

# 吉祥人生

## 《吉祥经》

第三版



Sayalay Susilā

善戒法师 著

© 善戒法师，2024 年，版权所有

书名：吉祥人生

排版：罗志刚 (马来西亚)

封面设计：Ong Yoon Khing (马来西亚)

校对：陈希，许景辉，如泓 (中国)，刘启毅 (马来西亚)

Publisher and distributor:

*Appāmada Vihārī Meditation Center*

Address: HDPN 1585, Batu Itam, MKM 4,  
11000 Balik Pulau, Penang, Malaysia

出版及发行：正勤乐住禅林 (马来西亚檳城)

网址：www.sayalaysusila.net

邮址：appamadavihari@gmail.com

面书：Appamada Vihari Meditation Center

版次：第三版 2024 年

印刷：马来西亚檳城

**Namo Tassa Bhagavato  
Arahato Sammāsambuddhassa**

礼敬世尊、阿罗汉、正等正觉者



世尊说妙法，  
身上放光明；  
天人尊为师，  
龙象达英雄。

——《长老偈》288-289 偈



我今皈佛处，有益实无损；  
慎察我此举，深感得幸运。  
佛法真伟大，内含四圣谛；  
我来学佛法，理解真实义。

# 目录

善戒法师 简介 .....	1
写在前面 .....	4
本经的缘起 .....	6
经文 .....	10
吉祥经的正文释义 .....	12
1 远离愚痴人 .....	15
2 亲近善知识 .....	23
3 礼敬可敬者 .....	33
4 居住适宜处 .....	38
5 往昔修福业 .....	42
6 自立正志 .....	47
7 博学 .....	51
8 有技能 .....	53
9 善学持戒律 .....	56

10	善说诸正语 .....	63
11	奉养父母亲 .....	66
12	照顾妻与子 .....	72
13	操守于正行 .....	76
14	布施 .....	80
15	法行/遵行正道 .....	88
16	接济诸亲族 .....	93
17	行为无过失 .....	97
18	-19 避离诸恶事 .....	100
20	自制不饮酒 .....	102
21	于法不放逸 .....	105
22	恭敬 .....	111
23	谦逊 .....	115
24	知足 .....	119
25	感恩 .....	122
26	适时听闻法 .....	127

27	忍辱 .....	134
28	易受教 .....	140
29	得见诸沙门 .....	146
30	适时讨论法 .....	150
31	自制 .....	155
32	梵行 .....	159
33	彻见诸圣谛 .....	163
34	体证于涅槃 .....	166
35	接触世间法，心寂不为动 .....	168
36-38	无忧、离贪、安 .....	175
	结语	180
	附录：《吉祥经》巴利文学习 .....	183

# 善戒法师简介



善戒法师于 2014 年创立了位于马来西亚檳城的“正勤乐住禅林”，并担任住持至今。

法师于 1963 年出生于马来西亚彭亨，毕业于檳城理科大学大众传播系。法师从大学期间开始研习观禅，1991 年，在马来西亚檳城佛教禅修中心披剃出家。六个月后，法师便前往缅甸，在著名的班迪达大禅师（U Pandita 尊者）座下，精进密集修禅三年。1994 年，法师依止缅甸著名的帕奥大禅师。在勤奋不懈精进禅修的同时，研习阿毗达摩、巴利经文十余年，深受法益。

自 2000 年开始，法师开始在马来西亚、澳洲、新加坡、台湾等地的著名佛学院教授《阿毗达摩》。

为了广学多闻，以饶益众生，法师亦参学了缅甸各种禅修法门，包括莫哥，乌巴庆，葛印卡（Goenka）和水乌民（Shwe Oo Min），也因此得以成为非常善巧圆融的老师。离开缅甸后，法师研究经藏，依据经典修行，尤其重视四念处的修行和教导。法师的佛法开示生动、活泼、精准、独特，深受学生们的喜爱和推崇。法师的弘法足迹遍布北美、中国、东欧、俄罗斯、印度尼西亚等地。

更为难得的是，法师精通中英文，并多有著述。中文著作有：

- 《揭开身心之奥秘》
- 《阿毗达摩实用手册》
- 《随念佛陀的九种德行》
- 《朝向快乐之道》
- 《佛法精粹》
- 《从此岸到彼岸》
- 《慈心禅》
- 《二十四缘发趣论》
- 《受念处》
- 《根修习经》
- 《刹那刹那的修行》
- 《内在探查》
- 《正法初现》

法师的英文著作有：

- The Path to Happiness
- Inner Exploration
- Contemplation of Feeling
- Dhamma Essence Series
- The Nine Attributes of the Buddha
- Moment-to-moment Practice
- Unraveling the Mystery of Mind and Body through Abhidhamma
- Mindfulness, Wise Attention, and Wisdom Training



## 写在前面

在上座部佛教，《吉祥经》是非常受欢迎的一部经典。在一些特别仪式上，比如供僧、礼请出家众诵经祈福的时候，都会诵《吉祥经》。一般上，寺院会让那些刚进入到寺院的新沙弥或开始留在寺院的男孩学习《吉祥经》，然后再学习其它护卫经。这些年轻的学习者首先要背诵巴利经文，之后，老师会为他们讲解经文的含义。

这部经为何这么殊胜呢？因为它破除了人类和天神对“什么才是吉祥”的迷惑。吉祥不是我们想象出的一些迷信、膜拜鬼神、烧香、戴佛牌、宗教仪式、或者古老的传统文化遗留下的如印度人到恒河沐浴等习俗。真正的吉祥是遵循正道，通过自身的努力净化自己的内心。



世尊对孙陀利葛婆罗堕若（Sundarika Bhāradvāja）婆罗门的回答就说明这一点。一日，孙陀利葛婆罗堕若婆罗门问世尊：“乔达摩尊师有去恒河沐浴吗？”

“婆罗门！为何在恒河沐浴呢？恒河将能作什么呢？”

“乔达摩尊师，众人认为在恒河沐浴能解脱，众人认为它带来功德，许多人已在恒河洗净他们的恶业。”

世尊说：

就算恶行满贯的愚者经常跳入恒河洗净身体，恶业也没法变干净。只有心清净，行为公正，不虚妄地说话，不杀害生命，不拿取未给予的，有信心，不悭吝才行，哪里需要去到恒河沐浴？处处都是你的恒河。

——《中部》7经

佛陀的回答对那些迷信、喜欢向外攀缘祈求吉祥的人们真是当头一棒！

《吉祥经》虽然是为天神所说，但是其内容更适合希望得到真正快乐的人们。经中佛陀教导人们遵循有道德的生活，承担对家庭的责任，履行对社会的义务，培养优良的品德，并引导佛弟子步步向上，超越世俗的人生目标，追求至高的智慧和解脱自在。

## 本经的缘起

《吉祥经》（Maṅgala Sutta）共有三十八偈，虽然很多虔诚的佛教徒会经常念诵甚至背诵这部经，但是可能还并不完全清楚经文的深刻含义，因此未能产生潜移默化的薰习作用。

在古代印度，那时人们喜欢聚集在一起讨论问题。他们讨论一个问题可能要花两三个月的时间，最后才能得到答案，这是他们探索、累积智慧的一种方法。

那个时候，有一次人们聚集在一起讨论“什么是吉祥”。结果众说纷纭，有的人说：听到吉祥语如“增长”、“圆满”、“美好”、“欢喜”、“祥瑞”，或者“今天是好的星宿”、“好时刻”、“好日子”等等，便是吉祥；有的人说看到神圣的动物如母牛，才是吉祥，看到乌鸦就不吉祥；有的人认为白色代表吉祥，有的人则认为红色代表吉祥。总之，大家各持己见，莫衷一是，得不到令大家都满意的结论。

对于不同文明、不同历史背景的人来说，他们所定义的吉祥都不一样。如果是中国人，他们会认为看到龙或凤时才是真吉祥。中国人还尚红，认为红色有驱邪逐疫的作用，以红布、朱砂、动物血液等物驱鬼避邪。红色还是喜庆、吉祥的象征：红灯笼、红双喜、红蜡烛、红利是、红对联，鞭炮要放满堂红……

印度人却认为牛是真正的吉祥物。传说，牛是主神“湿婆”的坐骑，也是繁殖后代的象征，又是人们维持生产、生存的重要条件。所以牛在印度人的社会中就具有了神圣的地位，随处可见没有束缚的神牛自由地行走。

古埃及人则把鱼奉为圣洁之物，吃鱼含有吉祥如意之意，在他们的观念中，咸鱼象征繁殖力和繁荣，可以保佑来年有个好收成。

从这可以看到，每一个民族认为的吉祥都是他们自己民族文化的产物，受到自己的文化和信仰的影响，与真理无关。

每个人都追求吉祥，包括在家的佛教徒也很在乎得到吉祥，因此他们期盼出家众为他们进行洒甘露的仪式，或赠予他们红线和佛牌。甚至买了新车，也邀请出家人诵经，认为这样就可以得到吉祥。真是如此吗？还是咱们自己不愿亲力亲为行善，却一厢情愿地自以为通过他力就可以得到吉祥？

有些法师从来都不为弟子做洒甘露、祈福等仪式或赠与他们红线和佛牌，因为他们知道这不能带来真正的吉祥。他们选择开示佛法，希望引导佛弟子树立正见，因为只有通过正见引导的行为才能带来真正的吉祥。

我们要有这样的正见——真正的吉祥不是去寺院烧香拜佛求来的，更不是出家众的加持，而是依靠自身净化的身、口、意善行带来的善报。如果去寺院烧香拜佛或靠出家人祈福就能带来吉祥，那么世间便无灾难了，因为慈悲的僧众会很乐意为苦难的众生祈福，让他们永远吉祥幸福。所以佛弟子先要有“善恶有报”的因果正见，才会避恶行善，常行保护自己、保护他人的善举，创造一个和谐的社会。

让我们回到人们对吉祥经的讨论。人间对吉祥的讨论越来越热烈，惊动了地神们，他们也参与进来，一起讨论什么是吉祥。天神们在听到了地神们的讨论后，也同样生起兴趣，思惟着什么是吉祥。后来甚至善见天的诸天神们，在听闻到他们的讨论后，也开始思惟、讨论什么是吉祥。

就这样，这问题的讨论从人间传到天界。除了（世尊的）圣弟子们以外，一切人们、天神依自己的主张解

说吉祥，却没有任何一个人的解释能得到大家的一致认同。因此，在人间和天上生起了争论什么是吉祥的喧哗声。

当时，帝释天（Sakka）知道“世间解”（lokavidu）世尊还在人间，便命一位天神去向世尊请教这个问题。该天神便打扮好自己，犹如闪电般，在众天神的围绕下，通过神通出现在祇树给孤独园精舍。礼敬世尊后，站在一边，然后请教世尊有关吉祥的问题，以偈颂说：

“众多天神与人类，都在讨论什么是吉祥，因为我们都渴望吉祥，请世尊告诉我们什么是吉祥吧！”从这里可以看出，这部经是佛陀向天神开示的。

这就是吉祥经的缘起。

#### 讨论题：

- (1) 真正的“吉祥”是指什么？一般世间人对“什么是吉祥”为什么会有不同的理解？
- (2) 佛陀为什么开示“什么是吉祥”？



## 经文

如是我闻：一时，世尊住在舍卫城祇树给孤独园。

尔时有一天神，于后夜分，身放诸光明，照亮了整座祇树园，来到世尊处。天神向世尊顶礼过后，就站在一旁，以偈诵对世尊说：

众多天与人，思惟诸吉祥，希望得安乐，请说最吉祥。

远离愚痴人，亲近善知识，礼敬可敬者，此事最吉祥。  
居住适宜处，往昔修福业，自立正志向，此事最吉祥。  
博学有技能，善学持戒律，善说诸正语，此事最吉祥。  
奉养父母亲，照顾妻与子，操守于正行，此事最吉祥。  
布施与法行，接济诸亲族，行为无过失，此事最吉祥。  
避开诸恶事，自制不饮酒，于法不放逸，此事最吉祥。  
恭敬与谦逊，知足及感恩，适时听闻法，此事最吉祥。  
忍辱易受教，得见诸沙门，适时讨论法，此事最吉祥。

自制与梵行，彻见诸圣谛，体证于涅槃，此事最吉祥。  
接触世间法，心寂不为动，  
无忧、离贪、安，此事最吉祥。  
依此行持者，所到皆不败，处处得幸福，是其最吉祥。





## 吉祥经的正文释义

《吉祥经》的开头说到，世尊（Bhagavā）居住在舍卫城祇树给孤独园，这是给孤独长者（Anāthapindika）供养给僧团的一个精舍。那时，有一位天人于后夜分来到这个精舍，然后靠近世尊，向世尊顶礼后说道：

*Bahū devā manussā ca,  
maṅgalāni acintayum;  
Ākaṅkhamānā sotthānaṃ,  
brūhi maṅgalamuttamaṃ.*  
众多天与人，思惟诸吉祥，  
希望得安乐，请说最吉祥。

**Maṅgala** 一词的巴利字根为 **Maṅg**，有“幸运、吉祥”的含义。根据论疏，**maṅgala**——吉祥，是幸运的原因、繁荣的原因、一切成就（财富、幸福、成功）之因。



**Asevanā ca bālānaṃ,  
paṇḍitānañca sevanā;  
Pūjā ca pūjaneyyānaṃ,  
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.**

远离愚痴人，亲近善知识，  
礼敬可敬者，此事最吉祥。

# 1 远离愚痴人

## (Asevanā ca bālānaṃ)

佛陀开门见山，说远离愚痴者才是吉祥，真是出乎人们和天神的意料。觉悟的佛陀，其想法和世俗人有天壤之别。世俗人可能认为吉祥是拥有金银、财宝、名誉、地位、朋友和美满家庭。佛陀却指出，远离愚痴者才是第一个吉祥，说明远离愚痴者是多么重要！

谁是愚痴的人呢？在还未远离愚痴的人时，我们首先要分辨哪些人是愚痴的人。如果不知道谁是愚痴人的话，怎么去远离他们呢？



佛陀说：“诸比丘，愚人有三种特相。”

一个愚痴的人，他带有贪瞋痴三种特征，这可以从他的身、口、意来衡量。佛陀说，如果一个人的身、口、意充满着贪、瞋、痴，那这个人就是愚痴的人。比如，他的身行倾向杀生，随意拿取别人没有给予的东西，好色、残暴、好赌、酗酒等；他的语言不诚实，喜欢挑拨离间，东家长西家短，尽是是非之话，甚至一开口就是恶话连篇，看到他我们就想离得远远的。

一个愚痴的人的意业也尽显贪、瞋、痴。他贪图别人的财产，比如看到人家开奔驰，他就会想：“哇！这辆车是我的多好啊！”看到朋友的太太长得漂亮，就对她想入非非。他容易犯错，没有惭愧心和自我克制的能力，对人对事粗暴相向，自私自利，缺乏容忍慈悲的心。更严重的是，他分不清善与恶，不知**杀生**是恶行，不知**不予而取**是恶行，不知**邪淫**是恶行，不知**妄语**是恶行。甚至还有更可怕的行为比如走私、贩毒、贩卖人口、贪赃枉法等等，危害他人，危害社会。他不知道内心的贪瞋痴三毒是推动自己造恶的根本。他胡作非为，无视因果，具有邪见，对恶道轮回一无所知。

克洛雷便具有以上贪瞋痴的特征。他是纽约有史以来最具危险性的罪犯，他一言不合就会开枪杀人（瞋）。就擒后，这个“双枪杀手”不但不懂得反省自己的所作所为，还如此写道：“在我外衣里面隐藏的是一颗疲惫的心，这是一颗善良的心——一颗不会伤害别人的心（痴）。”

然而就在被捕之前，克洛雷还和女友开车在长岛一乡村公路上寻欢（贪）。有个警员走上前去，向克洛雷说道：“请出示你的驾驶执照。”克洛雷一语不发，掏出手枪就是一阵狂射，就这样拿别人的生命当儿戏。无辜的警员中弹倒地，克洛雷跳下车，从警员身上找出左轮枪，向尸体又开了一枪。这难道就是他自己所说的“在我外衣里面隐藏的是一颗疲惫的心，这是一颗善良的心——一颗不会伤害别人的心”吗？

克洛雷最后被判死刑。当他到达星星监狱（美国关押重罪犯人的监狱）里放着电椅的受刑室时，他没有忏悔说：“这就是我杀人的代价”，反而颠倒是非、强词夺理地说：“这就是我自卫的结果<sup>1</sup>。”不管克洛雷曾经有过多么凄惨的经历，有过多少值得同情的往事，造成了他扭曲的性格，但是他的行为正是极端贪瞋痴的特征。

当看到任何人具有贪瞋痴的特征，我们应该知道他们是愚痴者，尽量远离他们，这样才不会被带向毁灭和堕落的边缘。近墨者黑。如果跟愚痴的人来往，我们自己又没有正见，分不清对和错，肯定会受他言行的影响和熏染，甚至模仿他的行为。他邀我们去风月场所，我们就兴致勃勃欣然前往；他好酒贪杯，我们就和他喝得酩酊大醉；他游手好闲，不思进取，好赌好色，挥霍无度，我们也可能就有样学样。长期下去，我们可能会染上所有恶习，甚至可能贩卖毒品、谋杀、猥亵妇女，最

---

<sup>1</sup> 《人性的弱点》，戴尔·卡耐基著

终被关进监狱，今生走上不归路，来世地狱之门又为我们敞开。

或许我们不会跟随愚痴者的行为，但与他们来往也会让我们的名誉受损。想象你拿一片香蕉叶包咸鱼，那片香蕉叶会不会留下咸鱼的臭味呢？同理，如果你跟愚痴的人来往，你的名誉就会像包过咸鱼的那片叶子一样，熏染上臭味，你的家庭也可能会因此受到影响，我们的良师益友也会渐渐远离我们。所以，和愚痴的人来往，带给我们的只是灾祸而已。

善恶对立，难以互相吸引，这是不变的真理。菩萨深知这个道理，所以有一世，当帝释天要奖赏菩萨时，菩萨要求的不是一般人渴望的金银财宝美女。这些东西不但是无常变化的身外之物，还会让我们深深黏着它们，不愿放手，岂不是更增长我们的贪婪、骄慢和痛苦吗？像菩萨这般智者会选择长远的利益，于是他说：“我希望不要遇到愚痴的人。”

帝释天很惊讶地问道：“看到愚者有什么不好？为什么你不想要看见愚者呢？”

菩萨回答说：“愚痴的人，不懂什么是善业，到处作恶。他们不喜欢真理，如果跟他们谈论布施、持戒，做一位品德好的人，他们会争执，会起瞋恨。他们不懂什么是真正的善，不见到他们实在是吉祥啊！”

如果能够远离愚痴的人，那就是避开了大半的邪恶，难道这不是人生最高的吉祥吗？

智慧第一的舍利弗尊者也不愿与愚人相遇，他这样形容愚者：

少闻无慈悲，心情不进取；  
但愿此等人，永远不相遇。

——《长老偈》987 偈

跟愚痴的人来往，更严重的还可能会犯下重业。共有五个重业：

- 使佛出血；
- 杀阿罗汉；
- 分裂僧伽；
- 弑父；
- 弑母。

犯下任何一项重业，下一世肯定下阿鼻地狱，要承受无尽的痛苦。不但如此，如果这一世修禅定，永远也证不到禅那；若修智慧禅，也证不到涅槃！

在佛陀时代，阿阇世（Ajātasattu）王就是因为跟愚者提婆达多（Devadatta）来往，犯下了弑父的重业，让他没有办法证悟涅槃，悔恨一生。

阿阇世是一个王子，他的父亲频婆娑罗王（Bimbimsara）是入流圣者，对佛陀非常虔诚，对僧团也非常护持。但不幸的是，阿阇世并没有以他的父亲为榜样，反而结交了损友提婆达多。提婆达多妒忌佛陀得到很多供养和尊敬，所以他千方百计地跟佛陀作对，

也多次要杀害佛陀，但是都没有成功。后来，提婆达多想利用阿阇世王子的地位来巩固自己的权势。

提婆达多怂恿他说：“你要当国王，当国王才有权利。如果要等你的父王往生以后再继承王位，那还要很长的时间，你应该先杀了他。”愚痴的人为了自己的利益，就会讲这种挑拨离间的话。如果我们也是愚痴，不能分辨对错，再加上自己的欲望和野心，就会听信谗言，被人利用。这就是恶容易吸引恶。

愚痴又被利益熏心的阿阇世就听信了提婆达多的谗言，把自己的父王关进监牢，不给他饭吃，要活活饿死他。他的母后很难过，时常带食物去探望。阿阇世王知道后，不允许他母后带食物去监狱探望频婆娑罗王。母后没办法，就把身体涂上蜂蜜去探望，频婆娑罗王就用舌头舔舐蜂蜜，得到一些糖分来维持生命。阿阇世得知此事之后，不允许他的母后再去探望。最后，频婆娑罗王被活活饿死。对一位入流圣者来说，死并不可怕，因为四恶道之门已经永远关闭，他死后一定是往生人道或天道。但对活着的凶手阿阇世王，地狱之门却是敞开的。因为听信了愚痴人的话，他犯下了弑父的重业。

在频婆娑罗王去世的那天，阿阇世的王妃在这天生下孩子。当阿奢世王听到他的孩子出生了，突然间，他感到一种做父亲的无比喜悦。他就想，“我的孩子生下来了，我有这么强的喜悦，那么当我出生的时候，我的父亲对我会不会有这种父爱？”

他就去问他的母后，他母后对他说，“你的父亲是非常爱你的！当你刚出生的时候，就咬你父亲的手指直

到出血。丞相们就请相师来看这个到底是吉祥还是不吉祥。相师对你的父王说，‘这个孩子将来会是你的克星，你最好把他驱逐出境或杀死他。’但是，你的父王深爱着你，对相师的警告置之不理，仍然对你非常宠爱。”

阿闍世王听到这番话，内心受到了强烈的震动，对自己迫害父亲的恶行感到无比悔恨和内疚。他马上下命令，要把他的父亲释放出来，但太迟了，他的父亲已经被活活饿死。从此以后，他内心时常被悔恨煎熬着，痛苦万分，寝食难安。他的丞相建议他去见智者佛陀，期望这样可以缓解他内心的痛苦。

阿闍世王来到佛陀居住的寺院，那时寺院里静悄悄的，一点声音都没有，阿闍世王感到非常恐惧。当一个人干了丧尽天良的恶事，心再也不能光明正大。所谓做贼心虚，他变得疑神疑鬼，他开始猜疑：“是不是他们布下陷阱要来对付我？”

那个时候，所有的比丘都在大殿恭敬、专心地听佛陀开示，没有发出任何的声音，大殿上显得非常安详、庄严。阿闍世王来到殿前，看到这样的场面，心中非常感慨，他想：“佛陀手无寸铁就能够令众生如此恭敬顺从。我手握生杀大权，掌管着整个国家，也不见得民众会象这样般恭敬顺从我。”于是，他对佛陀起了恭敬之心。一旦他的心对佛陀生起尊敬，佛法就很容易流进心中。佛陀当时开示的是《沙门果经》（《长部》2 经），如果阿闍世王没有杀害他的父亲，他在听完经之后，就可以证到入流果。但是，因为他已经杀了他父王，造了重业，这造成他成道的障碍，所以听完经之后他没有办法成为圣者，多么可惜啊！

阿阇世王真是遗憾终生！从他的故事，让我们深切体会到：远离愚痴者，才是真吉祥。

佛陀给我们提供了非常清晰的识别善知识的准绳。在《中部》110 经中，他解释愚人会选择那些没有信仰、没有羞耻心和惭愧心（无戒德）、学识浅薄、懒惰、没有正念、没有智慧的人作为他的朋友。由于选择了这些损友作为他的精神导师，他的行为伤害自己，伤害他人，以及伤害两者，他会遭遇不幸和痛苦。因此我们也要认清，不是所有披上袈裟的比丘或是善于说法的居士都是善知识，我们还要看清他们的德行，看他们的行为是否如法。

让我们一起把心倾向远离愚痴者，以得真吉祥！

**讨论题：**

- (1) 如何分辨谁是愚痴的人？
- (2) 如何做到远离愚痴人？
- (3) 如果亲友中有愚痴之人，你不得不去和他们交往，你会如何思惟，如何去做？

## 2 亲近善知识

### (Paṇḍitānañ-ca sevānā)

第二个吉祥是亲近善知识。对想要去恶行善，乃至证悟须陀洹永恒地关闭四恶道之门的修行人，亲近善知识是最大的吉祥。为了自己更大的利益，远离愚痴人还不够，如果自己没有正知正见，不知道什么是善、什么是恶，也不知道如何修戒定慧，那就一定要亲近善知识。跟善知识交往能从中获益，效仿他们的品德能够圆满我们自己的德行，他们如理的教诲能让我们获得正知正见、增长智慧。这就是所谓的近朱者赤啊！



