

《断除四烦恼》

慧律法师讲述

目录（书签超连结）

[壹. 四烦恼](#)：[我见](#) [我爱](#) [我慢](#) [我痴](#)

[贰. 建立正确心态](#)

[参. 结语](#)

壹. 四烦恼

一、我见

学佛之前，先学修养——

我们每一个人都会认为自己看到的是对的，然后执着自己所看到的，排斥别人、攻击别人，当他拥有自己的看法之后，就抵死不肯舍弃自己错误的观念，这种错误的见解一直蕴藏在他的内在，随时他都在保护自己，正因为他不觉悟人生缘生缘灭的道理，而认为自己的见地绝对是正确的、是超越的、永恒的。

夫妻之间何以会吵架？因为看法不同。兄弟之间为什么会吵架？因为看法不同。上司和下属何以会争执？因为看法不同。由于强烈的我见，彼此之间产生很多不必要的争执——这就是我们烦恼的根本。所以，师父要奉劝各位，暂且别谈学佛求解脱，目前的首要之务，应是学修养。

与自己看法不同的人，我们应以包容的心态去和他相处。简单讲，看法、意见与我们不一样的，不代表对方一定错。我们首先要学习的不是佛，而是容忍、宽恕与包容。这个基本的修养若不具备，就谈不上学佛、解脱、慈悲，更遑论所谓「清净心」了。因此，我见一定要舍。

消弭我见，宽恕包容--

所谓我见，意即：我的看法一定对。这种观念要修正一下。有智慧的人，他会冷静地听听别人的

看法，在作分析之后，能接受的接受，不能接受的，再加以过滤、消化。但是，最基本的修养，首推包容、忍辱和宽恕。如果你能够做到这一点——与我的见解、看法不相同的，从不去排斥他，而且永远容忍他，那么，你的烦恼必然会大为减少，也才谈得上步入学佛的初阶。

我们绝不容许自己有不健康的心态，例如：攻击批判或语带尖酸刻薄。讲话是一种最高超的艺术，别人会因为你说的一句话而很高兴，也会因为你说的一句话而很痛苦，那么，我们为什么要伤到别人的自尊呢？

交换立场，将心比心——

如果我们彼此交换立场，可以降低因我见而起的争执。我们内心里常常要如是思惟：他今天之所以会有这种想法、做这种选择，必然有其原因。倘若我们获悉个中的原委，非但不可能去攻击、

伤害对方，或许还会很敬佩他。任何事情都应交换立场，彼此都为对方着想，才能够达到双向的沟通。如果无法做到这样，上级不愿意和属下沟通，属下也不愿意和上级交换意见，是以，我见一定要舍。

放大胸量，安详自在--

人类真正的生命，在找寻觉悟的圆满，而不关乎肉体一切享受。您听过任何一个有钱人，是因为其财富而立名万世的吗？没有。唯有圣人的德行可以永垂不朽。历来为王者，多如过江之鲫。如果当年释迦牟尼佛继承王位，成了印度的国王，那么，今天我们就无从得知释迦牟尼佛其人。试问：印度历代的国王中，你认得几位呢？释迦牟尼佛之所以永垂不朽，正因为他的慈悲、智慧、觉悟。两、三千年来，受到佛法感染、熏习、加被，因而离苦得乐的众生不下千万人。所以，佛陀的伟大之处，就在让我们找到生命的觉

醒、觉悟。这才是我们今天最重要的课题。

人是很悲哀的动物，也是最会制造痛苦的动物。往往只是小事一桩，却成天挂在嘴上。原本只是个小洞，搞到后来却闹得不可收拾，终至无法弥补。镇日为鸡毛蒜皮的小事困扰不已，苦恼无量。所以哲学家说：「为了微不足道的小事就苦恼无量，人生实在太短促了。」所以，胸量要放大一点。当你将度量放大了，就能真正过着安详的日子。要对治我见，就一定得交换立场，冷静地思惟：对方何以要做此选择。

二、我爱

利字当头，戒慎恐惧——

「我爱」就是私心，私心会引导人走入迷茫的森林里。一个人执着于自己所拥有的，沈迷在自己的成就中，那么，这个人已经迷失了自我。所以，

我爱的观念一定要舍。因为自私自利，往往会让我们身陷在无法摆脱的麻烦当中。

以你们电信局发包工程为例，负责工程招标的某甲原本决定由某家有执照、质量优良的厂商承包，但另一家厂商恰巧是某甲的亲戚，就跑来向某甲说：「○○，不要给这家厂商承包，我的价格比他更便宜，还可以让你拿回扣，或是包个红包意思一下。」这时，你就要小心了。有时候，我们一刹那的抉择错误，甚至会让你身败名裂。只不过是些蝇头小利，却会导致你焦头烂额，乃至一文不值。

