

密乘處世觀(上)

紫虛居士/講述
林家琪師兄/整理

壹、前言

眾生凡夫都有煩惱，還未修到如幻程度的小菩薩、八地前的菩薩，為了度生也會起煩惱，佛教中的解脫法有哪些？密乘中如何解決煩惱？

貳、何謂「煩惱」？

- 一、苦惱：苦分為「病苦」與「心苦」二種，病苦為身體上的苦也會造成心理苦惱，心苦範圍比較大。
- 二、煩惱：煩惱即屬於心苦的層次，辭源中可查得：「煩惱、苦惱、心緒不寧。」，是心的問題，不是指病，但也跟身體有關；煩惱的特徵是心會焦慮不安、焦躁，念頭斷不了，無法一下子了斷，心中一直記掛著煩惱的事，甚至睡不好、吃不下，影響作息，嚴重時可能出現「官能症」，例如：法官辦案時出現假性心臟病，其實沒有病而是內心煩惱引起，煩惱還會引起虛脫、壓力大，還會引發瞋怒等不好的行為，我們學佛的人要學習如何克服煩惱，不然無法學佛。

三、產生原因：

- 1．內在有業障、無明。
- 2．肉身有病，病苦造成不舒服、不方便。



3. 外在環境及人事造成的煩惱，出家人可以避開，但在家居士必須面對，這也是一般人煩惱的原因。

參、五個根本的煩惱：

一、貪：

「貪」會造成各種煩惱，對各種財色名食睡的貪求，貪求過度、永無止境的貪，一但世事不能如你所願，最後得不到，會起煩惱。

二、瞋：

怒火上升會燒掉一切功德，到處罵人會造成別人反彈，「瞋怒」在修行中很嚴重，在小乘經典中就有提到：在欲界天就沒有「怒」，修行人若有瞋怒，連欲界天都到不了。欲界天只是一個低層次的天，在人、阿修羅之上，如果連欲界天都到不了，那要怎麼修成佛、菩薩？

所以「瞋怒」對修行很重要，不論任何情形都不能瞋怒，包括對小孩、學生表現不好、或是為了別人好等，任何理由都不能瞋怒；只能表面裝的很兇，但內心不能真的怒，像許多護法現憤怒尊，外表瞋、內心不瞋就可以，可是如果內心真的瞋怒就不可以，會出問題。

三、癡：

癡業會引生很多煩惱，在人而言主要是各種情緣的問題（男女慾望是淫的問題），以愛情為首，再來是親情、友情等都會造成煩惱，因為情緣是無常的，在情緣牽絆時常會無法如你所願做事。

愛情是癡業中很重要的問題，愛情是很高層次的喜樂，但是很短暫，因為人攀緣和喜新厭舊的問題，所以愛情一般二、三年就沒有了，處理的不好還會造很多的

煩惱，甚至結惡緣。親情的牽絆也會造成「很多事沒辦法做」的煩惱，尤其度生時會造成牽絆，行菩薩道的修行人會造成煩惱。

四、慢：

驕慢業是修行人無形的殺手，因為自己察覺不出來，如：以為自己在幫別人、為大家好，其實很多是因驕慢心，但卻以為自己是在做某件事情是為大家好。

五毒心大多是傷害自己，但是驕慢心會傷害別人，例如：身為主管的人，有傲慢心會引發的現象就是「自以為是」：以為自己才對、別人都對，主管內心傲慢，作為讓別人不認同，底下做事的人就會很辛苦，表面上為別人好不反映，但私底下團體會崩解不和諧，對外表現不好，主管也會吃力不討好，不但自己煩惱、別人也煩惱，因為自以為是，別人不覺得是這樣，最後怨氣反彈到自己身上。

博士舉自己以前的事為例：為了要早點完成工作、求表現，要求團隊一起加班，剛開始會有效率，但沒有照顧到別人的需求，即使給的加班費加倍，但後來就會有怨氣；後來檢討自己：為何要求表現？為了上級欣賞、考績好而造成團隊不滿，所以改進的方法就是：把自己的驕慢心拉下來，改變態度，不用強硬的方式逼迫別人做事，拉下自己高高在上的心、去照顧別人的家人和真正的需求，用這種軟性的方法，反而別人最後會主動來做，做事時還主動優先安排做。

驕慢心會使團體垮掉，對別人有傷害，尤其主管更要注意，心有驕慢，隊員就不理你、團體就不和諧，所以要從心理功夫下手。



還有些人做事以為自己是有慈悲心，卻是因為潛意識有驕慢心，或有為名、為私利的心（慈悲心或許有一點點）也要小心。

五、疑：

人和人之間因懷疑不信任也會產生煩惱，例如：你講的話別人不相信，還在背後批評你搞甚麼.....等。

肆、三乘對「世事」的不同觀點

對象 三乘	肉身	財物	夫妻家庭
小乘	苦的來源	完全捨棄財物	不要夫妻
大乘	觀如幻，較偏受苦	財物如毒蛇	將夫妻觀如道友，怕淫會造成修行障礙而夫妻間清淨
密乘	採大乘的「觀世間如夢幻」面對世事，但對世間的身體、財物、家庭跟道業都要兼顧，當作度生工具，如：修佛教氣功、財神法、雙身本尊法等。		

