

# 認識煩惱

# 正視苦難之源

面對突如其來的意外、災難，或者遇到不如意的事情時，我們常常感到手足無措，並陷入深深的不安，進而讓心隨著外境因緣的變化而遷動，有如溺水者一般，即便萬分痛苦，卻只能任由凶險浪濤所主宰，無法安頓自己的身心。

因此，若未體認到生命當中這些意外和災難讓我們痛苦的根本原因，沒有從源頭去處理的話，不論面對這樣的情境多少次，仍將造成我們源源不絕的痛苦，而終究不會有安樂的一天。反之，如果可以深入了悟困擾自己內心的恐慌和焦慮，從佛法的角度認清楚它們的真面目，就如同駕著船筏的人，能夠在茫茫大海中，找到靠岸的方向，堅定揚帆，前進出發。

那麼，佛法到底是如何看待我們身心所感受到的痛苦呢？造成這些痛苦的原因又是什麼呢？

## 痛苦與它們的產地

回憶一下自己感到痛苦時的情境和反應吧！舉例來說，為什麼當自己所愛之人過世時，會感到悲傷不已，覺得內心好像被挖空了一塊？又為何遭到他人無理的冒犯，我們會火冒三丈，忍不住想報復反擊？

之所以會覺得痛苦，其實是因為這些事情的結果、對方的反應，都不是自己可以控制的。俗語說「人生不如意事，十之八九」，並不是希望事情如何，結果就一定會按照我們的計劃、意願發展。若我們以緣起的角度來觀察，就會知道，這些我們喜愛、執著而不願意放下的事物，畢竟都是無常的，是因為各種的條件而生起，也因為不同的因緣而消失，我們的執著終究無法被完全滿足。

然而，面對不斷變動的一切事物，我們卻難以接受，想要緊緊地抓住。在此過程中，便產生了許多充滿破壞性的負面情緒：如果得到了一樣



自己心心念念已久的事物，就想著「我好喜歡，好想要更多這個東西！」；而當自己沒辦法得到想要的東西時，就抱怨說「為什麼對方不給我？」、「我明明就有資格擁有它！」

或許有人認為造成我們痛苦的原因，是那些外在於我的因素、是那些不服從我的人以及轉瞬即逝的事物；但真正的根本，其實是來自於我們那沒有體認到無常而充滿執著的心，以及由此生起的眾多煩惱。

四弘誓願中有「煩惱無盡誓願斷」，煩惱的意思是什麼？煩惱又有幾種？該如何進行分類？我們又應如何面對、處理煩惱呢？我們對於煩惱的成因、相狀以及影響，必須具備明確的認知。

### 煩惱究竟是什麼？又從何而來？

《大智度論》卷7中說：

煩惱者，能令心煩，能作惱故，名為煩惱。(T25, no. 1509, p. 110a28-29)

《瑜伽師地論》卷8則說：

煩惱自性者，謂若法生時，其相自然不寂靜起；由彼起故，不寂靜行相續而轉。是名略說煩惱自性。(T30, no. 1579, p. 313a27-29)

從以上引文可知，從佛法的角度來定義，只要是能讓心陷入苦惱和混亂的狀態，進一步影響我們的身、口行為，這樣一種染污的作用，就稱為煩惱。

其中關鍵的一點，就在於煩惱的作用，是以我們對事物的執著為中心產生的；執著則是因為不了解無常而生起；對於無常的不理解、不覺知，在佛法當中，就稱之為「無明」。由於無明的關係，才衍生出無量無邊的煩惱，進而造作惡業，承受苦果。無明可說是最根本的煩惱，因此《勝鬘經》中有所謂「無明住



Photo by Jiraman Khani from Pixels

地」的說法，認為無明如大地一般，不易撼動而又滋養其他煩惱。

但是，無明對我們生命最大的危害，並不在於執著外在的事物，而是在於執著有一個真實的「我」，認為我值得享受一切的快樂，更想將我所攀緣的對象納為己有，牢牢地劃出自我和他人的界線，形成自我中心的思考和行為模式，在佛法當中，我們把這樣的慣性叫做「我執」。

簡單來說，煩惱即是以我執為基礎，不斷執著於內外事物的心理活動。煩惱讓我們做出許多傷害自己或他人的事情，並且培養出有問題的思考慣性與行為模式，最後因此讓自己不斷受苦。