碰到「利」字当头时，你一定要好好冷静。只要秉公处理，依循正当的程序和规定，发包给合法的业者，即使出纰漏，那是厂商的问题，责任并不在你。如果你在心里盘算：（这家厂商价格比较便宜，又是我的亲戚，更何况我还可以从中牟

利。)就勉为其难的把工程发包给自己的亲戚，如此一来，万一出了问题，那就难辞其咎了。

爱你所做之事--

「我爱」会让自己失去理性，甚至面临没有选择余地的窘境。因此，我们要恢复到理性和感性的平衡点。人最伟大的地方就是很有感情，而感情必须建立在理性上，理性则应建立在智慧上。意即智慧支持着理性，理性支配着感情，使我们的产生一种正确的水平线。那么，你将不会误导自己的一生。至于别人对自己有任何看法，那根本不重要。

人都生长在充满苦恼的世间里面，为什么呢？因为我们喜欢听好话，罕有人爱听迫害性、攻击性的语言，但圣人则不然。他二十四小时都处在感恩的心态中，对于语言的顺耳、逆耳，并无个人的好恶。

家喻户晓的大哲学家苏格拉底，他的妻子是众所皆知的悍妇，一次，苏格拉底的学生不解地问：「老师，您时常教导我们要慈悲、忍让，要懂得做人的道理，师母的凶悍是远近驰名的，您为什么不教化她呢？」苏格拉底说道：「正因为她如此的凶悍，如果我能够容忍她，就能够容忍全世界的人了。」这句话遂成了千古名言，其中确实包含了深刻的人生学问和智慧。由此即可得知，即使是一个很坏的人，他也能成就我们的修养。

所以，娶到悍妻的人有福报了。你现在应该改变一下对老婆的观感，不要一天到晚老是和她吵架。她很凶，你就要这么想：（她在成就我的修养。所以，能够让我动心忍性，增益我所不能的，非我老婆莫属。）就这样，把观念转变一下——爱你所做的事情，不要只选择你所爱的事情去做。

爱你所做的事——因为你已经结婚了，这是不可能改变的事实，那么，你就要爱自己当初的抉择，接受现况，并调整自己的内在，否则的话，我们将没有办法过日子。我们可以把从前那种火爆、分裂、抗拒、斗乱的心态转变一下，认为每一个人都在成就我们，每一个人都在帮助我们。对我们好的，我们向他学习；对我们不好的，我们感恩。那么，这个自私自利的「爱」就会放大。《孙子兵法》中曾说：善待你的敌人，你的敌人就会消失。你不好好对待敌人，他就永远在你面前，因为敌人是自己制造出来的。

生命的意义在觉醒——

因为一直被牢不可破的观念束缚着，我们始终找不到一个解脱之道，所以我们要接受佛法的洗礼。接受真理的熏习，你才能完成生命的觉醒，否则生命有何意义呢？

记得以前尚未学佛时，每到中秋节前夕，大约一星期前就开始期待了。到了中秋节当天，就约女朋友到植物园或是新公园去散散步，然后就坐下来发呆，再不然就是吃月饼、喝喝茶、吃柚子，看着来来往往的情侣.....

我们每天过着毫无目标的生活。早晨起床、如厕、盥洗、上班、吃午餐、看股市行情。下班后，有家庭的人赶着回去煮饭，单身汉就到 KTV、MTV 等娱乐场所玩乐，直到筋疲力尽才回家，就这样茫然、毫无所获地混过一天。如此，日复一日，年复一年的到了今天，虽然已经年纪老大，却还不觉悟。他从未思索过，有朝一日躺进棺材里，自己什么也带不走。

因此，我们应该猛然警醒，要开始觉悟了：你所执着的色身，不是永恒的。你所执着的爱人，不

是永恒的。你所执着的金钱，也不是永恒的。那么，世间何者方为我们真正的生命呢？智慧才是我们真正的生命，安详才是我们真正要寻找的，解脱才是我们真正要追求的。

释迦牟尼佛曾说：如果你今生今世没有得到解脱，或许将生生世世做牛做马，并不一定每一生、每一世都能做人，没有那么便宜的事。如果说，你生生世世都做人，那么，牛马谁来做呢？想想看，哪有这么好的事？老是你骑别人，这当然是不可能的。因果的定律是公平的，马会变人，人也会变马，这辈子你骑牠，下辈子换牠骑你。

