

《吉祥语》序 .....	vi
吉祥尊者的意愿 .....	ix
关于兜率天修行林 .....	xii
奉献给世界一份无私的真 .....	xiv
第一篇：净化自己、真心奉献 .....	1
善待别人 .....	1
以身弘法 .....	1
最好的奉献 .....	1
缘起智慧的利益 .....	2
盲人 .....	3
相信与知道 .....	4
健忘轮回 .....	4
死亡的艺术 .....	5
把握好临终 .....	5
谁先到？ .....	5
何谓浪费 .....	6
可否无悔？ .....	7
为梦想付出代价 .....	7
名言的启发 .....	8
假好朋友 .....	8
突破障碍 .....	9
现在朝往哪里最重要 .....	9
做好本分 .....	10

真心认错 .....	10
先纠正自己 .....	10
箭靶 .....	11
别追求别人的尊重 .....	12
谦虚（一） .....	13
谦虚（二） .....	13
抱火不放必自苦 .....	13
坚定与固执 .....	14
冒业 .....	16
不随感受 .....	17
斗鸡与斗人 .....	17
莫回踢人屁股 .....	18
弱者 .....	18
没有万事如意 .....	18
丢掉垃圾，轻身上路 .....	19
把垃圾都转成黄金 .....	19
在逆境中用法的力量 .....	20
勇于面对考验和磨练 .....	21
面对挫折与错误 .....	22
见鬼 .....	22
疤痕与教训 .....	23
无我的力量 .....	23
第二篇：为了众生、真心禅修 .....	25

舒服的猪仔路 .....	25
包容 .....	26
真心禅修 .....	27
有机修行 .....	28
骑快马 .....	29
对邪念笑一笑 .....	29
因与果 .....	29
最好的善巧 .....	30
有波罗蜜的人如何表现 .....	31
独处 .....	31
怎样的鸟飞得最快 .....	32
战鼓与大象 .....	32
童心 .....	33
进步（一） .....	34
进步（二） .....	35
下山是为了上山 .....	37
逆流不退 .....	38
只跟自己比 .....	38
别跑了百步笑十步 .....	39
来什么接什么 .....	39
诚信 .....	40
功德是本钱 .....	40
心影的培育 .....	40

第三篇：法的领导、亦为众生 .....	42
法的领导学 .....	42
才德兼备 .....	42
真惠是持久之道 .....	43
领导真正的定义 .....	43
谨慎造业 .....	44
勿小看世间法 .....	44
物以类聚 .....	45
领导的慧眼 .....	45
看到别人的潜质 .....	45
爱才惜才 .....	46
多随喜莫妒忌 .....	46
苦、乐、平淡的考验 .....	47
以清明的心做决策 .....	48
能被纠正是幸福 .....	48
四圣谛的精神 .....	49
依法如实 .....	49
依法如实的生命智慧 .....	50
因缘不平等 .....	51
平等慈悲与分辨 .....	52
表面平等的需要 .....	53
欺善怕恶是大忌 .....	53
火苗 .....	53

金螺丝又奈何 .....	54
反对者何其多 .....	55
主动与被动 .....	56
承担善业 .....	56
多少承担力多少好 .....	57
第四篇：种种因果、真实不虚 .....	58
悟错用错 .....	58
此果非自彼因（一） .....	58
此果非自彼因（二） .....	59
真正的信心 .....	60
如实的信心 .....	61
美好因执着而破坏 .....	62
有私心的爱易受伤 .....	62
现代爱情观 .....	63
分享 .....	64
放生（一） .....	64
放生（二） .....	65
机会 .....	67

## 《吉祥语》序

为了加强学生对佛法的情操，以及怀着一份真心为学生制造良好的修行条件，吉祥尊者于 2010 年 3 月率领八十多位僧俗弟子浩浩荡荡来到佛教的发源地——印度，展开了首次，也是唯一一次的神圣法旅。八十多人组成的朝圣大队伍，并没有带着太多的策划，只靠着群体高度纪律和兄弟姐妹般和气与团结精神，顺利完成了整个朝圣旅程，每个朝圣队员无不法喜充满。

完成大约两个星期的朝圣之旅后，大队继续北上尼泊尔喜马拉雅山中区的 Dhampus 村进行为期三个月的密集禅修营。许多禅修者都在此殊胜的环境下获得禅修突破，因此给吉祥尊者带来很大的鼓舞，于是尊者继续策划在北印度的喜马拉雅山区寻找另一个禅修地点。就在 2010 年 6 月 11 日，一批为数不多的僧众进入北印度的喜马偕尔省（Himachal Pradesh），来到位于海拔一千五百多公尺的库鲁县（Kullu）里的一个苹果园安顿下来，并殷切期盼他们敬仰的戒师和精神导师——帕奥禅师与吉祥尊者在 7 月 22 日莅临，一起和僧团度过 2010 年的雨安居。

2008 年以来，吉祥尊者鞠躬尽瘁的教学与栽培，终于带来令人欣慰的成果：僧团成员当中出现了优秀

的教禅师资，而且经过了两年多领导学的薰陶，尊者觉得僧团接手团体的管理与教学的因缘已经成熟，于是，在进入2010年雨安居之前，吉祥尊者正式向僧团宣布放下一切教学任务，以便开始个人的长期闭关计画，并积极向「跨越区域国界的理念」迈进——为兜率天修行林寻找另一片湛蓝广阔的天空，在印度与尼泊尔的喜马拉雅雪域开办雪山道场，盼望未来的学生们都有机会到神圣洁净的喜马拉雅山修行。

怀着一份感恩，与纪念吉祥尊者为学生、团体、兜率天修行林、僧团、正法以及芸芸众生所作出的奉献，我们惦记尊者的循循善诱，摘录了尊者自2008到2010年间给予学生们的小参、佛法开示、个人辅导和教诫时的教学精华、教诲、训诫、解惑和叮咛。这些给我们带来鼓励、吉祥、智慧、启发性的语录，内容涵盖了基本做人、处事、修行、管理和领导等，不仅可以运用在修行，而且还可以活用在一般世俗的日常生活中，无论是出家或在家都一样管用。

吉祥的话语与我们在印度朝圣、尼泊尔禅修营和雨安居时所拍摄的写照搭配，希望能更彰显出文字的轮廓与含蓄。这些写照也在记叙着我们的心情和足迹，气势浩瀚的雪山也在衬映着出家那种寥廓无羁的生命。

身为受过尊者恩惠的弟子们，我们抱着一颗真诚

的心希望与一切有缘人共同分享我们在亲近吉祥尊者时所得到的法益与真惠，也愿大家一起同沾我们成长与蜕变的喜悦，同时也作为我们「奉献给世界一份无私的真」的一份法礼，《吉祥语》这本册子就因此而诞生。

由于时间匆促，再加上资源有限，我们只能出版附有十多张彩照的《吉祥语》简册版，希望未来因缘具足时再继续出版比较完善的《吉祥语》第二版。欲知《吉祥语》最新版，可以到访兜率天修行林网站 <http://tusitainternational.net/> 以跟进最新消息。

弟子众合写于

2010年9月

印度—Kullu 雨安居

## 吉祥尊者的意愿

曾经有一回，吉祥尊者在台湾的一个佛教团体给完一场佛法讲座后，有个人向尊者说：“尊者，您的《自然的代价》我读了十七遍，觉得非常受用，能不能允许我们以这本书作为佛学的教科书？”尊者听后就拒绝他的一番好意，并推荐他们应该以佛陀的经典如《法句经》作为教科书。由于这段小插曲，让尊者心中沛然涌现这个意愿，并希望将之放进所有书籍中，以提醒读者们：不要忽略了佛陀的经典！吉祥尊者本身的著作并无法取代佛陀的经典，吉祥尊者的肺腑语录更是无可邈逾佛陀的金玉良言。

2006年帕奥禅林雨安居期间，因禅林以华语教禅的师资窘乏，帕奥禅师便指示吉祥尊者下到禅林下院协助教禅。此时尊者对教学尚未有充分准备，只是因众生需要、因缘促使和本着慈悲心怀，尊者禀承师旨，开始了教学工作。尊者一向认同并赞叹传统的教学方式，即能掌握巴利语和引经据典，鼓励并盼望学生将来都能达到这种要求。然而在学生找上门的当下，尊者只能运用他最懂、最有效的教学方式，尝试弘扬佛陀古老的经典，借由生动的方式及通俗易懂的教学，可以更有效率地解决现代人所面对的生活问题。

吉祥尊者本身来自一个自由的世界，在传法时运

用自由风格，通过现代人最容易理解的方式搭配活泼的语言能力，自然地把古老的智慧发挥得淋漓尽致。尊者就像一座桥梁，把我们现代人的心膺接上古圣贤的智慧之扉。虽然，如此风格难免会失去传统的权威和风采，但在没有语言的束缚和隔膜下，反而令学生们，尤其是那些文化背景来自复杂的都市型学生受益无穷。对他们来说，尊者开示宛若甘露沁人心脾，原来佛法就是那么的生活化、亲民化、人间化，并不是他们想像中那么莫测高深，玄之又玄，而是当下即可实践，结惑当解，从最低层次的生活到较高层次的止观都能学以致用。在受益的当下，学生们也希望能以简单有效的方式，记载及分享所学到的佛法。

在学生们一再催促，尊者也不反对出版任何可以利益到众生或可以令众生减少贪嗔痴、导向正法的书籍。只是尊者一再叮咛，他的原意是希望通过这些书籍，能够善巧地接引人们进入原始佛法的堂奥，有因缘就应该再进一步去阐究佛陀原始的巴利经典。基于一些前人的借鉴，尊者不希望《自然的代价》和《吉祥语》这些书会诃节传统教学的权威和主流，或完全取代佛陀的圣典。更不希望将来的学生只是记得这些书的教诲及尊者本身，而渐渐失去对佛法更深的了解和对佛陀的认识，而赓衍成个人崇拜主义，或演变成对老师的执着。特别是有些学生因为对老师的执着而

无法再向其他老师学习，这些都是吉祥尊者不愿意看到的事。

吉祥尊者再次对于本身在弘法教禅时不能掌握好巴利语和引经据典而深感遗憾。怎奈出家恨晚，黄金岁月已逝，内修心切敦逼，今生已经无法再达成尽善尽美的心愿，如今尊者只想专心一志去完成修行的任务。对于学生的期望是：希望未来的学生们可以达到帕奥禅师所要求的水准，不仅成就止观，也能精通巴利三藏，在弘法教禅时尽可能引经据典，懋扬佛语。这也是吉祥尊者常许的善愿之一：愿他的弟子们都能够青出于蓝，不要只依尊者目前的水平作为圭臬。

对于尊者强烈的修行意愿，身为受过法益与真惠的弟子们也衷素支持。有朝一日，学生们也希望能够跟随尊者的步伐，学成教法一段时期后，禅师轮流替换的教禅制度能够提供良好的机会让禅师们继续闭关，潜修充电，以便能够一心一意去体证更敞亮高妙的法和培育出更纯青善巧的能力，以给这个世界的众生带来更长远的福祉、饶益和真惠。

2011年4月12日

弟子笔于

古晋 Tusita 2

## 关于兜率天修行林

“兜率天”这个名字，传达着一个从光明走向光明的讯息：在幸福中不放逸，在快乐中继续精进，在祥和珍惜和谐的善缘。在平常中珍惜每一个修行增上增善的缘机，互相提携。

“兜率天”是一个充满修行气氛的欲界天。天神们都在快乐中学法修法，气氛和谐，相珍相惜。

我们把“新山肚”的修行道场取名为“兜率天修行林”，希望来修行的修行人都能效法兜率天天神们的宗教情操，一心向法，依法共处，共同提升自心，共同在法上成长。

修禅，特别在培育基础定的阶段，很需要一个安稳，和谐，充满清净喜悦的气氛。但我们也醒觉到一个生命的现实：众生都不免带业学法。我们要以慈悲喜舍的无量心给予包容提携，唯有一开始即准奠定一个共同净化的基础，即互相包容对方的不圆满，给所有真心选择自爱受教的人一个机会得到法的引导与提携，才有可能在这末法时期的人世间，活出兜率天的修行楷模。

