

大乘百法明門論
第七講
最尊貴的淨蓮上師講解

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們首先回答問題。這邊有幾個問題，是昨天寫上來的。

〔問〕淨蓮師父，您昨晚開示關於對於「無色界」親情的貪愛（就是第一個晚上我們講說欲界、色界、無色界有不同的貪愛，就是分別是欲、愛、情，無色界是對情的執著，所以他就這樣問說，對於「無色界」親情的貪愛），我一直在迴向給自己已經往生的父母，最近有一個想法，其實父母已經成為自己周圍的眾生的一份子，我這樣的惦記他們，愈來愈淡，卻覺得他們是自己的父母，不應該淡忘，這是不是您所指的「無色界」親情的貪愛呢？

〔答〕是。就是對親人很難割捨的那一份親情的貪愛。

〔問〕第二個問題是：您提到「能見的功能，就是不生不滅的本性顯現，需從生滅現象去了悟不生不滅的道理」，使我想起上一次上師來新加坡主持的「禪三」課程，所講的是不是同樣的道理？從串習呼吸進出、長短、粗細的觀察，再慢慢觀其生滅及無常等等。這一連串的練習，是訓練我們的專注力，以這種專注力去觀六根所現的一切現象，從而慢慢觀現象的生滅與無常，而不做出反應，是不是這樣？這是不是能「真心離一切相，如實照見一切現象，沒有起心動念，沒有執著」的意思呢？師父請指示！感恩！

〔答〕我們禪三所練習的目的是要證涅槃，證涅槃的條件就是你只要證到無我，就可以證得涅槃，所以它的目標是見到無我。那無我從那裡見？從現象界的生滅、無常上面去見，你只要觀察一切現象界，它都是生滅的，只要是生滅的，它就是無常、就是無我的，因此就能夠證得無我。這個跟我們第一晚講的，從生滅的現象界，去了悟不生不滅的本體界是不一樣的，是不同的境界。

禪三所練習的那個念住，身念住的修法，你只能證到無我，但是你不能夠見到不生不滅的那個真心，或者是本體界，我們所謂的真心離一切相，真心離念，那個是指從妄心回歸真心了，已經破除無明了，所以它的境界是有差別的，就是一個是破見思惑，我們昨天介紹的見思惑，只能夠破見思惑，就是觀身念住、或四念住，只能破見思惑，但是塵沙跟無明沒有辦法破，所以他沒有辦法真正的見到真心，所以它是有境界上的差別。因為我們昨天講過二乘人，就是聲聞、緣覺乘，他們只斷見思惑，但是沒有破塵沙跟無明，所以沒有真正的明心見性，沒有明心見性，就是沒有見到真正自己的真心本性，並沒有見到。

〔問〕淨蓮上師：我沒有上過師父開示過的有關「不淨觀」的課，不

過有您纂釋的「不淨觀」這本書。請問我可以以此書為準，依其中指示修持不淨觀嗎？

〔答〕原則上是可以的，如果遇到任何的問題的話，就可以再問我，原則上是可以的，最好、比較保險的方式，就是等我們不淨觀的 DVD 出來之後，你看了之後再練習，那個就會更正確。之前你可以看，可以開始練習，你可以先背誦「髮、毛、爪、齒、皮……」三十二個內容，你可以先把它背誦下來。

〔問〕還有另外第二個問題：貪愛可以用菩提心對治嗎？譬如遇到使自己產生強烈欲性的異性時，以這位有欲望的對象，看做是自己過去世裡的一位慈母，用這樣方法對治有無錯處？

〔答〕這樣的觀想方法是正確的嗎？就是把他貪愛的女性，這樣的一個對象，把她觀成是自己往世的慈母，在顯教裡面是有這樣的說法，就是把一切眾生觀做是我父，把一切眾生觀做是我母，可以做這樣的觀想，來對治對他們的貪愛，所以是可以這樣子觀的。

〔問〕第三個問題：修不淨觀與菩提心，能否兩個法門同時修持？或是需有先後次序？

〔答〕你要同時修也可以。可是如果你沒有出離心的基礎，你的菩提心很難真實的生起，因為你還有對三界的貪愛，就是沒有真實的生起出離三界的心，這個時候你發的菩提心沒有辦法很圓滿，是因為你的出離心沒有生起，所以我們一般說要發菩提心，必須要有出離心的基礎，修不淨觀是修出離心，尤其是出離貪愛的心，貪愛三界的心，有了出離心生起之後，你再發菩提心會比較容易，而且發得也比較圓滿，在這個之前，就是我們出離心沒有生起之前，是不是可以練習發菩提心？也還是可以，只是說它效果沒有出離心生起之後，所發的菩提心這麼好，可以同時修，可是我們要知道，出離心是菩提心的基礎，這樣就可以了。

問題回答完了。

所以，我們接下來就是進行今天的進度——「隨煩惱」。

「心所有法」的第五類，是二十種「隨煩惱」。

為什麼稱為「隨煩惱」呢？因為它是隨著根本煩惱來的，所以稱為隨煩惱。這個隨煩惱，又會因為隨著生起煩惱的方式不同，而有大、中、小的差別，有大隨煩惱、中隨煩惱、小隨煩惱。

小隨煩惱它是個別現起的，所以它的範圍最小。個別現起的，就是有了這個、沒有那個，不會同時生起，所以它的範圍最小，小隨煩惱一共有十個，但是它都是個別現起的。

中隨煩惱，它是同時現起的，只要你有不善心生起，就是說你有不好的念頭生起，裡面就同時有無慚、無愧，所以中隨煩惱只有兩個，就是無慚、無愧，就是說一個人沒有羞恥心，沒有慚愧心，因為沒有羞恥心，所以我們才會造惡，所以起心動念都是不好的念頭，所以只要你有惡心，惡

的心念生起來的話，這裡面就一定同時有無慚、無愧。所以我們就知道，中隨煩惱的範圍又比小隨還要再更擴大，因為小隨是個別現起的，有了這個、就沒有那個，可是中隨煩惱它是同時現起，只要是惡心，不好的心念生起的時候，就一定伴隨同時有無慚、無愧。

大隨煩惱，它的範圍就更大了，它不但是同時可以現起好幾個，而且它還跟第七識的四惑相應，還記得嗎？第七識叫做末那識，末那翻成染污意。染污的意思，就是恆常與四惑相應，那四惑呢？背得出來嗎？我愛（或者叫我貪）、我見、我癡、我慢。染污意，那個「意」，就是恆審思量的意思，恆，就是表示說它從來沒有間斷過，所以第七識它恆審思量，執八識見分為我，而且恆常與這四惑相應，那我們就知道第七識它是我執的來源是為什麼，就是因為恆常、從來沒有間斷過，念念都有我貪、我癡、我見、我慢，從來沒有間斷過。

所謂的大隨煩惱，就是它就跟這四惑相應，所以我們就知道大隨煩惱它是最難斷的，為什麼？它跟我們生命一起來的，你天生下來就有，所謂的劣根性，是與生俱來的，而且恆常跟第七識的四惑相應，所以它的範圍最廣，而且它可以同時現起好幾個，所以我們就給它一個名稱，就是大隨煩惱，因為它的範圍是最廣的。

