

对治烦恼

我们要有先决的四个条件以证到须陀洹，最首要的是听闻佛法。听闻佛法是何等重要，佛陀在世时常对弟子们讲经说法，他们在听闻佛法后便证到须陀洹而成为圣者。我们在听闻佛法之际，心念一定要十分专注并要生起恭敬心。对于在听闻佛法时打瞌睡的群众要自求惭愧！由此可见，听闻佛法是能证到须陀洹的必需条件！每每开示，我得花心思寻找一个恰当有益、深入浅出的题目。今日所要开示的题目便是最好的例子，我用了五天的时间才想到的。今日，我要为大家讲解的是“对治烦恼”。

何谓烦恼

在还没开始之前，我有一个小小的要求，当我向你们提问时，大众不得沉默无语。

什么是烦恼？烦恼，巴利文是 kilesa。当心中生起烦恼时心会被折磨。从那一刻起，我们会被折腾而不得安宁，烦恼把我们推进了污秽之境，心堕落了

。什么时候心会堕落？你们的心可曾堕落过、可曾被烦恼折磨过吗？（答：当心中生起嗔恨、忧虑、恐惧，以及得不到所要的时刻。）得不到所要的代表什么？爱与贪。忧虑和恐惧又是什么？嗔。所求的得不到呢？是因为贪，要这个或要那个；一个不贪的人什么都不要，心就很容易知足。从这点看来，心一旦生起烦恼就会和贪、嗔与痴相应了。恭高我慢并自以为是比他人聪明，当我慢生起时，整颗心就僵硬了。邪见亦如是，认为只有我的见解是对的，我所学习的法门是天底下最好的，只有我所学的方法才能证入涅槃，其他者免谈。这种超强的我执我见，你甬和他继续谈下去，那是白费心机的。

其他烦恼如妒嫉，妒嫉一旦生起，心就被折磨而陷入痛苦中。吝啬也是烦恼，吝啬的人最没有朋友，如果你要结交很多朋友，你要学习慷慨大方，这是最容易结交朋友的法门。种种烦恼在心中燃起时，当下的心就被糟蹋折磨而不得快乐。烦恼是痛苦的根源亦是轮回之本，要认清楚！烦恼生起，我们就变得面目可憎，好比当一个人不慎跌入粪池，从粪

池里走出来的刹那是多么的臭气熏天，任谁都不想靠近此人！同样的，当我们心中生起了贪、嗔、痴、我慢、疑、忌妒、嗔恨、吝啬等烦恼之际，我们也会变得面目可憎，致使别人不想亲近我们。

三种层次的烦恼

烦恼可分成三个层次：

1. 潜伏性的烦恼

第一个层次的烦恼是潜伏性的，它潜伏在我们的心流里。没有遇到适当的时机，这种烦恼就不会浮现出来。比如说，现在你们在听我讲经，内心有没有贪、嗔、痴？没有！为什么内心会没有贪、嗔、痴？因为没有受到外缘的刺激。当六尘，即名为色、声、香、味、触、法撞击我们的六根——眼、耳、鼻、舌、身、意之际，潜伏性的烦恼就会浮现上心头。巴利文称之为 *anusayakilesa*。

2. 上升的烦恼

潜伏性的烦恼浮上来时，便成了第二层次的烦恼，巴利文称为 *pariyutthanakilesa*，即为浮上心头或上升的烦恼。如果烦恼已经浮现心头时，就必须对治它。如果听到他人毁谤的言语时，本来潜伏在心流里的嗔，因为听到毁谤声，嗔便会浮到心上继而演变成上升的烦恼。如果不去抑制它，后果将会是什么？造业。会造什么业？报复。用什么来报复？唯有两种，不是身就是口。烦恼一旦浮上心头，若不克制就会让自身遭殃，继而造口业和身业了。

3. 越规的烦恼

延伸到口业和身业的烦恼，是第三层次的烦恼，叫做越规烦恼，巴利文称为 *vitikamakilesa*。

简单而言，烦恼共分为三个层次，第一种是潜伏性的烦恼，第二为上升的烦恼，第三则是通过身与口所造的越规的烦恼。这些烦恼都会带来痛苦，我们要了解烦恼方能对治它。因此，我们得要理解身体

