



# 煩惱與解脱

苦 惱

沙甫茲白利說：「樂與苦、美與醜、好與壞，

依我看來，是在交織着，彼此間橫成美妙的混合」。對的，世上沒有絕對的輕安和愉快，也沒有永恒的痛苦和煩惱，快樂與痛苦，輕安與煩惱，是遙遙相對的，所以有時會樂極悲生。有時也會苦盡甘來；不過，人生的遭遇，往往是可樂者常小，可悲者常多，因此，人生的煩惱也無窮無盡了，儘管人類是不斷地追求輕安，摒除煩惱，儘管人類極力歌頌愉快，咒詛痛苦，但，輕安與快樂，並不因你的追求和歌頌而降臨，煩惱與痛苦，亦不因你的摒除和咒詛而退縮，相反，它——煩惱像電子般浸溶在所有的空氣裡，彌漫着整個地球，也好像羅網一樣重重無盡地籠罩着整个人生舞臺，同時恍惚是一把鋼鐵鑄成的枷鎖，深深地扣緊着人們的心絃，從來沒有絲毫或頃刻的放鬆地操縱着人們的生活，支配着人類的情感，使人類成爲它的俘虜，甘爲它的奴隸。不是嗎？芸芸衆生，誰無煩惱？誰不爲煩惱的糾纏而痛苦而徬徨？不錯，個人有個人的煩惱，家庭有家庭的煩惱，社團有社團的煩惱，政治也有政治的煩惱，乃至學術界亦有學術界的煩惱。特別是當今百大爭吹，群蛙亂鳴的時代，社會越來越紊亂，人事越來越複雜，我們的處境，我們的遭遇，都是在無窮無盡的變遷中，我們在這條忽萬變的人生旅程上跑，所遇到無比無比的煩惱又有誰能統計呢？然而煩惱究竟是甚麼？我們怎樣才可以粉碎煩惱的枷鎖，剪破煩惱的羅網，而解脫煩惱的縛束呢？

## 一、煩惱的名義

煩惱，這是佛教聖典裡的術語，又名無明、有諍、纏縛、染污法，有漏法、生滅法等。簡明的說，煩惱就是一種熱惱、昏煩、焦燥、逼迫而能破壞我們心靈上應該享受的愉快，使我們簡直沒有片響的安寧。亦是一種闇鈍、頑冥、固執又能埋沒我們清醒的理智，冷靜的頭腦，和障礙我們明朗而聖潔的心靈的劇性麻醉劑，所以大智度論說：「煩惱者，能令心煩，能作惱故，故名煩惱」。僧肇法師亦說：「七使九結，惱亂衆生，故名煩惱」。不錯！煩惱是毀壞幸福樂園的氫彈，建築罪惡魔窟的工具，是殘暴不仁的侵略者，是擾亂自他恬靜心境的死敵，是戰爭的根源，是招致痛苦的原動力，有了他人類就沒有自由與幸福，社會也沒有和平與安寧，今日世界的殘酷戰爭，就是導源于人類內心無明煩惱的衝動和擴展，所以，人類內在的煩惱愈強，則戰爭越劇，而人類的痛苦越深，世間一切悲慘的演出，也與時日而俱增啊！

## 二、煩惱的源起

然而我們的心靈——自性，本來是聖潔的清淨而無瑕的，快樂而寧靜的，爲甚麼會弄到如斯烏烟瘴氣，使我們整天煩惱惱惱，顛頭倒倒呢？這無他，祇因我們無始時來一念不覺，忽起無明，於是迷蒙了我們本來明覺，本來清淨，本來周徧的真如妙性，而俄然興起無量無邊縱橫交錯，顛倒雜亂的妄念，妄認四大爲自身相，六塵緣影爲自心相，內計人我，外生分別取捨，因此，爲妄境所轉，造種種業，而招來生死的苦果。依苦果又起惑，又造業，又招感苦果，所謂：「無明愛取三煩惱，行有二支屬業道，從色至受並生死，七支同名是苦道」。惑、業、苦三如連環鈞鎖般息息相關，生生不已，所以我們的生死，痛苦與煩惱也就無窮無盡了。如楞嚴經云：「晦昧爲空，空晦暗中，結暗爲色，色雜妄想，想相爲身，聚緣內搖，趣外奔逸，昏擾之相，以爲心性，一迷爲心，決定惑爲色身之內」。我們由無明不覺，將靈明覺照的真空，變爲冥頑晦昧的虛空，而成爲業相。再由無明的力量，轉本具的智光，成爲能見的妄見，是爲轉相，復由能見的見分，而幻生山河大地，諸有爲相，因此而成立現相，於是甚麼智相啦，相續相啦，執取相啦，計名字相啦，起業相啦，業繫苦相啦，亦風起雲湧，隨之而俱來了，所謂：「無明不覺生三細，境界爲緣長六粗」。三細六粗一切一切的煩惱，無不是從無明而產生的，怪不得楞伽經第三卷裡面說：「貪愛名爲母，無明則爲父」啊，准此，我們知道一切煩惱的產生，都是導源于無明了！

