

自我提升的成功秘诀

RECIPE FOR SUCCESS IN LIFE-DEVELOPMENT

GB102C

法身基金会华语翻译中心

GB102C 《自我提升的成功秘诀》

版权 Dhammakaya Open University, California, USA
编辑部 美国 DOU 学术委员会
法身基金会华语翻译中心
黄玲 (lily)
ISBN 978 - 974 - 8373 - 24 - 9



DOU Liaison Office (Thailand)

P. O. Box 69 Khlong Luang, Pathumthani, 12120 Thailand

Tel. +(66-2) 901-1013, +(66-2) 901-1017

Fax. +(66-2) 901-1014

Email : info@dou.us

Website : <http://www.dou.us>

前言

GB102《自我提升的成功秘诀》是一本引导自我提升，迈向成功的学科，让学员能学习普通的常识与三十八道吉祥，让生命进步繁荣。《自我提升的成功秘诀》编辑委员会汇集本科内容，结合三藏经的知识，引用全国统一的佛学连续联考——《前进之道》的内容，为的是要让学员能更容易的学习与了解吉祥经的内容，并将重要的内容分组，不管是理论方面，还是实践方面，都是为了提升自己，发展社会，实现佛教最高的目标。

虽然在编撰过程中，几次校对与修改，但经验有限，错误和缺失在所难免。为了让本书更完善，恳请读者不吝赐教、慈悲的建议和鼓励。

《自我提升的成功秘诀》编辑委员会

2007年1月

目录

前言·····	[3]
学科细节·····	[7]
学习方法·····	[8]
第一章：《吉祥经—自我提升的成功秘诀》	1
1.1 《吉祥经—自我提升的成功秘诀》	4
1.2 什么是吉祥人生	4
1.3 吉祥人生的重要性	5
1.4 吉祥人生的由来	5
1.5 《吉祥经—自我提升的成功秘诀》纲要	7
第二章：第一组吉祥人生法则—培养自己成为好人	17
2.1 培养自己成为好人	21
2.2 第一道法则：不与愚痴者结交	22
2.3 第二道法则：与智者结交	25
2.4 第三道法则：崇拜值得崇拜之人	28
第三章：第二组吉祥人生法则—准备好培养自己	33
3.1 为培养自己做好准备	36
3.2 第四道法则：处于适合的环境	37
3.3 第五道法则：有前世的福德	40
3.4 第六道法则：立身以正	45
第四章：第三组吉祥人生法则—培养自己成为有用之人	49
4.1 培养自己成为有用之人	54
4.2 第七道法则：做一位多闻者	55

4.3 第八道法则：生活有技艺	58
4.4 第九道法则：有纪律	60
4.5 第十道法则：口出良言	67
第五章：第四组吉祥人生法则—让家庭幸福	71
5.1 让家庭幸福	76
5.2 第十一道法则：孝敬父母	77
5.3 第十二道法则：教育子女	81
5.4 第十三道法则：照顾妻子（丈夫）	87
5.5 第十四道法则：不拖延工作	92
第六章：第五组吉祥人生法则—让自己成为社会有用之人	97
6.1 让自己成为社会有用之人	102
6.2 第十五道法则：行善布施	102
6.3 第十六道法则：修学佛法	106
6.4 第十七道法则：救济亲戚	112
6.5 第十八道法则：从事有益的工作	115
第七章：第六组吉祥人生法则—准备好自己的心	121
7.1 准备好自己的心	126
7.2 第十九道法则：戒除罪恶	127
7.3 第二十条法则：喝酒有节制	132
7.4 第二十一道法则：不轻忽佛法	135
第八章：第七组吉祥人生法则—修习基础佛法	141
8.1 修习基础佛法	146
8.2 第二十二道法则：有尊敬心	147
8.3 第二十三道法则：有谦虚心	152
8.4 第二十四道法则：有知足心	157

8.5 第二十五道法则：有感恩心	163
8.6 第二十六道法则：适时倾听佛法开示	166
第九章：第八组吉祥人生法则—修习高层佛法	173
9.1 修习高层佛法	178
9.2 第二十七道法则：有忍耐心	179
9.3 第二十八道法则：做个易教之人	183
9.4 第二十九道法则：乐见沙门	189
9.5 第三十道法则：适时谈佛法	194
第十章：第九组吉祥人生法则—实践佛法，解脱烦恼	201
10.1 实践佛法，解脱烦恼	206
10.2 第三十一道法则：修苦行	207
10.3 第三十二道法则：修梵行	213
10.4 第三十三道法则：乐见四圣谛	218
10.5 第三十四道法则：证悟涅槃	225
第十一章：第十组吉祥人生法则—修行灭尽烦恼后的境界	229
11.1 修行灭尽烦恼后的境界	233
11.2 第三十五道法则：心处八风不动摇	233
11.3 第三十六道法则：心不悲伤	236
11.4 第三十七道法则：心无污垢	238
11.5 第三十八道法则：欢喜清净心	242
第十二章：《吉祥经—自我提升的成功秘诀》重点归纳	245
12.1 《吉祥经—自我提升的成功秘诀》重点归纳	248
12.2 每组吉祥法则的重点归纳	249
12.3 日常修行指导	252

学科细节

一. 学科解说

GB 102C:《自我提升的成功秘诀》

学习三十八道吉祥法则，发展与提升自己，从理论与实践上分组，分为不同的吉祥组，每组内容都有相关。每组内容都是一步步提升，发展自己，发展社会，让佛法在今世与来世进步繁荣，到证入究竟涅槃。

二. 学科宗旨

- (一) 让学员了解三十八道吉祥法则的理论和实践的内容，提升自己的生命，在世俗法或佛法上，都能进步迅速，全面发展。
- (二) 让学员在日常生活中，正确运用三十八道吉祥经法则。
- (三) 让学员运用三十八道吉祥来发展自己，成为他人的善知识，不管是理论还是实践，让生命在世俗法和佛法上，齐头并进。

三. 课程目录

- 第一章 : 《吉祥经—自我提升的成功秘诀》佛教常识
- 第二章 : 第一组吉祥人生法则—培养自己成为好人
- 第三章 : 第二组吉祥人生法则—准备好培养自己
- 第四章 : 第三组吉祥人生法则—培养自己成为有用之人
- 第五章 : 第四组吉祥人生法则—让家庭幸福
- 第六章 : 第五组吉祥人生法则—让自己成为对社会有用之人
- 第七章 : 第六组吉祥人生法则—准备好自己的心
- 第八章 : 第七组吉祥人生法则—修习基础佛法
- 第九章 : 第八组吉祥人生法则—修习高层佛法
- 第十章 : 第九组吉祥人生法则—实践佛法，解脱烦恼
- 第十一章 : 第十组吉祥人生法则—修行灭尽烦恼后的境界
- 第十二章 : 《吉祥经—自我提升的成功秘诀》重点归纳

学习方法

一. 为了能够自学，需要勤加修行

在学习每一课《自我提升的成功秘诀》时，学员应该按照如下规定去做：

- (1) 每天用一个小时来学习，在一至两周内，学完每一课。
- (2) 为了衡量自己的理解能力，应在课前做预习，完成课堂中的练习。完整学习后，应完成课后练习，检验自己所掌握的知识。
- (3) 在学习的过程中，结合 VCD 学习，也可以观看佛法卫星频道。

二. 结合学科的实修活动

为了衡量学员掌握知识的程度，请学员在学习每一章课程之前，都要评估自己原来所掌握的知识，注意哪些知识是缺乏或了解较少的。学习完整课程之后，请学员完成课后自我评估，了解自己有没有彻底了解，审查自己的能力，是否能继续学习下一课。请学员充分了解课前和课后自我评估的重要性，才能取得更好的效果。

三. 研究教学资料

在学习每课的内容前，请先看教学计划的章节，比如说：有几段，提纲是什么，学习的方向和目的等等，再进行详细的学习。

为了能在生活中体现真正的价值，学员在学完每一课的内容之后，要将重点记录下来，在学习新的课程前，确切的按照规定来做课后练习。这些课后练习有助于进行自我评估，从中可得知自己对课程内容的掌握程度，因此在学习过程中，应该坚持做课后练习。

四. 课后练习

学员应该完成课程规定的课后练习，把重点内容纪录下来，因为这些课后练习对这门学科很重要，学员应自行完成每一项课后练习后，再参考课后练习的答案。

五. 通过卫星电视或 E-Learning 来学习佛法

由于佛法节目是以卫星电视转播的，此佛法卫星电视是教导佛法的媒体，可以随时收看学习，提供了很多知识，能进一步实行。应该找机会收看有关禅修的节目，或在补充课程的媒体 E-Learning 中了解里面的内容，注意学习方法。（详情请学员询问当地的 DOU 机构）

六. 进入梦中梦幼稚园

这是一个有教材搭配的节目，让学员了解别人修行成功的经验，在学习禅定过程中能够融会贯通。「梦中梦幼稚园」是一个卫星频道转播的佛法节目，从星期一到星期六，每天 19:30-22:00(泰国时间)播出，每天有节目预告，告知回放时段，学员可以询问当地的 DOU 机构领取详细的课程表。

七. 考试

学习《自我提升的成功秘诀》这门科目，会以笔试和笔试来衡量，笔试在自我评估中很重要，学员还是需要正确了解和认识课文内容，运用到日常生活中，快乐、正确和适合的。

第一章

《吉祥经—自我提升的成功秘诀》

第一章的内容

《吉祥经—自我提升的成功秘诀》

- 1.1 《吉祥经—自我提升的成功秘诀》
- 1.2 什么是吉祥人生
- 1.3 吉祥人生的重要性
- 1.4 吉祥人生的由来
- 1.5 《吉祥经—自我提升的成功秘诀》纲要
 - 第一章：《吉祥经—自我提升的成功秘诀》
 - 第二章：第一组吉祥人生法则—培养自己成为好人
 - 第三章：第二组吉祥人生法则—准备好培养自己
 - 第四章：第三组吉祥人生法则—培养自己成为有用之人
 - 第五章：第四组吉祥人生法则—让家庭幸福
 - 第六章：第五组吉祥人生法则—让自己成为社会有用之人
 - 第七章：第六组吉祥人生法则—准备好自己的心
 - 第八章：第七组吉祥人生法则—修习基础佛法
 - 第九章：第八组吉祥人生法则—修习高层佛法
 - 第十章：第九组吉祥人生法则—实践佛法，解脱烦恼
 - 第十一章：第十组吉祥人生法则—修行灭尽烦恼后的境界
 - 第十二章：《吉祥经—自我提升的成功秘诀》重点归纳

思路

1. 「吉祥人生法则」是幸福美满、事业兴旺的原因，伟大的导师佛陀曾经开示，指定为必须实践的三十八道吉祥人生法则。
2. 按照吉祥人生法则来生活，是生命远离衰落的原因，以身、口、意累积善德，包括基础的善行、中级的善行和高级的善行，让我们产生正念智慧，成为扫除生命中种种障碍和诸恶业的机器。使今世来与来世的生活变得繁荣、进步，到达法的究竟涅槃。
3. 三十八道吉祥法则关系紧密，分为 10 组，前 5 组是生命的改造，这是每个人在生活中都会遇到的；后 5 组法则直接锻炼自己的心，直到能证悟生命中最高的目标。

目的

1. 让学员正确解释吉祥人生的意义。
2. 让学员了解吉祥经的重要性，正确解释吉祥经的人生法则。
3. 让学员能正确的解释佛陀开示的吉祥经来源。
4. 让学员记住三十八道吉祥经，能正确区分 10 组吉祥法则。
5. 让学员能正确了解和解释每道法则之间的关联。

第一章：《吉祥经—自我提升的成功秘诀》

1.1 《吉祥经—自我提升的成功秘诀》

每个人从出生到死亡的那天，都希望自己得到幸福和成功。无论是家庭和事业方面，都希望得到社会的认可敬仰，努力培养自己，不断提升自己的能力。因此，为了开发和提升各种才能，符合人群发展所需，国内外私设和公办学院，才开设发展个性、经济管理等课程，从学科学习知识，有些人在学习后运用，得到成功。有些人却无法成功。为了成功，必须寻找新出路。那些已经成功的人，为了获得更高的成功，一样需要寻求新方法。有些人能如愿以偿，有些却没有，还需要不断尝试。

佛陀真的了解人的生命，开示：每个人都有美好的愿望，希望自己幸福美满，指出成功的方法，也就是三十八道吉祥人生法则，让真正实践的人家庭幸福美满、事业兴盛成功，不管是今世，还是来世，一直到达究竟涅槃。在这世上，没有任何开发脑力的课程能比得上。那些真正遵循佛陀教导之人，无论是小孩、大人、老人、女人和男人，还是其他任何的种族和宗教，每个人都能获得成功。

这本《吉祥经》已经历经 2600 多年的验证，它仿佛是生命成功的保证。而这三十八道《吉祥经》不仅能提升自己，而且还让生命永远进步，灭尽一切烦恼，一直到达究竟涅槃，因此每个人都必须要学习。

1.2 什么是吉祥人生

什么是吉祥？

很多智者认为，「吉祥」是进步之路，家庭幸福美满、事业繁荣兴盛。

2003 年出版的《王家学术院辞典》中，「吉祥」的含义是「带来繁荣兴盛的原因」。

因此，「吉祥人生」可以解释为「给人生带来幸福与繁荣兴盛的原因」。伟大的导师佛陀也曾开示，指定为必须要实践的三十八道吉祥人生法则的原因。

1.3 吉祥人生的重要性

吉祥是家庭幸福、事业兴盛的原因。

幸福兴盛分为三等级：

1. 今世的幸福兴盛：如，学生时代成绩优秀；长大后事业有成，拥有无穷的财富，声名远扬，工作职位好和家庭幸福等。
2. 来世的幸福兴盛：这是指在有生之年，努力勤奋，累积功德，在去世后，就可以往生天界。
3. 证入正果，进入涅槃：这是生命中最高等的圆满与福报。依照吉祥人生法则，维持日常生活，必然可以达到这三等级的幸福兴盛。因为实践吉祥人生法则的人，会远离所有堕落的事，能以清净的身、口、意，累积初级、中级和高级的善业，产生正见和智慧，带领我们冲破生命中重重的障碍，超越所有的罪恶与恶业，让今生、来世都幸福、兴盛、繁荣，直至证入正果。

学习《吉祥人生法则》的原因

有一个值得思考的问题：生而为人，追求最高的学问，赚钱维生，不能确定就能过幸福的生活。世上的知识，只能用来挣钱养饱肚子，身体得到照护，心灵没有东西滋养。

人由两大部分组成，即是身与心。身体需要食物，不挨饿，作为成长必须的营养。心也一样，心灵需要佛法的甘露滋润。皈依佛法，心得到升华，远离贪、嗔、痴，获得幸福的人生，乐地工作，快乐地生活。

我们应该学习佛法，尤其是《吉祥人生法则》，很容易理解，实践也很容易。

1.4 吉祥人生的由来

追溯到二十六个世纪以前，居住在南瞻部洲的人们，热心探讨关于心灵及生命的问题；比如，人来自哪里？死后将会去哪里？怎样才能过幸福的生活？怎样才能事业成功？因此，人们聚集在公园里、城门边、广场上，兴致勃勃地探讨着这些问题。参与讨论研究的人渐渐增多，形成了不同的思想潮流，人人都在鼓吹自己的思想。哪个人的思想获得广大群众的赞同与支持，那个人就会自立为师，拥有很多的门徒。

正当一个个的题目，受到激烈辩论的时候，有人竟提出了这样一个问题：「什么才是吉祥人生？」

看起来问题不是很难，每次有人出面高谈阔论时，必定有人出来反驳。

一位名叫提塔芒克里加的善辩者，在会议中发言道：

「眼睛能看得见的就是吉祥。我们可以试想，清晨醒来，看见从天空的飞过的鸟群，东升的太阳，青翠的草木，可爱的孩童。我们眼睛所看得见的就是吉祥。」

提塔芒克里加言毕，一位名叫素芒克里加的立刻反驳道：

「各位不要听信他的说法。提塔芒克里加刚才的话与事实不相符合。如果眼睛能看得见的就是吉祥，当我们看见粪尿、病人，难道这一切也是吉祥？怎么可能呢？」素芒克里加接着解释：「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笑声、谈话时动人的声音、微风吹过树梢时的美妙之音。耳朵听见的就是吉祥！」

话还未说完，另外一位名叫慕芒克里加的人立即加以反驳：「这是不可能的！如果耳朵所听见的都是吉祥，当我们听见人们在吵架、辱骂、恐吓、呵斥、说谎的时候，难道也能算是吉祥吗？」慕芒克里加继续道：「一定要用心得到的感觉才是吉祥。清晨醒来，闻到花香，拿着净洁的衣服，穿起华丽的衣饰，吃起味美的佳肴。只有心得到的感觉才算吉祥！」

在旁边有一位辩论者听过后，即刻高声批驳：「这也是不可能的！如果是心得到的感觉才是吉祥，当我们闻到臭味，手摸到脏物，心想坏事的时候，难道当时的感觉也是吉祥的吗？」

关于「吉祥」的辩论，在全国广泛地进行着。无论是在家中、会场、社团、旅游者之间，而「吉祥」的问题，常被人们提起，成为辩论的话题。

不仅是世间人，就连天人听闻了人间的辩论之后，也将「吉祥」当作话题，在天人之间互不相让地辩论起来。从地居天人、空居天人，到六层天界的天人，甚至梵天界，都在热烈地谈论着「吉祥」这题目。「吉祥热」沸腾到了极点，在人间、天上、梵天界喧哗着，但始终无人能真正地解释：什么才是吉祥人生？

但是有一群梵天神，他们是净居天的梵天神，还生为人的时候，证得阿那含，知道什么是吉祥，却无法解释，只能向各界天人宣告在十二年后，佛陀将诞生于人间，到时再拜请佛陀开示关于「吉祥」这个问题。佛陀在成就正等正觉后，有一天晚上，

帝释天王带领众天人到舍卫城附近的祇园精舍拜见佛陀，请当中一位天人问佛陀，什么才是吉祥人生？

为培养自己，佛陀开示了三十八道吉祥法则，不依靠外界环境。

虽然佛陀开示的吉祥法则包含着圆满的道理，没人能够辩驳，不意味着那些自立为师的、不同派别的思想家，就能放弃自己的逻辑，转过来信仰佛陀的教诲。

由于自尊的驱使与固执成见，他们意识到自己思想的错误，仍然顽固地坚持己见，门生也依然推广着自己门派的思想。人的个性多少都存着畏怯的心理，任何事都要为自己留余地或出路，所以错误的思想一直都有人愿意奉行，使「吉祥」的思想分为两派，也纠缠不清到迄今。

1. 思想家的吉祥：物质上的吉祥，也就是拥有想得到的东西就是吉祥。每个时代的人都有不一样的追求，没有什么是肯定，有些地方的人认为吉祥的东西，到了另外一个地方不一定是这样，也有可能被认为是不吉祥。
2. 佛陀的吉祥：实践上的吉祥，也就是以自我培养为主，是永远不变的真谛，只要真正去实践，必然会获得成果。

思想家的吉祥：每当有人提出新结论，必定有人将之驳倒，然后又会有人提出新想法，就这样反反复复争论，没有休止。然而佛陀的吉祥，在开示后却没有人辩驳，没有人能找出比佛陀更好的结论。虽然佛陀一直都给他们机会来辩证。正如颂扬佛经的句子：「请大家一起来验证」。

1.5 《吉祥经—自我提升的成功秘诀》纲要

其实学习与真正的了解吉祥人生，这很简单也很容易。我们需要清楚的了解《吉祥经》的纲要，佛陀将《吉祥经》从简单到困难，次第分别，按照顺序来实践。《吉祥经》就好像是一道楼梯，一个阶梯一个阶梯的往上走，一直到达最高点。

《吉祥经》包含三十八道吉祥法则，分为 10 组，前 5 组是实践与开发自己的生命，也是每个人会遇到，在生活中要实践的。不分种族、语言和宗教，人人运用后，会得到一样的结果。这十八组吉祥人生法则主要是关于培养自己、护持自己的生命，让生命在世俗和佛教中都得到幸福美满，运用到企业，发展、调整和管理，让社会国家得到进步和成功。

后5组着重培养自己的心。按照这10组吉祥法则来做们就能好好培养自己，直至能完成三个等级的人生目标，即今世生命幸福美满、事业繁荣兴盛，来世生命同样圆满，证悟涅槃圣果。

第一组吉祥人生法则—培养自己成为好人

第一道法则：不与愚痴者结交

第二道法则：与智者结交

第三道法则：崇拜值得崇拜之人

首先培养自己的第一步是：改善自己的性格，我们的性格受环境和身边的人影响，我们与什么人结交，崇拜什么样的人，我们的性格也慢慢地像他们。谁要是嗜酒的好友，不久之后，他也会变成一个酒鬼。因此，要成为好人必须：

1. **不与愚痴者结交**，预防我们受愚痴者不好的性格和错误看法的影响，沾染了他们的坏习惯，甚至预防愚痴者伤害我们。
2. **与智者结交**，让自己传承好人良好的性格和思想道德等。
3. **崇拜值得崇拜之人**，让自己良好的性格得到发展和进步，崇拜值得崇拜之人，成为我们学习的好榜样，跟随他们而行。

第二组吉祥人生法则—准备好培养自己

第四道法则：处于适合的环境

第五道法则：有前世的福德

第六道法则：立身以正

当我们培养自己的习性，经过初级阶段后，接下来应该为培养自己做好准备。我们试想：人为什么会有差异？为什么年纪一样，职业却不一样？有些人为什么会有高学位，能成就一番大事业？但是有些人为什么会事业衰落？原因又是在哪里呢？原来是培养不一样，每个人得到教育资源和机会不同。支持培养自己的因素是什么？

能培养好自己，需具备以下条件：

1. **处于适合的环境**，选择和改善环境，适合自己。古人曾这样比喻：将菩提树种在小花盆内，就会变成一棵侏儒树。如果种在一片好的土地上，不久后，树木可能会成长茁壮。

人也一样，如果周围的环境不好，很难得到好的结果。要是环境好，就有机会蓬勃发展。如果身边都是好人，就有机会学习好人传授的道德，寻求知识、学习技巧、培养性情，都能很容易的找到人来帮助。家庭条件富裕，有方便舒适的场所，食物丰富，很容易培养自己。

2. 有前世福德，累积很好的功德，即包括旧功德和新功德。

在过去世修来的旧功德，让我们身体健康、聪明伶俐、敏捷、机智和心情愉快。一直有功德的滋养，得到很好的教育，做什么事业都会比别人进步。在今世认真精进、布施、持戒和打坐修新功德，多一层来护持我们。

哪些只有旧功德，不愿意修新功德的人，会有错失的机会，虽然很聪明，但很懒惰，常常考试不及格。那些旧功德不多，但勤奋累积新功德，这至少可以顺利过关。比如，生活中有过虽然智慧平凡，但勤奋努力，有获得第一名荣誉的人。特别是那些旧功德多，也在不断寻找新功德的人，会进步得更快速，也更容易培养自己。

3. 立身以正是拥有正确的人生目标。比如，担任教师、医生、工程师、商人或其它职业，都要下定决心以正当的职业创造自己地位，不会因为相信算命而随意改变，成为不可靠的人。比如今天想成为医生，明天改变主意想成为工程师，后天又变心了，想成为企业家等，要是如此没有正确目标，一生都将会没落不堪。

那些立身以正的人，不管做什么事情，都是朝着目标出发。为了实现自己的目标，他们学习知识很努力，学会各种手艺。锁定目标后，不会有怠慢的想法，会很激情和认真的倾注自己全部的精力，随时做好培养自己的准备。

第三组吉祥人生法则—培养自己成为有用之人

第七道法则：做多闻者

第八道法则：生活有技艺

第九道法则：有纪律

第十道法则：口出良言

接下来要继续培养自我的是：要培养自己成为有用的人。仔细观察，世上有不计其数的众生，其中能照顾并培养自己成为有益于自己和社会的就属人了。

社会需要的人才，应该具备以下的条件：

1. **不是愚蠢的人。**我们应该培养自己成为多闻者，聪明地选择该学习的知识。
2. **不是学识渊博，却无法自救的人。**虽然有很多知识，但让他去做点事情时，就什么都不会。我们应该培养自己生活有技艺、有能力，能将知识运用到实际生活中的人。
3. **不是心情暴躁，一切都以自己为主的人。**我们应该培养自己成为有纪律的人，尊重团体制度，把自己所学的知识，运用到正确的方面。
4. **不是口无遮拦的人。**尽管我们拥有很多学问，以及高文凭，如果不会说话，去到哪里都会因言语而惹事，说话不好听，不会有人需要。所以，我们培养自己学会说话善巧，因人因事因地说话。

以上这三组吉祥法则，一共有十道吉祥法则，为进一步发展自己做好准备。

接下来的这两组吉祥法则，从身边的人开始做起。

第四组吉祥人生法则——让家庭幸福

第十一道法则：孝敬父母

第十二道法则：教育儿女

第十三道法则：照顾妻子（丈夫）

第十四道法则：不拖延工作

那些准备好开发展自己、迈向成功的人，需要有好的家庭为前提。具备的条件如下：

1. **孝敬父母**，要报答父母的养育之恩，赡养父母，让父母能安享晚年。
2. **教育儿女**，要懂得如何教育儿女成为好人，为父母、家族带来荣誉的方法。
3. **照顾妻子（丈夫）**，夫妻之间要懂得自己的义务，要互相照顾、相敬如宾、忠诚于对方，让相互间的感情更深厚，这是在创造良好的家庭气氛，只要一踏进家门，就感到很幸福了，走进家就好像进入天堂一样快乐。
4. **不拖延工作**，工作需要认真完成，不应该拖延或耽误。因为家庭需要很多支出，要赡养父母、妻儿，都要很多费用。所以我们要积极工作，一定要完成自己的任务，才能获得财富，供家庭所用，给家庭一个稳定的未来。

做好以上四项，他必然能让家庭幸福美满。

第五组吉祥人生法则——让自己成为社会有用之人

第十五道法则：行善布施

第十六道法则：修习佛法

第十七道法则：救助亲戚

第十八道法则：从事有益的事业

组织一个幸福、温暖、稳定的家庭之外，我们每个人还应该培养自己成为对社会有用的人。其中援助团体的方式如下：

1. **行善布施**：即是给予和付出，将自己的财富或适当的物品给予值得给的人，消除个人内心的吝啬，累积善德，提升心灵，给世人创造一个和谐的社会。
2. **修习佛法**：有些人会疑问，为什么修习佛法会在这组吉祥法则里，好像与本章主题没有联系。会不会是佛陀在教导吉祥法则时，把顺序弄错了。答案是否定的。佛陀开示的吉祥法则，安排的顺序是恰当和适合的，也是非常的完美。因为让自己成为对社会有用的人，如果没有修习佛法，就无法更完善圆满了。在后面，再做详细解释。
3. **救济亲戚**：帮助与我们有血缘关系的亲人，包括父母、兄弟姐妹、伯母、阿姨、叔叔等，以及在同一个城市、国家和地球同住与认识的亲人。这会促进人与人之间的团结和社会的和谐。
4. **从事有益的事业**：指的是从事正当的工作，不会对任何人造成危害，对团体产生益处。比如，公共利益、团体善事和各种社会救济。

接下来，我们解释为什么修习佛法会安排在「让自己成为对社会有用的人」这一组吉祥法则里。

修习佛法即是修习十善行，如不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语等，通常我们都认为自己是好人，可以持戒圆满，也算是一个宁静的人。一旦为社会工作的时候，会遇到很多共事的人，参与的人多了，意见就跟着多了，这样分歧自然也会产生，有时还会被一些不怀好意的人阻挠，脾气开始暴躁起来，很容易发怒。

如果平时没有修习佛法，生气的时候，无法控制情绪，可能还会产生杀人的念头。十善行的第一条不杀生，我们应该努力去做。要以和平的方式来解决，不是用暴力。有时，担任的工作有权势，例如财政部长，有人拿着一千万的支票让你签名、盖章，签字后就属于你了。如果平时没有修习佛法，很容易受到这笔巨款的诱惑。

有时为社会或团体工作时，会与很多人共事，男女众均有。如果平时没有修习佛法，放纵自己，结交情人，做出对不起夫妻的事，会让家庭破裂。

在社会工作的时候，会遇到很多诱惑，有损道德，所以要先修习佛法，不轻忽，好好做准备。佛陀的教导是有理由的，真的很完美，没有任何瑕疵，除了佛陀之外，再也没有人能给我们如此好的教导了。

如今，常听到这样的新闻，有的人是社会有名的大慈善家，自己的孩子却染上毒品，成为到处闹事的流氓。这都是因为父母没有按照佛陀的吉祥法则，有次第来教。佛陀教导我们，首先就是照顾自己的家庭，懂得抚育孩子的方法。自己的家庭与孩子没有照顾好，却先去帮助别的孩子，会在不知不觉中，给家庭带来大影响。虽然可能会得到社会的赞扬，某位是伟大的慈善家，是心地很好的善人。我们也常听到某某慈善家在外面有小老婆或情人，与自己的妻子或丈夫离婚。这都是因为没有遵循佛陀的教导，按照吉祥法则的次第去做，不修习佛法，就先去救济社会，导致家庭破裂。

接下来的五组吉祥法则，专用来修心，尽除烦恼，证得阿罗汉。

第六组吉祥人生法则—准备好自己的心

第十九道法则：远离恶业

第二十条法则：喝酒有节制

第二十一道法则：不轻忽佛法

为了让心拥有更多的美德，减少内心的烦恼，应该好好准备与调整自己的心。

可按照如下步骤：

- 1. 远离恶业：**那些人一直造各种恶业，不愿意停止造恶，这样的人就无法修习心。因为恶业一直笼罩他的心，让他的心无法接受任何佛法。需要修心的人，只要让心浑浊，做过的还是未做过的恶，都绝对不能去做。
- 2. 喝酒有节制：**酒会使我们失去意识，神志不清，不清醒的心是无法修习佛法的。要是不相信的话，可以试试跟喝醉酒的人讲佛法，看看他们是否能听懂。
- 3. 不轻忽佛法：**那些轻忽的人，喜欢生命随波逐流，知见不正确：「没事，没事，我们还年轻，等老了再行善也可以。」或者是「没事，还健康，什么时候修行都可以。」又或者是「没事，我们的生命还很长，什么时候修行都可以。」这些人都陶醉在自己的想法中，自以为年轻、健康，没有什么疾病，没有面临死亡，不愿意行善。

那些不轻忽的人，时常提醒自己：不知何时，我们会生病，也许就这样死去，没有任何预兆。因此，我们不应该轻忽佛法，要赶快多多修功德，认真培养自己。通常这样的人，都会积极行善，修学佛法，很容易兴盛成功。

第七组吉祥人生法则—修习基础佛法

第二十二道法则：有尊敬心

第二十三道法则：有谦虚心

第二十四道法则：有知足心

第二十五道法则：有感恩心

第二十六道法则：适时倾听佛法开示

从第六组吉祥法则中，我们准备好自己的心。第七组吉祥法则教我们怎样修习基础佛法。要完成此项任务，需要具备以下条件：

1. **有尊敬心：**认识与重视他人的美德，知道谁有哪些优点，可以与之结交学习。相反的，没有尊敬心的人，看不到任何优点，在他眼里，全都是坏的，无法自己学习佛法，看不到他人的好，也不知道要跟谁学习佛法。
2. **有谦虚心：**要实事求是，认识自己，不吹嘘、不狂妄自大，了解个人的价值，虚心向他人学习好美德。有尊敬心的人会知道谁有哪些优点，要是缺少谦虚心，心中就会生起傲慢，认为自己是第一，心也总是认为，每时每刻它都是最厉害的，导致自己没有机会学习他人的美德。

常看到海洋是水的汇集所，这是因为地面的位置比其他的河流低。要是哪一天海洋水平线升高，就无法容纳各处流来的水。人也一样，如果缺少谦虚心，只会骄傲的夸自己，无法接受他人灌输的知识与美德。

3. **有知足心：**自己内心要充满喜悦、对拥有的要知足，让心灵宁静，很容易接受他人的美德。缺少知足心的人，心会受欲望纠缠，即使有一百万，还是不满足，想要一千万，一千万还是不满足，想要一亿，十亿等，没有满足的时候。这样的心不能接受他人的美德，

再多的佛法开示，也无法听进去，不管睁眼还是闭眼，都只看到钱的数目，一心想发财，佛法一点也想不出来。

- 4. 有感恩心：**哪个人曾帮助我们，我们要重视他们的恩惠，努力想办法报答。要做一个可爱、可敬的人，每个人都会愿意分享知识和美德。有尊敬心，知道他人的优点，知道从哪个人学习佛法；有了谦虚心，就能接受他人传授的知识与美德；有了知足心，就能思考他人灌输的佛法，但还是无法确定他人是否愿意传授知识给我们，所以我们需要拥有感恩之心，这样他人才会慈悲的给予我们教导。
- 5. 适时倾听佛法开示：**如果以上四项都做到了，接下来就应该适时倾听德高望重之人的佛法开示，将听到的佛法，作为一面镜子，看看自己有多少的美德，缺点在哪里，然后改善。

第八组吉祥人生法则—修习高层佛法

第二十七道法则：有忍耐心

第二十八道法则：做一个易教之人

第二十九道法则：乐见沙门

第三十道法则：适时谈佛法

适时倾听佛法开示，熟悉基础佛法，接下来继续修学高阶佛法。详述如下：

- 1. 有忍耐心：**为了证悟佛法，一定要耐得住阳光、雨水、冷、热、酸累、痛苦以及各种各样的烦恼纠缠。
- 2. 做一个易教之人：**不论对方以什么样的言语教导或批评，悦耳还是难听，不要当面表示不满，反驳或顶嘴。要谦虚并静心的聆听，也就是对任何教导或批评，都要忍耐倾听。不管对方多唠叨，也要认真听，按照好教导去做。
- 3. 乐见沙门：**寻找身口意都清净，道德高尚的沙门（僧人）作为自己学习的榜样。很多的佛法知识，用普通的解释很难明白，听明白了也不愿意相信。但乐见沙门（僧人）作榜样后，不用解释太多，他也会相信。比如在倾听佛法开示时，僧人说要持戒，持戒会得到幸福等等。就算再多的解释都不明白，也不愿意相信是真的。有时还会辩驳说：持戒怎么会得到幸福呢？很多戒律，这也不能做那也不能做，怎么能跟不持戒的人比呢？想喝酒就喝，想偷就偷，想打死蚂蚁或蚊子都可以。这幸福多了。

但乐见沙门（僧人）后，就会非常赞叹：看呀，这位持戒的沙门肤色皓洁、容光焕发，才德兼备。原来持戒真的让人幸福欢喜，不用解释，只要乐见沙门就立即明白了。

4. 适时谈佛法：看见沙门为榜样后，我们进一步了解佛法。如果还是有不明白的地方，可以去向沙门请教，直至明白为止。如此多多学习高层的佛法。

在第七组吉祥法则，适时倾听佛法开示的法则中，倾听佛陀的教导，让我们有尊敬心、谦虚心、知足心和感恩心。在第八组吉祥法则，为了获得更高层的佛法，需要适时谈佛法，所以佛陀为了让我们做好准备，增加两条法则，即是我们要有忍耐心，要忍耐阳光、热、冷，不悦耳的言语和烦恼的诱惑。

一个听话的人，要能认真倾听，按着教导做，做好了，才去找沙门，谈论佛法。不然沙门在教导深层佛法时，刚好与我们内心的烦恼抗争，沙门又多举例子，要是忍耐不够，可能会生气愤怒，不仅会得罪沙门，还会失去倾听高层佛法的机会。

佛法有理有据的开示和吉祥法则的次第，越研习，就越了解戒律，也就越敬仰佛陀无上的智慧。

第九组吉祥人生法则—实践佛法，解脱烦恼

第三十一道法则：修苦行

第三十二道法则：修梵行

第三十三道法则：乐见四圣谛

第三十四道法则：证得涅槃

在学完第八组吉祥法则，修习高层佛法后，再学习吉祥第九组，真正落实修行，实现自己高等的目标，也就是灭尽内心的烦恼。详述如下：

- 1. 修苦行：**精进禅修，认真遵守十三头陀，通过其来消除内心的烦恼，最后让烦恼从心中脱离。
- 2. 修梵行：**修苦行让烦恼逐渐减少，消除世俗的习性与牵挂，烦恼再生起前，于心中培养美德。最重要的是，要把欲望彻底的从心中消除，因为欲望是衰落的由来，给心带来痛苦与烦恼。
- 3. 乐见四圣谛：**认真练习禅定，产生智慧，乐见四圣谛，即是以法眼看清世界和生命的真谛。
- 4. 证得涅槃：**乐见四圣谛后，再继续认真修行，护持宁静的心，逐步观看四圣谛，让心越来越细腻，直至证得涅槃。其他的烦恼渐渐的从心中消除，直到灭尽，成为阿罗汉。

第十组吉祥人生法则—修行灭尽烦恼后的境界

第三十五道法则：心处八风不动摇

第三十六道法则：心不悲伤

第三十七道法则：无垢心

第三十八道法则：欢喜清净心

在我们洗澡清洁身体后，带来很多的影响，可用许多形容词来描写，比如不肮脏、不臭，干净、清新和舒爽。修行尽除烦恼时，根据吉祥法则来开发自己，让心提升层次，即拥有以下特征：

1. **心处八风不动摇**：心稳如泰山，不会因八风，即乐、利、称、讥、苦、衰、得、毁而动摇，非常有定力。
2. **心不悲伤**：脱离了爱情的枷锁，不再为爱沉沦，心中永远舒心与饱满，不会干枯、枯萎和浑浊。
3. **无垢心**：不管是粗糙的烦恼，还是细腻的烦恼，都从心中消除，就好像从荷叶上滚下来的水珠一般。
4. **欢喜清净心**：拥有幸福，远离一切危险，不再受生死轮回的痛苦，也不受三界的限制，获得真正的自由，心清净明亮，能跟随佛陀及众阿罗汉证入涅槃。

第二章

第一组吉祥人生法则 —培养自己成为好人

第二章的内容

第一组吉祥人生法则—培养自己成为好人

- 2.1 培养自己成为好人
- 2.2 第一道法则：不与愚痴者结交
 - 2.2.1 什么是愚痴者
 - 2.2.2 愚痴者的特征
 - 2.2.3 愚痴者的弊端
 - 2.2.4 辨别愚痴者的方法
 - 2.2.5 与愚痴者结交的行为
 - 2.2.6 结交愚痴者的害处
 - 2.2.7 愚痴者的类型
 - 2.2.8 日常生活的准则
 - 2.2.9 不结交愚痴者的益处
- 2.3 第二道法则：与智者结交
 - 2.3.1 什么是智者
 - 2.3.2 智者的特征
 - 2.3.3 智者的美德
 - 2.3.4 辨别智者的方法
 - 2.3.5 结交智者的方法
 - 2.3.6 智者的类
 - 2.3.7 结交智者的益处
- 2.4 第三道法则：崇拜值得崇拜之人
 - 2.4.1 什么是崇拜
 - 2.4.2 值得崇拜的人
 - 2.4.3 表现崇拜的方式

2.4.4 崇拜的类型

2.4.5 崇拜的三种方式

2.4.6 崇拜值得崇拜之人的益处

思路

1. 培养自己成为好人，主要取决于周围的环境，将知识传授给身边的人，改善他们的习性。即是不与愚痴者结交、结交智者和崇拜值得崇拜之人。
2. 愚痴者是内心常常浑浊不清的人，导致产生错误的想法、错误的价值观和做出错误的判断。愚痴者分辨不清什么是好或坏，什么是该或不该。因此，不与愚痴者结交就是不与愚痴者有任何关系，避免沾染他们的坏习性，以及错误的见解，也不与他们有任何关系。
3. 智者指的是内心纯洁、明亮、见解正确、价值观正确，懂得分辨善与恶、对与错、功德与罪孽，用智慧来维持日常生活的人。因此，结交智者是学习智者的行为，接受他们传授的好习性和各种美德。
4. 值得崇拜之人是指那些拥有美德善行、值得忆念和学习的人，比如持戒者、修行者，或是智慧比我们高、比我们好的人。如佛陀、僧人等。

目的

1. 让学员了解和解释第一组吉祥法则，培养自己成为好人的重要性。
2. 让学员正确了解和阐述愚痴者的含义、特征和害处。
3. 让学员正确阐述辨别愚痴者的方法、结交的行为和与愚痴者结交的害处。
4. 让学员正确正确阐述愚痴者的类型、日常生活的准则和不与愚痴者结交的益处。
5. 让学员正确了解和阐述智者含义、特征和美德。
6. 让学员正确阐述辨别智者的方法、智者的类型和与智者结交的益处。
7. 让学员正确了解和阐述崇拜的含义、崇拜值得崇拜之人的含义和类型。
8. 让学员正确正确阐述表现崇拜的方式、崇拜的类型，以及崇拜值得崇拜之人的益处。

第二章：第一组吉祥人生法则—培养自己成为好人

2.1 培养自己成为好人

第一道法则：不与愚痴者结交

第二道法则：与智者结交

第三道法则：崇拜值得崇拜之人

在《自我提升的成功秘诀》中第一组吉祥法则，可以比喻为生命迈上成功的第一层阶梯，不管是世俗方面，还是佛法方面，都非常圆满，也是远离一切恶的道路，将生命中的障碍扫除，所有的罪恶都不能靠近我们。这是非常重要的一步，要是做不到，就无法完成接下来的吉祥法则。

我们不断改善与开发自己，往上提升，进步圆满，培养自己成为好人，成为世界需要的人才。以提升自己的心灵，培养正确的看法和辨别方法，区别好与坏、对与错、应该与不应该，也选择想好的、说好的人和做好的事情。因为我们的决定表现个人的言语与行为。重复想、重复做，会产生个人的习惯，也就是我们的习性，受到周边的环境和身边的人影响。我们与什么样的人结交，崇拜什么样的人，我们就会慢慢地跟他拥有一样的性格。因此，要培养自己成为好人，需要按如下的要求来做：

1. 不与愚痴者结交：不愿意让自己与愚痴者有任何关系，预防受到愚痴者不好的习性和错误看法的影响，沾染他们的坏习惯，预防不受愚痴者的伤害。在日常生活中，定下远离愚痴者的原则。
2. 与智者结交：主动表现与智者同样的行为，传承智者的好习性、正确的看法和各种美德，用智慧来维持日常生活。
3. 崇拜值得崇拜之人：对品德高尚的人，尊敬和重视他们的美德，自己培养好性格，正确的看法，心灵更美好。值得崇拜的人是我们学习的好榜样，要是跟随他们，让我们获得理智，不会成为疏忽大意的人，才能成为好人。

2.2 第一道法则：不与愚痴者结交

2.2.1 怎样才称为愚痴者

愚痴者是内心浑浊不清的人，导致产生错误的想法、错误的价值观和做出错误的判断。愚痴者分辨不清什么是好或坏，什么是该或不该。比如，智者认为酒是不好的东西，让人失去理智，走向衰败和堕落之路。愚痴者却误认为酒是高尚的好东西，是结交友情的最佳饮料。智者认为打牌会坠入毁灭之道、罪恶渊源，但愚痴者却认为打牌是很好的娱乐方式，还能训练头脑，提高计算能力。

愚痴者和我们一样，身体都是血肉组成，与我们有一定的关系。比如亲戚、夫妻和老师等。他们可能接受高等教育或高职位，有很多志同道合的人。但不管是哪个人，是否与我们有关系，称为愚痴者的人，尽管拥有高深的文化与出色的能力，也不用在正当的地方，因为愚痴者忌讳好事，就好像病人忌喝冰水一样。

2.2.2 愚痴者的特征

愚痴者有一颗浑浊的心，无法控制自己的心，选择正确的道路。所以愚痴者与普通人相反。其有三点特征：

1. 常有坏的想法：如贪婪的想法、想以贪污的手段获得想要的东西、心存害人的想法、将恶误认为是善的想法。
2. 常说恶语：如说的都是谎言、粗鲁、挑拨离间及胡说八道的话。
3. 常做坏事：如惹事生非、杀害人与动物的性命、偷盗、抢劫和强奸妇女等。

2.2.3 愚痴者的弊端

1. 因有错误的看法，给自己带来痛苦。
2. 名誉受损，被诽谤。
3. 得不到尊重，受人憎恨厌恶。
4. 失去吉祥和雍容大方的仪态。
5. 所有不幸都会降临。
6. 毁坏自己今生与来世的利益。
7. 毁坏家族名誉。
8. 往生后，会往生恶道。

2.2.4 辨别愚痴者的方法

愚痴者常做以下的事情：

1. 愚痴者喜欢邀请和指引他人误入歧途。

—诱惑、邀请、引导或介绍。

—以自己作为榜样。

比如诱惑别人逃学、偷窃、喝酒、吸毒和当流氓等，这样的诱惑可能是好意，但都是不对的，不应该做的事情。拿钱请朋友喝酒或去夜店玩，属于恶劣的事情。特别是年纪小的青少年，思想不成熟，知识不足，很容易受诱惑。因此，家里的长辈要多加注意自己的言行，甚至与自己往来的朋友也不要大意，孩子通常会在无知的情况下模仿，误认为都是对的、应该做的事情。

2. 愚痴者喜欢多管闲事。愚痴者常惹是生非，自己的工作不努力完成，喜欢管别人的工作。如抓同事的小辫子、写匿名信、故意刁难和欺负他人，给周围的人带来烦恼。

3. 愚痴者喜欢错事，喜欢将坏事当作是好的。如喜欢打牌赌博、喜欢喝酒吸烟、喜欢逃学、喜欢顶撞父母等。愚痴者总是把做好事的人当作是愚蠢的人，把害怕做坏事的人当作是胆怯的人。

4. 即使跟愚痴者说好话，他也会生气。如考试到了，提醒他要多看书，他会发脾气。劝他早起，他也发脾气。有时只是看他一眼，他就会气个不停了。

5. 愚痴者看轻规则制度。如过马路不走斑马线，乱扔垃圾、上课上班迟到等。

2.2.5 与愚痴者结交的行为

结交是指有以下行为：

1. 有共同的行为：如共吃、共睡、一起为非作歹、合股投资。

2. 有接受的行为：如接受愚痴者为朋友、为夫、为妻、为员工。

3. 有给予的行为：如给予信任、赞扬、职位、官衔、向愚痴者借东西。

不与愚痴者结交，就是不与愚痴者交往或有任何关系。如果现在还跟愚痴者交往，不管他的身分高低，都应该早点断交，要彻彻底底的，不要疏忽大意，否则会出现过失，在不知不觉的情况下变成愚痴者。

古人曾留下很多发人深省的名言：

远离狗要一尺

远离猴要一丈

远离愚痴者就要十万八千里

2.2.6 与愚痴者结交的危害

1. 误入歧途。
2. 人生堕落，事业失败。
3. 得到坏评价，得不到信任。
4. 烦躁，不管说什么好话，愚痴者都会生气。
5. 愚痴者挑拨、不守规矩，使团队不合作，四分五裂。
6. 所有的灾难都降临在自己的身上。
7. 往生后，堕入地狱。

2.2.7 愚痴者的种类

愚痴者有两种，如：

1. **外表的愚痴者：**属于普通的愚痴，不管他们有多么厉害，还是有方法避免。另外一类愚痴者，让你在不知不觉的情况下，成为愚痴者，那就是内在的愚痴者。
2. **内在的愚痴者：**这类愚痴者通常会想坏事、说坏话和做坏事。比如旷工、不务正业、好管闲事、上班也迟到。同事好心提醒，就会发脾气。有时不守规矩，不和颜悦色。跟着这样做了，就成了那愚痴者，中毒很深，需要赶紧解决。

2.2.8 生活习惯

1. 要常培养自己的心，远离一切恶事，即使是一丁点的恶，都不要让它滋生。比如，嗜睡晚起、睡前不打坐。
2. 不要回忆宿业，不论是自己的，还是别人的，都让它过去吧，要下定决心，不再重蹈覆辙，从此以后认真行善修功德。
3. 要认真布施、持戒、打坐。

4. 避免阅读、去听去说有关于愚痴者的事，心不会受他们的思想和行为感染。应该在心中，努力累积美好的思想，多多阅读、去听去说美好的事情。比如阅读佛法书籍、倾听佛法开示、交谈佛法和别人的善行等。
5. 无法避免与愚痴者共处。如职场相同或有亲戚关系。在这样的情况下，应该常警惕，提醒自己正在与小人在一起，就好像在传染病患者的身边。要特别小心，不能被愚痴者的病菌感染。要常布施、持戒和打坐，让心保持明净。
要常提醒自己，战胜自己内在的愚痴，是人生最伟大、最重要的目标。

2.2.9 不与愚痴者结交的益处

1. 不受诱惑，误入歧途。
2. 可以维护内在最初的善良。
3. 可以做更多的善行。
4. 不会被愚痴者伤害。
5. 不会被别人指责和诬陷。
6. 获得别人的信任，不会得到别人的坏评价。
7. 人生幸福美满，顺利成家立业。
8. 给自己、家庭、社会和国家带来繁荣。
9. 成为援助资源，支持和消灭愚痴者的病菌。

恶业尚未回报，

愚痴者误认为造恶如蜂蜜般甜美。

等到恶业来报时，愚痴者必然痛苦不堪。

2.3 第二道法则：与智者结交

与智者结交，仿佛以布包裹香料，布会染上香味。与智者结交的人，自然受到智者的知识、能力与善良的熏陶。

2.3.1 怎样才称为智者

智者指的是内心纯洁、明亮，见解正确，价值观正确，用智慧来过生活的人。

***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。**

任何人都有可能是智者，例如目不识丁的文盲、耕田种地的农民、受过高等教育的学者、亲朋好友与左邻右舍。不论是谁，一定要有一颗纯洁的心，用智慧来过生活，总之就是要做一个好人。

普遍的人都会认为，凡是受过高等教育、获得高等学位的人就是智者，其实并不是。那些人只能算是世俗的学者，不是真正的智者。得到高等学位的知识分子，如果行为不正，会犯罪入狱；真正的智者专心去邪念、避免造恶，让自己的行为端庄、发善心做好事，真诚地希望不受牢狱之灾，甚至在往生后，不会堕入地狱。

智者不只是拥有世俗高等文化之人，还是懂得持戒、禅定、有智慧的人。

2.3.2 智者的特征

智者指的是内心纯洁、明亮，见解正确，价值观正确，用智慧来过生活的人，做任何事情都有依据。

智者具有三点与众不同的特征：

1. **常有善念：**常想布施、心胸宽广、不记仇、看问题实事求是、知道善恶业真的存在、也知道父母对我们的恩德。
2. **常说善言：**说实话、说增加友谊的话、说有益的话。在说时要怀着慈悲心，选择适宜的阶段说话。
3. **常做善事：**用慈悲心从事正当的行业，也常布施、持戒和静坐修行。