可能会造三种恶业，计有杀生、偷盗和邪淫；口业又有几种？恶口、妄语、绮语以及两舌共四种。这是我们每天所会犯的七种错，我们可要牢牢记住这七种！

如何对治越规的烦恼

用什么方法来对治越规的烦恼，如身与口所造的恶业？持戒，五戒、八戒和十戒。如今天本身持不杀生戒，我们就对治了杀生的身业；若持不偷盗戒或不邪淫戒，对治的是身体可能所造下的偷盗或邪淫恶业；若持不妄语戒，对治了妄语口业，守持五戒就会禁止身与口去造业了。

我们持戒要记住两个原则：

第一，我们要以一颗爱自己和爱别人的态度去持戒。爱自己怎么说呢？如果不持戒就会造下杀生、偷盗等诸恶业。业一旦造了就会留下业力。这个业力潜伏在生命流里，时机成熟之际便会萌芽，遂而招惹恶业的苦果，或许会堕入四恶道，如果不是堕落

于四恶道中，杀生业是会招感短命。一般而言，短命还算幸运，因为杀生的业力会让我们堕入四恶道。四恶道中的痛苦无法想像，唯有亲身体验方能知道啊！一般人不见棺材不流泪，理直气壮地说果报还远得很！不去理会因果报是人之本性，我们要时常思惟四恶道中的痛苦，以此勉励、求精进、用功，并常行善，这就是以爱自己的态度来持戒。当爱自身时，我们不希望自己堕入四恶道里受苦，不希望短命或体弱多病，更不希望自身的财富被盗取或被充公等之困扰。天底下的众生最爱的是自己，除了母亲。母亲爱孩子胜过于爱自身的性命。所有的人最爱的是自己，因为爱自己，所以持五戒。

第二个原则是以爱别人的立场来持戒，爱别人是基于慈悲心，慈悲心是建立于同理心。如果你在晚间独自行走，突然有一个强盗亮出一把刀，刀尖指着你的颈项，要抢走你的钱包，或取你的性命。此时，你的心中会有什么感受？肯定只有恐惧涌上心头。你想想吧，当自身被伤害时，心中感到万分惧怕。如我去伤害别人，他人一样会感同身受，这叫做

推己及人，自身有的痛苦与恐慌，他人也有。基于同理心发展为慈悲心，我们就不杀、不偷、不抢也不骗。

我记得报章曾经刊登一则新闻：有一年的哈芝节来临之际，有一头快被宰杀的牛溜跑了，它可能预知死亡即将来临，它是多么恐惧。于是，它便闯进附近的一所寺院去。这头牛大概知道寺院是最安全的地方。在世界的各大宗教当中，唯独佛教蕴藏着尊重生命的优点，即不杀生。我相信这头牛在过去世时可能是佛教徒，只要它闯入了寺庙里，其生命便得以保障。可是，后来那一头牛还是敌不过命运多舛而被抓回给宰杀了。由于那头牛并不属于寺院所拥有，寺院毫无权利或没有办法保护它。从这真实的案例来看，动物都会贪生怕死，面对死亡之际，一切众生皆感到十分畏缩惧怕！因此，我们千万不能杀害任何众生。

基于爱自己和爱别人的两个原则，我们应该持守五戒。持戒可以对治我们越规的烦恼，通过持戒可以

对治粗糙的身口意所造的恶业。基于爱己爱人，这是慈悲心，我们更有理由要持戒。持戒拥有诸多好处，一个常常持戒之人，内心是光明磊落的，不畏缩无恐惧，因为从来不去伤害众生，也不会去偷、抢、盗或骗。无论身在何处，心地永远光明、轻松又自在！这真的很难得，众生的内心皆充满着无明的恐惧。一个持戒之人在往生之际，心中还是充满着快乐，为什么？当回顾这一生中自己从不杀生、不偷盗、不邪淫、不喝酒，忆起这点心中就会快乐，带着一颗快乐及健全的心会往生哪儿去？善道。善道只有两条，即天界与人界！

要出生为人是极为困难的，我们比较之下，这个世界是海洋多还是陆地广？海洋多！是海洋的生物还是陆地上的人类多？当然是海洋的生物多，单单一个海洋里的鱼类总数就多过人类。陆地上的爬行走兽如蚂蚁、蛇、象，天上的飞禽如麻雀、燕子等各种鸟类，其数也是胜过人类。所以人身难得，要转生为人是很不容易的一件事。当我们研究整个地球，便可知晓而不用而不用佛陀说明人身难得。不过