既然接近善知识那么重要，我们首先要知道谁是善知识。善知识同样有三个特征：他的身、口、意，没有或只有极少的贪、瞋、痴。

一个人有没有贪、瞋、痴，只要跟他接触你就会知道。智者过着道德的生活，严守戒律，不管是五戒<sup>2</sup>、八戒<sup>3</sup>、十戒<sup>4</sup>或 227 条比丘戒。他有因果正见，有羞耻和惭愧心，并且知识渊博（多闻），精进地实践佛法，勤修戒定慧。

善知识有良好的品德，与他们来往，我们的身、口、意也会以他为榜样，名声也会很好。就像一片香蕉叶包了茉莉花一样，那片香蕉叶会留有淡淡的清香。所以亲近善知识，可以让我们的的心灵散发出清香，赢得别人的尊重和信任。

每一个人都有缺陷，但是要看到自己的缺陷非常困难。善知识可以随时告诫学生看到自己的错误并帮助其改正，其目的是希望他们在佛法上成长，不是要打击他

---

<sup>2</sup>五戒是：不杀生，不偷盗，不邪淫，不妄语，不饮酒。

<sup>3</sup> 1) 不杀生，2) 不偷盗，3) 不邪淫，4) 不妄语，5) 不饮酒，6) 不非时食，7) 不歌舞观伎，不着香花蔓，不香油涂身，8) 不坐卧高广大床。

<sup>4</sup> 1) 不杀生，2) 不偷盗，3) 不邪淫，4) 不妄语，5) 不饮酒，6) 不非时食，7) 不歌舞观伎，8) 不着香花蔓，不香油涂身，9) 不坐卧高广大床，10) 不持金银钱。

们。但是许多肤浅、傲慢之人，一旦被指正，不但不感恩，反而恼羞成怒。对此，佛陀这样教导我们：

智者应规劝忠告别人，使人免于犯错；  
善良的人爱戴智者，只有恶人憎恨智者。

——《法句经》77 偈

人应该追随会规劝别人过错的智者，  
一如追随向导前往埋藏宝藏的地点。  
追随智者，容易开发智慧。

——《法句经》166 偈

阿阇世王因为后来亲近了有智慧的人——佛陀，他得以从黑暗走向光明。他成为佛陀最虔诚的弟子之一，还是历史上佛教经典第一次结集的资助者。由于后来不断造善业，他死后并没有因为杀父亲而投生阿鼻地狱，而是投生在比较小的地狱。

《本生经》里也有一个通过亲近善知识，去恶从善的故事：

在印度某一个国土的国王很喜欢吃肉，皇宫里面的人每天都要煮肉给他吃。有一天找不到肉，他们就很害怕，怎么办呢？无奈之下，就把死人尸体的肉拿来煮给国王吃。也许是由于过去世习性的原因，国王从此爱上了吃人肉，要求侍从天天为他准备人肉。

国王吃人肉，这是多么残忍与罪恶的行为。纸包不住火，最后人民知道了，就联合起来推翻他。国王逃到

森林里以后，也专门杀过路人，继续吃人肉。有一次，他在杀人后，不小心撞到一棵树受伤了。受伤之后，他就在这棵树下对树神许了一个愿：“如果你能够治好我的伤，我就去抓尊贵的王子来祭你！”不久，他的伤好了。其实伤口是可以自愈的，他却迷信，以为是树神帮了他，因此他就遵守自己对树神的诺言，开始寻找有王子身份的人，以祭拜树神。

终于有一天，他抓到了一个王子，这位王子是他以前的旧识。他把王子背在身上，逃回森林里。被抓的时候王子刚好沐浴完，所以身上还是湿的，水就滴在吃人王的背上。吃人王以为王子在流泪，就问：“你在害怕吗？”

王子回答说：“你认识我的，你知道我不可能害怕。但是，我在担忧一件事，我已经答应了一个婆罗门，要听他说法，奖赏他一笔钱。现在被你抓来了，我不能兑现我的诺言，这让我心有挂碍。你是否可以先让我回去，我兑现了诺言以后，再回来当你的祭品。”

吃人王哈哈大笑说：“从死神手里逃回去的人，怎么可能再回来！”

王子说：“你我相识多年，你知道，我从不违背诺言。”

这位王子就是佛陀的前世，这个时候他还是菩萨。菩萨必须修十个波罗蜜——布施、持戒、舍离、智慧、精进、忍辱、真实、慈心、决意和舍波罗蜜。在这十个波罗蜜中，真实就是真实语，从不说谎。吃人王想：

“是啊！以前我跟他接触，这个人从来不说谎的，他许下的诺言，一定能兑现。好！我就相信他一次。”于是，吃人王就让菩萨回去了。

菩萨回去之后，就去听婆罗门讲经。听完经以后，他送了婆罗门一笔钱。之后，他就要准备回到吃人王那边了。菩萨所有的丞相、大臣、王妃都劝他不要回去，回去就是死路一条啊！菩萨说：“死，对我并不算什么，不遵守诺言才是可耻的！”这就是真实波罗蜜的精神！他就向吃人王的方向走去了。当吃人王放菩萨离开之后，他也认为菩萨不会再回来了，谁会在逃离死神后再回来送死呢？可是现在，他看到菩萨无畏地朝他走过来的时候，他感到非常震撼，内心受到极大的冲击！菩萨不畏死的精神感化了他。

他问菩萨说：“你今天向婆罗门学到什么法？可以告诉我吗？”菩萨回答：“可以，但是你要答应我一个条件——放弃你吃人的习惯。”菩萨并没有为自己着想，祈求他放了自己，反而要先挽救他迷失堕落的灵魂。吃人王说：“为了吃人肉，我连国王都不做，让我放弃吃人肉是不可能的。”菩萨很有耐心地劝导他，指出吃人肉的种种恶报，以及伤害别人的罪过。最后，他终于答应不再吃人肉。后来，菩萨就想办法让他回到他以前的国土重新当上国王。这就是亲近善知识后，去恶从善的力量。亲近善知识，可以改变你一生，让你的人生变得更美好。

这个吃人王，就是佛陀时代杀人后砍人手指的央掘摩罗（*Aṅgulimāla*）的前生。因为前世的惯行业会留在我们相续的心流中，成为今生的习气，让今生的心再次

倾向于造同样的恶。央掘摩罗今生因杀人后砍人手指而恶名昭著，直到他遇见佛陀这么一位大善知识才有机会认识到自己的错，最后去恶从善，成就阿罗汉道果。

那时，央掘摩罗在森林里看到佛陀，他于是以最快的速度奔跑着去追佛陀，尽管如此，还是追不到佛陀。他追得很累，于是他对佛陀喊到：“沙门，给我停下来！”佛陀停下来说：“**我已经停下来了，是你还没有停下来。**”这一句话如当头一棒，央掘摩罗如梦初醒地领悟了话中之含义：“我已经停止杀生，是你还没有停下来，还在做伤天害理的事情。”

他马上丢掉他的刀，跪在佛陀面前，请求佛陀允许他出家。遇到一个善知识，就算是一瞬间，也可以扭转一个人的命运。这就是为什么亲近善知识是最大的吉祥。

皈依佛陀后，央掘摩罗精进用功，持戒修禅。他知道自己杀了很多人，如果这一世没有证得圣道的话，下一世肯定会下地狱。他把自己的悔恨化为他现在精进用功的助缘（*upanissaya paccaya*）。通过他的精进禅修，最后证到了阿罗汉，真是不幸中的大幸！证到阿罗汉，就不会再有来生。没有来生的五蕴，恶报就没有可依附之处，所有已造下的恶业将成为无效业，不会再产生果报。

你可能会问：他所做的恶业，就这样不了了之了吗？那就太不公平了啊！由于过去造作的不善业，央掘摩罗在今生还是要承受苦报的。他每次托钵的时候，大家都认识他是杀人王央掘摩罗，很多村民都向他丢石头，每次出去托钵他都是头破血流地回到寺院。佛陀每次都要

安慰他说：“你要忍耐啊！你要忍耐！这是你自己造下的业的苦报。”（《中部》86经）

央掘摩罗原本是一个杀人魔王，有幸遇到佛陀感化，放下了屠刀，再通过他自己的努力，证到值得三界众生尊敬的阿罗汉。所以，亲近善知识，是最大的吉祥。

满愿子（Punna-Mantaniputta）阿罗汉尊者如是说：“要与善人交，善友智慧高。”当然，要知道善友的智慧高不高，你自己也要具备一定的水准。不然，你怎么来衡量善友的智慧呢？

另外，亲近善知识也并不是要天天与他亲近。对心智平平的人来说，不理解亲近善知识的重要，在接近善知识时把他当普通人来看待，没有恭敬心，自然在法上也不会受益。无明凡夫有时也会拿自己在心目中设定的善知识形象，来判断他遇到的人是不是善知识。一旦善知识所呈现出来的形象与自己心目中设定的善知识形象不符合，他就会感到失望，甚至批评善知识，对他们吹毛求疵、百般挑剔，结果反而会给自己累积诸多不善业。

除了已彻底去除烦恼的佛陀和阿罗汉，每一位善知识多多少少都有他们性格上的一些缺点和不圆满的地方，只要他们的缺点没有违反戒律或道德标准，在修行的道路上能指引我们朝向圆满、纯净的八圣道，让我们树立正知正见，解脱痛苦，就有资格成为我们的善知识。

善知识有多重要呢？让我们看佛陀怎么说：

那时，尊者阿难去见世尊。抵达后，向世尊问讯，接着在一旁坐下。在一旁坐下的尊者阿难对世尊说：

“大德！这是梵行的一半，即：善友谊、善同伴之谊、善同志之谊。”

“阿难！不要这样说，阿难！不要这样说，阿难！善友谊、善同伴之谊、善同志之谊是梵行的全部。阿难！对有善友、善伴侣、善同志的比丘来说，他会被预期必会修习八支圣道、必将多修习八支圣道。”<sup>5</sup>

“阿难！由于我是你们的善知识，不断遭受轮回出生的众生从生被解脱出来；不断遭受衰老压迫的众生从老被释放；不断遭受死亡压迫的众生从死释放出来；不断遭受愁悲苦忧绝望之法压迫的众生从愁悲苦忧绝望被释放。阿难！从这一点你就能知道：善友谊、善同伴之谊、善同志之谊是梵行的全部。”  
——《相应部》45 相应 2 经

在这里，善戒要声明一下，有了善知识引导，八圣道之路还要我们自己精进地走。佛陀只是第一位指路的觉者，知道了修行的道路后，如果我们自己不精进用功，

---

<sup>5</sup> 八支圣道是：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。

而想依靠他力（僧众或神明）的加持，那善知识就没办法成为梵行的全部。

对一位想解脱生命痛苦的弟子而言，得从结交善知识开始，不过亲近善知识的目的是为了听闻佛法，而不是黏着他们。那么要如何从结交善知识到解脱自在呢？佛陀给了有系统的指导：

诸比丘，从已生起信心而拜访导师，  
从拜访而恭敬侍候，  
从已侍候而倾听，  
从倾听而听闻法，  
从听闻法而忆持法。  
从忆持法而审查法义，  
从审查而认可法义，  
从认可法义而生意欲，  
由已生起意欲而勇于尝试，  
由尝试而仔细审查，  
由仔细审查而精勤，  
由精勤而以身作证胜义谛，  
及以慧通达后而见真理。

——《中部》70经《枳咤山邑经》

讨论题：

- (1) 什么样的人 是善知识？
- (2) 如何理解“善同志之谊是梵行的全部”？
- (3) 如何才是如法的亲近善知识？

### 3 礼敬可敬者

#### (Pūja ca puṇiyanam)

第三个吉祥是“礼敬可敬者”。谁是可敬者？已彻底根除内心三毒——贪、瞋、痴的圣者是最值得礼敬者。当然佛陀是世间的最可敬者，所以天神来到世尊处后，也要先礼敬世尊，这是善人应该遵守的礼仪。但是佛陀已经入灭了，还在世的阿罗汉是可敬者。阿罗汉（arahant）的其中一个含义是“杀贼”——杀掉内心杂染的人，他们再也不会伤害到别人，他们是世间的楷模。



除了四果圣者阿罗汉，其他圣者如三果不来（anāgāmi）、二果一来（sakadāgāmi）和初果入流（sotāpanna）圣者也都是可敬者。另外，为斩断内心污染、放弃世间情欲而精进修行的出家众，持戒清净、研究佛法并能讲经说法、让信众对正法生起信心和智慧的出家众，都是可敬者。

为何说礼敬可敬者是吉祥呢？善戒想举佛陀度化五比丘的例子。

悉达多太子成就佛果后想要度化曾经跟随他的五人。之前，这五人因为看到悉达多太子放弃了苦行，开始进食，误以为太子偏离了正法，便离开了他。当看到佛陀朝他们的方向走来，他们就商定不去礼敬佛陀。

当佛陀走近时，五人称呼佛陀为朋友。然而，佛陀告诫他们，不可以称他为朋友，因为他已经证悟，是世间无上正自觉佛陀。还未成道的凡夫俗子，怎么可以称呼至尊的佛陀为朋友呢？这是对佛陀的不敬和失礼。

五人不相信太子已成佛，因为他们认为太子修习艰苦的苦行都不能成就，更何况开始进食，进食是一种感官的享受啊！当时印度教认为欲望来自于身体，要断食、要折磨身体才能成道。

当佛陀连续说了三次自己已觉悟，五人这才相信，于是马上用草铺好坐垫，恭敬地请佛陀上座，恳请佛陀为他们开示解脱生死之法。佛陀开示了《转法轮经》后，五比丘中的乔陈如（Koṇḍañña）亲身体证了四圣谛，成为人间第一位入流圣者。

试问，如果五人没有对可敬者佛陀显露出应有的尊敬，佛陀会向贡高我慢的人说法吗？肯定不会！否则就算是佛陀愿意说法，清净无为的法也流不进他们的心中，因为法不为骄傲者说。这就是礼敬可敬者所带来的福报。所以说，礼敬可敬者是真吉祥。

在僧团里，有一定的礼仪来礼敬长者。比如戒腊（出家年份）比较低的要向戒腊高的比丘顶礼三拜。在排座位时，要依戒腊高低来安排位置等。

善戒自己也尽量保持谦恭的态度，如果有比丘来到我的寺院，善戒必定请比丘上座，然后向他顶礼三拜，自己坐在低位，不与比丘坐同等位置。

不过，不是每一位修行者都懂得这样的谦恭礼敬。记得有一次，一群短期出家的戒女来寺院拜访善戒。当善戒走近她们，还以为她们会行对长者的礼仪，如先站立起来迎接，然后向长者顶礼三拜。然而令人大跌眼镜的是，她们仍然坐在椅子上，连基本的站起来以示尊敬都没有，更不用说向长者顶礼！

学生在和老师相处时，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，不可以坐在椅子上；在任何时刻遇到老师，应双掌合十在胸前以示鞠躬。如此在身体行为上展现恭敬及谦下，是礼敬可敬者的一种表现。

对在家人而言，父母亲、兄弟姐妹、长辈亲戚是应当被小辈尊敬的；妻子和丈夫则是应该互相尊敬；有良好品德的朋友、导师等，也是可敬者。当被尊敬的人看到我

们温文有礼，心存恭敬，便愿意教导栽培甚至重用我们。相反，如果没有尊敬应该被尊敬的人，就很难得到被教导的机会。因此，礼敬可敬者是吉祥。

僧团们对礼敬他们的在家弟子会唱颂：“他们孝敬母亲、孝敬父亲，尊敬沙门、婆罗门，尊敬家族的尊长，受持这善法而行，他们将增长寿命、容色、快乐和力量。”这也就是说礼敬可敬者，可以得到四个利益：长寿、庄严的容貌、快乐，以及强壮有力的身体。这四个利益都是一般凡夫追求、向往的，所以说礼敬可敬者是吉祥<sup>6</sup>。

**讨论题：**

- (1) 哪些人是可敬者？**
- (2) 礼敬的意义是什么？**
- (3) 你平时对三宝、对长者如何礼敬？在什么场合，以什么方式礼敬？**

---

<sup>6</sup>这段偈颂的“远离愚痴人”、“亲近智慧者”及“礼敬可敬者”的三种吉祥是导向涅槃、善趣之因。



**Patirūpa-desa-vāso ca,  
pubbe ca katapuññatā;  
Atta-sammāpaṇidhi ca,  
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.**

居住适宜处，往昔曾修福，  
自立正志向，此事最吉祥。

## 4 居住适宜处

### (Patirūpa-desa-vāso)

Patirūpa 是适当的意思；desa 是“处”，可以是村庄、镇、城市、国家，是指凡是任何一个有情可以居住的空间。这句话的意思是居住在适当的地方。



为了获得前面三个吉祥，你要选择适宜的地方居住。什么是适宜的地方？对佛教徒来说，居住地有男女出家

众和实践佛法的在家男女居士这四众，就是安适处。这样的住处能够让在家人有机会从出家众那里听闻佛法，树立正见。在东南亚的一些佛教国家，如缅甸、斯里兰卡、泰国，比丘们每天都会给信徒们传授五戒，在初一和十五都会在寺院举办八关斋戒，寺院可以给信徒们提供一个相对清静的环境守八关斋戒，暂时避开世间欲乐享受。比丘们会为居士讲经说法，让信徒们认识什么是善业，什么是恶业，如何避恶行善，和善恶业所带来的果报，这可以让信徒们建立起对因果的正见。

在跌宕起伏的人生中，我们难免会遇到很多失意、恐慌和痛苦纠结的事情。如果居住的地方有出家众，人们就有机会亲近他们，听他们开示如何以正确的态度面对生活的困境。听法师开示佛理后，人们就能清楚地看清实相，如理思惟，泰然面对生活中的挫折或遭遇的不幸，应用智慧解决事情，活得更轻松自在。

有持戒清静的僧伽居住在附近，在家人就有机会布施供养，培育福田。信徒们可以以四种物品——食物、居所、袈裟和药物，来供养僧伽。信徒也可以到寺院里服务，比如打扫佛塔、大殿，在厨房帮忙，在柜台询问处服务等。每一位佛教徒都希望能多修一点福报，以便在漫长的轮回中，这些福报能够支持和帮助我们出生在环境良好以及佛法兴盛的地方，结交善知识，继续修学佛法。

有些出家众也会教导禅修，他们会为信徒们讲解如何修定，如何修慧，以便他们能有机会如实知见真实法，了解世事无常、苦和空的真相。布施、持戒导向往生幸福快乐的天道，这对在家人来说固然很好，但是也要知

道，一旦投生在天界的果报耗尽，我们还是会依业流转，可能会投生在四恶道，继续受苦，还是在轮回的大海中浮沉，不能够脱离令人厌恶的生、老、病、死。因此，对已经看透这事实的修行者，他们会找适宜的地方努力修禅，以便能放下对生命的执著，解脱轮回。

中国《孟母三迁》的故事也充分说明“居住适宜处”的重要性。战国的时候，有一个很伟大的学问家孟子。孟子小的时候非常调皮，他的母亲为了让他能受好的教育，养成良好的品性，花了好多的心血。有一次，他们住在墓地附近。孟子就和邻居的小孩一起学着大人跪拜、哭嚎的样子，玩起办理丧事的游戏。孟子的母亲觉得不能让自己的孩子住在这样的环境，就带着孟子搬到市集旁边去住。到了市集，孟子又和邻居的小孩，学起商人做生意的样子。孟子的母亲知道这地方也不适合自己的孩子成长，于是，他们又搬家了。这一次，他们搬到了学校附近。孟子开始变得守秩序、懂礼貌、喜欢读书。这个时候，孟子的母亲很满意地点着头说：“这才是我儿子应该住的地方呀！”

为了替孩子找到一个适合其健康成长的环境，孟母搬了三次家。相反，住在巴西里约贫民窟的小孩，从小就受贩毒和黑帮环境的影响。那里每天都上演着火并冲突，一个男人若不拿起枪，那就得被乱枪打死、横尸街头；若拿起枪，那或许还可以多活几天。因此很多孩子深受影响，年纪轻轻就走上不归路。

佛教徒为了让自己能修福、修慧，就要找有四众——比丘、比丘尼、在家男居士、在家女居士的地方居住。有品德高尚的出家人居住的地方是幸福的田地。即使不

能与出家众为邻，如果邻里间都是奉公守法、贤善自律、慷慨好施、持守五戒的居士，也会给个人生活带来更多吉祥和幸福。

**讨论题：**

- (1) 为什么要居住适宜处？
- (2) 你是如何选择目前居住地的？
- (3) 什么样的环境是你心中理想、吉祥的居住之地？

## 5 往昔修福业

### (Pubbe ca katapuññatā)

Pubbe 是指“过去的”，katapuññatā 是“所作福业”的意思。“往昔修福业”就是说我们过去曾经修过善业。十种善业（也称十福业）包括：布施、持戒、禅修、尊敬长者、服务、回向功德、随喜功德、听闻佛法、弘扬佛法、正直己见。



往昔修福业，跟居住适宜处有关系。因为前世有撒下布施、持戒和闻法的善行种子，这一生我们就会出生在有佛法的地方，有机会亲近善知识，听闻佛法。因此，昔日所作的善业，是真吉祥。

往昔缺乏修福的人，今生会偏向追求世俗的感官享乐、名誉地位，对行善、提高自己的修养缺乏兴趣。没有往昔善业的支持，他们的人生际遇肯定会有许多障碍，很难遇到贵人的帮助。

我们的导师，伟大的佛陀不是一生就完成他正等正觉的高尚佛果，而是漫长的前世他不断努力修习十种波罗蜜<sup>7</sup>的成果。对无明的人，轮回不但漫长，还充满荆棘、痛苦，看不到解脱的希望。但我们是那么幸运，能了解因果法则，懂得行善。行善也要趁早，因为世事无常，人心变化莫测，自己的寿命也难以预料，所以一有机会，就应该快点行善，不要犹豫，免得错失行善的因缘，多多行善可以成就未来世的吉祥。

“往昔修福业”也可以指禅修，因为禅修也是十福业之一。禅修分为两种：止禅和观禅。一个人若照着止禅如觉知呼吸来修习，当定力逐渐提升，他就能证到禅那。如果在临终的时候他也保有禅那，他可以往生梵天界。梵天界以禅悦为食，没有一点身体上的痛苦，只有精神上的快乐。如果一个人修习的是观禅，观身心的无常、苦、无我，最后他们可以放下对身心的执著，证到涅槃，

---

<sup>7</sup> 十种波罗蜜是：布施、持戒、舍离、智慧、精进、忍辱、真实、慈心、决意和舍。

解脱自在。在佛陀时代，许多弟子在听闻到四句偈后，就能依法修行，证得圣道果，这是他们往昔曾修过的止禅和观禅带来的吉祥。

像佛陀的大弟子摩诃迦旃延（Mahakaccayana）尊者，在僧团中地位杰出，这是他往昔在轮回中所种下的种子，经过无数世后逐渐成熟的结果。

在过去十万劫前胜莲华佛（Padumuttara Buddha）的教化时期，摩诃迦旃延便已发愿成为僧团的领袖。那时他投生在一位富裕的长者家。有一天他去寺院时，看见一位比丘被佛陀指称为“对略说法义广解第一者”。对该比丘所获得的殊胜赞誉，他深受触动，心想：“这位比丘的行为真伟大，佛陀才会如此称赞他。我应在某未来佛的教化时期，达到这样的成就。”

为了获得能导向这崇高誓愿所需的功德，他邀请佛陀到家里应供，整整一周，他将丰厚的供养赠与佛陀僧团。到最后一天，他顶礼佛足，说出心中的愿望。然后佛陀以无碍智观察未来，看见这年轻人的愿望将会实现。他告诉他：“年轻人！在未来十万劫之后，你会在乔达摩佛陀（Gotama Buddha）的教化时期，成为‘佛陀略说法义广解第一者’。”

《譬喻经》提到，摩诃迦旃延就在那一世为佛陀盖了一座以石头为底座的塔，并以宝幢与宝伞装饰它。佛陀说由于布施善行的福报，他会成为天王，三十劫之后重返人间，成为转轮圣王，身体会放光照耀四方，然后投生在兜率天（Tusita）。然后，他会转生到一个名为

