**《俱舍论》第17课笔录**



诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！

发了菩提心之后，我们继续学习《俱舍论》。

**丁二（广说）分二：一、相应法产生之理；二、不相应行产生之理。**

相应法也就是相应行，此处讲的相应法，和谁相应呢？和心王相应的就是心所。不相应行不像心所一样和心王相应，它虽然不是心法的本体，但也不是色法的本体，又不是无为法，就是一种有为法的自性。

**戊一（相应法产生之理）分四：一、类别决定之分类；二、不定之相应；三、似相同之差别；四、似不同之一体。**

相应行是心所法，分为四种。第一种类别决定分五类，五大类是决定的；第二种具有自己的特色，不定心所法；第三种是看起来好像相同，但是不一样的叫似相同之差别；第四种似不同之一体，看起来不同其实是一体的。这些都是在心所里进行辨别。为什么叫心所呢？心所全名叫做心王所有法。就像大臣是国王统治的，心所法是很多心的状态，它是心王所有的。心王相当于国王，心所相当于臣民一样属于心王，所以叫心王所有法，简称心所。第二品中对于四十六种心所有详细的分类。

**己一（类别决定之分类）分二：一、略说；二、广述。**

**庚一、略说：**

五种心所之地法，彼等各不相同故。

“五种心所之地”，下面有五种。不完全是五种，分类决定的有五种，还有不定的是八种。有些决定的可以归五类，有些不定的没有归在五类中，此处是类别决定，略说五种心所，下面分了五大类。首先讲到遍大地法，然后是大善地法、大烦恼地法、不善地法和小烦恼地法。

有些地方讲“地”是一个总摄，有类别的意思。心所所行之处称之为地。在有些注释中，地就是心王的意思，因为心王是心所的行止，或者安立生起之处。此处地可以指心王，心王像大地一样，上面有很多有情无情，如是地进行安立、行走，所以心王也是各种各样的心所安住或者生起的所依。

“彼等各不相同故”，虽然都是心所，但是内部各不相同。五种类别从遍大地法到小烦恼地法都有各自的本体、归属。我们在学习的时候，应该分类了别。佛菩萨很善巧，把非常复杂的心所法通过归类和不归类的方式介绍给我们。比如当我们产生了心识、眼识时，跟随心识、眼识，同时产生了很多种心所，但是我们的心太粗了，从来没有观察过。产生善心有几十种心所一起产生；产生烦恼也有几十种烦恼一起产生。没有学习就不会了解，当我们产生一念心的时候，里面有这么多的心所法，在《俱舍论》中对这些问题都做了辨别。

**庚二（广述）分五：一、遍大地法；二、大善地法；三、大烦恼地法；四、不善地法；五、小烦恼地法。**

里面有十种心所跟随一切心产生。不管是眼识、耳识，还是意识，只要是心的状态。十种心所绝对是一起跟随心王出现的。跟随的是什么样的心呢？不管是善心、恶心，还是无记心，反正是跟随一切心产生的有这十种。跟随一切心产生的缘故叫做大地。“大”的意思就是不简别，什么心都有。

“大烦恼地法”只是跟随烦恼，和所有烦恼相应；“不善地”和所有的不善相应；“小烦恼地”是别别等，下面的心所有些跟随善心产生，有些只是跟随烦恼心产生。而“遍大地法”不管是什么心，只要产生心，十种心所都会同时出现。大恩上师在讲记中讲了，有部、经部的观点不一样。有部十种都有，经部有前五种，后面不确定，唯识也有类似的观点。不管怎么说，有部派说十种心所同时产生。下面我们看是哪十种心所？

