

如覺法師 著

透視內心世界——51心所有法

心 靈 世 界

財團法人佛陀教育基金會印贈

心靈世界 目次

自序	5
一、五通行	6
二、五別境	12
(一)欲與勝解	12
(二)念	17
(三)定	23
(四)慧	33
三、十一善	41
(一)信	41
(二)不放逸與精進	48
(三)慚與愧	55
(四)無貪	62
(五)無瞋	72
(六)無癡	81
(七)行捨與輕安	95
(八)不害	99
四、六根本煩惱	107
(一)貪	107
(二)瞋	119
(三)癡	127
(四)慢	134
(五)不正見與疑	145
五、二十隨煩惱	150
(一)小隨煩惱	150
1·忿	150
2·恨	156
3·覆	163
4·惱	171
5·嫉	178
6·慳	186

目次

3

心靈世界

4

7·諂	194
8·憍	200
9·害	209
吽·誑(張揚己盛)	216
(一)中隨煩惱——無慚無愧	221
(二)大隨煩惱	227
1·掉舉、散亂與昏沈、失念	227
2·懈怠與放逸	233
3·不信及不正知	238
六、四不定	242
※注釋	248

自序

學佛以來，就從唯識學的五十一個心所的描述，得以了解我們的心靈世界，所有的起心動念，都是我們可以用功的地方。

祈願這些對內心世界的介紹，對讀者止息煩惱、長養善心有所幫助！

釋如覺於西蓮淨苑 二〇〇四、四、四

目次

5

心靈世界

6

一、五遍行

唯識學有五個遍行心所，那就是作意、觸、受、想、思。這五個心所何以被叫做「遍行」心所呢？所謂遍，是指周遍，行則是指遊覆。這五個心所周遍遊覆於甚麼呢？就主體心識而言，它們與一切心識、心所皆同時相應俱起，所以叫遍一切識。就空間而言，這五個心所可以周遍遊覆三界九地的一切地，所以叫遍一切地。就時間而言，此五心所也遍於過去、現在、未來，所以叫遍一切時。另外，就倫理價值而言，這五個心所可以周遍遊覆善性、惡性、無記性，所以叫做遍一切性。因為這五個心所如此地周遍遊覆，無有休息，所以叫做五遍行。

在唯識學的這五個遍別心所中，第一個是叫做「作意」的心所，無著的《大乘阿毗達磨集論》和安慧的《唯識三十頌釋論》都說明作意為依於所緣保持心的作用，但是《成唯識論》卻主張於所緣保持心乃是定的作用，所以不以其為作意的定義。《成唯識論》把作意說明為：「警覺應起心種為性，引心令趣自境為業」，這是指我們的「警覺心」，在面對境界時，依於此「警覺心」提振起我們應該起的心念，趣向所緣

境。

至於第二個遍行心所的「觸」，《成唯識論》把它說明為：「令心、心所觸境爲性，受想思等所依爲業」，這是指其性質是令心、心所接觸外境，六根一觸對到六境時，根塵識三和合觸，就會產生受、想、思的心所作用。對於到底三和合觸，是指根塵識和合的當體（三和合觸）？或是三和合所生的觸（三和生觸）？經量部主張三和合即是觸，而說一切有部和唯識學派卻主張三和合生觸。

例如：你在專心地看電視時，耳朵似乎聽到有門鈴聲響，這就要你稍加留神，提起警覺心，才能確定真的有門鈴在響著。

又例如：迎面走了一個前天才罵你一頓的人，你的第一個念頭可能是怨恨，想要掉頭離開，或裝著沒看到而繼續向前走；可是佛法的內容會浮上心頭，而提起作意心所，以慈心面對才是正確的應對之道啊！於是你可以懷著慈念，而與他擦身而過，心中不存留絲毫的悲惱。

又例如：你看到路上有個路人遺失的錢包，裡面裝了不少錢，初學佛的你可能在根境識和合時的第一念會想要私自擁有它，可是繼而會憶及佛門有不偷盜戒，佛弟子

們不可以得取非份之財，於是就依於作意心所，起了應該起的無貪善念，而把錢包交給警察處理。

另外的「受」、「想」、「思」這三個心所中，就現代人的解釋而言，「受」心所乃是指我們的情緒作用，「想」心所是指我們的認識作用，「思」心所則是指我們的意志作用。《成唯識論》敘述「受」心所爲「領納順、違、俱非境相爲性，起欲爲業」，那是指我們面對著各種不同的境界時，內心起了不同的情緒；面對順境，就會起樂受，面對違境，就起苦受，面對非順非逆的境界，就起不苦不樂的捨受。至於「想」心所，《成唯識論》解說「想」心所爲「於境取像爲性，施設種種名言爲業」，那是指我們依於「想」心所對著境界取像，爲了達成認識作用，而對之施設了種種假立的名言。佛陀常提到「受爲愛根，想爲見本」；這是二個相當有特別作用的心所，所以從「思」心所另外獨立出來。對於「思」心所的解釋，《成唯識論》是說明爲「令心造作爲性，於善品等，役心爲業」，其實這個「思」心所就是所謂的意業，屬於有志性地把心驅使向善或不善，這種內心的造作，就是「思」心所的性質。

記得小學時，上過一篇叫做「蜘蛛絲」的課文，是說有個無惡不作的大壞人，有

一天逃亡到森林時，對一隻地上的蜘蛛動了善念，細心地放生。這惡人死後墮入地獄受苦報，佛陀憶念及他也累積過善行，就在淨土的蓮池中以蜘蛛絲垂到他身旁以便救護，他見到蜘蛛絲上端是一片光明，大喜，急忙捉住蜘蛛絲往上爬，快到盡頭之際，他突然發現底下有許多地獄的衆生也跟著他攀附於蜘蛛絲往上爬，他慳惡之心萌起，大聲嚷道：「喂！你們這些壞人！蜘蛛絲是我發現的，你們怎麼可以跟上來？」話剛說完，蜘蛛絲就從他手上斷掉，大家又再度墮入地獄受苦。佛陀看著這一幕，也不禁感歎衆生心滿佈慳貪惡念，不好度化吧！想來，如果那個壞人願意放下自度的貪念，而讓大家一齊依蜘蛛絲得救，可能都可以同登蓮邦吧！

我們試以五遍行心所的運作，配合這則故事作說明。這個無惡不作的大壞人，在作意心所的作用下，眼睛看到了這隻蜘蛛，根塵識和合的觸對之下，他起了樂受的情緒，認識到這是一隻很可愛，而值得一救的蜘蛛，於是在意業中起了善心，以無瞋的慈心善根，護救了蜘蛛的性命。當他在地獄時，也是依於作意心所看到了自上方垂下來，細長而光亮的蜘蛛絲，在根境識和合觸對的當時，在情緒上，他是緣於這個順境起了樂受，透過取像的認識作用，而認為上方是個更理想的世界，於是意志方面就促

一、五遍行

9

心靈世界

10

使他攀住蜘蛛絲往上爬。然而，當他後來又依作意心所發現之下有許多地獄的衆生也一齊攀爬上來時，觸對的當下，起了苦受，認為那樣會讓蜘蛛絲承受不住而斷掉，於是動了惡念而嚷著要下面的人下去。當然，當他發現蜘蛛絲在他話一講完，就從他手上斷掉時，心中自是苦惱充滿，但也無可奈何。

摘要：

1. 五遍行心所，作意、觸、受、想、思。這五個心所遍一切識、遍一切地、遍一切時、遍一切性，故得名為五遍行。
2. 「作意」為依於所緣保持心的作用，或指「警覺應起心種為性，引心令趣自境為業」，這是指我們的「警覺心」，起應該起的心念，趣向所緣境。
3. 「觸」是指其性質是令心、心所接觸外境，六根一觸對到六境時，根塵識三和合觸，就會產生受、想、思的心所作用。
4. 「受」是情緒作用，「想」是認識作用，「思」則是意志作用。

思考題：

1. 為甚麼只有這五個遍行心所可以遍一切識，而與一切心識、心所皆同時相應俱起？何以這五個心所可以周遍遊覆三界九地的一切地？此五心所為甚麼能夠遍於過去、現在、未來，而遍一切時？這五個心所為甚麼可以周遍遊覆善性、惡性、無

- 記性，而遍一切性？
- 2．我們應該如何運用作意心所修習善良的心念？
 - 3．觸心所的功能何在？
 - 4．關於受心所，如何於領納種種境界時，內心不懷憂惱？您對樂受有何壞苦的體會？何以佛門會有諸受皆苦的說法？
 - 5．想心所的認識作用，是指甚麼？認識作用與意志作用差別何在？

一、五遍行

11

心靈世界

12

二、五別境

(一) 欲與勝解

唯識學有五個別境心所，那就是欲、勝解、念、定、慧。這五個心所何以被叫做「別境」心所呢？這五個心所只在個別的差別境上生起，因為它們所緣的境相各別不同，所以叫做「別境」。其中，欲是緣於所樂境，勝解是緣於決定境，念是緣於曾習境，定和慧則是緣於曾習的境。這五個別境心所雖然不遍於一切識及一切時，但是卻通於一切地及一切性。

在這五個別境心所中，第一個是叫做「欲」的心所，《成唯識論》把它說明為：「於所樂境，希望為性，勤依為業」。由於「欲」心所是遍於善、惡、無記這三性，對於喜歡遊樂的人而言，就會依於這個心所而希望去哪個風景區玩耍，進一步很勤快地安排這件事；除了遊樂，樂於做壞事的人也是依於此心所，而醞釀出其犯罪動機。而本文所要強調的則是對於善法的欲求，人人知道要精進，修學佛法才會有所成就；而精進的動力卻是此中的這個叫做「欲」的心所；它能夠讓我們對於所樂的境界，起

希望心，想要努力上進，有了這種心力，我們就可以發出如救頭燃的精進力量。

甚麼是「勝解」呢？《成唯識論》敘述為「於決定境，印持爲性，不可引轉爲業。」由此觀之，綁匪想要犯罪，下定決心要綁架誰，固然是屬於「勝解」心所的作用；有人下定決心要好好深入經藏，也是依於「勝解」心所；有人下定決心要出家修行，當然也是由於此心所的策勵作用；而有些發四大弘願的菩薩，想要「衆生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成」，如同當初釋尊不成道就不起座的心力，這份誓證佛果的決定心，任何魔障都抵擋不了，就是屬於「勝解」心所的力量。

佛陀時代有個根器敏利的在家優婆夷，叫做勝鬘夫人，她在聽聞佛法後，就發了大乘菩薩道的菩提心，立下誓願，她在佛陀面前如此地說明了她的欲願之意向：「世尊！我從今日乃至菩提，於諸尊長不起慢心。世尊！我從今日乃至菩提，於諸衆生不起恚心。世尊！我從今日乃至菩提，於他身色及外衆具，不起嫉心。世尊！我從今日乃至菩提，於內外法不起慳心。」她的願心真的很廣大、很了不起，發心想要從立願的那日起，乃至證得佛果爲止，都不對衆生起這慢、恚、嫉、慳四心。

二、五別境

13

心靈世界

14

菩薩以利益衆生爲前提，如果毀犯了慢、恚、嫉、慳這四戒，就等同失掉了菩薩戒。殺、盜、淫、妄這四根本戒，確實是十分重要，但還是共二乘的戒法；這慢、恚、嫉、慳四心，乃是利益衆生的最大障礙，是菩薩的不共重戒。

我們如果求人天福報，對於殺、盜、淫、妄這四根本戒，起了樂欲持守，盡形壽不毀犯的誓願，就能夠得以保住善趣，得享人天的樂果；但那只是度化衆生的方便，並不是諸佛出世教化衆生的本懷。而如果我们求聲聞果，就會發起出離心，厭離生死的怖畏，意欲出離三界，達到無爲的寂靜涅槃，那就可以趣證涅槃，但是這也一樣不是諸佛出世的目的。倘若我們不止想要自己了脫生死，也很想要度脫所有衆生一齊解脫生死，那就是發起欲自利利他的菩提心，依於這種菩提心，我們也就不願意毀犯了慢、恚、嫉、慳這四種菩薩根本戒，而讓我們每個念頭都是想要利樂有情，念念謙虛，念念慈悲，念念隨喜，念念慷慨大方；持守菩薩戒，修習六度，就可以成就無上佛果，這就是諸佛出世的本懷——度所有衆生都成佛。

我想這份覺醒的力量是最重要的吧！有這份心力，我們才會謙虛，低下的心是容受佛法的主要條件；就像小時候會很想長大一樣，會嚮往佛菩薩的境界，會希望可以

和牠們一樣擁有廣大的慈悲心，及深刻的智慧。菩提心易發，而真正成就佛果的並不多，舍利弗也曾經發大心要修菩薩道，但是一旦遇到乞眼的人嫌棄他所挖出來的眼睛，仍是忍不住退了向大乘之心，而想要取證聲聞果就好。當我們樂於欣求佛菩提果，希望成就大乘聖道，就會精進於修學六度法門；而立願終究不退墮凡夫、二乘，依憑著這份善法欲、不可引轉的勝解力，就會成道有望！

據說可以訓練為輯毒犬的狗，不見得需要名種狗，縱使只是一隻土狗，只要牠有企圖心即可以訓練成功。如何觀察狗兒有沒有企求心呢？我們把東西往前丟，看牠會不會去撿回來；沒有或缺少企圖心的狗大概玩個數回，就懶得再去撿東西回來，但是有企求心的狗會一直不斷地撿東西回來，這種狗就可以訓練為輯毒犬。修學佛道也是如此，不論是對治習氣，或者修習正念，或者學習聞藏，都不見得可以很快就得心應手，如自己所願，而是會經歷許多的挫敗；當我們面對失敗時，一樣得保持不放逸，繼續對善法起欲求之心，不為外魔及內魔所阻撓，努力精進，才會得到成功。

摘要：

二、五別境

15

心靈世界

16

1. 五別境是欲、勝解、念、定、慧。它們只在各別的差別境上生起，所緣境相各別不同，所以叫做「別境」。欲是緣於所樂境，勝解是緣於決定境，念是緣於曾習境，定和慧則是緣於所觀的境。它們通於一切地及一切性。
2. 「欲」心所是「於所樂境，希望為性，勤依為業」。
3. 「勝解」心所是「於決定境，印持為性，不可引轉為業。」

思考題：

1. 欲、勝解、念、定、慧何以被叫做「別境」心所呢？它們各別緣於甚麼境？
2. 這五個別境心所為甚麼通於一切地及一切性？
3. 「欲」心所是遍於善、惡、無記這三性，我們應如何讓它只和善相應？甚麼狀態叫做和無記相應？有何不好？
4. 「欲」和「精進」的關係如何？此二者有何不同？
5. 「勝解」心所是遍於善、惡、無記這三性，您可有於善法「勝解」呢？如何培養對三寶的勝解力？

(1)念

唯識學的五別境心所中，有一個是叫做「念」的心所，《成唯識論》是指為：「於曾習境，令心明記不忘為性，定依為業」。除了日常生活中，我們會依於這個「念」的心所而對過往的經驗保持記憶；以數息為例，此時我們會緣於曾經熏習的所緣境，讓心對這個所緣境明顯地記住而不忘失。修習稱名念佛法門也是如此，我們會依於「念」的心所念念憶持佛號，令其不忘不失，久久用功之下，可以由念力漸漸產生定力。

修行最重要的其實就是保持這一念的善心，天堂和地獄都是我們用心念和行爲去造作而成就，我們不必害怕天堂和地獄，怕只怕我們心念的偏差。所謂「一念善心起，諸事皆吉祥；一念惡心起，種種皆遭殃」。

在華氏國有一頭白象，氣力勇健，能滅怨敵；如果有罪人，大臣就命令這頭象踏殺。後來象舍被火燒了，就把象移到另一個地方，靠近一個精舍。精舍的一個比丘在誦經，曰：「爲善生天，爲惡入淵」，象的心地便變得很柔和，起慈悲意；後來，再交罪人給這頭象時，牠只是看看罪人，嗅嗅舐舐而已。國王就召集智臣，商議這件事，

二、五別境

17

心靈世界

18

有一個大臣就建議國王道：「這頭象所繫之處靠近精舍旁邊，必是由於聽聞佛法，才變成柔和慈悲，我們把牠繫在靠近屠坊，這頭象常見殺害之事，惡心就會變得熾盛。」於是國王就把象繫在屠所，這頭象見到殺戮，果然惡心猛熾，比以往更加殘暴。

這個真實故事，就說明了熏習力量的重要，常常接近慈悲的人，就容易變得慈悲，常常和瞋恚的人接近，或許就會受影響而變得容易瞋惱；因此佛門很強調要親近善知識，善念就會得以增長。

念佛的佛念，可以讓我們全身遍滿光明，令小鬼不敢靠近。曾經有人聽到兩個小鬼在對話，其中一個鬼很高興明天某個時間會有人到水邊喝水，那個人可以當他的替身。那個人在第二天的那個時間就在水邊守著，不久，他果然見到一個人靠近水邊要喝水，但他很清楚地一直念佛，結果喝完水後，又安然地離開了。事後，他又聽到兩個鬼在對話，原來那個人一直持念佛號，身上就在發光，鬼就靠近不了預計的替身。原來，當我們心中念佛時，就可以依佛力而身心發光。

我們所起的心念，和周遭的人們所起的心念，會互相受影響。一切衆生都是同一佛性，同一體性。當我們成就別人的慧命時，自己的慧命也會增長；同樣地，當我們

讓別人起煩惱、傷害別人時，自己的慧命也在損滅。

這是很自然的道理，也很微妙，就好比海浪各各不同，但都是一水所成，如果丟了一包垃圾在海浪中，其他浪也會被垃圾弄髒；相反地，如果一個海浪中有明礬在澄清海水，其他浪也會隨著澄清了。

有人擔心世界末日快要來臨，就請教宣化上人這個問題。他回答說：「只要地球上還有人爲了世界和平而真誠祈禱，地球就不會毀滅。只要世界上還有佛七等的修行活動，就會有祥和的氣氛，就不會感得世界末日的到來。」

佛法會滅，是由於衆生的心滅，要正法久住就要一心清淨，心清淨能感正法住世，恭敬心則能感善知識住世。

這都是衆生現前一念心的妙用，我們的現前一念心，清淨等同虛空，諸佛菩薩善護此心，所以能夠常六道而常法身，一般人卻由於情見重，所以常法身而常六道。一般人垢障覆深，然而那也並不妨礙現前一念心的覺性常靈，所以我們應該謹慎不動惡念，切記要時時以佛心念心佛，而「不負己靈」！

關於心念力量的不可思議，曾經有人做過實驗，四個人分別站在東西南北四個不

二、五別境

19

心靈世界

20

同的方向，一心一意地動念要中間那個人往南邊倒，那個人在放鬆自己的情況下，當真會往南邊倒。明白了這個道理，我們就會善於運用這現前的一念心，一個人歡喜，隨其心力可以讓其他人也起歡喜心；一個人在緊張，其他人也會受影響；一個人在「發火」，其他人也會被「噴到」。當然，當我們自己一心迴向法界衆生離苦得樂時，很自然地，衆生也會受益。

有個念佛人叫阿園，有許多人向她請教問題都獲益良多。有個婦人爲了生死大事煩惱，就去找阿園。阿園問她：「妳是否願意照我所教，努力個三、五年呢？」婦人毫不猶豫地答道：「可以，只要能夠了生死，我一定努力去做。」阿園就告訴她，每天從早到晚都不可以忘記一句話：「沒關係，無所求」，要有耐心，片刻不可間斷。婦人很高興地回去了，可是三天後婦人又來了，她說：「我聽您的話，每天一直念『沒關係，無所求』，爲甚麼心中毫無變化，我的生死大事如何成辦呢？」阿園很安詳地回答說：「沒關係，無所求」，婦人又說：「我心中還是苦惱，毫無變化。」阿園再度很安詳地回答說：「沒關係，無所求」，婦人這時突然有所領悟，雀躍地念起佛號來了。

這句「沒關係，無所求」，看起來很簡單，可是很不容易做到，直正在心中苦惱，或歡喜不已時，我們是否能夠當下心中平息而寧靜，心中無所求，而對外境說沒關係呢？

每當有人有苦惱問智諭老和尚，老和尚都會教人念佛。這句佛號就好比那句阿圓的「沒關係，無所求」一樣，當我們把佛號念得字字分明的時候，即念而無念，當下心無所求，心無所求就能化解一切苦惱。因為有事在心就是心有所求，凡是心有所求都是苦，能夠安心，能夠心無所求即是佛道，佛就是無心道人。單提這一句「阿彌陀佛」佛號，妄想止息，慧心朗照，當下全妄歸真，心無所求。

摘要：

1. 「念」心所，是指「於曾習境，令心明記不忘為性，定依為業」。
3. 我們會依於「念」心所而對過往的經驗保持記憶，也會緣於曾經熏習的所緣境，對這個所緣境明顯地記住而不忘失。
4. 修習稱名念佛，我們會依於「念」的心所念念憶持佛號，令其不忘不失，久久用功之下，可以由念力漸漸產生定力。
5. 修行最重要的其實就是保持這一念的善心，天堂和地獄都是唯心而成。

二、五別境

21

心靈世界

22

6. 我們所起的心念，和周遭的人們所起的心念，會互相受影響。
7. 一般人垢障覆深，然而那也並不妨礙現前一念心的覺性常靈。

思考題：

1. 如何才能夠依於「念」而對善法憶念不忘？如何才能不憶念煩惱？
2. 您對「一念善心起，諸事皆吉祥；一念惡心起，種種皆遭殃」有何體會？
3. 何以念佛的佛念，可以放我們全身遍滿光明？
5. 何以我們所起的心念，和周遭的人們所起的心念，會互相受影響？
6. 為甚麼當我們成就別人的慧命時，自己的慧命也會增長？為甚麼當我們讓別人起煩惱、傷害別人時，自己的慧命也在損減？
7. 如何以佛心念心佛？如何才能夠「不負己靈」？
8. 您對故事中的那句「沒關係，無所求」有何體會？

(二)定

唯識學的五別境心所中，有一個是「定」心所。何謂「定」心所呢？《成唯識論》提到：「定」是指我們「於所觀境，令心專注不散爲性，智依爲業」，當我們的這現前一念心能夠安於所觀的境界，內心專注不散、極爲寂靜，就是處於定境的情況，在這種凝心靜住的狀態，是可貴的智慧生起的所依處。

修定可以令我們內心清淨而不受染污所擾亂，能夠完成佛法「自淨其意」的目標，是比戒學更高貴的德行。爲甚麼要修定呢？凡夫往往貪愛於男女的欲樂及物質的欲樂，而難以放捨；而欲樂的就猶如刀頭蜜一樣不可戀著，唯有修定才可以進一步克服欲樂的繫縛。另外，凡夫心極爲散亂，而散亂是引起顛倒煩惱的有力因素，使人陷於欲海不能自拔；唯有修定才能夠不爲散亂所撓動，而使得心地明淨安定，身心輕安而自在。

修習禪定必須有二項準備：一、依於慈心：以利樂有情的柔和意念而修定，不但容易成就禪定，成就後也不會惑亂衆生。二、住於淨戒：疊要受持十善等淨戒，身口意有善良的德行。此外，在修習禪定前，也應該確信禪定是世間法中最爲安樂的事，

二、五別境

233

心靈世界

24

禪定的喜樂，實非世間任何五欲之樂所可比擬！禪定的效益，可以令我們不隨境界打轉而得到大自在。依此信解，才能不繫戀於外物的欲樂，而有恆心地精進修持。

爲了修定而持戒，叫做增上戒學；依於戒學的清淨，就可進修於定學。如果修定要有所成就，就一定得遠離五欲及惡不善法。定是屬於色無色界的善法，如果貪戀欲事，不離欲界的惡不善法，就不能進入色界善法。所應遠離的欲惡不善法中，欲是指五欲，惡不善法是指五蓋。五欲是指淨妙的色聲香味觸，這是誘惑人心的外欲；修定是攝心內向，必得離棄對色聲香味觸的戀著。要不受味於五欲境界，要不爲一時滿意的快感而惑亂，就得看穿五欲的過患相，視五欲爲糖衣的毒藥、偽善的暴徒、刀頭的甜蜜，才能不染著欲樂。在五欲中，尤以男女欲最嚴重，其恩愛纏綿極不容易出離，而此又與定相反，爲修定者必定得放下的煩惱。

五蓋，是指貪欲蓋、瞋恚蓋、昏沈睡眠蓋、掉舉惡作蓋、疑蓋。此五者覆蓋淨心，使善法不得生起，障礙定慧的修習極大，所以叫蓋。貪欲，是從五欲的淨妙相而來。瞋恚，是從可憎境起。昏沈的心情味劣下沈，與睡眠鄰近，從闇昧相而來。掉舉，是心的高舉飛揚，惡作是追悔。疑，是不能正思惟三世的諸行流轉。降此中，修不淨想

可對治貪欲，修慈悲想可對治瞋恚，修緣起想對治疑，修光明想對治昏沈睡眠，修正息想對治掉舉惡作。這五蓋能夠除遣，定也就要成就了。

至於修習禪定的方法，不外乎調攝身心，把身體（身）、呼吸（息）、心念（心）這三者調柔及收攝。就調攝身體而言，身體平穩正直、舒適安和，不要隨便動搖，閉口，舌頭輕頂上顎。呼吸方面，則要慢慢地修習至深細綿長。至於調心，心念要持續地繫念於所緣的禪定對象，內心穩定而不散亂，清楚而不昏沈；在意念集中之下，心念自然能夠保持平正、安定。身、息及心這三者有相互影響的關係，但心念的調攝最重要；在身體平和的狀態下，心息相依就可以達到心一境性的定境，而且具有降伏煩惱的力用。

禪定有種種階段，由淺入深，即一般所說的四禪八定。這些禪定內容有下列特色：一、漸離於分別：衆生心都有所分別，心念不斷地更行易解；習定則能令心安於一境，心念要清楚而穩定，才能入定。初禪尚有尋伺的粗細分別，中間禪有尋無伺，不起粗分別；二禪才連細分別的伺也沒有，三禪則內心平等清淨。二、苦樂次第盡：在欲界有身體的苦受及心理的憂受，入初禪時是「離生喜樂」，能夠不起欲樂煩動的憂苦，

二、五別境

215

心靈世界

26

而生起離欲的喜樂。二禪則是「定生喜樂」，雖不似初得離欲的衝動，但喜悅仍在湧動。入三禪時，則是「離喜妙樂」，已離湧動的喜悅，此定的樂受乃世間樂的極點。到了四禪以上，則平息樂受，而安於一味平靜的捨受，此定境比起有衝動性的喜樂而言，實是更高的福樂。

至於定法的深淺，先是得初禪、二禪、三禪、四禪這四根本禪；此四禪定慧均等，最受佛教重視。四禪以上，有四空處定——空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處；此四空處定的定心更深，但慧力反而味劣。四禪和四空處，稱爲八定。這些定法要依其次第一步步地修習，不可躐等；不過，倘若修習純熟，就可以超次第或逆次第而修習。

修得四禪，就可以修習慈悲喜捨這四無量定。慈是願人得樂，悲是憐憫他人的痛苦，喜是隨喜他人的喜樂，捨是心住於怨親平等。修習四無量定時，先觀親人，後觀怨敵，從一人至多數人，一國至一天下，一方世界至十方世界的衆生，以其遍緣十方無量衆生而起慈悲喜捨心，能得無量福報，故名無量。佛說的修定福業，多爲在家人說，就著重此四無量心。

為了發真慧而修習禪定，叫心（定）增上學，就是住心法門。佛多授不淨觀及持息念，使弟子們從此下手，修定而發真慧。在古代，名此二者為二甘露門。不淨觀是對治貪欲，尤其是淫欲貪最有力的法門，方法是取死屍的不淨相而修習，有九想：一、青瘀想；二、膿爛想；三、變壞想；四、膨脹想；五、食噉想；六、血塗想；七、分散想；八、骨鎖想；九、散壞想。決持息念，俗稱數息觀，是心念出入息（呼吸）而修定的，就是六妙門：一、數；二、隨；三、止；四、觀；五、還；六、淨。還有十六勝行，那是持息念中最高勝者。

依著法門而攝心，不使散亂，就是修定達成正定。約一般禪定而言，不是邪定、味定，就是正定；約出世法說，無漏定才是正定。在四禪八定中，最後的非想非非想定，定心過於微細，不能依此修發真慧。所以佛說能夠發真慧的只有七依定，就是：初禪、二禪、三禪、四禪、空無邊處、識無邊處、無所有處。螻最初的未到定也可以發慧，由於那是初禪的近分定，所以就攝在初禪中。

三乘的諸勝德，皆由定慧而生。筭定是平等持心，止是安住一境而不散動之意，慧譯為觀，是以觀察抉擇為特性。修習止觀應先修習止，止成就才能修觀成就。恪

二、五別境

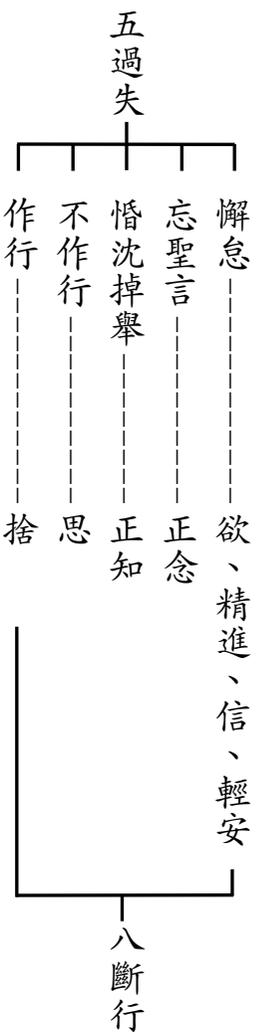
277

心靈世界

288

修禪定有甚麼功德呢？凡夫心極散亂，抗拒不了欲境的誘惑，制伏不了煩惱，善事的修習力薄弱，倘若能夠修止而住於正定的話，就會身心輕安，而且具備行善離惡的力量，可以成辦種種有義利的事業。怒

要如何修止才能夠引發正定呢？那就要勤修八種斷行，而滅除五種過失。蟲八種斷行是指信、欲、勤、安、念、知、思、捨，頓所滅的五種過失是懈怠、忘聖言、昏沈掉舉、不作行、作行。其間關係乃如下表所示：



修習禪定一定要有耐心地精進用功，不可以懈怠。所謂信為欲依，欲為勤依，呪要提起精進心，就得深信禪定的功德，並且相信自己只要如法修持也能得成就；有了信心，才會對禪定的修習產生好樂願欲之心，有這種欲願，才會精進地修定。此中，對定境的輕安能生信心，則易生精進心。此欲、精進、信、輕安四種斷行，能滅除懈

怠的過失，貫徹了整個修定過程，在開始修習時，則是應該特別注意的學程。

修定主要是使心安住於同一境相，這就是正念的力量。正念能夠令心繫於曾習之境相，念念不忘於聖者開示的言詞而繫於所緣，對治忘聖言的過失。正念能夠令心不向外馳散，身心放鬆而專注，內心清楚而穩定。修止的所緣境雖然很多，聲聞行者多修不淨觀及持息念，但大乘佛教界則大多修習念佛及念息，其中尤以念佛為要門。

以正念攝心而到達安住所緣的階段時，就要以正知來覺了昏沈與掉舉，假使覺了後隨它去或不設法對治，就得以推動心心所使有所作爲的思來對治這種不作行的過失，才能達到滅除昏沈和掉舉的目的；以舉心對治沈相，以下心對治掉相，等到內心不再昏沈掉舉而平等正直的時候，就讓心保持平等正直即可，這就是捨；如此能斷除作行的過失。

關於內心安寧的徵狀，美國和平使者列舉出下列內容：一、面對問題能夠隨機應變，不再患得患失。二、優遊自在地活在當下的每一刻。三、失去對爭鬥的興趣。四、失去擔憂的能力。五、不再空虛、孤獨、寂寞。六、不斷如潮湧般生出感恩心。七、產生與自然萬物密不可分之親切感。八、經常出現微笑。九、逐漸地讓事情自然發生，

二、五別境

209

心靈世界

30

而不再強求。十、對周遭的關愛感受不斷增加，同時也會不由自主地將它散發出去。依此而言，內心穩定而寧靜，可以幫助我們開發智慧，增長對他人的慈悲心。

從初學的攝心到正定的成就共有九個階段，乃住心的過程。羣這九住心的內容如下：一、內住：收攝向外馳散的心而向著內在的所緣。二、續住：相續地安住於內境。三、安住：心一外散即覺了而攝心還住，內心相當安定。四、近住：不起忘念，不向外散失。五、調順：內心柔和調順，不再因五欲、三毒、男女這十相的誘惑而散亂。六、寂靜：以內心的安定克制不正尋思、五蓋。七、最極寂靜：能立刻除遣所起的尋思等，而立即除滅。八、專注一趣：內心專注而任運相續安住。九、等持：不加功用而任運相續安住。

修定有所成就的話，內心極明淨，所緣十分明顯，而且任運自然，又有微妙的身心輕安，因而能夠離惡行善，於欲境自然不起染著。最低階段的定境，就是這麼深妙！依此共世間的定道初階，乃由觀慧而成其世間、出世間，或大小乘的差別。如此修定而與無所得慧相應，就是三輪體空的禪定波羅蜜。

摘要：

1. 「定」是指我們「於所觀境，令心專注，不散為性，智依為業」，當我們的這現前一念心能夠安於所觀的境界，內心專注不散、極為寂靜，就是處於定境的情況，在這種凝心靜住的狀態，是智慧生起的所依處。

2. 修定可以令我們內心清淨而不受染污所擾亂，能夠完成佛法「自淨其意」的目標，是比戒學更高貴的德行。

3. 修習禪定必須有二項準備：一、依於慈心，二、住於淨戒。

4. 恩愛纏綿極不容易出離，而此又為修定者必定得放下的煩惱。

5. 除遣貪欲蓋、瞋恚蓋、昏沈睡眠蓋、掉舉惡作蓋、疑蓋；定也就要成就了。

7. 修習禪定，不外乎調攝身心，把身體、呼吸、心念這三者調柔及收攝。

思考題：

1. 為甚麼凝心靜住的狀態，是可貴的智慧生起的所依處？

2. 為甚麼修定才可以進一步克服欲樂的繫縛？為甚麼修定才能夠不為散亂所擾動？

3. 為甚麼修習禪定必須依於慈心？為甚麼修定要受持十善等淨戒，身口意有善良的德行？為甚麼禪定的喜樂，實非世間任何五欲之樂所可比擬？

4. 為甚麼修定必得離棄對色聲香味觸的戀著？

5. 如何把身體（身）、呼吸（息）、心念（心）這三者調柔及收攝？

6. 為甚麼禪定具有「漸離於分別」及「苦樂次第盡」的特色？

7. 為甚麼修得四禪，就可以修習慈悲喜捨這四無量定？

二、五別境

31

心靈世界

32

8. 為甚麼修習止觀應先修習止？

9. 要如何修止才能夠引發正定呢？

吽·何謂九住心？

(四)慧

唯識學的五別境心所中，有個叫做「慧」的心所，《成唯識論》把它解釋為「於所觀境，揀擇為性，斷疑為業」。這是指我們在面對境界而需要作抉擇時，「慧」心所能夠幫助我們作判斷，依於這個心所，我們就可以明確地知道如何作決定，而不會猶豫不決，或懷疑不安。

值得注意的是這個「慧」心所和「無癡」的善心所不同，「無癡」心所是單純地屬於善性，而「慧」心所遍通善惡無記這三性，造作善業固然可以運用這個「慧」心所抉擇判斷事情的輕重緩急，而造作惡業時，也可以運用這個「慧」心所而知道如何罵人才能達到傷害別人的效果，如何綁架、如何搶劫才能避開警察而成功地造下惡業。本文則主要是敘述偏向修學佛道的智慧。

般若波羅蜜是超凡入聖的不二門。世尊所開示的般若，不但不是凡夫外道的智解，也不是有得的小乘和大乘的相似慧，依此般若波羅蜜，能出生三世一切諸佛，得阿耨多羅三藐三菩提。臆

佛的現證有其方便，那就離不開聞思修三慧。每個學佛者一定要經過聞、思、修

二、五別境

333

心靈世界

34

的階段，才可能獲得無漏現證慧。迹多聞識廣，並不就是聞慧，多聞博學而能契應三法印或一法印，才稱得上聞慧。衡之以四依，應該是「依義不依語」。多聞熏習應該有：一、廣大意欲，二、認真精習，此乃慧學中最重要的起點。思慧不是重視名言章句的聞慧，而是進入抉擇義理的階段。衡之以四依，應該是「依了義不依不了義」。思慧與修慧，同樣對於諸法起著分別抉擇。思惟又譯作意，本是觀想之別名，因為修定未成，不和定心相應，還是一種散心觀，所以叫思慧。如定心成熟，能夠在定中，觀察抉擇諸法實相，即成修慧。四依裡的「依智不依識」，就是修慧的指導標準。輕

現證慧由與定相應的修所成慧進修而得，修慧也不是盲目地修，而是由對法義深刻思擇的思所成慧而作觀察所得，思慧又從聞所成慧而來。佛法的修學離不開這三慧的修學過程，特別是般若的修學，更非從聞思修下手不可！綜合而言，現證慧就是實相般若，是勝義般若，修思慧是觀照般若，思聞慧是文字般若；聞思修是世俗般若，可作為勝義般若的因緣，就假名為般若。

般若是出世聖法的根本依處。解脫生死，成就佛道，都是依現證法性而成就。法性是一切法的真實相，本來無二無別，二乘、菩薩、佛都是證入同樣的法性；無為法

本無差別，只是依智證的深淺而有所差別。藝

心量開展，不再以一個私人的「我」為中心，就是我們的智慧有在開發。所謂「有一毫善，思與衆生共」，當我們願意把好東西分享給其他人時，就是我們的人格有在成熟。聖嚴法師弘法的動力，也是源於「佛法這麼好，可是知道的人怎麼那麼少，誤解的人反而那麼多」的想法；大家不妨可以如此思惟：佛法很好我喜歡，希望大家也喜歡。

學佛人或許會困惑：如何檢查自己學佛進步的程度呢？其實，依於夢境，我們多少可以了解自己深處於內心的有哪些習性。例如：倘若日常生活中雖然可以不惡口，可是卻夢見自己在夢中罵人，那就表示自己的瞋恚、惡口的習氣猶存。如果平時雖然吃素一段時間了，可是卻夢見自己在吃大魚、大肉，那就表示自己內心深處其實仍然戀著葷食。夢境中的自己在很慷慨地付帳，可能表示自己比較沒有慳吝的習氣，修學布施有些兒成就。如果夢境中的自己能夠持戒，能夠忍辱，就表示自己的戒心強，真有忍辱的能耐。學佛人應當把成功的標準訂立在內心世界善念的增長與惡念的止息，能夠以這個作為成就的標準，就是一種無癡的智慧表現。

二、五別境

315

心靈世界

316

曾經有個鄉下人極為喜歡他自己珍藏的一把好鋤頭，爲了對治貪愛，他曾經把鋤頭布施給朋友，但繼而又捨不得，而把鋤頭給要回來，如此布施又要回鋤頭總共七回，後來，他下定決心要不貪愛這把鋤頭，就到了海邊，把這把鋤頭丟進海水，這時候的他十分高興，就歡呼起來：「我勝利了！我勝利了！」這時，恰好有一個剛剛從戰場打勝戰回來的國王，當他聽到這位鄉下人的歡呼時，心想：「我剛剛打戰取得勝利，征服了一大片土地，可是爲甚麼我的心情反而沒有這個人的欣喜呢？」於是他就問起這個鄉下人歡呼的原因，聽著他的陳述，國王明白了一個道理，原來貪欲是永無止境的深井，有了富貴會想要更多的富貴，有了權勢會想要更多的權勢，當了國王又會想要長生不死，而不再向外追求成功，改以降伏內心的煩惱爲成功，才能獲得真正的安樂。簡而言之，以戰勝自己的種種缺點爲人生追求的方向，就是一種向佛道的善根，是人生的智慧。

甚麼是空性呢？空性就是無常、空性就是無性。有人曾經問廣欽老和尚：「甚麼是空？」廣欽老和尚回答道：「空就是隨緣，空就是看得開、放得下。」所以說依著空性而修學佛法的話，就是事事能夠隨緣，事事能夠看得開，事事能夠放得下。

弘一大師曾經說過：「於逆境，心須用開拓法；於順境，心須用收斂法」。當我們遇到逆境時，正是開拓自己心量的時候，把平日我們沒發現的習氣磨掉，而洞達境界本沒有順逆的分別，分別是起於自己的心。情緒會處於低潮，那是因為在順境時，心情沒有收斂，任由六根放逸六塵，如此一來，我們就會隨著外在境界起變化時，心情一直隨著境界打轉，不能自主，不得自在。所以說我們在處於順境時，心念要收攝，要知道順逆境界都是幻化無常的假相，不可住著。

所謂「生命是放下的智慧，生活是擔當的願心」，菩薩的放下，就是成就別人的慧命，成就別人的時候，就是我們放下「我」的時候。心中沒有「我」，所有的眾生都是我們自己，也不動有我們自己，有眾生的念頭，利益別人是很自然的事情，這就好比媽媽看到自己的孩子掉在水井，很想把小孩救出來一樣的自然。

徹底承擔的人沒有自己，全心全力為眾人犧牲奉獻。林肯在南北戰爭前夕，是這麼祈禱：「如果我的決定是對美國的前途有利，請讓我得到勝利，如果我的決定對美國的前途有害，那麼，請讓我失敗吧！」這即是值得我們學習的心境。

宋景公是一位帝王，有一天，占卜師向他報告說星象出現帝王會命終的現象，但

二、五別境

377

心靈世界

388

是宋景公堅持不肯把自己的禍害轉給宰相命終、人民命終，或歲收不好，而寧可自己受報；但是也因為他如此發心，以居心仁厚的緣故，而能夠感得星象改轉，災禍消失，而可以延年益壽。

魏國欲侵齊國，派一人去齊國觀察情勢。這個人見到一位婦女本來抱小朋友牽大朋友，警報一響，卻改為抱大牽小。向她問及何以如此，才知道原來大的小孩是婦女兄長之子，基於道義而須先顧念；此魏國人向魏國君主報告此事，感動了魏國君主停兵，不侵齊國。

日本江戶幕府時代，君王下令只能信奉佛教，倘若天主教等異教徒被捉到時，必須願意對著耶穌的神像踏過、吐痰，才允許繼續留在日本，否則就得被流放到其他地方。日本的天主教徒都很苦惱，有一個神父就虔誠地祈求瑪利亞，希望可以保留他們的信仰。

有一天，這個神父夢見了觀世音菩薩，觀世音菩薩告訴他可以把瑪利亞的塑像彫塑得很像觀世音菩薩，叫做「觀音瑪利亞」，要祈禱時，就以祂作為瑪利亞，如果被懷疑，而必須對著聖像踐踏、吐痰時，則以其為觀音菩薩；結果這尊「觀音瑪利亞」

幫助了許多基督教及天主教信仰者保持其信仰。於佛教，這尊「觀音瑪利亞」則被稱之為「瑪利亞觀音」。

這就是佛菩薩無我的智慧，當面對恭敬、供養、禮拜時，讓給別人沒有關係，而面對到侮辱、踐踏、吐痰時，則自己承擔起來，這種「惡事向自己，好事予他人」的精神，就是佛菩薩的心行，其實，當我們也長養出這份心志時，就是心地上開發出邁向佛道的慈悲與智慧。

摘要：

1. 我們在面對境界而需要作抉擇時，「慧」心所能夠幫助我們作判斷，讓我們可以明確地知道如何作決定，而不會猶豫不決，或懷疑不安。
2. 「無癡」心所是單純地屬於善性，而「慧」心所遍通善惡無記這三性。
3. 現證慧由與定相應的修所成慧進修而得，修慧是由對法義深刻思擇的思所成慧而作觀察所得，思慧又從聞所成慧而來。
4. 心量開展，不再以一個私人的「我」為中心，就是我們的智慧有在開發。
5. 以戰勝自己的種種缺點為人生追求的方向，就是人生的智慧。
6. 於逆境，心須用開拓法；於順境，心須用收斂法。
7. 「惡事向自己，好事予他人」的精神，就是佛菩薩的心行。

二、五別境

39

心靈世界

40

思考題：

1. 「慧」心所對我們有甚麼功能？
2. 「慧」心所和「無癡」心所有何不同？
3. 般若波羅蜜的作用何在？
4. 何以每個學佛者一定要經過聞、思、修的階段，才可能獲得無漏現證慧？其過程是如何？
5. 何以說心量開展，就是我們的智慧有在開發？
6. 如何才能夠「於逆境，心須用開拓法；於順境，心須用收斂法」？
7. 何謂「生命是放下的智慧，生活是擔當的願心」？
8. 如何才能「惡事向自己，好事予他人」？

三、十一善

(一)信

唯識學的十一個善心所中，第一個是叫做「信」的心所，《成唯識論》是指其為：「於實、德、能，深忍樂欲，心淨為性；對治不信，樂善為業」；論中進而說明信的對象有這三種：(一)信實有，謂於諸法之實事理中深信忍故。(二)信有德，謂於三寶真淨之德中深信樂故。(三)信有能，謂於一切世、出世之善中，深信有力能得能成，起希望故。

信，為步入佛道的第一步，菩薩五十二階位中即以十信位為首，五根或五力中亦分別以信根、信力為最初，可見那是菩提道的基礎。《華嚴經》(大九·四三三上)即云：「信為道元功德母。」《大智度論》卷一(大二五·六三上)又提到：「佛法大海，信為能入，智為能度。」都說明了對佛法起信的重要，所以諸經論中，有關勸發起信之處特別多。此外，關於所信之內容，諸經論所說亦有別，《俱舍論》舉出四諦、三寶、善惡業果等事理之法，《雜阿含經》則謂佛法僧及聖戒等四證淨信。《攝

三、十一善

41

心靈世界

42

大乘論》卷七主張信有如下三處：(一)信自性住佛性之實有，(二)信其之可得，(三)信其有無窮之功德。

在所有宗教創始人中，佛是唯一不以非人自居的導師，他自承只是一個單純的人類。佛教主張人類是自己的主宰，並沒有更高級的生靈或力量，可以左右自己的命運。身為人類，只要肯發願努力，都具有成佛的潛能；這是我們首先得對自己起信的第一步。

佛所說的教法如同木筏一樣，是為了解度眾生得入涅槃，而不僅是為了解求知的好奇。不過，解脫是全賴個人對真理的自覺，佛曾經明白的表示過：「人應當自作皈依，還有誰可以作他的皈依呢？」他激勵弟子們要發展自己，努力自求解脫；因為人的努力與才智，足可自解纏縛。佛之所以被稱為救主，因為他是指點涅槃之道者，而解脫之路終究要靠個人去履行實踐。

佛教認為疑是五蓋(貪欲蓋、瞋恚蓋、睡眠蓋、掉舉蓋、疑蓋)之一，會覆蔽人心，令我們不得如實見到真理；只要疑惑未除，意志不堅定，就會障礙修行的進步。但是，佛教也並不主張盲信，世尊認為修行要進步就得祛除疑惑，而要排除疑惑，就

得對真理確實明瞭，建立「信智一如」的正見。

對於尋求真理的人來說，其思想來源並不重要，此教義是佛親口宣說或他人所說也不是重點；最要緊的是了知與徹見真理。巴利文佛典的 *saddhā*，一般都譯作「信」，實則那是指由確知而生起的堅心。在佛典裡，說到證入真理的人時，都用「得淨法眼」一詞；又如「他已見道、得道、知道，深入實相，盡祛疑惑，意志堅定，不復動搖。」「以正智慧如實知見」；可見佛教裡一向是由智慧而得正見，並不是由盲信而生信仰。

佛陀教誡人們不可被流言或傳說所左右，也不可僅憑論理或個人的推測，也不可單看事物的表面，或者依據宗教典籍就下判斷；而必須在自己確知某事是錯誤的時候，才予以革除；在自己確知某事是善良的時候，再信受奉行。他甚至告訴比丘們要審查佛本身是否值得相信，這樣弟子才能充份相信世尊值得追隨的真正價值。在世尊圓寂前際，還懇切地要求弟子們如果對他的教法心存疑惑，要及時把握機會提出問題；他說：如果你們是因為敬重師尊而不肯提出問題的話，那麼，願意把你的問題告訴你的朋友也好，再由他發問。佛這種准許弟子自由思考的精神十分感人，在宗教史上可稱得上是獨一無二的教誡。

三、十一善

43

心靈世界

44

雖說就樸實的人間佛教的觀點而言，信仰上是充滿了理智，那是「信智一如」的見地；而大乘佛教則是對佛菩薩的加持力量充滿了虔誠的信心，而強調可以透過諸佛菩薩的他力，救助自己能夠離苦得樂。

有個商人在離家前，詢問她篤信佛教的母親需要他帶甚麼回來，母親就表示希望夠有一顆舍利子可以禮拜，商人就一口答應了。可是在回程時，商人才想起答應母親的舍利子沒有著落，著急的他就胡亂以地上撿來的一顆看起來有點像舍利子的狗牙向母親交差。商人的母親得到這顆假舍利子後，不知道那只是一顆狗牙，就把它當成真舍利子天天禮拜，並且虔誠地祈求它能夠長出新的舍利子。幾年後，很不可思議的事情發生了！那顆假舍利子居然當真長出新的舍利子，令商人嘖嘖稱奇。原來：信，這個字，就具有難思難議的力量。在我們的誠心祈求之下，我們的任何善意求願，都可以得到圓滿的成就。

還有這麼一個故事：有個小沙彌，不太能夠聽得懂佛法，而且做事時也常因為經驗不足而做錯，受到責罵。小沙彌的師父慈悲為懷，就跟他說：「這樣好了，你就每天禮拜觀世音菩薩，直到祂跟你搖手表示不用拜為止。」小沙彌很信賴他師父，就每

天很認真地拜觀世音菩薩。他的師父當然知道菩薩不會向他搖手，所以他每天都躲在菩薩後面，當小沙彌拜得差不多了，就拉拉觀世音菩薩的手，小沙彌看到後才會去睡覺。就這樣過了三年，小沙彌每天老老實實、徹徹底底地如此做，果然有點開智慧，頭腦靈光不少。有一天，師父必須出遠門，但他把這件事忘記了，到了深夜才想起來，心想：「怎麼辦？徒弟一定拜了一整夜。」師父著急地趕回去，但是發現老實的徒弟不在佛堂拜佛，竟然在睡覺。師父把小沙彌叫醒，問他怎麼不拜佛，沙彌回答道：「菩薩搖手了呀！」師父不相信，就決定隔天再去看看究竟。第二天晚上，師父在暗處看小沙彌拜佛，到了時間，菩薩竟然真的自己搖手。此時，師父體會到一切法唯心所造，所謂「心誠則靈」，很多佛門的感應事跡超出我們所能理解的範圍，很難用世俗的價值去衡量，小沙彌能夠有這樣的感應，可以說是徹底老實，無有動念，唯誠所感吧！

摘要：

1. 「信」心所是指：「於實、德、能，深忍樂欲，心淨為性；對治不信，樂善為業」；論中進而說明信的對象有這三種：(一)信實有，謂於諸法之實事理中深信忍故。(二)信有德，謂於三寶真淨之德中深信樂故。(三)信有能，謂於一切世、出世之善中，深信有力能得能成，起希望故。

三、十一善

45

心靈世界

46

2. 信，為步入佛道的第一步，是菩提道的基礎。
3. 身為人類，只要肯發願努力，都具有成佛的潛能；這是我們先得對自己起信的第一步。
4. 佛教並不主張盲信，世尊認為修行要進步就得祛除疑惑，而要排除疑惑，就得對真理確實明瞭，建立「信智一如」的正見。
5. 佛陀教誡人們不可被流言或傳說所左右，也不可僅憑理論或個人的推測，也不可單看事物的表面，或者依據宗教典籍就下判斷；而必須在自己確知某事是錯誤的時候，才予以革除；在自己確知某事是善良的時候，再信受奉行。
6. 雖說就樸實的人間佛教的觀點而言，信仰上是充滿了理智，那是「信智一如」的見地；而大乘佛教則是對佛菩薩的加持力量充滿了虔誠的信心，而強調可以透過諸佛菩薩的他力，救助自己能夠離苦得樂。

思考題：

1. 《成唯識論》對信的說明中，所謂的「實、德、能」是指甚麼？何謂「深忍樂欲」？
2. 為甚麼信的性質是「心淨」？
3. 為甚麼信的業用是「樂善」？
4. 為甚麼信是步入佛道的第一步？
5. 如何相信我們只要肯發願努力，都具有成佛的潛能？
6. 您對「解脫之路終究要靠個人去履行實踐」有何體認？

- 7· 有信而無智會如何？有智而無信又會如何？如何建立「信智一如」的正見？
 - 8· 何以佛陀會准許弟子自由思考，而非盲信？
 - 9· 人間佛教與大乘佛教對信的詮釋各有何特色？
- 吽· 信為甚麼具有難思難議的力量？在我們的誠心祈求佛菩薩之下，善意求願為甚麼可以得到圓滿的成就？
- 噓· 對於缺乏信仰的人，如何增長信根？

(二)不放逸與精進

在唯識學的十一個善心所中，其中有二個心所，是每個領域的成功人士都需要具備的資糧，那就是「不放逸」及「精進」。

世尊在最後的教誡中，即表示了佛果是由不放逸而成，可見這是一個十分重要的心所。佛典中如何說明「不放逸」呢？《成唯識論》以「不放逸」為「精進三根，於所修斷，防修為性。對治放逸，成滿一切世出世善事為業」，那是指我們於無貪、無瞋、無癡這三善根精進，防範不該造的身口意惡業，修學該修行的身口意善業；它能夠對治放逸的惡習，而讓我們成滿世間及出世間的善事。

此外，《俱舍論》也有提到「不放逸」，文曰：「不放逸者，修諸善法，離諸不善法。復何名修？謂此於善專注為性。餘部經中，有如是釋：能守護心，名不放逸。」《舍利弗阿毗曇論》也提到「若護心，是名不放逸」；依上文觀之，論典大致上是以「不放逸」為善於守護心念，而修諸善法，遠離諸不善法。

至於「精進」，《成唯識論》是說明為「於善惡品，修斷事中，勇捍為性。對治懈怠，滿善為業」。那是指我們修道的心力正處於理想的狀態，而能夠勇猛精進、毫

不畏懼地斷除惡法、修習善法。精進心一起，我們的懈怠心就消失了，依於此精進力，就具有成滿善事的業用。

有一天，有個修行人在托鉢乞食，他極有耐心地排在一群人後面，等著自己的午餐有個著落。當輪到自己時，他一看，鍋子裡只剩下一碗稀飯的量而已，修行人動念道：「怎麼只剩一碗呢？不夠我吃。」念頭一動，他就察覺到那是自己的貪念，因為自己雖然想要二碗，但事實上吃一碗就夠飽了；起著慚愧心的修行人，立刻覆鉢而去，想要用不吃一餐處罰自己。想想看：我們都是想要的東西太多，其實真正所需要的並不是那麼多，這是一個嚴格要求自己起心動念都要如法如律的修行人所表現出來的典範。

如何提振我們的精進心呢？思惟人身難得、佛法難聞，可以幫助我們提起向道之心。六道中最為殊勝的還是投生為人。雖然說天道最為享福，不過會只知享樂而損減智慧，忘失修學佛法；而三惡道又太苦，無法學佛；所以說在苦樂參半的人道最好修行。此外，身為人還有憶念、梵行、勤勇這三事是諸天所不及的勝行，乃成賢成聖、成佛作祖的基本資糧。諸天因貪嗜欲樂而慧性常昏，也不復進修而增益善業；而人類

能夠憶念過去，保存歷史經驗，思考力、推理力特別發達，故名憶念勝。而且人類能夠不計功利、捨己為人、修習梵行，使身心清淨，這種偉大的道德精神叫做梵行勝。此外，人類還能夠爲了達成目標而忍耐種種磨難，這份精勤勇猛的精神叫做勤勇勝。妬經上還說：諸天命終時，其他天就會願他得生於人趣，鈎可見得人身有多麼殊勝了！

既然得人身最能夠學佛，不過得人身卻又十分不容易；舉喻而言，盲龜每一百年浮出海面一次，茫茫大海中只有一片浮木，浮木上只有一孔，人身的難得就好比盲龜的頭探出浮木孔般困難。敍《大般涅槃經》云：「人身難得，如優曇花」，疎《梵網經菩薩戒序》則云：「一失人身，萬劫不復」；鼓所謂得人身如爪上塵，失人身如大地土；即說明了人身的難得。

依善惡業而招感的苦樂果報並不可能永久，它將隨著業力的限量而有窮盡之日；這是極重要的見地。若能確實信解，當遭逢痛苦的逆境時，就知道苦果終會報盡而能積極地修善以求來福，不會失望和悲觀；遇到喜樂的順境時，也知道樂果會有結束之日而能努力地耕耘福善之業，不會得意忘形而放逸懈怠。依於此深信業果無常的正見，不論我們處於何種處境，都會知道要及時修行，積極地斷惡修善、熏習淨業。

人道是升沈的樞紐；如由天而更向上生，或由惡趣而升天，都是由於過去當人身時的積集善業、修習禪定；墮落惡道，也大半由於人身時所造的惡業。於六道的升沈，乃決定於人身時的行善造惡；斷善根固然只有人類才可能，諸佛也都是在人間出家而修成佛果；曠今日好不容易得人身、聞正法，有大好的修行機會，焉能悠悠忽忽地令一生空過？如果具足修行因緣而自己不好好把握，反而不知自愛地虛擲光陰的話；一旦福盡命終而苦果臨頭時，後悔就來不及了！修行要及時，不可等待，切莫因循！

「世間一切重苦，無過生死。生死不了，生死死死，生生死死，出一胞胎，入一胞胎，捨一皮袋，取一皮袋，苦已不堪」，髡此乃凡夫經歷生死輪迴的最佳寫照。無量劫以來，已經受夠了在生死海頭出頭沒的無窮悲苦。六道輪迴是個無法否認的事實；在人際關係的互動中，親緣相聚固然似曾相似，怨家會面未嘗不是似曾相似，只是彼此改個身軀、換張臉孔而已！如此恩怨交雜的輪迴夢何時醒？

只要未證真理，我們就得在六道中嘗盡不斷隨業流轉的輪迴之苦；縱使今日貴為轉輪聖王，在未來也是三塗有份、六道難免；扈這是個令人悲哀的事實。既然我們今日具足修學因緣，自得視法身慧命為第一，力求覺悟；倘若平時不用功修道，臨終之

際，唯有悔之一字而已！人身難得今已得，佛法難聞今已聞，此身不向今生度，更待何生度此身？

精進的力量能夠普遍策發一切善行和引發一切功德，所以雖然精進於智慧道，實際上佛陀所說的精進波羅蜜，是通於福德道和智慧道二者。

精進的內容是指四正勤：未生之惡令不生，已生之惡令斷除，已生之善令增長，未生之善令生。因為了成就大願、大悲、大行的菩薩道，修集大乘的精進波羅蜜首先要無厭足的心量，精進是無限量的精進，不得少為足，要度盡眾生，方證佛道，不同於小乘的只求解脫生死；而且大乘的精進是無休止的精進，而不是不自量力的急進；這種內心無厭足、不休止的精進，方是大乘的精進。

不能對大乘教法精進修習，有二種障礙：一、基於推延懈怠或染著世樂而不想進修，這就須要常思惟人身難得、生命無常，世樂如刀頭蜜將引來苦果，才能警策修行。二、認為自身根鈍業重，心生怯懦而不敢進修菩薩道，容易退取小乘。實則心性怯懦者應該深刻地思惟：圓滿佛果雖然難成，但曾入惡道者有已成佛的，現於惡道者有將成佛的，現在的自己得人身具正見，怎麼反而害怕不能成佛呢？菩薩道雖然極難極

苦，不過這種修行的苦就好比動手術能治療久病一樣，是值得修習的，而且此難行亦不同於外道苦行：經此思惟而提起荷擔佛道的精進力，勿心生退屈。

倘若具備下列四種善巧方便，成就大乘精進也並非難事：一、勝解力：越是對大乘法有深徹的信解，就越能精進修行。二、堅固力：要有徹底執行的堅定意志力，並且肯定自己能肩負成佛大任，非達目的不止。三、歡喜力：在修學過程保持法喜，有助於精進的持續。四、休息力：在身心疲倦時應該稍作休息，以免因厭倦而障道。

摘要：

1. 「不放逸」及「精進」是每個領域的成功人士都需要具備的資糧。
2. 世尊在最後的教誡中，即表示了佛果是由不放逸而成。
3. 「不放逸」是指我們於無貪、無瞋、無癡這三善根精進，防範不該造的身口意惡業，修學該修行的身口意善業；它能夠對治放逸的惡習，而讓我們成滿世間及出世間的善事。
4. 論典大致上是以「不放逸」為善於守護心念，而修諸善法，遠離諸不善法。
5. 「精進」是指我們修道的心力正處於理想的狀態，而能夠勇猛精進、毫不畏懼地斷除惡法、修習善法，它具有成滿善事的業用。
6. 思惟人身難得、佛法難聞，可以幫助我們提起精進向道之心。

三、十一善

533

心靈世界

54

7. 精進的內容是指四正勤：未生之惡令不生，已生之惡令斷除，已生之善令增長，未生之善令生。
8. 大乘的精進是內心無厭足、不休止的精進，方是大乘的精進。
9. 具備勝解力、堅固力、歡喜力、休息力的四種善巧方便，就能成就大乘精進。

思考題：

1. 為甚麼是每個領域的成功人士都需要具備「不放逸」及「精進」？
2. 為甚麼世尊會提及佛果是由不放逸而成？
3. 何謂不放逸？何謂精進？此二心所有何異同？
4. 別境心所的欲，與精進心所有何不同？
5. 聲聞佛教的精進與大乘的精進有何不同？
6. 如何提振我們的精進心呢？如何排除精進的障礙？
7. 為甚麼具備勝解力、堅固力、歡喜力、休息力的四種善巧方便，就能成就大乘精進？這四者的排列是否有其順序的必要性？

(二) 慚與愧

人生在世幾十載，風風雨雨，無非一顆心作亂，善惡造作皆由它。所幸，世人內心深處還有個「慚」與「愧」的心所存在。

唯識學的善心所中，有二個叫做「慚」與「愧」的心所。佛在經上就有提到有二百法能救眾生，那就是「慚」與「愧」；這二個善良的心所和其他善心相應，那是修學佛道上具有正面影響力極大的二個心所。

甚麼是「慚」與「愧」呢？就比較常見的解釋而言，「慚」是以「於諸過惡自羞為體」，自己打從內心羞恥於所有的過失與罪惡；「愧」則是以「於諸過惡羞他為體」，由於自己有許多過惡，而羞於面對別人；這二者都是以「惡行止息為業」，當我們內心生起慚心與愧意時，就能夠止息所有的煩惱與惡行。又據《大般涅槃經》卷十九記載，「慚」即自己不造罪，「愧」為不教他人造罪；「慚」為在自心中感覺羞恥，「愧」為自己之罪向他人披露而感覺羞恥；「慚」為對人之羞恥心，「愧」為對天之羞恥心。《成唯識論》卷六則認為「慚」為先尊重自己本身，而後崇重賢者與聖者，並崇重法；「愧」則指由世間的力量，即由於他人之譏謗或律法之制裁，而輕拒暴惡。文中乃主

三、十一善

1915

心靈世界

56

張羞恥為慚、愧二者之通相，推崇善法與拒絕惡法則分別為慚、愧之別相。

倘若我們就比較常見的解釋，把「慚」說明為「恥於己闕」，「愧」則是「羞為惡行」；那麼，在這兩個心所中，哪個對治煩惱比較得力？而哪個又在對治煩惱方面，比較根本而徹底呢？對有些人而言，以「愧」心所對治煩惱會比較得力；這種人大致上比較在意別人的對自己的看法，希望自己在別人心目中有好印象，所以有些過非會基於害怕別人的譴責而不敢去造惡。不過，就佛門修學佛道的角度而言，對治煩惱比較根本而徹底的卻是「慚」心所；對有些人而言，也是依於「慚」心所來對治煩惱比較得力。「慚」心所起時，會培養出儒家「慎獨」的精神，不論別人知道或不知道，起心動念及言語行為，都不可以染著上濁惡的過非；這也是佛門「不負己靈」的精神。珍重自己靈照而神妙的覺性，一切向業果負責，造惡造善，因果是絲毫不爽，並不是基於別人的眼光而造善、不敢造惡。

就一般世間人而言，「愧」心所可以阻止不少人不敢造作惡行，因為造下惡業會愧對父母師長，或眾人的指責。但是就佛門中人而言，仍是培養老實修道的觀念最好，以「慚」心所老老實實地修正身口意三業，向自己的良心負責，讓心性調柔，心性調

柔則善法容易增長，惡法無處立足，如此可以增長正念的力量，進而開發智慧。

有一個修行人在寺院一大早做了早課後，到寺院旁邊的荷花池邊賞荷，他深深地呼吸著清新的空氣，聞到了荷花的香氣，不禁陶醉在其中。這時，荷池神從池水中冒了出來，呵責道：「你身為修行人，怎麼可以貪聞我的荷花香呢？」修行人聽了連忙道歉，很羞愧自己對荷花香起了戀著的心念。不久，來了一個農夫，他竟然把池中的荷花整個挖走，修行人以為荷池神必定會大大抗議，結果沒想到荷池神並沒有出現。正當修行人感到納悶之際，荷池神出現說話了，他說：「修行人的心是清明得如同白毯，一沾上不清淨的髒東西，即使只是微細的煩惱，髒處看起來也很明顯，這時候就 very 需要別人提醒得洗淨心地，讓內心回復明淨；而世間的一般人並沒有調伏心念的習慣，心不清淨就如同耐髒的深色地毯，一片黑暗而無慚無愧；縱使我提醒，也不見得有用啊！」這個故事告訴我們護念心念，保持善念、淨念的可貴，要「總教此心比日月，莫令方寸染纖塵」，真正在心上用功夫，提昇自己的生命品質。

