



第三章 了解您的烦恼

第一节 生命之因

佛教强调：正如生病可以找出病因，生命也必然是有因的。然而，生命并非由所谓的上帝、生主、大梵天、大自在天所创造的，也不是由佛菩萨的创造的。佛教并不承认有所谓的上帝、造物主。

那生命的起源是什么呢？

所谓的生命，只是一个从生到死的过程，这个过程称为“轮回”（saṃsāra）或“生死轮回”。导致生死轮回的原因就是烦恼。有了烦恼，就会造作各种各样的行为，这些行为在道德上称为“业”（kamma, 行为, 造作）。善的行为称为善业，坏的行为称为不善业或恶业。当善业或不善业遇到因缘成熟的时候，就必然会带来相应的果报（vipāka）。



我们的这副身心、每天所遭遇的境遇，就是自己行为的结果。亦即是说，命运的好坏是靠我们自己创造的，我们是自己行为的承担者。同时，我们也必须对自己的行为负责。

有果必有因。生命，就是在烦恼的支助下，由所造作的业（行为）带来的结果。

没有了因，就不会有果。没有了烦恼，就不会有生死轮回，就不会再有苦。

佛教的目的在于灭苦——让苦完全地止息。要灭苦，要解脱生死，就要致力于断除烦恼。因此，修学佛教的目的在于断除烦恼！

第二节 什么是烦恼

要致力于断除烦恼,必须先了解什么是烦恼、烦恼的种类,以及产生烦恼的原因,这样才好对症下药。

在一般人的观念中,烦恼通常是指内心的烦闷、苦恼或焦虑不安。然而,在佛教中,烦恼所指的范围要大得多。

烦恼,巴利语kilesa,源自“使污染”(kileseti)一词。能使众生的心与身污染故,称为“烦恼”。也即是说:能污染身心的心理因素,或处于污秽、堕落状态的心,叫做烦恼。

烦恼就是我们平时所说的负面心理因素,它们都是不善的,因为这些心理因素在精神上是不健全的,在道德上是应受谴责的,在果报上最终是会导致痛苦的。



第三节 烦恼的种类

有哪些烦恼呢? 贪婪、渴求、执着、痴迷、虚荣、傲慢、狂妄、自大、自卑、虚伪、邪见、自私、生气、愤怒、憎恨、残酷、反感、埋怨、烦躁、紧张、恐惧、慌乱、焦虑、惆怅、绝望、压抑、忧郁、嫉妒、怪吝、追悔、犹豫、愚昧、无知、麻木、无惭、无愧、散乱等等,都是烦恼。

大家有没有这些烦恼呢? 哪一样是自己从来都不曾有过的呢?

烦恼虽然五花八门、多种多样,但可以将它们归纳为三大类:

- 1.贪(lobha)——贪爱目标。包括各种不同程度的贪。从极强的贪婪、痴迷、渴求,到极微细的喜爱、追求,都属于贪。
- 2.嗔(dosa)——厌恶目标。包括各种不同程度的反感。从极强的暴怒、凶狠、残酷、仇恨,到极微细的忧郁、烦躁,都属于嗔。
- 3.痴(moha)——对目标的愚昧、盲目、无知。

这三种烦恼是一切烦恼的根本,故又称为三不善根、三不善因、三种造业之缘由、三火、三障等。





第四节 烦恼的产生

烦恼是怎样产生的呢?

正如前面提到:所有的名法(心理现象)都有个目标,而且总是在执行认知目标的作用。我们平时所说的生活,就是心不断地认知不同目标的过程,或者是心跟外在世界不断发生互动关系的过程。

我们通过什么样的方式和外在世界产生互动关系呢?

