

您想去除烦恼吗？

——玛欣德尊者 2008 年 3 月 22 日在广州骏驭公司的开示

今天，很高兴能在这里跟诸位一起探讨佛法。

刚才看了大家准备的问题。大家都把问题问到点子上了。从这些问题的内容来看，都不外乎是关于如何去除烦恼、如何克服负面心理等的问题。这也说明了大家的问题已经触及到了佛教的核心——去除烦恼——而不是关于求神拜佛、佛菩萨保佑等跟真正的佛教无关的问题。

关于去除烦恼，我想在这里先跟大家探讨一下心理健康的问题。或者说，让我们大家来了解一下佛教跟心理治疗有什么区别。

我们生而为人，都希望拥有健康。虽然如此，我们有时还是会生病。患了疾病，就要看医生。谈到看医生，多数是去治疗身体上疾病，例如头痛、感冒、发烧、肚子痛等。无病无痛是指身体的健康。然而，真正的健康不单指身体的健康，还要有心理健康。不仅身心要健康，道德也要健康，唯有这样，才能算是真正健康的人。

只要没有病痛，就可以说是身体健康。相信许多人都有无病无痛、身体健康的时候。但是讲到心理健康，那就比较难说了。怎样才能算作心理健康呢？乐观、开朗、积极、进取、沉稳、平静、宽容等等，相当于现在所说的情商高、性格好。如果我们内心经常感到焦躁不安、积郁不欢、疑神疑鬼、情绪失控、行动混乱，或者自私、虚荣、患得患失、勾心斗角、愤世嫉俗、玩世不恭等，心理就不健康。也即是说，负面的情绪和不好的心态是心理方面的疾病。

如果一个人身体患了疾病，就应该去医院看医生。如果遇到了生活上、事业上、感情上的重大挫折或解不开烦恼，就应该去找心理医生。就好像看身病时医生会问哪里不舒服等一样，心理医生通常也会咨询患者有什么感觉？是否觉得压抑、烦躁之类的，然后根据病人的具体情况进行心理疏导和药物治疗，双管齐下。有时也会教你用宣泄、启发、暗示、催眠、转移感情等方法来解决。心理治疗有一个好处就是，通过治疗之后，这件心事能较快地得到解决。然而，世俗人每天都要面对很多不同的问题，经受不同的压力，一旦又碰到相似的经验，心理出现类似的问题，再去心理医生，用第一次的方法照本宣科就不管用了。

现在，在很多发达的国家和地区，经济越发达，人们的精神压力就越大。例如在美国、新加坡、台湾等地，许多人都患有不同程度的抑郁症、焦虑症。有些人仇视社会，有些人不满现实，有些人有虐待倾向，有些人有破坏倾向，有些人心理变态，有些人精神分裂，情况严重的还会造成神经错乱，甚至自杀。这些都是心理不健康到极点所造成的。

佛教也是注重治心的，或者也可以说是一种心理治疗法吧。然而，佛教往往不会管你心理出现什么问题，也不管你现在的情绪怎么样，心里到底是焦虑、抑郁、失落，还是积怨之类的。传统上，佛教寺院是对外开放的，欢迎社会各界人士前来实践和体验佛法。当你来到寺院之后，比库¹们会叫你先放下世俗的杂务，放下一切外缘，给你受三皈依和五戒，让你在道德上先做个有品行的人。然后教你放松身心，让你的心平

¹ **比库**：巴利语 bhikkhu 的音译。即在佛陀的教法中出家、受具足戒的男子。

中国佛教依梵语 bhikṣu 音译为比丘，即俗称的和尚。

现在使用“比库”指称佛陀在世时的僧众，以及斯里兰卡、缅甸、泰国等南传上座部佛教地区的僧众；使用“比丘”、“比丘尼”指称中国、韩国、日本、越南等地的北传大乘僧尼。

静下来，再给你一个特定的目标，例如专注呼吸，让你只是单纯地觉知呼吸，什么东西都不要想。当你的心平静达到某种程度时，再教你如何将心回到当下，如何清醒、理智地观照身心，如实地了知当下的身体状态，清楚地觉知心理的活动。

