



成功最可贵的资本即是良好的习惯

「习性」是身、口、意的行为习惯，一旦有机缘就会造作这个习惯性行为。「习惯」是自身的程式 (Program)，自己就是程式设计者 (Programer)。

习性良好的人，有机会就做善事，不仅得到功德，也得到幸福快乐的善果报。而习性不好的人，有机会就做恶事，就会累积恶业，得到痛苦灾难的恶果报。习性不好的人，做了恶事、恶业，不只伤害自己，也影响到别人。

一个青年人要想成功，更需要一种最可贵的资本——良好的习惯。有良好的习惯的人，远比那些沾染各种恶习的人容易成功。「习性」即是幸福快乐与痛苦灾难的根源，所以改善自己的「习性」是必要的。

《吉祥人生》作者之序

品德的培育，需自幼年开始，因孩子天真无邪、白布般纯洁，可以圆满地接受任何良好品行的教育。假若国家未来的主人翁知识与品德兼具，必能快速促进国家社会的昌荣与和谐，并且能长治久安稳定的发展。

法身寺法身基金会道德培育社团、散布於世界各国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，故将於西元二〇〇八年举办首届为促进世界和平与道德培养的佛学联考。参考的学童有国际学校的学生，也有双语学校的学生。他们不但可以借著这个机会为纯良的心铺下美好的、世界性的道德基础，还可把从中学到的美德与知识，运用到日常生活中，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》，里面的内容皆是人人应学习的道德与佛法。自吉

祥人生的第一道法则「不与愚痴者结交」、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」，由日常生活中极易实践的佛法，逐渐进入更精进的修行，人生亦随著往幸福美好的里程碑迈进。

回想当年，还在曼谷朱拉大学念医学系的时期，我便著手编写了这部泰文版的《吉祥人生》。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》，也成了参加考试者必读之书。每年参加佛学联考的学童都有增无减，因此这本书也再版过无数次，前後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，本书被译成了中文、英文及马来文，以供不同国籍、不同宗教的参考者之研习。

2 随此祈愿我将《吉祥经》编写成《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

二〇〇八年七月十七日



3

《吉祥人生》译序

塔那悟陀比丘於二〇〇一年一月廿三日赠送一本学生时代所写的、意义非凡的书给我，并在扉页亲笔写下赠言。我对法师承诺过，会将这本书译成中文。它便是您手上这本《吉祥人生》。

这期间，因工作关系，断断续续地译了数道法则，进度甚慢。译到第十六道法则更是停滞不前，就此搁置了好久。直至今年六月下旬，白朴法师 (Luangpi Paiphum) 在电话中说，今年年底法身寺为各国华籍善知识，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。令深感汗颜的我顿时如坐针毡！如果今年因《吉祥人生》无法出书，而导致华语组佛学联考无法举行，我岂不成了罪魁祸首？！此罪我可承担不起！

遂对白朴法师坚定地许诺：「我会在七月十五日将完整的中文译稿献上！」放下电话，拿起

4

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，埋首电脑前，开始逐行逐字认真地翻译起来。

三周以来，除了日常工作，剩下的时间我都用来翻译此书，几乎每晚都熬到凌晨三、四点，疲劳至极时才肯就寝，所有的心思都系在这本书上，实在没多馀的心情去顾及其他。即便是因长时间在电脑前工作而导致眼痛，仍不懈地忍著痛继续翻译下去，祈求佛陀助我、佑我顺利地如期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辞汇而无从翻译时，能对我伸出援手的也唯有白朴法师了。有一次，为了最後几道法则，法师为我翻查巴利对中文的佛学辞汇，查到几近凌晨两点，著实令我深感不安，内心的感激与感动简直是无法言喻的。这些日子以来，白朴法师无条件的帮助、时刻的鼓励，给了我前进的勇气

5

与力量。没有白朴法师，绝对不会有您手上这本中文版《吉祥人生》。特此合十，深深礼敬白朴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，於此拜谢法敬法师！还有，远在中国善心的童俊师妹、曾到我寺短期出家的才子蒋海松师弟、正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！

翻译前我总会将吉祥法则先细读数遍，发现佛陀的教诲很切入现实人生，深具逻辑与理性。从第一道法则的「不与愚痴者结交」到第三十八道法则的「欢喜的清静心」，佛陀已为我们将人生路一步步循序渐进的铺往进步、吉祥、昌荣、超脱轮回苦海的最终目标。

期望各位善知识，都能循著我佛指导的吉祥

6

路一步步地走向没有烦恼的涅槃界。

在此随喜各位参加「前进之道佛学联考」善知识的功德，并诚心地祝福各位读者都有个美满幸福的吉祥人生！

洪炯威

(ANTHONY ANGPASEUTH)

二〇〇八年七月十五日

凌晨四点半



7

目次

作者之序	*1*
译者序	*6*
吉祥人生	1
第一组吉祥法则：将自己修成有品德之人	9
*吉祥经第一道法则：不与愚痴者结交	9
*吉祥经第二道法则：与智者结交	18
*吉祥经第三道法则：崇敬应崇敬的人	25
第二组吉祥法则：为自我修行做好准备	34
*吉祥经第四道法则：处於适当的环境	34
*吉祥经第五道法则：拥有累世的福德	42
*吉祥经第六道法则：立身以正	53
第三组吉祥法则：提升自己为利益大众的人	62
*吉祥经第七道法则：当个多闻者	62
*吉祥经第八道法则：有艺术、有技巧	69
*吉祥经第九道法则：有纪律	75
*吉祥经第十道法则：口出良言	91
第四组吉祥法则：促进家庭的幸福	98
*吉祥经第十一道法则：孝敬双亲	98
*吉祥经第十二道法则：养育孩子	107
*吉祥经第十三道法则：夫妻彼此照顾	120
*吉祥经第十四道法则：不积压工作	132

第五组吉祥法则：促进社会的繁荣与幸福	139
*吉祥经第十五道法则：布施之美德	139
*吉祥经第十六道法则：修持佛法	150
*吉祥经第十七道法则：救济亲戚	160
*吉祥经第十八道法则：从事正当的工作	167
第六组吉祥法则：把心准备好	179
*吉祥经第十九道法则：戒除罪恶之行	179
*吉祥经第二道法则：不饮酒	191
*吉祥经第二十一道法则：不放逸於佛法	197
第七组吉祥法则：用基本的佛法改善自己	207
*吉祥经第二十二道法则：有尊敬心	207
*吉祥经第二十三道法则：有谦虚的心	218
*吉祥经第二十四道法则：有知足心	226
*吉祥经第二十五道法则：有感恩心	238
*吉祥经第二十六道法则：适时聆听佛法	245
第八组吉祥法则：用高等的佛法提升自己	255
*吉祥经第二十七道法则：有忍耐之心	255
*吉祥经第二十八道法则：做个虚心接受的人	262
*吉祥经第二十九道法则：亲近沙门	275
*吉祥经第三十道法则：适时地研讨佛法	285
第九组吉祥法则：为解脱烦恼而修行	296
*吉祥经第三十一道法则：精进修行	296
*吉祥经第三十二道法则：修梵行	308
*吉祥经第三十三道法则：智见四圣谛	320
*吉祥经第三十四道法则：证入涅槃	332

第十组吉祥法则：灭尽烦恼後清净无染	336
*吉祥经第三十五道法则：心处八风不动摇	336
*吉祥经第三十六道法则：心不悲伤	341
*吉祥经第三十七道法则：了无尘垢的心	346
*吉祥经第三十八道法则：欢喜的清静心	353
吉祥人生总结篇	360
附录	379
打坐的方法	382
每日发愿文	385
台湾法身寺禅修协会简介	388
全球中心	394

《吉祥人生》

何为吉祥？

智者说过，「吉祥」即是上进之路，幸福、繁荣、昌盛。

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」可以解释为「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

昌荣可以分为三等级：

- 一、今生今世的昌荣：如，小时候入学，学习成绩优良。长大後事业有成，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。
- 二、来生来世的昌荣：意即有生之年勤建功德，逝世後往生天界。
- 三、证正果、入涅槃：此乃人生最高的昌荣与福报。

把吉祥人生的法则奉为 遵循的生活指南，必能造就这三等级的昌荣。因为实践吉祥人生之法则的人，正是远离所有导致墮落之因的人，以身、口、意造下初级、中级以及高级的善业，正见与智慧因此而生，带领著我们跨越生命中的障碍，超越生命中的种种罪恶与恶业，缔造了我们今生与来世的昌荣与进步，甚至入证正果。

《吉祥经》：开示的手册

在佛教里，每当僧侣——尤其是众所尊崇的有道名僧——要为信众开示或进行教导之前，大都引用《吉祥经》为开示的经典，因为内容易懂，但也不至过於浅易。

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，在开示佛法方面甚

为有名，同样也采用这部经书。

除此之外，还有帕吴巴里库努巴玛詹大师，也是同样引用这部经书，开示佛法以及撰写佛教书籍。

在帕孟莱玛哈刺皇帝那个朝代，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》适用于各层面的学习，理由是：

- 一、不难理解：泰国人一般都有佛学方面的基础，只是不知道学的是在哪一篇，当按照《吉祥经》的次第有步骤地学习，更觉得易於理解。
- 二、易於实践：《吉祥经》内归纳出来的法则，是从易到难，研习者可以跟著实践，就像上楼梯，一步步地往上走，直至最高处。

研习《吉祥经》的必要原因

有一个问题很值得思考；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不够，因为这并不能确保我们能过著幸福的生活。原因是，世间的

知识学问，只能用来维持生存而已，所养的是「身体」，但「心灵」却空空如也，没得到什麼滋养。

人是由「身」与「心」构成。身体需要食物的温饱，免受饥饿，并供成长之需；同样的，「心」需要佛法的甘露滋润。有了佛法的皈依，心灵才能升华，远离贪、瞋、痴，获得幸福的人生，能够快乐地工作，快乐地生活。

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

「吉祥」的根源

二十六世纪以前，居住在南瞻部洲的人们，热衷于探讨关于心灵及生命的问题；人从何处来？死後往何处去？怎样才能过幸福的生活？如何才能获得工作上的成功？人们在公园里、城门边、广场上，广泛而兴致勃勃地探讨著。参与讨论研究的人日渐增多，於是构成了不同的思想潮流，人人都在鼓吹著自己的思想。谁的思想获得广大群众的赞同与支持，便自立为师，拥有众多门徒。

正当大家激烈地辩论著，一个个题目的时候，有人提出了这样一个问题：「何谓人生的吉祥？」

从问题表面来看，并没有什麼疑难之处，但是当有人提出自己观点，必定有人出言反驳。

一位名叫提塔芒克里加的辩论者，在会议中发言：「眼睛能看得见的就是吉祥。试想，我们清晨醒来，看见飞过天空的鸟群，东升的旭日，青翠的草木，可爱的孩童……我们眼睛所看见的就是吉祥。」

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论，他刚才的话与事实不符合。如果触目所见的都是吉祥，那麼当我们看见粪尿、病人……这一切难道也是吉祥？怎麼可能呢？素芒克里加继续解释道：「各位请听我说，耳朵才是！耳朵听见的都是吉祥。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、微风吹过树梢时的美妙之音……耳之所闻皆是吉祥？」

言犹未尽，一位名叫慕芒克里加的立即加以反

驳：「这是不可能的！如果耳朵所听见的都是吉祥，那当我们听见人们吵架、谩骂、恐吓、叱喝、说谎……的时候，难道也能算是吉祥？」慕芒克里加继续道：「一定要心能感觉得到的感觉才是吉祥。清晨醒来，闻到花香馥郁，触摸到净洁的衣服，穿起华丽的衣饰，吃起味美的佳肴……只有心能感觉得到的感觉才算吉祥！」

在旁的一位辩论者听毕即刻高声驳斥：「这也是不可能的！如果是心能感觉得到的感觉才是吉祥，那麽当我们闻到臭味，手触脏物，心想坏事……的时候，难道当时的感觉也是吉祥？」

关于「吉祥」的辩论，在整个国家广泛地进行著。无论是在家中、会场、社团、旅游者之间……「吉祥」的问题，常被人们提起，并引为辩论的话题。

不仅是世间的人类，就连天人听闻了人类的辩论，也将「吉祥」当做话题，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，都在热烈地谈论著「吉祥」这题目。「吉祥热」沸腾到了极点，在人间、天上、

梵天界喧腾著，但始终无人能真正地下定注解：何谓吉祥？什麼可以导向吉祥的人生？

其中有一群梵天神，即净居天的梵天神，因有生之年的修行已证阿那含，所以知道何为吉祥，但是无法解释，只能向各界天人广宣；十二年後，佛陀将诞生於人间，到时再拜请佛陀开示关于「吉祥」一事。

佛陀成就正等正觉後，有一天晚上，帝释天王带领著众天人，到舍卫城附近的只园精舍拜见佛陀，并令当中一位天人请问佛陀，何为「吉祥」？

於是佛陀开示了。世尊开示了三十八道吉祥的法则，针对个人的实践与修行，而不依附於任何身外之物。

虽然佛陀开示的吉祥法则蕴含著圆满的道理，没有人能够辩驳，但并不意味著那些自立为师的、不同派别的思想家就此放弃了自己的思想逻辑，转而崇信佛陀的金言教诲。由於自尊的驱使与固执的成见，虽然他们也意识到自己思想的错误，但仍然无悔地、顽固地坚持己见，他们的门生也依然热烈地推广著自己门派的思想。人的个性里多少都存在著畏怯的心理，任

何事都要为自己多留点馀地或出路，所以他们错误的思想一直都有人愿意尊奉至今，以致关于「吉祥」的思想分为两派，纠缠不清。

一、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，而每个时代他们认为该拥有的东西都跟著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。

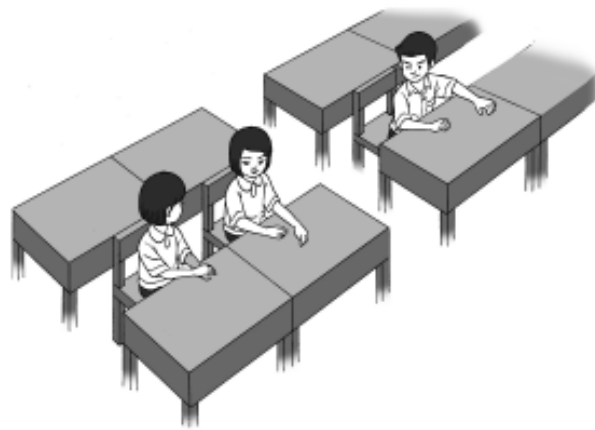
二、佛陀的「吉祥」，称为「实践性的吉祥」，以自我修行为要点，是永远不变的真谛，任何实践的人都会见效。

思想家的吉祥，每当有人提出新的结论，必定有人将之驳倒，然後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，经开示後始终无人能辩驳，虽然世尊允许自认有更好论述的人来辩论。正如颂扬佛法经里的句子：「请共来证验！」

第一组吉祥法则：将自己修成有品德之人

吉祥人生的第一道法则 不与愚者结交

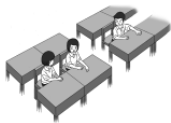


包著腐烂鱼肉的树叶，必会沾上腐臭的气味与血腥。与愚痴者结交的人，名誉自然也会受到玷污，品格也会受到不良习气的沾染，造成破坏与损害。



何谓愚痴者

愚痴者是内心浑浊不清的人，内心的无明引起错误的想法，以及不正确的价值观，并做出错误的判断与决定。愚痴者不明是非善恶，不知什么是当做或不



当做。譬如，智者认为「酒」是不好的，会使人失去理智，将人导向衰败与堕落之途，但愚痴者却误以为「酒」是好的，是促进友谊的最好饮料及最佳途径。智者认为「打牌」是导致毁灭之道、罪恶的深渊，但愚痴者却认为「打牌」是一种很好的娱乐，可以借此提高计算能力。

第一道法则：不与愚者结交

虽然愚痴者同样是有血有肉的人，甚至可能跟我们有著某种关系，如亲戚、朋友、夫妻、师长。愚痴者也可能是，受过高等教育或职高位重的人，拥有很多志同道合的夥伴的人。但无论是谁，跟我们是否有任何关系，一个「愚者」，不论有多麼高深的学问，也不会将学问用在正当的地方。因为「愚痴者」跟「好」是格格不入的，就如同病人不能喝冰凉的水一样。



愚痴者的特徵

因为愚痴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，所以愚痴者具有三点有违反常人的特徵：

一、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、记仇恨、视恶为善。

二、常说恶语：如：谎言、粗话、空话、挑拨离间的话。

三、常做恶事：如，惹是生非、酗酒吸毒、杀人害命、偷窃抢劫、奸淫掳掠。



愚痴者的弊害

一、因视恶为善而惹来麻烦，内心不得安宁。

二、名声受损，受人指责非议。

三、为他人所厌恶，得不到尊重。

四、失却雍容大方的仪表，成为不祥的人物。

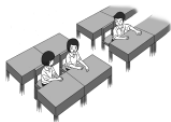
五、诸恶报及灾祸必会临身。

六、破坏自己今生与来世的福报。

七、损及宗族的名誉。

八、死後必墮地狱。

第一组吉祥法则：将自己修成有品德之人



辨别愚痴者的方法

恶人常做出以下的事：

一、愚痴者常将人导入歧途：

※用劝诱、邀请、引导或介绍的方法。

※用以身作则的方法。

如：劝诱别人翘课、偷窃、吸毒、当流氓等。有时这些动机看似出自好意，但事实上却不对也不应该。又如有了钱，就请朋友喝酒或夜游，这也是不好的举动。

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。所以身为家长或长辈的，必需对自己言行举止多加留意，也别忽略跟自己有往来的人言语和行为，因为孩子会在不知不觉中有样学样。即使长辈的言行举止不当，孩子也会误以为是对的。

二、愚痴者总是好管闲事：愚痴者不专心於自己的工作，却总是好管他人的事，如，挑剔同事的毛病、写匿名信、故意刁难他人、欺侮别人、给周围的人惹烦恼。

三、愚痴者总是颠倒是非：例如好赌博、好吸烟、爱翘课、爱顶撞父母。愚痴者认为遵守规矩的人，是愚蠢的，把怕做坏事的人视为胆怯的人。

四、愚痴者总是对劝导他的人生气：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，他也会生气。

五、愚痴者是无视于纪律的人：如，过马路不走斑马线、乱扔垃圾、总是来不及上学、上班总是迟到。



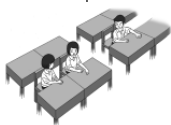
怎样才算「结交愚痴者」？

「结交」是指以下的任何一种行为：

一、与愚痴者有共同的行为：如，共吃、共睡、一起为非作歹、合股投资。

二、与愚痴者有接受的行为：如，接受愚痴者为朋友、为夫、为妻、为职工，认同愚痴者所说或所写的话。

三、与愚痴者有给予的行为：如，给予信任、赞言、职位、官衔，向愚痴者借东西，给予支持。



不与愚痴者结交，就是不与愚痴者有任何的关系与交往。如果我们现在还跟愚痴者交往，不管他身分的高低，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

离愚痴者却要千千万万里



与愚痴者结交的弊害

- 一、必被诱入歧途。
- 二、必会导致墮落的人生、事业的衰败。
- 三、必会被人从坏的角度评价，得不到他人的信任。
- 四、必会烦躁，因为劝导愚痴者向善，他们不会接受反而恼怒。
- 五、团体必会因愚痴者的挑拨或不遵守规矩而破裂、失和、不再团结。
- 六、种种灾祸必会临身。

七、死後必会坠入地狱。

「包著臭鱼的叶子，
必会染上鱼的腥臭之味。

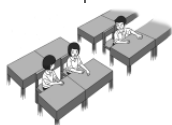
与愚痴者结交的人，
也将会罪恶缠身，身败名裂。」



愚痴者的种类

愚痴者可分为两种，如下：

- 一、外表性的愚痴者：通常由言语、行为就可分辨出，不管他们用什麼方法引诱，只要自己意志坚定还是有办法避开。但是比较困难克服的，还是内在性的愚痴者。
- 二、内在性的愚痴者：指的是自己内心所想的不好的事、嘴上说的难听话、做不正当的事。如，逃避工作、胡游乱荡、爱管闲事、上班常迟到、不听别人好意相劝反而大发脾气、不遵守纪律、说不可入耳的话。每当这样做的时候，就是「愚痴者」，具有愚痴者的病毒，必须及早根除。



日常生活中该养成的习惯

- 一、要常修心，让心远离不好的一切，哪怕是一丝邪思恶念，也要祛除。就像一点毫不起眼的星火，应在它还没燎原的时候趁早灭除。如，贪睡晚起、乱丢垃圾、住所脏乱、不常收拾打扫。
- 二、不要一直生活在以往的过错中，不论是自己的或是别人的，过去就让它过去，同时也要警惕自己不再重蹈覆辙。从今以后多做好事。
- 三、要时常布施、持戒、静坐。
- 四、避免与愚痴者打交道，不要阅读、听、说有关愚痴者的事，才不会沾染他们思想与行为的病毒。应该时常阅读、听、说好事与说好话，尽量在心中聚集善的思想。如，阅读佛教书籍、听佛法开示、讨论佛法、谈论某人行善的高尚品德。
- 五、如果不可避免的必须与愚痴者共处，如，在同一个地方工作、或有亲戚关系。在这种情况下，应该时时警惕，提醒自己是跟有危险性的人在一起。愚痴者就像传染病，千万别让对方的坏与恶之病毒感染到。除此，还要常布施、持戒、静坐，

让心保持平静，处于纯净的境界。

我们要时刻提醒自己，人生最大、最重要的目标，莫过于降服自己内心的愚痴。



不与愚痴者结交的善果

- 一、不会被诱导入歧途。
- 二、可以维持住内心原本的善良。
- 三、能做更多的善行。
- 四、不会受到愚痴者的伤害。
- 五、不会受到他人的非议，不会被冤枉。
- 六、获得他人的信任，不会被从不好的角度看。
- 七、获得光明昌盛的人生，事业顺利。
- 八、能为自己、家庭、国家带来幸福。
- 九、不让愚痴的病毒传播出去。因为失去了大众的支持，自然破坏了恶因的繁殖。

「恶因还未结出恶果之前

愚痴者总错以为罪孽就是甜美的蜜汁。恶果来临时，愚痴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



包裹著香料的布，自会染上香气。与智者结交的人，当然也会受到智者的知识与善良的薰陶。

何谓智者？

智者指的是内心纯洁、清静、明亮的人，因此而得正知正见，拥有正确的价值观念，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。

*智者是懂得分辨功德与罪孽的人。

智者可能是任何一个人，可能是目不识丁的文盲，可能是耕田种地的农夫，可能是受过高等教育的人，也可能是我们周遭的亲朋好友。但不论是谁，都一定是心地纯洁清静，在生活中引智慧为灯的人，也就是说「有品德」之人才称得上是智者。

一般的人总以为，凡是受过高等教育、获得高等学位的人就是智者，其实不然，那只能算是世俗间的学者，还不是所谓的「真正的智者」，得到高等学位的知识份子，如果行为不正，也会犯罪入狱，而真正的智者却是致力於去邪念、除恶行、行为端庄、真心诚意的发善心做好事，为自己免却牢狱之灾、甚至堕入地狱之苦的人。

「智者并非只是手持高等文凭的人，而是懂得布施、持戒、静坐修行，才是拥有智慧的人。」



智者的特徵

因为智者是内心纯洁的人，有著正知正见，生活在智慧中，凡事依循道理，所以拥有与众不同的三种特徵：

- 一、拥有善良的思想：如，常思布施，心存宽恕的宏量，不记仇积怨，拥有正知正见，知道因果善、恶业，是确实存在的，知道父母恩，深似海。
- 二、口出良言：如，说实话、说促进人际关系和谐的话、说有益的话。所说的话要出自慈悲善良的心，适时又适地说出。
- 三、行善为常：如，拥有仁慈的心，从事正当的行业，常布施、持戒、静坐修行。

智者的特性

- 一、对帮助过自己的人常心存感恩。
- 二、净化自我，免受诸恶之染。
- 三、度化他人，教导他人免受诸恶之染。
- 四、做出利益大众的善举。

辨别智者的方法

智者常会做出以下的事：

- 一、智者喜欢将人导入正途：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，劝人从事正当的行业等。
- 二、智者只做值得做的重要事，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，除非因他人要求而特别给予援助。
- 三、智者只做应该做的、对的事：如，说直话，不会转弯抹角；喜欢讨论经典、不喜欢道人之短；为己、为群体做出贡献。
- 四、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，智者都会接纳并引为方针，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，会尽量依照劝言改过、提升自我，不会在意劝导的人职位上的高低，年龄上的大小。当智者被人误解、言语中伤时，也能沉得住气，不会意气反驳，尔後再找机会解释清楚，所以能令周围与



之相处的人倍感亲切、温暖。

五、智者必遵守纪律：智者会严格遵守团体的纪律，因为深知，纪律是令团体前进的力量，团体内若一切有秩序、有条理、不混乱，能促进大家的和谐与平静，而融洽地相处。因此智者厌恶不整洁的脏乱。

与智者结交的方法

- 一、与智者保持交往。
- 二、常与智者亲近。
- 三、对智者要客气，真诚以待。
- 四、听智者的劝言与教诲〔佛法开示〕。
- 五、用心记住智者的开示。
- 六、记住开示过的内容，并常思惟。
- 七、要尽量去实践经过思惟後的佛法。

包裹著沉香的叶子，
自会染上沁心的芬芳。

与智者结交，
内心也会染上幸福的芬芳。

智者的种类

智者可分为两种：

- 一、外在的智者：指一般行为端正、品德无缺、生活在智慧中的人。
- 二、内在的智者：指在想好事、做好事、说好话时的自己。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，才能说出提升自己鼓励他人的话。除此，还要常做利人利己之事，为大众做出贡献，而常布施、持戒、静坐正是最好的方法。

与智者结交的益处

- 一、使心灵清净，能跟随著智者行善。
- 二、使德智俱增，成为稳重、有道德的人。
- 三、获得正见，成为有正见的人。
- 四、能免除因犯错导致的痛苦与烦恼。
- 五、能成为广受他人赞扬的人。
- 六、能获得幸福，免除障碍、罪恶、灾祸之扰。
- 七、能获得幸福的人生，事业顺利。



八、往生後，得升天界。

九、更容易地证得涅槃正果。

「其实，一般的人与愚痴者相处後，将会永远承受痛苦烦恼的折磨，因为与愚痴者相处，无疑就是在与敌人朝夕相处。至於智者，与之相处就像与亲人相处，充满幸福和乐。故此，君子应结交拥有智慧、博学、认真工作、持戒、品德高尚、远离烦恼、身为贤者的智者为友，一如月亮与空气，成为星群运行的轨道。」

第二道法则：与智者结交

吉祥人生的第三道法则 崇敬应崇敬的人



树木还在幼苗的阶段，要靠木桩在旁支撑著，否则可能会树倒根断。希望在人生路上，步步走向光明的人，也要崇敬品德高尚之人，将他们尊为生活中学习的典范，将他们的品德刻为心碑，以防错误的观念重现、种种恶业的再造。



何谓崇敬

崇敬是无论在品德高尚之人的面前或背後，都会

第一组吉祥法则：将自己修成有品德之人



真诚有礼貌的表示出内心的尊敬、崇拜、赞赏。当面对表示出来，是为了让我们崇敬的人知道，心中的尊敬，以及深深地体会到他高尚的品行与美德。背后表示出来，是为了警惕自己，将心与高尚品德连在一起，让自己能追随学习，心才会跟着提升，不会堕入罪恶之途。

崇敬是修心的妙法，能将不柔软的心、不能接受别人美德的心，修得更为柔软、慈悲。智慧还不具足时，可能无法体会到品德高尚之人的美德，但是在了解熟悉以后，终会清楚明白，并心生虔诚敬仰，引为高尚、美好的学习榜样，自然也慢慢学会应如何表示崇敬。所以长辈们应该教导晚辈诵经、礼敬三宝，在他们小小的心田里播下，对品德高尚之人的虔诚敬仰与认识的种子。



何谓应崇敬之人

应崇敬者，就是拥有值得我们思维、值得我们遵循的高尚条件之人，如持戒者、修行者，或智慧比我们高、品德比我们好的，可以概括如下：

- 一、至高无上的佛陀：佛陀乃世上最为尊贵、高尚的智者，三恩（智慧恩、清净恩、慈悲恩）圆满俱足，乃佛教徒该顶礼膜拜、尊崇皈依的智者。
- 二、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，正是佛教徒该顶礼、崇敬的智者。
- 三、十王道俱足的明君圣主：是国民该礼敬、尊崇的智者。
- 四、双亲以及品德端正优秀的长辈：品德高尚的长辈或是子孙们崇敬的祖先，是晚辈不能高攀为友的智者。
- 五、知识高深与品德优秀的师长：是学生们不能高攀为友的智者，但是学生们应尊敬的人。
- 六、品德优秀的上司：是部属应尊敬的人。

除此之外，凡是因辈分比我们高，而不能高攀为友的智者，都是我们应尊崇的智者。

跟他们有关系或是来自他们的物品，都应面对本人般的尊敬或膜拜，因为会令我们睹物思恩，念及他们的美德，如：



- 一、与佛陀有关的：如，佛陀的佛法或开示、佛骨舍利、圣地。
- 二、与僧侣有关的：如，骨灰舍利、佛塔、僧侣的照片。
- 三、父母亲、皇帝、师长、长官(具有智者的品德)的教诲或是照片：都是我们该尊敬的。



表示尊崇礼敬的方法

- 一、以行为表示：在生活中无论是面对，或在代表智者们的物品之前（如，塑像、照片），言行都要端正。
- 二、以言语表示：无论是人前或人後，称扬智者们的美德，如诵经礼敬三宝、赞叹一切的美德。
- 三、以心表示：以尊敬心、感恩心追忆品德高尚之人的教诲。



礼敬或尊崇的方法

以行动来礼敬或表示尊崇的方法有二：

- 一、以物品礼敬或表示崇敬：如，孩子念及双亲的养

育之恩、学生念及师长的教育之恩，而为他们献上金钱或送其他物品。以鲜花或香火供养三宝也算以物品表示尊崇之意的办法。

- 二、以行为或表现表示崇敬：认真地遵循我们礼敬之人的良好典范及教诲，并在行为中表现出来，也是一种表示崇敬的方法，如祛除贪念、改掉暴躁易怒的脾气、纠正错误的观念，以布施、持戒、修行静坐的方法。遵循智者们的教导，是对礼敬者表示最高的敬意，因为这是做为追随者，净化身、口、意最佳的方法，以期早日达到「智者」的境界。



应注意的事项

学生们以及修行者应时时警惕自己，以最虔敬的心去学习、认真维护、不嘲讽笑弄，那麽我们的学习成果，甚至修行成果，将会获得奇迹般的成功。

相反的，如果我们非但不尊敬，甚至看不起自己的老师或所学的知识，我们就失去了尊崇与敬意，不想再照著教导去实践。接著，那颗应系於「佛法」或



「学问」的「心」，就会逐日变得灰暗，封闭了通往「智慧之境」的大道，挡住了照亮生命中前进的光辉。



不该崇拜或尊敬的

千万别崇拜不该尊崇的一切，因为会导致懵懂、迷信、误知、错见、心灵浑浊，最终成为愚痴者。不该崇拜或尊敬的有四种：

- 一、不要崇拜或尊敬愚痴者：不赞扬、不推崇、不抬举、不支持、不赞助、不拥护愚痴者，不论他们官位多高、权势多大、地位多显赫。
- 二、不要崇拜或尊崇来自愚痴者的东西或与之有关的任何东西：如，塑像、作品、用品，或是遵循愚痴者的教导。
- 三、不要崇拜那些不会带来吉祥的一切：如，明星的照片、品德有缺失的歌星或运动员的海报、与导致堕落之道有关的广告，这一切都不要贴在家里或房间里。
- 四、不要崇拜那些会导致懵懂、迷信、不能产生智慧的一切：如，大树、高山、地神龕、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：

- 一、越跪拜越疲惫的人：看到别人跪拜也跟著跪拜的人，丝毫不懂得跪拜的意义，那种表面上的礼敬行为就像猴子模仿拜佛一样，根本得不到任何益处，徒增疲劳而已。
- 二、越跪拜越愚笨的人：就是跪拜後祈求一些不该求之事的人，如，求赐予中彩票的号码、平时不看书，考试时临时抱佛脚，祈求考得及格的人。
- 三、越跪拜越生智慧的人：指的是跪拜礼佛後敬奉佛法为金科玉律去修行并实践与的人，如：
 - 一拜，思及佛陀的智慧恩：世尊拥有无上的智慧，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，终能领悟无上正等正觉，尽除自身的烦恼。我们应该定心立意，像佛陀一样的钻研佛法、勤加修行。



●二拜，思及佛陀的清静恩：佛陀身口意皆清净，概因佛陀持戒严谨，不曾言语中伤或诽谤任何人，是为持戒的最好榜样，我们要跟随学习佛陀的持戒清。

●三拜，思及佛陀的慈悲恩：佛陀不辞劳苦为信众开示佛法，概因佛陀累劫累世中做过无限布施、一直都在济救众生，所以佛陀的慈悲才会如此无量。我们要怀著慈悲心认真布施，学习佛陀度化众生的伟大精神。



尊崇品德高尚之人的益处

- 一、开启智慧之门，产生正知见。
- 二、令智慧增长，对正知见有更深入精辟的了解。
- 三、令行为表现更臻完美、礼貌更为周全，成为可爱、可亲又可敬的人。
- 四、因常思善业而心清净。
- 五、因小心谨慎防止疏忽所造成的错误，令人更为理智。
- 六、能防止傲慢、自大等错误的思想产生，因为心中

明了，还有比自己品德更完美的人存在。

七、会产生无比的信心与力量，保护自己超脱种种障碍与灾祸。

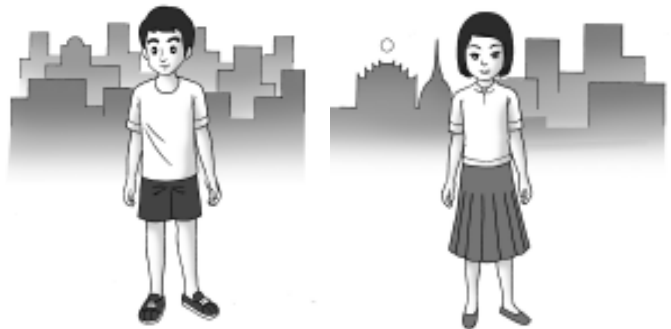
八、因为只崇敬智者，所以也就间接地摒除了愚痴者。

九、是崇敬智者最好的方法，令智者能更方便、更广泛地执行任务。

「任何人只要用最真诚的心，尊敬、礼敬，教导过自己的智者，哪怕只有一位或是很短的时间，比起连续以昂贵的物品或金钱的供养，还要高尚、还要有意义。」

第二组吉祥法则：为自我修行做好准备

吉祥人生的第四道法则 处于适当的环境



第四道法则：处于适当的环境

一颗大如菩提树或榕树，若是栽种在花盆里，即使不会枯萎而死，也只会长矮小的盆景，但若植于肥沃土壤中、水分充足，必会逐渐长成枝桠密布、绿荫密布的树木。同样的，如果我们处于恶劣的环境，想要一切好转或上进都是很难的，但是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，不会对身、心的健康造成污染或伤害的环境。除此之外，良好的环境还能 为身处其境的人们提供正当的职业，促使事业迅速的发展，并提供行善种德的机会。

适当的环境广义上还可以涵盖各不同层面的环境，如，我们的家庭、学校、工作的地方，居住的村镇、城市、国家、洲域。

处于适当环境的方法

- 一、选择适当的住所与工作场所：应该寻找良好的生活环境，人生才会有光明前途，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。
- 二、将住所与工作场所改变成良好、且适当的生活环境：无论身处何方、何地，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。以下提供一些改变环境的方法。

第二组吉祥法则：为自我修行做好准备



适当环境的特徵

- 一、住所舒适：即地理环境良好的住所。如果是居住，必种有树木，水电都方便。若是学校，卫生环境要好、空气要流通、没有噪音、空间宽阔、有操场。如果是商店，须在人多、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，地势不会太高或太低洼、气候不会太冷或太热。
- 二、食物方便：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，并便于工作、便于谋生的地区。
- 三、人群适当：居住的地方不该有流氓、恶棍、小偷。大部分都应是有道德、有纪律、求上进的人。
- 四、佛法方便：能提供良好生活机能与听闻佛法的适当环境：
 - ※生活机能：意即能提供良好教育与知识的学校，治安好、管辖好，学习方便的适当地方。
 - ※听闻佛法：意即在那个地方有僧侣、有懂佛法

的居士或智者，可为该地的群众提供关于道德方面的教导与开示。或是在有佛教的地方，方便於布施、持戒、听佛法开示、静坐修行。



四大要素的排列

以上所言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」，排在第二位。
- 「食物方便」，排在第三位。
- 「住所舒适」，排在第四位。

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

日本就是个很好的例子。日本是个岛国，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足（食物不方便），但是日本人素质高、勤劳有纪律、事事精益



求精（人群适当），国家又治理得好，人人爱国（世俗的知识或佛法适当），使得日本繁荣昌盛，成为国际经济强国。

至於泰国，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，而且还不是很勤劳（人群不适当）。另外泰国人，虽然广受佛法的雨露滋润，可是较贪图於个人的舒适安逸，只将部份佛法实践於日常生活中，如，善良慈悲、助人为乐等美德。但不奋发图强，缺乏纪律（佛法方便，但人群不适当），以致泰国虽然比其他国家居住环境好，人也慷慨豁达，但却比好多国家发展落後。

所以，若泰国人能尽力改善自己、提升自己，成为有纪律的人，刻苦勤劳，力求上进，以佛法为实践法则，则泰国的发展与繁荣，一定能与其他文明国家齐肩并进。

应注意的事项

在许多物资繁荣的国家，人民生活舒适，消费阔

绰，工作易求，金钱收入丰足，表面上看来，真是令人向往的地方。但如果细思，其实也没什麼好羡慕的，因为那里佛法不方便，很难有心灵方面的成长与提升，累积功德的机会也甚少。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，甚或没有机会布施、持戒、静坐修行。或许偶尔也会想到这些事，但却没有可以介绍或教导的人，活著与「死」了没什麼差别（不知生的意义），远离了行善种德的世界。

在泰国，虽然物质方面有些落後，但「佛法」却很兴盛。我们有著布施、持戒、静坐的机会，能累积更多更深的功德。

令住所变得舒适的方法

- 一、保持住所的清洁整齐，空气流畅。
- 二、家庭主妇要懂得选购卫生的食物，以及营养的烹饪方法。
- 三、家人要懂得互敬、互助、互爱，远离导致衰败的一切恶因，奋发勤劳。一切得从自己做起，以身



做则，自我提升後，才能影响别人。

四、时常一起到寺庙里修功德、持戒、听闻佛法、修行静坐。家里应该以提升心灵的方式布置，如，有佛法书籍、佛龕或佛堂。应丢弃不适当的书籍与图片，如，色情的书籍或相片。常与家人一起诵经、静坐。



身处适当的地方与环境的益处

- 一、获得身心的自在。
- 二、获得在生活上与佛法方面的进步。
- 三、有修功建德的圆满机会，不论是布施、持戒或是静坐修行。
- 四、能获得无价之宝，那就是对三宝的虔诚。
- 五、得闻无上的佛法，那就是佛陀的金言玉语。
- 六、获得研习佛法的机会。
- 七、令人亲近无上的三宝。
- 八、获得有关戒、静坐、智慧等增长智慧的教育机会
- 九、得以护持佛教。
- 十、令人时刻心系三宝。

十一、获得不放逸的品格，许多修行者就是很好的例子。

十二、获得皈依佛、法、僧三宝的幸福。

十三、获得无价的财富，即涅槃之路。

吉祥人生的第五道法則 拥有累世的福德



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，但要有可口香甜的滋味，恐怕很难。相反的，品种好的，虽只稍微松土、施肥与灌溉，也能得到丰硕的收获，果实也甜美无比。同样的道理，没有累积修功德福田的人，无论从事任何行业，即使刻苦勤奋，期盼获得好的成果，要投入很多的时间与心血。如果是曾经修过功、种过德的人，一旦行善，善果会立现，神奇地促使得比其

