图解

佛法中的心理疗法

中国第一图解品牌 紫图出品 修心坊

正命

怎样工作才能获得快乐、财富和福报

- 正确地谋生让你坦然，福报无穷
- 爱上工作让你享受过程，快乐加倍
- 专注于工作让你事半功倍，财富增值



邪命是毒龙

不符合正命的职业害人害己



财福双圆

遵守正命，财富、福报两圆满



和谐的人际关系

正命的人际关系如涂香一样芬芳



正命提供饮食

从事正命，坦然享用所得



正命的开示者——释迦牟尼



正命积累财富

遵循正命，财富随之而来



与自然和谐相处

正命要求不伤害其他生命



稀有难得的佛法

正命佛法如狮子乳一样难得

紫禁城出版社

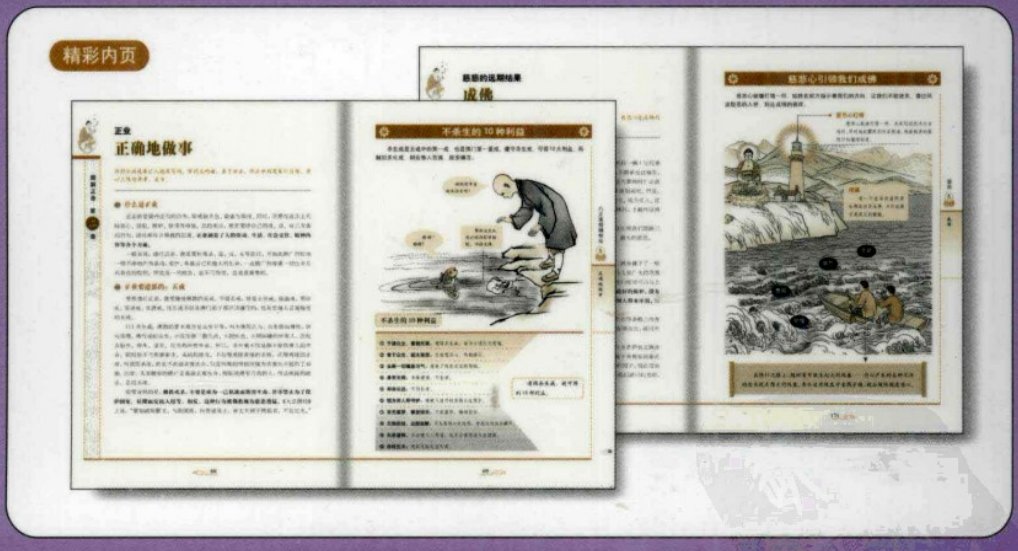
蓝梅 ◉ 著

紫圖書館 0911
修心坊 008

关于本书

在佛教八正道中，正命是[illegible]的谋生方式，用现在的语言来说，即是关于工作之道的智慧。[illegible]是高高在上空谈解脱烦恼。事实上，佛教认为烦恼即菩提，解[illegible]杂的世俗烦恼面前，迷与悟都只在一念之间。因此，佛教并不排斥工作，工作是谋生的手段，更是修行的契机。在佛教八正道，特别是正命这一道中，佛陀给了为谋生问题所烦恼的人很多告诫和启示。具体来说，正命包括三个层面：首先，你必须选择一个正确的职业，既不会对他人造成伤害，也不会对自己造成伤害；其次，要真正地爱上你的工作，要将它视为一种游戏，而不仅仅是一种谋生的手段；第三，要在工作中时刻保持正念，要专注于它的全过程，并且享受这种过程。如果这三点你都做到了，那么快乐、财富、福报就自然会随之而来。

《图解正命》想要告诉您的正是这些。本书以正命为中心，并广泛涉及了与之相关的正念、慈悲、戒律、布施等内容，用佛法的智慧为您解读工作中经常会遇到的各种问题。每页文字都将对应一页简洁明了又生动活泼的图解，令您的阅读更加轻松愉悦。总之，希望本书能令您从此爱上工作，享受工作。



ISBN 978-7-80047-890-1
9 787800 478901
定价：68元
建议上架类别：图解·心理励志·佛教

图书在版编目（CIP）数据

图解正命／蓝梅著.
—北京：紫禁城出版社，2009.11
（修心坊系列）
ISBN 978-7-80047-890-1
Ⅰ.图… Ⅱ.蓝… Ⅲ.佛教－成功心理学－通俗读物
Ⅳ.B848.4-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 201520 号





项目创意／设计制作／紫圖圖書 ZITO®
插图／圖書达点□插画 等

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和
中华人民共和国著作权法保护。
本书中所有文字、示意图等著作权为北京紫图图书有限公司所有，
未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可，
本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载，
除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

图解正命

蓝梅／著

责任编辑／万钧
出版发行／紫禁城出版社
经销／新华书店
印刷／北京市兆成印刷有限责任公司
版次／2009 年 11 月第 1 版
2009 年 11 月第 1 次印刷
开本／787 × 1092 毫米　1/16　20 印张
字数／150 千字
书号／ISBN 978-7-80047-890-1
定价／68.00 元

如有印装质量问题，请寄回印刷厂调换

正命具足：永住世间的十八罗汉

布本设色唐卡　18世纪

故宫博物院藏

十八罗汉是佛教中18位永住世间、护持正法的阿罗汉，他们都是释迦牟尼佛的弟子。罗汉本为佛教小乘追求的终极目标，但是在佛祖释迦牟尼的规劝和鼓励下，十八罗汉纷纷回小向大，于寿命未尽前，仍住世间，遵循正命，梵行少欲，戒德清净，随缘教化度众。历史上以十八罗汉为题材的绘画作品很多。这里所选的一组唐卡出自清宫旧藏十八罗汉与四大天王组画，共22幅，这里选取其中罗汉像18幅。原画背面均有白绫，墨书汉、满、蒙、藏四文题记。背景以金碧山水及花草树木装饰，具有浓郁的汉地明清山水画风。







因竭陀尊者

又作因羯陀尊者，他与其眷属1 300阿罗汉住于广胁山中，护持正法，饶益有情。传说因竭陀尊者身世不凡，出生于火中。长大后非常富有，但他却将自己的全部财产都施舍给四方众生，出家做了比丘，过起了正命的生活，并最终获得阿罗汉果位。画面中的尊者双手合掌，持拂尘和吊起的香炉，一个印度信徒跪拜于前。身旁供桌上供有经卷和无量寿佛。



阿氏多

“阿
败”的人
个非常富
生时就长
又被称为
严格地奉
求财物，
成为具有
人，并且
位。画面
戴披巾，
坐于石上
翘首缓步



伐阇罗佛多尊者

伐阇罗佛多尊者的父亲是古印度一个国家的国王，其母亲为金刚女，伐阇罗佛多在藏语里的意思就是“金刚女之子”的意思。在圣者的引导下，他舍弃了王位的继承权出家为僧，并最终获得阿罗汉果位。画面中的尊者左手持拂子，右手结期克印，从食指尖射出一束光芒，照亮一片祥云，云中坐着尊胜佛母。同时，萨迦第五祖八思巴结跏趺坐于松树间。



迦诺迦

“迦
象仔”，出
人之家，
母象产下
仔，因此
蹉骑着这
并且获得
面中，尊
跏趺坐于
同注视着

尊者

氏多”意为“不可击
他出生于古印度一
有的家庭，因为出
有两道长眉，因此
长眉罗汉。由于他
持正命，从不去追
因此这种善德使他
广博智慧和成就的
最终获得了罗汉果
中的阿氏多尊者头
手结禅定印，结跏趺
静修。前方一白鹿
而来。



伐那婆斯尊者

“伐那婆斯”意为“林居士”，传说他曾在“七山”丛林中勤奋苦修佛法，得阿罗汉果位，释迦牟尼夸赞他为居于静地禅修的佼者。画面中的尊者垂足于山石上，面带微笑地注着前方的凤鸟，他右手结克印，可以降克各种灾害妖魔；左手持拂子，信徒到拂子的凉风可以避免“恶业”。

戈蹉尊者

诺迦伐蹉”意为“金
生于古印度一个富
据说他出生时一头
了一只能屙金的象
得名。后来迦诺迦伐
头金象出家为僧，
了阿罗汉果位。画
者手持袈裟背绳，半
岩石上，与侍者共
前来献宝的龙王。



跋陀罗尊者

跋陀罗的父亲曾经是迦牟尼之父净饭王的车夫跋陀罗是一位知识渊博的者，后来出家为僧，开始系钻研佛法，并且最终获得阿罗汉果位。画面中，尊者手持经书，左手结印，半跏坐于巨大山石上。旁边有舞狮侍者侍立，前面有一鹤振翅起舞。上界为观音萨和印度祖师。



迦里迦尊者

迦里迦尊者出生于古印度的一个富豪之家，出生时身上散发出甜蜜的豆蔻花香气，因此得名。后来他皈依了佛教，并获得了阿罗汉果位。画面中的尊者身着绿红两色汉式僧装，双手持握金臂钏，结跏趺坐于松下石上，弟子手捧香盘听其说法。



迦诺迦跋黎堕阇尊者

迦诺迦跋黎堕阇尊者出生于古印度一个富有的家庭。传说他出生时手中攥着一枚金币，更奇妙的是，这枚金币被拿走后，又会生出一枚新的，因此他被取名为“具金”。长大后，他将财富全部施舍出去，这种正命的行为也使他成为佛陀的弟子，后获得阿罗汉果位。画面中尊者手结禅定印，结跏趺坐于岩石上。上界法称大师坐于树间，祥云之上坐着随求佛母。



巴古拉尊者

“巴古拉”是一种树的名字。巴古拉尊者在释迦牟尼佛作为净饭王子这一世出生前70年出生，他曾出家成为一名苦行僧，并且只用树皮做衣衫，潜心研究佛法，最后终于获得阿罗汉果位。画面中，巴古拉尊者手捧吐宝鼠鼬，象征着凡触摸或看见过尊者手中鼠鼬的信徒都将获得五欲的快乐，供桌上摆放着经书、蜡烛、法钵和香炉。上界为弥勒佛和龙树菩萨。





那迦犀尊者

那迦犀尊者原本是北印度色玛的一位王子，但他长大后却放弃了王位的继承权，出家为僧，并最终获得阿罗汉果位。这种经历与佛祖释迦牟尼非常相似，释迦牟尼称赞他为断绝尘缘弟子中最好的一位。画面中尊者左手持锡杖，右手持插有鲜花的宝瓶，两只小猴摘下仙桃献给尊者。上界为绿度母和萨迦第三祖扎巴坚赞。





罗睺罗尊者

罗睺罗尊者是释迦牟尼佛在俗世时的儿子，也是佛陀十大弟子之一。“罗睺”意为能引起日食、月食的魔，因为他是在月食之夜出世的。罗睺罗诵经十分勤奋，20岁成道，又能严守戒规，正命清净，被称为“密行第一”的阿罗汉。画面中罗睺罗脚踏莲花，手捧金冠，这是他奉持正命，到三十三天化缘时所得的赠物，具有去除内心贪欲的法力。





戒博迦尊者

戒博迦尊者出生于古印度洛玛巾，因为出生后全身疮疤，常常要用布缠，因此得名，意为“隐者”。长大后听释迦牟尼讲法，心生敬意，出家为僧，后来获得阿罗汉果位。画面中，尊者双手捧经书于胸前，半跏趺坐于石上，脚下伏卧一只猛虎。一侍者持禅杖立于其后。





注荼半托迦尊者

注荼半托迦尊者是一个生性非常愚钝的人，常常因为背不下经书而遭到别人的嘲笑，但他却一直坚定不移地修持佛法，维护正命，最终成就阿罗汉果位。释迦牟尼佛将他称为改变他人观念的比丘中最杰出的一位。画面中尊者手结禅定印，结跏趺坐于山石上，神情专注，旁边有一怀抱小狮戏耍的侍者侍立。



宾度罗跋罗堕尊者

宾度罗跋罗堕尊
生于古印度王舍城国
家中，后来由释迦牟
亲自剃度出家，并获
罗汉果位。世尊称其
狮子吼”，意为弟子中
权势，自命不凡者。画
尊者舒式坐于松树下
手托钵，右手持笔翻
桌上的经书，书旁香
烟袅袅。



阿秘特尊者

阿秘特尊者出生于印度王舍城一个富有的婆罗门家庭，生来十分漂亮，因此得名，意为“无比的”。释迦牟尼称赞他是弟子中慈悲心最大的。画面中，尊者双手持菩提佛塔，据说这是他到须弥山北面的罗刹居地时，佛陀为帮他降伏罗刹而送给他的。山石供桌上摆有经书、香炉和宝瓶等供物，前面有西藏的祥瑞动物追逐嬉戏。



达摩多罗尊者

达摩多罗尊者是一
在家居士，甘肃贺兰山
十六尊者的侍从。据说
拥有超凡的法力和高深
智慧，后来被增加为十
罗汉之一。画面中，尊者
手持禅杖，左手持拂子，
背经箧，头罩华盖，奔走
途中，身旁有猛虎相随



半托迦尊者

半托迦尊者是注荼半托迦尊者的哥哥，他们的母亲本为富家之女，在私奔的路上生下这两个孩子，哥哥名为“大路”，弟弟名为“小路”。与弟弟的生性愚钝不同，半托迦尊者天资聪慧，后来皈依佛法，获得阿罗汉果位。画面中尊者手托经书，结跏趺坐于岩石上。上方为身着印度僧装的尊者携眷属前往上方三十三天传播佛法，天神送给尊者礼物——被称作“花蕊”的美丽宫殿。

堕尊者

罗堕尊者出
舍城国师的
释迦牟尼佛
，并获证阿
尊称其为“大
弟子中最具
孔者。画面中
松树下，左
持笔翻挑石
书旁香炉青



布袋和尚

画面中的布袋和尚大腹便便，喜笑颜开，左手持念珠，右手持桃，半跏趺坐于毯子上。因其四周常围绕着乐舞嬉戏的孩童，因此有“送子和尚”之名。相传，布袋和尚就是弥勒佛在世间的化身。

者是一位
贺兰山人，
。据说他
和高深的
加为十八
中，尊者右
持拂子，身
盖，奔走于
虎相随。

修心坊 08

佛法中的心理疗法

图解正命

怎样工作可以获得快乐、财富和福报

蓝梅 / 著



紫禁城出版社

编者序

如果你愿意，工作就是最幸福的事

无论你是谁，无论你身在何方，相信你一生的多半时间都逃不出一个主题——工作。这并不是一件令人沮丧的事。毕竟，与任何一件困难的工作相比，什么事情也不做也许才是最艰巨的工作。2 500年前，古印度的净饭王子在王宫中长大成人，他衣食无忧，什么事情都不需要做，甚至连国家都不需要他来治理。然而这样的生活却令王子十分厌倦，他放弃了宫中安逸的生活，卸下身上一切华贵的包装，在经过一系列艰苦的探索和追寻之后，他终于获得了开悟，并且找到了值得自己用一生去从事的工作——化导众生，让每一个生命都能离苦得乐。你一定知道，这个人就是佛陀，没有人告诉他要给自己“找”一份工作，他只是顺着自己的心前行，而其他人都追随着他。从此他的生活变成工作，并影响了整个世界。

相比于佛陀，俗世中的人又在做些什么呢？抢劫、偷盗、贩卖人口……只要能够为自己带来利益，使自己不必工作便能拥有享用不尽的财富，这些人真是费尽了心机。即便是本本分分工作的人，也多半只是将工作视为一种谋生的手段，从中体会不到丝毫的乐趣，因此各种压力、烦恼也就随之而来，令人苦不堪言。在佛陀亲自开示的指引人们离苦得乐的八正道中，正命被列为其中重要的一项。所谓正命，也就是正确的谋生方式。谋生决不仅仅是一个人的事，佛陀告诫世人，在选择谋生方式时，决不能对他人造成直接或间接的伤害，哪怕是给自己造成伤害，也决不是工作的本意。

让我们回到2 500年前的一天，看看佛陀是怎样带领弟子平静祥和地度过正命的一天的：天亮后到日中前是出家人吃饭的时间，这时佛陀穿上僧伽黎，端起饭钵，和大家一起打着赤脚去舍卫大城化缘。化缘的时候要托着饭

钵按顺序挨家挨户地走，不分贫富和贵贱，绝不挑剔。在饭钵装满后，就盖上盖子不再继续。吃过饭，要把僧伽黎用心整理好，饭钵要清洗干净，脚也要洗干净。然后，佛陀和大众便铺开坐具，开始打坐……也许在世人眼中，佛陀的生活是简朴得近乎苛刻的，然而我们不能不被这样的生活场景所感动。佛陀在王宫中长大，他当然知道钱所能买到的一切物质享受，但他更知道那永远没有究竟的满足。除了能提供一定的财物保障外，更多的金钱并不一定能带来幸福。所以，我们的确有必要好好思考一下：工作的意义到底是什么？

《图解正命》正是基于以上问题进行深入探讨的一本书，它的立足点是佛教八正道中的正命，但又不仅仅局限于此。事实上，正命的确是佛陀关于工作之道的集中论述，但它仅仅是告诉我们什么事情该做，什么事情不该做，至于为什么佛陀工作得那么开心，乐此不疲，而我们却时常被工作折磨得精疲力尽；为什么我们在工作中不能获得更大的成就；为什么我们总是身陷各种复杂的人际矛盾之中……这些问题的解答，却是渗透于八正道一切教义之中的。如果我们通晓活在当下的智慧，在平凡琐细的工作中保持正念，那么我们就会成为工作的主人，当我们放松心灵、专注一境时，我们的工作会更出色；如果我们真正理解了佛陀那种慈悲胸怀的广阔与博大，那么我们就不会再被身边的人际关系所困扰；最重要的是：如果我们并不仅仅将工作作为一种谋生的手段（虽然我们的确赖之以生存），而是将它视为一种游戏，真切地享受它的过程，就像一位有名的棒球手所说的："工作，就好像你不需要那笔钱。"那么工作就不会再是梦魇，而是世界上最幸福的事。

《图解正命》想要告诉你的正是这些。本书以正命为中心，并广泛涉及了与之相关的正念、慈悲、戒律、布施等内容，为您解读工作中经常会遇到的各种问题。每页文字都将对应一页简洁明了又生动活泼的图解，令您的阅读更加轻松愉悦。总之，希望本书能令您从此爱上工作，享受工作。

目录

正命具足：永住世间的十八罗汉 1
编者序：如果你愿意，工作就是最幸福的事 10
本书阅读导航 18

第一章　正当而快乐地工作：佛教的谋生观

1. 读读这本书：佛法可以解决工作的烦恼 22
2. 佛陀的一天：托钵乞食的真实含义 24
3. 今生安乐的四要素：佛教四法 28
4. 饿时吃饭，渴时喝水：正命的最一般含义 30
5. 因正确而快乐：本身不存在错误的职业 32
6. 守戒带来的清净：不违犯戒律的职业 34
7. 为修行做辅助：不干扰修行的职业 38
8. 为人们带来利益：对社会、健康有益的职业 40
9. 与自然融为一体：与自然协调的职业 42
10. 追求更高的目标：与他人合作 46

第二章　每一正道都是正命：八正道相辅相成

1. 八正道：解脱烦恼的必由之路 50
2. 正见：工作与生活的随身指南 54

3. 正思惟：正确的思考方式决定正确的生活态度 58
4. 正语：语言影响人际关系 62
5. 正业：正确地做事 68
6. 正命：养活自己，利益他人 72
7. 正精进：持续的力量 74
8. 正念：工作时也要活在当下 76
9. 正定：在禅定中忘掉烦恼 78
10. 戒、定、慧：八正道与三学 80
11. 正命的生活：八正道缺一不可 82

第三章　工作再忙也要保持正念：活在当下的智慧

1. 活在当下：正念带来的快乐体会 86
2. 正念为先：为何正念是正命的关键 88
3. 什么是正念：念兹在兹，念念分明 90
4. 正念的四个对象：四念处 92
5. 工作中的放松术：安般念 94
6. 在繁忙的工作中保持初心：正念日 100
7. 化烦恼为菩提：受念处 104
8. 放弃贪取和执著：观五取蕴 110
9. 抓住忽现的灵感：在正念中创新 116
10. 在工作中修行正念：培养专注力 118
11. 谈判、打字皆是禅：随时可修行 120

第四章　正命带来清净的人生：戒律

1. 因为戒律而清净：正命不离戒律 124
2. 五种最基本的行为准则：五戒 126
3. 众生平等，生命无价：不杀生 128
4. 不给贪欲机会：不偷盗 134
5. 珍惜真正的爱：不邪淫 138
6. 语言的魅力：不妄语 142
7. 别让酒精害了你：不饮酒 146
8. 为什么佛陀不准喝酒：酒戒是其他四戒的导火索 148

第五章　工作与生活中都应遵守的美德：慈悲

1. 最大的慈悲：佛陀与提婆达多的故事 154
2. 正命遵循的最高美德：慈悲 158
3. 慈悲：最具影响力的爱 162
4. 慈悲的近期利益：和谐的职场关系 166
5. 慈悲的远期结果：成佛 170
6. 慈悲的四个层面：慈、悲、喜、舍 172
7. 人际关系的法宝：自他相换 176
8. 学会尊重生命：珍视他人 180
9. 不被不快困扰：珍视让自己不快的人 182
10. 吃亏是福：愿意自己承受亏损 184
11. 利益众生：为他人承担苦难 186

12. 每一刻都很美好：学会感恩 188

第六章　工作，就像你不需要那笔钱：正确的工作之道

1. 以正念为前导：正确的职业规划 192
2. 做你喜欢的：如何选择工作 196
3. 接受工作带来的一切：放弃抗拒 198
4. 是享受而非苦役：把工作当成游戏 200
5. 设身处地：工作中的自他交换 202
6. 放下黄金的枷锁：不只是为了金钱 204
7. 为了更多更大的幸福：慈悲 206
8. 珍视自己得到的：不放大困扰 208

第七章　正命的对立面：邪命

1. 遵守五戒：普通人不可沾染的五种邪命 212
2. 远离杀生：屠宰、渔猎、武器买卖不可为 216
3. 远离偷盗：偷窃、逃税漏税、贪污受贿不可为 220
4. 远离邪淫：色情行业不可为 224
5. 远离妄语：谎言、欺诈不可为 228
6. 远离酒类：酒品、麻醉品交易不可为 230
7. 正确养活自己：比丘不可沾染的五种邪命 232
8. 并不存在的神通：诈现异相 234
9. 自夸自赞的功德：自说功德 236

10. 业力才是命运：占相吉凶 238
11. 音量和功德无关：高声现威 242
12. 引发他人的竞争心：说所得利，以动人心 244

第八章　钱是工作的动力，更是修行的契机：如何看待金钱

1. 如果工作的目标只是钱：你无法在工作中找到快乐 248
2. 与人分享我们所拥有的：布施 252
3. 与他人共享钱财：财布施 254
4. 传播技艺和佛法：法布施 256
5. 帮他人脱离恐惧：无畏布施 258
6. 今生与来世的福德：布施的回报 264
7. 不求回报：布施所应有的心态 268
8. 布施：与整个世界发生联系 272
9. 实践：在工作中力行布施 274

第九章　工作即修行：证悟大师的故事

1. 一日不做，一日不食：百丈怀海禅师的故事 278
2. 俭以自奉，淡泊平常：印光大师的日常生活 280
3. 百丈遗风，千年犹存：虚云老和尚生平、轶事 282
4. 白菜、萝卜的真滋味：弘一法师的生活方式 284
5. 真正慈悲的“人间佛教”：太虚大师的贡献 286
6. 道心之中有衣食：圣严法师的求学经历 288

附录

附录一：佛经关于正命的精辟阐释 290
附录二：《增一阿含经 五戒品第十四》 296
附录三：《菩萨优婆塞戒经 五戒品第二十二》 299
附录四：《修心八颂》略释 301



本书阅读导航

本节主标题
本节所要探讨的主题



正业

正确地做事

修行正语是要让人说真实的、有利益的话，属于口业；而正业则是要从行为、身心上保持清净、正当。

章序号
本书每章统一用章号标示，提挈全文。

什么是正业

正业就是坚持正当的行为，即戒除杀生、偷盗与邪淫。同时，还要在意念上灭除害心、怨恨、嫉妒、骄慢等烦恼。总的来说，就是要使自己的身、语、意三方面的行为、活动都符合佛教的正道。**正业涵盖了人的劳动、生活、社会交往、精神内容等各个方面。**

一般来说，遵行正业，就是要杜绝杀、盗、淫、妄等恶行，并由此推广到杜绝一切不净的行为活动，爱护、尊重自己和他人的生命，一直推广到尊重一切生命及其存在的权利，即使是一只蚊虫，也不可伤害，这是最重要的。

正业要遵循的：五戒

要想遵行正业，就要接受佛教的五戒。所谓五戒，就是杀生戒、偷盗戒、邪淫戒、妄语戒、饮酒戒。这五戒不仅是佛门弟子都应该遵守的，也是普通人普遍接受的五戒。

(1) 杀生戒：佛教的基本观念是众生平等，因为佛陀认为，众生皆具佛性，皆可成佛。佛所说的众生，不仅仅指三教九流、不同肤色、不同国籍的所有人，还包含胎生、卵生、湿生、化生的所有生命。所以，杀生戒不仅是指不能伤害人的生命，同时也不可伤害畜生、虫蚁的性命。不仅要戒除直接的杀害，还要戒除因杀缘。所谓因杀缘，就是不直接杀害生命，但是所做的事却间接为杀害生命提供了帮助。比如，从事屠宰的屠户是直接杀害生命，而制造屠宰刀具的人，则是间接的助杀，是因杀缘。

正文
通俗易懂的文字，让你轻松阅读。

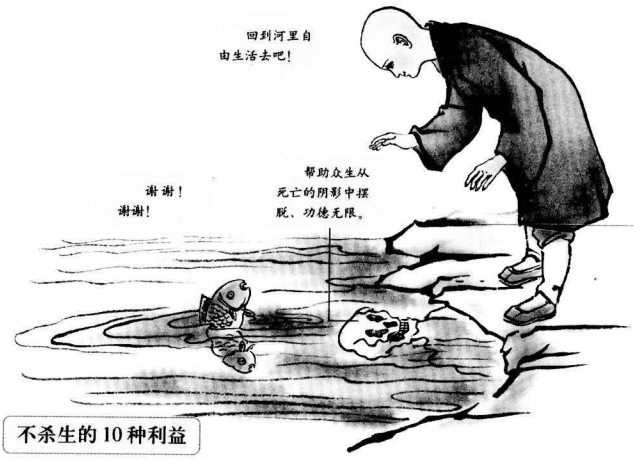
需要说明的是，**佛教戒杀，主要是戒为一己私欲而伤害生命，并不禁止为了保护国家、社稷而反抗入侵等，相反，这种行为被佛教视为慈悲勇猛。**《大法鼓经》上说："譬如波斯匿王，与敌国战，时彼诸战士，食丈夫禄不勇猛者，不名丈夫。"

图解标题

针对内文所探讨的重点图解分析，帮助读者深入领悟。

不杀生的10种利益

杀生戒是五戒中的第一戒，也是佛门第一重戒。遵守杀生戒，可得10大利益，而触犯杀生戒，则会堕入恶道，经受痛苦。



八正道相辅相成 5 正确地做事

插图

较难懂的抽象概念运用具象图画表示，让读者可以尽量形象直观地理解原意。

不杀生的10种利益

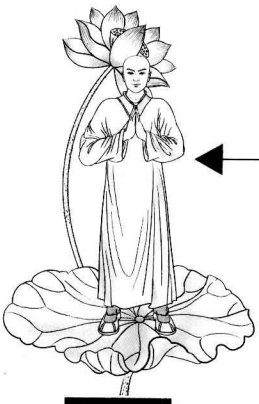
① **于诸众生，普施无畏**：遵循杀生戒，相当于进行无畏施。
② **常于众生，起大慈悲**：生起慈悲心，有助修行。
③ **永断一切嗔恚习气**：避免了嗔恚引发的烦恼。
④ **身常无病**：身体健康，不生病。
⑤ **寿命长远**：可得长寿。
⑥ **恒为非人所守护**：常被人道外的其他众生保护。
⑦ **常无噩梦，寝觉快乐**：不做噩梦，睡得安乐。
⑧ **灭除怨结，众怨自解**：不与其他众生结怨，曾结的怨也会解开。
⑨ **无恶道怖**：不会堕入三恶道，也不会被恶道众生惊扰。
⑩ **命终生天**：死后可转生至天界。

遵循杀生戒，就可得到10种利益。

图表

将隐晦、生涩的叙述，以清楚的图表方式呈现。此方式是本书的精华所在。

69



正当而快乐地工作

佛教的谋生观

对任何一个人来说，谋生都是人生中最重要的事。在现实生活中，每个人都需要面对择业、就业、工作等各种问题，因工作产生的苦恼也数不胜数。但是，早在两千多年前，佛陀就已经在佛教典籍中为我们指出了正当而快乐地工作的出路，那就是——正命。遵循正命的指引，我们可以正确地择业、快乐地就业、幸福地工作，佛法就是这样实际地解决着、解决了我们生活中的苦恼。



本章内容提要

- 正命是解决工作烦恼的良方
- 若要获得今生安乐，就要符合佛教四法
- 符合正命的职业要满足四个条件
- 正命也要求我们与自然和谐相处



读读这本书

佛法可以解决工作的烦恼

在日常工作中，每个人都有可能遇到各种各样的烦恼，这时，通过向佛法寻求智慧和帮助，一定会获得很多启示。

人人都有工作上的烦恼

在日常生活中，每个人都曾因工作而苦恼过。不管从事的是什么工作，拿着多少工资，担负多大的责任，都免不了如此。

试着回忆一下，谁不曾在工作中尝过苦涩的烦恼之酒？小职员草拟文件，无法达到上级要求而一改再改，心中生起的惶惑、压抑、郁闷，是痛苦；上级想要得到一份合格的文件，下级却迟迟不能交上来，心中生起的不耐、焦灼、愤怒，何尝不是痛苦？对小职员来说，为了养家糊口，每天坐车去公司，老板叫向东不敢向西，是痛苦；对老板来说，为了发展事业，并养活手下的员工，每天殚精竭虑，压力巨大，何尝不是痛苦？不得不服从对业务不通但依然不断指手画脚的上司是痛苦，面对难以领会自己意图，做事不灵活的职员，也是痛苦……一言以蔽之，**在工作上，每个人都有自己不得不面对的烦恼，也有自己必须去突破的困境。**

正命消除工作的烦恼

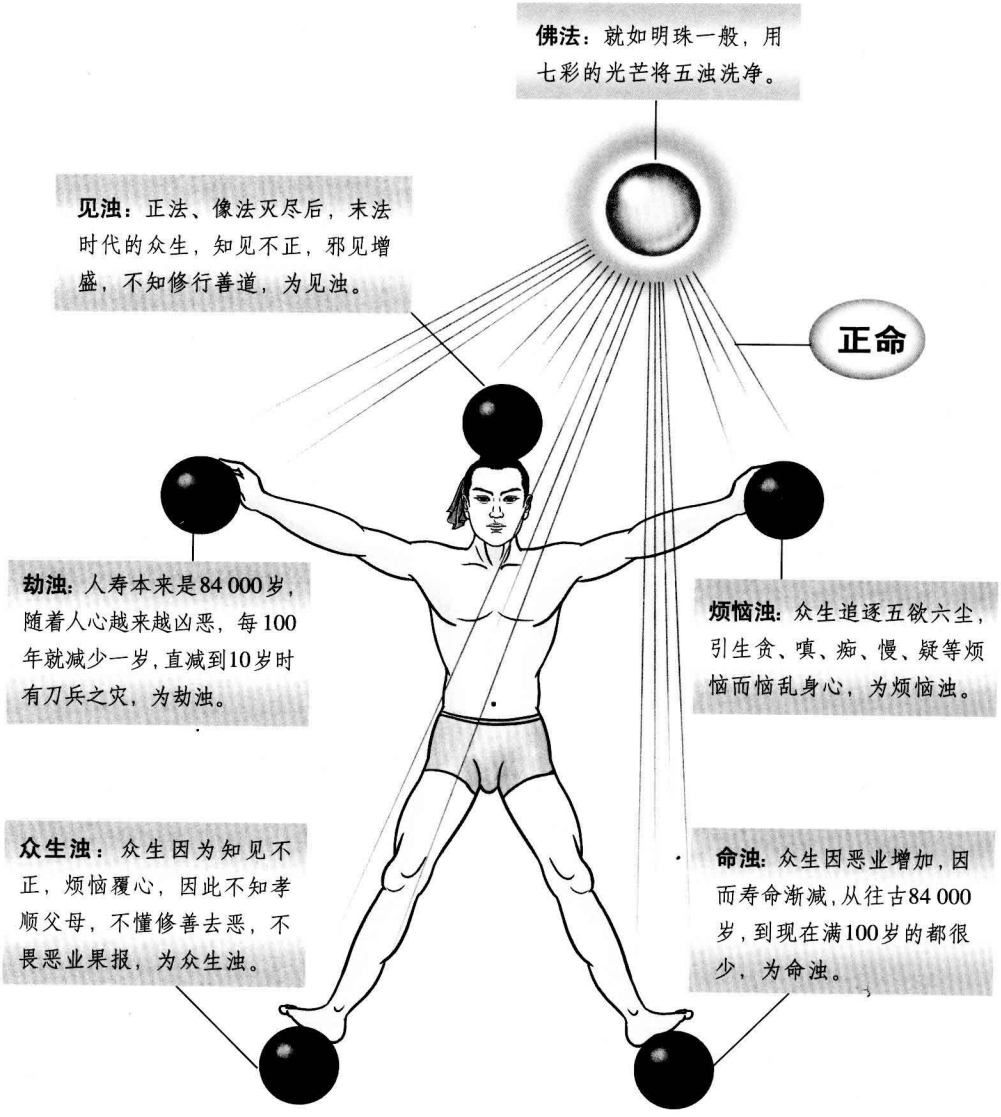
佛法是五浊恶世中的一颗无垢明珠，以灿烂的光彩照耀世间，消除世人的各种烦恼。**针对工作的烦恼，佛法开出的良药就是正命。**

正命是以正念为关键，以戒律为根本，以慈悲心为最高美德的佛教工作观。采用正命的方式工作、过活，首先就可以保证自己选择正当的职业，遵守佛陀制定的戒律，不杀生、不欺诈、不两口，用清净的心做清净的事，从根本上保证了思想可以坦荡而开朗。同时，还可以提振正念，时刻提醒自己活在当下，从工作中体会每一刻的美好，将工作中遇到的困难、挫折、烦恼化解为智慧和快乐。在快乐地工作、快乐地养活自己的基础上，以慈悲心为准绳，修行慈、悲、喜、舍，并对他人进行布施，将慈悲和快乐传递给每一个人。

所有的烦恼都因“我执”而起，因为固执地认为有真实的“我”存在，才会对蝇头小利、苦痛欢乐执著不放。如果学会利用正命将自己融入所有众生，明白“诸法无我”的道理，就能消除烦恼，获得快乐。

佛法是五浊恶世的明珠

我们现在所处的世界是充满污浊不净的五浊恶世，唯有佛法是普照世界的明珠，帮助人们从五浊中解脱，佛法中的正命对治“烦恼浊”中因工作引发的烦恼尤其有效。



世人在五浊世界中不断轮回，如果不奉行、实修佛法，就永无超脱的希望。遵循正命而生活、工作，就是踏实修行佛法的第一步。



佛陀的一天

托钵乞食的真实含义

伟大的佛陀年轻时曾是一位锦衣玉食的王子，但在悟道成佛之后，他严格按照戒律，过着朴素而平凡的、符合正命的生活。《金刚经》的前序中，就展示了典型的“佛陀的一天”。

佛陀开示《金刚经》时，正与1 250名大比丘（出家的僧侣）一起住在祇树王子和给孤独长着布施的花园（祇树给孤独园）里，过着化缘乞食、打坐修行的生活。

该吃饭了

天亮以后日中以前，是出家人吃饭的时间。佛教戒律是每天只吃中午一餐。佛陀说，六道众生各有吃饭的时间。早上是天道众生吃饭的时间，中午是人道众生吃饭的时间，下午是畜生道众生吃饭的时间，晚上是鬼道众生吃饭的时间。所以，以人道为中心的佛只吃中午一餐。**本来，佛陀不吃饭也完全可以，但是他既然在世间示现肉身，就决定以身作则，与大家一起吃饭。**

出家人吃的食物都是从众生那里乞讨得来的，所以称为“化缘”。到了该吃饭的时间，佛陀穿上僧伽黎（佛门礼服），端起饭钵，和大家一起打着赤脚去舍卫大城化缘。

化缘的规矩

为什么身为圣者的佛陀也要和众人一起去化缘呢？佛陀当时已经拥有许多信众，其中豪富者也不在少数，为什么佛陀不待在家里，接受信众的供养，而要出去化缘呢？这就是佛陀的伟大之处。**佛陀坚持不接受供养，甘愿和大家一起去化缘，正是要传达圣凡平等无差别的思想，也是佛陀坚持以正命过活的表达。**

佛陀和大家一起，赤脚步行五六里来到舍卫大城。按照顺序，托着饭钵挨家挨户地化缘，不分贫富和贵贱，绝不挑剔。在饭钵装满后，就盖上盖子不再继续。即使这个看起来普通的过程，也有需要遵循的戒律。

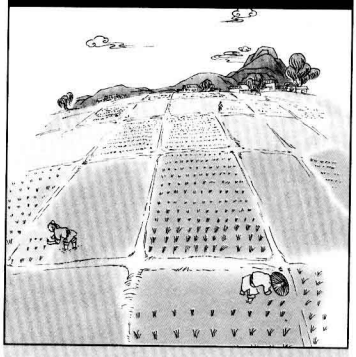
化缘要随缘。要按照顺序，一个一个来，绝对不能只去穷人家，或只去富人家。这是要把福田平等地送到每个人身边（佛教将化缘称为“送福田”）。贫富本是因果造化而形成的，但每个众生都有修行得道、与佛结缘的权利，所以不能挑选。这本来不是戒律，不过弟子中出现了只化穷人和只化富人的分化，佛陀就制定了这条戒律。

两种福田及顺序乞食

乞食是出家人将福田送给普通人的方式，在家人的福田则是供养僧众。同时，乞食是出家人的正命，乞食时要遵循顺序乞食的原则，伟大如佛陀也不能破坏这个规矩。

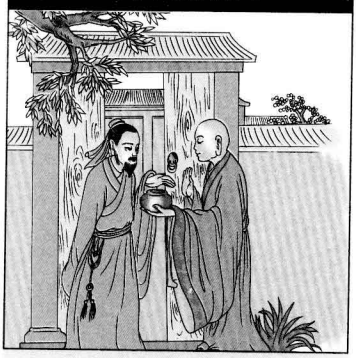


在家人的福田



在家人种福田的方式就是为僧人供养饭食，积德行善。

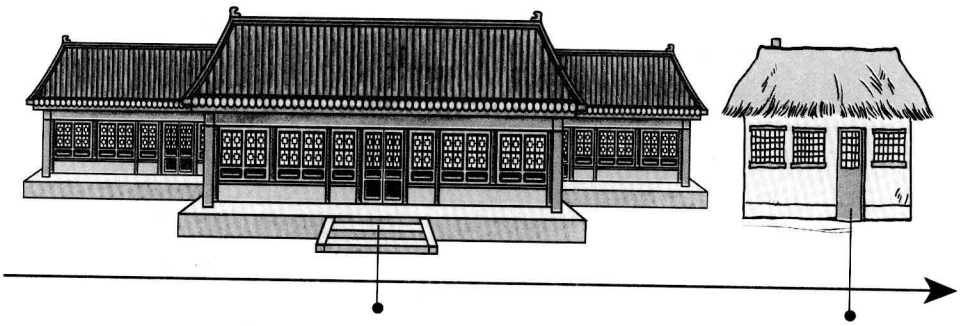
出家人的福田



出家人种福田的方式就是按时乞食，主动把种福田的机会送到别人眼前。

顺序乞食

顺序乞食是由佛陀制定的规矩，目的是泯灭弟子们对贫富的分别心。佛陀认为，众生平等，人人都有与佛结缘、种下福田的机会，所以不能擅自选择贫富，造成机缘的不平等。



按照行路顺序，遇到富家就在富家化缘，并且不能挑剔得到的食物好坏。

遇到贫家就在贫家化缘，即使所得甚少，也要感念施主的恩德。



托钵不贪多。每个人都应该根据自己的饭量选择钵的大小，如果得到的施舍已经够吃，就不能再托钵乞食。也就是说，只要第一家供养满了，就不能再托；如果第一家没有供养满，才可以再托第二家。佛陀制定规则，沿门托钵不可超过七家。如果在七家都托了空钵，就要自我反省：今天自己欠缺德养，没有受福的份，回去要善加修行。如果只托了一家就满了，要为自己祝福，并感谢众生的恩德。

这样一来，每天化缘也等于每天持戒。乞食生活，也就是出家人的正命生活。

化缘的威仪

出家人化缘和乞丐讨饭绝对是两回事，他们是很讲究威仪的。

化缘时用到的钵是自带的，饭钵装满就盖上盖子，带回住处去吃，以保持卫生和人格上的独立。

在吃饭时，不穿便服，依然穿着僧伽黎进食。因为是盛装，所以吃饭时特别讲究仪态，绝对没有大声咀嚼、喝汤的声音。

吃过饭，才把僧伽黎脱下来，按照规定的方式折叠整齐，装在衣袋里挂起来。饭钵要清洗干净，装进钵囊里挂起来。之后，还要把脚洗干净，因为赤脚走了很远的路后，脚上都沾满了泥巴，如果就这样打坐、念经，会对心神形成干扰。

这些都是戒律，佛陀带头严格执行，并设有专人监督。

饭后修行

吃饭后收拾完毕，佛陀和大众都铺开坐具，准备打坐。

佛陀和众比丘一天只在饭后休息一会儿，其余时间除了化缘吃饭、讲经说法外，大多是结跏趺坐在蒲团上入定在《金刚经》中，此时有弟子向佛陀请教问题，佛陀便开示《金刚经》。

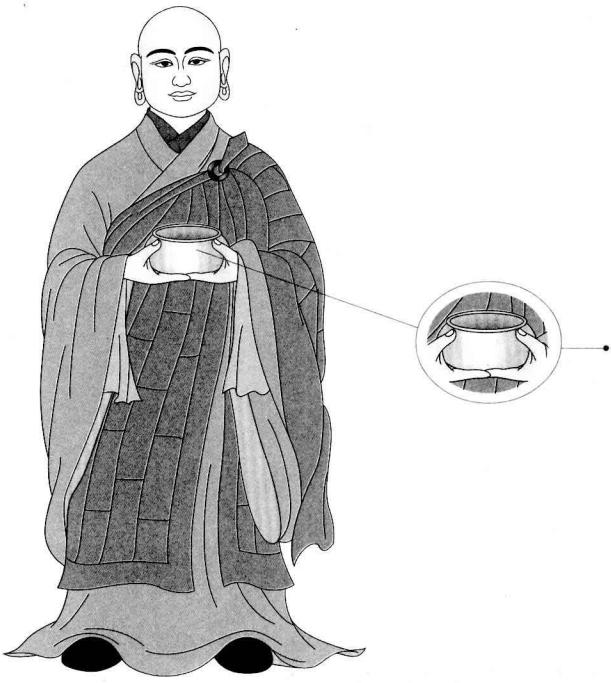
晚上休息

每晚6点至10点，佛陀专门指导众比丘。在这段时间内，任何比丘都可以向佛陀提出疑难问题，询问佛法，接受适宜的禅法或聆听佛陀的开示。夜里10点至凌晨两点，天人、梵天等诸神众来到佛前，听讲佛法。之后，佛陀才以身体右侧的吉祥卧姿势休息。一个时辰后，就又以法眼观世界，将慈悲之心遍洒世间，帮助所有有情。

这种清贫简朴、托钵乞食、不给任何人添麻烦的生活，佛陀整整过了四五十年，一直到他示现涅槃为止。

朴素的衣食：佛陀践行的正命

佛陀制定的乞食规则，就是出家人的正命规则。为了让正命的精神更加彻底，佛陀还规定了乞食时的衣着与对待食物的态度。



食

采用托钵乞食的方式。钵是印度食器，口小腹大。在“体、色、量”上，佛陀都有规定。

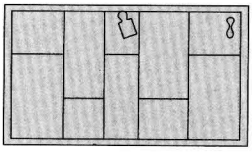
体：就是材料，要采用金属或陶瓷制成，不能用木材，以便于清洁。

色：就是颜色，要用朴素的不红不黑的颜色。

量：就是容量，只许接受一顿饭的量，不可贪婪。

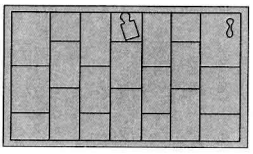
三衣

出家人有五衣、七衣、僧伽黎三种服装，在不同场合穿着。



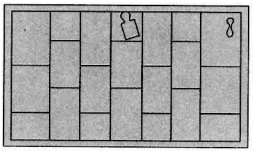
五衣

梵语叫安荼会，五条格，一长一短，是内衣，任何场合都要穿。



七衣

梵语叫郁多罗僧。七条格，二长一短，是在大众中穿的常服。在诵经、参禅、打坐等日常生活中穿着。



僧伽黎

也就是大衣，又叫福田衣。此衣分为下三、中三、上三等九品。下三品与七衣一样，中三品则三长一短，上三品则是四长一短。是乞食、说法、觐见国王时穿的大礼服。



今生安乐的四要素

佛教四法

在《杂阿含经》卷四中，佛陀指出了获得俗世安乐生活的四大要素，也就是佛教四法。

所谓佛教四法，指的就是：**方便具足，守护具足，善知识具足，正命具足。**遵守了这四法，就能获得今生的安乐生活。经上说："如是婆罗门，四法成就，现法安、现法乐。"

四法的具体内容

(1) 方便具足："谓善男子种种工巧业处以自营生，谓种田、商贾，或以王事，或以书疏、算画；于彼工巧业处精勤修行，是名方便具足。"

"方便具足"就是要努力掌握各种知识、技术，从事有益于大众和社会的职业，比如种地、经商、从政、会计等，工作时要勤奋。

(2) 守护具足："谓善男子所有钱谷，方便所得，自手执作，如法而得，能极守护，不令王、贼、水、火劫夺漂没令失，不善守护者亡失，不爱念者辄取，及诸灾患所坏，是名善男子守护具足。"

经营者要妥善保护自己的财产，不要被有权势者、强盗、小偷侵占，还要预防火灾、水灾等意外。有人向自己借钱时要谨慎，不借给品行不端者和年老将死者。

(3) 善知识具足："若有善男子不落度、不放逸、不虚妄、不凶险，如是知识能善安慰，未生忧苦能令不生，已生忧苦能令开觉；未生喜乐能令速生，已生喜乐护令不失，是名善男子善知识具足。"

要多亲近良师、结交益友，不可与欺诳、凶险、放逸的恶人来往。

(4) 正命具足："谓善男子所有钱财出内称量，周圆掌护，不令多入少出也，多出少入也，如执秤者，少则增之，多则减之，知平而舍。如是善男子称量财物，等入等出，莫令入多出少、出多入少。若善男子无有钱财而广散用，以此生活，人皆名为优昙钵（意译灵瑞花、空起花、起空花）果，无有种子，愚痴贪欲，不顾其后。或有善男子财物丰多，不能食用，傍人皆言是愚痴人，如饿死狗。是故，善男子所有钱财，能自称量，等入等出，是名正命具足。"

学会量入为出，同时注意布施，就是正命具足。

做到了以上四条，今生就可以得到平安、财富、健康、喜乐与吉祥。

后世安乐的四法

在《杂阿含经》中，佛陀还开示了在家人获得后世安乐的四法，也就是：信具足、戒具足、施具足、慧具足。普通人如果做到了这四条，就能获得后世的安乐。



在家人如果做到了这几点，来世就能获得财富具足、家庭幸福的安乐生活。

后世安乐的四法

信具足、戒具足、施具足、慧具足的具体内容如下：

信具足

对佛陀和佛法有坚定的、绝不被破坏的信心。

戒具足

严格遵守五戒，做到持戒清净。

施具足

出离悭妒心，常对他人进行各种施舍。

慧具足

如实了知苦、集、灭、道四圣谛。



饿时吃饭，渴时喝水

正命的最一般含义

正命的最基本功能，就是解决我们的生存问题。

简单地生存

有一个问题一定被无数人考虑过："人为什么要吃饭呢？如果不需要吃饭，生命不就获得了自由？"确实，佛教也将人的胃视为无底洞，因为一生不知要填进去多少食物。不过，佛陀早就说过，**烦恼即菩提**，正因为要求生存，才引发了无数的烦恼；正因为有无数烦恼存在，才激发我们不断修行佛法、追求解脱。

我们必须要生存，所以一定会面临"选择谋生之道"的问题。其实，如果抛开内心的贪欲，每个人需要的生存资料究竟有多少呢？一顿饭吃掉上万元和花五块钱做上清淡的一餐，效果有什么不同呢？一样都是果腹而已——区别只在于上万元的豪华筵席更有可能埋下高血压、高血脂的隐患。因此，说到底，我们选择的谋生之道，只要能解决基本生存需要就足够了。

基本的生存需要很简单，不过是饿了吃饭，渴了喝水，困了睡觉。但在这简单的生活中，也蕴含了无穷的深意。有一个故事说，一位弟子问大珠慧海禅师的成功秘诀所在，大师回答："吃饭。睡觉。"弟子不解，大师说："吃饭时吃饭，睡觉时睡觉。"就是这么简单。

让心安稳而快乐

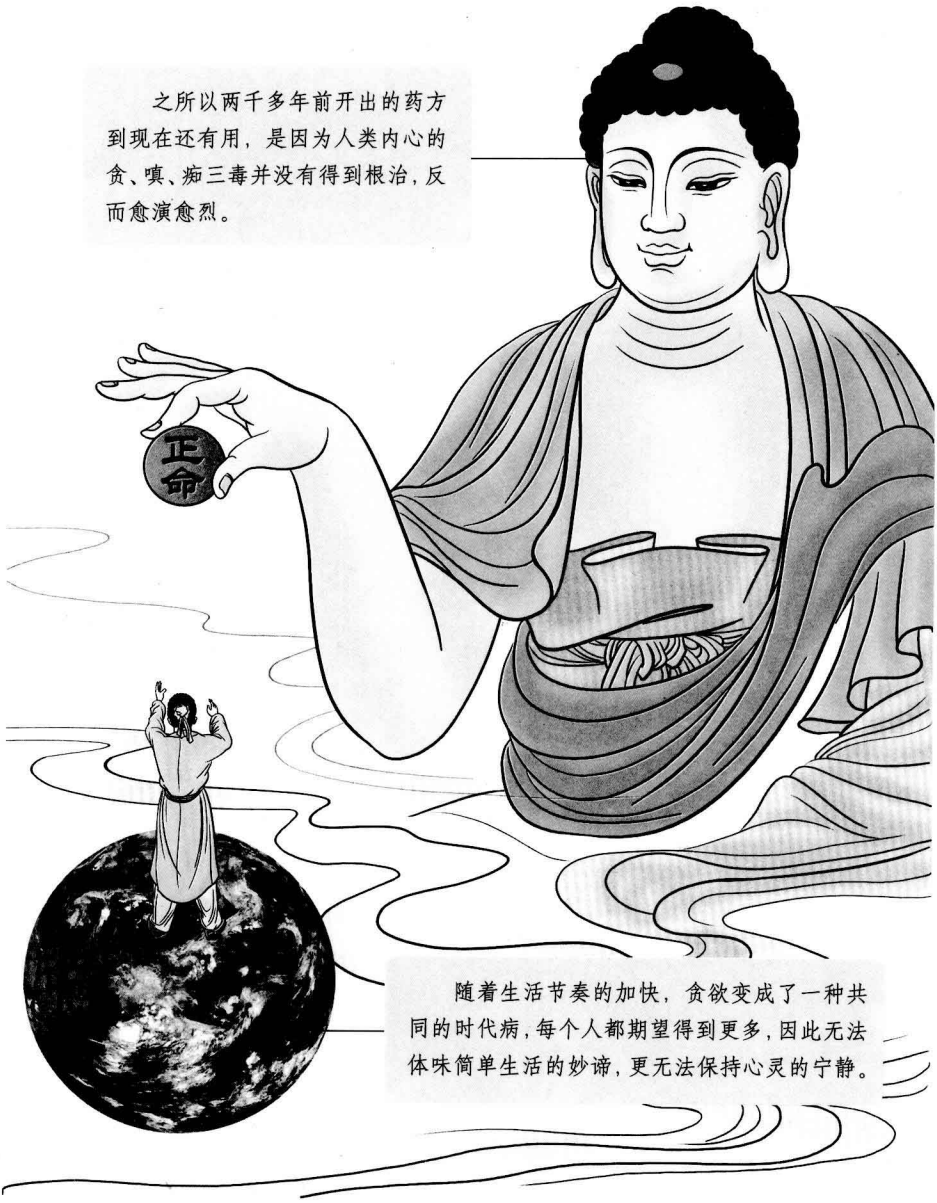
正命不仅是维持生存的方法，也是帮助心灵保持平静、安稳的方法。一个生活在社会中的人，不论做什么职业，都免不了要与别人发生联系。这时，双方产生的互动究竟是良性的还是恶性的，自己对别人产生的影响到底是好还是坏，就会决定自己的心境。从事正命，我们对别人产生的影响都是良性的，那么，自己的心就会安稳而快乐。

为自己开一服良药

现在，我们追求的早已不是最简单的生存，而是提高生活的品质。有了小居室，又要大房子，有了大房子，还想要别墅。有了电动车，想要小汽车，有了小汽车，想要名牌车。我们的眼光，不是放在自己的内心，而是放在别人身上，与他人攀比、追逐成了时代的流行病。也正因此，我们过得辛苦又郁闷。**也许，试着过最简单的生活，将眼光收回，内视自己的心灵，才是为患上时代病的自己开出的一剂良方吧。**

正命，开给自己的良方

对于现代人来说，无穷的贪欲已经变成了一种时代病，每个人都在希求着更多、更多，也因此，生活变成了竞争，心灵也很难体会到幸福。正命，正是佛陀在两千多年前为此病开出的治疗良方。





因正确而快乐

本身不存在错误的职业

选择职业之前，首先要确定，这个职业本身就不存在错误。

问自己4个问题

在选择一份工作或职业以前，学会先问自己4个问题：

（1）这份工作会对别人造成明显的伤害吗？（2）这份工作会涉及制造、贩卖、推销或使用枪支、弹药或其他武器吗？（3）这份工作会涉及麻醉药或毒品吗？（4）这份工作会伤害或杀害生命吗？当然，只有所有问题的答案都是“不”的时候，这份工作才是符合正命要求的。

把握两个判断原则

以前有句俗话说：“三百六十行，行行出状元。”在分工日益细化的当代，社会上又岂止有三百六十行？原来的某个大行业，也会分化出很多小分支。所以，要判断自己的工作是否是正确的，看起来比原来复杂多了。话虽如此，只要把握好两个原则，也就可以很快判断出自己的工作是正命还是邪命。

这两个原则就是：

（1）对上面4个问题的答案都是“否”。（2）在工作时，自己内心不存在故意伤害他人或社会的念头。

社会上有很多种工作，那些一开始就能意识到会对别人产生明显伤害的工作一定是邪命，不能从事。比如说，从事黄色影像、书刊等的印制、流传等工作，属于“诲淫”，肯定是不对的。制造枪支、弹药或匕首等武器，从而为战争、凶杀提供工具的工作，也不能做。涉及麻醉品、毒品的行业也不能从事，凡是与麻醉品、毒品行业沾上关系的人，堕落起来特别快。至于屠宰、贩卖肉食等，更是明显的邪命。

因为现在社会上的工作之间往往有着千丝万缕的联系，判断就显得有些困难。比如制造钢铁这个行业，钢铁可以用来做机器，也可以用来制武器。那么，到底算不算邪命呢？这时要看工作本身与伤害他人之间的距离到底有多远。越远，离邪命就越远，也就越接近正命。

还要注意，**在从事正命的工作时，内心不能生出伤害他人的想法。**比如，做媒体工作本来属于正命，但利用媒体散布对他人的恶意诋毁，就将正命变成了邪命。这点是尤其需要注意的。

选择本身不存在错误的职业

在选择职业时，首先要选择本身就不存在错误、符合五戒的职业，这样可以从外部控制违反戒律的行为出现。

正确的职业选择

本身不存在错误的职业就像外表和内心都十分新鲜饱满的桃子一样，是我们的正确选择。

明显错误的职业

有明显错误的职业如赌博业、偷盗等就像外表腐坏的桃子，明智的人都不会去选择。

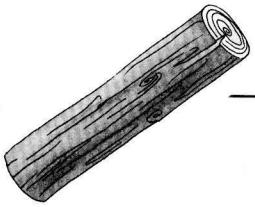


应抛弃的职业

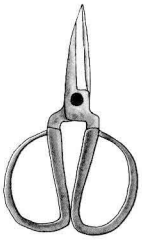
有些职业的错误比较隐蔽，在发现之后，也应该迅速抛弃。

不可存心伤害他人

在从事正命的时候，不可心怀伤害他人之意，这会使正命变成邪命。



棍子，可以用来做拐杖以及其他东西使用，但在心怀恶意时，却会成为凶器。



剪刀，本来是裁剪用的工具，但也可以用来做凶器伤害他人。

正命就如棍子和剪刀一样，本来是良好的工作，如果自己心怀伤害他人的恶意，也会演变成害人的邪命。



守戒带来的清净

不违犯戒律的职业

选择了符合正命要求的工作后，还要在工作中坚持五戒，才能得享守戒带来的清净。

在正命中也要坚持五戒

通过上一节对自己的询问而选择了正确的工作以后，在工作中也要遵守五戒。为什么这么说呢？

这是因为，**即使是正当的工作，也有可能因特殊的职场伦理，使正命变成邪命。**比如说，律师本来是为伸张正义、体现法律的尊严而存在的，不过，在“追求胜诉率”、“追求更多金钱”等强大的职场规则下，律师就有可能转而去钻法律的空子，为委托人百般脱罪，从而触犯五戒。本来应该是正命的职业，也就变成了邪命。因此，在这样的情况下，就要坚守内心的戒律。如果不能抵抗这个工作场合的规则，也不想改变工作，就可以选择跳槽，去找遵循五戒的工作场合。

另外一种情况，则是**在正当的工作中，个人选择了堕落的行事方式，而使正命变成邪命。**比如说，从政本来属于为群众和社会服务的正命，如果在职位上，借权力收受贿赂或者拉帮结派、假公济私，就触犯了“盗窃戒”，从而使正命转化为邪命。事实上，任何一份好的工作或职位，都有贪污受贿的可能，因为好的工作和职位，本身就能带来额外的很多灰色收益。面对这些收益的诱惑而不动心，对我们来说，就是一种很好的修行。

提婆达多与佛陀：选择邪命的果报

提婆达多是佛陀的堂弟，也是佛陀在世时最大的敌人。他曾多次谋害佛陀，最后大地裂开，他直接以生身堕入地狱。

在前世，他们是一起卖锅、罐的生意伙伴——这个职业属于正命。有一次，提婆达多在一户人家看到了一个黄金打造的钵。因为是祖上传下来的，且落满灰尘，所以卖主自己并不知道这个钵是金的，打算用它向提婆达多换取一些小首饰。提婆达多看出这个钵是黄金的，存心欺骗卖主，便说这东西一点儿也不值钱，随手把它丢在一边就离开了——其实是准备过会儿再来捡便宜。

正命也有可能转化为邪命

正命是一种谋生方式，更是一种修行方式。与佛教的其他修行方式一样，正命最重要的也是修心。即使选择了完全正确的职业，如果心术不正，也有可能使正命转化为邪命。

即使是种菜、务农这样完全符合正命要求的职业，也有可能因为心术不正而成为邪命。



大量喷施农药、激素的蔬菜长得非常肥大而鲜亮，产量也比较高，在市场上能卖出较高的价钱。

受到利益驱动这么做，另一方面，因为施用纯天然农家肥的蔬菜产量较低，卖相也不佳，所以无法用之盈利。

纯天然农家肥培育出的蔬菜可能比较小而难看，产量也比较低，但是无污染、无激素，味道好。

这种蔬菜一般都会留下给自己食用，很少拿到市场上去卖。

出现这种状况并不是农人单方面的责任，整个社会追求效益、追求卖相的趋势是更深层的原因。

在急功近利成风的情况下，倡导正命，用佛法来修心，遵循佛法生活，显得更为重要而迫切。



他走后，佛陀也来到了这户人家。卖主又把这个钵拿出来，向佛陀询问。佛陀诚实地说出了这个钵的价值，并说自己根本买不起它。卖主非常高兴，决定只要佛陀给出他所能给的价钱就把钵卖给他。佛陀把所有的钱和所有的锅、罐都交给卖主，拿起金钵，迅速地过了河，因为他预料到了提婆达多知道后会怎么做。

当提婆达多再次出现在卖主家门口时，受到了卖主的严厉谴责，并告诉他，金钵已经卖给了佛陀。被气得差点疯掉的提婆达多立刻冲去追赶佛陀。等他追到河边时，佛陀已经乘船到了河中央，愤怒的提婆达多追赶不及，气得心碎而亡。

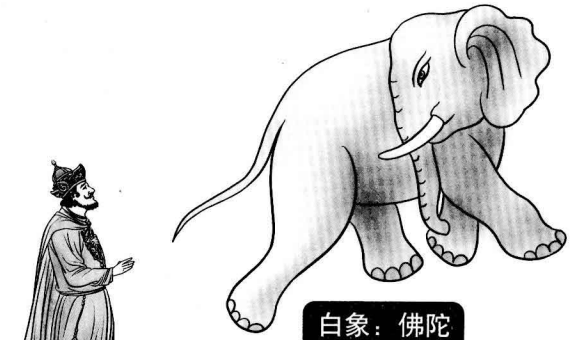
从此，提婆达多与佛陀结下冤仇，后来他转生为佛陀的堂弟，也跟随佛陀出家。但是，他一生不断加害佛陀，破坏僧团，策划了很多次对佛陀的谋杀。最后，因为种种大罪，他还活着时就被大地吞噬，以肉身直接堕入地狱，接受属于自己的漫长惩罚。

提婆达多与佛陀的前世因缘

提婆达多与佛陀有着很深的因缘，在佛陀成为佛陀前的无数个过去生中，两人就经常产生纠葛。提婆达多不仅与佛陀结下过恶缘，也与佛陀结下过善缘。

恶缘 白象与国王

过去生中，佛陀曾转生为摩伽陀国的国宝白象，提婆达多则是国王。在祭拜大典上，众人都称颂白象的威仪，国王非常嫉恨，便反复刁难白象，最终白象飞走，降落到别国去了。



白象：佛陀

国王：提婆达多

善缘 仙人与国王

过去生中，佛陀也曾多次转生为国王。为了学习《法华经》，他不惜布施包括生命在内的一切。这时，提婆达多化为仙人将《法华经》传授给国王，最终促成了佛陀在后世的觉悟与解脱。



仙人：提婆达多



国王：佛陀

在佛陀看来，提婆达多对自己所做的一切恶事，都是从反面来帮助自己悟道，帮助自己修行忍辱和慈悲的，因此，他对提婆达多不生任何怨恨，不怀嗔念，并为他授记，预言他也将会成佛。



为修行做辅助

不干扰修行的职业

选择正命作为谋生之道，可以保证自己的修行不受到干扰，能够正常进行。

评估工作对心的影响

在选择了属于正命的工作并在工作中坚持五戒后，还要注意工作对心的影响。这话是什么意思呢？

事实上，我们都明白，**没有任何工作是完美的。**工作中总会出现各种各样的问题，很多时候都对“正命”提出挑战。比如说，我们在某个造纸厂工作，工作一直很愉快，但是，某天我们忽然发现，这个造纸厂每天排放的污水都没有经过处理，直接污染了附近的河流，这时候，我们从事的到底是不是正命，我们需不需要辞职？

直接判断是不是要辞职，是有点困难的。因为污染河流的是整个公司，自己是公司的一员。自己从事的具体工作有可能和污染没有直接的关系，但是身为公司的一部分，污染河流这件事就与自己有关。那么，这个时候，是该对公司充满怨恨、仇视，并迅速离职呢，还是要充满慈心，继续留下？

很显然，这个问题中最有意义的部分就是这件事对自己的心产生的影响。如果怀着怨恨、仇视，即使辞职了，内心也受到了侵害。如果不管事情如何，对做出这件事的人都充满悲悯、同情，以慈悲之心来看待整件事，那么，心灵就保持了完整，修行也不会受到干扰。

对整件事来说，辞职或不辞职并不是最重要的。只要怀着慈悲心和正念，辞职后找到更好的正命职业也好，留下用其他方式来改变公司的这种做法也好，整个事件对我们的修行都是一种促进，因为心灵在这件事中得到了成长。

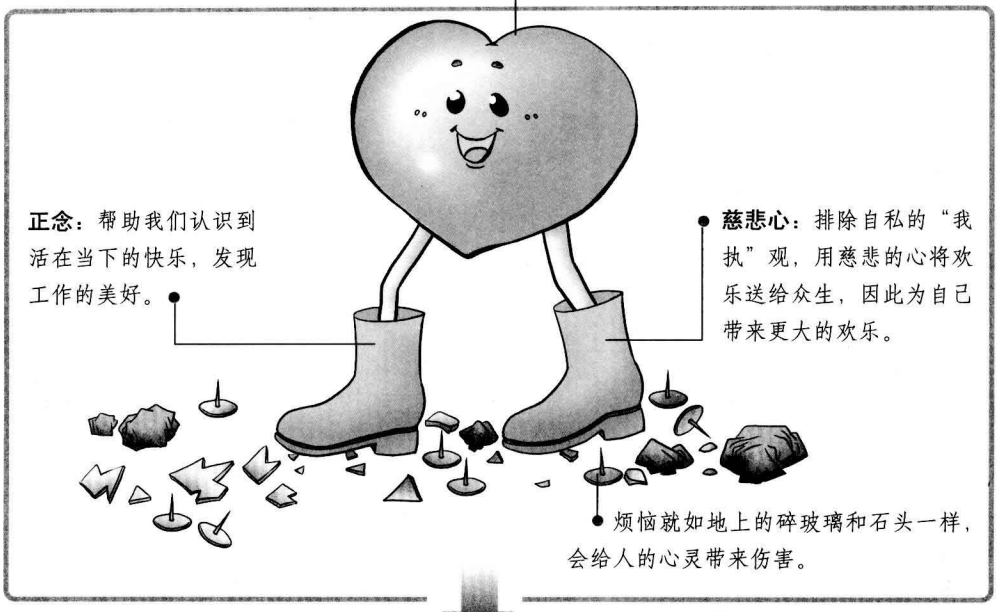
保持正念和慈悲心

推而广之，所有工作都有对心灵产生妨害的时候。比如在工作中遇到不合作的伙伴，发生不公平的事情，这时最易引发内心的不良情绪——贪欲、嗔怒、愚痴趁机在内心疯长，侵蚀我们通过禅修而得到的宁静。**此时，提升内心的正念、激发自己的慈悲心就显得尤为重要。**不论在工作中遇到什么情况，始终坚持以正念和慈悲心来观照整个事件以及事件中的所有人，那么，越是糟糕的环境，越是有利于我们的修行。

在工作中保持正念和慈悲心

工作不可能任何时候都是一帆风顺的，任何工作都有对人产生妨害的时候，这时一定要提起正念和慈悲心。

用没有正念和慈悲心的心灵去工作，就像光着脚走过满是沙子、石头和碎玻璃的路一样，非常容易受到伤害，而且效率也很低下。



拥有正念和慈悲心，可以有效地消除工作中的烦恼，在保护自己的同时，也为别人送去了利益和欢乐。

如何对待工作中的烦恼

在工作中遇到困难、心头正要生起烦恼时，可以用以下的步骤来消除内心的烦恼。

1. 保持正念，因而做到念念分明。
2. 发现自己生起烦恼的念头。
3. 用正念和慈悲心来化解烦恼。
4. 烦恼消除。



为人们带来利益

对社会、健康有益的职业

正命的积极之处不仅在于为我们自身带来利益，对社会、健康更是有着无穷的益处。

正命利益社会

在当代社会，正命可以说是最难遵守的戒律。有很多工作是对他人和社会有害的，比如军备和核战争工业、酒业、屠宰业、不诚实的广告宣传等行业。因此，自觉地选择正命，本身就是一种充满了勇气和自觉的高尚行为。

选择正命，就是要为个人和社会带来真正的幸福，使整个社会走向真正的和谐。错误的、不正当的谋生方式会为社会和家庭带来许多不幸。比如，从事不诚实的广告宣传，就会诱导人们购买名不副实的产品，使人们上当受骗，严重时不仅伤财，甚至会伤害到人身的健康，佛陀曾说："不因自因他，智者作诸恶，不求子求财，及谋国（作恶）。不欲以非法，求自己繁荣。彼实具戒行，智慧正法者。"

佛陀强调，**在家人应该遵守最起码的戒律：五戒。**用正当的手段、如法的行为谋生，来养活自己以及亲人。出家人更容易戒律清净，但是却不是社会的主体，社会的真正主体正是我们这些在家的俗众。如果我们都选择正命，过正派的生活，社会自然就能和谐。

佛陀曾对为自己修建了祇园精舍的给孤独长者说："在家人应享有四种快乐，第一是所有乐，就是经济有保证的快乐，拥有合法得到的足够财富，无需再去从事邪命。第二是受用乐，通过正确支配合法财富而得到快乐。第三是无债乐，因为不欠债而快乐。第四是无罪乐，因身、语、意三业无过失而快乐。"

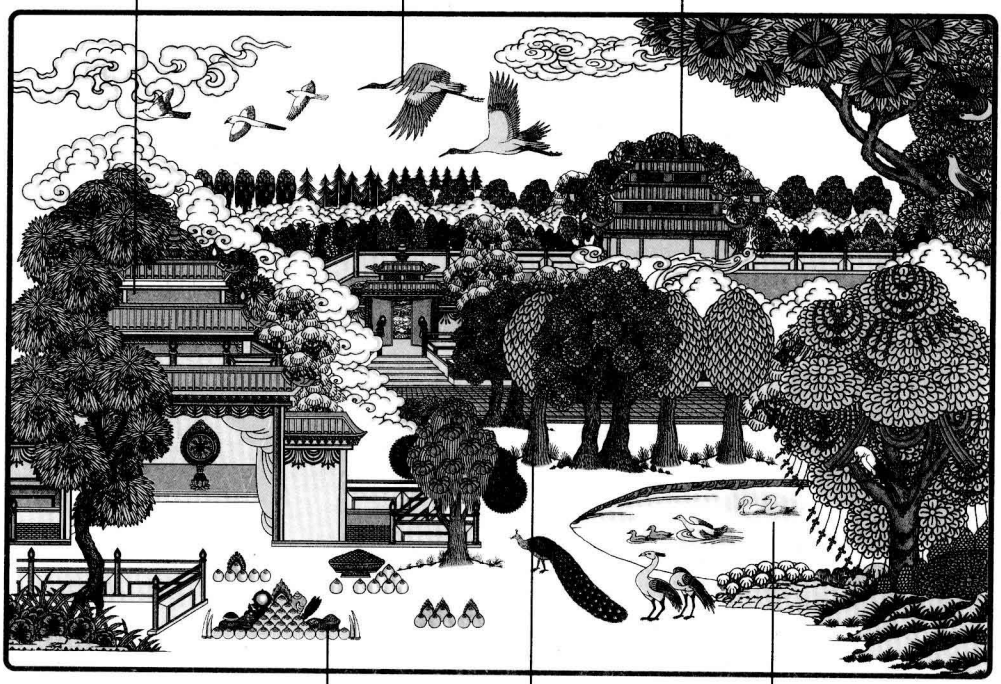
佛陀解说了这么多，就是要说明，我们应当努力工作谋生，加强自己的经济地位和社会地位，免得成为自己和他人的负担，同时，应避免错误和不正当的谋生方法，不要偏离职责和正确的道路。

正命有益健康

从事正命，可以减少我们与危险的接触机会。比如，如果从事吸毒业，很可能染上毒瘾，从而身心一起堕落；从事屠宰业，则需要与危险的器具打交道，不小心就会受到肢体损伤。从事正命，大大减少了这些危险。同时，因为心地坦荡，心情也能保持愉快，可以保障身心健康。

遵守正命，尘世便是净土

遵守正命来谋生，不仅对自身有益，对整个社会来说也有莫大的功德，可以帮助整个社会走向和谐与幸福，使得整个世界就如阿弥陀佛的净土世界一样美好。





与自然融为一体

与自然协调的职业

坚持正命，不仅可以养活自身，利益他人，从根本上，也是支持环保、保护大自然的一种方式。

爱护环境的佛教

全球性环境污染和生态破坏越来越严重的现状，相信每个人都有深切的体会。儿时经常呈碧蓝色的天空现在总是灰蒙蒙的，儿时到处都有的绿树现在已经很少见到。物种以越来越快的速度灭绝，“凉夏”、“暖冬”不断出现，各种怪病也越来越多……地球正受到空前的破坏。

被定义为“古老”的佛教其实拥有先进的环保观念。佛教不仅主张要对人类生起慈悲心，对山河大地也要爱护。**“大地众生，皆有佛性”、“情与无情，同圆种智”就是这种思想的体现。**佛经中记载，有一位睒子菩萨，他每丢一张纸，就怕污染了大地；每讲一句话，又怕惊醒了大地；每走一步路，也怕踩痛了大地。这种环保意识，听起来像诗歌一样美好。

佛陀倡导环保

佛法的环保思想源自于佛陀对“缘起”思想的觉悟。他认为世间万物的存在，都建立在缘起而相互依存的关系中。龙树菩萨也曾在《中论》中说：“未曾有一法，不从因缘生。”也就是说，宇宙万物中，没有任何一个事物能够独立存在。因此，在注重心的修行的同时，佛教制定的许多戒律，从实际行动上实践了环保。

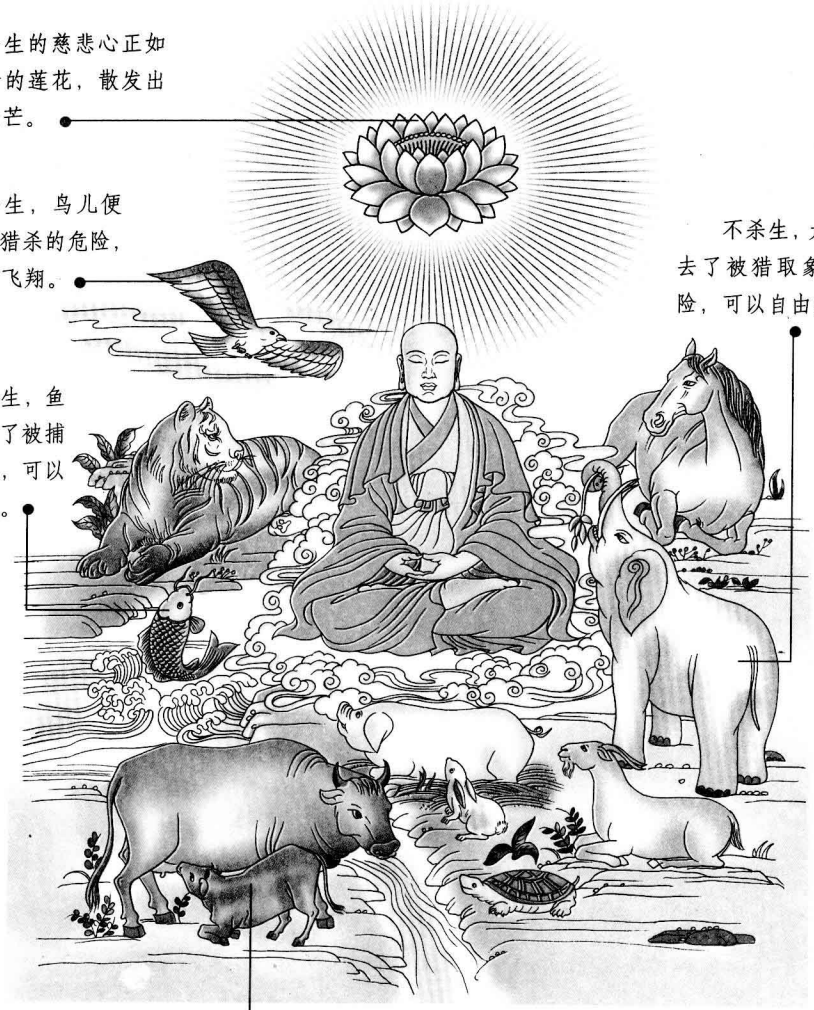
正命与环保

从事正命，就是遵守佛教五戒，对环保有直接的支持作用。

首先，**遵守杀生戒可以保护生态平衡，减缓物种灭绝。**戒除杀生，就要求我们对一切生灵都要有慈悲心，不能因为口腹之欲或仅仅是为了玩乐就戕害它们的生命。同时，不仅自己不能杀生，最好还要制止别人杀生，如果有条件，最好将面临生命危险的动物放生，这样可得到无限功德。

