

南華大學人文學院宗教學研究所

碩士論文

Graduate Institute of Religious Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

佛教論瞋及現代社會之應用

Study of Hatred in Buddhism and its Applications in
Modern Society

郭靜雯(釋知晴)

Ching Mun Kok

指導教授：釋永本 教授級專業技術人員

釋覺明 助理教授

Advisor: Yung-Pen Shih, Prof. Rank Specialist

Chue-Ming Shih, Asst. Prof.

中華民國 107 年 6 月

June 2018

南華大學

宗教學研究所

碩士學位論文

佛教論瞋及現代社會之應用

Study of Hatred in Buddhism and its Applications in Modern Society

研究生：釋知晴

經考試合格特此證明

口試委員：釋永本

李芝荃

釋覺明

吳智雄

指導教授：釋永本

釋覺明

系主任(所長)：黃國清

口試日期：中華民國 107 年 6 月 22 日

摘要

本研究從佛教的角度，探討瞋以及其對治法門，進而兼論瞋心對治在於現代的社會上的應用。

面臨同樣的境界，有的人能夠心平氣和，有的人卻會火冒三丈。現代社會問題中，有多少完全與瞋心扯不上關係？在快速變遷的資訊時代，能夠在瞋心生起的時候，知道生起的因由，找到對治的方法，實為重要。

本研究先針對瞋的基本概念著手：瞋，即是對眾生仇恨厭惡，其具有排斥性，並展現於行為、言語，或是心理作用。瞋心比喻的詞彙可歸納為四種性質：破壞性、畏懼性、頑劣性、虛妄性。再就瞋心生起的原因以及過患進行探討，找出根本的源頭為我執之餘，也同時昭告瞋心所引發的過失，嚴重者乃導致無止盡的輪迴。從瞋心的對治法門中，以懺悔來反省自己，以八正道、四無量心來調伏瞋心，還要以般若空慧來對治我執。對於現代社會的應用，本研究以星雲大師所撰寫的〈十修歌〉以及人間佛教弘化過程中的三個實例：應對教難而撰寫《貧僧有話要說》的因緣、高雄國際水果節、巴西如來之子光明教育計畫，作為探討對象，論述當面對生氣的境界時，在現實生活的實際例子中如何降伏瞋心，乃至於對社會國家所帶來的影響。

關鍵字：瞋、十修歌、水果節、如來之子、貧僧

Abstract

This paper is a study about hatred and its remedy from a Buddhist perspective, and discuss its implementation to remedial hatred in modern society.

When facing the same situation, some people would remain calm and some would be angry. Hatred is the one of the main factor that lead to social issues. Therefore, it is important to cultivate the ability to recognize when the occurrence of hatred, and find out its reason in order to apply the right method to remedy it.

Thus, this paper will first focus on the basic concept and meaning of hatred. Hatred is a feeling of hate on sentient being, which contain concept of repellency and will be shown through actions and words or working in the mind. Next, metaphors of hatred as cited in Buddhist sutras will be defined and was being categorized into four characters which are destruction, fearfulness, obsession and deception. The origin and cause of hatred was being explored, which was egocentric. The most critical mistakes that arises after hatred was endless reincarnation. There are four ways to overcome hatred by delving into the root of it all, which are repentance, eight noble path, four immeasurable minds, and wisdom of emptiness. The remedy to subdue hatred is self-reflection. Regarding the implementation in today's society, this research will explore the "Song of the Ten Practices and Cultivations" written by the Venerable Master Hsing Yun. The paper will also examine three successful examples of Humanistic Buddhism activities, namely "Kaohsiung International Fruit Festival", the education plan "The Son of Zu Lai", and the preface of *The Humble Monk*; to dissertate the way to face hatred in the real life, thus proving that this practice will bring benefit to the society and the country.

Keywords: Hatred, Song of the Ten Practices and Cultivations, fruit festival, The son of Zu Lai, *The Humble Monk*

目 次

摘 要.....	i
Abstract	ii
目 次.....	iii
圖目次.....	v
表目次.....	v
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機與目的.....	1
第二節 文獻回顧.....	3
第三節 研究方法及全文架構.....	6
第二章 瞋的基本概念.....	9
第一節 瞋的定義.....	9
第二節 瞋的性質.....	10
一、具有破壞性.....	11
二、令人畏懼性.....	12
三、難除頑劣性.....	13
四、不實虛妄性.....	13
第三節 瞋的種類.....	14
第三章 瞋的生起現象及對治.....	21
第一節 瞋的生起原因.....	21
一、憎愛二事 俱是煩惱.....	23
二、憍慢熾盛 憊念他過.....	24
三、不能正知 為風所動.....	25
四、有我想者 是為病本.....	27
第二節 瞋的過患.....	28
一、生理與心理 不端正.....	29

二、人際與社會 惱眾生	31
三、生命與生死 失善法	33
第三節 瞋的對治	36
一、自我覺察 修正偏失發露懺悔為總攝	37
二、自我淨化 善調伏之的八正道為中心	39
三、自利利他 安住眾生的四無量心為用	46
四、自性具足 無生法忍的般若空慧為本	55
第四章 瞋的對治之現代社會應用	59
第一節 面對教難 生理與心理的超越	61
一、所交皆君子 嚴土熟生	62
二、大家成佛道 人我一體	64
三、給人信心 提升素質涵養	65
第二節 國際水果節 人際與社會的和諧	66
一、不計較 不比較 不念舊惡	66
二、有禮貌 要微笑 利他服務	67
三、給人歡喜 種下得度因緣	69
第三節 巴西如來之子 生命與生死的教育	70
一、能吃虧 要厚道 做不請之友	71
二、無煩惱 多說好 以德報怨	72
三、給人希望 教育改變生命	73
第五章 結論	79
參考書目	81

圖目次

圖 1 懺悔的五個階段.....	37
圖 2 八正道的修習次第.....	40
圖 3 四無量心對治瞋心的層次.....	49

表目次

表 1 比喻瞋心的性質分類.....	11
表 2 《成實論》瞋心產生的原因.....	22
表 3 從三個層面陳述瞋心生起的過患.....	29
表 4 修習正精進的階段層次.....	44
表 5 〈十修歌〉的實踐層面及其對現代社會的應用.....	60

第一章 緒論

作為研究之前題，本章先釐清本研究的動機與目的，再從文獻回顧中探討研究現況，然後針對研究方法及全文架構作陳述。

第一節 研究動機與目的

為何以瞋心做為本文研究主題？因為瞋心所帶來的禍害，是無窮無盡的。在人類的情緒中，生氣是甚具破壞力的元素，由不合心意而生起的不愉快。社會上種種課題，大如美國紐約九一一事件，細如男女情愛因嫉生恨等，這些戰爭、仇恨、兇殺、爭鬥，即是「生氣」的果，亦同時種下了「生氣」的因。紛爭的根源雖是多元且複雜的，但其中不乏蘊含一念不悅而導致的瞋怒。美國身心醫學學會的研究顯示，陷在瞋恨思緒裡的人，較會引發血壓上升，導致較高的器官損傷機率。¹這種無止盡的因果循環，使人類被憤怒駕馭、被瞋恨奴隸。瞋恨不但會引起失控、自毀毀他的傷害行為，倘若將問題意識擴大，如一個國家主事者的一念瞋心起，不但障礙國家發展、毀壞社會文明，也會危害到舉國上下人民的性命，恐怕連整個世界的和平亦會受影響。由此可見，瞋恨不但只是心理的運作，更會導致生理的不協調，甚至社會國家問題也有可能因此衍生。

既然瞋怒之害甚深，當面對自己的生氣瞋恨時，又該如何對治？對治瞋心的這一門功課，我們無法請求佛陀、上帝、基督、穆罕默德來替自己消除瞋恨，只能靠自己來對治瞋恨；況且，要降伏的不是別人的瞋恨，而是要對治自己的瞋恨；這不單單是修行人該養成的德行，更是全人類皆應學習的生命議題。佛教徒可依循佛陀的甚麼教法來面對自己的瞋恨呢？佛陀在其弘化四十九年的生涯中，為解決眾生的種種煩惱，應眾生不同根器，開啟了種種法門。

同樣的，也因為根器之別，每一個人即使受到了相同的刺激，也不見得會產生相同的反應。有鑒於此，《清淨道論》的作者覺音尊者，就依著眾生的根器，分析及

¹Gerin, W. et. al., The Role of Angry Rumination and Distraction in Blood Pressure Recovery From Emotional Arousal, *Psychosomatic Medicine*: January/February 2006, V:68, Issue 1, p. 64-72.

歸納為「六種性行」，分別是貪行、瞋行、癡行、信行、覺行及尋行。修行人可在行住坐臥、舉手投足間所呈現的表相中，了解自己的性行，並透過相應的對治法門，去除習氣，從煩惱中得到解脫。²

六種性行當中，瞋行人常引起人際關係的緊張及自己內心的不安，也是修學佛道上的障礙。何以見得？《大智度論》言：「當觀瞋恚，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。」³為甚麼瞋恚是很大的障礙呢？煩惱的起源，總的來說，離不開貪瞋癡三毒。從引文中所述，貪瞋癡當中，又以瞋心的禍害尤深，在諸多的煩惱心病當中，不易破除及動搖，頑強且難以處治。又《增一阿含經》云：「諸佛般涅槃，汝竟不遭遇，皆由瞋恚火。」⁴既然眾生皆有佛性，為何無法做到像佛一樣沒有煩惱、清淨自在呢？因瞋恚之故，像火一般，燒毀清淨心，因此無法到達解脫煩惱的彼岸。《出曜經》亦提到：「人瞋恚，敗善行人，所以競利多少亡家、破國、種族滅盡，皆由恚。」⁵若常處於瞋恚的心理狀態，會引發甚麼後果？瞋恚能毀壞善心，稍有不順則無法控制自己的負面情緒，因此也說明了多少的國破家亡，生靈塗炭，乃由瞋心之故。

瞋，從何生起？乃從違逆（不順心）之境所起。貪瞋癡三毒之中，瞋心較為容易發作且難斷；瞋心起時，更會藉由六根向外顯現，且如毒蛇般⁶，動作迅速而具攻擊性，影響層面較為廣大及深遠。再加上不如意的逆境，必定不是單一因緣條件所構成的，而是複雜又相互影響的，且具突發性與不定性，常讓人無法招架、難以調適。恰恰因為瞋心的產生，是如此的迅速及無常，修行者必須具備一定的自我覺察能力，方能看見、面對及掌握內心生起的憤怒不快之情緒，進而才會想要尋找痛苦的根源以及解決的通路。

《長阿含經》說：「惡中之惡者，於瞋復生瞋；能於瞋不瞋，為戰中最上。」⁷若

² 覺音，譯者葉均：《清淨道論》，中平精舍，2011年，頁114-118。

³ 《大智度論》卷14，《大正藏》冊25，頁167中。

⁴ 《增壹阿含經》卷14，《大正藏》冊2，頁619下。

⁵ 《出曜經》卷20，《大正藏》冊4，頁731中。

⁶ 見《大智度論》卷14：「瞋恚之人，譬如毒蛇，人不憚見。」，《大正藏》冊25，頁167中。

⁷ 《長阿含經》卷1，《大正藏》冊1，頁141下。

以怨恨對治怨恨，是無法解決問題的；面對瞋恨當下，若能不隨之起舞、不被外境所影響，在從自己的內心找到於瞋不瞋的方法，實為最適當的作戰策略。

因此，本研究欲從經典、當代高僧大德的聖言量中，探索瞋之源頭，了解瞋心的過患，以及瞋心的對治方法。進而再從當代社會應用的實例中，探究人間佛教修行者在做萬種事、結萬種緣，面對各式各樣的人事物當下，必然會有很多的習氣碰撞，使內心的生氣種子起現行，在面對令人氣憤不已的情況下，如何將瞋心對治實踐於現實生活。除了讓修行者可在自我的解脫道上誠懇面對自己，也在度眾的菩薩道上能安住眾生，把安忍無瞋落實於個人的生活實踐，作為當代社會祥和及個人身心安定的借鑑。

第二節 文獻回顧

就文獻回顧與研究現況，以佛教的角度為切入點，相對於概述煩惱（貪瞋癡）的對治而言，專門針對瞋心或瞋心對治的論題並不多見。目前的研究，多為著重探討經典內的某一品，或是只運用單一經典、論疏作為研究對象。本研究針對從佛教角度為切入點的文獻回顧，由以下兩個方面說明：

一、瞋心相關研究

1、楊麗娟，《《入菩薩行》安忍思想之研究——以瞋的對治為中心》⁸，就《入菩薩行》的安忍滅瞋為主題，以修行次第的角度，談論不應瞋的理由，誘發思考生命問題，也給予解決之道。瞋產生的行徑為：無明、我執、苦、瞋。瞋的產生關鍵非「傷害」，而是對「傷害」覺得「苦」，使人產生不悅，進而產生瞋。因此，出離心、轉苦為道、護心，乃基礎修持法門，能抑制瞋的產生；但若要去除瞋的根源（無明與我執），必須仰賴菩提心與空正見方能破除無明和我執。

⁸楊麗娟：《《入菩薩行》安忍思想之研究——以瞋的對治為中心》，高雄：國立高雄師範大學國文學系碩士論文，2002年。

2、黃苾崑，《從《梁皇寶懺》本事因緣論「臨終一念」、「瞋心對治」及「懺悔滅罪」》⁹，此論文的第四章特著墨於人性瞋心的對治。文中敘述，降伏瞋心可藉由自力及他力來對治。自力方面，除了從持戒及飲食處下手，更可以透過積極的自我能量開發，如慈悲心、忍辱心、同理心、無染著心，來熄滅瞋心。他力方面，可藉由念佛、持咒、禪坐來對治瞋心，使身心得到平靜與祥和，並以《梁皇寶懺》的六根懺，來破我執、去三惡業。

3、鄭惠昭，《《大智度論》屢提（忍辱）波羅蜜之研究》¹⁰，探討文本中以忍辱波羅蜜的鋪陳，為其研究的理論系統。忍辱波羅蜜能極度契入現代的社會中，並以慈悲及方便力，而更易於教化眾生。藉由忍辱對治瞋心，亦可作為消除眾生瞋心的力量，這種與眾生緊密結合的法門，也是菩薩行的重要精神。忍辱透過慈悲而能體證空觀，衍生相應的智慧；而空觀亦經由慈悲，讓忍辱波羅蜜於度化眾生時，能夠有彈性的善巧方便。

4、鄭振煌，〈佛法與情緒管理——以《清淨道論》為範圍〉¹¹，佛教八萬四千法門的施設，無非是在管理情緒，透過戒定慧三學培養善心所、淨化煩惱心所，以期證悟涅槃解脫的心性。清淨圓滿受持戒律，讓心安置在正知正見的所緣境，而能通達諸法自性、摧破煩惱，即謂達到情緒管理的目標，亦是解脫煩惱的不二法門。

5、釋如石，〈「安忍」今詮〉¹²指出，瞋心的止息可分成兩個層次：（1）瞋心起現行的當下需要禪定暫伏；（2）瞋心的種子則依靠般若空性慧方能根除。若能離開二邊的分別對立，不單只是能夠對治瞋心，一切人我、好惡、煩惱自然忍無可忍、不除而除。

6、釋愍生，〈忍辱護瞋心〉¹³針對法藏賢首大師的《戒疏》的十種思維，修學忍

⁹黃苾崑：《從《梁皇寶懺》本事因緣論「臨終一念」、「瞋心對治」及「懺悔滅罪」》，屏東：國立屏東教育大學中國語文學系碩士論文，2009年。

¹⁰鄭惠昭：《《大智度論》屢提（忍辱）波羅蜜之研究》，嘉義：南華大學宗教學研究所碩士論文，2009年。

¹¹鄭振煌：〈佛法與情緒管理——以《清淨道論》為範圍〉，《一九九九年佛學與人生學術研討會論文集》台中：逢甲人文社會學院、教職員工佛學社，1999年，頁81-87。

¹²釋如石：〈「安忍」今詮〉，《法光雜誌》台北：法光雜誌編輯委員會，2005，頁1-6。

¹³釋愍生：〈忍辱護瞋心〉，《普門學報》第48期，高雄：佛光山文教基金會，2008年，頁121-126。

辱之法，並強調忍辱非勉強忍耐，而是明智、寬容、大方地舉措。有了忍辱，方能成辦大事、自利利他、成就菩提。

7、廖翎而，〈「六種性行」之瞋行人研究—以《清淨道論》、《阿含經》相關經論為範圍〉¹⁴，瞋行人並非一無是處，其優勢為有慧根、觀察力強、有思考能力、有意志力、近於智者，當然過患也不少。瞋行人的修行法門的相關對治之法，在生活上要有正見、要能正思、忍辱、親近善知識；在修持上，善觀四色、修慈心觀，安住在法上。走出瞋恚的約束，成為自己生命的主人。

以上文獻雖然對於瞋心的對治皆有論述，但大多數只專注於一本經論，且無針對瞋心的過患及種類作探討。

二、瞋心對治之現代社會應用

1、趙靜逸，〈菩提心、慈悲心與空性：寂天《入菩薩行論》的修心思想及其現代社會的實踐意涵〉¹⁵，煩惱的形成，來自於貪瞋癡三者，而且三者具有交互相關性。如何轉化煩惱？透過禪定，觀照自己的起心動念；自他相換修習法，平等對待，長養慈悲心；正觀看待萬物的相互依存性，修習空性慧。菩提、慈悲、般若應與實際生活融合，為社會帶來潛移默化的影響，才能解決人類循環不已的問題。

2、王偉：〈慈心悲願，利樂人間——從「慈悲心」看星雲大師人間佛教思想與實踐〉¹⁶，人間佛教復興傳統佛教，同時也轉型了傳統佛教，其為適應社會所作出的自身調整，同時也回歸佛陀本懷，關懷人間，開創人間淨土。通過悲智願行、慈悲喜捨，實踐人間佛教；以文教、慈善等事業，建設人間淨土。

3、洪修平：〈人間佛教就是佛陀之教——星雲大師人間佛教理論與實踐的偉大

¹⁴廖翎而：〈「六種性行」之瞋行人研究—以《清淨道論》、《阿含經》相關經論為範圍〉，財團法人印順導師基金會，<http://www.yinshun.org.tw/93thesis/93-03.htm>（引用時間：2017年9月7日）。

¹⁵趙靜逸：〈菩提心、慈悲心與空性：寂天《入菩薩行論》的修心思想及其現代社會的實踐意涵〉，嘉義：南華大學宗教學研究所碩士論文，2007年。

¹⁶王偉：〈慈心悲願，利樂人間——從「慈悲心」看星雲大師人間佛教思想與實踐〉，《人間佛教》學報·藝文，第11期，高雄：財團法人佛光山人間佛教研究院，2017年，頁104-125。

意義)¹⁷，佛教作為宗教，是重要的精神文化資源，應在人類精神世界發揮作用，在當今社會問題層出不窮的現實面前，發揮佛教在精神文明建設的作用。人間佛教不能只有「人間」而沒有「佛教」，人間佛教強調佛法在世間，不離世間覺。人間佛教不是只是簡單的從事人間事工，亦非僅滿足於建寺蓋廟，而是「以出世的思想，做入世的事業」，以其出世間的宗教性和神聖性，為精神文明建設做貢獻。

瞋心對治的相關學術研究，迄今為止並不多，多是以個別經典或論疏為主要的文本依據。而針對瞋心的種類、性質、過患的歸納，著墨並不多。另外，瞋心對治的法門，目前的文獻亦不見其整理出層次性，乃因目前文獻的研究對象皆為單一經論的侷限性。再者，亦未曾見大師所撰寫的〈佛光十修歌〉作為瞋心對治的法門來做論述。因此，本研究希望透過探討經典文獻，並以現代文獻為輔助，從佛教的角度，釐清瞋心的基本概念，生起的原因和過患。透過爬梳瞋心的各種面相，望對其能夠更深入的了解，進而從文獻及實例中，尋求對治瞋心的方法及其層次。最後，對於現代社會在於實踐上的應用上，從文獻回顧中可見，本研究為首個引用〈佛光十修歌〉作為瞋心對治的法門進行探討的文本。

第三節 研究方法及全文架構

本研究擬以詮釋學作為研究方法，即文獻詮釋和哲學詮釋雙軌並進的佛學研究方向¹⁸。文獻詮釋學即是對各種經典文字、佛教語言、文獻版本、圖像碑銘等的研究；而哲學詮釋學則是對於佛教義理的研究分析，以期能解明佛教思想的深層意涵。文獻詮釋學及哲學詮釋學皆運用在第二章到第四章的研究當中。從經典和現代的文獻中，詮釋與分析與瞋心相關的內容，圖探究其文字底下的思想及深層的內涵。關於佛教文獻的運用，本研究對象為漢譯本大藏經及漢文藏外文獻，其餘語言的佛教文獻並不在此次的考量範圍內。

¹⁷ 洪修平：〈人間佛教就是佛陀之教——星雲大師人間佛教理論與實踐的偉大意義〉，《人間佛教》學報·藝文，第5期，高雄：財團法人佛光山人間佛教研究院，2016年，頁8-15。

¹⁸ 吳汝鈞：〈佛學研究方法論—對現代佛學研究之省察〉，《佛學研究方法論》，（台北：台灣學生書局，1983年），頁ix。

全文共分為五大章，第一章緒論，第二章瞋的基本概念，第三章瞋心生起的現象及對治，第四章瞋心對治之現代社會意涵，第五章結論。

第一章緒論，說明本研究之動機與目的，回顧文獻，概定研究方法及說明研究架構。

第二章瞋的基本要素，透過瞋的定義、瞋的比喻、瞋心的種類三大項，先描述瞋心的基本屬性及其意義。藉由瞋心呈現在經典中的各種比喻方式，找出其性質。隨之，進行瞋心種類的探討。

第三章論述瞋心的起因，瞋心生起的過患，以及瞋心的對治方法。從瞋心的生起源頭，看見瞋心生起後的果報、過患的可怕。再從佛陀所宣說的八萬四千法門中、記載於經典以及聖言量語錄文獻中，尋找可對治瞋心之法門。

第四章瞋心的對治，探討其現代的社會應用。以星雲大師（以下簡稱大師）所撰寫的〈佛光十修歌〉為進路，配合特別遴選的三個實例，來探討人間佛教於對治瞋心的法門，並闡述此實例對於當地社會的影響。並在此提出反思，探討佛法在現代社會不安動亂，因瞋心而起的暴戾、衝突中，所能夠扮演的角色。

第五章結論，作為本論文重點論述的總結。

第二章 瞋的基本概念

現今是個高度資訊化的社會，人們生活在龐大的資訊體系下，大數據是個不爭的事實。從思考到決策，必須依據、掌握、處理更多的資訊，用以了解和研判。然而變遷迅速的社會，人的心靈生活所承受的壓力和挑戰也相對提高。面對這些壓力和挑戰，使人長期處於非順意的境界當中，久而久之亦會導致脾氣暴躁，即使小事也無法控制情緒，會不由自主、不自覺地陷入生氣的情緒中，容易發脾氣。何謂瞋？有的稱之為束縛、有的稱之為虛妄。可見這生氣的情緒，令多少人痛苦不堪。

因此這一章先為本研究的主題——瞋，從經典文獻內容先進行定義上的確認，然後為瞋的性質及種類進行歸納和分析。

第一節 瞋的定義

瞋，又作瞋恚、瞋怒、恚、怒，是三毒之一；與貪和癡兩者共稱為三毒，謂荼毒眾生身心甚劇；此三者乃一切煩惱之根本，妨礙修道、破壞出世的善心，使眾生感到身心的熱惱。貪是對喜愛之境而生，反之，瞋則是對違逆之境所起。宗派對瞋的分析，於俱舍宗屬不定地法之一，於唯識宗則屬煩惱法之一。依《俱舍論》所述，瞋就是對於眾生懷有仇恨、欲加害之心；¹⁹而《成唯識論》所載，瞋是因厭惡、違背之境，所起引起的身心不自在、熱惱、不得平靜，會引發不善的造作。²⁰《彌勒菩薩所問經論》內提到：「瞋者，於他眾生起於惡心，欲打害等，大慈悲心相違，是名為瞋。」²¹面對一切有生命的個體，若內心懷有討厭之心，甚至於在動作和言語上傷害對方，在行為上奪取對方的性命，即是瞋心，即是離開了慈悲心。《大寶積經》道：「虛妄強作，謂是瞋恨」。²²虛妄即是虛假、非真實之意，強作意指不明真義；意思

¹⁹ 《阿毘達磨俱舍論》卷 16：「於有情類，憎恚名瞋，謂於他有情，欲為傷害事。」，《大正藏》冊 29，頁 88 中。

²⁰ 《成唯識論》卷 6：「云何為瞋？於苦、苦具，憎恚為性，能障無瞋，不安隱性、惡行所依為業。謂瞋必令身心熱惱，起諸惡業，不善性故。」《佛光大藏經·唯識藏·論部·成唯識論外二部》，頁 211。

²¹ 《彌勒菩薩所問經論》，《大正藏》冊 26，頁 253 中。

²² 《大寶積經》卷 78，《大正藏》冊 11，頁 444 上。

就是說，瞋恨是虛假的，是由妄想、不明真理的原因而產生的。

《法苑珠林》曰：「瞋是失諸善法之根本，墮諸惡道之因緣，法樂之怨家，善心之大賊，惡口之府藏，禍患之刀斧。」²³瞋心會造成甚麼禍害？失去想要執持善法的根，因而墮落三惡道。為甚麼會失去善根、墮落惡道？因為瞋怒的當下，心被瞋恚的煩惱所繫縛，廣行不善且造作惡業，尤其是難以控制的嘴巴，不經意就會以言語暴力加害於人，即使是家人眷屬，亦無法倖免。普遍來說，瞋的特點就是排斥，想毀壞該排斥的對象。其實在還沒有毀壞排斥的對象以前，首先受到傷害的是自己，因為瞋心不但會給身心帶來不好的作用，還會引發墮落惡道的後果。

