

家有道德書，平安又幸福。

# 智慧的心燈

中華道德學會印行

## 序言

我們正置身於科技發達，經濟繁榮的嶄新時代，日常生活享受着前所未有的豐富物質。隨着人們日益着重名利，追求和陶醉於物慾、色慾的滿足，心靈所受到的污染日趨嚴重。社會上劇烈的競爭，所帶來的種種煩惱，使心靈無法得到安靜、安祥。其狀況猶如現代化都市的空氣一樣，身處於繁華的地區，心靈混濁的程度就越嚴重。越來越多人渴望呼吸清新的空氣和心情平靜的境界。

本書名為『智慧的心燈』，顧名思義，是要使我們昏暗的心靈重放光明，要幫助我們提昇對生活的觀察力、理解力、判斷力，使我們在享受繁榮富足生活的同時，讓心靈清淨明澈，引領大眾走向一條踏實、平坦、廣闊的人生道路。

一本良好的書籍，是人類心靈的結晶，儘管年代的流逝，古聖先賢的哲言大義，至今歷久彌新，照亮着千百年來後代的心靈。如果每一個

人的心燈明亮，千萬人的心燈皆明亮，自然而然地匯集成萬丈的光芒，形成凜凜的正氣，那麼我們的時代才是繁榮而文明進步的社會，我們的身心才能享受到真正幸福的人生。

公元二零零零年十月十六日

中華道德學會 謹識

# 智慧的心燈

## 目錄

(一)	寧靜	1	(十六)	學習	43
(二)	私慾	4	(十七)	教育	46
(三)	束縛	6	(十八)	快樂	47
(四)	洞察	8	(十九)	幸福	50
(五)	願望\理想	11	(二十)	智慧	52
(六)	慈愛	14	(廿一)	容忍	56
(七)	煩惱	16	(廿二)	知足	66
(八)	障礙	18	(廿三)	健康	69
(九)	愁苦	20	(廿四)	施捨	71
(十)	待人	22	(廿五)	友誼	75
(十一)	心境	28	(廿六)	財富	79
(十二)	行善	30	(廿七)	信心\自信	83
(十三)	實行	33	(廿八)	解脫	85
(十四)	省過	35	(廿九)	精勤	86
(十五)	言行	38	(三十)	責任	87

### 一·寧靜

❖ 寧靜來自內心，勿向外尋求！

✘ 放下過去的煩惱，不擔憂未來，不執着現在，你的內心就會平靜。

\* 不嫉妒、不貪婪、沒有私慾，在任何情況下，內心都持有那份寧靜，這就是高尚！

\* 不要把所得的估計過高，也不要嫉妒別人、羨慕別人，心靈就自然得到寧靜。

★ 你品嚐到恬靜的無上樂趣，便不會產生寂寞的感覺。

✽ 君子的行為，用平和的心態以修身養性；用勤儉的生活以修養道德。不恬淡寡欲就無法表明志向；不寧靜就無法達到深遠的境界。

\* 幸福的生活必然是恬靜的生活，因為真正的快樂只能存在於恬靜的氣氛中。

✿ 抵制感情的衝動，而不是屈從於它，人才有可能得到心靈上的安寧。

✿ 燭定則明，搖則昏，何況心乎？

☼ 簡默沉靜者，大用有餘；輕薄浮躁者，小用不足。



心靜而本體現；水清而月影明。鄙俗不及風雅；淡泊反勝濃厚。



此身常放在閒處，榮辱得失誰能差遣我？



此心常在安靜中，是非利害誰能瞞昧我？



生命的美好不在它的絢爛，而在它的平和；生命的動人不在它的激情，而在它的平靜。



在紛亂危急之時，靜心是唯一的依靠。



讓你的心如一座穩固的橋，而不是像橋下浮沉不定的水。



安靜吧！真正豐富的生命內涵蘊藏於安靜中。



寂靜是形成一切偉大事業的基本要素。



人只有在心靈極靜的狀態下，才能產生大智慧。



假如我們能夠學習使心平靜下來，這將是對世間最大的貢獻。



把內心擺平就天下太平。



靜能制動，沉能制浮，寬能制褊，緩能制急。



靜有二道：一日不入是非之場，一日不入勢力之場。



心體澄澈，常在明鏡止水之中，則天下自無可厭之事。



意氣和平，常在風和日麗之內，則天下無可惡之人。



凡事從容不迫，思想和判斷力會加倍的迅速、正確。



讓我們的心靈每天保持純淨，讓我們每天盡心盡力履行義務，讓我們把和平帶到內在的世界。



天下事千頭萬緒，一個人處在其中，必須心平氣和，大事化小，小事化無。



性急的人成功率最小，規律而鎮定的精神，可讓你避免失敗。



深思熟慮，培養自己寧靜的心智，才能擔當重任。



有才而性緩定屬大才，有智而氣和斯為大智。



涵養全得一緩字，凡語言行動皆是。



「心平氣和」四字，非涵養者不能做到，工夫只在這個定火。



定火工夫，不外以理制慾。理勝，則氣自平矣！



意粗生躁，一事無成，心平氣和，千祥駢集。

在順利的時候感恩，在挫折的時候安靜。

## 二：私慾

痛苦的根本是私慾，任何祈求權勢、富貴、美色、報復等等的慾望，都會導致痛苦。

慾望之所以會導致痛苦，其根本原因是慾望是永遠無法完全滿足的。從愛慾產生憂愁，從愛慾產生恐懼。只有拔除愛慾的人，既沒有憂愁，也沒有恐懼。

人有慾望，就欠缺理智；欠缺了理智，慾望就會更加強烈；慾望更加強烈，邪惡之心就會佔上風；邪惡之心佔上風，辦事原則就會喪失；辦事原則喪失，災禍危難就會產生。由此看來，災禍危難產生於邪惡之心，邪惡之心產生於慾望的誘惑。

小人的愛好與憎惡，是根據自己的利益得失而為標準的；道德高尚的人的愛好與憎惡，則是以道德仁義為標準的。此乃小人與君子之別也。要想成為道德高尚的人，只有克制自己的私慾。

修養高的人，心中就不會有自己，沒有私慾，心目中沒有功利地位，不會追求名聲的。



## 智慧的心燈

- ☩ 無慾者是聖人，少慾者是賢人，慾望強烈者是凡人，順從物慾者是狂人。
- \* 人的心胸，慾望強烈就狹隘，慾望淡泊就開闊；人的心境，慾望強烈就急切，慾望淡泊就悠閑；人的心術，慾望強烈就險惡，慾望淡泊就平和；人的心事，慾望強烈就憂愁，慾望淡泊就樂觀；人的心氣，慾望強烈就頹喪，慾望淡泊就剛直。
- \* 怒氣是猛虎，慾望是深淵。
- ★ 怒氣如火，不過止就會越燒越旺；慾望如水，不過止就會一發難收。
- ✽ 無私心就公平，無私念就聰明。
- \* 一心聽憑於慾望，慾望強烈就昏亂；一意任性於意氣，意氣偏執就乖戾。
- ☩ 情感是頭難馴的牛，所以你一定要鎖住牠，將牠控制在理性與謹慎的牛欄裏。
- ☩ 寧願襤褸上天堂，不願衣錦下地獄。貪婪的心是痛苦和墮落的根源。
- ☩ 我學到了尋求幸福的方法：限制自己的慾望，而不是設法滿足它們。
- ☺ 感官娛樂就像是麻醉藥，人們一嚐便會上癮。醇酒美人，使人傾家蕩產。權力欲如同烈酒和毒藥，使人喪失理智。



人在愛慾之中，獨生獨死，獨去獨來，苦樂自知，無有代者。



飛蛾撲火是因為蛾不知道美麗的火光，會使牠致命；魚會上鉤是因為魚並不曉得美味的餌，將是牠最後的一頓佳餚。沉醉於色慾是飛蛾撲火；被美色誘惑是魚上鉤。人世間最大的不安和危險是慾火不停。



罪障之中，淫為首要，因淫損體，遂殺生補養，而盜妄等惡亦隨之而生。



財者陷身之阱，色者戕身之斧，酒者傷肝之藥。



魚吞餌，蠶作繭，蛆逐糞，蛾撲火。而愚人卻是好淫慾而陷火坑。



「清心寡慾，聚精會神」八字最好。淤泥塞流水，人慾塞天理。

### 三·束縛



固執某一件事物（或某種見解），而輕視其他事物（或見解），智者稱它為「束縛」。



沒有貪愛和憎恨的人，就沒有束縛。



貪心是最猛烈的火，憎恨是最毒的空氣，迷惑和錯誤的見解是難擺脫的網，愛慾是最難渡過的河流。



一個人應該捨棄憤怒，拔除傲慢，不追求物質和色慾的享受，如此才能超越所有的束縛，內心可以獲得真正的安寧，而不受外在的影響。



有智慧的人認為：鐵、木、麻繩所做成的枷鎖，並不是堅固的束縛；迷戀金銀珠寶、美色、權勢，才是最堅固的束縛。



所有的慾望，只能獲得小小的甜頭，卻隱藏着無窮的苦難。



沉溺於愛慾的人，宛如跌入萬丈的深淵而不自知，長期受苦痛的折磨，而無法自拔。



被不正確的思想所驅使，愛慾強烈，貪圖色慾的享受，當慾望倍加增長時，束縛也因而更加牢固地網綁着你而無法掙脫。



做人若處處慮及他人的褒貶，反而束縛了自己。  
善於嫉妒的人，不僅是別人的麻煩，對他自己也是折磨。



自私是唯一監禁靈魂的監獄。  
執着成見是一個很大的束縛，使我們無法看清事物的本質。



人多半無法跳出自己錯誤見解的束縛。  
記住！並沒有人束縛你，最大的束縛就是你自己。



只有擺脫成見、擺脫原來束縛自己的想法，我們才會心胸開朗。

#### 四·洞察

❁ 不可以只依據主觀的推論、或事物的外表來推斷事理。只有當你知道某件事物的確不完善和錯誤的時候，你才能革除它。也只有當你確實明瞭某件事物是完善和正確的時候，你才能接受它，而且是身體力行去做。

✱ 以不真實的事物為真實，以真實的事物為不真實，停留在不真實的思想之中，是永遠無法達到真實的境界。

✿ 明智的人是不會輕易被別人的想法所影響的。

✿ 不要被任何報導、流言所左右。

⊙ 不要輕信別人的道聽途說，不要相信謠言，不要絕對信賴一般書籍。

不要輕信你自己的猜測，不要因為對方和你意見相同，就加以相信；不要隨便輕信權威。時間會得出正確的判斷，事實勝於雄辯。

☺ 急躁地裁斷事理的是非是不妥當的，智者應該同時明察事理正確與錯誤的兩方面，才不會產生偏見。

✿ 人遇到災禍，內心就會畏懼驚恐；內心畏懼驚恐，就會端正行為；端正行為，就會深思熟慮；深思熟慮，就會懂得事物的內在法則。

陷於困頓的人，應當推究他的初衷；功成名就之士，應當觀察他的結局。



無事時難辨小人，有難時易識君子。



觀察一個人的行為應做到：居家要觀察他所親近的人，富有要觀察他饋贈的對象，得志要觀察他舉薦的對象，失意要觀察他不願做的事，貧窮要觀察他所排斥的事。



想戰勝別人首先要戰勝自己，想評判他人首先要評判自己，想了解別人首先要了解自己。



置身於是非之外，然後才能分辨是非；置身於利害之外，然後才能權衡利害。



心不妄念，身不妄動，口不妄言，君子所以真誠；內不欺己，外不欺人，上不欺天，君子所以慎獨；不愧父母，不愧兄弟，不愧妻子，君子所以宜家；不負國家，不負人民，不負所學，君子所以治國。



