

我有煩惱麼

王驤陸上師 著

《我有烦恼么》

王骧陆上师 著

2022 年 12 月排版



HOME OF THE HEART

以般若为宗 以总持为法 以净土为归

我有烦恼么

世上要有一个人烦恼，即是世界上共同的烦恼，因为关系是相联的。烦恼可以养成世界恐怖，大之战争，小之残杀，自杀杀人。一切起因，由于尔虞我诈。其所以奸诈者，自因生活艰难，经济压迫，而不经不济之原因，实在淫奢，如国际的海陆空军备扩张，人民的衣食住物质奢侈，正同发狂一般。无非好虚荣，争面子，互相疑忌。国际间谍对外发展，发展原因，还在生产过剩，恐失业而革命，不知革命由不均不平而来。以少数人运用机器，以为操纵，抱独利主义，恶象由此环生。先哲发明科学，目的是谋众福，非便私利。社会原则应该互利，不是偏枯。其所以不明此理者，由于人无智慧，无智慧由于不明佛法，世人误解佛法为消极，为迷信，因此不肯提倡，照此糊涂下去，世界必日坏一日，烦恼必日多一日。所以要人反省，一问自己，“我有烦恼吗”？如是猛醒回头，心上一转，把烦恼就变为快乐了。

不论你是男女老幼、富贵贤愚、当国的主人公、讨饭的乞丐、有钱无钱、有势力没势力，总逃不出“烦恼”两个字。请你自己想一想，“我有烦恼吗”？如有烦恼要解除，不能不听我一劝，定使你开豁心胸，不走极端，也自然转祸为福，转苦为乐了。

“烦”字从火，“恼”字从心，心内有火，是不安之极了。但人的烦恼，各各不同，总不外乎五种欲：一财二色三名四食五睡。欲是心欲，便是有所求，求不得，遂生恼怒。所以佛说有六大根本烦恼，是贪、瞋、痴、疑、慢、邪见。

“贪”，是贪得。所谓不贪者，不是无所求，如当作无求，就变为消极了。不懂佛法的人，就说学了佛，不应该再做事发财，这是根本大错。佛法不是消极，是积极；不是无求，是不强求；是随缘，不是做作；有财尽管发，不是抢夺，不是魂梦颠倒想中发财票。又“贪”字，不是单指贪财而言，凡求五欲满足过分者即是贪，惟财色是最容易引人起贪心罢了。贪求不得，固是烦恼，但正当贪求时，患得之心，如火焚炽，此亦是烦恼。食不甘味，夜不安眠，无一不是苦。及有所得，用心保存，经营劳苦，患失之心，亦如火焚炽，更是烦恼。只因习惯已久，不知不觉，如辣味久尝忘其为辣，蛆之居厕又忘其臭秽也。此烦恼之不可见者。

“瞋”，是怨恨愤怒。贪是因，此是果。因贪求不能如愿，故又恼怒，此心火炽盛之表于外者，随环境之大小而变，小之谩骂打杀，大之斗争攻战。此烦恼之可见者。

“痴”，是糊涂。凡不明因果，不辨真伪，不识是非，颠倒逆行者，皆痴也。此烦恼之不易觉者。

“疑”，为一切人事纷乱之起因。先由固执我见，无中生有，从患得患失中，自起妄见，执以为是。如疑人侮我，或疑

失恋，或疑有人进谗。此皆以糊涂贪痴为种子，患得患失为因，分别计较为果，渐渐引入于瞋者也。又凡修行人，用功至中途，忽起所知障，亦属疑病，此自以为聪明巧妙，而烦恼于不觉者。

“慢”，从自大而起。自视过高，遂以骄人，骄人则人易侮弄之，结果仍入于瞋，因此而生烦恼者。

“邪见”，凡具足前五烦恼者，皆名邪见。但又因邪见而生前五烦恼也。邪见者，见之不正者也。不正由于不明究竟，要以痴为根本，而一切烦恼随之。凡修外道者，自以为究竟，皆邪见也。故学佛以明心开慧为第一义。

此六大烦恼，根本在一“执我”。佛教布施，布施者，舍也。若能舍去我执，则烦恼自净，良由人在世上，事无大小，无不计我，一一向内思维，何物为利我，何事为害我，独于内省明心一事，则不计也。

