

家有道德书，平安又幸福。

智慧的心灯

中华道德学会印行

序言

我们正置身于科技发达，经济繁荣的崭新时代，日常生活享受着前所未有的丰富物质。随着人们日益着重名利，追求和陶醉于物欲、色欲的满足，心灵所受到的污染日趋严重。社会上剧烈的竞争，所带来的种种烦恼，使心灵无法得到安静、安祥。其状况犹如现代化都市的空气一样，身处于繁华的地区，心灵混浊的程度就越严重。越来越多人渴望呼吸清新的空气和心情平静的境界。

本书名为『智慧的心灯』，顾名思义，是要使我们昏暗的心灵重放光明，要帮助我们提升对生活的观察力、理解力、判断力，使我们在享受繁荣富足生活的同时，让心灵清净明彻，引领大众走向一条踏实、平坦、广阔的人生道路。

一本良好的书籍，是人类心灵的结晶，尽管年代的流逝，古圣先贤的哲言大义，至今历久弥新，照亮着千百年来后代的心灵。如果每一个

人的心灯明亮，千万人的心灯皆明亮，自然而然地汇集成万丈的光芒，形成凜凜的正气，那么我们的时代才是繁荣而文明进步的社会，我们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

中华道德学会 谨识

智慧的心灯

目录

(一)	宁静	1	(十六)	学习	43
(二)	私欲	4	(十七)	教育	46
(三)	束缚	6	(十八)	快乐	47
(四)	洞察	8	(十九)	幸福	50
(五)	愿望\理想	11	(二十)	智慧	52
(六)	慈爱	14	(廿一)	容忍	56
(七)	烦恼	16	(廿二)	知足	66
(八)	障碍	18	(廿三)	健康	69
(九)	愁苦	20	(廿四)	施舍	71
(十)	待人	22	(廿五)	友谊	75
(十一)	心境	28	(廿六)	财富	79
(十二)	行善	30	(廿七)	信心\自信	83
(十三)	实行	33	(廿八)	解脱	85
(十四)	省过	35	(廿九)	精勤	86
(十五)	言行	38	(三十)	责任	87

一·宁静

❖ 宁静来自内心，勿向外寻求！

⊕ 放下过去的烦恼，不担忧未来，不执着现在，你的内心就会平静。

* 不嫉妒、不贪婪、没有私欲，在任何情况下，内心都持有那份宁静，这就是高尚！

※ 不要把所得的估计过高，也不要嫉妒别人、羡慕别人，心灵就自然得到宁静。

★ 你品尝到恬静的无上乐趣，便不会产生寂寞的感觉。

✽ 君子的行为，用平和的心态以修身养性；用勤俭的生活以修养道德。不恬淡寡欲就无法表明志向；不宁静就无法达到深远的境界。

✱ 幸福的生活必然是恬静的生活，因为真正的快乐只能存在于恬静的气氛中。

✿ 抵制感情的冲动，而不是屈从于它，才有可能得到心灵上的安宁。

✻ 烛定则明，摇曳昏，何况心乎？

☼ 简默沉静者，大用有余；轻薄浮躁者，小用不足。



心静而本体现；水清而月影明。鄙俗不及风雅；淡泊反胜浓厚。



此身常放在闲处，荣辱得失谁能差遣我？



此心常在安静中，是非利害谁能瞞昧我？



生命的美好不在它的绚烂，而在它的平和；生命的动人不在它的激情，而在它的平静。



在纷乱危急之时，静心是唯一的依靠。



让你的心如一座稳固的桥，而不是像桥下浮沉不定的水。



安静吧！真正丰富的生命内涵蕴藏于安静中。



寂静是形成一切伟大事业的基本要素。



人只有在心灵极静的状态下，才能产生大智慧。



假如我们能够学习使心平静下来，这将对世间最大的贡献。



把内心摆平就天下太平。



静能制动，沉能制浮，宽能制褊，缓能制急。



静有二道：一日不入是非之场，一日不入势力之场。



心体澄澈，常在明镜止水之中，则天下自无可厌之事。

☺ 意气和平，常在风和日丽之内，则天下无可恶之人。

✦ 凡事从容不迫，思想和判断力会加倍的迅速、正确。

🕯️ 让我们的心灵每天保持纯净，让我们每天尽心尽力履行义务，让我们把和平带到内在的世界。

🌸 天下事千头万绪，一个人处在其中，必须心平气和，大事化小，小事化无。

❖ 性急的人成功率最小，规律而镇定的精神，可让你避免失败。

✘ 深思熟虑，培养自己宁静的心智，才能担当重任。

* 有才而性缓定属大才，有智而气和斯为大智。

✧ 涵养全得一缓字，凡语言行动皆是。

★ 「心平气和」四字，非涵养者不能做到，工夫只在这个定火。

✧ 定火工夫，不外以理制欲。理胜，则气自平矣！

✧ 意粗生躁，一事无成，心平气和，千祥骈集。

✧ 在顺利的时候感恩，在挫折的时候安静。

二·私欲

痛苦的根源是私欲，任何祈求权势、富贵、美色、报复等等的欲望，都会导致痛苦。



欲望之所以会导致痛苦，其根本原因是欲望是永远无法完全满足的。



从爱欲产生忧愁，从爱欲产生恐惧。只有拔除爱欲的人，既没有忧愁，也没有恐惧。



人有欲望，就欠缺理智；欠缺了理智，欲望就会更加强烈；欲望更加强烈，邪恶之心就会占上风；邪恶之心占上风，办事的原则就会丧失；办事原则丧失，灾祸危难就会产生。由此看来，灾祸危难产生于邪恶之心，邪恶之心产生于欲望的诱惑。



小人的爱好与憎恶，是根据自己的利益得失而为标准的；道德高尚的人的爱好与憎恶，则是以道德仁义为标准的。此乃小人与君子之别也。



要想成为道德高尚的人，只有克制自己的私欲。



修养高的人，心中就不会有自己，没有私欲，心目中沒有功利地位，不会追求名声的。

✘ 无欲者是圣人，少欲者是贤人，欲望强烈者是凡人，顺从物欲者是狂人。

* 人的心胸，欲望强烈就狭隘，欲望淡泊就开阔；人的心境，欲望强烈就急切，欲望淡泊就悠闲；人的心术，欲望强烈就险恶，欲望淡泊就平和；人的心事，欲望强烈就忧愁，欲望淡泊就乐观；人的心气，欲望强烈就颓丧，欲望淡泊就刚直。

✧ 怒气是猛虎，欲望是深渊。

★ 怒气如火，不遏止就会越烧越旺；欲望如水，不遏止就会一发难收。

✧ 无私心就公平，无私念就聪明。

✧ 一心听凭于欲望，欲望强烈就昏乱；一意任性于意气，意气偏执就乖戾。

✧ 情感是头难驯的牛，所以你一定要锁住牠，将牠控制在理性与谨慎的牛栏里。

✧ 宁愿褴褛上天堂，不愿衣锦下地狱。贪婪的心是痛苦和堕落的根源。

✧ 我学到了寻求幸福的方法：限制自己的欲望，而不是设法满足它们。

☺ 感官娱乐就像是麻醉药，人们一尝便会上瘾。醇酒美人，使人倾家荡产。

✧ 权力欲如同烈酒和毒药，使人丧失理智。



人在爱欲之中，独生独死，独去独来，苦乐自知，无有代者。



飞蛾扑火是因为蛾不知道美丽的火光，会使牠致命；鱼会上钩是因为鱼并不晓得美味的饵，将是牠最后的一顿佳肴。沉醉于色欲是飞蛾扑火；被美色诱惑是鱼上钩。人世间最大的不安和危险是欲火不停。



罪障之中，淫为首要，因淫损体，遂杀生补养，而盗妄等恶亦随之而生。财者陷身之阱，色者戕身之斧，酒者伤肝之药。



鱼吞饵，蚕作茧，蛆逐粪，蛾扑火。而愚人却是好淫欲而陷火坑。「清心寡欲，聚精会神」八字最好。淤泥塞流水，人欲塞天理。

三：束缚



固执某一件事物（或某种见解），而轻视其他事物（或见解），智者称它为「束缚」。



没有贪爱和憎恨的人，就没有束缚。



贪心是最猛烈的火，憎恨是最毒的空气，迷惑和错误的见解是难摆脱的网，爱欲是最难渡过的河流。



一个人应该舍弃愤怒，拔除傲慢，不追求物质和色欲的享受，如此才能超越所有的束缚，内心可以获得真正的安宁，而不受外在的影响。



有智慧的人认为：铁、木、麻绳所做成的枷锁，并不是坚固的束缚；迷恋金银珠宝、美色、权势，才是最坚固的束缚。



所有的欲望，只能获得小小的甜头，却隐藏着无穷的苦难。



沉溺于爱欲的人，宛如跌入万丈的深渊而不自知，长期受苦痛的折磨，而无法自拔。



被不正确的思想所驱使，爱欲强烈，贪图色欲的享受，当欲望倍加增长时，束缚也因而更加牢固地捆绑着你而无法挣脱。



做人若处处虑及他人的褒贬，反而束缚了自己。



善于嫉妒的人，不仅是别人的麻烦，对他自己也是折磨。



自私是唯一监禁灵魂的监狱。



执着成见是一个很大的束缚，使我们无法看清事物的本质。



人多半无法跳出自己错误见解的束缚。



记住！并没有人束缚你，最大的束缚就是你自己。只有摆脱成见、摆脱原来束缚自己的想法，我们才会心胸开朗。

四·洞察



不可以只依据主观的推论、或事物的外表来推断事理。只有当你知道某件事物的确不完善和错误的时候，你才能革除它。也只有当你确实明了某件事物是完善和正确的时候，你才能接受它，而且是身体力行去做。以不真实的事物为真实，以真实的事物为不真实，停留在不真实的思想之中，是永远无法达到真实的境界。



明智的人是不会轻易被别人的想法所影响的。



不要被任何报导、流言所左右。



不要轻信别人的道听途说，不要相信谣言，不要绝对信赖一般书籍。

不要轻信你自己的猜测，不要因为对方和你意见相同，就加以相信；不要随便轻信权威。时间会得出正确的判断，事实胜于雄辩。



急躁地裁断事理的是非是不妥当的，智者应该同时明察事理正确与错误的两方面，才不会产生偏见。



人遇到灾祸，内心就会畏惧惊恐；内心畏惧惊恐，就会端正行为；端正行为，就会深思熟虑；深思熟虑，就会懂得事物的内在法则。



陷于困顿的人，应当推究他的初衷；功成名就之士，应当观察他的结局。



无事时难辨小人，有难时易识君子。



观察一个人的行为应做到：居家要观察他所亲近的人，富有要观察他馈赠的对象，得志要观察他举荐的对象，失意要观察他不愿做的事，贫穷要观察他所排斥的事。



想战胜别人首先要战胜自己，想评判他人首先要评判自己，想了解别人首先要了解自己。



置身于是非之外，然后才能分辨是非；置身于利害之外，然后才能权衡利害。



心不妄念，身不妄动，口不妄言，君子所以真诚；内不欺己，外不欺人，上不欺天，君子所以慎独；不愧父母，不愧兄弟，不愧妻子，君子所以宜家；

不负国家，不负人民，不负所学，君子所以治国。



深沉稳重是第一等才能，磊落豪爽是第二等才能，聪明善辩是第三等才能。

※ 上品人士忘却声名，中品人士树立声名，下品人士窃取声名。

水是君子，性情谦和，质地洁白，味道淡泊，使用水，可以洗涤脏物使它变干净，即使热水中投入油，也是分开而不相混合，真是君子啊！油是小人，性情油滑，质地污秽，味道浓腻，使用油，可以污染洁净之物使它肮脏，倘若滚油中投入水，一定会激烈相博而不结合，真是小人啊！谦虚是美德，过份谦虚心藏诡诈；沉默是优点，过份沉默胸怀奸邪。偏见是生命中的绊脚石，会扭曲世界的真相。

