

《斷除四煩惱》

慧律法師講述

目錄（書籤超連結）

[壹. 四煩惱](#)：[我見](#) [我愛](#) [我慢](#) [我癡](#)

[貳. 建立正確心態](#)

[參. 結語](#)

壹. 四煩惱

一、我見

學佛之前，先學修養--

我們每一個人都會認為自己看到的是對的，然後執著自己所看到的，排斥別人、攻擊別人，當他擁有自己的看法之後，就抵死不肯捨棄自己錯誤的觀念，這種錯誤的見解一直蘊藏在他的內在，隨時他都在保護自己，正因為他不覺悟人生緣生緣滅的道理，而認為自己的見地絕對是正確的、是超越的、永恆的。

夫妻之間何以會吵架？因為看法不同。兄弟之間為什麼會吵架？因為看法不同。上司和下屬何以會爭執？因為看法不同。由於強烈的我見，彼此之間產生很多不必要的爭執——這就是我們煩惱的根本。所以，師父要奉勸各位，暫且別談學佛求解脫，目前的首要之務，應是學修養。

與自己看法不同的人，我們應以包容的心態去和他相處。簡單講，看法、意見與我們不一樣的，不代表對方一定錯。我們首先要學習的不是佛，而是容忍、寬恕與包容。這個基本的修養若不具備，就談不上學佛、解脫、慈悲，更遑論所謂「清淨心」了。因此，我見一定要捨。

消弭我見，寬恕包容--

所謂我見，意即：我的看法一定對。這種觀念要修正一下。有智慧的人，他會冷靜地聽聽別人的

看法，在作分析之後，能接受的接受，不能接受的，再加以過濾、消化。但是，最基本的修養，首推包容、忍辱和寬恕。如果你能夠做到這一點——與我的見解、看法不相同的，從不去排斥他，而且永遠容忍他，那麼，你的煩惱必然會大為減少，也才談得上步入學佛的初階。

我們絕不容許自己有不健康的心態，例如：攻擊批判或語帶尖酸刻薄。講話是一種最高超的藝術，別人會因為你的一句話而很高興，也會因為你的一句話而很痛苦，那麼，我們為什麼要傷到別人的自尊呢？

交換立場，將心比心——

如果我們彼此交換立場，可以降低因我見而起的爭執。我們內心裡常常要如是思惟：他今天之所以會有這種想法、做這種選擇，必然有其原因。倘若我們獲悉個中的原委，非但不可能去攻擊、

傷害對方，或許還會很敬佩他。任何事情都應交換立場，彼此都為對方著想，才能夠達到雙向的溝通。如果無法做到這樣，上級不願意和屬下溝通，屬下也不願意和上級交換意見，是以，我見一定要捨。

放大胸量，安詳自在——

人類真正的生命，在找尋覺悟的圓滿，而不關乎肉體一切的感受。您聽過任何一個有錢人，是因為其財富而立名萬世的嗎？沒有。唯有聖人的德行可以永垂不朽。歷來為王者，多如過江之鯽。如果當年釋迦牟尼佛繼承王位，成了印度的國王，那麼，今天我們就無從得知釋迦牟尼佛其人。試問：印度歷代的國王中，你認得幾位呢？釋迦牟尼佛之所以永垂不朽，正因為他的慈悲、智慧、覺悟。兩、三千年來，受到佛法感染、薰習、加被，因而離苦得樂的眾生不下千萬人。所以，佛陀的偉大之處，就在讓我們找到生命的覺

醒、覺悟。這才是我們今天最重要的課題。

人是很悲哀的動物，也是最會製造痛苦的動物。往往只是小事一樁，卻成天掛在嘴上。原本只是個小洞，搞到後來卻鬧得不可收拾，終至無法彌補。鎮日為雞毛蒜皮的小事困擾不已，苦惱無量。所以哲學家說：「為了微不足道的小事就苦惱無量，人生實在太短促了。」所以，胸量要放大一點。當你將度量放大了，就能真正過著安詳的日子。要對治我見，就一定得交換立場，冷靜地思惟：對方何以要做此選擇。

二、我愛

利字當頭，戒慎恐懼--

「我愛」就是私心，私心會引導人走入迷茫的森林裡。一個人執著於自己所擁有的，沈迷在自己的成就中，那麼，這個人已經迷失了自我。所以，

我愛的觀念一定要捨。因為自私自利，往往會讓我們身陷在無法擺脫的麻煩當中。

以你們電信局發包工程為例，負責工程招標的某甲原本決定由某家有執照、品質優良的廠商承包，但另一家廠商恰巧是某甲的親戚，就跑來向某甲說：「○○，不要給這家廠商承包，我的價格比他更便宜，還可以讓你拿回扣，或是包個紅包意思一下。」這時，你就要小心了。有時候，我們一剎那的抉擇錯誤，甚至會讓你身敗名裂。只不過是些蠅頭小利，卻會導致你焦頭爛額，乃至一文不值。

