



淺析《佛光菜根譚》〈貪瞋·感情·是非〉之名及其情緒之論

胡倩茹

銘傳大學應用中文系助理教授

摘要

佛光山人間佛教研究院在其官網上說到，星雲法師畢生致力人間佛教推動，改變傳統佛教消極避世的形象，發揮指導人生，積極入世關懷的宗教功能，將佛法具體實踐於生活的運用中；《佛光菜根譚》正是星雲法師弟子整理法師言行的智慧法語，可作為一般人生活上修行的依歸。

世人在生活上，容易因七情六欲起煩惱，陷溺其中，由貪瞋癡根本煩惱而起的諸多隨煩惱，即是影響人身心甚劇的負面情緒，故對於情緒的管理，乃修身養性之重點，自古為諸多哲人所關注，亦各自提出觀念理論，而《佛光菜根譚：貪瞋·感情·是非》中提及諸多關乎情緒見解與修行之道，值得世人好好思量踐行。惟根本煩惱與隨煩惱眾多之內容亦因佛家不同經典而複雜歧異，故本文採儒釋道所說之七情與貪瞋癡三毒為主要類別，試先由「貪瞋·感情·是非」論其名與情緒之關聯，再從 169 則法語歸納與情緒類別的對應，而後以情緒之由來、情緒之利與害、情緒對治之方，一探其情緒相關論述。

關鍵詞：佛光菜根譚、貪瞋、情緒、星雲法師、是非。



A Brief Analysis of the Name of "Greed and Hate, Emotion, Right and Wrong" and its Discussion on Emotions in "Fo Guang Cai Gen Tan"

Hu, Qian-Ru*

Abstract

The Fo Guang Shan Institute of Humanistic Buddhism stated on its official website that Master Hsing Yun has dedicated his life to promoting Humanistic Buddhism, changing the passive image of traditional Buddhism and playing a religious role in guiding life, actively caring for the world, and specifically practicing Buddhism in daily life; "Fo Guang Cai Gen Tan" is the wisdom of Master Xingyun's disciples who organizes the Master's words and deeds, and can be used as a reference for ordinary people's life practice.

In life, people are prone to worry and indulgence due to emotions and desires. Many of the worries caused by the basic worries of greed, hatred, and delusion are negative emotions that have a huge impact on people's body and mind. Therefore, the management of emotions is the focus of self-cultivation. Since ancient times, it has attracted the attention of many philosophers, who have also proposed concepts and theories. "Fo Guang Cai Gen Tan: Greed, Hate, Emotion, Right and Wrong" mentions many emotional insights and ways of practice, which are worthy of serious consideration and practice by the world.

* Assistant Professor, Department of Applied Chinese, Ming Chuan University



However, the content of fundamental worries and accompanying worries are also complicated and divergent due to different Buddhist scriptures. Therefore, this article uses the seven emotions and the three poisons of greed, anger, and ignorance as the main categories. Discussing the relationship between its name and emotion, and then summarizes the correspondence between 169 French words and emotion categories, and then explores its emotion-related discussions based on the origin of emotion, the benefits and harms of emotion, and the antidote to emotion.

Keywords: Fo Guang Cai Gen Tan, Greed and Hatred, Emotions, Right and Wrong, Master Hsing Yun.



一、前言

情緒對身心的影響，自古就為人所關注，《黃帝內經·素問》〈調經論篇〉中認為情緒是百病之始生的來源之一：

岐伯答曰：夫百病之始生也，皆生於風雨寒暑，陰陽喜怒，飲食居處，大驚卒恐……。¹

情緒得宜攸關生命的健康，情緒管理的重要性可見一般，而此亦為佛家所重，星雲大師所謂「喜怒不動身安泰」²，從正面說明了情緒管理得當與身心健康安泰的正向連結。星雲大師作為一代宗教領袖，其影響與地位不言可喻。《雲水日月—星雲大師傳》的一段話很能說明大師的精神：

他將佛門傳統與現代生活相結合，釐訂儀制，有破有立，入佛法於生活的喜怒哀樂之中，「給人信心、給人歡喜、給人希望」，體現「佛」於人間。³

誠如佛光山官網上的標題，大師真乃「人間佛教的行者」，大師將佛法入於人間生活中的喜怒哀樂，對於情緒的管理有諸多開示，可謂佛教人間心理學。人生而有喜怒哀樂之情，既不能免，而其又與身心安泰有關，自當須好好管理。大師提到情緒來自於心的觸動：

¹ 《黃帝內經·靈樞》〈口問〉，【唐】王冰注（北京：中醫古籍出版社，2003年11月）。

² 《星雲大師文集》《星雲法語 2—生活的佛教》，卷三〈道德福命〉，「不動之妙」。
<http://www.masterhsingyun.org/index.jsp>。

³ 符芝瑛：《雲水日月—星雲大師傳》（臺北：天下遠見，2006年），封底。



《心地觀經》說：「心如流水，念念生滅；心如大風，飄遊四處；心如猿猴，跳動不已。」所以，心的觸動是喜怒周轉，而且是善惡無常的。

心是最有反應、最有感覺的器官。我們看大自然的山川鳥獸、花開花落；我們看人生的生老病死、苦空無常；我們看世間的生住異滅、輪回流轉；以及他鄉遇故知、人際的往來，我們的情緒，都會因心的觸動，而有喜怒哀樂的表現。⁴

相對於單純將心看成是沒有思慮功能的心臟，此處的心是最有反應、最有感覺的器官，情緒因心的觸動而有喜怒哀樂的表現，因此，情緒的管理也是治心的功夫：

佛教對於現代人面臨各種壓力的因應之道，大師說：「不只要大家注重健康，更要加強心力的訓練；心力強，抗壓力就強，就容易管理情緒，疏導精神壓力。⁵

對於現代人面對壓力的因應之道，除了健康外，更重要的是心力的訓練，心力強可以說是情緒管理的基礎。然而治心並不容易，大師就言：「治國容易，治家難；治家容易，治人難；治人容易，治心難」，他又接著說明：

但對自己的內「心」卻很難處理，例如心中的慾望、怨恨、煩惱、邪見，都沒有辦法制伏，所以經常為內心的七情六慾而煩惱。⁶

⁴ 《大師全集》，第五類【文叢】／如是說（共 12 冊）／如是說 03／014 二〇〇七年／076〈用心力管理情緒〉，<https://books.masterhsingyun.org/ArticleDetail/artcle12509>。