因执我故，遂分顺逆二途，逆我者烦恼，顺我者欢喜。不知欢喜亦是烦恼。一因欢喜之对面即是烦恼；二因喜之过甚，实有患失之忧；三因心脏同一沸荡不安，多笑伤筋，狂喜成类，气促肺张而致病。总而言之，一切过分，所谓不胜是也。最近有一人，因喜极纵酒而死者，此又欢喜烦恼之明证。

向上之心，人皆有之，此又争之渐也。但此争是进步，争胜是人类进化的一种汽体燃料，不是固体的煤炭木柴，也不是液体的汽油火酒，实是汽体精神。但争胜和争夺不同：争胜是

向上，是谋自己学业进步，于人非但无损，且有观摩鼓励之意，是普利的。争夺是谋自己财利进步，取他人所有以归我，于人有损，而于己无益，是兼害的。普利是文明进化的表率，兼害是野蛮时代的盗行。古人当仁可以不让，复有兄弟让产之风，贵贱是非，判别分明，进化退化，程度如此。故普利则烦恼自少，兼害则烦恼益多。若误解进化，势必以盗行为向上，公理既亡，战争日酷，养成世界的大恐怖大烦恼。此又一二自作聪明人，纵欲贪狂之所致也。

大烦恼因何而起，人有几种不安乎？

一、苦的不安。各各有知，不必论矣。

二、乐的不安。亦各有因缘不同，前亦论之矣。

三、非苦非乐的不安。如一般人衣食已足，但觉乏味，心无寄托。因此思量未来事，或死时，或死后，或疑病等。遂生种种不可言说的不自在。

四、家庭忽起纷争，或意外事发生，在在可虞，此基于快乐及富有者居多。

五、因向上欲念之澎湃，所以国际多疑忌，外交多侵略，工商业尚奇胜，学说主义多怪诞，男子多奸诈，女子多淫奢，有金钱即体面，不道德亦光荣。衣冠禽兽之不分，骨肉天伦之日替，人生至此，有何意趣？自杀之风，由厌极而起，世上说不尽的烦恼又如此。

六、凡极靠不住的人，却又极望人家对伊靠得住。凡口口

要打倒忠孝的人，却又极喜人家对伊忠心，并说自己儿子如何好，如何听话。此即贪求患得之烦恼也，及至上当吃亏，苦无可诉时，则又烦恼之极矣。

七、人到病苦时，烦恼更不必说了，不外乎怕费钱、眼前难过及怕死三种。但平时绝不肯留心保养。病又不外乎两种：一外侵，约十之一二；二内扰，约十之八九。外侵是风寒暑湿水土传染等类，内扰是自己量小看不开，因细故而烦恼、愤怒、忧郁，或病或死，吃多病短命之大亏，或阴谋而遭残杀等等。世间此等人极多，每自以为聪明，而不知极呆极笨，为第一可怜烦恼之人。

八、一班君子人，疾恶如仇，自表其善，是不是烦恼？

九、行善举的人，恨一班悭吝人不肯布施，是不是烦恼？

十、和尚居士，要立门户，争庙产，求施主，是不是烦恼？

十一、慈悲人怕大家入外道遭魔，因而嗔恨，是不是烦恼？

十二、更有一般瞎烦恼，最是可笑。列举如下：

1. 有洁癖者，如太好洁净，疑惑种种不净等。

2. 说话恐伤人，应说不说，护慎太过，因而禁若寒蝉者。

3. 客气过甚，忘其所以者。昔清乾隆时，有两相国均衰老，甲病而乙访之，于病榻相语。甲曰：我二人均老矣，不知

谁人先入地？乙拱手曰：还得先让老尚书。传为笑话，即此例也。

4. 妇人不许男子梦见前妻或亡妾，戒其夫嗣后不准再作此梦云。此亦实事，第忘其名矣。

5. 席上好说大话，每引闻人为友，而实不识也。某日又自称与乙相识，夸为多年至好，而乙适在座，遂致哄堂，因逃席而去者。

6. 赌博时无心扣一牌，对方成为切齿之恨者。故最无谓最伤友感情，余故终身戒赌。

7. 友人于大众中，因太忙忘及招呼，彼疑为轻视之者。

8. 于人情事故不肯丝毫疏漏，曲意承旨，周密备至，耗其心血，自喜其工到，久久习于不觉，近于伪矣。又若他人对之有所不周，彼又嫌恶而生恼也。

9. 了无主张，人云亦云，喜怒随人而转者。

10. 无子承嗣而生烦恼，此至可笑也。世间第一等福人是无子，第二是少而好，第三好而多，第四好多坏少，第五坏多好少，第六少而全坏，第七又多又坏。大凡子女均因夙世关系而缘会，结善缘可得好子，种恶因自得劣子。恶因中，远因以欠负为主，近因以不教育为主，而不教育中，尤以多财骄逸放纵为第一也。