迦旃延的婆罗门种姓家庭。在那一世他会证得阿罗汉果，并被佛陀指定为大弟子<sup>8</sup>。

这样的例子在佛陀时代不胜其数。比如最先证悟阿罗汉的五比丘：乔陈如、跋提迦、卫跋、摩诃那摩及阿说示，他们在听完佛陀开示《无我相经》就快速证悟阿罗汉道果，那是因为在过去佛的教化期中，他们已曾观照苦谛法与集谛法（苦的来源）为无常、苦、无我，并达到行舍智的阶段。这就是“往昔修福业”带来的吉祥。

在禅修营里，有的禅修者在短时间里就能证到禅定，有的则要花上几年、几十年的时间，这与“往昔修福业”有关。

过去世修过的种种善业，会给今生带来许多福报。如往昔慷慨大方多行布施，今生就会出生在富有之家；往昔有慈心，不随便发脾气，今生容貌特别庄严；往昔不妒忌别人的成就，今生就会有影响力；往昔不杀生，今生就会长寿，等等。佛陀说：“**业是我们的主人**”（《中部》135 经），就是这个道理。

---

<sup>8</sup> 这并不是说单单靠布施就能成就阿罗汉，自己也要努力修行止禅和观禅（samatha and vipassanā bhavana）。

讨论题：

- (1) 什么是十福业，为什么它们能带来吉祥？
- (2) 结合自己的生活 and 修行，谈一下对“往昔修福业”的体会。
- (3) 为了利益未来世，利益修行，平时生活中如何修福业？

## 6 自立正志

### (Atta-sammāpaṇidhi)

自立正志的意思是激励自己确立正确的志向。中国传统的儒家文化特别注重“立志”，而且要早立志，然后全身心投入目标。孔子说“吾年十五而志于学”，王阳明也是在孩童时代就口出“要做圣贤”的惊人之语。虽然这些贤圣的成就是取决于不断的努力，但是如果没有在年轻时就确立高远之志，一生只是随波逐流，也不可能取得那么高的成就。



进入佛门，知道自己的缺点后，要努力改良归正，培养优良的品德。比如自己早前不信因果，学习佛法后

能确立对因果的信心。在佛教里，最基本的正见就是因果正见。相信“善有善报，恶有恶报”，就是因果正见。因果正见就是说我们每个人都要承担自己过去造下的善业与恶业所带来的果报。有因果正见的人不依赖别人的加持。东方人很喜欢依赖鬼神，有很多人虽然称自己为佛教徒，但是一遇到过不了的坎，就开始拜鬼神，求鬼神。他们去佛寺拜拜后，又去印度庙求一求，万一如愿所得，他们就以为是拜神的结果，于是又会回去拜拜还愿。其实人生是由一连串的得与失组成，这是我们过去的业和现在的努力以及所知所见的结果。总是有所求的人，如求事业顺利、中彩票、发横财等，他就容易被利用、被骗。如果我们想要的东西求得来，那么我们就不用辛苦努力了。

做一个真正的佛教徒，皈依三宝过后，就不应该再求神，因为天神还有贪瞋痴烦恼，还在苦海中轮回。一旦他们化生为天神的善业耗尽，又会随另一个善业或恶业投生，如果是恶业成熟，他可能投生为饿鬼或下地狱。万一我们膜拜的天神现在成了饿鬼，处在比我们人类还要低的层次，我们还会皈依他吗？所以，鬼神不是我们皈依的对象。

那什么是我们皈依的对象呢？佛、法、僧三宝才是我们皈依的对象。开始的时候对三宝没有信心，学佛后能建立起对三宝的信心，就是自立正志的一种。

同样的，一个人先前悭吝，舍不得行布施，不知布施可以带来善的果报，最后能放弃自私悭吝的行为，培养慷慨好施的品德，也是自立正志。

为什么自立正志是吉祥呢？因为它能引导心走向正道，获得今生和来世的各种利益。

所以应先确定正确目标，为达到目标，全力以赴，精进努力。在家人虽然以成就事业、赚钱养家为主，也需通过持戒、布施、服务、听闻佛法和禅修来提升自己的心灵。设定目标后就要努力朝目标前进。有目标，但没有精进力，那也只是空谈，永远达不到目标啊！

出家众的目标首要是解脱生老病死，他们学习经典，守护六根，勤修戒定慧，并弘法利生，让众生对佛法有正确的认知，使正法久住。

### 讨论题：

(1) 为了达到修行的目标，我们如何自立正志？



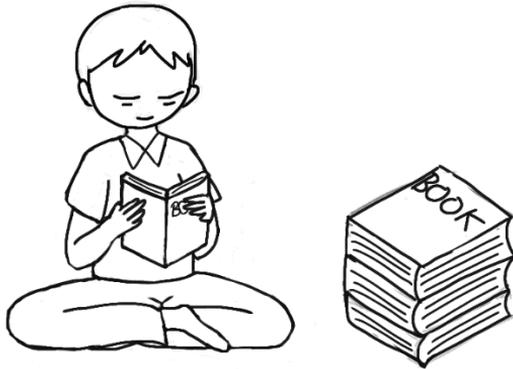
**Bāhusaccañ-ca sippañ-ca,  
vinayo ca susikkhito;  
Subhāsītā ca yā vācā,  
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.**

博学有技能，善学持戒律，  
善说诸正语，此事最吉祥。

## 7 博学

### (Bāhusacca)

博学可以分为两种：经典上的学习和世间知识的学习。通过在世间的学习，可以让自己成为通才或专才，为社会、为人类做出贡献；但作为佛教徒，我们应该努力学习佛法，尽可能博学，加深和拓宽我们对法的认知和正见。通过学习能让自己懂得什么是善，什么是恶，树立正见，这是非常重要的。如果善恶都分不清楚，怎么能做到弃恶行善呢？学习后也要实践，学习和实践都是必要的，两者相辅相成。



佛陀教导我们朝向三种快乐的途径：人间的快乐、天上的快乐、涅槃的快乐。通过学习，我们就会知道该用什么方法才能达到这三种快乐。如果要在未来世投生

人道和天道，就要奉行十善（见“往昔修福业”一章）。如果要体证涅槃的快乐，博学者也知道就一定要修戒定慧。

多闻法可以纠正自己错误的知见，成为博学的人。如果一个人博学，他就不是一个愚痴者；相反，博学的人会有更多的知识和善巧来帮助和教导他人向善学佛。这就是博学带给我们的吉祥。

**讨论题：**

- (1) 您在修行的日常功课中，是如何制定、平衡博学的目标的？**

## 8 有技能

### (Sippañ)

有技能指通晓一门手艺，作为自己的生计。

有人问佛陀说：我怎样才能过好这辈子呢？佛陀给了他四个建议：方便，守护，善知识，正当的职业。

这里的方便，就是有技能。一个人要在社会上安身立命，要有一些能力，有一技之长，可以养活自己和家人。

有技能的人，不会游手好闲，无所事事，误入歧途，被法律制裁。这也是真吉祥。



在佛陀时代，有一个人叫马哈丹那（Mahādhana），家财万贯，足够他享用一生，所以父母亲不让他学习任何手艺，因此他没有谋生的能力。后来他娶到一个同样富有的妻子，两家的财产加起来更加花不完，所以他妻子也不用学任何手艺。父母过世以后，他们交了一些损友，迷上赌博、喝酒，过着纸醉金迷的生活。结果到后来坐吃山空，落魄潦倒，竟然沦落成乞丐，以乞讨为生。有一天，佛陀碰巧在路上遇到他们在乞食，他就微微一笑，阿难尊者就问佛陀为何微笑。佛陀回答说，这两个人如果在年轻的时候修习佛法，丈夫可以证到四果阿罗汉，妻子可以证到三果阿那含，可惜年轻的时候他们不学无术，只知道纵情享乐，宝贵的时光就这么荒废了；中年时代如果他们能够修习佛法，丈夫可以证到三果阿那含，妻子可以证到二果斯陀含，可惜他们的中年时代也空过去了。现在他们已经年老智昏了，即使我来跟他说法，他的心智已经不敏锐，难以吸收，真是可惜！

如果这对夫妇即使没有在年轻时代努力修行，成为圣者，但是有正当的手艺，丈夫还可以守住产业，仍然会是国家里最富有的人。而现在，他们既没有手艺又不懂修行，就这样虚度光阴，荒废一生，非常可惜啊！

有的父母溺爱孩子，让孩子们挥金如土，不加约束，导致孩子为所欲为，没有一技之长，更不用说吃苦的能力。世事无常，一旦生活中遇到什么挫折、变化，他们便不能应对，在走投无路时，容易误入歧途。所以说，有技能、善于工巧是吉祥。

讨论题：

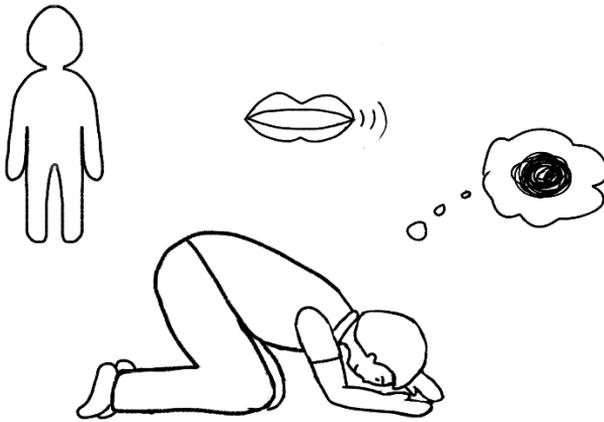
(1) 请说说您对“有技能”的理解。

(2) 学问与技能可以带来什么样的吉祥？

## 9 善学持戒律

### (Vinayo ca susikkhito)

戒律（律仪）是指在家人和出家人的行为规范，什么该做，什么不该做。注释谈到两种戒律：居士应奉行的戒律——即远离十种不善业（akusala-kammapatha），以及比丘必遵守的戒律。要了解比丘的戒律可以参考《比丘戒律》（Pātimokkha）一书。



在家人要远离十不善业：杀生、偷盗、邪淫、妄语、两舌、恶口、绮语、贪、瞋、邪见。我想应该再加上一个赌博，赌博是贪婪的表现，滥赌成性可以导致家破人

亡。远离十不善业带来此世与来世两世的利益与快乐，所以善持戒律是吉祥。

善戒想举杀生一戒来详细解说，以达到善学于律仪。

众所周知，杀生是有罪过的。每一位众生，无论大小都有活下去的权利，只要是“有意”的杀害，都会背负杀生之罪。

在尼泊尔有一个祭台，那个地方的人在祭祀所谓的大梵天时，会在祭台上杀死很多活生生的动物。所杀动物的血逐渐凝固成为暗黑色，经年累月，祭台四周的石头都被浸染成了黑色。这些杀生行为都是因愚痴而杀。

**如何能判断杀生的罪业是否成立呢？这主要取决于以下四点：**

第一、所杀的对境清楚，也就是我们清楚地知道要杀的是谁；

第二、想杀的动机产生；

第三、杀生的行为发生；

第四、对境的生命断绝。

这四个条件一旦齐备，杀生的罪业就会成立。

另外，杀生业报的轻重则主要由几个因素决定：**数量、体积、对象和烦恼的轻重**。如果所杀的对象是有德之人，如自己的父母、老师、善知识或高僧大德等，因为被杀者的德行，杀生的罪业就会特别大；如果杀生时

心中的瞋恨很强，手段残暴，杀生的业报便会很重；相反业报就轻一些；如果杀生导致大量的众生死亡，如大屠杀、农场鸡鸭的集体杀、集体捕捉鱼类等，杀生的业报相对会较重；如果杀生的对象体积和重量较大，如大象、鲸鱼等，所付出的努力和时间也相对较长，业报相对会较重。比较重的杀业会直接堕入地狱道，一般的杀业会堕入饿鬼道，较轻的杀业则会堕入畜生道。

有些人认为持了戒诸多束缚，好像很限制我们的行为，这是一种错误的想法。戒律不是教条，不是枷锁，戒律之可贵高尚处在于引导我们远离不善的起心动念，根除不善的行为，不造作恶业伤害别人。

在《堪诃本生故事》(440)之中，记载了这样一个故事，天帝深深地被菩萨的完美善德所感动，来到菩萨的跟前，问他有何要求，並答应给予。菩萨回答道：

天帝，世间之王，愿你答应：  
无有任何众生，于任何地方因我而受伤害，  
无论于身体，或是于心灵。  
天帝，这就是我的祈愿。

菩萨的祈愿正是基于持戒和利益众生的慈悲精神。

忆持戒律让我们时时保持正念，行为慎重，心有所警惕，有所克制，不侵犯别人，不伤害别人，利人利己，这是何等高尚的行为。想象一个人不杀不偷不抢，不勾引他人的妻子或丈夫，不醉酒，不欺骗等，这就能让人活得心安理得，光明磊落，内心没有悔恨愧疚。人与人

能相互信任，彼此友爱，这样就能创立一个和谐共处的社会。

相反，不持戒律，杀、盗、淫、骗都干尽的人，不管去哪里，外表可能飞扬跋扈，但内心实在是提心吊胆如惊弓之鸟，害怕所造的恶行暴露，害怕别人会报仇，害怕被警察发现，半夜见到树影，都以为是被害之人来报仇，生活得战战兢兢，一点都不自在。

在《中部》4 经《怖骇经》中，佛陀对吒奴苏尼（Jāṇussoṇi）婆罗门说：

婆罗门，一些身业、口业、意业不净的沙门或婆罗门在偏僻的树林居住，因为有身业、口业、意业不净这些污染的缘故，这些沙门婆罗门贤者一定会招来不善的恐惧和惊慌。

要知道，这种内心害怕、恐惧还只是当下的现世果报。天网恢恢，疏而不漏，任何恶行最终都难逃法律的制裁，何况还有来世恶报成熟偿还不尽的苦果。之前谈到的阿闍世王，难道不是因为破戒杀害了自己的父亲而终生受悔恨煎熬，不能证悟道果，死后还下地狱的吗？

持守戒律者不只是因为理解善有善报、恶有恶报之因果法则，也是基于同理心。你不喜欢被人杀害，天底下的有情众生都同样不喜欢被杀害；你不喜欢自己的东西被偷窃，他人也不喜欢自己的东西被你偷窃；你不喜欢被他人欺骗，他人也一样不喜欢被你欺骗；你不喜欢妻子或丈夫和别人有不正当的男女关系，你自己就不要

违反这规则。从他人的角度换位思考，理解了众生共有的心理，我们就明白了持戒、互相尊重的必要性。

持戒也可以培养我们的慈悲心。想到被杀害、偷盗、欺诈、背叛的人所遭受的痛苦，以及他们家人心中留下的怨恨和伤痛，我们就能克制，不愿去伤害别人，因为我们也不愿意这样的事情发生在我们身上啊！

在《法句经》有一则故事，有一位居士每天都请比丘来他家供养，刚好那一天他家里有一粒金蛋，他准备拿去供养国王。当比丘独自在厅堂等候时，突然有一只鹅跑进来，吞掉了那粒金蛋。当施主进来的时候看到他的金蛋不见了，就质问比丘：“为什么你偷我的金蛋？请你还给我。”比丘否认自己拿了金蛋。施主追问：“这里只有你和鹅，难道是鹅偷了？一定是你偷的，请你还给我。”这位比丘很多次辩白他没有拿，但是这个施主就是不相信。也难怪他不相信，除了比丘没有他人在场！所以他就越来越生气，拿起棍子来暴打这位比丘，逼他交出金蛋，比丘被打得头破血流。当鹅嗅到血的气味就跑进来，正在气头上的这位施主一脚踢开鹅，就这样可怜的鹅被踢死了。见此情形，比丘这才对居士说：“你的金蛋被这个鹅吞掉了。”

为什么他之前不讲实情而宁愿被打？因为他只要讲出实情来，这个施主一定会杀掉那只鹅，取回金蛋。那只鹅会因为他的话而死，这是他不愿意看到的，也是他严持戒律的高尚情操。这位施主错在不信任比丘严守戒律，以及自己暴躁的脾气。

在斯里兰卡有一位居士，有一天从长老比丘处受持五戒，然后就到森林里砍伐木材。他不小心掉进一个洞穴，洞穴里刚好有一条蟒蛇，蟒蛇即刻缠住他。他拔起刀就要砍蟒蛇，突然想到自己早上刚受过五戒，现在就砍死蟒蛇，好像不太对，于是犹豫了。蟒蛇把他的身体越捆越紧，他又下意识地再次提起刀，但戒德的力量让他再次放下刀。最后他把刀扔了，下定决心，情愿死也不愿意破戒。说也奇怪，当他扔了刀后，蟒蛇似乎也感到他的无害，放开了他。这就是不杀生和无害的力量，持戒严谨会产生不可思议的力量。这个故事激励我们不管是五戒还是八戒，我们都要尽量做到不破戒。只要持戒清净圆满，即使遇到任何不好的事情，都可能会“柳暗花明又一村”，通过戒本身的力量，转危为安。所以说善学持戒律是为最吉祥。

佛陀教诫罗睺罗（Rāhula）的例子，应该是持戒的准绳：

“罗睺罗！你怎么想，镜子有什么用处？”

“大德！观察自己。”

“同样的，罗睺罗！当你要做身语意业，应该观察再观察：这身语意业会伤害我自己吗？会伤害他人吗？会伤害我自己和他人两者吗？会带来苦果报吗？”

“罗睺罗！当如此观察时，你知道会的话，罗睺罗！你应该竭尽所能不做像这样的身语意业。但，罗睺罗！当如此观察时，如果你知道不会伤害自己和他人，罗睺罗！你应该做像这样的身语意业。”

——《中部》61 经

希望我们都能严守戒律，保护自己，保护他人。

**讨论题：**

- (1) 十善业与十不善业分别是什么。
- (2) 如何判断是否犯了杀生戒？
- (3) 为什么持戒可以带来吉祥？

## 10 善说诸正语

(Subhāsītā ca yā vācā)

善语就是指柔软、温和、有益的话语。一般人都喜欢听温和的语言，不喜欢被人家呵责。因此，我们讲话应当温和、柔善，不要一开口就是讽刺、骂人，或随意诅咒别人，让人家听了心里难受，对你怀恨在心。所谓“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒”，就是这个道理。所以，如果你要得到很多朋友的话，懂得讲和婉、温和、有益的话是必要的。

但是善语也不是一味奉承，或笑里藏刀。我们也不能只是捡那些让人听了欢喜、悦意的话说，否则会显得虚伪造作，别人也会觉得我们不真诚。说话真实、诚恳、温和，又带着为别人着想的慈悲，这样的话语才是善语，也有感化别人的力量。



如何做到善语，《经集》3:3 中概括为：

1. 说妙语<sup>9</sup>，不说恶语；
2. 说公正合法之语，不说非公正之语；
3. 说悦耳之语<sup>10</sup>，不说难听之语；
4. 说真实之语<sup>11</sup>，不说虚妄之语。

**讨论题：**

**(1) 你觉得什么样的话是善语？举例说明。**

---

<sup>9</sup> 即不折磨自己，也不伤害他人的话。

<sup>10</sup> 令人高兴，不带来罪恶的话。

<sup>11</sup> 导向不死涅槃，结束痛苦的话。



**Mātāpitu upaṭṭhānaṃ,  
puttadārassa saṅgaho;  
Anākulā ca kammantā,  
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.**

奉养父母亲，照顾妻与子，  
操守于正行，此事最吉祥。

## 11 奉养父母亲

### (Mātāpitu upaṭṭhāna)

侍奉父母亲是最大的吉祥，也是古往今来的传统美德。但是在现代社会要侍奉父母亲好像非常地难，一个母亲可以养五个孩子，五个孩子长大后可能照顾不了一个母亲。

讲一个我们的菩萨孝顺父母的故事。



有一世菩萨和大迦叶（Mahakassapa）尊者的前世是父子关系。菩萨出生后，他们一家三口就去森林里隐居。有一天，菩萨的双亲一同出外寻找水果，当他们来到一个山丘，里面的一条毒蛇突然喷出毒烟弄伤他们的眼睛，这两个人马上瞎掉变成盲人。

他俩知道这是自己前世所造下的恶业的果报。前世他们俩是医生，为了谋利故意用一个药方让病人的眼睛瞎掉。在无始漫长的轮回里，有时我们是品德高尚的人，有时也是为了利益不折手段的坏人，没有定数，随着环境因缘和内心的烦恼而变化。如果能知道自己现今尝受的苦果是自己前世造下恶业的原因，我们就不会怨天尤人，就能接受苦报，也就会懂得去恶从善。

两个人眼睛瞎掉以后就摸索回到家里，孩子一听到父母亲瞎掉了，先是伤心地哭了起来，后来又笑了起来。父母亲就问为什么又哭又笑的，孩子说：“我哭是因为不忍看到你俩的痛苦；我笑是因为从今以后我有机会照顾你们，这是我报答父母亲对我养育之恩的机会，所以我很高兴。”

有一天菩萨在森林里寻找食物的时候，刚好国王来到这片森林打猎。国王看到菩萨，他想，在这森林里他从来没有看到过一个人，这个人会不会是妖魔鬼怪？惊恐之下，他就拿出弓箭射向菩萨。菩萨中箭倒地，鲜血直流。对这个射伤他的人，菩萨没有一点瞋恨心，也没有责备。但是他脸上满是担忧，显然是有所挂碍，国王便问他在忧虑什么。他说：“生死有命，我并不担心自己的死亡。但是我的双亲是盲人，如果我死了，谁照顾我已盲的双亲呢？他们怎么外出找食物吃？”

国王听了之后，心中感到非常内疚，他想：“他对我没有一点怨恨，也不为自己的死亡感到恐惧，反而牵挂着他的父母。他是一个品德高尚的人，我射死他，真是罪过啊！”

真、善、美能感化别人。国王开始为自己的鲁莽感到难过，想要弥补这个过错，于是他承诺会把菩萨的父母亲带到王宫去照顾。菩萨听了很高兴，含笑而终。

佛说父母恩情难报。根据佛陀的教导，要报答父母恩情，最好的方法是引他们入佛门，让他们布施，持戒，修行佛法，以便他们往生时有比较高的概率往生善道。这是孩子们报答父母恩情的方法。

在《增支部》2集34经里，佛陀说：

比丘们！我说有二人不容易报答，哪二人呢？  
母亲与父亲。如果能扛母亲在一肩，扛父亲在另一肩，经百年寿命、百年活命，以涂身、按摩、沐浴、搓揉照顾他们，他们会就在那里大小便，比丘们！然而，这仍不是对父母的完全报答。比丘们！如果使父母在这富饶的土地确立主宰与支配的王权，比丘们！然而，这仍不是对父母的完全报答，那是什么原因呢？比丘们！父母对孩子们是多所助益者、养育者、抚养者、使看见这世间者。

而，比丘们！劝导对佛法没有信心的父母使确立、建立起信心；劝导劣戒的（父母）使确立、建立起完美的戒德；劝导慳吝的（父母）使确立、建

立慷慨大方、乐于布施的美德；劝导智慧矇昧的（父母）使确立、建立正知正见，比丘们！这个情形是已完全地报答父母。

舍利弗尊者就是让智慧矇昧的母亲建立起正知正见，来回报母亲的恩情。

舍利弗尊者的母亲沙利是个非常有福报的妇女，她不但享有荣华富贵，而且她的七个孩子，全部都成就了阿罗汉，但是她自己还是信印度教。不但如此，舍利弗每次去她家托钵都被骂得狗血淋头，说：“你这个没出息的孩子，为什么去跟人家乞食？我有大把财产，为什么你不享用，还去跟人家乞食？”

舍利弗尊者在进般涅槃之前，想到自己要进般涅槃了，但是母亲到现在还持有邪见，信奉大梵天。舍利弗尊者想，他应该报答母亲的养育之恩，让她对佛法建立正信，应该去度她。所以他跟佛陀告假，决定回家乡，在家里进入般涅槃，佛陀就允许了。

舍利弗尊者带着他的徒弟一路走到家乡去，在途中他先请他的侄儿通知他母亲他要回来的消息。他母亲喜出望外，以为她孩子要还俗了，把家里准备得妥妥当当，迎接舍利弗尊者。舍利弗尊者因为要般涅槃，一到家就泻肚子，泻得很厉害。他母亲担心儿子的状况，夜里去舍利弗尊者房间查看。突然她看到四道光从外面射到房间里面，非常惊奇什么光这么亮，紧接着那四道光消失了。半晌，一道比之前四道光还要亮的光也从外面射到他孩子房间，最后还有一道更加亮的光把整间屋子照得跟白天一样。她感到很震撼，便进去问她孩子第一次的