所以我们的任务是更重大的，我们要面对的考验是更艰巨的。要在人间活出兜率天一般的修行生命，需要更多的无私真心，勇气忍耐，坦然承担与如实远

见。

不要带着享受兜率天的幸福果报之梦想而来。要怀着营造兜率天的修行善因之奉献之心。在因上下真工夫，不在果上苦苦追求。

让我们老老实实，真心踏实地走这一程修行路。每一个走进来的人，都有奉献的责任。不为求得到什么样的回报，先从付出一颗至诚的真心开始。

是为自己，却也是为众生；

是为众生，却也为了自己。

让我们在“兜率天修行林”修慧修福，也同时为众生当个好福田，给自己，给众生活出一份法的真希望与真光明。

放下自我私心，走出一个自惠惠众的一步。

欢迎大家到来“兜率天”，一同造福，一同当个好福田，活出佛法僧三宝的理念。

南无本师释迦牟尼佛！

## 奉献给世界一份无私的真

2008年2月，五位比丘来到了古晋，与古晋菩提法苑结下了深厚的情谊。

短短十天的相会，留下了美丽的承诺，如梦、如真。

一个月后，志同道合的比丘兄弟们再次在古晋相会。于是，一群寻真的人儿开始了一程肝胆相照的法之旅。

2008年7月18日，位于古晋新山肚的兜率天修行林成立了。十一位比丘、十位沙弥及两位老尼师在此进入雨安居。与此同时，两位比丘和四位尼师亦在古晋十一哩的菩提禅林入雨安居。古晋菩提法苑燃起了希望之火，开始背负护持正法传扬、协助僧团振兴的历史性任务。

他们说，即使是如此小规模出家群，在马来西亚还算是第一次。也许，但不是为了创新，而是要承先启后，为的是佛陀原始的教化，为的是众生离苦得乐的法业。

年轻的团体，年轻的心儿，忠实地披上了古老的智慧与经验，从此默默谦劳。有人说他们清高，他们却只是踏实地向前走。

2009年7月7日，二十二位比丘、六位沙弥在兜

率天修行林入雨安居；三十位尼师亦在数位来去的居士伴随下在菩提禅林入雨安居。狭小的修行空间开始不胜负荷。但他们分享，她们相融，无怨，只叹息还有一些寻真的人儿停留在门外。

有人说他们在一年里带来了革命般的奇迹。有人归功于龙天护法，有人说是他们那赤子般的真心……内圈人却只看到了平凡。问他们的首领，他说：是法的力量：你、我、他、她心中的每一份平凡的法的力量。

无我、无私、真心、奉献，把自己完完全全奉献给三宝吧！先把自己修好，开发出无限的法的力量：先点亮自己，你将能点亮别人。

你瞧，他们来了，他们的爸爸妈妈都来了，他们的伴侣都来了，她们的儿女都来了！他想把他的法喜与她们分享，她想把她的法光与他们分享。从此他们与她们延续了兜率天的美丽气氛。

他们从来不认为自己圆满。他们说：他们愿善用当前不圆满的内外世界，迈向真实，迈向安稳圆满的涅槃。

这是一个古老的使命：他们与她们，要努力做好作为世人的好福田。于是他们与她们致力于净化内心。自爱、爱他；爱他，自爱；完全没有矛盾，只是相融。

让法脉渊远流长吧！年轻的心儿！

让众生看到希望吧！勇敢的先锋！

让群雄从此敢于梦想，智勇地把法的理想、爱的理想落实。

就从兜率天修行林开始。

朋友，您是否愿意走进来参与兜率天的善，共同为佛陀的法脉之延续与弘扬、僧团的振兴与壮大、众生的提升与真惠，奉献您的一份心、一份力，与他们一起，像她们一样，奉献给世界一份无私的真？

# 第一篇：净化自己、真心奉献

## 最好的奉献

一个人只要把他的一生燃烧得最灿烂，就已经是对这个世界作出最好的贡献，同时也为所有曾护持与帮助过他的人带来最好的回报。



## 善待别人

不要问别人带给你什么，要问自己带给别人什么；不要问别人如何对待你，要问自己如何对待别人。放掉自己的私心，先善待别人，无论别人怎样对待你。

## 以身弘法

要点燃他人手上的蜡烛，我们自己的手上必须要有火；同样地，要为他人照路，首先自己的心要有光

明；要给众生带来快乐，首先要懂得给自己带来快乐。如果弘法者连自己都没有得到法的利益，怎么可能给别人带来真正的法益？连自己都没有得到法喜，他怎么能给别人带来法喜？一个没有真正体证到有因果轮回的弘法者，连他自己对因果轮回也未必有十足的信心，那么，他怎会有强大的说服力去说服别人要相信因果轮回呢？真正的弘法方式，就是从自己内心开始做起；最强的弘法方式，就是先让自己体证到法，如证实因果轮回的存在。没有任何的弘法能比弘扬自己体证的法来得更有力量的了。

## 缘起智慧的利益

缘起是非常珍贵且重要的修证，当一个人对缘起有深刻的理解和体会时，他可以很坦然地接受生命所遭遇的一切，并能够以积极的态度为自己和他人的生命注入善因。因为他知道现在的因缘对未来有很大的影响，所以他会努力在因上下功夫，不会在果上执求。同时对自己和他人更容易生起体谅心。

缘起的修法有很强的净化力量，而且有非常实用的价值。当缘起观照的越仔细，因果关系就会越清楚，如此就不会再为自己注入不对的因，对处理世间的事情也会非常有帮助。世间事物总逃不了因果关系，因做对的人，最终的结果一定会好；因做不对的人，无论他如何打拼，最终结果还是不好。

缘起的智慧能让我们洞悉轮回，也让我们看清在轮回中并没有一个永恒不变的自我，可是又有因果关系在里头。缘起最重要的是能破除人们的种种邪见，人们因为不了解缘起，不知见因果轮回，所以这个世间充满种种的问题。你看，人与人之间的斗争、种族与种族的斗争、以色列人与巴勒斯坦人的战争、淡米尔人与锡兰人的斗争等 都是因为不了解缘起而有的。他们总是呐喊：“我要为我的民族奋斗！我要为我的种族争取权力！”但是争来争去的结果，最后还是一场空。为什么呢？不要说下一世还有机会投生回到自己的民族，连再做人的机会也未必有呢！

即使只是思维缘起都有很强的力量，更何况是体证缘起。

## 盲人

不懂得自然界法则的人，活着就像一个眼盲的人一步一步走向悬崖一样，死得不明不白。地心引力法则不会因为他是盲眼而可怜他，或免除他不摔下悬崖，任何人想要违反地心引力，就会摔下悬崖粉身碎骨。同样的，不管知不知道有业力法则存在，任何人只要造善业就会得到快乐，任何人造恶业就会得到痛苦。

## 健忘轮回

健忘，是人类的问题。因为健忘，人们造恶，他们忘了以前因为造了恶而投生到地狱、畜生道、饿鬼道，受尽种种的苦。



因为健忘，人们放逸，忘了他们经历过种种的因果关系。因为健忘，人们一而再的掉进同样的陷阱，犯上同样的错误，重复着同样的业的模式。为什么会健忘呢？因为经过母胎就很容易健忘，如果是化生的就比较容易记得，胎生的都很容易健忘。

## 相信与知道

「相信」因果业力，与「知道」因果业力的差别是什么？举例来说，「相信」的力量可能只达到一百万元，若有超过一百万元的诱惑可能就经不起考验了，无法坚持了，开始接受贿赂了，做些不如法的事了。

而「知道」的力量是：即使超过一百万、一千万

也不会接受。因为一个知道前面就是悬崖的人，怎样都不会想再跨一步让自己摔落悬崖粉身碎骨

## 死亡的艺术

生活的艺术就是死亡的艺术，而死亡的艺术来自生活的艺术，两者分不开。

有些人曲解佛教，总爱说佛教徒整天讲死，却不知要好好的活。其实佛教是在教导人们如何好好的活。要懂得好好的死就要懂得如何好好的活，懂得好好的活就会懂得如何好好的死，道理其实就是这样。

## 把握好临终

想要把握好临终一念有两个要点：

一、学习够洒脱，够实在，现在只关心现在的事，不懊悔。二、平时就累积雄厚的功德，这在紧急的时候很好用，因为随手一捉就是黄金。如果你周围是粪便多过黄金的话，那么你随手捉到粪便的机会当然比捉到黄金高。就像你平时做很多功德，万一临终当下守护不了心，或意识昏迷，你随手捉到黄金的可能性会比较高，也就是说，善业成熟的机会比较高。

## 谁先到？

许多人喜欢歌颂：“明天会更好”，对明天充满无限的希望……

有句话说：Which comes first, tomorrow or next life? Who knows?

明天先到还是下一世先到，谁知道？

不要老是期盼明天而不珍惜现在，要好好活在当下，充分地把握现在，把现在发挥得最好。积极为当下注入正确的因，不管明天有没有到来，现在最快乐，当下就活得最有意义。

## 何谓浪费

当初我选择放弃世俗的成就，决定要走修行的道路时，别人抱着惋惜的眼光问我：“难道你不觉得很浪费生命吗？你以优等生考进了大学，攻读了四年的法律，从法律系毕业出来的你，未来的前途可是一片美好啊！”

我回答说：“我浪费四年的时间还好，如果我不放下去寻求真理，那才是真正浪费我一辈子的时间。够了，浪费四年的时间学习世俗的学问已经足够了。如果有机会寻求真理我却错过，选择过着世俗的生活，相对之下，那才是真正的浪费。”

当时我的父亲也很难理解我的决定，我告诉父亲：“我已经背着铜铁沙石走了二十八年头，如今给我遇到了钻石和黄金，你认为我应该怎么做呢？如果我这样想：‘喔，我辛苦地背了这些铜铁沙石那么久了，如果我现在放下它们的话，那实在很可惜’，这

个想法是非常愚蠢的。如果我确定它们是比较没有价值的，即使已经背了很久，我也应该把它们放下，然后拿起更有价值的、更珍贵的。”

## 可否无悔？

试试以真心坦诚地问问自己：“如果三十年后看回现在，你会不会后悔你今天所作的一切？”若打从内心深处，你觉得你的决定是正确的，如法的，能为自己带来长远饶益和幸福，那么就坚毅勇敢地踏出第一步吧。

## 为梦想付出代价

愿意为自己的梦想付出代价的人，他的梦想就很容易实现。很多人在童年或青年时都有许多美丽的梦想，但随着年龄增长，面对种种现实考量后，了解到要实现生命的理想就必须愿意付出代价，于是内心曾经有过许多炙热的火焰渐渐被无情的现实扑灭了，美丽的梦想也通通放弃了。其实，这都是因为不愿意为自己的理想付出代价。若你愿意付出代价，那么再伟大的理想也会成就，只要因做足了，当因缘成熟时自然就会成。

天底下有谁的理想会比成佛的理想还要伟大呢？然而，只要愿意付出代价，即使最艰苦卓绝的菩萨道，总有一朝也能完成。如果菩萨都能够成佛，那

么这个世间几乎没有什么美丽的理想和梦想是不能被实现的，只是愿不愿意付出代价而已。

## 名言的启发

无限启发吉祥尊者的名言：Only those who can see the invisible can do the impossible.（唯有能见人所不见者，方能成人所不能成。）