经过一段时间这样的心灵训练之后，当他再度回到自己的家庭、社会，进入凡尘俗世时，由于学会了了解自己当下的身心状况，他的心将会超越很多，待人处世也会洒脱很多，不会再因为外在的因素而给自己制造太多的痛苦。

所以，虽然佛教和心理治疗的共通点都是治心、去除心理的问题，但彼此在方法上和功效上还是有区别的。心理治疗有点类似西医，头痛医头，脚痛医脚，治标不治本。佛教类似中医，注重治本。

好，现在我们再来谈谈佛教。

一讲到佛教，很多人会认为佛教是一种宗教。也有人认为佛教是一种文化、佛教是一门科学，或者佛教是一种生活。这些都对，但不完全对。

那到底什么是佛教呢？

佛教，巴利语 Buddha-sāsana。

Buddha, 古音译为佛陀, 意思是觉悟者、觉悟的人。觉悟什么呢? 觉悟了世间、人生的真理。觉悟靠什么? 靠智慧。如果一个人透彻地了解人生, 完全地觉悟世间, 就叫做觉者。第一位觉悟了人生、世间真理并把它宣说出来的人, 我们就称他为佛陀(buddha)。

Sāsana 的意思是教导。所谓的佛教, 就是因为佛陀透彻地觉悟了人生、世间真相后, 再教导我们去认识这个世间, 了解人生的真相, 使我们也有智慧达到觉悟, 所以这种教导方法就称为佛教, 即佛陀的教导, 觉悟者的教导。

我们现在所说的佛陀, 是专指公元前六世纪时中印度释迦国的苟答马佛²(前 624-前 544 年)。现在所说的佛教, 也专指苟答马佛的教导。

苟答马佛到底教导了些什么呢? 他所觉悟并教导的世间、人生真理到底是怎么样的呢?

我们所处的这个世间是苦乐参半的, 或者说人生是苦多乐少的, 大家认不认同? 人生肯定有苦, 有苦

² 苟答马: 巴利语 Gotama 的音译。佛陀的家姓, 通常用来指称佛陀。我们现在的教法时期是苟答马佛陀的教法时期。

中国佛教依梵语 Gautama 音译为乔答摩、瞿昙等。也常依他的族姓称为“释迦牟尼”(Śakyamuni), 意即释迦族的圣贤。

必有乐, 但有乐之后必有苦。一个人就算能呼风唤雨, 享尽荣华富贵, 到头来还是会衰老, 会生病, 最终会死亡。我们经常要跟自己不喜欢的人、事、物在一起; 却不能经常跟自己喜欢的人在一起, 即使在一起最终也要分离。自己有很多的理想, 有很多的愿望, 但却不是想得到就可以得到的, 世间上有太多的东西是现实不到的。总言之, 只要有这副身心, 就不可避免地会有各种各样的缺陷和遗憾。

所以我们说, 人生是不圆满的, 是充满缺陷的, 是苦多乐少的。

为什么会有这些现象呢? 因为有烦恼!

烦恼, 在一般人的观念中, 通常是指内心的烦闷苦恼或焦虑不安。不过, 在佛教中所指的烦恼, 包含的范围要大得多, 它不单指烦躁、苦闷、焦虑, 还包括贪婪、执着、自私、傲慢、虚荣、妒忌、吝啬、错误的见解、怀疑、猜忌、生气、愤怒、憎恨、残酷、反感、愚昧、无知、麻木、散乱等等。用现在的话来讲, 就是负面情绪、不好的心理状态。

修学佛教的最根本目标就是要去除这些烦恼。如果一种方法不能断除烦恼, 那就不是佛陀的教导!