綜合以上，瞋是甚麼？對眾生仇恨厭惡，具有排斥性，甚至想要加害之心。其展現或是經由外在的行為和言語，或是內在的心理作用。然而瞋心的生起都只是眾生的虛妄造作、不明真理而引發的。但是其禍害卻是無窮的，尤其是針對佛教無限的生命觀來說，會導致墮落惡道，無法從生死之苦中解脫。

第二節 瞋的性質

瞋的性質，可從經典中對於瞋心的譬喻中進行探討分析。譬喻是佛陀說法常用的方式之一，為讓眾生進入佛理奧義的方便法門，因此經典內也蘊涵著許多關於瞋恚的比喻，如《別譯雜阿含經》、《增壹阿含經》、《正法念處經》、《大般涅槃經》、《大莊嚴論經》、《淨心戒觀法》、《景德傳燈錄》、《清淨道論》以及近代大師的著作《人間萬事》。本節將從瞋心比喻中的性質進行分析，將其作整理歸納，從而探討比喻所引用的詞彙，與瞋心的關聯性。

經過分析，瞋心的性質可歸納為四點：一、具有破壞性；二、令人畏懼性；三、難除頑劣性；四、不實虛妄性。（見表 1）從這四點中，可窺看瞋心的性質，瞋心具有破壞善法的力量，生氣的時候令人畏懼不敢接近，生氣的習氣頑劣難以對治，但其實所謂生氣的原因都是虛妄不實的。

²³ 《法苑珠林》卷 71，《大正藏》冊 53，頁 828 中。

表 1 比喻瞋心的性質分類

瞋心比喻的性質分類	內容
破壞性	利刀、大斧、狂馬、颶風
畏懼性	屠枷、惡瘡、蛇、猛虎、火、惡龍的心
頑劣性	畫石、火聚、作繭自縛
虛妄性	煙、焰、影、月亮

(知晴製表)

一、具有破壞性

利刀、大斧、狂馬、颶風在諸經典中，被用來比喻瞋心具備強勁的破壞力。而這破壞力，主要是針對於憶持善法的破壞。

在《別譯雜阿含經》卷 4 記載：「瞋恚如狂馬，制之由轡勒；轡勒未為堅，制心乃名堅。」²⁴瞋如狂馬；狂馬須以轡勒來制止，然而這並不是最堅固的牽制，若能夠把自己的心調伏，才堪稱為牢靠。《大莊嚴論經》卷 9 提到：「瞋如彼利刀，割斷離親厚，瞋能殺害彼，如法順律者。」²⁵瞋如利刀，會割斷、分離深厚的情義，而顧不得人情義理。即使如法如儀、依循戒律的修行人，一不小心，也會被瞋心的刀殺害。怒氣如颶風橫掃一切，盛怒而失去理智之人，隨之而起的就是惡口罵人。惡口如刀劍，其所造成的傷害，會殃及無辜也同歸於盡。惡口罵人雖沒有讓人皮骨受傷，但卻造成對方人格受損，尊嚴受創，甚至心靈受創，這比身體的傷害更為嚴重。²⁶

《正法念處經》卷 1：「瞋如大斧，能斫法橋。」²⁷斫，以刀斧砍削之意。橋梁具有連接此岸與彼岸的功能，意喻通過佛法的橋樑，由煩惱的此岸，能夠通往清淨的彼岸。而瞋心則如同一把碩大的斧頭，會砍削這座佛法的橋樑，因此無法達到解

²⁴ 《別譯雜阿含經》卷 4，《大正藏》冊 2，頁 400 下。

²⁵ 《大莊嚴論經》卷 9，《大正藏》冊 4，頁 304 下。

²⁶ 星雲大師：《人間萬事 12•心的禍患》，（新北：香海文化事業有限公司，2009 年），頁 94-97。

²⁷ 《正法念處經》卷 1，《大正藏》冊 17，頁 6 中。

脫煩惱的彼岸。

二、令人畏懼性

屠枷、惡瘡、暴虎、毒蛇、火、毒龍的心，被用來陳述瞋心具備令人產生畏懼而不敢接近的特性。

《大莊嚴論經》卷 9：「患瞋捨出家，不應所住處，嫌恨如屠枷，瞋乃是恐怖……瞋劇於暴虎，如惡瘡難觸，毒蛇難喜見，瞋患者如是。」²⁸瞋如屠枷，使人住於恐怖。被判處死刑，正在被囚禁即將被送往斷頭台的罪犯，所面臨的畏懼，就如同瞋心一般，令人覺得很坐立難安、不能安住。瞋如惡瘡、如暴虎、如毒蛇，三者都讓人覺得噁心、凶狠，因此不敢靠近、不敢接觸。另外，《清淨道論》言：「如被擊的毒蛇，由激怒的特相；有（怒）遍全身的作用，如毒遍滿全身，或有燃燒自己的所依（身體）的作用，如野火一般」²⁹瞋有激怒的特相，具有很強的排斥性，就如同一條被激怒的蛇，其毒液遍滿全身，令人害怕。

為何瞋心如火？《別譯雜阿含經》卷 5：「瞋毒猶如烟，亦如油投火。」³⁰一者謂火上加油。本來並沒有很生氣的事情，若經由內心不斷的重複回想，種子不斷回熏，因此會越想越氣。再者火會燒毀房舍、奪走人命，同時也會燒傷自己，因此不得不小心防護其傷害性。

瞋心如惡龍的心。《淨心戒觀法》卷 1：「瞋如惡龍心」³¹惡龍所居住的地方常下熱沙，熾燙如火，凡下熱沙之時，其宮殿及親族都被焚燒成灰燼，但這個過程結束，全都化為灰燼之後，惡龍又會再復生，周而復始。這都是因為其過去以瞋恨之心，燒毀僧房，聚落和城邑所致。³²所以說，瞋心如同惡龍的心，因為常想要用火來傷害

²⁸ 《大莊嚴論經》卷 9，《大正藏》冊 4，頁 304 下。

²⁹ 《清淨道論》，中平精舍，2011 年，頁 458。

³⁰ 《別譯雜阿含經》卷 5，《大正藏》冊 2，頁 409 中。

³¹ 《淨心戒觀法》卷 1，《大正藏》冊 45，頁 820 下

³² 《正法念處經》卷 18：「有二種龍王：一者法行；二者非法行。一護世界；二壞世間。……非法龍王所住之處，常雨熱沙。若熱沙著頂，熱如熾火，焚燒宮殿及其眷屬，皆悉磨滅，滅已復生……此眾生於人中時，愚癡之人以瞋恚心，焚燒僧房、聚落城邑。」，《大正藏》冊 17，頁 105 中。

別人，因此自己也得經常面對熱惱，把自己的身心灼傷，每日不斷輪迴，無法解脫。

三、難除頑劣性

經典中，以畫石和畫水、大火聚和電明的對比，以及作繭自縛，來描述瞋心具有難以去除、難以對治的頑劣性。

《大般涅槃經》把瞋心比喻為畫石，善根如畫水；瞋心如大火聚，善根如電明：「瞋如畫石，諸善根本如彼畫水，是故此心難得調伏。如大火聚，其明久住；電光之明不得暫停。瞋如火聚，慈如電明，是故此心難得調伏，以是義故，不名大慈。」³³針對瞋心和善心駐留的深刻度來說，瞋心如同把文字刻劃在石頭上，深刻而明顯；但善根卻只如同寫在水上的字，迅逝而無法捉摸。就瞋心和善心的常久性比對而言，瞋心如大火，聚集時間較長；而善根如同電光，一閃而逝。透過這兩個比喻的說明，可見一般人任由瞋怒隨性的發展，因此發作的力道更強、更深，反而善心的力道則顯得那麼薄弱。

在聽聞佛法的時候，起了瞋心，就如同蠶蟲把自己所吐出來的絲，綑綁了自己。在《淨心戒觀法》卷 2 云：「聞法反生瞋，如蠶吐絲繭，罪業復自纏。」³⁴這即是所謂的恚結、繫縛，用自己內心所生起的瞋心，來束縛自己的身心，無法依循佛法的教導來解脫煩惱，而不得自在。這就是何謂作繭自縛的意思。另外，從道宣大師所引用的作繭自縛比喻，可從中連接唐代養蠶的文化及經濟背景，亦可見佛教在中國本土化的端倪。

四、不實虛妄性

瞋恚如煙雲、如焰、如影，是虛妄飄渺的，並沒有實際存在的實體，變動性很大。《別譯雜阿含經》卷 5：「瞋毒猶如烟，亦如油投火。」³⁵以及《景德傳燈錄》卷

³³ 《大般涅槃經》卷 15，《大正藏》冊 12，頁 454 上。

³⁴ 《淨心戒觀法》卷 2，《大正藏》冊 45，頁 832 上。

³⁵ 《別譯雜阿含經》卷 5，《大正藏》冊 2，頁 409 中。

29：「貪瞋如焰如影」³⁶。隱喻生氣只是不切實際的假象，不應該在上面分別執取。瞋就好比月亮，月亮的外相是不定的，時而豐滿時而虧損，盈虧圓缺變化不斷。《增壹阿含經》卷 8：「若人有貪欲，瞋恚癡不盡；於善漸有減，猶如月向盡。」³⁷瞋心的生起和消失，如同陰晴圓缺的月亮具有無常性。同時，若於三毒無法去除的話，心內的善法就會逐漸減少，就好比漸漸盈虧的月亮一樣；比喻內心善法的光明，越來越薄弱。

從上述的比喻可見，無論在講經、譯經或撰寫論典的過程中，其所使用的內容以及詞彙，必須符合當代人所理解的，而且必須是生活上都能接觸到的例子，好比火、刀、月、繭等，否則即使再好的內容，仍然無法讓人理解，也必定會被人所遺忘、唾棄。因此，佛教要大眾化、普遍化、通俗化，方能讓現代人所接受、理解。同樣的，無法理解何謂瞋心的話，更妄論想要看見瞋心、對治瞋心。因此，透過比喻的方式，不但讓眾生了解何謂瞋，同時，也能從比喻所使用的詞彙當中，與瞋心的性質建立關聯性，即具備破壞性，令人畏懼性，難除頑劣性，不實虛妄性。

第三節 瞋的種類

關於瞋心的種類，在許多的經典注疏內皆有提及，如《大般涅槃經》、《長阿含經》、《大智度論》、《成實論》、《舍利弗阿毘曇論》、《釋禪波羅蜜次第法門》、《瑜伽師地論》，以及當代大師的著作。

瞋眾生、瞋非眾生、有因緣、無因緣，在《大般涅槃經》³⁸及《大般涅槃經義記》³⁹是以有和沒有（眾生、因緣）的角度作為切入點來探討。以有情眾生為瞋心生起之緣的瞋眾生，較容易消滅。反之，若以無生命的外境為瞋心生起之緣的瞋非眾生，則其性質較深重，較難去除。有因有緣而生的瞋心是有因緣瞋，其體性較小較淺，所以較易斷除；而無緣無故生氣、不該氣而氣，則是無因緣瞋，其體性較重較

³⁶ 《景德傳燈錄》卷 29，《大正藏》冊 51，頁 451 上。

³⁷ 《增壹阿含經》卷 8，《大正藏》冊 2，頁 585 上。

³⁸ 《大般涅槃經》卷 15，《大正藏》冊 12，頁 453 中。

³⁹ 《大般涅槃經義記》卷 5，《大正藏》冊 37，頁 750 中。

深，所以較難斷除。所謂遇緣則生心，有因有緣有對象而生起的瞋心，較容易解決，因為知道其源頭，知道該避開的路；但是無緣無故無對象的瞋心，則較難對付，就如同一團混亂的繩子，找不到、抓不到其繩，難以整理。

同樣出自於以上的經典，**瞋聖人和瞋凡夫**的內容，是以對象的層次作為瞋心的分類。一般人對於德行崇高的聖者或智者，都會抱持景仰之心，若真的對其生氣了，也都氣一下就過去了，所以說這類瞋心容易去除。但是若生氣的對象是和自己一樣的凡夫，情況就不同了，因為覺得對方並沒有甚麼了不起，只是和自己一樣，甚至可能覺得比自己還不如，所以這一類的瞋心就較難排解了。**過去修習和現在修習**，是從時間性為基準，來理解瞋心的作用。若生氣的事情發生在最近，甚至剛剛或現在發生，生氣的情緒必定較為強烈，難以馬上斷除。相反的，如果那是久遠前的事，時過境遷早已淡忘，因此情緒的起伏較小。**能奪命和能鞭撻**，所謂能奪命即是欲斷眾生命，雖然其體性粗重，也恰恰因其之大而容易被看見，所以較容易斷捨。能鞭撻，即是想要以鞭杖土石等物，攻擊、束縛眾生，因沒有重大到想要殺害眾生的心，所以其體性雖輕微卻較難去除。

住處憎嫉、檀越憎嫉、利養憎嫉、色憎嫉，是從物質層面來談憎嫉；而**法憎嫉**則是從心靈方面來探討的。這與他人的利害關係而引發的瞋心，記載於《長阿含經》⁴⁰內，所謂住處憎嫉，即對於他人居住之處優劣之憎嫉。檀越憎嫉，對他人施主供養多寡之憎嫉；而利養憎嫉則是對他人名聞利養的憎嫉。色憎嫉，是對他人所擁有外在形形色色之憎嫉。以上四種都是色法、物質方面的憎嫉。最後，法憎嫉，乃對他人修學佛法成就之憎嫉，這是對於精神層面的憎嫉。

《舍利弗阿毘曇論》⁴¹論瞋的特別之處，為與師長應對時引發的憤怒，有**忿尊教、違尊教、戾尊教**。忿，忿怒；違，違逆；戾；乖戾。何謂忿尊教？就是面對師長的教導、指正的時候，心生瞋忿、頂嘴、皺眉、苦惱。面對師長的指正，不但違逆，還重複違犯，則是違尊教。更有的人，面對師長的指正時，不但生氣，還顛倒是非、

⁴⁰ 《長阿含經》卷 8，《佛光大藏經·阿含藏·長阿含經一》，頁 318。

⁴¹ 《舍利弗阿毘曇論》卷 18，《大正藏》冊 28，頁 647 中-650 下。

乖戾對錯，是名為戾尊教。本論特別提及三種對師長的憤恨、違戾，其原因或許是因為此論典是部派佛教所傳承，而部派佛教著重在阿毘曇的研究，信仰實踐轉變為以探討學問、對法為重。因此，在尊崇學問的背景下，若對所教授的學問有所質疑的話，必會承受碩大的社會壓力與指責。

該論書亦論極三業的瞋心種類，身的部分有**欺凌、捶打、傷、侵害**。以上四者之中，欺凌是較為不嚴重的，其只是對於眾生輕蔑，並沒有奪取傷害其生命的意思。捶打、傷和侵害，捶打最不嚴重，是以手拳輕力捶打；傷，是侵破他人身的意思；侵害，不但輕蔑、傷害，還有奪命的念頭。口的部分，有**不相可、諍訟、輕毀及呵諫反生譏責**。總的來說，口業之過，無外乎是喜歡在唇舌上鬥諍、相互爭辯、道人長短、好說是非、麁言忿惱、善諫不受反生譏責。表達內心的起伏反應：**災喜**是幸災樂禍，**忿怒**是不護他意，**嫉妬**是不耐他容，**貢高**是褒己貶他，**伺怨**是等待報仇，**懷恨**是煩惱所污，**焦熱**不順而生惱。

善瞋、不善瞋、無記瞋，是以法為對象來說明的。在《成實論》⁴²中提到，若人看見不義之舉、不如法之事，例如惡口、竊盜、動手動腳、好戲論等，與善法相違者，而引發的生氣，則名為善瞋；反之則是惡瞋。倘若瞋非有情眾生，則為無記瞋。另外，該論亦依據三業歸類瞋心。**身**的部分就是依據其嚴重性分為**重瞋、中瞋和下瞋**。重瞋者因不想要再讓對方在眼前出現，因此會做出殺害、囚禁的舉動。中瞋者辱罵、鞭打他人；下瞋者是因愛而衍生出的厭惡，但卻又不捨不得放下、捨不得離開。生活中，下瞋的例子多不勝數，如夫妻之間因教育孩子的方式不同，而產生的爭執，或許還會做些小動作抗議；但雙方卻沒有想要抽離，一直忍受這種因近距離而產生的小生氣。口的造作方面，有**忿諍**（常爭辯、心口剛強）、**佞戾**（拒逆師長教戒）、**不悅**（言不柔軟，常皺眉）、**不調**（常辱罵同參）、**難可**（常批評毀謗），這都是屬於口業的行為。**意**方面，心生**嫉妬**、不耐他容；**不忍**於少許的不適意事，心生惱亂。**專執**，無論如何勸導，對於某事執著不捨。還有**不報恨以及報恨**，前者只是心懷染污，而後者除了心懷染污，還有想要報仇的心。

⁴² 《成實論》卷9，《大正藏》冊32，頁323中。

《大乘百法明門論註》⁴³言，**忿**即指對不順自心之對境，引生氣怒之情，而發為暴惡之行動。忿由瞋而生，剛烈而強猛，然而無餘勢，非長久持續者。忿怒為先，才會產生恨意；**恨**即指對忿怒之事永遠不忘，雖不如忿怒之猛烈，但是餘勢極強，歷久不滅。《阿毘達磨順正理論》陳述恨與忿之差別：「恨與忿相有差別者。如樺皮火，其相猛利，而餘勢弱，說名為忿。如冬室熱，其相輕微，而餘勢強，說名為恨。」⁴⁴所以忿是表露於外在的情緒，恨是隱藏於內的心態。所謂**惱**，為一些小事而起瞋怒之心，追想回憶過去的事情、或現在不愉悅的事物，使心中懊惱，進而會以兇狠眼神、粗魯語言，像蟲子般整傷對方。**害**，指心無悲愍，自私自利，想要損害他人之心。而害與瞋的差別，前者只損他，後者欲斷其命。**嫉**，指不耐他榮，對於他人之善、美等生起不悅之精神作用，因自己的心無法安住、沒有信心，而故意自讚毀他。

猛利瞋以及長時瞋是《瑜伽師地論》⁴⁵以瞋心起現行的力道及時效性，來為瞋恚做分類。所謂猛利，就是瞋心就像洪水一樣，川流不息、力道很強；所謂長時，代表瞋心的造作，如不節制，則後果無量無限，不可窮盡。

非理瞋、順理瞋、諍論瞋，《釋禪波羅蜜次第法門》⁴⁶藉由瞋恚之發相來做歸納。所謂非理，就是沒有理由的；非理瞋，即不是因為別人的侵犯，而無事自瞋。若被人惱觸，以此為緣而生瞋，此名順理瞋。若看見不如法事而生瞋，如清淨佛土中的正三毒，亦名順理瞋。何謂諍論瞋？執著自己所理解佛法的面向，否定他人所行所說，若有不順自己的看法時，無法安忍，爭辯理論，是名諍論瞋發相。而《妙法蓮華經文句》則以毒性動物的特質，來形容以上三類瞋恚之發相，其曰：「瞋有三：虺毒盛，不觸而吸，譬非理生瞋；蝮蠍觸則螫，譬執理瞋；蜈蚣譬戲論瞋。」⁴⁷非理瞋如毒蛇，即使沒有任何觸發的因由，而自生瞋。順理瞋如蝮蠍，遇到他人來惱，則生瞋。戲論瞋如蜈蚣，只有自己所說的話才是至理名言，對別人的話不屑一顧。為

⁴³ 《大乘百法明門論註》，《乾隆藏》冊 149，頁 255 上-256 上。

⁴⁴ 《阿毘達磨順正理論》卷 54，《大正藏》冊 29，頁 646 下。

⁴⁵ 《瑜伽師地論》卷 26，《大正藏》冊 30，頁 424 中。

⁴⁶ 《釋禪波羅蜜次第法門》卷 4，《大正藏》冊 46，頁 501 下。

⁴⁷ 《妙法蓮華經文句》卷 6，《大正藏》冊 34，頁 75 中。

甚麼以蜈蚣形容戲論瞋呢？《法華經大成》云：「蜈蚣瞋恨而行速，蚰蜒漣涎而走滯，喻戲論。」⁴⁸蜈蚣行動迅速，如同在爭論的時候，說話速度很快，不分道理，片刻也無法平靜下來；蚰蜒是長得像蜈蚣，腳卻比蜈蚣更長的節肢動物，其走過之處，會殘留一層薄薄的黏膠，如同爭論過後，是非並沒有結束，還是留在那裡。

佛陀以及祖師大德對於瞋心的種類，給予了許多的解釋，為的就是希望眾生能夠看見自己的起心動念。在現代對於瞋心的種類，又有怎樣的論述呢？**家庭的戰火、工作的戰火、人事的戰火、球場的戰火、國際的戰火**，這五類是大師在《人間萬事•戰火》⁴⁹這文章提到，就環境因素所引發的瞋心層次。所謂家庭的戰火，舉凡夫妻、兄弟、婆媳等家庭成員的戰爭，必定造成家無寧日。家庭戰火中，尤其最容易生氣的就是夫妻之間，因為有愛，愛得不同、愛得不對，也會生氣。夫妻一生氣，就要攪碗盤、摔桌椅。這些舉動，於生理上、經濟上，可謂兩敗俱傷。職場上，倫理、請示、指導等，工作的戰火降低辦公效率。競逐名利錢財，於人事品格上無法清廉。國際賽事，為了小小的一座金屬杯子，蓄意犯規，不只造成球員間的不愉快，亦可能會釀成觀眾的武打戲碼。國際戰火的殘忍、沒意義，從第一、第二次世界大戰，到現代劍拔弩張的中印邊界⁵⁰、兩韓之爭⁵¹，受傷害的往往是手無寸鐵的平民百姓。鬧情緒不但只是個人的問題，身口意三業的造作往外攀緣，亦會引起社會、國家諸多的不愉快、對立。

綜觀以上的瞋心種類，可見摸得到源頭的瞋心易斷，反之則難除。在時間上，若是已過較久遠，也易斷，反之亦難。在細節上雖然各有不同，但其實都沒有離開過於前一節對於瞋心定義的原則，即：對眾生仇恨厭惡，想要加害之心。其展現或是經由外在行為和言語，或是內在的心理作用。從以上為數不少的瞋心種類可知，

⁴⁸ 《法華經大成》卷3，《卍續藏》冊32，頁420中。

⁴⁹ 星雲大師：《人間萬事7•戰火》，（新北：香海文化事業有限公司，2009年），頁360

⁵⁰ 尤戈爾•R•普羅希特：〈中印關係：習近平與莫迪的「非正式」會面要談什麼？〉《BBC中文網》，2018年4月25日，<http://www.bbc.com/zhongwen/trad/world-43889166>（最後瀏覽日期：2018年5月17日）。

⁵¹ 鄭崇生：〈兩韓盼迎和平新開始 美學者仍憂歷史重演〉，《CNA中央通訊社》，2018年4月27日，<http://www.cna.com.tw/topic/newstopic/1037-1/201804270043-1.aspx>（最後瀏覽日期：2018年5月17日）。

眾生在每一個不好受的情緒，其實都與瞋恚難以脫離關係。

《佛垂般涅槃略說教誡經》云：「瞋恚之害，能破諸善法、壞好名聞，今世後世人不見。當知瞋心甚於猛火，常當防護，無令得入，劫功德賊，無過瞋恚。」⁵²此經是佛陀在涅槃前，對弟子的最後教誡，闡述佛教根本的戒定慧。從引文可見，瞋實為出世善法的修學佛道上，莫大的障礙。

本章首先透過經典的對瞋心闡述，來概定瞋的定義。在瞋心的比喻修辭中，也可看出瞋心的性質，為破壞性、畏懼性、頑劣性和虛妄性。另外，從比喻的手法中推敲出，無論佛陀或祖師大德，都必須使用當代人所能了解、且在生活上普遍性高的詞彙，進行說法和譯經，才能讓普羅大眾明白佛法的真髓。否則即使所說的道理有多麼的有見地，若大眾聽不懂，仍是徒勞無功。如同當代人間佛教，雖然以通俗的語言弘化，卻仍不失其佛教的神聖性。

在進行整理瞋心的種類，總括來說皆是對不順意的所緣產生欲加害之心，經由外在言語和行為展現，或內在的心理精神作用的醞釀。經由分析，從瞋心煩惱類別中，反觀每一個負面情緒的起伏，或多或少都與瞋心有掛鉤。

瞋如猛火、瞋如利刀，障礙善法，要如何從這瞋恚的束縛中解脫呢？若能了解瞋心產生的原因，如同抓住粽子的繩頭，沿著繩子整理延伸出來的旁枝，則能夠看清楚狀況，找到去蕪存菁的方向。

⁵² 《佛垂般涅槃略說教誡經》，《大正藏》冊 12，頁 1111 中。

第三章 瞋的生起現象及對治

面臨同樣的情況、言語，有的人能夠保持冷靜，不被憤怒之火所轉，但也有的人會一觸即發。因此，對治之要點，首當其衝，是必須要看見自己的瞋心煩惱生起了；如同在煩惱的暗室，必須先要把照明打開了，才能夠看清楚室內的一切。同樣的，在不悅的情緒生起時，若能夠尋求瞋恚興起的肇因，才能夠有條件、有資格來談如何修正。