☀ 不要盲目地抓着权威的见解不放。

😊 如果我们说某件事物是好的，或责难某件事物是不好的，通常是源自我们的喜恶，而很少体察它是否合于真实。

✿ 如果开始你不做观察，而后却偏袒一方，这样只会导致更多的过错。我们最易犯的过错，是轻率的断定别人为好人、坏人或愚者、贤者。

🌸 我们常以不正确的观念，来看待这个世界，并且不以它本来的面貌视之，而是透过一层主观意识，加上了有色眼镜。眼睛善于观察别人的人，一定疏于观察自己。

☩ 聪明人总是省察内心，从那里找到恒久的平安。

* 人间之大智，在于洞悉本身之弱点。

* 什么是世界上最珍贵的学问——对自我的探讨。

五：愿望 / 理想

★ 愿天下所有的众生幸福安宁，内心满足！

※ 让我们心中有无限的慈爱，遍布整个世界——无论是宇宙的哪一个角落——都没有丝毫的障碍、怨恨和敌意。

* 愿所有的众生，内心快乐。不论我们能否看见他（它）们；不论他（它）们在远方或者身边；已经出生的或者尚未出生的！只要你是醒着，无论是行、住、卧，就应该保持着这种慈悲的胸怀。

☩ 愿我慷慨施舍，乐于帮助别人；愿我身心清净，做人正直，朴实无华，品性良好，不起恶念；愿我不自私、不占有，而且大公无私，甚至牺牲小我；愿我聪明伶俐，能够把真理和知识的好处告诉别人。



愿我努力精进，勤奋不懈；愿我能明理、能容忍、宽恕别人的过失；愿我能信守自己许下的诺言。



愿我能坚强勇敢，有毅力和恒心；愿我能仁慈、友善、富有同情心。愿我能谦恭、平和、宁静、沉着、安详；愿我能迈向慈善济人的道路，认真热诚地服务别人。



愿所有的生物、动物和人类，没有任何怨恨、疾病、忧伤，平安、快乐地生活。



理想是正常的希望，是造物予人的自然精神，是生活的指南针。



理想，是前进的动力，只有把理想变为现实的渴望，才能脚踏实地的学习，不怕失败挫折，不畏艰难险阻，奋勇前进。



理想，是生命之光，是人的精神向往。

理想的实现，绝不像湖心荡舟、亭榭品茶那样轻松悠闲，它需要一种自强不息、贡献一切乃至生命的精神。



理想，是人们对未来事物、生活目标的想象、向往和追求。它是推动人

们前进的巨大动力。理想不是空想、幻想。正确的理想是符合事物发展的规律，经过艰苦奋斗可以实现的目标。

* 居里夫人说：「如果能追随理想而生活，本着正直自由的精神，勇往直前的毅力和自己的思想而行，则定能达到至善至美的境地。」

* 雨果说：「人有了物质才能生存，人有了理想才能生活。」

* 正确崇高的理想是一个人前进的动力，是一个人生命的灵魂。理想的实现需要坚定的意志、顽强的毅力和脚踏实地的努力。

* 凡配称为理想的，就必需有善美的本质。

* 不要以为胜利就代表一切，人生更重要的是实现自己的理想和信念；一个人如果没有了理想和信念，那么，胜利又有什么意义？

◎本会——并无派员外出募捐、收款。如遇上情，请予拒绝，并报警处理，及通知本会。

六·慈爱

让我们本着无限的爱心，去对待所有的生物，就如同慈母冒着生命的危险去保护自己唯一的孩子一样。

在这个世界上，永远不可以用仇恨去止息仇恨，只有慈爱才可以止息仇恨，这是一个永恒的真理。

永远不可以欺骗别人，不可以轻视任何地方的人们。在充满邪恶和愤怒的地方，让我们用慈爱对待他，使他们体会和感受到人间的友爱和温情。

以慈爱来感化怨恨，以良善来感化邪恶，以施舍来感化吝啬，以真诚来感化谎言。

所有的动物都害怕刑罚，所有的动物都畏惧死亡，只要我们能够设身处地想一想，就会自然而然地产生怜悯之心，不会杀害动物或教唆别人去杀害动物，这已经是在向善的道路上迈出了关键的一大步。

印度圣雄甘地说：「从一个民族对待动物的态度，可以判断这个民族品质的高下。只有善待动物的民族才能建立伟大的国家。」

❖ 将我心比牠心，每逢寿辰、结婚、生子、公司开张，是自己求生、庆

生、求财吉祥之事，均宜戒杀、放生、茹素，以善因而求善果也。

✘ 当一个人身患重病，遭遇急难的时候，自己立下誓愿，愿意广行善事，弥补罪业，藉以延长自己的寿命，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。」