佛陀不是叫你去求长生不老，不是叫你去求升天成仙，也不是叫你去求财、求名、求利、求官、求子、求对象、求升学、求保佑、求平安……不是这些，这些都不是佛教！

佛陀教导我们要真正认识自己的身心，去除自己的烦恼，这才是佛教！如果只是为了求这个求那个，那么我们又何苦要出家呢，何苦要修行呢？真正的佛教不是叫大家有所求，有所求本身就是一种烦恼。佛陀是教导我们断除烦恼，包括断除有所求的心。

或许有些人会这样说：“我为什么要学佛呢？我为什么要修行呢？你们佛教说人生是苦，有生老病死苦，但我就觉得很快乐。我还年青，没必要把自己想象得很老；我还健康，没必要无病装病；死亡对我来说也还很遥远，所以我认为没必要学佛。即使想学，也等我老的时候再打算。”

是的，生老病死苦对于有些人来说确实没有很深刻的体验。然而，生老病死苦是现实人生的现象，它们只是结果，并不是原因。佛陀教导我们修行并不是从结果着手，而是从因下手。如果“平时不烧香，临急抱佛脚”是没有用的。就好像一个人平时不注意身

心健康，花天酒地、暴食暴饮、生活紊乱，等到身罹绝症时才临渴掘井已经太迟了。一个社会不推广卫生保健，只知道建造医院、诊所；一个国家不提倡民风、道德，只知道设立警察、监狱，都是治标不治本的方法。

同样的，人生是现实，苦是结果，而导致苦的原因是烦恼，烦恼才是元凶。要解决人生的根本问题，要脱离诸苦，唯有从烦恼下手。断除烦恼才是佛教修行的目标。只要一个人有病，就有治病的必要。只要一个人有烦恼，就有修行的必要。

佛教的下手之处就是烦恼。如果一个人没有烦恼，他就没必要学佛，也没必要修行。佛教对他完全没有意义。就好像我身体很健康的话，就无须看医生，无须吃药。但是，正因为人有烦恼，有各种各样负面的心理、不良的心态，容易紧张，容易焦虑，容易执着，容易斤斤计较，容易患得患失，内心充满了自私、虚荣、苦恼等等，这些烦恼给我们带来了许多的痛苦。如果想要获得内心的平静，获得真正的快乐，就要想办法去除这些烦恼。

想要去除烦恼，必须先了解烦恼，以及烦恼产生

的原因，这样才好对症下药。

虽然烦恼多种多样，但都可以归结为贪、嗔、痴三大类。

什么是贪？贪就是指想得到东西，心黏着对象。

什么是嗔？嗔就是心厌恶对象，不喜欢、讨厌、反感。从愤怒、凶狠、残酷，到忧郁、烦躁，都属于嗔。

什么是痴？痴是心对目标的愚昧、盲目、无知。

这些烦恼是怎样产生的呢？

根据佛教，我们所谓的世间不外乎两大类：一类是自己的身心，一类是外境。自己的身心是什么呢？是指眼、耳、鼻、舌、身和意。眼睛所看的是颜色、光等。耳所听的是声音；鼻所嗅的是气味；舌所尝的是味道；身体所碰触的是触觉，如软的、硬的、滑的、粗的、轻的、重的、冷的、暖的，还有痛、痒等。意（心识）所思维的是各种各样的现象。

离开了眼、耳、鼻、舌、身和意，离开了颜色、声音、气味、味道、触觉，以及所想的东西，就无所谓的身心，无所谓的外境，也无所谓的世界。

生活在这个世界上，不外乎是自己的身心和外界的

互动。眼睛看到好看的、美丽的东西，会产生愉悦的感受，认为对象是好的、是美的，接着会喜欢、爱着。若这种喜欢的心理进一步加强，会产生想要得到、拥有对方的心理。这种心理就是贪。

同样的，当我们听到悦耳的音乐、别人的赞美，闻到清香、吃到美味的食物、触摸到异性细滑的皮肤等等时，贪欲很容易就生起。

当一个人见到不喜欢的东西，听到难听的声音，闻到很臭的气味，吃到难吃的食物，或者天气酷热难耐的时候，就会产生厌恶的感受（苦受），认为对象是不好的、是坏的，内心会排斥、反感。若这种排斥的心理进一步加强，就会生气、恼怒，甚至会想要以粗暴的方式来对待。这种心理就是嗔。

