

菩提道次第广论  
中士道 4（思惟集谛）  
最尊贵的净莲上师讲解

上一堂课我们介绍苦谛，知道只要还在三界当中轮回，就只有苦，没有所谓的快乐。想要彻底除苦，除非解脱三界，怎么解脱呢？首先就要知道，是什么让我们轮回的？为什么会轮回？为什么会轮回？因为业力，善业生三善趣，恶业生三恶趣。业力怎么来的呢？自己造的。为什么会造业呢？因为有烦恼，只要烦恼一生起，就造业；生贪烦恼，造贪的业，所以这个就是生饿鬼的因；生瞋烦恼，造瞋的业，这个是生地狱的因；生痴烦恼，造痴的业，这个是生畜生道的因；生嫉妒，造嫉妒的业，这个是生阿修罗的因；生慢烦恼，就造慢的业，这个是生天人的因。轮回就是这样子形成了，是我们业力所形成的，是我们自己的业力造成了轮回，虽然是业力形成了轮回，可是如果没有烦恼的话，你就不会造业，所以烦恼才是形成轮回真正的原因。所以，我们今天开始，就要讨论「集谛」。

集，就是烦恼。我们已经知道烦恼是轮回最主要的原因，如果我们能够断除烦恼，是不是就能够不再轮回呢？是不是断除烦恼，就可以不再轮回了呢？假设我现在已经断烦恼了，可是我过去不是还有很多的业还没有受报吗？难道我可以不用轮回吗？我过去的业怎么办？这些业，过去我们所造的这些业，成为业的种子，含藏在我们的第八识，这些业力的种子含藏在我们的第八识，它如果没有遇到外缘的话，它是没有办法生起现行的，一定要有外缘去牵动你烦恼的种子、业力的种子，它才可以生现行。可是你现在已经没有烦恼了，所以就变成说，你那些业力的种子没有机会生起现行。这种情况，就好像说我们世间植物的种子，那个种子如果你没有把它丢到土壤里面去，没有浇水、没有经过水的滋润，它是没有办法发芽的。同样的，我们这些业力的种子，如果没有烦恼的滋润，也是不会生出轮回的苦芽来。所以我们知道，烦恼是形成轮回最主要的原因，你想要解脱轮回，就除非你是断烦恼。尽管你过去还有很多的业没有受报，但是只要你能够断烦恼，就可以暂时不来轮回。我们就知道，为什么阿罗汉可以入涅槃，他也很多过去的业还没有受报啊，可是他为什么可以入涅槃？「暂时」入涅槃。我们就知道，因为没有感果的因缘，他那些业力的种子没有感果的因缘，因为没有烦恼去牵动那个业力，所以他可以暂时入涅槃，暂时不来轮回。反过来讲，我如果因为很精进地忏悔，忏我无量劫以来的罪业，非常精进勇猛地忏悔，我终于把我无量劫以来的业，全部都忏光的话，假设啦，我把我过去的业，全部因为忏悔把它忏清净的话，可是我没有断烦恼，我还要不要轮回？要不要？要？要的举手。不要的举手。因为我们刚才讲，为什么会轮回，是因为有业力嘛，业力让我们轮回的，可是我们业障现在都清净完了，要不要轮回？重点是我还有烦恼啊！所以我每天就是

修忏悔，就算我可以把我过去的业全部清静，可是如果我们没有断烦恼的话，我会继续造业，对不对？会继续造新业，这个新业还会让我来轮回，所以重点不在你过去还有多少业没有报，而是你的烦恼还有没有？你的烦恼断了没有？所以我们一面修忏悔、一面生烦恼、一面造业，那忏到什么时候？所以我们修忏悔法门，也不是彻底就解决一切的问题，也没有办法了生死，也没有办法解脱轮回，原因出在那里呢？就是因为你的烦恼还在，有烦恼就会造业，虽然你不断不断地忏，业也一直在清静，可是因为你烦恼还在，所以你还会不断不断地造新业，所以永远也忏不完，永远也没有办法解脱证果，都没有办法。我们就知道断烦恼很重要了，对不对？烦恼是什么？什么叫烦恼？烦恼有那些种类，我们就要今天来好好地介绍介绍。