* 放生功德广大无边：

(一) 无刀兵劫，免战争杀祸。 (二) 长寿、健康、少病。

(三) 免天灾横祸，无诸灾难。 (四) 子孙代代昌盛，生生不息。

(五) 多子宜男，所求顺遂。 (六) 官禄亨盛，一帆风顺。

(七) 合天心，顺佛令，物类感恩，诸佛欢喜。

(八) 解怨释仇，诸恶消灭，无忧无恼。

(九) 喜气吉祥，四季安宁。 (十) 得生天上，享无极之福。

★ 戒杀最好的方法就是吃素，断一切肉食。食肉与杀同罪，吃肉就等于杀生，每天吃肉就等于每天杀生，三餐吃肉就等于三餐杀生。《楞伽经》

※ 疾病癌症，灾难不幸之所以会发生，就是缘于我们以前所造杀业感召而来的业报。解决之道就是放生，藉着出钱出力赎命放生，来偿还以前我们所欠无数的杀债。

——圆因师父

七：烦恼

※ 当一个人千方百计去追求无法实现的爱情和金钱，他将永远生在烦恼的牢笼之中。

✿ 喜欢寻找别人的过失，而且容易发怒的人，苦恼将永远伴随着他，离开快乐无忧的境界越来越远。

✿ 战胜者招来怨恨，战败者生活在苦难之中，宁静的人远离战争胜败，所以平安幸福。

☼ 常反省苦恼的来源，善于自觉约束自己的欲望，饮食定时有节制，对生活充满信心和毅力，就不会被邪魔所击败，宛如屹立的山峰，雄伟挺拔。

☺

透过正确的信念、信心、德行、努力、静思，以及观察体验真理，了解和实践同时并进，认真正确地思考，就可以解除大烦恼。

倚仗权势欺压他人，权势衰落必被他人欺压；

倚仗财产侮辱他人，财产耗尽必被他人侮辱。

🕯

暗算他人者暗算的是自家的子孙；凭空造谣者会给自己带来罪孽。

🌸

古人名望相近，就互相仰慕；今人名望相近，就互相忌妒。

❖

人们烦恼、迷惑，原因是看得太近，而又想得太多。所以说：『人无远虑，必有近忧。』

✘

各人有各人的烦恼。各人的烦恼都是按照自己的尺寸造成的，只不过，各人的烦恼都不一样。

*

我们内心的磅秤是要来秤自己，秤看看自己有几两重。如果，拿去秤别人，我们就会为了别人而烦恼。

✧

内心的烦恼，必须由心地去解决，别人一点也帮不上忙。

★

耐心是治愈任何烦恼的最佳药方。

✧

烦恼是具有最大破坏性的不健康心理祸害。

✱ 扼杀人的不是工作，而是烦恼。烦恼如同铁锈——机器的损毁，不是

肇因于不停的转动，而是因为铁锈，才导致故障。

✿ 烦恼比岁月更易催人老。

✿ 若来自于烦恼，唯有内在的智慧可以去除苦。

八：障碍

☼ 每一项罪恶，对犯罪者本身的损害比受害者大得多，因为终生受良心的责备，心灵不得安宁。

☺ 不要轻视小恶，以为不会受到报应。大水缸是由小水滴滴满的。

✦ 愚顽的人不断地做些微小的坏事而不以为意，日子久了，整个人就充满邪恶。

🕯 灵明的知觉有五种障碍：

〈一〉：贪欲

〈三〉：贪睡和昏沉

〈五〉：疑惑

〈二〉：憎恨

〈四〉：不安和忧虑



当罪恶行为的恶果尚未成熟时，愚顽的人视罪恶行为如同蜜糖，甚至洋洋得意。一旦罪恶的恶果成熟了，受到应得的报应时，便陷入苦难的深渊，而悔之已晚了。



没有正确的信仰，不忠诚厚道，爱欺骗撒谎，不考虑不明白来世因果的人，将随时随地做出种种邪恶的行为，而不知道罪过。



在恶行未成熟以前，作恶的人自以为聪明，干得天衣无缝无人知晓，但一旦恶行成熟时，作恶的人便会尝到悔之莫及的恶果。



杀生、偷窃、妄语、邪淫，聪明的人永远不会赞赏这四种邪恶的行为。



撒谎是罪恶的根源，它使一个人生活在不好的境界。所说的话犹如嘴里出现臭味，不为别人喜欢，而且因失去信用被别人鄙视。



所有的人都渴望自己身体健康长寿，为了自己的健康长寿，而杀害动物以自补的人，以后不得安宁，是得不偿失的行为。



贪爱、憎恨、愚痴是心灵上的三大污垢。
杀害、盗窃、邪淫是肉体上的三大污垢。
挑拨离间、撒谎、讲粗话、花言巧语是语言的四大污垢。

✧ 淫乱是男人的污垢；不贞洁是妇人的污垢；吝啬是施舍的污垢；恶言和邪念是今生和后世的污垢。

✧ 当一个人作恶时，他的心灵就有了污垢；当一个人不作恶时，他的心灵就清净了。心灵的清净与污垢完全在于你自己，别人是帮不了忙的。

（注：污垢：肮脏的东西）

✧ 克服障碍达到目的，唯赖智慧、勤谨与机敏三者。

✧ 困难要靠自己克服，障碍要靠自己冲破。

✧ 再困难的障碍也阻碍不了一个有决心、有勇气、有毅力、有计划的人。

✧ 障碍对胜利者是挑战，对失败者是藉口。

九：愁苦

✧ 执着自我的人，心智将会受到干扰。

✧ 处处只考虑自我的人，将给自己带来忧愁。

✧ 没有执着的人，就没有苦恼；没有强烈的情欲，也没有失望。

❖ 贪爱一百件事物，就有一百个苦恼，贪爱九十件、十件、五件、二件事，就有九十个、十个、五个、二个烦恼。

❖ 衰老和死亡驱逐着我们的生命，宛如牛只被人赶往屠宰场。

* 变化和无常是生命的特征。「无常」就是一种苦。

（注：事物不是永恒的，终究会产生变化、消失的现象。佛家简称为「无常」。）凡有智慧的人才能察觉事物的不完美，而以平常心对待

生、死、病、老、成、败、得、失、喜、悲，这是达到清净的路。

* 当一个人拥有快乐的时候，必须预见这快乐是无法永远持久的。

★ 能够真正洞悉苦恼的真相，也就能够知道苦恼的根源，以及没有苦恼的境界和消除苦恼的途径。

※ 最苦恼的不是丑人，也不是漂亮的人，而是认为「相貌」比什么都重要的人。

* 清闲无事，坐卧随心，虽淡饭粗衣，自然有一段乐趣。

纷扰不宁，忧患缠身，虽锦袍玉食，只觉万般的愁苦。

❁ 别让多愁善感来折磨你自己。愁人莫向愁人说，说向愁人愁煞人。

十：待人

🌸 待人真诚，言谈举止文雅，内心充满喜悦，那么苦恼就会消失得无影无踪。

☀️ 情感是由前世的缘份和今世的怜爱所产生的，宛如莲花是由泥土和水所孕育而成的一样。

😊 为了追求幸福和快乐，而把幸福和快乐建筑在别人的痛苦之上，那么所受到怨恨的困扰，是无法摆脱的。

✦ 平等地对待每一个人，而不论其贫富或贵贱，是一个人的美德，体现一个人的善良本性。

🕯️ 探望和关心照顾病人，可以使患者充满希望和快乐，精神为之一振，有助于早日康复。

🌺 人们爱戴忠于真理、谦虚、热诚、守信、尽职的人。

❖ 丈夫对待妻子的最佳方式：

〈一〉：称赞妻子各方面的优点。

〈二〉：尊重妻子，永远不能轻视。

〈三〉：对妻子忠贞不二。

〈四〉：授与妻子处理家务的职权。

〈五〉：妻子生日、结婚周年，赠送精致的衣服或饰物，增进彼此情感。

※ 妻子对待丈夫的最佳方式：

〈一〉：把家务处理得井然有序。

〈二〉：关心帮助丈夫的亲属。

〈三〉：对丈夫忠贞不二。

〈四〉：善于治家，衣食丰足，每月定量储蓄。

〈五〉：勤劳、整洁、大方、温柔。

* 处世为人的四项原则：

〈一〉：慷慨施舍。 〈二〉：言谈体贴。

〈三〉：互相合作。 〈四〉：真诚有礼。

以上四项原则宛如是车子的轴，能够使车轮转动自如。

※ 乐意服务社会的人容易与别人相处，乐于助人而且关心对方的需要，诚恳而又耐心地教导别人。这种真诚的善良行为，一定会得到福报。

★ 小孩子是不能跟他开玩笑的。小孩子没有知识，要跟着父母学习，听父母的教诲。现在你欺骗他，就是教儿子欺骗你。

✿ 做家长的溺爱孩子，钱财任由他们享用，这样的孩子就会任意挥霍，任意挥霍就会使生活奢侈无度。

✪ 做家长的溺爱孩子而不忍心加以约束，不加约束的孩子就会骄傲放纵。

✻ 教子女学吃亏、谦逊、恭让，定是昌盛根基；

教子女学刻薄、骄矜、贪利，便是灾殃先兆。

人有喜庆，不可生妒忌心；人有祸患，不可生庆幸心。

不要欺压孤立无援的人，也不可畏惧位高势盛的人。

侮辱别人也是侮辱自己；说人坏话也是说自己坏话。

别人对我好，我对他好；别人对我不好，我也对他好。

不袒护父兄亲族，不偏袒富贵之人，不沉迷于女色，此乃谓真君子。

没有同情怜悯弱者心的人，不能算作人；没有羞耻心的人，也不能算作人；没有谦让心的人，还是不能算作人。所以恻隐、羞耻、谦让之心，为人之三根本。

- ❖ 有仁慈善良之心的人，不会轻易地与人绝交；聪明智慧的人，不会轻易地怨恨别人；待人宽厚就会得到众人的拥护。
- ✘ 道德品质高尚的人，安然坦诚而不傲慢无礼，而小人却相反，傲慢无礼而不坦诚。
- * 让别人当面赞誉，不如让别人不在背后诋毁；
- * 让别人一见面就喜欢，不如让别人长久相处而不感到厌恶。
- ※ 爱别人的人，别人总会爱他；尊敬别人的人，别人总会尊敬他。
- ★ 尊敬自己家里的长辈，从而推广到尊敬别人家里的长辈；爱护自己家里的儿女，从而推广到爱护别人家里的儿女。这是家庭和睦的基础，也是社会稳定的要素。
- ✿ 自己不喜欢的事，不要强加在别人身上。这是人类社会平等和尊重的基本准则。
- * 俗语说：「良言入耳三冬暖，恶语伤人六月寒」。对人说善意的话，比他穿件衣服还暖和；用恶语伤人，比矛刺得还要深。
- ❁ 君子贤能而能容纳无能的人，聪明而能容纳愚昧的人，知识渊博而能容纳孤陋寡闻的人，道德纯洁而能容纳品行驳杂的人。



作为道德的原则，仁是指爱别人，而不是爱自己。所以孔子讲仁就是爱人。如果能够像爱自己那样爱别人，那么，可以说完全达到了仁人的精神境界。对自己言行举止处处严格谨慎，生活上粗茶淡饭；对所有鳏寡残疾之人，视为自己的兄弟姐妹给予济助。



以真实肝胆待人事，虽未必成功，日后人必见我之肝胆；以诈伪心肠处事，人即一时受惑，日后人必见我之心肠。



天下无不可化之人，但恐诚心不至；天下无不可为之事，只怕立志不坚。



他人喜欢强硬，我以柔顺战胜他；他人运用权术，我以诚心感化他；他人喜欢发怒，我以道理折服他。



承担艰巨的任务，要有能力而无怨气；对待难相处的人，要多了解而少埋怨。



待人不可任己意，当顺人情；处事不可任己见，当顺事理。改善社会风气，就从「礼让」做起。



要散布阳光到别人心里，自己心里先得有阳光。



* 轻财足以聚人，律己足以服人，责宽足以得人，身先足以率人。

* 无和藹之容，无谦逊之气，无恭敬之德，其何以处事？何以聚众？

★ 以力服人者，非心服也；以德服人者，心悦而诚服也。

✽ 如果人人都能做到「替别人想想」，那全世界的人都会替你着想，多划

算。不要问别人对自己做了多少，而要问自己为别人贡献了多少。

* 赞赏比斥责更能激发人心。对你的邻居友善，你更会获得好邻居。

✿ 唯有信任别人，他们才会付出忠诚，

唯有尊重别人，他们才会懂得自爱，并彰显自己最好的一面。

✿ 要使别人喜欢你，首先你得改变对人的态度。要让别人喜欢你的最好方

式，就是先去喜欢别人。人若不尊重别人的尊严，自己就不能有尊严。

☀ 向别人倾诉心事需要勇气，听别人倾诉心声需要耐性。

☺ 多多鼓励，必定胜于大大责备。微笑的忠告，比严峻的斥责效果更好。

✿ 诚恳可以感动人，谦虚可以说服人。

☺ 当你对他人的付出时，你总是感到很舒服。不要告诉别人你的义行，

以免稀释了这个美妙的感受。



施予是人间最好的播种，它的收成是金钱买不到的欢喜。

❖ 学会倾听的人是最受喜爱与尊重的人。那些习惯纠正别人的人，是最惹人厌也最没有人缘的。

✘ 薄奉自身，曰「节约」。薄施他人，曰「吝啬」。

* 以情恕人；以理律己。事上之道莫若忠；待下之道莫若恕。

* 小人固当远，然亦不可显为仇敌；君子固当亲，然亦不可曲为附和。

十一：心境

★ 一个人的言谈和举止充满真诚的善意，坦率又热情，那么快乐便时刻伴随着他。

✽ 人的一切行为由心主导，内心存恶念、贪念、恨念者，其言谈举止也显露出恶、贪、恨的意念，那么苦恼便时刻伴随着他。

* 每天接触世俗事物的时候，不被财色所诱惑，没有忧愁烦恼，内心安乐坦然自若，这是真正幸福的人生。

❁ 聪明的人时常检查清除内心的污垢，就如同人日常洗脸、漱口、洗澡一样清洁身体。

☼ 善于防止心意的愤怒，安定心意，清除任何邪恶的意念，真诚修善积德，使你迈向美好的人生。

⚙ 怀着相互依赖的心理，只会责备和埋怨；

☺ 怀着自己依靠自己的心理，就会发奋图强。

☺ 存一点天理心，不需指望自己日后得到补偿，子孙将因此得到荫庇，说几句良心话，纵使没能给别人实际的帮助，鬼神却在暗中看清楚。

✦ 白天精心于事务，做事无愧于良心，夜间便能坦然安睡。

☪ 人越是能够将心比心，他就越是真正的人。

☪ 用优雅和轻松的态度，来面对生活。凡能变更心境者就能变更生活。

❖ 美丽的心才能看见世界的美丽，才有美丽的人生。

✦ 行善或行恶、幸运或不幸、贫困或富有，全在乎人心。

* 内部有了纯洁无瑕的心灵，外表才会发出闪耀的光辉。

十二：行善

※ 及时行善，可以避免你的心里再泛起坏的念头。

凡是拖延行善的人，内心不容易与恶行绝缘。

★ 人生难免一死，应该趁有生之年多做一点善事，宛如在门前种下菩提树，每天浇水施肥，不断地长大茂盛，子孙后代可乘凉。

※ 莫轻视小善，以为小善不会得到福报，每日行一小善，累月经年，不断积聚，而致使你整个人充满福德。

※ 在愤怒的人群中要容忍；在凶暴的人群中要温和；在贪婪的人群中要慷慨。

✿ 不做任何坏事，培养善行和慈悲心，清静自己的心念，这是佛陀的教诲。

✿ 富有的人，应秉着怜悯的心来布施贫穷的人。

贫穷的人应该了解人生的价值，敞开心胸，努力行善改变命运。

✿ 做事和布施时，如果抱着利人之心，那么跟你疏远的人也容易和好；倘若抱着害人之心，即使亲如父子也会分离并且互相怨恨。



富豪者须知：

万能的是金钱，万恶的也是金钱。用之于正，是自造福基；用之于邪，是自作孽障。若能减一分享用，加一分济人，虽不见福增，但祸自消矣。如一味刻薄，以为得计，一遇灾难，倾家荡产，所入不偿所失，悔之晚矣！



世间三种财宝：

在世抢得去，死后带不去——金银珠宝。

在世抢不去，死后带不去——智慧才能。

在世抢不去，死后带得去——修善积德。

所以德厚者，来世得生乐土。德薄者，来世生于贫苦。



恩惠不在于大小，在于是否恰在危难之时给予；

怨仇不在于多少，在于是否伤害了对方自尊心。

积德长吉祥，行善最快乐。读书有益，行善得福。

施必有报者，天地之定理，仁人迷之以劝人；
施不望报者，圣贤之盛心，君子存之以济世。



- ☒ 做件好事心中快意，不需自己宣扬，乡邻就会称赞夸奖，君子敬重礼待，鬼神赐降福泽，身后美名传扬；
- 做件坏事心中愧疚，即使想多方掩饰，乡邻早就传笑开来，法律要严惩，鬼神要降祸，身后人们要指斥谴责。
- * 我们的心应依循善良的法则活动，并以真理的原则作轴心。
- * 君子之心，欲人同其善；小人之心，欲人同其恶。
- ★ 善欲人见，不是真善；恶恐人知，便是大恶。
- ✽ 孔子言：「乐道人之善。」
- 孟子戒：「勿言人之不善。」圣贤具以隐恶扬善为心。
- * 各人各造善业而各得善果，同造善业而同感善果。世界大同的成功，即肇基于此。
- ☞ 利人之善为「真善」，利己之善为「假善」。
- ☞ 发自内心的善念，使我们挣脱小我的躯壳，能够大彻大悟。
- ☞ 心非善不存，言非善不出，行非善不行。
- ☺ 一个亲切的行为就可以引发一连串的善行。



