

《吉祥经》讲记

印慈法師 慈悲開示

二〇一六年春節慈心禪修營

目 录

《吉祥经》正文	1
一、天神请问、诸吉祥事	3
二、远离恶友、亲近善士	6
三、居所安适、进德修业	10
四、博学笃行、言语和婉	12
五、家庭和睦、从业无害	15
六、布施亲友、行为无瑕	18
七、省身克己、坚守美德	21
八、知足感恩、谦恭闻法（1）	24
九、知足感恩、谦恭闻法（2）	28
十、忍耐顺从、亲近三宝	32
十一、领悟八正道（1）	38
十二、领悟八正道（2）	45
十三、毁誉、称讥、苦乐	51
十四、利衰	55
十五、将“增益我所”摄为利益	58
十六、将“增益我所”摄为利益的原因	63
十七、与利衰相应的烦恼	70
十八、八风不动心	75
十九、八风动心	79
二十、一切处得福，是为最吉祥	84
结 语	87

《吉祥经》正文

如是我闻，一时，佛住舍卫祇陀园给孤独精舍。时已深夜，有一天神，殊胜光明，遍照园中，来至佛所，恭敬礼拜，站立一旁，以偈白佛言：众天神与人，渴望得利益，思虑求幸福，请求最吉祥。

世尊如是答言：

勿近愚痴人，应与智者交，尊敬有德者，是为最吉祥。

居住适宜处，往昔有德行，置身于正道，是为最吉祥。

多闻工艺精，严持诸禁戒，言谈悦人心，是为最吉祥。

奉养父母亲，爱护妻与子，从业要无害，是为最吉祥。

布施好品德，帮助众亲眷，行为无瑕疵，是为最吉祥。

邪行须禁止，克己不饮酒，美德坚不移，是为最吉祥。

恭敬与谦让，知足并感恩，及时闻教法，是为最吉祥。

忍耐与顺从，得见众沙门，适时论信仰，是为最吉祥。

自治净生活，领悟八正道，实证涅槃法，是为最吉祥。

八风不动心，无忧无污染，宁静无烦恼，是为最吉祥。

依此行持者，无往而不胜，一切处得福，是为最吉祥。

一、天神请问、诸吉祥事

缘 念

南无本师释迦牟尼佛

(三称)

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

今天我们在这里，一起来学一部佛教中的经典，对于佛法里边跟我们此次禅修有关的东西做一些说明。刚才跟大家提到了一个词，叫“吉祥”，所以在这里先跟大家一起来看一部经，叫《吉祥经》。这部经在这几十年，或者说这十来年间，在我们汉传佛教开始变得更受重视了。实际上，历史上这部经也翻译过，跟现在的译本有一些差别，但是没有太受重视，今天受重视有它的因缘，这是一个比较好的事情。

这部经的前因后果是这样的，是有一些欲界的天人在一起讨论，世间人也在讨论：“是什么能给一个人带来真正的吉祥？”

一切有情，一切有智慧的生命，都希望离苦得

乐，都希望自己走在趋利避害的路上。没有哪一个有智慧的生命，故意让自己过得很惨，或者是更惨，都在希望自己能够得到更上的安乐。那么，是什么能够带来安乐，什么能够让一个有情趋利避害？这是要把握的。

趋利避害、离苦得乐是本能，但为什么在这样的本能下，指导的实践结果却不同？有的人有安乐，有的人没有。有的人求乐，反而受到衰损、痛苦的果报。原因就在于，我们有没有正确地认识幸福的因缘、安乐的因缘。如果我们对其中的规律没有正确把握，那么，所有的努力可能都是无用功。更悲惨的是，我们以为自己是在奔向一个被许诺的幸福，但是实际上，很有可能是一步一步逼近深渊。所以，这部经的重要意义就在于，它告诉我们：是什么带来安乐，什么才是真正的吉祥！

我们一起来看一下经文，这部经一开始，说：
如是我闻，一时，佛住舍卫祇陀园给孤独精舍。时已深夜，有一天神，殊胜光明，遍照园中，来至佛所。

前面说的是时间、地点和人物。是在某个时间中，佛住在舍卫国的祇树给孤独园（这是佛教中很著名的一个僧伽蓝）。当时已经是深夜了，有一个天

神（应该是一个欲界的天人）来到祇树给孤独园中。天人跟我们人生命形态不一样，他们往往会有身光（身体会发光，不是穿了一身带荧光的衣服）。

恭敬礼拜，站立一旁。

这是他行礼如仪。对于佛陀——三界的导师、人天的眼目，特别地恭敬。

以偈白佛言。

然后他问佛问题。这是一个很有文化的天人，他是用偈颂来问的：

众天神与人，渴望得利益，思虑求幸福，请求最吉祥。

问说：众多的天神与人，大家都希望能够得到真正的利益和安稳，也希望能够得到真正的幸福。但是，请问世尊，我们对于什么能够带来幸福、利益和安稳却莫衷一是，这个人说是这样，那个人说是那样，到底什么才是吉祥的呢？

就像东北民间，说：看到喜鹊，意味着有吉祥事；要是看到乌鸦嘛，你最好转头回家。这其实就是民间认为的“什么吉祥，什么不吉祥”。同样，在印度这样一个文化的古国中，在当时也有各种说法，到底什么吉祥啊？大家莫衷一是。包括天人也一样。所以问佛：请问佛陀，您能不能够给我们开示，什么才

是最吉祥呢，是喜鹊啊，还是黑猫啊？

二、远离恶友、亲近善士

世尊如是答言。

佛陀是这样回答的，是用偈颂来回答他的。看到没有啊？世尊对于有文化的人，用文化来对付。

勿近愚痴人，应与智者交，尊敬有德者，是为最吉祥。

每一句都是吉祥的，他是把几个连在一起，然后有个“是为最吉祥”的总结。

勿近愚痴人

什么叫愚痴人，是智商比较低的吗？不是。这指的是那些走错了路，有错误的人生观、价值观，还以为自己做得很对、自鸣得意、沾沾自喜的人，这种人被称为愚痴人。因为他不懂得什么是好、什么是恶，而不是因为智商低一些。佛还亲自教化过一个智商非常低的弟子，还成了阿罗汉，那是谁呢？周利槃陀伽尊者，虽然智商很差，但是佛并没有把他视为愚痴人。反而佛有一个堂兄弟，智商很高，也很有文化学识、各方面的才能，但是想要分裂僧团，甚至要恶心害佛，佛说他是愚痴人，那个人是谁

呢？提婆达多。

所以，这里的“愚痴人”，不是以智商高低来划分的，而是以是否真的懂得好恶，所行是否合于正道，来区分是愚痴人还是多闻有智者。

应与智者交

既然不要近愚痴人，应该跟什么样的人打交道啊？应该与那些真正有人生智慧的人打交道。这个“智者”，也不是纯粹智商的意思。这个人懂得如何正确地做一个人，他可能智商没那么高，学识没那么渊博，但是亲近这个人，人生不会走错路，他是人生的智者。

好！这两句我想说一些情况。大家有没有想过？有一些人是做过愚痴的事情，比如吸过毒，这确实是愚痴的事情吧。当他沉溺其中的时候，他确实是个愚痴人。但是大家就都不管他了吗？如果这个社会抛弃他，他不更没希望了吗？特别是他沉溺其中时，需要的是温暖而有力的手把他拉出来。如果能够帮助他、行于正道的人，都不去接近他，都不去帮助他，那用我们老百姓的话说，他不是死定了吗？他怎么办啊？他是不是就没有希望了？

如果大家都“勿近愚痴人”，他们怎么办呢？大家有没有这个问题呢？

这里说的“勿近愚痴人”有两层意思：一个“近”，是指物理意义上的接近，就是经常面对面打交道，或者很密切的接触；另外一种“近”，是指内心的接近，就是彼此之间有没有彼此影响，或者说这个人有没有受对方的影响。

存在着一种情况，叫作拯救。伸手去救人的那个人，他自己首先应该有这个堪能。比如说他应该是一个智者，这个智者不意味着多聪明，而是懂得善恶、好丑，能够给人以正确的引导。虽然对方是一个走错路的人，生活走上歧途的人，但是还堪于拯救；如果这个有人生智慧的人，比较有把握，自己不受对方的影响，反而能够影响对方，让他踏上人生的正途，那么他可以去接近这个走错路的人。严格意义上，智者虽然跟他打交道，但他并没有近于愚痴人，因为他没有受到愚痴的影响。但这并不是那么容易的！极端情况就是心理学里的斯德哥尔摩现象。

在南方，佛教比较普及的省份里，佛教可以走进看守所，走进戒毒所，而且是很受欢迎的，确确实实有这样的事。

人生受到了挫折，而进到看守所、戒毒所，而且在那里的时候，人也有机会来反思很多事情；因为有时间了，也有因缘了，可以来反思一些事情。可能不

是每一个人，但是会有一些人有这样的因缘。

这方面，一些地区，做得好一些。台湾的佛教，有一些法师就是以走进管教所、看守所、戒毒所，向这些人生走入歧途的人弘扬佛法而著称的。我认识一位台湾的法师，年龄稍大一点，出家之前就是“道上”的人物，出家之后，因为他对这些人很了解，他不像一直在清清白白的地方、太阳底下行走的那些人，对于另外那一半世界没有感性认识，只有很脸谱化的认识，可能不知道怎样打交道，心里可能也比较怯，不敢打交道，也把握不好如何打交道。他因为自己在那个世界呆过，很熟悉，出家之后又学习到佛法，确实觉得好，所以很主动地创造因缘，去把佛法带给那一部分需要的人。这是讲到“勿近愚痴人”，我们多谈了一点。

要正确地认识它，不是佛法有歧视，对一部分人彻底放弃，而是看你能不能够有这样的能力，能不能把握好。

尊敬有德者

这是不是我们现在的社会现实呢？一个社会主流的价值观是什么啊？看大家希望成为什么样的人就知道了。

现在有几个孩子说“我长大后，要成为一个道德

高尚的人”？你们从事教育的，有听到孩子这样的自我期许吗？“君子不器”，我不成为哪一类专门的人，我要成为一个道德高尚的人。好像很难吧，很难遇到，是吗？要是遇到这样一个孩子，请介绍给我，我会拍拍这个孩子说：“跟我走吧！”（众人笑）我这样说，没有人介绍我了，是吗？（众乐）

是为最吉祥

这是最吉祥的事。

三、居所安适、进德修业

居住适宜处，往昔有德行，置身于正道，是为最吉祥。

居住适宜处

什么叫“居住适宜处”啊？“孟母三择邻”就是一个很好的例子。你想让孩子受什么影响，那请你把他放在那个环境里；反过来说，你不希望孩子受到这样的影响，请你尽量让他不要接触到相应的环境。这是很简单的。对于孩子是这样，你觉得对于我们大人呢？也是这样啊。

为什么从事什么工作，会给一个人的生命打上烙印？社会阅历丰富的人，推理能力强的人，从一

个人的表现上就能够推断出他是做什么工作的，为什么？因为我们每一天都工作在这样的环境中，这些类似的、重复的事务会对我们造成影响。

对于大人，对于孩子，这个都是成立的。包括大家选住宅的时候，择区都会考虑很多因素，这是对的。如果有因缘，是要考虑的。

往昔有德行

“往昔有德行”为什么会成为吉祥事呢？我曾经跟一位善信和他的老母亲说过这样的话：“父母对于儿女真正有智慧的期许，不是他当多大官、他发多大财，而是希望儿女福泽绵长。”他有德行，才有福泽；这就是为什么有德行会成为吉祥的原因。一个人没有德行，他就算是有点福报，也缺乏一个稳固的保护。

置身于正道，是为最吉祥

什么叫“置身于正道”啊？就是我们不要行于非道，不要搞歪门邪道的意思。因为歪门邪道能得逞于一时，但不坚固，尤其是给自己未来带来苦难的。所以，置身于正道，即便一时窘迫，也是吉祥的；而行于非道，就算一时显赫，也是不吉祥的。

好！这是“居住适宜处，往昔有德行，置身于正道，是为最吉祥”。

四、博学笃行、言语和婉

多闻工艺精，严持诸禁戒，言谈悦人心，是为最吉祥。

这里就涉及到一些内容，跟一些人对于佛教印象很不一样了。

多闻工艺精

什么叫“多闻”啊？不是说听了很多歌，听了很多相声，听了很多传言。佛法里的多闻，就是指学习了很多有用的知识，获得了很多智慧，用今天的话说叫作学识渊博；更深一层意义上的多闻，是指有甚深的智慧，佛法中不共世间的智慧，那也叫多闻。总之，多闻是与知识和智慧关联着的，浅的说是学识渊博，深的说是有佛法不共的智慧。当然，从整部经的结构、次第递进的程度来看，在这里指的是学识渊博。

