



SAMYE

了解我们的负面情绪

帕秋仁波切 (Phakchok Rinpoche) 開示

2018年9月4日

了解负面情绪意味着我们就可以了解如何转化它们。我们通过学习用不同的对治法来做到这一点。佛陀教导我们，我们都有很多负面的心理习惯。经典提及有多达 84,000 种！这似乎令人难以置信，可是当我们开始稍微的探讨，我们很快就会发现各种细微的负面情绪。但是，我们并不是唯一的；每个人都有。佛陀解释，所有这些负面习惯都归纳为六大类。而每一种负面情绪都有各自的对治法。当我们对各种情绪应用正确的对治法时，我们说我们是通过通过对治法来修持佛法。

**了解负面情绪：
它们是什么？**



1. 瞋恚
2. 嫉妒
3. 傲慢
4. 吝啬
5. 贪欲或执着
6. 愚痴

了解负面情绪： 认识我们的习惯

所以，好好地看这个列表。你在自己身上看到这些吗？你有受它们的影响吗？在这里，我们必需对自己诚实。例如，试想，“今天我有生气吗？”



有吗：这并不复杂！瞋恚和嫉妒是很容易看到的。一般来说，他人更容易看到我们的瞋恚和嫉妒，对吧？尤其是瞋恚，我们很难去隐藏它。

我们可能不会自动意识到我们处在吝啬的时候，但如果我们付出一点努力，我们就会在自己身上看到这一点。傲慢可能比较棘手。有时，我们比较难意识到傲慢是如何显现的。例如，傲慢可以显现为害羞或恐惧，但一旦我们深入探讨，我们就会了解这些情绪源于傲慢。



然而，仁波切观察到，我们经常对贪欲或执着感到有些困惑。我们可能会想：“我没有执着。不是我！”这是很难看到的。

仁波切以我们身体为例。如果我们将瞋恚视为头发，那他解释，贪欲就像是我们的腋毛。你了解这种细微的差别吗？我们都可以看到每个人头上的头发，但我们并不常看到他们的腋毛。贪欲或执着就像这样。我们经常隐藏它，甚至对我们自己。

最后，我们非常难觉察到愚痴（藏语：gti mug）。我们不清楚。这用语也可以翻译为乏味或困惑。我们无法认清事情的真相，因为我们在朦胧迷雾似的妄想中运作。

了解负面情绪： 观察我们的念头

所以，如果你想了解佛法，其中一个获得经验的方法是去观察我们心中生起的负面念头。如果我们在观察中获得了一些经验，那么佛法修持就不会非常困难。当我们知道并承认这些负面情绪出现时，我们也会看到它们如何导致痛苦。

这六种负面情绪是如何产生的？他们依我们的念头而起。在我们的心中，念头不断地生起。我们的念头四处游走，当念头以这种方式生起时，负面情绪就会依附而生。情绪依附于我们心的移动。一个接一个，念头生起，烦恼也跟着生起。

了解负面情绪： 我执是根源

如果我们问，是谁在移动？然后，立刻就有了“我”的念头。那是我执。我执是我们不断分心的根源。有人说，念头是“愚痴的恶魔”。念头是大魔王因为这些不断生起的念头是负面情绪的根源。

为什么它们会不断地生起和移动？因为我们有我执，那种“我存在”的感觉。所以首先我们必须认识我们的负面情绪和观察它们如何以念头的方式出现。然后，我们看

到我们的念头是无止境的，并且不断地生起。接着，每当一个念头生起时，我们必须觉察到那个念头中的我执。看到它，我们就可以应用对治法来调伏我执。我们可以立即做到这一点，而且只需一秒钟。按照佛陀的教法，这就是对治法的修持。

观察我们的修持：

看到我们的负面情绪减少

即使我们只禅修 5 分钟，那个禅修也可以减少负面情绪、分心和我执。如果你注意到这些因素减少了，那就意味着我们的禅修是正确的。这表示我们是修持对治法。我们发现我们的负面情绪变得不那么强烈了；我们真的可以在自己身上看到这一点。仁波切认为，对我们所有人来说，尤其是现在，修持佛法是不可或缺的。我们真的别无选择。我们的心中充满了念头，而我们的念头里充满了不快乐，所以我们真的很需要修持佛法。现在，我们的心完全被烦恼控制，所以我们需要修持对治法。



反思问题

- 定期检查你的修持。你有没有注意到你的一些负面情绪已经微弱了？你是否意识到较少瞋恚或嫉妒扰乱你的心？如果是，请随喜你的修持是有利的！而那些棘手的情绪呢？你布施的修持是否减少了吝啬的力量？在那一方面？而那些贪欲或执着的念头呢——你觉得它们像过去一样诱人吗？在那一方面你注意到你仍然被这些习惯影响？
- 在接下来的几周，花一些时间来仔细观察你的习惯其中一个根深蒂固的地方。你能否更快地辨识这些模式而且避免陷入情绪？请记住，你可以在一天中任何时间进行这种反思。没有人会知道你正在花几分钟来反思！