众生的眼睛大半都往钱看，不是前面的前而是金钱的钱！当一个持戒的人要往生之际，可想而知内心是多么安详、快乐的！这很重要，靠他人来助念不如靠自己，持戒极其重要，可以帮我们对治越规的烦恼。

如何对治上升的烦恼

如何对治上升的烦恼，包括浮上心面的贪嗔痴？答案是修定或入理作意。在还没解说之前，我先给各位讲解一个现实的案例。有一位副部长向我诉说他时常面对着欲望上升的挑战，他每次光顾理发店时，那些理发女郎总是穿着超短的裙子在他面前晃来晃去的。哗！他的欲望马上上升，受不了！这个副部长还跟我说：“我们男人是很好色的，我们承受不住异性的诱惑。”（这是他讲的，不是我讲的，男人请你们不要怪我！）。所以当他每次看到那些理发女郎在他面前晃过时，贪爱与欲望顿然生起。怎么办才好？若不克制，就会犯上身与口的烦恼。

如何控制？这个案例要表达的是起初所看见的是潜伏烦恼，当眼触及迷人的色尘，潜伏的贪就会涌上心头。他走进理发店的目的是为了理发。他的贪一直潜伏在心里而未浮上来。可是色迷的目标一旦一触及他的眼根，潜伏多时的贪就会浮上心面，顿时变成上升的烦恼。如果此时不压制的话，这个副部长就会与那些女郎眉目传情，两者之间就会你来我往的，最后一起走进酒店而犯上邪淫戒，那便演变成越规的烦恼啊！

烦恼从潜伏性的烦恼到演变为上升的烦恼，以至为越规的烦恼。重要的是在烦恼上升的那一刻，给它压制并马上煞车。要如何煞车？就是要通过如理思惟或如理作意。怎么如理作意？作意欲望所带来的祸患，然后再通过修定去实践。

如何修定？定，有很多种，其实今天诸位所学的安般念是定的其中一种。我们一共有四十种修定的法门，有一些法门是特别对治某一些烦恼，比如说安般念是对治妄念。如果一个人有诸多的妄念，心很

容易散乱，最好是修安般念。心要集中于一个目标上，即在呼吸间。很快的，散乱之心便得以平息，修安般念是要对治妄念。要对治爱欲则有两个法门，一是三十二身分不净观，另外则是白骨观。那一位副部长请教我应如何是好，每当他瞧着那些理发女郎在他面前晃来晃去时，他便在心中默念“阿弥陀佛！阿弥陀佛！”。我教他运用白骨观，要他把这些理发女郎视为一具具的白骨在他的面前晃来晃去。我以为他不会遵循我的指示，两年过后我们又再碰面，他说道：“师父，你教我的绝招太好了，真受用！所以现在我都不必默念“阿弥陀佛”了，当我看到那些女郎时就如同看见白骨，真的好管用”他还问：“师父，你再传授我另外一招，好吗？”我说这一招就挺受用的，不必再学另外一招。

要对治贪欲，其中的办法就是观白骨。男的很容易被女的吸引，女的也容易被男的吸引。尤其是对那些已婚男女而言，我们都会面对这些问题。所以当爱欲在心中纠缠时，你得立即克制它，就是通过不净观来对治。你可以观对方是一具白骨，不要把他

想象得多么英俊美丽。若是你把对方想象得多么英俊漂亮时，你的贪念一定延伸至全身，你要把对方想象为一具白骨。白骨是可爱还是可憎？可憎的。一个可憎的东西，不会勾勒出你的贪念，当你想到那是可爱的，那就会引起你的贪婪。当你观想对方是在面前摇来晃去或是置放面前的白骨，你一直观想那可憎又讨厌的白骨，这样你便有法子克制心中的爱欲了。

另外一个克制心中贪爱的方法是观身体的三十二身分。整个躯体是由三十二个部分所组成的，有头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤、肉、筋、骨、骨髓、肾脏、心脏、肝脏、大肠、小肠和胃中物（还没消化的食物）等。把身体当作三十二个部分并观每一个部分为不净。头发可爱吗？你们一定会回答可爱的，不可爱你怎么会把头发留到现在？你说可爱，那你就拔一根头发，然后把它放入粥里面吃下去，要不要？不要！若你先生每一回都赞你的秀发有多么漂亮，就拔一根头发送给他，看他要不要。若他不要，你就反问他：“你不是每天在赞我的秀发漂亮

