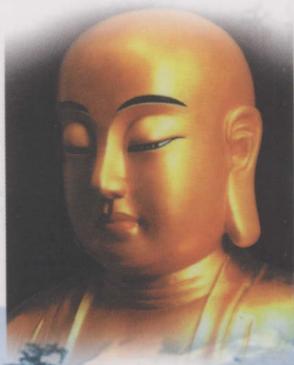


知如何對治煩惱



江妙吉祥居士著

蓮覺叢書 ⑰

如何對治煩惱

作者：江妙吉祥居士

編輯：《蓮覺叢書》編輯組

出版：香港東蓮覺苑

香港跑馬地山光道15號

電話：(852) 2572-2437

傳真：(852) 2572-4720

加拿大東蓮覺苑

2495 VICTORIA DRIVE,

VANCOUVER B. C. CANADA

Tel: (604) 255-6337

Fax: (604) 255-0836

網頁：www.buddhistdoor.com

電郵：(香港) tlky@netvigator.com

(Vancouver) tlky@axionet.com

一承印：玲瓏出版印刷公司

電話：(852) 2889-6110

傳真：(852) 2889-6770

2006年6月初版

定價港幣五十元正

版權所有 請勿翻印

蓮覺叢書

由港紳何東爵士夫人張蓮覺居士創辦之佛教東蓮覺苑於一九三五年成立，旨在推行佛化教育，栽培道俗人材。更配合時代步伐，辦「人海燈」佛教雜誌，使海內外人士，同沾法益，其中有不少劃時代作品。現該苑仝人，為發揚張居士人間佛教之目標，乃出版「蓮覺叢書」，由資深之中外佛學大德撰寫文獻，編輯成書，使大眾對人生真諦有所反省。

本叢書系列如下：

- | | |
|---------------------------|----------------|
| 1. 佛教與人生 | 賢德法師著 |
| 2. 誠心禱告 | 江妙吉祥居士講 |
| 3. 解開心結 | 江妙吉祥居士著 |
| 4. 淨土在哪裡 | 黃家樹居士著 |
| 5. Bodhidharma's Teaching | Dharma Masters |
| 6. 佛教的宇宙人生觀 | 賢德法師著 |
| 7. 因明學八義概要 | 賢德法師著 |
| 8. 日常生活與修行 | 江妙吉祥居士著 |
| 9. 五戒的現代意義（上冊） | 淨因法師著 |
| 10. 五戒的現代意義（中冊） | 無奈著 |
| 11. 五戒的現代意義（下冊） | 無奈著 |
| 12. 人生的歷程 | 江妙吉祥居士著 |
| 13. 人間佛教的省思 | 黃家樹居士著 |
| 14. 要活得開心 | 江妙吉祥居士著 |
| 15. 隨緣自在 | 淨因法師著 |
| 16. 生命的出路 | 衍空法師編著 |
| 17. 如何對治煩惱 | 江妙吉祥居士著 |

目 錄

作者簡介		vii
前言		ix
第一講	對治貪	1
第二講	對治驕慢	19
第三講	對治瞋	35
第四講	對治懈怠	51
第五講	對治散亂	65
第六講	對治愚痴	81
總結		93



作者簡介

江妙吉祥居士 原名江淑嫻，廣東寶安縣人，出生於香港。十三歲少年時，即從慈航法師聽受佛法，從此發心研讀經典，慈航老法師以其慧根出眾，賜法名為妙吉祥。早年常為倓虛法師、定西法師、慈航法師等高僧大德於升座說法時作粵語翻譯。

歷任香港佛教聯合會、東蓮覺苑、正覺蓮社、志蓮淨苑、菩提學會等佛教團體之董事，以弘揚佛法，安頓人生為己任。九三年移居加拿大溫哥華，雖身處西方社會，仍不忘弘法工作，現任加拿大東蓮覺苑董事，繼續以講座、研修班及文獻工作與大眾廣結法緣，從宗教、哲學、心理、倫理等方向去闡釋佛法，深入淺出，將深奧的佛教理論，以簡潔語言及辭藻去表達和解釋，使初基學佛者或深研者皆能得到啟發和裨益。



前 言

佛教對人最大的好處，就是教人離苦得樂。佛教最初最基本的教法，而又是人人最需要知道的，就是四種現實的真理：

- (一) 凡是人都有苦，有煩惱。
- (二) 苦從何而來，煩惱又如何生起？
- (三) 若沒有苦，沒有煩惱，是最寧靜自在的。
- (四) 如何可以沒有苦和如何對治煩惱？

因為人們都急於離苦得樂，佛在說教時對第二點和第四點都較為詳細地解釋。

苦從何而來，煩惱如何生起呢？苦是自己情緒的波動，苦即是煩惱，內心擾亂是煩，情緒不安是惱。煩惱是心的病態。人若感到四肢、五臟和六腑不適，是身體有病。身病要求教醫生，找出病的根源，對症下藥，才可以把病治癒。佛陀



治心病，也要知道心病的緣由，才能著手醫治。

心病是煩惱，煩惱的病源不外是貪、瞋、痴、慢等四種根本病毒：

第一，因為人有貪求無厭足的心。對已經得到的許多也不滿足，常常計算著再要得到這個和那個，又盤算著怎樣追求還未得到的，以致身心都不舒暢。

第二，因為人有憤怒記恨的心。心量狹隘無量度，動輒怪責誰對我不好，誰得罪了我，誰又侵佔我的權益，到處有仇敵，內心終日怨懟難安。

第三，因為人沒有明理的智慧。對自己所擁有的，又嫌不多，又怕失去。對自己所愛的人，一又懷疑不真心，又怕離開遠去。不知世事無常，一切人、一切物都不可以永遠保留，永遠不變，痴想永恆就一定失望。

第四，因為人有唯我獨勝的心。凡人都各有



所長，若要事事勝過別人，表揚自己是高人一等，這是我慢。有了我慢心理，看見別人比自己強，即產生瞋恨和嫉妒。不容許別人有成功的風光，不能與人合作，這種人最為寂寞，眾叛乖離，不得安樂。

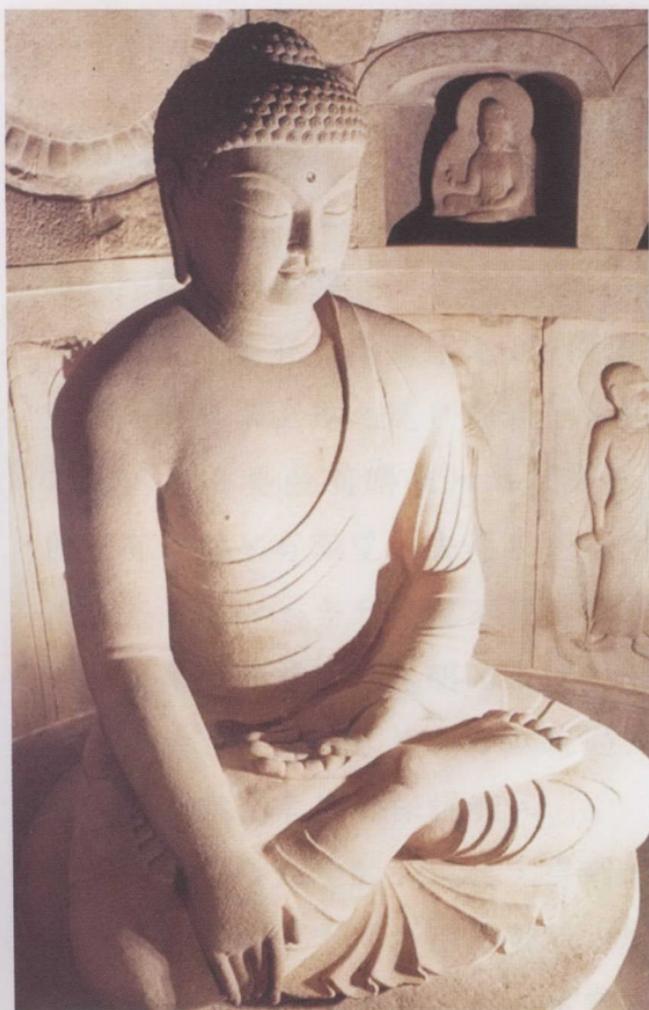
這些心理病毒，是多生多世積留的不良習氣，與生俱來，凡人皆有，祇是各有多少參差不一，以致人之性格各異，故需要用不同之對治方法。

今次六講，將分別解說如何對治貪婪、驕慢、瞋怒；此外，懈怠和散亂雖然不是罪惡，卻會妨礙人去修心，所以對治懈怠和散亂都是需要一併處理的問題。當然，最後要對治痴。

菩薩修六度，用布施對治貪、用持戒對治慢、用忍辱對治瞋、用精進對治懈怠、用禪定對治散亂，最重要用智慧對治痴。

第一講

對治貪



貪慾是無止境的去追逐，得到的很快就厭倦而再追求新的。

不問是否能力所及，祇想佔有就勉強去追逐，不會滿足，常常覺得缺乏和失望。

對治貪婪無厭足，要知福；
對治貪享受而揮霍，要惜福；
對治慳貪而不施濟，要培福。



一、貪之簡別

(一) 貪慾與希望

有人認為有貪高騖遠之心，一個人才會希望上進，並尋求上進之道？其實，貪慾和希望有所不同，有必要區別開來。希望是一個人盡其所能，有目標、有願望地去尋求，對生活對自己的價值充滿信心。今天境況不好，寄望將來會好；今晚天黑，冀望明日光明的來臨。人若肯努力，心存希望，多大的危機都可以跨過。所以說，希望是讓人跳過危機的保護網。

