

蓮覺叢書 ⑧

## 日常生活與修行

作者：江妙吉祥居士  
編輯：《蓮覺叢書》編輯組  
出版：香港東蓮覺苑  
香港跑馬地山光道 15 號  
電話：(852) 2572-2437  
傳真：(852) 2572-4720

加拿大東蓮覺苑  
2495 VICTORIA DRIVE,  
VANCOUVER B. C. CANADA  
Tel: (604) 255-6337  
Fax: (604) 255-0836

網頁：[www.buddhistdoor.com](http://www.buddhistdoor.com)  
電郵：(香港) [tlky@netvigator.com](mailto:tlky@netvigator.com)  
(Vancouver) [tlky@axionet.com](mailto:tlky@axionet.com)  
承印：玲瓏出版印刷公司  
電話：(852) 2889-6110  
傳真：(852) 2889-6770

2002 年 6 月初版  
定價港幣五十元正  
版權所有 請勿翻印

# 蓮覺叢書

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

本叢書系列如下：

- |                           |                |
|---------------------------|----------------|
| 1. 佛教與人生                  | 賢德法師著          |
| 2. 誠心禱告                   | 江妙吉祥居士講        |
| 3. 解開心中結                  | 江妙吉祥居士著        |
| 4. 淨土在哪裡                  | 黃家樹居士著         |
| 5. Bodhidharma's Teaching | Dharma Masters |
| 6. 佛教的宇宙人生觀               | 賢德法師著          |
| 7. 因明學八義概要                | 賢德法師著          |
| 8. 日常生活與修行                | 江妙吉祥居士著        |
| 9. 五戒的現代意義                | 淨因法師著          |

## 作者簡介

江妙吉祥居士

原名江淑嫻，廣東寶安縣人，出生於香港。

十三歲少年時，即從慈航法師聽受佛法，從此發心研讀經典，慈航老法師以其慧根出眾，賜法名爲妙吉祥。早年常爲倭虛法師、定西法師、慈航法師等高僧大德於升座說法時作粵語翻譯。

歷任香港佛教聯合會、東蓮覺苑、正覺蓮社、志蓮淨苑、菩提學會等佛教團體之董事，以弘揚佛法，安頓人生爲己任。九三年移居加拿大溫哥華，雖身處西方社會，仍不忘弘法工作，現任加拿大東蓮覺苑董事，繼續以講座、研修班及文獻工作與大眾廣結法緣，

從宗教、哲學、心理、倫理等方向去闡釋佛法，深入淺出，將深奧的佛教理論，以簡潔語言及辭藻去表達和解釋，使初基學佛者或深研者皆能得到啓發和裨益。

# 目錄

|     |       |    |
|-----|-------|----|
| 第一講 | 在家與出家 | 5  |
| 第二講 | 傲慢與謙虛 | 17 |
| 第三講 | 懦弱與忍耐 | 29 |
| 第四講 | 慳貪與慷慨 | 41 |
| 第五講 | 煩亂與禪定 | 53 |
| 第六講 | 妒忌與隨喜 | 67 |
| 第七講 | 固執與解脫 | 79 |



## 前 言

佛教徒應該知道爲何要學佛，學佛主要的目的是修福和修慧。

福是什麼？內心安樂就是福，別人的影響也很重要。在生活上資糧無缺，受到別人的敬重，得到別人的喜愛，人人都樂於親近，沒有仇敵，沒有傷害的威脅，遇困難時即有人幫助解除憂困，這就是有福的人。

怎樣可以得福？首先要有知足無貪的心，不作多求。懷著慈心，常常希望惠澤於人。懷有愛心，愛護病者，照顧老弱及需要幫助的人。給人歡喜，使人有好印象。與人方便，自動作不請之友，及時援手。不作令人憎惡的行爲，不說令人反感的話，這是培福和種福的要素。



慧是什麼？智慧不同一般的知識。明白世間的事，明白抽象的理，更知道世間和出世間的因果果報。不僅自己明理，亦能方便為人解說。不僅知，更作善思維，檢討自己的心，謹慎自己的言行，不作惡因，不招惡果，這就是智慧的人。

怎樣可以得慧？智慧是要自己充實的。多親近善師益友，信佛所說教法是正法。多聽聞，多閱讀，多思考個中道理，依教實踐，常反省及反觀自心，令心不迷亂，時加警惕，引導行為言語循於至善，利己利人，自然得大智慧。

修福和修慧不一定要在寺院中修，做佛教徒不一定要出家，在家也一樣可以修行，修行主要是修心。在日常生活可以表現出修行的程度。可惜人的惡習太深，要改變習慣並不容易，必須恆心磨鍊，檢討，懺悔改過，漸漸令心思，口語，身行中規中矩，才學作聖賢。



今次講題為日常生活與修行，內容系列說明在家與出家同樣要對治煩惱，主要對治的有傲慢、懦弱、慳貪、煩亂、妒忌、與固執。故七講分別為：

- 一、在家與出家
- 二、傲慢與謙虛
- 三、懦弱與忍耐
- 四、慳貪與慷慨
- 五、煩亂與禪定
- 六、妒忌與隨喜
- 七、固執與解脫





## 第一講 在家與出家

### (一) 佛弟子有二眾

#### (1) 根性不同

佛在世的時候，雖然自己已經出家成正覺，知道出家的殊勝，但不能令到所有聞法信受的人都出家。原因各人有各人不同的根基，不同的性格，故弟子中有出家的亦有在家的。

過去多生以來，各人積集不同的印象（種子）留在心中，善惡的比較及強弱不同。與生俱來的習慣嗜好不同，形成不同的性格。許多人雖生在佛世，見佛聞法，未必有出家的志願，亦未必能接受出家的生活。尤其是在末法的時候，更難得有人發心出家。故在家的佛教徒往往比出



家的佛教徒爲多。

(2) 遇緣不同

有些人可能早有善根，但福德因緣不同，通常都是障緣多，善緣少，縱遇善知識提攜指示，亦不容易引發善根成熟。理由是人因爲有很多貪欲才生在欲界。內有貪欲，外對種種誘惑，故需要提起很大勇氣，下大決心，才可以捨棄世間欲樂，專心一意走向菩提路，多種善緣熏習對是否能出家的決定，非常重要。

(二) 出家眾之殊勝

(1) 生活培植福德

出家人的生活，衣食住行非常淡薄，在家人之衣服，時代不同則款式各異，綾羅綢緞，競尚奢華，出家人之衣服，千數百年間同一款式，



粗衣布履。亦無化粧飾物，簡單純樸。食則蔬菜豆腐。住則精舍寮房，單床布被，並不求華廈堂皇，有力量則莊嚴佛殿。行則經行弘法，不求吃喝玩樂。故二六時中，惜福積福。

衣食住行簡單則無欲無求，捨世榮則少紛爭，既不求利以享受，不求名以顯貴，故亦無嫉妒無怨懟，心常和平，恬然自在，故常在福德中。

## (2) 持戒增長智慧

出家者戒律深嚴。若能持戒即有智慧。長阿含經之種德經云：「有戒則有慧，有慧則有戒，戒能淨慧，慧能淨戒。如人洗手，左右相須，左能淨右，右能淨左。戒慧具者，我說名比丘。」出家戒並不是一般在家人所能受持的。



(3) 應受尊重恭敬

出家能培植福德，有福不享盡，惜福培福。又能增長智慧，慧從戒與定中來，實是福慧雙修。又增一阿含經之七日用品云：「比丘有七不退法。」

- (a) 和合：相處無諍
- (b) 持戒：不易為魔所誘
- (c) 不慕世榮，少欲知足
- (d) 不習外道，無墮邪見
- (e) 精進警惕，不虛度光陰，披衣自警
- (f) 樂於閑靜，不習染繁華娛樂
- (g) 習於禪行，靜能止息妄念，觀能生起智慧。



