

上慧下律法師／講述

断除四烦恼

我见、我爱、我慢、我痴

解夢
平知

PDG

断除四烦恼

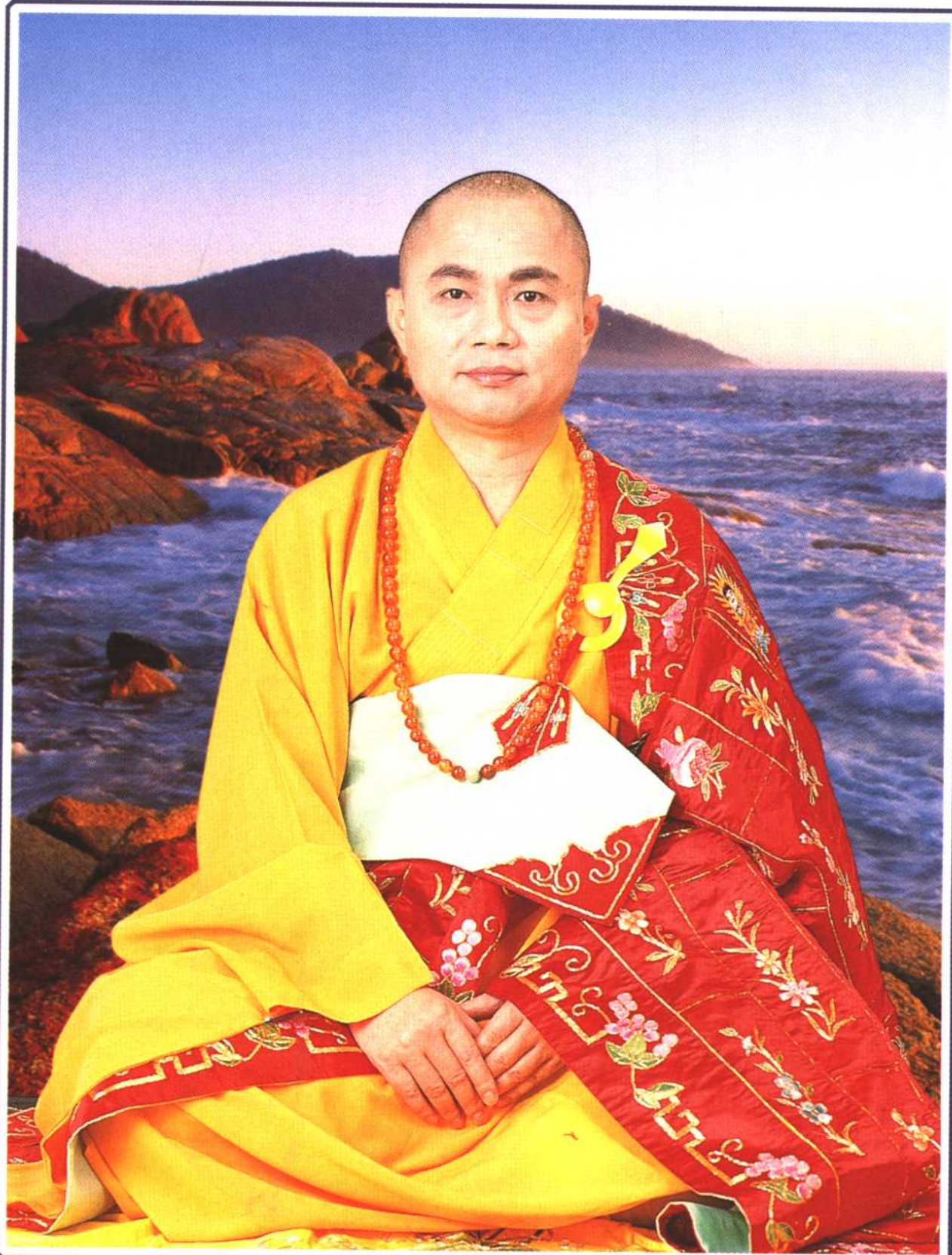
上慧下律
法师讲述

断除四烦恼

PDG



慧律法師德相



Kaohsiung Wen Shu School

高雄文殊講堂

目 录

一、四烦恼	1
-------	---

1 我见	1
------	---

学佛之前，先学修养	1
-----------	---

消弭我见，宽恕包容	4
-----------	---

交换立场，将心比心	6
-----------	---

放大胸量，安详自在	8
-----------	---

2 我爱

利字当头，戒慎恐惧

爱你所做的事

生命的意义在觉醒

3 我慢

傲慢之墙，自我束缚

心怀感恩，调伏我慢

我慢乃障道根本

让你赢，我并没有输

11

11

14

20

26

26

29

31

35

4 我痴	40
------	----

没有智慧就不能主宰生命	40
-------------	----

天下本无事	43
-------	----

微密观照，如如不动	46
-----------	----

二、建立正确心态	49
----------	----

1 信	49
-----	----

掌握不了现在，就无永恒可言	49
---------------	----

厘清对佛教的观念	52
----------	----

2 精进

但念无常，慎勿放逸

真精进当在心地上用功

3 惭愧心

幸福就是智慧

惭愧心是菩提心

4 无贪

56

56

60

63

63

64

67

无贪则清凉 67

贪得无厌惹人厌 69

5 无嗔 71

6 无痴 75

7 安详 77

摆平内在就摆平了一切 77

知足常乐 78

缺憾来自欲求不满 82

8 行舍	85
------	----

9 不害	88
------	----

10 不恨	89
-------	----

净化三毒，面对现实	89
修行是点滴的功夫	91

三、结语	95
------	----

一、四烦恼

1 我见

学佛之前，先学修养——