貪慾是無止境的去追尋，得到的很快就厭倦而再追求新的。不問自己是否能力所及，祇想佔有就勉強去追尋，不會滿足，常常覺得缺乏和失望。

(二) 慳貪與節儉

解決衣食問題，原本是做人的責任。若貪多而又奢侈，揮霍無度，就是過失。慳儉本來是一



種美德，但將擁有的多多積存起來，眼見他人貧乏都捨不得施濟，這就變為吝嗇，有違反慈悲之心，障礙行善。故對自己的享用必須儉約，在扶貧濟急方面切莫慳貪。

二、如何對治貪

為要對治貪婪無厭足，要知福。福不是無故而偶然得來的。

為要對治貪享受而揮霍，要惜福。福得來不易，要珍惜。

為要對治慳貪而不施濟，要培福。福要繼續栽培，想收割都要繼續播種，才可生生不息。

所以對治貪，就要知福、惜福、培福。

(一) 知福

(1) 福之定義

佛教說「人身難得」，在輪迴六道中，若我們生在天上，祇懂享樂，沒有機會聆聽佛法，不



識修行，這不是福。若我們因作惡而墮入畜生、餓鬼、地獄，更不是福。能夠做人，有機會聞法修行已經算是有福。

做人不一定要穿華衣、吃美食、坐豪車、住高宅、位高厚祿、名位顯赫、兒孫滿堂、眷屬眾多才覺得有福，其實不論貧富，祇要有如下條件，已經算是有福了：

- a. 衣食無缺，能溫飽，不凍不餓，可以養生。
- b. 健康聰敏，無疾病，知覺正常，能學習，能工作。
- c. 近善知識，近善知識，聽聞正理，接受薰陶，不入邪途。
- d. 得聞佛法，知因果，不作惡，不墮入惡道。
- e. 修行無障，沒有人、沒有事阻止你信佛，也不妨礙你聽經、拜佛。
- f. 心常柔和，不自起心魔，想著有人開罪你，又專揀不好的事來想。常想著好人好事，內心柔和。



- g. **人樂親近**，心情愉快，常露笑容，顯得和藹可親，別人樂於親近。
- h. **助緣遍廣**，人生總會有危困，祇要遇到困難時，有人樂意前來幫忙。凡事化險為夷，逢凶化吉，這是助緣。
- i. **奉獻者多**，遇見的人，都對你表示有好感，在經濟上、感情上、勞力上願意給你幫忙，令你開心，這是奉獻。若令你損失、令你傷心、令你辛勞，這是來討債的。
- j. **所作易成**，當你計劃做有建設性、有善益的事時，有人來幫忙，籌謀的事又順利達成。

以上條件，能夠來拜佛聽經的人都已經擁有，都是有福的人，身在福中要知福是怎樣得來的。

(2) 福是怎樣來的

- a. **福非倖致**。上面所說十種福的條件，都是福報。不是天賜也不是別人賜而是自作自受的果報。世間上沒有能主宰你們禍福的神。如



果做了壞事，就算整日整夜去拜天神，都不免要受惡報。如果做了善事，不必討好天神，福報自然隨著降臨。福不是僥倖得來的。

- b. **果由因流。**見到一個人現在所享受的果，就知道過去他所作的因；見到他現在所作的因，就預知他將來會受的果。

大寶積經妙慧童女會說如何能得如下果報：

- (i) **得端正相好**，要常懷慈心笑容，切忌動怒，面露惡相。應把佛菩薩像供奉在家中當眼的地方，常瞻仰望，不用供花果香燭，祇要常常看到佛菩薩像，內心會有慈祥可敬的感覺。你或許會留意到自己特別喜歡和某人接近，這人不一定美貌出眾，祇因他有一副慈相，就能吸引人去親近。
- (ii) **得富且貴**，有可以給予人的就是富，得到別人尊重的就是貴。能夠用知



識、錢財、勞力去幫助別人，歡心樂意地去做，不存輕蔑厭惡的心，現世和未來都可富貴。

- (iii) **得好眷屬**，若想家庭成員上和和睦，互相敬愛，切勿說離間語，挑撥是非，令家庭或團體起紛爭。
- (iv) **處世無怨**，不要妒忌別人好，也不要諂媚去討好別人，惹別人的反感。妒忌表示自己不積極進取，諂媚表示自己無能。
- (v) **得人信任**，要勇於承認自己的過失，不要推卸責任或作諸多掩飾。別人的錯要懷著寬宏厚道的心去處理，尤其是當你去聽講佛經的時候，不要挑剔講者說話中的過失，就算十句話中有一句說錯了，你已經得到其餘九句的利益。有這樣的量度才得人信任。

有些人雖然對成佛做菩薩覺得艱難無興趣，



但是對好相貌、富貴、好眷屬、別人的尊重和信任，都會夢寐以求。要得到這些好果報，就靠修好因了。

- c. **強求不得**。每一種福德都有不同的成因。沒有耕耘，何來有收穫？大寶積經說有一段因緣：從前有一名紡紗工人，非常誠心敬佛，很想供養佛但又沒有任何值錢的東西，每天祇能拿一條紗線來供養佛。有人在旁議論：難道要佛接收這樣低微的物件嗎？佛說：是的，我要親自接收這條紗線，找一個地方放好。如是者紡紗工人每天都拿來一條紗線，一直累積到有千多條。雖然布施的物品是如此微小，但供養的心是虔誠而真摯的。後來，憑著這些福德，生生世世修道，最後也得成佛。這個故事告訴我們，福是要自求的，沒有種因就不可強求有果。

我又記得，在二十世紀初的時候，有些店舖是銷售舖票的（是彩票的一種），許多人排隊去



購買。人群中有人唱歌譏諷：「人癲你又癲，前世無人欠你錢。」這句歌謠唱得對極了，一個人不可以強求福樂，如果前世無人欠你錢，今世無人要將錢奉獻給你，縱使你買很多彩票，也不會中獎。臨淵羨魚，不如退而結網。要羨慕別人有所得，倒不如自己多積福。

d. **自作籌謀**。人有願求，即有目標，有目標就要安排作業的程序，把想做的事情達致成功。程序不外有四：

- (i) 知道自己想要什麼，就把願求制訂成為目標，切忌三心兩意。
- (ii) 採取行動，去把目標達成。
- (iii) 行動中要警覺，常常檢討行動的方向是否正確，不要走冤枉路。
- (iv) 如果行動方向正確，就要加速步伐，盡快邁向成功。

總結來說，知福就是要知道什麼是福，福從

哪裏來？果由因致，絕不會僥倖獲得，各人須要自己籌謀。

(二) 惜福

明白了福是什麼，又瞭解福是怎樣修來的，就要珍惜自己修來的福：

- (1) **珍惜擁有**。當知福之來處不易，既有倖而得福，應思如何珍惜。與人有善緣是有福。人與人之間的緣份不是偶然，結來不易，但失去亦不難。有人對你好，是來報恩；有人幫你做事，是先前結下的善緣，不要任意發脾氣、或過份差遣，來糟蹋善緣。要珍惜擁有的緣份，繼續施恩。
- (2) **不慢不驕**。因為前生造福人群，今生才得到多人擁戴，以致有權有勢。有了權勢千萬不要恃勢橫行，所謂有勢不可享盡，應該禮賢下士，權位才可久保，否則「驕者必敗」，意謂囂張驕傲者，註定失敗。



- (3) **不奢不貪**。因為前生仗義疏財，今生能享富裕。若祇顧現在奢侈不顧將來，則不能久享。譬如所積財富註定有一百萬可供今生使用，但未到半世已經揮霍殆盡，那下半世又有何可享呢？故有財富的，對自己當省吃儉用，對別人則不慳不貪，繼續積福。
- (4) **不縱不苛**。若有機會任職為一個機構的管理人，自然有很多下屬受你差遣。對下屬千萬不要苛刻，令他們不服；亦不能放縱，令他們變懶散；不要接受他們的阿諛奉承，也不要拒絕忠心勸諫者。若能妥善處理與下屬的關係，會令他們今生給你為奴為僕，亦甘願來世為馬為牛受你差遣。
- (5) **亦慈亦嚴**。你若是一位有很多眷屬的家長，對每一個成員都要表示關懷。要知道各人的因緣不同，並非每個家屬都是來報恩的，有些來報怨，有些來還債，有些來討債；有些令你生活加添開心，有些給你添加煩惱。既



然有緣為一家人，同住在一屋簷下，也同吃一飯鑊的飯，對惡性情的家屬除了管教之外，也要讓他們感受到你對他們好，所以要表現得亦嚴亦慈。不要以為自己是一家之主就有無上權威，令家屬有被看管監視的感覺。家屬視家庭如牢獄，家長就失敗；家屬在家感到溫暖，做家長的就成功。維繫一個家的緣份，惜福就能做得到。

惜福之人，少福變多福，繼續積福，就有享不盡的福。

(三) 培福

以上說知福，是讓大家明白福是自己過去修積的，得來不易。又說惜福，希望大家珍惜現在享的福，不要浪費，不要損耗。最重要的還是要明白怎樣去培福，令將來比現在更好。比如種植，經過耕耘才有收割，得以享受辛勞的成果感覺開心，如果希望將來也有同樣的成績，就要播



種培植。做人應該關注未來並且籌謀，現在享福之際，應想想如何將來也可有福，這就要明白如何培福來留給將來享用了。

培福並非祇是富人才可以做的事，任何人，在任何時間、任何環境底下，都有機會去培福。以下十項都是培福的因素：

- (1) **予人好感**。當你與人會面的時候，和顏悅色，表示歡迎。說話的時候帶著笑容，表示很喜歡和會面的人講話。這是免費的笑容布施，人人都可以做到。當別人覺得你是一個友善的人，就是一種福氣。
- (2) **隨力布施**。在自己的能力範圍內布施，不要慷他人之慨，不要拿自己的東西給人做壞事，不要去偷去搶來布施做好事，不義之財不要拿來布施，這都是隨力布施的基本原則。
- (3) **施時誠懇**。布施是本著慈愛同情心去幫助