《雜阿含經》云：「世間若無有慚愧二法者，違越清淨道，向生老病死。世間若成就慚愧二法者，增長清淨道，永閉生死門」。佛陀在經文中極為推崇慚愧心的作用，

提到我們在世間如果沒有「恥於己闕」的「慚」和「羞為惡行」的「愧」，就會違越了清淨道，而使我們步向無止盡的輪迴苦海，不斷地生老病死。相對於此，如果我們在世間成就了「慚」和「愧」，就會增長清淨道，在三業清淨之下，可以得到出離，永遠地關閉了生死之門。

古德云：「愧之，則小人可使為君子」。慚愧心是顛善種子，慚愧心一起，就可以具有不可思議的力量，而翻轉一個人的惡業為善業，使惡名昭彰的小人轉變成道德厚重的君子。有慚愧心的人才能改往修來，內心及言行才能生長出善法，養成君子的品德。當一個人願意起慚愧心、反省自己的時候，高慢心、瞋恚、貪染等煩惱就能降伏，內心就不再如火如荼、剛強難調，而是一片安和寧靜的心境。

我們會蒙昧了本自圓滿的佛性，成為極平凡的人，是因為自己放不下對如幻假相的執著，而甘心當凡夫。就好像廁所中的蛆蟲，很甘心生活在糞便中一樣，你把牠捉到很乾淨的地方，牠還是會爬回到糞堆。直到有一天，我們覺悟了，發現原來自己這麼不清淨，本來清淨無染的佛性怎麼面目全非，慚愧心、厭離心生起的時候，就有救了。那就需要用心，放下煩惱執著，轉化凡心為佛心，直到圓滿菩提道為止。

當我們的慚愧心不夠時，很容易懈怠，也很容易放逸。古德云：「恆以慚愧水洗滌懈怠心」，即說明了慚愧心的功能，也指示了要恆常地以慚愧心為清淨的法水，來洗滌無始劫來養成的懈怠習氣。一旦懈怠放逸，就趕緊提起慚愧心，滌蕩盡除諸煩勞塵垢，讓自己成為煥然一新的修道士。

有一天，禪師一大早就在打掃環境，為的是希望今日將要到達參訪的護法居士可以對寺院有個好印象，可以大力護持本寺，大方供養金錢。就在禪師一面打妄想居士可以如何供養常住寺院時，他就警覺到自己的念頭不清淨，已經沾染於名聞利養了，於是他就非常慚愧地懺悔，止息名利之想。

經云：「常習慚愧心，此心實希有；能遠離諸惡，如顧鞭良馬」。文中指出時常熏習慚愧心，這種慚愧心是極為希有難得的「寶貝」，它讓我們遠離種種的過非、罪惡，好比「顧鞭良馬」一般，不需要主人鞭打，光是看到鞭子的影子，就知道要往前奔跑。起慚愧心的人就像那顧鞭良馬一樣，在種種過非起現行於言語及行為之前，我們就可以靠著慚愧心的力量，扼止了所有煩惱惡行的造作，而向著清淨光明的佛道邁進。

摘要

1. 佛在經上提到有二白法能救眾生，那就是「慚」與「愧」。
2. 「慚」是自己打從內心羞恥於所有的過失與罪惡；「愧」則是由於自己有許多過惡，而羞於面對別人；這二者都是以「惡行止息為業」。
3. 有些人以「愧」心所對治煩惱會比較得力，不過，對治煩惱比較根本而徹底的卻是「慚」心所。
4. 珍重自己靈照而神妙的覺性，一切向業果負責，造惡造善，因果是絲毫不爽，並不是基於別人的眼光而造善、不敢造惡。
5. 總教此心比日月，莫令方寸染纖塵。
6. 愧之，則小人可使為君子。
7. 恆以慚愧水洗滌懈怠心，即說明了慚愧心的功能。
8. 常習慚愧心，此心實希有；能遠離諸惡，如顧鞭良馬。

思考題

1. 為甚麼說「慚」與「愧」是修學佛道上具有正面影響力的心所？
2. 何謂「慚」？何謂「愧」？
3. 「慚」與「愧」這兩個心所中，哪個對治煩惱比較得力？哪個對治煩惱比較根本而徹底呢？

- 6·如何培養「慎獨」的精神？
- 5·您對經中所說「世間若無有慚愧二法者，違越清淨道，向生老病死。世間若成就慚愧二法者，增長清淨道，永閉生死門」有何體會？
- 6·您對「愧之，則小人可使為君子」有何體會？
- 7·您對「恆以慚愧水洗滌懈怠心」有何體會？
- 8·為甚麼說起慚愧心的人就像那顧鞭良馬一樣？

三、十一善

61

心靈世界

62

(四)無貪

在唯識學十一個善心所中，有個叫做「無貪」的心所，這是個很值得在欲海浮沈的衆生善加用心增長的善根。《成唯識論》以「無貪」心所為「於有（三有、三界）、有具（三界的原因），無著為性，對治貪著，作善為業」，無貪，是指我們的性情淡泊，對於一般人所貪戀不捨的順緣，能夠放得下，而沒有絲毫戀棧之意向。有了「無貪」這種善種子，我們就可以是濁惡社會中的一股清流，是人間一朵不染污泥的出塵蓮花。

有個人在某種因緣下去了一趟地獄，他發現那裡的衆生在吃飯時，大家所使用的都是二尺長的筷子，結果每個都只想夾給自己吃，可是卻是每個都吃不到飯菜而餓肚子。這個人後來又有因緣到了天上，他發現那裡的天人在吃飯時，大家所使用的也同樣都是二尺長的筷子，可是他們和地獄的衆生不同，並不是只想夾給自己吃，而是每個都想夾給別人吃，人人為他人的結果，每個都吃得到飯菜，而且個個都很飽足。這個故事說明了人們如果不再貪心地只為自己打算，而開展心量為別人設想，那就是個天堂般的理想社會了！

佛陀在《四十二章經》就有敘述到「捨愛得道」的道理，經云：「佛言：人懷愛欲，不見道者，譬如澄水，致手擾之，衆人共臨，無有睹其影者；人以愛欲交錯，心中濁興，故不見道。汝等沙門，當捨愛欲，愛欲垢盡，道可見矣。」文中就說明了人們不能徹見佛道，就是因爲心中懷有愛欲，有志向道的沙門應當捨離愛欲，當愛欲垢染盡除的時候，就可以證悟佛道了！所謂「衆生心水淨，菩提影現中」，就說明了這個道理。

古時候，有個能征善戰的將軍，非常喜歡收集古董。有一天，當他拿著一隻清朝的青瓷杯在手中把玩時，突然一個不小心，瓷杯溜出手外，將軍連忙一個射步，及時將正往下的瓷杯接著。不過，他卻是嚇出一身冷汗，全身無力地跌坐在椅子上。將軍心想：「平日我率領百萬雄軍南征北討，出生入死，卻是從來沒有害怕過，今天怎麼會爲了一隻瓷杯，受到如此的驚嚇呢？」於是，他想通了一個道理：原來當我們的心貪著於甚麼的時候，我們的心就繫縛於那裡而不得自在，就會爲此而受苦無窮。於是，將軍把瓷杯一丟，瓷杯雖粉碎在地，他的心情倒是海闊天空，無牽無掛，又回到了昔日的豪情壯志。這個小故事告訴我們無貪、離繫的自在心境，是值得我們追求的境地。

三、十一善

63

心靈世界

64

如何出離愛欲呢？《四十二章經》有提到「直心出欲」的道理，經云：「佛言：夫爲道者，如牛負重，行深泥中，疲極，不敢左右顧視，出離淤泥，乃可蘇息。沙門當觀情欲甚於淤泥，直心念道，可免苦矣！」文中提到我們應當觀察情欲比淤泥還要可怕，而「直心念道」，一心憶念於佛道，這樣就可以離苦了！

古人云：「名關不破，毀譽動之。利關不破，得失驚之。」如果我們在處於毀謗和稱譽、得到與失去之際受到動搖，就表示名利心猶存，心境愈是受影響，就表示自己名利心愈熾盛。如果想要提昇自己的生命品質，就得在毀譽與得失之間，看穿其平等性，而學習於淡泊名利。

對於名和利，我們應當如何看待呢？古人云：「處利則要人做君子，我做小人；處名則要人做小人，我做君子；斯惑之甚也。聖賢處利讓利，處名讓名，故澹然恬然，不與世忤。」我們在處於利字當頭的時候，大部份的人或許都希望別人當君子，讓出利養，而自己會厚著臉皮當小人，受用利養。而當我們處於名位關頭的時候，卻都是希望別人當小人，別人去認錯，自己能夠受用上好名聲，可以當君子。仔細想想，這是多麼不當的想法啊！修養心性得力的君子，會學習聖賢所走的道路，處於利關，會

讓出利養；處於名關，則會讓出好名聲，所以可以不為名利所累，而過著澹然、恬然的日子！

漢朝浙江紹興縣陳囂，有一天發現鄰居紀伯把籬笆往陳家推進三尺，陳囂不但不抱怨，反而一聲不響地在夜裡往後退一丈。紀伯慚愧之餘，不但歸還地，而且往後退出一丈。這二丈多的巷道，就立著個大石頭「義里」；一時間傳為美談。清朝安徽桐城的張、方二家，因地界不清而起糾紛，張家寫信給在北京擔任禮部尚書文華殿大學士的家人張英，原盼獲得勝訴，不料張英回信道：「千里捎書只為牆，讓人三尺又何妨？萬里長城今猶在，不見當年秦始皇」。於是張家在慚愧之餘，就把地標往後退三尺，方家也退了三尺。這件事實令我們深深省思到一件事情：一般人往往汲汲於經營名利，希望自己可以名成利就；智者卻知道放下貪著才是有智慧的第一選擇。於世間，我們如果能夠修得一個「淡」字，於命終之際，就能夠不被「戀」字所繫縛，無罣無礙的人生，多麼自在。

不少人縱使知道貪欲是苦本，但是仍然對種種順緣放不下，怎麼辦呢？在我們尚末能夠完全放下情執之前，可以先學習培養「少欲知足」的精神，這可以說是初步淡

化貪愛的良好藥方。一般人會貪愛利養、好名聲、美色，這些容易令人們起貪愛的東西，卻正是聖賢們防範貪念所起之處。例如佛陀就曾經這麼說過：「利養是諸佛等善人所棄，如佛說：『我不近利養，利養勿近我。』」訔引申這句話的含義，我們也可以這麼警惕自己：我不近好名聲，好名聲勿近我；我不近美色，美色勿近我；如此遠離順緣的種種誘惑，就可以令自己比較不會生起貪愛的念頭。

有些人情執比較淡泊，或許對於親眷不太戀著，可是聽到別人對自己的讚美就很欣喜，看到別人對自己恭敬，就很快樂，其實這就是對於名位的貪戀。而宣揚自己十分清高，不貪名利，不也可能是沽名釣譽的表現嗎？讚其不貪名利而生歡喜心，也是貪著名位的一種。觀察起來，可見一個貪心，倒是會「千百億化身」地表現在各種不同的情境，對於「貪」這個功夫高強的「敵人」，我們不可不慎！

有一天，阿育王到達一個羅漢的舍利塔，他嫌阿羅漢無益於事，就僅僅以一錢供養，結果沒有想到錢還會飛出，阿育王就讚歎道：少欲知足至此。《遺教經》也有這麼一段令人深思的內容：「知足之人，雖臥地上，猶為安樂，不知足者，雖處天堂，亦不稱意。」由此可見，不知足的人縱然擁有別人稱羨的一切榮好，也可能由於不知

足，而心中不歡喜；對於少欲知足者而言，縱然處於低劣的境地，卻是內心可以得到至上無比的安樂。

對於如何捨離貪愛的牽絆，《四十二章經》也指出「達世如幻」的觀察方法：「佛言：吾視王侯之位，如過隙塵；視金玉之寶，如瓦礫；視紩素之服，如敝帛；視大千界，如一詞子；視阿耨池水，如塗足油。」這就是運用平等觀，觀察王侯之位也不過是過眼雲煙，金玉之寶也和瓦礫沒有甚麼差異，錦衣玉服和敝帛一般；如此久久思惟，就可以在這種種看起來似乎是一順一逆的境界中，心地逐漸平等，淡淡然地不再有追逐貪戀的煩惱。

要成就「無貪」的善根，要在日常生活中，從眼、耳、鼻、舌、身這六根，不貪染外在的色、聲、香、味、觸這六塵用功。眼睛不要光看好看的人或物，更不要光看別人的缺點，要會欣賞、會隨喜別人的優點。耳朵不要愛聽讚歎的話，而要聞過則喜，知過則改，也不要聽人我是非，那會令我們捲入是非圈子。鼻子聞到香或臭都沒有關係，舌頭嚐到好吃或難吃也沒有關係，尤其注意要口不犯惡口、妄語、綺語、兩舌，注意不要談論到人我是非，而捲入是非圈子。身體則不可以貪著細滑，意根不要亂打

三、十一善

67

心靈世界

68

妄想，而讓我們念念都是佛心，念念都保持正念。

悉達多太子遊四門時，領悟到世間原來有老病死的苦痛，至遇到一個修行者人，那個修行人告訴他：「捨離恩愛，出家修道，攝御諸根，不染外欲，慈心一切，無所傷害，逢苦不感，遇樂不欣，能忍如地，故號沙門。」其中，所提及的「攝御諸根，不染外欲」很值得我們用心。當我們的眼耳鼻舌身意六根向六塵攀緣時，我們的功德法財就靜悄悄地溜走了；當我們能夠收攝六根，守口攝意，澄徹心念時，外欲就不再具有透惑力；能夠不染外欲，就能夠長養出無貪染的善根。

這幾點說起來很容易，可是做起來卻是投入一生的心力也不見得能夠成就，就有證阿羅漢聖果的尊者仍然有愛照鏡子的習氣，但是這不能拿來當作藉口，而任由習氣順著生死流轉，而是以此為鑑，用心對治習氣。

除了我們自己要對治習氣，出塵離垢，《大方廣佛華嚴經·淨行品》也提到我們應當念念都希望所有眾生都能夠遠離塵垢雜染之法，這才是菩薩的發心。經文云：「妻子集會，當願眾生，怨親平等，永離貪著。若得五欲，當願眾生，拔除欲箭，究竟安隱。妓樂聚會，當願眾生，以法自娛，了妓非實。若在宮室，當願眾生，入於聖地，

永除穢欲。著瓔珞時，當願衆生，捨諸僞飾，到真實處。……若有所施，當願衆生，一切能捨，心無愛著。捨居家時，當願衆生，出家無礙，心得解脫。大小便時，當願衆生，棄貪瞋癡，蠲除罪法。事訖就水，當願衆生，出世法中，速疾而往。洗滌形穢，當願衆生，清淨調柔，畢竟無垢。以水盥掌，當願衆生，得清淨手，受持佛法。以水洗面，當願衆生，得淨法門，永無垢染。」

摘要

1. 依於「無貪」的心所，我們的性情就會淡泊，對於一般人所貪戀不捨的順緣，能夠放得下，是人間一朵不染污泥的出塵蓮花。
2. 人們如果不再貪心地只爲自己打算，而開展心量爲別人設想，那就是個天堂般的理想社會。
3. 當愛欲垢染盡除的時候，我們就可以證悟佛道。
3. 當我們的心貪著的時候，繫縛於那裡而不得自在，就會爲此而受苦無窮；無貪、離繫的自在心境，是值得我們追求的境地。
4. 我們應當觀察情欲比淤泥還要可怕，而一心憶念於佛道。
5. 名關不破，毀譽動之；利關不破，得失驚之。如果想要提昇自己的生命品質，就得在毀譽與得失之間，看穿其平等性，而學習於淡泊名利。

三、十一善

69

心靈世界

70

6. 處利則要人做君子，我做小人；處名則要人做小人，我做君子；斯惑之甚也。聖賢處利讓利，處名讓名，故澹然恬然，不與世忤。
7. 在我們尚末能夠完全放下情執之前，可以先學習培養「少欲知足」的精神；離順緣的種種誘惑，就可以令自己比較不會生起貪愛的念頭。
7. 對於如何捨離貪愛的牽絆，佛陀也指出「達世如幻」的觀察方法。
8. 要成就「無貪」的善根，要在日常生活中，從眼、耳、鼻、舌、身這六根，不貪染外在的色、聲、香、味、觸這六塵用功。
9. 除了我們自己要對治習氣，出塵離垢，佛陀也提到我們應當念念都希望所有眾生都能夠遠離塵垢雜染之法，這才是菩薩的發心。

思考題：

1. 為甚麼「無貪」的心所是個很值得在欲海浮沈的眾生善加用心增長的善根？
2. 如何才能不自私，而開展心量為別人設想？
3. 為甚麼愛欲垢染盡除的時候，就可以證悟佛道？
4. 為甚麼無貪、離繫的自在心境，是值得我們追求的境地？
5. 如何出離愛欲呢？
6. 您對「名關不破，毀譽動之；利關不破，得失驚之」有何體會？
8. 對於名和利，我們應當如何看待呢？
9. 不少人縱使知道貪欲是苦本，但是仍然對種種順緣放不下，怎麼辦呢？

咩·遠離順緣的種種誘惑，就可以令自己比較不會生起貪愛的念頭？
噓·如何以「達世如幻」的觀察方法，捨離貪愛的牽絆？

三、十一善

71

心靈世界

72

(五)無瞋

唯識學的十一個善心所中，有個叫做「無瞋」的心所，是指：「於苦（逆境）、苦具（造成逆境的原因），無恚為性，對治瞋恚，作善為業」。「無瞋」，也就是佛門中所強調的「慈」，含有給予眾生安樂的意思。如果我們修習成就這種善根，對所有眾生不但不會心懷任何瞋恨惱怒，還可以進一步成就眾生的善法，給別人帶來安樂。

《成實論》云：「如佛說偈：譬如調象能堪刀箭，我亦如是，能忍諸惡。又偈說：惡口罵詈，毀辱瞋恚，小人不堪，如石雨鳥。惡口罵詈，毀辱瞋恚，大人堪受，如花兩象；是故應忍。」文中就提到我們應該要學習具有忍辱力的大人，如同脾氣調柔的大象，而能夠堪忍他人的惡口罵詈，毀辱瞋恚；切莫如同遇到許多石頭丟向小鳥般，無法忍受惡口罵詈，毀辱瞋恚，好像小孩兒般沒有辦法忍辱負重。

古德云：「忍無辱」，忍辱，而對他人沒有怨對之心，並不是一種恥辱；如果動不動就對周遭的人亂發脾氣，反而是自己修道上的恥辱。忍辱不但不可恥，佛陀反而時常在經上也以能夠忍辱，不懷恚惱為「有力大人」，而給予至上的讚歎！

有二個學佛的甲和乙在吵架，就找個師長調解紛爭。師長說：「每個人都難免面

對逆緣，連釋迦牟尼佛也會遇到提婆達多啊！」問題是大家都知道提婆達多是個反派角色，人人唾棄，釋迦牟尼佛則是人人崇敬的聖人；誰願意當提婆達多呢？沒想到事情很好解決，其中的甲很快地就低頭，說道：「好吧！是我的錯，我是提婆達多，你當釋迦牟尼佛好了！」善哉！釋迦牟尼佛固然是釋迦牟尼佛，這位，發心讓出好名譽，自己吃虧讓步的「提婆達多」，也頂有無瞋的善根，頂有釋迦牟尼佛的心量呀！

有個老師父收了兩個徒弟，有一天，這兩個徒弟吵架了，甲徒弟先向師父告狀道：「師父，乙怎麼可以如此對待我，他不對！」師父就點點頭回答他說：「你對！你對！」乙徒弟聽了，也向著師父訴說甲如何地不對，師父也點點頭回答他道：「你對！你對！」甲一聽，就說道：「師父！我如果對，乙就不對，乙如果對，就是我不對，怎麼可能兩個都對呢？」師父聽了，依然也點點頭回答他道：「這也對！也對！」這個故事聽起來或許令有些人不以為然，但那是說明了佛門中隨順眾生，而不懷絲毫怒意的好涵養。

《普賢行願品》就有提到「隨順眾生」，經文遍佈了慈心的氣息：「無足二足、四足多足、有色無色、有想無想、非有想、非無想，如是等類，我皆於彼，隨順而轉，

種種承事，種種供養，如敬父母，如奉師長及阿羅漢，乃至如來，等無有異。於諸病苦，為作良醫，於失道者，示其正路，於闇夜中，為作光明，於貧窮者，令得伏藏；菩薩如是平等饒益一切眾生。何以故？菩薩若能隨順眾生，則為隨順供養諸佛，若於眾生尊重承事，則為尊重承事如來，若令眾生歡喜者，則令一切如來歡喜。」原來隨順眾生，就是隨順供養諸佛，尊重承事眾生，就是尊重承事如來，令眾生起歡喜心，就是能令一切如來歡喜。而對眾生的尊重承事供養，心境是如何呢？經中是提到要如敬父母，如奉師長及阿羅漢，乃至如來，等無有異；恭敬心一起，慈心就可以從中增長。

佛門的慈愛之心所面對的對象，可以十分廣大。《維摩結經》即提到要「毀譽不動如須彌，於善不善等以慈」，《大寶積經》也提到要「善惡眾生，慈心無異」。原來佛陀是教示佛弟子除了要慈愛自己的親朋好友，而應該開拓心量，進而關懷陌生人，乃至對於我們的怨家、或無惡不作的壞人，都要平等地付出慈心；這份給予怨敵、惡人的慈愛之心，和我們慈愛親緣眷屬的慈心，是平等而沒有差別。

《大寶積經》還同時有提到「愛敬無虛」的觀念，當我們對別人慈愛的時候，可

能由於太過親厚而不夠尊重對方，而如果我們以恭敬心對待別人時，又可能由於恭敬而太疏離；所以說能夠既恭敬、尊重，而又充滿慈愛的話，愛敬無虛，就是很理想的與他人共處之道。

曾聽過一個故事：山上有二間和尚廟，甲廟的和尚經常吵架，互相敵視，生活痛苦。乙廟的和尚卻是一團和氣，個個笑容滿面，生活快樂。於是，甲廟的和尚便好奇地前來請教乙廟的和尚：「你們爲甚麼能夠讓廟裡永遠保持愉快的氣氛呢？」和尚回答道：「因爲我們經常做錯事情。」甲廟住持正感覺到困惑時，忽見一名和尚由外歸來，進大廳時不慎滑了一跤，正在拖地的和尚立刻跑了過來，扶起他說：「都是我的錯，把地拖得太濕了！」站在門口的和尚，也跟著進來懊惱地說：「都是我的錯，沒告訴你大廳在拖地。」被扶起的和尚則愧疚疚自責地說：「不！不！是我的錯，都怪我自己走路太不小心了！」前來請教的甲廟住持看了這一幕，心領神會，他已經知道答案了。

認錯未必是輸，肯認錯，不但是一種良好的修養，也是一種無瞋的善根，往往可以化解不愉快的人際關係爲和諧共處。人人自是非他，個個焦頭爛額；個個低頭認錯，

人人歡天喜地。

受持讀誦《大方廣佛華嚴經·淨行品》，也有助長我們起慈心的作用。文中曰：「若見池沼，當願衆生，語業滿足，巧能演說。若見汲井，當願衆生，具足辯才，演一切法。若見涌泉，當願衆生，方便增長，善根無盡。若見橋道，當願衆生，廣度一切，猶如橋梁。若見流水，當願衆生，得善意欲，洗除惑垢。見修園圃，當願衆生，五欲圃中，耘除愛草。見無憂林，當願衆生，永離貪愛，不生憂怖。若見園苑，當願衆生，勤修諸行，趣佛菩提。」思惟經文中每一句「當願衆生」，從我們所見所聞，都不敢只想到自己，而是在每一個念頭中，都期望衆生得到種種的善處、利益；如此思惟之下，我們就會開展出慈心，而常能護念衆生、關懷別人。

關於慈心，佛門中以彌勒菩薩爲慈心的代表，而稱之爲慈氏菩薩。有位叫做無著的唯識論師，想要見到彌勒菩薩而成慈心三昧，就在山上閉關精進用功。三年後，無著見沒有成就三昧，就退了道心想要下山，但是在路途中見到有個人很有耐心地要把鐵棒磨成針，受到感動，就又再度入山閉關用功。又隔了三年，無著又灰心地想要下山，這回他見到涓涓流水居然也可以滴穿石頭，又有所啓發，再度提起道心入山繼

續閉關。三年過去了，無著修習慈心三昧依然沒有結果，還是沒有辦法見著彌勒菩薩，於是他又再度下山了。這次他在路旁見到了一隻病狗，身上滿佈傷口，傷口有許多蛆；無著起了同情心，想要救這條狗。要救狗就得把蛆弄走，但是蛆離開傷口也會餓死呀，蛆也是活生的生命，總不能把蛆也弄死，要如何既救狗又救蛆呢？無著就只能割下自己股上的肉，想要給蛆另一個生存空間。如何把蛆弄到那塊肉上呢？無著就伸出他自己最柔軟的舌頭，想要把蛆舐到肉上；就在他舐蛆的時候，病狗不見了，彌勒菩薩笑吟吟地出現了！無著很納悶何以自己閉關用功良久，彌勒都不現身，反而在救病狗的蛆時，彌勒才出現了呢？彌勒菩薩就告訴無著：你在救狗、救蛆的時候，是從清淨心中生出慈心，這滿佈的慈心，就感通到彌勒菩薩的本懷而令之現身了！

就觀察所見，佛教寺院的蚊子和山下的蚊子有些不同。怎麼說呢？山下的蚊子會怕人，手一揮牠們就馬上逃之夭夭了，蚊子也有保護生命的本能，但是寺院的蚊子卻很奇怪，不論你吹氣或是甩手，牠們都會等吸飽血才會飛走。或許這些寺院中的蚊子們有個共識：這些人都有持不殺生戒，一定不會殺掉牠們的性命。牠們所感受到的一種特別的氣息，這種氣息來自柔和、寧靜的心地。

三、十一善

77

心靈世界

78

鴛鴦摩羅在出家前是個殺人魔王，但他遇到佛陀之後，就善根成熟而成爲一個持戒嚴謹的出家修行人。有一天，他在托鉢乞食的路上，看到一個孕婦在準備生產，生產的痛苦令這位婦人一直哭叫。鴛鴦摩羅十分同情這位孕婦，但是不知道如何幫助她，他就去問佛陀這件事情，佛陀回答道：「你可以運用你打從出家修道以來，從來不動一念殺心的功德，迴向給她，幫助生產的婦人減輕痛苦。」由此可見，我們的意念如果保持清淨，沒有絲毫殺害衆生的心，也沒有瞋恨的念頭；是可以在殺盜淫等惡業熾盛的五濁惡世中，形成一股清流，如同明礬般可以令世界更清淨，更澄澈。

看過一本記事簿，上面記著這麼一句話：「普天下沒有我不能信任的人，普天下沒有我不能原諒的人，普天下沒有我不能喜歡的人」。慈悲心長養得起來的話，心中就沒有敵人存在，連怨家都是我們感恩的對象，何況是普通人呢？慈悲是一股氣息，一股很柔和的氣息。釋尊當初成道時，就是憑著「慈悲三昧」而降伏魔軍，所有射來的毒箭，都在祂那滿佈的慈光下消失，轉化爲美麗的花朵，緩緩落下。

摘要：

1. 如果我們修習成就「無瞋」善根，對所有眾生不但不會心懷任何瞋恨惱怒，還可以進一步成就眾生的善法，給別人帶來安樂。
2. 我們應該要學習如同脾氣調柔的大象，而能夠堪忍他人的惡口罵詈，毀辱瞋恚。
3. 忍辱，而對他人沒有怨懟之心，並不是一種恥辱，佛陀反而以能夠忍辱，不懷恚惱為「有力大人」，而給予至上的讚歎！
4. 隨順眾生，就是隨順供養諸佛，尊重承事眾生，就是尊重承事如來，令眾生起歡喜心，就是能令一切如來歡喜。
5. 佛門的慈愛之心所面對的對象，可以十分廣大；除了要慈愛自己的親朋好友，而應該開拓心量，進而關懷陌生人，乃至對於我們的怨家、或無惡不作的壞人，都要平等地付出慈心。
6. 從我們所見所聞，都不敢只想到自己，而是在每一個念頭中，都期望眾生得到種種的善處、利益；如此思惟之下，我們就會開展出慈心，而常能護念眾生、關懷別人。
7. 慈悲心長養得起來的話，心中就沒有敵人存在，連怨家都是我們感恩的對象。

思考題：

1. 如果我們修習成就「無瞋」的善根，會有甚麼好處？
2. 如何才能夠堪忍他人的惡口罵詈，毀辱瞋恚？
3. 為甚麼說忍辱，並不是一種恥辱？為甚麼佛陀反而以能夠忍辱，不懷恚惱為「有力大人」，而給予至上的讚歎？

三、十一善

79

心靈世界

80

- 力大人」，而給予至上的讚歎？
 4. 為甚麼說菩薩若能隨順眾生，則為隨順供養諸佛？若於眾生尊重承事，則為尊重承事如來？若令眾生歡喜者，則令一切如來歡喜？
 5. 如何才能夠做到於「善惡眾生，慈心無異」？
 6. 如何才能夠「愛敬無虛」？
 7. 如何開展出慈心，而常能護念眾生、關懷別人？
 8. 彌勒菩薩示現病狗的故事對您有何啓示？
 9. 持不殺生戒，有甚麼好處？鴛鴦摩羅的故事對您有何啓發？
- 吽·您對「普天下沒有我不能信任的人，普天下沒有我不能原諒的人，普天下沒有我不能喜歡的人」有何體會？

(八) 無癡

唯識學的十一個善心所中，有個叫做「無癡」的心所，它和「無貪」及「無瞋」合稱為三善根，這是我們應當修習、增長的善法。《成唯識論》把「無癡」解釋為「於諸事理，明解為性，對治愚癡，作善為業」。

記得在我十歲左右，有一天正好遇到鄰居太太在算命，她看我站在旁邊，就叫我也給算命師看一看。結果這位算命師很慈祥地跟我講了一句話：「你還小，不要浪費時間學習沒有用的東西，只有不會消失的東西，才真正有用，才值得學習。」算命師的這番話在我學佛之後回想起來，才深深感到同意。甚麼東西是不會消失的呢？應該是佛門中的智慧吧！我們所養成的良好思维方式，寬大的心量和應對的智慧，會隨著我們世世的輪迴而不易變失。佛法浩瀚無邊，如果我們可以掌握得到佛法的要領，就可以在生生世世無常的世間中，保持著不變失的生命智慧，有自己的內心世界。

有自己的內心世界，有正確的生命價值觀，可以說就是一種無癡的善根。有個年輕人很想知道甚麼是生命的價值，問了很多人，看了很多書，都找不到他認為滿意的答案。終於有一天，他遇到一個老和尚，直覺這個老和尚是個智者，可以讓他知道甚

三、十一善

81

心靈世界

82

麼是生命的價值，於是就很歡喜地走上前，恭敬地問：「請問師父，甚麼是生命的價值呢？」老和尚沒有說甚麼，只請他第二天早上來。

隔天早上年輕人準時地去見老和尚，老和尚拿給他一塊石頭，那是一塊看起來很平凡的石頭，跟他說：「你拿這塊石頭去菜市場拍賣，價錢由買的人自己訂，不過你要問他買石頭的用意，回來跟我報告，可是要記得，不能真的把石頭給賣掉哦！」

年輕人答應了，他從菜市場回來後就向老和尚報告，有二個人買石頭，一個是當媽媽的要買石頭回去給他小孩當玩具，出了五塊錢，另一個中年人出十塊錢，是要買回去當紙鎮。老和尚聽了後，仍叫他隔天早上再來，還是沒有跟他開示佛法。

年輕人爲了知道生命的價值，隔天還是很準時的去了。老和尚把同一塊石頭交給他，這次是請他拿石頭去黃金市場拍賣，交待同樣的話，年輕人雖然不相信有人會在黃金市場買石頭，但還是去了。

這次回來的時候，年輕人很驚奇地向老和尚報告說：「這次居然有人願意出十萬塊錢買石頭，我聽您的話沒有把石頭真的給賣掉，師父，您可以告訴我甚麼是生命的價值了嗎？」老和尚笑笑，叫他不要急，隔天早上再來。

當年輕人再度準時去見老和尚時，老和尚仍然把同一塊石頭交給他，交待他拿去珠寶市場拍賣，不過不能真的把石頭賣出去。這次年輕人把石頭帶回來的時候，向老和尚報告說這次有人居然出了一千萬要買這塊石頭，他差點想賣掉，但是爲了想知道甚麼是生命的價值，就帶回來了，年輕人就再度請求老和尚爲他開示佛法的真理。

這時候，老和尚才語重心長地告訴他說：「這石頭雖然看起來很平凡，可是有眼光的人就知道這裡頭含藏著無價的鑽石，所以黃金市場和珠寶市場有人願意出高價購買，而市場中走動的人不識貨，所以只肯出五塊錢、十塊錢買這塊石頭。石頭含藏著無價的鑽石，就好比一切衆生都本具佛性，本具清淨心，依此修行，可以直了成佛，生命的價值就在於衆生可以成就和諸佛一樣的功德、智慧，可以圓顯自性清淨心。」

可是有的人不知道要珍惜生命的價值，一輩子空過，或者造下累累的惡業，這就好比有人只肯出五塊錢、十塊錢購買含藏鑽石的石頭一樣，那是因爲他沒有認識清楚原來外貌平凡的石頭有含藏著無價的寶藏。所以我們要尊重生命的價值，尊重每一個衆生，因爲一切衆生皆具佛性，畢竟都會成佛，所以我們要當個雕刻家，雕刻心中的自性佛，讓佛性圓顯，讓佛光普照十方世界。」

三、十一善

833

心靈世界

84

基本上，無癡是指一個人的人格圓熟，智慧與慈悲心都具足，懂得人事物之間的種種應對進退，除了這些事相方面的處理智慧，同時也含有出世間的理性智慧，明白萬法因緣和合而起，當體沒有自己的體性，那是無常、是無我、是無我所，有這種空義的智慧觀照，就可以覷破萬境的幻化不實，妄心的起滅不實，而達到真心寂寂朗朗的境地。成就了「無癡」的善根，可以令我們不再「我」心太重，不再愚癡，而可以成就種種善業。

一般人的心情都是隨著境界打轉，受到別人讚歎或其他順緣時，總會高興不已地「複習」了一遍又一遍。可是世間無常，當我們所執著的順境起了變化時，整顆心就像從空中掉下來一樣，心情很「鬱卒」。簡而言之，如果想要能夠失意「泰然」，在得意時就要「淡然」。當我們處於得意時，要曉得那是無常，應該淡然視之；當面對失意時，也要觀照那是無常，可以泰然處之，而且可以從中成長。有這種生活觀的人是最富有的人，因爲他所擁有的是任何人都搶不走的智慧，他有自己的內心世界，那才是最寶貴的財寶。長養出這種佛門的智慧，不論將來如何地輪迴，總會遇到佛法，而以真誠心實踐佛法。

修學佛法之前，會對周遭的人事物不滿意，可是學佛後依然是煩惱不斷。有甚麼煩惱在心中我們自己最清楚，怕只怕我們不肯承認是自己的錯，總會想：如果不是別人如何，環境如何，我們就不會起煩惱。事實上真的是如此嗎？

《中論》云：「諸法不自生，亦不從他生，不共不無因，是故知無生」。諸法不自生，單單只有自己，我們並不會起煩惱；法不從他生，單單只有外境，我們也不會起煩惱，那麼，我們怎麼會對境界就起煩惱呢？其實既然法不自生，也不從他生，也就沒有辦法共生；比如說一個人沒有錢，另一個人也沒有錢，兩個人合在一起，怎麼會變成有錢呢？可見自他共生也是沒有道理。煩惱的生起，也不可能無因緣地生起。煩惱的存在，並不是實在有，煩惱本無生，煩惱就好比那空中的花一樣，是眼睛有病（無明），才會以為自己看到空中花，空中本來沒有花，怎能說空中華有生、有滅呢？本來無一物可得啊！

學佛的人，知道人生如戲，就不太在意自己演的是甚麼角色；也知道人生好像夢一場，也不會太在乎成敗得失。想想看！自己是好是醜？是智是愚？是苦是樂？是貴是賤？是貧是富？那是真正的你嗎？其實那都不是真正的自己，我們誤以為自己是多

麼真實地活在真實的世界裡，其實那是自己的「真心」（佛性）在處於「無明」（睡眠）的狀態，只是依於虛妄的「夢心」，假立虛妄的「夢境」，而在「夢境」中暫時在演著某個角色而已。有這份覺悟的力量，自己就是最「富有」的人。

甚麼是成功呢？成功的標準如果訂在外境，靠別人的眼光，別人的嘴巴來被肯定，那麼生活中將找不到真正的法喜。有張卡片曾經幫我安度許多逆緣的考驗，讓我在面對失意時，可以多少有點泰然自在。卡片上的諺語是如此：「人生中，最輝煌耀眼的一天，並非功成名就之日，而是從悲歎與絕望中，重新迎接人生的挑戰，勇敢邁步前進的那一天。」

人生就像是個運動場上圓形的跑道，你能夠跑得很理想時，可能別人正跌倒在地，也有人跑得很慢，也有人在休息；你也一樣會有跌倒的時候，也有跑得慢的時候，乃至也有在休息的時候。看別人跌倒不可幸災樂禍，應當幫助別人，扶他一把；自己跌倒時，有人拉你一把固然很好，否則自己也得學著爬起來，莫沮喪，繼續前進就好。跑得慢沒有關係，我們可以不當人上人，或許你不願意當人下人，那麼當「人中人」也很不錯啊！慢一點沒有關係，不跌倒，不向後退就很好了。當自己跑得慢或跌倒時，

見到別人跑得快，也不必嫉妒，可以起隨喜心，你將來就可以也跑得很理想。勝不驕，跑得理想不會得意忘形，敗不餒，跌倒了也不氣餒，再站起來就好，時常保持心中有一個平衡點；這就是面對人生的健康態度。

在教書那一年，常和法師一起去講堂，路途中偶而會撿到法寶。有一次，聽到開車的這位居士向法師抱怨：某件事讓她覺得很「沒有面子」，法師就回答她道：「學佛就是要放下面子。」仔細體會，其實放得下面子，不求勝、不求強，即這種「不爭面子」，就是一種人生的智慧。這個觀念相當重要，沒有弄清楚的話，人在佛門裡但和世間人一樣爭強好勝，那就太可惜了！

學佛後，價值標準會由外向內，甚麼事最沒「面子」呢？起貪瞋癡、造十惡業最沒面子。有別人的批評，有失敗的經驗並不丟臉，重要的是對自己的心地負責，沒有和正念正知相應，反而亂打妄想才丟臉。如果亂打妄想之外，還犯下殺、盜、姪、惡口、妄語、綺語、兩舌，那就更糟糕了！最沒面子的事情，莫過於造下惡業而往三塗跑吧？要是能對將來的苦果起怖畏心，那還有救。從得意、失意之時用功吧！淡然之！泰然之！

有個因緣乞丐，就有這種「得意淡然、失意泰然」的本領，有這種本領就是一種生活的智慧，是屬於「無癡」的生活智慧。他有學佛，是個虔誠的念佛人，每天一大早就到寺院隨著僧人做早課，再開始一天行乞的生活。當有人待他很好，給他許多金錢時，他也沒有特別高興，只是說道：「因緣，因緣！」當有人待他不好，拿石頭丟他時，他也沒有特別不愉快，也只是說道：「因緣，因緣！」他的日子過得很平實、很平淡、很平靜。人們不知道他叫甚麼名字，因為常聽他提到因緣，就只管叫他「因緣乞丐」。有一天，因緣乞丐睡在一家屋簷下，主人晚上喝醉酒回來時，沒注意到屋簷下有人，就灑起尿來了，尿水淋得因緣乞丐滿頭滿臉，主人發現後對他一直道歉，因緣乞丐也只是輕聲地說道：「因緣，因緣！」主人很佩服他的涵養，後來因緣乞丐去世後就給他厚葬。火化後，居然燒出許多的舍利子，人們驚訝地發現，看起來很平凡的因緣乞丐，居然含蘊著修學戒定慧的結晶，一時轟動了世人。

對於無癡的善根，我們為人處世的智慧，星雲大師有一段話對我而言很受用：「為人勿計得失，應計善惡；做事勿計勝負，應計是非；處世勿計褒貶，應計心安；工作勿計耕耘，勿計收穫。」

我們平時的爲人，不要計較於得到或者失去，而應該計量的是行爲動念的是善是惡。自己的身口意所表現出來的或善或惡，會造成未來生命苦樂的結果，那是自己即將承受的果報，別人代替不了。希望提昇生命，希望未來的生命有更理想結果的話，就應該在因地上下功夫，謹慎三業，讓自己安於既善良，而且又心無所得的狀態。得到甚麼，或者失去甚麼，是每個人的生命過程難免都會面對的無常變化；別人得到榮好，我們應該隨喜，自己得到榮好，不宜驕傲；別人失敗或失去所愛，我們應該同情，自己失敗或失去所愛，不必氣餒。面對或得或失、起起落落的人生變化，我們應該培養的是不隨境轉、不隨起落的禪定力量，長養出自己慈悲衆生的善心，千萬莫隨惡念而去造下惡業。

就做事而言，不要在意成果是勝利或者失敗，而應該計量的，是那件事情到底是對還是錯，是「是」，還是「非」。日本有一位武術第一的武士，他在全國比賽的大決賽中擊敗勁敵的原因，並不是因爲他的武術特別高超，而是因爲這位勁敵極佩服他的態度。這位落敗的武士，也是日本著名武士，他說道：「他不但劍術極高超，修養也一流，在他渾身上下，我看不出，感受不到他對競賽有獲勝的慾望，當我發現他沒

三、十一善

89

心靈世界

90

有絲豪勝負心的時候，我就不得不承認自己輸給他，因爲他是學劍術的人，最高超，最理想的人生境界。」不存勝負之心，就可以活得悠然自在；能夠降伏勝負心，就是一種修養上的成功，這就是合乎佛法。

就處世而言，不要太在意別人對自己的評語到底是褒揚或者貶抑，而應該事事求問心無愧，心安即可。別人的評語不一定合乎事實，自己並不會因爲別人的褒揚或者貶抑，而令自己變得完美或者有缺失，而應當時時注意自己的良心能不能安定，事事不愧對自己的良心，比起別人褒揚或者貶抑的評語，重要而根本。

就工作而言，我們應該不要計較收穫，而應該只注意於耕耘就好。有些人努力工作而收穫不佳，就會很沮喪不安，其實他的努力並沒有白費；因爲在生活經驗的努力過程中，我們的生命可以有所成長，可以變得更慈悲，更有智慧，這可比收穫更可貴的人生經驗。

大家都看過煙花吧？五彩繽紛地很漂亮。其實我們就像是活在煙花的世界中一樣，煙花是幻化的，很不真實，雖然很是燦爛，可是卻不是真實的存在，有智慧的人會看穿那只是因緣聚會的假相而已，遇到順境，不會得意洋洋，遇到逆境，不會失意

憂苦。不要以為煙花散滅才「滅」，它在展現繽紛燦爛的刹那，就不是真的「生」；法本不生，哪來的滅呢？一般人都被虛妄的法所迷惑，遇境則心起，如果能當下觀照，覷破煩惱的真相，自能了知本來面目是如何。

《大方廣佛華嚴經·淨行品》的內容中，也敘述到我們應當念念祈望眾生都能夠沒有愚癡，而擁有佛道的智慧。文中曰：「上昇樓閣，當願眾生，昇正法樓，徹見一切。：眾會聚集，當願眾生，捨眾聚法，成一切智。：手執錫杖，當願眾生，設大施會，示如實道。：：發趾向道，當願眾生，趣佛所行，入無依處。若在於道，當願眾生，能行佛道，向無餘法。：若見果實，當願眾生，獲最勝法，證菩提道。若見大河，當願眾生，得預法流，入佛智海。若見陂澤，當願眾生，疾悟諸佛，一味之法。」

沒有我，願意利他為先，也是一種無癡的善根。世尊在因地，當過犧牲自己的菩薩鹿王。波羅奈國王入山遊習，見到有二群鹿，共五百頭，各有一鹿王；其中一個鹿王身七寶色，是釋迦菩薩，另一個鹿王是提婆達多。菩薩鹿王見到國王殺牠的群黨，就向國王建議鹿兒們每日各自次第送來一頭鹿給國王作為食物，國王答應說好；於是二鹿王就各差次送。有一天，輪到屬於提婆達多所屬的一頭母鹿，牠就向其鹿王請求

三、十一善

91

心靈世界

92

免死，因為自己固然輪到死罪，可是所懷的鹿子並不該死呀！提婆達多怒斥曰：誰不惜命？而仍然要牠去送死。母鹿一面感歎自己的鹿王不仁慈，一面就去找菩薩鹿王，鹿王為了不要枉殺其子，就慈悲地寧可犧牲自己而去送死，把母鹿歸回鹿群。

菩薩鹿王到了國王那裏時，國王很訝異，問道：「難道群鹿滅盡了嗎？怎麼會是鹿王自己來呢？」鹿王具告其事，說道：「若縱不救，無異木石，是身不久，必不免死，慈救苦厄，其德無量！若人無慈，與虎狼何別？」國王聽了大受感動，說道：「我實際上才是禽獸，我是人頭鹿，你雖然是畜生，你卻是鹿頭人；以理而為人，而不是以形體而為人，我從今日開始，不食任何生命的肉，這樣一來，可以施與無畏給你們，也可以安你的意。」從此，鹿群得到平安，國王則得到仁慈的信譽。

利益別人，可以究竟到放捨自己，護持別人成佛。世尊在因地曾經當過猴王，有一大群猴子猴孫跟隨牠一起生活，有一天牠們的住處發生火災，必須立刻過河到達對岸才能安全。正當猴群慌張失措的時候，猴王就當機立斷地把自己的身體當橋，手腳各捉緊兩岸的樹枝，召喚其他猴子踩在牠身上過河到對岸去，牠就是這樣子犧牲自己而顧全了大局。沒有天生的釋迦牟尼佛，他的成功絕對不是偶然，而是數劫精勤累積

福慧所致啊！

地藏王菩薩則發願地獄的罪苦衆生都成佛了，他才最後成佛；古德也有人發願願代法界衆生備受大苦，而無怨無悔，這都是因為深達法性，才能依智起悲願。套用一句《心經》上的文句：「地藏王菩薩，行深般若波羅密多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄」，地藏王菩薩能夠度一切苦厄，是即他心眼照見法界皆空的當下。菩薩度衆生，不動我念，不動有衆生念，不動在度化之念，其心無住，知道地獄的痛苦如幻不可得，所以地獄的火焰對他而言，即是清涼地的紅蓮，因為心境的不同，所以在地獄的地藏王菩薩，可以清涼自在、法喜充滿。

摘要

1. 《成唯識論》把「無癡」解釋為「於諸事理，明解為性，對治愚癡，作善為業」。基本上，這是指一個人懂得人事物之間的種種應對進退，而且也明白萬法因緣和合而起，覷破萬境的幻化不實，妄心的起滅不實，而達到真心寂寂朗朗的境地。
2. 如果想要能夠失意「泰然」，在得意時就要「淡然」。
3. 《中論》云：「諸法不自生，亦不從他生，不共不無因，是故知無生」。煩惱本無生，就好比那空中的花一樣，空中本來沒有花，怎能說空中華有生、有滅呢？

三、十一善

93

心靈世界

94

4. 人生如戲，就不太在意自己演的是甚麼角色；也知道人生好像夢一場，也不會太在乎成敗得失。
5. 不求勝、不求強，即這種「不爭面子」，就是一種人生的智慧。
6. 地藏王菩薩能夠度一切苦厄，是即他心眼照見法界皆空的當下。

思考題

1. 何謂「無癡」？「無癡」和別境的「慧」心所有何不同？
2. 成就「無癡」善根的話，是否就可以成就「無貪」和「無瞋」善根呢？
3. 您對「得意淡然，失意泰然」有何體會？
4. 您對《中論》的「諸法不自生，亦不從他生，不共不無因，是故知無生」有何體認？
5. 如何才能不太在意自己演的是甚麼角色？如何才能不會太在乎成敗得失？
6. 如何觀照自己是依夢心活在夢境中？如何覺悟真心？
7. 甚麼是佛門對成功的詮釋呢？
8. 您對「人生就像是個運動場上圓形的跑道」有何體會？
9. 您對「不爭面子，就是一種人生的智慧」有何體會？甚麼事最沒「面子」呢？
10. 您對「利益別人，可以究竟到放捨自己」有何體會？
11. 您對「地獄的火焰對地藏王菩薩而言，即是清涼地的紅蓮」有何體會？

(七)行捨與輕安

唯識學的十一個善心所中，有二個和禪定狀態有關係的心所，一個叫做「輕安」，另一個叫做「行捨」。關於「輕安」心所，《順正理論》提到「正作意轉，身心輕利安適之因，心堪任性，說名輕安。」，而《成唯識論》則說明輕安為「遠離麤重，調暢身心，堪任爲性。對治昏沈，轉依爲業」，那是指我們修學止觀而到達一種良好的狀態，此時，是遠離了種種的麤重，身心都感到很調適舒暢，能夠有力量承擔善法，成就善法；輕安可以對治昏沈，其業用是能夠轉變我們的身心世界。據說一切有部之說，輕安有身輕安、心輕安二種，心堪忍之性與五識相應者，稱爲身輕安；與意識相應者，稱爲心輕安。

甚麼是「行捨」呢？《成唯識論》提到：「行捨」是指我們「精進三根，令心平等、正直、無功用住爲性，對治掉舉，靜住爲業」，當我們精進於無貪、無瞋、無癡這三善根，而令心情處於平等、正直、無功用住的状态；它能夠對治掉舉，而讓心安靜地住止，是其業用。

對於「行捨」，《六門教授習定論》是敘述爲修學止觀這些善法的方便，對於不三、十一善

615

同的時間及根基、處境，文中分別有提到隨時次第而修習止、舉、捨這三相，那是三種調心入止觀的方法。

佛陀在《雜阿含經》有對諸比丘提到對於止、舉、捨這三相，不可以只修習一種而一向思惟，那會帶來某些弊端，而不能得正定。文曰：「應當專心方便，隨時思惟三相。云何爲三？隨時思惟止相、隨時思惟舉相、隨時思惟捨相。若比丘一向思惟止相，則於是處其心下劣。若復一向思惟舉相，則於是處掉亂心起。若復一向思惟捨相，則於是處不得正定、盡諸有漏」。

在經中，佛陀還以「巧金師」調金子的過程，來譬喻止、舉、捨這三相；經文說道：「以彼比丘隨時思惟止相、隨時思惟舉相、隨時思惟捨相故，心則正定，盡諸有漏。如巧金師·金師弟子以生金著於爐中增火，隨時扇韞，隨時水灑，隨時俱捨。若一向鼓韞者，即於是處生金焦盡；一向水灑，則於是處，生金堅強；若一向俱捨，則於是處生金不熟，則無所用。是故：巧金師·金師弟子於彼生金隨時鼓韞、隨時水灑、隨時兩捨；如是生金，得等調適，隨事所用。如是，比丘專心方便，時時思惟、憶念三相，乃至漏盡」。文中以對生金扇韞，爲修習舉相，以對生金水灑，爲修習止相，

以對生金俱捨，爲思惟捨相；如果一向鼓鑼的話，生金會焦盡；如果一向水灑，則生金堅強；倘若一向俱捨，生金就會不熟，而沒有作用。所以靈巧的金師就會在生金上隨著不同的時機，而鼓鑼、隨時水灑、隨時兩捨；如此一來，生金就會調適得當，而造出良好的金器。

對於「行捨」的說明，也可以用開車作譬喻。當車子開得太快時，我們就需要踩剎車，令車子緩慢下來；就好比心情高亢、興奮時，我們就有必要修習止相，讓情緒不再那麼掉舉、散亂。而當車子開得太慢時，我們就有必要加油門，讓車子開得快一些；就好比心力微劣、昏沈，缺乏修行動力時，我們就可以適時地修習舉相，思惟勝妙之事以便策發心力，不再令其鬆散。而內在修習過了止相及舉相之後，是處於不掉舉，也不昏沈的狀態時，那就讓車子保持在那種平穩的速度就好，這種平等而正直的處境，是不需要加功用行的狀態，那就是「行捨」。

摘要

1. 「輕安」與「行捨」是二個和禪定狀態有關係的心所。

2. 《成唯識論》則說明輕安爲「遠離麤重，調暢身心，堪任爲性，對治昏沈，轉依爲業」；「行捨」是指我們「精進三根，令心平等、正直、無功用住爲性，對治掉舉，靜住爲業」。
3. 對於「行捨」，對於不同的時間及根基、處境，隨時次第而修習止、舉、捨這三相，那是三種調心入止觀的方法。

思考題

1. 何謂「輕安」？何謂「行捨」？
2. 何謂止、舉、捨？有何譬喻顯示？

(八)不害

唯識學的十一個善心所中，有個叫做「不害」的心所，是指：「於諸有情，不爲損惱，無瞋爲性，能對治害，悲愍爲業」。相對於「無瞋」心所含有「與樂」含義的「慈」，「不害」心所即是含有「拔苦」意思的「悲」。如果我們修習成就這種不害的善根，就能夠對所有衆生不懷任何損惱、傷害，而對別人心懷悲愍，隨時願意幫助別人走出人生的陰影，遠離種種不安及痛苦。

在一場球賽結束後，冠軍球員遇到了一個女子，她說自己有個生病極嚴重的孩子要開刀，可是自己付不出醫療費，希望他能夠給予協助；這位球員信任這位求助的女子，毫不猶豫地把剛剛領到的巨額冠軍獎金全部給了她。

不久，有人告訴她這位女子是個騙子，她並沒有生病的孩子，也沒結婚；這位冠軍球員說了一句極感人的話：「你說她並沒有生病得快死的孩子，是我這個星期以來聽到最好的消息。」在他心裡，不含絲毫受騙後的悲惱，有的只是一份深盼衆生都能夠離苦得樂的菩提心，別人沒有難關，沒有苦惱，就是最好的消息，自己的球賽勝利，都不算是最好的消息；最好的消息是衆生沒有苦難。

三、十一善

99

心靈世界

100

就一般人而言，受到侮辱是一件頂倒霉的事情，很丟臉；可是古德卻指出這個重要的觀念：「忍無辱」。忍辱，而對他人沒有怨懟之心，並不是一種恥辱；如果對周遭的人發脾氣，反而是自己修道路上的恥辱。忍辱不但不可恥，佛陀反而時常在經上肯定忍辱的功德，以能夠忍辱，不懷悲惱爲「有力大人」，而給予至高無上的讚歎！

佛陀的十大弟子中，有個被尊爲「說法第一」的富樓那尊者。有一次，富樓那尊者請求佛陀允許他去輪盧那國弘法。佛陀很歡喜他的發心，但是卻勸他到別的地方去，因爲那裡交通不便，文化落後，而且互相打罵成爲習尚，易於喪失生命；富樓那卻笑著說：「個人安危不足惜。」佛陀問道：「如果他們不接納你，反而罵你，你怎麼辦？」富樓那回答：「我仍然覺得他們很好，他們只罵我而沒有用棍子打我。」佛陀又問：「如果他們用棍子打你呢？」富樓那答：「很好啊！他們只用棍子打我，而沒有用刀杖刺傷我。」佛陀再問：「如果他們用刀杖刺傷，或刺死你呢？」富樓那答道：「那就更感恩了，因爲他們幫助我入涅槃。」佛陀對富樓那歡喜讚歎，就很放心的讓他去弘法。結果富樓那在輪盧那國收了五百個弟子，建立整百間伽藍，成爲極成功的佈教家。

如果我們可以有富樓那的這種人生態度，就可以不對任何人心懷損惱，很容易天天起歡喜心。我們對別人就不會有任何要求，別人對自己不好其實沒有關係，別人對自己好則是多出來的福報；如此思惟，心中就不會有瞋恚，而時時感覺到自己十分幸福、快樂。

如果大家覺得自己的怨惱心強，悲心不易引發，可以透過長久受持《大方廣佛華嚴經·淨行品》的內容而長養我們的悲心。經文云：「孝事父母，當願衆生，善事於佛，護養一切。：：。若在厄難，當願衆生，隨意自在，所行無礙。：：。見路無塵，當願衆生，常行大悲，其心潤澤。：見趣下路，當願衆生，其心謙下，長佛善根。見斜曲路，當願衆生，捨不正道，永除惡見。若見直路，當願衆生，其心正直，無諂無誑。：若見高山，當願衆生，善根超出，無能至頂。：若見沙門，當願衆生，調柔寂靜，畢竟第一。正出家時，當願衆生，同佛出家，救護一切。」深刻思惟經文中聲聲句句含蘊悲心的「當願衆生」，我們就會產生悲心，而時時以衆人爲念，消融了對自我的執著心。

《增一阿含經》云：「不殺無害心，亦無勝負意，行慈普一切，終無怨恨心。」

短短的一個偈頌，就說明了佛門深廣的慈悲心。每個有情衆生都有愛惜自己性命的本能，如果我們剝奪了他們的生命，將會引起牠們的怨懟之意，結下惡緣。依於不忍衆生苦惱的悲心，就可以止息殺害衆生的念頭，不殺，可以說是發起悲心的第一步。其次，要培養自己不損惱衆生的「不害」心所，而對周遭的每個有情都心懷悲愍，不忍心傷害。偈頌中繼而提到的「無勝負意」也十分重要，沒有彼負我勝的想法，不再爭強好勝，多麼解脫自在。文中還提到要以慈悲心普遍地面對每一個衆生，而至始而終都不對他人懷有絲毫的怨恨之心；慈悲心一起，智慧力一觀照，怨恨、損害別人的念頭就無處立足，而蕩然無存了！

有一天，佛陀和阿難尊者走在路上，有一隻鴿子飛來阿難尊者的影子下，但是牠看起來有所不安，有所害怕的模樣，鴿子又再飛到佛陀的影子下，這回牠就不再驚恐的樣子，而顯得很安詳自在。佛陀就說道：「阿難啊！因爲你雖然證悟聖果，但殺害衆生的習氣尚未完全除去，鴿子就會對你的影子尚存怖畏；而佛陀是殺心盡除，慈悲心遍佈，所以鴿子接近我時就會覺得很安心。」

佛陀的敵人提婆達多爲了想要傷害佛陀，有一次，故意放出一頭喝醉的大象，朝

向佛陀狂奔而去，就在大家爲佛陀感到擔心，怕大象踩死祂時，這頭醉象居然馴服於佛陀前面，乖乖地，沒有絲毫要傷害佛陀的樣子。祖師大德們也有入山閉關用功，而能夠依憑慈悲心的力量，感得老虎、獅子等猛獸護持的例子。所謂「仁者無敵」，如果我們能夠以仁愛心向著所有衆生，心中沒有敵人，可以說即是衆生中的上首，所向無敵；可見十方三世諸佛所走的道路，都是同一條慈悲與智慧所鋪成的道路。

有位阿迦曼尊者是已經成就果位的比丘，有一次，他和另一位比丘來到一個山地村落，因爲那裡和外界很少來往，沒有人信奉三寶，所以就不知道比丘是佛門的修行者；只是很訝異兩位比丘奇異的裝扮和行爲，待他們頗不友善。更甚的是村長召集村民們指這兩位比丘是老虎偽裝而成，會傷害村民，因此要小心戒備。阿迦曼尊者以神通力知道這件事情之後，對他的同伴說：「如果我們就此離開，他們將因爲毀謗阿羅漢聖者，而遭遇多生多世投胎當老虎的命運；所以我們必須忍耐，不能離開，直到他們信奉三寶、開始修學佛法爲止。」於是他們倆就在村民們的猜忌、監視下過著餐風宿露的生活，監視的村民們一致覺得他們不像老虎，就派人和他們談話。阿迦曼尊者就趁機會向他們傳佈佛法，教他們修行止觀的方法；結果全村不論男女老幼，都在尋

找「佛德」。不久，一名男子修行有了成就，他曉得眼前的尊者來歷不凡，透過這些因緣，全村的風氣全然不同，開始信仰三寶了！阿迦曼尊者的能夠成功佈教，乃是起源於那一念的不忍心，不忍衆生受苦報的慈悲心。可見慈悲不是寫在紙張，也不是談在嘴巴、聽在耳朵而已，而是需要透過我們的身口意去表達其真正的含義。

佛陀教示弟子修學悲心的範圍，含蓋了自己的親屬朋友、陌生人，乃至我們的怨家；每一個衆生都是我們所要悲愍的對象。《大寶積經》還有提到一個相當重要的觀念，原來「於破戒人生大悲心」，可以累積無量的福德莊嚴。爲甚麼呢？因爲對於貧賤、孤寡、急難，我們往往比較容易付出悲心，想要救拔他們的苦惱，但是對於破戒的惡人，倒是不見得容易起悲心。難行能行，只要我們以空慧觀照破戒人與持戒人的平等無差別的道理，就知道破戒人很值得同情，只要他們肯悔改，就可以成爲世間善人乃至成就佛道。這麼一想，對於破戒的惡人生起大悲心，也沒有那麼困難；可以如此用心的話，無量無邊的福德就可以從中累積。

對於悲愍心的說明，《普賢行願品》還有提到另一段十分令人感動的經文，文中云：「願衆生常得安樂，無諸病苦，欲行惡法皆悉不成，所有善業皆速成就，關閉一

切諸惡趣門，開示人天涅槃正路。若諸眾生因其積集諸惡業故，所感一切極重苦果，我皆代受，令彼眾生悉得解脫，究竟成就無上菩提。」經文可以令人們的心中充滿祝福：祈願眾生恆常得到安樂，永離病苦，想要作的惡法都不能夠成就，所有的善業則能夠很快地成就，所有眾生都能離開惡趣，不再受苦，而到達人天的涅槃之道。如果有眾生因為惡業而將感得的極重苦果，我可以一一代受，令他們都能夠得到解脫，究竟成就圓滿佛果。這就是悲心的自然流露！連他人的苦果，都願意代受，在生活中怎麼可能計較人我是非，橫生瞋恚呢？如此一來，我們的悲愍心就可以得到增長。

摘要

1. 「不害」心所是指：「於諸有情，不為損惱，無瞋為性，能對治害，悲愍為業」。
2. 相對於「無瞋」心所含有「與樂」含義的「慈」，「不害」心所即是含有「拔苦」意思的「悲」，對所有眾生不懷任何損惱、傷害，而對別人心懷悲愍。
3. 別人對自己不好其實沒有關係，別人對自己好則是多出來的福報；如此思惟，心中就不會有瞋恚，而時時感覺到自己十分幸福、快樂。
4. 時時以眾人為念，消融了對自我的執著心。
5. 不殺無害心，亦無勝負意，行慈善一切，終無怨恨心。

三、十一善

105

心靈世界

106

6. 如果我們能夠以仁愛心向著所有眾生，心中沒有敵人，可以說即是眾生中的上首，所向無敵。
7. 慈悲不是寫在紙張，也不是談在嘴巴、聽在耳朵而已，而是需要透過我們的身口意去表達其真正的含義。
8. 祈願眾生恆常得到安樂，永離病苦，想要作的惡法都不能夠成就，所有的善業則能夠很快地成就，所有眾生都能離開惡趣，不再受苦，而到達人天的涅槃之道。
9. 如果有眾生因為惡業而將感得的極重苦果，我可以一一代受，令他們都能夠得到解脫，究竟成就圓滿佛果。

思考題

1. 何謂「不害」？它和「無瞋」有何不同？
2. 何謂「忍無辱」？何以能夠忍辱，不懷恚惱，反而是「有力大人」？
3. 如何體會富樓那「個人安危不足惜」的人生觀？
4. 如何才能夠「時時以眾人為念，消融對自我的執著心」？
5. 如何受持奉行「不殺無害心，亦無勝負意，行慈善一切，終無怨恨心」？
6. 為甚麼「仁者無敵」？
7. 為甚麼每一個眾生都是我們所要悲愍的對象？
8. 如何才能夠發起代眾生受苦的悲心？

四、六根本煩惱

(一)貪

佛教的唯識學有佛教心理學之稱，對於我們的起心動念，分析為五十一個心所，其中的根本煩惱心所共計六個，那就是貪、瞋、癡、慢、疑、不正見。《成唯識論》以「貪」心所為「於有（三有、三界）、有具（三界的原因），染著為性，能障不貪，生苦為業」，貪愛，是指我們欲求五欲、名聲、財物等而無厭足之精神作用，即於自己所喜好之眷屬或物品，生起染污之愛著心，這種以染著順境為特性的煩惱心，會障礙不貪的善根，而讓我們在貪愛的過程中，並不盡然是舒適甜美的滋味，而可能會讓我們受到苦報，飽受憂惱，而無法自拔。

至於貪愛的種類，《俱舍論》卷二十二將貪分為四種，即：一、顯色貪：貪著美好、悅目的膚色。二、形色貪：貪著身材的姣好樣態。三、妙觸貪：貪著接觸皮膚的細滑感。四、供奉貪：貪著他人殷勤的飲食等的供奉。礮《成實論》卷九則云：又有二種：一、我貪：貪著自身。二、我所貪：貪著屬於自己的一切所有。又，對於色聲