光是什么。舍利弗尊者回答：“那是四大天王。”“四大天王这边来做什么？”舍利弗说：“四大天王来向我顶礼致敬，因为我要进入般涅槃。”她母亲听得目瞪口呆，又问：“那么第二道更亮的光是什么？”“是帝释天！”他母亲又问：“最后最亮的光是什么？”“那是你每天膜拜的大梵天。”因为印度教是信奉大梵天的，他母亲沙利简直惊呆了，说：“我每天膜拜的大梵天还要来向你顶礼，我的儿子岂不是比大梵天还要更伟大？”舍利弗说：“我是佛陀的弟子，佛陀是我的老师。大梵天也是侍候佛陀的。”舍利弗尊者是一位非常谦虚的人，是我们的楷模，他泰而不骄，而是把所有的功德归于佛陀。沙利听了之后开始对佛陀产生很大的信心：“大梵天还要跟我孩子顶礼，我孩子的师父是佛陀，那佛陀岂不是天上天下最伟大的人！”舍利弗尊者知道他母亲已经对佛陀产生信心，便开始向她说法，听过法之后，她证到了须陀洹道果。

证到须陀洹道果后，四恶道的大门永远关闭，不会再下地狱，不会成为动物，不会成为恶鬼，不会成为阿修罗，最多再投生七世，之后能解脱生死轮回，这难道不是最大的吉祥吗？能够把父母亲从一个非佛教徒接引为佛教徒，能够让他们避恶行善，最后成为圣者，那是真真报答了父母对我们的养育之恩。所以佛陀讲侍奉父母亲是为最吉祥！

虽然照顾父母是儿女的责任，但是父母养儿防老的观念也是有待转变。父母对孩子的爱是伟大的、无私的，这是出于血脉传承的本性。一旦养儿是为了防老，便有道德捆绑的嫌疑，把孩子当成了养老的工具，失去爱的本意了。

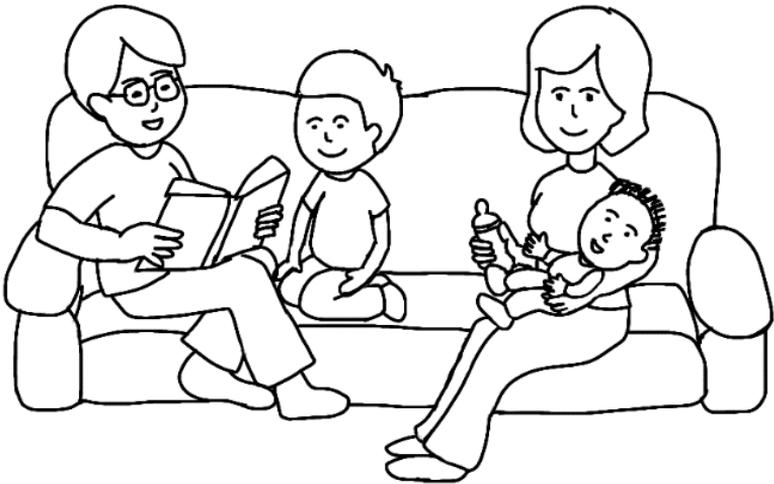
讨论题：

(1) 有的父母没有很好地尽到责任，有的父母自己行为有过失，那作为子女，应该如何对待这样的父母才是吉祥？

## 12 照顾妻与子

### (Puttadārassa saṅgha)

护养妻子与孩子也是真吉祥，佛陀说这是在家人的责任。佛陀没要求每个人都出家。所有的丈夫应该对妻子忠诚、体贴、尊重，不可以另寻他欢。如果丈夫对太太忠诚体贴尊重，太太也能以这种态度来回报，那么就会家庭和睦其乐融融。如果丈夫不忠，外面另有女人，会使家庭破碎，孩子不但会失去对父亲的尊敬，还会导致三观错误，有样学样，模仿父亲的不良行为，导致许多后遗症。



夫妻之间最重要的是相互尊重、保持忠诚，这样才能不断巩固相互的信任，然后又能互相扶持，这样家庭

生活就会越来越美满，每个家人都能得到照顾，共同得到越来越多的吉祥。

佛陀在《长部》31 经《善生经》中教导了居士对孩子和妻子的责任和义务：

父母对孩子的责任：

1. 劝阻作恶；
2. 引导向善；
3. 给予教育，使有一技之长；
4. 帮助寻找适宜的伴侣<sup>12</sup>；
5. 适当时候分子家财。

丈夫对妻子的义务：

1. 敬重；
2. 有礼；
3. 忠诚；
4. 在家中给予主权；
5. 赠予装饰品（女人爱美，赠予装饰品可以讨她欢心）。

爱护孩子包括培育他们优良的品德，一旦他们犯错，要及时指正。在经典上有这样一个故事，有一个隐士，当他经过一个地方的时候，遇到一个小孩子讥笑他，这个隐士也不生气，但是他提醒小孩的父亲要训导这个孩

---

<sup>12</sup> 现在的时代追求自由恋爱，所以这一条可能不适用。

子，因为这小孩子太没有教养。但那位父亲并不以为意，把隐士的提醒当成耳边风。二十年后，隐士来到同样的地方，看到一个年轻人被吊死在树上，一个母亲在旁边哭，这个年轻人就是当初嘲笑隐士的小孩子。

《法句经》中记载了给孤独长者善巧教导儿子的故事。虽然父母和姐姐们是入流圣者，给孤独长者的小儿子卡拉（Kāla）却个性乖张，对佛法毫无兴趣。给孤独长者怜悯儿子，不想让他带着邪知邪见而堕入恶道。他了解儿子最大的兴趣在于金钱，便善巧地对他说：“你去寺庙受持八关斋戒，去一天我就给你一两黄金。”卡拉非常高兴地去了。虽然他在寺庙守了一天八关斋戒，但心思却完全没有放在佛法上。给孤独长者看出这点，改天又和他说：“你今天去寺庙听佛陀讲法，如果能够记住，回来说给我听，我给你十两黄金。”这下子卡拉必须要认真听佛陀说法了。因为会有十两黄金的奖励，他听得非常用心，终于契入佛法，当下证得须陀洹道果，和父亲一样成为了入流圣者。这个时候他生起惭愧心，也不再向父亲索取黄金了。给孤独长者觉得很奇怪，一向贪财的儿子怎么不要黄金了呢？佛陀对他说：“今天你儿子得到的，比起大地所有的财产、天堂和一切梵天所有的财产，都还要殊胜啊！”

一统大地者，得生天上者，  
一切世界主，不及入流胜。

——《法句经》178 偈

所以，爱护孩子不仅是满足他成长的需要，还要指出他们的错误，教导孩子远离邪恶，去掉不良的嗜好。还要让孩子受教育，学一门好的手艺，因为懂得一门手艺也是最大的吉祥。

**讨论题：**

**(1) 对待伴侣和儿女的正确态度是什么？**

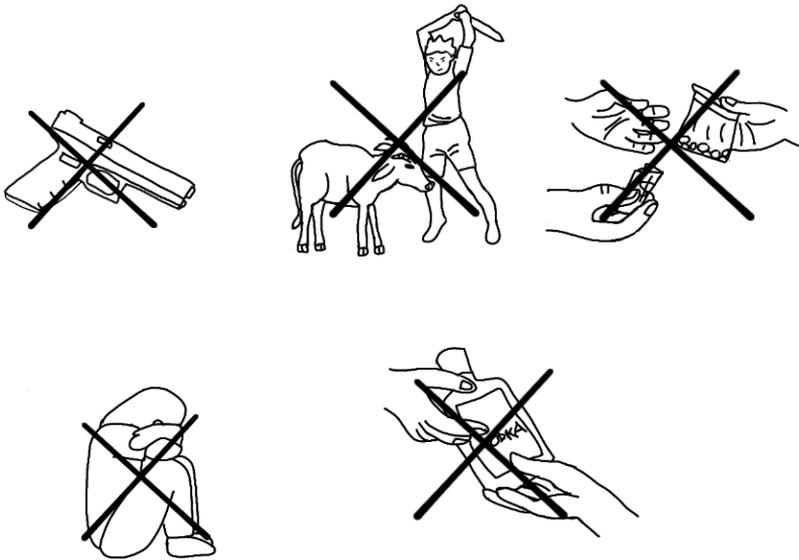
# 13 操守于正行

## (Anākulā ca kammantā)

正行就是从事正当的职业，不靠欺骗、贪污或陷害等恶劣的手段来赚钱。身为一个佛教徒，有五种职业是不被鼓励的：

第一是贩卖武器；第二是贩卖人口；第三是从事屠杀牲畜的生意，包括贩卖牲畜供人宰杀；第四是贩卖能麻醉神志的货品，如酒和毒品；第五是贩卖毒药。

佛教徒应该避免以上五种职业，免得害人害己。



在佛陀时代有一个杀猪的屠夫叫纯陀（Cunda），虽然他住在寺院附近，但是不具足福德善报，并没有学到佛法，也没有去寺院供养食物给比丘。他杀猪手法极其残忍，会把猪打到遍体鳞伤，再把热水灌进猪的嘴巴里，然后把全部热水浇在猪身上，就这样把猪活活折磨死。这个屠夫死之前的七天里，感到身体好像火在烧一样，他整个人趴在地上像猪一样惨叫，足足受了七天七夜的折磨。

这种业叫做今生受业，今世做过的不善业就在今世成熟受报。他在家惨叫了七天七夜，附近的邻居还以为他在折磨猪呢！七天七夜过后，他看到了地狱之趣相，预示他死后会往生地狱，地狱的苦是我们无法想象的啊！所以从事这种职业真是不吉祥呀！

作为理解因果和三世轮回的佛教徒，不会只看眼前和今生的利益，他会看得长远，包括未来世的福祉。因此他会从事正当的职业，不伤害别人以求心安理得，无所愧疚。

在《沙门果经》（《长部》2 经）中，佛陀规定比丘不可以邪命谋生，包括算命、看面相和手相、观星象、解梦、祭祀、献供、施咒语、造符等等。在家弟子如果能知道这一点，就不会为了自己的私利要求比丘去做违反他们戒律的事。出家众也要谨记并且遵守佛陀规定的戒律，这样，清淨的僧团和佛法才能延续下去。

讨论题：

- (1) 你认为什么是“正行”？哪些行为又是不正确的？
- (2) 选择谋生职业的时候应该考虑哪些因素？



**Dānañ-ca dhammacariyā ca,  
ñātakānañ-ca saṅgaho;  
Anavajjāni kammāni,  
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.**

布施与法行，接济诸亲族，  
行为无过失，此事最吉祥。

# 14 布施

## (Dāna)

布施是把自己所拥有的东西施与他人，与人分享，是佛教徒热衷去做的善举之一。布施能消除我们对财物的执著，将心从贪和执著中解放。有三种布施：财施、法施和无畏施。财施包括布施食物、交通、花、灯和住所等；无畏施是对生命与财物的保护；法施是把佛法的知识传授予人。



为了让布施能带来更大的果报，布施者要有三种清净思——即施前快乐，施时的心明了和清净，施后欢喜。受施者也要具有三种清净思——即无贪或正在修习离贪，

无瞋或正在修习离瞋，无痴或正在修习离痴。在《增支部》6集37经《难陀经》中，提到了难陀的母亲在布施以舍利弗尊者与目犍连尊者为首的比丘僧团的时候，具足了这六项条件。这样清净的布施，可以带来无量的福报。

我们在布施的时候，同时培育了另外三种品德，就是无贪、无瞋和无痴。为什么说我们培育了无贪？当你能够把自己的财物拿出来时，代表你对你的财物没有贪著，这就是无贪的表现。当你把自己的东西或者食物供养给出家众或者他人，那是因为你这个人有慈爱和恭敬，至少没有讨厌，所以与此同时你也培育了无瞋。当你在做布施的时候，虽然没有期待回报，但是相信善有善报，因缘果报的道理，这是无痴或智慧的表现。每一个善业，会留下业力，业力会潜伏在我们的生命流，一旦时机成熟，我们的布施就会产生善的果报，使得我们投生为天神或出生在富有的家庭。

布施的时候，我们的态度一定要恭敬，没有傲慢之心。每个人都有自尊心，也并不是每个人都需要你的给予。对有修持戒、定、慧的出家人，能有机会供养他们，那是无上的福田。带着傲慢的态度行布施，会有损自己的果报。越是恭敬的布施，福报就越大。另外，布施的物品一定要是正当得到的，不是偷窃或者其它不正当途径获得的。

如果能亲自做供养，不是借助他人之手，会生起更大的欢喜心。欢喜心越强，果报也会更加圆满。在佛陀时代有一个很有钱的人，他有心要供养五百位比丘，但他不自己亲手供养，而是雇人代他伺候这些比丘。被雇

佣者觉得是天上掉下的大馅饼，做的是不亦乐乎，满心欢喜。当两人死后，大家都往生天界，出钱者投生在最低的天界——四大王天；出力的人投生到了更高的天界——三十三天。所以说，行善时，亲力亲为，心生欢喜，功德会比较圆满。

在此，善戒想另举一个菩萨亲力亲为，欢喜布施辟支佛所带来的巨大果报。

菩萨有一世是做苦工的，很贫穷。有一次他得到了四碗酸粥，没有盐也没有菜，他准备把这四碗酸粥当做自己的早餐。就在这时，他看到四位辟支佛前来托钵，菩萨想：“我今生这么贫穷，应该是缺乏布施的原因，难得现在有人可以接受我的供养，我应该把所有的酸粥都供养出去，那是我无上的福田啊！”所以他宁愿自己饿肚子，也要把所有的酸粥供养出去。他跪在辟支佛前面，很恭敬地请求辟支佛接受他的供养。然后菩萨很恭敬地准备四个座位，请辟支佛们上座，他双手捧着粥，一碗一碗恭敬地倒进他们的钵里，菩萨的内心充满了喜悦。他每一次想起这份难得的善业，都满心欢喜。

因为供养辟支佛的巨大善业，菩萨往生后出生为皇子。当他会走路的时候，他拥有了宿命通，能想起自己前世所做的善业，他知道因为前世供养四碗酸粥给辟支佛，所以今生出生在皇家。当他父王往生的时候，他就顺理成章成为国王。当他要登基的时候，整个城市装饰得金碧辉煌，所有的大臣、婆罗门、市民都拿着礼物来供养他，所有的宫女都排在一起等待伺候新国王，他还娶到一位非常漂亮和贤惠的皇后。他坐在宝位上，看到这样隆重庄严的场面，就想到这是他供养四碗酸粥给辟

支佛的缘故，越想就越快乐，自然而然地唱起了一首歌，那首歌的含义就是他供养四位辟支佛的因缘，后来这首歌被大家传唱开来。

大部分的人在布施时会许愿，希望自己得如所愿。我希望大家能如法发愿，因为在因缘成熟的时候，你的愿将会实现。在释迦牟尼佛未成佛之前，有一天，有两个兄弟看到一位辟支佛往他们的方向前来托钵，刚好他们每个人都有一支甘蔗，两兄弟就把甘蔗供养给辟支佛。弟弟许愿说：“愿以此功德，让我早日证到涅槃。”哥哥许愿说：“愿以此功德，能够让我享受人天的快乐，最终证到涅槃。”结果，他们都实现了自己的心愿，弟弟在很短的时间内就证到涅槃，因为这是他心的倾向；哥哥因为先要享受人天的快乐，所以就在人界和天界不停地轮回，直到释迦牟尼佛出世的时候，他才努力修行，证到涅槃。

佛陀在《增支部》5集35经中讲到布施有五种效益：

比丘们！有这五种布施的效益，哪五种呢？

- 一、对众人来说，施者是可爱和富有吸引力的；
- 二、他被善人们赞赏、仰慕；
- 三、他的好名声传播千里；
- 四、他有尽到在家人的责任；
- 五、身体崩解后，他会往生善趣、天界中。

在佛陀时代，维萨卡（Visākha）和给孤独长者都从布施中获得这五种利益。维萨卡是最大的女布施者，声名远播，每一个出家众都称赞她，喜爱她。给孤独长者是布施第一的男居士，声名也很大，很多人都赞赏和喜爱他。他们好施的声名可谓无人不知，无人不晓。乐于布施的人，实在是受人欢迎。大家都知道他们是僧团的护持者、拥护者，因此非常仰慕他们。

世间法也是一样，像现在美国的慈善家比尔·盖茨（Bill Gates），全世界的人都知道他做的慈善。所以善于做布施的人，他的名声自然会传播千里，色身崩解后，也会往生天界。

通过布施来护持僧团，是在家居士们的责任。佛教的兴盛要靠两方面的力量：一方面是靠出家众，另外一方面靠在家众。出家众离开家庭、放掉事业，他们把全部的身心投入在研究经典、禅修、弘法、讲经，让居士们有机会学习禅修，听闻正法。但是他们的衣食住行，需要居士的护持。居士们支持、护持出家众，出家众才能够专心研究经典、禅修和弘法，这样佛法才能够一代又一代的延续下去。所以在家居士如果能够做到这一点，就尽到了在家人的责任。佛陀也讲过，在家人的财产应该分成四个部分。第一部分是每天的日常用度；第二部分投资让钱周转，这样就能一直有收入进来；第三部分，留作紧急之用；第四部分，就是要布施了。所以佛陀也鼓励在家众，要拿一部分钱来行布施。因为布施会带来财富，会让你的生活更加顺利，让你的名声好、人缘好，下一世往生善道。

每个人都很怕死，为什么人会怕死呢？那是因为没有累积足够的善业。因而对死后往生善道缺乏信心，不知道死后会去哪里。如果我们做了很多布施、累积了很多功德的话，临死的时候就可以回想曾做过的布施，就会心生欢喜，就可以往生天道了。达米卡（Dhammaika）是舍卫城的佛陀信徒，他很有德行，并且非常喜欢布施。当他临终时，他看见六驾来自六个天界、布置庄严的马车前来邀请他往生他们的天界。所以，布施可以成为临终时的一个依靠，帮助我们往生天道。就像佛陀时代的大布施者给孤独长者、维萨卡，死后都是往生天界。

布施还可以带来另外六种果报。在《增支部》7集57经中有记载：有一天，狮子将军（Siha）问佛陀：世尊，布施可以带来什么果报呢？

佛陀说：布施可以带来六种果报。首先，一个时常行布施的人他不吝啬，慷慨大方；一个不行布施的人，他很吝啬，斤斤计较，只是想享用别人的，自己不拿出来。佛陀就问狮子将军，对于这两类人，僧团或阿罗汉会对谁先有慈悲心？狮子将军回答说，当然是对慷慨大方的人了。僧团会对时常行布施的人有慈悲心，这个是布施的第一个果报。

第二，一个吝啬的人，和一个时常布施的人，如果僧团或者阿罗汉要亲近他们的话，会先亲近哪一类的人？狮子将军回答说，当然会先亲近时常做布施的人。

第三，如果僧团或者阿罗汉今天要出去托钵，要做选择的话，是会找时常行布施的人，还是会找那些吝啬

的人？狮子将军说，当然会找时常行布施的人，给他们更多的机会培育福报和善业。

第四，如果阿罗汉或者是僧团今天要讲经、向大众开示，他会找谁呢？是会找时常行布施的人，还是会找那些吝啬的人？狮子将军说，当然会找时常行布施的人。

第五，如果这两种人要去一个聚会，里面有皇族、国王、官员、富豪等，他们的心态会是怎样的呢？狮子将军说：有布施的人、慷慨大方的人去参加这个聚会，他会很有自信、光明磊落，不会畏畏缩缩、不敢进去。但是那些很吝啬的人，没有做布施的人，他去到这样的聚会的话，就会觉得很害怕。为什么？因为他的心很吝啬，不是慷慨大方，不光明磊落，所以他会局促不安，进不了这样大场面。

第六，佛陀说：一个时常行布施的人会往生善道。

吝啬的人在他活着的时候，都舍不得做一点小布施。布施他财产的一小部分都做不到，更不要说把财产全部布施出去。这种人在临终的时候，会很贪恋、执著他的财产，对他的财产充满着不舍。如果这样，死后肯定要下四恶道，而知道把钱投资在布施的人会往生善道。

所以说，布施是最大的吉祥。

讨论题：

(1) 根据您的了解，布施可以如何分类？

(2) 布施可以带来哪些利益？

(3) 怎样的布施可以带来更圆满的果报？

# 15 法行/遵行正道

## (Dhammacariyā)

一个人的行为应该符合佛陀的教法。**遵行正道**不只是持五戒，虔诚的佛教徒还要奉行种种善业，帮助别人，也培育自己的慈悲心。根据论疏，有十种福德我们可以奉行：

1. 布施 (dāna)：上一节已经讨论过，布施多是指以物品供养、施舍予他人。



2. 持戒 (sīla)：持戒是不伤害别人，那便是同时保护了自己。

3. 禅修 (bhāvanā)：禅修可分为止禅与观禅两大类。止禅有四十种业处，目的是使心平静、专注，远离五盖。观禅是通过观照究竟名色法、名色法的生灭和因缘，以及它们无常、苦、无我的共相，来开发、培育智慧的修行方法<sup>13</sup>。

4. 恭敬 (apacāyana)：指恭敬佛法僧、双亲、师长、善知识、长辈等值得恭敬的对象，不仅是指要从行为、礼仪上如法恭敬，也提醒我们要从内心培养恭敬的品德。这一点我们会在第 22 个吉祥讨论。

5. 服务 (veyyāvacca)：是贡献自己的时间和体力到寺院帮忙，比如打扫、做卫生、到厨房帮忙、整理经书、护持禅修等义工行。当然，服务也包括去其它福利团体如医院、老人院等帮忙。

6. 回向功德 (pattidāna)：是指我们做了功德善业后，把功德回向给已故或在世的亲戚、朋友或一切有情众生。回向功德可以增加你的功德，怎么说呢？比如说在黑暗的房间里，你有一根点燃的蜡烛，然后，二十多人拿着蜡烛靠近你，你通过自己的蜡烛点燃他们的蜡烛，你自己的蜡烛之光不但没有减少，二十多支蜡烛一起发

---

<sup>13</sup> 在经典只提布施、持戒和禅修三种为做福德之事(Puñña-kiriya-vatthu)

出的光芒使得房间更加明亮。所以回向功德会让你的功德更趋向圆满。

7. 随喜功德（*pattānumodana*）：是指对别人所做的功德善业，我们随喜赞叹，喊出 *sādhu, sādhu, sādhu*（善哉的意思）。这是最容易做到的福德事。

8. 听闻佛法（*dhammasavana*）：更多内容请参考第 26 个吉祥“适时听闻法”。

9. 弘扬佛法（*dhammadesanā*）：弘扬佛法是僧伽的责任，通过弘扬佛法可以让正法久住。在家居士可以通过助印、文档分享等形式，促成佛法的流通和传播。

10. 正直己见（*diṭṭhijjukamma*）：通过在佛法上由浅入深的学习，我们知道了什么是善和其善报、什么是恶和其恶报，树立了因果正见。因果正见是道德行为的基础，是维持个人与社会安宁的必要条件。因果正见也包括轮回之说，也就是说众生随着自己的善业和恶业转世，临终前如果善业成熟，死者会往生人道或天道；万一临终前恶业成熟，死者会往生四恶道之一。四恶道是地狱、动物、恶鬼和阿修罗道，那是充满痛苦的地方。众生就是这样在轮回一世又一世，历经生死疲劳。不管你是否相信轮回之存在，有一些科学研究也支持轮回的

真实性<sup>14</sup>。人是会依据业力一再转世，并不是上帝创造出来的，生死流转的也不是一个永恒的灵魂。

因果正见属于世间正见的范畴。在《中部》117 经详细解说了世间正见：“有布施，有祭祀，有祭品，有苦乐业的果报，有今生，有他世，有父恩，有母恩，有化生的众生，在世上有进入正道、完满修行的沙门婆罗门，亲身以无比智证得有今生和他世。”

出世间正见指能够彻见四圣谛的正见。正见为八正道之先导。

一个正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定、正智、正解脱的人，他所有的身业、口业、意业其实都是随着他的见而行，他所有的思、愿、求、行其实都是随着他的见而行，那些东西只会为他带来悦意、称心、欢喜、利益、快乐的结果。这是什么原因呢？因为他的见是善的。

——《增支部》10 集 104 经

能做到以上十种福德事，就是遵行了正道。

---

<sup>14</sup> 可参考伊恩史提芬森教授（Ian Stevenson）之书《二十个例案示轮回》Twenty Cases Suggestive of Reincarnation.