什么叫烦恼呢？只要能够使我们的心，相续处在不寂静状态，就叫烦恼。让我们的心一直在不安的状态，我们常常说我的心不安，为什么不安？就是因为你有烦恼，所以不安。所以只要我们心生烦恼，我们的心就会一直处在那个不寂静的状态。所以是烦恼让我们没办法持戒清静，因为烦恼一生起来，你就容易破戒；因为有烦恼，没有办法让我们得定，因为定是安住、寂静，可是我们心不寂静，所以也没办法得定。持戒不清静，也没禅定的功夫，有没有办法开发智慧？没有啊，！所以不开悟是有原因的，因为有烦恼。所以戒律也持不好，也没办法得定，也没办法见空性，所以烦恼是让我们没办法圆满戒定慧三学，最主要的原因。刚才也讲过，它是轮回最主要的原因，真正的原因就是因为有烦恼。

烦恼有那些内容呢？它有十个根本烦恼，一切的烦恼都是从这个根本再衍生出来的，所以它有大随烦恼、中随烦恼、小随烦恼，那也有再细分的八万四千，可是何止八万四千，其实无量无边，我的烦恼其实是无量无边，只是把它浓缩，把它归纳整理成十个根本烦恼，一切的烦恼都是从这个十个再演变出来的。

这十个根本烦恼，第一个，是贪。什么是贪呢？对于喜欢的境界，产生耽着难舍的心，这个就叫做贪。所以只要我们心跟外境产生难以分离割舍的爱恋，这个就是贪。就好像跟我们最亲爱的人分离的时候，你那个心痛的感觉，那个就是贪。你把你最心爱的东西，把它布施出去，人家说：「劝人布施，如钝刀割肉」。很钝的刀，但是要割肉，怎么切都切不下去，那个就是一种难以割舍的爱恋，那个就是贪。我们每天眼睛喜欢看好的，耳朵喜欢听好听的，鼻子喜欢闻好闻的，嘴巴喜欢吃好的，身体喜欢好的感觉，心里面想的是美好的事情，不管你是美好的回忆，还是想你喜欢的东西，所以你每天的眼耳鼻舌身意，面对色声香味触法，只要你去喜欢、追求这六尘境界，这个就是在继续串习你贪爱的习气。可是我们每天不是都在追求吗？我一定是喜欢吃什么我才吃，我每天一定是喜欢听我喜欢的音乐，我每天点的一定是我喜欢的香，不管你是喜欢沉香就点沉香，喜欢檀香就点檀香，喜欢藏香就点藏香，喜欢点什么精油，现在最流行的、最

hot, 你喜欢点什么精油, 有不同的功效。实际上我们这样回想起来, 几乎念念都在追求贪的享受, 六根面对六尘, 都在追求喜欢的境界, 那个就是在串习我们贪爱的种子, 每一个种子都是轮回的因。小心! 小心谨慎! 在你耽着难舍的六尘境界上面小心谨慎, 不要继续串习你贪爱的种子。

第二个, 是瞋。什么是瞋呢? 只要能够引发我们苦受的, 刚才贪是引发我们乐受, 现在瞋是引发我们的苦受的, 我们就称为瞋。不管你是生气、忿怒、愤恨、恼怒、还是嫉妒, 当我们心里有这些感受的时候, 我们都会觉得很苦。是谁惹我生气? 就是那个嘛、那个家伙。我为什么会发怒? 就是因为那件事情嘛, 每天也有很多的外缘引发我们的忿恨恼嫉害, 这些都是瞋恚。那怎么排遣我们瞋恚的、忿怒的情绪呢? 就想办法嘛, 怎么去把他报复、还是伤害、还是再把他骂回去, 还是怎么样……以牙还牙, 这些都是瞋恚。可是, 我们如果想的是怎么报复、或者伤害对方的话, 能不能真正解决问题呢? 可能就是称一时之快, 但是也没有办法真正解决问题, 只是让我们瞋恚的习气愈来愈重, 将来受报的时候, 所受的苦愈来愈多, 和众生结的怨结愈来愈深而已, 没有什么好处的。所以不要以为说我只是小小生一个气, 发一顿小小的脾气, 给对方一个小小的教训、小小的报复、一点小小的伤害没有关系, 没有那么简单, 你在每一个苦受的当下, 就不断串习增长你瞋恚的种子跟习气, 每一个苦受的当下, 你一生气, 那个苦受一生起来, 你觉得不能忍受, 每一念、每一个苦的当下, 你都在串习增长你瞋恚的种子、瞋恚的习气。所以我们如果脾气坏的话, 也不是现在才开始, 因为不晓得串习了多久了。所以我们如果是很容易记恨的个性, 不肯轻易地原谅别人, 老是看人家不顺眼, 没事情自己也还会生闷气的, 这个不是没原因的, 这个都是瞋恚习气所造成的, 所以它会影响我们的性格。