正命维护生态平衡

遵守正命，第一条要遵守的就是不从事杀生的职业，尽量不杀生。如果所有人都从事正命，所有的生物就可以按照大自然的规律生存，大自然的生态平衡也就不会被破坏。



正是因为人类不遵循正命，才会导致地球环境急剧恶化，动物的种类急剧减少。遵循正命，则可以尽最大可能减少杀生，使大自然按照原来的方式运转，从而保持生态平衡。



自然界的各种动物都是人类的朋友。动物与人之间，是和谐共生的关系。保护动物，也就是保护人类自身。从这个意义上来说，从事正命，是保护动物多样性、保护生态平衡的有效方式。

其次，饮酒戒也可以帮助人们减少对外界的污染及资源浪费。杜绝饮酒，不仅可以减少因酒而产生的各种健康问题及社会问题，还可以减少酿酒业对粮食的浪费及环境的污染。作为一种饮料，酒带来的害处远远超过益处，而且，对当今的世界而言，粮食问题依然是一个大问题。有许多国家——包括中国在内——都有粮食危机的隐忧。吃饭问题还没有很好地解决，就将粮食拿来酿酒，从本质上来说就是一种浪费。

从事正命，就意味着不选择任何与酒有关的行业，可以从根本上杜绝酒对人类和环境的危害。

心灵环保，净化社会

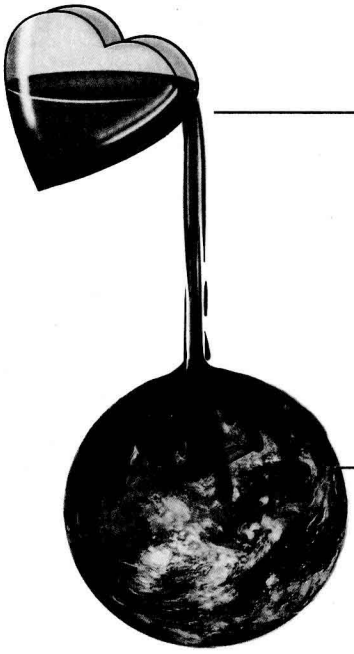
人类外在行为的失衡，来自于人内心的不净。佛陀一生都在寻找医治心病之药，提出了八万四千法门来根治人类的心病。佛教本身就是修心——进行“心灵环保”的方式。佛经常说，一切诸法唯心所现，只有众生自心清净了，佛土才能归于庄严清净。这说明，要实现环境的清净庄严，根本在于净化人的心灵。

所以说，**生态环境的恶化、动植物的灭绝、各种资源的浪费，归根结底，全是源自于人类无穷的欲望和无法满足的贪欲。**要想从根本上解决环保问题，就必须从“洗心，净心”下手。这，正是佛法的强项。

正如神秀禅师所说，心“是众圣之源，亦是万恶之主”。善恶好坏，皆在一心。因此，佛教人间净土的建立，就是从心开始的，因为心中的清净才是最好的环保，内心的环保做好了，心外的环保自然就能完成。《维摩诘经》中也说：“欲得净土，当净其心，随其心净则国土净。”但是，从无始以来，我们的内心就充满了贪欲、嗔恚、愚痴三毒生出的无穷烦恼，很难做到“明心见性”。所以，从正命开始，守戒清净，不断修心，逐渐将纷乱的内心化为清净之所，做到心清净，自然就能对环境和社会辐射正面的能量，环境也就自然能随着心的清净而变得清净庄严。

净心，就是净世界

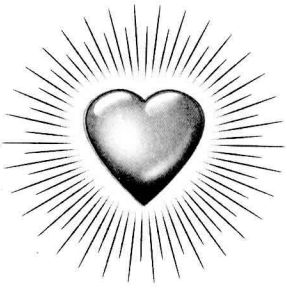
外界环境的丑恶往往是因人心内的丑恶而形成的，可以说，不断恶化的外部环境就是不断恶化的人心的物化。如果用正命来清净自心，自然也能使世界清净起来。



充满贪、嗔、痴三毒的心，如同灌满了毒汁的容器，不断用恶行来污染整个世界。

世界本来是净美的、生态平衡的，正是人类被三毒驱使而做出的种种行为，使世界变得污浊而失衡。

心就是用这种方式来作用于外部世界，被贪欲驱使着做出杀生、污染河流、砍伐树木等种种行为，从而使环境越来越恶化。



清净的心则如太阳或透明的宝珠一样，用清净的光辉照耀世界，促进世界向好的方向发展。



在去除了三毒或三毒较轻微的心的照耀下，世界焕发出蓬勃的生机，恢复原有的平衡，变得净美而青春。

说到底，心是改变世界的根本。要想保持外部世界的净美、平衡，首先要保持心的清净，要遵守正命。



追求更高的目标

与他人合作

遵循正命生活，使得我们与他人合作这件事变得更为容易，也更能见到功效。

与他人一起工作

在现代社会，几乎没有任何工作是不需要和他人合作就能完成的。在公司，完成同一个项目常常需要几个人通力合作；即使是在家做SOHO一族，比如说做一位自由撰稿人，也不可避免地要和编辑、杂志社、图书公司等打交道。

在遵循正命生活时，我们要做到的不仅仅是独善其身，还要保持与其他人的和谐合作，最好也能帮助对方采取正命的方式生活，并从双方的合作中获得益处——不仅是事务上的，更应该是心灵上的。

“共命”鸟的故事

从前，在某个国家的森林内，生活着一只两头鸟，它的名字叫做“共命”。这只鸟的两个头“相依为命”，遇到什么事，两个“头”都会讨论一番，然后采取一致的行动，比如到哪里去找食物，在哪儿筑巢栖息等。

有一天，一个“头”不知为何对另一个“头”产生了很大的误会，造成了谁也不理谁的仇视局面。

其中有一个“头”，想尽办法和好，希望还和从前一样快乐地相处。另一个“头”则睬也不睬，根本没有要和好的意思。

于是，接下来这两个“头”开始为了食物争吵，那个善良的“头”建议多吃健康的食物，以增进体力；但另一个“头”则坚持吃“毒草”，以便毒死对方，这样才能消除自己心中的怒气！和谈无法继续，于是只有各吃各的。最后，那只两头鸟终因吃了过多的有毒的食物而死去了。

对于我们来说，遵循正命与他人合作，也就像那个善良的头要求吃健康的食物一样。在合作过程中，我们应该处处遵循正命的规定，避开杀生、污染环境、欺诈等种种不善的行为。同时，要让跟自己合作的人也一起这样做。

送人玫瑰，手有余香。将正确的思想传播给合作者，从佛教意义上来说，属于“法布施”，是布施中功德最大的一种。而按照正命的规则进行合作时，因为双方的基础都是符合佛教精神的、平等而充满慈悲的，所以，进行沟通及合作开始工作时也会比较顺利。

基于正命的合作更为稳固

人世间有多种合作关系，基于正命的合作关系更为稳固，而基于邪命的合作则是非常容易被破坏的。

正命的合作

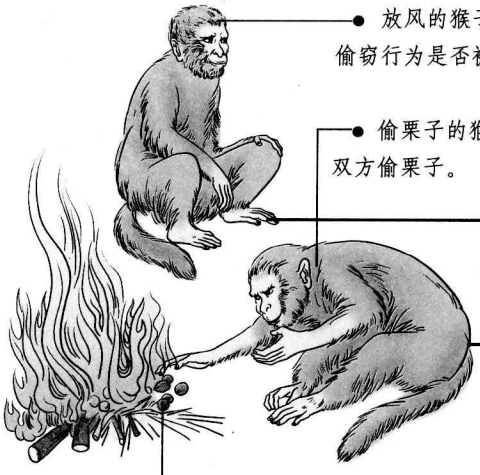
基于正命产生的合作，就像在稳固的大地上种植树木一样，基础稳固，关系长久。

这是因为正命不仅可以用来谋生，更是利益众生的重要手段。



正命，就像被合作双方精心培育的树木一样，不仅可以为合作双方带来利益，还会为整个世界带来利益。

邪命的合作



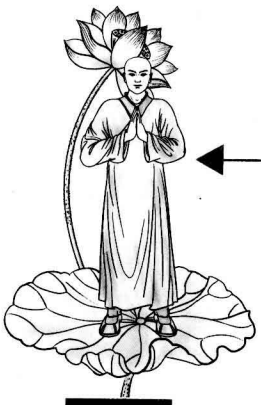
- 放风的猴子，负责监视偷窃行为是否被发现。
- 偷栗子的猴子，负责为双方偷栗子。

在邪命基础上产生的合作就像猴子合作去偷烧栗子那样，既有可能被栗子烫伤，也有可能因被农人发现而各自抱头鼠窜。

基于邪命的合作，出发点基本上都是为了牟取暴利，双方都只顾及自己的利益，所以一有风吹草动，关系就会受到冲击。

基于邪命的合作，很不稳固，且对社会无益。

- 邪命，就像火中的栗子一样，想要得到需要冒很大风险，甚至会伤害想要取得栗子的人。



每一正道都是正命

八正道相辅相成

想要遵循正命生活，必然要了解正命与八正道的联系。事实上，八正道中的每一正道都与正命有关。正见是工作与生活的随身指南，正思惟帮助我们确定正确的生活态度，正语影响工作中的人际关系，正业帮助我们正确地做事，正精进使我们持续努力，正念让我们在工作中思路清晰，正定则帮助我们解决烦恼。八正道，每一道都帮助我们在工作中提升自我，每一道都如此妙不可言。



本章内容提要

- 八正道是解脱烦恼的必由之路
- 八正道相辅相成，缺一不可
- 戒、定、慧三学是佛法最基本的实践
- 正语、正业、正命可以止息造作痛苦的原因



八正道

解脱烦恼的必由之路

2 500年前，佛陀创立了佛教，以无上的智慧引领世人消除烦恼，走向解脱。而走向解脱的必由之路，就是八正道。

佛陀初转法轮的内容

2 500年前，释迦牟尼太子在恒河边的一株菩提树下进入以正念为前导的正定，在战胜心魔以后，获得圆满证悟，成为大彻大悟的“觉者”——佛陀。在悟道七天后，佛陀前往鹿野苑，对憍(jiāo)陈如等五人进行了第一次传道，史称“初转法轮”。

在这次传道中，佛祖驳斥了憍陈如等人一贯奉行的“苦行”修道法，开示正确的修行方式——中道，并为憍陈如等人讲说了四圣谛和八正道。

什么是四圣谛

四圣谛即苦、集、灭、道。

苦谛：所谓苦谛，就是人间皆苦。众生经常被无常所累、所逼恼，因此而苦。苦谛分为三苦、八苦，是佛陀对世间烦恼的总结。三苦分为苦苦、坏苦、行苦。八苦则是生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦及五阴炽盛苦。

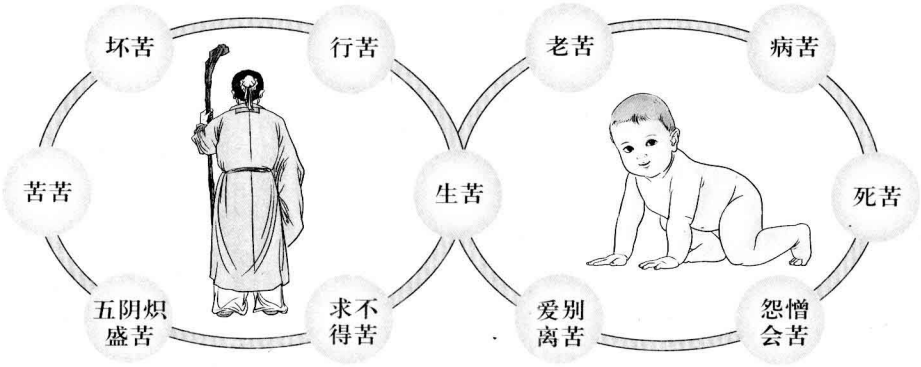
“集”谛：就是积聚、招感的意思。集谛就是指“形成痛苦的原因”。众生不断轮回的原因就是对生命、爱欲的渴求。集分为“烦恼杂染”与“业杂染”两类。“烦恼杂染”指的是贪、嗔、痴等十大烦恼，以及此外的无数种烦恼。业，则是在烦恼基础上产生的行为，有善、恶之分。善业得善果，恶业得恶果。烦恼和业就像密不透风的盖子一样，蒙蔽了凡人的聪明智慧；又如激流瀑布一般，让众生在生死之间漂流、轮回。

“灭”就是“苦灭无余”，也就是寂灭、涅槃。涅槃是灭除了烦恼、痛苦、人我、是非、差别、障碍等种种无明以后，到达的超越生死、自由自在、光明幸福的圆满境界。

要实现灭谛，就要实行“道谛”。道谛就是指从“痛苦的此岸”到达“涅的彼岸”所必经的道路，也就是证得涅槃的正道，一般指“八正道”。

佛教的三苦与八苦

佛陀开示的苦圣谛将世间之苦总结为三苦、八苦。人间一切，无非是苦。不过普通人往往认识不到，反而以苦为乐，因而不断轮回，永无休止。



三苦与八苦的关系

八苦的说法比较容易被人理解，三苦则比较难懂。事实上，三苦涵盖了八苦，八苦分属于三苦的三个类别。

苦苦

苦苦是指苦受。所有痛苦的感受和引起痛苦的事都属于苦受。生、老、病、死、怨憎会都属于苦受。

坏苦

坏苦是指快乐的感受消失而引发的苦。爱别离、求不得属于坏苦。

这两种是可以靠普通人的智慧感知的，称为世俗谛苦。

行苦

人生中各种感受不断迁流变化，人自身不能做主，不自在，称为“行苦”。五阴炽盛苦属于行苦。

这种苦普通人不能察觉，只有圣人能觉知，称为圣义谛苦。



什么是八正道

八正道包括：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念与正定。

什么是正见？正见就是抛弃所有怀疑、误解或成见，完全接受四圣谛，正确理解四圣谛。

什么是正思惟？正思惟就是以正见为基础的思惟，通过对佛法的闻思修行，知道解脱和解脱之方法。它是正语和正业的基础。

什么是正语？正语就是戒除妄言（谎话）、两舌（挑拨）、恶口（讥骂）与绮语（废话），而要说真实语、爱语、关怀语与和谐语。

什么是正业？正业就是坚持正当的行为，即戒除杀生、偷盗与邪淫。同时，还要在意念上灭除害心、怨恨、嫉妒、骄慢等烦恼。

什么是正命？正命就是戒除用不正当的言语或行为来取得财物、维持生活。不从事那些对他人有害的职业，例如贩卖军火武器、醇酒鸩毒、屠宰、欺诈等，而以不危害他人的职业为生计。

什么是正精进？正精进有四种，即：努力不使尚未生起的恶行生起；努力去除已生起的恶行；努力促使尚未生起的善行生起；努力提升已生起的善行。

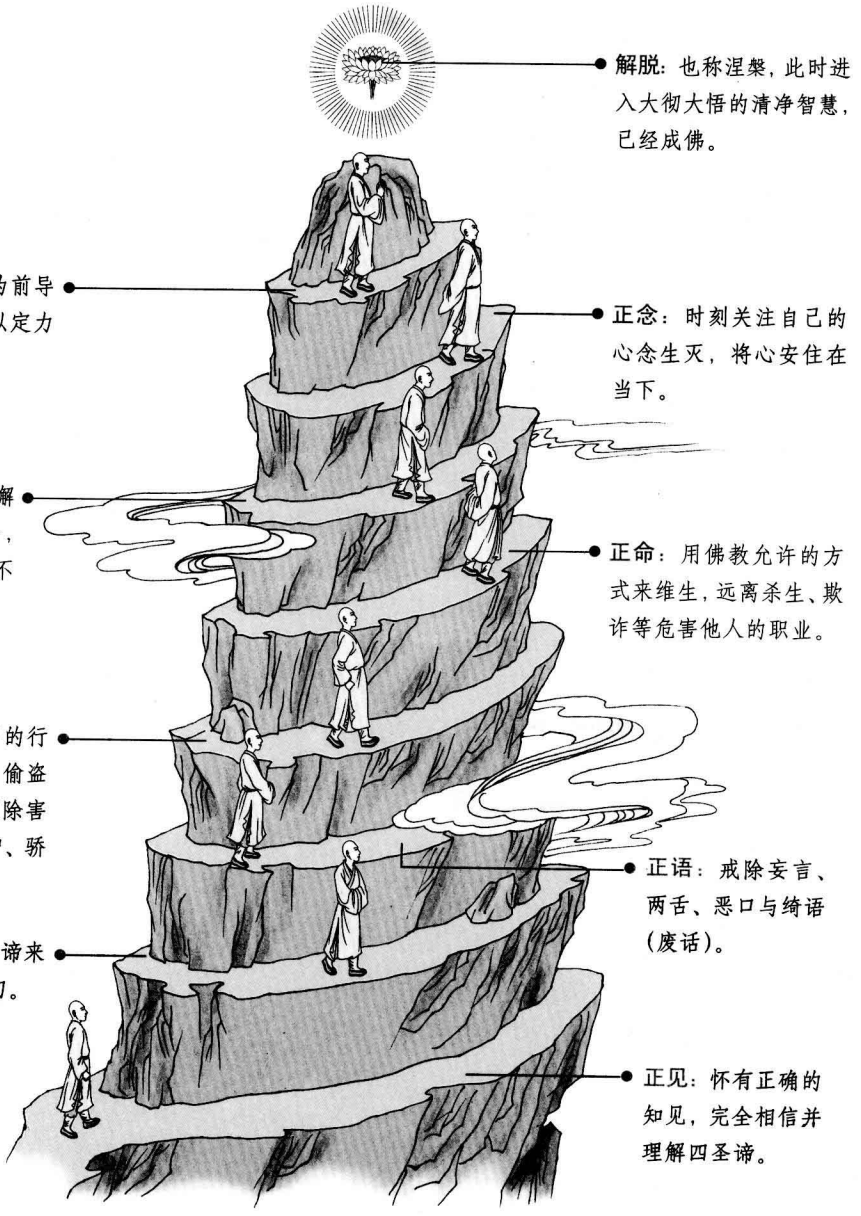
什么是正念？正念即保持清醒，时刻关注自己的行为、感受、思想、心念，以便制止一切诱惑与嫌恶，也就是“把心安住在当下”。

什么是正定？正定就是以真实的智慧进入无漏和清净的禅定境界。正定是八正道的最高层次，修行到这个层次后，因为已经养成了不可动摇的定力，人的信念就不会退转，并会因修定而生出正确的智慧，这样，用智慧获得尘世间的解脱也就指日可待了。

在八正道中，正语、正业、正命构成佛教的戒律部分，正精进、正念和正定组成定学部分，正见、正思惟组成慧学部分。

通往解脱的八正道之旅

八正道就是四圣谛中的道谛，想要通过修行佛法走向解脱的话，就应该依次修行八正道。将八正道之旅走完，也就得到了解脱。





正见
工作与生活的随身指南

如果将八正道比作一条通往解脱的道路，那么，正见就是旅途中不可缺少的随身指南。

为什么正见是解脱之旅的指南

即使在日常生活中，不管做什么事，都会有一个确定的目标，都要知道“为什么我要做这件事”，正见解决的，正是这个问题。秉持正见，会使我们在修行的路上不迷失，不以“得到神通”、“生活变得更好”为目的，而是不偏不倚地遵行中道，走向解脱。

同时，要想获得解脱，就需要完全摈弃事物外相的迷惑，而直接见到实相。**只有秉持正见，我们才能清楚了知自己的生活，并且明白，我们所做出的一切选择，不是带来痛苦，就是带来快乐。**当我们真切地意识到这点，就会主动做出好的选择，使自己快乐。

这就是正见之所以位于八正道之首，同时又贯穿八正道，成为解脱之旅的随身指南的原因。

正见包含了什么

根据佛陀的开示，正见实际上包含了两个方面的内容。

（1）了解因果

不论是对佛教徒还是对普通人来说，因果规律都是客观存在的。“种瓜得瓜，种豆得豆”，只要我们种下了一个“因”，就必然会承担因此得到的“果”。不过，虽然因果规律如此简单，却很少有人真正生起真切的信心。

因为在纷繁复杂的世事里，有些因果并没有及时地反映出来。人们会见到，善因未曾结出善果，恶因也没有招致恶报，因此对这条规律丧失了信心。或者，根本就不相信来世和轮回，所以，做事时更是无所顾忌。

如果修习了正见，就可以避免这些错误认识。

因果与轮回

因果定律是佛陀开示的颠扑不破的真理。种下善因，得到善报；种下恶因，得到恶报。正因为有不同的因存在，也就形成了不同的果，因此造就了六道轮回。

阿修罗道：平日轻慢、骄傲的人，死后可能进入阿修罗道。此道众生福报和天道相似，但嗔心很重，经常和天道作战，且常战败。战败时肢体被伤损，十分苦痛。

天道：活着时多积德行善，或者修行禅定，可进入天道。天道众生寿命长，生活自由而幸福。

人道：活着时种下之因有善有恶，有可能进入人道。人道有苦有乐，十分辛苦，但最利于修行佛法。



畜生道：如果生前种下痴愚之因，就有可能堕入畜生道。畜生道众生缺乏智慧，或者要在大自然中弱肉强食，或者要被人类役使，也很痛苦。

地狱道：如果犯了杀生、邪淫等大罪，则有可能堕入地狱道。地狱道众生在地狱内为自己的罪业承担酷寒、刀山、油锅之苦，直到业报完毕为止。

饿鬼道：生前吝啬，不愿布施的人死后有可能转生到饿鬼道。饿鬼道众生寿命极长，却得不到食物和水，痛苦绵长。



在生活中，善因可能暂时没有获得善果，那是因为这个果还没有成熟，也许过了几十年就实现，也许在下世、下下世才会实现，恶果的实现也是如此。“不是不报，时候未到”，因为一时因果未能现前，而不断种下恶因，只能使自己未来受到更多的恶报。这是十分不明智的。举最常见的例子来说，许多人少年时代不努力求学，只读了初中便辍学去打工，到后来生活中需要运用知识时，才开始哀叹“书到用时方恨少”，这时，也只能“白了少年头，空悲切”了。

对根本不相信轮回的人来说，应该以现世为基础考虑因果规律。我们都知道，即使不考虑来世，行善也会让我们内心变得坦荡而快乐。即使仅仅是在过马路时，搀扶了一位行动不便者，或者在公交车上让了一次座，对心灵来说，都是纯洁的洗礼。相对而言，做了坏事，心里的愧疚不安则会让我们如坐针毡。“不做亏心事，不怕鬼敲门”——自然，做了亏心事，最怕的便是夜半的警笛声。许多流窜犯忽然投案自首，就是因为无法忍受这种恐惧。**种下善因，可以使今生的自己过得安稳而快乐，万一有来世的话，也会为自己带来福报；而种下恶因，得到的结果则恰恰相反。**

（2）了解四圣谛

与其说修习正见可以了解四圣谛，不如说，只有了解了四圣谛，才能产生正见。

佛陀曾经明确地用四个真理来定义正见：“什么是正见？正见是知苦，知苦的起源，知苦灭，知苦灭的方法。”也就是说，正见就是知道苦谛、集谛、灭谛、道谛。同时，佛陀称正见为“众善的开端”和“洞察四圣谛的开始”，完全达到这个地步，也就达到了涅槃，获得了圆满的觉悟。因此，可以说正见既是八正道的起点，也是八正道的终点。整个悟道的过程，就是正见不断升华的过程。正见贯穿了八正道的全程。

《增支部》中说：“人靠着彻底践行正见，来克服所有的苦。”一旦真正获得了正见，正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念和正定都会自动同时产生。只要时机成熟，我们就能依此获得解脱。

正见：解脱之旅的随身指南

正见是八正道的第一步，有了正见才有可能修行八正道；同时，正见也是八正道修行之旅的随身指南，时刻保持正见，修行途中才能不迷失。





正思惟

正确的思考方式决定正确的生活态度

当正见生起并稳定后，正思惟就随之生起了。

思惟主宰我们的心境

思惟其实就是“思考”、“想”。**不管我们是否意识到，思惟其实就是我们心境的主宰。**不管身处什么环境当中，心情的好坏几乎都取决于当时想起的事情。比如，周末的时候去郊游，中午野餐的时候，对着带来的许多美味，本来应该很快乐，但是，因为看到了过世的母亲最爱吃的桃子罐头，想起母亲去世的情景，心情立刻变得悲伤了。就像这样，思惟时刻影响着我们的心境，决定着我们是不是快乐。

正思惟让我们放下思想的包袱

所谓正思惟，就是按照佛陀教导的四圣谛来思惟周围的一切。**佛陀曾开示说，正思惟可分为三个部分：舍弃或曰布施，慈，悲。**

佛教认为，人的烦恼主要来自于内心的贪、嗔、痴这三种习气，因此称之为三毒。因内心的三毒根深蒂固，才生起了无数烦恼，此烦恼又引发彼烦恼，以至于烦恼无穷无尽，内心背上了无数包袱。举一个最简单的例子来说，因为内心贪求财物，所以如果任职在某个职位时，不断接受别人的贿赂，因而犯下贪污罪。此时，既为得到财物而高兴，又因受贿而担惊受怕，为了掩盖罪行，又有可能继续做出其他罪恶的事情。烦恼接连不断地到来，永无宁日。

要想真正消灭烦恼，就要对治三毒，而布施、慈、悲正是对治三毒的良方。

所谓布施，就是把福利、恩惠施舍给别人。布施可以破除贪欲，从而消灭贪欲带来的一切烦恼。

布施可以分为三种：

①财施：财施又可分为内财和外财。内财就是把自己的头目、脑髓甚至生命布施给众生。释迦牟尼佛修菩萨道时，曾经舍身饲鹰、饲虎。现在有人死后把自己的身体捐助出去，做医学解剖或器官移植，就属于内财布施。外财布施则是用自己的钱财、饮食或医药等来帮助他人，使他人离苦得乐。

如法布施：正确地给予

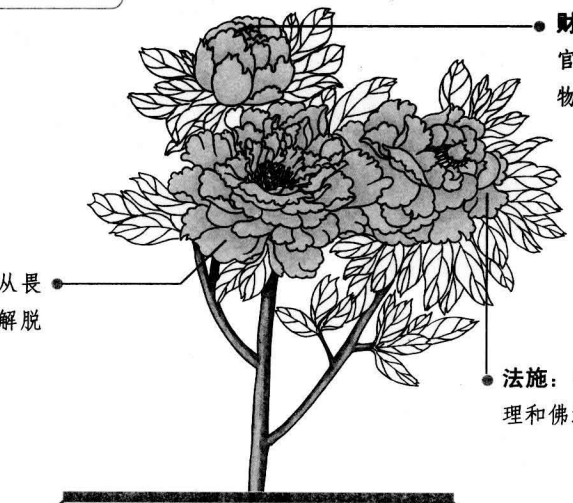
布施是正思惟的第一项内容，也是帮助自己消灭因贪欲引发的烦恼的有效办法。不过，布施并不是简单地给出去，还需要按照一定的规矩布施，才算是如法布施。

布施的态度

布施虽然是自己无偿地给予别人帮助，也还是一样要注意态度，使接受布施者心情愉快。

- 表情和蔼可亲，眼睛平视对方，面带微笑。
- 对接受布施者态度恭敬，绝不傲慢、轻侮、讥刺。
- 亲手布施，不因懈怠轻慢而让人代为。
- 即时施。不耽搁、不拖延，众生一求，立即布施。
- 不损恼他人而布施，不强求别人布施。
- 安忍难行之苦，难舍能舍。

慈悲心滋养下的布施



财施：分为布施自身器官的内财布施和布施财物的外财布施。

无畏施：帮助别人从畏惧、沮丧的心理中解脱出来，就是无畏施。

法施：帮助别人了知真理和佛法就是法施。

慈悲心

无论哪种布施，布施时的发心都应该是慈悲心。处于对众生的慈悲，希望众生离苦得乐，因而布施，才是真正的布施。相反，布施时想要回报，就不是如法布施。



②法施：指从人格上启发别人，从学问上指导别人。用讲经、送书等方式传播佛法，或者教给别人做人处事的正确方法，都叫法施。

③无畏施：指帮助别人解除恐惧、沮丧等心理。在别人遇到不幸时，用心劝慰，帮其重新鼓起勇气，坚定信念，渡过难关，就是无畏施。

需要注意的是：布施应该是从慈悲心出发的欢喜施舍，而不是施恩望报的市恩（把恩德当做商品来买卖）行为。只有以慈悲心布施才是真正的布施，而不在于施舍财物的多少。诚心地布施一元钱，比怀着妄念布施1 000元钱更有功德。

所谓慈，指的是佛教四梵住中的慈心观。所谓四梵住，就是说，修行慈、悲、喜、舍这四项功德，就可以达到等同梵天的境界，未来可以投生到相应的梵天界。这四种心之所以最胜、崇高，是因为它们以最正当、最理想的行为对待生命。慈心观是四梵住中的第一项。修行慈心观的方式就是通过观想，给予众生安乐，将慈心扩展至无量；观想的时候，要遵循从亲人观起，次及中人、疏远者、冤家仇人，最后推及十方世界一切众生的顺序，这样将慈心扩展到无量，遍满一切。**慈心观可以对治嗔怒，从而消灭嗔怒带来的一切烦恼。**

所谓悲，指的就是佛教四梵住中的悲心观。慈、悲二字经常被连用为“慈悲”，但二者的意义实际上是不一样的。修慈的对象是众生的福乐、有情的幸福安乐；修悲的对象是众生的痛苦。修慈是予乐，祝愿一切有情快乐、安稳；修悲是愿一切众生解脱痛苦、拔除痛苦，是不忍见到众生受苦。修行悲心观时，也应像修行慈心观一样，通过观想，将悲心扩展至无量；观想的时候，遵循从亲人观起，次及中人、疏远者、冤家仇人，最后推及十方世界一切众生的顺序，这样将悲心扩展到无量，遍满一切。**悲心观可以对治愚痴，从而消灭愚痴带来的一切烦恼。**

就像这样，坚持正思惟，就可以不断放下因贪、嗔、痴三毒引发的烦恼，放下内心的各种包袱，从而得到解脱。

正思惟对治贪嗔痴三毒

佛教认为贪嗔痴三毒是引发烦恼的源泉，而坚持正思惟，就可以对治三毒，使人从无穷烦恼中得到解脱。

三毒又称为三垢、三火、三不善根，佛教常以鸽、猪、蛇来象征三毒。

蛇代表嗔怒，因为蛇性最易发怒伤人。



鸽代表贪欲，因为鸽天性贪欲无足。

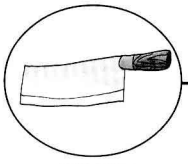
猪代表愚痴，因为猪天性愚痴无明。

这幅图有两种画法，本图三者排成一圈，蛇咬鸽尾，鸽咬猪尾，猪咬蛇尾，表示三毒是相互串联引发而非单独运作的。另外一种画法是猪居于画面中央，蛇和鸽都自猪口喷出，表示嗔怒与贪欲都来自于愚痴。

正思惟对治三毒



布施 犹如弹弓，可对治贪欲。



慈心观 犹如快刀，可对治愚痴。



悲心观 犹如雄鹰，可对治嗔怒。

正思惟



正语

语言影响人际关系

语言的力量是强大而不容忽视的，古人早已说过“一言可以兴邦，一言可以亡国”，在佛教中，正语属于“口业”，也是非常重要的。

世界上最好同时也是最坏的东西

古希腊著名寓言作家伊索年轻时曾做过奴仆。一次，主人要他准备最好的佳肴来宴请社会上的著名哲学家们，伊索就做了一桌“全舌宴”，桌上所有的菜全是各种动物的舌头。主人很吃惊地问他为什么，他回答：“舌头是传述各种学问的关键，对哲学家来说，没了舌头，也就无法明白表达哲学思想，所以我觉得没有比舌头更好的东西了。”客人们都觉得很有道理，主人也觉得很有面子。

过了两天，主人又要请客，故意让伊索准备最坏的菜。伊索依然准备了一整桌“舌头宴”。主人再次追问原因，伊索回答：“祸从口出，诽谤、造谣、诬蔑、中伤、挑拨等坏事，不全是通过舌头产生的吗？所以，我觉得没有比舌头更坏的东西。”主人和客人们又再次被说服。

事实确是如此。“一句好话暖三冬”，一句真实而充满善意的话，可以帮助无助的人渡过困难时期；一句不实的谣言，也可以就此毁掉一个国家。

什么是正语

正语就是戒除妄言（谎话）、两舌（挑拨）、恶口（讥骂）与绮语（废话），而要说真实语、爱语、关怀语与和谐语。

说真实语，就是不说谎话，知之为知之，不知为不知，不为了任何目的撒谎。

说爱语，意思并不是要说别人爱听的话，而是怀着爱心对别人说真实的话。在说真话的同时，注意说话的方式，不因为语言的内容是真实的，就用粗鲁的、不顾及别人感受的方式说出。

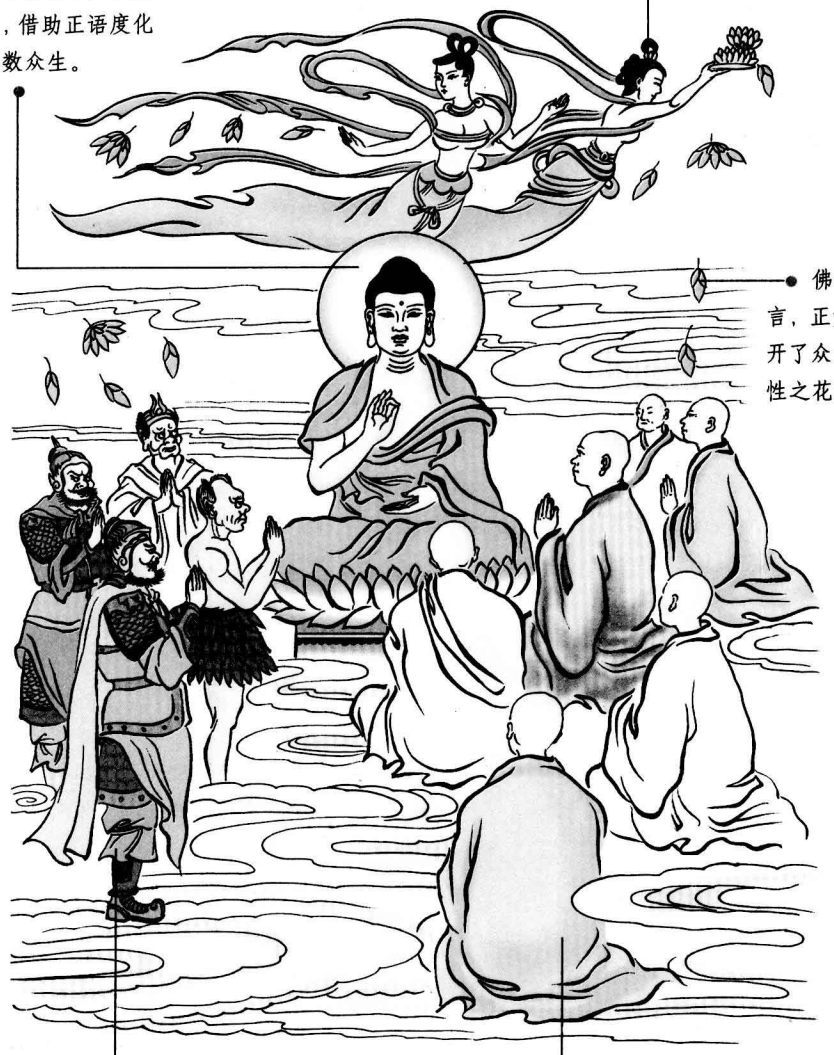
说关怀语，就是说发自内心地关怀对方的话。绝不虚情假意地敷衍对方，也不是小题大做，夸张地表达并不存在的热情。

让语言春风化雨

正语就是用正确的方式在适当的时候说真实的、有利益的话。因为话语真实，有利益，并且选择了适当的时机，因此产生的效果犹如春风化雨，使听者乐于听从。

佛陀一生中多次开示佛法，并随机教化，借助正语度化了无数众生。

佛陀每次宣讲佛法时，都会有天女撒下香花，供奉佛陀。



佛陀说出的语言，正如春风，吹开了众生心头的佛性之花。

不论是天人还是饿鬼，只要有心向佛，佛陀就能以最适当的方式引导他们。

佛陀在对弟子们宣讲佛法时，也会相机教化，在最适合的时机，用最恰当的方式说法，因此受到佛陀直接教导的人悟道的速度几乎都非常快。



说和谐语，就是在团体中，所说的语言都是为了促进团结、促进和谐而说的。

正语是柔和的真实语言，说的全是事实，不撒谎，也不会刺伤他人，同时还可以化解矛盾，促进团结。修持正语的人，语言正直可靠，用词恰当明确，语调柔和悦耳，态度仁慈温柔，所说的话，既合乎世道人情，也合乎佛教的精神，让人有如沐春风之感。

正语的对立面：邪语

正语的对立面，就是邪语。佛陀将最常见的邪语分为以下4种：

(1) 两舌——挑拨是非，制造不和；同一个事情，说出两个不同的版本，甚至两面讨好，都属于两舌。

(2) 恶口——说话粗鲁、语气难听、话中带刺、信口批评，都属恶口。

(3) 绮语——花言巧语、闲言浪语以及挑动别人情欲的话就属于绮语。整天夸夸其谈，说一些没有用的话，乱开玩笑，也属于绮语。

(4) 妄语——妄语就是说谎、说不真实的夸大或扭曲的话。最大的妄语是修行者未见说见、未得说得、未证说证。

正语和其他道支的关系：

正语是以正见为先行的，借助正见，我们才能了知什么是正语，什么是邪语。而为了获得正语就需要不断精进，因此而获得了正精进。同时，断除邪语、成就正语都来自于内心的一念，而在修行正语的过程中，也必须不断提起这一念——也就是正念。所以说，有三个道支会随从、随转于正语，这三个道支就是：正见、正精进、正念。

这些话该不该说

佛陀曾经明确提出了六条标准，来判断一句话究竟该不该说出口，这六条标准如下：

(1) 如果这句话不真实，说出来不能利益他人，他人也不爱听的，就不能说。**也就是说，谎言一定不能说。**

(2) 虽然这句话是真实的，但是说出来不能利益他人，他人不爱听的，也不能说。比如，某人去世了，家属都悲伤痛苦，这时就不能说："他死了，再也活不了了。"这种话虽然真实，却没有什么益处，说了只会让悲伤的家人痛苦愤怒，所以也不能说。

转生为猴：恶口的报应

在释迦牟尼佛来到世间之前的500生前，是迦叶如来住世。当时有一位青年比丘，偶然看见另一位比丘跳过一条小溪，就嘲笑对方的姿态像猴子。结果他在来世堕入畜生道，转生为一只猿猴。



迦叶如来住世时

该比丘因以恶言嘲笑其他比丘，死后堕入畜生道，转生为猴。



释迦牟尼佛住世时

因转生为猴，所以向被自己嘲笑的比丘深切忏悔。在佛陀住世时，求借佛陀的钵具，以香甜的蜜汁供养佛陀。



释迦牟尼佛住世时

因用蜂蜜供养佛陀的功德，转生为富家之子，并跟随佛陀出家。不论何时，只要将空钵抛向空中，就能得到蜜汁作为饮料。



(3) 虽然是真实的话，说出来也有利益，说的时候也要看好时机，不能在不恰当的时候说。比如，某人选取不正确的地点开了一个商店，生意一直不好。如果要劝对方换地点，就不能选刚开业的时候说。要么在对方正在选址时就恳切地提出意见，要么在对方经营了一段时间，发现效果不好时，中肯地提出意见，都能得到好的效果。如果在开业当天或刚开业时就这么说，只会带来反效果。

(4) 如果这些话不是真实的，也不能利益他人，哪怕对方非常喜欢听，也绝对不说。“你长得很漂亮”、“你最近瘦多了”、“你的能力太强了，这件事完全靠你才办成了”……类似这样夸大的、不真实的话，即使对方非常喜欢也不能说，杜绝阿谀奉承、逢迎拍马等绮语、妄语。

(5) 如果这些话是真实的，但是并不能利益他人，虽然别人很爱听，也不应该说。比如闲暇无聊时和别人一起议论他人的家长里短，或者私下传递一些小道消息，都是佛陀所禁止的。

(6) 如果这些话是真实的，又能给他人带来利益，同时也被他人喜欢，就应该在适当的时候说。

佛陀善巧于语言，所说的佛法全部真实不虚，众生听了都生欢喜，所以被尊称为善逝；不说无义语，所说者，皆是有义利益语，所以被称为“善逝”——**善于净行、妙行、正行、正语，所以叫善逝（Sugato），也叫好去，就是“如实去彼岸不退转”的意思。**

正语：只谈论10个有益话题

从本质上，佛陀认为无聊的闲谈即使没有恶意，也是一种对时间的浪费。佛陀开示说，当人们聚集在一起时，只有谈论10个话题是有益的：谦卑、少欲、知足、远离、离缚、精进、戒德、定力、修慧、解脱的知与见。



佛陀：正语的最伟大践行者

佛陀认为，与其夸夸其谈说无益的话，不如沉默不语；如果要说话，就说这10种最有益的话，才是良好地秉持正语，并对解脱有益。



正业

正确地做事

修行正语是要让人说真实的、有利益的话，属于口业；而正业则是要从行为、身心上保持清净、正当。

什么是正业

正业就是坚持正当的行为，即戒除杀生、偷盗与邪淫。同时，还要在意念上灭除害心、怨恨、嫉妒、骄慢等烦恼。总的来说，就是要使自己的身、语、意三方面的行为、活动都符合佛教的正道。**正业涵盖了人的劳动、生活、社会交往、精神内容等各个方面。**

一般来说，遵行正业，就是要杜绝杀、盗、淫、妄等恶行，并由此推广到杜绝一切不净的行为活动，爱护、尊重自己和他人的生命，一直推广到尊重一切生命及其存在的权利，即使是一只蚊虫，也不可伤害，这是最重要的。

正业要遵循的：五戒

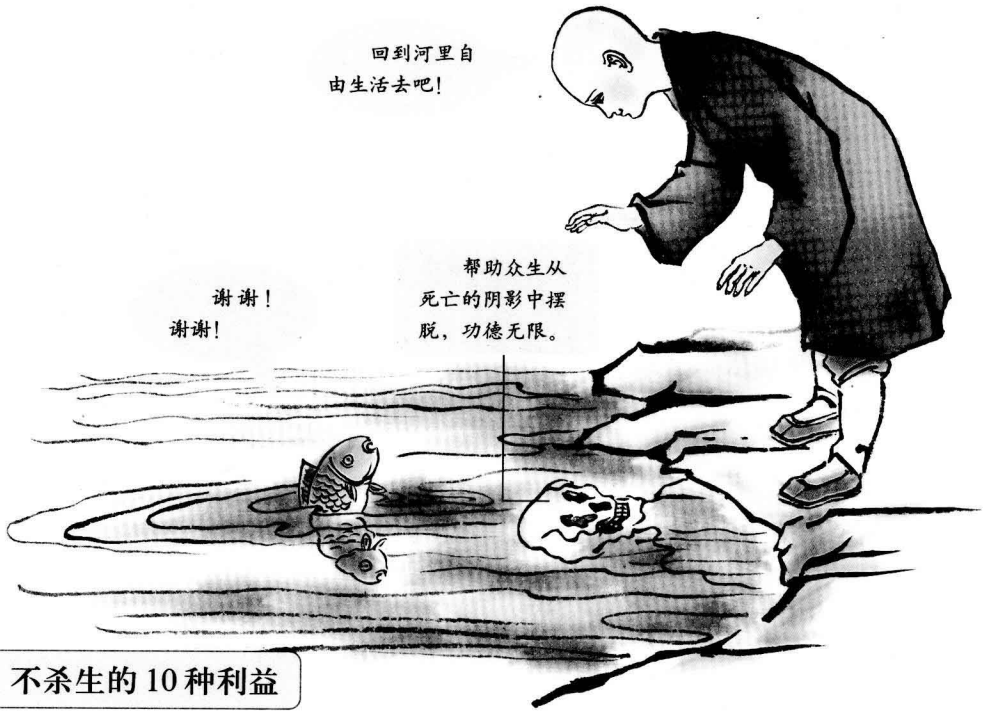
要想遵行正业，就要接受佛教的五戒。所谓五戒，就是杀生戒、偷盗戒、邪淫戒、妄语戒、饮酒戒。这五戒不仅是佛门弟子都应该遵守的，也是普通人普遍接受的五戒。

(1) 杀生戒：佛教的基本观念是众生平等，因为佛陀认为，众生皆具佛性，皆可成佛。佛所说的众生，不仅仅指三教九流、不同肤色、不同国籍的所有人，还包含胎生、卵生、湿生、化生的所有生命。所以，杀生戒不仅是指不能伤害人的生命，同时也不可伤害畜生、虫蚁的性命。不仅要戒除直接的杀害，还要戒除因杀缘。所谓因杀缘，就是不直接杀害生命，但是所做的事却间接为杀害生命提供了帮助。比如，从事屠宰的屠户是直接杀害生命，而制造屠宰刀具的人，则是间接的助杀，是因杀缘。

需要说明的是，**佛教戒杀，主要是戒为一己私欲而伤害生命，并不禁止为了保护国家、社稷而反抗入侵等，相反，这种行为被佛教视为慈悲勇猛。**《大法鼓经》上说："譬如波斯匿王，与敌国战，时彼诸战士，食丈夫禄不勇猛者，不名丈夫。"

不杀生的10种利益

杀生戒是五戒中的第一戒，也是佛门第一重戒。遵守杀生戒，可得10大利益，而触犯杀生戒，则会堕入恶道，经受痛苦。



不杀生的10种利益

① **于诸众生，普施无畏**：遵循杀生戒，相当于进行无畏施。

② **常于众生，起大慈悲**：生起慈悲心，有助修行。

③ **永断一切嗔恚习气**：避免了嗔恚引发的烦恼。

④ **身常无病**：身体健康，不生病。

⑤ **寿命长远**：可得长寿。

⑥ **恒为非人所守护**：常被人道外的其他众生保护。

⑦ **常无噩梦，寝觉快乐**：不做噩梦，睡得安乐。

⑧ **灭除怨结，众怨自解**：不与其他众生结怨，曾结的怨也会解开。

⑨ **无恶道怖**：不会堕入三恶道，也不会被恶道众生惊扰。

⑩ **命终生天**：死后可转生至天界。

遵循杀生戒，就可得到10种利益。



(2) 偷盗戒：不与而取，或以不正当的手段获得的财物，都犯了偷盗戒。偷盗的方式多种多样，直接的、间接的、有形的、无形的都有。小偷偷窃是直接的盗，贪官受贿是间接的盗，敲诈勒索是有形的盗，假公济私是无形的盗。

佛说不偷盗可得10种利益：①资财盈积，王贼水火及非爱子（“王”指“被政府抄家”，“贼”是盗贼，水火指“水灾、火灾”，非爱子则指“败家子”），不能散灭。②多人爱念。③人不欺负。④十方赞美。⑤不受损害。⑥善名流布。⑦处众无畏（不管在什么团体内都很自在安乐）。⑧财、命、色力（色力，指健康）安乐，辩才具足无缺。⑨常怀施意（常怀布施心）。⑩命终生天（死后可托生到天界）。

(3) 邪淫戒：所谓邪淫，是指与正式配偶之外的人交合以及非时、非处的交合。此外凡足以为邪淫因缘的地方也禁止涉足，比如黄色网吧、妓院等地，都不可去。

佛说戒邪淫，可得到下面的利益：①诸根调顺。②永离喧掉。③世所称叹。④安莫能侵。

(4) 妄语戒：没有见到的说见到了，见到了说没有见到，虚伪夸张，托词掩饰，都是妄语。妄语的危害在于，它不但欺人而且自欺。

佛说离妄语有以下八种利益：①口常清净，优钵花香。②为诸世间之所调伏（被别人所尊敬）。③发言成证（所说的话都能成为证据），人天敬爱。④常以爱语安慰众生。⑤得胜意乐（胜意乐，即是法喜充满），三业清净。⑥言无误失。⑦发言尊重，人天奉行。⑧智慧殊胜，无能制服。

(5) 饮酒戒：饮酒看起来是一件简单而无害的事，其实，酒能乱性，许多恶行都是因酒而起。四分律上记载饮酒有十过、三十六失，由此可知饮酒的危害之大。

受持五戒的利益

如果我们不杀生而护生，自然能健康长寿；不偷盗而布施，自然能发财、富贵；不邪淫而尊重他人的名节，自然家庭美满；不妄语而赞叹他人，自然能获得美名、赞誉；不喝酒而远离毒品的诱惑，自然健康又智慧。

受持五戒，现世可以免除苦恼、恐怖，获得身心的自由、平安、和谐、快乐；将来可以免堕三恶道，得人天果报，乃至成佛。受持五戒，就好像在福田里播下了种子，不刻意求取，自然会有许多利益，享有无尽的功德善果。

受持五戒的 10 种利益

佛陀将我们这个世界称为五浊恶世，唯有修行佛法才能获得解脱、清净。受持五戒正是追求清净的第一步。佛经上说，受持五戒，可获得 10 种利益。



获得解脱，恰如污水中盛开一朵清香白莲。

以持戒开始修行，正如已将双脚从污泥中拔出，踏在了清净的莲叶上。

戒律就像碧绿的莲叶，将人从污浊的尘世托起，逐步踏上清净的解脱之路。

受持五戒的 10 种利益

- 满足一切智
- 如佛所学而学
- 智者不毁
- 不退誓愿
- 安住于行
- 弃舍生死
- 慕乐涅槃
- 得无缠心
- 得胜三昧
- 不乏信财



正命

养活自己，利益他人

不管是普通人还是出家人，都必须用一定的方式来养活自己，也就是说，一定要有谋生之道。佛陀在2 500年前，已经为我们指出了正确的谋生之道——正命。

什么是正命

前文我们已经说过，**正命就是戒除用不正当的言语或行为来取得财物、维持生活。**不从事那些对他人有害的职业，例如贩卖军火武器、醇酒鸩毒、屠宰、欺诈等，而以不危害他人的职业为生计。

正命坚持的根本就是，不违犯五戒中的任何一戒来谋生，并且不从事那些对他人有害的职业：不做武器交易，不进行奴隶贸易，不经营肉类买卖，不出售酒类饮料、毒品或毒药。

正命的对立面：邪命

正命的对立面就是邪命，所有违背五戒的职业都属于邪命：杀生、偷盗、欺诈、邪淫、卖酒等。佛陀还特意指出了几种不允许比丘从事的邪命：

(1) 诈现异相奇特。所谓诈现异相奇特，就是故意表现与众不同之处，从而吸引无知的信众来供养自己。其用心不是为了弘扬佛法，完全是要满足个人的贪欲。

(2) 自说功德。自己宣扬自己的功德，夸耀自己的能力，目的还是要引诱他人，为自己扬名，求供养。

(3) 占相吉凶。为人说法时，不以法理为重点，而是宣扬占卜、看相、算命、看风水等事，教人以这样的方式趋利避害，从而为自己赚取利益。

(4) 高声现威，令人畏敬。自己并没有真实的德行，靠高声宣传、大声呼喝而摆出有威严的样子，使得信众畏惧、尊敬，目的仍然是为自己赚取供养。

(5) 说所得供养。对此人说某某供养多少，对彼人又说某某供养多少，目的在于激起别人的攀比心理，使自己多得供养。

坚持正命是大家的事

坚持正命不仅是一个人的事，而是需要大家一起来做的。比如，屠宰业是杀生业，属于邪命。我们自身不从事这一行，避免了邪命，还需要明白，如果我们根本不吃肉，也就不会有人去杀生了。所以，要想完全消除邪命，必须大家一起意识到这件事，一起来做，这样邪命才会越来越少，带来的利益则会越来越大。

坚持正命，拒绝邪命

为了维持生命，必须要选择自己的谋生之道。在选择时，应该选择正命，拒绝邪命。选择正命不仅可以养活自己，还可以利益他人。选择邪命虽然可以养活自己，却会危害他人，造成无穷的恶业。



选择邪命，即使能很快得到财富，也很难保证财富不流失，并且还会带来无穷的恶业。

选择正命或邪命，就是选择自己未来的福报。选择了正命，就站在了清净世界里；选择了邪命，就站在了黑暗世界里。

坚持正命，不仅可以获得财富，还能保证财富不散失，并且带来深厚的福泽。



正精进

持续的力量

修行八正道，贯穿其中的就是正精进。只有持续精进，修行才能日益进步。

正精进：修行的推动力

八正道是通往解脱的八种正确途径，正精进位于八正道的第六道，并且，贯穿于八正道的始终。那么，什么是正精进呢？**正精进有四种，即：努力不使尚未生起的恶行生起；努力去除已生起的恶行；努力促使尚未生起的善行生起；努力提升已生起的善行。**

正精进是很重要的，德森老法师曾经说过："窗外日光弹指过，为人能有几多时。人命无常呼吸间，眼观红日落西山。"平时修行懈怠时，想到"人身难得，可是我现在已经得到了；佛法很难被听到，可是我现在已经听到了"，更应该努力精进，以求早日证果，早日解脱。

正精进的对立面：邪精进

有正精进就有邪精进。佛陀有一位名叫阿那律的弟子，因为常常贪睡被佛呵斥，他非常懊悔内疚，因此发誓不再睡觉，勉力修行，七天七夜之后，双目失明。为了帮他学会正精进，佛陀教给他"天眼通"，让他无需肉眼也能看到一切。不过，佛陀禁止了这种邪精进。

邪精进有很多种形式，《佛本行集经》中就载有裸形、卧棘、卧板上、卧冢间、卧蚁垤中、拔发等苦行外道。《百论》中也说有自饿、投渊赴火等外道。这些都是邪精进。佛陀当初在菩提树下悟道，凭借的就是抛弃了苦行之后的中道，**中道不苦不乐，张弛适度，绝不是一味苦修就可以算是精进。**

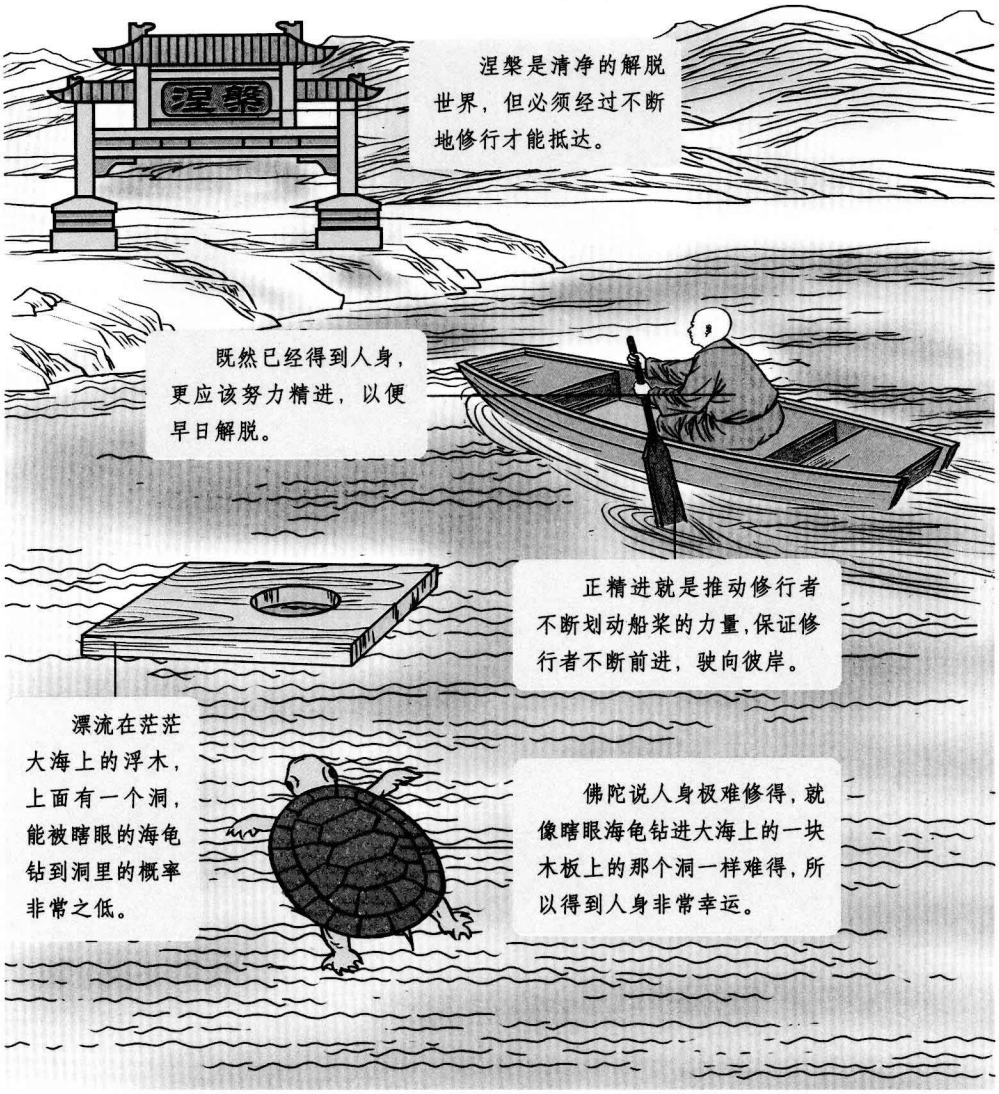
正精进：持续的力量

佛陀曾说"制心一处，事无不办"。所有成功的人，都会将生命力持续集中在同一件事上，不断地思惟、净化，从而做出成绩。**在实践上，正精进就是摒除杂念，集中心力。**不论是在工作还是在修行上，做事时就要确定好目标，绝不改变，绝不分心。这样，自然会精力集中，创造力也会加强，进步也会很快。

佛法就如一条船，所有众生都是船上的乘客，而正精进就是我们划动船桨的力量。不精进，我们就永远无法到达彼岸。持续的、正确的正精进，才会将我们安全运送到彼岸。

人身难得，精进修行

正精进贯穿了整个八正道，也是修行者必不可少的利器。只有依靠正精进，修行者才能度过无边无际的修行之海，到达涅槃彼岸。



既然已经投胎为人，并且接触到了宝贵的佛法，就要抓紧机会，在此生精进修行，尽量在此生得到解脱。如果不用正精进把握此生，来生就更无法预测了。



正念

工作时也要活在当下

有一种修行法，可以使我们擦亮被世俗之尘蒙蔽了许久的心眼，看清生活中的美妙之处，过好生命中的每一分钟，它就是八正道中的“正念”。

正念：活在当下的智慧

什么是正念？**正念即保持清醒，时刻关注自己的行为、感受、思想、心念，以便制止一切诱惑与嫌恶，也就是“把心安住在当下”。**

时时保持正念，就是佛法修行的要点。正念，就是要我们每分每秒都知道生活中正在发生什么，如果我们做到了，就会意识到眼前的明月、青草、鲜花有多么美妙。相反，如果没有正念，我们就会迷失在妄念中，或者追忆过去，或者忧虑未来，完全意识不到“当下”才是生命中最重要的。

哪怕只是要真正体会到一口米饭的香味，也需要完全切断念头的过去与未来，完全融入当下。不是吗？如果吃饭时，心里还念念不忘马上就要开始的谈判，那么，几乎不会感觉到食物究竟是什么滋味的。

将正念融入生活

佛陀说过：**“过去心不可得，未来心不可得，现在心不可得，生命就在呼吸之间。”**事实正是如此。生命不在别处，就在当下，就是一呼一吸之间，就在你身边的每一样事物里。

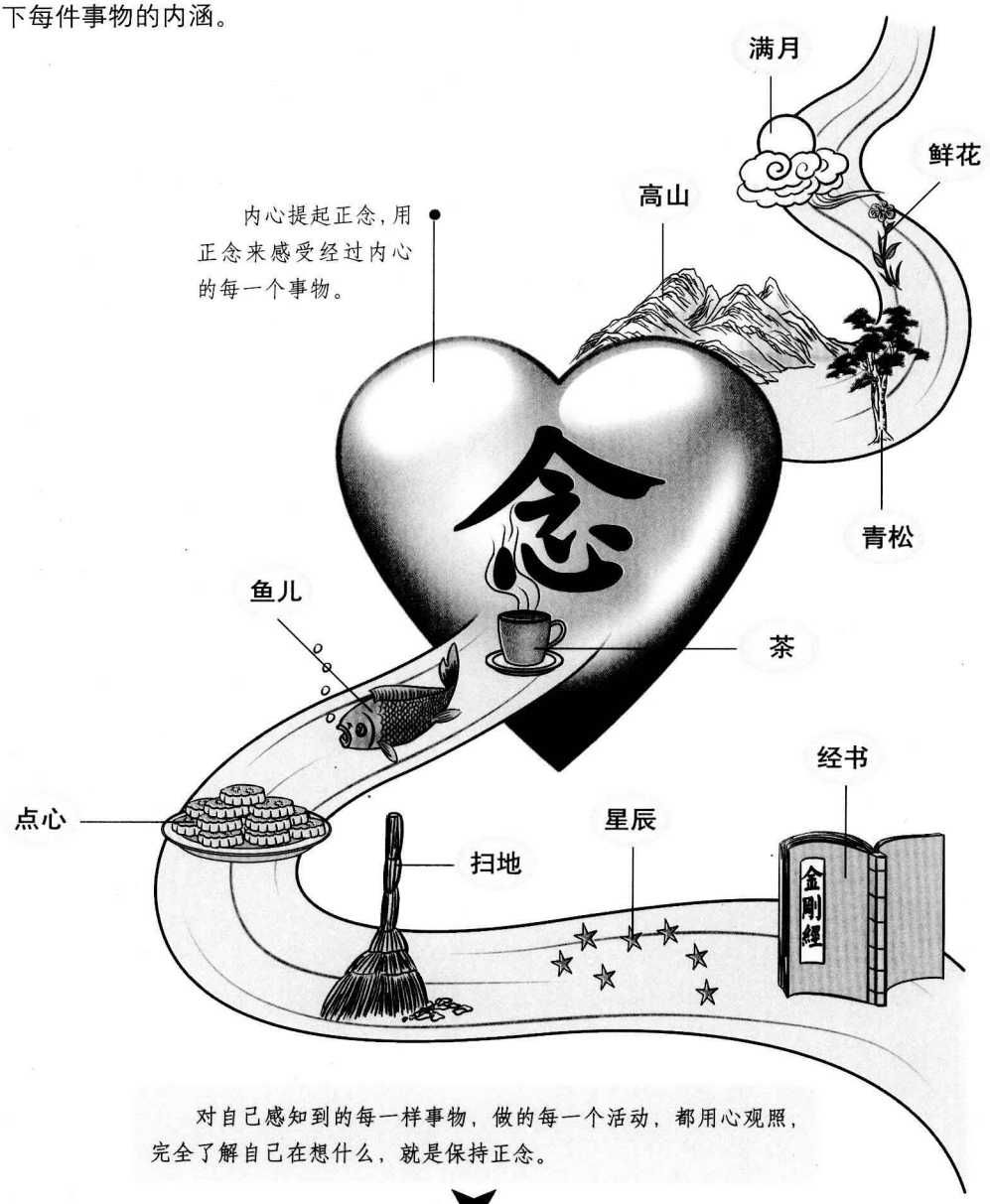
真正的本相就蕴含在身边的任何平凡事物里。黄昏、落日、明月、朝霞、和自己把酒言欢的朋友……如果我们愿意深入观察这些，能够用正念在当下欣赏这些美妙的事物，就可以在黄昏的色彩里、落日的余光中、明月的柔辉里、朝霞的灿烂中体验到涅槃、佛性、开悟，体会到万物的实相。如果不这么做，即使一辈子都沐浴在佛性的光辉里，也无法开悟。

正念化解痛苦

修行正念，当下就能化解诸多痛苦。历代祖师大德告诉我们，净土在哪里？就在我们心里。只要时刻保持正念，就是生活在净土之中。生死问题本身就是正念的问题。一个人是否活着，取决于他是否有正念。正念帮助我们主宰自己，恢复自我，帮助我们过好生命的每一分钟。

正念：时刻活在当下

保持正念，就是保持“活在当下”。所谓活在当下，就是内心对自己的每个念头都清晰觉知，主动观照内心的念头，而不是任由妄念牵引自己。活在当下，就要体会当下每件事物的内涵。



对自己感知到的每一样事物，做的每一个活动，都用心观照，完全了解自己在想什么，就是保持正念。

这样，就能以非逻辑的智慧直接观照事物本身，透过平凡的外表发现实相，发现奇迹，发现生活中、生命中充溢着的不凡之美。



正定

在禅定中忘掉烦恼

佛陀的梵文意思就是“觉者”，也就是真正理解了世界的实相的人。我们追求觉悟，正是追求了知实相。正定，正是帮助我们看到实相的方法。

直接理解实相

修行正定的目的就在于看清实相（事物的本来面目），但**正定并不是以逻辑或推理来证实或推理出世界的真相，而是借助于内心的智慧直接去理解、体会。**在修行觉知、专注（定）和理解（慧）时，没有逻辑与推理的用武之地。

人们想要煮一锅粥时，会将米粒加水放入锅内，然后点起火来煮，三四十分钟后，一锅清香的米粥就做好了；当阳光连日照射莲花的花苞，莲花就会粲然开放，莲蓬也随之展露；当一只母鸡持续21天用自己的体温来孵蛋，蛋壳内的小鸡便逐渐成形，最终破壳而出。正定的作用就像锅下的火、照耀莲花的阳光或母鸡的体温。**事物的真相本来就在那里，不需要分析或推论，只要保持耐心和持续专注，就能自然显露。**

因定生慧，解决难题

这点在自然科学上也有反映。那些伟大的发明、发现往往是科学家全神贯注观察事物时，以直接体验世界的方式，看清了实相。如爱迪生发明电灯，其设想前所未有；如牛顿因苹果落地发现万有定律，按常理和逻辑，几乎毫无可能。

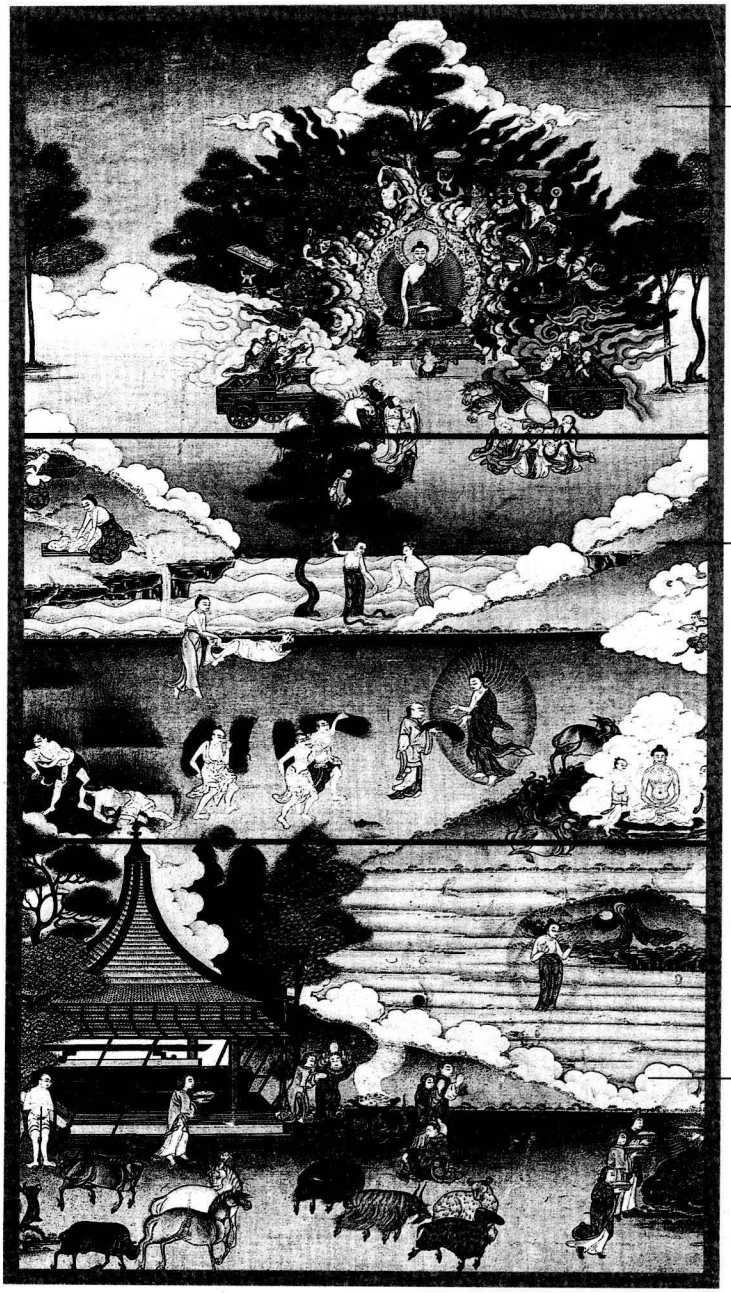
为什么会有这种“突如其来”、“石破天惊”的发现呢？这是因为科学家在持续钻研某个问题时，随时随地都对它保持着关注，实际上是处于一种“定”中，定生慧，因而突发灵感，以不可思议的方式解决了问题。

其实，这种经验我们每个人都曾有过。上学时做习题、工作后遇到难题，我们可能会花很长时间专注思考而无所得，暂时抛开问题去做别的事，却忽然间灵光乍现，问题迎刃而解。其实我们并未抛开问题，内心深处仍然对它保持着关注，专注的定生发智慧，问题才得以解决。

所以，用正定的方式来看清实相，并非故弄玄虚，仅仅是提供了一种更直接的方式。这也绝非什么秘术，相反，人人都曾体会，人人都可做到。

佛陀悟道：在正定中看到实相

佛陀少年时本来是位尊贵的王子，为了追寻最高智慧，他抛开妻子、儿女离宫出走，此后，经历了六年苦修，发现不能得道，才放弃苦修，实行中道，最后，在菩提树下进入正定，因而悟道成佛。



③菩提树下悟道

进入正定后，释迦牟尼凭借定力击败邪魔，终于睹明星而悟道成佛，佛教从此来到人间。

②接受布施

释迦牟尼接受牧人布施的一束芒草，并用它在菩提树下铺了一个坐垫，跏趺进入正定。

①放弃苦修

释迦牟尼离家后，先跟从他人修定，然后又进行了六年苦修，但都不能悟道，反而因营养缺乏、极度劳累昏倒在地。他发现苦修也不是解脱之道，便洗去身上的泥垢，吃了牧羊女供养的乳糜，恢复体力后，实践不苦不乐的中道。



戒、定、慧

八正道与三学

佛法中经常讲到的戒、定、慧三学是佛法最基本的实践，八正道的内容就分属于三学。换言之，八正道就是三学的展开。

戒、定、慧三学的内容

佛教很重视理论，但更重视实践。**戒、定、慧三学就是佛法最基本的实践**，无论大乘小乘、显教密教、世间法出世法，都必须要修持三学。“三学为纲，修行第一”，戒、定、慧三学就是修证佛法的三大纲领。那么，戒、定、慧三学的内容是什么呢？

戒，就是持戒，其内容为八正道中的正语、正业、正命。依照行为性质的不同，或过错重轻的不同，戒可分为两类。一类是普通人也需遵守的“性戒”，包括杀、盗、邪淫、两舌、恶口、妄言、绮语、贪、嗔、痴10种。前三种造成身业，中间四种造成口业，后三种造成意业，合称十恶；守戒而不犯是十善。另一类是佛所定的“制戒”，就是对佛教徒所制定的戒条，非常多而细密。

定，则是修养定力，其内容为八正道的正精进、正念和正定。定是止心于一境的心理状态，普通人也会有这种状态。比如专心思考数学问题、专心写作时的定，佛家说这类是“生得之散定”，散是乱的意思；而戒、定、慧的定指“修得之禅定”，必须通过正确的禅定方式才能获得。

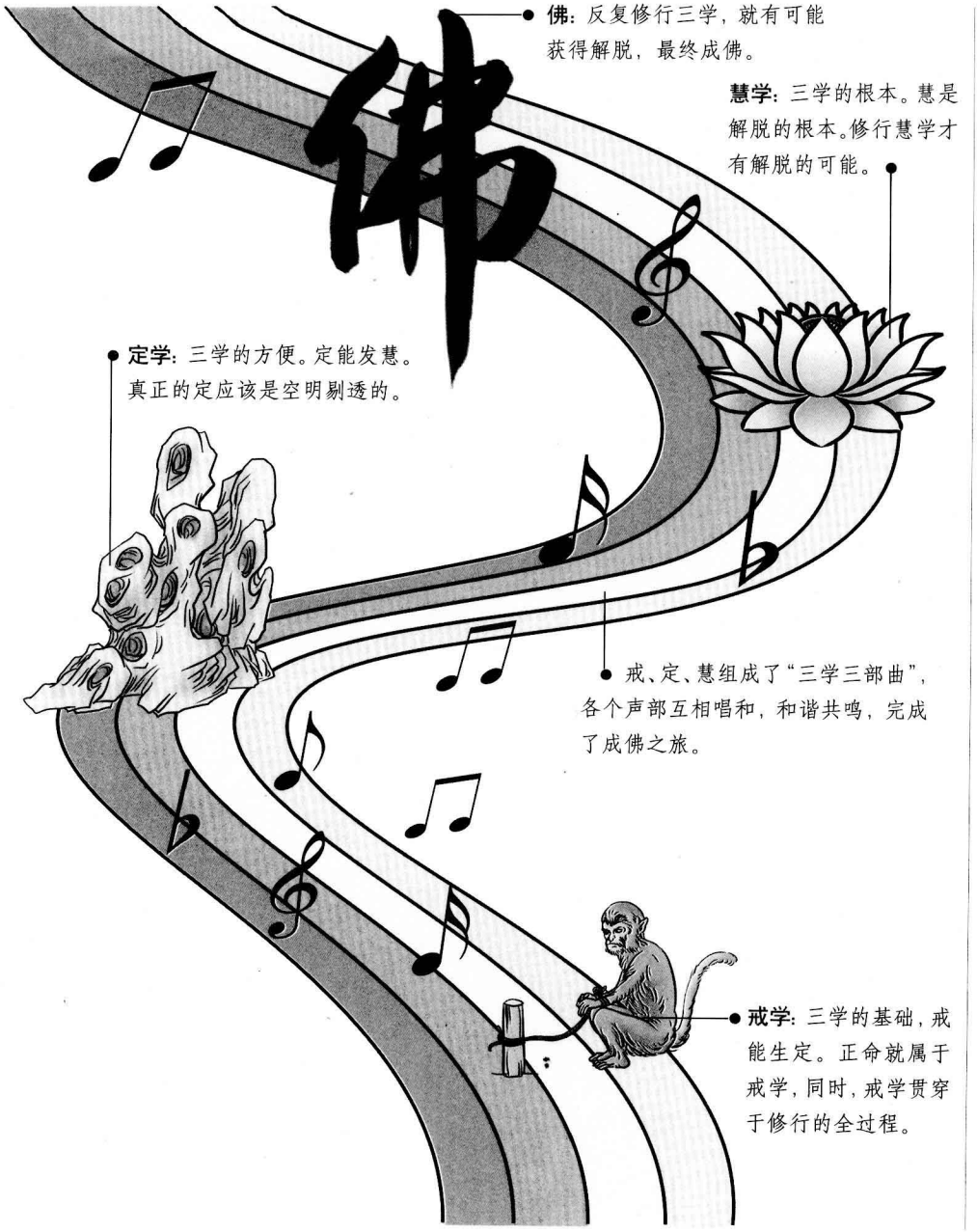
慧，就是智慧，其内容为八正道中的正见、正思惟。智慧其实是一个复合词：智是认识世间事的明察力，慧是证悟出世间法的明察力。两者的性质迥然不同，如前者可以包括求取利禄，后者却绝不包括。

戒、定、慧三学的关系

戒、定、慧三学的关系是相互联系、相互促进的：恪守戒律，就可为得定扫清障碍；修行定学，就能生慧；再以慧见持戒，持戒才能正确无误，修禅才不致走入魔境，最后依慧而得解脱，故三学中，以慧为根本，以戒为基础，以定为方便。由此可见，持戒清净是修行定与慧的基础，只有持戒清净，修行八正道才能成功。正命的重要意义，由此可见一斑。