出家有此不退法，能發大願，修大行，得大智，起大悲，趣向佛果菩提，比在家者易早登佛地，故應受在家者之尊重。

在家者應知出家之殊勝難得，自愧不如，對自己所不能及的，應生恭敬心。

### (三) 在家眾之修行

#### (1) 責任即債

在家人關係複雜責任繁多，結婚的人除了本身父母之外男方多了岳父岳母，女方多了翁姑，有夫婦，有兒女。不結婚的也有師長與弟子，朋友。做事的有上司與下屬，信教的有法師與徒眾。凡有關係就有責任，人之責任就是債務，而債務分有感情債，勞力債和金錢債。

感情債是關於愛與憎的心理，愛得如意則感到樂，愛得不如意則



苦。對至愛的人關心愈切則憂慮愈多，憂慮是苦。對至愛的人付出愈多，希望愈大，則愈難滿足，失望更苦。若不幸失去至愛的人，則創痛更甚。若所愛之人負情忘恩，反愛成恨，則抱恨難忘。何以感情有如許的變化，令生苦與樂。這就要從因果律來解釋。生而為人與周圍的人，或親或疏，由前因所引，都有收債還債的轆轤責任。接受得開心，是對方來償債的。接受得不開心，付出的得不到酬報，是對方來討債的。故感情上有不永恆，苦亦隨時有。

勞動債也是相對的，有些人為親屬，為家，為團體，為朋友，為上司，付出勞力多而報酬少，是為要履行奉獻的責任，清還前生所欠的勞動債。有人一世享福，事事不勞而獲，是為要接受別人來償還債務的。

金錢債很明顯地有些人享受祖蔭，或夫婦兒女的奉獻，朋友的助力，財源滾滾來，這是收債的。反之，有人所有收益，不自享用，盡支



付別人所需求。又或被人欺詐，令所得財富一無所有，這是償還債務的。

許多人爲了這些債務，無論收債還債，有了責任纏身，終身不能出家，祇有在家修行。

### (2) 結緣修福

在家佛教徒不能出家修道，應如何修福修慧？修福要結緣。

雜阿含經卷四，佛告鬱闍迦羅婆羅門，俗人在家有四法得現世安

樂：

(a) 方便具足。(要勤力學習謀生技能，謀求生活)

(b) 守護具足。(如法所得資財，善爲守護不引盜賊。不賭。不

浪費)

(c) 善知識具足。(知勤奮，不走險，不憂患)



(d) 正命具足。(所得資財不由邪業得，量入爲出，不積聚而不捨施，亦不胡亂捨施過於自己所能負擔。)

在家者又有四法得後世安樂：

- (a) 信。(要對佛及佛所說因果理生信)
- (b) 戒。(受持五戒，不作惡，不結惡怨)
- (c) 施。(樂於助人，不求酬報，離慳心，離惡心，多結善緣)
- (d) 慧。(知因果，勤修道)

若能依法得現世安樂及後世安樂。自己安樂亦廣結善緣，是爲修福。

### (3) 多聞修慧

在家佛教徒亦須修慧，修慧開始要多聞。爲了工作謀生，不能專





心，閱讀研習經典，應多從善知識聞法，在工作之餘，聽取別人看書研究所得心得，借助他力，知法知義，依此思惟，有所覺悟。又或，定時靜坐，從靜定中尋思，亦可求得智慧。

修福兼修慧，才是學佛行之正道。

#### (4) 八關齋戒

有許多在家者嚮往出家人之清靜福樂，深恨自己缺乏福德因緣，佛為令此等在家信徒，制定八關齋戒。在家者若希望能體驗出家人生活，於一月中擇二日或六齋日，到寺院中請法師授八戒及過午不食之齋戒，在寺院中留宿過出家人之生活，一則可清淨內心之煩惱，另一方面覺察到清淡之生活亦可令人解脫自在，漸漸明白物質生活徒然引起貪欲之纏縛。亦可以體會到無論在家出家，修的是心，而不是生活的形式。更可在俗世中尋求真理，在污濁塵世中解脫出來。



(5) 佛為在家人說的經

佛很顧及在家佛弟子的生活，很多經是教人倫道德，做人若不合格焉能學聖賢，例如善生子經說明人際關係的重要，並且說如何令人際關係良好，已樂樂人。玉耶女經教人為婦之道，令家庭和洽。郁伽長者問經教在家人如何成就一個真正佛教徒，說皈依三寶的真意義。

可知佛並不一定要所有的弟子都出家，在家亦可修行，亦可以福慧雙修成就佛果。

(四) 在家與出家之心態

(1) 苦與樂

中阿含何苦經說有人問佛：在家者有何苦？出家者有何苦？佛答：在家者，以不隨意為苦，因在家者若金錢不多不能任意多蓄珠寶金銀，



舍宅奴婢故以爲苦。出家者以隨意爲苦，因出家學道，隨意欲行，隨嗔痴行則多憂多苦。

又再問佛：在家者以何爲樂？出家者以何爲樂？佛答：在家者以隨意自在爲樂，若得金錢隨意可有金錢珠寶舍宅奴婢，故以爲樂。出家者以不隨意爲樂，若出家者不隨欲行，不隨嗔恚行，則歡喜快樂

(2) 身出家與心出家

在家和出家眾不外有四類人：

- a、身心俱不出家：是一般佛教徒與非佛教徒。
- b、身不出家而心出家：是正信的在家居士。
- c、身出家而心不出家：是表面威儀內心散亂的出家。
- d、身心俱出家：是真正修行的法師。



總而言之修行主要在心而不在外形。「凡所有相，皆是虛妄，若見諸相非相，則見如來。」能知諸行無常，諸法無我，即可証得涅槃寂靜。

出家與在家祇要福慧雙修，都可以學佛成佛。



## 第二講 傲慢與謙虛

### (一) 何謂傲慢？

傲慢是抬捧自己、貶抑他人。傲慢有內在的和對人的。內在的傲慢是自欺，未有道德修養而自以為有德。未有充實學識而自以為是學者。主觀強，自以為是而不虛心接納別人的意見。少有成就，即目空一切，傲視同儕。對人的傲慢是欺人。不知尊重別人，卻要別人對他尊重。不肯為別人服務，反想奴役他人。千方百計使人覺得他是殊勝的。

### (二) 傲慢的等級

(1) 慢，勝與劣若由別人或眾人公平評估，才是公正的。若被評



估為較勝時則過分炫耀。若被評為不分勝劣時，又自以為無人能勝，這是初級的傲慢。

(2) 過慢，原本在比較之下，被評為不分伯仲的。卻認為自己比人勝。被評為別人超勝的，卻自以為相對平等，比慢更甚。

(3) 慢過慢，原來被評為別人較為優勝的，反認為自己比別人勝，刻意抬高自己，抑低別人，比過慢尤甚。

(4) 我慢，認為自己一定比別人優勝，自己主觀的見解不容置疑。若有犯錯，責怪別人而不責怪自己。寬恕自己而不寬恕別人。有時認為自己應該得人方便，而不想去方便別人。祇作有利自己的事而不作利益別人的事。想辦法去主宰別人而不肯替別人服務，這是我為尊的我慢。



(5) 增上慢，是障礙學習上進的傲慢。實際上未能通達道理，即自以為已經通達。於是自滿而不接受別人的指示，阻塞求智慧之路，自毀前途。尤其是修行人，未証而自以為証得。