我們今天先介紹小隨煩惱，小隨煩惱一共有十個。

第一個是「忿」。忿，就是忿怒的意思，就是一種忿忿不平的心理。

它是怎麼產生的呢？就是對於現前的情況不滿意，當下、現前碰到什麼事情，你的心理就產生不滿的情緒，那個就叫做忿怒。可能在任何情況之下發生，只要有境界現前，能引發你那個不滿的情緒，那個就叫做忿怒。

譬如說：你在看電視的時候，前一陣子不是有什麼暴動，然後去鎮壓，很多人看了就「怎麼可以這樣子！」看到一些比較血腥的畫面，或者是感覺說比較不人道的畫面，他心中就會湧起那一股氣，就叫做忿怒。所以他就開始批評，開始說他的意見，什麼不應該這樣、不應該那樣、或者怎麼可以這樣、怎麼可以那樣……就是這所有的身、口、意業，就是因為這一念的忿而造下的，這就是忿怒。

或者是跟人家意見不相合的時候，講到最後，講到快翻臉，為什麼？講到最後想要翻臉，就是因為他那個忿怒的情緒已經產生了。或者是父母親在教導小孩的時候，也常常會有忿怒嘛，對不對？「跟你講了多少遍了，你就是不聽！」那個也是忿怒。反正眼前當下的那個境界現前，你產生那個忿忿不平的心理，那個就是忿怒，這個就是有境界來的時候。

可是有時候是沒有境界，你心裡面就是莫名奇妙，說不出來的，就是感覺很煩悶，然後覺得一肚子埋怨，然後看這個不順眼、看那個不順心，然後就變得不耐煩，對什麼都不耐煩。有的人一起床下來就那個，那個叫床頭氣兒，他醒過來，就是莫名奇妙，就是心情不好，這個時候人家跟他講話，他也不耐煩，那個就是他心裡面已經有忿怒產生了，就是忿的情緒

已經在心裡面。

所以不管有沒有境界現前，當下的那個忿怒的心理生起來的時候，就是忿忿不平，或者不滿的情緒，或者討厭、排斥，不喜歡、不滿意、看不順眼、不順心，那些情緒都是屬於忿怒。這是第一個，說明你當下的心情。

如果這個忿怒的情緒一直沒有辦法平復的話，就是事情雖然過去了，但是你的心沒有過去，你還是一直記在心裡面，那個就是到了第二個階段，就是「恨」的階段，就是你已經懷恨在心了。

譬如昨天吵一架，吵完就沒事了，可是你還一直記恨在心裡面，所以我們常常說那個人會記仇喔，會記恨喔，那個「恨」就是我們現在講的第二個，就是怨恨。恨，就是怨恨。就是事情雖然過去了，但是他的怒氣並沒有消，繼續留在心裡面，它就會形成一種怨恨，那股怨恨的心。

如果這個情緒還一直沒有辦法釋懷的話，久久不能釋懷，不管是對某個人、或某件事情，如果一直懷恨在心，或者一直耿耿於懷的話，就是只要讓他一想到這個人，一想到曾經發生的那件事情，他就身心熱惱起來，這就進入第三個階段，就是「惱」。所以「惱」，就是熱惱，會讓我們的身心熱惱起來。

所以我們就知道，忿、恨、惱它是有程度上的差別，眼前的那個暫時的不滿意，那個是「忿」而已；可是事後還依然懷恨在心，這個是已經進入「恨」的階段；每每想起身心熱惱，那個就進入「惱」的階段。所以經常忿、恨、惱的話，就容易高血壓，還有那個關節炎，關節發炎，反正一般身體上有任何疼痛的現象，一般都是跟忿、恨、惱有關，就是瞋恚的果報。

忿、恨、惱是跟瞋相應的，我們剛才說，為什麼叫做「隨煩惱」，因為它是跟隨根本煩惱來的，隨著根本煩惱來的，忿、恨、惱都是隨著根本煩惱的瞋，瞋恚來的，所以忿、恨、惱是屬於瞋恚的一分，它是根本煩惱——瞋恚跟它相應的。

所以，瞋恚的果報就是痛，只要你身體有任何的疼痛，那個就是瞋恚的果報，或者是忿、恨、惱果報現前了，所以關節炎就是痛嘛，關節痛、關節發炎、高血壓就頭痛嘛，頭暈、頭痛，嚴重一點，如果本來就有高血壓，忿、恨、惱一現前，身心一熱惱，怎麼樣？就中風了，很多人是因為高血壓之後中風的，所以中風也是從長時間的忿、恨、惱累積出來的，一旦碰到一個什麼事情，讓他那股氣又冒上來的時候，直衝腦門就塞住了，就形成中風。

還有，就是各種癌症也是長時間的累積，什麼的累積？忿、恨、惱情緒的累積，容易得種種的癌症。所以癌症雖然有病理上的原因，但是以情緒來說，就是說他長時間本來忿怒，但是沒有消失，就常常懷恨在心，恨意也沒有消失，經常一想到就身心熱惱，不管是曾經覺得自己受委屈、還是曾經結過什麼怨結，他就是久久放在心裡面，就一直記恨，形成長時間

的怨結，一直打結、一直打結，就形成癌症。

所以癌症其實它真正的心理上的原因是長時間的鬱悶、鬱結所得的結果。所以我們想要幫助癌症的病人，就是除了應該吃的藥、應該做的化療之外，就是儘量讓他開心，跟他談心，看看他心中有什麼怨結是沒有打開的，我們儘量讓他心中的怨結一個一個化開，他的病情就會很快就能夠好轉，他就不會這邊塞住、那邊塞住，氣血長時間鬱結，就是氣血運行不順暢，所以它就會這邊累積、那邊累積，長時間就會形成癌症，看它累積在五臟六腑的那一個部分，它就會形成那個癌症。這就說明他長時間的怨、恨、惱的那個情緒，累積在身體的那一個部分，不同的部位，也是不同的忿、恨、惱的情緒所打的怨結在那邊。

所以我們就嘗試，看能不能幫他打開他心中長時間累積下來的怨結，他如果能夠一個一個把它解開，他的癌症就是很快就能夠好起來，這個才是真正的病根。佛法說「一切唯心造」，你心轉變了，「心能轉物，即同如來」，這句話是《楞嚴經》上面的話，心能轉物，即同如來。你如果能夠明白一切因緣所生法，它是生滅無常，自性是空的，你就能夠真正的從心裡面打開這樣的怨結。

所以我們說到忿、恨、惱，都是瞋恚的一分，所以經常忿、恨、惱的話，一定會障礙慈心的生起，這個是我們前面講過，「瞋心障慈，害障悲」。忿、恨、惱都是跟瞋恚心相應的，所以它會障礙我們的慈心沒有辦法生起。

經常忿、恨、惱的結果，就一定造下很多身、口、意的惡業，那將來無量無邊的大苦也是自己要受，所以造惡業的結果的苦，都是自己將來都要承受的。

所以怎麼對治呢？除了要深信業果的道理之外，也是要多思惟空性的道理，就是當你忿、恨、惱生起來的時候，馬上觀生滅，我這股氣上來的時候，看著它，它就消失了，等一下要又想到什麼不開心的事情，再看著它，它又消失了，看它生起、看它消失，說明什麼呢？生滅的、無常啊！所以忿、恨、惱的情緒是不可得。

