



人間佛教的「治心十法」

星雲大師

前言

人在世間上，需要我們管理的，有人事、親情、感情，這些人情事故，追究源頭，都是來自於我們的內心是否管理得當，因此，我們最要管理好自己的心。

我們的心、我們的思想是一個很奇異的團隊，特別需要我們的管理和關照。我們的思想是否正確？我們的見解可以嗎？我們的看法中道嗎？這些都要管理。能可以了解、觀照自己的思想看法合理不合理，對我們的人生會有很大的幫助。思想看法合理，凡事都會很順利；如果不合理、不安心，就會很煩惱，表示你對自己的心理上很多的問題不善管理。

管理順利，人我相處，自在逍遙；不去理會他，久而久之就會出問題。就像水溝，平常不去疏通、清理，就會積垃圾、長蚊蟲，對生活的環境帶來髒亂。同樣的，人心不去管理、治理，麻煩就會不斷的製造煩惱的發生，可以說，人的一生，從身到心，從內到外，從家庭到社會國家，都離不開心的管理。

「人心不同，各如其面。」心的管理非常的麻煩，因為眾生的心念錯綜複雜，不過，佛教對治的法門也無量無邊，只要我們勇敢、面對我們的煩惱，汙泥也會生出蓮花的。

接下來，從我寫的一筆字，人間佛教「治心百法」中，列舉數點意見，提供給大家參考。由於萬變不離其宗——我們的心，因此，本文將「認識自心，一心二門」做為總說，其它九說是為別說。以下一一做說明。

一、認識自心，一心二門

每個人都有一顆心，但是卻很少有人能夠真正認識自己的心、懂得自己的心；正如唐朝石頭希遷禪師說：「從來共住不知名，任運相將只麼行；自古上賢猶不識，造次凡流豈可明。」

人，因為不能認識自己的心，所以做不了自己的主人，也不知道自己的本家在哪裡；因為找不到回家的路，只能在人生的大海裡隨波逐流，沒有方向、目標，也找不到生命的意義、價值在哪裡，這樣的人生是很可悲的。

因此，我們要想主宰自己，管理自己，乃至管理世間的一切，首先就是要認識自己的心。因為大至宇宙虛空，小至微塵剎那，都通之於心；心不明，對一切就會愚昧無知，那麼前途可就足堪憂慮了，所以認識自己的心，其重要性，不言可明。

根據《大乘起信論》說，我們的心是「一心開二門」。所謂「二門」，



2017 國際青年生命禪學營學員在佛光山淨業林體驗禪淨共修，沉澱身心。(陳進益/攝)

就是「心真如門」與「心生滅門」。也就是說，我們每個人與生俱來，都有一顆與佛同等的「真如心」，那是清淨無染、永恆不滅的佛性，這就是我們生命的本體，稱為「心真如門」。只不過凡夫眾生不懂，不能認識自己的「真心」，因此心中有寶卻不自知，只有「懷珠作丐」，流浪街頭，迷失在茫茫的人海裡，載浮載沉，就如大海之漚，忽生忽滅，這就是「心生滅門」。

「心真如門」就是正的、善的、好的、淨的；「心生滅門」就是邪的、惡的、壞的、染的。換句話說，我們的心可正可邪、可善可惡、可好可壞、可真可假、可大可小、可上可下、可染可淨、可迷可悟、可聖可凡……

心的力量其大無比，心是我們的主人。我們平時身體所作的行為、口中所說的語言，都是受到「心」的鼓動而造作出來的。如果我們的心好，就會做好事，說好話；相反的，心惡，就會做壞事，就會惡口罵人。

「身口意」三者，就是造業的主人翁，如果我們能把這三者都管理好，讓自己每天所思所想、所言所行，都是正的、善的、好的、美的；每天都能用真心誠意做人處世，那麼我們的生命就會不斷向上提升，往四聖之路的佛道上邁進；相反的，心懷造惡，就會向下沉淪，生生世世在六道裡輪迴，甚至在三惡道裡受苦。

正如《雜阿含經》說：「心惱故眾生惱，心淨故眾生淨。」因為「心」關係著我們人生的苦樂，乃至生命的輪迴，所以佛教講「修行要修心」，也就是要把我們這顆飄忽不定、難以捉摸的心管理好。

我們的心，平時都是隨著「眼耳鼻舌身」等五根，向外追逐「色聲香味觸」等各種聲色貨利、五欲六塵，於是生起貪染愛著、瞋恨嫉妒、分別計較，乃至人我是非、自私無明等雜念妄想紛飛，讓我

