

## （二、如何生起之次第）

### 第二如何生起次第者。

分二：一、烦恼生起的根本；二、以此根本如何生起其余烦恼。

#### 一、烦恼生起的根本

有两派观点，一派承许萨迦耶见和无明异体，一派承许萨迦耶见和无明一体。

**如许萨迦耶见与无明异者，譬如盘绳，略降黑暗，于绳实体不能明了，于彼遂起执蛇之觉，如是障蔽明见蕴体，由无明暗误蕴为我，从此发生诸余烦恼。**

如无著菩萨、世亲菩萨所承许的萨迦耶见和无明异体，就好比盘着的绳子，在黄昏略微降下黑暗时，对绳子的真实体性不能明了，反而起了计执这是蛇的错觉，这就是以无明为前因，继而出现妄见。如是由于无明暗障蔽了明见蕴的体性，误认为多体、无常的蕴是我，这是一种错认。也就是由无明发生了萨迦耶见，把刹那变灭、多分的蕴的假相认为是常一的我，继而执著这是自我，心里认为“我就是这个呀”，之后为了维护自我，为了自我的利益等等，发生贪嗔等各种烦恼，这是第一派观点。

也就是首先以无明为因，把蕴错认为我，从此以这种我执发生各种烦恼，都是不正确的心态，这就是所谓引起烦恼的根本。这就好像两个产妇在医院里，同时生产，她们是一对冤家，结果在抱孩子的时候把冤家的孩子当成自己的抱回家。这就是因为一开始没看清，结果就把冤家的孩子当成了自己的血肉，对这个孩子百般地呵护、爱执，后来才发现全是错的。同样，由于一念无明把蕴错认成了我，之后以这种妄见就发生各种不合理的心态，烦恼就是这样生起来的。

### **如许彼二为一，即萨迦耶见为烦恼根本。**

这是以诸中观论师和法称论师为代表，承许萨迦耶见和无明一体，说萨迦耶见是烦恼的根本。如《入中论》中说：

“慧见烦恼诸过患，皆从萨迦耶见生。”

此复由其萨迦耶见，执为我已，遂即分判自他差别。如是分已，贪着自党，嗔恚他品，缘我高举，执我常断，于我见等及彼相属所有恶行执为第一，如是便于开示无我之大师及师所说业果四谛三宝等法，邪见谓无，或复生疑为有为无是耶非耶。

这里继续观察，由于萨迦耶见把蕴误以为我，从此之后就执著这一个蕴总聚的假相是我。不知这是无而现的妄现，心识在里面发生了误认，他有一种蕴的实体感，认为这就是我，从此忘失了本性。

既然执了这个是我，那么在这个蕴之外的其它就分判为他，这样就有我的主体感，以及其他他体感，既有了自和他以后就有以自为主体去面对他的各种态度。如果这个他符合我的意思，对我好的、支持我的、拥戴我的、欣赏我的等等，就判为自党。你是我的人，你是我屋里的，这就执为自方，并且贪著，表现出很喜欢的样子，有不一样的态度，这是指贪烦恼。由于你满足了我的心意，我就不舍得你走，无论是对异性、名誉、地位、财富、感官享乐、喜欢的衣食等等，贪婪性都很大，全数的我都要，只要是适合我心意的，就表现出特别贪婪的相，就像狗看到了肉骨头一样，先是飞奔过去，然后就一直舔噬不已，这就出贪著。因为他基于有个我，然后有个他，在他里有适合我的就贪著，自我很喜欢的就要据为己有。

另一类就是我觉得不喜欢的，反对我的、排斥我的、打击我的、对我有威胁的、伤害我的、不欣赏我的、说我坏话的、跟我品位相反的、意见相反的等等，这一类全部判为他党。他不是我的人，他是我的敌人，是我的反对派，是我的竞争对手，是我所唾弃的，是我鄙夷、不屑一顾的，是我反感的，是我不认同的等等。这个自我有个态度，对凡是不符合他的意见、口味、观点的种种，马上就起恚恼心，出现嗔恚的相，这就叫烦恼相。