2.3.3 智者的特质

1. **对帮助我们的人怀感恩之心。**
2. **净化自己，不受恶业感染。**
3. **净化他人，让他人不受恶业感染。**
4. **救济大众，常做有益于大众的善行。**

2.3.4 辨别智者的方法

1. **智者喜欢引导他人走向正道。**比如劝他人戒烟、戒酒、戒赌和戒毒等，指引他们在睡前诵经、认真持戒和学习、从事正当的职业等。
2. **智者喜欢做有意义的事情。**比如不挑同事的毛病，只会赶紧完成自己的工作，不拖延工作，不干涉他人的工作，除非是他人请求帮忙，乐意提供帮助。
3. **智者喜欢做正确又适宜的事情。**说话不拐弯抹角、喜欢谈论佛法、不喜欢背后指责他人、培养自己成为对自己和他人有益的人。
4. **智者不会因批评而生气。**只要是正确有益的，都不会骄傲自大，不接受。智者认为好心提醒的人，是在告诉我们宝藏在哪里。努力改善自己，不在意提醒的人，年纪是否比我们大，职位或地位是否比我们高。即便是受到误会和诬陷，不会立即生气，过后会找机会解释清楚，让别人感到温馨亲切。
5. **智者遵守纪律。**在团体纪律方面，智者会严格的遵守。同时智者还会重视团体的发展，会让团队和谐团结，但智者特别不喜欢不干净、不整齐，混乱和团队分裂。

2.3.5 与智者结交的方法

1. 常常与智者保持往来。
2. 常常亲近智者。
3. 对待智者真诚客气。
4. 倾听智者的教导和教诲（佛法开示）。
5. 用心铭记听过的佛法。
6. 思考背下来的佛法内容。
7. 努力实践听过的佛法。

2.3.6 智者的种类

智者分为两种：

1. **外在的智者**，指的是以智慧过生活、行为端正、有道德的人。
2. **内在的智者**，指的是想好事、做好事、说好话的我们。勤加修身养性，让心灵纯净，与内在的智者结交。心存善意，才能说出提升自己与听者心灵的言语。除此之外，要常做好事，为自己和他人的利益，要常布施、持戒和静坐修行。

2.3.7 与智者结交的益处

1. 心灵清静，跟随着智者一起做好事。
2. 智慧增长，成为稳重、有智慧的人。
3. 能获得正见，成为有正见的人。
4. 不会因犯过的错而痛苦、烦恼。
5. 受到大众的赞扬。
6. 会幸福，没有任何障碍、罪恶和灾难。
7. 前途光明，快速成家立业。
8. 往生后，转世到天界。
9. 证得涅槃正果，轻而易举。

正常人与愚痴者在一起，会永远痛苦悲伤。与愚痴者相处，是导致痛苦的原因，这就好像一直与敌人相处。而与智者在一起，就像与家人相处，充满幸福快乐。正直的人应该结交有智慧、博学、认真工作、持戒、品德高尚和没有烦恼的智者，仿佛月亮与空气结交，成为群星的运行轨道。

2.4 第三道法则：崇拜值得崇拜之人

幼苗在成长阶段，需要有木桩扶持，预防风吹树倒根断。望自己成功的人，就应该崇拜值得崇拜的人，以他们作为维持生活的好榜样，预防错误的看法，不再造下种种恶业。

2.4.1 崇拜是指什么

崇拜就是以虔诚、纯净的心，真诚的赞扬别人，不伪装。也指不管在值得崇拜之人的面前还是背后，都要让他感受到崇拜的真心，赞扬他的品行和美德。即使是在背后，也一样赞誉他的美德，这是在提醒我们自己，时时刻刻与他人的美德联系，使我们想跟着做，我们的心也得到升华，不走入歧途。其实崇拜是在培养粗糙的心，因为自己不愿意接受别人的善行，所以才要让心变细腻。而那些智慧不高的人，刚开始

的时候，还不明白如何崇拜人的善行，如果他们认识，必然能清晰的看到崇拜之人的美德，心生虔诚敬仰，进而升华为真正的崇拜，想以他们为榜样，跟着做。因此，长辈应该教导自己的儿女，从小就诵念赞颂三宝，崇拜三宝，从小培养他们崇拜之心。

2.4.2 值得崇拜之人

值得崇拜之人是指有值得忆念的美德善行，想学着做之人，比如持戒者、修行者，或是智慧比我们高、比我们好的人。概括如下：

1. **世间智最高的佛陀**：佛陀是世上最尊贵、最高尚的智者，俱足圆满的智慧恩、清净恩、慈悲恩，是佛教徒应该顶礼膜拜、尊崇皈依的智者。
2. **梵行严格精进的僧人**、才德兼备，能教导信众，成为居士学习的好榜样，是佛教信众应该顶礼和崇敬的智者。
3. **具足十王道的明君国王**，是人民该崇拜和尊崇的智者。
4. **品行好的父母亲和长辈**，因辈分的差别，是晚辈崇拜和爱戴的智者，也是子孙崇敬的祖先。
5. **知识渊博及品德优良的老师**，因辈分的差别，是学生们该崇拜和爱戴的人。
6. **品行好的上级**，是下级该崇拜的人。

除此之外，凡是辈分比我们高，不能冒犯成为同侪朋友的智者，都是应该崇拜的人。与他们有关系的物品，都应该崇拜或膜拜，因为这些物品会让我们想到他们的恩德与美德，如：

1. **佛陀的圣物**：如佛陀开示的佛法、佛骨舍利、佛教圣地。
2. **僧人的圣物**：如骨灰舍利、僧人的相片。
3. **品德优秀的父母亲、老师、长官、皇帝的教导或照片**，都是该崇拜的对象。

2.4.3 崇拜的表现方式

1. **身**：不论是行、站、坐、卧、当面、背后，还是在代表崇敬者的物品前（如塑像、照片），身体行为都要端正。
2. **口**：无论是当面，还是背后，都赞扬他人的美德，如诵经崇拜三宝、颂扬他人的美德。
3. **意**：以崇拜、感恩的心，忆念值得崇拜之人的教导。

2.4.4 崇拜的类型

在实践方面，有两类型：

1. 以物品表示崇拜：孩子念及双亲养育的恩德、学生念及老师教育之恩，献上自己最真诚的感谢，如谢礼或物品等。以鲜花或蜡烛供养三宝，属于以物品表示崇拜。
2. 以行为表示崇拜：认真地跟随者智者的教诲，以他们为学习榜样，消除贪念、改掉暴躁易怒的脾气、改正错误的观念，勤奋布施、常常持戒、常修行静坐，跟随智者教导的去做。这是对智者最好的礼敬，因为会净化人的心、口、意，很快的像他们一样成为智者。

注意事项

每位学员以及修行者，都应该时时刻刻提醒自己。如果对所学的知识尊重、认真护持、不嘲讽，学业乃至修行经验，会奇迹般的获得成功。

如果不崇拜了，看不起自己的老师或所学的知识，就失去崇拜心，不想跟着教导去实践。那颗系于「佛法或学问」的「心」，会渐渐灰暗，通往智慧之源的大道也会封闭，把照亮生命的光辉挡住。

注意事项

不崇拜不该崇拜的一切，因为它会引导误入歧途，让心灵浑浊，成为愚痴者。以下有四个注意事项：

1. 不崇拜愚痴者：不论愚痴者官位有多高、权势有多大、地位多显赫，我们不赞扬、不推崇、不鼓励、不支持、不赞助、不拥护。
2. 不崇拜愚痴者的物品：如相片、塑像、作品和愚痴者的日常用品。
3. 不崇拜无法产生吉祥的物品：如明星的相片、没有品德的歌星或运动员的坏广告等，这些都不要贴在家里。
4. 不崇拜无法产生智慧的物品：如大树、高山、神灶、金童、妖魔鬼怪以及奇形怪状的动物。

2.4.5 三种跪拜方式

礼敬三宝最普遍的方法就是跪拜顶礼。跪拜礼佛分为几种：

1. **越拜越累**：有些人看到别人跪拜也跟着跪拜，却不懂得跪拜的意义，外表的礼敬行为就好像是猴子拜佛一样，根本得不到任何益处，只是白白增加累而已。
2. **越拜越笨**：有些人跪拜后，就去求不该求的事，如，求提供彩票中奖号码；平时不看书，到临考时却拜求考试及格。
3. **越拜越慧**：有些人在跪拜礼佛后，以佛法作为行为准则，以佛陀为学习的好榜样。如，
第一拜，忆念佛的智慧恩：佛陀拥有无上的智慧，洞察世间的烦恼与痛苦，找到灭苦之道，那是因为佛陀勤奋钻研佛法、打坐、修行，持之以恒，最后证悟无上正等正觉，灭除自身所有的烦恼。我们一定要认真如佛陀一样，钻研佛法、勤加修行打坐。
第二拜，忆念佛的清静恩：佛陀的身、口、意都清静，严格持戒，未曾中伤或诽谤任何人，是持戒最好的榜样，我们也要认真的跟随佛陀持清静戒。
第三拜，忆念佛的慈悲恩：佛陀不怕艰辛、为信众开示佛法，在无以数计的过去世，做过无穷的布施，一直在济救众生，所以佛陀的慈恩无量。我们要认真布施、怀慈悲心，以佛陀作为学习榜样。

2.4.6 尊敬值得崇敬之人的益处

1. 让还未出现的正知产生。
2. 让已产生的正知更成熟。
3. 成为拥有文明礼貌的行为，可爱又可敬的人。
4. 常忆念善业，让人心透明、纯净。
5. 小心翼翼预防疏忽，让智慧更丰富。
6. 心中想念品德高尚的人，所以能预防疏忽大意。
7. 产生信心与无穷的力量，庇佑自己脱离种种障碍与灾难。
8. 只选择品德高尚的智者敬拜，也是间接消除所有的愚痴者。
9. 这也是推崇、支持智者，处理法务更方便。

「如果哪个人礼敬了曾经教过自己的人，即使时间很短暂，也比每个月供养他一千株、连续一百年还高尚。」

第三章

第二组吉祥人生法则 —准备好培养自己

第三章的内容

第二组吉祥人生法则—准备好培养自己

- 3.1 为培养自己做好准备
- 3.2 第四道法则：处于适合的环境
 - 3.2.1 适合的环境是指什么
 - 3.2.2 处于适合的环境之方法
 - 3.2.3 适合的环境之特征
 - 3.2.4 四事的重要性
 - 3.2.5 提升住所质量的方法
 - 3.2.6 处于适合环境的利益
- 3.3 第五道法则：有前世的福德
 - 3.3.1 功德是什么
 - 3.3.2 功德具备的品质
 - 3.3.3 有福德的类型
 - 3.3.4 功德的果报
 - 3.3.5 功德果报的例子
 - 3.3.6 修功德的方法
 - 3.3.7 福德不会自然生
 - 3.3.8 日常生活的行为准则
 - 3.3.9 有前世福德的功德利益
- 3.4 第六道法则：立身以正
 - 3.4.1 什么是立身以正
 - 3.4.2 什么是生命的目标
 - 3.4.3 生命目标坚定的方法
 - 3.4.5 立身以正的功德利益

思路

1. 为了培养自己做好准备，这是非常重要的环节，让我们的生命成功、幸福与美满，不只是今世，还有未来世，直至证入涅槃。这样的人需要处于适合的环境、有前世的福德，立身以正，确定正确的三等级人生目标。
2. 处于适合的环境是指只要周围环境好，没有无染危害，不会威胁身心健康的地方。处于适合的环境让住民拥有正当的职业，事业容易发达，行善修功德很顺利。适合的环境包括四个因素，即是住所好、食物好、人事好和佛法好。
3. 功德产生于心中，让心纯净、不忧愁、不浑浊，让人达到更好的境界，也是实践十善行产生的结果。那些拥有前世福德的人，自从过去世就开始累积善德，一直延续到今世，让生命幸福美满，事业繁荣，俱足人间财、天人财和涅槃财。
4. 立身以正：在世俗和佛法方面，定下初级、中级和高级的人生目标，以严谨的态度，经营日常生活，小心翼翼的向着目标迈进。想进步的人，要先定下正确的生命目标，努力探求知识，提升自我，实现生命目标。

目的

1. 让学员了解和解释吉祥法则 2 准备好培养自己的重要性。
2. 让学员了解和阐述处于适合的环境之含义，以及方法。
3. 让学员阐述处于适合的环境的特征和先后次序的重要性。
4. 让学员阐述提高住房质量的方法，以及处于适合的环境的益处。
5. 让学员了解和阐述拥有前世福德的含义，功德的品质和前世福德的类型。
6. 让学员阐述善业的果报，以及根据十善行修功德的方法。
7. 让学员阐述日常生活的修行准则和有前世福德的益处。
8. 让学员了解和阐述立身以正的含义。
9. 让学员阐述三个阶段的生命目标之含义。
10. 让学员阐述坚定生命目标的方法。

第三章：第二组吉祥人生法则—准备好培养自己

3.1 为培养自己做好准备

第四道法则：处于适合的环境

第五道法则：有前世的福德

第六道法则：立身以正

当我们开始培养自己成为好人，需要正确标准的见解，以及优秀的模范，不管是所想的、所说的，还是所做的，都能传授给我们，将好品行发扬。为了让自己进步，在准备培养自己上，环境也是非常重要的因素。在行善时，环境提供方便，也能激发热情，让我们更能提高自我，让今世和来世成功、一直到证悟涅槃。因此，好好培养自己的人，要具备以下的品质：

- 1. 处于适合的环境是指只要周围环境好，没有无染的危害，且不会威胁身心健康的地方。**处于适合的环境让住民拥有正当的职业，事业容易发达，行善修功德很顺利。处于适合的环境包括四个因素，即是住所好、食物好、人事好和佛法好，让身边的人到处都是好人，有机会成为好人，传承他们的美德善行，找到好老师，教导自己知识、手艺和纪律。为了今世和来世的利益，在累积善行上，一直提供我们方便。
- 2. 有福报是指累积很多功德，**包括旧功德和新功德，熟悉累积十善行的每项功德。在过去世修来的旧功德，让我们拥有健康的身体，智慧敏捷，机智、心情愉快。一直有功德的扶持，学业有成，做任何工作都会比别人进步迅速。今世修的新功德，认真勤奋的布施、持戒和静坐修行，加以护持。特别是那些旧功德很多，又不断累积新功德的人，个人进步更飞速。
- 3. 以身作则是正确的生命目标，**包括初级、中级和高级的生命目标。在经营日常生活，不是不可靠的人，有坚定的生命目标。为了实现目标，还培养自己的能力和道德，愿意付出所有的努力，成为一位准备好好培养自己的人。

3.2 第四道法则：处于适合的环境

要是将菩提树或榕树种在花盆里，虽然不会死，但会变瘦小。要是将树种在肥沃的、有充足水分的土壤上，必然会长成大树，有茂密的枝叶。这就好像我们，如果处于恶劣的环境，即使拥有丰富的知识和能力，也很难取得预期的好成果。如果处于适合的环境，就很容易成功。

3.2.1 适合的环境是指什么

适合的环境是指只要周围环境好，没有无染危害，不会威胁身心健康的地方。适合的环境让住民拥有正当的职业，事业容易发达，行善修功德很顺利。

适合的环境在广义上包含所处的任何地方，比如家庭、学校；职场；村庄、乡镇、城市、国家和洲等。

3.2.2 处于适合环境的方法

1. 当我们还小或没有谋生能力的时候，就应该选择住在良好的生活环境，人生才会幸福美满。如选择好学校、好职场，建房子找好地点、出家修行也要选择好的寺庙。
2. 当我们已经是成人或有足够的能力时，无论身处什么地方，都该尽力把那个地方改成适合生活的环境，不管是我们的家、工作的职场，还是居住的地区，都该开发成适合的生活环境。

3.2.3 适合的环境之特征

1. **住所舒适：**这是指生活环境机能良好的住所。如果是家，需要种树木，水电都方便。若是学校，需要有卫生的环境、流通的空气、没有噪音干扰、体育场空间广阔。如果是商店，需要选择在人群聚集、交通方便的地方。如果要选择城市或乡镇，也要找地理位置好的，地势不太高不太低、气候不太冷不太热。
2. **食物方便：**这是指住所附近找到食物很方便，如住在市场附近，或是可提供足够食物的农业区。
3. **人事适合：**居住的地方没有流氓、坏人、小偷。大部分都是讲道德、有纪律以及力求上进的好人。

4. 佛法方便：

世俗方面： 这是指在好环境中，有提供良好教育的学校，管理治安也很好。

佛法方面： 这是指在好环境中，有僧人、有懂佛法的居士或智者，给予道德的教导与开示。或是处于有佛教的地方，就能常常布施、持戒、听闻佛法和静坐修行。

3. 2. 4 四事的重要次第

上述组成好环境的四大因素，按其重要次第排列如下：

第一重要的是「佛法好」。

第二重要的是「人事好」。

第三重要的是「食物好」。

第四重要的是「住所好」。

这样次第排列的理由是，虽然**住所**不好，但是**食物**丰足，还是可以生活。如果住所与食物都不方便，但相处的人事合谐，还可以改善住所与食物。要人与人之间相处适合，必须要心存**佛法的人**才能办得到。

日本就是一个很好的例子。日本是一个岛国，经常有台风、地震、火山爆发等天灾，国家占地面积不大（住所不舒适），起初，食物供应也不够（食物不方便），但因日本人办事效率高、勤劳有纪律、事事精进求精（人事合适），更重要的是国家管理好，每个人都爱国（世俗的知识或佛法好），使得日本繁荣昌盛，成为国际经济强国。

泰国处在适合的地理环境，没有严重的天然灾害（住所适合），丰富的食物（食物方便），但泰国人缺少纪律，不是很勤劳（人事不适合），虽然泰国人有佛陀的佛法滋养心灵，但还是贪图个人的舒适安逸，在生活中没有完全实践佛法，只是实践一部分而已（佛法不方便），比很多国家落后。

如果泰国人都尽力改善自己、提高自己，让自己成为有纪律的好人，刻苦勤劳，力求上进，以佛法为实践准则，在未来，泰国一定能与其它文明国家一样繁荣发展。

注意事项

在很多经济发达、物质丰富的国家，人民生活消费很便捷，工作很容易找到，能存很多钱，从外表看，真的是值得向往的地方。如果深思一下，其实没什么好羡慕的，因为那里佛法不方便，心灵的升华和行善修功德的机会也很少。生活在这样国家的人，早晨起来的时候，就只想着工作，从未想到修功德、做布施，持戒或静坐修行。可能有时会想起来，但是却没有人来教导。虽然还活着，但是生命已经没有意义了，从行善世界中消失。

在泰国，虽然物质方面可能落后，但佛法方面却很繁荣。可以常常布施、持戒和静坐，累积更多功德。

3.2.5 让家变舒适的方法

1. 保持室内清洁、干净整齐，空气流通。
2. 选购卫生的食物，熟悉烹饪法。家庭主妇要懂得做菜。
3. 家里的人要有品德，互相尊敬和刻苦勤奋，从自己开始改善。在自己做好后，才能让别人跟着做。

常常一起到寺庙里修功德、持戒、听佛法开示、修习静坐。家里应该收放有助于提升心灵的东西，如佛法书籍、佛堂。家中不要存放不适合的书籍与图片，如色情书籍或相片等。

3.2.6 处于适合的环境的益处

1. 让人获得无限的幸福。
2. 让人在世俗与佛法方面都进步。
3. 让人获得圆满布施、持戒或静坐修行的机会。
4. 让人获得佛法知识。
5. 让人看见无上的三宝。
6. 让人有机会倾听佛陀无上的佛法。
7. 让人获得高尚的信仰，即是信仰三宝。
8. 让人获得无上的教育，即是戒、定、慧方面的知识。
9. 让人有机会护持佛教。

10. 让人的心时刻与三宝联系。
11. 让人消除疏忽大意的性格，以众多修行者为学习的好榜样。
12. 让人获得无上的皈依，即是皈依佛、法、僧三宝。
13. 让人获致无上的财富，即是迈向涅槃之路。

3.3 第五道法则：有前世的福德

果树的品种不良，即便是种在美土里，施肥、松土和灌溉，一样不缺，要结出美味的果实，很难做得到。优良的品种，在种下后，适当的松土、施肥与灌溉，出乎意料地获得丰硕的果实，滋味更可口。那些先前没有修过善行，累积功德的人，不管从事什么行业，除了刻苦努力之外，还要花很多时间和精力，才能获得期盼的结果。那些前世行善修功德的人，一旦行善了，就会立即获得果报，兴盛与成功更神奇。

3.3.1 什么是功德？

功德产生于心中，让心纯净、不忧愁、不浑浊，达到更好的境界。因心宁静了，就会想好的、对的和有意义的事情，跟着说好的言语，做好的事情。

功德产生时，让心灵得到升华，稳定不动摇，纯净、明亮、空旷、轻盈饱满、轻松舒服、没有压力，柔和的心很适合工作。功德还可以不断在心中累积。

那些禅定已经很熟练，证入法身的人，可以看见功德的存在。一般人虽然看不见功德，但也能体会到功德果报。只要功德产生了，会让心情愉快幸福，仿佛电一样，我们不能直接的看见电，但我们知道电的存在。有电时，灯管会发亮；空调也会运转起来。

3.3.2 功德的品质

1. 功德清净我们的身、口、意。
2. 功德给我们带来幸福美满的人生。
3. 功德一直跟随着我们，一直到来生来世。
4. 功德属于自己的，谁修功德谁就获得，没有人能偷走或抢走。
5. 功德让我们获得无上的财宝。
6. 功德让我们俱足人间财、天界财、涅槃财。

7. 功德是让我们证悟涅槃的因素。
8. 功德是我们免受生死轮回苦难的保障。

3.3.3 前世功德的类型：

功德分两种：

1. **过去的功德：**这是我们过去所做的善行，一直到从母胎中降生的那天为止。
2. **今世的功德：**这是今世所修的善行，从出生在人间的那天开始，直到目前所修的功德。

过去的功德：过去累生累世修的善行，果报在今世看得见，仿佛挑选上好的水果品种，可口香甜的味道存于种子里。把种子种下后，不用费心照顾，小树苗就茁壮长为大树，结出美味的果实。

人也一样，要是在过去世累积足够的功德，今世从小心灵纯净、充满智慧，面貌端正，身体健康，修功德的机会比别人多。如果今生不放逸，努力修功德，成功与幸福更快来到。如果今世疏忽大意，对修功德不关心，好像是一棵嫩芽枯萎的树，不可能再茁壮成长了。

今世的功德：从小开始行善，累积善德。如认真学习、勤劳努力、结交好人。那些自小就练习，让心透明的人，不论在思想、言语，还是工作，比同辈好。长大后，也比别人进步。

我们应该从今天开始，努力修善行，累积功德，在来世善德回报时，我们就会有敏捷的智慧、圆满的人生。仿佛佛陀一样，在过去的无数世中，勤奋努力的行善修功德。转世为人的最后一世，自年少的时候，不断精进修行，钻研学识，到35岁时，证得无上正等正觉。

3.3.4 功德果报

功德产生后，在我们身上产生四个不同等级的果报：

1. **心灵方面：**这是即刻产生的果报，即是行善了，就会立即产生的，不用等待来世，很自然的在心中产生。

心灵更健康：心平静、沉稳，对他人的赞扬或批评都不动摇。

心更有力量：心明亮，想任何事都很敏捷，深入、周密、有条理、能果断的做出正确的决定。

2. **品格方面：**常常布施、持戒、打坐的人，心会平静、清爽、欢喜，睡眠很安稳，没有任何忧愁，肤色皓洁，心中充满功德，不会贪恋他人的东西，也不会给别人增添烦恼，只会热心的帮助他人。他们也会拥有自信心、举止优雅，不管去到哪里，都有得体的言行举止。个人的品格逐渐在提高。
3. **生命方面：**生命是由前世以及今生行善业与造恶业同时回报的结果，也是心灵和品格的果报，一起吸引所有我们期待实现的愿望，比如财物、职位、赞扬、幸福。然而在做善事、行善后，善业的果报是否立即回报，今生是否会扭转命运，取决于过去世曾造过的善业或恶业。因此，善业与恶业的关系异常复杂，让很多人都产生误解，认为自己做好事，却得不到好报。有些时候，我们很认真的在行善，却被他人诬陷或遇到天灾等，对行善修功德失去信心。之所以会这样，是因为我们过去世造的恶业正回报，而今世修的善行不能及时回报，但功德还在。只要行善时，不气馁，功德会庇佑我们，让灾难全部消除，生命幸福成功。
4. **社会方面：**在尽心尽力行善后，不管处在哪个社会，善果让我们成为社会上广受尊敬的人，引领大众修善行的领导人，让社会变得更和谐更进步。

3.3.5 善业的果报

长寿的人	因为过去世不杀生，不伤害生命。
没有疾病的人	因为过去世不虐待动物。
身体健全的人	因为过去世常以食物布施行善。
皮肤皓洁的人	因为过去世常持戒，以衣物布施行善。
有权势的人	因为过去世充满喜无量心，无论是哪个人行善，他都会随喜那个人的功德，不忌妒任何人。
富有的人	因为过去世累积很多的布施功德。
出生在高贵家族的人	因为过去世尊敬值得尊敬的人。
聪明与有智慧的人	因为过去世结交过很多的智者，常常静坐修行，不喝酒。

3.3.6 修功德的方法

所有的善行、做好事都产生功德。但是为了人们更了解与实践，佛陀将修功德的方法分成十种，称为「十善行」。详述如下：

1. **布施**：将财物布施给适合的人。
2. **戒**：严格检查自己的行为、言语，不给自己或别人带来烦恼。
3. **静坐修行**：诵经、静坐、阅读佛法书籍等。
4. **尊敬心**：尊敬具有美德的人。
5. **勤奋心**：竭尽全力的完成自己的职责。
6. **功德布施**：回向功德给他人。
7. **随喜功德**：随喜别人所修的功德。
8. **倾听佛法开示**。
9. **佛法开示**。
10. **纠正自己错误的见解**。

「十善行」可总结为「三善行」，即：

1. **布施**：消除内心吝啬的方法。
2. **戒**：预防自己造下恶业。
3. **静坐修行**：培养自己，成为有智慧的人。

功德与佛缘无法拿来竞赛，如果一定要比赛的话，就以行善、做好事比赛吧！

3.3.7 福德不会自然生有

福德不会自然生有，可以用以下有依据的方法加以解释。那些只做坏事或造恶业的人，心变混浊，所有的烦恼就会趁虚而入，对自己造成很多害处。在大发雷霆的时候，恼怒就会占据整个心，心脏激烈地跳动，血液循环加速，怒火从胸部一直蔓延到脸部，神经线发热，让皮肤变粗糙、没有光泽，消化不良，腹胀和便秘。那些易怒的人，内心常会烦躁不乐，说话也无精打采。在恼怒的时候，就会丧失理智，言行举止也很容易产生过失。

那些只做好事、行善的人，会让心清净明亮，运用理智控制心，烦恼很难入侵。那些能够教导自己、提醒自己不要造恶的人，心会宁静，轻松舒服，身体各器官的功能都正常运作，皮肤健康、有光泽，声音悦耳，举止端庄，判断无误，也很容易的获得幸福、成功的人生。

注意事项

知道行善修功德是为了自己后，就不应该忽视修功德了。要尽自己的能力，多多修功德。那些勤修功德的人，没有继续累积功德，这就好像是那些刚刚收割稻谷的农民，将收成的稻谷卖完，不留来年的种子。当耕种季节来临时，他会遇到很大的麻烦。

做过的所有善行，虽然没有立刻得到果报，但也不会消失，这些善让心灵升华，这就是「“福德”」。

我们应该从现在开始行善，钻研知识，培养和改善自己，苟日新，日日新，期勉自己家庭美满、事业有成。以布施、持戒和静坐，培养自己的心，越来越纯净越透明。这样的人才是真正有福德的人。

3.3.8 日常行为的准则

从现在开始，应该勤修新功德，成为跟随自己到来世的功德。

主要准则如下：

1. 早上没有布施，就不会吃早餐。
2. 没有认真的持戒，就不会出门。
3. 晚上没有诵经静坐，就不会睡觉。

培养自己，要持之以恒。继续行善布施修功德，如果遇到打击和阻碍，不轻易放弃，要有耐心，继续行善。

*「小小水滴，也能盛满水缸。
只要智者勤奋累积功德，
总有一天，功德会圆满。」*

3.3.9 有前世福德的益处

1. 财富俱全，很方便的修善行，也可以更容易的累积新功德。
2. 给我们带来很多益处。
3. 是所有幸福的来源。
4. 是跟随我们到来世的资粮。

3.4 第六道法则：立身以正

在汪洋大海中行驶的船只，要抵达海岸，舵手就需要锁定正确的目标，知道掌握开船的方向。人想要获得成功，就要立身以正。

3.4.1 什么是立身以正

「立身以正」是指在世俗与佛法修行方面，定下正确的目标，督促自己，谨慎地朝着目标迈进，一直到目的地。

立身以正是很重要的事，给生命带来幸福、美满的阶段。如果定了错误的目标，如立志当最厉害的强盗、或是势力最大的毒品制造商，很努力的往目标走去，不可能幸福成功。不管他探求知识，有多努力，也毫无意义。因为所获得的知识，让自己和他人毁灭。

那些喜欢追求上进的人，首先要决定正确的生命目标，再寻求知识，付出毅力，刻苦勤奋，来实现生命的目标。

3.4.2 什么是生命目标

生命目标可分为三个等级：

1. **今生得益的初级目标：** 这里的目标指的是立志一定要成家立业，有正当的职业，不违反法律。选择什么样的职业都可以，看个人的能力决定，要做企业家、医生、工程师、农民都可以，只要是正当的职业就可以了。在确定目标后，就认真培养自己，实现目标，竭尽全力。

*「小老鼠要长命，辛苦挖洞，
小麻雀要过冬，努力建窝，
生而为人，也一定要有成功的事业。」*

2. **来世得益的中级目标：** 除了立志在今生成家立业的目标之外，还要努力勤修每一份功德，让积累的功德与福德资粮，跟随我们到来世。众生在死去后，不会消失，只要烦恼还存在，还未灭除，生死轮回就会永无止尽。

有些人只想着今世的利益，从未想过来世的事情。今世只想追求金钱和事业，

不修功德，我们试想想，这样的人生有价值吗？自从出生，就一直依靠父母的养育，到了该上学的年龄了，就去学校上课，毕业后，就去工作，结婚生子。一直都在追求各种东西，满足自己所需，最后自然老去了。看那些乌鸦，自小就依赖父母的哺养，还教导他们如何飞翔，又如何觅食等。在长大后，各自飞出来，一样成家，有自己的幼鸟。他们寻找自己的快乐，一样会老死。生为人的我们，如果有这样庸庸碌碌的人生，与乌鸦有区别吗？

人有最适合行善的条件，除了要努力追求事业之外，每个人还应该多多修善行，提高自己的生命价值，让累积的功德，成为来世的善德资粮，成为证入佛法的因素，实现生命最高的目标。

3. 得到崇高益处的高级目标：为灭尽所有的烦恼，跟随佛陀和众阿罗汉，一起到达涅槃究竟，脱离生死轮回，就会认真进行各种各式的佛法修行，**最后每个人都能将烦恼灭尽，进入涅槃界，但是时间有快慢。只要烦恼存在，就要忍耐各种痛苦，苦难有多少，由自己造的业决定。生死轮回有无数，要是将每一世的骨头堆在一起，会比一座山高。要是将每一世因痛苦所流的泪水聚在一起，会比海水还多。哪个人能先进涅槃，他就能脱离一切苦。那些在生死轮回中的人，还要受尽无数痛苦的折磨煎熬。**

即使是佛陀，在身为菩萨的时候，也和我们一样要受生死轮回之苦，但菩萨确定了正确的目标，以最快的速度灭除烦恼，进入涅槃界，送功德，普度无数众生，一起进涅槃。在后来无数世的轮回中，佛陀都认真、勤奋的修行，不管面临多大的困难，依然不退缩、不气馁，为了证悟涅槃，不惜舍弃血肉和生命，往目标奋斗，毫不动摇。最后，菩萨证悟无上的正等正觉，灭尽一切烦恼，最后得胜，抵达幸福之地涅槃界。

大部分的人只想到吃喝玩乐，浪费宝贵的生命，行善修功德不认真，有些人还不知道，生命中最高级的目标是进入涅槃界，虽然有的人知道了，却懒于修行、行善，有时做有时不做，才会受生死轮回之苦。

聪明人自己会立即改善，坚定的立下生命最高级的目标，不疏于行善，天天勤于布施、持戒、静坐，清净自己的身、口、意，灭除一切烦恼，脱离苦海，进入涅槃，与佛陀一样获得永恒的幸福。

**「不轻忽，紧紧跟随佛陀的脚步，
除了给别人带来益处之外，
不要忘记自己最终的目标，
目标明确了，就要实现，全力以赴。」**

提醒事项

有些人在开始时，确立好的生命目标，如立志以正当的职业谋生，但意志不够坚定，日子久了，觉得富有的速度太慢了，赶不上自己的所需，人生目标就开始转变了，想尽办法骗人，最后入狱坐牢。又有一些人下定决心认真布施、持戒和静坐了，但受到别人的嘲讽戏弄，次数多了，就放弃佛法修行，任由烦恼主宰自己的生命。

我们要如何做，不成为样的人呢？又如何做，才能坚定人生目标，不动摇呢？

3.4.3 坚定生命目标的方法

1. 培养自己成为有虔诚信仰的人。比如相信有理有据的事情。相信可分为两种：

有理智的正信：经过智慧分析的信仰。

无理智的迷信：没有经过智慧分析的迷信。

初级的正信有四项：

相信业的存在，相信业真的存在，不管做过什么，都成为业。是善业还是恶业，就由自己的行为决定。造下的业不会自然消失。

相信业的果报：即是相信善有善报，恶有恶报。行善也要包含以下三项才能更好：

1. 以智慧了解事情的宗旨，做法正确。
2. 能竭尽全力来完成事情。
3. 有正念，做得不会太过度，刚刚好。

相信所有的众生都有自己的业：相信善业或恶业产生的福报或恶果，会一直跟着造业的人。

相信佛陀真的存在：相信佛陀证得无上正等正觉的智慧。

2. 培养自己成为持五戒的人（关于戒的详细内容，请阅读吉祥第九法则）。

3. 培养自己成为博学多闻的智者，认真学习世俗和佛法方面的知识。

4. 培养自己成为有布施心，懂得施予和舍弃的人。如：

施予自己的财物，减少内心的吝啬，成为人人敬爱的人。

舍弃自己的坏脾气，消除内心的愤怒、仇恨，原谅别人，心时常保持愉快。

5. 练习静坐，让心透明，产生智慧，因为可以观察我们的生命目标，一次次受到动摇，是因为心不够坚定，无法忍受外界的影响。练习静坐，直接培养心，充满力量，坚强的维持自己的生命目标。

以上五项培养心的方法，通常被称为法则，而佛法就是准则。如果谁具足这五项道德，他才算是一个真正的常人，才能够立身以正。

3.4.4 立身以正的益处

1. 成为可以依靠自己的人。
2. 成为不放逸的人。
3. 成为为来世做好准备的人。
4. 成为无论身处何地都能平安、幸福的人。
5. 成为最虔诚礼敬三宝的人。
6. 成为国家的优秀国民。
7. 成为后代子孙学习的好榜样。
8. 成为防止堕入恶道的人。
9. 成为有法则、虚心吸取他人益处的人。
10. 成为容易获得人间财、天界财和涅槃财的人。

「有些事情，家人或朋友无法替我们完成，只要下定决心，立身以正，就一定能冲破阻碍，成就一番事业。」

第四章

第三组吉祥人生法则 —培养自己成为有用之人

第四章的内容

第三组吉祥人生法则—培养自己成为有用之人

- 4.1 培养自己成为有用之人
- 4.2 第七道法则：做一位多闻者
 - 4.2.1 什么是多闻者
 - 4.2.2 智者与多闻者的区别
 - 4.2.3 完美的多闻者
 - 4.2.4 多闻者具备的条件
 - 4.2.5 不良多闻者的特征
 - 4.2.6 培养多闻的方法
 - 4.2.7 多闻者的益处
- 4.3 第八道法则：生活有技艺
 - 4.3.1 什么是技艺
 - 4.3.2 技艺的种类
 - 4.3.3 技艺的组成
 - 4.3.4 有技艺之人的素质
 - 4.3.5 培养自己有技艺的方法
 - 4.3.6 有技艺的益处
- 4.4 第九道法则：有纪律
 - 4.4.1 什么是纪律
 - 4.4.2 纪律的种类
 - 4.4.3 世俗的纪律
 - 4.4.4 佛法的纪律
 - 4.4.5 出家人的纪律
 - 4.4.6 佛陀制定戒律的目的

4.4.7 在家居士的纪律

4.4.8 什么是戒

4.4.9 什么是常人

4.4.10 一生守戒的方法

4.4.11 戒的功德果报

4.4.12 纪律的益处

4.5 第十道法则：口出良言

4.5.1 什么是口出良言

4.5.2 良言的组成

4.5.3 和平使者的特征

4.5.4 责骂梵行者的恶业

4.5.5 不应该相信的话

4.5.6 善人声音动听的特征

4.5.7 口出良言的功德果报

思路

1. 人是最高级的哺乳动物，可以培养自己成为有用的人，给自己带来益处，还给社会带来繁荣。充分培养自己的人，必是具备以下重要素质的多闻者、生活技艺高、有纪律和口出良言的人。
2. 多闻者指的是博学多闻，知道选择应该学的知识，学得多、听得多和读很多，这也是智慧的来源，让我们管理生命更有质量，也是开启幸运、地位、声誉和幸福的金钥匙，实现所有的愿望。
3. 技艺为将优美表现的方法，不只是会做，还包括生活技能与艺术高人一等，凡事不留痕迹。这是实践的能力，把所学运用到实际生活。多闻者是聪明人，知道什么是该学的知识，也知道怎么做。
4. 纪律是指秩序、规矩、要求，这是用来管理人的身、口、意，言行举止都有一定的规范，善尽职守、进退合宜，团结合作，相处和谐快乐，毫无纷争。纪律管理社会的人事，人人远离罪恶，而把自己的能力用在正确的方面上，成为遵守纪律的人，包括世俗和佛法的纪律。因此，纪律好的人，是指正确、严格持守世俗和佛法纪律的人。
5. 纪律通常是指基础佛法，区别人与动物的工具。犯戒的人，得到很多恶报。佛教徒要守戒，成为生命的习惯，那些持守戒律的人，今生必然快乐，死后往生善道，是通往涅槃的唯一之路。
6. 良言是指经过谨慎考虑而说出的语言，适时适地，利己利人。这也是高级言语，应该得到智者的赞扬。我们要口出良言，控制自己的语言，就是会说话的人。

目的

1. 让学员正确理解和解释第三组吉祥法则，培养自己成为有用的人。
2. 让学员正确理解和解释多闻者的含义、智者与多闻者的区别。
3. 让学员阐述完美的多闻者的特征，解释多闻者的素质，无法成为优秀多闻者的特征。
4. 让学员正确阐述培养自己成为多闻者的方法与功德利益。
5. 让学员正确理解和阐述技艺的含义与组成。
6. 让学员正确阐述生活有技艺的特征，培养自己有技艺的方法和功德益处
7. 让学员正确理解和阐述纪律的含义，区分纪律的类型，包括世俗和佛法的纪律。
8. 让学员正确阐述出家人纪律的含义和组成，包括佛陀制定戒律的目的。
9. 让学员正确阐述在家居士纪律的含义，解释为何具有五戒才算是正常人、以及终生持戒的方法。
10. 让学员正确阐述持戒的益处、及守纪律的好处。
11. 让学员正确理解和阐述良言的组成。
12. 让学员正确解释和平使者的特征。
13. 让学员正确阐述责骂梵行者的恶业、分辨什么言语不该相信。
14. 让学员正确阐述有三十二大人相之人有完美的声音，以及口出良言的益处。

第四章：第三组吉祥人生法则—培养自己成为有用之人

4.1 培养自己成为有用之人

第七道法则：做一位多闻者

第八道法则：生活有技艺

第九道法则：有纪律

第十道法则：口出良言

当我们经过发展的阶段，培养自己成为好人，不与坏人结交，与智者结交，礼敬值得礼敬的人。接下来就是好好准备，培养自己，处在适合的地方，有前世的福德，立身以正。培养自己成为有用的人，就需要培养自己，成为具足能力和依靠自己的人。正确运用自己的学识和能力，适度约制自己，为自己和社会带来益处。那些做到这个阶段的人需要具备以下重要的条件：

1. **多闻者指的是博学多闻**，知道选择应该学的知识，学得多、听得多和读很多，这也是智慧的来源，让我们管理生命更有质量，也是开启幸运、地位、声誉和幸福的金钥匙，实现所有的愿望。
2. **技艺为将优美表现的方法**，不只是会做，生活技能与艺术高人一等，凡事不留痕迹。这是实践的能力，把所学运用到实际生活，圆满完成工作与事业。
3. **纪律是指秩序、规矩、要求**，这是用来管理人的身、口、意，言行举止都有一定的规范，善尽职守、进退合宜，团结合作，相处和谐快乐，毫无纷争。纪律能帮助社会之人远离罪恶，可以督导每个人，让每个人正确的运用自己的能力，成为遵守纪律的人，包括世俗和佛法的纪律。因此，纪律好的人，指的是正确和严格持守世俗和佛法纪律的人。

我们一定要培养自己守纪律，不感情用事，不自私，遵守团体制度，也要有自己的纪律。聪明人知道控制自己的情绪，把自己的学识，正确运用到日常生活。

4. **口出良言是指经过谨慎考虑而说出的语言**，适时适地，利己利人。这也是高级言语，应该得到智者的赞扬。我们需要培养自己口出良言，控制自己的语言，这个人就是会说话的人。

4.2 第七道法则：做一个多闻者

在长途旅行时，不能没有光亮，

多闻者是人生美满，事业兴隆不可缺少的一部分。

4.2.1 什么是多闻者

多闻者指的是博学多闻，知道选择应该学的知识，学得多、听得多和读很多，这也是智慧的来源，让我们管理生命更有质量，也是开启幸运、地位、声誉和幸福的金钥匙，实现所有的愿望。

4.2.2 智者与多闻者的区别

智者是心中常常拥有美德的人，品学兼优，即使才高八斗或学富五车，智者都会用自己的能力，为自己和别人创造利益。是一位能自救，不会堕入恶道的人。

多闻者是一位博学的人，但品行不一定是美好的，也不一定能自救，要是用学问去造恶，比如利用自己的学问制造毒品，一定会坠入地狱。

4.2.3 完美多闻者的特征

1. **找原因：**了解事情的缘由，深入事情的起源，比如医生看见病人出现的症状，就能确定患什么病，甚至还知道病因是什么；或者机械师看见汽车故障，就知道基本原理，汽车的零件出现问题，是什么原因等。
2. **找环境：**善于观察周围环境，了解身边发生的事情，比如国家的地理位置、面积、气候、周围邻国或政治历史，该了解的都会知道。
3. **找脉络：**对于周围发生的事情，都详细了解，知道事情之间的关系，关系与关系间的脉络，很详尽。
4. **找因果：**具有远见，知道未来将会发生的事情。比如看气候和土质的情况，就知道今年会缺乏哪一种农作物；看见同事有异常不可靠的行为，就知道他对工作不负责；开始懒于佛法修行，就知道要是继续这样下去，会远离行善的行列。

拥有这四项特征的人，无论是在世俗或佛法方面，才算是一位真正的多闻者。

4.2.4 多闻者的条件

1. **多听多读：**认真听，培养有爱听、爱读和钻研的习惯，要跟老师学，还要多读书和多听讲经。
2. **认真牢记：**记忆力好，知道将主要的课文内容，掌握和牢记。记忆力不好的人，在过去世喜欢说谎、喝酒。如果今世不喝酒，改掉说谎的坏习惯，勤于背诵、牢记、多做笔记，不久之后，自然记忆力会变好。
3. **勤于背诵：**训练自己背诵所学，牢记于心，倒背如流，直至顺口而出，不用翻书。尤其是佛陀的佛法，是永恒不变的真理，应该多多背诵，铭刻于心，多多牢记。世俗的知识会不断变化，没有深明其理，选择重要的部分来背诵牢记。同时还在不断的寻求真理。
4. **寻求真理：**仔细考虑知识，清楚的明白原因，洞彻其逻辑。
5. **以智慧洞察：**深入了解理论或实践的知识，学问与心合而为一。要是练习禅定不认真，就无法以智慧洞察事物根本。

4.2.5 不良多闻者的特征

1. **爱吹牛的人：**喜欢炫耀、耍脾气、爱美、爱打扮；过于完美主义。他们只顾着打扮、撒娇、任性，将时间花费在外表上，浪费了寻求知识的时间。这些人应该要常忆念死亡，以白骨观、观想尸体的办法，改变不良的习性。
2. **爱生气的人：**容易暴躁发怒、记仇，只顾生气、怨恨，忘记找时间来自我反省。这些人应该常持戒，回向功德，以此方法来改变不良的习性。
3. **爱马虎的人：**容易健忘、粗心大意、做事情敷衍、不努力，马马虎虎、只把事情完成而已，不追求完善。通常意志不坚定，抗拒行善，怀疑三宝是否真的存在？这些人需要禅定来改变不良的习性。
4. **没自信的人：**做事情缺少信心、不敢做、怕受批评；通常没有创造性的想法，只跟着别人做。这些人需要与智者结交，跟随做事有分寸的人，做任何事情都有准则，不会为所欲为。
5. **爱财富的人：**金钱胜于一切，认为金钱比知识重要，蒙蔽本来找智慧的心。
6. **做任何事都不认真的人。**
7. **嗜好喝酒的人，**通常会失去理智，也丧失学习的机会。
8. **爱玩的人：**个性孩子气，整天嘻嘻哈哈，喜欢玩耍，没有责任感的人。

4.2.6 成为多闻者的方法

1. 聪明地选择应该学习的知识。
2. 认真地学习自己选择的科目。
3. 时常积极地提高自己的学问。
4. 不仅要追求世俗学，还要研习佛法。
5. 学习后牢记，将学习的知识运用到生活中。

注意事项

如果只有世俗知识，不管多聪明，也有犯错的机会。比如拥有原子弹知识，将其用在和平方面，转化成使用的能源。要是用在不好的方面，制造原子弹，变成伤害人类生命的武器。所以应该学习佛法知识，保护我们。佛法就是一盏明灯，让我们看清楚行为是对还是错，应该还是不应该。

那些只想追求世俗学问的人，即使很富有、很有权势，也不值得崇拜和敬畏，甚至还难逃罪恶，不能自救。请谨记：「从愚痴者那获得的知识，把它用到错误的地方，给我们带来不幸。」

所以要学习世俗与佛法这两方面的知识，知识比担任的工作更多、更深。这些知识就好像是蜡烛，为我们照亮前方的道路，引导我们迈向成功。

4.2.7 多闻者的益处

1. 成为可以依靠自己的人。
2. 有领导者的品德。
3. 不管何时何地，都一样英勇。
4. 具足财富、运气、声誉和快乐。
5. 受他人表扬、尊敬与爱戴。
6. 获得的智慧跟随我们到未来世，没有人可以抢走。
7. 成为学习艺术和其他能力的基础。
8. 让我们容易的证涅槃。

「那些博学多闻又持戒的人，会因为学识广博、持守净戒，得到智者的赞扬。没有人可以批评品德崇高、有智慧，常行佛法的多闻者，所有天人与梵天人都同声赞扬。」

4.3 第八道法则：生活有技艺

有些人即便只懂一门技艺，养家糊口就很容易。在种芒果树时，是否美味，在于芒果的品种。开始种的时候，只长出树干和树叶，为开花结果做好准备。拥有知识培养自己，成为多闻者，为了未来做准备。真正能帮助我们的，是有生活技艺的知识，将其充分的发挥。

4.3.1 什么是技艺

技艺为将优美表现的方法，不只是会做，还包括生活技能与艺术高人一等。

多闻者是擅长学习的人，学习知识与理论，知道事物的内容，知其然，也知道所以然。生活技艺，指的是实践的能力，能把所学知识运用到实际。

有知识的人不是每一个都有艺术或技巧。例如在煮饭的时候，知道要将生米放入饭锅，洗干净、加入一定的水，放在炉上煮，水沸腾后，把一部分水倒掉，炉上再加一下热，不久饭就可以吃了，这是煮饭的方法或原理。要是没有亲手做过的人，不一定煮得出熟饭来。因为缺少技艺，煮出来的饭，可能是半生熟，可能水太多，也可能烧焦。这称为「知易行难」，知道理论很容易，要做很困难。

其它的事也一样，无论开车、踢足球、游泳、烧菜，都可以试试看，如果只懂得理论，不一定做得来。

4.3.2 技艺的种类

生活的艺术、技巧。如纺织、修理、绘画、设计、雕塑、摄影、印刷，以及其他行业，如耕田、种地、写作、看病。甚至包括有礼貌地坐、卧、站、行，打扮适当、热情招待客人、对别人表示尊敬，举止端庄优雅，都属于艺术或技巧。

言语的技艺：口才好，选择说好话，让说者和听者的心灵都提升。

心灵的技艺：有理智，能够控制自己的思想，凡事想好的，有创造性或提升自己心灵的思想。简单地说，**技艺就是会想、会说、会做。**

4.3.3 技艺的组成

以技艺做出来的事情，必须具备以下六项特点：

1. 方法精致细腻。
 2. 提高物品的价值。
 3. 有助于激发创造性想法。
 4. 不激发欲望。
 5. 不生怨恨。
- 没有损害破坏的想法。

4.3.4 有技艺之人的素质

1. 要有坚信的人：相信自己所做的事情，是真的好、真的有益，怀着欢喜心，认真完成。
2. 不是体弱多病的人：懂得照顾自己，保持身体健康的人。
3. 不是喜欢吹牛、自我炫耀的人：没有人想教导那些骄傲的人，他们总是过分地夸奖自己，没有时间认真学习技艺。
4. 不是懒惰的人：具有刻苦、忍耐的精神。
5. 拥有智慧的人：懂得观察、体会和思考。

4.3.5 为自己培养技艺的方法

1. 培养自己善于观察、经营生活优美的人。
2. 完成负责的工作，竭尽全力，不轻忽，也不推卸责任。
3. 完成工作认真、细致。
4. 不断提高自己的能力与技巧，完成工作不马虎。
5. 常与有真技艺的同行来往。
6. 常常静坐修行，让心清净明亮，产生智慧，改善自己，成为有技艺的人。

注意事项

不要挑别人的短处，我们会变成挑剔专家。过多批评、指责别人，导致自己不敢展示。害怕别人也来批评自己，也成为没有什么成就的人，什么都不会做。

4.3.6 有技艺的益处

1. 能力比别人更优秀。
2. 可以养活自己。
3. 成为聪明、善于观察、反应敏捷的人。
4. 成为富有的人。
5. 让今生与来世都得到幸福。
6. 使世界上物质与精神双向发展。