他人更快更高的成就。

何谓「福德」？

福德滋生於心中，令心灵清静、无忧无虑、不浑不浊，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，然後跟著思想说出好话、做出好事。

福德一旦滋生，必会滋润我们的心灵，让心升华、稳定而不浮动、清静明亮、轻盈饱满、轻松舒服、没有压力、不感郁闷、不会焦虑不安。柔软心适合於工作，也适合於容纳、积累滋生的福德。

「福德」虽然看不见，但体会得到福德的存在。福德一旦滋生，幸福感会充满心中，一如「电」我们虽看不见，但我们知道它的存在，因为灯泡通电後会发亮，冷气机通电後透出冷气。

福德的特质

- 一、令身、口、意清静。
- 二、导致幸福、光明的人生。



- 三、跟随我们的脚步，直至来生来世。
- 四、是属于个人的，所谓「个人功德，个人修」，谁也无法偷走、抢走。
- 五、令人获得无价的财宝。
- 六、令我们三财俱足；人间财（人间有形无形的财富）、天界财（天界有形无形的财富）、涅槃财（入证法身，得入涅槃）。
- 七、成为轮回生死苦海中避免灾祸的保障。
- 八、令人终得证入涅槃界。



既有的福德种类：可分为两种

- 一、累世的福德：是我们前生种下的福德，留存至出母胎的那一日。
- 二、今生的福德：是从出生到人间那天，直至目前所造的功德。

累世的福德：前世所建的福德，在今世结出我们看得见的果报，一如特选的水果品种，它可口香甜的味道已存在于种子内，一旦落土，茁壮成树，不用费心照顾也能结出美味的果实。人也一样，过去世积下

足够的福德，今世才拥有自幼便纯净晶莹的心，智慧俱全，面目清秀，身体健康，拥有比别人多的修功德的机会。如果今生能更积极地累积功德，人生必会迅速的获得长远的进步与光明。假如就此疏忽懈怠，今生不再勤修功德，无异于枯了嫩芽的树，自是难以再长高长大。

今生的福德：自幼便行善积德、认真学习、勤劳精进、结交好友，修出清净心的人，不论在思想、言语、学业方面，必定会比同龄的孩童好，而当长大成人，也必会比别人有成就。

因此，从今日起就须勤修功德，来世才能结出善果，拥有聪明与智慧，获得光明、灿烂的人生。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于学业，出家以后更是认真于修行，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，会产生四等不同的果报：

- 一、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：

※更健康的心灵：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。

※更有力的心：心境清亮，思路敏捷，思想深邃缜密、有条不紊，能立刻做出果断、正确的决定。

二、品格方面：勤于布施、持戒、静坐的人，心会平静、丰足、欢喜，睡得安稳香甜，没有忧愁，面目清秀，皮肤健康而有光泽，心中充满幸福，不贪他人之物，不给任何人添烦恼，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，品德得以不断提高。

三、人生之路：人一生所走之路是由前世至今生的善业与恶业，所规划出来的。福德在心灵以及品格方面显现的果报，令我们如愿地获得外在富裕。如：财富、地位、受人赞扬称颂、幸福快乐。但是我们做善事、造善业之后，今生是否一路平坦康庄，获得最好的果报，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，我们真心诚意地想行善业，但过去世恶业的果报追至，却蒙受了他人的诬蔑、遭天灾人祸，以致令人感觉，即使造了善业到头来还是得不到好报，对修功德反而心灰意冷。其实，这样现象，皆因过去世的恶业正在回报，但目前所造的善业依然存在，不会化为乌有。只要持续认真积极地修功德，不再造恶业，当恶业的果报归零后，将会获得善业最完整的果报，得到幸福快乐的人生。

四、社会方面：无论处于那个团体，在尽心行善之后，必会得到广受那个团体之人尊敬的善果，成为团体的领导人物，领导团体的人继续行善，而为社会带来繁荣与幸福。

善报的例子

※长寿：因为过去世不杀生，不危害生命。

※无恙：因为过去世对动物不虐待，不施暴。

※身体健全：因为过去世布施许多食物所造之善业。



※皮肤光美细腻：因为过去世持戒，有布施许多衣物的善业。

※有权势、人人礼貌对待：因为过去世充满了喜无量心，何人行善都会随喜其功德，不忌妒任何人。

※富贵：因为过去世经常布施之善业。

※生在高贵的门第：因为过去世尊崇礼敬很多品德高尚之人。

※聪明、有智慧：因为过去世与许多智者交往，勤于静坐修行，不酗酒。

修功德的方法

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」：

- 一、布施：以财物对适当的人做布施。
- 二、持戒：检束行为、言语，不为自己或别人带来不安与烦恼。
- 三、静坐修行：诵经、静坐、阅读佛教书籍等。
- 四、尊敬心：崇敬具有美德的人。

五、勤奋心：对该做的事尽力而为。

六、功德施：回向功德。

七、功德随喜：随喜别人所修的功德。

八、听闻佛法开示。

九、佛法开示。

十、纠正错误的观念及行为。



「十善行」可归纳为「三善行」如下：

- 一、布施：回向功德、随喜功德，是为自心中去除吝啬的方法。
- 二、持戒：戒、尊敬心、勤奋心，可以防范自己造下恶业。
- 三、静坐修行：静坐、听闻佛法开示、开示佛法，可令人聪明、有智慧。至於「纠正错知错见」都可用在「布施、戒、静坐修行」里。

注解：有些地方的经典与注释，将「纠正错知错见」归纳入「静坐修行」，另将「佛法开示」归纳入「布施」，指的是法布施。



福德福报不是神奇的

福德福报可以用逻辑的方法来解释。只做坏事或者只造恶业的人，心灵自会混浊黑暗，诸烦恼易於占据心域，造成种种伤害，如，大发雷霆的时候，恼怒攻心，心脏激烈地跳动，血液循环加速，激烈的怒气自胸部蔓延到全身，令皮肤粗糙无光泽，消化不良，腹胀难受，压力重重。因此易怒的人常会心中烦躁不安，说出的话像挤不出汁的柠檬（态度僵硬，言语不柔软），恼怒的时候会丧失理智，没有正确的判断力，易於犯错。

至於只做好事、只行善举的人，心灵必然清净明亮，任何烦恼都被理智的防线牢牢挡住了无隙入侵。只行善的人能够时刻教导自己、警策自己不去行恶，所以心灵平静清凉，身体各器官的功能正常运作，肤色健康、有光泽，声音悦耳，举止端庄，有正确的判断力，易於获得幸福、成功的人生。

应注意的事项

虽然修功积德是为了自己，但千万不可忽略了，

修功德要量力而为。修功德是需要持续的，若做一次功德後，不再继续累积福德，就好比收割後的农民，将全部收获拿去布施或卖完，没留下来年耕播的种子，当耕种季节来临，必会碰到头疼的问题。

做过的善业，即使没有立刻见到善果，但也不会消失无踪，这些善与好会提升我们的心灵，这就是「福德」。

平日就要勤於布施、持戒、静坐、修功德，研读佛经，改善自己的说话艺术、更加的努力勤奋、加强工作的效率、以及心灵的修养，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

从今起应勤修新的功德，以获得跟随自己到未来世的福德，方法如下：

- 一、早晨还未布施，就先别用早餐。
- 二、出门前还没认真立愿持戒，就先别出门。
- 三、晚上还没诵经与静坐，就先别睡觉。



我们要保持常修功德的美德，就算遇到什麼困难或任何障碍，也不轻言放弃，仍旧有恒心与耐性的继续修出完美的功德。

「点点水滴，可注满水缸。
智者若是勤於累积功德，
福德自会渐渐盈满。」



具有累世福德的益处

- 一、一切便於修功建德的资源俱足，更容易地修出新的功德。
- 二、带来各种前述的好处。
- 三、是一切幸福的来源。
- 四、成为我们随身带到未来世的福德，直到证入涅槃。

吉祥人生的第六道法则 立身以正



在汪洋中破浪前行的船只，若要靠岸，水手必须无误地将目标锁定，且要不时将舵调准，往正确的方向驶去。同理若要在人生的道路上获得成功，就该立身以正。



何谓「立身以正」？

「立身以正」意即在生活方面与佛法修行方面，正确地订下目标，然後步步谨慎的，向通往目标的路上



迈进，直至成功。

立身以正是很重要的事，因为它是缔造人生幸福、成功与荣耀的第一道阶梯。若是订错了人生的目标，譬如，立志当个最凶残的强盗，或是最有势力的毒品制造商，然後尽力而为，必不可能获得幸福、进步、成功的人生。即使此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，怎麼可能步上幸福之道呢？

力求上进的人，首要的是先锁定人生正确的目标，再去寻求知识，深入地研习，然後尽力实现理想达成目标。



何谓人生的目标

人生的目标可分为三等级：

一、基本的目标，为了今生之生存而订的目标：

就是立下以正当的职业为安身立业的目标。只要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，无论是企业家、医师、工程师、农夫皆可，只要是正当的就好。定下了目标以後，就要

全力以赴，直到成真。

「小小的老鼠勤於挖掘洞穴，

麻雀们也致力於筑巢，

生而为人的我们，也要立下成功的事业。」

二、中等的目标，为了来世之利益而订的目标：

除了订下今生安身立命的目标之外，还要定下勤修福德的目标，好让累积的功德能成为跟随我们到未来世的福德资粮，概因红尘众生，若是烦恼尚未尽除，还会无休止地生死轮回。

有些人只求今生之需，忽略了来世之益，为了安身立命，一心追求金钱财物，不修功，也不立德，试想这样的人生有何价值可言？从出生便依靠父母的抚养，稍长入校求学，毕业後成家立业，接著抚养下一代，一生盲目地追求身外的财富以自足，然後老死。鸟儿自幼也是靠著父母的哺养，羽翼长全时父母教它们如何飞翔、如何觅食，然後分道扬镳，飞往自己的世界。有了幼雏以後，他们要到外觅食养育下一代，追寻屬於鸟类的快乐，然後老死。如果我们汲汲营营、庸庸碌碌的过了一生，那麼人生的价值又何异於



飞禽呢？

所谓「人身难得，今已得。」人身有著最适合於行善的一切，所以今生除了尽心立业之外，还要提高自己人生的价值，以各种行善种德的方法，实现人生最崇高的目标，并为未来世准备好福德资粮。

三、高等的目标，为人生最崇高之益处而立的目标：

也就是尽己所能的熏修佛法，以期烦恼尽除，跟随佛陀与众阿罗汉入涅槃之界。那里才能得到永恒的幸福，超脱了生死轮回。

一般来说，尚未了脱烦恼的众生，仍要在苦海中饱受煎熬，煎熬的程度要视自身造下的业而定。我们至今已在轮回的苦海中，生死了无数次，若是将累劫累世的骨头堆砌起来，一定比山还高；把所有过去世因痛苦而流的泪水汇集起来，必定比海洋的水还多。谁能先入涅槃，谁就能超脱苦海，而剩下的，仍要在生死轮回中承受无尽的痛苦。

佛陀在身为菩萨的修行阶段，也如我们一般的轮回生死，但佛陀定下了正确的目标；那就是尽快除却自身的烦恼，尽快进入涅槃，并度化众生进入这无上

之境。尔後的无数世，佛陀皆致力於修行，重重障碍也阻挡不了世尊的弘愿，甚至舍血肉、舍生命都在所不惜，坚定的心志怎麼也动摇不了。最後終於烦恼尽除，修成正果，步入涅槃清净乐界。

至於那些玩世不恭、任意挥霍宝贵生命、不思修功德的人，大都不知道人生最崇高的目标是证入涅槃，有的虽知道却怠於修行，以致永无止境地苦海中沉浮，不得超脱。

聪明的人应该尽早改变自己，订定坚固崇高的人生目标，不懈怠行善，勤於布施、持戒、静坐修行，净化身、口、意，祛除自身的烦恼，了脱生死轮回，效法佛陀，证入涅槃，得真正的永恒之乐。

「千万别放逸，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

有些人最初定下了良好的人生目标，如：立志从事正当的事业，但心的定力不够坚固，日久便生邪思，觉得这样难以致富，人生的目标开始倾斜不正，不惜采取欺骗的手段，终于入狱坐牢。又如，有些人认真地布施、持戒、静坐，而当有人嘲讽时，经不起考验的心而放弃修行，任由此生随著烦恼之波逐流。

要如何才能防范自己改变初衷？如何才能坚定自己的心，忠于已锁定的目标？



坚守人生正确目标之法

一、将自己修成心怀虔诚的人：就是懂道理的人，信该信的，「信」可分为二：

※有道理的信：就是以智慧分辨，称为「虔诚」。

※无道理的信：没有智慧的相信，称为「迷信」。

基本的虔诚有四：

◎相信「业」的存在：相信「业」确实存在，无论任何事都与「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虚无。

◎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正确：

1. 将要做的事主要宗旨、目的，以智慧了解清楚後去做。

2. 清楚明白以後尽心尽力将事做好。

3. 有理智地、恰到好处地做，有时做得过度，反而坏事。

◎相信众生皆有属于自己的业：就是相信善业或恶业的福报或恶果必会紧随造业的人。

◎相信佛陀确实存在：相信佛陀证得无上正等觉的智慧。

二、为自己修出持戒心，至少五戒（戒的详细内容，请参看第九法则）。

三、将自己修成有学问的人或多闻者，认真探求世间的学问与佛法的知识。

四、为自己修出布施心，懂得施舍：

◎施舍自己的财物，祛除内心的吝啬，为人所敬爱。

◎施舍坏脾气，就是祛除内心的无明火、仇恨，使心生布施心、原谅心，心灵方会清净得喜。



五、以静坐修出清净心、智慧心，这才是最重要的，从静坐中可以体察出，导致人生目标动摇的原因，正因为我们的「心」不够坚定，经不起外界的引诱，而静坐是修心的不二方法，能令心生坚定的力量，稳住我们维持目标的心，使我们能以智慧规划正确的人生目标，并全力以赴。

以上五种修养身心的方法，是修出为人的高尚与核心价值的法则，如果俱足，便可称为具有为人的坚固本质，能够立身以正。

立身以正的益处

- 一、成为可以依靠自己的人。
- 二、成为思考细腻，不放逸的人。
- 三、往生前已为来世做好准备的人。
- 四、无论身在何处都能获得平安、幸福的人。
- 五、以最虔诚之心礼敬三宝的人。
- 六、成为国之良民。
- 七、後辈子孙学习的榜样。
- 八、不会堕入罪恶深渊的人。

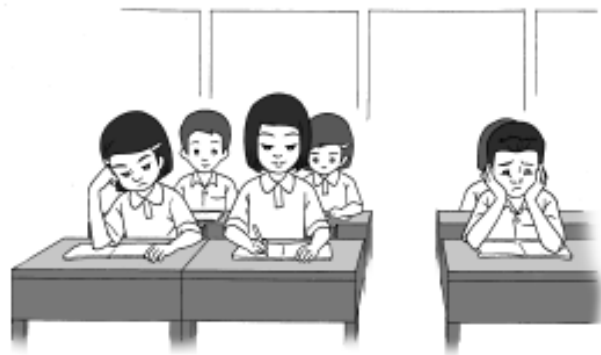
九、拥有人生十全核心价值，能自生命中汲取最高益处的人。

十、易於获得三财，即人间财、天界财、涅槃财。

「有些事即使双亲或亲友都无法为我们去完成。但立身以正的那颗立意正确的心，能为我们超越一切阻碍，成就大事大业。」

第三组吉祥法则：提升自己为利益大众的人

吉祥人生的第七道法则 當個多闻者



第七道法则：当个多闻者

路灯的光亮对长途跋涉的旅者，是何等的重要，当「多闻者」对开创光明的人生也是同等的重要。

何谓「多闻者」？

多闻者指的是博学多闻、善于选择学习的人，意即有足够的智慧，正确的选择学习的方向与知识。多闻者学得多、知得深、闻得广、博览群书。这些良好的特质正是智慧之源，在工作方面可以拥有专业的知

识与能力，也获得面对人生的智慧，同时也是为生命开启荣耀之门的钥匙，提供所需的一切。

「智者」与「多闻者」的区别

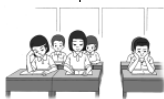
「智者」是心怀慈悲的人，品行端正，将自己的才智及一切利益，都奉献给众生造福造益。智者不会堕入恶道，是已获得安全保障的人。

「多闻者」是博学的人，但心中的品德不一定完美，没有获得不坠入恶道的保障。如果错用自己的学问去制造毒品，死後还是会坠入地狱。

多闻者丰富的知识特徵

- 一、知得深：对一切导致结果的因缘，都知道得很深入。如：医生一见到病人的病况，就能确诊患了何病，及病因由何而生。又如，修理技师看到有问题的机器，就能断定那里出问题，何因导致。
- 二、知得广：就是擅於观察，对周遭的一切都有深入见解，不论是地理、气候、周遭的人、事、物所发生的事，都知其原由。

第三组吉祥法则：提升自己为利益大众的人



三、知得精：周遭一切的事都知道得精湛详尽，甚至知道此事与其他事的关联。就像前面所讲的「知得广」，但又比它更为深入精湛。

四、知得远：有远见，知道未来将会发生的事。如，观看天象就知道那种农作物会缺乏；看见同事的举止令人不能放心，就知道此人会不忠于职责；发现自己开始惰于行善积德，就知道心必会渐渐远离行善之道。

拥有这四项特徵知识的人，无论是在生活面或佛法方面，都算真正的多闻者。



好的多闻者或学者须具有的特点

- 一、多闻多读：拥有好听、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。
- 二、牢记：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。
- 三、勤背：勤背会使学过的知识牢记于心，不用再去

翻阅书卷。佛陀开示的佛法乃永恒不变的真理，更须勤背诵，记得越多越好。世间的知识学问可以跟著时代的潮流变更，因为还没人真的能深明其理，宜记取较为重要的部分，并探求个中的道理。

四、寻理：在心中细细思考斟酌所学知识，探索并洞察其理，深明个中的逻辑。

五、以智慧洞察：无论是知识的理论或实践，都要解行并重，学问与心合而为一。进入这个境界，只有靠修心静坐才能产生光明的智慧。



无法成为好的多闻者的人

- 一、好炫耀、爱吹牛、喜欢听他人奉承的话的人；爱耍脾气；爱美、爱打扮；过於完美主义的人：他们只顾打扮、只顾撒娇、只顾任性、过於注重外表而荒废了求知的的时间。这些人应常用不净观，观想尸体臭烂、不净的方法，改变不良的习性。
- 二、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。应用持戒、回向功德的



方法来改变。

三、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；心志不坚定的人；没有修功德心的人；怀疑三宝是否存在的人：应以静坐的方法来改变。

四、缺乏信心、没有胆量、怕被批评、没有创造性的思想与行为，只跟随著别人的意见而走人：应与有高尚品格的智者结交，学习无论做任何事，都遵循标准的尺度，不是为所欲为。

五、把财物看得比什么都重要的人：利欲薰心使他们忽略了知识的重要性。

六、凡事不认真的人。

七、在酒精的控制下，失去理智的酒鬼，同时也丧失了学习的机会。

八、孩子气的人；成天嘻嘻哈哈，喜欢玩耍；没有责任感的人。



修成多闻者的方法

一、理智的选择该学习的知识。

二、认真的学习所选择的知识。

三、时常积极地涉猎其他方面的知识增进学问。

四、追求世间学问的同时，也应研习佛法双管齐下。

五、学后要牢记，并学以致用。



应注意的事项

如果只拥有世间的学问，无论是何等聪明的人，随时都可能有失足的机会。如：拥有原子方面的知识，如果用在和平的方面，可将之转化为能源使用；但若是将它造成原子弹，则毁灭了人类的性命。佛法好比光明之灯，为我们照出是与非、对与错、善与恶、当做与不当做。

一味盲目追求世间学问的人，无论何等聪明、多麼富有或有多有权势，也不足以令人尊崇敬畏，仍是个难逃罪恶深渊的人。

请记住；「愚痴者获得的知识，必会带来毁灭之果，因为他们会把知识用在错误的地方。」

所以我们要学习世间与佛法两方面的知识以相辅相成，并且要加强自己工作范围之外的知识，懂得愈



广愈深愈好，新学的知识技能，正是照亮成功之路的明灯。



做为多闻者的益处

- 一、成为可以依靠自己的人。
- 二、能拥有领导者的品德。
- 三、无论身在何处，都散发著英勇的气概。
- 四、财富、地位、赞扬、幸福，样样俱足。
- 五、受人称赞、尊敬，人人以礼相待。
- 六、智慧之财将跟随著到未来世，无人可抢走。
- 七、做为多闻者是学习其他技术与才能的基础。
- 八、易於证得涅槃。

「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，另一方面是因为他持的清静戒。谁会批评具有智慧、心存佛法、身心纯净的多闻佛教徒？必定是人神共赞。」

吉祥人生的第八道法则 有艺术、有技巧



种植芒果，味道甜美与否在其果实的品质。开始的时候，长出树干、枝叶，那是在为了迎接将来的开花结果作做好初步的准备。我们博览群书拥有丰富的知识，成为多闻者，也只是在为未来做好准备。当我们具有运用的艺术与技巧後，累积的学问才得以充分地发挥。



「艺术与技巧」

艺术与技巧，就是把所拥有的知识或技术，娴熟优雅的表现出来，也就是用「有计画、有效率的方法做事」的意思。

多闻者是有计画、有效率学习的人，所学以理论为基础，知道来龙去脉，知道怎麼做。至於艺术与技巧，指的是实践的能力，把所学的知识发挥出来。

有知识的人并非每个都有艺术或技巧。如，煮饭的时候，「知道」要将生米放入饭锅、洗净、加入一定的水、後放在炉上、水沸後把一部分水倒掉、在炉上再焖煮片刻，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，不一定就能煮出可入口的米饭。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。可以说虽然「明白了道理」，但还没办法「有技巧地做出来」。

其他的事也是一样，无论是开车、踢藤球、游泳、烧菜，都可以试试看，如果单只懂得道理或理论，并不一定就能做得好。

艺术或技巧的种类

工作方面的艺术与技巧〔做事的技巧〕：如：会纺织、修理机器、绘画、设计、雕塑、摄影、印刷的人。或者从事别的行业，如：会耕田、种地、写作、医生。甚至可以广义的概括了有礼貌地、举止端庄、适当地打扮、热情地招待访客、对别人尊敬的表现，都可算是艺术或技巧。

言语方面的艺术与技巧〔说话的艺术〕：有口才、懂得说鼓励的话、有益的话的人，有振奋、提升人心的技巧。

心灵方面的艺术与技巧〔思想的升华〕：理智俱全、能够控制自己的思想、拥有创造性的或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

做出来的东西，能称为有艺术、有技巧的，必须具备以下六项特点：

一、做出来精致细腻。



- 二、能提高所做之事或物的价值。
- 三、能促进创意或建设性的思想。
- 四、不会促使「欲」的产生。
- 五、不会促使产生怨恨的感觉，导致怀恨、记怨。
- 六、不会促使产生损害、破坏的想法。



能够拥有艺术与技巧的人

- 一、有坚定的信念的人：相信自己所做是正确的、好的、有益的，具有做的欢喜心，并相信能完成。
- 二、不是体弱多病的人：懂得照顾自己的人。
- 三、不是喜欢吹牛、自我炫耀的人：自高自大的人是没人愿意教、愿意指教的。这类人总是过分地自吹自擂，以致没有时间去认真学艺。
- 四、不是懒惰的人：而是要具有刻苦耐劳的精神、勤勉奋发的毅力。
- 五、拥有智慧的人：懂得观察、体验、思考。



如何成为有艺术有技巧的人

- 一、为自己修出善于观察的敏锐感，懂得观察周遭一

切的特殊与优美。

- 二、手上所有的工作都要尽心尽力地完成，别看轻，也别把它推诿给他人。
- 三、以认真、细腻的心去完成工作。
- 四、不断提高自己的能力与技巧，不草率的完成一件工作。
- 五、常跟相同行业具有真实艺术与技巧的专家接触。
- 六、常修行静坐，清净心会滋生学习与改善的智慧，使自己成为有艺术与技巧的人。



应注意的事项

别只顾替挑别人的毛病，否则自己会变成「挑剔专家」，也就是专门会「挑别人的艺术家」，过分批评别人的工作或作品，使得自己不敢一展身手，怕会受到同样的批评，以致最后成为没有成就的人，什么都不会做。



有艺术、有技巧的益处

- 一、具有卓越的能力与才华。



- 二、能以此維生。
 - 三、變成聰明、善於觀察、反應敏捷的人。
 - 四、能財富俱足。
 - 五、今生、來世都能獲致幸福。
 - 六、促使世界上物質方面的发展，提高人類的心灵。
- 「藝術或技巧，即使只擁有一項，也是促使成功的重要條件與關鍵。」

吉祥人生的第九道法則 有紀律



無鞘的利劍，沒有外殼的炸彈，容易對使用者造成傷害。我們的知識與才能，若是失去紀律的規範，同樣會對使用人造成負面的傷害與破壞。鑄劍的人為了使用安全而做出劍鞘，製造炸彈的人也因同樣的道理而裝上外殼。故此，佛陀教導佛教徒，在明智的學習〔多聞者〕、有效率的做〔有藝術與技巧〕之後，囑咐一定還要有「有紀律」。



何谓「纪律」？

纪律指秩序、规矩、准则、纲纪，用以约束社会上的人，令其言行举止进退有序、有合一而美好的规举，能彼此和谐安乐的相处，没有纷争与冲突，除此还能令人们远离诸罪恶。

群居的生活，如果没有纪律，人人随心所欲，彼此间的矛盾，与杂乱无章的局面定然避免不了，人越多事就越多，失去平静和乐，工作也变成无效。

成堆的花朵，若是混乱无序地参杂在一起，必会失去其原有的价值，毫无美感可言。但如果用线串起来，这些花朵就会变成雅致的花串，可供点缀、装饰之用。如果将社会上的每个人比喻成一朵花，那么能将每朵花有条理的串成芬芳花串的那根「线」，正是纪律。

所以纪律是用来约束人的，令人懂得明智地将知识与才能用在恰当的地方。

纪律的区分

人是由身与心两大部分组合而成的：

我们的身体是属于世间的，要依靠外在世界的滋养，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。

为了让身心能够健康均衡的成长，生活就应顾及两方面的完善：

聪明的学（有计画、有效率地学习）或博学的人（多闻者），必需学会世间的知识与研习佛法。

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，来约束自己的学识与才能。

世俗的纪律

世俗的规律，指的是用以约束、管制某个社会人群的纪律，这些规则是依照他们之间的协议、针对一般道德标准制定出来的。这样的纪律，依执行范围的不同，而有许多名称，如，法律、国王签署颁布的条约、国王或内阁依据法律直接颁布的，法令、守则、



规范、惯律、习惯、风俗、命令、布告……这些都是世俗的纪律。

佛法的纪律

佛教徒分为出家人与居士，所以佛法的纪律分为两种：

- 一、出家人的纪律：即是出家的僧侣与沙弥的纪律。
- 二、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了脱烦恼。要做到这一点，需要最高的智慧。想要拥有最高的智慧，就须有最高的静定。而最高的静定，需要最清净的「戒」为基础，也就是出家人的四大戒律：

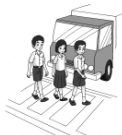
- 一、戒律清净：就是持 227 条佛陀所规定的戒律，佛陀禁止的都要戒除，认真遵循佛陀的律条。
- 二、防护根门：就是约束眼、耳、鼻、舌、身、心，不让其跟著外界诱惑的感觉走。这些感觉是因看到、听到、嗅到、尝到、触到、心感觉到而产生

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。

三、正业：以正当的方法得来维生之食，就是托钵。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。

四、四事省思：食或用四事（食、衣、住、医）以前宜静思、静虑，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前进而已。如是做法会减轻四事的诱惑。自我提醒，吃只是为了活下去，而非为了吃而活。

佛陀最初没有定出戒律，概因那时候的僧侣不多，众僧皆严以律己，认真修行，深晓当做与不当做的事。后来，僧团逐渐扩大，开始有些品行不良的人加入，做出了不当的事，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，戒律里的第一条，是因一位名唤「素庭」的僧侣，出家後因双亲求之要有子嗣传宗接代，故回家与妻子行房，为此



佛陀才定下了第一條戒律——「戒不淨行」。

佛陀定下戒律的目的

- 一、為了僧團的正氣與團結精神。
- 二、為了約束無羞恥心的人。
- 三、為了僧團的和睦相處。
- 四、為了以持戒為己愛的僧侶的法喜。
- 五、為了防範當下會產生的煩惱。
- 六、為了防範未來會產生的煩惱。
- 七、為了使未生虔誠心的人群，能心生虔誠。
- 八、為了使已懷虔誠心的人群，更為虔誠。
- 九、為了維持佛教的正法。
- 十、為了護持佛之戒律，續佛慧命。

在家居士的戒律

對在家居士來說，最重要的是「五戒」。

「戒」的涵義

「戒」的意思是「正常」，是人在佛法紀律上的初

步紀律，同時也是將人與動物區分清楚的準繩。

萬事萬物都有其自然、正常的狀況，如，馬平時只是站著，而非躺著，一旦躺著就是不正常，定是得了病。雨季平常會下雨，若雨不下，到處一片旱燥，就是不正常。

正常的人

正常的人必須具有五項重要的素質：

- 一、正常的人必不殺生：若是哪天殺生，就是違反人的正常，進入了動物的正常狀態，如老虎、熊、狗，它們以互相傷害、傷命為常，所以為了維持「做人的正常狀態」，才會產生第一條戒律；為人必不殺生。
- 二、動物在吃的时候，都會互爭、互搶、互奪。每到吃東西的時候，狗必會互爭互咬，但人並非如此。所以，為了維持「做人的正常狀態」，才會產生第二條戒律；為人必不偷盜、不受賄、不貪污舞弊。
- 三、動物通常不會只滿足於自己的異性伴侶，每到交



配的季节必起争雌之战，有时雄性甚至会因此而丧命。通常人是不会争夺他人的生命伴侣，只满意于自己的夫或妻，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。

四、动物的心是不能彻底放下的，它们的兽性随时都能造成伤害。人通常都是直言直语，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」，才产生第四条戒律；为人必不说谎。

五、以体格来论，动物通常是比人壮大，但是动物却没有控制自己体力的理智，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，但却从不懂得用自己的力气觅食孝敬父母。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，长大后懂得奉养双亲。理智是坚强牢固的，节食数日理智还能维持清醒。就算整个月繁重的工作以后，理智还是健全的。即使长年卧病不起，理智依然没问题。

但是一当喝了酒，哪怕只是半杯，理智之墙必会立时崩溃，理智可能失控到出手伤害有恩之人，失去了将体力换化为行善之力的能力。故此，酗酒的人、喝令人失缺理智饮料的人，算是失常的人，因为使之越来越接近动物的状态。为了维持「做人的正常状态」，才产生了第五条戒律；为人必不饮用导致神志不清、晕昏失智的酒或饮料。



五戒是

- 一、不杀生。
- 二、不偷盗。
- 三、不邪淫。
- 四、不妄语。
- 五、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。

五戒早在佛陀那个时代就已存在了，佛陀只是将之纳入教意，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



是用来衡量一个人「为人的程度」，的准绳。

如果我们哪天五戒清静圆满，证明那天我们的人性达到了100%的圆满。

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。即使还活著，也无异於死人，一切的美好都不可能生命中滋生了，活著也只徒增他人的烦恼，只会制造问题与不安，这种人正是放逸的人。



一辈子持戒的方法

为了维持做人的正常人性，佛教徒务必持戒，将

之视为比生命还重要。若要持戒成功，必须依靠智慧相助，才能顺利地做到。

首先，需要认知：

- 戒：戒正确的意思是正常。
- 破戒的人：就是不正常的人。

现今社会上，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。既然产生如此的错误知见与观念，曾经安和乐利的国家也不得不跟著没落。伤财害命、诈欺、与有夫有妇的人通奸，之类事件频频发生，人民睡而不得安眠，整个国家笼罩在一片惶恐不安的混乱气氛中。

这个日渐没落的局面，该靠谁来挽回与拯救？这是我们每个佛教徒的责任，这毁灭之火必靠我们持戒而得的清净水来熄灭，即使身边无人持戒，也要孤军奋战坚持持戒。如果将泰国比喻成一只大锅，里面煮著的水正在沸腾，因炉里燃烧著六千多万根薪柴——也就是我们六千多万人民——正因破戒而引致种种的冲突、纠纷与混乱。如果我们其中一人持戒，就如同自这大炉里取走一块薪柴，虽然大锅里的水依然翻滚



沸腾，却非因我们这块柴所致。假如人人都有共识，自动将自身从这大火炉中抽出，不久这毁灭之火必会慢慢熄灭，而我们国家幸福安乐的气象也就有指望了。

若是要坚持终身持戒的想法，就必得找到合适的方法。这其中，有一个方法，就是每天出门前，先唤醒自己内在的佛性。那就是将挂在脖子上的佛像取下，放在掌心合十，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：

一、生理方面的病：例如，老人病、偶尔会染上的病痛。

二、因行为不当而引起的病：例如：

※破了第一戒会导致短寿：像地头蛇一样，杀过许多人，最后也会被人害命。

※破了第二戒会导致神经错乱：胆战心惊、惶恐不安。

※破了第三戒会导致性病或爱滋病。

※破了第四戒会导致记忆力的衰退，时常撒谎的人最后都无法识别自己所说的究竟是真是假。

※破了第五戒会导致酒精中毒、肝硬化、易於惹事生非。

所以可以说，持五戒就如同为自己打了预防诸病的防疫针。

而每到佛日或是每七天，则应持八戒，在五戒之外另加三条戒律，如下：

第三戒：将「不邪淫」改为「不淫欲」。

第六戒：过午不食，直至另一天的早晨。

第七戒：不著香花鬘瓔珞、不香油涂身、不歌舞唱伎、不往观听。

第八戒：不坐卧高广大床。

第六戒至第八戒可控制性欲，不使其过旺，那正是：

一、自然的节育。



二、減少階級的差異，沒有外表裝飾的競美，能過簡樸的生活。

三、令心靈獲得初步的清淨，易於進入更高的佛法修行境界。

持戒的益處

一、獲得的財富，能心安理得的使用，不用害怕別人的催討。

二、能過幸福的日子，不用懼怕別人惡意的傷害。

三、獲得清高而遠播的名譽，得到別人的信任，擁有美好的前途。

四、在人群中擁有英勇之風。

五、記憶力強，不會健忘。

六、往生天界，最終能證得正果。

紀律的好處

世間法與佛法的紀律都具有如下的好處：

一、紀律引導至好的方向：意即能夠提高遵守紀律者的人格：

路邊的孩子 → 上學遵守紀律 → 成為學生。

一般的孩子 → 剃度持十戒 → 成為沙彌。

沙彌 → 出家後持 227 戒 → 成為僧侶。

※ 雖說紀律是為了約束我們的言行舉止，但也是為了讓我們能到達所要攀登的生命的境界，這是守紀律的好處。

二、紀律引來光明的一面：光明意味著公開、不含糊，紀律能將人的本質毫不保留地坦露出來，一個人值得信任的程度，可以從遵守紀律這一點得到答案。

三、紀律劃清界線：如，集合人群、收藏武器以備與敵人戰鬥，如果有紀律的叫做「軍隊」，懷著保國衛邦的神聖使命，但沒有紀律的則是作惡的「匪幫」。帶著武器在人群中威武地行走的人，有紀律的叫做「警察」，維持著社會的治安，否則便是為非作歹的「流氓、惡棍」。持著 227 條戒律、靠著化緣維生的叫做「僧侶」，乃眾生之福田，沒有紀律的便叫「乞丐」，可能會為人所憎厭。



我们要走向进步、辉煌的人生，就需有清净的心灵，与光明磊落的行为，提升自己的人格。为此，遵守纪律是必要的。

有纪律的人，不论是世间的纪律或佛法的戒律，都能严格地遵守。

吉祥人生的第十道法则 口出良言



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

何谓良言

良言指的是从清静心说出的、经过省思的言语，而非随心所欲说出的话语。



人体的器官是很奥妙的：

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，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。

良言的特徵

- 一、良言必属实言：不是捏造的话，而是符合事实的话，不加装饰，不加隐瞒。
- 二、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？
- 三、良言必有益处：即使是悦耳的实话，如果说出口後，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。
- 四、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。

五、良言必宜时与宜地：虽然说的是好话、实话、有礼貌、有益处、并怀善意的说出，但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：要知道什麼时候该说，什麼时候不该说，说多久，也应预料说出後的结果。

※地点对：应知道在什麼地方、什麼场合适合说什麼话。说出来以後会带来什麼好处或坏处。

如：出自善意，想劝朋友别喝酒，但如果劝说的时候，正是他跟他的酒友们喝得醉醺醺的时候，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〕

- 一、乐意倾听别人的意见，不急於拒绝。
- 二、轮到自己说话的时候，别人也乐意倾听。
- 三、懂得约束说话的内容与界线，使之简明。
- 四、记得要说的内容。
- 五、能详细而确实地了解要说的内容。
- 六、令人了解所说的内容。
- 七、知道如何表达有益的话。
- 八、不说使人生口角的话。

「走进说著粗话的人群也不会动摇的人，绝不会让自己的言语跟著墮落。说话不掩饰实情的人、能令人释疑的人、当别人质问也不会生气的人，此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，如僧侣、圣

者，将会遭受以下十一项恶报：

- 一、不能证得尚未证得的佛法。
- 二、证得的佛法会败坏。
- 三、该僧侣的德行必不清净。
- 四、误认为自己证得了真正的佛法。
- 五、使自己不再愿意修梵行。
- 六、违犯佛规，心中罩著阴影。
- 七、还俗。
- 八、得重病。
- 九、精神错乱，心志不清。
- 十、死时失去理智。
- 十一、死後必坠苦道、恶道、地狱、受苦受刑之地。



不该相信的话

- 一、从无虔诚之心的人口中说出的、颂扬虔诚的话。
- 二、从犯戒的人口中说出的、颂扬持戒之美德的话。
- 三、从不愿意倾听的人口中说出的、赞扬博学的话。
- 四、从吝啬的人口中说出的、赞扬布施之好的话。
- 五、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声音的特质

累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，它的性质如下：

- 一、清亮，不嘶哑。
- 二、清晰，发音清楚，不会口吃。
- 三、悦耳，温柔。
- 四、动听。
- 五、圆润。
- 六、不会破裂。
- 七、感人。
- 八、洪亮。



口出良言的好处

- 一、人缘好，受到各阶人士(长官、部属、亲朋好友)的欢迎和喜爱。
- 二、世俗生活方面与佛法修行都有进步。
- 三、言出有力，与人商议谈判必会成功。

四、只听到好话。

五、不会坠入恶道。

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

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



得到充足的水分与施肥的树，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」是真是假，用火来考验必会原形毕露，如同真正的好人。单从孝敬双亲方面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；为人子女，即使将双亲高高地捧在双肩之上安坐，喂水喂饭，并让双亲在肩上大小便，就算活到一百岁，还是始终如一的奉养与照顾，仍然不能完整地报答父母的恩情。

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，写到海洋乾涸，依然无法书尽双亲之洪恩。

双亲的恩情何等伟大，可分两方面来说：

一、成为人的身体形象：

模型能使世上的东西具有不同的价值。一块普通的黏土，按入模型后成为泥娃娃，它的价值提高了，能作装饰之用。同样的一块黏土，如果用佛像的模型，出模后成为庄严佛像，受到人们的礼敬膜拜，这块黏土可就无价了。可见黏土的价值受模型本身约束。

同样的道理，一般动物不论是牛、是马、或是大象，纵使具有高深的智慧，受到外在模样的



约束，也不能作出多大的贡献。我们何等幸运，生而为人，得到比其他动物高尚的体形，使我们能够以自己的知识与智慧，作出最大最好的贡献。这一切都因父母亲，给了我们人身的外相。

二、心灵的榜样(品德、行为)：

父母亲抚养、培育、照顾、教导我们，让我们知书达礼，并施予世间及佛法方面的教育。

单只人身的外相，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。



父母的尊称

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，对此可作如下的解释：

一、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：对孩子怀著永无休止的好意、无可言喻的善意。
- 悲：时时关心著孩子的悲哀与痛苦，适时地给

予帮助、伸出援手、永不抛弃。

- 喜：当孩子过著幸福的生活，父母也会真正地感到快乐。
- 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，孩子犯了错也不会落井下石。当孩子有疑难的时候，会是他最好的顾问。