因此，本章將先探討瞋心生起的原因，依循經典內容探索瞋心生起之因由，再分析因瞋心而產生的過患。從其種種過患中，明白瞋心不僅僅在生活上產生不利，對於修道路上，亦是莫大障礙。承上鋪陳，從定義、性質、種類、起因以及過患，將瞋心看清楚後，進而在本章的第三節來探討瞋心的對治方法，提供行者在自我的解脫道上，解決瞋心問題的策略。

第一節 瞋的生起原因

為甚麼瞋心會產生呢？大多數人生氣時，往往認為自己其實是被受害者，並且想以相同的方式來激怒對方，讓其受苦，而很少會回顧到其實生氣的起因在於自己。何以見得？本節將以《成實論》卷 9〈瞋恚品〉中提到瞋心產生的起因，作為瞋心生起的探討範圍，論述瞋心生起的原因，確實主要的因素是在於自己本身的問題，外境只是一個助緣而已。

《成實論·瞋恚品》云：

問曰：瞋云何生？答曰：從不適意苦惱事生，又不能正知苦受性故，則瞋恚生。或從呵罵鞭打等生；或與惡人同事則瞋恚生，如屠獵師等；或智力劣弱故瞋恚生，如樹枝條為風所動，或久集瞋使，乃至成性，故瞋恚生；或從屠獵毒蛇中來，故瞋恚生；或恚念他過，故瞋恚生，如九惱中說；或隨時節故瞋恚生，如十歲人等；或以種類故瞋恚生，如毒蛇等；或以方處故瞋恚生，

如康衢國等；又先說貪生因緣，與此相違則瞋恚生；又計我心憍慢熾盛，及深著物。如是等緣則瞋恚生。⁵³

自以上《成實論》的引文中，本研究將十三個的瞋心產生原因歸納為三點，即憎愛、我慢和不正知。（見表 2）

表 2 《成實論》瞋心產生的原因

原因	內容
憎愛	貪生因緣，與此相違
我慢	憍念他過
	我心憍慢熾盛，及深著物
不正知	不適意苦惱事
	不能正知苦受性
	呵罵鞭打
	與惡人同事，如屠獵師
	智力劣弱，如樹枝條為風所動
	久集瞋使，乃至成性
	從屠獵毒蛇中來
	隨時節，如十歲人（時間）
	種類，如毒蛇方（人間）
	方處，如康衢國（空間）

（知晴製表）

瞋心生起的原因雖為憎愛、我慢、不正知，本研究認為其背後的主因，乃是我執在作祟。因為眾生認為有個恆常不變的「我」存在，進而衍生出很多因為「我的」

⁵³ 《成實論》卷 9，《大正藏》冊 32，頁 311 下。

而生起的煩惱。

一、憎愛二事 俱是煩惱

所謂「愛之欲其生，惡之欲其死，既欲其生，又欲其死，是惑也。」愛與恨只是一線之隔，兩者常常糾纏不清，而導致許多的不愉快，引發瞋心的生起。《大寶積經》言：

諸煩惱中，愛緣所合，此最為重。如是煩惱，深徹骨髓。謂於能生結使法中，愛心染著。所以者何？所貪著事，若不隨意，則生瞋恨。人皆自欲，貪愛其身，有侵惱者，則生瞋恨。是故當知，瞋恚則是染愛果報，貪著則是愚癡果報。⁵⁴

貪欲和瞋恨是一體兩面。如引文所述，貪愛染著而產生的煩惱，甚為嚴重，具深徹的破壞性。因為這貪愛染著的心，導致結使的產生。何謂結使？為煩惱的異稱。結，就是纏縛眾生，不使出離生死；使，就是驅役而惱亂眾生。而因貪愛所產生的纏縛以及惱亂眾生的煩惱，與瞋恨有何關係？對於所貪著的事，無法順遂時，瞋恨就會產生；或對於自己所貪愛的色身被侵惱時，瞋恨也會生起。所以說，因為愚痴而有貪著，因為貪著而產生愛染，因為愛染而引起瞋恚。

《佛說大方等修多羅王經》記載：「凡夫之人亦復如是，眼見美色便生愛著，既生愛著便起欲心，既起欲心起瞋癡業，或作身業，或作口業，或作意業。」⁵⁵此是佛陀藉由頻婆娑羅王因色欲而深入敵國為說法契機，以國王為當機眾來告誡眾生，凡夫看見美麗的人事物會產生貪愛執著之心；然後進一步會從貪愛執著之心，生起貪欲、想要占為己有之心。而這貪欲之心，會引發瞋和癡的身口意造作。好比熱戀的情侶，恨不得一天二十四小時都膩在一起，想要佔據對方的每一個念頭，眼裡容不

⁵⁴ 《大寶積經》卷 78，《大正藏》冊 11，頁 444 上。

⁵⁵ 《佛說大方等修多羅王經》卷 1，《大正藏》冊 14，頁 948 下。

下一顆沙子。若對方無法順從、無法滿足這欲望，就會引發衝突。在《大寶積經》卷 74 也提到：「以不愛故生於瞋心，生瞋心故造作瞋業。」⁵⁶相對的，面對自己不喜歡的境界時，則生起不愛、厭惡的情緒，因而引發瞋心，身口意的造作也隨之而發動，或是行為上的拳打腳踢、或是口舌上的言語暴力、或是念頭上的懷恨在心。

常言道，愛恨只在一線之間。引發瞋恚、怨恨之心的其中一個因由，乃因憎愛。倘若面對貪愛之事無法如人所願，或面對不令人所愛的境界之時，瞋心就會因此隨之生起。

二、憍慢熾盛 憍念他過

《大智度論》卷 72 云：「以自大心故，則喜生瞋恚，憍慢是瞋之本，瞋是一切重罪之根。」⁵⁷ 自以為自己比別人優越、認為自己的觀點是最正確的；對於有德之士不屑親近，對於真理不生憶念。不單不願意接受別人的指導、無法吸收新知，甚至瞧不起別人，也無法容忍別人比自己更好。為什麼會認為自己比別人都優越呢？憍慢者的心中，無時無刻都在計較和比較。從計較、比較當中，憍慢者就會自認為自己比別人更有辦法、更優越。

在《諸法無行經》卷 1 說道：「不了眾生性，是則生瞋恚……常求他人過，樂於鬭諍訟……我心多憍慢，常觀他人過。」⁵⁸ 瞋心的生起，從不了解眾生的心性、看不透因緣法而起。因此，眼根所選擇觸對的境界，皆是別人的缺點、常抓緊別人的過失。不但如此，還好傳是非、樂於口舌之爭。又貢高憍慢，希望每一個人都要配合自己，只接受和自己一樣的觀點，若有違背者，則瞋心因而產生。

大師在《迷悟之間·瞋恨之害》亦提出了現代人瞋恨生氣的主要四點：(一)、不承認自己的過失，(二)、不能聽逆耳的忠言，(三)、不肯接受一點的損失，(四)、

⁵⁶ 《大寶積經》卷 74，《大正藏》冊 11，頁 419 下。

⁵⁷ 《大智度論》卷 72，《大正藏》冊 25，頁 569 下。

⁵⁸ 《諸法無行經》卷 1，《大正藏》冊 15，頁 751 下。

不希望別人比他好。⁵⁹以上四點，皆是因為驕慢之過。當師長、同參道友或善知識給予指正時，若存有驕慢之心會使人不承認自己有過錯，有罪不懺、犯過不悔，認為一切錯誤都是別人造成的，無論再好的真理、忠言，也無法接受、無法認同。且又愛計較比較，對於自己不願意損失一絲一毫、得理不饒人，對於別人則不耐他榮。如此惡性循環，使瞋恚之火綿綿不絕。

驕慢者因為愛計較、愛比較，愛與他人較量優劣，因為從一開始就不了解每一個眾生的習性都不盡相同，且又看不到自己的缺失，陋習不能自愧，加上輕蔑他人，不接受教誨，所以當稍遇事與願違之境，必會引發瞋心的產生。

三、不能正知 為風所動

人的情緒變化、憤怒瞋恚，常常因為沒有正知正覺，而導致受、想、思被外在因素瞬間牽動。受是由根（感官）、塵（對象）、識（辨別的意識）三者和合之觸而產生的感受，有領納之意。受，是受到外界影響自身的生理、情緒、思想等，進而產生痛癢、苦樂、憂喜、好惡等感受。這根塵識和合觸，使自己產生不同的覺受，起因在於自己本身。好比，在現實生活中，若迎面而來的人面帶微笑，經過眼根觸對色塵，產生眼識，而後經過受（納受所產生的眼識）、想（於心取相，判斷此是微笑）、思（思慮和決定要回應甚麼舉動），而發動造作，就是回應愉快的心情；相反的若是怒目或不屑的樣子，也會因為經過同樣的歷程使心情不愉快。以此類推，如果迎面而來的仍然是同面帶微笑的那個人，而看者有兩位，兩位經由各自所看的外境，而產生的認識，都不會是一模一樣的。

所以說，每個人的認識作用，都是各自經由自己施設名言，於心取相所產生出來的。何以見得？《維摩詰所說經》云：「何謂病本？謂有攀緣，從有攀緣，則為病本。」⁶⁰也就是說，煩惱、瞋恨的產生，是因為心對外境的攀緣而造成的。除了經典如此記載，透過現代的科學實驗也都證明了，很多的情緒反應，其實都是人類自己

⁵⁹ 星雲大師：《迷悟之間 2 • 瞋恨之害》，（新北：香海文化事業有限公司，2009年），頁 291-293。

⁶⁰ 《維摩詰所說經》卷 2，《大正藏》冊 14，頁 545 上。

的心念對於外境的攀緣所造成的⁶¹。

而在《成實論·瞋恚品》中，瞋心起因為不正知的其中幾項，如智力劣弱、隨時節、種類、方處，是該論點中較特別的論述。這四點看似是因為外境原因，而導致瞋心的生起，但本研究認為其實真正的起因，是因為眾生缺乏正知正見。

所謂的智慧劣弱是甚麼意思？該論典為其做的譬喻是：如樹枝條為風所動。從這裡可看出，瞋心生起並非天生的智力問題，而是本身的定力不足，像樹枝隨著風的力度擺動，容易被外境影響。

為甚麼隨時節故瞋恚生，如十歲人？為甚麼以種類故瞋恚生，如毒蛇等？為甚麼以方處故瞋恚生，如康衢國等？以上三點，用現代語言來陳述的話，就是時間、空間以及人間。時節或時間就是每一個剎那的連續不斷，而造成三世的差別，但其實所謂的時間只是假有，都只是施設的名言而已。在《成實論》中所謂隨時節如十歲人，所要表達的時間點，就是在減劫人壽為十歲的時候。《法華經玄贊要集》卷19提到：「每劫減至三十飢饉，二十疾疫，十刀兵起。」⁶²又《妙法蓮華經文句》卷4說：「瞋恚增劇刀兵起，貪欲增劇飢餓起，愚癡增劇疾疫起，三災起故煩惱倍隆。」⁶³從兩段的引文綜合分析，在減劫人壽為十歲的時候，瞋恚之毒增加，人類凶狠暴戾互相殘殺，以暴制暴。何謂方處故瞋恚生，如康衢國等？衢國代表各國相毗鄰的沖要之地，四面受敵，在軍事上或交通上重要的地方。在這樣的處境，非得要有足夠冷靜的頭腦，在面對外敵的時候，能夠思維判斷，而不是陷入敵軍的圈套，輕舉妄動釀下大錯。又何謂以種類故瞋恚生，如毒蛇等？這就如同我們出生環境，如果原生家庭成員大多是生性暴躁、容易生氣的家族，在耳濡目染之下，也會是造成自己容易生氣的原因。

綜合以上，雖然智力劣弱、隨時節、方處、種類等，乍看之下，似是因為外在

⁶¹Zhang, X. et. al., A Normalization Framework for Emotional Attention, PLOS Biology: DOI:10.1371/journal.pbio.1002578, November 21, 2016. 和 Tajadura-Jimenez, A. et. al., Self-Representation in Mediated Environments: The Experience of Emotions Modulated by Auditory-Vibrotactile Heartbeat, *CYBERPSYCHOLOGY & BEHAVIOR* V:11, N:1, 2008, pp 33-38.

⁶²《法華經玄贊要集》卷19，《卍續藏》，冊34，頁617上。

⁶³《妙法蓮華經文句》卷4，《大正藏》冊34，頁53上。

因素而導致瞋心的生起；但經過抽絲剝繭的分析，其實真正的起因，還是眾生自己內心的不正知。但是，一般人難以看見這箇中的關係，而大多數都會把瞋心的因素，歸咎於外在的境界。但其實是自己的正知正見不足，無法提起正面的思考，隨外境牽引流轉，產生瞋心而不自知。

四、有我想者 是為病本

我，梵文原意為呼吸，爾後引申為生命、自己，獨立永遠的主體。⁶⁴

因為有我，相對的就會有他，我和他就有了對立。有了對立，便會有喜愛、是非與討厭。對於自己喜歡的就執著、貪愛，對於自己不相應、不舒服的就排斥；於是就產生了高興、生氣等波動的情緒。

而我執不只是對於色身上的執著，更進一步會展現在思想上：堅持以自我的欲求或見解為中心，希望此欲求或見解被他人所認同、贊服，處處地要利益自己。我有我執，別人也有我執。因此當想法衝突時，雙方的我執在拉扯，自以為是、自我貶抑、自讚毀他，而造成種種的不愉快。

在《大寶積經》卷 2 記載，針對瞋恚之毒，佛陀曰：「若有眾生心懷執著，當知即是邪見之人。若起邪見，於是等經如實教誨，即生瞋恚。何以故？有我想者，有瞋恚故。」⁶⁵同樣的，在《大寶積經》卷 29，佛陀如是說：「以虛妄因緣，而起於瞋恚，無我執為我，及由麤惡聲，起猛利瞋心，猶如於惡毒，音聲及瞋恚，究竟無所有。」⁶⁶一般的人心懷我執邪見，對於善知識的指導更正，無法接受而生起瞋心。因為，一般的人都以為有實我存在這樣的錯誤觀念、虛妄分別，執著於我、我的。若出現了與我的見解、觀點不同的想法，或聽見不順心的聲音時，就會產生排斥，或是以粗暴的言語回嗆，或是懷恨在心等方式。更荒謬的是，當心裡想要讓對方生氣，而對方卻一點也不在意的時候，自己反而更加生氣。可見，我執得有多深，瞋

⁶⁴佛光大辭典編修委員會：《佛光大辭典增訂版》。

⁶⁵《大寶積經》卷 2，《大正藏》冊 11，頁 11 中。

⁶⁶《大寶積經》卷 29，《大正藏》冊 11，頁 161 上。

心之害就會荼毒得多深。但實際上，無論是我、我的、我所聽見的音聲、我的看法見解，乃至於生起的瞋心，都只是一時的因緣聚合而暫時存在的現象而已。人之所以看到的是一個不完美的世界，是因為內心有各種執著和不切實際的期待。

綜上所述，瞋恚生起的原因為貪愛染著、貢高驕慢、不正知，而根本的主因，實為我執。因為認為有個恆常不變的我存在，所以生起我所貪愛的染著、自以為自己比別人優越的驕慢、以及被外在因素牽動的不正知。瞋行人常因擇善固執，易見他人之小過而生瞋，卻不見他人之才德，好批評、常懷不滿而憤憤不平，習慣用自己的價值觀去衡量人事物的瞋行人，常因此引發紛爭，為自己帶來更多的煩惱。但是，大部分的人卻常依著這樣的錯誤認知在行事，不但自己痛苦，也連累周圍的人、觸發周遭人的負面情緒，進而也以憤怒回報給自己，可見瞋恚所引起的過患，禍害不少。

第二節 瞋的過患

大部分的人誤以為發洩憤怒與使用暴力，可以讓自己覺得好一點，例如生氣的時候，以打枕頭或不倒翁來宣洩。但實際上，憤怒只是在這樣的來回之中，不斷的在心中滋長、壯大。為甚麼瞋心無法被停止？因為以搥打枕頭來表達憤怒、發洩憤怒，只是在重複憤怒罷了。這樣做只會使情況更加惡化，因為表面上看起來，似乎在搥打的過程中，把憤怒的對象從人轉向枕頭或不倒翁，但其實就搥打動作本身，就是一直在重複及強化憤怒，回薰憤怒的種子，把痛恨的對象想像成枕頭而用力攻擊。

但是大部分的人都不了解，生氣時所做的想要傷害別人的報復性動作，其實受到最大的讒害都是自己。誠如《成實論》卷9〈瞋恚品〉所道：「為瞋恚者，欲惱害人，而返自害。所有身口，加惡於人，自所得惡，過百千倍。故知瞋為大自損減。」

⁶⁷何以見得欲惱害人，則反害己？在談對治瞋恚以前，對於其過患是必須先予以了解

⁶⁷《成實論》卷9，《大正藏》冊32，頁3112上。

的，因為若不見過失則無法生起想要斷除的決心。同樣的，佛陀在初轉法輪宣說四聖諦之時，也是先讓五比丘了解何謂苦以及其生起的原因，才進而開示滅苦之後的境界以及解決苦的方法。

針對瞋心生起而引發的過患，本節將以三個層面陳述，即：生理與心理、人際與社會、生命與生死（見表 3）。對於個人方面會導致生理與心理產生諸多障礙、失去平衡，對於人際及社會互動方面會令人厭惡畏懼、惱怒眾生，乃至對於生命與生死層面則會被牽連到喪失法樂、墮三惡道。

表 3 從三個層面陳述瞋心生起的過患

瞋心生起的過患		
生理與心理	人際與社會	生命與生死
面醜惡色	無有威德	不見道
形不端正	難可共止人不喜見	失善法
臥起不安穩	被人伺求長短	捨眾生
驚怖憂恚	惱他人亦被人所惱	生難處墮惡道

（知晴製表）

一、生理與心理 不端正

瞋心之害甚深，經典中形容瞋恚如同猛火、毒蛇、刀劍一般，具有破壞性，且能障礙修學佛道。瞋恚生起的過患，對於生理與心理的影響甚多，包括外表美醜、端正，身心不調和、驚憂怖畏。

在《佛說分別善惡所起經》中說明，若有人無論見賢能者、愚鈍者，不分青紅皂白都生起瞋恚之心，將會得到五種惡報：

人於世間常喜瞋恚不和調，見賢者亦恚，見愚者亦恚之，不別善惡，但欲瞋

恚而已，從是得五惡。何等五？一者，為自燒身；二者，亦自亂意；三者，臥起不安隱，或憂恚自殺；四者，入太山地獄中，毒痛考治數千萬歲；五者，從太山地獄中，出生為人，面目常惡，色萎黑黃熟。今見有惡色人，皆從故世宿命喜瞋恚所致，面醜惡色，不如端正好色。如是分明，慎莫瞋恚！⁶⁸

佛陀宣說此經的目的是哀愍眾生不知道自己所做的善惡，是輪迴生死苦海、不得解脫的原因。因此教導大眾如何分別善惡，應該要去惡就善，開示眾人度脫生死苦海之道。經典中敘述，常動怒者的體溫較高、心跳加速，內心無法平靜，生活作息間常坐立不安、講話急躁不清晰、心生憂惱不悅，甚至於因此而殘害自己的性命。引文中的太山地獄乃是燒煮萬毒之地⁶⁹，於此比喻瞋恚如火，長期焚燒瞋恚者的身與心，使其不得安寧。美國心理學會也證實，生氣和焦慮會顯著地增加心血管疾病、降低免疫能力、惡化疼痛的指數等，使全身的肌肉及器官都受到損害。⁷⁰

所謂相由心生，生理與心理實乃相互牽引、相互影響，因此經常生氣的人，其外向也會受影響。心理的因素會帶動生理的機能，導致五臟六腑隨之生起變化⁷¹，而展現於外在的臉色上。反過來說，若生氣的時候，先忍之於口，再忍之於面，繼而凡是不動心、不生氣，則能漸漸的呈現出與眾不同的相和心。

如上段引文所述，習慣於瞋會的人，大多數樣貌醜陋、面目常惡、皮膚偏黝黑，六根不端正。相反的，若能見賢思齊、對一切事物能夠安忍無瞋，由於內心安穩故，具有能令人平靜的氣質，因此給人的感覺為外相端正，眾人都歡喜與其親近。⁷²在《中阿含經》也闡述相同的道理，說明常惱害、瞋恚、憎嫉，諍怒的人，會感召體形與

⁶⁸ 《佛說分別善惡所起經》，《大正藏》冊 17，頁 519 上。

⁶⁹ 《法句譬喻經》卷 1〈雙要品〉：「太山鬼神，令酒入腹如火燒身」，《大正藏》冊 4，頁 582 下。

⁷⁰ Suinn, R. M. The terrible twos—anger and anxiety: Hazardous to your health, *American Psychologist*, 56(1), 2001, p27-36.

⁷¹ Gerin, W. et. al., The Role of Angry Rumination and Distraction in Blood Pressure Recovery From Emotional Arousal, *Psychosomatic Medicine: January/February 2006, V:68, Issue 1*, p. 64-72.

⁷² 《佛說分別善惡所起經》：「人於世間和心不瞋恚，見賢者敬之，愚者忍之，從是得五善。何等五？一者，為人所稱譽；二者，人見之皆歡喜；三者，身自安隱亦潤澤好；四者，得上天，天上端正淨潔；五者，從天上來下生世間，為人善性，端正殊好。今見有好人萬人之選，皆故世宿命和心善性忍辱所致也。不瞋恚，如是分明，慎莫瞋恚於人！」，《大正藏》冊 17，頁 517 中。

色相不端正的果報。反之，若能離於瞋恚，也就能獲得端正的形體。⁷³

而所謂的端正，豈只是外在形貌上的端正，佛陀為給孤獨長者那端正無雙、慍豪傲慢的媳婦玉耶開示道：「形貌端正，非為端正；唯心行端正，人所愛敬，是為端正。」⁷⁴真正的端正，無關乎外型樣貌的漂亮美麗，而是一個人的心態與行為，讓人生起樂意親近、尊敬之心，才是更高層次的端正。

陳上所述，無論在經典中或是科學驗證中，皆說明了生理與心理的確是相互影響的。因此常懷瞋恚者的樣貌不但不堪入目，還會使自己的身心常處於熱惱、處於緊張不安，形不端正。所謂端正，不單只是外相上的莊嚴，廣義來說，還包括心行的端正；而瞋恚所導致的心行不端正，會令人不敢接近，進而引發人際關係的緊張。

二、人際與社會 惱眾生

愛生氣的人，不但影響個人的身心安寧，也因為心理狀態的起伏不定而導致人際關係的緊張，甚至於社會的不和諧。何以見得？生氣的人，許多不當的話會不受控制地說出，陳年的舊帳也會被翻出。尤其，負面情緒的傳遞速度非常迅速，而且越是親近的人，越容易成為洩憤的對象。

生氣的破壞性，如暴風雨波及周遭之人，讓人感到厭煩、畏懼。一般人都不歡喜接觸正在發怒的人，能夠避免則儘量避免，不想被捲入是非或引來不堪設想的後果。為此，生氣時的所作所言，既然無人想要接觸，自然也無法令人產生信服、無法令人攝受。在《中阿含經》卷 44 道：「何因、何緣男子女人無有威德？若有男子女人內懷嫉妬，彼見他得供養恭敬，便生嫉妬……來生人間，無有威德。」⁷⁵何謂威

⁷³ 《中阿含經》卷 44：「何因、何緣男子女人形不端正？若有男子女人急性多惱，彼少所聞，便大瞋恚，憎嫉生憂，廣生諍怒，彼受此業，作具足已，身壞命終，必至惡處，生地獄中，來生人間，形不端正。所以者何？此道受形不端正，謂男子女人急性多惱。摩訶！當知此業有如是報也。……何因、何緣男子女人形體端正？若有男子女人不急性多惱，彼聞柔軟羸強言，不大瞋恚，不憎嫉生憂，不廣生諍怒，彼受此業，作具足已，身壞命終，必昇善處，生於天中，來生人間，形體端正。所以者何？此道受形體端正，謂男子女人不急性多惱。」，《大正藏》冊 1，頁 705 上。又見《大薩遮尼乾子所說經》卷 5：「離瞋心者，得身端正，見者愛樂」，《大正藏》冊 9，頁 339 中。

⁷⁴ 《佛說玉耶女經》，《大正藏》冊 2，頁 863 下-864 上。

⁷⁵ 《中阿含經》卷 44，《大正藏》冊 1，頁 705 中。

德？威，是讓人覺得敬畏；德，則是讓人覺得敬愛。可想而知，不耐他榮而心生不悅的人，如何能讓人感覺到敬畏敬愛呢？因此，不要怪別人不願意聽話、不願意配合，其實問題的根本在於自己，常懷嫉妒而無法讓人心服口服。反之，若能去除嫉妒心，見他人好也能隨喜功德、隨喜讚嘆的話，自然威德具足。⁷⁶

除了無有威德之外，在《大智度論》卷 14 也陳述了瞋恚在於人際關係中的過患：

瞋恚之人，不知善、不知非善；不觀罪福、不知利害；不自憶念，當墮惡道！善言忘失，不惜名稱、不知他惱、亦不自計身心疲惱，瞋覆慧眼，專行惱他。如一五通仙人，以瞋恚故，雖修淨行，殺害一國，如旃陀羅。復次，瞋恚之人，譬如虎狼，難可共止；又如惡瘡，易發、易壞。瞋恚之人，譬如毒蛇，人不喜見。積瞋之人，惡心漸大，至不可至，殺父、殺君，惡意向佛。⁷⁷