如果投胎为畜生，麻烦可就大了，因为，即使讲佛法，你也听不懂啊！所以，诸位对于我们所爱的金钱、名利、色相、男女，固然无法完全舍，却要看得很平淡。然而我们从小所受的学校教育中，除非极特殊的因缘，否则很少教导我们去追

求洒脱、自在、解脱的思想。

三、我慢

傲慢之墙，自我束缚——

「慢」就是骄傲的意思。换言之，也就是自尊心过份强烈。由于长时间太过于保有自己的自尊心，因此，他的内心里面变得很敏感、变得神经衰弱，别人善意的建议，他都会误认为是恶意的攻击跟伤害。由于太过于保护自己，以致内心里容不下任何一个人，这称之为骄傲、我慢。

人人都希望当个老大哥或是老大姐，来照顾别人、保护别人。大家都有慈悲、爱心，希望去保护弱者。但是，某些人虽然能够发挥自己的慈悲心去保护弱者，却不能接受别人的建议，也不甩任何人。由于我慢，所以我们长时间生活在一种强烈的无知（没有智慧）里。我们落入自己的陷阱，对每一件事情都有自己的看法，而且做种种

的自我假设。在这些自我假设无法突破的时候，所存留的就是自己的看法。由于我慢的围墙挡住别人，他的看法就永远束缚在自己的知见里面。我慢的人不能接受别人对他的建议，也无法接受别人对自己的看法，他认为这是一种伤害。由于强烈的自我观念，经年累月生活在暴烈的个性里。我们不妨观察周遭的人，无论男众或女众，只要是一天到晚生气的人，他一定是很骄傲的。骄傲和脾气是连在一起的，因为他不满别人。

心怀感恩，调伏我慢——

人常常称赞自己。这种我慢的心态要如何调伏？试想：世间比我们优秀的人有多少？我们虽然在社会上有一点成就，但就连眼前这只小小的茶杯，也必须假手他人，无法自己制造啊！我们书写用的笔，你也不可能自己制造，而必须仰赖他人的生产，所以，我们应当感谢那些制造笔的人。你会发明电灯吗？当然不可能。所以，应当感谢

发明电灯的人。我们要感谢的太多，自己实在没什么好骄傲的。就算你走的柏油路，也是工人铺设的。乃至制造马桶的人、清道夫，在我心目中，都是非常伟大的。因为这个宇宙的运转，有的生命体份量比较重，有的比较轻，但是他仍然扮演着某种不可或缺的角色。

我慢乃障道根本--

我慢是障道的根本，古德云：「我慢高山，不留德水。」一个有德行的人，绝对不会骄傲的。一个骄傲的人，他的胸量就小，脾气就暴躁，自然没有什么德行可让人来亲近。

一个有德行的人必须具备四个字：慈、悲、喜、舍。

慈--就是与乐，给你快乐。把你的痛苦告诉他，他会毫无条件的帮忙你。

悲--就是拔苦，你有什么痛苦，他会为你拔除。

喜--二十四小时脸上都保持欢喜心，当你接近他的时候，会感到很温暖。所谓「君子望之俨然，即之也温，听其言也厉。」乍看之下，觉得很严肃，但当你亲近他时，就会感到他非常的慈悲。

舍--就是布施、行舍。

广钦老和尚告诉我们：要把自己当成世界上最没有用的人，我们的烦恼就会减少。正因为每个人都认为自己是世界上很有用的人、特别了不起的人，烦恼就于焉产生了。因为自以为了不起，自尊心自然就抬得很高，当别人在下面稍微动一下，高高在上的自尊就岌岌可危了。因此，自觉很平凡时，内心就会很安详。我就认为自己很平凡，在座诸位个个都比我行，所以，当我听到别

人攻击我、伤害我、诽谤我时，我都觉得这很正常。因为，我本来就是一个再平凡不过的人，甚至可说一无是处，没有任何优点，优点是你们的。因此，别人对我有所批评，是理所当然的。

让你赢，我并没有输——

释迦牟尼佛自认是世界上最平凡的人，所以他没有烦恼。而大多数的人却将自己当作是世界上最了不起的人、最不平凡的人，也正由于我们自觉了不起、不平凡，而过着烦恼不堪的日子。像我们的立法院，终日争执不休，民意代表彼此互骂。如果想要过得快乐，我们就该好好的学佛，如果有因缘学佛，却错失了良机，那是一件很悲哀的事情，因为佛法实在太伟大了。所以，我二十四小时都保持着很欢喜的心情。现在要让我生气，恐怕也很难了。纵然有，那也是相当罕见的。因为，当我们已经觉悟了人生，对世间的一切，就觉得没什么好争执的。你要赢，就让你赢，我也