們的心一刻都不得安寧。因此，我們要想管理好自己的心，除了要認識它，而且要有方法處理它。

在《佛遺教經》裡提到：「縱此心者，喪人善事；制之一處，無事不辦。」就是教我們要「制心一處」，把心安住於一境，不受外面的世界干擾。「一」很重要，如剛才所說，世間萬法，生滅不已，世間萬象，紛陳雜亂，因此難免有麻煩，所以還是一真法界，最為究竟。就如我們的生活裡，夫妻之間，一夫一妻，不要有小二、小三，家庭才會健全；從事任何行業，也要一心一意，不要三心二意，事業才能成功。

但是，如何才能「制心一處」呢？佛教裡有各種的修行法門，如：參禪、念佛、持咒、觀心、數息，甚至抄經、禮懺、拜佛、朝山等，都是為了安定我們的這一顆心。不過，我想最重要的，還是要自我肯定「我是佛」；如果我們念念都能想著「我是佛」，自然不會去侵犯別人，進而會用佛心去成就別人、利益他人。

能夠自我肯定「我是佛」，就能懂得「心佛眾生，三無差別」，那麼不但人我是一如的，甚至山河大地、情與無情，都是我心中的眾生，我都應該尊重他、包容他。如此一來，就能把自己的心管理成「我看花，花自繽紛；我見樹，樹自婆娑；我覽境，境自去來；我觀心，心自如如」，那麼當下就能認識自己，就是自我管理成功了。

二、用自覺對治無知

有一道謎題說：「三點若星相，橫勾似月斜；披毛因它起，成佛也由它。」這個答案說的，就是我們的「心」。

我們的心，不是只有父精母血、因緣和合而有的「肉團心」；之外，我們每天都在對境生起「緣慮心」、「思量心」、「積聚心」，

也就是對人、對事、對境，生起種種的好惡、分別，種種的比較、計較，甚至怨恨、不平、自私、執著等種種虛妄不實的心。

這些不好的心，如果我們不把它管理好，任由它翻雲覆雨、興風作浪，帶著我們上山下海、升天入地，那麼不只是今生受苦受難，來生還可能披毛帶角，不復為人。所幸，我們每個人都還有一顆「真如心」，只要我們懂得把心管好，把內在的佛性開發出來，那麼不只是今生可以有大成就，甚至將來成聖成賢、成佛作祖都綽綽有餘。

只不過凡夫眾生累劫以來，積聚的習氣太重，所以要調伏這顆「頑固難化」的心，也不是那麼容易。佛陀在經典裡，曾把我們的心作了種種的譬喻。例如說：心如猿猴難控制、心如電光剎那間、心如野鹿逐聲色、心如盜賊劫功德、心如冤家身受苦、心如童僕諸惱使、心如國王能行令、心如泉水流不盡、心如畫師描彩繪、心如虛空大無邊等等。

因此，如何把這顆如猿猴般時刻跳動不停的心看管好，如何把如強盜般劫取我們功德法財的盜賊擒拿住，在經典裡也有種種的方法，如「四念住」、「五停心」、「六妙門」、「九住心」、「九想觀」等等。但是我想，最重要的，還是要靠「自覺」。

我常說，一個人平時有老師教育我們，給我們覺悟，那是「緣」；而「因」，就是自覺。所謂「自覺」，就是自我要求、自我肯定、自我啟發、自我覺悟。也就是佛陀教我們的「自依止、法依止、莫異依止」。

佛陀要我們皈依自己、相信自己、肯定自己，這就叫「自依止」；皈依法、皈依真理、皈依自性的光輝，就是「法依止」；不要隨便給人牽著鼻子走，就是「莫異依止」。這就等於禪門的教育，禪師教育弟子，他不會跟你作說明，而是要讓你自己去參；因為自己覺

悟的，才是自己的，自己不覺悟，我說的還是我的！

這也如同自己的身體，血管裡的血液是自己的，是自發的營養，對增進健康有最大的功效與幫助；如果靠打針、注射營養劑，這些總是外來的，利益有限。所以禪門裡也有所謂的「由門入者，不是家珍；從心流出，才是本性。」

一個人如果能夠時時自我覺悟，例如：自覺自己對人不夠好、對自己要求不夠嚴格、對做事不夠賣力、對求學不夠用功，或是對父母家人不夠盡心、對親朋好友不夠盡力，甚至國家社會的服務奉獻不夠；能夠時時自覺自己不好、不夠、不足，就會不斷精進，努力向上。

如此日積月累，你的道德人格自然會日日增上，你的人緣福德，也會日日增加，甚至你的智慧覺性都能日日增長；有了覺性，一旦有不好的念頭生起，自能即時察覺，即刻阻斷外緣。如此一來，雖然王陽明先生說：「捉山中之賊易，擒心中之賊難」，但是有了自覺，還怕心中的盜賊不能手到擒來嗎？所以，「自覺」就是最好的管理；唯有透過「自覺」，才能把自己的身心管理好。