(6) 卑慢，當別人確實比自己超勝許多時，起自卑心，但不肯謙虛求教，反用另一方面的事來誇張炫耀，企圖掩飾，這種卑慢祇能永遠滯於下境，不求上進。

(7) 邪慢，本來無德無能，矯稱有德有能，誑騙世人，貪求名利。用此種欺詐手段，自欺欺人。懷邪惡心，妄自尊大，不祇失德，兼亦犯罪。

以上七種是不同形式，不同程度的自我逞強表現，都是修善之人首先引以為戒的。



(三) 傲慢的成因

人爲甚麼會傲慢？一方面是與生俱來的性格，另一方面是環境條件形成。主要是「我」的觀念太強，以我爲尊，因而有所恃。

中阿含真人經說，人之所恃有下述各方面：

(1) 出生貴族，在印度當時階級制度界限分明，生於高級種姓之家，則認爲是天之驕子，因而鄙視較低種姓之人。若大富長者則恃財傲物，權甲一方。

(2) 端正可愛，無論男女若生來相貌出眾，男的以英俊自豪，女的以美貌自驕，若得人寵愛，則肆意弄權，尤其是年少氣盛，更恣無忌憚，盛氣凌人。

(3) 才辯工談，印度當時外道眾多，各以辯論取勝，若有巧辯之





才，懂因明論理，恃此口才與人爭辯，舉直錯諸枉則無傷，若舉枉錯諸直則害理。大言不慚，有時違反正理。

(4) 王者所識，有本身並非富貴者，但常出入官宦王者之家，結識豪貴，認親認戚，引以為榮，甚而狐假虎威，自以為位高出眾。

(5) 學阿毘曇，印度當時甚少學者，若有機會學習義理，略知法義，因而以學者自居，傲視一般不解法義之輩。

(6) 攝三法服，有因出家而身披法服，自以為是佛子，不勤習學深入經藏，但藉佛子之名，接受別人恭敬利養，恃法服以自重。

(7) 過午不食，因守齋戒而自以為道行高超，傲視其他修行者。

(8) 修定有知，因修習靜定而略有所悟知，即以為已得大覺，殊不知少有所得，離聖道尚遙遠，若自滿不前，將成大礙。



以上八種在佛經上認為是傲慢之成因。此八種環境原是曾修善因之果報，若不善加珍惜，反成為作惡之因緣，極為可惜。其實傲慢之形成，主要由於慧解不足，眼光淺狹，祇見我之所有，不觀他人之長，其中極多比我更好更優勝者。所謂井底蛙，不知天高地厚，以致錯起傲慢。

#### (四) 傲慢之過患

(1) 損福德，招禍殃。傲慢的人，對上輩不識尊重恭敬，得不到長者之愛護指導。對平輩不謙讓，唐突無禮，難得別人好感與助力。對晚輩下屬，不善為教導，獨裁霸道。態度囂張，命令差遣，任意呼喝。如此待人接物，不祇惹人反感，更招惹反叛禍殃。

(2) 無智慧，難修行。傲慢的人，自滿，自大，主觀強。



自滿，則不能虛心聆教，自關智慧之門，沒有良師指導，不能明理。

自大，則得少為足，不求上進，自以為最勝無敵，是最孤獨沒有同修共勉者。

主觀強，則自以為是，不接受別人意見。自塞忠諫之路，小過不改，終會鑄成大錯，沒有益友很難懺惡行善。

### （五）如何減除傲慢

上面所說有八項可恃以為驕傲中，最甚的是出生於貴族家之有種姓觀念者。佛常說一切人皆平等。同是業報所感，不應有驕慢。

中阿含阿攝恕經，謂有婆羅門阿攝恕，不服佛說一切人皆平等，往問難於佛，佛以四事問答令阿攝恕信服，



(1) 凡人皆接觸不到虛空

(2) 凡人皆能起慈心

(3) 凡人皆能用水洗除垢穢

(4) 凡人皆能用各種木取火

不因出生之種姓階級不同而有差別。由於人之生理及所處世界之物質相同，同樣可以起慈心修善成賢成聖，同樣可以利用物質作種種技巧。

雜阿含經卷四佛為憍慢婆羅門說：「離貪嗔痴心，漏盡阿羅漢，正智善解脫，伏諸驕慢心。」

若有正智，離貪嗔痴心，即能可知無常，苦，空，無我之理。一般



人以爲可恃以驕傲的，皆如幻不實，我尚不可得，有何足恃。人命及富貴皆無常，青春美貌不常駐，同在生死輪迴中，能言善辯而不修，不能辯脫生死。多解義而不行，不得實用。修行徒有其表，就如說食不飽。持齋修定若不除貪嗔痴，離聖道仍遠。本無可恃而引爲驕傲，徒招損罪。故明理實踐，可減除驕慢。

(六) 何謂謙虛？謙虛是與傲慢相反的

謙不是自卑，而是尊重別人。自卑是對自己無信心，忽略自己的潛能，妄自菲薄而自暴自棄，引致一無所成。謙是讚美及欣賞別人之長處，人人都有長處和缺點，故肯學別人之長處。則好學不倦，即能集思廣益，終成大器。

虛是自知不足，不要以爲自己是十全十美，愈學則愈覺自己渺小不



及他人。隨時隨地見到別人的長處即加以學習，始能不斷充實自己。

(七) 謙虛的效益

謙虛的效益很多，包含修福與修慧

(1) 處眾無諍，人不能離群獨處，經常有機會與別人接觸，在交往接觸的過程中，多少會直接間接刺激到別人，而別人亦會影響自己。模倣，學習，反應都是與他人接觸的效果。若在群體社會中，思想上保持謙遜禮讓，有貢獻而不爭先領功，有過失而不推卸責任，接受批評，勇於學習，自然不會開罪於人。避免鬥爭，自然能夠與人和諧相處，自己亦心安穩。

(2) 令人敬愛，人的言語，表情，態度和姿勢，都足以刺激別人



的感受，這些言態都是傳達內心心態的工具。謙虛的人，聲音柔和，容顏和悅，態度溫文，待人以禮，一定給人好的印象，令人發生好感。

以上兩項足以修福。

(1) 廣聆教益，虛心的人，會誠懇地請求別人的指示，樂於接受別人的訓誨。人有不同的長處，導師們亦有多方面不同的心得，若能學習不倦，兼收並蓄待用無遺，漸成博學多才，智慧充滿。

(2) 忍苦耐勞，不自驕縱的人，肯不憚煩勞其筋骨，付出精神體力，求學多聞。並且躬自體驗履行，自得個中奧秘，凡事不求速成，不假手於人，自我尋思，鑽研深究，必有所得。

以上兩項足以修慧。



(八) 佛得弟子敬重之五法

要得到別人敬重，不須刻意抬捧自己，致有驕傲態。祇要有修持，有智慧，有教化，自然有人識。佛得弟子敬重之五法：

- (1) 無上戒，行爲言語重威儀，內心寂靜如清潭之水。
- (2) 無上智，從定修得智慧，明解一切事物之理。
- (3) 無上知見，以教導眾生離苦得樂爲己任。
- (4) 說四諦法，凡所說法，皆說世出世間因緣果報之理。
- (5) 得漏盡通，煩惱斷盡，得大解脫，不爲外境所擾而有苦樂。

佛經中說驕慢是根本煩惱之一，應當除遣。謙虛是有慚愧心，是善法之一，應常修學。





### 第三講 懦弱與忍耐

#### (一) 何謂懦弱

懦弱是作事提不起勁，畏首畏尾，不能果斷，應挺身而出的不敢直言，不知利用應有權益。一生蹉跎歲月，不求進取，以致一事無成。

#### (二) 懦弱的缺點

(1) 消極無能，人人都有可貴的潛能，應好好發展和利用。由於自卑怯弱，藐視自己的能力，認為學不上而放棄學習，不發奮進取，滯留於無能的狀態，以致思想落伍，未老先衰，荒廢大好時光。

(2) 疏懶抑鬱，由於缺乏自信，對任可事都覺得困難，力有不



逮，懶於嘗試。自慚自閉。眼看別人成就，不自振作引為模範，更感內心抑鬱，落落寡歡。此種人生觀全無樂趣生氣。

(3) 難堪挫折，凡事無當然的。若無勇氣，無堅定意志，縱有機會，有好計劃，亦徬徨猶豫，不敢造次。或嘗試而遭遇輕微挫折，即一蹶不振，不能自拔。更有甚者，委之於宿命而不思改進更新。這樣沒有力量接受失敗的人，不會有成功。

(4) 無正義感，明知何為理直，何為理屈，因怯弱故，不敢伸張，不助善不警惡。有時目睹不平之事，不肯挺身相助，見義不敢勇為，無君子正義之風，不僅放棄自己權益，亦不維護別人。

總言之，懦弱者不能自強，亦不能對社會有貢獻。



(三) 何謂忍耐

忍是接受，耐是堅強，佛經中多譯為忍辱，範圍比較狹窄。有人誤將佛教的忍認為是懦弱。剛剛是相反。忍耐是在人生途程上面對種種困難時，能有耐力地應付，而不令身心有所損害。應該是有智慧、有勇氣、有雄心的心才能忍耐。

