

- 六根本煩惱

- (5) 疑

在此的疑是指對於是否有三寶、是否有業果所生起的疑，這樣的懷疑是染污的疑。如果對於三寶、業果生起疑心之後，覺得應該是沒有三寶、業果，這樣的疑就是染污之疑。

- (6) 見--五煩惱見

- i. 壞聚見

所謂的壞聚見就是指我執，譬如有人在毀謗我，說我的過失時候，我們的內心自然而然地會生起一個強烈立體的「我」的念頭，當我們心中生起強烈「我」的念頭，這個就是壞聚見。五煩惱見當中的根本見就是壞聚見。可以參考《掌中解脫》實體書 p659 頁看壞聚見的部分，壞聚見是一切過失的根本，包括蟲蟻在內的所有眾生都有壞聚見。在這裡提到所有的有情，既使是非常小的蟲子，它也是有壞聚見的，為什麼？因為會有一個「我」的念頭產生。在佛法裡面提到，既使是一隻小蚊子也是有壞聚見，也是有我執，因為有我執的關係也會生起貪心。以前曾經跟科學家討論過，科學家認為蚊子等等，這些小蟲子它們是沒有瞋心的，怎麼說它們沒有瞋心呢？因為他們沒有頭腦。這時候我們就要做一個決定，我們到底是要隨著佛所說的呢？還是隨著科學所說的？當我們遇到佛法和科學不相順的部分，我們就要決定要跟隨著哪一方走。《掌中解脫》裡提到既使是蟲蟻也是有壞聚見，所以照這樣來看，蟲蟻也都是有煩惱的，而不是看它有沒有頭腦而來判斷他是否有煩惱，其實它們是具有唯明唯知的，也就會有這些煩惱。至於蚊子是否有瞋心？除非蚊子它可以做回答，否則我們是不知道它是否有瞋心。所有的眾生，乃至於小小的蟲蟻都是有壞聚見的，一旦壞聚見沒有了、消失了，那麼就獲得解脫了。

- ii. 邊執見

如果執著「我」是常法的話，這個就是常見，執著「我」是常法就覺得「我」沒有變化。譬如昨天遇到的朋友，跟今天遇到昨天的那位朋友來講，昨天遇到的朋友跟今天遇到的是不一樣的，已經有變化了，但是因為我們有常執的關係，會認為今天所看到的朋友就是我昨天所

看到的那一個朋友。

iii. 見取見

見取見是每一個宗派都有的，因為每一個宗派都認為「我」的見解是最好的，每一個宗派都認為自己所說的見解是最好的，所以都會有見取見，乃至於以我們個人來講，我們也會覺得我的見解是最好的，一旦你有這種念頭產生，就會覺得別人的主張、別人的見解都是錯誤的。在我小時候曾經問過我的上師一個問題：我們如何知道我們所走的這條道路是正確的道路呢？搞不好外道所說的道路是正確的道路呀。當時我的上師就笑著。所以這個見是非常重要的，以內道來講，所謂的解脫就是斷除煩惱而獲得的解脫，但是以外道來講，他們認為的解脫並不是像內道所說的斷除煩惱後所獲得的解脫，他們認為你到了一個天堂就是解脫。按照外道的主張去修，他們是可以去到天堂，所以這個對他們來講是合理的。但是以內道斷除煩惱後所獲得的解脫，要以「無我」的智慧來去斷除，這個部分是外道所不能理解、不懂的。

iv. 戒禁取見

戒禁取見是指執著戒是最好的，執著禁是最好的，如同《掌中解脫》書上所說的，外道以單足站立之戒，或是讓自己的全身著火，或是跳下懸崖，他們認為這個就是修行。所以戒禁取見也是算為煩惱，這個是就外道來講，他們會這麼做。

v. 邪見

邪見是認為四諦、三寶、業果是不存在的、是沒有的。所以邪見最嚴重的是認為沒有三寶、沒有解脫、沒有業果，這樣的修行的根本就變成都不存在了。

● 煩惱如何生起之次第

[由於六根本煩惱等一切煩惱是由我執與壞聚見所產生的，所以，主張壞聚見與無明為一事者，即相信壞聚見是一切苦與業、煩惱的根本。]簡單來講，所有的煩惱都來自於壞聚見，壞聚見就是我執，因此，我們可以知道所有的煩惱都來自於我執。

