

烦恼

在四圣谛（苦、集、灭、道）的苦圣谛中，苦的生起因是我们过去所做的业及现前的烦恼。过去所做的业已造，现世要受报；而现前的烦恼决定于我们，可要它生起或不生。那些修行的圣者，证果的圣人，可以把握自己的烦恼，不让它生起；我们凡夫没办法，这其中有多原因，一般认为这是我们业障深重，但是根据佛陀说我们的烦恼是从六根接触外境后，因为迷惑而生起的。烦恼的种类很多，有的分成六根本烦恼、有的称为三毒；六根本烦恼再分成十惑；再分成小随烦恼、中随烦恼、大随烦恼等等。现在要讲的是根本烦恼，以及大、中、小各种随烦恼。

一、根本烦恼：

最根本的烦恼有贪、嗔、痴，称为三毒。一般人说某人很贪心，很会发脾气，很愚痴，这与佛法中所说的贪、嗔、痴有点不同。

(一)、贪：佛法中说贪是于三有及资具（顺境）染著不舍。三有是欲有、色有、无色有。因为众生贪欲界、色界的种种事物，及贪无色界的种种心态，使他们继续在欲界、色界、无色界（三界六道）中受生，再度轮回生死。众生对欲界的种种事物有贪爱，则生在欲界；众生对色界的种种事物有贪爱，则生在色界；众生对无色界的种种事物有贪爱，则生到无色界。当一个人无欲界的种种贪爱，就会生到色界；对欲界、色界之种种贪爱已断除，则在无色界受生；断除这三界的种种贪爱，就再也不来三界，叫做不受后有，再也不贪著这三有了。

贪著三有及资具是讲贪著三界中的种种事物。我们生长在人间，贪求人间所享有的物资。比如贪著住富丽堂皇的房子，睡高广的大床，穿华丽的衣服，坐舒适的椅子，此种贪著使我们再来欲界受生。但是此贪心是过去的业习，它在我们过去业中形成了这种心理，就如一个人他本来没有抽烟，今生有人叫他抽，慢慢学习，对香烟染著，上了瘾，生起贪爱的心，看到香烟就想抽，以后没看到香烟也想要抽，我们说他对于香烟有贪爱。凡夫对三界的事物也好像染上烟瘾一样，没有在眼前，内心都想要，所以造成下一世再来三界中的任何一界受生死轮回，所以贪是三有之贪。

(二)、嗔：一般人对嗔的了解是：发怒，生气等，但佛法中说嗔是于三苦及资具（逆境）憎恶不能忍受。

苦有三苦：

- ①、苦苦：既是身心之苦受。生、老、病、死、怨憎会属之。
- ②、行苦：东西变化无常，我们做不了主。五蕴炽盛苦属之。
- ③、坏苦：既是乐受变坏或得不到。爱别离、求不得苦属之。

对于这三苦，凡夫不能忍受，不想要它，但业报又是如此这般做不了主，又丢不掉，所以对这三苦起嗔心，然后对引起三苦的东西也起嗔恨。例如：某人嗔恨某某人，对仇人的东西也起嗔恨心。又如有人驾一辆老爷车，半路抛锚了，不能准时赴约，结果苦恼起，嗔心生，连那辆老爷车也都被敲、被踢，这就是对此资具也讨厌。

贪是对于顺境起贪爱之心；嗔是对于逆境起嗔恚之意，它们所对的境是绝然不同的。贪、嗔的心绝对不会同时生起，贪爱那个东西，绝对不会嗔它；嗔那样东西也绝对不会贪它。或许有人会这样认为：我爱某个人，我也恨他。这件事是应该如此理解：比如一对恋爱中的男女，结婚前觉得对方有许多优点与美德，结婚后却发现对方有一些缺点，结果有时贪爱他，有时又嗔恨他，但贪爱与嗔恨的部分是不一样的。两种心情混在一起时，他就搞糊涂了，到底我是爱那个人呢？还是恨那个人？所以贪爱与嗔恨之心决不会同时生起，但贪爱与嗔恨之间，取舍不定时，则产生愚痴。