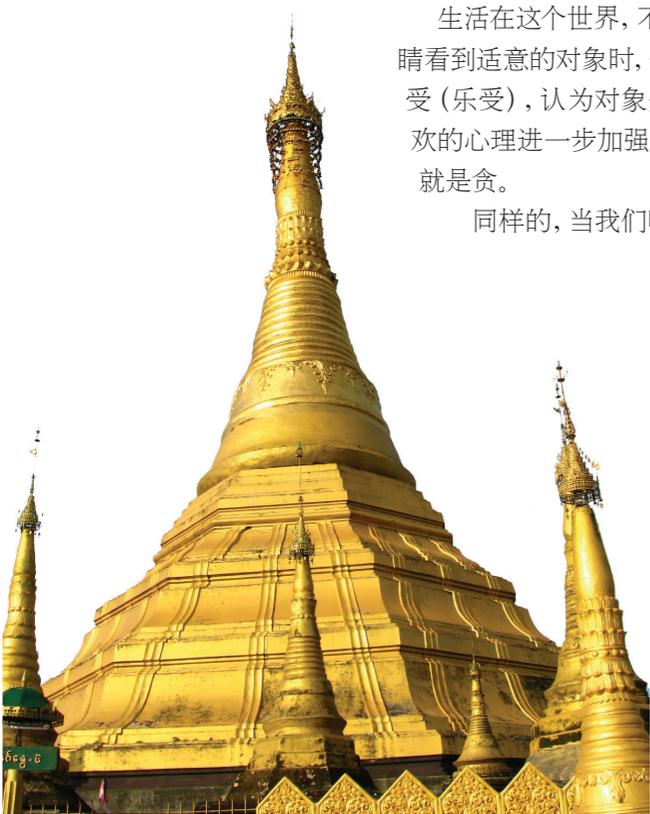
通过感官,亦即佛教所说的根门。有六个根门:眼门、耳门、鼻门、舌门、身门和意门。

依靠这六个根门所产生的心称为六识,它们分别识知相对应的目标:

- 1.眼识看的是颜色;
- 2.耳识听的是声音;
- 3.鼻识嗅的是气味;
- 4.舌识尝的是味道;
- 5.身识触的是触觉;
- 6.意识思维的是法所缘(各种现象)。

我们每天都会接触到各种不同的信息,进行各种不同的身心活动,其实都不外乎是这六种主客互动的关系。

离开了眼、耳、鼻、舌、身、意,离开了颜色、声音、气味、味道、触觉,以及所想的東西,就无所谓的身心,无所谓的外境,也无所谓的世界。



生活在这个世界上,不外乎是自己的身心和外界的互动。当我们的眼睛看到适意的对象时,例如俊美的人、漂亮的衣服等,会产生愉悦的感受(乐受),认为对象是好的、是美的,接着会喜欢、爱着。若这种喜欢的心理进一步加强,会产生想要得到、拥有对象的心理。这种心理就是贪。

同样的,当我们听到悦耳的音乐、别人的赞美,闻到清香、吃到美味的食物、触摸到异性细滑的皮肤等等时,贪欲很容易生起。

当我们的眼睛看到不喜欢的对象时,例如丑陋的人、讨厌的人等,会产生厌恶的感受(苦受),认为对方是不好的、是坏的,接着内心会排斥、反感。若这种排斥的心理进一步加强,就会生气、恼怒,甚至会想要以粗暴的方式来对待对方。这种心理就是嗔。

同样的,当我们听到别人的批评、嗅到腥臭的气味、吃到难吃的食物、天气酷热难耐等等时,嗔恚很容易生起。

然而,无论贪也好,嗔也好,都包含有痴。痴就是无知、不了解,不了解事物、身心、世间的真相。因为有痴,贪、嗔才会产生。

因此,所谓的烦恼,都是基于内心和外境这两方面的关系产生的。光有心而无外境,烦恼不会产生;光有外境而无心,烦恼仍然不会产生。这是一对的关系——内心与外境的关系。贪嗔痴三