11. 认佛法为迷信者，明知非迷信，又恐人讥笑而不学者，此世间最愚笨之人。譬如吃菜，必先知味而后敢尝，天下

宁有此理，此皆瞎烦恼也。

总之一切一切都是不安，都是烦恼，八苦交煎，都包括在内。佛说三界不安，犹如火宅。三界内外，只分迷觉一条线。迷则造业受苦，是居三界之内；觉则明苦知乐，了达究竟，不造苦因，不得苦果，是出三界之外矣。

今当言如何是烦恼，及其断法。

甲、烦恼种类极多，但各有其因。

兹约略记述之，姑举七十二种。可见无一日不在烦恼中，又无处不是因果：一因种种病苦，二因求借或索欠不遂，三因侮辱或受制，四因夙怨，五因失恋遗弃，六因误会，七因受激动挑拨，八因失却机会，九因起居不适，十因恐人谋我，十一因无一事使我满意，十二因老大悲伤，十三因丧去所爱之人与物，十四因生活艰难，十五因无所事而乏味，十六因年老无伴，十七因相貌丑陋，十八因左右为难，十九因客居逢节，二十因私弊恐人知，二十一因学业不成，二十二因路见不平，二十三因儿女不孝，二十四因妻室不和，二十五因闺门不幸，二十六因前盛后衰，二十七因友人以怨报德，二十八因贵物因急贱售，二十九因出门逢久雨，三十因逢忌讳事，三十一因疯病忽发，三十二因食不甘味，三十三因衣不合体，三十四因富不能胜人，三十五因禁赌或输，三十六因得意之物与事受毁谤，三十七因性急而久待，三十八因失言伤人，三十九因失仪，四

十因妄言被驳，四十一因地产落价，四十二因银行动摇，四十三因世乱，四十四因盗贼，四十五因中途川资不敷，四十六因事牵连受冤，四十七因中保受累，四十八因思虑不安，四十九因厌客久坐不去，五十因无聊应酬难却，五十一因强颜为欢，五十二因忍辱或忍笑，五十三因得财而恐人知，五十四因喜极而不胜反至病苦，五十五因闻出门遇险，五十六因苛捐，五十七因欲远离，五十八因无子嗣，五十九因征兵远征异国，六十因怕死，六十一因好洁而偏见不净，六十二因闺怨，六十三因待遇不均平，六十四因仰承人颜色，六十五因敷衍无赖小人，六十六因见故人坟墓，六十七因新衣受污，六十八因狐鬼扰乱，六十九因生产，七十因办交涉，七十一因慈悲过甚，七十二因烦恼而烦恼。这七十二种烦恼，是杀盗淫的媒介，充具量可以亡国灭种，杀人盈野，流血千里，结果是两败俱伤。不可因其微细而忽之，从来大火焚烧，开首原不过一点，此因地之不可不慎也。但学佛者不知自求，亦是不明因果。

乙、烦恼即是不安，但如何名“安”？

“安”者，放心而已。放心则无挂碍。有真安、假安、暂安、久安、独安、众安、可靠与不可靠安之分。凡独安者，必暂而非久，假而非真，必不可靠。故太平是真安，太是普遍大众，平是平等，就是大家皆安，我才是真安。譬如夜睡关门，用保镖保险，武装卫队，此是假安。何如无盗贼无敌人之无挂

碍为久安乎？古人独乐与众乐即是此理，所以真聪明人要保永久平安，须要参学佛法。佛教你布施，即是自保。譬如有一百万财产的人，有一半也足够了，却将五十万用作地方公益设工厂，使人人有饭吃，又谁肯做盗贼来害你，而我之五十万才能永保，所有一切保镖等费根本无所用之，此是真而且久及可靠的安了。但世人生性慳吝，眼光不远，只顾目前。宁可留给子孙受痛苦，自己再受烦恼，故明白此理方明白安的真义。然而目前不望大布施，只望大家稍放松一点，不走极端，已可稍安，与虎谋皮，本是不易。