⁵ 《大師全集》，第五類【文叢】／如是說（共 12 冊）／如是說 03／014 二〇〇七年／076 用心力管理情緒，<https://books.masterhsingyun.org/ArticleDetail/artcle12509>。

⁶ 《星雲大師文集》《迷悟之間 11－成功的理念》，〈治心〉。

<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=75&item=94&bookid=2c907d4945216fac014558fe107403b3&ch=1&se=78&f=1>。



此處指出治心之點在於制伏慾望、怨恨、煩惱、邪見；若沒有制伏，人將會因為內心的七情六慾煩惱。綜合言之，加強心力的訓練就是加強制伏內心的慾望、怨恨、煩惱、邪見，制伏之並非就沒有七情六慾，而是使人不為內心的七情六慾而煩惱。大師說「煩惱是迷惑自性的魔障，佛法以『八萬四千』法數形容煩惱之多」⁷，佛法對煩惱的對治有精深之理論，大師著作精多，關於情緒管理之論見諸於各文，其中《佛法菜根譚》乃大師仿明代洪自誠之《菜根譚》之體例而做。其文亦如同大師在此書「自序」中對《菜根譚》之評：

言簡意賅、詞句婉約，既富含人生的哲理，又兼具文學的優美；通俗中不失莊嚴的風貌，文藝中蘊藏深遠的意義，可以作為大家做人處事的座右銘。⁸

大師在「自序」中還提到，希冀將此書「獻給當代青年作為修身用心的參考」，「由衷希望各階層人士閱讀以後，都能感到增進品德、淨化身心的受用，進而對社會人群有所貢獻」。可見這是部適合各階層人士閱讀，能夠作為修身淨心座右銘的心性參考指引，其中專門論「貪瞋感情是非」篇章，較集中的談到關於情緒對治的部分，此一小部分當然不能得以明大師情緒觀之全貌，但囿於才學有限，且著重於生活實際面上的應用，故本文乃從此部分作為一窺大師情緒觀之開端。以下所引星雲大師之言，皆出自於由佛光山資訊中心協助製作的官方網站，將於註釋處列出出處及相關網址。

⁷ 《星雲大師文集》《佛光教科書》第二冊，〈佛教的真理〉第二十課「煩惱」，
<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=40&item=257&bookid=2c907d4944dd5ce70144e285bec50005&ch=3&se=20&f=1>。

⁸ 《星雲大師文集》《佛光菜根譚》第一冊，「自序」。
<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=0&item=22&bookid=2c907d49441eb4cd01449a53aa5c0059&ch=1&se=1&f=1>。



二、《佛光菜根譚》中的「貪瞋感情是非」

前文提到大師在《佛光菜根譚》一書的「自序」有言，乃仿明代洪自誠之《菜根譚》體例而做，擷取自身弘揚佛法時的智慧法語集結而成，其目的為提供世人修身用心之參考：

我突然想到三十多年來所言所行都是在為弘揚佛法，或為教育人心而略盡微忱，其中或有數言，像《菜根譚》的體例一樣，可以獻給當代青年作為修身用心的參考。

《菜根譚》體例是格言式的語錄體，含有儒釋道三家之思想，清刻本首頁序言「余過古剎，於殘經敗紙中拾得《菜根譚》一錄。翻視之，雖屬禪宗，然於身心性命之學，實有隱隱相發明者。亟攜歸，重加校讎，繕寫成帙。舊有序，文不雅馴，且於是書無關涉語，故芟之。著是書者為洪應明，究不知其為何許人也。乾隆五十九年二月二日，遂初堂主人識」，知《菜根譚》對於身心性命之學的有所發明，是其重要價值所在。清刻本將之分為「修身、應酬、評議、閒適、概論」，而《佛光菜根譚》也是格言式的語錄體，內容分為六部分，羅列如下：

- 一、慈悲·智慧·忍耐，計 183 則
- 二、教育·教理·教用，計 198 則
- 三、做人·處事·結緣，計 166 則
- 四、社會·人群·政治，計 144 則
- 五、勵志·修行·證悟，計 141 則
- 六、貪瞋·感情·是非，計 169 則



從這六部分的標題，可以知道《佛光菜根譚》一如大師所言，乃為專注在使人增進品德、淨化身心的心性參考指引。其中第六部分「貪瞋·感情·是非」會特意成一輯，可知其在「增進品德、淨化身心」上，有其重要性。而將三者歸為同一輯中，應有其關聯性。以下探討之。

《佛光大辭典》中並沒有「貪瞋」一詞的解釋，但有「貪瞋癡」的說明：

並稱三火、三毒、三垢、三不善根。又作貪恚癡、婬怒癡。即貪欲、瞋恚、愚癡等三種煩惱。據大智度論卷三十一載，有利益我者生貪欲，違逆我者生瞋恚，此結使不從智生，從狂惑生，故稱為癡。此三者為一切煩惱之根本，荼毒眾生身心甚劇，能壞出世之善心，故稱為三毒……。⁹

「一切煩惱之根本」表示一切煩惱由貪瞋癡而出，而且「荼毒身心甚劇」，《佛光菜根譚》既然作為修身用心的心性指引之書，自是特別針對「荼毒身心甚劇」的貪瞋癡做出指引。大師在《佛光教科書》中有進一步的說法：

依凡夫的習性，對於自己所喜愛的人、事、物，自然想要執為己有，這就是「貪心」；相反的，對於不順己意的人、事、物，產生排斥，甚至厭惡，這就是「瞋恚」；由於凡事全憑自己的好惡，順己則喜，違逆則怒，完全不明事理，這就是「愚癡」。因為貪、瞋、癡作祟，於是產生慳貪、吝嗇、嫉妒、自私、怨恨、執著、惱怒、散亂、煩悶等情緒，這就是煩惱。因此，產生煩惱的根本原因起於貪欲、瞋恚、愚癡，三者又稱「三毒」*13，係毒

⁹ https://www.fgs.org.tw/fgs_book/fgs_drser.aspx。



害眾生出世善心中之最甚者，能令有情長劫受苦而不得出離。此三毒又為身、口、意等惡行之根源，故亦稱「三不善根」，為「根本煩惱」之首。¹⁰

貪瞋癡這三毒是根本煩惱之首，會產生「慳貪、吝嗇、嫉妒、自私、怨恨、執著、惱怒、散亂、煩悶等情緒，這就是煩惱」。同一篇中則說到「煩惱，是指一切能污染、易擾亂有情身心的精神作用」，會滋潤業因種子，「產生負面的巨大力量，招感苦澀的惡果，逼惱眾生的身心」¹¹。「癡」可以說是對於「貪」與「瞋」的不明事理，先有貪瞋而有癡，觀《佛光菜根譚》〈貪瞋·感情·是非〉其文，雖也有關於「癡」的法語，但的確較多討論「貪瞋」。

