

提高修行的一個簡便竅訣

(選自《入菩薩行論廣釋》)

煩惱現前時，如樹安住

“如果你的貪心猛厲現前，暫時堅持克制一下；或者你的嗔心非常猛烈時，也暫時強行克服；只要你堅持一會兒，煩惱就會漸漸地減弱消失，你只要保持十分鐘不動不言，然後再慢慢地去講話、做事，這樣就不會有什麼不良後果發生。”

「如樹安住」的竅訣，都是說在我們生起煩惱時，首先要警覺，然後堅持正念，三門安住如樹不動，不使內心煩惱增長、轉化為身語惡業。這個竅訣對初學者來說，尤為重要。一般初入門的修行人，煩惱習氣比較重，又不知道以甚深智慧觀照煩惱，轉為道用。這種時候，以如樹安住的方便，不隨煩惱而行，也就會消除造惡業的危險。希望在座各位學佛者以後相互接觸時，經常以本論中的一些法語警醒自己與對方：某某道友，貪嗔煩惱來了，“言行應暫止，如樹安穩住”。如果能養成這種良好習慣，大家的修行定會日飛猛進。

若身欲移動，或口欲出言，

應先觀自心，安穩如理行。

如果我們想要移動身體，或者想說話，應先觀察自心的動機是否清淨，然後穩重如法地去行持。

修行人的一言一行，如果不以正知正念攝持，就很容易失毀學處。所以在自己的每一個言談舉止之前，必須先觀察自己為什麼要這麼說、這樣做，此發心是否清淨？將造的是善業、惡業、無記業……。如果發心清淨如法，就可以遵照律儀，穩妥地去口說身行。

這是我們平時行持的總綱，藏傳佛教史上的高僧大德對此非常重視。以前堪布律登(麥彭仁波切的弟子)，每次給弟子講經傳法前，都以“應先觀自心，安穩如理行”作為開卷語。這兩句偈語的內容，如果我們能踏踏實實地遵照實行，對自己的一生將會有深遠意義。在七、八歲的時候，我得到了這兩句偈語，雖然自己在小時也很調皮，但行為上與自己的夥伴還是有很大差別，我想那是因為自己經常受到這個法寶的加持吧。你們如果從小也懂得這個竅訣，以它深刻的影響，一生中的作為定會很如法，世出世間的規矩一定很少觸犯。

關於「安穩」有兩層意義。其一是，如果在身口行動前，觀察到自己發心清淨，就應如理如法穩妥地去行持，不為一切違緣困難所動，始終如一地圓滿實現計畫；還有一層意義是，此處“安穩”是名詞，即安穩者——大乘菩薩之義。一個真正的大乘佛子，一切言行都發自清淨菩提心，肯定會是妥善如法，穩固不移，不為一切煩惱所染，因此，大乘佛子也稱為“安穩”。

吾意正生貪，或欲嗔恨時，

言行應暫止，如樹安穩住。

當我內心正生起貪欲，或者正要發嗔恨心時，應當暫停言行，力持對治，如樹一樣安住不動。

上偈總說了言行前當觀心而後安穩行，現在開始詳細地分析，在觀察到各種不同惡心時，而應安穩行的學處。我們以正知觀察自心，如果自心對外境的人或財物生起了貪欲，或者對某外境要生起嗔怒，此時自己應猛然醒悟，力提正念對治。我們如果在貪嗔等煩惱驅使下，言行肯定要觸犯戒律，傷害自他(登初地的菩薩才能斷見惑，斷除遍計煩惱)，但凡夫可以用正知正念監控

自己，暫時強行壓制言行，不讓自己隨惡劣意樂去做事說話。上師如意寶說：“如果你的貪心猛厲現前，暫時堅持克制一下；或者你的嗔心非常猛烈時，也暫時強行克服；只要你堅持一會兒，煩惱就會漸漸地減弱消失，你只要保持十分鐘不動不言，然後再慢慢地去講話、做事，這樣就不會有什麼不良後果發生。”即使是再難對治的煩惱，只要我們採取這種戰術，不開口，不動身體，如大樹一樣，不論東南西北風如何吹，雖然沒辦法制止狂風沖襲，但只要能穩重地安住下來，煩惱狂風也莫可奈何，過一會兒就會消失無蹤了。