(四) 忍之範圍

佛教說人生要忍的事範圍很廣，略說有三：

(1) 自己身心上的，有些人生來身體上就有缺憾，或健康有問題，或缺乏衣食，在原來是苦的人生途徑上加添了生活上的苦。有些人經過少年中年的體強力壯，事業如日當中，一旦踏入老年，做事力不從心，在回想比較之下，對自己的退化，頗不耐煩而傷感。有些人若不幸



疾病纏身，身苦心又煩，更加添無奈。又有些人面對死亡時，對現在擁有的，難捨而放不下，對未來又不知何處是他鄉，徬徨兼憂慮。除了身體上的難堪，心理上亦有很多問題。對所愛的，求合而不合，所憎的求離又離不得。貪慾無厭，與現實不能平衡。妄想紛紜，內心煩亂，經常都在得失憂患之中。

(2) 與別人有關的，與人相處時，付出與接受不能均等；受到別人的虐待、奴役、和傷害；聽到別人的責罵、誹謗、譏笑、屈害；遭遇到家庭糾紛、骨肉離散、家破人亡，這些都是很難抵受的。

(3) 學習與辦事方面的，學海無涯，求學與求法都有很遠大的目標，進修期中每每會遭遇艱難引誘、魔障，很容易會半途而廢。辦事者，成功非僥倖，理想愈高，規模愈大則阻力愈多，挫折在所難免，要想成功，一定要克服種種困難。



佛敎說無論在人生路程上，學佛修行道上都要用智慧和勇氣去磨練忍耐力。

(五) 如何訓練忍耐

(1) 怎樣化解自己身上苦

佛敎訓練忍耐，並不是無言啞忍，消極自苦，鬱結在心，是用智慧觀察所以然的道理，接受得心安，紓解了煩惱和不留下怨恨。

因果是佛敎基礎敎理，因能招果，果有前因。人人都有不同的過去，所以招來有不同的健康，長短壽命的果。環境生活好壞，各有不同的過去緣。過去培有善因善緣的，自然生活好，親屬好。曾作惡因惡緣的，就會環境坎坷，親屬交惡。當面對不如意的際遇時，不必怨天尤人，應生慚愧心，懺悔先所作業。人生的生老病死，指示世事無常，時



間遷流，過去不復返，事亦隨之過去，不再停滯。不要起惡心，立心做好事才有好的將來，縱使怎樣難堪，黑夜之後必有光明。

生活上帶來的痛苦，以自作自受的因果理來解釋，關於心理上由愛與憎生起的煩惱，對人對物起不合我意想，從而生憎。這些內心所起影像，不是共同公認的，是非常個人化的，隨著當時的情緒，自我利益的計較，心量大小，固執輕重而起，不穩定，今日覺得可愛，明天又否定之，佛經說「凡所有相，皆是虛妄。」不應為一時之愛憎而起煩惱。有愛，進而想佔有，更進而想長期佔有。有憎，進而想它消失，更進而想長期消失，不如意時，妒與恨隨之。

佛勸告我們加強智慧、控制貪嗔痴，無愛憎帶來之苦惱。所謂無愛無憎，並不是不和世人接觸，也不是無情如草木。祇要心所起心像是平等的慈，不是偏私的愛。起同體悲心，對有惡意者，起同情諒解心，不



留惡感。並且方便感化他。

若遇有求不遂而失意時，應知福德多少是自己修積的，不可強求。今日沒有收穫的果，要加強多作播種的因，未來才會更好。

有時自己因雜亂的妄想，帶來追憶及憂慮的煩惱，應知珍重保持當下現在的念頭，思潮就很容易平復。

(2) 怎樣化解與別人有關的苦

人不知到自己在過去生中曾對別人作過何事，若作了傷害別人的事，會同樣地回報到自己的身上，故對別人的傷害，若以還債心來接受，則減少許多恨怨，欠人債的，債主要向欠債的索償，是很公允的。對別人的傷害，不求報復，不與計較，並不是便宜別人，而是利益自己，一方面不傷身體氣脈細胞，另一方面令內心安寧。若以怨還怨，互相糾纏，何時了結。起嗔害心，祇是一時意氣用事的發洩，引來不良後



果。中阿含怨家經說：發嗔有七怨家：

a、容顏醜惡，發嗔的人面部表情惡化，抽筋突眼，口音沙啞，動作粗暴。

b、不得安眠，懷忿恨心，念念不捨，現在熬煎，常思報復，夢中也會鬥爭，不能安寢。

c、不得利益，鬥則兩敗俱傷，罵則互暴其醜。

d、不得朋友，無忍耐心，易發嗔的人，很容易嚇走朋友，沒有寬怨心的人，記憶總是別人的過失，敵人多朋友少。

e、不得好名，發嗔爭鬥都不是一件好事，給人口實，名聲不好。

f、不保富貴，好勇鬥狠，意氣用事，得不到別人提攜賞識。自己的富貴也不能保。

g、不生善趣，懷嗔恨心的人，不能生天。





### (3) 怎樣化解學習和工作上的壓力

學習是無止境的，有學習才有進步，有進步才得圓滿，沒有一條長的大道從不轉彎的，困難和失敗是可貴的經歷，困難是磨練毅力的機會，失敗是讓你知到錯誤的原因，從困難及失敗中鍛鍊得更堅強，得到的經驗是知到怎樣去改善和分辨對與錯。有毅力承擔失敗和困難，才有機會提升自己。成佛是要經過很多波折和磨練才成功的。

### (六) 忍耐與懦弱的分別

經過以上的分析，總結兩者有如下的分別：

#### (1) 忍耐是有智慧的，懦弱是不明理的。

有智慧能明因果道理，知一切際遇皆有前因，由自己創造，自作自受，故能有忍耐力接受現在苦難，努力創造未來。若不明因果道理，遇



逆境即起自卑心，又誤以為定命不可轉，認命而無進取心，是為懦弱。

(2) 忍耐是有衝勁的，懦弱是退縮的。

有大志始能經得起考驗，知到失敗能獲取教訓，認識錯誤癥結。不怕失敗，反而再接再勵，愈戰愈勇，這是有衝勁的忍耐力。若受不起挫折，一經失敗，即好像萬劫不復地不再進行，不加振作，這是懦弱。

(3) 忍耐是堅強的，懦弱是氣餒的。

明白是一切唯心的道理，知到苦樂是自己心中的感受所引起的情緒，可以由自己把握作主的，不必受外人及環境所左右，大有「人不堪其憂，我不改其樂」的志氣，有原則，有宗旨故能忍苦耐勞。若意志薄弱，無定力，內心苦樂受外界人物操縱，稍有失意，即不堪打擊，墮入痛苦深淵不能自拔，沮喪愁苦，這是懦弱。



(4) 忍耐是開心的，懦弱是抑鬱的。

心量大者能包容天下難容之事，縱遇違損侵犯之人物，皆能大量汪洋接受之，為結善緣，不怕退讓，常保持開心，故能忍耐而成大功，立大業。錙銖計較的人，小有委屈即行鬱鬱不樂，深恐別人佔到便宜，不敢與人交往及合作，故心量狹隘，常懷恐懼，不能合群共成大事，即懦弱無能。

(5) 忍耐是積極的，懦弱是消極的。

修行者要成就菩提大事，行菩薩道，必須有雄心、有毅力，有行遠不自適，登高不自卑的英雄氣概，方可有排除萬難的忍耐力，積極作捨己為群的功業。若自私而又自卑，無大志向上心，又無肯犧牲之精神，則不能大慈大悲濟世，祇有獨善其身，此是消極而解脫。