三、用知足對治貪婪

《三時繫念》云：「諸苦盡從貪欲起，不知貪欲起於何，因忘自性彌陀佛，異念紛馳總是魔。」因為貪心、自私、不滿足，對於不能順從己意的人事，瞋恨煩惱就接踵而來，給自己和身邊的人，帶來許多的痛苦，不得自在灑脫。

有一首不知足的歌，形容一個人「心無厭足」是非常貼切的。歌云：

終日忙忙只為饑，才得飽來又思衣；
衣食兩般皆俱足，房中又少美貌妻；
娶得嬌妻並美妾，出入無轎少馬騎；
騾馬成群轎已備，田地不廣用支虛；
買得良田千萬頃，又無官職被人欺；
七品五品皆嫌小，四品三品仍嫌低；
一品當朝為宰相，又想君王做一時；
心滿意足為天子，更望萬世無死期；
總總妄想無止息，一棺長蓋抱恨歸。

《八大人覺經》云：「心無厭足，惟得多求，增長罪惡。」貪欲愈多，增長的罪惡就愈多。

貪欲如水，不知道要控制，任由物欲橫流、四處流竄，不僅危害了社會自然，最終也會殃及自己及後代子孫。我們一個人擁有再多的金錢，每天也只是「千棟房屋一張床，萬貫家財三碗飯。」再怎麼吃、怎麼用，都是很有限的，總不可能每個晚上換三張床睡覺休息；就是腸胃再好，也不能毫無節制的暴飲暴食，佛法講中道，凡事都要適可而止，過與不及，都不是正確的生活態度。

那麼如何來管理我們貪得無厭的心？知足，可以讓我們遠離貪婪、比較的心。如《太子瑞應本起經》所云：「無病第一利，知足第一富，善友第一親，無為第一安。」幸福安樂，不是取決於我們擁有、占有多少，而是能有一顆知足的心。

相對的，貪欲就像無底洞，會讓我們不斷的希望擁有更多，但在實際的生活中，卻未必真的用得了那麼多，大家在需要和想要之間，要能權衡，多一些考量，人與自己，人與人，人與自然，都要在互利、互助的情形下，才能發揮和平、和諧、穩定的永續發展。

只要心中常常自忖：生活雖然沒有萬貫家財，但是，我擁有樸素、幸福的家庭；吃飯雖然沒有滿漢全席，每天的菜根香，我也能甘之如飴。每天活在歡喜、希望中，這不就是活在天堂裡，世界上最富有的人了嗎？就像佛陀的堂弟跋提王子，跟隨佛陀出家做了比丘，體悟到人生儘管沒有錦羅綢緞，山珍海味，但能悠閒於林中坐禪，衣食簡單，自由的經行，安心的睡覺，沒有任何不安，就是人生最快樂的事了。

《佛遺教經》也說：「知足之人，雖臥地下，猶為安樂；不知足者，雖處天堂，亦不稱意。」若問天堂、地獄在哪裡？貧、富在哪裡？就看他知足和不知足。多一分貪欲，便多一分煩惱，若時時以知足、感恩、惜福，來管理貪欲的習氣，人生就更自在灑脫了。

四、用慈悲對治瞋恚

「一念瞋心起，八萬障門開」，在佛教裡，把瞋恨心比喻成火，能燒掉功德之林；瞋恨也如同刀劍，會傷害我們的法身慧命。在《法苑珠林》中記載，瞋恚有六點過患：失善法、墮惡道、造惡口、喪法樂、竊善心、遭禍患。瞋心所造成的缺失，造成人生的旅途上，障礙難行。

瞋恨之火一旦燃起，再好的男女朋友，再相愛的夫妻，可以馬上反目成仇，甚



佛光青年服務奉獻，以行動關懷長者。



至恨不得馬上致對方於死地，所謂「愛之欲其生，惡之欲其死。」瞋恨，會讓我們失去親人、朋友、自己，乃至各種好因好緣，也不得別人的認同和接受，如《佛遺教經》說：「瞋恨之害，則破諸善法，壞好名聞，今生後世，人不喜見。」

如何消滅內心瞋恨的火焰？必須用慈悲的法水讓它熄滅。「慈」是予樂，「悲」是拔苦，多一分慈悲，自然會少一分瞋恚。其實，人我之間會起衝突，都是因為我們缺乏同理心、包容的心，以自己的立場、需要來要求對方，當對方不能按照我們心中的期望時，就會因為生氣憤怒，失去理性，不擇手段的去傷害對方。