## 假好朋友

我们都有一个非常要好的朋友，朝朝暮暮与我们相处，陪着我们一起走了非常遥远的旅途。一路上，我们时常给他无微不至的照顾，讨好他、顺从他、供奉他、包容他、体贴他，给他无数恩惠。

但是，这个朋友却经常在我们不觉察时，跑到我们背后狠狠地插我们一刀、踢我们一脚、扯我们后腿、背叛我们、出卖我们、折磨我们、打压我们，让我们受尽无数的痛苦。但很奇怪的，我们依然不肯舍弃他，我们依然会给他无微不至的照顾，讨好他、顺从他、供奉他、包容他、体贴他……

这个朋友到底是谁呢？这个朋友就是“五蕴”。为了让他高兴，我们追求很多欲乐来满足他；为了安抚这个不满的他，我们要跟别人战斗；为了保护他，我们造种种恶业。直到堕落苦界，受尽痛苦后，才发现原来他是不可依靠的、生灭的、无常、苦、无我的，付出

种种努力和奋斗后才发现原来这个朋友是空洞的。所以，看到这个朋友的真面目非常重要，为什么呢？因为看清楚他的真面目后，我们才会心甘情愿的舍弃这个假朋友，远离这个假朋友。越早认清他越好。

## 突破障碍

有些人即使碰到很大的障碍也能突破，有些人即使碰到小小障碍就被卡得动弹不得。是什么原因造成这样大的差距呢？

越懂得善用法的人越容易突破障碍，一个懂得突破障碍的人就是懂得善用佛陀智慧的人。

### 现在朝往哪里最重要

我们在哪里并不重要，最重要的是我们正往哪里走。无论过去错得多离谱都无所谓，那已经是过去，最重要的是我们要怎样把现在做得最好。



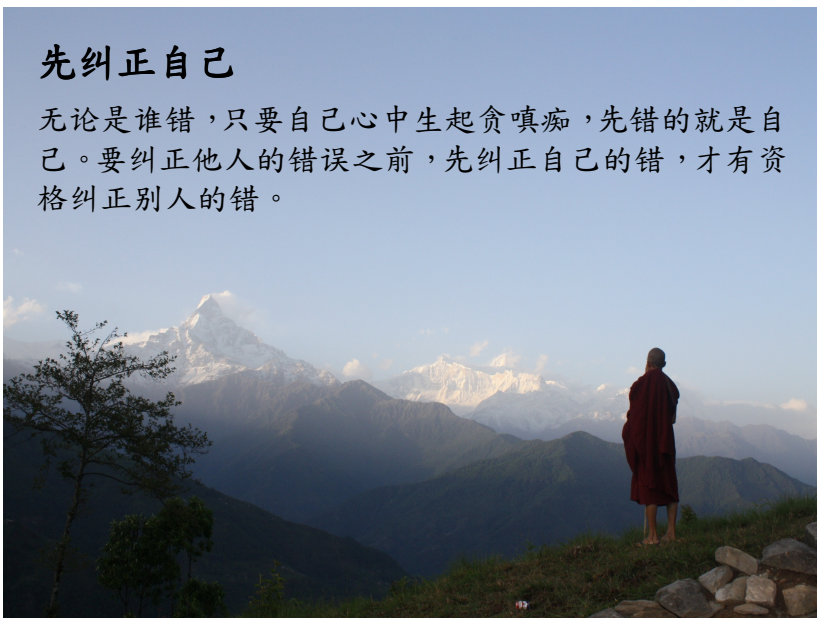
## 做好本分

只要每个人管理好自己的事，做好自己的本分，那么整个道场、社会、国家，乃至整个世界都会和谐融洽。

现在的问题是：许多人总是不安分守己，不做好自己本分的事，却老是爱管别人的事。

### 先纠正自己

无论是谁错，只要自己心中生起贪嗔痴，先错的就是自己。要纠正他人的错误之前，先纠正自己的错，才有资格纠正别人的错。



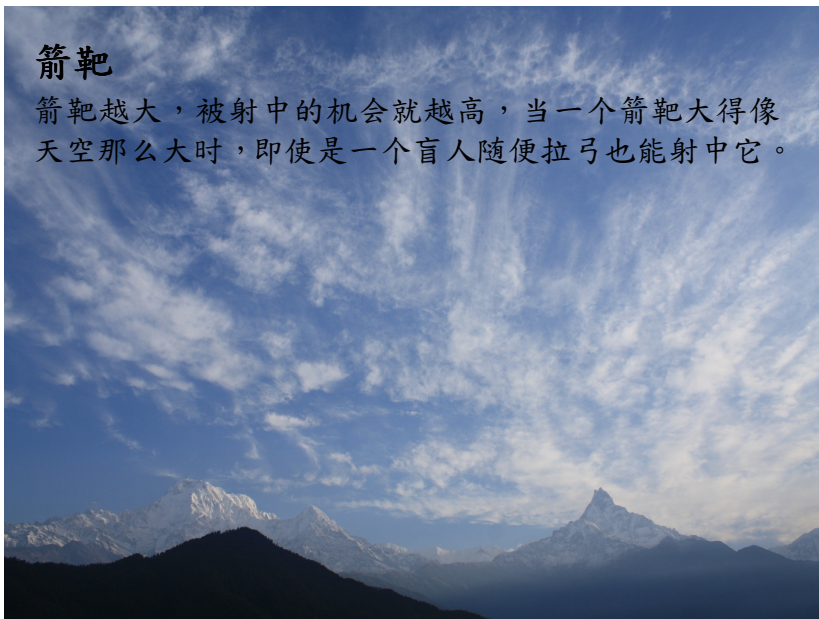
## 真心认错

无论一个人过去错得多离谱也是有希望的。一个犯错的人，只要他能够拿出真心，我就能够从他的身上看到希望。根据我的经验和观察，任何人只要能够

拿出真心来认错和忏悔，有勇气看到自己犯错的人，时间会证明他一定会进步。如果一个人总是给自己找很多借口，或者不承认自己有过失，我们很难纠正他，时间一久，过失的破坏就会展露。时间是最好的证明，证明一个人到底是不是真心诚意的寻求真理者。

## 箭靶

箭靶越大，被射中的机会就越高，当一个箭靶大得像天空那么大时，即使是一个盲人随便拉弓也能射中它。



同样的，一个人的“我”越大，他受伤的机会就越高，任何人都很容易把他的“我”射中。

如果一个人的“我”只像箭靶的小红心，那么需要一流的“弓箭手”（敌人）才能够射中（伤害）他。

阿罗汉没有了“我”，没有了“我”就自然没有了箭靶，没有箭靶的人永远不会再给任何人射伤，即使是世界上最好的神箭手也不可能射中他。

要知道自己的“我”大不大很简单，试问自己是不是一个容易受伤的人？如果你的“我”像天空那么大的话，那么你活在这个世界上就够苦了，因为这个世界满街都是“盲人”，随随便便就可以把你射伤。

要快乐其实很容易，放掉你心中的那个箭靶吧！

## 别追求别人的尊重

“你要尊重我……”“我是长辈，你必须尊敬我……”

要别人尊重的心是我慢心，只要你一直追求别人尊重你，那你一定会有很多痛苦。尊重是可遇不可求的，让它自然来就好。要把尊重看成是无我的：被尊重的是无我的，要尊重的也是无我的，有什么好要求别人尊重我呢？

发自别人内心的尊重不能靠争取得来，很多人都在坚持：“我觉得这是我的权力，我要得到你的尊重！”单单这种错见就够你苦，你每天期待别人尊重你，当别人稍微不尊重你时就苦了。你忘了因果，你忘了诸法因缘生，诸法因缘灭，被尊重有它的因缘，不被尊重也是有它的因缘。想要被人尊重，就好好注入被尊重的“因”吧。

更好的是，放下想被人尊重的虚荣心。心到无求品自高时，别人有没慧眼尊重也不再重要了。

## 谦虚（一）

为什么人人喜欢谦虚的人？因为谦虚的人会在别人面前降低自己，因为他的“我”不会大到踩到别人的“我”，所以他的人际关系会比较好。简单来说，好的人际关系就是时常照顾到别人的“我”。我们必须承认凡人都有“我”。有谦虚的心是自己的“我”不会压迫到别人的“我”，别人“我”也就不会受伤。懂得照顾别人的“我”，人际关系就会好，不懂得照顾别人的“我”，人际关系就不好，道理很简单。

## 谦虚（二）

谦虚可以是一种手段，也可以是真心。手段的谦虚最终是要达到自我的自私目的，真心的谦虚却是认识到本来无我。万事万物皆无常，一切皆是因缘和合而有，也会因为因缘分崩离析而坏灭，既无可提取，自然就能不骄傲，不自卑。了知本来无我，放下自我的幻象，不轻易受伤害，如此也就不会再压抑或伤害别人的自我了。

## 抱火不放必自苦

有人总爱诉说自己为何会那么苦？当然苦啦，紧

紧抱着一堆炽热的火炭不愿意放，却老是向别人投诉埋怨的人怎不苦？

那要如何才能离苦？很简单，不要苦就放掉那堆火炭，不愿意放掉就要受苦了。火炭是什么呢？是自己的“自我”。

如果一个人很固执，要埋怨苦又不让自己受劝，坚持不愿意放掉那堆火炭，那我们能做什么呢？只好任火炭把他烧个够，也许有一天当他觉得苦够了，就会心甘情愿放下那堆火炭。有一句这样的话：教育愚人最好的方法就是任他为所欲为。这的确有些道理。

一位智者是如何面对苦受呢？他会省思：“喔，因为有这个自我才会让我那么苦。”然后他静静地看着这个自我如何折磨着他，省思自我的过患，让自己对执取自我感到厌恶而厌离自我，进而迅速放掉对自我的执取。

## 坚定与固执

“我的意志很坚定，没有人可以说服得了我……”

“我的立场很坚定，天底下没有任何事情可动摇得了我的决定……”

其实，很多人分不清楚自己到底是坚定还是固执。要怎样知道自己的心是处在意志坚定或是固执的状态？意志坚定的人，他的心境一定是柔软的，而固

执的人的心境却是很僵硬的。从真实法的角度来看，这就是他们之间最主要的差别。最标准的判断就是从心的状态来看，绝对错不了，但这是属于比较高层次的境界，通常一般人不容易觉察。

然而，意志坚定的人是会允许别人跟他讨论和给予意见，而且他并不怕被他人说服。如果没有更好的理由、替代、方案和更好的智慧取代的话，那么他会坚持；反之，若有更好的理由、替代、方案和更好的智慧取代的话，他可以选择被说服。他的坚定是建立在法、智慧、依法如实，不是建立在自我的固执。

固执的人不愿意听从意见，不愿意商谈，就算谈了心灵依旧僵硬封锁，能伸不能屈，总是把自己锁在过去的智慧里。坚定的智者刚好相反，要变能变，不需要变可不变，如果有一天当他发现决定是错误的，即使已经说出口也可以收回，然后公开道歉，毫无面子或下不了台的问题，因为他只在乎更好的结果。而固执则是建立在自我、傲慢、盲目和对感受的坚持，不管所作的决定是否正确，只因面子问题、怕下不了台或不愿输给人等等，这些复杂的自我心理因素导致他固执不改。

固执非常危险，因为固执可以使一个人选择另一条更不好的路，心里明知那是死路一条，却还是顽固地硬着头皮冲撞过去。所以固执所带来的伤害不仅是

自己，甚至如果他是团体领袖的话，就会给团体带来破坏，因为他的固执令团体朝往错误的方向。智慧的坚定是能够克制所有非法、诱惑、敌人等等而不被拖离正轨；固执是让一个人坚持在错误的轨道上而不能回到正轨。