總概而言，忍耐是修行美德，菩薩六度中能到彼岸法門之一。懦弱是人生之缺點，修行的障礙。



## 第四講 慳貪與慷慨

### (一) 何謂慳貪

慳有慳儉，慳吝和慳貪之分

慳儉，是對自己消費方面的節制，省吃儉用，不奢侈亦不浪費。是美德之一，有時慳儉者慳對自己而不一定慳於對人，故不是惡。

慳吝，是吝嗇於對人，在別人急需援助的時候，自己有能力幫忙的而不肯布施，應捨而不捨，應該是支付的而不支付，雖未至侵損別人，祇障礙行善。

慳貪，是自己有餘財力，不肯將之行善益人，反而覬覦他人財物而想自己擁有，有此貪念，可以引致許多侵損別人的事，不祇障礙行善，



是屬於惡。故修善行者，應在日常生活中禁戒慳貪。

### (二) 慳貪之原因

慳貪是心中負面思想之一，都是心的動態，其原因都是心的作用，不出下列四種：

往昔習氣。慳貪，有部份是先天之性格，由於過去生中，凡是自己所擁有之物，習慣地執持不捨，不肯布施，經過累世數數重習，已成慣性習氣，隨生何處，此種性格與生俱來，佛教解釋慳貪印象藏在第八藏識中，不會亡失，第八藏帶如此種子（印象）入胎，出生時即具有如此性格。故孩童亦會慳而貪，不過因人而異，輕者聞善言則改，重時則恬惡不悔。故慳貪之惡習，有時是從過去生帶來的。

自私爲我，由第七思量識不斷思量此暫時存在之生命爲實我，故事



事維護這個我、保持我之所有而不肯捨給別人，故慳。想著營求什麼可使我長養，使我享用，使我舒適，使我快樂，使我光榮，故貪。因此不惜運用種種方法去守護，用種種手段去追求。甚至為利益自己而損人，做作惡業。

心無厭足，由第六意識之想像力，假定追求目的，起種種感受之心像，不斷地轉變，未得時則極力追求，既得則久而生厭，更求新嘗試，有新慾望，故實際所有往往追不上幻想所假定的。既有的不願捨，未有的則常感缺乏不足，愈慳亦愈貪。

眼等多求，人之五官不停對向色、聲、香、味、觸五境起五識之認識作用，收取外界訊息，力求滿足欲望，可惜第六意識自有主觀計度，慾望不斷升級，不滿現實，五識所能面對的，心內不時改變影像，今日視為含笑花，明日當作斷腸草，極力求擁有則慳，追求換最新則貪，心



既勞瘁，煩惱隨來。故有慳貪之惡因，若不修行改正，令心之作用淨化，難望能自在解脫。

(三) 慳貪之過患

(1) 不結善緣，結善緣是給人好印象，給人恩惠，令人歡喜。自私之人，既不想饒益人，又想貪人便宜，祇知爲己，人皆見而遠之，因防不顧道義，有損無益。縱使有時忽然發心想布施，因太突然，恐防有詐，都不敢接受，故結不到善緣。

(2) 永不富有，慳貪之人，慳而不能捨，守財不用，與貪者無別。又終日追求，常感缺乏，心無滿足，其追求之苦尤甚於貧，故現不感覺富有，因無富者之享受，無富者之風範，無富者之仁德。將來亦不感富貴果報，故永不富有。





(3) 不得善果，慳貪之人，既不肯結緣又不布施，將來必無受施者感恩圖報。平素不肯助人，將來作事必無人願為助力。無人願奉獻，又無還債者，作事無助力，何能有福德享受。人緣淺薄，將會一生孤獨坎坷。不作善業，人身尚不能保，何況上生天趣。故慳貪業障礙，即使發心修行，我執太重，離解脫道遙遠。若欲行菩薩道，先要修習慷慨布施。

#### (四) 何謂慷慨

慷慨是心量廣大、不分自他彼此，對人猶如對己，智慧果斷，善惡分明，對利益多人之善舉，毫不猶豫，不讓人先，從不吝嗇，慷慨有時比布施之範圍更大。

(1) 應得而讓，本來是自己應得的，但見別人比自己更需要，則



讓給別人。

(2) 已得能捨，自己積來的財物，自己由訓練得來的體力，自己學習得來的知識，是自己保有的，但爲了利益別人，不惜財力布施，體力布施或智力布施，不吝嗇保留。

(3) 拾而不執，作有意義而又有建設性布施，不可斤斤計較我是施者，又不計較有任何酬報，亦不後悔，才是慷慨。

### (五) 慷慨之訓練

慳貪是有生以來即存在的心態，是一種習慣性的負面思想。要尋求慳貪之原因，才可以設法配以相應的解毒劑藥。既知慳貪由愚痴及我執而有，必須用多聞善言來破除愚痴，以擴展心量來開放我執，這樣才可訓練使慳貪轉爲慷慨。



(1) 多聞善言，佛教說因緣果報之理，是解釋生命之謎，為酬過去恩怨的緣和討債還債，致有此一期生命。要趁有機會有能力則多結善緣，清還債務。這些道理不是偶然一次的聽，要多聞熏習，用正理打破習慣性的愚痴，不再貪而不捨。須知一期果報之後，不祇一切我所有物都不能擁有，連身體也要捨離，另住別處受報。若守財不捨，究竟為誰辛苦為誰忙。何如行菩薩道，以不能永久擁有之資源，作世世有緣之利他福業，否則旁觀保守數十年，毫無建樹，萬一承繼者不知善用，財富養成驕奢放逸，反貽禍患。

(2) 心量廣大，凡人都有自我概念，這個自我可能擴大到與我有關係的人，和我所有的事物。對別人就有彼此我他之分。要訓練到有愛群眾的心，有令人得益之願，更有憐憫別人痛苦之同情，始能捨財、出力、教導，作種種施予。凡有善業，懷歡喜心贊助參與，不計較付出能



獲多少報酬，但求盡力貢獻，才能無私地慷慨。

(六) 慷慨之心態

(可參閱增一阿含經之八難品)

(1) 自己布施之動機

1、不沽名釣譽——沒有不正當企圖而行施。

2、不畏懼權勢——不因畏懼別人勢力，被逼行施。

3、不諂媚討好——不因討好某方而故意行施。

4、不交換條件——施時不可要求條件交換，若有條件，祇是交易

非布施。

5、不貪求利益——若求利益，以小小布施希望得大功德，是投

資、信貸不是布施。



6、不輕蔑受者——有受施者才成就布施善行，若輕蔑受者，旨在示威，促成驕慢。

7、不一時興起——若一時高興，人施我亦施，志在炫耀人前，過後必悔，若悔則不得功德。

8、不等待勸請——發心行施，不須別人勸請，自覺責無旁貸，救助如救燃眉之急。

(2) 關注受者之心態

1、不可令人增加貪念，若受施者並無需要，布施祇是錦上添花，徒令受者覺得財富易得，貪求無厭。

2、不可令人增加傲慢，若受施者得布施後，自感富足，有優越感，傲視同儕，生大我慢。



3、不可令人增加奢懶，若受施者得施財物，即奢侈揮霍，浪費無度，即助其作惡，又或受施者得人接濟，則不事生產，不謀正業，倚賴心重，懈怠放逸。

若有以上三種後果，則不宜慷慨行施，故慷慨之前，必須留意觀察對方是否適要作布施對象，以免貽誤別人。

(七) 慷慨之對象 (參閱佛說七處三觀經)

(1) 遠來者，遠方前來，無親無故之陌生人，難得熟人幫助，故宜方便。

(2) 急需者，知有急需，不是矯詐，應通緩濟急以解燃眉。

(3) 病患者，有病之人，不能自行照料，應使得醫藥及照料飲

食。



(4) 飢饉者，若在飢荒之際，穀貴之時，乞食亦難得食，工作亦無，應加以賑濟，渡過難關。

(5) 持戒者，出家持戒不作俗務，不蓄金錢，凡在家護法者，宜供養飲食及生活所需。

### (八) 慷慨之效益

(1) 多結善緣，用使人快樂的心對人，人亦希望你能快樂，故助人者多人助，愛人者多人敬愛。

(2) 植福消災（參閱增一阿含經之牧牛品說，慈心有十一善報：）

- 一、臥時安
- 二、覺時安
- 三、無惡夢
- 四、天神護
- 五、人敬愛
- 六、不受毒害
- 七、不遇兵災
- 八、不遇水災



九、不遇火災 十、不遇賊災 十一、死後生天

(3) 解脫安樂

能慷慨布施而不自私的人，能減我執，發願小者可得解脫自在，發願大者，行菩薩道，樂已愛人。





## 第五講 煩亂與禪定

### (一) 煩亂是苦惱

煩是煩擾，亂是惱亂，故煩亂又名擾惱，擾亂，煩惱。

煩亂是形容心的動態，不能冷靜，不能有條理細心地思維，令人失去理智的抉擇，內心突發的貪慾，暴躁，會衝動地不受控制而做出不合法的行為：例如殺——

殺人，殺畜或自殺，盜——搶掠，侵奪，打鬥等，淫——種種失禮及令人側目齒冷的事，妄——言語上一切虛偽及不中聽的。無論是因是果，都會令自己及別人不安。

故必須對治。



## (二) 煩亂的原因

### 一、五識的向外接觸 直接覺知

人的生命組成，除心識外，更有身體上的眼耳鼻舌身等器官，作感覺的機能。透過五官能見種種色相，能聽種種的音聲，能嗅種種氣味，能嘗種種食味，能感種種接觸。人在景象眾多現前的時候，有目不暇給的忙亂。當五官向外接觸五境時，流連不斷向外，直至疲倦及有所障礙，或遠離境界時方暫停止，受環境的吸引，左右逢源應接不暇。