(三)、痴：既是无明，于诸事理迷惑，是非不明，事理无知。对四圣谛、三宝的实、德、能（真实、功德、自能修成），不能信受。既是说对于真理的实、三宝的功德、自己与他人能修行解脱，这三件事情迷惑，没有信心；或是对一件事不知分辨对与错，这都是愚痴。比如说你爱某人，是爱他的优点与美德；你嗔某人，是讨厌他的缺点。这使你混淆，把两件事当作一件事，不知是对或是错，不能明辨是非，就产生愚痴。实际上世间的种种事物是不可能十全十美的，但你要美满、美好，好的你要，坏的你不要，好坏在一起时，不能分辨是非，而产生不知取舍，结果不知如何是好，这就是愚痴。

我们对事理不明白，不知晓，这也可说是愚痴。当我们愚痴时，往往会做出各种傻事，比如看到人受病苦的折磨，我们可怜他，认为反正他是要死了，不如把他人道毁灭，让他早日解脱，这就是愚痴。因为我们不明白病苦中有因果业报，决不会因为断了他的命就可以解脱。今生他要受如此病苦，这世逃不掉的，这使对事理不明白而产生的愚痴。

(四)、慢：把自己和别人相对比，内心产生高傲的心理，称为慢。慢有许多种，最普通的一种就是“自尊心”。当你比别人差时，事情做不成功，失败了，别人嘲笑你，有满心的你就产生苦恼，认为你与他平等，这就是慢。众生“慢”的心理可分三种情况来看：

- ①、你的地位、名誉比他人高，而你也认为比他人高。
- ②、你的地位、名誉与他人平等，而你却认为比他人高。
- ③、你的地位、名誉比他人低，而你却认为与他人平等或比他人高。

慢的产生是把自己与他人作对比而产生的。比如人有汽车，我没有，认为他人没什么了不起，我只是不要买罢了，这就是慢——与人平等，却认为自己比他人了不起。再比如：来这儿听法的信徒都是平等的，假设这其中有一位是大学生，他可能会认为自己是大学生而起慢心——比他人高，自己也认为比他人强。但他回到家里，进了厨房，他的妈妈可能就会说：你这个大学生有什么了不起，不会煮也不会炒，还是我比较行（慢）——比他人低，确认为比他人强。所以慢心的生起是以自己的长处与别人的短处相比，而生起高慢之心。

(五)、疑：对于诸真理常犹豫不决。历史记载二千多年前释迦牟尼佛修道成佛，解脱生死，你却认为有烦恼怎么能够解脱生死呢？对此真理产生不信的心理，称为疑。此怀疑使我们不能接受真理，并非真理不可让人怀疑，而是我们对于任何事物都存有怀疑之心，这是一种烦恼。比如我告诉你们我的俗姓是“苏”，有人听了就相信，但有些人听了就会产生“是不是姓苏啊？”此怀疑之心，就是他内心的一种烦恼。有再打个比方：“美国太空人已登上月球。”有人听了就产生“是不是真的呀？”他根本不想去寻找答案，不去了解，就直接产生怀疑，这种“疑”的心理状态，就是烦恼。我们对某些事理，再还没有真正了解之前是可以持有怀疑的态度。当我们真正彻底明了后，就能接受、相信它，这种怀疑的态度佛法可接受。