第三个, 是慢。什么是慢呢? 就是觉得自己高人一等, 觉得自己比别人行, 老是瞧不起别人, 谁也没有把他放在眼里, 这个都是慢。我们都会常常觉得我很了不起, 我这个也行、那个也行, 「我好了不起喔!」这句话很严重喔, 如果常常觉得自己很行、很了不起, 都胜过别人的话, 这一念就在增长我们的邪见, 以为有「我」的邪见, 在增长我见、萨迦耶见, 这一念让我们离圣道愈来愈远。因为有一个「我」, 很了不起的那个「我」, 就是大邪见, 因为本来没有我, 你以为有我, 然后又很了不起, 可是我们圣者是要证到无我, 可是你念念有我, 又很了不起, 那你是不是离圣道愈来愈远? 你就永远没有办法证得无我, 就是连小乘的初果你都没份, 因为小乘的初果已经破萨迦耶见了, 已经没有我见了, 他的念头里面、观念里面已经没有我了, 所以我们修了大乘的、密乘的很了不起的法门, 修了半天, 「我」愈来愈大, 我慢愈来愈坚固。就是因为这个慢, 障碍我们没有办法证悟空性, 没有办法证果, 当然也没办法解脱。所以我们想要趣向解脱道、或者开悟成佛、或者是见空性的话, 就是要趣向无我的正道来行就对了。想办法证到念念无我, 而不是念念有我, 然后那个「我」愈来愈坚固。

第四个，是无明。什么是无明呢？就是不明白，叫做无明。不明白什么？不明白事实的真相，不明白因果循环的道理，不明白众生如何轮回、如何解脱，所有的内容都不明白，我们叫做无明。因为不明白这些道理，所以就被愚痴所蒙蔽，没有办法开悟、解脱、证果。那什么才是事实的真相呢？无明，就是不明白事实的真相。那什么是事实的真相？什么是一切法的真实面貌？因缘所生法，它都不是真实存在的，这就是一切法的真实面貌，它是无常生灭的、无我的，这是一切法的真实面貌。所以根本没有一个「我」真实存在，一切法也不是真实存在的。所以，如果我们以为「我」是真实存在的，这个就是无明，以为我的房子、我的车子、我的儿子、我的妻子……，他们都是我的，这个也是无明。我不是真实存在的，一切法也不是真实存在的，那就统统要丢掉了，对不对？都不是真的嘛，那都不要了，统统丢光光，抛家弃子，工作也不要了，什么都不要了，对不对？既然都是假的，都是因缘所生，都是无常生灭、无我的，所以统统都把它丢弃了。一切法不是真实存在，这个「不是真实存在」的意思，不是说它没有，不是说它断灭空，根本没有这个东西，不是，因缘聚合的时候，它还是有的。我们说它「一切不是真实存在」的意思，是说它是生灭无常的，只要生灭无常的，它就是无我的，因缘和合的时候，它还是有，所以你不能说它根本不存在。「不是真实存在」，不是根本不存在，不是没有，那个是断灭空，那个是顽空，那个是错的。所以「我」不是真实存在的，但是因缘假合，这个五蕴的假合、四大的假合，它还是存在啊，不然大家坐在这里，这个是谁？假合的，五蕴的假合之身，可是你不能说它根本不存在，它只是「不是真实存在」，说明它是生灭无常、是无我的，你不能说它没有。明白这个道理，我们就可以不执着地照顾这个五蕴假合的身体，不执着的过生活，随缘度日，这个时候才是真正随缘度日，因为你已经明白了诸法的实相，这个时候就可以潇洒的过日子，没有丝毫的执着，这个是了解一切法的真实面貌——诸法实相。同样，我们也知道一切法是因缘假合，是无常生灭的，所以我们在面对六尘境界的时候，也能够随缘的受用境界，但是不会被境界所转，也不会耽着在这个六尘境界当中，不能解脱。可以随缘的受用六尘境界，但是不执着，所以你不会生烦恼、也不会造业，照样的受用六尘境界，这就是开悟的人所过的生活，他还是一样，跟一般人过同样的生活，可是他的心明白一切法的真实面貌，所以他的无明就可以因为这样的修证，逐渐、逐渐、逐渐地减少，一品、一品、一品地破，四十一品无明都破完，就可以圆满究竟成佛。这就是第四个烦恼，是无明。