### 二、意識的加強分別 內外交雜

五識的外向，直覺不足，傳召第六意識幫助分別。意識又要從記憶印象中去評定外境的名相，用來加以認識判定。來自五方面的接收渠道，應多方面的要求。面對時固然考察計度，不面對時就從名相用方面



再研究是否有興趣。接觸愈多，內心的活動更繁忙。

### 三、我執的偏私觀念 取捨計較

第六意識與環境接觸後的進一步思維，是要經過我執的過濾，與生俱來以我為主的心理，會左右意識的分別，好像戴了有色眼鏡一般。凡順我意對我有利的，則有興趣而佔有慾特強。凡逆我意對我不利的，則無興趣，甚或憎惡得特別凌厲，是取是捨，求得與討厭的心態，使心思量計度怎樣為我效勞而致紛擾不息。

### 四、性格的影響力量 種子雜存

我們不僅將過去的一切習氣，在心中積存形成了現在的性格，內容已經夠複雜，兼且在的一切思想，行為，言語，過後亦會紛紛投下印象



在心中，雖然可以成爲記憶，知識及種種技能，如果沒有充分的時間加以整理，在雜亂無章的情況下第六意識找尋資料時在擾亂煩雜的心中探索，會很模糊，很亂，以致不能記憶。

### (三) 煩亂的過患

一、忙於外驚，由於眼耳鼻舌身有向外交觸的功能，雖祇限於現在，和有限的空間，也限於種種條件但已足夠接觸到物質世界的色聲香味觸。由於接觸對象多，被吸引，除睡眠時間外，不停耽著於外境，佔去生活上很多時間。此五器官本來可以作很多有意義的工作，但因不能專心，俗語所「心野」，又因忙而又亂，很難有恆心毅力去做好。在健康上，往往令人疲勞，損耗體力。



二、聯想廣遠，眼等向外境之認識，祇限於直覺，故接觸後，有賴第六意識作進一步計度分別。意識即透過眼等面對之外境，即自起影像，此影像是很個別性的，一般人所謂「心邪即見鬼」，若心淨則一切淨。內心不祇對物起種種聯想，有時自己的心態亦變化萬千。更有甚的，隨時會假定別人心中作何心態。其實別人的心態對自己無關，但人的聯想力往往超越界限，假定別人的喜怒哀樂，從而自己又妄自構思，怎樣去應付和處理，極為煩擾。

意識的幻想力，超越目前的空間，更遙遠地想到世界各地的人物，經濟，風土人情，又跨越時間的分位，不祇目前面對的去分別，更憶及過去發生的事，在潛藏的記憶印象中搜索，重新回味再加強喜怒哀樂的印象。有時想到未來，憑構思而描繪種種前景，引起憬憧或引起憂慮，不停一幕一幕的浮現，雖如夢幻泡影，但活動不停。



第六意識的思路廣遠，即使在修定中，亦起掉舉，散亂，放逸，失念等問題。睡眠時由於意識在潛伏心底之印象中不停翻查探索，致有夢境，不能安寧。因意識妄念太多，障礙智慧生起。

三、重我輕他，內心現起影象，並非實相，而是自我假定。兼且與生俱來的自我至上之觀念極為濃厚，附有「我愛」「我見」「我慢」「我痴」，凡所起影像，一經此等思想過濾，即有愛憎取捨，因而為重我輕他而有鬥爭，引起煩惱，煽動七情。

四、印象複雜，心的收藏印象作用很精密，凡想的，做的，別人所作的，印象無分大小，全部兼收，印象多而無條理，探索的時候，記憶模糊，判斷不清，故亦成爲智慧之障礙。



煩亂不僅令人不安，因亂則令人迷，例如拍照，動則焦點不正。燭動則不能照，手不定則寫字不清，迷痴則令人作惡業感惡果，生死輪迴。

故煩亂對健康和心理都不好，要收拾控制，使還復平靜。

#### (四) 禪定之重要

心之向外奔馳，追逐外境，所謂背覺合塵。楞嚴經云：「聚緣內搖，向外奔逸，心擾擾相以爲心性。」這是散亂，散亂就會有錯覺和錯的判斷。法句經云：

「念應念則正，念不應則邪，

慧而不起邪，思正道乃成。」

故必須止息妄念，引令歸真，欲求聖道，必須修禪。

禪有深淺：



一、外道禪，不知因果，但欣上厭下

二、凡夫禪，正信因果，亦欣上厭下

三、小乘禪，悟我本空，破我而修

四、大乘禪，悟我法空之理而修

五、如來禪，悟自心本來清淨，智慧本自具足。

佛教之所謂勤修戒定慧，息滅貪嗔痴。

要對付貪嗔痴，應持戒（修身），禪定（淨意）然後生慧。慧不是坐定即能生，謂止息妄想之後，心寂而能照。

圭峰宗密禪師在禪源諸詮集都序中說：

「微細習情，起滅彰於靜慧；

差別法義，羅列見於空心；





虛隙日光，纖埃擾擾，清潭水底，影像昭昭。」  
不同守默之痴禪，坐而不明理；  
也不同尋文之狂慧，求解而不修。

(五) 修定之準備

一、多聞，未習定之前，一定要親近善知識，多聽修行之法門，否則徒勞無功。

中阿含之彌醯經

佛在世時，彌醯比丘見有一靜處，頗適宜靜坐學斷煩惱，因請佛準許，佛言，汝且小住，彌醯再三懇請，佛遂許之。彌醯前往該林坐，欲念，恚念，及興害念不斷湧至如潮。彌醯念佛遲遲未許必有原因，因而復回佛處，頂禮問佛，佛言：欲令心解脫者有五習法：



1、與善知識相處  
常得指示

2、受持學戒  
見小罪常懷恐怖，不敢有失。

3、多聞說戒等  
除五蓋是戒，定，慧，解脫，解脫智見。

4、常行精進  
恆自起念，專一堅固。

5、觀興衰法  
明緣起無常之理，得正知見。

### 復修四法

1、觀不淨  
斷欲

2、修慈  
斷恚

3、修出入息  
斷亂念

4、修無常想  
斷我慢



二、正信持戒，依佛所言之行，要以戒為軌範。

三、近善知識，選擇有智慧者，有威儀修行者，時加親近，聽聞正法，如法而修，有疑難即發問，不可自以為是。

四、有勤奮心，修行是要斷除惡習，惡習貪嗔慢等是多生以來所積集，並不同戒煙戒酒戒賭是今生所染，尚需時日，何況多生陋習，更應勤而有恆心，遇困難而不退。

#### （六）如何入禪定——有六步驟

一、調和氣息，身體是修心之工具，若身體不健康，即不能安心修行，故應注重身體之適應。坐的姿勢要令血脈流通，否則坐久易生毛病，不能勉強，方可久坐，因靜坐時，全身放鬆，不致影響關節肌肉。

調息之方法有多種，注意鼻之出入息，以細，慢，長為標準。善調



氣息可以治病。

二、選擇所觀，初修習定，必選一所觀之對象，令心安住於一境，如欲念重者則修不淨觀，嗔念重者則修慈悲觀，如上所說彌醯經之修四法，各隨所應而選擇，直至離能所觀方之執著方能明心悟性。