如果再能夠發菩提心，那就更好了！就是當你忿、恨、惱生起的時候，怎麼發？現在大家都很會發了，把一切眾生的忿、恨、惱都在我身上成熟，希望一切眾生都能夠遠離忿、恨、惱的情緒，也可以這樣子來發心。我們前面也講過，講瞋心的時候講過，這樣消業障最快，累積功德最快，你也可以把本來忿、恨、惱的情緒，轉為菩提心的力量，所以菩提心的功德就能夠生起，然後也能夠幫我們消除過去無量劫以來忿、恨、惱的業障。也是因為你這一念的慈心生起，這一念的菩提心生起，可以消無量劫以來的業障以外，還有發菩提心的功德。而且同時還能夠見空性，因為當下你明白忿、恨、惱的自性是不可得的，就能夠進一步去體悟空性的道理，早一點證到無我。所以，這樣子我們就不怕發脾氣了嘛，發脾氣，搞不好當下就契入空性也說不定，或者是又可以增長我們的菩提心，繼續增長我們的

菩提心。

當然，希望能夠有一天做到最好是不要發脾氣，就是修行人要永遠保持平安喜樂，那種喜樂的心。所以一覺得說自己在鬧情緒，好像想要發脾氣，就是在那種煩悶的情緒開始生起的時候，就要趕快讓它 stop，不要讓它進入恨、惱，那個就已經很嚴重了，身心熱惱已經很嚴重，所以我們有很強的止觀的力量的人，就是他那個覺照的功夫很強的時候，他會很明白他每一個當下的情緒到底是什麼樣的情緒。

有的人是他悶悶的，可是他不知道，人家跟他說什麼，他都不耐煩，他也不知道他已經開始忿怒了，所以他的抗壓點變得很低，就是一點點事情就爆，人家說：「奇怪！他為什麼脾氣這麼壞？」其實他平常就很忿怒，懂嗎？平常就忿怒填膺，沒事的時候，他的心情不是喜樂的，可是他自己不知道，整天煩煩惱惱的，可是他也不知道為什麼自己脾氣不好，可是修行人因為他的覺照力很強的關係，所以一有點點心情不好，馬上轉，一覺得自己鬧情緒……可是真正修行人他是不太會鬧情緒，如果功夫好的話。所以自己功夫好不好，就看自己會不會無緣無故鬧情緒，就知道自己功夫好不好，那個沒事情會鬧情緒的，不管有沒有人惹他，他就是心情不好的，那個就表示他功夫有進步的空間。

所以，我們怎麼練習呢？就是你開始覺得心情不好的時候，就趕快修慈心觀也好、發菩提心也好、還是觀它的煩惱自性也是空的，都可以，就是我們要趕快把那個煩悶的心情，轉成喜樂，讓自己慈心充滿，你才可以感染周遭也充滿慈心，你的慈心可以擴展到你周遭的環境，你家裡都是慈悲的磁場，懂嗎？那要從你的心開始散發出慈悲的力量。

所以我們每一天就是要檢查自己的心，是不是充滿了慈悲的力量，就是喜樂，因為只有當你喜樂的時候，你心情好的時候，才會想說希望別人也心情好。你自己都很煩惱，你看到誰都很不耐煩，你怎麼可能說我希望你快樂？我自己都不快樂，我希望幫你除苦，我都苦得不得了，沒有那個心情給人家快樂，也沒有那個心情去幫人家除苦，因為自己都不快樂，自己也苦得不得了。所以我們想要讓自己的慈悲心生起，就是要常常讓自己的心情是一種充滿慈悲的力量，所以你自然就會很關心你周遭的人，他們自然能夠感染到你那個歡喜心，他也會變得歡喜，你也是真正去關心他的痛苦，然後想辦法用佛法的智慧來幫他除苦。

所以修行人就是高度的警覺，當自己有一點那種情緒產生的時候，就要把它調，千萬不要讓它進入恨、還是惱，那個就比較嚴重了，因為那個是長時間的累積。忿，我們剛才講，它只是眼前、當下的不滿的情緒這樣而已，所以它是比較容易處理，因為它很輕微，只是當下不滿意，對現前的情況不滿意這樣而已，所以那個不滿意很快就可以調過來。可是它形成那種仇恨的時候，就比較難了嘛，對不對？就是忿怒一直沒有消，情緒一直累積、累積、累積，醞釀、醞釀、醞釀，一直到忿怒，那個就比較難了，

不是忿怒，就是懷恨，然後形成怨結、身心熱惱，那當然就更嚴重，那就比較難解決，所以我們希望在一開始，一點點情緒來的時候，我們就把它擺平，然後讓自己的心轉念，轉成喜樂、慈悲，這樣應該很快。然後經常的練習發菩提心，心情不好的時候就發菩提心，希望一切眾生的不開心，全部在我身上成熟，我希望一切眾生都很開心，這樣很快自己就開心起來了，然後就真正的可以去讓別人開心，所以發菩提心真的是一個很好的辦法。

這個就是忿、恨、惱。

第四個就是「覆」。覆，就是蓋覆。就是當自己犯了錯、或者是破了戒、或者是造了業之後，把它蓋覆起來，不要讓別人發現，這樣的一個心理叫做「覆」，就是覆藏。自己做錯了事情，儘量的遮掩，造了業，儘量不要讓人家發現，破了戒也不敢吭氣。

那他為什麼要這樣遮遮掩掩的？然後這樣蓋覆自己的罪性呢？害怕嘛，怕什麼？怕因此失去了名聞、利養、恭敬，還是什麼地位、權利，要保護自己既有的名聞、利養、恭敬，還是權力、地位，怕失去，所以他就用這種蓋覆的心，蓋覆他的罪性，這樣的一個心，覆藏的心，然後來處理。

可是他這樣子把它覆蓋起來，不讓人家發現，是真的就沒事了嗎？真的沒事了嗎？人家沒有發現，就沒事了？不會吧，應該更嚴重吧！不是蓋起來就沒事了，為什麼更嚴重呢？因為他經常蓋覆自己的罪性，只會讓自己的罪性愈來愈增加，每天都在蓋覆自己的罪業，罪業只會像滾雪球一樣，愈滾愈大，為什麼？因為他一犯了錯，一破了戒、或者造了業，他就把它遮掩起來，這樣的罪性是不是一直一直在增長？自己的習氣、業力不斷不斷一直在增長，所以它不但不會沒事，而且這樣子遮蓋的結果，不會消我們的業障，只會讓我們的罪性愈來愈增加，而且我們就是從事修行的話，也不容易進步，為什麼？因為一犯了錯，你就用覆藏的方法，所以你就不會很認真的反省，然後改過。

所以，為什麼會用這種方式來處理呢？就是因為他不明白業果的道理，因為愚癡，所以覆是跟愚癡相應的，貪、瞋、癡那個癡，根本煩惱「癡」相應的。為什麼是愚癡呢？因為最笨的人，才會用這種最笨的辦法。因為他愚癡到以為可以用覆藏的方式就沒事，可是事實上不是，為什麼呢？因為他所造的所有的業都要受報，不會因為他覆藏，然後就不要報，所以他是明白業果的道理，他才會用覆藏的這種方式來處理，他犯錯的時候，才會用這種方式處理。

有時候，像小朋友偷拿東西，你問他說：「這個東西是不是你拿的？」他一定打死都不承認，對不對？那就是一種覆藏的心，他為什麼不敢承認？他承認就完蛋了，對不對？不是挨罵、就是挨打，所以他就嚇得不敢承認，可是這個偷盜的種子已經種下去，而且業也造了，那將來還是要受報。有的人他是為什麼要覆藏？就是他怕人家責備、怕犯了錯，然後人家知道的