然而，无论贪也好，嗔也好，都包含了痴。痴就是无知、不了解，不了解事物、身心、世间的真相。因为有痴，贪、嗔才会产生。

总之，贪婪、追求、执着、痴迷，还有邪见、傲慢、虚荣等，都是属于贪。发脾气、烦躁、妒忌、焦虑、憎恨等，都属于嗔；麻木、愚蠢、无知、恍惚等，

属于痴。所有的烦恼都可归类为贪、嗔、痴。

贪、嗔、痴三种烦恼，佛教称为三不善根，即一切烦恼的根本。

所谓的烦恼，其实都是基于内心和外境这两方面的关系产生的。光有心而无外境，烦恼不会产生；光有外境而无心，烦恼仍然不会产生。这是一对的关系——内心与外境的关系。贪嗔痴三种烦恼简单来说都是这一对的关系：

当心黏着外境，喜欢对象，想拥有、占有对象时，叫做贪。

当心不喜欢外境、排斥对象时，叫做嗔。

因为不了解外境的本质，认为对象是好的，是可以得到快乐的，是可以满足自己的，这叫做痴。

当我们明白了这一层关系——见到好的就想得到，见到不好的就想排斥——烦恼就这样产生了。

烦恼又可依其表现的轻重程度分为三个层次：

第一个层面叫做违犯性烦恼。违犯性的烦恼是一个人不良心理已经表现在他的行为上了。比如一个人暴怒到要杀人或者杀生；由于贪心而去偷别人的财物，

去抢劫；打架，骂人、骗人、搬弄是非；为了往上爬而不择手段打压别人；沉迷于追求异性、玩弄感情、吃喝嫖赌。心里的烦恼已经显露在身体的行为、语言上，称为违犯性烦恼。这种烦恼是最粗的烦恼，已经在燃烧人的身心了。

第二个层面叫困扰性烦恼，即一个人的烦恼只浮现在心里，还没表露出来，还没有付诸行动。这包括贪婪、执着、傲慢、自负、憎恶、烦躁、散乱、沮丧、麻木等。例如你很讨厌一个人，恨死他，但既没有采取行动，也没有说出来，只是在内心憎恨、厌恶他。又如你感到很焦虑、烦躁不安，但还不至于做出冲动的行为来。虽然在语言和行为上并没有表露出来，但内心已经被不良的心理、不好的情绪所占据，这叫做困扰性烦恼。

第三个层面叫潜伏性烦恼。潜伏性的烦恼是指没有表露于行动、语言和内心的烦恼。也即是说，现在没有烦恼，但并不等于说已经完全没有烦恼了，它们只是以潜伏性的状态存在着。例如：当大家在做一件好事、善事时，生起的心称为善心。生起善心、做善事时可能不会感到烦躁，没有烦恼，但是只要遇到适合的条件，烦恼立刻就跑出来了。譬如现在大家很欢

喜地坐在这里听佛法开示，暂时将工作放在一边，没有烦恼；但听完之后，一回到办公台，看到一大堆还没有完成的文件，立刻又心烦了，是不是？有些修行人可以静止不动地坐在那里入定好几个小时，甚至几天几夜，他的心很快乐地安住在定中。在他入定的期间，入定多长久就享受多长久的禅定快乐，完全没有杂念，更不用说烦恼了。但是当他出定后，当他看到了漂亮的东西、听到悦耳的声音、吃到美味的食物等等，内心难免会产生贪爱，这证明他的烦恼还没有完全被断除，只是在定中被定力镇伏住而已。就好像草一样，到了冬天，所有的草都死了，干枯了；但只要根还在，一到春天，它又开始发芽了。又好像拔草一样，只把草拔出来，但根没有被拔掉，有机会它还是会生长出来。烦恼只要没有被连根拔除，它就以潜伏性的状态存在着，叫做潜伏性烦恼。