以現代的用詞概述，瞋恚之人就是活在自己的世界、不懂得觀察是非善惡、罪福利害，還常失言，且不明瞭諸法平等、性空，因此惱害他人也惱害自己。引文比喻，如同證得五種神通⁷⁸的仙人，雖因過去清淨的修行而證得這些神通，但因為一時的瞋恚，殺害一整個國家，造成自己墮落得比首陀羅更下賤的旃陀羅⁷⁹階級。再者，瞋恚之人如同虎狼一般，讓人覺得難以一起共事；又如同惡瘡，甚具爆發性及破壞性；亦如毒蛇，人人見到都不喜歡、退避三舍。若任由瞋心日益壯大，甚至可能做出傷害親人、國君和善知識的行為。

敬人者人恆敬之，若因自己的憤怒，而生起惱害、嫉妒、憎恨，別人又怎麼會

⁷⁶《中阿含經》卷 44：「何因、何緣男子女人有大威德？若有男子女人不懷嫉妬，彼見他得供養恭敬，不生嫉妬，若見他有物，不欲令我得，彼受此業，作具足已，身壞命終，必昇善處，生於天中，來生人間，有大威德。所以者何？此道受有威德，謂男子女人不懷嫉妬。」，《大正藏》冊 1，頁 705 中。

⁷⁷《大智度論》卷 14，《大正藏》冊 25，頁 167 中。

⁷⁸指修四根本靜慮所得五種超自然之能力。神，乃指不可思議之意。通，為自由自在之意。謂神足通、天眼通、天耳通、他心通、宿命通。

⁷⁹印度社會的四種階級為婆羅門、刹帝利、吠舍、首陀羅。旃陀羅意譯為嚴熾、暴厲、執惡、險惡人、執暴惡人、主殺人、治狗人等。印度社會階級種姓制度中，居於首陀羅階級之下位者，乃最下級之種族，彼等專事獄卒、販賣、屠宰、漁獵等職。根據摩奴法典所載，旃陀羅係指以首陀羅為父、婆羅門為母之混血種。

不以同樣的方式對待自己呢？《法苑珠林》卷 70 言，由於前世多瞋，所得今生之二種報：（一）常為他人求其長短，（二）常為眾人之所惱害。⁸⁰若眼裡容不下一顆沙，稍不順心，就興起瞋恚，因此別人也會以同樣的方式回報，一有舉動便會受到指責、糾舉。同樣的，瞋恚惱害他人、令人不安，因此也會得到相同的對待。將心比心，若別人的氣發在自己的身上，自己是否想要以相同的方式激怒對方，讓對方也感受到自己所受的苦。所以，《增壹阿含經》卷 51 云：「若人憊憎嫉他，受地獄罪，若生人中，為人所憎。」⁸¹生氣、好嫉妒的舉動，不但導致自己的身心如同在地獄般受盡折磨；在人際關係中，也會為人所討厭。所以說，因瞋恨所造就的行為、念頭，所引發的惡性循環，最終還是會自食其果，回報到自己的身上。

綜上所述，瞋恨心的生起，導致無有威德、難可共止、人不喜見、失去親友、被人伺求長短、惱他人亦被人所惱，在人際關係以及社會和諧中帶來諸多的障礙。唯有捨去瞋恚，才會得到眾人的愛敬、歡喜、信服。⁸²

三、生命與生死 失善法

瞋恚的纏縛，除了造成個人身心不安穩、人際關係不和諧之外，還會令人無法領納佛法真義，即使有機會聽受佛法也無法心生喜樂。生氣的因引發身口意造作惡業，而感召墮惡道、生邊處、不聞佛法的果報。在提升生命價值的菩薩道上，也會因為瞋恚而因此捨棄度化眾生的動力。《中阿含經》卷 23 云：

若有一人有瞋纏、有不語結、有慳嫉、有諛諂欺誑、有無慙無愧、不稱慙愧者，此法不可樂，不可愛憊，不能令愛念，不能令敬重，不能令修習，不能

⁸⁰ 《法苑珠林》卷 70：「何故瞋惱？常為一切求其長短。緣此瞋惱不能含容，故為一切求其長短。何故瞋惱？常為眾人之所惱害。緣此瞋惱惱害於人，人亦惱害。」，《大正藏》冊 53，頁 817 下。

⁸¹ 《增壹阿含經》卷 51，《佛光大藏經·阿含藏·增壹阿含經四》，頁 1912。

⁸² 《法苑珠林》卷 78：「能捨瞋恚，眾人所愛，眾人所樂見，人所信受。」，《大正藏》冊 53，頁 867 上。

令攝持，不能令得沙門，不能令得一意，不能令得涅槃。⁸³

此經乃佛陀以經常與人鬥爭的黑比丘為當機眾，說明做惡以及行善的果報。若有人常被瞋恚纏縛，在於修道上會有許多的障礙：無法專心修習、無法得到輔助支持、無法理解清淨的真理、無法看透諸法實相、無法斷除煩惱的究竟樂。《法句經》卷 2〈忿怒品〉亦言：「忿怒不見法，忿怒不知道。」⁸⁴瞋恚的人，因為心性長期被瞋心煩惱所覆蓋，因此再珍貴、清淨的佛法，也都無法明白、不願意接受、不能通曉，如同瞎子盲目閉塞。反之，若能無有瞋恚，才有機會讓佛法入心，才有斷除煩惱的可能。⁸⁵

憤怒除了讓清淨佛法無法入心外，更會使一切善法功德消逝。《大方等大集經》言：「若有菩薩起瞋恚心乃至一念，則為喪失一切善法。」⁸⁶同樣的，在《大莊嚴法門經》中，金色女與文殊師利對話中，討論關於何謂瞋恨的問題，曰：「瞋恨者能滅百劫所作善業，是名瞋恨。」⁸⁷所謂善法、善業，就是順理益世之法，如五戒十善是世間的善法，三學六度是出世間的善法。一發脾氣，這些善法都被拋在腦後。因此，無法與佛法相應、無法得到佛法的法樂。⁸⁸

當瞋恚使人無法得到佛法的法樂時，連帶造成對佛法的信心降低，對於度眾饒益有情的道心也會退失。對於大乘菩薩道而言，因瞋恚而捨棄度化眾生的菩薩行，即是破了饒益一切有情戒。與貪相比，瞋恚的過患更為嚴重。為甚麼瞋恚的過患更重？貪欲會對眾生起親愛而能護眾生，但是瞋恚則會厭惡眾生而捨棄眾生，不願意度化眾生就是破菩薩戒。在與戒律有關的經典內——《佛說決定毗尼經》以及《菩

⁸³ 《中阿含經》卷 23，《大正藏》冊 1，頁 576 中。

⁸⁴ 《法句經》卷 2，《大正藏》冊 4，頁 568 上。

⁸⁵ 《中阿含經》卷 23：「若有一人無瞋纏、無不語結、無慳嫉、無諛諂欺誑、無無慙無愧，稱譽慙愧者，此法可樂、可愛、可喜，能令愛念，能令敬重，能令修習，能令攝持，能令得沙門，能令得一意，能令得涅槃。」，《大正藏》冊 1，頁 576 下-577 上。

⁸⁶ 《大方等大集經》卷 24，《大正藏》冊 13，頁 170 上。

⁸⁷ 《大莊嚴法門經》卷 2，《大正藏》冊 17，頁 830 上。

⁸⁸ 《大智度論》卷 33〈1 序品〉：「瞋恚之人，尚不得世間樂，何況道樂！」，《大正藏》冊 25，頁 304 上。

薩善戒經》——皆有提及此事，並以諸弟子中持戒第一的優波離尊者為當機眾，向諸比丘、菩薩如此教導。⁸⁹

從三業造作的惡因，造成未來墮入惡道之果。《大寶積經》卷 83 謂：「若彼無量瞋行眾生，互相違背心懷恚恨，是業成已當墮毒蛇惡趣之中。」⁹⁰瞋恨心之猛利，常以毒蛇作為譬喻。因為被激怒的毒蛇，具攻擊性及躁動性；瞋恨之人難以控制身口意不造作惡業，加害於人、惡言相對、懷恨在心，如同墮入三惡道的畜生道，身處於蛇窟的環境中。⁹¹

《法苑珠林》在其〈欲蓋篇•五蓋部〉為瞋恚的過患總結：「瞋是失諸善法之根本、墮諸惡道之因緣、法樂之怨家、善心之大賊、惡口之府藏、禍患之刀斧。」⁹²瞋心的過患，對於個人的生理與心理帶來負面的影響，對於人我的人際與社會引發緊張的關係，對於循環的生命與生死造成無盡的輪迴。因此，龍樹菩薩在《大智度論》卷 14 勸戒道：「殺瞋心安隱，殺瞋心不悔；瞋為毒之根，瞋滅一切善；殺瞋諸佛讚，殺瞋則無憂！」⁹³

雖然如此，瞋恚之人只有百害而無一利嗎？接受刺激時，較會反應瞋相的人（亦名瞋行人），當他生善念、起善業時，則慧力強、不執著所緣、覺察力強、有思考能力、有意志力、近於智者⁹⁴，與覺行人同分。這顯示，瞋恚之人若不再輕易生瞋，則會開始反省自己的過錯，也因其慧力強之故，聽到善法即勤習不倦，所以容易修行成功。不僅祖師大德如此說明，近代的科學實驗也提出，生氣者具備比一般人以更

⁸⁹ 《佛說決定毗尼經》卷 1：「若有菩薩如恒河沙欲相應心，而犯於戒，或有菩薩因一瞋心，而犯於戒，等住菩薩大乘之道，因瞋犯者當知最重。所以者何？因瞋恚故能捨眾生，因貪欲故於諸眾生而生親愛。優波離！所有諸結能生親愛，菩薩於此不應生畏，所有諸結能捨眾生，菩薩於此應生大畏。」，《大正藏》冊 12，頁 40 中。《菩薩善戒經》卷 1：「若諸菩薩犯如恒河沙等貪，如是菩薩不名毀戒。若犯一瞋因緣毀戒，是名破戒……貪愛之心能護眾生。若愛眾生，不名煩惱；瞋捨眾生，名重煩惱。」，《大正藏》冊 30，頁 962 上。

⁹⁰ 《大寶積經》卷 83，《大正藏》冊 11，頁 310 中。

⁹¹ 《正法念處經》卷 14〈地獄品〉：「瞋心誑癡人，常念瞋不捨，不曾心寂靜，如蛇窟中住。」，《大正藏》冊 17，頁 81 下。

⁹² 《法苑珠林》卷 71，《大正藏》冊 53，頁 828 中。

⁹³ 《大智度論》卷 14，《大正藏》冊 25，頁 167 上。

⁹⁴ 廖翎而：〈「六種性行」之瞋行人研究一以《清淨道論》、《阿含經》相關經論為範圍〉，財團法人印順導師基金會，<http://www.yinshun.org.tw/93thesis/93-03.htm>（引用時間：2017 年 9 月 7 日）。

短的時間，理性分析訊息的能力，但可惜的是被心理的因素而影響。⁹⁵

所以，要找到瞋心的對治法門，拔除瞋心的毒根甚為重要，不僅能調伏自己的瞋恚煩惱、使身心安穩無憂，亦能利他不惱眾生，使眾生安住，還能保任善法於心，體悟法樂。

第三節 瞋的對治

面對令人生氣的境界，一般人會認為問題都出現在別人的身上，所以面對生氣的當下，會擺出一副臭臉色、嘴巴說抱怨、心裡不接受，但實際上這樣的以怨報怨並不能解決問題。《增壹阿含經》卷 16 云：「怨怨不休息，自古有此法，無怨能勝怨，此法終不朽。」⁹⁶如何能超越怨恨？古往今來，唯有以無怨才能勝過怨恨。為甚麼無怨能勝怨？大師在〈佛教對「應用管理」的看法〉道：

如果一個人懂得「因果」法則，明白行為能決定自己的幸與不幸，就會謹言慎行，行善積德，廣結善緣，而對於過去的不幸，也會不斷的努力改進，使它轉變為幸福；如此的自我管理，不就是最究竟、最上乘的管理法嗎？⁹⁷

因果是世間最高的管理法則，一個人的禍福，不是由別人控制管理，而是自己的行為造作決定自己的好與不好。以無怨、無瞋為因，管理自己的身口意三業，故怨恨、瞋恚之果自然無法結成。在律典《善見律毘婆沙》中形容，一個人起瞋心的時候，就好像車子迅速的奔馳；若要把車子停下來不難，但是若要制止人的瞋心卻是很難的事。⁹⁸因此，如果不懂得處理憤怒瞋恚，一個人的情緒就會反過來被它所

⁹⁵《ScienceDaily》，2010 年 4 月 21 日，<https://www.sciencedaily.com/releases/2010/04/100419151114.htm>（最後瀏覽日期：2018 年 3 月 22 日）。

⁹⁶《增壹阿含經》卷 16，《大正藏》冊 2，頁 627 下。

⁹⁷星雲大師：《人間佛教當代問題座談會（中冊）• 佛教對「應用管理」的看法》，（新北：香海文化事業有限公司，2008 年），頁 314。

⁹⁸《善見律毘婆沙》卷 15：「若人瞋心起，譬如車奔逸，車士能制止，不足以為難，人能制瞋心，此事最為難。」，《大正藏》冊 24，頁 780 中。

控制。

如何對治瞋恨呢？在經典中，佛陀說了八萬四千法門，就是為對治我們的八萬四千種煩惱。而對治瞋心的法門，本節除了自經典的對治法門中，有層次性的歸納為四項：以懺悔為總攝，以八正道善調伏己，以四無量心來安住眾生，以空性慧來照見自性；也以大師現代化的偈語〈十修歌〉，作為相互配合的內容來探討。〈十修歌〉內容為：一修人我不計較，二修彼此不比較，三修處事有禮貌，四修見人要微笑，五修吃虧不要緊，六修待人要厚道，七修心內無煩惱，八修口中多說好，九修所交皆君子，十修大家成佛道，若是人人能十修，佛國淨土樂逍遙。⁹⁹

一、自我覺察 修正偏失發露懺悔為總攝

作為對治的瞋心總攝法門，懺悔的目的在於「看見」和「停止」。看見、認清瞋恨的生起以及其引發的惡業，因而覺醒自己的過失，承認錯誤。而後決心要停止瞋心不斷生起的惡性循環，不再造作。這也是為甚麼懺悔法門，為對治瞋心之總攝的原因。懺悔有五個階段，為：一、觀察自己的內心；二、曾經犯下的過失，今已覺知；三、在大眾或佛菩薩前自申罪狀；四、乞求大眾的原諒；五、往後不再重蹈覆轍。

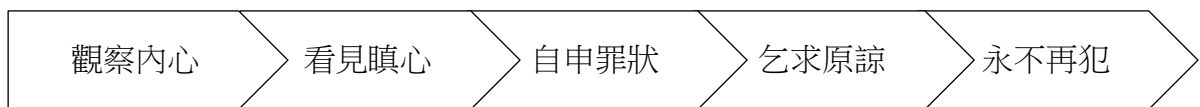


圖 1 懺悔的五個階段

(知晴製圖)

⁹⁹其源起於 1990 年，大師的母親來佛光山小住，對山上年輕的出家眾說十修，以說明出家的十種好處，內容為：一修不受公婆氣，二修不受丈夫纏，三修沒有廚房苦，四修沒有家事忙，五修懷中不抱子，六修沒有閨房冷，七修不愁柴米貴，八修不受妯娌氣，九修成為丈夫相，十修善果功行圓。大師深受啟發，同時也提出這能夠在日常生活中運用的十修法門，而寫了〈十修歌〉。星雲大師：《百年佛緣 1 • 我的母親——徒眾們口中的老奶奶》，（高雄：佛光文化事業有限公司，2013 年），頁 127。

凡夫無過，聖人多過。瞋心的斷除，難就難在於一般人處於瞋心卻不自知，不知錯也不認錯，無慚無愧。又或者雖然知道自己有錯，但礙於面子為了保護完美的自我形象、鞏固名聲地位，索性將錯就錯，而失去了改過的機會，所以說凡夫無過。就像骯髒的杯子，即使倒入乾淨的水，也無法飲用；同樣的，即使無慚無愧者遇到了善法，仍然無法把佛法憶持，無法納法入心。而聖人為何多過？因為嚴以律己，勤於反省自己的身口意，一發覺有不如法之處，馬上改過，並且不再犯。

在佛陀的原始教典，《長阿含經》卷 8 提到：「汝等當自內觀，設有瞋恨，如彼嬈亂者，當集和合眾，廣設方便，拔此諍本。」¹⁰⁰原始佛教時代，佛陀指導弟子們，應該要時時刻刻觀察自己的內心，如果生起了瞋恨之心，而且擾亂了清淨僧眾的修行，應當要在大眾集合之時向大眾表白說明，以消除這個爭端對僧團的殘害。

因此佛陀制定了方便法門，每半月集合大眾誦戒說法，並進行公開懺悔儀式——布薩。¹⁰¹何謂布薩？《受十善戒經》曰：「今於三世諸佛、阿羅漢前、和上僧前，至誠發露，五體投地，懺悔諸罪，是名行布薩法。既布薩已，名清淨住，堪為法器。」¹⁰²懺悔的法門雖多，最重要的是要真誠發露。發露，就是把自己的罪過在大眾面前坦誠無諱地說出來。「懺」是請求原諒，「悔」則是自申罪狀，所以懺悔的意思，是悔謝罪過以請求原諒。因此布薩進行之時，若有曾犯戒者，應在諸佛菩薩、高僧大德面前，至誠地說明、發露自己曾犯下的惡業，懇切地求乞懺悔。透過真誠的發露懺悔，來達到身口意清淨的效果，因此，誦戒、發露、懺悔，是戒定慧三無漏學互相配合的一個重要機制。

《毘尼母經》卷 3 云：「何故名布薩？斷名布薩。能斷所犯、能斷煩惱、斷一切不善法，名布薩義，清淨名布薩。」¹⁰³懺悔除了讓犯錯的人有機會清楚地看見自己的過錯、真誠地向佛菩薩或大眾發露之外，更重要的是讓生起瞋恨心的人，在於自

¹⁰⁰ 《長阿含經》卷 8，《大正藏》冊 1，頁 51 下。

¹⁰¹ 《十誦律》卷 22：「從今聽作布薩、布薩羯磨、說波羅提木叉會坐，如我結戒，半月半月應說波羅提木叉。」，《大正藏》冊 23，頁 158 上。

¹⁰² 《受十善戒經》，《大正藏》冊 24，頁 1023 下。

¹⁰³ 《毘尼母經》卷 3，《大正藏》冊 24，頁 814 中。

己的身口意對他人所造成的傷害，做出深刻的反省，並且往後不再復造。因此，清淨的布薩懺悔，亦名斷；斷絕瞋心生起的過錯、斷絕因瞋心的過患、斷絕惡法。藉此對自己負責的態度，來修正瞋恨的心行過患，止惡行善、淨化身心。以此，如同〈十修歌〉的內容：若是人人能十修，佛國淨土樂逍遙；若是對自己的所言所行能承擔責任，深刻反省下定決心不二過，自己的內心和平了，外在的事相也會是和平的。

綜合以上，若要進入對治瞋心的法門，首先須以慚愧懺悔為總攝。藉由觀察內心，看見瞋心，自申罪狀，乞求原諒，永不再犯這五個步驟，停止瞋心的爆發。無慚無愧不懂的懺悔，則會導致憤怒的種子反覆地被灌溉，而自己仍渾然不知，沒有自覺。若有慚愧懺悔，則能升起正見，就能以積極的、有次第的八正道來調伏瞋心。¹⁰⁴

二、自我淨化 善調伏之的八正道為中心

八正道，即是八種通向斷除煩惱、涅槃解脫的實踐方法和途徑。在《雜阿含經》卷 32 記載，兇惡聚落主請示佛陀該修習何法，對於他人能不瞋，而能對他人說好話，讓人樂於接受，因而能得到他人的讚美，使美名流布。佛陀開宗明義，直說修學八正道能不生瞋恨：

修正見故，於他不瞋；不瞋恚故，口說善言，他為其作賢善名字。修習正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定故，於他不瞋；不瞋恚故，口說善言，他為其作賢善名字。¹⁰⁵

何謂賢善？《瑜伽師地論》說明，沒有憂愁的神情，面帶微笑，常說好話，相

¹⁰⁴ 《雜阿含經》卷 28：「時慚愧隨生，慚愧生已，能生正見，正見生已，起正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定，次第而起。正定起已，聖弟子得正解脫貪欲、瞋恚、愚癡。」，《大正藏》冊 2，頁 198 中。

¹⁰⁵ 《雜阿含經》卷 32，《大正藏》冊 2，頁 228 上。

應善法，身心清淨，就是賢善。¹⁰⁶從引文可見，修學八正道，在面對境界的當下，不易起瞋心反而口說善美的話，讓人樂於接受，因此而解答了兇惡聚落主的困擾。

但是如何依於八正道有次第的修習，來降伏自己的瞋心？《大智度論》說明八正道的次第修習：

「行」名持戒，「學」名禪定，「道」名智慧。復次，「行」名正語、正業、正命，「學」名正精進、正念、正定，「道」名正見、正思惟。此八事雖名為道，然分別有三分：正見是「道」體；發起是道，名正思惟。正語、正業、正命，助益正見，故名為「行」。正精進、正念、正定，能成就正見，使令牢固，是名「學」。¹⁰⁷

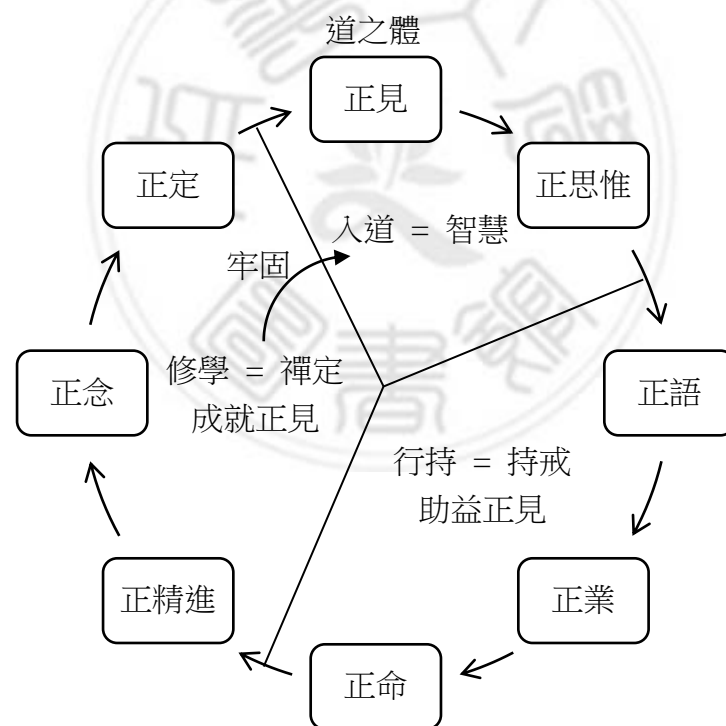


圖 2 八正道的修習次第

(知晴製圖)

¹⁰⁶ 《瑜伽師地論》卷 25：「云何賢善。謂如有一，遠離鬻鬻，舒顏平視，含笑先言，常為愛語。性多攝受善法同侶，身心澄淨。是名賢善。」，《大正藏》冊 30，頁 423 上。

¹⁰⁷ 《大智度論》卷 87，《大正藏》冊 25，頁 669 上。

八正道可分為戒定慧，配以行持、修學、入道。正語、正業、正命屬於行持；正精進、正念、正定是修學；正見、正思惟代表入道。(見圖 2)

正見是依聽聞、信解正法而能如實了知世間與出世間之因果。正思維則是因憶念正法而生，故能遠離邪見，而無慾覺（利害關係的衝突）、恚覺（憤怒的熱惱）及害覺（害人之心）。依法持戒，正語、正業、正命，導正行為能助益正見。從行為的導正以及持續行的精進，恆常持續，勤發正精進，關照四念處，成就正念。當心住一處得正定，善學禪定，得如實的空性智慧，成就正見，使令八正道之體牢固。

（一）觀念的導正 正見正思惟

《成實論》卷 16 云：「正見二種：世間、出世間。世間者，謂有罪福等；出世間者，謂能通達苦等諸諦。」¹⁰⁸世間指世俗之事，出世間指佛法；世間若表有漏（煩惱），則出世間即意謂解脫。正見，謂正確的見解、正確的觀念、正確的價值判斷，是八正道之體。佛教認為人生的基本正見有四：正見有因有果、正見有業有報、正見有聖有凡、正見有善有惡¹⁰⁹，這是世間的正見。有了正確的人生觀，就不會輕易生起瞋恨心，因為明白因果、緣起，知道自己若瞋恨心生起，起因是在於自己，而且也會自食其果。出世間的正見，則是對於苦、集、滅、道這四聖諦皆悉了知無礙；能感悟瞋恨是苦果，能看清瞋恨生起的集因，能了知無瞋的寂滅，能行持滅瞋之道。

藉由正見，而能在境界考驗來臨時，發現自己的憤怒，認知其緣起、過患及因果，明瞭瞋心造惡業，會導致惡果。透過四聖諦，知苦斷集，證滅修道，深入檢視認知的內涵與本質，若有錯誤認知，也藉此修正為正確的認知。既然發現自己心中的憤怒，也正好是拔除的機會，藉由對正法憶念，起正思惟，則可斷息怨恨纏縛。