**辛一、遍大地法：**

受想思欲以及触，智慧忆念与作意，

胜解以及三摩地，此等随逐一切心。

“此等随逐一切心”很关键，“此等”就是十种法。“随逐一切心”所有的心产生，会同时引出这十种法。我们应该记住的问题要记住，一方面背诵颂词，一方面要知道遍大地法是哪十种，一背颂词都带出来了。如果现在我们记得很清楚，以后学习、思考就能前后贯通；如果忘记了，就会拿不准。虽然有没有学习还是有区别，学习要好得多，但是学完了没记住，学是学过，有些地方还不肯定，所以要背诵颂词，把意义搞清楚，十种心所和所有的心都是相应的。

受、想、思、欲、触，智慧、忆念、作意、胜解、三摩地是十种心所。下面学习一下它们各自的法相。

五蕴中把受蕴和想蕴从心所中单独拿出来立为蕴的原因，前面通过很多根据已经讲过，针对出家人和在家人的因缘，有各自不同的争论，还有排次第等等，有不同用意的缘故，所以把受心所和想心所，单独拿出来作为受蕴和想蕴。第一个是受，前面讲了受蕴即为亲感觉，受是领纳性，可以领纳苦乐舍的本体。第二个是想，想为能取像，不管是自相，还是总相，颜色、概念等相都可以取。

第三个是思，思心所的力量很强。比如《入中论》中讲“行为造作义”，所有行蕴的本体、法相就是能造作。在所有能造作中，有时会以思心所为代表。为什么呢？因为思心所在造作的功用上非常突出。虽然所有行蕴的心所都有一个造作迁流的法相，但是在所有的心所中，思心所的功用特别强大，所以有时直接说思心所。比如我们做布施时无贪的心和思心所相应，我想布施，由思心所带动。思能够造业，不管是善业，还是恶业，林林总总的行为都是由思心所引起和推动，令身体语言的行为付诸实行。思心所是于对境动摇的心态，注释中讲，“于对境动摇”。大恩上师讲，当我们看到一个字，想要发音，或者想做事情之前的念头，都是思心所。它是于对境动摇的自性，是能够造作的，可以造业，所有的业都是思心所推动的，有思心所就可以产生后面的行为。

第四个是欲，欲心所是于对境的希求。不管是好的对境，还是不好的对境，有一种希求心。比如想要精进，首先想要获得功德法的本体，希求对境，想要获得善功德是一种欲。还有反面的恶心，从业因果的角度而言，产生了烦恼，想得到不清净的对境，也是一种欲。它是“随逐一切心”，有时欲很明显，有时欲不一定明显。随逐一切心会想到这些眼识耳识，我们没有想要怎么样，但是眼识耳识产生，也有一种欲在里面，虽然这个欲没有那么突出，但里面一定是有欲心所的。

第五个是触，此处是触心所。前面讲色法的时候，外境中有一个身根对境的所触，和此处的名字一样，意义不一样。身根的所触是色法的对境，柔软、粗糙等等，它只是境上具有暖相。此处的触是心所法，从某种意义上来讲是一种识。所谓的触心所就是根境识和合，我们的眼根、外境和心识三者和合会产生一种眼触，是能受用的心所法；我们的耳根、声音和心识和合之后产生了耳触，耳触是一种心识。通过触产生受，如果烦恼不断，还会有爱和取等等逐渐出现。虽然它有境和根，但是主要是根境识三和合产生的触心所。

第六个是智慧，智慧心所也是慧心所，能够辨别对境。智慧心所，有好的智慧，也有不好的智慧，比如五见，其他的身见、边见等烦恼和智慧相应，也是辨别的本体。十种遍大地法，此等随逐一切心，这里不能按照其他经论中对智慧的认知，那种智慧可能是好的，是善法，我们应该产生智慧等等，但是此处的智慧是遍大地法的自性。善心可以辨别，恶的方面也能够辨别。比如边见、身见、戒禁取见等也是慧心所的本体。从某种意义来讲，它是中性的，既可以是善，可以是恶，也可以是无记。