碰到「利」字當頭時，你一定要好好冷靜。只要秉公處理，依循正當的程序和規定，發包給合法的業者，即使出紕漏，那是廠商的問題，責任並不在你。如果你在心裡盤算：（這家廠商價格比較便宜，又是我的親戚，更何況我還可以從中牟

利。)就勉為其難的把工程發包給自己的親戚，如此一來，萬一出了問題，那就難辭其咎了。

愛你所做的事--

「我愛」會讓自己失去理性，甚至面臨沒有選擇餘地的窘境。因此，我們要恢復到理性和感性的平衡點。人最偉大的地方就是很有感情，而感情必須建立在理性上，理性則應建立在智慧上。意即智慧支持著理性，理性支配著感情，使我們的心產生一種正確的水平線。那麼，你將不會誤導自己的一生。至於別人對自己有任何看法，那根本不重要。

人都生長在充滿苦惱的世間裡面，為什麼呢？因為我們喜歡聽好話，罕有人愛聽迫害性、攻擊性的語言，但聖人則不然。他二十四小時都處在感恩的心態中，對於語言的順耳、逆耳，並無個人的好惡。

家喻戶曉的大哲學家蘇格拉底，他的妻子是眾所皆知的悍婦，一次，蘇格拉底的學生不解地問：「老師，您時常教導我們要慈悲、忍讓，要懂得做人的道理，師母的凶悍是遠近馳名的，您為什麼不教化她呢？」蘇格拉底說道：「正因為她如此的凶悍，如果我能夠容忍她，就能夠容忍全世界的人了。」這句話遂成了千古名言，其中確實包含了深刻的人生學問和智慧。由此即可得知，即使是一個很壞的人，他也能成就我們的修養。

所以，娶到悍妻的人有福報了。你現在應該改變一下對老婆的觀感，不要一天到晚老是和她吵架。她很兇，你就要這麼想：（她在成就我的修養。所以，能夠讓我動心忍性，增益我所不能的，非我老婆莫屬。）就這樣，把觀念轉變一下——愛你所做的事情，不要只選擇你所愛的事情去做。

愛你所做的事——因為你已經結婚了，這是不可能改變的事實，那麼，你就要愛自己當初的抉擇，接受現況，並調整自己的內在，否則的話，我們將沒有辦法過日子。我們可以把從前那種火爆、分裂、抗拒、鬥亂的心態轉變一下，認為每一個人都在成就我們，每一個人都在幫助我們。對我們好的，我們向他學習；對我們不好的，我們感恩。那麼，這個自私自利的「愛」就會放大。《孫子兵法》中曾說：善待你的敵人，你的敵人就會消失。你不好好對待敵人，他就永遠在你面前，因為敵人是自己製造出來的。

生命的意義在覺醒——

因為一直被牢不可破的觀念束縛著，我們始終找不到一個解脫之道，所以我們要接受佛法的洗禮。接受真理的薰習，你才能完成生命的覺醒，否則生命有何意義呢？

記得以前尚未學佛時，每到中秋節前夕，大約一星期前就開始期待了。到了中秋節當天，就約女朋友到植物園或是新公園去散散步，然後就坐下來發呆，再不然就是吃月餅、喝喝茶、吃柚子，看著來來往往的情侶.....

我們每天過著毫無目標的生活。早晨起床、如廁、盥洗、上班、吃午餐、看股市行情。下班後，有家庭的人趕著回去煮飯，單身漢就到 KTV、MTV 等娛樂場所玩樂，直到筋疲力盡才回家，就這樣茫然、毫無所獲地混過一天。如此，日復一日，年復一年的到了今天，雖然已經年紀老大，卻還不覺悟。他從未思索過，有朝一日躺進棺材裡，自己什麼也帶不走。

因此，我們應該猛然警醒，要開始覺悟了：你所執著的色身，不是永恆的。你所執著的愛人，不

是永恆的。你所執著的金錢，也不是永恆的。那麼，世間何者方為我們真正的生命呢？智慧才是我們真正的生命，安詳才是我們真正要尋找的，解脫才是我們真正要追求的。

釋迦牟尼佛曾說：如果你今生今世沒有得到解脫，或許將生生世世做牛做馬，並不一定每一生、每一世都能做人，沒有那麼便宜的事。如果說，你生生世世都做人，那麼，牛馬誰來做呢？想想看，哪有這麼好的事？老是你騎別人，這當然是不可能的。因果的定律是公平的，馬會變人，人也會變馬，這輩子你騎牠，下輩子換牠騎你。

