

10. 煩惱

1. 名稱. 煩是擾的意思，惱是亂的意思，擾亂有情，故名煩惱。

指一切能污染、擾亂有情身心，令不寂靜的種種精神作用。

在各種心的作用中，覺悟為佛教之最高目的；準此而言，妨礙實現覺悟之一切精神作用，皆通稱為煩惱。

煩惱又有種種異名，如障(蓋)、纏(結)、繫(縛)、垢、瀑流、使、輓、稠林、漏、隨眠、塵勞、客塵、惑等。

它能障蔽、遮蓋眾生的佛性，讓我們本具有的佛性，不得顯現，所以又稱「障」、「蓋」；

它盤纏在眾生心中，像是重重絞繞的繩索繩結，所以又稱「纏」、「結」；結不容易打開，表示煩惱不容易滅除。

它能繫能縛眾生的身心，令不得自在，所以又稱「繫」、「縛」；就像犯人被綁縛，不得自在。

它像污垢，能污染眾生的心性，所以也叫做「垢」；

它如洪水瀑流，能使善品流失，所以又稱「瀑流」；

它驅使眾生流轉於生死之中，所以又稱「使」；眾生於六界流轉，乃因煩惱之故。

它能牽制牽輓眾生，令不得出離生死，故又稱「輓」；

眾生的煩惱交絡繁茂，有如稠密的森林，所以又稱「稠林」；眾生從無始劫來，造了很多煩惱。

眾生因為煩惱，常由眼等六根洩漏出來，所以又稱「漏」；

潛在的煩惱隨逐眾生，眠伏在深層的意識裡，以極微細的活動狀態，在不知不覺中擾亂眾生身心，所以又稱「隨眠」；

煩惱又如塵埃，能染汙擾吾人之心性，所以又稱「塵勞」；

煩惱本非心性固有之物，乃是客，因迷塵而起，所以又稱「客塵」；

由於煩惱能夠使眾生迷惑事理，妨害覺悟，所以又稱為「惑」；

2. 作用

煩惱的作用發業及潤生，使人生死相續。根據《成唯識論》卷八說：「生死相續，由惑業苦。發業潤生，煩惱名惑，能感後有諸業名業，業所引生眾苦名苦。」(一)發業：凡能招感生死苦果的業，都是由於煩惱，直接或間接的引發而起的。(二)潤生：業已經造了，成為眾生的業力(此業力乃儲藏在阿賴耶識中)。但必須再經煩惱的引發，才會招感苦果。如種子一樣，雖有了種子，如沒有水分的滋潤，還是不會生芽的。也就因此，如煩惱斷了，一切業種就乾枯了，失去了生果的力量。

3. 害處

能擾亂身心，令不得安樂住；發動諸惡業；令招感苦果；輪迴生死；障礙聖道。

4. 種類

佛法以八萬四千數，來形容煩惱種類之多；大概可分見惑(迷理)與思惑(迷事)二種。聖人修行之階位，可分為三種：一. 見道。二. 修道。三. 無學道。見道和修道，合稱有學道。見道乃初生無漏智照見真理之位；見道以前為凡夫，入見道以後則為聖者。見道後更對具體之事相反覆加以修習，數數修習之位，即是修道。無學道謂三界諸惑已盡，證真諦之理，不更要修學，即阿羅漢。

- (a) 見惑，為見道所斷之煩惱，是屬於知識的錯誤見解，迷於真理，即意根(心)對於法境，由不合理的推度分別，起種種錯誤的見解。見惑有十種，即身見、邊執見、邪見、見取見、戒禁取見(合稱見，此五見具有推度探求的特性，作用猛烈，又稱五利使)、貪、瞋、癡、慢、疑(此五種，推求則較為鈍拙，稱五鈍使)。此十使稱為十根本煩惱、十隨眠。
- (b) 思惑(又稱修惑)，修道所斷之煩惱，是屬於情意上的顛倒執着，迷於事相，即貪、瞋、慢及無明等四煩惱，對色、聲、香、味、觸等境，生起染著、憎背、高舉及不了，貪愛染著，起顛倒想而作邪求。如於一切順適的境，心起貪慾；對於一切違反心情的境界，起瞋恚等。(思惑又稱愛煩惱；於迷事中，以愛為一切苦之本，故以愛總稱。) 大悲懺云：無始以來，由愛見故。

五利使唯屬迷理之惑，五鈍使則通於迷理、迷事二種。
一切的煩惱可歸屬於貪類、瞋類、癡類。貪、瞋、癡三者又稱「三毒」，係毒害眾生出世善心中之最甚者，為「根本煩惱」之首。
此三毒又以無明(痴)為根本，由無明起貪，疑等煩惱。

其它的煩惱，隨著根本煩惱而起，則稱為「枝末煩惱」「隨煩惱」。

十根本煩惱：

貪：貪愛、貪戀、貪著。對於五欲過分追求，或對於自我的財物與所學的法或理，慳吝不捨，不肯惠施於人。只為私欲。

瞋：對違逆不順之境(或饑渴寒熱)，不能忍受，生起忿怒。

癡：是愚癡迷昧，不明事或理，是非不辨，起諸邪見，名為愚癡。因愚癡而妄生貪求，求之不得，則成瞋恚。

慢：貢高我慢，驕傲自大，看不起人，對於不如自己的，或超過自己的，乃至與我程度相等的，都表現輕慢態度，造成不能與人和睦共處的苦惱。

疑：懷疑不信。對佛教真理，善惡業力，以及世間一切實事實理，都不能誠信無疑。

見：有執著性，堅定的認為是如此。指一般邪惡的見解。

身見(薩迦耶見)：身見或我見。執着此身以為有「我」的存在，其實此身是五蘊(色、受、想、行、識)四大(地、水、火、風)和合之身，本是無常敗壞之物，而無知執之為有實我存在，即是薩迦耶見。