二、父母是孩子的第一位天人：比起其他虽也怀著善意的人，父母无异是孩子生命中的第一位保护神，为孩子排除万难，把孩子的安危看得比什麼都重要的天人。

三、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、礼貌等方面教育的启蒙老师，比任何人都要先、都要早。

四、父母是孩子的阿罗汉佛：因为四德俱足：

- 原谅之心：虽然孩子有时候以言语或行为冒犯了父母，父母心里都会原谅。
- 善良之心：无论孩子如何，父母依然希望他们成功、快乐。



- 种德的福田：是孩子种福种德的福田。
- 高尚的品德：是孩子该尊重敬拜的家中活佛。



孩子应具的品德

既然父母恩情如此深重，做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，接著是报答恩情。在佛教里，孩子应具的品德都完整地包括在「知恩」与「报恩」这两个辞汇里。

※知恩：

以心、以智慧清楚地体会出、感受到父母的恩情，而不是无感觉地颂扬著亲恩伟大的赞言。

父母的恩情可以经由对孩子始终如一的「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。通常一般人要赞助任何人，都会先想到是否有利益可图，或者也要考虑对方的性格，直到确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，是出自真心的、无条件的，不会去顾虑到孩子是否有保证金。

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，也无法猜测我们将来的性格如何？长大成人以后会怎样？是否会尽孝？尽管如此，父母也没跟我们签下任何条约。即使没有条约的束缚，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「知恩」。「知恩」是为孩子们的首要美德，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，方法大致有二：

- 一、颂扬双亲的美德。
- 二、报答双亲的恩情。

「颂扬双亲的美德」，就是让人知道父母对于我们是何等的有恩、具有何等的美德。这事人人都想做，但大部分都是等到举行双亲的丧礼时才来做；在馈赠前来参加丧礼的人纪念书上，写一些颂扬父母的美言。如是做法，当然是好，但也未免太肤浅俗气了，如同吃水果时只吃果皮，没有尝到真正甜美的滋味。



除此，还能以我们自己的行为来颂扬父母的美德。我们每个人都代表著自己父母的，无论是血肉之躯，抑或性格，都承袭自父母。我们的行为与品德，正是父母美德的最佳表彰，而非是印在馈赠的书上，也不是刻在父母的棺木上，而是在於我们本身所表现的一切。如果在书上印著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、五戒里连一条都持不住，甚至沦为流氓恶棍。如此这般，父母的价值岂不是随著降低了？让所印赠的书、让纸张、让印刷机、让排版的人代为赞颂父母，自己却以行为，直接地向大众宣布父母教育的失败！

谁都爱自己的父母，但若是真的爱，就该以自身的「好」，来展现出父母的美德。如果双亲依然健在，孩子表现出良好的德行，将会令双亲感到无比的幸福。至於是否要在双亲的丧礼上印书赠送，赞颂父母的美德，那是做也好、不做也无大碍的事，因为我们平时的表现，无时不在反映著父母的美德，所以最好要意识到这一点。



「报恩」可分为两个阶段：

- 一、双亲健在的时候：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。
- 二、双亲撒手人寰後：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。

报答父母的恩情该这样做：

- 一、若是双亲对佛教不生虔诚之心，就应将他们导入虔诚之道。
- 二、若是双亲不重视布施，就该让他们渐渐学会布施。
- 三、若是双亲仍不持戒，就该试著让他们开始持戒。
- 四、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，都有著直接的益处，那就是将他们导入涅槃之界。



对双亲尽孝的益处

- 一、成为有忍耐力的人。
- 二、成为理智健全的人。
- 三、成为懂道理的人。
- 四、能脱离困境。
- 五、能顺利地获得财富。
- 六、能脱险境。
- 七、受到天人的庇佑。
- 八、受到他人的称扬。
- 九、获得光明的人生。
- 十、得到好的孩子。
- 十一、获得幸福。
- 十二、成为後人良好的典范。

「服侍父母的人，在世上会得到智者的赞扬，往生後必会上升天界。」

吉祥人生的第十二道法则 养育孩子



若果树的果实味道欠佳，人们自会将之砍伐，没人想继续栽植。反之，若其果味香甜，种植的人自然会继续灌溉、施肥，善加呵护。树木生命的长短，取决于果实。人也一样，若孩子是个好人，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，假如孩子为非作歹，人们自会咒骂父母。佛陀有言；父母的欢喜与吉祥是随著孩子而来的。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。这种感觉可以从做过的善事、结出的善果而获得。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，便是祛除自身的烦恼。

世人最高的期望，便是能养育出可以传宗接代的好儿女。

假若子孙为非作歹，那种感觉简直比把心放在白桩里还要伤痛。

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



父母的希望

- 一、养育的儿女将来会赡养年迈的双亲。
- 二、养育的儿女能接替父母的事业。
- 三、养育的儿女能传续香火。
- 四、养育的儿女能妥善掌管父母的财产。

五、双亲往生以后，儿女会为他们修功德。



「子女」一词的涵义

这个词的涵义有二：

- 一、维护宗族之清誉者。
- 二、令父母心满意足者。



子女的区分

可按子女的美德分为三等级：

- 一、美德胜于父母的子女，能光宗耀祖，带来宗族的昌荣，是为最高级的子女。
- 二、美德与父母相等的子女，仅能维护宗族，是为第二等级的儿女。
- 三、美德与父母相去甚远、败坏宗族声誉，是为第三等级的孽子。



得到善良的子女必备条件

- 一、父母必须是好人：勤修功德的父母，才能生出良好的子女，一如良种的花木，必会育出良种的幼



苗。胎里的孩子前来投生的时候，必须具备著与父母相等的美德或相等的功德。所以，想要得到良好子女的父母，本身必须勤於修功德，所修的功德越高，能生出善良孩子的机会就越高。

二、施予良好的养育与教育，以下将详细地说明。



养育儿女的方法

分为生活与佛法的双向教育，父母必须双管齐下。

生活的养育：

一、将孩子与一切的恶行隔开：隔开的意思是防范、阻挡，还意味著禁止与用尽一切的办法，使孩子不会堕入罪恶之道。可是有时候，父母与子女沟通不好，原因在於：

- *双方的意见不同。
- *双方追求的目标不同。
- *双方的烦恼。

1-1. 意见不同：

同样的一件事，从不同的角度来看，必会产

生不同的意见。以在外游逛闲荡为例，青年人总以为结党派是必要的，因能增广见闻。当父母的却认为，不分白天黑夜地在外游荡，必会带来甚多坏处，除了导致学业退步、生命危险之外，还可能使孩子心里，充满男男女女的性爱之事。父母出自好意的劝阻，往往会引起儿女的不满，认为父母是落後的老古董。

这件事持平来说，做儿女的理应听从父母的意见，理由有二：每位父母对孩子都怀著百分之百的好意，况且他们涉世已深，阅历丰富，我们如何才能确定围绕在身边的朋友，对我们的友谊加起来有父母心中无私的爱那般伟大、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。至於父母，每当要对孩子说什麼、解释什麼或提供意见，都要说出自己的理由，别意气用事。



1-2. 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。所以每个人都应以「爱」，为化解纠纷与问题的力量。养育青少年儿女的父母，必须懂得用放风筝的方法，有时把线放长一点，有时把线拉回一些，才能飞得高、飞得远。

1-3. 烦恼：

如果双方都有气、过强的自尊、倔强顽固、自以为是或是存在著其他的烦恼，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讲道理的人，必会减少不必要的问题。

二、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，使身体茁壮成长及维持生命。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著。家里有一把刀已足够，全家都可使用，但我们不能替他人进食；心也一样，每颗心都得自己进食，每个人心里都要有佛法。不能认为父母心里有佛法就足够，孩子没有必要。而知识一如用物，要用到哪方面的知识就学习那方面的，知识不够用还可求助於他人。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。

三、让孩子受教育：

这项责任是很清楚的，那就是让孩子受教育，使他们未来拥有能帮助自己的能力与知识。

现代父母该对孩子付出更多的关怀，常与学校保持联系。要知道孩子的课程表、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，在外缺少可靠的亲友照顾，更要加倍地关心孩子。若无必要，别让他们住进宿舍，除非孩子可以获得父母的信任，但也得找个规矩较严的宿舍。

四、为孩子安排婚事，找个好的人生伴侣：

可分为两个步骤：

4-1.给孩子婚姻方面好的建议，尽力给予帮助。

4-2.尽力为他们找个好的人生伴侣：关于这一点，父母与孩子之间可能会发生矛盾，就好像要让孩子远离罪恶一般，但婚姻一事总是比较严肃

，必须获得彼此间的了解。发生矛盾的原因有二：

4-2-1.父母成为孩子婚姻的阻力，这是好还是坏呢？细思忖，好是多於坏的。但若父母缺少了解或凡事总太过火，那当然会导致孩子的反抗。无论如何，孩子的婚事有父母的参与总是好的，因为孩子有时还太年轻，可能会做出错误的抉择，而错误的婚姻，那可是无可挽回的错误。

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，孩子应与他心爱的人结婚。为人子女的，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欢乐。若一切不合己意，父母应做如是想：「虽然



我们不喜欢，但却是孩子心爱的人，总胜於我们喜爱，孩子却不喜欢的人。」就当那是孩子上天注定的因缘，除非孩子选了个品德、行为有偏差的人，将来势必将孩子导入罪恶之路，那就得劝阻，哪怕孩子多麼地深爱著那个人。

五、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著给，如孩子太年幼，还不知道钱财的真正价值，就该等他长大後再给。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，就该等浪子回头，痛改前非之後再给。

父母在往生之前将财产处理清楚，佛陀也是赞成的，子孙之间不会因分家产而破裂。若父母没立遗嘱、生前没将财产平分给孩子们，必会招来儿孙间的争夺、反目成仇，有的甚至上法庭申请判决，破了财也破了子孙间的团结与和气，为子孙遗留了不必要的家庭纷争，与手足摧残的祸因，最後必以悲剧收场。



佛法方面的养育

- 一、让孩子随著父母入寺，慢慢研习佛法。
- 二、让孩子养成睡前诵经礼佛的习惯。
- 三、让孩子养成勤修功德的习惯，如布施、持戒等习惯。
- 四、让孩子每天跟著父母一起静坐。
- 五、若是男孩，让他有出家修行的机会，无论是沙弥或僧侣、长期或短期都可以。因为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：

- 一、别过分宠爱：不要事事都顺著孩子的心意，因为那会给孩子最坏的影响。
父母的溺爱主要因为：
 - ※过多的爱，以致缺少教育或处罚。
 - ※没有时间教育孩子，为了弥补自己的错误与愧疚，父母只好让孩子随心所欲，那是错误的解决方式。
- 二、别过於僵硬、过於严肃，要懂得刚柔并济。



三、让孩子感到来自家庭与父母的温暖：不论工作如何忙碌，都必须给孩子足够的时间，否则必会酿成未来的後悔与伤心。

四、发现孩子犯了错误，须立刻指出，并予以指导、纠正、改过；但务必要以充分道理来教导。若是孩子做了好事，也得称赞奖励。

五、让孩子学会工作：若是让孩子过著太舒适的生活，凡事都有佣人代为操劳，长大後，无论大小事都无法自己解决，这对孩子是不利的。

六、养育孩子，仅给予衣、食、住、医等是不够的：还要给予孩子佛法方面的教育。



养育孩子的益处

一、孩子的成长与成才，是父母获得满足与欢喜的泉源。

二、家庭融洽安乐。

三、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优秀的人才。

四、为社会树立良好的家庭榜样。

「智者必盼得到美德胜於父母的子女、美德与父母相等的子女，没人愿得到美德与父母相去甚远、败坏宗族声誉的孽子。

前二者，世间很多。他们成为优婆塞，对佛虔诚、持戒持律、懂得说话、无吝啬之心。这样的人必有著辉煌的人生，若黑夜中的明月，不受乌云笼罩，永远明亮皎洁。」

吉祥人生的第十三道法则 夫妻彼此照顾



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，若夫妻之间不能相互照应，不能彼此了解，生活非但不会幸福吉祥，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、受养者。

「夫妻」二字，其字面的含义已说明一切。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：

- 一、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。
- 二、盗贼般的妻子：这类妻子会挥霍丈夫的金钱、为了自己的欲乐而吞取丈夫之财、欠了满身债让丈夫负担的妻子。
- 三、高高在上的妻子：这类妻子就像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。
- 四、慈母般的妻子：对丈夫有著无止尽的慈爱，如母亲对待孩子一般。就算丈夫落魄的时候，也依旧扶持著，不离不弃。哪怕丈夫终生瘫痪或残废，



也无怨地服侍於侧。不说中伤丈夫的言语，不做伤害丈夫的事。即使丈夫在自己依然年轻的时候去世，也会终生守寡不再嫁人。

五、妹妹般的妻子：尊敬丈夫、长久地深爱著丈夫，如妹妹爱兄长一般。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，但始终忠於丈夫。

六、朋友般的妻子：与丈夫有著同样的爱好，情投意合，有良好的道德与行为，但有时也会因认为处於同等地位而不相让，尤其在对方无理的时候。

七、奴隶般的妻子：百般依从、无怨无恚的对待丈夫，就像奴隶一样。哪怕是丈夫打骂、高声怒喝也不生气，有高度的忍受力，在丈夫的权威下低头生活。

要辨清夫妻间是哪种夫妻关系，得等婚後一段时间才能看清。结婚可分为两个阶段：

※结婚之前：双方都努力展现出最美好的一面，以取悦对方，无论是外表的言行举止，或内在的品德。

※结婚之後：双方都做好身为丈夫或妻子分内的责

任。而此时，双方的优点或缺点、才能、品行，都会慢慢的露出本来的面貌。



理想的夫妻

若是夫妻之间具有「相同的道德水准」，做为深厚稳固的基础，婚姻才会幸福，才能持久不变。

一、相同的虔诚心：懂道理、对佛教有著虔诚的信仰之心、有著同样的人生目标。

二、相同的戒持：夫妻受过良好的道德教育、双方品德无亏。

三、相同的布施心：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、不为一己之私。

四、相同的智慧：懂道理、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。



爱情如何能长久？

夫妻之间的生活似易非易，似难非难。若问周遭的人，如何才能使得爱情长久，仅只这个问题，问过



十个人，就会得到十个不同的答案。有的说；要看有没有缘份，有的说要算双方的命，看会不会相冲相克。想法比较实际的或许会说，要看聘金的多寡，付得多、付得高，自然就会获得婚姻的幸福。

佛陀针对此事曾作过一些开示，可总结为「互助互济」。夫妻应以「四摄法」来呵护珍惜彼此的感情。

一、布施摄：即彼此分享、给予。因爱而生活在一起的人，要懂得把个人拥有的拿出来，彼此分享，否则会产生疑心。没有分享、没有彼此给予的地方，那里就会像沙漠一般的乾涸。生活在一起，有福要同享，有难要同当。当对方有问题、有痛苦的时候，要懂得分忧、懂得倾听、懂得安慰、懂得给予鼓励，一起找出解决问题的方法。

二、爱语摄：以良言善语跟对方说话，就算劝说或提醒对方时也要择言。夫妻理应相敬如宾，若因过于亲密而忽略了对方的自尊，可能会因过重的言语、无意中伤害了对方。婚前，彼此间曾如何的好言相对，婚后也应那样好语相对。

三、利行摄：培养出自己的学识与才能，彼此支持，

互济互利。无论事情的对或错、该与不该，都毫无隐瞒的告诉对方。勤于研习佛法，让两颗心紧系著佛法。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，婉转劝说对方，以致对方犯了原本可以避免的错误。

四、同事摄：了解自己的身份，行为举止表现都要合乎自己的身份，无论在家或在外，夫妻都要不失自己的职责与身份。想要做到这一点，必需静坐修心，因为只有修出清静心的人才能明了：在什麼情况与场合该如何表现才不失自己身份。

夫妻理应懂得布施、相互给予、持戒，以修正自己的缺点，言语将会更为柔软，成为有用有才能的人。静坐修行——即听佛法开示与静坐——能修出清静心与纯洁的智慧，言行举止将不会失身份。

为夫者应对妻子尽责

共五项如下：

一、赞美、相敬如宾：将对方敬为合法的妻子，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著家里人批评指责，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，与朋友的聚会、与亲戚的往来。

二、不可轻蔑妻子：对妻子的家族、家世、学识、见解都不该轻视。不该认为妻子凡事都不如己，以致任何关于家庭的事情都不与之商量，更不应该对妻子恶言中伤或动手殴打。

三、不另觅新欢：不该在外拈花惹草，那是对家里贤妻身份的最大污辱。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。

四、不干涉家务事：妻子乃家中主管，家务事应予以充分管理的自由，不要事事干涉，除非是妻子自己也解决不了的大事。

五、赠送服装、首饰：女人总爱打扮，总爱漂亮，若

丈夫赠送美丽的服装或首饰，哪怕是再生多大的气也会消。关于此事，丈夫必要懂得女人心理。



为妻者应对丈夫尽责：

共五项如下：

一、家务事一切就绪：为妻者应为丈夫把家管理好，里外打扫干净，东西收拾整齐，营造一个舒适雅致的家。丈夫食物饭菜无误、衣著用具清洁、照顾孩子、让孩子在温暖的母爱下养育成健全、善良的人。

二、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，并用亲切柔软的语言、态度相待。

三、对丈夫忠贞：始终如一的只爱自己的丈夫，对之永远坚贞不移。

四、惜财惜物：不挥霍丈夫的钱财，但也不过于吝啬，懂得金钱的价值而善用之。

五、勤劳：勤持家务，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，意欲将新郎与新娘永远系在一起，但那只是表面上的仪式，对未来的幸福婚姻可起不了任何作用。

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，不是仅靠外在的绳或线，而要以互助互济的「四摄法」。若是做得到，无论如何都无法将夫妻分开，哪怕是死亡也只不过将肉体分开而已，而两颗心依然永远紧系在一起。



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：

- 一、门内的火不许拿到门外去：别将家里发生的事情或问题（火）拿到外面广加宣扬。
- 二、门外的火不许拿到家里来：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。
- 三、给予该给的人：需要帮助的人，当我们给予金钱的接济或东西借用後，日子到了会拿来还。当我

们需要帮助的时候，若是在能力所及的范围内，他人自会报答，也会给予我们同样的帮助。这样的人将来若再来求助，我们还是会再给予帮助。

- 四、不给不该给的人：需要帮助的人来向我们求助，当我们给予金钱的接济或东西借用後，日子到了不拿来还。当我们需要帮助的时候，哪怕在能力所及的范围内，此人也不会对我们伸出援手。这样的人将来若再来求助，我们也不必给予帮助。
- 五、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金钱或东西，他们没按时归还，但若是他们再来求助，我们也该给予帮助，因为无论如何都是亲戚。
- 六、愉快舒适地吃：饮食方面，一定要无误地准备好。丈夫的父母，在饮食方面要好好侍候。若做得到，我们吃的时候也能愉快舒适地吃，不用担心顾虑什麼。
- 七、愉快舒适地坐：坐的时候，不该也不能坐得比丈夫的父母亲高。如此，我们坐的时候，就能愉快舒适地坐，不用担心他人的眼光或批判。



八、愉快舒适地睡：卧室里的一切整洁有序，睡的时候比别人睡得晚，起床却该比他人起得早。睡前把该完成的工作完成，才能睡得愉快而舒适。

九、敬火：丈夫的父母或丈夫生气的时候，一如炽盛的烈火，若在那时候对我们口出恶言恶语，我们也要保持冷静，别去反驳什麼，否则无疑火上添油，满室烟火弥漫，弄得更是无可收拾。不如事情过後，丈夫的父母或丈夫气过之後，再心平气和地跟他们解释道理。

十、敬神：丈夫的父母或丈夫（神）自己做了好事，我们要支持，以善言促使他们行更多的善。



夫妻互助互济的益处

- 一、使夫妻间的爱情更为坚固长久。
- 二、使夫妻间更为团结。
- 三、使家庭生活更为和乐、幸福。
- 四、受到他人的赞扬。
- 五、为後人树立良好的榜样。……

「妻子乃我们身边最亲密的人，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則 不积压工作



猪尾粘上了泥，越来越厚重，使猪吃睡皆不得安宁。人也一样，若是该完成的工作不按时完成，将会慢慢堆积如山，压得透不过气来，令自己的进步与工作停滞不前。人的价值在於工作，如果令工作积压不前，那无疑是在破坏自己的价值。

工作积压的原因

一、时间上的错误：在不适当的时间，做不适当的事，

如：在有阳光的时候抹地，下雨了却去洗衣服，衣服怎麼晒都不会乾。或是少壮不努力读书，年老时再勤於学为时已晚。

二、方法上的错误：不按该遵循的步骤或方式做，如：打扫房子时先擦地板，然後再扫天花板，在落下一地灰尘後，不得不再擦一遍地板。

三、不愿马上工作：喜欢拖延、找藉口，如：等恰当的时机。佛陀曾开示过；我们想要行善时，那个时候就是最好的时候，不用等，马上就做。



完成工作的方法

佛陀开示，工作的方法有四，就是四神足：

一、欲：喜爱工作，乐意去做。

二、精进：勤奋努力去做，坚持不懈。

三、心：心整个地投入於工作中，认真去完成。

四、思惟：仔细缜密地思考，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麼，如：勤学会获得将来在社会上谋生所需的知识。深晓此益，我们自然乐意去学。



分配工作的人，必须令工作者感到满意，就是说令後者知道能从工作中获取什麼，若不工作又会失去什麼。有时候，分配工作的人过於使用权威，边吩咐边骂，满口尽是轻蔑工作者的言语，那可是天大的错误，因为会令人心生寒，破坏了工作者的信心与团体的士气。

精进：勤奋努力，坚持不懈，那是心的一种美德，这种感觉也叫「勇气」。要知道什麼叫勇气，先借相反的另一面镜子来映照，那就是懒惰，便会了然。懒惰成性的人是凡事畏惧的人，怕冷怕热、怕阳光、怕风雨、怕累，而不做。每天总有藉口一大堆，一会儿冷了或热了；一会儿，饿死了或饱死了；片刻又会说累死了或困死了……为了不工作，懒惰的人会找许多种理由！

能将懒惰的习性根除的就是「心」或「勤劳」，也就是「勇气」。无论何等困难，无论有多少障碍，都有战胜与跨越的勇气。为了达到心的这境界，心须先远离种种罪恶的渊藪。

在合作的过程中，领导者与下属双方都必须勤

劳、尽力，才能获得圆满的成功。越是身为上司，越是扮演著重要的角色。懒惰的领导者，会让下属自个去拼命与卖力，起初下属还会致力於工作，但不久便会松懈不管了。相反的，若是领导者工作勤劳，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、不精进、有情癖、易怒，是导入堕落之道的五种恶习。染上此五种恶习的人，若是在家居士，必无法获致在家人的荣耀；若是出家人，也无法获致出家人的荣耀。佛陀曾如是开示过。」

心：有精进之心的人，必会全心投入、专注认真地完成工作，绝不松懈懒散，而且还会要求工作的整体性与品质的提升。

成熟的人皆有负责之心，甚少有对工作不用心的。平凡的人「心」皆爱思这想那，要让思想停止简直难上加难。问题是，有的人总想插手别人的工作，爱批评、爱干预、爱挑剔，唯独无心於自己的工作，不懂得自我思考或反省。所以佛陀教导我们；无论是还没经手的或已完成的工作，要懂得审察。

思惟：也就是懂得如何去做。要将工作完成的方



法，最重要的步骤就在「思惟」。意即「懂得思考、观察、审查、判断，用「智慧与头脑」工作，而非一味盲目地投入、不思前也不想后。我们不论何等喜爱正在进行的工作，除了勤劳、用心之外，若失却审查或思考的智慧，导致工作的积压，或效果不佳，最后还是无法完成，仍得重新再做。

不用智慧工作的人，工作永远都做不完，久之便沦为工作的奴隶，一如下面这则恶鬼的故事。

有一个饿鬼，受了头领的命令到一处凉亭工作。当凉亭里的人们睡著了，它会自亭梁飘下来，把睡著的人排列成整齐的行列。他先把人的头按一条线排齐，但当查看时却发现人脚不齐，於是再把每只脚都拉上拖下地排列整齐。接著再绕到头部细细察看，发现头又不明所以的不齐了，於是把人们的头再次拉上拖下地排列。然後，跑到脚部看时，人脚又不齐……为了要把这些人的头与脚排成整齐的一条线，这饿鬼始终忙得团团转，也不思考人身原本高矮不等，无论如何都无法将头脚排成整齐的一条线。

有的人工作时就像这饿鬼一样，若能静心思考一

下便知原委。工作尽力完成就行，能做多少就做多少。

懂得用智慧的人，同时也要懂得：

※没有时间上的差误，不先不后，适时去做。

※了解工作的性质，才能无误地工作。

工作的完成，一切在於「心」；心要乐意去做、心要坚持不懈、心要精进、心要懂得如何去做。为了达到这工作境界，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、懂得审查工作的智慧，明了工作的方法与步骤、有勇气与毅力、以及投入的心。

阻挡工作完成的障碍，那就是六项罪恶的渊藪：

- 一、酗酒。
- 二、嫖妓、夜间在不正当的场所流连忘返。
- 三、逛荡、迷上了电影、戏剧等。
- 四、赌博。
- 五、结交坏友。
- 六、好吃懒做。

罪恶的渊藪也就是「导致毁灭之道」。

若站在「路口」看，一般人是看不到「毁灭何



在」，看不到有什么可怕之处，甚至会错以为该路将通往繁荣昌盛，但佛陀与智者却看得出。

牢狱的路口是平坦的道路，走著走著…却能把误入此道的人带入监狱！

通往水池的路口是净洁的道路，走著走著…却能令不留意、失足落水的人溺毙！

通往深渊的路口长著翠绿的青草，走著走著…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？夜间游荡不归其乐无穷、赌博时在赢输之间翻滚乐趣多多，但却导致工作的积压、错失了昌荣进步的未来、远离了善业善行，最后彻底破产或卖身的例子不胜枚举。

导致堕落毁灭的路口，乍看之下，好不诱人，跃跃欲试，想试著探步进去走走，但仅这第一步，已开始向毁灭迈进了！



好雇主应具有的品质：

- 一、为员工安排适当的工作。
- 二、按员工的工作能力予其适当的薪资及奖励。

三、给予员工不错的待遇。

四、有什么好的、特别的，懂得分一份与员工共享。

五、为员工安排适当的休息日。



好员工应具有的品质：

一、工作比别人先、比别人早。

二、下班、休息的时间比别人晚。

三、只接受雇主所给的。

四、永远追求更高的工作效率与品质。

五、赞扬自己的雇主。



工作积极、不积压的益处

一、使自己、家庭、国家的地位提高、兴盛。

二、获得工作的快乐。

三、成为可以依靠自己的人。

四、成为别人可以依靠的人。

五、能更容易地行善积德。

六、成为不疏忽细心的人。

七、远离恶生。



- 八、往生善道。
- 九、养成来世的好习惯。
- 十、受到他人的赞扬。

「不畏寒怕热的人，
有著草一般的韧劲。
以男子汉的力气投入工作中，
必会获得无穷的快乐。」

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



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

何为布施？

布施即给予、为了帮助别人而乐意施舍出属于自己的东西。



布施乃人类最基本的善良美德，也是促进幸福和快乐世界与社会所不可或缺的。

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，挣来的钱财不能彼此分享，家庭必会破裂。

老师若不布施，不传授课业、知识给我们，我们必会愚蠢。

人与人之间有了争执、气愤，若彼此不原谅、宽恕（无畏施），世界必会毁灭。

我们能生存在世间，概因种种的布施与彼此之间的给予。我们能长大成人是因为受了布施，我们拥有学问也是因为受了布施，这个世界能够太平和乐更离不开布施。所以，布施对整个人类来说，是重要意义非凡的。



布施的种类

- 一、财布施：以物或钱财为布施品。
- 二、法布施：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。

三、无畏施：也就是懂得以「原谅心」、「宽恕心」布施，舍弃心中气愤，断除彼此间的怨怼，不再怨恨，不再结仇，不再纠缠不清。

以佛法布施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，而智慧宛如一把利剑，能斩断诸烦恼、能战胜诸欲望，令人今生来世皆获益无限。至於别种布施，不久便会被受施者用尽。

「以佛法布施，胜於一切布施。」



布施的目的

- 一、为了利益而布施：以布施品将心与心系在一起，使受施者对布施者心生好感，绝非为了行善积德。如，参选人民代表的人，在竞选期间，为了招揽人心、获得广大群众的支持，不惜倾资於修桥补路、到十、二十处寺庙大修功德，所做的一切皆为收买人心，让群众认为自己是个「大好人」，将票投给自己。再如，爱上人家的姐姐，把好吃



的餅乾甜点送给她的弟弟，收买他的心。诸如此类，为了自己的利益而给予或布施。试问这样是否能获得功德？答案是，能获得，但是少之又少，远远比不上为了支持或谢恩而做的布施。

二、为了支援而布施：为了给予帮助、支援而做的布施，抑或出自慈悲心的布施。如：父母养育孩子、老师给学生传授知识、给家境贫寒的学生捐献奖学金。

三、为了报恩而布施：曾经对我们好、友善的人；曾对我们伸出援手的人；以爱心与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，出家僧侣对我们同样有恩，他们致力于人世的和乐与解脱，教导我们分辨是非善恶，我们理当报恩，供养以「四事」（衣、食、住、医），支持僧侣们继续为世间造福。

我们去世的时候，任何财物，那怕是一枚针，都无法带走，唯一能使财物随身的办法，就是将财物拿

去「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。一如火烧房子时，主人能搬走多少财物就有多少，来不及搬走的最後终会被烈火烧成灰烬。



无法获得功德的布施

- 一、以烟酒或毒品为布施品。
- 二、以武器为布施品。如，别人生口角时，递刀送枪。
- 三、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。
- 四、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。
- 五、赠送黄色书刊、照片、影片，或一切能挑逗性欲的东西。



能获致最大功德的布施法

必须具备三种条件：

- 一、以纯净之物布施：布施品必须是布施者以正当的



方法获得的，而非来自欺骗诈取、或威胁逼迫他人。以正当的方法换来的布施，即使是粗茶淡饭，获得的功德，远胜过于用不正当的方法得来的金钱，布施昂贵的宴席。

二、以纯净之心布施：布施者真正有心布施、行善、必须去除内心的吝啬，而非为了自己的名誉或利益。为了获得圆满的功德，「布施之心」要在三个时候保持纯净：

※布施前，心中充满虔诚，有要布施的意愿与纯净之心。

※布施的时候，认真地布施，心中法喜充满。

※布施过后，心中法喜不减，不觉惋惜或後悔。

三、受施者必须纯净：受施者须戒律清净、端正庄严、致心於佛法的研习与修行。佛陀开示过；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。至於布施者，若要获得最大的布施功德，也要持清净的戒律。所

以每当布施之前，僧侣会先让我们受戒，最少那时候五戒俱足，获得的福德最为圆满。



布施之果

布施会带来心灵的清净与清凉，在频频布施的社会里，人们心中不会烦躁焦急，彼此可以依靠，具有互助互济的美德。除此，布施之福德会在心中积聚，升华为一种力量，会将美好的事物、品德、财富招聚到我们生命中。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，布施之物绝无被视为「微、少」之说。

※布施的福德将促进布施者生命的昌荣。

※布施者必会获得他人之友谊。

※布施者必会获得大众之爱戴。

※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。

凡是以美好的、最好的、高尚的物品布施之人，
无论生於何处，必会长寿、必会获得荣誉。



布施的益处

一、布施乃一切财富的来源。

二、布施乃财富的所在。

三、布施者必会获得快乐。

四、布施者必会获得大众的爱戴。

五、布施者必会获得他人的友爱。

六、布施者必会成为有吸引力的人。

七、布施者必会成为好人交往的对象。

八、布施者走入人群，必会大受欢迎。

九、布施者无论身在何处，都有英勇之姿。

十、布施者必会获得好的名誉。

十一、布施者往生後，必得享天界之福。

吉祥人生的第十六道法則 修持佛法



晒乾的檀香，香气依然；榨乾的甘蔗，甜味不减；盐的咸味永远不变，智者也是一样，落难之时依然不弃佛法的修行。



何谓佛法修行？

佛法修行就是将自我的品行约束於善与对的范围里，并不断提升自我的言行举止或品德，成为公正、不偏心的人。

佛陀将「佛法修行」列为吉祥的第十六法则，之所以将其放在第十七法则（接济亲戚），和第十八法则（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与品行的人接触，若是不小心，很容易发生冲突，我们或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烦恼或问题。为此我们得进行两方面的修行。

- 一、凡事以公正平等之心看待。
- 二、按佛法修行。

凡事以以公正平等之心看待：社会的安定与安宁，若失去了「公正之道」是绝对无法维持的。纵使是多麼繁荣的社会，人们何等的不愁吃、不愁穿，若失去「公正之道」，那个社会也必将充满纷争与混乱。

- ※失去「公正之道」家庭必会破裂。
- ※失去「公正之道」国家必会产生革命或发生政变



※失缺「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或做法，在任何地方都有这必要，人与人之间必须公平正直相对。我们务必要修出这项待人公正合理的美德，别因下列四项偏见而偏心、失去公道：

- 一、不因爱而偏心：无论何等的爱著某人，但若此人没有卓越的工作效绩，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。这一项也包括了不做贪得无厌的人、不因爱财而失去公正之心的人。
- 二、不因厌恶而偏心：虽然心里对某人有著厌恶感，但也不该将这种负面感觉，与团体的工作参杂在一起。若此人跟别人一样做了好事，也应同样予以褒奖，绝不可因私人感觉而失去公正之心。
- 三、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。
- 四、不因怕惹祸而偏心：有著勇敢的心、不怕任何黑暗的势力，即便受了威胁也不会抛弃公正之道，

爱公道更甚於自己的生命。

以上四项品德，人人皆应有之，否则事後必会受人指责，世界也终不得安宁。「不因爱、厌恶、愚昧、惧怕而失去公正之心的人，他的荣誉与尊严必如皓月般，在盈月的夜晚永远散发著最圆满、最亮丽的永恒之光。」

按佛法修行：按佛陀的教诲修身束己，不断逐步提升自我内在的品德。应循十善道而修行：

- 一、不杀生：不杀人、不杀有恩於己的动物（如曾为自家耕种的牛）或其他动物。人应以和平的方法解决问题，而不是以杀害对方了结问题。在杀害对方之前，杀者心中已起狠毒之念，令心浑浊，杀害之後还要去承受此恶业的果报。最基本的，下手後总会提心吊胆，害怕被杀者的亲友前来报仇。「杀害」根本不能解决问题，而是引来更多永远解决不完的问题。
- 二、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。

*强词：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或职业在社会上谋生，获得的财物不会惧怕别人来夺取、催讨、逼偿。

三、不邪淫：能端正男女间之情欲，不苟合淫欲，不与他人之夫或妻有著奸情，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。

四、不妄语：不故意以言语令人产生误会，或故意以种种手段令人误信，方法有以下七种：

*说谎：当面撒谎。

*发誓：以誓言令人生信。

*诡计：使用计谋、手段或隐情令人生误。

*假装：如，小痛说成大痛。

*暗示：以这方法令人误解。

*添油加醋，小题大做。

*隐瞒：将大事掩盖，说成小事一件。

不妄语意味著：

*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；或因对某人厌恶，不想让他得到某种利益而说谎。

*不因财物之诱而说谎：如，想从中得到金钱或回报的东西而说谎。

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，不为了得到某种利益而不惜



说谎。

五、不两舌、不挑拨：不将双方的事传来传去，挑拨离间，应只说令人团结和气的話。

第五善业是为了让人不阿谀奉迎、不挑拨，以使团体能和睦相处。

六、不说粗话：不说使人听后内心感到刺痛的话语、同时让人意识到，口出此言的人出身之低贱。这些言语包括了：

※骂人的话：火辣、刺痛人心、贬低他人的话。

※讽刺挖苦的话：对人冷嘲热讽的话。

※冲击他人的话：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。

※仇恨的话：使人听后惧怕会遭到伤害的话。

第六善业是为了使人成为正人君子，有分寸地说话，不用言语为伤人或刺痛人心的武器。

七、不说风凉话：不信口雌黄，想说什麼便口无遮拦

地说，而说出的话又毫无意义可言。要说就只说有意义、有凭有据、适时、有益的话。

第七善业是为了使人懂得对自己的言语负责任。

八、不贪婪：不思以不正当的手段获取别人的东西。

第八善业就是为了让别人懂得，尊重他人拥有自己财物的权利，不对他人财物怀有不轨的念头，才能以清净的慷慨之心为团体谋福。

九、不怀恨於心：不痛恨、不记仇，欢喜之心不会因仇恨的火而受染变浊。

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，心会因此而获得宁静，充满创造性的思想。

十、不与道德背道而驰，拥有基本的八种正见：

1. 正确地认知布施是好的，应力行的。
2. 正确地认知尊重该敬重的人是对的、好的、应力行的。
3. 正确地认知招待客人是应该的、该做的。
4. 正确地认知善恶皆有其果报是真实存在的。
5. 正确地认知今生来世的轮回是真实存在的。



- 6. 正确地认知父母是我们的大恩人。
- 7. 正确地认知化生者是存在的（天堂地狱都是存在的）。
- 8. 正确地认知了脱烦恼欲望的修行者是存在的。

注释：

※第五正见可分为(1)此生确实存在；(2)来世确实存在。

※第六正见可分为(1)父亲确实对我们有恩；(2)母亲确实对我们有恩。

若如是分，将会成为「十正见」，名称虽然改变，但内容不变。

第十善业是为了让人心地善良、有正确的知见、正确的判断、正确的思想、正确的原则，最后无论遇到何事，都会以正知正见的态度看待。

「仍未见任何其他法如正见一般，

能使未生之善业，

与已生之善业，

更为富足与不凡。」

人人必修出这十善业道，尤其是为社会人群造福的领导者，更需具备这些条件，工作才会真正有效。

「佛法自会庇佑修学佛法的人，要获致幸福的人、要成为大人物的人、要进步的人一定要修学佛法。」



修学佛法的益处

- 一、具有大功德。
- 二、成为不疏忽大意的人。
- 三、成为维护君子德行的人。
- 四、是促进佛教昌隆兴盛的人。
- 五、今生与来世皆会获得幸福。
- 六、不造孽、不伤害任何人。
- 七、对众生具有宽恕之心。
- 八、具有智者之风。
- 九、促进自己与群众的和平、幸福与昌盛。
- 十、为自己修出为人之道、天道、梵天道与涅槃之道。

「修行的人，自会活得幸福。」

吉祥人生的第十七道法则 救济亲戚



众木合而成林，每一株都会挡暴风雨，故能长存，有别于独生独长之木，即使是一株擎天巨树，独自挡风挡雨，终必受到摧毁。好比有亲戚围绕的人，身边充满了支持与助力，必会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：

一、世间的亲戚，可分为两种：

※ 有著血缘的亲戚：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、丈夫是我们最为亲密的人，另当别论，因我们以特别的、有异于对待他人的方法对待这些至亲之人，已于第十一、十二、十三法则详细地谈过。）

※ 因亲近与熟悉而成为亲戚：如，我们最要好的朋友、跟与我们有血缘关系的亲密之人。

二、修行道上的亲戚（法眷属），以四种因缘而成为亲戚的人：

※ 为我们剃度为僧而成为亲戚。

※ 为我们的剃度为沙弥而成为亲戚。

※ 为我们授以依止而成为亲戚（剃度为僧仪式里，戒师授予出家僧侣的依止）。

※ 为我们授以佛法而成为亲戚。



真正亲戚的筛选

我们称为「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麼帮助，而是该与我们时时存著「心与心相连系」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著困难，也会设法帮忙解决或救济，这样才叫「亲戚」。真正的亲戚无论人前人後都会彼此牵挂，跟普通的浅交不同。若只是在我们飞黄腾达时才称兄道弟，而当我们跌倒时却以背相对甚或以脚踏踏，这种人绝非亲戚。当我们病卧在床会来探望的人；即使我们还没处於人生的高峰期，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」。

该救济、帮助的亲戚

- 一、来向我们求助之前，自己已尝试各种解决方法，尽了最大努力，而不是凡事都向我们伸手求助，不肯为自己尽点力的人。
- 二、懂得使自己成为值得救济的人，意即有良好的行为表现，不跟能坠入邪恶之行打交道，谦逊有礼