吗？现在我就送你一根头发，为什么你不要？”若他说你的牙齿漂亮洁白，就拔一颗牙齿送给他，他肯定逃之夭夭！

这些包装在身躯内的种种身分就显得很漂亮，若你把每个部位分解时，一点都不漂亮了。如此观照可以克制对自身和对异性肉体的执取，执著是一切痛苦的来源。你可以爱你的丈夫或太太，但千万不要太执着。有一天，若对方有了外遇，你的痛苦就会一言难尽。爱是一种责任，但是执着就不对。如果过于执着自身的配偶，你应该每天观对方的三十二身分，观到最后时你的配偶会找我算帐的！其实，观三十二身分是为了对治心中升起的爱欲。如果不克制就会延伸到你的身与口，会让你造业。业一旦造了，就要尝果报，切记切记！

贪爱美食也是一种烦恼。一般人看到摆在桌上的佳肴美食，心中就会萌起贪念想品尝它。由于贪我们狼吞虎噬的猛吞食物，吃得过多，然后再想办法减肥。要对治贪爱美食的烦恼，你应把食物放进嘴巴

里咀嚼，吞下之前把它吐出来放在盘中观查，然后再把它吞咽下去，你要不要继续吃？不要！看看！你自己吐出来的，你都不敢吃！其实我们只是一时被痛食物的色境给迷住，并没有看到食物真正的实相。

当嗔生起时应该如何处理？比如说，你和一位朋友正在茶馆内品茶，朋友向你道出其中一位好友在你的背后说你是多么吝啬、自私又坏心眼。心中本来舒畅愉悦的在品茗普尔茶，突然间听到这番话，潜伏在心底深处的嗔会不会立即冒上心头？答案是肯定的，你觉得自己对友人这么好，对方竟然在背后数说你的不是。嗔冒了上来该怎么办？如果你无法克制，就会怒气冲冲地去找对方算账，你也不理会对方的解释而破口大骂。这时，你的友人会感到莫名其妙，你怎么突然跑过来斥骂他。你愈骂愈起劲，好友的无明火也随之被冒犯，对方亦不甘示弱地以牙还牙。于是，两个人一起相骂，最后竟会打起架来并弄得两败俱伤，从此丧失一段珍贵的友情。

因此，当嗔生起而你不克制它，后果真是不堪设想！如何克制嗔？在四十种修定的法门里，慈悲喜舍之四梵住为修持法。第一是慈心，或许你会觉得很好奇，对方毁谤了你，你在这厢却要传送慈心给他吗？你没有这般伟大而做不到。如果你没这么伟大，干脆去斥骂对方，因而导致两败俱伤时，你就真的好伟大！

修行，是和自身烦恼作战而非与他人争斗。对方毁谤我那是对方造的恶业。若你因他造的业，而生了气，你自己就造了意业。你要这样地告诉并教育自己，明白吗？对方造恶业，为何我要与对方相应而一起造恶？为什么我这么笨？倘若被斥骂时，先查看自身有没嗔恨心。若有，用慈爱来转化它，祈愿对方远离毁谤我时所会招引并会遭受到的苦报，祈愿对方快乐幸福。你继续给对方传送慈爱，对方在造自身的恶业，你在这厢却享受着传送慈爱所带来的快乐，那不是挺好的吗？你，做得到吗？做得到，你就战胜了自己，这就是修养。我们要修，修了之后才会有收获。修行是修心。通过慈爱来克制心

中的嗔，以免害人伤己。同样的，当你看到他人在虐待动物，你的悲心打从心中生起，但愿被虐待的动物远离苦难。你劝谏对方不要虐待动物，这是悲心的体现。

慈与悲有不同之处，慈是针对快乐的众生，祈求众生平安快乐；悲的对象是苦难的众生，心中生起一颗强烈悲心欲帮助或救济众生。可是，如果我们办不到，我们是否跟着对方一起哭泣？是或不是？不是的！如果你想救助苦难的众生，你已经伸出了援手但还拔除不了对方的苦，若你和对方一起痛苦，你的悲心就变质而成嗔心，哭就是嗔的体现。如果救助不了对方，我们就要修舍心，告诉自己已尽心尽力但还帮不到对方，那就应该放下，可别一直惦惦不忘的，让自己的泪水淌流。