深沉穩重是第一等才能，磊落豪爽是第二等才能，聰明善辯是第三等才能。



上品人士忘卻聲名，中品人士樹立聲名，下品人士竊取聲名。



水是君子，性情謙和，質地潔白，味道淡泊，使用水，可以洗滌髒物使它變乾淨，即使熱水中投入油，也是分開而不相混合，真是君子啊！油是小人，性情油滑，質地污穢，味道濃膩，使用油，可以污染潔淨之物使它骯髒，倘若滾油中投入水，一定會激烈相博而不結合，真是小人啊！謙虛是美德，過份謙虛心藏詭詐；沉默是優點，過份沉默胸懷奸邪。偏見是生命中的絆腳石，會扭曲世界的真相。



不要盲目地抓着權威的見解不放。



如果我們說某件事物是好的，或責難某件事物是不好的，通常是源自我們的喜惡，而很少體察它是否合於真實。



如果開始你不做觀察，而後卻偏袒一方，這樣只會導致更多的過錯。



我們最易犯的過錯，是輕率的斷定別人為好人、壞人或愚者、賢者。



我們常以不正確的觀念，來看待這個世界，並且不以它本來的面貌視之，而是透過一層主觀意識，加上了有色眼鏡。



眼睛善於觀察別人的人，一定疏於觀察自己。

✧ 聰明人總是省察內心，從那裏找到恆久的平安。

\* 人間之大智，在於洞悉本身之弱點。

\* 什麼是世界上最珍貴的學問——對自我的探討。

### 五·願望／理想

★ 願天下所有的眾生幸福安寧，內心滿足！

✧ 讓我們心中有無限的慈愛，遍佈整個世界——無論是宇宙的哪一個角

落——都沒有絲毫的障礙、怨恨和敵意。

\* 願所有的眾生，內心快樂。不論我們能否看見他（牠）們；不論他

（牠）們在遠方或者身邊；已經出生的或者尚未出生的！只要你是醒

着，無論是行、住、臥，就應該保持着這種慈悲的胸懷。

✧ 願我慷慨施捨，樂於幫助別人；願我身心清淨，做人正直，樸實無華，

品性良好，不起惡念；願我不自私、不佔有，而且大公無私，甚至犧牲

小我；願我聰明伶俐，能夠把真理和知識的好處告訴別人。



願我努力精進，勤奮不懈；願我能明理、能容忍、寬恕別人的過失；願我能信守自己許下的諾言。



願我能堅強勇敢，有毅力和恆心；願我能仁慈、友善、富有同情心。願我能謙恭、平和、寧靜、沉着、安祥；願我能邁向慈善濟人的道路，認真熱誠地服務別人。



願所有的生物、動物和人類，沒有任何怨恨、疾病、憂傷，平安、快樂地生活。



理想是正常的希望，是造物予人的自然精神，是生活的指南針。



理想，是前進的動力，只有把理想變為現實的渴望，才能腳踏實地的學習，不怕失敗挫折，不畏艱難險阻，奮勇前進。



理想，是生命之光，是人的精神向往。

理想的實現，絕不像湖心蕩舟、亭榭品茶那樣輕鬆悠閑，它需要一種自強不息、貢獻一切乃至生命的精神。



理想，是人們對未來事物、生活目標的想象、嚮往和追求。它是推動人



們前進的巨大動力。理想不是空想、幻想。正確的理想是符合事物發展的規律，經過艱苦奮鬥可以實現的目標。

\* 居里夫人說：「如果能追隨理想而生活，本着正直自由的精神，勇往直前的毅力和自己的思想而行，則定能達到至善至美的境地。」

\* 雨果說：「人有了物質才能生存，人有了理想才能生活。」

\* 正確崇高的理想是一個人前進的動力，是一個人生命的靈魂。理想的實現需要堅定的意志、頑強的毅力和腳踏實地的努力。

\* 凡配稱為理想的，就必需有善美的本質。

\* 不要以為勝利就代表一切，人生更重要的是實現自己的理想和信念；一個人如果沒有了理想和信念，那麼，勝利又有什麼意義？

◎本會——並無派員外出募捐、收款。如遇上情，請予拒絕，並報警處理，及通知本會。

## 六·慈愛

讓我們本着無限的愛心，去對待所有的生物，就如同慈母冒着生命的危險去保護自己唯一的孩子一樣。

在這個世界上，永遠不可以用仇恨去止息仇恨，只有慈愛才可以止息仇恨，這是一個永恆的真理。

永遠不可以欺騙別人，不可以輕視任何地方的人們。在充滿邪惡和憤怒的地方，讓我們用慈愛對待他，使他們體會和感受到人間的友愛和溫情。

以慈愛來感化怨恨，以良善來感化邪惡，以施捨來感化吝嗇，以真誠來感化謊言。

所有的動物都害怕刑罰，所有的動物都畏懼死亡，只要我們能夠設身處地想一想，就會自然而然地產生憐憫之心，不會殺害動物或教唆別人去殺害動物，這已經是在向善的道路上邁出了關鍵的一大步。

印度聖雄甘地說：「從一個民族對待動物的態度，可以判斷這個民族品質的高下。只有善待動物的民族才能建立偉大的國家。」

❖ 將我心比牠心，每逢壽辰、結婚、生子、公司開張，是自己求生、慶生、求財吉祥之事，均宜戒殺、放生、茹素，以善因而求善果也。

✘ 當一個人身患重病，遭遇急難的時候，自己立下誓願，願意廣行善事，彌補罪業，藉以延長自己的壽命，方法就是放生。

\* 印光大師說：「一切生命，佛皆視之如子，救一物命，即是救佛一子，諸佛皆大歡喜。」

\* 放生功德廣大無邊：

(一) 無刀兵劫，免戰爭殺禍。 (二) 長壽、健康、少病。

(三) 免天災橫禍，無諸災難。 (四) 子孫代代昌盛，生生不息。

(五) 多子宜男，所求順遂。 (六) 官祿亨盛，一帆風順。

(七) 合天心，順佛令，物類感恩，諸佛歡喜。

(八) 解怨釋仇，諸惡消滅，無憂無惱。

(九) 喜氣吉祥，四季安寧。 (十) 得生天上，享無極之福。

★ 戒殺最好的方法就是吃素，斷一切肉食。食肉與殺同罪，吃肉就等於殺生，每天吃肉就等於每天殺生，三餐吃肉就等於三餐殺生。《楞伽經》

※ 疾病癌症，災難不幸之所以會發生，就是緣於我們以前所造殺業感召而來的業報。解決之道就是放生，藉着出錢出力贖命放生，來償還以前我們所欠無數的殺債。

——圓因師父

## 七：煩惱

※ 當一個人千方百計去追求無法實現的愛情和金錢，他將永遠生在煩惱的牢籠之中。

✿ 喜歡尋找別人的過失，而且容易發怒的人，苦惱將永遠伴隨着他，離開快樂無憂的境界越來越遠。

✿ 戰勝者招來怨恨，戰敗者生活在苦難之中，寧靜的人遠離戰爭勝敗，所以平安幸福。

☼ 常反省苦惱的來源，善於自覺約束自己的慾望，飲食定時有節制，對生活充滿信心和毅力，就不會被邪魔所擊敗，宛如屹立的山峰，雄偉挺拔。

◎

透過正確的信念、信心、德行、努力、靜思，以及觀察體驗真理，瞭解和實踐同時並進，認真正確地思考，就可以解除大煩惱。

倚仗權勢欺壓他人，權勢衰落必被他人欺壓；

倚仗財產侮辱他人，財產耗盡必被他人侮辱。

🕯

暗算他人者暗算的是自家的兒孫；憑空造謠者會給自己帶來罪孽。

🌸

古人名望相近，就互相仰慕；今人名望相近，就互相忌妒。

❖

人們煩惱、迷惑，原因是看得太近，而又想得太多。所以說：『人無遠慮，必有近憂。』

✘

各人有各人的煩惱。各人的煩惱都是按照自己的尺寸造成的，只不過，別人的煩惱都不一樣。

✱

我們內心的磅秤是要來秤自己，秤看看自己有幾兩重。如果，拿去秤別人，我們就會為了別人而煩惱。

✱

內心的煩惱，必須由心地去解決，別人一點也幫不上忙。

★

耐心是治癒任何煩惱的最佳藥方。

煩惱是具有最大破壞性的不健康心理禍害。

✧ 扼殺人的不是工作，而是煩惱。煩惱如同鐵鏽——機器的損毀，不是肇

因於不停的轉動，而是因為鐵鏽，才導致故障。

✧ 煩惱比歲月更易催人老。

✧ 若來自於煩惱，唯有內在的智慧可以去除苦。

## 八：障礙

☼ 每一項罪惡，對犯罪者本身的損害比受害者大得多，因為終生受良心的責備，心靈不得安寧。

☺ 不要輕視小惡，以為不會受到報應。大水缸是由小水滴滴滿的。

✧ 愚頑的人不斷地做些微小的壞事而不以為意，日子久了，整個人就充滿

邪惡。

🕯 靈明的知覺有五種障礙：

〈一〉：貪慾

〈二〉：憎恨

〈三〉：貪睡和昏沉

〈四〉：不安和憂慮

〈五〉：疑惑



當罪惡行為的惡果尚未成熟時，愚頑的人視罪惡行為如同蜜糖，甚至洋洋得意。一旦罪惡的惡果成熟了，受到應得的報應時，便陷入苦難的深淵，而悔之已晚了。



沒有正確的信仰，不忠誠厚道，愛欺騙撒謊，不考慮不明白來世因果的人，將隨時隨地做出種種邪惡的行為，而不知道罪過。



在惡行未成熟以前，作惡的人自以為聰明，幹得天衣無縫無人知曉，但一旦惡行成熟時，作惡的人便會嘗到悔之莫及的惡果。



殺生、偷竊、妄語、邪淫，聰明的人永遠不會讚賞這四種邪惡的行為。



撒謊是罪惡的根源，它使一個人生活在不好的境界。他所說的話猶如嘴裏出現臭味，不為別人喜歡，而且因失去信用被別人鄙視。



所有的人都渴望自己身體健康長壽，為了自己的健康長壽，而殺害動物以自補的人，以後不得安寧，是得不償失的行為。



貪愛、憎恨、愚癡是心靈上的三大污垢。  
殺害、盜竊、邪淫是肉體上的三大污垢。  
挑撥離間、撒謊、講粗話、花言巧語是語言的四大污垢。

✧ 淫亂是男人的污垢；不貞潔是婦人的污垢；吝嗇是施捨的污垢；惡言和邪念是今生和後世的污垢。

✧ 當一個人作惡時，他的心靈就有了污垢；當一個人不作惡時，他的心靈就清淨了。心靈的清淨與污垢完全在於你自己，別人是幫不了忙的。

（註：污垢：骯髒的東西）

✧ 克服障礙達到目的，唯賴智慧、勤謹與機敏三者。

✧ 困難要靠自己克服，障礙要靠自己衝破。

✧ 再困難的障礙也阻礙不了一個有決心、有勇氣、有毅力、有計劃的人。障礙對勝利者是挑戰，對失敗者是藉口。

## 九：愁苦

✧ 執着自我的人，心智將會受到干擾。

✧ 處處只考慮自我的人，將給自己帶來憂愁。

✧ 沒有執着的人，就沒有苦惱；沒有強烈的情慾，也沒有失望。



❖ 貪愛一百件事物，就有一百個苦惱，貪愛九十件、十件、五件、二件事，就有九十個、十個、五個、二個煩惱。

✘ 衰老和死亡驅逐着我們的生命，宛如牛隻被人趕往屠宰場。

\* 變化和無常是生命的特徵。「無常」就是一種苦。

（註：事物不是永恆的，終究會產生變化、消失的現象。佛家簡稱為「無常」。）凡有智慧的人才能察覺事物的不完美，而以平常心對待生、死、病、老、成、敗、得、失、喜、悲，這是達到清淨的路。