作为佛教，即觉悟者的教导，目的就是为了断除这三个层面的烦恼。

应该怎样断除这些烦恼呢？

佛教将去除烦恼的方法叫做修行。

修行，又叫禅修，巴利语叫 bhāvanā。

bhāvanā 是什么意思呢？

是培育！

培育什么呢？

培育戒、定、慧！

戒是指道德、品行。定是指心的平静。慧，是智慧。

大家认为道德品行是好还是不好啊？大家喜欢道德败坏，还是喜欢品德高尚呢？

内心的平静是好还是不好啊？大家喜欢烦躁，还是喜欢心平静呢？

有智慧好还是不好啊？大家喜欢智慧，还是喜欢愚痴呢？

佛陀教导我们需要培育的就是这三样：

第一、修戒——完善道德品行；

第二、修定——致力于内心平静；

第三、修慧——培育智慧。

这三种方法是一种次第的关系，即循序渐进的关系。先要完善自己的品德；有了品德，就应尝试让自己的心平静；内心平静了，应进一步提升智慧。

所以，不要认为修行就是枯坐蒲团、不吃人间烟火。所谓的修行，不外乎修习戒、定、慧，培育品德、

平静、智慧。

烦恼根深蒂固，想要断除烦恼不是说想断就断、轻而易举的，它是一个漫长的过程。

烦恼由粗到细分三个层次，而修行也是由低到高分三个阶段。修行的三个阶段分别可以去除三个层次的烦恼，即：

- 1.通过持戒去除违犯性烦恼；
- 2.通过修定去除困扰性烦恼；
- 3.通过修慧去除潜伏性烦恼。

一、想要去除违犯性烦恼，必须持戒，培育道德品行。道德品行很重要。道德品行虽然不能防范一个人的心，但能规范一个人的行为：有些事情不可以做，就不去做；有些事情可以做，就应该去做。

道德品行，佛教称为戒。许多人将“戒”片面地理解为消极的禁戒，认为有了戒就不自由了，这个不能做，那个也不能做。

然而，“戒”的巴利语为 *sīla*，含有行为、习惯、品质、本性、自然等意思，通常也指道德规范、好品德、良善的行为、佛教的行为准则等。是从“戒”的

原意来看，它是主动地培育好的行为习惯，养成良善的品德、素养。

一个人只要有良好的道德品质，就不会去做损人利己，甚至是伤天害理、损人不利己的事情。有道德、有戒行的人，就不会做对他人会带来伤害、对自己会受到良心谴责的事情。

例如：出于对生命的尊重，我们不应该杀生。任何有生命的东西都贪生怕死；自己不喜欢被人伤害、被人杀害，为什么要对其他的众生施暴、要杀害别人呢？正是因为自己不希望受伤害、被杀害，所以不应该伤害、杀害其他众生。这是对生命最基本的尊重！

自己不希望所拥有的财物被偷、被抢，所以不应该去偷、去抢、去占有别人的财物。自己希望有个幸福的家庭，维持家庭的和谐，夫妻和睦相处，所以不应该在外面乱搞男女关系，拈花惹草、红杏出墙。自己不喜欢被别人欺骗，希望自己所讲的事情被别人相信，所以要言而有信、言行一致，不应当说假话、骗人的话。

总之，当一个人想要完善自己、提升自己，首先要有德行。有了品德、戒行，就不会在言行上做出伤害他人、危害社会的行为，就不会成为违犯性烦恼的

奴隶。通过持戒、培育品德，可以去除违犯性的烦恼。

二、想要去除困扰性烦恼，去除内心的烦乱，就应该修定。定是什么意思呢？定就是内心的平静。佛陀曾教导我们很多让内心平静的方法，叫做“业处”，即心工作的地方，让心通过专注于单一的目标来达到内心的平静。

为什么让心专注于单一的目标就能够达到内心的平静呢？

举个例子来说：假如一个人没有工作，他就可能游手好闲，甚至到处惹事生非。如果帮他找一份工作，让他安下心来上班；只要他有工作做了，就不会无所事事、不务正业了。我们的心也是这样，如果没有一个好的引导方向，它就会随顺着自己的喜好，追逐欲乐、飘浮不定。让它专注于一个特定的目标，它就能够逐渐平静下来。这就是培育定力的原理。佛教是从事心灵工作的，教我们如何引导这颗心、善用这颗心，让它朝好的方向、善的方向发展。