没有输啊！

与其两人争得脸红脖子粗，倒不如转个念头，让对方赢，自己也获得解脱。你想赢，却赢得忿恨不已；我认输，却输得快活无比，这样一来，任谁都要选择输了，又有谁要赢呢？有一种人非常好辩，而且一定要争胜，但他虽然在言语上争赢了，却赢得血脉喷张，夜不成寐。换做是我，就宁可选择认输。反正不和人争辩，心情平静，没有所谓的胜负输赢，当然可以睡得很安稳。在这种情形下，大家都要选择输，谁要赢呢？所以毋须争执，有什么意见，共同提出来，好好地检讨，不要使性子，不要暴躁，大家冷静地研究，谋求解决之道。

对治我慢，就是不要让自己太过突出、太过于自我膨胀，纵然你身为高级长官，也必须慈悲地接纳属下的看法和建议，否则，你将听不到他们的

心声。所谓民主，就是可以容纳更多的声音。

我慢接近专制，太过于狂妄的人，不容许别人对他提出任何意见，而他也丧失了改正的机会。

四、我痴

没有智慧就不能主宰生命——

我痴的意思是指愚痴、没有智慧。拥有智慧的人，可以主宰自己的生命。然而我们却没有智慧，听人讲是非，立刻被左右，落入是非的观念。对于好朋友所说的事，并未经过查证，就信以为真，丝毫没有运用理性的分析、判断，仅凭感性的认同，因此，我们没有一个人真正拥有自己的生命。我们的生命很容易受到别人的影响，就是因为我们没有智慧。

愚痴是智慧的反义词，没有智慧的人，当然就是

愚痴。由于没有智慧，无法分辨事情的对错、是非、善恶，因此，他会因为别人的一句话而活得很困扰，也会因为别人的一句话而活得很快乐，所以，他没有真正的生命。他的生命完全主宰在别人的口中，因为别人的语言、别人的反应而欢喜或悲伤，他何尝拥有真正的生命。

天下本无事--

愚痴的人一天到晚搞动乱、搞是非，他不这样做，就会觉得日子很难过。

至于大修行人又如何呢？他与凡夫的区别在哪里？此二者之间的确有极大的差别。一个大彻大悟的人，即使有任何天大的事情，到他这里，就没有事情。天大的纷争、动乱、不满、攻击、伤害，到他的内心里就化为乌有。而我们凡夫则是闻风就是雨，尚未了解事情的全貌，就在那儿咬牙切齿了。他经不起人家一句话，受不了人家的

伤害，他希望得到别人的赞叹。您想想看：如果一个人祈求别人给予赞叹、鼓励，必须凭借这些，生命才得以延续，那他实在是个很脆弱的人。他需要借重别人，才能完成内心里的依靠。

一个大智慧的人不需要凭借外来的赞谤，你对我好，我也对你好；你对我坏，我依然对你好。你对我的好或坏，是你的因果；我对你的好，则是我的因果。无论谁造善或造恶，每个人都必须对自己的所作所为负因果。造业的人，必须负自己的因果。一个人没有这么好，你每天赞叹他，他不会成佛的；一个人没有这么坏，你每天攻击他、诽谤他、无中生有，他不会下地狱的，因为，人必须对自己的因果负责的。而非藉由你的语言，就可以评判一个人的是非对错。

微密观照，如如不动--

希望各位谨记：听到任何是与非，应先冷静，把

事情查清楚。先闭上自己的嘴巴，不要像火鸡般叽叽咕咕地四处散播谣言。讲是非的人已经很可怜了，听是非的人更可怜。你根本不是当事者，如何知道是跟非呢？你怎么知道究竟是谁对谁错呢？我们不能保有和谐的心态，正因为我们把自我意识分裂掉。这并非别人加诸于我们的，而是因为自己没有智慧。你整天接受外来的讯息，却搞不清对与错。

其实别人的对与错和我们的生死了不相干。如果我们接受佛法的熏陶，决心作为一个修行人，那么，就应密密观照自己的内在，二十四小时都注意自己的起心动念，把自己的行为管好就好，目前就先做到这样。谈到大慈大悲，那还早得很，先学习不要生气，就已经很了不得了。