四、六根本煩惱

107

心靈世界

108

香味觸的貪著，名為五欲貪。又於六觸生愛，名六塵貪。又於三受中生起貪著，樂受中有欲得貪，有守護貪；苦受中，有不欲得貪，有欲失貪；不苦不樂受中，有癡貪。

貪愛所呈現出來的相狀是如何呢？鬪我們處於甚麼樣的狀態，就是受到了貪念的俘虜呢？《成實論》卷九具體地列舉出以下數項內容：這裏舉出的內容相當多，包括：

一、如搶劫、偷盜別人的物品，這是屬於非法的惡貪。二、慳吝，不捨得布施，也是貪愛的一種。三、實際上沒有功德，而想要令別人以為自己有功德，這叫做惡欲的貪婪表現。四、實際上有功德，就想要令別人曉得，說給別人聽，這叫做發欲，也是一種貪求。五、如果想要獲得更多的布施，叫做多欲。六、如果得到比較少的布施物品，生起求好無厭的心，叫做不知足，不知足也是貪心的表現。七、內心深刻地執著自己的族姓、家屬、名、色、財富、少、壯、壽等，認為自己屬於優秀的種姓，自己擁有的名位、美色、財富、年輕、健壯、壽命，內心感到沾沾自喜，這個叫做僥逸，也是屬於貪愛。八、如果貪著四事（衣服、飲食、臥具、湯藥）供養，名為四愛。九、如果我們對順境的人或物起了貪念，就會時常憶念之，心中忘失了慚愧之意，其影像會經常浮現在腦海，進而會有放逸的行為，如此一來，鎮日心隨境轉，貪染不已，慧

命萎縮矣！

至於貪愛的起因，《成實論》卷九細膩地列舉出以下的內容：氤一、於容貌、體態姣好的異性，取其相，而起了不正當的邪憶念。二、不守護眼耳等根門，則貪欲就會生起。三、親近女色，也會日久生情。四、感受到那是一種樂趣，貪欲也會生起。五、由於智慧力不夠，所以在不淨法當中，生起了淨妙相的顛倒想，就會產生貪欲。六、如果懈怠、不勤修善，內心不夠安和寧靜，定慧力不足則貪欲就得其便，而侵襲我們的內心。七、從久遠以來，熏習貪愛成爲結使，如此就很容易產生貪欲。八、如果貪愛生起後，忍受不捨，它就會漸漸增長，越來越貪染。九、於貪欲中，只見它值得戀著的地方，而不知道貪愛的過患，就會產生貪欲。十、智慧尚未開發，未得空心，內見衆生，外見色等，則貪欲生。十一、如果貪使尙未盡除，往昔的愛緣又現前，而於其中生起邪憶念，就會產生貪欲。

依於一般人的見解，都認爲貪心是人人會起的念頭，貪名愛利是理所當然的事情，貪愛親緣眷屬更是人們所放不下的牽絆，其他有的宗教倒是相當強調「愛」，而提倡我們要生活在充滿愛的世界裡。

四、六根本煩惱

109

心靈世界

110

貪愛有甚麼樣的過患嗎？就解脫道而言，爲了出離三界的逼惱，則是生起出離心，把貪愛視爲毒蛇猛獸，得離欲離貪，才能成就解脫道，到達貪瞋癡止息的涅槃境地。貪欲會違害善法，當我們起了貪念的時候，可能會產生種種惡念，對於戒條、善法，就會拋諸於腦後，而造下無量無邊的惡業。

對於貪愛所帶來的害處，劫世尊在《法華經》即提到「諸苦所因，貪欲爲本」，廣欽老和尚更如此開示道：「貪戀娑婆世界的一根草，都還要再來輪迴。」我們會在六道輪迴的生死苦海中浮浮沈沈，就是因爲貪欲，那是生死煩惱的根本。貪欲是我們受後有的主要因素，它可以由最微細的貪愛，增長爲貪著、貪染，進而成爲粗濁的姪慾。衆生都是由於貪欲，而一直生生死死，死死生生，老是掙不脫生死業網，老是沈淪於六道業海，實可憐憫！

世間人也說：自古多情空遺恨。又說道：情不可太深，情深則望深，望深則怨深。而勸人切莫太深情，用情太深的話，難免會對此順緣有所期望，希望對方待自己好些，或者自己能夠得到所喜愛的物品，這就是情深則望深；但是如果期望落空的話，心中就會充滿了怨懟、不滿，而覺得苦惱不已，所以說望深則怨深。

而貪愛也確實是長久以來隨逐人心、難斷難離的煩惱。想想我們打坐時所起的妄想，多半皆是六根緣於色聲香味觸法時，有所戀顧，有所放不下，如此就會引起種種的掉舉和散亂。因為貪欲是衆生在順緣上起了歡喜心，取著不捨，我們不容易覺察到貪戀的過患，縱然覺察到貪染的過患，也不容易對貪愛起厭離心，縱然起了厭離心，也不見得割捨得下貪染的煩惱；所以反而不如瞋恚的煩惱，我們對之既比較容易厭離，也比較容易放捨。

佛陀在《四十二章經》有提到「小兒舔刀頭蜜」這個著名的譬喻。所謂「財色招苦」——「佛言：財色於人，人之不捨，譬如刀刃有蜜，不足一餐之美，小兒舔之，則有割舌之患。」愚癡的世間人都是如此地迷戀於財色、名位等，這些財和色，就好比那在塗在刀刃上的蜜一般，尙未懂事的小孩兒（譬喻智慧不足的世間人）會基於貪戀蜂蜜的甜美味道，而用舌頭去舔它；這麼一點兒蜜，其實並不能夠令人填飽肚子，這是指一般人對所擁有的順境，總是容易感覺心中空虛，心中有所不滿意、有所不滿足；小孩兒去舔刀刃上的蜜，反而會遭受到舌頭被割截的過患。

此中，舌頭被割截的過患，是指甚麼樣的苦呢？佛門中有個偈頌是這麼說：「見

多欲人求欲苦，得之守護是亦苦，失之憂惱亦大苦，心得欲時無滿苦」（求欲時苦，守時不寂靜，失也成大憂，得也不滿足）。事實上，當我們向外有所追求時，內心就會感到所求不得而有所苦；等追求到了，又會因為知道無常，害怕失去而有守護之苦；一旦真正失去時，更會感到難過痛苦。而得到了就會欣喜快樂嗎？其實內心仍然多少會感覺到不夠滿足，心靈空虛而有所苦。

雖然說貪愛有種種過患，是人們遭受苦惱的根本原因，但是那卻是極難令人捨離的感染。在所有貪愛中，受情愛所苦惱的衆生不計其數，佛陀就開示過衆生爲了與親蜜的人所愛別離所流下來的淚水，就比四大海水還要多。《四十二章經》也明顯指出貪愛難斷，所謂「妻子甚獄」：「佛言：人繫於妻子舍宅，甚於牢獄。牢獄有釋散之期，妻子無遠離之念。情愛於色，豈憚驅馳，雖有虎口之患，心存甘伏，投泥自溺，故曰凡夫。透得此門，出塵羅漢。」

仔細觀察在愛欲業海中浮沈的芸芸衆生吧！其實大家都難免對於所貪愛的眷屬戀戀不捨，雖說貪欲會帶來苦果，情愛有如「虎口之患」，但是凡夫卻是心存甘伏，投泥自溺，心甘情願地生活在甜蜜的折磨中。縱使我們被關在牢獄，都尙且有釋散之

期，可是我們對於自己親愛的妻子、戀顧的親眷，倒是沒有絲毫想要遠離的念頭；這是多麼令人感到可歎的事！既然恩愛情愫如此難捨，難怪佛門中會尊敬修離欲行的出家人，讚歎能夠割愛辭親、出離情關的出家人，為偉大的大丈夫，因為那不是將軍、宰相所能為的難行道。要知道，唯有遠離塵垢的阿羅漢，唯有出塵的聖者，才能夠透得了「情」字這一關呀！

所謂「貴，莫貴於無求」，如果認清貪愛是我們必須降伏的煩惱，那麼，又如何能夠出離於貪愛呢？《成實論》卷九提到了如下的內容：觀一、以不淨觀等遮止貪念，繼而以無常觀等斷除貪念。二、如果人們能夠見到世間皆苦，而苦惱的根源是貪，這個貪念就能斷除。三、如果人們常念我必應受生老病死，是貪則斷。四、如果得到淨樂，就能放捨掉不淨樂，如得初禪，則捨欲愛。五、見到貪欲的過失，就能斷貪。六、多聞等智慧增長的緣故，能斷貪欲，以智慧性破煩惱故。七、善因緣具足，則貪欲斷，謂淨持戒等。

曾經受人之托，為社團的同學送給一位法師一塊小石頭當禮物，石頭上刻有佛門的偈語，相當精緻可愛；我原本以為她一定會很高興地收下，結果沒想到她問：「可

以不要嗎？」我問：「是不是因為您不喜歡，所以不想要呢？」她的回答讓我印象十分深刻，法師說：「因為我喜歡，所以不敢要。」就是這句「不敢」，想尋回清淨心的本處，就是從不敢對順緣起貪染開始。現代社會前陣子正流行一句話：「只要我喜歡，有甚麼不可以？」這句話正好和「因為我喜歡，所以不敢要」恰恰相反；甚麼才是智慧之道呢？相信大家都知道如何作抉擇。

聖嚴法師即提過：「需要的不多，想要的太多」，一般人都容易不知足地想要擁有許多超出現實的需要，而實際上真正自己的需要並不是那麼多。多一分順緣的擁有，就會增加多一分甜蜜的負累，倘若能夠放得下貪愛，無繫、無求，是何等清涼自在啊！

一般人不知道要求歸依佛門，尋找清淨的解脫之道，主要就是因為迷戀於世間的欲樂。有些人重視財富，看不透財富乃五家所共蟻，一場火災、一場水災，敗家子等都會令我們的財產散失，無法恆存；它也沒有辦法令人內心安樂。有些人卻希望自己居高位、掌大權，喜歡掌聲、渴望讚美，而受到名位的繫縛。有些人最為放不下的則是對親緣的眷戀，此深細難捨的繫縛，會令人在生離死別之際痛苦難當。而人人最寶

愛的自己的性命，想要無病延年，但是倒也是免不了得面對死亡的到來。

這些現象都如同有名的四非常偈所述：「積聚皆銷散，崇高必墮落，合會要當離，有生無不死。」誌公禪師的〈勸世歌〉也這麼說明：「南來北往走西東，看得浮生總是空，田也空來地也空，死後何曾在手中，妻也空來子也空，黃泉路上不相逢，朝走西來暮走東，人生恰是採花蜂，採得百花成蜜後，一場辛苦一場空，從頭仔細思量起，便是南柯一夢中。」總之，世間樂事終究不能依靠，不可貪著，確實體認到一切無常，就會想要尋求一個可靠的歸依處；而我們的究竟歸依處，就是清淨不變的十方常住三寶。

就大乘菩薩道而言，是比較不排斥貪愛，心中有愛，才能與眾生彼此互為道侶，也由於餘留著對有情世界的戀著，菩薩才能留惑潤生，繼續在輪迴中修福修慧，持續修學菩薩道，直至圓滿成就佛果。

不過菩薩道的關愛，是出於無所得心，是以平等心關愛所有的眾生，把所有眾生都看成自己的父母，都看成是自己的兄弟姐妹，都視為自己的子女，希望所有的眾生都能夠遠離苦惱，得到究竟的安樂。佛陀即是把三界所有眾生，都視為如同自己的獨

生子羅悞羅一般地疼愛，菩薩戒則提到「一切男子是我父，一切女人是我母」，這就是化解貪染的私愛為大愛，不帶絲毫佔有的私心，那是昇華凡情為慈悲，那是無緣大慈、同體大悲的慈悲，是含藏著無染智慧的慈悲。

摘要：

1. 貪愛，是指我們欲求五欲、名聲、財物等而無厭足之精神作用。
2. 貪愛的種類有顯色貪、形色貪、妙觸貪、供奉貪。
3. 貪相如搶劫、偷盜非法的惡貪、慳吝、無功而令別人以為自己有功德的惡欲、實有功而張揚的發欲、多欲、不知足、嬌逸、貪著四事供養的四愛等。
4. 貪因：邪憶念、不守護根門、親近女色、智慧力不夠、久習貪使、不知貪過。
5. 諸苦所因，貪欲為本，貪欲是我們受後有的主要因素；但那也是長久以來隨逐人心、難斷難離的煩惱。
6. 求欲時苦，守時不寂靜，失也成大憂，得也不滿足。
7. 以不淨觀、無常觀斷除貪念，得到淨樂，就能放捨掉不淨的欲樂，以智慧性破煩惱、持淨戒的善因緣具足，則貪欲斷。
8. 菩薩道的關愛，是出於無所得心，是以平等心關愛所有的眾生。

思考題：

- 1．於顯色貪、形色貪、妙觸貪、供奉貪這四種貪中，各有何對治方法？
- 2．您對「諸苦所因，貪欲為本」有何體會？
- 3．煩惱心的「貪」與善心的「精進」有何不同？
- 4．您對「求欲時苦，守時不寂靜，失也成大憂，得也不滿足」有何體會？
- 5．試述您對「只要我喜歡，有甚麼不可以？」與「因為我喜歡，所以不敢要」的看法？
- 6．實際上沒有功德，而想要令別人以為自己有功德固然不對；實際上有功德，而想要令別人曉得，為甚麼也是貪求？求好無厭的不知足，有何過患？內心深刻地執著自己的族姓、家屬、名、色、財、富、少、壯、壽等，有何害處？
- 7．為甚麼不守護眼耳等根門，貪欲就會生起？如何妥善地守護六根？
- 8．為甚麼佛門以能夠割愛辭親、出離情關的出家人，為偉大的大丈夫？
- 9．何謂「貴，莫貴於無求」？
- 10．您對「得到淨樂，就能放捨掉不淨樂」有何體會？
- 11．一般人何以會心甘情願地被貪愛俘虜？
- 12．如何才能離貪？如何以不淨觀遮止貪念？如何繼而以無常觀等斷除貪念？
- 13．您對「積聚皆銷散，崇高必墮落，合會要當離，有生無不死」有何看法？
- 14．如何透過持聲聞戒與菩薩戒對治貪染？
- 15．聲聞道與菩薩道對貪愛的對治方法有所不同嗎？不同處何在？

四、六根本煩惱

117

心靈世界

118

響·聲聞解脫道視貪愛為必定得對治的煩惱，否則無法出離三界；而菩薩道又得留惑

潤生，您的看法如何？

※·您對「一切男子是我父，一切女人是我母」有何體會？

(一) 瞋

關於「瞋」這個心所，是唯識學六個根本煩惱之一，依於此心所，會引發出忿、恨、惱等枝末的隨煩惱，這是一個破壞力極為強大的不良份子，會令我們盲目地造下許多惡行。

《成唯識論》把「瞋」心所解釋為「於苦（逆境）、苦具（造成逆境的原因），憎恚為性，能障無瞋，不安隱性，惡行所依為業」。簡而言之，瞋恚是指我們對於不順己意的逆境，生起憎恚，使得自己身心熱惱，不得安寧的精神作用。

首先，我們所要了解的是：依於瞋恚，人們會呈現出甚麼樣的情形呢？現依《成實論》腴按照微細的瞋心至粗顯的瞋惱，分別闡述如下：一、不悅：愁眉不展，而不能和顏悅色。二、不忍：遇到不如意，便生起惱亂心。三、佞戾：生氣時，拒逆師長的教誨。四、嫉妒：見他人得到榮利，心生熱惱。五、專執：怨恨某事物，不受教誨，至心不捨憎心。六、忿諍：常常喜歡諍訟，心口剛強。七、觸惱：干惱他人的行為、言語或意志。八、不報瞋：懷著恨意，而不想報復。九、難可：喜歡辱罵、責備和破壞財物。十、下瞋：心中惱恨交加，不能自己。十一、中瞋：想要毀罵別人或打人。

四、六根本煩惱

119

心靈世界

120

十二、橫瞋：無事生非、無理取鬧，大發雷霆。十三、重瞋：想要殺死人，或消滅眾生。

其次，我們可以進一步探討瞋恚的原因。《成實論》清楚地說明如下：羸一、無始劫以來，我們的貪瞋癡這三不善根已經紮得很深緊了，所以說「久集瞋使乃至成性，故瞋恚生。」二、智力劣弱故瞋恚生：自己的定力和智慧力不夠，一對境，就像細樹枝條被風一吹就幌動，不能自主。三、喜念他過，所以生起瞋恚：這點學佛人需要特別留心，因為我們在觀照力敏銳之下，容易察覺他人的起心動念有夾雜著貪瞋癡，內心就容易起輕慢，自然會喜念他過。由於一般人都容易產生這種喜念他過的煩惱，難怪弘一大師要開示「以律人之心律己」的道理了！四、貪心與瞋心是一體的兩面，我們會起瞋心是因為心有所貪求，得不到所貪求的順境時，就會起瞋恚。例如：遇到有人讚歎自己的優點時，如果我們心生貪著，當有其他人批評自己的缺點時，我們就會心生瞋恚、懊惱不已。又例如：童年時光十分歡樂，一旦我們心生住著的話，就會想要守護，在無常中生常想，然而一切法都是虛妄生滅，事過境遷時，我們就會隨著陷在不滿意現狀的情境當中了。

《大智度論》云：「瞋恚其咎最深，三毒之中，無重此者；九十八使中，此為最堅；諸心病中，第一難治。」同雖然說瞋恚是欲界六道輪迴的眾生才會起的煩惱，只要到達色界的初禪，就可以止息瞋恚，那是我們最容易捨離的煩惱；可是真正在對境起修時，就會發現瞋恚也沒有那麼好對治，所以論典上會提到瞋恚是一個過患最嚴重，而又極難根治的煩惱。

智者大師云：「瞋，為失佛法之根本，墮惡道之因緣，法樂之冤家，善心之大賊，種種惡口之府藏。」如是當知，我們所起的這一念瞋心，能夠打開百萬障門，那會令我們心中懷惱而失去佛法，也會令我們墮入惡道，那是法樂的冤家，也同時是善心的大賊，更是我們造下種種惡口的府藏。

《入中論》即指出：「若有瞋恚諸佛子，百劫所修施戒善，一剎那頃能頓壞」¹²¹，更是一語道出瞋恚的可怕過患。我們百劫以來所辛勤修集的布施、持戒等等功德，會由於瞋念的發起，而在一剎那間徹底燒毀這一切的功德與善根，那不就太可惜了嗎？佛陀在經典上常常譬喻瞋恚如同火一般，不但自己心中熱惱，還會進一步去觸惱他人，令別人心中不舒服，感覺受到傷害。而且瞋恚是重罪，容易感得地獄的果報；

四、六根本煩惱

121

心靈世界

122

根據《法苑珠林》卷七十的說明，瞋恚還會在將來招感以下二種果報：一、常為他人求其長短，指因前世不能容物，稍不如意，即興瞋恨，故感今生被人伺求長短，而動輒得咎。二、常為眾人之所惱害，指因前世瞋惱眾人，令不安穩，故感今生常被多人之所惱害。

另外，瞋恚尚有以下五項過失：一、壞色：面貌醜惡。二、失辯：失掉論辯的才能。三、善士遠離：良善的朋友會捨離我們而去。四、毀戒：毀犯戒律。五、墮落：墮落惡趣。相反地，如果能夠忍耐怨害，就會具足五德：相貌端嚴、辯才明晰、善友共聚、不犯禁戒、死後升天。譜

所謂忍是指保有堅定的意志，能夠承受得了打擊、忍受得了磨難，不管環境如何艱難，都可以令自己不受外境影響，而改變宗旨或引生罪過。忍可以分為三類：一、耐怨害忍：如果有怨家來損害毀惱，菩薩會安住於悲憫心，同情對方受煩惱的驅使而不生悲惱、不加報復。二、安受苦忍：安忍於風雨寒熱等苦。三、諦察法忍：審細諦察而悟入佛法，忍是安心入理的意思。胆

一般人受到損害時往往會懷著忿恨之心，而想要加以報復，可是向怨敵報復，不

但不能恢復已受的損害，而且怨怨相報無有了期，所以經上說：「不可怨止怨，終已得休息，行忍得息怨，此名如來法」¹。而強調了要忍辱，以慈悲心來止息所有的怨惱。古德亦云：「向前三步想一想，退後三步思一思，瞋心起時細思量，息下怒火最吉祥。」²

菩薩要修集攝受眾生的布施，護念眾生的持戒，才能夠利益眾生成就佛道。不過凡愚眾生可能會有恩將仇報的行為，也可能會無故擾亂於你，如果不修集忍辱波羅蜜的話，布施和持戒的功德就會受到破壞，世間尚且提倡小不忍則亂大謀，何況是在無量生死要度眾生成佛的大事，怎可不修集忍辱波羅蜜呢？所謂「兩方爭，兩方臭；兩方讓，兩方有」³，即說明了在面對違逆之境時，莫好強爭勝，如果爭勝負，兩方都名聲不好；如果兩方都肯止息瞋恚，肯讓出利益，讓出好名譽，則兩方都可以擁有一道糧。

有一條大力毒龍，這是一條很漂亮的龍，龍皮光彩燦爛，可是牠常常口吐毒氣，眼冒毒光，害死及殺傷了不少性命。有一天牠善根萌發，發心受持八關齋戒，要當一日一夜的梵行修習者。就在大力毒龍躺著曬太陽時，不幸被獵人發現了，獵人很高興地剝下牠的龍皮，以便向國王請賞，龍面對被剝皮的厄難，當然痛得不得了，可是牠

四、六根本煩惱

123

心靈世界

124

內心不起一念瞋心。在戒體的庇護下，牠慈悲地考慮到翻身和張目都會令獵人受傷或失命，所以一動也不動地任由牠剝皮，而且還暗暗發願：成佛之後，必要度你。獵人走後，龍的皮肉在太陽的照射下，引來了許多的蟲蟻，又咬又叮地令牠疼痛難當，這時候的大力毒龍還是一動也不動，仍然發願要度化這些八萬四千隻蟲蟻。那位獵人就是後來的提婆達多，這條大力毒龍就是釋迦牟尼佛的前身，牠所度化的眾生，恰好是八萬四千位有緣者。

能夠忍辱，就是依於慈悲心才能如此。這個故事讓我感受到的不只是大力毒龍忍辱、慈悲的精神，牠是很慈悲地不忍心他人受傷，而寧可犧牲自己，忍受痛苦；其實隱藏在牠心中的必然還有更深刻的智慧。大力毒龍知道：生命不只這一生，身體只是暫時的工具，眼前所遭遇到的事情，正是自己曾經給過別人的內容。所以牠不會怨歎，在坦然接受之餘，牠還進一步發願度化他們，這就是善用佛門的緣起論了！所有因緣都沒有有一定，化解瞋恚最好的方式，就是慈悲，這是最好的方法，也是唯一的方法。

摘要

1. 瞋恚是指我們對於不順己意的逆境，生起憎恚，使得自己身心熱惱，不得安寧的精神作用。
2. 瞋相有不悅、不忍、佞戾、嫉妒、專執、忿諍、觸惱、不報瞋、難可、下瞋、中瞋、橫瞋、重瞋。
3. 瞋因：久集瞋使乃至成性、智力劣弱、喜念他過、貪求不得、無常中生常想
4. 瞋恚其咎最深，三毒之中，無重此者；九十八使中，此為最堅；諸心病中，第一難治。
5. 瞋，為失佛法之根本，墮惡道之因緣，法樂之冤家，善心之大賊，種種惡口之府藏。
6. 若有瞋恚諸佛子，百劫所修施戒善，一剎那頃能頓壞。
7. 兩方爭，兩方臭；兩方讓，兩方有。
8. 能夠忍辱，就是依於慈悲心才能如此。

思考題：

1. 如何省察自己是處於瞋恚的狀態？瞋恚的特質是甚麼？瞋恚由不悅至橫瞋、重瞋的增長相狀是如何呢？
2. 何以嫉妒也是屬於瞋心？您有心口剛強嗎？
3. 如何才能不「喜念他過」？如何培養自己「以律人之心律己」？
4. 您對「貪求不得時，就會起瞋恚」有何體會？

四、六根本煩惱

1215

心靈世界

1216

5. 您對「瞋恚是我們最容易捨離的煩惱」有何體會？
 6. 瞋恚有何過患及苦果？忍耐怨害又有何利益？
 7. 如何做得到「耐怨害忍」，而對怨家的損害毀惱不加報復？如何做得到「安受苦忍」而能安忍於風雨寒熱等苦？如何做得到「諦察法忍」，而能審細諦察、悟入佛法？
 8. 您對「不可怨止怨，終已得休息，行忍得息怨，此名如來法」有何體會？
 9. 您對「火燒功德林」有何體會？為何瞋恚的過患這麼可怕？
- 吽·您對「兩方爭，兩方臭；兩方讓，兩方有」有何體會？
- 噯·甚麼是化解瞋恚最好的應對方式？

(三)癡

唯識學的六根本煩惱心所中，有個叫做「癡」的心所，《成唯識論》是指其為「於諸理事，迷闇為性，能障無癡，一切雜染所依為業」。就佛教根本教義的四諦而言，在雜染法的因果上，任何人造作無明雜染的業因，就會招感生死的煩惱苦果；但是在清淨法的因果上而言，任何人只要修學戒定慧、修習八正道，就能夠止息生死苦果，而到達清淨的涅槃彼岸。對於這些理體和事相迷闇而不明白，不相信染淨因果，就是所謂的愚癡，它能夠障礙無癡的善根，會生起一切生死雜染法。

愚癡和貪欲與瞋恚這三種煩惱，並稱三火、三毒、三垢、三不善根。據《大智度論》卷三十一載，有利益我者生貪欲，違逆我者生瞋恚，此結使不從智生，從狂惑生，故稱為癡。此三者為一切煩惱之根本，荼毒眾生的身心甚為劇害，能壞出世間的善心，故稱為三毒。

「癡」這個心所就是無明，也就是愚癡闇惑。娑婆世界的眾生，都是於苦中生樂想，不淨中生淨想，堪忍於其間而不以為苦、不求出離；這就是愚癡。《成實論》就提到「隨逐假名，名為無明」。世間的一切萬事萬物，都沒有自己的體性，皆是因緣

四、六根本煩惱

127

心靈世界

128

所生，如幻如化，其相唯是如幻假名的存在，其性本空，實無一法可得；凡夫智慧不足而隨逐這些如幻的假名，不知其性空的本質，就是所謂的無明。《成實論》上即提到：「如說凡夫隨我音聲，是中實無我、無我所，但諸法和合假名為人，凡夫不能分別，故生我心，我心生，即是無明」；一執著「我」是實有，一切外境的「我所」是實有，六根對六塵不斷攀緣，無邊的煩惱即由此而生起。凡夫不能分別諸法和合，其性是空，其相是假，所以就生起「我」是存在著的這種錯誤的認識，「我」心一生，就是所謂的無明。

或許有人會自忖是個自私自利的人，但也有人不自覺得自己有自私自利的毛病，仔細深刻觀察起來，一般人大都內心深處含藏有自私自利的想法，這種「我」心一生起，就是一種愚癡、無明的表現。

想想看，團體照片中，你是不是先看看照片中的自己呢？老板責罵你的同事和指責到你時，感受是不是全然不同呢？你會把漂亮衣服留給妹妹，而自己穿比較不好看的衣服嗎？小朋友會不會把自己喜歡的玩具佔為己有，不願意分享呢？你可以把媳婦當作自己的親生女兒般疼愛嗎？你會不會特地留好吃的水果給自己？從生活的點點

滴滴檢討起來，大部份的人應當都會承認「我執」的存在，這種深細牢固的「我執」，會造成我們的常懷憎愛心而輪迴不已，這就是大家修道路上要共同突破的敵人。

地藏王菩薩所立下的誓願：「地獄不空，誓不成佛；衆生度盡，方證菩提」，這種「利他爲先」的偉大菩提願，感動了無數群衆，也願意這般向他效仿。事實上，發心護持別人先成就，反而是我們革除我執，成就佛道的正因。

所謂「欲爲佛門作龍象，先爲衆生作馬牛」，每位祖師大德，每尊佛菩薩都是在因心上先護持別人，照顧別人，衆生方可能受其教化；釋迦牟尼佛在娑婆世界上，沒有一巴掌大的地方不是祂曾經捨身命布施之處，所以至今祂的遺教仍在流傳不斷，利益著我們的法身慧命。

有個人到了地獄，看到那裡的衆生在吃飯，他們都用二尺長的筷子夾飯菜給自己，但是人人都夾不到飯菜可以吃，所以個個挨餓，人人痛苦；不久，這個人又到了天堂，他也看到天人們在吃飯，他們所使用的也是二尺長的筷子，但是人人都夾飯菜給其他天人，結果每個天人都吃得個個飽足，人人幸福。天堂和地獄的差別，就在於是不是願意先爲別人著想，是不是願意別人先得到好處，而把個人的私人利益放下。

四、六根本煩惱

129

心靈世界

130

所謂「不爲自己求安樂，但願衆生得離苦」，有了這種發心，即是菩薩的菩提心，也是對治愚癡無明之道。

曾經聽智諭老和尚講過這麼一句很白話，而又不見得容易做得到的話：「不論別人對自己如何，自己依然要對任何人都好」，有了這種體認，我們就可以持續地繼續完成難行的菩薩道。當我們在付出心力照顧別人時，不可帶有一絲一毫期望對方回報的心念；付出時，回饋好，或者沒回饋，乃至於恩中招怨，都要無怨無悔於自己的付出，這種慈悲的發心，才是菩薩道正確的發心；有了這種發心，我們的「我執」就可以逐漸消解。

陳逸、王志服役時在同一部隊，退伍後也在同一家公司上班，二個人是相當要好的朋友。年輕人都有上進的雄心壯志，也都有不滿現實的滿腹牢騷；他們都希望能夠覓得更理想的工作。有一天，二個人在閱讀報章後，得知一家頗具規模的公司正在甄選人才，就不約而同地填好履歷表、自傳，付郵後三天就接到回信要他們到公司應試。考試後一星期，二人又接到通知，要他們到公司面談；二人喜出望外，高興地互相預祝成功。

和他們面談的是位胖嘟嘟的公司經理，一見面就盛讚二人年輕有為，接著語氣一轉，說道：「二位學經歷相同，考試成績也不相上下，不過敝公司只能錄取一個名額，因此，二位當中勢必要犧牲一位，我實在也很難下決定，由於二位都是好朋友，所以我希望你們能自行決定……」回家路上，二人默默無語。當晚，陳逸睡不著，第二天一早，他終於做了決定，他回了封信，心中彷彿落下了一塊大石。

第六天，陳逸意外地接到公司寄來的信：「二位各自退讓，互相推薦對方，不為自身利益著想，此種精神值得欽佩。你們既然能為他人的利益著想，相信你們也都能為公司的利益著想，本公司開會討論，決定額外錄取一名：」陳逸哭了，想不到他為王志所做的，也正是王志為他所的。這個感人的生活故事，即說明「讓步」，不自私地為他人設想，仍是在現代社會所重視的美德。

世間人或許會誤認為這是愚笨的人才會願意吃虧，才會肯讓步，其實當我們願意吃虧、願意讓步的同時，我們的我執就在逐漸消融，我們的智慧與慈悲就在逐漸增長了！

摘要

四、六根本煩惱

131

心靈世界

132

1. 「癡」是指「於諸理事，迷闇為性，能障無癡，一切雜染所依為業」。任何人造作雜染的業因，就會招感生死苦果；只要修戒定慧，就能止息生死，而到達涅槃；不相信染淨因果，就是愚癡，它能夠障礙無癡的善根，會生起生死雜染法。
 2. 愚癡和貪欲與瞋恚這三種煩惱，為一切煩惱之根本，荼毒眾生的身心甚為劇害，能壞出世間的善心，故稱為三毒。
 3. 「癡」這個心所就是無明，也就是愚癡闇惑。娑婆世界的眾生，都是於苦中生樂想，不淨中生淨想，堪忍於其間而不以為苦、不求出離；這就是愚癡。
 4. 萬事萬物都沒有自己的體性，皆是因緣所生，如幻如化，其相唯是如幻假名的存在，其性本空，實無一法可得；凡夫智慧不足而隨逐這些如幻的假名，不知其性空的本質，就是所謂的無明。
 5. 《成實論》上即提到：「如說凡夫隨我音聲，是中實無我、無我所，但諸法和合假名為人，凡夫不能分別，故生我心，我心生，即是無明」。
 6. 一般人大都內心深處含藏有自私自利的想法，這種「我」心一生起，就是一種愚癡、無明的表現。
 7. 欲為佛門作龍象，先為眾生作馬牛。
 8. 不為自己求安樂，但願眾生得離苦。
 9. 不論別人對自己如何，自己依然要對任何人都好。
- 吽·當我們願意吃虧、願意讓步的同時，我們的我執就在逐漸消融。

思考題：

1. 如何省察自己是處於愚癡的狀態？愚癡的特質是甚麼？
2. 何謂「不相信染淨因果，就是愚癡」？
3. 您對「不論別人對自己如何，自己依然要對任何人都好」有何體會？
4. 何謂「我心生，即是無明」？您認為自己有自私自利的毛病嗎？
5. 為甚麼地藏王菩薩有辦法發出「地獄不空，誓不成佛；眾生度盡，方證菩提」的大願呢？
6. 您能否不再專為自己設想，而有「利他為先」的菩薩情懷？
7. 您對「欲為佛門作龍象，先為眾生作馬牛」有何看法？
8. 您對「不為自己求安樂，但願眾生得離苦」有何體會？
9. 您對陳逸和王志的故事有何感想？

(四)慢

就唯識學的心所而言，「憍」和「慢」是二個不同的心所，「慢」是六種根本煩惱之一，「憍」則屬於隨煩惱中的小隨煩惱。憍和慢有所不同，憍是自憍，是以自己為中心，於自己的榮盛之事深生染著；慢是慢他，先依於自憍的基礎，進而輕視他人，認為別人也沒有甚麼了不起。會自憍的人未必會輕慢別人，不過如果不對治自憍的話，自憍會進一步長養成輕慢；而起慢心輕慢他人的話，其中就含攝有自憍的煩惱。

唯識學所謂的「慢」，是指「恃己於他，高舉為性，生苦為業」。一般人都會依於自己的盛事，心念高舉而輕慢他人，輕慢的業用，是會帶來苦果。為甚麼說輕慢會產生苦果呢？因為慢心起時，心中就是有所苦；而且恃己凌人的驕氣，會給別人帶來壓迫感，令人不舒服；而招惹敵人，為自己種下來日的禍因。

慢有種種分類，《大毘婆沙論》卷四十三、《俱舍論》卷十九列舉了七種慢：(一)慢，面對低劣於自己的人，認為自己比較殊勝；而面對與自己同等的人，則認為與自己差不多而心中起高慢之想。(二)過慢，對於和自己差不多的人，硬說自己勝過對方；而對於勝過自己的人，也偏偏說對方與自己差不多。(三)慢過慢，對於勝過自己的人，

起相反的看法，而認為自己勝過對方。(四)我慢，乃七慢之根本慢。於五蘊假和合之身，執著我、我所，恃我而起慢。內執有我，則一切人皆不如我；外執有所，則凡我所有的皆比他人所有的高上。(五)增上慢，於尚未證得之果位或殊勝之德，自認為已經證得。(六)卑慢，對於極優越之人，卻認為自己僅稍劣於其人；或雖已完全承認他人之高勝，而已實卑劣，然絕不肯虛心向其人學習。(七)邪慢，無德而自認為有德。

有的人恃才傲物而慢心高張，也有人極為平凡但也目空一切，不把任何人放在眼裡；驕慢的心念是依於甚麼而生起的呢？一、無病：健康的狀態比較容易對他人起輕慢之意。二、少年：年紀輕輕的青少年也比較不夠成熟，容易對別人起慢心。三、色力：容貌長得姣好、力氣大，也是一般人起慢心的所依。四、族姓：有的人會自恃族姓是屬於優秀的種族而起驕慢。五、富：擁有比較富裕的財產也是一般人起慢心的原因。六、貴：具有尊貴的地位，也容易令人起驕慢。七、多聞：飽學之士也會依於多聞而起慢心。

所謂「滿招損，謙受益」。驕傲的人縱使有許多才華，也可能因為自傲而招致失敗的結果；著名的龜兔賽跑的故事就說明了這個道理，兔子再怎麼聰明，再怎麼跑得快，但是終於失敗在驕傲的毛病，而輸給老老實實努力慢慢爬的烏龜。

四、六根本煩惱

1315

心靈世界

1316

快，但是終於失敗在驕傲的毛病，而輸給老老實實努力慢慢爬的烏龜。

森林中有一隻鹿，當牠面對湖水時，可以從水面看得到自己。牠最喜歡自己美麗的鹿角，而沾沾自喜，生起慢心；可是當牠看到自己細長的腳時，又不禁有點自卑。有一天，這隻鹿遇到獵人的追殺，驚慌的牠飛快地跑著，終於暫時逃離危險的處境，這時的牠才體會到救了自己一命的原來是一向來感到自卑的腳；不久，獵人追捕來了，這隻鹿準備繼續逃難時，沒想到自己引以為傲的漂亮的鹿角一時間卡到了荊棘，拔不出來，結果只好乖乖被獵人捉走了。這個小故事也同樣闡明了驕傲會導致我們失敗，而嚐到苦果的道理。

《寶積經》云：「菩薩有四法，所生善法增長不失。：心無憍慢，於諸眾生謙卑下下」，可見心謙下，則能令所生的善法增長不失。在日本有一位著名的佛教學者貝原久兵衛，幾乎每個日本人都知道有這麼一個念佛人，都很景仰他，以能見到他，聽他開示為榮。有一天，這個大名頂頂的念佛人出海，航程很遠，所以船上乘客就坐在一起相聚談天。其中有個年輕人就開始大談佛法，引經據典地說個不停，大家都專心地聽。貝原久兵衛也不例外，看起來很安詳，靜靜地聆聽，時而點頭含笑，好像有

所共鳴。抵達目的地後，大家互換姓名住址，等到他時，他很自然地把名片交給那位年輕人，說：「我是福岡山貝原久兵衛」，年輕人這時非常慚愧，因為他曉得自己所講的佛法並不成熟，也許還有錯誤的地方，但是貝原久兵衛居然就這樣謙虛地微笑點頭聽一個不成熟的青年大談佛法，這時青年十分佩服貝原久兵衛的久享盛名，不是浪得虛名。

不要小看貝原久兵衛很安詳自在地聽一個年輕人大談佛法沒甚麼，以他的程度，如果他自憐於自己的才華、學識，自己的修行，那麼必然不能忍受一個初出茅廬的小伙子在他面前向一大群人開示。因為他應該可以聽出年輕人不成熟的地方，可是他心性很謙和，很厚道，只是很安詳地聽。也許是因為貝原久兵衛也有過年輕人這種行為，所以能為他著想而包容那個年輕人，但也許不只那樣。

這個小故事倒也不是告訴我們凡是大修行人都得居下位才是真謙虛，謙虛會產生一種能夠包容異己的肚量，謙虛的人比較能夠忍辱，謙虛的人也同時能夠處處隨緣，既能安貧樂道，也能處於大富大貴，而不失謙虛的好習慣。

曾經有個佛教徒被奉令去機場迎接一位眾所敬重的喇嘛，他在機場看到二位身披

藏教袈裟的喇嘛，有一位看起來雄糾糾、氣昂昂，滿臉不可一世的氣息，另一位則是渾身滿佈清和謙下的氣質，態度恭敬；他上前一問，才知道那位有傲氣的喇嘛是侍者，而那位態度恭敬的喇嘛反而是尊貴的師長；這件事令他深思謙虛對修行人的重要。

一個修行人在自己內心世界用功夫的時候，只要稍有得力，一個修行人在圓滿佛果之前，都還有許多要學習的地方，所以愈是久修行而功夫得力的人，氣質會自然變得很包容、很謙下。所謂「水深波浪靜，學廣語聲低」，世間人也說：成熟的稻子必然是低垂的，倘若我們能夠真正用心於調伏自己的習氣，就會知道自己著實是個剛強難調的生死凡夫，而會掃蕩盡除自憐、慢他的習氣，自然會出現「波浪靜、語聲低」的情境，懂得收斂自己驕慢的習氣，氣質變得謙恭和藹。

弘一大師在佛教界備受敬仰，有一次他和一位居士在一起時，迎面來了一位儀表平凡的比丘，居士心生輕慢，但沒想到弘一大師卻是主動頂禮，尊之為長上，居士慚愧不已。弘一大師以身教、言教教示信徒要以平等心恭敬三寶，才能在佛門得真實受用，才不會自生煩惱，入寶山而空手回。

有一群學生跟著藏傳佛教的著名尊者密勒日巴學習，其中一位優秀學生岡波巴要

離開他向別處參學時，來向他告別。這位優秀學生岡波巴問他：「我甚麼時候才可以當師長教授學生呢？」密勒日巴尊者答道：「當你可以把眼前的老師敬視如同佛陀一般時，就可以教授學生了。」人人皆有慢心，去除慢心可以從「敬師如佛」開始，從恭敬善知識，而漸漸培養出恭敬一切眾生的心。恭敬心起得來，許多枝枝節節的煩惱自然會降伏下去，了無起處；一旦起了貢高我慢之心，處處都是敵人，時時都是逆境，許多枝枝節節的煩惱都會湧現其前，苦惱得不得了！

我們固然不要自傲自大，更應該學常不輕菩薩一樣的精神，恭敬每一位很平凡的人。可是遇到別人輕慢自己時，應該如何應對呢？其實不必苦惱。首先我們可以省思到自己往昔必然曾經造下輕慢他人的罪業，所以才會感受輕慢的果報，那就沒甚麼好怨尤啦！進一步，我們可以思惟他人不屑的表情、言語也並非那麼真實，表情只是細胞的堆積，言語只是音波的振動而已，視同幻化；其次，更可以佛念的正念取代掉不舒服的情緒，念念正念，念念佛念，如此一來，就可以淡化內心的委屈了。當然，我們也應當自省受輕慢的原因何在，自有過非，當改之；無過，則勉之。

有憍慢習氣的人，同時也很容易產生與別人較量高下，好強爭勝的想法；會希望

四、六根本煩惱

139

心靈世界

140

自己比別人高明，比別人成功，這種勝負心能令我們生起覆、誑、諂、嫉、慳、瞋、慢等諸煩惱。所謂「是非皆因多開口，煩惱皆因強出頭」，多開口容易招惹是非，而不肯謙下自心，凡事想要出頭爭勝，則是人們許多煩惱的根源。

世間不少人不肯吃虧，只想佔人便宜，但是佛門卻是會勸人學吃虧退讓。憨山大師的法語有提到：「是非不必爭人我，彼此何須論短長？世界由來多缺陷，幻軀焉能免無常？喫些虧處原無礙，退讓三分也無妨；休得爭強來斗勝，百年渾是戲文場；頃刻一聲鑼鼓歇，不知何處是家鄉？」欲強、欲勝，誤以為強過別人、勝過別人才是成功，其實恰恰相反，如此用心處事反而在佛道上是個徹底的輸家，是個失敗者。反過來說，願意吃虧，願意退讓，不計較個人的利害得失，能降伏得了勝負心，反而是修學佛道上的勝利者、成功者。

慢心是三果聖人才盡除的煩惱，能對治得了慢心，可說是修學佛道上很大的成功了。所謂「與人無爭則人和，與事無爭則事安，與世無爭則世靖」，無爭，不但可以令我們處眾和合，也可以令事情和平處理，令世間更清淨。古德也提到：「手把青秧插滿田，低頭便見水中天，心地清淨方為道，退步原來是向前」，能夠六根清淨，肯

向別人低頭、退讓，原來不但不是退步，反而是心量寬廣上的大進步；所謂「心愈高，道愈下；心愈下，道愈高」即說明了這個道理。

仔細思惟之下，我們也可以明白一個道理：勝利者會招來別人的怨嫉，失敗者則生活在苦惱當中，唯有寧靜的人捨棄勝敗，所以能夠過得平安而幸福。可見長養我們這一顆明淨寧和的心，是多麼根本而重要的事情；倘若我們捨本逐末，反而攀緣外境，追求名利，這是多麼可惜而無知啊！

曾經聽一位學姐大力讚歎一位師長，我點頭稱是，她接著冒出一句：「能被我這麼看得起的人已經不多了！」其實許多人都是如此，認為世界上值得自己敬佩的人其實很少，更難以對每個人都尊重、客氣。雖說佛門強調恭敬心，提到佛法要從恭敬中求，一分恭敬，就可以在佛門得一分利益，十分恭敬，就得十分的利益；可是偏偏我們的慢心難以降伏，只肯恭敬比自己高明許多的人，而且在其後的日子倘若發現有何缺點，也一樣心生輕慢。

一般人的眼睛容易只看到別人的缺點，別人都是妖魔鬼怪，都是貪瞋癡具足的一介凡夫，唯有自己很高尚，自己最了不起，爲了對治這種我慢貢高的習氣，所以印光

四、六根本煩惱

141

心靈世界

142

大師就得再三強調我們應該要「看一切衆生皆是菩薩，唯我一人實是凡夫」。如此久久思惟，久久用心，可以去除我慢。我們可以先學著恭敬三寶，尊敬師長、父母，進一步以恭敬心對待同輩的關係，再進而恭敬周遭的每一個人，如此一來，我們就能止息自我嬌逸、輕慢他人的惡習，而養成謙虛和氣的良好品德。

能夠既謙虛又自信，可以說是一種健康的人格。就一般人而言，對自己充滿自信就會不虛心，比較謙虛的人又會缺乏自信。事實上我們可以憶及自己所擁有的長處而對自己有信心，但也得知道自己仍有缺點有待改進，而學習虛心。對別人也是如此，能夠給人心信，讓別人活在溫暖和馨的陽光下，總是好事一樁；而如果能夠扮演善知識的角色，也同時令別人知道要虛心，讓別人心中有空間成長自己，那就太棒了！

摘要

1. 「慢」是六種根本煩惱之一，「嬌」則屬於隨煩惱中的小隨煩惱。
2. 嬌是自嬌，以自己爲中心，於自己的榮盛之事深生染著；慢是慢他，先依於自嬌的基礎，進而輕視他人，認爲別人也沒有甚麼了不起。
3. 唯識學所謂的「慢」，是指「恃己於他，高舉爲性，生苦爲業」。
4. 七種慢：慢、過慢、慢過慢、我慢、增上慢、卑慢、邪慢。

5. 慢因：無病、少年、色力、族姓、富、貴、多聞。
6. 滿招損，謙受益。
7. 愈是久修行而功夫得力的人，氣質會自然變得很包容、很謙下。
8. 是非皆因多開口，煩惱皆因強出頭。
9. 欲強、欲勝，反而在佛道上是個失敗者；願意吃虧，願意退讓，不計較個人的利害得失，能降伏得了勝負心，反而是修學佛道上的成功者。
- 吽· 手把青秧插滿田，低頭便見水中天，心地清淨方為道，退步原來是向前。
- 噓· 心愈高，道愈下；心愈下，道愈高。
- 蒸· 勝利者會招來別人的怨嫉，失敗者則生活在苦惱當中，唯有寧靜的人捨棄勝敗，所以能夠過得平安而幸福。
- 亟· 看一切眾生皆是菩薩，唯我一人實是凡夫。
- 祇· 能夠既謙虛又自信，可以說是一種健康的人格。

思考題：

1. 您對「驕矜易敗」有何看法？
2. 您對「滿招損，謙受益」有何體會？
3. 「憍」和「慢」的關係如何？此二者有何不同？
4. 在慢、過慢、慢過慢、我慢、增上慢、卑慢、邪慢這七種慢，各有何特質？您和哪個慢相應？如何對治呢？

四、六根本煩惱

143

心靈世界

144

5. 為甚麼無病、少年、色力、族姓、富、貴、多聞，會是我們產生驕慢的原因呢？
6. 您對「謙虛的人比較能夠忍辱」有何看法？
7. 您對「成熟的稻子必然是低垂的」有何看法？
8. 您對「敬師如佛」有何看法？
9. 遇到別人輕慢自己時，應該如何應對呢？
- 吽· 何以慢心高的人比較會好強爭勝呢？如何對治？
- 噓· 您對「看所有眾生都是佛菩薩，唯我一人實是凡夫」有何體會？
- 蒸· 您對「是非不必爭人我，彼此何須論短長」有何體會？
- 亟· 您對「能降伏得了勝負心，反而是修學佛道上的勝利者」有何看法？
- 祇· 您對「心愈高，道愈下；心愈下，道愈高」有何體會？
- 耽· 您對「勝利者會招來別人的怨嫉，失敗者則生活在苦惱當中，唯有寧靜的人捨棄勝敗，所以能夠過得平安而幸福」有何看法？
- 輿· 如何才能夠既謙虛，又對自己有信心？

(五)不正見與疑

唯識學的六根本煩惱心所中，有個「不正見」的心所，《成唯識論》是指其「於諸諦理，顛倒推度，染慧爲性；能障善見，招苦爲業」。這是指邪惡之見解，亦即違背佛教真理之見解。此不正見以染慧爲性，能障善見，惡見者多受諸苦。於俱舍論所說六隨眠中之見隨眠、五濁中之見濁，均與惡見相同。依行相之差別，不正見可以分爲薩迦耶見、邊執見、邪見、見取見、戒禁取見等五見，又稱五惡見；於九結中，前三見爲見結，則後二見爲取結。

在根本煩惱中的五種惡見，即：(一)薩迦耶見，譯作有身見、僞身見、壞身見、身見。此乃有部之說；經部則釋爲虛僞；而唯識宗作「移轉」解。即自己執著有一個實在的「我」存在，不知道那只是五蘊的假和合體，就稱之爲「我見」。(二)邊執見，又作邊見。爲偏執於極端一邊之見解；如謂我死後仍常住不滅，可以生生世世一直當人，這種見解稱爲常見（有見）；謂我死後則斷絕，人死如燈滅，甚麼都沒有留存下來，這種見解稱爲斷見（無見）。常見者，不知己身及外物皆無常，終歸壞滅，而妄執其爲常住不變。斷見者，不知諸法本性常住不壞，反起斷滅之見，妄計此身死已不

四、六根本煩惱

145

心靈世界

146

復續生。(三)邪見，爲否定因果道理之見解，不相信有因果輪迴，也不相信有四聖諦。抱持這種見解的話，則做惡事也不會害怕面對苦果，做善事也不認爲有甚麼好報，這是邪見中最爲邪惡的見解。(四)見取見，即執著錯誤的見解以爲真實。(五)戒禁取見，又作戒取見、戒盜見。即不知如來之正戒，妄執牛戒、狗戒等爲實，不修正因；視不正確的戒律、禁制（例如牛戒、雞戒、狗戒等）等，以爲那是可以達到涅槃之戒行，這種執著即稱爲戒禁取見。上述五項惑見，皆起於對「理」之推求，其性極猛利，故又總稱爲五利使。

唯識學的六根本煩惱心所中，另外有一個「疑」的心所，《成唯識論》是指其「於諸諦理，猶豫爲性；能障不疑，善品爲業」。那是指人們對於迷悟因果之理，猶豫而無法決定之精神作用；即對於佛教真理猶豫不決之心。小乘預流果以上、菩薩初地上乃能斷除之。

《異部宗輪論述》記載，疑有二種：(一)迷於理之隨眠性的疑結，即對於諸諦理猶懷疑惑，阿羅漢已經能夠斷除。(二)於事猶豫不決之處非處之疑，即對事情的疑惑，如於夜間觀樹，疑爲是人或爲非人等，阿羅漢未斷除之，然獨覺於此則已有成就。一

般上，所謂的疑，廣泛地包含非煩惱性之疑；所以凡是懷疑、猶豫不定之心理，皆以網譬喻，而稱疑網。

曾經有個人丟失了一把斧頭，他就懷疑是被隔壁家的兒子偷走，在他觀察之下，就覺得那個隔壁家的兒子鬼鬼祟祟地就是一副小偷的模樣，心中就咬定斧頭一定是他偷走。第二天，這個丟掉斧頭的人的兒子從外面回來，帶回來了那把斧頭，原來那把斧頭並沒有不見，而是自己的兒子借走了。當主人再度觀察那個隔壁家的兒子時，發現他一點也沒有鬼鬼祟祟的小偷模樣，看起來就是個正人君子。這個故事所說的疑，就是《異部宗輪論述》所說明的第二種疑，原來那也會引起人們的煩惱。

據釋禪波羅蜜次第法門卷二載，習禪之時，若生起如下三疑，則不能入於禪定。即：（一）疑自，有的人認為自己諸根闔鈍、罪垢深重，就懷疑自己不是良好的修道材料，如此一來，禪定終不能發。（二）疑師，有的人會懷疑受道的師長威儀相貌有所不具足，對師長生輕慢意，沒有信心師長能引導自己好好修道；作此疑慢，禪定也不能產生。（三）疑法，有的人則是懷疑所受的道法內容，不是正真之道，所以不能敬信受行，禪定也不能產生。以上種種因緣，如果自己能夠覺知到疑惑的過失，應當立即揚

棄，才能依於正信走向佛道。

摘要

1. 「不正見」是指「於諸諦理，顛倒推度，染慧為性；能障善見，招苦為業」。
2. 五種惡見，即：薩迦耶見、邊執見、邪見、見取見、戒禁取見。
3. 「疑」是指其「於諸諦理，猶豫為性；能障不疑，善品為業」。那是指人們對於迷悟因果之理，猶豫而無法決定之精神作用；即對於佛教真理猶豫不決之心。小乘預流果以上、菩薩初地以上乃能斷除之。
- 4 疑有二種：迷於理之隨眠性的疑結、於事猶豫不決之處非處之疑。
5. 若生起三疑，則不能入於禪定。即：疑自、疑師、疑法。

思考題：

1. 「不正見」含攝的五種惡見，薩迦耶見、邊執見、邪見、見取見、戒禁取見，各別說明了哪些見解？這些見解有何過患？
2. 何以「不正見」屬於五利使，它們與五鈍使有何不同？
3. 為甚麼「不正見」的五利使比五鈍使容易對治？
4. 為甚麼未證初果及初地的人，會對佛教真理起猶豫不決的疑心？
5. 您認為自己對三寶、對四諦，有真誠的信心嗎？

- 6·疑有二種：(一)迷於理之隨眠性的疑結，即對於諸諦理猶懷疑惑。(二)於事猶豫不決之處非處之疑，即對事情的疑惑；如何才能消除這些疑惑呢？
 - 7·如何培養自己也能成佛作祖的信心？
 - 8·如何對師長生起堅固的信心？
 - 9·如何對佛教的真理，對自己所修學的法門，生起深切的信心？
- 吽·「不正見」與「不正知」有何異同？

四、六根本煩惱

149

心靈世界

150

五、二十隨煩惱

(一)小隨煩惱

1·忿

唯識學將煩惱分爲根本煩惱和隨煩惱二種，根本煩惱又分爲貪、瞋、癡、慢、疑、惡見（身見、邊執見、邪見、見取見、戒禁取見）六種；隨煩惱是指伴隨著根本煩惱而起的從屬煩惱，共計二十；此中，忿、恨、覆、惱、嫉、慳、誑、誑、害、憍這十個是小隨煩惱，無慚、無愧這二個是中隨煩惱，掉舉、昏沈、不信、懈怠、放逸、失念、散亂、不正知，則是八個大隨煩惱。總

小隨煩惱中，忿、恨、惱、害皆屬於瞋恚。我們先來談談這些煩惱的基本不同處：忿是指對現前的逆境忿怒，而發脾氣；恨是指在忿怒之後，內心怨恨不捨的情緒；惱是指依於先前的忿及恨，再對到逆境時，內心的惱怒；害，則是指欲損傷人的的心念。

此中，忿、恨與惱這三種煩惱，有著生起的次第關係：外境不順自己心意，所生

起的不滿意情緒，屬於忿，例如挨罵時心中十分不舒服，就是「忿」煩惱在作怪；而後，心中倘若仍然怨懟責罵自己的人，就是被「仇恨」的情緒所佔據了；被指責的時間可能是很短的幾分鐘，忿怒的時間也不長，但是如果不善處理情緒，有可能自此怨恨這個得罪你的人一輩子。《順正理論》中即敘述了忿與恨的不同，文云：「如樺皮火，其相猛利，說名為忿。如冬室熱，其相輕微，而餘勢強，說名為恨。」悻指出忿的特質是猛利而強烈，而含恨則如同冬天房子的熱度一般，雖不算猛利，但是餘勢強，所以恨意可以保持很久。依於先前的忿和恨，倘若這個罵過我的人後來又在指責自己，舊恨加新仇之下，就會產生惱怒的情緒，大大的發火了！

煩惱是由微細增長到粗顯，斷煩惱則是應該由粗顯而微細；既然忿、恨與惱這三種煩惱，有著生起的次第關係，要斷除瞋恚的習氣時，就應該先斷除較粗顯的惱及恨。如何消解惱怒不安的情緒呢？那就是必需修習戒，修習定，修習慧。

就戒學而言，它可以保護我們不增長忿惱之意，令學佛人不會造下更大的惡業。例如十善戒有不惡口，當受傷時不可以惡言相向，而梵網經菩薩戒的十重戒中則有「不說四衆過戒」，縱使對方傷害了自己，也不宜向其他人宣揚他的過失；還有「不自讚

毀他戒」，不可讚揚自己，也不可以毀謗他人；還有一條不可「瞋不受悔戒」，必須接受他人的道歉等等。此外，也不可以說離間語，存心讓仇人失去朋友。這些戒學的內容，都可以達成令我們防非止惡的功能，今日的自己可以不造下惡業，未來的我們就可以免受未來苦果。

就定學而言，修習正念可以令我們產生穩定的善念，內心自是綿綿密密的佛號，句句清楚，句句有力，句句穩定，正念打成一片時，內心只懷有善念，就可以善心一處住不動；在善心一處住不動的狀態之下，惱恨之意自會沖淡得了無痕跡，內心清明澄寂，哪來的忿怒呢？哪來的恨意呢？哪來的恚惱之意呢？

就慧學而言，觀察人我的差別其實在本性上是一體無別，怨家相與親家相之間的本性是平等無二，洞達怨親平等，諸相幻化不實，體性空寂，自能徹底地根除煩惱，盡除恚惱及恨意。

當我們惱恨之意當頭之際，宜以戒學捉煩惱，不令恨意增長，不令造惡業；再來要修習定學，以定學縛煩惱，讓正念清明，令恨意消滅；再繼而以慧學殺煩惱賊，觀察緣起的幻化不實在，「我」只是妄執存在的無，我不實在，我所亦不可得，諸相本

空寂，空中自無煩惱可存，如此一來，惱怒及恨意冰消矣！

至於害，大家可能認為自己夠善良，並沒有害心所湧上心頭，其實不然。所謂害，是指欲損傷人的的心念；例如有的人在受傷下，就會想要怨怨相報，存心攻擊對方，說話故意刺激對方，也例如有的人在嫉妒心的驅使下，也會企圖貶抑對方、觸惱對方。簡而言之，害心所會讓一個人盲目地造下惡業，忘失了本來純良的心性。

《六祖壇經》云：「常自見己過，與道即相合。若真修道人，不見世間過」；指出修道人應當常常省察自己的過失，而不見人非，如此才是與道相合。古人亦云：「常看得自家未必是，他人未必非，便有長進」；可見願意低頭見自己的不是，他人未必不對，便是道業有所進步。寒山子則云：「世間辱我、罵我、欺我、謗我、笑我、輕我、賤我、騙我、惡我者，應如何治乎？只是忍他、由他、耐他、讓他、敬他、不理他。」簡而言之，修慈悲觀，以忍辱為基礎，培養深厚的善心，就能除斷瞋恚的隨煩惱。

摘要

1. 小隨煩惱中，忿、恨、惱、害皆屬於瞋恚。

五、二十隨煩惱—小隨煩惱

153

心靈世界

154

2. 忿是指對現前的逆境忿怒；恨是指在忿怒之後，內心怨恨不捨的情緒；惱是指依於先前的忿及恨，再對到逆境時，內心的惱怒；害，則是指欲損傷人的的心念。
 3. 忿、恨與惱這三種煩惱，有著生起的次第關係。
 4. 就戒學，它可以保護我們不增長忿惱；就定學，修習正念可以產生穩定的善念；就慧學，觀察人我的差別其實在本性上是一體無別，洞達怨親平等，諸相幻化不實，自能徹底地盡除恚惱及恨意。
 5. 觀察緣起的幻化不實在，「我」只是妄執存在的無，我不實在，我所亦不可得，諸相本空寂，空中自無煩惱可存，如此一來，惱怒及恨意冰消矣！
 6. 害心所會讓一個人盲目地造下惡業，忘失了本來純良的心性。
 7. 常自見己過，與道即相合。若真修道人，不見世間過。
 8. 常看得自家未必是，他人未必非，便有長進。
 9. 世間辱我、罵我、欺我、謗我、笑我、輕我、賤我、騙我、惡我者，應如何治乎？只是忍他、由他、耐他、讓他、敬他、不理他。
- 吽·修慈悲觀，以忍辱為基礎，培養深厚的善心，就能除斷瞋恚的隨煩惱。

思考題：

1. 「小隨煩惱」、「中隨煩惱」及「大隨煩惱」各包括哪些煩惱？這些煩惱何以是如此的組合？它們得名的由來是甚麼？
2. 小隨煩惱的忿、恨、惱、害，各有何特質？有何共同點及不同處？

- 3·忿與恨有何不同？哪個比較難以對治？
- 4·您是否能夠受持菩薩戒的「不說四眾過戒」呢？抑或會說人過非？
- 5·您能否不自讚毀他呢？能否接受他人的道歉，不計他過？
- 6·您能否容許仇人擁有朋友，不說離間語？
- 7·您能否控制情緒，不對別人惡言相向？
- 8·如何令自己善心一處住不動？
- 9·如何應用慧學的空義，令自己了無怒意？
- 昨·何謂「我」只是妄執存在的無？
- 噓·您對「常自見己過，與道即相合；若真修道人，不見世間過」有何體會？
- 燕·您對「常看得自家未必是，他人未必非，便有長進」有何看法？
- 亟·您對寒山子的這句「世間辱我、罵我、欺我、謗我、笑我、輕我、賤我、騙我、惡我者，應如何治乎？只是忍他、由他、耐他、讓他、敬他、不理他」有何體會？

2·恨

在六道輪迴中的欲界衆生，都難免有瞋恚的煩惱，也都有過懷恨別人的經驗；所謂「惠不在多，在於當厄；怨不在大，在於傷心」，別人有意或無意的表情、言語，只要是刺到了內心的傷痛處，一般人都難免會感到瞋惱、痛苦、傷心，而在事後懷有恨意。

中國儒家講「仁恕」，大家都知道要有仁慈之心，要寬恕傷害自己的人；有的人天生好脾氣，不易瞋恚；也有人天性豁達，不易記恨，比較沒有甚麼怨恨的情緒可以在心中停留很久，但是偏偏大部份的人都愚癡得很，在內心堆滿了垃圾，瞋恚、惱恨、著怨敵的情緒可以綿綿無盡地持續很久，有人記恨一輩子，有人恨個數十年，否則也恨個幾個月、幾個星期，再高明的人也會恨個幾天、幾小時；可見這是大家修行路上的共同敵人。如何才能減輕瞋恚及恨意，乃至不再恚恨呢？

有些人會理直氣壯地發脾氣，認為以怨報怨是必然的行為，所以首先我們要認識清楚的是瞋恚及懷恨別人，並不是理所當然應當起的煩惱。發現自己心懷瞋恚及恨意時，應當起慚愧心，慚愧於心中起了不應起的煩惱，而停止傷害怨家，反擊對手的言

行。許多人會造下妄語、惡口、兩舌的惡業，都和怨恨有關係，基於怨恨的情緒，就會誇大對方的錯事，就會責罵，乃至會離間仇敵的朋友，巴不得大家都討厭對方。煩惱的生起是由心念到言語及行爲，止息惡業則是先不造粗顯的身語業。

何謂不造作粗顯的身語惡業呢？就戒學而言，有許多是制止我們依於瞋恨而可能造作的惡業。例如不惡口，雖說合理地表達自己的不滿，理性地溝通，反應自己的情緒是可行之道，但是應當避免說出刺傷對方的話語，所謂「一言傷心恨難消」，得罪了人總是壞事情，所以我們就得學著善護口業，不疾言厲色。又例如不兩舌，這就得存心良善，革除幸災樂禍的惡念，不去說仇敵的壞話，不離間仇敵和其朋友之間的友好關係。大乘菩薩戒的十重戒有不說四衆過戒，無過，便是功德；不說是非難，要能夠做到不在背地裏說他人的過失，也算是相當不容易了；所謂「話到口邊留半句」，當我們要開口說人短處時，要記得不道他短即是積陰德，就可以把到口邊的是非之言停住不說，免造惡業。

修習慈心，可以消除瞋恚懷恨，要修習慈心，則可以思惟慈心的利益功德，如經中說：行慈心者臥安覺安、不見惡夢、天護人愛、不毒不兵、水火不喪。讓心中充滿

著慈和，裝滿了愛心，瞋恚及惱恨的情緒，就可以在此消彼長的原理之下，了無起處了。

起瞋恚的煩惱除了自己心中不舒服，還會帶給別人不舒服；而恨意的纏綿，卻是在自己在傷害自己。對於不愉快的往事，明明已經過去了，卻仍然放在心上折磨自己；沒事時，腦海中就會開始憶念傷心事，每想一次就會再度痛苦一次；這就好比中箭受傷的人，在拔出箭之後，還會再把箭往自己身上猛刺，每刺一次就再難過一次。佛陀告訴我們：不必再受第二支箭。當你發現自己要開始回憶不愉快的往事時，毅然提起正念正知，念念正念，念念佛念，心中的委屈不平就可以撫平了。

