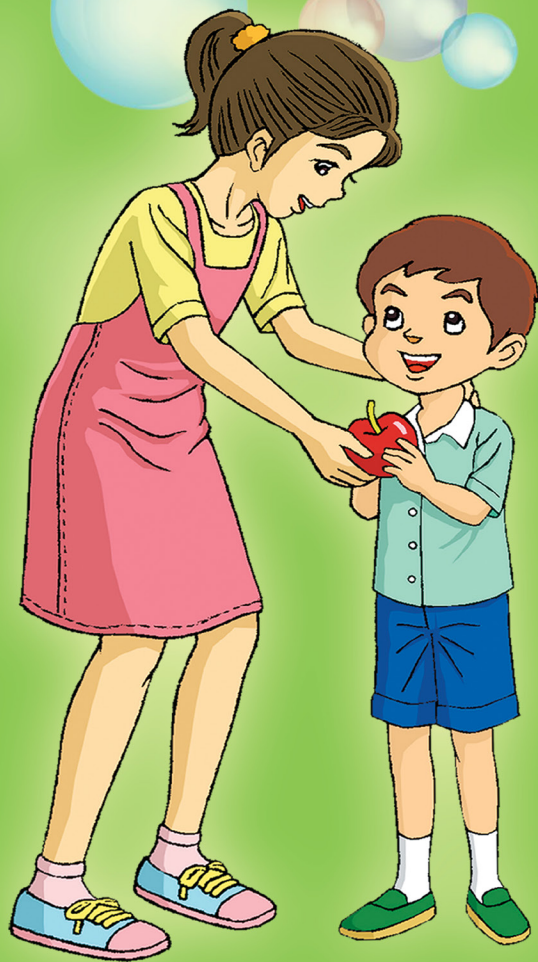


AUSPICIOUS LIFE

# 吉祥人生

佛陀的智慧明灯  
三十八道铺往吉祥人生的幸福阶梯

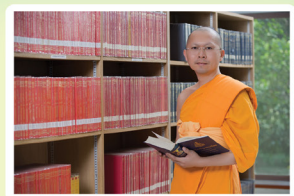


施命大师 ● 开示  
塔那悟陀比丘 ● 编  
洪炯威 ● 译



### 开示者简历

施命大师生于1940年12月21日，现任泰国法身寺副住持。毕业于泰国农业大学农业兽医系，并获澳大利亚霍克斯伯里学院乳制品技术文凭。一九七一年十二月十九日剃度出家。



### 编者简历

宋采·塔那悟陀比丘博士（俗名宋采·瓦利喇斯露医师），毕业于泰国朱拉隆功大学第三十五届医学系，日本东京大学佛学系硕士、博士毕业。

一九八五年六月二日，于泰国法身寺大雄宝殿剃度出家。今任法身寺住持大师助理，负责佛法研习与弘法工作，并兼任加州法身佛教大学校长。为日本东京、大阪、长野、栃木县、神奈川县、茨城县、埼玉县等地泰寺创始人。



## 译者简介

洪炯威 (ANTHONY ANGPASEUTH)  
法籍华裔，毕业于法国 Université De Bourgogne 大学法律系，为曼谷勤文中文学校创始人。填过《出家人的一生》《法荫》《法身舍利塔》《烛光》等数十首法身寺中文佛教歌词。译有《詹老奶奶的金言玉语》《往幸福的大道迈进》《心中的明月》《吉祥人生》等书。出过《法日千禧特辑》音乐专辑。

# 《吉祥人生》版权页

ISBN: 978-616-90373-0-9

开示大师：施命大师

泰文编者：塔那悟陀比丘 (M. D., PH. D.)

中文译者：洪炯威 (ANTHONY ANGPASEUTH)

美术编辑：释法敬、释耀明

封面设计：SUPATTRA SUVATANAWANICL

顾问：KEERATI 法师、释白璞、释法敬

校对：洪炯威

ผู้แปลภาษาจีน : แอนโทนี่ อั้งประเสริฐ

初版：2008年08月

二版：2021年12月

此书著作权与版权归译者所有。凡本著作任何文字与内容，未经译者同意与授权者，均不得擅自仿制、修改、抄袭、改写、改译成其他文字、侵权或以其他方式加以侵害，如一经查获，必定追究到底，绝不宽贷。

仅授予泰国法身寺“印刷成书、制作电子书”之权，以赠送诸善知识。

ลิขสิทธิ์หนังสือ “มงคลชีวิต” ภาษาจีนเล่มนี้เป็นของผู้แปลแต่เพียงผู้เดียว ห้ามผู้ใดนำไปดัดแปลง ปรับแก้ ต่อยอด ลอกเลียน คัดลอก โดยไม่ได้รับอนุญาตเด็ดขาดไม่ว่าจะส่วนหนึ่งส่วนใดหรือทั้งหมดของเนื้อหาหรือตัวอักษรของหนังสือเล่มนี้ หากละเมิดลิขสิทธิ์จะมีโทษตามกฎหมาย

มอบสิทธิ์ให้วัดพระธรรมกายเฉพาะในการตีพิมพ์เป็นรูปเล่มและจัดทำเป็น eBook เพื่อการเผยแผ่ธรรมะเท่านั้น

# 吉祥人生

佛陀的智慧明灯

三十八道铺往吉祥人生的幸福阶梯



施命大师·开示

塔那悟陀比丘·编

洪炯威·译

## 《吉祥人生》编者序

培育好人，得自其幼年开始，概因孩子天真无邪、白布般纯洁，可以完好地接受任何美好品行的教育。假若国家未来的主人翁知识与美德兼具，必能快速地促进国家社会的昌荣与和乐，并使这景象长久而稳固地持续下去。

法身寺法身基金会道德培育社团、散布于世界各地的国际法身修行中心、国际佛学团体，皆深深意识到孩子的重要性，故于公元二00八年举办首届为促进世界和平与道德培养的佛学联考。应考的学童有国际学校的学生，也有双语学校的学生。他们不但可以借着这个机会为纯良的心铺下美好的、国际性的道德基础，还可把从中学到的美德与知识运用到日常生活中，长大后成为社会上有用的人才与善知识。

《吉祥人生》取材自佛教里的《吉祥经》，内容皆是人人该学习的道德与佛法。自吉祥人生的第一道法则“不与愚智者结交”、第二道法则“与智者结交”，一直到第三十八道法则“欢喜的清净心”，始自日常生活中极易实践的佛法，逐渐深入更细腻的修行，人生亦步步往幸福美好的里程碑迈进。

追忆当年，在曼谷朱拉大学念医学系的那个时代，我便着手编辑这部泰文版的《吉祥人生》。《吉祥人生》原稿编自法身寺施命大师所开示的“38道吉祥人生法则”。国际佛学社自那个时候起，年年都为泰国孩童举办一次“前进之道佛学联考”，而考题便是出自这本《吉祥人生》，这本书也就成了应试者必读之书。每年参加佛学联考的学童都有增无减，这本书也就再版过无数次，前后总共印制了一百多万本。每次的再版，我都会将内容、文字再度修改，使书中内容能跟得上时代的脚步。

应今年首届为促进世界和平与道德培养的佛学联考之需，我将《吉祥人生》原著郑重委托并授权予洪炯威先生（Anthony ANGPASEUTH）译成中文，与中文读者分享佛陀的无上智慧。同时此书还被译成了英文及马来文，以供不同国籍、不同宗教的应考者之研习。随此祈愿我将《吉祥经》编辑成《吉祥人生》的诚心与功德，能护持各位读者心生智慧，修出美好的品行与道德水准，能证得内在真正的幸福，并能将所学共同缔造出一个和平安乐的世界。

塔那悟陀比丘  
法身基金会  
二00八年七月十七日



## 《吉祥人生》译序

塔那悟陀比丘于二00一年一月廿三日赠了我一本学生时代所编辑的、意义非凡的书，并在扉页亲笔写下赠言，委托并授权给我译成中文。我对法师承诺过，我会将书译成中文的。此书便是您手上这本中文版《吉祥人生》。

这期间，因工作关系，断断续续译了数道法则，进度甚慢。译到第十六道法则更是停滞不前，就此搁置许久。直至今年六月下旬，白璞法师（Luangpi Paiphum）与我通了电话，说今年年底法身寺为各国华裔善知识举行的“前进之道佛学联考”，将以此书为考试内容。华语组的考生将于八月上旬报名、领书。这消息令我顿时如坐针毡。如果今年《吉祥人生》中文版无法出书，导致华语组佛学联考无法举行，我岂不成了罪魁祸首？此罪我可担当不起！遂以坚定的口气对白璞法师许诺：“我会在七月十五日将完整的中文译稿呈交！”放下电话，拿起日历一看，仅剩三周的时间，不能再蹉跎了。我找出久搁书柜的泰文版《吉祥人生》，翻到第十六道法则，心无旁贷地坐在电脑前，逐字逐句翻译起来。

三周以来，除了日常工作之外，剩下的时间我都用在此书的翻译工作上，几乎每晚都熬到凌晨三、四点，疲劳至极时才肯就寝，所有的心思全都系在这本书上，实在没多余的心情去顾及其他。即便因长时间在电脑前翻译而导致眼痛，仍忍痛翻译下去，祈求佛陀助我、佑我如期顺利完成这份艰巨的工作。

因个人佛学知识有限，每当碰到深奥的巴利语佛学词汇而无从翻译时，唯一能对我伸出援手的也只有白璞法师了。有一次，为了最后几道法则，法师为我翻查巴利对中文的佛学词汇，查到



几近凌晨两点，着实令我深感不安，内心的感激与感动简直无法言喻。这些日子以来，白璞法师无条件的帮助、时刻的鼓励，给予我前进的勇气与力量。没有白璞法师，绝对不会有您手上这本《吉祥人生》中文版。特此合十，由衷拜谢白璞法师这位真正的幕后英雄。美术编辑则由法敬法师亲自负责，于此拜谢法敬法师。还有远在中国的童俊师妹、曾到我寺短期出家的才子蒋海松师弟、在我寺参与弘法工作的李昌超师弟以及诸位有心向佛的善知识朋友刘思齐、黄丹、汪海涛等，百忙之中特地拨冗，为此书完成了文字初步修改的工作，确实功不可没，特此致上深深谢意！

翻译前我会将吉祥法则先细读数遍，发现佛陀的教诲切入现实人生，深具逻辑。从第一道法则“不与愚智者结交”到第三十八道法则“欢喜的清净心”，佛陀已为我们将人生路一步步有序有理地铺往吉祥、昌荣、进步、超脱轮回苦海的最终目标。

期望各位善知识都能循着我佛指引的吉祥路，一步步迈向没有烦恼的涅槃界。

在此随喜各位善知识参加“前进之道佛学联考”的功德，并诚祝各位读者都有个美满幸福的吉祥人生！

译者：洪炯威  
(ANTHONY ANGPASEUTH)  
二〇〇八年七月十五日  
凌晨四点半

# 目录

《吉祥人生》版权页	
《吉祥人生》编者序.....	2
《吉祥人生》译序.....	4
吉祥人生前序.....	10
<b>第一组吉祥法则：将自己修成好人</b>	
吉祥人生的第一道法则：不与愚智者结交 .....	16
吉祥人生的第二道法则：与智者结交 .....	23
吉祥人生的第三道法则：崇敬该崇敬的人 .....	28
<b>第二组吉祥法则：为自己的修行做好准备</b>	
吉祥人生的第四道法则：处于适当的环境 .....	34
吉祥人生的第五道法则：拥有先前的福德 .....	39
吉祥人生的第六道法则：立身以正 .....	46
<b>第三组吉祥法则：将自己修成有益于众的人</b>	
吉祥人生的第七道法则：当个多闻者 .....	52
吉祥人生的第八道法则：有艺术、有技巧 .....	57
吉祥人生的第九道法则：有纪律 .....	61
吉祥人生的第十道法则：口出良言 .....	71

#### 第四组吉祥法则：促进家庭的幸福

- 吉祥人生的第十一道法则：孝敬双亲 ..... 76
- 吉祥人生的第十二道法则：养育孩子 ..... 82
- 吉祥人生的第十三道法则：照顾妻子(丈夫) ..... 90
- 吉祥人生的第十四道法则：不让工作堆积 ..... 98

#### 第五组吉祥法则：促进社会的繁荣与幸福

- 吉祥人生的第十五道法则：布施之美德 ..... 104
- 吉祥人生的第十六道法则：佛法修行 ..... 110
- 吉祥人生的第十七道法则：接济亲戚 ..... 117
- 吉祥人生的第十八道法则：从事无害的工作 ..... 122

#### 第六组吉祥法则：把心准备好

- 吉祥人生的第十九道法则：戒除罪恶之行 ..... 130
- 吉祥人生的第二十道法则：饮酒要懂得自制 ..... 138
- 吉祥人生的第二十一道法则：不疏忽于佛法 ..... 143

#### 第七组吉祥法则：为自己修出初级的佛法

- 吉祥人生的第二十二道法则：有尊敬心 ..... 150
- 吉祥人生的第二十三道法则：有谦虚的心 ..... 158
- 吉祥人生的第二十四道法则：有知足心 ..... 164

吉祥人生的第二十五道法则：有感恩心 ..... 172

吉祥人生的第二十六道法则：适时聆听佛法开示 ..... 177

### **第八组吉祥法则：为自己修出高等的佛法**

吉祥人生的第二十七道法则：有忍耐之心 ..... 184

吉祥人生的第二十八道法则：做个听话的人 ..... 191

吉祥人生的第二十九道法则：得见沙门 ..... 199

吉祥人生的第三十道法则：适时地谈论佛法 ..... 206

### **第九组吉祥法则：为解脱烦恼的修行**

吉祥人生的第三十一道法则：静修以灭除烦恼 ..... 214

吉祥人生的第三十二道法则：修梵行 ..... 223

吉祥人生的第三十三道法则：得见四圣谛 ..... 231

吉祥人生的第三十四道法则：证得涅槃 ..... 240

### **第十组吉祥法则：修行到灭尽烦恼后 获致无上功果的境界**

吉祥人生的第三十五道法则：心处八风中而不动摇 ..... 243

吉祥人生的第三十六道法则：心不悲伤 ..... 247

吉祥人生的第三十七道法则：了无尘灰的心 ..... 251

吉祥人生的第三十八道法则：欢喜的清净心 ..... 257

吉祥人生总结篇：关于吉祥组的解释.....	262
静坐引导.....	276



# 吉祥人生

## 何为吉祥？

智者说过，“吉祥”即幸福、繁荣、昌盛、上进之路。

一九八四年出版的《王家学术院辞典》给“吉祥”下的定义是“导向昌荣之因”。

因此，“吉祥人生”可解释为“导向幸福与昌荣的人生之因”。同时，这也是佛陀开示过、并指定为必须实践的三十八道吉祥之因。

## 吉祥：昌荣之因

昌荣可分为三等级：

1. 今生今世的昌荣：如小时候入学，学习成绩优良；长大后事业有成，拥有无限财富，得享美誉，工作上进，步步高升；家庭生活美满幸福。
2. 来生来世的昌荣：即有生之年勤建功德，逝世后往生天界。
3. 证正果、入涅槃：乃人生最高等的昌荣与福报。

把吉祥人生法则奉为应循的生活指南，必能造就这三等级的昌荣。因为实践吉祥人生法则的人，正是远离所有导致堕落之因的人，以身、口、意造下初等、中等及高等的善业，正见与智慧因此而生，带领着我们跨越生命中的障碍，超越生命中的种种罪恶与恶业，缔造今生和来世的昌荣与进步，甚至入证正果。

## 《吉祥经》：开示的手册

每当僧侣——尤其是众所尊崇的有道名僧——要为信众开示佛法，大都引用《吉祥经》为开示经典，因为内容易懂，但也不至于浅易。

帕蒙坤谛牟尼祖师（烁·詹塔师罗），也就是帕西乍仑的北榄寺大师，开示时也是引用《吉祥经》为开导民众的重要手册。

钻·武塔日僧皇，还编了一部吉祥经以开导僧人与信众。

帕西玛合塔寺的玛合羽乐翁，在佛法开示方面甚为有名，同样采用这部经书。

除此之外，还有帕吴巴里库努巴玛詹大师，也同样引用这部经书开示佛法和撰写佛教书籍。

在帕孟莱玛哈刺皇帝朝代，有位名叫帕施历孟克拉詹的僧侣，曾用巴利文编写了《吉祥经》，以供开示信众之用，后来被列为巴利组研习三藏经之必修课本，直至今日。

可见《吉祥经》适用于各方面的学习，理由是：

1. 不难理解：泰国人一般都有佛学方面的基础，只是不知道所学过的是在哪一篇，而当按照《吉祥经》的内容有步骤地学习，更觉易于理解。

2. 易于实践：《吉祥经》归纳出来的法则是从易到难，研习者可以跟着实践，就像上楼梯一样，一步步地往上走，直到最高处。

## 研习《吉祥经》的必要原因

有一个问题，很值得我们思考：我们生而为人，除了追求最高的学问，练就维生的本领之外还是不够，因为这并不能确定我们就能过上幸福的生活。原因是世上的知识，只可用来挣钱果腹而已，所养的是“身体”，但“心灵”空泛，没有什么滋养。

我们有“身”与“心”。身体需要食物饱腹，免受饥饿，并供成长之需。同样的，“心”也一样。心灵需要佛法的甘露滋润。皈依佛法，心才能升华，远离贪、嗔、痴，获致幸福的人生，能快乐地工作与生活。

所以，我们应该研习佛法，尤其是《吉祥经》，除了以上理由之外，还有易于理解、易于实践之便。

## “吉祥”的根源

二十六个世纪以前，居住在南瞻部洲的人们，热衷于探讨有关心灵、生命的问题：人从何处来？死后往何处去？怎样才能过上幸福的生活？如何才能获致工作上的成功？人们在公园里、城门边、广场上广泛而热烈地探讨着。参与讨论研索的人日渐增多，于是构成了不同的思想潮流，人人都在鼓吹自己的思想。思想获得广大群众赞同与支持的人，便自立为师，拥有众多门徒。

正当一个个的论题被激烈地辩论着的时候，竟有人提出了这样一个问题：“何谓人生的吉祥？”

问题本身并没有什么疑难之处，但每当有人出面高谈阔论，必有人出言反驳。



一位名叫提塔芒克里加的辩论者在会议中发言：“眼睛看得到的就是吉祥。试想，我们清晨醒来，看到飞过天空的鸟群，东升的旭日，青翠的草木，可爱的孩童……眼之所见就是吉祥。”

提塔芒克里加言毕，一位名叫素芒克里加的立刻反驳：“各位不要听信他的言辞。提塔芒克里加刚才所说的并不符合事实。如果触目所及的都是吉祥，那当我们看到粪尿、病人……这一切难道也是吉祥吗？怎么可能呢？”素芒克里加接着解释道：“各位请听我说，耳朵才是！耳朵听到的都是吉祥。清晨醒来，听到了婉转的鸟鸣、悦耳的歌声、母亲与孩子嬉戏的欢声笑语、谈话时动人的声音、微风吹过树梢的美妙之音……耳之所闻皆是吉祥！”

言犹未尽，一位名叫慕芒克里加的辩论者立刻加以批驳：“这是不可能的！如果耳朵所听到的都是吉祥，那当我们听到人们在吵架、谩骂、恐吓、叱喝、说谎……的时候，难道也是吉祥？”慕芒克里加继续道：“一定要心所能感觉到的，那种感觉才是吉祥。清晨醒来，闻到花香馥郁，触摸到净洁的衣服，穿起华丽的衣裳，食用美味佳肴……只有心能感觉得到的感觉，才能算是吉祥！”

在旁的一位辩论者听毕即刻高声批驳：“这也是不可能的！如果是心所能感觉得到的感觉才是吉祥，那当我们闻到臭味，手触脏物，心想坏事……，难道当时的感觉也是吉祥吗？”

关于“吉祥”的辩论，广泛地在整个国家进行着。家中、会场、社团、旅游者之间……关于“吉祥”的问题，常被人们引为辩题。

不仅是人类，就连天人听了人类的辩论之后，也将“吉祥”当作话题，在天人之间各不相让地辩论起来。从护人神、地居天人、空居天人，到六层天界的天人，甚至梵天界，都在热烈地谈论

着“吉祥”这题目。“吉祥热”在人间、天上、梵天界沸腾着，但始终无人能给出最终的正确答案：何谓吉祥？什么可以造就吉祥的人生？

当中有一群净居天的梵天神，因有生之年的修行已证得阿那含，所以知道何为吉祥，但无法解释，只能向各界天人宣告：十二年后，佛陀将诞生于人间，到时再拜请佛陀开示关于“吉祥”一事。

佛陀成就正等正觉后，有一天晚上，帝释天王带领着众天人到舍卫城附近的祇园精舍拜见佛陀，并令当中一位天人拜请佛陀开示何为“吉祥”。

于是佛陀开示了。世尊指出了三十八道有关吉祥的法则，针对个人的实践与修行，不系于任何身外之物。

虽然佛陀开示的吉祥法则蕴含着圆满的道理，没人能够辩驳，但并不意味着那些不同派别、自立为师的思想家就此放弃自己的思想逻辑，转而相信佛陀的金言教诲。虽然他们也意识到自己思想的错误，但碍于自尊与面子，他们仍然固执己见，他们的门生也继续推广着自己门派的思想。人的个性里多少都存在着畏怯的心理，任何事都要为自己多留些余地，所以他们错误的思想一直都有人愿意推崇至今，以致有关“吉祥”的思想分为两派，纠缠不清。

1. 思想家的“吉祥”，称为“物质性的吉祥”，认为拥有此物彼物就是吉祥，但他们认为该拥有的东西一直都跟着时代的思想潮流在变。某个时代认为吉祥的东西，到了另一个时代可能被视为不祥之物。

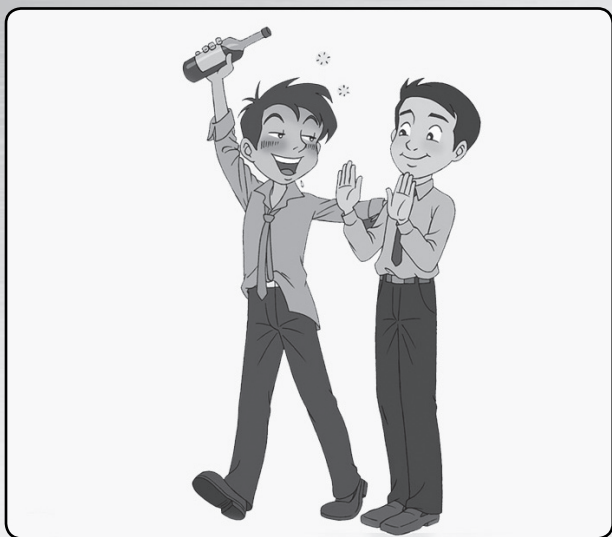
2. 佛陀的“吉祥”，称为“实践性的吉祥”，以自我修行为要点，是永远不变的真谛，任何实践的人都能见证。

思想家的吉祥，每当有人提出新的结论，必定有人将之驳倒，接着又会有人提出新的想法，如此一再地重演，永无休止。

佛陀的吉祥法则，经开示后始终无人能辩驳，虽然世尊也允许任何认为有更好的理论的人前来辩论。正如颂扬佛法经里的句子：

**“请共同证实！”**

# 吉祥人生的第一道法则 不与愚智者结交



包着臭烂的鱼肉的树叶，必会沾上腐臭的气味与血腥。结交愚智者的人，名誉自然会受到玷污，品格也会受到不良习气的沾染，造成破坏与损害。



## 何谓“愚智者”？

愚智者是平常内心浑浊不清的人，内心的无明引起该人错误的想法，以及不正确的价值观念，并做出错误的判断与决定。愚智者不明是非善恶，分不清什么是该与不该。譬如，智者认为“酒”是不好的，会使人失去理智，导向堕落之途，但愚智者却认为“酒”是好的，是促进友谊的最佳饮料。智者认为“打牌”是导致毁灭之道，令人掉入罪恶的深渊，但愚智者却认为“打牌”是一项有趣的娱乐，可以借此提高计算能力。

愚智者跟我们一样，同样是有血有肉的人，甚至可能跟我們有着某种关系，如亲戚、朋友、夫妻、师长。愚智者也可能是受过高等教育、职高位重、拥有很多志同道合的伙伴的人。但无论是谁，跟我们是否有任何关系，一旦是“愚智者”，就算有多么高深的学问，也不会将学问用在正当的地方。因为“愚智者”跟“好”是格格不入的，就如同病人不能喝冰凉的水一样。

## 愚智者的特征

因为愚智者拥有一颗时常浑浊的心，所以无法控制自己的心，让心走在正确光明的路上，所以愚智者具有三点有反常人的特征：

- 1. 常怀恶念：**如贪得无厌，时常想以不正常的手段占据别人的东西、心存害人之念、记仇记恨、认恶为善。
- 2. 常说恶语：**如谎言、粗话、空话、挑拨离间的话。
- 3. 常做坏事：**如惹是生非、酗酒吸毒、杀人害命、偷窃抢劫、奸淫掳掠。

## 愚智者的弊害

1. 因认恶为善而惹来麻烦，内心不得安宁。
2. 名声受损，受人指责非议。
3. 为他人所厌恶，得不到尊重。
4. 失去雍容大方的仪表，成为不祥人物。
5. 诸般恶报与灾祸必会临身。
6. 破坏今生与来世的福报。
7. 损及宗族名誉。
8. 死后必堕地狱。

## 辨别愚智者的方法

恶人常做出以下的事：

### 1. 愚智者常将人导入歧途：

- ◎ 用劝诱、邀请、引导或介绍的方法。
- ◎ 用以身作则的方法。

如劝诱别人逃学、偷窃、吸毒、当流氓等。有时这些动机可能是出自好意，但事实上却不对、不该。又如拿到了钱就请朋友喝酒或夜游，这也是坏的行为。

年纪尚幼的人，思想还没成熟，在幼稚无知的情况下很容易受诱。所以家中长辈对自己的言行举止必须多加留意，跟自己有来往的人的言语和举止也不可忽略，因为孩子会在不知不觉中有样学样。即使长辈的言行举止有不妥当之处，孩子也会误以为是对的。

**2. 愚智者总是好管闲事：**愚智者不务正业，自己的工作不管，却爱管他人的事，如挑同事的毛病、写匿名信、故意刁难他人、欺侮别人、给身边的人惹烦恼。

**3. 愚智者总做出不对的事：**总把坏的看作是好的，例如好赌博、好吸烟、爱逃学、爱顶撞父母。愚智者认为做好事的人是愚蠢的，把怕做坏事的人视为胆怯的人。

**4. 愚智者是跟他说好话也会生气的人：**如快要考试的时候，劝他多看书，他也会发脾气。劝他早起，也会引起他的不满。有时只是看他一眼，他也会无故生气。

**5. 愚智者是无视于纪律的人：**如过马路时不走斑马线、乱扔垃圾、上学或上班总是迟到。

## 怎样才算“结交愚智者”？

“结交”是指以下任何一种行为：

**1. 与愚智者有共同的行为：**如同吃同睡、一起为非作歹、合股投资。

**2. 与愚智者有接受的行为：**如接受愚智者为友、为夫、为妻、为职工，接受愚智者所说或所写的话。

**3. 与愚智者有给予的行为：**如给予信任、赞言、职位、官衔；向愚智者借东西；给予支持。

不与愚智者结交，就是不与愚智者有任何关系与交往。如果我们还跟愚智者交往，不管他身份是高是低，都应及早抽身，铲除祸根，不要疏忽大意，否则将会失足，沦为同类。

古人曾留下这样的座右铭：

离狗要一尺，  
离猴要一丈，  
离愚智者却要千千万万里！

## 与愚智者结交的弊害

1. 必被诱入歧途。
2. 必会导致堕落的人生、事业的衰败。
3. 必会被他人予以坏的评价，得不到他人的信任。
4. 必会烦躁，因为跟愚智者说好话的时候，他们也会生气。
5. 团体必会因愚智者的挑拨或不遵守规矩而破裂、失和、不再团结。
6. 种种灾祸必会临身。
7. 死后必坠地狱。
8. 还有其它。

“包着臭鱼的叶子，  
必会染上鱼腥臭味。  
与愚智者结交的人，  
也必会万恶缠身，身败名裂。”

## 愚智者的种类

愚智者可分为两种：

**1. 外表性的愚智者：**也就是一般的愚智者，不管他们多么厉害，我们还是想办法避开。但还有比这更厉害的，那就是内在性的愚智者。

**2. 内在性的愚智者：**指的是我们自己在想坏事、说坏话、做坏事的时候。如逃避工作、胡游乱荡、爱管闲事、上班常迟到、别人好言好意相劝却大发脾气、不遵守纪律、说不堪入耳的话。每当我们有这种行为的时候，我们就是“愚智者”，染上了愚智者的病毒，必须及早根除。



## 日常生活中该养成的习惯

1. 要常修心，让心远离不好的一切，哪怕是一丝邪思恶念，也要及早去除。就像毫不起眼的星火，该在它还没燎原的时候趁早灭掉，如贪睡晚起、乱丢垃圾、住所脏乱、不常收拾打扫等不良习惯。

2. 别去追忆以往的过错：不论是自己的还是别人的过错，过去就让它过去，警惕自己从今以后不再重蹈覆辙，要多做好事。

3. 要时常布施、持戒、静坐。

4. 避免与愚智者打交道：别去阅读、听、说有关愚智者的事，才不会染上他们思想与行为的病毒。而应该通过阅读佛教书籍、听佛法开示、谈佛法、谈某行善者与其善举等，在心中聚集最多善良的思想。

5. 如果下不得不与愚智者共处，如在同一个地方工作、有亲戚关系。在这种情况下，应该时时保持警惕，提醒自己正在跟有危险性的东西在一起，就像在罹患传染病者身边，千万别让对方的不良病毒感染到。除此，还要常布施、频持戒、勤静坐，让心保持平静，处于纯净的境界。

我们要时刻提醒自己：人生最重要的目标，莫过于降服自己内心的愚智。

## 不与愚智者结交的善果

1. 不会被诱导入歧途 。
2. 能保有内心原本的善良 。
3. 能更多地行善积德 。

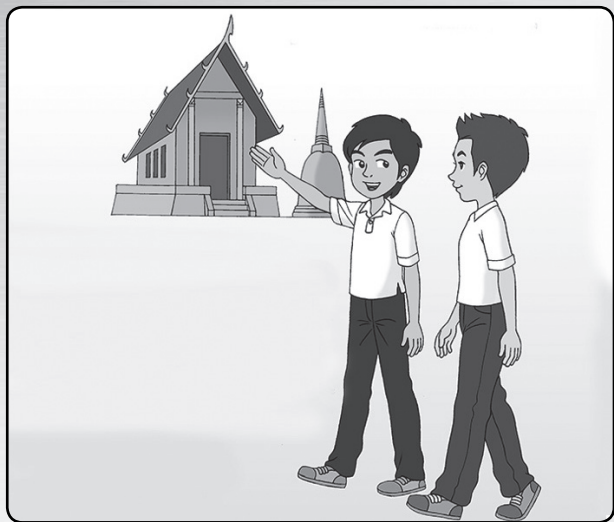
4. 不会受到愚智者的伤害 。
5. 不会被人非议，不会被冤枉 。
6. 得到别人的信任，不会被别人予以坏的评价 。
7. 获致繁荣昌盛的人生，立业顺利 。
8. 能为自己、家庭、国家带来幸福与和乐 。
9. 不让愚智的病毒传染出去。因为失去了我们的支持，所以破坏了恶因的繁殖 。
10. 还有其它 。

**“恶因尚未结出恶果之前，  
愚智者总错以为罪孽就是甜美的蜜汁。  
恶因结果时，愚智者自会尝到苦涩的痛苦。”**



# 吉祥人生的第二道法则 与智者结交

# 2



包着香料的布，自会染上香气。  
与智者结交的人，  
自会受到智者知识与善良的熏陶。



## 何谓智者？

智者指的是平常内心纯洁、清静、明亮的人，因此而具有正知正见，拥有正确的价值观，生活在智慧中。

- ◎ 智者是懂得分辨善与恶的人。
- ◎ 智者是懂得分辨对与错的人。
- ◎ 智者是懂得分辨功与罪的人。

智者可能是任何人，可能是目不识丁的文盲、耕田种地的农夫、受过高等教育的人，也可能是我们的亲戚。但不论是谁，都一定要心地纯洁，引智慧为灯的人，也就是说“好人”，才称得上智者。

一般的人总错以为，凡是受过高等教育、获得高等学位的人就是智者，其实不然，那只能算是世俗道上的学者，还不能称为“真正的智者”。获得高等学位的知识分子，如果行为不正，可能会犯罪入狱，而真正的智者却是有心于去邪念、除恶行、行为端庄、发善心做好事、免却牢狱之灾、甚至堕入地狱的人。

**“智者并非只是手持高等文凭的人，  
而是懂得持戒、静坐修行、拥有智慧的人。”**

## 智者的特征

智者是内心纯洁的人，有着正知正见，生活在智慧中，凡事依凭道理，所以拥有与众不同的三项特征：

**1. 拥有善良的思想：**如常思布施，心存宽恕的宏量，不记仇积怨，拥有符合事实的正确见知，知道善业与恶业确实存在，深明父母的确恩情似海。

**2. 言善为常：**如说实话，说促进人际关系的、有益的话。说的时侯适时又适地，并出自善良的心。

**3. 行善为常：**如拥有仁慈的心，从事正当的职业，常布施、常持戒、常静坐。

## 智者的特质

1. 对帮助过自己的人常存感恩之心。
2. 净化自己，不受恶业染污。
3. 净化他人，使自身免受诸恶之染。
4. 做出有益于群众的善举。

## 辨别智者的方法

智者常会做出以下的事：

**1. 智者爱引导他人入正途：**如劝人戒烟、戒酒、戒赌、戒毒，劝人睡觉前要先诵经，劝人持戒，劝人认真学习，劝人从事正当的职业等。

**2. 智者只爱做值得去做的重要事，**自己份内的事会尽快做好，不会让工作停滞不前，不会妨碍或干涉别人的工作，除非因他人所求而特别给予帮助。

**3. 智者只爱做对的、该做的事：**如爱说直话，不爱转弯抹角；爱谈经说道、不爱道人之短；为群众做出贡献。

**4. 智者不会因他人的善意批评或劝导而生气：**凡是好的、对的、有益的，智者都会坚持并引为方针，不会固执己见或妄自尊大。智者知道，劝导、批评自己的人其实是在为自己指出宝藏之所在，于是会尽量依照劝言改过、提升自我，不去在意劝导的人年龄是否比自己大、职位或地位是否比自己高。当智者被人误解、言语中伤时，也能沉得住气，不会意气反驳，然后再找机会解释清楚，所以能令周遭与之相处的人倍感亲切、温暖。

**5. 智者必遵守纪律：**智者会严格遵守团体的纪律，因为深知纪律是使团体上进与前进的力量，使团体内一切有秩序、有条理、不混乱，所以纪律能使大家和平相处。智者因此厌恶脏乱、不整洁。

## 与智者结交的方法

1. 常于与智者保持来往。
2. 常亲近智者。
3. 对智者要客气，真诚以待。
4. 听智者的劝言与教诲（佛法开示）。
5. 用心记住智者的开示。
6. 思考记住的、开示过的内容。
7. 经过深思熟虑后的开示，要尽量去实践。

包裹着沉香的叶子，  
自会染上沁心的芬芳。  
与智者结交，  
内心自会染上幸福的芬芳。

## 智者的种类

智者分为两种：

1. 外在的智者：指一般行为端正、品德无缺、生活在智慧中的人。
2. 内在的智者：指在想好事、做好事、说好话时的我们。所以，与内在的智者结交的方法，就是勤加修身养性，令心灵纯净。心存善良的思想，才能说出提高自己与听者之心的话语。除此，还要常做好事，为群众做出贡献，而常布施、常持戒、常静坐正是最好的方法。

## 与智者结交的益处

1. 能使心灵清净，跟着智者做好事。
2. 能使智慧俱增，成为稳重、有道理的人。
3. 能获得正见，成为有正见的人。
4. 能免却因犯错而导致的痛苦与烦恼。
5. 能成为广受他人赞扬的人。
6. 能获致幸福，免却障碍、罪恶、灾祸之扰。
7. 能获致上进的人生，立业顺利。
8. 往生后，得升天界。
9. 能更容易地证得涅槃正果。
10. 还有其它。

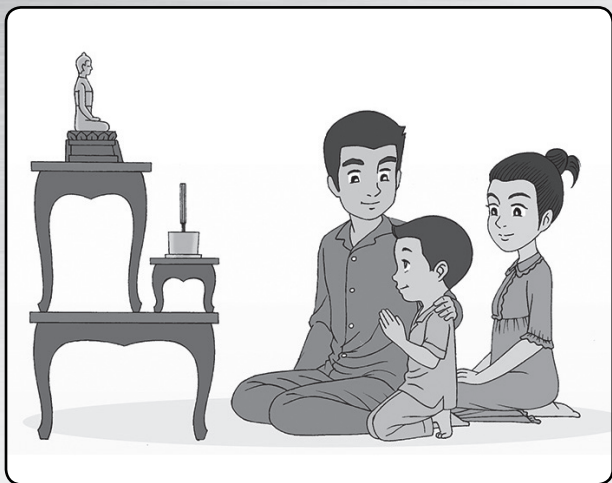


“其实，正常的人与愚智者相处后，会永远承受痛苦烦恼的折磨，因为与愚智者相处，无疑就是在与敌人相处。至于智者，与之相处就像与亲人相处一样，充满幸福快乐。故此，君子应结交拥有智慧、博学、持戒、认真工作、品德高尚、远离烦恼、身为贤者的智者，如月亮与空气的相交为友，成为星群运行的轨道。”

# 吉祥人生的第三道法则

## 崇敬该崇敬的人

# 3



树木还在幼木的阶段，要靠木桩支撑着，否则可能会树倒根断。希望在人生路上步步迈向昌荣的人，也该崇敬值得崇敬的人，将他们尊为生活中学习的典范，将他们的品德刻为心碑，以防错知误见的重现、种种恶业的再造。





## 何谓崇敬？

崇敬是我们无论在该崇敬者当面还是背后，都会有礼地表示出内心的虔诚、尊敬、崇拜、称扬。当面表示出来，是为了让该崇敬者知道我们内心对他的尊敬，以及心中意识到该崇敬者高尚的品行与美德。背后表示出来，是为了警惕自己，将心与该崇敬者的高尚品德连在一起，让自己能追随学样，心才会跟着提升，不会堕入罪恶之途。

崇敬是修心的妙法，能将仍属粗糙的心、还不能接受他人美德的心，修得更为细致。智慧还不是很高的人，初时还无法体会到该崇敬者的美德，但如果慢慢学会了如何表示崇敬，与该崇敬者渐渐熟悉以后，终会清楚地看到所尊崇者的美德，并心生虔诚敬仰，引为高尚、美好的学习榜样。所以长辈们应该教导儿孙诵经、礼敬三宝，在他们小小的心园里播下对该崇敬者的虔诚、敬仰与认识的种子。

## 该崇敬者

该崇敬者就是拥有值得我们思及、值得我们遵循的、品德高尚的人，如持戒者、修行者；智慧比我们高、品德比我们好的人，可概括如下：

1. 至高无上的佛陀：佛陀乃世上最尊贵、最高尚的智者，三恩（智慧恩、清静恩、慈悲恩）圆满俱足，乃佛教信徒该项礼膜拜、尊崇皈依的无上智者。

2. 僧侣：修行有成、德行无缺的僧侣是信众该学习、遵循的良好榜样，正是佛教信徒该项礼、崇敬的智者。

3. 十王道俱足的明君圣主：是国民该礼敬、尊崇的智者。

4. 双亲以及品德端良的长辈：因辈分的差别，身为长辈的该崇敬者是晚辈不能高攀为友的智者，或是子孙们崇敬的祖先。

5. 知识高深与品德优良的师长：是学生们不能高攀为友的智者，但也是学生们该尊崇的人。

6. 品德优良的上司：是下级该尊崇的人。

除此之外，凡是因辈分比我们高而不能高攀为友的智者，都是我们该尊崇的智者。

跟他们有关系或是来自他们的物品，都可当作该敬重或膜拜的，因为会令我们睹物思恩或念及他们的美德，如：

1. 与佛陀有关的：如佛陀的佛法或佛法开示、佛骨舍利、圣地。

2. 与僧侣有关的：如骨灰舍利、佛塔、僧侣的相片。

3. 母亲、皇帝、师长、上级（具有智者品德的）的教诲或是照片：都是我们该敬拜或敬重的。

## 表示尊崇敬拜的方法

1. **以行为表示**：不论坐卧站行、当面、背后、还是在代表着该崇敬者的物品之前（如塑像、照片），言行也必须端正。

2. **以言语表示**：称扬他们的美德，无论是当面还是背后，如诵经礼敬三宝、颂扬该尊敬者的美德。

3. **以心表示**：以尊敬心、感恩心追忆该崇敬者的教诲。

## 礼敬或敬重的方法

以行动来礼敬或表示敬重的方法有二：

1. **以物品礼敬或表示尊敬**：如孩子念及双亲的养育之恩、学生念及师长的教育之恩，而为他们献上金钱、送上物品或其它。以鲜花或香火供养三宝也算是以物品表示尊敬的方法。

2. **以行为或表现表示崇敬**：认真地遵循该尊崇者的良好典范及教诲，并在行为中表现出来，也算是一种表示崇敬的方法，如去除贪念、改掉暴躁易怒的脾气、改正错误的观念，以勤布施、

频持戒、常修行静坐的方法，遵循该崇敬者的方法去做。这是对  
该尊敬者表示敬意的最好方式，因为这是追随该尊敬者净化自己  
的心、口、意、早日达到“智者”境界的最好方法。

## 该注意的事项

学生们及修行者该时时警惕自己：如果我们敬重、维护自己  
所学的，不去嘲讽笑弄，我们的学习成果，甚至修行成果，将会  
获致奇迹般的成功。

相反的，如果我们非但不尊敬，反而看不起自己的老师或所学  
的知识，便会失去了崇拜与敬意，不想再照着教言去实践。接着那  
颗该系于“佛法”或“学问”的“心”就会逐渐变得灰暗，封闭了  
通往“智慧之界”的大道，也挡住了照亮前进之路的光辉。

## 不该崇拜或尊敬的

千万别崇拜不该尊敬崇拜的一切，因为会导致懵懂、迷信、  
误知、错见、心灵浑浊，最终成为愚智者。不该崇拜或敬重的人  
与物有四类：

**1. 别崇拜或尊敬愚智者：**不赞扬、不推崇、不抬举、不支  
持、不赞助、不拥护愚智者，不论他们官位多高、权势多大、地  
位多显赫。

**2. 别敬拜或尊崇来自愚智者的东西或与之有关的一切：**如愚  
智者的照片、塑像、作品、用品、任何东西，连同不遵循愚智者的  
教导。

**3. 别崇拜那些崇拜后不会带来吉祥的一切：**如明星照片、德  
行有缺的歌星或运动员的海报、与导致毁灭之道有关的广告，这  
一切都别贴在家里或房间里。

**4. 别崇拜那些崇拜后会导致懵懂、迷信、不会产生智慧的一切：**  
如大树、高山、地神龛、乩童、妖魔鬼怪、生来奇形怪状的动物。

## 三拜

礼敬三宝最普遍的方法就是跪拜顶礼。跪拜礼佛的人可分为三种：

**1. 越跪拜越疲惫的人：**就是看到别人跪拜也跟着跪拜的人，丝毫不懂得跪拜的意义。这种表面上的礼敬行为就像猴子拜佛一样，根本得不到任何益处，徒增疲劳而已。

**2. 越跪拜越愚笨的人：**就是那些跪拜但求不应该求的事的人，如求赐予会中彩票的号码、平时不看书但临考却拜求能顺利过关的人。

**3. 越跪拜越生智慧的人：**指的是跪拜后奉佛法为金科玉律、并实践与修行的人。三拜的意义：

**一拜，思及佛陀的智慧恩：**世尊拥有无上智慧，能洞察世间的烦恼与痛苦，自行找出灭苦之道，那是来自佛陀勤钻研与勤修行之善果，终能成就无上正等正觉，尽除自身烦恼。我们应该定心立意，像佛陀一样钻研佛法、勤加修行。

**二拜，思及佛陀的清静恩：**佛陀心口意皆清静，概因佛陀严持戒，不曾言语中伤或诽谤任何人，是持戒的最好榜样，我们要跟随佛陀，持出清静戒。

**三拜，思及佛陀的慈悲恩：**佛陀不辞劳苦为信众开示佛法，概因佛陀过去布施无限，无以数计的过去世一直都在救济众生，所以佛陀的慈悲才会如此无量。我们要认真布施、怀着慈悲心，学佛陀帮助他人。

## 尊拜崇敬该崇敬者的益处

1. 产生正知。
2. 使产生的正知更深入精辟。
3. 行为表现更臻完美、礼貌更为周全，成为可亲又可敬的人。
4. 因常思善业而心境清净。
5. 更为理智，因小心谨慎而能防范因疏忽造成的错误。

6. 能防范大意、错思误见的产生，因为心中明了，比自己品德更完美的人还存在着。

7. 产生信心与无比的力量，能保护自己超脱种种障碍与灾祸。

8. 因为只崇敬智者，所以愚智者也就间接地被消灭了。

9. 这是将智者高高抬举的方法，令智者能更方便、更广泛地执行任务。

10. 还有其它。

**“任何人只要尊敬了、礼敬了教导过自己的智者，哪怕只是一位或是一刻，比起连续给予该崇敬者每个月一千块钱还要来得更高尚、更有意义。”**

# 吉祥人生的第四法则 处于适当的环境

# 4



大如菩提树或榕树，若是栽种在花盆里，即使不会枯萎而死，也会长成瘦弱堪怜的盆景，但若植于沃土、水分充足，必会渐渐高拔成枝桠浓密、绿荫蓊郁的树木。同样的，如果我们处于恶劣的环境，要求一切好转或上进都是很难的，但如果处于适当的环境，进步与昌荣自是快速。