如果投胎為畜生，麻煩可就大了，因為，即使講佛法，你也聽不懂啊！所以，諸位對於我們所愛的金錢、名利、色相、男女，固然無法完全捨，卻要看得很平淡。然而我們從小所受的學校教育

中，除非極特殊的因緣，否則很少教導我們去追求灑脫、自在、解脫的思想。

三、我慢

傲慢之牆，自我束縛--

「慢」就是驕傲的意思。換言之，也就是自尊心過份強烈。由於長時間太過於保有自己的自尊心，因此，他的內心裡面變得很敏感、變得神經衰弱，別人善意的建議，他都會誤認為是惡意的攻擊跟傷害。由於太過於保護自己，以致內心裡容不下任何一個人，這稱之為驕傲、我慢。

人人都希望當個老大哥或是老大姐，來照顧別人、保護別人。大家都有慈悲、愛心，希望去保護弱者。但是，某些人雖然能夠發揮自己的慈悲心去保護弱者，卻不能接受別人的建議，也不甩任何人。由於我慢，所以我們長時間生活在一種強烈的無知（沒有智慧）裡。我們落入自己的陷

阱，對每一件事情都有自己的看法，而且做種種的自我假設。在這些自我假設無法突破的時候，所存留的就是自己的看法。由於我慢的圍牆擋住別人，他的看法就永遠束縛在自己的知見裡面。我慢的人不能接受別人對他的建議，也無法接受別人對自己的看法，他認為這是一種傷害。由於強烈的自我觀念，經年累月生活在暴烈的個性裡。我們不妨觀察周遭的人，無論男眾或女眾，只要是一天到晚生氣的人，他一定是很驕傲的。驕傲和脾氣是連在一起的，因為他不滿別人。

心懷感恩，調伏我慢——

人常常稱讚自己。這種我慢的心態要如何調伏？試想：世間比我們優秀的人有多少？我們雖然在社會上有一點成就，但就連眼前這只小小的茶杯，也必須假手他人，無法自己製造啊！我們書寫用的筆，你也不可能自己製造，而必須仰賴他人的生產，所以，我們應當感謝那些製造筆的

人。你會發明電燈嗎？當然不可能。所以，應當感謝發明電燈的人。我們要感謝的太多，自己實在沒什麼好驕傲的。就算你走的柏油路，也是工人鋪設的。乃至製造馬桶的人、清道夫，在我心目中，都是非常偉大的。因為這個宇宙的運轉，有的生命體份量比較重，有的比較輕，但是他仍然扮演著某種不可或缺的角色。

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。」一個有德行的人，絕對不會驕傲的。一個驕傲的人，他的胸量就小，脾氣就暴躁，自然沒有什麼德行可讓人來親近。

一個有德行的人必須具備四個字：慈、悲、喜、捨。

慈——就是與樂，給你快樂。把你的痛苦告訴他，

他會毫無條件的幫忙你。

悲--就是拔苦，你有什麼痛苦，他會為你拔除。

喜--二十四小時臉上都保持歡喜心，當你接近他的時候，會感到很溫暖。所謂「君子望之儼然，即之也溫，聽其言也厲。」乍看之下，覺得很嚴肅，但當你親近他時，就會感到他非常的慈悲。

捨--就是布施、行捨。

廣欽老和尚告訴我們：要把自己當成世界上最沒有用的人，我們的煩惱就會減少。正因為每個人都認為自己是世界上很有用的人、特別了不起的人，煩惱就於焉產生了。因為自以為了不起，自尊心自然就抬得很高，當別人在下面稍微動一下，高高在上的自尊就岌岌可危了。因此，自覺很平凡時，內心就會很安詳。我就認為自己很平

凡，在座諸位個個都比我行，所以，當我聽到別人攻擊我、傷害我、誹謗我時，我都覺得這很正常。因為，我本來就是一個再平凡不過的人，甚至可說一無是處，沒有任何優點，優點是你們的。因此，別人對我有所批評，是理所當然的。

讓你贏，我並沒有輸——

釋迦牟尼佛自認是世界上最平凡的人，所以他沒有煩惱。而大多數的人卻將自己當作是世界上最了不起的人、最不平凡的人，也正由於我們自覺了不起、不平凡，而過著煩惱不堪的日子。像我們的立法院，終日爭執不休，民意代表彼此互罵。如果想要過得快樂，我們就該好好的學佛，如果有因緣學佛，卻錯失了良機，那是一件很悲哀的事情，因為佛法實在太偉大了。所以，我二十四小時都保持著很歡喜的心情。現在要讓我生氣，恐怕也很難了。縱然有，那也是相當罕見的。因為，當我們已經覺悟了人生，對世間的一切，