人，千萬不要為了趁高興，見到大夥兒捐獻，你也跟著做。趁興時興高彩烈的爭著做，事情過後又後悔，這就不夠誠懇。布施時不要鄙視受施的人，不要留難人，也不要訂明條件才去幫忙。

- (4) **多作方便。**不一定出手做大事情才算是予人方便。當然修橋整路開水源接電流是強而有力的方便，日常小事如讓路、帶路、鋪一塊木板讓人安全踏過泥濘、借火、施茶等都是給人方便。有錢的建寺院，讓人有地方拜佛固然最好，但去寺院做義工，態度誠懇地招呼來人拜佛，讓人進入佛堂時感到歡喜，都是予人方便。
- (5) **不勞人力。**憑自己的能力可以完成的事，或自己責任內的事，都應當自己去做，不要倚賴或差遣別人。別人若幫助你做你份內的事，你就欠了別人的勞動債。若要培福，欠債自然是愈少愈好。



- (6) **不傷人意**。親情也好，愛情也好，友情也好，都要發自真心。假情假義的對人好，往後又不瞅不睬，一時到處留情，玩弄感情，令人傷心，是欠別人的感情債。
- (7) **不貪便宜**。無論是寺院或個人的物件，都不要懷貪便宜的心取為己用。總之，輕易拿取別人的利益，就欠別人的金錢債。
- (8) **慎修口德**。說話要令人得益，令人歡喜，這是修口德。千萬不要揭人私隱、揚人之過失、議論人之長短、搬弄是非離間、歪曲對與錯、惡言穢語罵人。保持警覺不作有損福德之言語。
- (9) **施不求報**。凡做了好事就要居功、要名、要有回報的，祇不過是交易，不是培福。行善要為利人而不是為己。
- (10) **對象正確**。布施的對象要正確，對有需要的人，無論親或疏、有怨無怨、有緣無緣，都要施予。對有恩的人，要懷報恩心而奉獻；



對有德學的善知識，要懷恭敬心而供養；對大賢大聖的大德，要懷尊敬心而奉侍。

以上十項中，有些是待人，有些是律己。善於利用人際關係結緣，不枉用別人的勞力、財力，不枉費別人的心意，都是培福。

總結來說，知福是對治強求無厭足之貪。惜福是對治因貪作惡。培福是對治慳貪，令多作布施。都是對治貪的教法。

第二講

對治驕慢



驕慢的人不想有敵手，又或自以為是無敵。誰知無敵其實是最寂寞的，沒有人願意相隨作伴，結果祇有遭人冷落而沒有樂趣。

對治驕慢的方法：自律；修德；益群。



種種煩惱之中，驕慢是根本煩惱之一。驕慢的人不想有敵手，又或自以為是無敵。誰知無敵其實是最寂寞的，沒有人願意相隨作伴，結果祇有遭人冷落而沒有樂趣。況且人因為驕傲會做出許多不應該做的事來，作惡犯過，所以要用方法去對治。對治驕慢先要知道驕慢的成因。

一、何以有驕慢？

(一) 錯誤的自我概念

生命無獨立性、無永恆性、無主宰性。祇由潛在心內的印象(佛教稱為業，或稱為種子)為因，現在父母為緣，而有此血肉所成之軀體。經此因緣的維持，有暫時的存在，一般人認為此輪迴主體之機能，而執著有我的概念，再引起其他的認識及一連串的錯誤判斷和推理。

最初，人有了身體上的眼、耳、鼻、舌、身的五官，接觸到外界之色、聲、香、味、觸，有



領納的作用。再由意識隨時起思維分別。即使面對外界之景像時，內心自起一套影像，隨心所想構成現象之種種差別相。其實，心所起影像已非客觀事物之真實相，人誤認這些主觀現象為真實，發動潛在的主動力做出迷界種種事情，事後又投入印象及保存印象，而使生命輪迴不絕。生命既由眾緣所引，沒有主體；相續暫住，沒有永恆；隨緣而變，沒有主宰；並無實我。「我」之概念，祇是迷界之錯誤假定，佛經稱之為「我執」。

（二）自我在施行權威

由於有我的執著，認為我能保持此身體，我能領納外間訊息，我能思考認識，我能推動行為，我能保留記憶。我既能有種種功能，即能主宰一切。凡我所想的一定是對，自以為有無上權威，可以無所忌憚地肆意支配意識的思維路向，及使令身口動作。這是我的見執所引發的我慢。



(三) 自私的重我輕他

有了我執、我慢，就會引起我和他人的相對分別，在這種分別之中自然就著重自己，輕視他人，這是所謂我愛。為了我愛的自私心，凡我的欲望，千方百計都想去滿足；凡我喜歡的東西，不擇手段都想擁有，若我已經擁有而別人也有的，我要比別人多，比別人的好；凡我認為好的，不理會別人怎樣想，都會勉強別人認同、附和或服從。這就是驕慢。

從我執而我慢，由我慢而我愛，因我愛而驕慢，人會做出許多不應該做的事情。怎樣去防範和對治呢？

二、如何對治驕慢？

(一) 自律

(1) 不放縱身體上需求之慾

- a. 口腹之慾，舌頭味覺的快感需要得到滿足，



空腹的飢餓又需要填滿，有些人就要吃新鮮的肉來充飢，來討好三寸之舌，於是殺生。

- b. **男女之慾**，有些人為快一時之慾，罔顧道德倫理，不惜破壞家庭幸福，甚至干犯法紀，而犯邪淫之罪。
- c. **睡眠之慾**，人需要睡眠來補充體力。但過多的睡眠，荒廢光陰。或是應起床時貪懶不起，應睡眠時又去玩樂不睡，違反日出而作，日入而息的常規。是犯了懈怠之罪。

(2) 不放縱心意上無厭之慾

- a. **貪財之慾**，對於錢財物質，人總有無厭足的需求，若未經物主同意而擅自取用或據為己有，這是偷。不是自己的權益而去攫取，不是自己的功勞而去領功，不是自己所應有而用計謀或武力去搶，這是盜。明盜暗偷都是罪過。
- b. **權勢之慾**，人為了謀取主權勢力，要獨裁稱



霸，不惜發動國際上民族間的戰鬥，犧牲眾多生命。為了互相傾軋，為了反叛，在家庭、社團、政黨之間，用造謠、陰謀、嫁禍、暗殺種種手段去奪權。是犯了暴力和妄語罪。

- c. **玩樂之慾**，人有好奇好刺激的心理。比如賭博、酗酒和吸毒，最初祇是貪玩嘗試，上癮後不能自拔。賭博令人傾家蕩產，酗酒令人失卻理智有暴力行為，吸毒會令人前途盡毀，最後更走入犯罪歧途。最近有非法賽車的一群，為了表現自我，要比別人強，爭一時意氣，在街頭非法賽車，風氣所及，未成年的青少年，自己沒有車沒有駕駛執照，也要偷車來加入賽車的行列，他們不單觸犯法紀，更或造成交通意外，人命傷亡，這都是玩樂無度所致。

不同角度之放縱自我，即有不同程度之過惡，必須自律，加以控制。但人之惡劣習氣積集



已久，有與生俱來的，有受後天誘惑薰陶的，要除惡習，必須按部就班地進行。

(3) 依佛制戒作自我約束

去除壞習慣之主要步驟，首先要認知什麼是壞習慣，及瞭解壞習慣之成因。這在上面已經說明。其次是遠離壞習慣之助緣，及選擇理想的代替者，這就要接受佛所制戒作為依止處。在持戒期間，自然會重新建立良好習慣，又不斷觀察，不斷檢討：何者應作，何者不應作。戒律具有警策和約束的意義，內容包括儀式和戒條。儀式是使人在受皈依或受戒時，莊嚴嚴肅地在佛像前承諾遵守指示及戒除惡習，由於印象深刻不會忘記戒條訓示。

佛制戒有幾種層次：

a. 三皈依

皈依是理想的依止處，可以作為生活之指南針，依此而行，不會走入歧途，依止處有三：



(i) 皈依佛、要發大心跟著佛的足跡，身口意都依佛所行處而修學，不求人天福報，不求自我解脫，要行自覺而又覺他，直至覺行圓滿。

(ii) 皈依法、要想隨佛修心修行，一定要修學佛的教法，多聞信解。明因果理，了知人生一切禍福際遇之因由。明緣起理，洞識一切事物之變幻無常。面對現實世界，看到有不滿意與缺憾的地方，不懷厭世之念，亦無嫉俗之心，反而加強邁向理想目標的步伐，以期達至上求佛覺下化眾生之宏願。

(iii) 皈依僧、若要遠離壞習慣的助緣及建立良好的習慣，最好是多親近善知識，學習謙讓有禮、破除驕慢、慈心愛眾、大量包容、與人和洽相處之道。成功的人際關係就是處眾無礙，在眾中受人尊敬。

華嚴經賢首品云：

若能信奉於諸佛，則能持戒修學處。

若能信奉於尊法，則聞佛法無厭足。



若能信奉清淨僧，則得信心不退轉。

b. 五戒或八戒

已有佛法僧為所依處，怎樣進一步作自我約束？這就有賴於五戒或八戒。先說五戒：

(i) 修慈悲心，戒殺生。不貪口腹之慾，不開戰爭之端。

(ii) 修真直心，戒偷盜。公正守義，不貪財勢，不侵佔別人權益。

(iii) 修淨威儀，戒邪淫。檢點知禮，不逾倫常軌則。

(iv) 修柔和心，戒妄語。無粗獷語，不作傷害他人之離間語、欺詐語。

(v) 常守護心，戒飲過量之酒。不作麻醉刺激，常保持心智清醒。

若加三戒則成八戒：

(vi) 不臥太舒服之床，以免耽睡懶起。

(vii) 不沉迷歌舞逸樂，以免玩物喪志。



(viii) 非時不食，食有定時定量以免饑無厭足。

若能嚴守禁戒，不斷檢討，不要毀犯，有犯即懺悔，時加警惕，可以自律。

(二) 修德

如上所說自律之三皈五戒，發無上心，多聞佛教，可糾正自我概念之錯誤，收斂自我尊大之權威感。近善知識，守持禁戒，可控制重我輕他之胡作妄為。雖不作惡，仍須修植福德，始可算作學佛。修德要有修德之因：