## 何谓适当的环境

适当的环境即良好的环境，不会污染、破坏身心健康的环境。除此之外，良好的环境还能身处该地的人提供正当的职业，促使事业迅速发展，并提供行善种德的机会。

适当的环境广义上还可以概括各级层的环境，如我们的家庭，所上的学校，所工作的地方，所居住的村镇、城市、国家、洲域。

## 处于适当的环境的方法

**1. 选择适当的住所与工作场所：**寻找良好的生活环境，人生才会步上昌荣之道，如好的学校、好的工作场所、建房子的好地点、出家也要选择好的寺庙。

**2. 将住所与工作场所改变成良好、适当的环境：**无论身处何方，我们都应该尽力把那个地方改变成适当的生活环境或良好的工作环境，不论是我们的家庭、工作的地方还是居住的地区。以下将为提供改变环境的方法。

## 适当的环境的特征

**1. 住所舒适：**即地理环境良好的住所。如果是房屋，必种有树木，水电都方便。若是学校，卫生环境要好、空气要通畅、没有噪音、空间宽阔、有操场。如果是商店，须开在人多的、交通方便的地区。如果要选择城市或区域，也要找地理环境好的，如地势不太高或太低洼、气候不太冷或太热。

**2. 食物方便：**即可以方便地找到或买到食物的地方，如住在市场附近，住在可提供足够食物的农业区附近，或便于工作、谋生的地区。

**3. 人群适当：**居住的地方不该有流氓、恶棍、小偷。大部分的人都应该是有道德、有纪律、求上进的人。

**4. 佛法方便：**就是能提供世俗方面与佛法方面适当的环境：

**世俗方面：**在那个适当的地方，有提供良好教育的学校；治安好；地方管辖好。

**佛法方面：**在那个适当的地方有僧侣、有懂佛法的居士或智者，可为该地群众提供道德方面的教导与开示。或是在有佛教的地方，便于布施、持戒、听佛法开示、静坐修行。

## 四大要素的排列

以上言及的四大要素可按其重要性排列如下：

**“佛法方便”排列在首位。**

**“人群适当”列在第二位。**

**“食物方便”列在第三位。**

**“住所舒适”列在第四位。**

如此排列的理由是，虽然住所不舒适，但如果食物丰足还是可以生活的。如果住所不舒适、食物不方便，但人群适当，还可以改善住所与食物方面。不过，若要人群变得适当，必须心存佛法才能办得到。

日本就是个好例子。日本是个岛，常会发生台风、地震、火山爆发等天然灾祸，面积不大（住所不舒适），食物方面的供应也不足以自养（食物不方便），但是日本人素质高、勤劳、有纪律、事事求精进（人群适当），国家又统治得好，人人爱国（世俗方面的知识或佛法适当），使得日本繁荣昌盛，成为国际经济强国。

至于泰国，地理环境适当，没有严重的天然灾祸（住所适当），食物丰足（食物方便），但美中不足的是，泰国人没有纪律，而且不是很勤劳（人群不适当）。另一点就是泰国人的心田



虽然广受佛法的雨露滋润，可还是较于贪图个人的舒适安逸，只将部份佛法实践于日常生活中（具有善良慈悲、助人为乐等美德），但不奋发图强，纪律有缺（佛法方面方便，但人群不适当），以致泰国虽然比许多国家好住，人也慷慨大方，但繁荣方面却比好多国家落后。

如果泰国人尽力改善自己、提高自己，成为有纪律的好人，刻苦勤劳，力求上进，以佛法为实践法则，泰国的经济发展与社会繁荣一定能与其它文明国家齐步向前。

## 该注意的事项

在许多物质繁荣的国家，国民在消费方面获得方便，工作易求，收入富足，表面上看，真是令人向往的地方。但仔细思想，其实也没什么好羡慕的，因为那里佛法不方便，心灵成长与提升难以做到，建功立德的机会也甚少。在那些国家生活的人，清晨醒来就只想到工作，没有时间思及布施，甚至没有机会布施、持戒、静坐修行。或许偶尔也会想到这些善举，但却没有可以介绍或教导的人，活着与“死”去没什么差别，意思是该人已从行善种德的世界中“死”去。

在泰国，虽然物质方面有些落后，但佛法方面却很兴盛。我们有布施、持戒、静坐的机会，能更多更好地修功种德。

## 令住所变得舒适的方法

1. 保持住所的清洁整齐，空气通畅。

2. 懂得选购卫生的食物、懂得卫生的烹饪法，家庭主妇要懂得做菜。

3. 家里人要懂得互敬、互助、互爱，远离诸般导致毁灭之道，奋发勤劳。一切得从自己做起，自我提高后，才能影响别人。

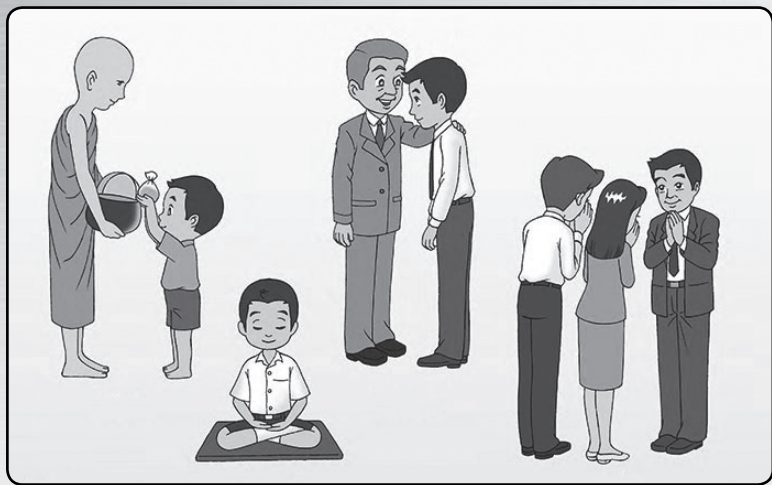
4. 时常一起到寺庙修功德、持戒、听佛法开示、修习静坐。家里的布置应该是可提高心灵、让心升华的，如有佛法书籍、佛龕或佛堂。家里应去除那些不适当的书籍与图片，如色情书籍或相片。常与家里人同诵经，同静坐。

## 令身处适当的地方与环境的益处

1. 获得身心方面的幸福。
2. 获得在世俗方面与佛法方面的进步。
3. 有修功建德的机会，不论是布施、持戒还是静坐修行。
4. 获得无上的财宝，那就是对三宝的虔诚。
5. 得闻无上佛法，那就是佛陀的金言玉语。
6. 获得研习佛法的机会。
7. 得见无上的三宝。
8. 获得良好的教育，关于戒、静坐、智能方面的知识。
9. 能护持佛教。
10. 时刻心系三宝。
11. 获致不疏忽大意的性格，诸多修行者就是很好的例子。
12. 获得无上皈依，那就是对佛、法、僧三宝的皈依。
13. 获致无上财富，即涅槃之路。
14. 还有其它。

# 吉祥人生的第五道法则 拥有先前的福德

# 5



品种不良的果树，无论如何松土、施肥与灌溉，最多只能让它结出更多的果实，但要使其滋味更可口香甜，恐怕难以做到。相反的，品种好的果树，仅需稍微松土、施肥与灌溉，就能得到丰硕的收获，而其果实也美味无比。同样的道理，先前没修功种德的人，无论从事任何行业，即使刻苦勤奋，若要获得期盼的成果，那需要投入更多的时间与心血。若是先前修过功、种过德的人，一旦行善，善果会立现，促使获得比其它人更快、更高的成功。



## 何谓“福德”

福德滋生于心中，令心清静、无忧愁、不浑浊，能把人带入更好的境界。福德的滋生是因为心灵清静，让心只想好的、对的、有益的，然后跟着善思说出好话、做出好事来。

福德一旦滋生，必滋润心灵，让心升华、稳定、不易躁动、清净明亮、轻盈饱满、轻松舒服、没有压力、不感郁闷、不会焦虑不安。柔软心适合于工作，也适于容纳、积累滋生的福德。

一般的人虽然看不见“福德”，但体会得到福德的况与果。福德一旦滋生，会让心感觉到饱满的幸福，就像“电”一样，虽看不见，但我们知道它的况，那就是通过灯泡的时候会发亮，电进入冷气机后会透出冷气。

## 福德的特质

1. 令身、口、意清净。
2. 引向幸福、进步的人生。
3. 能跟随我们，直至来生来世。
4. 是属于个人的，谁修功德谁就获得，不能偷走，不能抢走。
5. 获致无上的财宝。
6. 三财俱足：人间财（人间身内身外、有形无形的财物）、天界财（天界有形无形的财物）、涅槃财（入证法身，得入涅槃）。
7. 福德是轮回苦海中免灾避祸的保障。
8. 使人终得入证佛法，入涅槃界。

## 先前的福德的种类：

可分为两种如下：

1. 遥远的福德：是前生种下的福德，直至出母胎的那一天。
2. 当今的福德：就是从来到人世那天，直至目前所造的功德。

遥远的福德：前生前世所修的福德，在今世结出看得见的果报，一如特选的水果品种，它可口香甜的味道已存于种子内，一旦落土，茁壮成树，不用费心照顾也能结出甜美的果实。我们也一样，因过去世积下了足够的福德，今世才拥有自幼便清静晶莹的心，智慧俱全，面目清秀，身体康强，拥有比别人更多修福德的机会。如果今生不疏忽，更多地修功积德，必会获致更快更高的进步与昌荣。假如就此疏忽大意，今生不再勤建功德，无疑于枯了嫩芽的树，自是难再高大挺拔。

当今的福德：自幼便行善积德、认真学习、勤劳图进、结交好友，修出清静心的人，在思想、言语、工作方面，必定会比同龄的孩童好，而当长大成人，也必会比别人进步。

故此，我们从今日起就须勤建功德，来世才能结出善果，拥有聪明与智慧，获致光明、进步而又昌荣的人生。一如佛陀，无数的过去世都勤于行善积德，最后一世自幼便勤勉致知，出家以后更是认真修行，才能在三十五岁的时候证得无上正等正觉。

## 福德之果报

当福德滋生后，能在我们身上产生四等不同的果报：

**1. 心灵方面：**是立即生效的福报，立建立生，无须等到来世，在我们心里产生了以下效果：

◎ **心灵更健康：**平静沉着，对他人的赞言或评语都不动摇，心胸开阔，轻松快乐。

◎ **心灵更有力：**心境清亮，思路敏捷，思想深邃高远、周到细致、有条不紊，能立刻做出果断、正确的决定。

**2. 品格方面：**勤于布施、持戒、静坐的人，心会平静、精神饱满、心生欢喜，睡得安稳香甜，没有忧愁，面目清秀，皮肤健康而有光泽，心中充满福德，不贪图他人之物，不给任何人增添烦恼，只想予人以援手，所以拥有自信，风格高尚，行为端庄，无论身在何处，言行举止都适当得体，品格得以不断提高。

**3. 人生之路：**我们的人生之路原来是由前生前世至今生今世的善业与恶业所规划出来的。在心灵方面及品格方面，福德会令我们如愿地获致来自外界的回报，如财物、官位、赞扬、称颂、幸福。但是当我们做了善事、造了善业之后，今生的人生之路是否会平坦康庄，是否会获得最好的回报，仍取决于前世造过的善业或恶业。善业与恶业之间的互动关系是异常复杂的。有时，我们真心诚意地造善业，但过去世恶业的果报追至，令我们蒙受他人的诬蔑、遭天灾人祸，以致令人错以为造了善业到头来也是得不到好报，对修功种德灰心丧气。其实，之所以这样，皆因过去世的恶业正在以恶果回报，但我们目前所造的善业依然存在，不会化为乌有。只要从此认真积功积德，不再造恶业，恶果的回报终会归零，而最后将会获得善业最完整的果报，得到幸福成功的人生。

**4. 社会方面：**我们尽心行善之后，无论处于哪个社会，善果必会令我们在社会上广受他人的尊敬，成为该社会的领导人物，引导该社会的人群行善，为该社会带来繁荣与幸福。

## 善报的例子

长寿	因过去世不杀生，不危害生命
无恙	因过去世不虐待生物，不对动物施以暴力。
身体健全	因过去世以食物造过很多布施善业。
皮肤光美细腻	因过去世持戒，以衣物造过很多布施善业。
有权势、 人人客气以对	因过去世充满喜无量心，何人行善都随喜其功德，不忌妒任何人。
富贵	为过去世造过很多布施善业。
生于高贵的门第	因过去世尊崇敬重过很多该尊崇敬重的人。
聪明、有智慧	因过去世结交过很多智者，勤于静坐修行，不酗酒。

## 修功建德的方法

做好事、造善业都会获得福德。为了便于了解与实践，佛陀将行善的方法分成十种，称为“十善行”，如下：

1. **布施：**以财物布施予合适的人。
2. **戒：**检束行为、言语，不为自己或别人带来不安与烦恼。
3. **静坐修行：**诵经、静坐、阅读佛教书籍等。
4. **尊敬心：**崇敬具有美德的人。
5. **勤奋心：**对该做的事尽力而为。
6. **功德施：**回向功德。
7. **功德随喜：**随喜别人所修的功德。
8. 听佛法开示。
9. 佛法开示。
10. 纠正错知与错见。

“十善行”可归纳为“三善行”，如下：

1. **布施**：回向功德、随喜功德，是自心中去除吝啬的方法。

2. **戒**：戒、尊敬心、勤奋心，可以防范自己造下恶业。

3. **静坐修行**：静坐、听佛法开示、开示佛法，可令人聪明、有智慧。至于“纠正错知与错见”都可用于“布施、持戒、静坐修行”。

**批注**：有些地方的论典与注释，将“纠正错知与错见”归纳入“静坐修行”，另将“佛法开示”归纳入“布施”，指的是布施佛法。

## 福德福报不是神奇的

福德福报可以用逻辑来回答。只做坏事或者只造恶业的人，心灵自会混浊黑暗，诸般烦恼易于占领心域，造成种种伤害，如大发雷霆的时候，恼怒攻心，心脏跳动激烈，血液循环加速，强烈的怒气自胸部蔓延到脸部，令皮肤粗糙、失去光泽，消化不良，腹胀难受，压力重重。所以易怒的人常会心中烦躁不乐，出口的语言像挤不出汁的柠檬，恼怒的时候会丧失理智，言行举止易于犯错。

至于只做好事、只行善举的人，心灵必然清净明亮，诸般烦恼无隙入侵，被理智的防线牢牢挡住了。只行善的人能够时刻教导自己、警惕自己不去行恶，所以心灵平静清凉，身体各器官的功能正常运作，皮肤健康、有光有泽，声音悦耳，举止端庄，判断力无误，易获致幸福、成功的人生。

## 该注意的事项

既然知道修功积德是为了自己，我们更是不可忽略。建功德要依照自己的能力。建过功德的人如果从此不再继续积福累德，就像收割后的农民，将全部收获施予或卖空，没留下来年耕播的种子，当耕种季节来临，必会遇到头疼的问题。



我们造过的善业，虽然没有立刻见到果报，但也不会消失无存，这些善与好会提升我们的心灵，这就是“福德”。

从今天起，我们要勤布施、频持戒、常静坐、勤修功德；进行理论方面的研习；提高自己的言语水平、勤勉程度、工作效果、心灵修养，这样的人才算是真正有福德的人。

## 日常生活中该实践的善举

从今日起，我们该勤修新的功德，以获得跟随到未来世的福德，方法如下：

1. 哪个早晨还未布施，哪个早晨就先别用早餐。
2. 哪一天还没认真持戒，哪一天就先别出门。
3. 哪个晚上还没诵经与静坐，哪个晚上就先别睡觉。

我们要勤练常修功德的美德，就算遇到什么困难或任何障碍，也不轻易放弃，仍有耐心地修出完美的功德。

**“点点滴滴的水，可将水缸注满。**

**智者若是勤积功德，**

**福德自会渐渐圆满。”**

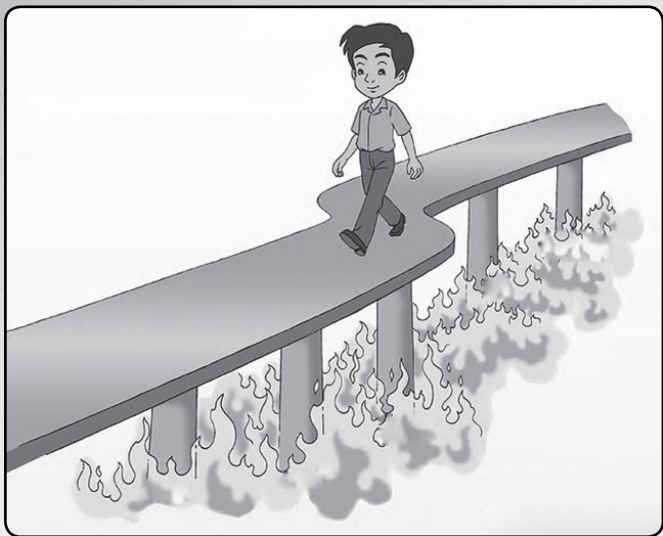
## 具有先前的福德的益处

1. 具有便于修功建德的财物，能更容易地修出新的功德。
2. 带来以上提到的各项好处。
3. 是一切幸福的来源。
4. 成为我们随身带到未来世的福德，直到证得涅槃。
5. 还有其它。

吉祥人生的第六道法则

立身以正

6



在汪洋中破浪前行的船只，若要靠岸，水手必须无误地锁定目标，且要不时地将舵调准，往正确的方向驶去。若要在人生的路上获致成功，我们就该立身以正。



## 何谓“立身以正”

“立身以正”意即在世俗方面与佛法修行方面，定下正确的目标，然后步步谨慎地在通往目标的路上向前迈进，直至目的地。

立身以正是很重要的。它是缔造幸福、成功与昌荣人生的第一道阶梯。若定错了人生的目标，如立志当个最凶残的强盗，或是最有势力的毒品制造商，然后尽力而为，该人必不可能获致幸福、进步、昌荣的人生。即使该人为了目标而努力探求知识，然而获得的学问与能力皆是为了导致自己及别人的毁灭，又怎能步上幸福、昌荣之道？

力求上进的人，首先要把人生正确的目标锁定，再去访求知识，投入研习之中，然后尽力将目标实现。

## 何谓人生的目标

人生的目标可分为三等级，如下：

**1. 初等的目标**，为了今生之益而定的目标：就是立下能以正当的职业立身立业的目标。只要该职业是不违反法律与道德的，任何最适合自己的行业都可以自由选择：企业家、医师、工程师、农夫皆可，只要是正当的职业就好。定下了目标以后，就要全力以赴，直到实现。

**“小小的老鼠勤于挖掘洞穴，  
麻雀们也致力于筑巢，  
生而为人的我们，也要立下成功的事业。”**

**2. 中等的目标**，为了来世之益而定的目标：除了定下今生要立业成功的目标之外，还要定下勤修福德的目标。红尘众生，烦恼尚未尽除，还会无休止地轮回生死，积累的功德将会成为跟随我们到未来世的福德之粮。

有些人只求今生之需，忽略了来世之益，为了成家立业，一心追求金钱财物，不修功，也不立德，试想这种人生有何价值可言？一般的人出生之后便依靠父母抚养，然后入校求学，毕业后成家立业，接着抚养下一代，一生盲目地追求身外财物以自足，然后老死。鸟儿自幼也是靠着父母的哺养，羽翼渐丰时由父母教会飞翔与觅食，然后分道扬镳，飞往自己的世界。而当有了幼稚之后，就轮到它们到外觅食，养育下一代，追求属于鸟类的快乐，然后老死而去。如果我们汲汲营营、庸庸碌碌过了一生，人生的价值又何异于飞禽？

我们是人，具有最适合于行善的一切，所以今生除了立业之外，还要以各种行善种德的方法提高人生的价值，同时也为未来世准备好福德之粮，以及实现人生最崇高的目标。

**3. 高等的目标**，为人生最高之益而立的目标：即各方面的修行，以期烦恼尽除，跟随佛陀与众阿罗汉入涅槃之界。在那里才能超脱轮回生死，获得永恒的幸福。

按照常理，烦恼尚未尽除的众生，仍要在苦海中饱受煎熬，多少要视自身造下的业障而定。我们至今已在轮回苦海中生死了无数次，若将我们过去一切世的骨头堆砌起来，一定比山还高；如果把我们过去一切世因痛苦而流的泪水汇合起来，必定比海洋里的水还多。谁能先入涅槃，谁就能先超脱苦海，而剩下的仍要在轮回生死中继续承受无尽的痛苦。

佛陀在仍为菩萨的修行阶段，也跟我们一样轮回生死，但佛陀定下了明确的目标：尽快除却自身烦恼，尽快进入涅槃，并带领众生进入这无上之境界。从那之后的无数世，佛陀皆致力于修行，重重障碍也阻挡不了世尊的宏愿，甚至舍血肉、舍生命都在所不惜，坚定的心志如何都不动摇。最后终于烦恼尽除，修成佛陀，以胜利之姿步入涅槃乐界。

至于那些玩世不恭、任意挥霍生命中的宝贵时光、不建功立德的人，大多数都不知道人生最崇高的目标是入涅槃界。有的人知道了，却怠于积德修行，以致永无止境地苦海中轮回，不得超脱。

聪明人应尽早改变自己，把人生最崇高的目标定得坚固稳牢，不疏忽于行善，勤布施、频持戒。还要静坐修行，净化身、口、意，以除却自身烦恼，了脱轮回苦海，效法佛陀，得入涅槃，证得真正的永恒之乐。

**“万别疏忽大意，加快脚步跟随佛陀。**

**造福众生的同时，**

**也别舍弃自己最终的目标。**

**目标既已锁定，就该全力以赴。”**

## 不容忽略的事

有些人初时定下了良好的人生目标，如立志从事正当的职业，但心的定力不够坚强，日久便生邪思，觉得这样难以致富，人生的目标开始偏离正道，不惜采取欺骗的手段，终于入狱。再例如，有些人认真布施、持戒、静坐，而当有人嘲讽戏谑，经不起考验的心终于放弃修行，任此生随着烦恼之波逐流。

我们该怎样才不会变成这样？如何才能坚定我们的心，锁定目标？

## 坚定生命目标的方法

1. 将自己修成心怀虔诚的人：就是有道理的人，信该信的。“信”可分为二：

- ◎ 有道理的信：就是信以智慧，也叫“虔诚”。
- ◎ 无道理的信：没有智慧的信，也叫“迷信”。

初等虔诚有四：

◎ **相信“业”的存在：**相信业是真正存在的。相信无论做任何事都是与“业”脱不了关系，是善是恶已在自身滋生，做过的事、造过的业绝不会化为乌有。

◎ **相信业的果报：**就是相信善有善报，恶有恶报。行善必须依循三个步骤才算正确：

- (1) 以智慧了解事的中心要旨后再去做。
- (2) 尽心尽力将该事办好。
- (3) 做事要有理智，恰到好处。有时做得过度，反而坏事。

◎ **相信众生皆有属于自己的业：**相信善业的福报、恶业的果报会紧随造业的人。

◎ **相信佛陀是真正存在的：**相信佛陀证得无上正等正觉的智慧。

2. 为自己修出持戒心，至少五戒（戒的详细内容，参看第九法则）。

3. 将自己修成有学问的人或多闻者，认真探求世俗的学问与佛法方面的知识。

4. 为自己修出布施心，懂得施舍，如：

◎ **施舍自己的财物，**去除内心的吝啬，故为人所敬爱。

◎ **施舍坏脾气，**就是去除内心的火气、仇恨，使心生布施心、原谅心，心才会清净。

5. 以静坐修出清净心、智慧心，这才是最重要的。导致我们人生目标动摇的原因，正是因为我们的内心不够坚定，经不起外界的引诱，而静坐是修心的不二方法，心会具有坚强的力量，稳得住目标。智慧能使我们定出正确的人生目标，并能全力执行。

以上五种修身修心的方法，是修出高尚的人格与实质的法则。如果俱足，便可称为具有为人的坚固实质，能够立身以正。

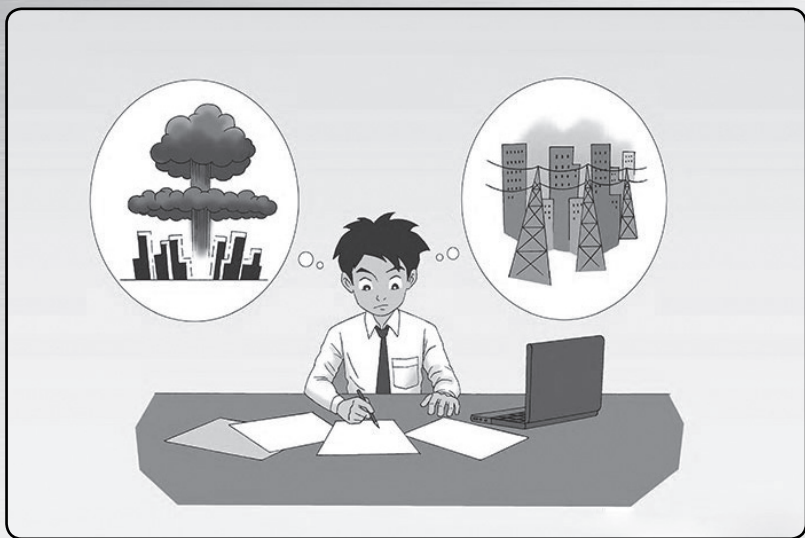
## 立身以正的益处

1. 成为可以依靠自己的人。
2. 成为不疏忽的人。
3. 成为往生前已为来世做好准备的人。
4. 成为无论身在何处都能获得平安、幸福的人。
5. 成为以最虔诚之心礼敬三宝的人。
6. 成为国之良民。
7. 成为后人学习的榜样。
8. 成为不堕入罪恶之渊的人。
9. 拥有人十全的实质，能自生命中汲取最高益处的人。
10. 成为易于获得三财的人，即人间财、天界财、涅槃财。
11. 还有其它。

**“有些事，双亲或亲友都无法为我们去完成。但立身以正的我们和那颗立意正确的心，能为我们超越一切艰难，成就大事大业。”**

# 吉祥人生的第七道法则 当个多闻者

# 7



光亮对长途跋涉的旅者具有不容忽视的重要性，当“多闻者”对开创进步的人生也是具有同样的重要性。





## 何谓“多闻者”

多闻者指的是博学多闻、聪明于选择学问的人，也就是拥有足够的智慧、懂得选择该学的知识来学习的人。多闻者学得多、知得深、闻得广、博览群书。这些良好的品质正是智慧之源，使我们在工作方面具有正确的知识、好的能力，使我们获得面对人生的智慧、开启荣华富贵之门的钥匙，提供所求的一切。

## “智者”与“多闻者”的区别

“智者”是心怀美德的人，品行端庄，不论具有多少才识，都会用之造福群众。智者是不会堕入恶道的人，在这方面有绝对的保障。

“多闻者”是博学的人，但心中的品德不一定完美，还不能确定就能获得不坠入恶生恶道的保障。如果错用自己的学问去制造毒品，死后很可能坠入地狱。

## 多闻者知识完美的特征

**1. 知得深：**对一切导致当今结果的因缘都有深入的了解，就像医生看到病人的病况，就能确诊患了何病，知道此病何因导致。又如技术员看到有问题的机器，就能断定哪里出问题，何因导致。

**2. 知得广：**就是擅于观察，对周遭的一切都有知有闻，不论是有关地理、气候、周遭的人、周围所发生的事，该知道的都知道。

**3. 知得精：**对周遭一切的事都知道得很详尽，甚至知道此事与其它事的关联。就像之前提到的“知得广”，但所知道的比后者更为深入精湛。

**4. 知得远：**有远见，知道未来将会发生的事。如观看天象就知道哪种农作物会缺乏；看见同事的举止不可放心，就知道该人会不忠职；发现自己开始惰于行善积德，就知道长此下去，心必会远离行善之道。

拥有这四项特征的人，在世俗方面或佛法方面，都算是真正的多闻者。

## 好的多闻者或学者须具有的特点

**1. 多闻多读：**有好听、好读、好研究的习惯。跟老师学习之外，还要多阅读，多听演讲或开示。

**2. 记忆力好：**掌握重要的内容并能牢记。记忆力不好的人，该因前世爱说谎、酗酒等原因。如果今生不再喝，改掉撒谎的恶习，勤背、勤记、勤写，不久便能加强记忆力。

**3. 勤背：**勤背会使学过的知识牢记于心，不用再去翻书动卷。佛陀的佛法乃永恒不变的真理，须勤背诵，记得越多越好。世俗的知识学问，还没人真的能深明其理，跟着时代的潮流更变，宜记取较为重要的部分，并探求个中道理。

**4. 寻理：**知识放在心里细细思考斟酌，探索并洞达其理，深明个中逻辑。

**5. 以智慧洞察：**知识的理论或实践方面都能深知深解，学问与心合而为一。要进入这个境界，非得靠修心静坐到产生光明的智慧不可。

## 无法成为好的多闻者的人

**1. 好炫耀、好吹牛、爱听迎合奉承的话的人；**爱耍脾气；爱美、爱打扮；过于完美主义的人。他们只顾打扮、只顾撒娇、只顾任性、过于注重外表而荒废了求知的的时间。这些人该用常思及死亡或常观尸体的办法来改变不良习性。

**2. 暴躁易怒、记仇记恨的人：**因为只顾生气、只顾怨恨而忽略了自我反省的人。这些人该用持戒、回向功德的方法来改变。

3. **粗心大意、健忘、草率的人；凡事不求精进、只要把工作做好就够的人；**心志不坚强的人；没有功德心的人；怀疑三宝是否真的存在的人。这些人都该用勤静坐的方法来改变。

4. **缺乏信心、没有胆量、怕被批评、没有创造性的思想与行为、只会跟着别人跑的人；**这些人该结交有标准人格的人，也就是智者，学会无论做任何事都要遵循标准的尺度，不是任所欲为。

5. **把财物看得比什么都重要的人；**利欲熏心使他们忽略了知识的重要性。

6. **凡事不认真的人。**

7. **在酒精的控制下，失去了理智的酒鬼，**因酒而丧失了学习的机会。

8. **孩子气的人；**成天嘻嘻哈哈，好玩耍的人；没有责任感的人。

## 修成多闻者的方法

1. 聪明地选择该学的知识。
2. 认真投入地学习所选择的知识。
3. 时常积极地增进自己的学问。
4. 追求世俗学问的同时，也该研习佛法，双管齐下。
5. 学后要牢记，并学以致用。

## 该注意的事项

一个人如果只有世俗方面的学问，不论何等聪明，随时都有失足的可能。如拥有原子方面的知识，用在和平方面，可将原子转化为能源来使用，但若用错地方，造成原子弹，则可危及人类的生命。佛法好比明灯，为我们照出对与错、善与恶、该与不该。

盲目地追求世俗的学问的人，不论多么聪明、多么富有、多有权势，也不足以令人尊崇敬畏，仍是个难逃罪恶之渊的人。

请记住：“愚智者获得的知识，必会带来毁灭，因为他们会把知识用在错误的地方。”

所以我们要学习世俗与佛法这两方面的知识，用以相辅互助，并且要知得深、知得多、知得广，超出所负责的工作范围。这多出来的知识，正是为我们照亮成功之路的明灯。

## 当多闻者的益处

1. 成为自己可以依靠的人。
2. 拥有领导者的品德。
3. 无论身在何处，都散发着英勇的气概。
4. 财物、官位、赞扬、幸福，样样俱足。
5. 受人称扬、尊敬，人人客气相对。
6. 智慧之财宝将跟随着我们到未来世，无人可抢走。
7. 当多闻者是学习其它技术与才能的基础。
8. 使人易于证得涅槃。
9. 还有其它。

“博学并持戒的人，必会获得智者两方面的赞扬：一面是因为他的博学多闻，另一方面是因为他所持的清净戒。谁会批评纯金似的、心有佛法、具有智慧、身为佛教徒的多闻者？天人见之必会赞颂，梵天神也会称扬。”

# 吉祥人生的第八道法则 有艺术、有技巧

# 8



种植芒果，味道甜美与否在其果实的质量。开始的时候，长出树干、枝叶，是在为将来的开花结果做好初步的准备。我们拥有的知识、我们之所以成为多闻者，也是在为未来做好准备。当我们具有运用的艺术与技巧后，积累的知识与学问才得以充分发挥。



## “艺术与技巧”

艺术与技巧，就是把具有的学识与才能完美地体现或表示出来的方法，意即“聪明地表示出来”、“会做”的意思。

多闻者是聪明地学习的人，所学的是理论，知道什么是什么，知道怎么去做。至于艺术与技巧，指的是实践方面的能力，能够把学过的知识发挥出来。

有知识的人并非个个都有艺术或技巧。如煮饭的时候，“知道”要把生米放入饭锅、洗干净、加入一定的水、再放在炉上、水沸后把一部分水倒掉、在炉上再焙片刻，饭就可以吃了，这是煮饭的方法或理论。然而，“知道”终归“知道”，没亲手做过的人，不一定就能煮出软嫩味香的米饭来。缺乏“艺术与技巧”，煮出来的饭可能半生熟，可能有点烂糊，也可能有点烧焦。可以说“聪明地知道了道理”，但还没法“聪明地做出来”。

其它的事也是一样，无论是开车、踢藤球、游泳、烧菜，如果只懂得道理或理论，并不一定就能做得来、做得好。

## 艺术或技巧的种类

体行的艺术与技巧（聪明地做）：如会纺织、修理机器、绘画、设计、雕塑、摄影、印刷的人。从事别的行业的人，如会耕田、种地、写作、给人看病的人。体行的艺术与技巧还可以广义的概括坐卧站行端庄有礼、打扮适宜、待客热情、对别人尊敬的表现、举止稳重，都可算是艺术或技巧。

言语方面的艺术与技巧（聪明地说）：有口才、懂得说好的话、有益的话的人，有说后能将自己与对方的心提升的技巧。

心灵方面的艺术与技巧（聪明地想）：理智俱全、能够控制自己的思想、具创造性的思想、能提升自己心灵的思想。

简单地说，艺术与技巧就是会想、会说、会做。

## 艺术与技巧的成分

做出来以后，能称为有艺术、有技巧的，须具备以下六项特点：

1. 能精致细腻地做出来。
2. 能提高该事或该物的价值。
3. 做后能增进创意或建设性的思想。
4. 不会促使“欲”的产生。
5. 做后不会促使怨恨的感觉产生，导致怀恨、记怨。
6. 做后不会促使破坏性的想法的产生。

## 能够拥有艺术与技巧的人

1. 有坚定的信念的人：相信自己所做的是真的好、真的有益，具有要去做欢喜心，并相信能完成。
2. 不是体弱多病的人：懂得照顾自己的人。
3. 不是喜欢吹牛、自我炫耀的人：自高自大的人是没人肯教、肯指教的。这类人总是过分地自吹自擂，以致没有时间去认真学习。
4. 不是懒惰的人：而是要具有刻苦耐劳的精神、勤勉奋发的品格。
5. 拥有智慧的人：懂得去观察、体会、思考。

## 如何成为有艺术、有技巧的人

1. 为自己修出善于观察的敏锐感，懂得观察周遭一切的特别与美好之处。
2. 手上所有的工作都要尽心尽力去完成，别看轻它，也别把它推诿给他人。
3. 以认真、精细的心去完成工作。
4. 不断提高自己的能力与技巧，不会把工作草率完成。

5. 常跟具有真艺术、真技巧的人或专家接触。

6. 常修行静坐，清净心会滋生练习与改善的智慧，能使自己成为有艺术与技巧的人。

## 该注意的事项

别只顾挑他人的毛病，否则自己会变成“挑剔专家”，也就是专门会“挑剔别人的艺术家”。过分批评别人的工作或作品，会使自己不敢一展身手，怕也会受到同样的批评，以致最后一事无成，什么都不会做。

## 有艺术、有技巧的益处

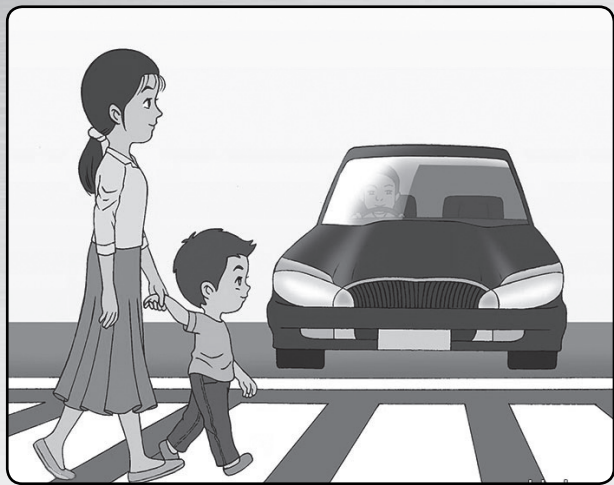
1. 使人具有超人的能力与才华。
2. 使人能维生。
3. 使人变得聪明、善于观察、反应敏捷。
4. 使人富有俱足。
5. 使人今生、来世都能获致幸福。
6. 促使世上物质方面的发展，提高人类的心灵。
7. 还有其它。

“艺术或技巧，即使只是一项，同样也能提供促使成功的重要条件与关键。”



# 吉祥人生的第九道法则 有纪律

# 9



无鞘的利剑，没有外壳的炸弹，容易对使用者造成伤害。知识与才能，若是失去纪律的控制，同样会对该人造成负面的伤害与破坏。铸剑者为了安全起见而做出剑鞘，制造炸弹的人也因同样的道理而为炸弹装上外壳。故此，佛陀教导佛教信徒要聪明地学习〔多闻者〕、聪明地做〔有艺术与技巧〕之后，还嘱咐他们一定要“有纪律”。



## 何谓“纪律”

纪律指秩序、规矩、准则、纲纪，用以管治社会上的人，令其言行举止进退有序、有合一而美好的规范，使人能和谐安乐地相处，免去纷争与冲击，除此还能令人们远离诸般罪恶。

群居的生活，如果没有纪律，人人随心所欲，矛盾与纷乱的局面定然避免不了，人越多事就越多，失去平静和乐，工作也变得无效。

成堆的花朵，若是混乱地参杂在一起，会使其失去原有价值，毫无美感。但如果用线串起来，这些花朵就会变成雅丽的花串，可供点缀、装饰之用。如果将社会上的每个人比喻成一朵朵的花，能将每朵花有条序地串成美丽花串的那根线，正是纪律。

所以纪律是用来管治人的，令人懂得聪明地将知识与才能用在恰当的地方。

## 纪律的区分

人是由身体与心灵两大部分组合而成的：

我们的身体是属于世俗的，要依靠外在世界，身体才能成长。

我们的心灵是属于法的，要依靠内在的佛法，心灵才能成长。

为了让身心能够完美地成长，我们的生活应该顾及两方面的完善：

聪明地学习或知道的人（多闻者），必要学会世俗的知识与研习佛法。

聪明地做（有艺术与技巧）的人，也必要做得好、做得对，合乎世俗的要求与佛法的规则。

同样的，聪明地用（有纪律）的人，也必须以世俗的纪律与佛法的纪律来管理自己的学识与才能。

## 世俗的纪律

世俗的规律，指的是用以约束、管治某个社会的人群的纪律，这些规律是依照他们之间的协议、针对该与不该做的事而制定出来的。这样的纪律，依执行范围的区别，可以用上好多名称，如法律、国王签署颁布的条律、国王或内阁依据法律颁布而未经议会通过的法令、守则、规矩、惯律、习惯、风俗、命令、布告等，这些都是世俗的纪律。

## 佛法的纪律

佛教信徒分为出家人与居士，所以佛法的纪律可分为两种：

1. **出家人的纪律：**即是出家僧侣与沙弥的纪律。
2. **居士的纪律：**即是一般居家的佛教男女信徒。

## 出家人的纪律

出家人的最高目标就是灭尽烦恼。要做到这一点，要有无上的智慧。想得到无上的智慧，就要有深厚的定力。深厚的定力，要以清净戒为基础，即出家人的四大戒律：

**1. 戒律清净：**就是持佛陀所规定的227条戒律，佛陀禁止的都要戒除，认真遵循佛陀规定的律条。

**2. 防护根门：**就是约束眼、耳、鼻、舌、身、心，不让其跟着外界的诱惑走。这些感觉是因看到、听到、嗅到、尝到、触到、心感觉到而产生的。不该看的别去看，不该听的别去听，不该嗅的别去嗅，不该尝的别去尝，不该触及的别去触及，不该想的也别去想。

**3. 正业：**以正当的方法得来维生之食，就是拖钵。不正当的方法如：给前来供养的人暗示中彩号码、算命、做媒人、阿谀奉承他们。这些都是触犯戒律的行为。

**4. 四事省思：**四事即食、衣、住、医。在用四事之前，宜静心思虑：四事只是赖以维生的，如同滋润车轴的油，只是为了让车能继续往前跑。这种想法会减轻四事的诱惑，能自我提醒，吃只是为了活下去，而非为了吃而活。

初时佛陀没有定出戒律，概因那时候的僧侣不多，众僧皆律己以严，认真修行，深晓该与不该做的事。后来，僧团逐渐扩大，开始有些品行不良的人加入，做出了不该的事，佛陀才依此定出条条戒律。佛教里的戒律都是有其出处的。举个例子，佛教里的第一条戒律是因一位名唤“素庭”的僧侣，出家后因双亲之求，要有子嗣传宗接代，故回家与妻子行房。因为发生此事，佛陀才定下了第一条戒律——“戒不净行”。

## 佛陀定下戒律的目的

1. 为了僧团的正气与团结精神。
2. 为了约束无羞耻心的人。
3. 为了僧团的和气相处。
4. 为了持戒僧侣的法喜。
5. 为了防范现在会产生的烦恼。
6. 为了防范未来会产生的烦恼。
7. 为了使未生虔诚心的人能心生虔诚。
8. 为了使已怀虔诚心的人更为虔诚。
9. 为了维护佛教的正法。
10. 为了护持佛教戒律，续佛教慧命。

## 在家居士的戒律

对在家居士来说，最重要的是“五戒”。

## “戒”的涵义

“戒”的意思是“正常”，是人在佛法纪律上的初步纪律，同时也是将人与动物区分清楚的准绳。

万事万物都有其自然、正常的状况，如马平时只是站着，而非躺着，一旦躺着就是不正常，定是得了病。雨季平常会下雨，若不下雨，到处一片旱燥，就是不正常。

## 正常的人

正常的人必须具有五项正常的重要素质：

1. 正常的人必不杀生：若是哪天杀生，就是有反人常，进入了动物的正常状态，如老虎、熊、狗，它们以互相伤害、伤命为常，所以为了维持“做人的正常状态”，才会产生第一条戒律；为人必不杀生。

2. 动物在吃的时候，平常都会互争互抢互夺。每到吃东西的时候，狗必会互争互咬，但人并非如此。为了维持“做人的正常状态”，才会产生第二条戒律；为人必不偷盗、不受贿、不贪污舞弊。

3. 动物平常不会只满足于自己的异性伴侣，每到交配季节必起争雌之战，有时雄的甚至会因争偶而丧命。正常的人是不会争夺他人的生命伴侣，只满足于自己的伉俪，所以为了维持“做人的正常状态”，才会产生第三条戒律；为人必不淫欲。

4. 平常动物是不能彻底放心的，它们的兽性随时都能造成伤害。人平常是直言直语，相对以诚的，所以欺骗别人的人是反常的人。为了维持“做人的正常状态”，才产生了第四条戒律；为人必不说谎。

5. 在体格方面，动物一般比人壮大，但却没有控制体力的理智，所以无法将体力转化为完整的善力，只有任凭感觉驾驭的兽

性，如大象、马、牛等，虽然力大无穷，却不懂得用力气觅食以孝敬父母。而人，虽然力气比不上动物，但懂得用坚定的理智将小小的力气转化为行善之力，如具有孝心，长大后懂得赡养双亲。

人的理智是坚强牢固的，节食数日理智还能维持清醒。就算工作繁重，一个月下来理智还是健全的。即使长年卧病不起，理智依然没问题。可一旦喝了酒，哪怕只是半杯，理智之墙会立时崩垮，可能会失控到出手伤害有恩之人，失去了将体力化为行善之力的能力。故此，酗酒的人、喝令人丧失理智的饮料的人，越来越接近动物的状态，算是失常的人。为了维持“做人的正常状态”，才产生了第五条戒律：为人必不饮喝导致神志不清、晕昏失智的酒或饮料。

五戒是：

1. 不杀生
2. 不偷盗
3. 不邪淫
4. 不妄语
5. 不饮酒

五戒是因意识而生，与世界同生，为了维持这个世界的和平与幸福而存在。

早在佛陀那个时代，五戒就已存在了，佛陀只是将之纳入佛教，并指出戒的重要性。所以“戒”不是一般人认为的“禁规”，而是“为人的正常状态”，“戒”可用来衡量一个人“为人的程度”。

如果哪天我们五戒圆满，就证明我们的人性达到了100%的圆满状态。

如果只剩下四条戒，证明人性只剩下80%，而20%已接近了兽性。

如果只剩下三条戒，证明人性只剩下60%，而40%已接近了兽性。

如果只剩下两条戒，证明人性只剩下40%，而60%已接近了兽性。

如果只剩下一条戒，证明人性只剩下20%，而80%已接近了兽性。

若是五戒皆破，那人性已是全部丧失了，就连宁静与幸福的感觉都不存在了。即使活着，也无异于死人，一切的好都不可能在该人的生命中滋生，活着也只徒增他人的烦恼，只会制造问题与不安，这种人正是疏忽的人。