\* 當一個人擁有快樂的時候，必須預見這快樂是無法永遠持久的。

★ 能夠真正洞悉苦惱的真相，也就能夠知道苦惱的根源，以及沒有苦惱的境界和消除苦惱的途徑。

※ 最苦惱的不是醜人，也不是漂亮的人，而是認為「相貌」比甚麼都重要的人。

\* 清閒無事，坐臥隨心，雖淡飯粗衣，自然有一段樂趣。

紛擾不寧，憂患纏身，雖錦袍玉食，只覺萬般的愁苦。

別讓多愁善感來折磨你自己。愁人莫向愁人說，說向愁人愁煞人。

## 十：待人

待人真誠，言談舉止文雅，內心充滿喜悅，那麼苦惱就會消失得無影無踪。

情感是由前世的緣份和今世的憐愛所產生的，宛如蓮花是由泥土和水所孕育而成的一樣。

為了追求幸福和快樂，而把幸福和快樂建築在別人的痛苦之上，那麼所受到怨恨的困擾，是無法擺脫的。

平等地對待每一個人，而不論其貧富或貴賤，是一個人的美德，體現一個人的善良本性。

探望和關心照顧病人，可以使患者充滿希望和快樂，精神為之一振，有助於早日康復。

人們愛戴忠於真理、謙虛、熱誠、守信、盡職的人。  
丈夫對待妻子的最佳方式：

〈一〉：稱讚妻子各方面的優點。

〈二〉：尊重妻子，永遠不能輕視。

※ 〈三〉：對妻子忠貞不二。

〈四〉：授與妻子處理家務的職權。

〈五〉：妻子生日、結婚周年，贈送精緻的衣服或飾物，增進彼此情感。

※ 妻子對待丈夫的最佳方式：

〈一〉：把家務處理得井然有序。

〈二〉：關心幫助丈夫的親屬。

〈三〉：對丈夫忠貞不二。

〈四〉：善於治家，衣食豐足，每月定量儲蓄。

〈五〉：勤勞、整潔、大方、溫柔。

\* 處世為人的四項原則：

〈一〉：慷慨施捨。 〈二〉：言談體貼。

〈三〉：互相合作。 〈四〉：真誠有禮。

以上四項原則宛如是車子的軸，能夠使車輪轉動自如。

\* 樂意服務社會的人容易與別人相處，樂於助人而且關心對方的需要，誠懇而又耐心地教導別人。這種真誠的善良行為，一定會得到福報。

★ 小孩子是不能跟他開玩笑的。小孩子沒有知識，要跟着父母學習，聽父母的教誨。現在你欺騙他，就是教兒子欺騙你。

✽ 做家長的溺愛孩子，錢財任由他們享用，這樣的孩子就會任意揮霍，任意揮霍就會使生活奢侈無度。

✪ 做家長的溺愛孩子而不忍心加以約束，不加約束的孩子就會驕傲放縱。

✻ 教子女學吃虧、謙遜、恭讓，定是昌盛根基；

✼ 教子女學刻薄、驕矜、貪利，便是災殃先兆。

☀ 人有喜慶，不可生妒忌心；人有禍患，不可生慶幸心。

☁ 不要欺壓孤立無援的人，也不可畏懼位高勢盛的人。

☂ 侮辱別人也是侮辱自己；說人壞話也是說自己壞話。

☃ 別人對我好，我對他好；別人對我不好，我也對他好。

☄ 不袒護父兄親族，不偏袒富貴之人，不沉迷於女色，此乃謂真君子。

★ 沒有同情憐憫弱者心的人，不能算作人；沒有羞恥心的人，也不能算作人；沒有謙讓心的人，還是不能算作人。所以惻隱、羞恥、謙讓之心，為人之三根本。

- ❖ 有仁慈善良之心的人，不會輕易地與人絕交；聰明智慧的人，不會輕易地怨恨別人；待人寬厚就會得到眾人的擁護。
- ✘ 道德品質高尚的人，安然坦誠而不傲慢無禮，而小人卻相反，傲慢無禮而不坦誠。
- \* 讓別人當面讚譽，不如讓別人不在背後詆譏；
- \* 讓別人一見面就喜歡，不如讓別人長久相處而不感到厭惡。
- \* 愛別人的人，別人總會愛他；尊敬別人的人，別人總會尊敬他。
- ★ 尊敬自己家裏的長輩，從而推廣到尊敬別人家裏的長輩；愛護自己家裏的兒女，從而推廣到愛護別人家裏的兒女。這是家庭和睦的基礎，也是社會穩定的要素。
- ＊ 自己不喜歡的事，不要強加在別人身上。這是人類社會平等和尊重的基本準則。
- \* 俗語說：「良言入耳三冬暖，惡語傷人六月寒」。對人說善意的話，比他穿件衣服還暖和；用惡語傷人，比矛刺得還要深。
- ❁ 君子賢能而能容納無能的人，聰明而能容納愚昧的人，知識淵博而能容納孤陋寡聞的人，道德純潔而能容納品行駁雜的人。



作為道德的原則，仁是指愛別人，而不是愛自己。所以孔子講仁就是愛人。如果能夠像愛自己那樣愛別人，那麼，可以說完全達到了仁人的精神境界。對自己言行舉止處處嚴格謹慎，生活上粗茶淡飯；對所有鰥寡殘疾之人，視為自己的兄弟姐妹給予濟助。



以真實肝膽待人事，雖未必成功，日後人必見我之肝膽；以詐偽心腸處事，人即一時受惑，日後人必見我之心腸。



天下無不可化之人，但恐誠心不至；天下無不可為之事，只怕立志不堅。



他人喜歡強硬，我以柔順戰勝他；他人運用權術，我以誠心感化他；他人喜歡發怒，我以道理折服他。



承擔艱巨的任務，要有能力而無怨氣；對待難相處的人，要多了解而少埋怨。



待人不可任己意，當順人情；處事不可任己見，當順事理。改善社會風氣，就從「禮讓」做起。



要散佈陽光到別人心裏，自己心裏先得有陽光。

✱ 輕財足以聚人，律己足以服人，責寬足以得人，身先足以率人。

✱ 無和藹之容，無謙遜之氣，無恭敬之德，其何以處事？何以聚眾？

✱ 以力服人者，非心服也；以德服人者，心悅而誠服也。

✱ 如果人人都能做到「替別人想想」，那全世界的人都會替你着想，多划

算。不要問別人對自己做了多少，而要問自己為別人貢獻了多少。

✱ 讚賞比斥責更能激發人心。對你的鄰居友善，你更會獲得好鄰居。

✱ 唯有信任別人，他們才會付出忠誠，

唯有尊重別人，他們才會懂得自愛，並彰顯自己最好的一面。

✱ 要使別人喜歡你，首先你得改變對人的態度。要讓別人喜歡你的最好方

式，就是先去喜歡別人。人若不尊重別人的尊嚴，自己就不能有尊嚴。

✱ 向別人傾訴心事需要勇氣，聽別人傾訴心聲需要耐性。

✱ 多多鼓勵，必定勝於大大責備。微笑的忠告，比嚴峻的斥責效果更好。

✱ 誠懇可以感動人，謙虛可以說服人。

✱ 當你對他人付出的時候，你總是感到很舒服。不要告訴別人你的義行，

以免稀釋了這個美妙的感受。



施予是人世間最好的播種，它的收成是金錢買不到的歡喜。

❖ 學會傾聽的人是最受喜愛與尊重的人。那些習慣糾正別人的人，是最惹人厭也最沒有人緣的。

✘ 薄奉自身，曰「節約」。薄施他人，曰「吝嗇」。

✱ 以情恕人；以理律己。事上之道莫若忠；待下之道莫若恕。

✱ 小人固當遠，然亦不可顯為仇敵；君子固當親，然亦不可曲為附和。

## 十一：心境

★ 一個人的言談和舉止充滿真誠的善意，坦率又熱情，那麼快樂便時刻伴隨着他。

✱ 人的一切行為由心主導，內心存惡念、貪念、恨念者，其言談舉止也顯露出惡、貪、恨的意念，那麼苦惱便時刻伴隨着他。

✱ 每天接觸世俗事物的時候，不被財色所誘惑，沒有憂愁煩惱，內心安樂坦然自若，這是真正幸福的人生。



❁ 聰明的人時常檢查清除內心的污垢，就如同人日常洗臉、漱口、洗澡一樣清潔身體。

🌸 善於防止心意的憤怒，安定心意，清除任何邪惡的意念，真誠修善積德，使你邁向美好的人生。

⚙️ 懷着相互依賴的心理，只會責備和埋怨；  
懷着自己依靠自己的心理，就會發奮圖強。

😊 存一點天理心，不需指望自己日後得到補償，子孫將因此得到蔭庇，說幾句良心話，縱使沒能給別人實際的幫助，鬼神卻在暗中看清楚。

✪ 白天精心於事務，做事無愧於良心，夜間便能坦然安睡。  
人越是能夠將心比心，他就越是真正的人。

🌺 用優雅和輕鬆的態度，來面對生活。凡能變更心境者就能變更生活。  
美麗的心才能看見世界的美麗，才有美麗的人生。

✚ 行善或行惡、幸運或不幸、貧困或富有，全在乎人心。  
內部有了純潔無瑕的心靈，外表才會發出閃耀的光輝。

## 十二：行善

※ 及時行善，可以避免你的心裏再泛起壞的念頭。

凡是拖延行善的人，內心不容易與惡行絕緣。

★ 人生難免一死，應該趁有生之年多做一點善事，宛如在門前種下菩提樹，每天澆水施肥，不斷地長大茂盛，子孫後代可乘涼。

※ 莫輕視小善，以為小善不會得到福報，每日行一小善，累月經年，不斷積聚，而致使你整個人充滿福德。

✧ 在憤怒的人群中要容忍；在兇暴的人群中要溫和；在貪婪的人群中要慷慨。

✧ 不做任何壞事，培養善行和慈悲心，清淨自己的心念，這是佛陀的教誨。

✧ 富有的人，應秉着憐憫的心來布施貧窮的人。

貧窮的人應該了解人生的價值，敞開心胸，努力行善改變命運。

✧ 做事和布施時，如果抱着利人之心，那麼跟你疏遠的人也容易和好；倘若抱着害人之心，即使親如父子也會分離並且互相怨恨。



富豪者須知：

萬能的是金錢，萬惡的也是金錢。用之於正，是自造福基；用之於邪，是自作孽障。若能減一分享用，加一分濟人，雖不見福增，但禍自消矣。如一味刻薄，以為得計，一遇災難，傾家盪產，所入不償所失，悔之晚矣！