貳. 建立正确心态

以下是几项必须坚持的心态：

一、信

掌握不了现在，就无永恒可言——

对佛法要深具信心。你要深刻地了解，这个世间是无常的、是苦的。这里是娑婆世界，没有几个人愿意讲好话或是帮忙你的，大部分的人都是在扯你后腿的。利害关系不起冲突则已，一旦利害关系起了冲突，即使是父亲、母亲、兄弟姊妹、好朋友，都会翻脸，而且翻脸的速度比翻书更快。这是娑婆世界，可不是极乐世界，所以，为了利害关系而六亲不认的情况是屡见不鲜的。

掌握不了现在，你就没有永恒可言。为什么？因为，永恒就是现在的每一个动点连接而成的。掌握不了现在，你根本没有未来。现在的生命胜过一切的生命。所谓：「手中一只鸟，胜过空中两只鸟。」你能掌握的就是今天，就是现在。因此，心里不要老盘算着：（我五年后要做什么.....）

五年后，你已经在火葬场，化为一堆骨灰了。你们电信局难道没有人英年早逝的吗？当然有啊！随时都会有年轻人死亡啊！所以，看看别人死亡就警惕自己，应当对佛法深信不疑，好好学佛。

厘清对佛教的观念——

以前的人很排斥佛教，因为他把神道教误认为佛教，将民间信仰中的乩童、焚烧金箔等都视为佛教。其实，这些和佛教根本扯不上关系。有一次，一位立法委员对我说：

「慧律法师，你们佛教实在是太浪费了。」

我不解地问：「怎么说呢？」

他答道：「像盐水镇放蜂炮，一次下来所费不赀，实在是太浪费了。」

我听了真是啼笑皆非，就对他说：「你弄错了，这活动和佛教根本扯不上关系，佛教既不杀生，也没有乩童这种文化，它是一个清净的僧团，带领众生求真理、求解脱，是一个非常了不起的、哲学的、高超的团体，和乩童的扶鸾可谓风马牛不相及。」

有一次更离谱。我们讲堂隔壁是拜神的，他们请了电子琴花车来表演，穿着惹火的女郎随车又唱又跳，刚好停在讲堂门口。有人向我们反应：「师父，你们怎么请这种车队来表演？真是不堪入目！」这可真是冤枉，只怕得请公正廉明的包青天来审理，才能还我们清白了。佛教怎么会是这样的呢？许多世间人和一些官高位显的人，根本搞不清楚佛教所阐扬的是什么。佛教既不烧冥纸，也不掷筊，没有乩童，更没有电子琴花车，诸如此类统统没有。佛教就是一个很平凡的团体，平日所做的是诵经、礼佛，讲的是佛法、人

生哲学，如此而已，其目标在引导众生进入觉悟的领域，希望大家能够厘清对佛教的观念，进而产生信心，若不建立信心的话，就什么都免谈。

二、精进

但念无常，慎勿放逸--

因为生命无常，所以更要把握时间，好好精进。以印光大师为例，他的房间陈设非常简单：一盏灯、一张桌子、几本佛经、简陋的床和硬梆梆的棉被，除此之外，什么都没有。断绝一切外缘，从早到晚佛号不断，每天四十九遍《大悲咒》，《弥陀经》好几部，一天二十四个小时，佛都在心中。像这样，怎么会不上品上生？相形之下，我们的修行实在太享受了。所以，往生并不困难，只在于你「要」与「不要」。发勇猛心要精进很容易，然而要持之以恒就很难。因为，我们会疲乏、会倦怠。今天朋友来喝茶、闲聊，明天我们去拜访朋友.....，每天送往迎来，外务繁多，

久而久之，心就散乱了。要懈怠懒惰很容易，要精进却很难。心放逸了，一下子收不回来。所以，我们众生总是依凭着情绪在修行。心情好，就拼命用功，心情差，对功课就不屑一顾了。众生的修行就是这样起起落落。

我建议电信局，若情况许可的话，可以仿效长庚医院，设立一个小佛堂，做为大家精神的支柱。警察同仁何以自杀事件频传？就是由于对人生、生命不了解、不透视，否则他们绝对不敢自杀。警察单位如果能够附设一个佛堂，那怕只是占地极小的一个地方亦无所谓，然后，灌输警政同仁因果的观念、自杀的真相等等。宗教的信仰很重要，给他们设立一个佛堂，让大家在工作之余，有个可以精进的场所。

真精进当在心地上用功--

当然，佛教的精进未必一定得在佛堂拜佛、念佛，

才称之为精进。佛教对精进的定义是：二十四个小时注意自己的起心动念，不要让它陷入痛苦和烦恼之中，不要让它落入对立的观念，要让它永远保有那颗纯真、至诚的赤子之心，此方谓之真正的精进。