## 一辈子持戒的方法

为了维持做人的正常人性，身为佛教徒的我们务必持戒，把持戒视为比生命还要重要的事。若要持戒成功，必须依靠智慧相助，才能顺利做到。首先，必须知道：

◎ 戒：“戒”正确的意思是“正常”。

◎ 破戒的人：就是不正常的人。

当今社会，人们常常破戒，以致广泛认为破戒是正常的现象，而持戒的人反而是不正常的人。既然产生这样的错知、错见与错解，曾经安和乐利的国家也不得不跟着没落。伤命、欺诈、与有夫有妇的人通奸等事频频发生，国民睡而不得安眠，整个国家笼罩在一片令人惶恐不安的混乱气氛中。

这个日渐没落的局面该靠谁来挽回？这是我们每个佛教徒的责任，这毁灭之火必用我们持戒得来的清净水来熄灭，即使身边无人持戒，我们单枪匹马也要坚持持戒。如果将泰国比喻成一只大锅，里面煮着的水正在沸腾，因炉里燃烧着六千多万根柴薪——也就是六千多万国民——正因破戒而引致种种冲突、纠纷、混乱的产生。如果我们其中一人持戒，就如同自大炉中取走一根柴薪，虽然大锅里的水依然沸腾，却非因我们这根柴薪所

致。假如人人都有共识，从这大火炉中抽身而出，不久这毁灭之火必会渐渐熄灭，国家的幸福安乐也就有指望了。

若要坚固终身持戒的想法，就必须找到合适的方法。有一个方法，就是我们每天出门前，先唤醒内在的佛性，将挂在脖子上的佛像取下，放在掌心或在佛案前合十，诚心求五戒：

◎ 我不杀生。

◎ 我不偷盗。

◎ 我不邪淫。

◎ 我不妄语。

◎ 我不饮酒。

在医学的领域里，人类所得的病有两种：

1. 生理方面的病：如老人病、偶尔的病痛。

2. 因行为不当而引起的病，如：

◎ 破了第一条戒会导致短寿：像地头蛇一样，杀过好多人，最后也会被人杀害。

◎ 破了第二条戒会导致神经错乱、胆战心惊、惶恐不安。

◎ 破了第三条戒会导致性病或艾滋病。

◎ 破了第四条戒会导致记忆力衰退，时常撒谎的人最后都无法识别自己所说的究竟是真是假。

◎ 破了第五条戒会导致酒精中毒、肝硬化、易于惹事生非。

所以可以说，持五戒就如同为自己打了预防诸病的防疫针。



每到佛日或是每七天，应持八戒，在五戒之外另加三条戒律，如下：

第三条戒：将“不邪淫”改作“不淫欲”。

第六条戒：过午不食，直至另一天的早晨。

第七条戒：不着香花鬘璎珞、不香油涂身、不歌舞娼妓、不往观听。

第八条戒：不坐卧高广大床。

**第六至第八条戒可控制性欲，不令其过旺，正是：**

1. 自然的节育方法。
2. 减少阶级的差异，没有外表的竞美，能过简朴的生活。
3. 心灵可获得初步的清静，易于进入更高的佛法修行境界。

## 持戒的益处

1. 能获致财宝，并能尽情使用，不用害怕别人催债、讨还。
2. 能过上幸福的日子，不用惧怕别人恶意的伤害。
3. 获致清高、远驰的名誉，得到别人的信任，拥有美好的前途。
4. 在人群中拥有英勇之风。
5. 记忆力强，不会健忘。
6. 往生天界，最终能证得正果。

## 纪律的好处

世俗与佛法方面的纪律都具有以下好处：

### 1. 纪律引至好的一面：意即能提高遵守纪律者的人格：

路边的孩子 → 上学遵守纪律 → 成为学生

一般的孩子 → 剃度持十戒 → 成为沙弥

沙弥 → 出家后持227戒 → 成为僧侣

虽说纪律是为了约束我们的言行举止，但也是为了让我们的能到达所要攀登的生命境界，这是守纪律的好处。

**2. 纪律带来光明的一面：**光明意味着公开、不含糊。纪律能将人的本质毫无保留地坦露出来，一个人是否值得信任，可从遵守纪律这一点得到答案。

**3. 纪律划清界线：**如集合人群、收藏武器，准备与敌人交战，有纪律的叫做“军队”，怀着保国卫邦的神圣使命；没有纪律的则是作恶的“匪帮”。带着武器行走于人群中的人，有纪律的叫做“警察”，维持着社会治安；没有纪律的则是为非作歹的“流氓、恶棍”。持着227条戒律、靠化缘维生的叫做“僧侣”，乃众生之福田；没有纪律的便叫“乞丐”，为人所憎厌。

要获致进步、辉煌的人生，就需要有清净的心灵与光明磊落的表行，提升自己的人格。因此，遵守纪律是必要的。

**有纪律的人，不论是世俗方面的纪律或佛法方面的戒律，都能严格遵守。**

吉祥人生的第十道法则

口出良言

10



鱼之能活着皆赖其口，但也因其口之馋而上钩、毙命。同样的，口出良言能令人成功，获致进步的人生；相反的，如若口出恶语，即使是一句，有时也可使人命终。



## 何谓良言

良言指的是从清净心说出的、经过深思熟虑的言语，而非随心所欲说出的话语。

人体的器官是很奇怪的：

眼睛是只用来看的，生就一双。

耳朵是只用来听的，生就一对。

但嘴巴可用来说话，也可用来吃东西，有着双重作用的嘴巴，我们却只有一张，证明了大自然要我们多看、多听，少说，要用理智来控制言语。吃要适量，说要得体。既适量且得体的话语，对说的人和听的人都有益处，这就是良言。

## 良言的组成

**1. 良言必属实言：**不是捏造的话，而是符合事实的话，不加修饰，不加隐瞒。

**2. 良言必须有礼：**是滤自清净心的话，悦耳有礼的言语。而非粗话、骂人的话、讽刺挖苦人的话。粗话听之已不堪入耳，又怎能入得人心？

**3. 良言必有益处：**即使是悦耳的实话，如果说出口后，对说的人和听的人都没有好处，造成伤害或破坏，还是不说的好。

**4. 良言必是慈悲的言语：**必须出自好意，想让听的人快乐、使人心上进。说出的话，如果属实、有礼貌、有益处，但是心中有气、有忌妒的感觉，还是先别说出来，因为听的人可能还不能接受。以混浊之心说出的话，哪怕只是一句，也会导致无可预料的严重破坏。

**5. 良言必宜时与宜地：**虽然说的是好话、实话、有礼貌、有益处、并好意地说出，但因时间与地点都不适合，听者还不想听，可能会产生负面的效果，会令人误以为是在宣布罪状或挑毛病。

◎ **时间对：**要知道什么时候该说，什么时候不该，该说多久，该预知说出后的结果。

◎ **地点对：**该知道在什么地方、什么环境说出来才合适。说出去以后会带来什么好处或坏处。

如出自善意，想劝朋友别喝酒，但如果劝说的时候，正是朋友在跟他的酒鬼朋友喝得醉醺醺的时候，听者或许不会领情，劝说者也可能会挨揍。

**“聪明的人不应只会说，而且还该懂得三缄其口。会说话的人，对‘不该说的话’应该知道得比‘该说的话’多。”**

### 好使者的品质（和平使者）

1. 乐意倾听别人的意见，不急于拒绝。
2. 而当轮到自己说话的时候，别人也乐意倾听。
3. 懂得约束说话的内容与界线，使之简明。
4. 记得要说的内容。
5. 能详细、照实地了解要说的内容。
6. 能令人了解所说的内容。
7. 有益与无益的话都知道如何聪明地表达。
8. 不说使人生口角的话。

**“走进说着粗话的人群也不会动摇的人，绝不会让自己的言语跟着堕落。说而不掩饰实情的人、说而能令人释疑的人、当别人发问也不会生气的人，该人可担当使者的任务。”**

## 责骂修梵行者的结果

若是以言语责骂修梵行的修行者、僧侣、圣者，将会遭受以下十一项恶报：

1. 不能证得尚未证得的佛法。
2. 证得的佛法会败坏。
3. 该僧侣的德行必不清净。
4. 错以为自己证得了真正的佛法。
5. 使自己不再愿意修梵行。
6. 违犯佛规，心中像罩着阴影一般。
7. 还俗。
8. 得重病。
9. 神经错乱，心志不清。
10. 死时失却理智。
11. 死后必坠苦道、恶道、地狱、受苦受刑之地。

## 不该相信的话

1. 从无虔诚之心的人口中说出的、颂扬虔诚的话。
  2. 从犯戒的人口中说出的、颂扬持戒之美德的话。
  3. 从不愿意倾听的人口中说出的、赞扬博学的话。
  4. 从吝啬的人口中说出的、赞扬布施之好的话。
  5. 从愚笨的人口中说出的、颂扬智慧的话。
- 以上五种都是不该去听、不该相信的话。

## 三十二天人相俱足者完美的声音的性质

无数个过去世以来一直口出良言的人，将会获得三十二天人相俱足者完美的声音，具有美丽的性质如下：

1. 清亮，不嘶哑。
2. 清晰，发音清楚，不会口吃。
3. 悦耳，温柔。
4. 动听。
5. 圆润。
6. 不会破裂。
7. 感人。
8. 洪亮。

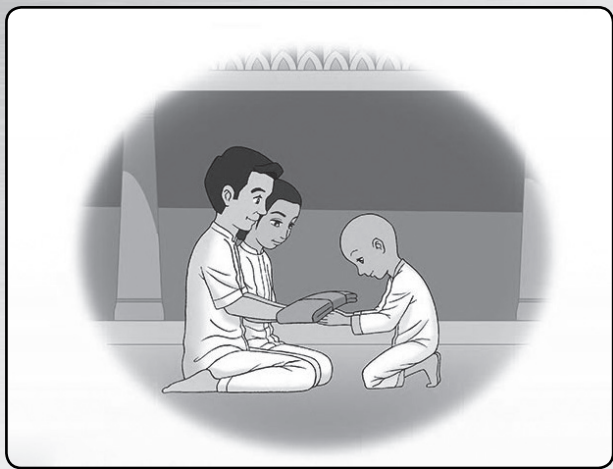
## 口出良言的益处

1. 人缘好，得到各阶人士的欢迎和喜爱。
2. 世俗方面与佛法修行方面都有进步。
3. 言出有力，与人商议谈判必会成功。
4. 只听到好话。
5. 不会坠入恶道。
6. 还有其它。

“良言，不论以哪种语言说出，必定是高级的言语，得到智者的称扬。相反的，不论以何等悦耳动听的声音说出恶语，都不会获得智者的赞美。”

吉祥人生的第十一道法则

# 孝敬双亲



得到充足的水分与肥料的树，到了适当的时间，必会为悉心照料它的人开花结果。经过爱心的抚养，长大成人后，有机会一定要报答双亲的养育之恩。“金”是真真假，用火来考验必会原形毕露，如同真正的好人。单以孝敬双亲就能判定一个人的好坏。如果是真正的好，就会孝敬双亲；否则就不是真正的好，是块“假金”。





## 双亲的洪恩

佛陀说过：当孩子的，即使将双亲高高奉在双肩之上安坐，喂水喂饭，并让双亲在肩上大小便，即使当孩子的活到了一百岁，这样终生的赡养与照顾，父母的恩情依然报答不完。

也有人做过如是的比喻：铺蓝天为纸，握高山为笔，蘸海水为墨，书陈双亲之恩，写到空中飞满了字，写到高山碎为粉末，写到海洋干涸，依然无法书尽双亲洪恩。

### 双亲的恩情何等伟大，可分两方面来说：

**1. 身体方面的楷模：**模型能使世上的东西具有不同的价值。一块普通的黏土，按入模子后成为泥娃娃，它的价值提高了，能起装饰的作用。同一块黏土，如果找来更好的模子，出模后成庄严佛像，受到人们的礼敬膜拜，这块黏土可就高贵无价了。可见黏土的价值正受约于模子本身。

同样的道理，诸般动物，不论是牛、是马、是大象，纵使具有高深的智能，受到外在模型的约束，也不能做出多大贡献。我们何等幸运，生而为人，得到比其它动物高尚的体形，使我们能以自己的才识与智能做出最大、最好的贡献。这一切都因父母亲给了我们身体方面的楷模。

**2. 心灵方面的楷模：**父母抚养、培育、照顾、教导我们，让我们知书达礼，并给予世俗和佛法方面的教育。

单只身体方面的楷模，恩情已是无法言尽，再加上抚养教育之恩，双亲的恩情更是难报。

## 父母的名称

有人将父母称为孩子的梵天神、孩子的第一位天人、孩子的第一位老师、孩子的阿罗汉佛，理由如下：

**1. 父母是孩子的梵天神（一般人称为四面佛）：**因为父母具有四无量心：

◎ **慈：**对孩子怀着永无休止的好意、无可言喻的善意。

◎ **悲：**时时关心着孩子的悲哀与痛苦，适时地给予帮助、伸以援手、永不抛弃。

◎ **喜：**当孩子过着幸福的生活，父母也会感到真正的快乐。

◎ **舍：**当孩子成家，能够自立更生，父母不会过分地介入孩子的家庭生活，孩子犯了错误也不会落井下石。孩子需要的时候，会为他担当最好的顾问。

**2. 父母是孩子的第一位天人：**比起其它虽也怀着善意的人，父母无异是孩子生命中的第一位保护神，为孩子排除险难，把孩子的安危看得比什么都重要的天人。

**3. 父母是孩子的第一位老师：**父母是孩子生命中第一位给予语言、礼貌等教育的启蒙老师，比任何人都要先、都要早。

**4. 父母是孩子的阿罗汉佛：**因为四德俱足：

◎ **原谅之心：**孩子有时候以言语或行为冒犯了父母，父母心里都会原谅他们。

◎ **善良之心：**不论孩子怎样，父母依然希望他们成功、快乐。

◎ **种德的福田：**父母是孩子该种福种德的福田。

◎ **高尚的品德：**父母是孩子该尊重、该敬拜的家中活佛。

## 孩子应具的品德

既然父母恩情如此深重，当孩子的应该先对父母的恩情做个初步的了解，知道父母对我们有多好，接着是报答恩情。在佛教里，孩子应具的品德都完整地包括在“知恩”与“报恩”这两个词汇里。

**知恩：**以心和智慧清楚地体会到、感受到父母的恩情，而不是毫无感觉地赞颂亲情伟大。

父母的恩情可以透过对孩子一直以来的“支持赞助”表露无疑。父母给予孩子的好与善，是一般人无法匹比的。一般的人要赞助任何人，都要先想到是否有利益可图，或要考虑对方的性格，肯定了自己的赞助不会枉然，才会伸出援手。但是父母对我们的赞助与支持，是真心的、无条件的，不会去顾虑到孩子是否有担保金。

我们出生的时候空手而来，身无分文，父母还不知道我们身上的器官是否齐全，也无法猜测到我们将来的性格如何，长大成人以后会怎样，会否尽孝。尽管如此，父母也没跟我们签约，尽管没有合约的束缚，每当孩子遇到困难的时候，双亲仍会不顾一切地鼎力相助，甚至为了孩子而向别人借钱贷款都愿意。这一切无条件的付出，身为孩子的应该以理智来思考，认真地感知父母真正的恩情，那就是一一知恩。“知恩”是身为孩子的首要美德，越思及越知恩，越知恩就证明我们的心越清净。

**报恩：**意即报答双亲的恩情，方法有二：

1. 颂扬双亲的美德。
2. 报答双亲的恩情。

“颂扬双亲的美德”就是让人知道父母于我们是何般的有恩、具有何等的美德。这事人人都想做，但大部分都要等到举行父母丧礼时才来做，在纪念书上印满颂扬父母的美言，赠送给前来参加丧礼的人。这样做固然是好，但未免过于肤浅俗气，无异于吃水果但只吃果皮，没有尝到果肉真正甜美的滋味。除此，做孩子的还能以自己的表行来颂扬父母的美德。

每个人都是父母的代表，继承了父母的血肉和性格。孩子的行为与品德，正是父母美德的最佳表彰，而非印在丧礼纪念书上，也不是刻在父母的棺材上，而在孩子本身。如果丧礼纪念书上印着父母有生之年戒律清净，赞扬父母是好人、谦虚有礼，但做孩子的却天天酗酒、有机可乘时就贪污、五戒连一条都持不住、甚至沦为流氓恶棍。如此这般，父母的价值岂不是一文不值了？让印赠的纪念书、纸张、印刷机、排版的人代为赞颂父母，自己却以行为直接向大众宣布父母教育的失败！

谁的父母谁都爱，如果是真的爱，做孩子的就该以自身的“好品德”来宣扬父母的美德，这将会令健在的双亲更感到快乐和骄傲。至于要不要在双亲丧礼上印纪念书赠送，以赞扬父母的美德，那是做也好、不做也无大碍的事，因为孩子平时的表现无时不在反映着父母的美德，最好要意识到这一点。

## 报恩”可分为两个阶段：

1. 双亲尚在人间的时候：要帮助双亲的工作、年老时赡养尽孝、照顾饮食起居、病痛时无微不至地在旁服侍。
2. 双亲撒手人寰以后：为父母治丧、时常为他们回向功德。

就算我们这般尽孝，与伟大的亲恩相较之下仍嫌微不足道。要报答父母恩情的人，该这样做：

1. 若是双亲对佛教还没有虔诚之心，该将他们导入虔诚之道。
2. 若是双亲还不重视布施，就该让他们渐渐学会布施。
3. 若是双亲还不持戒，就该试着让他们开始持戒。
4. 若是双亲还不会静坐，就该让他们学习静坐。

因为虔诚之心、布施、持戒、静坐对父母的今生与来世都有着直接的益处，那就是将他们导入涅槃之界。

### 对双亲尽孝的益处

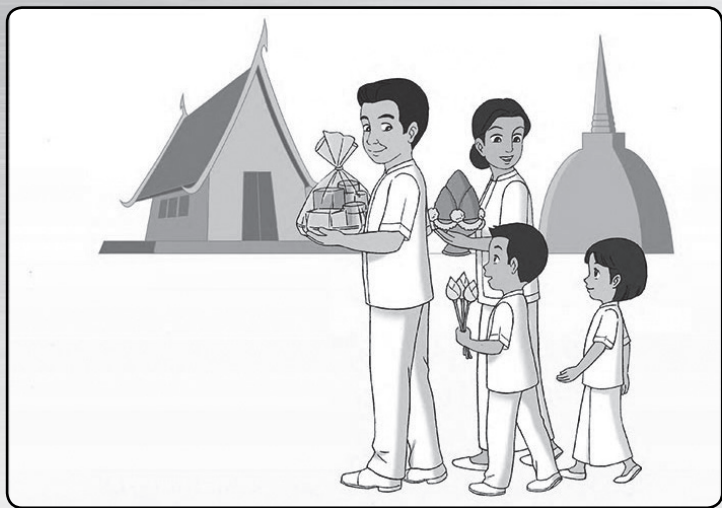
1. 成为有忍耐力的人。
2. 成为理智健全的人。
3. 成为有道理的人。
4. 能脱离困境。
5. 能顺利地获得财富。
6. 能脱险境。
7. 受到天人的庇佑。
8. 受到他人的称扬。
9. 获致进步的人生。
10. 能得到好的孩子。
11. 获得幸福。
12. 成为后人良好的典范。
13. 还有其它。

“服侍父母的人，在世上会得到智者的赞扬，逝世后必会往生天界。”

吉祥人生的第十二道法则

养育孩子

12



如果果树的果实味道欠佳，人们自会将之砍伐，没人想继续栽种下去。反之，若其果味道香美，种树的人自然会继续灌溉、施肥，照顾。树木生命的长短，取决于其果实。人也一样，如果孩子是个好人，人人都会称赞父母教子有方，父母会因此感到欣慰与快乐。相反的，如果孩子为非作歹，人们自会咒骂父母。佛陀有言：父母的欢喜与吉祥是来自孩子的。相反的，如果不加以防备，烦恼与晦气也会因孩子而至。



## 为何要养育孩子

我们终将老死而去。每个人想得到的，无非是滋润心灵的欢喜与满足。这种感觉可以从我们做过的善事、结出的善果而获致。种过的善因越多，欢喜满足的感觉就越深，身体会因此而健康，生命会因此而长寿。

修行者最高的修行成就便是去除自身的烦恼。

世人最高的期望，便是能养育出可以传宗接代的好儿女。

假若儿孙为非作歹，那种感觉简直比把心放在白里春还要痛。

所养的狗斗不过别家的狗，我们还会痛心；抚养成人的子女，假如比不上他人的儿女，父母将会何等伤心。

## 父母的希望

1. 养育的儿女将来会赡养年迈的双亲。
2. 养育的儿女能继承父母的事业。
3. 养育的儿女能续香灯。
4. 养育的儿女能善加掌管父母的财产。
5. 双亲往生以后，儿女会为他们修功建德。

## “子女”该词的涵义

1. 维护氏族之清誉者。
2. 令父母心满意足者。

## 子女的区别

可按子女的美德而分为三等级：

1. 美德胜于父母的子女，能光宗耀祖，带来家族的昌荣，是为最高级的子女。

2. 美德与父母相等的子女，仅能维护家族，是为第二等级的儿女。

3. 美德与父母相去甚远、败坏家族声誉，是为第三等级的孽子。

## 得到善良子女的必备条件

1. 父母必须是好人：勤修功德的父母才能生出良好的子女，一如良种花木，必会育出良种幼苗。胎中的孩子前来出生的时候，必须具备着与父母相等的美德或功德。所以，想要得到良好子女的父母须勤修功德，所修的功德越高，能生出善良孩子的机会就越高。

2. 给予良好的养育与教育。

## 养育儿女的方法

分为世俗方面与佛法方面的双重教育，父母必须双管齐下。

### 世俗方面的养育

**1. 将孩子与一切恶行隔开：**隔开的意思是防范、阻挡，还意味着禁止与用尽一切办法使孩子不会堕入罪恶之道。但有时候，父母与子女无法沟通，原因在于：

- ◎ 双方意见不同
- ◎ 双方追求的目标不同
- ◎ 双方的烦恼



意见不同：同样一件事，但从不同的角度来看，必会产生不同的意见，就以在外游逛闲荡为例，青年人总以为入群能增广见闻，是必要的。当父母的却认为，不分昼夜地在外游荡必会带来甚多坏处，除了导致学业退步、生命会遇到危险之外，还会使孩子心里充满男男女女的、性爱的事。父母出自好意的劝阻，往往会引起儿女的不满，说父母是跟不上时代的老古董。

做儿女的应听从父母的意见，理由有二：父母对孩子都是怀着百分之百的好意，况且涉世已深，阅历丰富。我们如何才能确定身边的朋友对我们的友谊加起来有父母无私的爱那么伟大、高尚、纯洁？我们都有过错知、错见与错解。小时候，在幼稚的心目中，我们是否曾把气球看作比一百元的钞票还要贵重？幼稚的心灵，必有幼稚的见解，所以接受父母亲的意见必不会错。至于父母，每当要对孩子说什么、解释什么或提供意见，都要说出自己的理由，别意气用事。

追求的目标不同：不同年龄的人自有不同的喜好。上了年纪的人喜欢安静的生活，有时间就在家休息，但年轻人却喜爱美丽的打扮，到外边玩，这就形成了父母子女间的矛盾。所以每个人都该以“爱”作为化解纠纷与问题的力量。养育青年儿女的父母，必须懂得用放风筝的方法，有时要把线放长一点，有时要把线拉回一些，风筝才能飞得高、飞得远。

烦恼：如果双方都心中有气、过强的自尊、倔强顽固、自以为是、或是存在着其它的烦恼，那是甚难沟通的。双方该心平气和，以理沟通。身为父母者应该注意自己德行的修养。孩子小时就教导他们成为有道理的人，必会减少不必要的问题。

**2. 往好的方向教导孩子：**注重孩子品行与道德的修养，以孩子的“心”为中心，因为“心”是一切行为的主宰。往好的方向教育孩子，意即培养孩子的“心”，令其向善。

物有两种，一种是食用的食物，另一种是供使用的用物。每个人都得吃，以使身体茁壮成长或维持生命。用物也有其重要性，农夫必须拥有自己的犁，文书也要有自己的笔。

### **心的财富也有两种：**

◎ 佛法：为心的食物。

◎ 知识：为心的工具。

我们身体，若无进食必会了无力气，心也一样，得靠足够的佛法支持着。家里有一把刀，足够让全家人使用，但我们不能替别人进食；心也一样，每颗心都得自己“进食”，每个人心里都要有佛法。不能说父母心里有佛法就已足够，而孩子没有必要。

知识一如用物，要用到哪方面的知识就学习哪方面的，知识不够用还可求助于他人。失却佛法的心，一如缺食的身体；而没有知识的心，正好像缺少工作时所需的用具。

父母应让孩子具有佛法与知识，才算是往好的方向教育他们，可用以下方法达到：

- 2.1 以身作则，为孩子树立良好的榜样。
- 2.2 为孩子选择可交往的良友。
- 2.3 为孩子选择好的书籍。
- 2.4 让孩子有机会与智者往来，如僧侣、良师。

**3. 让孩子受教育：**这项任务是很清楚的，那就是让他们将来拥有能帮助自己的能力与知识。

现代父母要更用心地照顾孩子，常与学校保持联系，必须知道孩子的课程表、学习成绩、校方要收的种种费用。送孩子到外地或远方求学的父母，孩子在外缺少可靠的亲友照顾，父母更要加倍地关心他们。若无必要，别让孩子住进宿舍，除非孩子可以获得父母的信任，但也该找个规矩较严的宿舍。

**4. 为孩子安排婚事，找个良好的人生伴侣。**可分为两个步骤：

4.1 给孩子关于婚事的好建议，尽力给予帮助。

4.2 尽力为他们找个良好的人生伴侣：关于这一点，父母与孩子之间可能会发生矛盾，就像要让孩子远离罪恶一般，但婚姻是较为严重的，必须获得彼此的相互了解。发生矛盾的原因有二：

4.2.1 父母成为孩子婚姻的阻力，这是好是坏呢？细细思忖，是好多于坏。但若父母缺少了解心理或凡事总太过火，当然会导致孩子的反抗。无论如何，孩子的婚事若有父母的参与总是好的，因为有时孩子还不太成熟，可能会做出错误的抉择，而错误的婚姻，是终身无法挽回的错误。

4.2.2 谁拥有孩子婚姻的决定权？谁来决定孩子是否到了该结婚的时候？该与谁结婚？这些问题，双方理应交换意见、彼此讨论。父母应只扮演“婚姻顾问”的角色，不应过分干涉。毕竟，爱情是婚姻的基础，孩子应与自己心爱的人结婚。当孩子的，要选择谁也应当获得父母的同意，因为令父母心欢喜也是孝顺的另一表现，未来的家庭也会因得到父母的祝福而吉祥。若一切不合己意，父母应做如是想：“父母不喜欢但孩子喜欢的人，总胜于父母喜欢但孩子不喜欢的人。”就当作是孩子上天注定的缘分，除非孩子选了个坏人或骗子，将来势必将孩子引入罪恶之路，那就得劝阻，哪怕孩子深爱着那个人也罢。

5. 在适当的时候将财产分给孩子：倘若时机尚未成熟也无需急着给，如孩子过于年幼，还不知道钱财的真正价值，就该等他长大后再给。若是孩子行为不端，坠入罪恶之渊，如终日嫖赌、结交坏友、酗酒成癖，就该等他痛改前非、浪子回头之后再给。

父母在往生之前将财物、遗产处理清楚，是佛陀也赞成的行为，子孙之间不会因争财而破裂。若父母没立遗嘱、生前没将财产平分给孩子们，必会招来儿孙间的你抢我夺、反目成仇，有的甚至向法庭申请公道，破了财又破了子孙间的团结与和气，给他们留下了不必要的家庭纷争与手足相残的祸种，最后必以悲剧收场。

### 佛法方面的养育

1. 让孩子跟随父母入寺，慢慢研习佛法。
2. 让孩子养成睡前诵经礼佛的习惯。
3. 让孩子养成勤修功德的习惯，如布施、持戒等。
4. 让孩子每天跟着父母一起静坐。

5. 孩子若是男的，让他有出家修行的机会，沙弥或僧侣都好，长期短期都行。孩子在出家期间将会学习静坐修行与必修的佛法。

### 养儿育子须留意的事项：

1. 别过分宠爱：不要事事都顺着孩子的心意，因为会对孩子起着破坏的作用。父母的溺爱主要因为：

◎ 过分的爱，以致不敢教育或处罚。

◎ 没有教育孩子的时间，为了弥补自己的错误与愧疚，父母只好让孩子随心所欲，那是错误的办法。

2. 别过于循规蹈矩、过于严肃，要懂得软硬兼施。

3. 让孩子感到来自家庭与父母的温暖：不论工作多么忙碌，都要给予孩子足够的时间，否则必会造成未来的后悔与伤心。

4. 发现孩子犯了错误：要立刻指出，并予以指导、纠正、改过，但要以足够的道理来教育与指导。若孩子做了好事，也要称赞嘉励。

5. 让孩子学会工作：若是让孩子过着太舒适的生活，凡事都有佣人代为操劳，孩子长大后大事小事都帮不了自己，凡事都无法自己解决，这对孩子是不利的。

6. 养育孩子，单仅给予衣、食、住、医是不足够的：还要给予孩子佛法方面的教育。

## 养育孩子的益处

1. 孩子的成长与成材是父母的满足与欢喜。

2. 家庭融洽安乐。

3. 孩子是国家未来的主人翁，教育出好的孩子，就是为国家社会教育出有用的好人才。

4. 为社会树立良好的家庭榜样。

“智者盼望得到美德胜于父母的子女、美德与父母相等的子女，没人想要得到美德与父母相去甚远、败坏家族声誉的孽子。

前二者，世间多矣。他们成为优婆塞，对佛虔诚、持戒持律、懂得如何言语、无吝嗇之心。这样的人必有着辉煌的人生，若夜空中的明月，不受乌云笼罩，永远明亮皎洁。”

吉祥人生的第十三道法则

照顾妻子(丈夫)

13



咀嚼食物的时候，如果舌头与牙齿之间配合不来，必会咬到舌头，那感觉会痛到掉泪！同样的，在婚姻生活里，若夫妻之间不相互照应，不能彼此了解，人生非但不会昌荣吉祥，双方还会伤透了心，为此落泪！



## 何谓夫妻？

**丈夫，意即照顾者、养者。**

**妻子，意即应该受到照顾者、该养者。**

“夫妻”二字，其字面含义已说明一切。男人之为丈夫是因为对妻子有所照应。同样的，女人之为妻子就是作为值得照应、值得受养的人。

## 妻子的种类：可分为七，如下：

**1. 凶煞般的妻子：**这类妻子就像刽子手，一心想杀害丈夫，爱上别的男人、打骂丈夫、诅咒丈夫。

**2. 贼盗般的妻子：**这类妻子会挥霍丈夫的金钱、为了自身欲乐而吞取丈夫之财、欠了满身债让丈夫负担的妻子。

**3. 高高在上的妻子：**这类妻子就像主子对奴隶一般地对待丈夫，败坏丈夫的声誉、不务正事、好吃懒做、口出恶语、批判挑剔勤劳的丈夫，为自己的高高在上、能操纵丈夫而沾沾自喜。

**4. 慈母般的妻子：**对丈夫有着无止尽的慈爱，如母亲对待孩子一般地对待丈夫。就算丈夫落魄的时候，也依旧扶持着，不抛不弃。哪怕丈夫终生瘫痪或残废，也无怨地服侍于侧。不说中伤丈夫的言语，不做伤害丈夫的事。若丈夫在自己依然年轻的时候去世也会终生守寡，不再嫁人。

**5. 妹妹般的妻子：**尊敬丈夫、长远地深爱着丈夫，如妹妹之爱兄长一般。有时会撒娇、会顶撞、会生气、会哭会闹。一会儿要吃要玩，一会儿要买衣服、要买首饰，但始终忠于丈夫。

**6. 朋友般的妻子：**与丈夫有着同样的爱好，谈得来，有良好的道德与行为，但有时也会因认为处于同等地位而不相让，尤其在对方无理的时候。

**7. 奴隶般的妻子：**百般依从、无怨无怼地对待丈夫，就像奴隶一样。哪怕是丈夫打骂、高声怒喝也不生气，有高度的忍耐力，在丈夫的权威下低头生活。

要分辨是哪样的夫妻关系，须等到结婚后一段时间才能看清。结婚可分为两个阶段：

◎ **结婚之前：**双方都在努力装扮出最美好的自己以取悦对方，无论是外表的言行举止，或内在的品德。

◎ **结婚之后：**双方都做好丈夫或妻子分内的责任。此时，对方真正的优点或缺点、才能与品行都会慢慢显示出来。

## 理想的夫妻

若夫妻间有“同等的道德水准”为稳固的基础，婚姻才会幸福，才能持久不变，就是有：

**1. 同等的虔诚心：**有道理、对佛教有着虔诚的信仰、有着同样的人生目标。

**2. 同等的戒持心：**夫妻受过良好的道德教育、双方品德无亏。

**3. 同等的布施心：**懂得牺牲、懂得施舍、懂得给予、懂得帮助别人、懂得相互扶持、心地宽宏、不为私己。

**4. 同等的智慧：**有道理、有创造性的思想、不会意气用事、彼此了解、相互支持、没有沟通的障碍。

## 爱情如何才能长久？

夫妻之间的生活似易非易，似难非难。若问周遭的人，爱情如何才能长久，问了十个人，就会有十个不同的答案。有的说，要看有没有缘分。有的说，要算命，看夫妻会不会相冲相克。思



想比较实际的也许会说，要看聘金多寡，付得多、付得高的就会获得幸福的婚姻。

佛陀曾针对此事开示过，可总结为“互助互济”。夫妻应以“四摄法”来呵护彼此的感情。

**1. 布施摄：**即彼此分享、彼此给予。因爱而生活在一起的人，要懂得把个人拥有的拿出来合，然后彼此分享，否则会起疑心。没有分享、没有彼此给予，生活就像沙漠般干燥。生活在一起，有福要同享，有难要同当。当对方有问题或痛苦的时候，要懂得分忧、倾听、安慰、给予鼓励，一起找出解决问题的办法。

**2. 爱语摄：**以良言善语跟对方说话，就算劝说时或提醒对方时也要择言。夫妻应相敬如宾，如果因过于亲密而忽略了对方的尊严，可能会用过重的言语无意中伤害了对方。婚前曾好言相对，婚后也应该那样。

**3. 利行摄：**培养出自己的学识与才能，支持彼此，互济互利。知道事情的对错或真相、该与不该，都要告诉对方。勤于研习佛法，让两颗心紧系着佛法。夫妻生活中，一旦发生口角，总会把过错抛给另一方去承担，其实双方都有错，错在不懂得用合理的言语劝说对方，以致对方犯了原本可以避免的错误。

**4. 同事摄：**了解自己的身份，行为举止要合乎自己的身份，无论在家里还是外面，夫妻都不该有失身份与职责。要做到这一点，必须静坐修心，因为只有修出清静心的人才能明白：在什么情况与场合该如何表现，才不会有失身份。

夫妻应该懂得布施、相互给予、持戒，以修正自己的缺点，言语将会更为悦耳，成为有用、有才能的人。静坐修行——听佛法开示与静坐——能修出清静心与纯洁的智慧，言行举止将不会有失身份。

## 为夫者应对妻子尽责

共五项如下：

**1. 赞美、相敬如宾：**将女方视为合乎名义的妻子，不对人遮遮掩掩。妻子做了好事，为夫的要懂得赞扬；妻子犯了错误，要懂得适当地告诫，但不是当众羞辱或当着家里人批评指责，因为这样会有失妻子在家的主人身份与权威。对妻子的个人世界，应给予充分与合理的自由，如跟朋友聚会、与亲戚见面。

**2. 不可轻蔑妻子：**对妻子的家族、家世、学识、见解都不该轻视。不该认为妻子处处或事事不如己，以致关于家庭的任何事情都不与之商量，更不应该的是对妻子恶言中伤或动手殴打。

**3. 不另觅新欢：**不该在外拈花惹草，那将大大有辱家里贤妻的身份。将心比心，为夫的当然也不愿自己的妻子与别的男人有染。婚姻生活中，若丈夫只忠于自己的妻子，对后者来说将是最大的幸福。

**4. 不干涉家里事：**妻子乃家中主管，家里事应给予充分管理的自由，不要事事干涉，除非是妻子自己也解决不了的大事。

**5. 给予服装、首饰：**女人总爱打扮，总爱漂亮，若丈夫给予美丽的服装或首饰，妻子生多大的气也会消。关于此事，丈夫有必要了解女人的心理。

## 为妻者应对丈夫尽责

共五项如下：

**1. 家里事一切就绪：**为妻者应为丈夫把家管理好，里外打扫干净，东西收拾整齐，营造一个舒适雅观的家。丈夫食物饭菜无误、衣着用具清洁、照顾孩子、让孩子在温暖的母爱下长成健全、善良的人。

**2. 帮助甚至接济丈夫的亲戚：**在自己能力所及的范围内给予物质方面的接济，连同悦耳的言语。

**3. 对丈夫忠贞：**始终爱着自己的丈夫一个，对之永远坚贞不移。

**4. 惜财惜物：**不挥霍丈夫的钱财，但也不是过于吝啬，懂得金钱的价值而善用之。

**5. 勤劳：**家务勤劳，而不是只懂得吃喝玩乐、睡觉、赌钱。

在泰国人的婚礼上，亲友会在新人头顶盘上两个系在一起的同心结，寄意新郎与新娘将永远在一起，但那只是表面上的仪式，对未来婚姻的幸福起不了任何作用。

针对夫妻之心，佛陀曾开示过：要将夫妻之心永久地系在一起，不是靠外在之绳线，而是要靠互助互济的“四摄法”。若是做得到，无论什么都无法将夫妻分开，哪怕死亡也只不过能将肉体分开而已，而两颗心依然紧紧相系。

## 新婚之日的训言

毗舍佉女完婚之日，身为父亲的势密陀罗曾给予女儿十则训言：

**1. 门内之火不许拿到门外去：**别将家里发生的事情或问题（火）拿到外面广加宣扬。

**2. 门外之火不许拿到家里来：**不把外面发生的问题或令人焦躁不安的事情（火）带到家里来。

**3. 给该给的人：**需要帮助的人向我们借钱或是借用东西物品，过后对方守信如期归还。当我们需要帮助的时候，如果在能力所及的范围内，对方自会报答，也会给予我们帮助。这种人，将来如果再来求助，我们还是会再给予帮助。

**4. 不给不该给的人：**需要帮助的人向我们借钱或是借用东西物品，过后却不如期归还。当我们需要帮助的时候，哪怕在此人能力所及的范围内，也不会对我们伸出援手。这种人，如果将来再来向我们求助，不必给予帮助。

**5. 不该给也得给：**身陷苦境的亲戚来向我们求助，虽然过去我们曾接济的金钱或东西他们没如期归还，但如果他们再来求助，我们也该给予帮助，因为无论如何都是亲戚。

**6. 舒适愉快地吃：**饮食方面，一定要妥善准备。丈夫的父母，在饮食方面要好好照顾。若做得到，我们吃的时候就能舒适愉快地吃，不用担心或顾虑什么。

**7. 舒适愉快地坐：**坐的时候，不该、不能坐得比丈夫的父母亲高。这样，我们坐的时候，就能舒适愉快地坐，不用担心他人批评的眼光。

**8. 舒适愉快地睡：**卧室里一切整洁有序，睡的时候比别人睡得晚，起床却该比别人起得早。睡前把该完成的工作完成，睡时才能睡得舒适愉快。

**9. 敬火：**丈夫的父母或丈夫生气的时候，就像炽盛的烈火，如果对我们口出恶言骂语，我们也要保持冷静，别去反驳，否则无疑火上添油，满室烟火弥漫，更是无可收拾。让事情过后，丈夫的父母或丈夫气过之后，再心平气和地跟他们解释道理。

**10. 敬神：**丈夫的父母或丈夫（神）自己做了好事，我们要支持，以善言鼓励他们更勤于行善。

## 夫妻互助互济的益处

1. 夫妻的爱情将更坚固长久。
2. 夫妻更为团结。
3. 家庭生活更为幸福和乐。
4. 受到别人的称扬。
5. 为后人树立良好的榜样。

“妻子乃丈夫身边最亲密的人，若不与她缔结友谊，婚姻之命短矣！夫妻生活，同心一致，家之兴也！家之幸也！”



# 吉祥人生的第十四道法则

## 不让工作堆积

# 14



猪尾粘上了泥，越来越厚重，使猪吃睡皆不得安宁。人也一样，若该完成的工作不按时完成，将会慢慢堆积如山，压得人透不过气来，工作单位的工作停滞不前，自己的进步也受到影响。人之价值在于工作，若让工作大量积压，无疑是在破坏自身价值。



## 工作积压的原因

**1. 时间上的错误：**还没到适当的时候却操之过急，先动手去做，而时候到了却不去做，如在有阳光的时候抹地；下雨了才去洗衣服，衣服怎么晾都不干；少壮不努力读书，年老时再来好学报为时已晚。

**2. 方法上的错误：**不按照应循的步骤去做，如打扫房子时先将地板抹净，然后再打扫天花板，于是落下了一地灰尘，不得不再次擦地板。

**3. 不愿立刻工作：**喜欢拖延，爱找借口，如在等恰当的时机。佛陀曾开示过：我们要行善时，那个时候就是最好的时候，不用等，立刻就做。

## 完成工作的方法

佛陀开示过，工作的方法有四，就是“四神足”。

- 1. 欲：**爱好工作，乐意去做。
- 2. 心：**努力去做，坚持不懈。
- 3. 精勤：**整颗心投入于工作中，认真去完成。
- 4. 思维：**精细地思考，于是懂得如何去做。

**欲：**我们爱好工作，是因为看到了工作的好处，知道能从工作中获得什么，如勤学会获得将来在社会上谋生的技能，知道知识的重要性，自会乐意去学。

分配工作的人必须让工作者感到满意，该让后者知道能从工作中得到什么，不工作又会失去什么。有时候，分配工作的人过度使用权威，边吩咐边骂，说的尽是轻视工作者的话。这样的做法是错误的，不但会令人心寒，还破坏了工作者的信心、团体的士气。

**心：**努力去做，坚持不懈，那是一种心的美德，也叫“勇气”。要知道什么叫“勇气”，先借一面相反的镜子映照出来便会了然——那就是“懒惰”。懒惰成性的人是凡事畏惧的人，怕冷怕热、怕阳光、怕风雨。借口总是一大堆，一会儿说冷死人了、热死人了；一会儿说，饿死了、饱死了；一会儿说累死了、困死了……懒惰的人一天不知会“死”上几百次！

能将懒惰根除的就是“心”或“勤劳”，也就是“勇气”。无论多么困难，有多少障碍，都有跨越的勇气。为了达到心的这个境界，心须先远离种种罪恶的渊藪。

在合作的过程中，上司与下属双方都必须勤劳、尽力，才能获得完美的成功。越是身为上司，越是扮演着重要的角色。懒惰的上司，会让下属自个去拼命与卖力，起初下属还是会致力于工作一阵子的，但不久便会松手不干了。相反的，若是上司工作勤恳，必会获得下属全力的支持，也必会学习上司勤勉的作风。

“好睡觉、好说话、不精勤、有惰癖、暴躁易怒，是导入堕落之道的五种恶习。染上这五种恶习的人，若是在家人，必无法获致在家人的昌荣；若是出家人，也无法获致出家人的昌荣。”佛陀曾这样开示过。

**精勤心：**有精勤心的人，必会用心投入于工作中，认真地把工作完成，绝不松懈、懒散，而且还会对工作的完整性和品质细加查察。

凡成人皆有责任感，甚少有对工作不用心的人。人心总爱想这想那，要让思想停止是很难的事。问题是，有的人总想插手别人的工作，爱批评、爱干预、爱挑剔，唯独无心于自己的工作，不懂得自我思考或反省。所以佛陀教导我们：要懂得检查自己的工作，无论是还没经手的或已完成的工作。



**思维：**就是懂得如何去做。要将工作完成的方法，最重要的就是在“思维”这个步骤，意即“懂得思考、观察、检查、判断”。用“智慧与头脑”去工作，而非一味盲目地投入、不思前想后。我们不论多么喜爱正在进行的工作，除了勤劳和用心之外，如果没有检查或思考的智慧，最后工作还是无法完成，导致工作积压、工作效果不佳，最后仍得重新再做。

不用智慧去工作的人，工作永远都做不完，久而久之便沦为工作的奴隶，一如下面这则饿鬼的故事。有一个饿鬼，受头领之命到一处凉亭工作。凉亭里的人们睡着的时候，它会从梁上飘下来，把睡着了的人排列整齐。它先把人头按一条线排齐，但检查时却发现人脚不齐，于是再把每只脚拉上拖下以便排列整齐。接着再绕到头部察看，不明所以地发现头又不齐了，于是再把人们的头拉上拖下，重新排列。过后，跑到脚部看时，人脚又不齐……为了要把这些人的头与脚排成一条直线，饿鬼始终忙得团团转，全不思人身原本高矮不等，将头与脚一线排齐是不可能的。

有些人工作时就像这饿鬼一样，若肯静心思考，便知原因。工作尽力去完成就行，能做多少就完成多少。

### **懂得用智慧的人，同时也要懂得：**

- ◎ 不先不后，适时去做。
- ◎ 了解工作的性质，工作才不会出错。

工作的完成，一切都在于“心”。心要乐意去做、心要坚持不懈、心要精勤、心要懂得如何去做。为了达到这等工作境界，最好的方法是布施、持戒、静坐，以修出清净心，便会滋生出懂得思考、懂得检查工作的智慧，明白工作的方法与步骤、有勇气、毅力和投入的心。