第七个是忆念，忆念是回忆的功能，是一种念心所。有些道友背诵时，记忆力很强，背诵力、记忆力就是一种念心所，这方面可以通过训练增强。有些人念心所特别强，过目不忘，甚至得到不忘陀罗尼，词句意义都不会忘；有些人念心所很弱，听完就忘。如果专注一些，他就容易记得住；如果不专注，他就会忘，这也是一个念心所。我们为什么能够记忆呢？这也是心识的一种功用。有时可以通过训练，经常背诵、念诵等等，念心所就会增上。有些专门修一些智慧本尊的法，比如白文殊等等，让我们的念心所力量增强。

第八个是作意，作意心所能分别或者专注所缘境，对于所缘境，可以专注，可以分别，这是一种作意。以前我们学习过《经庄严论》中的作意，是什么意思呢？作意是将心引向所缘境，和这里的意思是一样的。把我们的心引向于所缘境就是一种作意。作意的意义，有广的，有狭窄的。此处是我们的心专注分别所缘境，和把我们的心引向于所缘境，意义也是相同的。

第九个是胜解，对于所缘境有一种确定性，不是很模糊，而是确定的，就是定解。大恩上师注释当中讲，胜解相当于我们说的定解。对于对境非常确定，或者执为一种功德法。已经确定，而且觉得是一种功德，这种本体叫做胜解或者定解。有好的定解，也有不好的定解。比如一些外道通过观察，确定自己的境界特别殊胜。从客观的角度来讲，如果从很广大的方面来辨别，你的定解可能是暂时的、不稳定，或者虚假、错误的，但是这些人产生定解，从他当时心的状态。他可以执此为殊胜，觉得确实是这样的。比如很多外道观察确定是这样的，还有世间人的定解，或者无记法的定解，这些都可以。

第十个是三摩地，三摩地是对于对境一缘专注。这和作意不一样，作意只是专注而已，但是三摩地是一缘安住。三摩地可以很明显，也可以不太明显。既然遍大地法随逐一切心，那我们一般的散乱心也应该有三摩地。有些是入定的心，有些是散乱的心。散乱的心是欲界心，还有五种心识的自性就是散于外境的。这种法既散于外境，又是一缘专注，不是很矛盾吗？

三摩地有很深的，也有一般性的。有时我们能够专注对境，本体就是三摩地了。有时通过训练，就是我们平常说的安住三摩地。非常强大，或者非常明显，能够长时间安住叫做三摩地。和心王相应的也有一种三摩地，只不过这种三摩地时间很短，或者不是那么稳定，但它是专注的，因此才能缘对境。从这个角度来讲，每一种心识都有专注的能力。有些人没有对三摩地进一步训练，他的专注力不是很明显。训练过之后，一缘专注就很明显、很强大。一看就知道，他正在安住一缘专注的三摩地，或者我们也可以把三摩地心所进行训练。训练我们的心长时间专注一个境，然后让它不动摇。三摩地也是遍大地法，随逐一切心，不管善心、恶心，还是无记心，都可以有。

平常我们讲的三摩地，就是信进念定慧五根，这是在法界中存在的，比如五根中的慧，然后三摩地的定，这些都有，后面还要讲信心的善心所和精进，这里有念，智慧、忆念。因此五善根也是在心所法中，已经具有的。有些根很明显的出现了，因为它是各自的体性之道，而且是随逐一切心的，所以称之为遍大地法。我们在分类的时候，这十种法是所有的心都有，我们的眼识、耳识等里面，这十种心所法一定会存在的。

**辛二、大善地法：**

大善地法的本体，不是随逐一切心。大善地法的心所只是跟随善心产生。如果产生了善心，就会有这十种法；如果产生了恶心，就没有这十种法，所以叫做大善地法。大善地法只是跟随善心而生。这里的分类非常殊胜。当我们产生善心，前面十种遍大地法，绝对是有的，然后把十个大善地法加进来。我们要记住分类的一些原则。