成佛三部曲：戒、定、慧

正命与正语、正业一起组成三学中的“戒学”，戒学与定学、慧学一起组成成佛的三部曲。要想顺利成佛，每一部曲都应该弹奏得美妙动听。





正命的生活

八正道缺一不可

按照正命生活，八正道缺一不可，就像练武者练习站桩时使用的木桩一样，平稳地保证我们生活在正命之中。

每一道都包含三圣谛

当我们决心把正命当做工作的标准时，我们会看到，正命本身就包含了八正道的每一个要素，而八正道的每一个要素中，都包含了苦、集、灭三圣谛。

通过修习苦圣谛，我们可以辨认出自己在工作、生活中产生的各种痛苦，并用它们的名字准确地称呼它们——沮丧、焦虑、恐惧或不安等。接着，为了找出痛苦产生的根源，我们可以直接剖析这些痛苦，这种做法就是在修习集圣谛。在这两种修行里，包含了八正道的前两个要素，即正见和正思惟。

所有人都本能地喜欢快乐，逃避痛苦，不过正念和正定可以使我们拥有直面痛苦的勇气。正念和正定可以帮我们勇敢地审视痛苦。这种深入地观察，又清楚地向我们显示了痛苦的根源，这就是正见。正见不会把我们的痛苦单纯地归结为一个原因引起的，而是找出那些重重错综复杂的因缘：我们从自己的父母、祖父母以及祖辈们那儿所继承下来的种子；我们心中被朋友和国家的政治经济形式所浇灌的种子；以及很多其他因缘。

一旦我们知道了是什么在滋养着我们的痛苦，我们就会找到一个方法让痛苦停止。**修习正语、正业和正命就可以帮助我们停止制作痛苦的原因。**这三个方面综合起来，构成戒律。换言之，要想修好这三个方面，就要以五戒为指导。只要我们依五戒而修行，就会看到正见、正思惟、正念、正定、正语、正业，全都在正命中闪光。

正命促进成佛

一旦正念和正精进得到了修习，八正道的最高一道——正定就会自然而然随之升起，还会产生智慧和正见。这时，离证悟也就不远了。实际上，只修习八正道的一个要素，不修习其他七个要素，完全是不可能的。因为它们是互即互入的。在这个互即互入的完美系统中，正命与其他七正道互相促进、不断发展，保证了现世生活的圆满，打下了未来成佛的基础。

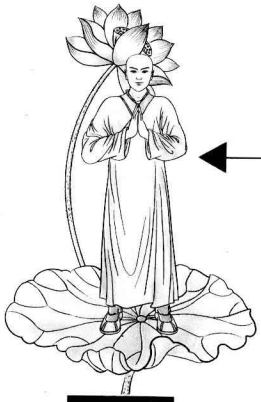
八正道共同促进正命

正命并非孤立地存在，而是和八正道中的其余七道一起共同发展的。正命与其余七道互即互入，同时也受到其余七道的滋养。

修习八正道中的一个分支，不可避免地就会同时修习其余七道。在八正道的互相扶持下，修行才会平稳、踏实，有所成就。

正命与其余七道相辅相成，受到其余七道的影响和辅助。没有任何一道可以独立于八正道之外，正命也是如此。





工作再忙也要保持正念

活在当下的智慧

对正命来说，正念的重要性非同一般。通过正念，我们可以体会繁忙工作带来的快乐，可以在工作时对内心的念头保持清晰的觉知，可以时刻活在当下，体味每一分钟带来的清新感受，更可以将工作中的烦恼变成智慧，抓住任何突然迸发的灵感，将专注力与创新力融入工作中的每一件事务上。是的，拥有正念，我们就拥有了所有，工作将不再是一份苦差，也不再意味着只是一个饭碗，而变成带来幸福和快乐的源泉。



本章内容提要

- 正念即是活在当下的智慧
- 正命要求将正念贯穿于工作始终
- 修习正念，从四念处开始
- 正念是工作灵感的源泉
- 正念可提高专注力
- 随时随地可以修行的正念



活在当下

正念带来的快乐体会

正念是正命的前导，不管从事什么工作，都要在工作中保持正念，保有正念的正命才是真正的正命。

扫不尽的落叶

有一个关于工作中正念的小故事，虽然简单，却很有意味。

某个寺庙中，有一个小和尚，他负责日常的打扫。秋天来了，每天早上他都要把落在庭院内的落叶扫净。听起来很简单，其实却是一件苦差事——因为打扫完刚转身，一阵秋风吹过，树叶就又落了一地，又要重新开始扫了。

苦恼的小和尚绞尽脑汁，终于想出了一个解决问题的办法。他想："明天早上我扫地前，就先使劲摇树，把要落的叶子全都摇下来，问题不就解决了？"想到这里，他暗自高兴。第二天，他一大早就起来摇树，一边摇，一边想象着一次就把院子打扫干净的情形，心里高兴极了。

可是，等他打扫完院子，准备去休息的时候，满怀喜悦地一回头，立刻觉得迎面劈来一棍：院子里又落下了一层落叶。

在工作中保持正念

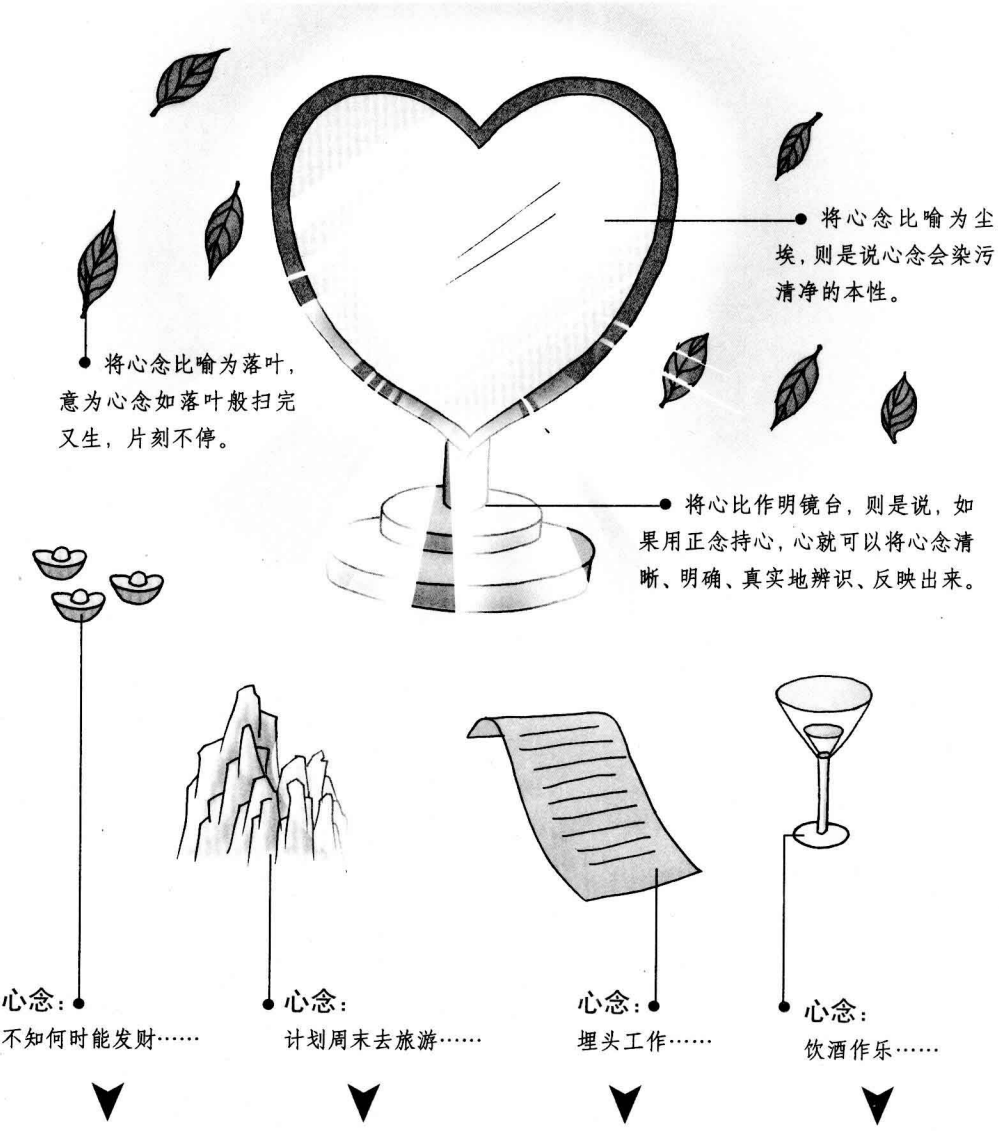
这则小故事告诉我们，**人的心念就像落叶一样，层层叠叠，无穷无尽，只靠一次清扫是不可能的。**不仅修行时应提起正念，在日常的工作中，平时的生活中，更要时刻保持正念。神秀说得好：**"身是菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭，勿使染尘埃。"**事实如此，在没有获得证悟之前，每个人的心都像明镜台一样，心念就是落在镜台上的尘埃，必须经常照看、拂拭，才能保持明净。

在工作中，我们可能会惦记着下班时有一场电影要看，为了下班时第一个冲出办公室，便想把手头的工作赶快做完，完全无心体会工作中的乐趣。这种做法和小和尚是一样的。这就意味着，在工作时我们没有活在当下，在这段时间内，我们没有体会到工作带来的快乐，而是活在急切、欲念的心态中。

做任何工作，都心怀正念，都用心地活在当下，这样，我们才会体会到，**每一件事、每一个工作都是生命中最美好的，当下的每一刻都是生命中最珍贵的。**也正因此，不论我们做什么工作，收入多少，面临什么困难，都能认真地体会当下，获得快乐。

心是明镜台：活在当下的智慧

人的心念如落叶、尘埃般不断生起、不断消失，而我们的心应该如明镜一样，不被杂念沾染，时刻保持对当下的觉知。



人的心念生生不息，在工作的过程中可能会生起许多与工作无关的心念，如果这时被其他的心念牵着走，就是忽略了当下。忽略了当下，也就忽略了生命中的每一分钟。



正念为先

为何正念是正命的关键

正念与正命有着密切的关系，换句话来说，正念就是正命的关键，能否彻底执行正命，要看是否秉持了正念。

正念是正命的关键

在第一章中我们已经说过，遵循正命生活，最大的困难不是寻找完全符合正命的职业，而是**在选择了符合正命的职业以后，在实践的过程中时刻不离正命，时刻遵循正命，这就要求我们时刻提起正念，用正念摄心。**

比如说，即使我们从事的是最清苦的职业——清洁工，如果不以正念摄心，也有可能做出不符合正命的行为。清洁工作可以说是最符合正命的职业之一，这种职业很辛苦，每天起早贪黑，风吹日晒，在马路上承受着烟尘和噪声，用体力来维持生存，并且，完全没有获得“灰色收入”的机会。不过，因为整天在马路上待着，所以拾获失物的机会相对比较多。在捡到别人财物时，心中很可能生起贪念，将其据为己有。这时，不管“清洁工”这个职业本身有多么符合正命，自身的行为都会堕入邪命。因此，必须以正念摄心，对心中生出的念头“念念分明”，让不符合正命的邪念自动消失，而不是跟随这种念，做出不符合正命的行为。

同样，在其他任何行业中随时都有可能出现类似的诱惑或考验。举例来说，做公务员，有可能面对收受贿赂、徇私枉法等诱惑，为了满足自己的私欲，将法律和公义置之不顾，也就将本来是为民众提供服务的正命变成了邪命；做记者，追踪报道不法行为时，被当事人用金钱收买，把自己本来准备发表的揭露文章按下不发……诸如此类，面对这些诱惑和考验，如果不提振起正念来摄心，很难保证不将正命变为邪命。

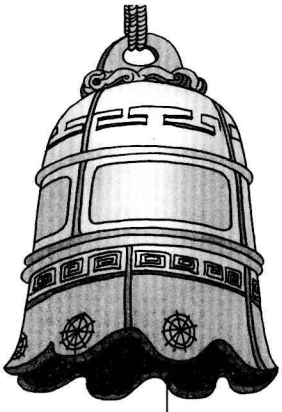
正念贯穿正命

综上所述，**在遵循正命生活时，正念是贯穿全程的警钟。**无论从事什么职业，无论这种职业本身有多么符合正命的要求，如果没有正念作为支持，都有可能转化为邪命。所以，在日常工作中，我们必须将提振正念养成习惯，这样，正命才能在五浊恶世盛开为洁白清净的莲花。

正念贯穿正命

在践行正命的过程中，正念始终贯穿全程。正命不能脱离正念而存在。正念就是时刻悬在正命旁边的一口警钟，提醒我们坚持奉行正命。





正念之钟

正念就是时刻挂在心上的一口警钟，当内心生起不符合正命的念头时，可以及时制止行为。

卖馒头本来是正命，但是如果内心生起贪念，在贪下顾客的钱时就把正命变成了邪命。

在面对诱惑时，所有人都可能生起贪念，这时如果内心的正念之钟能够及时鸣响，就能帮助我们坚持正命。



什么是正念

念兹在兹，念念分明

既然正念对正命来说如此重要，那么，正念究竟是什么呢？

《大念处经》中说："念必须不间断地专注所缘，而且念兹在兹，不眷恋过去，也不攀缘未来，系念于当下。"

念兹在兹

举一个简单的例子来说，有时候我们工作中需要用到的文件，几分钟前还看到了一眼，甚至还拿在手里过，转眼间就不知道去哪儿了。需要用的时候，反复找啊找，把桌子上的所有文件都翻遍了，也找不到。最后，怕领导催自己，就过去跟领导说文件找不到了，请他稍微等一下，自己再做一份出来。这时，被领导提醒，文件已经交给他了。

这种事通常被我们解释为记性不好，或者说忙过头了，记不住自己做了什么。其实，就是没有保持正念，对自己正在做的事没有观照，不专注，所以才导致做过后还完全没有印象。

正念就是保持觉照，清清楚楚地觉察当下的存在状态，专注于当下，这也就是念兹在兹的意思。走路时便把走路当做生命中最重要的事，吃饭时便专心于碗中的食物，不要使心意四处游荡，一心觉察吃饭这件事情，总之，全心贯注在手头的事情上，这就是正念。

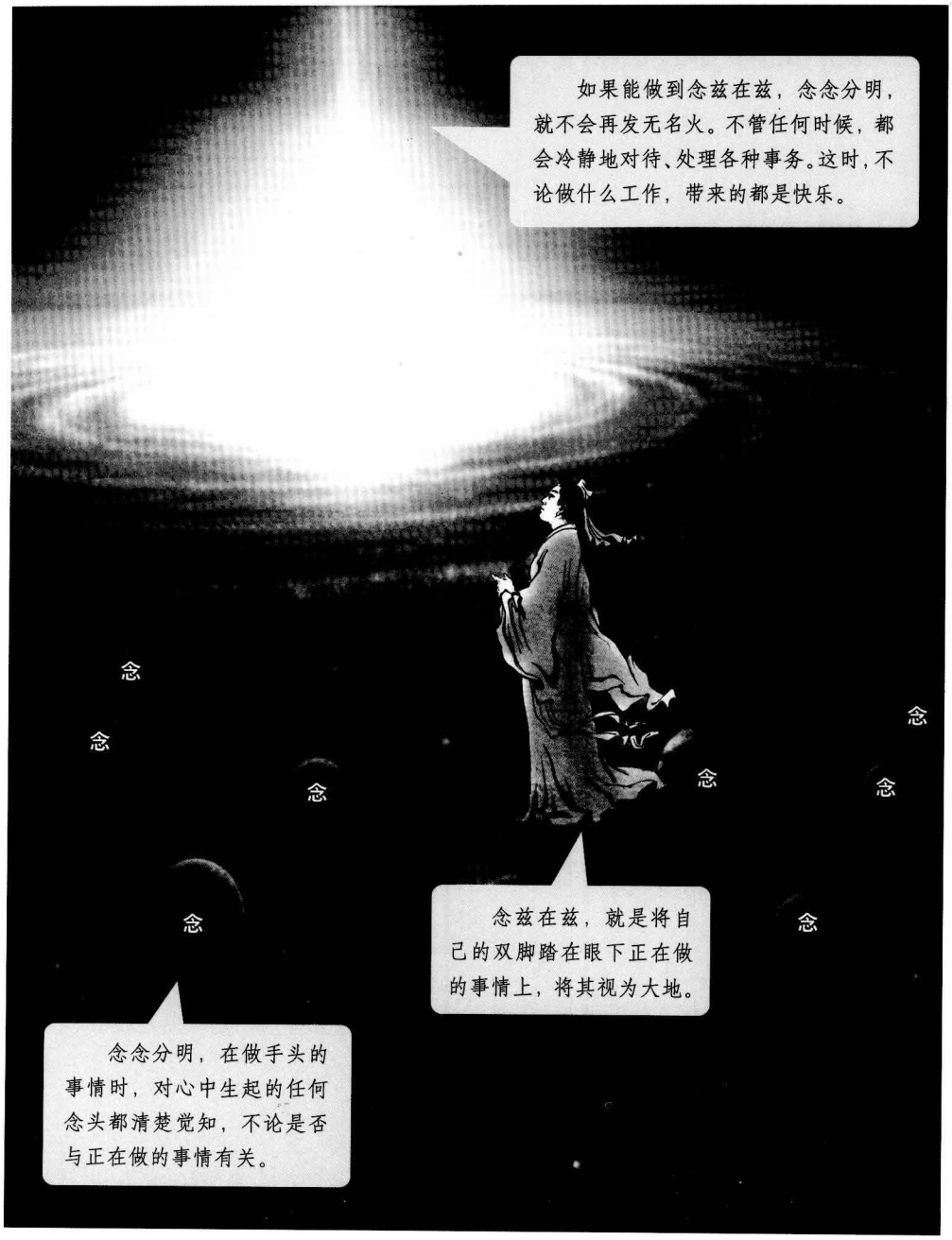
念念分明

正念还意味着要进行"有意识地觉察"，这是因为，即使我们明确地知道自己正在做某事，也不一定能在做的时候念念分明，完全专注。当我们的心念模糊的时候，心就会随意攀缘，想到很多无关的事。比如说，我们为了搜集"挖掘机"的资料而上网搜索，却在搜索过程中看到了一些与之相关的新闻，看到提要就觉得很有趣，于是点开浏览，浏览的过程中，又发现了新的有趣新闻，就再次点开浏览，终于越走越远……两个小时过后，当我们从网海中醒过神来，却发现离完成任务还远得很。

要保持正念，我们就得主动感受工作的过程，并留意工作中产生的感受以及我们的反应。我们还会注意到自己是否正在专心工作，一旦发现自己走神了，就要有意识地把注意力带回到工作上。像这样，把精力集中在手头的工作上，不仅能够快速、高效地完成工作，还能体会到工作自身的美妙之处。

念兹在兹，念念分明

所谓念兹在兹，也就是对自己正在做的事保持关注和觉知；所谓念念分明，就是在念兹在兹的基础上，对内心生出的每个念头都清楚明白。





正念的四个对象

四念处

身为正命前导的正念，有四个观察对象，那就是身念处、受念处、心念处、法念处。

《杂阿含经》中曾说："尔时，世尊告诸比丘：'所说一切法，一切法者谓四念处，是名正义说。何等为四？谓身，身观念住，受、心、法，法观念住。'"

什么是念处

《中华佛教百科全书》中说："'念'指与观慧相应之念心所；'处'即身、受、心、法四境。于此四境起不净、苦、无常、无我等观慧时，能令念止住于其境，因此称为念处或念住。"简单地说，念处就是安顿心念的处所，是观察、思虑止住之境。

四念处：正念的修习法

四念处又叫四念住、四念处观或四意止、四心意所止，即身念处、受念处、心念处和法念处四种修行法门。小乘佛教对四念处的解释为"观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我"。而大乘的解释略有差异，更多地加入了"空"的概念，大乘的四念处指"观身如虚空、观受内外空、观心但名字、观法善恶俱不可得"。需要指出的是，"观心但名字"的意思是说，心不过是一个名字，所以心的一切活动实际上与心并没有关系。

简单地说，身念处就是观身体为不净物，身体内外，充满污秽，没有干净之处；受念处就是观察苦乐的感觉，世间并无真实的快乐；心念处就是观察心念的无常，念念不息，不会停驻；法念处就是观察法的无我，法为身、受、心三者之外的一切，法没有自主自在的性质。

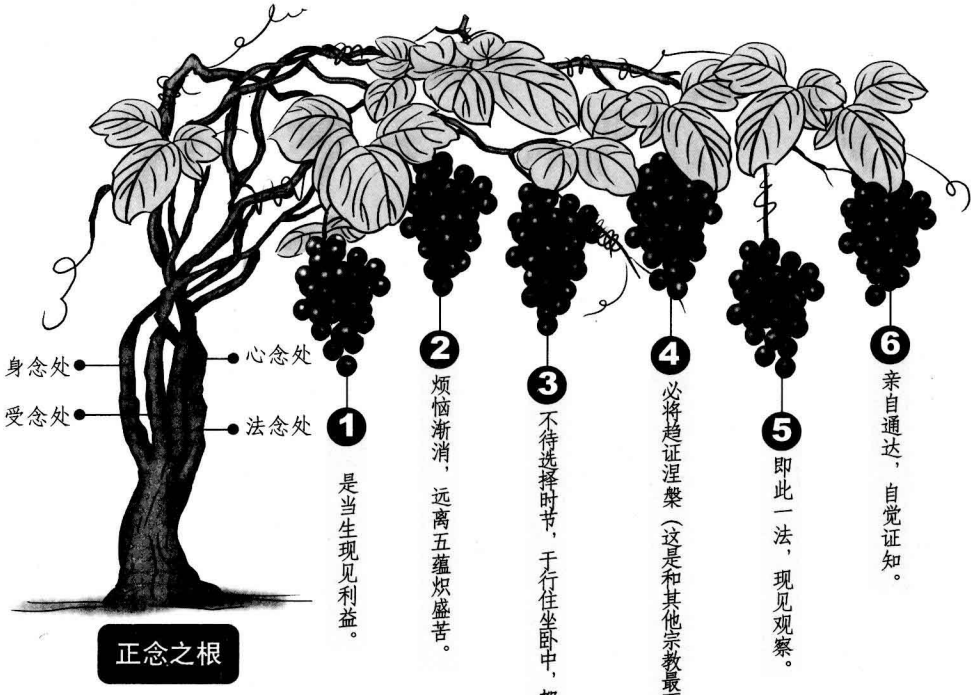
为什么正命要观四念处

从全文可以看出，**四念处是正念的核心内容。**观四念处的目的，就是要让我们如实觉知身体、感受、心念、法都是虚空的、不真实的、不应为之执著的。也正因此，在工作的过程中，不管遇到什么情况，我们都可以免去因此产生的各种情绪与困扰。既然一切都是因缘聚会的产物，都是虚空不实的，那么执著于这次奖励没有自己，又有什么意义呢？

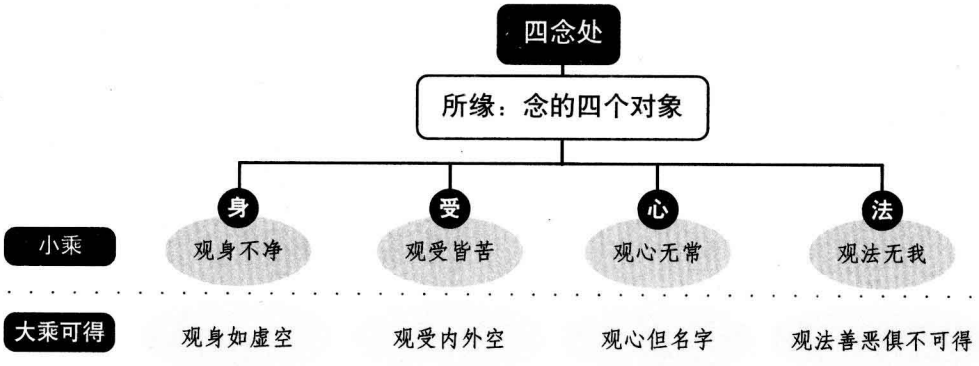
修行四念处，能帮助我们把精力集中于工作本身，从工作引发的不良情绪中解脱出来，从而使工作变得更快乐，同时也利于修行。

观四念处的利益

在《杂阿含经》和《瑜伽师地论》摄事分中，佛陀说，观四念处可以获得以下六种利益。



就像这株葡萄藤一样，以正念为根，四个分枝互相交缠支撑，共同结出了六串甜美的葡萄——六种利益。





工作中的放松术

安般念

修行正念有一种最简单、最稳妥的法门，那就是利用呼吸修行的“安般念”法门。

安般念又称为安那般那、阿那阿波那、知息出入观，意即保持正念觉知鼻孔出口处的呼吸气息。**安般念是佛陀亲身修持过的禅法。**据说，佛陀当年在菩提树下证道，最初就是从修习安般念进入禅定的。在禅修的体系中，安般念是最易入手的修行方法，在四念处的修习中，也把观察呼吸作为修行的第一步。

修行前的准备

在修行安般念之前，需要做好一系列的准备。

首先要做到三远离，即身远离、心远离和烦恼远离。身远离指的是心不专注在五欲的所缘上，不要专注在好色、好声上等，要专注于业处上。心远离就是舍离五盖，五盖就是贪欲盖、嗔恚盖、昏眠盖、掉举盖和疑盖五种精神障碍，它们会覆盖众生的心性、使人迷惑。**做到了心远离，接着才能做到烦恼远离，也就是正断烦恼。**

其次，要选择适合修行的地点。佛陀开示说，要去森林或远离人群、宁静而无干扰的寂静处去修行。其实，这么说是因为平常人的心没有智慧，很难专注于修行的对象——又叫所缘境——之上。对初学者来说，在安静的地方比较容易专注。对已经有所成就的大德而言，不管是在森林还是在闹市，都可以做到心远离，这是因为他们的心已经具有智慧。

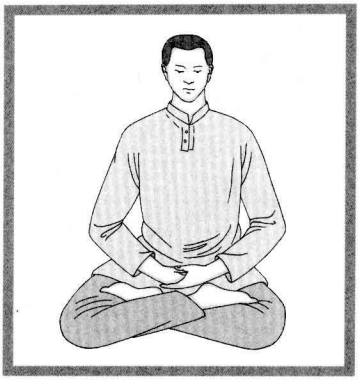
静坐的姿势

做好准备后，就可以用静坐的姿势开始修行安般念。

静坐时，最好稍微垫高臀部，自己可以调整坐垫的高度，以坐得舒适、自然、正直为原则。不习惯盘腿的人可以将两脚并排，平放在地上，而不必将一脚压在另一脚上。接着轻轻地前后、左右摆动上半身，以体会用哪个姿势能坐得最端正，既不前倾也不后仰，既不左侧也不右歪，同时注意肩膀平正，自然下垂。下颚微微向内收，使头部、颈部以及整条脊柱成一条直线。

三种常见的静坐姿势

静坐姿势有很多种，其中最常见的有三种。不管采取哪种姿势，其原则都只有一个，那就是坐得标准又舒适。

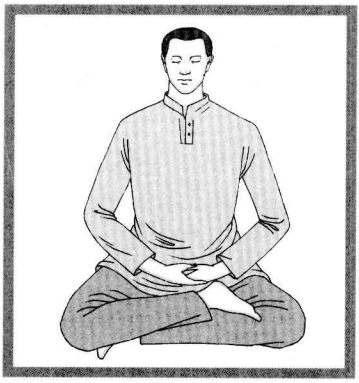


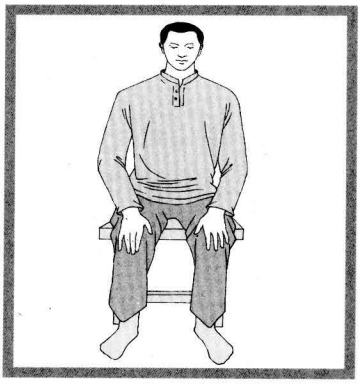
全跏趺坐

先将左脚放在右腿上，再将右脚放在左腿上，也可以相反，重点是双足足心朝天。全跏趺坐是效果最好的静坐法。不过较难，刚开始时一般很难做到。

半跏趺坐

比全跏趺坐容易，只需一只脚的脚心朝天即可。熟习半跏趺坐后可以改为全跏趺。





正襟危坐

端坐在与膝同高的椅子上，两脚平放，小腿垂直，两膝间只容一拳，背部挺直，大腿与小腿成直角。这是比较适合初学者的姿势。

静坐的姿势还有很多，以上只是常见的三种。初学者第一次尝试时，可以选择最适合自己的、自己感觉最舒服的坐姿来修行，不用考虑哪种姿势更难、更标准的问题。



身体坐正后，就保持不动。接着从头到脚一点点放松身体，把身上所有的肌肉都放松。然后轻轻闭上眼睛。告诉自己，静坐时要保持身体不动，眼睛不睁开。接下来，就把身体忘掉，放松心情，想象自己正在休息。把肩上的一切负担暂时卸下，心里的所有牵挂也都丢下，让内心澄净如秋水。这样，就可以正式开始修行安般念了。

正念出入息

将心安放在鼻孔与上嘴唇之间的四方形区域，留意正在经过这个区域的呼吸气息。我们要像旁观者一样，依照气息自然的样子静静地欣赏它，而不去干涉它。这时我们就会发现，人的气息并不是一直一个样子的，它有时粗，有时细，有时长，有时短，会呈现各种不同的状态，这些都是自然的现象。我们要做的只是保持正念，单纯地了知气息。在出入息时，保持正念，持续不忘失，正念就会越来越强。正念强时，定力便会提升。

保持正念，安心于气息出入，可以让正念持续的时间渐渐加长，由开始时的一两分钟，变成五分钟、十分钟、半小时乃至一小时以上。如果自己仍然妄念纷飞，不能有片刻时间安心于气息的人，可以尝试用数息的方法来帮助摄心。**需要指出的是，数息时注意力的重点仍然在气息，而不在数字，数字只是辅助摄心的工具而已。**

在修行过程中，如果我们的心会被妄念拉走，忘了觉知气息。一察觉到这种情况，不要费力去处理妄念，只要保持轻松的心情，保持单纯的正念，把觉知拉回到气息就可以了。

了知长短息

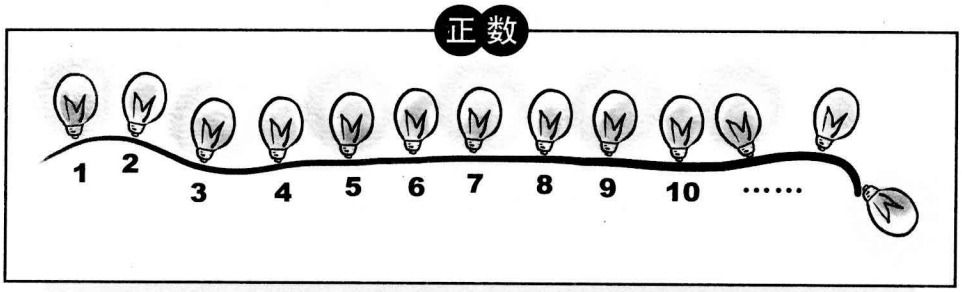
佛陀在《大念处经》中教导初学安般念者要了知气息的长短。**这里说的长短，指的是呼气从开始到结束、吸气从开始到结束所经历时间的长度，而不是指距离的长短。**

呼吸速度慢的时候，经历的时间就长。呼吸速度快的时候，经历的时间就短。对呼吸时间长短的了知，是为了帮助我们维持正念于气息，因此只需要大略地知道即可，并不必刻意精确地追究多长才算是长，多短才称得上短，也不必要求自己对每一次呼吸都要判决出它是长是短。

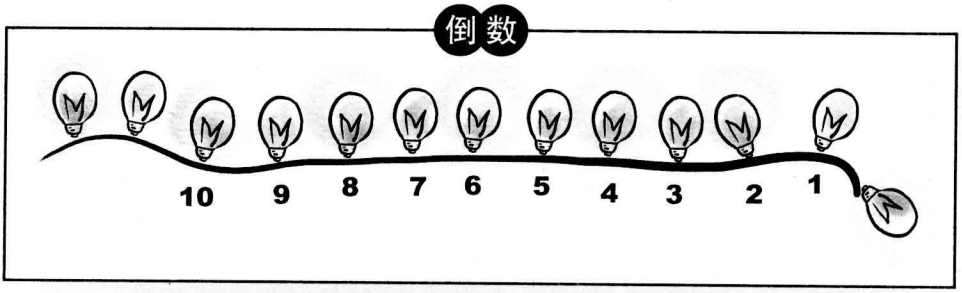
另外，我们也不要故意让出入息变长或变短，而是要保持自然的呼吸。想要控制呼吸，反而会导致分心，对定力的培养有害无益。同时，还会扰乱内心的念头，使正念无法凝聚。

用数字观察呼吸

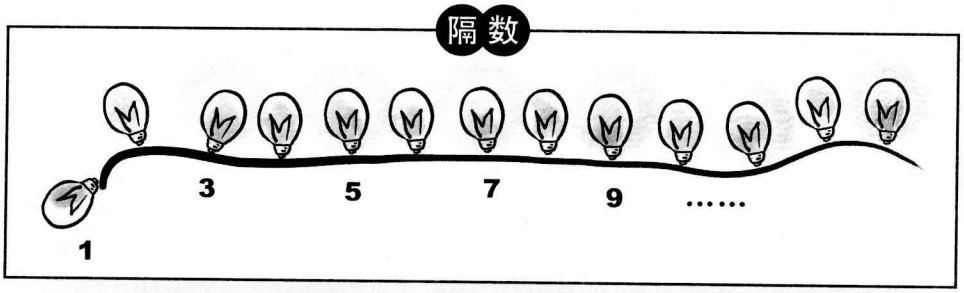
在观察呼吸时，为了提起正念、不分心，可以使用数息法，也即用数数的方式来标记呼吸的次数。一呼一吸为一息，一般只标记出息或入息中的一种。这种过程和彩灯的明灭很相似。常用的数息法有以下三种。



可以将注意力集中在出息上，每呼出一口气就数一个数字，数到10，再从1数起，反复连续数下去，便可做到心无杂念。也可用此法观入息。



如果顺数已经变成了无意识或下意识的行为，就有可能再度生起杂念，这时可以倒数数字，从10数到1。



当倒数也变得机械化时，就可以顺着数单数或双数，单数数到19，双数数到20。



觉知全身息

当觉得自己的专注力变得强而稳定时，就可以进一步要求自己持续不断地觉知气息，即在同一个地方觉知每一次呼吸从头到尾的气息。这就是《大念处经》中提到的“觉知息的全身”。**“全身”的意思就是呼吸从开始到结束的整个过程**，每一出息、入息，看它开始入、继续入、中间入、继续入至结束；它开始出、继续出、中间出、继续出至结束。

安定身行

“安定身行”表示让呼吸逐渐变得更细微、更平静。有时候，我们会发现觉察不到气息了，其实这不是因为气息停止了，而是因为呼吸变得更加细微、平静，而心还不够仔细，正念也不够清明，所以才觉察不到。这时要保持镇定，以平静的心继续安住在气息原本出现的地方，心里清楚知道气息仍然一直在经过那里，沉着、耐心又细心地继续守候，渐渐就能体验到若有若无的微细气息。能觉知这种微细气息对培育深度定力有很大的帮助，因此要能渐渐习惯于觉知它。千万不要刻意去改变呼吸，企图使气息变得明显。

修行安般念对正命的益处

安般念是最稳妥的正念修行法，修行安般念可以使我们保持正念的时间更长，更专注。人的心本来就像猴子一样善于攀缘，只要出现任何一个妄念，就会抓住，并随之攀缘更多的妄念。安般念修法可以使我们习惯于对当下的心念保持关注，不攀缘涣散。同时，安般念还可以提升定力，定力也可以帮助我们不为外物所动，将注意力安住在内心的一念上，不随意攀缘，清楚觉知当下的心念。

最好的修行安般念的方式，当然是晚上回家后，专门在安静的地方修行。不过，日常工作中也可以抽空修行安般念。**选择午休时间或10分钟以上的空闲时间，来做一次安般念修行**，会使我们大脑清明，神清气爽，比正式的午休效果要好得多。

让心猿止息

“心猿意马”这个词本来出自佛教，是指人的心就像猿猴一样善于攀缘，总是跟随着心念不断移动，没有止息。修行安般念，可以用观呼吸的方式，让我们的心猿安静下来。





在繁忙的工作中保持初心

正念日

在工作中保持正念，从工作中获得快乐，说起来简单，做起来就难了。大多数工作都是日复一日的重复性劳动，难免会生出厌倦、疲惫之感，这时，最好用正念日为我们的心灵拂去尘沙，呈现出新鲜的初心。

人生若只如初见

所谓初心，指的是我们本来就具备的、未被污染的清净之心，用佛教的话来说，就是一切有情本自具足的如来清净藏识。我们进行禅修的目的就是为了显露真心，识得初心，从而见到自性。

初心的含义非常丰富而深邃，**本节说到的初心，主要是指那种始终视事物为新鲜的能力。**既然正念是活在当下，念兹在兹，吃饭时吃饭，睡觉时睡觉，那么，肯定会有人觉得疑惑：吃饭、睡觉不过是生活中最简单的小事，我们每天都要做，即使加入了正念，不还是吃饭、睡觉吗？能有什么不同呢？

当然不是这样。我们这么想，是因为我们的初心已经被岁月蒙上了尘沙，所以我们认为生活中的一切都没有新鲜感，也没有什么趣味。如果我们静下心来，用正念来看世界，就会发现，这世界真的不一样，每一秒、每一件事物都是新鲜的。

等闲变却故人心，却道故人心易变

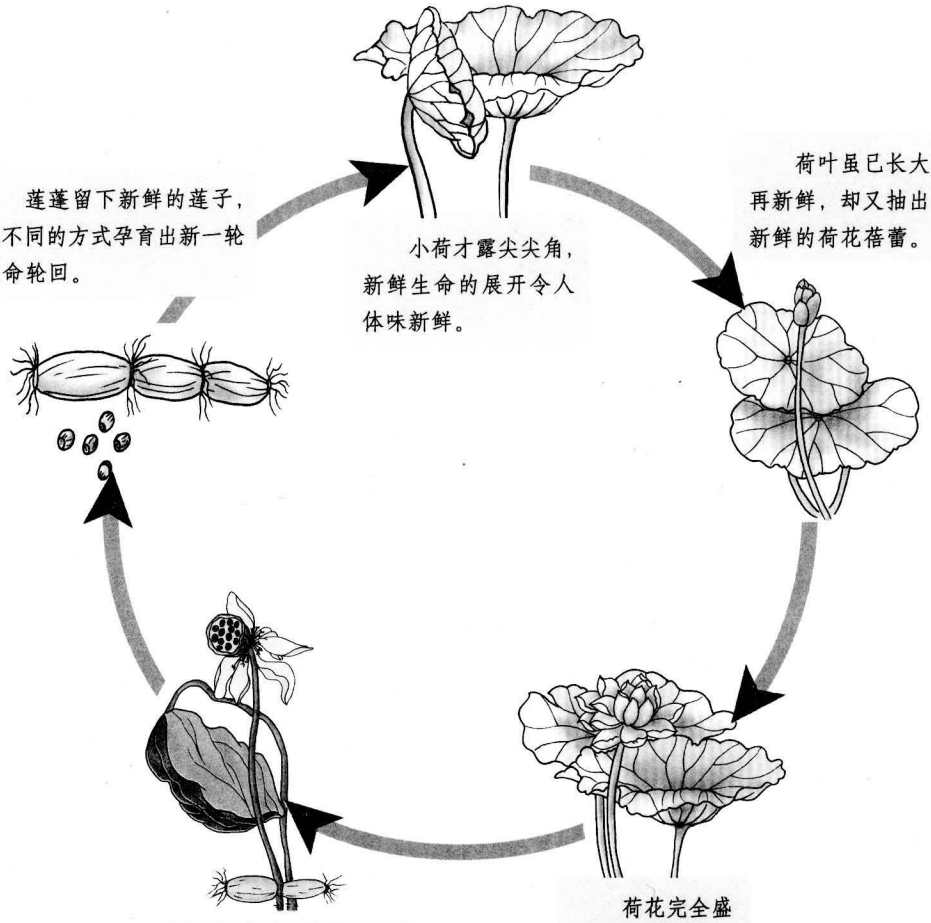
从前有一对夫妻，丈夫嫌妻子年纪大了，想要娶妾，但又不好意思直接开口，于是就写了一句诗给妻子：“荷败、莲残，落叶归根成老藕。”妻子看到后，知道这是嫌自己像残荷老藕一样，人老珠黄了。他是暗示自己想要娶妾了。于是她对了一句诗给丈夫：“禾黄、稻熟，吹糠见米为新粮。”意思是说稻穗成熟，将糠壳吹掉，露出里面的白米，又是另一个崭新的生命开始。

这位妻子告诉丈夫这样一个道理：生活总是在前行，有些东西总会改变，但只要保有一颗初心，就总能发现事物崭新的一面。明白了这一点，人生便总若初相见，每一刻都可以是新的生命的开始。换句话说，每天重复的工作里，也会有崭新的一面，蕴藏着新的开始，新的乐趣。

如果想一直保持自己的初心，或者为初心拂去蒙上的尘沙，就可以选择一个固定的日子或时间段来做正念修行。这个日子，可以被称为“正念日”。

新鲜，生命和生活的真相

我们经常抱怨生活陷入了日复一日的单调重复，甚至会对当初深爱的人产生“审美疲劳”。其实，生命与生活的每一刻都是新鲜的，只是我们的初心被掩埋了，所以才无法辨识出来。



生命和生活就是如此，在每个不同的阶段都有新鲜的体验涌现。只要我们保持初心，就会发现，相伴一生的老伴脸上的笑靥虽然不复年轻时的天真，却有新鲜的成熟滋味。



选择正念日

原则上，我们每天、每时、每刻都可以用来练习正念，但几乎没有人能做到这样，我们的时间总会被身边的许多事情占据。所以选出一个固定的日子或时间来做修行是必要的。**一般来说，选一个可以避免被干扰的时间是最好的，比如说每周的休息日。**在这个可以自由支配时间的日子，我们可以安静地修行正念，因此，可以为之命名为“正念日”。

建立这个正念日，还有一些有效的小窍门。比如在天花板上或墙上挂一个象征性的物件，可以是一张写着“正念”的纸，也可以是一根树枝，当清晨的阳光照入房间，我们一睁开眼睛，就可以看到这些物件给我们的提示，正念日便由此开始了。

在正念中度过正念日

躺在床上，慢慢随息，完全觉知自己的出息、入息，舒缓、深长地呼吸。然后慢慢地起床，通过穿衣、叠被等每一个动作来滋养正念，起床后，刷牙、洗脸，用平静轻松的方式做好早上应该做的一切事情。确保每个动作都以正念去做，随顺呼吸，控制呼吸，保持心念不散乱，保持面带微笑。

花半个小时，保持正念，慢慢地洗浴，让自己清爽轻松地开始这一天。

做家务活如洗碗、擦桌子、擦地板时，同样要从容、轻松、正念地去做。**不要为了完成而完成，而是要全神贯注地去享受每一个过程。**

对于初学者来说，最好在正念日这天整天都保持沉默，沉默的意思不是不让说话，而是直说必要的话，同时对正在说的话保持圆满的觉照。这是因为，我们的定力还不够强，说话时很容易失去正念，尤其是与别人闲聊时，最容易跟随话题的转换而转换心念。

午餐时，给自己做顿饭，然后在正念中用餐、洗碗。

下午，准备一壶茶，在正念中品尝，不要像工作时那样毫无知觉地喝茶，而要慢慢地喝，体会当下的美好一刻。

晚上，可以诵一会儿经，给朋友写封信，或者做点其他事情，不管做什么，都要以正念去做。之后，我们带着正念散会儿步，最后，回到房间，在正念中安然睡去。

正念日：沉浸在正念中的一天

抽一个专门的日子，让自己整天都沉浸在正念中，将被世俗污染的心用正念洗濯干净，显露出原本具有的初心。在这一天，彻头彻尾地活在当下。



中午12:00，为自己做午饭，认真觉知做饭、吃饭时的一切。

下午14:00，泡一壶茶，在茶香中细细体会当下的美好。

正念的指针

早上7:15，随息、起床、洗漱、早餐。在正念中微笑着做这一切。

早上8:15，做一次淋浴，清爽身心。

早上9:00，在正念中开始一天的工作，心安住于当下。

早上10:00，保持沉默，即使说话也要保持觉知。

晚上20:00，可以散步、读经或写信，不管做什么，都要沉浸其中。

晚上22:00，在正念中睡去。

全天都在正念中度过，用初心感知当下的一切，认真体味生活和生命的美好，会发现哪怕是在扫地这样被认为琐碎无趣的家务活中，也蕴藏着深刻而美妙的含义。



化烦恼为菩提

受念处

工作中难免遇到各种烦恼，这时，需要明白的是，任何一种感受都是虚幻不实的，也都是苦的，也就是说，利用正念中的“受念处”，可以帮我们化解烦恼。

受是什么

佛教认为，人身体上有六个各种感受的入口，即眼、耳、鼻、舌、身、意，也被称为六根，受就是六根与外境接触时，身心所产生的感受。**佛教一般将受分为三类，即苦、乐和不苦不乐，也就是苦恼、快乐和不苦恼也不快乐的感受。**比如，被刀子划破皮肤而产生的疼痛就是一种苦受；与久别的恋人相聚，心中产生的无限欢乐是乐受；而听到某首歌曲时既不觉得高兴也不觉得不高兴，完全没有共鸣，则是不苦不乐受。

感受作用的方式是生起、停留、消散。每种感受都有这个过程。对感受自身来说，根本没有有情、人、我们自己或其他等概念的存在。只有我们对它们投入了自己或他人的观念后，它们才呈现出“自己”或“他人”的观点，从而形成了生起苦恼因缘的力量，而这种苦恼也将立即被强化。**修行受念处要做的就是运用我们的智慧去观察、觉知、审慎地处理感受，清楚地呈现“受”真实的样子。**

受的分类

《杂阿含经》中有佛陀对瓶沙王所说的一段话：“我有时说一受，有时说二受，或说三、四、五、六、十八、三十六乃至百八受，或时说无量受。云何我说一受？如说所有受，皆悉是苦，是名我说一受。云何说二受？说受、心受，是名二受。云何三受？乐受、苦受、不苦不乐受。云何四受？谓欲界系受、色界系受、无色界系受及不系受……”

此处的一受是说，受虽然有乐、苦、不苦不乐的表相，但诸受无常，一切皆苦，因此总说是一受。

二受即身受和心受。前者指的是与六根中前五根相应的生理性感受，有苦、乐、舍三种感受，而后者指的是与意根相应的心理性的感受，分为忧、喜。

如何观察不苦不乐受

苦受和乐受的特征比较明显，因而比较容易被了知，而不苦不乐受却比较模糊，一般人较难意识到它的存在。要了知不苦不乐受，应该运用推理的办法。

受

“受”就像这只鹿一样，行动很迅速，不是每次都会被猎人看到。但是所有的“受”都会留下足迹。

修行者

修行者不是每次在“受”一生起时就能清楚了知，尤其是对不苦不乐受。但是，修行者可以通过“受”留下的痕迹来推知是否有“受”产生，“受”是什么性质。



苦受、乐受的反应比较明显，修行者可以清楚了知。如果修行者发现没有明显的受的感觉，也就是说，自己正在经历不苦不乐受。这就是经过推理来观察不苦不乐受的方法。



四受是从界的差别来分类的，分为欲界系受、色界系受、无色界系受、不系受。欲界系受是指未离性欲、抟食的众生所受的种种感受；色界系受是指住于色界四禅中的有情，或住于色界的诸天人，尚未放弃对禅定的爱著，从而生起的种种感受；无色界系受是指住于无色定中的有情，或无色界诸天人所生出的微细、相续的平等舍受。这三界所生的受虽然有粗细、染净之分，但都没有获得解脱，所以称为系受。而不系受就是指已得证悟的诸圣者，如阿罗汉所生的种种感受。

五受可以看做是三受的细分，其中乐受又细分为喜受和乐受，苦受又分为忧受和苦受，与不苦不乐受合称为五根。根的意思就是能生、增上、根源，指一切感受都是从五根生起的。

六受则是指与六根相对应的受，有时也被称为六受身；十八受是对六受的细分化，每一受又分出苦受、乐受和不苦不乐受，总共有十八受；三十六受是对十八受的扩展，每一受又分为有贪著喜受和离贪著喜受，共有三十六受；三十六受再依过去、现在和未来划分，共有一百零八受。

了知受的生灭无常

从前，庄严山的一位长老生病了。他病倒在床上，被剧烈的疼痛所折磨。一位年轻的比丘问他："尊者，您身体上的哪个部位疼痛？"长老回答说："事实上，并没有一个特定的疼痛地方，只是因为执取了色、声、香等特定事物为目标，才会生起疼痛的感受。"

这个故事常用来解释受念处的修习原则。只是乐受时知道乐受，苦受时知道苦受，不算修习受念处，**了知受的生灭无常，才算是受念处的修行。**我们可以通过三个问题来了解受的觉知：

（1）谁在感受？没有众生或人在感受。

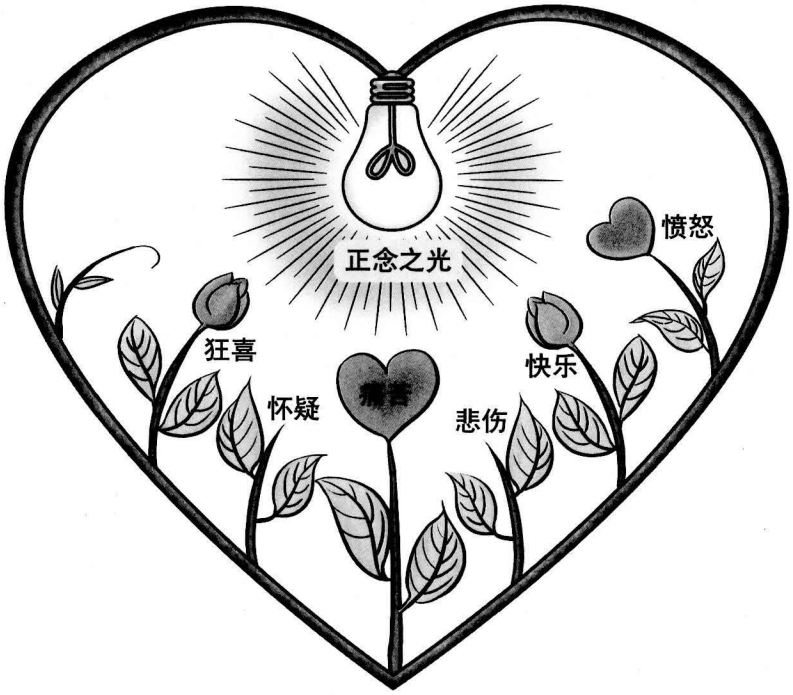
（2）感受是谁的？不是任何众生或任何人的。

（3）为什么有感受产生？感受通过因缘而生起。

当各种感受生起时，即能当下觉知，保持正念、明觉，觉知快乐的感受生起了，消失了；痛苦的感受生起了，消失了；不苦不乐的感受生起了，消失了。在觉知乐受时，无法觉知苦受或不苦不乐受，同样，在觉知苦受时，也无法觉知乐受和不苦不乐受。这是因为，在一个心识刹那中，不能有两个心同时生起。我们能觉知的任何感受，都在不断地生起、消失，生生灭灭，不断转换、变化。哪有任何一种感受能持久、能停驻呢？了解这个道理，才能愈来愈清楚受的无常。

用正念觉知工作中的每种感受

要修行受念处，就必须在每个念头生起时，内心都保持正念的觉知，并且要明白，这些念头都是生灭无常的，并无实相，并非实际存在。



心中生起的各种感受正如
不断生出、盛开、凋谢的花一样，
一个从萌芽到凋败的过程，只是
过程非常迅速，不像植物生长
长。

只有在正念之光的照耀下，才能对各种感受有明晰的分辨。平时我们经常“食而不知其味”、“视若无睹”，类似这种根本不知道自己在做什么的行为，都是没有提起正念的后果。



观三受

我们举身体的苦受来说明观三受的方法。苦受是生命中不可避免的，与生俱来的。在日常生活中，只要出现苦受，我们就会想赶快避开它，但是如果真的想脱离苦受带来的苦，真正应该做到的却是清楚地感知它，利用它来培育正念、定力及内观智慧。

当疼痛的感受出现时，我们用正念来观照，保持平静，不要紧张或害怕，不要试着躲避，放松身心。观疼痛不只是把心放在疼痛之上，那只会把疼痛夸大而变得更加强烈，我们还要观疼痛的生起和消失，疼痛亦是无常的，终究会消失。

乐受和不苦不乐受的观照也是一样的，当愉悦的感受在心中生起，就要正念地观它，不要执著其中，从而生出贪恋。观不苦不乐受亦是如此，心有正念，就好像是静谧的湖水，无风无浪。

在工作中修行受念处

毫无疑问，工作经常会为我们带来痛苦，就像它同时也给我们带来快乐一样。因为过于繁忙而变得烦躁、因为被上司训斥而觉得苦恼、因为没有及时完成任务而生出挫败感……对现代人来说，差不多是每天的家常便饭。但是，无数事实已经证明，在遇到事情时，情绪变坏只会增加自己的压力，使事情变得更糟，对解决事情本身却没有任何帮助。

在这个时候，修行受念处显得尤为重要。**利用受念处的方法来观三受，可以使我们从高强度的负面情绪中解脱出来，以冷静的方式来面对问题，解决问题。**

因工作产生负面情绪时，在即将发火前，应首先深呼吸三次，然后追问自己："这种情绪是愤怒吗？"接着追溯情绪生起的原因，并同时告诉自己："诸受无常，情绪的生灭本来就是虚幻不实的。"观察这种情绪如何生起、消失，并体味负面情绪消失后，自己内心的平静与坦然。利用工作中遇到的所有事反复练习，很快就能做到不被情绪左右，冷静地解决问题。并且，这样做还有额外收获——得到了洞察的智慧。

受念处：放弃对感受的执著

今天你因得到上司的认可而飘飘然了吗？还是被繁重的工作搞得很焦虑？修行受念处的目的，就是要我们放弃对各种感受的执著心。佛陀认为，世间的一切感受都是虚幻不实的，也都是苦的，只是我们以苦为乐，不能清晰辨识而已。



学会了受念处，就会明白，对各种感受的执著都是没有必要的。所有的感受都是不断生灭的，不会停留，也不会长久。只有放弃对感受的执著，才能享受清明、坦荡的快乐。



放弃贪取和执著

观五取蕴

人的许多烦恼归根到底来自于贪取和执著，观五取蕴可以帮我们从贪取和执著中解脱出来。

“取”与“蕴”

观五取蕴，首先必须了解“蕴”和“取”的含义。

“取”指的是强烈的渴爱、欲望。欲望有两个层次，较温和的欲望称为贪爱，强烈的则称为执取。执取的意思是紧紧抓住，当然，它指的不是身体的抓取，而是心理的抓取，即内心渴爱某个对象。取分为“欲取”和“见取”两种。欲取就是指我们在看到一个事物时觉得它很可爱、很漂亮，因此而喜欢它、贪著它，想要拥有它，心执取这个事物。而见取指的是对事物具有的邪见，我们把事物看做恒常的存在，认为它有独立的特性，因此认为它们值得珍惜和拥有。

“蕴”是聚集或积集的意思，五蕴即色、受、想、行、识。有情众生都是由这五蕴所组成的，包括物质身体与心理现象。其中色蕴为我们所看到的物质，属于色法，而受、想、行、识则是意识，属于心法。

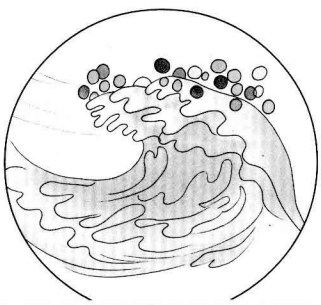
“取”和“蕴”两个字合在一起的意思就是把“蕴”当做贪取和执著的对象。

如何观五蕴

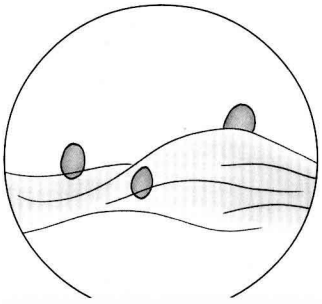
《杂阿含经》上用譬喻说明如何观五蕴。色蕴就好像风吹水而产生的聚沫，空虚而无实体，随时可能破碎；受蕴好像水上泡，须臾即没，起灭无常；想蕴好像阳焰，日光发焰，形成水汽一样的现象，渴了的人看到了以为是水，赶快跑过去喝，结果看到的却是干燥的泥土；行蕴就像空心的芭蕉树干，脆而不坚实。就像芭蕉树干是由许多鞘组成的那样，行蕴也是许多心所的组合，每一心所有自己的特相与作用；识蕴如幻，好像变魔术一样，幻巾为马，幻草木为人，连续不断地在欺骗我们，让我们看不清真实世界的情况。佛陀以这五种譬喻分别说明五蕴，显示五取蕴中每一取蕴都是空虚、无实体的、无自我的。

五蕴的本质：虚幻不实

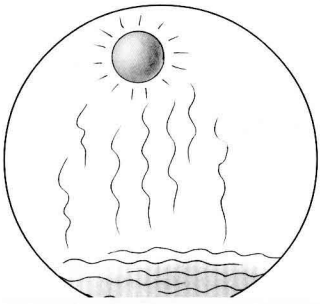
五蕴的本质就是虚幻不实的，如果将五蕴看做真实不虚的，就会陷入贪欲与执著，因为认为所有的东西都值得去追求并执有，为此还可能引发不正当的行为。为说明五蕴虚幻不实的特点，佛经上用了五个比喻。



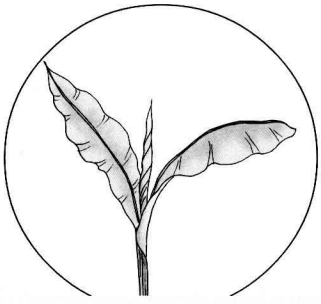
色蕴：如风吹水形成的泡沫，随时有可能崩坏，转眼就有可能成空。



受蕴：像漂在水上的水泡，维持不了多久就消失了，生灭极为迅速，无法停驻。



想蕴：如日光照射下的水汽，让人以为是真实存在的，其实完全是虚幻。



行蕴：像芭蕉树的树干，空心的，不坚实的，只是心所的组合，并无实体。



识蕴：就像变魔术一样，将白布变为白鸽，是内心一直在造作，而不是如实反映实相。

五蕴全都是虚幻不真的，五蕴聚合下产生的人身及人身的种种意识、感受更是虚中之虚，幻中之幻。对这些虚幻的事物产生贪取和执著，是痛苦的重要来源。



观色蕴破除贪取

色的巴利文为rupa，是ruppati一词的词根，后者的意思是被破坏、干扰、敲击、逼迫、破碎。《阿毗达摩论》列举了28种色法，简要来说可归纳为两大类，即四大元素及24种所造色。四大元素即地、水、火、风四大，而所造色则是指缘自或依靠四大元素而有的色法。如果打个比方来说的话，可以把四大元素比喻为大地，所造色则是大地上生长出来的各种植物。在它们的组合之下形成了小至微粒子，大至山岳的一切物质。

工作中的色蕴，最具代表性的就是金钱、财物。在对金钱、财物生起贪取时，应这样去思惟：这些金钱、财物不过是四大元素假合的产物，只是被人赋予了特别的意义，但其本质上与泥土、水、空气没有区别。我会贪取一口水、一缕空气吗？既然不会，为什么又要贪取这些呢？这样一来，内心的贪取自然会变淡。

受蕴

当我们观察一个事物时，会生出苦、乐或不苦不乐的感受，比如在观察痛苦时，会感到一种痛苦的感受。这时痛苦是身体的，而感受则是心理的，可视为一种“心的特质”或“经历其境的心理状态”，这就是受蕴。

观受蕴时，应该了知受生起、消失的过程。对我们来说，乐受和不苦不乐受都是被欢迎的，需要被处理的主要是苦受（虽然对于佛教徒来说，任何受都不应该贪恋）。在工作中遇到苦受时，应如此思惟：所有的受都是无常的，即生即灭的，不会停留太长时间。如果我因此发怒、沮丧，则会使本来可以很快消失的苦受又种下延续之因，带来连绵不绝的苦受。所以，我应该等待这种感受消失，最好解决引发这种苦受的根源。这时，也就不会因执著于某种感受而持续痛苦了。

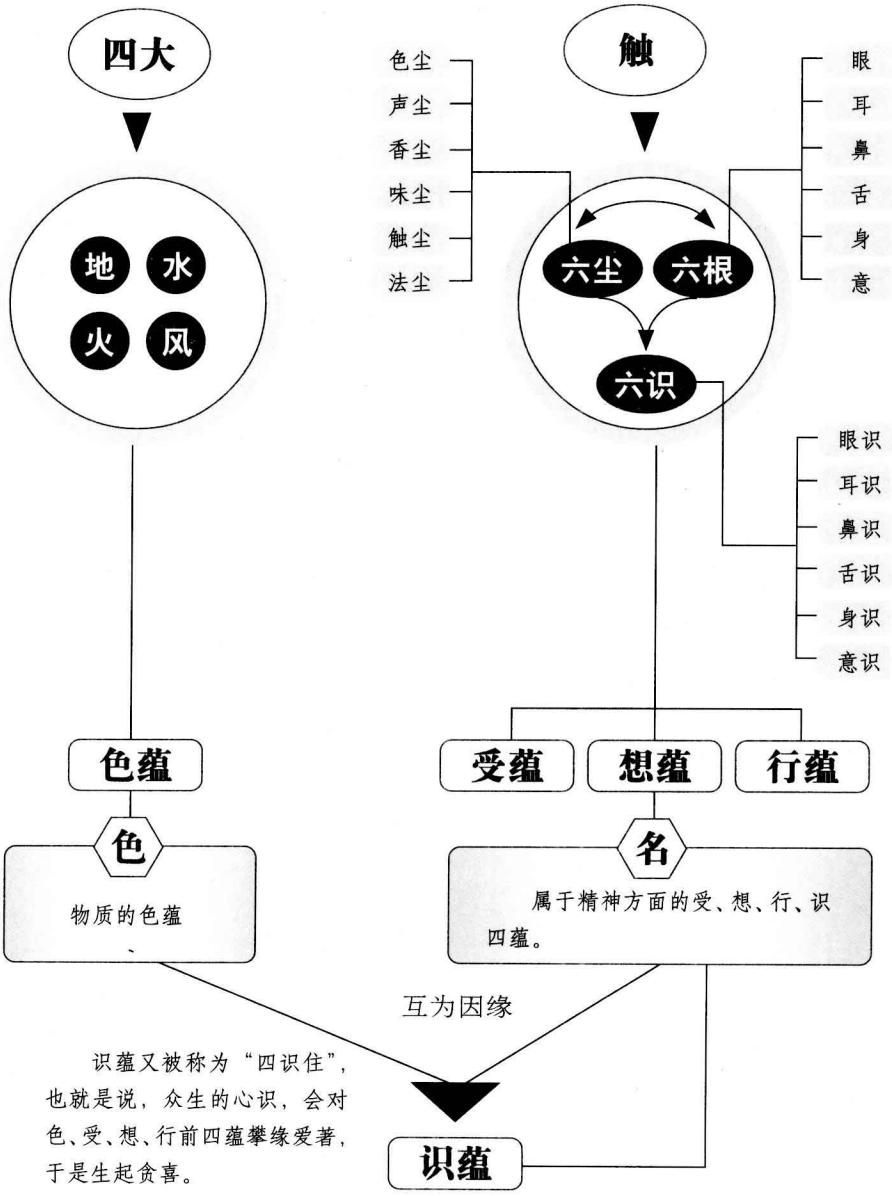
想蕴

想的作用是制造心理记号或符号，作为再次认知或之后认知的参考条件，就像是木匠在木材上画记号以便接下来操作那样。想有可能是正确的，也有可能是错误的，正如盲人摸象，如果只摸了一个地方就下结论，肯定是错误的。

对修行者而言，想就如借助理解符号来诠释的举动，这就像鹿看到稻草人时的看法，人们在田地中放置稻草人，鹿却以为看到的是真人，稻草人是鹿产生错觉的近因。因此，想的近因是客观存在的，不论它以什么方式呈现，都被理解为正确的对象。想依此来画下记号，以便之后它可以记得或认出那个对象。这就是想蕴。

五蕴的缘起

五蕴是从何而起的呢？在《杂阿含经·一〇四经》中，佛陀阐述了五蕴的缘起："佛告比丘：'四大因、四大缘，是名色阴。所以者何？诸所有色阴，彼一切悉皆四大，缘四大造故。触因、触缘，生受、想、行，是故名受、想、行阴。所以者何？若所有受、想、行，彼一切触缘故。名色因、名色缘，是故名为识因。所以者何？若所有识，彼一切名色缘故。'"





我们应觉知自己有“想”，虽然它可能只在我们的心中生起一刹那，然后便消失了，也应觉知它的消失，并知道其坏灭之因。一旦没有“想”的对象，一旦再也没有无明、渴爱、业，想便不可能生起。

在工作中，想蕴就是心中的每个念头。如果学会了用正念的方式来觉知念头，就会被内心的念头之多吓一大跳。所以，在工作中，如果被某个负面念头引发的烦恼缠绕时，应这么思惟：念是无常的，刹那生灭的，我现在生起的这个念，其源头是无明与渴爱，还有我以前造下的业。只要我对这个念置之不理，它自然就会消亡。这样，就能消除因负面念头引发的困扰。

行蕴

行是行作相，一切心所法除了受、想二者之外都是行蕴。以“思”为首而带来的心理状态称为“心行”，有贪、渴爱、嗔、痴、信、慧等50种。行是一种力量，如同轮子转动，造作种种业。

在工作的过程中，我们可能会感到气愤、昏沉或无聊，当这些念头出现时，我们认出它们是心行，并了知由于过去曾有无明而累积的业，所以现在要经历这些心行。觉察到心行的现起后，便将注意力放在心行上，不久之后，它便会消失。我们要了知它的消失，并了知如果我们在过去不曾有无明，不曾经执取，现在也就不会有任何心行。

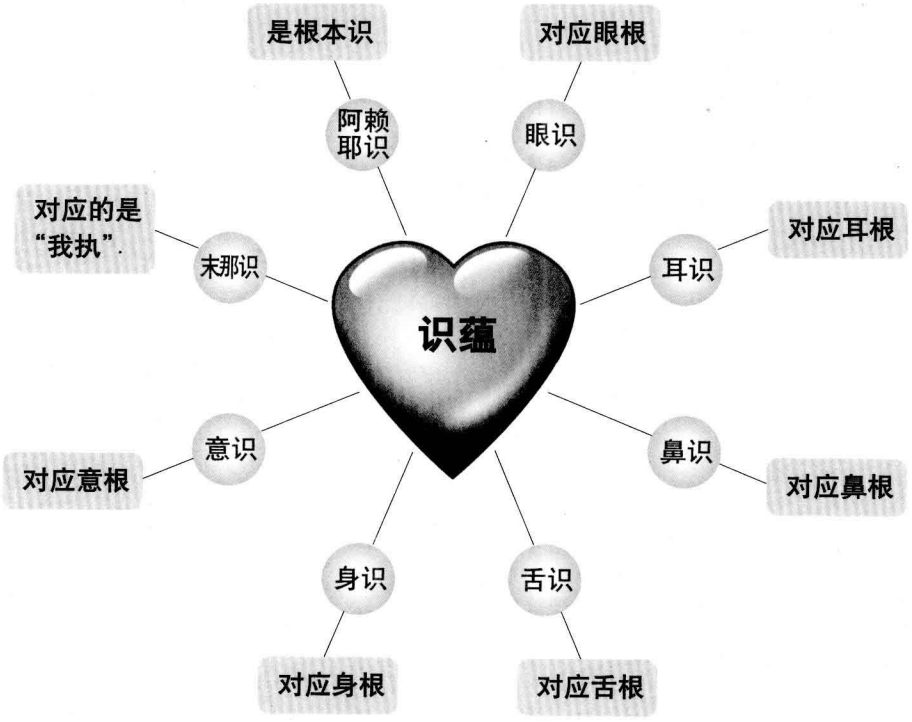
识蕴

识蕴是内心的知觉，它有了解和分别的功用，对客观事物产生觉了分别，如知色为色，知乐为乐，知苦为苦。识蕴存在身心的中心位置，所有其他的蕴好像都绕在识蕴的周围。就如旋转盘，转盘的外围容易看见，轴心的部分旋转很快，不容易看清，以为它是不动的。同样，识蕴变化的速度快，一般人会误以为是不变的。其实，当我们在看某物时，便在起眼识，听某个声音时眼识便消失了，而起耳识。这也就是识的生起和坏灭。

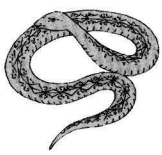
就这样，如果学会了观五取蕴，就可以在工作中化解因贪取和执著产生的烦恼，保持豁达、坦然的心境，用开放的、正面的、坦荡的态度来面对工作，使工作成为生命中又一件美好的礼物。

八识组成的识蕴

识蕴是由眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、末那识、阿赖耶识组成的。前六识因六根而生，后二识是前六识的聚集。



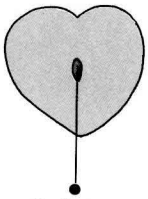
末那识



末那识是人我执和法我执的基础，其中有“我痴、我见、我爱、我慢”四个根本烦恼相随，念念认为第八识（种子识）为“我”，因“我执”而产生无数烦恼。

阿赖耶识

是根本识，其他各识都由它生出。阿赖耶识中藏有无数的种子，可以引发人的善恶行为。阿赖耶识是所有烦恼的起源，也是明心见性、证得涅槃的依据。



阿赖耶识



抓住忽现的灵感

在正念中创新

正念在工作中的重要性，还不仅仅在于它化解烦恼的能力，更重要的是在正念中获得的创造力。

抓住忽现的灵感

我们都曾有过这样的经验：在日常生活中，比如吃饭、走路时，心中突然闪现一个灵感，这个灵感可能是关于工作方面的，可能是关于写作方面的，有时候仅仅是一句妙语。但因为当时手头上没有纸笔或其他合适的工具，并没有记录下来。等到再次想要抓住那个灵感时，却发现，再也记不起来了。这时，只能徒唤奈何了。

但是，正念却可以帮我们抓住灵感，实现创新。

从前文中我们已经知道，正念就是要保持对当下的觉知，对内心生起的每个念头、每种感受都念念分明、清楚了知。在这个过程中，我们的内心会由混乱繁杂变得澄澈清明，原来乱糟糟的、快得看不清的想法都一一明白地显示出来，连每一个细节都清清楚楚，就像原本节奏极快的打斗片被慢速放映时的情形一样。在这种情况下，不管内心闪现出什么样的念头，都能被牢牢抓住，即使当时无法记下，也会留下深刻的烙印，在需要时就会立刻重新闪现。

正念为何能够创新

正念之所以能够帮助我们开发创造力，不仅在于它能将所有的念头都清晰显现出来。如果只是单纯地显示念头，而放任杂念纷生的话，想要找到有创造性的办法，就会像在无量数的沙子中滤出金沙一样困难，效率是很低的。**正念真正能创新的方式是“念兹在兹”。**

念兹在兹可以使我们在做任何事时，心头都若有若无地牵挂着需要解决的事。那不是分神或分心，而是将需要解决的问题放进潜意识里，由大脑在后台操作。这样，不论何时何地，大脑都会对这个问题进行处理，同时将遇到的每一件事都有机地与这件事联系起来——这个过程一般人自己意识不到，修行了正念后则有可能感知。于是，在某一个瞬间，现实与灵感相撞，产生的火花常常就是创造性解决问题的办法。对此，最有力的证明就是牛顿的“苹果落地”事件，那是念兹在兹创造的真正奇迹。

在正念中创新

在工作中保持正念，是开发创造力，用创新的方式来解决问题的好办法。正念之所以能创新，就是因为念兹在兹、念念分明。阿基米德解决金冠之谜的事情就很好地说明了这一点。



国王怀疑金冠中掺了银子，但是金冠的重量和自己交给工匠的黄金重量是一样的，无法判断，于是把这个难题交给了阿基米得。



阿基米德接到任务后，就将心念专注于如何解决这个问题上，不受其他心念的干扰，一心一意解决问题。



在他跨进浴缸准备洗澡时，浴缸里的水溢了出来。他刹那间就明白了，利用排出的水的体积来对比，就可以解开这个难题。

金冠问题迎刃而解，同时，他发现了浮力定律，即浸在液体中的物体受到向上的浮力，其大小等于物体所排出液体的重量。后来，该定律就被命名为阿基米德定律。凭借“念兹在兹”的正念的力量，他创造性地解决了难题。



在工作中修行正念

培养专注力

培养专注力对工作来说也是很重要的。拥有专注力可以使我们的工作效率大大提高，并且少犯错。

在工作中保持正念

一般来说，在修行期间，最好制定一个工作、修行、休息或做其他事情的时间表，这是因为，对初学者来说，修行必须要有适当的时间和场所。不过，对培养正念来说，这些不是必要的，只要有机会，我们就可以提起正念，哪怕是在繁忙的工作中。

在工作中，我们经常会遇到很多喜欢或不喜欢的事情，**在佛陀或者心怀正念的佛教徒看来，它们都只是虚幻的所缘。**但是，如果我们没有正念，遇到这些所缘，心中就会产生贪、嗔、痴等欲念。比如遇到加薪、升职等令自己喜悦的事情，就会产生贪欲，想要抓住它们，更进一步得到更多；而一旦遇到被领导训斥、被处分等自己不喜欢的事情，就会产生嗔，生出讨厌甚至是厌恶、愤恨的情绪。

不管遇到的事情是好还是坏，都会让我们生出烦恼。这时，就需要用正念来观照它们，明确觉知这些当下的情绪，引用正念来控制心，将心专注在工作上。如果没有正念，就有可能被这些烦恼所占据，做出不恰当的事来。比如因欣喜若狂在办公室高歌，或者因过度烦恼而完全无法办公，这都是不好的。

正念避免犯错

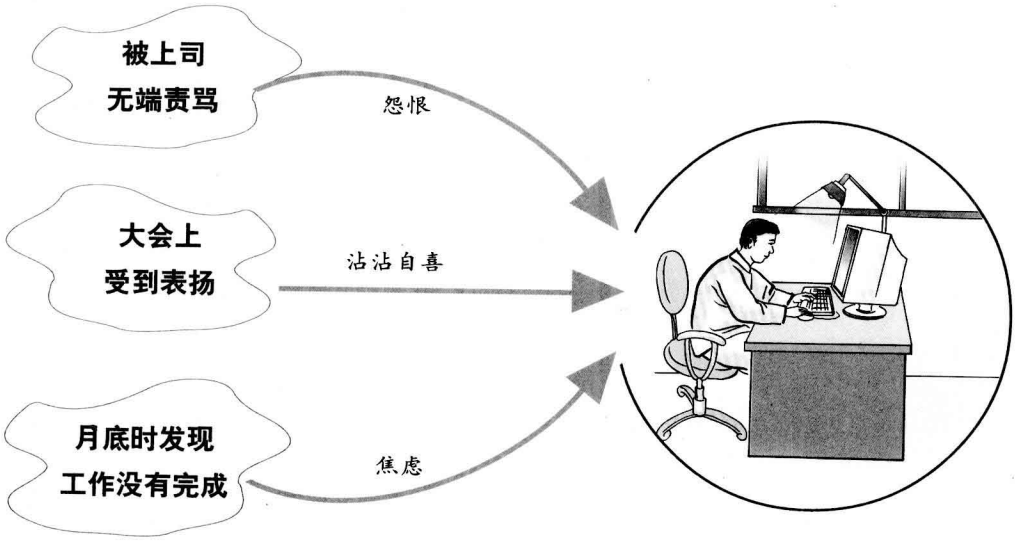
正念还可以让我们专心于眼前的工作中，避免犯下粗心大意的错误。很多时候，就因为一时粗心大意，在某个瞬间不经意写错一个数字，丢失一份文件，甚至点错了一个小数点，就导致工作出现或大或小的失误，带来许多麻烦，甚至造成不可挽回的损失。而当正念提起时，我们活在当下，感受着当下的情境，把心放在当下所做的工作上，就不会被其他任何事扰乱心神，自然也不会因注意力不集中发生错误。