如何對正法憶念，起正思惟？《大寶積經》卷 78 曰：

是人如是如實思惟，不見有法誰是與者、誰是受者、何者是法。如是正念思

¹⁰⁸ 《成實論》卷 16，《大正藏》冊 32，頁 366 上。

¹⁰⁹ 星雲大師：《佛光教科書 8 • 佛教與命運》，（高雄：佛光文化事業有限公司，1999 年），頁 14。

惟觀時，此彼不可得故，一切諸法皆不可得、皆不可見。是菩薩不得、不見一切法故，不生瞋恨。¹¹⁰

要知道生氣實於他無損，於己卻有害。若能常對正法憶念，明瞭此瞋心無有來處，依緣而生，如實思惟，世間都是因緣聚合的，都是沒有恆常性、沒有主宰性的，生起瞋恨心的自己、被生氣的對象，乃至於瞋恨心煩惱生起到消失的過程，一切都不是恆常不變的。透過這樣的思惟，而能夠明白所謂令人生氣的人事物，其本質都是空性。如同〈十修歌〉的一、二修：人我不計較和彼此不比較，是正見、正思惟的生活實踐，察覺世間萬事有因有果、因緣和合，則能對於很多的事相上不計較、不比較。

因此，八正道中的正見、正思維，是觀念的導正，能影響一個人的價值判斷，能決定行為的善惡，所以是八正道的道體，也是戒定慧三學代表智慧者。

（二）行為的導正 正語正業正命

所謂行為的導正，即是身語行為上如何對治瞋恚，不惱眾生，不作諸惡。呈上所述，正確的人生觀依由正見、正思惟而起，而行為導正的實踐則需要正語、正業、正命。未有知而不行者，知而不行，只是未知；因此有了正確的人生觀，就要實踐在行為上。所謂正語，即是合乎真理之語，遠離妄言、兩舌、粗言、綺語等虛妄不實之語。正業則是正當的行為，既不殺生，不與而取等。正命表示佛弟子依從正法，為延續法身慧命而如法求取求衣服、飲食、床榻、湯藥等諸生活之具。由此可見，正語、正業、正命三者，即是身口意三業的瞋心對治。

如何透過正語、正業、正命，導正身口意？《法句經》卷 2 曰：「除身惡行，進修德行，常守慎言，以護瞋恚；除口惡言，誦習法言，常守慎心，以護瞋恚。除心惡念，思惟念道，節身慎言，守攝其心。」¹¹¹在行為上若要去除瞋恚，首先進修德

¹¹⁰ 《大寶積經》卷 78，《大正藏》冊 11，頁 443 下。

¹¹¹ 《法句經》卷 2，《大正藏》冊 4，頁 568 上。

行。德，是所成之善；行，是能成之道；也就是說，要把佛法實踐在舉手投足間，即使生氣也不侵犯他人，且在被他人侵犯時也不生起瞋恨心。在言語上，要經常複誦佛法，以斷除散心雜話、愛說是非、惡口粗言。在心念上，則要常思惟法義，防守、收攝心念，觀照當下一心。

綜合以上，正語、正業、正命意味止息不好的行為，進而由內心啟發良好的行為，也就是持守戒律的精神。《阿毘曇甘露味論》卷 1 述：「云何無漏戒？正語、正業、正命。」¹¹²正語、正業、正命所要關照的實是自己的身口意的造作，因此對於外相上的被侵犯、被占便宜，而能夠抱持著「吃虧不要緊」的心態，守持自己的戒律，不以此為藉口而生起瞋恨之心。

因此，對治瞋恨的次第，從慚愧懺悔的發現，再以正見、正思惟導正不正確的觀念，然後透過持戒，防守在身口意的行為上，不與瞋恚相應。如果對戒律持守的態度鬆散的話，則會被憤怒控制。《法句經》卷 2 如是說：「不知慚愧，無戒有怒，為怒所牽，不厭有務。」¹¹³

如是因，如是果。行為所造作的業因，若因緣成熟，就會產生果報。所以要對治瞋心、不與瞋心相應，就必須改善行為，止惡行善。行為的改善，可藉由對戒律的行持而落實正語、正業、正命。然而，止息瞋心、改善行為的過程，非一時半刻、馬上就能有成效；如同要把電扇關掉，也需要時間，慢慢多轉幾圈，才會停息。所以持續性、不間斷的實踐就顯得很重要了。

（三）持續性導正 正精進

從正見、正思維，有了正確的人生價值判斷就能改善行為，藉由正語、正業、正命來止息瞋心。而且必須要勇猛勤策，依佛法教義不懈怠地努力上進，長期性的落實在生活中——正精進，才能逐漸遠離瞋心。

正精進又作四正勤、四正斷等。勤，不怠之義；斷，斷障之義。代表以精勤心

¹¹² 《阿毘曇甘露味論》卷 1，《大正藏》冊 28，頁 968 上。

¹¹³ 《法句經》卷 2，《大正藏》冊 4，頁 568 中。

斷除怠慢心，即方便精勤於斷惡生善之四種修行品目。所謂已生惡令斷除，未生惡令不生；未生善令生起，已生善令增長。¹¹⁴

《大方等大集經》卷 9 記載，堅固莊嚴菩薩請示勤精進如來，菩薩如何勤行精進。勤精進如來答言，有四種方法勤修精進：

第一、發心，遠離瞋心，如一切行。

第二、作心，修集忍辱，修一切善。

第三、觀心，將護自他，一切淨心。

第四、如法住，修忍辱已不生憍慢，知一切業。¹¹⁵

表 4 修習正精進的階段層次

序	《法界次第初門》	《大方等大集經》
1	已生惡令斷除	發心，遠離瞋心，如一切行
2	未生惡令不生	作心，修集忍辱，修一切善
3	未生善令生起	觀心，將護自他，一切淨心
4	已生善令增長	如法住，修忍辱已不生憍慢，知一切業

(知晴製表)

換言之，「發心」就是發願遠離瞋心，所以一切的行為舉止就會依循佛法的教導，不會偏差；同已生惡令斷除。「作心」就是動作，以行動修習忍辱，忍辱的當下，也就遠離惡法，不會生起想要害人之心，所以也就同時修了一切善法；同未生惡令不生。

「觀心」，觀照自己的心是否為眾生著想，在利他的同時即是清淨心、菩提心；同未生善令生起。「如法住」以修習忍辱為因，而得不生憍慢之果，因此明白、了解一切造作的因果；同已生善令增長。(見表 4)

¹¹⁴ 《法界次第初門》卷 2：「四正勤：一、已生惡法為除斷，一心勤精進。二、未生惡法不令生，一心勤精進。三、未生善法為生，一心勤精進。四、已生善法為增長，一心勤精進。」，《大正藏》冊 46，頁 681 下。

¹¹⁵ 《大方等大集經》卷 9，《大正藏》冊 13，頁 55 下。

綜上所述，精進不放逸者除了表示勤勞不懈怠、持續地以善法鞭策自己以外，更具備斷除之意，長期性地為斷除自己的瞋心、調御自己的習氣而下功夫。凡事預則立，若持續性的功夫紮得穩健，對與開展正念與正定則具有很大的影響。

（四）覺照力導正 正念正定

《大智度論》卷 83：「不妄念者是正念，不亂心者是正定。」¹¹⁶正念即是依於高度的專注力，常憶念正道，不使瞋恨的念頭生起，因此可截斷因瞋心而生的行為造作；正定則是恆常的覺照力，因此不會對於外在的不順心或變遷隨波逐流，把心安住於一境，不亂不動。正念、正定皆需要反覆的熏習、實踐，因此必須藉由正精進，才能達到不妄念、不亂心。¹¹⁷當智慧火得正勤風，則無所不燒。雖說如此，正精進若太甚、無節制，心則散亂，智慧之火就無法起作用；就如火遇到太大的風一般，會把火撲滅、或令其變得微弱，不能燃燒和照明。任何一方若太強時，其餘者則無可執行的空間。因此，須要以正念、正定來制衡過度的精進風，則能定慧均等。¹¹⁸譬如一匹好馬若無鞍轡，則會因魯莽而導致斷腿。精進令人容易掉舉，心直精進者若被莽撞、粗浮習氣駕馭，雖心存善念但缺少涵養操存，則難以與法相應；反觀定會令人傾向懈怠，若精進弱則造成修行的散漫。所以，三者需相互配合，則皆有執行的空間。

在生活上，如何修持正念、正定，而能達到對治瞋心的目的呢？大師曾在其著作《星雲法語·生氣的藝術》提供四點減少生氣的方法：呼吸調慢幾拍，自我暫且放下，念頭細細觀照，是非不必論斷。¹¹⁹而這四點即是四念住的修持，內容分析如下：

¹¹⁶ 《大智度論》卷 83，《大正藏》冊 25，頁 640 下。

¹¹⁷ 《勝天王般若波羅蜜經》卷 5：「具足正信，心不放逸，勤修精進即得正念」，《大正藏》冊 8，頁 713 上。

¹¹⁸ 《大智度論》卷 48：「智慧火得正勤風，無所不燒。正勤若過，心則散亂，智火微弱；如火得風，過者或滅、或微，不能燒照。是故須定以制過精進風，則可得定。」，《大正藏》冊 25，頁 405 中。

¹¹⁹ 星雲大師：《星雲法語 4·生氣的藝術》，（新北：香海文化事業有限公司，2009 年），頁 309-311。

(一)、呼吸調慢幾拍，是身念住的修持。

所謂，遇緣則有師，在每一個當下都能下功夫。在氣頭上的時候，先把念頭扣在呼吸上，觀察自己呼吸的急促，再觀察色身的變化、步伐粗重。

(二)、自我暫且放下，是受念住的修持。

觀覺受的產生，痛苦、憂惱、嫉妒。

(三)、念頭細細觀照，是心受念住的修持。

觀心念轉變之迅速如瀑流，念念生滅。

(四)、是非不必論斷，是法念住的修持。

觀一切的肉體和精神活動，都只是因緣的和合，不是固定、唯一的。

由此察覺、傾聽自己內心的憤怒，藉由身、受、心、法這四念住來對治，破除因憎愛、驕慢、我執等原因而生起的瞋心，使念頭得以處於正念狀態，即是「心內無煩惱」的境界。藉由照顧念頭的舉動，使念念分明，而能把心安住於一處，產生恆常的覺照力，即是正定。正念和正定是相輔相成的，藉由高度的專注力而產生的覺照力，又藉由恆常的覺照力提升高度的專注力。

綜合以上，以八正道有次第性、漸次性、持續性地來降伏自己的瞋心，證一份正定，增長一份正見。從正見、正思惟的觀念導正是智慧之體；正語、正業、正命的行為導正是道之行，以持戒來助益正見；正精進、正念、正定的恆常以及覺照力的導正是道之學，以常覺和禪定成就正見。

與其用無量無數的牛皮鋪滿大地，不如用牛皮保護自己的雙腳。因此，調伏個人的瞋心，不是一味地埋怨外境的不順遂，而是應以八正道為中心，導正自己的邪知邪見，要知道這才是瞋心生起的原因。

三、自利利他 安住眾生的四無量心為用

為求不自惱，以八正道來對治自己的瞋心，是自利；為了不惱眾生，以四無量

心來調伏自己的瞋心，在利他的同時，亦能自利。

何謂四無量？《阿毘達磨俱舍論》卷 29：「無量有四，一慈、二悲、三喜、四捨。言無量者，無量有情為所緣故、引無量福故、感無量果故。」¹²⁰所謂無量，乃不可計量之意，指空間、時間、數量之無限，亦指佛德之無限。此四心名為無量，有三意：一、眾生無量，二、福德無量，三、果報無量。有情眾生的數量無量無限，以此無量眾生作為慈、悲、喜、捨的對象，便能感得無量的福德、無量的果報，因此稱這四心為四無量心。

《大智度論》予慈悲喜捨的定義為：「『慈』名愛念眾生，常求安隱樂事以饒益之；『悲』名愍念眾生受五道中種種身苦、心苦；『喜』名欲令眾生從樂得歡喜；『捨』名捨三種心，但念眾生不憎不愛。」¹²¹簡單來說，慈為予樂，悲為拔苦，喜為令得法喜，捨為令心平等。

慈悲喜捨，必定是需要以眾生為緣而行持的法門，因此對於眾生，應報以感恩之心。在《大方便佛報恩經》卷 7 說道：

行四事，是名知恩，亦名報恩：一者，見惡眾生，心生憐愍，以修慈因緣故；二者，見苦眾生，目不暫捨，起悲因緣故；三者，見師長、父母、有德之人，心情歡悅，起喜因緣故；四者，見怨家眾生，心不瞋恚，修捨因緣故。¹²²

遇見無法調伏的眾生，要心生悲憫，修習慈心。遇見身心痛苦的眾生，要給予關懷，修習悲心。遇見善知識，心生歡悅，修習喜心。遇見怨家，心不瞋恚，修習捨心。

個人離開了大眾，是無法生存的。所謂同體共生，世間萬物自他不二、相互依存，所有的事物都互相關聯。也就是說，這世界上沒有任何一個獨立存在、從大環

¹²⁰ 《阿毘達磨俱舍論》卷 29，《大正藏》冊 29，頁 150 中。

¹²¹ 《大智度論》卷 20，《大正藏》冊 25，頁 208 下。

¹²² 《大方便佛報恩經》卷 7，《大正藏》冊 3，頁 162 中。

境中分離的個體。因此，在修道上藉由大眾的因緣，而能幫助自己斷除愛生氣的習氣。若不與外界接觸，心中無量的瞋怒種子，無法遇見起現行的緣。透過與外界碰撞，心中無量的煩惱種子起現行，透過眾生給予的挑戰，遇緣則生心。瞋心生起時，在修習四無量心安住眾生的當下，同時也在對治自己的瞋心；給予安樂、拔除痛苦、令生歡喜、令心平等，利他的同時已是自利。

《成實論》則認為慈、悲、喜是含有層次性的：

即是慈心，差別三種。所以者何？不瞋名慈，有人雖能不瞋，而見苦眾生不能生悲。若能於一切眾生中深行慈心，如人見子遭急苦惱，爾時慈心轉名為悲。或有人於他苦中能生悲心，而不能於他增益事中生歡喜心。何以知之？有人見怨賊苦尚或生悲，見子得勝己事而不能喜。行者見一切眾生得增益事，生歡喜心如己無異，是名為喜。故知慈心差別為悲喜。¹²³

根據該論，有的人能行慈不瞋眾生的同時，更提升一個層次，當看見苦難眾生的時候生起悲心，如同父母看見孩子受苦一樣，寧願代對方受苦，這時方名為悲心。有的人，能夠一起共患難，但有福卻不一定能同享；若能在別人增長善根的時候，亦能隨喜功德在法喜中，則為喜。而捨心就是當面對以上三種引發慈心、悲心、喜心的對象時，能夠以一視同仁的心態來面對，因此，能夠斷除憎愛煩惱。此是《成實論》對慈悲喜捨在層次上的定義。

四無量心何以斷瞋？在《阿毘達磨大毘婆沙論》以及《大智度論》皆有論述慈、悲、喜、捨各別斷除的瞋心類別。《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 83：「修慈斷瞋，修悲斷害，修喜斷不樂，修捨斷貪瞋。」¹²⁴《大智度論》卷 20：「修慈心，為除眾生中瞋覺故；修悲心，為除眾生中惱覺故；修喜心，為除不悅樂故；修捨心，為除眾生

¹²³ 《成實論》卷 12〈四無量定品〉：「」，《大正藏》冊 32，頁 336 中。

¹²⁴ 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 83，《大正藏》冊 27，頁 427 中。

中愛憎故。」¹²⁵圖 3 內容為以上兩部論典的內容整合，陳列四無量心的層次以及所對治的瞋心種類。針對其內容，將在本小節各小標內做詳盡的論述。

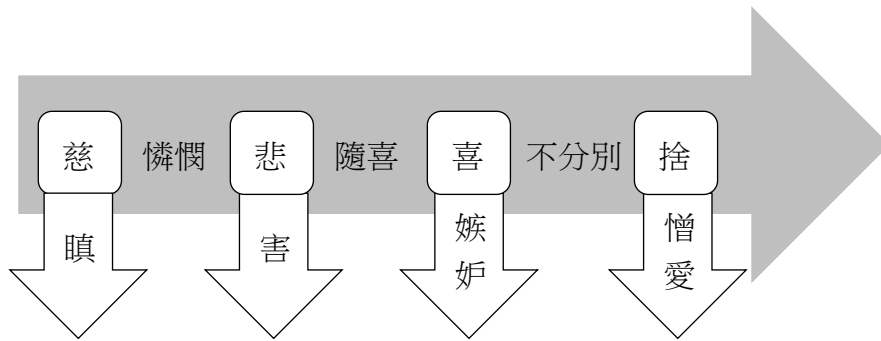


圖 3 四無量心對治瞋心的層次

(知晴製圖)

若能如實行持四無量心，在但願眾生得離苦，不為自己求安樂的願心下，則能去除產生瞋恨的病本——我執。

(一) 慈無量心 離瞋因

真心誠意的希望自己以及對方得到快樂，沒有怨言，不求回報。慈心不但能對治自己的瞋心，也能化解他人的瞋心，達到怨親平等。

《成實論》卷 12〈四無量定品〉：「慈名與瞋相違善心，如善知識為善知識常求利安。行者亦爾，為一切眾生常求安樂。是故此人與一切眾生為善知識。」¹²⁶慈心如何對治瞋心？想要斷除瞋心，則要把自己培養成善知識。如何成為善知識？無時無刻都為了眾生的安樂著想，不但是今生的利益安樂，乃至於包括來世的利益安樂也都關照，且斷不做與此相違之舉，實為善知識。

如何行持慈心？計有五種法門：一、觀想對方過去無量劫來，曾是自己的家人親屬，所謂血濃於水，因此不應瞋。二、觀想對方未來世有可能會是我的親屬，或

¹²⁵ 《大智度論》卷 20，《大正藏》冊 25，頁 208 下。

¹²⁶ 《成實論》卷 12，《大正藏》冊 32，頁 336 中。

當得做聲聞、緣覺、佛，也沒有可瞋的理由。三、若遇見的是惡人，要知道惡人因為造惡業而會感召惡的果報，自然會引發今生或來世受此惡報，因此不必對他們瞋。四、深入觀察對方本體本性的善惡，若是惡人的話，他自己本身已經無時無刻在煩惱、不自在了，所有也不必對他瞋恨。五、修習忍辱，不與對方一般見識，若生氣了則如同中計一般，自己又和對方有甚麼不同；常憶念眾生如同嬰兒，一般人都不會與嬰兒計較，更別說對他生氣了。¹²⁷這五種行持的方法，就是在培養自己成為眾生善知識的過程。

另外，星雲大師提出三種慈心觀，個別對治違理瞋、順理瞋以及諍論瞋。¹²⁸一、以生緣慈來止息違理瞋；不是因為被侵犯而無事自瞋者，應觀想一切眾生如同自己的孩子一樣，先以親人得到快樂的樣子為對象，再擴大到怨憎的人甚至於一切眾生。二、以法緣慈來止息順理瞋；被惱害而生起的瞋心，應觀想所有的眾生都只是五蘊和四大聚集的而已，因此惱害自己的人是假有的，沒有被惱害的自己也是假有的，如此來對治被別人侵犯而引發的瞋心。三、以無緣慈來止息諍論瞋；與別人意見相違時，應泯除分別妄想，於一切法，不憶不念，因此打從心裡就沒有計執諍論，又那裡來的瞋恚呢？

如此行持慈心者，欲令眾生安樂之故，所以自己也必須先安住身心、調伏瞋心，並且常提醒自己生氣的果報還是自作自受，即使只是小小的惡行加諸於人，感召的惡業果報必定比前者更多，屢試不爽。由於改變的因素始於自己，使得行持慈心者本身也會因此獲得功德利益，如睡眠安穩沒有惡夢，周遭的人際關係變好，沒有對自己加諸傷害的人。¹²⁹

誠如上述《成實論》所言，行持慈心者除了不瞋不惱眾生之外，見到身心受苦的眾生，還要提升一個層次，行持悲心，積極的度化眾生，拔除其苦。

¹²⁷ 《成實論》卷 12，《大正藏》冊 32，頁 337 上。

¹²⁸ 星雲大師：《佛教叢書 1—教理》，（高雄：佛光文化事業有限公司，1995 年）。

¹²⁹ 《成實論》卷 12：「行慈心者臥安覺安、不見惡夢，天護人愛，不毒不兵、水火不喪。」，《大正藏》冊 32，頁 336 下。

（二）悲無量心 不惱害

見眾生受種種苦而生起不忍、憫傷之心，想要拯救濟拔，令其得以從痛苦中解脫，是為悲心。慈對治瞋心，而悲斷除惱、害，即想要傷害別人的心態。不傷害別人，不僅指不傷害肉體，也包括不傷害精神，如現下的霸凌事件、語言暴力等。這種惱害眾生之心，需要以悲心對治。

如何修習悲心？看見眾生在生活中，受苦居多，真正得到法樂的很少，因此發起不忍眾生苦的悲心，而且也不忍把苦再加諸於苦難的眾生身上。看見正在受苦眾生，因為現在受的苦而苦；而看見浸淫在快樂的眾生，則會因為無常變異，而產生痛苦。以此觀一切眾生，皆會受苦，只是時間早晚的問題罷了，沒有辦法可以解脫，所以行持憐憫眾生的悲心。¹³⁰因此，當憤怒生氣時，不要以為自己是唯一受苦的人，若能認知對方也在受苦，了解對方也在受苦，則自己必須幫忙對方，因為了解到對方也只不過是錯誤認知的受害者而已。另外，面對引起自己瞋惱的眾生，雖然對方或許有過失，但要懂得轉念，要想到對方的長處，觀德莫觀失。¹³¹

慈和悲，這兩個字，意義極為相近，而這兩個觀念，在心情上起因於同一件事體。慈如父愛，悲如母愛。面對需要以加灸治病的孩子，母親就怕孩子痛苦而不想加灸，但父親則寧願孩子一時挨痛，也必須接受治療。¹³²

慈悲來自於了解，了解對方的處境與痛苦，接觸對方真實赤裸的痛苦。想要以慈悲安住眾生，自己的智慧就必須提升，心念則必須堅強且柔軟，才能給予眾生快樂，拔除眾生痛苦。每當瞋心生起時，可以用三個層次來檢驗自己的慈悲，一、以自他互易的觀念來行慈悲，二、以人我一如的胸懷來行慈悲，三、以冤親平等的修

¹³⁰ 《成實論》卷 12：「問曰：云何修悲？答曰：行者見諸眾生，樂少苦多，故生悲心。我當云何，於苦眾生更加諸苦？又見眾生深貪著樂，則生念言：我今云何，斷他所願？故生悲心。又見苦眾生，以現苦故苦；見樂眾生，以無常故苦。是故一切眾生，皆有苦分，或早、或晚，無得脫者，以是因緣故生悲心。」，《大正藏》冊 32，頁 337 上。

¹³¹ 《大智度論》卷 14〈序品 1〉：「諸佛菩薩以大悲為本，從悲而出；瞋為滅悲之毒，特不相宜。若壞悲本，何名菩薩？菩薩從何而出？以是之故，應修忍辱。若眾生加諸瞋惱，當念其功德；今此眾生雖有一罪，更自別有諸妙功德；以其功德故，不應瞋。」，《大正藏》冊 25，頁 167 上。

¹³² 中村元，譯者江支地：《慈悲》，（台北：東大圖書股份有限公司，1997 年），頁 17

持來行慈悲。¹³³讓自己站在對方的角度看事情，感受對方的處境，是第一層次的慈悲。第二層次的慈悲是沒有對立，使他人迴入自己之中，他即是我，我即是他，自他不二。再者，要知道每一個眾生都和自己的心沒有差別，也和佛心無差別，因為每一個眾生的佛性都是平等的，此為第三層次的慈悲。以這樣的慈悲心對待弱者、強者、一切眾生，不僅僅是在自己生氣的時候能落實慈悲，更能提升到把慈悲落在每一個當下；除了對於一切眾生皆不起惱害之心，還能積極的予樂。慈悲二者，予樂拔苦亦可總結為：予樂而「處世有禮貌」，拔苦而「待人要厚道」

因此慈悲沒有敵人，慈悲不但不會憎恨惡人，反而對惡人越發憐憫。乃至於生氣的對方想要加害於自己，也會因為慈悲的實踐，對方感受到自己真心誠意的拔苦與樂，也會熄滅瞋恚之火。所以，慈悲是超越對立的，能夠對治瞋害之心。

（三）喜無量心 去嫉妒

見眾生離苦得樂、有成就，而心生喜悅，並且隨喜讚嘆，如自己得到一樣的快樂，就是喜無量心。修習喜無量心，能消除對眾生的嫉妒，能止息不悅樂的心情。如《成實論》卷 12 言：「喜名嫉妬相違慈心，妬名見他好事，心不忍則生嫉恚。行者見一切眾生，得增益事，生大歡喜，如自得利。」¹³⁴

在原始佛教中，《中阿含經·小品怨家經》提到七怨家法。經文敘述，不能隨喜的人，受波及的終究還是自己本身。其七項內容為：一、不欲令怨家有好色；二、不欲令怨家安隱眠；三、不欲令怨家得大利；四、不欲令怨家有朋友；五、不欲令怨家有稱譽；六、不欲令怨家極大富；七、不欲令怨家身壞命終，必至善處，生於天上。¹³⁵