世尊这样说过：“以自己为皈依，勿以他人皈依。”唯有当一个人坚决实行善良的意向，生活中行持真实、善良、美好的言行，他才能战胜邪恶。遵循佛陀的教育能够为我们这一世带来很多的功德，智慧也会增长；也能够让我们下一世出生在人界或者在天界，享受人天的快乐；同时因为我们有善业的支持，我们也能够遇到善知识，也就能修习戒定慧，最终能够解脱生老病死，解脱轮回的痛苦。

所以，遵行正道是最高吉祥。

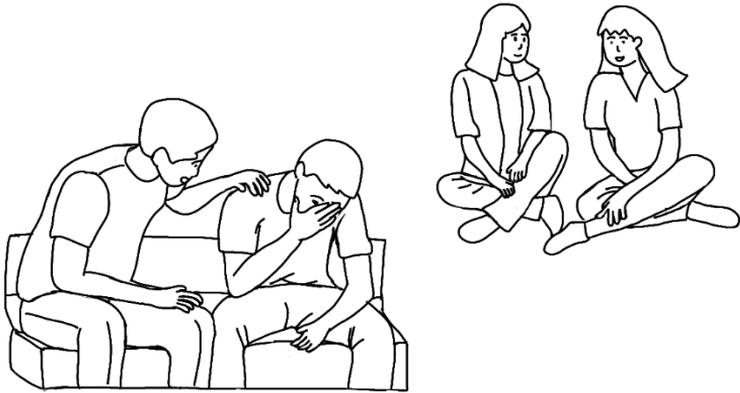
**讨论题：**

**(1) 如何遵行正道？**

## 16 接济诸亲族

(Ñātakānañ-ca saṅgha)

亲戚是我们大家族的一份子，和我们血脉相连，是应该互相扶持的对象。花无百日红，人无千日好，当我们的亲戚遇到天灾人祸，或走投无路时，我们应该给予他们一些力所能及的帮助，比如在金钱、食物、居所上的资助，或适当的慰问等，以减轻他们身体以及精神上遭遇的痛苦。



根据《长部》31 经《善生经》，我们应该以五种方式服务和帮助亲戚和朋友：

- 一、通过慷慨地给予；
- 二、通过愉快和有礼貌的话语；
- 三、提供不同的帮助；

四、信守我们的诺言和承诺；

五、平等对待他们（对待他们就像对待自己一样）。

当你以这样的方式对待你的朋友、亲戚时，他们会以五种方式回报你。他们将：

一、保护你，当你需要保护时；

二、当你无能为力时，会守护你的财产；

三、当你有危险时，他会做为你中的一个避难所，让你有所依靠；

四、他不会在你有麻烦时抛弃你；

五、他帮助和尊重你的后代。

在接济、救助诸亲族这一方面，佛陀也曾明知不可为而为之。佛陀在得知释迦族因为曾经的轻慢和侮辱，就要被琉璃王带领的军队灭族时，就算是没有办法改变业报的定局，他还是先后三次预先等候在琉璃王大军经过的路上，劝退琉璃王，显示了他对亲族的感恩和关怀。

当琉璃王第一次带领军队去攻打释迦族的时候，看到佛陀在路边一棵枯树下面打坐。他下车问候佛陀说：“佛陀啊，那边山上的大树枝叶繁茂，更加荫凉，您应该去那边打坐。您不应该坐在这个枯树下面，这枯树都已经凋零了，挡不住炎热的太阳，这样不好。”

佛陀回答琉璃王说：“你说得不错，但是亲族之荫，更胜余荫。亲族就像树荫一样，可以荫庇我们的子孙，所以亲族之荫，更胜余荫。”

琉璃王明白了佛陀的言外之意，就马上下令撤军。

不久琉璃王第二次发兵，又见到佛陀坐在路边的树下，琉璃王就再一次撤回军队。第三次琉璃王再出兵的时候，还是遇到佛陀坐在枯树下。琉璃王没有办法，只好又下令撤军。等到第四次，佛陀知道释迦族的业果报应不可避免，就回去了。之后琉璃王灭掉了整个释迦族，这是业报的定数，佛陀也不能改变。

世间最需要的是锦上添花，不管是我们的亲戚还是朋友，雪中送炭才见真情。帮助那些需要帮助的人后，不求回报，心中会得到许多快乐，所谓“助人为快乐之本”，那可是金钱也买不到的呀！

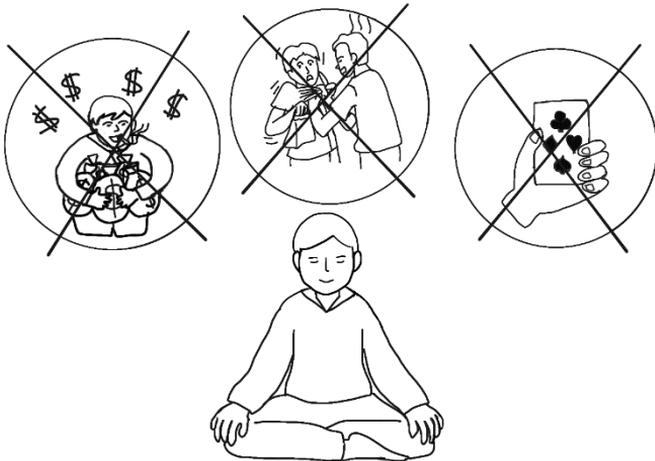
讨论题：

- (1) 佛教徒应具慈悲与智慧，您认为如何接济亲族是恰当的？
- (2) 对于佛陀帮释迦族阻挡琉璃王的军队一事，你是如何认识的？

# 17 行为无过失

## (Anavajjāni kammāni)

无过失的行为是在思想、言语和行为上遵守道德。这就要求我们先知道什么是道德的行为。通过听闻正法，我们能分辨什么是善，什么是恶。但我们不是圣者，难免会犯错，因此培育正念来保护自己的心显得那么重要。无论我们做什么，尽量保持正念，清楚地了知自己的起心动念。如贪欲生起了，知道贪欲心是不善法，提起正念觉知它，然后如理思惟贪欲心是不善的，把心倾向观照贪欲心的“灭去、灭去”，你只要对着贪欲心默念“灭去，灭去，灭去”就可以了。如果贪欲心就此灭去，我们就不会造恶业，就能操守于正行。就算不善的心没有灭去，也能减缓它的力道。对生起的瞋恨心、妒忌心等烦恼也是用同样的方法处理。有了正念护心，我们才会受到保护，不造恶业。



要达到**行为无过失**，禅修是培育正念不可或缺的一环。一个太忙而无法禅修的人，就是心死了。“忙”字拆开就是心亡。有正念，可以从贪、瞋、邪见中暂时解脱，避开不真实、诽谤、辱骂和轻浮的言论，以及杀戮、偷盗、赌博、贩毒等恶行和邪淫的行为。这样就不会因过失而被圣者责备，不会让自己的家族蒙羞，不会因为自责而产生强烈的痛苦，也不违反国法，这会为我们带来内心的喜悦、平静、无悔，拥有良好的人际关系。作为人，在未证到涅槃之前，我们都需要这些善业来支持我们能遇到善知识，或生在人界和天界。因为这些善业的支持，我们有机会向善知识学习，修习佛法，最后证到涅槃的快乐，解脱生老病死和整个轮回的痛苦。所以行为无过失是最大的吉祥。

### 讨论题：

(1) 我们怎样做才可以避免行为上的诸多过失？



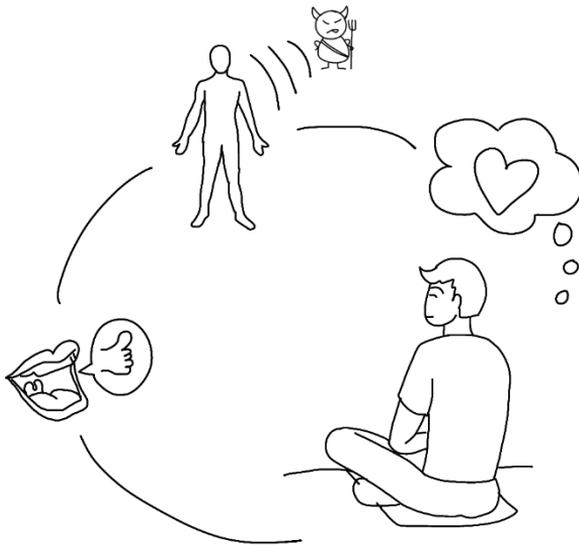
**Āratī viratī pāpā,  
majja-pānā ca saññamo;  
Appamādo ca dhammesu,  
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.**

避离诸恶事，自制不饮酒，  
于法不放逸，此事最吉祥。

## 18-19 避离诸恶事

### (Āratī viratī pāpā)

Pāpā 是“诸恶”的意思，āratī viratī 是指从身、口、意上都避开它们。Āratī 和 viratī 是两种吉祥，尽管这两个词具有相似的含义，都含有努力从恶业中解脱的意思，但它们并不完全相同。Āratī 是在心里避开任何不善的意念，注释解释是“精神上对邪恶的不愉悦”，即远离已经生起的恶念，以便截断恶念。



Viratī 是在语言和身体上避免不善行为，包括杀、盗、邪淫等身业和四种不善语，以及不道德的谋生手段。当一个人了解到恶法的过患，以及它带来的伤害，心就

不会倾向于恶念，不愿意与恶念为伍，所以他就开始避开恶念。当心避开恶念（āratī）的时候，身口也会自动远离恶（viratī），因为心主宰身体和语言。

佛陀在《法句经》第一偈说到：

诸法意先导，意主意造作。  
若以染污意，或语或行业，  
是则苦随彼，如轮随兽足。

《法句经》第二偈又说：

诸法意先导，意主意造作。  
若以清净意，或语或行业，  
是则乐随彼，如影不离形。

践行 āratī 和 viratī，就从身、口、意上避免了所有不善，不再造作恶业，所以说，这是最大的吉祥。

**讨论题：**

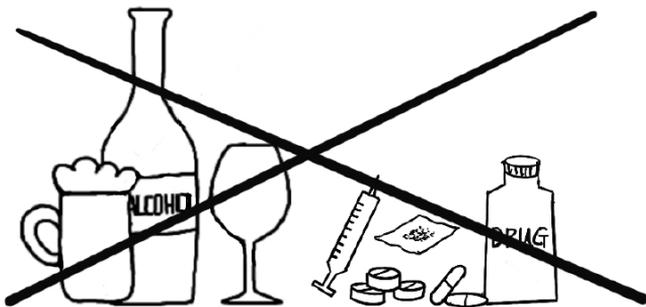
**(1) 如何避免诸恶事，请谈谈你的体会。**

## 20 自制不饮酒

### （Majjapānā ca saññamo）

这是五戒最后的一戒，包括不饮酒与不服用麻醉心智的物品（如吸食毒品和滥用管制药品）。

为什么自制不饮酒是最大的吉祥呢？因为酒和毒品能乱性，一个喝醉的人，走路东倒西歪，说话语无伦次，好像疯子一样。不但如此，一个被酒精和毒品麻醉的人，心不受控制了，喜欢争吵，会说出诽谤、辱骂别人的话，也可能会与他人打架争斗，甚至杀人。等清醒过来后，已经是在监狱里，悔恨莫及啊！即使是一个平常谦恭有礼的人，也会在酒精和毒品的影响下失去理智，做出厚颜无耻的行为，他可能会挑逗和侵犯异性，毁坏他人的幸福，同时败坏了自己的名誉。



酒精和毒品有很强的成瘾性，很多被医生广泛使用的止痛、助眠药物也具有不同程度的成瘾性。很多人在刚开始喝酒和碰毒品的时候没有意识到这一点，等到想摆脱的时候却已经太迟了。成瘾之后依赖性会不断增强，演变为酗酒，毒品也越吸越多，如此进入恶性循环。酗酒和吸毒会使一个人的家庭关系、社会关系受到极大的影响，不但失去自己的健康和财富，还会拖累家人，消耗公共资源，增加社会负担。

有人借口说酒能助兴，酒能解忧，所谓对酒当歌，人生几何，认为醉了也无伤大雅。殊不知有多少饮酒误事的教训，乃至伤害身家性命，皆因贪杯嗜酒而起。三国猛将张飞，指挥作战非常勇猛，颇有谋略，但是晚上却常常豪饮大醉。在一次酒醉之后，他被白天责罚过并因此怀恨在心的手下将领偷偷潜入帐中杀死了。堂堂大将军没有战死沙场却因醉酒被杀，这真是他的悲哀！

当今的娱乐圈更是有很多瘾君子，很多圈内人看似无限风光极尽奢华，但内心充满焦虑孤独，很多人把酒精与镇静药品混合使用之后才能入眠，有些明星就是因此猝死的，包括世界歌坛的顶流 Michael Jackson、Whitney Houston 等。

年轻人无知，会不自觉地一次性摄入大量酒精导致猝死。比如英国年轻的创作歌手 Amy Winehouse 才华横溢，但长期备受酒精和药品成瘾困扰，在如日中天的 27 岁死于急性酒精中毒。

除了急性中毒，长期酗酒则导致慢性酒精中毒，继发的肝硬化每年大概会夺走 15 万人的生命。至于饮酒造

成的意外损失更是没办法计算，比如酒后驾驶造成的事故，就带来无数生命和财产损失。

伊斯兰教的《古兰经》干脆以法律条文形式规定所有穆斯林都不能饮酒；中国在此方面的法律也极为严苛，对酒驾和贩毒都是零容忍；西方社会则崇尚个人自由，现在甚至越来越多的国家地区都允许合法贩卖和吸食大麻。无论身在哪个国家，作为佛教徒，应该以智慧自我节制，不受社会不良风气的影响，懂得保护头脑的清醒，避免造恶业，以获得吉祥。

一个在这一世时常喝酒的人，可能会导致下一世患上精神病。所以说不饮酒是最大的吉祥。

**讨论题：**

- (1) 为什么佛陀会特别强调不饮酒戒？**
- (2) 谈谈饮酒的祸害。**

## 21 于法不放逸

### (Appamādo ca dhammesu)

Appamāda 是勤勉、警觉、热诚、不放逸的意思。Appamādo ca dhammesu 是于法勤勉、正念警觉、热诚和不放逸。



佛陀在进入般涅槃之前，特别强调不放逸，留下了一句振聋发聩的遗言：

哦，比丘！一切行法最终都会消逝，因此，应以不放逸而成就。

在世间上，我们劳劳碌碌，为五斗米折腰，累积我们今生都用不完的财产，而且随顺世间习俗走向婚姻，组织家庭，然后为了延续后代或老有所依而生儿育女。我们似乎忘记，其实我们并未真正拥有过什么东西和人，包括我们自己的青春、健康和生命。因为这一切都在变化，老去，随着时间失去意义。而我们内心的烦恼如恐惧、执著、软弱、焦虑、烦躁却与日俱增；衰老、疾病和死亡又一天天逼近，何处是皈依？

早日看到这一点，不忘思惟佛陀的真言——**一切行法最终都会消逝**，我们就不会允许自己把时间浪费在只追求物质的享受。相反，在修行的道路上我们会精进，于法不放逸，努力不懈培养正念、正定和智慧。

先培育正念<sup>15</sup>，才能发展正定和智慧。佛陀教导的四念处——身、受、心、法，就是先培育正念，后发展正定和智慧的指南。

根据论疏，念的显著特征是觉知目标，面对或直视目标，进而投入目标。不管是身体的触觉、精神上的苦受或乐受、还是各种善和恶的心念，倘若能提起正念觉知，面对它们，不对它们起贪瞋痴的反应，不仅能保护

---

<sup>15</sup> 可参考 sayalaysusil.net 网站善戒法师之著作《正念，如理作意与智慧》

身口意不造恶业，还能逐渐看到它们的无常变化、生起和灭去。

在日常生活中更加需要正念来照顾好自己的起心动念，因为烦恼就是通过心念而展现出来。贪生起了，瞋生起了，提起精进力让正念觉知它，看着它，这样就能减轻贪和瞋的冲动，在强而有力的正念觉知之下，贪和瞋甚至会灭去。这样勤勉观照、警觉自己的心念，渐渐地会解除生命中大大小小的束缚。<sup>16</sup>

为了在法上不放逸，应该做到以下几点：

一、经常随念佛、法、僧三宝的德行，增强自己对三宝的信心。

二、养成每日听经的习惯，这能提醒我们要精进，不放逸，听经还能增长智慧；

三、每日思惟生命无常。你可以如此思惟：生命是不确定的，死亡是确定的，在不久后，这身体会崩坏，被丢弃在地上，没有意识，像腐烂的树般无用！你还可以加强对亲戚朋友死亡的思惟：每一个人都会死，我的亲戚朋友有已经死亡的，活着的也逃避不了死亡；如是我也将会死去，对此我没有怀疑。思惟生命无常和死亡可以激发我们的精进，于法不放逸。

---

<sup>16</sup>如何观心，可以在 [sayalaysusil.net](http://sayalaysusil.net) 网站参考善戒法师之著作《心念处》

四、养成每日禅修的习惯，禅修能让精神高度集中，让心处在安详和快乐中。有了定，才能开发智慧，智慧能让心看到“一切行法最终都会消逝”，这将成为你亲身的体验。

五、在日常生活中保持正念。尤其是当不善心生起时，要提起正念觉察它，然后观照它的灭去。当智慧如实地知一切行法最终都会消逝，我们就会放下对人做事，包括对自己身心的执著。没有执著，心就解脱了，这就是修行者要达到的终极目标。

在《法句经 57》故事选集，提到瞿低迦尊者（Thera Godhika）对法是那么的勤勉、具足正念、热诚、不放逸。有一次尊者在山崖边精进修习止观，正当他证得禅定时，却不幸生病了，使他的修行深受影响。尽管如此，他仍然不放弃，努力修行，但每次有所进步时，都会被病魔摧毁殆尽。这种情形前前后后发生六次，最后，他不愿再这样消耗生命，为了彻底得到心的解脱，他竟然用最极端的方法，用刀割自己的喉咙，不给自己留任何退路。尊者以苦痛做为观受的对象，他全心全意观照苦痛的无常、苦和无我，心无旁骛。在他离世前，智慧成熟，如实知见四圣谛而证得阿罗汉道果。瞿低迦尊者表现出的超强决心和意志是“于法不放逸”的最高楷模。

讨论题：

- (1) 怎么样算是于法不放逸？
- (2) 为什么人都倾向于放逸？
- (3) 我们应如何对治心的放逸？



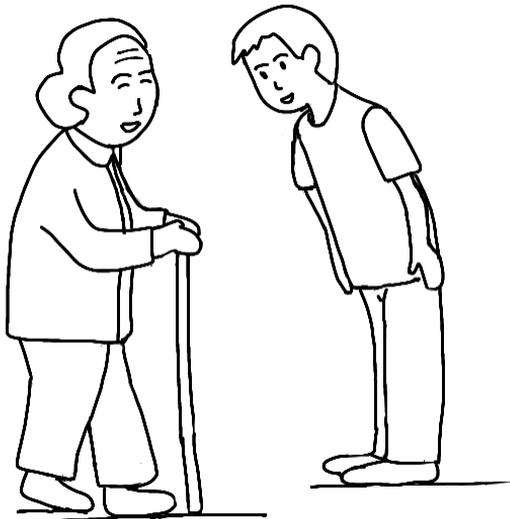
**Gāravo ca nivāto ca,  
santuṭṭhi ca kataññutā;  
Kālena dhammassavanam,  
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.**

恭敬与谦逊，知足及感恩，  
适时听闻法，此事最吉祥。

## 22 恭敬

(Gārava)

恭敬是指身行和语言上的谦恭。对什么人要有身行和语言上的恭敬呢？佛弟子对佛法僧、双亲、师长、善知识、长辈等，都要有身行和语言上的谦恭，这是最大的吉祥。比如在和老师或出家人相处时，如果老师是站着说话，学生也应站立，不应该舒适地坐在椅子上或跷着腿。在任何时刻遇到老师或出家人，应该立刻站起来，双掌合十，在胸前稍为鞠躬，展现恭敬及谦下的身行为。在与长辈交谈时，语言尽量委婉，柔软，不要拉高声调。



每一位师长都喜欢有恭敬心的学生，他会愿意把自己所学传授给有恭敬心的学生，那真是学生的吉祥啊！一个恭敬的人在他死后往生时，根据《中部》135 经《小业分别经》，如果他是出生在人界，肯定会出生在高贵的家庭里。相反，如果刚愎傲慢就会出生卑贱。

一位刚愎傲慢者，看到应该被合掌者，他不合掌；看到应该被起立迎接者，他不起立迎接；看到值得让路者，他不让路；看到应该被尊重的人，他不表现尊重。刚愎傲慢的人，做不到以上种种的礼让和谦恭。他这样刚愎傲慢的行为会让他往生四恶道。如果他再出生为人，不管到哪里，他都会是出身卑贱者。

所以恭敬是最大的吉祥。

佛陀唯一的儿子罗睺罗，他是王子的身份，如果没有出家，可以成为转轮圣王。罗睺罗既是王子又是佛陀唯一的儿子，具备了双重高贵的身份，但他并没有成为一个傲慢的人，反而特别恭敬有礼。在佛陀时代的僧团里，罗睺罗的恭敬远近闻名。

有一次，一位比丘想要试探他的心性，把一些垃圾扫到一间孤邸的外边，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的话，马上就会反驳：“不是我做的，你不要随便冤枉别人。”罗睺罗当时是沙弥，在他的心中，比丘是长者，是应该受他尊敬的人，因此他不愿意反驳比丘。他于是顺从并高兴地把垃圾扫到该扫的地方，这是一种对长者恭敬的行为。

记得有一次，善戒照顾生病的老师已有三四个月，有一次当善戒把药献上时，忘记用双手，而是没有礼貌地只用单手，这是与老师相处太密切，失去了恭敬心。善戒的老师不接受献上的药物，他点醒善戒说：你看看你的行为，这是恭敬的行为吗？善戒感到很羞愧，连忙跪下，用双手献上药物。从这事的教训，在与老师或比丘相处时善戒特别注意自己谦恭的身行。

另外，我们听经的时候也要有恭敬心。佛陀每次在讲经前都会说：“比丘们，你们要以恭敬心来聆听！”为什么佛陀要这么强调恭敬心呢？因为以恭敬心来听经，心自然就会柔软，专注，容易与法产生共鸣，法就轻易地流进我们的心里。在佛陀时代，有很多根器比较利的人都是以恭敬心听经，并随着法义当下观照身心的无常、苦和无我，许多人就这样证得圣道果，这说明以恭敬心来聆听尊贵的佛法是那么重要。而现在，我们离开佛陀时代太远了，能在听经的当下证悟圣道果，这种根器的人世上恐怕已经很难找到了。

现代人很少有恭敬心，而且听经的时候心也很散乱，外表看似在听经，更多时候是在胡思乱想。一个突发事件就能马上转移他们的注意力。记得多年前善戒在马来西亚教导禅修时，善戒给学生们讲解如何把心守在呼吸上，培养专注力。讲到一半的时候，忽然左上方的广播器响起了一小段主办方的广播，广播的内容与参加者并无关系，可是令善戒不得其解的是，当下所有听众的注意力，竟然都转去看安置在上方的广播器，有的还窃窃私语，完全忘记了自己正在听经！法只为有恭敬心之人而说，于是善戒选择闭口暂停，等待他们的注意力回到当下听经的时刻再继续。

如果你能恭敬地听法，你就会觉得法一直流进你的心里，你会发现全身都被法喜充满、浸润，这种法喜会支撑你在学佛的道路上迈步前进，不会退心。当我们临终的时候，如果能想到听经的法喜，还可以带我们往生善趣。

虽然对长者、老师和出家众应有身行和语言上的恭敬，但我们同时也要学会分辨是非，如果遇到老师的要求不近人情，或者是为了他们的私利和欲望，我们就不应该一味地恭敬顺从，而是要依理力争，或者远离他们。比如，在戒律上，比丘要和女众保持距离，不能有身体上任何接触。如果你发现任何比丘要亲近你，作为一位女众，你就不应该听命于他，相反，要反抗，要揭露，这样恶行才能被制止。

#### 讨论题：

- (1) 怎样做到对佛、法、僧，对同修贤友的恭敬？
- (2) 恭敬的心可以为我们带来什么吉祥？
- (3) 恭敬是不是什么都听长者的话呢？

## 23 谦逊

(Nivāta)

在我们学习的过程中，谦逊是很重要的，因为一个人谦逊才能够受教。一个人如果不谦逊，就会认为自己无所不知，那么他就不能够积极地向别人请教学习。别人就算是无私地想与他分享宝贵的经验，看他那自负的样子，也会放弃。自负傲慢的人就会像是一个装满水的杯子，你若再想添水进去，肯定会溢出一样，也没有一位老师会把法传授给傲慢的学生。