至於「感情」一詞與情緒的關聯，可由《迷悟之間 11—成功的理念》「情感表達」的一段話來看：

感情是染污性的，人心的自私、煩惱、怨恨、嫉妒都是由感情所引發出來的，假如能有淨化的感情、昇華的感情，以智慧來引導感情，讓感情不受污染，生活就會不被情緒所左右了。¹²

¹⁰ 《星雲大師文集》，《佛光教科書》第二冊《佛教的真理》，第二十課〈煩惱〉，
<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=40&item=257&bookid=2c907d4944dd5ce70144e285bec50005&ch=3&se=20&f=1>。

¹¹ 原文如下：煩惱，是指一切能污染、易擾亂有情身心的精神作用。煩惱之所以會造成生死過患，根據《成唯識論》卷八說：「生死相續，由惑業苦。發業潤生，煩惱名惑，能感後有諸業名業，業所引生眾苦名苦。」眾生因為迷惑事理而造作惡因，所種下的業因種子，再經過煩惱惡水的滋潤，就會產生負面的巨大力量，招感苦澀的惡果，逼惱眾生的身心。如此一來，惑（煩惱）、業（行為）、苦（苦果）輾轉相因，循環不息，就形成有情無量劫以來的生死輪迴，也就是「十二緣起」的環環相扣。因此，煩惱能招感業力，引發未來的生死果報，具有「發業潤生」*2的功用。

¹² 《星雲大師文集》《迷悟之間 11—成功的理念》，〈情感表達〉，
<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=91&item=94&bookid=2c907d4945216fae014558fe107403b3&ch=1&se=94&f=1>。



「人心的自私、煩惱、怨恨、嫉妒都是由感情所引發出來的」此文若與上一段「因為貪、瞋、癡作祟，於是產生慳貪、吝嗇、嫉妒、自私、怨恨、執著、惱怒、散亂、煩悶等情緒，這就是煩惱」對照，則將貪瞋癡視為感情之內容亦無不可，可以說情緒由情感所引。故需以智慧引導感情，若感情不受污染，生活就不會受慳貪、吝嗇、嫉妒、自私、怨恨、執著、惱怒、散亂、煩悶等情緒所左右。此可與大師〈佛教對「應用管理」的看法〉一文的說法相參：

美國加州大學心理學教授艾克曼……艾克曼以科學方式提出基本情緒有十大類：憤怒、恐懼、悲傷、嫌惡、輕視、驚訝、愉悅、尷尬、罪惡、羞慚；而每一項都代表一大類相關的情緒……這些基本情緒和佛教的分類頗為相似，早在兩千多年前，佛教即已建構了一套成熟的心理學知識體系。佛陀說眾生有「八萬四千煩惱」，唯識學也將人的心理反應，分析成五十一種，其中屬於負面情緒的，就有貪、瞋、癡、慢、疑、惡見六種「根本煩惱」，以及隨根本煩惱而生起二十種大、中、小「隨煩惱」，如忿怒、嫉妒、驕慢、慳吝、諂曲、昏沉、散亂、懈怠、無慚、無愧……這些情緒表現在外的，便是粗暴、蠻橫、乖張、無理、喜怒無常的言行。¹³

文中言「貪、瞋、癡、慢、疑、惡見這六種負面情緒是「根本煩惱」，所以貪、瞋、癡也是屬於情緒，隨這些根本煩惱而起則有大中小之分的隨煩惱，如忿怒、嫉妒、驕慢、慳吝、諂曲、昏沉、散亂、懈怠、無慚、無愧等等，這也是屬於情緒。對照下來，屬於根本煩惱的貪瞋癡三毒，屬於是情感的一部份，也是情緒，且與「慢、

¹³ 《星雲大師文集》，《群倫理探討》（中冊）〈佛教對「應用管理」的看法〉，
<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=13&item=24&bookid=2c907d4944d9a3fc0144f6f59b760008&ch=2&sc=6&f=1>。



疑、惡見」合為六種根本煩惱。陳麗雪在《情感教育—儒佛情緒觀的現代應用》一書中提到「佛典中所載的煩惱種類繁多，分類複雜且略有歧異」，並據多部佛典之說，製作「佛家煩惱心所分類表」，有一清楚簡要的表格可參考¹⁴，此處並不深入探討煩惱，只概括的說，貪瞋癡是情感的一部份，也是屬於負面的情緒，能引發隨之而來的如忿怒、嫉妒、驕慢、慳吝、諂曲、昏沉、散亂、懈怠、無慚、無愧等等這些稱之為隨煩惱的負面情緒，不論是根本煩惱或是隨煩惱，都是負面情緒，都是煩惱。所以要想根本去除這些擾亂有情身心身心的煩惱，讓生活不受情緒的左右，就是要淨化引發這些煩惱的感情，也就是以智慧來引導感情，使感情不受汙染。

「是非」與情緒的關係則可從大師談〈情緒管理〉來看：

吾人的身體，好象是一個村莊；在人體的村莊裡，住了各色各樣的人物，例如心中就包括天、人、地獄、餓鬼、畜生等，五趣六道都有。除此之外，主人翁的村長，就是吾人之心，它的各種喜怒哀樂和憂悲苦惱的情緒，也助長了人體村莊中複雜的是非¹⁵。

心為人之主，但心因觸動而有各種喜怒哀樂和憂悲苦惱的情緒，這些情緒容易使人是非不明，但是非不明也會反過來影響人的情緒：

¹⁴ 陳麗雪：《情感教育—儒佛情緒觀的現代應用》（臺北：五南，2000年），第三章〈佛家的煩惱心所〉，頁99。

¹⁵ 《星雲大師全集》，第五類【文叢】／152-161 迷悟之間（共10冊）／152 迷悟之間1／p217〈情緒管理〉，<https://books.masterhsingyun.org/ArticleDetail/article518>。



吾人所以不能安頓身心的原因，是錯把身心住在人我是非中憂慮苦惱，住在患得患失中比較計較，住在貪求擷取中欲壑難填，住在恐懼顛倒中寢食難安。以上等等，致使每日的生活悽悽惶惶，惴惴不安。¹⁶

