

以妙观察智解开烦恼与惑网

法王如意宝晋美彭措

身处此六道轮回中，纷繁复杂的痛苦与烦恼围绕着我们，烦恼之猛火不同寻常般炽盛，在此痛苦的惊涛骇浪中，我们不能就此怯懦，应该鼓起斗志运用佛法的智慧来进行观察与对治。

在末法时代这剧烈的烦恼和痛苦当中，能够获得佛法甘露水的人极其稀有，现在的人们拥有的快乐非常稀少，就是因为他们的心灵没有受到佛法甘露水的滋润。

如果我们时时以佛法教言来要求自己，三门行为便不会有过失，相续中也没有烦恼，那我们就会处于异常安乐的状态之中，这种生活就像天人和菩萨一样。但天人的生活和菩萨的行为，实际上就是通过妙观察智和积累善业资粮而获得的，而世间众人的痛苦与烦恼就是前世积累恶业的后果，世人并未深刻认识到自己的过失，反而怨天尤人，这种做法确实是愚不可及。

如果众生的苦乐感受是由别人造成的，那么在地狱中承受千百万年剧烈痛苦的煎熬，这样一个悲惨的下场，又是谁令我们得到的呢？实际上任何怨敌对此都无能为力，只是自己前世的恶业所招感，这是不容置疑的事实。

如脸上有油污，自己只有用镜子照了以后才能明了；同理，众生前世所造恶业和善业往往在今生显现各种苦乐。就像我们脸上如果没有各种污迹，在镜子中也不会显现出来；同样，如果我们以前没有造下恶业和善业，那今生当中就不会有苦乐的感受，所以众生现世的快乐与痛苦就是前生所造善恶业的无欺果报。

我们已经知道，世上一切安乐与痛苦都源自于我们自身。尤其是造下杀生和杀人的重罪，杀生者在即生中肯定会感受痛苦。为此，对于今生中感受的各种痛苦，我们千万不能埋怨亲友和环境，认为这些都是他人造成的，此说法非常愚笨并企图推卸责任。

作为凡夫，心情不太畅快或经受几番困苦，这一切的一切都与别人、环境无关，虽然有时生病了迁徙他方可能会有所好转，但其中并不存在必然的联系，只与自己这个主要因素有着莫大的关系。

当年我（法王）生病时，不少人以为是着魔了，但我明确知道这是前世的业力所感，故当时即吩咐大家切切不要为我打卦问卜。有些人以为是某些人供养的信财不清净而造成我身染重病，但我认为这种说法并不究竟。因为我们作为出家人所享用的，全部都是信众的信财，如果其中一部分不清净，则所有的信财都不清净，这种说法没有任何意义。其实每一个众生的病因都是前世的业力所招感，对此我们应该励力忏悔以臻清净。

从表面上看来，别人及外部环境对于我们的苦乐感受有着非常客观、直接的影响，显现上是这样一种规律，但实际上外部的环境是通过自己的综合业力所起现，外面的人也是受着业力的差遣，他们是根本没有自由的。

那么在往昔业力成熟现前之际，不管拥有何等的辩才也无法分离和驱走这种痛苦的果报，以前所造的罪业必定会成熟受报，到时哪怕是天人的神变也无济于事。

犹如在梦中感受快乐和痛苦，众生的一切苦乐感受也就是自心所显现的。所以乃至心没有远离能取所取的执著之前，我们是不能从世间虚假的梦幻中醒来，换句话说，乃至自心清净之前，我们始终是不能从痛苦中得到解脱。

在日常生活中，这类事情屡见不鲜，如有人说邪魔、外道、怨敌及非人等加害于我，其实这是一种愚人的说法而已，这种做法本不高明且落于愚鲁，如果再加上对外境生起贪嗔等烦恼，则更是愚不可耐。

当我们遭遇怨敌伤害时，浅慧之人自然对敌人生起嗔心，乃至采取各种惨绝人伦的报复手段，如此错误的后果我们可想而知。释迦牟尼佛也曾着重指出，所有的痛苦与快乐为众生自己前世的业力所致，把伤害自己的原因归咎于外境与别人而不知励力忏悔业障的这种人，只会增上分别烦恼，而在这个怪圈中无法解脱，今生来世也不能远离痛苦。