對治恨意的良藥，是不念舊惡。要知道：懷恨於事無補，那只是令自己徒然受苦而已；不妨打開心量包容傷害自己的人。聽說日本的球隊都有一個共識，在球隊的比賽中，甲球隊上一場雖然和乙球隊是敵對的立場，而自己的球隊輸了，下一場換乙球隊和別隊比賽時，甲球隊的隊員都會不約而同地爲乙球隊加油，給予鼓勵和祝福。這種精神值得我們學習，昨天的敵人可以是明天的朋友，昨天的不愉快可以是明天的相處融洽，心中不含絲毫的遺恨。

林則徐云：「海納百川，有容乃大」；大海以能夠容納百川，而顯示出其包容異己的大心量。古德亦云：「有容，德乃大；無欲，品自高」，都以有容他的雅量作為道德的衡量準則。佛教也提及「大肚能容，了卻人間多少事。」想想看：「聖人不怨天、不尤人，心地多少灑脫自在」；可見在自己的心中裝滿了愛心，沒有敵人之想，那是多麼自在，簡直可以說是世界上極為幸福的人了。

小朋友們的心中，似乎不容易藏有懷恨，才看他們吵成一團，不久，又嘻嘻哈哈地玩在一起了，大人們卻是不容易有這種單純天真的心境。可以常常如此思惟，向小朋友學習，讓自己的心中不再存留恨意的「檔案」，不愉快的事情過去了，就像一陣風吹過一樣，不留絲毫悲恨的痕跡。

要這麼思惟：「普天下沒有我不能原諒的人」。報紙上刊登過這麼一則事實：董冬雄以其被告為盜銀行八千元，判了七年刑，三年半後原兇認罪，才知道他是清白的受害者，董冬雄寬恕原兇，及那些不聽他辯白的人，也不申請賠償。古德云：「恕心養到極處，只看世間人都無罪過」，可見長養寬恕的心到了極點的話，會看世間人都沒有罪過。又云：「此心常看得圓滿，天下自無缺陷之世界；此心常放得寬平，天下

自無險側之人情。」受到傷害之後，你越是痛苦，對方將來受報時就會越是痛苦；所以我們應該以不忍怨敵受苦報之心，早日釋懷。

如何釋懷呢？至於內心世界的修養，就靠各人努力了。《菜根譚》提及：「於人有功不可念，有過則不可不念；人於我有恩不可忘，有怨則不可不忘。」未修道之前的心，遇到事情就好比在石頭上刻字一樣，事過留痕，耿耿於懷，內心洶湧澎湃不已；修道人的心就和前者不同，遇到苦事樂事，就如同在沙上寫字一樣，事過雖然也會留下痕跡，但是隨著海水的沖洗，思惟佛法的含義，修學止觀，沙上將逐漸淡化字跡，是一片平淨；功夫再練達的修道心，遇到事情則如同在水上寫字一樣，一劃即逝，不留痕跡，心中一片寧靜。再高深的修道心，遇事就如在空中寫字，了無餘痕；甚至從中生起悲愍眾生的心念，護念他人成長。

摘要

1. 發現自己心懷瞋恚及恨意時，應當起慚愧心，而停止傷害怨家，反擊對手的言行。
2. 我們就得學著善護口業，不疾言厲色、不惡口、不兩舌。
3. 修習慈心，可以消除瞋恚懷恨。

4. 佛陀告訴我們：不必再受第二支箭。當你發現自己要開始回憶不愉快的往事時，毅然提起正念正知，念念正念，心中的委屈不平就可以撫平。
5. 對治恨意的良藥，是不念舊惡；昨天的敵人可以是明天的朋友，昨天的不愉快可以是以明天的相處融洽，心中不含絲毫的遺恨。
6. 大海以能夠容納百川，而顯示出其包容異己的大心量。
7. 受到傷害之後，你越是痛苦，對方將來受報時就會越是痛苦；所以我們應該以不忍怨敵受苦報之心，早日釋懷。

思考題：

1. 您對「瞋恚及懷恨別人，並不是理所當然應當起的煩惱」有何看法？
2. 如何以慚愧心對治恨意？
3. 如何革除依於恨意而產生幸災樂禍的想法？
4. 如何才能如佛陀所教示的「不受第二支箭」，消止恨意？
5. 如何以「不念舊惡」止息恨意？
6. 您對「昨天的敵人可以是明天的朋友，昨天的不愉快可以是明天的相處融洽」有何看法？
7. 您對「聖人不怨天、不尤人，心地多少灑脫自在」有何體會？
8. 您對「普天下沒有我不能原諒的人」有何看法？如何培養這種心境？
9. 您對「恕心養到極處，只看世間人都無罪過」有何體會？

五、二十隨煩惱——小隨煩惱

161

心靈世界

162

吽·您對「受到傷害之後，你越是痛苦，對方將來受報時就會越是痛苦；所以我們應該以不忍怨敵受苦報之心，早日釋懷」有何看法？

噓·您對「於人有功不可念，有過則不可不念；人於我有恩不可忘，有怨則不可不忘」有何體會？

燕·何以說「修道人的心，就如同沙上寫字一樣，心中事可以逐漸淡化」？

無論學佛或沒有學佛，大家都知道一個清高的人格會淡泊於名利，很多人也都認為自己很高尚，不染於名利。到底大家對自己了解多少呢？起甚麼煩惱，就算是有夾雜名利呢？倘若發現原來自己也沾染著於名利，如何對治呢？

一般人會因為害怕失去名利而覆藏自己的過失，也會爲了得到名利而張揚自己的盛事；這都是和名利有關係的煩惱。由於真誠修道的心志不夠，心地不老實，就會對於自己所擁有的得意事，容易產生欲令人知的心態，而習慣於張揚自己的盛事；對於丟臉的過失，或者自己的短處，就會產生不欲人知的心態，而加以覆藏。大家或許認爲覆藏已過和張揚已盛都是人之常情，並算不上甚麼缺點，實際上就修養人格的角度而言，成熟的人格應該會對於缺失坦蕩蕩無有覆藏，也會虛心於自己的榮貴而不會自揚盛事。

覆藏已過是和名利心有關的煩惱，在《成唯識論》即說明覆藏爲恐失利譽而覆藏已過，明顯地指出這是基於害怕失去名利而產生的煩惱。就微細的起心動念而言，凡是我們感到不光榮的事，或引以爲恥的事，而產生一種不欲人知、想要掩飾的心態，

五、二十隨煩惱—小隨煩惱

163

心靈世界

164

都是屬於覆藏的心念。例如以學歷不高爲恥者，遇人問起學歷就會避而不答；以年齡大爲憾者也會在人問起年齡時顧左右而言他，以體重爲恥者也會出現覆藏的情形。另外，就每個人的短處及過失而言，一般人也都很容易出現覆藏的情形，嫉妒的人會以其他理由合理化自己傷害他人的言行，慳吝的人不願意別人說自己小氣，脾氣暴躁的人不願意承認自己很兇，驕慢心重的人也很容易認爲自己周遭都是一群不如自己的人；不論在家中或工作場所，遇到甚麼錯事須要人承認時，也少有人勇於承認是自己所犯下的過失，而容易出現推託的情形。

爲甚麼一般人會對自己不美好的一面採取覆藏的方式呢？說穿了不外乎爲了名利而已。因為怕別人知道自己的短處，或所犯下的過失後，就會瞧不起自己，自己的名聲和利養就會失去，所以就不由自主地覆藏已過；這就是愛面子的習氣在作怪。基於面子問題，就會覆藏自己感到丟臉的一面；儘管也知道自己並不是個完美的人，卻會希望自己在別人心目中是美好而優秀的人，所以受不了別人知道自己有甚麼過失，更受不了別人間接或直接指出自己不好的一面，這種愛面子的習氣就是一種貪取名利的心態。

就修行的角度而言，覆藏已過的習氣是首號敵人。覆藏已過叫做陰惡，陰惡乃一切惡法之最，罪業將日日增長而無法自拔，過患至深，不可不慎！如果能夠養成光明正大的心境，有過失不怕訂正，心地就會誠正明直。

每個人都有缺點，改正自己的缺點，原諒別人的缺點方是轉凡成聖之道。雖然大家都很容易用自己的「金睛火眼」去發現別人的過失，自己狹小的心量難以包容別人的過失；卻都暗自希望別人看不到自己的缺點，或者包容自己的缺點。基於這種想法，一般人都擅長於發現別人的缺點，而合理化自己的缺點。倘若學佛人對自己的過失產生覆藏的心態，就會不願意檢討自己有甚麼缺點，也不會承認自己有甚麼缺點；不願意檢討及承認自己的缺點，缺點就改不掉。一個人如果不想辦法改掉缺點的話，就會在修行路走得沒有法喜，像一根缺乏灌溉的枯木般，了無生趣。覆藏已過的心態既然和名利相應，就和修行不相應。一個真心想要修行的人首先應該認識清楚：改正自己的缺點是修道人的本份，而老老實實地面對自己的缺點，承認自己的缺點，再進一步改正自己的缺點。從修學佛道的角度而言，有的人不知道自己有何種缺點，這就相當可憐；有的人雖然知道自己有何種缺點，但卻不肯承認自己的缺點，更可憐；有的人

知道自己有何種缺點，也願意承認自己的缺點，但卻不肯改正自己的缺點，或者改不來缺點，這就最爲可憐了！

有罪過不坦白承認，不加以改正，是不恰當的心態。千萬不要以爲別人不知道自己的過失就無所謂，其實罪業日日在增長。在覆藏已過的情形下，內心必定會悔惱而不安穩，三昧不會成就，智慧也無由得生。

華盛頓小時候砍斷了父親喜愛的櫻樹，在父親問起時，即能勇於坦白承認；這種誠實的美德，即值得我們學習。一般人都難免有犯過失的時候，一旦發現自己起心動念不對，或者說錯了話，做錯了事，應該盡快懺悔，以免惡法繼續增長。發現起心動念不對，可以馬上責心懺，如果是身口的過失，最好是發露懺悔。發露懺悔可以是對著佛菩薩的聖像面前陳白自己的過失，透過發露懺悔，可以加強一個人不再犯同樣過失的力量。

古人云：「護己短，則己終是短」，掩護自己的短處，則自己將永遠有著這項短處；《四十二章經》即云：「若人有過，自解知非，改惡行善，罪自消滅；如病得汗，漸有痊損耳」。可見懺悔一點都不丟臉，因爲那代表了修行人願意悔改的誠意和決心，

同時也代表著一種光明磊落的心境，真心向道的勇氣。一個有過失即願意懺悔的人，才有可能繼續增進道業，這不但不丟臉，而且值得讚歎。

真實心改過，聖道有望，竊竊心改過，道業難成。當思之：無量劫來為煩惱所覆蔽而長夜流轉生死，更因為無量劫來有覆藏已過的習氣，而無法洗心革面、脫胎換骨，今日既得人身、既聞佛法，焉能虛妄度日而不痛改前非？能夠擁有坦蕩蕩的心境，有過不憚改，乃人生一大安樂事也！

古德云：「自家有好處，要掩藏幾分，這是涵育以養深；別人不好處，要掩藏幾分，這是渾厚以養大」；可見為人應懂得謙虛及忠厚，要知道掩藏自己的長處及掩護別人的短處。古德又云：「見人敬慢，輒生喜愠心，此皆外重者也；此迷不破，胸中冰炭一生」。如果見到別人對自己的敬重和輕慢，就生起歡喜心及懊惱心，這都是過於注重外在的境界；這項迷惑如果不破除，就會一直處於世間凡夫的境地。

事實上，外在毀譽並不太重要，業果是甚麼最重要，業果的善惡並不會因為外在毀譽而改變。我們平時的為人，不要計較於得到或者失去，而應該計量的是行為動念的是善是惡。就做事而言，不要計較成果是勝利或失敗，而應該計量的是那到底是對

是錯。就處世而言，不要計較那是褒揚或者貶抑，而應該事事求問心無愧，心安即可。就工作而言，我們應該不要計較收穫，而應該只注意於耕耘就好。

倘若能夠具備這樣的正見，就能夠培養自己「老實」修行的特質，有不求讚揚的淡泊性情，既不會張揚己盛，也能夠不覆藏己過。「老實」二字，是小學課本即在教育的道德，似乎是老生常談的話題，但那是修行路上極重要的特質，有所不誠、不正，哪怕是打些無關緊要的小妄語，都是修道的障礙。我們雖然不必四處張揚自己的缺失，但也不可處處好事向自己，而企圖覆藏己過。

摘要

1. 由於真誠修道的心志不夠，心地不老實，就會對於自己所擁有的得意事，容易產生欲令人知的心態，而習慣於張揚自己的盛事；對於丟臉的過失，或者自己的短處，就會產生不欲人知的心態，而加以覆藏。
2. 成熟的人格應該會對於缺失坦蕩蕩無有覆藏，也會虛心於自己的榮貴而不會自揚盛事。
3. 覆藏己過是和名利心有關的煩惱，在《成唯識論》即說明覆藏為恐失利譽而覆藏己過，明顯地指出這是基於害怕失去名利而產生的煩惱。

4. 覆藏己過的習氣是修行人的首號敵人，覆藏己過叫做陰惡，陰惡乃一切惡法之最，罪業將日日增長而無法自拔。
5. 掩護自己的短處，則自己將永遠有著這項短處。
6. 懺悔一點都不丟臉，因為那代表了修行人願意悔改的誠意和決心，同時也代表著一種光明磊落的心境，真心向道的勇氣。
7. 真實心改過，聖道有望，竊竊心改過，道業難成。
8. 外在毀譽並不太重要，業果是甚麼最重要，業果的善惡並不會因為外在毀譽而改變。

思考題：

1. 為甚麼說覆藏己過是一種名利心的表現？
2. 除了覆藏己過，還有哪些煩惱是和名利心有關係？
3. 我們所覆藏的罪業，為甚麼會日日增長？
4. 為甚麼不適宜合理化自己的缺點？
5. 何以「護己短，則己終是短」？
6. 您對「真實心改過，聖道有望，竊竊心改過，道業難成」有何體會？
7. 如何培養自己「老實修行」的特質？
8. 如何才能擁有淡泊讚揚的性情？
9. 何以發露懺悔會消滅罪業？

五、二十隨煩惱—小隨煩惱

169

心靈世界

170

吽·覆藏己過與張揚己盛的關係是如何？二者的共同點及不同處何在？

唯識學的小隨煩惱心所中，有個「惱」的心所，是指心中累積了忿恨的情緒，而產生以瞋報瞋、以怨報怨的心念及言行。有些人會振振有詞地發脾氣，認為敵人十分可惡，對方先傷害了自己，自己反擊有甚麼不對呢？事實上自己再怎麼有道理，心中堆滿了瞋恚惱怒的情緒，就是自己有所不對。首先我們要認識清楚的是：觸惱別人，並不是我們理所當然應當起的煩惱。發現自己心懷瞋恚，而企圖觸惱對方時，應當長養起慚愧心，慚愧於心中起了不應起的煩惱，而停止傷害怨家，反擊對手。

達賴喇嘛說過：「不能忍辱，就不可能生起真正的慈悲心」，如果我們無法忍受他人的詆毀、攻擊、譏笑、惡罵，就培養不出真正的慈悲心。他還說：「如果你的生活十分順適，你就會變得軟弱；經歷極其不幸的際遇，你才能夠發展出內在的力量——以平和的心情面對不幸的勇氣。是誰能夠讓你具備這種資糧？不是你的朋友，也不是你的師長，而是你的逆緣」。事實上，要想幫助別人，必須自己親身經歷過各種各種挫敗和磨難；我們擁有這些痛苦的經驗，才比較能夠了解別人的苦惱，進而以自己走出痛苦的經驗，分享給別人，幫助別人減輕痛苦。依此而言，是誰讓你能夠累積菩薩

五、二十隨煩惱——小隨煩惱

171

心靈世界

172

道的資糧呢？是怨家。

大海中的蚌在遇到沙石進入蚌肉時，不是把沙石擠出蚌肉，而是把不起眼的沙石蘊釀成美麗的珍珠。大家處於逆境時，應該學習蚌把沙石變成珍珠的這種精神，不去瞋惱敵人、排斥敵人，而是從中學習著開展心量，包容敵人，乃至感恩敵人，把昨天的敵人變成今日的朋友。

簡而言之，對治我們的瞋恚習氣，乃是以忍辱對治忿恚，以不念舊惡對治懷恨，至於以瞋報瞋及損惱逼害的情緒，我們就須要培養「一切怨害，慈心相向」的「以德報怨」之美德了。我們可以首先思惟瞋恚的過患：對自己而言，瞋恚會讓我們失掉戒定慧的功德，身心熱惱不安穩。對別人而言，瞋恚會令我們和別人結下惡緣，不利菩薩道的開展。為甚麼要調伏瞋心呢？對自己而言，調伏瞋心可以由戒生定而發慧。經上提及「持戒→不悔→歡悅→喜→止→樂→定→能如實知、如實見→厭→離欲→解脫」，可見持戒是解脫的基礎，持戒可以心念不再後悔，心生歡悅，進而產生定力，而有智慧可以觀照諸法實相，獲得解脫。對我們周遭的人而言，止息瞋恚可以幫助我們廣結善緣，利益衆生。如果我們瞋恚心重，到處樹立敵人，自度尚未不能，如何談

得上度化衆生呢？

就菩薩道的慈悲精神而言，既使別人待自己不好，自己都要待別人好。經云：「若以怨止怨，是怨終不息」，怨怨相報，是永遠無有了期；這是一個極爲重要的觀念。許多人誤以爲復仇是一件很快意的樂事，痛罵敵人一頓，可以發洩滿肚子的悶氣，可以以往那只是把彼此的惡緣結得更深而已，對解怨釋結一點幫助也沒有。下輩子遇會之後，還不是一樣惡緣依舊？以長遠心深刻地思考這件事，想來也仍是保持隨時願意和怨家握手言和比較好。

《四十二章經》也提及「以惡待善」的內容：「人待吾以爲不善，吾以等慈護濟之，重以惡來者，吾重以善往；福德之氣，常在此也，害氣重殃，反在於彼」；古德亦云：「人待我狹隘，我待之寬宏。人待我險測，我待之坦蕩。」簡而言之，當別人以不善的身口意向著自己時，自己應當以慈心相向；當對方又以惡的身口意向著自己時，我們應當繼續以善念、善言相向；這是培養福德的管道。存心仁厚的話，確實福報就可以從中培植。

再仔細想想：以瞋向人，實際上也是在傷害自己。存心怨恨而想要觸惱敵人的人，

自己會先嚐到痛苦的滋味，復仇的快感，將令自己受果報時更痛苦。

有一隻鳥有二個頭，一個是善頭，一個是惡頭，其中一頭覓食的話，另外一頭就休息。有一天，惡頭醒來後發現口中有香氣，就問善頭吃了甚麼，善頭回答吃了香花；惡頭就很生氣善頭趁牠睡覺時私自吃香花，所以趁善頭睡覺時報復性地吃毒草，想要毒害善頭，但實則最後自己也賠命。人和人之間的共處也是如此，你我他之間彼此是相互依存，以善心向他人，實際上受益的也是自己，以煩惱心向他人，實際上受到傷害的也往往是自己。

釋迦牟尼佛要成道之際，在降伏群魔時，惡魔所有射來的毒箭，都在祂的慈心三昧之下，化爲美麗的花朵，緩緩落下。所謂「仁者無敵」，以慈心相向所有的怨害，是十方三世諸佛所教示的不變真理。釋迦牟尼佛在因地當過六牙白象，也一樣懷有以德報怨的美德。森林中的六牙白象曾經救過一個迷路的獵人，但沒想到他恩將仇報，反而以毒箭射殺牠，想要獵取白象牙，六牙白象不但保護獵人的性命，阻止象群踩死獵人，而且還自己弄下象牙，送給獵人。

蓮池大師也是以德報怨的一代大師，他曾經遇到惡比丘害他失去一切，但是他卻

沒有惱恨之意，反而發心要為惡比丘蓋道場以教化他們；所以他堪為一代祖師，受眾人欽仰。佛教界的長老白聖長老也有這項美德，而以身作則，以德報怨地暗中以金錢幫助處處傷害他的怨家。以德報怨，是很高難度的修為，但是那的確是值得我們修學的好習慣，諸佛賢聖是如此修學，祖師大德也是如此教示；只要我們努力，我們就可以做得到。如果做不到的話，最起碼也得曉得以瞋報瞋是不應當的行為，而對敵人稍作讓步。

在以德報怨之上，尚有更進一層次的是「以德報德」。怎麼說呢？我們在以德報怨，或者還心存對方是怨家之想，而以德報德的人是心中沒有敵人之相，當對敵人友好時，全心都是感恩。感恩對方示現逆境，令自己成長，讓自己具備幫助別人的資糧。因為透過逆境，自己會比較能夠體會眾生的苦惱，而依自己走出痛苦的經驗幫助眾生；以德報德，乃是無相的無我行。

簡而言之，我們可以學著洞悉瞋恚的本質：能生氣的我沒有生氣這回事，外境也只是虛妄的假相，我們就可以把逆境調為中境，平靜相待，而隨時準備和好，當更有心力時，更可以開拓心量待怨敵好。還有甚麼事，比心中沒有人我是非，沒有敵人，

更令人生活得自在快樂呢？

摘要

1. 「惱」，是指心中累積忿恨的情緒，而產生以瞋報瞋、以怨報怨的心念及言行。
2. 觸惱別人，並不是我們理所當然應當起的煩惱；發現自己企圖觸惱對方時，應當長養起慚愧心。
3. 不能忍辱，就不可能生起真正的慈悲心。
4. 大家處於逆境時，應該學習蚌把沙石變成珍珠的這種精神，不去瞋惱敵人、排斥敵人，而是從中學習著開展心量，包容敵人，乃至感恩敵人，把昨天的敵人變成今日的朋友。
5. 我們須要培養「一切怨害，慈心相向」的「以德報怨」之美德了。
6. 就菩薩道的慈悲精神而言，既使別人待自己不好，自己都要待別人好。
7. 經云：「若以怨止怨，是怨終不息」，怨怨相報，是永遠無有了期。
8. 你我他之間彼此是相互依存，以善心向他人，實際上受益的也是自己，以煩惱心向他人，實際上受到傷害的也往往是自己。
9. 還有甚麼事，比心中沒有人我是非，沒有敵人，更令人生活得自在快樂呢？

思考題：

1. 您對達賴喇嘛說的「不能忍辱，就不可能生起真正的慈悲心」有何體會？

- 2 · 如何開展心量，包容敵人？
- 3 · 如何才能夠做得到「以惡待善」？
- 4 · 您對「以善心向他人，實際上受益的也是自己，以煩惱心向他人，實際上受到傷害的也往往是自己」有何體會？
- 5 · 如何培養自己「以德報怨」的心量？
- 6 · 如何才能更無我地「以德報德」？
- 7 · 何以要對敵人生起感恩心？
- 8 · 為甚麼心中沒有敵人，是人生一大樂事？
- 9 · 或許有人認為一味忍辱不是好辦法，而應當合理地發頓脾氣，您認為呢？

5 · 嫉

慳貪和嫉妒是二個極有關係的煩惱。凡夫所慳貪的內容，就是容易起嫉妒心的地方；基於慳吝心的不欲分享，就會嫉妒別人擁有的榮好。本文所探討的嫉妒心，是值得注意的煩惱，觀察我們自己，觀察我們周遭的人，大致上都或多或少有起嫉妒心的時候，或者依於嫉妒心而說過一些傷害別人的話，或者依此而排斥別人；到底嫉妒心是為甚麼會生起呢？如何才能調伏嫉妒心呢？

嫉妒心的起處，依其輕重程度可以分別從以下三個地方觀察：一、得順境的對象是自己的親緣、中緣或怨緣：如果對方在自己心目中頗有份量，就容易隨喜，例如自己的師長、父母，或者所崇拜的人，所親愛的親友，對於他們的成功，我們很容易隨喜。其次，如果是陌生人，得到成功的是和自己完全沒有關係的人，或者同輩，也可以隨喜，但是不如自己的親緣那麼容易隨喜。例如榜首是個陌生人，可以隨喜；如果是平常表現和自己差不多的同學呢？恐怕就比較不容易隨喜了。再其次，如果是怨家得到成功，或者我們所輕慢的人，所討厭的人得到榮顯了，那就更加難以隨喜了。

依此而言，修習慈心觀，以所有眾生為自己的親緣，就可以止息嫉妒之念。讓我

們的心中時時充滿著慈心，每個有情都曾經是我們的父母師長，都曾經於我有恩，能夠這麼思惟，心中就沒有對立的敵人，心中沒有所排斥的人，就能夠在遍布慈心之下，隨喜一切衆生所擁有的榮好。

二、此順境是自己已經擁有、自己沒有或自己所求不得：經云：「於已得生慳，可得生諂，不得生嫉」，烟如果是自己已經擁有的成功，而別人也得到了，比較容易隨喜；例如自己有開明而疼愛有加的父母，就比較容易隨喜別人有好父母。倘若自己已經擁有的尊榮，尚且會嫉妒他人擁有和自己相同的尊榮，例如自己很有錢，卻也會嫉妒他人有錢，就表示自己的我執尚有待淡化；顯示出內心根深蒂固地希望自己擁有最好的一切，別人所擁有的榮好都得次於自己才行。例如自己有一棟房子，聽說某個朋友也買了房子，內心就會希望他人的房子不如自己，發現和自己的房子差不多時，內心就會嫉妒。其次，如果是自己所沒有，而別人擁有，就比較不容易隨喜，例如見到別人有良好的工作，而自己失業，就會難過別人擁有而自己沒有。如果是自己所求不得，而又見他人擁有，就更加難以隨喜；例如自己渴望有學歷，但是卻幼而失學，見人得到博士學位，或許更難以隨喜；也例如自己很愛媽媽，但媽媽不疼自己而疼弟

五、二十隨煩惱——小隨煩惱

179

心靈世界

180

弟，要隨喜弟弟得寵，更不容易。

依此而言，淡泊追逐名利之想，止息戀著親眷之心，才是根本遣除嫉妒心的方法。以佛法的智慧觀照萬法，洞達外境本空，衆生與自己是一如的關係，依此恬淡的心志，就能隨喜一切的善法。

三、自己對此順境的在乎程度；經云：「嫉結者，謂耽著利養不耐他榮，發起心妒」，菓可見嫉妒心的根源是耽著心。如果不在乎外表，就不會嫉妒別人的長相；如果在乎讚美，就會嫉妒他人受到讚揚；倘若不在意財富，就不會嫉妒別人有錢；倘若在意地位，就會嫉妒他人擁有尊貴。簡而言之，依於自己的在乎程度，嫉妒心就會有深淺的不同。

依此而言，沒有貪求心，才能離一切苦惱，貪是苦因，那是佛陀親口教誡的不變真理。所貪著事必是無常法，一旦因緣離散或變化，就會受到苦果。經云：「有憎愛必有貪嫉，無憎愛貪嫉則滅。」卮

綜合依上文而言，倘若能夠隨喜怨家得到自己所求不得之特勝境，方是喜心的無我行成就，也自能破除慳心。例如自己很想考一百分，可是偏偏考不及格，見到自己

所討厭的陳小年考一百分時，內心湧動的情緒是甚麼呢？嫉怨交加？倘若能夠念及佛法根本的菩提心是希望所有眾生都能離苦得樂，他人得到樂事，不正是一件值得欣喜的事嗎？善心增長得夠深厚時，自然能夠除慳破嫉。

慳貪和嫉妒這二個煩惱和名利有關，貪名利才會起慳吝，依於慳吝就會嫉人得名利。古人云：「不見他長，惡也；見而掩，惡之惡也」，平日如果不見他人的長處，就是一項壞習慣；如果明明已經見到別人的長處，可是又把它掩藏起來，那更是壞習慣中的壞習慣了。在瑜伽菩薩戒的輕戒中，就有一條戒是提到倘若見人有功德而不隨喜讚揚，就犯此輕戒；痙倘若基於嫉妒他人得到名聞利養而自讚毀他，就毀犯了瑜伽菩薩戒的第一條重戒。由此可見，身為一位佛門的菩薩行者，是應該培養隨喜讚揚的心量才是。

有個故事是提到：有一天，上帝來到人間，祂問張三有甚麼願望，祂都可以令他滿願，條件是他的鄰居會得到其願望的二倍事物，例如張三要一間房子，鄰居就擁有二棟房子，張三要一輛車子，鄰居就擁有二輛車子。張三聽了之後，想到鄰居會擁有比自己更多的榮好，就心生嫉妒，憂惱不安。考慮之下，張三竟然對上帝說：「請砍

斷我一隻手吧！」原來他寧可自己倒楣一點點，令鄰居二倍倒楣，也不願意自己有一份榮好，而鄰居卻擁有二倍榮好。

仔細想想這個故事，我們是應該長養深厚的善心，對於榮好，自己可以培養少欲知足的精神，擁有得比別人少也無所謂，而能夠隨喜別人比自己更榮好。

所謂「妒人長，而已終不長」，一念嫉妒他人的某項長處，自己在該處就一直不會得到成功；經中即云：「嫉貴則賤，嫉富則貧，嫉智則愚」。葱古德又云：「稱人之善，我有一善，又何妒焉？稱人之惡，我有一惡，又何毀焉？」稱歎別人的善處，我自己就有一項善處了，又何必嫉妒呢？宣揚別人的惡事，我自己就有一項惡事了，又何必毀謗他人呢？

末世眾生或許會感歎自己不逢佛世，不能親自見到佛，蒙佛教導，但是想想自己的心行，自己真的想見佛嗎？倘若連周遭比自己優秀的人，自己都見不得別人好，都生不起隨喜心的話，怎麼會有福份感佛住世呢？佛比自己周遭人的榮耀更加了不起，自己不肯隨喜他們的榮好，怎麼說自己是真心想見佛呢？

所謂「一佛出世，千佛護持」，自己隨喜護持別人，其實自己也就可以是其中的

一尊佛。自己產生得了隨喜他好的心境，就可以在未來感佛住世，蒙佛教化。

反過來，我們可以打開心胸，不必對他人的榮耀心生嫉妒，而培養出隨喜心，隨喜別人比自己擁有榮好的二倍，乃至好幾倍；隨喜別人甚麼樣的榮好，未來自己的生命歷程才會擁有那些榮好。簡而言之，行人須得深修善心，淡化貪愛名利眷屬之想，心量寬廣之下，就能除慳破嫉。

摘要

1. 慳貪和嫉妒是二個極有關係的煩惱；一般人基於慳吝心的不欲分享，就會嫉妒別人擁有的榮好。
2. 修習慈心觀，以所有眾生為自己的親緣，就可以斷除嫉妒之念。
3. 淡泊追逐名利之想，止息戀著親眷之心，才是根本遣除嫉妒心的方法。
4. 沒有貪求心，才能離一切苦惱，貪是苦因，那是佛陀親口教誡的不變真理。經云：「有憎愛必有貪嫉，無憎愛貪嫉則滅。」
5. 倘若能夠隨喜怨家得到自己所求不得之特勝境，方是喜心的無我行成就，也自能破除慳心。
6. 不見他長，惡也；見而掩，惡之惡也。
7. 妒人長，而已終不長。

五、二十隨煩惱—小隨煩惱

183

心靈世界

184

8. 所謂「一佛出世，千佛護持」，自己隨喜護持別人，其實自己也就可以是其中的一尊佛。

思考題：

1. 慳貪和嫉妒為甚麼是二個極有關係的煩惱？
 2. 您對「基於慳吝心的不欲分享，就會嫉妒別人擁有的榮好」有何看法？
 3. 修習慈心觀，為甚麼可以止息嫉妒心？
 4. 為甚麼說「淡泊追逐名利之想，止息戀著親眷之心，才是根本的遣除嫉妒心的方法」？
 5. 為甚麼「嫉妒心的根源是耽著心」？
 6. 您對「有憎愛必有貪嫉，無憎愛貪嫉則滅」有何看法？
 7. 您對「能夠隨喜怨家得到自己所求不得之特勝境，方是喜心的無我行成就」有何看法？
 8. 您對「不見他長，惡也；見而掩，惡之惡也」有何體會？
 9. 為甚麼嫉妒心和菩提心（希望眾生離苦得樂）相違背？
- 吽·為甚麼嫉妒不是作為菩薩應有之心行？
- 噓·您對「妒人長，而已終不長」有何看法？
- 爇·您對「嫉貴則賤，嫉富則貧，嫉智則愚」有何看法？

亟·您對「隨喜別人甚麼樣的榮好，未來自己的生命歷程才會擁有那些榮好」有何看法？

祇·您對「一佛出世，千佛護持」有何體會？

耽·遇到別人嫉妒自己時，您應該有何應對的心行？

驤·您可以容許別人比自己擁有數倍的榮好嗎？

6·慳

學佛的目的在於淨化內心，從省察到自己的過失，承認自己的過失，到改掉自己的過失；這過程可謂非難非易，固然習氣難斷，但清淨心本具，斷煩惱也不是那麼難。本文探討的主題是慳吝，大家或許容易發現別人小氣，可曾發現自己有慳吝的毛病呢？布施真的很重要嗎？如何開展自己布施的菩薩行呢？

《成實論》列舉出慳吝有五種類別：一、住處慳，二、家慳，三、施慳，四、稱讚慳，五、法慳；意指對住處、家宅、布施、稱讚、法義等心存獨佔欲。住處慳是指希望可以自己可以獨佔住處，不必和其他人共同分享。家慳是指對家宅的獨佔欲，唯獨自己已入此家，而沒有別人，如果有別人，自己是最特勝者。所謂施慳是指期望自己單獨得布施，其他人沒有得到布施；如果有其他人得到布施物品的話，不要超過我。稱讚慳是指希望別人單獨稱讚自己，不要稱讚別人；如果其他人也受到稱讚，讚詞的榮顯不要超勝我。法慳是希望自己獨知十二部經義，以及知道深義，祕而不說。罕仔細觀察自己的起心動念，會發現慳吝其實就是屬於貪愛心，由於內心貪染住處、家宅、布施、稱讚、法義等，起堅執不捨的念頭，不願意分享，希望自己可以單獨享有喜歡

的內容；當真得面對分享時，又希望自己是特勝的擁有者。貪愛的內容大抵不離名利，由於貪求名利，就會吝於分享而起吝心；所以慳吝也是名利心的一種。

另外值得注意的是：當面對分享的是自己所慳吝的內容時，就會生起嫉妒心，而嫉妒別人擁有的榮好，所以說慳吝和嫉妒心也很有關係。阿美會嫉妒其他女子的美貌，那是因為她希望自己是美貌的女子，她慳貪於美貌，就會嫉妒她人美貌；明達會嫉妒其他人受到讚揚，那是因為他對讚美有慳貪的心念，希望獨自享有讚譽，面對他人也在分享掌聲時，就會嫉妒。換言之，如果能夠止息內心的欲求，淡化貪愛名利、眷屬之心，開拓心量，而革除慳吝的話，也就能夠破除嫉妒心了。

此外，財慳、法慳即指吝於財物與教法而不願意施捨，稱作二慳。在菩薩戒中，《瑜伽菩薩戒》的第二條重戒就是制佛弟子對於求財、求法者不可以慳吝資財和法義：「若諸菩薩現有資財，性慳財故，有苦、有貧、無依、無怙、正求財者來現在前，不起哀憐而修惠捨；正求法者來現在前，性慳法故雖現有法而不給施，是名第二他勝處法。」凭其輕戒也提到懷嫌恨心不施其法：「若諸菩薩安住菩薩淨戒律儀，他來求法，懷嫌恨心、懷恚惱心，嫉妒變異不施其法，是名有犯有所違越，是染違犯。」虛

《梵網經菩薩戒》的十重禁戒也有慳惜財法戒：「若佛子，自慳，教人慳，慳因、慳緣、慳法、慳業。而菩薩見一切貧窮人來乞者，隨前人所須，一切給與。而菩薩以惡心、瞋心，乃至不施一錢、一針、一草；有求法者，不為說一句、一偈、一微塵許法，而反更辱罵者，是菩薩波羅夷罪。」勅由此觀之，菩薩道十分重視布施，而慳吝正是菩薩行者所必須對治的煩惱，而被列舉為重要的戒條。

慳吝會帶來如下過患：一、積聚多物，畏怖大眾。二、多人憎惡、心常擾濁。三、身常孤癯，生下賤家。根據一般經論的記載，都提到慳吝財物會造成貧窮的果報，吝法則會造成愚癡的果報。據《成實論》卷十二、《大明三藏法數》卷三十所舉，慳吝說法而不行布施者，滅佛法種，三世十方諸佛視之為冤賊，其後世所受之惡報有七種。即：（一）生盲報，指從母胎出生，即不能見日月光明。（二）愚癡報，指於諸法迷惑而不能了知。（三）生惡家報，指生於不信三寶、造作重罪之家，或生於有冤之家。（四）胎夭報，指於胎中即夭死。（五）物恐報，指為一切惡物所恐怖。（六）善人遠離報，指賢善之人皆遠離之，而不加親近。（七）無惡不作報，指於一切惡業無所不作。由此觀之，佛教特別重視法施，吝法的果報也就顯得特別嚴重。

從佛教經論看來，佛陀頗為遣責吝法不說與慳財不施。所謂「有一毫善，思與衆生共」，如果人人可以有這種心胸，但不會出現吝法不說的情況，而且巴不得受教者超勝於自己，而會在教授過程中傾囊相授。那麼，又要如何才能培養出「有一毫善，思與衆生共」的襟懷呢？其實這就是菩提心，就是希望衆生離苦得樂的願心。一般人也有在嘗到可口的食物後，會四處向親友介紹購買；何況是嘗到出世間的解脫法味，那當然是會熱心向別人介紹佛教，如此一來，怎麼會吝法不說呢？值得注意的是：既已發心說法，就不得存心受教者一直只能是學生身份，而不願意別人超勝於自己；如果能夠發心把學生教得比自己還高明，才算是徹底除掉慳吝之心。

有一個十分慳吝的人，他極不願意布施。世尊親自教化他學布施，世尊說：「把你左手的東西布施給右手」，此人猶豫了一下，剛開始還不願意，繼而想：「右手也還是自己的手呀！」就慢慢地施給右手；然後世尊又教他把右手的東西布施給左手，他也受教布施了。如此左手和右手互相布施了數次，他就布施得毫不猶豫，充滿歡喜。漸漸地，世尊教他布施給他的親屬，他也願意了；再教他布施給陌生人，他也願意了；如此一來，這個人漸漸體會到其實衆生和自己是等同一體，布施給別人，其實就和布

施給左手或右手是一樣。因果絲毫不爽，所布施出去的其實往後都會回到自己的身心，施以財，施以法，施以無畏，未來才會有富足安樂的生活；倘若吝於施捨，未來一旦往昔所植福報享盡，災禍一至，自然會受苦報。

記得小學時，上過一篇叫做「蜘蛛絲」的課文，是說有個無惡不作的大壞人，有一天逃亡到森林時，曾經對一隻地上的蜘蛛動了善念，細心地放生。這惡人死後墮入地獄受苦報，佛陀憶念及他也累積過善行，就在淨土的蓮池中以蜘蛛絲垂到他身旁以便救護，他見到蜘蛛絲上端是一片光明，大喜，急忙捉住蜘蛛絲往上爬，快到盡頭之際，他突然發現底下有許多地獄的衆生也跟著他攀附於蜘蛛絲往上爬，他慳惡之心萌起，大聲嚷道：「喂！你們這些壞人！蜘蛛絲是我發現的，你們怎麼可以跟上來？」話剛說完，蜘蛛絲就從他手上斷掉，大家又再度墮入地獄受苦。佛陀看著這一幕，也不禁感歎衆生心中滿佈慳貪惡念，不好度化吧！想來，如果那個壞人願意放下自度的慳貪之念，而讓大家一齊依蜘蛛絲得救，可能都可以同登蓮邦吧！

慷慨大方的人，往往在未來福報會比較大，處處會出現助緣；而如果我們起了狹小的慳貪之念，則只會令自己未來更難擁有種種榮好。計算我們的一生，扣掉幼童、

青少年及老年的需要別人照顧，我們能夠奉獻自己的時間並不多。能施者是福，千萬不可以計較別人給我們甚麼好處，而應該把握能夠付出的機會，盡心關懷別人，盡力照顧別人；真誠布施者，內心自然踏實溫暖。

一般人要布施自己不喜歡或不需要用到的東西時，都比較容易；但是面對所貪愛的東西，就不容易施捨，或者施捨時，不易施捨好物。想想看，縱然如秦始皇般當帝王，擁有國土士民，死後也是甚麼都帶不去，唯有業隨身；能夠磨掉習氣，能夠累積善業，比甚麼都還要重要。

在平常的生活，能夠修得一個「淡」字，淡泊於名利，昇華於凡情，也就同時能夠到一個「脫」字，品嚐到解脫的清淨滋味。這種清淨樂、離繫樂、自在樂，是凡夫擾攘動亂的煩惱心不易體會的樂趣，一旦讓你受用到了，就會知道修行的樂趣就在這裏，有了這種法喜，學佛就不容易退失道心。

摘要

1. 慳吝有五種類別：住處慳、家慳、施慳、稱讚慳、法慳。

2. 內心貪染住處、家宅、布施、稱讚、法義等，起堅執不捨的念頭，不願意分享，希望自己可以單獨享有喜歡的內容；當真得面對分享時，又希望自己是「最特勝的擁有者」。
3. 貪愛的內容大抵不離名利，由於貪求名利，就會吝於分享而起了慳吝心；所以慳吝也是名利心的一種。
4. 當面對分享的是自己所慳吝的內容時，就會生起嫉妒心，而嫉妒別人擁有的榮好，所以說慳吝和嫉妒心也很有關係。
5. 如果能夠止息內心的欲求，淡化貪愛名利、眷屬之心，開拓心量，而革除慳吝心的話，也就能夠破除嫉妒心了。
6. 財慳、法慳即指吝於財物與教法而不願意施捨，稱作二慳；佛陀頗為遣責吝法不說與慳財不施。
7. 所謂「有一毫善，思與眾生共」，如果人人可以有這種心胸，不但不會出現吝法不說的情況，而且巴不得受教者超勝於自己，而會在教授過程中傾囊相授。
8. 慷慨大方的人，往往在未來福報會比較大，處處會出現助緣；而如果我們起了狹小的慳貪之念，則只會令自己未來更難擁有種種榮好。
9. 應該把握能夠付出的機會，盡心關懷別人，盡力照顧別人；真誠布施者，內心自然踏實溫暖。

思考題：

1. 您對住處慳、家慳、施慳、稱讚慳、法慳，有何認識？自己於其中有何慳吝之處？
 2. 為甚麼慳吝心也是一種貪染名利的表現？
 3. 為甚麼說慳吝會令人所求違願？
 4. 您能夠隨喜別人受到讚美嗎？您能隨喜學生超越自己嗎？
 5. 慳吝會有甚麼不好的果報？
 6. 您對菩薩的「有一毫善，思與眾生共」有何體會？
 7. 為甚麼說「所布施出去的內容，其實往後都會回到自己的身心」？
 8. 蛛絲絲的故事，對您有何啓示？
 9. 為甚麼說「慷慨大方的人，往往在未來福報會比較大，處處會出現助緣」？
- 吽·何以「真誠布施者，內心自然踏實溫暖」？
- 噓·如何才能無所慳惜，品嚐到解脫的清淨滋味？

7·諂

每個人性情不同，長短處不同。一般的缺點都頂討人厭，高傲、瞋恚等，都是人們想要別人改掉的毛病；不過面對他人諂媚自己時，有些人確會排拒，不過許多人縱使內心多少知道對方的鞠躬並非真誠恭敬，讚詞如潮也並非句句屬實，倒是都會心生歡喜，陶醉於「自我」的美好，一整天心情都很愉快；所以有的人不但不排斥他人諂媚自己，還希望他人多多地諂媚自己。諂媚他人似乎可以促進良好的人際關係，增強別人的信心，這會帶來甚麼弊端嗎？真的需要改嗎？

諂媚他人，有甚麼不對嗎？唯識論典把「諂」心所列為小隨煩惱，是個不良份子。一般人會去諂媚的對象，大部份是和自己有利害關係的人，例如主管、長官、父母、師長，或同儕等，諂媚他們，會給自己在現前和未來帶來一些益處；或許藉由今日的諂媚，彼此關係良好，他日對方就會分點甚麼好處給自己，否則對方也可以幫忙擋掉些禍事。說穿了，諂媚他人原來也是屬於名利心的一種，基於欲得名利，就會產生諂媚的言行。

事實上，諂媚是出於一種諂曲、不正直的心態，是擾攘的混濁心念，在靜坐時，

會形成禪定的障礙，令內心無法澄清寧靜；而且，有智慧的世間人也知道諂媚不是君子的行爲，孔子甚至說：「巧言令色鮮矣仁」，以諂媚他人爲不仁厚的表現，而君子以正直爲可取。

誠懇正直是相反於諂媚他人的人格特質，正直誠懇的人基本上不會諂媚他人。有雜誌刊登過這麼一則事實：醫院要徵求一名護士，不少女子應徵，甲女也去了，院方要求她實際上參與協助一次手術，她認真地幫忙著，後來，縫合傷口前要清點棉花球，甲女發現只剩下十九個棉花球，還有一個棉花球怎麼找都找不到，但是其他醫生已經正要縫合傷口了，甲女輕輕地反應少了一個棉花球，醫生們沒有反應，她著急了，因爲棉花球應當可能是遺留在傷口當中，被縫合在傷口裏頭對病人可不太妙，她不顧再度反應是不是會讓她不被應聘爲護士，仍然鼓起勇氣反應有個棉花球可能仍然留在傷口中，就在她說完話之後，主治醫師笑吟吟地回頭對她說：「恭喜你！妳被錄取了。」原來那是醫師故意要測試護士的正直程度，了解護士是否切實有愛心地爲病人著想，倘若護士害怕得罪醫師而不開口表明棉花球仍留在傷口，那就太危險了。由此可見，正直誠懇的特質，仍然在現代社會獲得敬重；而以清心爲要事的學佛人，更不應當諂

媚他人。

諂媚他人，只有弊端而沒有利益嗎？諂媚的言行是不是可以促進良好的人際關係呢？以人類和狗兒之間的關係來說，人類之所以在這麼多動物中選狗作爲看家的好朋友，主要是因爲狗兒會赤誠忠心地一心效命於主人吧！在苦海茫茫的人生中，有人赤誠關懷，在乎自己，看得起自己，說自己好話，可謂是件樂事。一般人都希望他人赤誠忠直地對待自己，可是赤誠忠直和諂媚並不相同，赤誠忠直是真心誠意的對待，一點都沒有虛假的成份在裏頭，諂媚則是拍馬屁，誇大對方的功業、長處，虛假地迎合對方的喜好，說對方喜歡聽的話。諂媚得太過份大概是不討人喜歡，不過真心話講一些，諂媚的話講一些，倒是容易讓人迷醉不已；不過那對清淨心有所損害。

有些人認爲諂媚他人有增強別人信心的作用，事實上並非如此。真誠的鼓勵和讚美，確實有助於別人提起信心，尤其在碰到挫敗時，憶及曾經擁有的掌聲，內心會有所安慰；不過，真誠的讚美和諂媚有所不同，菩薩四攝法有愛語攝，真誠的鼓勵可算是愛語，而諂媚則歸屬於綺語，學佛人應當離口四過，不可以惡口、妄語、綺語、兩舌，所以一味的逢迎他人並不可取。而且學佛人信心的來源，應當建立在斷惡修善的

成功，而不是外在的名成利就為成功；煩惱惡習變得淡泊，慈悲心行有所增長，就是成功，信心就從此長養。有這種觀念的話，就不會依於外在的讚美、肯定，而迷失了自己。古人云：「見人敬慢，輒生喜愠心，此皆外重者也；此迷不破，胸中冰炭一生」，指出如果我們容易依於別人對自己是恭敬或輕慢，而起歡喜或惱怒的心念，就表示我們很注重外在的境界，如果沒有辦法超越這種迷惑，就會一直是個生死凡夫。

遇到他人諂媚自己，如何看待呢？曾經聽到一位法師一直在大大地讚歎另一位年老的法師，那位受讚歎的法師倒是如如不動，輕輕地回了一句：「我實際上並沒有那麼好」。西洋諺語有這麼一句話：「讚歎是佈滿鮮花的陷阱，批評是防止跌倒的拐杖」，用心於耕耘心地的人們，會知道不必欣喜於他人的掌聲，那容易令人迷失了自己；而受到批評時難免不舒服，但是卻可以令人從中成長，智者不也說君子要「喜聞己過」嗎？要「喜聞己過」確實不容易，但是最起碼要排斥批評自己的人，仔細反省自己是否真的如評語所述，有則改之，無則勉之。

某甲極力提倡要清高地淡泊名利，不求讚揚，少欲知足地過日子，某乙就大大地讚美道：「名利人人愛，淡泊名利的人真是天下少有，我看哪，除了您，還真找不出

第二個。」某甲聽了十分高興。某乙心裏想：「古人云：名關不破，毀譽動之；利關不破，得失驚之。我看：某甲不也在意讚歎嗎！可見他也躲不過名利這一關呀！」佛法教示我們要中道觀，貪著名利固然是凡夫俗子之行，但極力揚棄名利倒也是偏一邊，會成爲以淡泊名利來達成沽名釣譽，博取清高聲譽的目標。面對名利、美色當前，聲聞佛法會教示我們要遠離名利、美色，視爲不淨；大乘佛法則會教示我們以平常心看待誘惑，視爲如幻如化、虛妄不實，不垢不淨；名利不必追求，也不必排拒，不欣不厭是中道行。

摘要

1. 諂媚他人原來也是屬於名利心的一種，基於欲得名利，就會產生諂媚的言行。
2. 諂媚是出於一種諂曲、不正直的心態，是擾攘的混濁心念，在靜坐時，會形成禪定的障礙，令內心無法澄清寧靜。
3. 誠懇正直是相反於諂媚他人的人格特質，正直誠懇的人基本上不會諂媚他人。
4. 真誠的讚美和諂媚有所不同，菩薩四攝法有愛語攝，真誠的鼓勵可算是愛語，而諂媚則歸屬於綺語。

5·面對名利、美色當前，聲聞佛法會教示我們要遠離名利、美色，視為不淨；大乘佛法則會教示我們以平常心看待誘惑，視為如幻如化、虛妄不實，不垢不淨；名利不必追求，也不必排拒，不欣不厭是中道行。

思考題：

- 1·諂媚他人與真誠鼓勵有何不同？
- 2·為甚麼諂媚他人是一個有必要改掉的缺點？
- 3·何以諂媚他人是出於名利心？
- 4·如何培養正直的心行？
- 5·當別人諂媚自己時，如何應對？
- 6·為甚麼說「巧言令色鮮矣仁」？
- 7·您對「名利不必追求，也不必排拒」有何看法？

8·僞

在我們的起心動念當中，其中的自僞和諂媚，可說是二種性質相反的煩惱。僞是以自己為中心，於自己的榮盛之事深生染著；諂媚則是以別人為中心，於他人的榮顯染著，而向長上等較有利害關係的人諂媚。觀察起來，雖然說也有人既自僞又諂媚，但是為數畢竟比較少；大致上而言，容易諂媚的人比較不會僞逸已盛或輕慢他人，有傲氣的人也不見得容易向別人彎腰低頭，乃至阿諛諂媚。

就唯識學的心所而言，「僞」和「慢」是二個不同的心所，「慢」是六種根本煩惱之一，「僞」則屬於隨煩惱中的小隨煩惱。僞和慢有所不同，僞是自僞，慢是慢他；會自僞的人未必會輕慢別人，不過，如果不對治煩惱的話，自僞會進一步長養成輕慢他人的惡習；而會輕慢他人的話，其中就含攝有自僞的煩惱。

一般人所僞逸的盛事，有色僞、盛壯僞、富僞、自在僞、姓僞、行善僞、壽命僞、聰明僞，大部份都和名利有關；而阿諛諂媚的目的也是為了得到名利，期望能夠得到長上的賞識，其煩惱的源頭也是出於名利心。

《文殊師利問經》提到有所謂八僞，色僞應是指以美麗的容貌而自僞，盛壯僞則

是自恃強盛健壯，富僑是依於所擁有的財富而自僑，自在僑應是依於生活的如意快活而自僑，姓僑是指自恃族姓的高尚或優秀，行善僑是以自己的善行而引以為傲，壽命僑是自恃壽命的長久，聰明僑則是以自己的聰明伶俐為榮盛之事。《成唯識論》提到所謂的僑是「於自盛事深生染著，醉傲為性」，可見僑是指染著於自己的光彩之事，而陶醉在自己的世界裏。每個人的執著點不同，倘若執著形貌、盛壯，就會於此處起僑想，執著財富、族姓、壽命、聰明，也會依此自僑，而執著自己是個行善的人，也會起有所得心而自僑；同樣地，如果自己對有學佛引以為榮，也會依此生僑，那就可能會引起周遭沒有學佛的朋友不舒服。自在僑也相當值得注意，原來生活的順遂也會令人生起自僑之想，所以一個人如果經歷過許多挫折、磨難，大致上是會損減其自僑的毛病，也會變得比較謙虛，不再輕慢他人。

我們或許曾經聽周遭的親友敘述他們的光彩事，有些我們固然可以打從內心認同那確實是一件值得對方自傲的榮顯之事，但是有些我們也會納悶為甚麼這樁事也會成為自僑之處；例如種族方面而言，有的人就以自己是出身於某個種族而自僑，就別人來看，那並沒有甚麼值得自僑的地方。換個角度來想，我們自僑的地方，只要透過佛

法空無我的智慧力去透視的話，就會發現其實一無可僑。不必擔心失去自僑，就會感到自己一無可取；只要戒定慧具足，內心就會滿足安和，活得既對自己有信心又能虛心，並不需要藉由外境來讓自己有個依靠，或藉由吹噓自己而希望空虛的心靈可以得到滿足。

宋朝重顯禪師打算到浙江雪竇寺去參學，途中，遇到一位有德望的長者鄉親，長者鄉親很想幫助他，就給他介紹信予雪竇寺的住持和尚，希望重顯禪師可以因為這封介紹信而受到禮遇，日子可以過得比較好。五年之後，長者鄉親至雪竇寺，在拜會住持和尚之後，才知道重顯禪師並沒有交那封介紹信給住持和尚。當他問起重顯禪師何以沒有交出介紹信，禪師說道：「出家人原是一無所求的隨緣參學，若被禮敬，易生僑慢，障礙修行。」依於重顯禪師的「隱晦自泰，不求聞達」，後來光大門庭，廣度衆生；世稱雪竇重顯禪師。

中國人本來就講究人情，世間人常有靠著他人的推薦而受到提拔、禮遇的事情，那也不是甚麼過錯，而且介紹得當的話，也是美事一樁。這個平淡無奇的小故事可以帶來甚麼樣的啓示呢？原來有志於修道者會嚴謹於照顧自己的心念及言行，會防範於

內心嬌慢的生起，而知道淡泊名利的可貴，不求名聞，不求榮達，不求富貴。倘若被禮敬時，不會心生嬌逸、高慢，倒也無所謂；不過，其實凡夫很容易就在順境上心生嬌逸而不自覺。簡而言之，凡是容易令自己起自嬌的地方，如名利聲色，我們就應該愈是要小心避免，不要令自己染於名利聲色，慧命不保，太可惜了！

唐懿宗很欣賞他的國師悟達法師，有一次就賞賜給他一張沈香木的大椅子，當悟達國師坐上那張椅子時，動了一念沾沾自喜的心，貪染於名聞、恭敬，心想：自己真有修行，今日方得皇上賞此椅子。不料念頭一動，腿部就癢癢地長上了一個人面瘡，眉毛、眼睛、嘴巴都齊全，他遍訪名醫，都治療無效，十分苦惱。後來悟達國師想起他當沙彌時曾經在外救護過一個病僧，臨別時病僧感念他的救命之恩，就告曰他日有難可以前往四川九隴山找他相助，於是悟達國師在無法可想的情況下就不妨前往四川找他。此次國師果真見到了那位僧人，僧人告知以三昧水洗瘡即可痊癒，國師正欲以三昧水洗瘡時，人面瘡卻開口道：「且慢！你知道我是誰嗎？」國師答：「不知。」人面瘡就繼續說道：「我是漢景帝時的晁錯，因你袁盎的幾句話而被腰斬慘死，不甘心所以我找你復仇，可是十世以來你都是高僧，所以一直沒有下手復仇害你的機會，但

是你那天動了貪戀名利的心念，所以我就有機會現人面瘡害你受痛苦；但是今日又逢你遇到貴人解救，既然如此，那就算了吧！」依此人面瘡的因緣，悟達國師就制作了慈悲三昧水懺。

這一念心很微妙，晁錯十輩子想找袁盎報仇，卻沒有下手的機會，是因為袁盎投胎當了高僧。高僧者，道德高，道德高則我心低，我心低就是會入佛心，佛心其實沒有高低的分別，我心低就是沒有自憐，沒有我慢、沒有我愛，是清淨，是平等，是慈悲，好比虛空般沒有邊際，心清淨則業障沒有下手處，心暗昧，心不清淨則感業障現前；所以有智慧的人知道要於一切時、一切處，保持清淨心，對一切人事物起慈悲心。心性調柔、常懷慚愧則不易招感逆境，而心性剛強、我慢貢高則逆緣紛起；所以不必害怕逆境現前，只怕忘失正念，只怕自生嬌逸。正念是甚麼？正念就是佛念，佛念清淨淨，佛念平平等等；佛念一起，心即是佛法界，那是最圓滿的法界。

《大方廣佛華嚴經》指出：「以心堅固常自謙下，心謙下故，成就無我；得無我已，心無嬌慢。」即說明了心謙下能成就無我，成就無我則心無嬌慢；倘若憍心一起，就如同孔雀開屏般，會想要向人展示自己的得意事。所謂「心愈下，道愈高；心

愈高，道愈下」；可見內心愈是謙下，道德愈是從中培養。古德亦云：「古人自牧愈卑，品愈高；今人自視愈高，品愈卑。古人自處愈小，道愈大；今人自視愈大，道愈小。古人自考愈歉，德愈完；今人自恃愈完，德愈歉。」文中提到倘若我們自視愈高，品德就會愈卑下；自視愈大，反而愈沒有道德；自恃愈完美無缺，道德反而愈虧歉。仔細體察其意境，就會令我們生起慚愧心，而折服內心的自憍之想，不再認為自己有甚麼了不起，哪還會去輕慢他人呢？

凡是讓我們感到自傲、有成就感的地方，相對於此的就會令我們有挫折感；例如受讚歎會覺得自己很有成就感，而面對毀謗時就會感到苦惱、挫敗。所謂「名關不破，毀譽動之；利關不破，得失驚之」，如果我們對名關看不開、放不下，面對毀謗和輕慢，就會有挫敗感，面對讚歎和恭敬，就會有成就感；就會這般一直心隨境轉，憂喜不安；而倘若對利關看不開、放不下，面對富裕和貧困，得利或破財，也是會心隨境轉，喜怒不定。

有句頗引人深思的智慧諺語是這麼說的：「名利累人，平淡是真，不爭為上」，事實上名利確實相當累人，會令凡夫繫縛於其中而不能自拔，有智慧的人會尋找踏實

感，修學戒定慧讓內心富足安祥，以平淡、不爭為高尚的人生目標；而不會隨波逐波，和大部份人一樣盲目地追求成就感，這樣就能擺脫名利的拘絆，而不再於煩惱中浮浮沈沈、輪迴不已。

摘要

1. 自憍和諂媚，可說是二種性質相反的煩惱。憍是以自己為中心，於自己的榮盛之事深生染著；諂媚則是以別人為中心，於他人的榮顯之事染著，而向長上等較有利害關係的人諂媚。
2. 自憍的人未必會輕慢別人，不過，如果不對治煩惱的話，自憍會進一步長養成輕慢他人的惡習；而會輕慢他人的話，其中就含攝有自憍的煩惱。
3. 一般人所憍逸的盛事，有色憍、盛壯憍、富憍、自在憍、姓憍、行善憍、壽命憍、聰明憍，大部份都和名利有關。
3. 八憍：色憍、盛壯憍、富憍、自在憍、姓憍、行善憍、壽命憍、聰明憍。
4. 《成唯識論》提到所謂的憍是「於自盛事深生染著，醉傲為性」，可見憍是指染著於自己的光彩之事，而陶醉在自己的世界裏。
5. 一個人如果經歷過許多挫折、磨難，大致上是會損滅其自憍的毛病，也會變得比較謙虛，不再輕慢他人。

- 6· 凡是容易令自己起自憍的地方，如名利聲色，我們就應該愈是要小心避免，不要令自己染於名利聲色。
 - 7· 心性調柔、常懷慚愧則不易招感逆境，而心性剛強、我慢貢高則逆緣紛起。
 - 8· 古人自牧愈卑，品愈高；今人自視愈高，品愈卑。古人自處愈小，道愈大；今人自視愈大，道愈小。古人自考愈歉，德愈完；今人自恃愈完，德愈歉。
 - 9· 凡是讓我們感到自傲、有成就感的地方，相對於此的就會令我們有挫折感；例如受讚歎會覺得自己很有成就感，而面對毀謗時就會感到苦惱、挫敗。
- 吽·名利累人，平淡是真，不爭為上。

思考題：

- 1· 諂媚他人與自憍盛事有何關係？
- 2· 為甚麼自憍也是和名利相應的煩惱？
- 3· 自憍和自信心有何不同？
- 4· 您對「隱晦自泰，不求聞達」有何體會？
- 5· 悟達國師的故事對您有何啟示？
- 6· 您對「有志於修道者會嚴謹於照顧自己的心念及言行，會防範於內心憍慢的生起，而知道淡泊名利的可貴，不求名聞，不求榮達，不求富貴」有何看法？
- 7· 何以慚愧心可以止息自憍之想？
- 8· 您對「心愈下，道愈高；心愈高，道愈下」有何體會？

五、二十隨煩惱—小隨煩惱

207

心靈世界

208

- 9· 您對「名關不破，毀譽動之；利關不破，得失驚之」有何體會？
- 吽·您對「名利累人，平淡是真，不爭為上」有何體會？

唯識學的小隨煩惱心所中，有個叫做「害」的心所，是指「於諸有情心無悲愍，損惱爲性，逼惱爲業」。那是指人們處在沒有悲愍心的狀態下，而企圖要損惱他人，這會對別人產生逼惱的作用。「害」心所和另一個叫做「惱」的心所，同樣都是屬於瞋恚的枝末煩惱，是隨著瞋恚而引發出來的小隨煩惱；這二者的差別何在呢？「惱」心所所瞋惱的對象，通常是在過往的日子就已經累積了忿恨的情緒，而產生出以瞋報瞋的心念及言行；而「害」心所所損惱的對象，倒是不見得是舊日的仇敵，而有可能是損惱一個陌生人，乃至損惱自己的親朋好友。

有一天，張三與王五同時在土地公廟發現了一袋金子，兩個人都很高興可以發一筆橫財。張三心想：「假如我可以獨吞這袋金子，那該多好！」心生歹念之下，就打算害死王五，於是向王五建議先買食物祭拜土地公，之後才平分金子。王五一口答應說好，原來他也打算單獨享有這袋金子，而對張三起了殺害之心。張三和王五都到市場採買之後，又回到土地公廟。王五趁著張三對著土地公神像擺設祭拜的食物時，就拿起買來的利斧，從背面砍向張三，張三就倒地而死。王五見張三命終，心中大喜，

五、二十隨煩惱——小隨煩惱

2009

心靈世界

210

在拿走金子前，正好肚子餓，就隨手拿起祭拜的食物吃了起來。食物才入口不久，王五腹痛不已，原來他吃到張三下毒的食物，就此一命嗚呼。偌大的土地公廟中，只剩下那袋金子靜靜地躺著。

這個可怕的故事說明了人類在面對利害關係時，就可能會出現照顧私人利益，而產生損害別人的現象。佛門中的弟子固然不見得會出現殺死人的行爲，但是我們在日常生活中，倒是可能會出口傷害到別人的自尊心，或者行爲觸惱到別人，讓別人不舒服。所以說這個「害」的心所，也是值得我們注意去對治的心所，而養成慈悲別人的習慣。

想要培養慈悲心，不損惱他人的話，就得學習忍辱；那是對治瞋恚、止息損惱的妙方。就觀察所見，我們對逆境的忍辱，一般是會隨著逆緣的對象、當時的心境，及受挫的內容這三方面，而有著難易上的不同。首先，如果指責我們的是我們所尊敬的師長、恩人、親密關係的人，我們比較容易忍受，如果是無緣無故挨陌生人的罵，就覺得不好忍，如果是怨家在讓我們受苦，更不好忍，如果是恩將仇報者反咬我們一口，要忍辱是難上加難了。其次，我們能不能忍辱也和受挫時的心境有關係，如果正

好心情平和，再大的逆緣也可以堪受得了，如果心情普通，就會感到苦惱，如果恰好是心情低落時受侮辱，那就會苦上加苦了。另一方面，我們也要看看挨罵的內容是不是自己所在乎的「要害」，罵你醜，你可能不介意，不生氣；罵你笨你可能會很介意，罵你沒道德你可能更介意。簡而言之，能經歷各種各樣的逆境，乃至於容忍得了恩將仇報者給予要害的傷害，才能算是真正忍辱的修學有所成就。忍辱能夠成就的話，很自然地就可以心中沒有害念，不會損惱他人。

釋迦牟尼佛曾經遇到有個人對著他絲毫不客氣地惡言相向、侮辱有加，佛陀默默地挨他的罵，待他罵完了，佛陀心平氣和地問他道：「如果有人送東西給你，而你沒有接受，請問這些東西會去哪裡呢？」那個人答道：「回到他本人呀！」佛陀接著說道：「當一個人向別人惡罵時，如果對方是清白的，或者對方並沒有瞋恚，其實這些惡罵的內容一樣是會回到自己身上。」我們倒是不必希望自己的怨敵將來得受到不好的苦果，反而可以誠心地期望怨敵也能在未來的日子也能夠過得幸福快樂，但是同時得知自己以惡言、惡心向著別人，要損惱別人的時候，自己就得在未來必須承受著受惡言、受惡心的果報；如此思之，當然是不造惡業、不出惡言、乃至不動惡念的好！