就覺得沒什麼好爭執的。你要贏，就讓你贏，我也沒有輸啊！

與其兩人爭得臉紅脖子粗，倒不如轉個念頭，讓對方贏，自己也獲得解脫。你想贏，卻贏得忿恨不已；我認輸，卻輸得快活無比，這樣一來，任誰都要選擇輸了，又有誰要贏呢？有一種人非常好辯，而且一定要爭勝，但他雖然在言語上爭贏了，卻贏得血脈噴張，夜不成寐。換做是我，就寧可選擇認輸。反正不和人爭辯，心情平靜，沒有所謂的勝負輸贏，當然可以睡得很安穩。在這種情形下，大家都要選擇輸，誰要贏呢？所以毋須爭執，有什麼意見，共同提出來，好好地檢討，不要使性子，不要暴躁，大家冷靜地研究，謀求解決之道。

對治我慢，就是不要讓自己太過突出、太過於自我膨脹，縱然你身為高級長官，也必須慈悲地接

納屬下的看法和建議，否則，你將聽不到他們的心聲。所謂民主，就是可以容納更多的聲音。

我慢接近專制，太過於狂妄的人，不容許別人對他提出任何意見，而他也喪失了改正的機會。

四、我癡

沒有智慧就不能主宰生命——

我癡的意思是指愚癡、沒有智慧。擁有智慧的人，可以主宰自己的生命。然而我們卻沒有智慧，聽人講是非，立刻被左右，落入是非的觀念。對於好朋友所說的事，並未經過查證，就信以為真，絲毫沒有運用理性的分析、判斷，僅憑感性的認同，因此，我們沒有一個人真正擁有自己的生命。我們的生命很容易受到別人的影響，就是因為我們沒有智慧。

愚癡是智慧的反義詞，沒有智慧的人，當然就是愚癡。由於沒有智慧，無法分辨事情的對錯、是非、善惡，因此，他會因為別人的一句話而活得很困擾，也會因為別人的一句話而活得很快樂，所以，他沒有真正的生命。他的生命完全主宰在別人的口中，因為別人的語言、別人的反應而歡喜或悲傷，他何嘗擁有真正的生命。

天下本無事——

愚癡的人一天到晚搞動亂、搞是非，他不這樣做，就會覺得日子很難過。

至於大修行人又如何呢？他與凡夫的區別在哪裡？此二者之間的確有極大的差別。一個大徹大悟的人，即使有任何天大的事情，到他這裡，就沒有事情。天大的紛爭、動亂、不滿、攻擊、傷害，到他的內心裡就化為烏有。而我們凡夫則是聞風就是雨，尚未瞭解事情的全貌，就在那兒咬

牙切齒了。他經不起人家一句話，受不了人家的傷害，他希望得到別人的讚嘆。您想想看：如果一個人祈求別人給予讚嘆、鼓勵，必須憑藉這些，生命才得以延續，那他實在是個很脆弱的人。他需要借重別人，才能完成內心裡的依靠。

一個大智慧的人不需要憑藉外來的讚謗，你對我好，我也對你好；你對我壞，我依然對你好。你對我的好或壞，是你的因果；我對你的好，則是我的因果。無論誰造善或造惡，每個人都必須對自己的所作所為負因果。造業的人，必須負自己的因果。一個人沒有這麼好，你每天讚嘆他，他不會成佛的；一個人沒有這麼壞，你每天攻擊他、誹謗他、無中生有，他不會下地獄的，因為，人必須對自己的因果負責的。而非藉由你的語言，就可以評判一個人的是非對錯。

微密觀照，如如不動--

希望各位謹記：聽到任何是與非，應先冷靜，把事情查清楚。先閉上自己的嘴巴，不要像火雞般嘰嘰咕咕地四處散播謠言。講是非的人已經很可憐了，聽是非的人更可憐。你根本不是當事者，如何知道是跟非呢？你怎麼知道究竟是誰對誰錯呢？我們不能保有和諧的心態，正因為我們把自我意識分裂掉。這並非別人加諸於我們的，而是因為自己沒有智慧。你整天接受外來的訊息，卻搞不清對與錯。

其實別人的對與錯和我們的生死了不相干。如果我們接受佛法的薰陶，決心作為一個修行人，那麼，就應密密觀照自己的內在，二十四小時都注意自己的起心動念，把自己的行為管好就好，目前就先做到這樣。談到大慈大悲，那還早得很，先學習不要生氣，就已經很了不得了。

