

# 如何煩惱轉菩提

宏智居士講述

弟子妙化整理

「煩」有「火」字，「惱」有「心」字，有「心」有「火」怎能不煩惱？「煩」字：一頁一頁（一件一件）有火，當然很煩。「惱」字：在眉間有很多文章，包在腦門裡面怎麼會不惱人呢？要把煩惱放下或轉移，必須知道什麼是菩提。在人生（塵世間）只知道煩惱，不知道菩提。一般人只認識煩惱的皮相，不明煩惱的骨，所以一直有煩惱。煩惱不外乎從眼、耳、鼻、舌、身來，從眼、耳、鼻、舌、身進入惱意識，人才會有煩惱，不然不太可能有煩惱。

煩惱無法寄託給諸佛菩薩，祖師、大德、

善知識只能告知煩惱的本質，讓聞者具備解除煩惱的能力。修行就是要暫忘這些惱人的名相，才有空間處理煩惱。

有智慧的因緣就是有菩提因，煩惱與菩提，都是「果」，煩惱是「受報」。菩提是已經受報，沒有煩惱了，稱為菩提。「煩惱」與「菩提」都是「果報」，修行人具備菩提的「因」，未到「菩提」的果，所以還是會有煩惱。

「生」、「滅」本是一個現象而已。有「滅」必有生，有「生」就有滅。佛法說的「不生不滅」，就是原本無生，所以不會有滅。原本不生「四大五蘊」的執著，就不會被四大五蘊所滅，不是佛陀法身不動，所以不生不滅。佛陀不生不滅與修

行者何干？注入什麼是不生不滅的人，才跟修行者有關係，才與自性有關係，才可能達到不生不滅。煩惱不自生，就不可能因煩惱而滅，要是生起煩惱，就會因煩惱而滅。執著任何法則都是錯，擴張「我」，當然起煩惱。不擴張「我」，才有菩提的「因」，再不擴張，才有菩提的「緣」，有「因」有「緣」才能隨著菩提的緣，進入「不生不滅」、「非生非滅」，稱之為「涅槃」。這才是涅槃的意義，不是「死」了就是涅槃。

心識住念，必然障礙四大的地、水與頭、腳，頭、腳有障礙，當然不會有很好的生機。修行的意義，就在珍惜這一切，融入法性。「法性」就是空空蕩蕩，無貪，無「我」念，無「你」念，只剩下正念。五蘊合於一念佛號，就是正念。五

蘊合於一念佛號，就是空，當下不起善，不起惡，  
才能稱為「色即是空」、空即是色，受想行識，  
亦復如是，這才是相續在正念上。如果不是，必  
然是「受想行識，五蘊當頭」，怎能安止於一處。