所謂不欲令怨家有好色，就是瞋恚者不希望所討厭者有莊嚴的容貌，若看見對方長相莊嚴則內心不喜。因此，即使瞋恚者經常保持色身的乾淨、塗抹著名貴的香

¹³³ 星雲大師：《人間佛教論文集（上冊）·佛教的慈悲主義》，（新北：香海文化事業有限公司，2008年），頁 421-448。

¹³⁴ 《成實論》卷 12，《大正藏》冊 32，頁 336 中。

¹³⁵ 《中阿含經》卷 30，《大正藏》冊 1，頁 617 中-618 中。

水，但樣貌依然不好看。為甚麼會有這樣呢？因為相由心生，一個人如果生氣、內心被嫉妒所覆蓋、亦不肯捨離對瞋恚的執著，外在顯示出來的，自然臉色難看，容貌醜陋。其餘六者亦同。不欲令怨家安隱眠的人，內心不能平靜，因此即使本身臥於名貴的高廣大床、以種種錦羅華麗的棉被覆蓋、枕臥在柔軟舒適的枕頭上，仍無法安眠。不欲令怨家得大利者，反而導致自己失去獲得大利益的因緣。不欲令怨家有朋友者，因本身常生氣之故，親朋好友也會對他遠離迴避。不欲令怨家有稱譽者，見不得人好而口無遮攔，因此使自己惡名遠揚。不欲令怨家極大富者，因其三業造作惡行，使自己失去鉅額財物。不欲令怨家身壞命終、必至善處、生於天上者，因三業造惡行，所以反而導致自己墮於惡道。

所以，大師在《人間佛教當代問題座談會（中冊）•佛教對「應用管理」的看法》提出：「和人相處共事，看到別人有一點長處，要生起恭敬心，當自己不如、自己不能、自己不知、自己做不到，更要心存恭敬，歡喜讚嘆。」¹³⁶習喜無量心如何能對治嫉妒呢？見到順利、有成就的人，若含有嫉妒、瞧不起人的心態，是世俗的所作所為，與修學佛道互相違背。因此，必須修學喜無量心來對治嫉妒的煩惱。應該要時常懷有這樣的心念：自己應該給予眾生法樂，「見人要微笑」，當身邊的眾生品嚐到法樂、獲得身心的滿足之時，則是周遭都是善知識，氛圍也會因這些善法的力量而有所增上。因此每日的所見所聞，都會是好言好事，也是當下淨土的成就。若能如此觀察，嫉妒實是百害而無一利，既無法損害對方哪怕一根毫毛，反而殘害自己的身心。¹³⁷

因此行持喜無量心斷除嫉妒心，其實是自己在幫助自己，拔除嫉妒。藉由隨喜的行持，可以得到越來越多的法喜，因為隨喜的快樂很細微，且隨時隨地皆可實踐於當下。

¹³⁶星雲大師：《人間佛教當代問題座談會（中冊）•佛教對「應用管理」的看法》，（新北：香海文化事業有限公司，2008年），頁303。

¹³⁷《成實論》卷12：「問曰：云何修喜？答曰：行者見嫉他利者，是凡鄙相，是故修喜。作如是念：我應與眾生樂，他今自得，則是助我，故應生喜。又見此嫉妬空無所益，不能損他，但反自害。又如經說：嫉妬之過，欲離此過，故生歡喜。」，《大正藏》冊32，頁337上。

(四) 捨無量心 斷憎愛

捨的觀念，就是要觀一切眾生皆非友非敵，不執著、不拒絕、不動搖、不分別的平等心。捨無量心的修持，對治因貪愛、我執而生起的瞋恚。¹³⁸

如何能以捨心修持，斷除瞋愛呢？在行持慈、悲、喜心之時，對於親友和怨敵，難以一視同仁。若是面對親友，慈、悲、喜心可較易顯發；但若是面對怨敵，或許慈、悲、喜心的力道則會減弱。再者，行持慈心、喜心之時，貪著也許會尾隨而生；而行持悲心之時，憂愁或許會衍生；此二者皆因貪憂而導致心的散亂。因此捨心的行持，就是面對親友該捨、面對怨敵該捨，面對一切眾生以平等的慈心、悲心、喜心對待，以此來斷除因貪愛執著而生瞋恨。¹³⁹

同樣的，在《大方等大集經》卷 51 言：「滅諸有支戒，滅諸有渴愛，捨離種種想，能息於瞋怒。」¹⁴⁰由此可見，若能減少、捨離貪求渴愛的欲望，則能斷除種種之造業，使瞋恚不生，而對於親人、非親人，乃至於怨恨的人，都不會有種種分別，而且能以平等心看待。

《大乘廣五蘊論》提道，行持捨心能達到無功用性：

云何捨？謂依如是無貪、無瞋，乃至精進，獲得心平等性、心正直性、心無功用性。又復由此，離諸雜染法，安住清淨法……初得心平等，或時任運無勉勵故。次得心正直，或時遠離諸雜染故。最後獲得心無功用。¹⁴¹

由以上引文可知，行捨的特性是依無貪、無瞋、無癡、精進這四善法而立，遠離雜染，而住於寂靜的清淨法，心保持平等的狀態。行捨的功能有以下三種，由淺入深：1、心平等性，2、心正直性，3、心無功用性。所謂心平等，沒有高低懸殊之

¹³⁸ 《成實論》卷 12：「云何行捨？見不等心過欲令心等，是故行捨。又行者見貪恚心過，故修行捨。」，《大正藏》冊 32，頁 337 上。

¹³⁹ 《成實論》卷 12，《大正藏》冊 32，頁 336 中、《大智度論》卷 20，《大正藏》冊 25，頁 210 上。

¹⁴⁰ 《大方等大集經》卷 51，《大正藏》冊 13，頁 340 下。

¹⁴¹ 《大乘廣五蘊論》，《大正藏》冊 31，頁 852 中。

差別相待，則能泯除怨親人我差別的觀念，使心安住於平等寂靜之境。方位正直，不偏不倚，不諂曲，就是正直心。心正直，則能遠離分別作意，導邪曲以正直。心因無貪、無瞋、無癡而平等、正直之後，又因精進而達到無功用性。甚麼是無功用性？即不假人為造作，一切皆任運自然，心即安住在道上。無論對象是誰，都能以「口中多說好」來面對眾生。

一般人對於放下很難做到，自己喜愛的固然放不下，自己不喜愛的也放不下。因此愛恨之間，若對心愛的東西能夠割捨，對逆境能夠接受，進而做到無愛、無瞋，則能圓滿捨無量心。

四無量心，自利利他的法門，斷除自己的瞋心之餘，亦不瞋害眾生。因此，四無量心實為對治個人的瞋心之用。

眾生常常會以瞋心、嫉妒心來傷害自己，遮蔽自己本來清靜的佛心。何謂佛心？星雲大師在《人間佛教論文集-佛教的慈悲主義》說道：「能夠流露出慈悲喜捨的心者，就是佛的心。我們是否具足佛性，端看我們的真如自性能不能流露出慈悲喜捨，有了慈悲喜捨的四無量心，就等同諸佛如來的佛心。」¹⁴²有了佛心，則能不執著於任何一法之中，所以能流露出無量的慈悲喜捨。有了佛心，則能開啟了知諸法實相的空性智慧。

四、自性具足 無生法忍的般若空慧為本

一般人容易把自身存在看成是實有、把物質看成是實有，甚至把萬法看成是實有，但其實，人和萬物都不是實有。例如房屋由樑椽磚瓦合成，人也不過是五蘊的和合，離開五蘊也就沒有人，但五蘊也不是人。《優婆塞戒經》卷 4：「正觀五陰眾緣合和，若和合成，何故生瞋？」¹⁴³若能如是觀世間萬象，是因緣假合而成，本性為空，皆是虛妄無所得、無自性，則能明瞭無須為了外境因緣而生起瞋心。

¹⁴² 星雲大師：《人間佛教論文集（上冊）•佛教的慈悲主義》，（新北：香海文化事業有限公司，2008年），頁 421-448。

¹⁴³ 《優婆塞戒經》卷 4，《大正藏》冊 24，頁 1052 下。

因此，《大智度論》卷 5 道：「菩薩知諸法不生不滅，其性皆空。若人瞋恚罵詈，若打若殺，如夢如化，誰瞋誰罵？」¹⁴⁴萬象如夢，因緣假合，如果能夠如是觀察，即使瞋恚、憤恨、惱害、嫉妒，也都只是如夢幻泡影。如同風聲，沒有真實存在的實體，只是因緣和合而生；同樣的，生氣的人、生氣的覺受，也都不過只是假有而立的。若能對這空性智慧明瞭，則能看透箇中的變化，剎那間無數無量的生滅。好比面對謾罵的時候，後面的字說出來時，前面的字已復不見，這些語言文字都不是永恆存在的，所謂罵也如同風聲一般，只是因緣和合而已，因此何需為了風聲而瞋怒？¹⁴⁵

能觀空性，因此可以清楚明白瞋恚煩惱無常變異的不真實性，所以能心無所著而行忍辱。¹⁴⁶在《大智度論》卷 15 言：「是法忍有三種行清淨：不見忍辱法，不見己身，不見罵辱人；不戲諸法，是時名清淨法忍。」¹⁴⁷。如同布施波羅蜜的三輪體空，布施時能明施者、受者、施物三者皆悉本空；行清淨法忍則能明己身、罵者、忍辱法三者亦皆悉本空。認真看待諸法、尊重諸法的同時，亦照見萬法皆空，才是有力積極之人。所以，大師說：「忍耐並不是退縮，而是用平常心去對待人間一些不平的境界。」¹⁴⁸換言之，人間的不平是必然性，但是自己的心則需要平靜的來看待這一切的不平現象。因此看外在所有的人，而能夠明瞭「所交皆君子，大家成佛到」的境界。

忍辱並非打不還手，罵不還口的懦弱行為。忍，並不是需要特別的用力；忍就是認知，是般若智慧，能夠認清諸法實相，認清世間、出世間的真相，所以能施以因應之道，則堪能行忍辱。

¹⁴⁴ 《大智度論》卷 5 道，《大正藏》冊 25，頁 96 中。

¹⁴⁵ 《優婆塞戒經》卷 7：「有智之人，若遇惡罵，當作是念：是罵詈字，不一時生，初字出時後字未生，後字生已初字復滅，若不一時，云何是罵？直是風聲，我云何瞋？」，《大正藏》冊 24，頁 1073 上。

¹⁴⁶ 《佛說無言童子經》卷 1：「所可謂言忍辱教者亦是言辭，解空空義乃為忍辱。」，《大正藏》冊 13，頁 524 中。又見，《大智度論》卷 87：「云何名無生法忍？知諸法相常不生，諸煩惱從本已來亦常不生。」，《大正藏》冊 25，頁 672 中。

¹⁴⁷ 《大智度論》卷 15，《大正藏》冊 25，頁 172 上。

¹⁴⁸ 星雲大師：《星雲法語 1 • 忍耐之道》，（新北：香海文化事業有限公司，2009 年），頁 178-181。

對於無常、空性能夠如實了達的話，在面對瞋心時，即能明白煩惱即菩提。也就是說，瞋心生起，即是解脫瞋心的因，而有機會轉瞋心為菩提。因此，不再有一個瞋心需要被對治，而是當個人的觀念轉換了，自然能夠從瞋心中解脫，就沒有瞋心了。在這個當下，即是通達無生法忍。所以說，般若空慧實是解決瞋心煩惱——我執之根本對治法門。

《龐居士語錄》卷3：「貪瞋不肯捨，徒勞讀釋經；看方不服藥，病從何處輕。」

¹⁴⁹某人生病看診時，總會諮詢醫師病因、病情、如何治療。對於瞋心這荼毒身心的煩惱，本章亦針對其起因、過患、對治法依次做闡述。

瞋心起於貪愛、憍慢、不正知，而其背後最主要的因素，乃我執。一般人都認為我是恆常不變的，因此執著於我所喜愛的、我的原則、我的感受，若有不順遂則瞋心生起。

瞋心不但對於個人的生理與心理產生不好的影響，在於人際關係與社會互動也會因為瞋心的因素，而惹惱周遭的人、導致僵持不下的氛圍。除此之外，對於這一期生命的生死和無限生命的長河，瞋心可謂禍害匪淺，不但會感召未來墮入惡道之果，亦無法執持善法於心。然而瞋行人若生起了善心，開始覺察自己的瞋心，並且反省自己的過錯時，而對於善法即勤習不倦，因其慧力強、自制力高，所以修行亦容易成就。

既然如此，該服用何種藥，來對治此瞋心之火？慚愧懺悔是對治法門的總攝。若對於自己的瞋心煩惱都無法承擔，無法察覺，妄論針對其作修正。八正道則是瞋心對治的核心，導正邪知邪見。用四無量心來安住眾生的過程中，降伏因憎愛、憍慢而生的瞋心。進一步提升，以般若空慧為對治瞋心的根本，解決瞋心生起的根本原因——我執。

綜合以上分析，所謂要對抗的敵人，其實是自己內心想侵略、剝削別人的傾向，是自己內心的暴力與無知。因此，即使擁有聰明才智以及滿腹經論也無法改變愛生氣的習氣，而是要透過個人的覺知和轉化，才能讓自己、讓眾生在現實生活中，不

¹⁴⁹ 《龐居士語錄》卷3，《新纂卍續藏》冊69，頁142上。

被生氣控制，從生氣的束縛中解脫。



第四章 瞋的對治之現代社會應用

物質文明雖然越來越繁榮發展，人心卻未因為物質豐厚而獲得滿足與提升，反而越來越貧乏、不安、恐懼。自由開放縱然可擴大社會的包容性以及人民的知識水平，但自律的習慣和守法的態度卻是維護社會安定及人民的生活品質的基準。在人類不斷的追求成長、自由和開放的時代，自由開放的社會，牽引出功利思想，道德觀念日益薄弱；為了利益忽略公義，為了物質生活忽略了精神生活。

面對現代生活中心理健康的問題，如何令大眾身心安住，儼然成為時下重要的課題。星雲大師所提倡的人間佛教，具有積極的社會功能性，更具備生活的實踐性。大師一生自許說法要讓人懂，因此長於佛法與世間法的融合。大師在《星雲學說與實踐》書中序文表達：「我覺得佛教在人間最大的意義，應該是要能解決社會人生的問題，要對人心的淨化，以及人類福祉的創造有所助益，如此才有存在的價值。」¹⁵⁰ 大師強調，佛教應該要關注社會，淨化人心，解決人生問題，才能為社會所接受，其存在也才有意義和價值。因此大師創辦許多文化、教育、慈善，乃至於公益、社教等事業，同時推動三好、四給、五和等淨化人心的社會運動，與時代結合、與現實結合，希望能減少社會的暴戾，建設普世的人間淨土。

在大師所提倡的人間佛教理念當中，本章將以大師所撰寫的〈佛光十修歌〉（簡稱〈十修歌〉）配合瞋心的過患，作為探討的進路。大師為〈十修歌〉定位為解決人我問題的法門¹⁵¹。修，就是實踐的意思。〈十修歌〉的內容生活化，也兼容具備佛法的教化義涵，即使不懂得佛法的人，也能了解其中的意義，可以在每個日常生活的當下，實踐佛陀的教法。同樣的，瞋心的生起也都是在生活中所產生的。所以對於現代人來說，可以讓人聽得懂、能了解、能實踐與生活的佛法，透過〈十修歌〉的展現，即顯其重要性了。

¹⁵⁰ 釋滿義：《星雲學說與實踐·序》，（台北：遠見天下文化出版股份有限公司，2015年），頁39。

¹⁵¹ 星雲大師：《星雲日記7·如何自處》，（高雄：佛光文化事業有限公司，1994年），頁56-57。

表 5 〈十修歌〉的實踐層面及其對現代社會的應用

〈十修歌〉	實踐的層面	現代社會的應用及實例
一修人我不計較	人際與社會的和諧 給人歡喜	高雄大樹國際水果節
二修彼此不比較		
三修處事有禮貌		
四修見人要微笑		
五修吃虧不要緊	生命與生死的教育 給人希望	巴西如來之子光明教育計畫
六修待人要厚道		
七修心內無煩惱		
八修口中多說好		
九修所交皆君子	生理與心理的超越 給人信心	面對教難 《貧僧有話要說》撰寫因緣
十修大家成佛道		
若是人人能十修	給人方便	
佛國淨土樂逍遙		

(知晴製表)

為達事理兼顧之陳述，本章將把〈十修歌〉配合瞋的過患，剖析為三個層面：在生理與心理的上，面對教難的過程中，嚴土熟生，超越人我，透過自性具足的空性智慧，以給人信心來圓滿同體共生的理念。在人際與社會中，以高雄大樹國際水果節為實例，透過不計較、不比較、有禮貌、要微笑來給人歡喜，進行自我淨化，調伏自己，落實怨親平等，人我和諧不對立。而在推動巴西如來之子光明教育計畫的因緣，面對生命與生死時，以吃虧不要緊、待人要厚道、心內無煩惱、口中多說好來給人希望，以尊重包容趨向同中存異。(見表 7)。

為何以高雄大樹國際水果節、巴西如來之子光明教育計畫、《貧僧有話要說》撰寫因緣，這三個事相，作為瞋心對治於現代社會實踐的事例？皆因三者都完全具有引發瞋心的誘因，且都對當地社區和社會帶來一定的影響。三個實例的主事者以其

內化的佛法涵養，使事情的後續發展趨向於正向，並對於社區、社會、國家，都有積極的向善向上的導向。

第一節 面對教難 生理與心理的超越

中國佛教在歷史的長河中，歷經了多次的法難，有三武一宗¹⁵²、太平天國、廟產興學、軍閥迫害、文化大革命¹⁵³等。然而崇尚和平的佛教，雖然在佛教史上受到多次的迫害，仍抱持著包容的慈悲性格，不忍傷害任何一個眾生之餘；但也有護法衛教的無畏性格，難行能行，難忍能忍。如發生在 1994 年的「觀音不要走」的請願¹⁵⁴，雖然佛教講求和平、忍耐和慈悲，但是和平並不代表懦弱，忍耐也並非沒有力量，慈悲更非濫慈悲。佛教徒應有所言，有所不言；有慈悲容忍的胸懷，也要有金剛威猛的力量。

每一次的法難，都逼迫佛教徒向內自我反思，弘法方向是否依循著佛陀本懷，僧團本身維生的方法是否偏頗；佛教為淨化人心、社會、國家的功能，是否真正發揮出來，並且扮演著不可被取代的角色。

¹⁵²在中國佛教歷史上，有過三武一宗的教難：北魏太武帝，聽信道士寇謙之之言，下令廢寺、焚經、燬像、殺害僧尼，未及五、六年，北魏太武帝終於也被臣下所弑了。北周武帝聽信讖言，恐懼黑衣當王，決心排佛，北齊四萬餘寺，皆充王公第宅，三百萬僧侶，皆令還俗，未及三年，帝身感惡疾，遍體糜爛而死。唐武宗召道士趙歸真等八十一人入宮，亟力排佛，寺材造廨驛，金銀交度支官，鐵像造農具，銅像銅器鑄錢，不及一年，武宗服道士金丹，疽發背死。周世宗毀佛，廢寺三萬餘，在位不滿六年而死。《覺世論叢·越南教難》，（高雄：佛光文化事業有限公司，1991年），頁 117-119。

¹⁵³由於外國資本主義的入侵及清末財政的困窘等因素，便興起了以寺廟財產來充做學校資金運作的政策。西元一八九八年，即有兩廣總督張之洞，主張以國學為體、西學為用，建議皇帝利用寺院及道場建築和土地，以實施新教育，挽救頹勢。此後廟產興學則持續困擾佛教界，如：一九一二年公布的「寺廟管理暫行規則」；一九一五年的「管理寺廟條令」；一九二一年，北京政府以查舊案與管理寺廟條令相抵觸為詞，命令取消「中華佛教會」。至此，全國佛教陷入無組織狀態，各省縣寺廟財產任由各地官吏與土豪劣紳侵吞。又一九三〇年，政府頒行「監督寺廟條例」；中央大學邵爽秋等教授所提沒收寺產以充作教育基金的議案，也在全國教育大會中獲得通過。見《佛光教科書 4·民國佛教史》，高雄：佛光文化事業有限公司，2009年，頁 165-176。又見釋星雲：〈中國佛教階段性的發展芻議〉，《普門學報》第 1 期，高雄：佛光山文教基金會，2001 年。

¹⁵⁴七號公園「觀音不要走」事件：一九九四年，台北市政府為拆遷大安七號公園觀音像所引發的社會事件。市政府受異教徒施壓，對觀音像的去留出爾反爾，佛教徒為留住觀音像，由明光法師發起「觀音不要走」運動，昭慧法師與林正杰立委等人在公園絕食靜坐以示抗議，最後在國際佛光會發動數萬佛光會員聲援下，事件終獲圓滿解決。

一、所交皆君子 嚴土熟生

在 2015 年 3 月，慈濟功德會在內湖園區開發一事¹⁵⁵，引起軒然大波，媒體撻伐，整個佛教界也受到波及。因慈濟事件連帶被踐踏的佛教，大師義不容辭出來為佛教發聲，撰寫《貧僧有話要說》。當初只想寫一說、二說，但媒體口誅筆伐，加上電台名嘴提出穿鑿附會的負面說法，對於佛教帶有攻擊的意味且有蔓延之勢，因此大師又寫了三說、四說。寫到二十說時，收到各界人士的熱烈迴響，此乃大師出家近八十載的歲月中，未曾見過佛教徒對於佛教那麼的熱絡。因此，最後總共寫了四十說。¹⁵⁶

大師面對媒體對佛教的質疑，並沒有以瞋對瞋，無止境的諍論；而是採取另一個高度，以更開闊的風度來主動向大眾報告，佛教創造了多少人力、財力、物力的因緣，淨化了社會和國家。大師以自我調侃的方式來自我呈報，其花費在淨化社會、教育人民的金錢，遠超過媒體所估計的數量。¹⁵⁷媒體的估算，只看到取之於社會的一半，而對於用之於社會的另一半卻不知道、不了解。大師以超越的角度，帶領群眾開闊視野。而且早在 2001 年，大師已經為佛教正當經濟生活發聲：

政府也不要嫉妒佛教，即使是勞工的作業，也應該有權利維持自己的生活；僧侶以「弘法為家務，利生為事業」，何以獨不能享有正當的經濟生活呢？一個政府到了嫉妒宗教的經濟富有，卻不想宗教的所有一切都是用在社會的福利上；政府如此淺見，這也是宗教界的一大悲哀。¹⁵⁸

¹⁵⁵ 「台北市政府對慈濟功德會在內湖園區開發一事表示異議，經過四任市長沒有通過，他們不能贊同。」《貧僧有話要說·序》，頁 2。

¹⁵⁶ 「其實，慈濟對於台灣社會也有正面的貢獻，不能因為內湖事件，完全抹煞他們幾十年來為社會做福利的事業。他們並不屬於寺廟道場，而是社會的慈善團體，是社團；而佛教的寺廟道場，是教團，在此性質上，為最大的不同。當然慈濟也應該檢討，除了各地開發引起社會異議，尤其對於財務沒有即時公開，會為社會所詬病。現在看到媒體因為慈濟事件對佛教也踐踏，貧僧不得不出來有話要說。」《貧僧有話要說·序》，頁 3。

¹⁵⁷ 「正如某些媒體清算佛光山的財產說有一百三十多億，其實何止於此？其中，南華大學有四十多億，佛光大學有六十多億，普門中學有二十多億，均頭國民中小學和均一國民中小學有近二十億，老人仁愛之家、孤兒院，還有佛光山的建設等，總花費應該不只五百億吧！」《貧僧有話要說·我還是以「貧僧」為名吧！》，頁 11。

¹⁵⁸ 星雲大師：〈中國佛教階段性的發展芻議〉，《普門學報》第 1 期，高雄：佛光山文教基金會，2001

宗教淨化社會和人心，無法以金錢衡量，非一般著重營收利潤的經濟學，也無法有一個秤量的標準指標。然而，對於媒體的批評、辱罵，大師是以感念的心來面對，認為這些議論、批評，都能為他的「以不要而有」的人生增添色彩。¹⁵⁹因為以不要而有，能夠安貧，所以才能建設很多的寺院，建立許多因緣。大師也藉此事件的因緣，成為教育大眾佛教對於財富觀念的契機：擁有錢是福報，會用錢才是智慧¹⁶⁰；不需要儲財，只要佛法在五大洲流傳，自然佛教就會有財富，人民能夠幸福平安¹⁶¹。

如《維摩詰所說經》所言：「眾生之類是菩薩佛土。所以者何？菩薩隨所化眾生而取佛土，隨所調伏眾生而取佛土，隨諸眾生應以何國入佛智慧而取佛土，隨諸眾生應以何國起菩薩根而取佛土。」¹⁶²莊嚴的佛土，是由隨所度化、調伏的眾生而成就的佛土。同樣的，即使大師在面對批評、辱罵，仍不覺得苦，不與他人鬥爭，反而回過來反求諸己，以身做好事，摒除對立；口說好話，止息惡口；心存好心，消弭仇恨，並且感念他們給予這個因緣。¹⁶³透過這樣，減低狠戾的語言暴力，使周遭的人心、環境都被淨化。因此能夠達到所交皆君子的寬廣境界，莊嚴佛土，成熟眾生的效果。

年。

¹⁵⁹ 星雲大師：《貧僧有話要說•我還是以「貧僧」為名吧！》，（台北：福報文化股份有限公司，2015年），頁13。

¹⁶⁰ 「用錢最好使大眾都能獲得取之不盡，用之不竭的般若寶藏，才能使自己永遠享有用錢的快樂。所以，我深深覺得：擁有錢是福報，會用錢才是智慧。」星雲大師：《往事百語1•錢，用了才是自己的》，（高雄：佛光文化事業有限公司，1999年），頁8-24。