随喜呢？比如今天上班时听到同事升级了，而本身的表现却没有受到任何重视，心中生起的第一个感受是什么？妒嫉。一般上都会生起妒嫉，试问会有多少人能够随喜的？众生以自我为中心。认为自己

替公司尽心卖力，只有对方被升级而却没有本身的份儿，当然心中会忿忿不平，因而生起愤怒和妒嫉。妒嫉是善心还是恶心？恶心！每造下一个恶业都会遗留业力，无论是身、口或心所造的，一旦业力成熟就得承受果报。什么是妒嫉的果报？严重的会堕落于四恶道。如果某人因为某件善事而使之投报为人身，那其妒嫉之性格会使他成为一个没有影响力的人。我们生活在这个世间不都是为了权力、财富和快乐的家庭吗？当成为一个没有影响力的人，所说的话任谁都不愿听进去，拥有荣华富贵又有何用？当你斥骂工人一句，对方顶你两句，你活得真没有意思。若不要承受这种果报，我们就要去掉妒嫉心。一旦妒嫉心生起时就告诉自己，这只会带给自身苦报而已，过后尝试转化它。那要怎么转化？当恶生起时，就得把恶转善。如何转化？（学生默然）各位竟然不会回答，证明妒嫉心生起时诸位根本没想办法解决，对不对？不然，怎么不会回答的？（答：要精进。）如何精进？（答：努力做工超越对方）。本身要超越某某人，这是好胜心。这是另外一种烦恼。要解决生起的妒嫉心其实很简单，那

就随喜对方的功德，恭贺对方靠实力升级，恭喜对方步步高升，唯独随喜对方的功德，就是这么简单而已。

为何有很多人做不到这一点？看似简单之事，但碍于内心烦恼太重、垃圾堆积如山，所以无能随时随地随喜。就算随喜心也是酸溜溜的，没有一点儿真正的快乐。从这一点可以窥探众生皆是自我为中心的，不能够轻易随喜他人的成就。众生把自己放在第一位而高高在上，其他人都处在下方。当别人超越自己时，我们就无法忍受也没有办法服输，因为“我慢”被刺伤了，这些**我执**皆是痛苦的来源。记得，任谁在某方面有所表现或成就时，比如说你布施了五元，别人则布施一百元，心里不要觉得酸溜溜的，说别人爱出风头。我们没办法布施一百元，就说他人的布施只是爱出风头，这是心的烦恼。为何不随喜对方而赞叹“善哉！善哉！善哉！”？如此既不花钱又能获得一份随喜之功德，岂不是很好吗？好的东西我们要学、要做也要修。看见别人比我们帅气或漂亮，那就随喜对方，称赞对方于前世修了诸

多善业，基于不嗔恨之缘由，今世方长得如此庄严。同样的，若是他人比我们聪明，是有其一定的缘由，一切有因有果。常随喜，心就不会拥抱嗔恨，当下自身便能制造更多善业，带来诸多功德。

四梵住中的慈悲喜舍之最后一个舍。慈是祈愿一切众生平安快乐；悲是祈愿一切众生远离苦难。随喜是祈愿一切众生的成就继续增长不消失。虽然本身的心意是这样，他日哪怕对方的财富会在忽然之间倾家荡产。之前的你很随喜对方的善业、随喜对方的大方布施和慷慨解囊。倘若在一瞬间就算对方倾了家、荡了产，你不应该难过反而要锻炼自身的舍心，让业来决定一切！慈悲喜舍是修定的法门，同时亦能克制心中所有的烦恼。

如何克制潜伏性的烦恼

现在让我们来探讨要如何克制潜伏性的烦恼，潜伏在内心深处的烦恼。当一个着迷或惹人厌的事物撞击到你的眼根与耳根时，潜伏性的烦恼就会浮现。我们要以什么方法来对治潜伏性烦恼？智慧。何谓

智慧？智慧、正见、择法、观智，都属同意思。智慧在此名为了知四圣谛的智慧，了知一切因缘法是无常、苦、无我的智慧而非一般世俗的智慧；并非读书考获第一名的智慧，不是升级或挣大钱的智慧，而是了知四圣谛的智慧，了知一切行法都是无常、苦、无我的智慧。何谓四圣谛？苦集灭道。