信不放逸与轻安，舍心知惭及有愧，

二种根本与无害，精进恒时随善生。

“恒时随善生”，这十个法是恒时跟随善心而生的。如果是善心，就有；如果不是善心，就没有。

第一个是“信”。信指的信心心所，就是信心，信心是一种善心所。可以使随眠烦恼、根本烦恼、随眠烦恼得以清净，比如对于上师，或者三宝，就不会有烦恼，比如没有怀疑。信心让我们从怀疑的烦恼中，得以清净，遣除了怀疑，还有其他随烦恼的本体。对上师、三宝，产生了信心的状态，以及比如对于四谛、因果、修道等方面都有一种信心，遣除不确定、怀疑等过患，然后产生了清净的信心，信心就是修道的根本。在很多经论中也是讲了信心，比如《经庄严论》第十一品信心品，专门讲了各种不同的信心。

我们如果要修道，信心是最关键的。进入佛门的基础是皈依，皈依的本体就是信心。为什么要皈依呢？就是对于所皈依的对境上师、三宝产生了信心，相信他能够救度、引导、庇护我而皈依的，所以入佛门第一步皈依的本体就是信心。如果我们要真正证悟胜义谛，有些地方讲就是用信心来缘法界。如果有了信心，就容易证悟；没有信心，就难以证悟，所以我们入门也好，或者入门之后不断地学习下去，乃至于最后证悟殊胜的法界，都需要有信心。因为信心直接和法界相应，和我们想要得到的功德本体相应。信心是一个清净的状态，没有其他的烦恼，所以直接可以趣入自己所缘的对境。有了信心去祈祷、修行，非常容易相应。

第二个是“不放逸”。此处不放逸是珍爱功德，对于善功德法非常珍爱的一种功德。还有一些地方讲，不放逸就是修行善法。反之如果你不修习善法，就是放逸了。因此世间人很多都是在放逸中，为什么呢？他们根本没有修善法。放逸的种类特别多，没有意义的上网聊天，或者在外面闲逛，反正没有修善法都是属于放逸。不放逸是什么呢？就是修善法。或者有些地方讲，不放逸就是小心谨慎的状态。在很多汉地的偈颂中，都说但念无常，慎勿放逸。慎勿放逸就是我们不要不小心不谨慎，从早上起来到晚上睡觉之间，都要小心谨慎，如果不小心谨慎，就会忘失善法，造恶业；如果不放逸，我们会非常小心谨慎，修持善法，珍爱功德。不放逸是一种心所，一般来讲，不放逸是一种修行方法，但在这个地方是一种心所，就是平常我们对于不放逸的善心所，经常性地生起来，就能安住在功德中。

第三个是“轻安”。轻安既是一种状态，也是一种善心所。轻安有两种，一种是身体的轻安，一种是心的轻安。身体的轻安就是身体轻快，要做什么事情马上可以做，比较堪能，想要走路、跑步、做事，身体都很配合。如果身体不轻安，很沉重，走一走就开始喘气，做什么事情都非常不自在，身体沉重和轻安是相对的。

这个地方主要讲的是心的轻安，就是内心堪能修持任何善法，如果要听法，我的心很配合，能够堪能；如果我要思维，心很配合，也很堪能；如果要打坐，也是一上座，就能把心缘于所缘境，对于正所缘可以再再的观修，丝毫不散乱，修禅定自己也是很轻安。

轻安的状态是一种善心所，如果我们内心轻安，堪能了，在修行佛法过程中，就会非常的殊胜，我们想要修什么，就能修什么，因为心是完全堪能的。现在我们的心不堪能，想要听法，它就开始扯后腿；想要打坐，它就开始打瞌睡，不想修，总是想做其他事情，这是我们的心没有调伏，不堪能。导致我们没办法真正修行的原因就是没有轻安善心所的缘故。