生氣，不僅不能解決問題，還會造成人際關係的障礙。每次因為生氣，要發怒指責、傷害對方時，不妨試著深呼吸，先讓自己冷靜下來，仔細想想，有沒有其它的管道，可以來解決問題，或者，請教善知識，討論應對的方法，如古德所云：「向前三步想一想，退後三步思一思，瞋心起時要思量，熄下怒火最吉祥。」

慈悲沒有障礙，慈悲沒有敵人。有些人的能力很好、很強，但是脾氣、個性不好，大家不歡喜和他共事，不能給人接受，也不能發揮自己的才華。同樣的，有些人能力不怎麼樣，但是，處處替人著想，慈悲善良，肯吃虧，需要幫忙時，朋友紛紛出手相助，反而容易成就。

有青年問我：「要怎麼控制自己的瞋恨心？」我說：「問你自己。」說和不說，做和不做，決定的關鍵都是取決於自己。因為一時瞋恨、衝動，失去自己的人生，衡量得失後，你還會衝動？不能控制嗎？

觀世音菩薩「慈眼視眾生，福聚海無量。」慈悲待人，培養我們的福德因緣。

一個人寧可什麼都沒有，但是不能沒有慈悲。「愛人者，人恆愛之；敬人者，人恆敬之。」彼此之間，我多一分慈悲給你，你多一分愛心給我，多一點善緣，少一分瞋恚，不要給人難堪，不要讓人為難，彼此退一步想，留個將來見面相處的機會，這樣，彼此人生的空間反而更寬廣。

每一個人都能用慈悲來管理瞋恨，設身處地為他人著想，自他交換，將心比心，不要以大欺小，以強欺弱，那麼人與人之間沒有對立，國與國之間沒有了戰爭，世界和平便能早日到來。

五、用律已對治欲望

我們的欲望，如無底洞一樣，沒有滿足的一天，如果不能加以控制，當欲望得不到需求時，就可能會犯下殺盜淫妄等不當的罪業，致使自己、他人，痛苦不已，嚴重的，甚至造成整個社會的負擔和遺憾。

欲望有二種，分別是善法欲和惡法欲。善法欲的力量，會促使我們歡喜聽聞正法，努力上進，不斷的自我突破、超越，許多各行各業成功人士，或學有所成者，都是源自善法欲的動機；惡法欲，則是在貪求無厭中，不知反省自己，不願務實做人，只想透過侵犯、傷害別人、討便宜，達到自己的目的。

每一個人的欲望，都有內憂外患，內憂是我們內在對財、色、名、食、睡五欲的習氣追求；外患是不斷的刺激、誘惑我們的色、聲、香、味、觸、法六塵，要想在這二者之間，獲得自在、解脫的人生，不被欲望奴隸，就要在心地上下功夫，在行為上自我轉化。

如何對治欲望？透過戒律的管理，可以約束、節制我們對欲望盲目的追求。其中，五戒中的不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、



不酗酒，就是提昇、淨化我們欲望的法藥。

比方說：有些人，在感情受到挫折，得不到對方的愛，就不希望別人也得到，因此萌生殺意，如果，他持了不殺生戒，就會產生一種自制的力量，不會去殺害別人了。

看到喜歡的東西，心生佔為己有的心，持了不偷盜戒，就會自我提醒，應以正當的經濟行為，獲取應得的東西。結了婚以後，在交際場合遇到談得來的對象，想到自己受持五戒，就會把持自己的行為，不要逾矩，以免落人口舌，造成婚姻危機。遇到財務困難，想要行使詐騙的手段時，想到誠信建立的不易，一旦失去信用，就無立足之地，在行為上就會謹慎小心。生意往來，難免喝酒，若能以茶代酒，當然最好，若不能，也要能節制，不要因為酗酒，而犯下了殺、盜、淫、妄的過失，因小失大，毀了自己的人生，侵犯別人的生命、名譽，後悔難追。

我們的一生離不開金錢、愛情、權力等各種的欲望，因此，我在推動人間佛教的過程中，提出「合理的經濟生活，正義的政治生活，服務的社會生活，慈悲的道德生活，尊重的倫理生活，淨化的感情生活」，這就是「勤修戒定慧，熄滅貪瞋癡」。皈依三寶成為佛教徒，受持五戒，是行為的改善，趨向佛道的開始，依著五戒的準則來管理欲望，您不侵犯我，我尊重愛護你，人我之間建立互助、互信，一家受五戒，家庭美滿幸福；人人受五戒，社會必然和諧安定。