## 三、煩惱的種類

煩惱，究竟有幾多種類的差別呢？這在大乘分爲五住，名爲五住煩惱；在天臺家則分爲三大類：見思、無明、塵沙。俱舍則分爲大煩惱地法：痴、逸、怠、不信、惛沉、掉舉。大不善地法：無慚、無愧。小煩惱地法：忿、覆、慳、嫉、惱、害、恨、諂、誑、誑、僞。及不定地法、貪、瞋、慢、疑、尋、伺、惡作、睡眠，現在根據大乘唯識宗說有根本煩惱，以及隨煩惱等種類不同：

### A：根本煩惱

甚麼是根本煩惱呢？這就是貪、瞋、癡、慢、疑、惡見等六種。

一貪：梵語囉識，譯名貪，又名貪欲，又名貪愛，或唯識論云：「於有有具，染着爲性」。甚麼是有有具呢？具，就是我執，即我們現實的生命，有具，是指法執，即世間上一切物質的享受。我們不但貪愛自己的

生命，而且貪愛自己的地位、權威、名譽，以及一切一切物質的享受，甚至得隨望，貪之不厭。為了滿足自己的欲望，為了使自己生命的延續和發展，於是乎展開劇烈競爭的工作，唯利是圖，只要達到自己的目的，什麼公理啦，正義啦，什麼人情和友誼啦，早已拋到九霄雲外忘得一乾二淨了，可是，人之所欲無窮，而物之可以滿足吾慾者有限，結果失望者常多，而憤願者極少，因此由貪而轉化為瞋恚、忿怒、敵視、仇恨、怨結、殘酷而釀成整個世界的悲慘局面，給歷史填寫下無數可悲可泣的事實，產生無量無邊的煩惱與痛苦，所以貪，委實是罪大惡極的禍首啊！

二瞋：梵語訶羅，此名瞋恚，即是對於他人，或面臨一切不如意之境，有恨于內，而意發于外的形態。論云：「不安穩住，惡行所依為性」。是的，瞋恚確是人生的大病，而且是病入膏肓的重疾，一個人動了瞋火，不促使自己身心焦燥，理智糊塗，而做出種種不德的事情，同時亦波及他人，忿恨他人，甚至惱害他人；你看，世上怒目睜拳，破口相罵，拳拳相打，甚至殺人放火，或拔刀相向，那一種不是瞋心的主使，瞋心的衝動而招致呢？所以經云：「一念瞋心起，八萬障門開」。又說：「瞋恚之火，能燒功德之林」。由此可見瞋心的為害了。

三痴：梵語慕何，譯名痴，這有理智和事痴的區別。然甚麼是理智？甚麼是事痴呢？理智，是迷于諦理，不能明自心性，而幻生我法二執，即根本無明。事痴，是迷于事相，不明因果，不辨邪正，因而產生種種邪知謬解，此即枝末無明。瑜伽師地論說：「痴異名者，亦名無智，亦名無見，亦名非現觀，亦名昏昧，亦名愚痴，亦名無明，亦名黑闇」。或唯識論云：「諸煩惱生，必由痴故」。不錯，痴是一種最昏迷闇鈍而沒有絲毫智光的東西，亦是一切煩惱的根本，它，不特對於一切事理，性相，是非，好惡和曲正，缺乏正確的理解和明辨的分析，反而認妄為真，認物為己，以苦為樂，以無常為常，以無我為我，以不淨為淨，積年累月，都在昏迷的黑夜裡摸索和留戀，使自己的生活失去意義和價值，使自己的生命失去平衡的力量，因此，甚麼貪啦，瞋啦，慢啦，疑啦，一切一切的煩惱都從之而誕生了。