話，可能就會責備他、或者是埋怨他，所以他也不敢講、也不願意講，可是我們知道，不講的話，也是會受到果報的。

所以，最好的方式是什麼呢？就是佛法講的「發露懺悔」，它才是最好的方式。一旦犯了錯、造了業，勇於在大眾前面公開承認：「這個事情就是我做好的！」這樣就不需要覆藏，這個是需要很大的勇氣，但是這種人他消業障最快、修行最快速，為什麼？他一承認自己的錯，他就馬上改啦，然後因為他有懺悔，怎麼樣？就能夠消業障，是不是比覆藏要聰明多了？有智慧多了？所以最笨的人才用覆藏的。發露懺悔才是最好的方法，因為它讓我們很快地就消除業障，因為你發露、你懺悔了，業障很快就消了，然後也承認自己的錯誤，然後勇於改過，所以他修行也很快速就能夠成就。

所以我們才會說，用覆藏的方式，其實是跟愚癡相應的。它會讓我們的身心永遠處在不安穩的狀態，因為你覆藏的話，又怕人家發現，哪一天發現，你可能又要說更多的騙話，然後來圓說你為什麼當初要那樣做，因為你還是不願意承認自己的錯誤。所以覆藏之後，他的心其實是不安的，因為一面怕人家發現，萬一被人家發現，他又要講更多的謊話。而且，人基本上還是有慚愧心的，所以每當夜深人靜的時候，他的良心就發現了，他曾經做過的一些錯誤的事，這個時候他就會心中充滿了無限的懊悔，這個會讓他良心不安。修定的時候，以前曾經做過的壞事情，全部都會自動冒出來，因為過去所造的那些惡業它並沒有消失，它全部都回熏到第八識，成為業力的種子，對不對？所以當你修定的時候，我們那些習氣、業力的種子會爆發，所以所有年少輕狂，還是曾經做過的那些見不得人、還是不可告人的那些事情，他就會自己湧上心頭，這個時候心中也是充滿了種種的悔恨，也是讓我們身心不安，也障礙我們得定。

一般造業都是糊里糊塗的時候，頭腦不清楚的狀況之下，做了很多的錯事、說了很多錯話，就是說錯話都是頭腦不清楚，所以當你頭腦比較清楚的時候，才會後悔說，為什麼我昨天會那樣子說他？為什麼我昨天會做那一件事？它實在是錯的很離譜！所以當我們頭腦比較清楚的時候，也會心中充滿了無限的悔恨。所以，這些覆藏的結果，都會讓我們身心處在不安穩的狀態，當然也會造下更多的惡業，因為你不會改嘛，所以原來的錯，你會一直重複的犯。原來破的戒，因為你沒有發露懺悔，你也沒有想要改過的決心，所以原來會做的錯事，你還會依然做，依然錯，原來會破的戒，你還是會繼續地破，原來造的惡業，也會繼續地造，那只會讓惡性不斷地增加的原因就在這裡，因為你沒有改過，沒有修正自己的心理行為。

所以，最好的方法，就是第一個，怎麼對治覆藏的心理呢？就是發露懺悔，這樣消業障最快；第二個，就是趕快修正自己錯誤的心理行為，就是身、口、意要趕快的修正，這樣修行成就最快，這個才是最好的辦法，最明智之舉。

所以，我們修行人的心應該像皎潔的明月一樣，八月十五的月亮，又

大又圓，應該是這樣，沒有任何的雲霧來遮障。這皎潔的明月，就是比喻我們自性的光明；那個雲霧，就比喻被覆藏的罪惡。我們越覆藏，雲層越厚，那個雲霧越厚，越會去把那一輪皎潔的明月去把它遮障，就用這個來比喻，覆藏的罪性，會遮障我們自性的光明，就讓我們的自性沒有辦法現前。所以只有不覆藏罪惡，把這些染污的習氣都去掉，我們自性的光明才可能顯露出來，就是明心見性才比較快，所以我們才會說趕快修正自己的身、口、意，這樣才成就最快。

第五個是「誑」。誑，就是欺誑。就是用各種欺騙別人的方式，來謀取金錢、或者是其他種種的利益，他是用欺騙的方法。

為了要獲得各種利益，他可能必須要整天都在動腦筋，籌劃怎麼來進行詐騙的事情，所以他所用的方式，一定都是不正當的、不合法的、不道德的，譬如說：貪污，怎麼樣謀取金錢，就想怎麼樣用貪污的方法；或者是包庇非法；或者是詐財；做生意的人，就打不實的廣告；偷工減料，就是想盡種種的辦法來謀取金錢，所以像這樣的謀生的方式，我們就叫做「邪命」。就是不是正命過活，不是正當的職業，我們稱為邪命。因為他謀取生活的方式就是用不正當的方法來謀取，所以我們就稱為邪命。

他為什麼敢這樣做呢？就是因為不明白業果的道理，所以才會這樣處心積慮的利用各種計謀來行詐騙的事情。不明白業果的道理，他不知道他這樣子會有什麼樣的果報，所以他才敢這麼做。可是這樣的結果，是怎麼樣呢？他如果整天都是這樣子動腦筋，心思詭詐，動腦筋賺錢的話，他只是在增長自己的貪欲，可是他動腦筋賺錢，那是不是真正的就可以獲利呢？以業果來看，是不是真的可以獲利呢？可能現實上，他也許真的動那個歪腦筋，然後賺了不少錢，可能是真的，但是那個錢有沒有什麼果報啊？就哪一天破財，或者是碰到什麼樣的事情，讓他的財都留不住，因為他是不正當的造了惡業，然後去賺到的那個錢，所以那個錢也不是真正的獲利，只是造業去謀取的。所以以業果來講的話，可能將來還要加倍奉還，所以是得不償失的，所以我們才會說他不明白業果的道理，才會這麼做。

那它應該跟什麼相應啊？這樣聽下來，這個誑，欺誑、欺騙，會跟根本煩惱，哪一個根本煩惱相應啊？他不斷不斷想賺錢是什麼？貪嘛！對不對？所以它是貪的一分，它是跟根本煩惱「貪」相應的。因為他要謀取金錢，不擇手段，用盡各種的計謀來謀取到那個錢，所以它是貪欲，只是在增長自己的貪。所以他每天在動念的時候，怎麼樣去動歪腦筋賺錢，每一念都種下貪欲的種子，造下貪的業，貪的意業，只是這樣動腦筋而已，就已經種下貪的意業了；然後還要說很多騙話嘛——口業；還要去說很多欺騙眾生的事，那就是身業。所以，他笨的以為這樣子可以真正的謀取利益，事實上是得不償失，這個是什麼樣的行為啊？愚癡的行為，所以它跟根本煩惱的愚癡相應。所以我們就知道，誑它是貪的一分，還有癡的一分。

怎麼對治呢？絕對不要為了自己的利益，不擇手段來謀取金錢，從此

以後不要再做這樣的事情；也要慢慢地去除自己的貪欲，不再用欺騙的方法，要做到誠實正直，不虛偽作假，這樣子來練習。

他對利益這麼貪著，是他把「利」看做是真實存在的，對不對？金錢是真實存在的，所以他才要花那麼多的心思在那個上面，所以要怎麼樣呀？要觀空啊！他不惜造那麼多惡業，去謀取的那個對象，其實它是生滅、無常，自性是空的，所以多划不來！那個是假的！為了那個假的，要造那麼多惡業。所以，觀這些利益的自性是空的，也是一種很好的方法，就可以同時去掉自己的貪欲之外，也可以把名利心，那種利益的心看得比較淡薄，這樣才能夠對治這種欺誑的心。