拥有适当的时间和空间来修行正念当然很好，不过提起正念其实是随时随地都可以、也是随时随地都应该做的事，尤其是在工作中。在工作中持续不断地保持正念，就可以让正念产生的专注力来帮助我们更好地完成工作，并享受工作中的每一分钟。

用正念摆脱所缘的牵制

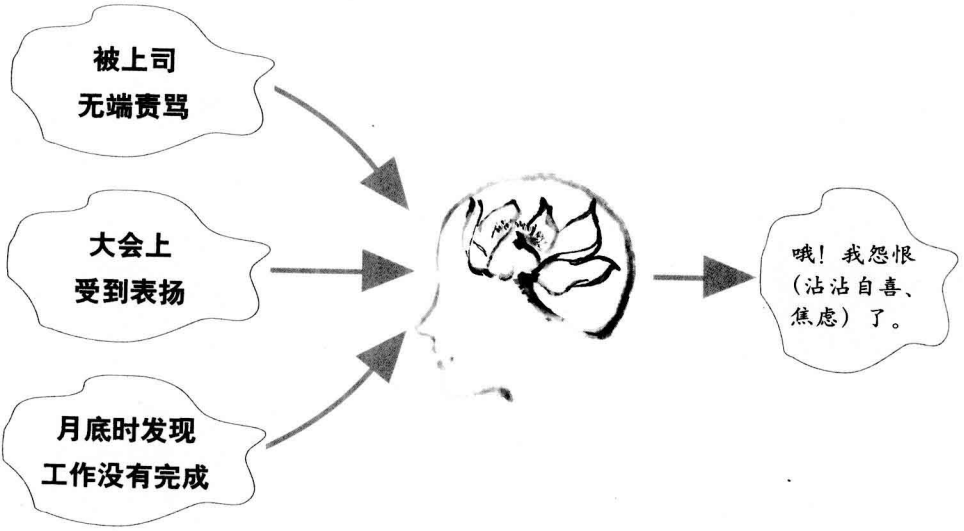
没有正念时，情绪被所缘牵制

没有正念时，我们不知不觉便被外在事物控制了自己的情绪。一旦一件事情发生，我们马上便会回馈相应的表情。



拥有正念，驾驭情绪

有意识地进行正念修行，在事情发生时，告诉自己：哦！瞧你怨恨了。在我们专注于这种情绪的同时，这种情绪实际上已经悄悄消失了。





谈判、打字皆是禅

随时可修行

与其他修行法相比，正念有一个最大的优点，就是在工作中也可以随时修行。

随时都可修行的正念

佛教修行法有很多种，大部分都需要一定的条件才能实现。以最常见的正定修行法来说，就需要预先准备一小块完全安静的区域，不能有太强的亮光，空气要保持流动但又不能有风，还要准备好坐垫，最重要的是，一定要有一段完全属于自己的时间来修行正定。而正念修法就不需要这样，因为**正念的修行对象是“念”，而“念”是随时随地都会产生的，所以随时随地也都可以修行正念。**

在工作中修行正念

正念修行法的关键就是八个字：“念兹在兹”、“念念分明”。只要能做到这八个字，不管是在做什么事，都是在修行正念。这样，工作中的任何一件事，心中所起的任何一个念头，都是修行正念的良机。

比如，即使仅仅是在打字，也可以体会手指触碰到键盘时，键盘对手指的微微抵触，手指撤回后，键盘清脆地弹回原处的声音。同时，还可以观照打字时自己心中升起的念头：如何以快得自己都无法察觉的速度拼写出词语，如何组织词句，并在打错字时及时修正。看起来只是简单的打字，如果以正念贯注，就会发现，其中有无数个心识刹那在生灭，打字那短短的一段时间内，心中早已转过无数个念头了。

至于和其他人交流、合作时“念”的丰富繁多，就更不用说了。比如在谈判时，为了揣测对方的意图，坚持己方的原则，并促成谈判的成功，不仅需要对自己的念头念念分明，还需要不断根据对方的表现来修正原有的计划，这时心中生灭的念头更加多而复杂。这时，如果用正念来观照心，就会发现这是一次多么好的修行。

对现代人来说，工作时间是生活中最重要的时间。一个人一天至少有八个小时处于工作状态，因工作产生的念头也层出不穷，借工作修行正念，不仅可以获得大量的修行时间，更可以凭借修行正念得来的专注力、创造力、慈悲心等功德来更好地工作。这种一举两得的好事，何乐而不为呢？

可以随时修行的正念

正念与其他禅修法的不同之处，就在于正念是可以随时修行的。念是心的产物，可以随时观照。在工作中的任何时候，都可以观察内心的“念”来修行正念。



心中的念头生起后，立刻就被牵着走，想得更多，执著在一时的感受和得失上。

这样的话，不管心中的念头是喜悦还是痛苦，都会变成烦恼，就像烈火灼身那样使人痛苦。

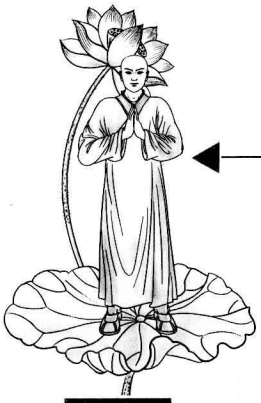
修行正念，最重要的不是克制自己不生起恶念，而是不要对任何念头执著，包括欢喜的念头。



不让外界引起的情绪做太久的停留，不执著于任何喜悦或痛苦的念头。

这样，即使遇到的是痛苦的事，也不会给自身带来太多痛苦，相反，会成为磨炼自己修行、工作的增上缘。

只要不执著于心中的念，不执著于工作中的感受，那么，不论身处何等境地，都会自在而清净。



正命带来清净的人生

戒律

戒律是正命赖以存在的基础，没有戒律也就没有正命，想要正命地生活就必须遵守戒律。事实上，五条根本大戒不仅是从事正命的需要，也是人生必须遵循的基本法则。佛法的伟大之处就在于它“不离世间觉”，是符合人情、道德而又超越了人情、道德的无上智慧。不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒，遵循这五条根本大戒，我们就能拥有清净如莲的人生。



本章内容提要

- 正命离不开戒律
- 五戒是人人都应遵守的基本戒律
- 在工作中远离五种有害的行为



因为戒律而清净

正命不离戒律

正命之所以清净，就是因为它是以戒律作为标准的。

戒律带来清净和快乐

三千多年前，佛陀在拘尸那城娑罗双树下即将涅槃时，弟子阿难问他："佛在世时，我们以佛为师，佛灭度后大众以何为师呢？"佛陀说："以戒为师。"之后又说："于我灭后，当尊重珍敬波罗提木叉，如暗遇明，贫人得宝。当知此则是汝大师，若我住世，无异此也……戒是正顺解脱之本，故名波罗提木叉。因依此戒，得生诸禅定，及灭苦智慧。"波罗提木叉就是戒律。

对佛教徒来说，受持净戒则可因戒生定，因定发慧，从而跳出生死轮回。**持戒就是解脱的第一步。**对普通人来说，遵守戒律则可保证自己的生活、工作清净无忧，在保证物质生活的同时，也可以保证心情的坦然、舒畅。

正命不离戒律

所谓正命，就是遵守五戒的谋生方法。对此，佛陀在多部经书中都进行了论述。

在《遗教经》，佛陀说："持净戒者，不得贩卖贸易，安置田宅，畜养人民奴婢畜生，一切种植及诸财宝，皆当远离，如避火坑，不得斩伐草木，垦土掘地，合和汤药，占相吉凶，仰观星宿，推步盈虚，历数算计，皆所不应，节身时食，清净自活，不得参与世事：通致使命，咒术仙药，结好责人，亲厚媟慢，皆不应作，当自端心，正念求度，不得包藏瑕疵，显异惑众，于四供养，知量知足，趋得供事，不应蓄积，此则略说持戒之相。"这就是**以戒律作为区分邪命与正命的标准**，依戒行事生活是正命，不依戒行事生活则是邪命。

在《四分律》佛陀说："不得占卜诵咒，处方治病等。"不允许占卜诵咒，是因为它们属于邪命；不允许处方治病，则是因为这会导致修行者不能专心修道，不过，用于治病救人仍然是允许的。

根据针对的人群不同，戒律的要求也不一样，基本通行的戒律有五戒：不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒，这也是正命要求我们做到的。**遵循正命生活，也就是遵守最基本同时也是最重要的戒律生活，可以使我们不离戒律，获得清净而快乐的人生。**

受持戒律的10种利益

佛教刚出现的时候，僧团内的比丘比较少，道心真切，行为清净，并无非法现象，所以佛陀一开始并未制定戒律。后来，随着僧团不断扩大，比丘开始出现不清净的行为，佛陀才制定了戒律，并且每次宣说戒条前，都会先陈述守戒的10种利益。



因为戒律一开始是为僧团制定的，所以10种利益也主要是关于僧团和佛法的。后来，佛法在民间也被普遍承认，五戒就成为大众普遍遵守的戒律。

守戒的十种利益

主要是针对僧团和佛法而言的。

- **摄取于僧** 也就是用戒律、制度来管理僧团。
- **令僧欢喜** 令僧团内的所有僧人都感到欢喜。
- **令僧安乐** 以五戒为平等准则，大家全部遵守，可得安乐。
- **令未信者信** 僧人的清净品格和威仪可以吸引信徒。
- **已信者令增长** 清净的持戒可使已信仰佛教者加深信心。
- **难调者令调顺** 可使不如法的人、事调顺。
- **惭愧者得安乐** 可使有惭愧心人免受干扰，安心修行。
- **断现在有漏** 断除现在的烦恼。
- **断未来有漏** 断除未来的烦恼。
- **令正法久住** 制定戒律可帮助佛法久住于世，帮助更多人获得解脱。



五种最基本的行为准则

五戒

佛门最基本的五种行为准则就是五戒，对佛教徒来说，这五戒是必须遵守的。而且，从实际意义上来说，因为五戒是根本大戒，普通人也应该遵守。

什么是五戒

所谓五戒，就是不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒。

在《杂阿含经》卷三十三，佛陀说：云何名为优婆塞戒具足？应远离杀生、不与取、邪淫、妄语、饮酒等，而不乐作，是名优婆塞戒具足。也就是说，五戒是在家优婆塞、优婆夷应持守的戒律。

虽然佛教戒律可分为出家戒、在家戒，不过所有戒律都是以五戒为根本的，所以五戒又被称为根本大戒。

五戒的内容

不杀生：就是不侵犯他人的生命。主要是指不杀人，并且不杀所有有生命的动物，大至豺狼虎豹，小至蚊虫蝼蚁。“扫地不伤蝼蚁命，爱惜飞蛾纱罩灯”，就是不杀生的生动体现。

此外，浪费时间，破坏物质，在佛教意义上也属于杀生，这是因为生命由时间组成，浪费时间就是杀生，而物品则是大众集聚因缘而成的，所以浪费物品也是杀生。

戒杀生可以培养我们的慈悲心，《涅槃经》说：“食肉者，断大慈种，行住坐卧，一切众生闻其肉气悉生恐怖。”

不偷盗：就是不侵犯别人的财富。属于他人的东西，自己不告而取，就是盗窃。最难受持的戒律就是盗戒，因为有时擅自取用别人的东西并不值钱，所以自己很可能不加注意——比如私自从单位带走一支中性笔，其实这样的行为虽然不算犯了根本大戒，本身也是接近于盗的不清净行为。

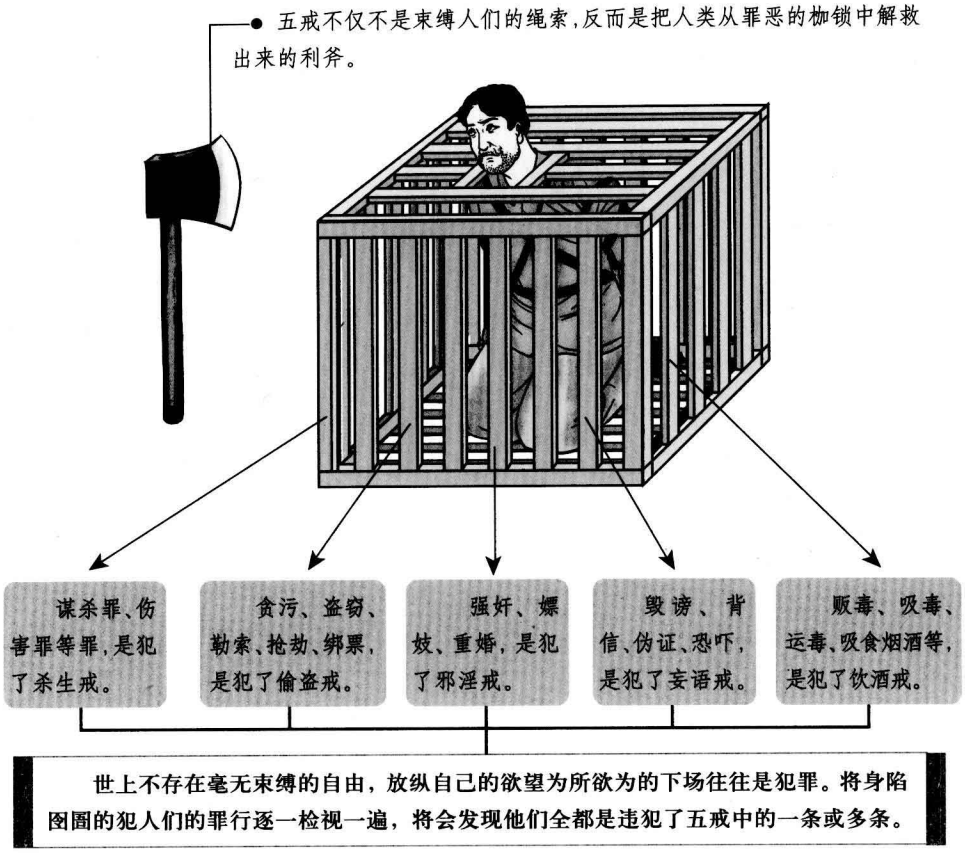
不邪淫：所谓邪淫，是指合法的夫妻关系以外的男女爱欲行为。例如强奸、嫖妓、重婚、强迫别人从事卖淫等行为，都犯了邪淫戒。

不妄语：妄语，就是说虚妄不实的话，包括挑拨离间的两舌、恶毒伤人的恶口、欺瞒不实的妄言、阿谀奉承的绮语。不妄语，就是不说这类话。

不饮酒：虽然明指为酒，但是凡能刺激神经，使人丧失理智、败坏德行的东西，诸如大麻、鸦片、安非他命、速赐康、强力胶、吗啡等，都是不饮酒戒所要戒除的。饮酒会使人丧失理智，从而破坏其他四戒，所以也需要禁止。

自由——五戒的真正意义

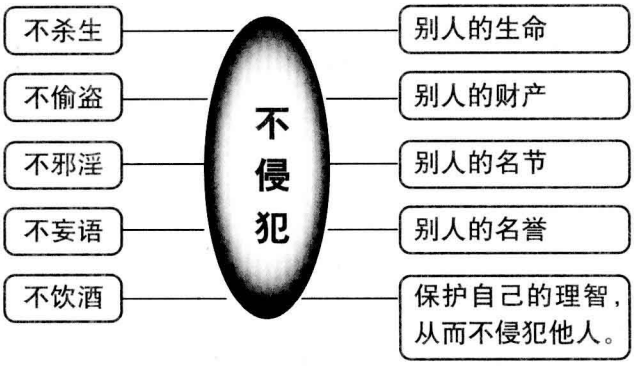
有人认为，遵守五戒是对自身的束缚，因为守戒后就有许多事不可做。其实，这是对戒律与自由的误解。如果能够遵守五戒，带来的不是束缚，反而是自由。



世上不存在毫无束缚的自由，放纵自己的欲望为所欲为的下场往往是犯罪。将身陷囹圄的犯人们的罪行逐一检视一遍，将会发现他们全都是违犯了五戒中的一条或多条。

不侵犯——五戒的核心精神

五戒虽然分为五条，但其核心精神只有一个，那就是“不侵犯”。不侵犯而尊重别人，便能自由。





众生平等，生命无价

不杀生

杀生戒是五戒的第一戒，也是五戒中最重要的一戒。遵守此戒，不仅是对他人的爱护，更是对自己的爱护。

为什么不杀生是第一戒

佛陀告诫我们，生命对每一个众生都是宝贵的，每一个众生都有强烈的求生怕死的愿望，都爱惜自己的生命。对人类来说，每一个人都有求生存的权利，并且要求活着的时候有安全感。这是人权最基本的要求。只有生命安全得到保障，人才有可能安心工作，社会才能向前发展。相反，如果生命安全没有保障，每个人都生活在朝不保夕的恐惧和不安中，那么，大家的主要精力自然都放到求生上去了，哪有时间和心思好好工作？社会发展也就更无从谈起了。**每个人最珍惜的都是自己的生命，没有比生命更宝贵的东西了**，所以佛陀把“不杀生”放在第一位。

什么是不杀生

断除一切动物的生命，叫做杀生。佛制受五戒之居士不得杀害有生命的众生叫“不杀生戒”。佛法以慈悲为根本，杀害有情的生命，是违反慈悲心的，是残忍的。佛教的基本观念是众生平等。佛陀说众生皆具佛性，皆可成佛。佛所说的众生，将胎卵湿化，四生之属都包括在内，所以，不杀生不仅仅是不可以杀人，也不能杀害飞禽走兽乃至畜生虫蚁。

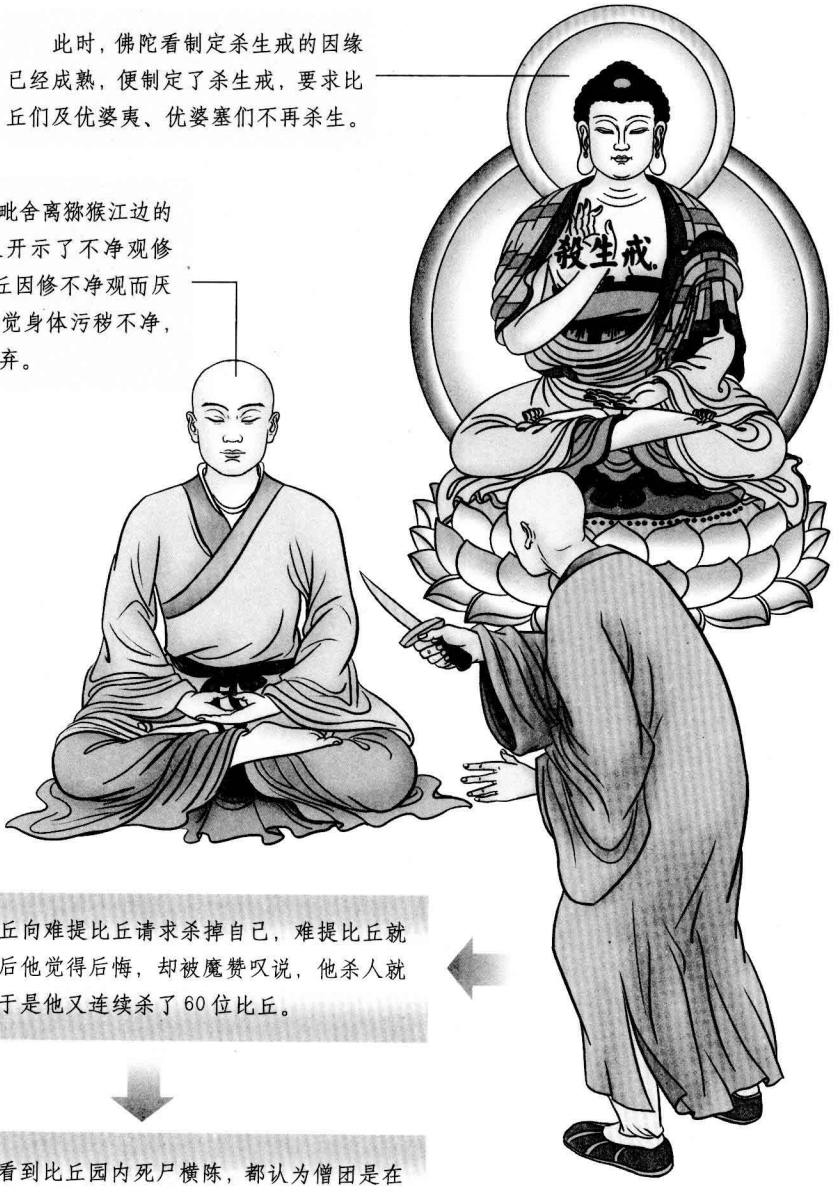
不杀生，绝对不是一种刻板的教条，而是佛陀对众生体察后提出的真理。只要是有情，无不乐生惧死。牛羊在被宰杀前，也会跪地落泪；小虫遇到生命危险也会马上逃走。佛陀提出不杀生，不仅是要我们躲开杀生带来的恶报，更是要让我们以慈悲心体察其他有情的喜怒哀乐，真正学会尊重生命。

杀生的可悔与不可悔

杀生戒也分轻重。杀人是犯了重戒，杀旁生、异类则是犯了轻戒（佛教把畜生称为旁生，包括的范围上至龙兽畜生，下至水陆昆虫）。杀人如果具足五个条件，就成为不可悔的重罪。

制定杀生戒的因缘

在僧团刚建立的时候，本来没有戒律，后来随着加入僧团的比丘越来越多，出现了各种不清净的行为，佛陀才开始制定戒律。五戒中的每一戒，都是因为某一件具体的事而制定的。杀生戒就是因难提比丘而制的。



此时，佛陀看制定杀生戒的因缘已经成熟，便制定了杀生戒，要求比丘们及优婆夷、优婆塞们不再杀生。

佛陀在毗舍离猕猴江边的讲堂向众人开示了不净观修法，许多比丘因修不净观而厌患色身，感觉身体污秽不净，一心想要舍弃。

有位比丘向难提比丘请求杀掉自己，难提比丘就照做了，之后他觉得后悔，却被魔赞叹说，他杀人就是在帮人。于是他又连续杀了60位比丘。

信众们看到比丘园内死尸横陈，都认为僧团是在互相残杀，因此不再相信僧团和佛法，与僧团脱离了关系，不再来了 。



第一条：所杀的是人。人是六道中最具成佛可能的，人身至为难得，且杀人是同类相残，犯此条，不可悔。

第二条：蓄意杀人。存心想要杀人，而不是杀旁生、异类，犯此条，也不可悔。

第三条：有心杀人，而非误杀或过失杀人。犯此条，不可悔。

第四条：兴方便。用各种方法如置刀、购枪、配药、计划等来帮助别人或自己达到杀人的目的。犯此条，也不可悔。

第五条：杀人断命。也就是说，被杀的人确实死了。这种情况也不可悔。只要这五个条件具足，无论是自己杀人，或是让别人杀人，哪怕是见了他人杀人而不制止，就都犯了杀戒的不可悔戒。

还有，如果某人向自己诉说痛苦，觉得生不如死，想要自杀，自己不加劝止，反而劝他自杀，对方果然因此自杀并死掉，也犯了不可悔罪。持戒者于此应该特别注意。若五个条件不具足，被杀者虽然死了，也是可以忏悔的杀罪。像打伤、捆绑等罪都属于方便罪，都可以通过忏悔而减轻。

在杀生戒中，杀父、杀母、杀阿罗汉的罪最重，被称为逆罪。犯了逆罪的人大多数会堕入无间地狱，承受漫长的、毫不间断的痛苦。

杀生戒的根本精神

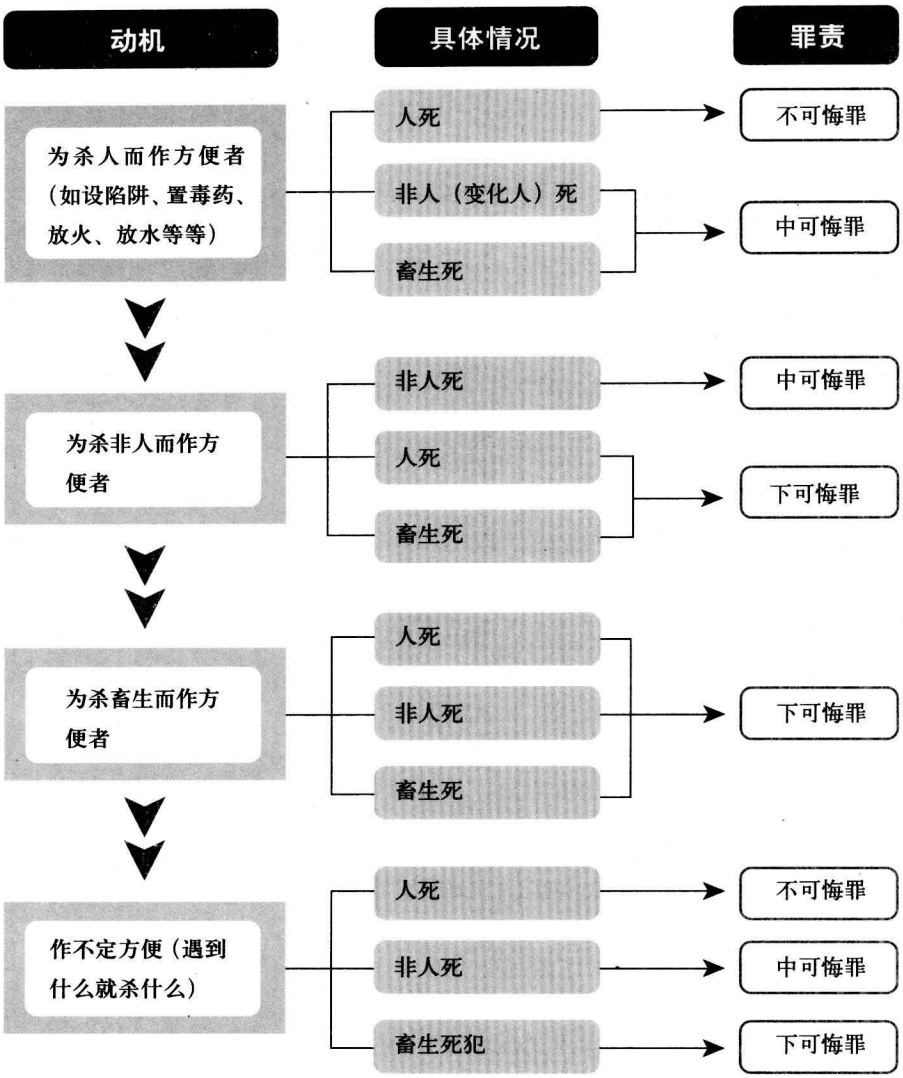
佛陀制定此戒的根本精神是“慈悲护生”，救济将被残杀或痛苦的众生，使之得到解脱。佛陀教导我们，将心比心，自己贪生怕死，应该想到其他众生也是这样，所以不忍残杀性命，来满足自己的私欲。在见到因杀生所带来的痛苦时，悲心自然生起。有了这种悲拔众生苦之心，爱惜生命、保护生命之心就会产生，这才是彻底地守不杀生戒。如果我们能以般若智慧观照因杀生引起的苦难，并生发出悲心，就会产生护生、救苦拔苦的动力，所以第一戒又名慈悲戒。对众生产生大悲之心，是第一戒的真正核心。

杀生戒的社会意义

我们之所以要持不杀生戒，并非是为了要对旁生异类“开恩”，而是对自身的一种保护。换句话说，保护动物和植物，就是保护我们人类自己。这在佛教缘起法的理论中解释得很清楚。

不同杀人动机产生的不同罪责

佛教将杀人的动机分为四种，根据动机不同，犯罪得到的惩罚也有轻重之分。



不可悔罪 —— 即使忏悔也不能消除的罪业

中可悔罪 —— 深刻忏悔才能消除的罪业

下可悔罪 —— 只要忏悔就能消除的罪业



缘起法是佛教教义的中心，所有佛法都是建立在缘起法的理论基础之上的。佛教常用**“此有则彼有，此生则彼生，此无则彼无，此灭则彼灭”**这句话来说明缘生缘灭的道理。所谓缘起法，也就是说诸法由因缘和合而生起。换句话说，宇宙中的一切，从无情的沙石到有情的人类；大到一个星球，小到一个家庭，都是由种种关系或条件（即因缘）组合而成的。**任何事物都不可能脱离其他的一切事物而独立存在，人类也不例外。**

明白了这个道理，就能明白杀生戒在社会层面上的重要意义。

杀生戒保持不杀人，不杀人可以保证社会的安宁、国家的安定，甚至保持世界范围内的和平。这是人类从古至今一直在追求的目标。

杀生戒保证不杀动物。不因为人类的私欲随意捕杀动物，就可以保证自然界的食物链正常运作，尊重自然规律。这样，就可以保证地球上的物种不再加速灭绝，保证物种多样性。

杀生戒还可以延展到不乱砍伐植物。滥砍森林造成水土流失、气候骤变，生态平衡被严重破坏，世界性的气候异常频频发生，甚至已经开始威胁人类生存。不乱砍伐植物对环境的益处有多么大、多么重要，是不言自明的。

可以看出，毁坏大自然、残杀动物，就是毁灭我们人类自身；保护大自然、保护动物，就是保护我们自己。**遵守不杀生戒是保护生态平衡最彻底而最有效的方法。**从狭义的范围上来说，不杀生可以使我们来生不堕入三恶道，而进入人道或天道等善道。从广义上来说，不杀生是保持地球生机的有效方法。

想想吧，如果每个人都遵守此戒，那么，我们自身和我们珍爱的亲人朋友将永无被杀害的危险，可以安全地、怡然自得地生活，而我们身边的森林、树木也会一直郁郁葱葱，生机勃勃，耳畔不时会有各种小鸟的鸣唱，身边也会有各种可爱的动物活动，这种生活，才是真正和谐的生活，才是真正快乐的生活。

十二因缘

佛教认为，世界万物都是缘起的，即都是依一定条件自然生成的。缘起论是佛教世界观的核心理论，这表明佛教是无神论的（世界并非神所创造，神也只是世界万物的一部分），这是佛教不同于其他宗教的最特别之处。

⓬ 老死

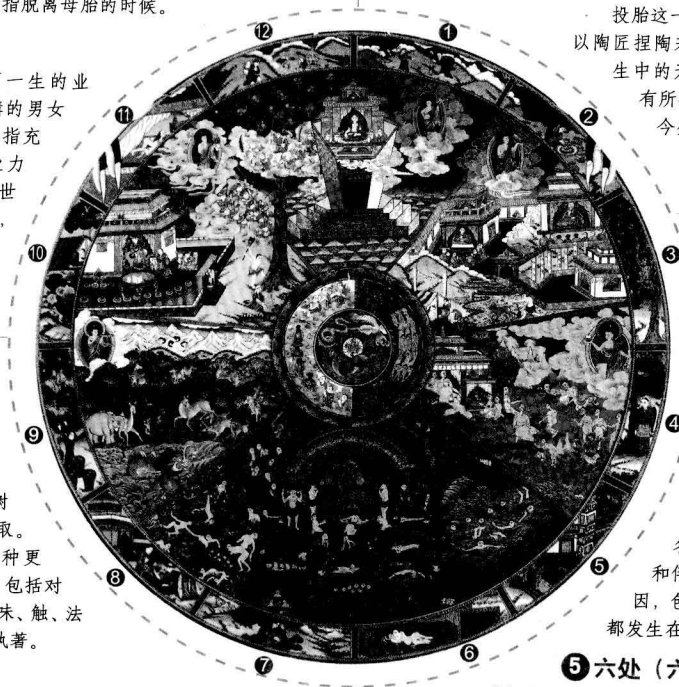
扛背重物的成人象征老死。这是最后一支缘起。老化现象开始于受孕时候或肉体退化。

⓫ 生

受孕的刹那。以妇人产子表现受孕的那一刹那，而不是指脱离母胎的时候。

⓾ 有

招致下一生的业力。以交媾的男女代表有。有指充分现行的业力发生在现世的最后一刻，能招致未来世的果报。



❶ 无明

产生痛苦的根源。以拄着拐杖的盲眼老人代表无明。老人代表轮回没有起始，眼盲是看不见真相，拄着拐杖是因为无明没有真实的基础。

❷ 行

投胎这一生的主要因缘。以陶匠捏陶来象征行。过去生中的无明愚痴令我们有所行为而成为投胎今生的主要原因。

❸ 识

因识与果识。以聪明灵巧的猴子来象征识。

❹ 名色

受孕的胚胎状态。以一个人在船上象征名色。名指心识和伴随其发生的心因，色指身体，两者都发生在受孕的时候。

❺ 六处（六入）

感知能力的发展。空屋上有许多房间，代表眼、耳、鼻、舌、身、意六根，这六根是六识的依止处，能让各识分别认知其对象。

❻ 触与感受

一男一女的接触代表触。指的是与感知对象的接触，以及紧接在后对于该境所产生的苦、乐、舍受的分别。

❼ 受

分别苦乐的开始。以一支插入眼中的箭或树枝代表受，生动描绘受是我们日常生活的重心。它的强度说明苦乐对我们活动的控制程度。

❽ 爱

因分别而贪恋执著。宴乐的人们代表爱，表达人们趋乐避苦的欲求。

❾ 取

为爱不辞劳苦地追求。一个人正在采摘树上果实象征取。取是爱的一种更强烈的执著，包括对色、声、香、味、触、法而生的坚固执著。

名词解释

行	过去宿世的善恶行为。	受	开始领受现世所有的尘境。
识	过去的因果积累了一种神识而使人能够入胎。	爱	贪婪地占有。
名色	前世所造的业在今世胎儿期时的报应。	取	因为爱再取之后所得到的业障。
六入	人在胚胎发育时，产生眼、耳、鼻、舌、身、意六识。		
触	人自呱呱落地之时，就有分辨事物的意识，开始迷失。		



不给贪欲机会

不偷盗

不偷盗戒是五戒中最复杂也最容易不知不觉触犯的戒律。

不偷盗为什么是第二戒

不偷盗戒是与个人财产有关的戒律，这是人们关心的第二大事。在一个人的生命安全得到保障后，接下来最关心的就是自己的财产，因为财产是保证一个人能够生存下去的基础，所以不偷盗戒位于五戒中的第二位，重要性仅次于不杀生戒。如果每个人都遵守此戒，我们就不用再为被盗这样的事担心了，整个社会也会形成“夜不闭户、路不拾遗”的优良风气。

偷盗的定义

所谓偷盗，就是没有获得主人的同意而将别人的东西据为己有，或者将无主的（其实是属于国家的）东西据为己有。对普通人来说，犯了盗窃罪，就意味着：“故意去拿未经允许的东西，或在村落或森林中取他人之物。”佛陀还规定，盗窃别人使用的生产方法、工具及技术，也犯了不偷盗戒。

佛陀规定，偷盗成立的要件有五个：

（1）他人之所有物；（2）知他人之所有物；（3）重量五摩沙迦（摩沙迦为古印度的货币）以上者；（4）有盗心；（5）离开现在场所。

如果盗窃时具备了以上五个条件，就犯了波罗夷罪（破戒而得的重罪，死后会下地狱）；只犯其中一条或几条，则罪责较轻。把东西误认为是自己的而带走的，没有罪。

如果拿走的东西是家族或亲友的东西，或者自己认为这是家族、亲友的东西，不被视为盗窃；同时，心里想要暂时借用，用后还会归还的，也不被视为盗窃。

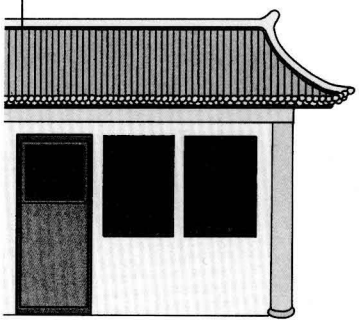
其他几种不被视为盗窃的情况如下：

（1）在“不偷盗戒”制定前做出这类行为的，不被定罪；（2）因为遭受恐怖、痛苦等精神压力导致行为失常，或者丧失了理智的痴人、狂人，即使做出了这类事，也不可以被定罪；（3）不知者（过失，无自觉之场合），不知道盗窃是罪的，也不定罪；（4）无识无念（不知不觉）时，也无罪；（5）如无恶心发动（无动机）者无罪。

制定不偷盗戒的因缘

不偷盗戒是为檀尼迦比丘而制定的。因为要为自己建造既简朴又结实的房子，他取走了本应属于国王的上好木材，因为这些木材是有主物，国王十分不快。因此，佛陀制定了本戒。

檀尼迦比丘原本的房子是一座草屋，在他进城乞食时，房子被别人拆掉当成了柴火。



比丘回来后，自己烧瓦造了一座大房子，房子火红耀眼。因为过于招摇，佛陀认为不如法，就命他拆去了房子。



檀尼迦比丘

檀尼迦比丘认为木制的房子既简朴又牢固，就去对护林人员说："国王答应给我木材。"取得了本是为国王预留的好木料，打算造一座木屋。



佛陀

我怎么不记得答应过他呢？



国王

国王曾许诺本国的僧人在需要物资时可随意取用，但其意指的是无主物，而这木材本就是属于国王的有主物，并且也有专门的用途，不可挪为他用，于是很不高兴。

由此因缘，制定不偷盗戒。



总而言之，不偷盗戒就是不与取戒，不管是什么东西，只要有物主，如果没有得到对方的同意，用盗取、强夺、霸占、吞没等方法得到，就是犯了盗戒。佛法上还规定，饥饿、疾病，或孝养父母、养活妻女等任何理由都不是偷盗的理由，只要盗取，就应一律成罪。不仅如此，只是自己不偷盗还不够，我们还必须做到不教唆他人偷盗或见偷随喜——也就是别人偷盗自己不制止，还觉得高兴。佛陀在《如法经》中说过："佛子应该自觉戒绝在任何地方偷窃任何东西，也不指使他人偷窃，也不赞同他人偷窃，他应该戒绝一切偷窃。"做到了这一点，才是真正的不偷盗。

不偷盗戒的根本精神

不杀生戒以悲拔众生苦、慈悲护生为核心，**不偷盗戒则以慈能予乐为其核心。**换句话说，不杀生培育的是悲心，不偷盗培育的就是慈心。而为众生带来欢乐的第一个条件就是慷慨布施。遵守不偷盗戒，就会生起布施心，对众生慷慨进行财施、法施、无畏施，以三种布施为其他众生带来快乐，救助他们离苦得乐，同时也为自己积累了福报。

不偷盗戒的社会意义

一提起偷盗，我们第一个会想到的就是小偷，实际上，偷盗分为很多类别，并不只有偷鸡摸狗那么简单。各种工作中都有可能出现偷盗行为，下面以现实生活中的各种偷盗现象为例，来说明偷盗的危害：

(1) 对普通人来说，整日闲聊、浪费他人的宝贵时间也属于偷盗——这是偷盗了他人的生命；乘公车逃票也是偷盗；平时爱贪小便宜，动辄让他人为自己买单，也是偷盗。(2) 对公司员工来说，上下班迟到早退，工作效率低下，但领取的是整份工资，也是偷盗。(3) 对生意人来说，贩卖假冒伪劣产品来牟取暴利是偷盗；偷税、漏税也是偷盗。(4) 对公务员、国家干部来说，贪赃枉法、徇私舞弊、行贿、收贿都是偷盗。

就像这样，在每一个职业中，都存在着偷盗的可能，而且，在现实生活中，这样的偷盗也在不断发生，所以，佛陀制定的不偷盗戒在现代生活中不但没有过时，还变得越来越重要了。由此可以看出，遵行不偷盗戒，不仅是个人修行的需要，也是社会发展的需要。

违反不偷盗戒的果报

如果不遵守不偷盗戒，不仅平时无法得到他人的尊敬，还会招致恶报。《分别善恶报应经》中就记载了违反不偷盗戒后得到的10种恶报：



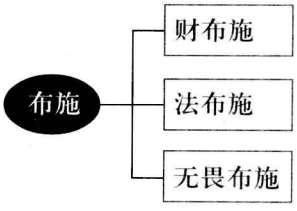
10大恶报

1. 久结宿怨。
2. 恒常疑虑。
3. 恶友随逐。
4. 善友远离。
5. 破佛净戒。
6. 王法谪罚。
7. 恣纵豫逸。
8. 恒时忧恼。
9. 自心不乐。
10. 死入地狱。

从这10种恶报中可以看出，犯了偷盗戒，绝不只是死后会堕入地狱这么简单，从活着时就会得到诸如交到恶友、心存疑虑、被法律制裁、心中不快等报应。

偷盗的反面是布施

如果以前犯了轻微的偷盗或只是有不清净的行为，可以通过忏悔和布施来消除罪业。不论是用三种布施中的哪种布施，都会产生相应的功德。





珍惜真正的爱

不邪淫

随着社会日益开放，人们的性观念也越来越开放，越来越多元，很有可能一不小心就犯了佛陀制定的“不邪淫戒”。

不邪淫戒保护家庭

家庭是社会最小、最基本的单位。家庭的和平安定，直接影响着社会环境。在家庭中，女性，尤其是处于主妇地位的女性是核心人物。而家庭中的男女关系，不仅是彼此之间的感情问题，同时也关系着社会的安定与否。佛陀制定不邪淫戒，正是为了保护好家庭，保护真正的爱情。

对出家人的要求

佛陀在《如法经》中说：“智者应该避开非梵行生活，就像避开烧红的木炭。”不淫欲是出家人必须守持的第一条戒律。对出家人来说，任何方式的淫欲都是禁止的，都是邪淫。

换句话说，对出家人来说，不但不能与人类行淫欲，即使是和动物行淫欲，也属于不可悔的重罪。不但与异性行淫是重罪，与同性行淫也是重罪。

总而言之，对出家人来说，淫欲是绝对不可沾染的，采用任何方式满足淫欲都是犯戒的。

对在家人的要求

邪淫在巴利文中为Kamesumicchacara，主要强调男方与受保护的女方发生暧昧关系。佛教中将女众分为九类：

(1) 在父亲保护之下的女众；(2) 在母亲保护之下的女众；(3) 在父母亲保护之下的女众；(4) 在兄弟保护之下的女众；(5) 在姐妹保护之下的女众；(6) 受亲戚保护之下的女众；(7) 在丈夫保护之下的女众；(8) 在服刑期间受政府保护之下的女众；(9) 佩带着代表订婚的花环、戒指等的女众（即已经订婚的女性）。

如果男子与以上九众中的任何一众有不正常的关系，就犯了淫戒。事实上，以上九种女众代表了所有的女性。换句话说，此戒保护了所有的女性。

爱欲是人生五欲中最难断除的，因此，**佛陀制定的戒律，只要求在家的信众不邪淫，而不要求大家断除爱欲。**对在家人来说，所谓不邪淫就是：只有夫妻间才能

制定不邪淫戒的因缘

不邪淫戒是因须提那子比丘而制的。他在身为出家比丘的情况下，接受了母亲“为家族留一个后代”的请求，与前妻同房发生了不净行。因此，佛陀制定了不邪淫戒。

须提那子是富家之子，当时遇到灾荒，他便带一些比丘回到自己的老家，让家人供养比丘们。

他出家前已成婚，但没有留下后代。印度法律规定，无后代者财产要充公。于是他的母亲多次来恳求他还俗，被他拒绝后就请求他和前妻同房，以留下后代。

故二：须提那子的前妻

你不愿意还俗，就和故二生一个孩子吧，这样就能保住财产了……

好吧……

须提那子

须提那子之母

不邪淫戒

须提那子虽然做了这件事，回到僧团后却一直为此苦恼。佛陀得知此事后，便制定了不邪淫戒，帮比丘和在家居士们辨别什么是邪淫。



交合，在交合时也应有时间和节制。如没有节制，或者在不适合的时间及地点，或者用不恰当的方式交合，都属于邪淫；而与非正式配偶的人交合，更是邪淫。所以，遵守不邪淫戒可以保护正当的夫妻关系，使夫妻生活更美满、幸福。

不邪淫戒的根本精神

不邪淫戒的核心思想是去除贪心，而不是扼杀、消灭正常的欲望。在所有贪欲中，贪财与贪色是最大的贪欲。如果任由爱欲泛滥，就会迷失清净的本心，人生将陷入痛苦和迷茫当中。去除这种贪心，可以换来自心的清净，不论对生活还是修行都有益处。

不邪淫戒的社会意义

在现代社会，“性解放”、“性泛滥”的思潮影响越来越大，男女关系越来越随便，也越来越混乱。许多人因不正当的男女关系导致夫妻反目成仇，家庭破裂，子女受苦。从第三者插足导致夫妻关系破裂而跳楼的姜岩到2008年初爆发的“艳照门”事件，从网上流传的各种性爱视频到不断攀升的离婚率，都能显示出邪淫对整个社会以及具体个人的伤害。因邪淫导致的家庭破裂越来越多，从而造成人们普遍对真正的爱情丧失信心，而且，邪淫的风气一再传播，使得普通人在不相信爱情的同时也参与邪淫，将社会风气越变越坏。只有不邪淫戒才是治疗这些问题的良药。只有遵循不邪淫戒，我们才能真正懂得珍惜身边的爱人，懂得什么是真正的爱，才能营造出温馨的家庭氛围，保证家庭和社会的和谐安定。

认识爱的真谛

佛教认为，两性关系是肉体和精神的最高层次的连接，是人生中极为重要的一部分，因此必须慎重。爱与性是不可分割的，而真正的爱又是对爱人的全盘接受，不分优点和缺点。如果因为爱人有缺点或有让自己不满足的地方，就和其他人发展不正当的关系，对爱情本身来说，就是一种亵渎，也是不懂得爱的表现。

遵守不邪淫戒，才是对真爱的理解与尊重，也是对爱人真正的珍惜与尊重。不邪淫，就不会伤害自己的妻子或丈夫，也不会伤害自己的孩子，更不会因此闹到要离婚而伤害自己的父母亲友，同时，也不会伤害自己。在邪淫关系中，得到的是一时的快感，失去的却是长久的幸福。遵行不邪淫戒可以帮我们认识到，一时的激情未必是真正的爱情，真正的爱情里包含着沉重的责任、温馨的关怀，以及并肩走过一生的坚贞。

违反不邪淫戒的果报

遵行不邪淫戒，不仅是对自己爱情和家庭的保护，也是对来世福报的积累。相反，如果违背了不邪淫戒，则会得到10种恶报。



只要违背了不邪淫戒，就会得到下面10种恶报。这10种恶报囊括了生前和死后的命运。

违背不邪淫戒产生的恶报就像毒蛇一样，紧紧缠缚着活人，使之不能快乐；在人死后则将其拖向三途——即饿鬼道、畜生道、地狱道三恶道。





语言的魅力

不妄语

俗话说："好话一句三冬暖，恶语伤人六月寒"，可以看出，语言的力量是巨大的。遵行佛教的不妄语戒，可以使我们说出的话更充满爱心，更令人信服。

不妄语戒的力量

五戒中，在人际交往中最有用、最应注意的就是不妄语戒。如果人人都说妄语，人与人之间就会互不信任，或者因不善的言语产生冲突，发生各种难以预测后果的恶性事件。相反，如果人人都不妄语，而是说真实语，说善语，人与人之间就能互相信任，和睦相处，个人的事业就能顺利发展，整个社会也会变得井然有序。所以，不妄语不仅对个人很重要，对整个社会也很重要。

对出家人的要求

对出家人来说，如果在自己修行时，尚未获得超过世人的殊胜功德、信仰或神通力，而向信徒说自己已获得了殊胜功德和神通力，以获得更多的布施。这就犯了大妄语戒。此外，出家人还必须讲实话，说与事实相关的事。如果是讲述事实，语气一定要肯定，并且不应讲任何给社会造成不和的语言。

对在家人的要求

对在家人来说，当自己在众人中或亲戚中、团体中、政府官员中，被要求提供证据时，或被要求告知所见的事实时，如果看到了说没看到，没看到的说看到，知道的说不知道，不知道的说知道，就犯了不妄语戒。

为了避免破坏不妄语戒，佛陀告诫我们：

(1) 在集会或公共场合，发言要平正、真实，诚实叙述自己的所见所闻。

(2) 不评论尚未发生的事。即使是已经发生过的事，只要自己还不能完全了解，最好也不要乱说话，因为很可能我们所了解的仅仅是其中的一个方面。

(3) 只讲我们自己的亲身经历。不因虚荣心或恐惧心等心理，扭曲自己所经历过的事，更不能凭空捏造自己并未经历的事。

说妄语的目的

佛陀说，一般说妄语有三个目的：

(1) 想让自己逃脱惩罚。

制定不妄语戒的因缘

有一年，跋耆地区发生了饥荒，该处的比丘们生活困苦，于是有少数比丘为了让信众向自己供养食物，就妄语说自己得了初禅、二禅或已得了神通。佛陀得知此事后，对比丘们进行了呵责，并制定了不妄语戒。





（2）为了别人。

（3）为了物质的利益。

如果我们说妄语是想要为自己牟利，且别人已经被自己误导，自己也获得了因说妄语而带来的利益时，就犯了妄语戒。

妄语的分类

按照性质来分，妄语可以分为三类：大妄语、小妄语和方便妄语。

大妄语：指没有修成正果的人，妄称自己已经修成正果了；没有得到神通，说自己得到神通了。这种未证谓证、未得谓得，就属于大妄语。另外说四众（佛教将信徒分为四众。出家二众指的是比丘和比丘尼；在家二众指的是优婆塞和优婆夷）的过失，尤其说出家二众的过失，也犯了严重的根本大戒。

小妄语：看见了说没看见，没看见说看见了；把“是”说成“非”，把“非”说成“是”；以至知道的不说，不知道的偏要说，都属于小妄语。

方便妄语：就是所谓善意的欺骗。例如，自己的亲人患了绝症，为了让其保持情绪稳定，所以骗对方说只是得了小病，这种为别人利益着想而说的妄语，就是方便妄语。因为说方便妄语不是为了满足自己的私欲，而是为了方便他人，所以不算犯戒。

不妄语戒的根本精神

不妄语戒的根本精神就是尊重真理、尊重事实。不论是讲话、写文章或是教导学生，都必须尊重事实和真理，说真话，而不说假话、无益的话。佛陀一生的说法活动，就是在实践不妄语戒。我们必须明白，仅仅不说谎话还不够，还必须只说真话，只说自己的亲身经历和体会。这才是引导我们走向解脱的正途。

不妄语戒的社会意义

语言是人类最伟大的发明。大而言之，语言承载着一个民族、一个国家乃至整个人类的文明成果；小而言之，语言是人与人之间沟通的桥梁，人和人之间能否取得理解，与是否正确、正当地使用语言有着极大的关系。

因此，如果我们的语言不是真实的、清净的、美的、善的，相反，人人说假话、大话、口出恶言，人和人之间必定充满了猜疑和仇恨，整个社会也会变得混乱而动荡不安。相反，如果人人讲爱语、善语、诚实语，大家就能互相信任、彼此友善，内心充满平静与快乐，社会也会因此变得和谐而充满关爱，哪怕经济不够繁荣，也依然会觉得幸福。而且，因为关系融洽，“三人同心，其利断金”，团结带来的效益是不可估量的。

方便妄语不违戒律

方便妄语虽然是假话，但发心并不是为了想要为自己谋取私利，而是为了给别人带来快乐，其基本出发点不是私欲，而是慈悲心，所以，说方便妄语不犯戒。



比丘为了拯救兔子的性命，同时使猎人免于杀生，而说了方便妄语，不仅不违戒律，在菩萨道来说，还是有功德的。不过，有些时候说方便妄语需要有较强的慧根和判断力，所以不能随便乱说。

持不妄语戒的功德

忠诚持守不妄语戒，可以得到八种功德。

1. 口常清净，优昙华香。
2. 为诸世间之所信伏。
3. 发言成证，人天敬爱。
4. 常以爱语，安慰众生。
5. 得胜意乐，三业清净。
6. 言无误失，心常欢喜。
7. 发言尊重，人天奉行。
8. 智慧殊胜，无能制伏。



别让酒精害了你

不饮酒

饮酒似乎是一件很平常的事，佛陀却特意将其列为五条根本大戒之一，也就是说，看似简单的饮酒行为，其实并不那么简单。

制定不饮酒戒的因缘

佛经中记载，支提国内有一条毒龙，非常凶恶暴戾，时常危害庄稼及当地居民。它住在一个水池里，没有一个人能降伏它。当时有一位名为善来的尊者，已经证得圣果。因他持戒尤其是持不妄语戒极为清净，故只对毒龙说让其退去，毒龙便退去了。因此，人们都争先恐后地供养他。

某天，他游化到室罗筏城时，一位信众供养给他饭菜吃，因为太咸，善来尊者吃了口渴，信众便供奉美酒给尊者。尊者一饮而尽后，拿起衣钵去胜林寺参拜佛陀，就在快要到达时，他酒劲大发，醉倒在地，衣钵散落满地，风吹来时还掀起衣襟，将他的身体袒露在外，威仪全失。

这时佛陀和阿难看到了，便召集僧众说："你们听说过有一位名叫善来的比丘曾制伏毒龙吗？"众比丘众回答，"世尊，听说过。"佛陀接着说："现在善来比丘饮酒后醉倒在地，仍无知觉，你们认为他现在还有能力降伏一只蛤蟆吗？"比丘们回答说："不能，世尊！"因此，佛陀便利用这个机缘制定了不饮酒戒。

不饮酒戒的要求

不饮酒戒对在家、出家二众的要求一样。佛陀要求比丘和比丘尼不能饮酒，同时又在《如法经》中说："热爱正法的优婆塞不应该饮酒，也不指使他人饮酒，也不应该赞同他人饮酒，他懂得：'酒使人迷醉。'因为愚人因迷醉而犯罪，也使其他人懈怠，应该避开这种罪恶的渊薮，只有愚人才喜欢这种迷醉痴妄。"

佛陀制此戒的本意

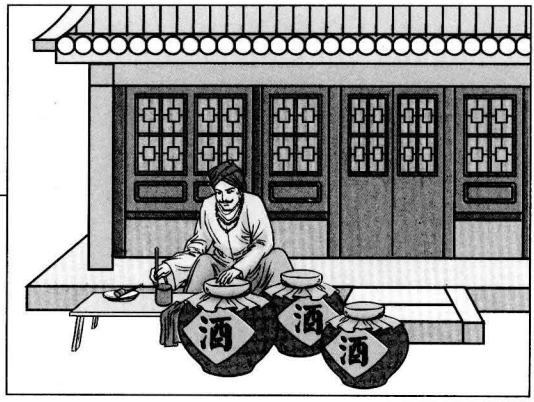
佛陀制定此戒的本意是确保信众们使用健康的、有利于修行的精神食粮。**根据第五戒的定义，凡是能使人乱性的，就名为酒，绝对饮不得。**这就将"酒"的外延扩大到一切会使我们乱性、上瘾的事物上了。也就是说，我们应该戒除一切扰乱自己心智的东西：饮酒、吸烟、吸毒、看黄色录像和不健康杂志书刊等，也都包括在内，这样遵行饮酒戒才是真正的守戒。

酒的起源及危害

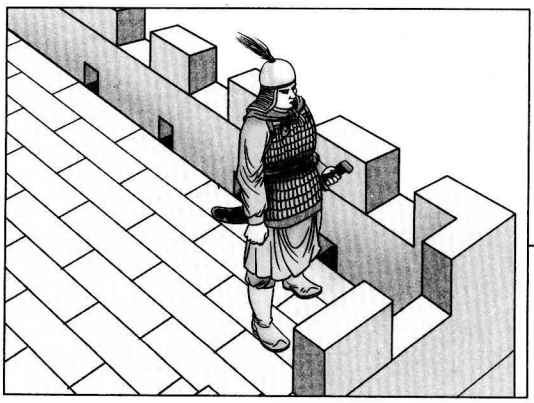
在巴利文的佛本生故事中，记载了酒的起源及危害。酒由一位名叫Sura的人在森林中发现，并带到城市里去，结果城市里的人都因为饮酒而导致身体衰弱，在敌人攻来时，整座城市都被很快攻破。



Sura在森林中发现有一棵树流下某种液体，鸟儿和动物都很爱喝，喝后都倒在地上，过一会儿起身走了。他尝了这种液体后，觉得清香可口，就把它带到城市里去卖。



城里的人都很喜欢这种饮料，每日喝个不停，很快身体就都垮了，无法从事繁重的工作，所以城市的经济和军事工作都很快衰退了。



当敌国来攻打时，已经没有身强力壮的士兵来保家卫国，城市很快就被攻破了。就这样，每当酒被引进到一个新城市，这个城市很快就会衰亡。



为什么佛陀不准喝酒

酒戒是其他四戒的导火索

早在现代科学家们得出“酒精有害健康”的结论之前，佛陀就已经指出了酒对人身体上以及品德上的危害。禁止饮酒，不仅是为了保护身体健康，更是为了保持品德的完美。

饮酒的36个危害

现在的科学家们不断提醒我们，饮酒，尤其是过度饮酒有害健康。酒精对人的大脑、生殖器官、内脏等各个器官都有不良影响，而且其本身也属于麻醉品，很容易上瘾。不过，早在2 500年前，佛陀就已经总结出了饮酒的36个危害：

（1）资财散失。　（2）现多疾病。
（3）因恼兴诤。　（4）增长杀害。
（5）增长瞋恚。　（6）多不遂意。
（7）智慧渐寡。　（8）福德不增。
（9）福德转减。　（10）显露秘密。
（11）事业不成。　（12）多增忧苦。
（13）诸根昧。　（14）毁辱父母。
（15）不敬沙门。　（16）不信婆罗门。
（17）不尊敬佛。　（18）不敬僧法。
（19）亲近恶友。　（20）舍离善友。
（21）弃舍饮食。　（22）形不隐秘。
（23）淫欲炽盛。　（24）众人不悦。
（25）多增语笑。　（26）父母不喜。
（27）眷属嫌弃。　（28）受持非法。
（29）远离正法。　（30）不敬贤善。
（31）违犯过非。　（32）远离涅槃。
（33）癫狂转增。　（34）身心散乱。
（35）作恶放逸。　（36）命终堕大地狱。

这36种危害包括了从身到心、从个人到社会的各个方面。由此可见，饮酒的危害有多大。

持不饮酒戒的四个注意事项

在受持饮酒戒时，有四个注意事项。只有完全理解并掌握了这四点，才能正确地持不饮酒戒。

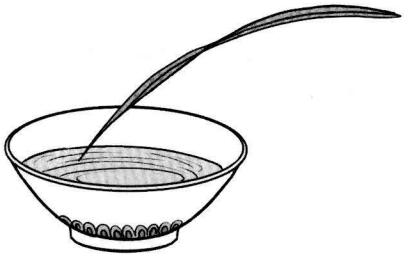
什么是酒

用各种原料制作，有酒的颜色、酒的香气、酒的味道，喝后能使任何人麻醉的，就是酒，喝了就犯戒。



其他能使人沉迷的东西，也算在酒中。所以烟草、毒品等也算在酒戒内。

喝多少犯戒



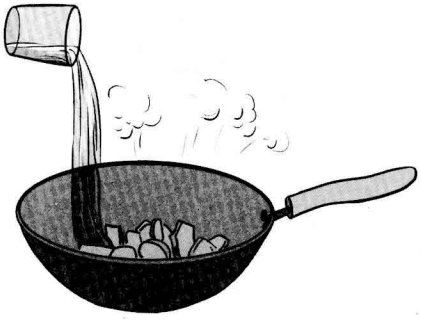
据戒经记载，标准是取一茎小草，用草尖在酒中蘸一下而得到的那一滴，只要等于或大于那一滴，就算犯戒。

如何结罪



根据戒经，每咽一口，即犯戒一次，所以叫“随咽咽犯”、“咽咽犯罪”。也就是说，如果喝一杯酒咽了10口，就犯了10次戒，而非喝一次酒只犯一次戒。

怎样用酒不犯戒



据戒经，看起来像酒，但没有酒香、酒味，不能醉人的，喝了不犯戒。比如做菜时加入酒调味、饮少量的酒来治病，都不算犯戒。



酒戒是其他四戒的导火索

饮酒之所以被佛陀禁止，不仅是因为酒精对人的身体有害，更是因为饮酒后，情志迷乱，很有可能打破其他四戒中的一戒或全部。佛教经典中记载，有一位佛弟子本来持戒谨严，有一次喝醉了酒，便失去了理性。看到邻居家的鸡走到自己家院子里，就抓过来杀掉，做成下酒菜来吃——这是因饮酒触犯不杀生戒、不偷盗戒。后来，邻居家的主妇来找鸡，他说没见到——这是因饮酒触犯不妄语戒；因为酒足饭饱，见到邻家主妇生起欲念，将之强暴——这是因饮酒触犯不邪淫戒。**只因为暂时的醉酒，就将五个根本大戒全部触犯，平时严谨持戒的功德全部丧失**，所以说饮酒是“败众德”，必须禁止。

佛本生故事中还记载了一个小故事。一天，一只苍蝇喝了几滴酒就醉了，回到自己的地盘——一堆牛粪上休息。这时来了一头大象，大象的脚碰到了牛粪堆，苍蝇很愤怒地要向大象挑战，认为自己一定能把大象打败，结果，大象只是对着它拉了一点粪便，便将它压在下面。平时苍蝇绝对不会向大象挑战，因为喝醉了，变得轻狂才这么干，而且在平时，即使大象拉下了粪便，它也可以飞走逃命。这次因为喝醉了，飞不起来，结果一命呜呼。

这些都是佛教经典中的故事，在人类历史上，因酒误事、因酒生祸的事也数不胜数。商纣王、周幽王，广设酒池肉林，整日沉溺在饮酒中，最终国破家亡；唐朝大诗人李白，号称“斗酒诗百篇”，却生下了一个智商低下的孩子，并且在一次酒醉后，想要捉取水中的月亮，沉江自溺。至于平时生活中，本来操行很好的人酒醉之后骂街、打架，甚至做出强暴妇女、偷盗财物的事，也屡见不鲜。由此可见，酒戒确实是其余四戒的导火索。谨守酒戒，可以杜绝这种意外破戒的行为。

不饮酒戒的地位

能海上师在《律海十门》中说“五戒许缺支，开中唯除酒”，有人将其解释为五戒可以不完全受持，唯一允许不受的就是酒戒，其实正好相反。酒戒是五戒中唯一一个不可不受的戒律。

各种欲念就像小火苗一样，守戒正是为了熄灭这种欲望之火，但是，如果持其他戒的时候没有持不饮酒戒，欲望之火就随时有可能被催旺。

酒就像汽油一样，即使心中的欲望已经很微弱，被酒一浇，也会立刻变成熊熊大火，从而失去控制，破坏正在持守的戒条。



前四戒被称为性戒，是天性中就可能犯的，但也有可能不犯。不饮酒戒则是遮戒，遵守不饮酒戒是为了不犯前四戒。如果不饮酒，神智清醒时，犯前四戒的概率也会比较低。

萨迦班智达、宗喀巴大师、巴智仁波切、麦彭仁波切等祖师在传居士戒时都强调必须守持酒戒，即若只守五戒中的一戒，这一戒就必须是酒戒，若守多戒，须在酒戒上再增受其余的戒。



工作与生活中都应遵守的美德

慈悲

慈悲，是世间最伟大的爱，是最具影响力的爱。正因为具有最广大的慈悲心，佛陀才抛妻别子，放弃尊贵的王子身份，离开皇宫，进行漫长而艰苦的修行，并在证得涅槃之后，留住在人间超度众生。同样的，慈悲心也是我们在工作和生活中都应遵守的美德，有了慈悲心，我们便可以从自私的小我中解脱出来，帮助一切需要帮助的众生离苦得乐，学会珍视他人。这样的慈悲心，可以使淤泥化为红莲，职场变成天堂。



本章内容提要

- 慈悲是每个人都应拥有的基本品德
- 用慈悲心去影响和改变你周围的工作环境
- 慈、悲、喜、舍，你能做到吗？
- 自他相换法是改善人际关系的法宝
- 拥有一颗感恩的心



最大的慈悲

佛陀与提婆达多的故事

佛教最令人感动之处，便是无所不在的慈悲心。所谓的神通其实并不重要。如果有了神通，却没有慈悲心，难免还会落入地狱。

提婆达多是什么人

提婆达多，梵名、巴利名都是Devadatta。又作提婆达兜、揥婆达多、地婆达多，或作调达，略称为提婆达多。意译作天热、天授、天与。他是佛陀的叔父斛饭王的儿子，也是阿难（佛陀的堂弟）的兄长（也有说是甘露饭王、白饭王或善觉长者的儿子）。他年幼时与佛陀、难陀一起学习各种技艺，成绩优异，经常和佛陀竞争。佛陀成道后，他也随佛陀出家，在12年内都保持善心修行，精勤不懈，后来看到自己迟迟无法证语涅槃，就心思退转，渐生恶念，想通过学习神通得到利养，被佛陀禁止，所以就跟从十力迦叶习得神通力，受摩揭陀国阿阇世太子供养。

提婆达多对佛陀的迫害

提婆达多在修得神通后，狂妄自大，到处批评佛陀已经日渐衰老，唯有他才能做佛陀的继承者。因为佛陀不允许他做自己的继承人，他便想设计加害佛陀。

他曾收买了很多恶汉，叫他们行刺佛陀。有一天，他知道佛陀在王舍城的耆阇窟山钦婆罗夜叉的石窟中坐禅入定，他就指派恶汉前来行刺，但是这几个恶汉见到佛陀后，被佛陀散发的无边慈悲所慑服，反而皈依了佛陀。

又有一次，佛陀和阿难路经耆阇窟山，提婆达多从山上推下巨石想要砸死佛陀，石头滚落在佛陀身边，将佛陀的脚趾砸出了血，但除此外佛陀并未受到更多伤害。

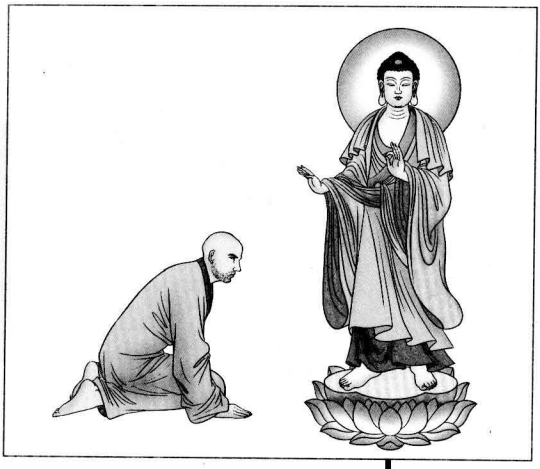
还有一次，提婆达多放出疯狂的大象，企图让大象踩死佛陀。但是狂怒的大象一见到佛陀，就变得温顺了。

为了打倒佛陀，提婆达多怂恿阿阇世太子将自己侍奉佛陀的父亲频婆娑罗王杀掉，让太子称王，奉自己为国师。这时，他便率领手下来到佛陀那里，要求佛陀退位。这个要求理所当然被佛陀拒绝，他满面嗔怒地离去，并扬言一定要报复。此后，他制定出更为严苛的戒律制度，提出穿粪扫衣、不食荤腥等新的戒律，想以此吸引信众，组成新的僧团来与佛陀分庭抗礼。最后，仍然是以失败告终。

贪嗔痴造成的悲剧

提婆达多是较早追随佛陀修行的人之一，并且由于天资聪颖，他进步很快。但是，因为他修行时不曾先修心，内心的贪欲、愚痴和嗔恨还很严重，所以引发了后面的一系列悲剧。

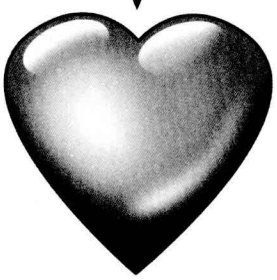
出于贪欲，想要获得众人的敬仰和供奉，于是乞求佛陀教给自己神通。内心认为佛陀能得到大家的崇敬是因为具备了神通。





被佛陀拒绝后，生起嗔恨，与佛陀决裂，并做出种种暗杀行为，企图杀害佛陀，并取代佛陀的地位。

这些行为都出自愚痴的心。如果内心充满智慧和慈悲，就会明白做这样的事是何等残忍和不当。



佛陀之所以成为佛陀，不仅是因为具备了各种神通和相好，更是因为佛陀无所不知的智慧和无所不包的慈悲心。



提婆达多的下场

提婆达多生前这样百般设计想要伤害佛陀，最后得到了什么结果呢？他在世的时候，不管从哪个方面来说，都无法与佛陀相比。而在命终之时，因为犯了出佛身血、教唆他人弑父、破坏僧团等五逆重罪，他以生身直接堕入无间地狱——无间地狱是八大地狱的第八地狱，也是八大地狱中最苦的一个。泛指十八层地狱的最底层。在无间地狱之中，永远没有任何解脱的希望，除了受苦之外，绝无其他感受，而且受苦无间，一身无间，时无间，行无间。无时无刻不在受苦。

缺乏慈悲心：提婆达多悲惨生活的原因

提婆达多实际上是一个智商很高、聪明绝伦的人，从他很快就能学得神通就可以证明这一点。促使他走上这样一条不归路的原因，就是因为他心中没有生起慈悲心，修行的目的不是为了度人，不是为了给众生带来幸福，只是要满足自己的私欲。被贪嗔痴三毒紧紧抓牢的他，空有一身神通，却只会给自己带来恶报。

与提婆达多相反，佛陀追求证悟的原因一开始就很明确，是想要为众生寻找离苦得乐、脱离轮回之道，是要带领众生一起成佛。**正是因为有这种普度众生的慈悲心存在，才获得了众生的无限敬爱和忠诚皈依。**

为提婆达多授记

佛陀的慈悲是无限的。即使曾被提婆达多如此陷害，佛陀依然为他授记，预言在经过无量劫后，提婆达多也会成佛，佛号是天王如来，所处的世界名为天道。这是慈悲心最极致的体现，也是人人都具备佛性、人人最后都要成佛的无言证明。

提婆达多生身堕入地狱

在一系列暗杀活动都遭到破裂后，提婆达多仍然不死心，他在十指的指缝中藏上毒药，准备在向佛礼拜时抓破佛陀的足部，毒死佛陀。



指缝内藏着的毒药进入血液，提婆达多当即死亡。害人不成反害己。

佛陀的足部就像花岗岩一样坚固，提婆达多用力抓也抓不破，自己的手指反而破口流血。

大地立刻裂开缝隙，直接将提婆达多吞下，他以肉身承受无间地狱之苦，直到业满才能重新轮回。

提婆达多犯下的五逆罪

提婆达多一生中犯下了五重罪大恶极的逆罪，所以才生身堕入地狱。所谓五逆罪就是以下五种不可原谅的大罪。

破和合僧	出佛身血	放狂象	杀莲华色比丘尼	十爪毒手
提婆达多曾分裂僧团。	提婆达多曾用石块击杀佛陀，造成佛陀足部出血。	提婆达多曾放狂象意图杀害佛陀。	因莲华色比丘尼呵责自己，便将其杀死。	十指藏毒，准备毒杀佛陀。



正命遵循的最高美德

慈悲

遵循正命生活，并非是机械地遵守五戒，而是深刻理解了五戒背后深藏的慈悲心之后采取的行动。

正命的慈悲心：爱所有的生命

每个人都懂得爱是什么感觉：那是对某人无限的宽容、无限的欣赏，不愿伤害对方一丝一毫。只是，我们的爱往往比较狭隘，我们爱自己的家人、恋人、朋友，但对陌生人却很难生起爱意，更不要提对动物了。一个对家人朋友很好的人，可以捏死一只蚂蚁而毫无感觉，丝毫不觉得残忍。但拥有慈悲心、遵循正命生活的人就不会如此。**遵循正命，就要求我们以慈悲心关注一切众生。**虽然人有不同的种族和国籍，但是所有人对快乐的渴望和对痛苦的抗拒是一样的；不仅人类是这样，动物也是一样的。面对屠刀，牛羊都会落泪；被善意对待，虎豹也知报恩。“己所不欲，勿施于人；己所欲，施众人”，我们没有理由不去关怀其余的生命。

诚心去爱如母众生

在佛教理念中，从无始以来，六道就在不断轮回，每个人都在六道中轮回了无数遍，**而在无数无量的过去世中，每一个生命都曾当过我们的母亲，仁慈地对待过我们**，单凭这个理由，我们就必须用最高的形式来回报众生，那就是带领他们解脱所有的苦，乃至成佛。

即使我们不是佛教徒，不相信轮回，也可以从实际生活中感受到，任何生命都期望离苦得乐。科学家们已经证明，牛、羊、鸡等动物在被杀时，会生起极大的愤怒，身上会产生毒素，所以吃刚杀死的新鲜肉类，反而对健康不利。想到任何众生都渴望获得快乐而远离伤害，我们就能明白，遵循正命而生活的意义何在。

什么是慈悲心

慈爱众生并给予快乐（与乐），称为慈；同感其苦，怜悯众生，并拔除其苦（拔苦），称为悲；二者合称为慈悲。佛陀之悲乃是以众生苦为己苦之同心同感状态，故称同体大悲。又其悲心广大无尽，故称无盖大悲（没有比这种悲心更广、更大、更上的了）。

观世音菩萨：慈悲心的代表

佛教慈悲心的代表就是观世音菩萨，这从观世音菩萨的全称“大慈大悲救苦救难观世音菩萨”中便可以看出。正因如此，对观世音菩萨的信仰最为广泛而隆重。



梵语 Avalokite svara

阿缚卢积多伊湿成罗

观　世　音

观照世间众生痛苦中称念观音名号的悲苦之声



在佛教典籍中，慈悲心被分为三类：

(1) 生缘慈悲，又作有情缘慈、众生缘慈。即观一切众生犹如赤子，而与乐拔苦，这是凡夫的慈悲，不过，三乘（声闻、缘觉、菩萨）刚开始生起的慈悲也属于生缘慈悲。生缘慈悲又被称为小悲。此时的慈悲心，是对具体的某个众生生起，此时还会认为每个人都是实有的，执著于色相本身，是因为看到众生的苦恼而生出慈悲，这就是生缘慈。

(2) 法缘慈，指开悟“诸法无我”的真理后生起的慈悲。是无学（阿罗汉）之二乘及初地以上菩萨生起的慈悲，又称为中悲。此时已经能了解无我的真理，也不会抹杀六道轮回，生死还是生死，轮回还是轮回，众生还是众生，不过其中没有了实我，只有“法”的因缘起灭而已。因为明白了“诸法无我”，但众生却执著于“我”而对众生生起慈悲心，这就是法缘慈。

(3) 无缘慈，是远离了差别、等级，泯灭了分别心以后生起的平等绝对慈悲，这是佛陀独具的大慈大悲，不是普通人能和二乘圣人能生起的。在我法皆空，因缘和合，一切法如幻如化之中，众生还是要作善生天上，或是作恶堕到恶道，享乐的享乐，痛苦的痛苦，在生死轮回之中永远不得解脱。佛头便是在这个境界上生起的慈悲心。在通达一切法空之后而起的慈悲心，就是无缘慈。

以上三种慈悲，并称为三缘慈悲、三种缘慈或三慈。

最高深的慈悲：无缘慈

最高深的慈悲，是无缘慈。生起无缘慈的原因并不是因为见到了真实的众生或真实的法，而是通达了一切法空之后，明白一切都是空性，而众生却不能勘破，徒然在六道中受苦，从而生起了慈悲心。此时，**般若与慈悲已经合而为一，这才是真正的大慈大悲，也就是“同体大悲”。**佛菩萨的慈悲中一定有般若，否则便不成其为真正的慈悲。讲到般若，也必须包含了慈悲，否则这种智慧也就不是佛菩萨的智慧了。

遵循正命生活，是生起慈悲心的实际一步，我们可以从最低层次的有缘慈开始，逐步扩大自己的慈悲心，直到有一天可以生起至高无上的无缘慈。

体认一切法空而生起的无缘慈

慈悲心的最高阶段就是无缘慈。在明了一切诸法皆是空性，并没有真实不变的“法”和真实不变的“我”存在后，对沉溺于“法”、“我”的众生生起慈悲心，这才是无缘慈。

唯有佛陀和大菩萨才能体认一切皆是空性，因观照众生执著于“我”，受三毒驱使在六道中轮回不休而生出慈悲心，同时，对不能体悟空性、执著于“法”的二乘人也生起慈悲心。



普通人生起的慈悲心，是建立在“设身处地”的基础上的，此时自己还认为“苦”是实有的，因怜惜其他众生受苦而生出慈悲心，这只能算是小慈悲。

无缘慈不仅是慈悲，也是般若。拥有无缘慈之后，便可以跳出轮回，不再进入六道轮转，并有能力带领其他众生真正离苦得乐，迈向解脱。

慈悲

最具影响力的爱

慈悲心是人类所能拥有的最伟大的爱，它既是无限的，也是无私的。

慈悲是所有生命的需要

所有正当的宗教都非常重视“仁慈”或者说“爱心”，甚至在非宗教的社会文明中，“仁慈”的地位也异常重要。早在几千年前，孟子便提出了“老吾老以及人之老”，而西方社会也一直提倡相对应的“博爱”精神。**作为人类，我们都需要慈悲和情感，它让我们得以生存，并获得快乐。**而在成长的过程中，“仁慈”又担任着保护者的角色，小心翼翼地呵护着我们的身心成长。