没有温柔和同情心，不会是真正伟大及仁善的。



慈善为外在的行为；同情乃内蕴之感情；有智慧的慈悲才叫做真慈悲。



善气迎人，亲如兄弟；恶气迎人，害于戈兵。



一句善意的话，一个善意的行动，将会创造奇迹。



一天之中都未能行善施惠他人，则无异虚度。



真正的行善是在暗中进行，是不求回报而义无反顾的。



小善行，亲切人生；大善行，高尚人生。一斤善行胜于十斤学问。

十三：实行



说行善积德，而没有以行动实行，是毫无意义的空谈，这样就像一朵美丽的红花，徒具颜色而没有芳香。



摒除贪欲、憎恨和愚顽，具有正确的智慧，心里没有挂碍，不贪恋今生和来世，便是启发心智的实行者。



要教导别人，应该自己先以身作则，必须约束自己，每一举一动成为别人学习的模范，这样自然而然达到教导别人的效果。



阅读了一本有益的善书，而不去身体力行去做，也是没有多大的益处。



道德品行高的人，只会努力于正义的事情，为民谋利益；而不会努力致富，为自己谋利益。



有德行的人遇见危险，就会以自己的生命保护他人的安全，看见可以得到的利益时，却想到的是道义。



从自身做起，从身边的小事做起，这是道德高尚的人立身行事的方法。从事过艰苦的劳动，会想到节俭，节俭就会培养出好的思想品质；贪



图安逸会导致淫乱，淫乱就会抛弃好的思想品质，而产生坏的思想。努力做好事，就离仁爱不远了；勤学好问，就离开聪明很近了；



懂得耻辱，离勇敢就不远了。要勇于公益牺牲，而耻于为私利斗争。天下志士最可贵的在于，替别人排难解纷，而不求任何回报。



道歉和认错要真诚及时，那是极可贵的勇气，是修行的另一种境界。机会要用自己的实力去争取。



随时充实自己，你永远不知道机会何时降临。我相信幸运，而且我发现，工作愈认真，运气就愈好。

★ 利在一身，勿谋；利在天下，谋之。

利在一时，勿谋；利在万世，谋之。

✿ 每一个人都希望自己被爱，但是首先我们必须让自己成为律己、可爱的人，让自己值得被爱。

✿ 人生纵使有命运，但天下第一改运的高手不是别人，而是你自己，是你自己的那颗「心」。

✿ 要想主宰别人之前，先确定你能完全主宰自己。

十四：省过

✿ 智者于每天临睡之前，静心回顾一天的言行，检讨自己的过失，持之以恒经年累月，其德业必然大进。

✿ 不应挑剔别人的过失，批评别人已做和未做的事情；

✿ 应该时常反省自己的过失，考虑自己所做和未做的事情。

☺ 在战场上征服百万雄师，远不如战胜自己，能够战胜自己的人才是最伟大的征服者。战胜自己确实比战胜别人要来得高尚。

- ✧ 别人的过失容易发现，自己的过失不易觉察。喜欢传布别人的过失，而隐藏自己的缺点，不仅是使自己永远无法改过自新，而且人格不断地堕落。
- 🕯 要勇于认识自己的弱点，而且力求改进。一个人如果痛改前非，而且勇于行善，生命如同拨开乌云笼罩的明月，银光照耀大地。
- 🌸 要勇于向别人承认自己的过错，真诚地忏悔，才能彻底地改过！
- ❖ 镜子保持清洁而不被污染，美与丑的事物随之能够对比；
- ⚖ 天秤保持平正而不被干扰，轻与重的事物随之能够测量。
- ✦ 好的事物的生长如同春天的草木生机盎然；
- ✦ 坏的事物的死亡如同秋天的草木凋零衰败。
- * 生活奢侈无度，家境就会变成贫困，
- * 骄傲放纵行为，性格就会变得暴虐。
- * 不反省自己的言行，就会经常看到的是别人的过失；
- ★ 诚实地反省自己的言行，就会经常看到是自己的过失。
- ★ 有修养的人，不等到被别人表扬而能自我勉励，不等到被别人批评，而能自我警惕。

☀ 自己有过，高高兴兴地改过；别人有过，心平气和地劝导。

✪ 喜闻人过，不若喜闻己过；乐道己善，何如乐道人善。

✪ 自己的行为要恭谨，要求自身必须严格；对待他人要和蔼，立身做人要端正，增进道德要勇猛。

☼ 过而不能知，是不智也；知而不能改，是不勇也。

☼ 以铜为镜，可以正衣冠；以古为镜，可以知兴替；以人为镜，可以明得失。——唐太宗名言（注铜镜：古代以铜作镜子。）

☺ 当权者须知：

手握权柄，能呼风唤雨，凡事皆可事半功倍。倘若每一动念，每一举止，是为国为民，则功德无量，福星拱照，积德以遗子孙；若是为家为财，则罪恶滔天，灾星临门，造孽以害子孙，两者相去天壤。所以，当权是积德之良机，也是作孽的陷阱，为公为私，唯智与愚自己选择。过而能知，可以谓明；知而能改，勇气可嘉。

若有功德当自覆藏，若有过失当自发露。忘功不忘过，忘怨不忘恩。

有一过是一过，不肯认过又加一过，一认则两过都无。

人无羞耻心，等同禽兽，知羞耻为改过之动力。

✘ 在责备别人之前，想想自己吧！自己反省愈多，也就容易原谅别人。
* 如果全世界没人爱你，那当然是自己的过失。

十五：言行

※ 由于自己的恶劣言行，所导致苦难，宛如铁生锈之后，就会受锈的腐蚀一样。

★ 善与恶两种截然相反的言行，产生高尚与低贱完全不同的气质和人格，宛如香与臭、光明与黑暗一样分明。

✽ 良好的言行，可以使你渐渐步向美好的人生，而且使你更接近自由和解脱的境界。

✱ 了解真理，良好的品德，高超的见识，认真忠诚负责的人，永远获得大家的爱戴和尊敬。

✿ 一个人的良好言行这种外在的行为固然重要；一个人的意识和思想这种内在动念更为重要，它指挥着我们的每一言一行。

❁ 一个人言谈时，应该避免以尖酸刻薄的语言去伤害对方。

⚙️ 讲话有道理，有分寸，文雅而有礼，那么你的话就会美妙而动听地令人佩服。

😊 背后说别人坏话，不仅有损人格，而且有损口德，使人厌恶。

✿ 不讲粗恶的话，不伤害所有的众生，饮食有节制，内心宁静地生活。

🕯️ 勿说无益身心之话，勿听无益身心之语，勿做无益身心之事，勿近无益

身心之人，勿进无益身心之境，勿读无益身心之书。

🌸 言谈谨慎，可以积累功德；节制房事，可以修养身心。

❖ 听其言必观其行，这是选人的方法。

恶莫大于纵己之欲，祸莫大于言人之非。

* 人生只怕酒色陷阱，必须百炼此身成铁汉；世上全是是非场合，定要紧

锁口舌，沉默是金。

✿ 修己以清心为要，涉世以慎言为先。

★ 喜时说尽知心话，到失和时须防对方和盘托出；

怒时说尽绝情话，恐怕双方和好之时自觉羞愧。

✿ 当面讨好的话，有见识者听了未必心里高兴；

背后议论的话，受到攻击者听了有刻骨之恨。

✱ 批评他人恶行不要太严厉，要考虑到他能接受；

教导他人向善勿要求过高，应该让他能够做到。

✿ 语言刻薄，做事刻薄，心思刻薄，为人无一不刻薄，免不了自招灾祸；

设计阴谋，隐藏阴私，损伤阴德，事事都阴险狡诈，自然会祸及后代。

✿ 一言兴邦，一言丧邦，言语不可不慎也。言行，立身之基也。

⚙ 不管一个人说得多好，你要记住，当他说得太多的时候，终究会说出

蠢话来。

☺ 夸夸其谈是无能的标志，而能够做大事的人，往往都是守口如瓶的。

✿ 处世戒多言，言多必失。多门之室生风，多言之人生祸。

开口讥诮人，是轻薄第一件，不惟丧德，亦足丧身。

🌸 寡言语以养气，寡思虑以养神，寡嗜欲以养精。

❖ 君子不唱流言，流言止于智者。

✘ 好说，好张罗，好结交，好游，实为修行人一大障碍，应该沉默杜潜，

则其益无量。

* 人家是说了再做，我却是做了再说。

* 人家是说了也不一定做，我却是做了也不一定说。

※ 呐呐寡言者未必愚，喋喋不休者未必智。

★ 言语应像夜空中温柔的星星，不该是除夕夜的爆竹。

✿ 当你说话时，你一定要说真话。模棱两可的话是谎言的半程，谎言则是到地狱的全程。

✿ 一句慎言，胜过千句解释。说自己内心的话，别人会感受到你的真诚。

✿ 失足可以原谅，但失言却无法补救。

✿ 多言取厌，虚言取薄，轻言取侮。

✿ 一句话能温暖人心，一句话亦能刺伤人心。

☺ 言语是个人学问和品德的衣冠。交谈中，缄默与谦虚最可贵。

✿ 没有口才而不肯沉默的人，真是大不幸。

✿ 懂得不多的人常爱高谈阔论，而渊博者则寡言。

✿ 有智慧的人，总把嘴巴放在心里；而愚昧的人反而把心放在嘴巴里。

✿ 一个人的嘴若甜如蜜，要小心他的心苦似胆。

✿ 做事要敏捷，说话要谨慎。最有智慧的人，是最懂得聆听的人。

✿ 当人家不发一言而只是点头时，就是你该停止说话的时候了。

※ 高声的咒骂，不如沉默的斥责，令人来得刻骨铭心。

★ 沉默是对诽谤的最好答覆。

※ 沉默永远不会出卖你，所以保持沉默便是保护自己。

※ 人一口，则为「合」字。老祖宗当年造字早就暗示我们，人生一世，少开尊口方是「合」理。

✿ 光用嘴巴争来争去，不过是意气之争，无法改变现状，倒不如把精力花在行动上，用事实来证明一切。

✿ 说人的是非，本身就是一种恶念。

✿ 智者，思而后言；愚者，先言而后思。

☺ 应当谨慎你的言词，因为它发源于你的灵魂深处。

✿ 当你话讲得过多之时，思考的能力已失去大半。

✿ 恶语伤人如矛刺心。话到嘴边留半句，则是积口德，可免祸从口出。

✿ 是非窝里，人用口，我用耳。热闹场中，人向前，我落后。

✿ 说话小心比雄辩好，措辞适当比恭维好。

✿ 妄言、绮语、两舌、恶口，杀人无血，其过甚恶。

* 喜时之言多失信；怒时之言多失礼。

* 士君子一言当百，不可多言取厌，虚言取薄，轻言取侮。

十六：学习

★ 不学习的人，宛如山间的竹笋，嘴尖皮厚腹中空。

※ 要亲近博学多才、忠诚热心尽责的人，常与这些智德兼备的人来往，是一种学习求上进的好方法之一。

* 贪睡、爱闲聊空谈，对所学的东西不感兴趣，做事懒散、急躁而没有耐心：是导致堕落失败的根源。

✿ 年轻力壮时就懒散不堪，不及时努力学习知识，生活没有目标没有理想，糊糊涂涂过日子，这样怠惰的人永远不能发现智慧之路。

✿ 「活到老，学到老。」社会不断变化，知识不断更新，只有不断地学习，才能跟上时代前进的脚步。

✿ 「玉不琢，不成器；人不学，不知道。」玉石不经过雕琢，就不会成为精美的玉器；人不学习，就不懂得做人的道理。

☺ 学，就要学会；问，就要弄懂；然后慎重地思考，做出精确的分析，踏踏实实地去实践。

✦ 善于学习的人，能够借鉴别人的长处来弥补自己的不足，做事才可望臻于完美。

🕯 为学必须静心，而成才必须好好学习。不学习不能使才能广博，而不专心致志的人，学术上也不会有所成就。（孔明诫子书）

🌸 岳飞：「莫等闲，白了少年头，空悲切。」激励人们抓紧时间，干一番大事业，不要等到年老时一事无成，追悔莫及。

❖ 朱熹：「少年易老学难成，一寸光阴不可轻。」

✘ 有才能的人，必然不自夸有才能；有学问的人，一定不炫耀有学问。

* 宽厚之人，我向他学习涵养度量；缜密之人，我向他学习训练思维；仁慈之人，我向他学习善取下属；节俭之人，我向他学习居家度日；明理之人，我向他学习通达聪慧；质朴之人，我向他学习诚实忠厚；才智之人，我向他学习灵机应变；沉默之人，我向他学习保养心神；谦恭之人，我向他学习亲近师友；博学之人，我向他学习增广见闻。