有时，恶业的成熟也会让一个人显得特别固执。处在恶业成熟时，感受会特别不好，若又执着自己的感受，自然就变得更加固执。所以恶业成熟会让一个人比平时更顽强，犯错机率也更高。有智慧的人可以避免这种恶性循环，当他发现自己处在业的低潮或感受不好时，他不会躁进，忍一忍，不随便相信自己；或者他会善用局外者的善业来辅助自己，因为局外者未陷入自己的恶业中，感受和知觉自然会比较清明。

有些固执的人可以被帮助，而有些却不能，差别在哪里呢？因为每一个人固执的程度不一样。有的在某一环境或处境上特别固执；有的对某些人或同辈会特别固执，但对导师、长辈或师长却不会。如果他心中有法，并懂得尊重智者、导师、长辈、师长，愿意接受智者的牵引和带动，拉他一把，那么即使陷在不好的习气和恶业还是可以被带出来，这就是很大的关键。

## 冒业

当一个人正冒恶业，业力要给他带来苦受时，即

使他独自一人躲到山洞里，没有人干扰他，他也会苦。是自己的业带给自己苦。抱着这样的理解后，每当他有苦受时就不会老是把手指指向外面，怪别人给他苦。

## 不随感受

当你发现自己的心不清明的时候，或者当你发现自己的感受不好时，千万不要相信自己的判断和直觉。许多人往往在感受和知觉不好时做出日后会懊悔的事。

## 斗鸡与斗人

有没有看过人们玩斗鸡？当两只斗鸡还没正式开打前，人们会先捉着斗鸡让它们互相对视，然后再拔这两只鸡的颈毛来激发它们的愤怒。鸡就是鸡，没有智慧，它们以为是前面那只鸡在弄痛自己，不会想到其实是后面有人在拔它的颈毛。当人们放开鸡时，怒发冲冠的鸡就开始对自己的同类斗得你死我活。

也许你会笑鸡很笨，其实，世界上也有许多人像这些斗鸡一样。当人们在冒恶业时，他们以为是外面的人或环境在给自己苦受，而不会想到其实是自己的恶业在“拔自己的颈毛”。没有“法”的人，遇到恶业在拔他的“颈毛”时，另一场“斗人”就开始了。你看看这个世界上有多少场“斗人”正重复上演？

## 莫回踢人屁股

当别人在后面踢你的屁股时，你不该愤怒地跑到他身后踢回他的屁股，如果这样你会一直跟在他的背后嗅他的屁，你应该更要快跑前进，让他再也踢不到你。同样地，当别人打你、骂你、侮辱你、嘲笑你时，你不应该以怨报怨，如此只是让你受更多的苦而已。你应该要更努力精进地净化内心，去除自我，因为有了自我才会被中伤，没有了自我的人就永远不会被伤害。

## 弱者

弱者并不可怜，可怜的是他拿不出勇气战胜自己的弱点。

## 没有万事如意

我不祝福人家“万事如意”，为什么呢？虽然好听，但不如实。我们都是依着不圆满的业而投生到人间，善恶业参差的人间怎么可能会万事如意呢？连佛陀成道后都没有万事如意，还要面对愚人的毁谤和伤害，还要承受身体的病痛，更何况是我们？在天界还有可能万事如意。

我给予的祝福是：“愿你们更有法去承担生命里的每一个考验和磨练，让每一个考验和磨练成为你们提升和净化的踏脚石。”

## 丢掉垃圾，轻身上路

爬山时想要立刻变得有力的方法，就是把背在背后的包袱抛掉，这时脚力虽然没有增加，但我们可以立刻感觉到脚更有力。同样的，放下心里的垃圾和包袱，修行路也并不这么难走了，你会觉得更有力起来。

## 把垃圾都转成黄金

人人都喜欢黄金，不喜欢垃圾，如果能够把垃圾都转变成黄金该有多美好！让我告诉你，有一种方法能让我们把垃圾变黄金，是什么方法呢？就是忍辱。为什么忍辱能把垃圾转变成黄金？

当我们过去的恶业成熟时，所受的苦果就是垃圾，我们在忍受苦果的当下，其实已经在消耗自己的恶业，就像丢垃圾一样。同时，因为忍辱是在累积忍辱波罗蜜，就像我们在累积黄金一样，所以说忍辱其实是在帮我们清垃圾的同时又累积了黄金，而且黄金是自己找上门的，不需要像淘金者一样辛辛苦苦的寻找。

我们去哪里找那么便宜的好事？所以要珍惜忍辱的机会，不要白白浪费。面对侮辱和伤害时不要生起嗔心，那是你欢欢喜喜地接收黄金的好时刻，千万不要丢了旧的垃圾又背起新的垃圾。

## 在逆境中用法的力量

慈心在不同的处境有不同的素质。在一切都很顺利美好的时候，散播慈心的确很容易办得到，但当真正的考验来临时，要散播慈心可没那么容易了。然而，正因为不容易，往往在最艰难、痛苦、折磨的时候所散播的慈心才最具神奇力量，才能够把心从逆境中救出来，让心从黑暗转向光明，犹如旭日的光芒穿透黎明，犹如徐风吹散乌云般那么有力。

不要错过生命中的考验，这是我们证明法的力量的大好机会。



## 勇于面对考验和磨练

如果我们的生命像梅花，那么我们肯定要在寒冬才开花。

如果你不愿意面对寒冬，就没有梅花盛开的可能，你只能做牵牛花。不要拒绝生命的寒冬，不要拒绝生命的考验和磨练，只有这样我们的法才会茁壮成长，开出生命最灿烂的梅花。我们不要对生命有不合理的期望，或者利用机巧去回避生命的考验和磨练，我们要用最强的法，去承担生命里的每一个考验和磨练。

不要错过生命的每一个考验，因为这是我们累积最上等波罗蜜的大好机会，我们就是要在最难生起善法的艰苦时刻继续保持我们的美德，继续行善，继续生起善心，让法不败。

夜晚越黑暗，越能显出星星的明亮。经得起越多的考验，生命就会活得越灿烂。

## 面对挫折与错误

一个宣称自己拥有绝世武功，却无法接受敌人一拳的人，他绝对不是好的武术家，因为他总是有挨拳的一天。同样的，人生在世若无法挨得起挫折和错误，他绝对不是一个好的生命勇士。一个人若无法面对自己的挫折和错误，从挫折和错误中迅速地站起来，那么即使他做了很多的功德，但只要犯上一点点错误或挫折，就足以毁掉他整个生命。临终时，若正好冒出一个懊悔和自责的业而下恶道，多多功德也救不了他。

## 见鬼

见鬼的人通常有两种心态：

第一种人是第一次见鬼时被吓了一跳，第二次见鬼时又再被吓了一跳，第三次见鬼时心脏爆裂死掉。

第二种人是第一次看到鬼时被吓了一跳，第二次看到鬼时他会说：怎么又是你？第三次见鬼时他说：我已经认识你了，不要再耍花样了，没戏好演了。

同样的，我们面对烦恼时，要像第二种的见鬼的人。当烦恼来袭，也许我们最初会被它击败，但不要气馁，要不断尝试去认识它、熟悉它、了解它，一直到最后我们能完全不被烦恼征服，一直到烦恼入侵时再也对我们起不了作用为止。

## 疤痕与教训

我们要让过去不好的记忆、创伤和挫败成为生命的教训，而不是让它们在心里留下疤痕。疤痕与教训不同的是：疤痕让心失去人生最珍贵的自然，让心失去生命力而枯萎、封闭地慢慢死掉。教训则是让心在生命的挫败中学习：“为什么事情在别人手中就处理得很好，到自己的手里却搞糟？”若能善于观察别人与自己有什么不同，我们就很容易知道自己错在哪里，并乐于学习他人的长处来弥补自己的短处。

一个长期带着疤痕的心来待人处事的人，就会习惯性地为自己建一堵围墙：爱防这个防那个，害怕自己再次受伤。反之，一个能从教训中成长的心，是跌倒了再勇敢地爬起来，屡败屡战，充满继续改进自己的能力。

## 无我的力量

只有靠着无我的法和力量，我们才不会被打击和伤害；只有安住在无我，我们的善法——宽恕的力量、慈悲喜舍的力量才不会被摧毁。任何的失败称不上真正的失败，只有当我们记恨伤害我们的人，不能原谅别人的过失，不能在考验来临时培育忍辱，这才是真正的失败。如果我们慈悲喜舍轻易被打击，如果我们的美德轻易被破坏，如果我们护持正法的善心、勇气、

决心和愿力被打击和挫败，那么这些才是真正的失败。只有当我们能够安住在无我的法和力量时，纵然面对外在再多的挫折和失败，我们心中的善法依然能够不败。

## 第二篇：为了众生、真心禅修

### 舒服的猪仔路

有人问我，“尊者，我还没有修行时没有那么苦，一修行时种种问题就来了，很多障碍，这里痛那里痛……”

你知道吗？当一只猪被牵到屠场时，只要它乖乖不反抗，规规矩矩地顺着屠夫走去屠宰房，屠夫就懒得费力气去抽打它。虽然猪仔不必挨什么痛，能舒舒服服地走进屠宰房，但屠夫的屠刀在后面等着“招待”它。然而，如果一只猪尝试要挣扎逃出被宰的下场，那肯定会面对屠夫的折磨和刁难。

人何尝不像待宰的猪呢？对于那些没有修梵行的人们，虽然在家生活很舒服，可以享受种种欲乐，爱做什么就做什么，不必面对修行过程的痛苦和单调，障碍也没有那么多，但他们都在魔的掌控里，魔虽然懒得去理会、抽打他们，但最终下场就像待宰的猪一样，惨死于魔的屠刀下。然而一旦投入修行，难免就要面对恶业所带来的身苦了：腰酸脚痛、过着单调苦闷的日子、吃着乏味的食物，同时也要面对种种生命的考验和磨练……，殊不知这正是我们要解脱生老病死所付出代价，就像要摆脱被宰杀的猪仔，必须面对

屠夫的抽打一样。

出家一段日子后，有时难免会怀念过去在家人舒服的生活，此时我们可以借由猪的譬喻来警惕自己：即使未来的出家路再难走，也绝对不要还俗回到舒服的猪仔路。舒服的路虽好走，不必承受什么痛苦，不必经历什么内心挣扎，不必付出什么努力，也不必刻意去改掉什么坏习气，但死魔的大刀在前方正等着把我们的脖子切开。而，出离路——与死魔背道而驰的路并不好走，一旦想要摆脱死魔掌控的范围，死魔就要考你、抽打你，如同你必须面对修行的各种障碍：要忍受身体的不适、要赤裸裸的面对自己的业、要逆来顺受、要学习克制、要守戒律、很多事情不能做、很多事物要放下、要改掉过去很多的坏习气……，这些固然都很辛苦，却是一个必经过程。

修行——放下烦恼的路，是唯一的道路，唯一的希望，唯一的选择，根本没有第二条路可走。回头也是死路一条。修行辛苦是值得的，毕竟这是为了获得自由的生命所要付出的代价。

## 包容

病人因为有病才走进医院看病，若没有病还需要去医院吗？来到医院就没有必要去假装自己没有病的样子，也没有必要去害怕医生看到自己丑陋的病态，同时来到医院也要接受医院里还有其他不同类型的病

人。同样地，在这个修行族群里，有一点我们必须认清楚的是：我们每个人都是勇于认清自己性格有缺陷，内心有无明烦恼而走进来修行的。我们要如实接受自己和别人都是不圆满的，不要以假作和虚伪的心来包装，让自己看起来很圆满，让自己看起来没有缺点，或者害怕师父看到自己的缺点。也不要抱着不如实的期盼，盼望同修们都已活出我们想像中的圆满。其实，当我们走进来修行时就表示我们已经勇敢地接受了自己是不圆满的。