「即使只懂一门技艺，同样可以获得成功。」

4.4 第九道法则：有纪律

没有鞘的利剑，或是没有外壳的炸弹，很容易伤害到使用之人。知识和能力，要是没有纪律的监督，也一样会给我们造成负面的影响。铸造剑的人为了安全做了剑鞘，制造炸弹的人，也给炸弹装上外壳。因此，佛陀在教导佛教徒，学会聪明地学、聪明地做之外，还要有一定的纪律。

4.4.1 什么是纪律

纪律指秩序、规矩、准则，专门用来管理社会上的人，让人们的言行举止有秩序，有统一而美好的规范，团体能和谐相处，彼此没有争纷与摩擦，还能帮助人们远离一切罪恶。

团体生活，如果没有纪律，每个人都随心所欲，彼此产生矛盾与纷乱，人越多，事就越多，失去宁静，影响到工作。

如果每个人就是一朵花，混乱、无序地参杂在一起，会失去鲜花原有的价值，没有任何美感。如果用线将鲜花串起来，会变成美丽的花环，可以用来装饰，更赏心悦目。将每朵花有秩序地串成漂亮花环的那根线，就是纪律。

纪律是用来管理社会上的人，让人们懂得将知识与能力，聪明地用在恰当的地方。

4.4.2 纪律的种类

人由**身体与心灵**两大部分组合：

身体属于世俗，要依靠外在的世界，身体才能成长。

心灵属于佛法，要依靠内在的佛法，心灵才能成长。

为了身心能够完美地成长，生活应该要两方面都协调：

聪明地学习的人，学会世俗与佛法的知识。

聪明地做的人，做得好、做得对，符合世俗的要求与佛法的规则。

同样的，聪明地使用的人，也需要以世俗与佛法的纪律，来管理自己的学识与才能。

4.4.3 世俗的纪律

世俗的规律，指的是约束、管理社会人群的制度。这些规律是根据他们之间的协议、针对该不该做的事，制定出来的准则。纪律根据执行范围的区别，有很多名称，如法律、国王颁布的条律、国王或内阁自行颁布的法令、守则、规矩、惯律、风俗文化、命令、布告等。这些都是世俗的纪律。

4.4.4 佛法的纪律

佛教徒分为出家人与在家居士，所以佛法的纪律可分为两种：

出家人的纪律： 即出家的僧人、沙弥的纪律。

在家居士的纪律： 即是一般在家居士或佛教男、女信徒的纪律。

4.4.5 出家人的纪律

出家人的最高目标就是灭尽烦恼。要做到这一点，要有无上的智慧。想得到无上的智慧，就要有深层静定。深层静定，需要清净戒为基础，即是出家人的四大戒律：

1. **戒律清净：** 佛陀所规定的 227 条戒律都要严格持守，佛陀禁止的戒律也都要戒除，要认真遵循佛陀制定的戒律。
2. **防护根门：** 就是约束眼、耳、鼻、舌、身、心，不让他们由外界诱惑的感觉所左右。这些感觉是因看到、听到、嗅到、尝到、触到、心感觉到而产生。不该看的不看，不该听的不听，不该嗅的不嗅，不该尝的不尝，不该接触的不接触，不该想的不想。

3. **正命：**以正当的方法维持生活，比如托钵化缘。以不正当的方法维生，如：给盛钵供养的人暗示彩券号码、算命、做媒人、奉承他们，这些都是犯戒的行为。
4. **四事省思：**饮用食物或使用四事（食、衣、住、医）前，应该省思，四事是用来维持生命的，就如同是滋润车轴的油，为了让车能继续往前跑。省思减轻对食物、衣服、住所和医药的沉沦。让我们省思，吃只是为了活下去，不是为了吃而活。

最初，佛陀没有制定戒律，因为那时候出家的僧人不多，所有的僧人要求自己都非常严格，认真修行，知道该不该做的事。僧团逐渐扩大，开始有品行不良的人来出家，做了不该做的事，因此，佛陀才制定戒律。佛教的每条戒律都是有出处的。举个例子，佛教的第一条戒律，有一位名为素亭的僧人，因为父母亲想有子嗣传宗接代，出家为僧的他，便返家与妻子行房。因此，佛陀才制定第一条戒律—戒不净行。

4.4.6 佛陀制定戒律的目标

1. 维护僧团的团结精神。
2. 约束不知羞耻的人。
3. 僧团的和谐。
4. 持清净戒的僧人的快乐。
5. 预防现今产生烦恼。
6. 预防未来产生烦恼。
7. 让未信的人生起虔诚信仰的心。
8. 让已信之人的心更虔诚。
9. 维持佛教的正法。
10. 护持佛陀的戒律，续佛慧命。

4.4.7 在家居士的纪律

对于在家居士来说，最重要的是要持守五戒。

4.4.8 什么是戒

戒译为正常，是人在佛法方面要持守的基本戒律。这也是区分人与动物的准绳。

所有众生都有属于自己的特征。比如一般情况下，马是站的，不是躺着的，如果哪天马躺下来了，就不正常了，一定是马生病了。通常雨季的时候会下雨，可是没有下雨，到处一片干旱，这就说明天气不正常了。

4.4.9 什么是常人

正常的人必须具有以下五项重要的素质：

1. 正常的人不会杀生：如果哪天杀生，就是违反常人的素质，却与动物一样。如老虎、熊、鱼等动物，互相杀害是习以为常的事情。为了做一个正常的人，产生第一条戒律，人一定不杀生。
2. 通常动物在吃东西的时候，都会互相争抢、偷来吃。每到吃东西的时候，狗都会互相争咬，但是人不会这样。为了做一个正常的人，产生第二条戒律，人一定不偷盗、不受贿、不贪污。
3. 通常动物不会只满足自己的异性伴侣，每到交配的季节，就会引起雌雄之战，有时雄性可能因为争夺伴侣而失去性命。但正常的人是不会争夺别人的伴侣，会满意自己的配偶。为了做一个正常的人，产生第三条戒律，人一定不淫欲。
4. 通常动物不会真心对待，还会随时造成危害。但正常的人说话直来直往，真诚以对。如果哪个人欺骗了别人，就是一个反常的人了。为了做一个正常的人，产生第四条戒律，人一定不说谎。
5. 通常动物的体格比人健壮，却不会控制自己的理智。动物不能像人一样，用身体来做好事，随着情绪发兽性。如大象、马、牛等，虽然力大无穷，但不懂得用自己的力气，找食物孝敬父母。

人的力气比不上动物，却懂得用坚定的理智，将小力气充分用在做好事上。比如长大后，孝顺自己的父母。

理智非常坚定，即使节食很多天，理智还是很清醒；整月都忙于工作，没有休息过一天，理智还是很好；那些常年生病的人，睡在病床上，理智也依然很好。如果去喝酒，即使一小杯，立即失去理智，喝酒的人就可能出手伤害对自己有恩德的人，也失去将力气变为做好事的能力。因此，那些喝酒或吸毒的人，就是一个反常的人，

跟动物有同样的行为。为了做一个正常的人，产生第五条戒律：**人一定不喝酒、不吸毒。**

五戒是：

1. 不杀生。
2. 不偷盗。
3. 不邪淫。
4. 不妄语。
5. 不喝酒。

五戒产生于意识，与世界一起同生，为了维护世界的和平、与幸福而存在。

五戒的出现于佛陀时代，佛陀将五戒归入佛教，指出戒的重要性。戒不是所认为的禁止的纪律，而是作正常人该持的戒律。因为它衡量人的标准。

五戒圆满了，证明人性达到了 100%的圆满。

如果剩下四条戒，证明人性剩下 80%，20%接近兽性。

如果剩下三条戒，证明人性剩下 60%，40%接近兽性。

如果剩下两条戒，证明人性剩下 40%，60%接近兽性。

如果剩下一条戒，证明人性剩下 20%，80%接近兽性。

如果五戒全破的人，已全部丧失人性，也失去宁静与幸福的感觉。虽然还活着，但与死人没有区别。不会再有美好的事情产生，活着也是为自己与别人制造烦恼，这类型的人是真正疏忽之人。

4.4.10 一生守戒的方法

为了做一个正常人，佛教徒应该持守戒律，把持戒当作比生命重要。若是能成功持戒，还需要依靠智慧的帮助，才能更容易、顺利地做得到。首先，需要了解的是：

戒：正常。

破戒的人：不正常的人。

当今社会上，大部分人都破戒，认为是正常的事情，甚至还有些人，将持戒的人看做是反常的人。产生这样错误的看法和见解，曾经和谐安康的国家也跟着没落了。国内频繁的出现杀人、欺诈、强奸或通奸等事情，让人们难以入眠，整个国家都陷入惶恐不安之中。如此的局面，要依靠谁来拯救？

这是每个佛教徒的责任，要持戒灭除痛苦，虽然身边没有人持戒，一个人也要坚持守戒。如果将泰国比喻为大铁锅，里面的水正在沸腾，锅底正燃烧着六千多万根柴火，也就是相当于有六千多万个人，因缺少戒而互相冲突和纷争。如果

持戒，就如同自己从柴堆出来，即使锅内的水翻腾不止，不是我们造成的。要是每个人都有这样的意识，让自己远离柴堆，火焰自然会慢慢熄灭，国家也会重获祥和与安乐。

为了持戒的念头持续一生，需要寻找适合的方法，其中有一个方法，每天出门前，将挂在脖子上的佛像放在手中，或双手合十放置额头前，虔诚礼敬，诚心的请求持守五戒：

**我不杀生。*

**我不偷盗。*

**我不邪淫。*

**我不妄语。*

**我不喝酒。*

在医学的领域里，人所生的疾病有两种：

1. 身体的病：例如，老人病、细菌传染的病。

2. 疏忽引起的病：例如：

破第一条戒导致寿命短：这类型的人，就好像是黑社会老大一般，杀过很多人，最后被人杀害。

破了第二条戒，导致神经错乱：恐慌症、精神病。

破了第三条戒，导致性病或艾滋病。

破了第四条戒，导致记忆力衰退，常常撒谎的人，最后无法辨别自己所说的究竟是真是假的。

破了第五条戒，导致酒精中毒、肝硬化，很容易惹是生非。

只要守好五戒，就如同打了预防各种疾病的防疫针。

每到佛日或是每隔七天，应该持守八戒，是在五戒之外，另加三条戒律，如下：

第三条戒：将「不邪淫」变为「不淫欲」。

第六条戒：过午不食，直至另一天的早晨。

第七条戒：不装饰、不打扮、不涂抹香水、不歌舞娼妓、不看娱乐电影。

第八条戒：不睡高广大床。

第六条戒至第八条戒，可以控制性欲，不放纵，那正是：

1. 自然的节育。
2. 减少阶级差异，没有外表打扮的比较，以简朴的方式生活。
3. 让心灵获得初级的清净，更容易证入高层次的佛法。

4.4.11 戒的功德果报

1. 能获得无穷的财富，可以尽情地使用，不怕别人催债、讨债。
2. 能过幸福的日子，不怕别人来恶意伤害。
3. 名声远扬，得到别人的信任，拥有美好前途。
4. 成为鹤立鸡群、与众不同的人。
5. 记忆力强，不会健忘。
6. 往生转世在天界，最后证得正果。

4.4.12 纪律的益处

世俗与佛法的纪律都有如下好处：

1. **纪律引导，往上提升：**让遵守的人，提高个人的素质：

流浪的孩子，让他上学，遵守纪律，成为学生。

有家的孩子，让他剃度，持十戒，成为沙弥。

沙弥，出家后持 227 戒，成为僧人。

纪律约束言行举止，让我们能实现自己的生命目标，这就是守纪律的好处。

2. **纪律引导，迈向光明：**光明译为公开、不含糊，纪律能将个人的本质，毫不保留地公开出来，一个人是否值得信任，就要看这个人是否遵守纪律。
3. **纪律有别：**人与人之间的区别在于纪律。举个例子，召集年轻人参军，收藏武器，准备与敌人战斗。有纪律的叫做军队，怀着保卫国家领土的神圣使命，没有纪律常做恶的称为土匪。他们带着武器，在人群中威武地行走，有纪律的叫做警察，维护社会的治安。没有纪律的则是为非作歹的流氓、恶棍。如果持 227 条戒律、

靠着托钵化缘生活的人，称为僧人，他们是众生的福田，不守戒律的称为乞丐，可能让人憎厌。

我们要走向成功辉煌的人生，就需有纯净的心灵，正直的行为，提升自己的人格，有必要遵守纪律。

有纪律的人，不论是世俗的纪律或佛法的戒律，都能严格地遵守。

4.5 第十道法则：口出良言

鱼有很长的寿命，因为用嘴寻觅食物；又因为嘴巴馋，鱼才很容易丧失性命。人的生命得以成功繁荣，因为常口出良言。只要说一句恶语，可能失去生命。

4.5.1 什么是口出良言

口出良言指的是说出来的语言是经过反思的，不是随心所欲说出来的。

人体的器官很奇妙：

眼睛是用来看的，生来就一双。

耳朵是用来听的，生来就一对。

鼻子是用来闻的，生来有两个孔。

但嘴巴却有两个作用，一用来说话，二用来吃东西，只有一张嘴，这证明了大自然要我们多看、多听，少说，要用理智来控制言语。吃的食物要适量，说的言语也要得体。适量又得体的话语，对说的人和听的人有益，这就是文明语言。

4.5.2 良言的组成

1. **良言必须是实言：**不是捏造的话，而是符合事实的话，不加以装饰、隐瞒或吹嘘，是实实在在的事。
2. **良言必须有礼貌：**是经过净化、悦耳有礼貌的言语；不是粗话、骂人的话、讽刺、挖苦人的话。粗鲁的话无法入耳，怎么听得进去呢？
3. **良言必须有益：**虽然所说的言语是悦耳的、真实的，在说出后，对说的人和听的人都没有好处，反而造成伤害，还是不说比较好。
4. **良言必须慈悲：**怀着善意的言语，想让听的人快乐、越来越进步。这里说出来的语言，

尽管属实的、有礼貌的、有益的，心中存在愤怒、忌妒的感觉，还是先不要说出来，因为听的人无法接受。

5. **良言必须适时：**虽然说的是好话、实话、有礼貌、有益处、心怀好意地说，时间与地点不适合，听者不想听，可能会产生负面的效果。比如会误认为是在宣布罪状或挑毛病。

时间适当：要知道什么时候该说，什么时候不该说，该说多久，可以预料说出后的结果。

地点适当：知道在什么地方、什么环境才适合说。也能预测到，在说出去以后，会带来什么好处或坏处。

如出自善意，你想劝朋友别喝酒，如果劝说的时候，是朋友在跟他的酒鬼朋友，喝得醉醺醺的时候，让他丢面子，可能会不领情，你还可能挨拳头。

「聪明人不应只会说，要知道沉默是金的道理。会说话的人，一定知道不该说的话比该说的多。」

4.5.3 和平使者的特征

1. 乐意听别人的意见，不该拒绝。
2. 轮到自己说话的时候，别人也乐意听。
3. 懂得约束说话的内容与场合，说出来的言语都很简明。
4. 谨记自己要说的内容。
5. 能详细了解要说的内容。
6. 让别人可以了解所说的内容。
7. 有益与无益的言语，都会灵巧地知道如何表达。
8. 不说争执的言语。

「如果进入一个爱说粗话的公司，不受到影响，不会跟着说粗话，不会隐埋事实真相，将怀疑的事情解释清楚。当别人提问，也不会生气。他必然可以担当使者的职责。」

4.5.4 责骂梵行者的恶业

以言语责骂梵行者、僧人和圣者的人，会遭受以下十一项恶报：

1. 无法证得未证的佛法。
2. 佛法会退步。
3. 那位僧人的德行会不清净。
4. 误以为自己已经证得佛法。
5. 成为不愿意修梵行的人。
6. 心中被某种烦恼纠缠。
7. 还俗为在家居士。
8. 会患上严重的疾病。
9. 神经错乱的疯子。
10. 沉迷于性欲，在没有任何理智下死去。
11. 死后必然会坠入恶道、地狱、受苦受刑的地方。

4.5.5 不应该相信的话

1. 从不**虔诚**的人说出来赞扬**虔诚**的话。
2. 从不**守戒**的人说出来赞扬**持戒**美德的话。
3. 从不**愿意听**的人说出来赞扬**博学**的话。
4. 从**吝啬**的人说出来赞扬**布施**益处的话。
5. 从**愚蠢**的人说出来颂扬**智慧**的话。

以上五种人说出来的话，都是不该听、不该信的。

4.5.6 三十二大人相的完美特征

在无数个过去世中，口出良言的人，会获得三十二大人相，俱足完美的声音。

完美的特征如下：

1. 清亮，不嘶哑。
2. 清晰，发音清楚，不口吃。
3. 悦耳，温柔。
4. 动听。

5. 圆润。
6. 不破裂。
7. 感人。
8. 嘹亮。

4.5.7 口出良言的功德果报

1. 人缘好，得到各阶人士的欢迎和喜爱。
2. 世俗与佛法修行都有进步。
3. 言语有威信，与人商议、谈判必然会获得成功。
4. 只会听到美好的言语。
5. 不会坠入恶道。

*「良言，不论以哪种语调说，必然是高级的，会得到智者的称扬。
恶语，不论以多么悦耳动听的声音说，都不会获得智者的赞美。」*

第五章

第四组吉祥人生法则 —让家庭幸福

第五章的内容

第四组吉祥人生法则—让家庭幸福

- 5.1 让家庭幸福
- 5.2 第十一道法则：孝敬父母
 - 5.2.1 父母的恩德
 - 5.2.2 父母的名称
 - 5.2.3 子女的职责
 - 5.2.4 孝敬父母的益处
- 5.3 第十二道法则：养育子女
 - 5.3.1 为什么要养育子女
 - 5.3.2 父母的希望
 - 5.3.3 子女的含义
 - 5.3.4 子女的类型
 - 5.3.5 得到善良子女具备的条件
 - 5.3.6 世俗方面养育子女的方法
 - 5.3.7 佛法方面养育子女的方法
 - 5.3.8 子女幼儿时期的重要性
 - 5.3.9 养育子女的益处
- 5.4 第十三道法则：照顾妻子（丈夫）
 - 5.4.1 妻子与丈夫的含义
 - 5.4.2 妻子的类型
 - 5.4.3 配偶该有的品行
 - 5.4.4 让婚姻长久的方法
 - 5.4.5 丈夫对妻子的义务
 - 5.4.6 妻子对丈夫的义务

5.4.7 新婚的金言

5.4.8 照顾妻子（丈夫）的益处

5.5 第十四道法则：不拖延工作

5.5.1 拖延工作的原因

5.5.2 完成工作的方法

5.5.3 阻挡完成工作的障碍

5.5.4 不拖延工作的益处

思路

1. 在培养自己成为善人上，要好好准备自己的心，给自己和社会带来益处，还需要为家庭付出，成为家庭的支柱，让家庭永远幸福，孝敬父母、教育子女、照顾妻子（丈夫）和不拖延工作。
2. 父母将子女养大后，有机会，子女一定要感谢父母的伟大恩情，因为父母给予我们肉身，细心照顾我们，健康成长，教导文明礼仪，给予我们世俗与佛法的知识。父母活着的时候，要想办法报答父母的恩德，不要等到「树欲静而风不止，子欲养而亲不待」，已经迟了。
3. 教育和培养子女非常重要，要是能培养一位传承的好子女，那是非常杰出的成就。不仅培养世俗的知识，还要教导佛法的知识，成为出色的好人，值得父母引以为豪。
4. 夫妻之间要互相履行职责，要相敬如宾、互相关爱，不背叛对方，双方都该具有一定的品德。有助于创建温暖的家庭，让每个人幸福快乐，在一起的日子仿佛在天界一样。
5. 成家立业是我们的责任，所以要努力工作，不拖延工作，倾尽身心与智慧，努力将工作完成，才能给自己和家庭带来幸福。

目的

1. 让学员正确了解和解释第四组吉祥法则，让家庭幸福的重要性。
2. 让学员正确了解和解释父母的恩德，阐述父母是家中天人，也是第一位老师和家中的阿罗汉。
3. 让学员正确阐述子女对父母应该履行的义务，孝敬父母的益处。
4. 让学员正确解释教育子女的重要性，以及父母对子女的希望。
5. 让学员正确阐述子女的含义和类型。
6. 让学员正确阐述得到好子女的条件、以及世俗和佛法上教育子女的方法。
7. 让学员正确阐述给予幼儿期子女温暖的重要性，以及教育子女的益处。
8. 让学员正确了解和阐述妻子与丈夫的含义，以及七类型妻子。
9. 让学员正确阐述配偶的品行和婚姻长久的方法。
10. 让学员正确阐述丈夫对妻子的义务和妻子对丈夫的义务。
11. 让学员正确阐述十项新婚金言的含义和照顾妻子（丈夫）的益处。
12. 让学员了解和阐述工作拖延的原因，以及完成工作的方法。
13. 让学员阐述阻挡完成工作的障碍和不拖延工作的益处。

第五章：第四组吉祥人生法则—让家庭幸福

5.1 让家庭幸福

第十一道法则：孝敬父母

第十二道法则：教育儿女

第十三道法则：照顾妻子（丈夫）

第十四道法则：不拖延工作

那些已经培养自己成为好人的人，除了环境的支持，以及可以依靠自己的能力之外，为了发展自己更完善，还应该是一个给身边的人带来益处的人，给自己的亲人，创建温暖的家庭，稳定、幸福的生活。具体如下：

- 1. 孝敬父母：**一位孝顺的人，就会知道父母的恩德，也会报答父母伟大的恩情。在他们活着的时候，好好照顾他们，让他们得到幸福快乐。到他们往生之后，也会修功德回向给他们。因为他们是我们的好榜样，赋予我们肉身，细心教育我们，教导和培养礼仪，传授世俗与佛法的知识。孝敬父母给后代做好榜样。
- 2. 教育子女：**这是事情很重要，让子女成为出色、有品德的人，需要让子女拥有世俗和佛法的知识。做子女的好榜样，知道教育子女成为好人的方法，培养自己的子女成为父母、家族引以为豪的宝贝。
- 3. 照顾妻子（丈夫）：**这是让家庭保持温暖幸福的关键，丈夫和妻子都要懂得自己的义务，要互相照顾、相敬如宾、忠诚于对方，相互间的感情更深厚，双方要心存道德，给家庭带来幸福，白头偕老。
- 4. 不拖延工作，**因为家庭需要很多支出，要赡养父母、妻儿，这些都要很多费用。所以要积极工作，交给自己的任务，一定要完成，才能获得财富供家用，给家庭稳定的未来。

5.2 第十一道法则：孝敬父母

一棵小树苗得到充足的水分与肥料，细心照料，会长成参天大树。到了适当的季节，会为它的主人开花结果。从小得到父母细心养育、长大成人的我们，有机会一定要报答父母的养育之恩。真金不怕火炼，是不是真正的好人，就看有没有孝敬父母了。如果是真的好人，就会孝敬父母。如果不孝敬、不赡养父母，真的不是好人，这是一块假的金子。

5.2.1 父母的恩德

佛陀曾经比喻：作为子女的我们，如果将父母放在我们的肩膀上，服侍他们吃饭，甚至让父母在我们的肩膀上大小便。即使我们的活到 100 岁，如此细心赡养父母到终老，也无法报答完父母的恩德。

也有人做过这样的比喻：如果把天空当作纸张，高山作为笔，海洋的水作为笔墨，将父母的恩德记录下来，即使天空写满了字，高山磨平了，海洋的水也干了，也无法全部记录父母的恩情。

父母的伟大恩德，如下：

1. **身体的模型**：模型非常有必要，让世界上很多东西提升价值。比如一块普通的黏土，放到布娃娃的**模型**里，造出来的就是一只可爱的布娃娃。这块普通的泥土，会比雕塑家的泥土更有价值了。如果要这块泥土的价值更高，用来塑造佛像，这样就能清晰的看到价值了，让很多人膜拜。而这块泥土与**模型**同样有无穷的价值。

世上的动物，比如大象、牛、马等，即使拥有无穷的智慧，也无法行善做好事。我们非常幸运，可以生为人，拥有比其他动物更高尚的模具构造，适合行善做好事，可以充分运用自己的知识与能力。父母赋予我们肉身，这是何等的恩德了，无法用言语来形容。父母要教育、教导和培养我们。他们是我们心灵学习的好榜样。

2. **心灵的楷模**：父母养育、培养、细心照顾和教导我们，让我们懂得礼仪，给予我们世俗及佛法的教育。

5.2.2 父母的名称

有人把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；也可以作如下解释：

1. 父母是孩子的梵天神（也就是四面佛）：因为父母具有四无量心：

- 慈：对孩子怀着无尽的好意与善意。
- 悲：关心孩子的悲哀与痛苦，随时给予帮助、永不抛弃。
- 喜：当孩子过着幸福的生活，父母也会真正地感到快乐。
- 舍：当孩子结婚，有了新的家庭，能够自立更生了，父母不会过分地介入孩子的家庭生活，孩子犯了错误也不会袖手旁观。在孩子需要的时候，会随时担任孩子最好的顾问。

2. 父母是孩子的第一位天人：父母比任何人都爱自己的孩子，为孩子排除危难，永远对孩子心怀好意。

3. 父母是孩子的第一位老师：父母是孩子第一位启蒙老师，父母教育孩子语言与礼仪，比任何人都要早。

4. 父母是孩子的阿罗汉佛：具有以下四德：

- 教育之恩：父母为了孩子，多难、多危险都会奋不顾身的去做。比如细心养 育孩子，没有人能像父母那样爱我们了。
- 恩德深厚：细心保护孩子，不让孩子遇到危险，给孩子温暖。
- 孩子的福田：以纯净心对待孩子，也是孩子应该修功德的福田。
- 值得供养之人：是孩子应该尊重、敬拜之人。

5.2.3 子女应具的品德

知道父母恩情如此深厚之后，做孩子的应该初步了解父母的恩情，知道父母对我们有多好，接着报答父母的恩情。在佛教里，孩子应具的品德，都完整地包括在知恩与报恩这两个词汇里。

知恩：要以心和智慧清楚地体会、感受父母的恩情，而不是用嘴巴说，没有任何感觉地颂扬父母的恩德。

父母的恩情可以从支持与赞助中知道，父母为我们做过什么，与别人有什么区别。通常情况下，要支持与赞助某个人时，一般人首先会想到有没有好处，比如产业。确定了支持与赞助，不会白费后，才会去帮忙。但是父母的支持与赞助，是出于真心的，是无条件的，不会想到好处。

我们出生时，什么都没有带来，不知道我们是否健全，更不知道性格会怎样。也无法知道长大后，是否会报恩。即使是这样，父母也没有让我们签下任何契约。但父母都会倾注生命来帮助我们，直到寿终。甚至为了帮助孩子，向别人借钱，给孩子应急，如此无条件的付出。这一切都需要用理智来思考，不是单用感情来看待。要认识父母的恩德，这就是知恩。知恩是孩子最基本的品德，越是看到父母的恩情，表明我们的心越清净。

报恩：报答父母的恩情，需要做如下两项：

1. 颂扬父母的美德。
2. 报答父母的恩情。

颂扬父母的美德指的是让人知道父母对我们的恩德，报答父母的恩情。这些很多人都想做，但大部分的人都是在父母丧礼或纪念书籍中，赞扬父母的美德。这样的做法是正确的，是世俗的做法而已。好像吃一个水果，只吃果皮，没有品尝到果汁的美味。在颂扬父母的美德上，最重要的是自己。

每个人都是父母的代表，不管是血肉还是性格，都来自于父母。我们的行为与品德，就是在颂扬父母的美德，不是表现在纪念册或棺材上，而是在于我们本身。如果书上印着父母生前持戒清净，赞扬父母是好人、谦虚有礼，自己却天天喝酒，只要有就会贪污公款，连最基本的五戒都不持守，变成流氓、恶棍。这样颂扬父母美德的价值就随着降低了。因为做子女的，印赠书籍、编辑文字赞颂父母，自己却指责父母的不是，向周边的人说父母教育子女的失败。

谁的父母谁都爱，如果是真的爱，就应该以品行好表达父母的美德。如果父母依然健在，我们应该有良好的德行，让父母感到无比的幸福。要隆重举办父母丧礼或印赠书籍，赞颂父母的美德，做不做没关系。无论是否真心赞颂父母的美德，试想一下，是要用荣誉和美德赞颂父母，还是做个不肖女、作恶和品行低劣的人，哪一种比较好？我们平时的表现都是在反映父母的美德，所以都要意识到这一点。

报恩分为两个阶段：

1. 父母生存时：要帮助父母的事业；年老时赡养他们；照顾他们的饮食起居；生病时无微不至地在旁服侍。

2. 父母去逝后：为父母举办丧礼，常常修功德回向给他们。

即使尽心尽力的孝敬父母，与父母的伟大恩情来比，只是一点点而已。要报答父母恩情的人，应该这样做：

1. 如果父母没有信仰佛教，就应该慢慢地引导他们虔诚相信。

2. 如果父母没有布施，就应该让他们渐渐学会布施。

3. 如果父母没有持戒，就应该让他们开始持戒。

4. 如果父母没有打坐禅修，就应该让他们学习打坐禅修。

因为虔诚的心、布施、持戒、打坐，对父母的今生与来世都有直接的益处，可以引导他们去涅槃界。

5.2.4 孝敬父母的益处

1. 成为一个有忍耐力的人。

2. 成为一个理智健全的人。

3. 成为一个有道理的人。

4. 可以脱离困境。

5. 可以顺利地获得财富。

6. 可以脱离险境。

7. 受到天人的庇佑。

8. 受到他人的赞扬。

9. 获得幸福的人生。

10. 可以得到好的子女。

11. 可以获得幸福。

12. 成为后人的好榜样。

「那些孝敬、服侍父母的人，会得到世上智者的赞扬，在逝世后，也会往生天界。」

5.3 第十二道法则：教育子女

如果树木的果实不美味，人们就会把树木砍掉，不会有人想继续保留。如果树木的果实美味香甜，种树的人会给树木浇水、施肥、细心种植。树木生命的长短，取决于结出的果实。其实人也一样，如果孩子是善心的好人，人人都会称赞父母教得好，父母也会为此感到欣慰与快乐，善果会因子女而跟着来。如果孩子不听话，惹事造恶，人们会来骂我们的父母。佛陀曾说：父母的欢喜和吉祥是因孩子而来，如果不好好防护，烦恼和晦气也会因孩子而得。

5.3.1 为什么要教育子女

总有一天，我们会老也会死。每个人都需要法喜的心来滋润心灵，让心灵保持欢快和清爽。心中充满法喜，是因为做过的善事而得。修的善行或成就越多，就会越感到欢喜，身体会很健康，生命也长寿。

修行者最高的成就，就是将自身的烦恼消除。

人最大的愿望，就是培育可以传宗接代的好子女。

如果子孙总是惹事作恶，那种感觉就好像是把心放到白里春一样揪心。

所养的狗斗不过别人的狗，我们会伤心。养育的子女比不上别人的儿女，父母就会更伤心了。

5.3.2 父母的希望

1. 希望儿女会孝敬、报答养育之恩。
2. 希望儿女能继承父母的事业。
3. 希望儿女为家族传统接代。
4. 希望儿女能善于管理父母的财产。
5. 希望在自己往生后，儿女可以为他们修功德。

因为有这么五项希望，所以父母才想要子女。

5.3.3 子女的含义

子女有两个意思，即是：

1. 维护姓氏家族名誉的人。
2. 会让父母心满意足的人。

5.3.4 子女的类型

按照子女的美德，可分为三等级：

1. 子女拥有的美德比父母高，会给父母带来光荣，也会给姓氏家族带来繁荣昌盛，这是最高级的子女。
2. 子女拥有的美德与父母同等，仅能维护姓氏家族，这是第二等级的子女。
3. 子女拥有的美德比父母低，败坏姓氏家族的声誉，这是第三等级的不孝子。

5.3.5 得到好子女必备的条件

1. **父母是好人**：勤修功德的父母才能有出色的好子女。就好像一颗优良的树种，必然会长出优良的小树苗。从母亲胎盘出生的孩子，出生的时候会具备有与父母亲相等的功德。想要得到善良子女的父母，父母本身就要常常修功德，累积的功德越多，生出来的孩子就越有机会是善良出色的孩子。
2. **良好的教育**，以下会作详细说明。

教育子女的方法

教育子女的方法分为世俗与佛法，父母要妥善协调，两种方法兼顾，才不耽误子女的教育。

5.3.6 以世俗法教育子女

1. **让孩子远离罪恶**：远离的意思是防范、阻挡，不仅要禁止，还要用尽一切办法，不让孩子堕入罪恶。最重要的是让孩子远离那些不三不四的人，不要结交坏人，以免被坏人影响。父母可以鼓励孩子带朋友来家里玩，以父母的身份帮忙招待。凭着父母的处事经验，可以看出来，孩子的朋友的性格怎么样。要是知道哪一个朋友有不好的性格，就提醒自己的孩子，不要跟这样的朋友结交，预防染上不好的习性。要是

父母不关心不重视孩子结交的朋友，让孩子交各种各样的朋友，已经染上坏人的习性了，这个时候来阻止，已经太晚了，很难让孩子远离一切罪恶。

让孩子远离罪恶，就要让孩子从小开始练习，除了结交朋友要注意，还该让孩子远离各种不好的媒体资讯。比如杀虫剂广告、暴力电影或卡通片等。千万不要以电视来代替养育孩子，如果要看电视节目，父母应该选择有意义的节目，邀请孩子一起看，直到孩子熟悉好的事物了，不喜欢与不好的事物有联系。

让孩子远离一切罪恶，有时候，父母与子女交流与沟通不好，原因有三：

- 双方的意见不同。
- 双方追求的目标不同。
- 烦恼。

意见不同：同样的一件事，从不同的角度来看，会产生不同的意见。比如在外逛闲，年轻人认为是好的，是融入社会必须的，可以增加见闻。可是做父母的却认为，不分白天黑夜在外游荡，肯定会带来很多害处，比如功课退步、遇到危险，还可能让孩子早恋等。因为被朋友影响，父母好意劝阻，引起孩子不满，认为父母的思想落后。

为公平起见，做儿女的应该听从父母的意见。父母对自己的孩子，都是怀着百分之百的好意，他们涉世已深，阅历丰富，如何才能确定，围绕身边的朋友，对我们的友谊全部加起来，是否有父母心中那份无私的爱伟大、高尚、纯洁？每个人都有过错误的想法与见解。小时候，在幼小的心灵中，是不是曾把一个气球看作比一百元的钞票还要宝贵？幼稚的心灵，会有幼稚的见解，接受父母的意见不会错。父母要对孩子说什么、解释什么或提供意见时，都要说出自己的理由，不要太情绪化。

追求的目标不同：不同年龄的人会有不同的喜好。老年人喜欢安静的生活，有时间就在家休息，年轻人却喜爱打扮得漂漂亮亮，到外边玩，这就形成了父母与子女间的矛盾。每个人都要以爱来化解纠纷与问题。这是爱的力量，适度与温馨。将孩子养育成人，要像放风筝一样，有时要把线放长一点，有时要把线拉回一些，这样才能飞得高、飞得远。

烦恼：如果双方都有愤怒、自尊过强、顽固倔强、自以为是，或是被其它烦恼控制，很难进行交流与沟通了。双方一定要保持平静的心，有道理的沟通。做父母的也该训练自己，培养自己的德行与修养，让孩子从小讲道理，互相矛盾的问题就会减少。

2. 往好方向教导孩子：想让孩子具有好的品行与道德，父母就应该从孩子的心开始培养，因为心主宰一切行为。往好方向教育孩子，是培养孩子的心向善。

物有两种，即是吃的食物和使用之物。每个人都需要吃，让身体茁壮成长，维持生命。使用之物也有重要性，比如农夫需要自己的犁，文官要有自己的笔一样。

心的财富也有两种：

- 佛法：是心的食物。
- 知识：是心的工具。

通常情况下，要是没有吃东西，身体就软弱无力。人的心也一样，需要依靠足够的佛法滋养，食物无法代替。一把刀全家都可以使用；但是，不像家里的用具一样，每颗心都需要进食，每个人心里都要有佛法。不要误认为父母心里有佛法就已足够，孩子就不需要有。知识就好像用物，要用到哪方面的知识，就学习那方面的知识，知识不够用时，还可以求助于他人。缺少佛法的心，就好像是缺少食物的身体；没有知识的心，就好像是缺少用具一样。

父母应该培养孩子具有佛法与世俗的知识，往好的方向教育他们。可用以下的方法：

- 2.1 以身作则，为孩子树立良好的榜样。
- 2.2 选择善友给孩子结交。
- 2.3 选择好书给孩子阅读。
- 2.4 带孩子结识智者，如僧人或好老师。

3. 让孩子受教育：让孩子可以学习知识，将来有能力与知识帮助自己。

现代父母应该更亲近的照顾孩子，要常与学校联系。父母要了解孩子的课程表、成绩，以及借口要缴给学校的各种费用。那些将孩子送去另外一个城市读书的父母，会缺少信任的人照顾孩子，这样父母应加倍关爱孩子。如果真的没有必要，不应该让孩子住宿舍。父母信任的孩子，也要找严格的宿舍给孩子住。

4. 为孩子选择好对象：具体实践如下两个步骤：

- 4.1 关于孩子的婚事，父母有责任给孩子建议和帮助。
- 4.2 父母要尽量为孩子找好对象结婚：这一点，父母与孩子之间会矛盾，婚姻大事要慎重，双方要相互理解。发生矛盾的原因有二个：

4.2.1 父母干涉孩子的婚姻，这是好还是坏呢？

首先，父母干涉孩子的婚姻，如果仔细全面考虑，就会发现好处比坏处多。不好的方面，在于父母总是喜欢做失去理智的事情，所以孩子会与父母有矛盾。但不管怎样，有父母在一旁帮忙给意见，是好的，也是有必要的。因为孩子还很年轻，入世不够深，经验也不多，总是以好的角度看世界，可能会做错误的选择，而错误的婚姻，很难挽回。

4.2.2 谁是孩子婚姻的决定人

谁来决定孩子的婚姻大事？比如是否适合结婚了？应该与谁结婚？这些问题，双方应该互相交换意见和讨论。父母也只是在婚姻大事给意见，不应该过分干涉。爱情是婚姻的基础，所以孩子应该与他心爱的人结婚。但孩子选择的对象也要获得父母的同意，让父母欢喜，也是孝顺父母的表现，得到父母的祝福，未来的家庭也会吉祥、欢乐。如果不是这样，父母应该这样想：

「孩子爱的人，虽然我们不喜歡，但总比我们爱的人，孩子却不喜歡。」

可以认为他们是上天注定的因缘，除非孩子选坏人骗子结婚，把孩子带往罪恶，父母就得劝阻，哪怕孩子爱那个人多深。

5. 适时分财产：时机不适当，不要急着分财产。比如孩子还年幼，还不知道钱财的真正价值，应该等他长大后再分给他。如果孩子行为不好，常常吃喝玩乐、结交坏人，就应该让他们改善后，再分给他们。

父母在往生之前，将财产处理清楚，这是佛陀赞成的行为，家族间不会因争财产而破裂。如果父母没有立遗嘱，生前没有将财产平分，让家族间互相争夺、反目成仇，甚至控告到法庭。不仅破财，也损伤家族间的和气。财产纠纷是一件令人非常悲痛的事情。

5.3.7 以佛法教育子女

1. 父母常带孩子去寺院，学习佛法。
2. 让孩子养成睡前诵经礼佛的习惯。
3. 培养孩子勤修功德，如布施、持戒等。
4. 常邀请孩子一起打坐。
5. 如果是男孩子，就让他出家为小沙弥或僧人，让他有机会静坐修行，学习佛法。

5.3.8 照顾幼儿时期的子女

经过医学验证，孩子喂母乳 6 个月后，也就是从新生儿到三岁前，对孩子长大后的行为，有很大的影响。从研究孩子的心灵发现，喂母乳超过 6 个月的小孩，心智比较活泼，很少发脾气，即使闹情绪，时间也不长。同时，孩子的肤色嫩滑，微笑很美，喜欢微笑，眼神充满快乐，炯炯有神。这与喝奶粉长大的孩子恰恰相反。精神科医生解释，孩子的快乐，来自于喂奶，当母亲把他抱在怀里的时候，产生温暖的感觉。

这些感觉以皮肤、耳朵和眼睛来传递，孩子的耳朵听见母亲心跳和呼吸的声音，感觉到温暖，产生幸福，转变成慈悲和不自私。从喂母乳超过 6 个月的婴儿中可发现，婴儿会感到满足，快乐地露出微笑，情绪也会很好，不会产生任何不好的感觉，理智和懂得等待，有足够的忍耐力，应付各种意外。喝奶粉长大的孩子，很少找到以上的优点，大部分的情况下，发现孩子缺少慈悲心，有很自私的性格。

每个人的头脑可以接收的信息有好坏，也就是从新生儿到三岁前，脑袋装满信息，很难消除。这样的情况真实存在，有证据证明。比如人害怕猫、害怕打雷、惧高症。这些大部分都是在从新生儿到三岁期间就遇到的经验，很难改变。因此，要培养孩子成为好人，就要从三岁前开始，培养好习惯。在喂母乳的时候，培养孩子的慈悲心、不自私的性格。如果在新生儿到三岁前喂母乳，孩子的心灵会完善健康。

注意事项

- 1. 不溺爱：**不要事事都顺孩子的心意，让孩子养成不好的性格。父母溺爱孩子主要因为：
 - 过分爱孩子，不舍得以惩罚来教育。
 - 没有时间教育孩子，于是孩子想要什么，为了弥补孩子，父母都会答应。这是错误的解决办法。
- 2. 不教条：**处理事情太严肃不是好方法，要软硬兼施。
- 3. 给予关爱：**不管工作有多忙，也要找时间来关心照顾孩子，等孩子做错事，后悔来不及。
- 4. 有理：**当父母发现孩子做错了事情，应该立刻指出，且要有道理，给予指导，让孩子纠正和改过，进行教育与指导，不要感情用事。如果孩子做了好事，也要给予适当的表扬和鼓励。

5. 从小就教孩子认真做事：如果孩子过太舒适的生活，什么事情都有佣人代办，长大后，孩子什么事情都不会做。这会给孩子带来不利的影响。
6. 教育孩子时，不是只给孩子衣、食、住、医药就够了，还要给孩子佛法教育。

5.3.9 教育孩子的益处

1. 教育孩子是父母引以为豪的事情。
2. 家庭幸福美满。
3. 教育孩子成为国家需要的人才。
4. 为社会中良好的家庭榜样。

「智者都希望获得才德兼具的子女，不想得到败家的后代。在这个世上，有很多这样的子女，如果他们都信仰佛教，成为虔诚的善男信女，持守清净戒，没有吝啬心，他们会获得辉煌的人生。好像是不受乌云笼罩的明月，永远明亮而洁白。」

5.4 第十三道法则：照顾妻子（丈夫）

在咀嚼食物的时候，如果舌头与牙齿不协调，咬到舌头，痛得掉泪。在婚姻生活里，如果夫妻之间不互相照应，不能彼此了解。除了人生不能吉祥幸福，还让双方都伤心，为此落泪！

5.4.1 妻子与丈夫的含义

丈夫，指的是老公或是负责照顾妻子的人。

妻子，指的是老婆或是丈夫要负责照顾的人。

「夫妻」这二个字，其字面含义很清晰，男人称为丈夫，要照顾妻子，女人称为妻子，要做丈夫值得照顾的人。

5.4.2 妻子的类型

妻子的类型有七，详述如下：

1. **刽子手型**：这类妻子凶恶，就像刽子手，一心想杀害自己的丈夫，因为爱上别的男人、也会打骂和诅咒自己的丈夫。
2. **盗贼型**：这类妻子挥霍丈夫的金钱、为自己的欲乐，偷取丈夫财物，欠债，让丈夫还。
3. **女王型**：这类妻子就像主子对奴隶一样地对待丈夫，败坏丈夫的声誉，不务正事、好吃懒做、口出恶语，挑剔丈夫，高高在上，指挥丈夫而沾沾自喜。
4. **慈悲型**：对丈夫有慈母般的爱。丈夫失意的时候，会不离不弃的给予支持与鼓励。丈夫终生瘫痪或残废，也无怨地服侍丈夫。不说丈夫坏话，不做伤害丈夫的事。如果丈夫不幸早逝，妻子也终生守寡，不再嫁人。
5. **妹妹型**：尊敬自己的丈夫，深爱丈夫，如兄妹般相亲相爱。有时会撒娇、会顶撞、会生气、会哭会闹。想吃、想玩、一会儿要买衣服、首饰，但始终忠诚于丈夫。
6. **朋友型**：与丈夫有同样的爱好，谈得来，有良好的品行，有时也因职位不同，产生不同的想法。
7. **奴隶型**：妻子好像佣人一样，服侍丈夫，没有任何怨言。丈夫打骂也不生气，有忍耐心，即使活在丈夫的权威下，一样无怨无悔。

丈夫也会有跟妻子一样的行为，类型也相同。比如凶恶的丈夫或盗贼型的丈夫等。

要分辨属于哪类型的丈夫和妻子，在结婚后一段时间，就能清楚的看出来。

婚姻可以分为两个阶段：

婚前：在成为夫妻前，双方都在努力表现最美好的一面，让对方喜欢。

婚后：在成为夫妻后，双方都做好为丈夫或妻子的责任。优点或缺点、对方的才能、品行都会慢慢显现。

5.4.3 配偶的品行

夫妻双方都要有同等的福德，才能让一段婚姻长久与幸福，这也是婚姻能稳定的基础。比如：

1. **同等信仰**：理智的坚信、虔诚信仰佛教，有一样的人生目标。
2. **同等持戒**：双方都持戒，受过良好的教育，品行端正。

3. **同等布施心**：有乐于助人的性格，不自私，心地非常宽广。
4. **同等智慧**：双方都有道理、创造性的想法，不会感情用事，互相了解，互相支持，没有沟通的障碍。

5.4.4 婚姻长久的方法

婚姻生活看似很简单却又很复杂，有时很复杂却很简单。只要提出一个问题，如何才能让爱情长久？只寻找这个问题的答案，问十个人，会得到十个不同的答案。有人说，要看双方有没有缘份；有人说需要双方的生辰，看会不会相冲相克。比较现实的人就说：聘礼越多越好，礼金多，自然会获得幸福的婚姻。

但是佛陀在《吉祥经》中用一句简单的话，阐述幸福的婚姻，应该要「互相帮助与救济」，以及按照「四摄法」来珍惜彼此的感情。具体如下：

1. **布施摄**：互相给予与分享。如果因爱在一起，就该懂得互相分享。自己拥有时，要毫无保留的分享给对方，以免产生矛盾。哪个地方缺少分享，那个地方就会像沙漠一样干旱。生活在一起，除了分享幸福，还要有难同当。当对方遇到困难和痛苦时，应该一起分担，给予鼓励，一起找办法解决问题。
2. **爱语摄**：以悦耳的善言谈话。提醒对方时，要小心自己的语言。太自以为是，可能会产生分歧，让家庭得不到安宁幸福。简单的道理是婚前与婚后，彼此间都用悦耳的善言交流。
3. **利行摄**：行为对双方都有好处，知道什么是好不好、该不该，都会告诉对方。勤于学习佛法，心要紧密的与佛法牵连。夫妻之间吵架时，把责任推给对方。其实，双方都有错，至少没有在适合的时候，提醒对方就错了，让对方继续错下去。
4. **同事摄**：了解自己的身份，言行举止都要适合自己的身份，无论是在家里还是在外边，夫妻间都应该符合自己的职责与身份。如果要做到这一点，一定要静坐修心，只有心明亮的人才能明白，在什么情况与场合，该如何表现才不失自己的身份。

总的来说，为了改善自己的缺点，让言语更悦耳，成为有用的人材，夫妻双方都要懂得布施、相互给予、持戒。静坐修行即是听佛法开示与静坐，可以修出清静心与纯洁的智慧，言行举止都会适合自己的身份。

5.4.5 丈夫对妻子的义务

1. **赞美、相敬如宾：**尊敬妻子，不对他人遮遮掩掩。妻子做了好事，丈夫要懂得赞扬妻子；妻子犯了错误，要懂得适当地告诫妻子，不是当众羞辱或当着家里人批评指责，因为这样会降低女主人的身份与权威。对于妻子的私事，应该给予充分的自由，如与朋友的聚会、与亲戚见面。
2. **不可轻视：**不轻视妻子的家族、学识、见解，也不误会妻子不为家庭付出。更不应该对妻子恶言中伤或动粗。
3. **不花心：**不应该喜欢别的女人，这会对不起贤妻。将心比心，丈夫不希望自己的妻子与别的男人亲密。婚姻生活中，妻子最大的幸福，就是丈夫只忠于自己。
4. **交大权给妻子：**妻子掌有家中大权，不要过于干涉，除了妻子自己无法解决的大事以外。
5. **给妻子买衣服与首饰：**女人都喜欢打扮，爱漂亮，如果穿着美丽的服装，即使火冒三丈，气也会消得很快。在这方面，丈夫要多多关心妻子。

5.4.6 妻子对丈夫的义务

1. **家事要做好：**妻子应该把家管理好，里外打扫干净，东西收拾整齐，做可口的饭菜，营造一个舒适雅观的家。
2. **帮助丈夫的亲戚：**在自己能力所及的范围内，给予一定的帮助和物质接济。
3. **忠诚于丈夫：**始终爱自己的丈夫。
4. **珍惜财物：**丈夫的钱财不挥霍，也不吝啬，善于使用金钱。
5. **勤劳：**勤劳做家务，不只懂得吃喝玩乐、睡觉、赌钱。

在泰国人的婚礼上，新郎新娘在接受亲友撒圣水、说祝福语时，就会有一根圣绳盘在新郎新娘头顶上，就好像是同心结，让新郎与新娘永远在一起。但这只是表面的仪式，对未来的幸福婚姻起不了作用。

在婚姻方面，佛陀曾开示：要将夫妻的心永久地系在一起，不是靠外在的绳，而是要遵循互相帮助救济的「四摄法」。如果按照这个原则来做，无法将夫妻分开，即使在死后，分离的只是肉身，心永远连系在一起。

注意事项

做妻子的要时常提醒自己，即使有人认真的爱上自己的伴侣，但有时也会犯错。当丈夫被外面的女人迷惑时，妻子却去找迷魂巫师，费钱费力费时间，最后情况反而变坏了。因为抛弃家庭，整天去找迷魂巫师，不做饭，家里弄得乱七八糟的。本来应该更关心丈夫，为了让丈夫回心转意，却去关心巫术。这样做会让事情发展得越来越糟糕。正确的做法应该是多持戒、布施，多多行善修行，细心的打理日常事务，一切都会好起来。