第六個小隨煩惱，是「諂」。諂，就是諂媚的意思。譬如說：假裝獻殷勤，為了要討別人的歡心，或者故意要討好別人，去阿諛逢迎、拍馬屁，我們常常形容說那個人是馬屁精，那個就是諂，諂媚。

諂，它又有諂曲的意思。諂曲，就是心不正直，就是他的心是歪歪曲曲的。他為什麼要行諂曲這樣的事情呢？還不是為了自己的利益。所以他為了謀取自己的利益，所以要對別人打躬作揖、卑言屈膝，這個是身業方面，他就是做這樣的事情；講的當然都是巧言令色、阿諛奉承的話，對方喜歡聽什麼，他就講什麼，隨時都要察言觀色、見風轉舵，所以難免就要打妄語，講一些挑撥離間的話，或者是講一些好聽的話，叫做綺語，他喜歡聽的話，這個是口業方面；心裡面也是隨時都要動腦筋，想辦法看要用什麼辦法去讓他感動，打動他的心，這樣子來取悅他。像這種花了很多心思去取悅別人、迷惑別人，讓別人看不清楚事實的真相，也摸不清楚你心裡到底是在想什麼，這種險惡邪曲的心，這個就是意業方面。所以我們知道，這種諂曲的心，會讓我們的身、口、意都造下很多的業。

在《瑜伽師地論》裡面，它就教我們要觀察諂曲會有那一些過患，它還蠻多的，它有十二種過患。我們經常這樣子思惟諂曲的過患，就能夠慢慢讓我們那個歪歪曲曲、不正直的心，變得正直。因為想要早一點開悟，有成就的話，就一定要去掉這個諂曲的心，為什麼呢？因為「直心是道場」，你的心這麼歪曲，就沒有辦法做到直心。直心就是真心，你那個歪曲的心，就是妄心，所以沒有辦法回歸到真心。所以只有當我們的心是正直的時候，才是離真心最近，所以你要回歸真心，就很快了，因為本來就沒有跑很遠。可是你的心九彎十八拐，歪歪曲曲，那麼嚴重的話，那要回歸到真心就要花很長的時間，可能三大阿僧祇劫不曉得夠不夠？如果一直歪歪曲曲的話，所以諂曲它也是障礙我們成就一個很重要的原因。

所以，我們就要經常來思惟諂曲有什麼過患呢？

第一個過患，由於諂曲這樣的因緣，因此不能夠證得真實的智慧。就是我們剛才講的，真實的智慧是從正直心來的，可是我們的心諂曲久了，很難見到真心，不能見真心，我們本有的真實智慧就不能夠證得，我們說真心離念，真心無念。

第二個過患，就是諂曲使我們喪失名譽、地位等等。因為諂曲慣了，大家都知道這個人是一個什麼樣的人呢？這個傢伙，他會為了自己的利益去阿諛諂媚別人，大家都知道他是一個馬屁精，所以如果公司要提拔，要升哪一個……譬如有一個主管的缺，他要提拔什麼人呢？大家會不會推薦他？大家提名、選舉，他不會有任何一票的，因為大家都知道他是一個這樣的人。可是有一種情況之下，大家馬上都想到他，是什麼情況？公司要裁員的時候，趕快把那個馬屁精裁掉，因為他整天玩花樣，整天在上司主管的面前打我們的小報告，因為要阿諛奉承主管的關係，專門扯我們的後腿，這種小人要讓他趕快離開。所以才會說，諂曲會讓我們漸漸地失去了名譽和地位。你的名聲不好聽，因為大家都在後面叫你什麼、什麼精，名譽不好聽；地位也很難升，可能升上去，時間一久了，大家知道你是這樣的人，就馬上把你拉下來了，馬上就降級，所以它會使我們喪失名譽、還有地位等等。

第三個過患是，諂曲也會退失別人對我們的信心。為什麼別人會對我們沒信心？就是我們是一個完全沒有原則、完全沒有道德、完全沒有是非觀念的人，就好像牆頭草一樣，隨風搖擺，哪裡有利，就往哪裡倒，所以這樣的人，我們怎麼可以信他呢？怎麼會對他有信心呢？那一定是沒有辦法相信，因為不知道他什麼時候就變了，他會見風轉舵，所以就不可能對他生起信心。

第四個過失是，諂曲也會使我們自己的功德一直在退失，不再增長。這是因為諂曲使我們的身、口、意不斷造業，所以即使行善，功德也不會再增長，而且還日漸消失，功德會愈來愈少。就是我們同時在行善，想要累積功德，但是我們的功德不會再增長，而且一直在減少，為什麼？因為諂曲使我們造了很多身、口、意業，所以你再怎麼樣想要累積功德都很難，而且不但不能累積，還一直減少，這個就是諂曲的結果就是這樣。

第五個，不但功德一直在退失，智慧也不會增長。所以不管他是怎麼樣殷勤地來供養、承事善知識，他的功德也一直在退失，智慧也不會增長，因為有智慧的善知識，不會喜歡阿諛諂媚的弟子，不會喜歡這樣的弟子。所以就算他親近善知識、聽聞正法，但是他的智慧也不會增長，就是因為這位弟子，諂曲的弟子，他在親近善知識的時候，他是用諂曲的心來親近。所以他也不會好好地修行，為什麼？他的心思不會用在法上，他的心思都用在怎麼去討好上師上面，所以法不入心，他整天想的就是那個諂曲的事情，怎麼樣去表現自己啊，多有修行，可是都不是，只是做做樣子，虛偽作假，所以他是不可能有什麼進步的，當然也不可能開智慧。

第六個，功德智慧都不會增長，只有一個會增長，就是惡業會增長。所以第六個，唯一會增長的，就只有惡業。

第七個，如果不改正自己邪曲的心，這樣相續的結果，只會使得我們離善法愈來愈遠，離惡法愈來愈近，離善法愈來愈遠。

第八個，諂曲也會損害我們的身心，使我們心中常懷苦惱，心非常的不安穩。因為心邪曲的關係，所以自己的內心就會覺得很空虛、不踏實，因為你都不是很踏實的在做事情嘛，都是虛偽作假的，只是做一些表面的功夫，所以你的內心實際上是非常空虛的，不踏實的，所以內心也不會很安穩，不實在。

第九，諂曲只會使得自己苦，也讓別人也苦。為什麼自己也苦，他人也苦呢？就是因為阿諛諂媚別人，如果事後被揭穿的話，就會引起對方的埋怨。因為對方一直都被你蒙在鼓裡，以為你是這個樣子，可是有一天發覺你不是這樣，原來你是一個只會耍心機的小人，他就會開始埋怨你。那也因為自己被揭穿，心裡也不好過，也是憂愁苦悶，所以才會說諂曲的結果，不但自己苦，別人也苦。

第十個，諂曲的人，不是成為聖賢的法器。就是說善於奉迎的人，他不是成就聖賢的材料，就是不是那塊料，所以就算他學佛修行，也不可能有任何的成就的，因為他心不入法，心不入道。