身心困於人我的是非中，會造成憂慮苦惱，而這是使身心不能安頓的原因之一。

綜而言之，貪瞋、感情、是非都與情緒有所關連。要能做好情緒管理，使心不為情緒所困，也就是如大師於〈情緒管理〉中所說的，「當一個人能夠把情緒管理好，才能找回心靈的主宰，也才能做自己的主人」。所以《佛光菜根譚》的〈貪瞋感情是非〉這部分，是大師關於情緒管理的治心功夫的智慧之言。

三、《佛光菜根譚》「貪瞋感情是非」情緒論特點

《佛光菜根譚》「貪瞋感情是非」是擷取大師自身弘揚佛法時的智慧法語集結而成，雖然集中在貪瞋感情是非這一大主題，但其編排規則依據並沒有特別說明，如論及貪瞋癡就散見在 169 則之中，故於此將其歸納整理，試圖理出其特點。

情緒的類別，古今中外，有從醫學、心理學、哲學等等面向談論，各有異同，宗教思想其實也是哲學的一部分，若從影響中國文化較深遠的儒釋道三家來看，對於情緒的分類可以藉由《中醫心理學基礎理論》書中一段話大致概括：

將情志分類為七，最早見於《禮記·禮運》：「何謂人情？喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲，七者弗學而能。」此即儒家所說「七情」。而道家與佛

¹⁶ 《星雲大師文集》《迷悟之間 1—真理的價值》〈身心安住〉，
<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=24&item=95&bookid=2c907d4942e5774b0142e59566760006&ch=2&se=24&f=1>。



家所說「七情」，與儒家稍有不同，分別為「喜、怒、憂、悲、好、憎、欲」及「喜、怒、憂、懼、愛、憎、欲」。但儒、道、釋三家，皆將「欲」列為七情之末。「欲」即是需要，雖然與「情」有著密切的關係，但並不是一種情感，因此後世多以中醫學的「喜、怒、憂、思、悲、驚、恐」為「七情」¹⁷。

以上這些七情偏向屬於佛家所說的隨煩惱，《佛光菜根譚》「貪瞋感情是非」有許多相關的法語，更有許多關於引發隨煩惱的根本煩惱，尤其是貪瞋癡三毒。而本文關注的情緒類別，以鎖定貪瞋癡以及七情的部分為主，至於「慢」、「疑」二者雖也是根本煩惱，但較不符合一般上述儒釋道所言的七情，於此先不討論。以下先就大師在《佛光菜根譚》「貪瞋感情是非」中的法語，粗淺整理出對應的情緒，據此梳理其中的見解與修行之方。為方便對照，舉例以表格前面的序號為主，但文後屬於原文中順序的數字，則提供在圖表內文之後，以供參考，為免佔據篇幅，將表格置於文後之附錄。藉由此表格，可以看出內容的幾個重點，以下試論之。

（一）言情緒之由

「貪瞋癡」三毒為根本煩惱，原文中有提及其所由來。首先是 15 則「好嗜欲則貪愛之心生」，提出貪愛之心乃因嗜欲而起，「貪」是三毒之首，根據《佛光大辭典》的說法：

¹⁷ 王克勤、楊秋莉：《中醫心理學基礎理論》（北京：人民衛生，2013），第六章〈中醫心理學對情感過程的認識〉，頁 113。



欲求五欲、名聲、財物等而無厭足之精神作用。即於己所好之物，生起染污之愛著心，引生五取蘊而產生諸苦。又作貪欲、貪愛、貪著。略稱欲、愛。俱舍論卷二十廣引諸經，謂緣五欲之境而起貪欲……¹⁸

再參照根據《星雲大師文集》《佛教叢書 6—宗派》〈唯識宗〉「參、唯識宗的要義」的說法：

欲：對於所喜歡的境界，產生希望的欲求，這就是欲。有善欲、惡欲二種。但是吾人並非對於一切境界都有希望的欲求，所以才稱為別境心所。¹⁹

欲本身有善惡，且對於一切境界並不一定必然有。可是對於「己所好之物，生起染污之愛著心，引生五取蘊而產生諸苦」，這就由嗜欲引發貪欲，所以文中可見不少「貪欲」、「貪愛」之詞。

第 2 則「不因毀謗而瞋心怒目」，則提到了實際的遭遇引發「瞋」，同時「瞋心怒目」提到了起瞋念時的神情。《佛光大辭典》說：

又作瞋恚、瞋怒、恚、怒。音譯作醜鞞沙……。據俱舍論卷十六、成唯識論卷六所載，對違背己情之有情生起憎恚，使身心熱惱，不得平安之精神作用，名為瞋。又忿、恨、惱、嫉、害等隨煩惱，皆以瞋之部分為體，是為六根本煩惱（或十隨眠）之一……貪乃從喜愛之對境所起，反之，瞋則

¹⁸ https://www.fgs.org.tw/fgs_book/fgs_drser.aspx。

¹⁹ <https://books.masterhsingyun.org/ArticleDetail/artcle6841>。



從違逆（不順心）之對境所起。瞋，為修學佛道上最大之障害，經論中常誡之……²⁰

所以原文亦多「瞋怒」之詞。關於毀謗起瞋心者，還有 14 則「遭謗要不瞋不發怒」、36 則「不將喜怒安放在別人的毀譽上」。相對「貪」是由自己的嗜欲而來，此處較強調「瞋」心來自他人對待自己的行為，特別是「毀謗」，我輩世人可藉此提醒自我，遭謗不瞋外，亦不謗人。

再者，有從源頭說情緒之由，如 20 則提到「人的善惡是從本性中發生，人的喜怒是從分別心而來，人的哀樂是從感官中接受，人的真假是從境界中引發。」「喜怒哀樂愛欲」為七情之屬，此處將喜怒與哀樂分而言之。喜怒來自於分別心，分別心是一種判斷比較的認識，但這樣的認識是「浮面的、粗淺的、狹隘的、概念性」的，往往會使人產生主觀的好惡想法²¹，而「哀樂」從感官中接受的「感官」指的是「眼、耳、鼻、舌、身、意，這是身體上的六種感覺器官，人就是用這六個感官來認識「六塵」的世界」²²而產生哀樂。大師說：