对于一个正在求学的人、一个学生来说，多闻意味着什么呢？意味着好好学习，天天向上。并不是说，你别的都不需要学，只要学一点佛法就好。对于在家众，多闻是一种吉祥。

什么叫作“工艺精”呢？工艺，指的是这个人所从事的行业具体的技能，本行业的业务能力。所谓

的工艺精，用今天的话说，就叫作业务能力强。业务能力强，也是一种吉祥。

这两句结合起来看，佛教有没有告诉人“你不要学习”啊？有没有告诉人说“你不要去工作”或者随便对付对付就好啊？没有！佛法的意思是“多闻工艺精”。当然有前提，你要学的东西是正确的，是正经的，是与正道相应的，是有正面价值的。你行业那个工艺也是不违于正道的，如果有违正道就不好，这就与前面“置身于正道”不相符了。

严持诸禁戒

为什么要“严持诸禁戒”啊？戒律并不是像一般人所想象的那样，是对生活的一种干扰、乐趣的剥夺。相反，它是对于我们非常有效的一种保护，让我们避免恶行带来的后果。怎样避免自己恶行的后果啊？答：不去做！这就是戒律的意思，所谓的“严持诸禁戒”就是这样的意思。你既然不想承受恶行的后果，那你就不要去做恶行。你真的有了这样的意识，那么所谓的持守戒律也就没什么难。

戒律所禁止的那些东西有什么真正好的啊？归根到底还都是恶不善法。认识到这个，就能够体会到：为什么像佛陀这样离欲的人，根本就不去要求

人家怎样的人，会认同他在家弟子们的自誓：“我从今日乃至命终，为优婆塞，不杀生乃至不饮酒。”那是因为，这对于在家众，确实是重要的保护。

言谈悦人心

这个很重要！特别是我们在修慈心时，只有了这样的心，而言语、行为不与之匹配，那么说明我们这个慈心很大意义上修习没到位，也许别人会讽刺我们：“你还修慈心呢，一说话伤人伤到骨子里。”

我们要注意“言谈悦人心”，即便大家意见不一致，观点不同，但是可以有更有效、更互相尊重的交流方式，而不必用伤人的方式来表达。或者他确实有什么事情做的不对，要给他以教诫，也不必非要把他这张脸皮扒下来刺伤他，是吗？当然，有时候要用重锤才能擂出来这样的响声，是可以严厉地呵责，不过那不应该成为常规手段。特别是日常的，没有上升到这个程度的，一句话可以这样说，也可以那样说，为什么不选择让人欢喜的方式说？还是我们没有太把智慧用到这个方面？如果我们真的把智慧用到这个方面，其实谁都知道这句话我到底怎样说更好。现在不知道，是因为从前没有把智慧向这个方向用。

是为最吉祥

“多闻工艺精，严持诸禁戒，言谈悦人心”，
这些是吉祥的。

五、家庭和睦、从业无害

奉养父母亲，爱护妻与子，从业要无害，是为最吉祥。

奉养父母亲，爱护妻与子

孝养父母，爱护妻子与儿女（这个“妻与子”，就是妻子与儿女），这是一个人家庭和谐所必须拥有的因素。不然的话，就很难说有一个相对比较和谐、比较美满的家庭生活。

从“爱护妻与子”来看，这是以男性的角度来说的，对吗？这不是佛法不考虑女性的因素，是因为当时的印度跟我们那个时候的中国一样，男尊女卑是非常明显的，这里只是随顺文化的习惯，以男士为例来说。对于女士来说是同样的，应该回护自己的丈夫，也关爱自己的孩子。

父母亲年纪大了，不再像年富力强的时候，可以做很多非常复杂的判断，或者是做很多事情。需要一些照顾，需要更多的陪伴。这个时候，做子女的，能

够肯拿出时间、精力，更重要的是耐心，来陪父母亲，这是一种吉祥。

那个时候男尊女卑很严重，妻子、儿女就像这个男人的附属品一样，是可以送人的，而且是合法的。所以，佛陀在那个时候说出来“爱护妻与子”，可不像现在这个时代我们理解：“哎呀！佛陀，我已经够‘妻管严’了，你这样让我怎么活？”在那个时代这样说就特别地有意义，你要尊重你身边的人，你要真心地珍惜他们，爱护他们，是这个意思。

从业要无害

从事的行业，应该是正命而活的行业，不能够从事与国家法律和佛法的教导相违背的行业。国家法律禁止的，像我们中国禁止毒品，禁止军火，禁止色情业等等，包括绝大多数地区还禁止博彩业，这些都是不应该从事的行业。就佛法来说，像杀生、偷盗、邪淫和欺骗（就是妄语相关的这些），以及酒类的制作、贩卖这些，都不是正当的行业。

那你要说，我从事这些行业了怎么办呢？看你在多大程度上愿意认真地趋利避害，然后自己就知道应何去何从。我们汉传佛教徒，很多人的学佛，严格地看起来，可能连票友都算不上，为什么呢？一到动真格的、较真的时候，就“撒由那拉”了（日

语，再见、永别的意思）。

我有几位做投资方面的朋友，曾经跟我聊过一件事，因为他们做基金，就说到中东有一些基金要求他们在运作的时候，所买的股票“不能是这个，不能是那个”的一堆要求。为什么？因为他们的宗教，和随顺于他们宗教的道德，告诉他们不应该从事这些行业。买他们的股票，相当于说去从事这个行业，去支撑这个行业。什么叫买这个股票啊？不就是你投资这个行业嘛。你说：“我也不是要投资，我就是炒个短线。”但事实上，那算不算投资呢？是吧。

他当时举的几个，像是酒类的，像是电子游戏的，那是当时他经手的这些中东基金所要求不允许从事的。这些有信仰，有自己道德坚持，有自己人生原则判断的人：“我宁可不要这个钱。跟这些相关的钱，我不要行不行？我不挣。所以，我的钱，请你也不要往这个方向投，它走势多好、怎么挣，我不介入。”

这很难吗？很简单。人想做成一件事，是难的；人想不做一件事，那还不简单吗？我想吃顿饭，还得多少事；我想不吃饭，我只要坐着不动就好了，更何况其他呢。

是为最吉祥

因为我们慈心的修习中，跟大家提到了“愿你具足吉祥、幸福”，所以我们看一看佛法中是怎样来说吉祥的。这样，当你做对自我的祝福，或者向别人散播慈爱的时候，也许你的内心中会受到更多的启发，这样的修习也可以更具体。

六、布施亲友、行为无瑕

布施好品德，帮助众亲眷，行为无瑕疵，是为最吉祥。

前面我们一起学习了这部经的缘起，是很多天人和一些世间的人分别在讨论：到底什么是吉祥事，什么能够带来真正的利乐和安稳，能够带来没有后患的快乐。大家众说纷纭，莫衷一是。就像我们世间，每一个人都在追求自己认为的幸福，但是追求到的是不是真的幸福呢？我们常常以为，这样就能够给我带来幸福与快乐，但是真的是这样吗？

因为大家对这些有疑惑，可能也有挫折（求乐反苦），所以这个天人去问佛：到底什么是吉祥，如何得到幸福？世尊因此对他有了一系列的回答。

我们说了“勿近愚痴人”“居住适宜处”“多闻工艺精”以及“奉养父母亲”这四个偈颂，现在我

们来看一看下边的几则，第一个是：

布施好品德

布施，是一种美好的品德。为什么在这里特别地提出来呢？一方面，从现世的情况看，这个人如果修习布施的话，会给别人乃至给这个社会，增加很多正面的、互动的能量和元素。从其他人由此而获得的利乐、安稳看，这当然是好的。

佛法中在判断一件事情是善是恶、是利是害的时候，往往把整个观察的角度或者范围，拉得非常大，不仅仅是看眼下，不仅仅是看近几十年，而是会看得更悠远，看到几生的情况，甚至后面更长的影响。布施，现世能给其他人带来利乐、安稳，从它的异熟果报，也就是未来能给自己带来的果报看，它会给一个人后生带来富乐的果报，这是一种吉祥事。从究竟上看，对别人、对自己都是有好处的。

布施，这种品德，这种善行，以及慷慨、没有悭吝的这种美好的品德，之所以在我们身上不是那么强烈，或者是说不是特别的显著，也是有原因的。因为把自己的资财或者是精力拿出来，为别人的利乐、安稳服务，这在这一生来看，实际上是损己利人的，这也并不是很容易做到的。

就像前边所说，布施嘛，我们不能布施多，还是可

以布施少的；不能特别频繁地布施，还是可以偶尔布施的。在这样一点一滴的善法之行中，让自己的心胸，让自己的格局，让自己的品德，慢慢地都向于良好方向的发展，能够更好地用恰当的方式来帮助别人。

帮助众亲眷

“帮助众亲眷”为什么单独提出来呢？我们佛法确实是告诉大家，应该有慈悲心，利益别人的心。这之所以是道德的，是善法，是因为对于别人是利益的，从长远看，自己也将获得利乐的果报，是双赢的。

但是在这样的帮助中，因为我们自己因缘有限，所要去帮助的对象可能也比较多，有时候就有一些情况需要抉择。比如旁边很多人都困难，自己的一些亲朋好友也是困难的，这个时候，如果放着亲朋好友的危难不去帮，去帮陌生人，当然也好，不过在世法上来说，未免就不是很恰当，应该在他们需要的时候伸出自己的手。

行为无瑕疵，是为最吉祥

我们能够这样做，既行了善法，又比较善巧。从世间法的角度说，没有什么失礼的地方，没有什么不合适的地方；从佛法的角度说，又修集了善法，这

是比较吉祥的事情。

七、省身克己、坚守美德

邪行须禁止，克己不饮酒，美德坚不移，是为最吉祥。

邪行须禁止

这里的“邪行”，其实是有很明确的所指的，并不是泛泛地指一切不恰当的身语行为，这里明确地指向欲邪行，就是五戒中邪淫的内容。

指的是有可能对自己婚姻家庭生活、对别人的正常的婚姻家庭生活，对于社会整个的道德规范，会造成不好影响，乃至说法律所不能够允许的男女方面的欲贪行。指的是欲邪行，这样的邪行是应该要禁止的。

这个在我们今天的中国社会提出来，其实是特别有意义的。如果这个不提出来的话，或者是说，自己不肯在这方面加以修正的话，实际上很难真正让自己高尚起来。我们所谓社会风气也好，或者说道德水平也好，也很难高尚起来。

因为身心的纠缠，欲邪行会给人带来内心的满足，或者身体的满足，所以人们会对于它有黏着。不

过，不应该身体或者是内心有喜悦感，就去黏着一件事。道理很简单，毒品还能够给人带来精神上的愉悦感，用世间的话说，还可以让一个人觉得很嗨，那为什么我们大家，只要有智慧的人，都避之若火啊？因为它给我们身心带来的是创伤。好像表现为一时享乐的高峰，但是实际上带来的是创伤。

欲邪行也是一样的，一个人恣纵五欲，本质上跟一个人沉迷于毒品，是没有太大差别的，只是程度的差别，五十步与一百步的差别。所以，一个有智慧的人，应该注意自己，不要去玩火，不要去踏入火坑，这样的欲邪行应该去远离它。

克己不饮酒

人应该懂得克制自己不恰当的身语意的运作。成熟的一个方面，就是有了一定的自我约束的能力。否则，只懂得随着情绪跑，随着感官去奔驰，那并不是一个成熟的人的表现，年龄大不等于成熟，甚至地位高不等于成熟。一个人成不成熟，要看他的心智的发达程度。

不饮酒，为什么特别地提出来呢？因为饮酒能让人乱性；佛教谈不饮酒的时候，这是最主要的。饮酒，能够让一个人身心受到伤害，特别是发生了酒后的迷乱，会导致更重大的问题。哪怕一个平时的君

子，如果酒后处于迷乱的状态，也有可能做出一些他平时不会做的不恰当的事。为了尽可能避免这些可能带来重大伤害的事情，应该要避免发生这些事的因缘，所以不饮酒。

这在我们中国社会也是尤其难的一件事，特别是男士之间，如果情绪上来了，一定是要互相喝个痛快才好。随着我们生活水平慢慢提高，觉得这件事情好像开始有一些变化，希望有一天整个风气能变得更好。不过，我们自己的修行，或者说洁身自好，不必等到整个社会风气变得特别好了才实现，那又有什么修行的功力可言呢？修行，恰恰是说，因为有这样的困难，所以自己能够发起精进力去改善它。

美德坚不移，是为最吉祥

前面说的“邪行须禁止”、“克己不饮酒”，当然是美德。除此之外，还有其他美德，比如五戒十善中其他，不妄语、不偷盗等等内容，都是一个人可以拥有、也应该拥有的美德。不过，这样的美德可能会面对内外两重挑战：内在的挑战是自己的无明、烦恼和欲贪，会为自己过去错误的身语意的运作产生的惯性，一次又一次地涌起，一次又一次地从内发动，推动一个人去做一些、说一些不恰当的事，这样的话就会产生问题；外边会有很多力量推动我们去做本来