前年大恩上师讲了《大幻化网》，在修行品中，讲过修完九住心之后，会得到欲心一境，最后再修持获得轻安。我们可以通过修持得到轻安的状态，它类似一种禅定，主要也是一种内心堪能。如果得到了轻安，我们要修行什么样的法，都是可以的。

第四个是“舍心”。不是前面受心所中的舍心，这是一种善法的功德，前面受不是善法，它是遍大地法，随着一切心，这里是一种行舍，一种善心所、平等心。舍弃什么呢？舍弃了昏沉和掉举，没有沉掉。如果有沉掉，不是堕在昏沉中，就是堕在掉举中，自己的心没办法获得自在；如果自己的心不跟随昏沉，也不跟随掉举，就会获得比较自在的舍心。尤其是修禅定的时候，昏沉掉举都是必须遣除的，如果有昏沉掉举，自己的心没办法获得自在，舍心就是这种本体。

第五个“知惭”和第六个“有愧”，也是一种善心所。知惭此处是对功德法非常恭敬，对于具有功德的人，也非常恭敬，就是对于善法、具善法者非常恭敬。有愧主要是畏惧罪业。下面还要学习不善地中的无惭无愧，此处知惭有愧的本体，就是对于功德、具功德者的知惭和畏惧罪业的有愧。

“二种根本”这里讲的是无贪无嗔，第七个无贪和第八个无嗔。我们知道无贪无嗔，也可以理解这是根本，对于众生来讲最严重就是贪欲、嗔恨心等等。

我们很容易理解此处无贪和无嗔就是单纯的没有贪心，没有嗔心，没有贪心就是无贪，没有嗔心就是无嗔，此处是善心所，并不是没有贪和嗔的状态。没有贪嗔可能是无记，但是此处无贪无嗔，一定是贪嗔反面的对治，就是善法的本体。我们要理解这是善法，龙树菩萨在《宝鬘论》中，也讲到无贪无嗔无痴是一种善业的本体。

此处无贪和无嗔并不是不存在贪和嗔，石头没有贪也没有嗔，但它不是善法。关键问题不是单纯的没有贪心，没有嗔心叫做无贪无嗔。无贪无嗔首先是善，而且这个善一定是贪心和嗔心的对治，能够对治贪心、嗔心，叫做无贪无嗔，或者不贪不嗔。无贪无嗔是两种根本。

第九个是“无害”，就是不损害众生，也是一种善法。发誓不伤害众生属于善法。

第十个是“精进”。精进当然是善心，有些地方分了正精进、邪精进。邪精进就是对于世间法、恶业非常的勤劳，表面上看是精进，其实属于邪精进，邪精进简别于正精进。此处从精进的本体来讲，本身就是一种善心所，没有不好的，都是一种善法。所谓精进就是喜爱一切善法，在《入行论》中讲，“进即喜于善”，所谓的精进就是喜欢善法。

精进的心所一定是喜欢善法，不在于外表上你多么起早摸黑，怎么不顾一切去赚钱，这都不叫真正的精进。如果你对善法不喜欢，都和精进不沾边。如果喜欢善法就是精进；如果不喜欢善法，或者和善法无关，不管你的身体在外面跑得再多，话说得再多，都不算是精进。最多在世间当中，我们说你很勤快，这不是精进，虽然比较相似，但是意义不一样。佛法中定义得很清楚，精进一定是喜欢善法的，对于善法方面非常勇猛，就是精进的自性。

这十种法是恒时随善生的，不是跟随恶心而生。

**辛三、大烦恼地法：**

痴逸不信怠沉掉，恒随烦恼性而生。

大烦恼地有六种，“恒随烦恼性”，讲得很清楚，就是染污的状态，它不是跟随善心产生，而是跟随烦恼心产生，所有的烦恼心都有这六种心所，叫做大烦恼地。

“痴逸不信怠沉掉”，第一个是“痴”，痴是一种无明，此处的无明是一种烦恼的本体。对于业果、四谛等道理不懂，叫做愚痴无明。只要是染污心一定会有愚痴无明的状态。

第二个是“逸”，逸是前面不放逸的唯品。不放逸是修持善法、珍爱功德，此处的放逸就是不珍爱功德，不修行善法，不小心谨慎的状态。如果不修持善法世间很多人都处于放逸的状态，我们如果身语意没有安住于善法有可能也处在放逸的状态，从这方面经常提醒我们不要放逸。放逸肯定是不珍爱善法、功德，或者不修行善法的自性。