六、用謙虛對治傲慢

傲慢，是五毒、六根本煩惱之一。我為人處世傲慢嗎？不妨檢視一下平常自己的起心動念，行為舉止。

傲慢的人，因為自視甚高，不易服從他人，也不歡喜和人配合，不接受他人的意見；由於無視他人的存在，坐沒坐相，站沒站相，大放厥詞，覺得自己高人一等，或者覺得自己和他人一樣，看不起別人，也怕被人看不起，甚至男人看不起女人，資深員工欺負新人等，這些都是常見的傲慢。

「我慢山高，不見德水。」性格傲慢的人，因為自視甚高，目中無人，不會想要主動去請教他人，聽聞到善法也不會著意，也就障礙學習進步的因緣，和錯失親近善知識的機會，在團體中不得好人緣，覺得自己懷才不遇，抱怨、不滿的情緒接踵而來，得不償失。

如何降伏傲慢？謙虛是管理傲慢的法門。《法華經》中的常不輕菩薩，就是降伏我慢的修行代表了，他尊敬人人皆有佛性，當來成佛，不管對方是什麼身分、地位、性別、年紀，他都合掌恭敬，讚歎他人：「汝等皆當成佛，我不敢輕視汝等。」

善財童子五十三參，拜訪各行各業，尋師訪道，不分貧富貴賤、男女老少，在謙虛受教中，得到大家的讚許、接受，在參訪的過程中，降伏我慢的習氣，擴大人生的視野，也增進自己的智慧、道德。

其實，人外有人，天外有天，每一個人所知道的，在浩瀚無垠的宇宙中，不過如微塵一般。發明萬有引力的科學家牛頓，在他的回憶錄中，謙虛的表示：「我不知道這個世界會如何看我，但對我自己而言我僅僅是一個在海邊嬉戲的頑童，為時而發現一粒光滑的石子或一片可愛的貝殼而歡喜，而我面前的偉大的真理的海洋依然未經探索。」愈是偉大的人，愈是明白自己所知有限，也因此更為謙卑。

「謙受益，滿招損。」為人處世，以此惕勵自己，不因小小成就而自滿、自傲，而失去許多學習的機會，要更加虛心的向師長們

求教，並時時心存感謝；唯有懂得謙恭才能使自己真正的受益！

我慢的習氣，與生俱來，因此，四十年前，在建設佛光山淨土洞窟內，特別建設了一道大門，高只有四尺，提醒我們五尺之身在在認識真理之前，要懂得低頭、謙卑，才能有所收穫。

謙卑的人，成熟穩重，慈悲莊嚴，讓人一見就被他的涵養所攝受，心生尊敬；傲慢的人，不可一世，讓人心生排斥。謙卑，如同成熟的稻穗，頭垂得愈低；結實纍纍的水果，愈是將枝葉彎得更沉。學會謙卑的自我管理，給人接受，終生受用不盡。

七、用喜捨對治慳吝

有一些人，因為個性慳吝，平常不願同人太多往來，凡事貪小便宜，只圖個人利益，擔心和人交往就得要付出、給予，深怕自己吃虧不討好，給人佔了便宜，把自己關在銅牆鐵壁的監牢裡，造成自己的人際關係疏離，活得鬱鬱寡歡。

台灣俚語說：「一個錢，打 24 個結。」就是形容這種性格慳吝的人，當花費的時候，他捨不得花費，該布施時，他也捨不得奉獻給予，這種慳吝的性格，把人生弄得一點歡喜、希望也沒有，要改善這種人生，就得靠喜捨來對治慳吝的習氣。

眾生是我們的福田，喜捨布施是世間最有保障的投資，不管財施、法施、無畏施，布施就能得到福報，所以又稱為「種福田」。雖然，布施分成「心田事不同，果報分勝劣」，只要發自內心，誠心誠意的供養布施，聖賢、父母、貧病者乃至一切眾生，都是我們無上的福田。

人要學習布施，即使只是給人一個點頭、一個微笑、一句好話，或是給人一點點方便都是布施，布施是一個習慣，習慣要從平常的

行為中養成。佛經中記載，有一位家財萬貫而又慳吝、貪心的大富翁，一天，聽聞佛陀開示布施的利益，

可以獲得今生安樂和來生富足。這位富人聽完後，便左思右想：「我現在雖然生活的很富裕，但是，銀行的存款總有用完的時候，我應該去請教佛陀，如何繼續培福，才能生生世世都做一個富有的人。」

因此，這位大富翁就前去請教佛陀，如何學習布施法門，讓自己生生世世都能夠安樂富有。佛陀告訴富人，布施看起來是給人，事實上，種子播到土地裡面，等到時節因緣到了，你還怕它不能開花結果嗎？不能有所得嗎？世出世間都不離因果二字，布施如同播種，只要時節因緣成熟，還怕不開花結果嗎？