## 阻挡工作完成的障碍：

那就是六项罪恶的渊藪

1. 酗酒。
2. 嫖妓、夜间在不正当的场所流连忘返。
3. 逛荡、迷上了电影、戏剧等。
4. 赌博。
5. 结交坏友。
6. 好吃懒做。

罪恶的渊藪也就是“导致毁灭之道”。

如果站在“路口”看，一般是看不到“毁灭之所在”，看不到任何可怕之处，甚至会错以为该路是通往繁荣昌盛之道，但佛陀与智者却看得出来。

通往监狱的路口是平坦的道路，走着走着，却能把误入此道的人带入牢狱！

通往水池的路口是整齐的道路，走着走着，却能令不小心失足落水的人溺毙！

通往深渊的路口长着苍翠的青草，走着走着，却能令失足跌落谷底的人丧命！

导致毁灭的路口，看来没什么可怕——夜间在外游荡，流连忘返，其乐无穷；赌博时在输赢之间翻滚，乐趣多多。但深夜不归、沉迷赌博等行为，却导致工作的积压、错失了昌荣进步的未来、远离了善业善行。导致最后彻底破产、卖身的例子，不胜枚举。

导致堕落、毁灭的路口，乍看之下诱人跃跃欲试，忍不住想探步进去走走，但仅跨出了第一步，就已开始迈向毁灭了！

### 好雇主应具有的品质

1. 为雇工安排适当的工作。
2. 按雇工的工作能力给予适当的雇金或奖励。
3. 给予雇工不错的待遇。
4. 有好的、特别的东西，懂得分一份给雇工。
5. 为雇工安排适当的假日。

### 好雇工应具有的品质

1. 工作比别人先、比别人早。
2. 下班、休息的时间比别人晚。
3. 只接受雇主所给的。
4. 永远追求更高的工作效果与品质。
5. 赞扬自己的雇主。

### 工作积极、不积压的益处

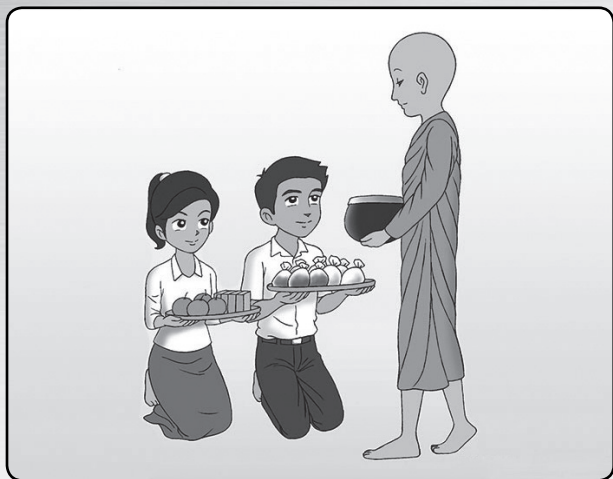
1. 使自己、家庭、国家地位提高，获致昌荣。
2. 获得工作的快乐。
3. 成为自己可依靠的人。
4. 成为别人可依靠的人。
5. 能更容易地行善积德。
6. 成为不疏忽的人。
7. 远离恶生。
8. 往生善道。
9. 养成来世的良习。
10. 受到他人的赞扬。

“不畏寒怕热的人，有着草一般的韧劲。

以男子汉的力气投入于工作中，必会获致无穷的快乐。”

吉祥人生的第十五道法则  
布施之美德

# 15



枝叶茂盛、花果满枝的树木，除了被视为有用之木，还会获得园丁更辛勤的照顾。具有布施之美德的人，除了被视为有用的人，还会获得人们的赞扬与帮助。



## 何为布施？

布施即给予、为了别人的好处而乐意施舍自己的财物或其它。

布施乃人类最基本的善良美德，也是促进幸福和乐的社会与世界所不可或缺的。

父母若不布施，也就是不抚养我们，我们必然不能活到今日。

夫妻若不布施，挣来的钱财不给予彼此，家庭必会破裂。

老师若不布施，不为我们传授知识，我们必会愚蠢。

人与人之间生了气，若不彼此给予原谅、宽恕（无畏施），世界必会毁灭。

我们能在世间生活，该因种种布施与彼此之间的给予。我们能长大成人，也是因为受了布施；我们拥有学问，也还是因为受了布施；这个世界能够太平和乐，也离不开布施。所以，布施对整个人类来说，是非常重要的。

## 布施的种类

1. 以物为布施品。

2. 以佛法或世间的知识、艺术为布施品。以佛法布施，可以令人行善弃恶、心获宁静。

3. 无畏施：就是懂得以“原谅心”、“宽恕心”布施，舍弃心中怒气，断却彼此间的怨怼，不再怀恨，不再结仇，不再纠缠不清。

以佛法布施是能获得最高功德的布施，也是最高尚、最不平凡的布施，因为能令受施者心生智慧。智慧宛如利剑，能斩断诸般烦恼、战胜诸般欲望，令人今生与来世皆获益无限。至于别类布施，不久便会被受施者用尽。

**“以佛法布施”，胜于一切布施。”**

## 布施的目的

**1. 为了利益而布施：**以布施品将布施者的心与受施者的心系在一起，使后者对前者心生好感，而非出自行善积德的目的。如参选人民代表者，在竞选期间，为了招揽人心、获得广大群众的支持，不惜倾巨资修路建桥；到十处二十处寺庙大修功德；所为的一切皆以收买人心为目的，让群众看到自己是个“大好人”，最后将票投给自己。再如爱上人家的姐姐，把好吃的饼干甜食送给做弟弟的，收买后者的心。诸如此类，都是为了私己的利益而给予或布施。试问此举能否获得功德？答案是，可以获得，但少之又少，远比不上为了支持或谢恩而行的布施。

**2. 为了支援而布施：**为了给予帮助、支援而做的布施，或者出自慈悲心的布施，如父母养育孩子、老师为学生传授知识、为家境贫苦的学生捐赠奖学金。

**3. 为了报恩而布施：**曾对我们好、友善的人；曾对我们伸出援手的人；以爱心或慈悲心对待我们的人，如父母、老师。我们必须以身、口、意来报答。有时候我们可以适度地奉以金钱、生病时在旁服侍、快乐或痛苦时也不相弃。除此，出家僧侣同样对我们有恩，他们致力于人世的和乐与世人的解脱，教导我们分辨是非善恶，我们理当报恩，以“四事”（衣、食、住、医）供养，支持僧侣们继续为世间造福。

我们去世的时候，任何财物——哪怕是一枚针——都无法带走，唯一能使财物随身的办法，就是将财物“布施”。对于正受衰老、病痛、死亡之火烧身的人，若懂得以布施的方法先将财物搬走，这搬走的财物日后将有利于他。已布施的财物就是已先搬走的财物。就像火烧房子时，主人能搬走多少财物，就还剩多少财物，来不及搬走的最后终会被烈火烧成灰烬。

## 无法获致功德的布施

1. 以烟酒、毒品为布施品。
2. 以武器为布施品。如别人生口角时，赠送刀枪。
3. 以戏剧歌舞为布施品。如请人看戏、看电影、听歌、听音乐、跳舞，因能令心生欲，故不能获得功德。
4. 为别人物色异性对象。如为老板找来漂亮的女人、为公狗找来母狗。
5. 以黄色书刊、照片、影片或一切能挑逗性欲的东西为布施品。

## 能获致最大功德的布施法

必须具备三种条件：

**1. 以纯净之物布施：**布施品必须是布施者以正当的方法得来的，而非来自骗取、欺诈、逼迫他人。以正当的方法换来的粗茶淡饭，将之布施后获得的功德，还远胜以不正当的方法得来的金钱设宴布施。

**2. 以纯净之心布施：**布施者真正有心要布施、要行善、要去除内心的吝啬，而非为了自身的名誉或利益。为了获得圆满的功德，“布施之心”要在三个时候保持纯净：

- 2.1 布施前，心中充满虔诚，有要布施的意愿与纯净心。
- 2.2 布施的时候，要认真，心中法喜充满。
- 2.3 布施过后，心中法喜不减，不会觉得惋惜或后悔。

**3. 受施者必须纯净：**受施者须戒律清净、端正庄严、致心于佛法的研习与修行。佛陀曾开示过：出家僧侣虽为世间福田，但也要选择。若要指定受施的僧侣，必须选择戒律严格、修行认真的僧侣来当福田。若不指定，任方丈挑选，也该挑戒律严格、

修行认真的僧团来当福田。至于布施者，若要获得最大的布施功德，也要持清净的戒律。所以每当我们要布施之前，僧侣会先让我们受戒，最少五戒俱足，我们获致的福德将最为圆满。

## 布施之果

布施带来心灵的清净与清凉。在频频布施的社会里，人们心中不会烦躁，可以相互依靠，有相助相济的美德。除此之外，布施的福德会在心中积聚，升华为一种力量，可将美好的事物、品德、财富招聚到生命中来。古人有言：“布施将换来财富”。佛陀也曾如此称颂过布施的美德。

人应给予该给予的。

布施乃佛陀赞扬之美德。

只有愚者才不赞扬布施之德。

只要在纯洁的心境下布施，布施之物绝不会被视为“太少、微不足道”。

布施的福德将为布施者带来生命的昌荣。

布施者必会获得他人的友谊。

布施者必会获得众人的爱戴。

以智慧给予他人快乐的人，必会同样获致快乐。

布施食物者给予的是力量。

布施布匹者给予的是洁丽的皮肤。

布施车辆或交通工具者给予的是快乐。

布施灯火者给予的是明亮的目光。

布施住所者给予的是一切。

布施佛法者给予的是永恒之法。



布施自己喜爱的必会获得自己喜爱的。

布施美好的必会获得美好的。

布施最好的必会获得最好的。

布施高尚的必会获得高尚的。

以自己最美好的、最高尚的布施出去，无论生在何处，必会长寿、必会获得荣誉。

## 布施的益处

1. 布施乃一切财富的来源。
2. 布施乃财富之所在。
3. 布施者必会获得快乐。
4. 布施者必会获得众人的爱戴。
5. 布施者必会获得他人的友爱。
6. 布施者必会成为有吸引力的人。
7. 布施者必会成为好人交往的对象。
8. 布施者走入人群，必会大受欢迎。
9. 布施者无论身在何处，都有英勇之姿。
10. 布施者必会获得好的声誉。
11. 布施者往生后，必得享天界之福。
12. 还有其它。

吉祥人生的第十六道法则

佛法修行

16



檀香虽已晒干，但香气仍在；甘蔗虽已榨干，但甜味未减；盐的咸味，永远不会变淡；智者也是一样，落难时依然不弃佛法修行。



## 何谓佛法修行？

佛法修行就是将自身的品行约束于善与对的范围里，并不断提升自身的言行举止或良好品德，成为公正、不偏心的人。

佛陀将“佛法修行”列为吉祥的第十六道法则，放在第十七道法则（接济亲戚）和第十八道法则（从事无害的行业）前面，是因为“接济亲戚”与“从事无害的行业”都必须跟众多不同性格和不同品行的人接触，若不小心，很容易发生冲突，我们也许会因缺少公正、平等之心而坏了大事。

这也是为何要与多数人接触之前，必须修行佛法的理由。唯有如此，方可在人群中怡乐自如，不会给他人和自己制造问题或烦恼。为此，我们必须进行两方面的修行：

1. 凡事以公正、平等之心对待。
2. 按佛法修行。

**凡事以公正、平等之心对待：**若缺少“公正之道”，社会的安定与安宁是无法维持的。无论社会多么繁荣，人们多么丰衣足食，若缺少“公正之道”，社会也必将充满纷争与混乱。

缺少“公正之道”，家庭必会破裂。

缺少“公正之道”，国家必会产生革命或发生政变。

缺少“公正之道”，必会酿成国与国之间的战争。

公正之道是合理的行为、合理的做法，无论在任何地方，人与人之间必须公平、正直相对。我们要修出这项待人公正合理的美德，别因这四项偏见而偏心、失去公道：

**1. 不因爱而偏心：**无论多么喜欢某人，但如果该人没有卓越的工作效率，就该推荐或赞扬比他更有能力的人，绝不因私人好感而失去公正之心。这一项还包括了：不做贪得无厌的人、不做因爱财而失去公正之心的人。

**2. 不因厌恶而偏心：**虽然对某人有着厌恶感，但也不该将这种负面感觉与团体的工作参杂在一起。若此人也跟别人一样做了好事，也应该予以褒奖，绝不可因私人感觉而失去公正之心。

**3. 不因迷惑而偏心：**做人要有智慧、有见识、不受他人之惑、不受他人之骗，不做不问是非便盲目处罚下级的上司。

**4. 不因怕惹祸而偏心：**有着勇敢的心、不怕任何黑恶势力，即便受了威胁也不会抛弃公正之道，爱公道甚于自己的生命。

以上四项品德，人人皆该有之，否则事后必会受人指责，世界也不得安宁。“不因爱、厌恶、愚昧、惧怕而失去公正之心的人，该人的荣誉与尊严必如皓月般，在圆月的夜晚永远织就最亮丽的永恒光辉。”

**按佛法修行：**按佛陀的教诲修身束己，逐步提升内在的品德。为此，应循十善业道而修行：

**1. 不杀生：**不杀人、不杀有恩于己的动物（如曾为自家耕种的牛）或其它动物。人应以和平的方法来解决，而不是以杀害对方来了结问题。在杀害对方之前，杀者心中已起毒念，令自心浑浊，杀害之后还要去承受恶果的报应。下手后总会提心吊胆，害怕被杀者的亲友前来报仇。“杀害”根本不能解决问题，反而会引来更多解决不完的问题。

**2. 不偷盗：**以不正当的方法获得财物。如：

◎ 偷窃。

- ◎ 强夺、攫取。
- ◎ 恐吓、威胁。
- ◎ 抢劫。
- ◎ 硬说东西是自己的。
- ◎ 舞弊。
- ◎ 诈骗。
- ◎ 诱骗。
- ◎ 假造。
- ◎ 抵赖。
- ◎ 私吞。
- ◎ 偷换。
- ◎ 偷藏。
- ◎ 贪污。

第二善业是为了人们能以正当的行为、正当的职业在社会上谋生，获得的财物不会怕别人来夺取、催讨、逼偿。

**3. 不邪淫：**不苟合淫欲，不与他人之夫或妻有奸情，不强奸，不强虏、不猥亵。

第三善业是为了让人们将心灵提升，尊重他人的人权，为社会缔造安详和乐。

**4. 不妄语：**不故意用言语令人产生误会，或故意用各种手段使人误信，方法有以下七种：

- ◎ 说谎：当面撒谎。
- ◎ 发誓：以誓言令人相信。
- ◎ 诡计：使用计谋、手段或隐情使人误会。

- ◎ 假装：如小痛说成大痛。
- ◎ 暗示：用暗示使人误解。
- ◎ 添油加醋，小题大做。
- ◎ 隐瞒：将大事掩盖，说成小事一件。

### 不妄语意味着：

- ◎ 不因自己而说谎：如怕发生对己不利的事。
- ◎ 不因他人而说谎：如因对某人有好感，想让他得到某种利益而不惜说谎；或因厌恶某人，不想让他得到某种利益而说谎。
- ◎ 不因财物之诱而说谎：如想要得到金钱或回报之物而说谎。

第四善业是为了让每个人都能以君子之心真诚相对，不逃避事实，不为了某种利益而说谎。

**5. 不两舌、不挑拨：**不为了挑拨离间而将双方的事传来传去，应该说令人团结、和气相处的话。

第五善业是为了让人不阿谀奉迎、不挑拨，使团体内的人和睦相处。

**6. 不说粗话：**不说使人听后感到刺痛的话，这样会让人意识到说这种话的人出身低贱。这些话包括了：

- ◎ 骂人的话：刺痛人心、贬低他人的话。
- ◎ 讽刺挖苦的话：对人冷嘲热讽的话。
- ◎ 撞击他人的话：令人每想起来都会心痛的、影射的话。
- ◎ 顶撞他人的话：使人自尊受损的话。
- ◎ 诅咒的话：咒骂他人的毒言。
- ◎ 下流的话：社会唾弃的话。
- ◎ 怀恨的话：使人听后怕会遭受伤害的话。

第六善业是为了使人成为正人君子，说话有分寸，不用言语中伤任何人。

**7. 不说风凉话：**不信口雌黄，想说什么便口无遮拦地说，说出的话又毫无意义。要说就只说有意义、有凭有据、适时且有益的话。

第七善业是为了使人懂得对自己说的话负责任。

**8. 不贪婪：**不以不正当的手段获取他人之物。

第八善业就是为了让别人懂得尊重他人拥有财物的权利，不对他人财物心存不轨，这样才能以清净的慷慨心为团体谋福。

**9. 不怀恨于心：**不痛恨、不记仇，欢喜心不会因仇恨而变浊。

第九善业就是为了让别人懂得以宽恕之心布施，没有伤害他人的恶念，心会因此获得宁静，充满创造性的思想。

**10. 不与道德背道而驰，拥有基本的八种正见：**

1. 认为布施是好的，该力行的。
2. 认为尊重该敬重的人是对的、好的、该力行的。
3. 认为招待客人是应该的、该做的。
4. 认为善恶皆有其果报是真正存在的事实。
5. 认为今生来世的轮回是真正存在的事实。
6. 认为父母是我们的大恩人。
7. 认为化生者是存在的（天堂地狱都是存在的）。
8. 认为为了脱烦恼欲望的修行者是存在的。

**注释：**

第五正见可分为（一）此生确实存在（二）来世确实存在。

第六正见可分为（一）父亲确实对我们有恩（二）母亲确实

对我们有恩。如果这样分，就会成为“十正见”，名称有改，但内容不变。

第十善业是为了使人心地善良、有正确的正知正见、正确的判断、正确的思想、正确的原则，也就是说对事事都充满了正见。

“还未见过其它法，能如正见一样，可以使未生以及已生之善业，变得更为富足与不凡。”

人人必须修出十善业道，尤其是为人群造福的领导者，更需具备这些条件，工作才会真正生效。

“佛法自会庇佑修行佛法的人，要获致幸福的人、要成为大人物的人、要进步的人一定要修行佛法。”

## 修行佛法的益处

1. 修行佛法是大功德。
2. 修行佛法者是不疏忽大意的人。
3. 修行佛法者是维护君子德行的人。
4. 修行佛法者是促进佛教的繁荣与昌盛的人。
5. 修行佛法者今生与来世皆会获得幸福。
6. 修行佛法者不造孽、不伤害任何人。
7. 修行佛法者对众生怀着宽恕之心。
8. 修行佛法者有智者之风。
9. 修行佛法者能促进自己和平、幸福、昌盛。
10. 为自己修出为人之道、天道、梵天之道与涅槃之道。
11. 还有其它。

**“修行的人，自会活得幸福。”**



吉祥人生的第十七道法则

# 接济亲戚

# 17



众木合而成林，每一株都会合力挡暴风雨，故能长存，有别于独生独长之木，即使是擎天巨树，独挡风雨，终必无力，受到摧毁。这好比有亲戚围绕的人，周遭充满了支持与助力，必能从容地度过人生的暴风雨，走在幸福昌荣的大道上。



## 何谓亲戚？

亲戚即熟悉的人、亲密的人、可以放心的人，可分为两种：

### 1. 世道上的亲戚，可分为两种：

◎ 有着血脉关系的亲戚：如祖父母、伯父、叔父、舅父、姨母、姑母、兄弟姐妹、孙子孙女等。（父母、儿女、妻子、丈夫是我们最亲密的人，我们以特别的、有异于对待他人的方法对待这些至亲之人，所以不包括在内，已于第十一、十二、十三道法则详细谈过。）

◎ 因亲近与熟悉而成为亲戚：如我们最要好的朋友、跟我们亲戚亲密的人。

### 2. 修行道上的亲戚，以四种因缘成为我们亲戚的人：

◎ 为我们剃度为僧而成为亲戚。

◎ 为我们剃度为沙弥而成为亲戚。

◎ 为我们授以依托而成为亲戚（剃度为僧仪式里戒师授予出家僧侣的依托）。

◎ 为我们授以佛法而成为亲戚。

## 真正的亲戚的筛选

我们唤为“亲戚”的人，不只是认识的人，不只是知道此刻可从他那里得到什么帮助的人，而是该与我们时时有着“心相牵系”的关系的人。即使是两地相隔，也想知道对方的苦与乐，若是对方在某方面有困难，也会设法帮对方解决或接济，这样才叫“亲戚”。真正的亲戚无论当面或背后都会互相牵挂，不同于普通的浅交。如果只在我们飞黄腾达时才来称兄道弟，而我们跌倒时却以背相对甚或以脚践踏，这种人绝非亲戚。当我们病卧在床时会来探望的人、即

使我们还没站在成功的巅峰但也真心对待我们的人、我们去世时会来参加葬礼的人，这样才算是“亲戚”。

## 该接济、帮助的亲戚

1. 向我们求助前已尽了最大努力的人：而不是凡事都向我们伸手求助，不肯为自己尽点心力的人。

2. 懂得使自己成为值得接济的人：有良好的行为表现；不跟诸般坠入邪恶之行打交道；谦逊有礼、心地善良的人。

## 该接济、帮助的时候

1. 穷困到无所依靠的时候。
2. 要投资做生意但缺少金钱的时候。
3. 没有交通工具的时候。
4. 缺少谋生工具的时候。
5. 生病的时候。
6. 有事的时候。
7. 被人无故冤枉、打官司的时候。

接济亲戚的事，似难非难，似易非易。有的人抛亲戚于不顾，有的则为了帮助亲戚弄得自己好惨。帮助或接济也要有个界限、有适当的方法，不是任何帮助的行为都是好的。

## 以世道的方法接济亲戚

为的是与亲戚齐心、团结、不丢弃，该以“四摄法”为本：

**1. 布施摄：** 给予吃和用的东西。去探望时不会空手去，有喜事时会送礼、每逢佳节也会给带上吃或用的东西、给予投资做生意的钱。我们必须拨出一笔钱，作为接济亲戚之款，给予之后不去索回，若对方拿钱来还则收下，再另存起来以接济别的亲戚。

**2. 爱语摄：**以温婉有礼的言语相对，用正确的名称称呼对方，如伯父、姨妈、舅父、叔父等，用彼此敬爱的人该用的言语相对，即使心中有气也不该出口诅咒或恶言讽刺。

**3. 利行摄：**当亲戚有要事时鼎力相助，如举办婚礼、剃度出家、卧病在床、法庭诉讼、丧礼，最少也要给予鼓励或安慰。

**4. 同事摄：**视情况与环境，以适宜的身份相待、对长辈要有礼、对幼辈要怜爱，水深火热中也不相弃。

### 以修行的方法接济亲戚

要亲戚们懂得修福德，请他们同来布施、静坐；给予他们佛法，让他们的心对佛法充满虔诚，有机会出家或修行。

### 注意

接济亲戚是好事，但也要以正确的方法进行，接济亲戚不应该使自己在工作上或责任上失缺公正之心。

需要帮助的人也该深思，若是对亲戚有敬爱之心，就不该去向有权势的亲戚求助有利于己、却有损对方的事，也就是使对方有失职责、失去公正心的事。如果知道开口后，会使对方因帮助我们而要犯错感到不安，就不要开口。开口求助不是坏事，但千万别使对方因要帮助我们而犯错。

孝敬双亲、养育孩子、照顾妻子（丈夫）被列为第十一、十二、十三道法则，但接济亲戚却列为第十七道法则，为的就是必须先学会第十四道法则懂得工作的正确方法、第十五道法则懂得布施之美德、第十六道法则懂得修行佛法，修出公正心之后，再去接济亲戚，避免因要接济亲戚而结党分派，失却公正之心。

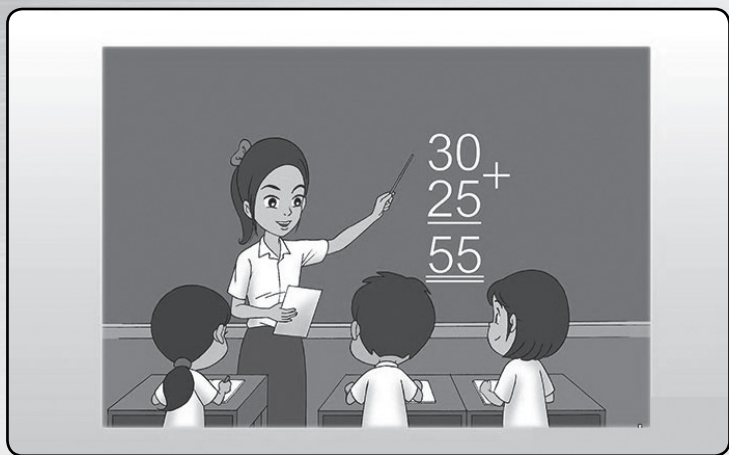
## 接济亲戚的益处

1. 是防祸防险的安全之基，难以被敌人或心怀恶意者伤害到。
2. 是权力之基，有利于扩展事业。
3. 是一种福德。
4. 维护亲戚间的善意与爱心。
5. 亲戚间的关系更为亲密。
6. 亲戚间团结一致。
7. 忠于彼此。
8. 家族昌盛不衰。
9. 来生来世必有众多亲戚围绕。
10. 成为后人的榜样。
11. 营造良好的生活环境。
12. 促进世界的和平。
13. 还有其它。

“亲戚间团结一致的家族，必使外人敬畏，即使敌人也不敢来犯，好比围绕着厚密的竹林，伐木者要砍伐也会有所顾忌，更如池中盛放的莲，倍受路人注目。”

# 吉祥人生的第十八道法则 从事无害的工作

# 18



有一定标准的工厂，不会只顾多产而不顾及产品的质量。同样的道理，有上进，能为己为群造益的人，也不会是只做大量工作的人，还要懂得选择对他人无害的工作来做。



## 何谓无害的工作

无害的工作就是不会造孽他人、对他人无险无祸无害、不会欺压任何人，但却益己益群的事。

人的工作效率可分为两种水平：一是做得来，二是做得好。

**做得来：**为了工作的完成而工作，不顾及工作是否有效益。

**做得好：**这种人思想周到，会从每个角度去考虑工作的重要或得失，去芜存菁后只选真正有益的事去做，不做对己或对众无益的事。认为该做的，会尽心尽力去完成，不好的绝对不会去做。

“做得来”也可以说成“可以做”：凡是自己想得到的、自己想做的，不会去思前想后，如做买卖只顾及私人利益，即使是不该卖的东西也卖，烟、酒、毒品之类都敢卖。或许为了得到某职某、或某种荣耀，也不惜手段，定要把它弄到手才罢休，对错都不在乎。“可以做”或“做得来”只是一般人最基本的工作条件，更难的是能做到下一步——“做得好”。

能“做得好”的人具备两种条件：除了“做得来”之外，还能做到“不做也可以”。如果那是不好的、不对的事，绝不会去做，这样才算高明。

“做得来”的人就像刚学会吃东西的婴儿，拿起东西放进嘴里就咽下去，这只是“会吃、会咽”，而不是“懂得吃”。就算照顾孩子的人错拿有毒的东西给他，他也会没头没脑地咽下去，以致要送医院。“懂得吃”的人则会择食，好的、有益的、该吃的才吃，否则便不予理会。“做得好”的人不是只会埋头工作，而是只做认为该做的事。

## 审视工作有害与否的方法

审视的时候不该误听、误信愚智者的赞言或美语。愚智者本就是心地污浊的人，没有正见，所想所做的没什么对，正的看成反的，错的看成对的，这种人的话绝不能听信。

智者懂得判断是非对错，懂得辨别利弊，是言出有信、心口合一的人，所以应该以恭敬的态度聆听智者之言。

智者以四种原则判断工作是否有害处：其中两种原则是属于世道或社会的原则，最后两种原则是道德或佛法方面的原则。

## 无害的工作

无害的工作具有以下性质：

1. 不触犯法律。
2. 不违反良好的风俗。
3. 不犯佛戒。
4. 不犯佛法。

**1. 不触犯法律：**法律是人人必须遵守的共同规则。即使不犯佛戒或佛法，犯法的工作都是有害的。如在市政管辖的地方建房子要事先获得批准，否则便是犯了错。这事从道德或佛法方面来看，表面上好像没犯错，因为地皮是我们的，建房子的钱也是我们的，但在性质上这样建房子是“有害的工作”，会受到指责。只要是“有害的工作”就是“违反道德与佛法的工作”、违反吉祥经法则的工作。

佛陀曾针对法律对僧侣与人群慎重开示过：人人都必须严格遵守国家法律，不论是僧侣还是居家佛教徒。佛陀从没教过可用修行佛法或身为僧侣为借口，而抗拒法律。可见佛教要众信徒爱和平、遵守国家法律，任何情况下都不能违法。



从吉祥经的观点来看，不遵守国家法律必会导致不祥，触犯法律无疑是引法绳自缢。

**2. 不违反良好的风俗：**风俗是一个地方居民的传统习俗，因地方、因种族而各不相同。某地方的居民认为是好的、对的，长时间信奉与力行，这传统习俗就变成了该地的“社会行为规范”。这些社会行为规范包括了举行婚礼、招待来客、饮食起居、尊敬长辈等习俗。习俗因地而异，我们有了解的必要，因为违反社会行为规范就是做了对不起群众的事。

我们佛教徒，走入某个社群，都要问清楚该地的习俗。可以接受的就入乡随俗，但如果遵从后会自己在某方面受损，如有损国家威严、有损佛教徒的尊严，就必须避免。再例如不必对长辈有礼、轻视女性、过于重视良辰吉日以致无法谋生、印度某族不可在原地大小便等习俗，都需避免。

**3. 不犯佛戒：**戒规是行善之本。在佛教的中心教育“三学”（戒、定、慧三学）中，明确指出：

**戒**：是静定的基础。

**静定**：智慧由此而生。

**智慧**：使最终能入证涅槃。

不持戒但想行善的人，无疑是在造空中楼阁。

我们佛教徒工作之前该思考一下，将着手的工作是否触犯五戒，若有触犯就不做，同时也别去支持自称为圣人但不持戒的人。

**佛陀曾开示过：“你等该时常观察，是否以戒自责。你等也该时常观察，智者是否能以戒指责我们。”**

**4. 不犯佛法：**佛法是对的、好的。工作前，该思及佛陀的教诲，因为有些工作虽不犯法、不违反习俗、不犯戒，但却可能有犯佛法，如：

**记仇记恨、结怨：**有犯十善业道经里的教诲。

**懒惰：**有犯“神足”里的法则。

**风流、好赌：**有犯坠入道德沦落之道的教诲。

所以当我们工作时，不论是以身、口还是心去工作，都必须遵守法律、传统习俗、佛戒与佛法，才算是从事无害的工作。

有些人可能要问，每次工作的时候，其实也希望能做无害的工作，但总在工作进行后才发现到其有害的性质。如何才能及时或事先知道，该工作是否有害？

## 事先知道工作是否有害的方法

针对这个问题，佛教采取的方法是“慎思而后行”。现代工作人常说：“没看到之前，别嗅别闻；没读过之前，别签字”。可是年轻人较为急躁，听后不太喜欢。把工作呈交时，上级说句“让我再考虑考虑”，年轻人会在心里埋怨，说上级畏缩，办事不果断。其实这不是畏缩怕事或缺少勇气的问题，而是上级需要多加思考，先了解清楚，此事是否可行、是否该办，而不是办了之后再思考该不该。那该如何才能在处理工作之前知道其可行性呢？

最重要的是，我们的心要放弃固执。别凡事固执己见、也别妄自高大，该意识到自己不是最能干、最聪明的人。社会上多的是比我们先出生、先学习的人；比我们有远见的人，也多多是有。若能做到不骄傲自大，就能先知道将进行的工作是否有害，反之则办不到，必将永远是个做过之后才知道不该做的人，如名落孙山之后

才知道不该怠惰于学习，肝硬化之后才知道不该酗酒，输光了钱财才知道不该赌博，入了监牢才知道国家是有法律的，真是后悔莫及。

## 无害的工作的性质

工作可分为两种：

1. 为自己而做的工作。
2. 为群众而做的工作。

做无害的工作就是，以正确的方法做这两种工作，并遵守以上提及的四个条件。

## 为自己的利益而做的工作

就是为了维生而从事的工作，如务农、做生意、当老师、当木匠等。佛陀曾教诲过佛教徒，以下五种工作是不该从事的：

1. 贩卖武器。
2. 贩卖人口：把“人”当成“商品”来贩卖。
3. 贩卖毒药。
4. 贩卖毒品。
5. 贩卖将被送去屠宰的动物。

从事以上五种工作的人，便是从事有害的工作的人，会对自己带来不可预测的祸害，即使因此而致富也逃不掉恶业的果报。

## 为群众而做的工作

就是为社会人群谋福利的工作，如建桥、修路、建路边供人歇息的凉亭等。

## 为群众工作的人该注意的事项

工作的时候，要尽心尽力，但也不要让工作多到自己都完成不了。接管这种工作之前，要先完善自己品格中的缺点（最好是依第十六道法则“修行佛法”中指示的方法去做），工作时才不会与他人发生冲突。同时自己也该了解，从事这项工作的真正动机是为了群众，而不是为了面子或声望。为群众工作的人，收获最大的是自己，别人所获得的只是间接的利益，因为将会获致来生的福德与良好的品格。若能这样想，工作时就会受到鼓舞，过后也不会去跟谁讨功劳。

除此之外，为群众工作的人还应该持八戒，学会控制自己的情绪，事后才不会带着业障而去。因为为群众工作的人会跟很多人共事，即使原本的动机是好的，但彼此之间也会因意见不合而起冲突。除此之外，要为群众工作之前，自己的家庭要先管理好，给妻儿充足的时间，在家庭和乐的情况下，将能更无虑、更投入地为社会、群众做出贡献。

## 做无害的工作的例子

1. 佛日持八戒。
2. 以正当的方法彼此相助。
3. 建修行场所，如佛寺、佛塔等。
4. 种树，来往的人可在树下乘凉。
5. 筑桥，为来往的人提供方便。
6. 挖水泉、提供自来水供应设备。
7. 为来往的行人提供饮用的水。
8. 提供住所。

9. 心沉浸于福德与善行中。

10. 持戒、静坐修行。

## 不做有害的工作的益处

做有害的工作的人，得与失如影随身。得到越多，心理负担也就越重，好比吃得饱但心中毫无乐趣可言；从中得到的钱财越多，人格越有缺陷；越做心越愁苦，身上的“好”日渐减少。反之，不做有害的工作的人，生命会获致昌荣与幸福，或许并不富有，但身上美好的人格便是至宝。

不做有害的工作的人，睡得香，醒时也快乐，不用害怕任何人或感到羞惭，因为所做的工作有利于这个世界，可谓报答了这个世界生我、养我的大恩。工作完成后，最大的回报就是，永久和平的产生。

**“勤劳、有着清醒的正确思想、对工作精益求精、先思后行、勤于修行、不疏忽的人，必能获得地位与名誉。”**



吉祥人生的第十九道法则

戒除罪恶之行

19



打扮前，要先清洗身上的污垢。  
想要净化心灵，想要具有高尚的品德，  
必先戒掉诸般罪恶之行。



## 何谓罪恶之行？

不好的、坏了的东西，若是食物可用“腐烂”、房屋可用“破旧”来形容。腐烂、破损、破裂、崩塌、发霉等词，要表达的就是“已坏掉了”、“已经不好了”的意思。

“心”已“坏”的状态，可用狠毒、残酷、哀伤、混浊等词来形容。这些词汇都表明了一个状况，就是“心已坏了”。佛教把使心变坏归因在“罪恶”或“罪孽”上。

“罪恶”或“罪孽”的意思就是一切“使心低落，甚至堕落的原因，不论是低落或堕落到哪个程度也罢。”

## 罪孽的来处

别的宗教，不论是基督教，伊斯兰教还是印度教，都跟佛教大有差异。举个例子说明，基督教或伊斯兰教教导众信，罪孽或恶业皆因违抗上帝的旨意而生。上帝要信徒们不时想到他，若是忘了想他，罪孽也就因此产生了。基督教不许信徒直呼上帝的名字，除非真有必要，否则便是一种“罪孽”。

还有更甚者，在基督教里，罪孽是可传到子孙的。每个人生来时，身上都带着罪孽，因人类的祖先亚当和夏娃，偷吃了伊甸园里上帝禁食的果子，因此犯下罪孽，整个世界的子孙生来便带着这罪孽，并血脉相传给世代代的后裔。

佛教与此不同的是，佛陀已修行到证得无上正等正觉的境界，故能洞察烦恼，知道烦恼因诸般罪孽而生，知道如何彻底解脱烦恼。佛陀有曰：

**“罪孽不会发生在没造恶业的人身上。”**

**“造恶孽的人，其心自会混浊。”**

**“不造恶孽的人，乃清净的人。”**

佛陀已明示，恶孽是属于个人的，不可能传给他人或血脉相传。造恶业的人，恶业必定缠身，不造恶业的人不会受孽障摆布。父亲造孽，承受恶报的是父亲；儿子造孽，承受恶果的是儿子。一如父亲吃饭，饱的是父亲；儿子吃饭，饱的是儿子。父亲在家里吃饭，在山上儿子绝不可能有吃饱饭的感觉，这是个人的事，互不相干。

所以在佛教里，恶孽会附缠于造孽人身上。孽生于心，恶孽会腐蚀造孽者的心，直至心“坏”去，变得浑浊，承受痛苦的折磨。

## 去除恶孽的方法

既然在不同的宗教里对恶孽有着截然不同的想法与主张，去除恶孽之法也就大相径庭。在信仰上帝的宗教里，认为只有上帝是至高无上的，上帝是唯一可去除人类诸般罪恶、赦免人类一切罪孽的神祉，只要忠于上帝即可。但证得无上正等正觉的世尊却如此教导：

**“清净与否，乃个人的事。”**

**“没有人可以赦免他人的恶孽，还其清净。”**

佛陀充满智慧的圣言否定了恶孽可传给他人的可能性，也否定了恶孽可由他人尽数赦免的可能性。对于造下的恶业，佛教里有着这样明智的解决方法：

我们把一勺盐放在一杯水中，搅和后尝一口，会有什么味道？

**“当然是咸！”**

如果把这杯水倒入一个水桶里，用清水注满水桶。再尝一次，味道会怎样？

**“略有咸味！”**



如果把这桶水倒进一个大大的水缸里，在缸中注满水，味道又会何？

“没有咸味了！”

“水中的盐有没有少去？”

“盐一点都没少去，一点也没消失。”

“既然如此，那为什么没有咸味了呢？”

“因为大水缸里的水量很多，所以大大地淡化了咸味，直到咸味没有了。这就是‘有，但就像没有一样’，盐依然溶在水里，丝毫不减，但已失去了咸味，就像水中没盐一样。”

在佛教里，去除恶孽的方法就是：从今日起停止造恶业，只造善业，只修福德，福德自会使恶孽减轻。修福德就像把水注入大水缸一样，而造恶业就像在水中加盐。我们造恶业，恶业就会随身，没人可为我们赦免或消除。我们应该勤修功德，福德增添的同时会将恶孽淡化，最后恶孽也会失去了破坏、毁灭的力量了，就像水和盐一样。

## 何谓戒除罪恶之行？

“戒除”有两种意思：

**终止：**曾做过的就此终止，不再做。

**排除：**没做过的将它排除，永远不会去做。

戒除罪恶之行的意思就是，任何心、口、意能造的恶业、任何能导致心混浊的恶孽，如果曾造过，从此要彻底终止。而没造的恶业，要彻底排除会造的可能性。

## 什么才算是恶业？

就是“十恶业道”：

1. 杀生：如杀人、射鸟、钓鱼、就连折磨动物也是。
2. 偷盗：如偷窃、抢劫、诈骗、贪污。
3. 邪淫：如通奸、强虏（女人）、淫秽。
4. 妄言：如说谎、伪造证件、自行添加别人没说过的话。
5. 两舌：如挑唆使人感情破裂、冤枉他人。
6. 恶口：如骂人、咒骂、诅咒、恶言顶撞、讽刺挖苦。
7. 绮言：如花言巧语、吹牛。
8. 悭贪：想以不正当的手段获取某物、想要得到他人之物。
9. 嗔恚：如记仇记恨、伺机报复、想害人。
10. 愚痴：如认为没有善业、恶业的存在；认为父母不是有恩之人；认为死后一切都会化为零；认为没有因果之律。

## 戒除邪恶之道的有效之法

人有“身”与“心”，心乃身之主，身听从心的主宰与操纵，故佛陀有曰：

**“心是主宰，成败皆于心。心坏了的人，言行举止也会跟着变坏。说坏话、做坏事，痛苦必会接踵而至，一如车轮辗过拉车牛脚印。但心纯洁、善良的人，其言行举止必也会良善，幸福必会应其纯净的言行而生，如影随身之必然。”**

所以，希望获致幸福的人必须修身，戒除一切恶业之道。为此，可从“廉耻、良知”开始。

## 何谓“廉耻、良知”？

**廉耻：**即羞于造恶孽的心，即使没人知道，但想起时内心也会感到不适。内心对恶业感到排斥，将恶业视为令心浑浊之秽事，故此不想造恶孽，不想沾污。

**良知：**即惧怕恶孽的心，怕恶业报应时将承受的恶果，怕恶业带来的痛苦与折磨，故不做恶

看到一块沾着粪便的铁，我们不会想去触碰这铁块，因为手会沾到令人恶心的粪便，这种感觉好比“廉耻”，即羞耻于造恶孽。

如果看到一块被烧得通红的铁，我们也不会想去触碰它，因为怕铁块烫到手，这种感觉好比“良知”，即惧怕恶业之恶报。

“廉耻、良知俱足的正人君子，必以佛法修其身、心，此人可谓具有天人法之凡人。”

## 萌生廉耻之因

**1. 思及身之为人或所处的阶级：**“我生而为人，是何等幸运的事，为何要杀生？为何要偷窃？那是禽兽之行！”“为何要通奸邪淫？我又不是禽兽！我是人，比动物高尚千千万万倍！”意识到自己生而为人之高尚与不凡，廉耻之心于是萌生。

**2. 思及自身年纪：**“我都这么老了，还来跟儿孙辈的女孩谈恋爱，羞不羞呀！”“我都这么老了，还来偷儿孙的东西，羞不羞呀！”思及自己的年纪，廉耻之心于是萌生。

**3. 思及做过的好事：**“我一直是个好人，做过的好事也不少，为什在要做起坏事来呢？不可以！万万不可以！”思及过去做过的好事，廉耻之心于是萌生。

**4. 思及自己是个博学者：**“看！我也是个博学者，懂得分辨是非善恶，知道该与不该，这也知道、那也知道，竟然要做起坏事来！” 思及自己是个博学者，廉耻之心于是萌生。

**5. 思及佛陀：**“我也是佛陀之子，佛陀辛辛苦苦证得无上正等正觉，教导我们向善，我怎能忘却佛陀的教诲，做起坏事来呢？” 思及佛陀，廉耻之心于是萌生。

**6. 思及教过的老师、读过的学校：**“我也是有师之徒，在有名的学校念过书，怎能做破坏老师与学校名誉的坏事？” 想起传授过知识的教师、读过的学校，廉耻之心于是萌生。

### 萌生良知之因

**1. 怕受到别人的议论：**“如果我去偷他的东西，别人知道后，一传十、十传百，辛辛苦苦建立起来的声誉就被毁了！” 怕受到别人的议论，良知萌生，不愿造恶。

**2. 怕受到处罚：**“如果杀了他，恶业报应，被警察抓到，必会被判无期徒刑！” 怕恶业的报应，良知萌生，不敢造下恶孽。

**3. 怕坠地狱：**“不能这么做，偷了别人的东西，将来必坠地狱，或往生恶道，为动物、饿鬼、阿修罗。万万不可以！” 因怕坠地狱，良知萌生，不敢造下恶业。

### 警言

**做坏事：**就像顺水而流，毫不辛苦。人人都随着烦恼欲望的潮流走，若不懂得控制，必沦为烦恼之奴，受欲望的指使，必会以痛苦收场。

**做好事：**就像逆水而行，步履艰辛，必须忍耐，要小心，不要跌倒，要用上无比的力气与勇气。做好事就像逆着体内的烦恼

之流而行，凡事不随心所欲，要先判断是非善恶，不沦为烦恼欲望之奴。路虽不好走，但耐心走到尽头时，会享到幸福之果。

不做好事也不做坏事：就像站在激流之中，不久必会被大水冲走。

“我好事不做，坏事也不做，有什么不好？我并没有给谁制造烦恼或不安！对好事，我也不感任何兴趣！”这么想的人，功德不修，寺庙不入，坏事不做，烟酒不沾，但终有一天也许会失手做出坏事，因为人心很容易跟着烦恼欲望的潮流沉浮，然后往下流，这样的人属粗心大意的人。

所以，我们佛教徒，除了要尽力戒除恶孽恶行，使心不往低处滑流的同时，还要靠修行——就是布施、持戒、静坐等方法——把心提高。

## 戒除恶孽恶行的益处

1. 能成为无恶业、无灾无祸的人。
2. 将会获得无量功德。
3. 能成为无疾无恙的人。
4. 是不疏忽大意的人。
5. 对佛教越来越虔诚。
6. 使心清静，能修出更高尚的品德。
7. 还有其它。

“既然智者已意识到地狱之苦，就该戒除诸般恶孽恶行，接受佛法的熏陶，不杀生、不说谎、不拿取他人不允许的东西，忠于自己的妻室而不邪淫，同时也不喝能使人心浑浊的酒。”