貳. 建立正確心態

以下是幾項必須堅持的心態：

一、信

掌握不了現在，就無永恆可言——

對佛法要深具信心。你要深刻地瞭解，這個世間是無常的、是苦的。這裡是娑婆世界，沒有幾個人願意講好話或是幫忙你的，大部分的人都是在扯你後腿的。利害關係不起衝突則已，一旦利害關係起了衝突，即使是父親、母親、兄弟姊妹、好朋友，都會翻臉，而且翻臉的速度比翻書更快。這是娑婆世界，可不是極樂世界，所以，為了利害關係而六親不認的情況是屢見不鮮的。

掌握不了現在，你就沒有永恆可言。為什麼？因為，永恆就是現在的每一個動點連接而成的。掌握不了現在，你根本沒有未來。現在的生命勝過一切的生命。所謂：「手中一隻鳥，勝過空中兩隻鳥。」你能掌握的就是今天，就是現在。因此，

心裡不要老盤算著：(我五年後要做什麼.....)
五年後，你已經在火葬場，化為一堆骨灰了。你們電信局難道沒有人英年早逝的嗎？當然有啊！隨時都會有年輕人死亡啊！所以，看看別人死亡就警惕自己，應當對佛法深信不疑，好好學佛。

釐清對佛教的觀念--

以前的人很排斥佛教，因為他把神道教誤認為佛教，將民間信仰中的乩童、焚燒金箔等都視為佛教。其實，這些和佛教根本扯不上關係。有一次，一位立法委員對我說：

「慧律法師，你們佛教實在是太浪費了。」

我不解地問：「怎麼說呢？」

他答道：「像鹽水鎮放蜂炮，一次下來所費不貲，

實在是太浪費了。」

我聽了真是啼笑皆非，就對他說：「你弄錯了，這活動和佛教根本扯不上關係，佛教既不殺生，也沒有乩童這種文化，它是一個清淨的僧團，帶領眾生求真理、求解脫，是一個非常了不起的、哲學的、高超的團體，和乩童的扶鸞可謂風馬牛不相及。」

有一次更離譜。我們講堂隔壁是拜神的，他們請了電子琴花車來表演，穿著惹火的女郎隨車又唱又跳，剛好停在講堂門口。有人向我們反應：「師父，你們怎麼請這種車隊來表演？真是不堪入目！」這可真是冤枉，只怕得請公正廉明的包青天來審理，才能還我們清白了。佛教怎麼可能會是這樣的呢？許多世間人和一些官高位顯的人，根本搞不清楚佛教所闡揚的是什麼。佛教既不燒冥紙，也不擲筊，沒有乩童，更沒有電子琴

花車，諸如此類統統沒有。佛教就是一個很平凡的團體，平日所做的是誦經、禮佛，講的是佛法、人生哲學，如此而已，其目標在引導眾生進入覺悟的領域，希望大家能夠釐清對佛教的觀念，進而產生信心，若不建立信心的話，就什麼都免談。

二、精進

但念無常，慎勿放逸--

因為生命無常，所以更要把握時間，好好精進。以印光大師為例，他的房間陳設非常簡單：一盞燈、一張桌子、幾本佛經、簡陋的床和硬梆梆的棉被，除此之外，什麼都沒有。斷絕一切外緣，從早到晚佛號不斷，每天四十九遍《大悲咒》，《彌陀經》好幾部，一天二十四個小時，佛都在心中。像這樣，怎麼會不上品上生？相形之下，我們的修行實在太享受了。所以，往生並不困難，只在於你「要」與「不要」。發勇猛心要精進很容易，然而要持之以恆就很難。因為，我們會疲乏、會

倦怠。今天朋友來喝茶、閒聊，明天我們去拜訪朋友.....，每天送往迎來，外務繁多，久而久之，心就散亂了。要懈怠懶惰很容易，要精進卻很難。心放逸了，一下子收不回來。所以，我們眾生總是依憑著情緒在修行。心情好，就拼命用功，心情差，對功課就不屑一顧了。眾生的修行就是這樣起起落落。

我建議電信局，若情況許可的話，可以仿效長庚醫院，設立一個小佛堂，做為大家精神的支柱。警察同仁何以自殺事件頻傳？就是由於對人生、生命不瞭解、不透視，否則他們絕對不敢自殺。警察單位如果能夠附設一個佛堂，那怕只是佔地極小的一個地方亦無所謂，然後，灌輸警政同仁因果的觀念、自殺的真相等等。宗教的信仰很重要，給他們設立一個佛堂，讓大家在工作之餘，有個可以精進的場所。

真精進當在心地上用功——

當然，佛教的精進未必一定得在佛堂拜佛、念佛，才稱之為精進。佛教對精進的定義是：二十四個小時注意自己的起心動念，不要讓它陷入痛苦和煩惱之中，不要讓它落入對立的觀念，要讓它永遠保有那顆純真、至誠的赤子之心，此方謂之真正的精進。