第十一個，到了臨終，只有追悔。諂曲一輩子，以為自己善於逢迎，春風得意，可是到了臨命終的時候，惡業現前，這個時候再追悔已經來不及了，所以它會讓我們臨終追悔。

第十二個，最後一個，死後只有墮惡趣的份。諂媚的人，死後大多數墮地獄道，都到地獄道去了，所以死後只有墮惡趣的份。

所以，如果我們想在修行上早點成就的話，就要想辦法去掉諂曲的心。怎麼練習呢？開始講真話、做真事，用真心待人，表裡如一。良師益友在教誨我們的時候，不要心懷怨恨，要心存感激，然後要好好地反省、改過，這樣才可能有一些成就。

一般諂曲心重的人，就是上師在講他的時候，他會很不高興，所以上師一般也不會講，在這樣的弟子面前，然後直接來跟他講真話，知道他不能夠接受。因為上師在講他的時候，他會心裡覺得很委屈，為什麼委屈？因為他所有的心思都用在怎麼樣去討好上師，你看他是多用心啊！可是你居然說我這個錯、那個錯，真的是好委屈、好冤枉啊！我已經身、口、意都供養給上師，可是上師都說我錯，不能夠接受。因為上師知道他這個諂曲的心，是只會障礙他的修行，所以就是試圖想要去戳破他、或者提醒他，想要告訴他的時候，但是因為他的心邪曲慣了，他已經很習慣那種虛偽作假的方式，他沒有辦法很真誠的面對自己的習氣、或者是那種煩惱，自己沒有勇氣去面對，所以上師指正的時候，指出他的錯誤的時候，他一般是沒有辦法接受，而且還會懷恨在心，所以上師一般都不會直接來說這樣的弟子。

所以我們剛才才會說，有我們的好朋友、同行善知識，或者是教授善知識在教誨我們的時候，我們一定要虛心地把話聽進去，然後勇於改過，因為他是在成就我們，希望我們能夠早一點修行有一些結果。要不然等到

大家都覺得說沒希望了，放棄你的時候，那就是已經來不及了。所以，這個「直心是道場」很重要，因為我們修行就是希望能夠早一點回歸真心，可是諂曲它就讓我們沒有辦法做到直心。

第七個小隨煩惱，就是「憍」。憍，就是驕傲的意思。就是一種優越感，自己以為很了不起，整天陶醉在這個優越感當中，所以這個憍，是一種驕傲自大的心理。

這個每個人也有，只是驕傲的事情不一樣，所以它有種種不同的憍的內容，所以每個人都有自己覺得驕傲的事。譬如說：有錢的人，他就會瞧不起貧窮的人，這個叫做「富貴憍」。看不起窮人，這個就是一種驕傲。

出生名門望族，家世顯赫的人，沒事就要誇耀一下他的家世，好煩喔！這個叫做「族姓憍」。沒事就在你面前說：「我昨天買了一個鑽石，我覺得好小喔！才二十克拉！好小喔！」。「好煩喔！我開那個跑車，就覺得它不夠快，好想再換一部更好的！」我們連車都買不起，他跟我說他想要換一部，這個就是族姓憍。

長得好看的人，就會嘲笑那個長得醜陋的人，說：「那個人長得很抱歉」。這個就是「色力憍」，常常嘲笑那個長得醜陋的人。

身體好的人，他也會嘲笑人家說：「你這什麼身體嘛，像病貓一樣，風一吹就會倒的林黛玉」什麼的……，這個是「無病憍」。

那個長壽的人，有時候也難免會倚老賣老一下，這個叫做「長壽憍」。這個我們常常聽到：「你們年輕人又要怎樣、怎樣」，「我吃的鹽，比你吃的米還多」還是什麼……這一類的，這個叫長壽憍。

年輕的人，他也不甘示弱，他也要瞧不起老人家，說：「你們年紀大了，都沒有用了，還不是要靠人家照顧」，這個叫做「少年憍」。

至於那些學識豐富的人，他也會經常在言語之間，諷刺那個不讀書的、沒有學問的人，說你們這些不讀書的草包啊！沒料啊！肚子沒墨水之類的，這個就是「多聞憍」，仗著自己多聞，然後嘲笑別人沒學問。

這就是七種憍，這只是歸納，其實還有很多。

像那些腦筋好、反應快的人，有些人腦筋動得很快，他就會對那個腦筋遲鈍、反應慢的人失去耐心，老是嫌他們怎麼那麼笨，怎麼那麼慢啊！這也是另外一種憍。還有，就是在社會上有名望、有社會地位的人，他在做事情的態度也好，講話的語氣也好，就是有一股那個想要壓過別人的氣焰，那個也好討厭。老是喜歡使喚人，或者是認為說你一定要聽我的，就憑我的社會地位，憑我的名望，你就要聽我的，那股壓倒人的氣勢，那也是另外一種憍。喜歡寫文章的，畫畫的藝術家、文學家，他也有另外一種自命清高、孤芳自賞的那種，那也是一種憍，一種習氣在他的身上，那個就叫做「憍味」。

所以，憍會使人自高自滿、目空一切，總是自我陶醉，想駕凌在別人之上，因此很難做到謙卑，也會增長許多的煩惱。憍會讓我們生貪、瞋、

癡等等的煩惱。什麼時候生貪呢？就是自己在陶醉自己成就感裡面的時候，這個時候是跟貪相應的。一直覺得說：「我好了不起喔！我的成就好了不起喔！」當別人和自己唱反調的時候，就很容易發脾氣，這個時候是跟瞋相應的。不知道這些引以為傲的事情，只是因緣果報的展現，它是生滅、無常、無我的，不明白這個道理，這是跟愚癡相應的。所以，憍會讓我們常生煩惱的原因在這裡。

將來會有什麼果報呢？那個越瞧不起人的，身高就越矮，所以它的果報是生來矮小，天生就比較矮小的，那個就是過去世瞧不起別人，越瞧不起別人，就長得越矮；還有，就是容易會有五官不全的果報；還有，他容易生什麼病呢？就是容易得肝病，因為自視過高的人，容易生瞋恚，容易瞋怒，所以他就容易得肝病。就是脾氣不好，容易發脾氣，只要有一點點違逆他的意思，他就發脾氣，所以怒傷肝，常常發脾氣的結果，就是肝不好，容易得肝病。

為什麼會有這個驕傲的現象呢？就是因為貪愛執著自己的成就，所以才會生起這個驕傲的心，所以它是屬於根本煩惱的那一個啊？剛才講了嘛，貪愛執著自己的成就，就跟貪相應。所以我們就知道，憍是屬於貪的，跟貪相應的，因為貪愛執著自己以為了不起的成就的事情。

我們一般都說憍慢、憍慢，憍跟慢有什麼差別呢？還是有差別。我們講根本煩惱是貪、瞋、癡、慢、疑，所以慢是屬於根本煩惱，現在講的憍，是小隨煩惱，所以一個是根本煩惱，一個是隨煩惱。

憍，它是由事情而生起的。就是我們剛才講的，自己覺得有什麼值得驕傲、還有成就感的事情，所以它針對的是你覺得有成就的事情，覺得值得驕傲的事情，所以憍它是由事情所生起的。慢，是由「我」而生起的，我慢嘛。一切眾生有「我」，所以就有「我慢」，「我」了不起，所以它是由「我」來的。一個由事情而起的，一個是由「我」而有的。