在佛经中说：如果一个人没证悟初果，他对四圣谛、三宝多少会有疑问。这疑问我们可以保留，但因此而妨碍我们证悟初果。有些人说他对某种修行方法深信不疑，但经过一段长时间的修行后，如果没有证悟，就会生起疑问，怀疑起来。这并不表示当初他对某修行法门没有怀疑，而是他的疑心被信心遮盖住。“疑心”是一个很深的烦恼，它是根本烦恼之一。例如：有人对“四念处”这个修行法有信心，他用十多年去修学，但没有什么成就，就怀疑此修行法；因为没证悟，更怀疑那些证悟者修行证悟的成果是否是真实的，这就是疑的烦恼。一般很深的“疑”烦恼凡夫是不容易发现的，除非我们面对修行、烦恼等磨练的时候，才可知道我们对佛法的道理是否是深信不疑。证初果者断戒禁取见、我见，对世间看得很清楚，对佛法就毫无怀疑了。

(六)、不正见：对于因果道理等起不正确之知见。

①、身见：执著世间有个身心是我，称为“我执”。我执有两种：在行为方面的我执就是“我慢”；在思想方面的我执称为“我见”，也叫做“身见”。我执并非是听完无我，相信无我，也确定无我的道理是正确后，就无此烦恼，而是放下我见的烦恼罢了。我执中的“我慢”是我们内心中根深蒂固的烦恼，碰到任何一事物，我们就有一个心境内、外的对立，外面的是外境，里面的是我。因为有我执就会生起贪生怕死之念头，就会起贪、嗔、痴等烦恼。譬如对“无我”的道理深信不疑的人，被人用刀子威胁时，他会怕死，此怕死的行为不是我见，而是我慢。“我慢”不可凭听讲道理来破除，它必须以修道来断除：“我见”是一种思想上的烦恼，它可通过明了无我的道理，就可破除之。

②、边见：由于身见对于我生起断、常见，称为“边见”。先有我见，才有边见。执著世间有一个永恒的我，认为我死后一了百了，什么都没了，称为“断见”。

③、邪见：谤无因果（业因果）、无作用（转世、父母），无事实（佛、阿罗汉）。谤无因果，起种种邪见。认为作善无善报，做恶也无恶报，此是无果。

有些人认为人的出生是“无因”的，就是由父母生出来；死后一了百了，既是“无果”。有些人认为杀死鸡鸭无需受报，鸡鸭是生下来让人吃的，此属于“无果”。世间有三世，既是过去世、现在世、未来世，但他不相信，此既是“无作用”；对佛陀所说的三宝、四圣谛等，以为“无事实”，而加以毁谤。

④、戒禁取见：执持不正确之戒律。有人持牛戒，以为牛吃草没杀害生命，就认为也应该吃草；有些人认为牛是干净的，所以吃牛肉不吃猪肉，这些都是“戒禁取见”。

⑤、见取见：执取诸见为己见，认为此见是最优胜的，最正确的，而生起斗争，称为“见取见”。执取前面四个见，认为是最正确的，也是见取见；比如你认为人死了一了百了，此是“边见”中的“断见”，而你却执著这种见解是正确的，这个执著称为“见取见”。世间人往往执著自己的思想、知见是正确的，别人的是错误的，乃至执著正确的知见是对的，亦是见取见的烦恼在作怪，并非我见。

这六根本烦恼中的贪、嗔、痴称为三毒。贪、嗔、痴、慢、疑为“五钝使”（思惑）要修道才能断除。不正见中的身见、边见、邪见、见取见、戒禁取见称为“五利使”（见惑）要见道才能断除。五钝使和五利使合称为十惑。

二、随烦恼：

随烦恼就是随着根本烦恼而生起之烦恼，共有二十个。

(一)、小随烦恼：行相互违，各别生起。

①、忿：对现前逆境，不能忍受，起嗔心。

②、恨：对过去逆境起嗔心，念念不忘，不舍而起嗔心。比如说，现在人家骂你，你再做其它事务，不理睬他，过后在想起就生起嗔恨之心。脾气暴躁的人，忿心所容易生起；豪爽粗犷的人，生气后就没事了，忿心所比较多，怀恨心少；城府很深的人，遇到逆境是忿少，他不出生色，但怀恨在心。有些人现在你讲他几句，他若无其事，但过后越想越恨。中国人讲女人怀恨三年，意思就是说女人把事情挂在心上，念念不忘，就是恨的心理。