損惱他人的方法，大體上是可以從身口意這三方面而言；身業方面，造作了殺盜淫，口業方面，造作了惡口、妄語、綺語、兩舌，意業上的瞋恚；都可以是產生損惱的作用。要不損惱有情，就得先從持十善戒開始。身業方面，不殺、不盜、不淫，口業方面，不惡口、不妄語、不綺語、不兩舌，意業方面則是保持不瞋恚，念念修習正念，念念修習慈心。慈心觀如何修習呢？大體上而言，我們可以時時如此動念：首先，希望自己周遭的每一個親朋好友都可以得到安樂，接著我們也希望每一個自己不認識的有情，也同樣的得到安樂，乃至於每一個曾經傷害過自己的人，也都同樣地得到究竟的安樂。久久修習慈心觀，我們就可以漸漸消磨宿世的害心所，再也不作損惱他人的事情，再也不說損惱他人的話語，乃至再也不動損惱他人的念頭，而修習成就慈心觀。

《金剛般若經》云：「不取一相，如如不動」。我們也可以透過佛法的智慧觀照，於逆境觀其相假，如對鏡中像。有一天，曹操率軍南下，路過一個少數民族居住的地方，極喜歡衆多歡迎禮物中的名貴山雞，羽毛艷麗，冠大如扇，通紅如血，仰天伸頸，神態威武；但任憑曹操如何逗牠也不肯起舞，曹操長歎自己勝盡敵人，竟然對一隻山

雞無能為力。這時，有個地方官稟告道：本地有一個父母雙亡，由伯父收養的七歲孩童，平時能用口哨呼喚各種鳥類和動物，他或許能使山雞起舞。曹操驚喜，於是倉舒被帶來，聰明的他出計以一面大鏡子擺在山雞前，山雞嫉鏡中的自己艷麗雄偉，以為另外有個勁敵，就架起翅膀，蹦蹦起舞，待牠見到鏡中的雞也在起舞，更是生氣，就跳得更起勁，而且伸頸長鳴，如同唱歌；衆人見人都捧腹大笑。曹操就收倉舒為義子，改名曹沖。

經上說：「一切有爲法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」；這個故事告訴我們：對逆境起瞋，就如對鏡中雞起瞋一樣，逆境也只是幻現的假相，好比夢、幻、泡、影，也好比露及電，虛妄不實，但是愚癡的人們卻是執幻爲實，執迷不悟，對著虛假的幻境瞋惱不已。倘若能夠洞察外在的境界虛妄不實，就能夠徹底的平息心中欲損惱他人的心念；害心一旦止息，當然也就不會說話損惱他人，也不會做出損惱他人的事情；而佛道的無上智慧，就可以從這裡得到開發。

古德云：「欲爲佛祖聖賢，必受惡罵如飲甘露，遇橫逆如獲至寶」；一般人連小小的責罵都難以忍辱，遇到惡罵又如何可能如飲甘露呢？遇到逆境，又怎麼可能如獲

至寶呢？其實那是需要佛法智慧的觀照才可能如此。透過佛法的理解，我們的這一顆心如果時時保持正念，念念清明澄徹，外在的環境是惡罵還是甘露，是橫逆還是至寶，都可以保持一心不動的狀態。

其實佛門中所謂的成功即是如此，當順境現前、掌聲響起時，如果內心貪戀，其實是失敗了；當逆境現前、辱罵連連時，如果內心沒有瞋恚、沒有懷恨，其實可算是相當成功了。看穿逆境其實和順境一樣都只是虛妄不實的假相，興也好，衰也好，毀也好，譽也好，稱也好，譏也好，苦也好，樂也好，於這世間八風能夠如如不動的話，道糧就在其中；而不是外境是興、是譽、是稱、是樂，才是成功。貪心難離，而倘若能夠對治得了瞋恚，不損惱他人，不懷恨，不以瞋報瞋，就很棒了！

摘要

1. 「害」的心所，是指「於諸有情心無悲愍，損惱爲性，逼惱爲業」。那是指人們處在沒有悲愍心的狀態下，而企圖要損惱他人，這會對別人產生逼惱的作用。
2. 想要培養慈悲心，不損惱他人的話，就得學習忍辱；那是止息損惱的妙方。
3. 能經歷各種各樣的逆境，乃至於容忍得了恩將仇報者給予要害的傷害，才能算是真正忍辱的修學有所成就。

4. 忍辱能夠成就的話，很自然地就可以心中沒有害念，不會損惱他人。
5. 久久修習慈心觀，我們就可以漸漸消磨害心所，再也不作損惱他人的事情，再也說不損惱他人的話語，乃至再也不動損惱他人的念頭，而修習成就慈心觀。
6. 當順境現前、掌聲響起時，如果內心貪戀，其實是失敗了；當逆境現前、辱罵連連時，如果內心沒有瞋恚、沒有懷恨，其實可算是相當成功了。
7. 看穿逆境其實和順境一樣都只是虛妄不實的假相，興也好，衰也好，毀也好，譽也好，稱也好，譏也好，苦也好，樂也好，於這世間八風能夠如如不動的話，道糧就在其中。

思考題：

1. 如何才能對所有眾生都不起絲毫害心？
2. 修習慈心觀的過程為何？
3. 您對「欲為佛祖聖賢，必受惡罵如飲甘露，遇橫逆如獲至寶」有何看法？
4. 如何觀察「逆境也只是幻現的假相」？
5. 何以說「八風吹不動」才是佛弟子的成功標準？

吽·誑（張揚己盛）

唯識學的「誑」心所，是指虛假地誇耀己德。本文則引申其義為張揚己盛。一般人會因為害怕失去名利而覆藏己過，也會為了得到名利而張揚己盛；這是二種和名利有關係的煩惱。由於真誠修道的心志不夠，心地不老實，我們就會對於自己所擁有的光彩事容易產生欲令人知的心態，而對於見不得人的過失，就會不欲人知而加以覆藏；這是二種性質全然相反的煩惱，但根源都一樣是因為貪求名利而引起的毛病。

在人生的歷程中，倘若充滿挫折、苦難，那就太苦了！如果能夠有些讚賞、歡樂，才會感覺幸福；所以一般人都都會希望自己受到肯定，聽到掌聲，凡是令自己感到榮顯的事，內心就會自然而然地產生一種想要別人知道、進而向別人誇耀的心態，於是就會向別人張揚自己的盛事。

例如有的父母因為兒子考上大學而覺得臉上有光，就會把兒子當戰利品似的處處向親友添油加醋地炫耀。又例如有的人以曾經是名校生為榮，就會常常向別人提起自己出身名校。又例如有的人自恃有某些長處或才華，就容易向人不停地吹噓。也例如有的人曾經得到過某些獎項或讚美，就會以此張揚己盛。再例如有的人以當義工為

榮，就會一面怪別人不發心當義工，一面有意無意地讓別人知道自己現在正進行著如何聖潔的事業。也曾經聽人慷慨激昂地這麼說：「我做某事，不為名，不為利」，其實當中也難保沒有夾雜想要以這句話而求取名利的心態。

有一次，筆者在課堂上提及做了好事不必張揚，養成修陰德的好習慣，下課後，有位居士即對筆者說：「對啊！法師！我洗講堂的廁所洗了好幾年，我都沒有向別人說過」；一聽，當真覺得這位居士即是菩薩示現，她示現習氣難改，即身示範改掉張揚己盛的習慣，可真不容易呀！

簡而言之，刻意地以種種言行想要製造自己良好的形象，讓別人知道自己多麼清高、多麼美好、多麼優秀、多麼能幹、多麼光榮，也和覆藏己過一樣，是出於愛面子的心態。基於愛面子，就會希望獲得別人的稱譽或利養，所以就進一步以自己的光榮史、聖潔史向別人誇耀，期望別人投以欣羨的眼光，或者讚揚的言詞，人們就是以爲依此能夠滿足空虛的心靈。

在現代社會，向人推銷自己似乎是必要的事情，只要不是浮華不實的吹噓，而是忠誠地說明自己的長處或才華，並算不了甚麼錯事吧？講起來，那確實也不能算是很

大的缺點。到底向人跨耀自己的盛事有甚麼不好呢？其實那是一種煩惱心。由於內心不夠富足，有一種空虛感、不安定感，就會企圖往外在的掌聲追求，想要得到讚美或物質的享受；如果內心平和安定，就知道內心世界的平衡、幸福，才是根本的安樂，不會把成功的標準訂立在別人嘴巴的肯定，或者別人眼光的崇敬，而是把成功的標準訂立在能夠戰勝自己的煩惱、改正自己的缺失，如此才是真正的成功。

一個成熟的人格會自然而然地謙虛，既不是因爲謙虛有許多好處才謙虛，而是確實從內心體會到凡情的不足。由於懂得謙虛，就算是得到天大的榮耀，也不會產生欲向人跨耀的心態，內心也只是淡淡然。

雖然說張揚自己的盛事並不是很好的習慣，不過值得注意的是當我們周遭的人在訴說他們的光榮史時，倒是應該仔細聆聽，微笑讚美，千萬不可潑冷水，而應該讓別人對自己有信心，給別人一些溫暖。當然，倘若我們能夠在幫助別人建立信心的同時，也還能夠令別人懂得虛心，那就太好了。對自己有信心的人或許不容易虛心，虛心的人或許對自己就沒有信心，如果能夠既對自己有信心，而又虛懷若谷，那就是健康的心情了。

西洋諺語云：「讚美是佈滿鮮花的陷阱，批評是防止跌倒的柺杖」，指出耽溺於讚美會令人執著而接納不來批評，產生苦惱；倘若能夠具備這樣的正見，就能夠培養自己「老實」修行的特質，能夠不求讚揚，既不會張揚己盛，也能夠不覆藏己過。

摘要

1. 一般人會因為害怕失去名利而覆藏己過，也會爲了得到名利而張揚己盛；這是二種和名利有關係的煩惱。
2. 一般人也都會希望自己受到肯定，聽到掌聲，凡是令自己感到榮顯的事，內心就會自然而然地產生一種想要別人知道、進而向別人誇耀的心態，於是就會向別人張揚自己的盛事。
3. 刻意地以種種言行想要製造自己良好的形象，讓別人知道自己多麼清高、多麼美好、多麼優秀、多麼能幹、多麼光榮，也和覆藏己過一樣，是出於愛面子的心態。
4. 由於內心不夠富足，有一種空虛感、不安定感，就會企圖往外在的掌聲追求；如果內心平和安定，就知道內心世界的平衡、幸福，才是根本的安樂，不會把成功的標準訂立在別人嘴巴的肯定，而是把成功的標準訂立在能夠戰勝自己的煩惱、改正自己的缺失，如此才是真正的成功。
5. 由於懂得謙虛，就算是得到天大的榮耀，也不會產生欲向人跨耀的心態，內心也只是淡淡然。

五、二十隨煩惱—小隨煩惱

219

心靈世界

220

6. 虛心的人或許對自己就沒有信心，如果能夠既對自己有信心，而又虛懷若谷，那就是健康的心情了。
7. 西洋諺語云：「讚美是佈滿鮮花的陷阱，批評是防止跌倒的柺杖」。
8. 培養自己「老實」修行的特質，能夠不求讚揚，既不會張揚己盛，也能夠不覆藏己過。

思考題：

1. 為甚麼張揚己盛也是和名利心相應的煩惱？
2. 張揚己盛有何過患？
3. 企圖向外追求掌聲有甚麼不對？
4. 您對「由於懂得謙虛，就算是得到天大的榮耀，也不會產生欲向人跨耀的心態，內心也只是淡淡然」有何看法？
5. 您對「讚美是佈滿鮮花的陷阱，批評是防止跌倒的柺杖」有何體會？
6. 為甚麼說「老實」可以讓我們既不覆藏己過，也不會張揚己盛？

(一)中隨煩惱——無慚無愧

唯識學的隨煩惱心中，有二個中隨煩惱，就是叫做「無慚」與「無愧」的心所。這二個煩惱心和全部的不善心所相應，例如起憍、忿、恨、惱、覆、嫉等不善心時，無慚、無愧的心所就會與之相應，所以說那是破壞力極強大的二種煩惱心。

甚麼是「無慚」與「無愧」呢？論師們有不同的解說，最常見的解釋是以「無慚」為「於所作罪，望己不差」，對於自己所作的罪惡，心中並不會感覺羞恥；「無愧」則是以「於所作罪，望他不恥」，對於自己所作的罪惡，面對別人時也不會感到羞恥。此外，其他論師有的以「無慚」為「於諸煩惱不能厭毀」，對煩惱沒有厭離心，以「無愧」為「於諸惡行不能厭毀」，對惡行沒有出離心。還有論師以「無慚」為「獨處造罪無恥」，例如小偷般地造罪；而以「無愧」為「處眾中造罪無恥」，例如青天白日作強盜般地造罪。另外，也有論師以「無慚」為不怕異熟因，以「無愧」為不怕異熟果；還有論師以「無慚」為「於諸功德及有德者無敬、無崇」，「無愧」則是「於所造罪不見怖畏」。簡而言之，「無慚」是指良心的暗昧，對自己所造下的過非沒有羞恥心；「無愧」是指自己雖造下過非，但面對別人也沒有羞恥心。

五、二十隨煩惱——中隨煩惱

221

心靈世界

222

一般人並不容易起慚愧心，更不容易心懷慚愧，明明曾經言語及行為已經傷害到別人、或者內心怨恨別人，或者胡亂打妄想，可是心境卻是一片黑暗而無慚無愧，甚至會找來許多藉口合理化自己錯誤的言行。即使偶而起個慚愧心，也是稍縱即逝，又很容易再度我慢貢高、剛強難調。

世尊在《雜阿含經》上告訴諸比丘：「有二淨法能護世間。何等為二？所謂慚愧。假使世間無此二淨法者，世間亦不知有父母兄弟姊妹妻子宗親師長尊卑之緒，顛倒混亂如畜生趣。」經上也提到：「無慚無愧，與諸禽獸無相異也」。人類之所以生長在人間，是因為人類有慚愧心，如果失去了慚愧心，就和禽獸沒甚麼兩樣了！無慚無愧的人心地黑暗，而且大都慢心高張，眼睛長在頭頂上，很容易認為是別人需要慚愧、別人需要懺悔，而看不到自己有甚麼事情值得慚愧、需要懺悔。一個人如果自以為是，無慚無愧，恐怕誰也救不了他！

有個老婦人其實有不少缺點，但是她自認很善良，修養夠好；為了令自己更進步，她就請教她的師父如何修行。老婦人的師父為了教化她，就拿了二個盤子給她，一個是空盤子，另一個盤子則裝滿著白豆和黑豆。師父說：「當妳起心動念或言行是屬於

善良，就放一顆白豆到空盤子；而如果起了惡念或造作罪惡的言行，就放一顆黑豆到空盤子；一天下來，妳就知道自己的清淨程度有多少了。天天如此計算，努力讓自己的白豆愈來愈多，黑豆愈來愈少，那就正確了。」老婦人回家後，就按照師父教示的內容，認真地依自己的善惡業放白豆或黑豆到空盤子。一天過去了，老婦人發現自己的黑豆居然有這麼多，而白豆是那麼少；老婦人發起大慚愧心，決心要洗心革面，培養自己的善念、善言及善行。在她努力修行之下，終於白豆與黑豆差不多；進而白豆比黑豆多，乃至黑豆只有一些此而已。這個小故事告訴我們甚麼呢？原來修學佛法的第一步是先踏實地認錯，承認自己是個習氣深重的人，而在日常生活中增長慚愧心，培育善意、長養自己的善心。

世尊在《中阿含經》上告訴諸比丘：「若比丘無慚無愧，便害愛恭敬，若無愛恭敬，便害其信，若無其信，便害正思惟，若無正思惟，便害正念正智，若無正念正智，便害護諸根·護戒·不悔·歡悅·喜·止·樂·定·見如實·知如真·厭·無欲·解脫，若無解脫，便害涅槃。若比丘有慚有愧，便習愛恭敬，若有愛恭敬，便習其信，若有其信，便習正思惟，若有正思惟，便習正念正智，若有正念正智，便習護諸根·

護戒·不悔·歡悅·喜·止·樂·定·見如實·知如真·厭·無欲·解脫，若有解脫，便習涅槃」；世尊及祖師大德何以教示修行人要常懷慚愧心呢？除非經過長久的精進修持，身口意已經轉化得善念多而惡念少；否則，就一般人而言，只要仔細省察我們的起心動念，就會發現惡念多而善念少，倘若不善加用心於常懷慚愧，則無法制止無始劫以來那股無明煩惱湧動的力量。常懷慚愧的人自然會用功於保持勤加檢點三業的習慣，常懷慚愧則長養恭敬心，生起信心，進而可以產生正思惟，正念正智，達到涅槃的解脫境界。

有一天，有個人走在街上，他沒有看到路上有個洞，不小心就掉到洞裡，爬呀爬，好不容易才爬出洞口，他不甘心地說道：「這不是我的錯」。第二天，這個人又走在同一條街上，這回他雖然有看到路上的洞，但是仍然掉到洞口裡，當他爬出洞口時，悻悻然地說道：「這不是我的錯」。第三天，他又到了同一條街，雖然也一樣看到路上有洞，也仍然是掉入洞裡，但是這回當他爬出洞口時，慚愧地說道：「這是我自己的錯」。第四天，這個人在同一條街上，也看到了那個路上的坑洞，懷著謹慎心的他，成功地不再掉入洞口。到了第五天，這個人走上了另一條街，開展出新的人生道路。

這個小故事說明了我們對治煩惱的過程，向煩惱投降而掉入洞口，是一開始用功不得力的情形；由不肯認錯到承認是自己的錯，就是起慚愧心的進步。依於慚愧心的這二顆善種子，我們就可以在佛道的路上長養「屢敗屢戰」的向道心力，縱然時而面對修道上的失敗，會跌倒，只要肯撫平傷口，再爬起來就好，雖然「屢戰而屢敗」，倒也要保持「屢敗而屢戰」的道心。

當我們的慚愧心生起時，內心就會生起光明，在光明和平的心地中，才可能進一步生起慈悲與智慧。處在起慚愧心的狀態時，我們的心情自然會趨向平穩而沈潛、深細而寧靜。只有沈潛的心才能夠觀照得到自己的不是，只有寧靜的心才能夠覺察到自己的起心動念有何不當。這時候才會真的發現到所有的煩惱只是源於自己的心量不夠寬廣，而不是別人的錯，也不是環境的錯。敵人在哪裡？敵人不是外在的任何仇人，自己的種種缺點才是我們最大的敵人！自私自利的心念是我們的共同敵人，驕慢貢高的習氣是我們的共同敵人，慳吝、嫉妒、覆藏已過、張揚已盛等才是我們的共同敵人。一般人大都會迷己逐物，不知道最需要消滅的「敵人」，其實就是自己的煩惱心。

摘要

五、二十隨煩惱——中隨煩惱

2215

心靈世界

226

1. 「無慚」與「無愧」這二個中隨煩惱的心所，和全部的不善心所相應，那是破壞力極強大的二種煩惱心。
2. 最常見的解釋是以「無慚」為「於所作罪，望己不羞」，對於自己所作的罪惡，心中並不會感覺羞恥；「無愧」則是以「於所作罪，望他不恥」，對於自己所作的罪惡，面對別人時也不會感到羞恥。
3. 無慚無愧，與諸禽獸無相異也。
4. 依於慚愧心的這二顆善種子，我們就可以在佛道的路上長養「屢敗屢戰」的向道心力。
5. 當我們的慚愧心生起時，內心就會生起光明，在光明和平的心地中，才可能進一步生起慈悲與智慧。
6. 一般人大都會迷己逐物，不知道最需要消滅的「敵人」，其實就是自己的煩惱心。

思考題：

1. 何謂「無慚」？何謂「無愧」？
2. 為甚麼無慚無愧是破壞力極大的煩惱？
3. 為甚麼經上會說「無慚無愧，與諸禽獸無相異也」？
4. 您對「當我們的慚愧心生起時，內心就會生起光明」有何看法？
5. 您對「敵人不是外在的任何仇人，自己的種種缺點才是我們最大的敵人」有何體會？

(二)大隨煩惱

1. 掉舉、散亂與昏沈、失念

唯識學的大隨煩惱心中，有四個修學禪定時會產生的障礙，是哪四個呢？那就是「掉舉」、「散亂」與「昏沈」、「失念」這四個心所。「掉舉」、「散亂」與「昏沈」、「失念」這四個心所，是指甚麼樣的狀態呢？《成唯識論》提到：「掉舉」是指我們「令心於境，不寂靜爲性，能障行捨、奢摩他爲業」，當我們的這一顆心對色聲香味觸法的外境掉動，內心不寂靜，就是處於掉舉的情況，掉舉的心所會障礙行捨，也會障礙奢摩他（止）的產生。「散亂」心所乍看之下，是個和「掉舉」心所雷同的煩惱，它是指「令心流蕩爲性，能障正定，惡慧所依爲業」，那是指我們內心流蕩不已，散亂會障礙佛門的正定，依於此，它能夠產生世間學的惡慧。

《六門教授習定論》提到修學禪定的過程中，會出現有五種「心散亂」，所謂：「一、外心散亂，二、內心散亂，三、邪緣心散亂，四、羸重心散亂，五、作意心散亂。」第一個外心散亂是甚麼呢？《阿毗達磨雜集論》是指其爲「正修善時，於五妙

五、二十隨煩惱——大隨煩惱

227

心靈世界

228

欲其心馳散」，那是我們在正修善持，內心馳散於五種妙欲。而第二個內心散亂，《六門教授習定論》是指其爲「謂掉舉等三（掉舉、昏沈、心味著），於所緣境，中間亂起故」，文中是指我們在修學所緣境時，掉舉、昏沈、心味著這三種干擾份子，於中間亂起，就叫做內心散亂。由此可見掉舉的範圍比散亂狹小，而被含攝在五種散亂的內心散亂當中。第三個邪緣散亂，《六門教授習定論》是指其爲「於修定時，諸有尋求親識等事，而生顧戀」，是指在修定時，內心起貪著，而頻頻顧戀於親眷、世間等順緣。至於羸重心散亂，《瑜伽師地論》是指其爲「若內作意爲緣，生起所有諸受，由羸重身，計我起慢，當知是名羸重散動」，原來文中是以羸重散亂爲我們以羸重身而計我起慢。《六門教授習定論》是指羸重心散亂爲「有二我執令其心亂。於修定時有此二事：謂益及損。若身安隱，名之爲益；身體羸弱，即是其損。或云我今得樂，或云我今有苦。或云是我之樂，或云是我之苦」；以我的苦及樂的這二種我執，爲「羸重心散亂」。至於「作意心散亂」，文中是指其爲「諸菩薩棄捨大乘相應作意，退習聲聞獨覺相應下劣作意」，捨大乘而退爲修習小乘，即是作意心散亂。

如何揀別「掉舉」與「散亂」的不同呢？這二個大隨煩惱，大致上都是指內心不

寧靜、不穩定的放蕩狀態。基本上，一心多境，一個貪心的心念，面對著色聲香味觸的許多境界，而流蕩不已，是指散亂。而一境多心，同樣一個境，而我們時而對著這個境起貪念，時而又起了瞋念，內心不平和、不寂靜，這就是掉舉。

除了掉舉和散亂，「昏沈」心所也是禪定的障礙。如何對「昏沈」心所下定義呢？《瑜伽師地論》即云：「昏沈者，謂或因毀壞淨尸羅等隨一善行、不守根門、食不知量、不勤精進、減省睡眠、不正知住而有所作，於所修、斷，不勤加行，隨順生起一切煩惱，身心昏昧，無堪任性」；文中提到我會昏沈的原因，可能是毀犯了清淨的戒行，也可能由於我們不好好守護六根門頭，或者飲食不知量，不夠精進用功，或者減省睡眠，或者以不正知住而有所作，而於所修的善法不勤加行，於所斷的惡法不勤加行，而隨順地生起一切煩惱，如此一來，就會身心呈現昏昧的狀態。全身懶洋洋，沒有沒點心力，而沒有辦法堪任本份事，沒有力量斷除煩惱、修學善法。

如何對治昏沈呢？經論上都會教示修行人作光明想，或憶及十方諸佛的無邊功德等等勝妙之事，而策舉心力。此外，以極冰冷的水洗臉，或者經行，也是對治昏沈的好辦法。當然，如果是睡眠不足，仍是必需等睡飽再用功比較理想。

另外，還有一個叫做「失念」的心所，《成唯識論》提到那是指我們「於諸所緣，不能明記為性，能障正念，散亂所依為業」。我們的心念，為甚麼會散亂不安呢？原來就是這個「失念」的心所在搗蛋，依於這個心所，我們就會忘失正念，沒有辦法對所緣境明記不忘失。

反過來說，如果我們攝念專注，不再放縱六根於六塵，「掉舉」、「散亂」與「昏沈」、「失念」這四個心所就無處容身、蕩然無存了！革除了禪定上的障礙，再努力地讓不正念由熟轉生，讓正念由生轉熟，一點一滴地培養我們的正念，功夫就可以漸漸打成一片，定力增長之下，智慧就可以隨之開發展；進而達到止觀雙運、定慧等持的殊勝境界。

摘要

1. 唯識學的大隨煩惱心所中，有四個修學禪定時會產生的障礙，那就是「掉舉」、「散亂」與「昏沈」、「失念」這四個心所。
2. 「掉舉」是指我們「令心於境，不寂靜為性，能障行捨、奢摩他為業」，當我們的這一顆心對色聲香味觸法的外境掉動，內心不寂靜，就是處於掉舉的情況，掉舉的心所會障礙行捨，也會障礙奢摩他（止）的產生。

3. 「散亂」是指「令心流蕩為性，能障正定，惡慧所依為業」，那是指我們內心流蕩不已，散亂會障礙佛門的正定，依於此，它能夠產生世間學的惡慧。
4. 「掉舉」與「散亂」這二個大隨煩惱，大致上都是指內心不寧靜、不穩定的放蕩狀態。基本上，一心多境，一個貪心的心念，面對著色聲香味觸的許多境界，而流蕩不已，是指散亂。而一境多心，同樣一個境，而我們時而對著這個境起貪念，時而又起了瞋念，內心不平和、不寂靜，這就是掉舉。
5. 昏沈者，謂或因毀壞淨尸羅等隨一善行、不守根門、食不知量、不勤精進、減省睡眠、不正知住而有所作，於所修、斷，不勤加行，隨順生起一切煩惱，身心昏迷，無堪任性。
6. 對治昏沈的方法，經論上都會教示修行人作光明想，或憶及十方諸佛的無邊功德等等勝妙之事，而策舉心力。此外，以極冰冷的水洗臉，或者經行，也是對治昏沈的好辦法。當然，如果是睡眠不足，仍是必需等睡飽再用功比較理想。
7. 另外，還有一個叫做「失念」的心所，《成唯識論》提到那是指我們「於諸所緣，不能明記為性，能障正念，散亂所依為業」。
8. 如果我們攝念專注，不再放縱六根於六塵，「掉舉」、「散亂」與「昏沈」、「失念」這四個心所就無處容身、蕩然無存了！

思考題

1. 何謂「掉舉」與「散亂」？此二心所有何異同？

五、二十隨煩惱—大隨煩惱

231

心靈世界

232

2. 何謂「昏沈」與「失念」？此二心所有何異同？
3. 如何對治「掉舉」與「散亂」？
4. 如何對治「昏沈」與「失念」？

2·懈怠與放逸

唯識學的大隨煩惱心所中，有二個叫做「懈怠」與「放逸」的心所。「懈怠」與「放逸」是指甚麼樣的狀態呢？《成唯識論》提到：「懈怠」是指我們「於善惡品，修斷事中，懶惰爲性，能障精進，增染爲業」，當我們懶於斷除惡習、懶於修學善法，而增加染業時，沒有精進，就是處於懈怠的情況。而「放逸」則是指我們「於染淨品不能防修，縱蕩爲性，障不放逸，增惡損善所依爲業」，那是指我們不能防範染法、不能修習清淨法，而讓六根放縱流蕩於六塵，放逸能夠障礙不放逸，增加惡法、損減善法，爲它的業用。

一般人以爲不向善法用功叫做懈怠，其實懶惰於革除惡習，也叫做懈怠。懈怠，可說是我們修學佛道上很常見的障礙。種種生活中的小障緣，都可能令我們給自己藉口不進修善法，或任由惡法增長。比如說：下雨了，要不要出門去聽師父在佛學講座的開示呢？還沒睡飽，要不要不做早課呢？爲了保護自己的「面子」，撒個小謊沒關係吧？腳有點兒痛，不去參加助念吧？爲了方便，私自拿爸爸的印章來蓋，沒關係吧？陳玲曾經傷害過我，我向別人說說她的壞話，沒有關係吧？閒來無聊，日以繼夜地打

五、二十隨煩惱——大隨煩惱

233

心靈世界

234

麻將過日子，可以吧？這些情況，都屬於懈怠的範圍。

其實，心力提起來，念及人身難得、佛法難聞，小惡不斷，會漸成大過；就可以向斷惡修善的佛道前進。下雨嗎？雨傘一撐，就可以出門聽師父在佛學講座的開示了！還沒睡飽？早課可以延後點做，但不能沒做。打小妄語？這種習慣不好，不老實，是修道路上的敵人，要改掉！腳如果痛得行動不便，可以不去助念，如果不影響走路，仍是去的好，多一個人助念，亡者多一分往生的希望。要使用爸爸的印章，最好得到他的同意。人負我，我不可負人；不管對方如何，批評別人就是自己不對，講別人的壞話是個壞習慣，不可以縱容自己造下這種惡業。至於以打麻將來打發時間，這種向惡法努力的狀態，也是一種懈怠的現象。

關於放逸，一般都是就我們眼耳鼻舌身意這六根，縱蕩於色聲香味觸法這六塵而言。當我們放逸的時候，就失去防止染法、修持淨法的正念，而眼睜睜地任由惡法增長，任由善法一直損減。

現代人大都六根不收攝，而任由自己的六根放逸六塵。在住宅中，我們或許就是如此：身體斜躺在柔軟的大沙發上，眼睛看著手上的雜誌，耳朵一邊欣賞著音樂，鼻

子聞著咖啡的香氣，嘴巴卻是一邊咬著零食，品嚐著美味，腦筋一面在思惟雜誌的內容；這眼耳鼻舌身意六根，都時時刻刻處在忙碌的狀態，不停地攀緣於色聲香味觸法這六境。此外，大聲地談笑、大口地喝著酒、聽著熱門音樂，這些也都是放逸的時候。

懈怠與放逸，是由貪瞋癡這三不善根所產生的兩個雙胞胎，被這兩個大隨煩惱繫縛上了的話，就會慧命萎縮，道業一無所成，很可怕吧！懈怠的特質是懶散，對斷惡和修善提不起勁，不想上進；而放逸則是不能防染修淨，縱蕩六根於六塵，任由正念的功德法財流失。

如果我們能夠守護六根，時時地保持正念的話，就能夠依於這種不放逸的力量，而成就善法，成長慧命。當我們有些時間，而選擇精進的話，這些時間就不白過，而會過得很有意義，如果選擇懈怠的話，這些時間就白白浪費掉了，十分可惜！

生死事大，如果我們不夠用功的話，臨命終時，如何是好？經上有個例子是說有個乏善可陳的人，死亡之後，被閻羅王受審時，為自己辯解。閻羅王就對他說：「其實，我早就警告過你要對生死有所打算了，你怎會還不知道呢？」那人一臉冤枉地表示沒有接收到任何的訊息。閻羅王說：「你不是常常看到一些病人、死人，或其他痛

苦的人嗎？那些都是在指示你要修功積德呀！業鏡台前，所作善惡業皆悉現前，逃不掉！《阿含經》就有提到「自作功德，後世善知識」這個重要的觀念，當我們面對業力的挑戰時，能幫助我們度過茫茫業海的是甚麼呢？是善淨的功德，是正念分明的佛號，這一句佛號，可以引導我們導歸極樂世界的淨佛國土。

摘要

1. 「懈怠」是指我們「於善惡品，修斷事中，懶惰為性，能障精進，增染為業」，當我們懶於斷除惡習、懶於修學善法，而增加染業時，沒有精進，就是處於懈怠的情況。
2. 「放逸」則是指我們「於染淨品不能防修，縱蕩為性，障不放逸，增惡損善所依為業」，那是指我們不能防範染法、不能修習清淨法，而讓六根放縱流蕩於六塵，放逸能夠障礙不放逸，增加惡法、損減善法，為它的業用。
3. 懈怠與放逸，是由貪瞋癡這三不善根所產生的兩個雙胞胎，被這兩個大隨煩惱繫縛上了的話，就會慧命萎縮，道業一無所成。
4. 懈怠的特質是懶散，對斷惡和修善提不起勁，不想上進；而放逸則是不能防染修淨，縱蕩六根於六塵，任由正念的功德法財流失。

5. 如果我們能夠守護六根，時時地保持正念的話，就能夠依於這種不放逸的力量，而成就善法，成長慧命。當我們有些時間，而選擇精進的話，這些時間就不白過，而會過得很有意義，如果選擇懈怠的話，這些時間就白白浪費掉。

思考題

1. 何謂「懈怠」與「放逸」？
2. 「懈怠」與「放逸」有何過患呢？
3. 如何對治「懈怠」與「放逸」？

3. 不信及不正知

唯識學的大隨煩惱心中，有二個是屬於知見、觀念方面的障礙，那就是「不信」與「不正知」這二個心所。《成唯識論》提到：「不信」是指我們「於實、德、能，不忍樂欲，心穢爲性，能障淨心，墮依爲業」，當我們於諸法實事理中（實）不信，於三寶真淨德（德）不信，於一切世間出世間善，不信有力能起希望（能），心中不安於這些事實上值得信仰的內容，也一點不好樂這些功德善法，它能障礙淨心，由於不信仰實、德、能的緣故，會造成墮落的結果。而《成唯識論》提到「不正知」則是指我們「於所觀境，繆解爲性，能障正知，毀犯爲業」，那是指我們沒有佛教的正確知見，對所觀的境有著繆誤的理解，它能夠障礙正知，會毀犯戒律，是不正知的業用。

在《賢愚經》上記載著這麼一則故事：有一天，佛陀帶領著眾弟子向毗舍離城前進，途中，經過梨越河邊，見到漁人捕起了一條擁有百獸之頭的魚兒，大家都驚懼而叫。佛陀問道：「你是迦毗梨嗎？」魚答：「是。」佛陀又問：「教你行不正事的人，現在又在哪裡呢？」魚答：「阿鼻地獄。」原來這條魚在迦葉佛時代是婆羅門之子，叫做迦毗梨，極爲聰明而博學。迦毗梨的母親見他不如沙門，就教唆他偽裝爲出家沙

門，去學沙門的教法；之後，還進一步教他當敵不過其他沙門時，就辱罵他們愚笨無識，頭如獸頭。迦毗梨受了母親的唆使，果真侮辱其他沙門為牛頭、羊頭、馬頭；由於他造下惡口的罪業，就墮落為畜生道，由於辱罵沙門為百獸之頭，就成為百獸頭的魚身。這是一則令人歎息的故事，原來我們錯誤的知解，會障礙正確的知見，而令人們毀犯清淨戒律，令自己招受到痛苦的果報。

有一天晚上，有個出家修行人路過一間鄉下的茅屋，發現這間茅屋居然在暗夜的空中放出耀眼的光明。他就好奇地進入屋子，發現茅屋中只有一個滿面慈詳的老太婆，正在認真地念誦著六字大明咒「唵嘛呢唄 吽」，念一句，就從眼前的盤子拿一顆豆子到另一個盤子。修行人注意一聽，老太婆雖然把六字大明咒念得句句清楚而懇切，但卻把「吽」念錯，念成「牛」；於是修行人就好心地走上前，告訴老太婆正確的念法。她雖然很沮喪自己念誦多年的咒語居然是錯誤的念法，但仍是表示願意改成念「唵嘛呢唄 吽」，修行人就滿意地離開了。

幾天後的晚上，修行人又路過那家茅屋，發現屋子不再放出光芒，當他進入屋子時，發現老太婆並沒有閒著，而是正在愁眉苦臉地誦持著「唵嘛呢唄 吽」。修行人

想：怎麼會念誦錯誤的咒語反而感得屋子大放光明，念得滿臉慈詳；念正確的反而屋子不放光，而且愁眉不展呢？原來那是萬法唯心的道理！老太婆對「唵嘛呢唄 牛」滿懷信心，依著她虔誠的信仰，縱使念錯其中一字，咒語仍然有其威德力能夠感得滿室的光明照耀；一旦改變多年的習慣，由於心中不明淨，失去以往的信心，雖然念的是正確的咒語，卻是發不出半點光明。想通了這層道理，修行人就上前向老太婆道歉，說明「唵嘛呢唄 牛」才是正確的念法，這一聽，老太婆就滿心歡喜，繼續地念誦著「唵嘛呢唄 牛」。修行人離開茅屋後，向後一看，發現屋子果然又再重新發光，在暗空中顯得格外明亮；他很滿意，從中體會到了虔信心的重要。

對於這麼一句念得不夠正確的六字大明咒，一位鄉下的老太婆尚且能夠受持得令滿屋子大放光明，何況我們是對十方常住三寶具有充份信心的人呢？只要我們對於實事理、真淨三寶、世出世間善有力希望這三者，有著真誠懇切的信心，就可以長養我們的善根，成就我們的淨業。

摘要

1. 大隨煩惱心所中，有二個是屬於知見、觀念方面的障礙，那就是「不信」與「不正知」這二個心所。
2. 「不信」是指我們「於實、德、能，不忍樂欲，心穢爲性，能障淨心，墮依爲業」，當我們於諸法實事實理中（實）不信，於三寶真淨德（德）不信，於一切世間出世間善，不信有力能起希望（能），心中不安於這些事實上值得信仰的內容，也一點不好樂這些功德善法，它能障礙淨心，由於不信仰實、德、能的緣故，會造成墮落的結果。
3. 「不正知」則是指我們「於所觀境，繆解爲性，能障正知，毀犯爲業」，那是指我們沒有佛教的正確知見，對所觀的境有著繆誤的理解，它能夠障礙正知，會毀犯戒律，是不正知的業用。

思考題

1. 何謂「不信」與「不正知」？此二心所有何異同？
2. 「不信」與「不正知」這二個心所會產生甚麼過患？
3. 如何對治「不信」與「不正知」？

六、四不定

唯識學有四個不定心所，那就是睡眠、惡作、尋、伺。就主體心識而言，這四個心所唯於意識才有，不同於五遍行的遍一切識。就三界九地而言，這四個心所也唯有在欲界及色界這二地，無色界的上地並沒有，不同於五遍行的遍一切地。就倫理價值而言，這四個心所不同於十一善的唯屬於善性，也不屬於煩惱心所的定位不善及有覆無記性，而是或善或惡或無記，其性並不決定，所以叫做「不定」心所。

在唯識學的這四個不定心所中，第一個是叫做「睡眠」的心所。《成唯識論》把它說明爲：「令身不自在，昧略爲性，障觀爲業」。在阿含經中，所提到的睡眠是和五蓋的昏沈睡眠蓋而言，可見它和昏沈有著重要的關係，但是並沒有明確說明其定義。阿毗達磨時代的論典才明確地解釋其定義，初期論典所說的睡眠，也是五蓋的睡眠，而不是心所，經過一段時期之後，才說明爲心所法。

就睡眠心所的界繫而言，巴利佛典以睡眠唯屬欲界所繫，因爲它被當成不定心所。說一切有部和唯識學派都主張色界天以上的有情沒有睡眠，也同樣認爲睡眠只和

欲界心相應。

睡眠是我們欲界凡夫才相應的心所，它到底對我們是件好事或是壞事，並不一定。如果是足夠而恰到好處的睡眠，可以令我們有飽滿的精神做有意義的事，做利益眾生的事，就是屬於好事；而如果是太多的睡眠，就是我們在浪費生命，是屬於惡事；所以說這是一個不定心所。

至於「惡作」心所，也是屬於不定心所所含攝，《成唯識論》把它敘述為：「惡所作業，追悔為性，障止為業」。為甚麼「惡作」心所會障礙我們修學禪定呢？因為「惡作」心所會對過去所發生的事情心生追悔，「惡」即是厭惡、不喜歡，是指我們不喜歡自己曾經造下的善業或惡業；或許是後悔曾經造下的惡業，也或許是後悔曾經造下的善業，「惡作」心所這種不安穩的特質，就會令我們無法善心一處住不動，而形成修止的障礙。

對於布施、持戒這些善業，《優婆塞戒經》提及修學菩薩煥道者應該「一者、始欲施時，心生歡樂。二者、施時為他，不求果報。三者、施已心樂，不生悔恨。」文中鼓勵我們修善時要在發心、修善時，及修善之後，都保持正確的發心，而且要心生

六、四不定

243

心靈世界

244

歡喜才是。曾經有個人得到了七缸金子，原來那是因為他曾經有一世在布施一缸金子給人時，十分歡喜地回頭了七次，可見在布施之後心生歡喜，可以有無量的功德。

所謂「蓋世功勞，當不得一個矜字；彌天罪惡，當不得一個悔字」，佛門強調透過悔過，可以令我們罪業消除，而使得身心清涼，得到安樂。我們後悔曾經造下的善業固然不對，後悔曾經造下的惡業不就是一樁善事嗎？沒錯！對於往昔所造下的惡業起了慚愧心，懊悔自己身口意的不當，是正確的念頭；而不應該執迷不悟，死不悔改。不過，如果是正在修習禪定的過程，這種後悔所造惡業的念頭在起伏時，倒是會形成禪定（止）的障礙。

由於「惡作」心所會令我們後悔曾經造下的惡業或善業，後悔所造的惡業就屬於善業，後悔所造的善業就屬於惡業；由於它具有這種不定善業或惡業的特質，所以是屬於不定心所。

作為不定心所的尋和伺這二個心所，常常會一併討論，尋的舊譯是覺，伺的舊譯是觀。尋和伺的特質就是觀察，是一種分別力，尋是比較粗顯的觀察，伺則是比較微細的觀察。

就修學禪定的過程，要達到禪定的境地，就需要靠尋和伺的力量。尋就好比穿著制服的警察，依於尋的覺照力量，令作爲小偷的諸煩惱沒有辦法活動，依於尋和伺的力量，就可以進入初禪。到了更進一層次的二禪，諸煩惱的小偷沒有出現了，太平盛世中，如果還有穿著警察制服的尋出現在家中，那就不太自在，於是就改由伺這個便衣警察留存就好，這就可以達到唯伺無尋的二禪。到二禪的境地，粗顯的煩惱不在了，這時就不需要尋的力量，僅留伺的微細觀照分別力存在就可以。

尋和伺的覺照力，使用在修學佛法，就是屬於善的方面；如果使用在惡的方面，就是人們造惡業的助緣了。例如：小偷在偷東西，也需要尋和伺的分別力、覺照力，才能成功地偷到東西。由於尋和伺這二個心所或善或惡，並不決定，所以才屬於不定心所所含攝。

至於尋和伺所覺照的內容，大致上是就其過患及功德這二方面來看。倘若就修學佛道而言，我們可以透過尋和伺觀照諸煩惱的過患，以及降伏煩惱後可以得到甚麼樣的功德。如此用心觀察，就可以對娑婆世界起厭離心，而欣求清淨極樂佛國土的境界，有了出離心及欣求心，修行就比較能夠得力。

六、四不定

245

心靈世界

246

摘要

1. 唯識學有四個不定心所，那就是睡眠、惡作、尋、伺。
2. 這四個心所或善或惡或無記，其性並不決定，所以叫做「不定」心所。
3. 「睡眠」心所是「令身不自在，昧略爲性，障觀爲業」。
4. 如果是足夠而恰到好處的睡眠，可以令我們有飽滿的精神做有意義的事，做利益眾生的事，就是屬於好事；而如果是太多的睡眠，就是我們在浪費生命，是屬於惡事；所以說這是一個不定心所。
5. 「惡作」心所會對過去所發生的事情心生追悔，「惡」即是厭惡、不喜歡，是指我們不喜歡自己曾經造下的善業或惡業；這種不安穩的特質，就會令我們無法善心一處住不動，而形成修止的障礙。
6. 蓋世功勞，當不得一個矜字；彌天罪惡，當不得一個悔字。
7. 尋和伺這二個心所，常常會一併討論，尋的舊譯是覺，伺的舊譯是觀。尋和伺的特質就是觀察，是一種分別力，尋是比較粗顯的觀察，伺則是比較微細的觀察。
8. 尋和伺的覺照力，使用在修學佛法，就是屬於善的方面；如果使用在惡的方面，就是人們造惡業的助緣了。

思考題

1. 睡眠、惡作、尋、伺這四個為甚麼是不定心所？

- 2 · 何謂睡眠？睡眠和昏沈有何差異？如何對治？
- 3 · 何謂惡作？它為何是修止的障礙？
- 4 · 何謂尋與伺？它們為何是不定心所？
- 5 · 如何善用此四心所？

六、四不定

247

心靈世界

248

※ 注釋

睽有些其他論典會以「觸」心所在「作意」心所之後。

疊《瑜伽師地論》(大30, 436上)。

降《雜阿含經》卷27(大2, 192上)

決《大般若波羅蜜多經》卷3(大5, 12上)

蠲《顯揚聖教論》卷3(大31, 496中)

箒「若諸聲聞，若諸菩薩，若諸如來，所有世間及出世間所有善法，應知皆是此奢摩他及毗婆舍那所得之果。」《解深密經》卷3(大16, 701中)

惛「云何為定？於所觀境令心專注不散為性，智依為業。謂觀德失俱非境中，由定令心專注不散，依斯便有決擇智生。」《成唯識論》卷5(大31, 28中)

怒「為奢摩他之所攝護能淨諸行，雖行種種可愛境中，猛利貪纏亦不生起，雖少生起依止少分微劣對治，暫作意時即能除遣，如可愛境，可憎可愚可生

「憍慢可尋思境，當知亦爾。」《瑜伽師地論》卷32（大30，465上）

五「滅除五過失，勤修八斷行。論曰。……次正斷說四神足。此堪能性。謂能滅除五種過失修八斷行。何者名為五種過失。頌曰：懈怠忘聖言，及昏沈掉舉，不作行作行，是五失應知。論曰。應知此中昏沈掉舉合為一失。若為除滅昏沈掉舉不作加行。或已滅除昏沈掉舉。復作加行俱為過失。為除此五修八斷行。云何安立彼行相耶。頌曰：為斷除懈怠，修欲勤信安，即所依能依，及所因能果，為除餘四失，修念智思捨，記言覺沈掉，伏行滅等流。論曰。為滅懈怠修四斷行。一欲二正勤三信四輕安。如次應知。即所依等。所依謂欲勤所依故。能依謂勤依欲起故。所因謂信是所依。欲生起近因。若信受彼便希望故。能果謂安是能依。勤近所生果。勤精進者得勝定故。為欲對治後四過失。如數修餘四種斷行。一念二正知三思四捨。如次應知。即記言等。記言謂念能不忘境。記聖言故。覺沈掉者謂即正知。由念記言。便能隨覺昏沈掉舉二過失故。伏行謂思。由能隨覺沈掉失已。

注釋

249

心靈世界

250

為欲伏除發起加行。滅等流者。謂彼沈掉既斷滅已。心便住捨平等而流。」《辯中邊論》卷2（大31，471下）

賴「彼於如是正修習時有八斷行。為欲永害諸隨眠故。為三摩地得圓滿故。差別而轉。何等名為八種斷行。一者欲。謂起如是希望樂欲。我於何時修三摩地。當得圓滿。我於何時當能斷滅惡不善法所有隨眠。二者策勵。謂乃至修所有對治不捨加行。三者信。謂不捨加行正安住故。於上所證深生信解。四者安。謂清淨信而為上首心生歡喜。心歡喜故漸次息除諸惡不善法品麤重。五者念。謂九種相。於九種相。安住其心奢摩他品能攝持故。六者正知。謂毘鉢舍那品慧。七者思。謂心造作。於斷未斷正觀察時造作其心。發起能順止觀二品身業語業。八者捨。謂行過去未來現在。隨順諸惡不善法中心無染污心平等性。由二因緣於隨眠斷分別了知。謂由境界不現見思。及由境界現見捨故。如是名為八種斷行。」《瑜伽師地論》卷29（大

呪「云何為欲。於所樂境希望為性。勤依為業。」《成唯識論》卷5（大31，28上）

羣「復應修習九種住心。偈曰：繫緣將速攝，內略及樂住，調厭與息亂，或起滅亦爾，所作心自流，爾時得無作，菩薩復應習，如此九住心。釋曰。九種住心者。一安住心。二攝住心。三解住心。四轉住心。五伏住心。六息住心。七滅住心。八性住心。九持住心。此九住教授方便。應知繫緣者。謂安住心。安心所緣不令離故。速攝者。謂攝住心。若覺心亂速攝持故。內略者。謂解住心。覺心外廣更內略故。樂住者。謂轉住心。見定功德轉樂住故。調厭者。謂伏住心。心若不樂應折伏故。息亂者。謂息住心。見亂過失令止息故。或起滅亦爾者。謂滅住心。貪憂等起即令滅故。所作心自流者。謂性住心。所作任運成自性故。爾時得無作者。謂持住心。不由作意得總持故。」《大乘莊嚴經論》卷7（大31，624中）

腮「菩提薩埵依般若波羅蜜多故，心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒

注釋

2151

心靈世界

2152

夢想，究竟涅槃。三世諸佛依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提。」
《般若波羅蜜多心經》（大8，848下）

迹「聲聞教裡的四預流支——「親近善士，多聞熏習，如理思惟，法隨法行」即說明了次第修習聞、思、修。大乘的十法行：書寫、供養、施他、諦聽、披讀、受持、諷誦、開演（聞）、思惟（思）、修習（修），也含攝了三慧。」印順法師，《學佛三要》，正聞出版社，民國81年版，頁182。
輒上文參考印順法師，《學佛三要》，正聞出版社，民國81年版，頁183-188。
芻「一切賢聖皆以無為法而有差別」《金剛般若波羅蜜經》（大8，749中）
妬《阿毗達磨大毗婆沙論》卷172（大27，867-？）。《長阿含經》卷30（大1，135中）亦云：「一者、勇猛強記能造業行，二者、勇猛強記能修梵行，三者、勇猛強記佛出其土；閻浮提人以上三事勝忉利天、燄摩天、兜率天、化樂天、他化自在天。」

鈎「三十三天著於五欲，彼以人間為善趣，於如來法得出家為善利。」《增一

《阿含經》卷34（大2，693下）。

紘《大莊嚴論經》卷6（大4，291下）。

疎《大般涅槃經》卷23（大12，498下）。

鼓《梵網經菩薩戒序》（大24，1003上）。

鯢「諸佛世尊皆出人間，非由天而得也。」《增一阿含經》卷30（大2，664中）。

髡《徹悟禪師語錄》，《淨土十要》？，頁？。

扈「雖復轉輪聖王七寶具足，成就人中四種神力，王四天下，身壞命終得生天；然猶未斷地獄、畜生、餓鬼趣之苦。所以者何？以轉輪王不得於佛不壞淨，法、僧不壞淨，聖戒不成就故。」《雜阿含經》卷835（大2，214上）。

閔「復次一切法如虛空。是四正勤。應當觀察。何等為四。所謂諸法無作。未生不善法。為不生故發起精進。法性清淨。已生不善法。為除滅故發起精進。諸法寂靜。未生善法。令得生故發起精進。一切法無處無行。已生善法。住不失故發起精進。天子。是諸菩薩四正勤。佛所印可。復次諸天子。

注釋

2753

心靈世界

2754

法性平等無生無滅。依此法性無所得故。不作諸惡。順法性故。勤修眾善。如是修者為無所修。復次於一切法不取不捨。是名正勤。」《大寶積經》卷101（大11，570上）

訶《成實論》卷14（大32，353下）

礮據《俱舍論》卷二十二載，修不淨觀可對治顯色貪、形色貪、妙觸貪、供奉貪等四種貪。即：（1）緣青瘀等之相以修不淨觀，可對治顯色之貪。（2）緣死屍被鳥獸所食等之相以修不淨觀，可對治形色之貪。（3）緣蟲蛆等之相以修不淨觀，可對治妙觸之貪。（4）緣死屍不動等之相以修不淨觀，可治供奉之貪。此外，若緣骨鎖以修不淨觀，則因骨鎖中無四貪之境，故能對治上述之四貪。

鬪「（1）是貪若非法名為惡貪；如劫盜他物乃至取塔寺及眾僧物，若未死眾生欲食其肉，若欲姪母女姊妹師婦出家人及己妻非道，是名惡貪。（2）若己物不欲捨是名為慳。（3）若實無功德欲令人謂有，是名惡欲。（4）若實有

功德欲令人知，是名發欲。(5)若欲得多施多物，是名多欲。(6)若得少施少物，求好無厭，名不知足。(7)若深著種性、家屬、名、色、財富、少、壯、壽等，名為僥逸。(8)若貪四供養名為四愛。(9)又此貪世間分為十種；如見好色初發心言是，次生欲，三、發願，四、念，五、隨學所作，六、忘慚愧，七、常在目前，八、放逸，九、狂癡，十、悶死；是名貪相。」《成實論》卷9（大32，309中一下）

【𪔐】(1)若於女色等緣中生邪憶念，若色若形若觸若威儀語言則貪欲生。(2)若不守護眼耳等門，則貪欲生。(3)於飲食不知節量則貪欲生。(4)親近女色則貪欲生。(5)受諸樂則貪欲生。(6)以愚癡故貪欲生，於不淨中生淨想故。(7)由惡知識故貪欲生，如淨潔衣以裏垢污。(8)與多欲人共事故則貪欲生。(9)於身等四法生妄憶念，則為貪所牽。(𪔑)若懈怠不勤修善則貪欲得便。(𪔒)於非行處行則為貪所侵，謂婬女沽酒屠兒舍等。(𪔓)觀不淨等未能壞緣，則貪欲得勢。(𪔔)從久遠來習貪成使，是則易生。(𪔕)

注釋

2151G

心靈世界

2156

於女色等緣喜取相取了，取相名手足面目語言戲笑視瞻啼泣等相，取了名分別男子形狀差別；如是取已憶念分別則貪欲生。(𪔖)思量心弱隨逐所緣，不能制伏則貪欲生。(𪔗)若生貪欲忍受不捨，則漸增長從下生中從中生上。(𪔘)於貪欲中但見利味不知其過，則貪欲生。(𪔙)以時節故貪欲生，如春時等。(𪔚)以方處故貪欲生，如有處所，從久遠來多習婬欲。(𪔛)有隨身故貪欲生，如年少無病資生具足。(𪔜)以力能故貪欲生，如服藥等。(𪔝)得淨妙隨意五欲則貪欲生；謂見好花池園林敷榮清冷流泉鮮雲電光香風來扇，若聞眾鳥哀聲相和及女人柔軟莊嚴音聲威儀語言等。(𪔞)以業因緣故貪欲生。(𪔟)深著假名則貪欲生，是人於內生士夫相，外生女相及衣服怨親等相。(𪔠)未得空心，內見眾生，外見色等，則貪欲生。(𪔡)若貪使未盡，愛緣現前，於中生邪憶念。」《成實論》卷9（大32，310上中）

【𪔢】《成實論》卷9（大32，310中—311上）

【(1)貪欲實苦，凡夫顛倒妄生樂想。智者見苦，見苦則斷。(2)受欲無厭；

如飲鹹水隨增其渴，以增渴故何得有樂。(3)貪為後身因緣；如說愛因緣取乃至大苦聚集。(4)苦因為愛。又說：比丘應深思惟，所有諸苦何由而有？當知皆以身為因緣，身因於愛。(5)愛欲者為樂因故備受諸苦，謂求時苦、守護時苦、用時亦苦。如稼穡商賈征伐仕進等。是求時苦，守時恐怖畏失故苦，現在無厭故苦。(6)如佛說愛欲有五種患：一、味少過多。二、諸結熾盛。三、至死無厭。四、聖所呵棄。五、無惡不造。(7)貪能令眾生荷負重擔。又經中說：貪愛為繫；如黑白牛自不相繫，但以繩繫。如是眼不繫色色不繫眼，貪欲於中繫，若緣是繫則無得解脫。又經中說：眾生為無明所蓋愛結所繫，往來生死無有本際。(8)此貪欲種種因緣能縛人心；謂父母兄弟姊妹妻息及財物等。(9)生死中以貪愛為味；如說色中味著。謂因色生若喜若樂，若無貪則不味，不味則能速斷生死。(吽)此貪欲與解脫相違。所以者何？眾生皆以貪著欲樂、禪定樂，故不樂解脫。又隨斷貪分即變為樂，如說隨所離欲轉得深樂。又說：若欲得諸樂，當捨一

注釋

2157

心靈世界

2158

切欲，捨一切欲故得畢竟常樂。若欲得大樂，當捨離少樂；捨離少樂，故能得無量樂。又說：智者更無別利，如離貪愛心，隨心離貪愛則滅諸苦惱。(噓)一切貪欲究竟皆苦。所以者何？所貪愛事必當離散，離散因緣必有憂苦。」《成實論》卷9(大32, 311中)

蜣 《大智度論》卷3(大25, 142中)。

腮「若瞋此人欲令失滅，願使他人打縛殺害，一向棄捨永不欲見，是瞋名波羅提伽，義言重瞋。有瞋但欲毀罵鞭打他人名違欣婆，義言中瞋。有瞋不欲捨離，或從憎愛妻子中生，名拘盧陀，義言下瞋。有瞋常染污心名為摩叉，義言不報恨。有瞋在心不捨，要欲還報，名憂波耶呵，義言報恨。有瞋急執一事種種教誨終不欲捨，如師子渡河取彼岸相，至死不轉名波羅陀舍，義言專執。有瞋見他得利心生嫉妒，名為伊沙。有瞋常喜諍訟，心口剛強，名三藍披，義言忿諍。有瞋若師長教戒而返拒逆，名頭和遮，義言佞戾。有瞋若得少許不滿意事則心惱亂，名阿羸提，義言不忍。有瞋言不柔軟，

常喜頻感不能和顏，先意語言，名阿婆詰略，義言不悅。有瞋於同止中常喜罵詈，名阿搔羅沾，義言不調。有瞋以身口意觸惱同學，名為勝者，義言惱觸。有瞋常喜彈呵好些毀物，名登單那他，義言難可。」《成實論》卷9（大32，311中—下）「是瞋二種，或因眾生或不因眾生，因眾生名為重罪。又上中下分別九品。又因九惱分別為九。無事橫瞋是為第十。是名瞋相。」（大32，311下）「問曰。多瞋患者有何等相？答曰：心口剛強常不歡悅，頻感難近面色不和，易忿難解常喜恚根，喜於諍訟，嚴飾兵器朋黨惡友，憎惡善人為入羸獷，不諦思慮少於慚愧；有如是等名瞋恚相。」（大32，312上）

羸「從不適意苦惱事生。不能正知苦受性故，則瞋恚生。從呵罵鞭打等生。與惡人同事則瞋恚生，如屠獵師等。智力劣弱故瞋恚生，如樹枝條為風所動。久集瞋使乃至成性，故瞋恚生。從屠獵毒蛇中來故瞋恚生。喜念他過故瞋恚生，如九惱中說。隨時節故瞋恚生，如十歲人等。以種類故瞋恚生，如

注釋

259

心靈世界

260

毒蛇等。以方處故瞋恚生，如康衢國等。先說貪生因緣，與此相違則瞋恚生。計我心憍慢熾盛，及深著物。」《成實論》卷9（大32，311下—312上）

同《大智度論》卷14（大25，167中）

佇《入中論》卷1（26上）

饒「不忍辱人有五過失：一、凶惡不忍，二、後生悔恨，三、多人不愛，四、惡聲流布，五、死墮惡道；是為五。能忍辱人有五功德（即反上句是）」《四分律》卷59（大22，1005下）

胆《解深密經》卷4（大16，705下）

酌《出曜經》卷16（大4，697上）

臆「唯是煩惱分位差別等流性，故名隨煩惱。此二十種類別有三：謂忿等十各別起，故名小隨煩惱；無慚等二遍不善，故名中隨煩惱；掉舉等八遍染心，故名大隨煩惱。」《成唯識論》卷6（大31，33中）。有關隨煩惱的各別定義，乃敘述於《成唯識論》卷6（大31，31中—34下）。

悵《順正理論》卷五十四（大29，646下）

烟《華嚴經探玄記》卷11（大35，312上）

菓《大方廣佛華嚴經隨疏演義鈔》卷78（大36，613下）

卮《雜寶藏經》卷6（大4，477上）

痙「若諸菩薩安住菩薩淨戒律儀。懷嫌恨心。他實有德不欲顯揚。他實有譽不欲稱美。他實妙說不讚善哉。是名有犯有所違越。是染違犯。若由懶惰懈怠放逸不顯揚等。非染違犯。無違犯者。若知其人性好少欲。將護彼意。若有疾病若無氣力。若欲方便調彼伏彼。廣說如前。若護僧制。若知由此顯揚等緣起彼雜染僣舉無義。為遮此過。若知彼德雖似功德而非實德。若知彼譽雖似善譽而非實譽。若知彼說雖似妙說而實非妙。若為降伏諸惡外道。若為待他言論究竟。不顯揚等。皆無違犯」《瑜伽師地論》卷41（大30，520下）

葱《佛頂尊勝陀羅尼經教跡義記》卷2（大39，1033中）

注釋

261

心靈世界

262

罕《成實論》卷10（大32，321中）

凭《瑜伽師地論》卷10（大30，515中）

虛《瑜伽師地論》卷10（大32，516下）

勅《梵網經》卷下（大24，1004下）

「僣者，色僣、盛壯僣、富僣、自在僣、姓僣、行善僣、壽命僣、聰明僣，此謂八僣。」《文殊師利問經》卷1（大14，500中）

《大方廣佛華嚴經》卷33（大10，814中下）

如覺法師 著

青松集

財團法人佛陀教育基金會印贈

青松集

264

青松集 目次

自序

—— 275

壹、得意淡然

—— 277

四種貪愛——

277

淡忘情執牽纏，永記三寶深恩—— 277

攝御諸根，不染外欲—— 278

恰似木人看花鳥—— 278

貪愛的起因—— 279

但盡凡情，別無聖解—— 280

諸苦所因，貪欲為本—— 280

寵利勿居人前—— 280

寵辱不驚，閒看庭前花開花落—— 281

情深則望深，望深則怨深—— 281

小兒舔刀頭蜜—— 282

求欲時苦，守時不寂靜，失也成

大憂，得也不滿足—— 283

離貪染之藥方—— 283

歡喜的是誰？—— 284

需要的不多，想要的太多—— 284

積聚皆銷散，崇高必墮落，合會

要當離，有生無不死—— 285

輕慢他人，是來日禍因—— 286

我，無所在—— 286

驕慢的產生—— 287

驕矜必敗—— 287

謙虛的益處—— 288

盡除自憍—— 288

掩藏自己的長處，掩護別人的短

處—— 289

天大的榮耀，內心也是淡淡然—— 289

捨愛得道—— 290

無得無失，無榮無辱	290
戰勝自己	291
不卑不亢	292
沒關係，無所求	292
見人敬慢，不生喜慍	293
讚歎是佈滿鮮花的陷阱，批評是	
防止跌倒的拐杖	294
聞讚不喜	294
名利不必追求，也不必排拒	295
隱晦自泰，不求聞達	295
你大我小，你對我錯	296
道德高則我心低	296
能出離情關者，是大丈夫	298
不計量高下	299
降伏得了勝負心，方是學佛路上	
的勝利者	300

青松集 目次

265

青松集

266

思惟慈心的利益	311
行忍得息怨	312
兩方鬥，兩方臭；兩方讓，兩方	
有	312
受到輕慢時	313
內心清明澄寂，哪來的恨意呢？	313
怨親平等	314
止息恨意	314
常看得自家未必是，他人未必非，	
便有長進	315
世間辱我、罵我者，耐他、讓他	315
不必再受第二支箭	315
不念舊惡	316
有容，德乃大	316
不怨天、不尤人	317
不再存留恨意的「檔案」	317

貳、失意泰然

謙虛	300
得意時能夠淡淡然	302
得財不喜是平常心	302
享譽不驕是平常心	303
為善不執是平常心	304
推功攬過	304
不具攻擊性	306
瞋恚的樣態	306
實踐忍辱	307
鐵牛不怕獅子吼	308
瞋恚的原因	308
火燒功德林	309
以怨報怨是錯誤的行為	310
瞋恚的果報	310
耐怨害忍、安受苦忍、諦察法忍	311

普天下沒有我不能原諒的人	318
怨心養到極處，只看世間人都無	
罪過	318
長養慚愧心，不以瞋報瞋	318
不能忍辱，就不可能生起真正的	
慈悲心	319
學習蚌把沙石蘊釀成珍珠，把昨	
日的敵人變成今日的朋友	320
少怨，自然多福	320
對治瞋恚	321
瞋恚的過患及止息瞋恚的好處	321
怨怨相報，惡緣永遠無有了期	322
以瞋向人，實先傷己	323
仁者無敵	323
心中沒有人我是非，是人生一大	
樂事	324