(1) 修德之因

若有修德之動機，即非等閒之輩，已具備下列五種條件：

- a. 宿植德本、過去世曾種下善根，今生得遇皈依佛法僧之緣，才會修德。
- b. 多聞正法、有機會多聞佛法，起信解心，始有虔誠心離惡修善。



- c. **有慈悲心、有愛心**才可愛人如己，希望別人得樂。有同情心才有感同身受，希望別人離苦。能令人離苦得樂是修德。
- d. **了知因果、明白作善因得善果，作惡因得惡果**，雖然行善不求善報，但不敢造次疏忽而作惡，即是修德。
- e. **有上進心、雖不求福而福有攸歸**。學佛者不單求自己解脫，依最上乘發菩薩心，要以成佛為最終目的，故行菩薩道。

有了五種內驅的力量，修德的表現又如何呢？

(2) 修德表現

修德的表現可由十種行為見得：

- a. **除十惡**、身口意都行十善來取代了十惡。
- b. **不放逸**、自己既然受了戒，就常自警惕。
- c. **正威儀**、身不做不合規矩的行為，口不說傷人的壞話。



- d. 就正業、在家的人不可做作惡的行業，出家者也應守本份，離五邪命。
- e. 懷大志、有遠大的目標，有寬宏的心量，不要怕時長路遠，也容忍一切苦難，直至成功。
- f. 不懈怠、應當由自己去做的事，不怕艱難地去做，不要倚賴別人代勞。
- g. 無邪念、不輕易受外界誘惑，常守淨心。
- h. 知慚愧、崇重賢聖，對有德行的人，起慚心，對自己不及別人好，起愧心。
- i. 求出離、不貪染世間慾樂，懷超越出離心。
- j. 不損德、常懷以德莊嚴自身，不作缺德可恥之事。

總而言之：

能正身業，威儀端莊，對人友善，是可愛的。
能正口業，語氣柔和，言必由衷，是可信的。
能正意業，有定有慧，形於言表，是可敬的。
一個可愛、可信、可敬的人就是修德的人。



(三) 益群

自律可以修行除惡，對治我執的錯誤。修德可以修心行善，對治我慢的放恣。但這仍然未算是真正的學佛。一個人如果把自己看得非常重要，把最好的東西留給自己，忽略別人，沒有自他平等的心，是不會盡心做事來利益他人的。真正做到利益群生，一定要有實際行動來表現。以下都是益群的行動：

- (1) **助伴為善**、看見別人做善事，生歡喜心，主動參予支持，幫助他們完成事業。
- (2) **照顧病者**、有病的人是最無助的。無論一個人是多麼凶猛、富貴，生病的時候都需要別人照顧，在這個時候給予援手是最適當的。
- (3) **說法勸導**、愚痴而不明佛法的人是很可憐的，做惡事也不知道苦果正在眉睫，受苦果的時候更加倍磨折自己。若對他們以佛法來勸導，會令他們現在和將來都受益。
- (4) **報有恩者**、社會、父母、師長、朋友在每一



個人的生活過程中都有助力，要懷著感恩的心，對他們好。

- (5) **救有難者**、身處險境的人，都希望別人能夠伸出同情之手，在體力上、經濟上、或可能範圍內，加以援助，發揮互助精神。
- (6) **勸解憂者**、當人遇到逆境，有難以解決的問題，就憂愁逼迫。若能用正理、善巧方便的言詞去解開他的心中結，正如醫師對熱病者施予清涼劑，如解倒懸。
- (7) **排難解紛**、別人有爭端，糾纏不清，若能挺身而出作魯仲連，調解糾紛，令無衝突，避免禍害，造福人群。
- (8) **為眾依止**、為人做事公正，對佛理信解又身體力行，可作眾人模範。
- (9) **量度寬宏**、見別人的過失很容易，縱使有冒犯有傷害都不要發瞋反臉，祇可憐他作惡業而不自知，若還以惡口，則與他一般見識，惡緣再結。



- (10) **有過令改**、人很難見到自己的過失，見別人過，宜好言勸令悔改。若有人告訴自己的過失，應歡喜道謝。
- (11) **勸勤修德**、若可以有大眾一同修福的機會，應讓大眾參加，鼓勵他們去把握好機會。
- (12) **方便攝引**、若遇有頑強而難於教化的人，應善巧地引用方便，婉轉地引導，不要放棄，切勿任他走入歧途。

以上十二種行為，可以表現出自他平等心，愛人如己，甚至捨己為群，可說是真正利益群眾的行為。

持戒遠離驕慢，亦即守持攝律儀戒之自律。守持攝善法戒之修德。守持饒益有情戒之益群。同時亦與四攝六度之菩薩行相應，故可對治驕慢。

第三講

對治瞋



怨對、抑鬱、悲痛、憎惡、忿怒、懷恨、討厭、失望……

這些情緒在最極難堪、衝動到喪失理智而不能控制時，會有暴力傾向，足以傷害自己或傷害他人，是極其可怕的負面情緒。

對治瞋的方法：忍耐；寬恕；恆毅。



一、瞋之意義及其起因

「瞋」是根本煩惱之一，包括怨懟、抑鬱、悲痛、憎惡、忿怒、懷恨、討厭、失望種種心態，當這些情緒在最極難堪、衝動到喪失理智而不能控制時，會有暴力傾向，足以傷害自己或傷害他人，是極其可怕的負面情緒。

瞋的引發原因不外有三種：

(一) 對自己不滿意

覺得自己相貌長得不及別人娟美。自己健康欠佳，常常患病，或有缺憾。自己的家境不富裕。自己智慧不及人。自己的際遇坎坷。自己暗自愛戀的人無反應，自己討厭的人卻撇不開。以上這些怨懟、抑鬱、悲痛是自己單方面的感受，不是因別人引發的。

(二) 對他人起反感

由於別人言語上的衝撞，表情態度上的冒



犯，暴力的傷害，惡意的侵佔權益，因而引起激怒。敢於發洩出來的就身口一齊發惡，膽怯不敢表露的就懷恨於心，這是由他人引發的。

(三) 做事遭遇困難

凡做事都希望努力過後會獲得成功。有時候遭遇困難，覺得厭倦、失望，甚至放棄不幹，於是功敗垂成，終日沮喪消沉，無有鬥志，變為一個沒有前途的消極失敗者。

以上三種瞋的驅策力可引致自殺、殺他、或種種悲劇的上演，一定要加以化解。

二、如何對治瞋

當一般人面對不健康、不稱意、不成功的時候，會有下面五種應付的方法：

- (一) 堅定的自尊心、自信生命是有價值的。身體或有缺憾疾病，只要一息尚存，總有辦



法去克服。憑心靈上的力量去舒緩，或以耐心的訓練去找尋取代，不會挫折生存的意志。

- (二) 成熟的承受力、不會輕舉妄動。若有人冒犯我，一般的反應就是發怒。但成熟的人會斟酌分析形勢：放任忿怒的情緒對自己有何益處？不如稍加控制，讓時間為怒火降溫，化解爭執。
- (三) 強烈的責任感、若有人對我態度惡劣，自己應先反省是否也有不當的地方。願意承認錯誤，先責己然後責人，不隨便推卸責任，內心自然會好過些。
- (四) 智慧的抉擇力、做事失敗不成功，應吸取教訓，用智慧來分析失敗的原因，作為將來避免重墮危機的保護網。
- (五) 遠大的瞭望力、對自己、對他人、對事都要懷著美好的願望。保留自己的生命，保留對人的友誼，保留多種做事經驗，可



以應付遙遠的未來，前途未可限量。

普通人尚知如此應付困境，佛教的應付方法更深入徹底。

佛教教人對治瞋的方法有三：

(一) 忍耐

人是由過去善業惡業摻雜而招感的果報。人在生活過程中，總不能完美而無缺憾。修福多者喜事多，修福不足者不如意事常有。我們首先認識不如意事的個別狀況，再討論忍耐的方法：

(1) 不如意事

- a. 弱、體質不強。常常患病，未老已先衰，甚或傷殘不便。
- b. 衰、境遇不順。做文職者有降貶，做農作者有欠收，經商者蝕本錢，做工者會失業。
- c. 讖、眾望不孚。雖然做了高官，有財有位，但能力不足，備受眾人彈劾，到處聞譏諷之聲，以致寢食難安。
- d. 毀、口碑不雅。並非無德無能，甚至可說得



上是經綸滿腹，但不被人賞識，有表現亦不獲好評。

- e. 苦、愛者不恆。愛人與被人愛都是人所希望的。但不幸有生離死別，這些傷感令人日夜常憂戚。
- f. 壞、功成不保。辛苦經營得來的成就，轉眼化為雲煙，猶如春夢一場，痛心疾首。

所有這些不如意事，都足以造成損害生命的危機，如何能忍耐？由於是個人自己心起的情緒動蕩，必須從自己心理上化解。

(2) 心理化解

- a. 知世界苦。佛說此娑婆世界又名堪忍世界，生到這世界的人都要經歷生老病死的苦，無人能夠倖免。然而受苦可以激發修行離苦的道心，「苦能助道」，應該從好的方面去領受。
- b. 人是總報。雖然同是人類，同是善惡業摻雜