③、恼：有了忿恨后，越想越苦恼，身心烦躁恼热，心跳加速，热血沸腾，并以粗暴言行骚扰他人，或疾言厉色的怒骂别人，使他人也苦恼。

④、害：恼后就无悲愍及爱心，常以打杀、恐吓等侵损逼害众生。就好像他对我仁，我就对他不义。

恼与害之差别：有些人“害”的烦恼少，被人欺负，只会在那而“恼”罢了，即使他很苦，也不敢害人，这种人就是有良知，有慈悲心者，他没能力反抗，因为不敢害人。反之有一些人，他有害的烦恼，苦恼之后就要去对付别人，这就是由“恼”转为“害”；有些人很残酷，路过见到一些猫、狗等小动物，他都无缘无故地踢一脚，这是没有恼，但是有害的心理，没有慈悲心；看到蛇、蟑螂就一定要打死；看见蟑螂讨厌是因为恼、忿、恨，所以打；但是看见青蛙也要打死，那就是害的心。这世间就是有一些没有慈悲心的人，经常损害别人。

⑤、嫉：即妒忌，不能忍受他人之成就、优胜而起嗔心。有些人妒忌别人的名誉、地位、财富等。妒忌别人比自己漂亮；别人的孩子比自己的聪明；别人做事有成就被赞叹，而令你生起妒忌等等。此烦恼是与他人无关，没人惹你，是自己不能忍受别人比你优越，而生起妒忌的心理。

⑥、诳：虚伪的夸大，或是以言行假装有才德，为求名利来欺骗他人。比如有人问一个问题，你不会，但为了表示你的学问渊博，你就不自量力的乱答；或是原本你无能力，却假装自己有能力办事。甚至无德之徒以种种虚假的行为表现，让人家以为他有德行，此亦称为诳。此烦恼有欺骗他人的心理。

⑦、谄：以言行隐藏过失，并奉承他人，以免名利有损。这是为了取信于别人，拍马屁也是一种谄。小孩子做错事后，往往为了怕被打而表现乖，这就是谄的心态。

⑧、覆：覆并不是心的善、恶，而是后悔做错了事，但隐藏不愿让人知道，恐怕损己之名利。例如凡戒后，心想还好没人知道，这就是覆的烦恼。

谄与覆之不同：覆是隐藏自己的过失，不愿人知，他并没有对他人有特别的意图；谄是当你知道某人能给你利益，就隐藏自己的过失，以便对方相信你，希望能从那儿得到好处。

⑨、骄：对自己的成就染著喜悦。漂亮的女人，大多数都是心高气傲：甚至有些只有几分姿色的女人打扮的漂漂亮亮后，就高傲起来；或是有些人会缝衣、理发，事成后，就到处夸耀，对于自己的成就染著，内心欢喜，这就是骄。

骄与慢不同，骄是自己做事有了成就，产生高傲的心理；慢是以自己的能力与别人相比，自己认为比他人高一筹，而心高举。

⑩、慳：不欲施舍所得之物。慳就是慳吝，是因为贪而形成的一种吝啬，但是慳与贪不同，“贪”是希求多；“慳”是拥有很多财物，而舍不得施与他人。有些人有贪，没有慳；但慳的人一定贪，贪的人不一定慳；因为有些贪多的人，有人来乞求，他愿意施舍；慳的人贪得无厌，那儿愿意给人？所以慳的人对于自己的财物、知识、能力都不愿与人分享。慳的人最容易收藏东西，见到有人来向他求乞时，苦的要死，因为他认为自己的财物减少了。