什么是苦谛？生、老、病、死、怨嗔恚、爱别离以及求不得的苦，这些苦我不用再解释，在生活中早已体验出来。不管你是什么族群，生老病死一样要体验；不管是基督教、回教、佛教或其他宗教等，生老病死是每个众生都避不开的。苦谛的最后一句是五取蕴是苦，那是佛陀所讲的，亦是我要强调的。

什么是五蕴？色、受、想、行、识五蕴。现在让我们来谈谈五取蕴，五蕴又多了一个“取”字，那是什么意思？意思是执取这个色、受、想、行、识为我的、我的自我。这个人身是由两个部分组成的。一个是身体（色），另一个则是精神（名），这个大

家都赞同，身体名为色蕴，精神则可把它分成四个部分来说。

第一个是受蕴，我们心中所感受的，即有乐受、苦受、不苦不乐受；还有想蕴，“想”蕴就是标志，好比说你第一次看到小鸟，“想”标志小鸟有一双会飞的翅膀，下一回再看见小鸟时，“想”就识得这种现象，便称之为小鸟。在这无始漫长的轮回中，“想”一直标志错误，把我们所看到的事物都标致成永恒的、快乐的，并把它视为是我的。我们的错误标志变成颠倒想。佛陀讲述一切行法皆无常，我们标志的却是我的、恒常又快乐的。一旦标志错误就很难给纠正过来。接下来是行蕴，包含了贪、嗔与痴。意愿是行蕴的首领，心中萌起了意愿，才会引发身口业。接着的是识蕴，眼识，眼睛看到的；耳识，耳朵听到的；鼻识，鼻子嗅到的；舌识，舌头尝到的；身识，身躯触及的，还有意识，意念想到的。

精神方面则分成受、想、行、识这四个部分。换言之，生命就是五蕴所组成的。这个人身，你我他只

不过是纯粹的一个观念而已，真正存在的是这个五蕴。之前我所提到的，身体是由三十二个部分组成，你一个个拆开来看，把头发、牙齿、内脏等放在前面，整个身体的构造就不见了，剩下的就是这三十二个肮脏的东西。同样的，你把整个生命化解掉，剩下的只是五蕴而已。色、受、想、行、识是真正存在的，反而人和众生只是观念罢了。

五取蕴是苦，执取这个五取蕴是我、我的、我的自我，这便是痛苦的根源。给你一个例子吧，比如说当你听到某人在毁谤你时，这个不可爱的声音一撞击到耳根，心中会生起乐受还是苦受？苦受啊！佛陀讲到一切法皆为因缘法，当声音被听进去耳里才会生起苦受。现在毁谤之声消失，没有人在骂你了，之前所感受的苦受是否还存在？还是存在的，为什么？斥骂你的声音停止了，为何心中依然还在苦着？为什么？我们要去思考这个问题。

根据十二因缘法，缘于六入，触生起；缘于触，受生起。这个六入是六根与六尘的一种撞击。当毁谤

之声触及耳根，就会生起苦受。触消失后，声音就没有了，这个受应会跟着消失，可是为何心中还是那么苦？苦受又会维持多久？或许十分钟、一日、一个月，更可能跟随着一辈子，你毁谤我，我恨你一辈子；又或许有人还会把这份恨带到下一世去，是不是？佛经谈及三个譬喻，对一个凡夫而言，他该如何去反思？他又该怎么面对这个苦受？他把这个苦受刻在岩石上面。

岩石是很坚硬的，刻上的字可以历久不变，石头过了一百年还是留在那儿。到了下一世再投生为人身而重回此地时，突然发现这是自己在前世所遗留的字迹。也就是说，前世刻下来的痛苦和嗔恨还残留在心中，这就是凡夫的反应。反观禅修者，心中的苦受或嗔恨都是刻在沙滩上。把“恨”字写在沙滩上，之后海浪拍打海滩就把心头恨给冲走、淹没了。这时，心头恨不再残留任何蛛丝马迹，那不是挺好的吗？如何做到这一点？修行。

怎么修？今天，我就传授诸位一个最容易的方法：当乐受苦受生起的时候，要观它是无常，这个法门很受用，是我自己修行的法门，它改变了我。不管是苦受或是乐受，要常观之为无常。如果不做如此观，被毁谤后所生起的苦受会延伸为嗔恨心；一旦跃为嗔恨时，我们就会造业，这是肯定的。若把嗔恨给压制，接着就不会让口与身造业。禅修者把情绪写在沙滩上，等到海浪冲上岸即被冲走而消失，情绪的生起与消失只占很短暂的时间。