5.4.7 新婚的良言

在毗舍佉之女一卫塞结婚当天，父亲给她十句良言，详述如下：

1. **门内的火不许拿到门外去：**意思是指别将家里发生的事情或问题告诉给别人听，换言之，家丑不外扬。
2. **门外的火不许拿到家里来：**意思是指不把外面发生的问题或不安的事情带到家里来。
3. **给予该给的人：**意思是指给需要帮助的人适当的帮助。当我们用金钱接济或借东西给他们，到约定的时间还回来。在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。如果再来求助，我们还是会再帮助。
4. **不给不该给的人：**意思是指需要帮助的人来向我们求助，当我们用金钱接济或借东西给他们，到约定的时间没有还。就在我们需要帮助的时候，在能力所及的范围内，他也不会帮助我们。如果再来求助，我们也不必帮助。
5. **不该给也得给：**意思是指那些身陷苦境的亲戚，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，若是他们再来求助，无论如何都是亲戚，我们也该帮助。
6. **愉快舒适地吃：**意思是指饮食一定要细心地准备好。公婆的饮食也要好好侍候。如果做到了，我们吃的时候，也能愉快舒适地吃，不用担心顾虑什么。
7. **愉快舒适地坐：**意思是指坐的时候，不该也不能坐得比丈夫的父母高。如此，我们坐的时候，就能愉快舒适地坐，不用担心他人的目光或责备。
8. **愉快舒适地睡：**意思是指卧室里的一切都摆放整齐，睡的时候比别人睡得晚，起床要比他人起得早。睡前把该完成的工作完成，睡时才能睡得愉快而舒适。

9. **敬火**：意思是指丈夫的父母或丈夫自己生气的时候，一如炽盛的烈火，若在那时候对我们口出恶言骂语，我们也要保持冷静，不要马上反驳，否则就是火上添油，满室烟火弥漫，弄得不可收拾。不如等事情过后，他们的气消了，再心平气和地跟他们解释。

10. **敬神**：丈夫的父母或丈夫做了好事，要给予支持，鼓励他们更多地行善。

这十句良言，可以让婚姻家庭幸福美满。

5.4.8 照顾妻子（丈夫）的益处

1. 让夫妻间的爱情更长久。
2. 让夫妻间更团结互助。
3. 让家庭生活更幸福。
4. 得到他人的赞扬。
5. 给后人树立良好的榜样。

「妻子是最亲密的人，如果丈夫没有与谁结交友谊，婚姻生活就会很短暂。如果双方一起共患难，家庭会幸福美满。」

5.5 第十四道法则：不拖延工作

猪尾巴粘上的泥，只会越来越多，让猪吃睡都不得安宁。人也一样，如果没有把该完成的工作按时完成，会慢慢堆积如山，让人透不过气来，让自己得不到进步，团体的工作也受到影响。个人的价值在于工作成果，如果拖延工作，就是在损害自身的价值。

5.5.1 工作拖延的原因

1. **时间不适当**：没到适当的时候，急于动手做，时候到了却不做了，如有阳光的时候，却在家里抹地，下雨时去洗衣服，衣服怎么晒也不干。或者少年的时候，不努力学习，老的时候才勤奋努力，已经太晚了。

2. **方法不正确**：工作的步骤弄错了，如打扫房子时先将地板抹净，然后再打扫天花板，在落下了一地灰尘后，不得不再擦一次地板。
3. **不想工作**：喜欢拖延时间，也喜欢找各种借口不工作，如等好时机。佛陀曾开示，当我们要行善时，那个时候就是最好的时候，不用等，立即动手做。

5.5.2 完成工作的方法

佛陀曾开示，工作的方法是四神足。

1. **欲**：乐意去做。
2. **心**：坚持不懈的做。
3. **精勤**：认真的做。
4. **思维**：懂得如何去做。

欲：会爱上工作，是因为看到了它的价值。做此份工作，会获得什么，会很乐意的去做。比如认真学习书本知识，就拥有谋生的本领。

分配工作的人，要让工作的人感到满意，应该让他知道从工作中会得到什么，如果不做，又会有什么坏的影响。有时候，分配工作的人过于使用权威，一边吩咐一边骂，全部都是轻蔑他的言语，这样做是错误的，因为会打击他工作的热情，有损团体的团结。

心：**坚持不懈的做**，这是心的一种美德，也称为**勇气**。要想知道什么是勇气，就需要反过来看问题，懒惰会让人害怕，怕冷、怕热、怕阳光、怕风雨。一大堆借口，一会儿说冷死人了、或热死人；一会儿却说饿死了或饱死了；一会又说累死了或困死了。懒惰的人一天不知会死上几百次！

能将懒惰的习性消除，只有「心」或「勤劳」，也就是「勇气」。不管有多少困难和障碍，都有战胜它的勇气。为了达到目的，心须先远离种种罪恶。

与同事一起合作时，上司与下属双方都需要勤劳、尽力，才能获得完美的成功。上司扮演的角色越重要。懒惰的上司，只会让下属自个去拼命与卖力工作；刚开始的时候，下属还是会卖力工作一段时间，不久就会懒惰不干了。如果上司工作勤恳，会获得下属全力支持，跟着上司勤奋。

精勤：有精勤心的人，会用心投入、认真地把工作完成，不会松懈懒散，还会常常检查自己的工作。

成为领导的人，很少不关心工作，大部分的人都很用心的履行自己的职责。人的自然性，喜欢想很多，要让它停止却很难。问题是有些人想插手别人的工作，还会批评和挑拨他人，自己的工作却不用心做。看见别人的衣服漏了个小洞，把事情说成大事情。自己的蚊帐已经漏了一个大洞，将近一个月了，却没有缝回来。只要干预他人的工作，自己的工作却不做，这有什么好处呢？要时常检查自己的工作，包括做过的或还未完成的工作。

思维：让工作成功最好的方法。思维指懂得思考、观察、审查、判断。用智慧去工作，不是只会盲目地投入。不管我们有多喜欢工作，还是一心的工作。但是缺少智慧思考的工作，会让工作无法完成，拖延工作或成果不佳，最后要重新做。

另一方面，如果不用智慧工作的人，工作永远都做不完，还沦为工作的奴隶，好像这则恶鬼的故事。有一个饿鬼，接到组长的命令，要去守护一座凉亭。当凉亭里的人们睡着的时候，它下来，把睡着的人排成整齐的行队。他先把人们的头按一条线排齐，审查之时却发现人脚不齐，再把每只脚都拉上拖下地排列整齐。接着，再绕到头部细细察看，头还是不齐了，于是把人们的头再次拉上拖下地排列。过后，跑到脚部看时，脚又不齐。为了把这些人的头与脚，排成整齐的一条线，让饿鬼忙得团团转，却没有想到人的身高有高矮之分，如何都没有办法，将头脚排成整齐的一条线。有的人工作时，就像此饿鬼一样，如果愿意静心思考一下，就会知道原因。工作尽力完成，能做多少就完成多少。

懂得用智慧的人，也要懂得：

- 时间上刚好合适，不先不后，适时去做。
- 了解工作的性质，以智慧工作。

将工作完成，一切都在于心；心要乐意去做、心要坚持不懈、心要精勤、心要懂得如何去做。要成功的完成工作，最好的方法是布施、持戒、静坐，以清净心，这样会产生智慧，让我们懂得思考、懂得审查工作，也会了解工作的方法与步骤、有勇气与毅力、投入工作中。

5.5.3 阻挡工作的障碍

阻挡工作的障碍：

1. 喝酒。
2. 夜间游荡，去不正当的场所。
3. 迷恋看电影、戏剧等。
4. 赌博。
5. 结交坏友。
6. 好吃懒做。

罪恶为导致毁灭之道。

只是站在路口看，一般人是看不到衰落、毁灭在哪里，也看不到可怕之处，甚至会误以为那是通往幸福兴盛之路，但佛陀与智者都看得出来。

如果只是在路口看，也可能看到繁荣而已。

通往牢狱的路口是平坦的，但继续走下去，就会到达折磨人的监狱！

通往水池的路口是净洁的，但继续走下去，一不留意、失足落水溺毙！

通往深渊的路口长着翠绿的青草，但继续走下去，就会失足跌落谷底丧命！

导致毁灭的路口，看来没什么可怕，夜间游荡很好玩，赌博也很刺激，却拖延工作，错过进步的机会，远离善行，最后彻底破产、甚至有些人还卖身。

罪恶就是人们的脸蛋，也就是衰落的特征，哪个人与罪恶有联系，衰落就增加了。

注意事项

好上司的品德

1. 合理的给下属安排工作。
2. 按下属的工作能力，给予适当的工资或奖励。
3. 给下属好待遇。
4. 有特别的东西，懂得与下属分享。
5. 给下属安排适当的休息日。

好下属的品德

1. 应该先开始工作。
2. 停工、休息的时间比别人晚。
3. 只接受上司给的东西。
4. 追求工作质量。
5. 赞扬自己的上司。

5.5.4 不拖延工作的益处

1. 使自己、家庭、国家的地位提高。
2. 获得工作的快乐。
3. 成为自己可以依靠的人。
4. 成为别人可以依靠的人。
5. 可以很容易地行善积德。
6. 成为不疏忽之人。
7. 远离恶道。
8. 以后去世后，往生善道。
9. 养成好习惯到未来生生世世。
10. 得到他人的赞扬。

不怕风吹雨打，有与小草一样忍耐的人，做事情就要像男子汉大丈夫一样，全力以赴，必然会获得快乐。

第六章

第五组吉祥人生法则 —让自己成为社会有用之人

第六章的内容

第五组吉祥人生法则—让自己成为社会有用之人

- 6.1 让自己成为社会有用之人
- 6.2 第十五道法则：行善布施
 - 6.2.1 什么是布施
 - 6.2.2 布施的种类
 - 6.2.3 布施的目的
 - 6.2.4 无功德布施
 - 6.2.5 无上功德布施的方法
 - 6.2.6 布施的结果
 - 6.2.7 布施的益处
- 6.3 第十六道法则：修学佛法
 - 6.3.1 什么是佛法修行
 - 6.3.2 佛法修行的益处
- 6.4 第十七道法则：救济亲戚
 - 6.4.1 什么是亲戚
 - 6.4.2 选择真正亲戚的方法
 - 6.4.3 应该救助亲戚的特征
 - 6.4.4 救济亲戚的时机
 - 6.4.5 以世俗法救济亲戚
 - 6.4.6 以佛法救济亲戚
 - 6.4.7 救济亲戚的益处

6.5 第十八道法则：从事有益的工作

6.5.1 什么是有益？

6.5.2 判断工作是否有益的方法

6.5.3 有益工作的特征

6.5.4 做有益工作的方法

6.5.5 有益工作的种类

6.5.6 利己的工作

6.5.7 利众的工作

6.5.8 从事有益工作的好处

6.5.9 有益工作的实例

6.5.10 有益工作的好处

思路

1. 组织幸福的家庭，生活稳定后，我们要让自己成为对社会有用的人。要多多帮助团体，布施、佛法修行、救济亲戚，从事正当的工作，创造团结与稳定的社会。
2. 行善布施：给予和付出，将自己的财富或物品给予值得给的人，消除内心的吝啬，累积善德，提升心灵，创造一个和谐的社会。
3. 佛法修行：遵循佛陀的教导，约束自己的行为，在正确范围内多多行善。培养自己，提升个人的道德，让其有层次的细腻，符合生为人的价值。因为生命无常，所以我们应该以理性对待。
4. 帮助亲人：帮助与我们有血缘关系的亲人，包括父母、兄弟姐妹、伯母、阿姨、叔叔等，以及住同一个城市、国家和地球的亲人，促进人与人之间的团结和社会的和谐。
5. 从事有益的事业：指从事有益的工作，不会对任何人造成危害，对团体产生益处。比如公共利益、团体善事和各种社会救济。

目的

1. 让学员正确了解和介绍第五组让自己成为社会有用之人的重要性。
2. 让学员正确了解和阐述布施的含义、种类以及目的。
3. 让学员正确举例说明关于无功德布施和无上功德布施的方法。
4. 让学员正确阐述布施的结果和益处。
5. 让学员正确了解和阐述佛法修行的含义，以及按照十善行来修行的方法和益处。
6. 让学员正确了解和阐述亲戚的含义、种类以及选择真正亲戚的方法。
7. 让学员正确阐述应该救助的亲戚特征、救济时机以及救济亲戚的益处。
8. 让学员正确了解和阐述从事有益工作的含义、判断工作是否有益的方法以及有益工作的组成。
9. 让学员正确阐述从事有益工作的种类，举例说明从事有益工作以及益处。

第六章：让自己成为社会有用之人

6.1 让自己成为社会有用之人

第十五道法则：行善布施

第十六道法则：修学佛法

第十七道法则：救济亲戚

第十八道法则：从事有益的工作

组织一个美满、温暖、稳定的家庭后，要继续发展自己，将行善的能力，展现更广泛。每个人都有职责，成为对社会有用的人，帮助团体，让社会和谐平安。有如下原则：

1. 行善布施：给予和付出，将自己的财富或物品给予值得给的人，消除内心的吝啬，累积善德，提升心灵，创造一个和谐的社会。
2. 佛法修行：遵循佛陀的教导，约束自己的行为，在正确范围内多多行善。培养自己，提升个人的道德，让其有层次的细腻，符合生为人的价值。生命无常，我们应以理性对待。
3. 救济亲戚：帮助与我们有血缘关系的亲人，包括父母、兄弟姐妹、伯母、阿姨、叔叔等，以及住同一个城市、国家和地球的亲人，促进人与人之间的团结和社会的和谐。
4. 从事有益的事业：不会对任何人造成危害，对团体产生益处。比如公共利益、团体善事和各种社会救济。正当的工作将会有助于心灵提升，以及善行进步发展。

6.2 第十五道法则：行善布施

枝叶茂盛、硕果累累的树木，除了被认为有用之外，还会得到主人细心的灌溉。懂得布施的人，除了被认为是有用的人之外，必然会获得众人的赞扬与帮助。

6.2.1 什么是布施

布施即是给予，为了别人的好处，乐意施舍属于自己的东西。

布施是人最基本的美德善行，也是促进和谐世界不可缺少的一部分。

如果父母不布施，不养育我们，我们从出生那天起，就失去生命；夫妻赚来的钱，没有分享，这样的家庭必然会破裂；老师若不布施，不传授知识，我们会变得很愚蠢。人与人之间互相发脾气，如果双方不原谅、宽恕（无畏施），世界会毁灭。

当今是空劫时代，互相布施与给予，让我们有生命，维持日常生活。我们能健康成长，也是因为接受布施，拥有各种学问，也是因为受布施，这世界能够和谐平安，离不开布施。所以，布施对所有的人来说，非常重要，意义非凡。

6.2.2 布施的种类

1. 以物作为布施品。
2. 以佛法或世间学、艺术作为布施品。传授世俗的知识，比如各学科知识。传授佛法知识，比如分辨善恶，行为端正和富有道德。
3. 无畏施：懂得原谅、宽恕别人的布施，舍弃心中的愤怒，不怨恨对方。

布施佛法会获得最多、最高尚的功德，比任何布施都有价值，让受施者获得智慧，看清世界本质，灭尽烦恼，其价值永远无穷尽，利益今世和未来世。其他的布施，接受之后不久便用尽。

〔法布施胜于一切布施。〕

6.2.3 布施的目的

1. 因利益而布施：为了表达心意或得到受施人的喜爱，不是为了功德而布施。比如在参选期间，会积极做公益活动，供养寺院，集资铺桥造路，全都是为了收买人心，让人民看到他大善人的形象，才会投票给他。

有些人喜欢人家的姐姐，拿东西送给她弟弟，收买她弟弟的心。如此做，都是为了自己的益处而布施，是否会得到功德呢，答案是肯定的，但是获得很少的功德，永远比不上为了支持和报恩的布施功德。

2. 因支援而布施：以慈悲心帮助、支援的布施。如父母养育孩子、老师传授知识给学生、给清寒学生奖学金。

3. 因报恩而布施：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，我们必须尊敬、报答他们的恩情。有时候，我们可以适度地给予他们一点金钱，在他们生病时，在一旁照顾和服侍。不管是快乐还是痛苦，不会不管。值得礼敬的人，还有出家的僧人、沙弥，他们给我们指引和平之路，教导我们分辨善恶，脱离苦难。我们更该报恩，以四事，即衣、食、住、医供养他们，支持僧人，继续造福人间。

注意事项

在我们死后，不会带走任何财物，即使是一枚针都无法带走，唯一能让财物随身不留失的办法，就是将财物拿去布施。

布施对于那些正受老、病和死折磨的人很有用，如果哪个人知道将财富布施，他必会获得无穷的利益。已经布施的财富，算是转移到来世了。火烧的房子，搬出来的财物很有用，来不及搬的财物必然被火烧尽。

6.2.4 无功德的布施

1. 以烟、酒或毒品为布施品。
2. 以武器为布施品。如别人在争执时，送刀或枪给其中一方。
3. 以戏剧、歌舞为布施品。如请人看戏、看电影、听歌、听音乐，跳舞，让人心生欲望，不能获得功德。
4. 为别人找异性的对象。如给老板找来漂亮的女人、为公狗找来母狗。
5. 以黄色书刊、照片、影片或具有挑逗性的东西为布施品。

6.2.5 无上功德布施的方法

1. **以纯净物布施：**布施品必须是布施者，以正当的方法获得，不是来自骗取、欺诈，或是伤害压迫他人而来。用正当方法换来的食物布施，获得的功德远胜过用不正当的金钱换取的**昂贵佳肴**布施。
2. **以纯净心布施：**布施者真正有心布施、行善，去除内心的吝啬，不是为了名誉或利益。要想获得圆满的功德，在布施时，要具备以下三项纯净心：
 - 布施前，心生虔诚，乐意布施。

- 布施时，认真地布施，心中法喜充满。
- 布施后，心中法喜，不会可惜或后悔。

3. **受施人纯净**：接受布施的人要持清净的戒律，体态端正庄严、认真修行佛法。佛陀曾开示过，出家的僧人是世间福田，邀请到家中应供，也要一定的选择。邀请应供的僧人，必须选择持守戒律严格、修行认真的僧人来当福田。如果没有指定，任寺院的住持挑选，也应该挑戒律严格、修行认真的僧团来当福田。供养人若要获得最大的布施功德，也要持清净的戒律。要布施之前，僧人都会先让我们受戒，至少那时候，我们五戒俱足，获得的福德将最圆满。

6.2.6 布施的结果

布施是一件让人舒心的事情。常常布施的人，心中必会清净不浮躁。喜欢行善布施的人们，不会浮躁不安。由于每个人都需要互相依靠，我们的心存有吸引财富的力量。如果给予和舍弃的越多，拥有的福德力量就越多。如果心很吝啬，获得的财富力量就少。古人曾说过，布施行善会带来财富。佛陀也曾如此的称颂布施的美德。

人该给予值得给的东西，

佛陀赞扬布施的美德。

只有愚痴者才不赞扬布施的美德。

有虔诚的信仰，比布施物更有价值。

布施人的福德会增加。

布施人会获得与他人之间的友谊。

布施人会获得大众的爱戴。

有智慧的人给他人快乐，也会获得同样的快乐。

布施食物的人给予力量。

布施布匹的人给予皓洁的皮肤。

布施车辆或交通工具的人给予快乐。

布施灯火的人给予明亮的眼睛。

布施住所的人给予一切。

布施佛法的人给予永恒的正法。

布施自己喜爱的东西，会获得自己喜爱的东西。

布施美好的东西，会获得美好的东西。

布施最好的东西，会获得最好的东西。

布施高尚的东西，会获得高尚的东西。

如果布施美好的、最好的、高尚的东西，无论生在何处，那人会长寿，获得荣誉。

6.2.7 布施的益处

1. 布施是一切财富的来源。
2. 布施是财富的所在。
3. 布施者会获得快乐。
4. 布施者会受到大众的爱戴。
5. 布施者会获得他人的友爱。
6. 布施者会成为有魅力的人。
7. 布施者会成为好人交往的对象。
8. 布施者走入社会，会受到欢迎。
9. 布施者无论身在何处，都有英勇的精神。
10. 布施者会获得好的声誉。
11. 布施者往生后，必能转世到天界。

6.3 第十六道法则：修学佛法

干枯的檀，香味依然存在。

被榨干的甘蔗，甜味依然存在。

将盐蒸发，咸味依然不变。

遇到苦难的智者，依然坚持佛法修行。

6.3.1 什么是佛法修行？

佛法修行是将自己的品行，约束在善与对的范围里，不断提升自我的品德或言行举止，让自己成为公正、不偏心的人。

佛陀曾开示，将佛法修行列为吉祥法则第十六，放在法则第十七—接济亲戚和法则第十八—从事有益的行业前面，因为接济亲戚、从事有益的行业，都必须跟众多不同性格与品行的人接触，如果不小心，很容易发生冲突。我们或许会因缺少公正、平等心，而坏了大事。

参与团体工作前，需要先佛法修行。为了培养自己适应团体，可以在团体工作中得到快乐，不会给别人或自己制造烦恼或问题。

要根据以下两点来培养自己：

1. 以公正平等心对待一切。
2. 要佛法修行。

以公正平等心对待一切：维持社会的稳定安宁，最重要的一个原因是公正。尽管社会繁荣昌盛，人们也丰衣足食，如果缺少公正，无法继续维持下去，到处都充满纷争与混乱。

因为缺少公正，家庭会破裂。

因为缺少公正，国家发生革命或政变。

因为缺少公正，产生国与国之间的战争。

公正是合理的行为或做法，这是每个地方和每个人都不可缺少。有些人认为，公正是大人的事情，大人有责任给予，我们接受。这样的理解是错误的，人与人之间必须要公平相对。

我们该培养自己，以公正、合理的态度对待别人，不会因以下的四项偏见而偏心、失去公正与合理：

1. **爱太多**：无论多么喜爱某人，如果该人没有卓越的工作成绩，就该推荐或赞扬比他更有能力的人，绝不因私人的好感而缺少公正之心。此外，包括不做贪得无厌的人，不因爱财成为失去公正心的人。

2. **厌恶多**：虽然心里对某人有厌恶感，但这是个人的事情，不该牵扯到团体的工作。如果自己不喜欢的人，也跟他人一样做好事，应同样奖励，不可因私人的感觉，失去公正心。
3. **迷惑多**：要做一个有智慧、有见识、不受他人迷惑、绝不受骗上当的人，也不做是非不分，就惩罚下属的上司。
4. **怕恐吓**：有一颗勇敢的心，不怕任何黑暗的势力，即使受了威胁，也不抛弃公正之道，爱公道多于自己的生命。

以上四项美好的品德，每个人都应该具有，否则这世界就会变得很混乱，不会有安宁和谐的一天。尤其是身为善知识的我们，更该培养自己，具有这些圆满的美德。

*「如果不因爱、厌恶、愚昧、惧怕，成为一个失去公正心的人，
这个人的声誉，必如每晚的月光一样，永远洒满光辉。」*

佛法修行：按佛陀的教诲来训练和约束自己，不断提升自我内在的品德，遵循十善业道来修行。十善业详述如下：

1. **不杀生**：不杀人，也不杀有恩于自己的动物或其它的动物。人应该懂得以和平的方法来解决，不是以杀对方来了结问题。在杀对方之前，凶手心中已起狠毒的念头，心浑浊，杀后还要承受此恶果的报应。整天提心吊胆的，害怕被杀者的亲友前来报仇。杀生根本不能解决问题，引来更多问题，永远无法解决。
2. **不偷盗**：以不正当的方法获得财物。如：
 - 偷窃。
 - 抢夺。
 - 恐吓、威胁。
 - 抢劫。
 - 耍赖硬说是自己的东西。
 - 舞弊。
 - 诈骗。

- 诱骗。
- 假造。
- 抵赖。
- 私吞。
- 偷换。
- 偷藏。
- 贪污。

第二项善业让人们在社会上以正当的行为或合法的职业谋生，获得的财物也是纯净的，不怕别人来催讨。

3. **不邪淫**：能控制男女之间的情欲，不与他人的丈夫或妻子有染，比如不强奸，不强虏、不猥亵。第三项善业让人们将心灵提升，尊重他人的人权，缔造一个安详和乐的社会。

4. **不妄语**：不是故意说产生误会的话语，或故意以种种手段让人误信。方法有以下七种：

- 当面撒谎。
- 做错事不认错。
- 吹牛。
- 小痛装大痛。
- 以暗示的方法让人误解。
- 小题大做。
- 将大事隐瞒，说成小事一件。

不妄语：

- 为自己说谎：如怕发生对己不利的事。
- 为他人说谎：因对某人有好感，想让他得到某种利益，不惜说谎；或因对某人厌恶，不想让他得到某种利益而说谎。
- 为财物诱惑说谎：如想从中得到金钱或回报的东西而说谎。

第四项善业让每个人都能真诚相对，不逃避事实，不是为了得到某种利益而说谎。

5. **不两舌、不挑拨**：不会将双方不和谐的事情传出去，让他们更加不和谐。应该说一些让双方都能团结的话语。

第五项善业让我们不谄媚、不奉承、不巴结，迎合讨好他人，不挑拨双方关系，促进团体的和睦相处。

6. **不说粗话**：不要说让人心情不舒服、或刺痛他人内心的话语，以及会让说话人的身份低下。这些言语包括：

- 骂人的话：刺痛人心和贬低他人的话。
- 讽刺挖苦的话：对人冷嘲热讽的话。
- 撞击他人的话：让人每次想起来时，都会心痛的话。
- 顶撞他人的话：使他人的自尊受损的话。
- 诅咒的话：咒骂他人的毒话。
- 下流的话：社会唾弃的话。
- 怀恨的话：使人听后怕遭到伤害的话。

第六项善业让每个人都成为正人君子，有分寸地使用言语，不用言语伤害他人。

7. **不乱说**：不随便说话，不是想说什么就什么，一点意义都没有。应该说一些有证据、有出处、适时有益的话语。

第七项善业让每个人都懂得对自己的言语负责任。

8. **不贪婪**：不会想以不正当的手段，获取别人的东西。

第八项善业让我们懂得尊重他人拥有财物的权利，不会有想得到他人财物的念头，心透明纯净，以慷慨大方的心为团体谋福利。

9. **不记恨**：不记恨、不记仇，心情愉快、透明不浑浊。

第九项善业让我们懂得宽恕他人，没有伤害他人的恶念，心获得宁静，生起充满创造性的思想。

10. 不违背道德，没有违背道德的想法，比如正确的见解，即是八正见：

1. 认为布施真好，应该做。
2. 认为尊重值得敬重的人是对的、好的，应该做。
3. 认为招待客人是好的，应该做。
4. 认为善恶都有不同的果报，是真正存在的事实。
5. 认为今生来世的轮回真的存在。
6. 认为父母对我们有恩。
7. 认为天堂地狱真的存在。
8. 认为脱离烦恼、欲望的修行者，真的存在。

第十项善业让我们懂得心存善念，有正确的见解，正确的判断力，以及正确的原则，让我们想任何事情都是正确的。

*我们没有看见任何的法，
能像正见一样，
让没有出现的善业产生，
让已有的善业更圆满。*

每个人都应该自我培养，让自己有十项善业的美德，尤其是担任善知识职责的人，更该具备这些条件，更造福人们。

「佛法庇佑那些佛法修行的人，谁想获得幸福，要想成为大人物或人生幸福成功，他一定要佛法修行。」

6.3.2 佛法修行的益处

1. 累积大功德。
2. 成为不疏忽的人。
3. 成为有诚信、有德行的人。
4. 成为促进佛教繁荣昌盛的人。
5. 今生与来世获得幸福。

6. 不与任何人结怨。
7. 对众生有宽恕心。
8. 拥有智者的行为。
9. 为自己与团体带来和平、幸福与昌盛。
10. 为自己修出为人之道、天道、梵天之道与涅槃之道。

「修行人，必然会获得幸福。」

6.4 第十七道法则：救济亲戚

很多树木生长在一起，成为一片树林。暴风雨来临时，也会一起面对，所以能长存。这与单独生长的树木不同，虽然能长成参天大树，要独自遮风挡雨，很容易受摧残。有很多亲戚围绕在身边的人，遇到困难时，有人在旁帮助，一切很容易度过。行善获得快乐，一直走在幸福昌盛的大道上，一定有人支持与鼓励。

6.4.1 什么是亲戚

亲戚即是熟悉的人，亲密的人和可以放心的人。可分为两种：

1. 血缘家族，可分为两种：

- 有家庭血脉关系的亲戚，如祖父母、伯父、叔父、舅父、姨母、姑母、兄弟姐妹、孙子孙女等。（父母、儿女、妻子、丈夫是最亲密的人，非常特殊，我们之间有要互相履行的责任。）
- 因亲近与熟悉成为的亲戚：如最好的朋友。

2. 法缘家族，因以下的四种因缘，成为我们的亲戚：

- 为我们出家当僧人而成为亲戚。
- 为我们出家当沙弥而成为亲戚。
- 为我们皈依三宝而成为亲戚。
- 为我们开示佛法而成为亲戚。

6.4.2 选择真正亲戚的方法

称为亲戚的人，不只是互相认识，也不只是知道他能帮助我们，还要关心对方。即使是分隔两地，想知道对方的情况，了解他们的乐与苦。如果对方有困难，随时都会救助，想办法解决问题，才称得上亲戚。真正的亲戚不管是当面还是背后，心都会紧紧相连，与普通的相识不一样。

当我们飞黄腾达时，才称兄道弟，当我们失败时，就背弃、好像陌生人，这种人肯定不是亲戚。要想分辨是不是亲戚，方法很简单。当我们患病住院时，他就会来探望、照顾我们，即使我们没有任何职位、荣誉，他却真心对待我们，甚至在死后，也帮忙处理后事，这样才是亲戚。

6.4.3 应该救助的亲戚

1. 在求助我们之前，已经尽最大努力帮助自己的人，不是所有的事情都伸手求助，不肯为自己尽力的人。
2. 懂得使自己成为值得救济的人，要有良好的行为，不与任何恶道有关系，谦虚有礼、心地善良。

6.4.4 救济亲戚的时机

1. 贫困以及没有依靠的时候。
2. 缺少资金投资做生意。
3. 没有交通工具的时候。
4. 缺少谋生工具的时候。
5. 生病的时候。
6. 事业上出现问题的时候。
7. 无故受冤枉、打官司的时候。

救济亲戚的事，说难不难。有些人会丢弃亲戚，不闻不问，有的人为了帮助亲戚，弄得自己好惨。帮助或救济要有界限以及适当的方法，不是任何帮助都是好的。

6.4.5 以世俗法救济亲戚

救济亲戚为了让亲戚间互相团结，不遗弃对方，给予好意的帮助与关怀。按以下的四摄法来做：

1. **布施摄**：大方分享吃用的东西；探望时也不空手去；在特殊的日子时会送礼；每逢佳节时会带上吃用的东西，甚至给投资做生意的钱。我们该留一部分的钱，为救济亲戚用。给亲戚之后，不曾想过要回来。如果他拿回来还，可以收下来，以防万一有别的亲戚急需。
2. **爱语摄**：以温柔有礼的言语，亲切称呼对方，如伯父、姨妈、舅父、叔父等，要用敬语，即使心中有气，也不该出口诅咒或恶言讽刺。
3. **利行摄**：亲戚有要事时，要全力相助。如举办婚礼、剃度出家、卧病在床、法庭诉讼和丧礼等，至少也要鼓励或安慰。
4. **同事摄**：以适宜的身份对待同事，根据周围环境，对长辈要有礼，关爱后辈，同甘共苦。

6.4.6 以佛法救济亲戚

让亲戚们懂得修功德累积福德，常常邀请他们来布施、持戒和打坐，让他们心向佛法，有虔诚心，讲佛法给他们听，有机会邀请他们来出家或修行。

注意事项

救济亲戚是一件好事，但要以正确的方法进行，救济亲戚不应让自己在工作上或责任上失去公平心。

需要帮助的人也应该深思，如果是真心关爱对方，就不该为了自己的利益，去向有权势的亲戚求助，是有损对方的事，让亲戚失职，失去公平心。知道开口求助后，会让对方犯错，感到不安或担忧，就不要开口。开口求助不是坏事，千万不要让对方因帮助自己而犯错。

孝敬父母、养育孩子、照顾妻子（丈夫）列为吉祥法则的第十一、十二、十三道，但救济亲戚却列为吉祥法则第十七道，目的是让我们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、第十六道法则懂得以佛法修行，修出公正心。在有公平心之后，再救济亲戚，避免要救济亲戚，而结派结党，做有损道德的事情。

6.4.7 救济亲戚的益处

1. 避免灾难的基础。
2. 是权力的基本。
3. 是一种善业。
4. 是维护亲戚间善意与爱心的工具。
5. 使亲戚关系更为亲密。
6. 使亲戚团结一致。
7. 亲戚忠诚以待。
8. 使世界和谐的原因。
9. 这是智者美好的德行。
10. 使得家族兴盛不衰。
11. 来生来世必有很多的亲戚。
12. 成为后代的榜样。
13. 营造良好的生活环境。

「哪个家族让亲戚团结一致，外人必会敬畏，即使是坏人，也不敢来侵犯。好像是布满荆棘的竹林，人们很难进去砍伐。又像池塘绽放的莲花，必会得到路人关注的目光。」

6.5 第十八道法则：从事有益的工作

一座质量并重的工厂，不只注重数量，还要关注品质。人要进步发展，利己利人，不是多做工作就可以了，还要懂得选择从事有益的工作。

6.5.1 什么是有益

有益的工作就是不会有罪恶和危险，不伤害、不欺压他人，利己利人的事。人的工作效率分为两种：一是做得来，二是做得好。

做得来：为了完成工作而做，不会想到工作是否有意义或效益。

做得好：这种人会从每个角度审视工作的重要性或得失，选择做真正有益的事，那些对自己和大众无益的事不做，如果一定要做，就一定尽心尽力做好，如果不好绝对不做。

可以做指的是自己想得到或想做的事情。如做买卖为了自己的利益，不选择买卖的货物，不该卖的东西也卖，不论是烟、酒、毒品之类都敢卖。或许想高升或得到荣耀，会不择手段想办法得到，不在乎是对错。能不能做只是一般人最普通的基本工作条件，要想做得好，需要进一步努力；能做得好的人需要两种条件；除了做得来之外，选择不做也可以，如果认为那是不好、不对的事，绝不会去做，这才是厉害的人。

做得来的人比喻为刚会吃东西的婴儿，拿起能吃的东西，就放进嘴里，这只是会吃会吞，不是懂得吃，没有什么特殊的。如果一不小心拿有毒的东西给孩子吃，家人就会手忙脚乱的将孩子送去医院。懂得吃的人会选择吃的食物，如果是好的、有益处的、应该吃的就会吃，否则绝不吃。做得好的人不是只会埋头工作，而是只做认为该做的事。

6.5.2 判断工作有益的方法

在判断工作是否有益的时候，不要听信坏人的甜言蜜语，因为坏人的心地很浑浊，性格恶劣，有错误的见解，只要是正确的事情，都认为是错误的。那件事情是好的，却认为是不好的。他们说的话决不能信。

智者是具有正确见解的人，可以辨别是非对错，功德与罪恶、持戒、守信，表里一致的人。要以恭敬之心，倾听智者的教导或赞扬。在判断工作是否有益，智者有四个原则，其中两个属于世俗或社会上的原则，另外两个属于佛法的原则。

6.5.3 有益工作的特征

有益的工作的特征有以下四项：

1. 不犯法。
2. 不违反传统。
3. 不犯戒。
4. 不犯佛法。

1. 不犯法：法律强制人人要遵守，只要是犯法的工作，即使没有犯戒或违反佛法，都是无益的。比如在市政府管辖的土地上建房子，要事先获得批准，不然就做错了。从道德或佛法来看，表面上好像没犯错，因为地皮是我们的，建房子的钱也是我们的，从性质上看，这样建房子是有害，会受到指责，只要是有益的工作就是违反道德与佛法，也违反《吉祥经》法则的工作。

佛陀曾开示，不管是普通百姓，还是出家的僧人，必须要严格遵守国家制定的法律。没有哪本经书记载，有关佛陀教导佛教徒要违反法律，要重视佛教的戒律，忽律国家的法律。

佛教要众信徒爱和平，遵守国家法律，任何情况下都不能违法。从《吉祥经》的观点来看，不遵守国家法律，必给自己带来不吉祥，让自己悬绳自杀一样。

2. **不违反传统**:是指某地居民的传统，因地方、种族不同而有区别。即使某地大部分的人，都认为是好的，值得传承的就是传统，自然形成社会规律，谁违反传统，就是做了对不起大众的事情。比如举行婚礼的传统、招待客人的传统、饮食的传统、尊敬长辈的传统等等。这些传统都会因区域不同而不一样，一定要仔细了解清楚。

当我们佛教徒走入某个社会，首先要先问清楚当地的传统，入境随俗，如果跟着做后，会让自己有损失，甚至损害国家和佛教徒的尊严，这样就该避免。比如对长辈无礼、重男轻女、做生意重视黄道吉日，或者是在印度，有某些种族规定不能在同一个地方大小便，导致无法修建厕所的传统。

3. **不犯戒**:戒是所有行善做好事的基本，即使是在三学（戒、定、慧）里也一样，被认为是佛教的核心。

戒： 是静定的基础。

静定： 智慧的基础。

智慧： 证入涅槃的工具。

只想行善，却不持戒的人，就好像在建造空中楼阁。

佛教徒应该在工作之前，先审视一下，要着手的工作是否犯五戒，若是有犯就不做，即使是得到有权势者、但不持戒的人的支持，也不要去做。

佛陀曾开示：「你们应该时常自我观察反省，是否能以戒约束自己。你们也该时常观察反省，智者是否能以戒指责我们。」

4. **不犯佛法**:佛法是正确的善法。在每次工作之前，该详细忆念佛陀的佛法和教诲，因为有些工作，不犯法、不违反传统、不犯戒，但却可能会触犯佛法，如：

记仇记恨、结怨:触犯《十善业道经》的法则。

懒惰：触犯神足里的法则。

风流、好赌：触犯远离恶道的原则。

工作的时候，身、口、意三方面，都必须遵守法律、传统、戒与佛法，这才是从事有益的工作。

有些人可能有疑问，在每次工作的时候，心里其实也希望能做有益的工作，但都是在工作进行后，才发现是无益的。要如何做，才能及时知道工作是否有益呢？

6.5.4 认识工作的做法

对以上的质疑，佛教教导工作应该三思而后行。也就是在做任何事情前，应该先做考虑，再开始动手做。现代人通常说，在没看见之前，不要急着闻；在没阅读前，不要急着签字。这刚好符合佛法的原则。可是现代年轻人，对于这样的工作，就不大同意。因为他们的心比较急躁。在向上级汇报工作时，上级说，先让我考虑考虑。年轻人就会在心里偷偷埋怨上司，上司一点气魄都没有，总是畏手畏脚的。其实这与气魄和畏缩无关，因为要多考虑，要先知道，此事是否可以做，做的后果是什么，不是先做了再说。又该如何知道再做呢？

最重要的是要放下固执，不要一意孤行，要承认自己不是最能干厉害的人，也不是最聪明的人，世界那么大，肯定还有比我们更能干、更聪明的人。如果哪个人能将傲慢的性格放下，他就可以先知道要做的工作是否有益。如果无法改善自己骄傲的性格，一切都没希望了。因为都是做过后，才发现是不该做的事情。比如学习成绩不及格、患肝炎了才发现是喝酒太多了，钱输光了才知道不该赌博，甚至进监狱，才知道国家是有法律的。

6.5.5 有益工作的种类

有益工作分为两种：

1. 为自己做的工作
2. 为大众做的工作

从事有益工作的人指的是，以正确的方法做这两种工作，遵守以上四条件的人。

6.5.6 利己的工作

这指的是为维持生活而从事的工作。如务农、做生意、教师、当木匠等，这些都是谋生的职业。

佛陀曾教导佛教徒，不能从事以下五种工作：

1. 贩卖武器。
2. 贩卖人口。
3. 贩卖毒药。
4. 贩卖毒品。
5. 贩卖动物，送去屠宰。

无论是哪个人，只要是从事这五种工作的人，便是从事有益工作的人，会给自己带来无限的罪恶，尽管富裕了，摆脱不了造下的恶业。

6.5.7 利众集体的工作

这里指的是为社会人群谋福利的工作或救济身边的人，如建桥、修路、公共凉亭等等。

6.5.8 注意事项

在工作的时候，要尽心尽力，但是不要让工作多到自己都应付不过来了。在为大众做时，需要先培养自己，改善自己不良的性格，按照吉祥法则 16，以佛法修行，避免在工作间，与他人发生冲突。还要知道，自己做的工作是否对社会有益，不是为了自己的声誉和职位而工作。为群众而工作的人，收获最大的是自己，会获得来生来世的福德以及良好的品格，改善自己周围的环境，别人所获得的只是一点益处。如果能这样想，在工作时，就会有动力和信心，不会想跟谁评论功劳。

为大众工作的人，在佛日的时候，应该持八戒，学会控制自己的情绪，因为为群众工作的人，会与很多人共事，与他人产生冲突的机会也很多。虽然我们怀着好意，也会有一定的恶业跟随着。在为大众工作之前，应该先让自己的家庭幸福，多点时间照顾，家庭幸福了，才不会有太多顾虑。

6.5.9 有益工作的实例

1. 在佛日时持八戒。
2. 以合法的方法互相帮助。
3. 建造修行场所，如寺院、佛塔等。
4. 种树，让来往的人可以在树下乘凉。
5. 建桥，为来往的人提供方便。
6. 挖水井、提供自来水供应设备，让人们方便的使用水。
7. 为路人提供饮用水。
8. 给他人提供住所。
9. 心沉浸于福德与善行中。
10. 持戒、静坐修行。

6.5.10 有益工作的好处

从事无益工作的人，得失如影随身。得到越多，心里的负担也就越重，好比吃得饱，但胃不舒服；从中得到的钱财越多，失去人格的机会也越多。越做心越苦，自己的行善之心越来越减少。从事有益工作的人，会获得真正的幸福与美满，或许不是很富有，但做善行却很多。

从事有益工作的人，睡得很安稳，醒时也快乐，不用惧怕任何人，自己所做的工作，有利于整个世界，算是报答了世界让我们居住的大恩。工作完成后，最大的收获就是让世界永久和平。

「那些勤劳、有正念和选择有益工作的人，他们会先思后行，勤于以佛法修行、不放逸的人，必能获得地位与名誉。」

第七章

第六组吉祥人生法则 —准备好自己的心

第七章的内容

第六组吉祥人生法则—准备好自己的心

- 7.1 准备好自己的心
- 7.2 第十九道法则：戒除罪恶
 - 7.2.1 什么是罪恶
 - 7.2.2 罪恶的来源
 - 7.2.3 去除罪恶的方法
 - 7.2.4 戒除罪恶的含义
 - 7.2.5 罪恶有哪些
 - 7.2.6 戒除罪恶成功的方法
 - 7.2.7 什么是知耻心
 - 7.2.8 产生知耻心的原因
 - 7.2.9 产生离恶心的原因
 - 7.2.10 戒除罪恶的益处
- 7.3 第二十道法则：喝酒有节制
 - 7.3.1 喝酒有节制的含义
 - 7.3.2 使用「节制」的原因
 - 7.3.3 喝酒的害处
 - 7.3.4 喝酒对来世的害处
 - 7.3.5 戒酒的方法
 - 7.3.6 喝酒有节制的益处
- 7.4 第二十一道法则：不轻忽佛法
 - 7.4.1 不轻忽的含义
 - 7.4.2 学佛法不轻忽的含义

- 7.4.3 轻忽之人的特征
- 7.4.4 什么是意识
- 7.4.5 意识的责任
- 7.4.6 意识的比喻
- 7.4.7 意识的益处
- 7.4.8 训练成一个不轻忽的人
- 7.4.9 不该轻忽的事情
- 7.4.10 学佛法不轻忽的益处

思路

1. 让心拥有更多的美德，减少内心的烦恼，我们应该调整，准备好自己的心，需要戒除罪恶、喝酒要节制、学佛法不昏沉，专心行善修功德。
2. 戒除罪恶指以身口意造下的各种恶行，让心浑浊。已经这样做的人，请不要再做了。那些未做的人，就请戒除罪恶。因为在造下罪恶后，产生知耻心。
3. 喝酒要节制指使用酒或毒品治病时，需要特别小心谨慎，一定要远离一切毒品。因为那些酒或毒品，会让人失去意识，失去意识的心无法学习任何美德了。
4. 学佛法不轻忽，一直保持清醒的意识，不管是思想、言说，还是行为，绝不往衰落之道。重视要做的事情，远离恶业，就会认真的做，继续行善积德，因为佛陀教导我们，不要轻忽大意。

目的

1. 让学员正确了解和阐述第六组吉祥法则—准备好自己的心的重要性。
2. 让学员正确了解和阐述罪恶的来源和去除罪恶的方法。
3. 让学员正确阐述戒除罪恶的含义、罪恶的组成（十恶业）和戒除罪恶的方法。
4. 让学员正确阐述知耻心的含义、产生知耻心的原因和戒除罪恶的益处。
5. 让学员正确了解和阐述喝酒要节制和害处。
6. 让学员正确阐述戒酒的方法和喝酒要节制的益处。
7. 让学员正确了解和阐述学佛法不轻忽的含义和轻忽之人的特征。
8. 让学员正确阐述意识的含义、责任、比喻和益处，训练成不轻忽之人的方法。
9. 让学员正确阐述七项不该轻忽佛法和不轻忽学佛法的益处。

第七章：第六组吉祥人生法则—准备好自己的心

7.1 准备好自己的心

第十九道法则：戒除罪恶

第二十道法则：喝酒有节制

第二十一道法则：不轻忽佛法

从第十八道吉祥法则开始，是关于个人事业，不管性别、年龄、种族和信仰，每个人都可以用来调整自己的事业、社会和政治，按步骤来改善，最后获得幸福与成功。在第二十道吉祥法则后，发展自己更高层，提高心灵品质，灭尽烦恼，成为阿罗汉佛。

第六组吉祥法则，好好准备自己的心，更进一步发展自己，训练自己的心，提升自己的美德，让烦恼逐渐变少。学会帮助自己，在救济亲戚、救济社会和救济世界上，就更有分量了。

1. 戒除罪恶指以身口意造下的各种恶行，让心浑浊。已经这样做的人，请不要再做了。那些未做的人，就请戒除罪恶。因为罪恶的行为，会笼罩内心，让心浑浊，无法接受佛法。那些正在造恶，造恶不停的人，无法修习自己的心。戒除罪恶的人具有知耻心，害怕恶业来到的恶果。
2. 喝酒有节制指使用酒或毒品治病时，需要特别小心谨慎，一定要远离一切毒品。因为那些酒或毒品，会让人失去意识，失去意识的心无法学习任何美德了。比如试着跟那些醉酒的人讲佛法，看她是否能听得进去。
3. 学佛法不轻忽指一直保持清醒的意识，不管是想、说，还是做，绝不会往衰落之道。重视要做的事情，远离恶业，就会认真的做，继续行善积德，因为佛陀教导我们，不要轻忽大意。

由于轻忽的人都会放任生命，认为无关紧要，还很年轻，到老了以后再行善积德也不迟。或者认为自己还很健康，什么时候想行善都可以，没有一点问题。他们剩下很漫长的生命，什么时候做好事都可以，沉迷于自己年轻的陷阱里，不会有疾病，不会死，所以不愿意行善。

那些学佛法不轻忽的人，总会提醒自己，不知什么时候自己就会生病，就这样离开人间。这些都没办法提前知道，也没有人先告知他们。他们学佛法不轻忽，赶紧修功德累积福德，认真培养自己。心充满激情，随时准备修善业，很容易得到成功。

7.2 第十九道法则：戒除罪恶

在打扮漂亮之前，我们首先应该洗澡，将身上的污垢洗净。同样要将心净化纯洁，让心具有高尚的品德，一定要远离一切罪恶。

7.2.1 什么是罪恶

坏了的东西通常有不同的名称，比如坏的家称为破裂的家；腐烂的食物；而破旧、腐烂、破损、破裂、崩塌、发霉等词，总的来说就是坏了，不好了。精神状态也一样，分为很多种，比如忧愁、荒唐、狠毒、黑心和哀伤等，不管用哪个词语来描述，这些忧愁、荒唐、狠毒、黑心和哀伤等，都被认为是精神有问题。这类情况在佛教里，用简单的词语总结即是罪恶。罪恶是指精神有问题，让心堕落，不管在哪方面堕落，都被认为是罪孽。

7.2.2 罪恶的来源

关于罪恶的来源，别的宗教的看法与佛教有很大的区别，无论是基督教、伊斯兰教，还是印度教等。比如基督教和伊斯兰教会教导众徒，罪恶是因为违抗上帝的旨意而起的。上帝要信徒们时刻想到他，如果不小心忘了，罪恶也就由此而生了。或者是基督教不允许信徒直呼真主的名字，除非是真的有必要，否则便是一种罪恶。甚至有些信仰里，罪恶还会遗传到子孙。比如基督教里认为每个人生来就有罪恶，人的祖先亚当和夏娃违反上帝的意旨，偷吃伊甸园的禁果，被上帝惩罚。人类的后代生来就背负着罪恶，经由血脉，遗传到世世代代。

在佛教方面，由于佛陀自己精进修行禅定，证得无上正等正觉，清晰地洞察人间的烦恼，以及烦恼的自然性。这是造成罪恶的原因，有正确的知见、知道灭尽烦恼的方法。针对罪恶的来源，佛陀曾开示道：

罪恶不会发生在没有造恶的人身上。

造恶的人，必定是心浑浊的人。

不造恶的人，必定是心清净的人。

佛陀的良言足以证明，罪恶是属于个人的，不可能由血脉关系承袭。造恶的人，会受到恶果缠身，不造恶的人，免受恶果。父亲造恶也是父亲的事情，承受恶果恶报的是父亲；儿子造恶也是儿子的事情，承受恶果恶报的是儿子。这就好像是父亲吃饭，饱的是父亲；儿子没有吃饭，饿的是儿子；或者是儿子吃饭，儿子吃饱了；但父亲没有吃，饿的也是父亲；不是父亲在家里吃饭，在山顶上的儿子不吃就饱了。因为这是个人的事，互不相干，没有任何人可以改变。

依据佛教的看法，罪恶一直跟随造恶的人，如果心中生起罪恶，并去造恶了，罪恶一直纠缠着那个人，让他的心哀伤和浑浊，一直遭受痛苦的折磨。这一切都与他人无关。

7.2.3 去除罪恶的方法

不同的宗教对罪恶的来源，都有不同的看到法，去除罪恶的方法，也天差地别。在信仰上帝的宗教里，上帝是神圣的，只有上帝才能给人去除罪恶，赦免人的一切恶行。只要心忠于上帝就可以了。