、心地善良的人。

该救济、帮助的时候

- 一、穷困到无所依靠的时候。
- 二、要投资做生意但缺少金钱的时候。
- 三、没有交通工具的时候。
- 四、缺少谋生工具的时候。
- 五、生病的时候。
- 六、有事的时候。
- 七、被人无故冤枉、打官司的时候。

救济亲戚的事，似难非难，似易非易。有的人抛亲丢戚，不闻不问，有的则为了帮助亲戚，而弄得自己好惨。帮助或救济都要有限度、有适当的方法，不是任何帮助的行为都是好的。

以世俗的方法救济亲戚

为的是与亲戚齐心、团结、不丢不弃，该以「四摄法」为本。

- 一、布施摄：给予吃的、用的东西，去探望时也不会



空手而去，每逢婚、丧、喜、庆、节日，都会带礼品、或资助做生意的金钱。为此我们须拨出一笔钱，作为救济亲戚之预备金，当钱拿出去之后，不要去索回，若对方拿钱来还则收下，另存起来以供资助别的亲戚用。

二、爱语摄：以温婉有礼的言语相对，用正确的名词称呼对方，如，伯父、姨妈、舅父、叔父等，用彼此敬爱的人应有的言语互对，即使心中有气也不该出口诅咒或恶言讽刺。

三、利行摄：当亲戚有重大事情时要全力相助，如，举办婚礼、剃度出家、卧病在床、法庭诉讼、丧礼，至少也要给予鼓励或安慰。

四、同事摄：以适宜的身份互待，视情况与环境、对长辈要有礼、对晚辈要怜爱，即使困难重重也不相弃。



以修行的方法救助亲戚

要劝导亲戚们懂得修福德，请他们同来布施、静坐、令其心对佛法充满虔诚，学习佛法、让其有机会

出家或修行。

※注意：

资助亲戚是一件好事，但也要以正确的方法为之，帮助亲戚不应使自己在工作上，或责任上失去公平之心。

相对的需要帮助的人也该深思，若是真心敬爱，就不该去向有权有势的亲戚，求助于对己有利，却有损对方的事，就是能使对方失职、失责、失去公平心的事。若知道开口求助后，会使对方感到因帮助自己而有犯错的丝毫不安或担忧，就不要开口。开口求助不是坏事，但千万别使对方因帮助自己而犯错。

孝敬双亲、养育孩子、照顾妻子（丈夫）列在第十一、十二、十三道法则，但救济亲戚却列在第十七道法则，为的就要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「懂得修持佛法」，修出公正心、公平心之后，再去救济亲戚，避免因救济亲戚而结派结党等有损道德的败行。



救济亲戚的益处

- 一、亲戚间团结是防止灾难的基本，难以被外人或心怀恶意者伤害。
- 二、亲戚间团结是力量之基本，易於扩展事业。
- 三、是一种福德。
- 四、维护亲戚间的善意与爱心。
- 五、使亲戚间的关系更为亲密。
- 六、使亲戚间团结一致。
- 七、使忠於彼此。
- 八、使家族昌盛不衰。
- 九、来生来世必有众多亲戚围绕。
- 十、成为後代子孙的榜样。
- 十一、营造良好的生活环境。
- 十二、促进世界的和平。

「亲戚间团结一致的家族，必使外人敬畏，不敢侵犯，一如茂盛的竹林，伐木人必不会毫无顾虑地去砍伐，更如池中盛放的莲，倍受过路人的注目。」

吉祥人生的第十八道法则 从事正当的工作



有一定标准的工厂，不会是只顾产量而不顾及品质的工厂。同样的道理，人之会上进，成为为大众造福得益的人，也不只是会做大量工作的人，还要懂得选择做对他人无害的工作。



何谓正当的工作

无害的工作就是不损害别人；不会造成他人的危险、祸害，不会欺压到任何人，但却有益於大众的事。



人的工作效率可分为两种：一是做得来，二是做得好。

做得来：为完成工作而工作，不会去顾及工作是否有益有效。

做得好：会从每个角度去审视工作的重要性或得失，去芜存菁後只选真正有益於己於众的事，无益的事不做。简单的说，当做则做，并尽心尽力去完成，否则绝对不会做。

做得来也可以解释为可以做：凡是自己想得到的、自己想做的不会思考或顾虑，如：做生意只顾及自己的利益，不选择所卖物品，即使是不该卖的也卖，不论是烟、酒、毒品之类都敢卖。或者为了得到某个职位、某种荣耀，便不择手段弄到手才甘休，是对是错都不在乎。

「可以做」或「做得来」，是一般人最基本的工作条件，更进一步的是要做到「做得好」。能做得好的人会具有两种条件；除了「做得来」之外，还能做到「不做也可以」，如果那是不好不对的事绝不会去做，那才算高明。

比如，「做得来」的人就像刚会吃东西的婴儿，拿起能吃的东西放进嘴里就咽下去，这只是「会吃会咽」而不是「懂得吃」。就算保姆误拿有毒的东西给他吃，他也照样不选择的吞下去，以致须送医求救。「懂得吃」则会选择食物，好的、有益的、该吃的才吃，否则便不吃。「懂得吃」不是只会埋头工作，而是只做当做之事。



审视工作是否正当的方法

审视的时候不误听误信愚痴者的赞言美语，愚痴者本就是心地污浊受染的人，缺乏正见，所想所做无一是对，正的看成反的，错的视为对的，这种人的话绝不能听信。

智者懂得明断是非对错，懂得辨别益与弊，是言出有信、心口合一的人，应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正当，前两种是世俗或社会上的原则，後两种是道德或佛法方面的原则。



正当的工作的性质

- 一、不触犯法律。
- 二、不违反善良的传统风俗。
- 三、不犯佛戒(佛陀制定的戒律)。
- 四、不犯佛法(按照佛陀的教法而行)。

一、不触犯法律：

法律是人人必须遵守的共同规则，犯法的工作都是有害的工作，即使它不犯佛戒或佛法。譬如在市政管辖的地方建屋，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，表面上好像没有犯错，因为土地是我们的，建屋的钱也是我们的，但性质上这样建屋是「有害的工作」，是会受到指责的，只要是「有害的工作」，就是「违反道德、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大众慎重的开示——「人人都必须恪遵国家的法律」。即使是对佛教徒，经书上也从没有记载，佛陀曾教导诸弟子要以佛法佛规为重，而忽视国家法律的重要性。可见佛教要众信徒

爱和平、遵守国家法律，任何情况下也不能违法。

从吉祥经的观点来看，不遵守国家法律，必定会导致不吉祥的事，触法无疑是引法绳自缢。

二、不违反善良的传统风俗：

风俗是一个地方居民的传统习俗，因环境、因种族而不同。若是某地方的人民认为是好、是对，并信奉或力行，这传统习俗就变成了那地方的「社会规律」。违反社会规律就像做了对不起群众的事，如：举行婚礼的习俗、招待来客的习俗、饮食的习惯、尊敬长辈的礼节等等。这些习俗因地而异，务必事先研究、学习。

我们佛教徒，进入某个国家或地方，都要问清楚该地的习俗，可以接受的就入乡随俗，但若遵从后会自己在某方面受损，不论是有损于自己国家的尊严或佛教徒的尊严，就必须避免。例如：对长辈无礼的习俗、重男轻女的习俗、过于重视吉日吉时以致无法谋生的习俗、某印度种族不可在同一个地方大小便、以致没有厕所之必要的习俗。



三、不犯佛戒：

戒规是行善的基本，即使是在「三学」（戒、定、慧）中也一样，乃佛教「学与行」的中心教育。

戒：是静定的基础。

静定：智慧由此而生。

智慧：最终能入涅槃。

不持戒但想行善的人，无疑是在造空中楼阁。

佛教徒在工作之前应审视一下，将著手的工作是否有犯五戒，若有就不做，即使是得到有权势，但不持戒的人支持，也不要去做。

佛陀曾如是开示：「汝等该时常自我观察反省，自身是否能以戒自责。汝等也该时常观察反省，智者是否能以戒指责我们。」

四、不犯佛法：

佛法是有智慧的、善的。工作之前，该详细地思及佛陀的佛法、教诲，因为有些工作并不犯法、不违反习俗、不犯戒，但却可能有犯佛法，如：

※记仇恨、结怨：犯十善业道经里的教诲。

※懒惰：犯「神足」里的法则。

※风流、好赌：犯坠入道德沦落之道的教诲。

因此，凡工作不论是身口意，都必须遵守法律、传统习俗、佛戒与佛法，才是从事无害的工作。

有些人可能有疑惑，其实心里也希望能做无害的工作，但都是在工作进行後，才发觉其性质是有害的。如何才能及时或事先知道工作是否有害呢？



事先学习了解之後才做

针对这个问题，佛教采取的方法是「慎思而後行」。俗语说：「没看到之前，别嗅别闻(在没有了解之前，不要冒然行事)；没读过之前，别签字(任何需签字的文件或合约，必须先确认无误)」。可是现代年轻人较为急躁，觉得太麻烦，呈交工作时，主管若说：「让我再考虑考虑」。年轻人心里会暗暗抱怨，认为上级畏缩没勇气，办事不英明果断。其实这不是畏缩或缺少勇气的问题，任何事主管需要考虑周严，确认此事是否可行、是否该办，而不是办了之後再来思考该不该。



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主观意识、凡事别执著於我见、也千万别傲慢自大，该知道自己不是最能干、最聪明的人。社会上比我们有见识、有学问、有远见的人比比皆是，若能做到不骄傲自大，则必能预先知道，进行的工作是否有害，反之则无法明辨，必将永远是个後悔之人。如：落榜之後，才知道不该怠惰於学习；肝硬化之後才知道不该酗酒；输光了钱财，才知道不该赌博；更甚者是入了牢狱之後，才知道国家是有法律的，真是不应该。



正当的工作性质

工作可分为两种：

- 一、为自己而做的工作
- 二、为群众而做的工作

做正当工作的人就是，以正确的方法做这两种工作，并遵守以上提及的四个条件。

为自己而做的工作：就是为了维生而从事的工作，如：务农、做生意、老师、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) 以「人」当货物来贩卖。
- (3) 贩卖毒药。
- (4) 贩卖毒品。
- (5) 贩卖动物送去宰杀。

以上五项便是有害的工作，会为自己带来不可预测的祸害，即使多麼富裕也挣脱不了所造的恶业。

为群众而做的工作：就是为社会大众谋福谋利的工作，或救济身边的人。如：建桥、修路、建凉亭供人歇息等等。



为大众工作该注意的事项

要尽心尽力的工作，但是不要使工作多到应接不暇。要为大众做事之前，要先修好自己品格中的缺点，最好是依第十六道法则「修持佛法」中，指示的方法去做，才不致与他人发生冲突。同时自己也该确定，从事这项工作真正的动机是为了大众，而不是为了自己的面子、名誉与声望。为群众而工作的人，其



实收获最大的是自己，因为将会获得来生的福德与良好的品格，同时也改善了自己周围的环境，别人所获得的只是些许的利益。若能作如是想，工作时就会受到鼓舞，也不会想去跟谁讨功劳。

除此之外，为大众工作的人还应该持八戒、佛日须遵守的八戒，可以学会控制自己的情绪，因为为大众工作，会跟许多人共事，即使原本动机是好的，但彼此之间也可能因意见不和，而产生冲突，事後才不会带著业障而去。要为大众工作之前，自己的家庭要先安顿好，给妻儿充足的时间，在家庭和乐的情况下，才能更无虑、更投入地为社会大众做出贡献。

做正当工作的例子

- 一、佛日持八戒。
- 二、以正当的方法彼此协助。
- 三、建修行场所，如：佛寺、佛塔等。
- 四、种树，路过的人可在树下乘凉。
- 五、筑桥，为来往的人提供方便。
- 六、挖水泉、提供自来水供应设备。

七、为行人提供饮用的水。

八、提供住所。

九、心沉浸於福德与善行中。

十、持戒、静坐修行。



不做不正当工作的益处

做有害工作的人，得与失如影随行。得到越多，心的负担也就越重，好比吃得饱但心中无乐趣可言；从中得到的钱财越多，人格越有缺陷；越做心越愁苦，本身的「好」日渐减少。反之，不做有害的工作的人，生命会获得幸福与提升，或许并不富有，但本身美好的人格便是至宝。

不做有害工作的人，睡得安稳，醒时也快乐，不用惧怕任何人或感到羞於见人，因为所做的工作有利於这个世界，可谓报答了这个育我养我的世界大恩。工作完成後，最大的收获就是永久和平的产生。

「勤劳、有著清醒的正确思想、有著对工作品质求精、先思後行、勤於修行、不疏忽的人，必能获得地位与名誉。」



前十八条法则是有关如何使自己在社会上，生活上幸福快乐的指南，如何使自己成为所到之处，都受到欢迎爱戴的人。

後二十条法则是有关道德方面的修行，不断提升自己，直到最後烦恼解脱，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



打扮之前，要先把身上的污垢洗去。要净化心灵，使其具有高尚的品德，理应先把罪恶之行戒掉。

何谓罪恶？

不好的、坏了的东西，若是食物可用「腐烂」来形容，房屋便是「破旧」等。腐烂、破损、破裂、崩塌等词，要表达的就是「已坏掉了」、「已不好了」。

「心」的状态也可用狠毒、残酷、哀伤、混浊等词



来形容。这些辞汇都表明了一个状况，就是「心已坏了」。佛教将心变坏的原因归类在，自己造作的「恶业」上。

「恶业」的意思就是「使心的品质低落、混浊，不论是使心那方面的低落、混浊，都属于恶业。」



罪孽的来源

无论是基督教，伊斯兰教、印度教，都与佛教有很大差异。举个例子说，基督教或伊斯兰教，教导信众，罪孽或恶业皆因违抗上帝的旨意而起。上帝要信徒们不时想到他，若是忘了，罪孽也就由此而生了。基督教不许信徒直呼上帝之名，除非真有必要，否则便是一种「罪孽」。

更有甚者，在基督教里，罪孽是可传至子孙的。每个人生来都带著原罪，因人类的祖先亚当和夏娃，偷食了伊甸园里上帝的禁果，因此犯了罪，整个世界的子孙，世代代藉由血脉的关系承袭著这罪孽。

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，故能洞察烦恼之自然性质，正确地知道

烦恼乃诸恶业之因，以及应如何彻底祛除这烦恼。针对恶业，佛陀说：

「恶业不会发生在没造恶业的人身上。」

「造恶业的人，心自会混浊。」

「不造恶业的人，乃清净之人。」

佛陀之言已明示，恶业是属于个人的，不可能传给他人或血脉承袭，造恶业的人恶果自会缠身，不造恶业的人，自不会受恶业障的摆布。父亲造孽，承受恶果恶报的是父亲；儿子造恶业，承受恶果恶报的是儿子。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，在山的儿子绝不可能有吃饱饭的感觉，这是个人的事，互不相干。

因此佛陀教导，恶业缠附於造恶业人身上，业生於心，造恶业的心必会被恶业腐蚀，直至心「坏」去，变得浑浊，承受痛苦的折磨。



祛除恶业的方法

既然在不同的宗教里，对恶业之生有著不同的想法与主张，对恶业祛除之法也大大有异。在信仰上帝



的宗教里，认为只有上帝是至高无上的，唯有上帝可以为人除罪、赦免人类一切罪孽的神只，只要忠于上帝即可。

但是证得无上正等正觉的世尊却这般教导：

※「清净与否，乃个人的事。」

※「没有人可以赦免他人的恶业，还其清净。」

佛陀充满智慧的圣言，否认了恶业传给他人的可能性，也否认了恶业，可由他人尽数赦免的可能性。

对于造下的恶业，佛陀有著明智的譬喻。

我们把一汤匙的盐放在一杯水里，搅和之后，浅尝一口，会有什麼味道？

「当然是咸的！」

如果把这杯水倒入一个水桶里，再把清水注满这只水桶。再尝一次，味道会如何？

「略带咸味！」

如果把这桶水倒进一个大的水缸里，再在水缸里注满水，味道又会如何？

「已没有咸味！」

「水里的盐有没有少呢？」

「一点都没少，一点都没失去。」

「既然如此，为什麼没有咸味了呢？」

「因为大水缸里的水很多，淡化了盐的咸味，所以一点都不咸。这就是「有，但又像没有」，盐丝毫不减地溶在水里，但已失去了咸味，如同水里没有盐。」

在佛教里，去除恶业的方法就是；从今以后停止造恶业，只造善业，只修福德，福德自会使恶业减轻。修福德就像把水注如大水缸一样，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，恶业随之淡化，最后恶业也会失去了破坏、毁灭的力量了。



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：没做过的事，但将它排除，永远不会去做。

戒除罪恶之行，意思就是任何身、口、意能造的恶业、任何能导致心混浊的恶业，如果曾造过，从此



要终止。至於还没造的恶业，要彻底排除去造的所有可能性。

什麼是恶业？

就是「十恶业道」：

- 一、杀生：如杀人、射鸟、钓鱼，折磨动物也是。
- 二、偷盗：如偷窃、抢劫、诈骗、贪污。
- 三、邪淫：如通奸、强虏（女人）、淫秽。
- 四、妄语：如说谎、伪造证件、别人的话加油添醋。
- 五、两舌：如挑拨使人感情破裂、冤枉他人。
- 六、恶口：如骂人、咒骂、诅咒、恶言顶撞、讽刺挖苦。
- 七、绮言：如花言巧语、吹牛。
- 八、悭贪：以不正当手段获取财物、想得到他人之物。
- 九、瞋恚：如记仇记恨、伺机报复、伤害他人。
- 十、愚痴：认为没有善业恶业的存在、认为父母非恩人、认为死後一切都归零、认为没有因果之律。

戒除邪惡之道的有效方法

人有「身」与「心」，而心乃身的主人，身听从心的主宰与操纵，故佛陀说：

「心是主宰，成败皆由心。心坏了的人，他的言行举止也会跟著坏。说坏话、做坏事，痛苦业障必会接踵而至，一如车轮必会辗过拉车牛脚印。但心纯净善良的人，其言行举止必会良善，幸福自会应其纯净的言行而生，如影随行之必然。」

所以，希望获得幸福的人必须修身，戒除一切恶业之道。为此，可从「耻心、畏心」开始。

何谓「耻心、畏心」

耻心：即羞於造恶业之心，即使没人知道，内心也会感到羞愧。对恶业排斥，将之视为令心混浊之秽事，故此不想造恶业，不想沾污。

畏心：惧怕恶业之心，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。

如果看到一块沾著粪便的铁，我们不会想去触碰铁块，因手会沾到令人噁心的粪便，这种感觉好比



「耻心」，即羞耻於造恶业。

如果看到一块被烧得通红的铁，我们也不想去触碰它，因为怕铁块会烫到手，这种感觉好比「畏心」，即惧怕恶业之恶报。

「耻心、畏心，俱足的正人君子，以洁净的佛法修其身、心，此人可谓人间具有天人的佛法之人。」



萌生耻心之因

- 一、思及身之为人或身处之阶级：「我生为身是何等幸运的事，为何要杀生？为何要偷窃？那是禽兽之行！」「为何要通奸邪淫，我非禽兽，我是人，比动物高尚不知几千几万倍！」意识到自己生而为人的高尚与不凡，廉耻之心於是萌生。
- 二、思及自身年纪：「我都这麼老了，还跟儿孙一般的女孩谈恋爱，惭不惭愧呀？」「我都这麼老了，还偷儿孙辈的东西，惭不惭愧呀？」思及自己的年纪，廉耻之心於是萌生。
- 三、思及做过的好事：「我一直都是个好人，做过的好事也不少，为何现在要做坏事呢？不可！万万

不可！「思及过去曾做过的好事，廉耻之心於是萌生。

- 四、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，为什麼还要做坏事！」思及自己是个博学者，廉耻之心於是萌生。
- 五、思及佛陀：「我也是佛陀之子，佛陀辛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，廉耻之心於是萌生。
- 六、思及传授过知识的教师、所读过的学校：「我在学校念书，受到老师的教诲，怎能做破坏老师与学校名誉的坏事？」思及传授过知识的教师、所读过的学校，廉耻之心於是萌生。



萌生畏心之因

- 一、怕受到别人的评论：「如果我去偷他的东西，别人知道後一传十、十传百，我辛苦建立起来的声誉必会荡然无存！」怕受到别人的评论，良知萌



生，不愿造恶。

二、怕受到处罚：「若是杀了他，恶业现报，被员警抓到，必会被判无期徒刑！」怕恶业的报应，良知萌生，不敢造下恶孽。

三、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！」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。人人都随著烦恼欲望的潮流走，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，要用无比的毅力与勇气。做好事就像逆著体内的烦恼之流而行，凡事不随心所欲，必要先行判断是非善恶，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：就像站在激流中间，不久

必会被水卷走。「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，不修功德，不入寺庙，不做坏事，不沾烟酒，但总有一天，也许会失手做出坏事，因为人心很容易跟著烦恼欲望之潮沉浮，然後往下流，这样的人乃粗心大意的人。

所以，我们佛教徒，除了要尽力戒除恶业恶行，使心不会往低处流的同时，还要靠修行，就是「布施、静坐、静坐」等方法把心提高。



戒除恶业恶行的益处

- 一、成为无恶业、无灾无祸的人。
- 二、储存无量功德。
- 三、远离病痛，无疾无恙。
- 四、成为谨言慎行的人。
- 五、对佛教常保虔诚心。
- 六、使心清净，修出更高尚的品德。



「既然，智者已意识到地狱之苦，就该戒除诸恶业恶行，接受佛法的熏陶，不杀生、不说谎、不拿取未经别人允许的东西，忠於自己的妻室不邪淫，同时也不喝使心混浊的酒。」

吉祥人生的第二十道法则 不饮酒



一根火柴，能使整个城市瞬间化为灰烬；酒，哪怕只是些许，也可能在片刻之间毁灭了我们的所有。

不饮酒的意思

酒：这里的「酒」，指的是对「饮」或「用」或「吸」的人有害处的，所有使人神智不清的东西。这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、注射等方法都属之。

自制：有著双重的意思，要「小心、谨慎」也要「戒掉、除掉」此恶习。



为何要不饮酒

佛教是有道理可循的宗教，有些宗教了解酒与酒精的害处，告诫众弟子除了戒饮之外，也不可用酒或酒精洗伤口、不可触碰，甚至尸体也不能用酒精来擦洗，因为酒是罪孽之水、不净之物。

佛陀并没这么彻底的禁止，因为酒或毒品运用它的副作用，在某种情况下可用来配药，制造医学上有著正面作用的药品。如：吗啡的注射可以止痛，有些药的配制需要用酒作药引。只用少量的酒，引出药性，没有酒的味道，在佛教里是不禁止的。但也有人用整瓶酒加入些许药材，与其说是制药，不如说是藉口饮酒更恰当，当然，这样是不对的。

饮酒要懂得自制的意思就是，用酒或毒品制药的时候，务必谨慎小心，除此之外，不论是哪种状况

下，还要不饮、不用、不服这些东西。



饮酒的弊害

佛陀教导饮酒的弊害有六：

- 一、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，最後也必导致倾家荡产。
- 二、生口角、惹是非：因为饮过酒後会神志不清，无法控制自己，在一起喝酒的人常会发生打骂事件，有时拳头解决不了的，甚至会拔出利器、用刀枪来解决，这是常有的血腥事件。
- 三、病祸：喝酒会导致肝硬化、胃病、心脏病、脑充血、神经系统的病害。
- 四、名声败坏：因醉酒肇事，他人知道後必会看轻蔑视，没人会再放心、信任。
- 五、做出无廉耻的事：醉酒之後，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、甚至在公众场所脱去衣服等事都做得出来。
- 六、神智渐失：喝醉後，什麼事都想不出、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。

「饮酒是破坏一切的原凶，破财、破坏友谊、健康、名声、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，但那也只是麻痹痛苦後的短暂快乐，不外是一种苦中作乐。喝酒不但是日继一日地麻醉自己，还是逐日地损伤自己，喝酒的快乐，只不过是一种腐蚀性的快乐。



喝酒对未来世的弊害

喝酒不但对今生有弊害，对来世亦然，如：

- 一、生为哑子：醉酒中死去的人，话无法说清楚，舌头就像打了结，只能「唔、唔…」的发不出声音，死後必坠地狱，罪刑期满，再世为人时，将成为哑子。
- 二、生为神经错乱的人：神经错乱的人都因生前酗酒的恶果报，有时会听到有人在耳边低语，看到一些不该看到的幻影或假像，如，常看到有人要杀害自己。

三、生为智能低弱的人：酗酒的人生前醉酒时神志已是不清，此恶业的果报，将会导致来世再生为人时智慧低弱。

四、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，生为爬行动物做预先的准备。



彻底戒酒的方法

- 一、思及喝酒的弊害：审慎思考上述之弊害。
- 二、下戒酒的决心：对自己尊敬的僧侣、长辈立誓，从此彻底戒酒。
- 三、丢弃一切与饮酒有关的东西：如，酒柜和里面陈列的美酒、报刊杂志中有关酒的广告。把这些不良的诱惑丢出家门，就像从家里除去极不吉祥的东西一样。
- 四、思及自己的尊严：告诉自己，身为佛陀之子，也是有老师指导的弟子，是有尊严的人、也是来自道德之家，然後下定戒酒的决心。
- 五、远离酒友：否则他们会一再的邀请喝酒。这一条



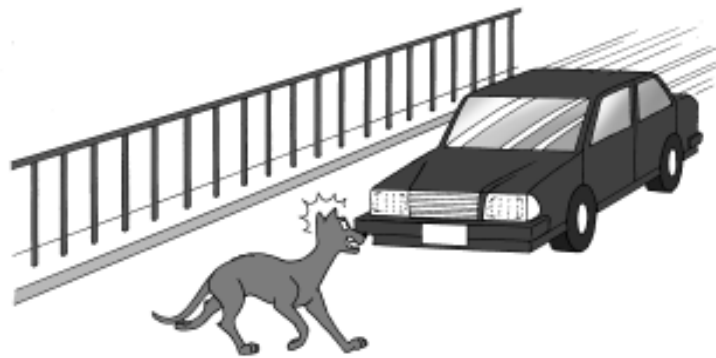
最重要，因为只要跟酒友保持关系，就永远不可能跟酒脱离关系。

不饮酒的益处

- 一、成为具有正念的人。
- 二、不会是浑浑噩噩、神志昏迷的人。
- 三、避免产生口角。
- 四、更了解事情的真相（过去、现在、未来），凡事看的透彻。
- 五、不会生为疯子、哑子、智慧有问题的人。
- 六、生活於幸福中，受人尊敬。
- 七、享有名誉，广为人敬。
- 八、不会误伤有恩於己的亲朋好友。
- 九、保有耻心与畏心。
- 十、拥有正见与智慧。
- 十一、更容易证得涅槃正果。

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 不放逸於佛法



筑高楼时，不可缺少梁柱的支撑。修功德、做好事的时候，也要有不放逸的精神为梁柱。

「不放逸」应作何解？

不放逸的意思就是有精神、有意识、有清醒的思想在背後支持。不论是思想、言语、或做任何事，绝对不让自己堕落，不放弃行善、做好事的良机。知道什麼该做，什麼恶业是不该触碰的，工作时认真而尽

第六组吉祥法则：把心准备好



职，事事求进步。

不放逸是非常重要的品质。可以说，佛教里所有的教导，如果用一句话总结出来，就是教导人们不要放逸大意，一如佛陀所言：

「各位僧侣，我于此告誡诸位，万物皆无常，必会逐渐衰老败坏，汝等需时时警惕，不可放逸。」



何谓「不放逸於佛法」？

这里的「佛法」指的是「佛陀的教诲」，可总结为「因」字。因是原因；佛陀之言，句句都道出了万事之因，就是种下什麼因，获什麼果，否则便是这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「不放逸於佛法」就是「不放逸於因」，有正念保持觉醒，尽力於造善因，才能结出善果。

不放逸：自己对身口意会慎加守护，不去违犯所学，如此谨慎的态度，即是不放逸。向上努力，志坚不退，而勤断一切恶，勤修一切善，不放逸能圆满一切善法。



三类放逸的人

一、懒散的人，不种善因但要摘善果的人：如，上课的时候不认真，却希望考试及格；工作不做，却要功劳；不曾帮助过谁，却要身边的人都喜欢自己；不曾布施、持戒、静坐，但要往生天界。

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

三、妄想的人，种一点善因，却要善果大丰收的人：如，点三炷香，但求千万天人来服侍；读一个小时的书，却妄想考得第一名；请人吃顿饭，但要人家一辈子都忠於自己。

上述三类放逸的人，就是不种善因却要摘善果的人、种恶因却求善果的人、种一点善因却要善果大丰收的人。而不放逸的人正好与这三类人相反；不放逸於因，只种善因，致力於此，使之能完成。不放逸的人必是，时时有正念（觉醒）的人。

正念：对 当下的 身心的 任何活动与现象都了了分明清清楚楚、随时保持心识的觉醒。



何谓正念（觉醒）？

正念，就是能正确的分辨是非对错，觉醒的人知道当下所做的事，时刻提醒自己不做坏事，不会因疏忽而失误，在觉醒中正确的判断一切。

人的思想会自然地时刻转个不停，若这思想的背後没有清醒的意识支配，就会随著那一刻的心情飘忽涣散，成为白日梦。但是在正念的状况下，就不会疏忽大意，能控制思想，心或情绪不会轻易受到外界的干扰与冲击。



正念（觉醒）的益处

一、正念能使我们时刻警惕、时刻小心，及时防患於未然。对所有的事因谨慎小心，及时防范未来的不测风云。

※谨慎：事先周全的思考将会发生什麼。如，在下著大雨的路上开车，应思虑会不会翻车，若是迎面冒出一部车子，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，放慢开

车的速度、更小心地开著车。

二、正念能防止墮入邪恶之道，会警惕自己，不要沉迷於对自己有毒害的东西。如：朋友请喝酒，觉醒的正念会阻止、提醒，喝酒是有害的恶业。

三、正念会促使自己不断行善，不断上进，不断精益求精，不懒惰，不停滞。

四、正念会鞭策自己更积极、更专心，随时提醒以更积极的心与态度行善，不要怠慢，不中断。

五、正念会时刻明白到自己的责任、工作的重要，能辨别该做的与不该做的，知道自己做了什麼，还有什麼等著去做。

六、正念会以更细腻的心面对工作，一点小细节都不疏忽，不放过。



正念（觉醒）的比喻

正念好比心的梁柱；觉醒的人每当思考时，会有条理、仔细的斟酌前後得失，直到得到明确的答案或选择，而不是涣散不著边际。因此，觉醒好比梁柱。

正念好比守门人：监视一切会闯入眼、耳、鼻、



舌、身的外界事物，同时也会监视心的所思。每当触及外界事物，就会立刻思考，是让它进去还是先挡於门外。

正念好比财政大臣：会时常注意钱财收支的平衡，还会时时留意我们的功德，累积了多少福德，又失去了多少福德，不会让我们背负恶业的债。

正念好比船舵：掌控著人生正确的方向，向预期的成功的目标驶去，不会在不该停的地方浪费时间，不会让人生的船触礁。



正念的益处

- 一、调伏我们的心，使其处于最好的状态：正念的思想中只有正确的，没有邪恶的；能把心导入正轨，更容易集中精神。如阅读书籍的时候，会专注地看，并跟著文章一路思考，不会轻易放弃。静坐的时候，也能轻松的静定下来，所以说「那里有正念，那里就有专注的心；那里有专注的心，那里就会有觉醒的心。」
- 二、使身与心皆处于自然而不受约束的状态：不会沦

为负面情绪或感觉之奴。如，恼怒、迷失、昏沉等。所以心会感到轻松，充满快乐的感觉。心在最和谐的状态，能以最正确的态度，面对将会发生的一切。

- 三、使思想扩展到无限：因为没受制於烦恼的魔掌，所以思想能自由展翼翱翔，一如有著船舵把握方向的船只，必能无阻挠地驶向目标。
- 四、能以智慧正确地思考：因为有著逻辑的思想，加上有力的心，能拓展智慧到无限圆满的境界。
- 五、能净化身、口、意：因为有觉醒的心不会去误造恶业，言行举止都充满了清净的智慧与道德。



如何练出正念，成为不放逸的人

- 一、时常以正念提醒身、口、意要彻底戒除恶业。每当要做某件事之前，先思考是否是恶行，若是就绝对不做。
- 二、时常以正念提醒身、口、意要彻底地清净。做某件事之前，都要清净地思考是否是善行，若是才去做。



三、时常以正念思及恶生之苦。若沦於恶生，生为地狱里的动物、饿鬼、阿修罗、畜牲，是何等痛苦的事。思及此便不造恶业，以免受到恶生之苦。

四、时常以正念思及众生轮回之苦。若我们一直在生、老、病、死的苦海中沉浮，不知何时才能超脱，理应勤修行、证得涅槃、了脱轮回之苦。能作如是想，便不会沦为迷失、情欲、愤怒之奴。

五、时常以正念思及静坐之功，彻底去除贪、瞋、痴。行善或造恶皆因心的驱使，若是我们的心健康有力，便可战胜一切具有负面影响的感觉及诱惑，最好的修心的方法就是静坐。



不该放逸的事

一、时间方面：时不我予，瞬间数十寒暑。不该把宝贵的光阴浪费在打牌、聊天、看流行服装等无意义的事上，应速将该完成的工作尽早完成，时光如东逝水，不会再回头。

二、年龄方面：不要以为自己还年轻，可以任意挥霍时光，无意义地度过每一天，若从无始劫第一世

算到今生今世，每个人的年龄不知已是多少，也不知历经了多少劫了。

三、病痛方面：身体不会永远健康，若是过去的恶业因成熟，恶果来报，随时都会有病痛。所以该趁健康之时，勤修功德。

四、生命方面：别以为我们生活得这般舒适，好景会长在，生命会长存。事实上，我们不知生命的丧钟何时会敲响，死亡不会打锣敲鼓地事先通知。故有生之时，理该诸恶莫作，众善奉行。

五、工作方面：应以最认真、最完善的方法，将工作完成，不要耽误工作。

六、学习方面：要好学不倦，该看的书、该吸取的知识，不要蹉跎。知识学问有如钥匙，能开启生命中无数的门与窗。

七、修行方面：要持续地修行，而且就在此时此刻，不是等到走不动，才想到寺里修行；或等到坐卧都腰酸背痛，才想静坐。静坐修行可令今生与来世皆获致幸福，是唯一可达到人生最高目的与境界的方法，那就是涅槃。



不放逸於佛法的益处

- 一、能获致无量功德。
- 二、成为佛陀所说的「不放逸的人」。
- 三、不会堕入恶生。
- 四、能了脱痛苦。
- 五、能快乐地行善。
- 六、维持正念是获得功德的始因。
- 七、过著快乐的人生。
- 八、不疏忽于修功种德。
- 九、早日挣脱恶业之锁链。

第二十一道法则：不放逸於佛法

「放逸乃通往死亡之路」

「不放逸将通往永恒之道」

『何时能以「不放逸」赶走「放逸」，

那时便如登智慧的城堡，

没有忧愁、没有痛苦，

可以看到正在痛苦中打滚的愚痴群众，

好比立於山顶之上，

俯瞰地上的人群。』

第七组吉祥法则：用基本的佛法改善自己

吉祥人生的第二十二道法则
有尊敬心



若要从某物获取益处，就该先了解它的价值；若要从某人得到益处，就得先对此人怀有尊敬之心。



何谓尊敬心？

就是意识到别人的恩德、对他心存感激，或意识到此人品德高尚，对他油然而敬，然後以谦恭有礼的言行、态度待之，不论是在他的面前或背後，都表示尊敬。

第七组吉祥法则：用基本的佛法改善自己



世上万物都有自己的特质，若是了解到这些特质，就可从中获取益处。比如磁铁，人们知道磁铁的特质後，用它生产电流；了解镭的特质後，用它治疗癌症。但要了解万物的特质是困难的，那是有专业知识的专家或学者的工作。

人也是一样，每个人都有不同的优点，不等分量的善，因人而异。若能了解每个人的优点，必可撷取这些优点，学习成为自己的一部份而从中获益。但是要真正了解别人的好，那也是一件难事，简直比认识万物的特质还要难，因为人的心都受到烦恼的蒙蔽，或许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的，天下唯有自己最好！

这些心灵受到烦恼蒙蔽的人，可说是空有眼睛而已，不懂得观察、辨识，看不到别人的优点。既然如此，也不知道学习别人「优点」的重要性。

所以，有智慧、能看清楚别人好的智者，是很特殊的人。因为他不但提升了自己，更超越了自己的傲慢与自尊，把心敞开，欢迎任何的好进入自己心扉。

这种智者，怀的就是「尊敬心」。



该对什麼怀有尊敬心呢？

日常生活中，与我们有关系的人、动物、东西、事情、工作多得数不清，身处其中，佛陀教导我们务必要重视以下七点的重要性，不可忽略，不可轻视，而要尊敬。

- 一、要尊敬佛陀。
- 二、要尊敬佛法。
- 三、要尊敬僧侣。
- 四、要重视教育。
- 五、要重视静坐。
- 六、要尊敬「不放逸的心」。
- 七、要重视待人接物的礼貌。

一、尊敬佛陀：尊敬佛陀的善、好以及对我们的无价的教诲，也就是尊敬佛陀的无上智慧、无上纯洁、无上慈悲。我们可以用下列方式表达对佛陀无上的尊敬。



◎佛陀在世时表示尊敬的方法：

- (一)每天三时，早、午、晚拜见佛陀。
- (二)佛陀行禅时不穿鞋子，我们也不可穿著鞋子行禅。
- (三)佛陀在低处行禅，我们不可在高出行禅。
- (四)佛陀坐於低处，我们不可坐在高於佛陀之处。
- (五)在佛陀视线所及的范围，双肩不该披布，以示尊敬。
- (六)在佛陀视线所及的范围，不穿鞋。
- (七)在佛陀视线所及的范围内，不撑伞。
- (八)在佛陀视线所及的范围内，不大小解。

◎佛陀涅槃後表示尊敬的方法：

- (一)有机会一定要去佛塔膜拜。
- (二)有机会一定要到佛陀诞生、证得无上正觉、初转法轮、入涅槃之胜地膜拜。
- (三)礼敬佛像。
- (四)大雄宝殿内要特别庄重有礼，虔诚、恭敬。
- (五)在佛塔内不穿鞋子。
- (六)在佛塔内不撑伞。

(七)在佛塔内，不边走边谈。

(八)进入大雄宝殿之前，应先脱鞋、合伞，不要有任何不恭不敬的言语或举止。

(九)将佛陀的教导运用到日常生活中。

二、尊敬佛法：认知佛陀慈悲教诲的无价，以下列方式表示敬意。

(一)常听佛法开示。

(二)安静、认真地聆听佛法开示。

(三)听闻佛法开示时不打瞌睡、不跟旁边的人谈话、不胡思乱想。

(四)不把佛教书籍放在低处。

(五)不轻视佛法。

(六)传授佛法、跟他人谈论佛法时，要特别谨慎小心，不可教错说错。

三、尊敬佛教僧侣：僧侣乃续佛慧命的修行者，意识到僧侣的伟大与重要，而以下列方式表示敬意。

(一)有礼貌地礼敬僧侣。

(二)僧侣面前，坐的姿势要端庄，不要抱著膝盖或弓著双腿。



(三)在僧侣聚合或开会的地方，不该穿鞋，也不该打伞。

(四)在僧侣面前，不要手脚乱动。

(五)没得僧侣邀请，不可擅作佛法开示。

(六)没得僧侣邀请，不可炫耀解答佛法之难题。

(七)行、坐、站，不可与僧侣并排。

(八)看著僧侣的时候也要以清净心看。

(九)以供品供养僧侣。

四、重视教育、尊敬教育：意识到教育的重要而认真学习，不论是佛法教育或世间的教育都要学得深入、精通，并鼎力支持。

五、重视静坐：意识到静坐的无价，而有规律地认真修行，不怠惰、不放逸，因为静坐是行善的基本，能使修行者真正了悟佛法。佛教里的中心教育「三学」——戒学、定学、慧学，正是证明了这一点。佛陀说：「戒能令心易於静定，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业，不污浊的心易於静定，而智慧是在静定里展现的。静定或静坐正是行一