# 吉祥人生的第二十道法则

# 饮酒要懂得自制

# 20

---



一根火柴，能使整座城市瞬间化为灰烬。  
酒，哪怕只是些许，也可能  
在片刻之间毁掉我们的所有。



## 饮酒要懂得自制的意思

**酒：**这里的“酒”指的是，所有饮、用、吸过后，能使人神智不清的有害之物。这些东西可能是液体或固体，毒品也包括在内。

**饮：**这里的“饮”指的是，所有能使这些东西进入体内的方法，不论是喝、吸、抽、塞入鼻孔内、注射等方法都是。

**自制：**有着双重的意思，要“小心谨慎”，也要“戒掉这恶习”。

## 为何要用“自制”二字

佛教是有道理的宗教。有些宗教认识到酒与酒精的害处，告诫众弟子除了戒饮之外，还不可用酒或酒精来洗伤口、甚至不可触碰，尸体也不能用酒精来擦洗，因为酒是罪孽之水、不净之物。

但是佛陀并没这么彻底地禁止，因为除了看到酒或毒品的害处，还知道在某种情况下可用来配药，制出有效的药物，在医学方面有着正面的作用。如注射吗啡可以止痛，有些药的配制需要用酒作为药引。只用少量的酒，引出药性，没有酒的味道，这样在佛教里是不禁止的。但也有人用整瓶酒加入些许药料，说是制药，其实是借口要饮酒，这样当然是不可取的。

饮酒要懂得自制的正确意思是，要用酒或毒品制药的时候，必须谨慎小心，除此还要不饮、不用、不服这些东西，不论是用哪种方法也罢。

## 饮酒的弊害

佛陀曾教导过，饮酒的弊害有六：

**1. 破财：**因为要花钱买酒，自己独饮不惬意，还要买酒请朋友共饮，工作荒废。即使是大富翁，若是酗酒，最后也必导致倾家荡产。

**2. 生口角、惹是非：**因为饮酒后会神志不清，无法控制自己。一起喝酒的人常会发生打骂事件。拳头解决不了的，会用刀枪、利器来解决，也是常有的血腥事件。

**3. 病祸：**喝酒会导致肝硬化、胃病、心脏病、脑充血、神经系统等病害。

**4. 名声破裂：**因醉酒肇事，他人知道后必会看轻蔑视，没人会再放心。

**5. 做出不知廉耻的事：**醉酒之后，清醒时不敢做的事都做得出来，睡在马路中间、失去理智地大喊大嚷、甚至在公众场所脱掉衣服等事都做得出来。

**6. 神智渐失：**喝醉后，什么事都想不出、认不出字、说话颠三倒四，不断酗酒的结果是神志退化、智慧尽丧。

“饮酒是破坏一切的败行，破了财、破坏了友谊、破坏了健康、破坏了名声、破坏了自尊与人格，也破坏了智慧。”

有人认为，喝酒能带来快乐的感觉，但那也只是建筑在痛苦上短暂的快乐，不外乎苦中作乐。喝酒是日继一日地麻醉自己，逐日地破坏自己，喝酒时的快乐只不过是一种腐蚀性的快乐。

## 喝酒对来生来世的弊害

喝酒不但对今生有弊害，对来世亦然，如：

**1. 生为哑子：**醉酒中死去的人，有话也无法说清楚，舌头就像打了结一样，只能“唔、唔、唔……”的，发不出声音来，死后必坠地狱，罪刑期满，再生为人时，将会成为哑子。

**2. 生为神经错乱的人：**神经错乱的人都因前生酗酒的报应。有时会听到有人在耳边低语，有时会看到一些不该看到的幻影或假象，譬如常看到有人要杀害自己。



**3. 生为智能低弱的人：**酗酒的人前生醉酒时神志已是不清，此恶果的报应将会延续到来世，再生为人时智能必会低弱。

**4. 生为爬行动物：**过去世严重醉酒时，路都不能走，得在地上爬，好像是在为来世的生为爬行动物事先做好准备。

### 彻底戒酒的方法

**1. 思及喝酒的弊害：**将以上提及的弊害细加思考。

**2. 下定戒酒的决心：**对自己尊敬的僧侣、长辈立誓，说从此要彻底戒酒。

**3. 破坏一切与饮酒有关的東西：**如一瓶瓶陈列在酒柜里的酒；报刊、杂志上有关酒的广告。把这些不良诱惑从家里拿掉，就像从家里去除极不吉祥的东西一样。

**4. 思及自己的尊严：**告诉自己，我也是佛陀之子，也是有师之徒，也是有个尊严的人、也是来自名门旺族，然后下定戒酒的决心。

**5. 远离酒友：**否则他们便会再来请去喝酒。这一条最重要，因为只要我们跟酒友保持关系，就永远不可能跟酒脱离关系。

### 饮酒懂得自制的益处

1. 成为清醒的人。
2. 不会成为浑浑噩噩、神志昏迷的人。
3. 能避免发生口角。
4. 记得工作或事情的经过、头脑清醒、并能预测未来。
5. 不会生为疯子、哑子、智能有问题的人。

6. 活在幸福中，受人尊敬。
7. 享有名誉，广为人敬。
8. 不会误伤于己有恩的至亲之人。
9. 保有廉耻之心与良知。
10. 拥有正见与智慧。
11. 能更容易地证得涅槃正果。
12. 还有其它。



# 吉祥人生的第二十一道法则

# 不疏乎于佛法

# 21

---



筑高楼时，不可缺少梁柱的支擎。修功建德、做好事的时候，也要有不疏忽的精神作为梁柱。



## “不疏忽”该作何解？

不疏忽的意思就是有精神、有意识、有清醒的思想在背后支配。不论是在想、在说、在做任何事，绝对不让自己堕落，不会放弃行善、做好事的良机。知道该做什么，有什么恶业是不该触碰的，工作时认真尽职，事事都求精求进。

不疏忽是非常重要的品质。可以说，佛教里所有的教导，如果用一句话总结出来，就是教导人们不要疏忽大意，一如佛陀之言：

**“各位僧侣，我在此告诫诸位，万物皆无常，  
必会逐渐老去、坏去，你等需时时警惕，不可疏忽。”**

## 何谓“不疏忽于佛法”？

这里的“佛法”指的是“佛陀的教诲”，可总结为“因”。因是原因，佛陀之言句句都道出了万事之因，就是如果种下这样的因，就会获致这样的果；否则便是，那样的果，来自那样的因。如努力、勤劳是进步之因，懒惰是导致退步、失败之因。

所以“不疏忽于佛法”就是“不疏乎于因”，有清醒的神志，尽力造善因，以结出善果。

## 三类疏忽大意的人

**1. 懒散的人**，不种善因但要摘善果的人：如上课的时候不认真，但希望能考得及格；工作不做，但要功劳；不曾帮助过谁，但要身边的人都喜欢自己；不曾布施、持戒、静坐，但要往生天界。

**2. 不正当的人**，种恶因但求善果的人：工作一塌糊涂，但要两倍的薪水；见人就骂，但要别人敬爱自己。

**3. 妄想的人**，种一点善因，却要来场善果大丰收：如点三炷香，但求众多天人来服侍；读一个小时的书，但妄想考得第一名；请人吃顿饭，但要人家一辈子都忠于自己。

疏忽大意的三类人，就是不种善因但要摘善果的人、种恶因但求善果的人、种一点善因但要来场善果的大丰收的人。而不疏忽的人，正好与这三类人相反；不疏忽于因，只种善因，致力于此，使之完善。

**不疏忽的人必须是个时时清醒的人。**

## 何谓清醒？

清醒就是，能意识到是非对错的精神状态。清醒的人能时时刻刻提醒自己不做坏事，不会因疏忽而失手，能用清醒的神志判断一切。

人的思想时刻转个不停。如果思想背后，缺少清醒意志的支配，就可能随着那一刻的心情飘忽涣散，成为没用的思想。但如果有清醒意志的支配，就不会疏忽大意，能控制思想，心与心情不会轻易受到外界的干扰和打击。

## 清醒的意志的责任

1. 清醒的意志会使我们时刻警惕、时刻小心，能及时防患于未然。对该猜疑的事保有疑心，及时防范不测之风云。

疑心：事先起疑。如在下着大雨的路上开车，疑心会不会翻车；疑心若是迎面冒出一部车子来，短距离内是否看得清、避得了。

小心：事先防范，不让灾祸发生。如放慢车速、更小心地驾驶。

2. 清醒的意志会阻止我们坠入邪恶之道，会警惕我们不要沉迷于有毒、有害的东西。如朋友请去喝酒，清醒的神志会阻止我们，提醒我们喝酒是有害的恶业。

3. 清醒的意志会提醒我们不断行善，不断上进，不断精益求精，不懒惰，不停滞不前。

4. 清醒的意志会鞭策我们更积极、更专心致志，提醒我们行善要更积极，不要怠慢，不要断断续续。

5. 清醒的意志会让我们时刻意识到自己的责任、工作的重要性，能识别出该做与不该做的，知道自己做了什么，还有什么等着去做。

6. 清醒的意志会让我们以更细腻的心面对工作，使工作时不疏忽，一点工作上的小节都不放过。

## 清醒的意志的比喻

**清醒的意志好比梁柱：**是心的梁柱。清醒的人每当思考时，心会有条理地、仔细地斟酌前后得失，直到得到明确的答案或选择，而不是涣散不着边际。故此，清醒的神志好比梁柱。

**清醒的意志好比守门人：**清醒的意志会监视一切会闯入心门、眼睛、耳朵、鼻子、会碰触到舌头与身体的外界事物，同时它也会监视心所想的。每当外界事物触及清醒的意志，后者就会立刻思考，该让它进去还是先把它挡在门外。

**清醒的意志好比财政大臣：**会时常参考我们的账簿，收入多少，支出多少。这位财政大臣还会常常查看我们的功德簿，看我们赚入多少福德，又支付了多少福德，不会让我们负上恶孽的债。

**清醒的意志好比船舵：**掌控着我们人生正确的方向，向成功的目标驶去，不会在不该停的地方浪费时间，不会让人生的船只触礁。

## 清醒的意志的益处

1. **控制我们的心，使心处于我们需要的状态：**清醒的意志会监视我们的思想，只接受正确的，去除邪恶的。清醒的意志能把心导入正轨，使心更容易集中精神。如看书的时候，会专注地

看，并跟着文章一路思考下去，不会轻易涣散。静坐的时候，也能容易静定下来，所以说“哪里有清醒的意志，哪里就有专注的心；哪里有专注的心，哪里就会有清醒的心。”

**2. 使身与心处于自然的状态：**不处于负面情绪中，如恼怒、迷失、昏沉等。所以心会感到轻松，充满快乐的感觉，处于心最自然的状态，能以最正确的态度面对将发生的一切。

**3. 使思想扩展到无限：**因为不受控于烦恼，所以思想能展开清醒的意志之翅自在地翱翔，好比有船舵控制方向的船只，必能顺利地驶向目标。

**4. 使用智慧正确地思考：**因为有着逻辑的思想，加上有力的心，所以能拓展智慧到无限圆满的境界。

**5. 能净化身、口、意：**因为有着清醒的神志，才不会去误造恶孽，所以言行举止都充满了清淨的智慧与道理。

## 如何练出清醒的意志，成为不疏忽的人

1. 时常以清醒的意志提醒身、口、意要彻底戒除恶业。要做任何事之前，都会先思考是否是恶行，若是恶行就绝不去做。

2. 时常以清醒的意志提醒身、口、意要彻底清淨。要做任何事之前，都会先思考是否是善行，若是善行才去做。

3. 时常以清醒的意志思及恶生之苦。若沦于恶生，生为地狱里的动物、饿鬼、阿修罗、畜牲，那将是多么痛苦的事。思念及此，便不造恶业，以免受恶生之苦。

4. 时常以清醒的意志思及众生轮回之苦。如果我们还这样无终止地生、老、病、死，什么时候才能超脱这苦海？理该勤修行、证得涅槃、超脱轮回苦海。要是能作如是想，便不会沦为迷失、情欲、愤怒之奴。

5. 时常以清醒的意志思及静坐之功，彻底去除欲、嗔、愚。行善或造恶皆因心的驱使，若是我们的心智强健，便可战胜一切能带来负面影响的诱惑。修心的最好方法就是静坐。

## 不该疏忽的事

**1. 时间方面：**时不我待，瞬间数十寒暑。我们不该把宝贵的光阴挥霍在打牌、聊天、看流行服装等这些无意义的事上，应速将该完成的事尽早完成，时光如流水东去，永不回头。

**2. 年龄方面：**不要以为自己还年轻，可以任意挥霍时光，一天天无意义地度过。如果从无始劫我们出生的第一世算到今生这一世，每个人的年龄都不知多少劫了。

**3. 病痛方面：**我们不会永远健康，若是过去的恶业跟我们算起账来，我们随时都会病痛的。所以该趁健康时，勤修功德。

**4. 生命方面：**别以为我们生活过得这么舒适，好景会长在，生命会永远。其实我们根本不知道，生命的丧钟会何时敲响。死亡要来之前，是不会打锣敲鼓通知我们的。所以有生之时，应该戒除诸恶，勤于行善积德。

**5. 工作方面：**该以最认真的态度、最完善的方法将工作完成，不要耽误工作。

**6. 学习方面：**要好学不倦，该看的书、该汲取的知识，不要蹉跎。知识学问有如钥匙，能开启好多生命的锁、生命的门与窗。

**7. 修行方面：**要持续地修行，而且就在此刻，不是等到走不动的时候，才想到寺庙里修行，不要等到连坐卧时都会腰酸背痛，才想到要静坐修行。静坐修行能让我们获致今生与来世的幸福，是唯一能让我们达到人生最高目标与境界的方法，那就是涅槃。



## 不疏忽于佛法的益处

1. 能获致无量功德。
2. 使成为佛陀所说的“不死的人”。
3. 不会堕入恶生。
4. 能了脱痛苦。
5. 能快乐地行善。
6. 神志清醒，是能获致功德的始因。
7. 能过着快乐的人生。
8. 使人清醒，不疏忽于修功种德。
9. 使人早些挣脱恶孽之枷锁。

“疏忽乃通往死亡之路。”

“不疏忽将通往永恒之道。”

“如果智者能以‘不疏忽’赶走‘疏忽’，  
 那时候他便如登上智慧的城堡，  
 没有忧愁、没有痛苦，  
 可以看到正在痛苦中打滚的、愚昧的人们，  
 好比立于山顶之上，  
 俯瞰站在山脚下的人群。”

# 吉祥人生的第二十二道法则

# 有尊敬心 22

---



若要从某物获取益处，首先必须懂得它的价值；若要从某人那里得到好处，就必须先对此人怀有尊敬之心。



## 何谓尊敬心？

就是意识到某人的重要、对他心存感激，或意识到此人的好，对他的好油然而敬，然后以谦恭有礼的言行举止待之，不论是当面或背后，都对他表示尊敬。

世上万物都有自己的特质，如果认识到这些特质，就可从中获取益处。比如磁铁，人们认识到磁铁的特质后，可用它去生产电流；认识到镭的特质后，用它去治疗癌症。但要认识到万物的特质是很难的，那是有知识的专家或哲学家的的工作。

人也是一样，每个人都有不同的好，好的分量不等，或多或少，因人而异。若能真正认识到这些人的好，必可从中获益，让他们的“好”传到自己身上或心中来。要真正认识到别人的好，那可是难事一件，简直比认识到万物的特质还要难。因为人心都受到烦恼的蒙蔽，因此会对他人怀有轻视之心、忽略之心、傲慢之心，以致使自己看不到他人真正的好。触目所及，没一个是好人，唯有自己是天下最好的人。

这些心灵受到烦恼蒙蔽的人，可以说是“有眼无珠”。空有眼睛，但不懂得观察、辩识，看不到别人的好，自然看不到将该人的好转移到自己身上来的重要性。

具有无限智慧、能看清楚他人的好的智者，是很特别的人。该智者不但提高了自己的心，让心超越了傲慢与自尊，把心敞开，迎接别人的好走入自己的心扉。这种智者，怀的就是“尊敬心”。

## 该对什么怀有尊敬心？

日常生活中，跟我们有关系的人、动物、东西、事情、工作多得数不清。在这当中，佛陀教导我们要看到以下的人、物、事的重要性，不可忽略，不可轻视，而要尊敬，一共有七：

1. 要尊敬佛陀。
2. 要尊敬佛法。
3. 要尊敬僧侣。
4. 要重视教育。
5. 要重视静坐。
6. 要尊敬“不疏忽的心”。
7. 要重视对客人的接待。

**尊敬佛陀：**尊敬佛陀的善与好，以及对对我们无价的教诲。换句话说，就是尊敬佛陀的无上智慧、无上纯洁、无上慈悲。我们可用以下方式表达对佛陀的尊敬：

佛陀在世时，可以这样表示对佛陀无上的尊敬：

1. 一日三时，早、午、晚拜见佛陀。
2. 如果佛陀行禅时不穿鞋子，我们也不可穿着鞋子行禅。
3. 如果佛陀在低处行禅，我们不可在高出行禅。
4. 如果佛陀坐于低处，我们不可坐在高于佛陀之处。
5. 在佛陀视线所及的范围内，双肩不该披布，以示尊敬。
6. 在佛陀视线所及的范围内，不该穿鞋。
7. 在佛陀视线所及的范围内，不该打伞。
8. 在佛陀视线所及的范围内，不该大小解。

佛陀涅槃后，可以这样表示对佛陀的尊敬：

1. 有机会一定要去佛塔膜拜。
2. 有机会一定要到佛陀诞生、证得无上正等正觉、初转法轮、入涅槃等胜地膜拜。
3. 礼敬佛像。

4. 在大雄宝殿界内要特别庄重有礼，心要虔诚、恭敬。
5. 在佛塔界内不穿鞋子。
6. 在佛塔界内不打伞。
7. 在佛塔界内，不该边走边谈。
8. 走入大雄宝殿界内之前，要先脱鞋、合伞，不该有任何不恭敬的言行举止。
9. 将佛陀的教导活用到日常生活中。

**尊敬佛法：**意识到佛陀教诲的无价，可这样表示敬意：

1. 常听佛法开示。
2. 听佛法开示时要安静、认真听。
3. 听佛法开示时不打瞌睡、不跟旁边的人谈话、不胡思乱想。
4. 佛教书籍不该放在低处。
5. 不轻视佛法。
6. 传授佛法、跟他人谈佛法时，要特别谨慎，不可教错或说错。

**尊敬佛教僧侣：**僧侣乃延续佛教慧命的修行者，所以要意识到僧侣的伟大与重要，可以用以下方式表示敬意：

1. 有礼貌地礼敬僧侣。
2. 在僧侣面前，坐姿要端庄，不要抱着膝盖或弓着双腿。
3. 在僧侣聚合或开会的地方，不该穿鞋，也不该打伞。
4. 在僧侣面前，不要手脚乱动。
5. 没有僧侣的邀请或允许，不可擅自开示佛法。
6. 没有僧侣的邀请或允许，不可自我炫耀，擅自解答佛法难题。

7. 行、坐、站，不可挤着僧侣。
8. 看僧侣的时候，怀着清净心。
9. 以供品供养僧侣。

**重视教育、尊敬教育：**意识到教育的无价而认真学习，不论是佛法教育或世俗教育都要学得精深，并全力支持教育。

**重视静坐：**意识到静坐的无价而有规律地认真修行，不怠惰、不疏忽。静坐是行善之本，能使修行者真正地了悟佛法。佛教的中心教育“三学”——戒学、定学、慧学——正是证明了这一点。

佛陀有曰：“戒能令心易于静定，静定能生智慧，而智慧能令我们证得涅槃。”由此可见，我们持戒是为了不造恶孽，不污浊的心易于静定，静定智慧必生。静定或静坐正是行一切善的重心，甚至是证得涅槃的重要途径。

“众僧侣要勤于静定，唯有静定的心，才能看清一切真相。”

有的人认为，单凭阅读佛学书籍或听佛法开示也能证得佛法。其实，并没这么容易。用这种方法学佛，即使对听来与读过的佛法了如指掌，甚至能把阅读过的佛法倒背如流，也无法悟得个中精髓。阅读或听来的佛法，只不过是佛学的基本知识，无法生出明亮的智慧光球，必须认真静坐修行才能获致。

有些人说，静坐是多余之举，静坐是在浪费时间，这样藐视佛法的人绝对不能结交，因为这么说、这么想的人无疑是在提高自己，认为自己比佛陀聪明。

**尊敬“不疏忽的心”：**意识到做一切工作时，有清醒的意志在背后支配的重要性。为了表示对不疏忽的心的重视，须以勤静坐的方法修出清醒的心和意志。

**重视对客人的招待：**这样才不会树立敌人。生活中，无论如何我们都做不到事事令人满意，事事圆满，而“重视对客人的招待”正可弥补缺陷，建立与他人的友谊。做法有二：

1. **以东西或物品招待：**如饭菜、水。要善待客人，不可慢客。

2. **以佛法招待：**与客人谈论佛法，相互交流，或为客人介绍佛法。

除了我们自己要重视待客之道，家里人也要懂得如何善待客人，否则全部心血都会付诸流水。常有这样的事情发生，一些有名望的高级公务员懂得如何善待客人，但没教会家里人待客之道。结果，自己不在家的时候，客人突然来访，家里的孩子或佣人说话没礼貌，得罪了客人，使人生怨、记恨，误以为是主人在背后指使，事后想办法报复，而主人自己也不清楚为何某人会莫名其妙地把自己视为敌人。

世上的人与物何其之多，佛陀教导我们要对以上提及的七项——佛陀、佛法、僧侣、教育、静定、不疏忽、接待客人——特别尊重与重视，如果做得到，我们将能清楚地看到其它人与物的好，过去爱批评别人的坏习惯也会慢慢改过来，到最后别人的坏我们都想不出来了，只想得出、看得到别人的好，结果我们成了“诸好”的交汇地，就像海洋是万流的交汇地一样。

## 表示尊敬

表示尊敬就是，因意识到所尊敬的人与物真正的好处和益处，而将敬意尊敬地透过纯洁的心、口、意表示出来。例如让路给尊敬的人；站起来迎接；让出座位；谈话时双手尊敬地合十、膜拜、礼敬；做某事前先征求对方的同意或批准；降旗；行持枪礼；行军礼；鸣礼炮等。

表示尊敬应该来自我们意识到该人或物真正的好处与益处，而真心示出敬意。如果学生对老师行礼，是因怕老师扣品行分数；如果军人对上级行军礼，是因怕被处罚，都不算出自尊敬心，只能说出自纪律的约束。

## 该留意的事项

尊敬是意识到人与物的好处或益处而表现出来的。能这样意识到的人，应该是有智慧的人，能辨别是非与对错的人。

当我们向对方表示尊敬，对方将知道：“此人是有着高尚道德水准的人，懂得尊敬别人，是个有智慧的人。”对方也同样会意识到我们的好，也会用言行举止表示出对我们的尊敬，那就是“接受我们的尊敬”。

若甲对乙表示尊敬，但乙不答礼或没有任何接受尊敬的表示，乙此举是不对的，是该受责备的。其实乙是在廉价出卖自己，就像在对别人说：“我这个人真愚笨，真弱智，看不到你身上的好！”

不愿对他人表示尊敬的人，别人对自己表示尊敬却不答礼的人，总错以为示出敬意会降低自己的身份、提高对方的价值，这种想法是不正确的。

## 拥有尊敬心的益处

1. 使自己成为可爱、可敬的人。尊敬别人，别人也会对自己客气。
2. 心感到轻松、快乐。
3. 不会发生问题，没孽障、没灾祸。
4. 能把对方的好转移到自己身上来。



5. 会使别人想给予我们帮助，把他的好也传给我们。
6. 会使意志清醒，成为不疏忽的人。
7. 会拥有高尚智慧。
8. 来生来世将生于名门望族。
9. 能易于证得涅槃。
10. 还有其它。

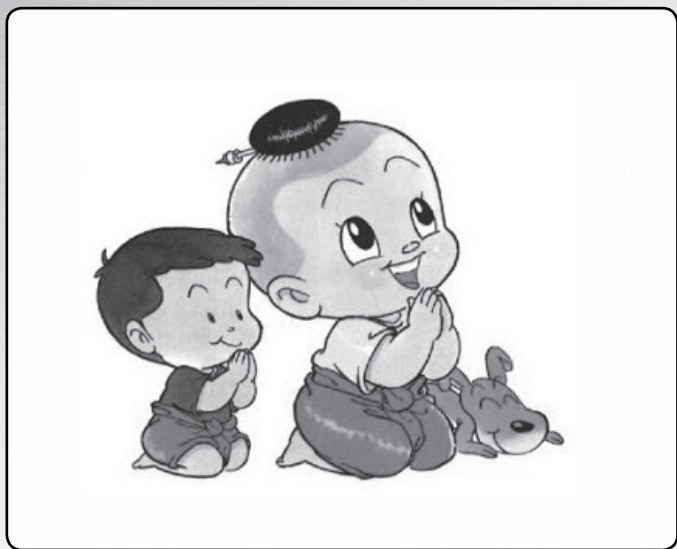
“懂得尊敬佛陀、懂得尊敬佛法、懂得尊敬僧侣、懂得重视静坐、懂得尊敬三学、懂得尊敬不疏忽的心、懂得重视接待客人，拥有这七项尊敬心者，将不会堕落，离涅槃不远矣。”



# 吉祥人生的第二十三道法则

# 有谦虚的心 23

---



海洋是万流的交汇地，因为低于诸水之源。若要让他人的善与好流向自己，心就该具备谦虚的美德。



## 何谓“谦虚”？

巴利文里，谦虚的意思是不膨胀、把气抽出，就是把傲慢、固执去除，而虚怀若谷、安分自量、对人谦逊，不骄傲、不看轻他人、不妄自高大。

## 尊敬与谦虚有何不同？

**尊敬：**是意识到别人的好，只看到别人的好和优点，并能予以正确的评价，再用言行举止表达出那份尊敬之意。

**谦虚：**不断反省之后，找出自己的缺点，并能正确地评价这缺陷，不妄自高大，能低下身子来，让别人的“好”流向自己，并谦逊地吸收。

并不是每个心怀敬意的人都具有谦虚之心。有些人遇到好人的时候，能意识到该人的好，对该人怀有敬意，但也许会受到自尊心的愚弄，不肯靠近此人，反将自己跟该人比，并心生傲慢之意，认为：“你了不起，我也不是泛泛之辈！”这样一来，他的心必会像鼓起肚皮的青蛙，不断地对自己重复：“我胜于你！我高于你！”

## 令人迷失在傲慢里的原因

1. **名门望族：**认为自己生于名门望族，在高贵的血统里迷失了自己，为此而自命不凡。

2. **万贯之财：**认为自己富贵无比，在金山银山中迷失了自己，为此而自命不凡。

3. **俊秀外表：**认为自己生来俊俏而自命不凡。

4. **学识高超：**认为自己拥有高深的学问而自命不凡。

5. **社会地位：**认为自己拥有高于常人的社会地位、官衔、名誉而自命不凡。

6. **手下人士：**认为自己有多于他人的手下人士而自命不凡。

一般的人都会因以上原因而自命不凡，根本不想，这些身外之物本来就是虚假的，不是永久的。

即使拥有何等俊秀的面孔，年逾七十之时，青春凋尽之后，还会有人欣赏那曾经美丽的外表吗？

百万富翁因生意失败，一夜之间倾家荡产，也是常有的事。即使一世荣华富贵，去世的时候，是否能带走分毫？能随身带走的唯功德而已。纵有连城之宝，也无法超脱生老病死、烦恼、轮回的纠缠。

社会地位、官位、声誉、服从自己的下级或手下，这些也不是属于永恒的。这一切都是应社群生活之需而生的，是短暂而虚假的。聪明的人不会将之引为高傲之因，而该怀有谦虚之心，才会备受他人的尊敬。

## 高傲自大的弊害

**1. 迷失自己、失去自己：**因为高傲所以不能接受别人的“好”的交流或分享，变成没人敢批评指教的人。最后身边只有一堆阿谀奉承的朋友，没人指正的结果是一错再错，越陷越深。

**2. 失去真正的朋友：**因高傲自大而目中无人，凡事都要顺着自己的心意去做，不该生气也乱发脾气，终会渐渐失去朋友。这种人虽想做好事，也做不了多久，因为身边缺少支持的人。就像底层窄小的建筑，怎么也无法建成高耸的大楼。

**3. 失去群体的支持：**正因为这份傲慢，凡事都想做赢别人，高人一等，致使纪律错乱，群体破裂。

群体生活中，若人人都能做到谦虚有礼，虽然偶而也会发生磨擦，但不久必会和好如初。团结的群体必能抵御外来的困扰与破坏。一如田里的粘土，夏日炎炎时虽会干裂，一场大雨过后，破裂的泥土又会合而为一。

在人人都傲慢的团体里，很难做到团结一致。犹如一堆沙，纵然天上的雨都下干了，沙粒与沙粒之间还是无法合在一起。印度就是一个很好的例子，整个国家分裂成不等的阶级。上等阶级的贵族看到处于最卑贱等级的旃荼罗，都要去洗眼，把那旃荼罗污秽的影子自眼中洗去。一旦发生战祸，敌人入侵，都没人御敌，很快沦为他国的殖民地。低贱等级的人想，这样也好，让那些高贵的人也去尝尝痛苦的滋味，而高等级的人之间也发生冲突，拥有数亿军队的国家，竟会落在英国手中。

**“何人因自己的种族、家族、钱财而高傲自大，必会连自己的亲戚也蔑视，此四因必会导致堕落。”**

## 去除傲慢之心的方法

**1. 结交善知识：**也就是与好人结交为友。好友会提醒我们，纠正我们错误的想法，使我们能认清自己、正确地评估自己的价值，使我们不结交奉承之友、或把我们导入歧途的坏友。好友还会提醒我们，对该尊敬的人起尊敬心，这样才能时时自我警惕；比自己品格高尚、道德高尚的人还是存在的。

**2. 要有明确的认识、透彻的理解：**例如比我们高尚的人世上多的是，多么能干、多么有才华的人，也会有倒下来的一天。除此，还要常思考导致迷失于傲慢中的六因，要悟出这六因不是永恒的、不会永远跟随我们的道理。

## 具有谦虚之心的人的三种性质

**1. 举止方面：**谦虚之度要恰到好处，不是低得没有价值，也不是高得令人不敢靠近。举止要端庄有礼，不论对方是长辈、平辈还是幼辈。

**2. 言语方面：**言语要动听，出自纯洁的心。说错话的时候要婉言道歉。看到别人做好事要赞扬。接受别人的帮助后，要懂得感谢。

**3. 心的方面：**恭谦的心要适度，不是软弱，也不是强硬。不爱炫耀，懂得向别人学习，提高自己。心胸宽敞，能接纳别人的意见。纵然别人的想法有异于己，也不生气，慢慢交流，直到双方都能接受。

## 谦虚的榜样

有一次，有一位僧侣向佛陀诬告舍利弗尊者，说后者因为自己是十大弟子之一而自命不凡，举止傲慢、目中无人，故意走过来，撞了自己的肩膀。佛陀当着僧团问了舍利弗，那位僧侣之言是否属实。

舍利弗答道：没有清醒的理智的僧侣，必会得罪其他修梵行的修行者，不肯道歉，然后离去。舍利弗尊者说，他的心像土、像水、像火、像风、像破布，既然如此，自然会时常碰到肮脏或干净的东西。他还像误入村子的旃荼罗，也像断了角的牛，有能力去神勇什么？他对这具又烂又恶心的臭皮囊厌倦至极，但又不得继续保有它，就像端着一个有九个漏洞的、极油极脏的盘子，时刻有油从这九个洞滴漏出来，这样还有什么心情去妄自尊大和自命不凡？

试想，舍利弗尊者何许人也？出家前已精通十八般知识，若在现代，便是拥有十八张大学文凭的博学者。他剃度后立证阿罗汉果，贵为佛陀的上座弟子，但却如此谦卑，把自己比喻成破布、断角的牛、印度那个时代最低等级的旃荼罗。平凡至极的我们，又凭什么高傲自大？

舍利弗尊者说完后，那位诬告的僧侣立刻就被羞惭之火焚得难受异常，过来向舍利弗道歉，并向僧团承认自己诬蔑了舍利弗。

佛陀当场赞扬舍利弗尊者：“心坚定一如大地、如梁柱，人格稳定庄重、品行良好无瑕，纯洁得了无烦恼，如无染的净水，轮回痛苦不会发生在这种人身上。”

### 谦虚的益处

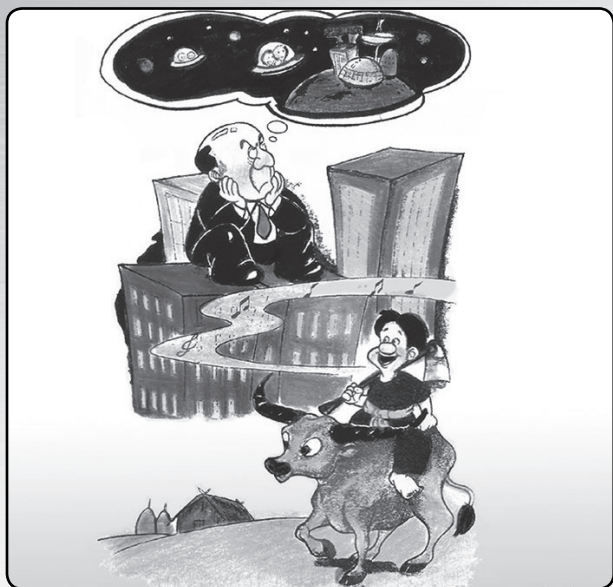
1. 活在快乐中、没有敌人。
2. 成为令人爱戴、尊敬的人。
3. 能使群体团结一致。
4. 身边围绕着善知识。
5. 能接受别人的好，能让别人的好传到自己身上来。
6. 来世有依靠。
7. 不疏忽，心定于佛法中。
8. 易于证得涅槃正果。
9. 还有其它。

“持戒、有细腻心、有谦逊之德的智者，必会受到他人的赞誉与敬重。”

# 吉祥人生的第二十四道法则

# 有知足心 24

---



水虽不多，但也可以注满杯子。相反的，纵有何等无量的水，也无法将海洋注满。

同样的道理，钱财虽然不多，但可让具有知足心的人活在知足的快乐中。相反的，纵有钱财万贯，也无法填满焦虑的、充满欲望的、不知足之心。





## 何谓“知足心”？

知足在巴利语里的意思是“欢喜”。知足心即对自己拥有的东西，有着欢喜、满足、快乐之心。

好多人都误解“知足”的意义。有的人认为知足是贫穷之因、使人变懒之因、使人不会进步之因。我们先来了解，真正的满足心有哪些特质。

### 知足心的性质

具有知足心的人，必须有以下三种特质：

1. 对自己拥有的感到欢喜。
2. 对自己得来的感到欢喜。
3. 拥有平常心。

**对自己拥有的感到欢喜：**例如父母、妻儿、工作、国家等。虽然不是很完美，虽然有缺陷，但我们会感到满足，同时还往好的方面改变、提高，不会想占有别人的。

路旁的鞋匠满足于自己的工作，认真工作，手工细腻，顾客满意，慢慢将挣来的钱储蓄起来，终于能扩展为成功的事业，这样的例子也是常见的。

对自己拥有的感到满足，会去除个性中的懒散、凡事都感到厌倦、以及想占有他人之物的贪婪之心。

**对自己得来的感到欢喜：**既然投注了全部的智力与精力，能获得多少都感到满足，不会不安。

相反的，有些人总爱看轻自己的命运，总爱把欢喜心放在还没得到的东西上。就如不知足的渔夫，总认为没捕到的那条鱼比船里的每一条都肥美，结果吃的是自己不喜欢的鱼，遗憾的是吃不到那条漏网的鱼。

**拥有平常心：**得到自己喜欢的东西时不会太过高兴，失去时也不会太过伤心。

## 知足心的分类

有三，如下：

**1. 满足于所得到的：**得到多少都感到满足，得不到的也不会伤心，仍会继续努力，以求获得更大的进步、更好的成绩。

**2. 满足于自己的能力：**每个人的能力都不等，无论是体力、智力、耐力、做好事的能力。重要的是，我们要弄清楚，自己的能力到底有多少，然后追寻自己能力所及的，而不是好高骛远。

**3. 满足于自己的地位：**要清楚我们的地位是什么，是出家人、教师、学生、军人等，然后追求我们职责与地位该获得的。例如我们是属下，用的东西不该比上级名贵或高级，否则会引来同事的忌妒、上级憎恶的眼光。

知足之心要与佛法相契合：我们得来的，若对它起欢喜心，但却令自己违反道德、违反佛法、有损名誉、有损地位、有损人格，则不必对它有任何欢喜之心，如盗来之物、骗来之财、做不正当的事得来的雇金。

## 注意

好多人误会，以为知足就是不做什么，或是只要自己一个人满意就好。其实不做什么不叫知足，而叫“懒惰”。

佛陀针对知足之心的教导不是教人懒惰、气馁、不求上进、不工作或对工作不尽心尽力。相反的，这道吉祥法则明确地指出，如果人人都认清自己的职责、地位、能力、自身的道德水准，自然会产生知足之心，人人都会对自己拥有的、得来的、该得到的感到满足，人与人之间将不会相互欺压、竞争、抢夺、忌

妒、欺诈、诬告。社会上之会发生这些混乱的纷争，皆因缺少知足之心。

如果希望社会往好的方向发展，社会上的人就必须具有知足之心与勤劳的美德。若“勤劳”没有“知足”的控制，必会过度，会被引向错误的方向，就好像开着没有车刹或车刹有问题的车，必会发生事故。

故此，可以说：“拥有知足之心是一种美德，会带来自身的、家庭的、社会与国家的进步和繁荣。有知足心就像有了可建立其他美德的基础，可用无邪的心持续地做好事。社会的发展停滞不前或速度不快，皆因缺少拥有知足心的人，而不是拥有知足心的人的错。”

### 令人永远感到不知足的有：

**1. 权势：**例如当了人民代表还不满足，想要当上部长，全不思自己根本够不上条件。

**2. 钱财：**例如有了一间小房子还不觉得够，梦想拥有一间更大的；有了一百万还不满足，妄想拥有一千万的积蓄。

**3. 食物：**有普通的饭菜吃仍觉不够，想到餐馆吃山珍海味，全然不思自己菲薄的收入。

**4. 性欲：**有一个丈夫或妻子还觉不够，仍要另觅新欢。

获致幸福与进步的方法是，要懂得满足于自己拥有的，然后尽全力把自己分内的工作做好，而不是不务实际地好高骛远。例如我们是某部门的科长，如果想要得到工作上的快乐与进步，就该满足于自己目前的职位，然后尽力工作，必会得到工作上的快乐，进步当然也会跟着来。再例如我们身为丈夫或妻子，想得到快乐就该满足于自己的配偶，然后尽为人夫或为人妻的义务和责任，家庭的和

乐与幸福自然会降临，而不是另觅新欢，那只能制造更多的烦恼和问题。

有一只饥饿的流浪狗，误打误撞进了一间屋子。屋主见它可怜，便给它米水喝。喝了七天米水后，狗向屋主要饭吃，屋主也好心给了它。谁知吃了七天的饭后，狗再求屋主在饭里加菜，屋主也没拒绝它的要求。这次，它吃了七天美食之后，再要求跟屋主同桌共餐，屋主再也不能容忍了，立刻把这只不知足的狗赶走了。人或动物、男人或女人、穷人或富翁、有知识或没知识的人，都会害上不知足的病。

## 为何知足心可以带来快乐？

世界上的快乐可分为两种：

1. 依靠外界事物来满足眼、耳、鼻、舌、身及思想的需要，是一种初级、不细腻、物质方面的快乐。这种快乐是参杂着痛苦的。这种痛苦可见于下：

◎ 为了获得而疯狂地追求，因为所渴望得到的也许难找、也许数量有限，整颗心陷于焦灼的苦盼中。

◎ 获得追求之物以后，还要小心保护、防范、怕遗失、不许别人看到，怕被偷盗、心胸变狭窄、牵肠挂肚、沉迷于此物的拥有中，整个心都被物所占据了。

◎ 如果还没得到此物，也许是因为有人妨碍的关系，必会对此人怀恨记仇、甚至会不惜采取害人的手段，以得到此物。

2. 内在的真正的快乐，不必依靠外在事物来满足任何欲望。获得内在快乐的心会有以下性质：

◎ 纯洁：无烦恼欲望的参杂。

◎ 宁静：不会挣扎、焦虑、恐惧。

◎ 自在：自由自在、无羁绊、不狭隘。

◎ 明亮：充满智慧，对任何事物都有正确的观点。

◎ 圆满：不觉得缺少什么，不会感到孤寂，内心时刻满溢着快乐的感觉。

来自内在的快乐才是真正的快乐，是不会引来任何问题或烦恼的快乐，甚至还可解决某些存在的问题。拥有这种心态的人，内心会明亮、宁静，越知足越快乐，内心与生活都会更美满、更无缺。

## 以知足心谋生

从佛教的观点看，衣食住行方面的需要是为了让人能过正常的生活，然后用宝贵的生命来做好事，佛教并不支持过分地、不实际地追求物质享受。

## 如何处理钱财

**1. 挣（钱）：**金钱应以正当的方法得来，而不是来自压迫、欺凌、诈骗、违背法律、违背道德、违背佛法。

**2. 用（钱）：**不做吝啬的人，也不做奢侈的人，用钱适度，懂得工作，懂得慷慨地分享、懂得给予身边的人、懂得用钱为群众谋益。

**3. 观点：**不认为钱是万能之主，而是一种能使人在社会上正常生活的工具。

## 穷人的种类

1. **因没有而穷：**就是有经济困难或钱财不多的人，可视为“暂时的穷人”，因为只要走对了谋生的路，必有致富的机会。

2. **因不知足而穷：**就是有很多钱财，但永远不知道满足的人，被视为“永远的穷人”，是贫苦的富翁，必会这样“穷”到死。

佛陀有曰：“拥有知足之心是拥有最珍贵的财宝。”

## 修出知足之心的方法

1. **常观想老、病、死：**我们该知道，老、病、死是逃避不了的，纵有倾城之财富，死的时候也带不走。常观想老、病、死的结果，会使我们减少贪念，知足之心随后必生。

2. **饮食方面要懂得节制：**要知道饮食是为了能活下去，人并非为了大吃大喝而活，这是日常生活中可修出知足心的基本方法。

3. **常布施：**布施会去除心中的吝啬。常布施会渐渐使心中的贪念减少，知足之心随后必生。

4. **常持戒：**尤其是八戒。第三戒条使人懂得节欲；第六戒条使人懂得饮食方面的节制；第七戒条使人懂得穿着、打扮方面的节制；第八戒条使人懂得住所与睡卧之处的节制。

5. **常静坐：**常静坐会使心变得清静、柔软。想要成名，想要出风头等欲望，会渐渐减少，渐渐消失。

## 泰国社会修知足心的方法

泰国旧时社会有一种能修出知足之心的方法，那就是“出家为僧”，即使是短期出家也很有效。

因为出家人能感受到不依靠物质享受而获得的快乐，那是来自内心纯净的、宁静的幸福，而这是在日常生活中体会不到的。

再者，出家人过的是简单至极的生活。披身的袈裟不过是三块布，果腹以托钵而来的食物，僧具只有八件，故此能感受得到无物质牵挂的、轻松的自由，一如空中翱翔的鸟。出家人的生活很有助于获得知足心。

## 拥有知足之心的益处

1. 去除来自物质牵扯的焦虑与不安。
2. 使人远离恶孽。
3. 使人获得心灵方面的轻松与自由。
4. 使人不会因想要得到某物而犯错。
5. 能使道德在心中迅速萌芽。
6. 使人没有痛苦，没有祸灾。
7. 使人拥有绝对的信心，不对的事绝对不会去做。
8. 使人获致进步与昌荣。
9. 使人有更多做好事的机会。
10. 能使佛教昌盛。
11. 还有其它。

“众僧侣，除了知足心，我还没认识过有任何法，能使仍未生之善行生，使已生的恶行衰落。众僧侣，当人拥有知足心，未生之善行将必生，已生之恶行必衰落。”

# 吉祥人生的第二十五道法则

# 有感恩心 25

---



瞎了眼的人，纵阳光再绚丽耀目，也看不到世界的光彩。瞎了心的人，纵受过他人多么仁慈的帮助，也不懂得感恩。





## 何谓“感恩之心”？

感恩就是拥有光明的心、圆满的智慧，能感知他人对自己有过的恩情。只要是别人曾对自己有恩，不论是多是少，例如养育过、教育过、给过住宿之处、给过工作的机会等，懂得感恩的人会将恩情长记心中，永不遗忘。

感恩还有更深一层的意思，就是意识到今生无病恙、无灾祸，能活在幸福之中，皆来自过去世及过去所修的功德，所以对已修的功德感恩，并将会更多、更积极地行善积德。

所以，感恩就是对曾对自己有益、有助、有恩、有德的人或物时刻感念于怀。有感恩之心的人，即使双眼失明，但其心仍日般明亮、月般皎洁。

## 该对什么感恩？

**1. 对人感恩：**对曾有恩于自己的人，不论这份恩情是多是少，皆时刻牢记心中，有机会必报答。尤其是对佛陀、僧侣、戒师、皇帝、双亲、老师等人，更要加倍感恩。我们要当父母的好孩子、老师的好学生、国家的好公民、佛教的好信徒。

**2. 对动物感恩：**就是帮助我们谋生、工作的动物，如象、马、牛等动物。使用它们的力气工作时，心要慈悲，不该过分鞭打，不该让它们工作量过重。除此之外，还要让他们喝得够、吃得饱，而不是让它们饥饿。食物要按时给，休息也该按时。

佛陀时代，王舍城国王到御园去，并在园中睡着了。有条蟒蛇慢慢靠近，正要咬一口将下去，正好被一只树鼯看到了。树鼯大叫了起来，顿时将国王自睡梦中惊醒，赶走了蟒蛇。国王思及这只树鼯的救命之恩，命人每天到园中给树鼯喂食，不准任何人伤害它，此园就是“迦兰陀竹林”（意即“皇帝给树鼯喂食的竹林”），即后来的“竹林精舍”，乃佛教的第一座寺庙。