想想我们的成长经历吧。我们刚出生的时候，是完全没有自理、自立能力的小婴儿，任何人都可以用一只手伤害我们。没有父母给予的食物和慈爱，我们甚至无法活过一个夜晚。在长大成人后，我们依然渴望着来自他人的仁慈。来自陌生人的善意微笑，来自朋友的亲密帮助，来自家人的无私支持……这些仁慈带来的美好感受使得我们的生活变得有意义了。相反，任何人如果对我们表示出一丝恶意，哪怕是轻轻给自己一个白眼，我们也会觉得不舒服。

仁慈就是慈悲心的初步体现，是心怀慈悲而不自觉的阶段。这种慈悲就像一股清甜的泉水，滋润着所有的人类、所有的生命。哪怕是一朵花，也期望着世间所有众生对自己的仁慈。

慈悲是最大的爱心

伊斯兰教说：“你觉得什么是痛苦，就该想到对所有人都是痛苦。”基督教说：“你们应该去爱自己的邻人。”这都是非常珍贵的教义，是慈悲心在其他宗教中的真实体现。不过，相比较而言，佛教的慈悲心更为博大，更为彻底，这是因为，代表佛教慈悲心的观世音菩萨坚持的是：**“无缘大慈，同体大悲”。**

“无缘大慈，同体大悲”就是说，菩萨不仅了知所有人的痛苦，而且觉得人们所受的微不足道的小苦，也远远痛切于自己所受的剧烈大苦；菩萨不仅热爱自己的父母、兄弟和邻人，也爱着那些和自己没有关系的人，甚至在有人想要用刀枪伤害菩萨时，菩萨会十分高兴地想：“但愿这个人能因为这种伤害的缘故，和我结缘。而我，将凭借着这个缘分来救度他！”

遍施给一切众生的慈悲心

最广大的慈悲心不仅是施给人类的，也是施给饿鬼道、天人道、畜生道、阿修罗道等一切众生的。最广大的慈悲心甚至比太阳还要无私，可以照射到所有有生命的角落。

慈悲心遍布10个方向

上、下、南、北、西北、东北、 西、东、西南、 东南



在10个方向上遍满慈悲心 → 遍满一切的无缘慈

只要能在这22个层面上都能生起慈悲心，就可以说是修成了无缘慈。此时，心中的嗔恨全部都消失，整个世界都遍满了慈爱，充满了欢乐。



具备了慈悲心的菩萨不仅对人类充满了爱心，也对属于畜生道的动物们充满爱心，同时，对我们的肉眼看不到的饿鬼道、天人道、地狱道等众生也一样慈爱。

如何培养慈悲心

慈悲是我们本性中的一部分，但是，真正的慈悲心还是需要修行的，就像一块璞玉必须经过雕琢才能成为精美的玉器一样。那么，该怎样培养慈悲心呢？这就需要我们试着把世界上的所有人、动物以及其他众生，当成自己身体的一部分来照顾，把他们当做和自己的生命紧密相连的一部分。这时，众生的苦都与自己息息相关，打成一片，对众生的慈悲自然也就生起并成长起来。

最初，这种心念可能很难生起，但是，经过长期的练习后，慈悲心就会油然而生。当我们心中可以毫不费力生起“我要帮助所有的众生，令他们离苦得乐”的念头时，我们就迈入了菩萨的行列。

在正命中实践慈悲

“我要帮助所有的生命”，是一个非常伟大的愿望。不过，如果仅仅是愿望，似乎还不足够。将愿望转化为实际行为，才能真正地实现慈悲心。那么，要如何去做呢？

首先，我们可以布施。我们现在所处的世界被佛陀称为“娑婆世界”，也就是充满了苦恼和不净的世界。即使是在科技高速发展的现代，依然有许多吃不饱、穿不暖的人；世界上依然存在着不公正、不正义的事。与此相应，我们可以进行财物布施和法布施。财物布施为需要帮助的人提供物质上的帮助；法布施则为人们提供真理上的帮助，让人们明白善恶是非，轮回因果，从而少做恶业。

然后，我们可以持戒。持戒便是“不伤害”。不杀生，便不会有人死于你的刀下；不偷窃，就不会有人的财物因你而损失；不邪淫，就不会有人因妻子和你出轨而悲痛欲绝；不妄语，就不会有人被你欺骗；不饮酒，就不会在无法自控的状态下做出以上四种伤害他人的事。这些都属于正命的核心内容，也就是说，切实地奉行生命，也就切实地生起了慈悲心。

观音菩萨的一滴眼泪

传说中，大慈大悲观世音菩萨每时每刻都在为救度众生而奔走，某天他睁开圣目观看，发现六道中的众生并未减少，不由落下一滴眼泪。这滴泪化为了绿度母，并从绿度母化生出21位度母，她们立誓与菩萨一起救度众生。从此，就有了21位协助菩萨散播慈悲心的度母。

这幅二十一度母造像来自萨迦派。位于中央的主尊和环绕四周的二十一度母全都呈金色。二十一度母位于主尊的背光中，表示她们都是同一度母的化身。



度：

是度化，自度而度人，度母的本职工作就是慈悲度人。

母：

是德行。是以母性的厚德之道与本源的根性，来表现大千世界的涵容心。

二十一度母名号

绿度母、救灾难度母、救地灾度母、宝源度母、如意度母、长寿度母、救毒难度母、救火灾度母、救水灾度母、救兽难度母、救畜难度母、救魔难度母、增威权度母、增福慧度母、救狱灾度母、救风灾度母、救盗难度母、救兵灾度母、救天灾度母、伏魔度母、药王度母。



慈悲的近期利益

和谐的职场关系

修行慈悲心，并不是那么难的事，得到的也不只是听起来虚无缥缈的利益，实际上，如果修行了慈悲心，立竿见影的效果就是：我们很快就能建立和谐的职场关系。

慈悲心改变自我

我们最常犯的错误就是“以自我为中心”，用佛教的话来说，就是坚守“我执”。因为把五蕴和合而成的“我”当成是真实稳固的，所以执著地为自己谋取一切。正因如此，在工作中只要遇到自己的利益好像要受损的情况，或者被领导训斥、损伤到“自尊心”的情况，或者和同事争夺职位、奖金等利益的情况，全身心都会紧张起来，想要创造和谐的人际关系，难上加难。

想要改变这种情况，就应该修慈悲心。如果我们具有慈悲心，我们的心量就会无限扩大，与佛菩萨的心融为一体，绝不会再斤斤计较身边的蝇头小利。

特雷莎修女说：“在这一生中，我们无法做什么伟大的事，我们只能怀抱着大爱来做小事情。”**怀着慈悲心，对身边的人付出清净的爱心，就是我们能做到的、可以改变一切的小事。**付出即得到，永远是爱的法则。

当慈悲充满身心时，内心善的特质就开始滋长了，我们的心会变得柔和、轻松、无比安宁。老子说：“上善若水。水善利万物而不争。”慈悲心就像水一样柔和、谦下，包容一切，涵摄一切。

这个时候，再来看职场中的钩心斗角，为一个职位、一点财物撕破脸皮的争抢，会觉得非常可笑而不值。这个时候，内心得到了真实的平静，和别人交往时，自然会变得祥和而自在，内心散发出的慈悲也会吸引别人接近自己。

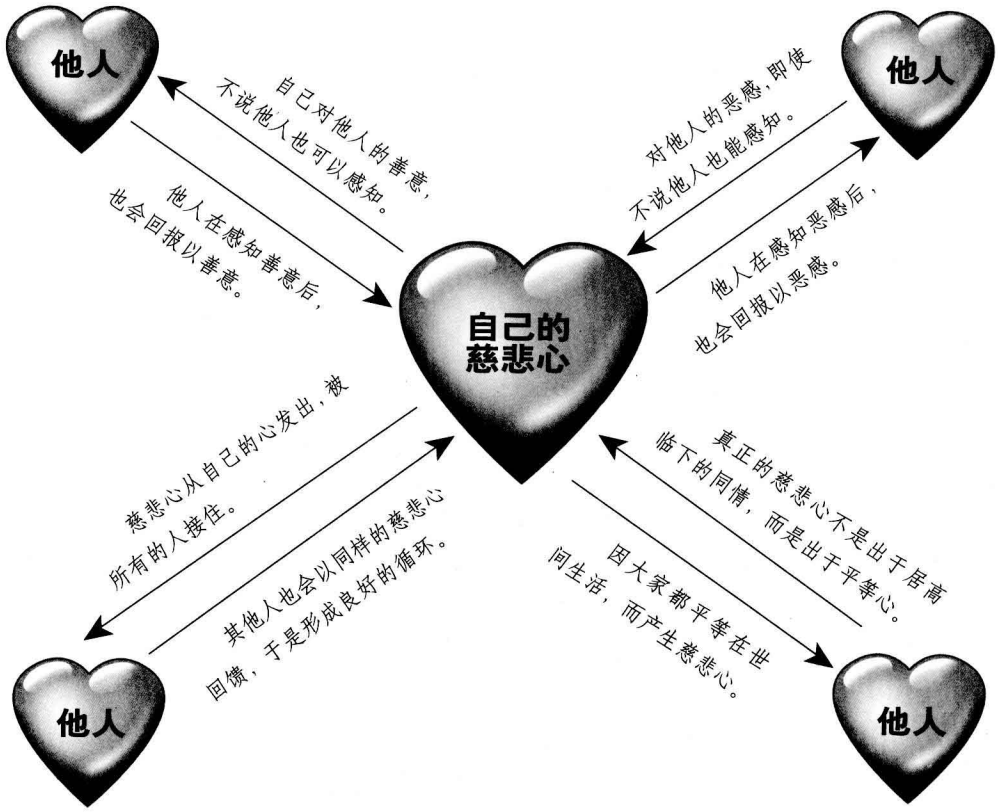
慈悲心营造和谐的人际关系

在改变自我、打破我执的基础上，周围的一切自然也会随之改变，包括所有人对自己的态度。

也许我们都注意过，**众生的心其实都是相通的。**尤其是人与人之间，即使不曾出口，心中微妙的恨意或好意都会被对方感知——你讨厌的人，即使你不曾说出口，他也会讨厌你；你喜欢的人，即使你没有表示过，对方也能感知你的好意。同样的，你对别人慈悲，别人也会对你慈悲；你帮助别人，别人也会帮助你。

慈悲心形成的和谐互动

人是万物之灵，对他人内心的情感会产生微妙的感知，尤其对别人内心如何看待自己非常敏感。如果以慈悲心待人，他人也一定会感知到这份慈悲，从而回报以慈悲。



释迦牟尼的慈悲心：割肉饲鹰的故事

释迦牟尼佛在过去世行菩萨道时，看到一只秃鹰正在追杀一只鸽子。鸽子投入他怀中避难。为了拯救鸽子，同时不使秃鹰挨饿，菩萨便将自己身上的肉割下来喂鹰。鹰要求割下的肉与鸽子的肉等重，结果菩萨把肉全部割完都没鸽子重。这时，鹰问菩萨是否后悔，菩萨说无丝毫悔恨，并发誓说，只要说的话不假，身上的肉就该全部复原。誓言刚说完，身体就复原了。

由此可见，真正的慈悲心是没有分别的——不是对柔弱的鸽子有慈悲心，对凶恶的秃鹰就没有慈悲心。



真正的慈悲一定是从自己身边人做起的。对自己慈悲，对家人、朋友慈悲，再推广于同事、领导、社会、国家、全人类、全体生命。试着对自己的同事微笑吧，这就是最初级的慈悲。

只有拥有了慈悲心，哪怕是最低阶段的“有缘慈”，才会有能力真正地付出。**付出是自己能力的最高表现，只有内心真正丰足的人才能付出；**也只有在付出中才能体会到自己的富饶和存在，它使人感受到生命力的喜悦和满足。如果没有慈悲心，付出很可能沦为一种等价交换，比如：“我帮同事买了今天的早饭，他就应该给我买明天的。”“我现在帮他的忙，是因为他的老婆是小学校长，以后可以帮忙解决我孩子的上学问题”……这种有所求的付出，根本不是慈悲心。

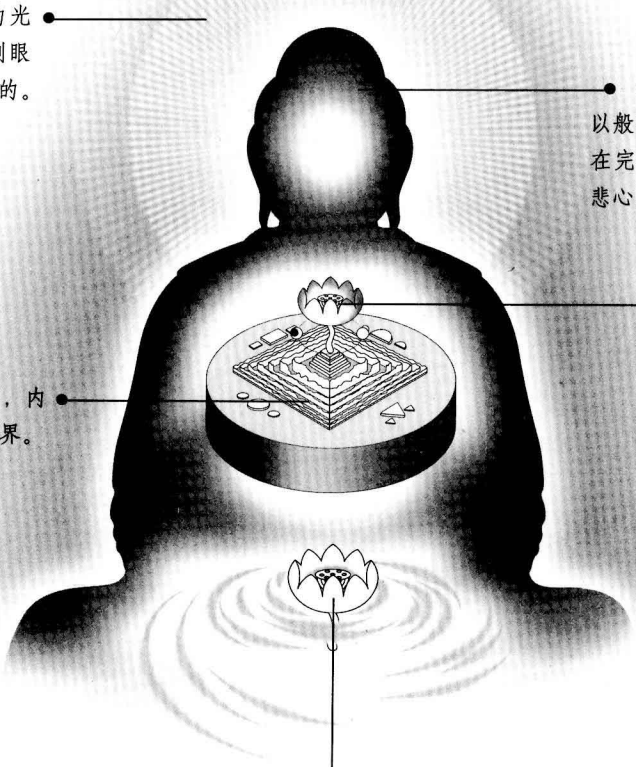
慈悲心使周围的一切温馨、和谐。人与人相互间的坦率、信任、诚实、善意，带来安宁、恬静、轻松、愉悦。它使你的心不再被仇恨、嫉妒这些严重损害健康的阴暗心理纠缠，你会觉得生活中到处充满阳光，充满快乐。慈悲心是安全感和自在的来源。

从现在开始，训练自己生起慈悲心吧。当同事帮自己接了一杯水时，用真诚的声音和笑容感谢他，让他体会到你那种发自内心的喜悦和感激；在同事需要帮助时，以最快的速度和最平和的方式伸出援手，不要让对方认为你是出于可怜或想显示自己的强大才出手相助，怀有慈悲心的帮助是平等的——因为我们都有可能遇见困难，所以帮助你也就是帮助我自己，我们都一样。真正的慈悲心绝不会标榜自己，更不会居高临下，蔑视他人。

试试看，这样做的效果很快就会显露出来。哪怕你本来是公司里人缘最不好的人——因过于严厉而无人敢接近，因过于忙碌而无暇和同事沟通——慈悲心也会帮助所有人感知你内心深处的莲花。当你内心蕴含着慈悲心的光辉时，哪怕是一只街边的流浪狗，也能清楚地感知这种非同寻常的光辉，从而毫不犹豫地向你求助。

慈悲心——体内的莲花

怀有慈悲心的人，体内好像盛开了一朵般若莲花，会从内而外地散发柔和的光辉。这种光辉使自己成为可以被别人信赖、喜爱的人。



慈悲心带来的光辉是柔和的、不刺眼的，可以让人亲近的。

般若：慈悲心也是以般若为基础的，不存在完全没有般若的慈悲心。

心内盛放的莲花，以慈悲和般若为内核，散发着光辉和清香。

拥有慈悲心时，内心便可安放大千世界。

对他人的关怀和慈悲，不仅使他人感到幸福和安全，也会使自身觉得清净、快乐，身心都如荡漾在清波中的莲花。

就像这样，慈悲心是我们内心盛放的一朵莲花，清净而发光。每个人都会本能地看到这种善意的光辉，并不由自主地接近，这样才能更好地利益众生。



慈悲的远期结果

成佛

拥有慈悲心，不仅可以在现世获得和谐的人际关系，长远来说，慈悲心也是趋向成佛的根基。

佛陀的慈悲心

在无量劫前，地狱中有两个罪人，狱卒剥取他们身上的皮用来拉一辆十分沉重的铁车。在拉车途中，狱卒还不断用铁棒殴打他们。其中一个人不堪承受这痛苦，倒在了地上，狱卒正要毒打他，另外一个人心生怜悯，说："我能代替他吗？让我一个人拉好了。"狱卒更加生气，用铁棒狠狠地打他的头，他脑浆迸裂而死。但是，正因为他生起的这一念慈悲，地狱的业报就结束了，转生在忉利天，成为天人。这个人，就是前世的佛陀。佛陀也正是由慈悲心为根基，继续不断修行，才最终证得正等正觉的。

在佛陀证悟后，他以更广大的慈悲心为世人讲解佛法，用佛法引领我们摆脱三毒的困扰，发现自身的清净佛性，从而走向解脱。这是真正的、最大的慈悲。

慈悲引导我们前往佛陀宝座

从佛陀的故事中，我们可以发现，只要心中生起慈悲的一念，就是播下了一粒种子，这粒种子会不断生长，直到我们自身变成佛陀。我们无法马上在广大的范围内消除别人的痛苦，或者立刻让每个人的生活都变得快乐，可是我们绝对可以马上停止伤害自己和他人。只要稍加思考，我们就会明白，**慈悲才是最好的保护。没有人能伤害佛陀，正是因为佛陀从来不伤害别人，相反，还一直为别人带来幸福。**慈悲的力量就是这样广大无边。

在一些赞颂佛陀的诗句中，佛陀被比喻为领航员。就像领航员引导着船上所有的乘客到达彼岸那样，佛陀引领着"慈悲与般若"之舟上的所有有情众生，渡过充满污浊、不净的人世，走向光明、解脱的彼岸。

这条道路是正确无误的，因为它经过无数的佛陀证实过，而许多菩萨也正跋涉在这条路上。放下对自我的贪爱，培养对他人的关怀是第一步，接下来便是逐渐走向慈悲与智慧。由于每个人、甚至每只动物的内心中都有着良善的因子，因此迈出第一步并不那么艰难。接下来，慈悲心会像灯塔一样，始终照亮我们前行的方向，直到坐上佛陀的宝座。

慈悲心引领我们成佛

慈悲心就像灯塔一样，始终在前方指示着我们的方向，让我们不致迷失，渡过风波险恶的人世，到达成佛的彼岸。



在修行之路上，随时有可能生起大的风暴——内心产生的各种不净的念头就是强大的风暴。要从这些风暴中安然穿越，就必须依赖慈悲心。



慈悲的四个层面

慈、悲、喜、舍

为了加强慈悲心的动机，使慈悲心更为有力而稳健，我们应该修行四无量心，也就是从慈、悲、喜、舍四方面来增强慈悲心。

什么是四无量心

四无量心，也就是慈、悲、喜、舍四种心。为什么叫无量心呢？无量就是没有边际，也没有人、我的界限。在修习慈、悲、喜、舍四无量心的时候，会希望每一个人，甚至整个国家，整个世界的众生，不管是人类或其他的有情众生，都能够离苦得乐，同时得到无量的福报，所以被称为无量心。四无量心是慈悲心的四个层面。

皈依和发心

在修行四无量心以前，我们首先应该观想观世音菩萨，将他当成所有佛、法、僧的体现来皈依。然后带领所有的六道众生一起皈依："我皈依佛、法、僧，直到证得菩提。"皈依，意味着将全身心都托付给对方。"藉由我修持布施与其他波罗蜜多所产生之正向潜力……"这指的是六度；"愿我能获致佛的果位，以利益一切有情众生。"有了皈依，我们便知道修行所要进行的方向，以及依止谁为引导者。通过生起慈悲心，我们的发心便清净了，也会明白自己为何要向那个地方前进。

平等舍

第一种无量心，是舍无量心。

舍无量心，就是对慈、悲、喜三无量心都不执著，同时舍弃一切分别心，对所有众生平等相待。舍无量心本来是四无量心的最后一项，却是第一个需要修习的，因修习了舍无量心才能真正做到其他三无量心的平等。

舍无量心包含四个部分。第一个部分是祈愿。当我们说："倘使一切有情众生都能安住于舍，了无偏见、执著、嗔恚，那该有多美好。"这是祈愿自己和所有的众生都能安住在那种境地。

第二个部分为，"愿他们都能安住于此境界中。"这是热切的渴望。

第三个部分是："我要帮助他们安住于此境界。"这是我们愿意用行动来实践的承诺。

众生平等的舍无量心

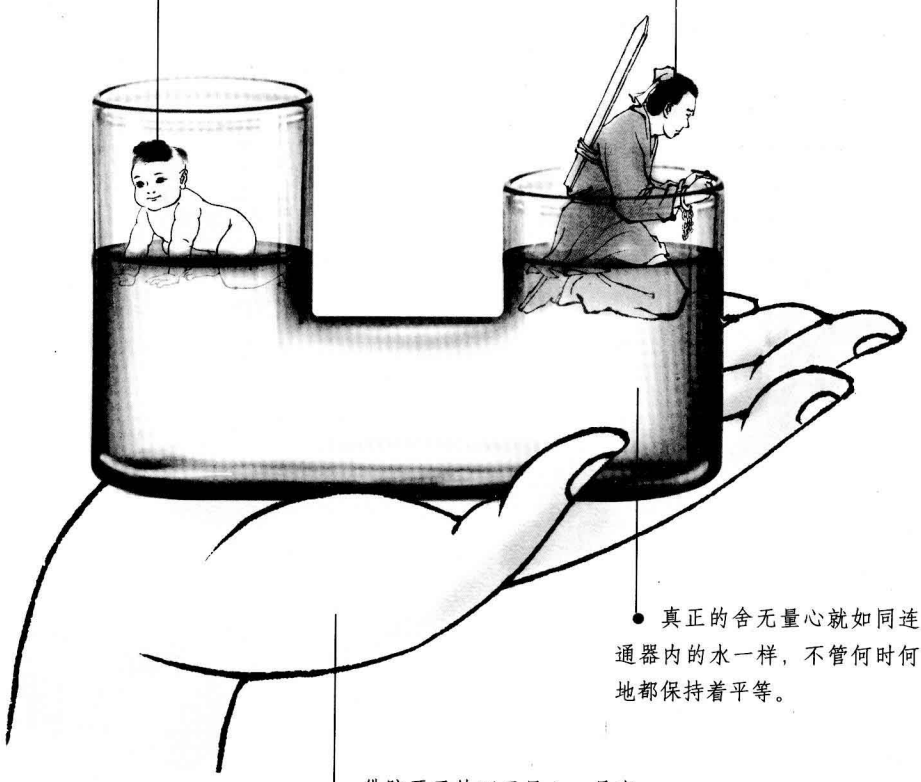
舍无量心在四无量心中排名最后，却是需要最先修习的。这是因为舍无量心可以帮助我们舍弃对慈、悲、喜的执著，同时真正地实现众生平等。

平等对待婴儿

修行舍心观后，对刚出生的孩童，也明白其投生就是其所造之业造成的，并不迷恋他的纯洁天真，同时平等地对其散播慈、悲、喜、舍。

平等对待罪犯

对因作恶而遭受死刑的罪犯也不鄙视、遗弃，明白其正在为、来生还将为自己所造之业承受后果，同时平等地对其散播慈、悲、喜、舍。



真正的舍无量心就如同连通器内的水一样，不管何时何地都保持着平等。

佛陀开示的四无量心，是真正大慈大悲，平等无欺的。

只有在舍无量心的基础上，其余三无量心才能平等地展开。只有四无量心完全平等地展开，没有人我之分，没有远近之别，才是真正的四无量心。



第四部分："上师观世音菩萨，让我能够这样做。"这是召唤观世音菩萨，请求他给予我们鼓励和帮助，让我们得以拥有耐心和勇气，能持续不断地努力，以协助有情众生离于偏见、执著、嗔恚，并安住在舍无量心之中。

慈无量心

所谓慈无量心，即友爱之心，能与众生安乐之心。修行慈无量心，也包含四个步骤。"倘使一切有情众生都能具有快乐及快乐之因，那该有多美好"。我们禅思那样的愿望一段时间，然后再接下去："愿他们都能拥有这些。"并生起那样的热切渴望。此时，我们应该发起更强烈的志向，进行到第三部分："我要帮助一切有情众生，让他们都能拥有这些。"在这个部分，我们开始投入，愿意奉献自己。到了第四部分，我们说："上师观世音菩萨，请您启发我，让我能够这样做。"我们寻求佛和菩萨的援助与启发，帮助我们为有情众生的快乐而努力。我们也可以仰仗自己的佛性来启发并激励修持。此处，感觉你的意愿变得更强烈，你具有勇气，欣然为一切有情众生的快乐而付出，不会精疲力竭或垂头丧气。

悲无量心

悲无量心即同情他人的痛苦，救拔众生脱离苦境。当禅思此一无量心的时候，也去领会相同的四个步骤，即祈愿、生起热切的渴望、立下承诺，并祈求启发。

喜无量心

喜是第四种无量心，它的内涵是"想要有情众生都能永不离于快乐"。此处的快乐包括：第一，暂时的快乐。这是一种只要我们还在轮回中，就会存在的快乐。但很快会坏灭和变质。第二，终极的快乐，即解脱和成佛。在轮回中，投生善趣被视为暂时的快乐，因为我们是在流转的存在中享有。解脱与成佛便是受苦的终止，因此是终极的快乐与大乐，超越了轮回存在的摇摆不定。

关键词

四无量心的关键词是"一切"。它意味着我们的内心中装下了所有的众生——不仅是我们的亲戚、朋友还有那些对我们友善的人，同时还包括了陌生人，乃至那些对我们不怀好意的人。如果我们想到某一个人，心扉却紧闭，无法将他们纳入"一切"之中时，就应当暂停，试着思惟："在我们的过去生中，他曾是我们最好的朋友，也是救助我们出困境的恩人。"

另外，要记得"我们自己"也包括在"一切"当中。当我们想要克服那种只追求一己之乐的愿望时，千万别走入极端，希望每个人都快乐，却把自己除外。

能生四无量心的大明咒

六字大明咒嗡、嘛、呢、叭、咪、吽是大慈大悲观世音菩萨咒，源于梵文，象征一切诸菩萨的慈悲与加持。念诵本咒即特别启请大悲观世音菩萨的加持。同时，念诵大明咒也可生起慈、悲、喜、舍四梵住，并以四梵住利益众生。



四臂观音

四臂观音是观音菩萨的一种化相。他的一头表通达法性，四臂表四无量心，身白色表清洁无垢。双跏趺表不住生死，手印表不住涅槃。

持诵六字大明咒，便可使六种无量心在相续中生起，能获各种利益。



人际关系的法宝

自他相换

对于人际关系来说，有一句话是最简单的法宝，那就是“如果把我换作他”，这种设身处地的心态，可以算是最低层次的“自他交换”修行。

自他交换的来历

作为一种极为殊胜的修行法门，“自他相换”是由佛陀传给文殊菩萨，文殊菩萨传给寂天菩萨，寂天菩萨传给阿底峡尊者，再传仲敦巴尊者，然后传给博朵瓦、霞惹瓦，最后传给朗日塘巴、恰卡瓦，这样一路传承下来的。

前文中提到过，佛陀生生世世都在修慈悲心，他舍身饲虎、割肉喂鹰，行持了无数自他相换的法行。因此，在成佛后，他也对我们宣说了这一妙法。

自他相换的含义

所谓“自他相换”，并不是说，我就是他，他就是我，其正确的含义是：

(1) 将爱自舍他的心换成爱他舍自的心（将只爱自己、不顾别人的心，换成不顾自己、只爱别人的心；像爱重自己那般爱他人，像舍弃他人那样舍弃自己）。

(2) 从自乐他苦的交换来说，是将不顾他苦、爱重自乐，换成不顾自乐、殷重遣除他苦（将对他人的困难不管不问，只看重自己是否快乐的心，转化为不在乎自己的快乐，更注重为别人排除痛苦的心）。

这个修行法有两个要点：

(1) 将我爱执视为怨敌，灭除爱重自乐；

(2) 将他爱执看成亲友，灭除舍弃他苦。

总之，就是要转换对自己与对他人的态度，做到对待他人像对待自己一样，对待自己却像对待他人一样。

如何修行自他相换

自他相换的修行可以分为两个部分：

(1) 思惟一切过患归于“我爱执”。

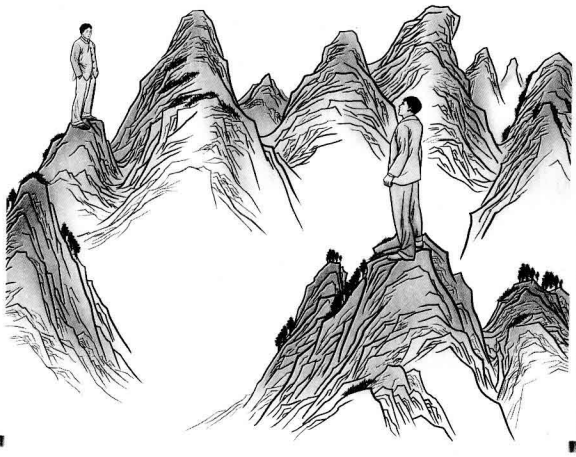
这一点可以从五个方面得到验证。一是从现世思惟我爱执的过患——今生显现的任何不吉祥，都来源于我爱执。今生不管遇到何等的困苦挫折，都是前世不曾放下我爱执，因而伤害了别人，才得到的果报，所以伤害自己的不是别人，就是我爱执。

修习自他相换的两个障碍

在修习自他相换时，最常遇到的有两个障碍。这两个障碍的根源还是我爱执。

第一大障碍

因为执著自性的自他，认为：这是我的苦乐，要排除或做到；那是他的苦乐，不必去管。



思惟

“自”和“他”只是观待而假立，本来没有独立的自性。就像并没有独立的此山和彼山，从此处看，这是此山，那是彼山；换个角度就对换过来。“我”和“他人”的分别也是如此。

第二大障碍

认为他苦不会转到我身上，不会损害我，所以不必要为对方排除痛苦。



思惟

脚受伤时，苦不会传递到手上，手就不应该为脚包扎止痛，但实际上脚疼了心也会难过，手就会去排除痛苦。这是因为自己爱惜自己，如果自己也这样爱惜他人，就会帮他人排除痛苦。



总之，今生一切的过患都来自我爱执，这是真正损害我、让我不得安乐的敌人。所以，唯一要对我爱执生嗔，不应嗔他人。二是人类所有的苦难都来自我爱执。正是因为人、我之念根深蒂固，大家都竭力扩展自身的利益，因此才产生纷争、困扰乃至战争。三是一切六道的苦难都来自我爱执。就是因为我爱执产生的悭吝、贪欲、嗔怒造成的恶业，导致众生在六道中不断轮回，承受各种苦难。四是自他三世苦患也都来自我爱执。不管是自己还是他人，所有众生的前生、今生、来生中体验的苦难都是由我爱执造成的。五是二乘的过患也全部来自我爱执。声闻、缘觉不能证得更高果位，不能更快证得涅槃，都是因为内心存在我爱执，不能为利有情而发菩提心，所以无法证得更高果位。

经过这样思惟，就能明白个人、群体的衰损、三世的衰损、三界六道的衰损、世出世间的衰损，一切过患的原因都是我爱执。

(2) 思惟一切利益归于“他爱执”。

在时间上，不论过去、现在的利益，还是未来生生世世的利益；在体性上，不论世间有漏的利益，还是出世间无漏的利益；在类别上，不论各种分类的利益，还是总体的利益，不论个人的利益，还是家庭、社会、国家的利益；阶段上，不论初发菩提心，还是中间修持六度，最终成佛，这一切都归功于他爱执。

正是因为爱惜众生：才会想救护他们，也才让我们长寿；才会想解除众生的饥寒而布施衣食，也才让我们富裕。如是一一详细思惟，才知道真正能给予自己无限利益的最大亲人，就是“他爱执”。

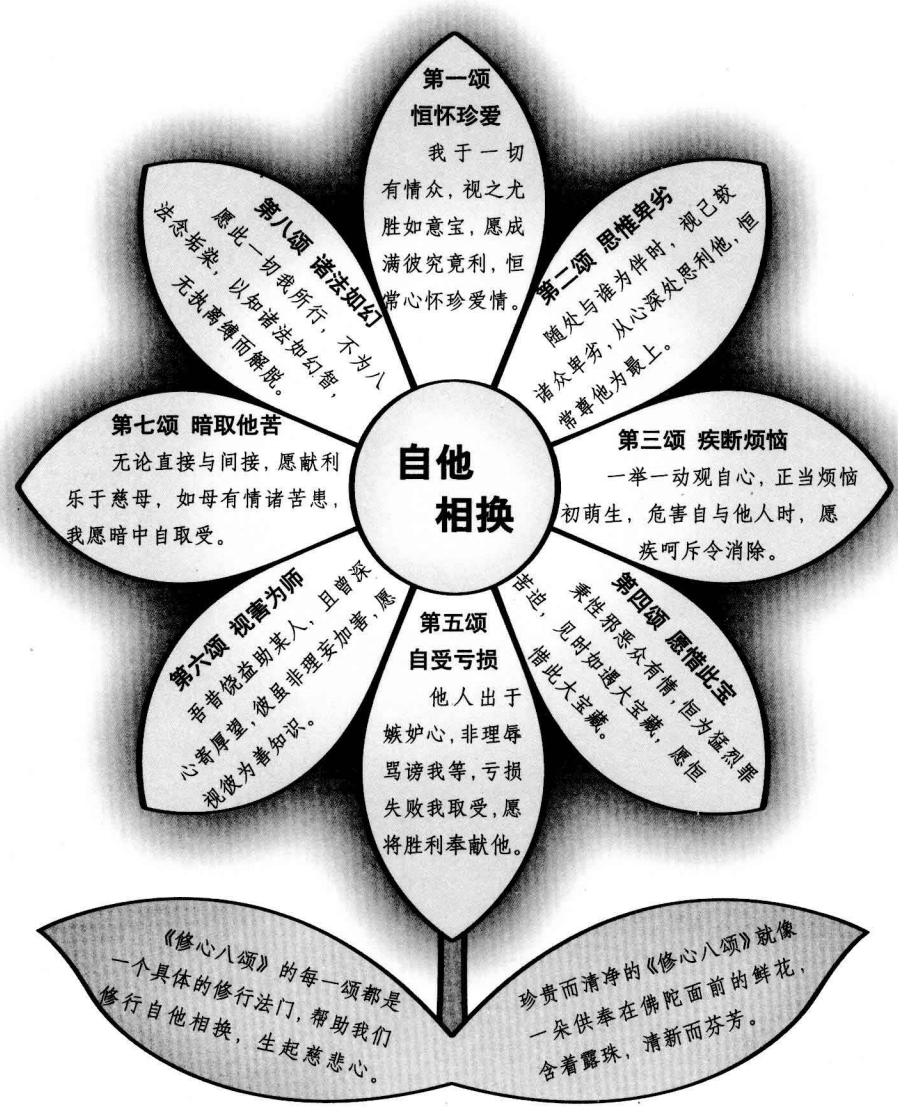
自他相换带来和谐的人际关系

正如上文所说，人与人之间的纷争根源就是我爱执。不管是因为一句话而与同事当面争吵，还是为了争取某个职位与同事背后暗斗，或者只是为了一笔奖金而跟领导斗气，其根源都是我爱执。在这时，如果能以自他相换的心法进行思维，就能解决这种纷争。

当与别人争斗时，试着思惟，如果将我换成他，我会怎样想，怎样做。然后，甘心将自己本来想争取的利益奉献给他人，用慈悲心观察自己达成对方愿望后对方的表现，就会发现，让他人获得满足，在自心生起他爱执，竟然是这样一件快乐的事！

最适合修习自他相换的密法：修心八颂

朗日塘巴尊者所造的《修心八颂》历来都受到高僧大德们的重视和推崇，成为藏传佛教修习自他相换的密法。修心八颂用八段简短的颂歌，传达了修行自他相换的方法。





学会尊重生命

珍视他人

要想生起慈悲心，就要学会珍视他人。

遵循正命生活，遵循慈悲心的要求生活，就要学会珍视他人。珍视他人就是断除自己的我爱执，生起他爱执，将其他众生看做珍贵的宝珠。这不仅是佛法的要求，也是我们在生活中应该具备的美德。

珍视其他众生的仁慈

发起慈悲心，就是发起“想要证悟成佛从而利益一切众生”的心愿。**佛教徒将其他众生视为比如意宝更珍贵的宝物。**如意宝是一种很神奇的宝石，可以实现个人的任何愿望，比如赐给自己财富、名声、权力、爱情、美貌。但对于立志遵循正命生活的人来说，有情众生的价值比如意宝还要珍贵。这是因为，通过照顾众生，我们才可能生起慈悲心。

珍视众生，因其是自己证悟成佛需仰赖的。在修行慈悲心前，我们经常会把其他众生视为麻烦：“这只蚊子在耳朵边叫来叫去，影响我睡觉……”“我的同事把他自己的事推给我做，好讨厌……”这样，与别人交往时总是生起嗔怒，人际关系充满了困扰与不快。但是，现在再看到一只蚊子，就可以这样思维：“我的证悟成佛仰赖这只蚊子。”这绝非凭空杜撰，因为如果不将这只蚊子容纳入慈悲心中，慈悲心就不可能生起。因此，当我们看到任何有情众生时，都要这样思维：“我的证悟成佛仰赖于这个众生，仰赖于这位同事，这个朋友，这个陌生人，这个对手……”从而将其看得比如意宝更珍贵。

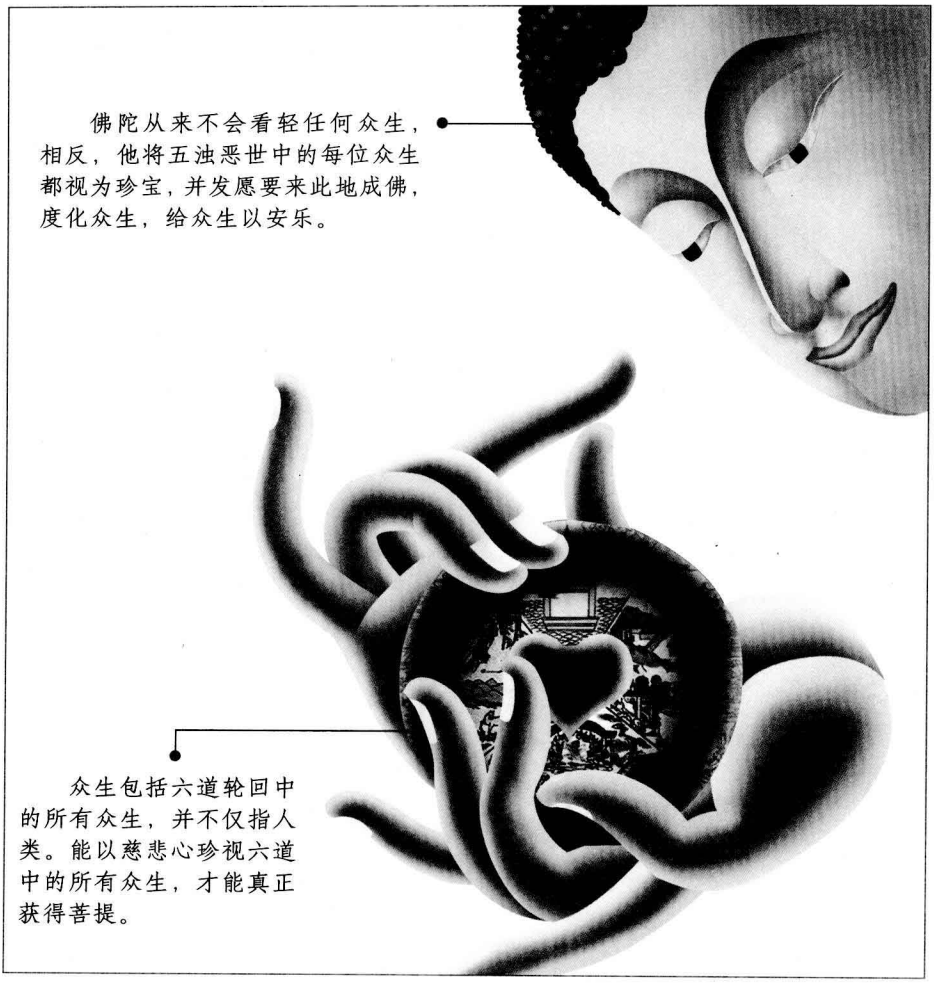
在职场上修行

如果我们深入思惟，就会发现这个事实：**我们一生都在接受着令人难以置信的仁慈。**试想一下，如果没有老板开的公司，我们也就无法获得工作。如果没有前辈的提携，我们就难以获得直接的指导，快速掌握工作方法。如果没有清洁工帮忙打扫公司，我们就难以得到整洁的办公环境。身边的每个人都在为我们的生活付出仁慈，只是我们常常视而不见，或者将之看做理所当然。

那么，从今天起，就学会珍视自己所有的同事吧！那些善意帮助自己的人，甚至排挤打击自己的人，都是应该被珍视的对象。正是他们，在不同的层面上帮助我们不断提升自我，走向圆满境地。

珍视他人

珍视其他众生，是因为成佛需要仰赖于他们。每个人活着并修行佛法，都得到了每一位众生的仁慈。



佛陀从来不会看轻任何众生，相反，他将五浊恶世中的每位众生都视为珍宝，并发愿要来此地成佛，度化众生，给众生以安乐。

众生包括六道轮回中的所有众生，并不仅指人类。能以慈悲心珍视六道中的所有众生，才能真正获得菩提。

如意宝

据说，如意宝存在于神灵界和龙界。如意宝经常被画成夹在大龙王们合十的手掌间。作为转轮王七珍之一，如意宝可以使拥有者实现自己一切利他的愿望。如意宝经常被画在转轮王宝马的马鞍上，成为“风马”的标志。风马会把吉祥的祝福传递到四面八方。在本质上，如意宝是佛陀及其教法的表现形式。



不被不快困扰

珍视让自己不快的人

珍惜让自己不快的人，对我们来说是很难做到的，但只有这么做，才会生起真正的慈悲心，也才会获得真正的快乐。

为什么他人会让我们不快

在生活中，谁没有遇到过让自己不快的人呢？举例来说，在所有的同事中，总会有一两个脾气古怪、难以相处的人，每次跟对方沟通，都会让我们觉得很艰难很痛苦。在佛教中，这类人通常被称为劣性众生。

具体来说，劣性众生包括满溢负面能量的人和满怀剧烈痛苦的人。满怀负面能量的人，心中可能充满了愤怒、嫉妒、仇恨或贪欲，他们的负面能量不仅使自己不快，也会辐射到周围人的身上，让大家都觉得不快。而满怀剧烈痛苦的人，则是那些遭遇了人生巨大不幸的人，如绝症患者、残障人士、丧失亲友者，目睹他们的痛苦会使我们觉得生命无常，他们不幸的外表也使我们对其敬而远之。停留在这些人身边，对大多数人来说，可能是不舒服的，而离苦逐乐是我们的天性，所以我们会选择离开。

为什么菩萨身边没有劣性众生

对我们来说，遇到劣性众生好像是很平常的事，几乎每个人身边都会有一两个这样的人。但是，菩萨却很少遇到这些人，这是为什么呢？答案是，菩萨内心不存在愤怒，不存在我执。对我们来说难以忍受的人，对菩萨来说却是讨人喜欢的。菩萨看待任何众生都是一样的，不会站在自己的立场上对其进行价值、情感的判断，所以，**不是菩萨遇不到劣性众生，而是在菩萨眼中，本来就没有劣性众生。**

像菩萨般珍视让自己不快的人

当我们遇到让自己不喜欢的人时，应该像菩萨那样欢喜。因为我们遇到了可以修行安忍的机会。从事实上来说，真正让自己不喜欢的人是很少的。即使在生活中和少数几个人发生过不快，我们也会尽量消除隔阂，设法成功地和他们相处。真正让我们无法容忍的人和珍贵的宝藏一样罕见。

如果实在无法做到，我们可以这样思惟：世间万事不过是因缘聚合的产物，四大本空，并不是真的有一个令人讨厌的人存在，一切都是因缘和合出现的业力泡影。憎恨业力泡影有什么意义呢？

珍惜让自己不快的人

仅仅对自己或自己的亲友生起慈悲心是不够的，还应该对那些让自己不快的、为自己制造了困难的人也生起慈悲心。珍视那些让自己不快的人，事实上就是让自己学会真正的快乐。



劣性众生满溢的负面能量和内心的剧烈痛苦就像黑烟一样缭绕在他们身边，使每个接近他们的人受到强烈的负面影响或暗示。



慈悲心：如果用慈悲心来对待劣性众生，就像是为他们点燃了一盏灯，帮他们逐渐从黑暗中解脱出来。

劣性众生会使身边的人感觉到痛苦或不自在，但是最痛苦的却是他们本人。受到负面能量和内心痛苦影响，他们自身的不快乐比其他人更严重。

如果生起了慈悲心，就不会再逃避和劣性众生接触，相反，还会把他们看做是自己的良师益友，用来帮助自己完善自身的品格。

只有学会了珍惜让自己不快的人，慈悲心才算是真正生起了。用平等的慈悲心对待劣性众生，不仅会给他们带来快乐，更能让自己觉得快乐。



吃亏是福

愿意自己承受亏损

老人常说的俗话“吃亏是福”，听起来有点阿Q，却和佛法“愿意自己承受亏损”的义理一致，是人际交往的法宝。

所有的亏损都有价值

几乎每个人都有过觉得自己“亏了”的经历。比如自己辛辛苦苦做好了一个项目，大部分功劳或奖金，甚至赞美都落到了自己的领导头上，自己只是一个默默无闻的幕后英雄；比如和同事一起出去吃饭，本来说要AA，结果自己客气了一下说要付账，就真的成了埋单的那个人……从物质上到精神上，任何人都有可能觉得自己亏了，从而生起嗔怒，至少也会觉得很不舒服，于是造成人际关系表面上很和睦，私底下却暗流汹涌。

其实，在佛教看来，所有的亏损都是有价值的，没有任何必要因此而难过，难过的情绪都来自于我执。

为什么说所有的亏损都是有价值的呢？这是因为，在佛教教义中，发生的一切事情都是有因果的。小贩多收了自己几毛钱，有可能是前世欠下的债务，他将这些钱收去，就了结了我们之间的因果，将尘世对自己的牵绊又剪断了一些，也就是说，帮我们离开五浊人世更远了一些。除此之外，这种“吃亏”心理也是源自我执。因为执著于人、我之分，执著地要为自己谋取利益，才会对这些事这么在意，生起诸多痛苦。如果放弃了我执，根本不认为某些东西是“我”必须拥有的，也就不会有这些苦恼生起。

远离嫉妒的伤害

接受亏损，表示放下了自己那颗总想竞争的心，放弃了我执，从而也可以避免嫉妒的伤害，不管是自身产生的嫉妒，还是他人对自己的嫉妒。人们可能因为任何原因嫉妒别人，哪怕仅仅是你穿的衣服比较好看，你今天站得离领导比较近……如果能仔细分析人们产生嫉妒的原因，就会发现这些嫉妒是多么可笑而毫无价值。

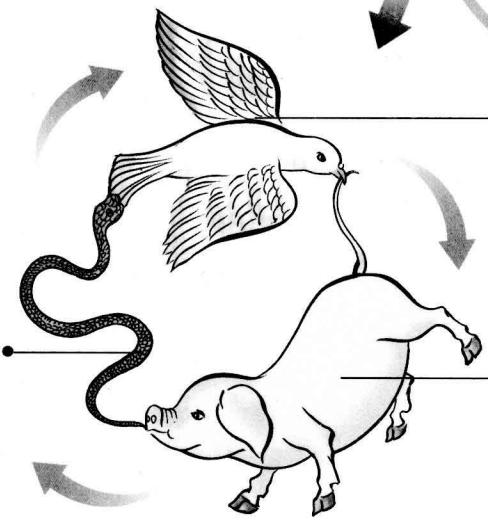
所以，在别人因嫉妒而辱骂、诽谤我们时，我们应该放下对声望的执著和对赞美的渴求，并思惟：**“并不是世界上每个人都应该喜欢我，没有人这么规定过。有人不喜欢我是正常的，我不介意。”**放下我执，让他人取得他想要的，而不是与对方争夺。

不吃亏是三毒的习气

不肯吃亏，源自内心的我执，因我执生出贪念，甘愿为四大聚合的“我”去争名夺利，一旦不能满足自己的要求，就认为是吃亏。这种三毒生成的习气，会让人烦恼终生。

不管不愿意放弃的是名誉、地位还是金钱，从根本上还是三毒在作怪。





贪

不愿吃亏，不愿放弃名利，都是内心贪欲的体现。

嗔

因为贪欲和愚痴，去争取名利，结果没争到，内心就会产生痛苦、愤怒等情绪，于是嗔也具备了。

痴

贪而不知，反而争理，自认自己是争取该得到的，是内心愚痴，不能制服我爱执。

小小的“不吃亏”一念，就能引发贪嗔痴三毒。



郑板桥的吃亏故事

郑板桥在最落魄的时候，丢官从扬州回兴化。途中，看到有人竟然在卖仿冒的郑板桥字画。郑板桥不仅没有发怒，反而心平气和地告诉对方，自己就是郑板桥，并称赞对方模仿得很好，勉励他另辟蹊径，以求某天超越自己。这种甘于吃亏的精神让对方感动不已，从此不再仿冒他。



利益众生

为他人承担苦难

生起慈悲心的真正目的，就是要利益他人，为他人承受苦难，给他人带来欢乐。

最能让别人接受自己、获得别人信赖的举动，并不是说什么好听的话，而是默默地为对方做一件有利于对方的事。

默默地利益他人

我们可以直接或间接地将利益和快乐献给他人，说出能正面影响别人的话语，做出能利益、施乐于他人的行为，并可在禅修之路上引导他人，这是直接为对方提供利益；而用自他相换修行，则是间接地利益他人。

不管是做善事利益他人，还是用自他相换的修行法利益他人，都应该是沉默而不宣扬的。那种得意洋洋地对人宣称："我正在进行一项伟大的修行，我要承担其他众生的痛苦。我这么无私，难道不值得钦佩吗"的行为，绝对不是真正的帮助他人，更不是修行。

用自他相换来利益他人

自他相换是一种极具威力和利益的修持，它会挑战我们的我执，使我们对自己和其他众生产生强大而稳定的慈爱与慈悲。它能迅速消除负面业力，种下长寿、健康之因，并带来短暂的快乐和终极的、究竟的快乐。

当我们心情不好或遇到挫折、生病时，进行这项修持最为有益。将对自身的关注抛开，而将焦点转移到其他身处困境的众生，对其生起慈悲心，担负起他们的疾病与痛苦，会发现自己也从痛苦中解脱了。

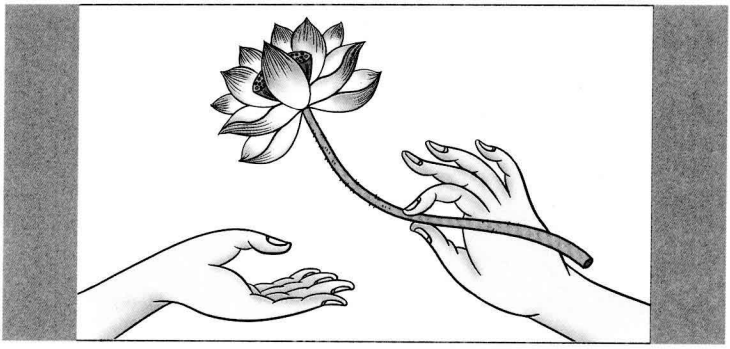
送人玫瑰，手有余香

为他人承受苦难，用实际行动利益他人，会给自身带来极大的喜悦，并会使人变得心胸开阔，身心都有解脱之感。这是因为，我们体会到，可以在心智上从事有力量的事来帮助他人，同时可以从"自我中心"跳出来，烦恼也会随之减少、消失。

要做到这一点，其实并不难，可以立刻从利益身边人开始。对现代人来说，最常接触的人甚至并不是家人，而是朝夕相对的同事。不管同事遇到什么痛苦，只要自己知道了，就可以默默地向对方伸出援手。帮生病的同事带一份午餐，为新来的同事讲解产品知识，郊游时拉身体柔弱的同事一把，都是简单而获益无穷的事。每个人都能体味到这些简单的事带来的美妙体验。

为他人承受苦难是佛陀的美德

愿意为他人承受苦难，这种愿望生自慈悲心，来源于佛性，是佛陀借之悟道成佛的基础。只要愿意为他人承受苦难，我们就有可能在未来成佛。



为他人承受苦难，就像将一朵清净的莲花送给别人，自己身上也会染上莲香一样，不仅可以为对方带来快乐，也会给自己带来福报。

佛陀为他人承受苦难

为了帮助世人从痛苦中解脱，佛陀甘愿承受各种苦难。即使是犯有极大恶行的地狱众生，佛陀也没有抛弃，时刻都在以自他相换、说法等各种方式帮助它们解脱。



地狱道佛

地狱道佛，皮肤为暗色，双手执水火，为地狱消灾，并时刻不停地以各种方式来帮助地狱众生求取解脱。

地狱道众生

地狱道众生在地狱中承受漫长的酷刑折磨，为自己造下的恶业承受果报。



每一刻都很美好

学会感恩

当我们开始修习慈悲心后，就会发现，生命中的每一刻都很美好，每个人都值得去爱，我们所获得的一切，都值得感恩。

人人应知的四重恩

佛教徒在每天的功课结束后，都会念回向偈，其中必定有这两句："上报四重恩，下济三途苦。"那么，什么是四重恩呢？

佛教中说的四重恩，第一重就是"父母恩"。父母赋予我们生命，并将我们养大，恩德之大，无与伦比。第二重是"老师恩"，老师教给我们知识，使我们成为对社会有用的人，恩德也非比寻常。对佛教徒来说，老师就是佛陀，佛陀教给大家解脱之道，帮大家脱离轮回之苦，恩德更是无法言说。第三重是"国土恩"，每个人都受自己的国家保护，每个人都取用自己国土上生养的物品来维持生活，国土对我们的恩德也是广大而重要的。第四重是"众生恩"。一切众生对我们都有恩，我们都是社会动物，每个人一生中所用到的所有东西，都来自于其他众生的仁慈。吃到的食物是他人种植或养殖的，穿上的衣服是他人纺织、剪裁的，看到的书是他人创作、印刷的……没有其他人的仁慈，我们就无法生存，更谈不上过幸福的生活了。

如果能清楚意识到自己从出生就开始沐浴在四重恩里，就会明白感恩并非社会对自己的要求，而应该是自己发自内心的需要，是一种本能。

感恩使每一刻变得美好

不管是在工作中还是在生活中，不管是遇到工作上的困难还是人际上的不和，只要我们想起**"生命中遇到的一切其实都是恩德，都应该感恩"**，就会变得心平气和，当然，能否达到这个效果，要看自己是否真正体悟到了这一点。

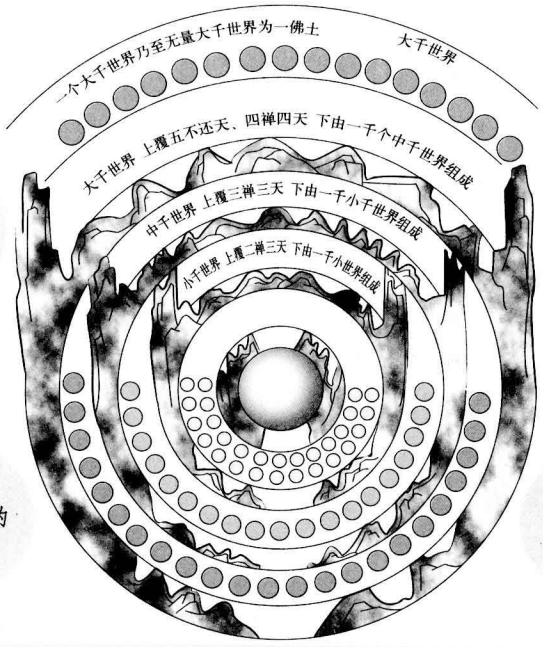
所以，即使在面对一大堆急迫的工作而焦头烂额时，也不要急躁、发怒；即使面对一个自己觉得不可理喻的人时，也不应嗔怒、埋怨——要相信每一件事都可以解决，每一个人都有其存在的意义。对自己的生命来说，它们的存在是必不可缺的，也是我们的人生得以圆满、美好的基础。此时，就会明白"淤泥也可化红莲"、"烦恼即是菩提"，生命的每一刻都变得美好而有意义。

活着就需感恩

每个人只要活在世上，就接受了四重恩德，所以，在活着的每一分钟，我们都要懂得感恩。

手语“感恩的心”，动作是将两手圈成心形，放在左胸前心脏的位置，表示心中充满了感恩之情。





父母恩：

父母对我们的生养之恩。

老师恩：

老师对我们的教育之恩。

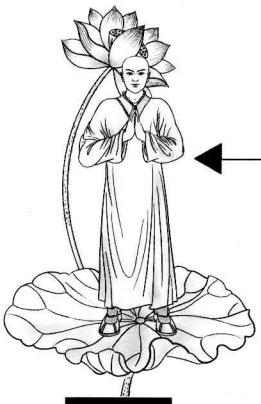
国土恩：

国土对我们的保护、滋养之恩。

众生恩：

众生对我们的各种仁慈。

三千大千世界中，所有的众生、所有的事物都向我们施与了莫大的仁慈和恩德。活着的每一秒钟里，都有无穷的恩德涌现。因此，心怀感恩原本就应是自然而然的行为。



工作，就像你不需要那笔钱

正确的工作之道

大多数时候，我们工作是因为我们需要钱，需要用工作赚来的钱来维持自己和家人的生存，但是，也正因此，我们对工作缺乏真正的爱，稍微遇到不顺就生起怨怒和嗔恨。工作对我们来说，更像是一种不得不做的苦役，而非人生的享受。其实，利用正命的观点，我们可以看到，抛开对金钱的执著以后，工作本身可以焕发出多么诱人的魅力。除了金钱，我们从工作中可以得到的，还有更多，更多。



本章内容提要

- 做好正确的职业规划
- 把工作当成游戏，你将从中找到乐趣
- 工作的意义不仅仅是为了钱
- 正视工作中的困扰



以正念为前导

正确的职业规划

在找工作、换工作之前，一定要有正确的职业规划，这就需要正念的帮助。

成功的人生来自正确的职业规划

古往今来，所有成功的人士都有一个共同的特点，就是自觉地为自己制定了一份职业规划——尽管在当时，他们自己并未意识到这就是职业规划。周恩来从小就立志“为中华之崛起而读书”，一生都在为实现这个目标而奋斗，同时取得了巨大的成功；鲁迅先生决心改变中国人麻木的精神现状，因此弃医从文，以笔为刀，成为一代文豪……诸如此类的例子举不胜举。在每个成功人士的背后，都会留下职业规划的痕迹。

正念帮助制定职业规划

要做好职业规划，需要做好六个方面的工作。

(1) 确立志向

综观古今中外，所有的成功者都是一开始就立下了远大的志向。志向决定着一个人一生的奋斗方向，以及能达到的最高点。所以，在进行生涯设计时，首先要确立志向，这是进行职业生涯设计的关键，也是生涯设计最重要的一点。**在确立志向时，正念能帮助我们看清自己的内心，明白自己的真实想法。对立志来说，这点再重要不过了。**

(2) 自我评估

自我评估就是对自己做全面分析，如实地认识自己、了解自己。只有完全地、如实地了解了自我，完成了真实的自我评估，才能知道自己适合做什么，能做什么。自我评估通常包括自己的性格、学识、技能、智商、情商、兴趣爱好及组织管理、协调、活动能力等内容。**正念在如实、清晰地了知自我、反映自己的真实面貌上，有着独到的长处。**

(3) 生涯机会的评估

在制定个人的职业生涯规划时，还要分析环境条件的特点、环境的发展变化情况、自己与环境的关系等各方面的内容。只有完全地了解环境，才能真正适应环境、利用环境、改变环境。这就是生涯机会的评估。而正念对此无疑有超强的解析力。

职业规划的六个步骤

职业规划一般分为六个步骤：确立志向、自我评估、生涯机会的评估、选择职业、确定职业生涯路线、设定职业生涯目标。一份完整的职业规划至少需要包含这六部分。



每个人都应该制定职业规划，以便对自己的未来有清晰的觉知，并向着目标一直前进。

⑥用具体的目标一步步实现自己的志向。

设定职业生涯目标

⑤在选定职业后，细化到具体要做什么工作。

确定职业生涯路线

选择职业

④选择符合正命的、自己喜欢且适合的职业。

生涯机会的评估

③分析周围环境对实现志向的利弊。

自我评估

②完全清楚地了知自己的特点。

确立志向

①确定自己要做一个怎样的人。

从理论上来说，制定职业规划后，就应该严格执行，直到成功。但在实际生活中，经常会出现现实与目标偏差的情况，这时应该根据实际情况行事，具体做什么事并不是特别重要，重要的是最终成为自己想成为的人。



（4）选择职业

在确立了志向，进行了自我评估、生涯机会的评估之后，就需要考虑职业的选择问题。在选择职业时，首先应该选择的是不偏离自己志向的职业。比如说，立志要改善社会上弱势群体的生活状况，就要选择从事政治或其他社会性服务行业。这时如果选择去卖水果，要达成自己的愿望就会走较多的弯路。当然，还要考虑自己要选择的职业是不是符合自身的特点，但只要完成了自我评估环节，这个问题也就不成为问题了。

（5）确定职业生涯路线

在选好职业后，还要确定职业生涯路线。因为，即使在同一个职业中，也有不同的发展路线。比如，同样是选择做编剧，就有做动画编剧、文艺片编剧、电视剧编剧等各种可能。当然，你也可以囊括所有这些类型，但是，一般来说，每个人都有最适合的路线，这时最好是确定哪条路线最合适，然后专攻这一条，这样更容易成功。

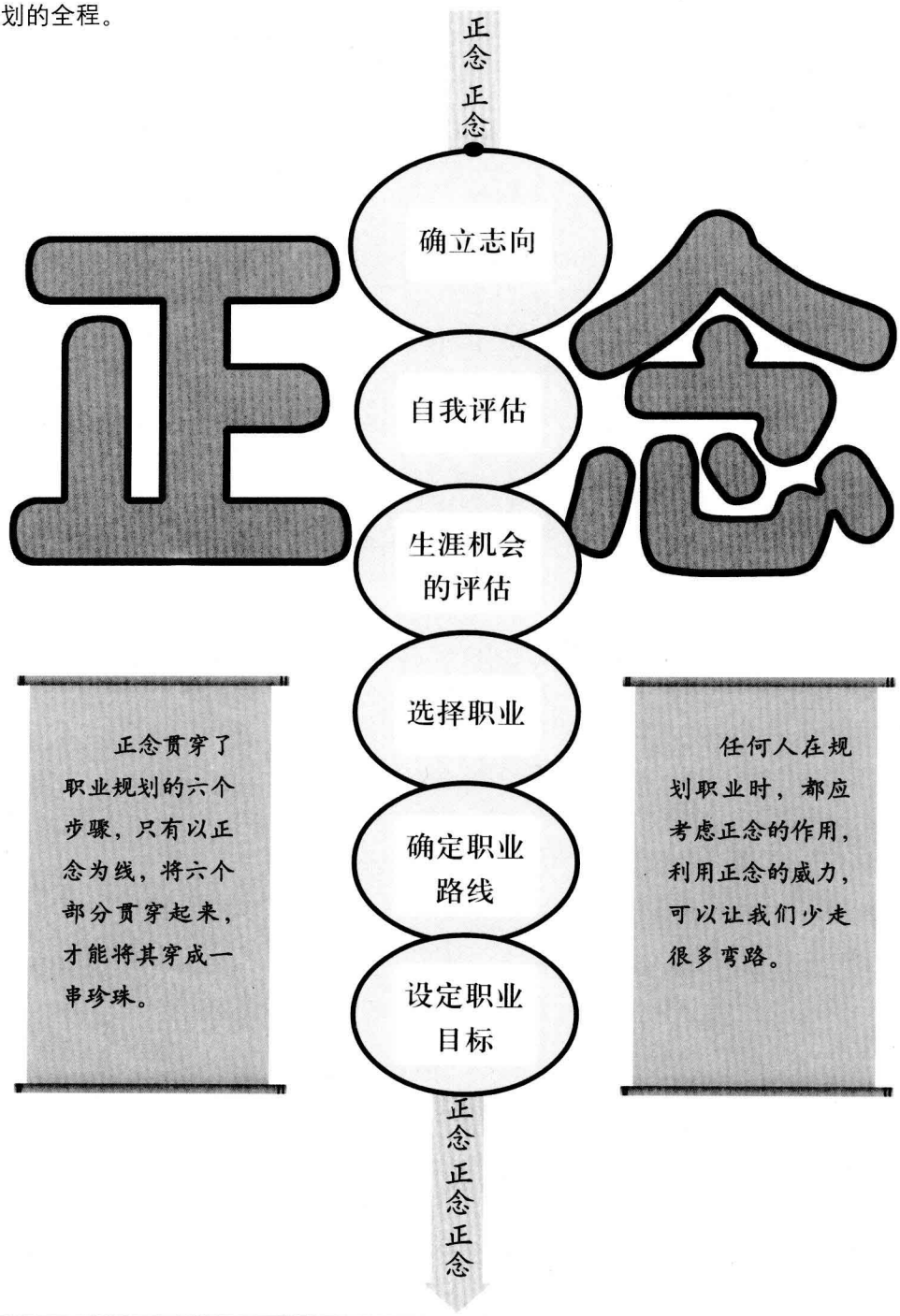
（6）设定职业生涯目标

职业生涯是贯穿人的一生的，其最终目的就是要实现自己立下的志向。在这个过程中，我们通常还需要设定职业生涯目标，目标通常可以分为短期目标、中期目标、长期目标和人生目标。这些“目标”与“志向”有相似之处，也有不同之处。目标是“志向”的具体化，也是实现“志向”的一个又一个里程碑。举例来说，一个少年立志要成为“用自己的精神力量来滋养人群”的人，这是志向；接着他根据自己的特点，选择“成为一名蜚声国际的画家”，这是人生目标；接着根据现在的状况，决定先报名参加绘画班，要求自己成为班里画得最好的人，这是“短期目标”；在成为班里画得最好的人之后，要成为省里的绘画新秀，这是“中期目标”；接着再成为国内知名画家，国际知名画家，这就是“长期目标”。

在职业规划的六个步骤中，每步都少不了正念的帮助。正念能够以洞察的力量，帮助我们了解自己，认清自己，从而做出正确的选择。而且，正念那种“念兹在兹”的力量，也会帮助我们及时调整前进的方向，永远向着目标进发。这是因为，即使自己做的计划很完美，在实施时也可能因为某些缘故而偏离。比如，想做画家的人，因为家里出了变故，不得不辍学打工，这时，内心坚持正念，不偏离自己的志向，才有可能不被现实生活所制服，不放弃梦想。

职业规划中的正念

职业规划的六个步骤中，都少不了正念的参与。换句话来说，正念贯穿了职业规划的全程。





做你喜欢的

如何选择工作

在选择工作上，有一句至理名言，“方向比努力更重要”。也就是说，正确地选择工作，比盲目地努力工作重要得多。

选择符合正命的工作

在选择工作时，首先要确保该职业是符合正命的正确工作。这是最重要的，也是第一个条件。

在选择符合正命的工作时，我们应遵循的标准有两条：

一是，作为公民，我们不能违背法律的规范。

二是，作为佛弟子，我们不能违背戒律的准则。不管是佛教徒还是在家弟子，都必须遵循的10种善行生活，也就是：不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不两舌、不恶口、不绮语、不贪、不嗔、不痴。凡是具备这10种不善因素的职业，都不是符合正命的。

选择自己喜欢的工作

有人说过：“能够做自己喜欢的工作，就是成功了一半。”一般来说，自己的兴趣往往就是自己的特长，比如说，喜欢画画，往往是因为自己有一定的绘画天分。有兴趣和天分引导，在工作时，心情就会十分快乐，并且会全心投入，效率很高，创造力也很强，所以成功也会比较快。相反，如果被生活所迫，选择了自己不喜欢的工作用来谋生，则工作时就觉得不开心，更难以全心投入，很可能只能勉强满足工作对自己的要求，而无法做得更好。

所以，选择自己喜欢的工作是第二个重要法则。

选择适合自己的工作

这句话听起来和“选择自己喜欢的工作”意思一致，其实却有很大不同之处。这是因为，一般来说，虽然人在自己喜欢的事情上往往会比较有天分，但是，这并非是不可打破的规律。事实上，有很多人在自己喜欢的事情上天分很有限，即使努力去做，也很难取得更大的成就。但是，每个人都有特长，在绘画上完全没有天分的人，很可能是天生的企业家。举例来说，欧洲文艺复兴时代的大艺术家米开朗基罗完全不喜欢雕塑，但是他在雕塑上的天分有目共睹，他创作的雕像《大卫像》至今仍是世界艺术园林中的瑰宝。所以，找到适合自己的工作，甚至比选择自己喜欢的工作更为重要。

正确地选择职业

在选择职业时，可以参考三个原则：选择符合正命的职业；选择自己喜欢的职业；选择自己适合的职业。



如果我们选择职业遵循了这三个原则，就会较快地实现自己的目标。

满足两个条件的职业

- 符合正命的要求
- 是自己喜欢的职业

满足三个条件的圆满职业

- 符合正命的要求
- 是自己喜欢的职业
- 是适合自己的职业

满足两个条件的职业

- 符合正命的要求
- 是适合自己的职业

在所有的条件当中，“符合正命的要求”是唯一不可缺少的。这是因为，只有以正命为基础，才能保证职业的清净，才能为自己与他人带来快乐和满足。



接受工作带来的一切

放弃抗拒

学会正命的生活，不仅仅意味着采用正确的方式工作，还意味着，放弃对工作的一切抗拒，接受工作带来的一切。

没有任何工作只带来快乐

我们天生就是趋向于快乐而害怕痛苦的生物，但是，没有任何一件事会只带来快乐而不带来苦恼——更不要说工作了。工作就像世界上的任何一个事物一样，既有美好的一面，也有丑陋的一面。任何工作都一样。

举例来说，哪怕是穿越时光隧道，回到唐朝的极盛时代去做一位威风八面的皇帝，也依然要面对工作带来的烦恼。从政治风云到国计民生，从自然灾害到平定战乱，每一件事都需要自己做决定，每一个错误决定都有可能带来严重后果。完全不受限制的皇帝尚且会因工作烦恼，就更不要说其他人了。

就像这样，**任何工作都会带来不同的两面。一面是快乐，一面是苦恼。**自己非常喜欢的工作可能薪酬很低，而薪酬很高的工作可能需要随时加班，几乎没有属于自己的时间。走在时尚前沿的工作可能会使我们疲于奔命，而安定、简单的传统工作却又使我们丧失激情。所有的工作都不会只带来快乐。

爱工作就像爱恋人

如果真正意识到了所有的工作都会带来两面，就有可能真正爱上这份工作。我们都知道，真正爱一个人就是全盘接受对方，不只是爱对方的优点，就连缺点也要全部接受。对工作，也应该如此。

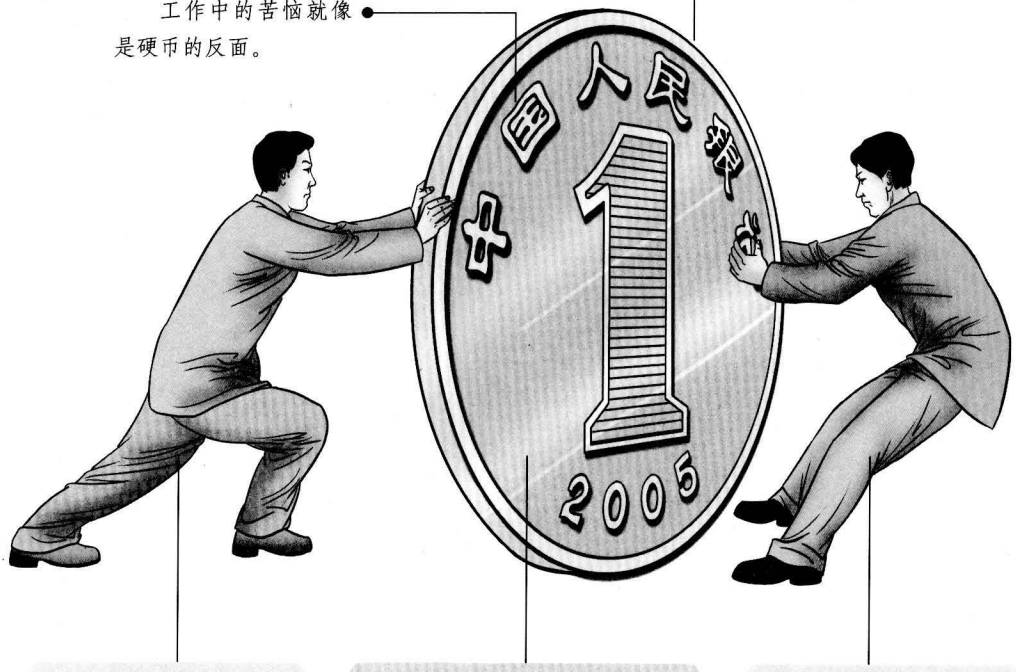
只要选定了职业方向，就应该接受工作带来的一切。不抱怨，不犹豫。薪酬低也好，劳动强度大也好，需要不断思考也好，都是自己选择的工作带来的。完全地接受它们，而不是用排斥的态度抵抗它们，会使自己更心平气和，更能体会工作的乐趣，从而做得更好。

正命帮助我们接受

采用正命的态度来工作时，我们会更容易接受工作的两面性。以正念为前导、以慈悲心为最高法则的正命要求我们活在当下，体会工作的快乐，向他人散播慈悲心，这就使我们从工作带来的苦恼中解脱出来，因为一切苦恼都有了意义——使自己与他人更快乐。

快乐和苦恼是一枚硬币的两面

每一个工作都会带来双面的感受，不过我们总是乐于接受“好”的感受，而抗拒“坏”的感受，其实，如果用正念摄心，就会明白这种区分毫无意义，从而放弃抵抗，接受一切。



硬币背面

更没有人因为硬币的背面花纹很简单就讨厌硬币，这枚硬币的价值丝毫不会因背面而减损，相反，没有背面的硬币才是不可思议的。

工作也是这样。快乐和苦恼融合在一起，才形成了完整的工作，每一丝苦恼的价值都和快乐的价值相当。

硬币正面

也没有人会因为硬币的正面特别美而特别喜欢这枚硬币，更不可能因此就能把价值一元的硬币当成三元、五元花。

就像我们不会因硬币的背面而抗拒硬币一样，我们也不应因为工作的苦恼而抗拒工作。每一件事物都有多个方面组成，完全地接受，才能真正体现事物本身的价值。



是享受而非苦役

把工作当成游戏

工作有可能很累或很乏味，这时，就要提振正念，以“活在当下”的智慧帮助自己发现工作中的乐趣。

工作肯定我们自身的价值

我们有很多理由把工作看成苦役，这实在太简单不过了。早上起床，赶公交车到公司，不能迟到，在公司里足足要待上八九个小时，要面对工作带来的各种烦恼，以及工作中的人际关系带来的困扰。如果不是工作也能带来一些快乐，说它是苦役简直没有人会不赞同。

但是，工作的本质并非如此。工作不仅仅是我们用来糊口的工作，它还是我们自身价值的体现，是对我们的一种无声的肯定。试想一下，一个人长时间失业，困扰自己的不仅是谋生问题，更重要的是，心里不断升腾起来的对自我的质疑——“连工作都找不到，我是不是没有什么价值？”而找到工作之后，就会重新获得对自我的认可。

工作可以成为游戏

比起忙碌来说，工作变得乏味是更不可忍受的。苦役的特点就是超强劳动量的单调乏味。但是，必须谨记的是，**没有一件事是真正乏味的，我们将其视为乏味，是因为我们没有提起正念，我们的“初心”被蒙蔽了。**

如果提起了正念，我们就会发现，工作中的每一件事都是美好而有趣的，工作成了让自己开心的游戏，而不是可怕的苦役。运用正念“活在当下”的智慧，我们工作得更为快乐而满足。