樹木紮根於大地，無論狂風暴雨、冰霜驕陽，都是靜靜地屹立，不會有劇烈變動。真正的修行人，也應如是，任憑各種煩惱違緣的衝擊，決不屈就，決不違背學處去造惡業，而應以果斷手段去制止煩惱，轉為道用。這些內容比較容易瞭解，但沒有真正地將這些竅訣深深刻於內心，平時看起來很好，遇到各種逆境痛苦時，卻不能運用這些竅訣去對治，為煩惱驅使而造惡業。這些內容，不僅僅是讓我們在口頭上念誦而已，更重要的是讓我們通過反復思維修習，將一字一句融入自相續，言行舉止都要以此而衡量要求自己。這些竅訣每天學多少，就要實實在在應用到日常生活中，反復修煉。沒有長期串習，今天聽了，明天就忘，最終會一無所獲。

掉舉與藐視，傲慢或驕矜，

或欲評論他，或思偽與詐，

或思勤自贊，或欲詆毀他，

粗言並離間，如樹應安住。

當內心正在散亂掉舉，藐視戲笑他人；或形露驕慢，在內生起驕矜自負心理；或有批評別人的動機；或心生虛偽，想欺詐他人；或者力圖讚美自己；或想要詆毀他；或想要粗言惡語並挑撥離間；在這些時候，應該像大樹一樣不動。

在觀察到自己有掉舉等不良心念言行時，我們也應如大樹一樣穩重不動。掉舉是自心散動，不能安住所緣的狀態，這種狀態是修心過程中必須克服的障礙；藐視是輕視、蔑視他人，根桑曲紮仁波切說藐視包括以各種語言嘲笑、輕侮他人，這種行為也是必須制止的惡行。如果你去恥笑他人，自他必會因此生起煩惱，毀壞自他的福德和戒律。

傲慢在《俱舍論》與《毗婆沙論》中分為七種，總之都是以無明妄惑覆心，而生執取，恃己凌他，貢高自大的種種惡劣心行。傲慢這種煩惱，有的很難覺察，有人總覺得自己學問才貌等各方面勝他人一籌；或於佛法方面未證未得而自以為已證已得，執己為勝，好像上師三寶也不如自己。這種人總覺得自己很了不起，對誰也生不起恭敬心，導致他自己無法得到上師三寶的加持。我們在任何一個上師面前聽法，或做其他事情，不搬掉傲慢這塊絆腳石，肯定是無法得到利益。驕矜與傲慢有區別，驕矜未外露於身語，是在內執己為勝的惡心。在《親友書》中講了五種，執自己的地位、家族、相貌、年少、才華勝過他人，而生驕矜。此惡念生起時，應及時察知，憶念正法將它平息。

“或欲評論他”這是凡夫極易犯的過錯。上師如意寶說過：“如果你是為攝受、引導弟子，指出弟子的過失是應該的，歷代金剛上師也是這樣做。但金剛道友之間不要互相評論，說長道短，這樣沒有任何意義。”我們凡夫人之間以煩惱心去評頭論足，唯有造口業。所以希望大家在日常生活中觀清淨心，切不可去圖一時之口快，而招致無邊痛苦。

“或思偽與詐”——“偽”指內心的虛偽、詭譎；“詐”是以言行誑惑欺詐他人。在《寶鬘論》中，對“詭譎狡詐”講得比較詳細，此處不廣說。我們在觀察到自己心生詭譎，想去欺騙他人時，應當

急提正念，認識到這種心念的過失，不讓它繼續轉化為口業。自己作為一個學佛人，不能與社會上那些人一樣，爾虞我詐，修行人應該誠實，說老實話，做老實事，坦蕩直爽地去作事，不要計較個人得失。雖然在社會上辦事，太坦直很不方便，但無論如何，自己作為一個修行人，應如麥彭仁波切在《二規教言論》中所說那樣：“縱此大地滿惡人，然自當持高尚行。”

“或思勤自贊”——自己讚揚自己，這也是凡夫人常見的一種惡劣習慣。有些人沒有一點功德，人格智慧低下，為了尋求心理平衡，或為了名聞利養，往往會自吹自擂：“我如何如何，了不起啊！”而真正有功德的人，卻總是緘默不語。《格言寶藏論》中說：“淺學之人極驕傲，學者謙遜又溫和；溪水經常嘩嘩響，大海從來不喧囂。”現在可能是末法時代的原因吧，有許多人越吹得厲害，別人也就更相信他。有些人說自己是“蓮師大佛”、“觀音世主”，有更多的人自稱“活佛”，到處招搖，而那些沒有頭腦的人，不作觀察分辨，笨頭笨腦盲目地相信這些自我吹噓，經常上演一些讓人啼笑皆非的鬧劇。上師如意寶在課堂上說：“以前藏地的轉世活佛，對藏傳佛教事業做出了很大貢獻。但現在是末法時代，除了少數真正轉世活佛外，有很多不如法之處……”現在有些真正的轉世者，他們並不宣揚自己是活佛，而一些無知的人卻自我吹噓，那些盲從者也瞎起哄，到處吹捧：“啊呀，這是個大大的活佛，你看他的肚子有多大……”

