

貪：佔有之苦，心靈不自由

「貪」：就是佔有，擁有之後還想要永遠地據為己有。因此，得不到時渴望擁有、拚命追求；得到之後又害怕失去。得不到也掛礙，得到也掛礙，心常處在患得患失的膠著狀態中。「貪」跟積極進取完全不同，因為「貪」有個「苦」字作伴，貪的結果必定導向痛苦：得到時有緊緊守護的苦，得不到時有求不得的苦，心靈總是無法輕鬆自由。

「貪」的原因：認為我所貪著的人事物是美妙的、清淨的、永恆不變的，會帶給自己快樂，因此緊抓不放、窮追不捨。

如果能靜下心來問自己：「我所追求的，能帶給我真正的快樂嗎？或者只是短暫的感官之樂呢？」若能觀照到一心追求的對象是不清淨、痛苦、變動不安的，那麼緊抓的手，自然就會鬆開。