对一个证悟的圣者来说，他会把受刻在哪里？刻在水上，要在水上写字根本写不出来。同样的，对于一位圣者来说，当不可爱的声音（毁谤）撞击到他的耳根时，心中生起的感受会马上消失而写不成字。一般修行者可能要观无常二十次，它才消失。不过，这还是胜于我们把情绪刻在岩石上，下一辈子还忘不了心头恨。

当愤怒生起时，我们观无常，果真会体验到它的生灭，愤怒便会消失得无影无踪。哇！我胜利了！只

要战胜一次内心的烦恼，那会因此而倍增信心，这是极为重要的。我已经把修行的宝物送到各位前面，大众都有两只手，不把它捡起来是一种损失哦！

一位圣者不管处在任何环境中，逆境也好顺境也罢，内心永远都是平静的；凡夫的心境却如波涛大浪、此起彼落。快乐时就捧腹大笑，痛苦时就捶胸顿足，这感觉像个疯子，有笑有哭，疯子就是如此，无法控制自己。我们不要成为疯子，也非疯子，所以就得调伏这颗心，佛陀说一颗被驯服的心能够带来快乐。

五蕴身心变化无穷，同样的，身体生起的苦受也要观它为无常，如果身体生起的苦受，好比说若是生病了而不观痛受为无常，结果会怎样？每个人都会生病，病痛本来就是一种身苦，而后执著这个痛是我的、我的痛、我在痛，身苦又变成心苦，这可说是苦上加苦。对于圣者，它不是这样的，圣者知道有色身就会痛。佛陀也会有头痛、背痛等之类的痛，佛陀的心却不苦，因为他知道苦生起了但不去执

取它，不把这个苦当作永恒或我的，心里面没有这样的念头，苦被视为一个生灭的现象，即生起又灭去的现象。这是高超的境界，是可以锻炼的，只要开始起步就会进步。

一切的痛苦源自于执着，执着越强痛苦越深。我再给你一个案例，比如说今天打开报章时了解到中国地震死了三千多条的性命，这时心中会有怎样的感受？大家都觉得罹难者很可怜，这是我们的悲心的表现。第二天发现其中一位亡者原来是我们的朋友，此刻的心情会是怎样的？有一点难过了。再过几天发现其中一位亡者竟然是我们最亲爱的人，那时的心情会有何反应？伤心欲绝、嚎啕大哭。

刚开始从可怜，一直到难过、悲哀，为什么三个不同的死亡会带给我们不同的身受？这表示什么？我们不执着的人的死亡不会给心中很大的冲击；对某人稍微有一点点的执着，心中就会多一点的冲击；对某人的执着越强，所谓的悲哀或痛苦就越深，是不是？从这种分析来看，我们可以体悟一切痛苦的根

源都来自于执着。众生都不想痛苦，只要快乐。如果不想痛苦，那就要放下所有的执着，这是唯一的途径。如果不想痛苦，就要学习不去执取世间的人、事与物。我并非要诸位当下全都放下出家去，只劝谏在座的不要太执着罢了。

每一个人都会面对死亡，没有任何保险可以保障我们的孩子不会比我们提早往生，谁敢担保我们的孩子不会比我们提早去世的？若悲剧真的如实发生了，身为父母的一定会很痛苦。既然知道有一天爱别离的痛苦会来临，为什么我们事先不准备妥当？要怎么准备？就是要学习放下，不要太执著任何的家庭成员，孩子有孩子的业，父母有父母的业，太太或先生亦有他们各自的业。业才是众生的主人，业报智的智慧让我们了解到所有的生命不是我们能够掌控的，从而放下强烈的执著。在生活中，若在某时某刻深感痛苦，那就应开始追寻其因，不要去对治果（痛苦）。要去寻找是何因造成的痛苦，只要灭掉了因，果（痛苦）就会消失。

佛陀是个明者、智者，教授我们苦谛，一切皆为苦。佛陀说：“你生病了！”，一个聪明的医生不是头痛医头，脚痛医脚的；头痛医头，脚痛医脚的医生是什么医生？（答：专科医生）一个非凡的医生不会是头痛医头，脚痛医脚的。他会告诉我们病因，所开的药方是对治病因，服了药病就痊愈。佛陀就是这种医生，生命的种种苦：生老病死苦，得不到苦（求不得），爱别离（跟亲爱的人分手）苦，五取蕴之苦。这些苦都来自哪里？佛陀说是来自于集谛，什么是集谛？就是贪爱、执着，贪爱执着是集谛。