佛陀於是從地上拔了一支草，放在大富翁的右手，教導他說：「你現在將你右手的草，放到你的左手。」富人聽完佛陀的開示，就開始練習將右手的草布施給左手，由於平常沒有習慣付出，在這個互相給予的過程中，富人非常的掙扎和不捨，他想：「這是我右手的草，為什麼要給左手呢？」

就這樣反反覆覆，掙扎不已，幾次猶豫之後，富人體悟到一個道理：「右手是我的手，左手也是我的手，給左手也是給我自己啊！」布施看起來是給別人，其實是給自己，既然別人也是自己，又何必斤斤計較要將金錢占為己有呢？在佛光山的檀信樓，有一副對聯：「十方來，十方去，共成十方事；萬人施，萬人捨，同結萬人緣。」就是布施最好的寫照了。

布施分成有相的布施和無相的布施，有相的布施，雖然獲得人天的福報，依舊在六道輪迴，雖然能夠享受布施的福報，總免不了許多煩惱，因此，我們要從有相的布施，提昇到無相的布施——「三輪體空」，布施的我、接受的你、所施的物之間的關係要能超越，



不分彼此、大小、多少，認識施者、受者及受施物三者的本體都是空，不起貪戀執著，這就是清淨的布施。

許多父母，掛念自己往生後，兒孫的家計生活，因此，千方百計的留了許多錢財，其實，子孫有德有能，無需我們留給它，他自有辦法；子孫要是無德無能，就是留給他家財萬貫，也是坐吃山空。何妨將身外之財用來廣施十方，厚植福德，來生得生善處，也能庇蔭子孫。

總而言之，喜捨結緣的管理，才能改造慳貪的習氣；唯有捨去慳貪，才能獲得身心的自在，廣結善緣於人間。

八、用正念對治煩惱

《心經》云：「菩提薩埵，依般若波羅蜜多故，心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。」心無罣礙的自在境界，人人嚮往；同樣的，煩惱罣礙，如同人的影子一樣，不相捨離。

如何可以活得心無罣礙？少煩少惱？提起正念可管理各種煩惱。在禪堂參禪打坐時，維那師父常常會提醒提起正念。如何讓心住在正念中，對外境不生迷惑，佛法以四念住，來引導幫助我們活在自在灑脫之中。

四念住的法門：一、觀身不淨；二、觀法無我；三、觀受是苦；四、觀心無常。我們的痛苦執著，大體來說，都是來自我執和我所執，執著自己的看法意見；或者愛著他人，不肯割捨，這些種種的困擾，以致造成許多自他的痛苦。這四念住法門，從身、心、法、受，最為密切，難以割捨的境界對治我們的煩惱。

「觀身不淨」，如摩登伽女執著阿難尊者，佛陀以善巧方便接

引他到僧團生活、修行，在佛陀的指導開示下，摩登伽女以觀身不淨，對情愛心生厭離。

「觀法無我」，了解世間萬物緣生緣滅，任何人都沒有主宰性、自主性，只是依憑各種因緣和合而成，緣聚成生，緣散則滅，就能隨遇而安，隨緣自在。

「觀受是苦」，人生苦樂參半，偶爾擁有的快樂，卻因世間萬法變幻無常，也會因時空的變化而消失，所以不要太在乎一時心情的起落，凡事，既來之，則安之，靜觀其變。

「觀心無常」，我們的心念隨著外境波動，時好時壞，時善時惡，不要因為一時情緒的起伏，犯下讓自己難以回頭的因緣。

遇到境界，逃避是不能解決問題的，唯有提起正念，才是究竟之道。有一位學僧請問洞山禪師：「寒暑來時，如何躲避？」洞山禪師回答：「何不向無寒暑處去？」學僧再問：「如何是無寒暑處？」洞山禪師道：「寒時寒殺闍黎，熱時熱殺闍黎。」學僧不解的再問：「你不是說到一個既不寒又不熱的地方，為什麼又寒殺熱殺呢？」洞山禪師泰然一笑：「寒冷時用寒冷來鍛鍊你自己，熱惱時用熱惱來鍛鍊你自己。」

《華嚴經》云：「心如工畫師，能畫種種畫，五蘊悉從生，無法而不生。」這世間的千差萬別，好壞順逆，無不從我們的起心動念而來，因此，透過四念住的法門，讓我們常保持慈悲、真誠、勤勞、樂觀、與人為善的正念，善緣好運自隨之而來。