不应该做的事，就简单地说不饮酒这件事，我非常能理解在我们中国现在社会的文化环境下，很多男士受不饮酒这条戒的艰难，涉世越是深的越艰难，因为到一些场合，你很难坚持住说我不饮酒，要是说自己本人多么好喝，还真就不一定；但是到了一些场合，为了一些事情，好像就不得不喝酒，这就是外在的逼迫。

不过，为了培养真正的美德，坚持是值得的，所以这里讲“美德坚不移”。事因难能，所以可贵。正是因为大的环境背景下，坚持美德不是一件容易的事，所以美德才格外的重要，才更值得我们去为之而奋发精进。

八、知足感恩、谦恭闻法（1）

恭敬与谦让，知足并感恩，及时闻教法，是为最吉祥。

恭敬与谦让

我们对于应该尊敬的人，比如父母、师长等长辈，或者说在人伦以及社会关系中处于尊重位置的人，表现出真诚的恭敬，这是一种美德，也是我们中国文化的传统。谦让，是说当一件可以得到利益的

事，摆在我们眼前的时候，我们能够想到别人，对于自己有所克制，希望别人也能够得到比较好的回报与事物。名闻也好，利养也好，面对这些慢三拍，与别人礼让几分。

知足并感恩

知足，是说对于五欲，物质的享受也好，外边的名闻也好，一个人的内心是知止知足的。这个知足特别指物质条件。一个人懂得知足，则随处安乐；如果不知足的话，他就没有安乐。知足这两个字后面是有很大学问的。

大家想一想这个情况：一个人给自己制定了一个目标，达到这个目标之后，如果他满意于这个目标，安住于当下的生活，他可以享受这个目标给他带来的安乐；如果他不满足于此，他希望获得更多，那他的身心就要为新的目标而奔忙。

我们内心中所谓的快乐，快乐的获得，其实很简单，就是因为内心满足了，而知足能够调低一个人满足的阈值。人常常有内心的阈值，达到这个阈值，就满足了；达不到这个阈值，就不满足。人是有这样的内心期许的阈值的。所谓的知足，就是把这个阈值放得很低、很低、很低。低到什么程度呢？你要说修行人的标准，就像佛教中迦叶尊者说的那样：吃的

不过是一碗饭，遮身避寒的也不过是一片毡，作为一个以内心的道德和智慧为追求的人，我还需要什么更多的呢？再多一分，都是我的愚痴在发生作用，都是我的愚痴在推使我去抓取。

在家众当然不必俭省到这个程度，佛教虽然讲究知足，但并不是说大家不可以受用自己正命而活获得的资具。当然可以受用，而且也应该受用。佛教在经济生活中给的指导是，你所有的经济收入应该分作四分来支配。第一部分就是消费，不是说不消费，要消费，这个消费是自己和家人乃至下属，你要有支出，维持他们必要的生活和为了生活得更舒适而付出的支出。消费是第一块。第二块是储蓄，因为我们自己或者是亲人、朋友可能会有一些急难的事情，需要资财来度过难关，以备不时之需，这是储蓄。第三个部分是很多人可能想不到的，是投资。我们经济收入的一部分应该用来投资，为什么呢？恰当的投资可以自利利他。这个钱放在我这儿，都放在床下（古时候没有储蓄所，也没有银行），不发生任何作用，但是如果给需要资本的人，来做事情的人，可能能够发挥更大的价值，也能够创造更多的财富，所以让财富流通起来，这样才能够实现它本来应该有的，或者说可能带来的更大价值。不过，并不是

每一种投资都是好的投资，佛教中的投资，前面也提到，实际上是有它的价值取向来配合的。

第四部分就是行善法的部分，也就是行布施，帮助那些需要帮助的人，去护持三宝等等。这一部分如果从现世看，是行于慈善，行于布施，或者是做很多善法的事；如果从一个长远的角度看，这个部分还是投资，只是这部分不再为现世的结果而投资，而是为后世的安乐而投资。这配合着说，佛教的投资学或者投资这方面的看法，应该说是最深远、最全面的。现在讲金融、讲投资，搞来搞去都是这几十年的事，搞来搞去都是现世的事，佛教中的投资还要为后世而准备。这是讲到知足，并不是说在家众就不能有正当的受用，而是说自己的内心不要欲壑难填。

同样的物质受用，内心不知足的人可能觉得很不欢喜，而内心知足的人，他会觉得很安乐，就像经中所说：“知足之人，虽卧地上，犹觉安乐。”知足的人，在地上铺一层东西躺着睡，也很好；不知足的人，多大床你让他滚，他也觉得内心空虚。我们现在社会最缺的不是财富，大家为什么内心缺乏幸福感？总是以为我还缺点什么来填充我的生活，所以我还不够幸福；不是的！我们最缺的并不是财富，而是知足。

不知足的话，到多少叫做够啊？不管是财富，还是资源，你的拥有，你的支配，到多少叫做够啊？如果单纯以这个为目标一直奔波下去，那可真是人生不归路，何时是回头啊？如果以知足的心来做这一切，那不一样，时时安乐，因为当下我已经很满足，我继续做这件事是为了价值，从我个人的内心、自己身心的受用来说，足够了，甚至远远超过了我的所需。现在所做的一切真的是为了自他更好的利益安乐，为了价值去做这件事，所以不管事情能做到什么程度，那是因缘决定的，自己内心始终是安乐住。这是对于我们在家生活可能有帮助的。

九、知足感恩、谦恭闻法（2）

下一个是“感恩”。前几天我们有一个公益沙龙，谈的是“亲密关系中的修行”，里面就说到了要彼此感恩。这个彼此感恩是很重要的，不仅仅在亲密关系中是重要的，在一般的生活工作中，也是重要的。人们不知道感恩，或者很难去感恩，根结上的原因是因为认知上不够智慧，看不到事物的缘起。总觉得事情就是理所当然的，如果别人没做到他理所

当然应该为我做的事，那他就欠我的，他就不对，他就应该被埋怨，所以就问题重重，不管是生活，还是工作，还是一般的交往。

如果我们能够从心底认识到人是缘起的，彼此的交互是缘起的，一切事物的呈现是缘起的，是依因待缘的——缺少任何一个因缘就没有这件事、缺少任何一个因缘无法成办，这样的话，我们当然会感恩其中的每一个因缘。当一个人的因缘观特别深彻的时候，他会真的认识到这是一个普遍联系的世界（我并不是要刻意讲马列），这真的是一个普遍联系的世界。他的内心生起这样真实的认识，所以他很容易地对一切事物报以感恩。一个人对一个因缘、一个事物、一个人报以感恩的时候，你说他的心是柔软的，还是僵硬的呢？柔软的，而且他的内心也是充满了正面情绪的。

人跟人的互动，有时候是很微妙的。我们每个人每天都跟很多人打交道，这个人过来就是一脸的怨气、不满意，你自己的内心也嫌不舒服了，是吗？反过来，这个人带着一身明媚的阳光向你走来，他都还没说话呢，你就觉得挺舒服，办什么事都给开绿灯。人跟人的作用有时候是很微妙的。这个世界，现在雾霾挺重的，希望我们每个人都成为光源，都成为

清洁剂，多提供一点阳光，多提供一点清净。

及时闻教法，是为最吉祥

这就是谈到了精神生活。像“恭敬与谦让，知足并感恩”，这些已经在谈内心的功夫了。如何做自身产业，如何避免大的衰损，这些前面都谈到了，这都是我们过一个比较平衡而幸福的世间生活，比较需要的因素。那现在谈到精神生活，谈到自己的宗教生活。

“及时闻教法”，当然是指听闻佛陀的教法。佛所说的关于宇宙、人生的道理，确实是真理，所以他在这一件事情上，他可以不虚伪地说：“你去学别的什么什么也都很好，也都行，不一定非要学我的。”并不是什么都能够引导人走向真正的真理，所以佛在这一件事情上是很明确的，其他的或许有它合理的地方，但是你要说究竟真理所在，是在这里——听闻佛法，是为最吉祥。

为什么呢？因为只有真正的真理，才能够引导一个人走向生命的饱满；否则，只是得到一些相似的东西而已。因为时间关系，下边的内容我们可以等到晚上再说。

大家看了《吉祥经》之后，如果没有接触过佛经的人，是不是感觉佛经也不是那么吓人啊？从前我

们对于佛经，一般世间人就是两种概念：一个是很玄乎，一个是很深奥，是吗？但是这部《吉祥经》，直到现在，是既不玄乎，又不深奥，是平平实实，邻家智者对你的教言，是吗？邻家一位年老、德高的智者对我们谆谆地教导人生的经验和智慧。佛法本来就是从这里开始的，本来就是从这样的东西开始的。如果我们上来就奔着那些很玄乎的东西去，那是《西游记》看多了；如果我们上来就是奔着那些很深奥的东西去，那是哲学学过头了。

佛法关注的是生命，是生命的当下，是生命的苦乐。然而生命又是有它的缘起，所以种种方面说吉祥，特别是在家生活中，归根到底是在说明，你想拥有一个平衡而健康的幸福生活，需要哪些因素。

不要说这些对于幸福都需要吗？对于修养真正到位的人来说，可能真的用不了这么多，可能确实用不了这么多。不过，对于一般的在家的生活来说，我们渐次地从低到高，从最基本的离开会导致自己走岔路的因缘——“勿近愚痴人”这些开始，到去建立能够让自己更好地获得指引的这些因缘，比如说“居住适宜处”等等，这是从外在的因缘着手，让我们一点一点地具足获得幸福生活的吉祥。乃至后面，因为有这些外在因缘的配合和导引，所以我们

能够开始过上真正的向于道德和智慧的生活、德行和智慧的生活，这是吉祥的。然后，下面又一点一点说到我们在具体的生活和自己身心中，具体要培养什么，要远离什么，并不是笼统地说。这可能给我们真正幸福安乐的生活以细致的指导。

对于很多愿意了解一点佛法，愿意受一点佛法利益的朋友，我常常推荐这部经——《吉祥经》。大家不要觉得它到现在好像挺浅，好像还都是世间的智慧，其实不见得，因为它用的生命观和价值观跟一般世间的也不一样。正因为它生命观、价值观的基础不同，所以当佛法说这些的时候，它有哲学的基础，逻辑的必然。有必要的话，这个可能在稍后会说一下。

十、忍耐顺从、亲近三宝

忍耐与顺从，得见众沙门，适时论信仰，是为最吉祥。

这一部《吉祥经》只有二百多个字，但是它从基础到究竟的解脱，概括了佛法中五乘共法和三乘共法的内容，也就是说，修习向于人天果报和向于究竟解脱的所有的德目，基本是包括了，所以是很难得

的一部经典，也是非常适合我们在家众来学习的。即便说没有佛教信仰，或者不想做究竟的修行，里边也有很多关于道德，或者是说为人处世应该有帮助的内容。

我们之前一起学习了一些经文的内容，下面来接着向下看。经文说：

忍耐与顺从

“忍耐”是可能产生吉祥的。实际上，一个人能够忍受一时的痛苦，或者一时的辛苦，来完成一件有意义的事，这本身当然是美德。就像一个学生，不管是在古时候还是在现在，也不管是我们中国还是外国，要是想学习达到一定的程度，总是要付出相当的努力的，这些努力在身心上并不总是很舒服的，需要一个人有一定的忍耐力才能够成长起来，这是大家都很容易理解的事。

另外，在生活中，人与人的相处，乃至人与自然的相处，有时候有一些逆境，甚至是逆害，如果不能够忍受的话，只会导致更大的问题。这样的报道我们也看过很多，有一些人仅仅是因为非常小的事情不能忍耐，结果互相伤害，甚至是杀害别人或者自己断送性命。我记得看过一个报道，是一对年轻人（一个女孩子和她的男朋友两个人）去吃饭，在这个饭

店，他们的邻桌是四五个年轻人，看穿着打扮就像是在街头上混生活的（用世间的话说）小混混。那个女孩子长得漂亮一点，这几个旁边的小混混就嘴里有一些不是什么特别好听的话，类似挑逗的话。这个女孩子就跟她的男朋友说：“这你都能忍？你要是这样的话，那我就怎么怎么样。”男朋友跟她说：“这些人就是这样，跟他们一样的话，有什么用啊？”那个女孩子就很气恼，然后这个男朋友也没办法，就过去跟这几个小混混理论。那能理论出来什么呢？还喝着酒，于是就动起手来了，没有轻重。这个女孩子的男朋友伤得很重，又是肝的重伤，又是怎样的，因为是动了东西（打架时用了刀或酒瓶之类的利器），被送到医院抢救，抢救不过来，但是人是清醒的，他女朋友在他病床前哭得稀里哗啦。她男朋友本来是想，大家忍一忍，或者我们走就算了，但是在冲突之前，他女朋友跟他说了一句话：“你这要是都不能够上去的话，那你就不是男人。”因为这句话，她男朋友就上去了。后来她男朋友身体实在是维持不住了，就要断气了，他女朋友拉着他的手，在那儿哭，这时候她男朋友喘着最后几口气，问她：“我现在像个男人了吧……”何必争这一口气，跟他们能讲出来什么呢？这样的小事，他连进去蹲一蹲都做不到