从另一方面来看，如果你走进来的修行族群里的每一个成员都是那么圆满的话，那么我们可以想像这个修行族群的包容心与心量肯定有问题。真正的包容、和谐和团结并不是因为我们都是优秀和圆满而能够互相包容、和谐和团结，当每个人都是那么圆满时就谈不上真正的包容了。抱着如此的了解和接受，我们会彼此互相包容，并能在不圆满和缺陷中积极活出群体和谐与团结的精神，这才是真正的包容。

## 真心禅修

要用真心来打坐，而不是用脑打坐。缺乏感性的心是一颗死掉的心，一颗干枯的心怎么能修行？一颗冷酷无情的心虽然经得起一些考验，但那是一颗死掉的心。没有生命力的心，忍耐到某个限度时就会火山暴发。

一颗真正经得起生命考验的心是：无论生命的考验多么的残酷，无论所受到的打击是多么的无情，心永远是柔软，不失去美德与慈悲。这才是真正经得起考验的心。

## 有机修行

修行要像有机耕作，没有农药，没有打荷尔蒙，没有拔苗助长，不搞基因，不取巧，老老实实，只在因上下功夫，任果自熟。





## 因与果

在因上下功夫，老老实实；  
莫在果上执求，任果自熟。

## 骑快马

一个骑快马赶路的人没有时间去理会路边的鸡啼狗吠，他根本没有空闲把马停下来，然后对着那些鸡狗破口大骂：“喂！鸡，你为什么那么吵？”“狗！你为什么那么吠我？”……同样的，一个勇猛朝向崇高理想前进的人，是没有时间去理会闲人对他的讽刺与讥笑。

## 对邪念笑一笑

邪念来了，看着它，不放纵它，笑笑它就好。发现了它，其实它已经过去了，当下觉察的心就是善心。

邪恶的念头生起可能是受到业的影响（不是业报），也有可能是外魔的影响，它们都是因缘生因缘灭，空洞的、非永恒的、无我的。

不要再懊恼为何自己会有这样的邪念，当你心里生起懊恼，就是在造新的苦因，就像捡起刚才烫伤你的火炭。当你笑笑的看着它时，其实你已经甩掉那个火炭，它不再烫你了。若你重新去回忆它，就是跑去把那个火炭再捡起来，让它再烫伤你一次。

邪念过去就消失了，不要再追忆，不要再懊悔。让它伤你一次就够了，要学聪明，别让它伤你两次、三次、四次……。

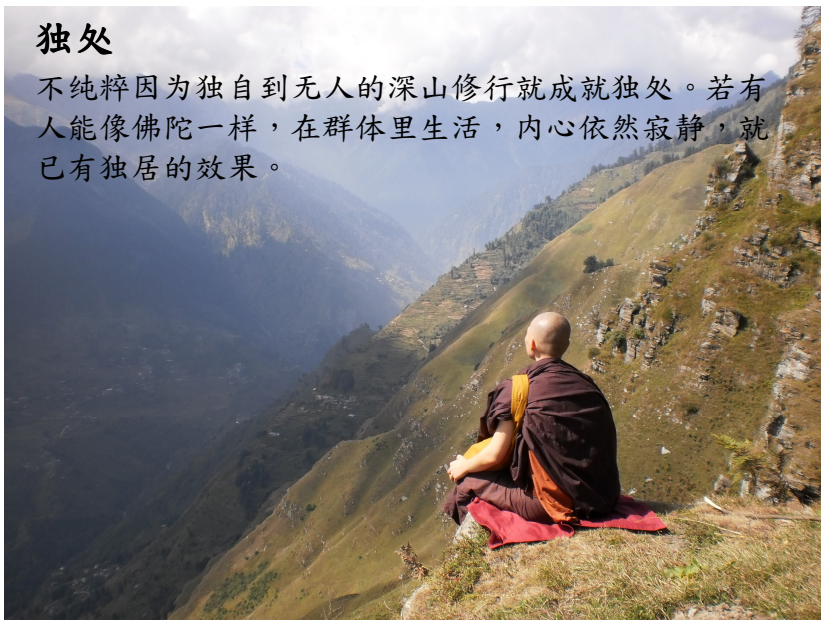
## 最好的善巧

“尊者，有什么善巧可以帮我的禅修取得突破？”很多学生喜欢问禅修老师这个问题。即使不说出口，他内心还是非常向往善巧。

老实说一句：单纯就是最好的善巧。(Simplicity is the best skillful means.)

## 独处

不纯粹因为独自到无人的深山修行就成就独处。若有人能像佛陀一样，在群体里生活，内心依然寂静，就已有独居的效果。



所以我们可以学习在群体里独居，守护诸根门，内心独处。能如此独处者，在群体中行为操守是如此，独处时也依然如此。

有一些人因为无法和谐地与族群相处而刻意避开群体去独居，其实是还没有学会真正的独居之道。我们希望学生能在群体中具备与大家和谐相处的能力，互相包容，然后再到深山旷野里独居修行。

## 有波罗蜜的人如何表现

不要问自己到底有没有波罗蜜，要问自己：有波罗蜜的人是如何表现？我能不能学习到这个表现？波

罗蜜是可以学的，学得到就有了。只在心而已，心转得多快，就有多大的波罗蜜。

## 怎样的鸟飞得最快

有一回，我问学生们一个非常简单的问题：在什么情况下，一只鸟儿能让自己飞得最快？有的说是顺风的鸟，有的说是被追捕的鸟，有的说是心带身飞的鸟，自由的鸟、年轻的鸟、专心的鸟、受训的鸟、吃饱的鸟、不比较的鸟、活在当下的鸟、无欲无畏的鸟、神通鸟……。其实我的答案很简单：两只翅膀一起拍的鸟飞得最快。为什么呢？因为对那只鸟来说，只有当它在两只翅膀一起拍的情况下，才能让自己飞得最快。为什么我要给这个譬喻呢？平衡。

同样地，修行人在怎样的情况下能把自己发挥得最好呢？就是两只翅膀一起拍。在这里两只翅膀一起拍是指什么？身与心的平衡、理性和感性的平衡、智慧和慈悲的平衡、信心和智慧的平衡、精进力和定力的平衡、动和静的平衡、刚和柔的平衡。当修行人都具足这些平衡时，就像鸟儿的两只翅膀平衡的拍，已让自己发挥得最好。

## 战鼓与大象

古时候当一头勇猛的战象陷入泥沼时，人们会敲击战鼓来激发战象的士气，战象听到战鼓声，就会一

鼓作气从泥沼里爬出来。

修行人要像古代的战象一样，因为在和贪嗔痴交战的过程中，有时难免会被贪嗔痴打败，但听到法鼓声后，就要勇猛地爬起来继续作战，不要气馁。

## 童心

你可曾观察过小孩心灵的某种力量？当小孩们吵架后不久，他们就又能若无其事的玩在一起，成人反而很容易记仇；当小孩子被骂或被打时，哭哭啼啼一阵子后，很快的又可以嘻嘻哈哈地嬉戏起来，几乎不当一回事，成人反而需要更久的时间才能复原。这就是儿童最珍贵的资产——生机勃勃的再生力量，也是许多成年人已经失去的力量。小孩子最珍贵的财富就是他们的生命力和童心，我非常珍惜小孩子拥有的这种素质。现代的教育制度和家长管教的态度，很容易让孩子们早早就失去他们原有的力量。

童心，是我们都曾经有过的力量，我们每一个人都年轻过，都有过童年那种生气勃勃的生命力，但随着年龄的成长，经历了种种生命的历练、创伤和考验，心也留下许多疤痕，久而久之，心慢慢被磨到硬掉了，干掉了。人长得越大就越没有活力，因为我们都有一个“我”，因为随着年龄的增长，当自我意识也越来越强时，就越想巩固自己的身份和地位。其实，只要我们能够放下“我”，心的柔软、纯真和活力是

可以恢复的，过去曾经拥有的力量可以再现生机。

为什么有些人会苍老得快，有些人反而不会？那些心具有生命力的、可以不断学习的、心可以灵活转变和被塑造的人，比较不快变老；而我慢心较多的、僵硬顽固的、心很难改的人，就老得比较快。

如果你不要那么快变老，那么你应该怎么做呢？多学学小孩子吧！不是学小孩子的无知幼稚，而是学习小孩子的童心，不轻易为心留下生命的疤痕。如果我们希望修行快速进步，那么我们也应该多学习小孩子的柔韧力和蓬勃的生命力。

## 进步（一）

“尊者，为什么我修了那么久都没有进步？…为什么我还没有禅相？…为什么我还不能入禅？…”会这样问的禅修者肯定不会进步。

禅修者越贪求越无法进步，反而越不求、放松、洒脱、快乐、自在，越容易进步。为什么呢？因为我们绝对不可能以不清净的心来达到净化的结果。何谓进步？内心不断地净化就是在进步，贪嗔痴减少就是在进步，绷紧的肌肉变得更松就是在进步，僵硬的心变得更柔软就是在进步，更有正念和慈心就是在进步，越来越喜欢清净的快乐就是在进步，对同修越来越有爱心和体贴心就是在进步，能随喜自己每一个小小的进步也是在进步，能看到自己有待改进的地方也是进

步。

修行有很多进步的指标，不是只有得到禅相才是进步的指标而已。战胜自己的工作虽然不容易，但是如果一个修行人懂得看到自己进步的指标，那么就时常会有推动力让自己继续走下去。

## 进步（二）

每当一期密集禅修营结束时，经常会听到禅修者埋怨：“喔，我修了十天都没有什么进展！”“我拿了一个月的无薪假期来禅修，结果什么也没有得到，真是白费功夫！”有些人虽然没有说出口，但内心也在抱怨。

你知道吗？有时给自己种些因缘和条件是需要，当这些因缘和条件在未来成熟时，才会让你有机会真正起飞。可以肯定的是：所有精进，所有曾付出的努力和劳力都不会白费，因为因果法则真实不虚。而且，每一份小小的进步和提升都是促成你未来成功不可或缺的因素。这里我给个譬喻：假设你要从这里驾车到另一个地方去，而这辆车的各种零件都还没有组合，这时你就必须慢慢地把凌乱的零件一件一件地装配，组合完成后再注入机油、刹车液、齿轮油、汽油、水……等等，然后才能驾着这辆车到达目的地。如果从开始装配零件一直到启动汽车引擎总共需要耗费九十九天，然而只需要一天的驾驶路程就能抵达目

的地，那么，事实上当你完成汽车装配时，就已完成百分之九十九的功夫，只差再百分之一的努力就可以达到目的地。

问题是，当你组装汽车零件的九十九天内，你还在原地不动，一步也没有向前迈进，但你会认为所做的一切都在白费功夫吗？第九十九天时，当别人问你：“你离你的目的地还有远？”如果你要以距离衡量自己向目的地迈进了多少，其实你一步也未踏出去，然而你会这样说吗：“我九十九天的付出是白费的，连一步距离也没有拉近！”当然不会，因为你知道自己不久就要抵达目的地了。如果你注定需要经过一百天的劳力才能到达目的地，那么九十九天的付出就是你已经完成百分之九十九的路程。

抱着这样积极如实的心态，你就不会埋怨自己为何在禅修期间那么努力了仍没有进步？为何还没有出现禅相？为何还没有证得禅那？你绝对不会这样想。也许这次禅修营的工作就是让你发现到你的错误在哪里？让你有机会把错误纠正。如果你就是真的需要经过这个过程来发现自己的错误，那么以后你就不再需要浪费时间解决这个问题。就像爱迪生一样，他在发明电灯时曾经历一万多次的失败，别人对他说：“喔，你很可怜，竟然失败了一万多次！”他却说：“不是的！我已经成功的把一万多个不可能排除了，当我排