切善的重心、甚至是证得涅槃的路径。

「众僧侣要勤於静定，唯静定的心才能看清一切真相。」

有的人认为看佛学书籍或听佛法开示，也能证得佛法。其实，并没这麼容易。用这种方法学佛，即使对听来与读过的佛法了若指掌，甚至能把阅读过的佛法倒背如流，也无法悟得真正的佛法。因为由此得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，除非认真静坐修行才能获致。

有的人说静坐是多馀之举、是在浪费时间，这样藐视佛法的人绝对不能结交，因为这麼说、这麼想的人无疑是在抬高自己，认为自己比佛陀聪明。

六、尊敬「不放逸的心」：意识到工作时正念在背後支持的重要性，而以勤修心的静定表示对「不放逸的心」的重视。

七、重视待人接物之礼：这样才不会树立敌人。生活中，很难做到事事令人满意，事事圆满。而「重



视待人接物之礼」，正可将这缺口填满，建立彼此间的友谊。做法有二：

(一)以东西或物品招待：如，饭菜、水，如礼招待，不怠慢来客。

(二)以佛法招待：与来客谈论佛法，相互交流，或给客人介绍佛法。

除了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。经常有这样的事情发生，有些有名望的人懂得如何待人接物，但没教会家里人。结果，不在家的时候，客人正好来访，家里的孩子或佣人说话没礼貌，得罪了客人，使人生怨、记恨，误以为是主人在背後指使，事後想办法报复，而他自己也不清楚，为何某人会莫名地把自己视为敌人。

世上的人、事、物何其多，但佛陀教导我们要对以上的七项——佛陀、佛法、僧侣、教育、静定、不放逸、接待客人，特别尊重与重视，如做得到，我们就能清楚而完整的，看到每个人与物的优点。过去喜欢批评的坏习惯，也会慢慢改变，只看得到别人的

好，最後连别人的缺点都想不出来，结果自己成为「诸善」的交流地，一如海洋是诸水的交汇地。

表示尊敬

表示尊敬是我们由衷的，对某人所做的事知感恩、或看得出某人的高尚品德行为，而以虔敬的心以身、语表示出来。如，给尊敬的人让路、站起来迎接、让出座位、谈话时双手尊敬地合十、膜拜、礼敬、做事前先徵求对方的同意或批准、降旗、行持枪礼、行军礼、鸣礼炮等。

对表示尊敬的人或物表示崇敬应以真心表示出来。如果学生对老师行礼，是因怕老师扣行为方面的分数；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。

该注意的事项

尊敬是看到别人的高尚品德行为，而由衷表现出来的，而能看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，对方必会知道：「这是一位有高尚道德水准的人，懂得尊敬别人，是个有智慧的人。」也同样会意识到我们的好，也会以身、语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反应，乙这样的态度是不对的、该受责备的。乙其实是在廉价出卖自己，就像在对别人说：「我这个人真是愚笨，真是没智慧，看不到别人身上的好！」

不愿对他人表示尊敬，或对他人的尊敬不以礼相待的人，认为这么做会降低自己的身份、提高对方的地位，这想法是不正确的。



拥有尊敬心的益处

- 一、成为可爱、可敬的人。尊敬别人，别人也会同样回报。
- 二、心感到轻松，感到快乐。
- 三、远离烦恼，没有业障、没有灾祸。
- 四、能学习别人的优点，使自己具备同样的长处。
- 五、使别人想给予我们帮助，把他的好也传给我们。

六、维持正念，成为不放逸的人。

七、拥有无量智慧。

八、未来将生於名门望族。

九、易於证得涅槃。

「懂得尊敬佛陀、尊敬佛法、尊敬僧侣、重视静坐、尊敬三学、尊敬不放逸的心、重视待人接物礼节，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



海洋是万水的交汇地，因为低於诸水之源。若想让他人的善与好，流向自己，我们的心就该具备谦虚之美德。

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、不妄自尊大。



尊敬与谦虚有何不同？

尊敬：对别人高尚品德、行为，能给予极高评价，赞赏，由衷的以身、语表达出敬重之意。

谦虚：不断反省找出自己的缺点，并能正确地判断这缺点，不妄自高大，能放下身段，学习别人所长，并谦逊地接纳。

并不是每个心怀敬意的人都具有谦虚之心。有些人遇到有知识、有技能或有道德的人，虽知道他们的优异，对他们也怀有敬意，但可能会受到自尊的愚弄，不肯接近他们，拿自己与之相比，并生傲慢之意，认为：「你了不起，我也不是平凡之辈！」他的心必会像鼓起肚皮的青蛙，不断地对自己重复：「我胜过你！高於你！」



在傲慢里迷失的原因

- 一、名门望族：认为自己生於名门望族，在高贵的血统里迷失了自己，为此而自命不凡。
- 二、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。



三、俊秀外表：认为自己生来俊秀美丽而自命不凡。

四、学识高超：认为自己拥有高人一等的学问，而自命不凡。

五、社会地位：认为自己拥有高於一般人的社会地位、官衔、名誉而自命不凡。

六) 部属众多：认为自己有多於他人的部属，而自命不凡。

一般人都会因以上因素而自命不凡，根本不想想这些身外之物，本来就是虚假的，不是永久的。

即使拥有何等俊秀的面孔，年逾七十之後，青春消逝、容颜不再，还会有人欣赏那曾经美丽的外表吗？

百万富翁因生意失败，一夕之间倾家荡产，也是常有的事。即使一世荣华富贵，试问去世的时候，能否带走分毫？随身带走的唯有「业」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、官爵、声誉、自己的部属或手下也不是永恒的，这一切都是应群体生活之需而生的，是短暂而虚假的。聪明的人不会引这些不实之物，为高傲

之因，而应怀有谦虚之心，才会备受他人的尊敬。



高傲自大的弊害

一、迷失自己、失去自己：因为高傲所以不能接受或分享别人的「优秀」，变成没人敢批评指教的人。最後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。

二、失去真正的朋友：因高傲自大而目中无人，凡事都要顺著自己的主观意识去做，不该生气也乱发脾气，朋友终会渐渐离去。这样的人即使想做好事，也做不了多久，因为身边缺少支持者。就如底层窄小的建筑，怎麼也无法建成高耸的大楼。

三、失去群体的支持：正是因为傲慢，凡事都想赢别人，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，即使偶而发生磨擦，也必会彼此礼让，而和好如初。团结的群体必能抵御外来的扰乱与破坏。一如田里的粘土，夏日炎炎时土壤虽会乾裂，但一场大雨之後，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，纵然天上的雨都下完了，沙粒还是颗颗分明无法黏合。印度就是一个很好的例子，国家分裂成不平等的阶级。高等阶级的贵族看到最卑贱低等的旃荼罗，都要去洗眼，把那旃荼罗污秽的影子自眼中洗去。一旦发生战乱，敌人入侵，没有人愿意御敌。低等级的人想，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，也为自身利益发生冲突，拥有数亿军队的国家，很快的沦为英国殖民地。

「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都蔑视，此四因必会导致堕落。」



祛除傲慢心的方法

一、结交善知识：也就是与有品德的人结交为友。好友会提醒与纠正我们错误的观念，而认清自己、正确地评估自己的价值，能谨慎的不结交奉承之友、和把我们导向错误的坏朋友。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、道德高尚的人还很多。

二、要有明确的认知、透彻的理解：如，世上比我们优秀的人多的是，再能干、再有才华的人也会有倒下来的一天。除此，还要将导致迷失於傲慢世界中的六因反覆思考，要悟出这六因不是永恒的、不会永远跟随著我们的道理。



具有谦虚之心的三种性质

- 一、举止方面：谦虚的尺度要恰如其分，不是低得没有价值，也不是高得令人不敢靠近。不论对方是长辈、平辈或晚辈，举止要端庄有礼，态度和蔼可亲。
- 二、言语方面：言语要柔软，出自内在清净的心。说错话的时候要委婉道歉。看到别人做好事要赞扬。接受别人的帮助要懂得感恩。
- 三、心的方面：心要适度地谦恭，不是软弱，也不是强硬。不爱炫耀，懂得向别人学习，提升自己。心胸宽敞，能接纳别人的意见。纵使别人与自己想法有异，也不生气，心平气和慢慢沟通到双方都能接受的程度。



谦虚的榜样

有一次，有位僧侣向佛陀诬告舍利弗尊者，说舍利弗认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，撞了他的肩膀。佛陀当著僧团问舍利弗，那位僧侣之言是否属实。

舍利弗答道：没有清醒理智的僧侣，必会扰乱其他修梵行的修行者，然後不道歉离去。舍利弗尊者说，其心如土、如水、如火、如风、如破布，既然如此，自会时常碰到脏的或不净的东西，还像误入村子的旃荼罗，也像断了角的牛，怎有能力去神勇什麼！他对这具又烂又噁心的臭皮囊厌恶至极，但又不得不继续保有它，就像端著一个九个洞，漏著油的脏盘子，时刻有油自这九个洞漏出来，还有什麼心情去高傲自大和自命不凡？！

试想，舍利弗尊者何许人也？出家之前，已精通十八项知识，若在现代社会，便是拥有十八张大学文凭的大学者。他剃度後立证阿罗汉果，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、旃荼罗(印度那个时候最低等级的人)，平凡至极

的我们，又凭什麼高傲自大？

舍利弗尊者说完後，那位诬告的僧侣，立刻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讟了舍利弗。

佛陀当场赞扬舍利弗尊者：「心坚定如大地、如梁柱，人格高尚、品行端正，清淨了无烦恼，如无染的淨水，轮回之苦不会发生在这样的人身上。」



谦虚的益处

- 一、活在快乐中、与人为善没有敌人。
- 二、成为令人爱戴、尊敬的人。
- 三、使群体团结一致。
- 四、身边围绕著善知识。
- 五、能学习与接纳、赞扬别人的好。
- 六、来世有依靠。
- 七、不放逸，心定於佛法中。
- 八、易於证得涅槃正果。

「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



水虽不多，但可以注满杯子。相反的，纵有无量的水，也无法将海洋注满。

同样的道理，钱财虽然不多，但可令具有知足心的人生活在快乐中。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」巴利语的意思是「欢喜」。知足心即对自

己拥有的东西有著欢喜、满足、快乐之心。

许多人都误解「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。我们且来了解，真正的满足心应该具有哪些特质。

知足心的特质

具有知足心的人，必须有以下三种特质：

- 一、对自己拥有的感到欢喜。
- 二、对自己得来的感到欢喜。
- 三、拥有平常心。

(一) 对自己拥有的感到欢喜：无论是父母、妻儿、工作、国家等。虽然不是很完美，也有缺点，但心中依然欢喜，同时不断的往好的方向改善、提升，不会想占有别人的。

路边的鞋匠热衷於自己的工作，认真工作，手工细腻，顾客满意，将所挣的钱慢慢储存起来，最後终能扩展为成功的事业，这样的例子也常见。

对自己拥有的感到满意，可祛除个性中的懒散、



凡事感到厌倦、以及想占有他人之物的贪婪之心。 \

(二) 对自己得来的感到欢喜：既然投注了全部的智慧与精神，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，遗憾的是吃不到的那条漏网之鱼。

(三) 拥有平常心：不重视得与失，得到不会感到高兴，失去也不会伤心。



知足心的分类

知足有三：

一、满足於所得到的：得到多少都感到满足，得不到也不会伤心，仍会继续努力，以求更大的进步、更好的成果。

二、满足於自己的能力：每个人的能力不等，无论是体力、智力、耐力、做好事的能力，重要的是要清楚，自己的能耐到底有多少，然後量力而为，

而不是好高骛远。

三、满足於自己的身分：要清楚自己所在之位是什麼，是出家人、教师、学生、军人等，然後追求与职责和身分相匹配的。如，我们是部属，用的东西就不要比长官用的还要名贵、高级，否则会引来同事的忌妒或上级嫌恶的眼光。

知足之心要与佛法相契合：我们得来的、喜欢的东西，若是违反道德、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、做不正当的事之後得到的佣金。

◎注意

许多人误以为「知足」就是什麼都不做，或是只要自己满意就好。其实什麼都不做，称为「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，这道吉祥法则清楚地指出，若是人人都认清自己的职责、地位、能力、道德水准，自会产生知足之心，对自己所拥有的、得到的、或应得的感到满足，人与人之间就不会相互欺压、竞争、抢夺、忌妒、欺



诈、诬告。社会上之所以会发生这些混乱的纷争，皆因缺少知足心。

如果希望我们的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」(适可而止)控制，必会过度，会被引向错误的方向，就好像开著没有煞车的车，或煞车有问题的车，必会发生危险。

因此，可以说：「拥有知足之心是一种美德，会带来自己的、家庭的、社会与国家的进步繁荣。拥有知足之心，是奠立其他美德的基础，可用无邪的心持续而长久地做好事。社会发展之所以停滞不前，或进展不快，皆因缺少拥有知足心的人，绝不是拥有知足心的人的错。」



令人永远不知足的因素

- 一、权势：如，当了民意代表不满足，还想当部长，完全不思考自己的条件是否称职。
- 二、钱财：如，有了一间小房子还不够，梦想拥有一间大的；有了一百万，接著妄想拥有千万积蓄。

三、食物：有普通的饭菜吃仍嫌不够，还想到餐馆吃山珍海味，全然不思考自己收入是否允许。

四、色欲：有了丈夫或妻子还不安份，仍要另觅新欢。

获得幸福与进步的方法，是要懂得满足於自己所拥有的，然後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。

如果自己是某部门的主管，想要得到工作上的快乐与进步，应先满足於(喜欢)目前的职位，然後尽力工作，必会得到工作上的快乐，进步自然也跟著来。

夫妻间如果想得到快乐，就该满足於(欣赏)自己的配偶，然後尽自己为夫或为妻的责任，家庭的和乐与幸福自然会降临，而不是另觅新欢，那只会制造更多的烦恼与问题。

有一只饥饿的流浪狗，误走误闯地进了一间屋子。屋主人见它可怜，便给它米水喝。喝了七天米水後，狗向主人要饭吃，主人也好心地给了它。谁知吃了七天的饭後，狗再求主人饭里加菜，主人也没拒绝它的要求。这次，他吃了七天美食之後，再要求跟主人同桌共餐，主人再也不能容忍了，立刻把这只不知



足的狗赶走了。这不知足的症状，不论人或动物、男或女、穷或富、有知识或没知识的人都会犯这种贪病。



为何知足心可带来快乐？

世上的快乐可分为两种：

一、依靠外界的事或物来满足眼、耳、鼻、舌、身、意(心)的需要，是一种初级、肤浅、物质方面的快乐，是参杂著痛苦的。这种痛苦可见於：

- ※为了获得而疯狂地追求，因为所渴望的也许难寻、也许数量有限，整颗心陷於焦灼的苦盼中。
- ※获得不易得来之物後，要小心保护、防范、怕遗失、不能让别人看到，怕被偷、心胸变狭窄、牵肠挂肚、沉迷於此物的拥有中，整个心都被物所占据了。
- ※如果还没得到，也许是因有人妨碍的关系，必会对此人怀恨记仇、甚至会不惜采取任何害人的手段，以得到此物。

二、内在的真正的快乐，不必依靠任何外在的事或物

来满足欲望。获得内在快乐的心会有以下特质：

- ※清静：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。
- ※光明：充满智慧，对任何事与物都有正确的观点。
- ※圆满：不觉得缺少什麼、不会孤寂、内心时刻满溢著快乐的感觉。

来自内在的快乐才是真正的快乐，不会引来任何问题或烦恼，甚至还可解决某些存在的问题。拥有这种心态的人，内心会清静、自在。也就是必先拥有知足之心，越知足越无忧，内在之心与生活都会更圆满、更无缺。



以知足心谋生

以佛教的观点看，日常食、衣、住、行方面的所需，是为了让人能过著正常的生活，然後用我们宝贵的生命来做好事，佛教并不支持我们过分地、不实际地追求物质享受。



如何处理钱财

- 一、**寻**：钱应用正当的方法赚取，不是来自压挤、欺凌、诈骗、违背法律、违背道德、违背佛法。
- 二、**用**：不做吝啬的人，也不做奢侈的人，懂得适度地用钱，懂得赚钱，也懂得慷慨地分享、懂得给予身边的人、懂得用钱来为群众谋益。
- 三、**观念**：不认为钱是万能之主，而是一种为了生存必须的工具。



穷人的种类

- 一、**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。
- 二、**因不知足而穷**：即使有很多钱财也永远不感满足的人，被视为「永远的穷人」，是贫苦的富翁，必会这样穷到死。
佛陀说：「拥有知足之心，是拥有最珍贵的宝。」



修知足心的方法

- 一、**常做老、病、死的无常观**：我们该知道，这是生命的定律，无法逃脱的，纵有倾城之财，死的时候一样都带不走。常做这方面的观想，会使我们的贪念减少，知足之心随后必生。
- 二、**饮食要懂得节制**：要知道我们饮食是为了生存下去，不是为了大吃大喝而活著，日常生活中懂得节制，是修知足心的基本方法。
- 三、**常布施**：布施可以祛除心中的吝啬，常布施会使心中的贪念渐渐减少，知足之心随后必生。
- 四、**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、第七戒条使人懂得梳妆打扮方面的节制、第八戒条使人懂得住所与卧处的节制。
- 五、**常静坐**：静坐会使心变得清净、柔软。种种欲望减少，如，想要功成名就，想要出风头等念，会渐渐消失。



泰国社会修知足心的方法

泰国旧社会，有一种修知足之心的方法，那就是「出家为僧」，即使是短期出家也很有效。

因出家人能体会到，不依靠物质享受而获得的快乐，那是来自内心清净的、安宁的幸福，那是我们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。身披的袈裟不过是三块布，食用靠托钵而来的食物，全部僧具只有八件，故此能感受得到无物质牵挂的、轻松的自由，一如空中飞翔的鸟。出家人的生活有助于获得知足之心。



拥有知足心的益处

- 一、了脱与物质牵扯的焦虑与不安。
- 二、远离恶业
- 三、获得心灵的轻松与自由。
- 四、不会因满足欲望而犯错。
- 五、道德感能在心中很快萌芽。
- 六、不会因得不到而痛苦，远离祸灾。

七、拥有最高的信心，不对的事绝不会去做。

八、获得进步与昌荣。

九、有更多做好事的机会。

十、使佛教兴盛。

佛陀说：「诸比丘，除了知足的心，我还没见过有任何法，能让未生之善法生起、或已生的恶法衰落。诸比丘，当人拥有知足心，未生之善法将必生，已生之恶法必衰落。」

吉祥人生的第二十五道法则 有感恩心



瞎了眼的人，纵然阳光再亮丽，也看不到世界的光彩。瞎了心的人，纵使受过他人多少慈悲的救助，也不知感恩。

何谓「感恩之心」？

感恩就是拥有光明的心、圆满的智慧，能感激他人对自己有过的恩情。只要是别人有恩於己，不论是多是少，如，养育、教育、给过住宿之便、给过工作

的机会等。感恩的人会将此恩情永记心头，不遗忘。

还有另一层更深入的解释，就是体认到今生无病无灾，能生活在幸福中，皆为过去世及过去所修的功德所赐，故对已修的功德感恩，并将更加、更积极地行善积德。

所以，感恩之心就是对自己有益、有助、有恩、有德的人或物，时刻感念於心。有感恩之心的人，即使双眼失明，但其心仍明如日、皎若月。



该对什麼感恩？

- 一、对人感恩：对曾有恩於己的人，不论此恩是大是小，皆时刻牢记，伺机回报。尤其是对佛陀、僧侣、戒师、皇帝、双亲、老师等，更要加倍地感恩。我们务必当父母的好孩子、老师的好学生、国家的好公民、佛教的好信徒。
- 二、对动物感恩：就是帮助我们谋生、工作的动物，如，象、马、牛等。使用它们的力气时要心怀慈悲，不该过分鞭打，不该让它们工作得过量。同时还要给它们足够的粮草，而不是令其饥饿，应



按时喂食及休息。

佛陀时代，王舍城国王到御园去，并在那里睡著了。有条蟒蛇慢慢靠近，正要咬皇帝一口下去，被一只树鼯看到了，便叫了起来，顿时将皇帝自睡梦中惊醒，赶走了蟒蛇。思及这只树鼯的救命之恩，皇帝令人每天到这里给树鼯喂食，不准任何人伤害它，此园即「迦兰陀竹林」(意即「皇帝喂食树鼯的竹林」)，这便是后来的「竹林精舍」，佛教的第一座寺庙。

三、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，必须以尊敬、感恩的心待之。

如，当年曾用来挑贩卖货物的扁担，当主人事业有成，经济富裕之后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，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》里说：「别说我们曾依靠过的人，就算是我们借其荫乘过凉的树，也不该去折其

枝、摘其叶。在树下坐过、睡过的人，如果过后还折其枝桠、摘其嫩叶、剥其皮、断其根，此人即陷害朋友之人，也就是忘恩负义的人，在未来将有不吉祥的事等著他。」

四、对功德感恩：体认到我们之所以会长寿、健康、皮肤好、智慧高、有著幸福的人生、享有财富，都拜修过的福德所赐，故应对功德感恩，不可轻视，时刻思及，更要勤於修功德。

五、对自己感恩：我们的身体是修功德的重要工具，必需珍惜，不应以饮酒、吸毒、夜间的外游等恶行来破坏它，同时也不该用身体去造业，如，杀生、偷盗、淫邪等坏事，因为那是毁灭自己的行为。



感恩之心对行善有什麼重要？

人如果要拥有向善的思想、行善的思想、做好事的思想，那是很不容易的。但更难的是，保有这向善、行善、做好事的心，使其不在行善的路上半途而废。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彻底祛除的烦恼纠缠。要维持这颗做好事的心，必须以感恩之心为基础。

到学校学习，求知求学是件艰难的事，比不上跟同学翘课，到校外游玩有兴趣。但思及双亲养育之恩，父母把千辛万苦挣来的钱拿来缴学费，为的是孩子的前途，而今自己却要翘课，做出愧对父母的事…思念及此，感恩之心抬头了。於是又有了再奋斗下去的勇气，不会去做任何有损及父母、师长的不对的行为了。

在修行团体，虽然皆是有心於弘扬佛法的人士，但人与人之间难免发生冲突，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。人之所以会这样，都因烦恼炽盛，未能彻底祛除，如不晓得如何控制，彼此之间必生口角。到外面宣扬佛法时，有时也会碰到不了解的人的恶语讽刺，以致修行者、佛法弘扬者、有心致力於造福社会的人士都纷纷气馁，半途而废的也不少。

但是如果拥有感恩之心，当气馁、疲倦、厌倦的

感觉产生时，只要思及我们有学习佛法的良机、认识了行善的方法、懂得如何生活、分辨是非善恶皆佛陀所赐时，受挫之心会再受到鼓舞。

试想：佛陀放弃了帝王之尊、牺牲了荣华富贵，历经四阿僧只及十万劫，异常辛苦地证悟了佛法；而每一位将佛法延续到现在的僧侣与师长，辛勤的付出…这一切跟我们心中的疲惫与气馁比起来，根本是微不足道的，如能作如是想，必有再次奋勇向前的毅力与决心。

心怀感恩是很重要的，它能激励提升我们内在的美德。



怀有感恩之心的益处

- 一、能维持原有的品德，更为强化信念。
- 二、能更积极地修功德。
- 三、维持正念，不放逸。
- 四、拥有廉耻之心。
- 五、提升忍耐力。
- 六、使心清净，以正确的眼光看清外在的世界



- 七、受到众人的赞扬。
- 八、周遭的人都想与之结交为友。
- 九、遭遇困难，无论是人或天人都想给予帮助。
- 十、无恶业、无灾祸。
- 十一、能很快的获得善果报，所从事的也会更快生效。
- 十二、能更快地证入涅槃。

「忘恩的人，必会得到不良的果报，

如，受人批判等。

懂得感恩的人，即使是佛陀，也会赞扬之。」

吉祥人生的第二十六道法则 适时聆听佛法



镜子能照出我们外在的美与丑，适时聆听佛法开示，也可以反映出我们内在的美德与缺点。

何谓「适时聆听佛法」？

就是找时间去听佛法开示，以提升自己的心灵层次与智慧。聆听之後，将佛法当作一面镜子，反观自己是否美德俱足，以及该如何提升或改变，使品德更臻完美。



比如，听了关于「感恩之心」开示后，反观自己是否具有这颗心，又到底有多少。能省思自己，必会发现自己缺少什么，该如何提升这方面的品格。



何时才是「适时」？

- 一、佛日：也就是七日一次的佛日。我们聆听父母、老师的教诲，或有道僧侣的开示，开始时记得很清楚，但过了七天之后，便会渐渐模糊。老师提醒我们要努力学习，刚开始那几天还挺认真的，但不久便开始变懒。所以七天之后或每七天，都应该去听一次佛法开示，时刻警惕自己。
- 二、当心灵被焦虑或混浊的思绪占据：也就是当心中浮起不好的、使心浑浊、忧伤、精神涣散的想法时，就是该赶快聆听佛法开示的时候了。不论是早、是晚、是佛日与否、是什么日子都无所谓，该尽快去，千万别犹豫。使心浑浊的思想有三：
 - ※性：当心总是绕著「性事」打转，挣脱不开色、声、香、味、触的枷锁，及对某人魂牵梦萦的困扰。

※恨：当心被愤怒占据，产生仇恨之心，不论是对方的钱财、生命或名誉，都想要破坏。

※践踏：当心对他人，蔑视或想办法伤害、蹂躏的时候。

当这三种不好的想法在心里萌芽，绝对不要迟疑，该立刻去听佛法开示，否则大错铸成，一切晚矣！

- 三、当能开示佛法的人出现：当有能有智、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，必要等到佛陀降世，或对佛法有精湛研究，身体力行的智者出现，该智者还需具有能传授、能开示、能使人听後了然的能力，所以碰上这个难逢的良机时，务必把握。



开示佛法应具备的条件

佛陀曾对阿难尊者说：「阿难！要对众人做佛法开示并非易事，需具有五项条件。」

- 一、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、有条理地循序



渐进，越来越深入。为此，开示者必须具备如下条件：

- ※ 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前后顺序。
- ※ 有口才：懂得如何抓住听者之心与注意力，开示时流利顺畅的依序前进。
- ※ 有准备：不疏忽大意，要有事先准备，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，才能由浅入深地，做出成功的佛法开示。

二、要有理有据地开示：开示者必须对开示的题目了若指掌，而非先「背」熟了，再来「背」给大众听。开示时也要能引经据典，有条理地举例说明，将深奥难懂的逐步讲解。聆听者不明白时，也能为之释疑。

三、要有出自真心的好意：开示者要心存慈悲，若开示之后，听者因智慧深浅的关系，有些无法听懂或跟不上，也不要感到厌倦而半途放弃。即使要反覆地讲解也很乐意，对听者有著出自真心的好

意，不是说完就算，当作一件事情来处理。

四、不该因钱财而开示：不是为了名誉、赞叹、钱财而开示。不管有没有供养或听者多寡，都要用心地开示。而不是有钱有名的人邀请，便尽心、付全力地开示；当一般人邀请时随便说说，敷衍了事。如果开示者因看重钱财而开示，那也只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「酬劳」为开示的动机，那是万万不可的。

五、不应做有益於己但有损他人的开示：不是趁手握著麦克风的机会，尽说些赞扬、夸耀自己，贬低他人的话，或当众公开某人的错误。而是要认真地针对佛法做开示。若要举例说明，也要小心，千万别损及他人，若借开示的机会损人声誉是非常不应该的。

可见，佛陀对佛法开示做了精细缜密的安排，这些条件绝不是为了弘扬佛法，而攻击别的宗教所定的，而是为了协助佛法开示者而列出的，这是在别的宗教里很难找得到的。



好听众的条件

一、不藐视开示者：不轻视开示者的知识、能力或所具的道德。如，「这有什么？！我听过无数有道高僧的开示，今天反而要来听年轻的出家人的开示，恐怕什么也得不到！」千万不可存有这样轻视的心理。

佛陀曾教导，对以下的人与物不要存轻视之心：

- ※不可看轻年幼的国王：因为今日年幼、年轻的国王，他日也可成为伟人，如亚历山大大帝，仅二十多岁便统治了多少疆土。
- ※不可看轻小蛇：蛇虽小，但也能咬死人。
- ※不可看轻小火：一根火柴也可烧毁整座城市。
- ※不可看轻年轻的出家人：有的僧侣，虽年纪轻但道德俱足，曾有七岁便已证得阿罗汉果。

二、不可比较，认为自己高于开示者：如，在心里暗想「虽然您是出家人，但我也也是学士、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。就像优楼频罗迦叶，误以为自己身为阿罗汉，比佛陀有智慧而高傲自大，拒听佛陀的开示。最后，佛陀告诫他不可迷失自己，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。

三、不要以挑剔错误的粗糙心聆听开示：在听的时候，若能集中精神仔细听，就能逐步深入、明了开示的内容。若是只顾鸡蛋里找骨头，这里的开示不对，那里的开示不像所听过的，试问那会集中精神专注的听？

四、有智慧：能够逐步地、仔细的了解所听的开示，就能很快地洞彻了吸收的知识。理解得比较慢的人，也不必过于气馁，认为是自己愚昧的关系，所以无法了解所听的开示。至少听开示也是种下我们未来世的善因，当来世有缘再次聆听时，那就会更明了了。

五、不了解的地方别装作懂：千万别认为「这么容易的东西，早就明白了，何必一再地解释！」听佛法开示是很有益处的，即使是已了解，但再次聆



听，必会了解得更为深入、更为透彻。就像摩诃劫宾那尊者，初次聆听佛陀的佛法开示，便证得须陀洹，但再次聆听同样题目的开示，却能证得更深更高的阿罗汉果。



听佛法开示的习惯

习惯；即过去或过去世常做的，跟随我们到今生，还会跟随到来世的行为。

听佛法开示的习惯，会为我们的心铺上「好的本质和善良的基础」，使我们能获得幸福快乐的人生，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，但试著去记、去做，必会得到四种益处：

- 一、去世之後往生天界，能忆及听过的佛法，很快的就会明了，并遵照修行，证得涅槃。
- 二、去世之後往生天界，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，也能迅速地证得涅槃。
- 三、去世之後往生天界，即使没有德威并重的高僧到

天界开示，当听到天人的开示，也能忆及过去听过之法，也能很快地证得涅槃。

四、去世之後往生天界，即使没有德威并重的高僧，到天界开示，也没有天人的开示，但听到天人朋友的警言，就能忆及过去听过之法，而证得涅槃。

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加入，以便有机会再聆听开示，也更易於了解，因过去与佛法结缘的熟悉感，能促使很快的证得涅槃。



适时聆听佛法开示的益处

- 一、增长新的知识：因开示者必须深入研究、思考，才能做开示，使我们有机会听闻没听过的佛法。
- 二、复习学过的知识：如果开示的内容是听过的，再次的聆听就是再次的复习，使已有的见解更为深入、更为透彻、记忆深刻。
- 三、释疑：若听者正在犹豫，是否该戒除某种恶习，



或是否该做某件好事，听到开示之後，会豁然开朗，疑团尽释，更坚定的去恶行善。

四、调整人生的方向：人生的路上，我们常会受到魔考，也就是受到烦恼、挫折的困扰，或周遭不良环境的误引，导致产生邪思或恶念，以致走错了方向。佛法开示能反映出我们观念的错误，帮助我们调整步伐，祛除恶见邪思，调整人生的方向。

五、提升心灵层次：佛法开示是对心的一种警惕，使受欲望迷惑的心清醒，祛除心中的仇恨，想要伤人的邪念，反映出自身需改进的缺点，提升我们的心性，断绝一切烦恼缺失之根，证得涅槃。

「过去，佛陀座下弟子聆听开示，必是全神贯注在禅定的境界里聆听，真可谓刻骨铭心，彼时诸弟子的五盖皆无，七觉支圆满。」

五盖：谓覆盖心性，令善法不生之五种烦恼。即(1)贪欲盖：贪心、贪念；(2)瞋恚盖：仇恨、忿怒；(3)昏眠盖：昏沉想睡觉；(4)掉悔盖：心躁动或烦恼已作之事；(5)疑：不别真伪，犹豫不决。

七觉支：让人觉悟之法。(1)正念；(2)行住坐卧专注一心；(3)精进；(4)法喜；(5)身心轻安；(6)静定(心得定)；(7)放舍(心不动摇)

第八组吉祥法则：用高等佛法提升自己

吉祥人生的第二十七道法则 有忍耐之心



草儿虽小，但因有忍耐力，能蔓生於整个世界。人的财力、智力、能力虽不足，但如有忍耐之心，坚定信念必能训练自己，获得成功的人生。



何谓忍耐之心？

忍耐之心，就是不论发生如意或不如意的事，都能保持平静心的定力，就如大地不论是有人把坏的、脏的、好的、香的倒下去，大地还是那麽静定地接



受，丝毫不动摇。

世上不论大小事，能顺利皆因有智慧在前边带路，除此之外，还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，也无法做得成功。因为只有忍耐，才能战胜气馁的心态，才能鞭策努力、上进、勤劳之心，才能把障碍视为挑战。可说世间及修行道上的每一种成功，皆是忍耐之心的纪念碑。



正确的忍耐之心

- 一、容忍：被人辱骂的时候，当作没听到；看到激怒的场面，能做到视而不见，不会让心沉沦於令其浑浊的诸因里，把心定在能令其提升的事上，如戒、定、慧。
- 二、不怒：能抑制心中怒火，不生气，不在愤怒的驱使下出手伤人。易怒之人，就是缺少忍耐心的人。帝释曾这样告诫过：「若我们对先生气的人回以怒气，那我们就比先生气的人更不如了。若不

与正在生气的人针锋相对，我们将会是最後的胜利者！

三、不使人泪流：怒气不要伤到他人，别惹人伤心、令人痛苦焦虑、或痛恨悲伤到泪流。

四、心常处於欢喜之境：不记仇记恨，不怨天尤人，不自怨自艾，不怨任何人或事，只乐天知命认真地以欢喜心工作。

有些人怠惰於工作、读书、惹事生非，当有人好心劝诫，却当作耳边风，藉口修「忍耐心」，这样是误解忍耐心的意义了。忍耐心不是在任何处境中，都保持原状的忍受著。

有些人再怎麼贫穷，也都甘愿那样受著，不找工作、不找赚钱的机会，无所事事地过日子，这样不争气的人绝非在修「忍耐心」。

有些人情愿终日愚笨的生活，即使有人想为他传授知识、学问，也不愿学习，这样顽固的人绝非在修「忍耐心」。

有的人一错再错，坏事一件接一件的做，谁劝都听不进去，这种自甘墮落的人绝非在修「忍耐心」



修忍耐心最重要的是，心是清净明亮绝不浑浊。

应具有的特性：

- 一、忍耐著，不受邪恶的诱惑，将自己拉出邪恶的魔掌。
- 二、忍耐著，不论遇到什麼挫折，继续行善。
- 三、忍耐著，不论外在的事物如何冲击，保持心态的明朗清净。



忍耐的区分

- 一、忍耐著天候的变化：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著，继续工作。而非怨天怨地，以此为藉口，拒绝工作。
- 二、忍耐著身体的痛苦：是对病痛、身体感到不适的忍耐，不论是疼痛、疲倦都是。缺乏忍耐心的人，病痛时会呻吟、会大叫、会胡言乱语、会烦躁易怒，在旁照顾的人怎麼做都不合意。这种人的病痛是加倍的，身体生病，心也生病，在身边照顾的人都会厌倦。

三、忍耐著内心的痛苦：是对心中的愤怒、不满忍耐。当有人以粗鲁的言语或行为得罪、触怒，不论是来自上级、同事或部属；不论是来自社会的不公平，或工作制度的不公平，都能稳如泰山般的承受著。

四、忍耐著烦恼欲望的诱惑：经得起诱惑，如，打牌、赌博、吸毒、贿赂、贪污、邪淫、弄权等，这些不好的事、不该做的事，都忍得住绝不去做。这一条是最难做到的，如古人所说：「当有人骂我们，而能不生气，那已是难事；但有人称赞时，能不得意地笑，那更是难事。」



修忍耐心的方法

(一) 思及廉耻：具有廉耻心及惧怕恶报之心的人，也必是具有忍耐心的人，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身为国王时，也曾处死过强盗，使得自己堕入



地狱，在那里受刑许久。王子於是想，若今生还要再做国王，还是得再处死强盗，然後再墮入地狱受刑。怎样才能避免这事实呢？

从此以後，王子便装哑，四肢无力不能行走，让别人误以为自己残废，才不用再做国王。父王用糖饼来哄，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，丝毫不动。

王子成长为年轻人了，父王再用美女来诱，王子思及地狱的苦刑，心生廉耻、惧怕恶业之心，故忍耐住百般诱惑。

父王觉得长此下去，王子将会为国家带来不幸，於是下令将王子押到城外处决。当队伍走出了城，王子把一直伪装的面具撕破——不哑、不残废，一切都如正常人，王子出家去了。後来父王、皇亲国戚、人民也跟著王子出家了。

(二) 以善巧的思惟提升自己：就是告诉自己，别人这样对待我们也是不错的了。如，遭人骂时就想，总比被人打好；遭人打时就想，要比被人杀还好。这种想法就像在拳击的时候，躲开对方的拳头，

把头低下，让对方的拳头从头顶扫过去，躲开这一击之痛。「尊者富楼那」就是一个很好的例子。

尊者富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。但出家後静坐修行无果，因对所居地方不熟悉、不习惯，认为自己家乡的气候较适合於自己，便去拜辞佛陀。

佛陀问：「你确定要去吗？西部输卢那人凶悍粗野，你受得了吗？」

「回世尊，我受得了。」

「若是那些人辱骂你，你如何应对？」佛陀问。

「如果他们辱骂我，我会想，他们这麼做已经很不错了，他们并没打我！」

「如果他们打你了呢？」佛陀又问。

「如果他们打我，我会想，他们这麼做已经很不错了，他们并没用石头扔我！」

「如果他们石头扔你呢？」

「如果他们石头扔我，我会想，他们这麼做已经很不错了，他们并没用棍棒敲打我！」

「如果他们棍棒敲打你呢？」



「如果他们棍棒敲打我，我会想，他们这么做已经很不错了，他们并没用刀枪刺杀我！」

「如果他们刀枪刺杀你呢？」

「我会想，有些人想死，还要找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，富楼那，你的想法不错，我允许你到西部的输卢那修行。」

尊者富楼那回到西部的输卢那修行后，不久便证得阿罗汉果。尊者富楼那忍辱的精神，就是用更糟的可能性，提升自己的感受与忍耐心。

(三)勤於静坐：忍耐与静定是两种互补的美德。要加强忍耐力，就必须有禅定做基础；要使静坐更为进步，也必须要有忍耐心做基础。忍耐之心就像左手，禅定就像右手，要把双手洗干净，两只手要互相帮助，才能洗得干净。

罗莎龙尊者，能静坐到忆起过去世的境界，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：「在这里坐，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，所以认真地继续静坐，终证得阿罗汉果。



忍耐之心的益處

- 一、能更精进地修善业。
- 二、成为有魅力、众所爱戴的人。
- 三、能铲除诸恶之根。
- 四、日常生活行住坐卧中，都充满幸福感。
- 五、忍耐心是智者美丽的装饰品
- 六、更坚定於持戒与静坐。
- 七、容易修得梵心。
- 八、容易证得涅槃。

「能忍受位高於己的人之言，那是因为怕；能忍受同等之人的话，那是因为好胜；若能忍受坏人所言，那才是最高的忍耐力。」

吉祥人生的第二十八道法则 做个虚心接受的人



残废的人，纵使身边放满了无价之宝，也无法伸手取来使用。顽固的人也一样，即使身边围绕著不同凡响的名师，也无法自他们那里获得点滴的知识，受到点滴的滋润。



何谓虚心接受的人？

虚心的人，就是能接受别人对自己正确的指导、教育、批评、纠正，都能欣然接受，并实践之。面对

对方的善意指教，虚心的人会谦恭、不反抗、不顶嘴、不狡辩。

有些人什麼都能忍受，无论是炽热或严寒的天气、工作上的辛劳、病魔纠缠的痛苦，都了无怨言，唯独不能忍受别人的善意批评与指教，只要遇到这种状况，内心必生不满、忿怒，立刻反驳。只因内心存在著固执、太多自以为是的我见。这样的人不论是愚笨或聪明，都算是内心有缺陷的人，因为不能接纳别人好的建议与指正。