## 煩惱的相狀為何？

如同我們平日面對順、逆外境時產生的不同反應，以我執為基礎的煩惱，其表現形態也是多種多樣的。

大乘佛法中的唯識學認為，世間、出世間的一切事物，可以被歸納為五大類共一百種的基本要素，即所謂的「五位百法」：色法、心法、心所有法、心不相應行法、無為法。其中煩惱被歸類在「心所有法」（伴隨著心而生起的各種心理狀態）之下，總共有六種根本的煩惱，以及二十種由前者衍生出來，較為次要的煩惱（稱為「隨煩惱」）。

依據《唯識三十論頌》的說法，根本煩惱為貪、瞋、癡、慢、疑、惡見；隨煩惱則包括忿、恨、覆、惱、嫉、慳、誑、諂、害、憍、無慚、無愧、掉舉、昏沈、不信、懈怠、放逸、失念、散亂、不正知。

光是瀏覽完上面表列出來的名相，是否就已經讓人開始頭痛了？更遑論深入了解每一種煩惱的定義了！佛教特別重視對於心理狀態運作的了解與轉化，而唯識學對於我們平常染污的心以及煩惱之間的互動關係，有十分細緻的討論和探究，可以說是佛法當中的應用心理學。

在這麼多種類的煩惱當中，以下簡單介紹六種根本煩惱：

（一）「貪」意指耽著和索求自身的享樂及想要受用的一切事物。不只是外在事物，對於自己的存在，也是貪著的對象：希望自己能夠成為什麼樣的人，希望

自己能夠長命百歲，想要自己有著完美的外表等。對於無常事物的追求，只會培養身心持續貪愛、抓取的習性，造成生生世世的痛苦。

(二)「瞋」則是對於不隨順自己的人、事、物感到憎惡或敵意。如果自心充滿著瞋怒和怨恨，對他人不可能體貼而溫柔，反倒可能時時在算計、想辦法傷害他人，自己也為痛苦所折磨，不得解脫，對己對人都帶來不好的後果。

(三)「癡」有困惑、迷亂、無知的意思，即是對於真理的不了解，進一步導致思維和行為都違背了緣起性空的正知見，促成了我執的習性，引生其他煩惱，由此無法從輪迴當中解脫。

(四)「慢」就是指我們對待他人時驕傲自大的心態，進一步表現出不尊重的態度，引起別人的反感。慢的根源，其實也正在於我執：由於我執產生了「自我與他人」之間的分別，對立也就隨之而生，在對立的情境中，我們因為優越感而習慣於抬高自我、貶損他人。如此不斷反覆加深對於自他分別的執著，煩惱會愈來愈重。

(五)「疑」是特別指稱對於因果、四諦以及三寶(佛、法、僧)等，抱有懷疑、猶豫和不確信的態度。與疑相反的是「信」，但佛法當中稱揚的信，絕非盲目的相信，而是要經過智慧觀察、透徹地思考佛法道理和世間真相，並親身體驗到佛陀所說的方法確實有效果，能夠減少痛苦，之後生起的才會是「清淨」信。

(六)「惡見」指不正確的見解，廣義來說即是佛法中破斥的各種錯誤見解。於《成唯識論》中，區分惡見為五種：

- (1) 薩迦耶見——薩迦耶(satkāya)，意譯為「有身」。這種想法將由五蘊(色、受、想、行、識)因緣和合者，執著為自我(我見)，或是為我所有、屬於我的(我所見)。此見是各種邪見的根本。
- (2) 邊執見——佛法提倡中道，因此「邊」帶有極端和二元對立的意涵。此種見解執著自我能夠永恆地存在(常見)或認為這一世死後自我的存在永遠消滅(斷見)。
- (3) 邪見——各種惡見都可算是邪見；若狹義來說，則指稱否認因果(撥無因果)，或認定錯誤因果(邪因邪果)的見解，如認定造物主生出萬物，即屬後者。