第五个，是疑。疑，就是怀疑，就是不相信。像有些人，虽然他开始听闻佛法，但是他对于经论里面所说的内容，还是不能够完全相信，他一面听，一面心中打问号：「为什么他讲的，跟我想的不一样呢？跟我原来了解的不一样呢？」因为他用他的见取见，我见、见取见，还有等一下我们要讲的边见、萨迦耶见、邪见、戒禁取见，用这五不正见来听闻佛法，所

以他就一面听，一面怀疑，也不能够相信，这个就是疑，带着疑根来学佛修行。所以他听到三恶趣苦，地狱的景象，他就说：「谁看过？那一定是编出来吓我们的！」同样的，他听到那些因果故事，他也会想说，那个一定是要达到吓阻的作用，吓得我们不敢造业，因为有因果、轮回、报应那种种的故事，就来吓我们嘛，让我们不敢再继续造恶业，它只是这样的作用而已，那个都是编出来的。所以还是很多人不相信因果、不相信轮回，就算我们开始正式修行，跟了一位老师，我们也会一面修、一面怀疑，怀疑我们的老师，他是不是真的善知识啊？很难说，我来看去看，怎么他还有很多过失，有时候他还会讲一些外道的东西，他搞不好是邪师，所以对我们亲近的善知识，他也不能够完全的相信，就是因为他还有疑根没有断，修一个法门也是一大堆问题，一面修、一面怀疑，这个法门适合我吗？现在大家都一窝蜂去灌顶，我要去参加灌顶吗？大家都说念佛法门最殊胜，我要念念看吗？我现在开始学静坐，每一个人碰到我都说：「你小心啊！小心走火入魔啊！」我是不是就要放弃了呢？真的有证果的人吗？谁看过？有的人说他开悟了，我看他八成是耽误的成分比较多吧！我这辈子勇猛精进地修行，真的可以开悟解脱吗？我实在很怀疑！我真的能够证果？我真的可以成佛吗？我念佛，真的能够往生成就吗？这个全部都是「疑」。我们每天上街买个东西，我们也会怀疑啊，他有没有算我比较贵？所以我回来还要问别人说：「你买多少？」那个就是疑喔。交个男女朋友也是，一面交朋友，一面想说，他会不会欺骗我的感情啊？就算有一天结了婚，他还是会怀疑，我的另一半，他会不会外遇啊？他最近行踪有一点可疑，最近对我特别好，他是不是在补偿啊？做个生意也是，想说他会不会讹诈我啊？所以每天有太多的机会，让我们串习疑根的种子，难怪现代的人愈活愈没有信心，愈活愈没有安全感，我们就知道躁郁症、忧郁症、精神官能症，都跟这个疑根有关，他长时间处在没有安全感、没有自信的这样的情况之下，时间一长了，他这种情绪慢慢、慢慢累积，就变成躁郁症、忧郁症、精神官能症，想不开就自杀了，所以疑根影响我们的心情也是很大的。