「千年暗室，一燈即明。」正念，就是我們人人心中那盞佛性的光明燈，只要將心中的燈光點亮了，不管走到那裡，光明都會跟著我們，人生便沒有黑暗，再多的困難，都不怕，因為，有佛法就會有辦法。

九、用願力對治習氣

「煩惱易改，習氣難除。」行為養成習慣，習慣成為自然，一旦變成根深蒂固的習氣，則生生世世難以去除。比方，像已經證悟阿羅漢的大迦葉，聽到音樂仍舊會不自覺的起舞；佛弟子憍梵波提吃完飯後，嘴巴常常咀嚼不停。這些都是因為過去世殘留的習氣，影響到此生的原因。

其實，習慣有好、有壞，好的習慣，如勤勞、誠信、謙虛、禮貌、忍辱等，都能增長我們的道德慈悲，廣結善緣。相對的，像傲慢、懶惰、散漫或者性格多疑的壞習慣，則會造成我們人際關係的障礙，帶來許多不必要的麻煩和困難。

煩惱習氣，和業力一樣，影響來生與後世。因此，佛陀將「業」比喻為「如種」、「如習」，說明在無常的定律下，業力習氣能三世相續，輪迴不已，所以往生的三個要素，隨重、隨念、隨習，也是重要的關鍵。所以，平常養成正面、樂觀、積極的習慣，影響我們生死事大。

雖然人人都有一些與生俱來的習慣，但是，佛教不是宿命論者，主張人人可以透過因地上用功，人我互動的結緣，來改變習慣、性格，進而改善我們的人生。如何不受煩惱習氣的束縛？更進一步的養成良好的習慣呢？首先就是發願，透過發願——下定決心來革除自己的習氣，就像在心田上，播下了一顆好的種子。

佛陀如良醫，應病與藥，佛教因而有各種不同的法門，來對治我們眾生的煩惱，幫助我們轉迷為悟，轉習氣為正氣。但是，常常有很多人，說時似悟，對境生迷，看到別人修行有成，自己也心生羨慕，但是自己卻只能望而興歎，自愧不如，這其中成功的關鍵，就是「發願」，發願的人下定決心；發願的人，目標明確；發願，



佛光山叢林學院的院訓——悲智願行，勉勵學生效法四大菩薩。（青樺婚紗攝影）

可以幫助我們度過習氣的難關。

如我在《佛光菜根譚》所云：「消得一分習氣，便得一分光明；除得十分煩惱，便得少分菩提。」要改變不好的習氣，就要能養成好的習慣。因此，在發願之後，八正道可以做為我們的依循和指導。

每一個人的成功，都是靠立志、發心、願力來成就的。像釋迦牟尼佛在菩提樹下，金剛座上發出「若不成佛，誓不離此座」，最終證悟宇宙人生的真理；地藏菩薩以地獄為道場，發願「地獄不空，誓不成佛；眾生度盡，方證菩提。」阿彌陀佛發「四十八大願」發心建設無憂無慮的西方淨土，藥師佛的「十二大願」給現世的人們帶來消災延壽，觀世音菩薩尋聲救苦的悲心等，都是靠菩提願心來圓滿功行的。

如《勸發菩提心文》云：「心發則佛道堪成，願立則眾生可度。」一個人自覺不好的習氣障礙自己的進步以及未來的前程，為了加強自己改變的決心，實踐的動力，經由發願管理負面的習氣，給自己設定願景、目標，人生一旦有了方向，就不容易為習氣左右，就是過程很千辛萬苦，他也會想辦法去克服的。



十、用無我對治執著

唯識學，把人的意識，分成八識，其中，人之所以有強烈的自我意識，就是由第七識所生出來的一種我執，產生根本的四大煩惱——我見、我慢、我痴、我愛。這第七識強拗的執取第八識，不肯捨離，才使有情眾生迷惑顛倒，執著痴迷。

因為習以為常的我執，進而執著自己所擁有的一切人事物，挑三揀四，愛憎分明，凡是和自己意見不同的，就否定、排斥他人。

做主管的，因為太有我了，主觀太強，凡事要屬下聽他的，造成員工覺得自己懷才不遇，萌生他去之心；做屬下的，固執己見，不能接受主管的指導，主管只好另請高明。同事之間，不能與人和樂相處，也是因為以自我為中心，自私的結果。做父母的，覺得兒女是自己生養的，強烈的想要占有和支配，導致親子關係惡劣。兒女覺得父母凡事為我準備是應該的，不知感恩、報恩，造成親情的傷害。