佛陀又指示一条道路，让我们可以灭掉这个痛苦的因，那是什么路？我们称之为八正道。走到了八正道的尽头，贪爱的因就会被灭掉；当因灭掉了即会证到灭谛，也就是涅槃——痛苦的解脱。什么是涅槃？就是贪爱的去除。佛陀开始诊病会点出病因才开出药方，要不要吃他所开的药方全靠我们自己。若我们不要生病就把药服下，不然就送回去！佛陀

他本身只是一个指路人，路要不要走还得靠我们自己，佛陀不能背着我们走。

我们讲的智慧，就是要了解四圣谛的智慧才能彻底断除潜伏性的烦恼。当潜伏性的烦恼彻底的被断除，就算是很可爱的色所缘撞击到眼根，我们也不会生起贪。当不可爱的声音撞击耳根，我们都不会生气（嗔），因为贪嗔痴早已彻底被根除了，但是在还没有根除贪嗔痴之前，感觉好像这是很遥远的路程，不知道何时方能抵达。要到达终点，我们得要做好准备。要做什么？就是要有正念，然后要以智慧观无常。

当我们的的心被迷人的六尘给纠缠不清时，如果不觉察，就会萌生爱。缘于爱，取生起。什么是取？就是更加强烈的爱。当心被色尘给纠缠，比如说被一个漂亮的女人或金钱缠住，心就在那一刻生起了爱，而被财富、女人所奴役了。若不觉察，不观爱无常，爱就会越来越强烈，导致取，取是更加强烈的爱。为了要取得而去造业。缘于取，有生起，有就

是业有即为造业，造了业招引业力；业力一旦成熟，缘于有，生生起，新的生命开始了，有生就有老、病、死，如此生起了整堆的苦蕴。

如果我们不让爱延伸到取或有、延伸到生老病死的话，要怎么做？就要有正念与智慧，这是非常重要的。爱生起的时候，如果正念觉知，智慧透视爱无常，直到爱灭去，当爱灭了，取就灭；当取灭了，有就灭；当有灭了，生老病死就不再生起。例如一盏一直在燃烧的灯，要怎么让它熄灭？如果不给它加入燃料，灯燃烧到尽头自然会灭掉。当爱生起时就观它为无常，相等于那个火得不到新的燃料，便会慢慢地熄灭。一盏在燃烧的油灯就像爱欲之火生起时，如果不观爱为无常，而让爱继续萌芽茁壮，相等于又再给油灯添加燃料。当爱转化为执着，我们会更加执取，再次加入燃料的话，那把灯火就一直在燃烧，永远都无法熄灭。要熄灭它，就不要再添加燃料。若不再加入燃料，火烧到尽头自然会熄灭。这就是修行！

每当烦恼来袭，我们不要随烦恼造业，而是要停止它，要如何停止？就得观无常、苦、无我，如此我们就不会再添加贪爱的燃料；没有再加入燃料，火燃烧到最后会自然熄灭的；当火熄灭了，就会解脱自在。这需要在生活中不断地修持，不要期待去禅修营才开始修行，生活中如果没有修持，只期待在一个禅修营中灭掉所有的贪嗔痴，那是不可能的。在日常生活中，若心中生起贪嗔痴，马上就灭掉它。如此坚持下去，贪嗔痴就会越来越薄。如果贪嗔痴越来越薄的话，去禅修营要灭掉这三毒就容易了。

今天，我已经给各位分析了三种烦恼：一种是潜伏性的，另一种是上升的，最后一种比较粗糙——越规的烦恼，这三种烦恼都有其对治的方法。对治潜伏性的烦恼，要用智慧的利剑，体证圣道；对治上升的烦恼，是要用定；对治越规的烦恼，则是用戒。希望大家勤修戒定慧，以解脱生命所带来的痛苦。善哉！善哉！善哉！我们的禅修和佛法开示就此结束，我衷心地希望在座的诸位于佛法的开示中

有所受益，并把今天所有的布施、持戒、听经、禅修和随喜的功德，回向给一切众生。

出处：善戒法师 2009 年马来西亚佛法开示系列之《对治烦恼》

整理：林家湘居士和邱映美居士

修订：善戒法师

刊登：2012 年