虚心接受的人须具备的条件

虚心接受的人有十一种条件：

- 一、他人批评指教时不掩盖过失、不狡辩、不抵赖，愿意恭敬地聆听教导。
- 二、接纳别人的批评与指教，会往好的方向改变，而不是顽固的，依然我行我素。
- 三、不会在对方善意的批评里挑骨头，伺机反驳。
- 四、采纳对方的指教并奉行、实践，使善意指导的人对自己仍怀著信心、好意、以及慈悲心。



五、尊敬善意批评指导的人，以及他所说的善言。因为在对我们进行教导时，是冒著惹人生气、惹人厌烦之险。所以善意批评者是具有美德的人、敢牺牲自我的人、对我们真正怀著慈悲心的人，故必对其人之善意与善语予以尊敬。

六、有著谦恭的态度，而不是表现强硬、猜疑、傲慢、放肆，自以为了不起。

七、怀著欢喜心聆听批评与指教，对别人的指正、教诲，无比欣喜感动。欢喜到连连赞叹「很好！很好！」，感动对方的不吝指教，指出自己的缺点，就像指出宝藏之所在，故连连感谢。

八、不固执己见，明明知道自己是错的，还一意孤行，越陷越深。应该有接受他人指教的谦虚心。

九、不会立刻无礼地反驳、或无理地顶嘴。

十、静心认真地聆听指导，仔细的从每个角度去审视自己。如果能做到谦恭地告诉善意批评之人，今後若有任何不对之处，欢迎您随时的指教，那就更好了。

十一、体会到对方的善意，即使对我们的言辞或态度

严厉了些，也能忍受不生气。

综合来说，虚心接受的人需具备三种特质：

- ※恭敬地聆听，不掩饰、不顶嘴、不反驳、不辩解、不冷言以对、不阻拦、不在对方的话里找骨头。
- ※尽力而为，改变自己。而不是继续一意孤行。
- ※真诚地接受对方的善意，不生气、不蔑视，既使被骂或对方态度过於严厉，也忍耐得住，不论对方是长辈、平辈或是晚辈。



三种虚心接受的人

- 一、因某种利益或报酬而虚心接受的人：如，因为想得到财产，而听父母的话；因为想得到奖励、升迁，而听上级的话。这样的人不是真正地听话，而是在「奉承迎合」。
- 二、因对自己缺乏信心而虚心接受的人：这种人没有自己的思想，没有自信心，别人要他做什麼他都做，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，要他到寺庙里他也去，这种人不是真正虚心接受



的人，而是没头脑、没思想的「愚人」。

三、真正想要改变自己、提升自己而听话：当有人来提醒、批评、指点，都欣然接受，不论对方是长辈或晚辈，这样的人才是真正「虚心接受的人」。



促成固执、不虚心的十六种原因

- 一、有不善的需要与欲望：想发财致富，所以贩毒、卖鸦片、赌博等，谁劝都不听。
- 二、妄自尊大：以为自己比别人了不起而心生傲慢，谁劝也不听。
- 三、爱发脾气：无论谁劝说都会生气，久而久之便没人想理睬了。
- 四、爱记仇恨：生某人的气会延续好几年，甚至痛恨一辈子。这种人脸上没有笑容，像刺蝟一样难以亲近，谁劝说都会被刺伤。
- 五、喜欢在怒气下做出不满、厌恶的举动：如，有人劝说时，不满地把门重重摔上、或立刻满脸怒气的掉头走开、或狠狠地将口水吐在地上。
- 六、爱顶嘴：每当有人善意指导，爱顶嘴的人都会恨

得牙儿痒痒的，一定要回敬对方几句才高兴。如，到寺庙里衣著不整齐，遇到好意指点的人，也会说「我就是要这样穿，你要怎麽样？」这般顶回去。这样的人喜欢说出令人难堪的话，别人的劝说根本听不进去。

- 七、爱反驳、爱狡辩：有人劝说就一定找理由辩驳，如，有人说，这样的穿著去见长辈是不适合的，就会立刻反驳：「我不是虚伪的人，就是爱这样自然的穿著。」
- 八、喜欢恶言反击：当有人劝说时，会立刻恶言顶回去：「你每天没事做，这样爱批评人？！」
- 九、喜欢毒言反击：当有人劝说时，会用恶毒的言语顶回去。
- 十、偏离话题：有人批评时，为了不丢脸，而故意引开话题。
- 十一、会错别人好意：当有人劝说时，认为对方不真诚，为了某种利益而来劝说、指导，是别有用心，所以不愿意听。
- 十二、私藏秘密：做了坏事，不敢公开，藏在心里，



当有人提起会心惊肉跳，怕人抓到把柄或知道事情的真相。

十三、贬低对方：没有尊敬心、感恩心，怕欠人情债刻意贬低对自己好的人。

十四、忌妒别人：不能接受劝说，是因为别人会高於自己、胜於自己。

十五、喜欢吹嘘、自夸：自夸久了，便习以为常、自以为是，别人的话自然听不进去。

十六、自尊心过强：有人劝说时，自尊心抬头反抗，摆出傲慢的样子，整颗心封闭起来，不愿倾听。



怎样才能成为虚心接受的人

人之会顽固、执拗，皆因以上十六种性格使然，以下是四种祛除方法：

一、体认到固执的性格带来破坏性的影响：固执的人必不能从他人那里，得到「好思想」，如同残废的人，就算身边都是好的东西，也不能取来用。若是一味固执，最後必定没有谁愿意给予指点、批评，那就会愚昧一辈子了。

二、心怀尊敬：学习从好的角度看人，不论别人给予什麼指教，都心生感激、尊敬，因为这证明对方带著善意。不论对方的批评或指教，是否符合事实，也要先听，先接受，不要急於辩驳或出言顶撞。须知，「为我们指出缺点的人，就是为我们指出宝藏所在之处的人。」

三、养成愿意接受他人劝告、批评的美德：让对方知道自己愿意接受教导，不论对方是长辈、平辈甚或晚辈。如，佛教僧侣有条规律，在解夏日当天，大小僧侣同聚一堂，互说愿意接受对方指教、批评之词，并真诚地允许别的僧侣对自己评论，叫「自恣」，所以这一天叫「解居自恣日」，佛教的这条规律可用於各个部门、机构或者家庭，养成愿意接受他人对自己指教的习惯，这是将自己修成虚心接受的人好方法之一。

四、勤修禅定：心会变得稳定、清淨，他人对自己的评语，能正确清晰的自我反省，找出自己的缺点，改过後成为更完美的人。



顽固的人的类型与故事

世上顽固的人，可区分为三大种类：

- 一、因愚昧或懒惰的习性而顽固：这种人喜欢受人支使，令其做什麼都肯，就是听不进他人的劝告，可能是由於智慧不足，不能理解；也可能因懒得动脑、用心去听。
- 二、因骄傲的心态，误以为自己凡事都懂而固执：这样的人有点小聪明，但不是顶聪明，所以误认为自己凡事都懂，却不知道其实自己懂的还不够。要支使他们的时候，不能用命令方式，因为他们无法接受。要慢慢劝、慢慢解释，使其明白正在执行的工作的益处。如果不是过於高傲的人，他们会渐渐明白，并愿意执行。如果过於高傲，怎麼说都没有用，就只有放弃。
- 三、因易怒而固执：这样的人不论别人说什麼，都会动怒，这样的人是不能任用的，只会使团体的团结精神破裂。还是让心理医生去对症下药吧！
管理顽固的部属：如果经过初步的劝导、告诫之後，还不肯听从，下一步该怎麼办？

第二步就是处罚，可能是扣薪水、暂时停职，看如何处罚是适当的。如果到这个程度还无效的话，就该采用佛教里的「梵罚」或「复钵」，下面的故事能给我们启示。

佛陀骑著白马犍陟出家时，在旁跟随的车匿，随後也跟著佛陀出家。但仗著自己曾是佛陀的随身侍从，车匿不但举止傲慢，而且顽固异常，哪位比丘劝诫都不听。阿难尊者请示佛陀，此事该如何处理？佛陀说，要所有比丘在佛陀涅槃之後，对车匿施行「梵罚」，就是全体比丘都不要理睬车匿，当作世上根本没有这个人。他要做什麼，让他自由去做，没人跟他说话，没人理会他。就这样，车匿成了僧团中的怪物，有其人就像无其人一样，人人对他视若无睹。过了几天之後，车匿终於清醒过来，当著僧团忏悔，自己从此不再固执、不再我行我素了。

对固执的人不予理睬，拒绝对他伸出帮助的手，把他当作不存在一样，就叫「梵罚」或「复钵」。

所以无论是在公司或机构、学校、家庭里，发生这样的事，也可引用「梵罚」的方式。父母要对顽



固的孩子施以「梵罚」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！



做虚心接受的人益处

- 一、他人会怀著爱护之心，愿意直言劝告或教导。
- 二、有机会得到他人善意的教诲。
- 三、心具佛法，心有皈依。
- 四、易於更深入的了解佛法。
- 五、无害可侵。

「我们应了解，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所藏之处的人，应尊为智者并与之交往。只有善益，没有弊害。」

吉祥人生的第二十九道法则 亲近沙门



孩子得从父母、师长那里得到好的榜样，世人也得从沙门那里学习好的榜样。



为何亲近沙门？

世间的幸福有两种：

- 一、依靠外在物质得到的快乐：依靠外在事物刺激感

沙门：佛教里的出家僧人，止息诸恶，善调身心，勤行诸善。



官获得的快乐。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。

二、不依靠外在物质的幸福感：来自使智慧生辉的静坐修行，由内在证得佛法的幸福——法喜充满，自是前者难以理解，也无法相比较，更无法看到，需亲自体验才能理解。

内在的幸福是一种无法想像，无法预知，同时也是没有修行的人难以理解或认同的。即使看书也是难以感受得到这种清亮的幸福，譬如，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：「这怎麼可能？持戒的人做什麼事都要小心，怎能跟我们这些不持戒的人比！我们要喝酒、要夜游都无所顾忌。看那些边喝酒边唱歌的人，看那些沉醉於赌博乐趣中的人，那麼快乐的喊叫，那麼无拘无束的乐趣，那里是持戒的人所能比的？就是不相信！」

仔细观察获得内在幸福的人，认真持戒的人，他们的面目清亮，脸上挂著笑容，言语有礼动听，这时

才愿意相信。

认真持戒的人，他们的内心是幸福的，但这种幸福与一般世俗的幸福感受不一样。虽然难以相信，但至少应该试著去做，即使不跟著做，至少也该想到，自己是否该试著去做点善事。

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，就像点燃了的炸弹，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，而在行善方面发挥无比的力量。



何谓「沙门」

沙门是内心静定的人，也就是以持戒、以禅定、以智慧修到身、口、意了无恶业的出家人。每位沙门都应是出家人，但有些出家人并不是真沙门。

「不是剃光了头就是沙门。日常不做佛事，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，乃是不再造任何恶业的出家人。」



沙门的性质

一、身的静止：举止端庄、不鲁莽、不放荡、没有凶恶的行为，如，打、杀、带刀、带枪、游行示威、抢夺地盘等，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，虽然他神通广大，但不论到那里，都不会对任何人造成伤害。托钵接受供养时，也会替人著想，只接受适当的分量，一如飞入园里的蜜蜂，采花蜜时，不会蹂躏花朵。除此之外，还要顾及沙门的身分与戒律。

二、口的清净：不出恶语，不说任何人的坏话，不煽动，不冤枉诬陷他人，不论是出家人之间，或者出家人与在家居士之间。沙门该口出善言佛语，而不是话中带刺，即使是说出使人难堪的话，也是有失沙门的身分。

三、心的静止：能使心静定於内在的幸福中，了却恶业，分分秒秒皆心系佛法，而不是空有沙门静定的外表。真正沙门的心必充满慈悲，对人宽容。正因为身、口、意的清净与静定，使沙门有著可

敬的仪表。



沙门当修持之事

一、沙门不会对任何人制造，身、口、意各方面的伤害或损失。

二、沙门不会以钱财为重，有知足心，舍弃享乐，只为了修行而生活。

三、沙门必勤修僧人之道，该学习的、该做的日常佛事，如，研习佛法、诵经都不怠惰。

四、沙门必勤于静坐，去除内心的烦恼，好成为佛教队伍中威勇的战士，战胜烦恼欲望，不论是行禅、坐禅、头陀行的方法都可以。



三种亲近沙门的次第

一、以眼：看到沙门外在举止的庄严、可敬。

二、以心：除了看到沙门外在之外，还能看到沙门内在的美德，从沙门如此静定的内在修行，看到沙门的僧人之道。

三、以智慧：不但能以眼、以心，还能从修出来的智



慧，正确地看到沙门内在的美。

如何亲近沙门，才能获得最大的益处？

- 一、常亲近沙门、常去顶礼，无论工作多忙都要去礼敬问讯，以得到好的传授。
- 二、常服侍，如，帮助打扫僧舍、供养四事，好让沙门有更多的时间，为我们传授佛法。
- 三、认真地听沙门的佛法开示。
- 四、听了教诲之后，当常思及沙门的教言、沙门的言行举止的风范。
- 五、除用眼看沙门之外，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，跟著学习，不固执。

为何邀请沙门到家里？

当沙门或道行清淨的修行者，到某人家中去，那个家庭里的成员，必会获得无量功德。原因有四：

- 一、他们的心必会因看到沙门而变得清淨，是为将来往生天界之路。

- 二、他们必会恭敬地礼拜、并诚心地招待沙门，让沙门坐於适当的座位，为将来生於名门望族之路。
- 三、会祛除内心的吝啬，是为将来获得声望之路。
- 四、必会尽己所能地布施，是为将来获得财宝之路。
- 五、会向沙门提问关于佛法的问题、听佛法开示，是为将来获得智慧之路。

亲近沙门的礼貌

- 一、若有供养品，须适量地供养。
- 二、若是没有供养品，须五体投地地顶礼。
- 三、若是不方便五体投地地顶礼，合十亦可。
- 四、若不方便合十，可以恭敬地立著，或以某种方法表示尊敬，如，让路。
- 五、至少也应以清淨之心看著沙门。

亲近沙门的益处

- 一、令人想到功德。
- 二、令人想跟沙门做善事、修行。
- 三、眼睛如明珠般明亮。



四、使成为不放逸之人。

五、获致礼敬三宝的功德。

六、能获致三大财富，即人间的财富、天界的财富、涅槃的圣果。

七、易於证得涅槃。



亲近沙门而获益的例子

舍利弗尊者还是善男子的时候，生在富有的家庭里，原名优波提沙，研习了十八种大经後，为了寻觅解脱之道，便到珊闍耶毗罗胝子处修行。那时，舍利弗还没遇到佛教，修习了师父倾囊相授之法後，仍不能祛除内在烦恼。於是，舍利弗四处云游，寻觅能为他指点迷津的阿罗汉。

一日，遇到了已成阿罗汉的阿说示尊者，正在托钵。舍利弗见阿说示尊者皮肤洁亮，举止端庄，浑身散发著一股净与静的气息。舍利弗心生虔诚，故趋步上前，为之布置用餐之席。

等阿说示尊者饱膳之後，舍利弗才靠近，并问道：「您的外表洁亮，容光焕发，澄澈明净，请问您

何处出家？令师何人？遵奉著谁的教理呢？」

「恩师为释迦族出家的王子，已证得无上正觉。世尊便是恩师，我聆听的、喜欢的正是佛陀之法。」

「令师平常作何开示？」舍利弗再问。

「我刚出家不久，初学新参，无法对佛陀的教理作深奥的解说，只能扼要地总结说；一切事件的发生皆有其原因，世尊教导我们，如何次第地减除这事物及其发生的原因。这是伟大佛陀的教理。」

舍利弗边听著「诸法因缘生，诸法因缘灭」的佛法，边跟著想，立时了悟了佛法的中心思想，证得须陀洹。

舍利弗在累劫累世中亲近沙门，不只是表相的看，而是能感觉到、想到沙门的美德，并将沙门开示之言反覆思考，直至透彻无疑。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亲近沙门的善报。

我们还可以从这个佛经里的故事得到启示，舍利弗甚懂礼貌，服侍阿说示尊者用膳後才向他请问师门。而阿说示尊者也异常谦虚，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，无法作深奥的佛法开示，只能归纳来说。

我们只是平凡人、认为自己不凡的人，可以试著自问，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，学舍利弗尊者懂得如何用心与智慧，体认沙门外在与内在的美德。

吉祥人生的第三十道法则 适时地研讨佛法



以慈悲心交换思想，能促进世间知识的进步。以尊敬心适时地研讨佛法，必会启发智慧，将人引向脱离苦海之道。

适时研讨佛法的重要性

「智慧乃人之宝。」这句佛言反映出了智慧的重要。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钥匙，必能轻易地



跨越人生旅程的种种障碍。

智慧的来源有二：

- 一、来自真正拥有智慧的善知识的佛法开示。
- 二、来自反覆仔细的斟酌思考。

获得智慧的捷径是，适时地研讨佛法，在讨论佛法的时候，也得聆听别人对佛法的见解。要做个好的听众，认真地听，边听边细心地跟著思考，有何疑问也要及时提出。除此之外，自己也应有佛法的知识，可与他人分享、交流。

佛法的研讨要小心谨慎地进行，否则滋生的弊害会比好处多。

何谓「适时地研讨佛法」？

就是两个人以上，选择大家适当的时间，作佛法的讨论与交流，目的是为了启发智慧。若能顺利地进行，不但可从中得到乐趣，还可得到智慧，导向光明的人生，同时也还是一种善行、一种功德。

在佛教里，「佛法」有两种意义：

- 一、自然的真相：如，人的生、老、病、死，乃逃不

掉的自然真相。

- 二、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、善事的同时，也就是正在如实的修行佛法。

研讨佛法，意思就是，从交换见解中得知什么是恶业、坏事，从此彻底戒掉；从彼此的意见中得知什么是好的、对的，从今起将会力行。认识自然的真相以後可以更容易接受，不会因此而痛苦。

研讨佛法的难处

乍听之下，会疑惑研讨佛法，应该是没什么难处的，不就是一般的讨论，只不过是关于佛法而已。事实上，看轻佛法研讨的人聚在一起，讨论不久便会结束。就像这个例子，父子俩边喝酒边讨论佛法，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，因为知道吃了药以後，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。之所以会如此，都是因为小看佛法的讨论。

讨论佛法的应有的态度：

一、讨论者该懂得如何进行：就是能经由语言，让在场的讨论者，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：

- ※ 所谈论的事要属实。
- ※ 要以善言善语道出。
- ※ 所谈论的话题是有益的。
- ※ 要以慈悲心来谈论。
- ※ 要注意到是否合时宜。

讨论佛法的内容要正确，而不是随心所欲。世上的人，爱听赞美，但若讨论佛法时彼此赞叹，又有何意义？但也不是互相批评，或以傲慢的态度蔑视对方，最后引起双方的怒气，免不了一场打骂，佛法讨论不成，反倒引起了相互间的仇恨。

二、讨论者要懂得如何聆听佛法：也就是边听边思考，让心与思路能循著佛法逐渐深入。聆听佛法要比把佛法说给人听，难上几倍原因如下：

※ 让心静听佛法是很难的事：因为听佛法不像听歌、听音乐，如果不懂得控制，就会心不在焉，或开始打瞌睡。有人作如是比喻：让心静听佛法开示，比耍猴子安安静静坐著还要难。

※ 让听到的佛法进入心里是很难的事：因为人心烦恼未尽，充满固执、傲慢、错误知见。这些烦恼会阻碍佛法进入心里。听到有违反自己平常作为的就会排斥。要养成常听佛法的习惯，而且还要懂得尊重别人，从好的角度看人，有谦虚的心，有知足之心，有感恩之心，这样才能诚心接受佛法开示。

三、讨论佛法时双方要懂得倾听：就是说，研讨时要彼此倾听对方的说法。我们说的时候，对方用心聆听；对方说的时候，我们也要用心倾听，即使有意见、想法不一样的时候，也要仔细的听。不要抢著说，等轮到说话时再发言。

我们的见解是对的，对方会同意，错误的地方对方会反驳，也可能被批评、指责、受到抗议。这时刻是很危险的，烦恼随时会来肇事，除非懂



得把心控制好。

一起研讨佛法，要学会有度量，能泰然接受别人的批评，不论对方是长辈或晚辈，要做个虚心接受的人，还要懂得选择一起研讨的对象，也就是找跟自己一样，是息心型、和平型的人。

有人这样比喻：说给别人听，就像用拳头击风，怎麼击都不会痛。听的人，就像用拳头击打沙袋，会感到些许的痛，因别人的话有时会刺激到我们。研讨佛法观点不同时，就像在台上进行拳击，你打一拳、我回敬一拳，若不小心双方都会因你来我往的话，而心生怒气，讨论佛法的美意变成恶意了。



研讨佛法时应注意的事项

- 一、必先持戒：若是在家居士，最少要持五戒。若能在研讨佛法前，连续持八戒七天将会更好。不是刚酒醒便来研讨佛法，或是边讨论佛法边喝酒。
- 二、要常静坐：尤其是在研讨佛法之前，若能事先静坐，将会令心纯洁清净。让身和心与内在的佛法

融为一体再讨论，将会获得更好的结果。

- 三、整齐的衣著：衣著要乾淨、整齐、朴素，若是白色的衣服更好，不应穿色泽鲜艳的。
- 四、举止要有礼：不论是行、坐、站的姿势要端庄，不要令人不满而生怨心，如，走路太大声。
- 五、言语要有礼：不要大声、不要口出傲慢之言。不知道的时候，承认不知道。该称赞的时候就赞叹，该批评时就批评，但不要出口伤人。
- 六、不反驳佛陀之言：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，问题在於我们的智慧，是否圆满到跟得上的程度。若我们否定了佛陀之言，一来不知要用什麼来判断自己思想的正确性，二来当对方有理地解释之後，即使我们了解了，但为了面子问题、自尊的问题，可能还是会否定。这样势必造成双方的不和。所以，如果对於佛经释义与佛经注疏存在著异议，应该表明自己疑惑不解的地方，或者说明自己的想法，同时愿意接受对方的意见。
- 七、不说导致破裂的话：说出的话要为维持彼此的面



子，搭起心与心的桥梁，别说出使人难堪或激怒的话。

八、有人反驳时，不要立即愤怒不满：当有人反驳我们的话，先别急著发怒，而该反覆仔细思考，因为也可能我们的想法中忽略了某一重点。同样一件事，在不同的时间与地点，有不同的论点，没有绝对。若我们立刻发怒，怒气会扭曲了我们的思考逻辑，智慧也跟著蒙蔽。

九、心怀善意：若想以羞辱或使人难堪的方式博得名声，而去研讨佛法，不如留在家里。这错误的心态早已使研讨失去了意义与公平，还是别去污辱其他人。

十、要有启发智慧的想法：不是去炫耀自己的学问，而是去将别人的知识学问，拿来灌溉自己的智慧园地，互作交流。

十一、不要离题而谈：容易变成炫耀自己或贬低他人。如，正在谈的话题是「恶业」，却把话题扯开：「我某天到某个地方做了善事。」变成在赞扬自己了。

十二、要懂得控制时间，话不要说得太久：有些话题虽然有意思，但说太久，比起适时而止的效果，要低得多。就像吃东西，不论食物多美味，如果吃得太多，必会消化不良，肚子疼痛，弄得最後不敢再碰。



研讨佛法的方法

一、题目必须是与佛法相关的：如，谈到行善种德就谈其因果，而不是炫耀自己做了多少善事。

二、以正确的态度讨论：言行举止不要无理及无礼。当合十时就合十，而不是认为自己比对方的知识高而拒绝。言语方面，要谦逊有礼，对就是对，不对也要婉转的评论，而非一味地讽刺。若是自己观念错误，也要道歉，不要用不正确的态度破坏佛法的研讨。

三、为了更深入的了解佛法：要告诉自己，研讨佛法的目的，是为了更深入地理解佛法的精髓，而不是来卖弄自己关于佛法的知识。



如何选择一起研讨的对象

- 一、一起研讨的对象必须爱佛法、性格温和。
- 二、研讨的主题必须适合对方：如，有关静坐的主题，就该跟学过静坐修行，有经验的人一起讨论。



在家里讨论佛法

古时候，泰国家庭里常进行佛法的讨论。白天父母到田地里干活儿，祖父母在家里一边编竹篮，一边会把孙子们叫过来，讲关于佛法的故事、《本生经》里的故事，不解之处孩子们会提问，佛法慢慢在孩子们心里生根。或是吃过晚饭后，父母会引用佛法里的教导或故事教育孩子，同时也会观察自己的孩子。

一般来说，孩子都有他们辨别善恶对错的心，若那天他们做错了什么，也许会告诉父母，此时父母必会教导、纠正孩子的错误。若是同样的错误，孩子都错了三次，父母还察觉不出来，孩子就会对这错误习以为常了。

现今的社会，家庭中讨论佛法明显地减少了。一般晚上吃过饭后都看电视、影片，不再有讨论佛法的

时间了。明智的父母不该忽略了这一点，要恢复在家中讨论佛法的好习惯，并安排家里人在一起诵经、静坐、研讨佛法。

只顾工作的父母，忘了给孩子从小灌输佛法、道德，将来孩子变坏的可能性很大。



适时地研讨佛法的益处

- 一、使心向善。
- 二、具有机智的反应。
- 三、拥有智慧。
- 四、有机会听到没听过的佛法。
- 五、没彻底了解的佛法，经由讨论必能产生，更深的理解。
- 六、某些疑团得到答案。
- 七、能纠正自己的误解、误见。
- 八、心能修得更清净。
- 九、继承美好的传统。
- 十、行智者之道。

第九组吉祥法则：为解脱烦恼而修行

吉祥人生的第三十一道法则 精进修行



人的心已习惯了烦恼，如虎之习惯於林、鱼之习惯於水，最後烦恼会倒过来焚烧人心。所以人该修行，把内心的烦恼尽烧无存。

为何要修行？

走过了无数的人间岁月，我们会发现性格中存在的不足与缺陷，也知道待改进的还有很多。虽然有的恶习，经过多年的努力，也逐渐有了改善，如，易

怒、自私、忌妒、傲慢等。但也有不少试著去改变，却还未见效，如，懒散、爱美、洁癖，爱打瞌睡、无精打采、常气馁、心常烦躁等。所以应寻找更有效的方法来祛除恶习。首先，我们应铭记的是：

一、所有恶行的因，皆来自我们内心的烦恼。

二、祛除烦恼的困难是：

※ 通常我们不知道烦恼的因。最多只看得到烦恼的症状，但不能真正地理解烦恼，有时烦恼之火已焚身了也还不知道。

※ 心已习惯了烦恼，就如虎之习惯於林、鱼之习惯於水。离水之鱼为了能找到回水中的机会，会做垂死挣扎。大部分人也一样，觉得有烦恼是再正常不过的事，并爱上那烦恼。醉酒的人，不能把酒瓶从他手中拿走，否则定会生大事。有的人凡事都爱生气，说了粗鲁的话後感到骄傲，其实是在为自己的烦恼而骄傲。

烦恼：人类为达到我欲、我执之目的，常沉沦於苦乐之境 域，而招致烦恼之束缚。



※缺少祛除烦恼的方法。若佛陀没有降世，我们即使知道苦恼的存在，也不知道该如何祛除。或许会找一些迷信的方法，如，祭火、拜神等外道方法。

在这道吉祥法则里，佛陀教导我们有效及适当的灭除苦恼方法。既然我们身心被烦恼逼使的焦热不安(热恼)，这「内在之火」，就必须用「精进修行」来消除。

「精进修行」，以「精进心修行」焚烧内在之火(烦恼)的方式，使诸烦恼欲望无所遁形，无法驻留在我们的心中，非得离开不可，使心清净、了无烦恼。

如果要排除任何事物，必须克制自己的欲望。就像对自己不喜欢的人，要克制想打或骂的情绪。或者非常喜爱某个东西，也要克制想占有的欲望。要把烦恼自心里赶走也是一样，就是拒绝烦恼所有的需求。

注解

热恼：贪瞋痴慢疑使心境处于火宅。



十三头陀法

在佛教里，僧侣们常用头陀十三法来修行，以祛除内心的烦恼欲望。修头陀十三法的僧侣叫「头陀僧」。十三头陀法并不是，只适合僧侣的修行而已，在家居士也可以选择其中，适合自己的来修行。

十三头陀法分四大类，可选择自己需要的方法修行：

第一大类，关于穿著

一、粪扫衣：穿著废弃布拼凑而成之褴褛衣。其他衣著，即使有人拿来供养，也不接受。

二、三衣：僧伽梨(重复衣)，郁多罗僧(上衣)，安陀会(下衣)，除此之外其他衣著皆不披身。

※爱打扮、爱穿著华丽、几橱衣服都不够穿的人，无论烦恼多麼纷繁芜杂，若做到这两条，穿著方面的烦恼再也在心中住不下了。

第二大类，关于饮食

一、常乞食：只食用托钵而来的食物，无论谁拿来寺庙里供养也不接受。

二、次第乞食：不择贫富尊卑而沿门顺序托钵，不是



那家供养的食物多就到那家去。

三、一座食：食毕，离座之后，就不再用膳，每日只一食。

四、一钵食：所有食物放在一钵中食用，不用其他器皿，只托适量的饭菜而食。

五、时后不食：开始用食之后，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。所以爱吃的、用不正当的方法换来吃的、随心所欲地吃，不管吃的烦恼多麼炽旺，碰上这五条都无法施展了。

第三大类，关于住宿

一、阿兰若住：远离世俗居住环境而处于安静之地。

二、树下住：不住房屋或僧舍，只住旷野处的树下。

三、露地住：不睡于僧舍里，也不睡于树下，而睡于露天空旷之地。

四、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。

五、随处住：不择住处，他人为自己安排在何处住，就住那里。

※试想，那些骗取人家土地房产的人、拥有几栋豪宅都不满足的人、因土地房产而诉讼法庭的人，这些承受著房屋住所烦恼焚心的人，碰上这五条，心里的烦恼还住得下吗？

第四大类，祛除惰性

一、常坐不卧：保持站、行、坐的姿势，而不卧。累了，站起来走走，实在疲乏困倦的时候，以禅坐姿势阖眼休息，而不躺著睡，背不著地。

※第四大类就此一条。早、晚嗜睡之人，用这条头陀行，贪睡之病无药自除。常因惰性而耽误工作的人，可试著修这条苦行。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，佛陀赞大迦叶尊者为「头陀第一」。

以上十三条头陀行，佛教视为能彻底祛除内心烦恼欲望的修行之道。日常生活中，我们要奉行那一



条、要修多久，就以内心的毅力与虔诚度而自我调适就好。



日常生活中的修行

六根的抑制：以清净的心控制六根。人是以六根跟外界接触的：

- (1) 眼。(2) 耳。(3) 鼻。(4) 舌。
(5) 身。(6) 意。

这六根就像人体的六大门窗。要使心清静，要守护好这六根。能使心混浊的，皆由这六根而入。所以，我们要好好认识这六根的清净自然。佛陀对这六根作过如是比喻：

- 一、眼睛如蛇一般：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淡的，喜欢有色彩、有花纹的。越是隐秘的越是想看。若是不再隐秘了，想看到的烦恼就渐渐熄灭了。
- 二、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叹（耳的舒适清凉）、想听到甜蜜悦耳的言语。

三、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。

四、舌头如家犬一般：家犬好吃，一天都是找食吃，吃个不停。

五、身体如狐狸一般：喜欢温暖、柔软的地方和东西，一会儿投入这个人的怀抱，一会儿又投入那个人的怀抱。

六、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，一会儿幻想未来的海市蜃楼。心不曾停，意不会静。

六根的抑制就是留意这六扇门窗，了解它们的特性後，就用正确的心念控制它们。不该看的、不该听的、不该想的、不该嗅的、不该尝的、不该接触的，都不要去做。如果躲不掉，就停在那里，别再多做联想，而横生枝节。

六根的抑制很重要，六根所对应的六尘，色、声、香、味、触、法，是我们烦恼主要的根源，控制了六根，烦恼就很难入侵了。就像我们把居住的房子，每扇门窗牢牢地锁好，即使家里的柜橱、抽屉没



锁著，也会安全，没人可以进入偷取。

六根做了不应该的事，即使我们持戒或修持其他美德，也会败於烦恼之手。就如只锁著柜橱、抽屉，但门窗敞开，定会引来偷盗之徒。

六根的抑制，首先要修出廉耻之心、惧怕恶业之心，在第十九道吉祥法则里已详细的讲述。廉耻心、惧怕恶业之心，能产生抑制六根之力量。

抑制六根之後，产生戒。

戒，产生禅定。

禅定，产生智慧。

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，而後智慧必增长。智慧之光能照亮内心混浊与迷蒙的烦恼，才能有效地将烦恼祛除。



勤於修行

有时候我们知道某事是好的，也希望能朝好的方向做，但却不能坚持到底，因为缺少勤奋之心。一旦没有勤奋之心，再多的美德也无法在我们心中生根茁壮了。

「要超脱苦海的人，必勤于修行。」

是什麼原因使得有些出家人惰于修行？又是什麼原因使得有些出家人勤于修行？佛陀对此有深入的教导，我们可以深思，用到自己生活中。



出家人惰於修行之因

- 一、知道修行功课还没完成，但怕累，认为休息後才有足够的力气修行，对未证之法不积极。
- 二、认为工作已完成了，疲倦得很，要好好地休息，而没有全心全意修行。
- 三、知道要远行，认为既然要走就会累，得先培养体力，所以先睡觉，不努力修行。
- 四、远行回来觉得太累，故先休息，不精进修行。
- 五、托钵所得的食物不多，认为吃这麼少，没有力气，若是修行必定不能获得什麼效果，不如睡觉，故不精进於修行。
- 六、托钵得到的食物太多，吃得太饱，浑身沉重，不想工作，不如睡觉好，故不精进於修行。
- 七、身体微恙正是好藉口，怕工作或修行会使病痛趋



重，所以睡覺，不精進於修行。

八、病好了，但認為身體正在恢復，不太有力氣，不如睡覺多休息，否則舊病會復發，故不精進於修行。



出家人勤於修行之因

- 一、知道工作還沒完成，但趁空閒時間，先靜坐修行，可以修持還未獲得的美德，還未證得的佛法。
- 二、工作完成，正好可全心投入靜坐修行。
- 三、知道要遠行，在路上要靜坐修行也不太方便，不如趁著還未啟程，先靜坐一下。
- 四、遠行歸來，外出時修行不便，現在回來了可以好好修行。
- 五、托鉢所得的食物不多，這樣正好，吃得少，身體輕便，可以長時間靜坐。
- 六、托鉢的食物很多，這樣正好，吃得飽有力氣，可以做更多的工作，更有精力修行。
- 七、身體微恙，但想如果病況更嚴重時，就不便於修行了，不如現在多修行。

八、病好了，但也有舊病復發的機會，不如現在精進修行。

我們可以用以上八種想法與做法，反覆思考自己是哪種人，今後該如何做才好。

「我若不能了脫生死，到達正覺涅槃，決不離此座！」（佛陀於菩提樹下、金剛座上立下之誓言）



靜修苦行的益處

- 一、根治凡事隨心所欲的習性。
- 二、使美德萌生於心。
- 三、《吉祥經》里的法則都能在自身實現。
- 四、易於證得涅槃正果。

「忍耐訓練百折不撓的毅力，是修行的至高美德。」

吉祥人生的第三十二道法則 修 梵 行



农夫将园里、田里的杂草清除、焚烧後，会在杂草尚未重生前，立即栽种要种的作物。修身练心的人也该在烦恼欲望减少、再度炽旺之前，速将高尚品德，以修梵行的方法往心里栽种。

何谓修梵行？

就是如梵天神一样的修行、或高尚的修行，也就是更严肃地修各种美德，以防烦恼再度炽盛，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

正等正觉佛陀发现，人的心以个人修行的程度，可分为四个等级：

- 一、欲界：即处于色欲界的心，往返于五欲之间，就是凡夫的心境界。
- 二、色界：即处于「色相」界的心，满足于「色禅」，就是修行到得到「色禅」的心；有生之时对色欲不感兴趣、满足于四无量心。那是比「色欲」还要细腻的心，好比凡间的梵天神，往生之后会成色界天的天人。
- 三、无色界：即处于「无色界」满足于「无色禅」感觉里的心，就是修行到得到「无色禅」的心。此心比「色相」界的心还要细腻，往生之后会成无色界天的天人。
- 四、出世间：即已超脱凡尘的心，是能摆脱烦恼的圣者的心，是更深入、细腻幸福快乐的心。

以上四级境界，可分为二：



※世间：（一）欲界（二）色界（三）无色界

※出世间：（四）超世境

处於世间的心，痛苦与快乐都有，还能升级与降级。处於无色界的，若因疏忽而不认真修行，可能会降到欲界。处於欲界的，若认真静坐修行，也可升到色界或无色界。一切都按修行之果及善果升降。

处於欲界的，即使快乐，那也只不过是世俗的快乐，参杂著痛苦、苦恼的短暂快乐。就像还没有家庭的人，认为有家庭是快乐的，但一旦有了家庭才知道其中有不少烦恼事；就像在夏季的时候，会到想雨季的清涼，一到雨季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。夏天从远处看著路面，感觉路面上好像铺著一层水，反映著空气中闪烁的阳光影子，但接近时却什麼也没有。世间的快乐也是一样，希望能得到快乐，但在追寻快乐时，却换来痛苦。

处於世间的心，佛教称为「轮回心」，就是不静定的、散乱的心，总在追寻著不真实的快乐。世间的

快乐是狡猾的，当快要捉到它的时候，它会跑开，而当它跑开再去追，却怎麼都追不上。

世间没有绝对的快乐。当了少尉後觉得当中尉才快乐，当了中尉後觉得当上尉才快乐，当了上尉後觉得少校才快乐，当了少校後觉得当中校才快乐，当了中校後又觉得该当上将军才快乐，直到当上了将军还会觉得在前面跑的、还没得到的最好。

跑了一世的心、追了一世的快乐，迷了一世的路，得到的快乐才那麼一瞬间，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，有如追寻虚假快乐的人，有一颗迷乱的心，有一天也会失足；生前入牢入狱，死後入地狱的也不少。

世间的心可作如是比喻：

※欲界的心：是最底层的快乐，此心还在欲界翻滚，追求色欲，得到的快乐就像孩子玩泥土、排泄物的快乐一样。

※色界的心：比欲界的心高一层，得到的快乐，就像做自己喜爱的工作，而得到的快乐一样。



※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，有著光明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，最高只能修到成无色禅，如，婆罗门教，教人成梵天界天人，但也只还处於世间，随著修行的程度时升时降。但佛教教人超脱世间，直入涅槃境界。



为何要修梵行？

佛教里，修梵行的最高目的，就是要人祛除世俗的习气，断除一切烦恼，直往超世间。该做的第一件事就是，修「八正道」逐步地断除与欲界、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、最能把心牢牢地拴住、不使其前进的就是「色欲」。若能把「色欲」祛除，修行将会有显著的进步。吉祥经第三十二法则里的修梵行，为的就是能断除「色欲」。

下面是佛陀说过的、关于色欲之害。



色欲之害

- 一、色欲就像没有肉的骨头：饿极了的狗啃著骨头，越啃越累，越啃越饿，得到的一点儿美味不足以填肚，用力时却可能把牙齿啃裂了。人总误以为有喜爱的人、有家庭是快乐的，一旦有了却一点儿都不觉得。彼此间的吵吵闹闹、牵挂、忌妒不曾间断，因此为情上吊、跳河的人不少。快乐很是短暂，就像啃著骨头的狗，只得到一点吃不饱的美味。
- 二、色欲就像老鹰或秃鹰衔来的肉：口中的肉，会引来其他同类抢夺，自己不是口中肉的唯一主人。报上有很多为情、为欲而杀人的新闻。有的人，结婚之前为对方上刀山、下火海，即使结婚后，喜爱的人也不是永远属于自己的，因为长得美、长得俊的更会有人来抢。
- 三、色欲就像手中拿著用草绑成的火炬迎风而跑的人：不久，必会将手中火炬扔掉，否则必会烧到自己的手。甚至一边跑还要一边吸迎面而来熏人的烟，好不折磨的一场空跑。陷入色欲界的人也一



样，必会受到它的折磨，用辛苦挣来的钱养妻养儿，但也不能保证妻子永远忠于自己，孩子会成材。家庭的成员也不能永远地在一起，也许车祸往生，也许得癌症往生，也许老死了，就像拿著用草绑成的火炬，不久就得抛弃。

