



0218

《智慧一百》

欲海回頭

0218 欲海回頭

教材範圍		經文	主題
書籍	光碟		
P.154~157	無	著欲不自覺，以何悟其心；當觀老病死，爾乃出四淵。——大智度論卷一七·釋初品中禪波羅蜜	1. 語譯 2. 解說

經文

著欲不自覺，以何悟其心；當觀老病死，爾乃出四淵。——大智度論卷一七·釋初品中禪波羅蜜

1. 語譯

若有人沈緬於男女的情欲而不自覺，該如何使他醒悟呢？最好的方法，就是觀想人生過程的老、病、死的苦狀，才能出離苦海。

2. 解說

2.1 「著欲不自覺」

2.1.1 指男女的情欲強烈，自己卻不能反省約束。

2.1.2 沒有節制的縱欲，對身心健康、家庭和樂、社會安寧都有不良影響。

2.2 「以何悟其心？當觀老病死，爾乃出四淵。」

2.2.1 「四淵」：也叫四苦，指生、老、病、死

2.2.2 眾生若不超越生老病死的四大深淵，就不得解脫

2.2.3 《圓覺經》說：眾生之所以有流浪於生死之間的生命，皆由於貪著男女淫欲

2.2.4 節制欲念的方法，是觀老！觀病！觀死！

2.2.4.1 觀生不易著力：

2.2.4.1.1 一般認為出生是好事，生命是好事，因此觀生是苦無法著力

2.2.4.2 觀想縱欲容易衰老，容易罹病，死得快！欲念就會減少

2.2.4.2.1 每個人多少或隱或顯地潛伏著一些病因，當想到自己是個病人時，那裡還有心情去縱欲？

2.2.5 欲念的醒悟從節欲少欲作起，只要欲念不起，就出苦海了。

2.2.6 若能到斷欲的程度，那就已不是凡夫而是解脫了煩惱的聖人。

討論題目

1. 何謂「四淵」？
2. 眾生之所以有一生又一生，流浪於生死之間的生命，其原因為何？
3. 欲念的醒悟要如何著手做起？