不管是職場或是家人之間的相處，人我之間的衝突、對立，都是因為太執著自己的意見、看法，缺乏接受差異性，失去開闊自己人生的機會，也失去了與人廣結善緣。

因此，要管理與生俱來的執著，就從無我的管理去思考。無我，是一種空性的智慧，面對好的、壞的，喜歡的，不喜歡的，都能夠包容、接受、化解、承擔，在接受中，無限、無量、無邊的擴大自己，日日修來日日功，因為落實了無我，最後得以無所不能。

無我的管理，是最高的管理，因為無我，包容異己，接受不同的聲音、意見，同中存異，異中求同，就像一座美麗的花園，雖然每一株植物雖然都不一樣，但是，各展所長，百花盛放，這樣的人

生不就多采多姿了嗎？

一個無我的人，面對任何人、事、物，都能保持開闊、樂觀、喜悅的性格去面對。因為無我，沒有框框，不會自我囿限，好因緣來時，歡喜接受；困難、挫折來時，則當做是一種人生的鍛鍊，愈挫愈勇。

春風夏雨可以滋潤人生；秋霜冬雪，也是磨鍊自己的好因好緣。以無我管理我執的人，在各種不同因緣中，懂得觀照因緣，不輕舉妄動，不會隨意喜怒形於色，隨緣度日，隨遇而安，隨喜生活，在每個當下，結緣利人天。



眾生和佛陀一樣，都本具真如佛性。

結語

以上十點，讓我們認識了解自己的身心，也提供對治身心煩惱的法門，讓我們得以轉迷為悟，化煩惱為菩提。

人生雖然紛紛擾擾，煩惱無量，追溯其根源主要還是自己的心，只要把心管理好，一切自然順理成章，花開見佛，如《憨山老人夢遊集》中提到：「拋卻身心見法王，前程不必問行藏；但能識得娘生面，草木叢林盡放光。」我們要能認識自己的心，管理好自己的心，到處都是佛光普照了。

雖然我們的煩惱無量，然而，佛教對治、管理的法門，也是重重無盡的，由於無法一一表述所有管理治心的法門，附上《治心百法》的內容，提供吾人煩惱起現行時，思惟其中意涵，相信必能「行

到水窮處，坐看雲起時」。

用律己對治欲望，用負責對治敷衍，
用勤勞對治懶惰，用謹慎對治草率，
用務實對治投機，用穩重對治輕浮，
用承擔對治推諉，用實踐對治空談，
用正派對治諂曲，用積極對治被動，
用目標對治盲從，用熟練對治生疏，
用靈巧對治愚拙，用專注對治散亂，
用耐煩對治急躁，用尊嚴對治自卑，
用立志對治消沉，用勇敢對治怯弱，
用真誠對治虛假，用厚道對治刻薄，
用謙虛對治傲慢，用禮讓對治爭執，
用包容對治怨恨，用信任對治猜忌，
用知足對治貪婪，用淡泊對治虛榮，
用大方對治小氣，用成熟對治幼稚，
用寬容對治嚴厲，用尊重對治侮辱，
用威儀對治散漫，用高雅對治庸俗，
用風儀對治醜態，用莊嚴對治失態，
用從容對治慌張，用靜思對治妄動，
用放鬆對治壓力，用單純對治複雜，
用寬闊對治狹隘，用幽默對治呆板，
用樂觀對治消極，用喜悅對治瞋怒，
用善良對治惡念，用同樂對治獨占，
用溫柔對治粗暴，用熱忱對治冷漠，
用微笑對治愁容，用鼓勵對治責備，
用讚美對治毀謗，用啟發對治教訓，
用善語對治惡口，用愛護對治傷害，

人間佛教的「治心十法」

用祝福對治詛咒，用無言對治抗議，
用仁德對治殘暴，用公平對治不義，
用同情對治不仁，用忠誠對治奸邪，
用感恩對治無情，用平等對治差別，
用公益對治缺德，用善緣對治結怨，
用和諧對治對立，用和眾對治孤僻，
用合作對治分裂，用授權對治干涉，
用創新對治守舊，用發展對治封閉，
用自覺對治無知，用正念對治煩惱，
用正見對治邪知，用正行對治惡習，
用正業對治邪命，用誠敬對治輕慢，
用隨喜對治計較，用護生對治殘殺，
用律法對治侵犯，用惜福對治浪費，
用慚愧對治無恥，用精進對治懈怠，
用發心對治自私，用願力對治習氣，
用方便對治官僚，用慈悲對治瞋恚，
用喜捨對治慳吝，用道念對治俗情，
用般若對治愚痴，用禪心對治妄念，
用自在對治掛礙，用無我對治執著，
用清涼對治熱惱，用光明對治黑暗，
用清淨對治汙染，用妙有對治頑空，
用真理對治戲論，用圓融對治缺陷，
用緣起對治成敗，用中道對治偏執。