(这些口头上的语言，都是很轻微的事情，不能导致对方蹲看守所或监狱)，平常心对待就好，更何况对方还喝了酒。所以有时候，人逞一时之勇气，可能是没什么意义的。

历史上，我们都知道，韩信在微时（还没有显贵之前）也曾经在市井中被几个混混折辱，而且应该说是让人颜面全失的折辱，但韩信有自己很清晰的人生战略：我活着到底要干嘛？我值不值得为这几个人的闲气豁出生命去跟他们干，然后可能导致我整个人生战略的失败？所以我们都知道那个历史典故——“韩信能忍胯下之辱”。

佛法里说：“能忍者有大力。”不能忍的人觉得自己很有力量，很了不起，快意恩仇，上去跟他干，问题是，解决什么问题呢？下面我们说到“八风”的时候，会更深入地聊这个问题，看一看底层是什么。面对这些，为了达成正确的目标需要付出的种种努力和辛苦，以及一些不必要的冲突，一个人能够认可、忍耐，是一种美德。

“顺从”是说，听从人家正确的建议和教诫。我们人，特别我们中国人，有时候特讲面子，为了自己的面子也好，为了维护那个实际上没有谁真正在意的所谓我的威信或者什么也好，有时明明知道人家的

建议是对的，也不一定能接受。从善如流，是一种美德，是一种吉祥事。这个顺从当然是有它的价值指向的，如果是错误的，那谁顺从，那不是愚痴吗？包括忍耐，它只是说，不去起无谓的正面冲突而已，不意味着一个人没有自己的坚持，没有自己的原则。

得见众沙门

“得见众沙门”为什么是一种吉祥呢？特别在古印度，它是有非常浓厚宗教传统氛围的，人们普遍认为供养沙门、婆罗门这些修行人是可以为自己培福的，所以，所谓的“得见众沙门”，就意味着自己能够从这些修行人边，一方面培福，另外一方面，听闻一些教导，变得更有智慧，更有德行。

这不仅是一种吉祥事，也可以是一种快乐的事。我在国外曾经有过一段生活的时间，出国之前我就是佛教徒，在英国的时候，记得有一次，因为学校的一个学生的佛教社团组织一个活动，请一位欧洲的南传比丘到校园里来。那个时候，虽然我是在汉传佛教皈依的，但是看到这位南传的出家师父，感觉非常欢喜，非常亲切。他们西方那些大学生学习佛法，很多还是有一些高级风花雪月的意思吧。但是我是佛教徒，我看到这位师父确实从心里感到欢喜，看到了一位佛教的出家师父，也感到由衷的喜悦。作为一个

三宝弟子，当时我在场是在自己座位恭恭敬敬向他顶礼。后来又进来另外几位亚裔的学生，亚裔嘛，也可能是佛教徒，所以他们进来之后，也是做一个佛教徒应该做的，向这位法师顶礼。我看当时有几个欧洲的学生，英国本土的学生，大概是头一次看人当面向别人磕头吧，所以对于他们可能是有点奇怪。

还记得有一次也很欢喜，是在美国的时候，也是校园里来了几位出家师父，这次是藏传的。他们是来做一些表面看起来是艺术，其实是跟佛法有关的事，在校园里、图书馆、大厅里要盘桓几天。那几天我也非常欢喜，常常过去亲近一下。所以，那样的经历让我亲切地感觉到，见到出家师父是一件很欢喜的事情，因为在美国和英国，佛教毕竟是非主流。

适时论信仰，是为最吉祥

“适时论信仰”是说，我们在生活中，与合适的人相遇的时候，大家应该谈论一些跟信仰有关的话题，来使自己所尊崇的关于生命真谛的探索，也就是宗教道路，对于自己来说更加清晰，对于自己在这条道路上的实践，得得失失，有一个更清晰的盘点。

这些也都是吉祥事。

十一、领悟八正道（1）

自治净生活，领悟八正道，实证涅槃法，是为最吉祥。

自治净生活

是说一个人不管在情绪上，还是语言与动作上，有很好的自我克制和管理。内心向于清净，生活方式也向于清净。

领悟八正道，实证涅槃法，是为最吉祥！

这就是佛法中比较核心的修习德目，即所谓的“八正道”。领悟了八正道，这个人可以说就有非常好的修行，也可以沿着这样的道路达到最后的目的，也就是“实证涅槃法”。

八正道指的是什么呢？是正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定，我依次来说一说相关的内容。一个人如果想实践佛法，或者学习佛法，他应该具足前面所说的八种支因，当这八种支因都具足、圆满的时候，一个人会获得涅槃的实证。

第一个是“正见”。正见，是对于佛法所宣说的智慧有正确的认识，并让它成为自己抉择一切事物的根本标准，这是正见的意思。那正见的具体内容，刚

才说的佛法的智慧，所指为何？如果用两个字来说，那就是“缘起”。如果将这个缘起在有情的生命上，在有情生命的流转还灭、苦乐上来展开的话，那就是所谓的“四谛”、“十二因缘”，这些都是在说明有情（也就是有智慧的生命）生命的规律——如何流转于生死，如何还灭于涅槃，以及在具体的流转中是怎样环环相扣，使生命呈现出一个相续的蓝图的。这是就有情边说到缘起，就生命的苦乐边来说其中的规律，这就是佛法正见最主要的内容。

所谓的四谛，是苦集灭道。不太熟悉佛法的，听着会觉得不知所云。苦集灭道其实就讲了四类事：生命的问题是什么（苦），这些问题的原因又是什么（集），问题能不能得到根本解决（灭），如何去解决（道），这就是所谓的苦集灭道说明的内容。

跟我们平时面对问题的时候，要想解决问题，基本上是一样的逻辑和模式。我们总是要发现问题，直接正面问题，而不是逃避问题，才可能走上解决问题的道路（苦）；那么发现问题、正面问题之后，想要解决它，首先要对问题本身有足够深刻的认识，要能够分析清楚、认识清楚问题的原因何在，然后我们才可能针对问题的原因拿出一整套的解决方案（集）；知道了问题，知道了问题的原因，如果问题

没有办法解决的话，那个结果应该说是很不乐观的，那就说到问题是否能够根本解决（灭）；如果问题能够根本解决，那么基于现状和造成问题的原因，我们有什么样一整套的方案来解决它（道）。这是苦集灭道四谛的意思。

1、苦谛

苦，就是我们生命所面临的问题。如果认识不到这个问题，那这个人就是活得浑浑噩噩，还不自在，总觉得有什么不对，但是又不知道是什么问题。其实生命面临的问题，就是苦的问题。

2、集谛

这个苦，是什么原因造成的呢？佛陀的智慧的透视说明，是无明烦恼为根本造成的。因为我们有认知上的根本错误，导致身心的运作、身语意的运作出现问题；而这样有问题的身语意的运作，会导致后面生命的相续和一系列的苦乐。这就是所谓的烦恼和业，这就是苦的根本原因，这些内容被称为集。集的意思，就像它字面表现的那样，是由若干种因素和合在一起，导致一个结果，是苦果。

3、灭谛

那所谓的灭，就是问题的根本解决，也就是涅槃。我们生命的问题是包含苦，那么所谓问题的根本

解决，也就是一切苦的止息，就是涅槃，就是灭。涅槃这个词，只要受过教育，我们应该都听说过，但是对于它所表达的内涵，可能每个人的认识会不一样。最不容易出错的一个文字表述、语言的表述就是：涅槃是一切苦的止息。想要从正面去想象涅槃，一定会错。所以，对于涅槃有效的、不容易导致误解的表述，都是否定表述，比如像刚才所说的“一切苦的止息”这样的表述，以及像“涅槃是一切法不受”等等，都是通过否定错误的东西来表述涅槃。

正面的描述很容易引发误解。因为我们人理解模式是想象，而想象要有素材，要有材料，要有可类比的情况，才能进行有效想象。但是涅槃在我们所有的生命经验中，不存在可类比的东西，不具有可比性。所以，正面地想象涅槃注定是徒劳无功的，肯定要想岔了。所以，大家学习佛法，不要把精力花在去正面地在内心中呈现出“涅槃是什么”的样貌，那是一种错误的努力方向；想得越清楚，错误得越明显。那它是不可知的吗？不，“如人饮水、冷暖自知”。因为我们的语言，本身就是基于我们根本的错误认识，和基于此的错误模式，而建立起来的，所以想用语言法来描述涅槃，就像是用一个错误的工具去建造一个正确的东西一样，那是达不成的。

那如何去真正的认识涅槃呢？只有通过八正道的实践，在自己生命中实现了涅槃，那个时候，就能够知道涅槃到底是什么。想通过想象来达成，那不可能，这也不是佛法所鼓励的，但却是我们很多处于错误模式的心所按耐不住要去做的一一“涅槃是什么呢？”一直在这个上转。学来学去，把佛法学成了玄学。佛法是指向于生命实践的，是指向于生命离苦得乐的实践的，而不是一个纯粹的玄学或者哲学体系。

涅槃是最后解脱果啊，一定要把这个果相想清楚，然后像自己过去种种求取一样去求这个果，那不是真正的正确修行。在涅槃这件事情上，解脱这件事情上，佛法不需要我们先想象清楚，因为你想象不清楚，你想象清楚就错了。佛法需要我们了解的是，哪些是获得解脱或者涅槃必要的因素，必要的因缘，我们如果想体证涅槃，那就正确地去这些因缘，当因缘具足了，涅槃自然就在我们身心中呈现。“实证涅槃法”，涅槃是靠实证的，不是靠巧言宣说或者凭空想象的，这一点很重要。

中国人谈修行，有几个字，叫作：“只问耕耘，不问收获。”你们真有心修行的，甚至平时做事业，以及生活中的琐事，都应该有这种智慧。这是一种智慧

哟，这可不是说，仅仅是傻大胆的大撒把，这是一种智慧，为什么呢？没有一种结果能够脱离它必要的因缘而自己凭空出现，反过来，任何一种结果都是它所必须的因缘具足之后呈现的。这样的话，一般人心中把这个结果当成一个独立的东西去想象、去追求、去努力，本身就是认识上有问题。真正有智慧的人，根本就不把结果作为一个单独的东西，内心里去建筑、渴望、追求，而是清楚地了解这个结果需要哪些因缘，而且明确地知道，只要这些因缘具足，这个果相就呈现，那我何必在这个果上去错误用心呢？我只要做正确因缘就好，所以，“只问耕耘，不问收获”。

请问大家：比如农业种植，如果你有合适的种子，合适的土壤、环境、气温、湿度、阳光，种子栽种下去后，平时也注意施肥、浇水、除草、防治病虫害等等，一年下来，到最后你就算不想收获，它有没有果实啊？也有果实啊，不以你的意志为转移啊！这是规律之所必然，只要这些因素具足，最后的结果必然出现，你想让它不出现都没办法，是吗？不是说想要有一个结果，才有一个结果，而是因为做了正确的因缘才有结果。就算不想，做足因缘了，你看有没有结果？我们从和面、发面、做型、上屉、蒸，到最后

馒头那飘香都出来了，这时候想让这个馒头不熟，可能吗？

但是我们在现实生活中呢？比如这个人想要一段美好的感情，就在那儿幻想这样那样的，或者单纯地追求对方应该满足什么条件。问题是，你有去做正确因缘吗？比如我们事业上想达到什么目标，踏踏实实的做法都是拿出一套可行的方案，谁是在那儿凭空想象，渴望那个目标呢？这个方案在这儿了，这个方案只要正确，你一天到晚都不想那个结果，只是按照方案正确去做，最后呈不呈现结果？呈现。反过来，这个方案不正确，你成天在那儿想最后的结果，能呈现吗？不可能。佛法的修行也一样，你不必去想象一个涅槃，你需要知道的是，达到涅槃需要哪些重要、必要的因缘，那就是八正道，八正道叫八支正道，是成就涅槃的八种支因——“领悟八正道，实证涅槃法”。