**3. 对物感恩：**如佛教书籍、课本、学校、寺庙、树木、森林，维生的用具与工具等，不可轻视、不可破坏，必须待以尊敬心、感恩心。

例如当年曾用它挑过货物的扁担，当主人事业有成，富裕起来也不会忘了扁担之恩，把它当作一路上伴随自己建立成功事业的、有恩的患难知己。有的人甚至把扁担拿去镶金，留作纪念，时时警惕自己莫忘其恩。

《佛本生经》里有曰：“别说是我们依靠过的人，就连我们曾借其树荫乘凉的树，也不该折其枝、摘其叶。在树下坐过、睡过的人，如果过后还折其枝、摘其叶、剥其皮、断其根，此人即害友之人，也就是忘恩的坏人，将有不吉祥的事在未来等着他。”

**4. 对功德感恩：**意识到长寿、健康、皮肤好、智慧高、有着幸福的人生、享有财富，都来自修过的福德，所以应该对功德感恩，不可轻视，时刻思及，而且还要更勤修功德。

**5. 对自己感恩：**身体是修功建德的重要工具，必要珍惜，不以饮酒、吸毒、夜间的外游等恶行来破坏它，同时也不该用身体去造孽，如杀生、偷盗、淫邪等坏事，因为那是毁灭自身的行为。

## 感恩之心对行善有什么重要性？

人想要拥有向善的思想、行善的思想、做好事的思想，是很难的事。但更难的是，保有向善、行善、做好事的心，使它在行善的路上不会半途而废。因为做好事总是会有障碍的，外在的问题来自身边的人与环境，内在的问题来自内心仍未能彻底去除的烦恼纠缠。要保护这颗做好事的心，非有感恩之心为基础不可。

到学校求学是件困难的事，跟同学翘课到校外玩比学习更有乐趣，但想起双亲养育之恩，父母把千辛万苦挣来的钱拿来缴学费，为的就是孩子的前途，而今自己却要翘课、逃学，做出愧对

父母的事……思念及此，感恩之心抬头了，有了继续奋斗下去的勇气，不会去做任何损及父母师长的事了。

在修行团体中，虽然都是有心于弘扬佛法的人士，但人与人之间难免会发生冲突，因为每个人都有自己的想法，而且每个人的能力都不相等，有的人自尊心强，无法容忍他人。人会这样都因烦恼炽盛，未能彻底去除，如果不懂得如何控制，彼此之间必生口角。到外宣扬佛法时，有时也会碰到不了解的人的恶言讽刺，以致修行者、佛法弘扬者、有心致力于造福社会的人士都纷纷气馁，半途而废的也不少。

如果我们拥有感恩之心，当气馁、疲倦、厌倦的感觉发生时，只要思及有学习佛法的良机、认识了行善的方法、懂得如何生活、懂得分辨是非善恶皆拜佛陀所赐时，受挫之心会再度受到鼓舞。试想：佛陀放弃了所有、牺牲了所有，历经四阿僧祇及十万劫，辛苦异常地证悟了佛法。又试想：佛陀之后，每位将佛法佛言延续到现在的僧侣与师长们辛勤的付出，这一切跟我们比起来，我们心中的疲惫与气馁是微不足道的，如能作如是想，我们就会有奋勇向前的毅力与决心。

感恩是很重要的一种美德，使我们的心能在别的美德里得到更好的提升。

## 怀有感恩之心的益处

1. 能保有原来的好，使其更为坚固。
2. 能更多地修功建德。
3. 能使意志清醒，不疏忽。
4. 使人拥有廉耻之心。
5. 使人拥有忍耐之心。
6. 使心清静，能以正确的眼光看清外在的世界。

7. 使人能受到好人的赞扬。
8. 使周遭的人都想跟我们结交。
9. 使人与天人都想给予帮助。
10. 能去除恶孽、无灾祸。
11. 使人能更快地获致善果之报，所做的事会更快生效。
12. 使人能更快地证入涅槃。
13. 还有其它。

“忘恩的人，必会得到不良的果报，如受人批判等。而懂得感恩的人，即使是佛陀，也会赞扬他。”



# 吉祥人生的第二十六道法则

# 适时聆听佛法开示

# 26



镜子能照出我们身体的美与丑，适时聆听佛法开示也可以反映出我们身上好的美德与坏的缺点。



## 何谓“适时聆听佛法开示”？

就是找时间听佛法开示，提高自己的心灵与智慧。聆听之后，将佛法当作一面镜子，反观自己是否美德俱足，以及该如何提高或改变，使自身品德更臻完美。

例如听了关于“感恩之心”的开示后，反观自己是否已有这颗心，如果有，到底有多感恩。听过开示后，反观自己时，必会发现自己缺少什么，将如何提高这方面的品德。

## 怎样才是“适时”？

**1. 佛日：**也就是七日一次的佛日。我们聆听父母、老师的教诲、有道之僧的开示，开始时是记得很清楚的，但过了七天之后，便会渐渐模糊。老师刚提醒我们要努力学习，刚开始那几天还挺认真的，但不久便会开始变懒。所以七天之后，或每七天，都该去听一次佛法开示，时刻警惕自己。

**2. 当心灵被焦虑或混浊的思想占据：**当心中升起不好的、使心浑浊、忧伤、精神涣散的想法，就是该去听佛法开示的时候了。不论是早是晚、是佛日与否、是什么日子都无关紧要了，该尽快去，千万别犹豫。使我们的心浑浊的思想有三：

- 2.1 性：**当心总是绕着“性事”打转，无法挣脱色、声、香、味、触的枷锁及对某人魂牵梦萦的困扰。
- 2.2 恨：**当心被愤怒占据，产生仇恨，想要伤害别人，不论是破坏对方的钱财、伤害对方的生命还是损坏对方的名誉。
- 2.3 践踏：**当心想要践踏他人、占他人便宜、想办法害他人的时候。当这三种不好的想法在心里萌芽，绝对不要迟疑，应该立刻去听佛法开示，否则大错铸成，一切晚矣！

**3. 当能开示佛法的人出现：**当有智慧、有精深佛法的修行者来开示时，务必速去聆听，因为这种人世上罕有，必须等到佛陀降世，等有修到高等佛法的智者的出现，而且该智者还须具有能传授、能开示、能使人听后明白的能力，所以碰上这个难逢的良机时，千万不要错过。

## 能开示佛法的人的条件

佛陀曾对阿难尊者说：“阿难，要对别人开示佛法并非易事，必须具有五个条件”。这五个条件如下：

### 1. 要有步骤地开示：

不是说过之后又绕回来，也不是跳过来跳过去，必须按部就班、有条理地顺序进行，越开示越深入。为此，开示者必须：

**1.1 具有真正的知识：**洞彻所要开示的题目，知道该如何安排知识的顺序前后。

**1.2 有口才：**懂得抓住听者的心理，并具有口才，开示时能按部就班。

**1.3 有准备：**不疏忽大意，必须事先准备，写好开示的讲稿，而不是随心所欲地开示。

以上三个条件俱足，才能由浅至深、成功地佛法开示。

**2. 开示要有理有据：**开示者必要对开示的题目了如指掌，而非先“背”熟了再来“背”给大家听。开示时也能引经据典，有道理地举例说明，将深奥难懂的逐步讲解。听者不明白时，能为他释疑。

**3. 要有真心的好意：**开示者要心怀慈悲，若开示之后，听者智慧尚浅，无法听懂或跟不上，也不要感到厌倦、不要中途放弃开示。即使有必要反复讲解也很乐意，对听者怀着真心的好意，不是说完就算，当做一件事情来处理。

**4. 不该因钱财而开示：**不要为了名誉、赞颂、钱财而开示。不管有没有事后的供养、不管听者多寡，都要用心开示，而不是有钱、有名的人请时，便全心全力开示，而当普通老百姓请时，便随便说说，敷衍了事。如果开示者因看重钱财而开示，那他也不过是邀请者或听众的“雇工”，所开示或说的都是对“雇主”阿谀奉承的话。若以“酬金”为开示的动机，那是使不得的。

**5. 不该做有利于己但有损他人的开示：**不该趁手中握着麦克风的时候，尽说些赞扬自己、贬低他人的话，或当众公开某人的错误，而是要真正地开示佛法。若要举例说明，也要小心，千万别损及他人。借开示的机会毁他人声誉是万万不该的。

可见，佛陀对佛法开示做了细致缜密的安排，这些条件绝不是为了趁弘扬佛法的机会攻击别的宗教而定，而是为了控制佛法开示者而列出的条件，这在别的宗教里是没有的。

## 好的听者的条件

**1. 不藐视开示者：**不轻视开示者的知识、能力或所具有的道德，例如：“这有什么？我听过无数有道高僧的开示，今天反而要听年轻僧侣的开示，恐怕什么也得不到！”千万不可这样轻视。佛陀曾警告，以下的人与物万万不可看轻：

**1.1 不可看轻年幼的国王：**因为今日年纪尚幼的国王，他日也可当上大帝，如亚历山大大帝，仅二十多岁便统治了无数疆土。

**1.2 不可看轻小蛇：**蛇虽小，但也能咬死人。

**1.3 不可看轻小火：**一根火柴也可烧毁整个城市。

**1.4 不可看轻年轻的出家人：**有的僧侣，虽年纪尚轻但美德俱足，有的七岁便已证得阿罗汉果。



**2. 不做比较，别认为自己高于开示者：**如果在心里暗想“虽然您是出家人，但我也是学士、硕士、博士毕业的，而且还比您生得早，见过的世面还比您多呢！”这么想是不对的。

如果我们自命不凡，认为自己比开示者强，就会错过聆听有益的知识、充满智慧的思想的机会。就像优楼频罗迦叶，错以为自己是阿罗汉而妄高自大，认为自己比佛陀高，拒听佛陀的开示。最后，佛陀告诫他不可迷失自己，这才醒悟过来，恭敬地聆听佛陀的开示，终于证得真正的阿罗汉果。

**3. 不要以存心挑错的粗糙心聆听开示：**听的时候，若能聚精会神地听，就能逐步明了开示的内容。若只顾鸡蛋里挑骨头，怎会有心情与注意力去听？

**4. 有智慧：**有智慧便能够逐步深入了解所听的开示，所以能很快地洞彻掌握到的知识。了解得比较慢的人也不要看轻自己，认为自己愚昧，所以无法接受所听的开示。至少听开示也是会跟随我们到未来世的善因，当来世有缘再次聆听时，就会更明白了。

**5. 不了解的地方别装懂：**千万别认为“这么容易的东西，早就明白了，何必一再地解释？”因为听佛法开示是很有益处的，即使是已经懂的，但再次聆听必会使已懂的了解得更为深入、更为透彻。就像摩诃劫宾那尊者，初次聆听佛陀的佛法开示，便已证得须陀洹，但再次聆听同一个题目的开示，却能证得更高的阿罗汉果。

## 听佛法开示的习惯

习惯：即以往或过去世常做的，跟随我们到今生，还会跟随到来世的习惯。

听佛法开示的习惯，会为我们的内心种下善根，使我们能获致昌荣的人生，能更快地证得佛法。一如佛陀所言，常听佛法开示、随后研习、遵行，虽然不甚明白，但也试着去记、去做，必会得到四种益处，那就是：

1. 去世之后，会往生天界，那时候就能很快地明白佛法，能忆及听过的佛法，并遵照修行，便能更快地证得涅槃。

2. 去世之后，会往生天界，当有道、有威德的高僧到天界开示，必能忆及过去听过的佛法，便能更快地证得涅槃。

3. 去世之后，会往生天界，即使没有有道、有威德的高僧到天界开示，但当听到天人的开示，也能忆及过去听过之法，便能更快地证得涅槃。

4. 去世之后，会往生天界，即使没有有道、有威德的高僧到天界开示，也没有天人的开示，但听到天人朋友的告诫，也能忆及过去听过之法，便能更快地证得涅槃。

我们做早晚课时，虽然还不太明白所诵的巴利经文，但也不是在浪费时间，至少能令我们的心清净柔软，对佛法的语言产生一种熟悉感，未来世听到他人诵经、听到他人谈及佛法时都想参与，使自己有机会再聆听开示，越听越易于了解，因过去与佛法结缘的那份熟悉感，使自己能更快地证得涅槃。

## 适时聆听佛法开示的益处

**1. 增长知识：**因开示者必须深入研究、思考，然后才能开示，使我们有机会接触到没听过的佛法。

**2. 复习学过的知识：**如果开示的题目是我们听过的，再次的聆听就是再次的复习，使已有的知识更为深入、更为透彻、记得越牢固。

**3. 释疑：**若听者正在犹豫，是否该去掉某恶习，或是否该做某件好事，听到开示之后，疑团会被释疑，是自己能更坚决地去恶行善。

**4. 调整人生的方向：**人生路上，我们常会受到魔的困扰，也就是受到烦恼、周遭不良环境的误导，导致我们有时产生邪见或恶念，以致走错了方向。佛法开示能帮助我们调整步履，反映出我们想法的错误，使我们去除邪思恶见，把人生的方向调正。

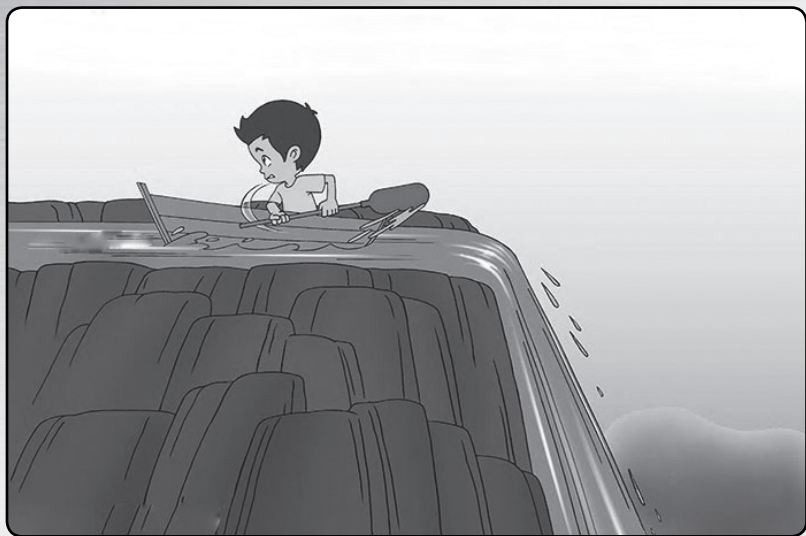
**5. 把心提高：**佛法开示是对心的一种提醒，使被欲望迷住的心清醒，去除心中的仇恨，铲除想要伤害他人的邪念，反映出我们身上该改正的缺点，提高我们的心，直到能断掉缺点之根，最终证得涅槃。

“过去，佛陀座下弟子聆听佛法开示，必会听到深入骨髓、刻入心坎，在禅定的境界里全神贯注地聆听，彼时诸弟子的五盖皆无，七觉支圆满。”

# 吉祥人生的第二十七道法则

# 有忍耐之心 27

---



草儿虽小，但因有忍耐之心，使其能蔓生于整个世界。人的财力、智力、能力虽小，但如有忍耐之心，必能修身练己，获致成功的人生。



## 何谓忍耐之心？

忍耐之心是，不论发生如意还是不如意的事，都能保持平静心态的定力，如大地般稳定，毫不动摇。把坏的、脏的、好的、香的倒在大地上，大地还是那么静定地接受着。

世上的每件事，不论是大事还是小事，之会成功皆因有智慧在前引路。除此之外，还必须拥有另一项美德为基础，才能成功，那就是“忍耐之心”。

若缺少忍耐之心，哪怕是一件小小的工作，也无法做成。因为只有忍耐，才能战胜气馁，鞭策努力、上进、勤劳之心，把障碍视为挑战。可说世道上、修行道上的每一项成功，皆是忍耐之心的纪念碑。

## 正确的忍耐之心

**1. 容忍：**被坏人骂的时候，当做没听到一样；看到激怒的场面，能做到视而不见，不会让心沉沦于令其浑浊的诸因里，而把心定在能令其提高的事上，如在戒、定、慧上。

**2. 不怒：**能抑制心中怒火，不生气，不在愤怒的驱使下出手伤害他人。易怒的人，就是缺少忍耐之心的人。帝释曾这样告诫过：“如果我们对先生气的人报以怒气，那我们就比先生气的那个人更坏了。如果我们不对正在生气的人报以怒气，我们将是那场最难得到胜利的战争的胜者！”

**3. 不使人泪流：**别让我们的怒气伤到他人、惹人伤心、令人痛苦焦虑、或痛恨到泪流。

**4. 心常处于欢喜之境：**不记仇记恨，不怨天怨地，不怨风怨雨，不怨天人不怨命运，不怨任何人与任何事，只认真地以欢喜心工作。

有些人懒于工作、懒于念书、惹事生非，有人好心告诫却当做了耳边风，说是在练“忍耐心”。这样说可是会错了“忍耐之心”的意义了。忍耐心不是处于何处何境都那样的忍受着。

有些人不论多么贫穷都还甘心那样忍受着，无所事事地过日子，不找工作、不找挣钱的机会，这么不争气的人绝非是在修“忍耐之心”。

有些人不论多么愚笨都还甘心那样愚笨下去，有人要为之传授知识学问也不愿学习，这么顽固的人绝非是在修“忍耐之心”。

有的人一错再错，坏事一件接一件地做，任何人的劝告也听不进去，这种自甘堕落的人绝非是在修“忍耐之心”。

最重要的是，我们在修忍耐之心的时候，心是清净明亮而绝不浑浊的。修忍耐之心的性质应该是：

1. 忍耐着，不受邪恶的诱惑，将自己拉出邪恶的魔掌。
2. 忍耐着，继续行善，不论遇到什么挫折。
3. 忍耐着，保存清净的心态，不管外在事物如何撞击也罢。

## 忍耐的区分

**1. 忍耐着困苦：**是对天地自然变化的忍耐，如炎热与寒冷、雨水、阳光等。不论天气如何都忍耐着，继续工作。而非怨天怨地，以此为借口，拒绝工作。

**2. 忍耐着痛苦：**是对病痛、身体感到不适的忍耐，不论是疼痛还是疲倦。缺乏忍耐心的人，病痛的时候会呻吟、会大叫、会胡言乱语、会烦躁易怒，在旁照顾的人怎么做都不合意。这种人的病痛是乘二的，身体生病，心也生病，在身边照顾的人都会厌倦。

**3. 忍耐着内心的痛苦：**是对内心的愤怒、不满的忍耐。当有人以粗鲁的言语或行动得罪、触怒，不论是来自上级、同事还是下级；不论是来自社会的不公平还是工作制度的不公平，都能稳若泰山，默默承受着。

**4. 忍耐着烦恼欲望的诱惑：**经得起想做但不该做的事的诱惑，如打牌、赌博、吸毒、贿赂、贪污、邪淫、弄权等，这些不好的事都忍得住，绝不去做。这一条是最难办得到的，如古人说的：“人家骂我们，要我们做到不生气，那已是难事；但当人家称赞我们时，我们能不微笑，那更是难事。”

## 修出忍耐之心的方法

**1. 思及廉耻：**具有廉耻之心及惧怕恶报之心的人，也必是具有忍耐之心的人，如帝弥王子的例子。

佛陀还是修行菩萨的时候，有一世生为国王之子，名“帝弥王子”。年纪六、七岁的时候，曾见过父王用火刑处死强盗。过去修行的功德使王子忆起前世自己也曾是国王，也曾处死过强盗，因此而堕入地狱，在那里受刑良久。于是，王子想，如果今生还要再做国王，还是得再处死强盗，然后再堕入地狱受刑。怎样才能不重蹈覆辙呢？

从那以后，王子便装哑，装作四肢无力不能行走，要别人误以为自己是残废，才不用再当国王。父王用糖饼哄，放蚂蚁咬，用火在周围烧起来，用大象来赶……王子依然坐在那儿，毫不惧怕，纹风不动。

王子年轻了，父王再用美女来诱，王子思及地狱的苦刑，心生廉耻、惧怕恶孽之心，故忍耐得住诸般诱惑。

父王觉得长此下去，王子将会为国家带来不祥，于是下令将王子押到城外处决。当队伍出了城，王子便把一直伪装的面具撕破——不哑、不残废，一切如正常人。王子出家去了。后来父王、皇亲国戚、国民也跟着王子出家了。

**2. 把自己的感觉提高：**就是告诉自己，别人这样对待我们已经不错了。遭人骂时就想，还胜过被人打；遭人打时就想，还胜过被人杀。这种想法就像在拳击的时候把头低下，让对方的拳头从头顶扫过，躲开这一击之痛。“尊者福楼那”就是一个很好的例子。

尊者福楼那原是西部的输卢那人，到他乡经商，得闻佛法，心生虔诚，剃度出家。但出家后静坐修行没结果，因不习惯修行之地，认为自己家乡的气候较适合自己，便去拜别佛陀。

“你确定要去吗？”佛陀问，“西部的输卢那人凶悍粗野，你受得了吗？”

“回世尊，我受得了。”

“若是那些人辱骂你，你将如何？”佛陀问。

“如果他们辱骂我，我会这样想，他们这么做已经很不错了，他们并没打我！”

“如果他们打了你呢？”佛陀又问。

“如果他们打我，我会这样想，他们这么做已经很不错了，他们并没用石头扔我！”

“如果他们石头扔了你呢？”

“如果他们石头扔了我，我会这样想，他们这么做已经很不错了，他们并没用棍棒轰打我！”

“如果他们棍棒轰打了你呢？”



“如果他们用棍棒轰打了我，我会这样想，他们这么做已经很不错了，他们并没用刀枪刺杀我！”

“如果他们用刀枪刺杀了你呢？”

“我会这样想，有些人想死，还要找来利器结束自己的生命，我比那些人幸运，不用去找那些利器。”

“很好，福楼那，你的想法不错，我允许你到西部的输卢那修行。”

于是尊者福楼那回到西部的输卢那修行，不久便证得阿罗汉果。尊者富楼那的忍辱精神，就是用可能更糟的想法，把自己的感觉与忍耐心提高。

**3. 勤于静坐：**忍耐与静定是两种相辅的美德。要使忍耐之心更为稳重，就必须有禅定之心做基础。要使静坐更为进步，也必须要有忍耐之心做基础。忍耐之心就像左手，禅定之心就像右手，要把手洗干净，两只手要互相帮助，才能洗得干净。

罗莎龙尊者能静坐到回忆过去世的境界，但是烦恼未尽。有一天，他在露天的地方静坐，正午的太阳把他晒得大汗淋漓，他的弟子便说：“师父，请您到阴凉的地方静坐吧！”

罗莎龙尊者答道：“我坐在这里，就是因为怕热。”说罢，便继续在禅境里观想阿鼻地狱。因他过去世曾坠过数次阿鼻地狱，那里的热比此刻静坐的地方不知要热上几万倍，故认真地在那里继续静坐下去，终证得阿罗汉果。

## 忍耐的益处

1. 使人更精进地修善业。
2. 使人成为有魅力、众所爱戴的人。
3. 能铲除诸恶之根。

4. 使人坐卧站行，都充满幸福感。
5. 忍耐心是智者美丽的装饰品。
6. 使人更坚定于持戒与静坐。
7. 容易修得梵心。
8. 将来容易证得涅槃。
9. 还有其它。

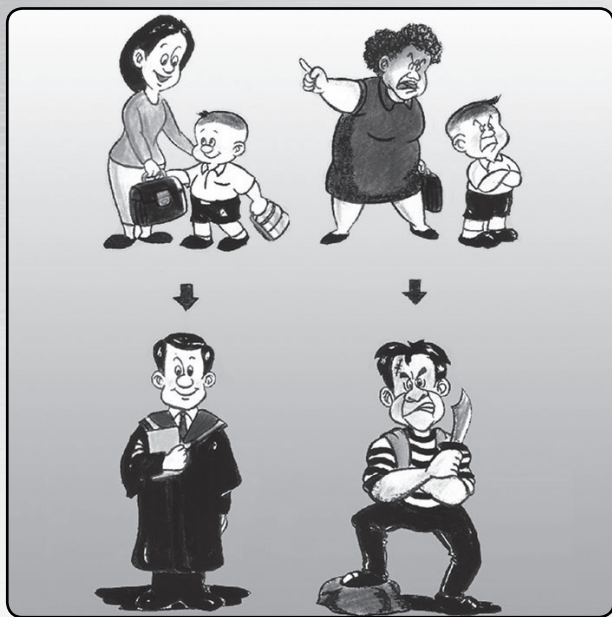
“能忍受高于自己的人所说的话，是因为怕；能忍受同等的人所说的话，是因为好胜；若能忍受坏人所说的话，那才是最高等的忍耐。”



# 吉祥人生的第二十八道法则

# 做个听话的人 28

---



残废的人，纵然身边放满了无价之物，也无法探手取之，并加以使用。顽固的人也一样，即使身边围绕着不同凡响的名师，也无法自他们那里获得丝毫知识，或者得到一点一滴好的滋润。



## 何谓听话的人？

听话的人就是能忍受别人教育自己的人。当有知识的人给予正确的指导、教育、批评、纠正错误，都能欣然接受，并加以实践。面对对方善意的指教，听话的人会谦恭、不反抗、不顶嘴、不狡辩。

有些人什么都能忍受，太阳多热、天气多冷、工作多辛苦、受病魔纠缠时多么痛苦都了无怨言，却不能忍受别人对自己善意的批评与指教。每当有人善意批评或指教，内心必会生怨、立刻反驳，因为固执己见，有太多自以为是的想法。这种人不论是愚笨的人还是聪明的人，都算是内心残废的人，因为不能接受别人的好和教育。

## 听话的人的性质

听话的人有十一种性质：

1. 他人批评指教时，不会掩盖自己的过错、不狡辩、不抵赖，恭敬地聆听教言。
2. 他人批评指教后，会往好的方向改变，不会顽固不变，不会依然我行我素。
3. 他人批评指教时，不会在对方善意的话语里挑骨头，以伺机反驳。
4. 愿意将对方的指教拿去实践，使善意指教的人对自己仍有信心、好意和慈悲心。
5. 尊敬批评指教的人和他说的善言。因为批评指教的人，在对我们施以教育时，是冒着险的，意思就是冒着惹人生气、惹人烦厌之险。所以善意批评指教的人是具有美德的人、敢牺牲自我的人、对我们真正怀着慈悲心的人，所以必须对该人的善意与其善语予以敬意。

6. 有着谦恭的态度，而不是表现出强硬、猜疑、傲慢、放肆，自以为了不起的态度。

7. 怀着欢喜心聆听批评与指教，欢喜到甚至会连连发出“善哉！善哉！”的叹语。对别人的指正、教诲感到欣喜、感动。感动对方的不吝赐教，指出自己的缺点，就像指出宝藏之所在，所以感到欣喜，连声感谢。

8. 不固执：固执就是，明明知道自己是错的，还一意孤行，越陷越深。应该有能接受他人指教的柔软心。

9. 不会立刻以无礼的态度反驳、或无理地顶嘴。

10. 静听评言教语，然后从每个角度去认真检讨自己的缺点或错误。如果我们能以谦恭的态度，告诉善意批评之人，如果今后看到我们言行举止仍有缺陷，都可以随时批评指教，那就更好了。

11. 即使批评指教的人说话严重了些、态度严厉了些，也不生气。因能体会到对方的善意，所以能接受。

### **总结：听话的人就是拥有这三种性质的人：**

1. 恭敬地聆听，不掩盖、不顶嘴、不反驳、不辩解、不冷言以对、不阻拦、不会在鸡蛋里挑骨头。

2. 恭敬地力行，改变自己，而不是继续一意孤行。

3. 不管批评指教者是长辈、同辈或是幼辈，都能恭敬地接受对方的善意，不生气、不蔑视。既使被骂，或被对方用严厉的态度对待，也能忍受。

## 三种听话的人

**1. 因某种利益或报酬而听话：**例如听信父母的话是因为想要得到财产，听信上级的话是因为想要得到奖励。这样的人不是真听话，而是在“奉承迎合”。

**2. 因对自己缺乏信心而听话：**这种人没有自己的思想，没有自信，别人要他做什么他都做，要他去哪里他都去。父母要他学习他就学习，朋友要他喝酒他就喝酒，要他赌博他就赌博，要他去寺庙他也去，这种人不是真听话的人，而是没头脑、没思想的“笨人”。

**3. 因为真的想要改变自己、提升自己而听话：**所以当有人来提醒、批评、指点，都欣然接受，不论对方是长辈还是幼辈，这样的人才是真正“听话的人”。

## 使人成为不听话的人的十六种原因或性格

**1. 有不好的需要和欲望：**例如想要发财致富，所以贩毒、卖鸦片、赌博，谁劝都不听。

**2. 妄自尊大：**错以为自己比别人了不起而生傲慢心，谁劝也不听。

**3. 爱发脾气：**谁劝说都会生气，久而久之便没人想要理睬了。

**4. 爱记仇记恨：**不是一般的生气，而是一生起谁的气，就会痛恨那人好几年，甚至一辈子。这种人脸上没有笑容，谁劝说就会对谁张牙舞爪。

**5. 爱在怒气下做出不满、厌恶的举动：**例如有人劝说时，不满地把门重重摔上；或者立刻满脸怒气，掉头走开；或者恨恨地把口水吐在地上。

**6. 爱顶嘴：**每当有人善意指教，爱顶嘴的人都会口儿痒痒的，一定要回敬对方几句以泄心头之恨。例如衣着不整齐，到寺庙里去，遇到好意指点的人，也会这样顶回去：“我就是这样穿，你要怎样？”这种人喜欢说出令人难堪的话，别人的劝说根本听不进去。

**7. 爱反驳、爱狡辩：**每当有人劝说，这种人很喜欢辩驳。例如有人指出，这样的穿着是不适合去见长辈的，他就会立刻反驳：“我不是虚伪的人。这样的穿着很自然，我就是爱这样穿。”

**8. 爱恶言反击：**当有人劝说时，这种人会立刻恶言顶回去：“你真闲，成天批评人！”

**9. 爱毒言反击：**当有人劝说时，会以恶毒的言语顶回去。

**10. 爱偏离话题：**有人批评时，为了不丢脸而故意引开话题。

**11. 爱会错好意：**当有人劝说时，都会认为对方是因为某种利益而劝说、指教，认为对方不是出自诚意，所以不愿意听。

**12. 隐藏秘密：**做了坏事，不敢公开，藏在心里，每当有人提起，都会心惊肉跳，怕人抓到把柄或知道事情的真相。

**13. 爱把对方贬低：**没有尊敬心、感恩心，谁对自己好就贬低谁，怕欠人家的人情债。

**14. 忌妒别人：**当有人劝说，如果接受无疑是在抬高对方，这样一来，对方会胜过自己。

**15. 爱吹嘘、爱自夸：**自夸久了，便自以为是，别人的话自然听不进去。

**16. 自尊心过强：**当有人劝说时，自尊心会抵抗，所以摆出傲慢的态度，整颗心都封闭起来，不愿意听。

## 怎样才能成为听话的人

成为顽固、执拗的人，皆因以上十六种性格使然，以下是将这些性格去除的四种方法：

**1. 意识到固执的性格会带来破坏性的影响：**固执的人必不能从他人那里得到“好的灌输”，如同残废的人，就算身边都是好的东西，都不能伸手探取。若是一味固执，最后必定没有人给予指点、批评，那就会愚昧一辈子了。

**2. 修出尊敬心来：**学习从好的角度来看别人，不论别人给予什么指教，都会心生敬意、心存感激，因为这证明对方有好意。不论对方的批评或指教是否符合事实，也该先听，先接受，不要急于辩驳或出言顶撞。须知，“为我们指出缺点的人，就是为我们指出宝藏之所在的人。”

**3. 养成愿意接受他人劝告、批评的美德：**告诉对方自己愿意接受对方的指教，不论对方是长辈、平辈甚或幼辈。例如佛教有条规律，在解夏结那天，大小僧侣同聚一堂，互致愿意接受对方指教、批评之词，允许别的僧侣对自己赐教，这叫“自恣”，所以这一天也叫“解居自恣日”。佛教的这条规律可用于各个部门、机构或者家庭，可以使人养成愿意接受他人指教的习惯，这是将自己修成听话的人的好方法之一。

**4. 勤修禅定：**心会变得稳定、清静，能引他人的评语来自我反省，找出并改掉自己的缺点，成为更完美的人。

## 顽固的人的种类与故事

世上顽固的人，可分为三大种类：

1. 因自己的愚昧或惰性而顽固：这种人爱受人驱使，要他做什么肯，就是不听他人的指教，可能是由于智慧欠缺而听不懂，也可能因为懒得去听。



2. 误以为自己凡事都懂，因而高傲、固执：这种人有点小聪明，但不是绝对的聪明，所以错以为自己凡事都懂，根本不知道自己其实还不懂。要用到这些人的时候，不可以下命令，他们会接受不了。要慢慢教、慢慢解释，让他们明白正在执行的工作的好处。如果不是过于高傲的人，他们会渐渐明白，并愿意执行。如果过于高傲，怎么说都不听，那就只好放弃。

3. 因易怒而固执：这种人不论对方说点什么都会动怒，这些人是不能用的。他们只会破坏团体的团结精神。还是让心理医生去对症下药好了。

管理顽固的下级的方法：经初步告诫、批评后，如果还不肯听从，下一步该怎么办？第二步就是处罚，可能是扣薪水、暂时停职，视情况而定。如果这样处罚还不能生效，就采用佛教里的“梵罚”或“复钵”。以下这个故事能给我们启发。

佛陀骑着白马犍陟出家时，在旁跟随的车匿随后也跟着佛陀出家。但仗着自己曾是佛陀的随身侍从，车匿不但举止傲慢，而且异常顽固，任何僧侣劝诫都不听。阿难尊者请示于佛陀，此事该如何处理。佛陀说，要所有僧侣在佛陀涅槃之后，对车匿施行“梵罚”，就是全体僧侣都不要理睬车匿，把他当作不存在。车匿要做什么，让他自由地做，没人跟他说话，没人理会他。于是，车匿成了僧团中的怪物，有其人就跟无其人一样，人人对他视若无睹。过了几天之后，车匿终于清醒过来，当着僧团忏悔，自己从此不再固执、不再我行我素了。

对固执的人不予理睬，拒绝对他伸出援手，把他当作不存在，这就叫“梵罚”或“复钵”。

任何公司、机构、学校、家庭发生这样的事，也可用“梵罚”来处理。父母要对顽固的孩子施以“梵罚”也是可以的，绝对可以奏效。但也要视情况而定，如果孩子对父母施以“梵罚”，天下势必大乱！

### 做听话的人的益处：

1. 使他人对自己具有爱心，敢对自己批评、指教。
2. 使人有机会得到他人善意的教诲。
3. 使人心具佛法，心有皈依。
4. 使人易于证得更高的佛法。
5. 使人变得无害可侵。
6. 还有其它。

“我们该认识到，给予我们教诲的人、指出我们缺点的人，就像为我们指出宝藏之所在的人，应尊其为智者并与其结交。结交之后，只有善益，没有弊害。”



# 吉祥人生的第二十九道法则

# 得见沙门 29

---



孩子必须从父母、师长那里得到好的榜样，  
世人也应该从沙门那里得到好的榜样。



## 为何要得见沙门？

世间的幸福有两种：

**1. 依靠外在物质得到的快乐：**依靠刺激感官的外在事物获得的快乐，例如看到美丽的东西、闻到香味、听到悦耳的声音、吃到美味的食物、接触到柔软的东西等。

**2. 不用依靠外在物质的幸福感：**是来自静坐修行的内在幸福。来自外在物质的快乐是不能跟来自静坐的幸福感比的，只不过后者难以看到、难以证得、难以理解。

思想起来，内在的幸福几乎是一种不可能的幸福，不修行的人是难以理解、感知、认同的，即使看书也难以感受得到这种清亮的幸福。如果书中说：持戒的人会有明亮、清静、纯洁的心。不修行的人读到这里必会抗议：“这怎么可能？持戒的人凡事都要小心，怎能跟我们这些不持戒的人比？我们要喝酒、夜游都无所顾忌。看那些边喝酒边唱歌的人，看那些赌桌上沉醉于赌博的乐趣中的人，那么快乐的喊叫声，那种无拘无束的快乐，持戒的人怎么能比？就是不相信！”

仔细观察获致内在幸福或认真持戒的人，就会发现他们的面目清亮，脸上挂着笑容，言语有礼且又动听，这才愿意相信。

认真持戒的人的内心是幸福的，但这种幸福与一般的人所感觉到的幸福不一样。虽然难以相信，但至少也应该试着去做。即使不跟着去做，至少也该想，自己是否该试着去做点善事。

能证得这种内在幸福的人就是“沙门”。我们见到沙门时，心里会想到佛法，就像点着了的炸弹，必能发挥无比的威力。我们内在的思想、智慧、能力、潜力，必会因见到沙门而发挥其更无限的行善力量。

## 何谓“沙门”？

沙门就是内心静定的人，也就是以持戒、以禅定、以智慧修到身、口、意了无恶孽的出家人。每位沙门都应是出家人，但有些出家人并不是沙门。

“不是只剃了头就是沙门。不行佛事，只会随口说说，只会忌妒别人，满心贪婪的，怎能当沙门呢？世尊称为沙门的，乃不再造任何恶孽的出家人。”

## 沙门的性质

**1. 身的静止：**举止端庄、不鲁莽、不放荡、没有凶恶的表现，例如打杀、带刀、带枪、游行示威、抢地盘等那些属于不静止的人的行为。身为沙门者，不论在何地，都不会伤害任何人。

佛陀曾赞美目犍连尊者。他神通广大，但不论到何地，都不会给任何人造成伤害。托钵接受供养时，也会替人着想，只接受适当的份量，一如飞入园里的蜜蜂，采集花蜜之时，不会蹂躏花朵。除此之外，沙门还要顾及沙门的身份与戒律。

**2. 口的清净：**不出恶语，不说任何人的坏话，不煽惑，不诬陷任何人，不论是出家人之间，或出家人与在家居士之间。沙门该口出善言佛语，而不是话中夹枪带棒，即使只是说出使人难堪的话也是有失沙门的身份。

**3. 心的静止：**能让心静定于内在的幸福中，除却恶孽，呼吸出入皆心系佛法，而不是空有沙门静定的外表。真正的沙门内心必充满慈悲，对人无害。就是因为身、口、意的清净与静定，使沙门有着可敬的仪表。

## 沙门该做与不该做的事

1. 沙门不会在身、口、意方面，对任何人造成伤害。
2. 沙门不会以钱财为重。沙门有知足之心，不贪吃，只为了修行而生活。
3. 沙门必勤修僧人之道，而不是只会吃、只会睡。沙门该学的、该行的日常佛事，如研习佛法、诵经都不怠惰。
4. 沙门必勤于静坐，不论是行禅、禅坐还是头陀都可以。以便去除内心的烦恼，成为佛教队伍威勇的战士，以佛法战胜烦恼欲望。

## 三种得见沙门的程度

1. **以眼：**看到沙门外在举止的端庄、可敬。
2. **以心：**除了看到沙门本人外，还能看到沙门内在的美德，使沙门如此静定的内在修行，看到沙门的僧人之道。
3. **以智慧：**不但能以眼、以心看到沙门内在的美德，还能以修行得来的智慧正确地看到沙门内在的美。

## 看到沙门时，该如何才能获致最大的益处？

1. 常接近沙门，无论工作多忙都要去找，才能得到沙门传授的美德。
2. 常服侍，如帮助打扫僧舍、以四事供养，好让沙门有更多的时间为我们传授佛法。
3. 认真聆听沙门开示的佛法。
4. 听了开示、教诲以后，该常思及沙门的教言、沙门的言行举止。

5. 用眼看沙门之外，还要用思想与法的智慧，看到沙门内在的美德，并以之为榜样，跟着学习，不固执。

## 为何该请沙门到家里去？

当沙门或道行清净的修行者到某人家中去，家中成员必会获得无量的功德，原因有四：

1. 他们的心必会因看到沙门而变得清净，此乃将来往生天界之路。

2. 他们必会恭敬地膜拜、并诚心地招待沙门，让为沙门安排合适的座位，此乃将来生于名门望族之路。

3. 他们会去除内心的不洁与吝啬，此乃将来获致声望之路。

4. 他们必会尽己所能地布施，此乃将来获致财宝之路。

5. 他们会向沙门提问关于佛法的问题、听佛法开示，此乃获致智慧之路。

## 看到沙门时该做什么？

1. 若有供养品，该适量地供养。

2. 若是没有供养品，须致以最高的敬礼——五体投地跪拜。

3. 如果不方便致以最高的敬礼——五体投地跪拜，合十亦可。

4. 若不方便合十，可以恭敬地站着，或以某种方法表示尊敬，如让路。

5. 至少也应该以清净心看着沙门。

## 看到沙门的益处

1. 令人想到功德。
2. 令人想跟着沙门做善事。
3. 眼睛会如明珠般明亮。
4. 使人成为不疏忽的人。
5. 使人获致礼敬三保的功德。
6. 使人能获致三大财富，即人间的财富、天界的财富、涅槃圣果。
7. 使人易于证得涅槃。
8. 还有其它。

## 看到沙门而获益的例子

舍利弗尊者还是善男的时候，生于富裕的家庭，原名优波提沙。他研习了十八种大经后，为了寻觅解脱之道，便到删阇耶毗罗胝子处修行。那时，他还没得遇佛教，研习了师父倾囊相授之法后，仍不能去除内在烦恼。于是，舍利弗四处云游，寻觅能为他指点迷津的阿罗汉。

有一天，他遇到了已成阿罗汉的、正在托钵的阿说示尊者。舍利弗见阿说示尊者皮肤洁亮，举止端庄，浑身散发着一股净与静的气息，于是心生虔诚，趋步上前，为之布置用餐之席。等阿说示尊者饱膳之后，舍利弗才靠近，并问道：

“您外表洁亮，容光焕发，澄澈明净，请问您于何处出家？尊师何人？遵奉着谁的教理呢？”

“恩师乃释迦族出家的王子，已证得无上正等正觉。世尊便是恩师，我所闻的正是佛陀之法。”



“尊师平常作何开示？”舍利弗再问。

“我刚出家不久，初学新参，无法开示深奥的佛法，只能扼要总结：诸法因缘生，诸法因缘灭。”

舍利弗一边听着“诸法因缘生，诸法因缘灭”的佛法，一边跟着想，立时悟到了佛法的中心思想，证得须陀洹。

舍利弗在数不尽的过去世里见过沙门，不仅是凭肉眼看到，而且能看到、想到沙门的美德，并将沙门开示之言反复思考，直至透彻无疑。直到今世，看见阿说示尊者，得闻短短数言便能证得须陀洹，这便是过去世与今世看见沙门的善报。

我们还可从这个佛经里的故事得到启示，舍利弗甚懂礼貌，服侍阿说示尊者用完膳后才问他师门。而阿说示尊者也非常谦虚，虽已证得阿罗汉果，但还谦卑地说自己是刚出家的僧侣，不久前刚接受佛规的，无法作奥妙的佛法开示，只能扼要总结。

认为自己不凡的人，可以试着自问，自己拥有的美德到底有多少？何不以二位尊者为榜样，学阿说示尊者的谦卑，学舍利弗尊者的看沙门：怎样才能看到沙门外在与内在的美德？

# 吉祥人生的第三十道法则

# 适时地谈论佛法

# 30

---



以慈悲心交换思想，能促进世间知识的进步。  
以尊敬心适时地谈论佛法，必会启发智慧，引人超  
脱苦海。



## 适时谈论佛法的必要性

“智慧乃人之财富。”这句佛言反映出了智慧的重要性。人的一生，充满了问题，而这些问题都要靠智慧来解决。有智慧的人就像拥有万能宝珠，必能让人轻易地跨越人生的种种障碍。

### 智慧的来处有二：

1. 来自真正拥有智慧的善知识的佛法开示。
2. 来自反复细腻的斟酌思考。

可以获致智慧的捷径是，适时地谈论佛法。自己在谈论佛法的时候，也要聆听别人对佛法的见解。要做个好听众，认真地听，边听边跟着细心思考，有疑问要及时提出。除此之外，自己也该有佛法方面的知识，可与他人分享、交流。

谈论佛法要小心进行，否则滋生的弊害会比好处多。

### 何谓“适时地谈论佛法”？

就是两个人以上，为了启发智慧，择时与适时作佛法的谈论与交流。若能顺利进行，不但可从中得到乐趣，还可以得到智慧，导向进步的人生，同时也还是一种善行、一种功德。

在佛教里，“佛法”有两种意思：

1. **自然的真相：**如人的生、老、病、死，乃逃不掉的自然真相。
2. **对的、正确的好事：**如布施是该力行的善事；持戒、拥有慈悲心是对的、对父母尽孝是应该的。在做这些好事、善事时，就是在修行佛法。

谈论佛法，意思就是，从交流中得知什么是恶孽、坏事，从此彻底戒掉；从交流中得知什么是好的、对的，从今日起，开始力行。认识自然的真相以后，可以更好地接受，不会因此而痛苦。

## 谈论佛法的难处

乍听之下，谈论佛法应该是没什么难处的，不过是普通的谈话，只是关于佛法而已。事实上，小看佛法谈论的人聚在一起，谈得不久便会解散。就像这个例子，父子俩边喝酒边谈论佛法，父亲说有肠道寄生虫的人，吃驱虫药不是造恶业，因为不是有意杀生。儿子回答说是恶业，因为知道吃了药以后，这些寄生虫会死还故意要吃。意见不和的结果，做父亲的拿起枪来，瞄准正逃跑的儿子，就要开枪。之会如此，都是因为小看谈论佛法的缘故。