就一般人的觀念，都認為精進就是在佛堂裡用功的念佛、拜佛，殊不知，一走出佛堂，人家稍有得罪，就立刻發出不平之鳴。在佛堂很認真的大聲念佛，步出佛堂也扯著喉嚨，大聲和人爭執，真是「不增不減」，個性完全沒改。有人學佛三年，不但脾氣沒改，反倒變本加厲，反正他什麼都不怕，絲毫無所顧忌。對於這種愈學愈糟的人，我們真的是莫可奈何。因此，真正的精進要好好從心地上下功夫。

三、慚愧心

幸福就是智慧--

要懷慚愧心。慚愧心就是善的心。「慚」就是對不起自己，「愧」就是愧對於別人。我們內心裡面，每一天都在爭執。而之所以會在內心產生爭執，是因為我們受不了委屈。我們總是覺得自己很委屈，卻從未想到是自己對不起別人。

有一種心，不論你學佛與否，都應具足，如此才能過著幸福、快樂、美好的日子。所謂：「幸福就是智慧。」有智慧的人，才有幸福可言；沒有智慧的人，縱然富可敵國，甚至擁有全世界的財產也沒有用。

慚愧心是菩提心--

有兩句話請各位記住：「每天反省，我有沒有對不起別人，不要在意別人是否對不起我們。」這是第一句話。第二句話是：「每天都應如是觀照，

我是否盡到自己的責任？不要責怪別人沒盡到責任，但求檢討自己，不去責怪他人。」一個懷著慚愧心的人，他所關注的是：我有沒有對不起別人，而不是一天到晚追究別人的缺點，或是質問別人：你怎麼這樣對不起我？慚愧心是很重要的。有慚愧心的人才能夠「一日三省吾身」，才會去回光返照，好好的自我反省。

慚愧心是菩提心，在《華嚴經》裡面講，有慚愧心的人就有覺悟的心。若一個人沒有慚愧心，就不可能覺悟。所謂慚愧，就是對自己的行為要負責，不能愧對於別人。當我們覺得自己無愧於良心時，旁人說什麼就已經不重要了。

四、無貪

無貪則清涼——

不能有貪念。我們往往會因為貪，以致因小失大。當你內心無貪時，就會感到清涼了。我們得

到不義之財，怕東窗事發，而過著緊張不安的生活，唯恐被人家發現，那又何苦呢？得到了一些錢，卻增添了內心無限的壓力。要是我，絕對不這麼做。寧可不要這些錢，而過著心安理得、快樂的日子。

大部分的人都是過著錯誤的日子，貪得一點小利，卻增加了長時間的壓力與負擔，白天心神不寧，夜晚惡夢連連，真是不值得。屬於我們的，我們拿得理所當然；不該是我們的，我們一介不取。

貪得無厭惹人厭--

沒有貪念的人，每個人都喜歡和他作朋友。貪得無厭的人，到處都不受歡迎。有一次，成功嶺軍事訓練，中興大學和海洋學院的同學坐在同一桌。那位海洋學院的同學，外表壯碩，人高馬大。吃早餐時，也不顧及同桌的人還沒吃，一口氣就

把菜都挾到自己碗裡，大家同是來受訓，他就顯得特別貪心。一位中興大學的同學勸他不要這樣，他仗恃自己長得高壯，非但不聽，還語帶狂妄地說：「你算老幾啊？」中興大學的同學就把他叫出來，二話不說，給了他一拳，結果，牙齒掉了兩顆，血流如注。為了多吃幾顆花生、幾塊豆腐，卻損失了兩顆牙，真是不划算。由此可見，貪心的人，大家都討厭。

若經濟能力許可，我們應當要施捨，但要量力而為。能夠布施的人，大家都很喜欢他。因此，應當無貪，不要有貪念。

五、無嗔

學佛的人最重要的，是要學習不發脾氣。發脾氣是很不好的習氣。男眾尤其應該注意，因為他們的修養比不上女眾。至於女眾，她們比較不會發脾氣，她們很好。（因為在場的女眾居多，所以

我也不敢說她們什麼，否則，待會兒我可就麻煩了.....)其實，男眾發脾氣會有一個限度，女眾則不然，往往一發脾氣就非同小可，甚至鬧得不可收拾。大家要學習不發脾氣，因為團體的氣氛很重要，一旦有人發脾氣，就會充滿火藥味，和諧的氣氛就被破壞了。