在人群中，这个自我感觉我是如此优秀，具足相好、口才、智慧、财富等等的功德相。这个时候就觉得我很了不起，缘着我心态高举，这也是对我有一种表态，既然我是这么了不起，马上就表现出洋洋自得，高高在上，不可一世，甚至发展到高相若狂。就像这样，他就马上基于这个是我，我是如何了不起，他与他对比的时候突出我的优胜，然后马上烦恼相出来，心一计我高，马上就现高相，所以说人再加一个高一点的名字，跑在高一点的位置，马上就不一样。极少有人不因为名誉、地位而改变心态的，这证明了凡夫的劣根性，他是由于自我这个缘起，只要一缘着高相和我的功德相，马上就心态高起来，这就出现了慢烦恼。

再者，既然执著这个蕴是我，他就生偏执见，认为我是常，永远都有的，我要是死了是不是一下就断灭了？这样依着这个我见就起断常二见。所以一般的人没有学过佛法，他或者活在盲目的乐观当中，很愚痴的外道常见当中，或者他必然就有一种恐惧感，因为他计执这个蕴是我，而这个蕴是保不住的，会死的，这就出现了断见，认为人死如灯灭。

之后又有所谓的见取、戒禁取这一类执为高胜的见。既然起了萨迦耶见，他就会认为当然是有我的。之后也会执持邪见、边见等为殊胜，他认定了这个是对的，那就出了见取见，或者与之相关的恶行他都执为第一，这都是源于我见而起的。

比如现在人怎么包装，出现什么做法，有各种的轨则，所谓现代行为规则，他认为这是时尚的，这是包装自我的，新潮的，必须如此的，等等都是源于有个我，才会立出这些稀奇古怪的行为、表态、语言等等，这一类全是戒禁取见。他认为这是现代规则，其实一点解脱道的内涵也没有，这一类都是缘着自我有一种行为上的认定、需要，而且他一旦执著这个的时候，特别强调自我意识，认为我的这种行为就是最好的，以致于现在发展为自由个性，没有什么规则不规则，反正他认同你就是好的，这一类都是戒禁取见的范

畴。

像这样就认为开示无我的大师以及大师所说的业果、四谛、三宝等法是没有的，这就产生了邪见。也就是佛作为示道的导师，他关键是宣说无我的解脱道，这跟集谛根源的我见刚好针锋相对，已经计执了我、我所后，对佛法就生邪见。因为佛说无我，因为四谛里头关键是无我的道，他因为邪见的缘故当然认为没有这样的道。由邪见执我，也没办法承认整个世界是苦，苦的根源是我执，没办法承认有一个无我的圣道，也不承许修此道后有寂灭一切轮回苦和获得永久安宁的涅槃，诸如此类对于四谛都加以否定。

四谛一否定，对三宝也起不了信心，因为宣说四谛或者无我的是大师，双无我为根本的四谛是法道，修学四谛的是僧伽，这是就共同乘来说的，那么更上乘的更加无法信受。对于佛宣说的业果也没办法生信，因为不信导师。诸如此类就是由于过分地强调这个蕴是我，因此也就产生了对四谛、三宝、业果等都否认的邪见。

或者不否认他也会疑惑，因为这跟他过去执持的见解完全相违，他会产生怀疑，究竟是不是这样呢？这个对吗？等等，诸如此类的烦恼态都是自我不安的相状。因为他执著这是我，然后常常就会暴露出我的表态，我是不安的，稍微对我好的时候我是贪婪，要的，怕失去的。因为自我面对着这个无常的世界，充满了无穷的恐慌、无穷的不安，本来这个世界是虚假的，刹那刹那在变灭中，他一遇到适合我的境界当然会害怕失去，所以赶紧贪著。

再者，自我是脆弱的，忽然之间面对很多反对党的时候，他是要表现出嗔恚的，自我他也是着急的，要赶紧寻找他的席位。所以他一有功德的时候就要表现我在众人之上，要抬举自我、显耀自我。或者自我还有对身份的认定，或者他认为这个自我不会死，或者认为这个自我要彻底灭了，他会落在边执见里。这个自我还是臭美的，他把这个我见等执为第一，反正我的就是最好的，或者执著行为，只要这么做