本来世间的一切万法都是缘起显现的，其根本是众生的无明烦恼，若不解于此，而以为外境伤害我，自己所造的罪业果报却埋怨他人，这并非明智的想法。如身处地狱的业重众生，不管怎么对阎罗卒生起嗔心也毫无意义，对有情生起嗔恨心只会毁坏自己的今生后世，尤其在人们患病之时，对病魔和鬼神生起嗔恨心，就会给自己的今生来世带来无边的痛苦。

一切祸害的根本就是众生的心，也可以说是前世所造的罪业，如果我们通达这个道理，则一切的痛苦烦恼自然灭尽，在前面我们已经学过十二缘起，明了从无明到生死整个轮回的痛苦都是自己造成的，是自己业力现前所感，不应再埋怨其他的人和事物。

一切祸害的根本就是我执，如能断除我执，自然灭尽一切世间的痛苦与祸害。寂天菩萨如是云：世间所有的痛苦皆因我执而产生，断除我执，一切世间的痛苦、祸害自然灭尽。世间人不知道本来就不存在一个实有的自我，反而紧紧地执著自己不肯放开，若能修持无我空性，这样的人生自然充满阳光，不会空耗光阴。相对而言，大圆满、大手印、大中观在所有的法中遣除我执最为殊胜。

有些人根本不明了疾病的根源为自己本人，反而为表面上的饮食不当而生起嗔恨心，如此又有什么意义呢？其实疾病的根源是由于自己的五毒烦恼和行为不当所引起的，比如有些人患上了藏传医学中所说的三大类疾病中的胆病，而油类食物不利于胆病，但此时不知自己的身体状况，而去随意享受油类食物，随后病情加重，就只能责怪自己，而不应该怪油食，对于油类食物，你就不要生起很大的嗔恨心。若是一个有智慧的人，知道自己身体不调，而且行为也不慎重，而导致这种病患，于是就会请善巧的医生对症下药，病体也会逐渐康复，这是一种有智慧的行为。作为一名胆病患者，迁怒于油食而生起烦恼是徒劳无益。同样的道理，世间上一切痛苦的根本原因就是众生自己往昔的业力，在此基础上添加一些暂时烦恼等外缘，就形成痛苦，如果明白了这个道理，作为一个修行人，就能断除恶法，修持善法，我们就可以常时安住在快乐中，过上自由自在的生活。

对于烦恼，我们应该详加观察它的因、缘、本体以及作用。对于烦恼的本体，我们应以如梦如幻来认识。如果没有断除烦恼，依此会造下恶业，所招感的果报

就是痛苦，故世间一切痛苦的根本就是烦恼，然而，只要使用妙观察的智慧就能断除烦恼——这个令众生流转三界轮回最主要的疾病。

众生无量无边，烦恼病也有八万四千种之多，对此也只有以智慧和大悲才能彻底调伏，如龙树菩萨在《宝鬘论》中指出：唯有大悲空性藏的菩提心，即智悲无二无别的菩提心才能断除无边烦恼。显宗是如此提倡，在无上密乘中也需要着重提出，如在密乘中修持生起次第时，首先要修持三等持。在第一个真如等持时，观想一切诸法成为空性；然后是显位等持，即对无量不了达空性的有情生起大悲心；最后是因位等持，就是观想自身成为本尊身相。同样，在无上大圆满中，大悲心与菩提心也是不可或缺的。

烦恼的因实际上就是非理（不合理）的颠倒意识，也即是本来不净执为清净、本来无常执为常有、本来无我执为有我、本来是苦而反执为乐，总共有四大类颠倒分别念。如对女人的不净身体生起贪染心时，首先是执著女人的身体为清净，从中可以得到快乐，然后就认为她美丽悦意，产生了如此非理执著，则自然滋生烦恼与贪心，因此烦恼的因就是非理作意。