就一般人的观念，都认为精进就是在佛堂里用功的念佛、拜佛，殊不知，一走出佛堂，人家稍有得罪，就立刻发出不平之鸣。在佛堂很认真的大声念佛，步出佛堂也扯着喉咙，大声和人争执，真是「不增不减」，个性完全没改。有人学佛三年，不但脾气没改，反倒变本加厉，反正他什么都不怕，丝毫无所顾忌。对于这种愈学愈糟的人，我们真的是莫可奈何。因此，真正的精进要好好从心地上下功夫。

三、惭愧心

幸福就是智慧--

要怀惭愧心。惭愧心就是善的心。「惭」就是对不起自己，「愧」就是愧对于别人。我们内心里面，每一天都在争执。而之所以会在内心产生争执，是因为我们受不了委屈。我们总是觉得自己很委屈，却从未想到是自己对不起别人。

有一种心，不论你学佛与否，都应具足，如此才能过着幸福、快乐、美好的日子。所谓：「幸福就是智慧。」有智慧的人，才有幸福可言；没有智慧的人，纵然富可敌国，甚至拥有全世界的财产也没有用。

惭愧心是菩提心--

有两句话请各位记住：「每天反省，我有没有对不起别人，不要在意别人是否对不起我们。」这是第一句话。第二句话是：「每天都应如是观照，我是否尽到自己的责任？不要责怪别人没尽到责任，但求检讨自己，不去责怪他人。」一个怀

着惭愧心的人，他所关注的是：我有没有对不起别人，而不是一天到晚追究别人的缺点，或是质问别人：你怎么这样对不起我？惭愧心是很重要的。有惭愧心的人才能够「一日三省吾身」，才会去回光返照，好好的自我反省。

惭愧心是菩提心，在《华严经》里面讲，有惭愧心的人就有觉悟的心。若一个人没有惭愧心，就不可能觉悟。所谓惭愧，就是对自己的行为要负责，不能愧对于别人。当我们觉得自己无愧于良心时，旁人说什么就已经不重要了。

四、无贪

无贪则清凉——

不能有贪念。我们往往会因为贪，以致因小失大。当你内心无贪时，就会感到清凉了。我们得到不义之财，怕东窗事发，而过着紧张不安的生活，唯恐被人家发现，那又何苦呢？得到了一些钱，

却增添了内心无限的压力。要是我，绝对不这么做。宁可不要这些钱，而过着心安理得、快乐的日子。

大部分的人都是过着错误的日子，贪得一点小利，却增加了长时间的压力与负担，白天心神不宁，夜晚恶梦连连，真是不值得。属于我们的，我们拿得理所当然；不该是我们的，我们一介不取。

贪得无厌惹人厌——

没有贪念的人，每个人都喜欢和他作朋友。贪得无厌的人，到处都不受欢迎。有一次，成功岭军事训练，中兴大学和海洋学院的同学坐在同一桌。那位海洋学院的同学，外表壮硕，人高马大。吃早餐时，也不顾及同桌的人还没吃，一口气就把菜都挟到自己碗里，大家同是来受训，他就显得特别贪心。一位中兴大学的同学劝他不要这

样，他仗恃自己长得高壮，非但不听，还语带狂妄地说：「你算老几啊？」中兴大学的同学就把他叫出来，二话不说，给了他一拳，结果，牙齿掉了两颗，血流如注。为了多吃几颗花生、几块豆腐，却损失了两颗牙，真是不划算。由此可见，贪心的人，大家都讨厌。

若经济能力许可，我们应当要施舍，但要量力而为。能够布施的人，大家都很喜欢他。因此，应当无贪，不要有贪念。

五、无嗔

学佛的人最重要的，是要学习不发脾气。发脾气是很不好的习气。男众尤其应该注意，因为他们的修养比不上女众。至于女众，她们比较不会发脾气，她们很好。（因为在场的女众居多，所以我也不敢说她们什么，否则，待会儿我可就麻烦了.....）其实，男众发脾气会有一个限度，女