就是好的，我的就是最好的。

现在这种自我观念极强烈的时代，都是唯我独尊，自我就最是嚣张，都是自我的烦恼相。自我对于一种要打破他的观点，以无我为根本的四谛法，以及对宣说无我的大师为主的三宝，或者对有铁的规律的业果，他都很害怕，然后他会直接地拒绝、反对。怎么会是无我呢？哪里有什么业果？都是禁锢。因为自我要保护他的席位，保护他的存在，所以他反对无我。他想赢得他的自由，他想放肆而为，所以他反对业果。他也不想归依，归依就成了别人的门徒，自我是非常厉害的，简直是世界上的魔国土的第一个头子，哪里会屈服于这些呢？

这个萨迦耶见就搞出这么多的烦恼态，全是恐慌、不安的状态，他面对这个世界也常常感觉到到处都是威胁，常常害怕失去，常常想要争取，常常心有怀疑，那是为什么呢？他是基于一种错觉力，怎么会得安宁，怎么会有实义呢？所以从头到尾全部都是烦恼，全部是不寂静的，在这里求安心，就如同沙中求油，无有是处。

下面出示教证：

如《释量》云：“有我知有他，执嗔自他分，与此等系属，生一切过失。”

如同法称论师在《释量论》里说，有了我，把蕴执为是自我，就知道有他，在我面前很多个他。我对这些所谓的他、我以外的法是有分判的，会说这个是自党、这个是他党。所谓自党就是支持我的、利益我的、尊重我的等等，对我好的这一派就执为自党，而另一派那当然是他党，他不支持我、不赞成我、不拥护我等等。

在人群中这个相就非常明显。常常可以看到一间办公室里分了好几派，这个是我这一派的，那个是那一派的。各种的政党、学派都是这样的。

既然有了自我，对自我以外的就自然会去分别自党、他党。对自党亲近，表现为贪著，不愿意失去。对于他党仇视，

不愿意接受。这样就出现亲怨、友敌，自我的态度也是非常明显的，这叫凡夫态，烦恼相。只要对他好，只要说一句奉承话，马上就乐哈哈，自我表示龙颜大悦，它已经接受了。相反，只要说一句坏话，自我马上就不高兴，你损坏了我的尊严，自我的这个朕心不喜的态度就出来了。

只要我一高起来，自我就马上洋洋得意，拿出睥睨天下的气势来。但一感觉不如人，他就会现出一个自卑的相，逃避、躲开，这就是自我的伎俩。可以看到所有这些全是烦恼态，由于与此等烦恼系属就生一切过失。这就可以看到如何发生烦恼的机制。

### （三、烦恼之因）

思惟能生烦恼的因缘分六方面：一、所依；二、所缘；三、猥杂；四、言教；五、串习；六、作意。

#### 第三能生烦恼之因分六：所依者，谓烦恼之随眠。

能生烦恼的因有六个，要一一认识他们的体相。

所依即根本，指烦恼的随眠或种子，就像人有睡眠位、苏醒位，睡眠的时候各个方面都不现行，而一醒来，遇境就现行各种各样的状况。烦恼随眠就是由于过去起烦恼造业而在心相续中留下种子或者习气势力，当它一遇到缘的时候就像人苏醒过来了一样，这叫现行。因此烦恼的现行来自于种子，它是起烦恼的所依，就像睡眠中的鸡没有淫心，一苏醒遇境就起淫心，睡眠中的毒蛇没有发嗔心，但是一醒来就嗔心爆发，或者像猪在圈栏里睡着了，当它醒过来以后就现行很重的愚痴烦恼。就像这样，后来现行的烦恼是以过去的随眠作为所依，一遇境就苏醒过来，就出现烦恼的状况，因此烦恼的因第一个就是发生它的根源指烦恼随眠。

所依，观察我们的心相续好像是一个大动物园，里面很多圈栏，睡着狮子、老虎、豺狼、野鸡、野猪、毒蛇、狐狸等等，这就好比潜伏在心里的烦恼随眠。所以不要以为自己是圣人，已经在生死里无数次地颠倒、投生，已经熏满了烦恼种子，它现在只不过没有现行或苏醒。所以自身是一个非常