慢，我們剛才講它是屬於根本煩惱，它是和別人比較以後所生起的高舉的心，前面講有各種慢，就是跟別人比較之後，不管他比我好、還是比我差，我永遠覺得自己是最了不起的，所以慢是跟別人比較之後才有的。現在講的這個憍，它是屬於小隨煩惱，它是沒有和別人比較，它是自己沉醉在自己的成就感裡面。這就是憍跟慢的不同，有這些不同。一個是由事情而生起的，一個是由我而生起的。一個屬於根本煩惱，是和別人比較之後才有的；憍是小隨煩惱，是沒有和別人比較，自己陶醉在自己的成就感裡面。

所以我們就知道，憍慢會障礙我們的謙卑，還會增長很多的煩惱。我們剛才講貪、瞋、癡，就是因為憍而生起的。所以它不但障礙我們沒有辦法做到謙卑，而且還不斷不斷地增長煩惱。所以要怎麼來對治呢？就是你現在的一切的成就，就是過去善業的果報的展現這樣而已。我們有造很多善業，有造很多惡業，哪一個先成熟，善業先成熟的話，就會讓你一切感

覺很順利，一些順利的事情，你就會覺得說有成就感，其實是你過去善業成熟這樣而已。而且，這一切讓你覺得有成就感的事情，其實它是不是真實存在的？剛才講了各種憍憍憍，都是生滅、無常的，都是無自性的，都是了不可得的，所以其實也沒有什麼值得憍的。所以，第一個思惟它是善業的果報的展現，它是生滅、無常、無我的，自性是空的，這樣就能夠對治憍的心。

第八個小隨煩惱，是「害」。害，就是傷害。因為對眾生沒有悲愍心，所以才會想出或者是做出傷害眾生的事情來。這個害也是跟瞋相應的，所以瞋心一起來的時候，不曉得他會說什麼話、做出什麼事，不知道，所以這種互相傷害的事情是每天都在發生的。

像我們有時候會想說，像昨天剛吵完架，就會想說好好地折磨他一下，尤其是夫妻吵架，或者是兩個情人吵架，情人口角，或者是朋友吵架，因為心裡不痛快，所以就會想說：我一定要你好看，我一定不要先跟你道歉認罪，我一定要你難過、內疚、後悔，在這個之前，我一定要跟你冷戰到底、什麼之類的，這個都是害心。就是說你會有這些念頭生起來，就是想要傷害對方，不要讓他好過，好好地折磨他一下，這個就是害心，這個還是比較輕微的。比較嚴重的，就是想到仇人的時候，那一定沒有什麼好念頭，對不對？所以心裡面想的，可能都是怎麼樣去詛咒他，希望他事業倒閉最好，家庭破碎、子女敗家、死後還要下十八層地獄，最好是沒有一件順心的事情，這樣子我才順，這個也是害心，就是這些念頭都是害心。或者是想要怎麼去報復別人，怎麼去逼迫、損害、激怒別人，讓別人產生痛苦，這些都是害心，怎麼去傷害他。

所以，害心使我們沒有辦法做到什麼？大悲心。瞋心障慈，害障悲，所以這個傷害別人的心，障礙我們的大悲心沒有辦法生起。什麼是悲啊？就是幫眾生拔苦是悲，所以不但不能夠幫助眾生拔苦，還帶給別人更多的痛苦，所以它是生起悲心最大的障礙，它是屬於瞋心的一分。

那要怎麼對治呢？就是多修悲心來對治。可以思惟一切眾生都可能是我往世的父母，或者是最親愛的人，在過去他當我父母、或者當我最親愛的人的時候，可能結了什麼怨結，所以才會這一世變成仇敵，我才會那麼恨他，然後心裡面生起的都是怎麼想要去傷害他的念頭。所以現在這樣子來想，一切的眾生都可能是我們往世最親愛的人，或者是往世的父母。一切眾生也希望能夠離苦得樂，就像我不希望苦降臨到我身上一樣，一切眾生也都跟我一樣不喜歡受苦，所以對我最親愛的人、還有往世的父母，我們應該對他生起大悲心，希望能夠幫他們除苦，多修悲心，就能夠去除這個害心。

第九個小隨煩惱，是「嫉」。嫉，就是嫉妒。

為什麼會嫉妒呢？就是見不得人好，才會嫉妒。

為什麼會見不得人好呢？因為怕被他比下去，被他比下去之後，我可

能就會有一些損失，可能是名聞利養、或者是恭敬，就是怕他比下去之後，我這些就會有所損失。所以我看到別人有成就的時候，我心情就開始鬱悶起來，整個心都糾結在一起，然後吃也吃不下、睡也睡不好，心裡總是在想說我應該怎麼來鞏固我的地位，怎麼來繼續獲得我的利益，怎麼讓我的名聲不受影響，為了讓自己的名聞、利養、恭敬不受影響，可能就會開始採取一些手段。可能就要挑撥離間，說一些不利於對方的話；或者可能要設計盤算，做一些阻撓障礙對方的事；再更嚴重一點，可能就會想到怎麼去傷害對方，所以這些都是和瞋恚心相應的。所以，嫉妒是屬於瞋恚心的一分，所以它是跟瞋恚心相應的。嫉妒是跟瞋恚相應的，因為嫉妒的結果，你就會想怎麼樣去障礙他，怎麼去傷害他。

什麼樣的人比較容易有嫉妒心呢？

第一種是心胸狹窄的人。因為心胸狹窄的人沒有包容人的肚量，所以他會見不得人好，一看到別人比他好，他嫉妒心就起來了，就想辦法怎麼樣背後批評毀謗他。

還有一種，就是缺乏自信心的人，容易嫉妒。因為缺乏自信的人，他沒有安全感，沒有安全感，他就會很害怕失去自己的名聞、利養、恭敬。所以現在他看到你春風得意，他就覺得倍感威脅，那個威脅感就來了，他很害怕他苦心經營的一切，會在這剎那之間就被你摧毀了，所以心中就深懷憂感，不得安穩。就是因為沒有安全感，他怕你把他好不容易建起的城堡，在一剎那之間、一夜之間就摧毀掉了，所以他要嫉妒、障礙你，這個是沒有信心的人，他也嫉妒心很強。

還有，就是名利心重、好勝心強的人，也容易嫉妒別人。他看到別人勝過自己的時候，心中就不是滋味，所以他也會採取一些手段來鞏固、或者是保護自己。

可是這樣嫉妒的結果，你真的就夠讓自己很安全、很穩固嗎？也不見得，對不對？所以它不但不會使自己更好，反而還會因此造下很多身、口、意的惡業。

那你說，這種人活得快不快樂啊？整天想要嫉妒、障礙別人，他自己快不快樂啊？自己活得也不快樂，所以他其實也會障礙自己的成就。

所以，最好的辦法，看到人家好的時候，應該怎麼辦啊？大家都會隨喜讚歎，還有功德，不但不會造業，還有功德，還有隨喜的功德，對不對？所以最好的方法，就是隨喜讚歎。看到別人的好，馬上隨喜讚歎他的好，這樣就對了，這樣就可以對治。是真的讚歎喔，不是表面功夫，不是虛偽的、作假的。因為你真實的讚歎他的時候，你真正在讚歎他的當下，你會不會嫉妒？不會，因為它不會同時存在的，你嫉妒的時候，是不會讚歎的，你讚歎的時候，就不會嫉妒，所以看到別人好的時候，你趕快讚歎，你就不會有嫉妒心，所以那個原本有的嫉妒心，就慢慢、慢慢消失於無形，所以我們就用隨喜讚歎來對治嫉妒的心。這樣不但不會造惡業，