谦逊的人从不自以为是，他不喜欢卖弄学识或到处炫耀，尤其不会在师长面前滔滔不绝，得意忘形。他懂

得尊重别人，待人宽厚，因此深得人心。相反，骄傲自满，目中无人之辈，大家都会敬而远之，更遑论得到老师的器重。他不但障碍自己还会失去所有的善友，真是得不偿失。

谦逊包含几个方面：

第一，不对自己富有的出身产生我慢。有的人一出生就家财万贯，是富二代，但他不觉得那是一件值得骄傲的事；

第二，不对自己的家世产生傲慢，哪怕家里世代为官他也不以为傲；

第三，不对自己漂亮的容貌产生慢心，轻视五官长得平平的人；

第四，不对自己高深的学历感到骄傲。有的人读到硕士、博士，或在大学里当教授，但他们不会因此产生慢心；

另外，在禅修方面，谦逊的人对自己的成就会守口如瓶，不会到处炫耀自己已经证到禅定，或拥有神通，或已经成为须陀洹圣者。比丘和比丘尼的戒律更是不能向家人宣称自己已经证到禅定，或拥有神通，或已经是圣者。这是为了避免比丘和比丘尼以此来博取在家人的供养。

因此不要因为自己的出身、容貌、学历、家世、知识以及修行上的成就而产生慢心，因为这些东西都不是永恒的。再漂亮的容貌也会衰老，家世出身也会变化，有人生于钟鼎之家，后来家道中落，就变成了落魄之人。还有，修行上的成就比如证得禅那，也不是一成不变的，

有人从初禅掉下来后就再也上不了禅那了。提婆达多不但修到四禅八定，还拥有过神通。但是当他心中生起野心欲望，想要取代佛陀的位置，他拥有的四禅八定和神通都消失殆尽。所以，外在的东西都是暂时寄放在我们这儿，不值得我们牢牢抓住，引以为傲。

老子讲过“福祸相依”，我们身在福中的时候，好像一切都很圆满，但忘了圆满常常和缺憾结伴同行。所以，福来的时候，我们不能得意忘形，要警惕祸随时可能接踵而来。相反，当别人处于弱势，处处不如你的时候，你也千万不要看不起他，很可能一转眼他的福就来了，一下子就超越了你。因此，以平常心对待你的成就，了解万事万物都是无常变化，不是固定的，才是有智慧的人！如果我们能经常这样思惟无常变化，就会变得谦逊，不会自我膨胀。

在僧团里，法将舍利弗尊者树立了一个谦逊的好榜样。舍利弗尊者是佛陀智慧第一的上首弟子。除了佛陀之外，没有其它弟子的智慧可以和他相比，而且他善于说法，所以有法将之称。但是舍利弗尊者不会因为自己的成就而骄傲，反而把自己安处在一个谦卑低调的姿态。每天当大家出外托钵时，他会在寺院里把瓮装满水，打扫寺院，然后才最后一个去托钵。

有一次当他在穿袈裟的时候，那袈裟的一角，穿得不是很整齐，被一个七岁的小沙弥看到了。这个小沙弥去指正舍利弗尊者：“尊者，您袈裟的这一个角穿得不够得体。”一位大比丘被一个七岁的小沙弥指正，若不是真正的谦逊，可能就会觉得尴尬，甚至发怒。但是舍利弗尊者对小沙弥纠正他，感到高兴。他重新整理好他

的袈裟，然后向这个小沙弥合掌说：“老师，现在我的袈裟穿对了。”我们应该向舍利弗尊者学习，做个谦逊的人，舍利弗尊者虽然是万人尊敬的法将，他还能虚心地接受别人的劝告，这是多么大的胸襟啊！

内心恭敬和谦逊，就会有如大海，能容纳百川；当所有的河流都流向大海，就会成就大海的宽广。那时候，我们肯定能大有作为。所以谦逊是最大的吉祥！

**讨论题：**

- (1) 你觉得真正谦逊的人的言行是怎样的，可否举例说明？**
- (2) 为何说谦逊是吉祥？**

## 24 知足

### (Santuṭṭhi)

知足就是满足于自己所拥有的，不贪图自己没有的。比如说，你自己只有小汽车，却老是贪著老板的豪车，这就是不知足。因为不知足，贪图自己没有的物质享受，在精神上就会受折磨。所以说不知足者不乐，知足者常乐。



你可能会反驳说，人类不满足现状，才会发奋图强，力求突破，社会才能进步。看现在科技突飞猛进，难道不是造福人类吗？一个银币有其两面，人类因为不知足，因此不断开发以致破坏大自然环境，导致气候严重异常，人类也要付出痛苦的代价。善戒在写这本书时，正值2022年的夏天，热浪正侵袭欧洲和美洲，导致很多人死亡。肆虐了两年多的新冠疫情，已经夺去了几百万人的性命。这难道不是大自然对人类的报复和警告吗？

因为不知足，人类忙忙碌碌付出太多的时间去追逐物质的享受而失去精神的安宁，结果身心疲惫焦虑抑郁，导致产生许多的疾病如心脏病、高血压、抑郁症等。

不知足其实是贪婪的一面。佛陀说知足是最大的财富。如果能满足自己所拥有的，那就是世界上最富有的人了。有一位太太，一直抱怨先生买不起大房子，直到她看到流落街头没有钱，没有住所的流浪汉，才知道自己多么幸福！

有的人苦干一辈子只换来一座“鸽子楼”，有的人有了房子，还要有车子、保险、儿女的教育费、名誉，以及一大堆无用的奢侈品来维护自己的面子。这一切就像是无底洞，让人们赔上了青春和健康。表面上，是我们占有了物质，实际上是物质奴役了我们，我们成为“欲爱”的牺牲品。这都是不知足的结果。

得到身外之物很容易，舍去身外之物却很难，倒不如知足常乐，生活简朴，就不会在庸庸碌碌的钻营求利中虚度一生。

《梵授本生故事》(323)中，讲述了菩萨曾在一国王的花园中修行十二年，国王每天都要到花园来看望他，照应他的一切生活所需。但是，他十二年如一日，从未请求国王布施一双草鞋，或一把树叶雨伞，尽管它们是如此微不足道。菩萨生活在知足中。

有人虽然很富有，但仍然活在贪求中；  
他一无所有，但依然快乐，无所要求；  
有些人虽然很富有，但精神很贫穷，

他虽无宝藏，但却很富有。

佛陀说知足是最大的财富，也是吉祥之一。

**讨论题：**

- (1) 你觉得知足会导致不上进吗，为什么？
- (2) 如何培养知足的心？
- (3) 为什么我们不能知足？

## 25 感恩

### (Kataññutā)

佛陀说这世上有两种稀有的人，哪两种？一种是为众生谋福利的人；第二种是知恩图报的人。忘记别人对我们的帮助是人的天性，知恩图报的确是罕有，因此佛陀说懂得感恩是最大的吉祥。

作为儿女，我们要感恩父母的养育之恩，使我们能健康地成长。但是，感恩不是人的天性，所以，学校和父母要教育学生和孩子懂得感恩，让他们从小就养成这难能可贵的美德。



我们也要感恩老师在学校对我们的教育，使我们有一技之长；我们要感恩在我们落难时曾经帮助及照顾过我们的人；能够学习佛法，做一个智慧与慈悲兼备的人，我们要感恩佛陀。在未成佛前，为了圆满他的波罗蜜，菩萨多生多世牺牲自己的生命。证到佛果之后，他又不辞辛劳，走遍印度大大小小的城市和村庄，教导人们怎样行善止恶，如何往生善趣，甚至最后解脱轮回的痛苦。

我们也要感恩僧伽付出他们的一生时间和精力，研究经典，勤修戒、定、慧，然后以大众都能明白的善巧教导佛法，以便佛法能延续至今，继续造福人类。两千六百多年了，因为僧伽的付出我们还能沐浴在佛法的喜悦中；懂得感恩的在家居士也从四方面：食物、袈裟、住所、医药，护持供养持戒清净的出家人，让他们能够专心修行和弘法。

我们也感恩大地，孕育了万物，我们才能享用；我们也不忘感恩与我们作对的人，让我们学会忍辱和原谅；我们同样感恩艰苦的日子，磨炼了我们的心志，让我们的内心强大，并从中领悟了生命的真相。

有了这种种感恩之心，我们就不会抱怨生活，就会发现日日是好日，幸福之感就会充满心田，这难道不是吉祥吗？

世界知名的科学家罗伯特·艾曼斯（Robert Emmons）曾经出版过一本名为《愈感恩，愈富足》的书，他发现了同样的事：认知到生命中美好的事物会强化我们的正面情绪，如快乐、感恩和知足。

善戒想引用《本生经》里菩萨感恩的故事。那一世，菩萨是一只鸟，住在一棵大树上。有一年冬天来临的时候，树叶都凋零了，所有的鸟群都离开了那棵大树，飞到其它的地方觅食，只剩下菩萨这一只鸟孤零零地守着这棵树。冬天寒风凛冽，它虽然饥寒交迫，还是不愿离开对它有恩的大树。你或许认为这只鸟根本不需要这么做，但我们却忽略了正是这样高贵的感恩之心才能感化天地，创造奇迹。

身为鸟类，它这种比人类情操还要高贵的正行让帝释天王的宝座发热，于是他开始寻找原因。当他明白了是这只鸟儿的德行，于是就下凡应用神通与它交谈：“其它的鸟儿都离开了，你为什么还不走呢？在这样寒冷的冬天，呆在树上会断送你的性命啊！”

鸟儿回答道：“当我住在这棵树上，这树提供我水果吃，树枝树叶给我建巢保暖，不受风吹雨打，让我免受其它飞禽的攻击，这树就是我的家，我感恩于它。现在冬天来临，这棵树不长水果，树叶也纷纷凋零，所有的鸟都离开了它，它显得多孤苦啊！我决定陪伴着它，就算饿死、冻死，我也心甘情愿。”

帝释天被这只鸟儿的感恩之情所感动，就用他的神通使这棵树重新长满水果供鸟儿吃；重新长满树叶让鸟儿建巢保暖。看看！一只鸟的感恩之心，都惊动了天神来保护，如果人类也能培养这种稀有的感恩之心，说不定也能感动天神，在面对困境时化险为夷！

善戒有一位学生，年轻时，她的男朋友严重车祸瘫痪了，医院院长劝告她放弃他，另外嫁人，因为他不可

能生育。但是善良的她不愿意在他有难时抛弃他，所以她要求搬到医院住，细心照顾他。经过她两年的照顾，他逐渐康复，然后，两人便结婚了。然而他们的婚姻没有我们想象的那么幸福，男的在四五年后，因为充当局长的司机，便随着好色的局长（愚人）到处沾花惹草，饮酒赌博，忘记自己的生命是妻子救活的，妻子忍无可忍，便与他离婚。现在的她重嫁后过着幸福的生活，而他却身患癌症，命在旦夕。如果当初他对妻子怀有感恩之情，也许就不会有现在的悲惨遭遇。所以懂得感恩实在是谁也抢不走的吉祥。

让我们在生活中培养感恩的心。每一天，想三、四件美好的事情：

1. 早上起来感恩自己还活着，还可以呼吸新鲜的空气，还健康；
2. 感恩亲人为你准备的一顿美味佳肴。我们常常会将亲人为我们做的事情当做理所当然，而忘记他们的辛苦付出，忘记他们的情绪，忘记他们需要我们要面带微笑地说声谢谢；
3. 感恩我们的导师的谆谆教诲，在解脱的道路上，为我们指引方向；
4. 感恩朋友在困难时对我们的帮助和扶持。

让我们学会感恩吧，每天都抱持感恩的心，生活就会充满喜悦，也让这个世界在感恩的滋润中变得更加和谐美好！

以上第 22 个恭敬，23 谦逊，24 知足，25 感恩，这几种吉祥都是与个人的修养有关，修养提高了，也就是真吉祥。

**讨论题：**

- (1) 回想一下你生命中值得感恩的人，你如何对待他们？
- (2) 如何培养感恩的心？

## 26 适时听闻法

### （Kālena dhammassavaṇaṃ）

人生不如意事十之八九，当失意挫折的时候，为了解决我们的情绪问题，避免爆发，我们应该当下听闻佛法。听闻佛法能安定我们的心，指引我们正确的道路，不至于走偏。我列下几条最适合听闻佛法的时机：



第一，在布萨日（uposatha），或初一、十五时。在缅甸、泰国等国家，一个月里有四天守八关斋戒。这个时候居士到寺院受八关斋戒，禅修，通过清静的戒和专注的心，再听闻佛法，能够有效地领悟法义，特别是深奥的佛法。

第二，是在当我们的心特别倾向深入于佛法的时候。比如当我们的禅修有了进步，对无常、苦、无我三法印有所体会，再去听闻有关的佛经，就能够更加深入到佛法里面，这个时候我们的信心就能够增长，更加愿意遵循佛法的教义，积极行善，净化自己的心灵。

第三，是在我们遭受到极大打击的时候，如痛失亲人。在佛陀时代，有位富翁因为儿子去世，而伤心欲绝，他经常到墓园去哭泣。慈悲的佛陀知道缘由后，想帮助他认清生命的真相，便去看他，佛陀劝导他说：“这世间不只你家有亲人去世，有生命的众生，就必定会死亡。你必须明了，死亡是生命的终点，这是无法避免的，不可误以为只有你亲爱的儿子会死，哀伤和恐惧都是由贪爱和执著引起的。”佛陀一指出众生痛苦的根源，即刻让富翁领悟到自己的痛苦是来自执著于自己的儿子，他同时也了解到生命的确是变化无常的，通过观照，富翁马上证得须陀洹道果。

所以说在生命痛苦的时候听闻佛法是最适宜的时机，我有许多学生都是因为亲人的死亡而进入佛门，他们想找寻解脱痛苦伤感的方法。

佛陀讲的苦和解脱痛苦的道路会给哀伤的人带来希望。佛陀说：

正如大海，只有一种味道，我的法只有一味——那就是解脱味。

——《增支部》8集19经

吉萨苟答弥（Kisā Gotamī）是一位穷人家的女儿，嫁给一位富商之子后，生了一个儿子，但是儿子在刚会走路的时候就夭折了。吉萨苟答弥痛不欲生。她抱着孩子的尸体，到处寻找能让孩子复活的灵丹。有一位善人怜悯她，便指点她去见佛陀。

佛陀对她说：“只要你能找到一些芥子，我就能救活你的孩子，不过芥子必须取自没有人死亡过的家庭。”

满怀希望的吉萨苟答弥听了佛陀的指示，就沿家挨户地讨取芥子。芥子是印度家庭常用的香料，但是要取自没有死过人的家，任凭她怎么努力，始终还是无法找到。

从来都不知道死亡的吉萨苟答弥，终于省悟过来。她了解到死亡是每个人必经之路，凡是人都会死亡，她的孩子也不例外。她把孩子的尸体埋葬了，去见佛陀。佛陀对她说出下面的偈诵：

执著贪爱子女和家畜的人，  
将被死神捉去，如同洪流横扫沉睡的村落。

——《法句经》287 偈

经过佛陀的开示，吉萨苟答弥证到入流道果。由于佛陀的善巧教导，她不但从丧失爱子的悲痛中得到解脱，最后还证到阿罗汉道果，彻底地摆脱了生死相续不断的轮回。

耶舍（Yasa）也是在内心充满苦恼的时候，听闻佛法而尝到解脱的美味。

耶舍是波罗捺斯城的富家子，他家财万贯，生活极是奢侈，但是享受情欲过后他越是觉得生命的空虚。一天早上，他起床后看见侍女们丑态百露的睡姿——披头散发，有的嘴角还流着口水或打着呼噜。也许耶舍的智慧已经成熟，他深觉在家生活荒唐不净，厌恶之感油然而生。此时他觉得自己的大豪宅看起来像一座阴森可怕的停尸场，他的侍女们就像一具具尸体横列在那儿。他觉得很苦闷、压抑、沮丧，片刻都没有办法忍耐，于是他迅速离家出走，他一边走一边叹息道：“好苦恼，真压抑！”

此时，拥有神通的佛陀正在鹿野苑，坐在一个早已准备好的座位上等着他。佛陀非常了解耶舍的苦恼和压抑，因为佛陀本身也是为了解脱生命的空虚而出家。

佛陀随即说道：

耶舍，这里没有苦恼，这里没有压抑，过来吧，耶舍，坐下，我有清净解脱之法，你可领受。

心情压抑到极点的耶舍听到佛陀如此鼓舞人心的话，就像迷路之人找到方向，他欢喜无比，即刻脱掉金色拖鞋，来到佛前，恭敬行礼后，端坐一边。

佛陀开始为他说法，首先，佛陀向他讲说了布施（*dāna*）、戒德（*sīla*）、天道（*sagga*）、五欲之过患（*kāmadinava*）、舍离之乐（*nekkhammanisamsa*）等法，当佛陀了知他的心已被净化，接受更高圣法之时机已经成熟，即向他宣示四圣谛。当耶舍深切地领悟到

法之后，他就放下执著，感到内心的平静，耶舍当下证得须陀洹道果（sotapatti），尝到解脱的美味。

所以说，当烦恼进入我们的内心，就是听闻佛法的适当时间。我有一位学生被男友背叛，内心深处对他充满怨恨，每每想起他，瞋火就会熊熊燃烧起来。她向我形容她对男友的怨恨就如同一颗插在身体里的刺，怎么也拔不出来。一想到他时，那个刺就在身体里搅动，让她身心不安，备受煎熬，难以入眠。她就这样被怨恨折磨了两年，直到她听到我说：“那不是他的错，只是业借他的手将苦报展示出来而已。”那一瞬间她才从愚痴中苏醒：不是他的错，也不是我的错，只是业的运作而已，没有一个“他”在制造痛苦于我，也没有一个“我”在承受痛苦，纯粹是因缘际会，业果的运作而已。她的心就这样通过听闻佛法释然了，她内心的刺被拔出来了，她再也感受不到被瞋火灼伤的痛苦。

第五，患病的时候也是听闻佛法最适当的时机。有一日，佛陀病倒了，大纯陀（Maha Cunda）为佛陀诵七菩提分，佛陀心生欢喜，病就痊愈了。

第六，是当我们面临死亡的时候。那时候我们的心是散乱、恐惧的，充满着挂碍，对亲爱的家人有万般不舍。再加上临终时身体四大——地水火风的分解会让身体产生剧痛，如给孤独长者向舍利弗尊者描述的一般：头部和腹部如有激烈的风在切割，身体如同在炭火坑上烧烤（《中部》143 经）。在这时候，如果能够听闻佛法，不但能转移注意力，忘却身体的痛苦和精神上的恐惧，听闻佛法时

候还会心生法喜，生起善法，如果在那一刻往生，肯定会投生到人界或天界。所以当面临死亡的时候，听闻佛法是最大的吉祥！

**讨论题：**

- (1) 为什么听闻佛法非常重要？**
- (2) 适时听闻法，何时算是“适时”？**



**Khantī ca sovacassatā,  
samaṇānañca dassanaṃ;  
Kālena dhammasākacchā,  
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.**

忍辱易受教，得见诸沙门，  
适时讨论法，此事最吉祥。

## 27 忍辱

### (Khantī)

忍辱是一个非常好的美德，它是指受到他人的埋怨、诬蔑与加害时，不忿怒，不抱怨，不怀恨的心态。忍辱包括容忍、谅解、自制和原谅。生活在人与人频繁交往的社会里，每一个人都来自不同的家庭背景，有自己的想法和偏见，难免会造成人际关系的困难，学会忍辱不好强，不自我辩护，显示个人内心的强大。



“忍”的中国字的写法是心上一把刀，就是心被人插上一把刀，尽管自己没有错，都要隐忍下去，不要恼怒，那的确是一件很难做到的事。但是通过思惟因果关系的牵连，理解到自己所承受的冤枉，也许是自己过去因为愚痴造恶的结果，就不会怪咎他人，就没有什么不能忍耐的。

佛陀在世时，得到最高的供养和最好的名声。外道们很是妒忌，便策划着要如何才能使沙门乔达摩身败名裂。他们要求游方外道女弟子孙德丽（Sundarī）去损害佛陀的声誉。从那天开始，孙德丽就把自己打扮得花枝招展，穿上胭脂色的外衣，手中拿着香和花鬘，朝祇树林的方向走去。当人们问她要去何处时，她回答：“你们干嘛想知道我去哪儿呢？”

然后她在祇树林附近的外道寺院里过夜。隔天清晨，她装着好像在祇树林中过夜回来一般走进城中。当人们问她在何处过夜时，她回答：“我在祇树林和沙门乔达摩一起在香室中过夜呢！”

对三宝有着不可动摇的信心的圣者对这诽谤嗤之以鼻！

对佛陀的德行没有信心的人开始起了疑心：“这到底是不是真的呢？”

于是外道们借这机会开始诽谤佛陀：“朋友们，请看看沙门乔达摩的所作所为。”

许多人对此开始议论纷纷，佛陀是一位已经断除瞋恨心的觉者，所以能沉默着忍耐下来，因为他知道这是

自己前世造恶的果报，不能怪别人。菩萨过去世有一生曾经投生为一个无名无份的恶人，名叫母纳离。他因结交恶人的缘故，无故诽谤一位名叫母纳离（Munāli）的独觉佛：“这个比库是破戒者、恶法者。”由于这个不善的口业，使他许多千年都在地狱中煎熬。到了最后这一生，业报已经渐渐转轻，不过还得遭孙德丽的恶意诬陷。在这里，我们可以看到因为无明所造下的恶业，尽管只造作了一次，要偿还的果报却是无数次啊！

不过，真理最终会战胜邪恶，当真相大白时，那些外道受到应有的惩罚。

因此，在遭遇到诽谤和不公平对待时，思惟因果或业报之间的关系，我们就能毫无怨言地忍耐和谅解，不再造新的恶业。

佛陀教导说：

勿报复，当被他人毁谤时，你应静默如破了的锣发不出声音。若如此，虽然你还未证涅槃，但是我认为你已在涅槃之中。

——《法句经》133-134 偈

让我们从《相应部》11 相应 4 经《毘摩质多经》来看一看帝释天忍辱的美德：

在天上，诸天与阿修罗间不时会发生战争，这可能是我们想不到的事。那时，诸天神众胜了，阿修罗战败，他们被带到善法堂帝释天的面前。

阿修罗王虽然是被捆绑着的败将，面对帝释天，却以粗俗、粗恶的言语辱骂、诽谤他。帝释天只是默默听着，面不改色，无动于衷。所谓：受人之辱，不动于色。

但是，帝释天的战车御车手摩得利（Mātali）看下去，对帝释天说：“大王！面对败将阿修罗王粗恶的言语，您是否由于害怕、软弱，而忍耐呢？”

帝释天答：“非由于害怕和软弱，我容忍阿修罗王，像我这样的智者怎么会与愚者纠葛呢？”

摩得利说：“愚者会更加爆发，如果没有人制止他，因此，明智者应该以强力的惩罚抑制愚者。”

帝释天答：“我与你不同想法，我就会如此想：‘为制止愚者，知道对方已被激怒后，他具正念地平静下来。’”

摩得利却非常坚持自己的想法，他继续说：“我看到这忍耐的过失，当愚者认为对方是由于害怕而忍耐时，他会更嚣张，如牛追赶逃跑者。”

帝释天答：“管他怎么想，在自己最高的利益中，没有什么比忍耐更高的。”

对一位强者来说，包容弱者，能忍受弱者的辱骂，这就是最高忍辱。帝释天继续说道：

“对已发怒者发怒，那样对自己只会更糟，

不对已发怒者发怒，自己就打了胜仗。

为了两者的利益：自己与对方的，

知道对方已被激怒，我具正念地平静下来。”

帝释天对弱者的忍辱，不是怯弱，而是胸襟、修养和睿智。通过这种方式，对方的怒气也会消失，自己也不因为嗔恨而造恶业，所以利益了自己和他人两者。那些认为这样的忍辱是愚痴和软弱的人，纯粹只是不明白佛法，胸襟宽厚者，人生自有天地。