第六个，坏聚见。就是萨迦耶见，也是我见，以为有我的错误见解，叫做我见。明明没有我，可是我们以为有一个我的真实存在，这个就称为坏聚见。为什么称为坏聚呢？这个坏的意思，就是指无常生灭；聚，是指众多，不是唯一的。这个就是说明，我们这个因缘所生的五蕴之身，是无常生灭的，是很多因缘和合而有的，并没有一个永恒不灭的、独一无二的「我」存在，没有这个我存在，所以它叫做坏聚见。没有一个永恒不灭、独一无二的我存在，但是众生却执着五蕴为我，以为有我、有所，这个错误的见解，就叫做坏聚见。所以障碍我们为什么不能见空性，为什么不能开悟，为什么不能够明白无我的道理，最主要的原因，就是我们有坏聚见，所以它障碍我们没有办法开悟。

第七个，是边执见。有个我见之后，接下来就是「我」是永恒存在的

呢？还是我死了以后，就没有了呢？以为我是常住不灭、永恒存在的，这个就是落在有边；认为我死了以后，就没有了，根本没有轮回，这些都没有，这个是落在无边。所以这样落在「有」或者「无」这两边的，我们就称为边执见，执着有或者是无这两边，叫做边执见。如果我们忘记会死这件事情，每天还在计划我的千秋大业、人生规划、生涯规划，忘记自己会死，这个时候就正是落在有边，认为我会永远活下去，所以我现在要开始建立我的千秋大业，永恒的基业，这个时候是落在有边；或者我们的亲朋好友突然死掉了，我们不能够接受说他为什么好端端地就走了呢？有的人因为最心爱的人死了，他不能接受，居然发疯了，就是他不能够认清这个事实，这个也是落在有边；或者我们认为有一个「我」，我相信轮回，可是「我」是一直轮回的，「我」是永恒存在的，因为我一直不断不断地在六道当中轮回，有一个真实的「我」在轮回，这个也是落在有边。反过来，就是有的人认为人死如灯灭，死了以后就没有了，这个就是落在无边。什么六道轮回、什么前生今世，六道轮回？我看过人道、畜生道，其它的道你们看过吗？你们看过天人、地狱、饿鬼？谁看过？阿修罗，谁看过？没有人看过啊，那你怎么证明他真的存在？所以他不相信，不相信有六道轮回。就是催眠回到前世，谁知道他看到的是那一世？是不是真的有前世？也不能够证明啊！说不定是他潜意识出来的景象，谁能够证明是他的前世？还说你唐朝，那么久！我的前一世是唐朝，几千年，那这中间我在干什么？所以他也不相信催眠，谁知道他看到是真的、假的？还有民间信仰里面有观落阴，把你不晓得死去多久的亲人，那个魂可以调上来问话，谁知道他调上来的是那个孤魂野鬼说不定，谁知道是不是真正的亲人已经到了？佛法不是说七七四十九天一定会去轮回吗？为什么他已经死了这么久，还可以把他的魂调上来，也是不相信啊。所以会落在无边的人，他大部分是不相信因果的，是那种实时享乐型的，或者是不怕造恶业的，因为他不相信因果，所以他也不相信造恶业会受到恶报。所以这个边执见，会障碍我们没有办法体悟中道正见，那当然永远没有办法开悟、解脱、证果。

第八个，是见取见。什么是见取见呢？就是主观的见解，认为我的思想、我的观念、我的看法是正确的，「我的」喔，我的思想、见解、观念、看法……，我的、我的。所以为什么说它错？它是由我见来的，刚才讲那个坏聚见、萨迦耶见、我见，「我」的想法、「我」的看法、「我」的观念、「我」的思惟。「我见」它本身就错了嘛，由我见来的那些见解，怎么会错呢？所以我们说它是错的。它如果不是从我见出来的，要不然就是从边见，不是落在有、就是落在无，它因为边见而发出来的种种的言论，你说它会正确吗？那种种的见解也不可能正确，因为它是依于边见而衍生出来的种种见解，所以我们说它也是错的。要不然就是种种的邪见，种种邪见说出来的种种的见解，当然也是错误的，因为它是依于邪见。邪见本身就错了，他再依于这个邪见，再说出了一大堆道理来，当然它是错误的。所以我们