除掉那么多的不可能，要找到可能的就更容易了。”你看他的心多么积极，因为这样的心态，他最终成功的发明了电灯。我们应该要有学习爱迪生这样的精神，才不会轻易的感到沮丧。

有这样了解后，即使为汽车装上小小的螺丝和零件，你都会很高兴，因为你知道每一个小小的成就都会让你更靠近目的地。同样的，你应该对每一次小小的进步和提升感到欣慰，因为这些都是帮助你未来起飞的助缘。

### 下山是为了上山

一个爬山的人要从这座山顶走向另一座更高的山峰时，他必须要走一段下坡路，才能达到另一座山峰。



同样的，有时修行看似正在退步，其实这时候是自己正在朝往另一个更高的成就，就像正在走下斜坡，却

迈往另一座更高的山峰一样。

## 逆流不退

大洪水冲过来，即使只是抱着大树稳稳不放，其实也是另一种前进。

能保持在原地其实也是种进步，只要你能在逆流中保持不退，洪水过了又能继续上路。

## 只跟自己比

修行最忌与别人比较，这样会为自己带来压力。有比较就多半有人我思维，就容易生起不善心。觉得自己修得比别人好而骄傲是我慢心；觉得自己修行不如别人而自卑也是我慢心；觉得自己的修行跟别人一样，不输人，也是我慢心。修行只跟自己比，不要自命清高的说：“你看，他都已经修到观禅的阶段，但脾气还是很坏，我都没有这个问题。”其实这些烦恼魔，尤其是我慢，是高层次的魔，它们通常攻击修行层次较高的修行者。所以，高层次的修行要面对高层次的考验，低层次的修行只是面对低层次的考验，不是没有问题，只是你还不在高层次，没有遇到高层次的考验而已。也许可以拿他跟他自己比：以前他闹情绪时需要两个小时才能平息，现在只需要一个小时就可以平息了，对他来说已经是进步了。所以，我们就是这样看待你的修行，如果你的性格没有转换，没有

比以前变得更好，即使你已经修到观禅，你的观智还是非常令人质疑的。要知道自己有没有进步就是这样看的。

## 别跑了百步笑十步

一个跑了一百步的人，是必须经过很多个十步才能达到一百步，所以他不应该因为自己已经跑了一百步，然后回头取笑后面只开始跑十步的人。同样的，如果觉得自己很清净而对贪嗔痴重的人起烦恼、轻视，这也是不适当的，因为自己过去也曾经历过他们的烦恼，只是每个人在苦海里净化的程度不同而已。一些人净化得比较久，提升内心的工作做得比较多，自然比较清净；而有些人还在很远、很低的层次，所以心的杂染比较多。

其实，若我们没有经过低层次，如何能达到高层次呢？佛菩萨必然也曾经历过我们的层次，抱着这样的了解，我们的心就会更体谅包容，不会觉得自己比他人清净，而瞧不起烦恼比较重的人。

## 来什么接什么

在我的教学里，我非常注重“来什么，接什么。”看似简单，可是实践起来可不容易。单单这招就可以看得出一个人的“我”大不大。由于我慢心是最阻碍学生受法的因素，来什么接什么的训练能破除我慢，

让心变得柔和，遇到顺逆境都能够不起贪嗔痴，这就是来什么接什么，而且还要接得漂漂亮亮，不起烦恼，能够从善如流，接到就很快地实践出来。当一个人拥有来什么接什么的素质，无论他到哪里修行，或跟任何导师学习，或与任何人相处，都很容易得心应手，无往不利。

## 诚信

当一个学生对导师拿出十足诚信，来到导师面前寻求协助时，导师会特别容易帮助他：“嗯，他的问题就是那么清楚，解决方法就是那么简单……”

## 功德是本钱

一个有功德的人，龙天护法要帮他实现愿望很容易，因为功德就是实现愿望的本钱。没有功德的人，别人要怎么帮也帮不了。

## 心影的培育

心影的力量是非常大的，如果我们懂得时常随喜他人的好，我们就很容易得到好的心影。通常我们比较容易随喜别人好的素质和美德，比较难随喜的是别人的善业成熟，因为当一个人的善业成熟时，你看不到他以前怎么造善业，你只看到现在他得到好东西，这种情形很容易让人生起妒忌心，因为你不明白，也

不觉得他做了什么好事：“他几乎跟我一样，为什么只有他得到好东西而我却没有？”所以就容易妒忌了。在这样的情形下，如果我们能够随喜他人善业成熟，随喜他过去一定有做了很多功德，随喜他过去一定曾善待别人。能如此正念思维，就会深化我们的因果知见，加强自己的心留下更多功德心影，当下累积更多新的功德。如果我们懂得随喜，心就会留下很美丽的心影。

## 第三篇：法的领导、亦为众生

### 法的领导学

成功的领导学涵盖两个层面：领导与被领导。

也许有人会说：“我只需要学领导就好了，为什么还要学习被领导呢？”在因果法则上来说，一个不懂得做个好的跟随者的人，当他在领导时，自然也不会有多少人懂得被他领导，或喜欢被他领导，因为他没有造下当个好跟随者的业。当他没有好跟随者的业，又没有领导才华，没有人会喜欢被他领导。若他又想强当领导，那肯定是以私心为动机，不是真正为了被领导者的真惠。当别人不愿意被他领导，自己却又硬要领导，私心再加上强求——牵强因缘，他就会不择手段去谋求。所以常有人说政治是黑暗的，因为许多政治人物都使用非法手段，勾心斗角去得到领导的位置。

### 才德兼备

有才干但没有美德的人会为世界带来毁灭。好的领导必须才德兼备。

## 真惠是持久之道

一位真正卓越的领导者，能使任何只要被他领导过的人，都期待再次被他带领，即使他已不再领导，乃至当他离开世间几十年、几百年，甚至几千年，还是会有一群人继续忠心耿耿地追随他无形的领导。

到底什么因素能够造就如此影响深远的领导人？答案是，他的领导能够为跟随者带来真正的惠益。

古往今来人类历史所出现过的杰出领导人中，究竟有谁能够拥有如此伟大的领导才干和魅力？即使当他已经离开世间几千年后，依然会有许多人愿意跟随着他的领导，遵循着他的教诲呢？那就是佛陀。因为佛陀能够为跟随者们带来长远的真惠，所以他的跟随者们即使再难舍也愿意舍，再难忍也愿意忍，以无比的毅力去完成人类最伟大且最艰难的任务——断除贪嗔痴，解脱无始的轮回。由于佛陀的领导是真惠的领导，所以也就自然持久了。

## 领导真正的定义

如果要给“领导”挂上一个真正贴切的定义，那就是：“中极群体的发挥来共同达到真惠”。极点与中极有什么不同呢？极点可能只是考量到有限的层面或者只朝向另一个极端，而中极（Optimize）就是平衡的顶峰，因为一个好的领导所牵涉的范围不仅是领

领导人本身，而且还要涵盖到很广的范围，包括了领导者、跟随者、受这族群影响的人群、现在、未来、表面、深层、远、近、可见、不可见的因素都要涵盖在一个好领导的考量之中。通过善用和掌握现有的条件和因缘，为现在和未来带来最好的结果，这就是我们所强调的领导，也是世俗生命中最高的艺术。

## 谨慎造业

在修行圈子里，我特别强调有某一些业千万不好造，因为一旦造下这些业后，你修行的生命往后会很麻烦，而且需要一段相当长的时间才能消耗。有哪些业呢？破坏道场修行气氛的业不要造，如果你造下这种业，有一天当你修到很好时，就会遇到种种障碍和干扰；破坏团体纪律的业不要造，因为以后要找到一个安宁和谐的修行住处都难；破坏领导学的业不要造，若造了这种业，即使一个人的领导才干多强也好，管理任务一到他手中就会出一堆乱事。

## 勿小看世间法

不要因为你是大象而看不起老鼠，不要因为你是大人物而轻视小人物，不要因为手上有了大刀而抛掉小剃刀，不要因为懂了一些出世间法而忽略了世间法。和谐之道虽然是世间法，但没有和谐，你也很难修证四圣谛。“满招损，谦受益”虽然是世间法，但没有

这种素质，你也很难承受更高等的出世间法。再高等的法，若不好好配合良好的管理学，也很难发挥得更好。做人永远谦逊是最安全的，即使是一般世间伦理道德，我们也要尊重和学习。

## 物以类聚

要更深入了解一个人的性格品行，只凭一时观察是不足够的，因为这只是表面功夫而已。我们可以观察他的身边平时围绕着什么样的人，因为自然界有一种“物以类聚”的现象。从他经常交往的人群中，我们可以知道他是怎样的为人。

## 领导的慧眼

一位眼光独到的领导者，不是因为他能够轻易地观察别人的弱点而称为眼光独到，而是他也可以引发跟随者内在的潜质，进而发挥其优点，并帮助他们消除自己的弱点。

## 看到别人的潜质

一个雕刻家如果不能从一块石头想像出一个仙女塑像，他就雕不出一个仙女，他必须能够看到一个天使在石头里，他才可以从那个石头雕刻出一个天使。同样地，一个领导人最重要的是能够看到被领导者的潜能，这样才能引导与启发出他们内在的潜质。

## 爱才惜才

因为不忌才，他可以吸引人才，有才干的人也乐意忠心于他的领导。

因为心胸广阔，他可以随喜被他领导的人超越自己，因为他知道，只要有比自己更优秀的领袖领导，整体的表现肯定会更好。

因为不贪功绩，他可以让有才干的人得以发挥，赞赏并表扬他们的功绩。

因为不执取身份和地位，他可以在适当时机选择退位、充电或静修，以迈向生命更高层次的旅程碑。

因为珍惜人才，他可以发挥团队强大的力量，借着团队的力量完成个人力量所不可能完成的任务。

因为谦卑，他可以避免个人的失误，通过善用集体的善业来帮助自己渡过业的低潮期。

因为无私，他可以把群体的智慧发挥到顶点，共同寻求更好的答案和决策。

好的领导，会比没有领导带来更多的惠益，也比第二号的替代领导能为团体带来更真实、更多的惠益。

## 多随喜莫妒忌

有的人获得成功或得到什么好东西时，会得到很多人的祝福和随喜，仿佛他的成功就像自己的成功一样；反之，有的人成功时很多人就是看他不顺眼，为

什么呢？因为这都是嫉妒惹出来的果报。妒忌心强的人绝对不能做领导人，就算他改了妒忌的习性，也需要很久才能消业。妒忌是阻碍团体发展的其中一个因素，因为妒忌的人很难凝集人才，而偏偏团体的成长和发展就需要人才走进来。嫉才的领导人在团体里，人才就很难走进来，有才干的人也很难发挥。

为什么一个人总是喜欢妒忌、比较或竞争呢？这是因为对因果法则没有足够的信心。多少因缘多少好，只要我们继续注入对的因，果肯定少不了，因为因果是真实不虚啊！从世俗的利益来说，爱才、惜才、随喜永远都是对的因，而且是领导学最重要的关键。若从出世间来看，因为能爱才、惜才、随喜能让我们更容易放下自我，培育出更雄厚的无我功德和波罗蜜，更容易出世间。

## 苦、乐、平淡的考验

能够在患难、平淡及荣誉中坚守原则，并能继续发挥才干的领导人世间罕有；能够忠心跟随领导者共患难、共平淡及共享荣华的跟随者亦属罕有。

有些人是攻城克敌的将才，但国家太平时却不知如何安国治民。有些人能在太平时代发奋图强，危机一来时却束手无策。有些人能共富贵，却不能共患难。有些人经得起大起大落，但平安无事时却会无事找事，因为不堪寂寞……