¹⁶¹ 星雲大師：《貧僧有話要說•我對金錢取捨的態度》，（台北：福報文化股份有限公司，2015年），頁33。

¹⁶² 《維摩詰所說經》卷1，《大正藏》冊14，頁538上。

¹⁶³ 「多少年來，也有人對我批評，甚至辱罵，種種的吹毛求疵，我仍然是感念於心。我真實的沒有一點恨意，只想到，我不知如何能補報他的不足，讓我們之間沒有對立，只有情誼，沒有怨恨，只有尊重。現在，像這許多的怨憎會苦，我也不會太把它放在心上，要造謠生事、要批評毀謗的，只要能消除你的怨恨，也算貧僧對他們的一點貢獻吧！」《貧僧有話要說•我的恩怨情仇》，頁33。

二、大家成佛道 人我一體

所謂教難，除了來自於外在的因素之外，僧團本身也應該承擔責任。寺廟若淪落為經懺道場，或香火拜拜，對於人心社會的淨化、佛法的弘傳不著意，則無法發揮其教化社會人心的功能。如何提升僧團內在的素質？大師在《人間佛教佛陀本懷》總結佛教在中國輝煌興盛的原因，有四點：一、佛教戒律維護社會秩序其他宗教無法相比，二、佛教從事社會服務事業利國利民，三、高僧大德行解並重受到帝王護持，四、人間佛教契合人心符合社會需要。¹⁶⁴對內，僧團本身必須深入經藏養深積厚；對外，則必須要能對國家維護、社會秩序、人民道德的提升有幫助。唯有如此，佛教才能被社會所接受，融入社會，成為人我一體，

因此，面對媒體的問難，大師呼籲教界應團結，共同面對，並強調教團非個人所擁有的，而是僧信二眾共有的。大師在《貧僧有話要說》序文中提到：

佛光山非個人所有，是佛教和信徒共成，在口述這許多歷史的時候，把佛光山為社會興辦的文化、教育、慈善事業等，一切都攤在陽光下，藉這個機會，讓貧僧向社會和信徒做一個報告，覺得也是好事。同時，也勉勵佛光弟子，在未來有一個修持上的依循。¹⁶⁵

從金錢事件開始蔓延的媒體辱罵，大師對內勉勵其弟子，要依循著宗教為社會、人心的淨化為原則，要儲道，要傳法，要憂道不憂貧。對於種種的供養應用，要以因緣觀來看待，一切都是大家的、十方的，自己也只是其中的一點因緣而已。

我們的教主佛陀，就具有國際的性格。每逢說法，非以一地、一國為對象，說到地方就是三千大千世界，談到聽眾就是十方一切眾生。我們認為天下本

¹⁶⁴ 星雲大師：《人間佛教佛陀本懷·佛教東傳中國後的發展》，（高雄：佛光文化事業有限公司，2016年），頁 221-238。

¹⁶⁵ 星雲大師：《貧僧有話要說·序》，（台北：福報文化股份有限公司，2015年），頁 3-4。

是一家，所有眾生本應就是連鎖的一體。¹⁶⁶

對於人民社會國家，彼此之間都有相互的關係，人我一體的關係。所以，人心無明險惡，社會充滿暴戾，國家到處戰爭，佛教也無法立足。因此大師撰寫此書的目的，不但要導正眾生觀念，嚴土熟生，更期望佛教徒們應該以更高的角度看待此次辱罵事件，要以無我的心態，融攝自己於社會，把金錢用於教育、文化、慈善、共修等弘法事業，為社會注入真善美的力量，方能帶領大家往成佛道的道路前進。

三、給人信心 提升素質涵養

撰寫《貧僧有話要說》的緣起，因大師看見佛教被踐踏，不忘初心，為整個佛教發聲。首先，大師不以瞋對瞋，撰寫的文章內容，就事論事，沒有唇槍舌劍，沒有針對性。進而藉此因緣教育普羅大眾、社會媒體，成熟眾生；讓大眾看見佛教對於社會人心的淨化、道德的增加、和平的促進，默默的付出了多少心力。再進一步，教育佛教徒，應以無我的心態，把自己和社會融攝，人我一體，成就大環境。

一般人認為佛教應該從事社會福利，甚至只把佛教定位在慈善救濟。其實這不是佛教的主要任務，而只是佛教服務社會的一部分而已。社會上的任何一個團體機構，都可以從事慈善救濟事業；然而淨化人心、改善社會風氣、宣揚教義，才是佛教的核心價值、才是佛教的慈心意義，也是對社會該負起的責任。透過佛法教育，指出人生的真相，讓大眾明白，社會問題並非單獨依靠個人單薄的力量，或是政府單方面就能解決的，而是需要全民一起來關心，因為社會問題就是大家的問題。

「給人信心，首先要開發本身無盡的信心內涵，才能在利眾、教眾、度眾上，成為眾生的加油站，鼓舞其向前邁進的勇氣與決心。」¹⁶⁷也就是說，要改善社會風氣，利益群眾，真誠地為大眾服務同時，還要以佛法提升自己，來利益、教導、度

¹⁶⁶星雲大師：《佛光山開山廿週年紀念特刊·序：佛光山的性格》，（高雄：佛光文化事業有限公司，1987年），頁4。

¹⁶⁷星雲大師：《佛光教科書 11·佛光人的工作信條》，（高雄：佛光文化事業有限公司，1999年），頁139-146。

化大眾，進而讓自己內在的潛力能夠開發出來。因為自己有了辦法、有了能力，所以能給人信心，給自己信心。個人是構成社會的最小單元，個人道德信心具足對社會風氣的形成有重要的影響。因此，若自己能在心理上自我健全，自我進步，自我反省，則能進而帶動家庭、社會、國家往前方善道邁進。

第二節 國際水果節 人際與社會的和諧

如何輕安自在？不計較、不比較。所有計較、比較的產生，皆因嫉妒，看不得別人好。從國際水果節¹⁶⁸創建的前因後果，可得知同樣的一件事，以隨喜結緣來融入，或以計較比較來抗衡，將導向迥然不同的後果。因此瞋心對治的法門當中，下手處之要，必定是先從自己開始，向自己革命而達到人我及社會的和諧。

一、不計較 不比較 不念舊惡

面對不平不義之事，如何透過〈十修歌〉當中的義理，來化解生氣呢？大師在建設佛光山之初，面對附近的居民許多刁難及阻礙。其中有，建設大雄寶殿時特地推倒支撐竹子的地主；漲價刁難的土地賣主，他雖然也是佛光山的員工，但是卻把大師託他購買的荔枝樹苗逕自種到自己的土地上，還用佛光山的水接到他自己的地上灌溉荔枝¹⁶⁹；還有聚集起來攔住山門的居民，以及不肯協助處理圍山問題的警察¹⁷⁰。

但是，對於這一切的刁難、見不得人好、欺善怕惡的心態，大師以同理心來理解，不予計較：「實在台灣的現實環境，使得警界也很可憐，逼得他們如此。因此，我們也不跟他們計較了。」¹⁷¹因為大師本身也曾經歷過現實環境的逼迫，所以能夠

¹⁶⁸2013年，大師得知大樹地區的農民產出玉荷包荔枝，其利潤被中間商層層剝削，農民甚至得借錢才能讓孩子上學，消費者也沒有真正得益，大師為了幫助農民解決其困難而舉辦水果節，希望避免果賤傷農，讓農民能致力提高生產品質。

¹⁶⁹星雲大師：《合掌人生3•開山記》，（新北：香海文化事業有限公司，2011年），頁254-256。

¹⁷⁰星雲大師：《貧僧有話要說•我解決困難的方法》，（台北：福報文化股份有限公司，2015年），頁389。

¹⁷¹星雲大師：《貧僧有話要說•我解決困難的方法》，（台北：福報文化股份有限公司，2015年），頁

感同身受的理解他們為現實的環境所逼迫，而做出這樣的舉動。再者，以無我度眾生的精神，不比較人我得失。例如面對圍山事件，大師沒有以瞋報瞋，而是為自己開闢另一條道路，解決民眾圍山的問題¹⁷²。

面對辱罵，批評，吹毛求疵，能夠不計較、不比較、沒有恨意，確實不易。大師不但不把這些傷害放在心上，不念舊惡；還抱持感念的心，只想著如何能消除對方的怨恨，為對方補報他的不足。使人我之間沒有對立，只有情誼，沒有怨恨，只有尊重。¹⁷³由此可見，對治瞋心的功夫要先往自己下手，即是以八正道來導正自己的觀念。加上以實際的行動來說明自己是在為社會、為人民服務，而不是在私人的榮利上比較、計較，才是降伏對立之道。

二、有禮貌 要微笑 利他服務

對於居民的刁難，大師不但沒有懷恨在心，反而一直為他們創造得度的因緣，舉辦活動、為民服務，以有禮貌、要微笑來釋放善意：

佛光山自從開山以來，每年不斷舉辦活動表示敦親睦鄰……幾十年來，卻總是徒勞無功，既沒有人說聲謝謝，也沒有獲得他們的認同。我也曾經向有關單位爭取，把山下狹窄的泥土路翻修了三次，成為現在四線道的柏油路；我力請裝設自動電話、自來水管到達各村各戶……但山下的民眾似乎不太領情，對他們而言，大概覺得這是政府應做的事吧。¹⁷⁴

尤其得知附近的果農雖然會種植水果，但不懂銷售方法。從果農到消費者、產地到零售市場的營銷鏈中，受到中盤商人欺壓，讓水果被壓低價錢收購轉賣，使得

389。

¹⁷²星雲大師：《貧僧有話要說•我解決困難的方法》，（台北：福報文化股份有限公司，2015年），頁390。

¹⁷³星雲大師：《貧僧有話要說•我的恩怨情仇》，（台北：福報文化股份有限公司，2015年），頁358-359。

¹⁷⁴星雲大師：《百年佛緣4•我與水果節的因緣》，（高雄：佛光文化事業有限公司，2013年），頁133。

農民雖辛苦耕耘但卻遭受不公平對待，倘若遇上天災更是血本無歸的窘境。於是大師創辦高雄大樹國際水果節¹⁷⁵，提供平台、通路、協助、服務（而非積極參與銷售），邀約信徒、別分院以原買價幫忙推銷果農所種植的玉荷包荔枝，購買者將款項直接付給農民，佛光山只作為強梁¹⁷⁶，給予果農們一點因緣。

甚至，提供遮陽的帳篷、降溫的噴灑器，配上統一的標示、規劃出空間做水果博覽會解說其源流及常識，還邀請各種表演，像是嘉年華會一樣。這利他的服務，讓果農覺得被尊重、被提升，從過去的路邊攤，升級到專業賣場；從被欺壓的果農，到自主買賣的企業。

以出世的思想，做入世的事業，世俗的水果節，其背後的意涵乃人我不計較，彼此不比較，處事有禮貌，見人要微笑的精神。換句話說，不計較、不比較、有禮貌，要微笑，即是「忍」的體現，而這需藉由忍耐的力量。何謂忍耐的力量？

世人都以為忍辱是吃虧、受氣、退讓，是怯懦的行為。其實，如同挑夫，沒有力量的人，只能挑二十斤；稍為有力的人，可以挑八十斤；真正有力的人，能挑二百斤，所以能擔、能受、能忍，就是力量。有力量的人，面對榮辱毀譽、利衰苦樂，都能擔當；因其擔當，所獲利益，無與倫比。¹⁷⁷

在面對譏諷毀謗的當下，能夠不生氣，沒有嫉妒，不著意而釋懷，則能產生承擔的力量。如同大師在面對這些繁瑣的事情，不計較、不比較，不為此而撼動建寺的決心；而是依靠自己，一點一滴的把佛光山建立起來。為什麼忍耐能產生力量呢？

「忍，有時候不只是為自己，更是為了利益他人。有益於人的，即使自己受委屈也

¹⁷⁵ <https://www.fgs.org.tw/events/2015fruit/>（最後瀏覽日期：2018年3月26日）。

¹⁷⁶ 星雲大師：《百年佛緣4•我與水果節的因緣》，（高雄：佛光文化事業有限公司，2013年），頁128-145。
林思宇：〈高雄國際水果節，看見台灣生命力！〉，《遠見雜誌》，2014年6月5日，
<https://www.gvm.com.tw/article.html?id=26308>（最後瀏覽日期：2018年3月26日）。

¹⁷⁷ 星雲大師：〈六波羅蜜自他兩利之評析〉，《普門學報》第4期，高雄：佛光山文教基金會，2001年。

要忍；無益於人的，就算犧牲自己的利益也不計較。」¹⁷⁸大師的洞察，忍的最終目的，是為了利益眾生。而所忍受之事，若是符合菩薩道四無量心之舉，即使自己受到委屈，也能甘之如飴。就如同在為果農的服務中，因為對從前對方的不領情不在心上，並覺得沒有甚麼好計較、比較的，所以在對方面對困境的時候，能夠以禮貌和微笑釋放善意，進而舒緩了兩者之間緊張的關係。

三、給人歡喜 種下得度因緣

以國際水果節為例，從第一個層面，面對自己的起心動念，以不計較不比較的心態來幫助曾經為難自己的農民賣水果。過程中再進一步提升到第二個層面，面對眾人的事務安排，在處事上有禮貌，待人時要微笑。因此在成效上，並非以銷售了多少水果為計算準則，而是對於附近居民往昔的刁難與憤恨，起了舒緩甚至消泯的作用。如此，更進一步提升到第三個層面，讓農民、社區、大眾能夠對佛教生起歡喜親近之心，在他們的生命中，種下得度的因緣。

多年來，佛光山實踐人間佛教不遺餘力，關懷大眾、敦親睦鄰是義不容辭的事。好比高雄大樹的特產玉荷包荔枝，佛光山每年在產季大量採購，一來分送有緣人，二來助農免於低價賣出之苦。去年，擴大舉辦「國際水果節」，廣邀果農免費設攤推廣，短短三週數量就超過百萬斤了。之後，果農們組成「農友會」，佛光山願意長期關懷農民，照顧果農們的收益。有功德、有歡喜，買者賣者皆蒙利益，這真是最好不過的事了。¹⁷⁹

由此可見，懷恨在心必定無法化解對立。面對見不得人好的情況，要想化解對立，先得要看見內心不歡喜的心態，正視這個讓自己苦的源頭，則能明白生氣無法解決問題。透過給人歡喜，擴大胸襟，不念舊惡，則沒有甚麼看不慣的事情而值得

¹⁷⁸星雲大師：《星雲大師 16 • 佛法真義 1 • 忍辱》，（高雄：佛光文化事業有限公司，2017 年），頁 51。

¹⁷⁹星雲大師：《百年佛緣 14 • 2013 年新春告白》，（高雄：佛光文化事業有限公司，2013 年），頁 345。

生氣的。要有給人歡喜的基本條件，首先必須先覺知歡喜不是來自外在的索求獲得的，而是自己本身就具足無量無盡的歡喜。大師在《貧僧有話要說・我的歡喜樂觀從哪裡來》文中提到：「這個歡喜樂觀從哪裡來？從內心泉源裡面來，從思想通路裡面來，從大眾相處裡面來，從人我關係感恩中來，從工作勤奮成就中來。」¹⁸⁰做事時，心甘情願才會讓自己快樂，故能人我之間不計較，彼此之間不比較；滿心歡喜的去待人處事，才能讓人感到真誠，所以處事能夠有禮貌，待人能有微笑。學者陳堅提出，中國禪宗有所謂農禪並重，而大師首創商禪並重舉辦國際水果節，將人間佛教理念——佛說的、人要的、淨化的、善美的，展現在國際水果節中，表面上看起來只是在幫農民賣水果以佛教的慈悲，但實際上這是佛教慈悲、智慧、利他、服務的精神體現，是佛光山「非佛不作，唯法所依，集體創作，制度領導」的宗門思想之實踐，透過這個活動，讓農民歡喜、感動，繼而對佛教生起信仰，這就是佛法。¹⁸¹

大師亦曾多次表達，佛光山的特產是歡喜¹⁸²，而他個人對自己九十多歲的生命，也以喜悅一生作為描述¹⁸³。面對一些令人憤怒的人事物，也常常因為大師給人歡喜的個性，使得原本僵持不下的僵局，變得圓滿且皆大歡喜。

轉變了自己的思考模式、解決問題的方法，對於緣起性空的道理能夠了解的話，事情還是同樣一件事情，但因為自己的不計較不比較，而能夠有正面的效果，能夠為眾生帶來法喜安樂。

第三節 巴西如來之子 生命與生死的教育

青年是社會進步的動力，也是國家未來的希望。巴西如來之子光明教育計畫的

¹⁸⁰星雲大師：《貧僧有話要說・我的歡喜樂觀從哪裡來》，（台北：福報文化股份有限公司，2015年），頁77。

¹⁸¹陳堅：〈人間佛教需要「人間解釋」——論星雲大師對佛教的創造性解釋〉，《人間佛教》學報・藝文，第11期，高雄：財團法人佛光山人間佛教研究院，2017年，頁56-84。

¹⁸²周國輝：〈佛光山的特產是歡喜〉，《人間福報》，2013年4月21日，<http://www.merit-times.com.tw/NewsPage.aspx?unid=302616>（最後瀏覽日期：2018年3月26日）。

¹⁸³星雲大師：〈生於憂患 長於困難 喜悅一生〉，《人間福報》，2016年5月16日，<http://www.merit-times.com.tw/NewsPage.aspx?unid=436857>（最後瀏覽日期：2018年3月26日）。

主旨，即為了讓生長在貧民窟的小孩，擁有接受教育的平等機會，讓他們擁有一技之長而不以毒販、搶匪為職業，以免重蹈覆轍父母輩錯誤的知見與行為，進而能夠為社會的祥和付出心力。

一、能吃虧 要厚道 做不請之友

如來之子教育計畫，緣起於在大師座下披剃的覺誠法師於巴西服務期間，曾數次被搶奪財物，也曾面對歹徒以槍口對著其太陽穴。面對襲擊時，他並不以瞋心、害心想要報仇，不惡言相對，常常因為他的鎮定、平靜，不但能逃過一劫，也因臨危不亂，悲心使然，在匪徒臨走之前，還送幾本翻譯成葡文的大師著作給對方，希望他們在藉由讀書的契機，改善他們的觀念。因被搶奪的緣故，他發願為大眾做不請之友，即使沒有辦法度化這些匪徒，也要度化他們的孩子。透過教育，讓生長在貧民窟的孩子，不要再重蹈覆轍父祖輩以販毒、搶劫維生作為經濟來源，改正認非為是的不正見。

如來之子教育計畫成立之初，主要對象是來自聖保羅市貧民區的孩童，獲選參與如來之子教育計畫的孩子們，每周來巴西如來寺，接受品格教育、生活教育，幫助他們上學、提供各項生活技能和才藝課程，還有不定期邀請當地各領域專業人士授課，擴大孩子們的視野。先以欲鉤牽，後令入佛道，被獲選參加如來之子的孩子們，每周上課後，可領取一個食物籃，解決該週米糧蔬菜等生活所需。¹⁸⁴

很多時候，人因為害怕吃虧，所以無法待人厚道，因而引起了多少的爭端。所謂厚道待人，不外乎本身的心量與道德，實實在在待人好，通情達理，明白是非，不刻薄，不誇張，表裡如一。如同在巴西服務的覺誠法師，即使被搶奪，被槍械指著頭顱，懷著吃虧不要緊，待人要厚道的悲心和願心，忿恨、報仇的心態自然不會生起。為了幫助這些年輕的生命找到通路的強烈動機，就算吃虧也甘之如飴。

¹⁸⁴ 釋覺誠：《如來之子》，（新北：香海文化事業有限公司，2017年），頁112-125。

二、無煩惱 多說好 以德報怨

計畫中的推動者、落實者，義不容辭的為了這些和自己毫無血緣關係的孩子的未來下功夫。這教育計畫不單只嘉惠參與計畫的如來之子，也為這些背後推手的生命注入泉源。

如來之子教育計畫推動的初期階段，也同時是巴西如來寺建寺期間，蠟燭兩頭燒，碩大的開銷，經濟拮据。加上為了要和孩子們有更好的互動，法師經常要到貧民區做家訪。但該區治安不靖，連當地人也避而遠之，導致團隊中有一些反對的聲浪。再加上，覺誠法師秉持大師做慈善的原則：不允許以小孩當招牌來募款，應該以孩子們的成長，讓大家看到感動，發心做出慈善的義舉。¹⁸⁵因為這樣的因緣，也逼使覺誠法師不讓自己停留在反對聲浪的煩惱裡頭，而是要為這教育計畫尋找出路。譬如每天要固定提供三百個孩子份量的麵包，加上發育中的孩子食量較大，因此麵包工作坊在幾經波折下被成立。成立初期只有人工搓麵，一天最多只能製作一百多個麵包。然而，在法師遇到難題不放棄的堅持下，不但逐漸解決了麵包供應的問題，還因此成立了滴水坊，專售麵包、點心和咖啡，也成為了如來之子費用補貼的來源之一。¹⁸⁶

大師曾說：「我們看到很多人，他們的事業順利，並不是單憑學歷，也不是只靠能力，就是憑著肯得為人服務、肯得主動幫別人的忙……自己要有能量，才會有外緣……『可』的後面，要有承擔、要有力量。」¹⁸⁷

看到孩子們坎坷的身世，在面對煩惱、境界考驗時，自己主動的想辦法轉念化解，凡是說「好」、「可」，推動自己精進、增強自己的能力。為了能夠幫助對方，因此也更有力道、更願意改去自己不好的習氣。此即是四無量心的修持，在安住眾生的同時，對治自己的瞋心。把生氣轉換成自他互易的尊重。因為把自己放在對方的

¹⁸⁵星洲日報：〈覺誠：在巴西三度遇劫 發願以教育改變社會〉，《星洲網新聞》，2017年6月11日 <http://www.sinchew.com.my/node/1653917>（最後瀏覽日期：2018年4月8日）。

¹⁸⁶釋覺誠：《如來之子》，（新北：香海文化事業有限公司，2017年），頁138-143。

¹⁸⁷星雲大師：《貧僧有話要說·「可」與「不可」》，（台北：福報文化股份有限公司，2015年），頁364-375。

角度，從對方的視野出發，而能夠趨向心內無煩惱的境界。

三、給人希望 教育改變生命

落實這教育計畫的因緣起始點，在於面對匪徒的襲擊時，法師沒有生起報復的心態，是第一層次面對自己的瞋心對治。再者，還發願即使度化不了匪徒，也要度化他們的孩子，希望這些孩子在人生裡能有更好的選擇，是悲心厚道的展現，也是瞋心對治的進一步層次的提升。實行計畫的過程，不但改變了這群孩子的生命，同時也改善了家庭、改善了社區，得到當地的肯定。¹⁸⁸此為第三層的提升，邁向同中存異，相互尊重的包容，把格局不僅僅放在自己和我之間，而是透過實踐瞋心對治，為社會、國家，帶來正面的影響。

常說現代的青少年行為偏差，不易教育，其實每位眾生都具備成佛的可能性，只是需要一些教育來讓眾生看見自己原本就存在的佛性。

給人希望，這是文明世紀最大的功德……希望就是一切成就的動力……『奇哉！奇哉！大地眾生皆有如來智慧德相。』這句話給苦難的眾生帶來大地的光明，生生世世受用無盡。¹⁸⁹

從佛光山巴西如來寺的如來之子教育計畫可見，因心甘情願秉持吃虧不要緊的悲心，幫助這些巴西的孩子們，生起一念厚道，不在乎自私的利害得失，普遍平等、不分貴賤怨親、無分別心，讓如來之子們即使身在不好的環境中，也懂得如何化解煩惱，看見人生的希望。

迄今，該計畫已經教育將近三千位孩子，在如來之子教育計畫學習的孩子們，

¹⁸⁸人間福報：〈佛光盃足球友誼賽 巴西開踢〉，《人間福報》，2013年9月20日，

<http://www.merit-times.com.tw/NewsPage.aspx?Unid=321124>（最後瀏覽日期：2018年4月5日）

¹⁸⁹星雲大師：《佛光教科書 11 • 佛光人的工作信條》，（高雄：佛光文化事業有限公司，2009年），頁139-146。

十二年回顧，有的成為軍人、律師、銀行職員、教師等。¹⁹⁰如來寺以及如來之子教育計畫，帶給貧民正確的價值觀和希望，同時使居民生活改善，帶動社區本身的進步。以領取食物籃為目的的家庭也逐漸減少，反而家長把孩子送來的動機變成以學習為主。「百分之九十有資格領取食物籃的家庭，願意把福利讓給更需要的人家。過去領取食物籃的家庭占全體戶數的六、七成，二〇一五年只剩十八家。」¹⁹¹多位長大的如來之子也投入如來之子教育計畫成為職員、教練、行政人員和義工。因一念不動怒的慈悲，讓教育在這些巴西孩子的身上，留下了不可磨滅的影響。

秉持大師指示，教育的目的，是要給這些孩子人生的願景，更重要的是要引導他們投入改造社區，此教育計畫才算是圓滿。另外在 2016 年，經過嚴謹的遴選，13 位表現優異的如來之子，成為此教育計畫中，第一批進入台灣南華大學就讀旅遊管理學系¹⁹²，並以其擅長的足球運動，代表該校爭取榮譽¹⁹³。