✧ 治疗忧伤的办法，就是学习。

★ 博学始知人类所知之有限。人生是一连串的学习。

✧ 问是一时耻，不问一生耻。

✧ 无一事而不学，无一时而不学，无一处而不学。

✧ 学以立名，问则广智。敏而好学，不耻下问。

✧ 君子不隐其短，不知则问；不能则学。

✧ 为学之序：博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之。

✧ 非学无以广才，非静无以成学。

✧ 用你的内心深处，虚心地去学习。那么，天地万物都是我们的导师。

✧ 困境、逆境、苦境都是学习的过程。

谨以本书之功德回向给赞助出版的善心人士，并祈求国泰民安，社会风气日渐改善，人人增长福慧，身体健康，事事顺利，祈求皆如愿。

本会全体义工在此致万分感谢，共襄善举，多谢。

十七：教育

教师在教导学生之前，应该先了解和研究学生优点、缺点和心理倾向，能够做到亦师亦友，才能对症下药，教好学生。

◆ 教育应该配合受教者的根基，进行适当的教育，使受教者易于接受、吸收、进步。

✘ 教师授课时的语气应该亲切、生动、富有说服力，这样可以紧紧地吸引每个学生全神贯注的听课，达到良好的教育效果。这样优秀的老师，每一个学生都喜欢听他讲课，而且深受敬佩，学生的成绩也自然而然地提高了。

* 一个优秀的教师，是知识和真理的传布者，深受学生的尊敬和爱戴，教师的一举一动都成为学生的榜样，铭刻在学生的心灵里，影响他一生的事业，所以称教师为人类灵魂的工程师。

* 帮助无知的人得到智慧，永远是一桩功德，教育是最大和最好的福祉。教育最重要的功能，在于能够使我们意识到做人是了不起的。

★ 教育不应当只从智力上着眼，必须力求使受教育者变得更敏锐、文明，更加宽容、仁慈。



用富有独创性的方法传授知识，给予人快乐，是教师最高超的艺术。



要教育孩子认识三个问题：努力学习的必要性；作风粗野的危害性；他将来有何种打算。



教育家，乃是能自我教育的人。一切教育的目标与终极，是在发展品格。



生命之美，在于开启心灵；人生之最，在于心灵教育。



没有任何方式的教育比得上遭受苦难来得更有效。

十八：快乐



到老年还一直保持良好的品德的人是快乐的人；爱好阅读，增广知识，懂得行善为人生至理的人是快乐的人；勤奋、信心坚定达到利益众生日的的人是快乐的人；不做恶事的人也是快乐无忧的人。



没有权势的争夺，没有钱财的纠纷，妻子端庄贤淑，儿女聪明孝顺，可获得人生最大的快乐。



儿女长大成人后，退休养老，夫妻双双银发童颜，早睡早起，携手漫步公园，清晨迎朝霞，傍晚观日落，乃真正快乐人生。



培养令人满意的孩子，是一件能给人予极大快乐的、但又是艰难的、富于建设性的劳动。



能使你所爱的人快乐，是世界上最大的幸福。



重逢是一种快乐，再度的重逢使人更加幸福。



虔敬、纯洁和爱，是构成天使的快乐的三个因素。



想要快乐，就不要想别人是否会感恩，我们付出只为享受施予的快乐。



快乐的秘诀就是宽恕。



真正快乐的，正是那些懂得如何服务人群的人。



人生到处有冲突，谁能化解冲突，谁就能获得更多的快乐。



将全副心意放在你做的每件事情上，而不是应付了事，你会发现许多乐趣和愉悦。



人总要对得起自己的良知才会活得快乐。



乐善好施是一个人生命中唯一真实快乐的行动。



当你没有争权夺利的心、没有情感担子，你就具备了快乐的条件。



一个不曾尝过痛苦滋味的人，无法体会快乐的可贵。



一个不曾尝过痛苦滋味的人，无法体会快乐的可贵。



常常使别人过快乐日子的人，自己也必是很快乐。



有了智慧，自然能了解真理，能了解真理，生活自然快乐。



有智慧的人，从事有意义的事，获得快乐，而非安逸、财富。

真正的快乐，是生活乐观，对工作愉快，对事业勤奋。



喜乐的心才是良药；忧伤的心灵使骨枯干。



任何年龄的人，在笑的时候就变成年轻人。



任何年龄的人，在内心愉快的时候，岁数就会失纵。



幽默和笑，是生命和欢乐、美丽的长青树。



快乐就像一副眼镜，可以矫正你心灵的视力。



能从内心发出阳光的人，会使四周的人生活得更快乐。



关怀自己可得到快乐；关怀别人更能获得双倍的快乐。



人世间没有比互相竭尽心心、互相尽力照料更加快乐的人了。



你孝顺父母的一言一语、一举一动都会铭刻在你的子女幼小心灵中。到

了你的子女长大成人，他们以同样的言行孝顺你，此时你正享受人生真正的快乐。

十九：幸福



幸福在于愿望的实现，而且在于只存着高尚的愿望。



健康是最丰足的财富，知足是最高尚的情操，没有烦恼是最大的幸福。



人是自己命运的主人，能够掌握自己的命运是最幸福的人。



慷慨地施舍，能够及时帮助病、老、残、弱者，这是人生最大的幸福。



孝敬父母，爱护妻儿，职业安定，全家健康，是最幸福的家庭。



当你的儿女启蒙之后，喜欢公园的一草一木，喜欢各种运动，喜欢到图



书馆里去阅读，喜欢书法、琴画，那么你便是天地间最幸福的父母。



能够对我们公共利益有所贡献，我就会认为自己是最幸福的人。



「健康的身体」与「健全的思想」是生活中的两大至福。



我学到了寻找幸福的方法：限制自己的欲望，而不是设法满足它们。



人生最大的幸福以及最丰富的收获，乃是心地善良而快活。



这个世界上的真正幸福，并不是接受财物，而是施舍财物给予他人。



我们在分给他人幸福的同时，也能正比例地增加自己的幸福。



不论是国王或农夫，只要自己的家庭发现和平，他就是最幸福的人。



为自己的幸福活着的人，渺小；为别人的幸福活着的人，伟大；为大众的幸福活着的人，高尚。



幸福和劳动是互不分离的好朋友。



人类只有靠意志和创造，才能产生真正的幸福。



彻底地认识人，正确地判断事物，这就是向幸福迈进了一大步。



幸福往往是身受时不知，失掉后方觉可贵。



每个人毕生都面临无数的挑战，而每次挑战都是一个获得幸福的良机。



人生最大的幸福就是自在、安祥。



互信互爱是所有幸福之最。让幸福加倍的唯一办法是分享。



坦诚、忠实、正直，才是人与人之间相处的幸福之道。



幸福的秘诀并非努力于追求快乐，而是从努力中发现快乐。



拥有多少并不重要，如何真正享用，才是幸福与否的分野。



最有福的人，是白天忙得没有时间烦恼，夜里困得没时间忧愁的人。



没有遭遇不幸和悲惨，就不知道什么叫幸福。



使他人幸福，才是最确实的幸福。

二十：智慧

☺ 智慧：过人的观察力、理解力、判断力、思想力的总称。

✧ 增进智慧的三种方法：

〈一〉：高尚道德的训练。

〈二〉：高超思考力的训练。

〈三〉：高等领悟力的训练。

🕯 让你的老年过得像童年一般天真浪漫；让你的童年过得像老年一般沉着稳重。这样可以使你不会在智慧中夹杂傲慢，也不会使你的谦卑缺乏智慧的成份。

🌸 假如一个活了一百岁而没有真实的智慧，又不能自律，那倒不如只活了一天，具有智慧和禅定的功夫。

❖ 听一千句没有用的话，倒不如听一句有益的话，可以增加知识开启智慧。

✕ 耳聪、目明、睿哲、智慧，这是天生的；运动、静止、思辨、考虑，这是人为的。所谓人为，就是凭藉天生的好视力去看，依靠天生的好耳力去听，依托天生的智慧去思考。

* 眼睛不能分辨黑色与白色，这称之为盲人；耳朵不能区别清扬与凝浊的声音，这称之为聋子；内心不能审察得与失的原因，这称之为愚人。

* 耳目是心灵的窗户。

★ 耳力、目力耗尽在声色上，精力、心神耗尽在外表容貌上，心中就没有主宰。心中没有主宰，那么祸福即使像山丘一样大，也无法去识别它。

※ 良药苦口，聪明的人却勉励自己喝下去，忠言逆耳，聪明人乐于听取，因为他知道听取忠言可以获得教益。

* 真正有教养的人必须具备三个品质：

一、渊博的知识；二、思维的习惯；三、高尚的情操。

知识不多，就是愚昧；不习惯思维，就是粗鲁和蠢笨；没有高尚的情操，就是卑俗。

✿ 人在智慧上应当是明达的，道德上应该是清白的，身体上应该是纯洁的。

✿ 做任何一件事，如果没有坚强不屈的意志和坚忍不拔的毅力，也就没有超人的智慧。

☼ 好发疑问是智慧的根本，勤于思考是增长智慧的途径。

☺ 老子：『智人者智，自知者明。』能够了解别人的人是有智慧的人，能够了解自己的人才算是更明智的人。

✦ 公正产生智慧，诚实产生智慧，从容不迫产生智慧。

🕯 有钱是一种「福报」，懂得正确的使用金钱，则是一种「学问」与「智慧」的结晶。

🌸 有作为的人，气宇一定非同凡俗；有智慧的人，才情一定不会外露。

❖ 智慧之于心，一如健康之于心。

✘ 历经重大变故的人，都容易成智者。

*

观察与经验和谐地应用在生活中就是智慧。

*

认识自身的缺点，是一个最高智慧的表现。

★ 完满的智慧有四部份：

一、智慧，正当做事的原则；二、正义，公平处理公私事的原则；

三、坚忍，不避艰难的原则；四、节制，控制欲望，淡泊自持的原则。

✿ 智慧有三要：

一、思虑周到，二、语言得当，三、行为公正。

✱ 要做一个「大智若愚」的人，不要做一个「大愚若智」的人。世间「大

愚若智」的人多于「大智若愚」的人。

✿ 好问的人，只是作了五分钟的愚人；耻于发问的人，终生为愚人。

🌸 智慧，是知道下一步该怎么做；技术，是知道怎么去；美德，就是

去做。

☀ 真正决定幸福与成败的关键是「智慧」！

😊 智慧有如一盏灯，它能照亮烦恼的暗室。

✿ 雇用比你聪明的人，证明你比受雇用的人聪明。

🕯 个人的聪明有限，集体的智慧无穷。

🌺 有信仰的人最富贵，具道德的人最安乐，肯修行的人最安心，有智慧的人

最可敬。

❖ 金钱买不到纯洁的心灵，因为纯洁的心灵，要有正直的行为；金钱买不

到健康，因为健康的秘诀，在于正常的生活；金钱买不到幸福，因为幸

福是一种纯然的心境；金钱买不到智慧，因为智慧是靠自觉培养。

✘ 拥有财富，不如拥有智慧。有钱是福报，懂得如何善用金钱则是智慧。

- * 真正的拥有，不在于一己的独占，而在于能为大家所分享。
- * 钱财只有用来造福他人时，才是真正的拥有。
- ★ 给活人送一朵玫瑰，胜过给死人送贵重的花圈。
- ✻ 物质的施舍，只能救助一时；智慧的启发，才能丰富他的人生。