丙、所谓烦恼不安者，是何物乎？

凡人但知头痛是头的痛，腰酸是腰的酸，而不知其非是。盖痛是知觉，头和腰的酸痛，不由心的知觉，也不会感到。因此烦恼不安都属于心，心去分别比量。好坏顺逆，得失是非，一对对的引起，于是喜怒哀乐随之而生。假如贪念不起，自不爱取执有，分别心少，得失念轻，无所谓安不安，则烦恼自除。佛家所以先要明心见性以为根本也。欲明心地，当看佛学诸书，实行修持，则得实在受用矣。

丁、如何断口口法

断烦恼法门，本属无量，但有一诀四法。所谓一诀者，谓惟此一妙诀，别无二门。言烦恼从心起，还从心解。解是用智慧去了解，心上一转念，就是慧照。照见一切本空，苦厄自

除。《心经》一文，是无上救苦救难之妙诀。奈何读而不解，依旧颠倒痛苦，更视为迷信而忽之哉。四法者，本此一诀而变化其妙法者也。一曰救因，二曰救果，三曰转念，四曰事证。

（子）救因者，于事之入手前，先一凛觉。例如要起争执时，是烦恼之起因，先一思量，此事因在何处？又我今如是，日后之果如何？则自然谨慎。口不乱说，祸自灭；身不乱行，害自除；心不乱起，恼自断。此救于因者也。世人老不肯转念，回头一想，不养成此习惯，故临时每无退步，一触即发。如下等人每喜打架斗骂是也，此在幼时父母失于教训，纵养反成。故礼节谦让，万不可认为虚文而忽之，此是人类相互间斗争中的一道防线，到此限止，自然少许多事，此真因地救乱之妙法。近世人尚竞争，误解尚武之义，不知武是止戈之意，言止其争也。欲止其事，则文治万不可忽。凡人越文明，越威武，此名威仪。越好斗，越野蛮，此名威力。威力终必打倒，以其无知识也，必更有强大之武力以制之。但无知识人，不足与语此。

（丑）救果

此救于事之已发者也。烦恼已起时，当思如下：

- 一、得不偿失，所争得者甚微。
- 二、我宝贵之精血，因之而消耗，尤犯不着。
- 三、譬如物已破裂，不可再裂，使之扩大。
- 四、遇甚者必有极大之反动。

五、不可使损失外再加损失。

作此想者，其恼心自然解除。总之，烦恼多争，决无好处，此并非消极自了。若有值得做的事，为保卫国家战争而死，死亦光荣。古有杀身成仁者矣。佛法是积极救众，况救国乎。舍身布施，正是解空第一，如金刚经恒沙身命布施，在有智慧，此又救于果者也。又如敌人不可以理喻时，则必给予教训，制止其贪欲。文王一怒而天下安，此亦救果之意。近來世风日下，人心益薄，自利之心益厚，人之痛苦益多，以痛苦烦恼之甚，谋自卫之心亦益坚。思想日渐尖锐，主义日见离奇，爱国不敌爱己，此世道之可忧也，爱身不敌爱见，此怪论之可怖也。世界之烦恼，岂不如火上浇油哉。但人类有不移之原则曰敌对。敌对之演进，即互为因果。我之极者，其反动必过之。势力之往还，后者必加于前者，不可以一时得失论也。此无他，以人类愈苦则恶念愈多，器量愈小。因此更演进一步，又成一原则，曰：“事之从大多数人满意者胜。”天下之嗷嗷，新主之资也。新主之机会，皆旧主所驱逐赠予。以此类推，人有烦恼，放宽一步，无往而不利矣。

（寅）转念

转念者，觉悟之始也。若其人固执心坚，则牺牲性必弱，以最难牺牲者曰我见。此惟极聪明人，肯下此辣手。充其量，放弃而已。此放弃，在表面似觉有失，在骨子是大有所得，得于无形而利无尽也。佛教布施，主意在养成一个牺牲性。至我

见亦肯舍去时，是名真大布施。初学佛者，每不明此义。久学佛者，又明知而不肯舍，故曰法见之难除也。惟有极聪明智慧人，见机早，回头快，脑筋灵，手段辣，其得便宜也亦大。韩信求封假王，汉王反以真王予之，楚汉成败之机，决于一小牺牲，此所谓得于无形而利无尽也。我人不必求未来好处，只把目前的烦恼，一转念而达观之，实断烦恼之妙法。况不花本钱，但一试之何妨。