在这里，我想教大家两种修定的方法，让我的心专注于特定的目标来培育平静。

第一种方法叫入出息念，即通过专注呼吸来培育

定力。当你回到家之后，可以抽一个时间段，半个小时、四十五分钟或者一个小时都可以。在这个时间段里，不要看电视，不要开电脑，把手机、电话都关掉，找个安静的地方，例如自己的房间、书房坐下来。找一个舒适的坐垫坐着，垫大约高四指，或者更高一点，把臀部垫高一点，这样的话可以保持身体重心的平衡，而且容易坐得久。然后保持上身正直，不要弯腰、驼背，也不要绷得太直，要自然地平直。

轻轻地闭上眼睛，然后全身放松，让身体处于轻松、自然、舒服、适合禅修的状态。这个时候，应当暂时放下公司的事务，暂时放下生活的烦扰，暂时放下家庭的琐事，把妄念纷飞的心收回来，不要追忆过去，也不要计划未来，把所有跟禅修无关的东西、外缘都先放下，决意回到当下，回到这一刻属于自己的时间和空间。当身心都处于自然、轻松、舒适的状态之后，再把心念确立在鼻头、人中或嘴唇上方这一带区域，尝试去觉知自己的呼吸。

不要跟着呼吸进到体内，也不要跟着呼吸出到体外；不要注意呼吸的柔软、细滑、轻盈、流动、热、冷、推动等感觉，也不要眼睛去“看”呼吸，只是让心觉知进出于鼻端、人中这一带区域的呼吸就行了。

觉知呼吸其实是很简单、很单纯的一件事情。为什么呢？因为我们无时无刻都在呼吸，呼吸无时无刻都在，只是我们一直都忽略它而已。要觉知呼吸，无须造作，无须刻意，只须尝试去知道、去关心一直都在这里的呼吸就行了。

这是通过专注呼吸来使内心平静的方法，叫做入出息念。只要你能经常学习关注你的呼吸，你将会发现：你的情绪更容易控制了，你的内心更容易平静了。

接着再为大家简单地讲一讲散播慈爱的方法。什么叫做散播慈爱呢？就是学会祝福他人，祝愿他人开心、快乐。

在散播慈爱的时候，闭上眼睛，先祝福自己，希望自己开心，希望自己快乐，要用心感受自己真正地开心、真正地快乐。如果感受自己的快乐有点困难，那可以回想自己过去曾经做过的一件令你很开心事情，例如帮助他人、乐善好施等，然后感受当时的快乐，并把这种快乐维持下去。

这样做大概几分钟之后，再选一位你很恭敬、很尊重的人作为散播慈爱的对象，例如你的老师、对你有恩的人等，但必须是同性，异性是不适合的。将你

的祝福发出去，用心去祝愿这位善人快乐、幸福，用心去感受对方真的很快乐、很幸福！可以将慈爱散播出去后，就这样尽可能持续地维持下去。

能够对恭敬的人散播慈爱后，可以继续祝福其他恭敬的人，然后祝福你的家人，祝福你的朋友，祝福公司的同事，祝福所有的人，包括认识的人、不认识的人，乃至一切有生命的众生。这就是慈爱！

在散播慈爱的时候，你的心必定是快乐的、喜悦的、平静的、柔软的、宽广的。她可以很有效地消除烦躁、不安、忧愁、怨恨、不满等情绪。要经常地学习散播慈爱，经常地学会祝福他人。当你拥有了慈爱，当慈爱成为你内心的素质之后，你将会发现：不但你的心情改变了，你的性格改变了，连你身边的人、周围的世界也都改变了！

无论是觉知呼吸，还是散播慈爱都不难做到，大家都应该尝试去做。不仅在特定的时间段可以练习，在平时有空时也可以练习。例如回到公司后，如果离上班的时间还早，可以坐在自己的座位上，闭上眼睛，先放松一下身心，接着觉知自己的呼吸……

还有其他很多种业处，虽然专注的目标有所不同，

但方法都大同小异，在这里就不一一列举了。

三、想要去除潜伏性烦恼，根除内心的烦恼，就应该修慧、培育智慧。唯有通过智慧，才能把烦恼连根拔除。

这里所说的智慧，并不是指脑瓜转得快，理解能力强，记忆力好；也不是指在商场、官场、战场能打败对手，青云直上。这些能力只能叫才华或聪明，不是佛教所说的智慧。佛教所指的智慧，是能够了知人生真相、洞察世间本质的智慧。

