

煩惱六因與解決之道

◆ 洛桑堅贊格西 藏文講述 ◆ 如王法師 中譯



作者簡介/ 第80任哲蚌果芒學院院長洛桑堅贊格西

西元1966年，生於印度拉達克（Ladhak）瓦卡（Wakha）河流域。11歲時，進入拉達克利克寺（Likir Monastery）就讀。1979年，前往南印度哲蚌果芒學院研讀五部大論，並於1999年，獲得果芒學院最高等拉然巴（Lharampa）格西學位。

2015年10月25吉日，以西藏傳統寺院儀式，榮升為第80任哲蚌果芒學院院長。

中譯者簡介/ 如王法師

11歲出家，學習四書五經等中華文化及國學，同時跟隨藏系格西學習藏文及五部大論。2014年隻身赴印度修學，並且陸續從事翻譯工作。



煩惱生起的因、緣，個別煩惱的過患，有許多佛教典籍廣泛談及，但根據無著菩薩《瑜伽師地論》，煩惱因主要歸納為六類：「謂六種因：一由所依故。二由所緣故。三由親近故。四由邪教故。五由數習故。六由作意故。由此六因，起諸煩惱。所依故者，謂由隨眠起諸煩惱。所緣故者，謂順煩惱境界現前。親近故者，謂由隨學不善丈夫。邪教故者，謂由聞非正法。數習故者，謂由先植數習力勢。作意故者，謂由發起不如理作意故諸煩惱生。」

由所依的緣故

以上這段主要提及煩惱生起的六因。第一是「由所依故」，「所依」是指煩惱的「種子」或「隨眠」，自續煩惱只要值遇其緣，便能隨時生起。

我們有時會現起煩惱，這個煩惱會變成種子，無明顯作用；而這個種子現起，又會變成現行煩惱。因此煩惱尚未滅除前，直接現行對我們的傷害較大。所以我們應當發覺煩惱的因是什麼？在覺察後，就應斷除它。

而一旦我們斷除「分別煩惱」時，就可獲得「見道位」。接著會不斷增上，最後達致「無學道位」。如同尊者達賴喇嘛常提到《心經》最末的咒語：「揭諦，揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶。」這是指行者從最初入道，至最終獲無學道的過程。

平日未滅除煩惱種子前，種子一直存於心中，易因某些因緣現形。有時為何未現行？這是因為未遇到因緣。然而為什麼煩惱有時比較強烈？這也是因為遇到因緣所致。

總之，當煩惱生起，不一定以上所提的六因全都具備，煩惱生起最主要的原因，還是「種子」或「隨眠」。

由所緣的緣故

其次，第二個「由所緣故」。「所緣」或「境」，即悅意及不悅意境，是值遇之便能令煩惱生起的所緣。所緣是指「境界」，因為遇到某種境界而生起煩惱。

悅意及不悅意境，分別指，如見到喜歡的東西或不喜歡的，這時易因此而生起煩惱。

由親近的緣故

第三「由親近故」，「親近」和前述的「所緣」有些不同。「所緣」是直接遇到境界，「親近」則不是，是旁人對你生起的煩惱，比如旁人說某人有功德、很好，因而自己產生煩惱。

此煩惱的發生，並非沒有「所緣」，此是因「未值遇善友」引起。是朋友亂說話，使你生起各種貪欲、瞋恚、嫉妒等煩惱。

由邪教的緣故

第四個「由邪教故」，「邪教」指兵法、淫行等邪法典籍，學習這些很容易讓人生起煩惱。

由數習的緣故

第五個「由數習故」，是指反覆串習往昔煩惱。當生起煩惱時，非直接遇到對境，沒有直接看到、也未聽別人說，而是由過去一直串習所生。

由作意的緣故

第六個「由作意故」，特別指「非理作意」。對於某些貪境、瞋境或所緣特別增益，這是因為非理作意之故。比如認為眼睛特別好看、講話特別動聽，非理作意不斷地想，或常想這些而生起。

六因可歸為三因

上述生起煩惱的六因，主要根據《瑜伽師地論·菩薩地》。其他論典中所提到的原因與此類似，將這六因歸為三因，譬如《阿毘達摩集論》和《阿毘達摩俱舍論》。

在《阿毘達摩集論》中，說到煩惱的三個主因，第一「煩惱隨眠未永斷」，指煩惱的種子。第二「順煩惱法現在前」，指所緣。第三「不正思惟現前起」，指非理作意。

而《阿毘達磨俱舍論》中，也是提到這三種：「頌曰：由未斷隨眠，及隨應境現，非理作意起，說或具因緣。」

- (1) 一般而言，花開需要種子；同樣地生起煩惱，也需有煩惱的隨眠。
- (2) 花要長得好，需要水份、肥料、土壤等；同樣地現起煩惱，也由於所緣。
- (3) 非理作意，是不了解事情的本質、真相，因為顛倒見，讓煩惱更為強烈。