大家以後千萬要注意這一點，切不可在信眾前自我吹噓，如果這樣去做，只有自己害自己。我們作為修行人，一切場合都要慎觀自心，每當現起“欲自贊”的念頭時，應立刻將嘴巴緊閉，不讓它流出來。如果說出來，肯定是些不如法的話，自己給自己招來禍害。阿底峽尊者在《菩薩寶鬘論》中也如是教導我們：“眾人之中觀察言”。

“或欲詆毀他”——詆毀，即是訶他過失，誹謗他人。對一般人來說，這樣做也只有徒然造惡業，無論你是有因，抑或無因，你訶責誹謗他人，必會損毀自己與他人。凡夫對他人的詆毀，絕大多數是出於嫉妒等煩惱，而給他人扣“黑帽子”。世人也說：眾口鑠金、閑言蜚語是殺人不見血的軟刀子等等，詆毀對人的傷害確實非常厲害，大家或許多多少少有過這方面的感受。

現在這個時代，有些人特別喜歡詆毀他人，鬧得社會上謠言紛紛。大家一定要頭腦清醒，對種種捕風捉影的傳言，切不可輕易相信附和，在日常中也不要說任何人的過失。一個人說別人的過失，就像是拿金盤子去沾不淨物，他自相續在一剎那被污染了，他自己也就變成了不清淨的人。作為修行人，心裡應恆時保持清淨意樂，不去詆毀他人。如果煩惱熾燃，想要詆毀別人時，應及時反省：“唉，我是一個修行人，在上師面前聽了這麼多法，也受了菩薩戒，現在不應該有這種惡念，如果我去詆毀他人，那自己修持菩提心又有什麼功德呢？”以此立即將自心控制，牢牢地關閉言行的“開關”，防止自己的嘴巴往外吐“髒水”。

“粗言並離間”——“粗言”指粗魯惡口罵人的語言，“離間”指離間語，都屬於十不善業中的語惡業。粗惡語包括給他人取外號、低劣的語言、宣揚他人缺點、辱罵他人，這是很明顯的惡業煩惱。還有以較平和的方式使對方不愉快的語言，也包括在惡語之中。

“離間語”有公開離間語與暗中離間語兩種。這種惡業是使情投意合者之間出現分裂，尤其是破和合僧，使金剛道友之間產生矛盾，其惡業非常嚴重。世人常說：“禍從口出”，世間眾多糾紛有極大部分是由一些惡語、離間語而引起。作為修行人對此應尤其注意，時刻警醒，保持正知正念，對自他無有益處的話儘量不說。在發現自己現起欲說粗語、離間語的念頭時，當穩重自尊，如樹安住。

或思名利敬，若欲差僕役，

若欲人侍奉，如樹應安住。

或者想求名聞利養恭敬,或者想要差使僕役,或者想讓他人侍奉,這時應如樹一樣安住。

眾人交口稱讚的名譽,財產受用豐裕,眾人對自己奉若神明的恭敬崇拜——一般世人自是趨之若鶩。然而在一個修行者看來,這些無疑是系縛自己於輪回中的韁繩。我們如果要解脫輪回,必須從內心深處斷除這些貪執,在自心剛剛萌發這種貪欲時,即應嚴厲訶責,不能讓這些煩惱動搖自己。

我們修行人,必須要克服這種毛病。我們在本師釋迦牟尼佛傳記中,可以清楚地見到佛陀當年是自己托鉢乞食、親自參加縫袈裟、照顧病人等勞動,佛陀並未差使奴僕,也沒有讓人給他做許多侍奉。漢地禪宗祖師們更是宣導“一日不作,一日不食”的樸實作風,要求出家人平等地自食其力。華智仁波切也說過:“自己不需要奴僕,個人的事個人可以去做。”