举例来说，最单调的工作之一是做清洁。一个清洁工，每天重复的不过是扫地、拖地、擦抹灰尘等看上去毫无创造性的工作。但是，如果提起了正念，我们就能体会到这些工作中蕴涵的乐趣。做出扫地动作时，全身肌肉的自动协调；扫帚落在地面上，那种柔韧而轻盈的触感；轻轻挥动扫帚时，灰尘静默地移动并微微翻腾着升起的样子；地面上的灰尘被清走后，地面焕然一新的感觉……这一切的种种，都提醒我们正在做的事情是多么有趣而有意义。

心怀正念去工作，其实就是永远用孩子的眼光看世界。对孩子来说，所有的一切都是新鲜的，都是有趣的。不管今天要做的事已经重复了多少次，都还像第一次接触时那样新鲜，那样有趣。

工作可以像游戏一样快乐

大部分工作都需要面对不断的重复性劳动，这时我们难免会觉得无聊，甚至将工作当成苦役。其实只要保持一颗初心，我们就能将工作当做游戏，获得无穷的快乐。哪怕从擦窗户这么一件小事中，我们也可以体会到幸福。



风景之美

窗户擦净之后，看远处的风景更加清楚，这是一种幸福。

接触的快感

手里拿的虽然是擦窗户的抹布，也可以体会湿润的抹布被紧握的感觉，就像在游戏中体会足球、篮球的质感一样。

运动的快感

擦玻璃时，身上的肌肉开始运动，和游戏引发的肌肉运动并没有本质上的区别。

成就感

在擦干净玻璃后，内心也会体会到欢乐，像游戏一样，甚至比游戏带来的欢乐更强烈。因为完成了一件工作后，内心会产生成就感。

摩擦的快感

在擦玻璃时，还可以体会抹布与玻璃摩擦时的感受，那和游戏时体味足球的质感、游泳时水流的方向一样，可以带来清新的感受。

就像擦玻璃一样，任何工作都可以被“初心”点亮，重新显示出非凡的意义和趣味，让我们体会到游戏般的快乐，同时又保持工作引发的成就感。



设身处地

工作中的自他交换

在工作中学会设身处地为他人着想，也就是运用最低层次的自他交换，可以帮我们变得宽容而平静，内心充满愉悦。

设身处地，来自外界的需要

在工作中，少不了会和他人产生不同意见，甚至会因此产生争执或不快。有时候，即使只是同事脸上的不快神色，都有可能令我们不舒服。比如，一大早上班时，跟同事打招呼，对方却一脸不快，爱理不理。这时候我们有可能会认为对方是生自己的气，因而自己也生起气来，一天都不想再理会对方。其实，对方很可能只是因为早上出门的时候刚和自己妻子吵架了，心情不好，因此无法笑脸迎人。

为了保持良好的沟通，打造健康的、充满活力的、坦诚的人际关系，我们就需要学会设身处地。在上司因工作的事对自己发火时，放弃内心的抵抗，将自己与他进行位置上的交换——也即心理上的“设身处地”，这样，就能体会到对方为什么会有现在的反应，为什么会这样处理这件事，于是自己的内心就不会再生起嗔恨，而能较为理智地进行沟通，并促使工作顺利进行。

设身处地，来自心灵的需要

设身处地不仅是外部对自己的需要，也是自己内心的需要。在面对同事之间的异议或龃龉时，如果没有“设身处地”的想法，很可能会觉得抵抗和不快。假设不能以自己的观点说服对方，而必须按照对方的观点来做事时，心里也会觉得不舒服。但是，只要能真正地做到设身处地，就会完全理解对方的所作所为，即使仍然不会同意对方的意见，内心却不会生起抵抗或嗔怒了。

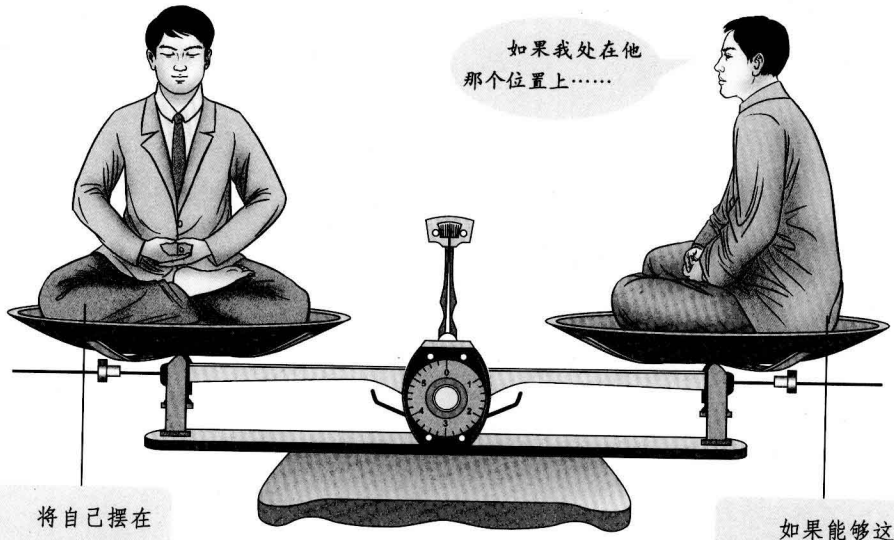
自他相换，为自己与他人带来幸福

在工作中修习自他相换，处处注意设身处地，就能逐步生起慈悲心。慈悲心会使自己变得宽容、坦荡、祥和，不会因外界的恶浊、环境的不顺、他人的表现而生起嗔怒，相反，会将一切都笼罩在自己的慈悲心中，以对外奉献的心，获得无瑕而圆满的快乐。

同时，他人也会感受到慈悲心的吸引，**即使只是简单的设身处地，也会让遇到困阻的人感受到来自慈悲心的理解与祝福，**这样，哪怕在工作上有再多的意见不能统一，也不会让任何一个人受到伤害。

设身处地，愿他人获得快乐

与他人合作产生沟通不畅的问题时，不妨进行自他相换的修行，设身处地考虑，如果自己身处在对方的境地，心中的感受和想法会是怎样的。这样，沟通不畅的问题立刻会迎刃而解，内心也会对对方生起由衷的祝福。



将自己摆在对方的位置上，体味对方的思路和感受，立刻会发现，我与“他人”不是对立的，而是一体的。

自他相换就是这样作用于我们的内心，改变我们内心的嗔恨，让我们与他人实现无障碍的沟通，并深深体会到快乐。

如果能够这样设想，就不会总将自己看得比别人更重要，而会在心中的天平上把自己与他人放平，甚至将他人看得更重。

承受他人的痛苦

自他相换中，承受他人的痛苦除了可以用观想的办法，很多时候还需要实际行为。阿底峡的一位尊者就是以实际行动践行这一修法的。

阿底峡的这位尊者身边的一个人生了重病，危在旦夕，医生说只有用活人的肉才能医治他，尊者就亲自割下自己大腿上的肉来医治那位病人，甘愿承受割肉的痛苦，将病人获得康复看做对自己的最大安慰。



放下黄金的枷锁

不只是为了金钱

工作当然是用来养家糊口的，但工作的意义不仅仅是赚钱，它还有更深层的内涵。

工作满足我们内心的需要

工作不仅能让我们的餐桌上有面包，更能满足我们内心的深刻需求，肯定我们的价值——仅仅这一点，就足以成为新的工作。就像现在出现的新职业——谋生顾问——那样，协助当事人评估自己的信念与生活目标，有技巧地管理时间与金钱，并向个人的目标前进，这足以说明工作的价值所在。

“工作，就好像你不需要那笔钱。”这句话是塞邱·佩吉说的，他还说：“我从来没有职业，我一直在打棒球。”他已发现亚伦·华兹所谓的“生活真正的秘密——完全投入你在当下此刻正在做的事，而且不称之为工作，体会到那是游戏。”

自己才是自己的老板

在平时的工作中，不妨问问自己下面这几个问题：

你是否对自己进行过正念式的工作面试？

你内心获得的收入有多少？

更重要的是，要问问自己：到底谁是你的老板？**除了我们自己之外，没人拥有我们的心。**我们的欲望和选择、满意和不满意，都是心的产物。注意一下，我们的日子是怎么度过的，痛苦都在哪里出现、止息。看看哪里有机会让心智觉醒，让心灵敞开，而哪里有无知和害怕、愤怒和贪婪依然盘踞？

这样追问下来，我们会发现，说到底我们是在为自己工作，因为我们需要工作来证明自己，来肯定自己的价值，释放自己的才华。我们以工作维生，也因工作而感到独立、自豪。

想通了这一点，我们的心灵就会更加放松，工作也会更加出色。对所有工作都全神贯注，我们会发现，这样不但不会觉得疲惫，反而会觉得所有的精力都回来了。专注的心会帮助我们在一天内做完更多的工作，而不是一开始就把工作分成喜欢或不喜欢的两类，从而真正体会工作的快乐。

如果我们反复这样思考，就会明白，工作不是我们不得不痛苦地扛起的苦役，而是不断为我们的内心提供美好体验的源泉。仅仅为了金钱工作是不够的，因为那是将本来可以拥有无限内涵的工作固化了。

工作，不只意味着金钱

工作最重要的功能当然是赚取金钱，养家糊口，但工作的意义绝不只有这么简单。它还意味着更多。

金钱

是工作最直接带来的利益，它使我们可以生存于世，并获得发展、前进的可能。

成就感

工作还可以带来成就感，在圆满完成某个项目后，我们会对自身的价值感到满意。



成长

在工作中，我们会不断成长，从学识到智慧，从经验到为人，工作可以把我们磨砺得越来越成熟。

人无法离开工作而生存。事实上，不管用什么方式，几乎每个人都需要工作。

工作就像一棵奇妙的大树，只要我们精心地培育它，它就有可能不断结出各种美好的果实，让我们不断收益。

工作能提供给我们的还不止这些，只要我们认真思考一下，就会承认，工作既是我们的生存之本，也是我们的快乐之源！



为了更多更大的幸福

慈悲

人人都希望生活幸福，但是，我们惊讶地发现，如果仅仅致力于自己的幸福，则很难得到幸福，只有将自己的幸福与他人、与大众联系在一起，才能真正地获得幸福。

在为大众服务中得到满足的浮士德

歌德的伟大诗剧《浮士德》中，主人公浮士德说人世间没有什么能让自己满足，魔鬼便决定带他去经历人间的一切，令他取得成功，只要他得到满足，就立刻要把灵魂交给魔鬼。和魔鬼签订这个契约后，浮士德与少女玛格丽特相爱又分手，帮某个国王度过财政危机，回到神话国度与美女海伦结婚生子，在所有这些事中，他都没有得到满足。最后，他决定着手改造自然，来建造一个平等自由的乐园。正是在这个过程中，他感到了前所未有的满足，发出了“你真美啊，请停留一下！”的感叹，并倒地死去。

正如这部诗剧中所表现的那样，所有用来满足个人私欲的行为都不会带来最高形式的满足，更不会带来纯粹的、彻底的快乐。只有将自己奉献给更多的人，保存更少程度的自我，才会为自己与他人带来更大的幸福。

快乐的根本来源

幸福快乐源自慈悲心。机器无法制造快乐，金钱也无法买到快乐。金钱与财富只是快乐的部分来源，而不是快乐本身。钱财无法直接产生快乐。幸福快乐必须从内心滋长，没有人能够赋予我们快乐。**心灵的宁静安详是快乐的根本来源。**幸福美满不必仰赖各种外在的因素，只要我们拥有信心，即使缺乏完善的设施、良好的教育或功成名就的人生，也无关紧要。爱与关心他人是通往幸福快乐的重要因素。慈悲赋予我们内在的力量，一种内在价值的感受。个人的美好行为可以创造更美满的家庭、更快乐的社会。

所以，专注培养自己的爱心吧，那是我们真正的快乐之源。当爱心逐渐生起，我们就会逐渐摆脱自私、我执的想法，将“小我”逐渐融入“大我”，以博大的胸怀容纳他人的不幸，为改善他人的生活而付出努力，会治愈我们自身的烦恼与忧愁。

无处不在的慈悲

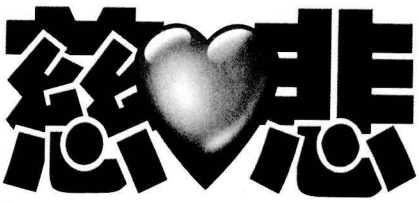
每个人内心深处都有慈悲心的根苗，每个人也都期望着被他人慈悲对待。当我们内心生起对他人的慈悲心，并将其付诸行动，世界就会充满爱。

广大的慈悲心就像三月的柳絮一样，无处不在，轻轻地沾在每个人的身上，带来春意。



在工作中生起慈悲心，用真诚的笑容和所有同事相处，会让所有人都觉得温暖如春。

培养慈悲心的顺序



对自己生起慈悲心

↓

对自己所爱的人生起慈悲心

↓

对自己既不爱又不恨的人生起慈悲心

↓

对自己恨的人生起慈悲心

↓

对全人类生起慈悲心

↓

对所有众生生起慈悲心



珍视自己得到的
不放大困扰

不论做什么，总有可能发生大大小小的问题。这时，不能将这些困扰继续放大，而应该珍视自己已经得到的，将困扰减轻至最低。

绝对不能放大的困扰

世界上有很多东西可能需要放大，比如音波、电视信号、报纸的字号等，**不过，情绪上的困扰却是绝对不能放大的。**

有一个关于放大困扰的小故事。某人家中的桌子坏了，需要借一个锤子来修理，但他家里没有锤子，需要向邻居借。在去邻居家的路上，他想起上次在路边遇到邻居，邻居没有主动跟自己打招呼，心里顿时很不快，进而认为对方一定不会把锤子借给自己，就这样，他越想越气，越想越气，在他敲开邻居的门，刚看到邻居的脸时，就马上对着他大吼："留着你的破锤子自己用吧！"而他可怜的邻居甚至完全没有想到自己为什么会被这样对待。

就是这样，一个极小的困扰如果被无限放大，我们就无法完成任何事情。

珍视自己已经得到的

大部分的困扰都来自于"自己的想法或愿望"无法达成而产生的挫折感。这是"我执"在作怪。在预备对他人发火或放大遇到的困扰之前，不妨先想想自己已经获得的东西。

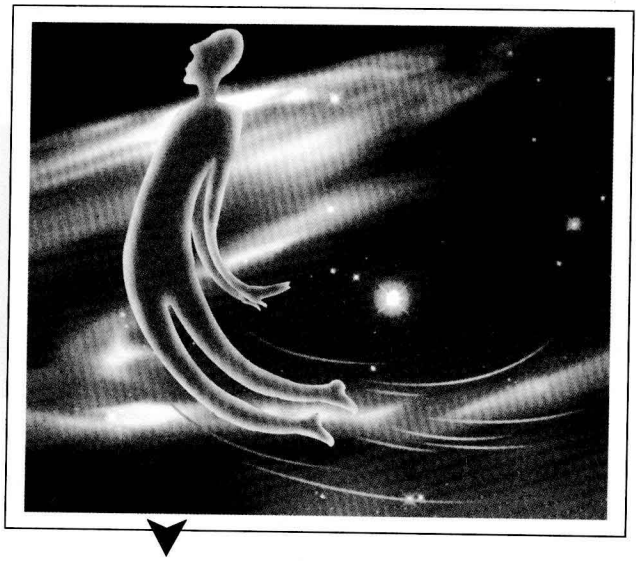
如果是因某人引发的困扰，试着去回想一下对方过去对自己付出的仁慈之举。即使是关系一直不是很好的人，也有可能对自己有过几次善意之举。比如，下雨时借给自己雨伞，在工作中对自己进行过指点，哪怕只是无意为之，也为自己带来了利益。凭借这一点善意，我们就可以培养对他的慈悲心，并衷心地将困扰解除。

如果是因工作引发的困扰，就可以试着去回想过去在工作中得到的东西。每一份工作都是我们赖以生存的工具，保证我们可以衣食无忧地生活下去。同时在工作中，我们也不断收获着经验与教训，在心灵层面上也一直不断成长着。工作是我们生存的基础，也是伴随我们成长的伙伴，想到这一点，工作带来的困扰就完全可以被接受，并被解决，而不是无限放大。

困扰并不可怕，相反，困扰是生活赐给我们的钻石，帮助我们将自身打磨得更加精致而纯净，借助困扰，我们可以攀升到更高的境界。

珍惜已得到的，不放大困扰

人生不如意事十常八九，照此来说，工作和生活中遇到困扰是再平常不过的事情了。在这种时候，不应该放大困扰，而应该学会感恩，多思惟自己已得到的东西。



放大困扰

如果将遇到的困扰放大，人的整个思想就会被困扰困住，好像钻进了可怕的漩涡一样，同时还会制造出更多的困扰。

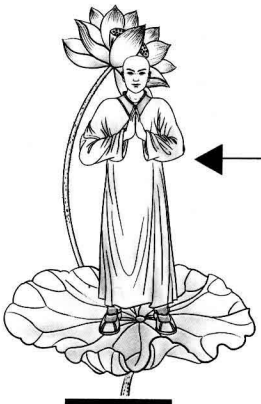
思惟

通过思惟感恩，提醒自己珍惜已得到的东西，心境会变得平和而清新，从而放下困扰，走向快乐。



应该放大的：感恩

在遇到困扰时，有效的对治就是思惟感恩，思惟这世上一切众生都对自己施予过无上的慈爱，而自己生存至今，也是一切众生对自己慈爱的结果。能这样思惟，困扰带来的痛苦就会被抵消。



正命的对立面

邪命

有正命，自然就有邪命。与遵守五戒的正命相反，邪命就是不遵守五戒的所有职业，也即与杀生、偷盗、邪淫、妄语、饮酒有关的职业，甚至正命也有可能因内心不清净的欲念而变成邪命。对比丘来说，除了不可从事违反五戒的邪命外，还有另外五种不可沾染的邪命，那就是：诈现异相、自说功德、占相吉凶、高声现威、说所得利，以动人心。邪命不仅对社会、他人有害，所招感的果报也十分可怕。



本章内容提要

- 邪命是正命的对立面
- 违背五戒就是五种最主要的邪命
- 出家比丘不能从事的五种邪命



遵守五戒

普通人不可沾染的五种邪命

有正命就有邪命，对普通人来说，以下五种邪命是不可沾染的。

正命使人心安

按照正命的要求，如法生活，内心就安定而幸福，即使生活比较坎坷，物质较为缺乏，也不会感到内心不安。相反，不择手段地捞取金钱、财物等，用了以后不会心安理得。人都是有良知的，不合理、非法得来的东西，即使他人不知道，自己的身心也不会安宁，因为无法欺骗自己的良知。来路不正的钱财使得我们的良知不安，平时生活中难以快乐，在修行时也会成为自己的障碍。

大部分的罪恶，都从经济生活的不正常而来。学佛的在家众，应有如法的职业，也就是不与正语、正业相违背的职业。正业中以戒杀为重心，故与杀生有关的职业，应该避免。已经从事这些行业的，应该赶快换行，没有做的，则应尽量避免。

普通人不可沾染的五种邪命

（1）与杀生有关的，如：屠宰、渔、猎、研究杀人武器、贩卖军火等。

所有的犯罪包括杀人放火，大部分都与钱有关，得失最大的还是利。杀业是很重的，也是我们最难清净而得解脱的原因条件。从因果轮回上来说，现在我杀其他众生，将来也必定会被其他众生所杀，这就是“冤冤相报无时了”的道理。如果持续杀生，就会不断在六道轮回，永无解脱之日。即使是做与杀业相关的助缘业也不好，比如不直接杀人，但是制造、贩卖军火；不直接杀众生，但是制造、售卖渔网、鸟枪等.

（2）与偷盗有关的，如：走私、逃税、仗势敛财、开赌场等。

说到偷盗，大家最先想起的就是小偷小摸，这当然是最明显的偷盗。但是，最重要的偷盗其实是那些与国家的法令相违背、暗地里的偷盗行为，比如偷税漏税、走私、贪污腐败等。偷盗就是将不属于自己的东西硬拿来给自己。

（3）与邪淫有关的，如：开妓院、办黄色网站等和色情有关的行业。

即使自己不邪淫，但是从事帮助别人达到邪淫目的的行业，也就等于自己邪淫，甚至比自己邪淫的罪过还要重。因为自己邪淫仅仅是自己会受到果报，只涉及一个人，而帮助他人邪淫却是让更多人堕入了这个火坑。

遵守五戒的工作就是正命

其实，判断工作是不是正命的标准很简单，只要遵守了五戒，自然就遵循了正命。

正命不仅是我们赖以生存的基础，也是货真价实的修行。遵循正命生活，就是切实地向着成佛努力。



不杀生

不从事杀生害命的工作，珍惜众生的生命。

不偷盗

不从事偷盗的工作，尊重他人的财物。

不邪淫

不从事邪淫的工作，尊重真正的爱情。

不妄语

不从事妄语类的工作，尊重事实和真相。

不饮酒

不饮酒、酿酒、卖酒，以保证戒律清净。

遵循五戒生活，从事不破坏任何一戒的工作，就是遵行了正命。作为八正道中的一支，正命也是修行的重要内容，它帮助我们走向无余涅槃。



(4) 与妄语有关的，如：商品以假乱真、专设骗局敲诈等。

以谎言、恶言、大话等妄语来欺骗、欺诈他人，为自己谋利，这种行为就属于以妄语邪命维生。

(5) 与麻醉品有关的，如：卖酒，制造、贩卖毒品及迷幻药物等。

所有能使人产生依赖、神智被麻痹的东西都属于麻醉品，所以所有制造、贩卖这些麻醉品的工作都是邪命。

这五条邪命也是五条根本大戒的对立面。**遵守正命就是遵守五戒，而按邪命生活就是破坏五戒。**如果大家都遵守正命，不从事邪命，那么，杀人、抢劫、盗窃等恶性犯罪就不会再发生，欺诈、毒品交易等害人害己的事情也会走向终结。正是因为大家对自己要求不高，仅仅满足于赚钱养活自己，而不是每个人都遵循正命去生活，恪守“君子爱财，取之有道”的原则，才会有各式各样的犯罪行为，并产生各种各样的痛苦。

不为自己寻找借口

在现代社会，依靠正命生活看起来似乎很难，因为生活中的诱惑越来越多，而生活压力也越来越大，使得许多人难以把握自己。不过，即使如此，大多数人也依然是在清白地依靠正命而生活。这是我们内心的良知做出的本能选择。不过，正如上文所说，现在的诱惑越来越多，在正命地生活时，我们很可能会遇到来自外界的、内心的各种诱惑，比如，管理公司财务工作，在家中经济出现困难时，很可能会想到暂时挪用一下公款，内心想：“我只是挪用一下，很快就会还。”用这个理由来哄骗自己的良知，以达到目的。其实，这时候应做的是提振正念，让自己的心时刻系在正命上，而不是为自己寻找借口。

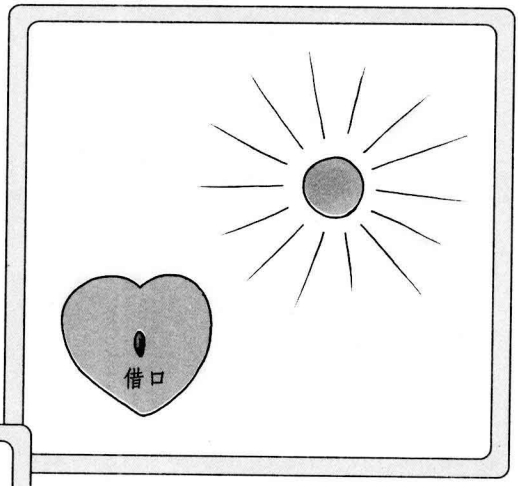
分清了正命与邪命，并且坚持正命，不论在什么情况下，都不为自己找借口，就可以过上清净如莲花的正命生活，获得现世的快乐，来世的福报。

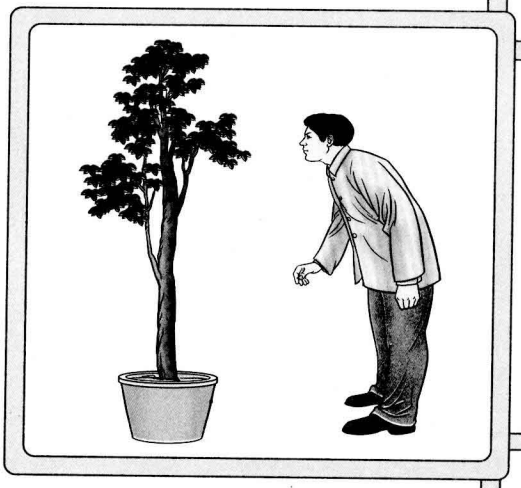
借口就是种子

不管为了什么原因，我们都不能为自己寻找借口以从事邪命，这是因为，借口就像种子一样，一旦允许自己从事邪命，就会不知不觉积累极大的恶果。

恶的种子

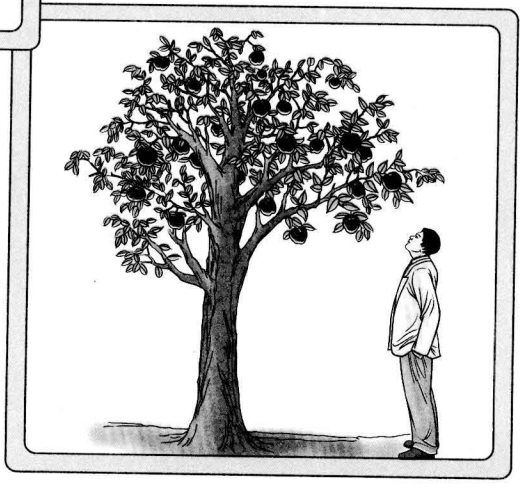
借口就像种子一样，在找到借口从事邪命的同时，就已经种下了恶报之因。





恶因滋长

在从事邪命的过程中，恶因在不知不觉中不断成长、繁盛。



恶的果报

在果报现前时再来追悔当初的一念之差已经没有任何作用了，这就是“菩萨畏因”的道理所在。



远离杀生

屠宰、渔猎、武器买卖不可为

杀生是第一重罪，与杀生有关的行业也是最不应该从事的邪命。

哪些行为属于杀生

杀生说起来很简单，就是伤害众生的性命，但细分起来，可以分为12类。

(1) 亲手杀生：不管用何方法，只要导致动物死亡都属杀生。

(2) 教唆别人杀生。

(3) 帮助别人杀生：提供杀生用具；指导杀生方法。

(4) 赞叹杀生：见他人杀生方法巧妙，手脚利落，夸奖赞赏。

(5) 见杀生随喜：见人杀生，心生欢喜，认为杀得好。

(6) 建立神庙，屠杀动物拜祭神明鬼魂。

(7) 嗜食动物肉。

(8) 取食动物胎卵。

(9) 从事与杀生有关的行业：饲养、捕捉、贩卖供人食用及娱乐场所让人戏弄的动物，贩卖捕捉动物及杀生的用具（菜刀为切菜所需，不在此限）。

(10) 虐待动物：用弹弓、石头射打动物，破坏动物的巢穴，绑缚或鞭打动物，将动物装在笼子或箱子里用来观赏，玩弄动物取乐，使动物相斗取乐或赌钱，游乐场中用动物供人戏弄等，都属于虐待动物。

(11) 上述行为，如施之于人，同属杀生罪行，而且罪报更重。例如，流氓施暴或杀害良民，治安人员刑讯嫌犯，法官枉法造成冤狱或屈死等行为，都属杀生罪。

(12) 教人互相争斗或互相残杀，或挑起战争以致生灵涂炭。

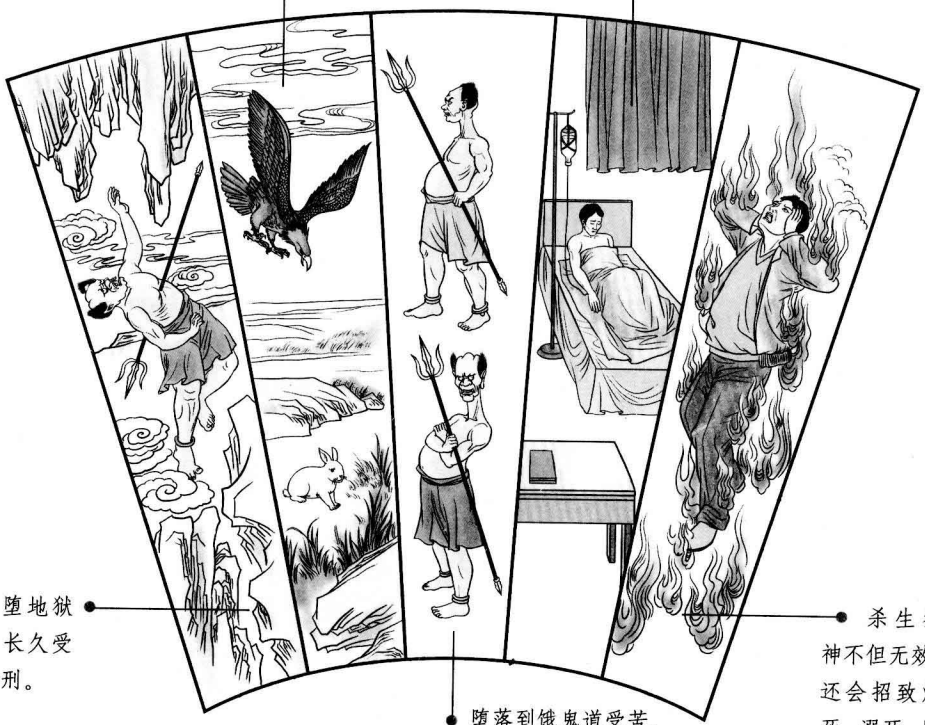
严格来说，杀生邪命属于杀生行为中的第九条，也就是“从事与杀生有关的行业”。与其他行为相比，从事杀生行业不仅是在杀生，而且是以杀生为自己谋利，尤其是以畜生道众生的生命为自己谋利。

屠宰、渔猎和武器买卖

杀生是人类的恶习，因为嗜食肉类，所以，屠宰、渔猎等已经成为不可或缺的行业；又因为被贪欲和嗔恨主宰，整日征战不休，武器制造、买卖也从未断绝过。屠宰、渔猎会大量伤害畜生道众生，武器制造、买卖则会伤及人类自身，在战争中，更会杀害不可计数的人。造下的杀生恶业非常之大！

杀生的五大恶报

杀生是一定会得到恶报的。佛陀反复在各种佛法典籍上开示过杀生的恶报，其中常见的有以下五种。



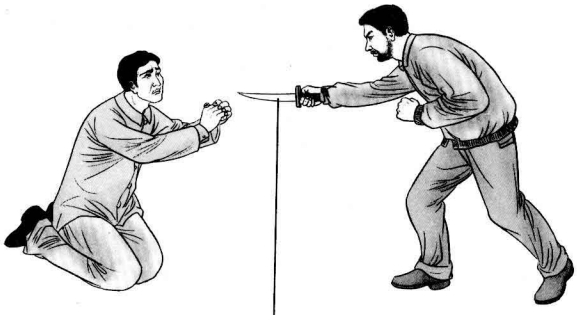
长久年代轮回出生为鸟兽，互食血肉，辗转偿命。

受完上面恶报，再出生为人时，则多病、多灾殃、短命。

堕地狱中，长久受大苦刑。

堕落到饿鬼道受苦。

杀生祭神不但无效，还会招致烧死、溺死、堕崖死等横死奇祸。



从造下杀生恶因的那一刻起，这五种果报就等着实现，即使此生不会实现，也会在未来因缘成熟之际实现。



杀业带来战争兵祸

从无始以来，人类总是陷于各种各样的战争之中。仅20世纪，就有两次世界大战，战争席卷全球十几个大小国家，造成无数人死亡、伤残，无数地区被战火摧毁，不仅在物质上让人类受损，更在精神上使人类受苦。历史上有无数人都在苦苦追寻“世界和平”的秘方，但唯有佛陀在两千五百多年前揭示出了战争的真正原因——杀业。

佛陀告诉我们，**因果循环，报应不爽。**任何众生都依照自己所造的业在六道中不断轮回。畜生不会永远是畜生，人也不会永远是人。自己做人的时候杀害了畜生道的众生，下个轮回中，当他转世为人，也不会饶过自己。因此，个人的杀业，才是绑票、抢劫、杀人等社会不稳定因素的由来；群体的杀业，则是战乱兵祸的根本原因。要想防止战争，永葆和平，就只有一条路可以走——戒杀。

佛经里记载有琉璃王灭释迦族的故事，就是对“杀业带来战争兵祸”的证明：

佛陀在世时，他的族人释迦族都住于迦毗罗卫城。有一天，琉璃王率兵攻打迦毗罗卫城。通过神通，佛早已知道释迦族在过去世集体造作的杀业已经因缘成熟，即将得到果报。虽然说定业难转，但是为了族人的生命，佛陀曾先后三次，事先在琉璃王经过的路上等候，并劝退琉璃王大军。不过到了最后，琉璃王还是经不起臣子的再三怂恿，进入城内，大肆屠杀。

佛陀的弟子目连尊者不忍心看到释迦族的人全部被杀光，就运用神通将500个释迦族人摄藏在钵中救了出来。等大军过后，他打开钵盂一看，500人全部化为了血水！

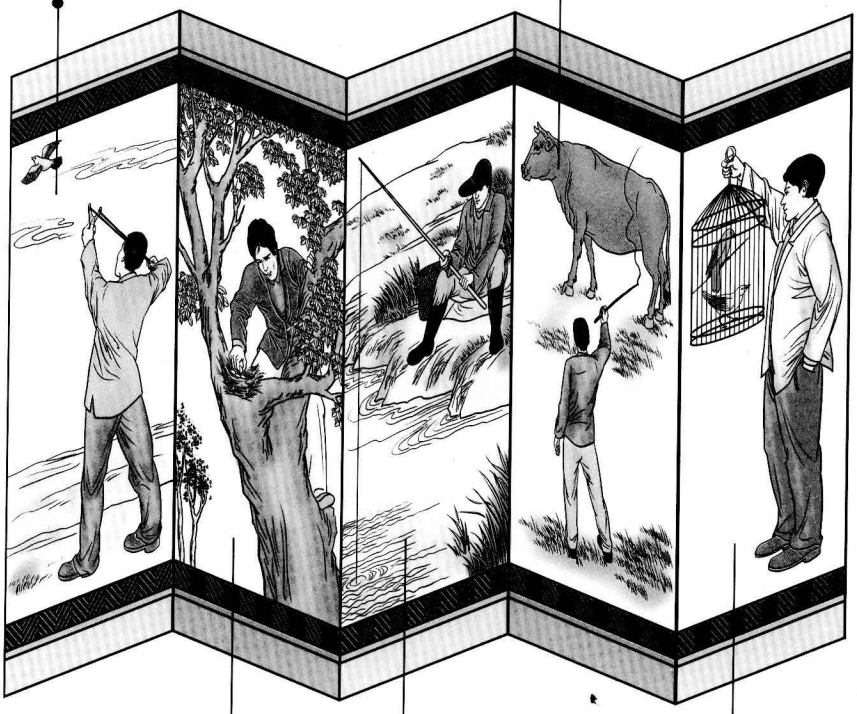
目连尊者向佛陀求教这件事的因果。佛陀说：“在久远年代之前，迦毗罗卫城所在的地方是一个大村庄，村里有个大池。有一次，因为久旱无雨，池里的水都干涸了。池里的鱼就全被村人捕去烹吃了，最大的鱼也不能幸免。村里只有一个小孩从来不吃鱼。那时的大鱼，就是今日的琉璃王。池里的鱼类就是琉璃王率领的军队。村庄上捕鱼杀食的人，就是现在被杀的释迦族。那个不吃鱼肉的小孩就是我，因未吃鱼肉，所以没有被杀。已经来到的定业是无法逃脱掉的，因此释迦族500人虽被救出，还是化为血水，难逃一死。”

杀害畜生道众生的五种果报

杀生获得的恶报有很多，佛陀对这一点讲得很细致。不仅杀人的果报可怕，杀害畜生道众生也是不允许的，常见的恶报有以下五种。

弹射岛兽，或断其头，或断其足，或断鸟翼，会导致后世五根不具（眼、耳、鼻、舌、手足等残疾）。

喜欢无理鞭打众生，会导致后世生出极难治疗的恶疮。



夺取鸟卵或幼鸟，使鸟无子，会导致后世老孤无子。

喜欢钓鱼，使鱼裂口，会导致后世唇缺、唇裂。

捕捉飞禽走兽，绑缚或关于笼中，令其孤独生活，会导致后世少小孤寒，无有父母兄弟。



在杀害畜生道众生时，已经种下了导致五种恶果的恶因，而从事不杀生的正命，会帮助我们避免堕入这种恶果中。



远离偷盗

偷窃、逃税漏税、贪污受贿不可为

偷盗是最难戒除的邪命，因为偷盗的形式多种多样，而盗心有时候很细微。

佛法如何说偷盗

《沙弥律》上说："金银重物，以至一针一草，不得不与而取。若常住物，若信施物，若僧众物，若官物，民物，一切物，或夺取，或窃取，或诈取，乃至偷渡冒税等，皆内偷盗。"也就是说，**凡是"不与而取"得到的东西都是偷盗。**

生活中最明显的偷盗行为就是盗窃或抢劫，除此之外，还有很多种偷盗是隐蔽的，很难被意识到的。比如说偷税漏税、无票乘车、代考、抄袭、考试作弊、贪污受贿等行为，其实也属于偷盗。

为什么偷盗最难戒除

偷盗之所以难以预防，就是因为偷盗的种类实在太多，而盗心其实就是贪心，不计代价也要满足自己的贪欲。偷窃财物是明显的偷盗，还比较容易预防。而其他形式的偷盗或者因为诱惑太巨大，或者因为事情很轻微，所以我们很难注意到。比如，个人随意拿走公司的一支笔当做私人用品，因为价值不高，又不是以金钱的形式出现，所以，我们很可能不认为自己是在偷盗，但按照佛法来说，我们已经犯了盗窃戒。

偷公共之物和佛家三宝

如果偷盗了某个人的私人用品，虽然犯了盗窃戒，但是可以直接对该人进行赔偿或忏悔，相对罪行也比较轻。但是，如果偷盗的是公共物品，果报就会很严重。因为所谓公共物品，常常是很多人甚至是全国人民的东西。即使想要赔偿和忏悔，债主们也不可能一次聚齐接受，所以罪很重。

偷盗公共物品的具体方式也有很多，比如偷盗公共设施——偷电缆、健身设备、街头磁卡电话等，还有就是偷税漏税、贪污舞弊。如果做了这些事，不仅要受到法律制裁，还要承受很严重的果报。

偷三宝是偷盗中果报最重的。佛家道场的任何物品不能随意不与而取。佛陀曾说："比丘破戒我能救，偷三宝物不能救。"这是因为，三宝物是常住物，通尽虚空、遍诸法界，所以称为十方常住。偷盗常住物，就连佛陀都无法帮助我们解脱。

生活中常见的10种偷盗行为

偷盗的行为有很多种，但因为促使偷盗的贪念很微细，有时候我们察觉不到。下面列举生活中常见的10种偷盗行为。



生活中常见的10种偷盗

(1) 乘公车逃票、排队加塞儿、贪小便宜让他人付款是偷盗。

(2) 上班时迟到早退，干活偷工减料，做私活儿、不恪尽职守是偷盗。

(3) 在农村，窃取他人农产品如土豆、白菜等是偷盗。

(4) 缺斤短两、制假贩假、偷税漏税，是偷盗。

(5) 执法者执法犯法，结党营私，打击、诬陷良善，是偷盗。

(6) 子女不忠不孝，不肯赡养父母，是偷盗。

(7) 老师不认真备课、不安心教学是偷盗。

(8) 学生不好好学习，整日沉湎在网络游戏中是偷盗。

(9) 剽窃他人文章、学术、科研成果是偷盗。

(10) 对人力、物力、资源的浪费，以至对食物的浪费，也是偷盗。

以上的行为看起来和偷盗没有太多关系，其实都已经违背了不偷盗戒，因此，在生活中，我们应该处处留心，检查自己的起心动念，争取做到不偷盗。



偷盗的果报

对个人来说，偷盗会招致两种果报。

(1) 来世报：根据偷盗程度的不同，堕入三恶道。罪重的入地狱，次重的变成畜生，再次一点的变成饿鬼。即使能转生为人，也会短命、贫穷、多病。《佛说分别善恶所起经》中说："五者从狱中来出，随所负轻重偿债，或有作奴婢偿者，或作牛马骡驴骆驼偿者，或作猪羊鹅鸭鸡犬偿者。诸禽兽鱼鳖之属，皆是负债者，经言债不腐朽所谓也。今见有下贱畜生之属，皆由故世宿命贪利，强取人财物所致也。畜生勤苦如是，见在分明。慎莫取他人财物。"

(2) 现世报：首先，偷盗者肯定会被国法制裁。无论古今中外，任何国家对盗窃都有明文规定的惩罚，偷盗者只要被发现就会受到惩罚。其次，偷盗者会得到坏名声，无人信任，无法获得社会地位，也很难获得好的发展。

偷盗招来自然灾害

对个人来说，偷盗带来的果报是死后堕入三恶道，同时在后世转生为人时，生活贫困。对众生来说，偷盗的共业带来的果报是自然灾害。

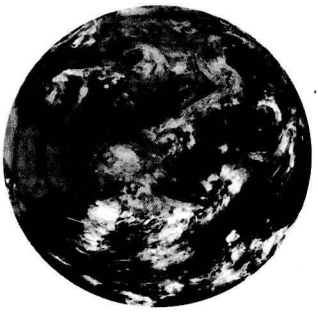
现在整个社会贪欲横流，人们常常不知不觉中犯下偷盗罪，随之而来的，是自然环境的不断恶化，自然灾害频频发生。海啸、地震、飓风；雪灾……类似这样的自然灾害不断在世界各地发生，整个地球的环境气候也有异常的变化，这就是偷盗共业造成的后果。

正命不偷盗

《大智度论》上说："不盗有何等利？答曰：人命有二种，一者内，二者外。若夺财物是为夺外命。何以故？命依饮食衣被等故活，若劫若夺是名夺外命。如偈说：'一切诸众生，衣食以自活；若夺若劫取，是名劫夺命。'以是事故有智之人不应劫夺。"也就是说，财物之类是人的"外命"，偷盗无异于劫夺他人的外命。

偷盗的根源是贪欲

产生偷盗行为的根源就是三毒之一的贪欲，正是因为贪欲，才产生了人类。





天人飞来

世界上本来没有人，当地球形成时，光音天上一些修行退步的天人飞到地球上来游玩。



天人留住

当时地球上到处流淌着甜美的甘泉，天人试吃后，因贪食而身体变重，神通全无，只好留住在地球上。



繁衍生息

因为贪心越来越盛，将甘泉吃完，又贪食香稻，过量收割贮藏，导致稻谷也不够食用，于是只能种地为生。

从这个故事来看，贪欲是深植于人类本性之中的，想要克服很是困难，但是，只有克服了贪欲，才会获得真正的解脱与快乐。



远离邪淫

色情行业不可为

自己邪淫已经不该，从事色情行业，促成他人邪淫，果报更是可怕。

什么样的行为是邪淫

《菩萨优婆塞戒经》中说："若于非时、非处、非女、处女、他妇，若属自身，是名邪淫。唯三天下有邪淫罪，郁单曰无。若畜生、若破坏、若属僧、若系狱、若亡逃、若师妇、若出家人，近如是人名为邪淫。出家之人无所系属，从谁得罪？从其亲属、王所得罪。恶时、乱时、虐王出时、怖畏之时，若令妇妾出家剃发，还近之者，是得淫罪。若到三道，是得淫罪。若自若他，在于道边、塔边、祠边、大会之处，作非梵行，得邪淫罪。若为父母兄弟国王之所守护，或先与他期，或先许他，或先受财，或先受请，木、泥、画像及以死尸，如是人边作非梵行，得邪淫罪。若属自身而作他想，属他之人而作自想，亦名邪淫。如是邪淫亦有轻重，从重烦恼则得重罪，从轻烦恼则得轻罪。"下面具体解释一下。

(1) 非时：只要不是夜晚的休息时间，即使是和自己的配偶发生性行为，也属于邪淫。

(2) 非处：在卧室以外的地方交合，属于邪淫。

(3) 非女：同性性行为是邪淫。

(4) 处女：未结婚前不可发生性行为。

(5) 他妇：与他人的妻子发生性行为，是邪淫。

(6) 若属自身：在非时、非处自慰，也是邪淫。

(7) 若畜生、若破坏、若属僧：于畜生身上行淫，或破坏他人的性器官，或对"属僧之女"行淫，都是邪淫。所谓属僧之女又叫近住女，是住进寺院准备出家的女人，或者常住寺院，为寺务工作而属于僧宝使用的女人。这种人可能终生都不会出家，但也不会结婚。与属僧之女发生性行为是邪淫。

(8) 若系狱、若亡逃、若师妇、若出家人：用权势威逼女犯共同行淫，是邪淫；以揭发对方来威逼因故逃匿的女人犯淫，是恶性重大的邪淫；对师长的配偶行淫，是重大邪淫；对出家人行淫，是极恶性的邪淫罪。即使拥抱、拉扯出家人，都属于邪淫，更不要说发生性行为了。

在经书中，佛陀对邪淫进行了详尽的分类和说明，并开示了犯邪淫的果报。

戒除邪淫十三法（1）

邪淫的恶报非常大，为了免于这些恶报，我们应该戒除邪淫。下面是佛陀开示过的13种戒除邪淫的方法中的前7种。

念惧恶法：万恶淫为首，邪淫是深重罪恶，而且恶报会缠累多世，不易消除，故不可邪淫。

念地狱法：邪淫障碍光明心，是人堕入地狱、恶鬼、畜生三恶道的原因，故不可邪淫。

念前途法：邪淫最损阴德，常会折损自己的福、禄、寿，致使前途暗淡，因此绝不可邪淫。

念身病法：邪淫会招致许多可怕的疾病，如艾滋病、梅毒等，一旦缠身，难以求治，故不可邪淫。

念报应法：经营色情行业或身犯奸淫，会危害他人的名节以至生命，必受冤魂附身及地狱刑罚。故绝对不可经营淫业，身犯邪淫。

说“不要”法：如果不得已在外住宿，一定要对邪淫从业者说“不要”，以免除邪淫的可能。

不近不入避开法：远离各种色情及变相色情行业，绝不轻易进入来试探自己，杜绝邪淫的可能。



从主观上杜绝自己邪淫的动机，从客观上消灭从事邪淫的可能，就可以免受邪淫的危害。



从事色情行业是严重的邪淫

从事色情行业，不管是直接出卖自身，还是出卖色情、淫秽读物或录像等，都是严重的邪淫。色情行业对人们心灵、道德的腐蚀程度，众所周知。从事色情行业，与他人邪淫，是个人触犯邪淫戒，受害的还只是自己。如果是制作、出卖色情读物或录像，则有可能贻害他人，败坏社会风气，使更多的人也陷入邪淫的泥沼。这种行为，果报更加残酷。

邪淫的果报

对个人来说，邪淫的果报有二。

一是现世报。在《法苑珠林》中，佛陀开示说："佛言邪淫有十罪：一者常虑彼夫所杀；二者夫妇不睦；三者恶增善减；四者妻子孤寡；五者财产日耗；六者恶事常被人疑；七者亲友诽谤；八者广结怨家；九者死入地狱；十者报尽为男，妻不贞洁，报尽为女，多人共一夫。"这是邪淫者在活着时就会受到的果报。

二是未来的果报。邪淫者死后将会堕入三恶道中。特别严重者，还会感生于近边地狱的铁柱山中，或于地狱中感受卧铁床、抱铜柱的燃烧之苦，或者转生于不净淤泥中，或者转生为女人胎中的寄生虫。

对整个世界来说，邪淫感恶风雨，及诸尘埃，也就是说，**暴风雨、海啸、沙尘暴等各种自然灾害，是邪淫共业招感而来的。**（见《佛说业报差别经》）

不做邪淫行是迈向美好生活的需要

现在，世界范围内的环境恶化、气候异常已经成为每个人都要面对的问题了。与儿时相比，我们每个人都能意识到现在的环境和气候是多么不对劲。除了工业发展引发的环境破坏，其实我们共同造下的业，也是招感的源泉。同时，因为邪淫引发的道德败坏，我们的生活越来越不幸福。大量涌现的色情行业，使得召妓、婚外情等层出不穷。每个人都期望现世安稳、来生幸福，因此，戒除邪淫行为已经成为客观的需要。只有放弃邪淫行为，我们才能真正过上幸福的生活，真正迎回过去的蓝天碧水。

戒除邪淫十三法（2）

邪淫的恶报非常大，为了免于这些恶报，我们应该解除邪淫。下面是佛陀开示过的13种戒除邪淫的方法后6种。

将心比心法：将一切男女，都想成是自己家人，尊重对待。则将心比心，淫念即除，内心便能清净。

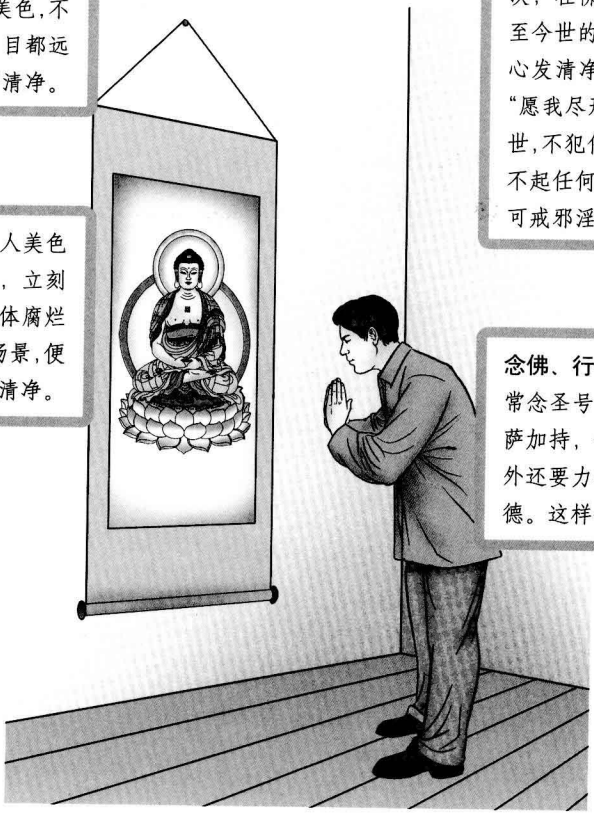
不看不谈法：戒淫先戒心，戒心先戒目。不看美色，不谈淫色，心、口、目都远离诱因，就会逐渐清净。

不净观法：因被他人美色迷恋而生起淫欲时，立刻观想对方死亡后尸体腐烂流脓，蛆虫横生的场景，便可消灭欲火，内心清净。

念无常法：常念生命短暂，人身无常，如露如电，从而破除执著与贪恋，消除淫欲。

忏悔发愿法：每日至少一次，在佛菩萨前忏悔前世至今世的业障，忏悔后真心发清净愿，内心默念："愿我尽形寿，乃至生生世世，不犯任何邪淫的行为，不起任何邪淫的心念。"即可戒邪淫。

念佛、行善并重法：每日常念圣号，祈求观世音菩萨加持，便可得离欲。此外还要力行善事，广积阴德。这样也能戒除邪淫。



以上13条，既可以选择其中最适合自己的一条来练习，也可以多种方法一起使用。只要"不邪淫"的信念不改变，就一定可以戒除邪淫。



远离妄语

谎言、欺诈不可为

说妄语本身已经是重罪，而利用妄语来欺诈他人，获得财物利养更是佛法所不允许的。

利用妄语进行欺诈的职业

利用妄语进行欺诈的职业有许多，比如骗子利用妄语，用彩票、套圈游戏来骗钱；名为声讯台，实则是变相的高价电话；名为直销，其实是骗人钱财的传销等行业，从古至今都没有断绝过，现在更是花样翻新，使出了各种匪夷所思的花招。而有些行业本身是属于正命的，但说了妄语便使之成为邪命。比如，“律师”这个职业本来是要伸张正义、维护公平的，是当之无愧的正命，但如果为了贪取钱财，帮助当事人钻法律的空子，做假证据逃避法律制裁，立刻就会变成邪命。

利用妄语骗取钱财的果报

说妄语的果报是很可怕的。首先体现在活着的时候，因为用妄语营利属于欺诈消费者，是国家明令禁止的，所以，一旦被发现，就会受到国法的制裁。而妄语者也会从此丧失别人对自己的尊重和信任，因为不被信任，也就无法继续取得个人的发展。其次，即使活着时，欺诈行为没有被发现，死后也将会受到严重的果报。**以妄语欺诈钱财者，死后会堕入三恶道。即使有幸生为人身，也会承受另外两种果报：一是无端被人诽谤，一是被他人诳骗。**

如何戒除妄语

要想戒除妄语，首先要立刻放弃以妄语谋生的职业，放弃欺诈行为。接着，注意从以下三个方面要求自己：

(1) 随时反省：随时反省自己，对自己所说的每一句话都清清楚楚，判定它是否属于妄语，如果是妄语，是否属于佛法允许的方便妄语。一旦发现不是，立刻应该说真实语。

(2) 诚信对待他人：不论何时，都诚实地对待他人。即使是佛法允许的方便妄语，也要少说，最好不说。

(3) 善于分辨真伪：不光要求自己不说妄语，也要注意分辨他人所说的话是不是妄语。这是因为，如果被他人的妄语蒙骗，可能不自觉地就成为帮凶。比如，如果相信了传销者的花言巧语，就有可能加入他们的组织，不仅自己上当受骗，更有可能进一步欺骗自己的亲友以及更多其他人。

司马光不说妄语

北宋时期著名政治家、史学家、散文家司马光为人忠诚而光明磊落，平生不说妄语。这是他小时候发生的一件事造成的。

司马光小时候要吃核桃，他的姐姐帮他剥皮，没剥掉就走了。

一个丫鬟用开水烫了核桃，把皮剥好了。这时司马光的姐姐和父亲相继走过来……



从此以后，司马光终生都不敢说不合实际的谎话，也因此，他赢得了众人的尊敬和爱重，他的谥号“文正”，足以说明他刚正不阿的品格。



远离酒类

酒品、麻醉品交易不可为

酒、麻醉品能使人心神迷乱，做出不可思议的恶行，所以酒品、麻醉品交易是不能去做的。

不从事酒品交易是佛陀的教诲

在第四章中，我们已经充分了解到佛陀为什么制定不饮酒戒，以及酒对自身慧命的伤害。**正因为酒是败坏修行、导致混乱的恶源，又能使一切众生心生颠倒、失慧致罪，所以佛法戒律不仅禁止自己饮酒，还禁止教人饮酒，并不得操持、沾染任何酒业、酒缘。**

《大爱道比丘尼经》中说，不得饮酒，不得尝酒，不得嗅酒，不得卖酒，不得以酒饮人，不得谎称有病欺饮药酒，不得至酒家，不得和酒客共语。《萨婆多毗尼毗婆沙》卷一中则明确规定，在家居士不得作酿酒、沽酒等行业，因为这些都是破戒的邪命。从历史上来看，这些戒律在佛陀时代的印度确实产生过实际的影响。《佛说戒消灾经》中记载，在佛法弘化初期的中心舍卫国，当时有一个县，县里的所有人都奉行五戒十善，全县没有一个酿酒者，一位大姓子弟甚至因犯戒饮酒，被父母逐出了家门。

我们已经知道，佛陀所说的酒，不仅包含酒精饮料，还包含有其他能产生麻醉作用的麻醉品、毒品、烟草等，所以以上几种职业也是不如法的邪命。

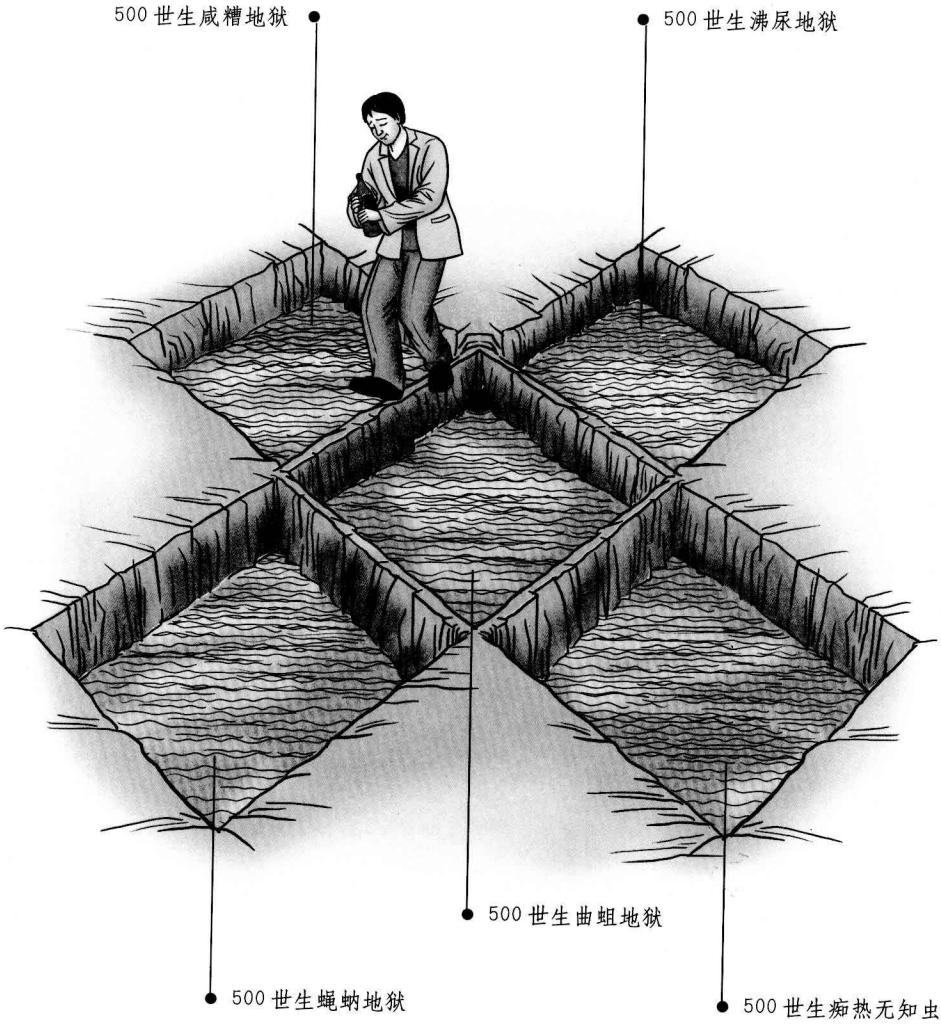
不卖酒是慈悲心的体现

饮酒的过患太多，从佛陀到各个证悟的高僧大德，无不对此进行过开示和斥责。同时，许多经典中都记载了饮酒的各种过患。在《阿含经》的《善生经》中，**佛陀阐释过饮酒的六种过失：失财、生病、斗诤、恶名流布、恚怒暴生、智慧日损。**而华智仁波切也曾在《饮酒之过患》中，用许多事例来证明了这些过患是实有的。

了悟这一点后，我们首先应做到的是受持不饮酒戒。然后，在自己不饮酒的基础上，也不从事酿酒、卖酒等行业，遇到别人饮酒或服用麻醉品，要劝止对方，这是发自慈悲心的善行。既然我们自身已经从饮酒的误区中走了出来，又怎么能忍心看到他人继续做这种错误的事，受到恶报呢？同时，帮助他人保持身心清明，远离饮酒，也会使我们自己从中得到快乐和满足。

五个500世的果报

饮酒以及卖酒都是严重的罪业，除了有上文说到的36种过失外，更会招感五种长达500世的果报。



佛陀开示说，哪怕只是递酒给他人喝，也会感得500世没有手的果报，也就是说，500世都要转生为蛇、蚯蚓等没有手的畜生道众生，饮酒、卖酒的果报更为残酷、可怕，所以，最好不要从事与酒有关的邪命。



正确养活自己

比丘不可沾染的五种邪命

与在家人不同，比丘不能沾染的邪命都集中在不能用修行来赢取利养上。这是因为佛陀规定，比丘只能靠供养和乞食过活。

出家人不能沾染的五种邪命

在《中观宝鬘论》和《山法宝鬘论》中，针对发了菩提心的大乘修行人，具体制定了不能以五种邪命来过活。这五种邪命是：

(1) 诈现异相：谓诸比丘违佛正教，于世俗人前，诈现奇特之相，令其心生敬仰，而求利养，是为邪命。也就是说，比丘在世人面前现出奇特之相，赢取世人的恭敬而为自己求得供养。

(2) 自说功德：谓诸比丘，以辩口利词，抑人扬己，自逞功能，令所见者，心生信敬，而求利养，是为邪命。也就说，比丘自己对世人夸说自己的功德，让见到自己的人都信任、敬服，从而为自己求取利养。

(3) 占相吉凶：谓诸比丘，攻学异术，卜命相形，讲谈吉凶，而求利养，是为邪命。也就是说，比丘不专注修行，反而去学算命、占卜一类，为世人讲说吉凶，从而为自己求取利养。

(4) 高声现威：谓诸比丘，大语高声，诈现威仪，令人畏敬，而求利养，是为邪命。也就是说，比丘在众人面前高声说话，做出庄严的威仪，让他人感到敬服，来为自己求取利养。

(5) 说所得利，以动人心：谓诸比丘，于彼得利，于此称说；于此得利，于彼称说，令人动心，而求利养，是为邪命。也就是说，比丘把从甲那里得到的利养告诉乙，明示或暗示对方应该也这样或比这样更好地供养自己。

以上就是出家的比丘、比丘尼所必须避免的五种邪命，依靠这些手段获取利养，对修行没有任何好处，反而会带来恶果。

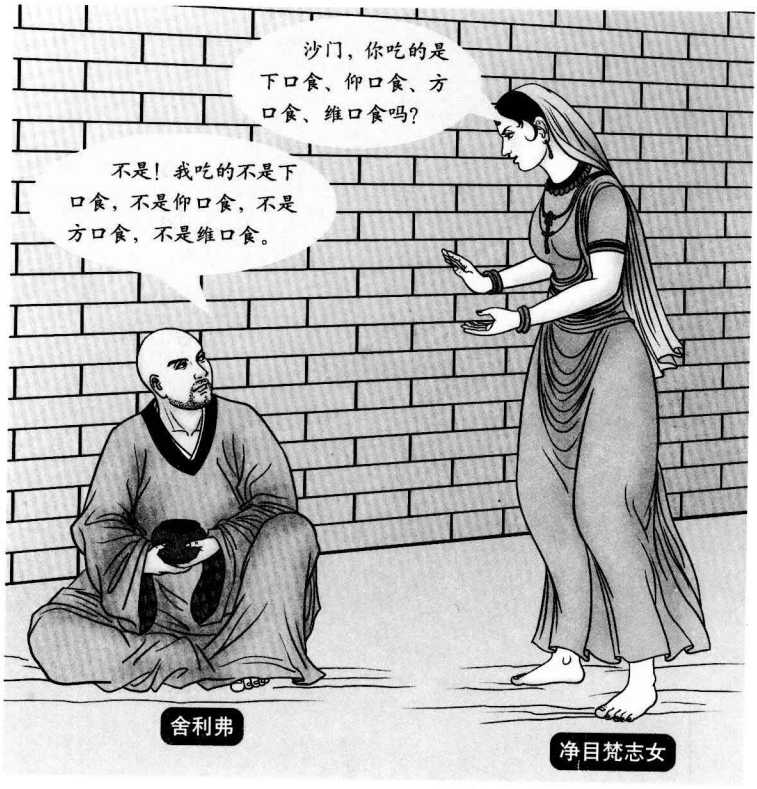
为什么这五种行为是邪命

所谓正命就是按照佛法，如法地养活自己，而邪命则正好相反。佛陀住世时，要求所有比丘都以乞食为生，他自己也身体力行，后来根据条件不同，也允许比丘自种自吃。而以上五种行为，显然不属于此列。同时，这五条都破了不妄语戒，有损佛门的真实智慧功德，会令普通民众对佛法的信任产生动摇，从而阻碍佛法的传播。

关于比丘邪命的另一种说法

在《大智度论》中，提到了四种比丘不可从事的营生：下口食、仰口食、方口食、维口食。这其实是五邪命的另一种概括法。

有一次舍利弗入城乞食，乞得食物之后，面对墙壁进食，这时有一位净目梵志女经过，就停下来向他问话。



四种邪命

这种表述法以从事四种邪命时人们的神态为依据，非常形象而生动。

下口食——种植田园及和合汤药，此时面也就是口朝下，所以叫下口食。

仰口食——仰观星宿、日月等，依靠占卜、术数生活，此时面朝上，所以叫仰口食。

方口食——曲媚豪势，通使四方，巧言多求以自活命，此时口向四方，所以叫方口食。

维口食——学习种种之咒术卜算吉凶，以求衣食而自活命，是依靠堪舆中的四维而活，所以叫维口食。



并不存在的神通

诈现异相

对大众妄语，说自己拥有自己并不具备的神通，是佛门第一邪命。

什么是诈现异相

“诈”就是不实、虚妄，异相就是神通变化，也就是佛陀所言的六神通。**诈现异相，也就是在大众面前假装自己已经得到了神通，**比如说，告诉别人，自己已得道放光、惊天动地，说法时天龙八部都会现前。而大众不能看到这些，是因为大家都是肉体凡胎，不具备神通。这样，就有可能赢得一些人甚至很多人的恭敬，从而得到丰厚的供养。

总而言之，诈现异相就是诈骗众生，欺瞒自己的真面目。这是佛陀教诫中最严重的罪业，在《法华经》中，佛说：“未得谓得，是大妄语业。”尚未到达某种境界，却告诉他人自己已经得到了，这是大妄语业，也是大邪命。

诈现异相的常用伎俩

诈现异相者经常在大众面前使用某些伎俩做出奇特的行为，并将之鼓吹为自己的神通和功德，从而赢取利养。

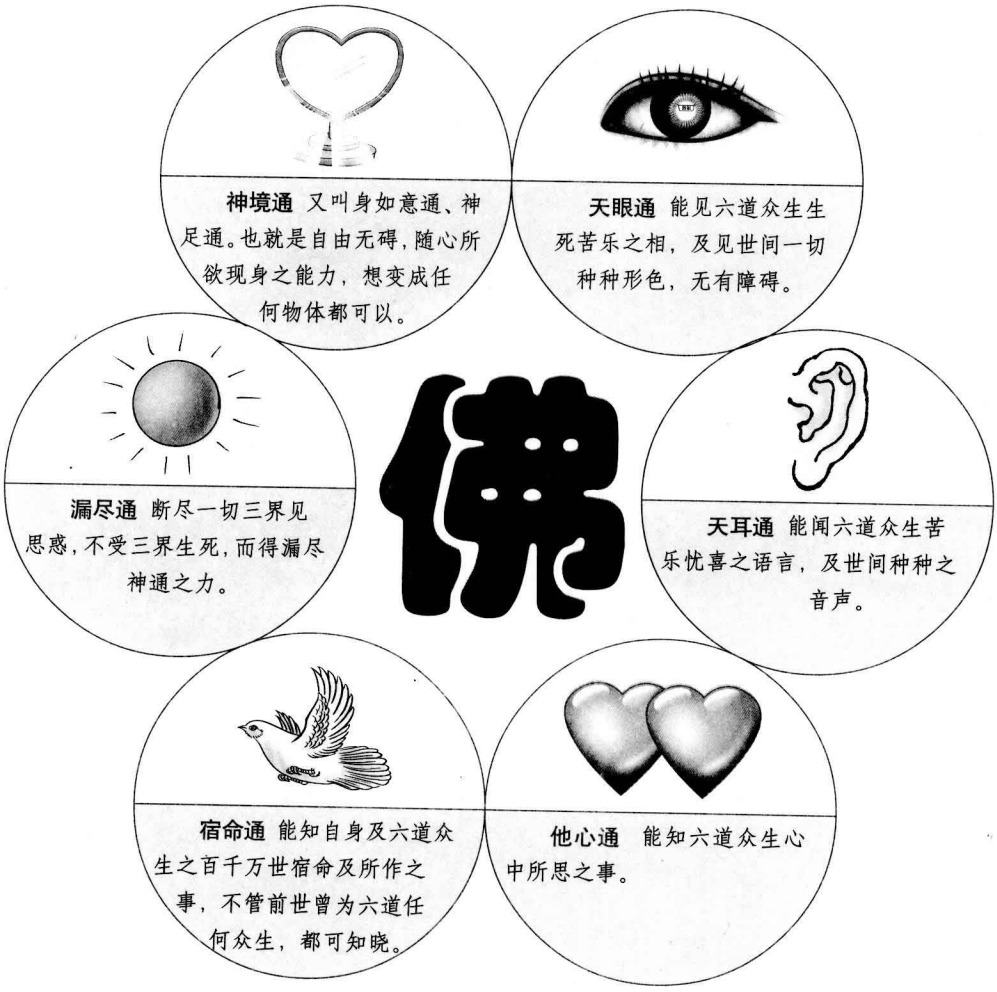
佛经上记载，曾有一个比丘自身并未得到神通，眼看其他高僧受众人恭敬供奉十分妒忌，这时，有一饿鬼来与他商议，说可以抬着他走路，因凡人看不到鬼，就会以为是他自己在空中飞行，这样就能获得利养。比丘答应了，并承诺会给饿鬼好处。于是饿鬼抬着他，在外面游行了一圈，见到的人无不惊异，争相供养他。就这样，他们欺瞒大众很长一段时间，他的名气也越来越大。不料，有一天饿鬼正在抬着他走路，菩萨却来说法。饿鬼为了逃命，丢下他就跑，比丘被摔得鼻青脸肿，差点一命呜呼。大众明白了内幕之后，就再也不相信他了。那些在大众面前宣扬自己的奇特之处的人，大多靠的都是这样的诡计。

认清诈现异相者

要想认出诈现异相者，其实方法非常简单。**佛陀曾严厉地教导比丘们，不可显异惑众。即使自己已经得了神通，也不可宣扬，更不能当众展示。**所以，遇到那些夸夸其谈、炫耀神通的人，首先要持怀疑态度，因为夸耀自己就是不符合佛陀教义的，真正的高僧大德不会这么做。同时，对其展现的神通更不要盲目相信，要多方验证、思考后才下定论，这样就不会轻易上当了。

佛陀的六神通

随着修行的进步，修行者就有可能获得一些神通，但只有圆满证悟的佛陀和开悟的圣者，才能具足六神通。



只有佛陀和开悟的圣者才完全具足六神通，其中漏尽通更是佛教所独有的神通。虽然其他外道也能习得神通，却无法习得漏尽通。



自夸自赞的功德

自说功德

第二条邪命就是自说功德，也就是直接或婉转地对大众宣说自己的功德，以求得利养。

什么是自说功德

所谓自说功德，也就是以直白或者婉转的方式宣说自己的功德，从而获得利养。

自说功德，有直说，有曲说。直说也就是直白地对他人宣说自己的功德，比如说："我是某某菩萨乘愿再来，发誓要度尽众生……"曲说，则是通过种种方式暗示他人自己具备功德，比如制造各种巧合使别人以为自己是某某菩萨再来，指示弟子或他人在大众面前夸说自己等。

自说功德的常用伎俩

自说功德者经常对大众吹嘘，我得到了什么什么神通，有什么什么法力，来骗取大众的敬仰。比如，常说："我处于深山之中，人烟隔绝，不食米、不饮水、不吃果，却能存活，这是因为我有神通。""我因修定获得了宿命通，因此可以看出你的前世，你的前世如何如何，所以你今生才怎样怎样……"

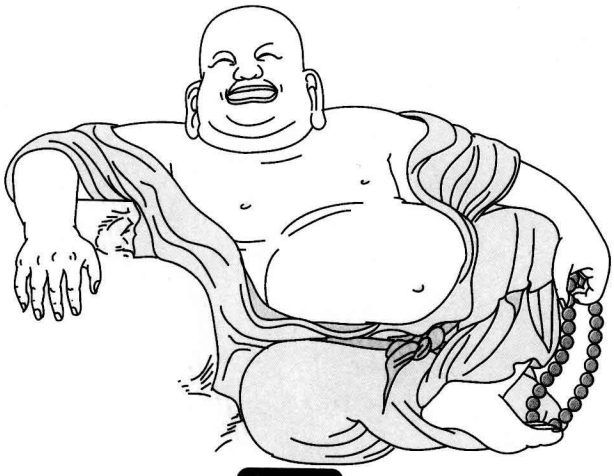
认清自说功德者

认清自说功德者的方法和认清诈现异相者一样，非常简单，即是听到对方宣说自己功德时，便须明白这不是真正的高僧大德，甚至不是真正的佛教徒所为，**真正有功德的人不会自说功德。**另外，还要认清，所有那些宣称自己是某某菩萨再来的，如果不是说完就圆寂，就一定是在打妄语。所有乘愿再来的菩萨、高僧大德，如果将自己的身份点破，立刻就会转生。比如历史上的布袋和尚，在点破自己是弥勒化身的同时已经坐化而去。因此，那些宣说自己是某某化身的所谓高僧大德，根本已经犯了大妄语，完全不能相信。

布袋和尚——弥勒佛

五代时期，明州奉化出现了一位笑口常开的大肚和尚，他整日手持禅杖，肩荷布袋，佯装疯癫，常常以奇语度人。

布袋和尚自称名叫“契此”，他欢喜快活、逍遥自在、大肚能容。他一生随缘度众，处处都显示出禅机。



布袋和尚

梁贞明三年(917年)，他在明州岳林寺东廊下入灭，入灭前说偈道：“弥勒真弥勒，分身千百亿，时时示时人，时人自不识。”说完安然坐化。

自此，人们才知道他是未来佛——弥勒佛的化身。由此可知，真正的高僧大德、乘愿再来的佛菩萨，都不会自己宣说自己的功德。



未来佛



业力才是命运

占相吉凶

有许多人相信，有神通的佛家弟子，可以为自己占卜出未来的命运，却不知从事此业的比丘，自己已经种下恶因。

为什么大众相信比丘会算命

按照佛教教义，修行到一定境界后，就可以逐步得到六神通。六神通中的“他心通”。可让修行者了知六道众生的心中所想，“宿命通”则能使修行者了知自身及六道众生前百、千、万世宿命及所作之事。也正因此，大众相信有道的比丘能够了知过去未来，并能帮自己扭转命运。

那么，得道的比丘是不是能了知众生的命运呢？答案是肯定的。只要具备了宿命通，就可以清楚了知任何众生前生的宿命及所造下的业力。佛陀就具备了他心通及宿命通，并曾多次利用这两种神通为他人说法。

为什么佛陀不允许比丘占相吉凶

既然佛陀自己就曾利用神通为他人看过去生的情形，那么，为什么不允许比丘为他人算命呢？

这是因为发心不同。佛陀发慈悲心，为他人看过去生，是要为其讲说四圣谛、十二缘起、因果律等圣法，帮助众生从贪、嗔、痴中获得解脱，并且，佛陀所说之法是真实不虚的。而普通比丘为他人算命，则是发自贪欲心，想要从中获得利养，同时，**大多数为人算命的比丘并未真实解悟，甚至并未获得什么神通，不过是审时度势，根据人们的表情、动作以及其他信息，顺口胡诌，欺骗他人，自己获利。**