其次是烦恼的缘，即是烦恼所缘之外境，如生嗔恨心时，即对外境的鬼神、怨敌生起嗔恨之心，贪心也是对外面的色、声、香、味、触等法生起贪心，故依靠外境而产生的为烦恼的缘。

然后烦恼的本体呢，就犹如夏日的阳焰水。如不用智慧去观察时，轮回的众生被相续中猛厉的贪嗔烦恼掌握与控制，而真正运用智慧去观察其本性时，无论在身体的内中外，还是在外面的地水火风等大种上也无法找到一个烦恼，就像阳焰水一样，其实就是空性无实有的。

最后，烦恼的作用就是捆绑愚痴的众生，具有智慧的人就断然不会为烦恼所困。

如果有人已经通达烦恼的本性，他就可以依靠如理如法的对治来断除烦恼获得解脱。这里所谓的对治，也就是在胜义中一切烦恼犹如虚空，远离一切戏论；

在名言（世俗）中，烦恼如幻如梦，显现而无有自性。明了以上道理之后，此人便是证悟了烦恼的对治法。如是我们恒时修持烦恼的违品，则烦恼会自然灭尽。

若对外境与自身执著为端严美妙，就会生起剧烈的贪心。比如以为女人的身体娇媚可爱，这种非理作意再三生起后，相续中的贪心就会像大海中的波浪一样重重无尽，不可抑制。在此世间，无论是男人还是女人大多仰慕异性的姿容，但当我们用智慧去观察时，则不管是自认为多么殊妙的外境，其实都并无任何可爱的地方。

我们所贪执的人身，本来是大便小便、脓血、鼻涕以及各种小虫等不净物构成，对于这一点，我们可以现量见到。一旦我们亲见这些不净物排泄出体外时，都不会产生起愉悦的心情。实际上人的身体就是一个装满各种污秽不净物的肉皮口袋，既然当我们见到一块普通粪便时也不会产生畅快感觉，那我们怎么会对充满一大堆不净物的身体生起贪染之心呢？

对于你所贪爱的人，假如他身体的一部分残缺以后，你是否还会像原来一样喜欢他呢？如你所贪执的这个男人或女人的鼻子没有了，或者是眼睛、耳朵没有了，我们看见他都是不会生欢喜心的，至于由各种不净物聚合成为一体的这个人身，我们为什么还对它产生欢喜心呢？根本就不存在产生欢心的对境。

其实我们所贪执的人身也是由各种体细胞聚集而成的，比如你所贪著的某人的大眼睛，实际上也就是由晶状体、睫状肌、角膜等物质所组成的，如此分析之后，人身中也就不存在欢喜心的对境了。

在此我们再回过头来分析一下能贪执的心，如一个男人爱上某女人而结为夫妻，开始时认为她青春美丽，不可方物，但过一段时间后，他就再不愿意看到自己的妻子，当初他非常贪爱的妻子现在已经毫无吸引人之处，于是他又开始追求别的女人了。实际上以前他所钟爱的女人，与今天他所讨厌的妻子同为一，根本就无有任何差别。

因此有贪心的这种人，就如疯子，那狂乱的分别念就像是风中的棉絮一样飘忽不定，今天追求甲，明天喜欢乙，以前他喜欢的美人，后来他会认为过于平凡。

假如美丽的本性真实存在，那么你的心情为何前后有如此巨大的变化？不应有任何变化。以前所喜欢的人也应该永远喜欢，并且你所喜欢的人应该得到全人类的一致认同。但事实并非如此，如某女以为某男的眼睛勾魂摄魄，非常迷人，但另外的女人对此并不表示欣赏。

在我们房顶上一些贪心强烈的小鸟，它们也经常像人一样舍弃旧友结交新朋。但在我们看来，这些小鸟并不美丽，在形相上它们彼此之间也并没有任何差别。我们人也是同样的道理，比如对于同一个女人某人会认为她好看，但另一个人则会认为她一点也不好看，但实际上这都是由于自相续的分别念在作怪，如果是牦牛看到这个女人后，心中根本就不会有好与坏的评价。