眼觀色、耳聽聲、鼻嗅香、舌嘗味、身感觸、心攀緣萬法，所以「眼耳鼻舌身意」接觸到「色聲香味觸法」，就有人間種種的萬象。眼耳鼻舌身意六

²⁰ https://www.fgs.org.tw/fgs_book/fgs_drser.aspx。

²¹ 根據《星雲大師文集》《佛光教科書》第二冊《佛教的真理》第二十課〈煩惱〉的說法：第六意識具有思惟、了別的功用，在我們的八識田中，以第六意識的分別心最為強而有力，任何事物，只要經過第六意識的分別，好壞、美醜、是非、曲直立見分曉。因為它有分別現象界所有事物的作用，所以又稱為分別意識。嚴格說來，前五識必須透過第六意識的思惟才有認識的功能，通過第六意識的判斷作用，才使我們產生主觀的好惡想法。因為這種認識是浮面的、粗淺的、狹隘的、概念性的，因此要轉化為「妙觀察智」，才有深入思惟、透視事理的智慧，才不會被表相所迷惑。

²² 《星雲大師全集》第五類【文叢】／162-171 人間萬事（共 10 冊）／171 人間萬事 10／p122 六根的修行。<https://books.masterhsingyun.org/ArticleDetail/artcle5542>。



根，如果不主動的加以掌握、修持，就會亂來；色聲香味觸法如果不給予好好的支配，種種的誘惑氾濫，就會惹下許多的麻煩。²³

哀樂本身沒有對錯，但前提在人需主動加以掌控修持這六根。不過，另有 30 則「智者從內心找到永恆的平安，所以喜悅無窮」，說明了內心平安能感受到喜悅，心理的狀態影響了「喜」的產生。35 則「人的快樂與幸福，大都是從感恩中獲得」及 38 則「快樂在滿足中求」傳達出「樂」可由「感恩」「滿足」得到，所謂「知足常樂」，換言之，不知足就是貪欲，起貪欲就無法快樂。

另有 12 則「愚癡來源是我執」，何謂「我執」？《佛光辭典》對我執的說明：

又作人執、生執。執著實我之意。蓋眾生之體，原為五蘊之假和合，若妄執具有主宰作用之實體個我之存在，而產生「我」與「我所」等之妄想分別，即稱我執。²⁴

《佛光辭典》在「我癡」中則言：「又作癡、無明。即無智無明，闇愚迷惑，對事物不能下一適當判斷」²⁵，由上可知「我執」的一個重點在於「妄」，因為如此執著於自我的妄想分別，自然容易陷入無明之中。

(二) 言情緒之害

原文中有不少法語在說明情緒之利與害，但大多強調情緒之害，尤其「貪瞋癡」只有害而無利，且極其強調其害，如 9 則中的「貪者，諸惡之始；瞋者，諸

²³ 同註 19。

²⁴ https://www.fgs.org.tw/fgs_book/fgs_drser.aspx。

²⁵ https://www.fgs.org.tw/fgs_book/fgs_drser.aspx。



障之由；癡者，眾罪之源；慢者，眾失之本」，11 則「貪瞋愚昧，人間至苦」，前一句說明貪瞋癡是諸惡障罪之起，帶給人們非惟是苦，更且是至苦，無怪乎是為「三毒」的根本煩惱。

也有提及貪瞋癡帶來的隨煩惱，如 13 則「瞋心，是長養痛苦的溫床；貪欲，是鬥爭紛亂的禍端」，另外 21 則「不逞一時之忿，可免百年之憂」，其中「忿」來自於「瞋」，此句從另一面來說，可視為逞一時之瞋恨，則將有長久之憂。另有以隨煩惱造成己身的困境來說明情緒之害，如 47 則「憂則天地皆窄，怨則到處為仇，哀則自己束縛，怒則冤家當頭」。

另一種情緒之害在說明造成言行舉止的不當，如 28 則「喜時之言多失言，怒時之言多失禮，哀時之言多失常，樂時之言多失態」，談到了情緒對言語的影響，在喜怒哀樂情緒下之言，往往多有所失，在《情緒管理》一書中也有提到相關說法：

憤怒的表達方式可以分間接與直接。間接者可能是自己已經生氣但減緩其程度，或甚至未察覺；一種是把憤怒隱藏起來，轉而為不滿、挑剔、煩惱、苦惱、怨恨等形式；或是轉而為沮喪的形式。「憤怒的表現形式有很多種，除了上述的三種情形之外，最常見的的表達憤怒的方式便是直接表達。訴諸言語、肢體攻擊，如罵人、敵視、痛恨、哭鬧，甚至暴力相向，一旦生氣根本連時間場合都顧不了，這樣的憤怒很容易辨識。²⁶

大師在 37 則「憤怒的時候，應緊閉嘴巴」的說法，更加强提醒世人注意人瞋怒之時，容易口不擇言，當慎之。

²⁶ 蔡秀玲、楊智馨著：《情緒管理》，（新北市：揚智文化，2013），第五章〈憤怒、羞愧感、罪惡感〉，頁 139。



再一種情緒之害，是因過度造成。如 29 則「欲縱則傷身，欲縱則傷身……樂不可極，樂極則生悲」，表達了欲樂之類的情緒，雖不必然有害，但若過度，仍會因物極必反而成害。

綜觀言之，既有言情緒害己，亦有情緒之害人，皆需謹慎避免。至於情緒之利者，比較代表性的是關於「喜」的部分，如 24 則「心中有歡喜的人，到處是賞心悅目的景色」，心中歡喜，所見皆喜，所以喜是由內心而非由外物而來。34 則「在人海沉浮中，受苦受難是「當然的」，唯有隨喜隨緣，才能找出通路；在娑婆世間裡，給人歡喜是「當然的」，唯有為所當為，才能有所貢獻」，此與大師在「四無量心」的說法可相對應：

喜無量心：具有喜心的人，看到他人努力有成，不管冤親、親疏、有緣無緣的人，都會為對方的成功，生起歡喜之心；當我們用歡喜待人處事，就能讓人感到親切與安心。²⁷

「喜」由內心而生，能使自身五官所感亦喜，也能給予他人喜。更且喜也能對治憂，如 42 則「喜能忘憂」，屬於中醫的「以情勝情」：

《內經》十分重視情志致病及其對疾病的影響，在治療上提出許多方法，為後世中醫心理治療學的發展奠定基礎。如《素問·五運行大論》云：「悲勝怒」，「恐勝喜」，「怒勝思」，「喜勝憂」，「思勝恐」的以情勝情法，其基本精神乃運用「取象比類」的方法，據五行生剋理論及五臟功能

²⁷ 《星雲大師全集》第一類【經義】／016-018 佛法真義（共 3 冊）／016 佛法真義 1／佛法義理／p092 四無量心，<https://books.masterhsingyun.org/ArticleDetail/artcle9286>。