世間三種財寶：

在世搶得去，死後帶不去——金銀珠寶。

在世搶不去，死後帶不去——智慧才能。

在世搶不去，死後帶得去——修善積德。

所以德厚者，來世得生樂土。德薄者，來世生於貧苦。



恩惠不在於大小，在於是否恰在危難之時給予；

怨仇不在於多少，在於是否傷害了對方自尊心。



積德長吉祥，行善最快樂。讀書有益，行善得福。

施必有報者，天地之定理，仁人述之以勸人；  
施不望報者，聖賢之盛心，君子存之以濟世。

☒ 做件好事心中快意，不需自己宣揚，鄉鄰就會稱讚誇獎，君子敬重禮待，鬼神賜降福澤，身後美名傳揚；

做件壞事心中愧疚，即使想多方掩飾，鄉鄰早就傳笑開來，法律要嚴懲，鬼神要降禍，身後人們要指斥譴責。

\* 我們的心應依循善良的法則活動，並以真理的原則作軸心。

\* 君子之心，欲人同其善；小人之心，欲人同其惡。

★ 善欲人見，不是真善；惡恐人知，便是大惡。

※ 孔子言：「樂道人之善。」

孟子戒：「勿言人之不善。」聖賢具以隱惡揚善為心。

\* 各人各造善業而各得善果，同造善業而同感善果。世界大同的成功，即肇基於此。

☿ 利人之善為「真善」，利己之善為「假善」。

☼ 發自內心的善念，使我們掙脫小我的軀殼，能夠大徹大悟。

☼ 心非善不存，言非善不出，行非善不行。

☺ 一個親切的行為就可以引發一連串的善行。

✧ 沒有溫柔和同情心，不會是真正偉大及仁善的。

🕯 慈善為外在的行為；同情乃內蘊之感情；有智慧的慈悲才叫做真慈悲。

🌸 善氣迎人，親如兄弟；惡氣迎人，害於戈兵。

❖ 一句善意的話，一個善意的行動，將會創造奇蹟。

✕ 一天之中都未能行善施惠他人，則無異虛度。

\* 真正的行善是在暗中進行，是不求回報而義無反顧的。

\* 小善行，親切人生；大善行，高尚人生。一斤善行勝於十斤學問。

### 十三：實行

★ 說行善積德，而沒有以行動實行，是毫無意義的空談，這樣就像一朵美麗的紅花，徒具顏色而沒有芳香。

🌸 摒除貪慾、憎恨和愚頑，具有正確的智慧，心裏沒有掛礙，不貪戀今生和來世，便是啟發心智的實行者。

\* 要教導別人，應該自己先以身作則，必須約束自己，每一舉一動成為別人學習的模範，這樣自然而然達到教導別人的效果。

- ✿ 閱讀了一本有益的善書，而不去身體力行去做，也是沒有多大的益處。
- ✿ 道德品行高的人，只會努力於正義的事情，為民謀利益；而不會努力致富，為自己謀利益。
- ⚙ 有德行的人遇見危險，就會以自己的生命保護他人的安全，看見可以得到的利益時，卻想到的是道義。
- ☺ 從自身做起，從身邊的小事做起，這是道德高尚的人立身行事的方法。
- ✿ 從事過艱苦的勞動，會想到節儉，節儉就會培養出好的思想品質；貪圖安逸會導致淫亂，淫亂就會拋棄好的思想品質，而產生壞的思想。
- 💧 努力做好事，就離仁愛不遠了；勤學好問，就離開聰明很近了；懂得恥辱，離勇敢就不遠了。要勇於公益犧牲，而恥於為私利鬥爭。
- 🌸 天下志士最可貴的在於，替別人排難解紛，而不求任何回報。
- ❖ 道歉和認錯要真誠及時，那是極可貴的勇氣，是修行的另一種境界。
- ✕ 機會要用自己的實力去爭取。
- \* 隨時充實自己，你永遠不知道機會何時降臨。
- \* 我相信幸運，而且我發現，工作愈認真，運氣就愈好。

★ 利在一身，勿謀；利在天下，謀之。

利在一時，勿謀；利在萬世，謀之。

✿ 每一個人都希望自己被愛，但是首先我們必須讓自己成為律己、可愛的  
人，讓自己值得被愛。

✧ 人生縱使有命運，但天下第一改運的高手不是別人，而是你自己，是你  
自己的那顆「心」。

✦ 要想主宰別人之前，先確定你能完全主宰自己。

### 十四：省過

✧ 智者於每天臨睡之前，靜心回顧一天的言行，檢討自己的過失，持之以  
恆經年累月，其德業必然大進。

✦ 不應挑剔別人的過失，批評別人已做和未做的事情；

☺ 應該時常反省自己的過失，考慮自己所做和未做的事情。

在戰場上征服百萬雄師，遠不如戰勝自己，能夠戰勝自己的人才是真正  
最偉大的征服者。戰勝自己確實比戰勝別人要來得高尚。

- ✦ 別人的過失容易發現，自己的過失不易覺察。喜歡傳佈別人的過失，而隱藏自己的缺點，不僅是使自己永遠無法改過自新，而且人格不斷地墮落。
- 🕯 要勇於認識自己的弱點，而且力求改進。一個人如果痛改前非，而且勇於行善，生命如同撥開烏雲籠罩的明月，銀光照耀大地。
- 🌸 要勇於向別人承認自己的過錯，真誠地懺悔，才能徹底地改過！
- ❖ 鏡子保持清潔而不被污染，美與醜的事物隨之能夠對比；
- ⚖ 天秤保持平正而不被干擾，輕與重的事物隨之能夠測量。
- ✦ 好的事物的生長如同春天的草木生機盎然；
- ✦ 壞的事物的死亡如同秋天的草木凋零衰敗。
- \* 生活奢侈無度，家境就會變成貧困，
- \* 驕傲放縱行為，性格就會變得暴虐。
- \* 不反省自己的言行，就會經常看到的是別人的過失；
- \* 誠實地反省自己的言行，就會經常看到是自己的過失。
- ★ 有修養的人，不等到被別人表揚而能自我勉勵，不等到被別人批評，而能自我警惕。





自己有過，高高興興地改過；別人有過，心平氣和地勸導。



喜聞人過，不若喜聞己過；樂道己善，何如樂道人善。



自己的行為要恭謹，要求自身必須嚴格；對待他人要和藹，立身做人要端正，增進道德要勇猛。



過而不能知，是不智也；知而不能改，是不勇也。



以銅為鏡，可以正衣冠；以古為鏡，可以知興替；以人為鏡，可以明得失。——唐太宗名言（註銅鏡：古代以銅作鏡子。）



當權者須知：

手握權柄，能呼風喚雨，凡事皆可事半功倍。倘若每一動念，每一舉止，是為國為民，則功德無量，福星拱照，積德以遺兒孫；若是為家為財，則罪惡滔天，災星臨門，造孽以害兒孫，兩者相去天壤。所以，當權是積德之良機，也是作孽的陷阱，為公為私，唯智與愚自己選擇。過而能知，可以謂明；知而能改，勇氣可嘉。

若有功德當自覆藏，若有過失當自發露。忘功不忘過，忘怨不忘恩。

有一過是一過，不肯認過又加一過，一認則兩過都無。

人無羞耻心，等同禽獸，知羞耻為改過之動力。

✘ 在責備別人之前，想想自己吧！自己反省愈多，也就容易原諒別人。  
\* 如果全世界沒人愛你，那當然是自己的過失。

## 十五：言行

\* 由於自己的惡劣言行，所導致苦難，宛如鐵生鏽之後，就會受鏽的腐蝕一樣。

★ 善與惡兩種截然相反的言行，產生高尚與低賤完全不同的氣質和人格，宛如香與臭、光明與黑暗一樣分明。

✽ 良好的言行，可以使你漸漸步向美好的人生，而且使你更接近自由和解脫的境界。

\* 瞭解真理，良好的品德，高超的見識，認真忠誠負責的人，永遠獲得大家的愛戴和尊敬。

✿ 一個人的良好言行這種外在的行為固然重要；一個人的意識和思想這種內在動念更為重要，它指揮着我們的每一言一行。

☼ 一個人言談時，應該避免以尖酸刻薄的語言去傷害對方。

☀ 講話有道理，有分寸，文雅而有禮，那麼你的話就會美妙而動聽地令人佩服。

☺ 背後說別人壞話，不僅有損人格，而且有損口德，使人厭惡。

☪ 不講粗惡的話，不傷害所有的眾生，飲食有節制，內心寧靜地生活。

🕯 勿說無益身心之話，勿聽無益身心之語，勿做無益身心之事，勿近無益

身心之人，勿進無益身心之境，勿讀無益身心之書。

🌸 言談謹慎，可以積累功德；節制房事，可以修養身心。

❖ 聽其言必觀其行，這是選人的方法。

惡莫大於縱己之慾，禍莫大於言人之非。

\* 人生只怕酒色陷阱，必須百煉此身成鐵漢；世上全是是非場合，定要緊

鎖口舌，沉默是金。

\* 修己以清心為要，涉世以慎言為先。

★ 喜時說盡知心話，到失和時須防對方和盤托出；

怒時說盡絕情話，恐怕雙方和好之時自覺羞愧。

☀ 當面討好的話，有見識者聽了未必心裏高興；

背後議論的話，受到攻擊者聽了有刻骨之恨。

✱ 批評他人惡行不要太嚴厲，要考慮到他能接受；  
教導他人向善勿要求過高，應該讓他能夠做到。

✿ 語言刻薄，做事刻薄，心思刻薄，為人無一不刻薄，免不了自招災禍；  
設計陰謀，隱藏陰私，損傷陰德，事事都陰險狡詐，自然會禍及後代。  
一言興邦，一言喪邦，言語不可不慎也。言行，立身之基也。