本来本性并不存在的东西，但贪心重的人反而执著为实有，故对女人的身体生起贪心，而在离贪的瑜伽士或一个不净观行者看来，女人的身躯一点也不美丽动人，对此一丝一毫的贪心也不会生起。我们对外境的诸如名闻利养等一切贪著也是同样的道理。

又比如，对于污秽的不净粪，人类会感到恶心不愉快的，但在狗与猪看来却是一种美味可口的食品。因此对于好、坏等判别全是众生的分别念而已，这与疯子的心念无有任何差别。

作为人身的五蕴本来是无有任何实义，五蕴聚合也无稍许实义，并且它还是三大痛苦的本性，是刹那生灭的法犹如闪电。若详细观察后，就会知道轮回一切诸法皆是苦的本性、空的本性，并无任何东西值得贪恋。从身体的五蕴乃至器情世界中的一切本无可贪之处，但凡夫因分别念以为外境实有存在，就这样将自心捆绑了，于是给自他都带来巨大难忍的痛苦。本来不净以为清净，本来痛苦当作安乐，本来无常执为常有，如此给今生来世带来无尽的痛苦。

在此主要宣说了对治贪心的窍诀，其实也可以此类推其余的烦恼。

本无体性的诸法却给自己带来无穷无尽莫大的痛苦，这是徒劳无义的。比如对于美丽的姑娘，你为她付出了巨大的代价，这样无有任何意义。分别念为我们

带来无穷的过患，当我们用智慧来观察自己的分别念，这时才知道，其实分别念为我们假立了许许多多毫无意义的事情，对此我们必须用妙观察智来铲除之。

在正确运用妙观察智来观察外境时，一切相状都不存在，犹如乌云融入虚空一般。所谓“妙观察”就是将粗法抉择为细法，再将细法分析为无方分微尘，如此就可将所贪的对境，比如我们这个身体用妙观察的智慧进行详详细细地观察，最后我们会得到一切法都是空性的结论。同样，观察自心也是犹如阳焰水一样，是空性。总之，外境与自心皆了不可得。

至于春天阳焰水，有众多野兽执之为真实的大海而疲于奔命，但一个人如果有智慧，知道这不是真正的水而是阳焰水，那他就不会为此而操劳。同理，我们应该认识贪心的本体，认识之后自己在生活中就不会苦恼。这样我们观察了生烦恼的外境和心识，然后再观察它的作用，得知这一切也都是虚伪不实。

用各种方法来观察时，因缘所生的贪心与执著，乃至所贪执的外境都不成立。我们应该如此来观察外境和有境，烦恼没有能力损害这种理智，因为这种妙观察智是符合实际的，而其违品——烦恼本来是虚伪。

无我与空性犹如狮吼遍三界的理智，纵使有人绞尽脑汁也不可能找到适当理由来破斥，法称论师及历代众多高僧大德对此也专门引用教理作了许多阐明与论证。因此我们应当以这样的智慧来进行认真观察，使这种智慧的观察在自己的相续中再三地生起，犹如转轮一样，如是就能自然逐渐挣脱轮回之网，获得自在洒脱的境界。

无论是大乘还是小乘，都必须运用相应的智慧来观察和对治烦恼。在小乘的十六行相中，我们应着重修持无常、苦、空、无我，通过这四种智慧来对治它的违品，即常乐我净的四种颠倒分别念，如是修持就会逐渐断除烦恼网。

在贪嗔等烦恼生起时，我们详加观察其因缘——心识与外境，烦恼本不存在。这样不管是任何一个烦恼生起的时候，我们就用智慧来观察它的本体，通过不断观察，自相续中会无勤生起定解，定解生起之后，就会越来越远离乃至灭尽烦恼。