我们每一个人都会认为自己看到的是对的，然後执着自己所看到的，排斥别人、攻击别人，当他拥有自己的看法之后，就抵死不肯舍弃自己错误的观念，这种错误的见解

一直蕴藏在他的内在，随时他都在保护自己，正因为他不觉悟人生缘生缘灭的道理，而认为自己的见地绝对是正确的、是超越的、永恒的。

夫妻之间何以会吵架？因为看法不同。兄弟之间为什么会吵架？因为看法不同。上司和下属何以会争执？因为看法不同。由於强烈的我见，彼此之间产生很多不必要的争

执——这就是我们烦恼的根本，所以，师父要奉劝各位，暂且别谈学佛求解脱，目前的首要之务，应是学修养。

与自己看法不同的人，我们应以包容的心态去和他相处。简单讲，看法、意见与我们不一样的，不代表对方一定错。我们首先要学习的不是佛，而是容忍、宽恕与包容。这个基本的修养若不具备，就谈不上学佛、

解脱、慈悲，更遑论所谓「清净心」了。因此，我见一定要舍。

消弭我见，宽恕包容

所谓我见，意即：我的看法一定对。这种观念要修正一下。有智慧的人，他会冷静地听听别人的看法，在作分析之后，能接受的接受，不能接受的，再加以过滤、消化。

但是，最基本的修养，首推包容、忍辱和宽恕。如果你能够做到这一点——与我的见解、看法不相同的，从不去排斥他，而且永远容忍他，那么，你的烦恼必然会大为减少，也才谈得上步入学佛的初阶。

我们绝不容许自己有不健康的心态，例如：攻击批判或语带尖酸刻薄。讲话是一种最高超的艺术，别人会因为你的一句话而很

高兴，也会因为你的一句话而很痛苦，那么，我们为什么要伤到别人的自尊呢？

交换立场，将心比心

如果我们彼此交换立场，可以降低因我见而起的争执。我们内心里常常要如是思惟：他今天之所以会有这种想法、做这种选择，必然有其原因。倘若我们获悉个中的原

委，非但不可能去攻击、伤害对方，或许还会很敬佩他。任何事情都应交换立场，彼此都为对方着想，才能够达到双向的沟通。如果无法做到这样，上级不愿意和属下沟通，属下也不愿意和上级交换意见，是以，我见一定要舍。

放大胸量，安详自在

人类真正的生命，在找寻觉悟的圆满，而不关乎肉体一切的享受。您听过任何一个有钱人，是因为其财富而立名万世的吗？没有。唯有圣人的德行可以永垂不朽。历来为王者，多如过江之鲫。如果当年释迦牟尼佛继承王位，成了印度的国王，那么，今天我们就无从得知释迦牟尼佛其人了。试问：印