聞謗不辯	3 2 4
此心常放得寬平	3 2 5
忍，無辱	3 2 5
不懷絲毫怒意	3 2 5
不忍怨敵受苦報	3 2 6
欲知未來果，今生作者是	3 2 6
欲為佛祖聖賢，必受惡罵如飲甘	
露，遇橫逆如獲至寶	3 2 7
隨緣消舊業，莫更造新殃	3 2 8
甚麼都無所謂	3 2 8
我是提婆達多	3 2 9
禪定的力量有助於無相忍辱	3 3 0
失利不憂是平常心	3 3 0
受謗不惱是平常心	3 3 1
老死不懼是平常心	3 3 1
吃虧不計是平常心	3 3 2

青松集 目次

267

青松集

268

自吐霜中一段香	3 4 2
棋以不爭為勝	3 4 2
人以無求為高	3 4 2
閒居人	3 4 3
生不來死關，死不出生關	3 4 3
聖凡不落，生死情亡	3 4 4
「一種情緒」(A feeling)，不是	
「我的情緒」(My feeling)	3 4 5
省察深藏內心的自私	3 4 5
處處自在，時時自在	3 4 6
歸去，也無風雨也無晴	3 4 7
心與竹俱空，問是非何處著腳？	3 4 7
念同山共靜，知憂喜無由上眉。	3 4 8
反觀自己	3 4 8
修行可以改變性格	3 4 9
諸法無縛，本解脫故；諸法無解，	

逆境不煩是平常心	3 3 2
參、自處超然	3 3 4
一目了然，而不動聲色	3 3 4
不必羨慕別人，也不要小看自己	3 3 4
故鄉風月有誰爭？	3 3 5
無爭能得安穩	3 3 5
我心生，即是無明	3 3 6
月光灑滿室	3 3 6
三衣一鉢萬里遊，方知不離方寸	
問	3 3 7
熏習的力量	3 3 8
平常心	3 3 8
人生無常是平常	3 3 9
生死心切	3 4 0
不會消失的東西	3 4 0
世世雖現生死，一性始終常靈	3 4 1
本無縛故	3 4 9
我！我？我。	3 5 0
動靜二相，了然不生	3 5 0
眾響皆寂，不復為擾	3 5 1
與人無爭則人和	3 5 1
寧靜的人捨棄勝敗，所以平安幸	
福	3 5 2
既謙虛又自信	3 5 2
善護口業	3 5 3
叫是非出不了你的口	3 5 3
常自見己過，與道即相合	3 5 4
石頭心、沙上心、水上心、空中	
心	3 5 4
淡泊於名利，昇華於凡情	3 5 5
覆藏己過與張揚己盛是名利心的	
表現	3 5 5

諂媚他人也是屬於名利心	3 5 6
慳吝是名利心	3 5 7
覆藏己過與貪求名利	3 5 7
不求他過，不顯己德	3 5 8
拔除力、對治力、防護力、依止力	3 5 8
敬師如佛	3 6 0
覆藏己過，罪業日日增長	3 6 1
老實改過	3 6 1
改正自己的缺點，原諒別人的缺點	3 6 2
誠實修道	3 6 2
隨喜他人的榮好，未來的生命歷程容易有榮好	3 6 3
真實心改過，聖道有望	3 6 3
有過即懺	3 6 4

青松集 目次

269

護己短，則己終是短	3 6 4
懺悔代表真心向道的勇氣	3 6 5
見人敬慢，不生喜慍心	3 6 5
為人勿計得失，應計善惡	3 6 6
做事勿計勝負，應計是非	3 6 7
處世勿計褒貶，應計心安	3 6 7
工作勿計耕耘，勿計收穫	3 6 8
「老實」的重要性	3 6 8
八風吹不動，道糧在其中	3 6 9
貪求不得嫉妒生	3 7 0
嫉妒心的根源是耽著心	3 7 1
不見他長，惡也；見而掩，惡之惡也	3 7 1
五種慳吝	3 7 2
慳吝與嫉妒	3 7 3
蜘蛛絲的故事	3 7 3

青松集

270

巧言令色鮮矣仁	3 7 4
正直誠懇	3 7 5
真誠鼓勵與諂媚他人有所不同	3 7 6
信心的來源	3 7 6
成就感，挫折感；踏實感	3 7 7
名聞不破，毀譽動之；利關不破，得失驚之	3 7 7
名利累人，平淡是真，不爭為上	3 7 7
無慚無愧，與諸禽獸無相異也	3 7 8
律己省非	3 7 9
屢敗屢戰的向道之心	3 8 0
敵人，是自己的煩惱心	3 8 1
要求自己	3 8 2
不向失敗低頭	3 8 2
總教此心比日月，莫令方寸染纖塵	3 8 3

心無所得，是最好的真理	3 8 4
愧之，則小人可使為君子	3 8 5
恆以慚愧水洗滌懈怠心	3 8 5
讓人三尺又何妨？	3 8 6
我不近利養，利養勿近我	3 8 7
諸法是無生	3 8 7
那都不是真正的自己	3 8 8
成功的真義	3 8 9
人生就像是個運動場上圓形的跑道	3 8 9
道	3 8 9
不爭面子	3 9 0
造惡業最沒面子	3 9 1
因緣乞丐	3 9 1
幻化的煙花	3 9 2
真正的勝利	3 9 3
活在自己的世界中	3 9 4

本來無一物	3 9 5	布施他人如同給自己	4 0 6
空就是看得開、放得下	3 9 5	但願眾生得離苦	4 0 7
於逆境，心須用開拓法；於順境，		沒有為自己	4 0 7
心須用收斂法	3 9 5	菩薩昇華凡情為慈悲	4 0 8
生命的價值	3 9 6	認錯未必是輸	4 0 9
原來彌陀念彌陀	3 9 8	給人信心	4 1 0
不論他人知不知，莫造惡業	3 9 9	給人讚美	4 1 1
了悟自心	3 9 9	智者的四句話	4 1 2
外境起起落落，內心不起不落	4 0 0	犧牲自己的菩薩鹿王	4 1 5
「愛乾淨」的聲聞聖人	4 0 0	視人之樂，猶己之樂	4 1 6
初果人寧可死也不殺羊	4 0 1	寧讓人，勿使人讓我	4 1 6
不負己靈	4 0 1	清，能有容	4 1 7
踏實	4 0 2	常見他長	4 1 7
平常心(二)	4 0 3	不幸災樂禍	4 1 8
念不一不歸極樂	4 0 5	對失意人，不談得意事	4 1 8
肆、處人藹然	4 0 6	利他為先	4 1 9

青松集 目次

271

青松集

272

欲為佛門作龍象，先為眾生作馬		基於慳吝心的不欲分享，就會嫉	
牛	4 1 9	妒別人擁有的榮好	4 2 6
我為人人，人人為我	4 2 0	修習慈心，止息嫉妒	4 2 6
手中一物，常放不下	4 2 0	隨喜怨家的成功	4 2 7
赤心片片，為人不假	4 2 1	心量寬廣，除慳破嫉	4 2 8
只見眾生對我有恩，不見我對眾		妒人長，而已終不長	4 2 8
生有恩	4 2 1	嫉貴則賤，嫉富則貧，嫉智則愚	4 2 9
不論別人對自己如何，自己依然		施比受有福	4 2 9
要對任何人都好	4 2 2	慳吝是菩薩的敵人	4 3 0
屈己崇人	4 2 2	有一毫善，思與眾生共	4 3 1
水深波浪靜，學廣語聲低	4 2 4	所布施出去的其實往後都會回到	
看一切眾生皆是菩薩，唯我一人		自己的身心	4 3 2
實是凡夫	4 2 4	真誠布施者，內心自然踏實溫暖	4 3 2
昨天的敵人可以是明天的朋友	4 2 5	隨順眾生	4 3 3
人於我有恩不可忘，有怨則不可		善惡眾生，慈心無異	4 3 4
不忘	4 2 5	當願眾生	4 3 4

滿佈的慈心	4 3 5	待人如冬陽	4 4 6
蚊子不怕持戒人	4 3 6	我的菩提願	4 4 6
不動一念殺心	4 3 7	澄月世界	4 4 9
不起慢、恚、嫉、慳	4 3 8	禮讓	4 5 0
惡事向自己，好事予他人	4 3 8	領眾	4 5 2
不殺無害心，亦無勝負意，行慈		心中沒有敵人	4 5 3
普一切，終無怨恨心	4 3 9	「惜福」的菩薩	4 5 4
不忍眾生苦	4 4 0	給予的力量	4 5 4
於破戒人生大悲心	4 4 1	對作惡壞人要視如病子	4 5 5
欲行惡法皆悉不成，所有善業皆		好東西留給別人吃	4 5 6
速成就	4 4 2	為世界祈願	4 5 6
以善待惡	4 4 3	感恩	4 5 8
慈心一切，無所傷害	4 4 4	不生一念怨嫌之心	4 5 8
以德報怨	4 4 4	附篇	
以德報德，全心感恩	4 4 5	一、存養篇	4 5 9
人人都可以是菩薩	4 4 6	二、教理篇	4 6 1

青松集 目次

2 7 3

青松集

2 7 4

三、行持篇

4 6 3

※注釋

4 6 6

自序

民國八十五年剃度出家時，對佛菩薩默默發過願心：「自己要出離貪瞋癡，也要幫助衆生出離貪瞋癡」；恩師智諭老和尚於民國八十九年往生後，也默默許願想要如同老和尚一般，學習淡泊名利的精神，而以著述及弘講的教育路線，續佛慧命，傳佛心燈。

出家以來，雖然曾經在圓光佛學院教授唯識學，繼而在圓光寺清心講堂、中華佛研所佛學推廣中心教學，但是不敢說自己能夠利益多少衆生，只能說是自己與學員互相共勉、一同學習成長而已。

於圓光佛學院的師生共勉語，曾輯成《佛子共勉語》一書於大乘出版社出版，而之後迄今的師生共勉語，則輯成此《青松集》。

文中以「得意淡然、失意泰然、自處超然、處人藹然」為主題，敘述了作者的修學心得。我們倘若能夠不被世間八法所動搖，得失淡然，毀譽不動，那就太好了！自

自序

275

青松集

276

處超然是顯示了真誠修道的出離心志，處人藹然則是菩薩行者希望衆生離苦得樂的菩提心行。

青松，取其不畏豔陽、不懼寒冬，而仍能保持自己長青的松柏特性；作為修行人，倘若也能不被順境所轉，不為逆境所擾，而恆常保持正念正知，慧解力行，也就不愧學佛一場了！

釋如覺於西蓮淨苑 二〇〇四·五·廿九

壹、得意淡然

四種貪愛

至於貪愛的種類，《俱舍論》卷二十二將貪分爲四種，即：一、顯色貪；貪著美好、悅目的膚色。二、形色貪；貪著身材的姣好樣態。三、妙觸貪；貪著接觸皮膚的細滑感。四、供奉貪；貪著他人殷勤的飲食等的供奉。睽

淡忘情執牽纏，永記三寶深恩

有情衆生就是有情衆生，畢竟都是有感情的人，但是貪愛又是諸苦的根源，因此，我們要學習著昇華感情，淡忘情執的牽纏，而永記三寶的深重恩惠。

要知道：長夜輪迴，苦海茫茫，誰能當我們的依怙呢？十方常住三寶才是我們的究竟歸依之處呀！

壹、得意淡然

277

青松集

278

攝御諸根，不染外欲

悉達多太子遊四門時，領悟到世間原來有老病死的苦痛，至遇到一個修行者人，那個修行人告訴他：「捨離恩愛，出家修道，攝御諸根，不染外欲，慈心一切，無所傷害，逢苦不感，遇樂不欣，能忍如地，故號沙門。」

其中，所提及的「攝御諸根，不染外欲」很值得我們用心。

當我們的眼耳鼻舌身意六根向六塵攀緣時，我們的功德法財就靜悄悄地溜走了；當我們能夠收攝六根，守口攝意，澄徹心念時，外欲就不再具有透惑力；能夠不染外欲，就能夠長養出無貪染的善根。

恰似木人看花鳥

古德云：恰似木人看花鳥。

如果我們能夠如同木頭人一般，心中空空地不存戀著，即使是看到嬌艷的花兒，看到美麗的鳥兒，也絲毫不會受到貪戀情緒的侵染。

貪愛的起因

至於貪愛的起因，《成實論》卷九細膩地列舉出以下的內容：疊一、於容貌、體態姣好的異性，取其相，而起了不正當的邪憶念。二、不守護眼耳等根門，則貪欲就會生起。三、親近女色，也會日久生情。四、感受到那是一種樂趣，貪欲也會生起。五、由於智慧力不夠，所以在不淨法當中，生起了淨妙相的顛倒想，就會產生貪欲。六、如果懈怠、不勤修善，內心不夠安和寧靜，定慧力不足則貪欲就得其便，而侵襲我們的內心。七、從久遠以來，熏習貪愛成爲結使，如此就很容易產生貪欲。八、如果貪愛生起後，忍受不捨，它就會漸漸增長，越來越貪染。九、於貪欲中，只見到它值得戀著的地方，而不知道貪愛的過患，就會產生貪欲。十、智慧尚未開發，未得空心，內見衆生，外見色等，則貪欲生。十一、如果貪使尙未盡除，往昔的愛緣又現前，而於其中生起邪憶念，就會產生貪欲。

壹、得意淡然

279

青松集

280

但盡凡情，別無聖解降

凡，是情識如同瀑流般夾雜著貪瞋癡，不間斷地起惑造業。

聖，是無所得法，是盡除凡夫情識，止息惑染之識流，聖性即顯；所以說「但盡凡情，別無聖解」。

諸苦所因，貪欲為本

世尊在《法華經》即提到「諸苦所因，貪欲為本」，廣欽老和尚更如此開示道：貪戀娑婆世界的一根草，都還要再來輪迴。

貪欲是我們受後有的主要因素，它可以由最微細的貪愛，增長爲貪著、貪染，進而成爲粗濁的姪慾。衆生都是由於貪欲，而一直生生死死，死死生生，老是掙不脫生死業網，老是沈淪於六道業海，實可憐憫！

寵利勿居人前

古德云：「寵利勿居人前」。

面對榮寵、利益現前之際，當止息爭先恐後之想；讓出寵辛、讓出利益，內心的恬淡滋味才長。

寵辱不驚，閒看庭前花開花落

古德云：「寵辱不驚，閒看庭前花開花落」。

面對榮寵、侮辱現前之際，當以慧眼看穿順境與逆境皆是幻化不實的假相，榮寵如花開，於榮寵不生歡喜之想，侮辱如花落，於侮辱不生悲苦之想，如此寵辱不驚，如同閒看庭前花開花落，道在其中矣！

情深則望深，望深則怨深

世間人說：自古多情空遺恨。

又說道：情不可太深，情深則望深，望深則怨深。而勸人切莫太深情，用情太深

壹、得意淡然

281

青松集

282

的話，難免會對此順緣有所期望，希望對方待自己好些，或者自己能夠得到所喜愛的物品，這就是情深則望深；但是如果期望落空的話，心中就會充滿了怨懟、不滿，而覺得苦惱不已，所以說望深則怨深。

小兒舔刀頭蜜

佛陀在《四十二章經》有提到「小兒舔刀頭蜜」這個著名的譬喻。所謂「財色於人，人之不捨，譬如刀刃有蜜，不足一餐之美，小兒舔之，則有割舌之患。」

愚癡的世間人都是如此地迷戀於財色、名位等，這些財和色，就好比那在塗在刀刃上的蜜一般，尚未懂事的小孩兒（譬喻智慧不足的世間人）會基於貪戀蜂蜜的甜美味道，而用舌頭去舔它；這麼一點兒蜜，其實並不能夠令人填飽肚子，這是指一般人對所擁有的順境，總是容易感覺心中空虛，心中有所不滿意、有所不滿足；小孩兒去舔刀刃上的蜜，反而會遭受到舌頭被割截的過患。

求欲時苦，守時不寂靜，失也成大憂，得也不滿足

佛門中有個偈頌是這麼說：「見多欲人求欲苦，得之守護是亦苦，失之憂惱亦大苦，心得欲時無滿苦」。

事實上，當我們向外有所追求時，內心就會感到所求不得而有所苦；等追求到了，又會因為知道無常，害怕失去而有守護之苦；一旦真正失去時，更會感到難過痛苦。而得到了就會欣喜快樂嗎？其實內心仍然多少會感覺到不夠滿足，心靈空虛而有所苦。

離貪染之藥方

所謂「貴，莫貴於無求」，如果認清貪愛是我們必須降伏的煩惱，那麼，又如何能夠出離於貪愛呢？《成實論》卷九提到了如下的內容：決一、以不淨觀等遮止貪念，繼而以無常觀等斷除貪念。二、如果人們能夠見到世間皆苦，而苦惱的根源是貪，這個貪念就能斷除。三、如果人們常念我必應受生老病死，是貪則斷。四、如果得到淨

壹、得意淡然

283

青松集

284

樂，就能放捨掉不淨樂，如得初禪，則捨欲愛。五、見到貪欲的過失，就能斷貪。六、多聞等智慧增長的緣故，能斷貪欲，以智慧性破煩惱故。七、善因緣具足，則貪欲斷，謂淨持戒等。

歡喜的是誰？

順境當前，可以想想：歡喜的是誰？

如果歡喜的那個人就是我，那麼待會兒傷心的那個我又是誰？如果歡喜的那個人就是真正的我，我就應當一直歡喜，不會悲傷才對啊！

我的情緒會有種種的變化，可見我們所謂的「我」，並不是真真實實地存在在那裏，我們所謂的「我」，並不是有不變實體的存在。

莫隨著逆境打轉，也別隨著順境而忘失了正念！

需要的不多，想要的太多

聖嚴法師即提過：「需要的不多，想要的太多」。

一般人都容易不知足地想要擁有許多超出現實的需要，而實際上真正自己的需要並不是那麼多。多一分順緣的擁有，就會增加多一分甜蜜的負累，倘若能夠放得下貪愛，無繫、無求，是何等清涼自在啊！

積聚皆銷散，崇高必墮落，合會要當離，有生無不死

一般人不知道要求歸依佛門，尋找清淨的解脫之道，主要就是因為迷戀於世間的欲樂。有些人重視財富，看不透財富乃五家所共蠲，一場火災、一場水災，敗家子等都會令我們的財產散失，無法恆存；它也沒有辦法令人內心安樂。有些人卻希望自己居高位、掌大權，喜歡掌聲、渴望讚美，而受到名位的繫縛。有些人最為放不下的則是對親緣的眷戀，此深細難捨的繫縛，會令人在生離死別之際痛苦難當。而人人最寶愛的自己的性命，想要無病延年，但是倒也是免不了得面對死亡的到來。

這些現象都如同有名的四非常偈所述：「積聚皆銷散，崇高必墮落，合會要當離，有生無不死。」總之，世間樂事終究不能依靠，不可貪著，確實體認到一切無常，就

壹、得意淡然

2016

青松集

2016

會想要尋求一個可靠的歸依處；而我們的究竟歸依處，就是清淨不變的十方常住三寶。

輕慢他人，是來日禍因

「慢」，是指「恃己於他，高舉為性，生苦為業」。

一般人都會依於自己的盛事，心念高舉而輕慢他人，會帶來苦果是輕慢的業用。為甚麼說輕慢會產生苦果呢？因為恃己凌人的驕氣，會給別人帶來壓迫感，令人不舒服；而招惹敵人，為自己種下來日的禍因。

我，無所在

我們以為有個常一主宰、不變的「我」，其實那是個錯誤的認識。

如果小時候的我就是我，青少年的我又是誰？如果青少年的我就是我，中年時候的我又是誰？中年的我如果就是我的話，那麼我就應該不會老，不會死哇！

我會隨著因緣起種種的變化，可見「我」，是無所在。

驕慢的產生

驕慢的心念是依於甚麼而生起的呢？一、無病：健康的狀態比較容易對他人起輕慢之意。二、少年：年紀輕輕的青少年也比較不夠成熟，容易對別人起慢心。三、色力：容貌長得姣好、力氣大，也是一般人起慢心的所依。四、族姓：有的人會自恃族姓是屬於優秀的種族而起驕慢。五、富：擁有比較富裕的財產也是一般人起慢心的原因。六、貴：具有尊貴的地位，也容易令人起驕慢。七、多聞：飽學之士也會依於多聞而起慢心。

驕矜必敗

森林中有一隻鹿，當牠面對湖水時，可以從水面看得到自己。牠最喜歡自己美麗的鹿角，而沾沾自喜，生起慢心；可是當牠看到自己細長的腳時，又不禁有點自卑。有一天，這隻鹿遇到獵人的追殺，驚慌的牠飛快地跑著，終於暫時逃離危險的處境，

壹、得意淡然

287

青松集

288

這時的牠才體會到救了自己一命的原來是一向來感到自卑的腳；不久，獵人追捕來了，這隻鹿準備繼續逃難時，沒想到自己引以為傲的漂亮的鹿角一時間卡到了荊棘，拔不出來，結果只好被獵人捉走了。

謙虛的益處

謙虛會產生一種能夠包容異己的肚量，謙虛的人比較能夠忍辱，謙虛的人也同時能夠處處隨緣，既能安貧樂道，也能處於大富大貴，而不失謙虛的好習慣。一個修行人在圓滿佛果之前，都還有許多要學習的地方，所以愈是久修行而功夫得力的人，氣質會自然變得很包容、很謙下。

盡除自憍

世間人也說：成熟的稻子必然是低垂的。

倘若我們能夠真正用心於調伏自己的習氣，就會知道自己著實是個剛強難調的生

死凡夫，而會掃蕩盡除自憍、慢他的習氣，而變得謙恭和藹。

掩藏自己的長處，掩護別人的短處

古德云：「自家有好處，要掩藏幾分，這是涵育以養深；別人不好處，要掩藏幾分，這是渾厚以養大」。

可見為人應懂得謙虛及忠厚，要知道掩藏自己的長處及掩護別人的短處。

天大的榮耀，內心也是淡淡然

向人跨耀自己的盛事有甚麼不好呢？其實那是一種名利心。

由於內心不夠富足，有一種空虛感、不安定感，就會企圖往外在的掌聲追求，想要得到讚美或物質的享受；如果內心平和安定，就知道內心世界的平衡、幸福，才是根本的安樂，不會把成功的標準訂立在別人嘴巴的肯定，或者別人眼光的崇敬，而是把成功的標準訂立在能夠戰勝自己的煩惱、改正自己的缺失，如此才是真正的成功。

壹、得意淡然

289

青松集

290

一個成熟的人格會自然而然地謙虛，既不是因為謙虛有許多好處才謙虛，而是確實從內心體會到凡情的不足。由於懂得謙虛，就算是得到天大的榮耀，也不會產生欲向人跨耀的心態，內心也只是淡淡然。

捨愛得道

佛陀在《四十二章經》就有敘述到「捨愛得道」的道理，經云：「佛言：人懷愛欲，不見道者，譬如澄水，致手擾之，衆人共臨，無有睹其影者；人以愛欲交錯，心中濁興，故不見道。汝等沙門，當捨愛欲，愛欲垢盡，道可見矣。」

文中就說明了人們不能徹見佛道，就是因為心中懷有愛欲，有志向道的沙門應當捨離愛欲，當愛欲垢染盡除的時候，就可以證悟佛道了！所謂「衆生心水淨，菩提影現中」，就說明了這個道理。

無得無失，無榮無辱

成就了聖果，並不是得到了甚麼；淪落娑婆作爲凡夫，聖性也絲毫不失。與帝王將相同行，不以爲榮；與敗夫走卒同行，不以爲辱。

領會到這個「無得無失」的道理，就可以看淡得失榮辱，而有「無榮無辱」的恬淡心境。

戰勝自己

古時候，有個能征善戰的將軍，非常喜歡收集古董。

有一天，當他拿著一隻清朝的青瓷杯在手中把玩時，突然一個不小心，瓷杯溜出手外，將軍連忙一個射步，及時將正往下的瓷杯接著。不過，他卻是嚇出一身冷汗，全身無力地跌坐在椅子上。將軍心想：「平日我率領百萬雄軍南征北討，出生入死，卻是從來沒有害怕過，今天怎麼會爲了一隻瓷杯，受到如此的驚嚇呢？」

他就想通了一個道理：原來當我們的心貪著於甚麼的時候，我們的心就繫縛於那裡而不得自在，就會爲此而受苦無窮。

於是，將軍把瓷杯一丟，瓷杯雖粉碎在地，他的心情倒是海闊天空，無牽無掛，

壹、得意淡然

291

青松集

292

又回到了昔日的豪情壯志。

這個小故事告訴我們無貪、離繫的自在心境，是值得我們追求的境地。

不卑不亢

我們既不必沾沾自喜於自己所擁有的成功，也不必看低自己，以爲自己一無是處。

沒關係，無所求

有個念佛人叫做阿園，有許多人向她請教問題都獲益良多。

有個婦人爲了生死大事煩惱，去找阿園。阿園問她：「妳是否願意照我所教，努力個三、五年呢？」婦人毫不猶豫地答道：「可以，只要能夠了生死，我一定努力地去做。」阿園就告訴她，每天從早到晚都不可以忘記一句話：「沒關係，無所求。」要有耐心，片刻不可間斷。

婦人很高興地回去了，可是三天後婦人又來了，她說：「我聽您的話，每天一直

念「沒關係，無所求」，爲甚麼心中毫無變化，我的生死大事如何成辦呢？」阿園很安詳地回答說：「沒關係，無所求。」婦人又說：「我心中還是苦惱，毫無變化。」阿園再度很安詳地回答說：「沒關係，無所求。」婦人這時突然有所領悟，雀躍地念起佛號來了。

這句「沒關係，無所求」看起來很簡單，可是很不容易做到，直正在心中瞋恚、苦惱時，我們是否能夠當下心中平息而寧靜，心中無所求，而對外境說沒關係呢？倘若真能在現實生活中，心中常存著這句「沒關係，無所求」，就可以平息許多人我是非的困擾，而心中恬然、安然，自在安泰。

見人敬慢，不生喜慍

古人云：「見人敬慢，輒生喜慍心，此皆外重者也；此迷不破，胸中冰炭一生」。指出如果我們容易依於別人對自己是恭敬或輕慢，而起歡喜或惱怒的心念，就表示我們很注重外在的境界，如果沒有辦法超越這種迷惑，就會一直是個生死凡夫。

壹、得意淡然

293

青松集

294

讚歎是佈滿鮮花的陷阱，批評是防止跌倒的拐杖

曾經聽到一位法師一直在大大地讚歎另一位年老的法師，那位受讚歎的法師倒是如如不動，輕輕地回了一句：「我實際上並沒有那麼好」。

西洋諺語有這麼一句話：「讚歎是佈滿鮮花的陷阱，批評是防止跌倒的拐杖」，用心於耕耘心地的人們，會知道不必欣喜於他人的掌聲，那容易令人迷失了自己；而受到批評時難免不舒服，但是卻可以令人從中成長。

聞讚不喜

經云：天龍恭敬，不以爲喜。

於順境當前的時候，莫得意忘形。

內心一貪戀美好的音聲，境緣一變化你就會苦惱，所以要訓練自己「聞讚不喜」的淡泊性情。

名利不必追求，也不必排拒

佛法教示我們要中道觀，貪著名利固然是凡夫俗子之行，但極力揚棄名利倒也是偏一邊，會成爲以淡泊名利來達成沽名釣譽，博取清高聲譽的目標。

面對名利、美色當前，聲聞佛法會教示我們要遠離名利、美色，視爲不淨；大乘佛法則會教示我們以平常心看待誘惑，視爲如幻如化、虛妄不實，不垢不淨；名利不必追求，也不必排拒，不欣不厭是中道行。

隱晦自泰，不求聞達

宋朝重顯禪師打算到浙江雪竇寺去參學，途中，遇到一位有德望的長者鄉親，長者鄉親很想幫助他，就給他介紹信予雪竇寺的住持和尚，希望重顯禪師可以因爲這封介紹信而受到禮遇，日子可以過得比較好。五年之後，長者鄉親至雪竇寺，在拜會住持和尚之後，才知道重顯禪師並沒有交那封介紹信給住持和尚。當他問起重顯禪師何以沒有交出介紹信，禪師說道：「出家人原是一無所求的隨緣參學，若被禮敬，易生

壹、得意淡然

2915

青松集

296

僑慢，障礙修行。」

依於重顯禪師的「隱晦自泰，不求聞達」，後來光大門庭，廣度衆生；世稱雪竇重顯禪師。

你大我小，你對我錯

證嚴法師云：「要縮小自己，縮小到進入別人的瞳孔，卻不礙別人眼」。

要獲得別人認同，學習「你大我小，你對我錯」，就可以減少紛爭，就可以有比較良好的人際關係。

道德高則我心低

唐懿宗很欣賞他的國師悟達法師，有一次就賞賜給他一張沈香木的大椅子，當悟達國師坐上那張椅子時，動了一念沾沾自喜的心，貪染於名聞、恭敬，心想：自己真有修行，今日方得皇上賞此椅子。不料念頭一動，腿部就癢癢地長上了一個人面瘡，

眉毛、眼睛、嘴巴都齊全，他遍訪名醫，都治療無效，十分苦惱。

後來悟達國師想起他當沙彌時曾經在外救護過一個病僧，臨別時病僧感念他的救命之恩，就告曰他日有難可以前往四川九隴山找他相助，於是悟達國師在無法可想的情況下就不妨前往四川找他。

此次國師果真見到了那位僧人，僧人告知以三昧水洗瘡即可痊癒，國師正欲以三昧水洗瘡時，人面瘡卻開口道：「且慢！你知道我是誰嗎？」國師答：「不知。」人面瘡就繼續說道：「我是漢景帝時的晁錯，因你袁盎的幾句話而被腰斬慘死，不甘心所以我找你復仇，可是十世以來你都是高僧，所以一直沒有下手復仇害你的機會，但是你那天動了貪戀名利的心念，所以我就有機會現人面瘡害你受痛恨苦；但是今日又逢你遇到貴人解救，既然如此，那就算了吧！」依此人面瘡的因緣，悟達國師就制作了慈悲三昧水懺。

這一念心很微妙，晁錯十輩子想找袁盎報仇，卻沒有下手的機會，是因為袁盎投胎當了高僧。高僧者，道德高，道德高則我心低，我心低就是會入佛心，佛心其實沒有高低的分別，我心低就是沒有自憍，沒有我慢、沒有我愛，是清淨，是平等，是慈悲。

壹、得意淡然

297

青松集

298

悲，好比虛空般沒有邊際，心清淨則業障沒有下手處，心暗昧，心不清淨則感業障現前；所以有智慧的人知道要於一切時、一切處，保持清淨心，對一切人事物起慈悲心。心性調柔、常懷慚愧則不易招感逆境，而心性剛強、我慢貢高則逆緣紛起；所以不必害怕逆境現前，只怕忘失正念，只怕自生僥逸。正念是甚麼？正念就是佛念，佛念清清淨淨，佛念平平等等；佛念一起，心即是佛法界，那是最圓滿的法界。

能出離情關者，是大丈夫

《四十二章經》也明顯指出貪愛難斷，所謂「妻子甚獄」：「佛言：人繫於妻子舍宅，甚於牢獄。牢獄有釋散之期，妻子無遠離之念。情愛於色，豈憚驅馳，雖有虎口之患，心存甘伏，投泥自溺，故曰凡夫。透得此門，出塵羅漢。」

仔細觀察在愛欲業海中浮沈的芸芸眾生吧！其實大家都難免對於所貪愛的眷屬戀戀不捨，雖說貪欲會帶來苦果，情愛有如「虎口之患」，但是凡夫卻是心存甘伏，投泥自溺，心甘情願地生活在甜蜜的折磨中。縱使我們被關在牢獄，都尚且有釋散之期，可是我們對於自己親愛的妻子、戀顧的親眷，倒是沒有絲毫想要遠離的念頭；這

是多麼令人感到可歎的事！

既然恩愛情愫如此難捨，難怪佛門中會尊敬修離欲行的出家人，讚歎能夠割愛辭親、出離情關的出家人，為偉大的大丈夫，因為那不是將軍、宰相所能為的難行道。要知道，唯有遠離塵垢的阿羅漢，唯有出塵的聖者，才能夠透得了「情」字這一關呀！

不計量高下

有憍慢習氣的人，同時也很容易產生與別人較量高下，好強爭勝的想法；會希望自己比別人高明，比別人成功，這種勝負心能令我們生起覆、誑、諂、嫉、慳、瞋、慢等諸煩惱。

所謂「是非皆因多開口，煩惱皆因強出頭」，多開口容易招惹是非，而不肯謙下自心，凡事想要出頭爭勝，則是人們許多煩惱的根源。世間不少人不肯吃虧，只想佔人便宜，但是佛門卻是會勸人學吃虧退讓。

壹、得意淡然

299

青松集

300

降伏得了勝負心，方是學佛路上的勝利者

憨山大師的法語有提到：「是非不必爭人我，彼此何須論短長？世界由來多缺陷，幻軀焉能免無常？喫些虧處原無礙，退讓三分也無妨；休得爭強來斗勝，百年渾是戲文場；頃刻一聲鑼鼓歇，不知何處是家鄉？」欲強、欲勝，誤以為強過別人、勝過別人才是成功，其實恰恰相反，如此用心處事反而在佛道上是個徹底的輸家，是個失敗者。

反過來說，願意吃虧，願意退讓，不計較個人的利害得失，能降伏得了勝負心，反而是修學佛道上的勝利者、成功者。

謙虛

一個滿懷失望的年輕人千里迢迢來到寺院，對住持說：「我一心一意要學畫畫，至今還未能找到能令我心滿意足的老師。」

住持笑笑問：「你走南闖北了十幾年，真的沒找到滿意的老師？」年輕人深深嘆

口氣說：「許多人都是徒有虛名，見過他們的畫作，有的畫作甚至不如我。」住持聽了淡淡一笑說：「老僧雖然不懂畫畫，但也頗愛收集名家精品。既然施主的畫技不比那些名家遜色，就煩請施主為老僧留下一幅墨寶。」說著，便吩咐一個小沙彌取來筆墨和硯和宣紙。

住持說：「老僧最大的嗜好，就是愛品茗飲茶，尤其喜愛那些造型流暢的古樸茶具。施主可否為我畫一個茶杯和一個茶壺？」年輕人自信地回答：「這非常容易。」過了不久，畫出一個傾斜的水壺和一個典雅的茶杯。那水壺的壺嘴正徐徐吐出一脈水來，注入到那茶杯中去。年輕人問住持：「這幅畫您滿意嗎？」

住持微微一笑，搖了搖頭，並說：「你畫得確實很好，只是把茶壺和茶杯放錯位置了。應該是茶杯在上，茶壺在下。」年輕人聽了，笑道：「大師何以如此胡塗，哪有茶壺往茶杯注水，而茶杯在上，而茶壺在下？」

住持聽了，又微微一笑說：「原來你懂得這個道理，只渴望自己的杯子裡能注入那些畫畫高手的香茗，但你總把自己的杯子放得比那些茶壺還要高，香茗怎麼能注入你的杯子呢？澗谷把自己放低，才能得到一脈流水；人只有把自己放低，才能吸納別

壹、得意淡然

301

青松集

302

人的智慧和經驗。」年輕人思惟良久，終於恍然大悟。

唯有不卑不亢地面對自己和他人的關係，以及虛心接受真理，才能把持人生正確的航道，如此一來，才能事事無礙。

得意時能夠淡淡然

一旦面對順境，一般人可能高興得沖昏了頭，所以面對逆境時，就會沮喪不安，叫苦連天。

透過佛法觀照的力量，我們就可以知道法法皆虛妄的道理，任何天大的榮耀，也是無常幻化的不實假相；如此思惟，得意時，就能夠內心淡淡然，不會生起驕慢的念頭。

得財不喜是平常心

修行人倘若修學得成平常心，有所得時，就不會過份貪求，有所失時，也不會過

份煩惱；有了榮耀，看成是大家的成就；受到毀謗，反而覺得受到了教益。如此能夠以平常心處事的話，人生何處不春風？

人之所以成爲心隨境轉的凡夫，就在於有所得心。貧時得寶，寒者得衣，飢時得食，都容易令人喜不自勝。有所得時，不禁歡喜，此乃人之常情，但是修養到家的人會看淡得失，知道不宜爲了身外物，而迷失了無盡藏的真性，所以能夠得財不喜，財利得到手了，內心也是淡淡然。

享譽不驕是平常心

一般人在沒有境界考驗時，尙容易保持平常心，一旦享有榮譽、名位，就不容易有平常心了。

面對各種競爭時，勝不驕，敗不餒，就是平常心；創業時，享譽不驕，把成就歸於大眾，受辱不計，看淡榮辱得失爲如幻如化，就是平常心。

壹、得意淡然

303

青松集

304

為善不執是平常心

星雲大師云：爲善不執是平常心。我們付出勞力、心力，如果有了執著，就會有罣礙，有了執著，就會希望有好的回報。當期待落空，不免失望，甚至會惱怒不安，內心就無法平靜了。

如果能夠行善施恩於人，不求回饋，不執於心，體達三輪體空，無施者、受者及施物的清淨平等心，就是平常心。

推功攬過

老陳是一家工廠的生產線科長，他個性溫和，工作勤奮，與同事相處十分融洽。有一次，因爲貨源來不及補足，造成產量達不到預期的目標，廠長非常生氣，在開會時宣佈要扣除生產科員工當月的獎金。

散會後，老陳並沒有解釋生產爲甚麼會延誤，只是誠懇地對廠長說：「這一切都

不關生產科其他同事的事情，是我自己指揮不當才造成，這事應該由我獨自來承擔，

請扣我個人當月工資和全年獎金作為處罰。」廠長同意老陳的要求。

生產科的員工得知此事後，非常感動，於是他們主動加班，決心下個月超額完成生產目標。在他們同心協力的辛勤努力下，第二個月的產量果然超過目標，廠長非常高興，立即宣佈加發獎金給生產部門。

老陳將獎金全都分給員工，自己分文不取，他對員工說：「這些獎金是大家辛勤所得，是屬於大家。」老陳不計較個人名利，推功攬過，不但令生產部的員工擁護和讚賞，同時也為公司創造佳績。

壹、得意淡然

305

青松集

306

貳、失意泰然

瞋恚的樣態

首先，我們所要了解的是：依於瞋恚，人們會呈現出甚麼樣的情形呢？現依《成實論》筭按照微細的瞋心至粗顯的瞋惱，分別闡述如下：一、不悅：愁眉不展，而不能和顏悅色。二、不忍：遇到不如意，便生起惱亂心。三、佞戾：生氣時，拒逆師長的教誨。四、嫉妒：見他人得到榮利，心生熱惱。五、專執：怨恨某事物，不受教誨，至心不捨憎心。六、忿諍：常常喜歡諍訟，心口剛強。七、觸惱：干惱他人的行為、言語或意志。八、不報瞋：懷著恨意，而不想報復。九、難可：喜歡辱罵、責備和破壞財物。十、下瞋：心中惱恨交加，不能自己。十一、中瞋：想要毀罵別人或打人。十二、橫瞋：無事生非、無理取鬧，大發雷霆。十三、重瞋：想要殺死人，或消滅眾生。

不具攻擊性

要學習柔和忍辱，對別人不具攻擊性。

有人養了一條鬥魚，把牠和其他魚類用玻璃隔開來，這條鬥魚雖然屢屢向另一端攻擊，但都是撞到玻璃，久而久之，牠就不再隔著玻璃攻擊其他魚。當養魚的人再把其間的玻璃抽掉之後，發現鬥魚已經不再具有攻擊性，而能夠悠然地和其他魚兒和平共處。

我們今日給別人甚麼，來日自己就得當那個人接受自己給出來的內容，所以我們就得革除攻擊性，不以怨報怨，而養成柔和的氣質。

實踐忍辱

有一位老師在講台上講解佛法，講解主題是菩薩的忍辱波羅蜜。

在老師講解到一半時，有個學員就開口問道：「老師，您講解的主題是甚麼？」老師就回答道：「忍辱」。一會兒，學員又在問：「老師，您講解的主題是甚麼？」

貳、失意泰然

307

青松集

308

老師就回答道：「忍辱」，語氣微帶不耐煩。一會兒，學員再度問道：「老師，您講解的主題是甚麼？」這回老師就憤怒地吼道：「忍辱啦！」學員就低聲回答道：「哦！是忍辱」。

這個小故事說明了說法不在嘴，於日常生活中是不是能夠實踐忍辱、持戒等行為，比較重要。

鐵牛不怕獅子吼

古德云：鐵牛不怕獅子吼。

如果我們可以如同鐵製的牛兒一般，縱使獅子再怎麼忿惱地怒吼，面對外境的恚怒，我們的心情也可以不受絲毫動搖，不會恚惱。

瞋恚的原因

其次，我們可以進一步探討瞋恚的原因。《成實論》清楚地說明如下：恪一、無

始劫以來，我們的貪瞋癡這三不善根已經紮得很深緊了，所以說「久集瞋使乃至成性，故瞋恚生。」二、智力劣弱故瞋恚生：自己的定力和智慧力不夠，一對境，就像細樹枝條被風一吹就幌動，不能自主。三、喜念他過，所以生起瞋恚：這點學佛人需要特別留心，因為我們在觀照力敏銳之下，容易察覺他人的起心動念有夾雜著貪瞋癡，內心就容易起輕慢，自然會喜念他過。由於一般人都容易產生這種喜念他過的煩惱，難怪弘一大師要開示「以律人之心律己」的道理了！四、貪心與瞋心是一體的兩面，我們會起瞋心是因為心有所貪求，得不到所貪求的順境時，就會起瞋恚。例如：遇到有人讚歎自己的優點時，如果我們心生貪著，當有其他人批評自己的缺點時，我們就會心生瞋恚、懊惱不已。又例如：童年時光十分歡樂，一旦我們心生住著的話，就會想要守護，在無常中生常想，然而一切法都是虛妄生滅，事過境遷時，我們就會隨著陷在不滿意現狀的情境當中了。

火燒功德林

《入中論》即指出：「若有瞋恚諸佛子，百劫所修施戒善，一剎那頃能頓壞」怒，

貳、失意泰然

309

青松集

310

更是一語道出瞋恚的可怕過患。

我們百劫以來所辛勤修集的布施、持戒等等功德，會由於瞋念的發起，而在一剎那間徹底燒毀這一切的功德與善根，那不就太可惜了嗎？

以怨報怨是錯誤的行為

有些人會理直氣壯地發脾氣，認為以怨報怨是必然的行為，所以首先我們要認識清楚的是瞋恚及懷恨別人，並不是理所當然應當起的煩惱。

發現自己心懷瞋恚及恨意時，應當起慚愧心，慚愧於心中起了不應起的煩惱，而停止傷害怨家，反擊對手的言行。

瞋恚的果報

佛陀在經典上常常譬喻瞋恚如同火一般，不但自己心中熱惱，還會進一步去觸惱他人，令別人心中不舒服，感覺受到傷害。而且瞋恚是重罪，容易感得地獄的果報；

根據《法苑珠林》卷七十的說明，瞋恚還會在將來招感以下二種果報：一、常為他人求其長短，指因前世不能容物，稍不如意，即興瞋恨，故感今生被人伺求長短，而動輒得咎。二、常為眾人之所惱害，指因前世瞋惱眾人，令不安穩，故感今生常被多人之所惱害。

耐怨害忍、安受苦忍、諦察法忍

所謂忍是指保有堅定的意志，能夠承受得了打擊、忍受得了磨難，不管環境如何艱難，都可以令自己不受外境影響，而改變宗旨或引生罪過。忍可以分為三類：一、耐怨害忍：如果有怨家來損害毀惱，菩薩會安住於悲憫心，同情對方受煩惱的驅使而不生悲惱、不加報復。二、安受苦忍：安忍於風雨寒熱等苦。三、諦察法忍：審細諦察而悟入佛法，忍是安心入理的意思。㉞

思惟慈心的利益

貳、失意泰然

311

青松集

312

修習慈心，可以消除瞋恚懷恨，要修習慈心，則可以思惟慈心的利益功德，如經中說：行慈心者臥安覺安、不見惡夢、天護人愛、不毒不兵、水火不喪。

讓心中充滿著慈和，裝滿了愛心，瞋恚及惱恨的情緒，就可以在此消彼長的原理之下，了無起處了。

行忍得息怨

一般人受到損害時往往會懷忿恨心，而加以報復，可是向怨敵報復不但不能恢復已受的損害，而且怨怨相報無有了期，所以經上說：「不可怨止怨，終已得休息，行忍得息怨，此名如來法」頓，而強調了要忍辱，以慈悲心來止息所有的怨惱。

兩方鬥，兩方臭；兩方讓，兩方有

所謂「兩方鬥，兩方臭；兩方讓，兩方有」。

在面對違逆之境時，莫好強爭勝，當止息瞋恚，讓出利益，讓出好名譽。只要大

家都有禮讓的觀念，就能夠維持和諧的社會。

受到輕慢時

遇到別人輕慢自己時，應該如何應對呢？其實不必苦惱。首先我們可以省思到自已往昔必然曾經造下輕慢他人的罪業，所以才會感受輕慢的果報，那就沒甚麼好怨尤啦！

進一步，我們可以思惟他人不屑的表情、言語也並非那麼真實，表情只是細胞的堆積，言語只是音波的振動而已，視同幻化；其次，更可以佛念的正念取代掉不舒服的情緒，如此一來，就可以淡化內心的委屈了。當然，我們也應當自省受輕慢的原因何在，自有過非，當改之；無過，則勉之。

內心清明澄寂，哪來的恨意呢？

就定學而言，修習正念可以令我們有穩定的善念，令善心一處住不動；善心一處

貳、失意泰然

313

青松集

314

住不動之下，惱恨之意自會沖淡得了無痕跡，內心清明澄寂，哪來的恨意呢？

怨親平等

就慧學而言，觀察人我的差別其實在本性上是一體無別，怨家相與親家相之間的本性是平等無二，洞達怨親平等，諸相幻化不實，體性空寂，自能徹底地根除煩惱，盡除恨意。

止息恨意

當我們惱恨之意當頭之際，宜以戒學捉煩惱，不令恨意增長，不令造惡業；再來要修習定學，以定學縛煩惱，讓正念清明，令恨意消滅；再繼而以慧學殺煩惱賊，觀察緣起的幻化不實在，「我」只是妄執存在的無，我不實在，我所亦不可得，諸相本空寂，空中自無煩惱可存，恨意冰消矣！

常看得自家未必是，他人未必非，便有長進

古人亦云：「常看得自家未必是，他人未必非，便有長進」。可見願意低頭見自己的不是，他人未必不對，便是道業有所進步。

世間辱我、罵我者，耐他、讓他

寒山子則云：「世間辱我、罵我、欺我、謗我、笑我、輕我、賤我、騙我、惡我者，應如何治乎？只是忍他、由他、耐他、讓他、敬他、不理他。」

修慈悲觀，以忍辱為基礎，培養深厚的善心，就能除斷瞋恚。

不必再受第二支箭

起瞋恚的煩惱除了自己心中不舒服，還會帶給別人不舒服；而恨意的纏綿，卻是在傷害自己。

貳、失意泰然

315

青松集

316

對於不愉快的往事，明明已經過去了，卻仍然放在心上折磨自己；沒事時，腦海中就會開始憶念傷心事，每想一次就會再度痛苦一次；這就好比中箭受傷的人，在拔出箭之後，還會再把箭往自己身上猛刺，每刺一次就再難過一次。

佛陀告訴我們：不必再受第二支箭。當你發現自己要開始回憶不愉快的往事時，毅然提起正念正知，念念正念，念念佛念，心中的委屈不平就可以撫平了。

不念舊惡

對治恨意的良藥，是不念舊惡。

要知道：懷恨於事無補，那只是令自己徒然受苦而已；不妨打開心量包容傷害自己的人。

有容，德乃大

林則徐云：「海納百川，有容乃大」；大海以能夠容納百川，而顯示出其包容異

己的大心量。

古德亦云：「有容，德乃大；無欲，品自高」，都以有容他的雅量作為道德的衡量準則。佛教也提及「大肚能容，了卻人間多少事。」

不怨天、不尤人

想想看：聖人不怨天、不尤人，心地多少灑脫自在。

可見在自己的心中裝滿了愛心，沒有敵人之想，多麼自在，那可說是世界上極為幸福的人了。

不再存留恨意的「檔案」

小朋友們的心中，似乎不容易藏有懷恨，才看他們吵成一團，不久，又嘻嘻哈哈地玩在一起了，大人們卻是不容易有這種單純天真的心境。

可以常常如此思惟，向小朋友學習，讓自己的心中不再存留恨意的「檔案」，不

貳、失意泰然

317

青松集

318

愉快的事情過去了，就像一陣風吹過一樣，不留絲毫恚恨的痕跡。

普天下沒有我不能原諒的人

要這麼思惟：普天下沒有我不能原諒的人。

報紙上刊登過這麼一則事實：董冬雄以其被告為盜銀行八千元，判了七年刑，三年半後原兇認罪，才知道他是清白的受害者，董冬雄寬恕原兇，及那些不聽他辯白的人，也不申請賠償。

恕心養到極處，只看世間人都無罪過

古德云：「恕心養到極處，只看世間人都無罪過」，可見長養寬恕的心到了極點的話，會看世間人都沒有罪過。

長養慚愧心，不以瞋報瞋

有些人會振振有詞地發脾氣，認為敵人十分可惡，對方先傷害了自己，自己反擊有甚麼不對呢？事實上自己再怎麼有道理，心中堆滿了瞋恚惱怒的情緒，就是自己有所不對。

首先我們要認識清楚的是：觸惱別人，並不是我們理所當然應當起的煩惱。發現自己心懷瞋恚，而企圖觸惱對方時，應當長養起慚愧心，慚愧於心中起了不應起的煩惱，而停止傷害怨家，反擊對手。

不能忍辱，就不可能生起真正的慈悲心

達賴喇嘛說過：「不能忍辱，就不可能生起真正的慈悲心」，如果我們無法忍受他人的詆毀、攻擊、譏笑、惡罵，就培養不出真正的慈悲心。

他還說：「如果你的生活十分順適，你就會變得軟弱；經歷極其不幸的際遇，你才能夠發展出內在的力量——以平和的心情面對不幸的勇氣。是誰能夠讓你具備這種資糧？不是你的朋友，也不是你的師長，而是你的逆緣」。事實上，要想幫助別人，必須自己親身經歷過各種各種挫敗和磨難；我們擁有這些痛苦的經驗，才比較能夠了

貳、失意泰然

319

青松集

320

解別人的苦惱，進而以自己走出痛苦的經驗，分享給別人，幫助別人減輕痛苦。依此而言，是誰讓你能夠累積菩薩道的資糧呢？是怨家。

學習蚌把沙石蘊釀成珍珠，把昨日的敵人變成今日的朋友

大海中的蚌在遇到沙石進入蚌肉時，不是把沙石擠出蚌肉，而是把不起眼的沙石蘊釀成美麗的珍珠。

大家處於逆境時，應該學習蚌把沙石變成珍珠的這種精神，不去瞋惱敵人、排斥敵人，而是從中學習著開展心量，包容敵人，乃至感恩敵人，把昨日的敵人變成今日的朋友。

少怨，自然多福

所謂「無求，自然不爭；不爭，自然無瞋；無瞋，自然少怨；少怨，自然多福」；倘若一個人能夠對順緣無所戀求，就自然可以不爭強好勝，一個人可以不爭強好勝的

話，就自然可以無有瞋恚，一個人可以無有絲毫瞋惱之心的話，就自然可以減少怨怪，一個人心中能夠沒有絲毫怨怪之念的話，自然可以累積許多的福報。所謂福由心造，心中無瞋無怨，自然福報會一天一天地隨著增長。

對治瞋恚

簡而言之，對治我們的瞋恚習氣，乃是以忍辱對治忿恚，以不念舊惡對治懷恨，至於以瞋報瞋及損惱逼害的情緒，我們就須要培養「一切怨害，慈心相向」的「以德報怨」之美德了。

瞋恚的過患及止息瞋恚的好處

我們可以首先思惟瞋恚的過患：對自己而言，瞋恚會讓我們失掉戒定慧的功德，身心熱惱不安穩。對別人而言，瞋恚會令我們和別人結下惡緣，不利菩薩道的開展。

為甚麼要調伏瞋心呢？對自己而言，調伏瞋心可以由戒生定而發慧。經上提及「持

貳、失意泰然

321

青松集

322

戒↓不悔↓歡悅↓喜↓止↓樂↓定↓能如實知、如實見↓厭↓離欲↓解脫」，可見持戒是解脫的基礎，持戒可以心念不再後悔，心生歡悅，進而產生定力，而有智慧可以觀照諸法實相，獲得解脫。對我們周遭的人而言，止息瞋恚可以幫助我們廣結善緣，利益衆生。如果我們瞋恚心重，到處樹立敵人，自度尙未不能，如何談得上度化衆生呢？

怨怨相報，惡緣永遠無有了期

就菩薩道的慈悲精神而言，既使別人待自己不好，自己都要待別人好。經云：「若以怨止怨，是怨終不息」，怨怨相報，是永遠無有了期；這是一個極為重要的觀念。

許多人誤以為復仇是一件很快意的樂事，痛罵敵人一頓，可以發洩滿肚子的悶氣，可以往往那只是把彼此的惡緣結得更深而已，對解怨釋結一點幫助也沒有。下輩子遇會之後，還不是一樣惡緣依舊？

以長遠心深刻地思考這件事，想來也仍是保持隨時願意和怨家握手言和比較好。

以瞋向人，實先傷己

再仔細想想：以瞋向人，實際上也是在傷害自己。存心怨恨而想要觸惱敵人的人，自己會先嚐到痛苦的滋味，復仇的快感，將令自己受果報時更痛苦。

有一隻鳥有二個頭，一個是善頭，一個是惡頭，其中一頭覓食的話，另外一頭就休息。有一天，惡頭醒來後發現口中有香氣，就問善頭吃了甚麼，善頭回答吃了香花；惡頭就很生氣善頭趁牠睡覺時私自吃香花，所以趁善頭睡覺時報復性地吃毒草，想要毒害善頭，但實則最後自己也賠命。

人和人之間的共處也是如此，你我他之間彼此是相互依存，以善良的身口意向著他人，實際上受益的也是自己，以煩惱心向著他人，實際上受到傷害的也往往是自己。

仁者無敵

所謂「仁者無敵」，以慈心相向所有的怨害，心中沒有敵人，是十方三世諸佛所教示的不變真理。

貳、失意泰然

3233

青松集

324

釋迦牟尼佛要成道之際，在降伏群魔時，惡魔所有射來的毒箭，都在祂的慈心三昧之下，化爲美麗的花朵，緩緩落下。

心中沒有人我是非，是人生一大樂事

簡而言之，我們可以學著洞悉瞋恚的本質：能生氣的我沒有生氣這回事，外境也只是虛妄的假相，我們就可以把逆境調爲中境，平靜相待，而隨時準備和好，當更有心力時，更可以開拓心量待怨敵好。

還有甚麼事，比心中沒有人我是非，沒有敵人，更令人生活得自在快樂呢？

聞謗不辯

古德云：「聞謗不辯。」

自己如果有過非，並不會因爲別人說你沒有過非，你就變成沒有過非；自己如果沒有過非，也不會因爲別人說你有過非，你就變成有過非。

此心常放得寬平

古德云：「此心常看得圓滿，天下自無缺陷之世界；此心常放得寬平，天下自無險側之人情。」

忍，無辱

古德云：「忍無辱」，忍辱，而對他人沒有怨懟之心，並不是一種恥辱；如果動不動就對周遭的人亂發脾氣，反而是自己修道上的恥辱。

忍辱不但不可恥，佛陀反而時常在經上也以能夠忍辱，不懷恚惱為「有力大人」，而給予至上的讚歎！

不懷絲毫怒意

貳、失意泰然

3215

青松集

326

有個老師父收了兩個徒弟，有一天，這兩個徒弟吵架了，甲徒弟先向師父告狀道：「師父，乙怎麼可以如此對待我，他不對！」師父就點點頭回答他說：「你對！你對！」乙徒弟聽了，也向著師父訴說甲如何地不對，師父也點點頭回答他道：「你對！你對！」甲一聽，就說道：「師父！我如果對，乙就不對，乙如果對，就是我不對，怎麼可能兩個都對呢？」師父聽了，依然也點點頭回答他道：「這也對！也對！」這個故事聽起來或許令有些人不以為然，但那是說明了佛門中隨順眾生，而不懷絲毫怒意的好涵養。

不忍怨敵受苦報

受到傷害之後，你越是痛苦，對方將來受報時就會越是痛苦；所以我們應該以不忍怨敵受苦報之心，早日釋懷。

欲知未來果，今生作者是

釋迦牟尼佛曾經遇到有個人對著他絲毫不客氣地惡言相向、侮辱有加，佛陀默默地挨他的罵，待他罵完了，佛陀心平氣和地問他道：「如果有人送東西給你，而你沒有接受，請問這些東西會去哪裡呢？」那個人答道：「回到他本人呀！」佛陀接著說道：「當一個人向別人惡罵時，如果對方是清白的，或者對方並沒有瞋恚，其實這些惡罵的內容一樣是會回到自己身上。」

我們倒是不必希望自己的怨敵將來得受到不好的苦果，反而可以誠心地期望怨敵也能在未來的日子也能夠過得幸福快樂，但是同時得知道自己以惡言、惡心向著別人，要損惱別人的時候，自己就得在未來必須承受著受惡言、受惡心的果報；如此思之，當然是不造惡業、不出惡言、乃至不動惡念的好！

欲為佛祖聖賢，必受惡罵如飲甘露，遇橫逆如獲至寶

古德云：「欲為佛祖聖賢，必受惡罵如飲甘露，遇橫逆如獲至寶」；一般人連小小的責罵都難以忍辱，遇到惡罵又如何可能如飲甘露呢？遇到逆境，又怎麼可能如獲至寶呢？其實那是需要佛法智慧的觀照才可能如此。

貳、失意泰然

327

青松集

328

透過佛法的理解，我們的這一顆心如果時時保持正念，念念清明澄徹，外在的環境是惡罵還是甘露，是橫逆還是至寶，都可以保持一心不動的狀態。

隨緣消舊業，莫更造新殃

遇到逆緣時，莫自怨自艾。

當思：隨緣消舊業，莫更造新殃。隨著逆緣的出現，其實是消止了往昔的惡業，而莫以怨報怨，造下新的禍殃。

甚麼都無所謂

佛陀的十大弟子中，有個被尊為「說法第一」的富樓那尊者。有一次，富樓那尊者請求佛陀允許他去輪盧那國弘法。佛陀很歡喜他的發心，但是卻勸他到別的地方去，因為那裡交通不便，文化落後，而且互相打罵成爲習尚，易於喪失生命；富樓那卻笑著說：「個人安危不足惜。」佛陀問道：「如果他們不接納你，反而罵你，你怎

麼辦？」富樓那回答：「我仍然覺得他們很好，他們只罵我而沒有用棍子打我。」佛陀又問：「如果他們用棍子打你呢？」富樓那答：「很好啊！他們只用棍子打我，而沒有用刀杖刺傷我。」佛陀再問：「如果他們用刀杖刺傷，或刺死你呢？」富樓那答道：「那就更感恩了，因為他們幫助我入涅槃。」佛陀對富樓那歡喜讚歎，就很放心的讓他去弘法。結果富樓那在輪盧那國收了五百個弟子，建立整百間伽藍，成爲極成功的佈教家。

如果我們可以有富樓那的這種人生態度，我們對別人就不會有任何要求，別人對自己不好其實沒有關係，別人對自己好則是多出來的福報；如此思惟，心中就不會有瞋恚，而時時感覺到自己十分幸福、快樂。

我是提婆達多

有二個學佛的甲和乙在吵架，就找個師長調解紛爭。

師長說：「每個人都難免面對逆緣，連釋迦牟尼佛也會遇到提婆達多啊！」問題是大家都知道提婆達多是個反派角色，人人唾棄，釋迦牟尼佛則是人人崇敬的聖人；

貳、失意泰然

329

青松集

330

誰願意當提婆達多呢？

沒想到事情很好解決，其中的甲很快地就低頭，說道：「好吧！是我的錯，我是提婆達多，你當釋迦牟尼佛好了！」

善哉！釋迦牟尼佛固然是釋迦牟尼佛，這位，發心讓出好名譽，自己吃虧讓步的「提婆達多」，也頂有釋迦牟尼佛的心量呀！

禪定的力量有助於無相忍辱

忍辱，如果忍得很勉強；可能仍是煩煩惱惱。

如果多少有培養出定力，性情穩定，就可以令我們在面對逆境時，自自然然地可以忍辱；而且是離相的忍辱；三輪體空——不住著有個我在忍辱，有個境被我忍辱，有忍辱這個法。

失利不憂是平常心

有個很有錢的人，在他命終之後，交代在他死後，要把他的兩隻手從棺材伸出來；等於向世人宣告：縱使家財萬貫，人死後，仍是甚麼也帶不走。

所謂人生不如意事，常居十之八九；面對人生旅途的失利現象，也不必煩惱憂慮。得財固然是好事，失利也是平常事，何必太計較？只要保持信心，一切都可以再來，這就是平常心。

受謗不惱是平常心

一個人受到別人毀謗時，叫他不氣惱，倒是不見得容易；尤其感覺委屈冤枉時，更是容易心生瞋念。

其實受到毀謗時，自我反省是最佳對策，有則改之，無則嘉勉；不懷瞋惱怨恨，仍能如如不動，這就是平常心。

老死不懼是平常心

貳、失意泰然

331

青松集

332

生死輪迴是宇宙運轉的常道，人總難免生病，面臨衰老，甚至死亡的到來。只要回首自己的一生，是善業比較多，道業有所增長，事事無愧於良心，那麼面對老死就可以比較沒有懼怕的情形。

透過智慧的觀照，我們也可以知道死是生的開始，而生又並非實體的存在，虛妄枉受生死輪迴，猶如幻夢一場；如此思惟，自知本來沒有我，則生死皆可拋。心不貪戀，意不顛倒，無所罣礙，安然自在，老死不懼就是平常心。

吃虧不計是平常心

有句話說：「學習吃虧能養德」，有時吃點虧，並不是壞事，我們可以從吃虧中，累積人生的生活智慧，從吃虧中，可以學得處世的退讓。尤其人與人相處，難免有不公平的現象，能夠在吃虧時不計較、不比較，就是平常心。

逆境不煩是平常心

當我們遇到逆境時，要能夠看清任何境界都只是如幻的假相，看清憂慮，於下憂慮，不隨煩惱起舞，處之泰然。

遇到競爭，不必想要戰勝對手，要先想要戰勝自己。戰勝自己就是不為環境所擾，不為雜念所困，不為順逆所動，遇到逆境能夠不願憂，便是平常心。

「人若無求，心自無事，心若無求，人自平安。」所謂平常心，就是日常生活中無取、無捨、無驕、無求、無執著的心行。

貳、失意泰然

333

青松集

334

參、自處超然

一目了然，而不動聲色

當你打坐時，如何處理心中不斷浮現的妄念？

要像一個人站在十字路口，看著車輛、行人、景物，熙來攘往，卻能保持沈默，站定腳跟，不為街上的景物所動，人潮車潮，一波一波地來來往往，你都一目了然，卻能不動聲色。

同樣地，工作雖多，但是身份只有一個，就是佛教的修行人。

不必羨慕別人，也不要小看自己

聖嚴法師小時候有件事對他影響很大，有一次父親帶他經過一條河邊，正好有一群鴨子被驚動而下河，游向對岸，父親說：「孩子，不論大鴨小鴨，大路小路，都能游過河，如果自己不游，就沒有路，也過不了河。孩子，做人也是這樣，不管才能大

小，不論地位高低，只要盡心盡力，總會走出一條路來，不必羨慕別人，也不要小看你自己。」

故鄉風月有誰爭？

「故鄉風月有誰爭」這句話，反映的是修行人磊落自在的心境，「有誰爭」並不表示「故鄉風月」是獨佔性，不能與別人分享，而是說修行人會有自己內在的心靈世界，有著本來面目的「故鄉」的「風月」，而這一番美好的「故鄉風月」是外挫折所打不敗、奪不走的，因此才有下句的「有誰爭」。

這句「有誰爭」中，似乎在暗示著道心的堅定，不隨世俗而流轉；「有誰爭」也似乎帶著點「天涯我獨行」的味道，學佛人的價值標準確實和世間人有所不同，有著自己隨緣而不變的原則。

無爭能得安穩

參、自處超然

3336

青松集

3336

心無所求，外無所爭的話，內心就可以安和穩定；內心安和穩定，智慧就可以增長。

我心生，即是無明

《成實論》就提到「隨逐假名，名為無明」。一切萬事萬物都是沒有自己的體性，皆是因緣所生，如幻如化，《成實論》上即提到：「如說凡夫隨我音聲，是中實無我、無我所，但諸法和合假名為人，凡夫不能分別，故生我心，我心生即是無明」；一執著「我」是實有，一切外境實有，六根對六塵不斷攀緣，無邊的煩惱即由此而生起。

月光灑滿室

有個老和尚想要傳衣鉢。給他的徒弟，就挑選出其中三位比較優秀的弟子來到眼前，對他們說：「我給你們一人一文錢，你們想辦法買到可以把我的方丈室填滿的東西。」

第一個徒弟買了很多稻草回來，老和尚就說：「稻草雖然便宜，也可能填滿方丈室，但是方丈室會因此變得雜亂骯髒。」第二個徒弟則是買了一支蠟燭回來，點燃蠟燭時，燭光就照滿了整間方丈室；老和尚點點頭，繼而問那個在打坐而不出門買東西的第三個徒弟道：「你以甚麼填滿方丈室呢？」這第三個徒弟一言不發，就推門方丈室的門窗，門窗外的月光就這樣灑滿了整間方丈室；老和尚就很高興地把衣鉢傳給了第三個徒弟。