因為我們說它跟瞋心相應的嘛，不會造瞋心的惡業，還有隨喜的功德。

何況我們修行人說關關要過關嘛，最難過的是什麼關？名關、利關、恭敬關，要做到關關與我無關，這樣就關關過關。想到這些名關、利關、恭敬關，還不是虛空中的花朵，對不對？本來沒有，我們清淨的自性當中本來沒有這些名啊、利啊、恭敬啊，本來都沒有，所以這樣想的話，虛空中的花朵，本來沒有，很快就安全過關了。

最後一個「慳」。慳，就是慳吝。就是吝嗇、小氣，什麼都捨不得，我們說這個人鐵公雞，一毛不拔，就是慳。

慳跟貪有什麼不同呢？我們一般說慳貪、慳貪。慳，是已經有的，捨不得拿出來，這個是慳；沒有的，想要得到，而且是愈多愈好，這個是貪，所以慳和貪是不一樣的。一個是已經有的，一個是沒有的，想要愈多愈好。已經有的，捨不得，這個叫慳。

這樣子自私小器，不肯拿出來，會有什麼果報呢？那個錢捨不得拿出來布施的，就是貧窮的果報；那個有法不肯布施的，不肯法布施的，果報就是愚癡的果報，簡單來說是這樣。

可是在《成實論》的卷十二裡面，它就有說到慳貪會影響後世得到那一些惡報呢？它有七個惡報，因為慳貪會影響後世的果報：

第一個，就是天生眼睛瞎的果報。天生盲眼的果報，就是說他是天生，不是後天的，從母親胎中出生的時候，他就不能夠見到日月的光明，這個就是天生眼睛就瞎的果報。

第二個，是愚癡的果報。我們剛才講的，因為不肯法布施，就會有愚癡的果報。愚癡的果報，就是他今天就是想要來親近善知識，聽聞正法，但是他怎麼聽就是聽不懂，不知道在講什麼，這個就是因為愚癡。所以那個天生愚癡的，就是對一切法的真實相不能夠了知，所以這一世不管他怎麼樣聽經聞法，就是不能夠明白經中的義理，這一世所以他會聞法有障礙，修法會有障礙，因為他天生愚癡性比較重。為什麼會有這樣的果報呢？就是因為在過去生中有法不肯布施，吝法的結果，就是愚癡的果報。

第三個，是生在惡家的果報。就會出生在不信三寶，造作重罪的家庭裡面。

第四個，會在母親的腹中就死亡的果報。就是胎死腹中。

第五個，是天生就容易被一切惡物所恐怖的果報。這個就是說，你這輩子常常會遇到讓你覺得非常恐怖、驚嚇的事情，常常會遇到這一類的事情，就是把自己嚇得半死，很恐怖的事情發生在自己的身上。

第六個，是善人遠離的果報。奇怪了，這一世碰來碰去，都碰不到好人，碰到的都是扯後腿的小人、惡人，交的都是損友，讓自己墮落的壞朋友；一切好人、賢善的人、善知識都離我們遠遠的，沒有辦法親近到真正的善知識，或者是同行善知識，就是同參道友，都沒有辦法碰到。這個就是因為過去慳貪、不肯布施，跟大眾結善緣的果報。不肯跟大眾結善緣的

果報，所以他結的都是惡緣，惡緣到這一世，就是碰到的都是惡緣現前，就是都是壞朋友。

所以我們在佛法裡面，為什麼很重視布施有沒有？六度，第一個就是布施，布施主要是什麼？就是跟眾生結緣，用布施的方法，跟眾生結緣，不管是財施、法施、還是無畏施，都是要跟眾生結好緣、結法緣、結善緣，這樣生生世世就是都能夠遇到善知識，也能夠遇到好的同參道友，交的都是好朋友，都是善友，會讓自己愈來愈好的、互相幫忙的好朋友，或者是親朋好友都是好的。

第七個，就是會有無惡不做的果報。這個就是說對一切的惡業無所不做，因此更加深業障，就是這一世更容易造業，造惡業，為什麼？因為慳的結果就是造下很多的惡業。

所以，這個慳，要怎麼對治呢？怎麼做到財施、法施、無畏施？就是用布施來對治，如果真的很難捨的話，那我們就多多思惟什麼？死無常的道理，就是多多地念死無常，想到你這些捨不得、小器，想要抓一輩子的東西，你死的時候，一個都帶不走。抓了一輩子，可是死的時候，就要鬆手了，所以多多來思惟這些死的時候帶不走的東西。那個帶得走的，要趕快做，就是只有業帶得走，所以趕快斷惡業、行善業，只有業帶得走，那個帶不走的，就不要再抓了，就趕快放下吧！也可以多多思惟布施的果報還有功德，財布施的果報就是富貴，法施的果報就是有智慧。另外，也還是以空性的智慧來對治，就是你慳貪的這些東西都是生滅、無常、不可得的，所以趕快放下吧！

十個小隨煩惱都介紹完了，我們剛才一開始的時候講小隨、中隨、大隨，小隨煩惱它是個別現起的，所以它最容易斷，所以我們修行從哪裡下手？我們這一次介紹煩惱最主要的目的，就是要詳細地說明根本煩惱的內容、還有隨煩惱的內容，我們煩惱生起的時候，我們就會很清楚知道說我這一個是屬於哪一個根本煩惱、還是隨煩惱，對它的內容比較清楚，要不然平常就是說我很煩惱、煩惱，你是什麼樣的煩惱？然後怎麼對治？也不是很清楚，所以就變成說修了半天，但是看不到自己的煩惱，然後也不知道怎麼辦，所以修行很難進步嘛。所以現在明白了每一個煩惱的內容，然後也知道怎麼對治。

那從哪一個下手呢？先從力量比較輕的，有時候有、有時候沒有的，不要從那個恆常與第七識四惑相應，那個是天生就有的，那個就比較難，而且它是恆常、從來沒有斷過，連睡覺的時候，夢中都有的，因為它是與生俱來的，那個比較難斷。所以，我們一定是從今天講的這十個小隨煩惱開始斷，我們可以一個一個檢查，我還有哪一個，然後就用對治的方法，把它趕快的斷除，因為它是很容易的，因為它是個別現起的，就是有了這個、沒有那個，它是個別現起的，它不是一下子統統都有，所以它比較容易。而且它是分別來的，比較容易，不是天生俱生來的，它是我們第六意

識分別來的，所以比較容易。而且它有時候有、有時候沒有，它不是一直都有，就是我們說那個第七識相應的四惑，它是一直都有的，而且它是天生就有的。這個是後天，也是先天先有那個種子啦，可是大部分它現起的時候，是因為你有分別心它才有的，而且它是有時候有、有時候沒有，所以它是比較容易斷，所以我們就從這個比較容易斷的開始下手來修。而且，它比較明顯、容易檢查，一檢查自己有，就馬上斷，這樣很快就能夠去除這十個小隨煩惱。

明天最後一堂課，我們就介紹剩下的兩個中隨煩惱、還有八個大隨煩惱。

今天到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。