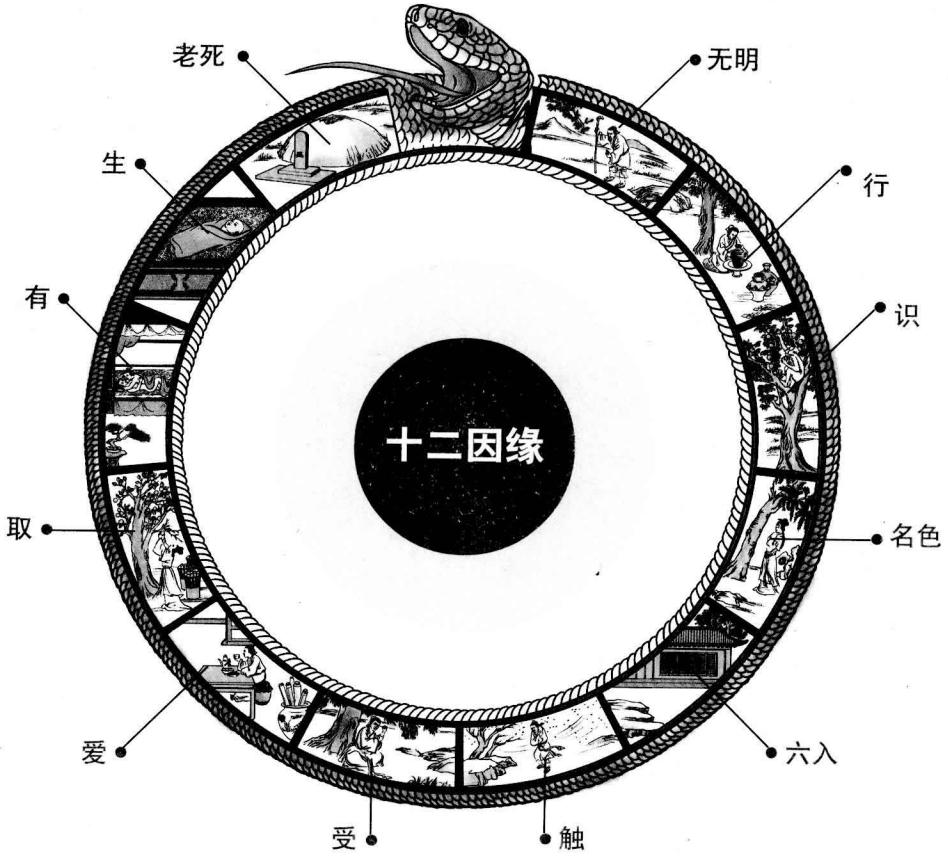
命运到底掌握在谁手中

在我们大多数人的眼中，命运都是一种神秘莫测、难以掌握的东西，也正因此，在面临困境时，我们才有了占卜、算命的想法——难道冥冥之中真有什么大神，能够帮我们趋吉避凶？

答案当然是否定的。

十二因缘才是命运的源头

佛教认为，世界并非由神所创造，而只是在一定条件下自然生成的。十二因缘才是命运的源头，任何人都逃不过十二因缘的因果规律。



生命的流转

无明→行→识→名色→六入→触→受→爱→取→有→生→老死

生命的还灭

老死→生→有→取→爱→受→触→六入→名色→识→行→无明

十二因缘才是生命流转、轮回的原因。没有任何一种占卜、法术能改变十二因缘的运行规律。所以，与其将命运寄托在他人的占卜上，不如自己多种善因。



在佛教看来，我们在世间的一切遭遇，都是业力的结果。从无始以来，所有六道众生都在根据自己造下的业力，不断轮回。今生的一切是前世业力的体现。前生种下善因，今生收获善果；前世种下恶因，今生收获恶果。每个人都种下了无数因，既有善的，也有恶的。这些因成熟的时间各不相同，所以人的一生中，好事、坏事都会发生，这是以前种下的因在不断成熟的结果。

佛陀说过，**业力不可改变，有因就一定会有果，**即使佛陀自身也不能逃脱。已经达到涅槃境界的佛陀，在80多岁时也会示现剧烈的背痛，阿难请求佛陀解说背痛的因果，佛陀说，在无数个过去生的某一生中，他曾是一个有名的摔跤手，因贪欲和嗔怒摔断了对手的脊背，因此，即使已经成佛，他依然要偿还这个不善业债。

由此可以看出，如果说真的有命运，命运也是由过去的业力造成的，不可能因为算命、求神就发生大的改变。我们过去造下的因，必然会产生相应的果，只是因果实现的时间不一定而已。

当然，这并不是说改变命运不可能，相反，改变命运的船桨就操在自己手中。既然明白了因果律，就该努力修行，遵守五戒十善，多做善事，发菩提心，不生恶念，不造恶因，争取早日得到解脱，脱离轮回。即使不能如此，努力修善，也会改善此生和来生的际遇，类似这样的故事，历史中有很多，明代的袁了凡就是其中之一。

袁了凡少年时遇到高僧为自己算命，说他命中无子，53岁就会死亡。自此后，他息心宁虑，不再生起更多贪欲。后来又遇到另外一个高僧指点，明白了行善、修行可以改变命运，于是开始积德行善。他数次发愿要做三千桩善事，还发愿要做一万桩善事，每次都在短时间内迅速完成了。结果，他生了两个儿子，寿至74岁而终。一生荣华富贵，平安喜乐。

为了纪念自己改变命运的事，袁了凡写了《了凡四训》来训诫自己的儿孙，让他们也力求积德行善，书中从“立命之学”、“改过之法”、“积善之方”、“谦德之效”四个方面来劝导人们积德行善，以自己的亲身经历来帮助人们认清，**命运其实真的掌握在自己手中。**想要改变命运，真正要做的不是去求神问卜，而是遵守佛陀的教诲，多做善事，精进修行。

自己才是命运的操盘手

没有任何人能掌握我们的命运，每个人的命运操盘手都只有一个，那就是——自己。



今生的作为不但决定着今生的命运，更决定着来生进入六道轮回中的哪一道，甚至如果今生修行得当，就可以跳出轮回。



音量和功德无关

高声现威

那些贪图利养的比丘，还会用“高声现威”的方式来赢取尊敬。

用高声现威来谋取利养

佛陀的三十二相中，有一条是“梵音清澈如迦陵频伽声”，“迦陵频伽”是一种神鸟，声音美妙动听，婉转如歌，因此又名美音鸟或妙音鸟。佛陀经生生世世修行，具备了无比庄严美妙的身相和声音，令人一见就生起正法信心。在佛陀住世时，有许多人听到佛陀的声音，就生起皈依之心，因此，**声音洪亮动听，也被视为得道的一个特征。**

正因如此，一些贪图利养的比丘在与大众相处时，故意采用洪亮高亢的声音说话，显得很有威仪的样子，用来迷惑大众，取得利养。这听起来很不可思议，因为我们很难相信仅凭声音就会有这么大的力量，其实，声音的感染力之大，完全超过我们的想象。

曾经有一位法国演员被邀请到美国旅行，在欢迎他的宴会上，他的崇拜者问他为什么能这样感动观众。他笑了笑，什么都没说，拿起桌上的一张纸用法语进行了深情的诵读。在诵读时，他时而激越慷慨，时而低沉悲愤，大家虽然听不懂他在读什么，却依然如痴如醉，有几个感情丰富的人还潸然泪下。等他读完，一位粉丝擦着眼泪问他读的是什么内容，他笑着说：“我读的是菜谱。”由此可见，只要用适当的音量，注入恰当的感情，任何人都可能被声音迷惑。当年希特勒的演讲也是运用了这样的伎俩。

高声现威绝对不是修行

对比丘来说，高声现威绝对是不允许的。且不说高声现威的目的是为了赚取利养，就其表现来看，也不符合佛陀对比丘威仪的要求。比丘必须从各个方面要求自己，所有威仪举止都应该是安详自在的，内心以定慧安住于当下，外相以戒律规范行仪，内外圆融才是究竟解脱的行仪。**如法的威仪不仅对个人有益，也是摄受教化众生的一种手段。**舍利弗尊者就是受到马胜比丘的威仪教化，而归向佛陀学习佛法的。高声现威的举动，内无清净的菩提心，外无符合戒律的举止——高声自然不安详，也不自在——更无从让众生因此被教化。

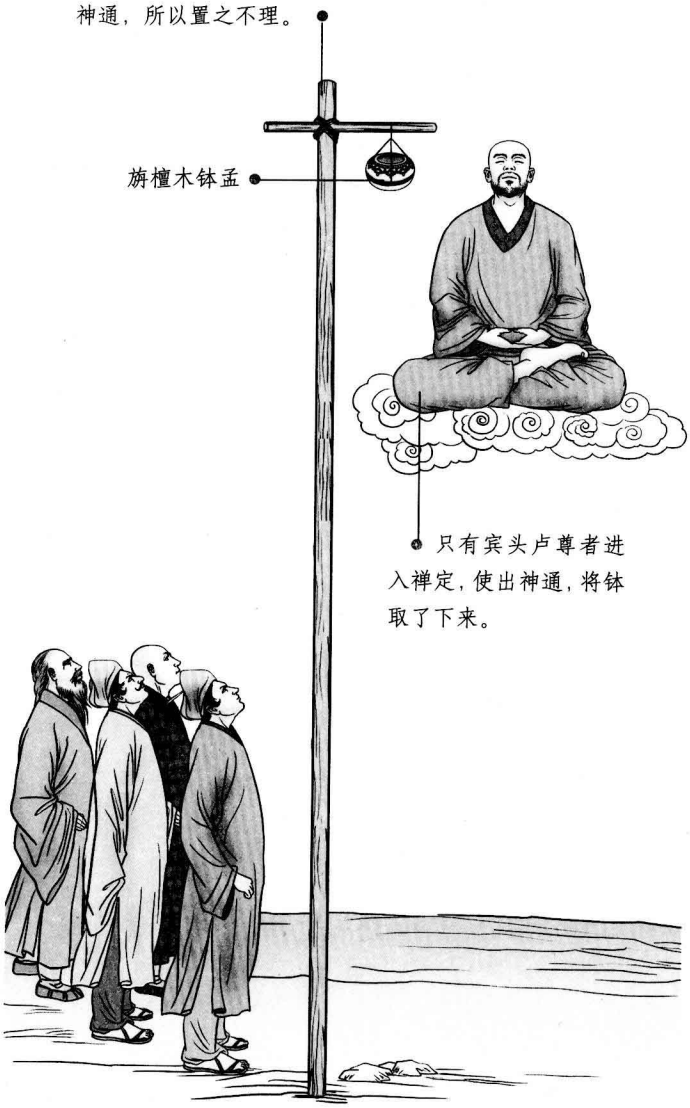
不可随意显露神通

高声现威也是想要别人认为自己有功德、有神通，从而来供养自己。但是，佛陀曾经严厉警告过弟子，任何人不能在未受戒的普通人面前随意展露神通。宾头卢尊者就因此被佛陀禁止进入涅槃。

有一位树提长者用旃檀木做了一个钵，挂在几丈高的木杆上，大声说道："无论何人，不用梯杖而能取钵者，此钵即属他。"修行者们都知道他是想看神通，所以置之不理。

旃檀木钵盂

只有宾头卢尊者进入禅定，使出神通，将钵取了下来。



佛陀知道后便斥责他："比丘怎可以为了一个外道的钵而胡乱显神通？"就罚他尽形寿不准住在阎浮提，直到其他人求情才许他回来。

虽然允许他回来，却不允许他入涅槃，让他常住世间，护持正法，并应末世众生的供养，成为众生的福田。

由此可知，即使是已经证悟的大罗汉，也不能随意示现神通。那些假模假样装作有功德的比丘，其功德的真实性就不言自明了。



引发他人的竞争心

说所得利，以动人心

对此人说彼人供养自己多少，对彼人说此人供养多少，以引发双方的竞争心而获得利养，是不允许比丘做的第五种邪命。

说所得利，以动人心，激发人们的竞争心

所谓说所得利，以动人心，佛陀已经解释得很清楚，就是对这个人说自己从他人那里得到的供养，对那个人说自己从这个人这里得到的供养，借以激起他们的竞争心，从而使自己得到的供养更加丰厚。

举例来说，对甲说："昨天我在乙处，他用上好的斋菜供养我，里面有极品松蘑、上等人参，乙供养比丘的信念真是虔诚！"这样甲自然会生起惭愧心、竞争心，想要以更好的东西供养；下次见到乙，再对他诉说甲是如何虔敬地供养自己，由此不断加码，享受越来越丰厚的供养。

"说所得利，以动人心"为什么是邪命

这种行为，对比丘自己来说，是犯了意业。内心不清净，贪欲不断滋长，只会妨碍精进修行，绝对无法修成正果，将来必然会堕入三恶道。同时，这种行为还会引发供养者的竞争心，进而甚至引发嗔恚心，使供养者彼此暗中较量，不将心思放在佛法上，反而放在虚荣上，对弘扬佛法极为不利。

拒绝邪命，走向涅槃

出家比丘的本分就是修行，如果因此被人赞叹有功德，其实正是本分。为佛教、为众生做好本分事，本来就是应当的。说真实语，做实在事，不打妄语，不起贪念，这才是真正的比丘，真正的修行者。

学佛做人，要做到人格圆满，才有可能成就佛格，在未来成佛。上文讲到的五种邪命，所有的比丘都不应该触犯，相反，哪怕刚生起了一个类似的念头，也要赶快铲除。如此，才能遵行正命，才会真正地走向涅槃。

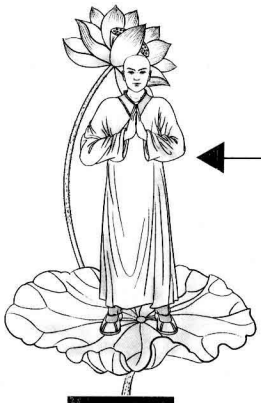
佛陀为何以乞食为正命

与“说所得利，以动人心”的做法相反，佛陀指定的正命是乞食。以乞食为正命，不仅是过清净生活的需要，也是僧团内人人平等的体现。



佛陀领导一千多人的僧伽团体，而能人人相安无事、和睦相处，就是因为实行了这种平等的制度。

乞食制度在传入中国后，逐渐转化为禅宗的“一日不做，一日不食”制，这是根据中国国情制定的，并非邪命。



钱是工作的动力，更是修行的契机

如何看待金钱

对我们大部分人来说，工作的重要动力就是金钱，但是，只为金钱工作，是不是能赢得快乐呢？答案显然是否定的。事实上，通过工作得到的金钱不仅应该用在自己的生活上，更应该通过布施用在所有人身上。布施是将慈悲心物化、现实化的重要手段，也是为自己积善修福的重要手段。如果将金钱视为修布施的工具，内心的贪著就不会生起，工作时的心态就会更加从容，也会更加快乐。



本章内容提要

- 金钱不是工作的唯一目标
- 给予的智慧：布施
- 工作中需要布施的精神



如果工作的目标只是钱

你无法在工作中找到快乐

工作的重要职能之一当然是赚钱，但我们工作的目标却不仅仅是钱。

金钱不能带来真正的快乐

佛陀在王宫中长大成人，他完全清楚金钱能买到什么，更明白金钱不能带来真正的快乐。在圆满证悟之后，他创立佛教，以乞食为生，身无长物，却体验到真正的、毫无障碍的、绵绵不休的快乐。

我们都知道，没有钱很难过得快乐，同时，有了钱也不能买到快乐。举例来说，清代的著名词人纳兰性德出生于宠臣之家，富可敌国，权可倾城，他却在郁郁寡欢中度过了短暂的一生。

有一个故事通常也用来说明金钱与快乐的关系：有一个财主家财万贯，却整日忧心忡忡，不知道快乐是什么，他的邻居非常贫穷，却整日唱歌，非常快乐。财主搞不清这是为什么，便在某一个夜里，隔着院子抛过去了一袋黄金。于是，邻居家的欢笑停止了。直到邻居将这袋黄金还给他，那笑声才又重新响起。

从这则故事中，我们不仅可以看到金钱是如何影响了快乐，更可以看到，从事正命赢得财富才能带来真正的快乐。贫穷的邻居拒绝的不是金钱本身，而是不劳而获的金钱让他们良心不安，当归还了这笔财富后，他们才能以纯朴的心来享受快乐。

思惟金钱本身

虽然我们每天都要用到钱，而且也在努力赚钱，却很少有人对金钱进行思惟。想一想，在2008年9月29日这一天，因为金融危机，证券市场蒸发了1万亿美元。这些钱去哪里了？难道是上天堂了吗？这就是佛陀告诉我们的，一切都是无常，金钱更是无常。金钱的方便永远是暂时的、有条件的、虚幻的。我们不能直接吃金钱、喝金钱、用金钱当铺盖。遇到饥荒之年，即使有大把黄金也未必能换到一把粮食。金钱能解决一些苦难，但远远不是全部。

再思惟，该如何衡量财富？每个人都说，我只想要能满足自己欲望的金钱就够了，但是人的欲望是无止境的，在达到一个目标后，立刻会生出新的目标。**执著的自我是永远无法得到满足的。最难做到的事就是适可而止。**

不当所得是毒蛇

佛法中将超过生活所需的金钱视为毒蛇，因为它会引发人们内心的贪欲，导致一系列灾难的发生。

佛陀率阿难外出乞食，看见路边有一坛黄金，就对阿难说："看，毒蛇。"阿难也答道："果然是毒蛇。"师徒俩的对话恰巧被附近的一对农人父子听到……



农人父子大喜过望，将黄金运回家，结果在去市场兑换时被官府抓住，因为这是盗贼偷窃后抛弃在路边的赃物。

财富如何化为毒蛇

佛陀并非将所有的财富都视为毒蛇，相反，财富本身是被视为必需的净财，只有在拥有了以下三个特点时，它才成为毒害人类的毒蛇。

- **来源不正**——也就是说，从事邪命而得来的财富。
- **使用不当**——不是将其用在正当的用途上，或者过于奢侈。
- **过于贪著**——对财富生起贪著之心，过于执著。



对金钱的正确态度

金钱当然不是洪水猛兽，相反，是帮助我们解决很多问题的方便利器，我们所要杜绝的，只是一味追求金钱的做法。对践行正命来说，对金钱采取正确的态度显得尤为重要。这需要我们注意以下三点：

（1）人天行中，责无旁贷

对在家众来说，解决自身生存发展、养育子女、赡养老人等问题都是不可逃避的责任。如果内心发愿要对一切众生慈悲，却连自己身边的亲人都无力照顾，利益众生也就变成了一句空话。除此以外，作为社会的一分子，我们还要承担相应的社会责任。这才能弘扬佛法，帮助更多人解脱。

想要做到这些，都需要金钱，只有具备了相应的财力，才有可能踏踏实实做出实事。因此，我们需要用正命的方式努力赚钱。

（2）出世修行，少欲知足

对出家僧人来说，追求的目标本来就是出世、解脱，自然应该少欲知足。出家就意味着对世俗生活的放弃，对物质享乐的放弃，从而排除一切干扰，将整个身心安住在对佛法的体悟中。

这是因为，简单的物质条件更容易帮我们保持内心的宁静。凡夫最大的特点就是心随境转，外界稍微有点刺激就会跟着生起无穷妄念。所以，俭朴的生活方式是修行必需的。

（3）积聚资粮，广度众生

在满足了自我生存需要的基础上，我们还要发慈悲心，广度一切众生。这就要求我们奉行布施，也就是财布施、法布施和无畏布施。

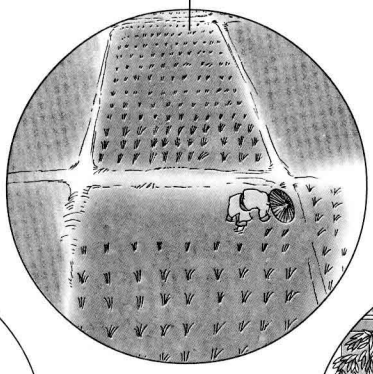
药师琉璃光如来佛在因地修行时，曾发十二大愿，在第十一大愿中他说：“愿我来世，得菩提时，若诸有情，饥渴所恼，为求食故，造诸恶业。得闻我名，专念受持。我当先以上妙饮食，饱足其身。后以法味，毕竟安乐而建立之。”可见布施饮食和财物是帮助众生的重要方式。因此，内心生发了慈悲心，想要广度众生的人不仅应该去赚钱，更必须去赚钱，这是实现目标必不可少的方便。

所以说，到底要不要追求财富，关键是看自己的发心，看自己是在哪一个层面上修行。如果从出世解脱的层面来说，就不应追求财富；如果想进一步发慈悲心，那么，以财富来利益众生就是必须的修行。

如何追求财富

我们不可能脱离金钱而存在，那么，在追求财富的过程中，应该按照哪些原则去做，才是如法、合理的呢？

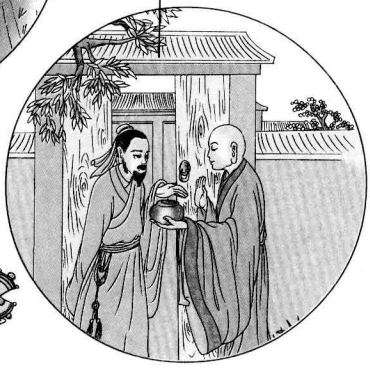
明了因果：种下因，才有果。在明了因果以后，就会保有正确的求财之心，既不贪婪，也不丧失信心。

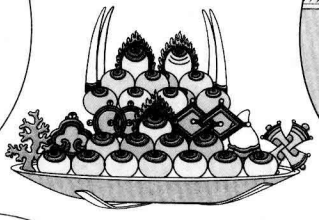


合理支配财富：既不奢侈浪费，也不悭吝或虚荣。在满足个人的基本需要以后，多将财富用在慈善事业上。



广种福田：在生活中不断以各种善行去耕种恩田、悲田、敬田三福田，为自己积累福报。







如法求财：按照正命的要求如法求财，从事不违反五戒的正命工作，以求得到清净的财富。



生存技能：学会一技之长，这不仅是生存的需要，也是菩萨利益众生的增上缘。因为实际的技能可以帮他人解决实际的需要。



与人分享我们所拥有的
布施

在佛法中，帮助我们和他人一起分享快乐的方法就是布施。它不仅可以修福积德，也可以帮助我们滋养慈悲心。

什么是布施

在前文我们已经提到，布施分为财布施、法布施、无畏布施三类。那么，什么是布施呢？布施也就是用慈悲心向他人施舍福利。财布施就是向他人施舍财物；法布施就是教给他人各种方法，包括世俗生活的技术方法以及走向解脱的佛法；无畏布施则是帮助感到恐惧、畏怯、迷茫的众生变得无畏。

为什么要布施

为什么要布施？这是因为布施是立人间和乐、出世圣法的根本。

布施，是悭吝的正对治，能够对治众生的悭吝之心，让众生放下对财物、名利、家室甚至色身的执著，同时可以培养慈悲心，用各种财物，甚至用自己的肢体和生命向一切众生布施，从物质上和精神上，帮助其他众生脱离困苦，获得欢乐，并因此与众生结下善缘与法缘，在众生心中种下慈悲的佛法种子，为他们将来成佛做准备。

什么是如法的布施

如法的布施应该具备两个条件：

（1）对布施者来说，对自己要施舍出去的东西，应该有舍心。在布施时应该远离四恶，所谓四恶就是破戒、疑网、邪见、悭吝。布施给佛、僧、父母、悲苦者时应心生欢喜，激励自己也要像他们一样努力精进；布施给妻子、自家眷属、下人时，应心生怜悯。布施给穷人时，则一心祈愿对方免除烦恼。

（2）在布施后，不贪求世间的福报、善报。布施的时候断除施舍者难免的骄慢、自以为是、高人一等的心态；态度温和、平等、柔顺。要心怀惭愧地去布施。同时，绝不像做交易那样，此时的布施是为了得到其他众生在未来的回报，或者以布施来“预定”未来的福报——布施必然会带来福报，但布施不应是为了未来的福报，而应是出自平等的、广大的慈悲心，深切地愿一切众生离苦得乐，并愿布施出自己的一切来成就这个愿望。这才是真正的布施。

布施永远是埋在收受者心底的一粒种子，它不会被掩埋，而是会生根发芽，逐渐长成一棵树。这时，收受者本身也会成为布施者，整个世界都会被慈悲心联系起来。

人人都能做的七种布施

也许有人会觉得自己很贫穷，没有能力向他人布施，其实，佛陀也开示过不需出钱的七种布施。



不花钱的七种布施

颜施：脸上总是带有微笑，为别人带来快乐。

言施：对别人多说鼓励、安慰、称赞、温柔等有正面影响的话。

心施：以诚恳、亲切、恭敬、感恩的心与所有众生相处。

眼施：用充满慈悲的眼光看待一切众生。

身施：以身作则去为众生服务，当别人需要帮忙时立刻伸出援手。

座施：在乘船坐车时，将自己的座位让给老弱妇孺。

房施：把自己空下来的房子提供给别人休息。

世上没有任何一个人贫穷到无法布施，让人觉得贫穷的不是自身钱财的匮乏，而是内心精神的枯竭。如果从内心认为自己是富有的人，即使只能布施微笑，也会给其他众生带来想象不到的快乐。



与他人共享钱财

财布施

财布施是最常见的布施，也是我们都能了知的普通意义上的布施。

财布施的分类

财布施又分为外财布施与内财布施。身外之物就是外财，像衣食、财物、动产、不动产等，都是外财；内财则是我们的身体。外财布施就是向他人布施这些财物，帮助对方度过经济困难。

内财布施有三种：(1) 用我们的劳力替别人服务，这是以体力布施。(2) 用我们的智慧替别人筹划、解决事务。(3) 向他人施舍头、目、脑髓等身体器官。这看起来很难，但是伟大的佛陀在成佛前的无数个前生中，曾无数次这样做过。只要有需要，随时将自己的全身都布施出去。

财布施是越多越好吗

在《了凡四训》中记载了一则故事：有一个非常贫穷的女子将自己仅有的两文钱供养了三宝，方丈大师亲自为她的供养回向。世事轮回，过了一段时间，这位女子做了皇后，带着许多宫女再次回到这个寺院来进行仪式盛大的供养。这次，方丈大师却没有亲自主持，只是让徒弟为她诵经回向。她问方丈大师这是为什么，方丈回答说："那时两文钱是你全部的财产，你是真诚心，我一定要替你回向；今天你做了皇后，拥有亿万财富，这点财物只是九牛一毛，我的徒弟给你回向足够了。"

由此可见，即使是财布施，也并非是越多越好。即使布施的财物非常少，只要出于无私的慈悲心，并且已经尽了自己的力量，所得的福报就是不可思议的。

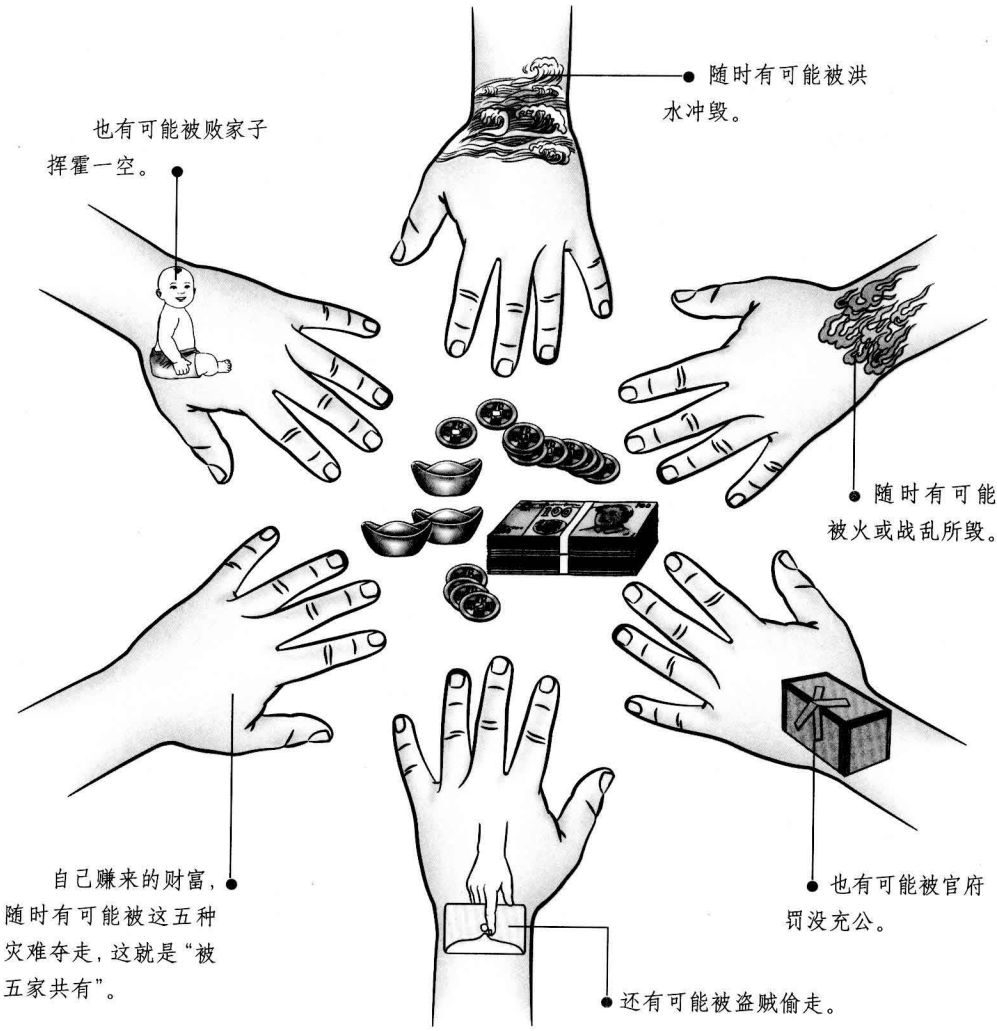
布施就是广修福田

实行布施，就是广种福田。佛陀将福田分为三种：(1) 恩田：对于父母、师长、和尚、阿阇梨等对自己有恩德的人，能知恩、感恩、报恩，可生福德，如田地之能滋生长养谷物，故称"恩田"。(2) 敬田：对于佛、法、僧三宝恭敬供养，由恭敬而生无量之福，如田生谷物，故称"敬田"。(3) 悲田，以悲悯之心救助贫困，则能得无量之福。因此，有财富时就要布施供养。

能够用布施来种三种福田，福报就会生生世世延续下去。即使世界毁灭了，福报也不会毁灭。佛陀和诸位菩萨的福报之所以大得不可思议，就是因为这个原因。

修布施让财富不散失

佛陀说，如果不修布施，一个人的财富就不是属于自己的，而是被其他五家共同持有，随时都有可能失去。只有修了布施，财富才不会散失。



不修布施的人，即使很富有，其财富也是不稳定、不安全的，如果修了布施，就会财富永固，不受五家扰乱。



传播技艺和佛法

法布施

法布施就是教给别人世间法或佛法，这是比财布施更为殊胜的布施。

法布施的内涵

法布施通常被分为“世间与出世间一切法”，也就是佛法与世法。所有别人想学习、想知道的法门，不管是世间法还是出世间法，只要自己会，就热心地去教会他，这就是法布施。所以说，**法布施不一定是讲经说法，讲经说法是无量法施当中的一种。**

例如，我能做非常好吃的饭菜，而我的同学不会，于是来请教我，这时我尽心尽力地教会对方，就是法布施。为小学生讲解数学知识，也是法布施。向对佛学有兴趣的朋友介绍佛法知识，更是功德无量的法布施。不过，要注意一点，所有这些布施都是不能收费的，一旦收费或者设立很多苛刻条件，就不是法布施了。

为什么法布施比财布施更殊胜

在《六波罗蜜多经》中，佛陀告诉慈氏菩萨，法布施在三点上超过财布施：

(1) 财布施有尽，法布施增长无尽，所以法布施更殊胜。

(2) 接受财布施的人，只能在现在得利，暂时解决生活上的困难；而接受法布施的人现在、未来都能得利益，这些利益在无量世中都会追随在身边，没人能夺走，最后甚至能帮接受者达到无上菩提。

(3) 进行财布施的人自己能得到佛法上的利益，但是接受者却得不到；进行法布施时，施、受双方都能得到利益，接受法布施的人完全可以通过闻法、发心而速证无上菩提。

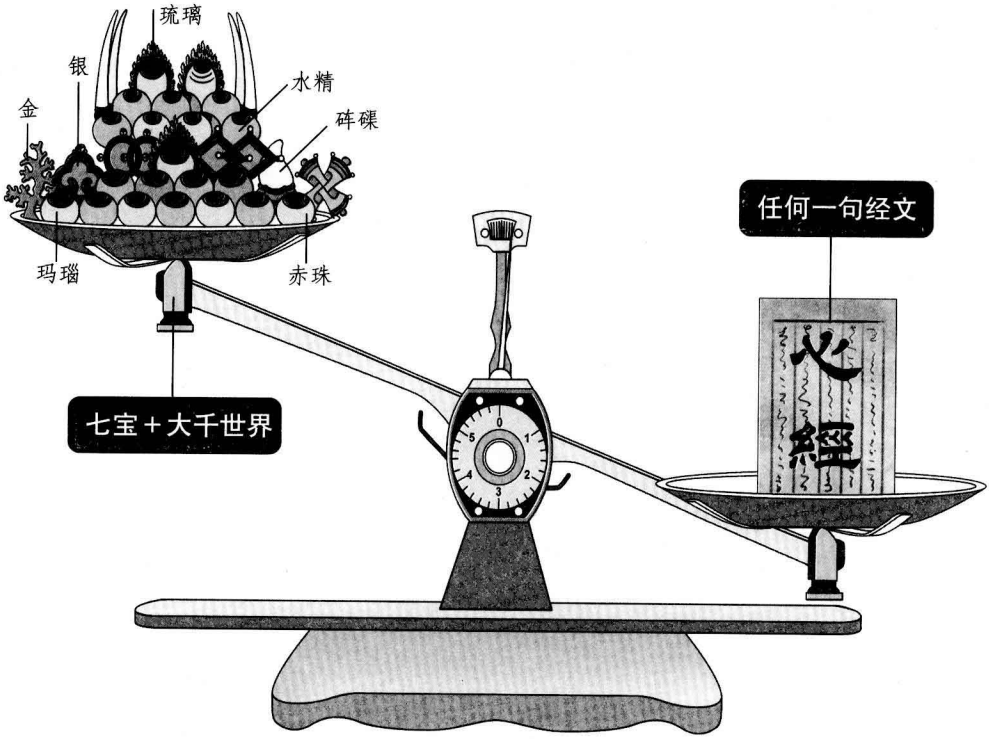
因为这三点，**法布施比财布施更为殊胜。**而且，修行法布施会赢得人天的尊重和恭敬。

《优婆塞戒经》中说：“众生闻法断嗔，由此法师来世色相上妙；众生闻法慈心不杀，由此法师来世获得长寿；众生闻法不盗财物，由此法师来世资财丰裕；众生闻法欢喜布施，由此法师来世身具大力；众生闻法远离放逸，由此法师来世身体安乐；众生闻法遣除嗔心和愚痴，由此法师来世辩才无碍；众生闻法生信除疑，由此法师来世信心明了。”

法布施是能含摄无量利益、无限深远利益的大布施，尤其是以佛法进行法布施，更有帮众生走向解脱的无上利益，所以法布施是三种布施中最为殊胜的。

最殊胜的法布施

普贤菩萨在《行愿品》里说：“即使你以大千世界，七宝布施”，都比不上一句法布施，由此可见，法布施是最殊胜的布施。



即使用三千大千世界加七宝一起布施，都比不上一句法布施。释迦牟尼佛在《金刚般若经》中也说这样的布施比不上为人说四句偈的功德。由此可见，法布施的功德最为殊胜。



帮他人脱离恐惧

无畏布施

无畏布施就是帮助众生消除恐惧，令其安住在身心无忧的状态。最终极的无畏布施就是帮众生获得解脱涅槃，从生死轮回的恐惧中解脱。

范围广泛的无畏布施

在众生身心不安、恐惧时，帮助其消除恐惧，这就是无畏布施。无畏布施的范围非常广。在国家遭到入侵时，参军到前线打仗，保护本国人民脱离被侵略、占领的恐惧，是无畏布施；陪害怕独自走夜路的人回家，也是无畏布施；帮刚加入公司的新员工熟悉环境，打消其刚进入公司的不安，还是无畏布施……总之，只要能让众生身心安稳，离开一切恐惧，统统都是无畏布施。

观世音菩萨对一切众生的14种无畏布施

《大佛顶首楞严经》卷六中，说到了观世音菩萨对一切众生所做的14种无畏布施。

一者，由我不自观音以观观者，令彼十方苦恼众生，观其音声，即得解脱。

第一种无畏功德，是观世音菩萨使十方世界中陷于苦恼中的众生，一心谛观自性的音声，就能得到解脱。

二者，知见旋复，令诸众生，设入大火，火不能烧。

第二种无畏功德，是观世音菩萨能使一切众生进入大火中也不会被烧伤。

三者，观听旋复，令诸众生，大水所漂，水不能溺。

第三种无畏功德，是观世音菩萨能使一切众生进入大水中也不会被淹死。

四者，断灭妄想，心无杀害。令诸众生，入诸鬼国，鬼不能害。

第四种无畏功德，是观世音菩萨能使一切众生，进入鬼国也不被鬼害。

五者，熏闻成闻，六根销复，同于声听，能令众生，临当被害，刀段段坏，使其兵戈，犹如割水，亦如吹光，性无摇动。

第五种无畏功德，是观世音菩萨能使一切众生，被兵器或刀枪所害时，刀兵自动损坏。

时刻对众生进行无畏布施的观音菩萨

每时每刻，大慈大悲的观世音菩萨都在对六道所有众生进行无畏布施。任何人只要碰到艰难、恐怖的境地，只要口称观音菩萨圣号，菩萨就会即刻赶到，消灾灭难。



净瓶

净瓶内满盛甘露水，可以滋养杨柳枝，更是替众生解除灾难的法器。

杨柳

杨柳取其柔顺，象征观音慈悲救护，众生之意。菩萨经常用杨柳枝蘸取甘露水，洒向众生，消灾解难。

坐骑

观音菩萨的坐骑是金毛犼，它可以帮助菩萨更快地为众生消灾。

观音菩萨日夜都在谛听众生的苦难，只要有人求助，立刻现身帮助，使众生从悲苦、恐惧中解脱出来，这就是时时刻刻在进行无畏布施。



六者，闻熏精明，明遍法界，则诸幽暗性不能全，能令众生，药叉、罗刹、鸠盘荼鬼及毗舍遮、富单那等，虽近其傍，目不能视。

第六种无畏功德，是观世音菩萨能使一切众生不被药叉、罗刹（这两种鬼都喜欢食人肉）、鸠盘荼（魇魅鬼，状如瓮形，能魇魅人）以及毗舍遮（此鬼专啖人和五谷之精气）、富单那（即主热病鬼，能令人发热）等恶鬼看到。

七者，音性圆销，观听返入，离诸尘妄，能令众生，禁系枷锁，所不能著。

第七种无畏功德，是观世音菩萨能使众生之身，不被禁闭、系缚、枷锁捆缚。

八者，灭音圆闻，遍生慈力。能令众生，经过险路，贼不能劫。

第八种无畏功德，是观世音菩萨能使众生经过险恶路段时，不会被盗贼所劫。

九者，熏闻离尘，色所不劫，能令一切多淫众生，远离贪欲。

第九种无畏功德，是观世音菩萨能使一切多淫的众生远离贪欲。

十者，纯音无尘，根境圆融，无对所对，能令一切忿恨众生，离诸嗔恚。

第十种无畏功德，是观世音菩萨能使一切具有忿恨心的众生远离嗔恚之苦。

十一者，销尘旋明，法界身心，犹如琉璃，朗彻无碍，能令一切昏钝性障诸阿颠迦，永离痴暗。

第十一种无畏功德，是观世音菩萨能使一切心性昏钝及充满邪知邪见的众生，永远脱离愚痴和迷昧。

十二者，融形复闻，不动道场，涉入世间，不坏世界，能遍十方，供养微尘诸佛如来，各各佛边为法王子，能令法界无子众生，欲求男者，诞生福德智慧之男。

第十二种无畏功德，是观世音菩萨能使法界中没有儿女的众生，想生男孩的，就能生出福德、智慧具足的男孩。

十三者，六根圆通，明照无二，含十方界，立大圆镜空如来藏，承顺十方微尘如来，秘密法门，受领无失，能令法界无子众生，欲求女者，诞生端正福德柔顺，众人爱敬有相之女。

第十三种无畏功德，是观世音菩萨能使法界中没有儿女的众生，想生女儿的，就能生出品貌端正、福德具足、性情柔顺、众人爱敬的好女儿。

送来福德智慧子女的送子观音

作为佛教慈悲心的代表，观音菩萨无时无刻不在对众生散播慈悲，救苦拔难。为没有子女的人送来福德、智慧双全的子女，就是菩萨救苦救难工作中的一项。



赐男

能令法界无子众生，欲求男者，诞生福德智慧之男。

菩萨送子女也并非是盲目的，需要求子女者多行善积福，并正信佛法，对佛法有强烈的信心。

赐女

能令法界无子众生，欲求女者，诞生端正福德柔顺，众人爱敬有相之女。

为什么说送子女也是无畏布施呢？这是因为，求子女者都惧怕自己没有子女，菩萨给人们送来子女，正是将大家从这种恐惧中解救出来，所以这也是无畏布施。



十四者，此三千大千世界，百亿日月，现住世间诸法王子，有六十二恒河沙数，修法垂范，教化众生，随顺众生，方便智慧，各个不同，由我所得圆通本根，发妙耳门，然后身心微妙含容，周遍法界，能令众生持我名号，与彼共持六十二恒河沙诸法王子，二人福德，正等无异。世尊，我一名号，与彼众多名号无异，由我修习得真圆通。

第十四种无畏功德，是观世音菩萨能使持诵自己名号的众生，和持念六十二条恒河沙数法王子名号的众生，二者所得的福德，完全相等，没有差别。

这就是观音菩萨用来福被众生的14种无畏布施。

如何在职场修行无畏布施

在职场修行无畏布施，很多时候都是举手之劳。比如，加夜班时送较远的同事回家；对工作没做好的下属不是训斥，相反多培训和鼓励；在接到较为艰巨的项目时，勇于争先承担，鼓励大家一起努力；在同事的生活遇到困难时，从各个方面给予力所能及的帮助……这种种行为，都是无畏布施。**最关键的是，在布施时，完全不存在私心，只是出于慈悲心，希望对方离苦得乐，而不是期望未来对方会有所回报。这才是真正地修无畏布施。**

37种清净布施的果报

佛陀曾在给孤独园开示过做37种清净布施可以得到的果报。纯净施获得的果报都十分殊胜。

以信重心而行布施：当得离众嫉妒，人所崇敬。	**以花果施**：得七觉支花。
依时施：得三业清净，四时安稳。	**以花鬘施**：得脱贪、嗔、痴垢。
常行施：得心适悦，无散乱失。	**以香施**：得离烦恼臭秽。
亲手施：得手指纤长，身相端正。	**以伞盖施**：得法自在。
为他施：复得他人行大舍施。	**以铃铎施**：得言音美妙。
依教施：心离取相，得无为福。	**以音乐施**：得梵音深妙。
以妙色具施：得身色端严，众所爱乐。	**以燃灯施**：得天眼清净。
以上妙香具施：恒得旃檀之香，受用供养。	**以缯彩疋帛施**：得解脱衣服。
以上味施：得味中上味，充益肢体。	**以香水洒如来塔庙**：得三十二相、八十种好。
如法尊重施：得安稳快乐，众人喜见。	**以香水浴如来身**：得三十二相、八十种好。
以广大心施：得无量广大之福。	**以香油涂饰佛像**：得三十二相、八十种好。
以美食施：得离饥馑，仓库盈溢。	**以香水施浴众僧**：得富贵家生，少病安乐。
以浆饮施：得所往之处，无诸饥渴。	**以慈心施**：得颜貌和悦，无诸嗔恨。
以衣服施：得无上妙衣，庄严身相。	**以悲心施**：得离杀害。
以住处施：得田宅宽广，楼阁庄严。	**以喜心施**：得无所畏，远离忧恼。
以卧具施：得生贵族，资具光洁。	**以舍心施**：得离挂碍，证寂灭乐。
以象马车辇施：得四神足，无拥妙用。	**以种种施**：得种种福。
以汤药施：得安稳快乐，无诸疾病。	**以经法施**：得宿命等通。

以无住相心施：得无上正等正觉。



今生与来世的福德

布施的回报

以慈悲心为发心，对众生进行布施，所获得的福报是巨大的，不仅体现在今生，更绵绵不绝至后世。

布施的现世报

任何人做了布施都会得到福报。福报不仅体现在来世，有很多在今生就能体现。这些福报就是布施的现世报。

财布施的福报是财富，法布施的福报是聪明，无畏布施的福报是健康长寿。现在施与这三种布施，就有可能在今生获得回报。就像写出《了凡四训》的袁了凡一样，他靠布施等善行得来的福报在活着时就已经得到了一部分回报，而来生的福泽更是深远绵长。

佛陀在经书上说，靠从事不杀生的正命赚来的财富进行布施，不仅会富有，而且“不为一切怨贼所害”；靠从事不偷盗的正命赚来的财富进行布施，则“常富财宝无能侵夺，最胜无比，悉能备集诸佛法藏”。没有任何人能抢走财富，还能具备功德法财；靠从事不邪淫的正业赚来的财富进行布施，不但会富有，还会获得美满和睦的家庭；靠从事不妄语的正命赚来的财富进行布施，不但会很富有，还会得到很好的名誉，备受他人推崇。

坚持布施的世界超级富豪们

到今天为止，已经有许多世界级的富豪们承认，他们获得财富的秘诀其实是布施。美国“石油大王”洛克菲勒从孩提时代就坚持这么做，他成为亿万富翁。1924年，他在给儿子写的信中提到：“从我还是孩子的时候起，只要我得到金钱，就一定会布施出去；随着我的收入的增加，我也同步增加我的布施。”他一生当中一共布施出5亿5千万美元，而随着他的布施而来的，是更多的金钱。

还有世界首富、微软创办人比尔·盖茨。他于2008年表示，他名下的580亿美元都会捐给比尔及梅琳达盖茨基金会，用来从事慈善事业，一分一毫也不会留给自己的子女。盖茨说，希望自己对世界有“正面的贡献”，“我们希望以最能够产生正面影响的方法回馈社会。”

事实上，我们不得不相信，如果我们满怀喜悦地付出的越多，我们得到的也就越多。至少，有各种事实不断在证明这一点。

什么是真正的布施

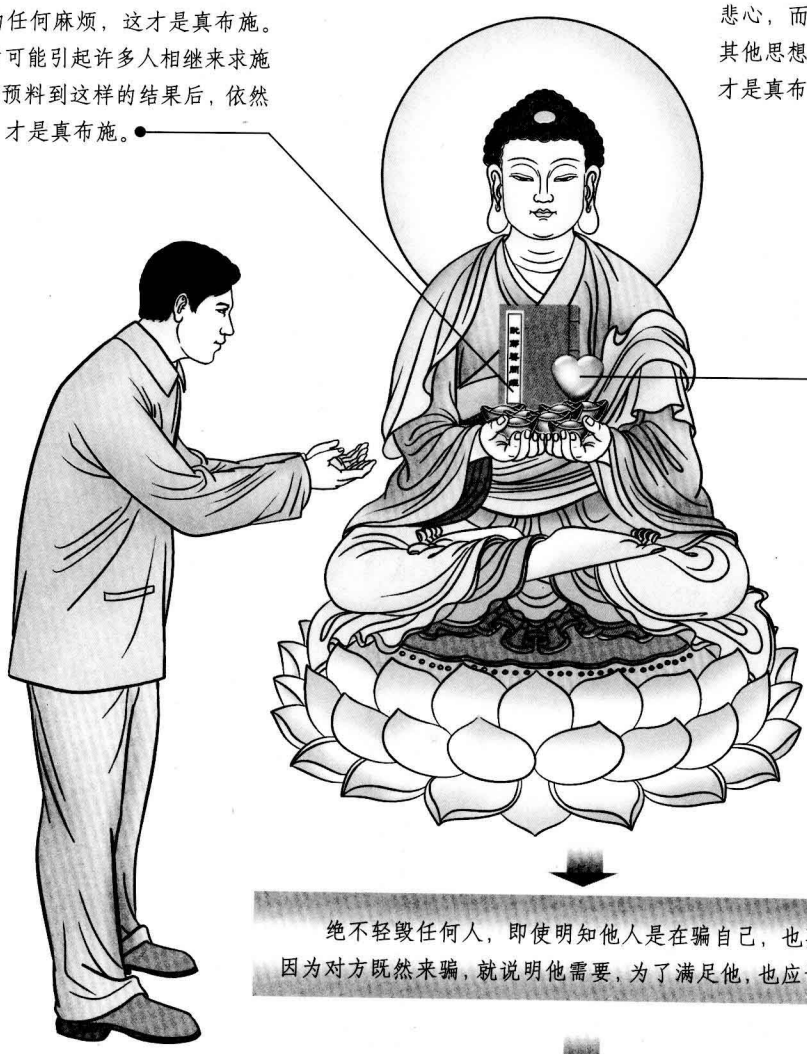
佛陀在《毗耶娑问经》中较为详细地开示了关于布施的一系列问题，其中就讲到了具备哪些条件的布施才是真正的布施。

不怕麻烦

布施时绝对不害怕将来为自己带来的任何麻烦，这才是真布施。布施后可能引起许多人相继来求施舍，在预料到这样的结果后，依然布施，才是真布施。

出于慈悲心

布施时完全出自于想要帮助他人的慈悲心，而不夹带任何其他思想，无所欲求，才是真布施。



绝不轻毁任何人，即使明知他人是在骗自己，也要布施，因为对方既然来骗，就说明他需要，为了满足他，也应该布施。

佛陀在《毗耶娑问经》中说："大仙，汝今善听，布施报法。若有心信，一切施与，故名布施。不畏未来，而行布施。不轻毁他，行布施者，乃名布施。"阐明了以上观点。



布施的十功德

《降伏悭吝》中记载了修行布施可以得到的十功德：

（1）**降伏悭吝。**谓修菩萨行者，若能布施，则悭鄙吝惜之心，自然降伏，不复萌动矣。

（2）**舍心相续。**谓修菩萨行者，行于布施，财虽匮乏，而喜舍之心，无有间断也。

（3）**同其资产。**谓修菩萨行者，施心无量，观诸众生，与己无异，所有财产，平等受用，无有彼此也。

（4）**生豪富家。**谓修菩萨行者，于一切财物，常行惠施，心无吝惜，则当来果报，必生豪富之家，财宝具足，受用无穷矣。

（5）**生处施心现前。**谓修菩萨行者，此生既能行于布施，则感后世随其所生之处，而他人施与之者，皆无悭吝之心矣。

（6）**四众爱乐。**修菩萨行者，既能常怀惠施，无所悭嫉，则四众之心，常生爱乐，而无嫌恨也。

（7）**入众不怯。**谓修菩萨行者，既能布施，而为四众之所爱乐，故入大众之中，自无畏怯之心也。

（8）**胜名流布。**谓修菩萨行者，能无所求而行布施，则人多称赞，胜妙名闻，流布遐迩也。

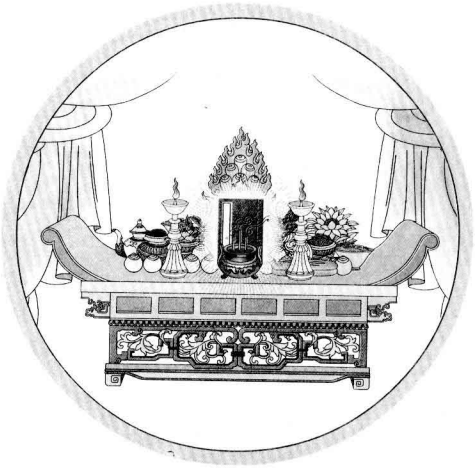
（9）**手足柔软。**谓修菩萨行者，好行布施，济人缺乏，能感手足柔软，相好圆满之报也。

（10）**不离知识。**谓修菩萨行者，自初发心行施以来，常得亲近诸佛菩萨善知识等，获闻法要，未尝远离也。

佛陀教育我们，布施应该是出自愿他人离苦得乐的慈悲心，并且不要求回报，只是单纯地希望对方因自己的给予而得到快乐，并希望其在未来也能够成佛，永久脱离六道轮回。所以，我们在布施时不应求回报，但是，这并不是说布施就没有回报，相反，**无所求的布施，所得的回报更大。**以上十个方面的内容，涵盖了从今生到来世，从健康到财富，从生活到修行等各个方面，由此可见，布施的功德之大，是完全超乎我们想象的。

布施所得福报的特点

常做清净布施，不仅可以得到文中所说的10种福报，所得到的福报更有4种无比殊胜的特点。



以法为师，福同供佛

不论佛在世还是已入涅槃，对佛恭敬供养，所得福报是平等不二的。



施福不离，如影随形

福报之果，如影子伴随你的身形一样，永远伴随着你的生命，从此生进入来生。



施福不断，次第传生

以布施救济、保护、满足他人，所得的福德连绵不断，能带到来生，“次第传生，至后世身。”



福报有时，未熟不受

不是不报，时候未到。一切行为的果报，就在作为者本人那里，但“未熟不受”。



不求回报

布施所应有的心态

布施带来的福报确实巨大，但是，矛盾的是，这种福报只回馈给不求回报的布施者。

发心比行为更重要

关于布施，我们已经清楚它有这么一条规律：**布施得越多，获得的回报也越多。**这当然是正确的，但是，更重要的是，我们必须认识到：**和行为相比，发心更重要。**

也就是说，在布施时，我们应该以慈悲心为发心，并且感觉“布施是快乐的”，而不是以“期望更多更大的回报”为发心，同时感觉“布施很痛苦，但是为了回报不得不这么做”。

以期待“获得”的心理去布施，本身就是“贫乏”的表现，它散发的信息其实是这样的：“我需要‘获得’，因为我拥有的太少。”这种信息只会招致更大的贫乏，而不是获得。

有很多人其实很不情愿布施，在奉献了自己的时间或金钱后会觉得吃亏或舍不得。这时的布施，只是出于不得已的“义务”或者将布施看成了一种“牺牲”，这么做的深层原因其实就是自己内心深处的“贫乏”。

而真正的布施，是觉得自己有能力付出，并且在付出的时候很快乐，为自己能帮助别人而觉得幸福。只有在这种状态下的布施，才是真正纯净的布施，也才能获得最大的福报。

佛陀批判过的三十三种不纯净布施

在《毗耶娑问经》中佛陀列举了33种不纯净的布施：

(1)是以歪曲的心理、颠倒的见解、无纯净心所施的财物，这不是真正的布施。

(2)人情上的投桃报李，礼尚往来，不算布施。别人给自己一根针，自己还他一根线，这种不算布施。

(3)不是出于慈悲、怜悯和同情心，而是为了耍阔或打发乞求帮助的人而布施，不算布施。

(4)因为自己有欲求去布施，比如觉得某朵花特别漂亮而多付钱，或者觉得某个姑娘很美丽而帮助她，都不算布施。

(5)把财物丢到火中，不算布施。

(6)把财物投进水里，不算布施。这是白白地扔掉财物而不能使别人受益。

10种功德圆满的纯净施

与33种不净施相对，佛陀在《毗耶娑问经》中还开示了10种功德圆满的纯净施。此10种纯净施，自己布施后心情会非常愉悦，而布施的功德也很圆满。

时施：恰到好处、恰如其时、雪中送炭的布施。

香施：布施能生起宗教心并净化环境的香料。

施行人：帮助出门在外时遇到病苦急难的人。



灯明施：给处于黑暗的人送去光明。

施病人及瞻病者：照顾痛苦的病人，以及看望、照顾病人的所有人。

屋宅施：让无房屋者获得安居之处。

施法器：帮助有资格修道、今后会有所成就的人。

资生施：帮助他人获取维持生活的必需品或谋生手段。

施欲行异国土者：布施给那些准备去往异国他乡的人。

法施：向他人进行世俗技能、佛法道理的布施。

这10种布施发心清净，方式正确，所以功德圆满。进行这10种布施的人，在布施前后都会心情愉快，幸福愉悦。



（7）用财物来拉关系、争面子，不算布施。这都不是纯净的布施。

（8）因为害怕被恶势力打击，花钱消灾，不算是纯净的布施。

（9）送鸦片、海洛因、麻醉剂等毒品给他人，不算是布施。医生用麻醉剂为病人治病除外。

（10）送他人武器用来杀戮，不是纯净的布施。

（11）送肉与人，是杀生而施舍给他人，不算纯净的布施。

（12）以获取回报为目的而收养孤儿，不算是纯净的布施。

（13）为了出名而施舍，不是纯净的布施。

（14）为了捧歌星、影星而出钱布施，不算是纯净的布施。

（15）破产后财物归于他人，不是布施。

（16）因为自己的住处无法安身，而将其施舍出去，不算纯净的布施。

（17）用他人的财物做人情，不算布施。

（18）谷麦在田地、仓屋中被鼠鸟等所食，并非有意送与它们吃，不能说是布施。

（19）为了向别人学东西而给对方财物，不是布施，布施是没有条件的。

（20）有求于人而给钱，不是布施。

（21）伤害别人后，送财物求取原谅，不算布施。

（22）布施了之后，心中疑虑人家是否在骗他，以后是否会报答他，都不算布施。

（23）施舍后心痛懊悔，不是布施。

（24）施舍后必求报答，不是净布施。

（25）如果布施后，希望布施得到的功德只归于自己，不让他人分享，不是净布施。

（26）人在衰老、重病之时，想要临时抱佛脚，赢得美好来世而布施，不算净布施。

（27）为了让众人称赞自己，博取美名而布施，不算净布施。

（28）自己讨厌的人在布施，为了盖过对方的风头而去布施更多，不算净布施。

（29）为了贪图女色而布施，不是净布施。

（30）因为没有子女，不愿死后家产落入他人之手而布施，不算净布施。

（31）在布施的时候，挑选接受布施的人，认为布施给此人可以得福德，布施给彼人不能得福德，不是净布施。

（32）布施时，不是将财物送给急需的穷人，而是送给有钱人，不算净布施。

（33）为了得到鲜花和好果子而布施，也不是净布施。

这33条是佛陀对“不净布施”较为具体而详细的解释。其实，只要把握“是不是不要回报的布施”、“是不是为了让众生离苦得乐而布施”这两点，就能判别出到底是不是纯净的布施了。

五种最有意义的无上布施

对五种人进行布施，是最有意义的无上布施，所得功德不可思议。



五种最有意义的无上布施

施舍给以下五种人可以是无上布施，可以得到不可思议的功德。

- **施如来**：对已经证悟成佛的得道者进行布施，如来是指包括释迦牟尼佛在内的所有佛。
- **施众僧**：对所有修行者进行布施，包括单独地对一个僧人进行布施以及对整个僧团布施。
- **施法器**：对有资格修道、今后会有所成就的人进行布施，就是帮助对方修道成佛，也就是向未来佛布施。
- **施父母**：孝敬父母就是对父母布施，以感恩的心来孝敬父母。
- **施王者失位贫穷**：对失去王位的人、英雄末路的人、破产的富商进行布施。

必须注意，虽然布施的功德有大小，但是在布施时不应该拣选，应该随缘而施，对所有众生都应该一视同仁，不应该因为对以上五种人的布施功德最大，而特意挑选他们布施。



布施
与整个世界发生联系

对一个人进行布施，影响的不只是一个人。事实上，在布施时，我们几乎是和整个世界发生着联系。

布施的功德绵绵无尽

布施并非是把财物、法理、无畏单独布施给一个人就完成了的。事实上，布施的果报互相含摄，重叠无尽，微妙难思。举例来说，一个人布施学费给穷困的学生，受助的学生圆满结业，又做教师，培育桃李满天下。那么，这位教师的每一份收获里都有布施者的功德；他教出的学生又造福社会，取得更大的成就，这成就里仍含有最初布施者的付出。至于供养三宝，弘法利生，造福社会大众的供养布施，将感得种种福报、功德更是绵长到难以说完。

即使只是布施了一分钱，功德也大得不可思议。佛法中说，我们今生能获得人身，是无数众生成就的，**布施一分钱获得的功德将会惠及成就我们的每一个众生。**

布施，与整个世界发生联系

正因这个道理，**我们布施时，就是在和整个世界发生联系。**金钱的意义不只是用来当做货币，进行等价交换，其真正含义是我们在这个世界上付出的一切的证明。付出就是布施。我们持有自己布施的证明，才可以合理享有其他人的劳动成果，社会才能顺利运转。因此，施舍是富贵的正因。

处于因果循环中的人类相依相生，个人无法孤立地存在。三世因果规律使布施的果报伸展开来，从前生到今生，又延续到无尽的来生。**我们今生享有的种种福报，都是以前种种布施的结果。**

如果只想享受，不修布施，以前的福报享完，自然没有权利再享有他人的劳动和付出，就会变得贫穷困窘。贫穷的果报说明：一个不修布施的人，就是不肯积累福报的人。

在工作中勤恳敬业是布施，在家庭中敬老爱幼是布施，处事正直诚恳、负责任、肯担当等所有止恶扬善的利他言行，都是布施。布施可以将心中的大爱真情发扬光大，使内心充满柔和喜悦的光明；布施可以去掉贪、嗔、痴三毒，消灭各种烦恼，布施出一个清净无染的法身世界，布施出一片清明开阔的人生天地。

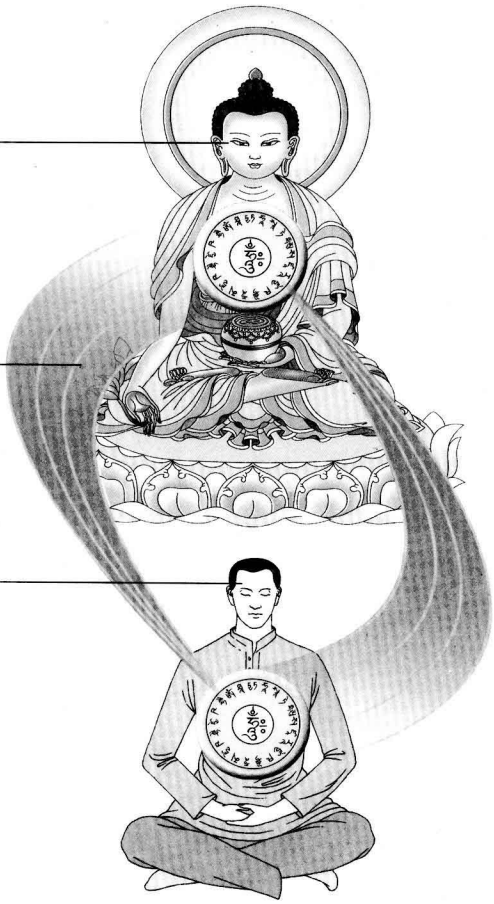
用布施和整个世界发生联系

任何一个人都不是孤立地生活在这个世界上的，每个人都与其他众生有着千丝万缕的联系，只是我们自己可能察觉不到。通过布施，我们会体会到我们与整个世界的众生都联系在一起。

真诚地布施，就是真诚地发起慈悲心并付诸行动，此时的我们，和佛陀并无区别。

如果有意布施，六道中的任何众生都能感知我们的好意，并从中得到恩惠。

布施给任意一个众生，都会因为因缘不断流转的缘故，而与六道中所有众生产生联系，这样，布施时一个小小的举动，就会使我们与整个世界联系起来。



向三恶道众生布施

一般来说，我们都觉得布施给人道众生容易，布施给三恶道众生难，其实，要布施给三恶道众生也很简单。

为畜生道众生施食、放生。

为饿鬼道众生施食。

为地狱道众生诵经、超度。

在佛教中，有为三恶道众生布施而专门制定的各种仪轨，力求如法对它们进行布施，使它们获得真实的利益。



实践

在工作中力行布施

在工作中布施，其实很简单，完全可以做到。

一个微笑就是布施

在日常生活中，念念为别人，不为自己，就是布施，就是供养，因此，其实每个人每天都在修布施波罗蜜，只是自己并未意识到。就像上班时，如果每天努力工作，只是为了多拿薪水或更快升职，那就不是布施。但是，如果能在工作时思维：我今天努力工作，是布施这个公司，供养社会大众，加薪与升迁非我所求，那么工作本身就会成为布施。以慈悲心来做工作，不但不会疲惫厌倦，还会越做越快乐。

不仅如此，在工作中经常面带微笑，也是一种很好的布施。微笑，可以视为无畏布施的一种。现代心理学认为，情绪是可以感染的。发自内心的微笑可以传达肯定、安心、友好等各种美好的心理暗示，让周围的人也受到感染，从而保持愉快的心情。

有一个故事说，理发师在买东西的时候遭到了售货员的无礼对待，于是一天都情绪不好，工作净出差错，最后给一位顾客修面时，还划破了几个口子。两人大吵时，他愕然发现，这个顾客正是那位售货员。

情绪就是这样轮回映射的，如果我们给别人一个微笑，就能在自己周围形成一个友好而和谐的圈子，让所有接近自己的人感觉心情愉快，自在舒服。

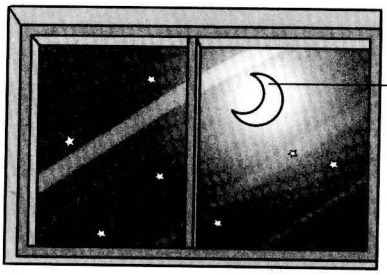
工作中布施的法则

在工作中进行布施，其法则与一切布施的法则一样，就是以慈悲心为发心，不求回报。在同事发生经济困难时，及时解囊相助，是实行了外财布施；帮正在生病的同事打一杯热水，是实行了内财布施；不与同事争名夺利，是实行了无畏布施；送害怕走夜路的同事回家，是实行了无畏布施……只要留心，工作中处处都是实行布施的机会，每个人都可以将职场当做修行场，把最美的佛法带给大家。

只要心中逐渐生起关怀他人、为他人祝福、宽恕、感恩的真与善，就已经点燃了“心施”的烛光，种下了布施的福种。**菩萨的悲心与愿力，就是从“心施”的发心而延展开了布施修学次第，以致延伸出生生世世，因布施而获得的富贵、福德的果报。**

工作中的布施

工作中修行布施的机会其实非常多，而且可以采用各种方式。只要我们用心体会，真诚去帮助他人，时时处处都可以修布施。



加班到夜深时，送路远、胆小的同事回家，是无畏施。

将自己知道的知识或技能通过工作传授给他人，是法布施。

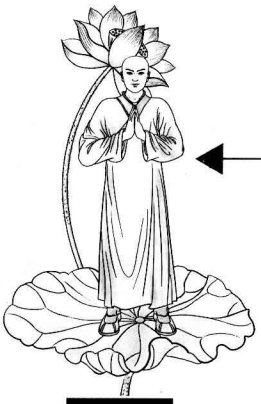
给同事一个真诚的微笑，是在进行颜施。

同事之间对话时，语气柔和动听，是言施。

在同事发生经济困难时，及时帮助对方，是财布施加无畏施。



只要我们以纯净的慈悲心为发心，真诚地关心他人，希望帮助他人离苦得乐，就会发现生活中、工作中可以进行布施的机会非常多，从而体会到布施的快乐。



工作即修行

证悟大师的故事

我们普通人可能将工作视为苦刑，但历代证悟大师却将工作视为必要的、不可间断的修行。他们在以高明的智慧解悟佛法的同时，在生活和工作中，从来都没有放松过对自己的要求，严守戒律，与众人一同劳动，是无数证悟大师共有的风骨。本章谨将百丈怀海禅师、印光大师、虚云老和尚、弘一法师、太虚大师、圣严法师六位大师的生平、思想及生活轶事呈现给大家，与大家一同领受大师们的佛门风骨。





本章内容提要

- 一日不做，一日不食
- 俭以自奉，淡泊平常
- 修慧需要明理，修福莫若惜福
- 白菜、萝卜的真滋味
- 人格圆满即成佛
- 道心之中有衣食



一日不做，一日不食

百丈怀海禅师的故事

首创禅门清规的百丈怀海禅师，是“一日不做，一日不食”的倡导者，更是不折不扣的践行者。

百丈怀海其人

百丈怀海禅师（720～814年）是唐代福建人，俗姓王。他童年出家，跟随马祖道一禅师学禅。开悟后，住持百丈山，所以被称为“百丈怀海”。他住持百丈山后，各地的禅师不久就云集而来，以沩山灵祐、黄檗希运最为杰出。他创设禅院，制定清规，后称《百丈清规》，对禅门规式作出了重大贡献。

怀海禅学的主要特点，是主张众生心性本来圆满成就，只要不被妄想所系缚，就和诸佛无异。他有一段很著名的语录：“灵光独耀，迥脱根尘，体露真常，不拘文字；心性无染，本自圆成，但离妄缘，即如如佛。”

一日不做，一日不食

百丈禅师创立了禅门清规，提倡“一日不做，一日不食”，自己首先身体力行，二十余年耕种不辍。他80多岁时，依然每天在地里耕作。看到师父年纪这么大还这么辛苦劳作，弟子们十分不忍，多次劝他休息，不要再干活，但是怀海大师从来不听，依然是“凡劳作，必先于众”。

于是，为了让师父休息，弟子们每次劳动就不叫他，可是他到时就不请自来；弟子们不发给他劳动工具，他就用自备的工具劳作。后来，弟子们将他的工具藏了起来。这样，禅师就无法劳动了。

百丈禅师到处寻找工具找不到，明白是弟子们好意藏了起来，于是不再寻找。只是到了中午吃饭的时候，他拒绝进食。弟子们非常心痛，问他为什么不吃饭，他说：“我师父马祖大师总是手拈着一个胡饼，问我是什么，就是要我知道种庄稼的艰难。今天你们不让我去劳动，就是要我违背师训，那我是太罪过了。”

接着，他严肃地宣布：“我再次明确地告诉你们，我是‘一日不作，一日不食’的。今天我没有劳作，当然不能吃饭。”弟子们面面相觑，默然退出室外。第二天就悄悄地把师傅的农具又送了回来。

百丈禅师去世后，他所倡导的“一日不作，一日不食”依然影响很大，成为禅门的一条清规。

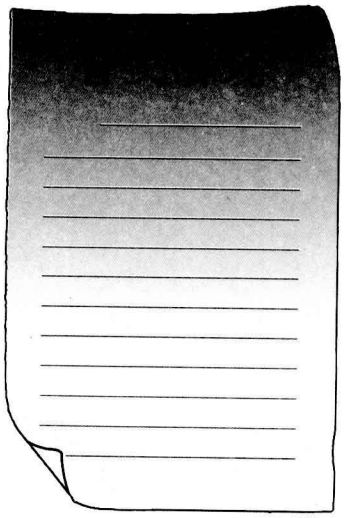
流传百代的百丈家风

禅宗大师百丈怀海，对禅宗的贡献不仅体现在流传了一千多年的公案上，尤其体现在他制定的“百丈清规上”。

《百丈清规》分上下两卷，计有九章。卷上有祝厘章第一、报恩章第二、报本章第三、尊祖章第四、住持章第五。卷下有两序章第六、大众章第七、节腊章第八、法器章第九。



百丈怀海禅师



禅宗形成初期，禅林尚无制度、仪式，故该清规设有法堂、僧堂、方丈等制度，又规定众僧分别担任东序、寮元、堂主、化主等各种职务，是当时中国禅宗脱离律寺，维持独自教团生活的必要规范。

《百丈清规》的最可贵处在于寺院经济方面的规定：僧众应饮食随宜，务于勤俭，全体僧人均须参加劳动，“上下均力”，“一日不作，一日不食”。

唐武宗曾因僧尼不耕不织而灭佛，唯有禅宗因自食其力，未被大肆破坏，反而更蓬勃地发展起来。



俭以自奉，淡泊平常

印光大师的日常生活

印光大师被佛教徒们尊为中国净土宗第十三祖，他在生活中也非常朴素，以正命过活，决不接受过多的供养。

印光大师其人

印光大师（1861～1940年）俗姓赵，法名圣量，别号常惭愧僧。陕西合阳（今合阳）人。1881年在终南山出家。后在北京怀柔红螺山资福寺专修净土。1923年在南京与人合作创立放生念佛道场，开办佛教慈幼院。1928年印行《安士全书》。1930年2月移居苏州报国寺，闭关撰述，完成普陀山、五台山、峨眉山、九华山四大名山志之修辑。后至灵岩山寺建立专修净土道场，在上海创办弘化社，流通佛典。1937年抗日战争爆发后，避居灵岩寺，闭门专事念佛。

印光大师著有《净土决疑论》、《宗教不宜混滥论》、《印光法师文钞》正续编及《嘉言录》等书，被佛教徒们尊为中国净土宗第十三祖。

俭以自奉，淡泊平常

印光大师一生俭朴平淡，注重惜福，衣、食、住等都非常简单，只求维持基本的生存而已。如果有人供养鲜衣美食，他不是拒绝，就是转送给他人。即使供养的是普通的东西，也要交到库房，与大家共享，决不自用。洒扫洗涤等事，全都亲力亲为。受到邀请外出演讲，即使备有车轿，也绝对不坐。

有一年，印光大师住在上海太平寺。一位居士来看他，楼上楼下找了多遍，才在天井中找到，发现他正在洗衣服。这位居士请大师吃斋，大师不答应，他一再请求，大师只让他给了一盆馒头、一盂豆腐渣。

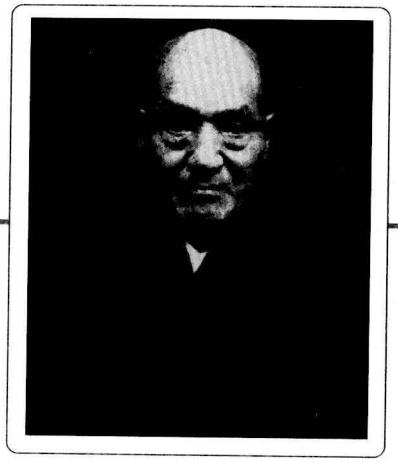
有一位住在香港的在家弟子，想用一幢豪华别墅来供养大师，请大师到香港弘法。大师看因缘成熟，也想前往，但当他知道那位信徒经营酒厂时，就决定不去了，并且告诉这位弟子说："你要我去，你就不要卖酒，因为卖酒是邪命的生活，我不好意思接受你不净的供养。"

上海女高中生杨信芳梦中经观音菩萨点示说，印光大师是大势至菩萨化身。她将此事告诉大师，大师却说：**"莫瞎说，莫瞎说，以凡滥圣，招人毁谤。此梦更不许汝对人说，否则非我弟子。"**这才是真正的圣者风范，那些诈现异相、自说功德的邪命者与此相比，应该多么惭愧！

俭以自奉的印光大师

为佛学做出了重大贡献的印光大师，自己的生活却非常简单朴素。他的这种作风直接影响了后来的弟子弘一法师，帮助弘一法师成为持律极为清净的高僧。

印光大师对自己非常简朴，但在印经、赈灾方面却无比大方。1926年、1936年，他两次捐献稿费6900元寄到陕西、绥远赈灾。一生花在印经上的钱则不计其数。



虽然德高望重，印光大师却恪遵“不当住持，不收徒众，不登大座”的三大行事原则，以平常心来修行。

1940年大师圆寂时，遗物仅现金三十多元。第二年为大师进行火化，得到五色舍利百余颗，大小舍利花及血舍利千余粒。

弘一法师是印光大师的弟子，他称颂印光大师说：“大德如师者，三百年来第一人。”佛教界则将印光尊为净土宗第十三代祖师。



百丈遗风，千年犹存

虚云老和尚生平、轶事

虚云老和尚是现代中国禅宗代表人物之一，名重天下，但是，他从来都是依靠正命生活，绝无更多享受。

虚云老和尚其人

虚云老和尚（1840?～1959年），俗姓萧。原籍湖南湘乡，生于福建泉州。1859年在福州鼓山涌泉寺跟从妙莲和尚受具足戒。曾遍参金山、高旻、天童、天宁诸名刹，巡礼佛教四大名山。后从天台华顶镜清法师习天台教义。1920年，他重兴昆明西山华亭寺，并将其改名为云栖寺。历任福建鼓山、广东南华、云门诸大寺住持。1953年被推为中国佛教协会名誉会长。同年，应请复兴江西云居山真如寺，于1959年圆寂。著有《鼓山列祖联芳集》、《校正星灯录》、《具行禅人行业自化记》、《虚云和尚法汇》等书。其禅功和苦行为人所重，为现代中国禅宗代表人物之一。

建造僧伽农场，弘扬百丈禅风

1953年5月，虚云老和尚被中国佛教协会礼请为名誉会长，同年10月，他率侍者冒雨登上云居山，当夜就与僧众商议，礼请职事。过了几天，就率众开荒种地，不久，四方僧人近百人都闻风而来。

第二年，为了弘扬百丈禅师的遗风，虚云老和尚主持成立“真如禅寺僧伽农场”，将僧众分为农林与建筑两队。农林队从春天起就开始垦荒种地，经营数千亩山林，并开辟水田几十亩，旱地十多亩，当时就下种，秋天收获了稻谷数百担，旱地里种的红薯也获得了丰收。建筑队挖土烧砖，并烧铸铁和瓦，一年内两层铁瓦砖木结构的藏经楼就竣工了。

此后，虚云依然带领僧众如法修持，农禅并重，种地栽禾，修建寺宇，年年如此。直到1957年，真如禅寺重建修复工程大体完成。

虚云老和尚活了一百多岁，他在世时经常说的一句话就是：**修慧需要明理，修福莫若惜福。**在山上吃饭时，如果小沙弥们吃红薯把红薯皮剥掉，他就默默地捡起来吃掉，以身作则让弟子们改掉身上的浪费习气。