邊見：又名邊執見。邊是鄙陋或偏差的意思。即謂所得的知見鄙陋，有所偏蔽，執常執斷二見，各落一邊。執常的知見，以「常」為恒常不變，人死仍舊為人，牛死仍舊為牛。執斷的知見，以人死一滅永滅，無有生生死輪迴升沈之事，則作惡何畏？無善惡因果可論。

邪見：不正的知見，不信正法，撥無因果，譏謗聖賢，壞諸善事。

見取見：見即指前說的「我見、邊見、邪見」。取是取著不捨，乃對前說三不正見，執以為實。又這見亦名「非果計果」，即是自己還沒有親證聖果，而妄執已得到聖果的錯覺。

戒禁取見：戒是戒止殺盜淫妄之類，禁是禁絕賭博、吸鴉片、煙等嗜好。取是執著，即妄自執著其所持不正的戒、禁為最殊勝。如印度，有一種外道，他們持牛戒或狗戒，便食草或食糞，或作投岩、投水、赴火、臥荊等種種苦行，本非出世正因，而執著修此類苦行之因，能獲得最上的涅槃妙果，故又名「非因計因」。

A. 依顯現及隱藏：可分為現行及隨眠。

現行：乃我們的六根對六塵，現起貪、瞋等煩惱。

隨眠：指煩惱種子，潛伏在阿賴耶識中，隨著轉世，輪迴到下一世。一般說，滅煩惱即是要滅煩惱種子。

B. 依粗重：分為根本煩惱及隨煩惱。

C. 依滅除時期：分見道所斷（見惑）及修道所斷（思惑）。

D. 界內惑及界外惑：界內惑是三界（欲界、色界、無色界）內之惑，能招致三界的生死。界外惑是三界外之惑。

5. 生起

《瑜伽師地論》煩惱因者，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。

一、由所依故，所依是指煩惱的種子。這個種子，在沒有遇到外緣時，潛伏在我們的第八識當中，處於一種睡眠的狀態，所以稱為「隨眠」，等遇到外緣時，就生起現行，因而發生種種煩惱。因此這個煩惱的種子，是煩惱發生的所依。

二、由所緣故，謂境界現前。不如意的或如意的境界現前。

三、由親近故，謂由隨學不善丈夫（惡友）。由這裡就知道以正見簡擇善知識的重要性，「近朱者赤，近墨者黑」。

四、由邪教故，謂由聞非正法。如回教，日本的自殺隊。

五、由數習故，謂由先殖數習力勢，過去時常數數起。譬如人時常起瞋心，就會習以成性，常常起瞋心。俗語說"本性難移"。

六、由作意故，謂由發起不如理作意，起不如理的分別故。作意：引心趣境。引導心和境界接觸，令心生起反應。

其它的論典，則只說到三個主因：一、由所依故，二、由所緣故，三、由不如理作意故。

6. 對治

對於煩惱，可分調伏及斷除來對治。

A. 調伏煩惱：

- a. 修止：天台智者小止觀，"止乃伏結之初門"。一個人用種種不如意的事情，來觸惱你的時候，現在你若有止的方法的時候，你心不動，不管怎麼樣不如意的境界出現的時候，你的心不要動(那就是止)，就不會起瞋的苦惱，你瞋的煩惱就被制伏了(就像以石頭壓住草)。
- b. 所緣：離開所緣境。把心的注意力轉到其他地方。
- c. 如理作意：依據經論所說的方法，起如理作意。譬如說報冤行，作還債想；不起習性反應(喜歡的就起貪心)。不管對方怎麼樣的非理，我不要動心。我若動了瞋心，不管對方怎麼樣，我自己就是不對了。那就是自己在傷害自己。

平常的時候，

- (1) 思惟煩惱的過患。譬如起一瞋心，我們身心就不舒服，血壓升高，心跳加速，心不能平靜等等。
- (2) 我們要時常思維起煩惱時，其實我們自己就錯了，因為我們起了不如理作意。
- (3) 我們要時常思維煩惱的過患，起了煩惱，造了惡業，那自己就多增加了一個惡業及多熏習一個煩惱種子。

如果我們時常這樣的練習，於是在有不如意的境界時，我們才能夠有力量，起如理作意。

B. 斷除煩惱：修觀

小止觀云：“觀是斷惑之正要”。

解深密經云：

衆生為相縛，及為粗重縛

要勤修止觀，爾乃得解脫

相縛乃衆生不能了知諸有漏法皆如幻等，非有似有，由無明故，便執實有色心等法，即相是縛，故名相縛。粗重乃隨眠之別稱，指貪瞋痴等諸惑的種子。麤重縛乃衆生被潛伏的煩惱(隨眠)所隨逐，所縛，因它的性剛強而深重，使衆生不得自在。

唯識論十曰：

「根本無分別智，親證二空所顯真理，無境相故，能斷隨眠。」
就是無分別智一生起，煩惱就不存在。就是這樣子斷煩惱。

7. 結語

煩惱對於善惡業有發業及潤生的作用，斷了煩惱，(一)就不會再造新業；(二)過去舊有的無邊業力，缺乏煩惱的滋潤，自然就失去感報的機會。生死流轉的根源，就是煩惱。所以我們學佛的人，要怎麼樣去斷除煩惱，是非常重要的。

初期佛法，不說消業障，不是要解決這個業，而是重在煩惱的解決，煩惱一解決，業就解決了，生死流轉就根本解決了。