人生要过得好就要经得起苦、乐、平淡的考验。逢一切顺逆起落平常皆能启发智慧与慈悲的人，将会拥有美好的人生。

## 以清明的心做决策

心不清明时做的决策并不叫决策，那只是一场赌博而已，只有在心处于清明的情况下做的决策才是真正的决策。

什么时候心是清明，什么时候心不清明？当心被感受拖着走、私心生起、贪嗔痴生起、心处在烦恼、算计利害关系、伤心、恐惧……这时的心肯定不在清明的状态。只有在心超然这一切后，才是真正清明。即使一颗完全清明的心作出来的决策，有时还未必最好，更何况是心处在不清明时所作出来的决策。

尽管心在最清明的时候未必能拿出最好的决策，但至少以后回顾这个决策时不会感到后悔，因为当时的心境是处于最超然、最清明的状态，智慧也被带到最顶峰，这已经是在那个时候所能作出最好的决策了。若决策还是不圆满，就当作是人生中必经的学习机会吧。

## 能被纠正是幸福

当一个领导人、老师或长辈做到他身边没有一个人敢去纠正他，提醒他错误的时候，那就是他生命最

危险的时刻。其实能被纠正是一件非常幸福的事，我们应该要非常感激那些能够指出我们错误的人，无论对方是谁，即使是我们的晚辈、下属或学生也好，因为他就像为我们指出宝藏在何处的人一样。

## 四圣谛的精神

我处理问题时很注重四圣谛的精神。第一，先勇敢地看到苦，面对苦，针对苦。第二，勇敢地面对苦的原因。第三，要抱着一种决心：知道苦也好，苦因也好，这些都是无常的，要相信我们有克服的能力，苦是可以熄灭的，一定有他熄灭的时候。第四，熄灭的道路，怎么熄灭呢？一定要依照自然界的法则。这就是苦集灭道的精神

## 依法如实

人世间有很多的问题。很多人生命的痛苦都是因为没有好好依自然界的法则而活，没有好好理解、掌握和看清因缘。如果这个世界上的每一个人、族群、团体、国家领袖、跟随者等都能够了解四个字——依法如实，依着自然界的法则，如实地看清真相，那么很多世间的苦难、问题、内心的挣扎就几乎都没有了，百分之八九十的问题自然会解决掉了。

## 依法如实的生命智慧

对于处事，特别是领导，“依法如实”是一条重要的规则。

在这里，“法”是一切自然界的法则，特别是因果法则。“如实”是契合因缘。

当一个人做错了，却得到他所要的东西时，那是他走向堕落的开始。为什么呢？在这种情形下他很容易悟错因果关系，他会继续以错误的方式来达到目的。但因果是真实不虚的，时间一久，恶因最终会带来恶果。

由于因果法则里有肉眼无法看到的业力因素，为了让人们不错解因果关系，好的统治者或领导人，或统治制度与管理制度，都要尽量把因果关系明显化、表面化，人们才不会投机取巧，才不会在因上做错。做对的也会得到鼓励。

因对了，也就足够了，一切好的结果会容易维持，许多混乱与挣扎的局面也会因此避免或减少。但要如此处事，领导者必需具备足够的勇气去面对不被理解的批评，要坚持等待因果起作用，等待实实在在的善因成熟，让时间证实一切的勇气。那种短暂的苦，眼前的苦，就是依法如实所必须付出的代价。

## 因缘不平等

“一切众生都是平等的”，这句话需要好好研究。如果我们以为众生的命运是平等的，或应该是平等的，因而无视众生因缘差异，一味期望不如实的平等对待，种种的问题就会发生，心里永远会对现实中的一切愤愤不平。老老实实问问自己：一切众生都是平等的吗？人与人之间会平等吗？人与畜生之间会平等吗？即使是畜生与畜生之间也没有平等的事。

有一种说法是，众生觉性平等。这是另一回事。简单说，说众生都有升华的希望是可以的。但要说此时此地每个众生的潜质都一样就不符合真实了。

在美国的独立宣言里有一句这样的话：“We hold these truths to be self-evident, that all men are created equal...”（我们觉得这真理是显而易见的，就是所有的人被造下来都是平等的）但残缺人士与正常人平等吗？瞎眼的人与正常人平等吗？若有造物主，那这造物主真的很不平等。幸好佛教证实世上并没有造物主。

但无可否认的，这句话的确给了许多人希望，却也造就了失望。许多不合理的歧视、机会的剥夺因为这句话而被排除，这是好事。但不如实执行这句话的共产主义也因而给世界带来很多的痛苦，最终还是垮台。

其实，如果勤劳、懒惰、智者、愚人都享有平等

的待遇，还有谁愿意勤奋？还有谁愿意多付出一份努力？由于不符合自然界的法则，共产制度经不起时间的考验。当共产国家越来越穷时，结果只有一个接一个地垮台瓦解。

## 平等慈悲与分辨

众生的业不同，行善累积善业的人跟造恶累积恶业的人肯定不平等，有才干的人跟没才干的人肯定不平等，聪明人跟愚痴人肯定不平等，勤劳的人跟懒惰的人绝对不平等，说穿了，其实是众生的因缘不平等。

但我们要对每一个众生培养平等慈悲心，因为偏心都是自我意识造成的。然而我们要认清的是，培养平等心是要给每个众生合理、可能的机会，这跟因缘平等是两回事。真正的平等心与分辨心是没有矛盾的。分辨不是分别心或偏心，平等心的分辨只是依法如实。

平等分辨如大地之辨。大地没有偏心，大树得大树的滋养，小草得小草的滋养，无偏的大地，献出不同的滋养给大树与小草，非偏之过，而是大树小草的因缘自己取决。

智者也不偏心，怀平等慈悲心分辨众生因缘而已。喂狗吃肉，喂羊吃草，何偏之有？依法如实而已啊！

诸法因缘生，诸法因缘灭，万事万物万象都有其因缘。若能认清一切表面不平等的事都有其因缘，从

而放下平等不平等的愤恨，很多痛苦就会消除了。

## 表面平等的需要

当我们在际遇看来不平等时，能作因缘思考，就会心平气和，接受得了表面看来不平等的事。但在合理、可如法达到的范围内，维持表面平等还是需要的。一国之政府，一群人之领导人，一家之父母，都需要在被领导管理的人群间维持表面平等，这样才会鼓励人们努力向上，整个社会才会有进取心。但一旦我们了解因缘，知道表面与究竟之别，就会在维持表面平等的时候不执着结果，无论结果怎样心也不苦恼。

## 欺善怕恶是大忌

欺善怕恶是领导学的大忌，当人们可以通过非法、手段、哭闹、恐吓、恶势力来达到目的时，将会鼓励更多人继续使用非法、手段、哭闹、恐吓、恶势力来达到目的，届时整个团体、社会和国家将会陷入乱局。欺善怕恶的模式还会招感恶人因缘，善人因缘也很难靠拢。要勇于依法处理恶势力，并好好奖赏老老实实付出的人。要找出实干的人，并护持实干的人，这样团体、社会和国家才会走向实干。

## 火苗

为什么有一些学生犯了错误，我只需轻轻提醒，

而有一些学生犯了错误却受我慎重训诫呢？因为有些错误是能够燃烧整个大森林的小火苗，所以我必须慎重处理。什么是火苗呢？新的苦因是一个学生未来痛苦的火苗；心的错误导向是一个学生堕落的火苗；故意违反导师指示是一个学生着魔障的火苗；我慢心是一个学生不能受法的火苗；挑剔别人、不和谐是团体分裂的火苗；耍政治手段是破坏一个单纯管理机制的火苗。

许多人看到团体运作时平平静静，好像没什么事情发生，其实这是因为许多火苗还没有进一步酿成森林大火时已经被扑灭了。扑灭一个火苗远比扑灭森林大火容易得多。

我们要努力扑灭我们心中的火苗：每一个烦恼，每一个错见，每一个苦因。

## 金螺丝又奈何

要知道一个人是否能够胜任于某个任务很容易，就是让他做事。若结果弄糟，第一次也许是意外，可是一而再，再而三出差错的话，那么或许他本身并没有错，是他的业错，所以暂时不适合做事。我们只需要看结果，即使他才高八斗，也没有犯什么错，但事情一到他的手上就不妥，那么就有一种可能，就是他此时的业不对。

用人除了要看一个人的才干和处事能力之外，我

们也要考量到他当时的业。道理很简单，我们不能因为它是金螺丝就一定要用它。如果金螺丝不适合钻进一个机械的螺丝孔，但我们只因为它是金的便硬要用它，不然觉得很浪费，那么有一天这个机械的构造肯定会崩溃瓦解。只要能让机械正常运作，用适当的铜螺丝也好过用不适当的金螺丝。

## 反对者何其多

很多人都会说：这个不够好…、那个不满意…、这里我觉得不舒服…、那里我看不顺眼……。挑剔别人的瑕疵和缺点人人都会，这就是为什么当反对者比较容易，真正能够好好惠益人群的领导人却很少。要如何应付那些总是喜欢埋怨、蛋里挑骨、问题多多又毫无建设的人呢？很简单，只要丢一个问题给他：“请问有更好的选择吗？请你拿出更好的答案。”这个问题就可以使许多爱空口说白话的人闭嘴了。

如果他真的能够提出另一个看似更好的答案或建议，那么就把这个答案或建议交给他去实践。这么做有两个好处：一是如果他真的能够完全地实践出来，那么我们非常赞叹与随喜，我们因此而找到更好的答案或决策，同时也能够发掘有才干的人走进来发挥。二是让那些纯粹只是为了满足自己发表欲的人必须认真地考量其建议的可行性，而不是任意抛出一个没有经过深度考量的建议后，让其他人为他的建议伤脑筋。

这同时也能够提高开会的效率。

## 主动与被动

“先能无为而后无所不为”，这句话是一切好的管理学的先导，非常重要，但并不容易活出来，因为这种管理学能粉碎由私心为动机的领导。有一些事情是需要主动的，有一些事情却需要被动，我们应当要懂得主动与被动的智慧。

什么事情是应该主动的呢？厕所肮脏了应该自动自发清洗，道场的垃圾和树叶应该自动自发打扫，对长辈应该自动自发提供服务，这些都是应该主动做的功德。什么事情是需要被动的呢？管理和教学一般上是被动的比较好，因为我们不能硬硬要求别人接受我们管理和教学。

我们应该老实实在因上下功夫。当因做足，内心的法强得满溢出来时，即使自己并没有想要管理或教学的意愿，别人也会因为需要而自然把你请出来，那时就会做得毫无牵强。做事要为人民的需要和福利而做，并不是因为爱管事而管事，不是为了名闻利养而教禅，不是因为私心而管理，也不是贪做山头而领导。

## 承担善业

一个人即使有很多善业，他也需要有足够的法去

承担它，若一个人的法不够，就像把一百公斤重的黄金放在一个很虚弱的人的肩膀上，他可能会被 he 所得到的黄金压死。好比一个人的容器有许多漏洞，即使他面对着滔滔不绝的甘露泉水，也不能够好好盛水。同样地，即使一个人曾经做过许多善业，但心中的法若不够强，当善业成熟时他也未必能够真正获得十足的果报，即使有好东西到他手上也会给他带来麻烦和痛苦，因为他承担不起。

## 多少承担力多少好

要多在自己的承担力下功夫，不要埋怨自己为何总是得不到。当一个人的承担力不足时，即使世界上最好的东西到他手里也会变得最不好，甚至让他更痛苦，因为他承担不起。

反之，当你的承担力足够让你承担好东西时，生命中的好东西就会来得很自然，而且你也会承受得很自然，不需要苦苦支撑，苦苦维持，苦苦抓着，苦苦追求。多少因缘多少事，多少承担多少好。