☼ 不管一個人說得多好，你要記住，當他說得太多的時候，終究會說出  
蠢話來。

☺ 誇誇其談是無能的標誌，而能夠做大事的人，往往都是守口如瓶的。  
處世戒多言，言多必失。多門之室生風，多言之人生禍。

✧ 開口譏誚人，是輕薄第一件，不惟喪德，亦足喪身。

🌸 寡言語以養氣，寡思慮以養神，寡嗜欲以養精。

✦ 君子不唱流言，流言止於智者。

✧ 好說，好張羅，好結交，好游，實為修行人一大障礙，應該沉默杜潛，  
則其益無量。

✱ 人家是說了再做，我卻是做了再說。

✱ 人家是說了也不一定做，我卻是做了也不一定說。

※ 呐呐寡言者未必愚，喋喋不休者未必智。

★ 言語應像夜空中溫柔的星星，不該是除夕夜的爆竹。

✿ 當你要說話時，你一定要說真話。模稜兩可的話是謊言的半程，謊言則是到地獄的全程。

\* 一句慎言，勝過千句解釋。說自己內心的話，別人會感受到你的真誠。

✿ 失足可以原諒，但失言卻無法補救。

✿ 多言取厭，虛言取薄，輕言取侮。

☀ 一句話能溫暖人心，一句話亦能刺傷人心。

☺ 言語是個人學問和品德的衣冠。交談中，緘默與謙虛最可貴。

✿ 沒有口才而不肯沉默的人，真是大不幸。

☺ 懂得不多的人常愛高談闊論，而淵博者則寡言。

☺ 有智慧的人，總把嘴巴放在心裏；而愚昧的人反而把心放在嘴巴裏。

✿ 一個人的嘴若甜如蜜，要小心他的心苦似膽。

✿ 做事要敏捷，說話要謹慎。最有智慧的人，是最懂得聆聽的人。

\* 當人家不發一言而只是點頭時，就是你該停止說話的時候了。

※ 高聲的咒罵，不如沉默的斥責，令人來得刻骨銘心。  
★ 沉默是對誹謗的最好答覆。

※ 沉默永遠不會出賣你，所以保持沉默便是保護自己。

※ 人一口，則為「合」字。老祖宗當年造字早就暗示我們，人生一世，少開尊口方是「合」理。

※ 光用嘴巴爭來爭去，不過是意氣之爭，無法改變現狀，倒不如把精力花在行動上，用事實來證明一切。

※ 說人的是非，本身就是一種惡念。

※ 智者，思而後言；愚者，先言而後思。

※ 應當謹慎你的言詞，因為它發自於你的靈魂深處。

※ 當你話講得過多之時，思考的能力已失去大半。

※ 惡語傷人如矛刺心。話到口邊留半句，則是積口德，可免禍從口出。

※ 是非窩裏，人用口，我用耳。熱鬧場中，人向前，我落後。

※ 說話小心比雄辯好，措辭適當比恭維好。

※ 妄言、綺語、兩舌、惡口，殺人無血，其過甚惡。

\* 喜時之言多失信；怒時之言多失禮。

\* 士君子一言當百，不可多言取厭，虛言取薄，輕言取侮。

### 十六：學習

★ 不學習的人，宛如山間的竹筍，嘴尖皮厚腹中空。

✿ 要親近博學多才、忠誠熱心盡責的人，常與這些智德兼備的人來往，是一種學習求上進的好方法之一。

\* 貪睡、愛閒聊天談，對所學的東西不感興趣，做事懶散、急躁而沒有耐心：是導致墮落失敗的根源。

✿ 年輕力壯時就懶散不堪，不及時努力學習知識，生活沒有目標沒有理想，糊糊塗塗過日子，這樣怠惰的人永遠不能發現智慧之路。

✿ 「活到老，學到老。」社會不斷變化，知識不斷更新，只有不斷地學習，才能跟上時代前進的腳步。

✿ 「玉不琢，不成器；人不學，不知道。」玉石不經過雕琢，就不會成為精美的玉器；人不學習，就不懂得做人的道理。

☺ 學，就要學會；問，就要弄懂；然後慎重地思考，做出精確的分析，踏踏實實的去實踐。

✧ 善於學習的人，能夠借鑒別人的長處來彌補自己的不足，做事才可望臻於完美。

🕯 為學必須靜心，而成才必須好好學習。不學習不能使才能廣博，而不專心致志的人，學術上也不會有成就。（孔明誡子書）

🌸 岳飛：「莫等閒，白了少年頭，空悲切。」激勵人們抓緊時間，幹一番大事業，不要等到年老時一事無成，追悔莫及。

❖ 朱熹：「少年易老學難成，一寸光陰不可輕。」

✚ 有才能的人，必然不自誇有才能；有學問的人，一定不炫耀有學問。

\* 寬厚之人，我向他學習涵養度量；慎密之人，我向他學習訓練思維；

仁慈之人，我向他學習善馭下屬；節儉之人，我向他學習居家度日；

明理之人，我向他學習通達聰慧；質樸之人，我向他學習誠實忠厚；

才智之人，我向他學習靈機應變；沉默之人，我向他學習保養心神；

謙恭之人，我向他學習親近師友；博學之人，我向他學習增廣見聞。



✧ 治療憂傷的辦法，就是學習。

★ 博學始知人類所知之有限。人生是一連串的學習。

✧ 問是一時恥，不問一生恥。

✧ 無一事而不學，無一時而不學，無一處而不學。

✧ 學以立名，問則廣智。敏而好學，不恥下問。

✧ 君子不隱其短，不知則問；不能則學。

✧ 為學之序：博學之，審問之，慎思之，明辨之，篤行之。

✧ 非學無以廣才，非靜無以成學。

✧ 用你的內心深處，虛心地去学习。那麼，天地萬物都是我們的導師。  
✧ 困境、逆境、苦境都是學習的過程。

謹以本書之功德迴向給贊助出版的善心人士，並祈求國泰民安，社會風氣日漸改善，人人增長福慧，身體健康，事事順利，祈求皆如願。

本會全體義工在此致萬分感謝，共襄善舉，多謝。

## 十七：教育

✿ 教師在教導學生之前，應該先了解和研究學生優點、缺點和心理傾向，能夠做到亦師亦友，才能對症下藥，教好學生。

❖ 教育應該配合受教者的根基，進行適當的教育，使受教者易於接受、吸收、進步。

✘ 教師授課時的語氣應該親切、生動、富有說服力，這樣可以緊緊地吸引每個學生全神貫注的聽課，達到良好的教育效果。這樣優秀的老師，每一個學生都喜歡聽他講課，而且深受敬佩，學生的成績也自然而然地提高了。

\* 一個優秀的教師，是知識和真理的傳佈者，深受學生的尊敬和愛戴，教師的一舉一動都成為學生的榜樣，銘刻在學生的心靈裏，影響他一生的事業，所以稱教師為人類靈魂的工程師。

\* 幫助無知的人得到智慧，永遠是一樁功德，教育是最大和最好的福祉。教育最重要的功能，在於能夠使我們意識到做人是了不起的。

★ 教育不應當只從智力上着眼，必須力求使受教育者變得更敏銳、文明，更加寬容、仁慈。

✻ 用富有獨創性的方法傳授知識，給予人快樂，是教師最高超的藝術。  
✻ 要教育孩子認識三個問題：努力學習的必要性；作風粗野的危害性；他將來有何種打算。

✻ 教育家，乃是能自我教育的人。一切教育的目標與終極，是在發展品格。  
✻ 生命之美，在於開啓心靈；人生之最，在於心靈教育。  
✻ 沒有任何方式的教育比得上遭受苦難來得更有效。

### 十八：快樂

☺ 到老年還一直保持良好的品德的人是快樂的人；愛好閱讀，增廣知識，懂得行善為人生至理的人是快樂的人；勤奮、信心堅定達到利益眾生目的的人是快樂的人；不做惡事的人也是快樂無憂的人。

✻ 沒有權勢的爭奪，沒有錢財的糾紛，妻子端莊賢淑，兒女聰明孝順，可獲得人生最大的快樂。

☺ 兒女長大成人後，退休養老，夫妻雙雙銀髮童顏，早睡早起，攜手漫步公園，清晨迎朝霞，傍晚觀日落，乃真正快樂人生。

🌸 培養令人滿意的孩子，是一件能給人予極大快樂的、但又是艱難的、富於建設性的勞動。

❖ 能使你所愛的人快樂，是世界上最大的幸福。

✝ 重逢是一種快樂，再度的重逢使人更加幸福。

\* 虔敬、純潔和愛，是構成天使的快樂的三個因素。

\* 想要快樂，就不要想別人是否會感恩，我們付出只為享受施予的快樂。

★ 快樂的秘訣就是寬恕。

✽ 真正快樂的，正是那些懂得如何服務人群的人。

\* 人生到處有衝突，誰能化解衝突，誰就能獲得更多的快樂。

🌸 將全副心意放在你做的每件事情上，而不是應付了事，你會發現許多樂趣和愉悅。

🌸 人總要對得起自己的良知才會活得快樂。

☀ 樂善好施是一個人生命中唯一真實快樂的行動。

😊 當你沒有爭權奪利的心、沒有情感擔子，你就具備了快樂的條件。

🌸 一個不曾嚐過痛苦滋味的人，無法體會快樂的可貴。



常常使別人過快樂日子的人，自己也必是很快樂。



有了智慧，自然能了解真理，能了解真理，生活自然快樂。



有智慧的人，從事有意義的事，獲得快樂，而非安逸、財富。

真正的快樂，是生活樂觀，對工作愉快，對事業勤奮。



喜樂的心才是良藥；憂傷的心靈使骨枯乾。



任何年齡的人，在笑的時候就變成年輕人。



任何年齡的人，在內心愉快的時候，歲數就會失縱。



幽默和笑，是生命和歡樂、美麗的長青樹。



快樂就像一副眼鏡，可以矯正你心靈的視力。



能從內心發出陽光的人，會使四周的人生活得更快樂。



關懷自己可得到快樂；關懷別人更能獲得雙倍的快樂。



人世間沒有比互相竭盡全心、互相盡力照料更加快樂的人了。



你孝順父母的一言一語、一舉一動都會銘刻在你的子女幼小心靈中。到

了你的子女長大成，他們以同樣的言行孝順你，此時你正享受人生真正的快樂。

## 十九：幸福

☸ 幸福在於願望的實現，而且在於只存着高尚的願望。

💧 健康是最豐足的財富，知足是最高尚的情操，沒有煩惱是最大的幸福。

🌸 人是自己命運的主人，能夠掌握自己的命運是最幸福的人。

❖ 慷慨地施捨，能夠及時幫助病、老、殘、弱者，這是人生最大的幸福。

✝ 孝敬父母，愛護妻兒，職業安定，全家健康，是最幸福的家庭。

\* 當你的兒女啟蒙之後，喜歡公園的一草一木，喜歡各種運動，喜歡到圖

書館裏去閱讀，喜歡書法、琴畫，那麼你便是天下間最幸福的父母。

\* 能夠對我們公共利益有所貢獻，我就會認為自己是最幸福的人。

★ 「健康的身體」與「健全的思想」是生活中的兩大至福。

☼ 我學到了尋找幸福的方法：限制自己的慾望，而不是設法滿足它們。

\* 人生最大的幸福以及最豐富的收穫，乃是心地善良而快活。

☸ 這個世界上的真正幸福，並不是接受財物，而是施捨財物給予他人。

🌸 我們在分給他人幸福的同時，也能正比例地增加自己的幸福。

☸ 不論是國王或農夫，只要自己的家庭發現和平，他就是最幸福的人。

☺ 為自己的幸福活着的人，渺小；為別人的幸福活着的人，偉大；為大眾

的幸福活着的人，高尚。

✦ 幸福和勞動是互不分離的好朋友。

🕯 人類只有靠意志和創造，才能產生真正的幸福。

🌸 徹底地認識人，正確地判斷事物，這就是向幸福邁進了一大步。

❖ 幸福往往是身受時不知，失掉後方覺可貴。

✚ 每個人畢生都面臨無數的挑戰，而每次挑戰都是一個獲得幸福的良機。

\* 人生最大的幸福就是自在、安祥。

\* 互信互愛是所有幸福之最。讓幸福加倍的唯一辦法是分享。

★ 坦誠、忠實、正直，才是人與人之間相處的幸福之道。

☀ 幸福的秘訣並非努力於追求快樂，而是從努力中發現快樂。

\* 擁有多少並不重要，如何真正享用，才是幸福與否的分野。

🌸 最有福的人，是白天忙得沒有時間煩惱，夜裏睏得沒時間憂愁的人。

🌸 沒有遭遇不幸和悲慘，就不知道什麼叫幸福。

☀ 使他人幸福，才是最確實的幸福。

## 二十：智慧



智慧：過人的觀察力、理解力、判斷力、思想力的總稱。



增進智慧的三種方法：

〈一〉：高尚道德的訓練。

〈二〉：高超思考力的訓練。

〈三〉：高等領悟力的訓練。



讓你的老年過得像童年一般天真浪漫；讓你的童年過得像老年一般沉着穩重。這樣可以使你不會在智慧中夾雜傲慢，也不會使你的謙卑缺乏智慧的成份。



假如一個活了一百歲而沒有真實的智慧，又不能自律，那倒不如只活了一天，具有智慧和禪定的功夫。



聽一千句沒有用的話，倒不如聽一句有益的話，可以增加知識開啟智慧。



耳聰、目明、睿哲、智慧，這是天生的；運動、靜止、思辨、考慮，這是人為的。所謂人為，就是憑藉天生的好視力去看，依靠天生的好耳力去聽，依托天生的智慧去思考。



\* 眼睛不能分辨黑色與白色，這稱之為盲人；耳朵不能區別清揚與凝濁的聲音，這稱之為聾子；內心不能審察得與失的原因，這稱之為愚人。

\* 耳目是心靈的窗戶。

★ 耳力、目力耗盡在聲色上，精力、心神耗盡在外表容貌上，心中就沒有主宰。心中沒有主宰，那麼禍福即使像山丘一樣大，也無法去識別它。良藥苦口，聰明的人卻勉勵自己喝下去，忠言逆耳，聰明人樂於聽取，因為他知道聽取忠言可以獲得教益。

\* 真正有教養的人必須具備三個品質：

一、淵博的知識；二、思維的習慣；三、高尚的情操。

知識不多，就是愚昧；不習慣思維，就是粗魯和蠢笨；沒有高尚的情操，就是卑俗。

✿ 人在智慧上應當是明達的，道德上應該是清白的，身體上應該是純潔的。

✿ 做任何一件事，如果沒有堅強不屈的意志和堅忍不拔的毅力，也就沒有超人的智慧。

☉ 好發疑問是智慧的根本，勤於思考是增長智慧的途徑。

☺ 老子：『智人者智，自知者明。』能夠了解別人的人是有智慧的人，能夠了解自己的人才算是更明智的人。

✧ 公正產生智慧，誠實產生智慧，從容不迫產生智慧。

🕯 有錢是一種「福報」，懂得正確的使用金錢，則是一種「學問」與「智慧」的結晶。

🌸 有作為的人，氣宇一定非同凡俗；有智慧的人，才情一定不會外露。

✧ 智慧之於心，一如健康之於心。

✧ 歷經重大變故的人，都容易成智者。

✧ 觀察與經驗和諧地應用在生活上就是智慧。

✧ 認識自身的缺點，是一個最高智慧的表現。

★ 完滿的智慧有四部份：

一、智慧，正當做事的原則； 二、正義，公平處理公私事的原則；

三、堅忍，不避艱難的原則； 四、節制，控制慾望，淡泊自持的原則。

☼ 智慧有三要：

一、思慮周到，二、語言得當，三、行為公正。

✧ 要做一個「大智若愚」的人，不要做一個「大愚若智」的人。世間「大愚若智」的人多於「大智若愚」的人。

✧ 好問的人，只是作了五分鐘的愚人；耻於發問的人，終生為愚人。

✧ 智慧，是知道下一步該怎麼做；技術，是知道怎麼去做；美德，就是去做。

✧ 真正決定幸福與成敗的關鍵是「智慧」！

☺ 智慧有如一盞燈，它能照亮煩惱的暗室。

✧ 僱用比你聰明的人，證明你比受僱用的人聰明。

✧ 個人的聰明有限，集體的智慧無窮。

✧ 有信仰的人最富貴，具道德的人最安樂，肯修行的人最安心，有智慧的人最可敬。

✧ 金錢買不到純潔的心靈，因為純潔的心靈，要有正直的行為；金錢買不到健康，因為健康的秘訣，在於正常的生活；金錢買不到幸福，因為幸福是一種純然的心境；金錢買不到智慧，因為智慧是靠自覺培養。