月光可以遍灑大地，我們的心光也能夠橫遍十方，充滿法界。

三衣一鉢萬里遊，方知不離方寸間

所謂：「三衣一鉢萬里遊，方知不離方寸間。」

不論我們如何地參學，如何地請教善知識佛法大義，如何地練習打坐，如何地閱讀藏經，我們終究將會發現：其實學習佛法的要領，就在於清淨自心，總教此心比日月，莫令方寸染纖塵。

參、自處超然

337

青松集

338

熏習的力量

在華氏國有一頭白象，氣力勇健，能滅怨敵；如果有罪人，就命令這頭象踏殺。後來象舍被火燒了，就把象移到另一個地方，靠近一個精舍。精舍的一個比丘在誦經，曰：「為善生天，為惡入淵」，象的心地便變得很柔和，起慈悲意；後來，再交罪人給這頭象時，牠只是看看罪人，嗅嗅舐舐而已。國王就召集智臣，商議這件事，有一個大臣就建議國王道：「這頭象所繫之處靠近精舍旁邊，必是由於聽聞佛法，才變成柔和慈悲，我們把牠繫在靠近屠坊，這頭象常見殺害之事，惡心就會變得熾盛。」於是國王就把象繫在屠所，這頭象見到殺戮，果然惡心猛熾，比以往更加殘暴。

這個真實故事，就說明了熏習力量的重要，常常接近慈悲的人，就容易變得慈悲，常常和瞋恚的人接近，或許就會受影響而變得容易瞋惱；因此佛門很強調要親近善知識。

平常心

師父交待一個小沙彌去山下買一鉢油，小沙彌極小心翼翼地端著這鉢油走上山，不論他如何謹慎，這鉢油回到師父那兒時，已經只剩半鉢油，路上已經溢出不少油了。不久，師父又交待他去山下買一鉢油回來。小沙彌這回更是小心翼翼，但是仍然潑出油來。這時候，有個老人就對小沙彌說：「你想要不讓油溢出來的最好方法，就是保持你平常的走路方式，平時你怎麼走路，捧油時你就怎麼走路，不必太緊張，這樣，油反而不會溢出來。」

小沙彌就按照老人教的方法，果然很平穩地能夠把一鉢油捧回給他的師父；當小沙彌告訴師父那個老人教導的方法後，老和尚就語重心長地說道：「果然平常心是道啊！」

人生無常是平常

人生無常是平常，我們當以平常心看待無常的世間。

佛門講無常，處在無常的世間，面對著恩怨是非，生離死別，我們很容易心隨境轉，不得自在；所以說應當長養平常的心境。

參、自處超然

339

青松集

340

平常心一生，外境再怎麼無常地變化，我們都可以有如如不動的心境。

生死心切

師徒二人看到一隻兔子被狐狸追趕，徒弟就問師父說：「兔子會不會被狐狸追到？」師父回答道：「不一定。」

因為兔子的逃跑，是爲了保全自己的生命，則狐狸的奔跑則是爲了一頓午餐而已，如果兔子逃命的心力夠強，就可能躲得過狐狸的追捕了。

如果我們了生死的心力夠強，就像兔子要逃離狐狸的追趕一樣，就不會悠悠度日，而會把握時間用功，時時保持正念正知了了分明。

不會消失的東西

記得在我十歲左右，有一天正好遇到鄰居太太在算命，她看我站在旁邊，就叫我

也給算命師看一看。

結果這位算命師很慈祥地跟我講了一句話：「你還小，不要浪費時間學習沒有用的東西，只有不會消失的東西，才真正有用，才值得學習。」

算命師的這番話在我學佛之後回想起來，才深深感到同意。甚麼東西是不會消失的呢？應該是佛門中的慈悲與智慧吧！我們所養成的良好思惟方式，寬大的心量和應對的智慧，會隨著我們世世的輪迴而不易變失。

佛法浩瀚無邊，如果我們可以掌握得到佛法的要領，就可以在生生世世無常的世間中，保持著不變失的生命智慧與慈悲，有自己的內心世界。

世世雖現生死，一性始終常靈

無明幻網，織成了生生世世的虛妄輪迴。

可是，不論我們如何地在生死海中流轉，我們的佛性始終不變不失。這種閃亮著聖潔光輝的佛性，是人人本具的無價寶藏，所以說：世世雖現生死，一性始終常靈。

參、自處超然

341

青松集

342

自吐霜中一段香

誦帚禪師云：「籬菊數莖隨上下，無心整理任他黃，後先不與時花競，自吐霜中一段香。」

自吐霜中一段香——面對有所競爭的大環境，可以不存好強爭勝之心，自己默默地修持就好，不求聞達。

棋以不爭為勝

泯絕勝負之心，是人生高尚的理想境界。

處理人際關係如同下一局棋，若能不爭，不存絲毫要強過別人的想法，反而可以在佛道上是個勝利者。

人以無求為高

人到無求品自高。

世間人難以心無所求，總是有甚麼是比較放不下的地方；若能看穿萬境幻化，回歸本心，就能領悟到心無所求，才是值得我們努力的人生理想目標。

閒居人

處於忙碌的現代社會，我們應當學習「閒居人」的心境。

常常覺得心中有著閒暇，有著從從容容的儀態，一點也不急不躁，不慌不忙。

生不來死關，死不出生關

一個生命誕生的時候，本來必然會面對生命結束的死亡關頭；但是透過佛法的觀照，我們會發現即生命個體存在的時候，它並非那麼真實的存在，那是因緣條件假合的存在，即「生」，即是「無生」，無生法幻現生，生即是無生，本來就是無生的法，既然無生，哪來的死亡關頭呢？

參、自處超然

343

青松集

344

從真諦而言，無無明，無老死，但從俗諦而言，無無明盡，也無老死盡；所以說每個生命面對死亡時，其實也一樣是不出另一個生命的出生關頭。

生死，本來就像一場夢，唯有覺悟，才是醒悟的夢中人。

聖凡不落，生死情亡呪

凡，是於六道輪迴的生死凡夫。我們的起心動念或善或惡，只要未證無漏聖果，就是和凡夫的法界相應。

聖，是超然潔淨、無我度生的四聖。聲聞、緣覺聖果盡諸有結、逮得己利，是不染世塵的超然潔淨之形像；菩薩聖果不住生死、不證涅槃，是悲智雙運的無我度生之形像。當我們出世離染、塵俗之念頓消，或犧牲小我、奉獻利他之際，即能夠和聖人的法界相應。

佛的我們倘若能夠念念超然，心心無所住，既不和凡夫的有漏善惡相應，也不起有所得心欲證聖道；即此不落聖凡的心境，可以消融無始劫的生死情識，證悟一真法界性。

「一種情緒」(A feeling)，不是「我的情緒」(My feeling)

遇到境界的考驗時，要以理智應對，減低我執，避免帶有絲毫瞋惱、貪染、驕慢的情緒，想到「我」如何又如何，就不太好了。

內心知道自己處於甚麼情境，知道就好，保持「一種情緒」(A feeling)就好，而不是「我的情緒」(My feeling)，處處以自我為中心。

省察深藏內心的自私

或許有人會自付是個自私自利的人，但也有人不自覺得自己有自私自利的毛病，仔細深刻觀察起來，一般人大都內心深處含藏有自私自利的想法，這種「我」心一生起，就是一種愚癡、無明的表現。

想想看，團體照片中，你是不是先看看照片中的自己呢？老板責罵你的同事和指責到你時，感受是不是全然不同呢？你會把漂亮衣服留給妹妹，而自己穿比較不好看

參、自處超然

345

青松集

346

的衣服嗎？小朋友會不會把自己喜歡的玩具佔為己有，不願意分享呢？你可以把媳婦當作自己的親生女兒般疼愛嗎？你會不會特地留好吃的水果給自己？

從生活的點點滴滴檢討起來，大部份的人應當都會承認「我執」的存在，這種深細牢固的「我執」，會造成我們的常懷憎愛心而輪迴不已，這就是大家修道路上要共同突破的敵人。

處處自在，時時自在

由於有著我相、人相、衆生相，我們就會受到空間相的局礙；放得下我相、人相、衆生相，我們就可以處處自在，在任何空間都很自在。

由於有著壽者相的緣故，我們就會受到時間相的局礙；泯滅了空間的局礙，我們都可以不受時間生住異滅的影響，而能夠時時自在，在任何時間都很自在。

十方三世諸佛皆證悟無我相、無人相、無衆生相，所以能夠超越空間相，證悟無量光，其體橫遍十方；也由於其證悟無壽者相，所以能夠超越時間相，證悟無量壽，其體豎窮三際。

聖者皆是處處自在、時時自在，諸佛皆是無量光、無量壽。

歸去，也無風雨也無晴

天空中，時而有風雨，時而晴空；人生路上也是如此，難免有順境、有逆境，時而歡喜，時而瞋惱。

回歸我們的本來面目時，會發現：倘若瞋惱的我就是我的話，待會兒歡喜的我又是誰呢？可見瞋惱不已的我，並不是我的本來面目，歡喜不已的我，也不是我的本來面目，真正的我，既非瞋惱，亦非歡喜。

所以古德云：歸去，也無風雨也無晴。

心與竹俱空，問是非何處著腳？

古德云：「心與竹俱空，問是非何處著腳？」

竹心是空，裏頭沒有含藏任何東西，我們應當善於養護真心，讓真心就和竹心一

參、自處超然

347

青松集

348

樣空寂。

當我們心中沒有存留任何人我是非，即是空寂的真心顯現之時。

真心中，是遣蕩所有凡情見，是不住一切法，不住善，不住惡，不住是，不住非；當我們不起妄識時，空寂的真心中，人我是非要於何處著腳呢？

念同山共靜，知憂喜無由上眉。

古德云：「念同山共靜，知憂喜無由上眉。」

山的特質是不語寂靜、穩重不動，我們可以學習山的特點，讓心田就像一座山一樣，寂止不動。

當我們內心平靜穩定的時候，即是如同一座不動的山一般；真心寂然靜止不動，憂與喜只是客塵煩惱，不會浮現上眉宇之際。

反觀自己

有些人只知道看別人的毛病，只顧著，批評別人，心中堆著別人的缺點。

其實，值得注意的是：眼睛不要只看別人，要反觀自己；嘴巴不要只說別人，要檢討自己。

修行可以改變性格

我們的性格，可以由精進修行來培養。

如果我們修習慈悲，就可以變得更慈悲；如果我們修習忍辱，就可以變得更能忍辱；如果我們修習布施，就可以變得更有能力布施。

諸法無縛，本解脫故；諸法無解，本無縛故

經云：「諸法無縛，本解脫故；諸法無解，本無縛故。」

一切法無有繫縛，因為諸法本具解脫性，一切法也無有解脫，因為諸法本來無所繫縛。

參、自處超然

349

青松集

350

諸法的實相，非是繫縛，亦非解脫；不是生死，也不是涅槃；不是煩惱，也不是菩提。

我！我！我。

在學佛之前，我執根深，煩惱充滿；我，是一個感歎號！

開始學佛了，我執逐漸淡化，煩惱逐漸瓦解；我，是一個問號？

終有證悟法性成聖者的一天，我執消融了，煩惱消失了；我，是一個句號。

動靜二相，了然不生

沒有學佛時，或許覺得環境擾攘攘並無所謂；不過開始學佛後，大部份的人會厭喧慕寂，傾向喜歡寧靜的環境。

倘若培養出一點定力，對義理也有所領悟的話，就知道「動靜二相，了然不生」是我們的目標。

雖然處於喧鬧的市場，內心也能寂寂朗朗，不為動相所轉；處於寂靜的佛堂，內心也能寂寂朗朗，不被靜相所轉。

衆響皆寂，不復為擾

憨山大師三十歲時用功正猛，有次在高山，常年積雪，遇太陽出，冰雪融化，澗水衝激奔騰如雷，靜中之聲如千軍萬馬出兵之狀，甚以為喧擾，以此問師，師曰：「聞古人云三十年聞水聲，不轉意根，當證觀音圓通。」故大師日日於溪上獨木橋坐立其上，初則水聲宛然，久之動念即聞，不動即不聞，這證明了可繼續用功。

一日用功於橋上，忽忘身心，則音響寂然，自此衆響皆寂，不復為擾。

與人無爭則人和

所謂「與人無爭則人和，與事無爭則事安，與世無爭則世靖」，無爭，不但可以令我們處眾和合，也可以令事情和平處理，令世間更清淨。

參、自處超然

351

青松集

352

古德也提到：「手把青秧插滿田，低頭便見水中天，心地清淨方為道，退步原來是向前」，肯向別人退讓，原來不但不是退步，反而是心量寬廣上的大進步。

寧靜的人捨棄勝敗，所以平安幸福

仔細思惟之下，我們也可以明白一個道理：勝利者會招來別人的怨嫉，失敗者則生活在苦惱當中，唯有寧靜的人捨棄勝敗，所以能夠過得平安而幸福。

可見長養我們這一顆明淨寧和的心，是多麼根本而重要的事情；倘若我們捨本逐末，反而攀緣外境，追求名利，這是多麼可惜而無知啊！

既謙虛又自信

能夠既謙虛又自信，可以說是一種健康的人格。

就一般人而言，對自己充滿自信就會不虛心，比較謙虛的人又會缺乏自信。事實上我們可以憶及自己所擁有的長處而對自己有信心，但也得知道自己仍有缺點有待改

進，而得學習虛心。對別人也是如此，能夠給人心信，讓別人活在溫暖和馨的陽光下，總是好事一樁；而如果能夠扮演善知識的角色，也同時令別人知道要虛心，讓別人心中有空間成長自己，那就太棒了！

善護口業

就戒學而言，它可以令學佛人不增長惱恨之意而造下更大的惡業，例如十善戒有不惡口，當受傷時不可以惡言相向，而梵網經菩薩戒的十重戒中則有不說四眾過戒，縱使對方傷害了自己，也不宜向其他人宣揚他的過失；還有不自讚毀他戒，不可讚揚自己毀謗他人；不可瞋不受悔戒，必須接受他人的道歉等等。此外，也不可以說離間語，存心讓仇人失去朋友。

這些戒學的內容都可以達成防非止惡的功能，使我們免受未來苦果。

叫是非出不了你的口

參、自處超然

353

青松集

354

平時，不要談是非，不要批評這個，批評那個；要叫是非出不了你的口，要感覺談是非是一種恥辱。

訴苦，偷罵別人，感覺快意，但是苦報在前頭等著。

當慎言，業報不饒人哪！

常自見己過，與道即相合

《六祖壇經》云：「常自見己過，與道即相合。若真修道人，不見世間過」；指出修道人應當常常省察自己的過失，而不見人非，如此才是與道相合。

石頭心、沙上心、水上心、空中心

未修道之前的心，遇到事情就好比在石頭上刻字一樣，事過留痕，耿耿於懷，內心澎湃不已；修道人的心和前者不同，遇到苦事樂事，就如同在沙上寫字一樣，事過雖然也會留下痕跡，但是隨著海水的沖洗，思惟佛法的含義，修學止觀，沙上將

逐漸淡化字跡，是一片平淨；功夫再豁達的修道心，遇到事情則如同在水上寫字一樣，一劃即逝，不留痕跡，心中一片寧靜。再高深的修道心，遇事就如在空中寫字，了無餘痕；甚至從中生起悲愍衆生的心念，護念他人成長。

淡泊於名利，昇華於凡情

縱然如秦始皇般當帝王，擁有國土士民，死後也是甚麼都帶不去，唯有業隨身；能夠磨掉習氣，能夠累積善業，比甚麼都還要重要。

在平常的生活，能夠修得一個「淡」字，淡泊於名利，昇華於凡情，也就同時能夠到一個「脫」字，品嚐到解脫的清淨滋味。這種清淨樂、離繫樂、自在樂，是凡夫擾攘動亂的煩惱心不易體會的樂趣，一旦讓你受用到了，就會知道修行的樂趣就在這裏，有了這種法喜，學佛就不容易退失道心。

覆藏己過與張揚己盛是名利心的表現

參、自處超然

3215

青松集

356

一般人會因為害怕失去名利而覆藏自己的過失，也會爲了得到名利而張揚自己的盛事；這都是和名利有關係的煩惱。由於真誠修道的心志不夠，心地不老實，就會對於自己所擁有的得意事，容易產生欲令人知的心態，而習慣於張揚自己的盛事；對於丟臉的過失，或者自己的短處，就會產生不欲人知的心態，而加以覆藏。

大家或許認爲覆藏己過和張揚己盛都是人之常情，並算不上甚麼缺點，實際上就修養人格的角度而言，成熟的人格應該會對於缺失坦蕩蕩無有覆藏，也會虛心於自己的榮貴而不會自揚盛事。

諂媚他人也是屬於名利心

諂媚他人，是個不良份子。一般人會去諂媚的對象，大部份是和自己有利害關係的人，例如主管、長官、父母、師長，或同儕等，諂媚他們，會給自己在現前和未來帶來一些益處；或許藉由今日的諂媚，彼此關係良好，他日對方就會分點甚麼好處給自己，否則對方也可以幫忙擋掉些禍事。

說穿了，諂媚他人原來也是屬於名利心的一種，基於欲得名利，就會產生諂媚的

言行。

慳吝是名利心

仔細觀察自己的起心動念，會發現慳吝其實就是屬於貪愛心，由於內心貪染住處、家宅、布施、稱讚、法義等，起堅執不捨的念頭，不願意分享，希望自己可以單獨享有喜歡的內容；當真得面對分享時，又希望自己是「最特勝的擁有者」。貪愛的內容大抵不離名利，由於貪求名利，就會吝於分享而起慳吝心；所以慳吝也是名利心的一種。

覆藏已過與貪求名利

為甚麼一般人會對自己不美好的一面採取覆藏的方式呢？說穿了不外乎為了名利而已。因為怕別人知道自己的短處，或所犯下的過失後，就會瞧不起自己，自己的名聲和利養就會失去，所以就不由自主地覆藏已過；這就是愛面子的習氣在作怪。

參、自處超然

357

青松集

358

基於面子問題，就會覆藏自己感到丟臉的一面；儘管也知道自己並不是個完美的人，卻會希望自己在別人心目中是美好而優秀的人，所以受不了別人知道自己有甚麼過失，更受不了別人間接或直接指出自己不好的一面，這種愛面子的習氣就是一種貪取名利的心態。

不求他過，不顯己德

佛門的菩薩戒的重戒有一條「自讚毀他戒」。

張揚己盛，說自己有甚麼光榮史，是和名利心相關的行為；而求見他人過失，也會有藉彰自己清高之嫌，這也是和名利心有關的行為。為了防止內心貪染名利，所以我們平日應當不求他過，而且不顯己德。

拔除力、對治力、防護力、依止力

修學佛法要注意四項要領，那就是拔除力、對治力、防護力、依止力。

何謂拔除力呢？學佛當以拔除煩惱為重要的人生努力目標，讓自己的生命品質更能夠提昇，讓自己更能夠淡泊名利，更能夠無瞋無怨少執著。長養出拔除煩惱的心力，我們就可以有更明確的人生目標。

何以對治力會在拔除力之後呢？原來縱使我們有志向於拔除煩惱，但是如果方法不理想，也會出現用功不得力的情形，所以我們要了解自己的缺失，而找出妥當的對治方法。如果發現自己瞋心重，就修學慈悲觀對治瞋恚；如果貪欲心重，就以不淨觀對治貪染；如果智慧不夠，就修習因緣觀以對治愚癡；個別的染習對治得下來，學佛就會比較得力。

倘若修學已經有點上軌道的話，就要運用第三種防護力了！這就好比胃痛的人不適合吃辣椒一樣，我們應該對自己的身口意加以小心防護，念念佛念，念念正念，讓內心一直緣於清淨的所緣，長養出慈悲與智慧的光明，切莫再令身口意的舊惡習氣「發作」。

為甚麼在拔除力、對治力、防護力之後，還需要有依止力呢？原來一般凡夫都是積習難改，往往拔除煩惱的志向力不夠堅定，對治習氣的心力也不夠，也不見得肯老

參、自處超然

359

青松集

360

實防護，所以需要依止力，讓我們依止於清淨光明的三寶，信佛學法敬僧，時常憶念三寶的功德，久久用功，自能功夫得力。

敬師如佛

有一群學生跟著藏傳佛教的著名尊者密勤日巴學習，其中一位優秀學生岡波巴要離開他向別處參學時，來向他告別。這位優秀學生岡波巴問他：「我甚麼時候才可以當師長教授學生呢？」密勤日巴尊者答道：「當你可以把眼前的老師敬視如同佛陀一般時，就可以教授學生了。」

人人皆有慢心，想要去除慢心的話，可以學習從「敬師如佛」開始，從恭敬善知識，而漸漸培養出恭敬一切眾生的心。一旦起了貢高我慢之心，處處都是敵人，時時都是逆境，許多枝枝節節的煩惱都會湧現其前，苦惱得不得了；恭敬心起得來，許多枝枝節節的煩惱自然會降伏下去，了無起處！

覆藏已過，罪業日日增長

就修行的角度而言，覆藏已過是修行人的首號敵人。

覆藏已過叫做陰惡，陰惡乃一切惡法之最，罪業將日日增長而無法自拔，過患至深，不可不慎！

如果能夠養成光明正大的心境，有過失不怕訂正，心地就會誠正明直。

老實改過

覆藏已過的心態既然和名利相應，就和修行不相應。

一個真心想要修行的人首先應該認識清楚：改正自己的缺點是修道人的本

份，而老老實實地面對自己的缺點，承認自己的缺點，再進一步改正自己的缺點。

從修學佛道的角度而言，有的人不知道自己有什麼缺點，這就相當可憐；有的人雖然知道自己有什麼缺點，但卻不肯承認自己的缺點，更可憐；有的人知道自己有什麼缺點，也願意承認自己的缺點，但卻不肯改正自己的缺點，或者改不來缺點，這就

參、自處超然

361

青松集

362

最爲可憐了！

改正自己的缺點，原諒別人的缺點

每個人都有缺點，改正自己的缺點，原諒別人的缺點方是轉凡成聖之道。雖然大家都很容易用自己的「金睛火眼」去發現別人的過失，自己狹小的心量難以包容別人的過失；卻都暗自希望別人看不到自己的缺點，或者包容自己的缺點。基於這種想法，一般人都擅長於發現別人的缺點，而合理化自己的缺點。

倘若學佛人對自己的過失產生覆藏的心態，就會不願意檢討自己有甚麼缺點，也不會承認自己有甚麼缺點；不願意檢討及承認自己的缺點，缺點就改不掉。一個人如果不想辦法改掉缺點的話，就會在修行路走得沒有法喜，像一根缺乏灌溉的枯木般，了無生趣。

誠實修道

有罪過不坦白承認，不加以改正，是不恰當的心態。

千萬不要以為別人不知道自己的過失就無所謂，其實罪業日日在增長。在覆藏已過的情形下，內心必定會悔惱而不安穩，三昧不會成就，智慧也無由得生。

華盛頓小時候砍斷了父親喜愛的櫻樹，在父親問起時，即能勇於坦白承認；這種誠實的美德，即值得我們學習。

隨喜他人的榮好，未來的生命歷程容易有榮好

嫉妒他人的哪一類榮好，自己反而難以擁有那一項榮好。

隨喜他人擁有哪一類榮好，自己在未來生命歷程就比較容易擁有那一項榮好。

真實心改過，聖道有望

真實心改過，聖道有望，竊竊心改過，道業難成。

當思之：無量劫來為煩惱所覆蔽而長夜流轉生死，更因為無量劫來有覆藏已過的

參、自處超然

363

青松集

364

習氣，而無法洗心革面、脫胎換骨，今日既得人身、既聞佛法，焉能虛妄度日而不痛改前非？能夠擁有坦蕩蕩的心境，有過不憚改，乃人生一大安樂事也！

有過即懺

一般人都難免有犯過失的時候，一旦發現自己起心動念不對，或者說錯了話，做錯了事，應該盡快懺悔，以免惡法繼續增長。

發現起心動念不對，可以馬上責心懺，如果是身口的過失，最好是發露懺悔。發露懺悔可以是對著佛菩薩的聖像面前陳白自己的過失，透過發露懺悔，可以加強一個人不再犯同樣過失的力量。

護己短，則己終是短

古人云：「護己短，則己終是短」。

掩護自己的短處，則自己將永遠不會進步，而一直有著這項短處。

懺悔代表真心向道的勇氣

《四十二章經》即云：「若人有過，自解知非，改惡行善，罪自消滅；如病得汗，漸有痊損耳」。

可見懺悔一點都不丟臉，因為那代表了修行人願意悔改的誠意和決心，同時也代表著一種光明磊落的心境，真心向道的勇氣。一個有過失即願意懺悔的人，才有可能繼續增進道業，這不但不丟臉，而且值得讚歎。

見人敬慢，不生喜慍心

古德又云：「見人敬慢，輒生喜慍心，此皆外重者也；此迷不破，胸中冰炭一生」。如果見到別人對自己的敬重和輕慢，就生起歡喜心及懊惱心，這都是過於注重外在的境界；這項迷惑如果不破除，就會一直處於世間凡夫的境地。

事實上，外在毀譽並不太重要，業果是甚麼最重要，業果的善惡並不會因為外在

參、自處超然

365

青松集

366

毀譽而改變。

為人勿計得失，應計善惡

我們平常的為人，不要計較於得到或者失去，而應該計量的是行為動念的是善是惡。

自己的身口意所表現出來的或善或惡，會造成未來生命苦樂的結果，那是自己即將承受的果報，別人代替不了。希望提昇生命，希望未來的生命有更理想結果的話，就應該在因地上下功夫，謹慎三業，讓自己安於既善良，而且又心無所得的狀態。

得到甚麼，或者失去甚麼，是每個人的生命過程難免都會面對的無常變化；別人得到榮好，我們應該隨喜，自己得到榮好，不宜驕傲；別人失敗或失去所愛，我們應該同情，自己失敗或失去所愛，不必氣餒。

面對或得或失、起起落落的人生變化，我們應該培養的是不隨境轉、不隨起落的禪定力量，長養出自己慈悲眾生的善心，千萬莫隨惡念而去造下惡業。

做事勿計勝負，應計是非

就做事而言，不要在意成果是勝利或者失敗，而應該計量的，是那件事情到底是對還是錯，是「是」，還是「非」。

日本有一位武術第一的武士，他在全國比賽的大決賽中擊敗勁敵的原因，並不是因為他的武術特別高超，而是因為這位勁敵極佩服他的態度。這位落敗的武士，也是日本著名武士，他說道：「他不但劍術極高超，修養也一流，在他渾身上下，我看不出，感受不到他對競賽有獲勝的慾望，當我發現他沒有絲豪勝負心的時候，我就不得不承認自己輸給他，因為他是學劍術的人，最高超，最理想的人生境界。」

不存勝負之心，就可以活得悠然自在；能夠降伏勝負心，就是一種修養上的成功，這就是合乎佛法。

處世勿計褒貶，應計心安

就處世而言，不要太在意別人對自己的評語到底是褒揚或者貶抑，而應該事事求

參、自處超然

367

青松集

368

問心無愧，心安即可。

別人的評語不一定合乎事實，自己並不會因為別人的褒揚或者貶抑，而令自己變得完美或者有缺失，而應當時時注意自己的良心能不能安定，事事不愧對自己的良心，比起別人褒揚或者貶抑的評語，重要而根本。

工作勿計耕耘，勿計收穫

就工作而言，我們應該不要計較收穫，而應該只注意於耕耘就好。

有些人努力工作而收穫不佳，就會很沮喪不安，其實他的努力並沒有白費；因為在生活經驗的努力過程中，我們的生命可以有所成長，可以變得更慈悲，更有智慧，這比收穫更可貴的人生經驗。

「老實」的重要性

大家要培養自己「老實」修行的特質，具有不求讚揚的淡泊性情，既不會張揚己

盛，也能夠不覆藏已過。

「老實」二字，是小學課本即在教育的道德，似乎是老生常談的話題，但那是修行路上極重要的特質，有所不誠、不正，哪怕是打些無關緊要的小妄語，都是修道的障礙。我們雖然不必四處張揚自己的缺失，但也不可處處好事向自己，而企圖覆藏已過。

八風吹不動，道糧在其中

其實佛門中所謂的成功即是如此，當順境現前、掌聲響起時，如果內心貪戀，其實是失敗了；當逆境現前、辱罵連連時，如果內心沒有瞋恚、沒有懷恨，其實可算是相當成功了。

看穿逆境其實和順境一樣都只是虛妄不實的假相，興也好，衰也好，毀也好，譽也好，稱也好，譏也好，苦也好，樂也好，於這世間八風能夠如如不動的話，道糧就在其中；而不是外境是興、是譽、是稱、是樂，才是成功。

參、自處超然

369

青松集

370

貪求不得嫉妒生

經云：「於已得生慳，可得生諂，不得生嫉」，羣如果是自己已經擁有的成功，而別人也得到了，比較容易隨喜；例如自己有開明而疼愛有加的父母，就比較容易隨喜別人有好父母。倘若自己已經擁有的尊榮，尚且會嫉妒他人擁有和自己相同的尊榮，例如自己很有錢，卻也會嫉妒他人有錢，就表示自己的我執尚有待淡化；顯示出內心根深蒂固地希望自己擁有最好的一切，別人所擁有的榮好都得次於自己才行。例如自己有一棟房子，聽說某個朋友也買了房子，內心就會希望他人的房子不如自己，發現和自己的房子差不多時，內心就會嫉妒。其次，如果是自己所沒有，而別人擁有，就比較不容易隨喜，例如見到別人有良好的工作，而自己失業，就會難過別人擁有而自己沒有。如果是自己所求不得，而又見他人擁有，就更加難以隨喜；例如自己渴望有學歷，但是卻幼而失學，見人得到博士學位，或許更難以隨喜；也例如自己很愛媽媽，但媽媽不疼自己而疼弟弟，要隨喜弟弟得寵，更不容易。

依此而言，淡泊追逐名利之想，止息戀著親眷之心，才是根本的遣除嫉妒心的方法。以佛法的智慧觀照萬法，洞達外境本空，衆生與自己是一如的關係，依此恬淡的

心志，就能隨喜一切的善法。

嫉妒心的根源是耽著心

經云：「嫉結者，謂耽著利養不耐他榮，發起心妒」，脛可見嫉妒心的根源是耽著心。如果不在乎外表，就不會嫉妒別人的長相；如果在乎讚美，就會嫉妒他人受到讚揚；倘若不在意財富，就不會嫉妒別人有錢；倘若在意地位，就會嫉妒他人擁有尊貴；倘若不在乎奶奶，也不會嫉妒奶奶疼別人；倘若在乎女朋友，就會嫉妒她另外交的男朋友。

簡而言之，依於自己的在乎程度，嫉妒心就會有深淺的不同。沒有貪求心，才能離一切苦惱，貪是苦因，那是佛陀親口教誡的不變真理。所貪著事必是無常法，一旦因緣離散或變化，就會受到苦果。經云：「有憎愛必有貪嫉，無憎愛貪嫉則滅。」迹*****

不見他長，惡也；見而掩，惡之惡也

參、自處超然

371

青松集

372

慳貪和嫉妒這二個煩惱和名利有關，貪名利才會起慳吝，依於慳吝就會嫉人得名利。古人云：「不見他長，惡也；見而掩，惡之惡也」，平日如果不見他人的長處，就是一項壞習慣；如果明明已經見到別人的長處，可是又把它掩藏起來，那更是壞習慣中的壞習慣了。

在瑜伽菩薩戒的輕戒中，就有一條戒是提到倘若見人有功德而不隨喜讚揚，就犯此輕戒；輒倘若基於嫉妒他人得到名聞利養而自讚毀他，尚且毀犯了瑜伽菩薩戒的第一條重戒。由此可見，身為一位佛門的菩薩行者，是應該培養隨喜讚揚的心量才是。*****

五種慳吝

《成實論》列舉出慳吝有五種類別：一、住處慳，二、家慳，三、施慳，四、稱讚慳，五、法慳；意指對住處、家宅、布施、稱讚、法義等心存獨占欲。住處慳是指希望自己可以獨佔住處，不必和其他人共同分享。家慳是指對家宅的獨佔欲，唯獨自入出此家，而沒有別人，如果有別人，自己是最特勝者。所謂施慳是指期望自己單獨得布施，其他人沒有得到布施；如果有其他人得到布施物品的話，不要超過我。

稱讚慳是指希望別人單獨稱讚自己，不要稱讚別人；如果其他人也受到稱讚，讚詞的榮顯不要超勝我。法慳是希望自己獨知十二部經義，以及知道深義，祕而不說。藕

慳吝與嫉妒

另外值得注意的是：當面對分享的是自己所慳吝的內容時，就會生起嫉妒心，而嫉妒別人擁有的榮好，所以說慳吝和嫉妒心也很有關係。阿美會嫉妒其他女子的美貌，那是因為她希望自己是美貌的女子，她慳貪於美貌，就會嫉妒她人美貌；明達會嫉妒其他人受到讚揚，那是因為他對讚美有慳貪的心念，希望獨自享有讚譽，面對他人也在分享掌聲時，就會嫉妒。

換言之，如果能夠止息內心的欲求，淡化貪愛名利、眷屬之心，開拓心量，而革除慳吝的話，也就能夠破除嫉妒心了。

蜘蛛絲的故事

參、自處超然

373

青松集

374

記得小學時，上過一篇叫做「蜘蛛絲」的課文，是說有個無惡不作的大壞人，有一天逃亡到森林時，曾經對一隻地上的蜘蛛動了善念，細心地放生。這惡人死後墮入地獄受苦報，佛陀憶念及他也累積過善行，就在淨土的蓮池中以蜘蛛絲垂到他身旁以便救護，他見到蜘蛛絲上端是一片光明，大喜，急忙捉住蜘蛛絲往上爬，快到盡頭之際，他突然發現底下有許多地獄的眾生也跟著他攀附於蜘蛛絲往上爬，他慳惡之心萌起，大聲嚷道：「喂！你們這些壞人！蜘蛛絲是我發現的，你們怎麼可以跟上來？」話剛說完，蜘蛛絲就從他手上斷掉，大家又再度墮入地獄受苦。

佛陀看著這一幕，也不禁感歎眾生心滿佈慳貪惡念，不好度化吧！想來，如果那個壞人願意放下自度的慳貪之念，而讓大家一起依蜘蛛絲得救，可能都可以同登蓮邦吧！

巧言令色鮮矣仁

事實上，諂媚是出於一種諂曲、不正直的心態，是擾攘的混濁心念，在靜坐時，會形成禪定的障礙，令內心無法澄清寧靜；而且，有智慧的世間人也知道諂媚不是君

子的行爲，孔子甚至說：「巧言令色鮮矣仁」，以諂媚他人爲不仁厚的表現，而君子以正直爲可取。

正直誠懇

有雜誌刊登過這麼一則事實：醫院要徵求一名護士，不少女子應徵，甲女也去了，院方要求她實際上參與協助一次手術，她認真地幫忙著，後來，縫合傷口前要清點棉花球，甲女發現只剩下十九個棉花球，還有一個棉花球怎麼找都找不到，但是其他醫生已經正要縫合傷口了，甲女輕輕地反應少了一個棉花球，醫生們沒有反應，她著急了，因爲棉花球應當可能是遺留在傷口當中，被縫合在傷口裏頭對病人可不太妙，她不顧再度反應是不是會讓她不被應聘爲護士，仍然鼓起勇氣反應有個棉花球可能仍然留在傷口中，就在她說完話之後，主治醫師笑吟吟地回頭對她說：「恭喜你！妳被錄取了。」原來那是醫師故意要測試護士的正直程度，了解護士是否切實有愛心地爲病人著想，倘若護士害怕得罪醫師而不開口表明棉花球仍留在傷口，那就太危險了。

由此可見，正直誠懇的特質，仍然在現代社會獲得敬重。

參、自處超然

375

青松集

376

真誠鼓勵與諂媚他人有所不同

有些人認爲諂媚他人有增強別人信心的作用，事實上並非如此。真誠的鼓勵和讚美，確實有助於別人提起信心，尤其在碰到挫敗時，憶及曾經擁有的掌聲，內心會有所安慰；不過，真誠的讚美和諂媚有所不同，菩薩四攝法有愛語攝，真誠的鼓勵可算是愛語，而諂媚則歸屬於綺語，學佛人應當離口四過，不可以惡口、妄語、綺語、兩舌，所以一味的逢迎他人並不可取。

信心的來源

學佛人信心的來源，應當建立在斷惡修善的成功，而不是外在的名成利就爲成功；煩惱惡習變得淡泊，慈悲心行有所增長，就是成功，信心就從此長養。有這種觀念的話，就不會依於外在的讚美、肯定，而迷失了自己。

成就感，挫折感；踏實感

凡是讓我們感到自傲、有成就感的，相對於此的就會令我們有挫折感；例如受讚歎會覺得自己很有成就感，而面對毀謗時就會感到苦惱、挫敗。

不如放下追求成就感，避免挫折感，而用心於修習踏實感，長養戒定慧的資糧，讓內心踏實寧靜。

名關不破，毀譽動之；利關不破，得失驚之

所謂「名關不破，毀譽動之；利關不破，得失驚之」，如果我們對名關看不開、放不下，面對毀謗和讚歎，輕慢和恭敬，就會心隨境轉，憂喜不安；而倘若對利關看不開、放不下，面對富裕和貧困，得利或破財，也是會心隨境轉，喜怒不定。

能夠不受毀譽得失的影響，才是淡泊名利的表現。

名利累人，平淡是真，不爭為上

參、自處超然

377

青松集

378

有句頗引人深思的智慧諺語是這麼說的：「名利累人，平淡是真，不爭為上」。事實上名利確實相當累人，會令凡夫繫縛於其中而不能自拔，有智慧的人會尋找踏實感，修學戒定慧讓內心富足安祥，以平淡、不爭為高尚的人生目標；而不會隨波逐波，和大部份人一樣盲目地追求成就感，這樣就能擺脫名利的拘絆，而不再於煩惱中浮浮沈沈、輪迴不已。

無慚無愧，與諸禽獸無相異也

世尊在《雜阿含經》上告訴諸比丘：「有二淨法能護世間。何等為二？所謂慚愧。假使世間無此二淨法者，世間亦不知有父母兄弟姊妹妻子宗親師長尊卑之緒，顛倒混亂如畜生趣。」經上也提到：「無慚無愧，與諸禽獸無相異也」。

人類之所以生長在人間，是因為人類有慚愧心，如果失去了慚愧心，就和禽獸沒甚麼兩樣了！無慚無愧的人心地黑暗，而且大都慢心高張，眼睛長在頭頂上，很容易認為是別人需要慚愧、別人需要懺悔，而看不到自己有甚麼事情值得慚愧、需要懺悔。一個人如果自以為是，無慚無愧，恐怕誰也救不了他！

律己省非

有個老婦人其實有不少缺點，但是她自認很善良，修養夠好；爲了令自己更進步，她就請教她的師父如何修行。

老婦人的師父爲了教化她，就拿了二個盤子給她，一個是空盤子，另一個盤子則裝滿著白豆和黑豆。師父說：「當妳起心動念或言行是屬於善良，就放一顆白豆到空盤子；而如果起了惡念或造作罪惡的言行，就放一顆黑豆到空盤子；一天下來，妳就知道自己的清淨程度有多少了。天天如此計算，努力讓自己的白豆愈來愈多，黑豆愈來愈少，那就正確了。」

老婦人回家後，就按照師父教示的內容，認真地依自己的善惡業放白豆或黑豆到空盤子。一天過去了，老婦人發現自己的黑豆居然有這麼多，而白豆是那麼少；老婦人發起大慚愧心，決心要洗心革面，培養自己的善念、善言及善行。

在她努力修行之下，終於白豆與黑豆差不多；進而白豆比黑豆多，乃至黑豆只有一些些而已。這個小故事告訴我們甚麼呢？原來修學佛法的第一步是先踏實地認錯，

參、自處超然

379

青松集

380

承認自己是個習氣深重的人，而在日常生活中增長慚愧心，培育善意、長養自己的善心。

屢敗屢戰的向道之心

有一天，有個人走在街上，他沒有看到路上有個洞，不小心就掉到洞裡，爬呀爬，好不容易才爬出洞口，他不甘心地說道：「這不是我的錯」。第二天，這個人又走在同一條街上，這回他雖然有看到路上的洞，但是仍然掉到洞口裡，當他爬出洞口時，悻悻然地說道：「這不是我的錯」。第三天，他又到了同一條街，雖然也一樣看到路上有洞，也仍然是掉入洞裡，但是這回當他爬出洞口時，慚愧地說道：「這是我自己的錯」。第四天，這個人在同一條街上，也看到了那個路上的坑洞，懷著謹慎心的他，成功地不再掉入洞口。到了第五天，這個人走上了另一條街，開展出新的人生道路。

這個小故事說明了我們對治煩惱的過程，向煩惱投降而掉入洞口，是一開始用功不得力的情形；由不肯認錯到承認是自己的錯，就是起慚愧心的進步。依於慚愧心的這二顆善種子，我們就可以在佛道的路上長養「屢敗屢戰」的向道心力，縱然時而面

對修道上的失敗，會跌倒，只要肯撫平傷口，再爬起來就好，雖然「屢戰而屢敗」，倒也要保持「屢敗而屢戰」的道心。

敵人，是自己的煩惱心

當我們的慚愧心生起時，內心就會生起光明，在光明和平的心地中，才可能進一步生起慈悲與智慧。處在起慚愧心的狀態時，我們的心情自然會趨向平穩而沈潛、深細而寧靜。只有沈潛的心才能夠觀照得到自己的不是，只有寧靜的心才能夠覺察到自己的起心動念有何不當。這時候才會真的發現到所有的煩惱只是源於自己的心量不夠寬廣，而不是別人的錯，也不是環境的錯。

敵人在哪裡？敵人不是外在的任何仇人，自己的種種缺點才是我們最大的敵人！自私自利的心念是我們的共同敵人，驕慢貢高的習氣是我們的共同敵人，慳吝、嫉妒、覆藏已過、張揚已盛等才是我們的共同敵人。一般人大都會迷己逐物，不知道最需要消滅的「敵人」，其實就是自己的煩惱心。

參、自處超然

381

青松集

382

要求自己

有一天，有個修行人在托鉢乞食，他極有耐心地排在一群人後面，等著自己的午餐有個著落。當輪到自己時，他一看，鍋子裡只剩下一碗稀飯的量而已，修行人動念道：「怎麼只剩一碗呢？不夠我吃。」念頭一動，他就察覺到那是自己的貪念，因為自己雖然想要二碗，但事實上吃一碗就夠飽了；起著慚愧心的修行人，立刻覆鉢而去，想要用不吃一餐處罰自己。

想想看：我們都是想要的東西太多，其實真正所需要的並不是那麼多，這是一個嚴格要求自己起心動念都要如法如律的修行人所表現出來的典範。

不向失敗低頭

據說可以訓練為輯毒犬的狗，不見得需要名種狗，縱使只是一隻土狗，只要牠有企圖心即可訓練成功。

如何觀察狗兒有沒有企求心呢？把東西往前丟，看牠會不會去撿回來；沒有或缺

少企圖心的狗大概玩個數回，就懶得再去撿東西回來，但是有企求心的狗會一直不斷地撿東西回來，這種狗就是可以訓練為輯毒犬。

修學佛道也是如此，不論是對治習氣，或者修習正念，或者學習閱藏，都不見得可以很快就得心應手，如自己所願，而是會經歷許多的挫敗；當我們面對失敗時，一樣得保持不放棄，繼續對善法起欲求之心，起精進心，不為外魔及內魔所阻撓，努力精進，才會得到成功。

總教此心比日月，莫令方寸染纖塵

有一個修行人在寺院一大早做了早課後，到寺院旁邊的荷花池邊賞荷，他深深地呼吸著清新的空氣，聞到了荷花的香氣，不禁陶醉在其中。這時，荷池神從池水中冒了出來，呵責道：「你身為修行人，怎麼可以貪聞我的荷花香呢？」修行人聽了連忙道歉，很羞愧自己對荷花香起了戀著的心念。

不久，來了一個農夫，他竟然把池中的荷花整個挖走，修行人以為荷池神必定會大大抗議，結果沒想到荷池神並沒有出現。正當修行人感到納悶之際，荷池神出現說

參、自處超然

3833

青松集

384

話了，他說：「修行人的心是清明得如同白毯，一沾上不清淨的髒東西，即使只是微細的煩惱，髒處看起來也很明顯，這時候就很可能需要別人提醒得洗淨心地，讓內心回復明淨；而世間的一般人並沒有調伏心念的習慣，心不清淨就如同耐髒的深色地毯，一片黑暗而無慚無愧；縱使我提醒，也不見得有用啊！」

這個故事告訴我們護念心念，保持善念、淨念的可貴，要「總教此心比日月，莫令方寸染纖塵」，真正在心上用功夫，提昇自己的生命品質。

心無所得，是最好的真理

我們所起的任何煩惱，都和有所得心有關係，有所得於名位，有所得於恭敬，有所得於利養，困擾就紛至沓來。

可以和無所得心相應的話，就可以平息任何煩惱。

所以說「心無所得」，是第一義諦，是最好的真理，是最好的藥方。

愧之，則小人可使為君子

古德云：「愧之，則小人可使為君子」，又云：「慚愧如服，可以莊嚴身心；懺悔如水，可以淨化靈」。慚愧心是顆善種子，慚愧心一起，就可以具有不可思議的力量，而翻轉一個人的惡業為善業，使惡名昭彰的小人轉變成道德厚重的君子。有慚愧心的人才能改往修來，內心及言行才能生長出善法，養成君子的品德。當一個人願意起慚愧心、反省自己的時候，高慢心、瞋恚、貪染等煩惱就能降伏，內心就不再如火如荼、剛強難調，而是一片安和寧靜的心境。

恆以慚愧水洗滌懈怠心

當我們的慚愧心不夠時，很容易懈怠，也很容易放逸。精進佛道的心力鬆散之際，會誤以為自己很不錯，很有懈怠放逸的資格，所以就有勇氣懈怠放逸。常懷慚愧的人知道自己沒有懈怠放逸的資格，也就不敢懈怠放逸。

古德云：「恆以慚愧水洗滌懈怠心」，即說明了慚愧心的功能，也指示了要恆常

參、自處超然

3801G

青松集

386

地以慚愧心為清淨的法水，來洗滌無始劫來養成的懈怠習氣。一旦懈怠放逸，就趕緊提起慚愧心，滌蕩盡除諸煩勞塵垢，讓自己成為煥然一新的修道之士。

讓人三尺又何妨？

漢朝浙江紹興縣陳囂，有一天發現鄰居紀伯把籬笆往陳家推進三尺，陳囂不但沒有抱怨，反而一聲不響地在夜裡往後退一丈。紀伯慚愧之餘，不但歸還地，而且往後退出一丈。這二丈多的巷道，就立著個大石頭「義里」；一時間傳為美談。清朝安徽桐城的張、方二家，因地界不清而起糾紛，張家寫信給在北京擔任禮部尚書文華殿大學士的家人張英，原盼獲得勝訴，不料張英回信道：「千里捎書只為牆，讓人三尺又何妨？萬里長城今猶在，不見當年秦始皇」。於是張家在慚愧之餘，就把地標往後退三尺，方家也退了三尺。

這件事實令我們深深省思到一件事情：一般人往往汲汲於經營名利，希望自己可以名成利就；智者卻知道放下貪著才是有智慧的第一選擇。於世間，我們如果能夠修得一個「淡」字，於命終之際，就能夠不被「戀」字所繫縛，無罣無礙的人生，多麼

自在。

我不近利養，利養勿近我

不少人縱使知道貪欲是苦本，但是仍然對種種順緣放不下，怎麼辦呢？在我們尚未能夠完全放下情執之前，可以先學習培養「少欲知足」的精神，這可以說是初步淡化貪愛的良好藥方。

一般人會貪愛利養、好名聲、美色，這些容易令人們起貪愛的東西，卻正是聖賢們防範貪念所起之處。例如佛陀就曾經這麼說過：「利養是諸佛等善人所棄，如佛說：『我不近利養，利養勿近我。』」妬引申這句話的含義，我們也可以這麼警惕自己：我不近好名聲，好名聲勿近我；我不近美色，美色勿近我；如此遠離順緣的種種誘惑，就可以令自己比較不會生起貪愛的念頭。

諸法是無生

參、自處超然

387

青松集

388

《中論》云：「諸法不自生，亦不從他生，不共不無因，是故知無生」。諸法不自生，單單只有自己，我們並不會起煩惱；法不從他生，單單只有外境，我們也不會起煩惱，那麼，我們怎麼會一對境界就起煩惱呢？其實既然法不自生，也不從他生，也就沒有辦法共生；比如說一個人沒有錢，另一個人也沒有錢，兩個人合在一起，怎麼會變成有錢呢？可見自他共生也是沒有道理。煩惱的生起，也不可能無因緣地生起。煩惱的存在，並不是實在有，煩惱本無生，煩惱就好比那空中的花一樣，是眼睛有病（無明），才會以為自己看到空中花，空中本來沒有花，怎能說空中華有生、有滅呢？本來無一物可得啊！

那都不是真正的自己

學佛的人，知道人生如戲，就不太在意自己演的是甚麼角色；也知道人生好像夢一場，也不會太在乎成敗得失。想想看！自己是好是醜？是智是愚？是苦是樂？是貴是賤？是貧是富？那是真正的你嗎？

其實那都不是真正的自己，我們誤以為自己是多麼真實地活在真實的世界裡，其

實那是自己的「真心」（佛性）在處於「無明」（睡眠）的狀態，只是依於虛妄的「夢心」，假立虛妄的「夢境」，而在「夢境」中暫時在演著某個角色而已。有這份覺悟的力量，自己就是最「富有」的人。

成功的真義

甚麼是成功呢？成功的標準如果訂在外境，靠別人的眼光，別人的嘴巴來被肯定，那麼生活中將找不到真正的法喜。

有張卡片曾經幫我安度許多逆緣的考驗，讓我在面對失意時，可以多少有點泰然自在。卡片上的諺語是如此：「人生中，最輝煌耀眼的一天，並非功名成就之日，而是從悲歎與絕望中，重新迎接人生的挑戰，勇敢邁步前進的那一天。」

人生就像是個運動場上圓形的跑道

人生就像是個運動場上圓形的跑道，你能夠跑得很理想時，可能別人正跌倒在

參、自處超然

389

青松集

390

地，也有人跑得慢，也有人在休息；你也一樣會有跌倒的時候，也有跑得慢的時候，乃至也有在休息的時候。看別人跌倒不可幸災樂禍，應當幫助別人，扶他一把；自己跌倒時，有人拉你一把固然很好，否則自己也得學著爬起來，莫沮喪，繼續前進就好。跑得慢沒有關係，我們可以不當人上人，或許你不願意當人下人，那麼當「人中人」也很不錯啊！慢一點沒有關係，不跌倒，不向後退就很好了。

當自己跑得慢或跌倒時，見到別人跑得快，也不必嫉妒，可以起隨喜心，你將來就可以也跑得很理想。勝不驕，跑得理想不會得意忘形，敗不餒，跌倒了也不氣餒，再站起來就好，時常保持心中有個平衡點；這就是面對人生的健康態度。

不爭面子

在教書那一年，常和法師一起去講堂，路途中偶而會撿到法寶。有一次，聽到開車的這位居士向法師抱怨：某件事讓她覺得很「沒有面子」，法師就回答她道：「學佛就是要放下面子。」

仔細體會，其實放得下面子，不求勝、不求強，即這種「不爭面子」，就是一種

人生的智慧。這個觀念相當重要，沒有弄清楚的話，人在佛門裡但和世間人一樣爭強好勝，那就太可惜了！

造惡業最沒面子

學佛後，價值標準會由外向內，甚麼事最沒「面子」呢？起貪瞋癡、造十惡業最沒面子。有別人的批評，有失敗的經驗並不丟臉，重要的是對自己的心地負責，沒有和正念正知相應，反而亂打妄想才丟臉。如果亂打妄想之外，還犯下殺、盜、姪、惡口、妄語、綺語、兩舌，那就更糟糕了！最沒面子的事情，莫過於造下惡業而往三塗跑吧？

因緣乞丐

有個因緣乞丐，就有這種「得意淡然、失意泰然」的本領，有這種本領就是一種生活的智慧。他有學佛，是個虔誠的念佛人，每天一大早就到寺院隨著僧人做早課，

參、自處超然

391

青松集

392

再開始一天行乞的生活。當有人待他很好，給他許多金錢時，他也沒有特別高興，只是說道：「因緣，因緣！」當有人待他不好，拿石頭丟他時，他也沒有特別不愉快，也只是說道：「因緣，因緣！」他的日子過得很平實、很平淡、很平靜。人們不知道他叫甚麼名字，因為常聽他提到因緣，就只管叫他「因緣乞丐」。

有一天，因緣乞丐睡在一家屋簷下，主人晚上喝醉酒回來時，沒注意到屋簷下有人，就灑起尿來了，尿水淋得因緣乞丐滿頭滿臉，主人發現後對他一直道歉，因緣乞丐也只是輕聲地說道：「因緣，因緣！」主人很佩服他的涵養，後來因緣乞丐去世後就給他厚葬。火化後，居然燒出許多的舍利子，人們驚訝地發現，看起來很平凡的因緣乞丐，居然含蘊著修學戒定慧的結晶，一時轟動了世人。

幻化的煙花

大家都看過煙花吧？五彩繽紛地很漂亮。其實我們就像是活在煙花的世界中一樣，煙花是幻化的，很不真實，雖然很是燦爛，可是卻不是真實的存在，有智慧的人會看穿那只是因緣聚會的假相而已，遇到順境，不會得意洋洋，遇到逆境，不會失意

憂苦。不要以為煙花散滅才「滅」，它在展現繽紛燦爛的剎那，就不是真的「生」；法本不生，哪來的滅呢？一般人都被虛妄的法所迷惑，遇境則心起，如果能當下觀照，覷破煩惱的真相，自能了知本來面目是如何。

真正的勝利

曾經有個鄉下人極為喜歡他自己珍藏的一把好鋤頭，爲了對治貪愛，他曾經把鋤頭布施給朋友，但繼而又捨不得，而把鋤頭給要回來，如此布施又要回鋤頭總共七回，後來，他下定決心要不貪愛這把鋤頭，就到了海邊，把這把鋤頭丟進海水，這時候的他十分高興，就歡呼起來：「我勝利了！我勝利了！」這時，恰好有一個剛剛從戰場打勝戰回來的國王，當他聽到這位鄉下人的歡呼時，心想：「我剛剛打戰取得勝利，征服了一大片土地，可以爲甚麼我的心情反而沒有這個人的欣喜呢？」於是他就問起這個鄉下人歡呼的原因，聽著他的陳述，國王明白了一個道理，原來貪欲是永無止境的深井，有了富貴會想要更多的富貴，有了權勢會想要更多的權勢，當了國王又會想要長生不死，而如果不向外追求成功，改以降伏內心的煩惱爲成功，才能獲得真正

參、自處超然

393

青松集

394

的安樂。

簡而言之，以戰勝自己的種種缺點爲人生追求的方向，就是一種向佛道的善根，是人生的智慧。

活在自己的世界中

宜蘭在一百年前的村民只會台語，有一天來了個傳教士要來傳教，他不會台語只會國語，怎麼辦呢？那就要有人翻譯，可是全宜蘭只有一個流氓因爲去過大陸所以會國語，就只好請他當翻譯，這個流氓很歡喜，就很誠心地把翻譯工作做好。

教士首先說：「上帝是最偉大的。」流氓就翻：「上帝是最大尾的。」教士再說：「如果我們依靠上帝，就不怕一切困難。」流氓再翻：「我們如果依靠大尾的，小尾的就不敢欺侮我們。」結果可想而知，宜蘭人被嚇到了，不敢信仰上帝，因爲大尾讓他們想到兇神惡煞的流氓，可是流氓是真心認爲大尾就是偉大的意思。

一般人都活在自己的世界中，有自己的知見，而且認爲自己的知見對，找理由支持自己的知見。

本來無一物

不管認爲自己有理或無理，心中有事就是自己不對，不用怪別人，也不用怪環境。心中會有事是自己把事情放在心中，心中本來無一物，本來就沒有事，放下就是了，放下心中的任何執著，就可以很自在。

空就是看得開、放得下

甚麼是空性呢？空性就是無常、空性就是無性。

有人曾經問廣欽老和尚：「甚麼是空？」廣欽老和尚回答道：「空就是隨緣，空就是看得開、放得下。」所以說依著空性而修學佛法的話，就是事事能夠隨緣，事事能夠看得開，事事能夠放得下。

於逆境，心須用開拓法；於順境，心須用收斂法

參、自處超然

3916

青松集

396

弘一大師曾經說過：「於逆境，心須用開拓法；於順境，心須用收斂法」。當我們遇到逆境時，正是開拓自己心量的時候，把平日我們沒發現的習氣磨掉，而洞達境界本沒有順逆的分別，分別是起於自己的心。情緒會處於低潮，那是因爲在順境時，心情沒有收斂，任由六根放逸六塵，如此一來，我們就會隨著外在境界起變化時，心情一直隨著境界打轉，不能自主，不得自在。所以說我們在處於順境時，心念要收攝，要知道順逆境都是幻化無常的假相，不可住著。

生命的價值

有個年輕人很想知道甚麼是生命的價值，問了很多人，看了很多書，都找不到他認爲滿意的答案。終於有一天，他遇到一個老和尚，直覺這個老和尚是個智者，可以讓他知道甚麼是生命的價值，於是就很歡喜地走上前，恭敬地問：「請問師父，甚麼是生命的價值呢？」老和尚沒有說甚麼，是請他第二天早上來。

隔天早上年輕人準時地去見老和尚，老和尚拿給他一塊石頭，那是一塊看起來很平凡的石頭，跟他說：「你拿這塊石頭去菜市場拍賣，價錢由買的人自己訂，不過你

要問他買石頭的用意，回來跟我報告，可是要記得，不能真的把石頭給賣掉哦！」

年輕人答應了，他從菜市場回來後就向老和尚報告，有二個人買石頭，一個是當媽媽的要買石頭回去給他小孩當玩具，出了五塊錢，另一個中年人出十塊錢，是要買回去當紙鎮。老和尚聽了後，仍叫他隔天早上再來，還是沒有跟他開示佛法。

年輕人爲了知道生命的價值，隔天還是很準時的去。老和尚把同一塊石頭交給他，這次是請他拿石頭去黃金市場拍賣，交待同樣的話，年輕人雖然不相信有人會在黃金市場買石頭，但還是去了。

這次回來的時候，年輕人很驚奇地向老和尚報告說：「這次居然有人願意出十萬塊錢買石頭，我聽您的話沒有把石頭真的給賣掉，師父，您可以告訴我甚麼是生命的價值了嗎？」

老和尚笑笑，叫他不要急，隔天早上再來。

當年輕人再度準時去見老和尚時，老和尚仍然把同一塊石頭交給他，交待他拿去珠寶市場拍賣，不過不能真的把石頭賣出去。

這次年輕人把石頭帶回來的時候，向老和尚報告說這次有人居然出了一千萬要買

參、自處超然

397

青松集

398

這塊石頭，他差點想賣掉，但是爲了想知道甚麼是生命的價值，就帶回來了，年輕人就再度請求老和尚爲他開示佛法的真理。

這時候，老和尚才語重心長地告訴他說：「這去石頭雖然看起來很平凡，可是有眼光的人就知道這裡頭含藏著無價的鑽石，所以黃金市場和珠寶市場有人願意出高價購買，而市場中走動的人不識貨，所以只肯出五塊錢、十塊錢買這塊石頭。石頭含藏著無價的鑽石，就好比一切衆生都本具佛性，本具清淨心，依此修行，可以直了成佛，生命的價值就在於衆生可以成就和諸佛一樣的功德、智慧，可以圓顯自性清淨心。可是有的人不知道要珍惜生命的價值，一輩子空過，或者造下累累的惡業，這就好比有人只肯出五塊錢、十塊錢購買含藏鑽石的石頭一樣，那是因爲他沒有認識清楚原來外貌平凡的石頭有含藏著無價的寶藏。所以我們要尊重生命的價值，尊重每一個衆生，因爲一切衆生皆具佛性，畢竟都會成佛，所以我們要當個彫刻家，彫刻心中的自性佛，讓佛性圓顯，讓佛光普照十方世界。」

原來彌陀念彌陀

章嘉大師云：「彌陀教我念彌陀，口念彌陀聽彌陀，彌陀彌陀直直念，原來彌陀念彌陀。」

阿彌陀佛教我念阿彌陀佛，口中念著阿彌陀佛，耳朵聽著阿彌陀佛，當我們聲聲句句阿彌陀佛持續地持念著時，會發現自性彌陀圓顯了，原來是阿彌陀佛在念阿彌陀佛，我們可以自己就是一尊阿彌陀佛。

不論他人知不知，莫造惡業

修行是爲了了生脫死而修行，我們要誠實地面對自己的心田，老實修道，不論別人知道或者不知道，都切莫造下十惡業。

了悟自心

某日夜晚，龍潭禪師對德山禪師說道：「時間已經不早，你怎麼不回去休息？」德山禪師向門外走了幾步，回頭說：「外面太黑！」

參、自處超然

399

青松集

400

龍潭禪師點了一支蠟燭給德山禪師，德山禪師正想用手去接，龍潭禪師又一口氣把蠟燭吹滅，德山大師大悟，立刻向龍潭大師頂禮，良久不起，龍潭大師便問道：「現在一片漆黑，你見到了甚麼？」

德山大師說道：「弟子心光已亮，從此不再疑天下老和尚的舌頭了。」

莫依賴，了悟自心本是佛，別人替代不了。

外境起起落落，內心不起不落

外境雖然起起落落，但是我們的內心要不起不落，不隨境界打轉。

外在的環境總是無常，名位也好，則利也好，眷屬也好，都是會隨著因緣而有所變化；如何才能尋到內心不變的平衡點，就是我們要用功的地方了！

「愛乾淨」的聲聞聖人

聲聞聖人的出離心志很強烈，視三界如同廁坑，巴不得趕緊出離。

三界的因就是煩惱，爲了達成出離三界的願望，聖聞聖人十分「愛乾淨」，他們會保持三業清淨，而徹底地止息內心任何「不乾淨」的煩惱，不容許煩惱於內心停留。

初果人寧可死也不殺羊

論典記載了這麼一個真實的例子：有個初果人投生到了宰羊家，原本他是應該繼承父親的事業而以宰羊爲生，但是他的善根令他寧可自己死了，也不願意宰殺羊兒。得證初果就破了身見，身命不足惜，慧命比身命更重要。

殺羊，慧命的戒體會毀傷，縱使身命得以維持，但是那就好比沒有靈魂的軀殼一樣，失去了生命的意義；所以初果人寧可以慧命爲重，身命爲其次要的考量。

不負己靈

有一對夫婦開車經過鄉下一家餐廳時，停下來用餐，席間，妻子去一趟化妝室。當她進入化妝間，看見一盆盛開的鮮花，擺在一張看起來陳舊但卻十分雅緻的木製桌

參、自處超然

401

青松集

402

上。洗手間也收拾得非常乾淨，一塵不染。

這位妻子使用過後，也主動把洗手台擦拭得乾乾淨淨。上車前，她對餐廳老板說：「那些鮮花十分漂亮，化妝室也十分整潔，令人感覺十分舒服。」

老闆道謝後說道：「我在化妝室擺鮮花已有十多年，並時時保持清爽，目的是希望顧客有賓至如歸的感受。」這位妻子聽了老闆的一席話後，也運用了一點巧思，將家裡佈置得十分優雅，環境整理得非常乾淨，讓人心曠神怡。

日常生活中多用一點巧思，可以使我們所處的環境更美好，乾淨的環境人們總是不忍去破壞它。相反地，如果一個地方有點髒亂，一旦沒有人願意整理，這個地方只會越來越髒亂。如同我們的心靈，應保持純淨，如此才能在一有污點時，即時立刻察覺，予以擦拭。

踏實

曉玲初學寫作，頗爲自豪，一心想在較有名氣的刊物上發表文章，爲了實現夢想，她日以繼夜地伏案苦寫，然後寄出稿子。

然而，這些文章竟然如同斷了線的風箏般杳無音訊，她失望極了，甚至揚言從此不再寫作。

在一個初秋的傍晚，曉玲站在窗前，忽然見到一隻蝴蝶，在房間裡一圈又一圈地飛著，似乎是迷了路，牠左衝右撞地努力好幾次，卻沒能飛出房外。

曉玲發現這隻蝴蝶之所以飛不出房外，是因為牠只往高處尋找出口，牠必需往下才可能從出口飛出去。看著蝴蝶，曉玲想到了自己，自己的寫作不正像這隻只往高處飛的蝴蝶嗎？只要自己把目標調低，腳踏實地的寫作，不愁沒有自己發展的空間呀！

於是，曉玲重新提起了筆，又在伏案寫作了；不同的是，她已經不再好高騖遠。

平常心(一)

日本江戶時代有一個茶師，平時很喜歡裝扮成武士。有一天，他在路上遇見了真正的武士，此人見到茶師的武士裝扮便將他拉住，而要與他比試劍術。茶師只好聲稱辦好要事才來比武。

茶師加緊腳步趕到全城最有名的劍道館，告訴劍道師父自己即將比武，並請求師

參、自處超然

403

青松集

404

父指點。劍道師父請茶師先泡一壺好茶來喝，然後才肯教他劍術。

茶師盡力地專心泡好茶，師父喝了，很滿意地說：「待會兒比武時，你就用剛才泡茶的心情去比試就好了。」

二人比武時，茶師聽從劍道師的話，保持平常心，不急不緩地出招，最後終於獲勝了。這場比武，讓茶師體悟到平常心的重要性。

無論遇到挫敗或歡喜，佛門會教以「平常心」看待之。為何禪宗祖師會說「平常心是道」呢？在『景德傳燈錄』有提到：「平常心無造作、無是非、無取捨、無斷常、無凡無聖。……只如今行住坐臥，應機接物盡是道。」