相關的整體觀，通過不同情志間存在相互制約作用而達到心理治療的方法。²⁸

但並不是只有中醫學講「以情勝情」，《論語·述而》中也可看到相關的方法：

葉公問孔子於子路，子路不對。子曰：「女奚不曰：其為人也，發憤忘食，樂以忘憂，不知老之將至云爾。」

發憤於學，不單是忘了生理的需求(食)，好學有得之樂更且超越了年華老去之憂。相對孔子忘憂的樂在於發憤好學而有道，雖說樂道是內心對道的追求，但也是透過發憤忘食的追求行為，有所得之後而才有樂。前文提到原文所說的「喜」或「樂」，來自於內心的狀態，包括平安、感恩、知足的感受。但特別的透過對他人的行為，也能使他人「喜」而自己亦更加「喜」，如 39 則「把歡喜布施給人，自己更歡喜；把煩惱傳染給人，自己更煩惱」，這裡透露出情緒利與害的一個特點，就是情緒的傳導力會反饋到自己的身上。

(三) 對治情緒之方

大師說：「人的情緒，喜怒哀樂，都會影響人體的氣息出入；隨著心情歡喜、悲傷、哀愁、暴怒、煩悶等，出息入息都不能平衡，如此必然有傷身體。」²⁹情緒管理如此重要，自然原文也有許多對治情緒的法語，如上文的「以情勝情」便

²⁸ 周淑媚：〈《黃帝內經》情志論述與文學情志療法研究〉，《中醫藥雜誌》2014，Vol.25 (S)，197-211，2014，頁 203。

²⁹ 《星雲大師文集》《人間萬事 12—悟者的心境》卷四〈解行並重〉「調氣」
<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=76&item=79&bookid=2c907d49496057d001499dcfac660149&ch=5&se=10&f=1>。



是一例。但對治情緒的法語還常與「去」、「斷」、「化」、「不」、「少」等之詞相連，可視作調伏的力道差異，本文即由此談對治情緒之方。其中力道較強的有「去」、「斷」、「化」。如 5 則「去貪、斷瞋、除癡，可以淨化我們的心靈」，「去」是去除，已包含了「去」，「斷」是隔絕，針對貪瞋癡三毒，當然就是屏除斷絕。此外要特別談到「化」，此處的「化」，幾乎只出現在對治貪瞋癡之語，如 1 則「化貪欲為喜捨，化瞋怒為慈悲，化癡闇為光明」，與 7 則「「自私的慾望如溝壑，要用喜捨去填塞；瞋怒的恚心如高山，要用慈悲去超越；顛倒的邪見如瀑流，要靠正信去橫渡；愚癡的執著如堅冰，要靠智慧去消融」相仿，即「喜捨」對治「貪欲」，「慈悲」對治「瞋怒」，「智慧」對治「愚痴」。若從 7 則來看，「化」還帶有超越之意。雖與「喜能忘憂」這種以情勝情的對治之方有些類似，但不同的是「忘」只能算是一種替代，而「化」更還有超越、突破的意味。原文有多則與「喜化貪欲為喜捨」類似之語，可見其注重。關於「喜捨」，大師在有一較簡要的說法：

「歡喜而與」也就是「喜捨」。除了錢財物質的贊助、心靈上的安慰、知識上的傳授、事業上的助緣，一個微笑、一個點頭、一句好話，也都是喜捨的行為。所謂「捨得」，有「捨」，才有「得」。所以，做人處事應有喜捨的性格，如此，不但表示自己富有，也是廣結善緣的良方。³⁰

貪欲就是想要得更多己所好之物，既是己所好，怎捨得與人呢？故「歡喜而與」也就代表突破了對貪欲的執著。

³⁰ 《星雲大師全集》第一類【經義】／011 十種幸福之道——佛說妙慧童女經／p084 幸福第二道 怎樣能得到富貴圓滿的人生，<https://books.masterhsingyun.org/ArticleDetail/artcle2071>。



另一種「化」帶有更積極性，即 14 則「遭謗要不瞋不發怒，轉作精進力」，遭謗亦起瞋怒，但要將此負面情緒的破壞力轉而成為精力，猶如《孟子·梁惠王下》所說的文王武王一怒而安天下民³¹，則化「怒」為「勇」。

而「不」、「少」帶有勸戒的味道，力道相形之下較沒那麼猛烈，如 3 則「不貪不淫可以養德」，53 則「對五欲不貪不拒」，後一句兼有對五欲取與捨的態度，顯示出一種對某些情緒的中庸原則。從 29 則「欲不可縱」與「樂不可極」來看更為清楚，不是「不可」；而是「不可縱、不可極」，代表了一定程度的「可」，此與大師在「變天」中的開示相參，或能更有所喻：

人有喜怒哀樂等情緒，這是正常的現象，只要不是起伏太大，適當的宣泄並不為過。但是有的人任性、多疑，經常喜怒不定，情緒失控，這就是情緒上的變天了。另外，有的人原本懦弱怕事，忽然勇敢的站出來伸張公理，這也叫變天。或者溫和敦厚的君子，一怒而為正義打抱不平，這也是情緒上的變天。所以情緒上的變天，也有好壞的不同。³²

「不是起伏太大，適當的宣泄」就是一定程度的「可」，而後半段所說「情緒上的變天，也有好壞的不同」則可以與「化」來參照。

³¹ 王曰：「大哉言矣！寡人有疾，寡人好勇。」對曰：「王請無好小勇。夫撫劍疾視曰：『彼惡敢當我哉！』此匹夫之勇，敵一人者也。王請大之。《詩》云：『王赫斯怒，爰整其旅，以遏徂莒，以篤周祜，以對於天下』，此文王之勇也。文王一怒而安天下之民。《書》曰：『天降下民，作之君，作之師，惟曰其助上帝，寵之四方。有罪無罪惟我在，天下曷敢有越厥志？』一人衡行於天下，武王恥之，此武王之勇也。而武王亦一怒而安天下之民。今王亦一怒而安天下之民，民惟恐王之不好勇也。《孟子·梁惠王下》

³² 《星雲大師文集》《人間萬事 10—怎樣活下去》卷四〈禪心〉「變天」，
<http://www.masterhsingyun.org.tw/article/article.jsp?index=88&item=91&bookid=2c907d49496057d001499dcab0f90147&ch=5&se=21&f=1>。



四、結語

達賴喇嘛曾說「佛教修行的一個中心目標就是要減少破壞性情緒對生活的影響，在這方面佛教提供了很豐富的理論見解與修行的方法」³³，星雲大師《佛光菜根譚》〈貪瞋·感情·是非〉不但提供了關於情緒很豐富的見解與對治之方，且以深入淺出的方式為大眾提供了一部簡而精的心性指導手冊，更是具體可行的情緒管理之道，在此以大師在〈生活應用篇 管理觀〉的說明總結：