✧ 擁有財富，不如擁有智慧。有錢是福報，懂得如何善用金錢則是智慧。

\* 真正的擁有，不在於一己的獨佔，而在於能為大家所分享。

\* 錢財只有用來造福他人時，才是真正的擁有。

★ 給活人送一朵玫瑰，勝過給死人送貴重的花圈。

✻ 物質的施捨，只能救助一時；智慧的啓發，才能豐富他的人生。

## 二十一：容忍

\* 有人說你的壞話，你要寬容忍耐，不要憤恨和發怒，不要有任何不滿。

✿ 假如你心存怨恨、憤怒，會損害你的智慧，影響你的判斷力。當別人過

份讚美你的時候，千萬不能洋洋得意，以免驕傲而退步或失敗。

✿ 不論是父子、夫妻、兄弟、同事意見不同產生劇烈爭執的時候，千萬要

容忍，以免彼此的情緒失控傷害感情。等候情緒平復之後，心平氣和地

傾談，能夠達到最佳的效果。

☀ 小人怨你罵你，則自己應當加強修養，不要計較他們。不只是不要發

怒，而是要放寬自己胸懷。

☺ 必須容忍，事情才能成功；有量度，道德才能高尚。



孔子說：「小不忍，則亂大謀。」又說：「牙齒剛硬就容易折斷，舌頭柔軟才能完好保存。」柔一定能勝過剛，弱小終能戰勝強大。好鬥一定會受到傷害，好勇一定會導致滅亡。百行的根本是忍讓為先。



張公藝一家九代同堂，唐高宗親自拜訪他，問他何以能九代同堂，他寫了一個大大的「忍」字回答唐高宗，唐高宗感動得流下熱淚。



人心中有憤怒，必定要與人爭鬥；與別人爭鬥，必定要有所損失。憤怒而與人爭鬥會傷害自己的身體，因憤怒而與別人打官司，就會損失自己的財產。因此君子要警誡自己不要輕易憤怒。



蘇東坡說：「漢高祖劉邦之所以勝利，項羽之所以失敗，其區別就在於能忍與不能忍。項羽不能忍耐，所以百戰百勝之後而輕舉妄動；劉邦能忍耐，養精畜銳，磨礪鋒芒，等待着項羽的弊病出現。」



能不能忍耐與慾望，便可以判斷他有德無德。



彌天大禍，緣於一時的不忍讓，不可以不謹慎呀！



想培養成自己高尚的節操，就要在小事上忍讓。



誠實就不會後悔，寬容就不會有怨氣，和氣就不會結仇，忍讓就不會受侮辱。

※ 佛陀說：「我得到了，『不爭』的真髓，可以說是天下第一。」又說：

「六度萬行，忍辱第一。」（註六度：布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧。）

＊ 品行端正；身體乾乾淨淨，姿容美好，這些都要從忍讓中才能得到。

＊ 人之所以富貴昌盛，都是從忍辱中得到的。

＊ 饒恕、饒恕、饒恕，千災萬禍就會馬上消失；

＊ 忍耐、忍耐、忍耐，從此就沒有冤家和債主。

＊ 當忍讓的時候要忍讓，善於忍讓不是愚笨的人，愚笨的人不懂忍讓。

☺ 不能裝聾作啞的人，成不了大家庭的主人。

✦ 踩了走路人的腳後跟，應當告訴他「得罪了」，並說我真該死。你這一

方將罪過說得重如泰山，他那一方一定會責怪你輕如鴻毛。

☯ 別人怒氣沖沖來罵我，我如果回罵必然會導致吵嘴打架。聽到了卻裝沒

有聽見而不回口，一朵吉祥的蓮花由此生於烈火之中。

🌸 言之忍。孔子要求君子言語要謹慎，出言不慎會招致災禍，所以古人把

言語少的人稱作君子。

- ❖ 氣之忍。孔子說：「因一時之怒氣，就忘記了自身和他的親屬，這不是糊塗嗎？」俗語說大丈夫能屈能伸，忍得一時之氣，方做得人上人。
- ✘ 色之忍。皓齒蛾眉，是砍伐性命的利斧。面對美色，怎麼可以不忍住自己淫慾之念呢？
- \* 酒之忍。酒傷肝殘害身體，面對酒的誘惑，要千萬忍耐啊！
- \* 聲之忍。唐明皇創作了「霓裳羽衣曲」，讓宮女們載歌載舞，疏於朝政，致使安史之亂。聲色如此禍國殃民，難道不應拒絕它的誘惑嗎？
- ★ 樂之忍。秦始皇三宮六院美女如雲，歌樂弦管日夜不絕，秦始皇及其子在阿房宮內盡情享受酒色美食，才三十六年，就被漢高祖所滅，顯赫一世的秦皇朝就此滅亡。樂極生悲，為何不將恣情享樂的念頭忍一忍呢！
- ☀ 權之忍。秦始皇的丞相李斯，因為權力過大，被秦二世腰斬於咸陽市。面對權力的誘惑怎能不忍一忍呢！
- \* 貧之忍。貧賤不移志，是有德行的人，無知的人會因貧窮走上邪惡之路，招來災禍。所以大丈夫面對貧窮的處境怎能不忍一忍呢！
- ☀ 富之忍。「左傳」記載，鄭國的富豪子哲因「無禮而好凌人，恃富而卑



其上」而被拋屍野外。說明「富者未有不驕，驕者未有不亡」的道理。所以，擁有財富的同時，要富而不驕，富而好禮，這樣才能長富不敗。貴之忍・身為高官得勢時，腰金衣紫，志滿氣粗；失勢時，下獄投荒，株連家族，貶死遠方。如秦朝的李斯、漢代的周亞夫是最好的證明。所以貴賤禍福不是一成不變的，其變化的規律有如月之圓與蝕。



辱之忍・能忍辱者存，能忍辱者，必能立天下大事。張良忍辱為黃石公撿鞋，結果黃石公送給他「太公兵法」，張良就用太公良策輔佐劉邦取得天下，封為留侯。韓信受跨下之辱，後來輔助劉邦平定天下，封為齊王、楚王，與張良、蕭何稱為漢初三傑。忍一時之辱方能成大器。



怒之忍・對於國家，一旦發怒則會引發戰爭；對於家庭，一旦發怒就會失去倫理之道。所以孔子告誡：「忿思難。」是說人如果發怒的時候，應當考慮抑制自己的憤怒，以免日後帶來災禍。



妒之忍・貌美和有才能便會受到妒忌。漢朝呂后妒忌高宗所寵幸的戚夫人，砍斷她的手腳，挖去她的雙眼，弄聾她的雙耳，還毒死她的兒子。隋朝的薛道衡，文才出眾，而隋煬帝自恃文才高而傲視天下之士，不准



他超過自己，於是薛道衡被借故絞死。世上有愛妒忌的小人，那麼有才  
有貌就有被害的危險，妒忌之人如此毒辣，處世應該隱藏自己才貌！

苦之忍・人生不得志的時候，才能吃着粗茶淡飯刻苦攻讀；只有失寵的  
大臣和庶出的兒子，才能像越王勾踐那樣臥薪嘗膽。王章漢朝人，貧苦  
求學，生病時與妻子相對流淚，後來王章官至京兆尹。可見苦難是發奮  
動力，是一筆用不盡的精神財富。所以苦難之時要能忍受，便可以震動  
你的心靈，堅韌你的意志，增加你的能力。

真正勇敢的人應當能夠智慧地忍受最難堪的侮辱。

忍辱，不同於奴顏婢膝的諂媚、屈辱和喪失人格，而是高尚難能的功  
夫，唯大智慧、大度量的人才能做到。

大智大福之人，均能忍人所不能忍之辱。

世事如棋，讓一着不為虧我。心田似海，納百川方見容人。

忍一言，息一怒；饒一着，退一步。

得忍且忍，得耐且耐，不忍不耐，小事變大。

忍，是修行者的功夫，寬容的涵養，仁者的心量，故『仁者無敵』。為

什麼無敵？何以無敵？乃是仁者不與小人計較，他們為救苦救難而做，不是為個人私利而做。

❖ 忍是身之寶，不忍禍之殃，思量這忍字，好過快活方。

❖ 忍百忍者，百福之源。氣是無明火，忍是清涼劑。

❖ 欺人是禍，饒人是福，忍字可以走天下。

❖ 容忍並不是懦弱，更不是無能。大抵人在容忍時，一定同時產生一種堅毅的精神和奮鬥的意志。

❖ 忿怒是片刻的瘋狂，所以你應該控制你的情感，否則情感將控制你。

❖ 生氣總會有一些理由，但很少有一個好的理由。

❖ 問曰：世人輕我、謗我、欺我、笑我、妒我、辱我、害我，何以處之？答曰：惟有敬他、容他、讓他、耐他、隨他、避他、不理他，再過幾時看他。

❖ 一旦某些不實的譏諷涉及自己，你的憤怒往往讓譏諷成真。

❖ 忍耐是打開一切大門的鑰匙。如果你想快樂，就應該把忍耐送回家。

❖ 關係是好幾年才建立起來的，卻可能被一次發怒所摧毀。

- ✧ 你在盛怒中所說的話，可能會成為一輩子追悔的事。
- ✧ 生氣時，數到十再開口；非常憤怒時，請數到一百再說。
- ✧ 用火去滅火的結果是，你只會得到一大堆的灰。
- ✧ 要結束一場爭執的最佳方式就是道歉。
- ✧ 在你發怒的時候，要立即緊閉你的嘴，免得增加你的怒氣。
- ✧ 發一次怒對身體的損害，比發一次熱還要厲害，所以一個常常心懷不平的人，不能得到健康的身體。
- ✧ 易怒是品格上最顯着的弱點。
- ✧ 忍耐是一切煩惱的良藥。
- ☺ 以智慧來忍受最難堪的屈辱，將之淡化，方是真正的勇者。
- ✧ 當你對的時候，你用不着發脾氣；當你錯的時候，你不配發脾氣。
- ✧ 你立下雄心壯志孜孜不倦地努力實行時，很快就會理解到，你根本沒有時間為一些瑣碎事發脾氣而耽誤自己的事業。
- ✧ 暴怒能使小過變大禍，有理變無理。
- ✧ 口中從來不說惡言，眼中從來不現怒火的有福了。