還有一種人是不發脾氣的，而是沈默以對，這比發脾氣更糟。整天繃著一張臉，就是不講話。若是問他：「你是不是在生氣？」

他就沒好氣地回答：「見鬼了，我才沒生氣呢！」

若是問他：「你為什麼不高興？」

他就會說：「我很高興啊！」

「你是不是介意今天早上○○講的那句話？」

「誰在乎啊？我才不會那麼沒有修養哩！」

總之，臉上已經寫滿了不高興，他還是不承認。

所以，發脾氣會使自己和別人的距離愈來愈遠，以後人家也不敢親近你。所以，我們要保持微笑，是 smile，不是 small。不給別人的內心造成壓力，不在團體氣氛中製造低氣壓，才是一個真正聰明的人。

六、無癡

無癡的意思是，不要愚癡，要擁有智慧。希望各位對三寶有信心，盡量流通錄音帶，盡量看佛書。我所寫的《佛心慧語》，大家不妨多加翻閱，或許其中有些內容可供您作為參考。如果想要有智慧，應當多聽演講、錄音帶。現在科學很發達，錄音帶和錄影帶都非常普遍，相信在座各位，大多數都聽過師父演講的錄音帶。這些錄音帶自己聽過後，不妨轉送給別人，讓別人也能夠聽經聞法，得到無上的法喜。讓別人快樂，你們就是散播愛的使者。而要做到無癡，最具體的辦法，就是多聽經聞法，多聽錄音帶。因為這個世間，除

了智慧之外，沒有任何事物是永恆的。

七、安詳

擺平內在就擺平了一切--

我們內心裡面，擁有一個很珍貴的東西，那就是--安詳。安詳就是內心裡面擁有一個快樂而寧靜的內在。擺平了內在，我們外在的世界也就可以隨緣。如果擺平不了我們內在的世界，那麼，我們會很執著外面的世界，就會產生得不到的痛苦。所謂欲求的痛苦、慾望束縛的痛苦。

知足常樂--

怎樣才能得到安詳？首先要捨掉不必要的慾望，二十四小時裡面都觀照知足，不要常常不滿。要想到說，我們今天有三餐飯吃，已經很不錯了。像非洲、依索匹亞等地的難民，連飯都沒得吃，我們現在有飯吃，已經很值得慶幸了。當浴室的設備不盡如理想時，我們只要想到大陸有

些地方，生活水準低落，廁所連門都沒有，蹲下來時，彼此還能聊天。難怪台灣的女眾到大陸去旅遊，回來時罹患膀胱炎的時有所聞。沒辦法呀！大陸的廁所都是開放式的，我們台灣人不習慣，上廁所時還得撐開「大白傘蓋」，用雨傘遮住。如果和大陸的廁所比較起來，我們現在的廁所雖然設備不盡如理想，但也該知足了。所以，我們內心裡面擁有真正的快樂，就是知足。

唯有真正的知足，就是滿足，而滿足就是永恆的知足。像我，二十四個小時裡面都很知足、很快樂，內心沒有任何的不滿，對於任何眾生，無論是害我的或誹謗我的，我都讚嘆他，因為他成就我的道業。讚嘆我的、支持我的，我也讚嘆他，因為他護持了三寶。我這個人有一個好處，就是從來不恨任何一個人。今天碰到障礙，那也是我的業，逃不掉的。所以，輕安——保持內在的安詳，你就擁有真正的生命了，這就是我們要找的。

缺憾來自欲求不滿——

一個人不是有大魚大肉吃，就可以快樂的。也不是藉由飆車，或是擁有一棟洋房大樓，就能夠代表一切的。所以，你若能進入安詳的世界，就會發現這個世界裡面，有另外一方天地是你從未進入過的，那就是你的內心、你的安詳。你整天都是往外追求：財、色、名、食、睡。追求名利、金錢、色相、男女、慾望。你現在掉過頭來，冷靜下來，轉而追求內心裡面的智慧、安詳，二十四個小時裡面就是永遠的知足。當你知足，你就沒有缺憾了。我們為什麼會有缺憾？正因為我們不知足。

慾望不是罪惡，正當、正確的慾望是被許可的，但是過分的慾望，勢必產生缺憾，因為你永遠不滿足。不滿足的人，他的生活和生命中，都充滿著仇視、不滿。所以，我們要找的是一顆安詳、

輕安的內在。像我們出家人，既不看電影，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廳等的聲色場所，什麼娛樂都沒有，那我們出家人拿什麼來過日子？——就是智慧、安詳、慈悲、忍辱、寬恕、無恨、精進、信心、慚愧。擁有了這些，就擁有了了一切。

八、行捨

我們要去實際捨掉那些不必要的煩惱、捨掉我們的一些金錢（意即布施）。行捨就是內心裡面懷有一顆布施的心。若有布施之心，你就不會貪。有一個人來到講堂，他聽說師父加持的咒輪，對於護身頗具靈驗，一口氣就拿了幾十個，卻連一文錢也沒有放。當然，我們出家人不是要錢，而是舉例說明給大家聽。我們可以從這個人的行為中看出，他的內心只想得到。我們印了許多莊嚴的佛像，有的人請西方三聖，一下子就請了一百組，也就是三百張，卻不知該隨喜功德，而我也