但是，我们要明了忍辱并不是对邪恶之事屈辱低头，维护正义也是众人的责任，该挺身而出时就要奋力勇敢，才不会助长恃强凌弱的恶习。

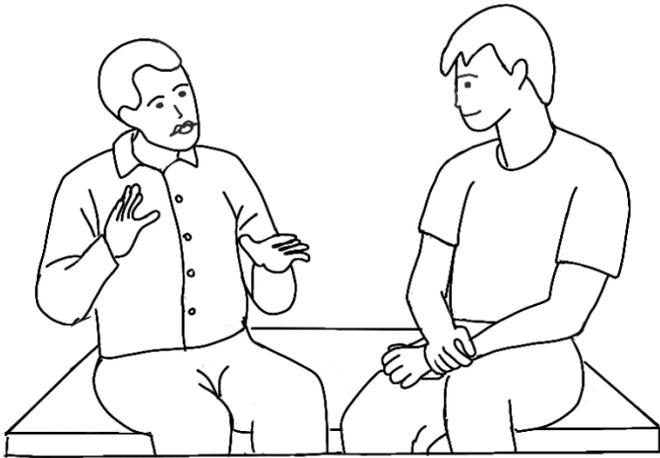
讨论题：

- (1) 忍辱与懦弱有什么不同？
- (2) 遇到别人的羞辱时，圣经中说“当别人打你左脸的时候，你把右脸也给他。”中国古语说“以德报怨”。作为一个佛教徒，你认为如何做是如法的？

## 28 易受教

(Sovacassatā)

我们平常受教于长辈、师长、出家人、朋友，但并不表示我们虚心接受了他们的教导。受教是诚恳虚心地接受善人的指导，包括善意的批评。



在《中部》15 经《推量经》，目犍连尊者指出了不受教者的特质和易受教者的特质，指出不受教者将不被同梵行者们信赖，失去被教导的机会。

学友们！如果一位比丘作自恣：“请尊者们指出我的过失，我将听从尊者们的教诲。”然而，如果他是难被劝导者，他具有难被劝导者的特质，他

不能忍耐，则同梵行者不认为他应该被训诫，不认为他应该被教导，他不被同梵行者们信赖。那么，哪些特质使得他们难以被劝导呢？

1. 他有恶欲，被恶欲控制着；
2. 他是赞赏自己、轻蔑他人者；
3. 他是容易愤怒、被愤怒征服者；
4. 他是因易怒而怨恨者、固执者；
5. 被训斥时，他与训斥者顶嘴、对抗，他贬抑训斥者；
6. 被训斥时，他搪塞了事，扯去其它话题，显露愤怒、瞋恚、不满；
7. 被训斥时，他对自己的行为做辩解；
8. 他是专横跋扈者；
9. 他是嫉妒者、悭吝者；
10. 他是狡猾者、伪诈者；
11. 他是刚愎者、极慢者；
12. 他是固执己见、倔强、难舍弃自己之见者。

反之则是易受教者，会被同梵行者们信赖，得到他们的劝导，从而在法上持续增长。但要拥有以上易受教者所具备的品质，再看看自己的缺点，似乎不容易做到啊！

当别人指出我们的缺点时，我们要学习心平气和地接受，不要扩大自己虚荣的自尊心，急着要为自己辩解，

似乎怕丢了面子似的。面子到底有什么价值？我们学佛不就是要改善自己的缺点吗？

当局者迷，旁观者清，正是因为我们无法看清自己的缺点，才需要别人指出，也只有真正的良友才愿意指出我们的缺点，如果我们还碍于面子，处处为自己辩护，就算是最好的朋友或老师也懒得指出我们的过失了，朽木不可雕嘛！所有的教诲听在不受教的人的耳里，犹如水倒进破洞的水缸，马上流失。

善戒非常感念自己的恩师。虽然他是备受尊敬的国际著名禅修导师，但每次当善戒直言地指出他的错误时，他都毫无愠怒，并且愿意接受。当老师指出善戒的错误，善戒也会立刻跪下请求原谅。这是善戒和老师的相处之道。然而，每当善戒指出自己学生的缺点和错误，他们敏感脆弱的心会立刻受到刺激，好像自我受到伤害了，有的甚至不再为老师和禅林服务。这种经验使善戒更加敬佩自己的老师虚怀若谷的品德。

对一位真正想改善自己，提升自己品德的人，会对指出自己缺点的良友心怀感恩，因为善友为了帮助我们的成长不怕因直言而得罪我们。所以佛陀要我们与能指出我们缺点的智者来往，才能确保我们有善终。以下佛陀的真实语，值得我们一再铭记：

若见彼智者，能指示过失，  
并能谴责者，当与彼为友，  
犹如知识者，能指示宝藏。  
与彼智人友，定善而无恶。

以下驯马师盖西（Kesi）和佛陀的交谈说明易受教的重要：

驯马师盖西去见世尊，问道：“大德！世尊是无上调御者。大德！世尊如何调伏应该被调御的人呢？”

“盖西！我以柔软的方法调伏，也以粗暴的方法调伏，也以柔软加粗暴的方法调伏应该被调御的人。”

“大德！如果以柔软、粗暴和柔软加粗暴两者都达不到调伏应该被调御的人，世尊还能作什么呢？”

“盖西！那我杀了他。”

驯马师盖西惊讶地说：“如来不杀生呀！”

“那是事实，盖西！如来不杀生。然而，对用柔软、粗暴和柔软加粗暴两者都达不到调伏的效果，如来认为他不应该被交谈、不应该被教诫，同梵行的智者也认为他不应该被交谈、不应该被教诫，盖西！在圣者之律中，这就是杀。”

——《增支部》4集 111经

这是多么振聋发聩的劝告！希望我们都不会沦落到没有智者愿意教诫我们的地步！

而阉陀（Channa）尊者就是沦落到“被杀”的地步。

阐陀是悉达多太子小时候的玩伴。当悉达多太子要出家的时候，只有他一人陪伴太子。后来悉达多太子成就佛果回到家乡，阐陀也随许多释迦族王子出家了。依仗着自己曾是悉达多太子小时至出家前的玩伴，他变得目中无人，傲慢无礼。他不轻易接受别人的教导，也不尊重长老比丘如舍利弗尊者和目犍连尊者。他认为舍利弗尊者、目犍连尊者是后来才进入僧团，就象后来才从池塘中长出来的莲花，而他是早已经长出水面的莲花了。因为他这种傲慢心，不轻易接受教导，所以迟迟不能证悟。佛陀要般涅槃的时候，知道只有通过严厉的惩罚才能让他警醒，就跟阿难尊者说：“**当我进入涅槃以后，你们要这样处罚阐陀，所有的比丘都不要跟他交谈，或教诫他。**”（《长部》16经）

当佛陀涅槃过后，阿难尊者按佛陀的遗训对阐陀默摈置之，僧团都不和他讲话。这是个非常严重的处罚，等于是“杀”了他。阐陀仿佛是被排斥在僧团以外，这让他生起了强烈的悚惧感、羞耻心和惭愧心，于是远离大众，独自一人精进地修行。当他碰到很多修行上的阻碍和对“我”的疑惑，没办法突破困境，他只好硬着头皮去请教阿难尊者。阿难尊者知道他已经放下我慢，愿意听从教诲了，于是便对他开示了缘起法。回去以后，阐陀尊者继续精进用功，最后证到了阿罗汉道果。

所以我们虚心接受教导是最大的吉祥！

佛陀唯一的孩子罗睺罗是我们的楷模。罗睺罗未出家前是一位王子，出家后罗睺罗并没有任何作为王子的傲慢习气，他富有教养、谦虚柔顺，乐于听从戒师和长者们的教导，并特别珍惜别人对他的调教。据说，小沙

弥罗睺罗自从出家那天开始，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！”小沙弥罗睺罗把师长的教诲当作宝物一般来珍惜。我们呢？

不过，受教并不是什么都听长者之言，我们也要具足分辨善恶，对错的能力，不是所有长者都有正知正见，一旦所得到的教导与正法相违背，我们就要勇敢地说不！

**讨论题：**

- (1) 《推量经》中说，不易受教之人有哪些特征？**
- (2) “不易受教”会给带来什么过患？**

## 29 得见诸沙门

### (Samañānañca dassanaṃ)

碰到沙门或出家人是很大的吉祥。

当悉达多太子碰到老人、病人、死人的时候，他对人生感到极大的悚惧，直到后来他碰到一位出家人，看到他如此安祥自在，正念具足的威仪，他才看到希望。于是他舍去了荣华富贵，决定出家修行，寻找一条不死的道路。所以遇到沙门对悉达多太子是一大吉祥。

没有悉达多太子的舍离出家，就没有最后证到正自觉醒的佛陀；没有证到正自觉醒的佛陀，也就不会有前所未闻的四圣谛的阐释，那么今天我们还在黑暗中摸索，茫茫大海，看不到尽头啊！



舍利弗尊者也是遇见沙门阿说示（Assaji）尊者才证得入流果。他和目犍连尊者是很好的朋友，都是生长于富有人家，刚开始他们也是纵欲享乐，逐渐享乐过后的空虚感让他们十分厌倦。他们都觉得富贵如浮云，只是过眼云烟，生不带来，死不带去。于是他们就决定离家，去寻找能带给他们真正快乐的法。

在这过程中，他们跟随了三加亚（Sañjaya）老师，但是所学的不是究竟解脱之道。直到有一天舍利弗碰到一位沙门——阿说示尊者，他发现这位沙门举止安祥，像一个已经断了烦恼的清静之人。他被撼动了，马上请求阿说示尊者向他说法。尊者就向他开示简短但非常出名的四句缘起法：

诸法从因生，如来说其因。

诸法灭亦然，是大沙门说。

这关于因缘法的短短四句法语，让智慧超群的舍利弗马上证到入流果。所以对具足智慧的人，碰到沙门是最大的吉祥。

看到沙门能够心生欢喜的话，也可以带来很大的福报。玛答昆达利（Maṭṭhakuṇḍali）是个年轻的婆罗门，他的父亲非常吝啬，从来不布施。当他患了黄疸病时，他父亲也不请医生来治病，终于使他病入膏肓。他父亲知道他快要死了，叫人把他抬到门外去，以免来家里探望的人看到他的财富。

每天早上，佛陀出禅定后，都要透过神通看看世间有什么人需要他帮助，佛陀看见了无依无靠的玛答昆达

利。所以当佛陀与弟子到沙瓦提城去化缘时，就走到玛答昆达利家门口，吸引他注意。这时候的玛答昆达利虽然非常虚弱，看见佛陀时，仍然心生欢喜，对佛陀生起信心，在这充满善心的一刻，他往生了，投生至三十三天。

所以说只要你有信心，得见诸沙门是最大的吉祥！

非佛教徒可能不了解其中的吉祥，世人可能认为出家人无所事事，对社会没有贡献。他们忽略了出家人也是治疗人类精神疾病的心灵医师。他们通过开示人生的真谛和教导禅修来治疗当代人精神上的疾病。现今的医学界都认同许多病是来自心的贪瞋痴，中国著名的医学专家钟南山先生也说过：健康的一半是心理健康，疾病的一半是心理疾病。《黄帝内经》更是说“百病由心生”，说明心灵健全对健康的重要！

要治疗精神疾病要依靠沙门或出家人的教导，特别是禅修方面的指导。作为一个初级修学者，通过学习正念和慈心禅的练习，可以有效地减缓、削弱心病之根源——瞋恨、妒忌、焦虑、贪婪、恐惧和愚痴等不善心所带来的伤害。

据《世界科技译报》报道：美国玛赫里希处置大学，自然医学和预防中心主任罗伯特·施奈德（Robert Schneider）经多年研究后说：

“禅修静坐能够恢复身体的自我修复机制和自我平衡的机制，它对神经激素和部分神经系统都起作用，从而有助于缓解心脏病和其它一些疾病的症状。这种技术

是一个自然轻松的过程，能使你达到舒适安静的机敏状态。”

另外，科学家还发现，静坐时大脑中出现的大量  $\alpha$  波，可很明显地促进一种荷尔蒙激素的增长，从而会使血管扩张和血液畅通，会使人体组织细胞中进行新陈代谢不可缺少的物质——三磷酸腺甙水平明显增高，大大增强人体的免疫功能。

当我们掌握了正念与慈心禅的练习，沙门或出家人还会教导我们智慧禅，这有助我们彻底去掉恼人的贪瞋痴，当我们的烦恼被连根拔起，就能做一个真正快乐、自由自在和没有恐惧的人。

所以碰到沙门或出家人是很大的吉祥，虽然如此，但是碰到沙门或出家人时，如果我们不懂得恭敬地请教或询问正法，也很难从中获益。

### 讨论题：

- (1) 分享一下你作为居士与出家人交往的经历，为你带来什么利益？

## 30 适时讨论法

### (Kālena dhammasākacchā)

适时是指适当的时机。在适当的时机讨论佛法是一大吉祥，这将解答你对佛法的任何疑惑或修行中遇到的困扰，让你从中获得启发。比如说在修“正念于呼吸”的时候，突然看到很强的光出现，没有经验者就会产生疑惑，怀疑光的真实性，甚至怀疑自己会不会已经走火入魔；或当定力提升时，感觉不到身体的存在等。如果这些问题没有得到及时解答，修行者就会因害怕、疑惑而停止不前，造成修行上的障碍。倘若你及时请教有经验的善知识，善知识会解释你所体验的经验都是定力提升的结果。那你会心生欢喜，充满信心，可以快乐地继续前进。



善戒在美国教学时，一位美籍的学生写了一封信给善戒，信里提到她过去的经验：修习止禅时，她看到明亮的光，照耀她全身，身体也非常轻盈，甚至感觉不到有身体存在，她有一种无我的体验；行禅时也是轻飘飘，好像脚踏不到地。她说晚上精神特别好，睡不着觉，就这样连续了几天。她开始感到害怕，急于找到答案，于是她开始问同修们。因为同修们都没有这种殊胜的经验，于是以自己有限和肤浅的知识来判断她属于反常，甚至有的同修说她神经病。大家都公认她神经有问题，她也开始怀疑自己有精神病。于是，她便进入精神病院，医生把一个正常又“有定”的人当作精神病患者来治疗，这对她的身心不能不说是一种巨大的伤害。当她离开精神病院后，为了忘记以往禅修体验的“无我”的特殊经验，找回能够在美国籍以生存的自我，她开始吸毒，搞性关系，抽烟等不良行为。经过二十年的放荡生活，有一次她遇到一位比丘，并向他阐述自己过往禅修时的经验。那位比丘解释这是因为定力产生的殊胜经验，是可喜可贺的，她才仿佛从梦中醒来。可是她把禅修放弃了二十年这么久，再加上不持戒律，现在她很难在禅修上突破。

善戒读完她的书信，真是感慨万千。如果她有善知识的引导，及时讨论她的经验，又怎么会落到这个地步！在这里，我也想奉劝各位，不管是在家人还是出家人，不是自己精通的范围，不要随便帮人做判断或给予指导，免得误导别人。作为一位睿智的修行者，也要知道谁有资历和能力回答你的问题，不要随便把自己的经验向不资深的在家人或出家人和盘托出。我们要知道不是所有出家人精通经典和禅修。有的老师，碍于面子，无法对学生说自己不知道，就随意指导两句，哪知这随意的两句却可能误导别人一生，甚至断人慧命。

在修观禅达到“生灭随观智”的时候，也会看到非常强烈的光。没有体验过这一景象的人，还会错误地以为自己见到涅槃了，他以为自己已经达到目标，因此也会停止修行下去，这是一大损失。所以及时讨论佛法，向善知识请教甚是重要！

阿奴卢塔（Anuruddhā）因为适时向法将舍利弗尊者请教，并遵从舍利弗尊者的指导，很快便断除烦恼，证悟阿罗汉道果。

有一次阿奴卢塔去拜访舍利弗尊者，相互寒暄之后，他便坐下来对舍利弗尊者说：“吾友，我以超越世人眼界的清净天眼，可以看见大千世界。我精进不懈，正念、正知且无疑惑；我的身体平静无干扰，我的心专注于一处。然而，我的心却仍未从烦恼与贪爱中解脱。”

舍利弗尊者回答：

阿奴卢塔吾友，当你想到你的天眼时，慢心就生起了；当你想到自己坚定的精进、正念、无干扰的色身与专注一处的心时，掉举就产生了；当你想到你的心不能从烦恼解脱时，这就是忧虑。如果你能舍弃这三种障碍，不再注意它们，这将会对你有所助益，你应该就能将心引导到涅槃。

——《增支部》3集128经

这时，阿奴卢塔才发现自己的天眼神通竟然让自己产生我慢；自己想到的精进、正念、无干扰的色身与专注一处的心，其实是掉举；而当自己忧虑不能从烦恼解

脱，忧虑又成为自己的障碍！于是，他豁然开朗。如果不是适时把自己的问题向智慧第一的舍利弗尊者请教，他还看不到自己的障碍。遵循教导，他终于克服障碍，证悟阿罗汉道果。所以说，适时讨论法是一大吉祥！

**讨论题：**

- (1) 需“讨论法”时，你认为与什么样的人讨论是适合的？
- (2) 经中“听闻法”和“讨论法”，都有“适时”，对此你如何理解？



**Tapo ca brahmacariyañca,  
ariyasaccāna dassanaṃ;  
Nibbānasacchikiriya ca,  
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.**

自制与梵行，彻见诸圣谛，  
体证于涅槃，此事最吉祥。

## 31 自制

### (Tapo)

Tapo 有两个层面的意思：一是节制，二是热忱精进。注释解释，一是通过自我克制来抑制欲望和瞋恨，二是通过激发能量来去除修行上的懈怠和放逸。

修行者克制自己，少吃、少睡，少看、少听、少社交，来抑制汹涌澎湃的欲望。在家人在初一、十五通过守八戒可以抑制性和吃的欲望。若要持八戒，至少要持二十四小时，为什么呢？因为人们通常不在白天享受性激情，而是在晚上无所事事的时候容易想入非非，难以克制自己的情欲。在持八戒时，可以通过忆念佛、忆念法或忆念僧的德行，让心产生光明，生起喜，烦恼就会暂时被舍弃。如此，污秽的心被善巧的意行所净化。



自我克制也指对眼、耳、鼻、舌、身、意等感官的克制。佛陀建议弟子们守护根门，也就是说把心守在一个禅修业处，否则感官对象会通过感官接触产生贪爱或瞋恨而污染自己的心。在佛陀时代，有三位比丘来到寺院修行，第一位比丘下定决心要守护根门，不让他的心离开寺院；第二位比丘决定不让他的心离开他的住所；第三位比丘有更强的自我克制，他下定决心要守住心，不让他的心离开自己的身心。自我克制也是克制自己少生气，瞋恨和欲望都是修行的障碍，不自我克制，终将会成为它们的奴隶。

Tapo 的另外一个含义是热忱精进，通过激发能量来去除修行上的懈怠和放逸。

在古代，有一位居士非常非常有钱，当他听到佛陀开示生命是虚幻，富贵如浮云，生死轮回是苦，他感触良多，想一想的确如此，就决定抛开束缚自由的在家生活。他把所有的财产舍掉，就去出家了。出家后，他很精进修行，他害怕自己晚上坐禅时昏沉，打瞌睡，就决定通过行禅来克服昏沉和懒散，这就是 tapo 的含义——通过热忱精进，激发能量来克服障碍。他整夜都在行禅直到他的脚底疼痛出血，没法再继续行禅。他再次激发精进力，没办法行禅就以双脚双手爬行。他像动物般爬着修行，不让自己掉入昏沉。刚好，有一位猎夫就在附近狩猎，在黑暗中，他错以为爬行的比丘是一只野兽，就把矛投向他。矛从他背后贯穿前胸，在这样撕心裂肺的痛苦里，这位比丘还不顾伤痛，仍然继续爬行修行。

因此，精进不单指身体上的力量，也是指更为强大的精神力量。它不害怕痛苦，而是无畏地面对它们；它不逃避痛苦，而是以勇敢的心战胜它们。

为了我们自己的解脱，我们会发奋图强。菩萨为了圆满他的精进波罗蜜，以便成佛后能普度众生，也是充满热诚。

当佛陀还是菩萨的时候，有一世是只体魄强壮的猴子。有一天，有一个婆罗门跌进山谷里面爬不出来，就在那里哀怨地哭泣。那时候猴子听到他的哭声，深受触动，就想：我应该去救他！所以就跳进那个山谷，把这个婆罗门背到背上，然后从山谷里面跳跃出来。一只猴子要背一个人是超过它体力的极限的，所以当它把这个婆罗门救出来的时候，它感到非常的累，竟然睡着了。这个婆罗门望着睡着的猴子，不但没有感恩它救了自己的生命，还想自己正饿着肚子，便生起歹念要杀掉它以猴肉来充饥！这个忘恩负义的婆罗门就拿起一块大石头，向这只猴子的头砸去。猴子被石头砸到头，剧烈的疼痛使它突然醒过来了，当它意识到这个婆罗门想要杀自己，就马上跳到树上去。想一想，如果我们是这只猴子，面对这样忘恩负义的人，肯定会感到非常失望，掉头离开。但菩萨对这个人没有怨恨，他只想圆满他自己的决意和精进波罗蜜。菩萨想：“我既然想救他的命，我一定要救到底。他怎么对待我，那是他自己的业！如果我就这样放弃，他没有办法走出这片森林，最后肯定难逃一死，那我的努力都白费了呀！”所以为了指引婆罗门走出森林，它忍住痛，从一棵树跳到另一棵树，籍着它头上流出的血，婆罗门跟着它的血迹走出了森林。

讨论题：

(1) 自制 (Tapo) 的含义是什么？

(2) 结合自己的修行，你认为应如何实践“自制”？

## 32 梵行

### （Brahmacariyañ）

Brahma 的意思是圣洁、高尚或神圣，cariya 是行，所以梵行是指圣洁生活的修行。一些佛教学者将梵行的生活描述为出家生活和禁性欲的生活，梵行道是指遵循佛教的修行之路。论书从三方面来解释梵行：

1. 完全地禁性欲。
2. 修习四无量心或四梵住之慈（mettā）、悲（karuna）、喜（muditā）、舍（upekkhā）。

修习四梵住的行者对所有众生常常心存慈爱、悲心、随喜、中舍，这些高质量的心念可以减掉自己的烦恼，去除贪、瞋、痴、慢、疑，因此内心越来越清净、圣洁。慈、悲、喜、舍称为四无量心，是因为它们都以无量的众生作为修行的对象。这四种心都必须遍满到宇宙的一切有情，而不是只对一人或某一区域内的众生散播而已。

慈心（mettā）是希望一切众生幸福快乐的善念，一般指无条件、纯洁、普及的爱，是一种对众生没有分别心的爱。修慈心时我们会真诚地祝愿他人：

愿一切众生平安、健康、快乐。



悲心是欲救拔别人的心愿，当看到痛苦的众生，心中会感同身受而生起悲悯、同情，想要帮助、救济他们。但是当你与受难者一起痛哭流涕，悲就失败了。

随喜是看到别人欢喜和有所成就时，自己内心也随之生起欢喜和快乐，并祝愿他们的成就继续增长，不会消失。

舍是一种平衡、中立，对众生没有亲疏分别之心。它如此思惟：“我无法令到众生与自己快乐或痛苦。行善的人会快乐；造恶的人则会痛苦。由于他们的苦乐是与自己的业有关，我不能做什么去改变他们，他们要去面对过去业成熟带来的果报。”了解众生都是他们自己业的继承人，所以“舍”远离忧虑

和执著，舍弃了对众生的爱与恨，心中保持平舍，宁静和安详（不是指对人对事都不关心的漠然）。舍是四梵住最难做到的，因为众生都执著所爱和厌恶所恨，要对两者做到无爱无恨的确不容易。

### 3. 遵循八正道之路。

八正道是正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。八正道又可分为戒、定和慧三学——正语、正业、正命属于戒学；正精进、正念、正定属于定学；正见、正思惟属于慧学。遵循戒学可以帮助我们克制违规的烦恼，不破五戒；修习定学可以平定纷乱游荡的心，让心回到平静和安稳；修习慧学可以让我们如实知见我们身心是在不断变化的、是苦、是病、是箭、是不安全、是依靠因缘而生和空无自我。当智慧如此了知身心的真相，就会放下对它的执著，没有了执著，就是解脱，就是涅槃。最后的慧学是修行最终的目标，戒学和定学则是辅助。没有戒学和定学的辅助，慧学则不能圆满。

当我们如此修习戒定慧三学，我们就是在走梵行这一条路。

未出家的佛教信徒，也应该在适当时间遵守禁欲的戒律，至少在守八戒或在密集禅修时如此持戒。尽管每当欲望出现时，人们都必须与欲望作斗争，但当正念、正定和智慧提升时，一些激情澎湃的欲望会逐渐淡去，性生活失去它的吸引力，然后修行者可以得到离欲的快乐和利益。