☒ 在你的心園種植忍耐吧！雖然它的根是苦的，但果實是甜的。

\* 耐貧寒，不作酸語；耐炎涼，不作激語；耐是非不作辯語；耐煩惱，不作愁容。

\* 世間大福德的人，必能容人所不能容，忍人所不能忍。

★ 世界上有一種生意永遠虧本，那就是發脾氣。

✻ 見一切人皆菩薩，唯我一人是凡夫，則心息怒。

✧ 忿怒像一種炸藥，碰到了東西就一同毀滅。

✪ 面上無瞋真供養，心裏無瞋吐妙香。滅卻心頭火，勝點佛前燈。

✻ 忍辱是修身養性的根本。能忍即有德，人生歡喜，亦可感化他人。

☼ 沒有忍辱功夫，無論是修持、作事都達不到理想，一句閒話要計較，一點小小的折磨就受不了，這種沒有能力應付環境的人，是不能擔當重任。

☺ 你能把忍功夫做到多大，你將來的事業就能成就多大。

✧ 忍是一種陰德，可以增加福報。所以如果有人欺侮你，冤枉你，你不但

不必擔心，而且要感謝人家，因為他為你送來了福報。

不能忍辱的人，人家說你兩句好，你就笑；說你不好，就拉長臉不高

興。這樣人叫你哭，你就哭，叫你笑，你就笑，你這樣被人家牽着鼻子跑，你就不是硬漢。



忍辱，不但要忍受別人給予的辱，同時更要忍自己的境況。



要於窮困痛苦的逆境中，忍頹喪卑賤之念不生；於富貴順利的佳境中，忍驕矜沉迷之念不生。



忍得淡薄可養神，忍得饑寒可立品，忍得語言免是非，忍得爭鬥消仇恨。事來之時要忍，事過之後又要忍。人生不怕百個忍，人生只怕一不

忍。不忍百福皆雲消，一忍百禍皆灰燼。



貴在忍，凡事能忍，大事化小，小事化無。能忍令人百事通，能忍方是真英雄。



生氣，是拿對方的錯誤來打擊自己；  
懷恨，是拿對方的錯誤來折磨自己。



「恨」，就像牢獄，被囚禁在裏面的是我們自己，而非我們所恨的人。  
憤怒一旦主宰了人，他的理智就無所作為了。



饒人不是癡漢，癡漢不會饒人。



❀ 試觀世間偉大的聖賢，哪一個不是從譏諷諛謔中成就出來的？譏諷諛謔打不倒一個有理想、有抱負、有熱情的人，恰恰是譏諷諛謔，方顯出偉大的人格和高尚的節操。

## 二十二：知足

❀ 過着粗茶淡飯的生活，節制你的慾望，減少不必要的需要，在這種平凡而沒有憂慮的生活裏，你將會享受到滿足的人生。

❀ 農夫迎着朝霞耕作，晚霞映照天邊的時候回家，每天與太陽同步，與大自然融為一體，過着知足的生活。與商人、當官者的絞盡腦汁、爭權奪利的生活相比較，前者是天堂裏的神仙，後者是地獄中的受難者。

☺ 俗語說「吃人的嘴軟，拿人的手短。」可見很多貪官污吏都是在受賄之後，就變成任由行賄者擺佈的可憐蟲，而幹下違背良心傷天害理的事，受到法律的制裁。

❀ 人們因不知足而動貪念，貪念一動良知就自然泯滅，良知泯滅就喪失了正邪觀念，如此剛毅之氣也就消失，而聰穎的智慧也就變成了糊塗昏

賸，仁慈之心也就變成了殘酷刻薄，清白高尚的品格也就染滿了污點。現實社會中父子、母子兄弟姐妹為了爭奪家財反目成仇是最佳的例證。所以「知足不貪」是人生至寶。（註昏聩：不明事理）

俗語說：「人心不足蛇吞象」，說明人的慾望是永遠無法滿足的。要想真正享受人生樂趣，唯一的信念是「知足常樂」，因為只有知足的人才是世界上最富有的人。

一種能維持久遠的趣味，並不是在美酒佳餚中得來，而是在粗茶淡飯中得到；一種悲傷失望的情景，並非產生在窮愁潦倒中，而是產生在美妙的聲色的歡樂中。可見美食和美色的趣味常常顯得短暫，只有粗茶淡飯的趣味才顯得純真。所以說：「要飽還是家常飯，要暖還是粗布衣」。世界上最大的財富是知足。知足的人，內心充滿安祥與快樂，不知足的人，內心充滿埋怨與不安。

光是能好好的活着、自在呼吸、擁有健康，就已經很值得慶幸了。

熱中名利者的本質，不過是夢的影子。欲望越少，內心越祥和。

★ 因為我們沒有帶甚麼到世界來，也不能帶甚麼去。只要有衣食，就當知足。知足的人，才能真正掌握到活着的幸福。

☀ 填不滿是慾海，攻不破是愁城。

✱ 經歷過窮苦日子的人最懂得什麼是富裕。

✿ 買不需要的東西，不久便會買不起所需要的東西。

✿ 笑是最好的良藥，滿足是年輕的泉源。愛挑剔的人總是得不到滿足。

☀ 節飲食以養胃，節勞苦以養力，節費用以養財。

☺ 當你的心靈滿足，不再有所希求的時候，就是找到了真理。

虛榮的人為智者所輕蔑，愚者所嘆服，阿諛者所崇拜，而為自己的虛榮所奴役。

☺ 知足者貧賤亦樂，不知足者富貴亦憂。知足心地寬，貪得宇宙狹。

☺ 人人知足，則天下有餘。人人安份，則天下無事。

❖ 小孩比大人更富有，因為小孩用「撲滿」存錢。而大人則用「不滿」存了一堆垃圾。

✱ 我的皇冠叫做知足，這是國王難得欣賞的一種皇冠。



- \* 如果你時常感覺自己很幸福，那麼，你的內心就會充滿知足與愉悅。
- \* 安莫安於知足，危莫危於多言，貴莫貴於不求，賤莫賤於多欲。

### 二十三：健康

- ★ 貪慾、憎恨、無知，是疾病的三大根源。
- ✿ 疾病有兩種：身體的疾病和心靈的疾病。人的身體，有的人可以一、兩年不生病；但是心靈能夠不生病的人，實在太少了。
- \* 情緒不穩定，不能善待親友，不被人信賴的人，是一個不健康人。
- ✿ 智者應清除自己心靈上的污垢、捨棄感官的慾望。只有自己親自醫，才能有效地確保自己心靈獲得健康。
- ✿ 一個人能夠按時早睡早起，除了工作之外，閒暇的時間閱讀書報、運動、種花木、習字等等；週末探望老人院、孤兒院或到郊外遠足。這樣的生活的話，身心自然健康，生活豐富多采。
- ✿ 有活力、常思考、行為清淨、明辨是非、自我約束、飲食起居定時清淡的人，必定會永保健康的人。

☺

中醫學的理论，每晚十時半運行肝經的時間，應該上床安睡，使肝臟得到充份休息，可以使面色保持紅潤。相反地夜間淫浸於色情場所，通宵達旦，陰陽倒逆，傷身損神，無藥可治。

✦

一個先天或後天殘障的人，因為他具有堅強的意志，有理想有信心，好學勤奮，所以他是一個身心健康的人，值得尊敬的人。

🍷

香脆的美味，醇酒和肥肉，吃起來很可口，卻對身體有害處；肌膚細膩、牙齒潔白的美女，令人歡悅，卻會損耗精力。所以，去除過份的物慾和過度的情慾，身體才會不受傷害。

🌸

飲食規律有節制，就是世上最好的藥。

❖

少思慮以養心氣；寡色慾以養腎氣；常運動以養骨氣；戒瞋怒以養肝氣；薄滋味以養胃氣；少言語以養神氣；多讀書以養膽氣；順時令以養元氣。

✧

笑是百藥之王！如果每天微笑，相信健康是笑出來的。

\*

溺死於酒杯中者，多於溺死在海中。酒之危害，內傷你德，外喪你儀。

※ 醫者云：「男破陽太早，則傷其精血；女破陰太早，則傷其血脈。」男

女未成年早婚或性生活，就會損傷精、血，到了晚年導致多種疾病纏身，難於醫治；而所生的子女先天不足，體弱多病。

★ 身體是父母給的，不愛惜身體，就是不尊重父母，懂得保養身體，是對父母恩情最大的報答。

※ 體質的強弱、壽命的長短，是人造成的。飲食不節制，放縱色慾，就會體質虛弱短命。所以生命全靠自己主宰，只要珍惜身體，培養精、血、氣，堅持鍛煉，定能健康長壽。

### 二十四：施捨

※ 布施分兩種：「淨施」和「不淨施」

淨施包含：

「財施」：捐錢財給貧困者。

「衣食施」：捐贈衣食給饑寒者。

「病人施」：施藥品給患病者。

「筆墨施」：捐贈紙筆、書籍給窮苦學生。

「善緣施」：提供場地助成善緣聚會等。

凡是不求世間名譽福報的布施者，稱之為「淨施」。

不淨施包含：

「要名施」：希望布施後獲得美名。

「求報施」：希望布施後獲得福報。

凡是布施的目的為求名利者，稱之為「不淨施」。

布施在佛教分三種：

「財施」：指贈錢財，以衣服、飲食、田宅、珍寶施與他人。需要善良慷慨的胸懷。

「法施」：開導知識、引度他人，是真理的布施，需要超人的智慧。

「無畏施」：以勇氣、責任、同情來救人於危難，（包括做義工、派送善書、照顧病老殘弱者。）需要過人的膽略和機緣。

☀ 人世間時時、處處可以做的布施：

「微笑」、「稱讚」、「和振奮的精神」。

「微笑」：由於人類本性善良，可以帶動其他人也微笑，建立微笑的環境；社會、公司、學校、家庭、這樣的布施人人可以得到。

「稱讚」：用唱歌、語言、詩詞來讚美大自然，讚美同事、同學、親友的優點，使整個世界充滿美麗的「好音」，這是人際間的布施。

☺ 「振奮的精神」：假如每天以抖擻的精神、整潔的衣着、文雅的儀表出現，那清新的氣魄使世界更美麗，可以給同事、同學、親友帶來加倍的生活勇氣，鼓舞和快樂，這種布施的效用與功德也是很大的。

✧ 高尚的人施捨東西時，心中不存有任何的意圖和目的，這種不求果報的施捨，所產生的功德是最大的。

🌸 小人一心盼望別人施恩，受惠過後立即忘掉，君子不輕易受人的恩惠，受惠就必定要報答。

善於立威的人不輕易發怒，善於施恩的人不盲目施恩。

❖ 施捨我真摯的恩惠，就可以大積善德；待人保持一定距離，就可以保持

友誼。

✕ 待求而施給，好；知其所需，不待求而施給，更好。

\* 無求之施，一粒萬鍾（鍾：古代量米單位，一鍾約折現代八百五十斤）；有求之施，萬金無功。

※ 使自己獲得好處的方法，是將好處施諸別人。

★ 給予，是生命中最偉大的喜悅。

※ 施惠的態度，比禮物本身更重要，可表現出施者的品性。

\* 君子能扶人之危，助人之急，固是美事。能不自誇，則是美德。

✿ 懂得施捨的人，永遠不會匱乏及空虛的。因為，在他那慈悲的施予的心田中，已播下更豐足的種子，來滋養喜悅的生命。

✿ 你目前擁有的，都將隨着你的死亡而成為他人的，那為何不現在就布施給真正需要的人呢？

☀ 福——來自一顆懂得布施的心。掌握機會布施，是有福之人。

☺ 不耕種哪有收穫呢？如果不懂得布施，將來就沒有希望。

當你貧窮時，那就用身體去布施，如掃地、灑水、搬東西做義工，這也



是一種布施。默默的關懷與祝福，亦是無形的布施。  
子女長大成人，奉養父母，是為大布施；  
兄長撫養弟妹，亦是大布施；  
濟助孤寡殘弱，更是大布施。

### 二十五：友誼



下面四種人是真正的朋友：

〈一〉幫助和支持你的朋友；

〈二〉品行道德高尚的朋友；

〈三〉同甘共苦的朋友；

〈四〉具有愛心的朋友。



「友誼」的定義：「互相愛護和幫助」。

究竟怎樣才能夠獲得可貴的友情呢？

〈一〉我們的目的在友誼、友愛，而不是計較功利。

〈二〉有和氣親近人的品性。

〈三〉少為自己着想，多些關心別人和別人的興趣。

〈四〉讚賞別人的優點、長處。

〈五〉彼此互相幫助，以助人為樂。

〈六〉對人有禮貌，尊重他人意見。

〈七〉對他人的成功歡迎；對他人的失敗同情。

古語云：「在家靠父母，出外靠朋友。」

人類是群性的動物，一定需要彼此互助的，才能發揮群體的動力，一個成功的人，他決不是一個孤立的人，他一定要和別人合作，這是成功因素的最大的原動力。

「友誼」不能斤斤計較功利，要具備愛人以德，雍容和藹的態度，「處利不爭先，赴義唯恐後人」的精神。

古人云：「得一知己，可以無憾！」由此可知，求取知己朋友的難能可貴。在我們一生的過程中，自恃不少朋友；最重要的是，你擁有多少同生共死、共患難的知己朋友，使你活得更有價值！