证得无上正等正觉的佛陀，曾开示：

清净与否是个人的事情。

没有人可以赦免他人的罪恶，让他人变清净。

佛陀充满智慧的圣言，否认了罪恶传承给他人的可能，也否认了罪恶可以由某个人赦免。

佛教去除罪恶，有理智的解决方法。

比如说，我们把一汤匙的盐放在一杯水里，搅和之后，浅尝一口，会有什么味道？
「当然是咸！」

如果把这杯水倒入一个水桶里，往这只水桶注满清水。再尝一次，味道会如何？
「略有咸味！」

如果把这桶水倒进一个大水缸里，再往缸里注满水，味道又会如何？「咸味不存在了！」

「水里的盐有没有减少？」

「盐一点都没少，一点都没失去。」

「既然如此，为什么没有咸味了呢？」

因为大水缸的水量很多，咸味淡了，一点都没有了。这就是常说的有，就像没有，溶在水里的盐丝毫没有减少，但失去咸味了，就好像水里没有盐一样。」

在佛教里，去除罪恶的方法是：从此刻开始，停止造恶业，只行善业，累积福德，让福德减轻罪恶。行善累积福德，就像把水注如大水缸一样，造恶业就像在水中加盐。我们造恶业，恶业就会随着我们，没人可赦免或消除。我们应该勤修功德，福德增长的同时，罪恶也会淡化，最后会失去毁灭的力量了。

7.2.4 戒除罪恶的含义

终止：做过的事就此终止，不再做。

戒除：戒除没做过的事，永远不再做。

戒除罪恶意思是，所有心、口、意造下的恶业，都会让心混浊，如果曾造过恶业，从此要终止造恶。还没造的恶业，绝对不能去做。

7.2.5 罪恶的组成

罪恶包括十恶业，即是：

1. 杀生：如杀人、射鸟、钓鱼、折磨动物。
2. 偷盗：如偷窃、抢劫、诈骗、贪污。
3. 邪淫：如花心、强虏、淫秽。
4. 妄言：如说谎、伪造证件、说话加油添醋。
5. 两舌：如挑唆离间，使人感情破裂、冤枉他人。
6. 恶口：如骂人、咒骂、诅咒、恶言、顶撞、讽刺挖苦。
7. 胡说八道：如花言巧语、吹嘘、吹牛。
8. 贪念：以不正当的手段获取某物、想得到他人之物。
9. 嗔念：如记仇记恨、伺机报复、害人。

10. 痴念：如认为没有善恶业的存在、父母不是我们的恩人、死后一切都消失、没有因果之律。

7.2.6 戒除罪恶的好方法

人由「身」与「心」构成，心是身的主人，身要听从心的指示与操纵。佛陀曾说：

「心是主宰，成败皆由心。心坏了的人，言行举止也跟着坏。说坏话、做坏事，痛苦会接踵而至，好像是车轮走过牛脚印。但心纯净、善良的人，言行举止纯净，美好纯净的言语和行为，如影随形，带来无限的幸福。」

希望获得幸福、成功的人，需要训练自己的身心，戒除一切恶业之道。可以从认识知耻心开始。

7.2.7 什么是知耻心

知耻心：对自己造下的恶业感到羞耻，即使没人知道，每次想起时，内心都会不舒服。内心讨厌造恶，看到它就好像是污点，心变得浑浊，不想再造恶。

避恶心：惧怕罪恶，非常害怕受到恶业的果报，也害怕恶业带来的痛苦与折磨，所以不愿造恶。

看到一块沾着粪便的铁，不会想去触碰，因为手会沾到令人恶心的粪便，这种感觉好比「知耻」，即自己造的恶业感到羞耻。

看到一块烧得通红的铁，也不想去触碰，因为怕热铁烫到手，这种感觉好比「避恶心」，即惧怕恶业的恶报。

正人君子知耻心与避恶心，用清净的身心，以佛法修行，必是人间的天人。

7.2.8 知耻心生起的原因

1. **觉知人身高贵：**试想想，我真的很有福德，生为人多么幸运！为何要杀生？为何要偷窃？那是禽兽的行为！为何要抢他人的妻子或丈夫，我又不是禽兽？我是人，比动物高尚千万倍。意识到自己生为人的高尚与不凡，自然生起知耻心。

2. **觉知年龄老化**：试想想，都这么老了，还来跟儿孙辈女孩谈恋爱，羞不羞呀？我都这么老了，还来偷儿孙辈的东西，羞不羞呀？思及自己的年纪，自然生起知耻心。
3. **觉知行善断恶**：试想想，我一直都是好人，做过的好事也不少，为何现在要做坏事呢？不要做，再也不要做坏事！思及过去做过的好事，自然生起知耻心。
4. **觉知是非善恶**：试想想，我也是个博学者，懂得分辨是非善恶，知道该不该，通晓所有，为什么还要来做坏事！思及自己是个博学者，自然生起知耻心。
5. **觉知佛陀言教**：试想想，我也是佛陀弟子，佛陀辛辛苦苦证得无上正觉，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，自然生起知耻心。
6. **觉知师长身教**：试想想，我是有老师的学生，在有名的学校念过书，怎能做破坏老师与学校名誉的坏事？觉知师长学校言教身教，自然生起知耻心。

7.2.9 产生离恶心的原因

1. **怕批评**：试想想，如果偷他的东西，别人知道后，会将此事一传十、十传百，辛苦经营的声誉，荡然无存！怕受到批评，产生离恶心，不愿造恶。
2. **怕惩罚**：试想想，若是杀了他，恶业现报，被警察抓到，会判无期徒刑！怕恶业的报应，产生离恶心，不愿造恶。
3. **怕地狱**：试想想，不能这么做，偷了别人的东西，将来必坠入地狱，或往生恶道，转世为动物、饿鬼、阿修罗。万万不可做！怕坠入地狱，产生离恶心，不愿造恶。

注意事项

做坏事就好像是顺水而流，没有任何阻碍。每个人的行为都随着欲望走，如果不懂得控制，很容易成为欲望的奴隶，各种行为受到欲望的指使，最后以痛苦收场。

做好事好像逆水行走，每走一步都充满了艰难，需要很多忍耐和努力，要步步小心，不要跌倒了。做好事就像是逆着体内的烦恼而行，凡事不随心所欲，要先判断是非善恶，不成为烦恼欲望的奴隶。路不好走，耐心走到尽头时，会遇到真正的幸福。

好坏事都不做：就像是站在激流中间，不久会被水卷走。好事不做，坏事也不做，有什么不好？我没有给谁制造烦恼或不安！对于好事，我也没有任何兴趣！这么想的人，功德不修，寺庙不入，坏事不做，烟酒不沾，终有一天会失手做出坏事，因为人心很容易跟着烦恼欲望走，往下沉沦，这样的人是粗心大意的人。

佛教徒除了要尽力戒除恶孽恶行，不让心往低处滑落，还要以持戒、布施和静坐等方法累积善德，以此提高心灵质量。

7.2.10 戒除罪恶的益处

1. 成为无恶业、无灾难的人。
2. 获得无量的功德。
3. 不受到疾病的侵袭。
4. 成为不轻忽的人。
5. 对佛教生起虔诚信仰。
6. 让心清净，培养更好、更高尚的品德。

「既然智者意识到地狱之苦，就该戒除一切恶孽恶行，接受佛法的熏陶，不杀生、不说谎、不该拿未经允许的东西，忠于自己的妻子，不喝酒，以免心灵浑浊。」

7.3 第二十道法则：喝酒有节制

只是一根火柴，就能使整个城市瞬间化为灰烬；少许的酒，可能在片刻之间坏掉我们的所有。

7.3.1 喝酒有节制的含义

酒：通常指的是酒，在这里泛指饮用或吸食后，对人有害的东西，包括液体或固体，以及毒品在内。

饮用：这里指的是所有能渗入体内的方法，不论是喝、吸、闻、塞和注射等。

节制：指的是小心、谨慎，或是戒掉。

7.3.2 使用节制这个词的原因

佛教是有道理的宗教；有些宗教认识到酒与酒精的坏处，告诫众弟子，酒是罪恶之物，除了戒饮之外，不可用酒或酒精来洗伤口，甚至不可触碰，尸体也不能用酒精来擦洗。

佛陀没有一概而论，尊者知道，虽然酒或毒品有害，在特殊情况下，可用来配药，制造有效的药物，在医学上很有用。如注射吗啡可以止痛，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，这样的情况在佛教里不受禁止。也有人想喝酒，于是在整瓶酒加入一些药，借口说是喝药，这样是不对的。

饮酒要节制的意思是，要用酒或毒品制药，治疗疾病的时候，不论是哪种方式，一定要小心谨慎，远离一切有罪恶的毒品。

7.3.3 喝酒的害处

佛陀曾开示，喝酒的害处：

1. **破财**：要花钱买酒自己喝，有时买酒请朋友一起喝，工作也不做，即使是大富翁，如果喝酒，最后必倾家荡产。
2. **争吵**：因为酒后会神志不清，无法控制自己，在一起喝酒的人常常会互相打骂，有时拳头解决不了，就用刀枪来解决，互相伤害。
3. **疾病**：喝酒会导致肝硬化、胃病、心脏病、脑充血、神经系统等疾病。
4. **坏名声**：因为醉酒做了不好的事情，一旦他人知道后，就会被看不起，再也得不到他人的信任。
5. **做羞耻的事**：在醉酒后，平常在清醒时不敢做的事，全部都做得出来，睡在马路中间，甚至在公众场所大声嚷嚷、脱衣等都会做。
6. **记忆力减退**：在喝醉后，想不起事情，认不出字，说话颠三倒四，不断喝酒的结果，会成为恍惚、记忆力减退的人。

「酒破坏一切，破财、损害友谊、有害健康、破坏名声、自尊与人格，也破坏智慧。」

对于那些酒鬼来说，喝酒能带来快乐，但这是在痛苦中短暂的快乐，算是苦中找乐。喝酒不仅是天天麻醉自己，甚至还慢慢折磨自己，尽管那时感觉从中获得快乐，但那也是假的。

7.3.4 来世的酒业

酒不仅对今世有害处，还对来世有很大的影响。如：

1. **成为哑巴**：这类型的人通常是死于酒醉中，舌头在打颤，说话也不清楚，只会支支吾吾的发出一些声音，死后坠入地狱，再生为人时，因酒的业力所致，成为哑巴。

2. **成为疯子**：这类型的人通常是在前世喝太多的酒所致，醉的时候，神经就会错乱，有时会无缘无故的听到有人在耳边低语，或者看到有人要杀自己。
3. **成为弱智者**：这类型的人是因为喝醉酒了，神志不清，不能想事情，喝酒的恶报，导致再生为人时成为弱智者。
4. **成为爬行动物**：这类型的人在过去世都是醉鬼，整天沉醉，走路不稳，在地上打滚或爬来爬去，不管是大蜥蜴、蛇等爬行动物，都是因喝酒的恶报所致。因为在活着为人时，就在为来世生为爬行动物预先做准备。

7.3.5 戒酒的方法

1. **多想喝酒的坏处**：多加思考喝酒的坏处。
2. **下决心戒酒**：对自己尊敬的长辈或法师，承诺彻底戒酒。
3. **丢弃饮酒相关物**：如酒柜里陈列的酒、有关酒的广告等，需要把这些全部丢掉，就像给家里增添吉祥的东西一样。
4. **考虑自己的尊严**：告诉自己，我是佛陀的弟子，有师父的教导，来自名门家族、有尊严的人，然后下定决心戒酒。
5. **远离酒友**：这一条最重要，要远离酒友，不然他们会常来请你去喝酒。只要跟酒友保持关系，永远不可能跟酒脱离关系。

7.3.6 喝酒要节制的益处

1. 成为清醒、意识清楚的人。
2. 不会成为神志模糊不清的人。
3. 避免产生争吵。
4. 清晰的头脑处理工作。
5. 不会成为疯子、哑巴、弱智者。
6. 充满幸福，受众人尊敬。
7. 获得名声，得到他人的爱戴。
8. 成为孝子孝女。
9. 不说谎、不欺诈。
10. 成为不说粗话的人。

11. 具有知耻离恶心。
12. 拥有正见与智慧。
13. 证得涅槃正果更容易。

7.4 第二十一道法则：不轻忽佛法

在建造大楼时，需要有大柱子作为支撑点。在行善做好事时，还需要有不轻忽的精神为支撑点。

7.4.1 不轻忽的含义

不轻忽是指时刻保持着清醒的意识，不论是思想、言语或行为，都不愿意让自己堕落，也不放弃行善做好事的机会。深知什么事情该做，什么事情不该做。对自己的工作，认真负责，也一直追求上进。更重要的是学佛法不轻忽。总的来说也就是佛陀教导大众，一切不要轻忽大意。就像佛陀所言：

*「诸位比丘，我在此告诫各位，万物皆无常，会逐渐老去，你们
需时时警惕，不可轻忽。」*

7.4.2 不轻忽佛法的含义

这里的佛法指的是佛陀的教诲，有时也可以翻译为因的意思，即是原因。佛陀的每一句金言都是有因有果的，就好像是种瓜得瓜，种豆得豆，善有善报，恶有恶报一样。比如努力、勤劳是进步的原因，而懒惰是导致退步、失败的原因。

因此，不轻忽佛法指不轻忽因，保持清醒的意识，尽力行善做好事，能获得善果。

7.4.3 轻忽之人的特征

1. **懒散的人**：这类型的人不喜欢种善因，但想得到善果。如上课不认真，但希望考试及格；不工作，却想要功劳；不曾帮助谁，却想要身边的人都喜欢自己；不曾布施、持戒、静坐，却要往生天界。

2. **不正当的人**：这类型的人种恶因，做事随心所欲，却求善果。工作一塌糊涂，在成果汇报时，想要两倍的薪水；嘴巴也很坏，见人就骂，但要求别人喜欢自己。
3. **妄想的人**：这类型的人只种一点善因，但要获得很多善果：如点三炷香，但祈求往生后，拥有华丽的天宫，有很多天人服侍；读一小时的书，却妄想考第一名；请人吃顿饭，却要人一辈子都忠于自己。

总的来说，轻忽大意的人有三类，即是不种善因，但想要得到善果；种恶因，做事情随心所欲，却求善果；只种一点善因，但要获得很多善果。不轻忽的人正好与这三类人相反；不轻视因，只种善因，认真对待，努力完成。

不轻忽的人必是一个时刻保持清醒的人。

7.4.4 什么是清醒

清醒就是能意识到善恶，对错，清醒的人能时刻地提醒自己不做坏事，不会因轻忽而失手，能用清醒的意志判断一切。

人的思想会自然地转不停，若思想没有清醒的意识，可能随着心情胡乱猜想，没有一点意义。如果有清醒的意识，就不会轻忽大意，能控制思想，心不易受到外界的干扰。

7.4.5 清醒的责任

1. **预防**：清醒的意志使我们时刻警惕、及时防患于未然。对应该的事存疑，及时防范还未到来的危难。

预测：事先考虑会发生什么。如在下大雨的路上开车，心中疑虑会不会翻车，会不会在近距离内冒出一部车子来。

小心：事先防范，不发生灾祸。如开车速度放慢、更小心地开车。

2. **监督**：清醒的意志会提醒我们不要堕入恶道；监督我们不要沉迷于对自己有害的东西。如朋友请喝酒，意志清醒就会阻止，提醒我们，喝酒是有害的。
3. **精进**：清醒的意志会提醒我们不断行善，不断上进，不断精益求精，不懒惰，工作与事业不会停滞不前。
4. **积极**：清醒的意志鞭策我们更积极、更专心，提醒我们要以更积极的心与态度行善，不要怠慢，不要一曝十寒，虎头蛇尾。

5. **责任：**清醒的意志让我们时刻意识到自己的责任、工作的重要，分辨该不该做的，知道自己做了什么，还有什么没有去做。
6. **面对：**清醒的意志会让我们以更细腻的心面对工作，工作不疏忽，工作的细节，即使是一丁点也不放过。

7.4.6 清醒的比喻

清醒的意志好比顶梁柱：它是心的梁柱，清醒的人每次思考时，心会有条理地、仔细思考，得到明确的答案或选择，思绪不涣散。因此，清醒的意志被喻为顶梁柱。

清醒的意志好比门卫：他会监视经过他眼前的事物，当心、眼睛、耳朵、鼻子接触后，经过一番思考，他会立即知道，放哪个进去，不让哪个进去。还是将他挡在门外。

清醒的意志好比财政大臣：他会时常检查账本，收入多少，支出多少。他也常常查看我们的功德本，看我们累积多少福德，又支付多少福德，不让我们负上罪恶的债。

清醒的意志好比舵手：他掌控人生正确的方向，向预期的目标驶去，不在不该停的地方浪费时间，不让船触礁，不做不该做的事情。

7.4.7 清醒的益处

1. **控制心：**让心处于需要的状态。清醒的意志监督我们的思想，选择性接受信息，接受正确的，除掉不需要的。把心引入正轨，使心更容易集中。如阅读书籍的时候，专注地看，跟着文章一路思考下去，不轻易涣散。静坐的时候，也容易静定下来。哪里有清醒的意志，那里就有专注的心；哪里有专注的心，那里就有清醒的心。
2. **身心属于自我：**不会成为各种情绪的奴隶，如恼怒、迷失、昏沉等，心感到轻松，充满快乐的感觉，处于自然的状态，能以最正确的态度，面对发生的一切。
3. **思想无限扩展：**因为没有受到烦恼的控制，才产生力量。有意志的监督，就好像有优秀的舵手，掌握船的方向，必会到达目的地。
4. **以智慧思考：**因为存有逻辑的想法，加上强势的力量，智慧必能完善。
5. **净化身心口意：**清醒的意志不轻忽佛法，随意造恶，所以言行举止，都充满了清净的智慧与道理。

7.4.8 清醒的训练

1. **戒除恶业**：以清醒的意志提醒身心口意，要彻底戒除恶业。要做之前，都要先思考是不是恶行，如果是恶行就绝不去做。
2. **经常行善**：以清醒的意志提醒身心口意，要彻底地清净。每要做之前，都要清净地思考是不是善行，如果是善行才去做。
3. **避免恶道**：以清醒的意志思及恶道之苦。如果坠入恶道，生为地狱的动物、饿鬼、阿修罗、畜牲，那是痛苦的事。想到这里，便不敢造恶业，以免受到恶道之苦。
4. **断绝恶道**：以清醒的意志思及众生轮回之苦。若我们还有始无终地生老病死，不知何时才能超脱苦海。我们应该勤修善行，证得涅槃，了脱轮回苦海。要时常这想，便不会成为迷失、情欲、愤怒的奴隶。
5. **精进禅修**：以清醒的意志思及禅修的作用，彻底去除欲嗔愚。行善或造恶都是因心的驱使。若是心健强有力，便可战胜一切困难，最好的修心方法就是静坐，要多多找时间来修习静坐。

7.4.9 不该轻忽的事

1. **不轻忽时间**：要时刻提醒自己，时间飞逝，瞬间就过去了。此时的我们，正在做什么，是不是还在打牌、聊天、看流行服装，把时间浪费在这些无意义的事上。应赶快完成自己的工作，时间剩下很少，过去了无法找回了。
2. **不轻忽年龄**：要时刻的提醒自己，不要以为自己还年轻，可以任意挥霍时光，每天都毫无意义的度过，到头来就会「少年不努力，老大徒伤悲」。从生为人的第一世到今世，每个人都已经有几劫的年龄了。
3. **不轻忽病痛**：要时刻的提醒自己，不会永远健康，若是过去的恶业回报，随时都会有病痛。所以应该趁着还健康之时，勤修功德。
4. **不轻忽生命**：要时刻的提醒自己，别以为生活过得很舒适，生命永远幸福快乐。不知什么时候我们会死去，也没有任何预知。我们要乘此机会，戒除一切恶业，行善做好事，勤奋累积各种功德。
5. **不轻忽工作**：要时刻的提醒自己，分配的工作，都要尽心完成，不积压，耽误工作的进展。

6. **不轻忽学习**：要时刻的提醒自己，要好学，寻找该看的书、该吸取的知识，趁年轻多学，深深的体会到知识的重要性和价值。知识好像是一把钥匙，能打开生命中所有的门锁与窗。
7. **不轻忽修行**：要时刻的提醒自己，要持续修行，不退缩、不气馁，就在此刻开始，不是等到走不动的时候，才想来寺里修行；或等到腰酸背痛，才想到打坐。打坐修行可以让今生与来世都获得幸福，这是唯一实现人生最高目标涅槃的方法。

7.4.10 不轻忽佛法的益处

1. 获得无量的功德。
2. 符合佛陀所说「不死之人」。
3. 不堕入恶生。
4. 能了脱痛苦。
5. 能快乐地行善。
6. 神志清醒，是获得各种功德的原因。
7. 会获得快乐的人生。
8. 保持清醒的头脑，不轻视行善修功德。
9. 一切罪恶和不好的事情都会消失。

「轻忽是通往死亡之路。」

「不轻忽将通往永恒之道。」

*「智者以不轻忽根除轻忽，
就好像登上智慧的城堡，
没有忧愁、没有痛苦，
看到处于水深火热中愚蠢的人们，
好比站在山顶上，
俯瞰地上站着的人群。」*

第八章

第七组吉祥人生法则 —修习基础佛法

第八章的内容

第七组吉祥人生法则—修习基础佛法

- 8.1 修习基础佛法
- 8.2 第二十二道法则：有尊敬心
 - 8.2.1 什么是尊敬？
 - 8.2.2 值得尊敬的事物
 - 8.2.3 尊敬的表现
 - 8.2.4 有尊敬心的益处
- 8.3 第二十三道法则：有谦虚心
 - 8.3.1 什么是谦虚
 - 8.3.2 尊敬与谦虚的区别
 - 8.3.3 傲慢的原因
 - 8.3.4 高傲自大的害处
 - 8.3.5 消除高傲自大的方法
 - 8.3.6 谦虚之人的特征
 - 8.3.7 谦虚之人的榜样
 - 8.3.8 有谦虚心的益处
- 8.4 第二十四道法则：有知足心
 - 8.4.1 什么是知足
 - 8.4.2 知足心的特征
 - 8.4.3 知足的类型
 - 8.4.4 人不满足的原因
 - 8.4.5 知足如何能带来快乐
 - 8.4.6 以知足心生活

8.4.7 管理钱财的原则

8.4.8 穷人的种类

8.4.9 修知足心的方法

8.4.10 泰国社会修知足心的方法

8.4.11 有知足心的益处

8.5 第二十五道法则：有感恩心

8.5.1 什么是感恩

8.5.2 值得感恩的事物

8.5.3 感恩心对行善如何重要

8.5.4 有感恩心的益处

8.6 第二十六道法则：适时倾听佛法开示

8.6.1 什么是适时听佛法开示

8.6.2 适合听法的时间

8.6.3 说法人具有的条件

8.6.4 听法人具有的条件

8.6.5 听佛法的习惯

8.6.6 适时听法开示的益处

思路

1. 在准备好自己的心后，应该是寻找修习基础佛法。需要继续培养自己的人，应该有如下条件：有尊敬心、有谦虚心、有知足心、有感恩心和适时倾听佛法开示。
2. 有尊敬心是指重视、对他人的善行感动，真心尊敬他们，以谦恭有礼的言行对待他们，不论是当面还是在背后，都对他们表示尊敬，他们会很乐意传授善行美德，让我们有机会向他们学习。因此，拥有尊敬心的人必是充满智慧的人。因为他的心可以容纳他人，不骄傲自大，心胸宽广，可以接受他人的善行。
3. 有谦虚心指的是没有邪见，安分守己，不高傲自负，不清高、不固执、不吹牛，不会目中无人，也不侮辱、鄙视他人，更不狂妄自大。有谦虚心的人必会时常关注自己，反省自己的不足和缺点，按照实际情况评估自己的价值。个人具有的心灵品质非常高，谦虚有礼，可以向他人学习他们的美德。
4. 有知足心的人会懂得满足，懂得知足，心会充满法喜，满足所拥有的，让心变得宁静，很容易接受别人的美德，培养自己，朝着幸福美满迈进，让家庭、社会和国家获得和谐。
5. 有感恩心的人，懂得重视他人的恩德，也是一个心灵明亮有智慧的人，努力想办法，感恩帮助我们的人。我们要做一个可爱可敬的人，每个人都愿意将知识和美德分享给我们。
6. 适时倾听佛法开示，寻找时间听佛法，提升更深的心灵品质，多听佛法教导，将听到的佛法，作为一面镜子，看看自己有多少的美德，缺点在哪里，然后将其改善。

目的

1. 让学员正确了解和阐述第七组吉祥法则—寻找修习基础佛法的重要性。
2. 让学员正确了解和阐述尊敬的含义和值得尊敬的事项。
3. 让学员正确阐述表现尊敬的含义和方法、及有恭敬心的益处。
4. 让学员正确了解和阐述谦虚的含义、尊敬与谦虚的区别。
5. 让学员正确阐述个人傲慢的原因和害处。
6. 让学员正确阐述谦虚之人的特征和榜样、有谦虚心的益处。
7. 让学员了解和阐述知足心的含义、特征和种类。
8. 让学员正确阐述个人不满足的原因和知足常乐的道理。
9. 让学员正确阐述，以知足心生活和管理钱财的原则、以及穷人的种类。
10. 让学员正确阐述修知足心的方法、有知足心的益处。
11. 让学员正确阐述感恩的含义和值得感恩的事物。
12. 让学员正确阐述感恩心对行善如何重要、有感恩心的益处。
13. 让学员正确了解和阐述适时听佛法开示的含义与时间。
14. 让学员正确阐述优秀的说法人和听法人具有的条件。
15. 让学员正确阐述听法的习惯和适时听法的益处。

第八章：第七组吉祥人生法则—修习基础佛法

8.1 修习基础佛法

第二十二道法则：有尊敬心

第二十三道法则：有谦虚心

第二十四道法则：有知足心

第二十五道法则：有感恩心

第二十六道法则：适时倾听佛法开示

把心准备好后，改善与提升自己，成为不造恶、不做有损理智的事情，不让生命随波逐流，充满激情完善自己的人。到了第七组吉祥法则，开始修习基础佛法。对于那些想继续发展自己，让生命幸福美满的人来说，这是非常必要的道德，用来改善自己的行为，让自己变得更完美。那些寻求佛法的人需要以下的品质：

1. **有尊敬心是指重视**、对他人的善行感动，真心尊敬他们，以谦恭有礼的言行对待他们，不论是当面还是在背后，都对他们表示尊敬，他们会很乐意传授善行美德，让我们有机会向他们学习。因此，拥有尊敬心的人必是充满智慧的人。因为他的心可以容纳他人，不骄傲自大，心胸宽广，可以接受他人的善行。
2. **有谦虚心指的是没有邪见**，安分守己，不高傲自负，不清高、不固执、不吹牛，不会目中无人，也不侮辱、鄙视他人，更不狂妄自大。有谦虚心的人必会时常关注自己，反省自己的不足和缺点，按照实际情况评估自己的价值。个人具有的心灵品质非常高，谦虚有礼，可以向他人学习他们的美德。

有尊敬心的人就知道别人有哪些优点，如果心中缺少尊敬，立即生起竞争心，谁第一还不一定呢，心也执着好胜，无法接纳他人的美德善行，自认为比他人厉害了。

海洋是水的汇聚之地，所处的位置比地平面低，如果海洋的水位升高，就无法接纳流来的水。人也一样，如果缺少尊敬心，骄傲自大，自以为是，就无法从他人那学到任何美德。

3. **有知足心的人懂得满足**，知足常乐，充满法喜，满足所有的，让心变宁静，很容易接受别人的美德，培养自己，朝着幸福美满迈进，让家庭、社会和国家获得和谐。

那些缺少知足心的人，受欲望纠缠，即使有百万，还是不满足，就会想要千万，千万还是不满足，就想要亿、十亿等，没有满足的时候。这样的心不能接受他人的美德，听再多的佛法开示，也听不进去，不管是睁眼还是闭眼，都只看到钱的数目，一心只想发财，佛法却一点也想不出来。

4. **有感恩心**：哪个人曾帮助我们，我们要重视他们的恩惠，努力想办法报答恩德。要做一个可爱可敬的人，每个人都愿意将知识和美德分享。即使我们有尊敬心，知道他人的优点，找到从哪个人学习佛法；有了谦虚心，我们的心就能接受他人传授的知识与美德；有了知足心，就能思考他人灌输的佛法，但不能确定他人是否愿意传授。还要有感恩心，他人才会慈悲教导给我们，更提升自身的道德。

5. **适时听佛法开示即是寻找时间听佛法**，提升更深层的心灵品质，应该多听佛法教导，将听到的佛法，作为一面镜子，看看自己有多少美德，缺点在哪里，然后将其改善。每个人都存在烦恼，有时心情舒畅，有时恐慌、伤心，无法宁静稳定下来。这才需要改善，不断改善，迈进幸福美满的人生。

8.2 第二十二道法则：有尊敬心

如果要从某物中获取利益，要先知道它的价值；如果要从某个人得到益处，要先对他心怀尊敬心。

8.2.1 什么是尊敬

尊敬心是指意识到某人的重要，对他心存感激或意识到他的好，对他的好生起尊敬心，以谦恭有礼的言行举止对待他，不论是当面或背后，都对他表示尊敬。

世上万物都有自己的特质，若认识到这些特质，就可从中获取益处。比如科学家们了解磁铁的特质，人们认识到磁铁的特质后，可用来生产电流；认识到镭的特质后，用来治疗癌症。

要认识万物的特质是很难的事情，那是有知识的专家或哲学家的工作。

人也是一样，每个人都有不同的好，或多或少，因人而异。若是真正地认识到

这些人的好，必可从中获益，让他们的好传到自己身上或心中来。但要真正认识到别人的好，也是难事一件，比认识万物的特质还要难，因为人心都受到烦恼的蒙蔽，或许会对他人怀有轻视心、忽略心、傲慢心，使自己看不到他人真正的好。这个人不好，那个人也不好，没一个是好人，也只有自己是最好的！这些人都属于有眼无珠，虽然生有一双明亮的眼睛，看不到他人的好，也不懂观察和辨别。看不到他人的好，就无法从他人身上学到好。

拥有无穷智慧、能看清楚他人好的智者，是一个很特别的人。因为他不但提高自己的心，超越自己的傲慢与自尊，可以敞开心扉，很容易接受别人的好。这样属于拥有尊敬心的人。

8.2.2 值得尊敬的事

在这世上与我们有亲密关系的人、动物、东西、事情和工作等，多得数不清，佛陀慈悲教导我们，让我们心存尊敬心，不轻视，要看到它们的重要性。有七项详述如下：

1. 要尊敬佛陀。
2. 要尊敬佛法。
3. 要尊敬僧人。
4. 要重视教育。
5. 要重视静坐。
6. 要尊敬不轻忽。
7. 要重视对客人的接待。

尊敬佛陀：感恩佛陀的美德善行，对我们无价的教诲，也就是尊敬佛陀无上的智慧、无上纯洁、无上慈悲。用以下方式来表达对佛陀的尊敬：

佛陀在世时，可用如下的方法来表示对佛陀的无上尊敬：

1. 一日三时，早上、下午、晚上都去跪拜佛陀。
2. 若佛陀行禅时不穿鞋，我们也不穿鞋行禅。
3. 若佛陀在低处行禅，我们就不在高处行禅。
4. 若佛陀坐于低处，我们不坐在高于佛陀之处。

5. 在佛陀视线所及的范围内，双肩不该披布，以示尊敬。
6. 在佛陀视线所及的范围内，不该穿鞋。
7. 在佛陀视线所及的范围内，不该打伞。
8. 在佛陀视线所及的范围内，不该大小便。

在佛陀涅槃后，可按如下方式表达对佛陀的尊敬：

1. 有机会一定要去佛塔膜拜。
2. 有机会一定要到佛陀诞生、证得无上正觉、初转法轮、入涅槃之圣地膜拜。
3. 礼敬佛像。
4. 在大雄宝殿内要特别庄重有礼，心要虔诚、恭敬。
5. 在佛塔内不穿鞋子。
6. 在佛塔内不打伞。
7. 在佛塔内，不该边走边谈。
8. 走入大雄宝殿内之前，要先脱鞋、合伞，不该有任何不恭不敬的言语或举止。
9. 将佛陀的教导灵活运用到日常生活。

尊敬佛法：重视佛陀无价的慈悲教诲，按如下方式表示敬意：

1. 常听佛法开示。
2. 要安静、认真地听佛法开示。
3. 听佛法开示时，不打瞌睡、不跟旁边的人谈话、不胡思乱想。
4. 不把佛教书籍放在低处。
5. 不轻视佛法。
6. 在传授佛法、跟他人谈到佛法时，要特别谨慎小心，不可教错说错。

尊敬佛教僧人：僧人是延续佛教慧命的修行者，意识到僧人的美好德行，可按如下的方式表示敬意：

1. 有礼貌地跪拜、礼敬僧人。
2. 在僧人面前，坐姿要端庄，不要抱着膝盖。
3. 在僧人开会的地方，不该穿鞋，也不该打伞。
4. 在僧人面前，不要手脚乱动。

5. 僧人还未邀请，不可擅作佛法开示。
6. 僧人还未邀请，不可自吹自擂，解答佛法问题。
7. 行、坐、站，都不可挤着僧人。
8. 以清净心照顾僧人。
9. 以供品供养僧人。

重视与尊敬教育：意识到教育无价，认真学习，不论是佛法还是世间教育，都要学得深入、精通，竭尽全力支持。

重视禅定：意识禅定的无穷价值，持之以恒，认真修行，没有一丝怠慢或疏忽，因为禅定是行诸善行的基本，能迅速的锻炼自己，修行者真正证悟佛法。佛教的核心教育「三学—戒定慧」就证明了这一点。

佛陀有曰：「戒是基础，令心易于静定，静定能生智慧，智慧能证得涅槃。」持戒是为了不造恶孽，不污浊的心易于静定，智慧是在静定里展现。禅定或静坐正是行一切善的核心，是证得涅槃的路径。

有的人认为只要看佛法书籍或听佛法开示也能证得佛法。用这种方法学佛，即使对听来与读过的佛法了如指掌，甚至能把读过的佛法倒背如流，无法悟得真正的佛法。因为背来的佛法不过是佛学的基本知识，无法生出明亮的智能光球，除非认真修行禅定才能获得。

有的人说静坐是多余之举，也是在浪费时间，这样藐视佛法的人绝对不能结交，因为这种说法与想法，是在吹嘘自己，认为自己比佛陀聪明。

尊敬「不轻忽的心」：意识到工作时，清醒的意志在背后支持的重要性，以勤修心静定的方式，来表示对「不轻忽的心」的尊敬。

重视访客礼仪：意识到接待客人的重要性，才不会树立敌人。生活中，无论怎样都不能做到人人满足，事事圆满，没有缺陷，「重视访客礼仪」可将这缺口填满，建立人与人之间的友谊。

招待客人的做法有两个，如下：

1. **以东西或物品招待：**如，以饭菜和水热情招待客人，不出现过失。
2. **以佛法招待：**与客谈论佛法，相互交流，或给客人介绍佛法。

除了我们自己要重视待客之道，家里人也要懂得如何善待客人，否则全部心血都会付诸流水。有些有名望的高级公务员懂得如何善待客人，但没教会家里人如何接待客人。结果，自己不在家的时候，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，误以为是主人在背后指使，事后想办法报复，主人自己也不清楚，为何某人会莫名其妙地把自己视为敌人。

这世界有几十亿的人，成千上万的奇人异事，佛陀教导我们要特别关注其中七项是：佛陀、佛法、僧人、教育、禅定、不轻忽和接待。这七项非常重要，不可忽视。

以上七项是所有尊敬的前提，我们意识其中的重要性，尝试去做时，就会清楚看到别人的美好善行，成为一个真知和真正实践的人。如此多多培养自己的尊敬心，不久将来，那些爱挑他人毛病的坏习惯，就会慢慢消失。只会看到他人的好，所有不好的事情，都想不出来，只想到他的善行和行善事的方法，我们也成为聚集善事之源，仿佛是诸河交汇的海洋。

8.2.3 尊敬的表现

表示尊敬是用真诚的心，以纯净的身口意，对所有的人都表现尊敬。如让路、站立迎接、让座、合掌与人交谈、膜拜、敬礼、在做任何事情前，先征得同意或允许、行持枪礼、行军礼、鸣礼炮和降旗等。

依据佛法准则表示尊敬，是指因为意识到他人的美好善行，用真心表示尊敬。学生对老师行礼，因为怕老师扣操行分数；军人对上级行军礼，因为害怕受处罚。这些都不属于尊敬的范畴，只能说是纪律。

注意事项

尊敬是意识到人与物的好处。意识到这些的人，应该是一个有智慧，能辨别是非与善恶的人。

向他人表示尊敬，他人就知道：「噢，此人有着高尚的道德，懂得尊敬别人，是个有智慧的人。」对方也同样意识到我们的好，也以举止或言语表示对我们的尊敬，那就是「接受我们的尊敬」。

如果甲对乙表示尊敬，但乙不答礼或没有任何接受尊敬的表示，乙此举是不对的、该受责备的。因为乙的确不在乎，就像在对别人说：「我这个人真是愚笨，真是弱智，看不到你身上的好！」

那些不愿尊敬他人或不在乎他人是不是尊敬自己，误以为尊敬他人，会降低自己的身份，提高对方的价值，害怕自己身份不够高，不想让他人超过自己，这样的想法是不正确的。

8.2.4 有尊敬心的益处

- 1) 成为一个可敬可爱，值得别人尊敬的人。
- 2) 心感到轻松快乐。
- 3) 肤色会皓洁。
- 4) 没有危险、麻烦的事情。
- 5) 能学习对方的好。
- 6) 能让别人想帮助我们。
- 7) 能成为意志清醒，不轻忽的人。
- 8) 能成为有智慧真知的人。
- 9) 来生来世生于名门望族。
- 10) 容易证得涅槃。

「懂得尊敬佛陀、尊敬佛法、尊敬僧人、重视禅定、尊敬三学、尊敬不轻忽之心、重视接待客人，拥有这七项尊敬心者，不会堕落，离涅槃不远了。」

8.3 第二十三道法则：有谦虚心

海洋是四面八方河流的交汇地，位置低于诸河，那些想得到他人传授善德的人，首先需要谦虚心。

8.3.1 什么是谦虚

谦虚来自巴利文尼瓦多（音译）

瓦多译为「充气膨胀」。

尼译为「没有、不」。

尼瓦多译为不充气、不膨胀，把气抽出，即是将傲慢、固执去除，端庄优雅、安分守己、不装腔作势、不骄傲自大、不自以为是、不目中无人、不藐视他人、凡事不勉强和不骄傲。

8.3.2 尊敬与谦虚的区别

尊敬：给他人美好的印象，意识到别人的好，不管遇见谁，都会注意那个人的优点，不挑他人的坏毛病，按照实际情况给予正确的评价，以身口意的举止表示尊敬。

谦虚：对自己有美好的愿望，不断反省后找出自己的缺点，正确地评价这缺陷，不妄自尊大，低身下气、放下身段，让别人的「优质」流向自己，谦逊地吸纳。

并不是每个心怀敬意的人都具有谦虚心。比如有些人遇到好人，意识到该人的好，对该人怀有敬意，如果不能谦虚地靠近他人，反而会以自我为中心，与他比较，心就产生傲慢的想法：虽然你厉害，但我也差不到哪里！

此时的心就像是一只膨大肚的青蛙，不断重复地对自己说：「无论哪方面，我都胜过你！」

8.3.3 个人傲慢的原因

- (1) **生于名门望族**：认为自己生于名门望族，历代祖先都威名远扬，别人怎么能和我比呢！当自己迷失于高贵的血统时，傲慢心就很自然兴起来了。
- (2) **有万贯之财**：认为自己富贵无比，不管想得到什么都会如愿，不用请求哪个人或在意某个人。当自己迷失于金山银海中，傲慢心很自然兴起来了。
- (3) **外表俊俏**：认为自己的外表比别人优秀，皮肤光滑细嫩，鼻梁美丽端正，跟宇宙的美女比较，也不见得差。迷失于美色诱惑时，傲慢心很自然的兴起。
- (4) **知识渊博**：认为自己拥有硕士和博士文凭，不管多难考取的文凭，也有能力获得。自己的本领比别人高，没有人能比得上我。当自己迷失于能力与文凭时，傲慢心很自然的兴起来了。

(5) **社会地位高**：认为自己是高层管理、校长或政府高官等，没人能比得上自己。

当自己在社会地位、官衔和名誉迷失时，傲慢心就很自然兴起来了。

(6) **随从多**：认为自己的随从很多，没人敢欺负，在得意的感觉中迷失时，傲慢心就很自然兴起来了。

一般人都会因上述原因升起傲慢心，从未想过，这些会一直属于我们吗？是否会会长存呢？英俊漂亮的人，到了六、七十岁时，会有谁愿意多看一眼呢？那些大富翁和商人，生意场上不如意时，在一天中倾家荡产、身败名裂的也数之不尽。即使一生荣华富贵，直到老死，也不能带走任何金银财宝。如果不勤修善行，有再多的金钱，也无法脱离痛苦。越是富有，痛苦越多，财富、社会地位、名声和随从，不会永久属于我们。万物都是无常的，不是真的归我们所有。这些都是社会人们生活所需，拥有的时间很短暂，也很虚假。但真正属于我们、能帮助我们脱离痛苦的东西，只有我们自身的善行而已。

表现骄傲自大的行为，有哪方面得到改善呢？想得到他人尊重或羡慕，没有人比得上自己了。这样做反而让人更厌恶，就好像有一个人想让别人知道他是胖子，得到称赞，整天打肿脸充胖子。可是他却要一直假装着，饭水都不喝，身体一天天瘦下去。其实一个真正伟大的人，别人以虔诚的身心爱戴尊敬之人，必定是心存谦虚心的人。聪明的人不该执着某些东西，不该让自己生起傲慢心。

8.3.4 傲慢的害处

(1) **迷失自己**：失去自己，无法接受别人的好，害怕失去尊严，总是抬高自己的身份，认为自己很厉害，无人能及。古人说：「龙生龙，凤生凤」，常常在心中提醒，自己是怎样的，孩子也就那样，也好不到哪里去。孩子通常都会染上自以为是的习惯，即使犯错了，也没有人敢批评和指教，最后身边只有阿谀奉承的朋友，越陷越深。

(2) **失去诤友**：因高傲自大，目中无人，凡事都要顺自己的心意去做，不该生气，也乱发脾气，没人想跟他结交，渐渐失去好朋友。刚开始，这种人想做好事，也做不了多久，身边缺少支持的人。就如佛塔底层的基地窄小，无法建得更高了。

(3) **失去团队的支持**：正是因为这份傲慢，总想得到一些特权，违反制度，导致团队破裂。

只要团队里的每个成员心怀谦虚，即使偶尔发生摩擦，也会很快和好如初，一起来防止外界环境的迫害。这就好像是田野的粘土，在干旱季节，泥土就会出现很大的裂缝，看起来不可能有机会粘在一起，可是在一场大雨过后，破裂的泥土很神奇地合在一起了。

团队的成员都傲慢，很难团结合作。这就好像是泥土和沙子，不管下多大的雨，无法让泥土和沙子紧密结合。印度就是一个很好的例子，国家分裂成不等的阶级。上等阶级的贵族看到一个最卑贱等级的旃荼罗，他们会马上去洗眼睛，害怕旃荼罗污秽的影子跟着自己。每个上层阶级的人都这样做。发生战争的时候，敌人入侵，没人御敌，敌人很容易侵占了整个国家，印度也因此沦为他国的殖民地。那些低贱等级的人们想，这样也好，让那些高贵的人去尝尝痛苦的滋味。高等级的人之间也发生冲突。因为大家都很傲慢，虽然拥有数亿军队，却落在英国的手中。

*「如果谁因为自己的种族、家族、钱财而高傲自大，
连自己的亲戚也都蔑视，以上这些必导致堕落。」*

8.3.5 去除傲慢心的方法

- (1) **结交善知识：**也就是与好人结交为友。好友会提醒和纠正我们错误的想法，认清自己、正确地评估自己的价值，指导我们培养好性格，不结交那些引导我们走向衰落之道的朋友。好友还提醒我们要尊敬值得尊敬的人，时常意识到道德比我们高尚的人还有很多。
- (2) **如理作意：**要有明确的认识、透彻的理解，如观察自己的粪便，和别人一样，没有特别，不管有多厉害，有多大的能力，最后也要面对死亡。我们之前一直引以为傲的种族、地位、外貌、职位、事业和随从，都不是永恒的，也不会永远跟随我们。

8.3.6 谦虚之人的特征

谦虚之人会清楚认识到自己的价值，用三项特征表现谦虚：

- (1) **举止：**谦虚之度要恰到好处，不是低得没有价值，也不是高得令人不敢靠近。举止要端庄有礼，不论对方是长辈、平辈或晚辈。不管对方的地位低下还是高贵，都要保持同样的态度，心中充满自信和勇敢。

- (2) **言语**：动听的言语要出自于纯洁的心，不说生硬伤害对方的言语，也不吹嘘自己，也不会讲粗鲁的话来贬低人，在说错话的时候要婉言道歉。得到别人的帮助时，要记得感谢对方，更不会说讽刺话，吓唬别人，看到别人做好事时，会真心赞扬。
- (3) **温柔的心**：心要适度地谦恭，温柔体贴，不是软弱，也不是强硬。不喜欢吹嘘自己的能力，努力培养自己，心中常存的座右铭是：愿自己拥有夜叉一般的力气，不像夜叉那样用力，不会高傲自大，心胸宽广，虚心接受别人的意见。同时也懂得通融适度，深知即使是同一根木棍，也有不一样的口；亲兄弟也还存有异心；十个人就有十种知识、想法和看法。即使有人跟我们有不一样的想法，也不会生气，会慢慢地交流，直至双方都能接受为止。

8.3.7 谦虚的榜样

有一次，有一位僧人在佛陀面前诬告舍利弗：「舍利弗自以为是十大弟子之一，大摇大摆的走路，故意来撞我的肩膀。」于是，佛陀在僧团会议上，当众问舍利弗：*「那位僧人所说是不是真实的？」*

舍利弗尊者回答，我时常保持清醒的理智，小心翼翼的持戒，这就好像是一位男子，负责看管装满油的托盘，忽然有一个人手持一把刀，站在他的后面，吓唬他说，要是油洒出一点点，就会要了他的命。弟子的修行仿佛是一匹旧布，专门用来擦餐具，仿佛是一只缺角的牛，或是一个贱民被赶进村庄，没有胆量胡作非为。

我们是否知道舍利弗尊者在出家前是什么人吗？他在出家前，就已经精通十八门武艺了，相当于现代社会的十八本大学文凭。在出家之后，就证悟成为阿罗汉，同时也是佛陀的左右大弟子之一，却是如此谦虚，一直都没有骄傲心。把自己比喻为擦碗盘的抹布；缺角的牛和贱民，也就是那个时代印度最低等级的人。没有任何骄傲心，我们这些凡人呢？又有什么值得骄傲的呢？

舍利弗尊者如此说后，那位诬告舍利弗尊者的比丘很惭愧，就好像是有一团火，在焚烧自己的全身，感觉浑身不自在。不得不站起来向舍利弗尊者道歉，向僧团承认自己诬告了舍利弗。

佛陀赞扬舍利弗尊者说：弟子舍利弗如大地、梁柱一样稳固，不以物喜，不以己悲，纯洁得犹如无污染的纯净水。生死轮回不会发生在这样的人身上。

8.3.8 谦虚的功德利益

- (1) 生活快乐，没有敌人。
- (2) 成为令人爱戴和尊敬的人。
- (3) 能让团体团结一致。
- (4) 周围都是善知识。
- (5) 能将别人的优质，运用到自己身上。
- (6) 来世有依靠。
- (7) 不轻忽，心定于佛法中。
- (8) 易于证得涅槃正果。

「那些持戒，有细腻心，机智和谦虚，不会强硬对待别人的智者，必会得到赞誉与敬重。」

8.4 第二十四道法则：有知足心

如果懂得知足了，虽然水不多，可以注满杯子。

如果不懂得知足，无论有多少水，也无法将整个海洋注满。

同样的道理，钱财虽然不多，知足常乐。有些人即使有很多金钱，心从未知足，处于焦虑、欲望和烦恼中。

8.4.1 什么是知足心

知足在巴利语的意思是「欢喜」。知足心即是要对自己有的东西感到欢喜、满足和快乐。

关于知足，很多人都对含义理解错误，有些人认为知足让人变贫穷、变懒惰，让人无法进步发展。这些我们都要经过缜密思考，大家的看法是否是真的？真正的知足，心是怎样的？

8.4.2 知足心的特征

对自己拥有的东西感到欢喜、满足和快乐，这是具有知足心的人，即需要有以下三个特征：

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

欢喜所有的：无论是父母、妻儿、工作和国家等。虽然不是很完美，具有一定的缺陷，但我们会慢慢改善，不会想抢夺他人的东西，占为己有。曾有这样的例子，一个在路边摆摊修鞋子的鞋匠，对自己的职业知足，认真对待每个顾客，手工细腻，让那些受他服务的人都很满意，慢慢地累积财富，最后成为一个成功的商人。

当一个人对某物知足，知足心形成动力，激发自己，刻苦努力，必会进步和发展。对某物不知足的时候，就让人升起厌烦心，看见别人有的，就想占为己有。对自己拥有的感到满意，正好可以去除个人的惰性和贪婪心。

欢喜得来的：倾注全部智慧和努力去，成果有多少，都会感到满足，可能没有达到预期的结果，也没有预期的细腻美观，都感到欢喜，不会焦急不安而痛苦。因为自己不会为了得到想要的，用尽计谋，想尽方法去获取。缺少知足心的人，通常认为自己命运不好，总是拼命去追求。对现有的不知足，感到烦恼，本来对自己所得的感到欢喜，反而心烦、郁闷那些还未得到的。

渔夫往往缺少这点知足心，认为那只漏网之鱼更大，捕到的鱼却很小只，遗憾的是没能吃到漏网之鱼，只能吃着这条不满意的鱼，感觉不美味，他的一生没有机会吃到美味的鱼。

拥有平常心：遇到或得到自己喜欢的东西时，不会高兴过度，失去时也不会伤心过度。

8.4.3 知足心的分类

有三项，详述如下：

- (1) **满足所得的：**得到多少都感到满足，得不到的也不会伤心，仍会继续努力，以求进步更大、成绩更好。比如，做一名勤奋的公务员，有希望连升两等级的职称，

最后却升级了。遇到这样的情况，也不会伤心，至少升了一级，比之前更能发挥自己的能力，从此也会更努力。

(2) **满足自己的能力：**每个人的能力都不一样，无论是体力、智力、心的耐力、做好事的能力，要清楚了解自己的能力和价值，不要错误估量自我的价值。别人是那样，自己也跟着做，看见别人趴着，自己也学着做，自己只有当部长的能力，就不要逞能当总理，或者只有做佣人的能力，就不要去做老板。

