

一位修行者应该 培养的优良品德

除了持戒做到不伤害别人，借此培养自己的慈悲，修行人如果也能培养以下优良的品德，便能让修行更加顺利，减少障碍：正直、好调教、柔软、谦虚、恭敬、感恩、勇于认错、不粗鲁、宽容、不轻易批评别人。

一、正直

是对自己和他人坦诚，不掩饰自己的缺点，一旦做错事，不推卸责任，不为自己辩护，因为他的心容不下虚伪。正直的人只讲真实语，不会为了讨好和私利去奉承别人，因此，他讲的语言很有力量。不过，心直口快容易伤人，因此，要慎言，切记祸从口出。

二、好调教

好调教是指在接受别人的劝告与批评时不发怒。他能够服从老师的指导，不顽固，不坚持己见。佛陀唯一的孩子，罗候罗尊者未出家前是一位王子，出家後罗候罗尊者并没有任何作为王子的傲慢习气，不受调教。他有教养、谦虚柔顺，乐于听从戒师和长者们的教导。据说，罗候罗尊者自从出家那天开始，每天清晨起床后都会抓起一把沙子撒向天空并说：“愿我今天能从佛陀、亲师们面前，获得像沙粒般这么多的教诲！”不好调教的人刚愎自用，当师长好意指出他的缺点时，他便马上为自己辩护。师长的教导听在他耳里，犹如水被倒进破洞的水缸，马上流失。

三、谦虚

谦虚是不对自己的出生、容貌，学历、家世，知识、及修行上的成就等感到自豪，以为这些是永恒的，要知福祸相倚。谦虚者不自以为是，不好自我表现，不在师长面前滔滔不绝，懂得收敛和尊重别人。相反，傲慢者，老师和同修都不愿亲近他。

《中部：小业分别经》指出：有的人出生卑贱，导向卑贱的出生之道，即：他是刚愎、极慢者，不向应该被合掌者合掌、不起立迎接应该被起立迎接者、不给予

值得領受座位者座位、不让路給值得让路者、不尊重應該被尊重者。

佛在世时，号称法将的舍利弗尊者，他虽然是佛陀的上首弟子，也是次于佛陀的大尊者，但是他非常谦虚。有一次，他的下裙袈裟穿得不是很整齐，衣角垂了下来，一位七岁的沙弥，指着舍利弗尊者下垂的衣角，并告诉他它没被穿好。舍利弗尊者看了一下他的衣角，便将下裙调整好，然后对着七岁的沙弥合掌说：“老师，现在可以了吗？”身为法将的舍利弗尊者是如此地谦虚，更何况是身为学生的我们呢？不谦虚、恭敬的人会出生卑贱。

四、恭敬

对待长者要有恭敬心，比如在和老师或出家人相处时，如果老师是坐着，学生不应站着和老师说话，应该处低位。如果老师是站着说话，学生应站立，不可以舒适地坐在椅子上。在任何時刻遇到老师，应双掌合十在胸前及稍为鞠躬，展现恭敬及谦下的身行为。为师长、为佛教办事，也要恭敬、用心，不能马马虎虎，敷衍了事。罗睺罗虽然是佛陀的儿子，但他非常恭敬，从不与长辈顶嘴。有一次一位比丘想要试探他，就把一些垃圾扫到一间寮房的外边，指着罗睺罗说：“罗睺罗，为什么你把垃圾倒在这里？”如果是我们这样被人家冤枉，马上就会反驳：“不是我做的，你不要随便冤枉我。”罗睺罗并没有为自己辩护，只是顺从并且高兴地

把垃圾扫到该扫的地方，这是恭敬的表现。跟长辈、出家人、师长在一起的时候，对于他们讲的话，他们给的忠言，我们都要很恭敬地聆听、反思。一旦和师长相处久了，很可能会失去尊敬，要切记！

五、勇于认错/忏悔

当被师长当面指出错误，不要百般为自己辩护，要即刻道歉，请求师长的原谅，这是每一位佛弟子应该实践的美德。为自己辩护，不道歉、不忏悔的人显示他强烈的自我和傲慢。这种类型的人，师长不愿教导他，同修不愿亲近他，他就像被遗弃的可怜人。

六、感恩

佛陀说这世上有两种稀有的人，哪两种？一为众生谋福利者，二为知恩图报者。父母、老师、三宝佛法僧、朋友等对自己的善意，要铭记在心，时时怀有感恩之情，心才能柔软。

七、不粗鲁

修行者在行为、言语，以及意念上要保持不粗鲁和轻率。例如，与出家人在一起时，避免大声地尖叫、高谈阔论，滔滔不绝地发表意见，或比手划脚，千万**避免打断师长的话**。为了避免行为、言语，以及意念上的轻率，修行者要提起正念，觉知自己的起心动念，观察自己身体的动作，这样可以改善轻率粗鲁的性格。

八、宽容

将心比心，站在别人的角度来看待事情就能宽容、谅解。

九、不轻易批评别人，增加恼怒 我慢。

看到贤者有的优点要向他看齐（见贤思齐），看到非贤者的缺点要检讨自己有没有他们的缺点（见不贤而内自省）。

愿大家逐渐培养以上的美德。