二十一：容忍

- * 有人说你的坏话，你要宽容忍耐，不要愤恨和发怒，不要有任何不满。
- ✻ 假如你心存怨恨、愤怒，会损害你的智慧，影响你的判断力。当别人过份赞美你的时候，千万不能洋洋得意，以免骄傲而退步或失败。
- ✻ 不论是父子、夫妻、兄弟、同事意见不同产生剧烈争执的时候，千万要容忍，以免彼此的情绪失控伤害感情。等候情绪平复之后，心平气和地倾谈，能够达到最佳的效果。
- ☼ 小人怨你骂你，则自己应当加强修养，不要计较他们。不只是不要发怒，而是要放宽自己胸怀。
- ☺ 必须容忍，事情才能成功；有量度，道德才能高尚。

✧ 孔子说：「小不忍，则乱大谋。」又说：「牙齿刚硬就容易折断，舌头

柔软才能完好保存。」柔一定能胜过刚，弱小终能战胜强大。好斗一定会受到伤害，好勇一定会导致灭亡。百行的根本是忍让为先。

🕯 张公艺一家九代同堂，唐高宗亲自拜访他，问他何以能九代同堂，他写了一个大大的「忍」字回答唐高宗，唐高宗感动得流下热泪。

🌸 人心中有愤怒，必定要与人争斗；与别人争斗，必定要有所损失。愤怒而与人争斗会伤害自己的身体，因愤怒而与别人打官司，就会损失自己的财产。因此君子要告诫自己不要轻易愤怒。

❖ 苏东坡说：「汉高祖刘邦之所以胜利，项羽之所以失败，其区别就在于能忍与不能忍。项羽不能忍耐，所以百战百胜之后而轻举妄动；刘邦能忍耐，养精蓄锐，磨砺锋芒，等待着项羽的弊病出现。」

✘ 能不能忍耐与欲望，便可以判断他有德无德。

* 弥天大祸，缘于一时的不忍让，不可以不谨慎呀！

* 想培养成自己高尚的节操，就要在小事上忍让。

★ 诚实就不会后悔，宽容就不会有怨气，和气就不会结仇，忍让就不会受侮辱。

※ 佛陀说：「我得到了，『不争』的真髓，可以说是天下第一。」又说：

「六度万行，忍辱第一。」（注六度：布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧。）

※ 品行端正；身体干干净净，姿容美好，这些都要从忍让中才能得到。

※ 人之所以富贵昌盛，都是从忍辱中得到的。

※ 饶恕、饶恕、饶恕，千灾万祸就会马上消失；

忍耐、忍耐、忍耐，从此就没有冤家和债主。

※ 当忍让的时候要忍让，善于忍让不是愚笨的人，愚笨的人不懂忍让。

※ 不能装聋作哑的人，成不了大家庭的主人。

※ 踩了走路人的脚后跟，应当告诉他「得罪了」，并说我真该死。你这一

方将罪过说得重如泰山，他那一方一定会责怪你轻如鸿毛。

※ 别人怒气冲冲来骂我，我如果回骂必然会导致吵嘴打架。听到了却装没

有听见而不回口，一朵吉祥的莲花由此生于烈火之中。

※ 言之忍。孔子要求君子言语要谨慎，出言不慎会招致灾祸，所以古人把

言语少的人称作君子。

❖ 气之忍。孔子说：「因一时之怒气，就忘记了自身和他的亲属，这不是

糊涂吗？」俗语说大丈夫能屈能伸，忍得一时之气，方做得人上人。

✕ 色之忍。皓齿蛾眉，是砍伐性命的利斧。面对美色，怎么可以不忍住自己淫欲之念呢？

* 酒之忍。酒伤肝残害身体，面对酒的诱惑，要千万忍耐啊！

* 声之忍。唐明皇创作了「霓裳羽衣曲」，让宫女们载歌载舞，疏于朝政，致使安史之乱。声色如此祸国殃民，难道不应拒绝它的诱惑吗？

★ 乐之忍。秦始皇三宫六院美女如云，歌乐弦管日夜不绝，秦始皇及其子在阿房宫内尽情享受酒色美食，才三十六年，就被汉高祖所灭，显赫一世的秦皇朝就此灭亡。乐极生悲，为何不将恣情享乐的念头忍一忍呢！

✿ 权之忍。秦始皇的丞相李斯，因为权力过大，被秦二世腰斩于咸阳市。面对权力的诱惑怎能不忍一忍呢！

* 贫之忍。贫贱不移志，是有德行的人，无知的人会因贫穷走上邪恶之路，招来灾祸。所以大丈夫面对贫穷的处境怎能不忍一忍呢！

✿ 富之忍。「左传」记载，郑国的富豪子皙因「无礼而好凌人，恃富而卑

其上」而被抛尸野外。说明「富者未有不骄，骄者未有不亡」的道理。所以，拥有财富的同时，要富而不骄，富而好礼，这样才能长富不败。贵之忍。身为高官得势时，腰金衣紫，志满气粗；失势时，下狱投荒，株连家族，贬死远方。如秦朝的李斯、汉代的周亚夫是最好的证明。所以贵贱祸福不是一成不变的，其变化的规律有如月之圆与蚀。

☀ 辱之忍。能忍辱者存，能忍辱者，必能立天下大事。张良忍辱为黄石公捡鞋，结果黄石公送给他「太公兵法」，张良就用太公良策辅佐刘邦取得天下，封为留侯。韩信受跨下之辱，后来辅助刘邦平定天下，封为齐王、楚王，与张良、萧何称为汉初三杰。忍一时之辱方能成大器。

☺ 怒之忍。对于国家，一旦发怒则会引发战争；对于家庭，一旦发怒就会失去伦理之道。所以孔子告诫：「忿思难。」是说人如果发怒的时候，应当考虑抑制自己的愤怒，以免日后带来灾祸。

✦ 妒之忍。貌美和有才能便会受到妒忌。汉朝吕后妒忌高宗所宠幸的戚夫人，砍断她的手脚，挖去她的双眼，弄聋她的双耳，还毒死她的儿子。隋朝的薛道衡，文才出众，而隋炀帝自恃文才高而傲视天下之士，不准

他超过自己，于是薛道衡被借故绞死。世上有嫉妒忌的小人，那么有才貌就有被害的危险，妒忌之人如此毒辣，处世应该隐藏自己才貌！

苦之忍·人生不得志的时候，才能吃着粗茶淡饭刻苦攻读；只有失宠的大臣和庶出的儿子，才能像越王勾践那样卧薪尝胆。王章汉朝人，贫苦求学，生病时与妻子相对流泪，后来王章官至京兆尹。可见苦难是发奋动力，是一笔用不尽的精神财富。所以苦难之时要能忍受，便可以震动你的心灵，坚韧你的意志，增加你的能力。



真正勇敢的人应当能够智慧地忍受最难堪的侮辱。

❖ 忍辱，不同于奴颜婢膝的谄媚、屈辱和丧失人格，而是高尚难能的功夫，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，让一着不为亏我。心田似海，纳百川方见容人。

* 忍一言，息一怒；饶一着，退一步。

★ 得忍且忍，得耐且耐，不忍不耐，小事变大。

※ 忍，是修行者的功夫，宽容的涵养，仁者的心量，故『仁者无敌』。为

什么无敌？何以无敌？乃是仁者不与小人计较，他们为救苦救难而做，不是为个人私利而做。

✱ 忍是身之宝，不忍祸之殃，思量这忍字，好过快活方。

✿ 忍百忍者，百福之源。气是无明火，忍是清凉剂。

✿ 欺人是祸，饶人是福，忍字可以走天下。

☼ 容忍并不是懦弱，更不是无能。大抵人在容忍时，一定同时产生一种坚毅的精神和奋斗的意志。

忿怒是片刻的疯狂，所以你应该控制你的情感，否则情感将控制你。

✿ 生气总会有一些理由，但很少有一个好的理由。

问曰：世人轻我、谤我、欺我、笑我、妒我、辱我、害我，何处以之？

答曰：惟有敬他、容他、让他、耐他、随他、避他、不理他，再过几时看他。

✿ 一旦某些不实的毁谤涉及自己，你的愤怒往往让毁谤成真。

✿ 忍耐是打开一切大门的钥匙。如果你想快乐，就应该把忍耐送回家。

✿ 关系是好几年才建立起来的，却可能被一次发怒所摧毁。

✱ 你在盛怒中所说的话，可能会成为一辈子追悔的事。

✱ 生气时，数到十再开口；非常愤怒时，请数到一百再说。

用火去灭火的结果是，你只会得到一大堆的灰。

✱ 要结束一场争执的最佳方式就是道歉。

✱ 在你发怒的时候，要立即紧闭你的嘴，免得增加你的怒气。

✱ 发一次怒对身体的损害，比发一次热还要厉害，所以一个常常心怀不平

的人，不能得到健康的身体。

✱ 易怒是品格上最显着的弱点。

✱ 忍耐是一切烦恼的良药。

✱ 以智慧来忍受最难堪的屈辱，将之淡化，方是真正的勇者。

✱ 当你对的时候，你用不着发脾气；当你错的时候，你不配发脾气。

你立下雄心壮志孜孜不倦地努力实行时，很快就会理解到，你根本没有

时间为一些琐碎事发脾气而耽误自己的事业。

✱ 暴怒能使小过变大祸，有理变无理。

口中从不说恶言，眼中从不现怒火的有福了。

✘ 在你的心园种植忍耐吧！虽然它的根是苦的，但果实是甜的。

* 耐贫寒，不作酸语；耐炎凉，不作激语；耐是非不作辩语；耐烦恼，不作愁容。

※ 世间大福德的人，必能容人所不能容，忍人所不能忍。

★ 世界上有一种生意永远亏本，那就是发脾气。

✧ 见一切人皆菩萨，唯我一人是凡夫，则心息怒。

✦ 忿怒像一种炸药，碰到了东西就一同毁灭。

✧ 面上无嗔真供养，心里无嗔吐妙香。灭却心头火，胜点佛前灯。

✧ 忍辱是修身养性的根本。能忍即有德，人生欢喜，亦可感化他人。

✧ 没有忍辱功夫，无论是修持、作事都达不到理想，一句闲话要计较，一

点小小的折磨就受不了，这种没有能力应付环境的人，是不能担当重任。

☺ 你能把忍功夫做到多大，你将来的事业就能成就多大。

✧ 忍是一种阴德，可以增加福报。所以如果有人欺侮你，冤枉你，你不但

不必担心，而且要感谢人家，因为他为你送来了福报。

🕯 不能忍辱的人，人家说你两句好，你就笑；说你不好，就拉长脸不高

兴。这样的人叫你哭，你就哭，叫你笑，你就笑，你这样被人家牵着鼻子跑，你就不是硬汉。



忍辱，不但要忍受别人给予的辱，同时更要忍自己的境况。



要于穷困痛苦的逆境中，忍颓丧卑贱之念不生；于富贵顺利的佳境中，忍骄矜沉迷之念不生。



忍得淡薄可养神，忍得饥寒可立品，忍得语言免是非，忍得争斗消仇

恨。事来之时要忍，事过之后又要忍。人生不怕百个忍，人生只怕一不忍。不忍百福皆云消，一忍百祸皆灰烬。



贵在忍，凡事能忍，大事化小，小事化无。能忍令人百事通，能忍方是真英雄。



生气，是拿对方的错误来打击自己；

怀恨，是拿对方的错误来折磨自己。



「恨」，就像牢狱，被囚禁在里面的是我们自己，而非我们所恨的人。愤怒一旦主宰了人，他的理智就无所作为了。



饶人不是痴汉，痴汉不会饶人。



❁ 试观世间伟大的圣贤，哪一个不是从讥讽毁谤中成就出来的？讥讽毁谤打不倒一个有理想、有抱负、有热情的人，恰恰是讥讽毁谤，方显出伟大的人格和高尚的节操。

二十二：知足

☼ 过着粗茶淡饭的生活，节制你的欲望，减少不必要的需要，在这种平凡而没有忧虑的生活里，你将会享受到满足的人生。

☼ 农夫迎着朝霞耕作，晚霞映照天边的时候回家，每天与太阳同步，与自然融为一体，过着知足的生活。与商人、当官者的绞尽脑汁、争权夺利的生活相比较，前者是天堂里的神仙，后者是地狱中的受难者。