(3) **满足自己的地位：**要清楚我们的地位是什么，是出家人、农民、长辈、晚辈、教师、学生、军人和秘书等等，追求或接受符合职责与地位的东西，不追求超出权利的东西。如我们是属下，用的东西不该比上级用的名贵高级，引来同事忌妒或上级憎恶的眼光。

佛法内的知足心：不管是什么东西，得到后，如果让自己违反道德与佛法、有损名誉、地位与人格，就没有必要对它有任何欢喜心。如盗来之物、骗来之财、做不正当的事得到的佣金。

注意事项

有很多人都会误解知足，认为知足就是不做什么，或者一个人满足就好。在巴利文中「不做什么」和「一个人满足」，称为懒惰，而不是知足。

佛陀在教导知足心方面，没有教我们懒惰、气馁、不工作或不认真，这些都会阻碍人生的进步。这道吉祥法也清楚指出，如果每个人都可以清晰的认清自己，不论是自己的职位、地位、能力和美德，都要常常忆念，自然生起知足心，让每个人对自己拥有的、所得的和该得的满足。如此人与人间就不会有欺压、妒忌、诬告和欺诈了。

上级领导之间互相竞争、诬陷、贪污和妒忌，让社会纷争不断，原因就是人心不知足。心中只想得到，不会思及善与恶，那些自私自利的掌权人，制定各种政策，让自己谋福利，从未想到大众的利益，是否殃及大众，让大众处于水深火热之中。因为贪心的缘故，不管得到多少都不满足，沉迷于追求物质，忘记自己的实际能力。那些以正确方法获得的不满足，想尽办法贪污舞弊，满足自己的欲望。如此维持生活。

要往好的方面发展，每个人都需要有知足心和刻苦勤劳的精神。只有勤劳刻苦，没有知足心的克制，容易引领我们到错误的方向，这将是非常危险的事情。好像开着没有刹车的车，不能随时放慢车速，很容易掉进水坑中。

因此可以说：「拥有知足心是一种美德，会给自己、家庭、社会与国家带来幸福美满。有知足心的人，适合培养道德，他们会以纯净心，不断坚持做好事。如果社会发展很慢，是因为社会缺少知足的人，不是因为那些知足人的错。」

8.4.4 无法知足之物：

让很多人无法知足之物，详述如下：

- (1) **权势**：当民代不满足，还想当部长或总理，从未想到自己的实际能力。
- (2) **钱财**：如有了一间小房子还觉得不够，梦想有一间更大的；有了一百万还不满足，妄想拥有千万积蓄。
- (3) **食物**：如有平常的饭菜吃仍觉不够，还想到餐馆吃山珍海味。
- (4) **色欲**：如有一个丈夫或妻子还觉得不够，想要另找新欢。

获致幸福进步的方法是，要懂得满足所拥有的，尽全力把自己分内工作做好，不是不务实际地追求高远的目标。如我们是某部门的科长，如果想得到工作上的快乐与进步，就该满足于目前的职位，努力工作，必会得到工作上的快乐，进步也会跟着来。不论我们是丈夫还是妻子，如果想得到快乐，就该满足于自己的伴侣，尽自己为人夫或为人妻的责任，家庭的和乐幸福自然降临，不是另找新欢，只会制造更多的烦恼和问题。

有一个故事，从前有一只饥饿的流浪狗，误打误撞地进入一间屋子。主人见它很可怜，便给它米水喝。喝了七天米水后，狗向主人要米饭吃，主人也好心地给了它。谁知吃了七天的米饭后，狗再求主人在饭里加菜，主人也满足了它的要求。这次，它吃了七天美食之后，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。这不知足的病症，无论是人或动物、男人或女人、穷人或富翁人、有知识或没知识的人都会得到。

8.4.5 为何知足常乐

世界的快乐分为两种：

- (1) **外在的快乐**，依靠外界事物来满足眼耳鼻舌身及思想的需要，这是粗糙的快乐，里面参杂着痛苦。痛苦如下：
 - **疯狂追求**：渴望那些难找、数量有限的东西，整颗心都陷于焦躁的苦盼中。

- 得到追求之物以后，还要小心保护和防范，心胸狭窄、害怕遗失。
- 如果还没得到此物，被他人妨碍、违背自己意愿的人，必会记恨那个人，甚至伤害对方。

(2) **内在的快乐**，不用依靠外在的事物，来满足任何的欲望，以此获得内在快乐，此时心的特征是：

- **纯洁**：无烦恼欲望的参杂。
- **宁静**：不会挣扎、焦虑、恐惧。
- **自在**：自由自在、轻松、不狭隘。
- **明亮**：充满智慧，对任何事物都有正确的观点。
- **圆满**：不觉得缺少什么，不会孤寂，内心时刻都满溢着快乐的感觉。

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的快乐，甚至解决某些存在的问题。那些拥有真正快乐的人，内心会清亮、宁静，那些人也需有知足心，越知足越快乐，生活就越快乐越美满。

8.4.6 以知足心维生

在维持日常生活方面，佛教认为每个人有四事，就足够维持生命，用宝贵的身体，来行善做好事，不支持过分追求物质享受。

衡量一个国家经济是否发展成功，不是看资产总值，国库有多少金银财宝，是否解决百姓的就业问题。一个国家里富人多比不上没有一个穷人，这是衡量一个好政府的标志。

8.4.7 如何处理钱财

- (1) **挣钱正当**：挣钱用正当的方法，没有欺凌、诈骗、违反法律、违背习俗道德和佛法。
- (2) **用钱正当**：不做吝啬的人，也不做浪费奢侈的人，懂得适度地用钱，懂得工作，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处。
- (3) **观点正确**：不认为钱是万能之主，是在社会上正常生活的工具。

8.4.8 穷人的种类

世界上的穷人分为两类，即是：

- (1) **因没有而穷**：有经济困难或钱财不多的人，属于「暂时性穷人」，如果谋生的方法正确，必有致富的机会。
- (2) **因不知足而穷**：有很多钱财，但永远感到不满足的人，属于「永远的穷人」，这是贫苦的富翁，会这样穷到死。

知足是满足于现有的，这是一种神奇的道德，让人停止互相侵扰，不再铺张浪费，不马虎、不挑起战争，并且还可以让富人成为大富翁。即使拥有的财富很少，地位和职位很低，都会感到知足。正如佛陀有曰：「拥有知足心是拥有最珍贵的宝。」

8.4.9 培养知足心的方法

- (1) **意识老病死**：我们应该知道，这些都是逃不掉的，即使挣来很多财富，到死的时候也带不走。常常提醒自己，就会使贪念减少，知足心会生起。
- (2) **饮食要节制**：要知道饮食是为了维持生命，不是为了吃而活，这是培养知足心的基础，每天要练习与实践。
- (3) **常常布施**：布施去除心中的吝啬，常布施会渐渐使心中的贪念减少，知足心会生起。
- (4) **常常持戒**：尤其是要持守八戒。那些持守八戒的人，会对很多方面都感到满足，比如第三条戒使人懂得节欲，第六条戒使人懂得食物的节制，第七条戒使人懂得衣服打扮的节制，第八条戒使人懂得住所与卧室的节制。
- (5) **常常静坐**：常静坐让心变清净、柔软。那些想要成名，想要出风头的种种欲望，也渐渐减少和消失。

8.4.10 泰国佛教培养知足心的方法

从古至今，泰国社会有一种培养知足心的方法，那就是「出家为僧」，即使是短期出家也很有效。

出家人不依靠物质就能获得的快乐，那是来自内心宁静的满足与幸福，这在我们日常生活中很难体会到。

出家为僧的快乐，生活简单，只有三件袈裟和一个钵，依靠托钵来的食物维生。这样无牵挂的快乐，不累积任何东西，不受物质束缚，轻松自由，就好像天空中的鸟一样。在家居士得到粗糙的快乐，参杂着痛苦，担忧和珍爱。出家为僧人的生活，更明白知足的益处。

8.4.11 有知足心的益处

- (1) 消除各种焦虑与不安。
- (2) 远离罪恶。
- (3) 身心愉快。
- (4) 不容易犯错，只遇见正确的事。
- (5) 很容易生起道德心。
- (6) 远离一切灾难。
- (7) 拥有极高的信心，不对的事绝不做。
- (8) 给自己带来幸福与昌荣。
- (9) 有更多做好事的机会。
- (10) 使佛教繁荣昌盛。

「知足的比丘，满足四事，不会因其而烦恼，满足于现有的，得什么要什么，控制不好的情绪，不惊心动魄，也不会钻牛角尖。」

8.5 第二十五道法则：有感恩心

即使阳光再炫耀，盲眼人也看不到精彩的世界。

心盲的人，不管受过多少慈悲的救助，也不知道感恩。

8.5.1 什么是感恩心

感恩是知恩，是指拥有光明心，圆满智慧的人，能感知他人对自己的恩情。只要是别人有恩于自己的，不论是多是少，如养育、教育、提供住宿、提供工作机会等。感恩的人将此恩情长记心头，永不遗忘。

还有另一层更深的认识，感恩自己是一个知道感恩的人，认识到今生无病无灾，能活在幸福中，是因为过去世及过去所修的功德所致，感恩已修的功德，所以会多多行善积德，更努力更积极。

感恩就是对自己施予恩惠的人，怀有感谢心，不忘记别人曾给与的恩惠。一个具有感恩心的人，即使双眼失明，内心如月亮一样明亮，时刻感怀别人施予的恩德。

8.5.2 值得感恩的事物

值得感恩的东西分为五类，即是：

- (1) **对人感恩：**对那些曾经有恩于自己的人，不论恩德是多少，都应该时刻牢记，要是有机会，必然会报答。尤其是对佛陀、比丘、戒师或监护人、老师等，要更加倍地感恩。我们要成为父母的好孩子，老师的好学生，国家的好子民，佛教的好信徒。
- (2) **对动物感恩：**那些帮助我们谋生或工作的动物，如象、马、牛等。在使役它们时，心要慈悲，不该过分鞭打，也不该让它们工作过重。要给它们足够的食物，不是让它们饥饿，要按时喂食物，也要按时让它们休息。有这样一个对动物感恩的事例，详述如下：

在佛陀时代，有一天，王舍城的国王游览御花园，在那里睡着了。有一条蟒蛇，慢慢地靠近他，正要一口咬皇帝，正好被一只树鼯看到了，大叫起来，顿时让皇帝从睡梦中惊醒，将蟒蛇赶走了。皇帝思及这只树鼯的救命之恩，便下令吩咐侍卫每天给树鼯送食物，不准谁伤害它。这个花园即是「迦兰陀竹林」（意即「皇帝给树鼯喂食的竹林」），那便是后来的「竹林精舍」，佛教的第一座寺庙。

- (3) **对物感恩：**不管是何物，只要是对我们有价值的，如佛法书籍、课本、学校、寺庙、树木和森林，以及维生的日常用具等，这些都要好好照管，不可轻视和破坏，要心存尊敬和感恩之心。

如当年用来挑货物的扁担，当主人事业有成，经济富裕起来时，不会忘了扁担之恩，它一路上伴随自己成家立业，就如一个对自己有恩的患难知己。于是主人就拿扁担去镶金，留下来作纪念，时时警惕自己，不要忘记它的恩惠。

在《佛本生经》曰：「别说是我们曾经依靠的人，就是我们曾经用来乘凉的树，也不应该折了它的枝，摘它的叶。那些在树下坐过、睡过的人，在过后

还会折它的枝叶、摘它的嫩叶，甚至会剥了它的皮，断了它的根，这属于害友之人，也就是忘恩的坏人，未来将有不吉祥的事在等着他。」

(4) **对功德感恩：**认识到出生后，长寿、健康、皮肤好、智慧高、有着幸福的人生和无穷的财富，这都是过去修过的功德所报，应该对这些功德感恩，不能轻视它们，要时刻思及，更勤奋地修各种功德。

(5) **对自己感恩：**要认识到身体是用来修功德的重要工具，可以累积各种善德，让自己进步，要真爱自己的身体，不饮酒，不吸毒，也不夜游等，不用这些恶行来破坏身体，同时也不该用身体去造恶，如杀生、偷盗、淫邪等，因为那是毁灭自己的行为。

8.5.3 感恩心的重要性

人如果要有向善的想法、行善的想法、做好事的想法，那是很难的。但比这更难的是，一直保持有向善、行善、做好事的心，不会在行善的路上半途而废。因为做好事，总是会有很多的障碍，有时是外在的问题，有时是来自身边的人与环境，有时是内在的问题，内心被烦恼纠缠。要能解救自己，克服一切障碍，心中一定要存有感恩之心。

去学校读书是件难事，也曾几次气馁想放弃。有时，朋友邀去外面玩，看似比读书有趣多了。可是忆念到父母的恩德，父母千辛万苦的抚育我们，对我们充满很多的期待，希望我们过得好。想到这些，自然生起感恩心，顿时有一股奋斗的力量，不管有多难多累，也会咬牙挺住，认真学好学业，不做有损家族的事情，更不做损害师父名誉的事情。

即使是修行的团体，在他们认真履行弘扬佛教职责时，每个人都有自己的想法，能力也不相同，难免会在过程中出现障碍和摩擦。

有时，会生起好强心，不愿意接受别人得到第一。人之所以会这样，是因为每个人都在培养自己，自身的烦恼还未彻底消除。如果不懂得控制自己，很容易产生矛盾。有时在弘法时，遇到一些对佛法产生异议的人，不理解佛法，甚至恶语以对。

因此，会让很多的修行者和弘法人，以及有心造福社会的人，都纷纷气馁，半途而废的也有很多。

当我们有感恩心，感到气馁、疲倦、厌倦时，只要思及我们有机会学习佛法，认识行善的方法，懂得高尚生活的方法，每天都深知恶与善，这些都是佛陀舍弃生命给予的。

佛陀历尽艰辛万苦，证悟四圣谛，这是高尚的真理，让我们思及佛陀舍弃生命和血肉，精进努力，一直累积修功德波罗蜜，长达四阿僧祇又十万劫的时间（一劫的时间相当于一座四方形的山，宽 16 米，长 16 米，高 16 米，每一百年有天人拿着纱质的布擦一次，直至山变为平地，这样全部的时间为一劫。一阿僧祇相当于百二十四个大数的第一零五个。若以万万为亿，万亿为兆，则一阿僧祇等于一千万万万万万万万兆，又称为无央数。）思及很多位导师传承佛法，教导我们认识佛教的教义，佛陀的大公无私、不畏艰辛，只要想到这样，我们不会气馁、烦恼，也不畏惧死亡，会一直行善，直到往生。

感恩是一种很重要的美德，使我们的心的能接受他人的美德，好好地提升自己。

8.5.4 怀感恩心的益处

- (1) 保持原有的善行。
- (2) 增加行善的功德。
- (3) 产生意识，不轻忽。
- (4) 产生廉耻心。
- (5) 产生忍耐心。
- (6) 让心清净，乐观看待世界。
- (7) 得到善人的赞扬。
- (8) 使身边的人都想跟我们结交。
- (9) 得到人天的帮助。
- (10) 不再有恶孽和灾难。
- (11) 很容易获得功德果报。
- (12) 更容易证入涅槃。

**「忘恩的人，必不得好报，甚至会被人批判等，
懂得感恩的人，即使是佛陀也会赞扬他。」**

8.6 第二十六道法则：时倾听佛法开示

镜子可以照出身体的美丽，
或者是丑陋的一部分，
适时聆听佛法开示，
可以反映我们身上的美德，
或者是我们身上的缺点。

8.6.1 什么是「适时聆听佛法开示」

适时聆听佛法开示就是找时间聆听佛法开示，提高自己的心灵与智慧。聆听佛法，当作一面镜子，观察自己是否具有，应该如何提高或改善，让自己的品行变得更完美。

比如，听了关于「感恩心」的开示后，以此来观看自己是否有着这颗心，如果有这份感恩心，是多还是少呢。听了佛法后，查看自己就能马上发现，我们缺少的是什么，又应该如何改善。

8.6.2 听佛法的时机

(1) **佛日**：平均七日是一次佛日。平常在聆听父母、老师的教诲，或是倾听品德高尚的僧人开示后，一开始记得很清楚，过了七天后，便会渐渐模糊。老师提醒我们要努力学习，那几天还挺认真的，不久便会开始变懒了。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。

(2) **心灵有忧虑**：不管什么时候，当心中生起不好的想法时，会让心浑浊、悲伤和散乱，这个时候应该赶紧聆听佛法开示。不管是不是早上、中午、晚上、佛日，还是别的节日，都与这无关，不要再等待机会了，现在就去倾听佛法开示吧。让心浑浊的思想，分为三大类，详述如下：

2.1 性：心因男女之事而烦恼时，挣脱不开色、声、香、味、触的枷锁，容易受自己喜爱的人或物困扰。

2.2 恨：心被愤怒占据，就会产生仇恨心，想要伤害别人，不管是钱财或名誉等都不放过。

2.3 损害：心想要损害他人，占他人便宜，或是想办法欺负人时。

在心中产生这三大类不好的想法，赶紧去听佛法开示，不要错过机会。

(3) **高僧开示佛法**：有知识和能力，精深佛法的修行者，开示佛法时，要赶紧去倾听。

这种人在世上已经很难寻找了，需要等到佛陀降世时，才会有修到高等佛法的智者出现。这位智者需要具有传授和开示的能力，还要让人听后能明了，所以要是碰上这个难逢的机会时，不要错过。

8.6.3 说法人具备的条件

佛陀曾对阿难尊者说：「阿难，给别人开示佛法，不是一件容易的事情，需要具备五项条件。」这五个条件如下：

(1) **有步骤**：在开示时，开示过的内容不会重复，也不会跳跃式的教导，应该自然有序，慢慢地进行，内容越开示越深入。因此，开示之人需要：

1.1 **有次第**：深知自己要开示的题目，知道哪些知识应该先说，哪些应该最后才说。

1.2 **有口才**：具有很好的口才，抓住听者的心理特征，一步一步的开示。

1.3 **有准备**：在进行开示前，不能轻忽，要好好准备开示的提纲，不是随心所欲地开示。

需要具备以上三个条件，才能由浅入深地开示佛法，做成功的说法人。

(2) **有根据**：说法人必须掌握自己开示的题目，了如指掌，不是把内容背诵下来，开示给听众，而是要引用经典来举例说明，清晰的区分。听众若有哪点不明白，都能清楚解释。

(3) **真心心**：说法人心中要充满慈悲，若开示之后，听众因智慧问题，还有些不明白，或者跟不上速度，说法人也不会感到厌倦，不会半途放弃。即使要重复解释很多次，也很乐意，让听众能真正明白，获得益处，不是说过就算了。

(4) **不重财**：不要为了名誉、赞颂、钱财而开示。每一次开示，不管有没有供养，不管听众是多少，都要用心地开示。不会因为是有钱人或名人邀请，便全心全力地开示；当普通老百姓邀请时，不用心地说。如果说法人看重钱财而开示，他只是邀请者或听众的雇员，所有的开示都是在讨好雇主。以金钱作为开示的动机，那是万万不可以的。

(5) **利己利他**：不该做有益自己，却有损他人的开示。不会借机吹嘘自己的善行，或以别人的短处举例，以此贬低别人。在开示的时候，不该一直夸耀自己和贬低他人，要真正开示。如果在开示中，有必要举例解释，也要选择不损害别人的事例。这是有违佛教之教义。

佛陀提出开示佛法的方法，细致周全，没有为弘扬佛法去损害别的宗教，也不是为了控制说法人，这样的人在别的宗教中，很难找得到的。

8.6.4 好听众具备的条件

(1) **不藐视内容：**如果用简单的佛法知识来教导，其实我们已经进入寺院很长时间了，这就好像是在藐视一样。千万不要这样想，因为佛教的每一项佛法，都有功德果报。如果哪一个真的实践，即使只是其中一项，也能让实践者消除烦恼，达到涅槃。比如不与坏人结交，这是最基本的佛法，内心真的远离坏人，将个人不好的习性慢慢消除，在烦恼、羞耻心和诸罪恶未消除前，无法进入涅槃的。如果我们真的不藐视说法人的品德，任何不好的想法都没有，一心行善。这样做必会进入涅槃。

(2) **不轻视说法人：**不轻视说法人的知识能力。比如有这种想法，已经听过很多高僧的佛法开示，现在却要来听年轻的出家人的开示，可能不会得到什么收获。这些想法千万不要有。

佛陀曾提醒我们，千万不要看轻以下的人与物：

2.1 **不可看轻小火：**因为它能烧毁整个城市。

2.2 **不可看轻小毒蛇：**因为蛇虽然很小，咬了也会死人的。

2.3 **不可看轻年幼的国王：**因为年轻的国王，也可成为一位伟大的国王。比如亚历山大帝，仅二十多岁便能征服亚洲和欧洲大陆。

2.4 **不可看轻年幼的出家人：**因为有些僧人，年纪虽然很小，品德很高尚，甚至有的七岁已证得阿罗汉果。

(3) **不轻视自己：**不轻视自己的能力，认为自己无法倾听佛法。以下的想法千万不要有，我们很愚蠢，自身的烦恼还很多，即使去听佛法了，也是一无所知，不去还好。虽然没有敏捷的智慧，但是有合适的机会，也有证悟佛法的可能。这样的事例在佛陀时代很多，有些僧人反应很迟钝，四句佛法句子，背诵了好几个月也记不得，但他们有坚持不懈的努力，不退缩也不放弃。有机会倾听佛陀开示佛法时，佛陀会巧妙的介绍禅定的方法。只要实践证悟阿罗汉，就不再愚笨了。每个人都有机会，没有什么是不可能的。即使刚开始听法的时候，还不明白，但这将会形成一种习性，当我们重复的多头自然就容易了解了。

- (4) **静定听佛法：**倾听佛法时心要静定，要认真听，不谈话，不随处乱动，越是专注，就越容易明白开示的内容。在佛陀时代，佛陀在开示重要的内容时，会合上双眼，静定的开示佛法。听众也合上眼睛来听法，这才能让听到的佛法更加细腻，因人而异，程度也会不一样，让很多人证悟佛法。我们要跟智者一样，以他们为榜样，在听法的时候要静定，认真倾听佛法。
- (5) **如理作意：**要知道合理、巧妙的分析佛法，听后要懂得捉住角度来分析，缜密的考虑，精通佛法更容易、更快速。

8.6.5 听开示的习惯

习惯是过去或过去世常做的，跟随我们到今生，还会跟随到来世。倾听佛法开示，让心生善念，有助于开发人生，成功幸福，证入法身更容易。佛陀曾开示：那些勤奋听佛法的人，只要认真钻研了解，即使一时还不明白，但要先努力，如此才会获得以下四项益处：

- (1) 去世后往生天界。拥有智慧，很快地明白佛法，也能忆及自己听过的佛法，遵照修行，更快证得涅槃。
- (2) 去世后往生天界。认识佛法后，有能力教导自己，证悟佛法，更快地证得涅槃。
- (3) 去世后往生天界。即使自己不能忆念佛法，但听到别人开示佛法的时候，也能忆及到过去听过的法，更轻松的了解，不会心生怀疑，自己也会更快证悟佛法 and 涅槃。这就好像是曾经听过大鼓声的人，走到很远的地方了，再听到鼓声，就会立即知道那是鼓声。如果哪个人心生怀疑，到底是不是鼓声，那个人必会错过鼓声。
- (4) 去世后往生天界。即使自己不能忆念佛法，也没有人开示佛法，但有朋友提醒时，即使是短短的几句话，或者偶然听到，也能忆及到过去听过的法，能更快地证得涅槃。

我们常常做早晚课，虽然还不太明白所诵的巴利经文，也不是在浪费时间，至少能令心清净与柔软，对佛法的语言产生熟悉感，未来世听到他人诵经、听到他人谈及佛法时都想加入，有机会再聆听开示，越听越了解，过去与佛法结缘的那份熟悉感，更快地证得涅槃。

8.6.6 适时聆听开示的益处

- (1) **增长新知识：**因为开示者所开示的知识，经过深入研究和思考，他们开示不同的内容，让我们有机会接触到没听过的佛法。
- (2) **温习旧知识：**如果开示的内容与学过的一样，再次聆听，可以再次复习，学习更深入、透彻，记得越牢。
- (3) **消除怀疑：**如果听者正在犹豫是否该去掉恶习，或该做某件好事，多听佛法后，这些怀疑就消除，就能坚决地去恶，坚持行善。
- (4) **调整人生的方向：**人生的路上，常受到魔的困扰，也就是受到烦恼和周围不良环境的误引，有时产生邪见或恶念，走错方向。佛法开示能帮我们调整步履，反映我们错误的想法，使我们去除恶见邪思，把人生的方向调正。
- (5) **把心提升：**倾听佛法开示，成为提醒我们意识的工具，让我们的心远离散乱的想法，去掉心中的仇恨，铲除伤人的邪念，反映该改正的缺点，提升我们的心，直到断掉缺点之源，最终证得涅槃。

「过去，那些看到生死轮回危害的人，在聆听佛陀开示时，特别用心，听到深入骨髓、刻入心坎，全神贯注地在禅定的境界里聆听，这时，所有弟子的五盖都没有了，七觉支也必然会圆满。」

第九章

第八组吉祥人生法则 —修习高层佛法

第九章的内容

第八组吉祥人生法则—修习高层佛法

9.1 修习高层佛法

9.2 第二十七道法则：有忍耐心

- 9.2.1 什么是忍耐心
- 9.2.2 正确的忍耐特征
- 9.2.3 忍耐的类型
- 9.2.4 修忍耐心的方法
- 9.2.5 忍耐心的益处

9.3 第二十八道法则：做个易教之人

- 9.3.1 什么是易教之人
- 9.3.2 易教之人之特征
- 9.3.3 易教之人类型
- 9.3.4 难教的原因
- 9.3.5 修出听话的方法
- 9.3.6 应该学习的顽固之人的事
- 9.3.7 做易教之人的益处

9.4 第二十九道法则：乐见沙门

- 9.4.1 为什么要乐见沙门
- 9.4.2 什么是沙门
- 9.4.3 沙门的特征
- 9.4.4 实践沙门的特征
- 9.4.5 沙门的类型
- 9.4.6 沙门该做的事

9.4.7 请沙门到家应供的原因

9.4.8 看见沙门的注意事项

9.4.9 乐见沙门的益处

9.4.10 乐见沙门得益处的实例

9.5 第三十道法则：适时谈佛法

9.5.1 为何要适时地谈佛法

9.5.2 什么是适时地谈佛法

9.5.3 适时地谈佛法的难处

9.5.4 适时地谈佛法的注意事项

9.5.5 谈佛法的方法

9.5.6 选择谈佛法对象的方法

9.5.7 在家谈佛法

9.5.8 适时谈佛法的益处

思路

1. 修习基础佛法后，需要继续学习高层佛法，培养自己有忍耐心，保持平常心，做听话的人，对好的教导有忍耐心，乐见沙门，选择道德高尚、外表端庄，身、口、意清净的比丘，做我们的榜样，适时地与有道德之人交谈佛法，修出高层佛法。
2. 忍耐指保持平常的心态，不管是受到外部打击，还是内部打击，都能坚定不移，没有动摇。忍耐是对抗退缩和颓丧最基本的品德，让人生起勤勉心，战胜各种障碍。无论是世俗还是佛法，都获得成功。
3. 做易教的人，即是对好的教导有忍耐心，有智者介绍正法时，我们会尊敬、不反驳、顶撞他的教导，按着他的教导来实践，不会有任何条件，认真接受他传授给我们的品德，多多培养自己。
4. 沙门译为内心宁静的人，他们出家修行，以持戒、禅定和智慧培养自己的身口意，让身口意变纯净，脱离罪恶。他们是世人应该学习的好榜样。乐见沙门，看见高尚的修行人，让人生起信仰和坚定的信心，多多行善，努力修学佛法。
5. 适时地谈佛法是由两个以上的人互相交流佛法，产生智慧，认清恶业，才能远离。可以知道什么是善业，才能多多行善。也选择适合的时间来谈佛法，让双方都能愉快，心生法喜和功德。
6. 让学员正确了解和阐述乐见沙门的重要性，真正落实实践沙门的含义和特征。
7. 让学员正确了解和解释乐见沙门的三等级，沙门该做的事，为何要邀请沙门到家里。
8. 让学员正确解释乐见沙门的事项、益处与实例。
9. 让学员正确了解和阐述适时谈佛法的原因与含义。
10. 让学员正确解释适时谈佛法的难处与注意事项。
11. 让学员正确解释适时谈佛法的方法、选择交谈对象的方法。
12. 让学员阐述在家谈佛法的重要性与益处。

目的

1. 让学员正确了解和阐述第八组吉祥法则，修出高层佛法的重要性。
2. 让学员正确了解和阐述有忍耐心的含义、特征和类型。
3. 让学员正确解释修忍耐心的方法与益处。
4. 让学员正确了解和解释做个易教之人的含义、特征和类型。
5. 让学员正确地阐述做易教之人困难的原因，修听话方法，以及做听话之人的益处。
6. 让学员正确地了解和阐述乐见沙门的重要性、实践沙门的含义和特征。
7. 让学员正确地解释乐见沙门的三等级，沙门该做的事，邀请沙门到家里的原因。
8. 让学员正确地阐述乐见沙门的事项与益处。
9. 让学员正确地了解和阐述适时谈佛法的原因与含义。
10. 让学员正确地解释做易教之人的难处与注意事项。
11. 让学员正确地解释适时谈佛法和方法。
12. 让学员解释在家谈佛法的重要性和益处。

第九章：第八组吉祥人生法则—修习高层佛法

9.1 修习高层佛法

第二十七道法则：有忍耐心

第二十八道法则：做一易教之人

第二十九道法则：乐见沙门

第三十道法则：适时谈佛法

修习心得到初级佛法，有了尊敬心、谦虚、知足和感恩，以及从德高望重之人那倾听佛法开示，就好像走向成功之道。为了到达最终目标，需要修习更高等的佛法，多多地训练自己的心，更接受以下的品德：

1. 忍耐是指保持平常的心态，不管是受到外部的打击，还是内部的打击，都能坚定不移，没有动摇。忍耐是对抗退缩和颓丧最基本的品德，让人生起勤勉心，战胜各种障碍。无论是世俗还是佛法，都获得成功。忍耐是基本美德，提升世界的道德。要学习佛法之人，就需要具备忍耐心。
2. 做易教的人，对好的教导有忍耐心。有智者介绍教导我们正法时，我们会尊敬、不反驳、顶撞他的教导，按着他的教导来实践，不会有任何条件，认真接受他传授的品德，培养自己更多。

那些顽皮的人，很难教导，好像是一个瘫痪之人，即使有很好的东西在身边，也无法拿来使用。有好教导，顽皮的人也不会接受，听不进教导，使自己的品德无法进步。

3. 沙门译为内心宁静的人，出家修行，以持戒、禅定和智慧培养自己的身口意，让身口意变得纯净，脱离罪恶。他们是世人该学习的好榜样。乐见沙门，是看见高尚的沙门，让人生起信仰和坚定的信心，多多行善，努力修学佛法。

有很多佛法，简略解释，很多人很难明白，不愿意相信。乐见沙门，见到榜样了，自然就会信了，不需要多加解释。比如持戒，沙门总是说持戒会产生快乐，说再多也不相信，常反驳，如何快乐？禁令却有很多，比不上不持戒的人，想喝酒就去喝酒，想偷盗就去做，随便想拍蚊子就拍，舒服得很，快乐多了。

一旦乐见沙门，心中自然想到，看看这位修行持戒的沙门，外貌端庄，皮肤皓洁，看起来晶莹剔透，充满幸福，就能明白了。

4. 适时地谈佛法是由两个以上的人互相交流佛法，产生智慧，认清恶业，才能远离。可以知道什么是善业，才能多多行善。也选择适合的时间来谈佛法，让双方都能愉快，心生法喜和功德。

然后修高层的佛法，将烦恼全部消除。在第七组吉祥法则寻找基础的佛法中，适时倾听佛法，佛陀只要求在听法时，要有尊敬心，谦虚、知足和感恩。

学到第八组吉祥法则，自己修高层佛法，也要适时地谈佛法。要谈佛法的原因，先准备两项，即是要有忍耐心，不管是烈日严风、冷热寒暑，还是人为打击、重创、烦恼、权势等，都要忍耐得住。然后才去找沙门，与沙门谈佛法。当沙门开示深层的佛法时，刚好与自身的烦恼矛盾，被沙门唠唠叨叨说得很多，就会恼羞成怒了，因此错失机会。如果要有忍耐心，做一个听话的人。

佛陀将吉祥法则的次第安排得非常恰当，越学习就越了解，佛陀高尚的智慧以及伟大的洪恩。

9.2 第二十七道法则：有忍耐心

小草虽然微小，但是有忍耐心，才能遍布整个世界。人的财富、知识和能力很少，如果有忍耐心，培养自己，必能获得成功快乐的人生。

9.2.1 什么是忍耐心

忍耐心就是不论发生如意或不如意的事，都能保持平静的心，如大地一样稳固，毫不动摇，不论人把坏的、脏的、好的、香的东西倒在地上，大地还是静静地接受。

世上的每件事，不论是大事或小事，之所以成功，除了有智慧引导之外，还要有另外一项美德为基础，那就是忍耐心。

如果缺少忍耐心，哪怕是小小的工作，也无法做得成功。只有忍耐，才能战胜气馁的心，激发自己，努力勤劳，以障碍挑战自己的能力。，不管是世俗还是佛学，任意一项的成功，都是忍耐心的纪念碑。正因如此，佛陀曾开示：*除了智能以外，忍耐是最高尚的美德。*

9.2.2 忍耐心准确的特征

- (1) **容忍**：被坏人骂的时候，当作没听到；看到激怒的场面，能做到视而不见，也不关心那些事，不让心变浑浊，只关注自己进步的事情，比如戒、定、慧等。
- (2) **不怒**：能抑制心中的怒火，不生气，不在愤怒的驱使下，出手伤害别人，容易发怒的人，是因为缺少忍耐心。帝释曾这样告诫道：

*「如果我们对先发脾气的人生气，
那么我们就比那个人更坏。
如果我们不对发脾气的人生气，
那么我们必在艰难战争中取得胜利！」*

- (3) **不使别人落泪**：不要因为权势而大发雷霆，给别人带来痛苦，让别人焦急或伤心，甚至悲伤落泪。
- (4) **常常法喜**：常有愉悦的心情，充满法喜，不记仇，不怨天，不怨地，不怨风，不怨雨，不怨天人或命运，更不怨任何人事，只会以愉悦的心，认真地工作。

关于忍耐的特征，古人常常教导：两耳不闻，两眼不观，不言不语，坐卧舒心。有些人懒于工作；有些人懒于念书，有些人惹事生非，有人好心告诫时，却当作耳边风，借口说是在练习忍耐心。如此是误解忍耐的含义了。忍耐不是在任何环境都要忍受。

有些贫穷的人甘愿继续贫穷，不找工作挣钱，这是不争气的人。

有些愚笨的人情愿继续愚笨，有人要传授知识学问，他不愿意接受与学习，这是顽固的人。

有些一错再错的人，坏事一件接一件地做，不管谁的劝告都听不进去，这是自甘堕落的人。

总结忍耐的特征，详述如下：

- (1) 远离邪恶要忍耐。
- (2) 继续行善要忍耐。
- (3) 保持平常心，不让心浑浊，要忍耐。

9.2.3 忍耐的类型

根据受到打击的原因，忍耐分为四类：

- (1) **忍耐外界环境：对外在的艰苦，发挥忍耐心；**忍耐大自然气候的变化，如酷暑酷热、日晒雨淋等。不论天气如何恶劣，都忍耐着，继续坚持工作，不怨天尤人或者以这为借口，不工作。
- (2) **忍耐身体病痛：**即是对病痛、身体感到不适、酸累和疲倦的忍耐。缺乏忍耐心的人，在病痛的时候，会呻吟、大叫、胡言乱语、烦躁，也容易发怒。要是身边的人做了让自己不称心的事，自己就会很容易生气。这类型的人，病得更严重了，除了身体生病之外，心也生病了。好像不喜欢所有的人一样。
- (3) **忍耐内心的愤怒：**即是忍耐内心的愤怒、不满意和不顺心。这些痛苦来自于粗鲁的言语或不雅的动作；来自上级、同事或下级的强迫；社会上各种不公平的事情，以及不完善的工作机构。根据人性分析，世界上的人各有不同，不要什么都合自己的心意。开始接近团体或两个以上的人，就要开始准备忍耐心，来应付受伤的心。
- (4) **忍耐权势烦恼：**忍耐那些想做却不该做的诱惑，如打牌、赌博、吸毒、贿赂、贪污、邪淫和摆弄权势等，这些不好的事都忍住，绝不要去做。忍耐这一项是最难办得到的，如古人说：「别人骂我们，我们能做到不生气，那是一件很难的事；别人称赞我们，很难不得意地笑，那是更难的事。」

9.2.4 修出忍耐心的方法

- (1) **知耻心兴起：**具有知耻心，惧怕恶报的人，必会生起忍耐心，如关于帝弥王子的例子。

在佛陀在累积波罗蜜、修菩萨行的时候，其中一世生为国王之子，名为「帝弥王子」。在六、七岁的时候，见过父王用火刑把强盗处死。过去修行的功德，使王子忆起前世自己也作国王，也曾处死强盗，使自己堕入地狱，在那里受了很久的刑罚。王子于是想到，在今生我还要再做国王，还得再处死强盗，再堕入地狱受刑。怎样才能逃避这事实呢？

从此以后，王子便装哑，四肢无力，不能行走，要别人误以为自己残废，就不用做国王。父王用糖饼来哄，也不关心，放蚂蚁咬，用火在周围烧起来，用大象来吓唬他，他依然不在乎，毫不惧怕，纹丝不动。王子年轻时期，父王用美女来诱惑他，

王子思及地狱的苦刑，生起知耻、惧怕恶孽之心，因此能忍得住一切诱惑。

父王觉得长此下去，王子会给国家带来不祥，于是下令将王子押到城外处决。队伍出城后，王子恢复正常了，不哑不残，如常人一般。王子就出家去了。后来父王、皇亲国戚、百姓也跟着王子出家了。

(2) 忍受最差的情况：就是告诉自己，别人这样对待我们，已经很好了。如遭人骂时就想，这比被他打好；遭人打时就想，还好没有被他杀。妻子有情人，比妻子杀丈夫好；老公有小老婆，好过老公为了别的女人而杀自己的老婆。如果将这些想法与拳击比较，有两个对手互相拳打脚踢，把头低下，让对方的拳头，从头顶扫过去，躲开这一击之痛。关于这方面的事，富楼那尊者就是很好的实例。

富楼那尊者原本是西部输卢那人，他到沙瓦提城经商，后来听到佛法，心生虔诚，剃度出家了。出家后静坐修行无结果，对所居住的地方不熟悉不习惯，认为自己家乡的天气比较适合自己，去向佛陀拜辞。

佛陀问道：「你确定要去吗？」、「西部的输卢那人凶悍粗野，你受得了吗？」

「回世尊，我受得了。」

佛陀继续问「如果是那些人辱骂你，你会如何？」。

「如果他们辱骂我，我会这样想，这么做已经很不错了，他们没打我！」

「如果他们打你了呢？」佛陀又问。

「如果他们打我，我会这样想，他们这么做已经很不错了，他们并没用石头扔我！」

「如果他们石头扔你了呢？」

「如果他们石头扔我，我会这样想，他们这么做已经很不错了，他们并没用棍棒打我！」

「如果他们棍棒打你呢？」

「我会这样想，有些人想死，还要花时间找工具来结束自己的生命，我比那些人幸运，不用像他们那样要去找那些工具。」

「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后，精进修行，不久便证得了阿罗汉果。尊者富楼那忍辱的精神，就是用更糟的可能提高自己的感觉与忍耐心。

(3) **常常练习静坐：**因为忍耐与静定是两种互补的美德。要使忍耐心更稳重，就必须有禅定心做基础；要使静坐更进步，必须要有忍耐心做基础。忍耐心就像左手，禅定心就像右手，要把手洗干净，两只手要互相帮助，才能洗干净。

另外一个忍耐的例子，那就是罗莎龙尊者静坐到有能力忆起过去世的境界，但是烦恼未尽。有一天，他在露天静坐，正午的太阳把他晒得大汗淋漓。他的弟子便说：「师父，请您到阴凉的地方静坐吧！」

罗莎龙尊者答道：「我在这里坐，就是因为怕热。」说完后，继续在禅境里观想阿鼻地狱。因他过去世曾数次坠落到阿鼻地狱，那里的热比此刻静坐的地方热上几万倍，所以他认真地在那里继续静坐下去，终证得阿罗汉果。

9.2.5 忍耐心的益处

- (1) 更努力地修善业。
- (2) 成为有魅力的人，受到大众爱戴。
- (3) 铲除诸恶之根。
- (4) 行住坐卧，都充满幸福感。
- (5) 忍耐心是智者美丽的装饰品。
- (6) 让自己持戒与静坐更坚定。
- (7) 更容易修梵心。
- (8) 更容易证得涅槃。

「忍受地位高于自己的人的话语，那是因为害怕；忍受地位同等的人的话语，那是因为好胜；若忍受坏人的话语，那才是最高等的忍耐。」

9.3 第二十八道法则：做个易教之人

那些残废的人，
即使身边放了很多有用的东西，
无法亲手拿来使用。

顽固的人也一样，
即使身边有很多高贵的名师，
无法从他们那里获得知识，受到善行的感染。

9.3.1 什么是易教之人

易教的人就是能忍受别人教育自己。有知识的人正确地指导、批评和纠正错误时，都能欣然接受与实践。面对善意指教，听话的人都会谦恭、不反抗、不顶嘴、不狡辩。

有些人什么都能忍受，太阳多热、天气多冷、工作多辛苦、受病魔纠缠，多么痛苦都没有怨言，不能忍受别人对自己善意的批评与指教。遇到这样的情况时，内心生起怨气，立刻反驳，都是因内心太固执、太多自以为是。

这些不能接受别人教育与批评的人，不管是愚笨或聪明的人，他们都是内心残废的人。

9.3.2 易教之人的特征

易教的人有十一种特征：

1. 他人批评时，不掩盖过错、不狡辩、不抵赖，愿意恭敬地聆听教言。
2. 他人批评后，应该往好的方向努力改善自己。
3. 他人批评时，不反驳对方善意的话语。
4. 愿意奉行与实践对方的指导，使善意指导的人对自己怀着信心、好意、对自己有慈悲心。
5. 尊敬批评指导人的善言。因为批评指导的人，冒着可能惹人生气和烦厌的危险，给予批评指导。他们必然具有美好的品德，敢牺牲自我，对我们有真正地慈悲心。因此要尊敬他们的善意与善语。
6. 要有谦恭的态度，不表现强硬、反驳和傲慢，认为自己很厉害了。
7. 乐意地听对方的批评与指导，甚至欢喜到发出「善哉！善哉！」的赞叹，对他人指正和教诲很开心，指出自己的缺点，让自己改正，这就像他为我们指出宝藏之地一样，发出连连欣喜的感谢。
8. 不固执，明明知道是自己的错，一意孤行，越陷越深。如果错了，应该根据佛法来实践，虚心接受别人的指导与批评。
9. 不会立刻无礼地反驳、顶嘴，要表现满意的态度。

10. 认真地静听教导，细心的听每一个细节，不反驳，从每个角度审视自己。看到自己的言行有缺陷时，随时欢迎别人的批评指导。
11. 忍耐之人不管别人说了多少粗俗或多凶狠的话语，都不生气，都能忍得住，因为想到他的善意而忍受。

听话之人的特征可以总结为三种：

1. 恭敬地聆听教导，不掩盖、不顶罪、不反驳、不辩解、不冷言冷语、不阻拦，也不找对方的缺点。
2. 恭敬地聆听教导，不会顽固不化，努力地改变自己。
3. 恭敬地聆听教导，不生气、不蔑视别人的恩德，不管对方语言多粗俗，一样能忍耐。
 - 长辈对我们说的话，比较容易接受。
 - 同辈对我们说的话，很难接受。
 - 晚辈对我们说的话，是最难接受的。

9.3.3 易教之人的类型

易教之人，不反驳别人的教导，跟着做就是易教的人。这样的理解是不正确的，因为听话之人的类型可分为三类，详述如下：

1. **因为利益或奖励：**如，孩子听父母的话，因为想继承财产；下属听信上级的话，因为想得到奖励。这类型的人不是真正地听话，而是奉承迎合。
2. **因为缺乏信心：**不自信，也没有自己的想法的人，别人要他做什么他都做，要他去哪里他都去。父母要他学习他就学习，朋友要他喝酒他就喝酒，要他赌博他就赌博，要他到寺庙他也去，这种人不是真正听话的人，没头脑和没思想的笨人。
3. **因为佛法：**以佛法为重，想以佛法真正改变自己、提高自己。有人来提醒、批评和指点时，要欣然接受，不论对方是长辈或晚辈，才是真正听话的人。

9.3.4 做个易教之人的难处

很难做个易教之人的原因有十六项：

1. **不良的欲求：**想要发财致富，所以去贩毒、卖鸦片和赌博等，劝都劝不听。自己想要升官晋级加薪，同事之间互相挤压，甚至害怕同事比自己厉害，别人的提醒也听不进去。

2. **打击别人：**认为自己比别人出色，自己很厉害，没有人能比得上，使我们生起傲慢心，别人的提醒也听不进去。
3. **发脾气：**有人来提醒时，不管谁劝都会生气。被别人第二次提醒时，马上就露出原形，说自己知道了，责怪别人重复说，很不屑地皱眉头。这类型的人很难教。
4. **记仇：**不是一般的生气，生了谁的气，必定痛恨那人。这种人的脸上没有笑容，谁来提醒都是紧绷着一张脸。一旦有人来提醒，就会张牙舞爪，谁的话都不听。
5. **不满与厌恶：**气到紧绷着脸，让他感到不满意的时候，他就会出出现不满、厌恶的态度。如不满地重重摔门，立刻满脸怒气地掉头走开，或狠狠地吐口水在地上。
6. **顶嘴：**有人善意指教时，爱顶嘴的人嘴巴就会痒痒的，为了泄恨，一定要回敬对方几句，这样才满意。如有人善意提醒说，去寺院的时候，要服装整齐，却被他反驳说：「我就是喜欢这样穿，你拿我怎么样啊？」这种人说出来的话令人难堪，别人的劝说也听不进去。
7. **辩驳：**我们的短处，有人提醒劝说时，就立即辩驳，如去拜见家长时，服装不整齐，有人来指出，就立即辩驳：「我不是虚伪的人，就是爱这样自然舒服地穿着。」
8. **恶言反击：**不接受别人善意的提醒，立刻恶言反击：「你这种人啊，整天没事干，就想着挑别人的短处。」
9. **毒言反击：**除了不听善意提醒了，还以毒言反击，比如你不用来教我怎么做，我知道怎么做，去教你的丈夫孩子们吧。这种人非要这样的毒言反击，才会开心。
10. **偏离话题：**有人说到我们的缺点和不足时，为了不丢脸，故意改变话题。
11. **离题：**有人善意提醒时，自己却想到另外一面，认为他是因为有利益，才来劝说和指导，以不好的方面来想他，所以不愿意听。
12. **隐藏秘密：**做坏事后，不敢公开，藏在心里，有人提起，都会心惊肉跳，怕人抓到把柄或知道事情的真相。所以总是心惊胆战的，不敢认真听，成为了一个难以教导的人。
13. **贬低对方：**这是一个不知感恩的人，别人善意帮助我们，却贬低对方，怕欠人情债。
14. **忌妒别人：**这是一个心地狭窄的人，有人来提醒劝说，都不能接受，害怕别人会比自己高，胜过自己。
15. **吹嘘自夸：**不管去到哪里，都喜欢夸自己，一夸再夸，成为习惯，认为自己真的厉害，自以为是，别人的话自然听不进去。

16. **见解错误：**脱离真理，见解错误，比如父母对我们没有恩德，不应该布施，因为这会让人变懒惰。有这样的错误见解时，不管谁来提醒劝说，即使是非常有意义，他都不接受，甚至认为是不好的事。

9.3.5 修出听话的方法

以上十六项习性，是成为易教之人的难处。因此要成为容易听话之人，就需要将这十六项不好的习性消除。方法如下：

1. **不固执：**常常意识到固执的缺点，那些固执的人无法接受别人的善意，好像是一个残疾的人，即使身边有很多好东西，却不能像常人一样使用。过于固执的人，不会有人愿意给他指点和教导，会一直愚蠢下去。
2. **常常忆念佛陀的教导：**「为我们指出缺点的人，就是给我们指出宝藏之处的人。」
3. **培养自己成为有尊敬心的人，**学习用好的角度看待别人，无论谁来指点和提醒，不论是什么事情，都要心存感恩。他们对我们怀有好意，才来提醒，不管提醒的事情是不是事实，都要认真听，不要急着辩驳，或者贬低他们。
4. **培养自己愿意接受的习惯，**心甘情愿地接受别人提醒，不管那个人是长辈、同辈，还是晚辈，都一样接受。比如有其中一条戒律，在解夏节的那天，全部的比丘都要聚集在一起，每一位比丘都要诵念接受别人发愿文，称为大愿日。这些都可以运用到日常生活中，如各种工作岗位、家庭里，常常做，直到形成习惯，逐渐成为一个听话、易教之人。
5. **多多练习禅定，**让心纯净宁静。以适当的思虑，跟着别人的指点而做。有足够的冷静后，可以发现自己的不足与缺点，由此可以改善。

9.3.6 应该学习的顽固之人的事

世上顽固的人，可以分为三大类，即是：

1. 因愚蠢或懒惰的习性，归属于顽固一类。
2. 因沉迷于自以为是的习性，归属于固执一类。
3. 因易于生气的习性，归属于疯子一类。

管理顽固的人时，值得警惕之处：

1. 顽固的人是因为愚蠢或懒惰，喜欢接受命令，让他去做什么都愿意，就是不喜欢听别人的教导，听不懂或者懒惰不想听。
2. 固执的人聪明不灵活，只知道某一点，就认为自己很厉害，全都知道了，其实什么都不知道。用这类型的人时，千万不要强迫与命令，他们不愿意接受。他们需要慢慢地教导，解释和介绍工作的益处。如果是谦虚的人，就会明明白白去做，但自以为是的人，无论怎样说都无益，这样只能放弃了。
3. 那些疯子只要听别人说一点就动怒，容易让团体分裂，还是让心理医生来治疗比较好。

还有管理顽固之人更有趣的方法。经过初步告诫、批评之后，还不肯听从，下一步该怎么办？第二步就是处罚，可能是扣薪水、暂时停职，看如何处罚是合适的。如果到这个程度还是无效，就该采用佛教的「梵罚」或「复钵」。