### 谈论佛法的难处有三：

**1. 谈论者该知道如何谈论：**就是能通过语言，让在场的谈论者清楚地了解自己的想法。为此，要按照第十道吉祥法则里所提过的方法进行，才不会引起彼此间的误会与不和：

- 1.1 所谈论的事要属实。
- 1.2 要以善言说出。
- 1.3 所谈论的话题是有益的。
- 1.4 要以慈悲心来谈论。
- 1.5 要注意到是否合时宜。

谈论的佛法，内容要正确，而不是随心所欲。世上的人，爱听赞言，但若谈论佛法时，你赞我、我赞你的，又有什么意义？但也不是你批评我、我批评你，或以傲慢的态度蔑视对方，最后惹怒了双方，免不了一场打骂，佛法谈不成，却反目成仇。

**2. 谈论者要懂得聆听佛法：**也就是边听边思考，让心与思路能循着佛法逐渐深入。聆听佛法比把佛法说给人听难上几倍，因为：

2.1 让心想听佛法是很难的事：因为听佛法不像听歌、听音乐。如果不懂得控制心，听得不久就会心不在焉，或者开始打瞌睡。有这样的比喻：让心想听佛法开示，比要猴子安静地坐着还难。

2.2 让听到的佛法能进入心里是很难的事：因为人心烦恼未尽，充满固执、傲慢、错知误见。这些烦恼会阻挡佛法进入心里。听到有反自己平常作为的，心就会排斥。会听佛法开示的人，要有常听佛法的习惯，而且还要懂得尊敬别人，看人从好的角度看，有谦虚的心，有知足之心，有感恩之心，这样才能正常地接受佛法开示。

**3. 我们的谈论对象也要懂得谈论佛法：**对方要懂得听佛法，也要懂得谈论佛法。我们谈论佛法的时候，对方用心聆听；对方谈论的时候，我们也要用心聆听，虽然有时候不是很想听，但也得听。我们要说的，机会还没到，就先等着，对方谈论完毕再说。

我们说的正确，对方会同意，但错时，对方会反驳。这时候，可能会被对方批评、指责、受到抗议，这样的时刻是很危险的，烦恼随时可以肇事，除非懂得把心控制好。

懂得谈论佛法的人，要学会忍耐，能泰然接受别人的批评，不论对方是长辈还是晚辈。除了要做个会听的人，还要懂得选择谈论的对象，也就是找个跟自己同样是和平型性格的人。

有人这样比喻：把佛法讲给别人听，就像用拳头击风，怎么击都不会痛。听别人讲佛法，就像用拳头击打沙袋，会感到些许的痛，因别人的话有时会打击到我们。但谈论佛法就真的像上台拳击一样，你打我一拳，我回敬你一拳，若不小心双方都被这些你来我去的话激怒，谈论佛法的好人就要变成坏人了。

## 谈论佛法时应注意到的事项

**1. 必先持戒：**若是在家居士，最少要持五戒。若能在谈论佛法的前七天，连续持八戒将会更好，而不是刚酒醒便来谈论佛法，或是边谈论佛法边喝酒。

**2. 要常静坐：**在谈论佛法之前，若能先静坐，将会令心纯洁清静。让身和心与内在的佛法融为一体再来谈论，效果会更好。

**3. 整齐的衣着：**衣着要干净、整齐、朴素。白色的衣服最合适，不该穿颜色鲜艳的。

**4. 举止要有礼：**不论是走路、坐着、站着姿势都要端庄。

**5. 言语要有礼：**不要大声、不要口出傲慢之言。不知道的时候，要承认不知道。该称赞的时候就称赞，该批评时就批评，但不要骂人。

**6. 不反驳佛语：**因为佛陀的教诲是百分之百的正确，佛经释义与佛经注疏也都无误，问题是我们的智慧是否圆满到能跟得上。若是我们否定了佛陀之言，一来不知道要用来判断自己思想的正确性，二来当对方有理地解释之后，即使我们了解了，但为了面子，我们还是会否定。这样势必造成双方的不和。所以，如果对于佛经释义与佛经注疏存在着异议，也该表示怀疑不解，或者说明自己的思想，同时愿意接受对方的意见。

**7. 不说导致破裂的话：**说话要维护对方的面子，与对方搭起心的桥梁，别说出使人难堪或激怒他人的话。

**8. 对方反驳时，不该作出愤怒不满的表示：**当对方反驳时，先别发怒，而该反复仔细思考，因为我们的想法也许忽略了某一重点。同样一件事，在不同的时间与地点，可能是对也可能是错，没有绝对。若我们立刻发怒，那怒气会扭曲我们的思考逻辑，智慧也会受到蒙蔽。

**9. 要怀好意：**若想要成名、想要使人难堪、想要羞辱对方以换来名望而去谈论佛法，不如待在家里好。这错误的心态已扭曲了这次谈论的意义与公平心，还是别去造孽对方好。

**10. 要有启发智慧的想法：**谈论佛法不是为了炫耀自己的学问，而是互作交流，引对方的知识灌溉自己的智慧园地。

**11. 不要离题：**否则会变成是在炫耀自己或贬低他人。例如正在谈的话题是“恶业”，却把话题扯开：“我那天到某某地方做了善事。”就变成在赞扬自己了。

**12. 不要说得太久，懂得控制时间：**有些话题，虽然有意思，但说得太久效果反而不如适时而止。就像吃东西，不论食物多美味，吃得太多必会消化不良，肚子疼痛，弄得最后不敢再碰它。

## 谈论佛法的方法

**1. 话题必须是关于佛法的：**例如谈到行善种德就谈其因因果，而不是炫耀自己做了多少善事。

**2. 以正确的态度来谈论：**言语和举止方面，不该无理和无礼。该合十拜就合十拜，而不是认为自己的知识比对方高而拒绝去做。言语方面，要谦逊有礼，对方对就说对，不对也要善言批评，而非一味讽刺。若是自己思想错误，也要道歉，不要以不正确的态度破坏佛法谈论。

**3. 为了更深入地了解佛法：**要告诉自己，谈论佛法的目的是为了能更深入地理解佛陀的佛法，而非为了炫耀自己的佛法知识。

## 选择谈论对象的方法

1. 谈论的对象必须爱佛法、性格温和。

2. 要谈论的话题必须适合对方：例如要谈静坐的话题，就该跟学过静坐修行的人谈。

## 在家庭里谈论佛法

古时候，泰国家庭里常谈论佛法。白天父母到田地里干活儿，祖父母在一旁编竹篮，孙子们在一旁玩。祖父母会把孙子们叫过来，给他们讲关于佛法的故事、《本生经》里的故事。孩子们听不懂时会提问，佛法会慢慢渗入他们心里。晚饭后，父母会引用佛法里的教言或故事教育孩子，同时也会观察自己的孩子。一般来说，孩子们都有识别善恶对错的心，如果那天他们做错了什么，也许会随口告诉父母，父母也必会教导、纠正孩子的错误。若是同样的错误，孩子都反复犯了三次，但父母都察觉不出来或没发现到，孩子就会对这错误习以为常了。

现代社会，家庭中谈论佛法明显减少了。一般晚上吃过饭后都看电视、影片，不再有谈论佛法的时间了。明智的父母不该忽略了这一点，要恢复在家中谈论佛法的好习惯，并安排家里人在一起诵经、静坐、谈论佛法。如果父母只顾挣钱，忘了给孩子灌输佛法、道德，孩子将来变坏的可能性很大。

## 适时谈论佛法的益处

1. 能使心向善。
2. 使人具有机智的反应。
3. 使人拥有智慧。
4. 使人有机会听到没听过的佛法。
5. 听过但没彻底了解的佛法，再听必能产生更深的理解。
6. 使某些疑团得到答案。
7. 能纠正自己的误知和误见。



8. 心能修得更纯洁。

9. 继承良好的传统。

10. 行智者之道。

11. 还有其它



吉祥人生的第三十一道法则

静修以灭除烦恼

31



人心已习惯了烦恼，如虎之惯于林、鱼之惯于水，最后烦恼会倒过来焚烧人心。所以人该修行，把内心的烦恼尽除。



## 为何要修行佛法？

走过了几十年的人生路，我们发现到性格中存在的缺陷，也意识到有待改进的还有很多。有的恶习，经过多年的努力，逐渐改善了，如易怒、自私、忌妒、傲慢等。同时也有不少已试着去改变但仍未生效的，如懒散、爱美、有过分的洁癖，爱打瞌睡、无精打采、常气馁、心常烦躁等。所以我们该找个更有效的方法去除恶习。首先，我们该铭记的是：

1. 所有恶行的因，皆来自内心的烦恼。

2. 去除烦恼的困难是：

2.1 我们通常看不到烦恼，不能真正地理解它，顶多只能看得到形象化后的烦恼，有时候烦恼之火要烧身了也还不知道。

2.2 我们的心已习惯了烦恼，就如虎之惯于林、鱼之惯于水。离水之鱼会做垂死挣扎，只为获得重回水中的机会。大部分的人也一样，觉得有烦恼是很正常的事，并爱上那烦恼。醉酒的人，如果把酒瓶从他手中拿走，一定会生大事。有的人凡事都爱生气，说了粗鲁的话后反而感到骄傲，其实是在为自己的烦恼骄傲。

2.3 我们缺少能灭除烦恼的方法。若是佛陀不降世，我们即使知道烦恼的存在，也不懂得如何灭除。我们或许会去找别的灭除烦恼之法，如祭火、拜神等外道。

在这道吉祥法则里，佛陀教导我们有效及恰当的灭除烦恼之法，那就是“以牙还牙”。既然烦恼焚烧我们的心，我们就该用火去焚烧它，但这火是“内在之火”。用内在之火焚烧烦恼的方法就叫“静修以灭除烦恼”。

“静修以灭除烦恼”就是“热起来”，用修行来焚烧烦恼欲望，直到诸般烦恼欲望热得受不了，无法在我们的心中驻留，非逃走不可，我们的心就会清净，没有苦了。

我们要把什么赶走，就得拒绝它所有的需求。就像要把人从家里赶走，他要钱，我们不给；他要吃的，我们不给；他要睡，我们也不让他睡。要把烦恼自心中赶走也是一样，就是拒绝烦恼所有的需求。

## 十三头陀法

在佛教里，僧侣们常用头陀十三法来修行，以灭除内心的烦恼欲望。修行头陀十三法的僧侣叫“头陀僧”。十三头陀法不只适合于僧侣的修行，在家居士同样可以选择其中适合自己的头陀法来修行。

十三头陀法分为四大类，按心中的虔诚度来修行：

### 第一大类，关于穿着

**1. 粪扫衣：**穿着用废弃布做成的褴褛衣。其他衣着，即使有人拿来供养，也不接受。

**2. 三衣：**僧伽梨（重复衣），郁多罗僧（上衣），安陀会（下衣），除此之外，其他衣着皆不披身。

爱打扮、爱穿漂亮的衣服、几橱衣服都不够穿的人，无论烦恼多么炽盛，若能做到这两条，穿着方面的烦恼再也无法在心中住下去了。

### 第二大类，关于饮食

**1. 常乞食：**只食用托钵而来的食物，谁再拿来寺庙里供养也不接受。

**2. 次第乞食：**不择贫富尊卑而顺序沿门托钵，不是哪家供养的食物多就特地到哪家去托钵化缘。

**3. 一座食：**食用后，离座之后，就不再用膳，每日只一食。

4. **钵食**：把所有食物放在一个钵中食用，不用其他器皿。

5. **饮食节量**：开始食用之后，再来供养的食物皆不接受。

这五条是针对饮食方面的修行法。不管吃的烦恼多么炽旺，碰到这五条头陀法，都施展不出法力来了。

### 第三大类，关于住宿

1. **阿练若住**：不住于人间热闹处，择林中寂静处住。

2. **树下住**：不住房屋或僧舍，只住空郊旷野处的树下。

3. **露地住**：不睡于僧舍里，也不睡于树下，而睡于露天空旷之地。

4. **冢间住**：住于墓地，在棺材上或棺材旁坐卧，在坟地里的树下坐卧皆可。

5. **随处住**：不择住处，人家为自己在何处安排住处，就住于何处。

试想，那些骗取人家的土地房产的人、那些有着多少豪宅都不满足的人、那些因土地房产而上诉法庭的人，那些心里承受着房屋住所的烦恼焚心的人，碰到这五条头陀法，心里的烦恼还住得下去吗？

### 第四大类，去除惰性

1. **常坐不卧**：常站、行、坐而不卧。困了，就站起来走走，受不了的时候也坐着睡，而不卧着睡，背不着地。

第四大类就此一条。那些早也睡、晚也睡、白天也睡、黑夜也睡的人，碰到这条头陀法，贪睡之病必无药自除。那些常因惰性而耽误工作的人，可试修这条苦行。一个星期修一天、三天或五天都可以。

修行者若心已静定，常修“常坐不卧”这条，能使静坐大有进步，静坐时也不觉困。有的出家人修三个月、七个月，也有修一世“常坐不卧”的，像大迦叶尊者，一世的修行只站、行、坐而不卧，佛陀才赞大迦叶尊者为“头陀行第一”。

以上十三条头陀行，被视为佛教里能彻底灭除内心烦恼欲望的修行之道。日常生活中，我们要奉行哪一条、要修多久，可以按照内心的毅力与虔诚度自我调适。

## 日常生活中的修行

六根的抑制：以清醒的意志控制六根。人体是以六根与外界接触的：

- (1) 眼
- (2) 耳
- (3) 鼻
- (4) 舌
- (5) 身
- (6) 意

这六根就像人体的六扇大门窗。要使心清静，就要看好这六根。能使心混浊的，皆由这六根而入。

### 佛陀对这六根作过如是的比喻：

**1. 我们的眼如蛇一般：**蛇不喜欢平坦的地方，喜欢隐秘的地方。我们的眼睛也不喜欢看平平淡淡的東西，而喜欢有色彩、有花纹的。越是隐秘的东西越是想看，若是不再隐秘了，想看到的烦恼就渐渐熄灭了。

**2. 我们的耳朵如鳄鱼一般：**就是喜欢清凉的地方，想听他人对自己的赞言（耳的舒适清凉）、爱听甜蜜悦耳的言语。

**3. 我们的鼻子如鸟一般：**鸟善飞，飞到天上，闻到哪里有香味，就飞到哪里去。

**4. 我们的舌头如家犬一般：**家犬好吃，整天都在找食物吃，吃个不停。

**5. 我们的身体如狐狸一般：**喜欢温暖、柔软的地方，一会儿投入这个人的怀抱，一会儿又投入那个人的怀抱。

**6. 我们的心如猴子一般：**心很顽皮、好动，一会儿想这，一会儿想那。一会儿想过去，一会儿在空中幻想未来的海市蜃楼。心不曾停止，思想不会静下来。

六根的抑制就是留意这六扇门窗，认识到它们的自然习性后，就要懂得用清醒的意志去控制它们。不该看的、不该听的、不该闻不该嗅的、不该尝其味的、不该接触或触碰的、不该想的，都不要去做。如果避不了，看到了不该看到的，就停在那里，别再去多想，别再去另生枝节。

六根的抑制很重要，与烦恼展开的大战，胜利或失败皆取决于此。控制了六根，烦恼就难以入侵了。就像我们把房子的每扇门窗牢牢锁好，即使家里的柜橱、抽屉没锁着，也会安全，没人偷盗。

否则，六根做了不该的事，即使我们持戒或修其他美德，也会败在烦恼手下。就如只锁着柜橱、抽屉，但门窗敞开，定会引来小偷大盗。

要抑制六根，要先修出廉耻之心、惧怕恶孽之心，在第十九道吉祥法则里已有详细介绍。

廉耻之心、惧怕恶孽之心，有抑制六根的能力。

抑制六根之后，就能生戒。

戒能生禅定。

禅定能生智慧。

能抑制六根的人，戒必清净。清净的戒，易生禅定之心。心能静定，智慧必生。智慧之光能照亮内心的混浊与迷蒙、以及藏在心的角落的诸般烦恼，然后才能彻底灭除烦恼。

## 勤于修行

有时候我们明明知道某事是好的，想让这好事发生在我们身上，却因为缺少勤奋之心，不能坚持到底。一旦没有勤奋之心，诸般美德也无法在我们心中滋生了。

**“要超脱苦海的人，必勤于修行。”**

是什么原因导致有些出家人惰于修行？相反的，是什么原因使有些出家人勤于修行？佛陀针对这问题的教言，值得我们深思。

## 出家人惰于修行之因

1. 知道工作还没完成，但怕累，所以先睡，认为睡后才有足够的力气来工作，不勤于修行仍未证到之法。

2. 工作已做好，认为工作已完成了，疲倦得很，要好好地睡了，所以不致力于修行。

3. 知道要远行，既然要走，就得有力气，就会累，不如先睡一觉，所以不致力于修行。

4. 远行回来，觉得好累，需要好好睡一觉，所以不致力于修行。

5. 托钵得来的食物不多，认为吃得这么少，没有力气，若是修行必定不能获得什么效果，不如睡觉，故不致力于修行。

6. 托钵得来的食物太多，吃得太饱，浑身沉重，不便于工作，不如睡觉好，故不致力于修行。



7. 微恙在身，正是好借口，怕工作或修行会使病况趋重，所以睡觉，不致力于修行。

8. 病好了，但身体正在恢复，不太有力气，不如睡觉，多休息，否则旧病会复发，故不致力于修行。

## 出家人勤于修行之因

1. 知道工作还没完成，但再细想：工作的时候要静坐修行会很不便，现在还有点时间，不如先修行一下，或许可以证得某些还未获致的美德和佛法。

2. 工作已做好，这样正好，工作的时候不能致力于静坐修行，现在工作已完成，正好可以好好静坐。

3. 知道要远行，在路上要静坐修行不太方便，不如趁着现在还未启程，先静坐一下。

4. 远行归来，这样正好，外出时修行不便，现在回来了，正好可以好好修行。

5. 托钵得来的食物不多，这样正好，吃得少，身体轻便，可以多多静坐。

6. 托钵得来的食物很多，这样正好，吃得饱有力气，可以做更多的工作，可以更好地修行。

7. 微恙在身，但再想想，病况可能会更严重，那时候就更不便于修行了，不如现在多多静坐。

8. 病好了，但旧病也许会复发，不如现在勤力修行。

我们可以用以上八种想法与做法仔细思考，自己属于哪种人，今后该怎么做才恰当。

“我若不能了脱生死，到达正觉涅槃，决不离此座！”

（佛陀于菩提树下、金刚座上，郑重立下之誓。）

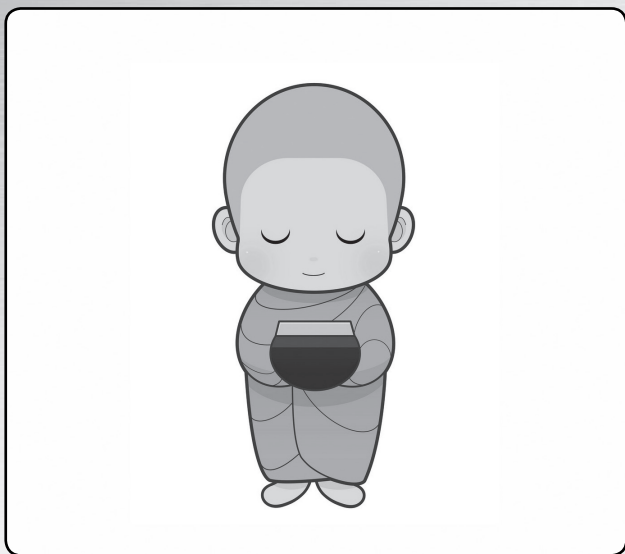
### 静修以灭除烦恼的益处

1. 能根治凡事随心所欲的习性。
2. 能使诸般美德在心中萌生。
3. 能使《吉祥经》中的法则在自己身上实现。
4. 使人易于证得涅槃正果。
5. 还有其它。

“忍耐能锤炼出百折不摧的毅力，  
是至高的美德修行。”

吉祥人生的第三十二道法则

# 修梵行 32



农夫将园里、田里的杂草除去、焚烧掉后，会在未长出杂草之前，栽种要种的植物。修炼身心的人，也该在烦恼欲望减少时、再度炽旺前，速将诸般美德，以修梵行的方法，栽种于心田。



## 何谓修梵行？

就是像梵天神一样的修行、或高尚的修行，也就是更严肃地修出各种美德，以防烦恼的再度炽盛，直到了却烦恼。修梵行须按心的境界，有步骤地进行。

## 心的四级境界

**1. 欲界：**即处于色欲之界的心，还往返于五欲之间，就是一般人的心的境界。

**2. 色界：**即处于“可见色”之界的心；满足于“色禅”的感觉的心，也就是修行到得到“色禅”的人的心；对色欲不感兴趣、满足于四无量的心。那是比“色欲”还要细腻的心，好比凡间的梵天神，往生后会成为色界天天人。

**3. 无色界：**即处于“无色界”的心；满足于“无色禅”的感觉的心，也就是修行到得到“无色禅”的人的心。“无色界的心”比“可见色界的心”还要细腻，往生之后会成无色界天天人。

**4. 超世境：**即已离凡尘的心，是能摆脱烦恼的圣者之心，是证得深入且细腻的幸福之心。

这四级境界，可分为二：

- |                |         |
|----------------|---------|
| <b>1. 世间：</b>  | (1) 欲界  |
|                | (2) 色界  |
|                | (3) 无色界 |
| <b>2. 出世间：</b> | (4) 超世境 |

处于世间的心，痛苦与快乐都有，而且还能升级与降级。处于无色界的，若因疏忽而不认真修行，可能会降到欲界。处于欲

界的，若认真修行静坐，也可升到色界或无色界。一切都按修行之果及善果升降。

处于欲界的，即使快乐，也只不过是世俗的快乐，参杂着痛苦与烦恼的短暂快乐。就像还没有家庭的人，认为有家庭是快乐的，一旦有了家庭才知道其中竟有不少烦恼事；就像在夏季的时候，会想到雨季的清凉，雨季一到就会想到冬季的寒冷，连自己都不知道真正的快乐在哪里。

世间的快乐就像日光之影。夏天的时候，从远处望向路面，会看到空气中闪烁的光影，路面上好像有一层水，但靠近时再看，却发现什么也没有。世间的快乐也是一样，希望能得到快乐，但靠近快乐时，却变成痛苦。

处于世间的心，佛教里叫做“轮回心”，就是不静定的、跑来跑去的心，总在追寻着不真实的快乐。世间的快乐是狡猾的，当我们快要捉到它的时候，它会跑开，而当它跑开的时候，我们再去追，却怎么都追不上。

世间没有绝对的快乐。当了少尉后，觉得当中尉才快乐。当了中尉后，觉得当上尉才快乐。当了上尉后，觉得当少校才快乐。当了少校后，觉得当中校才快乐。当了中校后，觉得当将军才快乐。直到当了将军，还会觉得在前面跑的、还没追到的最好。

跑了一世的心、追了一世的快乐，迷了一世的路，得到的快乐才那么一丁点，痛苦与烦恼却不断地接踵而至。迷了路的心就像乱跑的人，总有一天会失足跌入洞坑或滚落谷底，就像迷乱的心、在追寻虚假的快乐的途中，有一天也会失足，生前入牢入狱，死后入地狱的也不少。

## 世间的心可作如是比喻：

1. **欲界的心**：是最底层的快乐，此心还在欲界打滚，得到的快乐就像孩子在玩泥土时得到的快乐一样。

2. **色界的心**：比欲界的心更高一层，得到的快乐就像做着自己喜欢的工作的人得到的快乐一样。

3. **无色界的心**：比色界更高一层，得到的快乐就像父母、师长看到自己抚养或教育的孩子，有着进步的人生而得到的快乐一样，也像看到自己的工作能顺利完成的人得到的快乐一样。

一般的宗教，顶多只能教人修成无色禅而已，如婆罗门教，教人成梵天界天人，但仍处于世间，时升时降。但佛教教人超脱世间，直入涅槃境界。

## 为何要修梵行？

在佛教里，修梵行的最高目的就是要去除世俗的习行，除却一切烦恼，直往超世境。该做的第一件事就是修“八正道”，逐步去除与欲界、色界、无色界的纠葛。

对一般的人来说，最容易让烦恼再度炽盛、最能把心牢牢拴住，不使其进步的就是“色欲”。若能把“色欲”去除，修行将速有精进。吉祥经第三十二道法则里的修梵行，为的就是能去除“色欲”。

## 色欲之害

1. **佛陀说过，色欲就像没有肉的骨头**：饿极了的狗啃着骨头，越啃越累，越啃越饿，得到的一点儿美味不足以填饱肚子，出力啃时还可能把牙齿啃裂了。人们总以为，有爱人、有家庭是快乐的，一旦有了之后，却一点儿都不觉得。彼此间的吵吵闹闹、牵挂、忌妒不曾间断，因此为爱上吊、为情跳河的人不少。快乐非常短暂，就像啃着骨头的狗，只得到一点吃不饱的美味。

**2. 佛陀说过，色欲就像老鹰或秃鹰衔来的肉：**口中的肉，别的老鹰或秃鹰会来抢，自己不是口中肉的唯一主人。报上多有为情、为欲而杀死某人甚或自己情人的新闻。有的人，结婚之前愿为对方上刀山、下火海，结了婚后，爱人也不是永远属于自己的，长得美、长得俊的更会有人来抢。

**3. 佛陀说过，色欲就像拿着用草绑成的火炬迎风而跑的人：**跑得不久，必会将手中的火炬扔掉，否则就会烧到自己的手。一边跑还要一边呼吸扑面而来、熏脸熏眼的烟，真是折磨人的一场空跑。陷入色欲之界的人也一样，必会受到它的折磨，把辛苦挣来的钱拿来养妻育儿，但也不能保证妻子会永远忠于自己，也不能保证孩子会成材。组成家庭也不是能永远在一起，有的被车撞死了，有的得癌症死了，有的老死了，就像拿着用草绑成的火炬，燃烧片刻、拿在手中不久就得抛弃。

**4. 佛陀说过，色欲就像燃烧着熊熊烈火的火坑：**明明知道掉下去不是死就是重伤，还是不断有人盲目地往下跳。到寺庙里听法师开示：“哪里有爱，哪里就有痛苦”，走出寺庙后，这真理就被抛到九霄云外去了。结婚时只会看对方是否英俊或美丽，毫不思及色欲和建立家庭带来的苦恼。

**5. 佛陀说过，色欲就像一场梦：**梦里一切都超乎寻常的美，但清晨醒来，一切都化为乌有，空留遗憾。陷入色欲的人也一样，开始的时候你侬我侬，后来恶言相对，变成你打我骂，根本没有当初梦想中的美丽。我们要在现实的世界里认真修行，还是要继续在梦里执迷不悟呢？

**6. 佛陀说过，色欲就像借来的财物：**炫耀给别人看时，好不得意，但也不肯定自己能做永远的主人，因为那不是真正属于自己的，一旦真正的主人看到，必物归原主。相识时，双方都是俊

男美女，走到哪里，人们都会羡慕，但如今，那曾经的妙龄女郎已变成肥婆，那曾经的帅哥也已秃头，还挺着个啤酒肚，过去外表的俊美已被时光夺回。既然如此，我们又何必执迷于原本就不属于自己的东西呢？

**7. 佛陀说过，色欲就像树林中结满果子的树：**经过的人都想不择手段地摘下来，有的爬，有的摇，有的锯，有的砍。有的失足跌下来，断了骨头。有的来不及跑，被倒下来的树压死。果子结得越多越甜美的那棵树，摘其果的人就会伤得越重。

**8. 佛陀说过，色欲就像砧板：**被色欲迷住的生命，会在砧板上任色欲之刀宰割。色欲就像诸恶之垫，就像承受刀切、刀砍的俎，浑身伤痕累累。

**9. 佛陀说过，色欲就像矛枪：**必会刺得人遍体鳞伤、血肉模糊、痛不欲生。

**10. 佛陀说过，色欲就像毒蛇的头：**随时都会回过头来咬我们，令我们中毒而死。色欲界就像爬满毒蛇之地，步步惊险，步步致命，令人胆战心惊。

以上是佛陀针对色欲所做的比喻，本文只简单举了几个例子，其实还有更多。既然我们已看到，色欲是如此的害人不浅，还没对象、还没结婚的人就该更勤于静坐修行。静坐之后，心会清静，心会明亮。同时也会感觉得到，来自内在静坐的幸福，远比从色欲获得的短暂快乐高尚且真实得多。于是，结婚的想法不会再有，一心只想追求内在的幸福。而已结了婚的人也不用为此而离婚，只要忠于自己的终身伴侣，别去拈花惹草就好，偶尔也该持八戒。



## 修梵行的方法

- ◎ 初级的梵行：有了家庭的人，该忠于自己的丈夫或妻子，不淫邪，持五戒。
- ◎ 中级的梵行：有了家庭的人，除了持五戒外，有时也持八戒，并修四无量心。
- ◎ 高级的梵行：不结婚的人，若是在家居士，最少终身持八戒，不过性生活。若出家为僧侣，则致力于静坐修行。若要修高级的梵行，静坐是不可少的。

**“修初级梵行的人就像国王，修中级梵行的人就像天人，修高级梵行的人才是完美的人。”**

## 出家该注意的事

泰国佛教徒在二十岁时会出家，这是修梵行的一种好方法，该注意的有：

**1. 出家时的年龄：**男儿在十二至二十岁期间，该找个机会先出家为沙弥，因那时候年纪尚轻，没有挂碍，修行精进神速。要不，也该在二十岁至二十五岁期间出家为僧。若不方便，别的时段亦可，但别等得太久，因为若上了年纪才出家，会有身体上的问题，要站、要行、要静坐都不太方便。年纪太大的人，自尊心也许会过强，有时会顽固得难以接受师父的教言，一时很难调整过来。

**2. 出家的时间：**可于结夏安居时出家三个月，或于暑假出家一、两个月，或要终身出家也可以。无论如何，至少要一个月以上，才有较为足够的时间研习佛法。

**3. 出家的地方：**这个条件很重要，出家有效与否与此有很大关系。应该选择修行严格、佛规严格的寺庙。好的寺庙，戒师会亲自教导新出家的僧侣，令其勤于静坐，没有时间去胡思乱想。如果

是出家后新僧侣没人关心的、佛律不严的寺庙，自出家到还俗都任新僧侣随心所欲，终日无所事事，没有跟戒师谈论佛法的机会，这样的出家是没有用的。出家是为了把自己交给戒师教导，若戒师不关心，出家人获得的功德也不圆满。

**4. 遵守佛律：**要时常自我警惕，能出家为僧皆因佛律。不遵守佛律，纵剃了头、身披袈裟也不是出家人，还会被视为“佛教的强盗”，所以要认真研习佛法，严格遵守佛律，否则还俗后会后悔，当初的出家其实是在白白糟蹋了袈裟。

**5. 修行：**要用心研习佛规、佛律，还要认真静坐修行，不做无谓的聊天。

6. 出家三个月的僧侣，最重要的事是静坐修行，并腾出一些时间来帮助僧团的工作，但也不要过度，以免对静坐造成影响。为了能做在家居士的榜样，僧侣该静心修行，托钵时要有秩序，走路时举止端庄，令人心生虔诚。

## 修梵身的益处

1. 能使内心清静，无忧虑、不用担心，没有疑心。
2. 享有自由，就像空中的鸟。
3. 使人有更多行善的时间。
4. 能受到智者的称扬。
5. 能使戒、静定、智慧精进，不会退步。
6. 使人易于证得涅槃圣果。
7. 还有其它。

**“色欲害处甚多，苦恼炽盛，快乐良少。纠纷、破裂、恶孽等皆因色欲在背后操纵。”**

# 吉祥人生的第三十三道法则

## 得见四圣谛

# 33



看不到彼岸、在海上漂流的人依然随波翻滚浮沉，没有目标，也不知何时能上岸。而看不到圣谛的人，必在苦海中生死轮回，永无止境。



## 佛教的主题

每个宗教都有自己提倡的主题，而佛教的主题就是“四圣谛”。

### 四圣谛

四圣谛可解释为“高尚的真理”，也可解释为“令得见者成为高尚的人的真理”。

四圣谛其实存在于世间，只是没人看得到，直到佛陀证得无上正等正觉，知道、看到、悟到个中真理后，为我们指出个中秘密，那就是：

1. **苦谛**：身体或心灵感到的种种不适。
2. **集谛**：使诸苦产生之因。
3. **灭谛**：灭苦。
4. **道谛**：灭苦的修行法。

若将“苦”与“病痛”相比，

**苦谛** 就像 **病状**。

**集谛** 就像 **细菌或病因**。

**灭谛** 就像 **痊愈了、强壮了**。

**道谛** 就像 **治病的药物**。

世人皆有痛苦，就像得病的病人，但不知道因何而病，也不知道如何才能痊愈或灭苦。这道吉祥法则将为我们指出个中真谛。

## 四圣谛中的苦谛

**“苦”指的是身与心所有的不适。**佛陀发现众生皆陷于苦痛之中，不论贫富尊卑，富翁、总理、总统、国王等都逃不开，只是苦的程度不相等而已。除此，还有一个问题，自己是否具有足够的智慧来看清苦。佛陀指出，苦有十一大因，可分为两种，如下：

**1. 自性苦：**是逃不掉的苦，是众生与生俱来的自然现象，有三种：

1. 生
2. 老
3. 死

没研习佛教的人，最多只能说，老、死是苦，但生却是乐。但大觉大悟的佛陀却指出，“生”就是“苦”，在胎中就已受苦，被囚于胎中，生时被子宫压缩逼出，圆形的头颅被压挤成细长形的，痛苦异常，所以生命的第一呼声是撕肺裂腑的痛哭，那是真的痛。“生”乃“诸苦”之根，如果能不再出生，诸苦也就不会再生。

好多人都误以为，老之苦要等活到六、七十岁时才会有，其实打自出生那一刻起，我们和体内的细胞就开始老化了。老之苦是自出生那一刹开始的，然后老化现象才渐渐明显。这一点是我们该重新认识的。

**2. 种种苦：**都会发生在每个人身上，但程度不同。此苦之生是因心的“防疫力”无力，不可抵抗外在诸因的入侵。智者才会修心，减少心之苦。心之苦有八种：

1. 悲哀、感伤、憔悴、枯萎、焦虑。
2. 呻吟、念叨、哀诉、哭诉、哀鸣。

3. 来自病痛的痛苦。
4. 悲伤、哀愁、委屈、气愤。
5. 心情不舒畅、感到困苦、依恋、气馁。
6. 怨憎会：看到不合意、不喜欢的人或景象。可恶、讨厌、阴郁、郁闷、忧郁。
7. 因为所爱的人、或所喜爱之物的离去、失去、死去而悲伤。
8. 因为想要得到但得不到所带来的不快乐。

佛陀就像伟大的明医，为我们清楚地诊断出诸苦，而后对症下药。

**“圣谛乃世人该知道的苦。”**

## 四圣谛中的集谛

集谛就是以上诸苦之因。修行不精的人，找不到苦之病根，只能怨东怨西，认为是上帝的谴罚、诸鬼的惩罚。可是觉悟了的佛陀，以智慧之光为我们照清，我们之会苦是因为“欲”（经典里用“爱”字），就是我们心里想得到这、想得到那的欲望。可分为三种：

**1. 欲爱：**想要得到的心态与欲念。例如想要得到钱财、金银珠宝、乐趣、小老婆、别人的赞扬。这里的欲爱，指的是想要得到色、声、香、味、触、感觉方面的满足。

**2. 有爱：**渴望能成为某人或处于某地位。例如想当总理、将军。

**3. 无有爱：**不想当或不想让某种真相发生在自己身上。例如不想贫穷、不想体弱多病、不想变老。

每个人生来都有“欲”（爱），在欲海中浮沉许久，都已习惯了欲望的存在，甚至把它当成了朋友。没有了它，生命就像失去了乐趣。其实欲望是个虚伪的朋友，它把痛苦带给我们，自己却站在一旁得意地偷笑。

**“集谛乃世人该舍弃的苦。”**

## 四圣谛中的灭谛

灭谛就是灭苦。心与烦恼彻底割断，了无欲望的心，自然也就没有烦恼。心静定于体内中心处，感到满满的幸福。

静坐修行尚浅或修行方法错误的人，无法证入涅槃，无法体会到真正超脱痛苦的感觉，错以为能往生天界、在那里享福就是没有痛苦的境界。事实上，即使上了天界也还是处于色界里。六层天界之上，有十六层色界天，再上面还有四层无色界天，这一切都是处于尚未超脱痛苦的天界。

若要真正的灭除痛苦，就要彻底修行到没有欲望、没有烦恼的涅槃境界。

**“灭谛乃世人该修出的、灭苦的光明。”**

## 四谛中的道谛

道谛乃灭苦的修行方法。信仰神的宗教看不出痛苦之因，认为痛苦是冥冥中神祉的或上帝的惩罚，所以找到的超脱痛苦的方法是错误的方法。就像有人告诉得了疟疾的病人，他之会生此病完全是因为山中幽灵的惩罚，然后介绍他去山中祭拜幽灵以求痊愈。我们可以看得出，这根本就不是超脱痛苦的方法。

佛陀是高明的医生，洞彻了生病之因，然后为我们指出，人们之所以会苦、会病，完全是因为“欲望”（好比细菌）的困扰，若要痊愈就得灭除欲望这病菌。佛陀赐予我们的祛病良药就是“道

谛”，就是要靠修行，使心能静定，才能将痛苦根除。为此，要以八种方法来修行：

**1. 正见：**是对正确观念的基本认知，例如父母对孩子是有恩的、种下善因必得善果、造下恶因必得恶报、过去世与未来世是存在的。更高一等的是，正确地看到诸苦之因、灭苦之道。

**2. 正思惟：**有正确的想法，想脱离欲望的纠缠、不记仇恨、不给他人制造烦恼、不伤害别人等。

**3. 正语：**不说谎、不造谣破坏别人、不以言语中伤他人、不自我炫耀、不以言语贬低别人等。

**4. 正业：**做正当的事或工作，不杀生、不偷盗、修梵行、不邪淫等。

**5. 正命：**从事正当的职业，不从事违法的、有违道德的职业。

**6. 正精进：**有勤奋的精进心，使未生之恶孽无从得生，使已生的恶孽逐渐减少，勤于修功建德，正在修的法也要越来越有进步。

**7. 正念：**不让心在外胡思乱想，保持清醒的神志，时刻观想身内之法身、苦中之苦、法中之法。

**8. 正定：**心静定于体内中心处，禅定逐步精进，把处于色界的禅心提升到超世境的境界。

佛陀的八道谛，就是佛教里的“八万四千法蕴”，也就是佛教的中心教义“三学”：

**戒学：**就是正语、正业、正命。

**定学：**就是正精进、正念、正定。

**慧学：**就是正见、正思惟。



这八道谛要齐步修行，在静坐修行时是做得到的。这样的修行可以使我们清楚地看到圣谛，并超脱痛苦，是有理性的修行方法，不用去向任何神社祈求。

**“四圣谛是我们必修的、能灭苦之圣道。”**

## 得见四圣谛

我们已知道痛苦有几种、有些什么痛苦、导致这些痛苦之因与灭苦之道，也知道了修“八正道”的解脱方法，但这还不叫“得见四圣谛”，只能叫做“背得出四圣谛”。

得见四圣谛的意思是，每一圣谛都要得见三遍，全部要得见十二遍，就是所谓的“四谛三转十二行相”。

看到四圣谛有异于看到别的，就是看到了就做不到，如看到集谛，诸苦之因——欲望——的同时，就知道该去除欲望，以及如何去除，是一种很纯洁的关想与看到。若要比喻，就像药，我们——

知道 **这是药**

知道 **此药该吃**

知道 **自己已吃了此药**

佛陀说，得见四圣谛中的任何一谛，都会得见其他三谛。如得见苦谛，就能得见集谛、灭谛、道谛；若得见集谛，也能得见苦谛、灭谛与道谛。这不是以肉眼来得见，而是以法眼，所以能做不到。

四圣谛	乐见第一遍	乐见第二遍	乐见第三遍
苦谛	五蕴是苦	苦因该知	苦（我）已知
集谛	欲望乃诸苦之因	欲望该除	欲望（我）已除
灭谛	去除欲望	灭谛该修	灭谛（我）已修成
道谛	八正道是 灭苦之道	八正道该修	八正道（我） 已修得圆满

## 能得见四圣谛的人

有三类，如下：

**1. 凡夫：**就是一般充满了欲望的平常人，当中有好人也有坏人，甚至在同一个人体内也存在着好与坏。

**2. 种姓者：**就是正从凡夫转入圣人的人。修行到证得种姓智的人，烦恼已逐渐减少，好比左脚站在地球上，右脚站在涅槃界里，若再精进必能一步步灭除烦恼，就能进入更为细腻无染的境界，成为圣人。但是如果种姓者不再勤于静坐修行，依然会退为充满欲望的凡夫。

**3. 圣人：**就是能逐步去除烦恼欲望，直到完全超脱其困扰的修行者。圣人的心会时刻与好的、善良的紧系在一起，永远地皈依三宝，绝对不会退为凡夫或再做坏事、造恶业。可分为四等：须陀洹、斯陀含、阿那含、阿罗汉。

## 得见四圣谛的益处

四圣谛不能以肉眼看，只能以法眼观，而当得见之后，就会看到真正的世相，明白生命原是一种苦。所谓的快乐，只不过是痛苦减少的短暂时刻。我们将会真正认识到福德的价值，看清恶孽可怖的危险与面貌，以及对心有更深入的了解。

当我们做了不对的事，就很容易发现到，恶孽如何在心里滋生。我们会看到恶孽如何将我们的心包住、侵蚀、污染，直到心变成污浊的黑色，就像看到一个沾满了灰尘的水晶球一样。

做好事、做善事、布施、持戒、静坐时，会看到心因获得的功德而纯洁、明亮，就像看到经水清洗后洁亮生辉的水晶球。

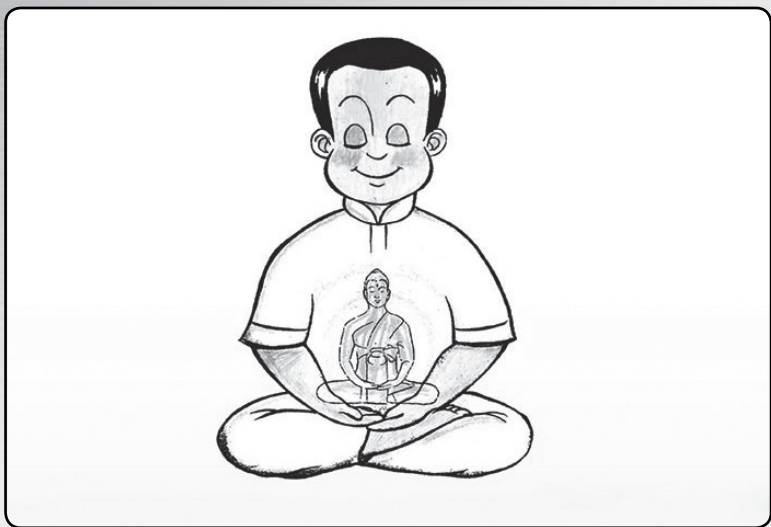
看得这么清楚后，心自会向善，勤修八正道，静定到产生明亮的智慧，看清世事的真相，诸般烦恼便会渐渐自心里灭除，直到成为证得无烦恼的阿罗汉，超脱苦海的轮回生死。

“无数世以来，我们轮回于苦海中，只因无法得见四圣谛的真相。如今，我们已看到欲望如何令我们轮回于苦海中。我们已将苦连根拔除。自此，没有未来世。”

# 吉祥人生的三十四道法则

# 证得涅槃 34

---



世上何处是痛苦无法渗入的？……没有。

为何悉达多王子会出家？……为了寻找痛苦无法渗入的地方。

找到了吗？……找到了。

在何处？……在涅槃界。

有人跟着佛陀入涅槃吗？……有很多。

那涅槃在哪儿呢？……就是嘛！所以才要来学习。



## 何为涅槃

涅槃可作多种解释，如：

- ◎ 灭空、灭烦恼、灭苦，了无烦恼、欲望，了无痛苦。
- ◎ 超脱：超脱苦、超脱三界。

涅槃是诸苦无法进入的境界，不受三法印之控制，没有轮回生死，没有老、病、死，只有永恒与靠修行获得的无上幸福。

## 两种涅槃

**1. 有余涅槃：**（活涅槃）凡修行八正道到圆满境界的人，可以在还有生命的时候证入涅槃。那是舍弃烦恼的圣者证得的涅槃，但仍为普渡众生而活着。佛陀在证悟无上正等正觉那天就能进入活涅槃。

活涅槃就像体内的避难所，有痛苦或疾苦时，将心静入涅槃，一切痛苦都会消失、不能到那个境界里困扰我们。阿罗汉的心永远定于涅槃，所以没有苦恼。

**2. 无余涅槃：**（死涅槃）三界之外，超脱一切烦恼的阿罗汉，当五蕴灭尽时就能进入的涅槃界。

## 能证得涅槃的人

能证得涅槃的人乃各级圣者，自阿罗汉到阿那含、斯陀含、须陀洹、种姓者。

有人怀疑，灭尽烦恼的圣者才能入涅槃，但种姓者烦恼仍未尽除，怎能入涅槃呢？答案是：当种姓者把心静定于涅槃时，一切苦都不存在了，烦恼也奈何不了他。但问题是种姓者还不能把心永远地静定于涅槃，只要心离涅槃，诸苦就能入侵。就像我们