所招感，但由於各人的業因不同，善惡業多少的比例也不同，所以各有各的際遇。既然是自己所作業的招引，不必和別人比較而生怨懟。

- c. **因果不昧**。今生的不如意事，各有前因。前生多殺生者，今生多病報；前生邪惡者，今生坎坷報；前生惡言者，今生受譏毀報；前生緣慳者，今生有苦報；前生多破壞者，今生不成功報。明白因果，自知不能逃避責任，無可怨言。
- d. **懺悔罪業**。遇到不如意事，應作還債想。今生或許未曾作此惡事，但往昔所作的惡業，有誰能知得清楚？若遇到不如意事，應慚愧懺悔，希望罪障早日消除，無債則輕安。
- e. **當發大願**。明白到過去作惡業，令今生受苦。決心今生不作惡業，免令來生受苦。要發大願斷除煩惱，勇敢承擔一切報應。希望



盡此一報之身，多作自己修福修慧的事，多結善緣。反正所作所修之業不會白費，縱使不能免輪迴，來生亦會免除災難。

(二) 寬恕

若由自己內心所起的不如意引致不安，當用忍耐來化解。若遭他人傷害，與人際關係有關的不如意事，應用寬恕心態面對，不祇安慰自心，亦饒益他人不結仇恨。

如何寬恕？首先瞭解別人對待我的言語行為是怎樣一回事，再用合適的態度應付：

(1) 他人對我的傷害

- a. 身體傷害。如被毆打、虐待、或奴役。
- b. 言語攻擊。如被斥罵、冷嘲熱諷、或誣捏。
- c. 心靈創痛。感情變化，橫刀奪愛，恩斷義絕。
- d. 侵奪資財。如被豪奪、詐騙、欺凌、侵吞。



(2) 化解瞋恚令心安

- a. **自起心像無忤犯**。他人對我作出毒行、惡語、狠心、奸詐等，祇不過是對方惡心失控，以致作惡多端。應憐念他不知因果報應，胡作妄為，我若能以柔和心相應，自起心像，則對方一切行為，於我無損；他人用口舌說出惡言，我不起詞語分別，祇當作鳥鳴風聲；他人用身體做襲擊惡行，我不起受虐分別，祇當作滑跌碰撞之意外；他人狠心斷愛，我不起情變分別，祇當作因緣無常的警鐘；他人如虎狼的侵奪，我不起受欺分別，祇當作還債或放債。不論他人的居心及言行，祇要我自起心像，自起分別不挑撥怒火，則無瞋恨。
- b. **心住慈悲化毒念**。他人加害於我，是由於他有惡毒心，若我起瞋心，以毒還毒，我則與毒心相應，與彼作惡者有何分別。我不應以我執而起我慢，應起慈悲心、憐憫心，不覺



我為受害者，不起惡結，不再負債務，期望生生世世，作眾生不請之友，廣結善緣。

- c. **不因他惱自作業。**有惡心惱害他人者，祇覺得彼人對他無饒益而興害意。若有人惱我，可能過去我曾對他作不饒益事，若因他惱而我又再作不饒益事，則此怨結不解，他日不知在何種情況下再作交代。應安住慈悲心，時時想念如何利益他人，不作惡業。
- d. **念過去恩而行忍。**在生死輪迴中，長期流轉，不知誰是過去父母師長、六親眷屬。有恩的不要忘報，有怨的不再計執，則一切傷害，皆能以恕親人之心寬恕不瞋。

以上四種思惟都是化解瞋恚的方法。有些人誤解以為寬恕是懦弱的行為，其實兩者大不相同。懦弱是心起憤怒，但礙於環境或自己無能力不敢發洩，並非不想還報而是不敢還報，受欺之怨抑壓在心，結而不解。寬恕是有諒解之心，同



情之念，所有忍讓並非有求於人或畏懼於人，祇憑理智地分析，認為不值得計較，若用慈悲心化解，不僅能令自己心安，亦可令對方息惱。故佛經將「寬恕」這名詞，又稱為安忍，故與懦弱不同。

(三) 恒毅

立志決定不放棄，稱為「恒」，遭遇困難不退縮，稱為「毅」。

工作也好，求學也好，修道也好，都會遇到猶豫、困難、和危機的一刻，若能本著恒心毅力，不怕困難，不怕挫折，不生厭倦，堅持不屈，才有成功的日子。

(1) 工作方面的猶豫，要拿出自信心

有些事情，你覺得滿有意義而希望嘗試去做，但又怕難於勝任，內心躊躇不定，這時候需要拿出自信心，勇敢不怕艱難，承擔做去，始終會有滿意的成果。



有些事情，是你必須做或應該做的，但又知道需要長時間才可完成，於是猶疑不定，這時候有力的責任感會推動你，如果你接著耐心全力地做去，一定會做出好成績。

(2) 求學方面的困難，要具奮鬥精神

求學的人，很多都想得到最高學位，從幼稚園、小學、中學、大學、碩士、博士要經過廿多年，時間長，考驗多。期間有因考試不合格、經不起挫折而退學。亦有因為其他難以解決的問題而輟學，能夠幸運地在學業上有最高成就的，必定經過長期的奮鬥。

(3) 修學佛道的危機，要貫徹信解行

學佛的人，從初發心，要想成佛，必須經起信、領解、奉行，然後能證佛果。在每一階段都有不同程度的危機：

a. 在起信階段

最初發心，很難分辨邪正對錯，遇到邪教邪



師，自誇有特異功能，有辦法為你求福消災，受了這些誘惑，很容易退失正信走入歧途。

在佛堂內，人的品性複雜，很容易發生誤會爭執，人際關係不和，不愉快就不往佛堂聽經了。

又或有人覺得法師對信徒要求嚴謹，又或誤會遭受不公平對待，就會萌退意。

或有旁人慫恿去吃喝玩樂，比往佛堂輕鬆愉快，更易萌生退心。

b. 在領解階段

有了正信，必須進一步了解經藏，否則仍有退心的危機。

在開始研讀佛經時，聽法師講不能領解，多方翻閱參考書更覺複雜難明，認為經書太深奧，自己根基太淺薄，即起退心。

同一經論，各宗解釋不同，各自支持自己的宗義，派別間語言文字起衝突，矛盾難以消除，又起成見，易起退心。



又或誤解經中要義，以為不及其他學說，於是去此而改學其他，以致學無所成。

c. 在行持方面

知易行難，事實亦確是如此。

最初修行，熱情充足，但戒律嚴謹，守持不易，很容易卻步不前。

或修行期間，遇有障礙，以為無緣再進修，乘機放棄。

又或要修菩薩道，但菩薩道捨己為人之精神，誠然難行。

面對修道各階段之危機，要有保持信心、正解、修行的方法。首先，要知道學佛對個人是重要的，可以改善現在及未來的生活。其次，知佛是真正皈依處，以佛為好榜樣，祂能做到的，我也能做得好。再者，知佛的教法是教我們自己修，方便有多門，認為那一種適合自己的就採納那一門作方便，其中並無矛盾之處。最後，要知道大慈大悲的心量是解行相應的表現，假如解而



不行，則仍停留在自私小我的局限中，自然不能發大願，行大行。

若覺得捨己為群的菩薩道難行就應先檢討自己在行與解方面的相應程度。

三、對治瞋的效果

無論用忍耐去對治自己所生苦、用寬恕去對治他所迫害、用恒毅去對治處事困難，都是經過很大的掙扎奮鬥來對治瞋恚。祇要渡過瞋恚的難關，就可以內心常無苦惱，外無冤家仇敵，一切事皆可成辦，有資格被稱為證菩提之覺者，或可稱為證涅槃之安樂聖人。

第四講

對治懈怠



應做的事不去做，即使著手去做也是採取消極馬虎的態度，甚至半途擱置不理。

一個人懶惰並不是犯罪，但是懶惰了就什麼事都做不成功。

對治懈怠的方法：積極；勤奮；勇敢。



一、懈怠的定義

「懈怠」者，又稱為「懶惰」，應做的事不去做，即使著手去做也是採取消極馬虎的態度，甚至半途擱置不理。一個人懶惰並不是犯罪，祇不過懶惰了就什麼事都做不成功，這種態度是要不得的。

二、懈怠的表現

- (一) **愛身惜力，好逸貪閒。**不願動腦筋、勞體力，無工作興趣。
- (二) **不重視生命的價值。**認為生命是平凡和沒有特殊意義的，何必營營役役，不如得過且過，很快就渡過一生。
- (三) **對自己或他人無責任感。**不尊重自己承受生命的責任，不去好好利用生命的每一刻，漠視身邊親人的期望，不理會有人需要他的



照顧，也不關心個人對社會應盡的義務。

- (四) **無理想，也無進取目標。**無自信心，認定個人不會出人頭地，不尋求任何突破，祇求庸庸碌碌地過活。

三、如何對治懈怠

「懈怠」既然是消極、因循、懶惰，妨礙我們做一個有用、有進取心的人，又妨礙我們修行令不能為賢為聖，我們一定要設法將心態糾正為積極、勤奮、勇敢，才可以發揮做人的價值。

(一) 積極

要從幾方面去引導內心的思惟路向來建立積極的人生觀：

- (1) **重人生。**即重視生命的價值。「人身難得」，佛教常用這句話來鼓勵信徒，不要隨隨便便浪費生命。在生活崎嶇的途程上，要



努力自愛。做人已經比其他動物優勝，無論貧富貴賤，同樣都有能知覺的心，有可以供心差遣的身體。由心的支配力，身體的眼耳鼻舌身五官四肢各別去接收外界的訊息和發放內心的訊息。善於利用其實貴功能，可以不斷自我增值。精明的眼，能看有益的事物和書籍；聰靈的耳，可聽種種言教和佛教正理；敏銳的鼻，可察覺耳目所不逮的境物；伶俐的口齒，可以表達內心的智慧與情操；多用途的體力，可造很多想做的事情。人不僅有能力養活和保護自己，更有餘力去幫助其他有需要的人，所以千萬不要辜負此生。

