

【文薈篇】 基礎小品

# 塗繪絢爛的人生

余健興·文

## 《克服困擾與煩惱》

克制慾念牽引因→勤修戒  
服從慈悲喜捨心→勤修定  
困從自恃起紛爭→勤修慧  
擾自無明惑業身→平息貪  
與君識得束縛繩→平息嗔  
煩憂讓人頭昏昏→平息癡  
惱怒悔恨語無倫→觀自在

## 《鬆開煩惱的繩索》

鬆去三毒 煩惱輟  
開出慧日 煩惱落  
煩網人我 煩惱燦  
惱繫執著 煩惱多  
繩綁是非 煩惱波  
困在暗宅 煩惱鎖

## 《培養友誼克服寂寞》

寂寞侵害健康  
寂寞腐蝕幸福  
寂寞未必找孤獨  
忙忙碌碌一樣苦  
寂寞令人傷心  
寂寞令人害怕  
寂寞令人在競爭對抗中掙扎  
生活若能喜悅 天天笑哈哈  
精神若能提昇 快樂到我家  
心靈若能轉念 享受寂寞  
才是活菩薩呀佛菩薩！