四、色欲就像燃烧著熊熊烈火的火坑：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。入寺听法师开示：「哪里有爱，哪里有痛苦。」但走出寺庙，这真理就被抛到九霄云外了。结婚时只会看对方是否英俊、是否美丽，毫不思及色欲引来的、建立家庭带来的苦恼。

五、色欲就像一场梦：梦里一切都超乎寻常的美，但清晨醒来，一切都化乌有，空留遗憾。陷入色欲的人也一样，开始的时候你侬我侬，再从恶言相对，变成你打我骂，根本没有当初梦想中的美好。我们要站在现实的世界里认真地修行，还是要继续在梦里执迷不悟呢？

六、色欲就像借来的财物：炫耀给别人看时，好不得意，但也不肯定自己是否能做永远的主人，因为

那不是真正属于自己的，必会物归原主。也许相识时，彼此都是俊男靓女，走到哪里人人都羡慕，但随著时间，曾经是曼妙的女郎已成肥婆，曾经是帅哥的也秃了头，挺著啤酒肚，过去外表的俊美已被时光消磨，既然如此，我们又何必执迷於原本就不属于自己的东西呢？

七、色欲就像树林中结满果子的果树：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，哪棵树的果子越多越甜美，摘其果的人就会伤得越重。

八、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。

九、色欲就像矛枪：必会刺得人遍体鳞伤、血肉模糊、痛不欲生。

十、色欲就像毒蛇的头：随时都会回过头来咬我们，终令我们中毒而死。色欲界就像爬满毒蛇之地，步步危险，步步致命，令人胆战心惊。



以上是佛陀针对色欲，举了几个例子做的比喻，其实还有更多。既然我们已看到色欲是如此的伤人，还没对象、还没结婚的人应该更勤于静坐修行。静坐之后，心会清净、明亮，同时也会感觉到来自内在的幸福，远比从色欲中获得的短暂快乐，有价值且真实得多。结婚的想法会渐渐没有，一心只想追求内在的幸福。已结婚的人也不用为此离婚，只要忠于自己的伴侣，别去拈花惹草就好，偶尔也持八戒。



修梵行的方法

- ※初级的梵行：有家庭的人，应忠于自己的丈夫或妻子，不淫邪，持五戒。
 - ※中级的梵行：有家庭的人，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，这是修梵行的好方法，该注意的有：

- 一、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，这段时间年纪轻，没有挂碍，修行能有长足的进步。或者，也应在二十岁至二十五岁期间出家为僧。若不方便，别段时间亦可，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。年纪太大的人有时自尊心会太强，难以接受师父的教言，很难调整自己的心态。
- 二、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，或终身出家。无论如何，至少一个月以上，才有较足够的时间研习佛法。
- 三、出家的地方：这个条件很重要，出家有效与否跟它有很大关系。应该选择修行严谨、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。如果新出家的僧侣没人关心、佛律不严的寺庙，自出家



到还俗，都任由新僧侣随心所欲、终日无所事事，没有跟戒师讨论佛法的机会，这样的出家是没有意义的。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。

四、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，纵使剃光了头、身披袈裟也不是出家人，还会被视为「佛教的强盗」。所以要认真研习与恪遵佛律，否则还俗後，会後悔当初的出家其实是白白糟蹋了袈裟。

五、修行：要用心研习佛规佛律，认真静坐修行，不做无谓的闲聊。

六、出家三个月的僧侣，最重要的事是静坐修行，但也要拨出时间，帮助僧团的工作，但不要过度，以免影响静坐。若要有助於在家居士，就该静心修心，托钵时有秩序，走路时举止端庄，令人心生尊敬虔诚，做他人的榜样。



修梵行的益处

一、内心能清净，无忧虑、无罣碍，无疑心。

二、内心享有自由，就像空中的鸟。

三、能有更多的时间行善。

四、受到智者的称扬。

五、令戒、静定、智慧精进，不退步。

六、易於证得涅槃圣果。

「色欲害处甚多，苦恼炽盛，快乐良少。纠纷、破裂、恶业等皆因色欲在背後操纵。」

吉祥人生的第三十三道法则 智见四圣谛



看不到彼岸，在海上漂流的人，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。

佛教的根本

每个宗教都有自己倡导的宗旨，而佛教的根本就是「四圣谛」。

四圣谛

四圣谛可解释为「高尚的真理」，也可解释为「成为高尚的人的真理」。

四圣谛其实一直存在於世间，只是没人了解，直到佛陀证得无上正觉，知道、看到、悟到其中真理後，为我们指出个中奥秘，那就是：

- 一、苦谛：生活中的挫折，身心感受到的种种不适，生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得等。
- 二、集谛：产生诸苦之因。
- 三、灭谛：断除苦恼，因灭果即灭。
- 四、道谛：以八正道修行达到断除痛苦的方法。

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。

世上人人皆有痛苦，就像生病的人，但不知道因何而病，也不知道如何才能痊愈或离苦。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。佛陀发现众生皆陷於苦痛之中，不论是尊卑或贫富，地位的高低，都逃不开，只是苦的程度不等，除此还有自己是否具有足够的智慧，看清苦的来源。佛陀指出，苦有十一大因，可分为两种，如下：

一、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

没有研习佛法的人，最多只能说，老、死是苦，但生却是一件乐事。但大觉大悟的佛陀却指出，「生」就是「苦」，胎儿被囚於胎中就已受苦，生时子宫压缩逼出，圆形的头颅被压挤成椭圆形，痛苦异常，所以生命的第一口呼吸，是撕裂肺腑之痛，那是真的痛。「生」乃「诸苦」之根，如果能不再出生，也就没有诸苦。

许多人误以为，老之苦要等到六、七十岁时才会有，其实打自出生那一刻起，体内的细胞就开始老化了，老之苦是从出生那一刹那就开始，然後

渐渐日趋严重。这一点，我们是该重新认识的。

二、种种苦：会发生在每个人身上，但有不同程度的苦。此苦是因为心的「防疫力」无力，不能抵抗外来诸因的入侵。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、委曲、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) 因为爱的人或喜爱之物的离去、失去、死亡而悲伤。

(8) 因为想得到而得不到所带来的不快。

佛陀就像伟大的医王，为我们清楚地诊断出诸苦，而後对症下药。

「苦谛乃世人该知道的诸苦种类。」



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，只能怨天尤人，认为是上帝的谴罚、诸鬼的惩治。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），就是心里想得到这、想得到那的欲望。可分为三种：

- 一、爱欲：想要得到的心态与欲念。如，想要得到钱财、享乐、美人、赞扬。这里的爱欲指的就是想得到色、声、香、味、触、感觉方面的满足。
- 二、有爱：强烈的渴望得到名利，能成为某人或处于某地位。如，想当总理、想当将军。
- 三、无有爱：不想让某种真相发生在自己身上。如，不想贫穷、不想体弱多病、不想老。

我们每个人生来都有「欲」（爱），在欲海里浮沉许久，已习惯了欲望的存在，甚至把它当成了朋友，没有它生命就像失去了味道。其实欲望是个虚伪的朋友，它把痛苦带给我们，自己却偷偷地站在一旁得意地笑。

「集谛乃世人该舍弃的苦。」



四圣谛中的灭谛

灭谛就是灭苦。心彻底地与烦恼断除，了无欲望的心自然也就没有烦恼。心静定於身体中心点，感到满满的幸福。

静坐修行程度浅或修行方法错误的人，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，还有十六层色界天，在这之上还有四层无色界天，这一切都是处于尚未超脱痛苦的天界。

若要真正的断除痛苦，要修持到彻底没有欲望、没有烦恼的涅槃境界。

「灭道乃世人该修成的、离苦的光明。」



四谛中的道谛

道谛乃离苦的修行方法。信仰神的宗教看不出痛苦之因，认为痛苦是冥冥中神只或上帝的处罚，所以教的超脱痛苦方法是错误的。就像有人告诉得了疟疾的病人，他会生此病全是因山中幽灵的处罚，然后，



介绍他去山中祭拜幽灵以求痊愈。当然，可以知道，这根本就不是可行之法。

佛陀是高明的医王，清楚地看到人种种的病因，为我们指出人生之所以苦，完全是因为「欲望」（好比细菌）的困扰，若要痊愈就得祛除欲望这病菌。所以教导我们祛病最好的药「道谛」，就是要靠修行，才能根除痛苦。为此，要以八种方法来修行：

- 一、正见：最基本是对正确观念的认知，如，父母对孩子是有恩的、相信因果——一种善因必得善果、一种恶因必得恶报、过去、未来是存在的等等。更进一步，正确地看到诸苦之因、离苦之道。
- 二、正思惟：有正确的想法，要脱离欲望的纠缠、不记仇、不怀恨、不给他人制造烦恼、不伤害别人。
- 三、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。
- 四、正业：以正当的事或工作，也不杀生、不偷盗、不邪淫、修梵行。
- 五、正命：以正当的职业维生，不从事违法的、有违道德的职业。

六、正精进：对于正法，勤奋勇往直前之毅力决心，使未生之恶业不生，使已生的恶业渐减，勤于修功德，更深入经藏。

七、正念：心不放逸，时刻想到这八正道，时刻观想身内之法身。

八、正定：心静定於中心点，禅定逐步精进，把处于色界的禅心提升到出世的境界。仅仅是心的专注并不是正定(samma samadhi)。因为正定，对心来说必须是善的，必须是纯净的。那就是只有一颗专注的善心，才可以被认定为正定。

佛陀的道谛，更深入地解释就是佛所说的「八万四千法藏」，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。这样修行可使我们清楚地看到圣谛并超脱痛苦，是为有理性的修行方法，不用去向那位神只祈求。

「道谛是我们必修的、能离苦之圣道。」



智见四圣谛

读到这里，我们已知道痛苦有几种、有些什麼痛苦、导致这些痛苦之因与离苦之道，也知道了修「八正道」的解脱方法，但这还不叫「智见四圣谛」，只能叫做「背得出四圣谛」。

智见四圣谛，每一圣谛都要智见三遍，也就是说要真正智见必须轮转十二遍，就是所谓的「四谛三转十二行相」。

智见四圣谛有异於一般所见，必须看到了也做得到，如，看到集谛，诸苦之因「欲望」的同时，就知道该祛除欲望，以及如何祛除，是一种智见与内观。

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，能智见四圣谛中的任何一谛，其他三谛亦能展现。如，见苦谛，就能见集谛、灭谛、道谛；若见集谛，也能见苦谛、灭谛与道谛。但这不是以头脑想像或以肉眼来看见，而是以法眼，方能智见。

四圣谛	第一遍(谛智)	第二遍(作智)	第三遍(证智)
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)已祛除
灭谛	祛除欲望	灭谛该修	灭谛(我)已修成
道谛	八正道灭苦之道	八正道该力修	八正道已圆满



能智见四圣谛的人

有三类，如下：

- 一、凡夫：即使是充满了欲望的平凡人，也有好坏之分，甚至在同一个人体内，也存在著好的与坏的思想。
- 二、种性者：即正从凡夫转为圣人的人，修行到证得种性智的人，烦恼已逐渐减少，好比左脚站在地球上，右脚站在涅槃界里，若再精进必能更进一步祛除烦恼，进入更为柔和无染的境界，成为圣人。但是，假若种性者不再精勤於静坐修行，则会退步，成为依然充满欲望的凡夫。
- 三、圣人：就是能逐步断除烦恼欲望，直到完全超脱，不放逸的修行人。心时刻与好的、善良的紧系



在一起，永远地皈依於三宝，绝对不会退转为凡夫。可分为四等：须陀洹、斯陀含、阿那含、阿罗汉。



智见四圣谛的益处

四圣谛不是以人的肉眼来看，而是以法眼观，当智见之後，就知道真正的世相，明白生命的本质原是一种苦。所谓的快乐，只不过是苦痛减少的短暂时刻。我们将会真正领悟到福德的价值，以及恶业可怖的面貌与危险，对心有更透彻的了解。

当我们做了不对的事，就不难发现恶业如何在心里滋生、如何将心侵蚀、污染，直到变成污浊的黑，就像看到一个沾满了灰尘的水晶球。

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，就如看到经水清洗後洁亮生辉的水晶球。

看得这麼清楚後，心自会向善，勤修八正道，静定後产生的智慧，自然了解世事的真相，诸烦恼就会渐渐自心中祛除，直到证得了无烦恼的阿罗汉，超脱

苦海的轮回生死。

「累世以来，我们轮回於苦海中，只因无法智见四圣谛的真相。

而今，已知欲望如何始我们於苦海中轮回。

若将诸欲望连根拔掉，自此，没有未来世。」

吉祥人生的第三十四道法则 证得涅槃



世上何处是没有痛苦的……没有
 悉达多王子为何出家……为寻找没有痛苦的地方
 找到了吗……找到了
 在那里……在涅槃界
 有人跟著佛陀进去吗……有很多
 那涅槃在哪儿……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。

涅槃是断除诸苦的境界，不受三法印之控制，没有轮回生死，没有老、病、死，只有永恒，是靠修行而获得的无上幸福。

两种涅槃

- 一、有餘涅槃：（尚具生命）凡修行八正道达圆满境界的人，在还有生命的时候证入涅槃。那是断除烦恼的圣者证得的涅槃，但在尚未舍报时，仍随分随缘去度众生。在入无餘涅槃之前，虽然没有烦恼，但仍跟我们一样受寒风、热苦、饥饿、痛痒、色受想识蕴的行苦……等，但这不是大苦，因还有这种轻微的苦，所以叫有餘涅槃。佛陀在证悟无上正觉那天进入有餘涅槃。
- 二、无餘涅槃：（往生涅槃）三界之外，超脱一切烦恼的阿罗汉，当五蕴灭尽就能进入，不再受生。



能证得涅槃的人

能证得涅槃的人乃各级的圣者，自阿罗汉到阿那含、斯陀含、须陀洹、种性者。

有人怀疑，灭尽烦恼的圣者才能入涅槃，但种性者烦恼仍未尽除，怎能入涅槃呢？答案是：当种性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。但问题是种性者还不能把心永远地静定于涅槃，什么时候心离涅槃，什么时候诸苦就能入侵。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。何时离开，何时就会回到现实的生活里来。



我们是否可入涅槃

答案是「可以」，但要最少修行到种性者的禅界，成为种性者，再逐步修成更高的圣者，将得见四

注解：

1. 阿罗汉(四果)：如来十号之一。断尽一切烦恼，受人天供养。
2. 阿那含(三果)：已断尽欲界九品之惑，不再在欲界投生。
3. 斯陀含(二果)：证得初果，进而断除欲界之惑(与生俱有之烦恼)。
4. 须陀洹(初果)：断尽见惑(招感三界生死之因)之圣者。
5. 种性者：学习一切善之善根。

圣谛，证得更深入的禅界，直到成为阿罗汉。这不是难以做到的境界，否则佛陀时代将没有数百万尊的阿罗汉。如果说只有佛陀能证得涅槃，别人怎麼都无法证得，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，只是没有那麽容易。

所以要认真修行，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

- 一、心不会在八风里动摇。
- 二、心不会痛苦。
- 三、心了无尘埃。
- 四、心欢喜平静。

「没有任何火能胜过贪欲之火，没有什麼弊害更甚於愤怒之火。没有什麼苦能胜过五蕴，没有什麼快乐能与静定匹比的。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。」

第十组吉祥法则：灭尽烦恼後清净无染

吉祥人生的第三十五道法则 心处八风不动摇



高山稳固，不为大风所动摇。证得涅槃者，也会有沉稳的心，不为八风所撼动。

心为何会撼动？

撼动之因有二：

※焦虑、惧怕。害怕不想发生的事发生。

※因想得到所爱、所要、所渴望的而动摇。

世人都处在八风(所憎所爱能煽动人心)之中，无

可逃避。八风可分为两大类：

一、一般人渴望得到的：

- (1) 利：利乃利益，凡有益於我的，想要得到，如钱财、妻儿、房子、土地、宝物等。
- (2) 称：想要得到地位、职位、权势等。
- (3) 誉：想要得到他人的称赞、奉承、赞颂等。
- (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、不许人碰。

二、一般人惧怕会发生的：

- (1) 衰：惧怕心爱的人或物会失去，如，破财、失去房屋、妻死儿亡等。
- (2) 毁：惧怕失去地位、职位、权势等。
- (3) 讥：惧怕被人当面或背後讥骂、批评、议论。
- (4) 苦：惧怕身心受到病痛与折磨。

衰、毁、讥、苦是人人都不希望甚至害怕发生的事。当我们还没得到时，万般渴望；得到後，却又惧怕失去；失去後，又寄望能再复得。



何谓「心处於八风而不动摇」？

心能处於八风而不动摇，的是证得涅槃的人，其心如泰山般静止、稳定，任何事都不能使其动摇。不会沉湎於利、称、誉、乐。同样的，也不会畏惧於衰、毁、讥、苦。因为知道这一切都是无常的、不是永恒的，这一切都会随著三法印而渐渐衰毁、消失。



三法印

三法印或三性乃世间万物不变的本质。虽世间万物各有所异，但都同样具有三种本质：

- 一、无常性：万物是无常的，在不断变化中，如，房屋必会渐渐破旧、今日的我不是昨天的我。
- 二、苦性：这里的苦，指的是苦的感觉，不是悲哀伤痛的那种苦，而是万物不会永恒不变，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。
- 三、无我性：万物本就不属於自己，也不受自己的控制。我们不能控制自己不老、不生病、不能控制房子永不破旧。我们自己是由血、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，属於我们的根本就不是我们的。

世间的人看不透三法印，故在八风中动摇，无法离苦。证得涅槃者，不受三法印所控，那境界里一切永恒不变，没有生死，只有无上幸福，故心不会迷失、不会混浊，不会在八风中动摇。

病痛的时候，一般人都会痛苦呻吟，但证得涅槃者，心永远静止於涅槃境，不会受到痛苦的干扰，因为痛苦只存在於肉身，绝对无法进入静定的心。

警言

古人云，想知道谁是遇到逆境之後，会抱怨痛苦的人，如，得到了自己喜爱的东西，会大声地笑出来的人，在痛苦时也会号啕大哭。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。古人说：「欢喜时不用太高兴，当遇到逆境时才不至於痛苦异常。」

古人还说：「越黑暗，夜越深；夜更深，就越接



近黎明。」

所以当遇到衰、毁、讥、苦，越来越甚的缠扰痛苦时，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，会智见四真谛，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



威猛无比的动物，就像狮王，如果落入猎人的陷阱，也必会受到痛苦的折磨。人也一样，无论何等的有权有势，若陷入苦恼，也会挣不脱，心必受到无情的折磨。

悲伤的心是乾涸的心，像乾裂的土地，像枯乾的叶子，得不到任何的滋润，因为生活上、工作上或情感上失意，挫折感到了极点，除了悲伤之外，没有任何感觉，没有工作的心情。



「爱情是悲伤之因」

无论是爱上某个人、某种动物或某个东西，都能使人悲伤。较为严重的是爱上了某人，陷入男欢女爱的情网。

人的心，经常会三心二意，飘浮不定，就像猿猴一样跃动不停，想东，想西，不断地改变，永远不会停歇在某种思想或感觉上。奇怪的是，一旦落入情网，心就像掉入了陷阱的猴子，不能动弹了。

泰国有一种捉猴子的方法，那就是把一种特别黏的树胶，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，但这只脚也会立刻被黏住。然后它会用救命的双手，连同嘴巴，最后全都被黏住，无法挣脱，只能束手就擒。

人也像猴子一样。当爱苗刚萌发的时候，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，在巴利文中意思就是「树胶」。若

是有人说，某个女人很有魅力，心里就要警惕那是「黏死人的树胶」，千万别去触碰，否则会难以自拔。

在感情中如果是彼此相爱，心是欢愉的，但如果对方不爱自己，那才是致命的一击，像是失魂落魄的人。而当爱情变质或心爱的人死去，心就更「枯萎」了，变得茶不思饭不想、怠忽工作，无法接受事实，心陷入了极度悲伤的陷阱。

或许有人说：情场得意，当有情人终成眷属，心就不悲伤了吧。其实不然，世上万物皆受控于三法印，时刻都在变化，时刻都朝毁灭靠近。所以不论是爱上了任何人事物，心就要准备好迎接悲伤的来临！爱得越深，就越痛苦、越悲伤。古人曾作如是结论：

- ※有著 100 分的爱的人，必有著 100 分的悲伤。
- ※有著 90 分的爱的人，必有著 90 分的悲伤。
- ※有著 80 分的爱的人，必有著 80 分的悲伤。
- ※有著 40 分的爱的人，必有著 40 分的悲伤。
- ※有著 20 分的爱的人，必有著 20 分的悲伤。
- ※有著 10 分的爱的人，必有著 10 分的悲伤。
- ※有著 5 分的爱的人，必有著 5 分的悲伤。



※有著4分的爱的人，必有著4分的悲伤。

※有著3分的爱的人，必有著3分的悲伤。

※有著2分的爱的人，必有著2分的悲伤。

※有著1分的爱的人，必有著1分的悲伤。

「没有爱上任何人、事、物的人，必没有痛苦。不会悲伤的人，概因心没沾著烦恼之尘，故不会困苦、不会忧伤。」



如何才能不会悲伤

证得涅槃的人，当心静定於涅槃界，已断除五蕴之惑，没有任何困扰，心进入净圣之界，了断一切烦恼根，故心不会乾涸、枯萎、悲伤。

一般的人，虽然仍无法彻底斩断爱欲之纠缠，但如果勤於静坐修行，有不放逸的心、有坚决的定力，必能战胜爱欲之干扰。当想到「死亡」时，会令心慢慢挣脱爱之漩涡，静下来思考，不再疏忽，更勤於修功德，然後以静坐修行来证得涅槃，就能以智慧之利剑斩断情丝。

警言

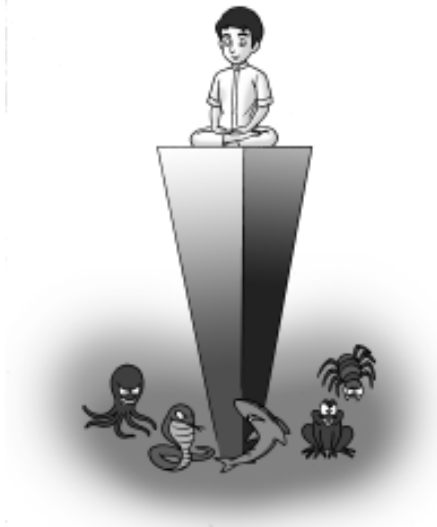
「世上许多痛苦都来自於所爱的人事物中。

没有这些所爱的，必没有痛苦。

不被爱欲支配的人，必不会受到痛苦的困扰。

故此，不愿受悲伤困扰的人，就不要被爱欲支配。」

吉祥人生的第三十七道法則 了无尘垢的心



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。

了无尘垢的心，就是没有丝毫烦恼尘埃的心。烦恼不会再复返、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、瞋、痴三大类。这里面还可分为

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。

一、贪根心：燃烧著想要得到的欲望。爱著某人、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) 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。
- (2) 贪欲：贪婪之眼盯著他人的财物，很想得到，但还没有表现出来。
- (3) 贪痴：贪婪之心想不择手段地获得某物，但还没有表现出来。
- (4) 恶欲求：

※以低贱、卑鄙、不正当的方法获取想得到的，如，缺钱用所以借赌博捞钱、不顾及自己的声誉名望。

※野心勃勃、好高骛远，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，贪



吃又无礼。

※情欲方面的贪，也是不断地追求色、声、香、味、触方面的满足。

(5) 色贪结：是贪爱光明形色的一种欲望，是修行者对色禅的禅悦的执著。

(6) 无色贪结：是修行者对无色禅的禅悦的执著。

欲贪结、色贪结、无色贪结是微细的烦恼，可称为「贪根心的尘垢」。

二、瞋根心：不喜欢、不得意、存恶念、想破坏或伤害惹自己不快的人。

(1) 恚：记仇结怨，想报复、不肯原谅，甚至到来世都不肯原谅，像提婆达多过去世跟佛陀结怨的例子。

(2) 瞋：怀著恶意，想伤害、破坏、杀害、踢打、辱骂、烧毁他人的房子。

(3) 愤怒：心存怒气，但还没到想伤害人的程度。

(4) 不满或瞋结：内心感到深深的不满，但还没到愤怒的地步。这「瞋结」就是「瞋恨心的尘垢」。

三、痴根心：即迷失的心、昏沉的心智，使人分不出

是非对错，辨不出善恶。学问高深的学者，假如还不知道善业与恶业，不知道什麼该做不该做，可以说这类人还是怀有痴恨心的。

(1) 邪见：思想与道德背道而驰，如，认为父母的养育不是恩情，今生来世不存在的错见等。

(2) 痴愚：蒙昧，分不出是非对错。

(3) 有色见结：如，执著於肉体是属于自己的。

(4) 疑结：对修行抱著怀疑的态度，如，怀疑善业与恶业的存在，怀疑静坐修行是否能真的能断除烦恼。

(5) 戒禁取结：迷信，信算命先生、信地主神、信上帝。

(6) 我慢结：高傲、妄自尊大。

(7) 掉举结：修定时心念向外跑或者妄念很多，不能专一。

(8) 无明结：不懂佛法，如，不知道自己从何处来，为何而生，死後往何处去。

有色见结、疑结、戒禁取结、我慢结、掉举结、无明结乃「痴根心微细之尘垢」。



「尘垢」就是贪根心、瞋根心、痴根心微细的烦恼，也称为「十结」，即：

- (一) 有色见结
- (二) 疑结
- (三) 戒禁取结
- (四) 欲贪结
- (五) 瞋结
- (六) 色贪结
- (七) 无色贪结
- (八) 我慢结
- (九) 掉举结
- (十) 无明结

须陀洹可以祛除有色见结、疑结、戒禁取结，信奉三宝的无价。

斯陀含也可以祛除以上三结，但烦恼比须陀洹的减少。

阿那含除了以上三结，还可祛除欲贪结与嗔结。

只有阿罗汉可以彻底地祛除以上十结，心永远静定清亮。



三种烦恼的弊害程度

- 一、贪根心弊害较少，但难以消除：夫妻般的生活在一起不是违反道德的事，但别去通奸。有时相爱的人几天没见面，心里饱受相思的折磨，有时往生的爱人已再投生人世，但仍难断情丝，世世纠缠。
- 二、瞋根心弊害多，但消得快：生气的时候能杀人，杀父杀母，甚至造下无间业，弊害很重，但易消。只要对方来道歉，多几句好话，有时候气就消了。
- 三、痴根心弊害多，难以消除：迷失的心，不识佛法的心弊害甚重，造业後到地狱受苦刑，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黑暗的心，能看到光明比登天还难。



该实践的事

以上三种烦恼随处可见。有的人原本不是贪婪的人，但有时不小心，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坏事。有的人原本不是怒火攻心的人，但常被激怒的结果，也能使之变成易怒的人。有的人对佛法原本也是有些认识，但结交了坏朋友，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等等。

我们应该勤于静坐修行，当心静定后生出智慧，得见四真谛，证得涅槃，尽除内心烦恼的灰尘，成为阿罗汉，就能证入永恒的幸福了。

「祛除贪根心的人，其心了无贪欲，犹如莲叶倾泄水珠后之无痕。

祛除瞋根心的人，其心了无嗔怒之念，有如熟透的果子弃枝而落。

祛除痴根心的人，找到正确道路的光明之心，必能祛除无明，

如旭日东升时将黑暗驱逐无遗。」

吉祥人生的第三十八道法则 欢喜的清净心



获得释放、解开手铐脚镣的囚犯，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、束缚，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，我们无时无刻都在面对著危险，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：



一、内在的危险：出生之时，这些危险就已在潜伏於生命中，无可逃脱：

- (1) 後边：生之险。
- (2) 右边：老之险。
- (3) 左边：病之险。
- (4) 前边：死之险。

这四种险好比潜伏於四面八方的敌人，将我们紧紧密密地包围著，任我们如何都攻不破。

二、外在的危险：

- (1) 来自人的危险：如，恶夫、恶妇、恶子、损友、愚痴者等形形色色的人。
- (2) 来自自然界的危险：如，水灾、地震、火山爆发、电打雷劈。
- (3) 来自过去的恶业之果报：如，过去曾折磨动物，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，被抓到後囚禁於牢里。



为何我们会遇到这些危险？

我们之所以会生活在危险中，受尽世间的痛苦，无法挣脱，轮回於生死之间，皆因我们受困於「世间的轭」。「轭」有如下四种：

- 一、欲轭：想听优美音乐、吃美味食物、穿漂亮衣服、喜爱美丽的人或物、触摸柔软的东西、想要美貌的情人、想要万贯财富，这些欲望正是束缚我们的欲轭。
- 二、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。死後会成为色界天人或无色界天人，仍无法超脱生死轮回的困扰，享尽天界之乐後会再到人世来受苦。
- 三、见轭：有著错误的邪见，如，认为父母是无恩於己的人，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。
- 四、无明轭：就是不懂佛法，内心的智慧被烦恼覆盖，不见光明，无法智见四圣谛，更无法达超脱轮回之路，此乃第四轭。



这四轭好比四条绳索，将我们牢牢的绑在苦海里，是无法逃脱的危险。



何谓「欢喜的清静心」？

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。

欢喜的清静心就是没有丝毫烦恼污染的心，四轭已彻底祛除，心获得了完整的自由，再也没有羁绊，无拘无束、无灾无难，获得了真正的幸福，超脱了轮回与生死。获得欢喜的清静心的人，心时时刻刻定於涅槃境里，那就是阿罗汉。

阿罗汉的心除了彻底祛除烦恼之外，还拥有许多特殊的学问、智慧与神通，如：

一、六神通

六神通是无价的，超越一般常识及体能的不可思议的力量，分别是：

(一)神境通或神足通：神足通有三种，一为随心所欲，可至任何地方（飞行），一为随意改变相状的转变（变化），另一为随意转变外界对境

(六境)的圣如意（随意自在）。

(二)天耳通：能闻六道众生苦乐忧喜的语言，悉闻世间一切音声。

(三)他心通：即悉知他人心中所想各种善恶等事。

(四)宿命通：了知过去世。

(五)天眼通：能见六道众生轮回苦乐之相及见世间一切种种形色，无有障碍。

(六)漏尽通：即断尽一切三界见思惑，永不再生於三界的悟力。

前五种神通世俗之人亦可习得，但最後的漏尽通乃超世之法，以慧为本，皆由修行而获得，而非来自教导或学习。

二、三明

三明乃三种根本的智慧的明达，由静坐修得无上智慧。佛陀证得无上正觉，也证得了三明：

(一)宿命明：了知自身过去世。

(二)天眼明：了知六道众生轮回苦乐之相。

(三)漏尽明：断除一切烦恼之智。



三、八明

八明乃八种证得的智慧或知识：

- (一)观智：以三法印观想万物之无常的智慧。
- (二)心力：心的神通。
- (三)神足通或神境通：如心如意、自在的神通力，能变化自己的身形，能虚空飞行等。
- (四)天耳通：有天耳。
- (五)他心通：知道他人心想什麼。
- (六)宿命通：了知过去世。
- (七)天眼通：有天眼。
- (八)漏尽智证通：诸漏断尽为无碍者。

四、四无碍解

四种能教导他人的特别能力：

- (一)义无碍解：通达教法所表示的意义、内容而无障碍。
- (二)法无碍解：於教法无障碍。
- (三)词无碍解：通达众生的言语，不论是人类或动物的语言。

(四)辩无碍解：随顺众生根基而巧妙演说，使众生乐闻的智解、辩才。

修行既有这么多的益处，理应认真如实地修行，终将获得欢喜的清净心，具有如佛陀与诸阿罗汉所证得的神通、三明等超世的智慧与能力。

吉祥人生总结篇 各组吉祥法则的解释



关于吉祥组的解释

为了更容易地研究「吉祥人生的法则」，我们可以想像，如果身为父母，希望自己的孩子成为怎样的人；如果是教师，希望学生成为怎样的人；如果是姐姐，又希望弟妹成为怎样的人；如果是大企业家的员工，又希望是什么样的员工为自己工作。

经过反问后将会发现，我们需要的人是拥有以下特性的人：

- 一、有品德的人：没有人需要惹是生非或懒惰的人。
- 二、有上进心的人：随时可以提升或改进的人。
- 三、有用的人：有知识，有工作能力，有纪律，懂得说话技巧，懂得规划有条理，而不是凭着一股冲劲，没有计划的莽撞行事，这样是没人需要的。
- 四、有个好家庭的人：家里人相亲相爱，和睦相处，充满温暖。
- 五、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。

人人都会需要拥有以上五种条件的人，但如何才能拥有这些好条件呢？佛陀在《吉祥经》里都已清楚地告诉了我们。

《吉祥经》里的三十八道法则，分为十大组：前五组是每个人应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。若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：将自己修成有品德之人

- ※吉祥经第一道法则：不与愚痴者结交
- ※吉祥经第二道法则：与智者结交
- ※吉祥经第三道法则：崇敬品德高尚的人

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地受到其影响。就如跟酒鬼做朋友，不久自己也会变成酒鬼。所以，想成为好人，必须注意到：

- 一、不与愚痴者结交：以防受到愚痴者不良品格与习

性、错误的思想影响，同时也该防愚痴者对我们造成的损伤、危险与破坏。

二、与智者结交：学习智者的好、美德、品格，改变自己身心。

三、崇敬品德高尚的人：使我们具有的美德更持久、更完善。应崇敬之人是我们学习的好榜样。



第二组吉祥法则：为自己的修行做好准备

※吉祥经第四道法则：处于适当的环境

※吉祥经第五道法则：拥有先前的福德

※吉祥经第六道法则：立身以正

人与人之间为什么会那么大的差别？即使是年龄相同，有的人拥有很高的学问，拥有成功的事业、地位，但也有不少人失败、潦倒一世。

那是因为每个人的修行不同。

为什么会这样呢？

因为有的人已备有好的条件，条件不同，所造就出来的才华与能力也就不同。这些须具备的条件有：

一、必须处于适当的环境里：懂得选择环境、懂得改善环境，以便更有利于自己内在的条件。

偌大的榕树或菩提树，种在花盆里只会长成一棵矮小的树，但种在肥沃的土壤里，则会长成参天大树。

人也是一样，若环境不适宜，很难成材。如果环境好，上进的机会也多。环境好，周围的人都是好人，良师易找。与智者相处，耳濡目染也会成为智者。能从好人身上、智者身上学到知识、美德、纪律。成为好人的同时，也成为有学问、有技巧、有艺术修养的人。住在食物丰富，有学校，有寺庙的地方，求学求知与修心都不难。

二、要拥有过去修来的好功德：过去修来的好功德，加上今世修的新功德，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。功德的助力使我们不论学习上或工作上，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：勤於布施、持戒、静坐，所获的功德将会在某一层次护持著我们。

拥有过去世福德的人，今生疏於修新功德，也会在人生的路上跌倒。聪明但不勤於学习的学生，落榜的大有人在。过去世累积功德少的人，若今生勤於修功德，今世的人生也不会差到那里去。天资平庸，但特别勤於学习，大学考得优等成绩的人也不少。

过去世累积的功德多，今生依然勤於修功德，在人生路上会进步得比别人快、比别人容易。

三、立身以正：人生的目标要正确，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，後天想成为企业家，没有正确目标的人终究会潦倒一世。

立身以正的人是有著目标的人。这种人会致力於学习，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、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：提升自己为利益大众的人

- *吉祥经第七道法则：当个多闻者
- *吉祥经第八道法则：有艺术、有技巧
- *吉祥经第九道法则：有纪律
- *吉祥经第十道法则：口出良言

人是高等动物，因为可以将自己修成利人利己的人。工作上的人才，是具有以下条件的人：

- 一、不愚昧的人：应把自己训练成「多闻者」，聪明地选择该学习的知识，培养出高深的学问。
- 二、不是空有学问但没有工作技巧的人：所以要学会工作的规划技巧。
- 三、不暴躁的人：凡事不以自己的意见为主。要做个遵从团体纪律的人，把自己的所学，智慧的运用到工作上。
- 四、不口不择言：即使学问再好，但不会说话、到那里都会言语惹事的人，必没有人要。所以，要学会说话的艺术。

以上这三组吉祥法则共十道，为的是准备好自己

的工作条件。

接下来的两组吉祥法则，会用在真正的工作上，先为自己与周围的人，尔后再为社会工作。

第四组吉祥法则：促进家庭的幸福

- * 吉祥经第十一道法则：孝敬双亲
- * 吉祥经第十二道法则：养育孩子
- * 吉祥经第十三道法则：夫妻彼此照顾
- * 吉祥经第十四道法则：不积压工作

一、孝敬双亲：尽为人子分内的责任，孝敬父母，报答养育之恩。

二、养育孩子：懂得如何把孩子抚养成好人，为父母与家庭带来荣誉。

三、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，家人彼此之间有著深厚而亲密的关系，家里的气氛温馨又清凉，一踏入家中就感觉到幸福的洋溢，像走入天堂般快乐。

四、不让工作堆积：工作应认真地去完成，不要堆积

或耽误，因为家里有要奉养的双亲、妻儿，这一切都是一笔庞大的费用，工作积极、迅速而有效，可换来家庭所需的费用。我们应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，若能实践，必获致家庭的幸福。

第五组吉祥法则：促进社会的繁荣与幸福

- * 吉祥经第十五道法则：布施之美德
- * 吉祥经第十六道法则：修持佛法
- * 吉祥经第十七道法则：救济亲戚
- * 吉祥经第十八道法则：从事无害的工作

除了建立一个幸福的家庭之外，我们还应为社会尽义务。方法如下：

一、布施：是付出，是给予，也就是把自己的财物给予需要帮助的人，以祛除内心的悭吝，以建功德。布施可以提升心灵，也可缔造社会的和乐。

二、佛法修行：可能会有人问：「有没有弄错？」为何把「修持佛法」放在这一组吉祥法则？修持佛

法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弄错了？答案是：「不，绝对没有弄错！」若要为社会尽力，没有先修持佛法，工作就很难圆满。後面再作详细的解释。

- 三、救济亲戚：救济和我们有血缘关系的亲戚，也要救济认识的人，甚至住在同个城市、同个国家、同个地球的人。能促进人与人以及社会的团结。
- 四、从事正当的工作：也就是对人对己无害的工作，对社会有益的善举。

现在，解释为何将「修持佛法」，安排在这一组吉祥法则里。

如果平时自己是能持戒、脾气不暴躁的人，但当为社会工作，变成了个公众人物，与众多的人共事，难免人多嘴杂，意见分歧更是常有的事。有时工作上受到不怀好意的人阻挠，於是脾气可能会开始变得暴躁、易怒。如果平时不修持佛法，当怒气上升，控制不了就会发生意想不到的事。所以心中该有「十善业道经」的第一条——不杀生——来控制自己。一切都要以和平的方法来解决，而不是用暴力。

有时候工作上会有钱财方面的好处。如，当了部长，有人为了个人的私益，拿著一张高额的支票来要求，帮忙签个名、盖个印，这笔钱就属於自己的了。若平时修持佛法，就不会为利益所动，否则必定受不了这笔巨款的诱惑！

工作时，难免男女一起共事，若平时修持佛法，就绝不会做不忠於自己伴侣的事，导致家庭破裂。

在职场中，也会碰到许多违反道德的诱惑，所以要事先修持佛法，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。

经常听到有的人热心於慈善公益，但孩子却吸毒，成为流氓，这样的新闻。那是因为做父母的，没遵照佛陀教导的顺序去做，自己的家庭和孩子还没照顾好，却先去照顾社会上的人，这样岂不糟糕！

有时也会听到，某某慈善人士夫妻离婚了，原因是有了外遇（无论是男或女方）。之所以会发生这样的事，全因不遵照佛陀教导的顺序去做，不先修持佛法，心中没有戒律规范，自是导致家庭破裂的因素。

以上前五组吉祥法则，是关于如何能在幸福中生

活，把自己修成团体及众人都需要的好人。

接下来後五组吉祥法则，是关于修心的，直至断除烦恼，证得阿罗汉果。



第六组吉祥法则：把心准备好

※吉祥经第十九道法则：戒除罪恶之行

※吉祥经第二十道法则：不饮酒

※吉祥经第二十一道法则：不放逸於佛法

为了让心能修出更多的美德，使烦恼渐渐减少，我们要把心准备好：

- 一、戒除罪恶之行：不肯把诸恶行戒掉的人是不可能修心的，因为恶业把心层层包裹著，使心无法承受任何佛法。所以，要修心的人，得先戒掉使心败坏的种种恶念与恶行。
- 二、饮酒要懂得克制：酒使人神志模糊，不清醒的心是无法修行的。不信的人可以试著去跟酒鬼谈佛法，看看他们是否听的懂。
- 三、不放逸於佛法：放逸的人总喜欢让生命随波逐流