有人問：佛教說無我，說觀空，現在又勸人珍惜生命的價值，這其中有沒有抵觸？

這個問題很好，因為很多人都會有同樣的疑問。

要知道「觀空」與「無我」不是忽視生命的存在價值，而是強調現在的生命，並沒



有個人獨立的主宰力，是由各人過去所作的業力和種種因緣所引。生命祇是提供短暫的機會給人過去的行為引到反應，因果有所交代，從而有所警惕及檢討。又使人對創造未來有所憧憬，從而關注現在的言語行為對自己及他人的影響。

說「無我」說「空」，是針對懷著自我概念根深蒂固、對人對事都產生重我輕他的自私心理的人。為彼等說因緣和合的生命其實短暫無常，不會永恆存在；珍惜生命不要局限於自我，要超越自我去社會上作利他的行為。所以無我與珍惜生命是相成而無抵觸的。

- (2) **惜光陰**。人人的壽命雖然長短不同，卻同樣過著每天廿四小時的日子。每過去一天，壽命就短一天，在不知道壽命還有多久的情況下，我們應爭取時間，趁著健康少壯，多做對自己的將來和對眾人有益的事，莫待老年



眼矇耳聾鼻舌身都感覺衰退的時候，才想做點兒事卻有力不從心的慨嘆。當這一世的生命走到盡頭時，我們不能帶走任何儲蓄的物資到下一世，唯有平生多為人作善事所修積的福德，以及多聞多讀佛經培養的智慧，這些印象可以保持在心中直至來世作為未來生活的資糧。

- (3) **有自信**。古語有云：「人皆可以為堯舜」；佛說：「人皆可以成佛」。即是說人人都有好的潛能，祇要有心去啟發，就可以成就最高的境界。切莫輕易認定自己是無能而妄自菲薄。應堅持一份自信心，別人做到的，我一樣可以做得得到，或許會做得更好。佛也是從人而修成的。
- (4) **肯上進**。走路的不要害怕路途遙遠，登高的不要害怕山峰高聳，不要中途退縮。不怕慢，祇怕站。不怕辛勞，努力向著目標前進，必能達到目的。切不可未得以為得，未



證以為證，自己障礙自己。

能夠有以上的思想傾向，自然會積極進取。

(二) 勤奮

勤，對應所作事，不輟不棄。奮，對應所作事，提起精神，敬業樂業。做事雖懷積極之心，仍須勤奮自勉，不可一曝十寒。勤奮須具備以下條件：

- (1) **立宏誓願**。發願可以堅固信心，雖有障礙，都能跨越。增強走向目標的韌力。
- (2) **勤而不懈**。勤，並非過份操作弄至身心疲乏，依時作事依時休息才可以持續無間斷。猶如拉琴絃，過鬆則無聲，過緊則斷。祇要不將時間荒廢在無益嬉戲、貪睡、或玩樂的事情上面，致令喪失大志，都不算懈怠。
- (3) **無我精神**。不要懷著自我的傲慢，計較為自



己的利益有多少，為他人的利益又有多少。若常恐怕自己吃虧，又覺別人總是得到便宜，就會因自私而招致煩惱。佛教要信徒發揮無我精神，不見身有所作，自利利他不息，心無所念，不見對人好是施恩澤於人，才可以無休無悔。

- (4) **智慧不昧。**人要有智慧，對外曉得如何去適應環境來取得和諧與平衡，在內心思惟中曉得如何理解及分析所遇到的問題。有時候經驗與知識未必得到別人賞識，但不必心灰，這些印象藏在內心是不會白費的。現在未遇機緣用它不著，未來即使到下一世，智慧會像先天賦予地有奇妙表現。

(三) 勇敢

人有了積極和勤奮的心，可以克服懈怠。但遇到障礙困難，難保不會放棄退縮，以致不能成就大事。所以還要加些勇氣。勇敢的人會經得起



以下的考驗：

- (1) **不怕苦厄。**人的業報很複雜，會遭遇很多逆境令心逼迫，例如：口有障礙不能誦習；目有障礙不能閱讀；耳有障礙不能聽聞；身有障礙難於活動；住處環境心不喜樂；衣食貧乏心常憂苦；與同住者互生忿恨；與同修者互起鬥爭。這些苦厄要有堅定的理想，才可以樂觀地設法克服，絕處逢生。
- (2) **不怕挫折。**人生的路途是長遠的，世上沒有一條長路是不迂迴曲折的，不要因有崎嶇而認為已走到盡頭。遇到挫折不要退縮，挫折是一個訊號，告訴我們目前行事的的方向或方法並不能帶我們到達預期的目的地，必須重新評估目標、改變行事的方針或方法，方能峰迴路轉達致成功。
- (3) **不怕失敗。**自古成功在嘗試，失敗是平常的事。如果能在內心留下一些空間去接受失敗



的經驗，這些經驗會是很可貴的教訓。經過時間的累積，堅強和智慧會將這些經驗化為一種新的力量。

- (4) **不受轉移**。人雖有向道行善的心，時常會不自覺地被環境或人事支配而轉向。例如有些人為豐厚的不義之財引誘而去犯罪；有些人被家人用種種藉口所阻礙，不去修學佛法；有些人見一小撮假修行者而蔑視或誹謗真梵行者；有些人因一時勝利或富貴而沖昏了頭腦，恃財勢欺壓他人；有些人受到不實際的誇讚而自命不凡地輕視其他說法者。對這些被慾望、恐懼、驕傲、愚昧所牽引的惡念惡行，必須提出明智的決定，好像披甲冑、上戰場、臨大敵一般去戰勝這些魔障，才可以不受支配地發善心行善行。

四、學佛要精進



上說要用積極、勤奮、勇敢來對治懈怠，在佛教用「精進」的名詞來包括這些含義，而且列為菩薩行六度之一。

無盡意菩薩經說若要修行精進要具足八種基本條件：

- (一) **莊嚴無盡**。莊嚴，是美化自己。一般人著重外表美，要穿華衣美服，飾物化裝。佛教要求內心美淨，修福修慧來求真、善的美。不僅今生得善美，將來所生之處皆是福慧莊嚴之淨土。
- (二) **勇敢無盡**。在複雜的人世間，所遇的人多被貪瞋痴充滿，要想教化亦難調難服，故必須懷大悲心，常常駕御，善為控制不起煩惱，勇猛不退。
- (三) **修習無盡**。不可以善少而不為，功德林皆由小善積，猶如一小杯水擱置一角，很快就乾



涸，若把它傾進大海，大海一日未乾涸，此小杯水仍有存在的份兒。所修一切善盡迴向菩提，則修習功德永無窮盡。

- (四) **教化無盡**。三千大千世界眾生不可勝數，性格亦有千萬種不同。菩薩發心面對要化度眾多眾生，不驚、不怖、不畏，因為願心無盡，不怕度化的眾生無盡。
- (五) **助道無盡**。種種不同的善業，引發種種不同的果。佛的三十二相、八十種隨形好，皆賴眾多不同的功德積聚而成，這些功德成就的莊嚴亦能啟發眾生的道心。
- (六) **助智無盡**。修學佛法的人，無論是隨信行或隨法行，都能積聚成無上智，所以入佛寺一稱佛號、一禮拜，或聽聞經典一句一偈，皆能作為成佛智之因。
- (七) **助慧無盡**。眾生心行差別無盡。菩薩化度眾



生亦須有無盡抉擇慧去運用種種方便。即使內證無上智，也不能欠缺對機施行之無盡慧。

- (八) **助佛法無盡。**修菩薩行者，從初發心，以成佛為最終目的，則所修一切善法，種種功德，不分大小，皆投向一個目標，時間無盡，修法無盡，則所成就功德當然無盡。

若能修精進對治懈怠，則有求皆成。

第五講

對治散亂



散亂令心躁動不停，不能集中注意力去思考。正如動搖的燭光不能清楚注照，波動的海水不能見到倒影。人若思緒不安定，則不起智慧及觀察力。

修禪定有六妙法門：數，隨，止，觀，還，淨。依此六妙法門對治散亂的過程為：調心；觀察；自在。



一、對治散亂之六妙法門

散亂並不是一種罪惡，祇是修智慧之道途上一種障礙。散亂令心躁動不停，不能集中注意力去思考。正如動搖的燭光不能清楚注照，波動的海水不能見到倒影。人若思緒不安定，則不起智慧及觀察力。想要有深思熟慮、仔細分析事物真相的能力，必須對治散亂。

佛教教人以修禪定來對治散亂。禪定即靜慮，意思是以安靜的心來思慮。又名止觀，意思是先止息胡思亂想然後觀察事理。

天台宗智者大師說六妙法門是修禪定之次第，所謂「內行之根本，得道之要徑」。

六妙法門：

- (一)「數」，細數出息（呼）和入息（吸），從一到十，緩急適中來調和氣息。
- (二)「隨」，心帶著氣息在身內走動，心與氣息相隨默默細數，用意在減少心向外分弛。



- (三) 「止」，停止用眼耳鼻舌身對外起收放訊息的作用，內心也寧靜，進而不用數，不用隨，也能靜止下來。
- (四) 「觀」，正確的修禪方法，不是停止在無思無念的呆定狀態中。而是把心靜下來，提起正念觀察要觀察的事物。或觀察所學的三藏十二部經典的義理，清楚地觀察，從各方面去思惟探討，直至真正認識有所抉擇。
- (五) 「還」，觀察的智力是由心發出來的，觀察過後，應不留住在所觀境中，將能觀的心還觀自心，不為境所縛，不作身口惡業。
- (六) 「淨」，反觀自心，要令心無所住，不覺有能修所修，才可以清淨無染。心不作貪等惡業。