☺ 俗语说「吃人的嘴软，拿人的手短。」可见很多贪官污吏都是在受贿之后，就变成任由行贿者摆布的可怜虫，而干下违背良心伤天害理的事，受到法律的制裁。

❁ 人们因不知足而动贪念，贪念一动良知就自然泯灭，良知泯灭就丧失了正邪观念，如此刚毅之气也就消失，而聪颖的智慧也就变成了糊涂昏

贖，仁慈之心也就变成了残酷刻薄，清白高尚的品格也就染满了污点。现实社会中父子、母子兄弟姐妹为了争夺家财反目成仇是最佳的例证。所以「知足不贪」是人生至宝。（注昏贖：不明事理）

俗语说：「人心不足蛇吞象」，说明人的欲望是永远无法满足的。要想真正享受人生乐趣，唯一的信念是「知足常乐」，因为只有知足的人才是世界上最富有的人。

一种能维持久远的趣味，并不是在美酒佳肴中得来，而是在粗茶淡饭中得到；一种悲伤失望的情景，并非产生在穷愁潦倒中，而是产生在美妙的声色的欢乐中。可见美食和美色的趣味常常显得短暂，只有粗茶淡饭的趣味才显得纯真。所以说：「要饱还是家常饭，要暖还是粗布衣」。世界上最大的财富是知足。知足的人，内心充满安祥与快乐，不知足的人，内心充满埋怨与不安。

光是能好好的活着、自在呼吸、拥有健康，就已经很值得庆幸了。知足之人永不穷，不知足之人永不富。「贪」常使人失去更多。热中名利者的本质，不过是梦的影子。欲望越少，内心越祥和。

★ 因为我们没有带什么到世界来，也不能带什么去。只要有衣食，就当知足。

知足的人，才能真正掌握到活着的幸福。

✻ 填不满是欲海，攻不破是愁城。

经历过穷苦日子的人最懂得什么是富裕。

✿ 买不需要的东西，不久便会买不起所需要的东西。

笑是最好的良药，满足是年轻的泉源。爱挑剔的人总是得不到满足。

☼ 节饮食以养胃，节劳苦以养力，节费用以养财。

☺ 当你的心灵满足，不再有所希求的时候，就是找到了真理。

虚荣的人为智者所轻蔑，愚者所叹服，阿谀者所崇拜，而为自己的虚荣所奴役。

☽ 知足者贫贱亦乐，不知足者富贵亦忧。知足心地宽，贪得宇宙狭。

❖ 人人知足，则天下有余。人人安分，则天下无事。

小孩比大人更富有，因为小孩用「扑满」存钱。而大人则用「不满」存了一堆垃圾。

✚ 我的皇冠叫做知足，这是国王难得欣赏的一种皇冠。

* 如果你时常感觉自己很幸福，那么，你的内心就会充满知足与愉悦。
* 安莫安于知足，危莫危于多言，贵莫贵于不求，贱莫贱于多欲。

二十三：健康

★ 贪欲、憎恨、无知，是疾病的三大根源。

※ 疾病有两种：身体的疾病和心灵的疾病。人的身体，有的人可以一、两年不生病；但是心灵能够不生病的人，实在太少了。

* 情绪不稳定，不能善待亲友，不被人信赖的人，是一个不健康人。
* 智者应清除自己心灵上的污垢、舍弃感官的欲望。只有自己亲自医，才能有效地确保自己心灵获得健康。

☀ 一个人能够按时早睡早起，除了工作之外，闲暇的时间阅读书报、运动、种花木、习字等等；周末探望老人院、孤儿院或到郊外远足。这样的生活的话，身心自然健康，生活丰富多采。

☼ 有活力、常思考、行为清净、明辨是非、自我约束、饮食起居定时清淡的人，必定会永保健康的人。

☺

中医学的理论，每晚十时半运行肝经的时间，应该上床安睡，使肝脏得到充份休息，可以使面色保持红润。相反地夜间淫浸于色情场所，通宵达旦，阴阳倒逆，伤身损神，无药可治。

✦

一个先天或后天残障的人，因为他具有坚强的意志，有理想有信心，好学勤奋，所以他是一个身心健康的人，值得尊敬的人。

🍷

香脆的美味，醇酒和肥肉，吃起来很可口，却对身体有害处；肌肤细腻、牙齿洁白的美女，令人欢悦，却会损耗精力。所以，去除过份的物欲和过度的情欲，身体才会不受到伤害。

🌸

饮食规律有节制，就是世上最好的药。

❖

少思虑以养心气；寡色欲以养肾气；常运动以养骨气；戒嗔怒以养肝气；薄滋味以养胃气；少言语以养神气；多读书以养胆气；顺时令以养元气。

✘

笑是百药之王！如果每天微笑，相信健康是笑出来的。

*

溺死于酒杯中者，多于溺死在海中。酒之危害，内伤你德，外丧你仪。

※ 医者云：「男破阳太早，则伤其精血；女破阴太早，则伤其血脉。」男

女未成年早婚或性生活，就会损伤精、血，到了晚年导致多种疾病缠身，难于医治；而所生的子女先天不足，体弱多病。

★ 身体是父母给的，不爱惜身体，就是不尊重父母，懂得保养身体，是对父母恩情最大的报答。

※ 体质的强弱、寿命的长短，是人造成的。饮食不节制，放纵色欲，就会体质虚弱短命。所以生命全靠自己主宰，只要珍惜身体，培养精、血、气，坚持锻炼，定能健康长寿。

二十四：施舍

※ 布施分两种：「净施」和「不净施」

净施包含：

「财施」：捐钱财给贫困者。

「衣食施」：损赠衣食给饥寒者。

「病人施」：施药品给患病者。

「笔墨施」：捐赠纸笔、书籍给穷苦学生。

「善缘施」：提供场地助成善缘聚会等。

凡是不求世间名誉福报的布施者，称之为「净施」。

不净施包含：

「要名施」：希望布施后获得美名。

「求报施」：希望布施后获得福报。

凡是布施的目的为求名利者，称之为「不净施」。

布施在佛教分三种：

「财施」：指赠钱财，以衣服、饮食、田宅、珍宝施与他人。需要善良

慷慨的胸怀。

「法施」：开导知识、引度他人，是真理的布施，需要超人的智慧。

「无畏施」：以勇气、责任、同情来救人于危难，（包括做义工、派送

善书、照顾病老残弱者。）需要过人的胆略和机缘。

☀ 人世间时时、处处可以做的布施：

「微笑」、「称赞」、「和振奋的精神」。

「微笑」：由于人类本性善良，可以带动其他人也微笑，建立微笑的环境；社会、公司、学校、家庭、这样的布施人人可以得到。

「称赞」：用唱歌、语言、诗词来赞美大自然，赞美同事、同学、亲友的优点，使整个世界充满美丽的「好音」，这是人际间的布施。

☺ 「振奋的精神」：假如每天以抖擞的精神、整洁的衣着、文雅的仪表出现，那清新的气魄使世界更美丽，可以给同事、同学、亲友带来加倍的生活勇气，鼓舞和快乐，这种布施的效用与功德也是很大的。

✧ 高尚的人施舍东西时，心中不存有任何的意图和目的，这种不求果报的施舍，所产生的功德是最大的。

🌸 小人一心盼望别人施恩，受惠过后立即忘掉，君子不轻易受人的恩惠，受惠就必定要报答。

善于立威的人不轻易发怒，善于施恩的人不盲目施恩。

❖ 施舍我真挚的恩惠，就可以大积善德；待人保持一定距离，就可以保持

友谊。

☒ 待求而施给，好；知其所需，不待求而施给，更好。

* 无求之施，一粒万钟（钟：古代量米单位，一钟约折现代八百五十斤）；有求之施，万金无功。

※ 使自己获得好处的方法，是将好处施诸别人。

★ 给予，是生命中最伟大的喜悦。

※ 施惠的态度，比礼物本身更重要，可表现出施者的品性。

✱ 君子能扶人之危，助人之急，固是美事。能不自夸，则是美德。

✿ 懂得施舍的人，永远不会匮乏及空虚的。因为，在他那慈悲的施予的心田中，已播下更丰实的种子，来滋养喜悦的生命。

✿ 你目前拥有的，都将随着你的死亡而成为他人的，那为何不现在就布施给真正需要的人呢？

☼ 福——来自一颗懂得布施的心。掌握机会布施，是有福之人。不耕种哪有收获呢？如果不懂得布施，将来就没有希望。

☺ 当你贫穷时，那就用身体去布施，如扫地、洒水、搬东西做义工，这也

是一种布施。默默的关怀与祝福，亦是无形的布施。



子女长大成人，奉养父母，是为大布施；

兄长抚养弟妹，亦是大布施；

济助孤寡残弱，更是大布施。

二十五：友谊



下面四种人是真正的朋友：

〈一〉帮助和支持你的朋友；

〈二〉品行道德高尚的朋友；

〈三〉同甘共苦的朋友；

〈四〉具有爱心的朋友。

❖ 「友谊」的定义：「互相爱护和帮助」。

究竟怎样才能获得可贵的友情呢？

〈一〉我们的目的在友谊、友爱，而不是计较功利。

〈二〉有和气亲近人的品性。

〈三〉少为自己着想，多些关心别人和别人的兴趣。

〔四〕赞赏别人的优点、长处。

〔五〕彼此互相帮助，以助人为乐。

〔六〕对人有礼貌，尊重他人意见。

〔七〕对他人的成功欢迎；对他人的失败同情。

古语云：「在家靠父母，出外靠朋友。」

人类是群性的动物，一定需要彼此互助的，才能发挥群体的动力，一个成功的人，他决不是一个孤立的人，他一定要和别人合作，这是成功因素的最大原动力。

※ 「友谊」不能斤斤计较功利，要具备爱人以德，雍容和蔼的态度，「处利不争先，赴义唯恐后人」的精神。

★ 古人云：「得一知己，可以无憾！」由此可知，求取知己朋友的难能可贵。在我们一生的过程中，自恃不少朋友；最重要的是，你拥有多少同生死、共患难的知己朋友，使你活得更有价值！