人生若沒有友誼，宛如世界沒有太陽一般。太陽普照大地，它給人們以光輝和溫暖，友誼也是這樣。

當你在人生的旅程中發生危難的關頭，有一位朋友能傾誠相向伸出同情



之手，使你脫離困境，獲得成功。所以在危難時，愈覺得友誼可貴。

✿ 一顆忠誠友愛的心，正是處在痛苦中的人所最需要的。

✿ 與人相處，最好的酬報是彼此交上一顆赤誠的心，結成生死相託的摯友。

☀ 世間最美好的東西，莫過於有幾位心地正直、嚴肅的朋友。

☺ 並不僅是在不幸之中才需要朋友，因為幸福的人也需要朋友來共享自己的幸福。

✿ 無信義的朋友，比敵人還可怕。

🍷 寧可喝朋友給的白開水，也不要喝敵人的蜜汁。

🌸 人生最忠實的朋友，莫過於一本書。

✦ 煉鋼需要有烈火，交友需要有誠心。陷於逆境，始知朋友的真偽。

✦ 有福同享，有難同當，是維繫友誼的秘訣。

✦ 交一讀破萬卷書的邪士，不如交一不識一字之端人。（註端人：品行端正的人。）

✦ 對付酒肉的朋友最好的方法就像開車一樣——保持距離，以策安全。

★ 真正的朋友不會支持你的短處，而是鼓勵你的長處。

- ☀ 當其他人都離你而去，留下來的才是真正的朋友。
- ✱ 總是奉承你的人，可能會是第一個捅你一刀的人。
- ✱ 要想交朋友，必須自己先夠朋友。
- ☼ 朋友之間最珍貴的贈品是原諒與寬恕。
- ☼ 成功可以招引朋友，挫敗可以考驗朋友。
- ☼ 用禮物購買的朋友，當你停止給予時，友誼便告消失。
- ✱ 寧容諫諍之友，無交阿諛之人。
- ☼ 寬宏的氣度、鎮靜的神態，是吸引朋友的法寶。
- ☼ 惡友能引誘我們到地獄去。
- ✱ 最能施惠於朋友的，往往不是金錢、物質的接濟，而是親切的態度、歡悅的談話、同情的流露和真誠的讚美。
- ✱ 那些私下告訴你錯誤的人，可放心和他做朋友。
- ✱ 結交患難中的朋友勝於結交富貴的朋友。
- ✱ 我們要做幫助朋友的人，不要做等待朋友幫助的人。
- ✱ 當大難臨頭，需要協助時，你才會看出誰是真正的朋友。
- ☀ 如果你驕傲自大、揭人之短或者給人家難堪，那你將失去所有的朋友。

✻ 莫交揮霍無度之友，莫信自命不凡之士。

✻ 以財交者，財盡則交絕；以色交者，華落而愛渝。

### 二十六：財富

✻ 擁有很多財產，大量的黃金，而且只是貪圖自己在色慾、食慾、衣住各方面奢侈的享受，那麼財富所帶來的是腐化墮落。

☀ 明智的人應該把財富分為四份：

〈一〉：一份供日常使用。

〈二〉：一份施捨助人。

〈三〉：一份儲蓄。

〈四〉：一份做緊急備用。（突然生病，或親友間喜事、喪事之用。）

☺ 一個人用錢應該合理，並且跟收入成比例，不可以浪費，也不可以吝嗇，不可處心積慮貪圖不義之財，也不可揮霍奢侈。

✻ 身為一個富翁能夠積聚財富，應該本着「取之社會，用之社會」的精神，具有賢明義舉，施惠他人，才能發揮財富集中的效力。

☯ 南美委內瑞拉的石油大亨名家當宇珍勞，擁資億萬，他認為應該將一部

份歸於工人。因為工人由資本主義的利潤下受惠得益的話，那麼工人便會齊心聯合起來衛護民主自由的制度，可以確保社會繁榮安寧。石油大亨當宇珍勞是這樣分配獲得的利潤：

（一）：利潤之百分之四十撥作工人紅利和增薪。

（二）：利潤一部份興建學校、運動場，補助工人的午膳，購買人壽保險，工人子女的醫藥和教育的補助。



處富貴之地，要知貧賤的苦楚；當少壯之時，須念衰老的辛酸。



薄福者必刻薄，刻薄則福愈薄矣；厚福者若寬厚，寬厚則福益厚矣。



有福莫享盡，福盡身貧窮。有勢莫使盡，勢盡冤相逢。福須常自惜，勢須常自制。人生驕與奢，晚景必淒涼。



富以能施為德，貧以勤勞為德。積德為資源，強勝於豪宅。



珍惜衣食，實為惜福；惜財惜福，實為惜德。



無病第一利，知足第一富，善友第一親，溫馨第一樂。



財富的獲得，是一個人的機緣，沒有機緣的人想盡辦法也是得不到手。



若是不該你得的東西，即使到手也還會失去。

✿ 最富有的人就是那些最願意幫助的人。能夠付出的人，才是真正的富者。

✿ 億萬富豪也是由一毛錢開始存起的。

✿ 致富的不二法門就是，使你的支出比你的收入少。

✿ 不義而富且貴，於我如浮雲。有智慧之人，乃真富貴之人。

✿ 金錢可以作許多事物的外殼，但它卻不是它們的核心。金錢能帶來食物，卻不會帶來胃口；會帶來藥物，但不能帶來健康；會帶來泛泛之交，卻帶不來知心朋友；會帶來僕人，卻帶不來忠誠的心；會帶來享受，卻帶不來幸福的安寧。

✿ 妻子賢慧，兒女孝順聰明，是擁有最實質的財富。

✿ 善於利用時間的人，將擁有更多的財富。

✿ 偉人多半生長在貧窮人的家裏，因為貧窮困苦磨煉心靈，賜於發奮的動力。

✿ 財富令兒孫傲慢、懶惰、墮落，因為富裕縱容心靈。

✿ 金錢買不到純潔的心靈，因為純潔的心靈，要有正直的行為；金錢買不到健康，因為健康的秘訣，在於正常的生活；金錢買不到幸福，因為幸

※ 福是一種純然的心境；金錢也買不到智慧，因為智慧是靠自覺培養。

★ 財富是德行的累贅。富而不清白，不如貧而有名譽。  
錢來來去去，生不帶來死不帶去，把錢贈給最需要的人，把錢用在最需要的地方。金錢如肥料，不散佈就毫無作用。

✻ 當一個人死去，人們不會說：「這個人遺下多少財富？」但人們卻會問：「這個人生前曾做過多少好事？」

✪ 賢者留德子孫，其益感天；愚者留財子孫，其害無窮。

縱使你家財萬貫，一旦沒有了健康的身體，財富就僅是數字而已。



太微仙君功過格說：

『以善書傳人，就是十善；

傳十人就是百善；

而傳給大豪傑大貴人就是千善；

印贈善書廣結善緣，就是不朽的萬善。』

### 二十七：信心／自信



信心是智慧的根本，能夠產生良好的德行。



內心不安定，不明白好的教誨，信念動搖的人，無法成就圓滿的智慧。



聰明的人不為讚譽而驕傲，不為毀謗而動搖信心，如同高聳的山峰，任由狂風暴雨的摧殘，而屹立不動。



信心，它使人有崇高樂觀的思想，有堅強的鬥志，有意想不到的力量；但是只有信心是不夠的，還要加上行動，因為信心是要行動表現出來的。所以，信心是達到成功之路的第一步，第二步便是行動。



信心像一棵樹的葉子，行動是樹上的果子。若是一棵樹只有葉子，而沒有果子，那麼這棵樹是表面好看，而不切實用的東西。



堅強的信心，百折不撓的精神，再接再勵的行動，這樣信心配合行動，便是成功之鑰！



自信，是指人因為對自己的優點、優勢、特長的充份認識而產生的自己相信自己的心理感受。它是人奮進的風帆，能推動人不斷前進，把理想變為現實，甚至取得意想不到的成功。古今中外大凡有所作為的人，無不對前途充滿信心。

- ☒ 自信是成功的基石，是精神的支柱。只有對自己所從事的事業充滿必勝的信念，才會不斷探索，不斷進取，才會勇往直前。
- \* 要增強自信心，還必須有勤奮進取、堅持不懈的精神。勤奮是通向成功的必經之路，沒有勤奮的盲目自信，結果只會跌入自卑的陷阱。
- \* 勤奮、自信、再加勇氣。這是我們成功的階梯，只要我們有恆心，就一定能夠獲得豐盛的生活。
- ★ 信心與理性必須結合起來。人類需要理性以求進步，需要信心以求更豐盛的人生。
- ✽ 領導者要有信心去做評估，然後有勇氣去實踐。
- \* 好的領導者啟發自信，卓越的領袖則啟發他人信心。
- ☞ 對自己的能力，要有絕對的自信心，並且發展最大的心靈能量。
- ☼ 絕佳的能力以及充份的知識是信心的來源。



## 二十八：解脫

☸ 除去自私的慾望，便可以治好痛苦。

☺ 幫助別人而不貪求名利和果報，不存在傷害別人的意念，而且本着理智去做事，這就是達到自由和解脫的途徑。

✦ 當一個人的行為（包括思想和言語）沒有絲毫的貪愛、憎恨和無知時，他將來也就不會再受生老病死的折磨了。

🕯 可以導致寧靜和智慧的途徑：

正當的瞭解（認識）。正當的思考。正當的言語。

正當的行為。正當的職業。正當的禪定。（靜慮）

### 啟事

歡迎各商場、商鋪來電索取善書及勸世格言，擺放於商場、商鋪內，方便市民獲得；為推廣善書，挽回頹風，扶持正氣，造福社會，廣結善緣，共襄善舉，功德無量！

## 二十九：精勤



不勤勉是持家的污垢；懶惰是生活的污垢；放蕩是啟發心智者的污垢。工作努力，精勤不懈，不怕危難的人，必得福報。



愚頑無知的人毫無顧忌地恣情放逸；而聰明的智者卻保持努力不懈，視勤奮為無上珍寶。



自己是自己的保護者，自己是自己的依靠者，所以你要好好調御自己，宛如騎士調御良馬。



你自己應當勤奮努力為善，因為完美的聖者只能告訴你該走的道路，而獨立觀察問題稱作明，獨立聽取意見稱作聰。



能夠獨立決斷的人，就可以成為命運的主宰。



謀事不可不慎，見事不可不明，處事不可不恭，任事不可不勇。



上進心是世上最強的力量，人類的靈魂無法永遠受到網綁。



勇者能將負面的壓力轉化為正面的奮鬥力。

### (三十) 責任

人間最高貴的情操——責任感。

個人的責任感可以引發健康的自尊，激起崇高的抱負，挑起歷史的使命。導向圓滿的成功。

☺ 衡量一個人，可以從他接受責任的能力看出來。

✦ 責任感是人們最重要的東西，是一件能夠使我們鍛煉出成熟性格的東西。

💧 從小培養責任感，終身受用不盡，幫助你成就大業的主要因素。

🌸 凡是人都應該為自己的人生負起責任。

❖ 人生如契約，有不可推託的責任；生活像行舟，必須不斷的前進。

✘ 所謂獨立，是指對自己負完全的責任，刻苦耐勞，有擔當，有遠見。

\* 世界上少有得高薪又免負責任的便宜事。

\* 責任感讓一個人的氣度更顯寬宏，令人敬佩和愛戴。

★ 要轉敗為勝，就得從肯負起責任開始。勇於承擔，是一切動人的力量。

✪ 人的價值在於他懂得善盡自己的責任。盡責任的人生，才有踏實感。

\* 永遠要記住：你的第一項責任，是對你的良知負責。