危险的状态，每当遇到境缘的时候就爆发出来，今天又发脾气了，又起傲慢了，又生贪欲了等等。其实这都不是偶然的，根源就在这些随眠当中。一遇到境的时候，就好像打开了圈栏的大门一样，那个大老虎吼啸着，毒蛇吞吐着信子，那只野猪的呆头呆脑的，都在往外冲，那个时候就一定要防护住。否则，你自以为状态非常不错就不加注意，等一遇境，比如遇到你不喜欢的人，一言不合就吵起来，吵得脸红脖子粗甚至大打出手，嗔恚就大大的爆发出来了。哪怕只是收到了一条不顺心的短信，这个烦恼马上就生起来，心情陡然就变了。

现在这个信息的便利也使人心非常不稳定，非常脆弱，由于自身的欲求或者期望值过高，忽然之间心情就一落千丈，或者自我表现欲、贪欲、嫉妒等等一瞬间就现行。这是什么原因呢？就是里头已经有烦恼随眠，不要以为这个心情突然间就变了完全都是因为遇到了那个人，就怪他。其实这个罪魁祸首就是在你心里关着的那些烦恼动物，它们前面是睡着了，但一点也没少。如果你把它们都睡着的状态以为是自已已经超越了烦恼，那就大错特错了。不但此世没有超越，无数劫来都没有超越过，不认识的话，天天都有无数烦恼现行，所以要好好修解脱道。

### **所缘者，谓顺生烦恼境界现前。**

二、所缘，指随顺生起某种烦恼的境界已经现前了。譬如上网时遇到了相应的境界，非常多的烦恼随着就现行，诸如放逸、散乱、贪嗔、愚痴等等都纷纷的现行出来。网络是个非常庞大的、综合性的所缘境集合体，这上面有以色相、声音等为主的各种境缘。一遇到这些会控制不住自己，完全跟随自心的欲望到处去寻找可意境。比如自己喜欢看图片、视频，喜欢听的声音，能引起共鸣的文字等等，这就是起了放逸。然后在这个当中，心不断地缘取各种所缘境无法收拾，这就是散乱。再往后，如果遇到了各种生贪的所缘就起猛利的贪心，遇到不喜欢的就大发嗔恚，作各种的诽谤、

批评、指责，或者陷入愚痴，认不清假相，以为这里有真实、常有的乐，或者现行一种谄狂，表演各种虚假的形相。诸如此类，就是由于网络这个所缘，随着点开不同的页面会显现不同的烦恼所缘境界，随之现行各类烦恼。一个人上网三小时所生的烦恼的量，相当于过去的纯朴人民几年甚至几十年中所生的所有烦恼的量，所以它会加速人的毁灭。

与此类似，到了繁华都市就进入了欲尘的海洋，有各种惹人贪的声色，高楼林立，人潮往来，盛妆华服的男女从身边匆匆走过，24小时不打烊的购物城里让人眼花缭乱的的商品等等。心中的烦恼随眠遇到这样有强大吸引力的境界，就会生出非常多的愚痴、贪欲、散乱、放逸等烦恼。比如逛步行街，琳琅满目的衣服、饰品、金银珠宝都引着眼球和心识，这时人已经失控了，看看这个也想要，看看那个也喜欢，一条街、上百家商铺、数不过来的款式颜色，心就不断地缘着这些欲尘转，这就是非常严重的散乱相，是烦恼态。

诸如此类就是由于遇到了能生贪欲、能生散乱等的所缘境。因此刚刚在家修了一下，内心很安静，一出门，经过两三个小时的烦恼发动，发现心已经乱得无法收拾，这就是以所缘而引动了烦恼。

### **猥杂者，谓随学恶友非善士夫。**

三、猥杂，就是夹杂很多卑劣的见解和行为。这是由于随学不善士夫的恶友而熏染上了各种颠倒的见解、言行，由此自然非常容易生烦恼。譬如跟见行不正的人一起行住，因为他特别有蛊惑力，一段时间以后就发现自己的烦恼增上了不少，比如生很多贪欲、嗔恚，有特别多的散乱、放逸等等，一举一动都在模仿他，各种观念行为也在效仿他，由此就成了他的产品。所谓“近朱者赤，近墨者黑”，不知不觉中心已经变坏了。所以猥杂就是跟不好的人学，因此增上烦恼。