(二)、中随烦恼：与一切不善心俱起。我们心中有不善的大、小随烦恼生起时，因为心中无惭愧，令其它的烦恼继续活动。

①、无惭：自己没自尊，对自己之过失及缺点，不自我反省，不自以为耻。假设偷东西的人，经过自我反省后，很后悔，称为惭。

②、无愧：对自己之过失及缺点，他人指责非议不以为耻。假设一个人要偷东西，怕他人知道，而放弃偷盗的念头，则称为愧。

大、中、小随烦恼是以它的断除难易来分类。在一个人的修行过程中，小随烦恼更难断除，中随烦恼比较难，大随烦恼更难断除，根本烦恼最难。一个修行者如果还有忿、恨等烦恼的话，还有下面与修禅定有关的其它烦恼。

(三)、大随烦恼：一共有八种，便一切污染心。

①、不信：对四圣谛、三宝的实、德、能（真实、功德、自能修成），不能信受。既是对于真理的实、三宝的功德、自己与他人能修行解脱，这三件事情没有信心。

②、懈怠：对已做、未做之善业不努力做，既是懒惰。对于好事，不愿意去做；对于坏事，也不愿去断除。懈怠的人不愿做事，最爱休息；坐禅或念佛人往往因懈怠而去睡觉。

③、放逸：不警觉烦恼之生起，不约束自心，放纵它去造业。与懈怠相似。懈怠是懒惰不做；放逸是贪、嗔、痴驱使你不做。比如现在叫你静坐，你贪爱要看明天的那场戏，就坐在那儿想，结果因为贪而放逸；又如你嗔恨某人，静坐时就想起他，越想越气，因嗔而放逸，索性不静坐了。放逸的人爱做放逸心所想做的事。

④、昏沉：于所观境，神志昏暗，不能了知。既是没有足够的心力保持所要修的境，这样会妨碍我们修种种的观行。例如：有人静坐时修数息观，从一数到十，没一下子就神志昏暗，频频点头，对与刚才所做的事，什么都不知道，好像要睡觉了，称为昏沉。

⑤、失念：于所观境，不能明记清楚。对于现前之念，没办法掌握，不能记得它。如念头专注在眉心不久，就跑去想其它地方，而不记得刚才心念是在眉心。

失念与昏沉之差别：失念与昏沉都是不能明记刚才所发生的境界。失念时神志清楚，但东想西想；昏沉是神志混淆，模模糊糊，什么都不知道。

⑥、散乱：内心妄念纷飞，流散杂乱。此种散乱的烦恼是因为失念而引起的。佛说我们的心象猴子般跳来跳去，现在把它放在眉心，结果因为失念而妄念纷飞，心念流散杂乱起来。散乱不仅是对刚才的境，不能明记，而且心念一直在转变，思潮起伏，一下子想这，一下子想那；失念则未必如此，例如：静坐时原本你是在念佛，忽然间想起还有一件事没做完，要怎样安排与处理等，心念就想到那件事去了，这是失念但不散乱。

⑦、掉举：于所观境，心不安定，常回忆过去境。比如，今天做了一件乐事，在静坐时一直回味，时不时想到它。当一个人修到初禅后要入二禅时，他一直会回忆初禅的境，称为掉举。

⑧、不正知：对于所观之境，不能正确明了；对自心不知安在何处。例如静坐时观察呼吸，对于出入息的进出、粗细不能明了。

三、总结：

(一)、烦恼之生起：内心先有烦恼业习种子为因，现前种种境界为缘，因缘会合烦恼生起，无有烦恼者，随缘生故无自性。

(二)、烦恼之灭除：不正见及疑在见道后即刻不生，其余烦恼必须通过修道一分一分地除去。觉悟后常能以智慧观照，生起正念、正知，则烦恼业习便无缘生起；若念念正念分明，则烦恼永不生，既是断烦恼。

(三)、烦恼是苦，苦不一定有烦恼。证悟有馀涅槃的罗汉还在苦中，在进入无馀涅槃之前还有行苦。业种子以烦恼为助缘而加速受报，并造新殃。业种子无烦恼为助缘便不得增长，然非断灭。烦恼虽无自性，空无人我，但因果业报不虚。