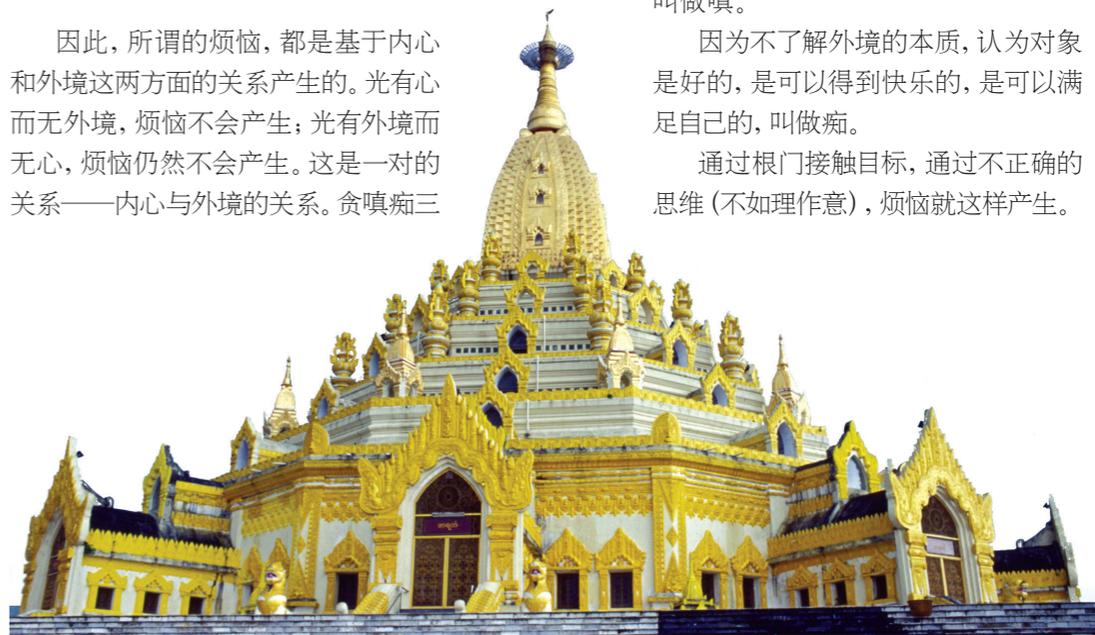
种烦恼简单来说都是这一对的关系:

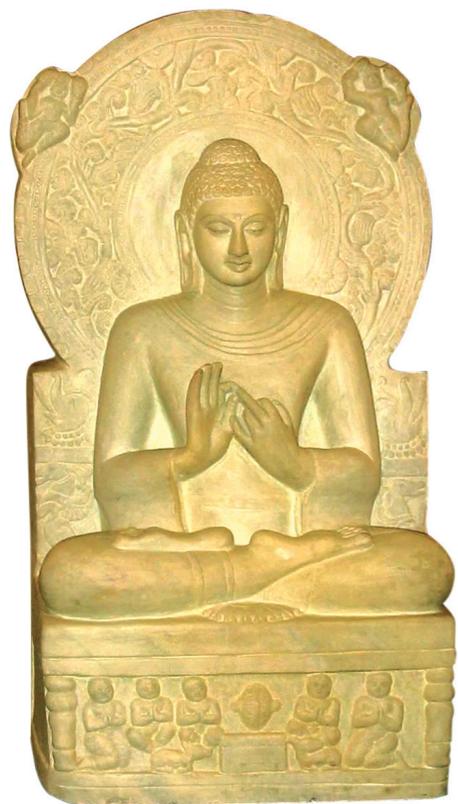
当心黏着外境,喜欢对象,想拥有、占有对象时,叫做贪。

当心不喜欢外境、排斥对象时,叫做嗔。

因为不了解外境的本质,认为对象是好的,是可以得到快乐的,是可以满足自己的,叫做痴。

通过根门接触目标,通过不正确的思维(不如理作意),烦恼就这样产生。





第五节 烦恼的表现

当烦恼产生时,会通过三种门(管道)呈现出来:

1. 身体的行动——身门;
2. 口头的语言——语门;
3. 内心的意念——意门。

经由身门、语门和意门的造作,我们称为业。如此,有三种业:

1. 身体行动的造作——身业;
2. 口头语言的造作——语业;
3. 内心意念的造作——意业。

烦恼又可依其表现的轻重程度分为三个层次:

1. 违犯性烦恼——已经呈现于身门、语门的烦恼。这是最粗重程度的烦恼。例如:由于愤怒而杀人或杀死动物;由于贪心而偷拿别人的东



13>杀生:杀害生命;不与取:未经物主同意而取为己有,即偷盗;欲邪行:又作邪淫,即不正当的性关系。这三种称为“身恶业”。

14>虚妄语:虚妄不实的话,即骗人;粗恶语:又作恶口,即粗言恶语;骂人;离间语:又作两舌,即挑拨离间。杂秽语:又作绮语,即没有意义的废话。这四种称为“语恶业”。

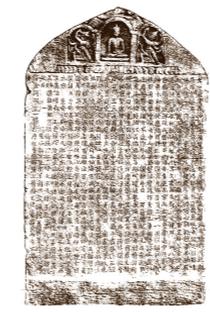
西,或顺手牵羊、假公济私等;因为贪爱而乱搞男女关系,沉湎于寻欢作乐、玩弄感情……烦恼已经强烈到通过身体行为表现出来,属于违犯性的烦恼。想要隐瞒事实而说谎、因为愤怒而骂人等,是呈现于语门的烦恼,即烦恼通过语言表现出来。

违犯性烦恼可以依四分法而分为杀生、不与取、欲邪行¹³、虚妄语四种。依七分法则分为杀生、不与取、欲邪行、虚妄语、粗恶语、离间语和杂秽语¹⁴。这些是违犯性烦恼。

2. 困扰性烦恼——即烦恼只浮现在心里,还没有付诸行动。这包括贪婪、执着、傲慢、自负、憎恶、烦躁、散乱、沮丧、麻木等。例如:你迷恋上一个异性,虽然还没有采取行动,也没有说出来,但内心已产生了爱染、执着。你很讨厌一个人,恨死他,但既没有采取行动,也没有说出来,只是在内心憎恨、厌恶他。又如你由于工作不顺心、生活压力大而感到焦虑、烦躁不安,但还不至于做出冲动的的事情来。虽然在语言或行为上并没有表露出来,但内心已经被不良的心理、不好的情绪所占据,这叫做困扰性烦恼。

3. 潜伏性烦恼——并没有表现于行动、语言和内心三门的烦恼。也即是说,现在没有烦恼,但并不等于说已经完全没有烦恼了,它们只是以潜伏性的状态存在着。例如:当大家在做一件好事、善事时,





生起的心称为善心。生起善心、做善事时可能不会感到烦躁，没有烦恼，但是只要遇到适合的条件，烦恼立刻就跑出来了。譬如现在大家很欢喜地坐在这里听佛法开示，暂时将工作放在一边，没有烦恼；但是听完之后，一回到办公台，看到一大堆还没有完成的文件，立刻又心烦了，是不是？有些人功成名就归隐田园，或者年老退休安享天伦，





对世间的浮名掠利看得很淡泊,于是认为自己已经到达超然物外、无欲无求的境界。然而,一旦发生诸如生命垂危、亲友别离、家财损失等意外,烦恼立刻又生起了。这证明他的烦恼还没有被断除,只是因为目前的安逸生活而使之没机会显现出来而已;一旦身心内外发生变故,烦恼就开始蠢蠢欲动了。就好像草一样,到了冬天,所有的草都死了,干枯了;但只要根还在,一到春天,它们又开始发芽了。又好像拔草一样,只把草拔出来,但根没有被拔掉,有机会它还是会生长出来。烦恼只要没有被连根拔除,它就潜伏性的状态存在着,叫做潜伏性烦恼。

违犯性烦恼表现为身恶业或语恶业;困扰性烦恼表现为意恶业。潜伏性烦恼是还没有表现为身语意恶业的潜在性隐患。

作为佛教,即觉悟者的教导,目的就是为断除这三个层次的烦恼。