● 本週功課

這個禮拜你們要去觀察自己的我執有多強烈，這個觀察是非常簡單的。你們覺得自己是有我執，還是沒有我執呢？如果沒有我執，你的煩惱就會比較弱；你有我執的話，你的煩惱就會比較強烈。

◆ 如何觀察自己的我執有多強烈

分成三個層次：

1. 將自己照得不好看的團體照放在眼前，不過想想你們應該也沒有這種照片，為什麼呢？自己照得不好看的團體照，應該不會留著這張照片，這為什麼呢？因為我執的關係。其實這張團體照自己照得不好看，對自己也不痛、不癢、不病，為什麼你不想要看到這張團體照呢？因為我執的關係。你們就試著把自己照得不好看的團體照放在面前，如果你感覺不舒服的話，就表示你的我執是很強的；如果你不會覺得那麼不舒服，那麼表示你的我執沒有那麼強烈。
2. 憶念別人曾經對你所說的壞話、惡口，你要去觀察你會有多不快樂？
3. 觀察你不喜歡的人，當他有很多好處、很幸運等等這些事情的時候，你的內心是非常不快樂或是怎麼樣？最主要要觀察，你知道不喜歡的人得到好處的時候，你內心不快樂的時間會有多久？如果時間越久表示你的我執越強，如果你是常常產生不快樂就表示你的我執是強的。
  - 我們以五分來做計算，如果感到非常不快樂就打五分，如果覺得沒有那麼不快樂就打一分。剛剛所說的三種裡面，第一種和第二種的測試方式是比較重要的，你們就為自己打分數，之後告訴我。
  - 所以透由剛剛所說的，你們可以知道自己的我執有多強烈。當你知道自己煩惱心比較強，對方煩惱心也比較強的時候，兩個人的相處就要比較謹慎、小心了。
  - 這個功課你們必須去做，因為我執會產生煩惱的，透由這個觀察的方式，就可以知道自己的我執是否強烈，當你知道自己的我執是否強烈，也就可以知道壞聚見是否強烈了。

● 問答

1. 問：請問仁波切，判斷為戒禁取見的要點是外道的戒律的守持與否，還是對戒律的錯誤執著？請問受持佛教的戒律是否會有戒禁取見？

答：(1)受持佛教的戒律是否會有戒禁取見？答：沒有。

(2)外道的戒不是都是戒禁取見，但是外道所持的戒中，譬如跳入火、水裡就可以獲得解脫，持這種戒的人就是戒禁取見，就像《掌中解脫》文中所提的，以為模仿狗叫、改扮為狗就可以保證來世得到人身而模仿狗，這個就也是屬於戒禁取見。

2. 問：佛法中，蚊子有嗔心的判定為何？

答：一旦未斷貪瞋的話，這些煩惱就跟著心走，好比我們現在的我執是從何而來了呢？生下來就有了。我執變強是因為自己思惟方式的關係，我執就會漸漸變強。所以我們現在所有的我執或壞聚見都是前世而來的。

3. 問：請問如果認為僅有佛教戒律就可以解脫了，定慧不需要，這種見解是戒禁取見嗎？這種是邪見嗎？

答：(1)這種不是戒禁取見。戒禁取見是把錯誤的行為認為是正確的，這才是戒禁取見，也就是把錯誤之道視為正確之道，這才是戒禁取見。

(2) 可以算是邪見

4. 面對敵人時知道我自己執着重如何轉換念頭。

答：目前這個不是重點，這個禮拜的重點是去觀察自己的我執有多強烈，如果你認為我執是弱的，以及你的瞋心也是比較弱的話，你就不用太擔心，你在這個輪迴裡是快樂的。這個禮拜先去觀察自己的我執有多強烈，之後再教你們如何去做對治。

5. 問：蚊子的嗔心也是蚊子的我執，是蚊子與生俱有的？

答：是的。以佛法來看，蚊子的瞋心是來自於我執，而且是與生俱來的。

6. 問：何謂遍計我執？

答：透由思惟理由而產生的我執，這個就是屬於遍計我執，如果不需透由思惟理由而自然產生的那一種我執是屬於俱生我執。