在社会上，只是人和人的关系往来，所以称人事。人事有往还，报施分厚薄，其施焉薄，其报焉不能厚矣。又如借人元，至多亦还百元加利而已，断无倍之者。且借者还甲，决不误还于乙。至于不求报之布施，其施不重在金钱而重在情义。凡重在情义之人，必受社会所敬喜，人人得而报之，不必定有所受也，则其所得无形之利，无穷尽也，此在一转移间耳。

（卯）事证

此切于实行，谋根本解决烦恼者也。

（一）教育：父母欲真爱子女，使不受各种痛苦烦恼，宜于幼时切施教育。若教以礼让，则冤家敌对日少。切勿姑息一时，因细故而代之争胜，养成骄横之性，则敌少矣。若教以节俭，则日后不致习惯奢侈，苦自断矣。若教以和顺，则性自宽和，肝不受伤，自长寿矣。若教以勤苦，自无暇游戏而学业进矣。此父母之责也。故最可怜之子女，即生于骄惯而无教育之人家，其父母不明因果，贪一时之逸乐而使子女受终身之害

也。

(二)功德布施：功德布施，应有多种，在小者为好事，大者名功德，而佛家又以有相者为好事，无相者乃为功德，今略举之。有相功德：一修塔庙。二斋僧众。三修桥路。四施粮食。五施衣物。六布医药。七设工厂。八育婴。九除盗。无相功德：乃立身作范者。一排难解纷。二施法布教。三流传经论言。四办学堂，或劝世小说电影戏剧等(然亦可害世)。五忍辱观空。六慎因。七无畏而负责。八心地光明平直。九无心。人人思做功德而不懂做法，故烦恼终不能免，良可惜也。第一功德事在无相，因有相功德只暂时而非永久，偏于救果而非救因，有限而非无量，形式而非究竟，故功德莫大于救人心，使之觉悟成佛。布施之中，以法施教育为上，无畏施次之，有相更次之。

(三)自修：自修以观空为第一。如布施不望报，不贪名，不骄傲，则无烦恼。但根本在开慧，此学佛所以为究竟也。

结论

人世烦恼，根于人事，然人事不可废，故烦恼无尽，不知烦恼不在人事，乃在人心，染贪嗔等六病为大烦恼，不觉为总烦恼。有粗分，有细分，只要一转即空。从来烦恼每对于未来事较多，人每计较未来。如今有十元可无恐怖，则竭力以谋之。一月有百元可无恐怖，则必达到百元为足，由此推进，恐怖愈多，贪心愈炽。贪求不得，于是乎恼，此一定之理也。不

知世上无饿死我之人，只是自己饿死，第一懒，第二靠不住，到无人敢请教你时，只有堕落而死。凡事有定命，无可勉强。而此定命，亦属前因后果，今人首先不信夙世，不明因果，实至愚至笨之人。假如人无夙世，则人生下后，应该一律，何以有贤愚之分。况夙世转生，事证极多，人生之穷达，亦由自己夙世造定前因，故有生于富贵或生于贫贱者，不可强也。多财究何用，留以害子孙添烦恼，甚无谓也。又如年年恐怖年年过，未必恐怖财更多，则也可以悟矣。至称无因果者，则尤可笑。因果称为律，言不可动摇者，否则恶人可以无报，杀人亦可无事，宁有此理。近世疯病聚多，又多自杀者，往往鬼神扰之，并非迷信，确有事实可证者。欧西科学，亦有灵学，不能废也。人何如早自觉悟，多作功德，以广福田，如农夫之留些种子，为来年下种收入，则可长保富贵，永断烦恼矣。此所以不觉悟为烦恼也。

断烦恼之唯一办法在开慧，开慧在得定，得定在学佛，学佛在求法，求法在得当机之师，对师要恭敬，对己宜痛切。世上最短的是寿命，最快的是光阴，最犯不着的是烦恼，最快乐不过的是明心。我今劝人，究为何事？正因自己是个烦恼人，惟因烦恼而感觉回头，所以念及同病，务望读者一问自己：“我有烦恼么？”乘此时机，赶速回头，此便是大丈夫。因大难现在眼前，要消灾免难，第一要忍辱，我生不辰，处此不讲公理之世界，如自身烦恼，或家庭不和，最足以引起外魔，使

恶事近身，世界之乱，尽由不平而起，集无量数之小不平，合成一个大战争，痛苦还及自身。你想烦恼还有个了期么？！

（本文连载《觉有情》半月刊第 28、29、30、31、33 期
1940 年）