刚才说到了正见，因为要正见于四谛，所以说到了涅槃，也就是四谛当中的灭谛。灭，即一切苦的息灭，一切烦恼的熄灭，就像一个燃烧的火焰被吹熄了。

4、道谛

所谓的道谛，佛法中有种种说明，像三十七道品，

以及三十七道品中包含的八正道；并不是说哪一个
大，哪一个小，后世有种种说明。实际上，这里边可
以总结一些基本的修学的德目和种类。八正道本身
是对于道谛的说明，但是在八正道中，正见的部分
是要对四谛、十二因缘有全面的认识。这是大体地
说了一下正见。

十二、领悟八正道（2）

“正思惟”。我们有了这样的正见，那么我们的
起心动念，抉择事物，要依靠着、依托于这样的正
见作判据，依托这样的正见为指导去运行。如果一
个人说：我懂得缘起，我相信佛法所说的人是怎样
一回事，我有这样的正见，但是一想起来自己人生
的规划，思惟自己一生怎样过的时候，只能看到这
几十年。那不叫有佛法正见。有佛法正见的，必然
是依于十二缘起所呈现的生命流转、还灭的规律，
去认识整个生命，并在这样的生命观下，指导自己
整个战略规划，那叫正思惟。这只是举一个例子。

我们每一天都要作出很多判断，你的判断标准
是什么？不知道大家是否意识到，你一天作了几乎
无数的判断。这些判断，大可能是拍板孩子上哪个学

校，或者是说要不要换一个行业；小可以小到这一句话要不要说，应该怎么说，甚至这一个动作要不要做，应该怎么做，小到这样，其实里面都有我们此起彼伏的判断在。既然说判断，是不是就有判断所依托的标准啊？你清楚你的标准吗？很多人不清楚，所以临事的时候总是犹犹豫豫，或者患得患失。

真正标准清楚的人，就是我们大家说的“活得明白”，他作判断可以是很迅速，而且判断完了也没有犹犹豫豫、反反复复、患得患失。因为这就是对的，既然是对的，又何必在乎其他的得失呢？

“对”的意思就是说，从究竟的意义看，从战略的高度看，这一定是最有利的。既然整体上这样是最有利的，那何必在乎其他局部的得失、一时的得失呢？所以这样的人不会在乎什么得失。不是说他傻大胆，而是他的战略判断告诉他，这样能获得最好的结果，其他一时的、局部的得得失失、顺顺逆逆，没关系。

回到刚才那句话——你的判断标准清晰吗，你能够说出来吗？这是大家要反思的事情。这个不清晰，说明自己的价值观不够清晰，背后所依托的问题就是，生命观可能多少还是有问题。这是在正见方面要解决的东西，然后才有依托于正见的正思惟。

我们人有了正思惟（抉择、判断）之后，很多时候，还要发动于身语的层面，就是语言和行为方面，那就是“正语”和“正业”。正语，是基于正见、正思惟之后，用正确的方式说正确的话；正业，是经过正见、正思惟的抉择之后，用正确的方式做正确的事，这是偏于身行方面的、行动方面的。

接下来说“正命”。一个人要想在这个世间生存，需要必要的物质支撑，但是物质支撑又不会从天而降。我们是人道有情，不是那些福报特别大的天人，饮食、衣服随意自在，我们没有这个现实的异熟果报。我们的果报是，要想获得什么，你总是要交换点什么，是吗？我们一般的老百姓想要获得一份收入，总是要出卖自己的智力或者是体力，付出一定的努力来获得其他回报。正命而活就是说，既然我们作为人生活在这个世间，需要必要的物质支撑，这样的物质需要一定的来源渠道，那这个来源必须是正当的，这是正命的意思。也就是说，我们从事的置身产业，获得生活所必须的资具，这个来源必须是正当的。

正当的意思，两层：第一不违背国法，第二不违背佛法。什么意思呢？国法制定了之后，不管怎样，是在这个国度中现行的规范制度，有智慧的人不会轻

易地逾越它。为什么佛法对于正命也有要求呢？因为一般国家的法律没有办法保证是基于对生命正确、长远的认识来制定的，佛法对于生命看得更久远，前后苦乐的因缘看得更深彻，所以在佛法中有哪些行业不适合从事的说明。之前也说过，比如与杀生直接相关的行业，或者需要当骗子来过活，贩卖、制造酒类以及其他非医用麻醉品的，像毒品这些，也包括所谓的博彩、色情行业等等，这些都是不应该的，都是佛法所不赞成的，因为它好像一时能够令人获利，但是从长远看，对自己和他人是有伤害的。从战略上看，是不合算的，所以不从事这些行业。

正命，还有另外一层不太为人常常提及的意思，就是我们应该在道德的框架内，善待自己的生命。什么叫在道德的框架内善待自己的生命呢？善待自己的生命，有道德的方式，有不道德的方式。如果以损害他人为善待自己的前提的话，那是不道德的。

但是有时候，有一些本来我们可以对自己好一点的方法，做起来也简单，但是我们不去做，比如说，我们可不可以不去熬夜啊？现在微信传播很多东西，我记得有一天看到一条关于健康的，用了一个很耸人听闻的表达法，让我印象深刻。怎么说呢？说：每天

如果是十一点之后睡，那就不要脸了，什么意思呢？那对你的容颜是一种摧残。那如果每天十二点之后睡，那就是不要命了。如果说这个人睡得更晚，那是既不要脸又不要命了。这个表达法很戏剧化，让人印象深刻。不过想一想，是不是呢？可能真的有这样的因素。你看看那些因为心脏骤停猝死的，基本上都是有熬夜习惯的。大家这些年有没有关注啊？一些甚至说比较著名的明星式的人物，不一定是演艺界了，很多是这个企业界的很知名的人物，往往在年富力强的时候，好像还可以为革命工作再大干二十年的时候，突然就走了，这不是一个两个；这是因为我们没有去善待自己的生命。正命的另外一层意思，就是我才说的，在道德的框架内善待自己的生命。

好！接下来说“正精进”。什么叫精进呢？不是说咬牙切齿、攥拳头、捶胸，不是，而是内心中有那种不息的动力去断恶修善。佛法所说的精进，指的是要断恶修善，而且要勇悍、不可遏止地断恶修善，这才是真正的精进。一个人为了干坏事而起早贪黑，那不叫精进。只有为了做正确的事、有意义的事、断恶修善的事，发起翘勤，那才叫作精进。佛法中有所谓“四正勤”，说明四种正确的精进——已生恶令断，未生恶令不生；未生善令生，已生

善令增长。这是精进的意趣。

接下来说“正念”。正念很明确的所指，是一种随时的修行。怎样随时的修行呢？自己常常正念于“身、受、心、法”，就是四念处。比如大家在经行的时候，觉知于脚下的触，这就是一种正念；比如吃饭的时候，正念于自己的咀嚼，以及获取食物送到嘴里这些动作，正念于此；包括平时走路，不必一定要聊着天走，不必一定要东想西想地走，身心放松、怡然自在地安住于行走的每一个当下，那也是正念。这样生活多好，少了那么多浮躁，少了那么多不安分，内心安和、自在、恬然地生活在每一个当下，岂不快哉！而且这样密集的正念生活，容易导致一个人智慧的现起，因为正念伴随着正知的话，是时时地有如实知，这会是无漏智慧生起的非常好的助缘。

正念之后，就说到八正道最后一支，叫作“正定”。正定拣别于邪定，是为了达到正确的目标，而获得的正确的禅定。这里说到方便的问题，比如每一次禅修之前，我都教大家去引导自己的心是这样无贪、无嗔的，是怡然自在、惬意安然的，这样在善所缘上发展起来的专注，才是正定。如果是靠硬压抑自己的心，像按着老牛的头让老牛喝水那个方式，就算发展出来心的专注性、心的一境性，那也不是很

正确的禅定，就像一座死气沉沉的城市一样。真正的禅定，是有活力的、正确的禅定。

正定的另外深层的意思，是通过这样的正定来引发无漏智慧。在现观智中，也是基于根本定的，这个时候的定是与无漏智慧相应的。这是正定的深层意思，也是定慧等持的意思。

这节课我们很多时间都在谈这个八正道，只是很简要地谈一谈。作为整个修行的框架，实际上它可以包括所有的修行。时间原因，也只是略略介绍。

十三、毁誉、称讥、苦乐

八风不动心，无忧无污染，宁静无烦恼，是为最吉祥。

总括地来说，这一颂说的是“实证涅槃法”之后，生命的吉祥安乐。上一次说过，涅槃是一切苦的止息，它的来源和它的因缘是一切烦恼的息灭，这需要无漏智慧来断除这一切无明烦恼，也因此根本地解决了苦因，才能够得证涅槃。

我们修慈心，希望众生得到利乐安稳。在一切利乐安稳中，最圆满的就是涅槃。我们修慈心，希望对方获得吉祥和幸福，实际上处于生命不同阶位

的人，对于吉祥与幸福的认知可能有不同；能够给他带来幸福感的，能够给他带来向于真实利益的那些因缘，可能也不同。不过，真说到最极的吉祥与安乐，那就是涅槃。因为那个状态是一切苦的止息，是超越了一切苦乐感受的最极安乐。这句话，大家听着有没有感觉似乎有一点矛盾啊？

我刚才说“涅槃是一切苦的止息”那里，这是从离苦边说，那个生命状态中再也没有苦；如果从安乐边说呢，涅槃具足超越了一切苦乐受的最极安乐。有一部佛经里讲了这样一件事，佛的上首弟子舍利弗尊者，他是佛弟子中智慧第一的阿罗汉，不仅有佛法甚深的无漏智慧，还有非常广博的世间智慧。他有一次入灭尽定（灭尽定是圣人能入的一种比较特别的禅定，那是实实在在的现法涅槃），出定之后对于周围的人感叹说：“乐啊！乐啊！涅槃真的是安乐啊！”旁边的人比较不客气地质问他，说：“尊者！涅槃不是舍离了一切受的吗？你为什么又要说涅槃是乐的呢？”

涅槃中是没有我们这些日常一切的苦乐受，这是确实的。包括他入的灭尽定（又叫灭受想定），是没有我们平时清醒时候所运作的种种想与受。舍利弗尊者的回答是意味深长的，他说：“正

因为没有受，所以涅槃才是安乐的啊！”

之所以说到这里，是因为将要讲的这一颂，说的都是一个人证得涅槃之后，生命中呈现的状态，也就是所谓的现法涅槃。

涅槃，常常被世间人以为是死了，实际上涅槃指的就是一切苦的止息，它的因是一切烦恼的断尽。这个证得涅槃的有情，可以舍报，那叫般涅槃、无余依涅槃，也可以仍然还住在世间，因为从前的业所受的这个五蕴身还在，这样的情况下，他的涅槃叫作有余依涅槃。这样的人生活在世间是什么样子呢？“八风不动心，无忧无污染，宁静无烦恼”，这确实确实是最吉祥的事。

下面我们来看这里的几个关键词，第一个是“八风”。八风内容是指利、衰，毁、誉，称、讥，苦、乐。为什么把这八种称为“风”呢？因为这八种能够牵动一个人的心，让一般人的心随之起舞，就像风吹飘絮一样，所以被称为八风——八种能够吹动人心的劲风。

这八风，实际上概括了一切引动我们内心的力量。一般人的智慧可能不容易观察到这个，很多人都活得懵懵懂懂，不知道自己这颗心每一天都在因为什么力量而起舞，为什么会这样。所以，多数人

这一辈子活得真的就像，动画里画的那只小白兔——鼻子前面垂了一个胡萝卜的小白兔。

我们来看一看这八风，来看一看生命是不是被这些所牵动。先说简单的，“苦、乐”这个是比较简单的，它特别强调身苦和身上的乐，当然也有心苦和心上的乐，这是简单的。“毁、誉，称、讥”也是简单的，称和誉是一对，讥和毁是一对，称誉都是正面的评价，讥毁都是负面的评价，不同在于，称、讥是当面的，毁、誉不是当面的。

称誉和讥毁，通过什么来表达呢，通过什么来被我们认知、领纳？主要是语言，但不局限于语言，可能还是说声音好些吧！声音这一块，主要是我们说出来的话，这是一方面。另外还可能是文字的，是吗？如果你“不小心”看到了某个人写的日记，里边有一段关于你的评价，极其糟糕，你心里会生气、愤懑。这说明文字也会对我们成为讥毁、称誉的力量。还有什么呢？有时候是实物表彰，是不是啊？颁给某某小朋友一朵小红花，颁给某某同志一个奖状，颁给某某战士一枚勋章，是吗？这都是称讥、毁誉所能够摄的。从这些方面来认识称讥、毁誉。

实际上，苦乐、称讥、毁誉都通三世。这里说

的三世，就是过去、现在和未来，而并不是说过去世、现在世、未来世，就是已经发生过的苦乐、正在发生的苦乐和将要发生的苦乐。称讥、毁誉也是类似的，比如说，明明知道这件事情如果做了会被大家呵责，自己想一想那就不要做了，这是什么呢？这是基于大家对这件事情的呵毁，遮止了这样的力量，类似这样的。