以下这个佛陀时代的故事，能给我们一些启示。

佛陀出家时，随从车匿随后也跟着出家。仗着自己曾是佛陀的随身侍从，车匿不但举止傲慢，顽固异常，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后，对车匿施行「梵罚」，就是全体比丘都不要理睬车匿，当作世上根本没有车匿此人。车匿要做什么，让他自由地去做，没人跟他说话，没人理会他。就这样，车匿成了僧团的怪物，有就像没有一样，人人对他视若无睹。过了几天后，车匿终于清醒，当着僧团忏悔，从此不再固执、不再我行我素了。

对固执的人不理睬，拒绝对他伸出援手，把他当作不存在一样，就叫「梵罚」或「复钵」。

所以在公司或机构、学校、家庭里，发生这样的事，用「梵罚」来处理。对顽固的孩子施以「梵罚」，也是可以的，绝对有效。但要视情况而定，如果孩子对父母施以「梵罚」，那样就不太好了！

9.3.7 做个易教之人的益处

- (1) 让自己成为有慈悲心的人，敢给别人批评或指导。
- (2) 有机会得到他人善意的教诲。
- (3) 让佛法成为自己的依靠。

- (4) 远离一切危害。
- (5) 容易证入更高的佛法。

「我们要认识，给予我们教诲的人，指出我们缺点的人，就像是给我们指出宝藏的人，与这样的智者结交。因为结交之后，只有好处，没有坏处。」

9.4 第二十九道法则：乐见沙门

即使是孩子，需要从父母、老师得到好榜样，
世人也需要从沙门得到好榜样。

9.4.1 为什么要乐见沙门

世间的幸福有两种，详述如下：

1. **世俗的快乐：依靠外在物质得到的快乐**，这是肉体上的快乐，如听到优美的歌声，吃到美味的食物，以及接触到柔软的东西等，这些都属于外在的快乐，也很容易看得见。
2. **内在的快乐：不依靠外在物质的快乐**，因禅修静坐，让心宁静，产生智慧，这是证得佛法的快乐，属于内在的快乐。与外在的快乐比较，内在的快乐产生于宁静，无法比拟的，这是最高尚的快乐，难以看见，难以了解。

内在的快乐，很难想象，无法预知，没有修行的人无法遇到这样快乐的，他们很难理解，很难明白。比如法师说，那些持戒的人有清静愉快的心，那些不修行的人听到这里，必然反驳：「持戒的人，怎么可能会清净和愉快呢？持戒的人做什么事都要小心，不然就犯戒。怎能跟我们这些不持戒的人比呢？我们要喝酒、要夜游都无所顾忌。看那些边喝酒边唱歌的人，看那些沉醉于赌博乐趣的人，那么快乐的喊叫声，我们获得的快乐更多，哪里是持戒的人所能比的？我们就是不相信！」

何时看见认真持戒的人获得内在快乐，他们面带微笑，言语悦耳，这时我们才相信。原来认真持戒的人，内心是幸福快乐的，这种快乐与一般世人感受到的快乐不一样。虽然难以相信，至少应该试着去做，即使不跟着做，也该想到，自己也该多做点善事。

能证得这种内在幸福快乐的人就是沙门。哪个人见到沙门时，心里会想到佛法，这就好像点燃了的炸弹，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，在行善方面发挥更无比的力量。

9.4.2 什么是沙门

沙门就是内心静定的人，他们以出家的形式，用佛法修行，以戒定慧来培养自己，清净自己的身口意，远离一切恶业。每位沙门一定是剃度出家的人，有些剃度出家的人不是沙门。不是剃光头就是沙门，日常法务不处理，信口雌黄，胡说八道，忌妒别人，欲心贪婪，这怎能当沙门呢？世人尊称为沙门的，必是不再造任何恶的出家人。

9.4.3 沙门的特征

1. **身止静**：举止端庄、不鲁莽、不放荡、没有凶恶的表现，如打、杀、带刀、带枪、游行示威、抢地盘等，这是不止静之人的行为。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，神通广大，不论到何地，都不给任何人造成伤害。托钵应供时，替施主着想，接受适量的供养，好像是飞入园里的蜜蜂，采集花蜜之时，不会蹂躏花朵。

除此之外，沙门要顾及沙门的身份与戒律。

2. **口清净**：不出恶语，不说任何人的坏话，不煽惑，不冤枉、诬陷任何人，不论是出家人之间，或者出家人与在家居士之间，都不能以僧团、法门、寺院和伙伴为借口，沙门该口出善言佛语，不是话中带枪带刀，即使要说使人害羞的话，比如与女性调情等，这都有失沙门的身分。

3. **心止静**：让心静止是内在的快乐幸福，远离恶业，心系佛法，不是假装外表宁静，好像是一只熟睡的老虎。真正的沙门，心灵需要充满慈悲，不伤害任何人。

身口心的清净与静定，让沙门有可敬的仪表。通常称赞年轻男女的美貌时，会用漂亮和帅气这两个词。但是称赞沙门时，要用端庄雅观，因为沙门坚信自己的品行，满足于佛法中，让我们看到了认真修行的功德果报。所以沙门是世人学习的标准榜样。

9.4.4 沙门该做的事

1. 沙门不会对谁造成伤害，包括身口意三方面，都不会对任何人造成伤害或损失。
2. 沙门不会看重钱财，有知足心，不追求美味的食物，为了修行而活。
3. 沙门必须勤修僧人之道，不是只会吃、只会睡，还要进行日常法务，如诵经、研习佛法，严格地培养自己的言行举止。
4. 沙门必须勤于静坐，去除内心的烦恼，成为佛教队伍的英勇战士，战胜烦恼欲望，不论是行禅，还是禅定，头陀都可以。

9.4.5 乐见沙门的类型

看见可分为三等级：

1. **以眼看见：**看到的是外形，外在举止端庄、可敬的沙门。
2. **以心看见：**除了看到沙门本人外，还能看到沙门内在的美德，庄严雅观，或是看到沙门的僧人之道。
3. **以智慧看见：**不仅想到沙门的内在美德，是以知见、佛法的智慧了解沙门真正的德行。只有修行很好的人，证入内在法身的人，才可以用自己的内在佛身看透别人的心。这类型的看见才是正确清楚的，不会出现过失。

9.4.6 乐见沙门该做的事

只是一段时间见沙门，如看见沙门走过，或偶然从沙门前面走过，头也不回的走过去，这样获得的益处不是最大的。

要获得最大的益处，应按如下方法：

1. 常亲近沙门，常常访问沙门，无论工作有多忙，都要找时机去找沙门，沙门才能传授佛法。
2. 常服侍沙门，如打扫僧舍，供养四事，让沙门有更多时间传授佛法。
3. 认真地用心听沙门开示佛法。
4. 在听了教诲以后，应该常思及沙门的言教与身教。
5. 用虔诚的肉眼看沙门，还要用佛法的想法与智慧看到沙门内在的美德，沙门教我们，我们也跟着做，以他们为榜样，跟着学习，不固执。

9.4.7 请沙门到家应供的原因

当沙门或道行清净的修行者到家中应供时，那个家庭必会获得无量的功德。原因有五项，详述如下：

- (1) 乐见沙门，心会更清净，这是往生后通往天界之路。
- (2) 必会恭敬虔诚地膜拜沙门，让沙门坐于适合的座位，这是将来生于名门望族之路。
- (3) 去除内心的吝啬，这是将来获得名声之路。
- (4) 必会竭尽所能地布施，这是将来获致财宝之路。
- (5) 向沙门提问佛法的问题，认真地听开示，这是将来获致大智慧之路。

9.4.8 乐见沙门时，应该如何做：

- (1) 若有供养品，需要适宜地供养。
- (2) 若是没有供养品，需要五体投顶礼。
- (3) 若是不方便五体投顶礼，双掌合十也可以。
- (4) 若不方便合十，可以恭敬地站立或以某种方法表示尊敬，如让路。
- (5) 至少该以清净虔诚心看沙门。

9.4.9 乐见沙门的益处

- (1) 让人有意识，可以想到功德。
- (2) 让人产生动力，很想跟随沙门做善事。
- (3) 让眼睛如明珠一般明亮。
- (4) 成为不轻忽的人。
- (5) 获得礼敬三宝的功德。
- (6) 会获得三大财富，即人间财、天界财、涅槃的圣果。
- (7) 很容易证涅槃。

9.4.10 乐见沙门得益处的实例

舍利弗尊者还是善男的时候，是一位富家子弟，生于富有的家庭里，原名优波提沙（优婆提），研习世俗的十八种学科，在毕业后，为了寻求解脱之道，就跟随善

猜巴利帕初学者修行。那时，还没遇到佛教，跟随从师父学习后，无法灭除内在的烦恼。他决定四处云游，希望能遇到一位证悟的阿罗汉。

有一天，他遇到已成阿罗汉的阿说示尊者，阿说示尊者正在托钵。他见阿说示尊者皮肤皓洁，举止端庄，浑身散发着清静的气息。他心生虔诚，于是一直跟随尊者，在尊者准备用餐之处，等尊者吃完早餐后，开口问道：

「您肤色皓洁，容光焕发，请问您在何处出家？您的师父是谁？您遵从谁的法呢？」

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

他继续的问：「平常您师父是如何开示？」

「刚出家不久，开始学习戒律，无法对佛陀的教理作深奥的开示，只能简要地总结；一切事物的发生皆有其原因，世尊教导我们如何减除这事物及其发生的原因。这是伟大佛陀的教理。」

他听着「诸法因缘生，诸法因缘灭」的佛法，跟着思虑，很快便了悟，证得须陀洹。

换成我们听阿说示尊者的开示，又将如何？恐怕很难明白和理解。因为在过去很多世，都乐见沙门，我们却没有关注，只是肉眼看见而已，不是用心或看见沙门真正的美德。

舍利弗不像我们，他在数不尽的过去世里见过很多沙门，不单是用肉眼看见，而是能用知见看到和想到沙门的美德，将沙门的开示反复思考，直至透彻理解。到了今世，他看见阿说示尊者，只是听了简短的开示，便能证得须陀洹，这便是过去世与今世乐见沙门的善报。

除此之外，还可从这个故事里得到启示。舍利弗很懂礼貌，在服侍阿说示尊者用餐后，才向他提问题。阿说示尊者非常谦虚，虽然已证得阿罗汉果，但谦卑地说自己是刚出家的比丘，不久前刚学习戒律，无法开示奥妙的佛法，只能总结地说一些而已。

每个人都是平凡人，认为自己很厉害的人，可以试问自己，到底自己拥有多少的美德？是否真的有如此的美德，所以才如此的吹嘘。千万不要这样做，还是虚心培养自己，以两位尊者为榜样，像阿说示尊者那么谦卑，学习舍利弗尊者如何看到沙门外在与内在的美德。

9.5 第三十道法则：适时谈佛法

以慈悲心互相交换想法，
这是世俗知识进步的来源。
以尊敬心谈佛法，
产生智慧，
这是脱离痛苦之道。

9.5.1 适时谈佛法的原因

智慧是人之宝。这句佛言反映智慧的价值。人的一生，充满了问题，都要靠智慧来解决。有智慧的人就像拥有如意宝珠一样，必能轻易地跨越人生中遇到的种种障碍。

智慧产生于两大原因：

- (1) 从真正拥有智慧的善知识，倾听佛法开示。
- (2) 来自反复地斟酌思考。

可以获致智慧的快速方法，应该是适时地谈佛法，在谈佛法的时候，自己要说，也要听别人对佛法的见解。要做一个好听众，认真地听，还要细心地跟着思考，有疑问要及时提出来。自己也该有佛法知识，这样就可以与他人分享、交流。

在谈佛法时，要小心进行，否则坏处多过益处。

9.5.2 适时谈佛法

适时谈佛法就是两个人以上，在适合的时间互相谈佛法，目的是启发智慧，让自己身心愉快，人生进步，获得功德。

佛法有两种意思：

- (1) **自然的真相**：如人的生、老、病、死，这是逃不掉的自然真相。
- (2) **正确的善事**：如布施是善事；持戒和有慈悲心是对的，孝顺父母是对的。

如果谁做了这些好事和善事，他也是以佛法修行。

正确地谈佛法，意思是从互相交谈与交流中，得知恶与坏，从此不再造恶；那些是善事，就要多做，要认识不好不坏的事实，即使认知所有一切，不会理解错误，产生痛苦。

9.5.3 适时谈佛法的难处

适时谈佛法或聊佛法，就像平常聊天说话一样。事实上，那些不重视谈佛法的人，一般谈不久就散了。就像这个例子，父子俩一边喝酒一边交谈佛法，父亲说肠道有寄生虫的人，吃驱虫药不是造恶业，因为不是有意杀生。儿子回答说，是恶业，因为知道吃了药以后，这些寄生虫会死，但还是要吃。这样互相争论，因意见不和，导致父亲拿枪瞄准儿子，就要开枪。之所以会这样，都是因为小看谈佛法的益处。

以下是适时谈佛法的难处：

(1) 交谈的艺术：谈论者该懂得如何谈，就是以语言让在场的交谈者，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的方法进行，才不会引起彼此的误会与不和：

- 1.1 交谈的事要属实。
- 1.2 说出来的话是悦语。
- 1.3 交谈的话题是有益的。
- 1.4 要以慈悲心来交谈。
- 1.5 交谈的时间要适宜。

谈佛法的内容要以正确为原则，不是为了迎合大部分的人。世上的人都喜欢赞叹，但是在谈佛法时，却是互相赞叹，你厉害，我也厉害，这样不久两个人都会疯掉的。也不是让大家互相批评，认为什么都不好，我们还有烦恼，一点都无法忍受。甚至吹嘘自己，或者搬出自己的导师来，即使自己不厉害，但是自己的导师一定厉害等。这样很容易引起双方的仇恨。谈佛法不到 2-3 句话，就变成了一场造恶的谈论。谈佛法时，需要合适的悦语。

(2) 倾听的艺术：谈论者要懂得如何听佛法。看起来很简单，只是坐着听，没有什么难的。正确倾听佛法，是一边听要一边思考，让心跟着佛法思考，能从听到的佛法中获得益处，是很难的事情，比讲佛法给别人听难上几倍。因为：

- 2.1 让心想听佛听法难：因为听佛法不像听歌、听音乐，如果不懂得控制，听了一会，就会开始犯困，或者是心不在焉，想到别的事情去了。曾有人作比喻，让心想听佛法开示，比要猴子安安静静地坐着还要难。

2.2 入法难：让听到的佛法进入心里是很难的事，因为我们自身还有各种烦恼，比如固执、傲慢和错误的见解等。这些烦恼会阻碍佛法进入我们的心。听到有反自己平常作为的佛法时，就会排斥。如要遵守交通规则，在过马路时要走斑马线。一听到这就心烦，与自己的习惯不一样，有违自己的想法，不愿意接受，甚至心中会抵抗。

那些会听佛法开示的人，要有常听佛法的习惯，要懂得尊敬别人，看人从好的角度看，有谦虚心，有知足心，有感恩心，才能正常地接受佛法开示。

(3) 对象难：交谈对象也要懂得谈佛法，即是要懂得听的同时，也要懂得交谈。

交谈的时候，对方用心地聆听；对方交谈的时候，也要用心地聆听。有时我们很想说，但没有机会说，只能先等着。在教导别人时，没有哪个人反抗，只会静静地听我们说。在交流佛法时，不论是说话人还是听者，都要放下自己的身分。如果说对了，对方就会赞扬和同意，要是说错了，他们就反驳。这时候可能会受到批评、指责和反抗，烦恼也是最多的阶段，这时候是最危险的，随时都有可能引发更大的麻烦。

懂得谈佛法的人，要学会忍耐，能虚心地接受别人的批评，不论对方是长辈或晚辈，要做个听话的人，还要懂得选择交谈的对象，也就是找跟自己一样的，爱宁静和佛法之人。

有人曾这样比喻：把佛法讲给别人听，就像用拳头击风，怎么击都不会痛。听别人讲佛法，就像用拳头击打沙袋，会感到些许的痛，因为别人的话，有时会打击到我们。但交谈佛法就像上台拳击，你打我一拳、我回敬你一拳，若不小心，双方会被这你来我去的话激怒，交谈佛法的好人就要变坏人了。

9.5.4 注意事项

(1) 持戒清净：若是在家居士，最少要持清净的五戒，或者谈佛法的前七天，连续地持八戒会更好。不是刚酒醒，就来谈佛法，或是一边谈佛法一边喝酒，这样是不可以的。

(2) 静坐修行：尤其是在谈佛法之前，先静坐是最好的，心会变得纯洁、清净。禅定让身心与内在的佛法融为一体，再来交谈，获得更好的效果。

- (3) **服装整齐**：首先我们要受持清净的戒，身与心都要与佛法在一起，还要常常禅定，心与佛法融合，在交谈佛法时，就需要服装礼貌，干净、整齐和朴素，如果是白色的衣服更好，不该穿色泽鲜艳的衣服。
- (4) **举止有礼**：不论是行、坐、站的姿势都要端庄，要反省自己的行为，是否一直在佛法里。不要因为我们的举止，让别人的心浑浊。如走路太大声。
- (5) **言语有礼**：不要大声、不要口出傲慢的语言。不知道的时候，要承认不知道。该称赞的时候就称赞，该批评时就批评，但不要骂人。
- (6) **不反驳佛语**：因为佛陀的教诲是百分之百的正确，佛经释义与佛经注解，基本都是无误的，问题在于我们的智慧，是否能了解。若我们否定了佛陀之言，首先不知要以什么标准，来判断自己的思想，其次，有人有理地解释之后，即使我们了解了，但为了面子与自尊，我们还是会否定的，这样必会造成双方不和。如果对于佛经释义与佛经注解存着异议，也该怀疑表示，或者说明自己的想法，同时愿意接受对方的意见。
- (7) **不说破坏的话**：说出的话不要过于激动，要说出让人团结的话语。
- (8) **不生气**：在对方反驳时，不该作出愤怒的表示。当对方反驳我们的话，也先别发怒，应该反复仔细思考，有时候我们的想法，会忽略某些重点。同样一件事，在不同的时间与地点，可能是对的，也可能是错的，没有绝对。如果急着发怒，怒气蒙蔽智慧，让我们的思虑无法很好。
- (9) **心怀善意**：为了让自己出名，在谈佛法时，故意给别人难堪，要是哪天有这样的想法时，还是留在家里好。因为有了这错误的心态，就会让这次交谈失去意义与公平心。
- (10) **启发智慧**：交谈佛法是为了启发智慧，与对方互相交流知识，增加自己的智慧，不是炫耀自己的学问。
- (11) **谈话内容不离题**：话题内容不会变成炫耀自己或贬低他人。如正在说关于恶业的话题，说了一会后，把话题说到某天时候我去某某地方布施了。这样变成吹嘘自己有多爱修功德，说着说着布施行善的事，又转到说哪个人小气，有钱却吝啬，如果我有她那么多钱，肯定不会像她那样。
- (12) **控制时间**：谈话不要太久，要懂得控制时间。有些话题，虽然有意思，但说得太久，获得的效果越小。就像吃东西，不论食物多美味，如果吃得太多，会消化不良，肚子疼痛，最后不敢再碰它。

9.5.5 谈佛法的方法

适时谈佛法的方法有三项：

- (1) **谈佛法：**如谈论的内容要关于佛法，不要说别的话题，比如谈到善行，也是实事求是的讲述，不吹嘘炫耀自己。要是预防造恶，就该多谈防止作恶的方法。
- (2) **态度正确：**以正确的态度谈佛法，不该出现不文明的言语举止。比如身体要有礼，应该合十掌拜就拜，不要想自己的学问比别人多。在言行方面，要用礼貌的言语。对方说得对，给予一定的赞扬，要是对方说错了，也要用文明的语言回答，不说讽刺对方的话语。如果说错了，也要向对方道歉，不要带着烦恼和不正确的态度来谈佛法。
- (3) **深入了解：**一起谈佛法的人，心中要有坚定的目标，知道谈论佛法，为了能更深入地理解，不是吹嘘自己的佛法知识。有些时候，需要发表自己认识的佛法，要想着我们是为了能配合对方，互相交流。

9.5.6 选择 交谈对象的方法

选择 交谈对象有两个原则，即是：

- (1) **对象是爱佛法和性格温和的沙门：**即使是在家居士，也一样要爱宁静，不是爱吹牛的人。
- (2) **话题必须适合对方：**与精通戒律的人谈论戒律，与精通佛陀故事的人谈论佛法，或是要与认真学过静坐修行的人谈论静坐。

9.5.7 在家谈佛法

古时候，泰国家庭常进行佛法的谈论。比如，白天父母到田地里干活，祖父母在家里编竹篮，孙子们在一边玩。祖父母会把孙子们叫过来，给他们讲关于佛法的故事，有时是《本生经》里的故事，或者其他的故事。听后有不明白的地方，孩子们就会提问，佛法会慢慢渗入孩子们的心里。到了晚上，吃过晚饭后，父母会拿佛法书籍来，讲述里面的故事给孩子听，这也是在家庭里谈论佛法，同时观察自己的孩子。一般来说，孩子都会知道善恶，如果他们做错什么，就会出现异常的行为。只要父母多加观察就可以看出，然后提醒和教育。但是孩子做错了三次，父母还无法察觉，孩子也没表现出异常的情况。如果孩子已经习惯了，以后也很难改正了，这错误习以为常了。

现今的社会，在家庭中谈论佛法明显地减少了。晚上吃过饭后，都是看电视、影片，不再有谈论佛法的时间了。这些都是很大的缺点，让我们错过很多时间。如果家长想让孩子为家族争光，家庭幸福和谐，成为有用之人，千万不要忽略在家庭里适时谈论佛法的习惯，一定要有时间与孩子一起学习佛法。不是到了晚餐时间，父亲去参加宴会，母亲有事情外出，让孩子一个人在家，太浪费了。或者父母只顾挣钱，忘了给孩子从小灌输佛法与道德，孩子变坏的可能性很大。

9.5.8 适时谈佛法的益处

- (1) 让人心向善。
- (2) 有敏捷的反应能力。
- (3) 有敏捷的智慧。
- (4) 有机会听从未听过的佛法。
- (5) 曾经听过还不了解的佛法，必会清楚理解。
- (6) 一切疑问都会得到答案。
- (7) 能纠正自己的错误见解。
- (8) 让自己的心更纯净。
- (9) 传承佛陀美好的文化。
- (10) 行走在智者之道上。

第十章

第九组吉祥人生法则 —实践佛法，解脱烦恼

第十章的内容

第九组吉祥人生法则—实践佛法，解脱烦恼

10.1 实践佛法，解脱烦恼

10.2 第三十一道法则：修苦行

10.2.1 为何要修苦行

10.2.2 十三头陀法

10.2.3 日常生活的修行

10.2.4 调伏六根

10.2.5 勤于修行

10.2.6 出家人懒于修行的原因

10.2.7 出家人勤于修行的原因

10.2.8 修苦行的益处

10.3 第三十二道法则：修梵行

10.3.1 什么是修梵行

10.3.2 心的境界

10.3.3 修梵行的目标

10.3.4 欲的弊端

10.3.5 修梵行的方法

10.3.6 出家人文化

10.3.7 修梵行的益处

10.4 第三十三道法则：乐见四圣谛

10.4.1 佛教的主题

10.4.2 四圣谛

10.4.3 四圣谛的苦谛

10. 4. 4 四圣谛的集谛

10. 4. 5 四圣谛的灭谛

10. 4. 6 四谛的道谛

10. 4. 7 乐听四圣谛

10. 4. 8 乐听四圣谛的益处

10. 5 第三十四道法则：证悟涅槃

10. 5. 1 什么是涅槃

10. 5. 2 涅槃的类型

10. 5. 3 证涅槃的人

10. 5. 4 种姓圣人无法去除烦恼

10. 5. 5 种姓圣人暂时无烦恼

10. 5. 6 证悟涅槃的条件

10. 5. 7 证悟涅槃的益处

思路

1. 自己修出高阶佛法后，接下来就是认真实践，修苦行、行头陀等来尽除烦恼，认真地修梵行，将心中的欲消除，以佛法精进修行，乐听四圣谛，最后证得涅槃。
2. 修苦行指精进禅修，燃烧内在的烦恼，烦恼从心中逃离，心会明亮，以十三头陀行，产生更高的佛法，尽快证得涅槃。
3. 修梵行意译是自己像大梵天那样修净行或修高尚的梵行。也就是在佛教里，修各种严格的品行，消除烦恼，不让烦恼有机会重生。如此一步步，让心灵的层次到达超世之状，一直到灭除一切烦恼。
4. 四圣谛是高贵的真理，让看见的人成为高尚之人，一直都存在于世间，只是没有人看得到，一直到佛陀证得无上正觉，悟到真理后，将看到的告诉我们，教导我们要乐见四圣谛，应该实践禅修，脱离生死轮回，如佛陀一样证悟。
5. 涅槃意译灭与了无，也就是灭烦恼、灭苦，了无烦恼，脱离一切苦，不再受三界控制。乐见四圣谛后，应该继续认真禅修，逐渐观察四圣谛，直到证得涅槃。不同的烦恼会逐渐消除，最后成为阿罗汉。

目的

1. 让学员正确地了解和解释第九组吉祥法则—实践佛法，解脱烦恼的重要性。
2. 让学员正确地了解和阐述修苦行的重要性。
3. 让学员正确地阐述修苦行的含义、以及十三头陀行与日常生活的修行原则。
4. 让学员正确解释调伏六根的含义以及方法。
5. 让学员正确解释出家人修行勤疏的原因以及修苦行的益处。
6. 让学员正确了解和阐述修梵行的含义。
7. 让学员正确解释心的境界、修梵行的目标和欲的弊端。
8. 让学员正确阐述修梵行的方法、形式以及益处。
9. 让学员正确地了解和阐述四圣谛的含义与重要性。
10. 让学员正确地阐述乐见四圣谛和益处。
11. 让学员正确地阐述涅槃的含义和类型。
12. 让学员正确地阐述证涅槃之人的特征以及益处。

第十章：第九组吉祥人生法则—实践佛法，解脱烦恼

10.1 实践佛法，解脱烦恼

第三十一道法则：修苦行

第三十二道法则：修梵行

第三十三道法则：乐见四圣谛

第三十四道法则：证悟涅槃

从吉祥人生的第一组法则：培养自己成为好人到第八组修习高阶佛法，可发现很多不好的行为，都得到改善，从品德高尚的人吸收很多优秀的品行，清净自己的身口意，更接近生命的最终目标。在继续培养自己的阶段是很重要的，要将自己不好的习性和行为消除，以佛法严格修行，开始彻底尽除。

第九组吉祥法则实践佛法，解脱烦恼。详述如下：

1. 修苦行指精进禅修，燃烧内在的烦恼，烦恼从心中脱离，心会明亮，以十三头陀行，产生更高的佛法，尽快证得涅槃。这就好像是冶炼矿石一样，最后剩下纯净的矿石。
2. 修梵行意译是自己像大梵天那样修净行或修高尚的梵行。也就是在佛教里，修各种严格的品行，消除烦恼，不让烦恼有机会重生。如此一步步，让心灵的层次到达超世之状，一直到灭除一切烦恼。
3. 四圣谛是高尚的真理，让看见的人成为高尚之人，一直都存在于世间，只是没有人看得到，一直到佛陀证得无上正觉，悟到真理后，将看到的告诉我们，教导我们要乐见四圣谛，应该实践禅修，脱离生死轮回，如佛陀一样证悟。
4. 涅槃意译灭与了无，也就是灭烦恼、灭苦，了无烦恼，脱离一切苦，不再受三界控制。乐见四圣谛后，应该继续认真禅修，逐渐观察四圣谛，直到证得涅槃。不同的烦恼会逐渐消除，最后成为阿罗汉。

10.2 第三十一道法则：修苦行

我们的心习惯烦恼了，
好像老虎习惯森林，鱼习惯水一样，
烦恼焚烧我们的心，让心变焦躁。
因此，我们要修苦行，不让烦恼得逞，
先将内心的烦恼除尽。

10.2.1 为何要修苦行

在过去的三十年时间里，发现性格中的不足、缺陷，也知道需要改进的还有很多。有的恶习经过多年努力，逐渐改善，如易怒、自私、忌妒、傲慢等；也有很多不好的习性，努力改变，还是没有效的，如懒散、爱美、洁癖，爱打瞌睡、无精打采、常气馁、烦躁等。所以该找个有效的方法来去除这些恶习。我们应该要记住的是：

(1) 产生不好行为的原因，都是因为内心的烦恼。

(2) 去除烦恼的难处在于：

2.1 我们看不到烦恼的所在，最多只能看到烦恼的症状，不能真正地了解烦恼，有时候烦恼火烧身了，还未察觉。

2.2 心已习惯烦恼了，就如老虎习惯森林，鱼习惯水一样。那些离开水的鱼，必会垂死挣扎，找到回到水里的机会。大部分人也一样，觉得有烦恼是很正常的事，还会爱上烦恼。那些已经醉酒的人，要是我们将他们的酒瓶拿开，必会惹恼他们，因为做了违背他们心愿的事，所以他们大声呵斥，骂粗话，让听者无法接受。这都是迷失于自己的烦恼。

2.3 缺少适合去除烦恼的方法。如果佛陀不降世，即使知道苦恼存在，也不懂得如何去除。有些宗教、学派知道有烦恼的存在，但不知如何做，找不到解决的方法。所以去找灭苦之法，如祭火、拜神等外道。

在这道吉祥法则里，佛陀教导我们有效及恰当地灭除苦恼的方法，那就是：以毒攻毒，比喻用不良事物本身的特点、弊病反对不良事物，或利用一种坏东西抵制另一种坏东西。

既然烦恼焚烧我们的心，就用火去焚烧烦恼，但这火是内在之火，用内在火焚烧烦恼的方法，称为静修苦行。

静修苦行是指以修行来焚烧苦恼、欲望，让所有的烦恼欲望无法驻留，一定要脱离，心会清净、没有烦恼。

如果想赶走某人或某物时，就要拒绝此人或此物所有的需求。就像要把人从家里赶走一样，他要钱，我们不给他；他要吃的，我们不给他吃；他要睡，我们也不让他睡。一定要违背他的心愿，这样他才能走。要把烦恼从心中赶走也是一样的，就是拒绝烦恼所有的需求。

10.2.2 十三头陀法

在佛教里，比丘常用十三头陀法来修行，去除内心的烦恼欲望。修行头陀十三法的比丘称为「头陀僧」。十三头陀法不只是适合比丘，在家居士同样可以选择适合自己的来修行。

十三头陀法分为四大类，按心中的虔诚来修行：

第一大类，关于穿着

1. 粪扫衣：穿着的衣服用废弃的布作成。其他的衣服，即使是有人拿来供养，也不接受。
2. 三衣：僧伽梨（重复衣），郁多罗僧（上衣），安陀会（下衣），除此之外的衣服都不会穿。

这类可以消除爱打扮和穿着华丽的习性，衣服很多但是不满意的坏习惯，如果做到这两点，穿着的烦恼就不会再有了。

第二大类，关于饮食

1. 食用托钵的食物，谁拿来寺庙供养也不用，只用自己托钵来的东西。
2. 不挑选托钵的路线，应该走哪条就走那条，不是哪家供养的食物多，就特意的去那家，这样做是不可以的。
3. 一坐食：坐着饮用食物后，就不再吃了，每天只吃一餐。
4. 一钵食：所有食物放在一钵中食用，不用其他器皿，只接受适量的饭菜。
5. 过午不食：开始食用之后，即使有人再拿食物来供养，也不接受了。

这五个方法是针对饮食方面的修行，用来消除饮用食物随心所欲的坏习惯。无论是用不正当的方法，还是自己辛苦换来的食物，都要知道节约，慢慢地消除铺张浪费

的习惯。那些人有吃到撑的习惯，不知衡量自己财力，让烦恼教唆我们的心去造恶，以此来满足自己的需求。这些都可以用以上的五个方法解决。

第三大类，关于住宿

1. 阿兰若：远离世俗，不在人群聚居地居住，住于安静之地。
2. 住树下：不住在房屋或寮房，只住在荒郊野外的树下。
3. 住露天：不在寮房里睡觉，也不在树下睡，而是睡在露天空旷之地。
4. 坟地住：住在墓地周围，或在棺材上或棺材旁坐卧，也在坟地里的树下坐卧。
5. 随处住：不选择住处，别人安排我们住在哪里，就安心的住下。

试想，骗取别人房地产、喜欢豪宅或别墅的人，心已经被舒适住处困扰，如果使用这五个方法，心里的烦恼必然会消除掉。

第四大类，去除惰性

1. 常坐不卧：常站、行、坐而不卧。困了，就站起来走走，受不了的时候也坐着睡，而不卧睡，背不着地。

那些人有早睡、晚睡、白天睡、黑夜睡的坏习惯，碰上这项头陀行，这样贪睡病很快就会消除，也只有第四大类才可以消除贪睡病，那些常因惰性而耽误工作的人，可试着修这条苦行。一个星期修一天、三天或五天都可以。

对于那些热爱禅定的人，如果心开始静定了，同时常修「常坐不卧」这一项，能使静坐有很大的进步，静坐时也不会犯困。有的出家人修三个月、七个月，也有的人修一世的「常坐不卧」，像大迦叶尊者，一世都在修常坐不卧，所以佛陀称赞大迦叶尊者为「头陀第一」。

以上十三条头陀行，被视为是佛教里能彻底去除内心烦恼欲望的修行之道。在日常生活中，要奉行哪一条，要修多久，就由内心的毅力，和虔诚心来决定。

10.2.3 日常生活的修行

对于十三头陀行来说，如果是在家居士，需要处理世俗的事情，就很难一直修行，最多找周末或是放假的时间来头陀。试问日常生活，是否可以修头陀呢，答案是肯定的。

日常生活中，预防散乱，灭除烦恼，应该按照如下方法修行：

1. 调伏六根
2. 勤于修行

10.2.4 调伏六根

调伏六根是以清醒的意志控制六根。要如何的控制？人体由六根与外界接触：眼、耳、鼻、舌、身、意。这六根就像是家一样，有不同的门，人体的六大门窗，要让心清静，就需要守护好这六根。让心混浊，也由这六根而定。所以我们要好好认识这六根的本质。

佛陀曾对六根作如下比喻：

- (1) **眼睛如蛇**：蛇喜欢隐秘的地方，我们的眼睛，越是隐秘的东西越是想看。如果是已经公开的事，想看的热情就会减少。
- (2) **耳朵如鳄鱼**：鳄鱼喜欢清凉的地方，也想听他人对自己的赞美或者是他人对自己说的悦语。
- (3) **鼻子如鸟**：鸟擅长飞，闻到哪里有香味就飞到那去。
- (4) **舌头如疯狗**：到处乱流口水，整天无所事事，到处乱吼。
- (5) **身体如狐狸**：喜欢温暖、柔软的地方，一会儿投入这个人的怀抱，一会儿又投入那个人的怀抱。
- (6) **心如猴子**：顽皮好动，一会儿想这，一会儿想那。一会儿想过去，一会儿幻想美好的未来。一直没有停歇，不愿安静下来。

六根的抑制就是小心观察这六扇门窗，认识到它们的自然性后，就要懂得用清醒的意志去控制它们。不该看的就不看，不该听的就不听，不该闻就不闻，不该尝的就不尝，不该触碰的就不触碰，不该想的不想。如果无法避免，看到了不应该看的东西，就应该立即停止，就不会多想。不会有这样的想法，那个人很漂亮或很帅气，或者身体的某部位很美观。

调伏六根很重要，与烦恼的大战，胜利或失败都取决于此。控制六根，烦恼就很难入侵了。就像我们把房子的每扇门窗都牢牢地锁好，即使家里的橱柜、抽屉没锁着，

也会很安全，小偷无法进去。不抑制六根，随心所欲的看了不该看的，接触了不该接触的，想了不该想的。虽然已经很认真持戒，有很好的品德，也错过很多。就好像是没有关门窗的家，尽管家里的橱柜、抽屉都上锁了，必然会不安全，容易招来小偷。

抑制六根的方法，首先要修知耻和怕恶之心，要想到家族、年龄、知识、导师和学校等，这些在第十九道吉祥法则里已详细提过。佛陀曾做如下比喻：

知耻和怕恶之心，抑制六根。

抑制六根之后，产生戒。

戒，产生禅定。

禅定，产生智慧。

抑制六根的人，戒必然清净。清净的戒很容易产生禅定之心。心静定时，会产生智慧。智慧之光可以照亮内心的混浊，看见藏在内心的烦恼，将一切烦恼彻底灭尽。因此，每个人都该练习抑制六根。

10.2.5 勤于修行

大部分人都知道什么是好的，想让这好事发生在我们身上，却不能坚持到底地去做，因为缺少勤奋之心。一旦没有勤奋心，一切美德无法在心中生长。

「能超脱苦海，必是勤于修行之人。」

来看一下佛陀开示出家人懒于修行以及勤于修行的原因，可以用到自己的生活中来。

10.2.6 懒于修行的原因

- (1) 工作还没完成，怕做了会累，所以先睡，认为睡后才有足够的力气来工作，不勤于修行，证悟自己未证悟之法。
- (2) 工作已做好，感觉很疲倦，所以要好好地睡，不于修行上花时间。
- (3) 知道要远行，会很累，所以先睡，准备精神，修行不精进。
- (4) 远行回来，觉得好累，所以睡觉，修行不精进。
- (5) 托钵得到的食物不多，认为吃得这么少，没有力气，若是修行必定没有好的效果，不如睡觉，修行不精进。

- (6) 托钵得到的食物太多，吃得太饱，浑身沉重，不适于工作，不如好睡觉，修行不精进。
- (7) 小病小痛，当做借口，害怕病情严重，所以要睡觉，修行不精进。
- (8) 病好了，但身体正在恢复，没有力气，不如睡觉，多休息，否则旧病复发，因此修行不精进。

10.2.7 勤于修行的原因

- (1) 工作未完成：知道工作未完成，但是在工作的時候，要静坐修行很不便，掌握少许时间，先修行一下，证得未获的美德与佛法。
 - (2) 工作已做好：工作的時候，不能静坐修行，工作已完成，可以好好的静坐。
 - (3) 远行：在路上要静坐修行不太方便，不如趁现在没有启程，先静坐一下。
 - (4) 远行归来，所以就想，外出修行不便，现在回来了，可以好好修行。
 - (5) 托钵得到的食物不多，所以就想吃得少，身体轻便，可以多多静坐。
 - (6) 托钵得到的食物很多，所以就想吃得饱有力气，可以做更多的工作，修行也可以更好。
 - (7) 小病小痛，所以就想要是病情更严重，就不便修行了，不如现在多多静坐。
 - (8) 病好了，所以就想要旧病可能复发，不如现在就努力修行。
- 用以上八种想法与做法来反复考虑，看看自己是哪种人，今后该如何做才好。

「今天若不能证得无上正等菩提，即使身上的血与肉都干枯，只剩下皮与筋骨，也决不离此座！」

(佛陀于菩提树下、金刚座上发大愿)

10.2.8 修苦行的益处

- (1) 消除自己随心所欲的习性。
- (2) 各种美德在自身产生。
- (3) 使《吉祥经》的法则都能在自身实现。
- (4) 更容易证得涅槃正果。

「忍耐，勤练百折不摧的毅力，是至高的美德。」

10.3 第三十二道法则：修梵行

农夫将园里或田里的杂草除掉、焚烧掉后，

会在杂草还未重生之前，

立即栽种所需的植物。

我们在修苦行，勤于减少烦恼时，

应该赶快于心中培养各种美德，

预防烦恼再生起，

以修梵行来提升自己的心灵。

10.3.1 什么是修梵行

修梵行意译是自己像大梵天那样修净行或高尚的梵行。也就是在佛教里，修各种严格的品行来消除烦恼，不让烦恼有机会重生。一步步地，让心灵的层次到达超世之状，一直到灭除一切烦恼。

10.3.2 心的境界

佛陀证悟发现，心有四级境界，按如下步骤培养自己：

- (1) **欲界**：处于色欲界的心，往返五欲之间，就是一般人心的境界。
- (2) **色界**：即处于「可见色」界的心；满足于「色禅」感觉的心，修行得到「色禅」心的人，活着的时候，对色欲不感兴趣，只满足于四无量心。那是比「色欲」还要细腻的快乐，好像是人间的梵天神，往生后会成色界天人。
- (3) **无色界**：处于「无色界」心，满足于「无色禅」感觉的心，修行得到「无色禅」心的人。此心比「色界」的心还要细腻，往生之后会成无色界天人。
- (4) **出世界**：已经远离世俗的心。比如阿罗汉是摆脱一切烦恼的圣者，获得更细腻的幸福。

这四级境界，可分为两大部分：

1. **世境**：
 - (1) 欲界
 - (2) 色界
 - (3) 无色界
2. **出世境**：
 - (4) 出世界

处于世境的心，痛苦与快乐都有，还能升级与降级。处于无色界，若因疏忽而不认真修行，可能会降到欲界。处于欲界，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决定升降。

处于欲界的，即使快乐，只不过是世俗的快乐，参杂着痛苦、苦恼的短暂快乐。就好像相爱的人，有家庭和孩子，就认为是快乐的，有很多烦扰心事的时候，就觉得很痛苦。快乐就像在夏季的时候，会想到清凉的雨季，到了雨季，就想到冬季的寒冷。

无法知道真正的快乐在哪里。世间的快乐就像日光的影子。我们在夏天的时候，看着远处的路面，就会看到闪烁的阳光之影，或者会看到路面上好像有着一层水，靠近再看时，却发现什么也没有。世间的快乐也是一样，希望能得到快乐，靠近快乐时，却变成痛苦。

处于世间的心，在佛教里称为「轮回心」，就是不静定的、跑来跑去的心，总在追寻着不真实的快乐。世间的快乐是狡猾的，快要捉到它的时候，它就会跑开，当它跑开的时候，再去追，怎么都追不上。

世间没有绝对的快乐。是少尉时，觉得当中尉才快乐，当了中尉后觉得当上尉才快乐，当了上尉后，觉得少校才快乐，当了少校后，觉得当中校才快乐，当了中校后，又觉得该当将军才快乐，直到当了将军，还觉得有比现在更快乐的事。

跑了一世的心，追了一世的快乐，迷了一世的路，得到的快乐才那么一丁点，痛苦与烦恼却不断地接踵而来。迷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。心就像是一个乱追求幸福的人，一不小心就可能犯罪入狱，死后坠入地狱。

世间的心可作如是比喻：

- 欲界的心：是最底层的快乐，与欲界纠缠，得到的快乐，就像孩子在玩泥土得到的快乐一样。
- 色界的心：比欲界的心更高一层，得到的快乐，就像做着自己喜爱的工作得到的快乐一样。
- 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，在人生方面获得成就得到的快乐一样。或者像看到自己的工作能顺利完成，很欣赏自己成就的快乐一样。

一般的宗教，最高的也只能教导人们修成无色禅，如婆罗门教，教人成为梵天界天人，只是处于世境，有时升有时降。但佛教出世界，直入涅槃境界。

10.3.3 修梵行的目标

佛教里，修最高梵行就是要每个人去除世俗的坏习性，灭除一切烦恼，直往出世界。首先要做的第一件事就是修「八正道」，逐步地灭除与欲界、色界、无色界的纠葛。

对一般人来说，最容易让烦恼再重生，将心牢牢地拴住，不使我们进步的就是「色欲」。若谁能把「色欲」去除，那人修行必然有进步。《吉祥经》第三十二法则里的修梵行，为的就是能灭除「色欲」。

下面我们来学习佛陀开示关于色欲之弊端。

10.3.4 欲的弊端

- (1) **情欲就像狗啃没有肉的骨头：**非常饥饿的狗啃着骨头，越啃越累，越啃越饿，得到的是一点儿美味，无法填饱肚，过于用力，把牙齿啃裂了。人也一样，误认为有爱人和家庭就是快乐，真正成家后，不见得有多幸福，常常为很多事情吵闹，每天不断担忧吃醋，甚至有时想不开跳河或上吊自杀。快乐很短暂，就像啃着骨头的狗，只得到一些美味而已。
- (2) **情欲就像秃鹰衔来的肉：**那些别的秃鹰或乌鸦等，都来抢秃鹰口中的肉，使自己不是口中这块肉唯一的主人。别人来争抢，每个人都想得到，就要互相残杀。可以观察身边的新闻，经常出现为争情人而杀人的事件，甚至有的人，千辛万苦的结婚了，婚后还担忧爱人被别人抢走，特别是那些漂亮和帅气的更害怕。
- (3) **情欲就像手拿着草火把迎风而跑的人：**手拿着草火把迎风而跑的人，很快将手中火炬扔掉，不然就烧到自己。一边跑还要一边吸迎面而来的火把烟，非常折磨。陷入色欲的人也一样，受到折磨，辛苦挣来的钱，要养妻养儿，不能保证妻子永远忠于自己，不能保证孩子是否能成才。结婚在一起，也不代表永远在一起，可能会因车祸而死，可能因癌症死了，又可能老死，什么可能都有，这就像是拿着用草绑成的火把一样，燃烧不久，要将手中的火把扔掉。
- (4) **情欲就像熊熊燃烧烈火的火坑：**很多人明明知道掉进火坑，不是死就是重伤，还是不断盲目地往下跳。好像耳边一直有声音，催促赶快往下跳。在寺院内听法师开示时，相信有爱的地方就有痛苦，走出寺庙时，看到漂亮或帅气的异性，

师父教导的全部都忘记了。结婚时只看对方的英俊和美丽，从未想到家庭和情欲生活是否给我们带来苦恼。

- (5) **色欲就像一场梦：**梦里的一切超乎寻常的美，清晨醒来，一切都没有了，留下很多遗憾。陷入色欲的人也一样，开始的时候很甜蜜，后来却恶言以对，变成你打我骂，要做的工作多了好几倍，没有像梦中一样美好。色欲就像是一场梦一样，是否要沉迷下去，还是面对现实，以佛法认真修行呢。
- (6) **情欲就像藉来的财物：**拿着藉来的财物炫耀，得到别人的赞扬，却很不自信，这财物是短暂拥有，不是真正属于自己，一旦真的主人看到，必会物归原主。人也一样，得到漂亮或帅气的男女朋友时，就很自豪，去到哪里都有人会羡慕，甚至会说是天设地造的一对。时间很快过去，曾经貌美的女孩变成白发苍苍的奶奶了，那个曾经帅气的男孩变成秃头的老爷爷了。美貌和帅气都被时间出卖了，其实一切都是浮云，何必追求短暂的东西呢。
- (7) **色欲就像树林中结满果子的果树：**经过树林的人都想不择手段地摘水果，有的爬、有的摇、有的锯、有的砍，有的失足跌下来，骨头断了，有的来不及跑，被倒下来的树压死，至少断手断脚。人也一样，身边常常有些人追求很多个异性，没有得到一个，却被拳击殴打了，然后就唠叨抱怨，要知道是这样的结果，还不如在家里睡觉。这就好像是树林里长满果实的果树，果子越多、越漂亮的就被人摘得越多。
- (8) **色欲就像砧板：**与色欲纠缠，就好像生命给别人处置，任别人宰割，色欲是承受身心痛苦的容器，像是放在砧板上的肉，要忍受锋利的刀剁过，浑身都是伤痕。
- (9) **色欲就像矛枪：**色欲就像矛枪，让人痛苦万分，与色欲纠缠的人，只有伤痛和受伤。这就好像是矛枪穿过人的身体，要忍受痛苦一样。
- (10) **色欲就像毒蛇的头：**因为色欲存在很多的弊端，常常让人心惊胆战，毒蛇随时都会回头来咬我们，最终中毒而死。

以上是佛陀针对色欲所做的比喻，列举几个例子，还有更多。已看到色欲的弊端，趁着没有对象或没结婚，应该更勤于静坐修行。当我们的内心宁静，光亮就会在内心出现，这快乐比色欲还要幸福，不再有结婚的想法，只追求内在的幸福。已结婚的人不用为此而离婚，只要忠于自己的终身伴侣，不要去找新对象，找时间来持八戒。

10.3.5 修梵行的方法

- 初级梵行：有家庭的人，就该忠于自己的丈夫或妻子，不淫邪，持五戒。
- 中级梵行：有家庭的人，除了持五戒外，有时也持八戒，修四无量心。
- 高级梵行：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，致力于静坐修行。若要修高级梵行，要以静坐为主。

「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最完美的人。」

10.3.6 出家人文化

在泰国，佛教徒在二十岁时会出家，这是修梵行的好方法。应该了解出家人文化如下：

- (1) **出家的年龄：**男儿在十二至二十岁期间，该找个机会出家为沙弥，此时年纪尚轻，没有挂碍，在修行上会有很大进步。到了二十岁至二十五岁期间，应该出家为僧。若不方便，别的时间也可以，但别等得太久。如果上了年纪才出家，会有身体上的问题，要站、要行、要静坐都不太方便。年纪太大的人，自尊心太强，有时会很固执，很难接受师父的言教，好像老草很难咀嚼一样。
- (2) **出家时间：**可选择结夏安居出家三个月，或暑假出家一、两个月，或终身出家也可以。无论如何，至少要一个月以上，才有比较足够的时间研习佛法。
- (3) **出家的地方：**这个条件很重要，出家有效与否，与此有很大关系。应该选择修行严格、戒律严格的寺庙。好寺庙，戒师会亲自教导新出家的僧侣，勤于静坐，没有时间胡思乱想。那些放任新出家的僧侣，没有谁来教导或关心他们，随便他们，要还俗也可以，终日无所事事，没有机会跟戒师谈佛法，这样出家没有用。出家是把自己交给戒师教导，若戒师不关心，出家人获得的功德不圆满。
- (4) **遵守戒律：**要时常自我警惕，因戒律能出家为僧。如果不遵守戒律，即使剃光头，身披袈裟也不是出家人，还会被视为「佛教的强盗」，要认真研习、严格遵守戒律，否则还俗后，就会后悔，上次真的是白白出家了。
- (5) **修行：**用心研习戒律，还要认真静坐修行，不做无意义的谈话。

(6) 出家三个月的僧侣，最重要的事是静坐修行，找时间来帮助僧团，不要用过多的时间在工作上，以免对静坐造成影响。若要有助于在家居士，就该静心修心，托钵时要有秩序，走路时举止要端庄，做他人的榜样，让人见了心生虔诚信仰。

10.3.7 修梵行的益处

- (1) 让内心清静，没有担忧或猜疑。
- (2) 像空中的鸟一样自由。
- (3) 有更多的时间行善。
- (4) 受到智者的赞扬。
- (5) 让戒、定、智得到精进，不退步。
- (6) 容易证得涅槃圣果。