然而现在这个末法时代，是不是恶友也很难辨别。因

为有各种邪师遍满了世间，他们都表现得非常有魅力，或者宣扬着非常时尚的观点，有着与现代观念十分相合的主张，不明是非者随学他的见解、做法就会迅速增上贪、嗔等烦恼。他们所宣扬的无非就是自由论、享乐论、自我论、贪欲论等等，如果没有辨别的智慧就会崇尚这些论调。其实这都是把无常计为常、把无我计为我、把无乐计为乐、把不净计为净，就是在这样的四大颠倒的根基上建立起来的各种感人的言论、行为，而且特别具有欺诳性，再经过精致的包装、宣传，人就不能辨别了，然后就跟着学。

比如学某些言论，实际都是颠倒的，他会说是自我要如何如何，现世要如何如何，这样一学，当然就去追求现世的名利，去追求一些虚假的感觉了。这样经过一段时间就会发现，心里丝毫不求出离，增上的就是对自我的爱执，处处都要求随心所欲，会颠倒各种法理和原则。这都是随学恶友的结果。它的影响力非常大，从前学过的如果没有清除，会成为烦恼的根子不断地助生烦恼。所以猥杂就是助生烦恼的一大因素。

**言教者，谓听闻邪法。**

言教，指听闻邪法。

“邪”就是不符合安乐正道。譬如说这个世间有真正的安乐从而爱著生死，或者宣扬自我，认为人活在世上就应该打造自我、张扬自我，制造我的特别性，或者说就应当在人群中取得很高地位，所谓“宁为鸡首、不为牛后”等。诸如此类都是增上我执的言教，而不是得安乐的道，因此都是邪法。

或者说现世法不必舍离，可以尽量地发展，可以追求现世的名利、享受等等，这也必然会障碍解脱道。因为听了这样的言教，你的心就会沉溺在现世法里，无法获得少分的暇满光阴用于修解脱道。由于现世法人人都很乐衷、希求，在这种状况下，自己就必然加入竞争的行列，而且发生各种贪嗔、嫉妒、傲慢等等。

再者，如果有人对一个初学者说不用舍弃欲界的五欲，

也就是现代的各种享受、娱乐、影视等不必远离，可以尽情地享受，不要紧的，可以以欲为道等等。如果一听闻这个，他当然会大量地发展，只要上一次网，几个小时就增盛很多烦恼，或者由于某一种论调深入了内心，他就会几十年执持不放，结果内心被烦恼搅扰得一塌糊涂，往往一碰到事情的时候都是在增长烦恼，而不是止息烦恼。

诸如此类都是受邪法的影响，所以不能去听闻那些与佛法不相应的邪说，要遮止上网以及听受各种世间的学说，因为宣说者本身都不具正见，他所教导的也都是些颠倒见，依靠这些只会处处支持烦恼、发展烦恼，会成为烦恼发生的大因缘。

### **串习者，谓增长烦恼昔串习力。**

串习，指能增长烦恼的过去养成的串习力量。由于这种串习过深过厚，一遇到境的时候马上就会现行，它是一种习惯性的力量。

譬如无始劫以来已经串习了对异性的贪著，所以见到异性的时候，如果心中喜爱，那马上就生贪。如果无始以来串习的自尊感过强，那就只要稍微一个眼色、一句批评，马上就翻脸，心中的嗔恚不可遏制地现起，这是什么原因呢？因为过去已经再再的串习了，我要有尊严，谁敢污辱我，谁敢骂我，谁敢贬低我，马上就要还以颜色，或者说表现出一种嗔恚态。这种烦恼相已经串习过好多好多次了，如果在观念上都没有认清这是一个大恶魔，还在认同它，认为人必须要有尊严，不能受到任何的批评指责，那就谁也碰不得了。尤其现在的这种教育从小就已经被宠坏了，而且他有法律的支持，那就更没有办法对治。这种骄慢越来越增上的时候，稍有触及就会像毒蛇大爆发一样，这就是串习的力量所致。