十四、利衰

下面说比较难把握的“利”和“衰”。利、衰，实际上就是我们摄为“对我有利益的”，“对我损恼、衰损的”这两大类，这叫利和衰，也就是利和害。我们一般有智慧的人都是在趋利避害，没有说我是为了明天过得更悲惨而努力，谁都是在趋利避害。这无可厚非，这是正常的。

但是你有没有意识到，一般人所摄为利和衰的东西是什么？你觉得利益自己的，包括了哪些？损恼自己的，又包括了哪些？如果我们不能够很清晰地看到这些话，实际上我们还是活得不够清晰。为什么说佛法是智慧？就是因为它真的可以提高一个人，他本来没有那么多关于生命的智

慧、生活的智慧，通过对于前人智慧和智慧结晶的学习，他能够迅速地获得关于生命很多清醒的认识。

下面我们来说说“利”。我们摄为利益的东西，如果不跟毁誉、称讥、苦乐重叠的话，大体包括了这样几种情况：一个是直接对我有利的，一个是对我的亲朋眷属有利益的。所谓亲朋眷属，也就是在亲、中、怨三类人中，你摄为亲的那一类人，可能在你的社会关系中，被契约或者血缘关系所联系的那些人，就是亲眷，你亲近的人和你的眷属。对亲眷做有利益的事，也会被我们摄为对于我来说有利的事。比如你孩子上学，需要去一个好学校，假如说这个条件的达成需要一些因缘，有人帮你具足了这个因缘，那你把这件事情摄为对我有利的，这个人对我做了一件有利的事。好！这是说了两种情况，一个是直接对我有利益，另外一个是对我的亲朋眷属有利益。

还有一种情况，显出我们人心挺有意思了，就是我的对立面如果受到了打击、伤害，那么我的对立面的衰损就是我的利益，有没有？就是损恼我冤。冤家、对头如果受到了损恼，那可能就要请客了；尽管不是自己的努力，可能是别人的努力。这

是我们人常见的心态：对立面受到了打击、损恼，我们感觉这是对自己有利的事。我们作为凡夫，不能说这个是多么高尚的心态，这是常见的心态。实际上，只要我们内心有贪嗔，这几乎是一种自然的反应。

佛法对人看得是很清楚的。正因为对人看得很清楚，对人的缘起、对人的规律认识得非常清楚，所以佛法才有那么大的包容性。因为对每一件事情的因缘看得一清二楚，就不会因为不了解、不理解而产生错误的认识，产生错误的情绪。

好！说了三种：直接地利益我，利益我亲和损恼我冤。这三种，我们都会感觉成是对自己有利的事情。

另外，你感觉这是对你好的人，很可能他现在对你没有做什么好的事情，只是过去他曾经帮过你，这说明什么呢？过去曾经利益我的，我也会摄为是利，是吗？同样，有时候你特别提防一个人，为什么呢？因为你感觉这个人未来会给你带来伤害，这说明什么呢？未来可能发生的这些利害，也会被我们摄为利益或衰损。所以像刚才说的利益我、利益我亲、损恼我冤这三类情况，也各自通于过去、现在、未来。

甚至有时候我为什么结交这个人？因为这个人能够帮我去遏制我的对立面，所以他对我是有用的人，对我是利的人，这不就是在为未来投资吗？我们是这样把过、现、未对于我直接利益、利益我亲、损恼我冤的这些事，摄为利益的。

相对的，“衰损”也更容易看出来，就是反过来。把上面的情况翻转过来，在过去、现在、未来直接损恼我、损恼我的亲眷以及利益我的敌人，这些都会被我们摄为是衰损事。为什么？你一个朋友本来跟你还挺好，哪一天他做了一件事之后，你就跟他划地绝交了，因为他帮助你一个最可恨的敌人，所以你觉得这是一种背叛；摄为损恼，然后就割席断交了。

这是从现象上这样概略地来说利与衰。

十五、将“增益我所”摄为利益

下面要问一个相对来说更难回答的问题，请问：什么叫作利益我？什么叫作利益我亲？

利益我、利益我亲，这话说着容易，但是你到底把哪些摄为了“对我的利益”，为什么？后面意味着什么？后面有哪些因缘？如果看清了这个，我

们对于生命，从内核的冲动到外在的驰求，就开始有了一个一贯的认识，对于人的这些因缘会有更清楚的认识。

我们容易把什么摄为“利益我”呢？当然了，让我感觉快乐、或者是称赞我、给我予称誉这些，我们是能摄成利益我；但那是“毁誉、称讥、苦乐”所谈的话题，我们在这里不涉及，我们就谈其他的、普遍的，只说一般世间人的情况。

我们觉得什么算是利益我？假如路上捡了一笔钱，或者是中了一张彩票，我们都会摄为这是利益我。光是钱吗？好像也不是。如果路上捡了一个其他有用的东西（就是实物），我们也会觉得是利益我。我们之所以把钱摄为有用的东西，是因为它是一般等价物，它可以是任何需要的东西，只要它支撑得了。

我们感觉别人对我的利益，是什么呢？用佛法里专业一点的词说，就是在增益我所。什么叫“我所”啊？属于我的，我所有的，我拥有的东西。钱也好，东西也好，归根到底都是让我们感觉“属于我的、受我支配的”。这些在增长，我们就感觉这个对我有利。

假如说别人给一笔钱，有头脑的人可能会去分

析背后的动机。他分析动机做什么？实际上，他是在对这个事件本身作“到底是利益，还是衰损”的一个判定，对不对？给钱，表面上看，是利益的，但是他知道后面有没有陷阱吗？如果有社会经验，有人生智慧，他要作一番分析，来判定这是利益还是衰损，对吧？那如果捡到钱，他为什么就不判断了？因为你就算作局也没用，这是我捡的。中彩票就更不用说了，如果是公平得彩的话，谁也说不出来什么。所以这个情况，大家就都摄为利益了，因为增益了我所。

问题问得更深一点，为什么增益我所（我所拥有的，我能支配的），我们就感觉自己得到了利益呢？因为感觉自己得到利益而欢喜呢？

这里我讲得细一点，不仅因为它跟我们每个人的生命有密切、深切的关联，在深的层面上跟我们修慈心也是有关联的。特别到后面，如果发菩提心的话，那是必然有关联的。

好！这个问题是：为什么我所拥有的、我能支配的这些东西增益了，我就觉得我受到了利益，认为这对我来说是很有好处的事？难道我等于我的东西吗？不等于。那为什么我的东西增长了，属于我所拥有、我所支配的这些东西增长了，我就觉得我

得到了利益、就快乐，为什么？

我们大家容易把“利”说为一个单独的东西，其实这里与我们在认识上比较根结的错误运作有关系，我们是把一系列相关联的生命现象摄为了“我”。

现在首先来谈一谈“我”。因为要谈“为什么增益了我所，我们就感觉利益了我”，就要先懂得“什么是我，什么是我所”。对于我所，我们一般人都觉得，这需要说明一下，需要定义一下——我所拥有、我能支配的，大家都知道了，有共识了。但是，当我问“为什么增益了我所，我们就感觉我受到利益”的时候，没有人追问“你是如何来定义我的”，对吗？每个人都天经地义地觉得有一个不容置疑、不会出错误的我，而且是人人如此的，所以没感觉到有必要来定义我。

真的没必要定义我吗？那是因为没跟圣人呆过，没有碰上过那种跟大家思惟不一样的人。碰上了，就需要定义了。我记得我们在佛学院（佛学院也开哲学课），学《西哲》的时候，当然不可避免地要讲到笛卡尔。既然讲到笛卡尔，就不可避免地要说那句话——“我思故我在”。笛卡尔的“我思故我在”是说，他当时在反思很多东西，质疑很多

东西。质疑了这一切之后，在他内心的体验中，他感觉自己可以质疑一切，但是不能够质疑“我在质疑”这件事，所以“我思故我在”，它是这样的逻辑。然后课上就有一个小讨论，教哲学课的老师就引发大家来讨论一下。当时就有人直接问了一个问题，说：“我思故我在，请问是如何来定义我的？”哲学老师当时就被这个问题给问住了，但是他的反应也是很敏锐的，说：“这个问题，真的是只有在佛学院学哲学的时候，才会被问到。”

为什么呢？你觉得这个我是不言自明的，是天经地义的。对不起！我跟你没有共识，请你告诉我你是如何来定义我的。

所以当我们来深切地推究“为什么增益了我所，我就感觉受到了利益”时，其实就要对“我”加以审视了。

我们刚才对于我所，只是一个泛泛的定义。我所，是不是基于我的定义啊？实际上，我们还缺一个更落地的定义，那就是对于我的一个更底层的定义。这个东西如果没有搞清楚，那么对于我所的定义，就缺乏一个清晰的核心。

十六、将“增益我所”摄为利益的原因

什么是“我”？我们一般人内心中呈现的那个“我”，你有没有认识到只是一种认知结果，只是一种意象？我们一般都在说“我怎样怎样”，对此，我常常用早上起床这件事来让大家感受，今早大家又起床了，假如说闹表，或者叫早，或者什么其他声音，提醒你到了该起床的时间了。你清醒之后习惯性的反应，就是自我斗争：“我起来，还是不起来呢？我是不是再躺一分钟呢？”习惯性的自我 negotiation（谈判），在这儿谈判：“我起不起来呢？我可不可以再躺一分钟呢？”

那个意象中的我自己，直觉感受中，你觉得跟你的父母有关系吗？没有关系。“我要不要再睡一分钟呢？”——这个我自己，你觉得跟每日的饮食有关系吗？没有关系。“我就再躺两分钟吧，反正他们灯都开了，我也不会睡过头。”——这个我自己，跟空气有关系吗？没关系。乃至说你感觉的这个我自己，现在感觉到的我自己，跟地球、跟太阳有关系吗？没有关系。看看我们感觉到的这个我自己，跟我们存在、现起这些因缘都没关系，是不是？

我们这一期的生命，出现在这个世间，没父母，可能吗？不可能吧。那意味着什么？现在这个延续的生命，是跟父母有不可分割的关系的，对吗？但是在我们的认知结果中，没呈现这样。我们直接的认知结果是，跟他们没关系。

那我们离得开每日饮食的支撑吗？当下这个身心的延续，离得开每日饮食的支撑吗？离不开。但是在我们的直觉认知中，没关系。

我们这个生命的延续，乃至说身心的健康，离得开空气吗？离不开。但是我们感觉没关系，甚至我不提，你都感觉不到。虽然你每天都在呼吸，但你都觉察不到、意识不到“原来我还需要空气”；我没有夸张吧。除非呼吸困难，可能才感觉到不一样。

更不要说无辜的地球和太阳了。被我们践踏，照耀我们这么久，我们都意识不到“原来我生命的延续离不开它们”。

在我们的直觉认知中没有这些。这说明什么？说明我们的认知是成问题的，你有意识到吗？我们每一天，“我这样、我那样”的那个我，是成问题的。

正因为人们直觉认知中，感受不到当下生命的

存在和延续与父母这种本质性的密不可分关联，所以世间有忤逆不孝的儿女。而忤逆不孝的儿女不会左手拿刀去砍右手，因为那是一体的，对于他来说是不可分割的关联，对吗？但是对父母，他的认知就不是这样。

那人们感觉不到空气、水跟生命当下的延续，乃至健康的存在有密切关系，所以为了获得能够属于我、被我支配的那些东西——我所，多挣点钱，可以去污染水，污染空气，因为那些跟我没关系，挣到手的钱是属于我的，水和空气跟我没关系，是吗？因为这认知上的偏差。

然而到头来有没有关系呢？雾霾了，大家都觉得有关系了。所以，人这种内在自我认知的问题，其实是很多问题的根源。

我常说，是因为我们认知上的错误导致了很多问题。这句话我说的时候，大家可能不知所指，觉得这是一句很飘很哲学的话，很虚的话，那是因为我们没有办法在每一次说这句话的时候，都从根梳理。用佛法的话说，我们一切的问题都植源于、植根于无明。就是这样而已。

我发现我有时候要用两句已经被大家广泛使用的佛教名词，因为我这样说之后，很多人就表示赞

同了。我希望用生活语言，就是用不必接触过佛法术语的人也都能够很好地理解和接受的形式，来说这些内容。所以，尽管直到说无明之前，我没说什么术语，但其实我就是在描述我们的“我执”、“我见”这些无明所摄的东西。

说这些，是要说什么？你感觉不需要定义的那个“我”，天经地义、真实不虚的那个“我”，真的是你感觉的那样吗？它到底是什么，你有反问过吗？你有没有意识到，“我”只是自己内心中的一个错误的认知结果，只是意识中所呈现的一个认知结果，而且是错误的认识结果？这个你能接受吗？说它是错误的认识结果，刚才有没有足够的证据啊？有吧。