众则不然，往往一发脾气就非同小可，甚至闹得不可收拾。大家要学习不发脾气，因为团体的气氛很重要，一旦有人发脾气，就会充满火药味，和谐的气氛就被破坏了。

还有一种人是不发脾气的，而是沉默以对，这比发脾气更糟。整天绷着一张脸，就是不讲话。若是问他：「你是不是在生气？」

他就没好气地回答：「见鬼了，我才没生气呢！」

若是问他：「你为什么不高兴？」

他就会说：「我很高兴啊！」

「你是不是介意今天早上○○讲的那句话？」

「谁在乎啊？我才不会那么没有修养哩！」

总之，脸上已经写满了不高兴，他还是不承认。所以，发脾气会使自己和别人的距离愈来愈远，以后人家也不敢亲近你。所以，我们要保持微笑，

是 smile，不是 small。不给别人的内心造成压力，不在团体气氛中制造低气压，才是一个真正聪明的人。

六、无痴

无痴的意思是，不要愚痴，要拥有智慧。希望各位对三宝有信心，尽量流通录音带，尽量看佛书。我所写的《佛心慧语》，大家不妨多加翻阅，或许其中有些内容可供您作为参考。如果想要有智慧，应当多听演讲、录音带。现在科学很发达，录音带和录像带都非常普遍，相信在座各位，大多数都听过师父演讲的录音带。这些录音带自己听过后，不妨转送给别人，让别人也能够听经闻法，得到无上的法喜。让别人快乐，你们就是散播爱的使者。而要做到无痴，最具体的办法，就是多听经闻法，多听录音带。因为这个世间，除了智慧之外，没有任何事物是永恒的。

七、安详

摆平内在就摆平了一切--

我们内心里面，拥有一个很珍贵的东西，那就是——安详。安详就是内心里面拥有一个快乐而宁静的内在。摆平了内在，我们外在的世界也就可以随缘。如果摆平不了我们内在的世界，那么，我们会很执着外面的世界，就会产生得不到的痛苦。所谓欲求的痛苦、欲望束缚的痛苦。

知足常乐--

怎样才能得到安详？首先要舍掉不必要的欲望，二十四小时里面都观照知足，不要常常不满。要想到说，我们今天有三餐饭吃，已经很不错了。像非洲、依索匹亚等地的难民，连饭都没得吃，我们现在有饭吃，已经很值得庆幸了。当浴室的设备不尽如理想时，我们只要想到大陆有些地方，生活水平低落，厕所连门都没有，蹲下来时，彼此还能聊天。难怪台湾的女众到大陆去旅游，

回来时罹患膀胱炎的时有所闻。没办法呀！大陆的厕所都是开放式的，我们台湾人不习惯，上厕所时还得撑开「大白伞盖」，用雨伞遮住。如果和大陆的厕所比较起来，我们现在的厕所虽然设备不尽如理想，但也该知足了。所以，我们内心里面拥有真正的快乐，就是知足。

唯有真正的知足，就是满足，而满足就是永恒的知足。像我，二十四个小时里面都很知足、很快乐，内心没有任何的不满，对于任何众生，无论是害我的或诽谤我的，我都赞叹他，因为他成就我的道业。赞叹我的、支持我的，我也赞叹他，因为他护持了三宝。我这个人有一个好处，就是从来不恨任何一个人。今天碰到障碍，那也是我的业，逃不掉的。所以，轻安——保持内在的安详，你就拥有真正的生命了，这就是我们要找的。

缺憾来自欲求不满——

一个人不是有大鱼大肉吃，就可以快乐的。也不是藉由飚车，或是拥有一栋洋房大楼，就能够代表一切的。所以，你若能进入安详的世界，就会发现这个世界里面，有另外一方天地是你从未进入过的，那就是你的内心、你的安详。你整天都是往外追求：财、色、名、食、睡。追求名利、金钱、色相、男女、欲望。你现在掉过头来，冷静下来，转而追求内心里面的智慧、安详，二十四个小时里面就是永远的知足。当你知足，你就没有缺憾了。我们为什么会有缺憾？正因为我们不知足。

欲望不是罪恶，正当、正确的欲望是被许可的，但是过分的欲望，势必产生缺憾，因为你永远不满足。不满足的人，他的生活和生命中，都充满着仇视、不满。所以，我们要找的是一颗安详、轻安的内在。像我们出家人，既不看电影，也不跳舞、不喝咖啡、不打牌、不玩女人，也不涉足

一些外在的如舞厅等的声色场所，什么娱乐都没有，那我们出家人拿什么来过日子？——就是智慧、安详、慈悲、忍辱、宽恕、无恨、精进、信心、惭愧。拥有了这些，就拥有了一切。

八、行舍

我们要去实际舍掉那些不必要的烦恼、舍掉我们的一些金钱（意即布施）。行舍就是内心里面怀有一颗布施的心。若有布施之心，你就不会贪。有一个人来到讲堂，他听说师父加持的咒轮，对于护身颇具灵验，一口气就拿了几十个，却连一文钱也没有放。当然，我们出家人不是要钱，而是举例说明给大家听。我们可以从这个人的行为中看出，他的内心只想得到。我们印了许多庄严的佛像，有的人请西方三圣，一下子就请了一百组，也就是三百张，却不知该随喜功德，而我也不能说什么，只能眼睁睁地目送他把西方三圣请走。我们应该要有布施心。想想看，印佛像也要