欲削棄他利, 或欲圖己利,

因是欲語時, 如樹應安住。

想要損害他人利益,或者想貪圖自己個人的利益,如果因這種發心而要說話時,應該如大樹一樣安住不動。

發了菩提心的大乘修行人,身口意三門所作一切都應是對眾生有益的事業。那些損害眾生,利益自己的行為、發心,都應堅決摒棄。當然,作為凡夫,無始以來惡業串習,損人利己、自私自利的習氣很深,特別是在內心,這類念頭經常會不自覺地現起,再加上現在惡劣的社會風氣,眾生自私自利、剛強難化——接觸到這些外境更容易引發自己的煩惱。你們有些人經常想:“我自己的事情管好就算了,別人的事我不插手,我不發大乘心了。現在的眾生太愚癡,還是自己一個人住在寂靜處,做個自了漢就行了!”大家要注意,這是極不應理的惡念,自利、他利都會因此而受損。雖然在凡夫階段,這種煩惱心念有時無法壓制,但在它想流露於言表時,要堅決地制止住。

一個有智慧的人,決不會讓內心煩惱付諸實行,龍樹菩薩也說過:“心裡的煩惱,智者和愚者基本上沒有什麼差別,但智者不會將它表露于言行,以此而很少造成不良後果。”我們生起惡念時,當力持對治,不讓它輕易流露于言行,這樣煩惱就不會增上,惡心也不會轉為惡行。堅持如樹安住一段時間後,這類煩惱自然也就會消失。

不耐懶與懼, 無恥言無義,

親友愛若生, 如樹應安住。

如果于修法時不能堅忍,產生懶惰、畏懼,不知羞恥,言談無義,甚至生起貪愛親友等世俗情愛,這時應該像樹一樣安住下來。

在我們修習佛法過程中,肯定會遇到各種違緣。求法中的種種苦行、修法時的種種苦行,有時受他人誹謗,內心亦生各種煩惱痛苦等等,在這種時候,應當如大樹一樣安穩而住,承受一切狂風暴雨而不變動,仍按計劃一步一步踏踏實實地去做。但是,凡夫意志很難恆時堅定,有時心裡也會起一些怯弱,不想忍耐修行過程中的磨難:“唉,算了算了,今天太累了,天氣又不好,明天再來……”,然後將聞思修行計畫全部拋開。我們有些人心情不穩定,經常會有類似想法,此時應好好憶念無常的教言。明日復明日,明日何其多,自己如果把什麼事都往後推,自己一生也就“萬事成蹉跎”。懶惰是我們修法過程中極厲害的攔路虎,人一旦懶惰起來,萎靡不振,慢慢會越

來越懶,越來越不想動,到後來很難改變。如果我們在自己開始發生懶惰的想法時,就以各種方便堅強自己的意志,不隨順懶惰心念,不改變修行計畫,一步步努力去實現,則這種煩惱無法擾亂自己。

“懼”指對甚深法義的畏懼,對大乘菩薩行中需堅韌毅力及種種苦行的畏懼。因有業和煩惱,我們才墮落,現在要解脫就必須戰勝這些惡勢力,在佛經中也說過:“出家學道,如一人與萬人敵。”如果生起畏懼退縮之心,那怎麼有成功的可能性呢?無論遇到多大困難,真正的修行人,亦應如大樹一般,不為任何畏懼煩惱風所動搖。

“無恥”指無有羞恥或不顧羞恥,不約束自己身語意三門,不以正知正念管制自己,恣意於惡業。一些人學佛後,有時會舊習復發,想跟社會上一般人那樣浪蕩,這種心思生起時,應該立即控制,要不然後果很難想像。還有些人認為:“出家人約束太多了,特別是我們學院,紀律森嚴,天天要聞思修行,一年到頭忙得喘不過氣,不如回漢地。回漢地就沒人管了,自由自在,多逍遙!”這種念頭是一個人將墮落的危險信號,如果不警覺,那就要毀掉自己的前途。此時務必要穩定下來,把根深深紮進正法大地,心裡的煩惱風吹就讓它吹吧,自己堅定與它對抗,即使一時止不住胡思亂想,也不能讓它推動自己去言行。只要我們不放棄正念,這種煩惱對我們也起不到危害作用。

“言無義”是指說一些毫無意義,對自己修行不相關的話語。修行人應該寡言少語,最低也應不說無義語,徹底斷除這種煩惱對正知正念的幹擾。

上述“如樹安住”的竅訣,都是說在我們生起煩惱時,首先要警覺,然後堅持正念,三門安住如樹不動,不使內心煩惱增長、轉化為身語惡業。這個竅訣對初學者來說,尤為重要。一般初入門的修行人,煩惱習氣比較重,又不知道以甚深智慧觀照煩惱,轉為道用。這種時候,以如樹安住的方便,不隨煩惱而行,也就會消除造惡業的危險。希望在座各位學佛者以後相互接觸時,經常以本論中的一些法語警醒自己與對方:某某道友,貪嗔煩惱來了,“言行應暫止,如樹安穩住”。如果能養成這種良好習慣,大家的修行定會日飛猛進。