我们需要用智慧来了解这副的身心，了解到我们的身心无外乎是由眼、耳、鼻、舌、身和意所构成。眼、耳、鼻、舌、身称为五根，即五种感官，它们构成了这个肉体之身（色身）。意呢，有六种，即六识：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识和意识。这六识分别认知六种对象：颜色、声音、气味、味道、触觉和各种现象（法所缘）。眼识能见到颜色，耳朵能听到声音，鼻子能闻到气味，舌头能尝到味道，身体能碰触到触觉，意识能思维各种现象。我们生活在这个世界上，不外乎是自己的身心和这六种对象的互动。

当我们看到美丽的东西、听到好听的声音、吃到

好吃的食物等等时，很容易生起贪心，想要追求这些东西。当心接触到不喜欢的对象时，心会排斥、抗拒，很容易生起嗔心。由于不了解外境的本质，这叫做痴。贪嗔痴都是不善心，亦即是烦恼。

我们应当用这样的方法来了解身心是如何构成的？它们是如何运作的？在什么情况下生起的是善心，什么情况下生起的是不善心？应当如何培育善心，如何避免不善心？

了解身心之后，还必须进一步追查造成身心之因、生命之因。有果必有因。生命作为一种结果，必定有其因的。为什么会有生命呢？因为有烦恼，有贪爱、有追求，想要这东西、想要那东西，于是会采取行动。这些行为表现在道德上称为善业或不善业。当这些善业或不善业遇到因缘成熟的时候，就必然会带来相应的果报。我们的这副身心、每天所遭遇的境遇，就是自己行为的结果。亦即是说，命运的好坏是靠我们自己创造的，我们是自己行为的承担者。同时，我们也必须对自己的行为负责。

了知身心与身心之因后，还必须观照它们都是无常、苦、无我的。包括身心在内的世间所有现象都不

是永恒的，一切都在刹那刹那地生灭变易着，这称为“无常”。万物都在遭受生灭的逼迫，所以是“苦”。因为无常、苦，其中根本不可能有一个所谓的“自我”、“灵魂”、“实体”、“本体”存在，这称为“无我”。

如此用无常、苦、无我的智慧来观照一切的世间，包括自己的身心，他人的身心，无论过去、现在、未来，一切都是无常、苦、无我的。通过观智如此透彻地观照，当他的智慧成熟时，就可以断除烦恼、解脱一切苦。

因此，通过持戒，能去除第一种最粗层次的违犯性烦恼。通过修定，能进一步去除第二种困扰性烦恼。通过修慧，能彻底去除第三种潜伏性烦恼。所有的烦恼，皆可以通过培育戒、定、慧来解决、断除。

修学佛教的目标是为了断除烦恼，断除烦恼的方法不外乎戒定慧三学。戒定慧是佛教最基本也是最重要的修行方法，离开了这些，就谈不上所谓修行了。

大家想要去除烦恼，也必须培育戒、定、慧。要培育这三件事不会很困难，就要看大家做不做，能不能持之以恒。当然，在座都是在家人，有家庭、有工作、有社会责任，在这方面的要求自然不可能像出家

人那么高。对于出家人，品德的要求须做到持戒清净，足以为大众之师；平静的要求须证得禅那，智慧的要求须修到观智，这些都是专业要求。在家人虽然不能做到很专业，但至少也要达到业余水准吧！

由此可见：佛教是佛陀的教导，是强调智慧、觉悟和实践的教导。不要认为佛教是宗教，要人烧香、跪拜、初一十五吃斋念经等。佛陀教导我们要清楚身心的真相，清楚自己的烦恼，目的就是为了解断烦恼。佛陀为断除烦恼指出了一条清晰的道路，这条道路分为三个阶段：第一要提升自己的戒行、道德品质，第二要致力于内心的平静，第三是培育智慧，并通过智慧来断除烦恼，根除苦之因。没有了因，就不会有果。没有了烦恼，就不会有生死轮回，不会再有苦。这就是佛陀的教导！