「色欲只有弊端，很多苦恼，人很少满足。产生纠纷、破裂和恶孽等，都是因色欲的原因。」

10.4 第三十三道法则：乐见四圣谛

看不到彼岸时，海上漂流的人依然随波浮沉，没有任何目标，不知何时能上岸。看不到圣谛的人，必在苦海中生死轮回，永无止境。

10.4.1 佛教的主题

每个国家都有自己的最高法律—宪法，同样的，每个宗教也都有自己提倡的主题，佛教的主题就是「四圣谛」。

10.4.2 四圣谛

四圣谛有多种含义，例如：

可解释为「高贵的真理」。

也可解释为「令见者成为高贵人之真理」。

四圣谛存于世间，只是没人看得见，直到佛陀觉悟，即知道与看见其中的真理，指出其中的秘密，那就是：

(一) **苦谛**：身体或心灵感到种种不适。

(二) **集谛**：产生诸苦之因。

(三) **灭谛**：让心止歇静定来灭苦。

(四) **道谛**：修行实现灭苦之方法。

如果将「苦」比作「病痛」，

苦谛 就像 **病状**。

集谛 就像 **病原**。

灭谛 就像 **痊愈之状态，即强壮了**。

道谛 就像 **治病的药物**。

世上每个人都有痛苦，就像病人，却不知道因何得病，也不知道如何才能痊愈或灭苦。

从这道吉祥法则中，学习生命的本质，了解存在的痛苦是由什么引起，以修行来脱离痛苦。

10.4.3 四圣谛的苦谛

「苦」指身与心所有的不适。佛陀发现众生皆陷于痛苦之中，不论是富翁、总理、总统、转轮圣王，还是出家为比丘，都一样有痛苦，只是苦的程度不同，以及自己是否有足够的智慧来看清苦。佛陀指出苦有十一大类型，分为两种性质，详述如下：

1. **自性苦**：是不可避免的苦，是众生与生俱来的自然现象，一共有三种，分别为：

(1) 生

(2) 老

(3) 死

世界上的其他宗教，最多只会说老、病、死是苦，却认为生是乐，乃上天赐予的特殊祝福。佛陀却以精进禅定，以大智慧了悟世间，指出「生」就是「苦」。在胎中受苦，临盆出生时被子宫挤压逼出，圆形的头颅被挤压成椭圆形，痛苦异常，所以出生后的

第一声是撕心裂肺的痛哭，是真的痛。「生」是「诸苦」之根，如果不再出生，诸苦也就不会再生。

许多人都误以为，老苦要等活到六、七十岁时才会有，其实自从出生那一刻起，我们就开始慢慢变老，老苦也就是从出生那一刹开始的，然后渐渐越来越严重，身体细胞逐渐衰老。这一点，我们应该要重新认识。

2. 种种苦：是产生于每个人心中的一种苦，因为心无法抵抗外来因素的影响。智者会以控制自己的心，避免遭受各种苦。心之苦有八种，分别为：

- (1) 忧伤：悲哀、憔悴、焦虑。
- (2) 呻吟：念叨、哭诉。
- (3) 痛苦：来自病痛之苦。
- (4) 哀愁：委曲、气愤。
- (5) 绝望：灰心、闷闷不乐、依恋不舍。
- (6) 怨憎会：看到不合意、不喜欢的人或景象，产生可恶、讨厌、忧郁。
- (7) 爱别离苦：因为爱的人、或喜爱之物的离去、失去而悲伤。
- (8) 因得不到而苦：因为想要而得不到所带来的不快。

这就是佛陀对诸苦的研究结果，就像一位伟大的明医，清楚地诊断各种病症。

「圣谛乃世人该知道的苦。」

10.4.4 四圣谛的集谛

集谛就是以上诸苦之因，修行不精进的人，找不到苦之根，只能怨东怨西，认为是上帝的谴罚或诸鬼的惩罚。如果真的是诸鬼的惩罚，可能更凶狠。它会整天捉弄这个人或那个人，给他们造成各种各样的苦，让他们整天痛苦不堪。

可是佛陀修禅定而证悟法身，以智慧发现真理，指明之所以会苦是因为心中的「烦恼」，经典中称为「爱」，就是我们心里想得到这或那的欲望。可分为三种：

(一) 欲爱：想要得到的心态。如想要得到钱财、金银、乐趣、小老婆、别人的赞扬。

这里的欲爱指想要得到色、声、香、味、触、情绪方面的满足。

(二) 有爱：渴望能成为某人或处于某地位。如想当总理，成为领头人，想当军人，想成为警察等。

(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。

每个人生来都有「欲」（爱），在欲海里浮沉许久，习惯与熟悉欲望的存在，把它当成朋友，如影相随，没有它生命就像失去了味道。欲望是个虚伪的朋友，它把痛苦带给我们，自己却得意地偷笑。

佛陀就像华佗，诊断病因、苦因，让我们清楚地知道属于哪一种疾病，哪一种烦恼。

「圣谛乃世人该知道的苦。」

10.4.5 四圣谛中的灭谛

灭谛就是灭苦。心彻底地与烦恼断绝，了无欲望的心，自然也就没有了烦恼。心静定于身体中心点，感到纯净的幸福。

其他宗教的创始人，由于静坐修行少或修行方法错误，无法体会到真正脱离痛苦的感觉，误以为能往生天界，在那里享福就是没有痛苦的境界。就如同一个人，饥饿的时候，下意识假想会有一个不凡之人，拿饭来给自己吃，如此来暂时欺骗自己的心。

事实上，即使上了天界也只不过处于色界中。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，这一切都处于尚未脱离痛苦的天界。若要真正断除痛苦，就必须修行到彻底没有欲望、没有烦恼的涅槃境界。

「灭谛乃世人该修的光明。」

10.4.6 四谛中的道谛

道谛是灭苦的修行方法。信仰神的宗教看不出痛苦之因，认为痛苦是冥冥之中上帝的处罚，找到的离苦方法是错误的。去祭祀恳求上帝的帮助，就好像得了疟疾，有人来告诉我们，之所以会生此病完全是因为山鬼的处罚，介绍我们去山中祭拜鬼，以求痊愈。这根本就不是脱离痛苦之道。

可佛陀如同华佗，清楚地看到生病之因，指出痛苦与疾病完全是因为「欲望」（好比细菌）的困扰。若要痊愈就得去除欲望这个病菌。佛陀赐予的治病妙方就是「道谛」，就是要靠修行，使心静定，才能将痛苦根除。为此要以八种方法修行，详述如下：

1. 正见：对正确观念有基本的认知。如父母对孩子是有恩的，种善因得善果，种恶因得恶报，过去世与未来世是存在的等等。更上一层就是正确地看到诸苦之因以及灭苦之道。
2. 正思惟：有正确的想法。想脱离欲望的纠缠、不记仇、不挂恨、不给他人制造烦恼。
3. 正语：说正确的话语。不说谎、不挑拨离间拆散别人、不讲粗口话、不胡说八道、不自我炫耀、不以言语贬低别人。
4. 正业：做正当的事或工作。不杀生、不偷盗、修梵行、不邪淫。
5. 正命：以正当的职业维生。不从事违法与违背道德的职业，应做正当的职业。
6. 正精进：有勤奋的精进心。使未生之恶不生，使已生的恶灭尽，勤于修功德，使未生之善行升起，使已生的善行增长。
7. 正念：有正确的想法。心不会胡思乱想，保持清醒的头脑，时刻观想身内之法身、苦中之苦、心内之心、法中之法。
8. 正定：有正确的信念。心静定于中心点，循序渐进地观想身内之法身、苦中之苦、心内之心、法中之法，直至证入法身，心静定稳固的处在法身之中。

佛陀的八正道，深入解释就是佛教里的「八万四千法蕴」，也就是佛教的中心教义—「三学」：

戒学：就是正语、正业、正命。

定学：就是正精进、正念、正定。

慧学：就是正见、正思惟。

这八正道要同步修行，在心入定时产生。这样修行可使我们清楚地看到圣谛，脱离痛苦，是有理性的修行方法，不去向哪位上帝祈求。

「四圣谛是修行灭苦之圣道。」

10.4.7 乐见四圣谛

已知道痛苦有几种，导致痛苦之因与灭苦之道，也知道了修「八正道」的解脱方法，但这还不叫「乐见或看见四圣谛」，只能叫做「背出四圣谛」。

看到或得见四圣谛，每一圣谛都要看到或乐见三遍，也就是说全部要得见或看到十二遍，就是所谓的「四谛三转十二行相」。

看到四圣谛有异于看到别的东西，若看到了也就能做得到。如看到集谛，诸苦之因—「欲望」的同时，就知道该去除欲望以及如何去除，是一种纯洁之见。若要比喻就好像药，想要清楚认识，就应该这样做：

知道 **这是药**

知道 **此药该吃**

知道 **自己已吃了此药**

佛陀说，乐见四圣谛中的任何一谛，就能够乐见其他三谛。如乐见苦谛，就能乐见集谛、灭谛、道谛；若乐见集谛，也能乐见苦谛、灭谛与道谛。这不是以肉眼来见，而是以法眼方能得见。

身内身

每个人的身体内都有精致细人身，一层层重叠。这些细人身是以修行产生，分别为：

持五戒	产生细人身
持良心	产生天人身
持四无量心	产生梵天人身
持八正道	产生法身

只要让心静止于身体中心点，肚脐正上方两指宽的高度处，以静坐修行，可以见到这些身内之身。

法身的性质

身是有莲花顶的佛像，全身如水晶般透明，有比太阳光般上万倍亮的佛光，如同佛陀一样，具足三十二大人相。他重叠在每个人的身体中心点，由特别精致细腻的法元素组成。一切烦恼都无法依附，有大智慧，乐见四圣谛。

乐见四圣谛的人

人们可以根据自身的善德分为三类，分别为：

1. **凡夫**：就是充满了欲望的人。如一般的平常人，其中有好人也有坏人，甚至是同一个人，有时会行善，有时也会造恶。

2. **种姓圣人**：就是正从凡夫转为圣人的人。就是修行到证得种姓法身的人，烦恼逐渐减少。就好比左脚站在地球上，右脚站在涅槃界里，再精进必能进一步去除烦恼，进入更细腻无染的境界，成为圣人。假若种姓圣人不勤于静坐修行，会退步成为依然充满欲望的凡夫。
3. **圣人**：就是以修行逐步消除烦恼欲望，直到完全脱离烦恼之人。心时刻与善行紧系在一起，永远皈依于三宝，不再退为凡夫，也不再造恶，存于善道中。可分为四等：
1. 证入并与须陀洹法身合一之人，成为须陀洹圣者。
 2. 证入并与斯陀含法身合一之人，成为斯陀含圣者。
 3. 证入并与阿那含法身合一之人，成为阿那含圣者。
 4. 证入并与阿罗汉法身合一之人，成为阿罗汉圣者。
- 乐见四圣谛的人分别有：各阶段圣人，以及证得种姓法身并精通的种姓圣人。

四谛三转十二行相

四圣谛	乐见第一遍	乐见第二遍	乐见第三遍
苦谛	五蕴是苦	苦因该知	苦（我）已知
集谛	欲望乃诸苦之因	欲望该除	欲望（我）已除
灭谛	去除欲望	灭谛该修	灭谛（我）修成
道谛	八正道是灭苦之道	八正道该力修	八正道（我）修圆满

10.4.8 乐见四圣谛的益处

证得法身，以法眼观四圣谛，就会看到真正的世相，明白生命原是一种苦。所谓的快乐，只不过是苦痛减少的短暂时刻。我们将会真正认识到福德的价值，以及罪恶的危险与面貌，对心有更深的了解。

当我们有痛苦或做了不对的事，就会发现罪恶如何在心里滋生。我们会看到罪恶如何将心包住、侵蚀、污染，直到心变成污浊的黑，就像看到一个沾满了灰尘的水晶球。

当我们做好事、做善事、布施、持戒、静坐时，就会看到心获得功德而纯洁与明亮，就如看到经水清洗后洁亮生辉的水晶球。

当我们如此清楚之后，心自会向善，勤修八正道，使心静定于身体中央，戒球、定球、慧球会逐渐增大明亮。八正道也会纯净的滋生于身体中央，诸般烦恼渐渐从心里去除，直到证得阿罗汉，无烦恼，超脱轮回生死的苦海。

*无数世以来，我们轮回于苦海中，只因无法乐见四圣谛的真相。
而今，我们已看到欲望如何令我们于苦海中轮回，已将苦连根拔掉，
不再有未来世。*

10.5 第三十四道法则：证悟涅槃

世上有何处是痛苦无法进入的……没有
为何悉达多王子出家……为寻找痛苦进不去的地方
找到了吗……找到了
在哪里……涅槃
有人跟着佛陀进去吗……有很多
那涅槃在哪儿……就是嘛！所以才要来学习！

10.5.1 何为涅槃

涅槃有多种解释，如：

- 熄灭、消失，即了无烦恼、欲望，了无痛苦。
- 超脱：超脱苦、超脱三界。

涅槃有两大意思：

- 一 指无烦恼的心境。
- 二 是指那些无烦恼之人享乐之地。

佛陀曾开示：「涅槃第一乐」。

「涅槃必会有生，但绝不会有衰落，一切都会真实出现。涅槃是永恒、长久和稳定的，不会出现变化不定的情况。因此，涅槃不受到任何因素的影响。」

「诸比丘啊，该处真的存在，但土、水、火、风、空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处、今世、来世、太阳和月亮都不在该处。我也没有说过以上这些在该处存在，也没有说过该处有来、有去、有住和有生，该处不生不灭，没有情绪，这就是苦的究竟。」

「我们知道今世和来世都存在，这些都是以自己的证悟而知。众世界有魔可以到达的地方，也有魔无法到达的地方。因智慧高贵的觉悟，才打开圣道，到达极乐涅槃。我们已经断除魔法，让它不再出现。诸比丘啊，你们要成为如此的喜乐者，发愿到达极乐的边缘。」

「诸比丘就好像是每一条河流，最后都汇集于海洋，雨水从空降落后也落入海洋，没有让海洋溢满出来，更没有让海洋缺水。尽管有很多比丘，如果都是以无余涅槃界而涅槃，不会让涅槃界空缺或满。如此神奇之法是未曾见过的，在佛法戒律的第五类中刚好有此法。当众比丘见了，都来随喜赞叹此法。」

佛陀开示的涅槃，涅槃是第一乐，没有忧愁、远离尘垢，清凉寂静，也是众苦永灭之境界。

躲藏在战壕中的军人，必然不受到敌人炮火的伤害。那些心系涅槃之人，必然远离一切苦难。

10.5.2 涅槃的种类

涅槃有两种类型，分别为：

1. **有余涅槃：**（活涅槃）凡修行八正道得到圆满境界的人，可以在还有生命的时候，证入涅槃。那是舍弃烦恼的圣者证得的涅槃，仍为普渡众生而活着。佛陀在证悟无上正觉那天，就进入活涅槃。

每个人都有自身的活涅槃，此活涅槃就像体内的避难所，当我们有痛苦或疾病时，将心静入涅槃，一切痛苦都会消失，无法去到那个境界。阿罗汉的心永远定于涅槃，所以没有苦恼。

2. **无余涅槃**：（死涅槃）处于三界之外，超脱一切烦恼的阿罗汉，五蕴灭尽时，只剩下法蕴（法身）便能进入的涅槃界。佛陀入涅槃后，佛陀的法身就处于此涅槃界中，诸阿罗汉的法身则围绕在周边。

10.5.3 能证得涅槃的人

依靠法身才能证入涅槃，人、天人、色梵天人、无色梵天人都无法到达涅槃，只有法身才能够证入涅槃。

证得涅槃的人是各级的圣者，有阿罗汉、阿那含、斯陀含与须陀洹，以及精进修行接近须陀洹的种姓圣人。他们都要以禅定证入法身，乐见四圣谛，精通且深入，心稳固的静止于身体中央，如此才能乐见涅槃。

有人怀疑，灭尽烦恼的圣者才能入涅槃，烦恼无法入侵。但种姓圣人烦恼仍未尽除，怎能入涅槃，不自相矛盾吗？

答案是：不矛盾。种姓圣人把心静定于涅槃时，一切苦与烦恼都不存在了。但种姓圣人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，只能短暂驻留，因为我们不是那里的主人。何时离开，何时就回到现实的生活来。

10.5.4 种姓圣人无法去除烦恼

即便种姓圣人比其他圣者更快见涅槃，依然无法称「知见」，因为只是看见而已，没有除尽烦恼。

10.5.5 种姓圣人暂时去除烦恼

种姓圣人是暂时去除烦恼的圣人。

10.5.6 是否可入涅槃

答案是「可以」，至少要以禅定证入法身，继续精进修行，证入更加细腻的法身，乐见四圣谛，在最后证得涅槃。这不是无法做到的境界，否则佛陀时代将没有数百万尊的阿罗汉。如果说涅槃只有佛陀能进得去，别人是进不去的，那才叫难。有不少修行者，遵照佛陀指示的方法修行，都能证涅槃。这证明是能做到的事，也不是那么容易，我们早就进去了。

要认真修行，有朝一日也能证涅槃。现在问题不是做不到，而是我们还没开始，先别气馁，如果真的用心精进，必定做得到。

10.5.7 证涅槃的益处

1. 心不会在八风里动摇。
2. 心不会悲伤。
3. 心了无尘埃。
4. 心欢喜平静。

*没有任何火能胜过贪欲火，
没有什么弊害更甚于愤怒火。
没有什么苦能胜过五蕴，
没有什么快乐可以与静定匹比。
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。*

第十一章

第十组吉祥人生法则 —修行灭尽烦恼后的境界

第十一章的内容

第十组吉祥人生法则—修行灭尽烦恼后的境界

- 11.1 修行灭尽烦恼后的境界
- 11.2 第三十五道法则：心处八风不动摇
 - 11.2.1 什么是心处八风不动摇
 - 11.2.2 心处八风不动摇
 - 11.2.3 三法印
- 11.3 第三十六道法则：心不悲伤
 - 11.3.1 什么是心悲伤
 - 11.3.2 注意事项
- 11.4 第三十七道法则：心无污垢
 - 11.4.1 什么是心无污垢
 - 11.4.2 烦恼的种类
 - 11.4.3 三种烦恼的弊端
- 11.5 第三十八道法则：欢喜清净心
 - 11.5.1 生而为人的危险
 - 11.5.2 遇到危险的原因
 - 11.5.3 什么是欢喜心
 - 11.5.4 六神通
 - 11.5.5 三明
 - 11.5.6 八明
 - 11.5.7 四无碍解

思路

1. 当修行循序渐进，灭尽心中的烦恼，证得涅槃后，烦恼灭尽的境界可有多种特征，例如心处八风吹不动、心不悲伤、无尘埃心与欢喜心等等。
2. 心处八风不动摇是证涅槃的境界，会有稳重的心，如泰山一般稳固，不为利、称、誉、乐或衰、毁、饥、苦所动摇。
3. 心不悲伤是证得涅槃的境界，远离「树胶」的贪欲，断除爱根，拥有饱满的心，不干枯，心灵明亮不忧愁。
4. 心无污垢是证得涅槃的境界，心中没有丝毫粗糙或细腻的烦恼，如同从荷叶上落下的水珠。
5. 欢喜心是证得涅槃的境界，没有担忧，充满了幸福与欢喜，超脱生死轮回的束缚。有无限的自由，清净明亮心，跟随佛陀与众阿罗汉一同进入涅槃。

目的

1. 让学员正确了解和阐述灭尽烦恼心的含义与状态。
2. 让学员正确了解和阐述八风、三法印的含义，以及心处八风不动摇的状态。
3. 让学员正确了解和阐述心悲伤的含义，以及心不悲伤的状态。
4. 让学员正确了解和阐述心无污垢之含义与状态，能正确的将烦恼以及烦恼的弊端进行分类。
5. 让学员正确了解和阐述生而为人的各种危险，欢喜心的含义与特征，以及有欢喜心之特殊德行。

第十一章：第十组吉祥人生法则—修行灭尽烦恼后的境界

11.1 修行灭尽烦恼后的境界

第三十五道法则：心处八风不动摇

第三十六道法则：心不悲伤

第三十七道法则：心无污垢

第三十八道法则：欢喜清净心

洗澡后，身体会有很多特征，例如不肮脏、不邈邈、不粘糊，干净清爽。当我们循序渐进地修行，证得涅槃后，心中的烦恼就会灭尽。按照佛陀的教诲，自我发展，到达究竟目标，心境有如下几种特征，例如：

1. 心处八风不动摇，证涅槃者的心稳如泰山，不为利、称、誉、乐、衰、毁、饥、苦所动摇。
2. 心不悲伤，证得涅槃者的心将会远离「树胶」的贪欲，断除爱根，故心会饱满不干涸，明亮不忧愁。
3. 心无污垢是证涅槃的境界，心中没有丝毫粗糙或细腻的烦恼，如同从荷叶上落下的水珠。
4. 欢喜心是证得涅槃的境界，没有担忧，充满了幸福与欢喜，超脱生死轮回的束缚。有无限的自由，清净明亮心，跟随佛陀与众阿罗汉一同进入涅槃。

11.2 第三十五道法则：心处八风不动摇

稳如泰山，不为大风所动摇。

证涅槃者，有稳重的心，不为八风所动摇。

11.2.1 心处八风不动

心惊恐：即是焦虑、担心，害怕遇到不想发生的事情。

心动摇：即是想得到所爱和渴望的东西。

世上的八风，谁都会遇上，即便是佛陀也无法逃避。八风可分为两大类，分别为：

（一）一般人渴望得到的：

- （1）利：想要得到利益，如钱财、妻儿、房子、土地、钻石等。
- （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、想要得到身心的舒适与快乐。

一般人都喜爱这四方面，会因没得到，拼命追求，得到时又怕失去，所以会吝惜，牵挂、焦虑、嫉妒，这就是所谓的心动摇。

（二）一般人怕发生的：

- （1）衰：怕得到利益后又失去，如破财、失去房屋和妻儿死亡等。
- （2）毁：怕失去地位、职位和权势等。
- （3）讥：怕被人在面前或背后批评、议论和讥骂等。
- （4）苦：怕身心受苦与折磨。

以上这四种是每个人不希望甚至害怕会发生的事。没得到时，万般渴望；得到后，又惧怕失去；失去后，又寄望能失而复得。

11.2.2 心处八风不动摇的含义

心处八风不动摇的是证得涅槃的人，心静定、稳定、稳固如泰山，凡事都不能使其动摇；利、称、誉、乐，都不能使其沉湎；衰、毁、讥、苦也不会令其生畏。因为这一切都是无常的、不会永恒的，有得必有失。每一个人都遇到八风，这一切都随着三法印，渐渐地消失。

11.2.3 三法印

三法印或三性乃世间万物的性质。

世间万物各有所异，例如金子是金黄色的，玻璃是透明的，人是有意识的，钻石是坚硬的，无论万物是否有生命，都会具有三种性质：

1. **无常性**：万物是无常的，不断变化的，例如房屋渐渐会破旧，今天的我们，不同于昨天的我们，所有一切都在不断的变化中。
2. **苦性**：这里的苦，不是悲哀伤痛的那种苦，是指万物不能永恒不变，会因无常而损坏破灭，如房屋会破旧崩塌、人会死亡，即使是这个地球，总有一天也会破灭。
3. **无我性**：万物本身不是属于自己的，不受自己能力的控制。例如我们不能控制自己不老、不生病，也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」是不存在的，暂时由无数元素组成，当这些元素解散、破灭，我们也就不存在了，并不是真正的我们。

世上的人看不透三法印，在八风中动摇，一直处在苦中。

证得涅槃者，处于涅槃中，不受三法印所控制，在那个境界里的性质为常、乐、我，一切都会永恒不变，没有生死，只有无上幸福，没有痛苦参杂，心不会迷失、不混浊，不在八风中动摇。

不论是利、称、誉、乐，证得涅槃者都不为之动摇。

还是衰、毁、讥、苦，证得涅槃者也都不为之动摇。

一般人病痛的时候，身心都会产生痛苦。但证得涅槃者将心静定于涅槃中，因此不会受到痛苦的干扰，那种痛苦只能限于身体，而绝对无法进入静定的心里。

注意事项

古人云：如果想知道谁陷入痛苦后有什么反应，应这样去观察：

如果某人得到了想要的东西，高兴地放声大笑，当他痛苦时也就会大哭。如果高兴的时候，只是微微一笑，伤心时，最多只会轻咬嘴唇，或静一静，让痛苦慢慢过去。

古人才说：「高兴时轻轻微笑，伤心时才不会大哭。」

古人鼓励痛苦的人说：

「越黑暗，夜越深；

夜更深，越接近黎明。」

痛苦时，遇到衰、毁、讥、苦越来越多缠绕时，忍耐修善行，越严重就越表明痛苦要结束了，就像夜越深就越接近黎明一样。

每个人要认真静坐修行，心静定于身体中央并证入法身，乐见四圣谛，会证得涅槃，心也就不会在八风中动摇了。

11.3 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，就算用尽全力
也会受到痛苦的折磨。
人们虽然有权有势，
若陷入爱情中，就算用尽全部的力量，
心也必受到无情的折磨。

11.3.1 什么是心悲伤

悲伤：来自巴利语 *ṭaṇṇa*，意思为干枯。

心悲伤是指干枯了的心，像干裂了的土地，像干枯了的叶子，得不到任何滋润。因为情场上失意，心枯萎到了极点，除了悲伤之外，别的感觉都无法渗透到心里，没有心情工作。

「爱情是悲伤之因。」

无论是爱上了人、动物或东西，都能使人悲伤。较为严重的是人与人之间的爱，特别是陷入了男欢女爱的情网。

心就像猴子一样，一会儿想东，一会儿想西，一会儿想听歌，一会儿想吃糕点，吃饱又想睡觉，睡醒又想四处游荡，不断地改变，永远不会停在某种思想上。

人一旦落入情网，心就像粘了树胶的猴子，不能动弹了。讲到树胶黏猴子，也许有些人不太明白，其实那就是把一种特黏的树胶，涂在树干或树枝上，可以把飞禽或其他动物牢牢黏住。

猴子看到这种树胶，出于顽皮的个性，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，但这只脚立刻被黏住，它又用两只手和嘴巴去协助，最后两只手连同嘴巴，也全部被黏住了，无法挣脱，只能束手待毙。

人也像猴子一样。当爱苗萌发的时候，还不怎么样，但会越陷越深，最后不可自拔，跟被树胶牢牢黏住的猴子没什么区别。

「魅力」二字，在泰文里的意思为「可爱」，在巴利文中译为「树胶」。若是有人说，某个女人很有魅力，心里就要知道那就是「黏死人的树胶」，千万别去触碰，一碰上便会如同粘住树胶的猴子，难以自拔。

爱上一个人可以面对，如果对方不爱自己，或爱情变质，又或者心爱的人死去，心就立即「枯萎」，当到了这个时候，即便有人来唱歌给你听，也会觉得厌烦，邀请去玩也觉得厌烦，对一切事情都感到厌烦。整个人变得吃不下饭菜，心陷入悲伤之中。

或许有人说，有情人终成眷属，心就不会悲伤了吧。其实不然，因为世上万物皆受控于三法印，时刻都在变化，时刻都在向破灭靠近。所以爱上的不论是人、物或动物，心都准备迎接悲伤的来临吧！爱得越深，就越痛苦，爱得越浅，悲伤就越少。佛陀曾云：

有 100 分的爱的人， 必有 100 分的悲伤。

有 90 分的爱的人， 必有 90 分的悲伤。

有 80 分的爱的人， 必有 80 分的悲伤。

有 40 分的爱的人， 必有 40 分的悲伤。

有 20 分的爱的人， 必有 20 分的悲伤。

有 10 分的爱的人， 必有 10 分的悲伤。

有 5 分的爱的人， 必有 5 分的悲伤。

有 4 分的爱的人， 必有 4 分的悲伤。

有 3 分的爱的人， 必有 3 分的悲伤。

有 2 分的爱的人， 必有 2 分的悲伤。

有 1 分的爱的人， 必有 1 分的悲伤。

没有爱上任何人、动物或物的人，必没有痛苦。我们可以将此人当作是不会悲伤的人，因为他的心没有沾染烦恼尘，不会困苦也不会忧伤。

古人云：

越爱，泪越多，

无爱，无眼泪。

越爱，越痛苦，

无爱，无痛苦。

11.3.2 注意事项

证涅槃的人，心静定于涅槃界，任何爱的困扰无法进入圣洁之界，能了断爱根，心不会干枯与悲伤。

一般的普通人，无法彻底断除爱丝之纠缠，如果勤于静坐修行，爱便无法主导心灵，拥有清醒心和坚决的定力，悲伤比一般人少。想到「死亡」时，心会慢慢挣脱爱之漩涡，认识那是悲伤的起点，自己在什么时候死去也不晓得，所以心能静下来思考，不再疏忽，更勤于修功德，以静坐修行来证得涅槃，从心中去除悲伤。

注意事项

世上的悲伤与痛苦，都依附在动物或所爱的人里。

没有这些动物或所爱的人时，不会有悲伤与痛苦。

不爱上这些动物或人，成为远离悲伤而充满幸福的人。

不愿受到悲伤困扰、远离烦恼尘埃的人，不该爱上任何人或动物。

11.4 第三十七道法则：心无污垢

露珠无法把莲叶弄湿，烦恼的尘埃也无法使证悟者的心混浊。

11.4.1 什么是心无污垢

污垢指非常细小的尘灰，这里指常住人心中细腻的烦恼尘埃。它们悄悄地潜入我们心中，使光明消失，不仔细观察，便不会知道。

无垢心指没有丝毫粗糙或细腻的烦恼尘埃，烦恼不会反复重生，心永远静定、清亮、柔软，这便是阿罗汉之心。

11.4.2 烦恼的种类

烦恼可分为贪、嗔、痴三大类，可分为不同层次的烦恼，有大如看得清清楚楚的垃圾，有小如很难察觉的尘埃，有的人看到了却不知道那就是烦恼。详述如下：

1. 贪根心：怀着想得到的欲望。爱某人、想得到某人、某只动物、某样东西、某种感觉。

贪根心由粗至细分为八种：

- 1.1 贪得无厌：想得到的欲望强烈地表现出来，如不择手段地偷盗、抢劫。
- 1.2 贪欲：贪婪眼盯着他人的财物，很想得到，但不表现出来。
- 1.3 贪痴：贪婪心想不择手段地获得某物，但不表现出来。
- 1.4 恶欲求：以肮脏不正当的方法获取想得到的东西，例如因缺钱藉赌博捞钱、不顾及自己的声誉名望。
- 1.5 大欲：野心勃勃、好高骛远，例如与别人同桌吃饭时，不断把好吃的菜往自己嘴里送，毫不顾及他人，贪吃无厌。
- 1.6 欲贪结：指情欲的贪，对异性存着爱欲的感觉。
- 1.7 色贪结：是贪爱光明形色的欲望，是修行者对色界之禅悦的执着。
- 1.8 无色贪结：是修行者对无色界之禅悦的执着。

第六至第八项归类为「贪根心的细腻尘灰」。

2. 嗔根心：不喜欢、不得意、存恶念、想破坏或伤害惹自己不快的人。由粗至细分为：

- 2.1 恚：记仇结怨，想报复，不肯原谅，甚至到来世都不肯原谅，就如提婆达多过去世跟佛陀结怨的例子。
- 2.2 嗔：怀着恶意，想造恶，例如想杀害、想踢打、想辱骂、想焚烧对方的房子等。
- 2.3 愤怒：心中感到愤怒，没想到伤害对方。
- 2.4 不满或嗔结：内心感到深深的不满，没到愤怒的地步。

第四项嗔结归类为「嗔恨心的细腻尘灰」。

3. 痴根心：即迷失，心智属于昏沉的状态，使人分不出是非对错，辩不出善恶。无论学问多高深的学者，假如不知道善业与恶业，不知道该不该做，这个人怀有痴恨心。由粗至细分为：

- 3.1 邪见：思想与道德背道而驰，如认为父母的养育不是恩情，功德与恶业不存在，今生来世不存在等。对这些不仅不了解，还存有错误的见解。
 - 3.2 痴愚：蒙昧，分不出是非对错。
 - 3.3 有身见，即有色见结。例如误以为自己的肉体是属于自己的。
 - 3.4 疑结：对修行抱着怀疑的态度，如怀疑善业与恶业的存在，怀疑静坐修行是否真的能消除烦恼。
 - 3.5 戒禁取结：迷信，例如信算命先生、信地主神、信上帝。
 - 3.6 我慢结：高傲、妄自尊大。
 - 3.7 掉举结：修定时心念向外跑或者妄念很多，不能专一。
 - 3.8 无明结：不懂佛法，如不知道自己从何处来，为何而生，死后往何处去。
- 第三项至第八项归类为「痴根心的细腻尘埃」

「尘埃」就是指贪根心、嗔根心、痴根心三项细腻的烦恼，也称为「十结」，即：

- (一) 有色见结
- (二) 疑结
- (三) 戒禁取结
- (四) 欲贪结
- (五) 嗔结
- (六) 色贪结
- (七) 无色贪结
- (八) 我慢结
- (九) 掉举结
- (十) 无明结

须陀洹去除有色见结、疑结、戒禁取结，信奉三宝无价。斯陀含去除以上三结，但烦恼比须陀洹减少。阿那含除了以上三结，可去除欲贪结与嗔结。只有阿罗汉可以彻底地去除以上十结，所以心永远静定明亮。

须陀洹、斯陀含、阿那含不可以彻底地去除以上十结，因为心无法永久常住于涅槃中。

11.4.3 三种烦恼的弊端

贪根心弊端较少，难以消除：夫妻在一起生活，不违反伦理道德，对彼此忠诚，不背叛对方。有些相爱的人只是几天不见面，心里就感觉痛苦万分，而有些即使是死去再投胎为人了，依然难断情丝。

嗔根心弊端多，但消得快：有时生气到能杀人，有的杀父杀母，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。

痴根心弊端多，难以消除：迷失的心，不识佛法的心弊害很重，使人造业后到地狱受苦刑，在轮回苦海里受尽无数世的痛苦。痴根心是很难化解的，要使分不清善业与恶业的人看到光明比登天还难。有时要等下一尊佛陀来慈悲点化，才可能消除。

注意事项

这三种烦恼随处可见。有的人原本不是贪婪的人，不小心走错了一步，看到有生财的机会，可能因贪念的蒙蔽，做出了坏事。有的人原本不是怒火攻心的人，但常常受到激怒的结果，变成易怒的人。有的人对原来认识佛法，但结交坏朋友，变成有邪见之人，不信天界与地狱，不信善果与恶果的存在，不相信父母是恩人等等。

应保持修善行，不放逸轻忽，勤于静坐修行，没有丝毫气馁。心静定而证得涅槃，尽除内心的烦恼尘埃，成为阿罗汉，就能证入永恒的幸福了。

去除贪根心的人，其心了无贪欲之念，

犹如莲叶将水珠倾泻掉。

去除嗔根心的人，其心了无嗔怒之念，

有如熟了的果实弃枝而落。

去除痴根心的人，其心了无愚痴之念，

必能去除无明，

如同太阳东升之时，也就是黑暗驱散之际。

11.5 第三十八道法则：欢喜清净心

被手铐和脚镣锁住的囚犯，释放时，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，同样获得欢喜心。

11.5.1 生而为人的危险

来到人世以后，无时不在面对着危险，犹如在汪洋中游泳一样，可能随时都会溺毙。这种种危险，分为两大类：

1. 内在的危险：生来之时，这些危险潜伏在生命中，无可逃脱：

- (1) 后边：生之险。
- (2) 右边：老之险。
- (3) 左边：病之险。
- (4) 前边：死之险。

这四种险好比潜伏于四面八方的敌人，将我们紧紧密密地包围着，任何人都无法避免。

2. 外在的危险：是数不尽的，例如：

- (1) 人的危险：如恶夫、恶妇、恶子、坏友、恶人、愚智者等形形色色的人。
- (2) 自然的危险：如，水灾、地震、火山爆发、电打雷劈。
- (3) 过去恶果之报应：如过去曾折磨动物，变成体弱多病的人，重者可能残废；曾欺骗别人的人，记忆力可能会衰退；偷盗、抢劫或欺诈他人钱财的人，抓到后会囚禁于牢里。

11.5.2 遇到危险的原因

之所以生活在危险中无法挣脱，死后再生，生后再死，来世还会受尽世间的痛苦，这样轮回了无数世，皆因我们受困于「世间的轭」。「轭」有四种，如下：

- 1. 欲轭：**乐于欲望之中，想听优美的音乐，想吃美味的食物，想穿漂亮的衣服，想看到美丽的人或景物，想触摸柔软的东西，想要美貌的情人，想要万贯财富，这种种欲望是将我们绑得紧紧的欲轭。
- 2. 有轭：**乐于色禅与无色禅之中，能挣脱第一轭的人，会遇到这第二轭，想获得色禅与无色禅的禅悦，死后成为色界天人或无色界天人，无法超脱轮回生死的困扰，享尽天界之乐后，再到人世受苦。

3. **见轭**：有错误的邪见，例如误以为父母对自己没有恩德、未来世不存在、误以为拜天祭地就能解脱痛苦，最后心依然处于黑暗中、拥有错误的邪见。这错误的见解便是第三轭。
4. **无明轭**：就是不懂佛法，内心的智慧未见光明，未乐见四圣谛，没见到超脱轮回之路，此乃第四轭。

这四轭好比四条绳索，将我们死死地绑在苦海里，历经无数次的轮回转世，遭遇各种各样的危险，让我们无法逃脱得掉。

11.5.3 什么是欢喜心

这里的欢喜指的是：安全、没有危险、了无烦恼、获得幸福。

欢喜心就是没有丝毫烦恼沾染的心，四轭彻底地去除，心获得完全的自由，再没有羁绊，无拘无束，无灾无险，获致真正的幸福，超脱生死轮回。获得欢喜心的人，必须时时刻刻地静定于涅槃中，也就是阿罗汉。

阿罗汉的心除了彻底去除烦恼之外，还有诸般特殊的学问、智能与神通。

11.5.4 六神通

六神通是卓越高贵的知识，不是靠理性的思考得来的。分别是：

1. **神境通或神足通**：如身形能自己伸缩变化，能在虚空飞行等。
2. **天耳通**：有天耳。
3. **他心通**：了解他人的心理，知道他们在想什么。
4. **宿命通**：知了过去世。
5. **天眼通**：有天眼。
6. **漏尽通**：断除一切烦恼者。

前五种神通是世俗法，但最后的漏尽通是出世法，皆由修行而获得，不只是教导或自学而得。修行人达到这些程度，可自我证悟。

有些断除烦恼的阿罗汉证得三明，却无法证得六神通。即便自己历经累世精进的训练，不足以称得上伟大，没有到达最高程度，只是灭除烦恼而已。无论如何，每一位阿罗汉都具足三明。

11.5.5 三明

三明是深奥特殊的知识与智能，以静坐修出的无上智慧。分别是：

1. **宿命明**：知了自身过去世。
2. **天眼明**：知了他人过去世。
3. **漏尽明**：断一切烦恼之智。

在众多阿罗汉中，拥有的智能神通各不相同，有的具足六神通，有的具足八明，有的具足四无碍解。

11.5.6 八明

八明乃八种特殊的智能与神通：

1. **观智**：以三法印观想万物无常的智慧。
2. **心力**：心的神通。
3. **神足通或神境通**：身形能自己伸缩变化，能在虚空飞行以及隐身等等。
4. **天耳通**：有天耳。
5. **他心通**：了解他人的心理，知道他们在想什么。
6. **宿命通**：知了过去世。
7. **天眼通**：有天眼。
8. **漏尽通**：断除一切烦恼者。

11.5.7 四无碍解

四无碍解是四种能教导他人的特别能力，分别为：

1. **义无碍解**：精通教法之智慧，能够通顺无碍的解释和扩展佛法的含义。
2. **法无碍解**：精通诸法之智慧，能够总结一切重要内容的大意。
3. **词无碍解**：精通诸方言语之智慧，不论是人类的语言或动物的语言。
4. **辩无碍解**：精通应辩之智慧，随顺众生的根基而巧妙演说与答辩。

修行既有如此多的益处，我们应该按照以上各项《吉祥经》法则，认真地修行，不久将来也会成为获得欢喜心的人，具有如佛陀与诸阿罗汉的特殊神通与智能。

第十二章

《吉祥经 —自我提升的成功秘诀》 重点归纳

第十二章的内容

《吉祥经—自我提升的成功秘诀》重点归纳

- 12.1 《吉祥经—自我提升的成功秘诀》重点归纳
- 12.2 每组吉祥法则的重点归纳
- 12.3 日常修行指导

思路

那些在世俗和佛法方面都成功的人，是因为他们都认真地遵循佛陀的教导，按照吉祥法则一步步的执行，即是先培养自己成为好人，为培养自己做准备，培养自己成为有用之人，让家庭幸福，让自己成为社会有用之人，好好准备自己的心，修习基础佛法，修习高阶佛法，实践佛法，解脱烦恼，修行灭尽烦恼后的境界。要成功的将一切烦恼都灭尽，成为一个圆满解脱之人。

目的

1. 让学员正确地了解和解释《吉祥经—自我提升的成功秘诀》重点归纳。
2. 让学员能正确将吉祥法则运用到日常生活中。

第十二章：《吉祥经—自我提升的成功秘诀》重点归纳

12.1 《吉祥经—自我提升的成功秘诀》重点归纳

在学完后面第十一课内容，可能就明白佛陀开示吉祥法则的次序了。接下来，将对《吉祥经—自我提升的成功秘诀》重点归纳，再让学员复习学过的每一课，更能了解佛法。详情如下：

以三十八道《吉祥经》来提升与发展自我，从中获得益处的人，需要认真地实践佛陀的教导，按照佛法培养自己，让自己的身口意都进步，从初级、中级到高级，产生意识与智慧，逃脱生命堕落之因，远离诸恶。最后，今生、来世都会在世俗和佛法上获得进步，迈向幸福的人生，直到证悟涅槃。

《吉祥经》的次第安排，很有系统，也很恰当，由易到难，按照吉祥法则，一个个实践，得到的实践结果，好像走楼梯一样，一阶阶往上走，一直到最高的地方。《吉祥经》的三十八道法则，分为十大组：前五组有十八道，是每个人在日常生活中实践的法则，培养好性格与人生；后五组有二十道，是修心的法则，提升自己的心灵。圆满的实践前五组的吉祥法则，后五组自然也顺利做得到，朝着目标，一直精进修行，灭尽一切烦恼，直至证悟究竟涅槃。

那些能自我提升，让自己在世俗和佛法都成功的人，需要将本身的优点继续发扬，增加美德，远离和灭除一切堕落之因，不管是已经产生的，还是未产生的恶业，都要完全消除。这些都要以实践来改善，最少也要调整五项，培养自己成为好人，为培养自己做准备，培养自己成为有用之人，让家庭幸福，让自己成为社会有用之人。做好这些最基本的，还需要继续提升自己，增加自己各方面的美德，好好准备自己的心，修习基础佛法，修习高阶佛法，实践佛法，解脱烦恼，修行灭尽烦恼后的境界，证悟涅槃。

12.2 每组吉祥法则的重点归纳

1. 第一组吉祥法则：培养自己成为好人、不与愚痴者结交、与智者结交、崇拜值得崇拜之人。

吉祥法则的每一道都是互相关联的，要实践下一道，就要有前面的法则为基础，好像是人生的阶梯一样，要一阶的往上走。最重要的第一步是不要与愚痴者结交。如果已经结交了愚痴者，继续实践下一道法则时，会不成功。因为受了坏人的影响，后面的每一道法则，都要以前面的法则为前提，比如修梵行，就要从不与愚痴者结交开始，要能继续下去，就得选择与好人结交，崇拜那些给自己鼓励的善知识。

如果已经实践了前面几组吉祥法则，犹如获得了吉祥人生的精华，要是能继续学习后面的吉祥法则，就是让前面的法则完整，让它们更加圆满。因为一个人是否可以好好提升自己，与个人的判断能力有关。那些判断能力好的人，可以分辨好坏、善恶、对错、该不该。要说出来或实践时，都只会做正确美好的善事，不会让自己的行为有过失。这些会与不懂判断的人有很大的区别，由于无法分辨出来，使自己理解错误，将不好的事认为是好的，就这样造恶，导致今世没有成就，不管付出多大的努力都一样。

个人判断能力的来源有两个，详述如下：

- 第一个来源于身边的人或我们结交的人。如果结交的是好人、智者，得到传授的判断力也是好的，要是身边的人是坏人，就会受他们的坏习惯影响，接受不好的判断力。
- 第二个来源是从结交之人倾听，思考听到的内容，掌握重点，直至获得自己的判断力。如果是如理作意，有正确的想法，得到信息，假设新问题，用正确的角度解决问题，或者得到解决问题的方法，得到正确的判断力。如果掌握错误的信息，产生错误的决定，就造成恶业。

那些判断能力好的人，不能与坏人结交，要与智者结交，崇敬该崇敬的人，才能预防受到坏人的影响，从智者或品德高尚的人，接受正确的判断力。一个判断能力好的人，要有正确的八正道、因果之律、善恶业的基本知识。因为要培养自己成为好人的人，需要从别人接受正确的想法、语言和行为，以及他们的善行，在生活中实践，成为自己的习性。

2. 第二组吉祥法则：为培养自己做准备，需要适合的环境，有福报，以身作则。

提升自己的美德善行，质量越高越好。首先需要适合的环境，为自我培养做好准备，修善行很方便，改善自己更好。这样可以激发我们，让我们积极行善，培养自己更方便，让我们今生、来世都成功，直至证悟涅槃。

有正确看法的人，有好榜样和智慧，要有环境支持，行善才方便，更发展自己。另外一个重要的原因，他们还要有前世的福报，修很多世的善行，加上今世累积的善行，让我们获得圆满的色身财、金钱财和品行财。还要持续不断累积功德，满足于善业中，更重要的是要确定正确的人生目标，这是维持生命的基础，让今生、来世的生命都得到开展，直到证悟涅槃。支持我们行善，不断想着目标，一步步地实现每个目标，一直到达涅槃。

3. 第三组吉祥法则：培养自己成为有用之人，需要做一位多闻者，生活有技艺，有纪律，口说良言。

做一个有用的人，需要具备知识与能力，可以靠自己，还要将知识与能力运用到正确的方面。要是具备以上全部的条件，更有机会培养自己，让自己成为好人，有益于自己和社会。这些知识和能力，就好似漂亮、华丽的装饰品，让自己在社会上更出众。

4. 第四组吉祥法则：让家庭幸福，需要孝敬父母，教育子女，照顾妻子（丈夫）和不拖延工作。

当我们成为可以依靠自己的好人，成家立业，成为家庭的依靠，对家人负责，赡养父母，报答他们养育的大恩。让家庭幸福，对自己的妻子、儿女负责，有美好的生活，无论是世俗还是佛法，都非常幸福。我们要积极工作，完成交给我们的任务，优秀出色，自我要求进步。我们不能单独做好人，将美好的善行带给身边的人，尤其是自己的亲人，这也是我们常常相处的环境。这就好像给自己创建一个适宜居住之地，更能培养自己。

5. 第五组吉祥法则：让自己成为社会有用之人，需要行善布施，修习佛法，帮助亲人和从事有益的事业。

组织一个幸福美满的家庭后，为了培养与发展自己，更上层楼，增加自身的美德。要发挥自己的能力，将善行扩散到社会，给社会带来和谐。也是给自己创造适宜居住之地，支持我们，更接近生命目标，充分发挥财富的价值，将世俗的财富转为功德，成为生生世世随身的天人财，可再提升品德。以学习佛法，产生益处，运用自己的知识与能力，给身边的亲人、大众和社会带来益处，成为一个对社会负责之人。

此时学到第五组吉祥法则，在世俗方面，已经是一个成功的人，不仅得到社会的认可，还是世俗人经营生活的榜样。对于有高级生命目标的人，也要以提升心为重点，严格要求自己，消除笼罩在内心的烦恼，直至烦恼灭除，让心变纯净，如诸阿罗汉一样。

6. 第六组吉祥法则：好好准备自己的心，远离恶业，喝酒要节制，不轻忽佛法。

可以用预防来调整内心，解决无法培养自己、以佛法修行和行善的原因，需要戒除十恶业，不破坏意志。让美德善行进步，要有意志来监督，不能轻看我们缺乏积极行善的原因。

7. 第七组吉祥法则：修习基础佛法，需要有尊敬心，有谦虚心，有知足心，有感恩心，适时倾听佛法开示。

调整与准备好自己的心后，还需要修习基础佛法，从有学识和品德高尚的人努力学习，了解谁才具有真正的德行，让他将品德传授给我们。必须具备一定的素质，将自己的德行表现出来，适时倾听佛法开示，谦虚的接受美好的善行，用其来发展调整自己的心，检查与改善自己的缺点，逐渐地减轻自己的烦恼。

8. 第八组吉祥法则：修习高阶佛法需要有忍耐心，做易教之人，乐见沙门，适时谈佛法。

提升自我品德，需要有忍耐心，一直培养自己，容易教导，愿意接受别人的指导，提高自己的品德，直到实现目标。同时，乐见标准的沙门榜样，培养自我有信心，在与沙门谈佛法时，适时地提出问题，给自己寻找高阶佛法。

9. 第九组吉祥法则：实践佛法，解脱烦恼，需要修苦行，修梵行，乐见四圣谛，证得涅槃。

由以上的自我培养，已经逐渐将不好的习性消除，也不断地增加很多美德，却很难保证，不好的习性是否会回来。因为心很复杂，有时纯净，有时浑浊，很无常。要真正落实修行，彻底消除内心的烦恼，决不让烦恼回来。以修苦行走头陀，消除烦恼，修梵行，让心远离欲望，为了要成为种姓圣人，需要修八正道，一直到证入内在法身，乐见四圣谛，继续认真修行，护持宁静的心，逐步观看四圣谛，心越来越细腻，直至证得涅槃。

10. 第九组吉祥法则：修行灭尽烦恼，心处八风不动摇，不悲伤，无污垢，清净欢喜。

严格培养自己，让我们一步步地发展，实现确定的生命目标，也就是根据佛教圆满的教导来发展自己，灭尽烦恼，不再受生死轮回之苦。心变得清净明亮，能跟随佛陀及众阿罗汉证入涅槃。

12.3 日常修行指导

将佛陀的三十八道吉祥法则，有效运用到日常生活上。认清每一组吉祥法则的原则，了解文章的主题，熟悉每一章详细的内容，才能将每一个准则正确地用到生活中。遇到问题时，需要及时省思，是否按照佛法准则，正确地进行实践，不与任何一项吉祥准则有矛盾。如果对每一个问题都进行详细的省思，就发现哪一项吉祥法则没有实践，一旦发现后，就要立即改善。如果能做到，可以在自我发展上进步，达到预期的目标。即使今世的烦恼还未尽除，今世修行养成的习性，会跟随我们到来生来世，是我们培养自我的因素之一。不断反复训练，获得圆满的德行与纯净，直至证悟涅槃，实现生命中最高的目标。