或者根本不认为观听歌舞、影视等是大放逸，观看体育竞赛是大放逸，而且已经定义了这是非常有意义的事情，这表现了一个时代的精神，或者作为一个人有活力、有个性、

有品味的标志。以这种言论的支持，放逸散乱、放肆而会为会大行其道。到了今天各种各样的很怪僻的歌舞、影视、语言方式、种种的竞争炒作的非常厉害，人经过长时间的串习以后，一遇到这个，会生起很强的贪瞋、散乱、放逸、竞争等等一系列的烦恼，当然这里面根本性的愚痴必定首当其冲的增盛起来，以它为根本发生各种烦恼，所以所谓的这个迷、那个迷等等，一遇到这种情况他的烦恼会迅速地现行，就是串习力所致。

这里就是要像防疫病一样要特别注意，比如我们应该知道，某个事情串习过三遍、七遍以后，就有了很强的势力，变得非常难以摆脱。譬如以对自我的爱恋特别想要听到赞美的话，要显示自我，在这上面只要动过一两次，它就会更加增长，再来几次就会成病的。所以要知道这不能串习，如果已经在喜欢听好听的话，心陶醉在名誉、赞叹里，那么必须立即断了这个串习，也就是一定要戒掉这个喜好。或者特别要有自我的尊严，那同样绝对不能串习，串习深了，那么稍微有一点事情就会爆发出非常大的悲恼，他会把自己摧垮。

再者，竞争心是不能串习的，一旦起了竞争的心，那下次都像赛跑一样成了习惯，对什么都跃跃欲试，做什么都要显示我强、我大。这些都是苦的根本，一旦串习力坚固了，遇境就猛利的现行，那个轮回会变得无量无边，苦海会越来越深重。

所以要时时观察自己的心，不能放纵，凡是缘着自我转，在起贪起瞋起痴，起各种任性而起的心行的时候，千万要把握住，不能让它再串习了。

这些方面都非常重要，如果不认识烦恼生起的因缘，一个人在一个月当中就可能彻底变坏。这就像不认识哪个地方是传染病的高发区，很愚痴地住到那里面去，结果感染了病菌，没几天就要死的。所以这个生死不是那么好玩的，一定要了解集谛是怎么回事，否则你连病都不知，更不会知道

怎么防病，那就死得快了。

**作意者，谓妄增益爱非爱相，及于无常妄执常等非理作意。**

作意，指虚妄地增益可爱不可爱的相状，以及对于无常妄执为常等的非理作意。“等”指四颠倒中，无我妄执为我等其余的颠倒执著。

“作意”的体性是警发心种引心趣向所缘境。警发心种好比战争时突然拉响了防空警报，人们一下子警觉起来，纷纷逃向防空洞，这就表示遇境时马上警发了内在的心种使之现行，然后引着心趣向所缘境，这是作意的意思。

“非理”指不符合正理或诸法的本相，比如在世俗谛中万法是无常、无我、苦、不净的体性，这是事实真相，然而却作意它是常、是乐、有我、清净，这就是非理的作意。就胜义层面而言，本来没有人我和法我，却以为真实中有我等等，这些都是非理作意。

虚妄增益是指自己添加出来的，本来没有，新加出来的叫增益。比如人体上没有清净的自性，但是由于累世的淫欲习性，把异性想像成洁净的，实际上把这一层皮打开来，就是三十六种不净物的体性，然后一看到就恶心，要捂着鼻子跑的。可见这是由人心的妄想力幻想出的洁净相，它叫增益。又好比整个轮回都是得了深重的无明病以后，通过起惑造业变出来的各种苦相，然而人们却幻想这里有很多安乐，这是由于无始以来乐执的习气力，它总会感觉这世上有乐，而且当面对某种境的时候它会增益出乐相来，这是凭空添出来的，叫增益。

思维心中的法道

1、烦恼生起的根本是什么？

2、思维烦恼是如何次第生起的。

3、烦恼的六因分别是什么？结合贪嗔等烦恼具体思维以六因生烦恼的道理。