说这个见取见，它是错误的原因，就是它一般不是依于我见，就是依于边见，要不然就是邪见，而说出来的种种言论、见解，所以我们说它是错误的。可是我们每天讲话不是都有我吗？都是我、我、我吗？我认为、我的感觉、我的感受，那没有一个「我」的存在，我要怎么形容？那个证果的人，他在说「我」的时候，到底是什么心情？到底可不可以用「我」这个字呢？可以啊！那个叫做「假名我」，懂吗？随顺世间，世间都认为有一个我，所以我跟他们讲话，不能说那个、那个、那个，「那个」是什么那个？所以还是要说「我」，可是他说「我」的当下，他的观念里面是没有我的，知道它是因缘假合、无常生灭、无我的，所以那个称为「假名我」，随顺世间，假名有一个我，然后来沟通，不然你跟众生怎么讲话？无我，怎么讲话？所以，除非你说话的时候是无我的，就是没有「我」的这个观念，讲「我」的时候，知道它是假名我，说话的时候是中观正见，不落在有、无两边，说话的时候都是正知正见，就是没有落在邪见，都是经论里面讲的正知正见，除非是这个样子，我们才说你没有见取见，因为这个中间没有我见在里面，边见、邪见都没有。这是什么人？证果的圣人才做得到，因为他的念头里面，我们刚才讲至少要证初果，他的念头里面已经没有「我」了。所以一般凡夫，只要还有我执的凡夫众生，他就一定有见取见。所以当他说：「我这个人最客观了！」你就不要甩他，「我」这个人，「我」这个人最客观，那就是主观嘛，就是见取见，懂吗？见取见为什么是烦恼呢？因为每个人都认为他自己最对嘛，他最高明，他的见解最高明，所以各执一端，然后争得面红耳赤，甚至动了肝火，回去还要愈想愈气，所以它是烦恼。辩输了，回去三天三夜睡不着，一定要想办法下次把他赢回来，所以它是烦恼，让我们的身心焦虑不安。

第九个，戒禁取见。什么是戒禁取见呢？就是我们坚持一些戒律、禁忌、或者是规则，说一定要这么做，坚持一定要这样做，这样是最正确的，这个就是戒禁取见。可是我们不是要持戒清净吗？我们不是要好好地守戒律吗？那怎么说它是戒禁取见呢？为什么守戒律可以守到戒禁取见？就是因为你死在那个戒相上面。我们看小乘的戒律，它称为别解脱戒，七众别解脱戒，每一众都有他的别解脱戒，那个戒律是要达到解脱的目标的，他制定这个戒律的目的，就是能够让我们开悟、解脱、证果的，可是你持戒持到太执着那个戒相，所以没有办法达到最后的解脱的，这个时候我们就说你持戒持到戒禁取见。其它的禁忌也是一样，有一些禁忌、或者是规定、规则，说你这个一定不能够犯的，你一定要守这个规则，本来是好的，可是你以为守这些禁忌或者是规则，可以达到净除业障、断除烦恼、解脱轮回的，可是它却不能够达到这样的目标，那你盲目的守这些禁忌还有规定的话，可是不能够达到这样的目标，这个时候我们就称为戒禁取见。像盲目的苦行，一些外道的苦行，或者是一些莫名其妙的规定，他说你这样做就可以消业障，可是并不能够真正的净除业障，这个时候就是戒禁取见。

他说你只要这样做，就能够断除烦恼，但是你不能达到断除烦恼这样的目的的话，它就变成你的戒禁取见。同样的，不能够达到解脱轮回的目标的话，你盲目的守一些禁忌或者是规则的话，它就是戒禁取见。所以我们在持戒，或者是想要不犯到一些禁忌或者规则的话，就是要有智能的抉择，一定要达到这些目标的，我们才要持这些戒律，能够达到解脱的目标，能够消除业障，能够断烦恼，可以解脱轮回的，我们才要守这些禁忌或者是规则。

第十个，是邪见。邪见的范围很广，一般就是说不相信因果轮回、不相信有解脱证果的人，这些都是属于邪见。所以不相信的话，他当然永远不可能教他断除十恶业、行十善业，所以他永远没有办法解脱、或者是证果、或者是断烦恼，这就是他最大的障碍。

以上所说的这十种烦恼，就是根本烦恼。我们虽然了解烦恼的内容，但是并不能解决问题。所以想要断烦恼，我们还必须要进一步的知道，为什么有烦恼？它是怎么生起的？烦恼发生的原因有那些？那这些我们就留到明天再说。今天就到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。