現依此六妙門，簡單說對治散亂的方法有三種：



數 隨 止	減少心念向外奔馳 減少心念內在散亂 令心安住正念不失		調心
觀	詳細觀察世出世法		觀察
還 淨	反觀自心遠離過惡 淨除妄想不起計執		自在

這三種方法是調心、觀察、自在。

二、調心

大安般守意經序云：「彈指之間，心九百六十轉。」又云：「繫意著息數一至十，十數不誤意定在之。」

安是修身，般是調息，守意是不犯戒，守護一切無所犯，至得清淨。現說調心，分修身、調



息、攝心三個步驟來解說：

(一) 修身

若想攝心，先須靜坐。修靜坐就要將身安置在適當環境中，不易動惡念，不易引令掉舉昏沉。

- (1) 要能接受三皈依，有向善求佛道的心，又能受持五戒，有戒惡的決心。
- (2) 要選擇一個清靜沒有嘈雜聲浪騷擾的地方，沒有電視、電話、收音機，不被周遭環境所干擾。
- (3) 不太飽，也不太餓。不太熱，也不覺風寒。不讓身體感到不適，受到煩擾。
- (4) 把公事或家務暫時放下，不要有所惦掛。
- (5) 遵從善知識所指導，坐的姿勢正確，無引起身體勞累不適致有壞影響。

人在這個無邪惡、沒有緊張壓力、完全放鬆



的狀態下，進行第二步調息。

(二) 調息

息是呼吸的出入息。人活著是靠呼吸來維持生命，但很少人會留意呼吸的情況來作調節。

呼吸有四種：

- (1) 有聲的，稱為風。
- (2) 無聲的，稱為氣。
- (3) 出入柔和、沒有阻礙的，稱為息。
- (4) 上氣不接下氣、出入不能盡的，稱為喘。

調息是以出入柔和的呼吸為理想。息有三種：未經調柔的稱為雜息。集中精神數呼吸，從一數至十而不亂，稱為淨息。再用嚴謹的方法，調和到不用數，而息隨心不亂，稱為道息。

數息的用意，是把我們日常的呼吸作為攝心的對象。先由雜息進為淨息，再以意識集中注意力，用數息的方法，觀想著帶領氣息循一定程序



運行全身，不令中途走失，更能把心攝得更嚴謹而難於散亂。簡單的過程是這樣的：

開始時把注意力集中，首先觀想頭頂有一冰塊，再觀想帶領身中的氣、脈、免疫系統的細胞集中在丹田，以丹田為基本部。開始以意帶氣運行，一呼吸，把氣等提升至臍部，經十呼吸把氣帶至足趾，再用十呼吸的節奏把氣從足底提升到心、以十呼吸的時間，把氣送至喉嚨，循序經十呼吸把氣由喉上升至頂。觀想著以十呼吸時間把冰塊用心靈的熱度溶化為楊枝甘露，向下貫注。以十呼吸將甘露灑遍頭部，以十呼吸灑遍頸部及手部，十呼吸灑遍上身，十呼吸灑遍下腹部直達足背，再以十呼吸從足底回升至丹田，還原丹田基本部。這樣以觀想法觀想免疫系統、氣、脈等作全身掃描，觀想著意識的靈熱上升時，消除一切惡濁之氣，甘露下降時，滋長一切健康細胞。如是修習既可攝心，又可修身。



(三) 攝心

調息可以幫助維持正念，卻不是修禪定的最終目標。選擇數息為單一的對象，把胡亂複雜的思潮靜止下來，可以覺悟到心性原來是最單純、最無時間、無空間拘礙的存在。這是心理學上所謂最高峰的體驗。

要攝心和明解心，應分心性、心力、心用三個角度來分析：

(1) 心性

心性，是心的本體，無形無相，是萬物共同的本體。無空間限制，無所不在，處處週遍，可以在任何地方引發作用。又是永恆不變，無時間限制，可以隨時遇合適機緣引發作用。

(2) 心力

心體(心性)有力有能，因緣會遇時，可以引發種種起滅無常的現象，現象有淨有染，變化生滅無窮，但無礙心體之永恆不變及寂靜無瑕。



(3) 心用

心用，又可稱為心相。心非物質，本來無相，祇從其作用差別而稱為心相。又根據其多種功能而有多種名稱：

- a. 能保持良善的言語及行為過後所留下的印象功能。
- b. 能保持罪惡的言語及行為過後所留下的印象功能。
- c. 能帶同所有印象功能，接受不同類型的生命及維持壽命的期限。
- d. 能接受外界對印象功能之熏習，加強印象功能之反應。
- e. 相續不間斷之上述功能，很易被誤解為有我，形成「自我概念」，有我的執著，有他的分別。
- f. 能不借助外境，自起思惟作用、追憶過去、憧憬未來等種種心態。



- g. 能借助外境，自起心像，作出種種主觀的認識和判斷，不一定與客觀現象相同，也與別人所認識的不一樣。
- h. 能支配身體器官收取外在色、聲、香、味、觸、及各種人為的訊息。
- i. 能支配身體發放內心喜怒哀樂等情緒。

心的作用既然如此複雜，攝心就是好好地處理心的動向。首先是保持內心寧靜，意識受到最少干擾時，就能夠很清晰地分辨到善與惡。我們內心存有的善與惡的印象功能，應儘量避免接受思想上或外界傳入的惡的熏習，摒棄所有貪婪、侵奪、記恨等足以引起傷害或破壞性行為的意念。接受正理的熏習來強化良善的本有印象功能。為令修善除惡，首先需要明白：心的運作以及宇宙間一切運作，都是因緣和合所起的作用，心所起像，心對外境所分別之影像，全由心所變現。繼而明白：無永恆、無獨立性之我，於是打



開自他對立的屏障，再無自我概念的執著。與此無我觀念相應的影響，意識所有經由五官所發放或接收的訊息，都往正面方向糾正過來。若勤修靜定無間，熟習其中過程，不止消除煩惱壓力，更可直接領悟心體絕對無礙的單純存在，是最高寂止的體驗。

三、觀察

不要以為禪定攝心是百物不思，心念俱絕。真正的覺悟要運用智慧對萬物作清楚的觀察，認清何者是事物的假相、何者是理的真相，才可以身在擾擾攘攘的堪忍世界中，心能安住在清淨莊嚴的諸佛淨土。

對事理的觀察不妨從多方面去做：

(一) 廣泛尋思

把心開放，不限於某一特別對象，遍查並組合所有經驗，為事物尋找合理的答案。



(二) 細意伺察

訓練銳利的觀察力，審察平時沒有留意到的、微細的、但不應忽略的問題。

(三) 條分縷析

凡事理都有表裡的分別，表面所認識的不一定是個中真實情況，要仔細分析才知道真的價值，時間和空間都能給予真的考驗。

(四) 明徹領悟

經過沉思、伺察、分析、擴大視野、更深一層的觀察、經驗所得引導智慧去抉擇、認知一切現象有其假相的存在。人對接觸到的事物要經過一段心的歷程：印象 — 我的喜惡 — 當下情緒，繼而起心像，這心像會分分秒秒在變化，是虛幻的。人認此心像為實而起種種煩惱，是迷。領悟到真正的內在的心性，在虛幻的影像蒙蓋中，心性才是一切現象的本體，此時是明心體見心性，是悟。



四、自在

雖然觀察並領悟到迷與悟的分別，人的信與解往往和實際生活不相應。例如明明知道生命無常，人生本來無實，作惡業是苦果的因，卻偏偏維持生活上的偽裝，言語上的浮誇，感情上的眷戀，行為上的矛盾。知道受苦難堪仍繼續播下苦的種子。怕生死輪迴但不擺脫煩惱繫縛。為了今生短暫的虛榮，不顧未來的歸宿。怎樣能免於苦海浮沉呢？要想解脫而得自在，必須有改變心態的決心：

- (一) **不隨流**。心念如潮湧，前念滅後念起接踵而來，變化得快如閃電。若隨念逐流，則難得寧靜。故攝心把心停留在當下的一刻，不瞻望將來，不回顧過去，冷靜地看察心念是多麼繁忙。不隨心念走才可以把握到正念。
- (二) **不執著**。若觀一切念而不染著，是為無念。對世間事物，由妄自起分別，認為何者有利



於我，何者不利於我，從而產生利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂的計執，引起種種情緒干擾。如果運用智慧的觀察力，做到不住色生心，不住聲、香、味、觸、法生心，應無所住而生其心，即不為客觀世界所吸引而忘失自己清淨心。禪修教放下執著，即使不能一下子完全放下執著，亦知道有執著是自己在磨折自己。

(三) 見真實。若能清楚明了事物是如是因如是緣，經緣起而假現，如是的存在是偽裝、是不真實，這就揭發到本來內在的真實性，是如斯單純、清淨而又如如不動。是所謂知緣起見性空。