不能說什麼，只能眼睜睜地目送他把西方三聖請走。我們應該要有布施心。想想看，印佛像也要工本費，我們應當隨喜，即使三、五十元亦無所謂，錢數的多寡在其次，重要的是那份心。但人卻有一種奇怪的心態：不用花錢的，就拼死命地搶；至於要花錢的，就敬謝不敏了。

我們要有施捨心。所謂施捨心，它涵蓋的內容非常廣。除了財物的布施之外，如：施捨是非，也就是不要落入是非的觀念，這也是施捨。放掉我們的煩惱，這也叫施捨、行捨。捨掉不必要的煩惱，也是一種施捨。

九、不害

不害就是：不要殘害眾生。希望各位能記住，不可以去殘害任何一個眾生，我們要跟眾生結善緣，不要跟眾生結惡緣。內心裡面不要有虐待狂，所謂：慈悲和般若為諸佛之母。要修習菩薩

道的人，更應該好好地遵行這一點。

十、不恨

淨化三毒，面對現實——

內心裡面不要有恨、嫉妒、狂妄。

我們內在潛伏的問題若沒有解決，那麼，問題始終存在。人與人之間，外表看起來風平浪靜，然而，有許多惡的種子潛伏在八識田中，諸如：攻擊性、嫉妒、排斥、傷害和鬥爭。只因我們目前沒有遭遇到某些境界，所以，這些惡的種子才未顯現出來。在座諸位，學佛就是不斷致力於解決內在的矛盾。世間人內在裡隱藏著叛逆、妄想、反傳統、攻擊、傷害、挑撥離間、是非、對立的心態。我們內心深處充滿了這些可怕的毒素，如今學佛了，就要淨化它。

修行是點滴的功夫——

有的人說：「學佛的人都很自私，只求往生極樂

世界。」這是天大的錯誤。學佛不是為了臨命終那一剎那往生極樂世界，學佛不是對死亡的一種寄託，而是要解決現實的問題。

現實的問題不是柴、米、油、鹽、醬、醋、茶，而是心態、觀念。這些貪嗔癡的毒素，一直潛伏在我們的內心。我們今天的問題絕對不僅止於表面的，而是來自內心。內心深處那些種子、習氣等，微細的問題若不能解決，我們所謂的學佛，也只是停留在非常浮面的層次。把佛法當作清談可以，用來勸別人可以，自己真正遇到境界了，卻無法身體力行地去實踐。當八識田中那猶如驚濤駭浪的力量一來，當無量劫來的習氣湧到面前時，大多數人只能隨波逐流。業力現前時，是無法控制的。所以，修行是點滴的功夫，既無法作假帳，亦非只作表面功夫，即可交差了事的。心如如不動，直入無生，是最了不起的道場，掌握了自己的這顆心，你就找到了真正的道場。

參. 結語

大家應當由內在親自去體悟佛所講的法。若不善自發心、不去體悟、不徹底從內心深處去改變，就不叫修行人，只不過是跟佛結緣而已。佛法是單刀直入，能在心性上受益的，它必須在無相中顯現，而不是只在表相意識的層面打轉。

如果碰到任何事，只知一味責怪對方，那你必定會活得很痛苦。若能回光返照，承認自己不對，痛苦會減少。遇到任何事，總是說：「我不對。」、「我不好。」、「我道歉。」，這樣你會比較快樂。假如事事都責怪別人，你怎麼可能會快樂呢？所以，應當多講「對不起」、「很抱歉」、「是我不對」、「我要好好反省」，當下，你就會快樂。倘若一直責備對方，那你將永遠無法跳脫痛苦的深淵。為什麼？因為，你內心充滿了攻擊、傷害。

生死的根本就在「貪愛」。已經擁有很多，卻仍是貪求不已。慾望愈多就愈痛苦，這是很自然的道理。所以，我們一定要把生命變得很單純。就如佛陀所言：「其實，生活本來就很單純，只是我們把它變得很複雜。」如果能將生與死的觀念濃縮在一剎那之間，有生就一定有死，那麼，你今天所遭遇的順逆境、是非，也必然是相對而存在的。從生到死的過程中，我們一定會有逆境、痛苦、病苦。會有人一天到晚跟你過意不去，也一定會有人支持你。因此，要多多體會緣起性空的道理，觀空放下，自然能擁有既現實又超越的自在心境。



勤修清淨波羅蜜 恆不忘失菩提心
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/>