第三个是“不信”，不信是前面信心的违品。信心是从烦恼心、随眠心中，得以清净的心；不信就是对于四谛、前后世、业因果、上师三宝等等，不产生信心，怀疑心很严重，经常产生烦恼。如果不相信，就很难趣入了。我们如果想要趣入正道，首先必须相信这个道是正确的。如果你怀疑或者根本不相信道是正确的，怀着三心二意的犹豫心，怎么可能踏入这条道呢？不信就没办法和正道相应。因此信心和不信二者也是我们在修学过程中，需要非常重视的，必须想方设法地消除不信，然后令自己生起信心。

第四个是“怠”，就是懈怠。大善地法中有个精进，精进的违品就是懈怠。精进是对善法很喜欢，懈怠就是不喜欢善法，不是造业，就是浑浑噩噩的混日子，都是属于懈怠的本体。我们精进的时候，需要无常来策励，每天这样浑浑噩噩地造恶业，或者混日子，我们有多少日子可以混呢？一辈子很快就结束了，即便是稳稳当当地活到寿终正寝，也不过就是七、八十年而已。我们现在基本上已经过去一多半了，而且还有其他不确定的因素，如果出现横死、突然染病等等，我们不知道什么时候就会死去，所以一想到无常就不敢懈怠。因为一旦死亡到来，我们拿什么去抵挡死亡、迎接后世呢？所以在很多教言中，都是通过思维无常来让我们精进，也会讲懈怠的过患，精进的功德，如果你精进会得到什么利益，这样让我们对于精进有一种希求心。

第五个是“沉”，沉是昏沉的意思。“沉”就是心是往下走，“昏”是所缘不清楚。我们打瞌睡是一种昏沉，一是心往下沉，二是所缘境不清楚。打瞌睡的时候，师父讲什么法听不清楚；昏沉的时候，打坐根本不清楚自己在想什么，念经念的是什么也搞不清楚。昏是所缘境非常模糊、不清晰；沉是心识是往下走，比较内收状态。平常我们打瞌睡，还没有睡着，睡着就是睡眠了，介乎于清醒与睡着的状态，这时所缘境是不清楚的。

第六个是“掉”，就是掉举。首先我们看掉举的“举”字，它和沉是对应的。沉是往下走，举是往上走。虽然往上走，但是它是掉，这个心不稳定，就像把东西拿过去拿过来、掉来掉去的。

我们的心散于外境，一会想这个，一会想那个，胡思乱想，很不稳定。这种心不是往下走，很清醒，高举的状态是往上走的，这种心非常亢奋，也无法安住所缘境，这种心是不安住，不稳定的，叫做掉举。

昏沉和掉举，一个是往下，所缘境不清楚；一个是往上，心向外面散乱。如果昏沉的时候，就要让我们的心高举、兴奋起来；如果自己的心掉举了，就要让它降下来，处在平等的舍心状态。

打坐的时候，比如正在观佛像，当我们的心昏沉，就要观佛的顶髻，把自己的心往上抬一点，容易消除昏沉；当自己的心高举，就把自己的心降下来，观佛的心间。除了观佛像之外，还有其他的方法，比如过于掉举，我们的心不是往上吗？想一想恶趣的痛苦，心就降下了一点点，因为恶趣的痛苦很严重，所以我一定要修法；过于昏沉，就想一想功德，佛的功德很大，修持禅定功德很大，会让自己的心兴奋一点。如果太昏沉了，就往上提；如果掉举的话，自己的心散于外面，就往下压。反正处在一种比较平等的状态，再去修正所缘，就比较容易相应。