三、止心令住，心有時太興奮，掉舉不停不息，有時則太無興趣，心自昏沉。很多人緣無分別影像以修止，停息忘想，有人要緣有分別影像以修觀，令免昏沉。

#### 四、止之過程：

- 1、內住，心外馳散，攝之向內
- 2、等住，令心相續入於軌道，不會暫斷
- 3、安住，若有馳散，應即牽挽重歸正範
- 4、近住，若能相續，即令進求殊勝上品



5、調伏，心散即覺，能善御心

6、寂靜，若因御心而喜樂，應即對治令無執著

7、最極寂靜，能滅一切煩惱

8、專注一境，令心專注一境，常無間斷

9、等持，由熟習故，令心自然得定

### 五、觀察起慧

初住外所緣，以不淨或數息令心相續。

次住上所緣，見淨妙境，引心令進，見下劣境起厭離心，引心令捨。

後住內所緣，知心所現境，不假外求，親切體驗心境不二，理智一如，循此可通達見道。



## 六、修得效益

住外所緣時，繫心於正念，得控制心之效益。

住上所緣時，雖未出世，已能引心上進，能伏煩惱得出離果。

住內所緣時，見性本如如，得出世淨，必趣涅槃菩提。

若能修習禪定對治煩惱，則心境寂靜，安樂無憂。



## 第六講 妒忌與隨喜

### (一) 何謂妒忌

通常在下面所說的幾種情況下，心有不甘，不能忍耐，起嗔怒和損害對方的心，就是妒忌。

1、己所有而被人分佔，如感情之鬥爭，商業之侵奪。

2、應是己得而被人橫奪

3、應平均分而別人多得以上是與自己有關的因失去或得不夠多而

忿怒

4、見人倖運而自慚福薄



5、見人成功而自感失落

6、見人享樂而自覺辛勞這三項都無自他競爭成份，祇由羨慕變為不喜樂的憎恨。

### (二) 妒忌之原因

妒忌是不安的情緒，是惡的根源，為何很多人都擺脫不了這種意念？原因是自我觀念太強，致有幾方面的錯誤。

1、我痴，既有自我概念，更加以不明因果因緣之理，凡是我所希望的，強求必得，須知世事之得與成，要有前因又配合現在的緣才可以如意。若超份際的要求，沒有前因和助緣，失望當然是意料中事。又或者不識自我檢討，反省失敗的原因，徒然歸咎別人的侵佔，是沒有用的。其寔各有各的耕耘，當然各有各的收穫。無論人與人之間的感情也





好，商業競爭也好，人人都有選擇競爭的權利，得失就視乎各人的努力和因緣。若祇從自我利益方面去計度，不作客觀性的思惟，於是產生妒忌。

2、我貪，由於討好自我，順應我的貪求，自己擁有的，不欲與別人分享。也不願看見別人得的比我多。爲了自我而與別人常作比較，不想別人比我幸運或成功。凡比我優越的，都認爲對我有不良影響，想辦法破壞。爲我而貪則多求無厭，永不能滿足，常覺有不及別人的情況，而不斷生起妒忌心。

3、我慢，在我與他比較之下，重我輕他，是自己的一定要比別人強，比別人勝。於財、色、名、食、住各方面都要求比別人好。事實上，各人的福德因緣修積不同，福報自然有分別。由傲慢故，不能忍受別人的福樂，不肯接受自己不如人，故引起妒忌。



4、嘔恚，當有我痴，我貪，我慢的心，對人，對事，對環境都加以比較，希望自己或自己所有都至好至上。事實上，世事無可能十全十美，相形之下，若有不如人的，則心有不甘，遷怒於人，雖有時礙於環境不便發作，仍懷恨於心，飽受妒忌的煎熬。

### (三) 妒忌的表現

妒忌不僅內心不安，逞之於行為時則會做成大惡。因為妒火中燒難以控制，有如下表現。

1、害，人若對某人有妒忌心起，即有不共戴天之仇，誓要使其消失，或傷害至其殘廢，手段非常殘忍。例如漢高祖之呂后，妒忌戚夫人，俟漢高祖死後，斬其手足，去其眼，聾其耳，飲以啞藥，困於廁中，稱為人彘。



釋提桓因問經云：

「釋提桓因問佛：諸天世人阿修羅及餘眾生，與何結相應，乃至怨仇刀杖相向？佛言：怨結之生皆由貪嫉。釋問：貪嫉之生由何而起？佛言：貪嫉之生皆由愛憎。釋問：愛憎之生何由而起？佛言：愛憎之生皆由於欲。無欲則無愛憎，無愛憎則無貪嫉，無貪嫉則一切眾生不相傷害。」

2、盜奪，明劫搶掠固然是盜，暗計侵損亦屬於奪，妒忌別人富有，設法算其家財。不耐別人之豪華車而暗中破壞，妒忌別人名位而加以造謠誹謗，商業間諜，國際間諜，都是破壞別人的成就而想佔有或取代。

3、淫亂，是胡作妄為，人因妒忌惑亂其心，不禁儀態失常，舉止無禮，情狂意亂，不顧情理。不怕貽醜於眾人之前，即使犯罪亦所不



惜。

4、妄語，妒忌心起，在言語方面失卻控制，蠻不講理，冷諷熱諷，粗言惡語，甚至破口大罵，作出粗劣表現，唇如鎗，舌如劍，惟恐不夠尖銳去傷害對方。

#### (四) 妒忌之惡果

一、現世不安，心懷妒忌，如刺在心，量狹難容，常感苦惱。許多時在言語行為上，作出對人傷害，令人反感，積怨。故難望有好眷屬，好朋友，在團體中亦不會有有的人際關係，將會孤獨無助，無溫暖樂趣。若狂妄而觸犯法紀，將會終身受苦。妒火擾人，甚至在睡夢中也不能安寧。

二、未來不樂，由貪妒心，引起嗔恚，心懷狠毒，常怨惱人，臨命



終時，不得安息死後，由此心態感引，投生惡趣，受毒蛇惡獸之身，有攻擊性，遇人則害，甚至入於地獄，無有出期。

妒忌之情緒，煽動人作惡，後果如是可怕。應設法控制，改變心態，選擇另一種情緒來取代。參想因果之理，不要怪怨他人，觀察世事無常，及時修福，化解仇恨，多結善緣。善於選擇情緒的話，最好學普賢菩薩十大願中之隨喜。

### （五）何謂隨喜

隨喜與妒忌是相反的，妒忌是憎惡別人開心和有喜樂事。隨喜是喜見別人歡喜，隨著別人喜樂而喜樂。隨喜有四特點：

一、令人喜樂。心想著要別人歡喜，所以說話和做事都為別人著想，不會作出傷害別人感情的事。甚至遇上別人的惡言惡行，加以諒



解，不以為忤。不僅無報復心，更認為此乃磨練自己身心的助緣。

二、人喜己樂。與別人有感同身受的同情心。見別人有喜事，無論是否對我有益。皆與人同樂，無妒忌心。不喜見別人憂苦，設法令人離苦得樂。因見別人之苦猶同己苦之故。

三、喜見善舉。凡善舉皆有利於人，故任何人作善舉，應鼓勵，讚嘆。若自作，若教他作，或見別人作而隨喜，所以參與，支持，令成功，可得善果。

四、贊助布施。布施是惠施於人的善業。若有大善業非一人之力所能成辦的，應提倡襄助，勸募來互成其事。如建大寺，雖贊助一磚一瓦，亦有份成就。如一杯之水留在家中，遲早會乾涸。若以之傾入大海，海水一日未乾，汝之水亦在此海裡，不乾不涸，故與別人一同合



作，以隨順心歡喜心成辦功德，可建永久大業。

(六) 隨喜之心態

隨喜功德，不生妒忌，並不容易，要依佛教修持四無量心，令心量廣大。

一、慈無量，慈是有愛護眾生之心。慈能遠離我他偏見。慈能見眾生之勝德不見其過失。慈能令自他心身語樂。慈能令眾生不執刀杖。慈能導眾生意趣向解脫。慈能滅種種嗔恚，慈能為大乘修行人之前導，慈能令法喜充滿，慈猶如妙香塗身，衣服莊嚴，能吸引眾生為作依怙。菩薩的慈並不同世人的愛，無計較親疏恩怨，亦不計較還報，但以平等心令得利樂。