所謂平常心就是沒有任何無意義的計較分別，也沒有患得患失的心情，更沒有常懷千歲憂的煩惱，能在日常生活中體悟道，吃飯時，安心吃飯，工作時，安心工作，睡覺時，安心睡覺。

如果我們能夠像茶師一樣保持平常心，處理一切人我是非、利害得失，那麼就可以提昇我們的生活意境，開創更美滿的人生。

念不一不歸極樂

長劫以來，蒙昧了靈耀的佛性，於輪迴海浮浮沈沈，何時才能得以明心見性，真正得到自在解脫呢？

平時如果放不下對名利及眷屬的戀著，牽腸掛肚；臨命終時就會拖泥帶水，一斷氣，又再是個生死凡夫；何日才能歸於極樂淨土，見佛聞法悟無生呢？

念不一不歸極樂，平日要養成正直誠懇的習慣，要養成放下的習慣，放下過去，放下未來，放下現在，一心憶念佛，一心歸命佛，我願真實，佛願不虛，必定能夠蒙佛接引往生西方。

參、自處超然

405

青松集

406

肆、處人藹然

布施他人如同給自己

有一個十分慳吝的人，他不喜歡布施，極不願意布施。世尊親自教化他學布施，世尊教他道：「把你左手的東西布施給右手」，此人猶豫了一下，剛開始還不願意，繼而想：「右手也還是自己的手呀！」就慢慢地施給右手；然後世尊又教他把右手的東西布施給左手，他也受教布施了。如此左手和右手互相布施了數次，他就布施得毫不猶豫，充滿歡喜。漸漸地，世尊教他布施給他的親屬，他也願意了；再教他布施給陌生人，他也願意了。

如此一來，這個人漸漸體會到其實衆生和自己是等同一體，布施給別人，其實就和布施給左手或右手是一樣。因果絲毫不爽，所布施出去的其實往後都會回到自己的身心，施以財，施以法，施以無畏，未來才會有富足安樂的生活；倘若吝於施捨，未來一旦往昔所植福報享盡，災禍一至，自然會受苦報。

但願衆生得離苦

在一場球賽結束後，冠軍球員遇到了一個女子，她說自己有個生病極嚴重的孩子要開刀，可是自己付不出醫療費，希望他能夠給予協助；這位球員信任這位求助的女子，毫不猶豫地把剛剛領到的巨額冠軍獎金全部給了她。

不久，有人告訴她這位女子是個騙子，她並沒有生病的孩子，也沒結婚；這位冠軍球員說了一句極感人的話：「你說她並沒有生病得快死的孩子，是我這個星期以來聽到最好的消息。」在他心裡，不含絲毫受騙後的悲惱，有的只是一份深盼衆生都能夠離苦得樂的菩提心，別人沒有難關，沒有苦惱，就是最好的消息，自己的球賽勝利，都不算是最好的消息；最好的消息是衆生沒有苦難。

沒有為自己

徹底承擔的人沒有自己，全心全力為衆人犧牲奉獻。

林肯在南北戰爭前夕，是這麼祈禱：「如果我的決定是對美國的前途有利，請讓

肆、處人譏然

407

青松集

408

我得到勝利，如果我的決定對美國的前途有害，那麼，請讓我失敗吧！」這即是值得我們學習的心境。

菩薩昇華凡情為慈悲

就大乘菩薩道而言，是比較不排斥貪愛，心中有愛，才能與衆生彼此互為道侶，也由於餘留著對有情世界的戀著，菩薩才能留惑潤生，繼續在輪迴中修福修慧，持續修學菩薩道，直至圓滿成就佛果。

不過菩薩道的貪愛，是出於平等心地關愛所有的衆生，把所有衆生都看成自己的父母，都看成是自己的兄弟姐妹，都視為自己的子女，希望所有的衆生都能夠遠離苦惱，得到究竟的安樂。佛陀即是把三界所有衆生，都視為如同自己的獨生子羅悞羅一般地疼愛，菩薩戒則提到「一切男子是我父，一切女人是我母」，這就是化解貪染的私愛為大愛，那是昇華凡情為慈悲，那是無緣大慈、同體大悲的慈悲，是含藏著無染智慧的慈悲。

認錯未必是輸

曾聽過一個故事：山上有二間和尚廟，甲廟的和尚經常吵架，互相敵視，生活痛苦。乙廟的和尚卻是一團和氣，個個笑容滿面，生活快樂。於是，甲廟的和尚便好奇地前來請教乙廟的和尚：「你們爲甚麼能夠讓廟裡永遠保持愉快的氣氛呢？」和尚回答道：「因爲我們經常做錯事情。」甲廟住持正感覺到困惑時，忽見一名和尚由外歸來，進大廳時不慎滑了一跤，正在拖地的和尚立刻跑了過來，跌起他說：「都是我的錯，把地拖得太濕了！」站在門口的和尚，也跟著進來懊惱地說：「都是我的錯，沒告訴你大廳在拖地。」被扶起的和尚則愧疚自責地說：「不！不！是我的錯，都怪我自己走路太不小心了！」前來請教的甲廟住持看了這一幕，心領神會，他已經知道答案了。

認錯未必是輸，肯認錯，不但是一種良好的修養，也往往可以化解不愉快的人際關係爲和諧共處。人人自是非他，個個焦頭爛額；個個低頭認錯，人人歡天喜地。

肆、處人藹然

409

青松集

410

給人信心

態度是一種奇妙的東西，它會產生神奇的力量。

美國哈佛大學的一項實驗，證實了態度的魔力。他對第一組學生說：「你們太幸運了，因爲你們將跟一群天才老鼠在一起。這群聰明的老鼠將很快地通過迷陣抵達終點，然後吃許多乾酪，所以你們必須準備多些乾酪放在終點站。」他對第二組學生說：「你們將跟一群普通的老鼠在一起，這群平庸的老鼠最後還是會通過迷障抵達終點，然後吃一些乾酪。因爲他們智能平平，所以期望不要太高。」他對第三組學生說：「很抱歉，你們將跟一群笨老鼠在一起，這群笨老鼠的表現會很差，不太可能通過迷障抵達終點，因此你們根本不用準備乾酪。」

六個星期後，實驗結果出來了，天才老鼠很快地通過迷陣，抵達終點；普通老鼠也到達終點，不過速度很慢；至於愚笨的老鼠，只有一隻通過迷陣抵達終點。

有趣的是：其實根本沒有甚麼天才老鼠和笨老鼠，他們都是同一窩普通的老鼠，這些老鼠之所以表現有天壤之別，完全是因爲實驗的學生受了羅伯特博士的影響，對他們態度不同所產生的結果；學生們雖然不懂老鼠的語言，然而老鼠知道學生們對他

們的態度。

因此，對別人態度友善，相信別人，給別人信心和鼓勵，就可以對別人產生良好的影響。

給人讚美

有一群小學生曾經對二組麵包做過實驗：第一組學生天天對著麵包給予讚美，給予肯定的話語；第二組學生則任由麵包長麵包菌，不理不睬。二個星期後，天天受到讚美的麵包所長出來的麵包菌一直十分美麗，呈現出橘紅色、粉紅色的嬌艷色彩；而不受理睬的麵包所長出來的麵包菌則很灰暗，那是灰色和黑色的暗淡顏色。

成長在愛的鼓勵下的兒童往往比較人格健全，活得燦爛光輝；而缺少溫暖關懷的兒童則可能變得不懂得愛別人，人生比較暗淡。麵包菌尚且會因為受到讚美而顏色美麗，受到冷落而色彩暗淡，何況是有情識的人類呢？由人際互動觀察起來也是如此，讚美和鼓勵可以對別人的成長有良好的激勵作用，給人讚美，別人可以持續地保留其優點，可以煥發出人性光輝的一面。

肆、處人藹然

411

青松集

412

智者的四句話

有一位十六歲的少年去拜訪一位年長的智者。

他問：「我如何才能變成一個自己愉快，也能夠給別人愉快的人呢？」智者笑著望著他說：「孩子，在你這個年齡有這樣的願望，已經是很難得了。很多比你年長的人，從所問的問題就可以發現不論我如何給他們解釋，都難以令他們明白真正重要的道理，就只好讓他們這樣好了。」少年滿懷虔誠地聽著，臉上沒有露出絲毫得意之色。

智者接著說：「我送給你四句話。第一句話是：把自己當成別人。你能說說這句話的含義嗎？」少年回答說：「是不是說，在我感到痛苦憂傷的時候，就把自己當作是別人，這樣痛苦就自然減輕了；當我欣喜若狂的時候，把自己當成別人，那些狂喜也會變得平和中正一些？」智者微微點頭。

智者接著說：「第二句話是：把別人當成自己。」少年沈思一會兒，說：「這樣就可以真正同情別人的不幸，理解別人的需求，並且在別人需要的時候，給予恰當的幫助。」智者聽了，兩眼發光。

智者繼續說道：「第三句話是：把別人當成別人。」少年說：「這句話的意思，是不是要我們充分地尊重每個人的獨立性，在任何情形下，都不可以侵犯他人的核心領地？」智者哈哈大笑，說道：「很好，很好。孺子可教也！」

智者又說道：「第四句話是：把自己當成自己。這句話理解起來太難了，留著你以後慢慢品味吧！」少年說：「這句話的含義，我是一時體會不出來。但是這四句話之間就有許多自相矛盾的地方，我用甚麼才能把它們統一起來呢？」智者說：「很簡單，用一生的時間和經歷。」少年沈默了很久，然後叩首告別。

後來少年變成了壯年人，又由壯年人變成了老人。再後來他離開這個世界很久以後，人們都還時時提到他的名字，人們都說他是一位智者，因為他是一個愉快的人，而且也都給每一個見過他的人帶來了愉快。

智者講的四句話帶給你甚麼樣的影響呢？佛法告訴我們要消融我執，不可以自私自利，要打開心量包容每一個眾生，心懷大地乃至整個宇宙。當我們知道因果絲毫不爽，就會記得對別人付出關懷，給予恰當的幫助。

第一句話的把自己當成別人，我們就會知道要對別人心懷善意，口說好話，身做

肆、處人藹然

413

青松集

414

好事，因為我們現在對別人如何，別人將來就會一模一樣地回過來對待自己，培植福報之道，就是以和善的身口意對別人，而心無所得，不求回報，才能和無漏的無上菩提相應。

第二句話的把別人當成自己，就是所謂的將心比心，以己度人，以慈悲心去體會別人的立場。別人對我們的好，我們要牢記在心，滴水之恩，湧泉相報；別人對我們不好，我們要盡快淡忘，不懷餘恨，不求報復。別人有苦難，我們會幫忙；別人有成功，我們會隨喜。

第三句話的把別人當成別人，主要雖然可能是要我們尊重每一個生命的自主權，尊重別人和自己有不同的意見，不同的選擇，不同的個性；但是由於有了第二句話的把別人當自己為基礎，所以又會不落冷漠與自私，而在尊重別人的獨立性的同時，又會知道要保持關心與祝福。

至於第四句話的把自己當成自己，雖說可能暗指我們要珍惜生命，人身難得，佛法難聞，所以我們要及時用功，生死要自己去了，別人替代不得，所造下的善惡業，也是自己要承擔，別人會有其各自的因緣果報；但是，在前三句話的基礎上，才說出

這第四句的把自己當成自己，就含有慈悲心在裡頭。因為把自己當成自己的同時，自己也都是別人，別人也就都是自己；如此思惟，就可以淡化我執，我們所認為真實的自我其實是一種錯覺，五蘊本來空，「我」並非實實在在的存在，那只是幻化的假相；菩薩看眾生，就如同幻師見幻人，有了這種理性的空慧作為基礎，就不會心隨境界打轉；而且還會視人如己地，懷著利他為先的菩薩精神為眾生犧牲奉獻，燃燒自己，照亮別人。

犧牲自己的菩薩鹿王

波羅奈國王入山遊習，見到有二群鹿，共五百頭，各有一鹿王；其中一個鹿王身七寶色，是釋迦菩薩，另一個鹿王是提婆達多。菩薩鹿王見到國王殺牠的群黨，就向國王建議鹿兒們每日各自次第送來一頭鹿給國王作為食物，國王答應說好；於是二鹿王就各差次送。有一天，輪到屬於提婆達多所屬的一頭母鹿，牠就向其鹿王請求免死，因為自己固然輪到死罪，可是所懷的鹿子並不該死呀！提婆達多怒斥曰：誰不惜命？而仍然要牠去送死。母鹿一面感歎自己的鹿王不仁慈，一面就去找菩薩鹿王，鹿王為

肆、處人譏然

415

青松集

416

了不要枉殺其子，就慈悲地寧可犧牲自己而去送死，把母鹿歸回鹿群。

菩薩鹿王到了國王那裏時，國王很訝異，問道：難道群鹿滅盡了嗎？怎麼會是鹿王自己來呢？鹿王具告其事，說道：若縱不救，無異木石，是身不久，必不免死，慈救苦厄，其德無量！若人無慈，與虎狼何別？國王聽了大受感動，說道：「我實際上才是禽獸，我是人頭鹿，你雖然是畜生，你卻是鹿頭人；以理而為人，而不是以形體而為人，我從今日開始，不食任何生命的肉，這樣一來，可以施與無畏給你們，也可以安你的意。」從此，鹿群得到平安，國王則得到仁慈的信譽。

視人之樂，猶己之樂

隨喜他人可以離苦，隨喜他人可以得樂。

培養寬大的心量，看別人得到快樂，就如同自己得到快樂。

寧讓人，勿使人讓我

古德云：「寧讓人，勿使人讓我；寧受人氣，勿使人受我氣」。

面對利害關係之際，寧可自己先對別人讓步，不要等別人對自己讓步；寧可受點委屈，也不要讓別人從自己受到委屈。

清，能有容

古德云：「清，能有容」。

當我們很用心地在守護三業、掃蕩內心的習氣時，可能會不自覺地起了我慢心，而出現嚴以律人的情形，會不由自主地希望別人也能和自己一樣認真。

所以說「清，能有容」；一個人既得三業清淨，又得有心量包容別人的缺點。

常見他長

有個老師在白板上畫了一個黑色的點，問學生們：「請問你們看到甚麼？」學生們齊聲回答道：「一個黑點」。

肆、處人藹然

417

青松集

418

老師繼續問道：「偌大的白板上你們怎麼會只見到一個黑點，而沒有注意到大部份的白色呢？我們是不是在日常生活中很容易忽視了別人的長處，就如同忽視大部份的白色一樣；而很容易看到別人的缺點而起煩惱，就如同容易看到那一個黑點一樣呢？」

想想自己的身口意，是該多學習於常常很容易見到別人的優點，多隨喜讚歎別人；而不去計較別人的缺點，包容別人的缺點。

不幸災樂禍

長養慈悲心，當他人遇到不幸的事情時，不可起幸災樂禍之想。

因果絲毫不爽，自己幸災樂禍甚麼，將來自己可能就會承受那樣的苦報。

對失意人，不談得意事

古德云：「對失意人，不談得意事」。

長養仁厚之道，是避免傷到別人的心。對於別人失意的地方，不要特別提起自己得意的地方。

利他為先

地藏王菩薩所立下的誓願：「地獄不空，誓不成佛；眾生度盡，方證菩提」，這種利他為先的偉大菩提願，感動了無數群眾，也願意這般向祂效仿。

事實上，發心護持別人先成就，反而是我們革除我執，而成就佛道的正因。

欲為佛門作龍象，先為眾生作馬牛

所謂「欲為佛門作龍象，先為眾生作馬牛」，每位祖師大德，每尊佛菩薩都是在因心上先護持別人，照顧別人，眾生方可能受其教化；釋迦牟尼佛在娑婆世界上，沒有一巴掌大的地方不是祂曾經捨身布施之處，所以至今祂的遺教仍在流傳不斷，利益著我們的法身慧命。

肆、處人譏然

419

青松集

420

我為人人，人人為我

有個人到了地獄，看到那裡的眾生在吃飯，他們都用二尺長的筷子夾飯菜給自己，但是人人都夾不到飯菜可以吃，所以個個挨餓，人人痛苦；不久，這個人又到了天堂，他也看到天人們在吃飯，他們所使用的也是二尺長的筷子，但是人人夾給其他天人，結果每個天人都吃得個個飽足，人人幸福。天堂和地獄的差別，就在於是不是願意先為別人想，是不是願意別人先得到好處，而把個人的私人利益放下。

所謂「我為人人，人人為我」，有了「但願眾生得離苦，不為自己求安樂」的發心，即是菩薩的菩提心。

手中一物，常放不下鈎

作為菩薩，就是慈悲心重，不捨得棄捨眾生自求解脫，會心心掛念著眾生是否能夠離苦得樂；是否能夠去凡成聖。

所以菩薩會常常顧戀著手中的利生之物，或許是弘講的粉筆，或許是弘法用的原子筆，無怨無悔地持續著弘法利生的志業；捨不得放下迷茫的輪迴客，自趣涅槃。

赤心片片，為人不假紮

作為菩薩，總是有著用不盡的熱忱，赤心片片地念念對眾生不厭不捨，眷顧得全心週到，益世總在人前。

作為菩薩，總是有著使不盡的真誠，毫不虛假地心心對眾生不棄不離，護念得直證菩提，利生唯恐人後。

只見眾生對我有恩，不見我對眾生有恩

論云：「菩薩只見眾生對我有恩，不見我對眾生有恩」。

就福德門而言，我們應當受恩不忘；其實自己是在接受許多眾生的恩惠，當生起深切的感恩心。

肆、處人藹然

421

青松集

422

就智慧門而言，我們應當施恩不念；不取我取、人相、眾生相，不見有能施恩之我，不見有所施的人相及眾生相。

不論別人對自己如何，自己依然要對任何人都好

曾經聽一位老和尚講過這麼一句很白話，而又不見得容易做得到的話：「不論別人對自己如何，自己依然要對任何人都好」，有了這種體認，我們就可以持續地完成難行的菩薩道。當我們在付出心力照顧別人時，不可帶有一絲一毫期望對方回報的心念；付出時，回饋好，或者沒回饋，乃至恩中招怨，都要無怨無悔於自己的付出，這種慈悲的發心，才是菩薩道正確的發心。

屈己崇人

陳逸、王志服役時在同一部隊，退伍後也在同一家公司上班，二個人是相當要好的朋友。年輕人都有上進的雄心壯志，也都有不滿現實的滿腹牢騷；他們都希望能夠

覺得更理想的工作。有一天，二個人在閱讀報章後，得知一家頗具規模的公司正在甄選人才，就不約而同地填好履歷表、自傳，付郵後三天就接到回信要他們到公司應試。考試後一星期，二人又接到通知，要他們到公司面談；二人喜出望外，高興地互相預祝成功。和他們面談的是位胖嘟嘟的公司經理，一見面就盛讚二人年輕有為，接著語氣一轉，說道：「二位學經歷相同，考試成績也不相上下，不過敝公司只能錄取一個名額，因此，二位當中勢必要犧牲一位，我實在也很難下決定，由於二位都是好朋友，所以我希望你們能自行決定……」回家路上，二人默默無語。

當晚，陳逸睡不著，第二天一早，他終於做了決定，他回了封信，心中彷彿落下了一塊大石。第六天，陳逸意外地接到公司寄來的信：「二位各自退讓，互相推薦對方，不為自身利益著想，此種精神值得欽佩。你們既然能為他人的利益著想，相信你們也都能為公司的利益著想，本公司開會討論，決定額外錄一名：」陳逸哭了，想不到他為王志所做的，也正是王志為他所的。這個感人的生活故事，即說明「讓步」，不自私地為他人設想，仍是在現代社會所重視的美德。

肆、處人藹然

423

青松集

424

水深波浪靜，學廣語聲低

曾經有個佛教徒被奉令去機場迎接一位眾所敬重的喇嘛，他在機場看到二位身披藏教袈裟的喇嘛，有一位看起來雄糾糾、氣昂昂，滿臉不可一世的氣息，另一位則是渾身滿佈清和謙下的氣質，態度恭敬；他上前一問，才知道那位有傲氣的喇嘛是侍者，而那位態度恭敬的喇嘛反而是尊貴的師長；這件事令他深思謙虛對修行人的重要。

所謂「水深波浪靜，學廣語聲低」，一個修行人有在自己內心世界用功夫的時候，只要稍有得力，自然會出現「波浪靜、語聲低」的情境，懂得收斂自己驕慢的習氣，氣質變得謙和恭敬。

看一切眾生皆是菩薩，唯我一人實是凡夫

一般人的眼睛容易只看到別人的缺點，別人都是妖魔鬼怪，都是貪瞋癡具足的一介凡夫，唯有自己很高尚，自己最了不起，爲了對治這種我慢貢高的習氣，所以印光大師就得再三強調我們應該要「看一切眾生皆是菩薩，唯我一人實是凡夫」。如此久

久思惟，久久用心，可以去除我慢。我們可以先學著恭敬三寶，尊敬師長、父母，進一步以恭敬心對待同輩的關係，再進而恭敬周遭的每一個人，如此一來，我們就能止息自我嬌逸、輕慢他人的惡習，而養成謙虛和氣的良好品德。

昨天的敵人可以是明天的朋友

聽說日本的球隊都有一個共識，在球隊的比賽中，甲球隊上一場雖然和乙球隊是敵對的立場，而自己的球隊輸了，下一場換乙球隊和別隊比賽時，甲球隊的隊員都會不約而同地為乙球隊加油，給予鼓勵和祝福。

這種精神值得我們學習，昨天的敵人可以是明天的朋友，昨天的不愉快可以是明天的相處融洽，心中不含絲毫的遺恨。

人於我有恩不可忘，有怨則不可不忘

《菜根譚》提及：「於人有功不可念，有過則不可不念；人於我有恩不可忘，有

肆、處人藹然

4215

青松集

426

怨則不可不忘。」

基於慳吝心的不欲分享，就會嫉妒別人擁有的榮好

慳貪和嫉妒是二個極有關係的煩惱。凡夫所慳貪的內容，就是容易起嫉妒心的地方；基於慳吝心的不欲分享，就會嫉妒別人擁有的榮好。

修習慈心，止息嫉妒

嫉妒心的起處，依其輕重程度可以分別從這些地方觀察：得順境的對象是自己的親緣、中緣或怨緣；如果對方在自己心目中頗有份量，就容易隨喜，例如自己的師長、父母，或者所崇仰的人，所親愛的親友，對於他們的成功，我們很容易隨喜。其次，如果是陌生人，得到成功的是和自己完全沒有關係的人，或者同輩，也可以隨喜，但是不如自己的親緣那麼容易隨喜。例如榜首是個陌生人，可以隨喜；如果是平常表現和自己差不多的同學呢？恐怕就比較不容易隨喜了。再其次，如果是怨家得到成功，

或者我們所輕慢的人，所討厭的人得到榮顯了，那就更加難以隨喜了。

依此而言，修習慈心觀，以所有衆生爲自己的親緣，就可以斷除嫉妒之念。讓我們的心中時時充滿著慈心，每個有情都曾經是我們的父母師長，都曾經於我有恩，能夠這麼思惟，心中就沒有對立的敵人，心中沒有所排斥的人，就能夠在遍布慈心之下，隨喜一切衆生所擁有的榮好。

隨喜怨家的成功

綜合依上文而言，倘若能夠隨喜怨家得到自己所求不得之特勝境，方是喜心的無我行成就，也自能破除慳心。例如自己很想考一百分，可是偏偏考不及格，見到自己所討厭的陳小年考一百分時，內心湧動的情緒是甚麼呢？嫉怨交加？倘若能夠念及佛法根本的菩提心是希望所有衆生都能離苦得樂，他人得到樂事，不正是一件值得欣喜的事嗎？善心增長得夠深厚時，自然能夠除慳破嫉。

肆、處人譏然

427

青松集

428

心量寬廣，除慳破嫉

有個故事是提到有一天上帝來到人間，祂問張三有甚麼願望，祂都可以令他滿願，條件是他的鄰居會得到其願望的二倍事物，例如張三要一間房子，鄰居就擁有二棟房子，張三要一輛車子，鄰居就擁有二輛車子。張三聽了之後，想到鄰居會擁有比自己更多的榮好，就心生嫉妒，憂惱不安。考慮之下，張三竟然對上帝說：「請砍斷我一隻手吧！」原來他寧可自己倒楣一點點，令鄰居二倍倒楣，也不願意自己有一份榮好，而鄰居二倍榮好。

反過來，我們可以打開心胸，不必對他人的榮耀心生嫉妒，而應該培養隨喜心，隨喜別人比自己擁有榮好的二倍，乃至好幾倍。

簡而言之，行人須得深修善心，淡化貪愛名利眷屬之想，心量廣之下，就能除慳破嫉。

妒人長，而已終不長

所謂「妒人長，而已終不長」，一念嫉妒他人的某項長處，自己在該處就一直不會得到成功。

嫉貴則賤，嫉富則貧，嫉智則愚

經中即云：「嫉貴則賤，嫉富則貧，嫉智則愚」。疎

古德又云：「稱人之善，我有一善，又何妒焉？稱人之惡，我有一惡，又何毀焉？」稱歎別人的善處，我自己就有一項善處了，又何必嫉妒呢？宣揚別人的惡事，我自己就有一項惡事了，又何必毀謗他人呢？

施比受有福

閻羅王問二個人對來生各有甚麼樣的願望，一個就說：我要當一直接受的人；另一個人卻說：我要當一直布施的人。

結果閻羅王派要接受的人投胎去當乞丐，讓他一直接受別人的布施；而另外派要

肆、處人譏然

429

青松集

430

布施的人投胎當富豪，他就可以一直布施。

值得注意的是：施比受有福。

有能力布施時，當生歡喜心布施。

慳吝是菩薩的敵人

此外，財慳、法慳即指吝於財物與教法而不願意施捨，稱作二慳。在菩薩戒中，《瑜伽菩薩戒》的第二條重戒就是制佛弟子對於求財、求法者不可以慳吝資財和法義：「若諸菩薩現有資財，性慳財故，有苦、有貧、無依、無怙、正求財者來現在前，不起哀憐而修惠捨；正求法者來現在前，性慳法故雖現有法而不給施，是名第二他勝處法。」鼓其輕戒也提到懷嫌恨心不施其法：「若諸菩薩安住菩薩淨戒律儀，他來求法，懷嫌恨心、懷恚惱心，嫉妒變異不施其法，是名有犯有所違越，是染違犯。」鯤《梵網經菩薩戒》的十重禁戒也有慳惜財法戒：「若佛子，自慳，教人慳，慳因、慳緣、慳法、慳業。而菩薩見一切貧窮人來乞者，隨前人所須，一切給與。而菩薩以惡心、瞋心，乃至不施一錢、一針、一草；有求法者，不為說一句、一偈、一微塵許法，

而反更辱罵者，是菩薩波羅夷罪。」髡由此觀之，菩薩道十分重視布施，而慳吝正是菩薩行者所必須對治的煩惱，而被列舉為重要的戒條。

有一毫善，思與眾生共

從佛教經論看來，佛陀頗為遣責吝法不說與慳財不施。所謂「有一毫善，思與眾生共」，如果人人可以有這種心胸，不但不會出現吝法不說的情況，而且巴不得受教者超勝於自己，而會在教授過程中傾囊相授。

那麼，又要如何才能培養出「有一毫善，思與眾生共」的襟懷呢？其實這就是菩提心，就是希望眾生離苦得樂的願心。一般人也有在嘗到可口的食物後，會四處向親友介紹購買；何況是嘗到出世間的解脫法味，那當然是會熱心向別人介紹佛教，如此一來，怎麼會吝法不說呢？值得注意的是：既已發心說法，就不得存心受教者一直只能是學生身份，而不願意別人超勝於自己；如果能夠發心把學生教得比自己還高明，才算是徹底除掉慳吝之心。

肆、處人譏然

431

青松集

432

所布施出去的其實往後都會回到自己的身心

有一個十分慳吝的人，他極不願意布施。世尊親自教化他學布施，世尊說：「把你左手的東西布施給右手」，此人猶豫了一下，剛開始還不願意，繼而想：「右手也還是自己的手呀！」就慢慢地施給右手；然後世尊又教他把右手的東西布施給左手，他也受教布施了。如此左手和右手互相布施了數次，他就布施得毫不猶豫，充滿歡喜。漸漸地，世尊教他布施給他的親屬，他也願意了；再教他布施給陌生人，他也願意了；如此一來，這個人漸漸體會到其實眾生和自己是等同一體，布施給別人，其實就和布施給左手或右手是一樣。

因果絲毫不爽，所布施出去的其實往後都會回到自己的身心，施以財，施以法，施以無畏，未來才會有富足安樂的生活；倘若吝於施捨，未來一旦往昔所植福報享盡，災禍一至，自然會受苦報。

真誠布施者，內心自然踏實溫暖

慷慨大方的人，往往在未來福報會比較大，處處會出現助緣；而如果我們起了狹小的慳貪之念，則只會令自己未來更難擁有種種榮好。

計算我們的一生，扣掉幼童、青少年及老年的需要別人照顧，我們能夠奉獻自己的時間並不多。能施者是福，千萬不可以計較別人給我們甚麼好處，而應該把握能夠付出的機會，盡心關懷別人，盡力照顧別人；真誠布施者，內心自然踏實溫暖。

隨順衆生

《普賢行願品》就有提到「隨順衆生」，經文遍佈了慈心的氣息：「無足二足、四足多足、有色無色、有想無想、非有想、非無想，如是等類，我皆於彼，隨順而轉，種種承事，種種供養，如敬父母，如奉師長及阿羅漢，乃至如來，等無有異。於諸病苦，爲作良醫，於失道者，示其正路，於闇夜中，爲作光明，於貧窮者，令得伏藏；菩薩如是平等饒益一切衆生。何以故？菩薩若能隨順衆生，則爲隨順供養諸佛，若於衆生尊重承事，則爲尊重承事如來，若令衆生生歡喜者，則令一切如來歡喜。」原來隨順衆生，就是隨順供養諸佛，尊重承事衆生，就是尊重承事如來，令衆生起歡喜心，

肆、處人譏然

433

青松集

434

就是能令一切如來歡喜。而對衆生的尊重承事供養，心境是如何呢？經中是提到要如敬父母，如奉師長及阿羅漢，乃至如來，等無有異；恭敬心一起，慈心就可以從中增長。

善惡衆生，慈心無異

佛門的慈愛之心所面對的對象，可以十分廣大。《維摩結經》即提到要「毀譽不動如須彌，於善不善等以慈」，《大寶積經》也提到要「善惡衆生，慈心無異」。原來佛陀是教示佛弟子除了要慈愛自己的親朋好友，而應該開拓心量，進而關懷陌生人，乃至對於我們的怨家、或無惡不作的壞人，都要平等地付出慈心；這份給予怨敵、惡人的慈愛之心，和我們慈愛親緣眷屬的慈心，是平等而沒有差別。

當願衆生

受持讀誦《大方廣佛華嚴經·淨行品》，也有助長我們起慈心的作用。文中曰：

「若見池沼，當願衆生，語業滿足，巧能演說。若見汲井，當願衆生，具足辯才，演一切法。若見涌泉，當願衆生，方便增長，善根無盡。若見橋道，當願衆生，廣度一切，猶如橋梁。若見流水，當願衆生，得善意欲，洗除惑垢。見修園圃，當願衆生，五欲園中，耘除愛草。見無憂林，當願衆生，永離貪愛，不生憂怖。若見園苑，當願衆生，勤修諸行，趣佛菩提。」思惟經文中每一句「當願衆生」，從我們所見所聞，都不敢只想到自己，而是在每一個念頭中，都期望衆生得到種種的善處、利益；如此思惟之下，我們就會開展出慈心，而常能護念衆生、關懷別人。

滿佈的慈心

關於慈心，佛門中以彌勒菩薩爲慈心的代表，而稱之爲慈氏菩薩。有位叫做無著的唯識論師，想要見到彌勒菩薩而成就慈心三昧，就在山上閉關精進用功。三年後，無著見沒有成就三昧，就退了道心想要下山，但是在路途中見到有個人很有耐心地要把鐵棒磨成針，受到感動，就又再度入山閉關用功。又隔了三年，無著又灰心地想要下山，這回他見到涓涓流水居然也可以滴穿石頭，又有所啓發，再度提起道心入山繼

肆、處人譏然

4315

青松集

436

續閉關。

三年過去了，無著修習慈心三昧依然沒有結果，還是沒有辦法見著彌勒菩薩，於是他又再度下山了。這次他在路旁見到了一隻病狗，身上滿佈傷口，傷口有許多蛆；無著起了同情心，想要救這條狗。要救狗就得把蛆弄走，但是蛆離開傷口也會餓死呀，蛆也是活生的生命，總不能把蛆也弄死，要如何既救狗又救蛆呢？無著就只能割下自己股上的肉，想要給蛆另一個生存空間。如何把蛆弄到那塊肉上呢？無著就伸出他自己最柔軟的舌頭，想要把蛆舐到肉上；就在他舐蛆的時候，病狗不見了，彌勒菩薩笑吟吟地出現了！

無著很納悶何以自己閉關用功良久，彌勒都不現身，反而在救病狗的蛆時，彌勒才出現了呢？彌勒菩薩就告訴無著：你在救狗、救蛆的時候，是從清淨心中生出慈心，這滿佈的慈心就感通到彌勒菩薩的本懷而令之現身了！

蚊子不怕持戒人

就觀察所見，佛教寺院的蚊子和山下的蚊子有些不同。怎麼說呢？山下的蚊子會

怕人，手一揮牠們就馬上逃之夭夭了，蚊子也有保護生命的本能，但是寺院的蚊子卻很奇怪，不論你吹氣或是甩手，牠們都會等吸飽血才會飛走。或許這些寺院中的蚊子們有個共識：這些人都有持不殺生戒，一定不會殺掉牠們的性命。牠們所感受到的一種特別的氣息，這種氣息來自柔和、寧靜的心地。

不動一念殺心

鴛鴦摩羅在出家前是個殺人魔王，但他遇到佛陀之後，就善根成熟而成爲一個持戒嚴謹的出家修行人。有一天，他在托鉢乞食的路上，看到一個孕婦在準備生產，生產的痛苦令這位婦人一直哭叫。鴛鴦摩羅十分同情這位孕婦，但是不知道如何幫助她，他就去問佛陀這件事情，佛陀回答道：「你可以運用你打從出家修道以來，從來不動一念殺心的功德，迴向給她，幫助生產的婦人減輕痛苦。」由此可見，我們的意念如果保持清淨，沒有絲毫殺害衆生的心，也沒有瞋恨的念頭；是在殺盜淫等惡業熾盛的五濁惡世中，形成一股清流，如同明礬般可以令世界更清淨，更澄徹。

肆、處人譏然

437

青松集

438

不起慢、恚、嫉、慳

佛陀時代有個利器敏利的在家優婆夷勝鬘夫人，她在聽聞佛法後，就發了大乘菩薩道的菩提心，立下誓願，她在佛陀面前如此地說明了她的欲願之意向：「世尊！我從今日乃至菩提，於諸尊長不起慢心。世尊！我從今日乃至菩提，於諸衆生不起恚心。世尊！我從今日乃至菩提，於他身色及外衆具，不起嫉心。世尊！我從今日乃至菩提，於內外法不起慳心。」

她的願心真的很廣大、很了不起，發心想要從立願的那日起，乃至證得佛果爲止，都不對衆生起這慢、恚、嫉、慳四心。菩薩以利益衆生爲前提，如果毀犯了慢、恚、嫉、慳這四戒，就等同失掉了菩薩戒。

惡事向自己，好事予他人

日本江戶幕府時代，君王下令只能信奉佛教，倘若天主教等異教徒被捉到時，必須願意對著耶穌的神像踏過、吐痰，才允許繼續留在日本，否則就得被流放到其他地

方。

日本的天主教徒都很苦惱，有一個神父就虔誠地祈求瑪利亞，希望可以保留他們的信仰。有一天，這個神父夢見了觀世音菩薩，觀世音菩薩告訴他可以把瑪利亞的塑像彫塑得很像觀世音菩薩，叫做「觀音瑪利亞」，要祈禱時，就以祂作為瑪利亞，如果被懷疑而必須對著聖像踐踏、吐痰時，則以其為觀音菩薩；結果這尊「觀音瑪利亞」幫助了許多基督教及天主教信仰者保持其信仰。於佛教，這尊「觀音瑪利亞」則被稱之為「瑪利亞觀音」。

這就是佛菩薩無我的智慧，當面對供養、禮拜時，讓給別人沒有關係，而面對到侮辱、踐踏、吐痰時，則自己承擔起來，這種「惡事向自己，好事予他人」的精神，就是佛菩薩的心行。

不殺無害心，亦無勝負意，行慈普一切，終無怨恨心

《增一阿含經》云：「不殺無害心，亦無勝負意，行慈普一切，終無怨恨心。」短短的一個偈頌，就說明了佛門深廣的慈悲心。每個有情眾生都有愛惜自己性命的本

肆、處人譏然

439

青松集

440

能，如果我們剝奪了他們的生命，將會引起牠們的怨懟之意，結下惡緣。依於不忍眾生苦惱的悲心，就可以止息殺害眾生的念頭，不殺，可以說是發起悲心的第一步。其次，要培養自己不損惱眾生的「不害」心所，而對周遭的每個有情都心懷悲愍，不忍心傷害。偈頌中繼而提到的「無勝負意」也十分重要，沒有彼負我勝的想法，不再爭強好勝，多麼解脫自在。文中還提到要以慈悲心普遍地面對每一個眾生，而至始而終都不對他人懷有絲毫的怨恨之心；慈悲心一起，智慧力一觀照，怨恨、損害別人的念頭就無處立足，而蕩然無存了！

不忍眾生苦

有位阿迦曼尊者是已經成就果位的比丘，有一次，他和另一位比丘來到一個山地村落，因為那裡和外界很少來往，沒有人信奉三寶，所以就不知道比丘是佛門的修行人；只是很訝異兩位比丘奇異的裝扮和行爲，待他們頗不友善。更甚的是村長召集村民們指這兩位比丘是老虎偽裝而成，會傷害村民，因此要小心戒備。阿迦曼尊者以神通力知道這件事情之後，對他的同伴說：「如果我們就此離開，他們將因為毀謗阿羅

漢聖者，而遭遇多生多世投胎當老虎的命運；所以我們必須忍耐，不能離開，直到他們信奉三寶、開始修學佛法為止。」

於是他們倆就在村民們的猜忌、監視下過著餐風宿露的生活，監視的村民們一致覺得他們不像老虎，就派人和他們談話。阿迦曼尊者就趁機會向他們傳佈佛法，教他們修行止觀的方法；結果全村不論男女老幼，都在尋找「佛德」。不久，一名男子修行有了成就，他曉得眼前的尊者來歷不凡，透過這些因緣，全村的風氣全然不同，開始信仰三寶了！

阿迦曼尊者的能夠成功佈教，乃是起源於那一念的不忍心，不忍眾生受苦報的慈悲心。可見慈悲不是寫在紙張，也不是談在嘴巴、聽在耳朵而已，而是需要透過我們的身口意去表達其真正的含義。

於破戒人生大悲心

佛陀教示弟子修學悲心的範圍，含蓋了自己的親屬朋友、陌生人，乃至我們的怨家；每一個眾生都是我們所要悲愍的對象。《大寶積經》還有提到一個相當重要的觀

肆、處人譏然

441

青松集

442

念，原來「於破戒人生大悲心」，可以累積無量的福德莊嚴。為甚麼呢？因為對於貧賤、孤寡、急難，我們往往比較容易付出悲心，想要救拔他們的苦惱，但是對於破戒的惡人，倒是不見得容易起悲心。難行能行，只要我們以空慧觀照破戒人與持戒人的平等無差別道理，就知道破戒人很值得同情，只要他們肯悔改，就可以成爲世間善人乃至成就佛道。這麼一想，對於破戒的惡人生起大悲心，也沒有那麼困難；可以如此用心的話，無量無邊的福德就可以從中累積。

欲行惡法皆悉不成，所有善業皆速成就

對於悲愍心的說明，《普賢行願品》還有提到另一段十分令人感動的經文，文中云：「願眾生常得安樂，無諸病苦，欲行惡法皆悉不成，所有善業皆速成就，關閉一切諸惡趣門，開示人天涅槃正路。若諸眾生因其積集諸惡業故，所感一切極重苦果，我皆代受，令彼眾生悉得解脫，究竟成就無上菩提。」

經文可以令人們的心中充滿祝福：祈願眾生恆常得到安樂，永離病苦，想要作的惡法都不能夠成就，所有的善業則能夠很快地成就，所有眾生都能離開惡趣，不再受

苦，而到達人天的涅槃之道。如果有衆生因爲惡業而將感得的極重苦果，我可以一代受，令他們都能夠得到解脫，究竟成就圓滿佛果。這就是悲心的自然流露！連他人的苦果，都願意代受，在生活中怎麼可能計較人我是非，橫生瞋恚呢？如此一來，我們的悲愍心就可以得到增長。

以善待惡

《四十二章經》也提及「以善待惡」的內容：「人待吾以爲不善，吾以等慈護濟之，重以惡來者，吾重以善往；福德之氣，常在此也，害氣重殃，反在於彼」；古德亦云：「人待我狹隘，我待之寬宏。人待我險測，我待之坦蕩。」

簡而言之，當別人以不善的身口意向著自己時，自己應當以慈心相向；當對方又以惡的身口意向著自己時，我們應當繼續以善念、善言相向；這是培養福德的管道。存心仁厚的話，確實福報就可以從中培植。

肆、處人譏然

443

青松集

444

慈心一切，無所傷害

釋迦世尊還是悉達多太子時，先遊四門，知道了人生原來有生老病死的苦惱，而當他遇到一位沙門，那位沙門告訴他修道人的志向所趣時，他才發現沙門的志業才是他所戀慕的遠景。

當時的沙門是這麼告訴悉達多太子：「沙門者：捨離恩愛，出家修道，攝御諸根，不染外欲，慈心一切，無所傷害，逢苦不感，遇樂不欣，能忍如地，故號沙門。」太子的應對是如此：「善哉！此道真正永絕塵累，微妙清虛，惟是爲快！」

好一句：「慈心一切，無所傷害」，那是菩薩心腸。

以德報怨

釋迦牟尼佛在因地當過六牙白象，也一樣懷有以德報怨的美德。森林中的六牙白象曾經救過一個迷路的獵人，但沒想到他恩將仇報，反而以毒箭射殺牠，想要獵取白象牙，六牙白象不但保護獵人的性命，阻止象群踩死獵人，而且還自己弄下象牙，送

給獵人。

蓮池大師也是以德報怨的一代大師，他曾經遇到惡比丘害他失去一切，但是他卻沒有惱恨之意，反而發心要為惡比丘蓋道場以教化他們；所以他堪為一代祖師，受眾人欽仰。

以德報怨，是很高難度的修為，但是那的確是值得我們修學的好習慣，諸佛賢聖是如此修學，祖師大德也是如此教示；只要我們努力，我們就可以做得到。

以德報德，全心感恩

在以德報怨之上，尚有更進一層次的是「以德報德」。

怎麼說呢？我們在以德報怨，或者還心存對方是怨家之想，而以德報德的人是心中沒有敵人之相，當對敵人友好時，全心都是感恩。感恩對方示現逆境，令自己成長，讓自己具備幫助別人的資糧。因為透過逆境，自己會比較能夠體會眾生的苦惱，而靠自己走出痛苦的經驗幫助眾生；以德報德，乃是無相的無我行。

肆、處人藹然

445

青松集

446

人人都可以是菩薩

佛弟子大都希望能夠遇到一尊真的佛，真的菩薩，真的聖人，可以對祂恭敬供養，可以聞其說法，領悟無生，可以依之培福修慧。

其實，一真法界性人人本具，聖人之性在凡不減，透過對無生法的悟解熏修，人人都可以是真正的佛，真正的菩薩，真正的聖人。

菩薩的慈悲形像，頗得許多群眾欣賞。仔細想想，你自己不也可以是一尊菩薩嗎？

待人如冬陽

對待別人要如同冬天的陽光一樣。

給人溫暖，給人信心，給人希望，給人歡喜。

我的菩提願

設我成佛，佛號「寶覺」，世界名曰「澄月」。

第一大願：願我得佛，若諸有情聞我名已，皆悉常生人天，永離三惡道。

第二大願：願我得佛，若諸有情聞我名已，皆悉恆常憶念大乘常住三寶，生生世世信奉佛法僧，修證佛法。

第三大願：願我得佛，若諸有情煩惱纏心，聞我名已，悉離煩惱，心如澄水明鏡。

第四大願：願我得佛，若諸有情行聲聞獨覺乘者，聞我名已，皆悉發起大乘菩提心，行菩薩道，終成佛果。

第四大願：願我得佛，若諸有情慳貪嫉妒，聞我名已，悉令彼等無住慷慨布施，隨喜他長。

第五大願：願我得佛，若諸有情瞋惱懷恨，聞我名已，悉令放捨瞋恨，柔和忍辱，以德報怨，慈悲怨家。

第六大願：願我得佛，若諸有情我慢貢高，聞我名已，皆悉低下我心，謙和恭敬。

第七大願：願我得佛，若諸有情眷屬鬥爭，聞我名已，眷屬共處和樂，歡喜不諍。

第八大願：願我得佛，若諸有情於諸淨戒，設有毀犯，聞我名已，還得清淨，不

肆、處人譏然

447

青松集

448

墮惡趣。

第九大願：願我得佛，若諸有情造十惡業，聞我名已，皆悉持十善戒，清淨三業，常生善念。

第十大願：願我得佛，若諸有情身心逢遇種種病苦或身心障礙，聞我名已，皆悉端正點慧，諸根完具，無諸疾苦。

第十一大願：願我得佛，若諸有情貧窮多苦，聞我名已，衆病悉除，身心安樂，家屬資具，皆悉豐裕。

第十二大願：願我得佛，若諸有情愚鈍不解佛法第一義諦，聞我名已，皆悉得聞思修慧，智慧明達，契證佛法。

第十三大願：願我得佛，若諸有情不孝父母、違逆師長，聞我名已，皆悉孝順父母、恭敬師長。

第十四大願：願我得佛，若諸有情受諸冤屈，聞我名已，誤會冰釋，心情坦然安樂。

第十五大願：願我得佛，若諸有情具足道心，欲求出家修道，聞我名已，得成彼

願。

第十六大願：願我得佛，若諸有情貪著名聞利養，聞我名已，性情澹泊，不戀名位、不貪財利。

第十七大願：願我得佛，若諸有情遭遇火災、水災等命難因緣，聞我名已，災難消除，逢凶化吉。

第十八大願：願我得佛，若諸有情淫欲纏心，聞我名已，無諸欲染，得離欲樂。

第十九大願：願我得佛，若諸有情聞我名已，求長壽得長壽，求健康得健康，求富饒得富饒，求官位得官位，求男女得男女，求無上菩提，得證無上菩提。

第二十大願：願我得佛，若諸有情臨命終時，得聞我名或得 我像，即得往生澄月世界，住不退轉，速得佛果。

澄月世界

一般世間人面對名利關頭，大部份人會想要讓自己處於優勢的地位，能夠擁有比別人更好的名位，更多的財利；而面對寵幸的關頭，也會想要讓自己成爲最受重視的

肆、處人譏然

449

青松集

450

人。

澄月世界的「澄」是指心境的澄靜不動，「月」是指對衆生的關懷猶如月光遍灑大地，柔和地平等關照每一個衆生。

倘若能夠有個淨土，叫做澄月世界，彼國衆生人人學習禮讓，讓出更好的名位，更多的財利，更多的寵幸，給別人當最受重視的「日」，自己居於略次的「月」就好；每個人都能如此禮讓，每個人都可以過得很和樂；每個人都想當「月」，每個人心中都可以蘊含出不爭、無求的「澄」然心境。

澄月世界的理念，有點像星雲大師所說的「老二哲學」。太陽能溫暖萬物，朝日與夕陽固然令人欣賞，但是夏日的艷陽則令人炙熱難當；相對於此，「老二」的月光就比較柔和謙遜得多了。

想像一下皓月當空的月景，澄月世界怎不令人心嚮往之呢？

禮讓

有一個年輕人正要過獨木橋時，剛走幾步，不巧對面已有一位孕婦走來，於是他

很有禮貌地轉身，走回橋頭，讓孕婦先過。待孕婦走過後，年輕人又走上了橋，但走到橋的中央，遇到一位挑柴的樵夫，年輕人又回到橋頭，讓樵夫過了橋。

第三次，樵夫不敢貿然上橋，待獨木橋上無人行走時，才匆忙上了橋。快到橋頭時，迎面而來是正在趕路推著獨輪車的農夫。年輕人這次不願讓路，很客氣地向農夫說道：「先生，我就要到橋頭了，能不能讓我先過去？」農夫不理，說道：「你沒看到我正推著車趕集嗎？」兩人互不相讓，這時，河面上浮來一葉小舟，舟上坐著一位僧人，兩人則請僧人為他們評理。

僧人問農夫道：「你真的很急嗎？」農夫回答：「我真的很急，晚了便趕不上市集了。」僧人回答：「你既然急著趕集，為何不儘快讓年輕人過橋呢？你只要退幾步即可，年輕人和你就可以過橋了。」農夫一言不發。

僧人又笑著問年輕人：「你為甚麼要農夫讓路？」年輕人爭辯道：「在此之前，我已經讓了許多人，若繼續讓農夫，我便過不了橋。」僧人反問道：「你既然已經讓了那麼多人，再讓農夫一次，即使過不了橋，起碼保持了你的風度，何樂而不為？」此語說得年輕人滿臉通紅。

肆、處人藹然

451

青松集

452

領眾

某公司招募員工，面試的人，老闆都拿魔術方塊給他，請對方板成六面六色的狀態，做為評鑑標準。老闆的兒子不禁好奇，問父親道：「為甚麼要拿魔術方塊予應徵的人，有甚麼作用？」

老闆說：「魔術方塊現在已經退流行，一個有創意的人，會讓物品復新生命；沒有創意的人，可能放棄或排斥。若完全沒有想法，而能老實以對，未來才能委以重任。從他們的反應，我可以知道他們適合甚麼樣的工作，能不能為公司帶來商機與創意。」

甲先生拿到魔術方塊後，當著老闆的面，將魔術方塊全部拆掉，重新安裝，而把六色六面全都併裝好。老闆點點頭說：「你是個敢做敢當的人，很適合幫公司開拓市場。」

乙小姐對老闆說：「可以給我六種顏色的油漆？」老闆點頭，乙小姐便將魔術方塊的每一面漆成同一顏色，並將它交還給老闆。老闆說：「你很有創意，可以勝任軟體研發的工作。」

丙先生面對老闆的考題，一時無法回應，利用兩天的時間問人，第二天一早，再回到公司找老闆，老闆也因他善於運用外面的資源、人脈完成任務，決定聘他為客服人員。

另一位丁先生五天後才回來找老闆，他面紅耳赤地說：「對不起，我無法完成。」老闆哈哈大笑，拍著他的肩膀說：「難得你如此誠實，你適合幫公司管理財務或保管的工作。」

高希均教授有句話說：「用對的人，放對的人，做對的事。」這是領眾的妙方，是一門深奧的學問，也是一個企業成功致勝的關鍵。

心中沒有敵人

依佛法的觀照，我們可以知道法法幻化不實，而洞達怨親一如的真實相貌。

依此而言，我們就可以長養出深厚的慈心，而心中不存有敵人的想法——法法虛妄如夢幻泡影，沒有敵人，每個人隨時也都可以是朋友。

肆、處人譏然

453

青松集

454

「惜福」的菩薩

相對於聲聞聖人的「愛乾淨」，菩薩聖者就顯得比較「惜福」。

愛乾淨的人可能會丟棄東西，而傾向悲心重的「惜福」菩薩，就會回收別人不要的垃圾，把垃圾變成有用的東西，垃圾可以變「環保」。

菩薩聖者是利他為先，可以犧牲自己救護別人，別人比自己重要，他們對眾生比較慈悲，比較能夠包容別人的錯誤，任何一個豪不起眼的眾生他都不會棄捨不顧。

給予的力量

有一次，有個叫做善心的人看了《點亮心靈之光》與《西藏生死書》有關施與受的自我交換之後，內心非常感動，他就決定要修習，把書中重點整理成修持的儀軌，觀想所有我愛的親人，我曾傷害過的，要來傷害我的，以及所有的生命，他們正在痛苦中掙扎，觀想他們的痛苦全部由我承擔，我的快樂全部施予給他們，他們需要甚麼，我就想像成自己是如意寶珠，而變成他們所需要的一切。

那天早上我在專心修習，讓自己的內心真正興起感受。晚上睡覺時，我夢見有人來敲門，在夢中的第一個念頭，就是有人要來傷害自己，我很害怕，問那人說：「你是誰？」那個人說：「我是殯儀館的人，要來收屍的。」我更害怕，問誰要殺我，他的頭轉向門邊，我看到二個要殺我的人，我恐懼到極點，依平常白天的反應，有誰要傷害我，我馬上就想到要對付他們、反抗他們，讓他們不能傷害我，但是在夢中我無法對付他們，這時我內心恐懼到最高點，好像要窒息，但突然之間我想到我白天所修習的方法，當那些要來傷害我的人，他們要甚麼，我也應該給予他們，如果他們要我的性命，我也要把自己給他們，當我生起要把自己給予他們的念頭時，突然，夢境消失了，我的內心在一片從來沒有體會過的祥和中醒來，清晨的陽光正輕輕柔柔地灑滿我全身。

對作惡壞人要視如病子

星雲大師云：宗教徒的心胸，要「對社會大眾要視如親人，對作惡壞人要視如病子，對異門教徒要視如朋友，對含靈動物要視如自己」。

肆、處人譎然

4515

青松集

456

這就是長養慈悲心的方法：把陌生的社會大眾視如親友，也懷有愛心；至於作惡的壞人，則要視如病子，懷有一份悲愍心；對異教徒不要排斥，要視如朋友；至於芸芸眾生，只要有生命的含靈動物，都要視如自己，不可任意殺害。

好東西留給別人吃

中國人強調不自私，強調禮讓，有著名的「孔融讓梨」的故事，孔融把大顆的梨留給哥哥吃，自己吃小顆的梨。試問自己：我們有「好東西留給別人吃」的習慣嗎？

遇到豐裕的財利、名位、寵幸現前，大家如果養成禮讓的習慣，把好的財利、名位、寵幸讓給別人，將來福報會很大，現世的自己也可以擁有修道人爭、無求的恬淡心境；何樂而不為呢？

為世界祈願

國際間的戰火發出隆隆的炮聲，

政客間的舌戰發出咄咄的罵聲，
那些聲浪啊！

如排山倒海般地湧來；

我願這個世界上，

沒有嫉妒，只有讚歎；

沒有瞋恨，只有祥和；

沒有傲慢，只有尊重；

沒有慳貪，只有喜捨；

沒有傷害，只有成就。

讓世間男女老少都能互相融和；

讓世間貧富貴賤都能互相尊重；

讓世間士農工商都能互相合作；

讓世間宗教種族都能互相包容。

肆、處人藹然

457

青松集

458

感恩

感謝父母生我養我，留此幻軀修持道業；

感謝師長教我誨我，苦心栽培知識道德；

感謝三寶拉我拔我，讓我出離生死苦海；

感謝朋友扶我陪我，令我不孤人生有伴；

感謝衆生助我幫我，衆緣和合相互成就。

感謝敵人推我傷我，長養慈心仁讓和合

不生一念怨嫌之心

凡夫貪瞋癡充滿，對於不合自己意的境界，會怨聲載道。

菩薩對衆生只有關懷愛護，對衆生不生一念怨嫌之心。讓我們如此發願吧！我從今日乃至菩提，於諸衆生不起一念怨嫌之心。

此心一起，一則自己不生煩惱，二則不會和衆生結下惡緣。

附篇 卮

一、存養篇

- * 寧可我讓人，不待人讓我。
- * 善護口業，莫譏他過。
- * 敦厚的人有福，公正的人有慧。
- * 厚彼薄己是慈悲，平等無差是智慧。
- * 遠塵離垢絕諸漏，慈悲行善植福田。
- * 讓人是長養厚道，吃虧是培養道德。
- * 心中不留事，船過水無痕。
- * 無瞋無怨則多福，無貪無住則多慧。
- * 雨雪風霜盡不住，榮華富貴亦無著。
- * 於恩則止情心，於怨則忘過非。
- * 兩方爭，個個焦頭爛額；兩方讓，人人歡天喜地。

附篇

459

青松集

460

- * 衆音圍繞心自在，豔色在旁亦無染。
- * 自守戒行，不謗彼闕。
- * 遇大恥辱亦無憂，天大榮耀也淡然。
- * 涓流不斷皆善法，細水長流恆長心。
- * 湖光山色，景景悉滌盪塵心；涓涓細流，滴滴皆爲利法界。
- * 忘懷兒女情絲，悠遊蓮池畔；但見一老僧人，閒坐山舍前。
- * 身域娑婆濁世，心棲清淨佛土。
- * 恩怨俱不住，是非轉眼空。
- * 淡忘情執牽纏，永記三寶深恩。
- * 於順緣不戀著，遇逆緣不瞋惱。
- * 誠實地面對自己，坦然地改過自新。
- * 真心向道，誠心向佛。
- * 慚愧心止諸惡法，長諸善法；知足心令心安樂，無諸匱乏。
- * 風來雨去多自由，人生百態奈何我？閱

* 求字裏頭自干戈，無著不求太平世。
* 佛恩深似海，師節重如山。卐
* 藕雖有孔，內中無染無著泥；佛本無相，隨緣化衆慈悲懷。

一一、教理篇

* 人生無常是平常，如夢似幻戲一場。
* 心中不染塵，方知法法皆寂然；慈心遍佈時，證知人人皆親友。
* 塵念不生，頓悟本是如如理；悲心不滅，方曉衆生是我心。
* 明月照徹時，悟知我非我。
* 悟解無我息輪迴，證悟離相止生死。
* 法性寂然無所念，法相如幻無不曉。
* 諸法本自圓滿，從來無得無失。
* 清淨無著是如來？甜軟橫逆是魔障？佛魔是非皆無著，如來明明現夢中。
* 佛魔俱不住，成敗終歸空。
* 塵念銷亡悟無生，萬法繁興解不死。

附篇

461

青松集

462

* 衆響皆寂明真心，法法春曉悟萬有。
* 輪迴者誰？本非有我。
* 月光柔和遍大地，真心橫遍十方界。
* 客塵煩惱來來去去，真心不動不來不去。
* 妄心生滅念念不住，真心如如不生不滅。
* 心本是佛無染淨，佛本在心慈悲懷，忘失本心枉輪迴，猶如窮子忘父王。
* 參究本心念念明，悟知非我無無明，亦憶昔日菩提願，關愛衆生如多陽。
* 無明虛妄織業網，長夜輪迴苦茫茫，始聞無生悟非有，頓解諸法本無我。
* 萬相非一非異，諸法無去無來。
* 法性如空無所依，法相如幻本不實。
* 明月照寒空，諸法無去來。
* 無一點沾塵勞，即一真達法界。
* 夢心夢境唯是真心所現，妄心妄境亦是如如真實。
* 娑婆極樂一念間，一真法界唯心現。

* 法法皆虛妄，不可執著，法法皆真實，不可輕慢。
* 生死如夢似幻，輪迴猶如空華，覺悟亦非真實，聖果乃無得法。
* 風雲際會中，人我兩相忘。

* 潺潺流水聲，悠悠風裏情，流水盡不住，風中本無影。

* 真我假我各說各，面紅耳赤爭不休，試問人生曾幾何？天馬行空任遨遊。礙
* 醒時省思夢中境，尋尋覓覓難自禁，真真假假分不清，身處幻境不知情。鬪
* 天女散花處處飄，遊戲人間樂遙遙，羅漢懷裏不許沾，如來安處露微笑。鬪
* 無明一起枉輪迴，披荊斬棘爲何因？汲汲營營名利間，試問何世才罷休？

三、行持篇

* 無所得心離諸苦，無執著時離垢染。
* 梵音清唱絕凡塵，悟無生理止情心。
* 寧寧寂寂體真止，靈靈覺覺明萬法。
* 人生如戲幻現法，戲如人生莫執著。
* 萬籟俱寂悄悄然，日明星亮不著埃，遠處靈光還自來，不擾清淨修行懷。

附篇

463

青松集

464

* 海大有真能容之量，月明以不常滿爲心。
* 只見藍山綠水流，哪有心事掛心頭？
* 花開花落即如是，頓悟生死本自在。
* 青山美景任我遊，人我是非不掛懷。
* 恆順衆生不違逆，隨緣任運自逍遙。
* 荷葉滴水不沾，蓮華片塵不染。
* 三衣一衲萬里遊，方知不離方寸間。
* 朝日暖物遍十方，法水長流佈五洲，試問自己我是誰？大地無語水默然。
* 彌陀念衆生，猶如母憶子；衆生念彌陀，猶如子歸鄉。
* 彌陀願海深廣無邊，誓度群生永離濁土。
* 念彌陀佛心相續，參究本心慧自開。
* 曉夜忘疲參本心，頓解彌陀本自在。
* 諦觀本心，毀譽不動；參究實相，無辱無榮。
* 淨土唯心現，蓮華性地香，目前常不昧，即是西方。

- * 湛湛青蓮華，居泥而不染，明明出世心，雪在玻璃盞。
- * 看破成敗是非皆幻相，放下榮辱無得無失。
- * 佛前蓮燈常明，一點靈光不昧。
- * 極樂世界是我存心養性的良好學校，娑婆世界是我犧牲奉獻的如幻道場。
- * 至誠懇切念彌陀，西方朵朵蓮花開，預知時至到蓮池，親近彌陀笑呵呵。
- * 一個念頭，一句佛號；念念相續，佛號成片；句句懇切，定得往生。
- * 但自虔誠念彌陀，一心歸命彌陀佛，預知時至西方去，何愁彌陀不接引？
- * 有所在意，有所關心，有所愛護，生命才值得存在；
- * 羅漢解脫，菩薩度眾，一切圓滿，佛陀本懷才出現。
- * 聲聲阿彌陀，日日如來佛，二六時時念，何愁不解脫？却
- * 一句彌陀是大舟，載我度越生死海；一句彌陀是明燈，亮我無明暗長夜；
- * 一句彌陀是鐘磬，醒我無始輪迴夢；一句彌陀是慈父，安我慧命是家鄉。
- * 腳踏蓮華西方去，極樂世界是我家。

附篇

465

青松集

466

※ 注釋

暎據《俱舍論》卷二十二載，修不淨觀可對治顯色貪、形色貪、妙觸貪、供奉貪等四種貪。即：(1)緣青瘀等之相以修不淨觀，可對治顯色之貪。(2)緣死屍被鳥獸所食等之相以修不淨觀，可對治形色之貪。(3)緣蟲蛆等之相以修不淨觀，可對治妙觸之貪。(4)緣死屍不動等之相以修不淨觀，可治供奉之貪。此外，若緣骨鎖以修不淨觀，則因骨鎖中無四貪之境，故能對治上述之四貪。

疊《成實論》卷9（大32，310上—中）

降憨山大師之法語。

決《成實論》卷9（大32，311中）

蠅《大智度論》卷3（大25，142中）。

筭《成實論》卷9（大32，311中—下）「是瞋二種，或因眾生或不因眾生，因

眾生名為重罪。又上中下分別九品。又因九惱分別為九。無事橫瞋是為第

十。是名瞋相。」（大 32，311 下）「問曰。多瞋恚者有何等相？答曰：心口剛強常不歡悅，頻蹙難近面色不和，易忿難解常喜恚根，喜於諍訟，嚴飾兵器朋黨惡友，憎惡善人為人羸獷，不諦思慮少於慚愧；有如是等名瞋恚相。」（大 32，312 上）

悋《成實論》卷 9（大 32，311 下-312 上）

怒《入中論》卷 1（26 上）

蠱《解深密經》卷 4（大 16，705 下）

顛《出曜經》卷 16（大 4，697 上）

呪憇山大師之法語。

羣《華嚴經探玄記》卷 11（大 35，312 上）

胞《大方廣佛華嚴經隨疏演義鈔》卷 78（大 36，613 下）

迹《雜寶藏經》卷 6（大 4，477 上）

輒「若諸菩薩安住菩薩淨戒律儀。懷嫌恨心。他實有德不欲顯揚。他實有譽不

注釋

467

青松集

468

欲稱美。他實妙說不讚善哉。是名有犯有所違越。是染違犯。若由懶惰懈怠放逸不顯揚等。非染違犯。無違犯者。若知其人性好少欲。將護彼意。若有疾病若無氣力。若欲方便調彼伏彼。廣說如前。若護僧制。若知由此顯揚等緣起彼雜染僞舉無義。為遮此過。若知彼德雖似功德而非實德。若知彼譽雖似善譽而非實譽。若知彼說雖似妙說而實非妙。若為降伏諸惡外道。若為待他言論究竟。不顯揚等。皆無違犯」《瑜伽師地論》卷 41（大 30，

520 下）

莠《成實論》卷 10（大 32，321 中）

妬《成實論》卷 14（大 32，353 下）

鈎憇山大師讚菩薩之法語。

紋憇山大師讚菩薩之法語。

疎《佛頂尊勝陀羅尼經教跡義記》卷 2（大 39，1033 中）

鼓《瑜伽師地論》卷 10（大 30，515 中）

𩇛 《瑜伽師地論》卷10（大32，516下）

髡 《梵網經》卷下（大24，1004下）

扈 附篇乃收錄作者所習作的偈語。

閱 此偈語乃吉慧法師所作。

訖 此偈語乃吉慧法師所作。

礮 此偈語乃吉慧法師所作。

鬪 此偈語乃吉慧法師所作。

𩇛 此偈語乃吉慧法師所作。

刳 此偈語乃吉慧法師所作。