以上所說，與我們平常的修行有無關係？當然有關。

因為煩惱生起的因、緣，平常修行時就可拿來練習、使用。為什麼？修行主要是在減輕煩惱。一開始要斷除煩惱很困難，就好像砍樹，無法立即把樹根挖除。但我們可先砍斷它的支分，也就是從煩惱的因與緣下手。是故，我們應漸次練習，從斷除最粗大的煩惱做起，慢慢再斷除細微的煩惱。

實際解決之道——止住修、觀察修

在此，有無解決之道？簡單說，有三種方法。第一「根本斷除法」，亦即獲得解脫。第二「不讓它生起法」。

由於我們是凡夫或初修學者，所以第一和第二個方法都比較難做到，但我們可從第三「減弱煩惱法」開始做起。

一開始要做到這個不太容易。雖然我們過去一直串習煩惱，力道很強，沒有辦法立即斷除；然而我們不想讓煩惱生起，但它還是生起。不過煩惱生起時，我們仍可讓煩惱減弱。

如何減弱？某些經典中提到，藉由「止住修」、「觀察修」，可減弱煩惱。

當我們發現煩惱增強時，首先，應了解是何原因？比如因為貪愛讓我們煩惱增強，就要暫時遠離所緣，此時可修持「不淨觀」減弱貪著。在此，不淨觀就稱為「止住修」。

以瞋心為例，應思惟瞋心的過患，以及會造成什麼傷害。比如當瞋心生起，首先，會讓我們不開心，這點就是傷害到自己，其次會影響其他人，且它的傷害會越來越大，自他可能也會互相傷害，到最後甚至造下殺戮的惡業，感得苦果，以上這些都屬於瞋心的過患。

我們以此方式思惟，最後會領悟瞋心真的很不好，一定要斷除。一旦當我們想斷除時，心裡會產生「確定」。在生起這個決定心後，稍微安住，此法就稱為「止住修」。

此外，當瞋心和慢心比較強時，也可暫時離開這些境作為對治，此法則類似「止住修」。

其次，觀察後的思惟稱為「觀察修」，應如何修持？比如當我們生起瞋心時，應思惟瞋心的過患，也就是藉由過去自己和他人的經驗：誰因為生起瞋心，後來如何，或造成

自他困擾，或因瞋心強烈殺人後又被殺，或做了什麼壞事被關進監獄，這些都是屬於瞋心的過患。以此方式思考，生起瞋心對我來說是不好的。此減弱瞋心的觀察法，即稱為「觀察修」。

實際上，以身、語、意三者而言，觀察修最主要還是「意念的作用」，用意念思惟煩惱的過患。當然煩惱生起時，也是從我們的心生起。然而當煩惱生起，我們思惟產生哪些「過患」時，若反而想到相反方向成為「功德」，這時就是「昏沉」和「掉舉」的情形，偏離修持的重心。

比如，現在你將以十五分鐘演講，陳述煩惱的過患。就當從各種角度、品類、理路，還有過去眾多學者的說法論述。若你所說的內容，是介紹某人的生平事蹟，就偏離主題了。

我們都有各式各樣的煩惱，有人貪心強，有人瞋心強，有人我慢強，但閱讀上文後，大家有沒有想要減輕煩惱？還是認為有煩惱沒關係，一樣把它放著？

我們可能會想：過去曾發生類似情境，知道煩惱不好。若我們知道，就能夠反省，就會慢慢見到煩惱過患，減弱煩惱。

另外，生氣時，一定要發覺我生氣這件事裡有我自己的錯誤。為什麼？因為生起煩惱的因與緣中，有一個是「非理作意」。「非理作意」，其實就是我自己的錯。

之前，我可能並不知道錯了，但聽聞今天的課後，未來若生起瞋心、貪心、慢心、嫉妒心等，我們有沒有辦法想到，真的是自己錯了？

總之，在聽聞、思惟，以及最後實踐的過程，不只是「理解」而已，認為我知道，僅止於此。我們應翻閱經典，再對照自心是不是如經典所說，可能生起什麼煩惱、是什麼原因；我們應廣大聽聞，知道煩惱生起的方式、原因，從多角度思惟，最後再去實踐。

換言之，修持前要思惟，思惟後應修持。然在思惟和修持時，身體應保持什麼姿勢？經論中提到用「毗盧七支坐」或「邊走邊思惟」修持法，兩者以前者的方式為最優。

此外，我們思惟煩惱過患時，不應只是針對「總體煩惱」有什麼過患，而應針對「個別煩惱」，比如貪、瞋有什麼過患、會產生什麼後果，這樣將來生起該煩惱時，就很容易將其力道減弱。

比如有兩個人，遇到同樣一件事，生起同樣某個煩惱。其中一位過去曾思惟煩惱過患，有思惟者壓伏、減弱煩惱就比較容易。這是過去思惟產生的好處，所以，起碼我們要勤加練習，讓煩惱不增生，朝這方面去努力。🕉

本文摘錄自2018年2月11日，南印度哲蚌果芒學院院長洛桑堅贊格西教授「止觀」課程內容