讨论题：

(1) 梵行的含义是什么？

(2) 梵行生活对于在家人有何意义？

## 33 彻见诸圣谛

### (Ariyasaccāna dassanaṃ)

如果有人问你佛法的精华是什么，你应该回答是四圣谛<sup>17</sup>。佛陀说：“比丘们！因为对四圣谛的不随觉、不通达，我与你们在漫长的轮回中流转。”（《长部》16经）

彻见四圣谛是最大的吉祥。四圣谛是一个深奥的主题，不是三言两语就能解释清楚的，在此，善戒只是讲一个大纲。

什么是四圣谛？——苦谛、集谛、灭谛、道谛。

什么是苦谛？许多人觉得佛教老是讲苦，苦啊！吸引不了人。佛陀并不是因为要讨好别人才讲经说法，而是要让我们了解生命的真相。佛陀在《转法轮经》如此开示苦谛：生老病死是苦的，跟亲爱的人分离是苦的，跟你不爱的人见面也是痛苦，你所求的得不到也是痛苦。简言之，五取蕴是痛苦。

什么是五取蕴？——即执著色、受、想、行、识。“取”就是执著，执著色、受、想、行、识（或身心）是我、我的、我的自我，是永恒的，就会带来痛苦。五蕴都是无常生灭之法，它们随着因缘变化，受生无常生灭

---

<sup>17</sup> 要理解四圣谛的内容，请参考善戒法师之《正法初现》

压迫是苦的现象。这要你亲自通过智慧禅的体验才能真正领悟。

我们举色取蕴来解释，色就是身体，身体是由四大——地水火风组成，当你修四大分别观的时候，也就是不断观身体呈现的地水火风，随着定的提升，逐渐地禅修者会发现身体的轮廓不再清晰，只是地水火风的呈现。有的禅修者会体验到身体变成一堆泡沫，一粒粒的泡沫生起又灭去，灭去又生起，整个过程让人无法控制，也没有一个永恒的主宰。这难道不是苦的现象吗？所以佛陀说“五取蕴是苦”。

那痛苦的原因（集谛）是什么？就是爱欲。第一种爱欲是执著感官的爱欲（欲爱）。比如说我们的眼睛喜欢看到漂亮的，耳朵喜欢听到悦耳的，鼻子喜欢嗅到香的，舌头喜欢尝到好吃的，身体喜欢触到柔软舒适的，叫作感官上的爱欲。第二种爱欲是执著于生存（有爱）。凡夫都希望生命长存，所以他们不认为生死轮回是痛苦的。有些人更是执著于人界和天界的生命，希望通过造善业，下一世能投生为人或天神以便享受生命存在的快乐。第三种爱欲是无有爱，这是与断灭见相应的贪爱，认为人死后什么都没了。

那爱欲是否有办法断除？当然有，当禅修者证悟涅槃时，因为涅槃就是爱欲的息灭，这被叫做灭谛。

要如何证悟灭谛呢？这就要修习道谛。什么是道谛？——八正道。什么是八正道？正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。当你圆满修完八正道，

智慧就能彻知五取蕴是苦谛、舍去由爱欲组成的集谛、证悟涅槃的灭谛。这就是彻见苦、集、灭、道四圣谛<sup>18</sup>。

**讨论题：**

- (1) 什么是四圣谛？四圣谛为何重要？**
- (2) 在吉祥经的最后，佛陀如何将吉祥提升到更高的层次？你如何理解？**

---

<sup>18</sup> 要如何修八正道，彻见四圣谛，请参考善戒法师《正法初现》一书。

## 34 体证于涅槃

### (Nibbānasacchikiriya)

涅槃是熄灭了世间贪瞋痴之火，从痛苦中解脱出来的境界。当须陀洹道彻知了苦谛，断了集谛，证了灭谛，修了道谛，就会第一次亲证涅槃，须陀洹道果取涅槃为目标。那时须陀洹道斩断导致掉入四恶道的有身见<sup>19</sup>。有身见是导致凡夫掉入四恶道的罪魁祸首，当有身见被斩除，他就不再掉入四恶道。如果他没有提起更大的精进修行，最多也只会再生死轮回七世，便可证得阿罗汉道果，彻底地解脱轮回的痛苦。

所以说通过须陀洹道亲证涅槃是最大的吉祥。

#### 讨论题：

- (1) 为什么说通过须陀洹道亲证涅槃是最大的吉祥？

---

<sup>19</sup> 须陀洹道同时也断除了戒禁取和对三宝的疑。



**Phuṭṭhassa lokadhammehi,  
cittaṃ yassa na kampaṭi;  
Asokaṃ virajaṃ khemaṃ,  
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.**

接触世间法，心寂不为动，  
无忧、离、安，此事最吉祥。

## 35 接触世间法，心寂不为动

(Phuṭṭhassa lokadhammehi,  
cittaṃ yassa na kampati)

世间法指的是八种世间法，哪八种？即是利（成功获利）、衰（损失衰败）、誉（功德美誉）、毁（毁谤中伤）、讥（讥笑谩骂）、称（歌颂赞美）、乐（称心快乐）、苦（痛苦困难）。人活在世间，一定会碰到以上八种法。生意人有时瞬间得到很多利益，但是瞬间又破产。利益增上的时候开心大笑，称心快乐；损失衰败的时候就捶胸顿足，痛苦难堪。



与人交往，有时会被人称赞过，那时就愉悦得意，感觉飘飘然；但是有时候责备和诽谤就像不断射来的利箭，直击心扉，让我们恨得咬牙切齿。生活顺利时，春风得意，处处笑声；但是遇到挫折打击的时候又会让我们一夜之间白发苍苍，痛苦不堪。世间人的心就这样地不断地周旋辗转于这世间八法，没有办法掌握自己的快乐和幸福。

宋代文人苏东坡，才华洋溢，他有一个相知甚笃的好友是一位出家人——佛印禅师，平时二人在佛学、文学上总能相互讨论、切磋。有一次苏东坡从禅坐出定后，他喜孜孜地写了一首诗：

稽首天中天，毫光照大千，  
八风吹不动，端坐紫金莲。

他对自己的诗非常满意，立刻差书童过江，送给佛印禅师。佛印禅师看过后，莞然一笑，顺手拈来一枝红笔，即在苏东坡的诗上写了两个大字——“放屁”，再交给书童带回。

苏东坡本想佛印禅师会给他诸多的赞美，没料到回信中竟是讥笑的两个字“放屁”，不由得火冒三丈，连夜过江想与他理论。谁知佛印禅师早已大门深锁，出游去了，只在门板上贴了一付对联，上面写着：

八风吹不动，一屁打过江。

名人如苏东坡也免不了被世间的讥笑和赞美所动摇，更何况是一般人呢？原因何在？

佛陀说：当“利”现前时，一般凡夫并不懂得向内观照“利”已生起，它是无常，会随时改变的，因此洋洋得意地执着于“利”。当“利”真的应证了无常的真理，转换成衰败，他们就会捶胸顿足，也忘记了“衰败”也是无常，会改变的。同样的，当荣誉加身或被人毁谤中伤，当体验人生的痛苦和快乐时，他们也认为这都是永恒，无法改变的现象。不懂得观照无常，我们的心就随着世间八风摆动，作不了心的主人。

佛陀说：

他欢迎八风中的四顺境，即是利、誉、称、乐，抗拒八风中的四逆境，即是衰、毁、讥、苦。由于他的心不断地周旋辗转于欢迎与抗拒之间，故他无法从愁、悲、苦、忧或恼中解脱。

当利、衰、誉、毁、讥、称、乐、苦现前时，圣者懂得向内观照其为无常、痛苦并会随时改变的。如实了知它们的变化无常的实相，他的心并不会随着八风浮沉。他不会欢迎八风中的四顺境，或抗拒八风中的四逆境。由于他的心并不周旋辗转于欢迎与抗拒之间，故他得以从愁、悲、苦、忧或恼中解脱。因此，他得以超脱于生死流转。

——《增支部》8集6经

在佛陀时代，有一位将军的夫人邀请舍利弗尊者和其他僧人来她家做供养。当她正在亲力亲为供养僧众食物，有人给她送来一张纸条，上面写到她的丈夫和她十二位儿子在前往解决争斗的途中遭到袭击，全体人员被杀害。知道了这样一条可以让一位母亲和妻子撕心裂肺的噩耗，她没有像其他女人一样惊慌失措，痛哭流涕。相反地，她思惟生命无常，知道该走的人已经离开了，伤心悲痛只会影响她做布施的心情。于是她平静地把纸条放进腰间的口袋里，继续为僧人添菜加饭，仿佛没有发生任何事。当时，她的女佣拿着一瓶酥油来供养僧众，不小心跌倒在地，摔破了油瓶。舍利弗尊者不想这位夫人责备她的女佣，便安慰地说，一切可能损坏的东西终究会损坏。这位勇敢无畏的夫人平心静气地说：“大德，这样的损失是多么的微不足道。我刚才收到消息说，我的丈夫和所有孩子被人谋害了，我抑制住自己的悲伤，继续供养诸位尊者。”

这位睿智的妇女心并不抱怨和抗拒逆境，她接受当下的事实，心不为所动，表现出来的平静和勇敢气概，就是“**接触世间法，心寂不为动**”的最佳楷模。

智者时时不忘省思世间八风之无常变幻。他的心不会被合乎心意的事物而动摇、迷惑，亦不会对不合乎心意的事物而感到厌恶、抗拒。他的心坚定不移，不生苦恼，静寂清澄，安稳处乐。这是最高的吉祥。

——《增支部》8集6经

佛陀为人天导师，是一位至善的伟人，也躲不开世间八风的吹袭。在一次公共集会中，一个名叫金伽（Cinca）的卑鄙女人假称怀孕，诬陷佛陀和她有染，佛陀面带微笑地忍受着这样的侮辱，不过，邪不胜正，当金伽塞在腹部的枕头掉落下来的时候，谎言不攻自破，金伽落荒而逃，佛陀的清白得以澄清。

又有一次，有人控告佛陀在弟子们的合谋之下杀害一妇女，信以为真的无知村民猛烈地批评了佛陀和他的弟子们，佛陀默默地忍耐下来。阿难尊者却忍受不了，请求佛陀离开到另一个村庄。佛陀问：

“阿难，如果那些村庄的人也辱骂我们，我们应怎么办？”

“那么，世尊，我们将再前往另一个村庄。”

“这样的话，阿难，整个印度将没有我们容身之地。忍耐一些，这些辱骂将会自然终止。”

对无法逃避的毁谤中伤、讥笑谩骂，也许接受它、忍耐它，训练心不为所动才是最好的办法。

在日本《白隐禅师的逸话》中的一篇，讲述白隐禅师是如何训练心不为八风所动的故事。白隐禅师是一位修行有道的高僧。有一对夫妇在白隐禅师住处附近开了一家食品店，他们有一个漂亮的女儿。无意间，夫妇俩发现女儿的肚子无缘无故地大起来。这种见不得人的事，使得她的父母震怒异常！在父母的一再逼问下，她终于吞吞吐吐地说出“白隐”两个字。这对夫妻怒不可遏地去找白隐禅师理论，白隐禅师听完了对方的辱骂，只淡淡

地应道：“是这样的吗？”可事情并没有完，等那姑娘肚中的孩子降生后，姑娘的父母竟毫不犹豫地将婴儿送给了白隐，他们认为是孩子的父亲。这着实是让白隐禅师难堪的事，“一位出家的和尚，竟与民女通奸，还生了孩子，出的是哪门子的家！”街谈巷议不绝于耳，白隐禅师从一位受人尊敬的修行者，变成了人人唾弃的僧人。白隐禅师尽管名誉扫地，但他了解世间八风之无常变幻的道理，所以并不太介意，他没有任何辩解，只是认真、细心地照顾着孩子——他向邻居乞求婴儿所需要的奶水，买来其它婴儿用品，虽不免横遭白眼，或是冷嘲热讽，但他总是能处之泰然，他只想让那个孩子一天天健康、快乐地成长。一年后，那位没有结婚的妈妈，终于受不了良心的责备，决定不再欺瞒下去，她老实地向父母吐露真情：孩子的生父是在鱼市工作的一名青年。姑娘的父母羞愧万分，战战兢兢地去跟白隐禅师赔礼道歉，并想抱回孩子。白隐禅师仍然是淡然如水，在交回孩子时仍只是轻轻说道：“是这样的吗？”

能时常观照生命无法逃避的八风以及了解八风的变化无常，才能做到宠辱不惊啊！在利与衰、誉与毁、称与讥、乐与苦之八风中，但愿我们能观照无常，然后以平常心待之。那是人间最大的吉祥啊！

讨论题：

- (1) 书中举例，苏东坡虽然在禅理上颇有体会，却仍然做不到“八风不动”，你认为这是什么原因？
- (2) 我们要如何不被世间八风左右？
- (3) 谈谈你自己如何面对八风中的四逆境。

## 36-38 无忧、离贪、安

### (Asokaṃ virajaṃ khemaṃ)

无忧 (asokaṃ)、离贪 (virajaṃ)、安稳 (khemaṃ) 是三种相似的吉祥，属于阿罗汉的境界。无忧、离贪、安稳描述了完全解脱者的精神状态。这样的人的心是独一无二的，因为贪已经被彻底根除 (离贪)，他不再受欲望支配，不会因为内外得失而患得患失，所以没有忧苦，就像没有波浪的池水，永远保持平静安详。世间八风 (lokadhamma) 不会动摇他；他坚定地站着，目睹了周围人上演的一幕幕爱恨情仇，悲欢离合，虽然悲悯他人，但心却不受影响。与人相处，他如“狮子不畏吼声，风儿不沾网孔”般，潇洒自如。

优波先那 (Upasena) 尊者便是一个例子。

有一次，尊者舍利弗与尊者优波先那住在王舍城寒林蛇头岩洞窟处。当时，有毒蛇掉落在尊者优波先那的身体上。那时，尊者优波先那召唤比丘们：“贤友们！请你们过来，将我的这个身体放上床后，在这身体还未在这犹如拳中的粗糠般散掉之前，移到外面。”

舍利弗尊者很惊叹优波先那尊者的安详，他由此断定优波先那尊者是一位已经灭尽所有烦恼的阿罗汉。  
(《相应部》35 相应 69 经)

在《法句经 96》故事集阐述到一位七岁的男孩，剃度时专注观想身体的不净，证得阿罗汉道果。后来，小

沙弥陪同戒师提舍尊者，出发前往舍卫城，准备向佛陀顶礼。

半路上，他们暂宿某一村落的精舍。根据戒律，三天后小沙弥再也不能和比丘共睡一处，为了不让自己的戒师破戒，小沙弥决定彻夜不睡，只是坐在戒师的身边，精进禅修。提舍尊者也不想破戒，所以拿了一把扇子丢向小沙弥，示意他离开。但不幸的，扇柄却打瞎了他的一只眼睛。小沙弥不想让戒师有所愧疚，忍着痛苦，用单手遮住受伤的眼睛，出去打水，准备给提舍尊者洗脸。但当他单手捧水给提舍尊者时，尊者告诫他，服务别人时，应该用双手，才是有礼貌的行为。小沙弥只好平静地解释刚才所发生的事情，心中没有任何不满或怨恨。刹那间，提舍尊者被歉疚笼罩着，明白小沙弥实在是一位高尚的人，他谦虚诚恳地向小沙弥道歉。小沙弥告诉他说：

“尊者，这既不是尊者的错，也不是我的错，而是轮回的错。”

在漫长的轮回里，过去所造的恶业总是等待时机浮现出来，既然无法避免，就泰然处之！小沙弥呈现出来的就是无忧、安详的阿罗汉的气质。

梵授长老（Brahmadatta Thera）阿罗汉说：

无漏得解脱，  
无瞋心安宁；  
八风吹不动，  
断除贪瞋痴。

——《长老偈》441 偈

安稳是指远离危险的安全处，那是什么地方呀？涅槃。涅槃是远离危险、痛苦、愁悲、烦恼、老、病、死和再生的安稳处。不过，这只是比喻，涅槃是一切痛苦的止息。因为阿罗汉已经彻底断除贪瞋痴，所以不再轮回流转，因此也不再受生老病死的压迫，他对一切都没有了恐惧，时时处处安稳自在。想想我们内心对失去财产、亲人、青春、健康和生命的恐惧，就越发显现阿罗汉的安稳品质的弥足珍贵。所以阿罗汉的无忧、离贪、安稳，是最大的吉祥。

**讨论题：**

- (1) 通过学习本书，你对“吉祥”的含义，以及如何得到“吉祥”，与你之前的看法有什么转变吗？**



**Etādisāni katvāna,  
sabbattha maparājitā;  
Sabbattha sotthiṃ gacchanti,  
taṃ tesāṃ maṅgalamuttamanti.**

**依此行持者，所到皆不败，  
处处得幸福，是其最吉祥。**

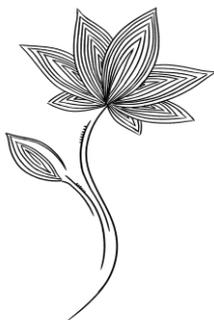
佛陀开示完 38 种吉祥后，用以上的偈来结束吉祥经。

当你能真正按此经去修行的时候，在任何时刻都能处在不败之地，不会感到害怕，处处获得幸福快乐，成为一个真正获得最高尚吉祥的人。

如果依照吉祥经开头篇“远离愚痴人，亲近善知识，礼敬可敬者”修行，人生已经成功了一半。再实践剩下

的所有吉祥，任何时刻我们都不会感到恐惧，相反，我们处处感觉幸福快乐，成为世间上值得被尊敬的人。

愿与大家共勉之！



## 结语

在生死轮回中流转的所有众生，都渴望得到吉祥、护佑。基于因果正见，我们首先应该明白，业才是我们的主人。吉祥是通过自己身体力行而获得，并不是向外求得的。

基于此正信、正见，在家的居士要主动结交善友、亲近善知识；通过培养恭敬、谦虚、感恩、忍辱等品德来调柔自己的心性；还需要努力学习和精通一技之长以养家糊口；选择适宜的住处安居，并悉心照顾自己的家人、亲戚；时时注意检视自己的身、口、意，多修福业（布施、持戒、禅修等十种福业），并避免造作不善业，才能保护自己与他人；进一步，还要在法上精进，通过多接近品德高尚的出家众以获得听闻正法的机会，通过

勤修戒定慧不断提升和净化自己的心，直到智慧趋于圆满；如此，在世间可以保持“八风不动”的平捨自在，更是为了最后达到完全无忧、安稳的出世间境界。

宠辱不惊，看庭前花开花落；

去留无意，望天上云卷云舒。

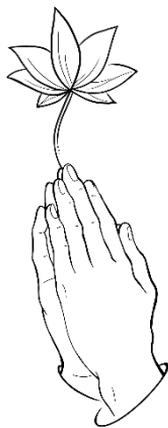
以下佛陀的教诲，可以总结吉祥经的要义：

Sabbapāpassa akaraṇaṃ,	诸恶莫作
kusalassa upasampadā;	众善奉行
Sacitta pariyo dapaṇaṃ,	自净其意
etaṃ buddhāna sāsanaṃ.	是诸佛教

——《法句经》183 偈

我佛大英雄，  
烦恼已断除，  
应向佛顶礼，  
一切遵佛嘱。  
灭贪断诸漏，  
正道光明途。

——《长老偈》47 偈



## 附录：《吉祥经》巴利文学习

### Maṅgala Sutta Pāli-sikkhā

Evaṃ me sutam: ekaṃ samayaṃ  
bhagavā sāvatthiyaṃ viharati  
jetavane anāthapiṇḍikassa ārāme.

如是我闻：一时，世尊住在舍卫城祇树给孤独园。

Atha kho aññatarā devatā  
abhikkantāya rattiyā  
abhikkantavaṇṇā kevala-kappaṃ  
jetavanaṃ obhāsetvā yena bhagavā  
tenupasaṅkami.

尔时有一天神，于后夜分，身放诸光明，照亮了整座祇树园，来到世尊处。

Upasaṅkamitvā bhagavantam  
abhivādetvā ekamantaṃ aṭṭhāsi.  
Ekamantaṃ ṭhitā kho sā devatā  
bhagavantam gāthāya ajjhabhāsi.

天神向世尊顶礼过后，就站在一旁，以偈诵对世尊说：

Bahū devā manussā ca,  
Maṅgalāni acintayum;  
Ākaṅkhamānā sotthānaṃ,  
Brūhi maṅgalam-uttamaṃ.  
Asevanā ca bālānaṃ,  
Paṇḍitānañ-ca sevānā;  
Pūjā ca pūjaneyyānaṃ,  
Etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

众多天与人，思惟诸吉祥，希望得安乐，请说最吉祥。远离愚痴人，亲近善知识，礼敬可敬者，此事最吉祥。

Patirūpa-desa-vāso ca,  
Pubbe ca kata-puññatā;  
Atta-sammā-paṇidhi ca,

居住适宜处，往昔修福业，自立正志向，

<b>Etam maṅgalamuttamaṃ.</b>	此事最吉祥。
<b>Bāhu-saccañ-ca sippañ-ca,</b>	博学有技能，
<b>Vinayo ca susikkhito;</b>	善学持戒律，
<b>Subhāsītā ca yā vācā,</b>	善说诸正语，
<b>Etam maṅgalamuttamaṃ.</b>	此事最吉祥。
<b>Mātā-pitu upatṭhānaṃ,</b>	奉养父母亲，
<b>Putta-dārassa saṅgaho;</b>	照顾妻与子，
<b>Anākulā ca kammantā,</b>	操守于正行，
<b>Etam maṅgalamuttamaṃ.</b>	此事最吉祥。
<b>Dānañ-ca dhamma-cariyā ca,</b>	布施与法行，
<b>Ñātakānañ-ca saṅgaho;</b>	接济诸亲族，
<b>Anavajjāni kammāni,</b>	行为无过失，
<b>Etam maṅgalamuttamaṃ.</b>	此事最吉祥。
<b>Āratī viratī pāpā,</b>	避离诸恶事，
<b>Majja-pānā ca saññamo;</b>	自制不饮酒，
<b>Appamādo ca dhammesu,</b>	于法不放逸，
<b>Etam maṅgalamuttamaṃ.</b>	此事最吉祥。
<b>Gāravo ca nivāto ca,</b>	恭敬与谦逊，
<b>Santuṭṭhi ca katañ-ñutā;</b>	知足及感恩，
<b>Kālena dhammassavanaṃ,</b>	适时听闻法，
<b>Etam maṅgalamuttamaṃ.</b>	此事最吉祥。
<b>Khantī ca sovacassatā,</b>	忍辱易受教，
<b>Samaṇānañ-ca dassanaṃ;</b>	得见诸沙门，
<b>Kālena dhamma-sākacchā,</b>	适时讨论法，
<b>Etam maṅgalamuttamaṃ.</b>	此事最吉祥。
<b>Tapo ca brahma-cariyañ-ca,</b>	自制与梵行，
<b>Ariya-saccāna dassanaṃ;</b>	彻见诸圣谛，
<b>Nibbāna-sacchikiriyā ca,</b>	体证于涅槃，

**Etaṃ maṅgalamuttamaṃ.  
Phuṭṭhassa loka-dhammehi,  
Cittaṃ yassa na kampaṭi;  
Asokaṃ virajaṃ khemaṃ,  
Etaṃ maṅgalamuttamaṃ.  
Etādisāni katvāna,  
Sabbattha maparājitā;  
Sabbattha sotthiṃ gacchanti,  
Taṃ tesaṃ maṅgalamuttamanti.**

此事最吉祥。  
接触世间法，  
心寂不为动，  
无忧、离贪、  
安，此事最吉祥。  
依此行持者，  
所到皆不败，  
处处得幸福，  
是其最吉祥。



## 回向

愿以此功德，回向给师长们、父母亲及一切亲属、人类、梵天、帝释天、魔罗、诸天神众，及护法神、阎罗、一切冤亲债主，或不相识的人，愿他们都得到和平与安乐，并带来吉祥与幸福。愿我们生生世世不要碰到愚人，结交善知识，直到证悟涅槃。

愿所有成全此书的善知识，一样得到和平与安乐，吉祥与幸福！愿此善行成为我们大家证得涅槃、解脱生死轮回的助缘。

愿我们往生的亲戚，获得我们回向的功德，愿他们离苦得乐！

萨度！萨度！萨度！

## 捐助正勤乐住禅林

我们欢迎您慷慨捐助正勤乐住禅林的维修，以便正法久住，饶益大众。您也可以供养食物，以滋养僧团和在家修行者的色身，让其梵行延续。

布施及供养方法请游览：

<https://www.sayalaysusila.net/donation/>

或电邮联络：

[appamadavihari@gmail.com](mailto:appamadavihari@gmail.com)