这些“恒随烦恼性而生”，都是跟随烦恼性而生，所以叫做大烦恼地，所有烦恼心都有这样本体和自性。

**辛四、不善地法：**

不善地法有两种，即是无惭与无愧。

不善地与烦恼地，有时我们容易混淆，有些烦恼是不善的，但是烦恼和不善二者之间还是有差别，后面我们还要学习有覆无记，或者无覆无记等等。

有些法是无记法，非善非恶叫无记。有覆无记是染污性、烦恼性的，但它不是有记，不是不善。有覆的意思是染污性，就是愚痴无明。虽然是染污性，但不是不善。

有覆无记虽然本体是无记的，但它是有覆的，就是染污性，有烦恼，但是有烦恼不等于不善。这里是烦恼地或者染污性，善和不善都是有记的，但染污性也有无记的。为什么要这样分开呢？我们说染污就是不善，不善就是染污，并不确定，里面还有详细的分类，我们学到下面，就会比较清楚。

“不善地法有两种，即是无惭与无愧”，不善地就是无惭和无愧，无惭无愧下面还要分别，所以此处没有讲，只不过说跟随一切不善心，和不善心相应，其他的染污不一定，反正所有的恶心一定有无惭和无愧，比如不畏惧罪业等。

如果造罪之后无惭无愧，罪业就会加重；如果造罪之后产生惭愧心，相当于畏惧、后悔和对治。虽然造了罪业，但是如果你有惭愧心，这个罪业通过惭愧心的加持，罪性就会变轻，忏悔起来就会比较容易。

有些时候我们虽然知道有些事情是佛规定不能做的，但是自己的烦恼比较深重，控制不住自己，或者已经造了罪。大恩上师经常讲，如果在这种情况下造了罪，一定要产生惭愧心。佛规定不能这样做，现在我没办法跟随佛的教言去做，如果产生了惭愧心，这个罪业通过惭愧心的加持就会变轻。

因为惭愧是一个大善地法，所以罪业会变轻，变轻之后你要忏悔也比较容易。第一个，会让这个罪业变轻；第二个，你要忏悔就比较容易清净。如果是一个很小的罪业，虽然本身对不善业会有相应的无惭无愧，在造业过程中很明显地觉得无所谓，佛陀、上师是这样讲的，我觉得也没什么。如果有这种无所谓的心态，因为不在乎的心态，很小的罪业也会翻倍、加重，忏悔起来也不太容易清净，所以惭愧心对修行人来讲特别重要。即便我们没办法控制自己的烦恼，但是经常要有惭愧心，如果有惭愧心说明我们知道羞耻、畏惧罪业，这是非常好的。

**辛五、小烦恼地法：**

怒恨谄嫉恼覆吝，诳骄害即小烦恼。

我们要求三品颂词都要背，有些道友比较忙，可能背不了。我们学习论典，最好是把该背的背下来，随时可以去忆念，不是学完之后就什么都没有了。

为什么叫小烦恼地？首先我们看十种小烦恼的法相。第一个是“怒”，怒就是发怒。发怒和嗔恨还有不一样的地方，有些注释中讲愤怒类似于嗔恨，但是程度比嗔恨心轻一点，有时是不高兴。虽然也有点像嗔恨，怒再升级就变成了嗔恨。下一级是怒，上面就是嗔恨，但是怒和嗔恨不一样的地方，就是比嗔恨要弱一些。怒是见到对境生嗔，比前面讲的真正嗔心法，要小一点，或者是一种苦恼心，非常不高兴的心就是怒的自性。