把自己感受成那个样子，而你恰恰又是基于这种自我感受来发动各种情绪的，你怎么能够活得好呢？这就叫作生命存在着根本性的危机。但是绝大多数人对它视而不见。

正因为我们内心中有错误的内在自我感觉，所以基于此会有很多建构。注意！我只是说我们内心中那个我，在意识中呈现的那个自我，是对生命现象错误的认知结果。因为生命现象是刹那、刹那川流不息的，是需要很多因缘来支撑它得以现起，和

相似相续的演化的。但是被我们认知成什么呢？跟什么也没关系的我自己，这成不成问题啊？

所以当说“无我”的时候，很多人自然是把自己的这个错误认知结果的这个我自己，反向投射到了因缘交织、刹那不住、迁流不息的生命现象上，以为“我”就等于生命现象，所以佛法说“无我”的时候，他以为佛法是虚无主义，说没有生命现象。是那样吗？不是。佛法否定的是内心中对于缘起现象的错误认识。

基于这样一个错误的认识，人的内心就会发生很多其他错误的东西，比如他摄取为我所的东西。他为什么会觉得这些我所的东西好啊，是利益啊？因为他感觉这些东西能够让“我”存在，能够帮助“我”存在，能够帮助“我”更好地存在，对吗？这其实归根到底是跟“我的存在”关联的。我的存在，是我们内在的生存需要。什么叫生存的需要啊？就是我的延续嘛。

“我的延续”这种内在冲动，佛法里有一个专门的词，叫作“有爱”。这个“有”是指生命，不是作一般的动词讲，是名词，这是一个大家不常见的用法。如果熟悉佛教的话，佛教里还有一个词叫作“三有”，就是三大类生命存在的主要形态：欲

有、色有、无色有——欲界的有情、色界的有情和无色界的有情，被称为三有。

所谓的“有爱”，“有”是指的生命，“有爱”就是对于生命延续的内在的渴求、抓取和冲动。基于这个，所以，只要这些东西可以被“我”占有、被“我”支配，我们就感觉这个可以支撑“我”的存在，让“我”更好的存在。

另外，还有一层什么意思呢？因为这些我所拥有的东西，能够给我带来感官的享受。在感官享受的当下，并没有考虑它是不是对于“我继续延续”有正面意义。这也有吧，是不是啊？那吸毒的人如果能静下来分析一下，他难道意识不到这是对身心的戕害吗？也能。但是为什么愿意拿可以换粮食的东西，去换毒品给自己摄取？那是因为，那个时候，他对于五欲的追求，感官刺激，盖过了他另外一种贪爱——生存下去的贪爱，有没有啊？过把瘾就死，这是有的。这不是一种理智的智慧抉择下，对于“有爱”的超越，它只是被“欲爱”覆盖了“有爱”的表现而已。

所以，对于增益我所，我们感觉是利益，其实是基于两大原因：一个是对于五欲的驰求，就是欲爱；一个是对于生命，换句话说，明确地说，是

“我自己继续存在下去”这种欲望。

我们心中会认为我所拥有的东西具有这样的功能：能够满足我的感官刺激的需求，能够帮助我继续延续下去，更好地延续下去，永远地延续下去——这就是我们内心的妄想。有没有呢？每个人都希望这样，每个人都在按着这样的逻辑在生活，就像那一天不会到来一样去生活。就算明知道那一天到来，但是觉得那一天永远在明天，在后天，在遥远的一天。本质上内心中就从来没准备它到来，对吗？跟到来不了，有什么区别？

哪一天到来？明天。哪一天问，都是明天。那不就是没到来吗？永远不会到来吗？

Dieanotherday？是不是啊？今天没事，永远是这样。这就是我们内心的妄想。

我们因为错误地执取了“我”，从而有了对于生命不正确的认知。因为这种不正确的认知，所以会产生颠倒的渴爱——“希望我一直延续下去”的渴爱。当然，也会因为感官跟尘境的相互作用，产生一些生理、心理的变化，导致有“欲爱”——对于五欲（色声香味触，就是眼耳鼻舌身所对的境）的贪爱。

这些是我们把“增益我所”摄为“对我有利”

的一个原因，但真的是利益吗？这要说下去，就涉及到佛法智慧对于生命比较深刻地透视了。先不说了；说了的话，破坏大家的“美好生活”。

十七、与利衰相应的烦恼

昨天学习《吉祥经》，到了“八风不动心”这一个偈颂。我们一直在学习八风到底意味着什么，对八风进行了分析。其中，八风后六个——毁、誉，称、讥，苦、乐，所指是很明确的；八风前二个——利、衰，所含括的也很多。人们虽然模模糊糊地都能判断“这件事对我是有利，还是有害”，且不说判断得对不对，但对于“为什么有利，为什么有害”，心中缺一个明晰的条则。

1、利——增益我所及寿命

上一次我们着重以利衰中的“利”为例子来分析，发现所谓的利，基本上可以包含九个方面，也就是利益于我、利益我亲、损恼我冤这三类事，配合上过去的、现在的、未来的，就是三三得九，是九类事。

我们把什么摄为了利益我？看清这件事，就能够

看清我们内心中到底在追求什么，也就是八风所说的意思——到底为什么所动。

什么叫作利益于我？除了后边名闻类的——称讥、毁誉，和生理感受性的——苦乐之外，哪一类事情被我们摄为是利益我的？分析之后，跟大家总结：增益我所的，会被我们摄为利益我。所谓增益我所，比如人家给我们东西，比如人家给我们钱等等，会被我们摄为利益于我（所以中国社会特别愿意送礼）。

这个利益于我，除了刚才说的增益我所之外，还有一种情况，就是对我本身的利益。我们更多摄为利益我的，如果不跟后六风（称讥、毁誉、苦乐）有重叠的话，多分都是与我存活有关系，也就是与我的寿命有关系。比如这个人掉水里了，不会游泳，有一个人给他救上来了，他会认为这是利益我的；再比如这个人得病了，医院治不好，然后哪个人给他拿个偏方，治好了，他会觉得这是利益他。

我们平时觉得这件事利益我，很多都是发生在“我所”上的，是吗？我所拥有的东西、我所支配的东西。后边名闻类的，也被我们摄为利益，但是我们从八风角度来分析的话，如果抛开名闻不说，实际上我们平时追求的利益，我们就看得很清楚，多分都是外物。我们把我们的利益，摄为能够被我所支配的、

属于我的这些外物。寿命，或者是生命的存在这件事情，实际也是被我们摄为利益的。

类似的，损恼我冤就是在减损敌方（就是这个仇怨）的所有，以及直接地损恼这个敌怨，这是我们摄为损恼我冤的情况。

我们首先要看清楚我们到底把什么摄为利益、什么摄成损恼，然后才能够进一步地分析。不应该让自己内心中模模糊糊的冲动，一直主宰着自己生命的方向，应该把这一切看得清清楚楚——到底是什么在驱动着我们，在这个世间无奈地奔忙？

2、衰——减损我所及寿命

这是说过了利衰中的“利”。“衰”就好理解了，只是把前面利益反过来。三类事情可以被摄为衰损：减损我所、损恼于我，可以被摄成直接地对我行衰损事，就是直接地衰损于我；衰损我亲，直接地损恼我的亲人、朋友、眷属；还有一类也被我们摄为损恼事，那就是利益我冤，这个人去帮了我的敌人，那他就是我的敌人了。这三类事，损恼于我、损恼我亲以及利益我冤，再配合上过去的、现在的、未来的，就是九类事，九类衰损的事、损恼的事。

刚才也说了，其中，令我所衰损，这个是明确的，就是对于我所拥有、我能支配的所有物，进行凌夺、毁坏、侵损等等各种的减损事；这比较好理解。那么所谓的直接地损恼于我，对我行衰损事，如果扣除后面名闻上的和一般苦乐意义上的，实际上还是变成了与我的安危相关的，与我的生存相关的，与我的寿命相关的。安危、生存，最后都摄成寿命事。所以，衰损也是一样，跟利益合在一起看的话，也就是我所及寿命这两大类。

看清这个有什么好处？自己生活，以及驱动自己的力量，就不是模模糊糊一团了，自己时时刻刻都清清楚楚的——内心生起了这样的烦恼、这样的冲动，背后是什么原因。

3、与利衰相应的烦恼——欲爱、有爱

昨天我们在分析利益的时候，说到了它背后更深刻的烦恼相应，也就是欲爱和有爱。因为欲爱，所以我们贪着于境；因为有爱，所以我们贪着自身。我们人的种种贪嗔，就是在这种欲爱和有爱上，不断地敷衍、展开。这是就自身的直接的利益于我这个角度来分析。

增益我所，那就是增益我们欲爱的境界、五欲的境界，眼耳鼻舌身所对的色声香味触。同时，我们很多人也会在我所的增益上，感觉我的生存得到了更好的支撑，是吗？实际上这背后更深的，是有爱。你如果能够看清这一点，就知道，人们无止境的需求，背后其实是以“我要一直存在下去”这种妄想为最深处的基础。

有的人跟我说：“要说钱啊，现在这钱已经真的是多得几辈子都花不完了。”但是为什么还在这些事情上停不下来呢？这个时候就要给自己寻找价值，问自己：“我为什么还在做这件事，有什么意义呢？”

实际上，我们无止境地在这我所法上驰求，不断地寻求增益，一方面是因为欲爱，另一方面也跟有爱有关系。有爱，还记得吗？“有”就是生命，所谓的“有爱”，就是“我真的好想再活五百年”，就是“我想一直存在下去”这种内心的冲动。上一次也说，明明我们每一个有理性的成年人知道，必然有一天是生命的最后一天，但是在我们内心中，那一天离我们最近也最多是明天。就算有人咬着牙说就是今天，然后还是跟自己说肯定不是下一刻。这就是我们内心对自己不断地欺骗，到欺骗不了的

时候，就变成了极端的痛苦、无奈，乃至怕怖张惶。从这个反衬中，就能看出我们每个人内心中活动着的我爱，希望我一直存在下去的这种有爱。这可能吗？这一生当然不可能，“有生必有灭”，这是必然的。

但是，生命又不是断灭的，我们这一生所做的事情会对未来的受生产生重大影响，会对未来受生后的苦乐产生重大影响。正是基于这样的生命现实，我们对于八风的贪嗔没有意义。

十八、八风不动心

1、内心不粘着

“八风不动心”，不是说不吃不喝，不是说别人赞誉我，我一定要反驳。“八风不动心”，不是说对于这些八风一定要对抗，或者是说不能够容许利益我的事情发生，不能容许衰损我的事情发生；都不是！而是这些事情发生之后，内心不为之所动，这叫“八风不动心”。

比如别人称誉你，如果是正确的称誉，我们可以表达适当的谦虚，143

并不是“八风不动心”之后，内心就很抵触（很抵触叫作嗔心）。内心对这些没有任何粘着，也没有

排斥，就是没有贪嗔。

赞誉是这样，讥毁也是这样。别人说我不好，第一件事先反思他说得对不对，而不是“扑楞”火上来了，给他反击回去：“你还说我，你自己还怎么样呢。”这是我们习惯性第一反应。其实第一反应，应该看他说得对不对。很多纯粹对自己的评价，没有实际意义的，那真的是没有必要多说。如果说得对，还应该感谢人家；如果说得不对，也可以无则加勉。当然，如果影响到其他的事情，那是另外一回事。

苦乐也是这样。并不是说这个人“八风不动心”就没有苦乐了，而是苦乐现前的时候，自己内心不发生贪嗔的运作，所谓“乐受不放逸，苦受不增忧；苦乐二俱舍，不顺亦不违”。你们打坐，那个苦上来了，当你正确运作心的时候，就没有增加烦恼，也没有增加烦躁，对吗？这就是你们在禅修营中的一个收获。面对苦的时候，心不再像过去那样只知道一种错误的运作方式了，你至少知道了一种正确的运作方式。其实我们说过两种：一个是柔软地接纳它，没有贪嗔；另外一种是，反而用它作增上缘，令自己的慈悲心能够发起更加强大的力量，发起慈悲心的增上意乐。这是另外一种智慧的对待苦的方式。想

一想，那在之前，每个人一遇到苦，第一不堪忍，第二不耐烦，第三会变得很不安或者产生种种的忧苦，这都是我们心错误的运作导致的。

用智慧面对苦，心不为之所动，不随之起舞。面对乐也是一样，面对乐受不要贪着，不要想“我真的好想再睡五分钟”。我们大家修习了“愿代众生受无量苦”这种心之后，你以后早起就有动力了。早起那一瞬间，如果对正在改变作息的你是痛苦的话，那你就想一想，这个世间有情的痛苦要远过于此——“愿代众生受无量苦”。那一瞬间，你起床这一点难受，就不成为任何阻力了，你满怀着无尽的强烈的动力一跃而起（心脏不好的话，慢慢来）。