我們要如何做好情緒管理呢？佛陀說了八萬四千法門，就是為了對治我們的八萬四千個煩惱，例如：以喜捨對治貪心、以慈悲對治憤恨、以明理對治愚癡、以樂觀對治沮喪、以知足對治嫉妒、以信心對治猜疑、以真心對治虛妄、以謙卑對治驕慢、以感動對治不滿、以發心對治懶惰、以反省對治不平、以慚愧對治蠻橫、以包容對治狹隘，這些都是很好的情緒管理妙方。³⁴

2013 年 3 月 31 日《人間福報》刊登「《佛光菜根譚》」的報導，引單國璽樞機主教所言「《佛光菜根譚》就像是礦藏中的鑽石，鑽石體積雖小，但是礦藏中的極品，集天地之精華，光芒四射，連穿戴它的人也身價倍增。讀者如能擺脫世俗欲念，而穿戴《佛光菜根譚》的精神，定可提昇精神身價，發揚倫理道德生活，創造光明、正義、慈悲、祥和的社會。」³⁵

³³ 〔美〕丹尼爾·高曼（英語：Daniel Goleman，1946 年 3 月 7 日—）：《破壞性情緒管理－達賴喇嘛與西方科學大師的智慧》（臺北：時報文化，2003 年），「推薦序」。

³⁴ 《星雲大師文集》《人間佛教語錄》〈生活應用篇 管理觀〉，
<http://www.masterhsingyun.org.tw/article/article.jsp?index=22&item=35&bookid=2c907d4945216fac0145495435f801ba&ch=2&se=9&f=1>。

³⁵ 〈人間福報〉：「《佛光菜根譚》」慧傳，2013.03.31。
<https://www.merit-times.com/NewsPage.aspx?unid=300257>。



《佛光菜根譚》的出版引起很大的回響，此書的編者於「序言」提到：

幾年前，香海文化出版社從大師的鉅著中，擷取能作為大眾勵志修身之用的句子，輯印成《佛光菜根譚》。出版後，立即引起讀者極大迴響，先後有國防部、救國團、台灣省教育會、僑務委員會等單位大量請購，分送至各級學校、軍警單位及各地監獄，作為他們敦品勵學、修心養性的指南。為應海外信眾、讀者的需求，亦翻譯成各國語言。³⁶

可以知道《佛光菜根譚》就如星雲大師在「自序」中所說，「各階層人士閱讀以後，都能感到增進品德、淨化身心的受用，進而對社會人群有所貢獻」。名師善法在前，在滾滾紅塵七情六中困惱的眾生，為了做回自己心靈的主人，為了世間的祥善，自當好好思量修行。

五、參考文獻

(一) 原典

星雲大師：《佛光菜根譚》，臺北：平安文化，1998。

(二) 古籍

〔漢〕趙岐注，〔宋〕孫奭疏：《孟子注疏》，《十三經注疏》，上海：上海古籍出版社，1997。

³⁶ 《星雲大師全集》第三類【教科書】／094-103 金玉滿堂（共 10 冊）／094 金玉滿堂 1 佛光菜根譚／p026【編者序】菜根有盡 餘味無窮，
<https://books.masterhsingyun.org/ArticleDetail/artcle14177>。



〔魏〕何晏注，〔宋〕邢昺疏：《論語注疏》，《十三經注疏》，上海：上海古籍出版社，1997。

〔唐〕王冰注：《黃帝內經·靈樞》，北京：中醫古籍出版社，2003。

（三）近人著作及期刊

王克勤、楊秋莉：《中醫心理學基礎理論》，北京：人民衛生，2013。

周淑媚：〈《黃帝內經》情志論述與文學情志療法研究〉，《中醫藥雜誌》2014，Vol.25 (S)，197-211，2014。

符芝瑛：《雲水日月—星雲大師傳》，臺北：天下遠見，2006。

陳麗雪：《情感教育—儒佛情緒觀的現代應用》，臺北：五南，2000。

蔡秀玲、楊智馨：《情緒管理》，新北市：揚智文化，2013。

〔美〕丹尼爾·高曼：《破壞性情緒管理—達賴喇嘛與西方科學大師的智慧》，臺北：時報文化，2003。

（四）網路資料

官方網站：<http://www.masterhsingyun.org/index.jsp>。

慧傳：「《佛光菜根譚》」〈人間福報〉，2013.03.31。

<https://www.merit-times.com/NewsPage.aspx?unid=300257>。



六、附錄

《佛光菜根譚》「貪瞋感情是非」中之法語及其對應情緒

根本煩惱（貪瞋癡）		
	內文（依順序）	對應情緒
1	化貪欲為喜捨，化瞋怒為慈悲， 化癡闇為光明，化冤親為平等， 化煩惱為菩提，化妄想為正念。(002)	貪、瞋、癡
2	不因讚譽而得意忘形，順適往往是罪惡的溫床； 不因毀謗而瞋心怒目，橫逆往往是成功的契機。(008)	瞋
3	不貪不淫可以養德，能清能淡可以養壽， 少食少怒可以養神，無求無爭可以養氣。(010)	貪
	一念之慈，萬物皆善；一心之瞋，千般為惡。(014)	瞋
4	心中無事就是天堂花香，讚歎妙語就是天堂音樂， 尊重包容就是天堂光明，少瞋少貪就是天堂現前。(016)	貪、瞋
5	多聞、思惟、修行，可以開發我們的智慧； 去貪、斷瞋、除癡，可以淨化我們的心靈。(024)	貪、瞋、癡
6	自私、瞋恨心去除了，身心才能淨化； 嫉妒、小心眼遠離了，心胸才能寬大。(027)	瞋
7	自私的慾望如溝壑，要用喜捨去填塞； 瞋怒的恚心如高山，要用慈悲去超越； 顛倒的邪見如瀑流，要靠正信去橫渡； 愚癡的執著如堅冰，要靠智慧去消融。(028)	貪、瞋、癡
8	貪多為做人之病，言多為涉世之病， 計多為用心之病，費多為居家之病。(035)	貪
9	貪者，諸惡之始；瞋者，諸障之由；	貪、瞋、癡



