

[第十五天教授]

● 煩惱之因--煩惱因共有六種

1. 所依

所依就是煩惱的種子或是隨眠。今世會產生煩惱都是由於我們之前造下煩惱種子的關係，心續當中有種子的關係，所以煩惱是馬上生起的。譬如當我們生起瞋心煩惱，馬上生氣的時候，我們會覺得在保護我們的身體，其實這個不是在保護我們的身體，我們要保護我們的身體，並不需要生起瞋心。

➤ 感到口渴是習氣所導致的嗎？

你會感到口渴、肚子餓，這是在我們的蘊體上所產生的，這是蘊體的一種體性，所以這跟習氣種子是沒有關係的。

2. 所緣或境

當我們還沒斷除煩惱的時候，看到好的東西我們內心馬上會生起貪心。所以《掌中解脫》就有提到出家人會住在寺院裡面，離這些境會比較遠。最近情況就不同了，即使你在寺院，因為寺院裡面有網路的關係，你仍然會接觸到那個境，有各種不同東西好壞的廣告。透由因為境的關係讓我們生起煩惱，我們跟這個境親近的話就會生起煩惱。

3. 猥雜

猥雜最主要指的就是我們的朋友，我們很多的煩惱都是朋友的關係產生的，如果你的朋友當中有個找你的時候都是在講別人的過失，我們的內心就很容易產生嗔心，所以這個就是所謂的惡友，常常講他人的過失，聽久了我們內心也會產生嗔心。

➤ 公案：有兩個同伴，一個人喝酒一個人不喝酒，喝酒的人去到了一個熱振的地方，另外一個就去了拉薩，去到熱振的人遇到了噶當派的格西，去拉薩的人就跟惡友為伴，所以導致以前喝酒的人已經戒酒了，不喝酒的人卻變成酒鬼，《掌中解脫》有提到這個公案。在此有一個重點我們必須要去了解的，讓我們了解到依著惡友我們會發生怎麼樣的情況，在此就是告訴我們要斷除惡友。

4. 言教

言教就是閱讀能夠生起煩惱的這些邪法書籍，譬如有些書籍會讓你生起煩惱，或是有些電視節目會讓你生起煩惱的都是屬於這個部分。所以當我們看電視節目，有些會有一些故事讓我們產生嗔心等等，這個就是能生起煩惱的第四個因。

#### 5. 串習

當我們做會生起煩惱的事情，不斷地去串習，煩惱就會反覆的生起。譬如殺一隻蟲子，又再殺第二隻、第三隻的時候，到最後你殺蟲子時內心根本不會有任何的感覺，恐懼、害怕都不會有。所以同樣的道理，當我們內心生起瞋心而對對方出惡口，出了一次惡口、兩次、三次以後，口出惡言習慣了以後，你就不會感到畏懼或害怕，因為你已經養成習慣了。

#### 6. 作意

所謂作意來講就是對於貪境及瞋境，我們反覆的作意的話就會讓我們生起煩惱，這個就是作意。

- 譬如不斷的思維這件衣服的顏色有多漂亮、剪裁有多美麗、質地有多好等等種種悅意之處以後，我們自然而然地對這件衣服產生貪心。
- 對於我們不喜歡的人，我們一直思惟他對我們有多不好、多不好...，自然而然的我們就會生起瞋心。

#### ● 煩惱之過

煩惱之過這個部分我就不講，這個禮拜你們就好好的去閱讀這個部分，以及去思惟。

#### ● 煩惱集業之理

因為煩惱的關係導致造業。

##### ■ 業分為思業和思已業兩種

思業來講就好比說想殺眾生的心，這個就屬於思業；思已業就是已經造作，已經殺了那個眾生，這個就是思已業。

##### ■ 業分為福業、非福業及不動業

- ◇ 所謂非福業就是投生於畜生道及地獄道的這一些都屬於非福業。
- ◇ 福業就是投生人道是屬於福業。
- ◇ 不動業就是投生到上界的這些都屬於不動業，譬如投生於色界的天人或投生於無色界的天人，這些都是屬於不動業。

##### ■ 我們積了這些業以後會得到什麼果報呢？

就是我們會投生於輪迴。我們為什麼會投生於輪迴中呢？因為生起煩惱的關係，由於生起煩惱導致我們造作業，由於造作業的關係導致我們輪迴，因此你只要沒有煩惱，你就不會造作業，沒有造作業就不會輪迴。

- 本週功課

觀察在六個因當中，最強烈能夠讓你生起煩惱的因有哪三個，你要選出來，試著去斷除這三因，看煩惱是否有減少，瞋心、貪心、慢心是否有減少。

- 問答

一、問：在資糧田裡的空行、護法，還有四大天王是否可以做為我們的皈依處？

答：四大天王不在資糧田裡面是在外面，四大天王不能作為皈依境，你可以囑咐祂做一些事業，你不可以把祂當成是皈依境。

二、問：格薩爾王傳奇是邪法書籍嗎？

答：是的，是能生煩惱的邪法書籍，因為它是講到關於戰爭。在此你可以從兩個方面去看，講到這個關於國王的傳奇故事我有些話想講，我最喜歡的書其中一本就是《孫子兵法》，這就是關於戰爭的書，我不認為依著這個會生起煩惱，其實透由這本書你可以了解如何去做規劃。剛剛要你們在六因當中找出最容易讓自己生起煩惱的三因，為什麼呢？因為有些因並不會引生你的煩惱。譬如這個國王傳奇的故事，對某些人並不會生起煩惱。有一些電影節目關於保護國家的故事，《三國演義》有時候我會看，其中就有提到如何去做規劃，像這樣子的電視節目對我來講是不會生起煩惱的，但是就其他人來而言是會生起煩惱。所以剛剛說到能生起煩惱的六因當中，你們選其中三因就好，其他三因可以擺到一邊。你們可以跟朋友分享你生起煩惱的三因，你的第一因不一定是朋友的第一因，他的因可能是另外的。