※ 人生若没有友谊，宛如世界没有太阳一般。太阳普照大地，它给人们以光辉和温暖，友谊也是这样。

※ 当你在人生的旅程中发生危难的关头，有一位朋友能倾诚相向伸出同情

之手，使你脱离困境，获得成功。所以在危难时，愈觉得友谊可贵。

☀️ 一颗忠诚友爱的心，正是处在痛苦中的人所最需要的。

☀️ 与人相处，最好的酬报是彼此交上一颗赤诚的心，结成生死相托的挚友。

☀️ 世间最美好的东西，莫过于有几位心地正直、严肃的朋友。

☺️ 并不仅是在不幸之中才需要朋友，因为幸福的人也需要朋友来共享自己的幸福。

✧ 无信义的朋友，比敌人还可怕。

🍵 宁可喝朋友给的白开水，也不要喝敌人的蜜汁。

📖 人生最忠实的朋友，莫过于一本书。

💎 炼钢需要有烈火，交友需要有诚心。陷于逆境，始知朋友的真伪。

✂️ 有福同享，有难同当，是维系友谊的秘诀。

* 交一读破万卷书的邪士，不如交一不识一字之端人。（注端人：品行端正的人。）

* 对付酒肉的朋友最好的方法就像开车一样——保持距离，以策安全。

★ 真正的朋友不会支持你的短处，而是鼓励你的长处。

- ✿ 当其他人都离你而去，留下来的才是真正的朋友。
- ✿ 总是奉承你的人，可能会是第一个捅你一刀的人。
- ✿ 要想交朋友，必须自己先够朋友。
- ✿ 朋友之间最珍贵的赠品是原谅与宽恕。
- ✿ 成功可以招引朋友，挫败可以考验朋友。
- ✿ 用礼物购买的朋友，当你停止给予时，友谊便告消失。
- ✿ 宁容谏诤之友，无交阿諛之人。
- ✿ 宽宏的气度、镇静的神态，是吸引朋友的法宝。
- ✿ 恶友能引诱我们到地狱去。
- ✿ 最能施惠于朋友的，往往不是金钱、物质的接济，而是亲切的态度、欢悦的谈话、同情的流露和真诚的赞美。
- ✿ 那些私下告诉你错误的人，可放心和他做朋友。
- ✿ 结交患难中的朋友胜于结交富贵的朋友。
- ✿ 我们要做帮助朋友的人，不要做等待朋友帮助的人。
- ✿ 当大难临头，需要协助时，你才会看出谁是真正的朋友。
- ✿ 如果你骄傲自大、揭人之短或者给人家难堪，那你将失去所有的朋友。

✪ 莫交挥霍无度之友，莫信自命不凡之士。

✪ 以财交者，财尽则交绝；以色交者，华落而爱渝。

二十六：财富

✪ 拥有很多财产，大量的黄金，而且只是贪图自己在色欲、食欲、衣住各

方面奢侈的享受，那么财富所带来的只是腐化堕落。

☀ 明智的人应该把财富分为四份：

〈一〉：一份供日常使用。

〈二〉：一份施舍助人。

〈三〉：一份储蓄。

〈四〉：一份做紧急备用。（突然生病，或亲友间喜事、丧事之用。）

☺ 一个人用钱应该合理，并且跟收入成比例，不可以浪费，也不可以吝

嗇，不可处心积虑贪图不义之财，也不可挥霍奢侈。

✪ 身为一个富翁能够积聚财富，应该本着「取之社会，用之社会」的精

神，具有贤明义举，施惠他人，才能发挥财富集中的效力。

☉ 南美委内瑞拉的石油大亨名家当宇珍劳，拥资亿万，他认为应该将一部

分归于工人。因为工人由资本主义的利润下受惠得益的话，那么工人便会齐心联合起来卫护民主自由的制度，可以确保社会繁荣安宁。石油大亨当宇珍劳是这样分配获得的利润：

〈一〉：利润之百分之四十拨作工人红利和增薪。

〈二〉：利润一部分兴建学校、运动场，补助工人的午膳，购买人寿保险，工人子女的医药和教育的补助。



处富贵之地，要知贫贱的苦楚；当少壮之时，须念衰老的辛酸。



薄福者必刻薄，刻薄则福愈薄矣；厚福者若宽厚，宽厚则福益厚矣。



有福莫享尽，福尽身贫穷。有势莫使尽，势尽冤相逢。福须常自惜，势须常自制。人生骄与奢，晚景必凄凉。



富以能施为德，贫以勤劳为德。积德为资源，强胜于豪宅。



珍惜衣食，实为惜福；惜财惜福，实为惜德。



无病第一利，知足第一富，善友第一亲，温馨第一乐。



财富的获得，是一个人的机缘，没有机缘的人想尽办法也是得不到手。



若是不该你得的東西，即使到手也还会失去。

✿ 最富有的人就是那些最愿意帮助人的人。能够付出的人，才是真正的富者。

🌸 亿万富豪也是由一毛钱开始存起的。

☀️ 致富的不二法门就是，使你的支出比你的收入少。

😊 不义而富且贵，于我如浮云。有智慧之人，乃真富贵之人。

✿ 金钱可以作许多事物的外壳，但它却不是它们的核心。金钱能带来食

物，却不会带来胃口；会带来药物，但不能带来健康；会带来泛泛之

交，却带不来知心朋友；会带来仆人，却带不来忠诚的心；会带来享

受，却带不来幸福的安宁。

👱 妻子贤慧，儿女孝顺聪明，是拥有最实质的财富。

🌺 善于利用时间的人，将拥有更多的财富。

❖ 伟人多半生长在贫穷人的家里，因为贫穷困苦磨炼心灵，赐予发奋的动

力。

✘ 财富令儿孙傲慢、懒惰、堕落，因为富裕纵容心灵。

* 金钱买不到纯洁的心灵，因为纯洁的心灵，要有正直的行为；金钱买不

到健康，因为健康的秘诀，在于正常的生活；金钱买不到幸福，因为幸

福是一种纯然的心境；金钱也买不到智慧，因为智慧是靠自觉培养。

※ 财富是德行的累赘。富而不清白，不如贫而有名誉。

★ 钱来来去去，生不带来死不带去，把钱赠给最需要的人，把钱用在最需要的地方。金钱如肥料，不散布就毫无作用。

※ 当一个人死去，人们不会说：「这个人遗下多少财富？」但人们却会问：「这个人生前曾做过多少好事？」

※ 贤者留德子孙，其益感天；愚者留财子孙，其害无穷。

※ 纵使你家财万贯，一旦没有了健康的身体，财富就仅是数字而已。

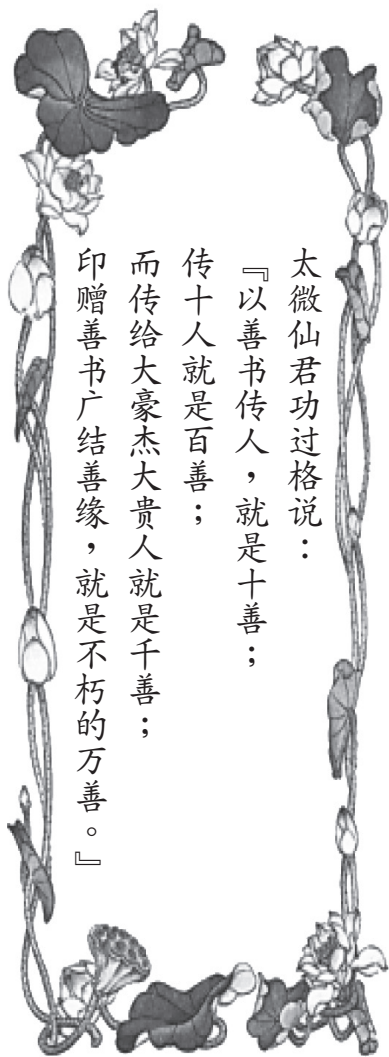
太微仙君功过格说：

『以善书传人，就是十善；

传十人就是百善；

而传给大豪杰大贵人就是千善；

印赠善书广结善缘，就是不朽的万善。』



二十七：信心／自信

信心是智慧的根本，能够产生良好的德行。

☀️ ☺️
内心不安定，不明白好的教诲，信念动摇的人，无法成就圆满的智慧。聪明的人不为赞誉而骄傲，不为毁谤而动摇信心，如同高耸的山峰，任由狂风暴雨的摧残，而屹立不动。

✿
信心，它使人有崇高乐观的思想，有坚强的斗志，有意想不到的力量；但是只有信心是不够的，还要加上行动，因为信心是要行动表现出来的。所以，信心是达到成功之路的第一步，第二步便是行动。

🍵
信心像一棵树的叶子，行动是树上的果子。若是一棵树只有叶子，而没有果子，那么这棵树是表面好看，而不切实用的东西。

🌸
坚强的信心，百折不挠的精神，再接再厉的行动，这样信心配合行动，便是成功之钥！

❖
自信，是指人因为对自己的优点、优势、特长的充份认识而产生的自己相信自己的心理感受。它是人奋进的风帆，能推动人不断前进，把理想变为现实，甚至取得意想不到的成功。古今中外大凡有所作为的人，无不对前途充满信心。

- ✘ 自信是成功的基石，是精神的支柱。只有对自己所从事的事业充满必胜的信念，才会不断探索，不断进取，才会勇往直前。
- * 要增强自信心，还必须要有勤奋进取、坚持不懈的精神。勤奋是通向成功的必经之路，没有勤奋的盲目自信，结果只会跌入自卑的陷阱。
- * 勤奋、自信、再加勇气。这是我们成功的阶梯，只要有恒心，就一定能够获得丰盛的生活。
- ★ 信心与理性必须结合起来。人类需要理性以求进步，需要信心以求更丰盛的人生。
- ✽ 领导者要有信心去做评估，然后有勇气去实践。
- * 好的领导者启发自信，卓越的领袖则启发他人信心。
- ✿ 对自己的能力，要有绝对的自信心，并且发展最大的心灵能量。
- ✿ 绝佳的能力以及充分的知识是信心的来源。

二十八：解脱

☸ 除去自私的欲望，便可以治好痛苦。

☺ 帮助别人而不贪求名利和果报，不存在伤害别人的意念，而且本着理智去做事，这就是达到自由和解脱的途径。

✧ 当一个人的行为（包括思想和言语）没有丝毫的贪爱、憎恨和无知时，他将来也就不会再受生老病死的折磨了。

🕯 可以导致宁静和智慧途径：

正当的了解（认识）。正当的思考。正当的言语。

正当的行为。正当的职业。正当的禅定。（静虑）

启事

欢迎各商场、商铺来电索取善书及劝世格言，摆放于商场、商铺内，方便市民获得；为推广善书，挽回颓风，扶持正气，造福社会，广结善缘，共襄善举，功德无量！

二十九：精勤

❁ 不勤勉是持家的污垢；懒惰是生活的污垢；放荡是启发心智者的污垢。努力工作，精勤不懈，不怕危难的人，必得福报。

❖ 愚顽无知的人毫无顾忌地恣情放逸；而聪明的智者却保持努力不懈，视勤奋为无上珍宝。

* 自己是自己的保护者，自己是自己的依靠者，所以你要好好调御自己，宛如骑士调御良马。

✧ 你自己应当勤奋努力为善，因为完美的圣者只能告诉你该走的道路，而独立观察问题称作明，独立听取意见称作聪。

★ 能够独立决断的人，就可以成为命运的主宰。

✪ 谋事不可不慎，见事不可不明，处事不可不恭，任事不可不勇。

* 上进心是世上最强的力量，人类的灵魂无法永远受到捆绑。

❁ 勇者能将负面的压力转化为正面的奋斗力。

(三十) 责任

☀️ 人间最高贵的情操——责任感。

⚙️ 个人的责任感可以引发健康的自尊，激起崇高的抱负，挑起历史的使命。导向圆满的成功。

😊 衡量一个人，可以从他接受责任的能力看出来。

✝️ 责任感是人们最重要的东西，是一件能够使我们锻炼成成熟性格的东西。

🕯️ 从小培养责任感，终身受用不尽，帮助你成就大业的主要因素。

🌸 凡是人都应该为自己的人生负起责任。

❖ 人生如契约，有不可推托的责任；生活像行舟，必须不断的前进。

⚡️ 所谓独立，是指对自己负完全的责任，刻苦耐劳，有担当，有远见。

* 世界上少有得高薪又免负责任的便宜事。

* 责任感让一个人的气度更显宽宏，令人敬佩和爱戴。

★ 要转败为胜，就得从肯负起责任开始。勇于承担，是一切动人的力量。

✳️ 人的价值在于他懂得善尽自己的责任。尽责任的人生，才有踏实感。

* 永远要记住：你的第一项责任，是对你的良知负责。