二、悲無量，悲是有憐愍眾生之心。觀察眾生晝夜無間起顛倒想，



觀眾生為貪嗔痴所惱亂，應作不作，應戒不戒。又觀眾生為愛慾所縛，作殺盜婬妄種種惡行，起憐愍心，設法令離諂曲，誑詐，憍慢種種惡知見。悲由淨心及智慧發起，捨自受用而令眾生解脫出離。

三、喜無量，喜是教導眾生無厭惡心，常懷喜悅，但遠離世間欲樂之染著。

於佛起愛樂，如自身，心常忻悅。

於正法起愛樂，如命根，多聞無厭。

於師起愛樂，如父母，依教奉行。

於眾生起愛樂，如子女，訶護教育。

四、捨無量，捨是不為自身有所希求。所有功德不加計較執著。因眼對色，不因意對法，有所順益或有所違損而生喜與嗔。有恩無恩平等賜予方便。經云：無諍名捨，無自私名捨，不害他名捨，忍受無怨名





捨。

若能具足慈悲喜捨四無量心，心量廣大，不祇破除妒忌，隨一切善行，更能修習六波羅密成究竟覺。

(七) 隨喜之功德

一、現世心常安樂。若能懷慈愛心，隨眾生之喜悅修善而喜悅。以眾生得受法樂而樂，雖不求利養而為一切人所敬重。不樂名位而為四海之人所皈敬。心無窒礙，無有恐怖。

二、未來福慧增長。能隨喜一切眾生之樂，以眾生之樂為樂，成辦一切功德善業，廣結善緣，福田多種，自然福慧雙增。

見妒忌之過惡，應速疾捨離；

知隨喜之功德，當精勤修學。





## 第七講 固執與解脫

### (一) 固執的定義

固執是堅牢地執持著自己的主觀，立場強硬，不肯方便，不能圓融，不聽勸告，也不輕易放下。

如果在菩提道上修行，發心堅定，矢志不移，不受邪知邪見唆擺，這是好的。但若不明因果，不解緣起之理，堅固執著的是我的概念，認為我是至上，亦堅固執著事物對我的重要，貪得佔有，將思想帶領入黑暗的狹隘的樊籠，以致精神痛苦，則要解脫。



## (二) 固執的成因

一、由重我的觀念。佛教教人對「我」的看法，要清楚認識我的綜合，不要錯認我為永恆的個體。在此一期生命中出現為人，是由種種因緣成就。雖無寔我，但有向上發展的機會。

人在六趣生命中，無論環境怎樣，資質如何，總比別趣的生命好，因為有學習的能力，有起伏的變遷，有苦樂的比較，有廣大的視野，有迷途的警覺。加以多生多世以來心內有無量的潛質潛能，祇要肯用心思考，從良善方面去接受熏習，一定有好的反應，優良的成就。可惜人們在短暫的生命延續期中，不客觀地思考觀察，一切有生命和無生命的事物都是不斷地變化遷流，不爭取時間來好好地利用生命，祇認為這生命就是我，我是主宰，以我為主，重我輕他，我是他非。這些錯誤地固執著的自我觀念，不祇障礙發展自我的潛能，由於認識錯誤，思想偏差，



面對社會人群，在人際關係上有利害的衝突，得失的計較，人與人之間不免帶來貪、嗔、癡、慢、疑等煩惱：

(a) 順我者追(貪)，人之關係複雜，由於過去生中種下的恩怨參差，緣份有深淺，順我意而令我喜愛的人，不一定向我，縱使向我亦不一定永久，甚至中途離棄我，而我為貪愛故，甘心情願作出種種奉獻，付出金錢、情感、勞力去追求，令心勞瘁。

(b) 逆我者除(嗔)，逆我意的人現生中未必曾經冒犯我，但相對時，無論他的言語舉止都惹我反感，惡心，甚至想起也覺得討厭。若曾冒犯我的，更加憎恨。有時環境似乎有意作弄人，令我憎者偏偏親近我，無法遠離，心有敵意，發作則情勢不許，不發作則抑鬱不安，令心煎熬。

(c) 期我永恆(痴)，人人愛護自己多於愛人，可惜生命是心與



物綜成，跟著時光變化，老則色衰，病則憔悴，縱使多方形役期保千年，人之壽命難得滿百。放縱意慾，貪愛色身，不斷作諸惡業，不識培福修慧，轉瞬又投入生死輪迴，到時無人代受，始知徬徨無告，可愍可憐，令心惶恐。

(d) 以我爲勝(慢)，共業所感，同爲人類，但人多以自我爲殊勝，與人比較常懷優越感，凡屬自己的一定比人優勝。對鏡覺自美，文章覺自豪，工藝自誇巧，處事自爲對。自以爲應受尊重讚嘆，不肯禮讓於人，常在競爭妒忌中，令心激動。

(e) 自我假定(疑)，戴著自私眼鏡的人，對事物真相已經模糊。甚至對別人的心意動機也妄下揣測，假定而又擅自肯定，多疑猜忌，杯弓蛇影。有人善意勸導修行，未肯信賴，有如作繭自纏，令心困擾。



由以上五種重我觀念，牢而不捨，令煩惱纏身稱為煩惱障。現生則勞瘁、煎熬、惶恐、激動、困擾，將來則因業感果，生死循環，故佛常常懇切地教誡不要重我，也不要輕我，要好好利用我來發展善的潛能。破除我執，亦即破煩惱障。

二、對事物的錯覺。人不僅對人起種種固執，對事物亦起種種錯覺。

(a) 不知是心的影像。許多人同時面對同一景象，但認識和反應卻人各人殊。因為每人所認識的祇是自己內心現起的影像。同一景色，心情好的人看來，自覺景物怡情。心情不好的人則覺得惹愁惹恨。同是一句說話，智者和愚者聽來，理解不同，反應有別。同是一種香味，由於欣賞者之性格清雅庸俗不同，嗅覺上有愛惡之別。同是一種食物，由於食者嗜葷嗜素之不同，食慾有喜厭之別。同是一件衣料，由於人之奢



侈或儉樸之不同，選購者有愛嫌取捨之別。凡五官所接觸而起五識令意識加以分別的，都是心識自起心像，不是事物之真相。虛幻現起是假相。故金剛經云：「凡所有相皆是虛妄。」可惜一般人不知是心之影像，執為實有。

(b) 顛倒作物的奴役。人不知對客觀事物的認識，完全由主觀心之分別，向外境追尋心之所歡。其實滿意不滿意，要求能否滿足，應反求諸己。但人往往辛苦形役去求滿意的物質，來滿足自己的心，簡直是反客為主的顛倒，心的要求愈高，追求則愈追愈遠，徒使心勞力拙。故佛常常懇切地教誡，要知對事物認識的過程，一切都由自心分別，這是唯心的道理。能糾正對事物的認識，心量自然廣大得多。即破除所知障，又稱破法執。





(三) 解脫的意義

解脫並不由別人來代替你解除束縛，煩惱是自己內心迷惑而起的困擾，應由自己內心智慧帶領思想走出平坦而無障礙的大道。解脫的境界是：

(1) 無愛無喜，無憂無畏

金剛經云：「若見諸相非相，則見如來。」若人能知我本無實相，祇是酬因果的一期生命，短暫無常，不應有順我、逆我、永恆、殊勝，及作種種假定，則無有愛、憂、喜、畏等種種煩惱。無煩惱則不作惡業，不作惡業則不受生死苦果，即脫離輪迴束縛。

(2) 明智守慧，心廣意閑

若人了知一切境物唯心所現，並無實相，即智慧現前，常能守管散



亂心，不起妄念，則不受相所拘礙，洞達心性，清淨本然，一切皆如如不動，無躁無擾。能起妙觀察之用，捨迷斷惡，心量廣大，意境清閑。

心解脫即智慧解脫，自然得常、樂、我、淨之寂靜心境。