面對落實如來之子教育計畫的種種挑戰，法師不忿恨也不畏懼。從世俗的經濟成本來看，這個看似吃虧的計畫，就因為一念的慈悲厚道，得到的回饋，卻是無法以金錢來衡量的。由此可見空性智慧的展現，因為明瞭煩惱的虛妄性，因此能夠不被外境所轉。也因為專注於教育計畫當中，少去了許多煩惱是非，想盡辦法都是為了可以讓孩子們接受更好的教育內容及環境。

同體，即是平等包容，眾生雖然千差萬別，但佛性清淨是平等的；共生，即是慈悲融和，祥和社會需要每一個人共同成就。對國家社會做不請之友，淨化貧民窟孩子的身心，進而提升社會國家的真善美。這可謂是吃虧不要緊、待人要厚道、心內無煩惱、口中多說好，在生活中對治瞋心，實踐慈悲的展現。

綜觀以上實例可見，面對怨恨，以〈十修歌〉來面對，要能給對方快樂、給對方幫助，給對方因緣，則同時能去除自己的瞋恨心。

¹⁹⁰釋覺誠：《如來之子》，（新北：香海文化事業有限公司，2017 年）。

¹⁹¹釋覺誠：《如來之子》，（新北：香海文化事業有限公司，2017 年），頁 217。

¹⁹²羅智華：〈如來之子來台念大學 南華報到〉，《人間福報》，2016 年 8 月 23 日，<http://www.merit-times.com/newspage.aspx?unid=444889>（最後瀏覽日期：2018 年 4 月 9 日）。

¹⁹³曾迺強：〈13 巴西如來之子來台 成南華足球隊主力〉，《自由時報》，2016 年 8 月 23 日 <http://news.ltn.com.tw/news/life/paper/1024505>（最後瀏覽日期：2018 年 4 月 8 日）。

在面對居民、協助果農被刁難的時候，能夠以人我不計較，彼此不比較，停下瞋心；為果農舉辦國際水果節的過程，就是以處事有禮貌，見人要微笑，來轉換瞋心。而整個實例，可見人間佛教提倡的不念舊惡，給人歡喜，為果農種下得度的因緣。

面對匪徒襲擊之後，不但不怨恨，反而創辦了看似吃虧的如來之子光明教育計畫，且以厚道的心，真誠地對待這些貧民窟的孩子。光明教育計畫面對的困難，尤其是餐飲、經費來源和反對聲浪的問題，主事者不把心思住在上面，因此不被煩惱左右，而能夠用心在解決問題之處。藉由凡事說好的承擔，為社會做不請之友，讓教育計畫帶給孩子們人生未來的希望，改變他們的生命。

面對佛教被抨擊，超越瞋心，透過《貧僧有話要說》的撰寫，以願心化導眾生，因而改變大眾對佛教的看法，不再以錯誤的觀念、以小人的招數攻擊佛教。在被問難的時候，教界必須要團結，不忘初心，以人我一體的理念，抓緊宗教應淨化社會、人心的處事原則，給人信心，提升人民素質涵養。

以上三個實例，在依於〈十修歌〉來對治瞋心的當而，亦呈現人間佛教給的精神。陳履安先生曾對大師說，佛光山是給出來的¹⁹⁴。這句話可以用兩個層次來解讀，佛光山先給了社會大眾所需的東西，社會大眾接受的同時，反過來也成就了佛光山，成就了人間佛教。¹⁹⁵

佛光人的工作信條，給人信心，給人歡喜，給人希望，給人方便，就是佛陀示教利喜的本懷，也是慈悲喜捨的實踐。因此，對於現代社會常因微小的不順意而行使暴力行為的問題，四給極具重要性。四給，是以給為重心。若欲通達人際、社會的圓滿，給是利眾的首要方便法門。給的能力，是來自於無量無盡的內心能源寶藏。因此，作為奉行菩薩道的四攝和六度法門，皆以布施——給，為首要的修持功課。哈佛大學的科學研究也建議，針對焦慮或憂鬱症的新治療方法，病患若想要重新掌

¹⁹⁴ 星雲大師：《百年佛緣 7 • 大陸僧侶在台灣》，（高雄：佛光文化事業有限公司，2013 年）。

¹⁹⁵ 賴永海：〈把「求」的佛教變成「給」的佛教——星雲大師人間佛教給當代佛教的啟示〉，《2016 星雲大師人間佛教理論實踐研究》，高雄：財團法人佛光山人間佛教研究院，2017 年，頁 34-38。

控自己的生命，或許給予他人幫助是最好的方法。¹⁹⁶

以上實例呈現了給人歡喜、給人希望、給人信心，而在這當中能不執著於形式、空間、對象，但卻能把握非佛不做的原則，不變隨緣，即是給人方便。在十波羅蜜中，方便波羅蜜為第七。大師給予方便波羅蜜的闡明：「是菩薩應眾生根機，用種種方法施以教化、接引善巧與勝智。簡單的說，就是能通權達變的意思。此方便與般若相應，知其緣，明其機，能給予得當的接引。」¹⁹⁷通權達變，通即沒有阻礙，權即是方便，達即目標的達成，變即從甲物轉變成乙物。而這通權達變必須與般若相應，才能在面對不同根機的眾生的當下，自在無礙的給予對方所能夠明白的真理（通權），讓眾生能夠轉變和超越（達變）。所以說，知其緣、明其機；對於眾生的因緣能夠掌握，針對眾生的根機也能夠清楚，因此能運用合適的接引方法，讓眾生的生命得以提升。換句話說，給人方便並不是局限於一般的不麻煩、不留難的認知；佛教的權巧方便的內涵，如同為客戶量身訂做對其最適合的方案，使對方能夠因此解決生命的痛苦，領納佛教的真理。因此，無論在面對親友或怨敵，皆能以平常心看待，歡喜時不多言，生氣時不遷怒，放下對立、鬥爭，憐恤之情對待人，如此方能掌握眾生根機而找到合適的接引方法，達到所謂通權達變之境。

給人方便，就是放下和看開，不計較接受者，不執著給予者。如同大海，能夠兼容百川，成就寬廣的度量；能容納異己、心包太虛。世間的暴戾衝突、憤恨怨懟，就是因為無法明瞭放下和看開而引起的。一般人趨於向前獲取，不知回頭反省；盲目向外追求，忽略心靈提升。在生活上、修行上能給人方便，捨得奉獻犧牲，捨得尊重他人，那麼暴戾衝突也就沒有生起的因緣了，自然就能圓融和諧。

綜合以上，從大師的言行語錄可見，〈十修歌〉為現代社會可對治瞋心的法門，除了以理念說明，並輔以實例證明，顯示所提出的理念中，不但對治自己的瞋心，同時降伏對方的瞋心以及達到淨化人心、社會的實用性。因為其背後涵蓋深層的菩

¹⁹⁶《ScienceDaily》，2010年4月21日，<https://www.sciencedaily.com/releases/2010/04/100419151114.htm>（最後瀏覽日期：2018年3月22日）。

¹⁹⁷星雲大師：《佛光教科書 11 • 佛光人的工作信條》，（高雄：佛光文化事業有限公司，2009年），頁139-146。

薩行，四給的精神。從實例中明顯可見，以恨不可能消恨，但是以〈十修歌〉的修行方針，達成生理與心理的超越、人際與社會的和諧、生命與生死的教育，來化解怨懟、消弭干戈。



第五章 結論

知識在書本之中，運用知識的智慧卻在書本之外。瞋心的對治，並不能夠單單只從閱讀書本、深入經藏中完成，亦非孤絕於眾人之外獨修可得的；反而必須得在人與人的互動往來之間，被淬鍊出來。

透過第二章對經典內容的爬梳，為瞋心找出其定義：瞋是從違背之對境所起，使身心熱惱、不得平靜，並且對眾生仇恨，具備想要惱害眾生的念頭或行為。對於瞋心的比喻，其性質可擷取為四點：具有破壞性、令人畏懼性、難除頑劣性、不實虛妄性。從經典中對於瞋心的陳述，瞋心的種類可被歸納於兩點：瞋心的源頭以及會觸對的外境、瞋心產生後身口意三業造作。從瞋心的基本概念，對於瞋心具備了基本的認識，再進行瞋心起因及對治的探討。

針對第三章的研究，瞋心生起的原因，為憎愛、憍慢、不正知，而這三者背後的推手，乃我執。緊接著了解瞋心生起的過患，可影響生理與心理，人際與社會，乃至於生命與生死。然而，瞋行人並非一無是處，若能認真反省自己，下定決心對治瞋心，則其慧力能發揮更大的作用，因此對於修行能更快契入。瞋心的對治，首先必須先看見自己的瞋心，察覺與承擔，並且至誠懇切的懺悔。八正道則是調伏瞋心的關鍵，依循正軌，導正觀念、行為的造作，從恆長的持續性，來養成敏銳的覺照力。同時以慈悲喜捨安住眾生，來對治因憎愛、憍慢瞋心生起的瞋恨。而透過對於空性的觀察，看見萬象都只是因緣和合而暫時存在的，所謂的我、我所、也都一樣是假有的，更何況因我執而起的瞋心。

從生活層面來看，即使面臨相同的情況，但每個人處理的方式都不盡相同；同樣的在面對挑釁的話或舉止，有的人會很憤怒，也有人能保持冷靜地處理解決。如同佛陀生氣羅睺羅的說謊，並非佛陀生起了瞋恨心，而是愛護之心，其蘊含的是慈悲於教育。可見，造成生氣的主因並非外境、亦非別人，而是在於自己。所謂借境練心，透過生活中各式各樣的考驗，在實際的人生考場中，每件事都是檢視理論與實踐是否能夠融通。第四章舉三個實例，探討佛教對於瞋心對治在現代社會的運用，

即引用國際水果節、巴西如來之子、《貧僧有話要說》的撰寫因緣，這三件事例作為切入點。而從每一個現實的事例當中，在實踐〈十修歌〉同時，皆能探勘瞋心對治法門——八正道、四無量心以及般若空性的運用，在處理問題的過程中實踐。對居民能不念舊惡以服務代替瞋恨，給人歡喜隨緣度化果農。對社會能做不請之友以教育代替瞋恨，給人希望看見願景改變未來。對佛教能不忘初心以承擔代替瞋恨，給人信心提升大眾及佛教徒的素質涵養。縱觀以上三個實例，在對治的當下，還要能夠超越對治，則能隨緣度眾，不執著於形式、空間、對象，把握非佛不做的原則，就是給人方便。給人方便的通權達變，則是以空性的智慧，不執著於引起生氣的人、在受氣的人和引發生氣的事情。

所謂煩惱即菩提。面對瞋心的煩惱，若能以合適的對治法門來轉化煩惱為菩提，則何愁煩惱來敲門；每一次的對治成功，即是見證了每一次的成長，佛道就在煩惱中。總結以上所言，根治混亂源頭，必須從人的心靈淨化做起。實踐八正道、四無量心、空觀，來達到去除瞋心的目標。

佛學的研究，僅限於在理論上探討宗教與哲學結合的學問；然而學佛卻旨在探索真理、尋求生命解脫之道，這是一種生活的、宗教的體悟。因此，對於個人的瞋心，要誠實的面對自己不堪的一面，狠狠地向自己革命。面對外在因瞋心引發的鬥爭，要以開闊的心胸包容，並且常念人我之間是同體共生的，宇宙之間是相互依存的。我們大部分的痛苦，是源自於對「沒有獨立自我」的真理缺乏了解與洞察，其實別人就是你，你就是別人。只要我們有一念之慈，萬物皆善；只要我們有一心之慈，萬物皆慶。一念慈悲，不會傷害萬物，萬物當然歡喜；一心來實踐慈悲，萬物受到愛護，當然就會慶幸。

世間最高的管理，是因果的管理，因果之前人人平等。只要世界上的每個人，都能做一個共生的地球人，自然能消弭各種的鬥爭。所以，解脫只能要求自己，不能要求別人。外相的世界不會和平，但自我的世界會和平。

參考書目

(一) 藏經

- (後漢) 失譯人名：《受十善戒經》，《大正藏》冊 24。
- (後漢) 安世高譯：《佛說分別善惡所起經》，《大正藏》冊 17。
- (後魏) 菩提流支譯：《彌勒菩薩所問經論》，《大正藏》冊 26。
- 瞿沙尊者造，(曹魏) 失譯人名：《阿毘曇甘露味論》，《大正藏》冊 28。
- (西晉) 法炬法立共譯：《法句譬喻經》，《大正藏》冊 4。265 年—316 年
- (東晉) 僧伽提婆譯：《中阿含經》，《佛光大藏經·阿含藏》。
- (東晉) 僧伽提婆譯：《增壹阿含經》，《佛光大藏經·阿含藏》。
- (後秦) 弗若多羅譯：《十誦律》，《大正藏》冊 23。
- (後秦) 佛陀耶舍共竺佛念譯：《長阿含經》，《佛光大藏經·阿含藏》。
- (後秦) 竺佛念譯：《出曜經》，《大正藏》冊 4。
- (後秦) 鳩摩羅什譯：《佛垂般涅槃略說教誡經》，《大正藏》冊 12。
- (後秦) 鳩摩羅什譯：《維摩詰所說經》，《大正藏》冊 14。
- (後秦) 曇摩耶舍等譯：《舍利弗阿毘曇論》，《大正藏》冊 28。
- 馬鳴菩薩造，(後秦) 鳩摩羅什譯：《大莊嚴論經》，《大正藏》冊 4。
- 訶梨跋摩造，(後秦) 鳩摩羅什譯：《成實論》，《大正藏》冊 32。
- 龍樹菩薩造，(後秦) 鳩摩羅什譯：《大智度論》，《大正藏》冊 25。
- (北涼) 曇無讖譯：《大方等大集經》，《大正藏》冊 13。397 年或 401 年—439 年
- (北涼) 曇無讖譯：《大般涅槃經》，《大正藏》冊 12。
- (北涼) 曇無讖譯：《優婆塞戒經》，《大正藏》冊 24。
- (齊) 僧伽跋陀羅譯：《善見律毘婆沙》，《大正藏》冊 24。
- (陳) 月婆首那譯：《勝天王般若波羅蜜經》卷 5，《大正藏》冊 8。
- (隋) 那連提耶舍譯：《大莊嚴法門經》，《大正藏》冊 17。
- (隋) 智顛說：《妙法蓮華經文句》，《大正藏》冊 34。
- (隋) 智顛說：《釋禪波羅蜜次第法門》，《大正藏》冊 46。
- (隋) 智顛撰：《法界次第初門》，《大正藏》冊 46。
- (隋) 慧遠述：《大般涅槃經義記》，《大正藏》冊 37。
- (唐) 栖復集：《法華經玄贊要集》，《卍續藏》，冊 34。

- (唐) 菩提流志譯并合：《大寶積經》，《大正藏》冊 11。
- (唐) 道世撰：《法苑珠林》，《大正藏》冊 53。
- (唐) 道宣撰：《淨心戒觀法》，《大正藏》冊 45。
- 五百大阿羅漢等造，(唐) 玄奘譯：《阿毘達磨大毘婆沙論》，《大正藏》冊 27。
- 天親菩薩造，(唐) 窺基註：《大乘百法明門論註》，《乾隆藏》冊 149。
- 世親菩薩造，(唐) 玄奘譯：《阿毘達磨俱舍論》，《大正藏》冊 29。
- 眾賢尊者造，(唐) 玄奘譯：《阿毘達磨順正理論》卷 54，《大正藏》冊 29。
- 彌勒菩薩說，(唐) 玄奘譯：《瑜伽師地論》，《佛光大藏經·唯識藏·論部·瑜伽師地論二》。
- 護法等菩薩造，(唐) 玄奘譯：《成唯識論》，《大正藏》冊 31。
- (宋) 元照述：《四分律含注戒本疏行宗記》，卍續藏，冊 39，頁 880 上。
- (宋) 法護譯：《佛說如來不思議祕密大乘經》，《大正藏》冊 11。
- (宋) 惟淨譯：《佛說開覺自性般若波羅蜜多經》，《大正藏》冊 8。
- (明) 智旭述：《成唯識論觀心法要》，《卍續藏》冊 51。
- 失譯人名：《佛說玉耶女經》，《大正藏》冊 2。

(二) 單篇論文集

- Gerin, W., Davidson, K. W., Christenfeld, N. J. S., Goyal, T., Schwartz, J., The Role of Angry Rumination and Distraction in Blood Pressure Recovery From Emotional Arousal, *Psychosomatic Medicine*: January/February 2006, V:68 Issue 1, p. 64-72.
- Suinn, R. M. The terrible twos—anger and anxiety: Hazardous to your health, *American Psychologist*, 56(1), 2001, p27-36.
- Tajadura-Jimenez, A., Valjamae, A., Vastfjall, D., Self-Representation in Mediated Environments: The Experience of Emotions Modulated by Auditory-Vibrotactile Heartbeat, *CYBERPSYCHOLOGY & BEHAVIOR* V:11, N:1, 2008, pp 33-38.
- Zhang, X., Japee, S., Safiullah, Z., Mlynaryk, N., Ungerleider, L. G., A Normalization Framework for Emotional Attention, *PLOS Biology*: DOI:10.1371/journal.pbio.1002578, November 21, 2016.
- 王偉：〈慈心悲願，利樂人間——從「慈悲心」看星雲大師人間佛教思想與實踐〉，《人間佛教》學報·藝文，第 11 期，高雄：財團法人佛光山人間佛教研究院，2017

- 年，頁 104-125。
- 星雲大師：〈中國佛教階段性的發展芻議〉，《普門學報》第 1 期，高雄：佛光山文教基金會，2001 年，1 月。
- 星雲大師：〈六波羅蜜自他兩利之評析〉，《普門學報》第 4 期，高雄：佛光山文教基金會，2001 年，7 月。
- 洪修平：〈人間佛教就是佛陀之教——星雲大師人間佛教理論與實踐的偉大意義〉，《人間佛教》學報·藝文，第 5 期，高雄：財團法人佛光山人間佛教研究院，2016 年，頁 8-15。
- 陳昱珍，〈道世與《法苑珠林》〉，《中華佛學學報》第 5 期，1992 年，頁 233-262。
- 黃曬莉，鄭琬蓉，黃光國，〈邁向發聲之路：上下關係中“忍”的歷程與自我之轉化〉，《本土心理學研究》第 29 期，2018 年 4 月，頁 3-76。
- 鄭振煌，〈佛法與情緒管理——以《清淨道論》為範圍〉，《一九九九年佛學與人生學術研討會論文集》台中：逢甲人文社會學院、教職員工佛學社，1999 年。
- 賴永海：〈把「求」的佛教變成「給」的佛教——星雲大師人間佛教給當代佛教的啟示〉，《2016 星雲大師人間佛教理論實踐研究》，高雄：財團法人佛光山人間佛教研究院，2017 年，3 月，頁 34-38。
- 釋愍生：〈忍辱護瞋心〉，《普門學報》第 48 期，高雄：佛光山文教基金會，2008 年，頁 121-126。

（三）專書

- 一行禪師，譯者游欣慈：《你可以不生氣》，台北：橡樹林文化，2013 年 2 月。
- 中村元，譯者江支地：《慈悲》，台北：東大圖書股份有限公司，1997 年 9 月。
- 印順法師：《初期大乘佛教之起源與開展》，台北：正聞出版社，1989 年。
- 吳汝鈞：《佛學研究方法論》，台北：台灣學生書局，1983 年 3 月。
- 林朝成 郭朝順《佛學概論》，台北：三民書局股份有限公司，1991 年 2 月。
- 星雲大師：《佛光山開山廿週年紀念特刊》，高雄：佛光文化事業有限公司，1987 年 5 月。
- 星雲大師：《覺世論叢》，高雄：佛光文化事業有限公司，1990 年 10 月。
- 星雲大師：《星雲日記 7》高雄：佛光文化事業有限公司，1994 年，3 月。

- 星雲大師：《佛教叢書》，高雄：佛光文化事業有限公司，1995年9月。
- 星雲大師：《佛光教科書》，高雄：佛光文化事業有限公司，1999年10月。
- 星雲大師：《往事百語》，高雄：佛光文化事業有限公司，2002年1月。
- 星雲大師：《人間佛教當代問題座談會》，新北：香海文化事業有限公司，2008年4月。
- 星雲大師：《人間佛教論文集》，新北：香海文化事業有限公司，2008年5月。
- 星雲大師：《星雲法語》，新北：香海文化事業有限公司，2009年1月。
- 星雲大師：《迷悟之間》，新北：香海文化事業有限公司，2009年1月。
- 星雲大師：《人間萬事》，新北：香海文化事業有限公司，2009年3月。
- 星雲大師：《合掌人生》，新北：香海文化事業有限公司，2011年4月。
- 星雲大師：《百年佛緣》，高雄：佛光文化事業有限公司，2013年5月。
- 星雲大師：《貧僧有話要說》，台北：福報文化股份有限公司，2015年6月。
- 星雲大師：《星雲大師全集》，高雄：佛光文化事業有限公司，2017年5月。
- 達賴喇嘛，譯者周和君：《平心靜氣》，台北：遠流出版事業股份有限公司，2001年3月。
- 簡金武：《大乘百法明門論研究》，台北：財團法人佛陀教育基金會，2005年。
- 覺音，譯者葉均：《清淨道論》，中平精舍，2011年3月。
- 釋性空：《四無量心》，嘉義，香光書鄉出版，2004年。
- 釋滿義：《星雲學說與實踐》，台北：遠見天下文化出版股份有限公司，2015年5月。
- 釋覺誠：《如來之子》，新北：香海文化事業有限公司，2017年1月。

（四）學位論文

- 林宜瑩（釋如脩）：《《菩提資糧論》中菩薩的對治法》，宜蘭：佛光大學佛教學系碩士論文，2013年。
- 林聰耀：《歷緣對境自在之道—以《菩提道次第廣論》解脫煩惱為主之論析》，嘉義：南華大學生死學系碩士論文，2017年。
- 黃苾歲：《從《梁皇寶懺》本事因緣論「臨終一念」、「瞋心對治」及「懺悔滅罪」》，屏東：國立屏東教育大學中國語文學系碩士論文，2009年。
- 楊麗娟：《《入菩薩行》安忍思想之研究——以瞋的對治為中心》，高雄：國立高雄師

範大學國文學系碩士論文，2002 年。

趙靜逸：《菩提心、慈悲心與空性：寂天《入菩薩行論》的修心思想及其現代社會的實踐意涵》，嘉義：南華大學宗教學研究所碩士論文，2007 年。

鄭惠昭：《《大智度論》羸提（忍辱）波羅蜜之研究》，嘉義：南華大學宗教學研究所碩士論文，2009 年。

（五）網路資源

尤戈爾·R·普羅希特：〈中印關係：習近平與莫迪的「非正式」會面要談什麼？〉
《BBC 中文網》，2018 年 4 月 25 日，

<http://www.bbc.com/zhongwen/trad/world-43889166>（引用日期：2018 年 5 月 17 日）。

亨利·阿斯蒂爾：〈記者來鴻：歐洲恐怖威脅比从前更嚴重了？〉，《BBC 導航》，2017 年 4 月 14 日，<http://www.bbc.com/ukchina/simp/fooc-39600360>（引用時間：2017 年 8 月 31 日）

周國輝：〈佛光山的特產是歡喜〉，《人間福報》，2013 年 4 月 21 日，

<http://www.merit-times.com.tw/NewsPage.aspx?unid=302616>（引用日期：2018 年 3 月 26 日）。

林思宇：〈高雄國際水果節，看見台灣生命力！〉，《遠見雜誌》，2014 年 6 月 5 日，
<https://www.gvm.com.tw/article.html?id=26308>（引用日期：2018 年 3 月 26 日）。

星雲大師：〈生於憂患 長於困難 喜悅一生〉，《人間福報》，2016 年 5 月 16 日，

<http://www.merit-times.com.tw/NewsPage.aspx?unid=436857>（引用日期：2018 年 3 月 26 日）。

星雲大師：〈星雲大師現代詮釋--四無量心〉，《人間福報》，2015 年 3 月 13 日，

<http://www.merit-times.com.tw/NewsPage.aspx?Unid=392415>（引用日期：2018 年 3 月 25 日）。

曾迺強：〈13 巴西如來之子來台 成南華足球隊主力〉，《自由時報》，2016 年 8 月 23 日
<http://news.ltn.com.tw/news/life/paper/1024505>（引用日期：2018 年 4 月 8 日）

廖翎而：〈「六種性行」之瞋行人研究—以《清淨道論》、《阿含經》相關經論為範圍〉，財團法人印順導師基金會，<http://www.yinshun.org.tw/93thesis/93-03.htm>（引用時

間：2017年9月7日)。

羅智華：〈如來之子來台念大學 南華報到〉，《人間福報》，2016年8月23日，

<http://www.merit-times.com/newspage.aspx?unid=444889> (引用日期：2018年4月9日)。

鄭崇生：〈兩韓盼迎和平新開始 美學者仍憂歷史重演〉，《CNA 中央通訊社》，2018

年4月27日，<http://www.cna.com.tw/topic/newstopic/1037-1/201804270043-1.aspx>
(引用日期：2018年5月17日)。

〈佛光盃足球友誼賽 巴西開踢〉，《人間福報》，2013年9月20日，

<http://www.merit-times.com.tw/NewsPage.aspx?Unid=321124> (引用日期：2018年4月5日)

〈前十位死亡原因〉，《世界衛生組織》，2017年1月，

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs310/zh/> (引用日期：2017年9月30日)。

《ScienceDaily》，2010年4月21日，

<https://www.sciencedaily.com/releases/2010/04/100419151114.htm> (引用日期：2018年3月22日)。