四慢：慢是傲慢、驕慢，即是「恃己凌他，高舉為性，能障不慢，生苦為樂」。有七種類別——慢、過慢、慢過慢、我慢、增上慢、下劣慢、邪慢等。或有說九慢，如阿毘達摩發智論二十卷裡面說：「此見取見苦所斷，有九慢類，謂我勝、我等、我劣、有勝我、有等我、有劣我、無勝我、無等我、無劣我慢」。雖然，但括而言之，不出三種，即是于勝我者，不生恭敬，于劣我者，輕視侮辱，于與我相等者，心不謙下，或恃己凌他，真高傲慢，或仗自己的金錢、地位、權勢、聲譽、智識、學問而于內心浮起一種卑賤他人、輕蔑他人、鄙視他人的狂態。有了這種病態的人，往往目空一切，盛氣異常，不特惱亂他人，且對於自己本身的改良和進取，亦唯有退化而不能昇華，甚至招來無窮的損失！

五疑：這是一種不能當機立斷，不能信任他人，永遠是猶豫不決的

心理。成唯識論說：「於諸諦理，猶豫為性，能障不疑，善品為業」。大乘義章云：「疑者於境不決，猶豫曰疑，有二種，一者疑事，如夜觀樹，疑為是人，非人等。二者疑理，疑諸諦理，小乘法中，唯取疑理，說為疑使，大乘通取，皆須斷故」。一個人有了猜疑的心理，無論對任何事情或真理，都缺乏明晰的理智，和勇敢的決心，永陷于狐疑的迷網中，不獨障礙一切善法的修學，錯過許多良好的機會，且因懷疑真理，不信真理，甚至毀謗真理而妄作惡業，沉溺三界，永為生死的纏縛呢！

六惡見：見是心理上或知識上的一種概念，梵語捺喇捨囊，即是思慮、推求、審詳、抉擇事理的觀察，然為甚麼說名惡見呢？原因是這種見解，是不正確的，乖理的，不合乎邏輯的成見、偏見、倒見和邪見。成唯識論云：「於諸諦理，顛倒推度，染慧為性，能障善見，招苦為業」。這裡，約其業用邊說，可分為五種：

1. 薩迦耶見：譯為有身見，身即是我現前這個五蘊四大和合幻現的色身，此色身原是眾緣和合，本無實我，但眾生不解，妄于此虛幻不實的色身，生起種種計度，計有我我所，我及我我所的知見，起于自身，故名身見，如成唯識論云：「於五取蘊，執我我所，一切見趣，所依為業」。

2. 邊見：眾生既然以為實有一個我的存在，那麼，我死了以後究竟怎樣？斷滅的呢？抑或常住不滅的呢？有些人說，人死是斷滅的，但也有人說，人死是常住的，仁者見仁，智者見智，各有各的固執，各有各的傾向，成唯識論云：「即於後隨執斷常，隨處中行，永離為業」。總之，無論他們是執斷也好，執常也好，同是一種虛妄應慮的推測，或是愚痴的武斷，同是乖違中道理的，所以為邊見。

3. 邪見：成唯識論：「謗因果作用實事，及非四見，諸餘邪見」。因果定律，那是宇宙人生的原理，亦是整個佛教的中心，宇宙間一切的一切都逃不出因果定律的範疇。可是有般沒有知識的眾生，不特不信因果，反而撥無因果，如現代的唯物論者，一致認為宇宙等如一所龐大的工廠，而人生則等如工廠內部的機械，為善為惡，都沒有甚麼果報的，所以惡不足懼，善不足珍，像發出這樣邪知謬解的言論者，便是思想上犯上嚴重的病態——邪見。

4. 見取見：這是一種固執自己的見解為正確的心理，換句話說，即是主觀邊過于堅強，而缺乏客觀的態度，有了它，每每以為自己的是，而斥他人的非，由此，一切是非、煩惱、和鬭爭，無不接踵而來，所以成唯識論云：「於諸見及所依蘊，執為最勝，能障清淨，一切鬭爭，所依為業」。

5. 戒禁取見：主觀力過于堅強的人，往往不輕易接受他人的指示和正義的勸誡，因此，他在人生旅途上跑，好像盲人騎瞎馬般，夜半臨深淵般，不但徒勞無功，反而喪身失命，如印度人騎瞎馬般，不合解脫正軌的苦行外道，他們非因而計因，非果而計果，以歧途為正軌，以繫縛為解脫，自誤誤人，自迷迷人，自害人，因名惡見。成唯識論云：「於隨順諸見戒禁，及所依蘊，執為最勝，能得清淨，無利勤苦，所依為業」。待續