苦乐是这样，利衰、毁誉也是这样。我们彼此之间，多少问题都是因为言语。这个言语的问题，归归类，很多都是利衰、毁誉的问题。人家对我们有一个过分的批评，如果当面说的话，就算是讥；如果在背后议论的话，算是毁。然后我们就不可忍耐；如果情形逼迫我们不得不忍耐的话，心里就结了一个疙瘩，是吗？这就是我们被讥毁所动啊。

正确地运心，第一反应不是去排斥、去抗拒、去不满意、去奋争，而是来看我自己“己德已修否”——我自己是否在这方面没有瑕疵。如果有瑕

疵，那首先要改进，而且在某种意义上要感谢人家；虽然他可能表达得不善巧，或者是怀着他自己的烦恼来说这句话的，但是我客观上可以用作自己进德修业的助力。

2、正确地应对

不过，如果说有其他正常的、合乎价值的必要的事情需要做，而对方的这个说法是过分的，那在没有贪嗔的心的情况下，去正确应对，是可以的。“八风不动心”，不是说面对八风什么也不能做，那倒不是，而是说你内心中要没有贪嗔。如果这是诋毁某一件正确的事，在现在这个资讯发达的时代，任其蔓延可能就会对成就这件正确的事、有价值的事形成障碍，那么我们可能要作言论上或者宣传上相应的举措，但是内心中不应该有贪嗔，这是“八风不动心”。

“八风不动心”不等于不做事。我们很多人因为自己心的运作是非缘起的，基于非缘起的判断，所以在事情的表现上往往是全或无，往往是过的整体化下形成的判断和方案。一说“八风不动心”，得！那他说什么我都受着，不能有任何反应。他如果

要破坏正确的事、有价值事，是一种诋毁，那你可以在自己内心不发生错误的前提下，作出合乎价值的反应；这没问题。

不是说：“你不是‘八风不动心’吗？那人家讥毁你，你还作出解释说明？你受着就得了。”如果仅仅是个人的，不影响到其他的，这无所谓；如果是障碍了一件有比较大利益的事情，比较有价值的事情，这就应该从有益正知、适宜正知的角度作出说明。“八风不动心”，在内心对境而不发生错误、不生起烦恼的基础上，必要的反应和应对是可以的，这是要说明的。

十九、八风动心

这毁誉、称讥下的不动心，不容易；利衰下的不动心，也很不容易。当然，对很多人来说，苦乐下的也不容易，因为苦乐下的，是他的本能反应。所谓的本能反应，就是那件事他已经形成了非常熟练、非常牢固的反应模式，基本上就表现为好像不用任何思索一样，所以我们对苦乐就有一套自然的反应，特别是内心的反应。这恰恰是要改变的东西，不改变的话，会加重苦。因为这一次禅修营中，大家对苦乐体会得

多，所以我以这个为例。你看看，当你心转变了，不一定说苦的事实一定要转变，但是心也安了，对吗？当然，个别时候还可能带来身苦的转变，那就算“赚”到了。不要以为这一定能够带来身苦的转变。能够转变的，那算是“赚”到了；没转变，至少没有增长心苦，也是好的。

利衰这方面，要怎样来思惟呢？其实还是在于生命观的问题。如果这个人就是一个断灭见的生命观——人死如灯灭，那可就是只看现世的得得失失了，完全地被这些利衰所驱动。但是反过来，如果这个人认识到生命是有前后世的，以及有前后世善恶与苦乐之间因果关系的相续，那么他的抉择就会不一样。

因为利益的事，因为衰损的事，发起了贪嗔，那是对于自己的伤害。因为贪嗔烦恼，以及由贪嗔烦恼而发动的身语意业，那恰恰是最大的衰损，世间没有一种作为果相呈现的衰损，能够超过我们烦恼给我们带来的衰损；这一件事情如果对于生命认识得不深刻，就意识不到。

这怎么说呢？世间对一个人最直接的衰损，最大程度能做到什么程度呢？揍他一顿，要了他的命，到头了，是吗？就是对他直接的衰损。它还能做什么呢？只是这样而已。对他身体的伤害，导致他断命，

这就是“损恼我”的极限了，是吗？最了不得，用火烧死他，用刀子一刀一刀割死他，是吗？这就是我们人间能够想象的极致了。或者放到一个黑暗不见光的水牢里折磨死，也就这样而已。这样的苦痛，在人间看是很大了，好像不堪忍、不隐忍。

但是如果不忍受，这个人内心有非常强盛的仇怨与嗔恨，那么这种非常强盛的嗔怨、仇恨，这些烦恼心所，能够在命终之后带这个人去地狱旅游。而地狱中最轻微的苦，都比我们人间最苦的情况都更炽盛；这个苦，在我们人间已经是最大值了，去跟地狱的最小值，都没法比，不是一个数量级，是这个概念。刚才那个例子，这个人因为内心被八风所动，生起强烈的嗔恼、仇怨，身坏命终，被这种恶不善法牵引，去了黑咕隆咚的地方，受着种种的恶趣的苦，不是人间能够比拟想象的。

我们来看世间的敌人，如果他也知道有一个地方叫作地狱，是那样的苦，他一定非常想把你送进去：“我这点手段比不上那边，我送你去那边免费享受一下。”他一定非常想把你送进去，但是他没法靠自己的努力把你送进去，为什么呢？因为到那地方去受生，去受那个苦，只能靠自己的业力去。但是这个受折磨的人，自己不争气，内心生起非常强烈的嗔恨、

仇怨等等这些深重的恶不善法，乃至说后来有机会时，自己发动了更强大的身语方面的恶不善法，导致自己造了很重的恶业，命终之后，他那个敌人想方设法也没有办法把他扔进去的那个地方，就被他自己的恶业带着到达了。

因为人们对于生命、对于生命前后的因缘关联看不清楚，所以我们下意识的反应跟一个没有智慧的动物是类似的。我们很多情感反应，特别是与强烈的贪嗔相关的，跟一些稍微聪明一点的动物没太大区别。之前有营友问到“动物的心苦”，我说我看过动物的迁怒，那种活动就很有意思了。小猫被它的主人踩了一脚，踩在小猫的爪子上，那小猫多疼啊！它在受到了这个苦之后，内心就生起了莫名的火。当然它主人肯定是无意的，再说也怪小猫，那么大个人在那儿走路，它在脚边绕来绕去的干嘛，但是它肯定不会这样如理思惟了。它心里明显是火就上来了，表现是什么呢？第一反应是朝家里另外一个跟它不对路的猫扑过去，用尽全力地去撕咬，把那个猫咬得一路惨叫地逃跑了——迁怒。它不会对主人来发这个火，因为打不过，再一个可能也是长期形成的心理影像，导致它不会那么干。但是它这个火有去的地方，向一个它一直看不顺眼的小猫发起了攻击——就怨你！你是另外

那只猫咪，就躺枪了，“我只是卖个呆！”

那我们人呢，比这个高明多少吗？我们都觉得好像人模人样的，实际上我们为八风所动的生活模式，跟畜生的层次真的是差不太多的。所以佛教里，有的论里说得比较有冲击力，常常说：这一些事情是“共畜生”的，是我们跟畜生一样的东西。不要只知道张扬这些共畜生的东西，那我们活得不是越来越没有人样吗？

怎么叫活得有人样？散发你智慧与德行的光辉，这叫活得有人样。否则只知道随顺自己的贪嗔，去发泄自己的不满、愤怒，去增长自己炽盛的贪欲；这些本质上跟动物没什么差别，我们披着一身人皮做这些事是很不相应的。既然有了难得做人的机会，应该做一些在人身中才能够成办的事，增益自己的德行和智慧，增长自己的白净法，这是正确的事。

这是对“八风不动心”略略地说一说。“说了这么多，还略啊？”因为没有一一举例，所以大家听着还是有一点泛泛的感觉。要是细说的话，应该很仔细地展开，用方方面面、无数的例子来说明“八风动心”是怎样，“不动心”是怎样，有什么现、后世的差别。在这里，我们只是简单地来说一下。

二十、一切处得福，是为最吉祥

无忧无污染

这都是承接前面“实证涅槃法”之后的事情。这个人实证了涅槃法，他就彻底地断除了无明烦恼，在八风袭来时，当然不会生起贪嗔等烦恼——“八风不动心”，内心也没有种种的忧愁。你看看我们现在大家有没有忧愁啊？有啊！我老了怎么办？我病了怎么办？我孩子长大了工作不好怎么办？娶个媳妇不孝顺，跟我关系不好怎么办？我们有太多的忧愁可以去忧了。一个解脱的圣者呢？“无忧”。

忧，是跟贪嗔关联的。想得到，得不到，忧；有一些不好的境遇，已经会遇了，想推，推不开，还忧。所以，忧其实是跟贪嗔有关系的。

智者没有贪嗔，所以也没有忧畏。没有贪嗔的生活，内心是这样的平和喜乐。不管外界是狂风骤雨，还是风和日丽，内心始终光风霁月。

“无污染”，是说这个人内心中没有染污法，没有了这些染污的烦恼。

“无忧无污染”，是内心皎洁如明月。

宁静无烦恼

“实证涅槃法”之后，内心再也没有了种种不

安、翻腾、躁扰，到哪里都是风和日丽，内心中没有任何的烦忧。

是为最吉祥

这样的生活，才是最吉祥的啊！我们一般世间人想要追求的幸福，总是需要外界达成什么条件，幸福好像才能达成；这样的认识，本身就是有问题的。

给内心中没有烦恼，没有种种不安、忧虑，设定一个前提，叫作“外边没有什么让我不喜欢的事”。你觉得这可能吗？指望外界全然无事，你觉得谁能主宰全世界？这是多大的工作量啊？从这个物质层面上来说，要随你心，随你欲，能实现吗？实现不了。从人的角度说，只有两种情况能让你满意：一个是，所有人都听你的；另外一种情况，所有人都是离欲的圣人。只有这两种情况能保证外界不触恼你，但还不保证你内心不发生错误。你以为都听话了，就满意啊？也可能会觉得很没意思——“这活得也太没劲了，一点挑战性都没有。”我这不是玩笑吧？你们有这样经验的，或者是看自己，或者是看别人。

这个错误运作的心，外界怎么都有不对，知道吗？不一定是外界不对，是因为内心中始终有不对。所以真正的幸福安乐，根源在内心。

好！最后一颂说：

依此行持者，无往而不胜，一切处得福，是为最吉祥。

依此行持者，无往而不胜。

上面讲了这么多种吉祥事，如果这个人能够一样一样照着去慢慢具足——肯定不会一下子具足，那“自治净生活，领悟八正道”，特别是“实证涅槃法”这几个字，真的不是一下子就能具足的，但是慢慢地去向这个方向前进，向着真正的生命的圆满，从烦恼与苦的解脱前进，乃至能够做更有价值的事，不仅自己得到利益安稳，也以此去利益他人，那就是更伟大的事了。

能够照着这些去做，不管这个人做什么事情，都没有什么不安，那么对于他来说，没有什么真正的利益、真正的吉祥不能实现，所有的真正的利益、真正的吉祥都能够在他身上来实现。

一切处得福

因为这样的善法力量，不管受生于哪儿，他都能够有相应的美好因缘，相应的善缘、助缘呈现。这是因为自己内在、外在的福德与智慧资粮的共同的作用，能够使他感得这样美好的情况。

是为最吉祥

这就是一个人生命最吉祥的状态。

结 语

这一次我们慈心禅营选择《吉祥经》与大家一起来读诵学习，主要是两层意思。

一个是，大家修习慈心，向选定的对象用传递祝福的方式来散播慈爱。那么我们从前所知道的祝福，所知道的幸福、美好、吉祥的事，可能不如这《吉祥经》中说得这样全面，而且由浅入深，所以学习之后，应该对我们慈心的修习有帮助。就像有的营友说，做这个“希望他吉祥、幸福”这种祝福的时候，不太能够具体化，对祝福的感觉不太深。我当时也说，常常体会《吉祥经》，对这个的感受就深了。这是跟慈心修习有关的意趣。

另外一层意思，《吉祥经》对于我们在家众是非常合适的，非常恰当的。我们如果能够按照《吉祥经》里说的，将这些事慢慢地在自己身心上实现，在自己生活中实现，我们的生命确实是会变得更吉祥，乃至最后能够得到最圆满的果报。

基于这两个原因，这一次我们大家有因缘一起学习了《吉祥经》，也一起读诵了几天。如果大家有兴趣，营队结束之后，回到自己生活中，也可以每一天常常地读一读，常常地品味其中的一些话，

久了就能够熟练于心，能给自己的生命带来一些指引和力量。

好！下面我们一起合掌，做回向。

愿以此功德，普及于一切，
我等与众生，皆共成佛道。

感恩大家！