在此，对治烦恼只依靠妙观察智，不需要安住修持，就这样无论白昼还是黑夜，时时刻刻反观自心烦恼的本性、作用、因缘，当观察的能力日趋成熟时，定解油然而生，烦恼渐灭于法界之中。犹如太阳的光芒能遣除黑暗，只要我们经常如理作意，以符合实际道理的这种妙观察智去观察烦恼的本性，那稍经修持也是能产生极大的对治烦恼的力量，就如病人服下或敷上妙药后能在短时间内遣除一切痛苦，而服下一般的药只能取得不太显著的疗效。

一切的颠倒分别念和烦恼就像一柄纸糊的屠刀，只要认识它的本性，这柄虚假的屠刀就不能伤害我们。但相对我们这些业重凡夫而言，不懂依智慧去观察认识其本性时，烦恼还是把我们紧紧束缚于轮回中，无法在短时间内得到解脱。

如果我们没有运用妙观察的智慧进行观察，那无始以来的烦恼习气积重难返，甚至连一般烦恼也难以对治，所谓“江山易改，本性难移”。当我们没有观察对治时，烦恼似乎是三界中最厉害的怨敌，但当我们认真去观察或对治它时，这件事就显得轻而易举。以上这些道理在《入菩萨行论》第四品中讲得比较详细。

如果没有摧毁烦恼，则始终不会得到安乐，所以我们应如病人服食妙药一样来依靠妙观察智断除烦恼，智慧之火是能燃尽烦恼的木柴。如果我们执著于对外境产生的各种烦恼分别念，而没有去观察其本质，则烦恼就像水的波纹一样，只会不断增长，永无停息，乃至虚空未尽之前也无法断除，这样在今生和来世只能带给我们无量的祸害和痛苦。

鉴于此，为何我们不生起欢喜心来对治和观察烦恼呢？我们时时都应观察和对治它，即使在平时淡忘了，如一名战士骤遇敌人时马上想起自己的兵器，那至少在烦恼生起时应立即忆念其对治力。

若以如理的智慧来观察烦恼的自体，最后会了知它即是空性，这种空性也就是如梦如幻的缘起性。如此通达之后，那么没有烦恼波浪的心就像平静的大海一样，此时寂止或是禅定就很容易得到。因为一旦自心离开烦恼得到自在时，无论修任何善法都能随意成就。

无烦恼清净的心，犹如远离乌云的万里晴空一般，麦彭仁波切在一个“大圆满窍诀”中也如是云：“若是证悟了如虚空般的法性，那就得到了无死的智慧。”至于对证悟犹如虚空那样的见解虽有不同的解释方法，但现在我认为也就是得到寂止与胜观双运的智慧境界，这时自己身心得到堪能，五眼六通也能自然现前。

妙观察智的修法是先修胜观，然后在此基础上生起寂止，通过这种观察方法，很容易成就寂止，也可以说就是成就止观双运道。这样看来，在此世间再无较彼更重要的了。是故欲求得到禅定的人也应如是行持，即应首先以妙观察智来观察烦恼，这样观察过后，就如远离一切疾病的健康人一样，在此世间可以享受无尽的快乐，并能现见一切诸法的本性。

一切诸法的本性本来即是空，而在暂时的因缘聚合中又可无欺地显现，如梦如幻。对于此，我们应该用智慧来了知和证悟它的真实意义。当我们用智慧断除了空与不空的分别念网，以无别的智慧就可以现见无住的大中观法界本来意。因为中观不住任何边，如《迦叶请问经》中云：“迦叶尊者！有者也是边，无者也是边，远离这二边，即无说无思，是各别自证。”所谓的各别自证智慧，就是远离了能取所取，通达了诸法本性的智慧。

我们知道，修密法的人首先是了解，然后是觉受，最后才是证悟。但在大圆满当中也有一种不共同的法器，即不必经过了解和觉受，而是直接证悟的这种。如有人在西日桑哈或莲花生大师面前获得了“一切显现不要执著”的窍诀后，立刻就现前了远离一切能取所取的最高境界。恩扎布德就是这样一种根机，他是断证同时显现的。

总之，在资粮道、加行道、见道、修道过程当中，我们依靠显宗和密宗的教言或窍诀真实地修持正法，最后就可以现前圆满无生的果位，或者说是圆满获得法报化三身。