

# 如何對治

# 煩惱



Kilesas (煩惱) 的三個階段:

☛ 隨眠或是潛伏的階段  
(Anusaya)

當隨眠煩惱一旦遇上了相應的因緣就會有作用。例如：見到敵人，隨眠煩惱（憤怒）會上升。

☛ 纏縛 (Pariyutthana) 或是上升的階段

它們是已上升的煩惱。例如：欲求、妒忌。

☛ 違犯 (Vitikkhama) 或是行動的階段

有身語的行為。例如：殺害、偷盜、說謊。

對治煩惱三個階段的不同方法：

1. 違犯 (Vitikkhama) 的煩惱要以道德（戒律）來約束。每個行為蘊藏著我們的業的痕迹。假如我們愛自己，對眾生有慈悲心，就會真誠地持受戒律。
2. 纏縛 (Pariyutthana) 要以定來壓制，或如理思維，明瞭我們是自己的業的主人，許多這些上升的煩惱就不能延伸至身語的行為了。
3. 隨眠 (Anusaya) 煩惱只能以內觀禪修來根除。唯有以智慧見到了所有因緣法的無常 (Anicca)、苦 (Dukkha) 及無我 (Anatta)，我們才會放下渴愛。最後，我們成就須陀洹果、一還果、不來果道智，而阿羅漢道智徹底地根除隨眠細微的煩惱。

佛陀說：“摒棄不善的。任何人皆可以摒棄不善的。如果不可能，我將不會如此說。”

## 其他善巧的對治方法

我們不應以嗔恨來對治嗔恨，而該以慈心、寬恕、感恩、平等來對治。我們思維身體的三十二個部份（觀想每個部份是分離的，如一個又一個地放在桌上），美麗的身體的想法就會消失，因而克服了對自己和他人的身體的貪欲。對他人的成就言善哉 (Sādhu)，是轉化嫉妒為隨喜的一個奇妙的咒語。由於無明，我們見無常為常，苦為快樂，無我為我。智慧會令我們見到諸法的實相。面對欲望，我們可以觀無常。不能認知變化 (Anicca) 的真諦是我們痛苦的最大源頭，因為欲望是基於我們以為事物是不會變化的。