自56岁往后的60年里，虚云不主持现成寺院，不受丰腆供养。前后戒度四众弟子达万余人，乞戒皈依者百十万人；亲手复兴大小寺院数十座，用自己的一生光大了佛门。

坚持禅修苦行的虚云和尚

在日常生活中，虚云一直坚持朴素得近乎寒碜的生活，即使是一张价值仅两块钱的席子，也不会轻易受用。



虚云老和尚一定要弟子将自己用破的那张席子换回来，重新使用。在日常生活中，像这样的事情举不胜举。

1959年10月13日，虚云在真如寺圆寂，世寿120岁。他虽然已经离世，但他的精神和思想却一直激励着后世学佛的人不断精进。



白菜、萝卜的真滋味

弘一法师的生活方式

弘一法师年轻时是学贯中西的一代艺术才子，而皈依佛门后，又以持律闻名天下。

弘一法师其人

弘一法师（1880～1942年），俗名李叔同。祖籍浙江平湖。1880年10月23日生于天津。**他学贯中西，艺专多科，在众多艺术领域都有开创性贡献，是我国著名的书画篆刻家、音乐家、戏剧家、教育家、诗人、学者，是中国新文化运动和中日文化交流的先驱，并培养出了一大批著名艺术家。**1918年8月19日，他在杭州虎跑寺出家，法名演音，号弘一，世称弘一法师。1942年10月13日在福建泉州圆寂。他是中国近现代佛教史上一位杰出的高僧，南山律宗的第十一代世祖。

咸有咸的滋味

有一次，弘一法师从温州到宁波，挂褡于七塔寺。夏丏尊（我国著名文学家，语文学家）听说了，就去看他，然后邀他去上虞县白马湖小住几天，法师答应了。

法师的行李很简单，铺盖用破旧的草席包着。到了白马湖，他自己打开铺盖，先把那破草席铺在床上，摊开了被子，卷了几件衣服做枕头，拿出一条又黑又破的毛巾走到湖边洗脸。

夏丏尊说："这毛巾太破了，替您换一条好吗？"

"哪里！还好用的，和新的也差不多。"说着，他把那条毛巾珍重地打开来给夏先生看，表示还不十分破。

法师是过午不食的，第二天夏丏尊午前给他送饭吃，只有萝卜、白菜几样素菜，但是法师吃得非常高兴，珍重地夹起菜，就像夹起珍宝一样。其中的腌萝卜太咸了，夏丏尊劝法师不要吃了："这太咸了！"

法师却说："咸也有咸的滋味，也好的！"

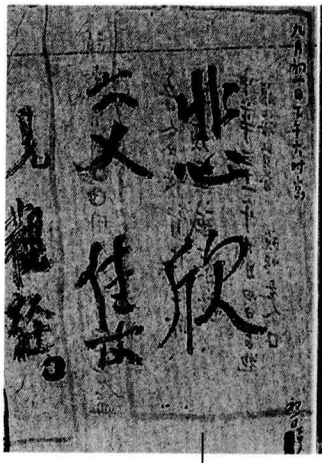
过了两天，法师便不让他送菜了，说自己去吃，因为乞食本就是出家人的本色。

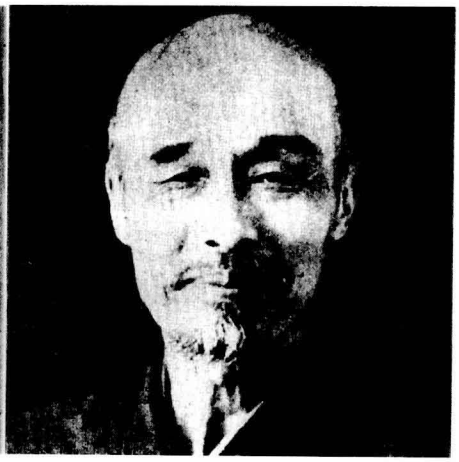
夏丏尊说下雨天还为他送饭，法师却道："不要紧！天下雨，我有木屐哩！"他说出"木屐"两字时，神情上竟俨然觉得那是一种了不得的法宝。他看出夏先生有些不安，就说："每天走些路，也是一种很好的运动。"

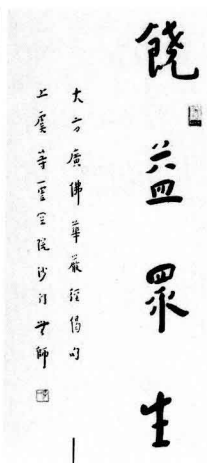
弘一法师未出家前已名满天下，出家后更加受人推崇，但他却这般严格遵行正命，拒绝过于丰盛的供养，仅需维持基本生活的物质，而将全身心都沉浸在佛法中，这正是出家人的典范。

清净持律的弘一法师

作为一个才华横溢的人，弘一法师出家后，就不再像身为俗人时那样经常创作诗词歌赋了，包括书法等事，他也不再多为，相反，他清净持律，成为近代史上以持律闻名的著名僧人。







弘一法师在离世前写下的最后四个字，他已经看破了四大皆空的道理，坦然面对死亡的来临。

在皈依佛门之后，弘一法师的书法摆脱了当初的华美，变得更为朴拙，达到了更高的境界。他在创作时已完全摆脱了执著之心，只是将其作为必要的工作来做。

太虚大师曾向弘一赠偈曰："以教印心，以律严身，内外清净，菩提之因。"赵朴初先生则评价大师说："无尽奇珍供世眼，一轮圆月耀天心。"弘一法师为世人留下了音乐、诗歌、书法、戏剧、佛学等多方面的珍宝，永远值得我们学习。



真正慈悲的“人间佛教”

太虚大师的贡献

作为近代高僧，“人间佛教”的倡导者，太虚大师对佛教做出了巨大的贡献。

太虚大师其人

太虚大师（1889～1947年），俗姓吕，名淦森，法名唯心，号太虚。浙江崇德（今并入桐乡）人。他最大的贡献是提出了建立“人间佛教”的主张，并对佛教进行了改革。

在1928年发表的《对于中国佛教革命僧的训词》一文中，太虚大师从四个方面具体地阐发了建设人生佛教的问题。他认为，由于时代的发展，“佛教亦当如此，而连接以大乘十信位的菩萨行，而建设由人而菩萨而佛的人生佛教”；“以大乘的人生佛教精神，整理原来的寺僧，而建设适应现时中国环境的佛教僧伽制”；“宣传大乘的人生佛教以吸收新的信佛民众，及开化旧的信佛民众，团结组织起来，而建设适应现时中国环境的佛教信众制”；“昌明大乘的人生佛教于中国的全民众，使农工商学军政教艺各群众皆融洽于佛教的十善化，养成中华国族为十善文化的国俗，扩充至全人世成为十善文化的人世”。这是太虚大师构想的一幅“人生佛教”的理想蓝图，虽说后来这些理想并未完全实现，但是，大师指出的佛教改革总方向和他的实践精神，至今仍在激励着中国的广大佛教僧伽和信众去奋斗。

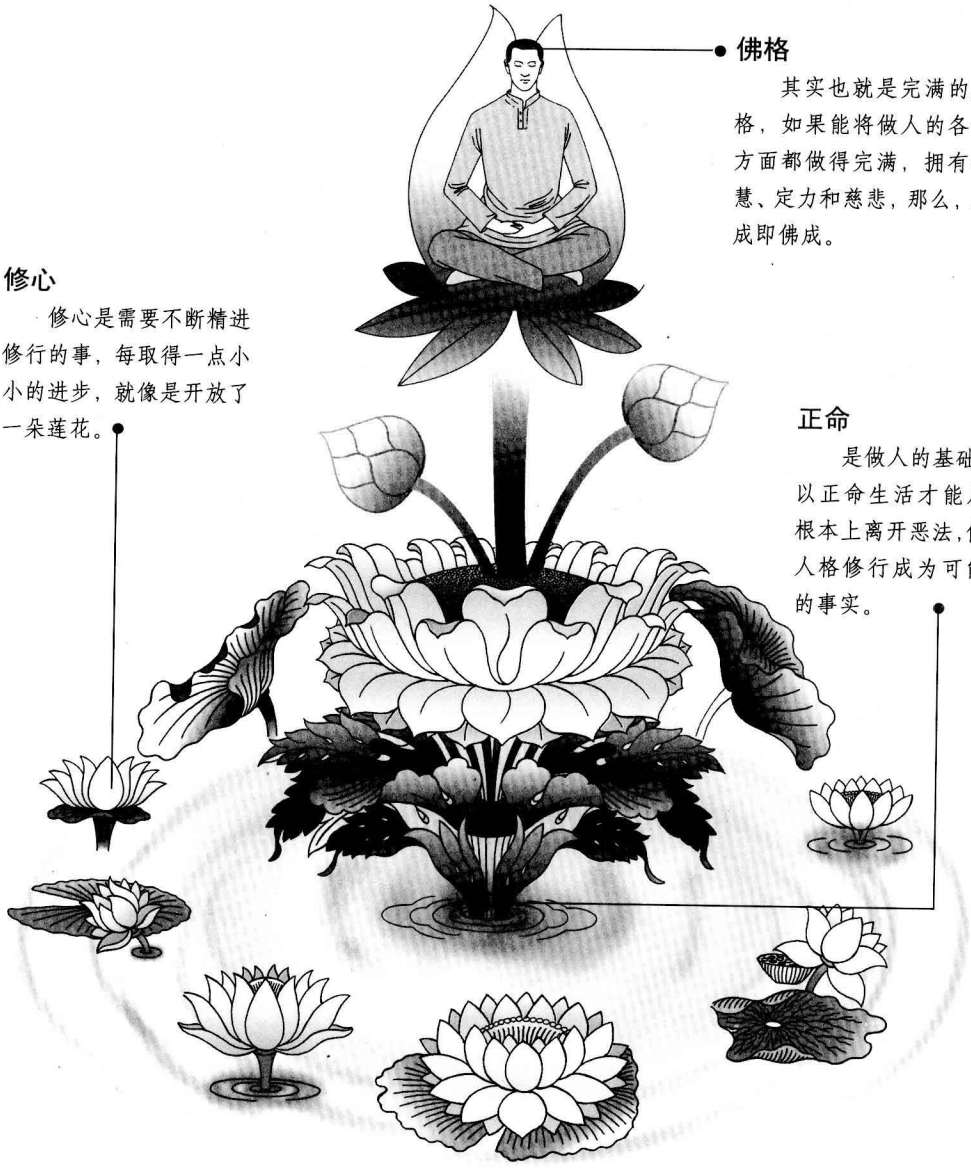
以百丈清规为基础整理僧伽制度

太虚大师说，人间佛教不是教人离开人类去做神做鬼，或者都出家到寺院山林里去做和尚，而是以佛教的道理来改良社会，改善世界。人应该对国家、社会知恩报恩，所以每一个人都应以正命，如农、工、商、学、政、法等为生，而不应该从事邪命。他还发表《职业与志业》一文强调说，“要一方面勤于职业，一方面研究佛法”。造成很大的反响。他还曾说：“僧众对于资生事业，在不违背佛法原则上，都可以工作，不妨仿效半工半读的性质，并引百丈禅师‘一日不作，一日不食’的劳作精神，证明我们要以自己的劳力取得工资，把剩余的时间来研究实行高深的佛学。”

太虚大师构建的人间佛教，正是以正命为依托，试图从佛教方面来改革整个社会，建造人间净土的。

人格圆满即成佛

太虚大师认为，人成即佛成，也就是说，一个人修行到人格圆满的时候，也就能够成佛了，这是人间佛教的基本思想。



佛格

其实也就是完满的人格，如果能将做人的各个方面都做得完满，拥有智慧、定力和慈悲，那么，人成即佛成。

修心

修心是需要不断精进修行的事，每取得一点小小的进步，就像是开放了一朵莲花。

正命

是做人的基础，以正命生活才能从根本上离开恶法，使人格修行成为可能的事实。



道心之中有衣食

圣严法师的求学经历

2009年2月3日，国内各大网站都以头条新闻报道了圣严法师圆寂的事。那么，圣严法师是谁？他都做过些什么？

圣严法师其人

圣严法师（1930～2009年），俗名张志德，生于江苏南通。当代著名佛学大师，教育家，佛教弘法大师，日本立正大学博士，也是禅宗曹洞宗的五十代传人、临济宗的五十七代传人、倡导“心灵环保”的法鼓山农禅寺创办人。

圣严法师1997年出席了第十一届国际宗教领袖和平会议，访问梵蒂冈，晤见了当时的教宗若望·保禄二世。

1998年被《天下杂志》遴选为400年来对台湾最具影响力的50位人物之一。

2000年作为汉传佛教唯一代表参加“千禧年世界宗教与心灵领袖和平高峰会”……

诸如此类的荣誉举不胜举，但是，法师活着时，一直保持农禅结合的百丈遗风，从不曾享受过奢侈生活。

道心之中有衣食

1969年3月，为了进一步研习佛学，圣严法师在没有任何准备的情况下赴日学习。当时，包括他的师父在内，没有一个人支持他去。他身上只有一张飞机票和勉强能支持两个月的生活费。临行前，他去找一位企业家，企业家给了他三封推荐信，说需要时可以去找任何一位收信人帮忙，对方应该会提供奖学金。半年后，当法师发现自己确实需要帮忙时，就去找了其中一位大商人。大商人没有给钱，但是建议他靠念经来赚钱。

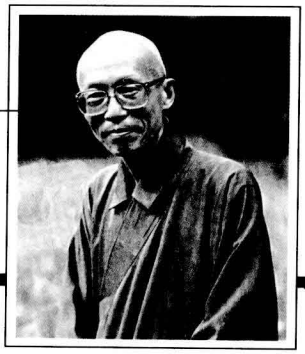
于是，在攻读硕士期间，他就以念经和做导游为生。到了攻读博士时，用这种打工方式赚到的钱已无法维持生活，他就向自己的教授请教，教授说：“道心之中有衣食，衣食之中无道心”，鼓励他只要道心坚定，衣食问题自然能解决。

法师想到当时和他一起去日本的同道，有很多人因为忙于赚取生活费而无法读好书，就打下“大不了去化缘”的主意安心读书。结果，不久他就收到了一份来自瑞士的匿名奖学金，帮他顺利地完成了课程。直到很久后，法师才知道资助者是谁。

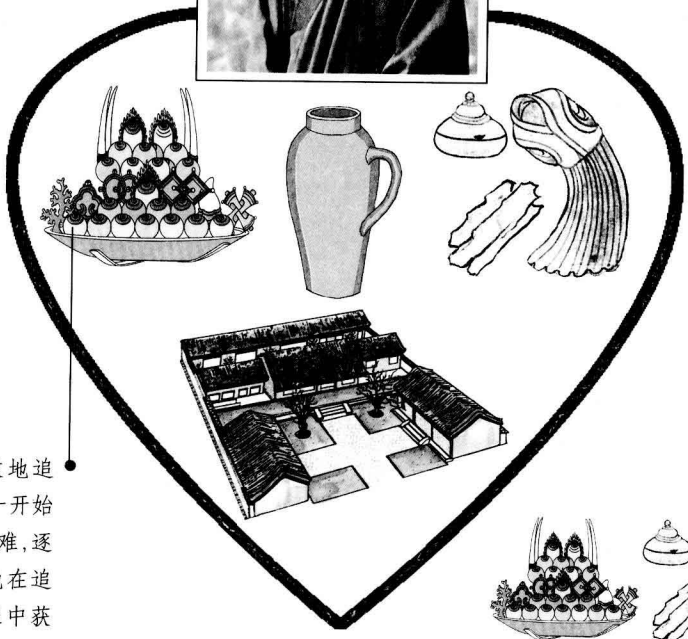
“道心之中有衣食”这句话，不只对佛教徒有用，对我们所有人都有用。只要我们内心有为国家、社会做贡献的心愿，就一定有办法完成。

道心之中有衣食

对佛教徒来说，道心就是修行之心，对我们普通人来说，道心也就是理想。在追求理想的过程中，自然能维持生存；而只为了生存去工作，就会丧失理想。

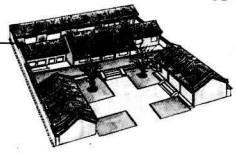


圣严法师在追求理想的过程中，完全不考虑生活问题，结果却自然而然地解决了这个问题。



只要勇敢地追求理想，即使一开始时生活比较困难，逐渐就会自然地在追求理想的过程中获得生活保障，甚至得到更多。

相反，如果只是忙于为生活奔波，完全放弃了理想，则一生都会被衣食所累，永远也不可能成就一番事业。



对我们每个人来说，人生最重要的事就是树立理想并为之努力，即使在一开始，生活比较困难的时候也不能放弃，这样，自然就能解决问题。相反，如果没有理想，即使生活很优越，也很难真正成就什么事业。



附录一

佛经关于正命的精辟阐释

若不从天人，希望求侥幸，亦不祷祠神，是为最吉祥。
友贤择善居，常先为福德，敕身从真正，是为最吉祥。
去恶从就善，避酒知自节，不淫于女色，是为最吉祥。
居孝事父母，治家养妻子，不为空之行，是为最吉祥。

——《法句经·吉祥品》

时彼天子说偈问佛：
“云何人所作，智慧以求财？等摄受于财，若胜若复劣？”
尔时世尊说偈答言：
“始学工巧业，方便集财物，彼得财物已，当应作四分：
一分自食用，二分营生业，余一分藏密，以拟于贫乏。
营生之业者：种田行商贾，牧牛羊兴息，邸舍以求利；
造屋舍床卧，六种资生具，方便修众具，安乐以存世。
如是修善业，黠慧以求财，财宝随顺生，如众流归海。
如是财饶益，如蜂集众味，昼夜财增长，犹如蚁积堆。
不付老子财，不寄边境民，不信奸狡人，及诸慳吝者。
亲附成事者，远离不成事，能成事士夫，犹如火炽然。
善友贵重人，敏密修良者，同气亲兄弟，善能相摄受。
居亲眷属中，熙显若牛王，各随其所应，分财施饮食。
寿尽而命终，当升天受乐！”

——《杂阿含经》卷四八（1283经）

初当学技术，于后求财物，后求财物已，分别物四分：
一分作饮食，一分作田业，一分举藏置，急时赴所需，
拼作商人给，一分出息利，第五为娶妇，第六作屋宅。
家若具六事，不增快得乐，彼必饶钱财，如海中水流。
彼如是求财，犹如蜂采花，长夜求钱财，当自受快乐。
出财莫令远，亦勿令普漫，不可以财与，凶暴及豪强。

——《中阿含经》卷三三《大品·善生经》

“佛告婆罗门：有四法，俗人在家得现法安现法乐，何等为四？谓方便具足，守护具足，善知识具足，正命具足。何等为方便具足？谓善男子种种工巧业处以自营生，谓种田、商贾，或以王事，或以书疏算画，于彼工巧业处精勤修行，是名方便具足。

何等为守护具足？谓善男子所有钱谷，方便所得，自手执作，如法而得，能极守护，不令王、贼、水、火劫夺漂没，不分失。不善守护者亡失，不爱念者辄取，及诸灾患所坏，是名善男子不善守护。

何等为善知识具足？若有善男子，不落度，不放逸，不虚妄，不凶险，如是知识能善安慰，未生忧苦能令不生，已生忧苦能令开觉，未生喜乐能令速生，已生喜乐护令不失，是名善男子善知识具足。

云何为正命具足？谓善男子所有钱财，出内称量，周圆掌护，不令多入少出也，多出少入也。如执秤者，少则增之，多则减之，却平而舍。如是善男子称量财物，等入等出，莫令入多出少、出多入少。若善男子无有钱财而广散用，以此生活，人皆名为优钵昙花，无有种子，愚痴食欲，不顾其后。或有善男子财物丰多，不能食用，旁人皆言是愚痴人，如饿死狗。是故善男子所有钱财，能自称量，等入等出。是名正命具足。如是，婆罗门，四法成就，现法安、现法乐。”

“佛告婆罗门：在家之人有四法能令后世安、后世乐，何等为四？谓信具足，戒具足，施具足，慧具足。

何等为信具足？谓善男子于如来所得信敬心，建立信本，非诸天、魔、梵及余



世人间法所坏，是名善男子信具足。

何等戒具足？谓善男子不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒，是名戒具足。

云何施具足？谓善男子离悭妒心，在于居家，行解脱施，常自手与，乐修行舍，等心行施，是名善男子施具足。

云何为慧具足？谓善男子苦圣谛如实知，集、灭、道圣谛如实知，是名善男子慧具足，若善男子在家行此四法者，能得后世安、后世乐。”

尔时世尊复说偈言：

“方便建诸业，积集能守护，知识善男子，

正命以自活，净信戒具足，惠施离悭妒，

净除于迷道，得后世安乐。苦处于居家，

成就于八法，审谛尊所说，等正觉所知，

现法得安隐，现法喜乐住，后世喜乐住。”

——《杂阿含经》卷四

受优婆塞戒先学世事，既学通达，如法求财，若得财物，应作四分：一分应供养父母己身妻子眷属，二分应作如法贩转，留余一分藏积俟用。

——《优婆塞戒经》卷三《受戒品》

能善求财，得已能护，用以道理，如法惠施。

——《优婆塞戒经》卷七《般若波罗蜜品》

佛告善生：“六损财业者，一者耽湎于酒，二者博戏，三者放荡，四者迷于伎乐，五者恶友相得，六者懈惰，是为六损财业……

善生，当如饮酒有六失：一者失财，二者生病，三者斗诤，四者恶名流布，五者恚怒暴生，六者智慧日损。善生，若彼长者、长者子饮酒不已，其家产业日日损减。

善生，博戏有六失，云何为六？一者财产日耗，二者虽胜生怨，三者智者所责，四者人不敬信，五者为人疏外，六者生盗窃心。善生，是为博戏六失，若长者、长者子博戏不已，其家产业日日损减。

放荡有六失：一者不自护身，二者不护财货，三者不护子孙，四者常自惊惧，五者诸苦恶法当自缠身，六者喜生虚妄。是为放荡六失，若长者、长者子放荡不已，其家财产日日损减。

善生，迷于妓乐复有六失：一者求歌，二者求舞，三者求琴瑟，四者波内卑，五者多罗盘，六者首呵那，是为妓乐六失，若长者、长者子妓乐不已，其家财产日日损减。

恶友相得复有六失：一者方便生欺，二者好喜屏处，三者诱他家人，四者图谋他物，五者财利自向，六者好发他过。是为恶友六失，若长者、长者子习恶友不已，其家财产日日损减。

懈惰有六失。一者富乐不肯作务，二者贫穷不肯勤修，三者寒时不肯勤修，四者热时不肯勤修，五者时早不肯勤修，六者时晚不肯勤修，是为懈惰六失。若长者、长者子懈惰不已，其家财业日日损减。”

佛说是已，复作颂曰：

“迷惑于酒者，还有酒伴党，财产正聚集，随已复散尽。

饮酒无节度，常喜歌舞戏，昼则游他家，因此自陷坠。

随恶友不改，诽谤出家人，邪见世所嗤，行秽人所黜。

好博着外色，但论胜负事，亲恶无反复，行秽人所黜。

为酒所荒迷，贫穷不自量，轻财好奢用，破家致祸患。

掷博群饮酒，共伺他淫女，玩习卑鄙行，如月向于晦。

行恶能受恶，与恶友同事，今世及后世，终始无所获。

昼则好睡眠，夜觉多悕望，独昏无善友，不能修家务。

朝夕不肯作，寒暑复懈惰，所为事不究，亦复毁成功。

若不计寒易，朝夕勤修务，事业无不成，至终无忧患。”

——《长阿含经》卷一一《善生经》



智者居家，节俭恭用，所奉有四，用得欢喜：一为供养父母妻子，二为瞻视人客奴婢，三为给施亲属知友，四为奉事君天正神沙门道士。

——《佛般泥洹经》卷上

一分财宝以充随日供给所需，一分财宝惠施孤独以修当福，一分财宝拯济宗亲、往来宾旅。

——《大乘本生心地观经》卷四

一食止知足，二修业勿怠，三当先储积，以拟于空乏，四耕田商贾，择地而置牧，五当起塔庙，六立僧房舍，在家勤六业，善修勿失时，如是修业者，则家无损减，财宝田滋长，如海吞众流。

——《长阿含经》卷一一《善生经》

博奕耽嗜酒，游轻着女色，费丧于财物，是名堕负门。女人不自守，舍主随他行，男子心放荡，舍妻随外色，如是为家者，斯皆堕负门。

——《杂阿含经》卷四八（1279经）

若优婆塞受持戒已，商估贩卖不输官税，盗弃去者，是优婆塞得失意罪，不起堕落，不净有作。若优婆塞受持戒已，若犯国制，是优婆塞得失意罪，不起堕落，不净有作。

——《优婆塞戒经》卷三《受戒品》

十二恶律仪者：一者屠儿，二者魁脍，三者养猪，四者养鸡，五者捕鱼，六者猎师，七者网鸟，八者捕蟒，九者咒龙，十者狱吏，十一者作贼，十二者王家常差捕贼。

——《大方便佛报恩经》卷七

无病最利，知足最富，厚为最友，泥洹最快。

——《法句经·泥洹品》

尔时世尊告诸比丘："疾病之人成就五法不得时瘥，恒在床褥，云何为五？于时病人不择饮食，不随时而食，不亲近医药，多忧喜嗔，不起慈心向瞻病人。……若复病人成就五法便得时瘥，云何为五？于是病人选择而食，随时而食，亲近医药，不怀愁忧，咸起慈心向瞻病人。"

——《增一阿含经》卷二四《善聚品》

若诸众生身有疾病，心则不安，岂能修习诸波罗蜜？是故菩萨修菩提时，先应疗治身所有病。

——《四十华严》卷一一

人当自系念，每食知节量，是则诸受薄，安消而保寿。

——《杂阿含经》卷四二

佛言："听入浴室洗，洗有五功德：一者除垢，二者身清净，三者除去身中寒冷病，四者除风，五者得安隐。"

——《十诵律》卷三七

尔时世尊告诸比丘："施人杨枝有五功德，云何为五？一者除风，二者除涎唾，三者生藏得消，四者口中不臭，五者眼得清净。"

——《增一阿含经》卷二八《听法品》

愚者常欢喜，如彼光音天，智者常忧惧，犹如处地狱。

——《增一阿含经》卷三六《八难品》



附录二

《增一阿含经 五戒品第十四》

东晋罽宾三藏瞿昙僧伽提婆译

（1）闻如是

一时。佛在舍卫国只树给孤独园。尔时。世尊告诸比丘。于是众中。我不见一法修已。多修已。成地狱行。成畜生行。成饿鬼行。若生人中。受命极短。所谓杀生者也。诸比丘。若有人意好杀生。便堕地狱、饿鬼、畜生。若生人中。受命极短。所以然者。以断他命故。是故。当学莫杀生。如是。诸比丘。当作是学。尔时。诸比丘闻佛所说。欢喜奉行。

（2）闻如是

一时。佛在舍卫国只树给孤独园。尔时。世尊告诸比丘。于此众中。我不见一法修行已。多修行已。受人中福。受天上福。得泥洹证。所谓不杀生也。佛告诸比丘。若有人不行杀生。亦不念杀。受命极长。所以然者。以彼不娆乱故。是故。诸比丘。当学不杀生如是。诸比丘。当作是学。尔时。诸比丘闻佛所说。欢喜奉行。

（3）闻如是

一时。佛在舍卫国只树给孤独园。尔时。世尊告诸比丘。于此众中。我不见一法修行已。多修行已。成地狱行。饿鬼、畜生行。若生人中。极为贫贱。衣不盖形。食不充口。所谓劫盗也。诸比丘。若有人意好劫盗。取他财物。便堕饿鬼、畜生中。若生人中。极为贫贱。所以然者。以断他生业故。是

故。诸比丘。当学远离不与取。如是。诸比丘。当作是学。尔时。诸比丘闻佛所说。欢喜奉行。

（4）闻如是

一时。佛在舍卫国只树给孤独园。尔时。世尊告诸比丘。于此众中。我不见一法修行已。多修行已。受人中福。受天上福。得泥洹证。所谓广施也。佛告诸比丘。若有人广行布施。于现世中得色、得力。众得具足。天上、人中食福无量。是故。诸比丘。当行布施。勿有悭心。如是。诸比丘。当作是学。尔时。诸比丘闻佛所说。欢喜奉行。

（5）闻如是

一时。佛在舍卫国只树给孤独园。尔时。世尊告诸比丘。于此众中。不见一法修行已。多修行已。成地狱、饿鬼、畜生行。若生人中。居家奸淫。无有净行。为人所讥。常被诽谤。云何一法。所谓邪淫也。佛告诸比丘。若有人淫逸无度。好犯他妻。便堕地狱、饿鬼、畜生中。若生人中。闺门淫乱。是故。诸比丘。常当正意。莫兴淫想。慎莫他淫。如是。诸比丘。当作是学。尔时。诸比丘闻佛所说。欢喜奉行。

（6）闻如是

一时。佛在舍卫国只树给孤独园。尔时。佛告诸比丘。于此众中。我不见一法修行已。多修行已。受人中福。受天上福。得泥洹证。所谓不他淫。身体香洁。亦无邪想。佛告诸比丘。若有人贞洁不淫。便受天上。人中之福。是故。诸比丘。莫行邪淫以兴淫意。如是。诸比丘。当作是学。尔时。诸比丘闻佛所说。欢喜奉行。

（7）闻如是

一时。佛在舍卫国只树给孤独园。尔时。世尊告诸比丘。于此众中。我不见一法修行已。多修行已。成地狱行。饿鬼、畜生行。若生人中。口气臭恶。为人所憎。所谓妄语。诸比丘。若有人妄言、绮语、斗乱是非。便堕畜生、饿鬼中。所以者何。以



其妄语故也。是故。当至诚。莫得妄语。是故。诸比丘。当作是学。尔时。诸比丘闻佛所说。欢喜奉行。

(8) 闻如是

一时。佛在舍卫国只树给孤独园尔时。世尊告诸比丘。于此众中。我不见一法修行已。多修行已。受人中福。受天上福。得泥洹证。云何为一法。所谓不妄语也。诸比丘。其不妄语者。口气香芬。名德远闻。是故。诸比丘。当行莫妄语。如是。诸比丘。当作是学。尔时。诸比丘闻佛所说。欢喜奉行。

(9) 闻如是

一时。佛在舍卫国只树给孤独园。尔时。世尊告诸比丘。于此众中。我不见一法修行已。多修行已。受畜生、饿鬼、地狱罪。若生人中。狂愚痴惑。不识真伪。所谓饮酒也。诸比丘。若有人心好饮酒。所生之处。无有智慧。常怀愚痴。如是诸比丘。慎莫饮酒。如是。诸比丘。当作是学。尔时。诸比丘闻佛所说。欢喜奉行。

(10) 闻如是

一时。佛在舍卫国只树给孤独园。尔时。世尊告诸比丘。于此众中。无有一法胜此法者。若修行已。多修行已。受人中福。受天上福。得泥洹证。云何为一法。所谓不饮酒也。诸比丘。若有人不饮酒。生便聪明。无有愚惑。博知经籍。意不错乱。如是。诸比丘。当作是学。尔时。诸比丘闻佛所说。欢喜奉行。

第五地狱经。此名不善行。

五者天及人。令知次第数。

附录三

《菩萨优婆塞戒经 五戒品第二十二》

善生言："世尊！何等之人得三归依？何等之人不得三归？"

"善男子！若人信因，信果，信谛，信有得道，如是之人则得三归。若人至心信不可败，亲近三宝受善友教，如是之人则得三归。优婆塞戒亦复如是，若能观是优婆塞戒多有无量功德果报，能坏无量弊恶之法！众生无边，受苦亦尔，难得人身，虽得人身难具诸根，虽具诸根难得信心，虽得信心难遇善友，虽欲善友难得自在，虽得自在诸法无常。我今若造恶业，因是恶业获得二世身心恶报，以是因缘，身口意恶，即是我怨！设三业恶不得恶报，现在之恶亦不应作。是三恶业现在能生弊恶色等，死时生悔。以是因缘，我受三归及八斋法，远离一切恶不善业。"

"智者当观戒有二种：一者世戒，二第一义戒。若不依于三宝受戒，是名世戒，是戒不坚，如彩色无胶，是故我先归依三宝，然后受戒。若终身受，若一日一夜，所谓优婆塞戒，八戒斋法。夫世戒者不能破坏先诸恶业，受三归戒则能坏之，虽作大罪亦不失戒，何以故？戒力势故。俱有二人同共作罪，一者受戒，二者不受戒，已受戒者犯则罪重，不受戒者犯则罪轻，何以故？毁佛语故。"

"罪有二种，一者性重，二者遮重。是二种罪复有轻重，或有人能重罪作轻，轻罪作重;如鸯掘魔受于世戒，伊罗钵龙受于义戒;鸯掘魔罗破于性重不得重罪，依罗钵龙坏于遮制而得重罪。是故有人重罪作轻，轻罪作重。是故不应以戒同故，得果亦同。世戒亦有不杀不盗，义戒亦有不杀不盗乃至不饮酒，亦复如是。如是世戒根本不净，受已不净，庄严不净，觉观不净，念心不净，果报不净，故不得名第一义戒，唯名世戒。是故我当受于义戒。"

"善男子！后世众生身长八丈，寿命满足八万四千岁，是时受戒，复有于今恶世受戒，是二所得果报正等，何以故？三善根平等故。"



“或有说言：可断命处乃得戒者。是义不然！何以故？夫禁戒者，悉于一切可杀，不可杀中得，一切可杀，不可杀者无量无边，戒之果报亦复如是无量无边。“

“善男子！一切施中，施无怖畏最为第一。是故我说五大施者，即是五戒。如是五戒能令众生离五怖畏，是五种施易可修行，自在无碍不失财物，然得无量无边福德！离是五施，不能获得须陀洹果乃至得阿耨多罗三藐三菩提。”

“善男子！若受戒已，当知是人为诸天人恭敬守护，得大名称，虽遭恶对心无愁恼，众生亲附乐来依止。阿那邠祇长者之子，虽为八千金钱受戒，亦得无量功德果报。善男子！为财受戒尚得利益，况有至心为于解脱而当不得？”

附录四

《修心八颂》略释

朗日塘巴尊者/造颂　索达吉堪布/传释

第一颂　恒怀珍爱

我于一切有情众，视之尤胜如意宝，
愿成满彼究竟利，恒常心怀珍爱情。

第二颂　思维卑劣

随处与谁为伴时，视己较诸众卑劣，
从心深处思利他，恒常尊他为最上。

第三颂　疾断烦恼

一举一动观自心，正当烦恼初萌生，
危害自与他人时，愿疾呵斥令消除。

第四颂　愿惜此宝

秉性邪恶众有情，恒为猛烈罪苦迫，
见时如遇大宝藏，愿恒惜此难得宝。

第五颂　自受亏损

他人出于嫉妒心，非理辱骂谤我等，
亏损失败我取受，愿将胜利奉献他。

第六颂　视害为师

吾昔饶益助某人，且曾深心寄厚望，
彼虽非理妄加害，愿视彼为善知识。

第七颂　暗取他苦

无论直接与间接，愿献利乐于慈母，
如母有情诸苦患，我愿暗中自取受。



第八颂　诸法如幻

愿此一切我所行，不为八法念垢染，
以知诸法如幻智，无执离缚而解脱。

顶礼本师释迦牟尼佛！
顶礼文殊智慧勇士！
顶礼大恩传承上师！
无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，
我今见闻得受持，愿解如来真实义！
为了度化一切众生而发菩提心。

一、缘起

朗日塘巴尊者所造的《修心八颂》历来都受到高僧大德们的重视和推崇，在国外，许多大德都多次为众传此要法，但他们多是念传承或稍做解释，没有较广的讲解与释经。在国内的很多高僧大德也极其重视此《修心八颂》，尤其是我等大恩根本上师法王如意宝晋美彭措仁波切在所传讲的法要当中，把这部论放在了首要位置上。在我刚到学院时，曾听他老人家对僧众说："一个人如果想真的修行，首先要精通三部论典，即土美仁波切著的《佛子行三十七颂》，宗喀巴大师著的《三主要道颂》及朗日塘巴尊者著的《修心八颂》。"并规定常住五明佛学院的僧众必须背诵这三部论典。

1986年，法王如意宝和随行人员一起朝拜各大名寺。在道孚县格鲁派名寺——日塘寺特别为寺中格西们讲解《修心八颂》时说："我们五明佛学院历来重视格鲁派和噶当派的论典。当年阿底峡尊者入藏时，有25位班智达随行，现恰好也有25位大堪布和我一起到各地朝拜，缘起非常好……"接着，法王令我们25位堪布共同背诵《修心八颂》和《三主要道颂》以供养该寺僧众。

迄今为止，法王如意宝已经为徒众传讲了十几次《修心八颂》，我自己也是在法王处得到了此论的殊胜传承。

华智仁波切在著名的《大圆满龙钦心髓前行引导文》中讲述了一个关于

《修心八颂》的公案：

曾经有一位噶当派的格西“恰格瓦”，从小就依止了众多善知识，精通五部大论，对新旧密法也相当娴熟，是位具有很高智慧的大格西。

一次，他到甲夏巴格西家中，看到枕边有一个小经筐，恰格瓦格西拿起来翻阅，当见到“亏损失败我取受，愿将胜利奉献他”的词句，顿时生起猛厉信心，甚觉稀有难得。于是问道：“这个法叫什么名字？在什么地方能得到这个法？”甲夏巴格西告诉他：“这是朗日塘巴尊者所造《修心八颂》中第五颂的后半偈，现在他还在世广转法轮，他是这个传承的源泉。”

恰格瓦格西立即动身，千里迢迢赶赴拉萨寻找朗日塘巴尊者。一路上经历了千辛万苦，到达拉萨后，他一边绕佛塔，一边打听消息。一天傍晚，从朗日方向来了一位癫病患者，恰格瓦格西向他打听朗日塘巴的消息，病人告诉他，朗日塘巴尊者刚刚圆寂了。恰格瓦格西非常难过，就问是谁继承了尊者的法位，病人说：“向雄巴格西和多德巴格西是尊者的两大弟子，但是他俩每天都在为谁做法主而争论。”此时恰格瓦格西深深感到失望。他觉得如果两位大弟子真有《修心八颂》的传承，肯定不会为谁当法主而争论的。于是放弃了去朗日寺的打算。

但实际上，两位大德并不是在争夺法主，而是在互相推让。向雄巴格西对多德巴格西说：“您年长请当法主，我会像恭敬朗日塘巴尊者那样恭敬您。”多德巴格西却说：“您年轻有为，智慧深广，持戒清净，应当做法主。”两位大德因为谦让而展开了“争论”。病人不知道原委，而使恰格瓦格西误会了。

后来恰格瓦格西听说霞洛瓦格西有真正的传承，于是就去依止了霞洛瓦格西。当时霞洛瓦格西非常出名，每天都不停地转法轮，随行弟子很多。

这样住了一段时间，关于修心方面的窍诀却一直没见传授。恰格瓦格西心不满足，对上师是否拥有此传承产生了怀疑。一次霞洛瓦格西在绕佛塔时，恰格瓦格西将自己的披单铺在上师经过的路上，请上师入座。上师说：“我没有在外面坐的习惯，绕完塔就回去了，你有什么事情就讲吧。”恰格瓦格西说：“我曾看见‘亏损失败我取受，愿将胜利奉献他’的句子，这个法到底殊胜不殊胜？”上师说：“这个法也殊胜，也不殊胜。如果想要今生成佛，这个法殊胜无比；若不想今生成佛，这个法就不重要，也不殊胜了。”“请问您有这个法的传承吗？”上师答道：“我确实



有此传承，这是我一生修法中最重要的一个法。”恰格瓦格西请求上师传授此法，上师说：“如果你能长久住在我身边，我也许会传给你。”于是恰格瓦格西在上师身边一住就是六年，终于得到了《修心八颂》的全部传承，并且一心专修，最后断尽了我执和我所执。

二、著者简述

噶当派格西朗日塘巴尊者（1054～1123年），是阿底峡尊者六大弟子中布朵瓦格西的两大弟子之一。往昔，朗日塘巴尊者曾经发愿：生生世世皆以比丘身来度化众生。为此，吉祥天女护法神也随之发愿：若朗日塘巴尊者生生世世现比丘相弘法利生，我也发愿生生世世护佑他完成度生的事业。以此因缘，朗日塘巴尊者的传承弟子，都有吉祥天女作为自己的护法神。

朗日塘巴尊者终生行持清净戒律，最初于寂静处修行了很长时间，后来摄受了众多弟子，为他们广转法轮，据说随行弟子有两千多人。尊者在朗日这个地方建立朗日寺，所以，人们都称他“朗日塘巴”。

朗日塘巴尊者终生不露笑脸。仅有一次，一只小老鼠偷取曼荼盘上的一块大松耳石时，因自力不足，就吱儿吱儿地唤来一只小老鼠，两只老鼠一推一拉搬走了松耳石。见此情景，朗日塘巴尊者才露出了一生中唯一的笑容。

因尊者成天黑沉着脸，众人称之为“黑脸朗日塘巴”。有弟子劝他不要老是沉着脸，尊者却说：“想到轮回中的痛苦，三界之内没有一个安乐之地，没有一个欢喜之处，我无论如何都笑不出来。”

华智仁波切曾说：“如果要观想修轮回痛苦，应该像朗日塘巴那样，时时刻刻观想轮回过患，从内心深处生起对轮回的无比厌离。”有关朗日塘巴尊者的传记，在《青史》中有较广的介绍。

三、题目

《修心八颂》不是一部完整的论典。按照从印度所传佛教经论的行文规则，论文开头有顶礼句，结尾有回向文，这是佛教三藏共同的特点。以此特点不仅可以区分内教和外教的经论，也可以直接从顶礼句中分清经律论三藏，又能从顶礼句中知道作者所属教派，所依止的本尊等。而《修心八颂》前无顶礼句，后

无回向文，所以，可以推知这八颂可能是朗日塘巴尊者修行法要中的一个修心窍诀。

此中“修心”是指观修自己的心相续。华智仁波切说：“修心修心修自心，以四修法修心者，身口虽无造一善，亦除解道外无趋。”所以，修心法要是整个佛法中最重要的修法。

此八颂亦是八个法要，是大乘菩萨律仪中的修行窍诀，也是根据阿底峡尊者、布朵瓦格西的菩提心窍诀为基础而作的。八个颂词虽各成一体，然而次第分明，完整地形成了一个修心法要体系。

四、颂义

第一颂　恒怀珍爱

我于一切有情众，视之尤胜如意宝，
愿成满彼究竟利，恒常心怀珍爱情。

每个真实的修道者，都应该具足这样的心愿。我将遍三界一切有情，流转轮回的无边众生，看做是比如意宝还殊胜的珍宝。因为，如意宝只能赐予我们暂时的利益——财物宝贝，却不能赐予我们最大的利益——究竟涅槃，而依靠众生这个唯一殊胜的福田，种下菩提的种子，我们就能收获世间的暂时安乐和出世间的究竟安乐之果实。

比如六度中的布施度，如果没有众生，就不会有布施的对境，我们也就没办法进行布施了；又比如持戒度，烦恼是因众生而起的，如果离开了人，又怎样以持戒来对治烦恼呢？再如忍辱度，寂天菩萨说：“无害忍不生。”如果没有众生的怨恨，就不会有所修的安忍，也就不能成就安忍的功德。依此类推，精进、禅定及智慧度，都需要依靠众生才能圆满。所以，如果没有众生，就不能成就六度万行，要想证得无上正等正觉，就只能成为一种奢望了。因此，我们在修行中，应该满足众生的愿望，包括暂时乃至究竟的愿望。在日常生活中，时时刻刻对众生怀着爱护珍惜的情意，这样的修行者才具足真正大慈大悲之心，这也是菩萨乘的精神——菩提心的真实显现。

往昔噶当派的大德们，如朗日塘巴尊者那样，具有高尚的品德，贤善的人格，这是当今修行大乘者所应努力学习的。否则，成佛做菩萨只能成为空话。如今社会，无论是学佛的人或不学佛的人，大都缺乏高尚的人格，更不用说大乘的大慈大悲心



了。实在可怜！

在学佛人当中，有些在对待众生的态度上极不正确。他们一方面时常对众生发嗔恨心、生厌离心，把众生看成仇敌一般；另一方面又对诸佛菩萨心怀恭敬。寂天菩萨在《入菩萨行论》中说："敬佛不敬众，岂有经教言。"只恭敬佛菩萨不恭敬众生，佛法中哪里有这样的教言？寂天菩萨以反问的形式批评了我们这种不正确的行为。

实际上，对于"满众生愿，对众生恒常珍爱"这样的大事不能做到，虽然四处求学佛法，其修行也是绝对不会成功的。

佛经中有个公案说：往昔有父子二人，共同拥有一个如意宝。一天，父子二人到一个地方去，路途中父亲累了，想睡一会儿，临睡前对儿子说："你将如意宝收藏好，在我睡着以后，千万不要将如意宝给任何人。"父亲很快就睡着了。这时，果然来了几个小偷问这小孩要如意宝，孩子说："父亲说了，如意宝不能给任何人。"小偷们于是拿了一些糖果给他，并说："这个如意宝对你没有什么用，糖果却可以马上吃，不如我们交换吧。"小孩终于把如意宝交了出去。

父亲醒来，听说儿子因为几个糖果已经把如意宝舍弃了，心里非常伤心与失望。

学佛也是如此，如果把最重要的地方舍弃了，虽然得到了一些微利，也没有多大利益。比如，平时见这个众生不好，那个众生不顺眼，对他们生起嗔恨，舍弃了菩提心，这样的所谓修行，最多只能得到小小的功德。

所以，我们应该多阅读噶当派以及古今中外的高僧大德传记，看他们是怎样对待众生的。以此可知，这一颂是修行大乘法门、利益众生最究竟、最殊胜的窍诀。

第二颂　思维卑劣

随处与谁为伴时，视己较诸众卑劣，
从心深处思利他，恒常尊他为最上。

这个教言告诫我们，无论在何时何地，与什么人的接触中，都要把自己看得比任何人都低微卑贱。在宗喀巴大师的《事师五十颂释》的顶礼句中有"常住一切上，亦作有情仆"之句，这是赞扬文殊菩萨虽是诸佛之师，在一切有情

之最上，却仍然像奴仆一样侍奉一切众生。这也是一切诸佛菩萨及高僧大德们共同的行为。他们早已具足了超离世间的功德，却又以奴仆的姿态服务于世间。正如无垢光尊者在《大圆满心性休息》中所说："上师的证悟已远离了世俗凡情，却仍然随顺世间，随顺有情，为众生做利益之事。"

这些年来，我在其他大的方面没有做什么，但在翻译藏文经论方面也像一个仆人那样做事。愿以清净之心将所翻译的经论供养给求法的四众弟子。现已经翻译了不少，我打算继续在这方面精进努力。

这一颂主要讲要观自己的心，使它对任何众生不起骄慢。藏族有句谚语说："在骄慢的山顶上存不住功德的泉水。"又，地藏王菩萨的大愿是："地狱不空，誓不成佛，众生度尽，方证菩提。"地藏王菩萨如果不是把众生看成比自己高贵，就不可能发下这样的宏愿。如果像高高在上的皇帝一样，怎能圆满成就这样的甚深愿力呢？所以，我们在平时的为人处事中，一方面要对众生发大菩提心，一方面又要把自己看得比任何人都卑贱，从内心深处真实思维利他。在阿底峡尊者的一生中，有三大殊胜窍诀：第一是常观自心；第二是用正知正念来对治自心；第三是如果这样长期修行就能在自心中生起菩提心。《佛子行三十七颂》中也说："总之何处行何事，当观自心何相状，恒发正知及正念，修利他是佛子行。"可以看出，阿底峡尊者和土美仁波切二尊者的意趣是完全相同的。

一心利他，才能将众生视为如意宝，如同恭敬诸佛菩萨和大恩上师一样，把众生恭为最上。

第三颂　疾断烦恼

一举一动观自心，正当烦恼初萌生，
危害自与他人时，愿疾呵斥令消除。

在娑婆世界里，众生皆有烦恼。其根本来源，显密宗都有各自的说法。显宗认为，烦恼的根本是心所烦恼和无明；密续中说，彼心起二取之缘，即是微细业风或微细精血气能作三现迁移习气。因此，显密二宗在对治烦恼的方式上也有所不同，显教是将因转为道用；密宗是将果转为道用。但在这里不作广述。

显教中，阿底峡尊者承无著菩萨的意趣，而朗日塘巴尊者又继承阿底峡尊者的宗风。



阿底峡尊者说："求法若不对治烦恼，修行则成徒劳无益。"因此，我们求法修行的目的是对治烦恼。那么，我们应用什么样的方法来对治呢？这里，朗日塘巴尊者的窍诀是：于一举一动等四种威仪中观察自心。这个心是善、是恶、还是无记？如果是恶，则属于五毒烦恼里的哪一个？有来去，有形状，有颜色，有本体吗？……这样反反复复、仔仔细细地观察自己每一刹那的心相续，有智慧的人就能以正知正念来对治烦恼。若生起烦恼、恶念立即舍弃，并痛加忏悔。而没有智慧的人却正好相反，辨不清什么是善，什么是恶，甚至将善恶颠倒，更谈不上去对治烦恼了。

烦恼由心起，如果心不起烦恼，纵然遇到某些违缘，比如身体不适生病，也不会对自己产生什么危害。现代医学、生理学也认为，痛苦与快乐主要由精神所支配。如果精神快乐，身体感受痛苦的程度就会减少，如果心里痛苦，那么身体感受痛苦的程度就更增强了。

佛法认为，烦恼是自心习气的显现，通过对治可以完全消除。比如我们汉族四众弟子中，有的刚到学院时，个性刚强，烦恼粗重。通过一段时间的闻思修后，他们的人格逐渐变得善良，智慧逐渐增长，烦恼也随之减轻了。但在他们放松对治的时候，往昔的烦恼习气就又渐渐抬起头来了。他们再加以对治，这样久而久之，精进不懈，心就会逐渐调柔，也就将粗重的烦恼转为道用，这是每个修行人在修行过程中所现量体验到的。

"正当烦恼初萌生"一句，是讲当我们心里刚刚生起嗔恨时，必须立即觉察，并立即舍弃。如《佛子行三十七颂》云："烦恼串习则难治，念知士持对治剑，贪等烦恼初生时，铲除其是佛子行。"在烦恼刚刚生起之时。若不及时铲除，就会危及自己和他人。比如初遇怨敌之时，应该观想众生皆有佛性，而这个人也有，所以应该平等对待。如果初接触时不这样思维观想，等到双方争吵起来，正在火头上时，就根本无法以正知正念来对治了。法王如意宝也说："如果在烦恼刚生时没有对治，当它达到一定程度时，想对治就很困难了。"虽然在无上大圆满中讲"将烦恼转为道用……烦恼的本性即是菩提……一切都是清净等性"，但作为凡夫的我们，所看见的不清净显现，仍然是不清净的缘故。自己只能在心里愿能尽快得到将烦恼转为道用、证得等性的境界，而在行为上，

仍然要从显宗的因位现行角度出发，来摧毁贪、嗔、痴、慢、嫉五毒烦恼。不然的话，刹那的嗔心就可以毁掉自己往昔所积累的福报，自害、害他。一时的贪心可使自己破戒，同时又毁了他人。

所以，应时常观察自心，时常呵斥自己的恶心。以前，噶当派的大德们生起恶念时，就不吃不喝，责骂自己，痛打自己，以此来对治烦恼。

这个窍诀看来简单，其实极其甚深。每一个修学大乘的人都应该依靠这个窍诀，时时刻刻从身、口、意三方面努力精进修学。

这里需特别强调的是，我们要注意观察自己的语言，不要讲他人过失。《佛子行三十七颂》中说："以惑宣说佛子过，以彼减弱自功德，故入大乘士之过，不宣说是佛子行。"如果说他人过失，就违犯了菩萨戒。我们这里大部分的人都受过菩萨戒，是发了大乘菩提心的修道者，他们的所作所为都可能是菩萨度化众生的善巧方便，所以，不能轻易妄加评论，说他们的过失。世尊曾说："除佛以外，很少有人能知众生根器。"如果自己是佛，可以直接去说别人的过失，但现在请大家问一下自己，我是否已成佛了？

也许有人会这样反问："堪布，您要我们不要说他人过失，为什么您天天在课堂上讲我们的过失？"这里有个开许处。以前，堪布门塞的根本上师，华智仁波切的再传弟子——哦西阿琼堪布在讲经中，如果不高兴，就会将经夹、杯子等打在弟子的身上，常打得弟子流血不止，这种行为对金刚上师来说是允许的。而我每一天在讲你们过失的时候，一方面怕你们生烦恼，所以尽量少讲，或用比较婉转的方式来提醒你们；而另一方面又怕你们不能知道自己的过失，就不得不讲。这与你们说他人过失不同。十多年来，我从来没有因为在课堂上讲你们的过失而使师徒间产生任何矛盾。相反，使很多人认识到了自己的过失，调伏了自己的心相续。

而你们在下面说别人过失，既损了自己的善根，又使自己对他人的成见越来越深，障碍自己的修行，影响僧团的和合，于己于他都无利益。所以，在修心时，一言一行，所作所为，都必须要观察、逐渐调伏刚强的性格，使心相续逐渐柔和起来。

第四颂　愿惜此宝

秉性邪恶众有情，恒为猛烈罪苦迫，
见时如遇大宝藏，愿恒惜此难得宝。



这一个修法极其殊胜。如果一个大乘行者没有具足这种功德，即生成佛是不用说了，就连一般世间的成就也难如愿。因此，我们要重视这个大乘修法中的殊胜窍诀。

现在是末法时代，大多数众生的秉性都显得很恶劣、粗暴和横蛮。他们相续中充满了邪知、邪念和邪见。那么，我们应该怎样对待他们呢？如果因为众生秉性下劣而蔑视、厌烦，从而远离这些众生，显然是不对的。这些道理在《入行论》中有详细论述，你们可以参阅。

众生和佛在本性上、究竟实相上，虽然没有一点差别，然而，在显现上，众生被烦恼所逼迫，身心都不得自在。从而形成了这样恶劣的秉性。也就是说，众生是因为往昔无量劫以来，自己造了无数猛烈的罪业，被这些罪业所逼迫，没有自在，从而形成了极其恶劣的秉性。

然而，我们应该相信，大多数众生，尤其是信佛学佛者，都愿意制止自己的烦恼。但强大的业力使这种美好愿望不能实现。比如嗔恨心大的人，深感嗔恨烦恼的痛苦，每当嗔恨心平息下去以后，他们心里都有份煎熬，有份挣扎，心灵极为不安。每次都想下次再不能这样了。但当一遇嗔境，就又旧病重犯，这样反反复复，受尽折磨。

因为无始以来业力所带来的果报，如果今生不以精进修持来断除烦恼，来世就会更加不自在，更可怜，更悲惨，最后终于堕入三趣，感受无穷无尽、不可思议的痛苦。

这个时代的大多数众生，因为身、心不自在的缘故，在任何地方，任何时候，甚至毫无理由地对众生做伤害。作为修行者的我们，自己的烦恼还没有断除，是一个受外境所转的凡夫，当然也会常受恶劣众生的伤害，遭受痛苦与不安。我们应该怎样对待这样的情况呢？应该按照这里的窍诀来对待。这一颂和第二颂有相似的地方，但这一颂更进一步讲述了更深一层的修行窍诀。

“见时如遇大宝藏”，虽然各种众生有贪心大的、嗔心大的、痴心大的、慢心大的以及疑心大的，但是，我们不能厌离远离他们。实际上，我们也不可能远离他们，这一点在第一颂当中曾经讲过了。《佛子行三十七颂》也说：“欲享善物之佛子，一切损害如宝藏，是故诸众无怨心，修忍辱是佛子行。”

每当众生损害我们时，不但不生厌离和嗔恨心，反而将他们当做大宝藏，这种窍诀口头讲起来容易，心里却很难这样观修，行为上就更难加以实施了。可是，我们必须要首先明白道理，然后渐渐地进行修持。凡事开头难，等慢慢习惯也就成为自然。比如刚开始学电脑时，会被操纵电脑的复杂程序弄得晕头转向，但一旦熟练之后，电脑就会成为工作的一种方便。当我们开始修这窍诀时，也会觉得与自己很难适应，只要自己坚持修下去，依靠上师的加持，不断地磨炼，以后再和各种不同的人接触时，就可以运用自如了。

寂天菩萨说，假如他们害你时，一定要对他们生大悲心，如果不能生起大悲心，至少也不能生起嗔恨心。以前，仲敦巴尊者问阿底峡尊者："如果人打我、骂我、杀我的时候，我应该怎么办？"尊者的回答和后来土美仁波切对此所作的回答在意义上颇为相似，即"吾虽无有少罪过，何者欲断吾之头，然以悲心其诸罪，自身代受佛子行"。

青海省有位著名的喇嘛嘎秋仁波切（至今仍健在），在文革期间受到了批斗，在每一次被押至会场之前，就开始发心："今天我要为度化无量无边的众生而发心修安忍波罗蜜多。"并称这是"发心殊胜"。批斗开始了，人们打他、污辱他、诽谤他，而他安住于无缘空性中修安忍波罗蜜多，他称这是"正行殊胜"。最后批斗结束，他默默地念回向文："将此功德回向给所有打骂我的人，也回向给一切众生。"并称这是"回向殊胜"。文革结束，宗教政策恢复了，许多当年曾经批斗过他的人，来嘎秋仁波切面前请求忏悔，但他平淡地说："你们没什么可忏悔的，如果不是因为你们，我就无法修安忍，这是个殊胜的方便。我现在一点也不恨你们，相反，你们大家是有功德的，请不要做什么忏悔了。"这就是大乘菩萨与众不同的道德与风范！

实际上，害我的人真和如意宝一样，是成佛不可缺少的助缘。佛曾说，只有能安忍的人才是真正的佛子。无论是在《入行论》、《佛子行三十七颂》还是在《修心八颂》当中，都为大乘行者树立了如是相同的标准。所以，我们面对怨敌，应该像报答大恩上师那样去报答他们。因为对于我们修忍辱度的大乘人来说，怨敌就是无穷无尽的宝藏，所以说要"愿恒惜此难得宝"。

第五颂　自受亏损

他人出于嫉妒心，非理辱骂谤我等，
亏损失败我取受，愿将胜利奉献他。



恰格瓦格西为求这一颂的后两句，依止霞洛瓦上师六年之后，才得到了传承。他一生依止修行，最后断尽了我执及我所执。

现在在座的人当中，尤其是刚到学院的居士们，一到学院就立即得了《修心八颂》的全部传承，希望能够珍惜！

这一颂从字面上看很容易懂，然而内涵非常深广奥秘。行者如果能一直认真精进地修持，必定能够断尽一切我执，达到极高的境界。

颂词中讲，他人出于嫉妒、贪欲、嗔恚、愚昧以及粗心大意等一切不清净的发心来非理辱骂、诽谤我等，等字句包括我的金刚上师、金刚道友以及父母亲朋等人。诽谤分两种，一是“非理诽谤”，二是“合理诽谤”，比如说，我本来戒律很清净，但别人说我戒律不清净，又比如，我本来没有偷东西，而被人指责做了偷盗行为，这些都属于“非理诽谤”，再比如，我本来不是外道，别人说我是外道，如是等等。凡是不符合事实的诽谤是“非理诽谤”，符合事实的诽谤是“合理诽谤”。

一般人对“合理诽谤”还稍微能够承受，而对“非理诽谤”就简直难以承受了。文革的时候我还很小，当时，有很多人被戴上了“四类分子”的帽子。听说我的一位亲戚一下戴了三顶帽子，我非常想看看他戴的什么帽子。结果，在一次批斗会上，看到他和一些人并排站在台上，我却连一顶帽子都没有看到……这也算是一种“非理诽谤”吧。

一般人都把诽谤自己的人看成是自己最大的仇人，但对于我们修学大乘法的人来说，诽谤辱骂等恰似如意宝一样，是生功德的宝藏，是迅速成佛的良机。布朵瓦格西曾说：“别人诽谤你，是对你最大的恩惠。”我们应该观察自己的相续中是否能生起这样的心念。再深一层说，在修大乘的菩提道上，连自己的妻子儿女、自己的身体都要布施给一切众生，那么，这点诽谤辱骂又算得了什么呢？

曾经有位大德，因为他人的嫉妒而入狱多年。他说：“这是我的业力。”而甘受其报。再比如我们大家都很熟悉的米拉日巴尊者，晚年时，一位格西因为嫉妒将毒菜送给他吃，尊者观一切如梦如幻，坦然服下……这些都是大乘行者所应具有的珍贵品质，是将烦恼转为道用的具体表现。

遗憾的是，现在大多数的修行人我执太重，对待他人几乎已经达到了寸步

不让的地步，这样的修行岂不是“南辕北辙”吗？又有一些人，外表闭关多年，出关后，稍遇违缘就大发嗔心，这样，即使一辈子住山也没有多大益处。萨迦班智达在《格言宝藏论》中说：“恶人住林亦粗暴，正士住城亦温柔，林中猛兽常发怒，市里良马亦驯顺。”学佛者应该具足善良的人格，在此基础上进行修行，才能有所成就。

藏族有句谚语的意思是说，在平时，肚子吃得饱饱地晒着太阳，一切顺缘都具足的时候，大家都没有什么烦恼，像个好修行人，而一旦缺食少穿，打雷下雨，遇到一些违缘的时候，他们的修行就无影无踪了，这种情况在修行人当中经常出现。要对治这样的违缘，应该常常观清净心，观一切都如梦如幻，观一切众生都具有如来的本性。现在，因受业力的支配来伤害我，确实是不得已，如同病人本不愿意生病，但不得已生病一样。所以，我应该对他们生起大悲怜悯之心。心中一想开，就比较容易忍受别人的伤害了。接着再观想一切显现都可以用来转为道用，增上自己的修证功德，进而对众生生起感恩报恩之心。

世人常说“吃小亏占大便宜”、“失败是成功之母”。从世间人的角度看来，我们可以在吃亏失败的过程中总结出经验教训，以便在将来得到更大的利益和胜利。从佛法的角度来看，为了究竟成佛，首先要将一切安乐送给他人；这样才可以得到最大的佛果。法王如意宝在“胜利道歌天鼓妙音”中说：“究竟虽欲自利者，暂时利他乃窍诀。”因此，我们应该毫不犹豫地承担他人的一切过失、亏损及痛苦，而将福德、安乐、胜利奉献给他人。

这个窍诀非常之深，本想多讲一些，但是很惭愧，我自己没有这样的修持，只是稍稍有些体会和经验，依靠这个，我再给你们稍讲一点。比如我们在日常生活中，如果经常看他人的过失，久而久之，就会觉得世界上没有一个善良的人。而经常看他人的功德，常常思维他人对自己的恩德，习惯了，就会对人人都生起感恩之心。如同有眼病的人见到雪山是黄色，而没有眼病的人看雪山却是白色一样，如是一切都是自心所产生。了知这个以后，我们就应该把它融入到修行当中去。炉霍县多芒寺中有一位那西堪布，他看任何人都是好人，从来不看他人的缺点。即便是看到了，他也说：“不能说他人的过失，这也许是佛菩萨的度生方便，有不共同的密意。”所以，他从来不与他人争辩是非。

俗话说：人往高处走，水往低处流。修道中的高处就是前面所讲大德们的行为，



这一点与世间恰恰相反。应将世间所有的痛苦、亏损、失败归于自己，将一切胜利、安乐奉献给他人。而不能开始像菩萨，中间是凡夫，最后成魔王，我执膨胀，堕入恶趣。

这个窍诀词句简单，意义深奥。为了使大家加深理解，我加了一些教证和公案。真正要圆满修持《修心八颂》，只有一地或八地以上的菩萨才行。不过，我们可以作相似的修持，依照这个窍诀、上师的加持，在心地上多下工夫，渐渐就能趣入这样的境界。

第六颂　视害为师

吾昔饶益助某人，且曾深心寄厚望，
彼虽非理妄加害，愿视彼为善知识。

《修心八颂》对修学显密教法都有很大利益。因几位弟子的祈请，这次讲了这部论典，我非常感谢他们。相信这部法会对我们中的绝大多数人今后的修行、做人方面都有一定的帮助。

如果修行和做人不能相应，哪怕是在山上闭关多年，“修行很好”，但下山之后还是不能与人相处，遇到违缘，自己没有办法遣除。这样做，一方面使他人对佛法不起信心，另一方面也容易使自己一再遭受挫折而退失修道之心。我们在座的人中不敢说没有菩萨，但差不多都显现的是凡夫形相。我们生活在这样一个娑婆世界里是非常可怜的。在学院里，你们中的大多数人都信仰三宝和因果，所以要比一般人好得多。而回到大城市里，你周围的人都不知因果取舍，不信仰三宝。在这种恶劣环境中，你们一定要牢记此中所讲的窍诀，一遇到烦恼之时，就立刻用窍诀去把自己的烦恼调伏，犹如战场上的勇士，一遇到敌人就会迅速抽出武器来把敌人消灭掉一样。

以前噶当派的大德们，尤其重视第五颂的后两句。我们如果把这两句抄下来贴在家里明显的地方，时常警策自己，相信会对自己的修行有所帮助。

过去我在读师范学院时，很喜欢将与自己相应的格言、警句贴在自己宿舍的墙上，在出门或在吃饭之前都先看一看，结果对自己的道德修养、完善人格都起了一些帮助作用。比如“不因称赞而高兴，不因辱骂而悲伤，善持自之功

德者，此乃正士之法相”等，经常看这些，才知道自己做人很差。

我们如果仅仅只懂一点道理，相似而行或者甚至连道理也不懂，每天只念心咒、观明点、办个皈依证，就自以为是个佛教徒了，我们的这种行为对自己的相续不可能有真实的利益。从噶当派大德的传记中，我们看到他们的心是如何的善良，行为是如何的清净。相反，我们看看自己又是怎样的呢？希望大家多看看他们的传记，以增加自己修法的信心，精进努力，使自己走到修心的轨道上来。

修行好的人，对整个社会都有利。所以，如果佛教教育深入每个人的心中，那么，整个国家的社会道德都会随之而提高。目前，很多学佛的人还没有这样的能力，但希望在以后有能力的时候，能将整个社会的道德、做人的标准扭转到佛法上来，使人们尽量不造恶业，多做善事，懂得取舍因果等。因此，修学佛法对社会文明和世界和平都有重大深远的意义。

现在开始讲第六颂。以前，自己对他人无论在人力、财力，或者在修学佛法上都给予过种种帮助，心中对此人寄予厚望，愿他不负所望。但是，他不知报恩，反而以种种不应理的方式加害于我，正如麦彭仁波切在《释迦佛传记》中讲的，佛陀在因地修安忍度时，曾冒着生命危险救了他人，此人不但不知报恩，反而伤害他一样。现在社会上的这种事情随处可见，对此，我们应该抱着什么样的态度去对待这些人呢？应该把这些人看成是善知识，观成与自己的金刚上师无二无别，这才是真正的修行！

对大多数人来说，这是很难做到的。虽然这样，我们也应该观修安忍，尽量地去实行，这时如果生起嗔恨心，那就是假修行！

将伤害自己的人观成与自己的上师一样，这对我们来说也是很难做到的。不过在几年前，我从印度请回的一尊文殊菩萨像，不幸被一个熟悉我的人偷偷拿走了。本来我从小就对文殊菩萨有极大的信心，从印度回来经过香港海关时也费了好大的周折，准备好好地供养，把它做我的皈依境。这尊佛像具有无比的加持力，如果有人哪怕出几百万我也不会卖——自己对文殊菩萨太执著了。后来管家知道了这件事，问我要不要调查，或者请公安局帮忙。我大致知道偷者是谁，因此，如请公安局帮忙的话，找回佛像也并不算难。不过我当时想：如果追究起来，那就谁都会知道偷佛像的人是谁了。本来佛像是用来利益众生的，如果因此使这个小偷烦恼了，就不



如悄悄送给他算了，何况这也是我修安忍的最好机会。于是我谢绝了管家的好意，这件事就此了结了。

如果在无缘无故受到别人伤害时，自己不但不嗔恨，反而对他生起大悲心，并把自己的一切善根都回向给他，将他观为善知识，那才是真正的修行人。如果人家拿了你的东西，你就恨得咬牙切齿，大发雷霆，那就不是真修行人，也就离菩萨道越来越远了……

如今，我们遇上违缘的时候很多，应该好好把握住每一个修安忍的机会。《佛子行三十七颂》中说："吾以如子护养人，彼若视我如冤仇，犹如母对重病儿，倍悲愍是佛子行。"这是我们所应具足的最基本的修行态度。

第七颂　暗取他苦

无论直接与间接，愿献利乐于慈母，
如母有情诸苦患，我愿暗中自取受。

这一颂讲了菩提道中最殊胜的窍诀。无论是显宗还是密宗，凡是大乘学人都要修持这个窍诀，如果做不到这点，就不要说自己是大乘修行人了。

《释迦佛传·白莲花论》中讲了释迦佛如何在千百劫中舍弃我执，饶益众生的事业。我们也应该追随佛陀的足迹，这一点是应该认真加以思考的。

朗日塘巴尊者的《修心八颂》，内容上简单易懂，而真正行持起来的确是难上难。现在我们已经得到了这个窍诀，以后就要在日常生活中尽量去运用。特别是新来的居士，昨天我说要传你们一个殊胜的窍诀，就是这个《修心八颂》里的第七、第八两颂。如果这个窍诀修不起来，那我不管怎样传大圆满，你们无论怎样修大圆满，都将成为徒劳之举，毫无意义。所以，你们一定要对这个法生起信心，修习菩提心行中自他交换的窍诀！

学大乘者，应该在修学菩提心的基础上多祈祷上师，多祈祷法王如意宝，但对我不要祈祷。虽然，以种种因缘，法王如意宝为我做了一个请求住世的祈祷文，但我是凡夫，没有什么加持力。如果只在心里对我恭敬也是应理的，不论从世间、从出世间法上讲都是如此。因为十多年来，法王如意宝的所有密法、灌顶、传承几乎都是我为你们翻译传授的。但是，如果对我祈祷，我就承受不起了。你们当中有不少高僧大德和大菩萨，菩萨对凡夫祈祷是从古到今都没有过

的现象。所以，请每天多对法王如意宝祈祷，自然而然，上师的加持就会融入自己的心间。这样，无论显密的法要都能通达，诸法的一切显现都有能力转为道用，使自然觉性呈现于心中。如果没有上师的加持而又想证悟本来觉性，这是不可能的。

法王如意宝在传授《文殊大圆满》时说："你们在文殊菩萨和根本上师无二无别中祈祷，就一定能证悟大圆满。"

这个修法的殊胜，在于将自己的安乐和他人的痛苦进行交换。这里的自他交换与第五颂的交换略有不同。第五颂是讲菩提心里的自他交换，这里是四无量心中的自他交换法要。四无量心是菩提心的基础，我们如果打好这个基础，其他的法要就容易修起来了。

《佛子行三十七颂》中说："无始以来慈我者，诸母若苦我何乐，是故为度诸有情，发菩提心佛子行。"无始来的有情都做过我的母亲，在当我母亲的时候是那样慈悲地对待我，和这一世的母亲一样，宁可自己挨饿，也要让孩子吃饱。孩子生病了，母亲茶饭不思，甚至如果可能的话，她情愿用自己的生命换来孩子的病愈。不仅人道的母亲是这样，在傍生中，连老虎狮子这样凶猛的野兽对自己的儿女也是满怀慈爱的。《大圆满龙钦心髓前行引导文》中，对此有详细论述。

既然每一个众生都做过我的父母，他们现在仍然沉溺在轮回当中，甚至在地狱中被极难忍受的痛苦所逼迫，而作为儿女的我们，只求个人的安乐。像小乘人那样只求自己的解脱，于心何忍？这样的修行又有什么意义呢？所以，我们应当以最猛烈的大悲心来将我所有的安乐，无论是直接还是间接的安乐，一点不保留地奉献给所有慈母。如果我们现在不具足这样的能力，那就要发愿将自己的所有安乐都回向给无始以来的母亲——一切众生。并发愿尽我的一切力量来饶益他们，这是一种间接奉献。什么是直接奉献呢？我觉得放生就是直接饶益众生，这在《放生功德甘露妙雨》一文中已经做了论述。现在《放生功德甘露妙雨》在全国各地乃至在世界上的影响极不可思议，使无数即将被屠杀的有情从屠刀下被解救了出来。在这个时期出现了很多瑞相。我想这篇文章有可能是诸佛菩萨以无尽的大悲智力所幻化出来的度生方便——一本小小的册子已经解救了无量众生的生命。

现在是真正已经到以放生度化众生的时代了。因此，我们每个人不仅自己应该去放生，更应该劝他人也多做放生。出家人中，有人经常几亿几亿地放生，他们的



功德确实不可思议，未来的果报也是不可思议的。放生和做其他的善法不同，做其他的善法，若发心不清净则果报极小。但放生却不同了，虽然以不清净心，甚至以邪见来放生，这种果报也是不虚的。关于这一点，有许多教证可以说明，大家可以参考《放生功德甘露妙雨》。放生是直接饶益有情，我们学院每一年都在放生，愿能够一年比一年放得多。

我们无始以来的母亲，正在三界轮回中遭受无量的痛苦，我愿以隐藏的方式暗暗地承受他们的一切痛苦，并默默地把自己的一切安乐都供献给他们。法王如意宝说，如果能直接将安乐给他人，是最好的，如果做不到的话，就要发愿将自己的所有安乐供献给众生，而一切众生的所有痛苦让我一人来承受。这样逐渐修持，达到一定的时候，自己就能直接承受众生痛苦，直接赐予众生安乐了。

第八颂　诸法如幻

愿此一切我所行，不为八法念垢染，
以知诸法如幻智，无执离缚而解脱。

这是六度中智慧度的修法，愿过去、现在和未来中我的一切所作所为，都不被世间八法、名闻利养所垢染。如果我们的心被世间八法染污了，虽然修了善法，它的果报也不殊胜。反之，远离世间八法的善根才是大乘般若所摄的善法。

世人对世间八法不愿远离，所以就得不到真正究竟的智慧，也就不可能得到究竟的解脱了。我们这里的很多修行人默默无闻地闻思修行，勤勤恳恳地为三宝做事情，不为名闻，不求利养，说明他们已经知道了世间八法的危害，而在开始远离它们。又有些人生来喜欢荣誉，宣传自我，说明他的修行还差得很远，需要进一步认识世间八法的危害，调正目标，加倍精进才是！

从前有位噶当派的大德，一次有施主准备来看他，于是他打扫经堂，装饰佛像，但当他观察自己的发心不清净时，立刻将炉灰撒在了供品上。后来，哲巴仁波切感叹他说撒这把灰的功德太大了……因为他已经摧毁了对世间八法的耽著，更因为他已经见到了一切诸法如梦如幻，一切诸法没有实有的自性存在。

如果以《佛子行三十七颂》的窍诀来说，就是“会遇悦意之境时，当视犹

如夏时虹，虽然美妙然无实，断除贪执佛子行”，及“诸苦犹如梦失子，实执幻相极劳累，是故会遇违缘时，视为幻境佛子行”。当我们生起贪嗔等烦恼时，要直接地观察烦恼的本性，才不会被外表的现象所迷惑，没有束缚而解脱。

这一颂是从最高的角度来谈修行。在无上大圆满《虚幻休息》中所讲的就是这个内容。如果知道诸法如梦如幻的道理，我们得到这个人身，也就算有意义了。

五、回向善根

这八个颂词对于不以修行为主的人，或者是刚刚开始初学者来说，好像非常简单，然而，对真正的修行人来说，仅仅修持其中一颂也有很大的意义，甚至终生只修持一颂或半偈也能够成就。如果不修行，那么，虽然已经通达了所有佛法中的八万四千法门、三藏十二部经等，也不会对自相续有什么利益。

在我们这个经堂里，有种种不同的根基。有些人听了《修心八颂》以后，得到了很大利益，有些人仅仅得到了一个传承，还有些人觉得无所谓……现在，我们得到了宝贵人身，又遇到了这样甚深微妙的法要，所以，你们要依靠这个《修心八颂》好好地修行。最后，将讲闻《修心八颂》的所有善根都回向一切众生。

后　记

此《修心八颂》略释是索达吉堪布于五明佛学院为汉族四众弟子传讲时，由其弟子以录音整理而成。其中难免有传误之处，在此诚心忏悔。若有功德，回向众生，愿皆能断除我执而证得无上菩提果。

四川色达喇荣五明佛学院

[General Information]
书名=图解正命
作者=蓝梅著
页数=319
出版社=紫禁城出版社
出版日期=2009.11
SS号=12452875
DX号=000006826874
url=http://book.duxiu.com/bookDetail.jsp?dxNumber=000006826874&d=F9E69D460285153FFC5FE1965979 5E61&fenlei=021206&sw=%D0%DE%D0%C4%B7%BB

B