	癡者，眾罪之源；慢者，眾失之本。(036)	
10	貪欲似海，瞋恨如火，愚癡則暗，我慢山高。(037)	貪、瞋、癡
11	貪瞋愚昧，人間至苦；慈悲喜捨，人間至富。(038)	貪、瞋、癡
12	愚癡來源是我執，學佛須先學無我； 放下身心能無我，真理之光照心頭。(047)	癡
13	瞋心，是長養痛苦的溫床；貪欲，是鬥爭紛亂的禍端。 (048)	貪、瞋
14	遭謗要不瞋不發怒，轉作精進力；遇惑要不癡不執迷， 悟出佛真義。(049)	瞋、癡
15	好嗜欲則貪愛之心生，好利養則奔競之念起， 好阿諛則是非之人聚，好勝負則我慢之山高。(091)	貪
16	忍饑者可以明志，忍貪者可以去貪， 忍氣者可以增德，忍辱者可以負重。(134)	貪
17	不貪污而喜捨，不報怨而仁慈， 不懶惰而勤勞，不執著而明理。(147)	貪
18	對感情不執不捨，對五欲不貪不拒， 對世間不厭不求，對生死不懼不離。(162)	貪
	隨煩惱（以七情為主）	
19	內文（依順序）	對應情緒
20	化貪欲為喜捨，化瞋怒為慈悲， 化癡闇為光明，化冤親為平等， 化煩惱為菩提，化妄想為正念。(002)	怒
	人的善惡是從本性中發生，人的喜怒是從分別心而來， 人的哀樂是從感官中接受，人的真假是從境界中引發。 (005)	喜、怒、哀、樂
21	凡事竭盡心力，才能內省不疚； 不逞一時之忿，可免百年之憂。(006)	憂
	微笑使煩惱的人得到解脫，微笑使頹唐的人得到鼓勵，	悲



	微笑使疲勞的人得到安適，微笑使悲傷的人得到安慰。 (009)	
22	不貪不淫可以養德，能清能淡可以養壽， 少食少怒可以養神，無求無爭可以養氣。(010)	怒（重複）
23	五欲障道，離欲解脫；三毒害人，遠毒清淨。(012)	欲
24	心中有歡喜的人，到處是賞心悅目的景色； 心中有禪定的人，耳聞是八萬四千的詩偈； 心中有佛法的人，面對是善人善緣的世界。(017)	喜
25	身為苦本，離我執才能安樂；心為惑源，去法執才能自在。(030)	樂
26	修身要嚴，莫使造諸惡；修心要密，莫使生欲念。(032)	欲
27	喜怒不形於色，是君子的風度；言談不出惡聲，是聖賢的行為。(039)	喜、怒
28	喜時之言多失言，怒時之言多失禮， 哀時之言多失常，樂時之言多失態。(040)	喜、怒、哀、樂
29	傲不可長，傲長則人厭；欲不可縱，欲縱則傷身； 志不可滿，志滿則遭怨；樂不可極，樂極則生悲。(044)	欲、樂
30	愚者在外境追逐一時的欲樂，因此苦上加苦； 智者從內心找到永恆的平安，所以喜悅無窮。(045)	欲、樂、喜
31	遭謗要不瞋不發怒，轉作精進力；遇惑要不癡不執迷， 悟出佛真義。(049)	怒（與 14 重複）
32	有了感動，就能心甘情願，任勞任怨； 有了感動，就能不怨不悔，勇往直前； 有了感動，就能知足常樂，精進不懈； 有了感動，就能自他互易，為人著想。(053)	樂
33	樂不足喜，樂極也會生悲； 苦不足憂，苦盡也會甘來。 苦與樂完全是隨著心念而起，也隨著心念而滅。(055)	喜、樂、悲



34	在人海沉浮中，受苦受難是「當然的」，唯有隨喜隨緣，才能找出通路；在娑婆世間裡，給人歡喜是「當然的」，唯有為所當為，才能有所貢獻。(056)	喜
35	人的不滿與自卑，大都是從比較中產生；人的快樂與幸福，大都是從感恩中獲得。(060)	樂
36	不將喜怒安放在別人的毀譽上，不將快樂建築在眾生的痛苦上。(061)	喜、怒、樂
37	憤怒的時候，應緊閉嘴巴；緊張的時候，要力持鎮靜。(062)	怒
38	快樂在滿足中求，煩惱從多欲中來。(069)	樂、欲
39	把歡喜布施給人，自己更歡喜；把煩惱傳染給人，自己更煩惱。(070)	喜
40	沒有解不開的怨結，只有私欲有待解除；沒有化不了的痛苦，只有執著有待放下。(072)	欲
41	為己煩惱，既愚昧又痛苦；為人著想，既明智又快樂。(076)	樂
42	笑能卻病，喜能忘憂；慈能與樂，悲能拔苦。(081)	喜、憂、樂、悲
43	莫讓私情延誤自己，莫讓私欲侵害別人。(085)	欲
44	喜怒不動身安泰，好壞不動法界寬，得失不動心自在，稱毀不動佛國現。(086)	喜、怒
45	愈要避免煩惱，愈避免不了煩惱；愈要追求快樂，愈追求不到快樂。(090)	樂
46	好嗜欲則貪愛之心生，好利養則奔競之念起，好阿諛則是非之人聚，好勝負則我慢之山高。(091)	欲、愛 (與 15 重複)
47	憂則天地皆窄，怨則到處為仇，哀則自己束縛，怒則冤家當頭。(096)	憂、怨



48	觀操守在利害時，觀精力在饑疲時， 觀度力在喜怒時，觀鎮定在震驚時。(120)	喜、怒
49	自己有過，高高興興地改過；別人有過，心平氣和地勸告。(121)	喜
50	處順境的美德是制欲不放縱，處逆境的美德是遭苦不抱怨。(135)	欲
51	威儀中有佛法，佛法中有莊嚴， 莊嚴中有慈悲，慈悲中有歡喜。(156)	喜
52	在憎恨的地方播下慈悲的種子， 在創痛的地方包紮寬恕的良藥， 在疑慮的地方種植信心的禾苗， 在頹喪的地方建立希望的高樓， 在苦難的地方發出喜樂的訊號。(160)	憎
53	對感情不執不捨，對五欲不貪不拒， 對世間不厭不求，對生死不懼不離。(162)	欲（與 18 重複） 懼
54	不為討便宜而侵犯他人，不為逞己快而諷刺他人， 不為嫉彼好而打擊他人，不為護私欲而傷害他人。(166)	欲
55	不要把煩惱帶到床上，不要把怨恨留到明天， 忍耐是有力量的表現，慈悲是用不盡的寶藏。(167)	憎