，心里会有些错误的想法：

「没关系！没关系！我还这麼年轻，等老了才开始行善也不迟！」

「没关系！我还很健康，什麼时候修行都可以！」

「没关系！我的生命还很长，随时都可以修行！」

这样想的人都醉了，醉倒在自以为的健康、年轻、长寿的睡梦里，以致放逸自己不修行。

不放逸的人会清楚地知道；自己随时都可能会生病、会死亡，因为无常是没预兆的，所以赶紧把握有限的时光，积极地修功德，积极地持戒修行。



第七组吉祥法则：

用基本的佛法改善自己

※吉祥经第二十二道法则：有尊敬心

※吉祥经第二十三道法则：有谦虚的心

※吉祥经第二十四道法则：有知足心

※吉祥经第二十五道法则：有感恩心

※吉祥经第二十六道法则：适时聆听佛法

第六组吉祥法则教我们把心准备好，第七组吉祥法则教我们修持基本佛法，应具备的条件：

一、有尊敬心：体认他人拥有的优点与具备的美德，知道可从谁那里学到这些优点与美德。

没有尊敬心的人看不到他人的优异与美德。这样的人眼中没有谁是好的，所以不会从他人那里学到什麼，即使要学佛法，因看不到他人的好，所以也不知道要去跟谁学。

二、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，可以放下身段，谦虚的学习他人的优点与美德。

有尊敬心，会使我们体认到别人优秀的地方，但假如不谦虚，傲慢的认为自己是高高在上的，这种错误的骄傲，无法得到他人真善美的教导。

海洋之能纳百川，概因水面低於诸水。若海洋抬高自己水会倒流，就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，高傲自矜，必无法接受他人美德与知识的教导。

三、有知足心：满足於自己拥有的，故内心有喜悦与

安静，能接受他人的好与美德。

没有知足心，必会被欲望之火焚烧不停。有十要百，有百万要千万，贪婪之心炽盛，这样的人也无法接受他人高尚品德的教导。就算去听佛法开示也不可能听得进去，因在思想中充满金钱与名利、富贵，那有佛法容身之处。

四、有感恩心：对帮助过我们的人，要心存感激，并找回报的机会。我们要做个可爱、值得尊敬的人，这样大家都愿意与我们分享。

譬如：虽然有了「尊敬心」，能体认到某人的优秀，想向他学习；也有「谦虚的心」，愿意虚心的接受他的教导；也具备「知足心」，能静思他教导的知识或佛法，仍然不能确定他是否愿意传授给我们。但如果能再加上「感恩之心」，他必会慈悲地垂教。

五、适时地聆听佛法：如果以上四道法则都做到了，就可以适时聆听有品德的修行者佛法开示。听完後，引开示之言为镜，照出自己应改善的缺点。



第八组吉祥法则：

用高等的佛法提升自己

- ※吉祥经第二十七道法则：有忍耐之心
- ※吉祥经第二十八道法则：做个虚心接受的人
- ※吉祥经第二十九道法则：亲近沙门
- ※吉祥经第三十道法则：适时地研讨佛法

适时地聆听佛法，使我们得到基本佛法的知识，接下来就要以高等的佛法提升自己。方法有四：

- 一、有忍耐心：为了修持身心，必须能忍耐阳光、雨水、冷、热、疲累、痛苦等，诸多烦恼的纠缠。
- 二、做个虚心接受的人：不论对方以什么样的言语指责或批评，我们都要静心聆听，不争强、不反驳、不顶嘴。
- 三、亲近沙门：找拥有身、口、意皆清净的沙门，以他为学习的榜样。

许多人，连普通的佛法开示都听不懂，即使听懂也不相信。但亲近沙门後，不用太多解释也相信了。如，听佛法开示，修行者说应持戒，怎麼解

释都不接受，甚至会反驳：「持戒怎麼会幸福？戒律一大堆，什麼也不能做，怎能跟不持戒的人比？喝酒、偷盗、踩死蚂蚁、打蚊子都可以！」亲近沙门後，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，亲近沙门後就立刻明白了。

- 四、适时地研讨佛法：亲近沙门後不明白的佛法也开始明白了，但若还有不明白的疑惑，可向沙门请教，直至彻底了解，获得更精辟的佛法开示。
- 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有尊敬心、谦虚心、忍耐心、感恩心。
- 第八组吉祥法则，为了获得更高深的佛法，须适时地「研讨」佛法，所以佛陀多加了两条法则，要先有「忍耐心」，忍季节冷热的变化、忍不动听的言语、忍烦恼之扰，并做个「虚心接受」的人；事先做好这两样准备，才去亲近沙门。否则当沙门教导深入的佛法，与自己内心的烦恼相抵

触时，或许会大发雷霆，得罪沙门，同时也失去了获得开示的机会。

佛陀很有条理的将每一条法则，按学习的次第排列，我们越研习，越赞佩世尊的无上智慧。



第九组吉祥法则：为解脱烦恼而修行

※吉祥经第三十一道法则：精进修行

※吉祥经第三十二道法则：修梵行

※吉祥经第三十三道法则：智见四圣谛

※吉祥经第三十四道法则：证得涅槃

第八组吉祥法则教导如何获得高级的佛法，第九组是认真地修行，彻底祛除内在的烦恼。

一、静修苦行：以静坐的清净智慧，摧毁内在的烦恼火宅。十三头陀法是绝对可采用的方法。

二、修梵行：以静修苦行的方法使烦恼减少，断除世俗的习性与牵绊，在烦恼尚未复生之前，种下更多的高尚品德。最重要的是，把欲望自心中彻底连根拔除。欲望是蠢蠢欲动的敌人，它随时伺机

把烦恼种重新播在心田里。

三、智见四圣谛：继续持戒修行，净化身心必能以智慧的法眼见四圣谛，看透世事与生命的真相。

四、证得涅槃：智见四圣谛后，继续以八正道精进的修持，深入地体悟四圣谛，烦恼断除，终将证入涅槃。



第十组吉祥法则：

灭尽烦恼后清净无染

※吉祥经第三十五道法则：心处八风不动摇

※吉祥经第三十六道法则：心不悲伤

※吉祥经第三十七道法则：了无尘垢的心

※吉祥经第三十八道法则：欢喜的清净心

就像洗澡后身体洁净了一样，当修行到烦恼尽除时，心也就拥有以下特质了：

一、心处八风不动摇：心稳如泰山，纵使八风再强再大也无法撼动丝毫。

二、心不悲伤：挣脱了情感的枷锁，不再沉浮于情海

中，心不会再乾涸、枯萎，永感清新、丰盈。

三、了无尘垢的心：烦恼尽除无罣碍，心中没有丝毫尘埃，就像荷叶上滑落的水珠，不沾一丝水痕。

四、欢喜的清净心：斩断了紧绑身心於三界的轭，获得自由的心，永远脱离生死轮回的苦海，不再承受危险与痛苦，从此清净明亮，证入佛陀与众阿罗汉佛永恒幸福的国度。

「实践了《吉祥经》的法则後，必会获得无上至宝，成为生命中的胜者。无论在何地，都会得到人生美好、吉祥的一切。」

附录



附图一：显示七个定心点
ภาพแสดงที่ตั้งจิตทั้ง ๗ ฐาน



- ฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก { หญิงข้างซ้าย / ชายข้างขวา ๑
- ฐานที่ ๒ เหลวตา { หญิงข้างซ้าย / ชายข้างขวา ๒
- ฐานที่ ๓ จอประสาท
- ฐานที่ ๔ ช่องเพดาน
- ฐานที่ ๕ ปากช่องลำคอ
- ฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกายที่ตั้งจิตถาวร
- ฐานที่ ๖ ศูนย์กลางกายระดับสะดือ

- 第一点：鼻子(男右女左)
- 第二点：内眼角(男右女左)
- 第三点：脑部中心点
- 第四点：口腔後方的软顎区

附图二：显示七个定心点
ภาพแสดงที่ตั้งจิตทั้ง ๗ ฐาน



- ฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก { หญิงข้างซ้าย / ชายข้างขวา ๑
- ฐานที่ ๒ เหลวตา { หญิงข้างซ้าย / ชายข้างขวา ๒
- ฐานที่ ๓ จอประสาท
- ฐานที่ ๔ ช่องเพดาน
- ฐานที่ ๕ ปากช่องลำคอ
- ฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกายที่ตั้งจิตถาวร
- ฐานที่ ๖ ศูนย์กลางกายระดับสะดือ

- 第五点：喉头
- 第六点：肚脐高度的腹腔中心
- 第七点：约在第六点上方两根手指高的
身体中心点——心的安住处

打坐的方法

观想身体里面空荡荡一片
没有任何的器官
彷彿身体变成透明的水晶
里面如泡泡一般轻盈

首先，盘腿坐姿，把右脚放在左脚上，右手放在左手上，右手食指轻轻点触左手拇指，手掌轻轻地放在腿上，若是感觉肩膀僵硬紧绷，可以在腿上垫上毛巾，尽可能让後脑杓、背部与尾椎呈一直线，端身正坐，如果没有办法盘腿打坐，也可以坐椅子或沙发，调整姿势让自己感觉舒服自在，感觉体内的气流畅通，呼吸自在。

接著，轻轻地阖上双眼，眼皮不用紧闭，稍留一点空间，感觉彷彿将要入睡一般，轻松而面带微笑。深呼吸，将气吸饱至腹部，接著缓缓吐出，如此循环两到三次，当我们吸气时，想像将快乐吸入身体，每个细胞都充满法喜的能量，当我们吐气时，想像污垢

与烦恼随著吐气排出体外。花一点时间把心中所有的牵挂放下，放下家庭，放下事业，放下心中一切一切的念头，让心感觉轻盈自在，安住於轻松的氛围中，没有担忧。

然後，正常的呼吸，不需要特别用力，慢慢将全身放松，从头顶开始，接著额头、眼皮、脸部、喉咙、肩膀、手肘、手指、背部、腹部、大腿、小腿、脚指头逐步地完全放松，没有紧张，没有压力，感受身体的每个部位，每个细胞都轻松自如。

观想意识如轻盈的泡泡柔柔地点在平静的水面上，感觉清安法喜，宁静祥和没有挂碍。感觉漂浮於空旷的宇宙之中，舒舒服服，没有任何束缚与担忧。观想身体里面空荡荡一片，没有任何的器官，彷彿身体变成透明的水晶，里面如泡泡一般轻盈。感觉轻松舒服，彷彿没有重量，接著观想身体慢慢消失，与大自然合而为一，安住於纯粹的喜悦与清安之中。接著引导心，将之安於身体的中央点，在肚内的中心，肚脐上两根手指宽距离的中央点，对於刚入门的禅修者，不必太刻意确认的身体中央点，只需要维持轻松

柔软的心情，观想体内有一圆满月，清柔而明亮。

维持身心的清安，将心集中在肚子的中央点。当持续地打坐，能够抓到中央点的位置後，便能进入修行境地，就能克服散乱了。

特别要注意的是，要学会观想，我们可以先从简单的东西开始练习，如月亮、水晶球等，或者自己习惯方便观想的圆形东西，不需要太刻意想像，心情的平和是非常重要的。只需轻轻松松的观想，观想的画面不清楚也没有关系，一步一步慢慢练习，就能够渐渐地进入状况。

如果心有杂念，可以在心里默念「三玛阿喇汉」，观想声音自体内的满月发出，不疾不徐，平稳祥和，当心已静止，就不用再刻意去念「三玛阿喇汉」，只需维持正念，将心轻松地静止在体内的满月中。

当内在境界出现，不需要紧张，只需平常心看待其变化，心将慢慢细腻，最後稳定在中央点，进入内在的清静与快乐之中。

最後，我们要经常训练自己的心，使之能够时时维持在清安宁静的状态。

每日发愿文

我们归命佛、法、僧三宝，净化身、口、意，以及布施供养三宝。

愿以此功德，让我生生世世父母、六亲眷属、所有的恩人、冤亲债主与诸敌人，平安快乐、病苦消灭，愿我所做的功德，祝福大家离苦得乐，证入究竟涅槃。

愿我及一切众生，得到清净的身、口、意，能断绝所有的烦恼，诸事顺遂，心愿易成，营商者生意兴隆。生生世世得到32相，有取之不尽，用之不竭的财物，修无量布施波罗蜜。有正念正智，拥有巨大的功德福力，能保护自己，远离种种障碍、灾难；成为可敬之人，受到世人的敬仰及天神的拥护。

愿我及一切众生，都能具足戒、定、慧、解脱、解脱知见，如愿圆满，并将佛教弘扬到全世界。

愿我及一切众生，无憎恨，远离一切病苦，诸障消除，幸福安乐，寿命长久，相貌庄严，肤色皓洁，

家庭安乐，能获人天之拥护；并成为具正知正见的人，心地清净，恒常喜悦开朗，对三宝有信心，坚定不移，心易入定，轻松地证入内在法身；修行道上顺利，诸障尽除，不为魔道所动摇，终生行善事，心想事成，度尽一切众生，证得三明、八明、六通、四无碍解大智慧，证入究竟涅槃。

每日 20 元

您将可供养斋僧 3,000 位僧众



每日从早上起身至晚上入睡
您将可护持供养 3,000 位僧众
早、午斋与傍晚的饮料

NT.20 的付出

您可护持三宝、续佛慧命

让您天天法喜自在

让自己成为更慈悲、更智慧、更精进、更快乐的人
让家庭更平安、更幸福、更温馨、更美满
让事业更如意、更顺利、更发展、更卓越

每月 600 元，成就一件大功德
让佛教圆满三宝(佛、法、僧)

让正法能够永住於世

详情请洽：台湾法身寺禅修协会

22061 台北县板桥市四川路二段 16 巷 9 号 3 楼

亚东医院捷运站(三号门出口，步行七分钟) 电话：(02)8966-1000

汇款：随喜功德

划拨帐号：50082528 户名：台湾法身寺禅修协会
请注明【护持供佛斋僧】

社团法人台湾法身寺禅修协会

(泰国法身寺 台北分院)简介

法身寺是泰国占地最大的一所佛教寺院，目前寺院有一千位比丘、三百位沙弥、三百位优婆塞、五百位优婆夷。法身寺存在的目的，是为了延续佛教，弘扬佛法，尽管法身寺的成员都来自於不同的家庭、国家、种族与血统，在佛陀制定的戒律之下，大家一起修行、一同精进。

在法身寺，比丘、优婆塞、优婆夷，有一个共同的使命，那就是：「生生世世要累积福德，勤修波罗蜜，度尽法界一切众生。」如果有众生尚未度尽，团体就不进入涅槃，必等到度尽一切众生时，团体才要进入涅槃。

法身寺住持法胜师父曾经在黑岩山立下誓愿：「我愿为佛教奉献生命。愿生生世世勤建波罗蜜大功德，将众生度离烦恼苦海。如果有众生尚未进入涅槃究竟，我愿长此下去，永播度众之法鼓。愿当最後步入涅槃之人，祈愿众生永得幸福安乐。」

法身寺的分院，目前在全世界二十四个国家，共有六十个修行中心。法胜师父立下弘法大愿，要让全世界的人都有机会学习到佛法，所以积极培养人才，

派来台湾留学的两位法师，因受到台湾信众的热烈欢迎，并邀请法师每个月轮流在不同的居士家里举办共修活动，带领诵经、打坐开示，以及关怀泰国劳工以及泰国新娘等，以此善美的因缘延展，1995年国际法身禅修中心正式在台成立，随后，2004年桃园法身禅修中心正式在台成立。

其后，为了大众方便共修与活动，寺方决定在台北市忠孝东路租用固定的共修场地，法身寺台北分院正式成立。回顾在在台湾的十一年，法身寺秉持佛陀时代的道风与悲愿，积极推广生活化的禅修方式，以提升社会大众心灵品质与内在道德。除了延续以往关怀泰国劳工和泰国新娘等活动以外，每周六、日都有念佛共修，法师指导居士禅修、讲经说法；每年寒暑假则举办短期出家、禅七、禅三、儿童禅修营等修行活动；平日还有生活禅课程，定期放生，关怀弱势团体等公益活动。

承蒙三宝加被及各方护持，法身寺台北分院的各项活动受到越来越多人的肯定，参与人数日益增多，但是也再度面临空间不足的困境，在各方的劝请之下，法师们决定购置能提供大众长期稳定的修行场所。然而台北都会地区寸土寸金，交通地点皆合宜者，巨额费用非院方所能负担；但若较为偏远

者，又恐造成大众之不便。幸蒙三宝垂怜，在多方奔走之下，终于找到空间地点适合，费用又相对低廉的场地。

即便如此，建立永久的寺院仍需要巨额的资金来购地与装修。但是为了护持三宝、续佛慧命，让僧团能够安心办道，让大众得以专心修行，便决定购置这个场地，建设立基於原始佛教修行方式的寺院，期使在台湾的佛教发展能够更完整，更多元。

我们坚信，只要将生命完全投入於弘法利生的工作，必然在三宝垂护之下，一切都能圆满成就。而建寺之际，也正是大众修波罗蜜的好时机。因为寺院是三宝安住的地方，是佛陀圆满智慧的汇集处，也是能使凡夫转圣的清净地。因此、在此祈请十方有缘者，共同发心成就此事。

法身寺台北分院目前地址於：22061 台北县板桥市四川路二段16巷9号3楼（亚东医院捷运站，三号们出口，步行七分钟）。电话：(02)8966-1000

「发心护持」请邮局划拨

划拨帐号：50082528

户名：台湾法身寺禅修协会

请注明【护持建立佛寺功德】

欢迎大家

一起踏进幸福与解脱之道路……

您好！我们是「国际法身禅修中心法身寺台北分院」，来自泰国法身寺的法师，为弘扬佛教「禅定静坐」对个人身心的利益，希望有机会至 贵公司免费教导禅坐。

「幸福快乐」是每一个人所追求的生命极致，当我们的心的远离外界各种烦恼琐事时，方可领会真正的幸福快乐，以开朗清新的性灵，使我们的生命更趋完美，而没有烦恼牵挂与焦虑痛苦；每一个人具备纯净的性灵，可进一步影响周围，不仅使家庭和乐，社会安详，进而延伸至世界的各个角落，使所有的生灵皆得幸福安乐。

「禅定静坐」所带给人们的，不仅仅是内在禅定的喜悦，对于外在的行为仪止，更有莫大的助益，而禅定静坐的关键在於必须亲身力行，不可只是依赖书籍而妄求境界。如能精进修习，不仅得以松弛紧张的心情，平和烦躁的情绪，更能使思考敏捷，智慧增长，并有端庄高雅的行为举止，健康的身体及健全的心灵；进而使人懂得谦虚忍让，诚实有信，拥有良好的人际关系，如此，个人的修习必使

每个家庭和乐幸福，团结一致，道德慈悲心的胸襟，更促成社会的和谐及国家的安定。

诚挚邀请各界十方大德，与我们一同探索内在心灵喜悦的真正泉源，使我们的身心灵，经由静坐修行而更加健康纯净，也让我们的生命更为完美圆满。如果 贵公司有兴趣举办「禅定静坐」活动，只要准备清净的场所，并且鼓励企业员工来参与。有两种方式可以选择：（一）若 贵公司有场地，法师们可专程前往教授；（二）可至板桥国际法身禅修中心，我们竭诚的欢迎您，更乐意与您分享禅坐的喜悦。

於此新春之际祝福您事业顺利、心想事成，若您有兴趣此项免费禅定静坐活动，请与我们联系；地址：台北县板桥市四川路二段 16 巷 9 号 3 楼（亚东医院捷运站三号门出口，步行七分钟）；电话：（02）8966-1000 传真：（02）8967-2800 网址：<http://www.dmc.org.tw>

台湾法身寺禅修协会

理事长 釋 心 平

「发心助印」请邮局划拨

划拨帐号：50082528

户名：台湾法身寺禅修协会

请注明【无上护持印佛经书】

发菩提心、护持三宝、续佛慧命、功德无量！

详情请洽：社团法人台湾法身寺禅修协会

台北县板桥市四川路二段 16 巷 9 号 3 楼

亚东医院捷运站三号门出口，步行七分钟

电话：（02）8966-1000 传真：（02）8967-2800

网址：<http://www.dmc.org.tw>

世界各地法身修行中心

亚洲地区

泰国 (Headquarters)

法身基金会 Dhammakaya Foundation

40 Mu 8, Khlong Song, Khlong Luang,
Pathum Thani 12120, THAILAND
Tel. +(66-2) 831-1000, +(66-2) 524-0257 to 63
Fax. +(66-2) 5240270 to 1

Email :

Dhammakaya Foundation Office : info@dmky.org
Webmaster : webmaster@dhammakaya.or.th

中国

四川法身禅修中心

Sichuan Meditation Center

Tel. +(86)-28-8541-8878, +(86)-28-8129-2072
Mobil. +(86)-136-8900-7101
E-mail : nui072@hotmail.com, pp072@yahoo.com

台湾

社团法人台湾法身寺禅修协会

Dhammakaya Meditation Association of Taiwan

臺北縣板橋市四川路二段 16 巷 9 號 3 樓
3F.No.9,Lane 16,Sec. 2,Sihchuan Rd.,Banciao City,Taipei County
220 Tel. +(886)-2-8966-1000
Website : www.dmc.org.tw
E-mail : info@dhammakaya.tc

社团法人台湾法身寺禅修协会桃园分会

Dhammakaya Meditation Association of Taiwan

330 桃園市青田街 232 號
No.232 Chingtian Alley,
Taoyuan City 330
Tel. +(886)-3-3771261
Mobile. +(886)-922-521-072
E-mail : watthaitaoyuan@hotmail.com

社团法人台湾法身寺禅修协会台中分会

Dhammakaya Meditation Association of Taiwan

400 台中市 中區 民權路 14 巷 25 號 1-2 樓
1-2F.No.25,Lane 14, Mincyuan Rd., Central DistictTaichung City 400
Tel. +(886)-4-2223-7663
Website : www.dmc.org.tw

日本

Tokyo

Dhammakaya International Meditation Center of Tokyo

3-78-5 Arakawa, Arakawa-ku, Tokyo 116-0002, Japan
Tel. +(81)-3-5604-3021
Fax. +(81)-3-5604-3022
Website : www.dimcjp.org
E-mail : chalapinyo@hotmail.com , phacram@yahoo.com

Osaka

Wat Bhavana Osaka

4-6-27 Ohmiya, Asahi-ku, Osaka, Japan 535-0002
Tel. +(81)-66-956-1400
Fax. +(81)-66-956-1401
Website : www.dimcjp.org/osaka
E-mail : dimcosaka@hotmail.com

Nagano

Wat Thai Nagano

733-3 Mihari, Tomi-Shi, Nagano-Ken, Japan, 389-0501
Tel. : +(81) 268-64-7516, +(81) 268-64-7720
Fax. : +(81) 268-62-2505
Mobile. : +(81) 90-9390-6055
Website : www.dimcjp.org/nagano
E-mail : yanakuno@yahoo.com

Tochigi

Wat Bhavana Tochigi

1068 Oya - Machi, Utsunomiya-shi,Tochigi-ken, Japan, 321-0345
Tel. : +(81) 2-8652-8701 to 2
Fax. : +(81) 2-8652-8703
Website : www.dimcjp.org/tochigi
E-mail : krubajane39@hotmail.com

Kanagawa

Wat Bhavana Kanagawa

3-39-9 Kokubukita, Ebina-Shi, Kanagawa-Ken, 243-0406, JAPAN
 Tel. : +(81) 46-205-6713
 Fax. : +(81) 46-205-6714
 Website : www.dimcjp.org/kanagawa
 E-mail : watkanagawa@gmail.com

Ibaraki

Wat Bhavana Ibaraki

2816-2 Oaza Arakawahongo, Ami-Machi, Inashiki-gun, Ibaraki-ken, Japan 300-1152
 Tel. : +(81) 2-9846-6110
 Mobile. : +(81) 80-3270-9388, + (81) 90-9844-0072
 E-mail : jitta_14@hotmail.com

印尼

Dhammadakaya International Meditation Center of Indonesia

Jl. Pulau Dewa V Blok P6 No.21
 Kota Modern Tangerang Prop. Banten 15117 Indonesia
 Tel. +(62)-2-1552-8908
 Email : dimcindonesia@hotmail.com

馬來西亞

Penang Dhammadakaya Meditation Center of Penang

66, Lengkok Kenari 1, Desaria, Sungai Ara, 11900 Penang, Malaysia
 Tel. +(60)-4-644-1854 +(60)-19-457-4270 to 1
 E-mail : dmcpcn@hotmail.com

Kuala Lumpur

Dhammadakaya Meditation Center of Kuala Lumpur

4-2 Jalan, Puteri 5/1, Bandar Puteri, 47100, Puchong, Selangor, D.E., Malaysia
 Tel. +(60)-3-5882-5887
 Mobile. +(60)-17-331-1599

新加坡善友禪中心

MIDDLE WAY MEDITATION CENTER

146B Paya Lebar Road
 ACE bUILDING #06-01
 Singapore (409017)
 Tel. (+65)-6743-8678
 Website: www.dhammadakaya.org.sg
 E-mail : info@dhammadakaya.org.sg

香港

Wat Bhavana Hong Kong

2/F Henning House, 385-391 Hennessy Rd., Wanchai, Hong Kong Special Administrative Region of China
 Tel. +(852)-2762-7942 , +(852)-2794-7485
 Fax. +(852)-2573-2800
 Website : www.dmc.hk
 E-mail : dmchk@netvigator.com

南韓

Wat Tae Jong Sa

M 29-4, Dongsam-2 dong, Youndo-Gu, Busan City, Republic of Korea
 Tel. (+82)-51-405-2626
 Mobil. (+82)-10-8681-5976

汶萊

Co-ordination Office

Contact : Ruangrassame Chareonying
 Tel. +(673)-8-867-029
 E-mail : jy_dhamma@yahoo.com

中东地区

巴林

DMC Centre, Bahrain

1301 Road No. 5641, Block No. 0356,

Manama City, Bahrain.

Tel. +(973)-3960-7936

Contact : Mr. Thanachai & Mrs. Peanjai Thongthae

Thailand Co-ordinator :

Tel. +(66)-5-071-0190

Contact : Ms. Rawiwon Mechang

Email : rawi0072@yahoo.com

杜拜Dubai, United Arab Emirates (U.A.E.)

Co-ordination Office

P.O. Box 33084,

Dubai, UAE

Tel. +(971)-50-770-4508 Contact : Ms. Sangmanee

+(971)-50-754-0825 Contact : Mr. Methin

+(971)-50-228-5077 Contact : Ms. Dussadee

Email : kilopi@yahoo.com

Thailand Co-ordinator :

Tel. +(66)-5-071-0190

Contact : Ms. Rawiwon Mechang

Email : rawi0072@yahoo.com

阿布达比Abu Dhabi, United Arab Emirates (U.A.E.)

Co-ordination Office

P.O. Box 46550

Abu Dhabi, UAE

Tel. +(971)-50-562-9729

Contact : Mr. Wijai Shaijarernwana

Thailand Co-ordinator :

Tel. +(66)-5-071-0190

Contact : Ms. Rawiwon Mechang

Email : rawi0072@yahoo.com

以色列

Co-ordination Office

Tel. +(972)-54-797-1800

Email : ratchayothin@013.net

Contact : Mr. Wutthiphat Ratchayothin

卡达

Co-ordination Office

Tel. +(974)-572-7178

Contact : Ms. Naviya Tonboonrithi

Email : naviyatonboonrithi@yahoo.com

Thailand Co-ordinator :

Tel. +(66)-5-071-0190

Contact : Ms. Rawiwon Mechang

Email : rawi0072@yahoo.com

伊朗

Co-ordination Office

Tel. +(98)-21-2260-2105

Contact : Ms. Aroona Puenebue

Email : marissa_ange@yahoo.com

阿曼

Co-ordination Office

Tel. +(968)-9901-4584

Contact : Ms. Rathanavadee Boonprasert

沙乌地阿拉伯

Co-ordination Office

Tel. +(966)-50-899-1912

Contact : Ms. Udom Chimuan

Email : saudom_80@yahoo.com

非洲地区

南非

Cape Town**Cape Town Meditation Centre (CMC.)**

4B Homlforth Road, Sea Point, Cape Town, South Africa, 8005

Tel. +(27)-21-439-1896

Mobile : +27-72-323-0060, +27-79-379-0245

Wat Buddha Johannesburg**(Johannesburg Meditation Centre)**

c/o Plot 24, Kalkheuwel, North West Province, South Africa

Postal Address: P.O. Box 4, Broederstroom, 0240, South Africa

Mobile : +27-72-363-1226, +27-78-464-8871

Email : info@watthaiAfrica.org

欧洲地区

比利时

Wat Buddha Antwerp (Belgium)

Sint-Jobsteenweg 84, 2970 'S-Gravenwezel, Antwerp Belgium

Tel. +(32)-3326-4577

Fax. +(32)-3326-4577

Mobile. +(32)-4943-26002

Website: www.dhammadakaya.beE-mail: vr0072@gmail.com

法国

Strasbourg**Wat Buddha Strasbourg**

21, Boulevard de Nancy, 6700 Strasbourg, FRANCE

Tel. +(33)-388-326-915

Fax. +(33)-369-572-014

E-mail: dimcfr@yahoo.com**Bordeaux****Wat Buddha Bordeaux**

47, Cours du General de Gaulle, 33170 Gradignan, France

Tel. +(33)-540-009-370

Mobile. +(33)-6-2023-5308

E-mail: wat_bdx@hotmail.com

Paris

Wat Buddha Paris

10, Avenue de Paris, 77164 Ferrieres en Brie, France

Tel. +(33)-164-772-837

Mobile. +(33)-6-2285-8206

Fax. +(33)-164-772-837

E-mail: dmc_paris072@yahoo.com

德国

Wat Phra Dhammakaya Bavaria

Heinkel Str.1, 86343 Koenigsbrunn, Germany

Tel. +(49)-8231-957-4530, +(49)-8231-957-4531

Mobile. +(49)-162-421-0410

Fax. +(49)-8231-957-4532

E-mail : wba86199@yahoo.com, kantikarn@yahoo.com**Wat Buddha Frankfurt**

Odenwald Str. 22, 65479, Raunheim, Germany

Tel. +(49)61428330888

Fax. +(49)61428330890

E-mail : WAT_BFF@hotmail.com**Wat Buddha Stuttgart**

Im Meissel Str., 6, 71111, Waldenbuch ,Germany

Tel. +(49)7157-538-187

Fax. +(49)7157-537-677

Mobile. +(49)1601-793-782

Wat Buddha Bodensee Lindauer

Str.76 88085 Langenargen, Germany

Tel. +(49)7543 -939-777

Fax. +(49)7543-939-779

义大利

Fondazione per la meditazione

Via Montichiari 73, 25016 Ghedi (BS), ITALY
Tel. +(39)-30-903-2460
Mobile. +(39)-33-43385849

Wat Buddha Milano

Via Dello Scoiattolo 7, 21052 Busto Arsizio (VA), ITALY
Tel. +(39)-331-388-738
Mobile. +(39)-346-166-2196
Fax. +(39)-331-386-721
E-mail: wat_buddha_milano@hotmail.com

Wat Buddha Ravenna

Via Giuseppe Savini 23, 48100 Ravenna , ITALY
Tel.+(39)-544-303-68
Mobile. +(39)-334-153-6844
E-mail: somchaips@hotmail.com

挪威

Wat Buddha Midnattsol

(Det Norske Dhammakaya Samfunn)
Wat Buddha Midnattsol Hvitvingfossveien 343,
3080 Holmestrand, Norway
Tel. +(47) 33 61 01 43
Fax. +(47) 33 09 66 09
Website : <http://www.dhammakaya.no>
Email : dhammakaya-norway@hotmail.com

瑞典

Wat Buddha Gothenburg

Östra Arödsgatan 17B,42243 Hisings Backa, Sweden
Tel. +(46)-031-585799 , +(46)-0737-562722
Website : www.dhammakaya.se
Email: watbuddhagothenburg@hotmail.com

瑞士

Wat Buddha Geneva

route de Valavran 50, 1293 Bellevue, SWITZERLAND
Tel: +(41)-022-774-0587
Mobile: +(41)-079-565-8509
Email : digs072@hotmail.com

英国

London

Wat Phra Dhammakaya London

1-2 Brushfield Way, Knaphill, Woking, GU21 2TG, United Kingdom
Tel : +(44)-1483-475757
Mobile : +(44)-7723-351254
Monk's Residence : +(44)1483-480001
Fax. : +(44)-1483-476161
E-mail : disuk@hotmail.co.uk

Manchester

Wat Charoenbhavana Manchester

Gardner House, Cheltenham Street, Salford, Manchester, M6 6WY
Tel. +(44)-161-736-1633, +(44)-798-882-3616
Fax. +(44)-161-736-5747
E-mail : watmanchester@hotmail.com

西班牙

Coordination for Dhammakaya Foundation ,Spain

E-mail: thanitss@gmail.com

丹麦

Wat Buddha Denmark

Gl. Landevej 12, 7130 Juelsminde, Denmark
Tel. +(45) 46 59 00 71 to 2
Fax. +(45) 46 59 00 91
Mobile : +(45) 20 70 74 59
Email : dimc_dk@yahoo.com

美洲地区

美国

California**Wat Phra Dhammakaya California**

P.O.Box 1036

801 E.Foothill Blvd., Azusa, CA 91702, USA

Tel. +(1)-626-334-2160

Fax. +(1)-626-334-0702

Website : www.dimc.netE-mail : dimcus_ca@dhammakaya.com**Georgia****Georgia Meditation Center Inc.**

4522 Tilly Mill Rd., Atlanta, GA 30360, USA.

Tel. (770) 452-1111

Moblie. (404) 514-7721, (404) 862-7559

Fax. (770) 452-3424

Website : www.go.to/meditation**Hawaii****Hawaii Meditation Center**

54-111 Maakua Rd., Hauula, HI 97617, USA

Tel. +(1)-808-497-4072

E-mail : saiwa072@hotmail.com**Illinois****Meditation Center of Chicago (M.C.C.)**

6224 W.Gunnison St. Chicago, IL 60630, USA

Tel. +(1)-773-763-8763 +(1)-773-763-0721

Fax. +(1)-773 763-7897

E-mail : MCC_072@yahoo.com**New Jersey****Dhammakaya International Meditation Center (New Jersey)**

257 Midway Ave., Fanwood, NJ 07023 USA

Tel. +(1)-908-322-4187

Fax. +(1)-908- 322-1397

E-mail : dimc_nj@yahoo.com**Texas****Meditation Center of Texas**

1011 Thannisch Dr., Arlington, TX 76011, USA

Tel. +(1)-817-275-7700

Email : meditation.ct.tx@gmail.com**Virginia****Meditation Center of D.C.**

3325 Franconia rd, Alexandria, VA 22310 USA.

Tel. +(1)-703-329-0350

Fax. +(1)-703-329-0062

E-mail : mdc072@yahoo.com**Washington****Seattle Meditation Center**

852 N.E. 83rd Street Seattle, WA 98115 USA

Tel. +(1)-206-522-1514

Fax. +(1)-206-985-2920

E-mail : smc_wa@yahoo.com , pmsamma@hotmail.com**Oregon****Oregon Meditation Center**

13208 SE Stark Street, Portland OR 97233 USA

Tel. +(1)-503-252-3637

E-mail : omc072@yahoo.comWebsite: www.dimcor.org**Florida****Florida Meditation Center**

1303 N. Gordon St., Plant City, FL 33563 USA

Tel. +(1)-813-719-8000, +(1)-813-719-8005

Fax. +(1)-813-719-8007

E-mail : pamotito@msn.com**Minnesota****Minnesota Meditation Center**

242 Northdale Blvd NW, Coon Rapids, MN 55448

Tel: 763-862-6122

Fax: 763-862-6123

e-mail: mmc_072@yahoo.com

Website: www.dmc.tv/en, www.meditationthai.org

Bush Cze

Senior Advisor to the President and Vice President

Tel. (619) 793-4663

Fax. (619) 793-4663

Cell. (619) 888-1076

e-mail: czebush1944@yahoo.com

Neeni Kaevalin

Chief of Staff General Manager

Tel. (562) 695-0167

Cell. (626) 675-9369

e-mail: neeni072@yahoo.com

加拿大

Ottawa

Co-ordination Office

354 Breckenridge Cres. Ottawa, Ontario K2W1J4, Canada

Contact : [Patrawan Sukantha](mailto:Patrawan.Sukantha)

Tel. +(613)-254-9809, +(613)-261-4341

Email : jayy.dee@hotmail.com

Montreal

Co-ordination Office

3431 Jeanne-Manae Suite#8, Quebec H2x2J7, Canada

Contact : [Gritsana Sujjanant](mailto:Gritsana.Sujjanant)

Tel. +(514)845-5002, +(514)-726-1639

Email : gritsana@hotmail.com

Toronto

Contact : [Pipat Sripimolphan](mailto:Pipat.Sripimolphan)

Tel. +(637)-886-0347

Email : psripimophan@yahoo.com

大洋洲地区

澳大利亚

**Dhammakaya International Society of Australia Inc.
Wat Phra Dhammakaya, Sydney**

Lot 3 Inspiration Place

Berrilee NSW 2159

Tel +(61)-2-9655-1128

Fax +(61)-2-9655-1129

Sydney Meditation Centre

117 Homebush Rd., Strathfield NSW 2135, AUSTRALIA

Tel. +(61)-2-9742-3031

Fax. +(61)-2-9742-3431

Website: www.dhammakaya.org.au, www.dmctv.net.au

E-mail: satit@dhammakaya.org.au

Perth

Perth Meditation Centre

174 Moolanda Boulevard, Kingsley Western Australia, 6026

Australia

Tel./ Fax. +(61)-8-9408-1007

Mobile. +(61)-4-2366-0776

E-mail : phra_tawee@yahoo.com.au

Melbourne

Melbourne Meditation Centre

18 Centenary Drive, Mill Park Vic, Australia

Tel. +(613)-9437-6255

E-mail : ronrawee@yahoo.com.au

Queensland

Brisbane Meditation Centre

73 Lodge Road, Woolloowin Brisbane, Queensland, Australia

Tel. +(61)-7-3857-3431

纽西兰

Orewa Meditation Centre

43 Albatrass Road, Red Beach, HBC, Auckland, New Zealand,

1461

Tel. +(64)-9427-4263
Mobile. +(64)-2-1153-8592
Fax. +(64)-9427-4264
E-mail: tik_072@hotmail.com

Dunedin Meditation Centre (DDMC)

10 Barns Drive ,Dunedin , New Zealand
Mobile. +(64)-2-1133-3151

所罗门群岛

Solomon Islands Co-ordination Office

KITANO WKK JV P.P.Box 1108, Honiara Solomon Islands
Contact : Mr. Sangwian Khanchaiyaphum
Tel. +(677)-24808
Fax. +(677)-25460
E-mail: peleyo3@hotmail.com

國家圖書館出版品預行編目資料

吉祥人生:38 道吉祥法則 / 塔那悟陀比丘著; 洪炯威翻譯

— 初版— 臺北縣板橋市: 社團法人台灣法身寺禪修協會

民 98.12 面: 13 * 19 公分

ISBN 978-986-84963-3-0(平裝)

1. 佛教修持 2. 通俗作品

225.7

98022340

吉祥人生 38 道吉祥法則

出版者: 社團法人台灣法身寺禪修協會

著作者: 塔那悟陀比丘

翻譯者: 洪炯威先生

校對: 台灣法身禪修協會

E-mail: name072@hotmail.com

地址: 臺北縣板橋市四川路二段 16 巷 9 號 3 樓

電話: 02-8966-1000

傳真: 02-8967-2800

編排: 齊苙媗

網址: <http://www.dmc.org.tw>

出版日期: 中華民國九十八年十二月初版

結緣書 如果您認為本書值得推廣，
敬邀您來助印，並請在劃撥單中註明

劃撥帳號: 50082528 戶名: 台灣法身寺禪修協會