应邀到某个大别墅去做客，那里一切都很舒适，但也只能作短暂的驻留，因为我们不是那里的主人，离开时就会回到现实中来。

## 我们是否可入涅槃

答案是“可以”，但至少要修行到种姓者的禅界，再逐步修成更高的圣者，那时候将得见四圣谛，证得更深入的禅界，直到成为阿罗汉。这不是难以到达的境界，否则佛陀时代将没有数百万尊的阿罗汉。如果说只有佛陀能进得去，别人如何都进不去，那才叫难。事实上，有不少修行者遵照佛陀指示的方法修行，也都能证得涅槃。这证明是做得到的事，但也不是那么容易，否则我们早就进去了。

所以我们要认真修行，有朝一日，我们也能证得涅槃。问题是，我们现在还没开始，所以先别气馁，如果真的用心，必做得到。

## 证得涅槃的益处

1. 能使心不在八风里动摇。
2. 能使心不痛苦。
3. 能使心了无尘埃。
4. 能使心欢喜平静。
5. 还有其它。

“没有任何火更甚于贪欲之火，没有任何弊害更甚于愤怒之火。没有任何苦更甚于五蕴，没有任何快乐是能与静定匹比的。饥饿是最严重的病，肉身是最严重的苦，涅槃是最无上的幸福。”

吉祥人生的第三十五道法则 **35**  
心处八风中而不动摇

---



高山稳固，不为大风所动摇。证得涅槃者，  
也会有稳重的心，不为八风所动摇。



## 心为何会动摇？

动摇之因有二：

- ◎ 心生焦虑、惧怕，怕会遇到不欢喜的事。
- ◎ 心想要得到所爱、所要、所渴望的，故动摇。

世法或八风是发生在世上的事，谁都会遇上，不可逃避。八风可分为两大类：

### 1. 一般人所渴望得到的：

- 1.1 **利**：想要得到的，如钱财、妻儿、房子、地皮、宝钻等。
- 1.2 **称**：想要得到地位、职位、权势等。
- 1.3 **誉**：想要得到他人的称赞、奉承、赞颂等。
- 1.4 **乐**：想要享乐享福、想要得到身心方面的舒适与快乐。这方面的快乐，没得到时拼命地追求，得到时又怕失去，所以会吝惜，牵挂、焦虑、不许别人碰。

### 2. 一般人惧怕会发生的：

- 2.1 **衰**：惧怕得到了所渴望的人或物会失去，如破财、失去房屋、妻死儿亡等。
- 2.2 **毁**：惧怕失去地位、职位、权势等。
- 2.3 **讥**：惧怕被人批评、议论、当面或背后的讥骂等。
- 2.4 **苦**：惧怕身心方面受到痛苦与折磨。

衰、毁、讥、苦是人人都不希望甚至害怕会发生的事。当我们还没得到时，万般渴望；得到后，却又惧怕失去；失去后，又希望能再复得。



## 何谓“心处于八风而不动摇”？

心能处于世法而不动摇的是证得涅槃的人，其心会静定、稳定、如泰山般稳固，凡事都不能使其动摇。利、称、誉、乐，都不能使其沉湎。同样的，衰、毁、讥、苦也不会令其生畏。不动摇是因为，知道这一切都是无常的、不会永恒的，这一切都会随着三法印而渐渐衰毁、消失。

### 三法印

三法印或三性乃世间万物的性质。虽世间万物各有所异，但都同样具有三种性质：

**1. 无常性：**万物是无常的，不断变化的，如房屋必会渐渐破旧、今天的我们不同于昨天的我们。

**2. 苦性：**这里的苦，指的不是悲哀伤痛的那种苦，而是指万物不能永固不变，会因无常而坏损破灭，如房屋会破旧崩塌、人会死亡，即使是这个地球，总有一天也会破灭。

**3. 无我性：**万物本身不是属于自己的，不受自己能力的控制。我们不能控制自己不老、不生病。我们不能控制房子永不破旧。我们是由血、肉、骨头等组成的，“我身”其实是不存在的，只不过是暂时由无数元素组成的。当这些元素解散、破灭，我们也就不存在了。我们其实不是我们，属于我们的，根本就不是我们的。

世上的人看不透三法印，故在八风中动摇，无法灭苦。证得涅槃者，不受三法印所控。在那个境界里，一切永恒不变，没有生死，只有没痛苦参杂的无上幸福，故心不会迷失、不会混浊，不会在八风中动摇。

不论是利、称、誉、乐，还是衰、毁、讥、苦，证得涅槃者都不为之动摇。

病痛的时候，一般人都会痛苦呻吟，但证得涅槃者把心静定于涅槃境，不会受到痛苦的干扰，因痛苦只能限于肉躯，绝对无法进入静定的心里。

## 警言

古人有言，如果某人在高兴的时候（如得到了想要的东西）会大声笑出来，该人在痛苦时就会号啕大哭。想反的，如果高兴的时候只微微一笑，则伤心时最多也只轻咬嘴唇，或静一静，让痛苦慢慢过去。古人才说：“高兴时只轻轻微笑，伤心时才不会大哭不已。”古人还说：“越黑暗，夜越深；夜越深，就越接近黎明。”

所以我们痛苦时，遇到衰、毁、讥、苦越来越甚的缠扰时，就可以知道痛苦快要结束了，就像夜越深就越接近黎明一样。

我们每个人要认真静坐修行，心静定之后，会生智慧，会得见四圣谛，会证得涅槃，这样心就不会在八风中动摇了。



# 吉祥人生的第三十六道法则

## 心不悲伤

# 36



威猛如狮王，如果落入猎人的陷阱，必会受到痛苦的折磨。人也一样，尽管权势滔天，若陷入情网，也会挣不脱，心必受到无情的折磨。



## 何谓心悲伤？

悲伤的心是枯干了的心，像干裂了的土地，像枯干了的叶子，得不到任何的滋润。因为情场失意，心枯萎到了极点，除了悲伤之外，别的感觉都无法渗透到心里，没有工作的心情。

### “爱情是悲伤之因”

一旦爱上了人、动物或东西，都能使人悲伤。较为严重的是爱上了他人，陷入男欢女爱的情网。

我们的心就像猴子一样，一会儿想东，一会儿想西，一会儿想听歌，一会儿想吃饭，吃了饭又想睡觉，睡了又想夜间在外游荡，不断地改变，永远不会停留在某种思想或感觉上。

奇怪的是，一旦坠入情网，心就像掉进了陷阱的猴子，不能动弹了。

泰国人有一种捉猴子的方法，那就是把一种特黏的树胶涂在树干或树枝上，可以把飞禽或其他动物牢牢黏住。

猴子看到这种树胶，出于顽皮的个性，它会用一只脚去碰触一下，但立刻就会被黏住，这时候它会用另一只脚来帮忙，但这只脚也会立刻被黏住。然后它会用两只手、连同嘴巴来救自己，但最后都全被黏住，无法挣脱，只能束手待毙。

人也像猴子一样。当爱苗萌发的时候，还不怎么样，但会越陷越深，最后不可自拔，跟被树胶牢牢黏住的猴子无异。

“魅力”二字，在巴利文里的意思就是“树胶”。若有人说，某个女人很有魅力，就应该知道那就是“黏死人的树胶”，千万别去触碰，一碰上便会难以自拔。

爱上一个人，还不怎么样，如果对方不爱自己，那才要命。而当爱情变质、当心爱的人死去，心就更“枯萎”了，会变得不思饭菜、不想工作、不想听音乐，接受不了事实，心陷入了极其悲伤的陷阱。

或许有人说：情场得意，或当有情人终成眷属，心就不会悲伤了吧？其实不然。世上万物皆受控于三法印，时刻都在变化，时刻都在向破灭靠近。所以爱上了人、物、动物，心就准备迎接悲伤的来临吧。爱得越深，就越痛苦、越悲伤。古人曾作如是结论：

有着100分的爱的人，必有着100分的悲伤。

有着90分的爱的人，必有着90分的悲伤。

有着80分的爱的人，必有着80分的悲伤。

有着40分的爱的人，必有着40分的悲伤。

有着20分的爱的人，必有着20分的悲伤。

有着10分的爱的人，必有着10分的悲伤。

有着5分的爱的人，必有着5分的悲伤。

有着4分的爱的人，必有着4分的悲伤。

有着3分的爱的人，必有着3分的悲伤。

有着2分的爱的人，必有着2分的悲伤。

有着1分的爱的人，必有着1分的悲伤。

“没有爱上任何人、任何动物或任何物品的人，必没有痛苦。不会悲伤的人，都因为心没沾着烦恼之尘，故不会困苦、不会忧伤。”

## 如何才能不会悲伤

证得涅槃的人，当心静定于涅槃界，任何爱的困扰都无法进入该圣洁之界，所以能了断爱根，心不会干枯、枯萎、悲伤。

一般的普通人，虽然还无法彻底断却爱的纠缠，但如果勤于静坐修行，清醒的心、坚决的定力是能战胜爱之干扰的。想到“死亡”时，会令心慢慢挣脱爱的漩涡，静下来思想，不再疏忽，更勤于修功德，然后以静坐修行来证得涅槃，就能以智慧之利剑斩断情丝。

### 警言

“世上好多痛苦都依附在动物或所爱的人身上。

没有这些动物或所爱的人，必没有痛苦。

不会爱上这些动物或所爱的人，必不会受到痛苦的困扰。

故此，不愿受到悲伤困扰的人，就不该爱上任何人或动物。”



# 吉祥人生的第三十七道法则

# 了无尘灰的心

# 37

---



水珠不能把莲叶弄湿，烦恼的尘埃  
也不能使证得涅槃的心混浊。



## 何谓了无尘灰的心？

了无尘灰的心，就是没有丝毫粗糙或细腻的烦恼之尘的心。烦恼不会再复返、再重生，心会永远静定、清亮、柔软。这种心是阿罗汉的心。

## 烦恼的种类

烦恼可分为贪、嗔、痴三大类。这里边还可分为不同层次的烦恼，有大如看得清清楚楚的垃圾，有小如甚难察觉的尘埃，也有看到了却不知道那就是烦恼的烦恼：

**1. 贪根心：**燃烧着想要得到的欲望。爱着某人、想得到某人、某只动物、某样东西、某种感觉。贪根心可分为八：

- 1.1 **贪得无厌：**想得到的欲望强烈地表现出来，如不择手段地偷盗、抢劫。
- 1.2 **贪欲：**贪婪之眼盯着他人的财物，很想得到，但还不表现出来。
- 1.3 **贪痴：**贪婪之心想不择手段地获得某物，但还不表现出来。
- 1.4 **恶欲求：**以低贱、卑鄙、不正当的方法获取想得到的，例如缺钱用，所以借赌博捞钱，不顾及自己的声誉名望。
- 1.5 **大欲：**野心勃勃、好高骛远，例如想得到更高的地位或职位，甚至与别人同桌吃饭时，都会不断地把好吃的菜往自己嘴里送，毫不顾及他人，馋得无厌。
- 1.6 **欲贪结：**可指情欲方面的贪，也可指不断地追求色、声、香、味、触方面的满足。
- 1.7 **色贪结：**是修行者对“色禅”禅悦的执着。



**1.8 无色贪结：**是修行者对“无色禅”禅悦的执着。

欲贪结、色贪结、无色贪结是细腻的烦恼，可称为“贪根心的尘灰”。

**2. 嗔根心：**不喜欢、不得意、存恶念、想破坏或伤害惹自己不快的人：

**2.1 恚：**记仇结怨，想报复，不肯原谅，甚至到未来世都不肯原谅，像提婆达多过去世跟佛陀结怨的例子。

**2.2 嗔：**怀着恶意，想伤害、想破坏、想杀害、想踢打、想辱骂、想放火烧掉对方的房子。

**2.3 愤怒：**心中感到愤怒，但还没到想要伤害人的程度。

**2.4 不满或嗔结：**内心感到深深的不满，但还没到愤怒的地步。

这“嗔结”就是“嗔根心的尘灰”。

**3. 痴根心：**即迷失的心、昏沉的心智，使人分不清是非对错，辨不出善恶。学问多么高深的学者，假如还不知道善业与恶业，不知道什么是该做或不该做的，可以说这类人还是怀有痴根心的。

**3.1 邪见：**思想与道德背道而驰，例如认为父母的养育不是一种恩情、没有所谓的善业与恶业、来生来世不存在等错见。

**3.2 痴愚：**蒙昧，分不出是非对错。

**3.3 有色见结：**误以为自己的肉体是属于自己的。

**3.4 疑结：**对修行抱着怀疑的态度，如怀疑善业与恶业的存在，怀疑静坐修行是否能真的灭除烦恼。

**3.5 戒禁取结：**迷信，信算命先生、信地主神、信上帝。

**3.6 我慢结：**高傲、妄自尊大。

**3.7 掉举结：**修定时心念向外跑或者妄念很多，不能专一。

**3.8 无明结：**不懂佛法，不知道自己从何处来，为何而生，死后往何处去。

有色见结、疑结、戒禁取结、我慢结、掉举结、无明结乃“痴根心细腻烦恼之尘灰”。

“尘灰”就是贪根心、嗔根心、痴根心细腻烦恼，也称为“十结”，即：

1. 有色见结
2. 疑结
3. 戒禁取结
4. 欲贪结
5. 嗔结
6. 色贪结
7. 无色贪结
8. 我慢结
9. 掉举结
10. 无明结

须陀洹可以去除有色见结、疑结、戒禁取结，笃信三宝的无价。

斯陀含也可以去除以上三结，但烦恼比须陀洹少。

阿那含除了以上三结，还可去除欲贪结与嗔结。

只有阿罗汉可以彻底去除以上十结，所以心永远静定清亮。

## 三种烦恼的弊害程度

**1. 贪根心弊害较少，但难以消除：**夫妻般的生活并不违反道德，但别去通奸就好。贪根心弊害较少，但难以消除。有时相爱的人几天不见面，心里饱受相思的折磨，即使死去的爱人已再投人世，但仍难断情丝，世世纠缠。

**2. 嗔根心弊害多，但消得快：**生气的时候能杀人，弑父母，甚至造下无间业，弊害很重，但易消。只要对方来道歉，多说几句好话，气就消了。

**3. 痴根心弊害多，难以消除：**迷失的心、不识佛法的心，弊害甚重，使人造业后到地狱受苦刑，在轮回苦海里受尽无数世的痛苦。痴根心是很难化解的，要使分不清善业恶业的黑暗心能看到光明，是比登天还难的事。

## 该实践的事

这三种烦恼到处可见。有的人原本不是贪婪的人，但一个不小心，仅走错了一步，看到生财的机会来到，可能因贪念的蒙蔽而做出了坏事。有的人原本不是脾气暴躁的人，但常被激怒的结果，也能使之变成易怒的人。有的人对佛法原来也是有点认识，但结交了坏友，变成了有邪见的人，不信天界与地狱，不信善果与恶果的存在，不相信父母是有恩的人。

我们应该勤于静坐修行，当心静定后生出智慧，得见四圣谛，证得涅槃，尽除内心烦恼的灰尘，成为阿罗汉，就能证得永恒的幸福了。

“去除贪根心的人，其心了无贪欲之念，犹如莲叶之将水珠倾泻掉。

去除嗔根心的人，其心了无嗔怒之念，如成熟的果子弃枝而掉落。

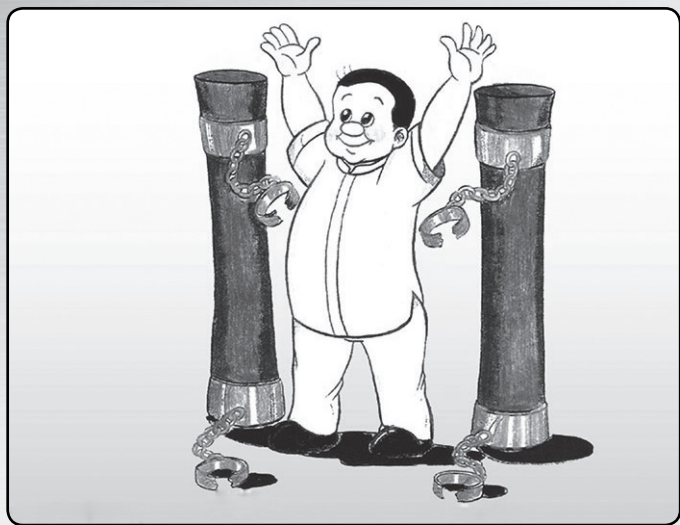
去除痴根心的人，找到正道的光明之心，必能去除无明，如太阳东升之时，将黑暗驱逐无遗一般。”



# 吉祥人生的第三十八道法则

## 欢喜的清净心

# 38



获得释放、解开了手铐脚镣的囚犯，能深深地感受到自由的快乐。证得涅槃的人，挣脱了烦恼的纠缠，也同样会获得欢喜的清净心。



## 生而为人的危险

来到人世以后，我们无时无刻不在面对着危险，犹如在汪洋中泅泳一样，可能随时都会溺毙。这种种危险，可分为两大类：

### 1. 内在的危险：生来之时，这些危险就已潜伏于生命中了，无可逃脱：

- 1.1 后边：生之险。
- 1.2 右边：老之险。
- 1.3 左边：病之险。
- 1.4 前边：死之险。

这四种危险好比潜伏于四面八方的敌人，将我们紧紧包围着，难以攻破。

### 2. 外在的危险：

2.1 来自人的危险：如恶夫、恶妇、恶子、坏友、愚智者等形形色色的人。

2.2 来自自然的危险：如水灾、地震、火山喷发、电打雷劈。

2.3 来自过去的恶果之报应：如过去曾折磨过动物，会变成体弱多病的人，重者可能残废；曾欺骗别人的人，可能导致记忆力衰退；偷盗抢劫、欺诈他人的钱财，被抓到后囚禁于牢里。

## 为何会遇到这些危险？

我们之所以生活在危险中，无法挣脱，死后复生、生后再死，来世还会受尽世间痛苦，这样轮回了无数世，皆因我们受困于“世间的轭”。“轭”有四种，如下：

**1. 欲轭：**想听优美的音乐、想吃美味的食物、想穿漂亮的衣服、想看到美丽的人或景物、想触摸柔软的东西、想要美貌的情人、想要万贯财富，这种种欲望正是将我们绑得紧紧的欲轭。

**2. 有轭：**能挣脱第一轭的人，会遇到这第二轭，那就是想获得色禅与无色禅的禅悦。死后会成为色界天天人或无色界天天人，仍无法超脱轮回生死的困扰，享尽天界之乐后，会再到人世来受苦。

**3. 见轭：**有着错误的邪见，如认为父母是无恩于己的人，认为没有未来世的存在，或误以为只要拜天祭地就能解脱痛苦，这错误的见解便是第三轭。

**4. 无明轭：**就是不懂佛法，内心的智慧未见光明，还没得见四圣谛以及超脱轮回之路，此乃第四轭。

这四轭好比四条绳索，将我们死死地绑在苦海里，是我们逃不掉的危险。

## 何谓“欢喜的清净心”？

这里的欢喜与清净意味的是：没有危险，安全、了无烦恼、获得幸福。

欢喜的清净心，就是没有丝毫烦恼之染的心，那四轭已彻底去除，心获得了完整的自由，再也没有羁绊，无拘无束、无灾无险，故此获致了真正的幸福，超脱了轮回与生死。获得欢喜的清净心的人，心必须时时刻刻静定于涅槃境里，那就是阿罗汉了。

阿罗汉的心除了彻底灭除烦恼之外，还拥有诸般特殊的学问、智慧与神通，如：

## 六神通

六神通是无价的高尚知识，不是靠理性的思考而得来的，分别是：

1. **神境通或神足通**：如能变化自己的身形，能飞行虚空等。
2. **天耳通**：有天耳。
3. **他心通**：知道他人心想什么。
4. **宿命通**：明知过去世。
5. **天眼通**：有天眼。
6. **漏尽通**：诸漏断尽为无碍者。

前五种神通是世俗之法，但最后的漏尽通乃超世之法，皆由修行而获得，而非来自教导或学习。

## 三明

三明乃三种根本智慧的明达，由静坐修出的无上智慧。在佛陀证得无上正等正觉的那一天，也证得了三明：

1. **宿命明**：明了自身的过去世。
2. **天眼明**：明了他人的过去世。
3. **漏尽明**：断一切烦恼之智。



## 八明

八明乃八种证得的智慧或知识：

1. **观智**：以三法印观想万物之无常的智慧。
2. **心力**：心的神通。
3. **神足通或神境通**：具有自在的神通力，能变化自己的身形，能飞行虚空等。
4. **天耳通**：有天耳。
5. **他心通**：知道他人心想什么。
6. **宿命通**：明了过去世。
7. **天眼通**：有天眼。
8. **漏尽智证通**：诸漏断尽为无碍者。

## 四无碍解

四种能教导他人的特别能力：

1. **义无碍解**：通达教法所表示的意义与内容并能讲解。
2. **法无碍解**：于教法无滞碍。
3. **词无碍解**：通达诸方语言，不论是人类的语言或动物的语言。
4. **辩无碍解**：随顺众生根基而巧妙演说，令众生乐闻的智解、辩才。

修行既有这么多的益处，我们务必认真修行，不久的将来，我们必也能成为获得欢喜的清净心的人，具有神通、三明等超世的智慧与能力，如佛陀与诸阿罗汉所证得一般。

## 吉祥人生总结篇：关于吉祥组的解释

为了能更容易地研究“吉祥人生的法则”，我们可将自己想像成父母，然后问自己，我们希望自己的孩子成为怎样的人？如果是教师，我们希望自己的学生成为怎样的人？如果是兄弟姐妹，我们希望自己的弟妹成为怎样的人？如果是大企业家，我们希望自己的职工成为什么样的职工？

我们将会发现，我们需要的人，是拥有以下特征的人：

**1. 好人：**没有人需要好惹是生非或懒惰的人。

**2. 条件好的人：**随时可以提高自己或改进的人。

**3. 有用的人：**有知识，有工作能力，会工作，有纪律，会说话，但不是空有一股冲劲而不懂得如何工作，做什么工作都败多于成，这样的人是没人需要的。

**4. 有个好家庭的人：**家里人相亲相爱，和睦相处，充满温暖。

**5. 有善良心的人：**懂得帮助别人，不自私自利，会为了团体而牺牲的人。

拥有以上五种条件的人，是人人都需要的。但如何才能使人拥有这些好条件呢？佛陀在《吉祥经》里都已清楚地给出了答案。

《吉祥经》里的三十八道法则，可分为十大组：前五组是人人在日常生活中实践的法则，以树立起好的人格与人生；后五组则是修心的法则。能实践前五组的吉祥法则，后五组自然也能做得到。

## 第一组吉祥法则：将自己修成好人

吉祥人生的第一道法则：不与愚智者结交

吉祥人生的第二道法则：与智者结交

吉祥人生的第三道法则：崇敬该崇敬的人

人的品格来自环境、家庭。跟什么样的人相处或结交是很重要的，因为我们的品格会渐渐受到该人的影响。例如跟酒鬼做朋友，我们在不久的将来也会变成酒鬼。所以，想成为好人，必须注意到：

**1. 不与愚智者结交：**才不会受到愚智者不良品格与习性、错误思想的影响，同时也该防范愚智者对我们造成的损害、危险与破坏。

**2. 与智者结交：**为了让智者的**好、美德、人格**能转移到我们身上来。

**3. 崇敬该崇敬的人：**能使我们具有的美德更持久、更完善。该崇敬的人是我们该学习的好榜样。

## 第二组吉祥法则：为自己的修行做好准备

吉祥人生的第四道法则：处于适当的环境

吉祥人生的第五道法则：拥有先前的福德

吉祥人生的第六道法则：立身以正

人与人之间为什么会有那么大的差别？即使是同等年龄也罢。有的人拥有高深的学问，拥有成功的事业、地位，但也有不少人一事无成，潦倒一生。

那是因为每个人的自我修行不同。

为什么会这样呢？

因为有的人已具有事先做好准备的条件。条件不同，造就出来的才华与能力也就不同。这些必须具备的好条件有：

**1. 必须处于或生活在适当的环境里：**懂得选择环境、懂得改善环境，以便更好地适应自己内在的条件。

高大的榕树或菩提树，种在花盆里，只能长成矮小的树木；种在肥沃的土地里，则能长成参天大树。人也是一样，若是环境不适宜，也很难成材。

若是环境好，我们上进的机会也就多起来了。环境好，周围的人都是好人，良师易找。与智者相处，我们也会成为智者，还能从好人身上、智者身上学到知识、美德、纪律。我们成为好人的同时，也成为有学问、有技巧、有艺术修养的人。住在适当的地方，食物丰富，有学校，有寺庙，求学与修心都不难。

**2. 要拥有先前修来的好功德：**过去世修来的好功德，今世所修的新功德，对我们幸福安详的人生是很重要的。

过去世修来的好功德：使我们今生健全，拥有智慧，有开朗的欢喜心。功德使我们不论在学习上或工作上，都要比他人来得更好、更快、更有进步、更有效果。

今生所修的新功德：勤于布施、持戒、静坐，所获致的功德将会在某一层次佑助着我们。

拥有过去旧福德的人，今生疏忽，不肯修新功德，也可能在人生的路上跌倒。聪明但不勤于学习的学生，落考的大有人在。过去世功德修来少的人，若今生勤修功德，人生也不会差到哪里去。天资平庸，但勤勉于学习，大学考得优异成绩的人也不少。

过去世修来的功德好，今生依然勤于续修功德，这种人在人生路上会进步得比别人快速、比别人容易。

**3. 立身以正：**人生的目标要正确。想当医生、老师、工程师、企业家都可以，重要的是从事的工作与行业都要正当。不可随波逐流，今天想当医生，明日想当老师，后天想成为企业家，没有正确目标的人终会潦倒一世。

立身以正的人是有着目标的人。这种人会致力于学习，把技术、技巧、艺术都学会，以达成目标。眼光锁定目标的人，做起事来会很起劲、会很认真，不怠惰，拥有时刻都能提高自己的好条件。

### 第三组吉祥法则：将自己修成有益于众的人

吉祥人生的第七道法则：当个多闻者

吉祥人生的第八道法则：有艺术、有技巧

吉祥人生的第九道法则：有纪律

吉祥人生的第十道法则：口出良言

人是高等动物，因为能把自己修成有益于己、有益于众的人。工作上需要的人才，应该是具有以下条件的人：

**1. 不是愚昧的人：**所以我们应该把自己练成“多闻者”，聪明地选择该学习的知识，修出好的学问来。

**2. 不是那种学问高深但不会工作的人：**所以要学会聪明地工作的技巧。

**3. 不是暴躁的人：**不是凡事都以自己的合不合意为要，而要做个有纪律的人，遵守团体制定的规则，把知识与技巧聪明地运用到工作上来。

**4. 不是口不择言的人：**不管学问多好，但不会说话、到哪里都会惹事的人，必没有人要。所以，要学会聪明地说话。

以上这三组吉祥法则，共十道吉祥法则，为的是准备好我们面对工作的基本条件。

接下来的这两组吉祥法则，会用在真正的工作上，先为自己与周围的人工作，然后再为社会工作。

### 第四组吉祥法则：促进家庭的幸福

吉祥人生的第十一道法则：孝敬双亲

吉祥人生的第十二道法则：养育孩子

吉祥人生的第十三道法则：照顾妻子（丈夫）

吉祥人生的第十四道法则：不让工作堆积

**1. 孝敬双亲：**尽为人子分内的任务，孝敬父母，报答养育之恩。

**2. 教育子女：**懂得如何把孩子抚养成好人，为父母与家庭带来荣誉。

**3. 照顾妻子（丈夫）：**夫妻之间要懂得互相照顾、相敬如宾、忠于对方，于是家人之间有着深厚而亲密的关系，家里的气氛温馨又清凉，一走进家里就感觉得到幸福洋溢，就像步入天堂一样。

**4. 不让工作堆积：**工作该认真去完成，不堆积或耽误，因为家里有要奉养的双亲、妻儿，这一切都需要用到钱。工作积极、迅速而有效，可换来家庭所需的费用。我们应该以这道法则面对工作，建立起一个稳定的家庭与未来。

以上四道法则，若都能实践，必能获致家庭的幸福。

## 第五组吉祥法则：促进社会的繁荣与幸福

吉祥人生的第十五道法则：布施之美德

吉祥人生的第十六道法则：佛法修行

吉祥人生的第十七道法则：接济亲戚

吉祥人生的第十八道法则：从事无害的工作

除了建立一个幸福的家庭之外，我们还应该为社会尽义务。方法如下：

**1. 布施：**是付出，是给予，也就是把自己的财物给予值得的人，以去除内心的吝啬，并建功德。布施可以提高我们的心，同时也可以缔造社会的和乐安详。

**2. 佛法修行：**也许会有人问起：“有没有弄错？为何把‘佛法修行’放在这一组吉祥法则里？佛法修行跟促进社会的繁荣与幸福有什么关系？佛陀会不会把吉祥法则的顺序摆错了？”答案是：“不！绝对没有弄错！”若要为社会工作，但没先修行佛法，就难以使工作圆满完成。后面，我们再作详细的解释。

**3. 接济亲戚：**接济和我们有血缘关系的亲戚，也要接济认识的人，连同住在同个城市、同个国家、同个地球的亲戚。此举能促进社会上人与人之间的团结。

**4. 从事无害的工作：**也就是正当的工作，对人对己无害的工作，对社会有益的善举。且来看看为何“佛法修行”会被安排在这一组吉祥法则里。

平时我们也是个能持戒、脾气不暴躁的好人，但为社会工作的时候，变成了公众人物，与众多的人共事，难免人多嘴杂，意见分歧更是常有的事。有时工作上常会受到不怀好意者的阻挠，

于是脾气会开始变得暴躁、易怒。如果平时不修行佛法，一当怒气升腾，控制不了可能会杀人。所以我们心中该有“十善业道经”的第一条——不杀生——以自我控制。一切都要以和平的方法解决，而不是用暴力。

有时候工作上会有钱财方面的好处。例如当上了部长，有人为了个人私益，拿着一张一千万元的支票来求助，要我们帮他签个名、盖个印，这笔钱就是我们的了。若平时修行佛法，我们就不会为利所动，否则必定受不了这笔巨款的诱惑。

有时候为社会、为群体工作时，难免男女一起共事。若我们平时修行佛法，就不会做出不忠于自己夫妻的事来，否则必会导致家庭破裂。

为社会工作时，我们会碰到好多有违道德的诱惑，所以要事先修行佛法，做好准备。可见佛陀的教诲是极其有理的，除了世尊之外，没人能这样教导我们了。

我们常听到这样的新闻，有的人为社会做慈善益事，但孩子却吸毒，成为流氓，那是因为做父母的没遵照佛陀指导的顺序去做，自己的家庭与孩子还没照顾好，却要先去照顾社会与社会上的人，这样岂不糟糕？

我们也常常听到这样的事，某某慈善人士跟丈夫（妻子）离婚了，原因是丈夫在外面有了小老婆（或妻子有了奸夫）。发生这样的问题，全因不遵照佛陀指导的顺序去做，不先修行佛法就去为社会做事，结果男女有嫌，导致家庭的破裂。

以上提及的前五组吉祥法则，是关于如何能在社会上过着幸福的生活，把自己修成社会及人人都需要的好人。



接下来的后五组吉祥的法则，是关于修心的，直至灭除烦恼，证得阿罗汉果。

## 第六组吉祥法则：把心准备好

吉祥人生的第十九道法则：戒除罪恶之行

吉祥人生的第二十道法则：饮酒要懂得自制

吉祥人生的第二十一道法则：不疏忽于佛法

为了让心修出更多的美德，使烦恼渐渐减少，我们要这样把心准备好：

**1. 戒除罪恶之行：**不肯把诸恶行戒掉的人是不可能修心的，因为恶孽把心重重包裹着，使心坏得无法承受任何佛法。所以，要修心的人，得先戒掉使心败坏的种种恶孽与恶行。

**2. 饮酒要懂得自制：**因为酒会使人神志模糊，不清醒的心是不能修行的。不信的人可以试着去跟酒鬼谈佛法，看看他们能不能听懂。

**3. 不疏忽于佛法：**疏忽的人总喜欢让生命随波逐流，心里总有这样错误的想法：

“没关系！没关系！我还这么年轻，等老了才开始行善也不迟！”

“没关系！我还很健康，什么时候修行也可以！”

“没关系！我的生命还很长，几时修行都可以！”

这样想的人都醉了，醉倒在自以为是的健康、年轻、长寿的睡梦里，以致疏忽于修行。

不疏忽的人会清楚地认识到，自己什么时候都可能会生病、什么时候都可能会死，因为死亡是没有预兆的，所以赶紧把握有限的时光，积极地修功建德，积极地修行。

## 第七组吉祥法则：为自己修出初级的佛法

吉祥人生的第二十二道法则：有尊敬心

吉祥人生的第二十三道法则：有谦虚的

吉祥人生的第二十四道法则：有知足心

吉祥人生的第二十五道法则：有感恩心

吉祥人生的第二十六道法则：适时聆听佛法开示

第六组吉祥法则把我们的心准备好，第七组吉祥法则教我们如何修出初级佛法。为此，该具备的条件有：

**1. 有尊敬心：**认识到他人拥有的好与具备的美德，知道可跟何人学到这些好与美德。

没有尊敬心的人是看不到他人的好与美德的人。在这种人的眼中，没有谁是好的，所以不能从他人那里学到什么。即使要学佛法，因看不到他人的好，也不知道跟谁学好。

**2. 有谦虚的心：**要清楚地认识自己，不妄自尊大、不傲慢、不目中无人，可以俯下身子，让他人的好与美德流向自己。

有尊敬心，才会使我们认识到别人有什么好，但假如不谦虚，会心生傲慢，认为自己是高高在上的。这错误的骄傲，会使我们无法得到他人好与美德的教导或灌输。

海洋之能纳百川，是因为水面比诸水低。若海洋抬高自己，水会倒流出去，不能再容纳各处流来的水。人也一样，缺少谦虚之心，贡高我慢，踞傲自矜，必不能接受他人美德与知识的灌输。

**3. 有知足心：**知足于自己拥有的，所以内心有满足的喜悦与安静，能承受他人好与美德的灌输。

没有知足心，我们的心必会被欲望之火焚烧个不停。有十要百，有百万要千万，永不知足。这样的人也是不能承受他人好与美德的灌输，就算去听佛法开示也不可能听得进去，睁眼闭眼看到的都是钱或想要的东西。想要富有，想要这要那，佛法却想不出来。

**4. 有感恩心：**对我们付出过的人，我们要心存感恩，并找个报恩的机会。我们要做可爱、值得别人尊敬的人，这样人人都愿意把自己的好与我们分享。

即使我们有了“尊敬心”，认识到他人的好，有意要到该人那里学习；即使我们有了“谦虚的心”，肯低下来接受他人好的灌输；即使我们有了“知足心”，能安静地思考他人灌输的知识或佛法，还是不能确定他人是否愿意传授给我们。但如果我们拥有“感恩之心”，他人必会慈悲垂教。

**5. 适时地聆听佛法：**如果以上四道法则都做到了，就可以适时聆听具有美德的修行者的佛法开示。听了之后，引开示之言为镜，照出自己该改善的缺点。

## 第八组吉祥法则：为自己修出高等的佛法

吉祥人生的第二十七道法则：有忍耐之心

吉祥人生的第二十八道法则：做个听话的人

吉祥人生的第二十九道法则：得见沙门

吉祥人生的第三十道法则：适时地谈论佛法

因适时地聆听佛法，使我们修出了初级的佛法，接下来就要修出高级的佛法。方法有四：

**1. 有忍耐心：**为了得到佛法，能耐阳光、耐雨水、耐冷、耐热、耐累、耐痛苦、耐诸般烦恼的纠缠。

**2. 做个听话的人：**不论对方用什么样的言语（好听与否）批评、指导我们，都要静心聆听，不争强、不反驳、不顶嘴。

**3. 得见沙门：**找修行到心、口、意皆清净的沙门，以他为学习的榜样。

好多佛法，就连普通的开示，好多人听了都听不懂，即使听懂也不太相信。但得见沙门的榜样后，不用解释太多也会相信了。例如听佛法开示时，修行者说人该持戒，怎么解释都听不懂，甚至还会反驳，说：“持戒怎么会幸福？一大堆的戒律，这也不能做，那也不能做，怎么能跟不持戒的人比？他们要喝酒、要偷盗、要揉死蚂蚁、要打蚊子都可以！”

但得见沙门后，这些反驳的人会惊叹：“看，这位沙门，皮肤亮洁、容光焕发，好像真的很幸福的样子，原来持戒也能持出欢喜来。”不用任何解释，得见沙门时就立刻明白了。

**4. 适时地谈论佛法：**得见沙门后，好多不明白的佛法也开始明白了。如果还有不明白的疑团，可向沙门请教，直至彻底了解，获得深入佛法的开示。

第七组吉祥法则里，有“适时地聆听佛法”这道法则，因为是“聆听”，所以佛陀教导我们要要有尊敬心、谦虚心、忍耐心、感恩心。

来到第八组，为了获得更高深的佛法，须适时地“谈论”佛法，所以佛陀为我们多加了两条法则，要我们先有“忍耐心”，忍耐阳光、忍耐热、忍耐冷、忍耐不动听的言语、忍耐烦恼之扰，并要做个“听话的人”。先做好这两样准备，才去见沙门。否则当沙门教导深入的佛法、与我们内心的烦恼相抗时，我们或许会大发雷霆，得罪沙门，同时也失去了获得开示的机会。

佛陀把一条条法则有理有序地排列在恰当之处，使我们越研习，越佩服世尊的无上智慧。

## 第九组吉祥法则：为解脱烦恼的修行

吉祥人生的第三十一道法则：静修以灭除烦恼

吉祥人生的第三十二道法则：修梵行

吉祥人生的第三十三道法则：得见四圣谛

吉祥人生的第三十四道法则：证得涅槃

第八组吉祥法则教导如何获得高级佛法后，第九组是认真修行，以彻底灭除内在的烦恼。方法有四：

**1. 静修以灭除烦恼：**静坐修行是为了燃烧内在的烦恼，直到烦恼无法在心中驻留。十三头陀法是绝对可以采用的方法。

**2. 修梵行：**以静坐修行的方法使烦恼逐渐减少后，要去除世俗的习性与牵绊，然后在烦恼还没复生前，将更多的美德种下去。最重要的是，要彻底把欲望自心里连根拔起。欲望是厉害的敌人，它可以重新把烦恼播在心中。

**3. 得见四圣谛：**再继续认真静修，以智慧得见四圣谛，然后以法眼看透世事与生命的真相。

**4. 证得涅槃：**得见四圣谛后，继续认真静坐修行，逐步深入观看四圣谛，最后证得涅槃。诸般烦恼会渐渐灭除，直至彻底尽除，证得最终的涅槃。

## 第十组吉祥法则：修行到灭尽烦恼后，获致无上功果的境界

吉祥人生的第三十五道法则：心处八风中而不动摇

吉祥人生的第三十六道法则：心不悲伤

吉祥人生的第三十七道法则：了无尘灰的心

吉祥人生的第三十八道法则：欢喜的清净心

就像洗澡后，身体、皮肤清洁了一样，当我们修行到烦恼尽除时，心也就拥有以下特质了：

**1. 心处八风中而不动摇：**心稳若泰山，八风多么强烈也毫不动摇。

**2. 心不悲伤：**挣脱了爱情的枷锁，不再沉沦于情海中，心不会再干涸、枯萎，永感清新、饱满。

**3. 了无尘灰的心：**粗糙与细腻烦恼自心中尽除，就像水珠从荷叶上滚落一样，不会沾湿荷叶。

**4. 欢喜的清净心：**再也不用承受苦海中轮回生死的危险与痛苦，斩断了将我们紧绑于三界中的轭，获得了自由的心。从此清净明亮，能证入佛陀与众阿罗汉佛永恒幸福的国度。

**“实践了《吉祥经》法则后，必会获得无上至宝，成为永远的胜者。无论身在何地，都会获致人生美好、吉祥的一切。”**

## 静坐引导

首先以单盘的坐姿轻松坐下，将右腿叠放在左腿上，右手放在左手上。右手的食指轻触左手的拇指。两手的手掌朝上，轻放在脚踝上。身子挺直，头摆正。如果不采用此坐姿，也可以坐在椅子或沙发上。调整坐姿，使自己感觉舒服，呼吸和血液循环通畅。轻轻闭上眼睛，感觉自己就像要睡着似的。

做两三次深呼吸，将气深吸进来，感觉肚子跟着吸进之气慢慢膨胀起来。呼气的过程要放慢。吸气时，感觉体内的每个细胞都充满了幸福和快乐，而呼气时，则释放所有的忧虑和紧张情绪。给自己片刻时间，放下所有的牵挂，然后回到自然的呼吸状态。

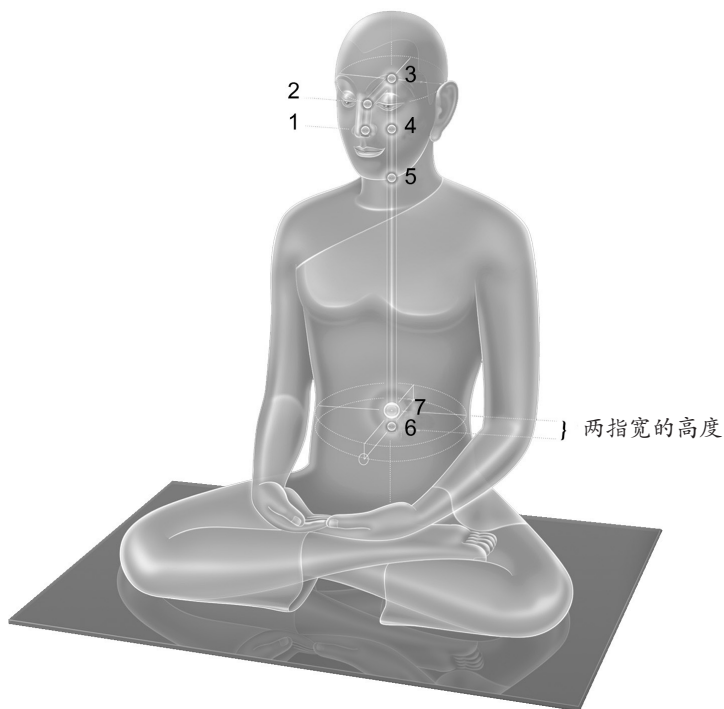
先调整心念，再放松从头顶至脚趾头的每一块肌肉。放松身体的每个部位，不要让任何部位绷紧，一直保持清醒，轻松自在的感觉。让心快乐、清新、纯洁、明亮。把心思放空，不想任何事情，感觉仿佛一个人坐在一个干净、空旷的地方，一个充满自由和平的地方。想象体内是空空的，没有内脏，干干净净，空无一物。也许你会觉得身体更轻盈了，因为你已与周围的一切融为一体。

然后将心安放在体内第七中心处——腹部的中心，即肚脐以上两指高的中心之点。没必要找到确切的位置。只须继续轻轻地将心安歇在体内中心处，身心皆放松就可以了。

身心放松后，慢慢观想体内第七中心处有一个清澈透明的水晶球。球体可大可小，明亮如中午的太阳，清澈如皎洁的满月。轻轻松松地观想水晶球，心保持平静，不要强迫自己非看到水晶球不可。



## 七个体内中心处的侧视图



- 第一处           : 鼻孔（男右女左）  
 第二处           : 内眼角（男右女左）  
 第三处           : 脑部中心点  
 第四处           : 口腔上顎区  
 第五处           : 喉口（喉结的上方）  
 体内第六中心处: 与肚脐同一水平线的腹部的中央  
 体内第七中心处: 心永久的安住处  
                   (肚脐正上方两指宽的高度处)

如果观想中的影象显得模糊，也不用担心。不论出现什么画面都不要管它，让心继续处于平静、静止和休息的状态中。如果妄念或杂念滋生，可以诵念佛号，让佛号“三玛阿罗汉”慢慢从体内第七中心处的水晶球内散发出来。这句佛号的意思是，让纯洁的心远离种种苦难。除了佛号“三玛阿罗汉”之外，也可以诵念“清澈透亮”这四个字。不断地念诵“三玛阿罗汉”或“清澈透亮”，同时平静地观察水晶球，直到心入定为止。此时可停止诵念，静定了的心会自然地忘了念诵。最后只剩下体内第七中心处水晶球清晰的画面。安静地专注在这个画面上，让心始终保持静定。

如果静坐的内在体验不同于过去，也不要躁动，依然保持心之静定，不受干扰，只需静观，对看到的一切皆不动摇。最后，安放于体内第七中心处的心会越来越细腻，然后进入体内第七中心点。那是纯净、明亮之点，是真正幸福和觉知之源，存在着浩瀚无边的智慧。

当心彻底静止，你会体会到静坐的喜悦。在静坐结束之前，可以修习慈心观。首先将心安放于体内第七中心处。感觉你对周围的人充满爱心，把善良美好的祝愿送给世上的每一个人。让关爱的心念融入明亮的水晶球，使它充满对众生的关爱和美好的祝愿。让水晶球向四方不断扩大，往每个方向散发光芒，心中默祷：愿众生离苦得乐；愿世上所有国家繁荣富强；愿饱受战争之苦的人们，化痛苦为幸福；愿幸福长驻人间；愿世人停止彼此伤害；愿人们的心从黑暗中得到解放，成为富于爱心和同情心的人。

从静坐中获得的纯善是一种能量，它会渗透在空气中，抹去内心的瑕疵，驱逐内心的黑暗，使一切都变得光明，以善心营造幸福，以善力改变世界，缔造真正的和平。



# 吉祥人生



谛明灯之修行人生涅槃  
智慧实践的灵修人证  
理性的智慧实践的美好永  
与人生极细腻的幸福轮回  
逻辑人生中更幸福超脱  
具实际生活中更幸福超脱  
深入自生活中更幸福超脱  
深切自生活中更幸福超脱