## 第四篇：种种因果、真实不虚

### 悟错用错

戒律的精神是要给我们带来快乐和无悔的，不是要给我们增加痛苦的。如果有痛苦和麻烦，也是由贪嗔痴制造出来的，与戒律无关。我们一定要对佛陀有信心，佛陀制戒的目的肯定不是要弄得我们难以修行。若感到为了戒律而难以修行，一定是我们捉错边，悟错用错。

### 此果非自彼因（一）

世界上许多人因为没有真正的因果正见，就时常会把因果关系搞混。明明是要为自己寻找快乐，却一直不断地为自己累积痛苦的因。赌博就是其中一种因果关系混淆的例子。赌徒以为可以靠赌博发财，其实布施才是得到财富的因。赌博时种下的因是贪因，贪因是苦因，当这个贪因在未来成熟，就会产生痛苦和堕恶趣的苦果，所以赌博发财是前因不对后果。对于那些有横财命的人，他们之所以能发横财是因为过去的某一世曾经以不如法的方式，如杀生业、偷盗或欺骗的手段将得到的财物作布施，当这种布施的业成熟时，一个人很容易靠不正当的行业如赌业、娼业、捞

偏门、欺骗、走私、捕鱼业、养猪业等得到财富。这种因果错见往往最危险，会给人一种错觉，认为做如此的事会得到如此的果，殊不知是一直再造新的苦因，只要恶果还没有成熟，他就会继续累积苦因，难以自拔。当苦果成熟时，那时已经累积相当多的恶因，够他受很久的苦果了。

## 此果非自彼因（二）

“尊者，您看，我多么的为佛教卖力，也为团体奔波劳碌，到头来丈夫居然有了外遇，孩子又不听话，为什么我会得到这样不幸的果报？”

这又是一个因果关系搞混的例子，家庭闹婚变的原因有很多，但肯定不是为佛教服务的果。自己没有好好平衡家庭与团体而忽略了另一半和孩子，因此很容易造成他人误解学了佛反而让家庭出问题。此外，学佛人也没有好好把学到的法实践出来，没有通过良善的言行举止来给亲人们带来信心和启发，他们自然不会愿意一起走进佛教圈子。

没有任何传法方式比身教更有力量了，最好是通过自己的提升和净化来感化全家人一起走进佛教团体服务，把佛法逐渐融进家庭来，这是你能为你家人带来最好的礼物和恩惠。

## 真正的信心

“尊者，您知道吗？自从我学佛后，我的生意蒸蒸日上，我对佛法的信心也越来越强了。”

且慢，且慢，如果你学了佛，也能把佛法实践出来，然而生意却变得越来越糟，身体越来越多病痛，遇到许多倒楣事，在面对种种挫折和不顺的考验后，你依然还能够坚持地说：“我对佛法的信心还是那么的强”，这样我才会真正相信你对佛法的信心是真的够强，因为你并没有把因果关系搞混。要知道，学法的因是智慧的因，富裕和健康的因又是另一方面的因。若说我们因为学法，了解到富裕与健康的因，从而努力培育有关的因，因而得到富裕与健康的果是可以的。但不能说，学了法后发财，就认定这是学佛的功能。为什么呢？因为一旦未来我们富裕的因耗尽了，又落入贫穷时，我们可能又会想，学佛并没有帮到我们了。要知道，学佛主要是帮助我们提升智慧，让我们能朝往灭苦涅槃之道。只有明白学佛法不是发财的因，我们才不会在得不到物质的成就时对学佛失去信心。

另一方面，我们也要知道，我们在逆境时造下的善业，一般上会比我们在顺境时造下的善业来得更强。

很多人遇到逆境的考验时很容易放弃佛法，就像一个穷人偏偏在他最需要黄金钻石的时候，却把身上的黄金钻石抛掉一样。其实，在逆境时正是考验你对

佛法信心有多强的时候，也正是你运用法的力量的好时机，而且面对逆境时也正是你最需要被佛法加持和守护的时候。

## 如实的信心

“我那么信任他，他居然这样对待我，我绝不原谅他！”“呜……我的另一半竟然背叛我！”我们时常听到有人这样埋怨。

为何一个人可以被非常信任的人中伤？这是因为他把不如实的信任建立在他人身上，所以才会被他人的贪嗔痴中伤。你明明知道他有贪嗔痴，却不如实地认为他没有贪嗔痴，怎不受伤呢？我们对自己都不能抱有十足的信任了，因为感受不好时自己也会把理智蒙蔽，更何况要完全信任他人？真正值得信任的只有圣道，如果不是圣道，就不要对这些生灭因缘带有常见，如此就不会给自己带来不真实期盼的痛苦。只有抱着如实的心态，我们才容易宽容与慈悲他人对我们造成的伤害，而不是埋怨为什么他人会伤害我们。



## 美好因执着而破坏

世界上任何美好的事物都是因为执着而破坏。财富虽然好用，但人们因为执着而痛苦；亲情虽然温馨，但人们因为执着而痛苦；爱情虽然甜蜜，但人们因为执着而痛苦。

## 有私心的爱易受伤

当你因爱人而受到伤害时，你爱人的能力正受到考验。当你因爱人而受到打击时，你爱人的能力还不够圆满。当你因爱人而痛苦时，你的爱肯定含有私心。

## 现代爱情观

现代的爱情很多是破碎的，因为他们连爱的原理都不懂，他们是靠争取、强逼、控制情人的心来爱自己，那是很不合理的事，自己的心都不容易控制了，更何况要去控制别人的心。别人要爱你就爱你，不爱你就不爱你，不能强逼的。如果你真的希望别人爱你，你就要让自己可爱起来，让自己有美德，贤慧有操守，即使没有呼唤别人爱自己，别人也自然会爱你。其实，那些时常呼唤别人要爱自己的人通常都是不可爱的。只想在果上执求，却不在因上下功夫。

“无因要果”，整个世界都在散播这种思维，歌曲啊、戏啊、书啊……，都在教人在果上取巧。无因要果是机巧，这是这个世界的问题。

很多错误观念都从爱情歌曲出来，你们听听现代情歌在唱些什么？主流是我爱你，条件是你必须先爱我，内容都是以自我为中心，都是要、要、要，不是奉献，不是付出，喜欢让自己活在狭窄的思维里。听多了这类的爱情歌曲不知不觉就被洗脑塑造，打进意识里去，心胸也不自觉变得狭窄了。当进来修行界时，也不自觉把这种世俗的思想模式带进来。在修行界不是这样的，学佛人是宁可自己受委屈，我辛苦些，多付出些，可是我希望你好，让你得到。当人人都希望自己付出多过得到时，整个族群，乃至整个世

界会非常美好。为什么？因果法则真实不虚啊！

## 分享

得到好东西就是要分享给周围的人，如此就不容易招引他人的妒忌，别人也会因为你的成就而高兴，这是自然界的法则。同样地，当一个少数民族由于有小聪明、勤劳又能干而掌握了国家大部分的资源 and 财富，又没有与其他民族共享财富时，很容易引起其他多数民族的眼红。当贫富悬殊，他族的地位和福利受到威胁时，往往会引发种族暴动和排斥。世界各地的排华事件就是一个不懂得分享而发生的悲剧。

## 放生（一）

当我在进行放生活动的时候，不时有人在旁边泼冷水说：“哎呀，放了这些鱼，不久可能又会被人捉起来吃，倒不如不放。”如果你觉得这样的想法是对的话，那么你也可以这样说：“哎呀，医生哪，你抢救了这些病人后，这些病人最终还是要面对死亡，可能会病死，不然就是意外死，即使不是这样，最终还是会长死，倒不如不救。”你会这样对医生说吗？当然不会，医生只是在当时尽了他的努力去解决病人目前的痛苦，以后再发生怎样的变化他也没有办法。同样地，这些被放生的众生即将成为人们口中的食物，我也只是尽了当时的努力去挽救这些众生的生命而

已，让他们得到自由，至于以后他们发生什么不幸的事我们也没有办法，要看他们的业了。但我们不会因为众生迟早要死而不救，就像你生病时不会对自己说：“反正自己最后还是要死，吃药有什么用？”

## 放生（二）

也许有人会批评放生，说放生会制造更多的捕捉行业。对于这个问题，当然，要放生就要懂得以智慧去放生，只要不是刻意去订购的，而且这些众生是要被人杀来吃的，那么就可以避免人们特别去捉来卖给放生的人，所以有智慧的放生很重要。

或许也会有人说：南传佛教是不提倡放生的，因为在经典里没有放生的记载，而且世界上还有很多人在饥饿，修行道场的建筑经费也不足，应该把钱用在更实际的地方。然而，通过我长远的经验和实际上的理解，我实在太清楚一个带有智慧的放生所带来的功德实在不可思议。不管人们怎样批评也好，泼冷水也好，我坚持有智慧的放生，就像我的前面有一堆黄金，不管人们怎样批评黄金的不是，说那堆黄金只是一堆石头或粪便也好，泼我冷水也好，黄金我还是照拿，人们不要的黄金我自己要，我得到黄金我自己受益。

我很清楚一个带有智慧的放生所带来的好处，我自由无羁的生命也是过去放生的果报。透过放生，我的生命一直在改善。放生就是在挽救生命，肯定比解

决人类的饥饿更可贵，不要认为人的生命比较可贵而畜生的生命不可贵，一切众生的生命都是一样，哪怕是小众生。再者，这些畜生过去都曾经做过人，未来还可能再投生做人，况且，很多众生在过去都曾经是我们的亲人。

放生同时也在跟众生结善缘，当我跟越多的众生结善缘时，我的众生缘会越来越好，而我助人护生的能力也不断地在提升。

放生也是非常具体的教育，虽然平时讲了那么多高高的法，但能被具体显现、众生容易跟、容易学的法还不多，然而通过放生就可以立即把法活出来。当我带领孩子们一起放生时，除了把法实践出来，也同时在他们的心中种下善的种子，这就是一种无形却无价的资产。

道场建筑的经费不足最多不建或停工，但众生的生命还是要救，虽然一时间救不完。因果总是真实不虚，当放生做多了，各种善法相辅相成，各种善愿也容易成就，包括建道场。

我深深体会到带有智慧的放生所带来的利益，没有人能够阻止我继续放生，就像没有人能阻止我拿黄金一样。



## 机会

不要怪生命没有给你机会，也不要老是妒忌为什么别人总是有机会而我没有。当你已经能够好好珍惜，好好把握现有的机会后，生命就会一直为你送上机会。若一个人养成一种不懂得珍惜机会的恶习，来到面前的总是不珍惜，得不到的却苦苦追求，那他就承担不起好机会。就像一个喂了一口饭就吐出来的小孩，我们就不再继续喂他食物，等到他饿了才继续喂他；就像一个人的碗有大洞，你不会给他食物。同样的，试想想，若你有机会可以赐赏给人们，你当然也会给那

些懂得珍惜机会的人，对吗？因为这才符合自然啊！  
所以，如果你希望你的生命里时常出现好的机会的话，  
你要先学会珍惜现有的机会。

2011 年卫塞节出版《吉祥语》-吉祥尊者

倡印者：

**古晋菩提法苑**

**KUCHING BHAGAVAN BUDDHIST SOCIETY**

Lot 659 Block 9 Matang Land District, Sin San Tu A Road,  
Batu Kawa-Matang Road,  
93706 Kuching, Sarawak, Malaysia.  
Website: [www.bhagavan.com.my](http://www.bhagavan.com.my)

更多佛法 e 书与开示 MP3 下载，请浏览：

[www.TusitaInternational.net](http://www.TusitaInternational.net)

我们谨以此法施之功德与我们的父母、师长、众  
读者与其他一切众生分享；愿他们随喜之善业成  
为他们速证涅槃的助缘。

結緣品