- (4) 見取 —— 這是說將自我所執著的錯誤見解，視為最殊勝的、能夠帶來最多利益。由此人人各有所推重，因而容易引起紛爭的苦果。
- (5) 戒禁取 —— 這則是強調執著於不同見解中提倡的道德或倫理實踐、戒律為最殊勝、能得解脫，但其實並沒有用，更甚至造成反效果。如佛教所不讚許的苦行，或認為學習動物的生活方式可得解脫，皆為其例。

## 轉化煩惱，趨向菩提

那麼，面對這種種的煩惱，我們又應該如何扭轉生命當下的困境呢？煩惱因無明而生起，痛苦的原因便在於我們自己的執著。如此一來，佛法豈不是說我們其實是自作自受嗎？

乍聽起來或許有點悲觀，但仔細思惟後，會發現這其實呈現的是佛法積極的一面：因為痛苦在某程度是自己造成，而不是由某個外在的因素強加於我，所以痛苦的消除同樣是可以由自身開始轉變，進而慢慢解決。

既然如此，要想脫離痛苦的惡性循環，那麼當務之急便是要淡化自己的我執。針對前面介紹的六種根本煩惱，佛法當中都提供了轉化、鬆動它們的方法：

(一) 針對貪，我們可以學習「**布施**」。布施是大乘佛法當中重要的一項德行，分為三種：財施（以世間財物利益眾生）、法施（分享佛法給眾生）、無畏施（讓眾生提起勇氣與希望）。無論何種布施，都是在培養利他而願意放下、捨離的心。我們的貪心總是將焦點放在滿足自我，缺乏對其他眾生的關注，而後者正是當下所需的。身處災害的境界中，我們應當盡力互相協助，一同度過難關。

(二) 針對瞋，我們可以學習「**慈悲觀**」。慈代表給對方快樂，悲意味拔除對方的痛苦。當自己和他人之間出現的對立、衝突關係時，我們應該暫停一下，別讓自己被憤怒的情緒掌控。可以這樣思考：別人之所以惱害我，讓我感到憤恨不已，其實也同樣受到瞋心影響，內心痛苦不已。人人都希望快樂，不喜歡痛苦，



因此我們不應當再增加對方的痛苦。即使我們是正確的，也可以用更善巧、平和的方式應對，學習不讓自己也被猛烈的瞋心控制。

(三) 針對癡，我們可以學習「**因緣觀**」。無明的最深層表現為我執，之所以會產生執著，即是因為對於世間的真相不了解。其實，世間的一切事物，包含逆境與煩惱，皆是由因緣和合而生，如同種子生植物，需要陽光、水等條件，可知萬物並沒有佛法當中所談的「自性」，所以不該執著於終將消逝的萬物。如能了悟此緣起的正知見，便能夠漸漸淡化自己的我執，智慧也將增長。

(四) 針對慢，我們可以學習「**平等觀**」。慢心起於自我在與他人比較時的分別——覺得自己優秀、他人低劣，形成不平等的認知和行為。佛法中的平等觀，便是要泯除這樣的心態。《法華經》中常不輕菩薩的行持，足為我們的典範：菩薩見到四眾弟子，都恭敬禮拜、讚嘆「汝等行菩薩道，當得作佛」。眾生皆具備成佛的可能性，因此我們不該隨意輕侮他人，而應時常檢視自己的行為。

(五) 針對疑與惡見，我們可以親近師長，並深入學習佛法。不論是什麼樣的學問、技術，在學習時都需要通達這門學問的人幫助，如同在學校上課一樣。在佛法中，我們把這樣的人稱作「善知識」。向善知識請教，可以避免我們在修習佛法時，接觸到錯誤的見解，或者影響我們的信心。同時，深入學習佛法，了解因果等道理，進而依據這些道理來修習，實際體驗過後，便能慢慢減少內心的懷疑。

其實，學習利益他人，就是要打開自己的心胸。如果煩惱是自我中心的產物，那麼只要能將無始以來自利的心，慢慢轉換成以他人和社會為我身、口、意努力利益的對象，就能將煩惱轉換為菩提。

離苦得樂是人們的本能趨向，而佛法正是在教導我們如何從根本上解決自他痛苦與獲得快樂的方法。願讀者不論身處各種順境或逆境當中，都能對自己的煩惱了了分明，培養對緣起性空的正知見，減少自己的我執，發起利益一切有情的菩提心，最終成就佛道！🕉