三、問：煩惱六因中，串習與作意似乎有類似之處，請問如何分辨？二者似乎同時存在分不開

答：串習跟作意這二者是有差別的，串習是指反覆的去做，譬如你反覆的去殺。作意是屬於思惟的部分，譬如說我要殺眾生，我要煮肉，肉要怎麼煮，這個就是屬於作意。

四、問：如果只思業-而未造作-是不是也要輪迴

答：只思業而未造作的話，成為輪迴的因的力量就變得非常的小。

五、問：知道所緣煩惱粗重但總是無法制止，不去想也無法得到解決，因此如何斷除？

答：目前的狀態你們不要說要去斷除煩惱，你們要知道如何讓煩惱減少，要斷除煩惱除非你有通達空性才能夠斷除，所以目前階段你們就想辦法減少煩惱，第一步你們要遠離你們所寫的六因當中的三因，遠離了以後，然後去減少我們的煩惱，你要斷除煩惱除非你有通達空性的智慧才能夠斷除煩惱。

六、問：是否認識無常後才能了解行苦？

答：不是！

七、問：煩惱六因是否有其生起之次第？

答：沒有生起的次第。

八、問：怨怨相報何時了.若是前世因果造成，在這世要如何終止這種輪迴？

答：在還沒有回答這個問題之前我先問你一個問題，你真的打從內心想終止輪迴嗎？如果你真的想要終止這個輪迴的話，那你就必須有通達空性的智慧。如果你覺得這種輪迴是快樂的話，那就不需要著急通達空性，所以這個你可以選擇。如果你覺得這個輪迴是快樂的，有好吃的東西，可以躺在舒服的草地上，那你就不要著急的去通達空性，這我是跟你們講真的。既然輪迴是快樂的話，為什麼我們要去遠離要去消除輪迴呢？輪迴是快樂的，你就安住吧！我平常就是這麼說的，我覺得輪迴是快樂的，但是我唯一擔心、害怕的是我下一輩子能不能像這輩子這麼快樂呀？我要跟你們講個故事，有一個阿尼拉再怎麼講都會講一些輪迴的苦，既然她已經知道輪迴的苦，她卻一點都不著急輕鬆自在地待著。

九、問：煩惱六因中，一旦造作，煩惱種子是否就自然生起？

答：我們煩惱是因為習氣種子的關係，因為習氣種子所以我們又生起另外一個煩惱，我們生起煩惱就造下習氣種子，又因為這習氣種子又產生煩惱，所以煩惱跟習氣種子這二者之間的關係，就好比雞跟雞蛋的關係。

十、問：請問仁波切讀《掌中解脫》讀過多少遍，記得您的書都翻爛了

答：老實說我讀過多少遍我也不知道，因為我讀《掌中解脫》不像我們唸六字大明咒一樣計數我讀過多少遍。一旦我有空檔時間，有時候從開始的地方唸，有時候從中間，有時候從後面讀起，不一定。同樣的，你們也可以這樣做，你們有時候可以從開始唸，有時候從中間，甚至有時候也可以從後面讀起，這些都是可以的。

十一、問：煩惱六因之間的關聯性

答：這要怎麼回答呢，這個問題就好比雞的蛋跟大象的尾巴的問題一樣，如果你們問雞的蛋跟大象的尾巴有什麼關聯，這我要怎麼回答。當我跟你說這二者之間沒有關係的時候，你們又會說這二者之間是有關係的，為什麼呢？大象的尾巴是從眾生而產生，雞的蛋也是從眾生產生，所以彼此之間是有關係的，你們可能會這麼說。那我跟你們說這二者是有關係的，你們又會說怎麼會有關係呢，大象大象的尾巴，一個是雞的蛋，這二者怎麼有關係呢，一個那麼大一個那麼小，如何形成關係呢，你們又會這麼說。這要我怎麼回答呢？我要跟你們說這是有關連的，這是沒有關聯的，我要怎麼回答。同樣的道理，煩惱六因之間的關聯性，我要怎麼回答呀？所以你問到煩惱六因的關聯，就好比剛剛提到雞的蛋跟大象的尾巴的關聯性的問題是一樣。

十二、 問：在辛一認明煩惱中之貪，瞋，慢，無明，疑，見。請問～在疑的部分:對於初學者或未對業果定解前，而產生的疑慮算嗎？

答：不是的。所謂六根本煩惱當中的疑就是對於三寶是否有呢，後來覺得大概沒有三寶，或是懷疑是否有業果，最後決定大概是沒有業果，這一種才能算是六根本煩惱當中的疑。所以對於經論你不懂的，這一些是否是這樣解釋或那樣解釋的，這種疑問不能算是六根本煩惱當中的疑。譬如我今天到底要不要吃麵呢？要吃什麼麵呢？是否要吃麵的這個疑問，這個不是六根本煩惱當中的疑。所以當你去思惟是否有三寶，然後覺得應該是沒有三寶，以及去思惟是否有業果，然後最後覺得應該沒有業果，這種染污疑就是六根本煩惱當中的疑。