因三乘對煩惱看法不同，也有不同的解脫方法：

- (一) 小乘對肉身的苦是以定力克服，對世間煩惱是「能避則避、能逃則逃」的方法，出家師父可以不面對世事，但在家居士沒辦法逃避，必會面對各種世間事。
- (二) 大乘是以「觀世間如幻」的方式，去承受各種苦和煩惱，尤其對度生、為眾生而生的苦，抱持「無怨無悔的承受」（甘願做歡喜受），但對一般人來

說，短暫的受苦還可以，但長時間一直受苦就比較不容易。

伍、密乘對煩惱的解脫、對治法

一、密乘對煩惱的看法

密乘是以大乘菩薩道為基礎，面對煩惱也用「觀煩惱如夢幻」的方式，密乘的基本修習是：「觀世間如幻」，但一定要有行菩薩道的菩提心才能修密，要觀世間如幻，也要有慈悲心度生，沒有菩提心不能學密。

二、藏傳佛教的解脫方法很多，以下舉例：

（一）哲學的方法：「見賢思齊」，看到好的人、看到聖賢就想自己要向他學習，要跟他一樣好，用意識心想的要學好的人的特點，至於怎麼修成跟佛一樣？如何修？這是屬於宗教的層次。

（二）觀本尊的方法：要跟本尊（佛菩薩、蓮師、上師）身口意業徹底的完全一樣，即「三業相應」，有效的轉化自己的身口意，而大乘的方法是一件一件言行心念慢慢改。

（三）壇城觀：起慈悲心，觀所有人為眷屬、子弟，轉外在塵境為壇城，依法修持可即身成佛、化佛。

（四）佛教的氣功：

肉身的病痛小乘以定力克服，大乘以觀如幻、觀肉身本會因業力、因緣而生病苦，而無怨無悔承受；密乘則以觀如幻法和修佛教的氣功（非一般的氣功）來面對，佛教的氣功層次較高，也有打拳的，也有打手印持咒靠佛力幫忙，修好後身體會很好，尤其對在度生時耗損精神力的問題，有很大幫助。（註：精神力：科學上指的「生命



能」，精神身要運作肉身的能力。)

例如：渡鬼道時，要為其消業障、轉化其心，就好比要「說服」鬼道大德，自己本身就要耗費精神力，原本照顧自己肉身運作的精神，分散了力量去度生，行者自己就會較虛弱。而「氣身」是精神身和肉身間的「潤滑劑」，當「氣身」虛弱不足時，肉身的運作就會不太好，所以密乘修行者修「佛教氣功」則可解決肉身及度生造成的煩惱。而大乘修行者因沒有修習此法，所以對肉身的病苦則以「觀如幻」方法承受。

<附錄> 藥師山網站一佛法知見(十四)

- 1、日前有人在網站上大罵藏密，又有修行人不爭氣寫了「西藏慾經」或上電視表演，這造成了人對藏密的誤解更深，應是以理性看待藏密，平等心看待顯、密二教，不要自抬身價。對目前藏密修行者作為不予置評，以平常心看待藏密修行者。事實上，修行人的作為應以本師佛在世的行為做為典範。
- 2、密宗修行者可接受健康、財富、妻女等，但不執著於這些。西藏密宗重視肉身的神通，會現神通渡生，所以修習拙火定、穿岩壁……等。
- 3、小乘的修行主張捨棄妻女、財富，大乘的修行雖未強調捨棄妻女、財富，但仍注意「清淨心」。顯教修行者在入定後亦有神通，例如：古時寒山、拾得被當時人發現其真正身份後，即走入岩壁後消失。
- 4、顯教也有財神法，一般人不知道，例如：多寶如來、多寶佛、多寶菩薩。顯教也有氣功，例如：菩提達摩流傳在少林寺的氣功。不要羨慕藏傳修行人的神通。

- 5、藏傳佛教中所講的「即身成佛」，也就是修習三密加持本尊法所成，這「佛」是化佛，其果位可從迴向位、初地……不超過八地，例如：達賴喇嘛修習觀音菩薩的化身。不要受外界渲染影響，盲目追逐藏傳修行人，容易出問題。這世間有許多「活佛」，這「活佛」指的是轉世再來的人，但顯教也有許多乘願在來的修行人，但沒有「活佛」這名稱或轉生系統。
- 6、藏傳佛教修行方法有雙身法、財神法等，這些都是正法。例如：大日經是毗蘆遮那如來對金剛手菩薩的開示。大日經及金剛頂經是由龍樹菩薩傳出，中華密宗一直到唐武宗滅佛後才消失，現存的是東密。但是無上瑜伽部是西藏密宗僅有，修習氣脈明點、雙身法，修此法極其危險，無特殊根器者不適合，但這些不是邪法或天魔外道所說。
- 7、不要認為密宗優於顯教，密宗是佛教的支派，台灣某些灌頂族盲目追逐喇嘛或活佛的灌頂，應是對事情有深入瞭解用智慧判斷。
- 8、真正的佛法應是：1.合於常理。2.合於戒律。說自己不執著名車、名牌衣服，其實仍然執著。

