



0302

《智慧一百》

不愛不憂

0302 不愛不憂

教材範圍		經文	主題
書籍	光碟		
P.198~199	無	不當趣所愛，亦莫有不愛；愛之不見憂，不愛見亦憂。——法句經卷下·好喜品	1. 語譯 2. 解說

經文

不當趣所愛，亦莫有不愛；愛之不見憂，不愛見亦憂。——法句經卷下·好喜品

1. 語譯

不要拚命追求所喜愛的東西，也不要對迎面而來的事物有所厭惡。對凡夫而言，喜愛的東西不見了會憂愁，討厭的東西出現了也會憂愁。

此偈討論的是欣喜和厭惡的統一與對立，教我們不要在愛恨好惡之間掙扎，陷自己於矛盾痛苦之中。

2. 解說

2.1 一般人因為對事物的喜、惡而起煩惱

2.1.1 總是在愛恨好惡之間掙扎，陷自己於矛盾痛苦之中。

2.1.2 只要有一樣東西是你所喜歡的，或是你所討厭的，你就被它困惑了。

2.1.3 欣厭交加，患得患失，便是痛苦的人生。

2.2 沒有瞋愛，就沒有煩惱

2.2.1 也就是《六祖壇經》所說「瞋愛不關心」的心境

2.2.2. 凡有所喜愛、有所厭惡，就是有所困擾、有所束縛，不得解脫。

2.2.2.1 沒得到的想得到，追求時擔心得不到，得到了又擔心會失去。

2.2.2.2 心裡永遠有負擔，永遠沒有安定感。

2.3. 如何養成超越於欣厭及愛憂的觀念

2.3.1 練習做一個心胸豁達的人

2.3.1.1 沒有非要到手不可的東西，也沒有非得除去而後快的事物

2.3.2 看到喜歡的東西、遇到喜歡的事物，要問一問為什麼喜歡？

2.3.2.1 是跟自私的自我有關呢？還是與大眾的幸福有關？

2.3.3. 練習隨遇而安、隨緣而動的修養工夫

2.3.3.1 依著環境需要而去面對它、因應它，就可到處安心安身了。



討論題目

1. 為何有欣厭及愛憂, 便是痛苦的人生?
2. 如何學習超越於欣厭及愛憂的觀念?
3. 說明《六祖壇經》所說「瞋愛不關心」的心境?