工本费，我们应当随喜，即使三、五十元亦无所谓，钱数的多寡在其次，重要的是那份心。但人却有一种奇怪的心态：不用花钱的，就拼死命地抢；至于要花钱的，就敬谢不敏了。

我们要有施舍心。所谓施舍心，它涵盖的内容非常广。除了财物的布施之外，如：施舍是非，也就是不要落入是非的观念，这也是施舍。放掉我们的烦恼，这也叫施舍、行舍。舍掉不必要的烦恼，也是一种施舍。

九、不害

不害就是：不要残害众生。希望各位能记住，不可以去残害任何一个众生，我们要跟众生结善缘，不要跟众生结恶缘。内心里面不要有虐待狂，所谓：慈悲和般若为诸佛之母。要修习菩萨道的人，更应该好好地遵行这一点。

十、不恨

净化三毒，面对现实——

内心里面不要有恨、嫉妒、狂妄。

我们内在潜伏的问题若没有解决，那么，问题始终存在。人与人之间，外表看起来风平浪静，然而，有许多恶的种子潜伏在八识田中，诸如：攻击性、嫉妒、排斥、伤害和斗争。只因我们目前没有遭遇到某些境界，所以，这些恶的种子才未显现出来。在座诸位，学佛就是不断致力于解决内在的矛盾。世间人内在里隐藏着叛逆、妄想、反传统、攻击、伤害、挑拨离间、是非、对立的心态。我们内心深处充满了这些可怕的毒素，如今学佛了，就要净化它。

修行是点滴的功夫——

有的人说：「学佛的人都很自私，只求往生极乐世界。」这是天大的错误。学佛不是为了临命终那一刹那往生极乐世界，学佛不是对死亡的一种

寄托，而是要解决现实的问题。

现实的问题不是柴、米、油、盐、酱、醋、茶，而是心态、观念。这些贪嗔痴的毒素，一直潜伏在我们的内心。我们今天的问题绝对不仅止于表面的，而是来自内心。内心深处那些种子、习气等，微细的问题若不能解决，我们所谓的学佛，也只是停留在非常浮面的层次。把佛法当作清谈可以，用来劝别人可以，自己真正遇到境界了，却无法身体力行地去实践。当八识田中那犹如惊涛骇浪的力量一来，当无量劫来的习气涌到面前时，大多数人只能随波逐流。业力现前时，是无法控制的。所以，修行是点滴的功夫，既无法作假帐，亦非只作表面功夫，即可交差了事的。心如如不动，直入无生，是最了不起的道场，掌握了自己的这颗心，你就找到了真正的道场。

参. 结语

大家应当由内在亲自去体悟佛所讲的法。若不善自发心、不去体悟、不彻底从内心深处去改变，就不叫修行人，只不过是跟佛结缘而已。佛法是单刀直入，能在心性上受益的，它必须在无相中显现，而不是只在表相意识的层面打转。

如果碰到任何事，只知一味责怪对方，那你必定会活得很痛苦。若能回光返照，承认自己不对，痛苦会减少。遇到任何事，总是说：「我不对。」、「我不好。」、「我道歉。」，这样你会比较快乐。假如事事都责怪别人，你怎么可能会快乐呢？所以，应当多讲「对不起」、「很抱歉」、「是我不对」、「我要好好反省」，当下，你就会快乐。倘若一直责备对方，那你将永远无法跳脱痛苦的深渊。为什么？因为，你内心充满了攻击、伤害。

生死的根本就在「贪爱」。已经拥有很多，却仍

是贪求不已。欲望愈多就愈痛苦，这是很自然的道理。所以，我们一定要把生命变得很简单。就如佛陀所言：「其实，生活本来就很单纯，只是我们把它变得很复杂。」如果能将生与死的观念浓缩在一刹那之间，有生就一定有死，那么，你今天所遭遇的顺逆境、是非，也必然是相对而存在的。从生到死的过程中，我们一定会有逆境、痛苦、病苦。会有人一天到晚跟你过意不去，也一定会有人支持你。因此，要多多体会缘起性空的道理，观空放下，自然能拥有既现实又超越的自在心境。



勤修清淨波羅蜜 恒不忘失菩提心
滅除障垢無有餘 一切妙行皆成就

Email: dakuan00@yahoo.com.tw

佛教經典功德會 釋大寬法師 合十 分享

<http://www.muni-buddha.com.tw/dakuanQA/>