應觀此染汙,好行無義心;

知己當對治,堅持守此意。

我們應該如上所說詳細觀察具煩惱之心,與好行無義事之心,察覺後應當嚴厲地對治,堅定守護清淨菩提心。

上面講了二十七種如樹應安住的情況——生貪、生嗔、掉舉、藐視、傲慢、驕矜、評論他、偽、詐、自贊、詆毀、粗言、離間、思名、思利、思敬、差僕役、欲人侍奉、削他利、棄他利、圖己利、不耐、懶、懼、無恥、言無義、生親友愛。現在以歸納的形式,總述我們應詳細地觀察自心。作為眾生,相續中無疑充滿著貪嗔癡煩惱染汙,上述二十七種是其中主要的。這些煩惱,對我們修心有嚴重的障礙,即使只是其中一種,就足以摧毀我們的修行善根。所以,一個真想解脫之人,一定要內察自省,看看自相續有哪些煩惱。大家也應對照上述二十七種煩惱,經常細細檢查自心,發現染汙後,應毫不猶豫全力對治、斷除。

“好行無義心”——無義心可分為兩個層次。第一是指無記狀態,渾渾噩噩的散亂心;其二是不利益或不順應於菩提心的心思。分析這兩種無義心,第一種是無有正知正念,善惡不辨的散亂心;第二層次的範圍更廣,從一般凡夫散亂心至二乘行人的自利之心都包括在內。對一般人來說,這兩種無義心幾乎是恒常不斷,有許多人什麼事也不去想,不明善惡是非,糊糊塗塗地過著日子,他們的貪嗔煩惱自然是很順當地增長。作為大乘修行人,自己所作所為必須要隨順菩提

心,如果不斷除無義心,根本不可能生起、護持菩提心。

關於對治煩惱,大乘經論中講了許多竅訣,比如生起貪心,以不淨觀去對治,在本論下面的靜慮品中講了很多;生起嗔心時,以大悲心對治,觀想一切眾生皆是自己無始以來的父母,觀想父母對自己的恩德……;對治癡心,修觀緣起深義;還有慢心、嫉妒等,每一種煩惱都要觀它的過患,針對不同特點而有不同方便法。

總之,煩惱並非不能制服,很多噶當派的格西也是這麼說過:“煩惱如果不去對治,它會相當厲害,但是只要你去對治,它也很脆弱,沒有什麼不可降伏的。”藏族有句俗話:“愚者不察自相續,愈縱身心愈野蠻。”如果不察身心對治煩惱,最後越變越野蠻,更加低劣。那種放縱身心,不對治煩惱的人經常想:“算了,算了,這個煩惱生起來了,沒辦法對治,讓它生吧,將我弄進地獄也管不了……”這種想法確實很愚笨,煩惱不去對治,最後的結果會使自己越來越悲慘。如果你不知對治方法,只要去依止善知識,生起正知正念,自然會通達“惑幻心莫懼”,徹斷一切煩惱。

“堅持守此意”——堅定守護菩提心,或說堅持正知正念,守護菩提誓言。在修行過程中,誓言堅定也是必要條件。歷代傳承上師講過不少教言來強調,麥彭仁波切說過:“所謂堅持誓願德,是諸世間之莊嚴。”假如能堅定自己的護心誓言,一切時處都能牢牢看護自心,煩惱也就會很快被調伏遣除。如果缺乏堅毅,今天觀護自心,明天就感到困難,放棄了護持自心的修行,這種人離解脫遙遙無期。

世間有句俗話也說:“晚上睡覺時的心願,早上起來就沒有了。”很多人在晚上想得好好的,明天要如何如何,第二天早上起來後,這些心願計畫就不知到哪兒去了,一點也沒了。有的人學佛,吃早飯時發願“啊,我現在一定要聞思修……”,到吃中午飯時,這個決心就消失無蹤,這種人能不能保持現在這種修行呢?很難很難啊!我們身邊有些人,可能是前世的善緣,在聞思修行上十幾年也沒鬆懈過,他們的人生過得真正有意義而又快樂。見到某位法師時,我經常這麼想,他是恆常安穩如大樹的修行人,聞思修各方面長年如一日,別人對他說好也罷,說壞也罷,十幾年皆是淡然處之。他總是保持著穩重平和的態度,無論提到痛苦還是快樂總是說:“噢,對……”這種大修行人的穩重風格要去學習。以大修行人為榜樣來策勵自己,穩重堅韌,自強不息!