第二个是“恨”，前面产生愤怒之后，再次不断地产生嗔恼心，叫做恨。恨的时间比较延长，有些注释说所谓的怒，就像烧一堆火，一下子烧完了，不会延续很长时间。怒虽然火比较大，但是它烧的比较快，一下子烧完就没有了。恨相当于烧炭火一样。汉地现在有些地方冬天也在炉子里烧炭火，炭火没有那么猛，但是比较绵长，会再再地生起。怀恨在心，可以持续几天几个月，恨的心态是没有善取的。

第三个是“谄”，就是谄诳。有时谄诳放在一起，如果心术不正，比较狡猾叫做谄。

第四个是“嫉”，嫉是嫉妒心。嫉妒心对于别人的圆满不能忍受，不管是看到别人智慧圆满，还是福德、地位圆满，内心都不能接受，无法忍受别人的圆满，这种状态叫做嫉妒的心所。

第五个是“恼”，恼就是紧紧执著罪业，对于自己内心的罪业，或者不对的事情抓住不放。别人怎么劝他说：“你这样不对，一定要放弃，应该要改正。”他不但不放，有时反而产生一种比较不舒服的心态，你们凭什么这样说我，要干什么？他就是一直紧紧执著罪业，别人劝他，他一下子发火，这种状态主要是对罪业抓住不放。虽然他发火，和前面的怒、恨，也有一点关系，但此处主要是对罪业很执著，别人怎么劝他也不放弃，叫做恼。

第六个是“覆”，就是隐藏罪过。一般人都喜欢宣扬自己的功德，基本上都喜欢隐藏罪过，一旦把自己的罪业暴露出来，有时会让自己的名声受损，有时会让自己的利养受损，所以很多人宁愿覆藏自己的罪过，所谓的覆就是隐瞒自己的罪业。

第七个是“吝”，就是吝啬。对于正法、财物不愿意布施，叫做吝啬。自己有财富，但是不愿意布施给别人，这种心态就是一种烦恼心所。自己懂得一些法义，别人来请教这个难题怎么解释，自己通过很多方式不愿意讲，这是对法的吝啬。对法的吝啬，对财物的吝啬，都叫做吝啬。

除了法和财，如果自己掌握了某种技艺，想要一个人保留，不愿意传给别人，也是一种吝啬。有时一些治病的药方不愿意传，有时是其他的技术不愿意传。中国的古代也有很多规矩，传子不传女等等，师傅要留一手，传到后面不知不觉都走样了，就是这种吝啬的心态作怪，不愿意传下来。觉得如果传给别人之后，他就超过我了。对于这些才法技艺等，不愿意传给别人都是属于吝啬心。

第八个是“诳”，自己没有功德，装作有功德，就是欺诳他人。主要是自己本来没有功德，但是假装自己有某种功德，或者不是菩萨装菩萨，都是所谓的诳。

第九个是“骄”，骄就是骄傲，自高自大。

第十个是“害”，损害他众，想伤害别人的害心叫做害。

以上十个法叫做小烦恼地。为什么称为小烦恼呢？通过三个方面安立为小烦恼。

第一，所断的种类比较小。十个法都是属于修断，不通见断。它的所断比较小的缘故，所以叫做小烦恼地。

第二，相应的助伴比较渺小。十个法不是和所有的心王相应，和眼识、耳识不相应，只和意识相应，相应的对境、助伴只有意识的缘故，从这个角度来讲，叫做小烦恼地。

第三，所依的来源比较小。所依来源只是依靠意根产生，所以叫做小烦恼地。

还有在汉地的注释中讲，为什么叫做小烦恼地？因为前面这些法是同时生的，所以叫做大烦恼地。小烦恼地，比如怒、恨、谄等等，产生的时候就是独自生，不和其他的法一起生，也是一种小的意思。我们把藏传佛教和汉传佛教的解释结合起来看，还有一种解释就是独自产生的意思，小烦恼地不和其他的法一起生。这对我们理解后面的意思也会有些帮助。

今天我们就学到这个地方。

所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

杰嘎纳齐瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度如海诸有情