(四) 無罣礙。人若隨念浮沉，隨境執著，不見真性，則為煩惱所繫縛、外境所掣肘。若能擺脫所有蓋障，內心的自由得以擴展，所作一切利益眾生，感覺前途無有困難、亦無畏



懼，充滿慈悲、熱情、喜悅的心，亦有平等心。

若能除煩惱，消業障，免輪迴生死。由慈悲願力，可隨時出入生死變化而度眾生，心無痛苦，得真自在。

故修禪定對治散亂，經過數、隨、止三法門的「調心」，觀法門的「觀察」，還法門的不隨流、不執著，可以免除身口的惡。又經過淨法門的見真實，可以心得無掛罣的「自在」。

第六講

對治愚痴



愚：不知不解，不明百事理，不知因緣因果，不解出世間的道理，是愚昧。

痴：半知半解，不懂得分辨對與錯。習慣了不合理的行為，以為是合理。又固執自己的成見，不輕易改變，是執著。

對治愚痴靠智慧。求智慧的三個步驟：正行；覺悟；成就。



一、愚痴

愚是不知不解，即不明白事理，不知因緣因果，不解出世間的道理，是愚昧。

痴是半知半解，即不懂得分辨對與錯。習慣了不合理的行為，以為是合理。又固執自己的成見，不輕易改變，是執著。

愚痴為煩惱之根本。因為愚痴會起不正的心念，會發動邪惡的行為，必須加以對治。對治愚痴是靠智慧。

二、智慧

智慧分世間的和出世間智慧。

世間智慧是普通知識，透過與外界接觸時獲得。例如以科學實驗的方法，對事物進行研究分析，經過經驗的審查，仔細的探究，假設的程式，邏輯的斷案，憑推理去解剖很多問題，更而



通過多重考驗，才提供實際應用。可是這些知識有其局限性，今天認為是確實無誤的，明天或許會被全盤否定。每當有新的發現、或對問題有更深入的認識時，從前的實驗結果無可避免會被推翻。

出世間智慧有兩種：一是明白事的，一是明白理的。

明白事的智慧是從心的作用上說。比如學佛，有曉得念佛、聽經、研究經論、解說、修持的人，他們在文字、言語、行為上都下了很多功夫，做得很好。這是屬於事相上的智慧。

明白理的智慧，是從心性上直接體驗，內心的真修實證，發出智慧光明，照破一切躁動煩亂的障蔽，發現心性原來是那麼單純地存在，沒相對性，超時空性，是無邊無際的永恆不變之理性。這是對本體界有所證悟的出世間智慧。

初學佛的人，先從世間的知識，去明白出世間的事，進而求證出世間的智慧。



行菩薩道的人，已經從世間知識明白出世間的事，又能證出世間智慧而明理。為了化導世間的人，仍然需要利用世間的知識和明白出世間事的智慧。所以要得到出世間明理的智慧，圓滿地運作，對治愚痴，大致要經過三個步驟。

三、求智慧之路向

(一) 正行

大寶積經菩薩藏會說：「菩薩行般若波羅密多故，於菩薩藏微妙法門，慇勤鄭重聽聞受持。」意思是說菩薩想修得智慧，先從多聞開始。顯揚聖教說：「學佛之四階段為聞、皈、學、覺。」意思是學佛要從多聞開始，從聞法而起皈依信心，皈依後要學修行，然後得智慧開悟。故正行分兩個步驟：

(1) 多聞

多聞是多聽法師講解經義。聽經時要持什麼



心態？有八種心態：

- a. **願樂**。一心嚮往佛法，喜歡聽法師講解。
- b. **欲解**。有求解的欲望，主動尋求個中真正意義。
- c. **趣入**。全心投入，為求更深的領悟。
- d. **恭敬**。尊重佛法，懷著崇敬的心去聽講。
- e. **諦聽**。聽法師講經時，嚴謹而又專注。
- f. **作珍寶想**。聞法如得珍寶，希有難得。
- g. **作良藥想**。聽聞經中義理，能夠洗滌內心貪瞋痴污垢，治療心中病態。
- h. **聽已能解，解已能持**。明白法師所講的道理，從聞而思，從思而修。

若用正確的心態去聽聞經論，內心應作什麼反應？要有四種合理的反應：

- a. **自心起如理作意**。經云：「善聽僧長聞，聞



能增長慧，慧能修淨義，得義能招樂。」意思是選擇正理去聽，能增長聞慧，有聞慧即明白道理，能明白道理就能享受法樂。

- b. **自心起如理方便。**聽法師們講解經論，有讚嘆菩提，也有讚嘆涅槃。菩提廣說四智之度生無量，涅槃則說法身寂靜，內證與化他兩者不相障礙，動靜皆宜，應融會貫通。
- c. **自心起如理正見。**經義有說空亦說有。從因緣法說有，因緣會遇時，果相暫時呈現，說假有。因緣變幻無常，無有實體，說空。聽法之人，不可偏執有，亦不可偏說空，才是不偏執的正見。
- d. **自心起如理悟入。**依「止」而除妄，依「觀」而悟入，循正行而得領會，從一切相明一切體性，是合理的。

以上八種心態，四種反應，是真正得到多聞的效益。



(2) 如法行

正行不單祇是多聞，還須修持。修持包括自修和教化他人。

大寶積經裏佛陀對難陀說：「若人無定心，即無清淨智，不能斷煩惱，是故汝勤修。」意思是說要得清淨智慧，一定要修習定心，斷除煩惱，故勸難陀勤修定。佛又對難陀說：「親友共交歡，往來相愛念，貪名著利養，難陀汝應捨。」世俗上許多親戚朋友交際往來，共同尋歡作樂，互相愛戀懷念，又或貪名利、耽享受，這些都會令人意亂情迷，難陀你若要修行，就要捨離這些世間慾望。

以上經句教自修，教化他人又應該怎樣呢？

大寶積經菩薩藏會說：「學法已昇進，極進至清淨，了眾生欲解，如解便開示。」意思是說教化他人之前必先勤力多聞和修學佛法，進步至得清淨無礙的如理智慧，再運用智慧去了解眾生的心行差別，比如他們想得到的是什麼？他們的



領解程度有多少深淺？從而給他們對機的開示。這樣自修和化他就是如法行，是正行。

(二) 覺悟

覺悟有大乘人之覺悟，有小乘人之覺悟。大乘與小乘同有短暫性的覺悟，至於長期性的覺悟，則境界各自不同。

(1) 短暫性的覺悟

經過多聞佛理，審慎思惟之資量位，進入從聞而思而修之加行位，頓然有所覺悟。此時之覺悟，是現量體會，不經過五官之見聞覺知而豁然開悟，故稱為離心緣相，離語言相，離文字相。又稱為不可思議。歷時祇是一剎那頃，故說是短暫性。

這短暫性的覺悟又名見道。祇是見而不是已達理想目標。見道是開始明白無相的道理，知道人生是物質與精神組合（五蘊）而暫成，無一實之我相。現在一期生命，緣合則為人，緣散則



死，無永久之人相。過去雖歷眾多生死，每一期的業債交易終結，即如春夢一場，無有實在之眾生相。未來於死後帶著業再生，緣續來世，皆由因緣招感，並無有一永恆之壽者帶領，無有主宰之壽者相。

基於無相之基本認識，於念念中，前念與後念相續，是不停的生滅。若於念中起執著，即被妄念繫縛，雖有念而不以為念，此無念實為修行之宗趣。

修行人所謂無念，並非念絕如木如石，祇是面對色、聲、香、味、觸、法之境，不生分別心、無染著心，所謂「應無所住，而生其心」。此為正智所見如如不動之境界，此無住為心之正用。

此無我相、無念、無住之認識，是大小乘修行者共證之無生忍。若見而不修，則多生多世積集之煩惱習氣未能斷盡，未脫輪迴，下一生又有與生俱來之煩惱現行，隨時亦會退心而再沉迷，



故見道後仍須繼續修行。

(2) 長期性的覺悟

小乘人得短暫性覺悟後，繼續多生修習。經二果、三果，證得阿羅漢果。此時才斷盡多生積集之煩惱障，可以不受生死、得自我解脫，是長期性的覺悟，名為證得無餘涅槃。若不再回心向往大乘，上求佛道，至此修行小乘便告一段落。

小乘修行者得短暫性覺悟後，繼續修十度。經十地漸進，一方面自修斷多生積習之煩惱障，更須與外接觸，多體察眾生心理，多學度眾生法門，務求在度眾生時，運用大悲大智作種種利益眾生工作，而無有執著，無有障礙。經中說名得無法忍，意思是認識無有可計執之法。此時之解脫和智慧，不再退轉，進可成佛即得究竟長期覺悟。

(三) 成就

小乘修行者的成就，是證一切智，斷我執煩



惱，得自我解脫，不受輪迴。

大乘菩薩的成就，是證道種智，作成佛道之因種。雖斷招感生死的煩惱，不入輪迴，但為度眾生故，廣學度生之方便，憑慈悲願力，仍能以變易生死之姿態出入世間。

成佛時，是證一切種智，即兼得小乘之一切智及大乘菩薩之道種智。是佛的根本智。佛不滯於無餘涅槃，心證涅槃之法性身，受用唯佛與佛乃能受用的報身，仍運用後得智，千百億化身以息眾生苦，不住於空寂，又稱為無住涅槃。八識規矩頌云：「變相觀空唯後得，果中猶自不詮真，圓明初發成無漏，三類分身息苦輪。」這是最究竟的成就。

有正行才有覺悟，有覺悟即有智慧。有多少智慧就可以對治有多少的愚痴。圓滿的智慧可以斷盡一切愚痴。智慧的究竟成就，亦即對治愚痴的工作已完成。



總結

這次所講「如何對治煩惱」的主題，其實是說布施等六度。六度是菩薩道的理想行法，很多人會覺得不易做到，又或者認定與個人能力有一段距離而不大感興趣。假若換另一個角度，說六度所對治的六種煩惱，在現實中人人皆有，而又人人都希望能夠早日把它們消除的，我想這樣說來就會比較吸引了。所以，我不用六度為題，而以六種煩惱為講目。演繹方法之次第不同，但仍根據經論的意旨來表達。

華嚴經菩薩問明品第十有云：

「佛知眾生心，性份各不同，
隨其所應度，如是而說法，
慳者為讚施，違禁者讚戒，
多瞋為讚忍，好懈讚精進，
亂意讚禪定，愚痴讚智慧。」