

## 序 尊敬各位佛祖

顶礼诸佛

编写《第十一方向》的原因就是想告诉大家说，大多数的人都着重于身外之物，十个方向的一切都知道。而关于自己内心的问题，却毫不关心，也不知情。因此，我把大家不大关心的这个“心”称之为十一方向。这本《第十一方向》的目的就是要尽量给大家提出如何消除内心痛苦的方法。

当我们活在这个世上时，不能忽略“心”的问题。因为心是主人，身是役使。我们应该了解这个自然的心，才能够有效地管理“它”，才不会给自己和他人带来了麻烦。

我也是生于天地之间，为了报答天地盖载之恩和对大家向来对我的支持，因此希望大家都能够得到佛陀的教诲，离苦得乐。佛法，为修行者之所有；修持佛法，佛力加被，烦恼消除。

我把兰纳时代的“消灾吉祥神咒”也印在书上，广为流传。这个神咒，非常灵验，念起来梵音缭绕，非常好听。大家多多诵持，世界将清凉自在。

本书所获利益，奉献佛陀、圣僧；以此功德回响父母、师长、亲朋好友以及有所有支持我的人。对于本书不尽完善之处，还请专家批评指正，以便改进。

本书得以发行与流传，皆来自大家的赞助已支持，对此，我表示诚挚的感谢。

我所记录下来的佛法，希望世界人士，都能从中获益。大家随喜印行广为宣传，功德无量。

一切众生，仰仗佛力，威光加持，苦恼消灭。

祝大家如意吉祥！

淳彭·彭波若比丘

泰佛历 2551 年 10 月 10 日

## 第 1

凡事有利必有弊  
任何物质都对人类有益的同时也对人类有害  
善知识利用逆境磨炼自己  
恶知识遇顺境反而堕落  
因此，困境有利于善知识  
恶知识在顺境中将丧失自我  
苦口良药，美味伤身  
鱼儿因蚯蚓而上钩  
善知识当以佛陀为榜样  
明了世间的是非善恶  
以慧眼观世界，中道而行  
不思善，不思恶  
清静自守  
有即非有，非有即有  
身处人间，不为物累

## 第2

过而能改，善莫大焉  
错而不能改，将不能自拔  
此身污垢，宜清净之  
因污垢而退却，污垢日增矣  
灰心时更宜努力  
灰心而不努力，危害更大  
贫困时尤须努力  
贫困而偷懒，无可救药也  
如遇困境，必须忍耐  
遇障碍而心怀怨尤，障碍将更甚  
世上没有十全十美的事  
有福德者，为了解决问题而生存  
遇上问题不退却。  
有障碍不气馁，一切危难，终获解决

### 第3

无智慧的人到处都是问题  
有智慧的人到处都是机会  
气馁沮丧时，一切都是如此沉重  
积极上进，一切皆可学习

恶语伤人，化友为敌  
懂得宽恕，都能成为好伙伴  
心胸狭窄，见他人皆占我便宜  
心胸广大，以能牺牲自我为荣  
心术不正，将遇绝境  
心正意诚，道路宽敞

无知的人认为世界在给他制造问题，于是终日怨天尤人

聪明的人认为遇上问题是因为自己无才无能  
因此努力学习，不断上进  
想不通，年年依然故我  
想通了，时时精益求精  
无知的人所说的问题，在聪明的人看来乃大好机会

## 第4

在善知识看来  
诽谤并不可怕  
遇上不公平的事，也不觉得悲哀  
反而成了良好的磨炼  
人生总离不开苦恼  
至少也有老、病、死的苦恼  
须自苦恼中磨炼自己  
现在就对小的苦恼开始磨炼吧  
一旦遇上大苦恼，才能应付自如  
老、病、死就在前方  
生离死别，不可回避  
所谓诽谤者，都是小事  
不公平的事，看来也不是大问题  
世上的痛苦与困难太多了  
别放纵，只顾享受  
磨炼自己，不可放逸

## 第5

别只顾往水缸里注水  
还得注意水缸是否有漏洞  
如果不修复其中漏洞  
往水缸里注水，只是枉费工夫  
要有威德，别只顾行善  
还要诸恶莫作  
戒不可不守  
不得损害他人  
持戒布施，功德不可思议  
因此，善知识之布施，当以持戒为先  
布施与持戒并行，其功德将不可思议  
没有漏洞的水缸  
水注其中，方能盈满  
因此，持戒而后行善  
无边威德，源自一心，一切成就，不向外求

## 第6

世上有山有峡谷  
怎能让全世界都是一望平川啊  
想要全世界都变成一样的平原  
这个想法是不会实现的  
只是自寻烦恼  
世界不安没有规则是平常的事  
别等世界安定以后才享受快乐  
及时将此心安定下来吧  
接受现实心中苦恼消除  
如不接受现实，此心会越来越脆弱  
越逃避现实，越增加烦恼  
心情一放松，什么问题都能解决  
如果心里有问题，又怎能去解决其他问题  
首先要接受现实，问题才能解决  
把错综复杂的问题给找出来，自能解决  
对一个坚忍不拔的人来说，什么都不是大问题

## 第7

树倒下来可以踩  
人倒下来不可踩  
不要把人逼得走投无路  
走投无路的狗也要死拼  
走投无路的人会产生一股强大的力量  
愚蠢人总是四面树敌  
聪明的人则化敌为友  
骄傲的人，总是到处树敌  
温顺谦逊的人处处有朋友  
忠诚者，获得知心的朋友  
友谊不可等待  
而是我们首先要付出  
总要占便宜的人，没有人愿做朋友  
懂得付出才不会遇上困难  
留些机会给别人，自己才不会走投无路



## 第8

别封锁自己的退路

别封锁他人的退路

做什么事都要有“以防万一”的心

要随时准备好发生意外的事

有了第一方案，还要有第二方案

别以为有一成不变的事，要有心里准备

不管多么有信心，也要做好失措的准备

这叫做不封锁留自己的退路

别逼迫他人至绝境

别逼迫他人透不过气

别逼人太甚，使他无路可走

如果他真的走投无路，会回来咬你一口

给他人留些余地

让他人有弥补和纠正的机会

别让他人无路可走

别封锁任何人的退路

## 第9

世界上人都不爱听别人吹牛  
也许能忍耐着听  
别人不喜欢的事干嘛要做  
得不偿失啊  
世上的人都爱听谦逊的话  
对谦逊的人都会表示同情  
做大部分人喜欢的事才是聪明人  
不该做惹人嫌的事  
能避免则避免  
如果已经形成令人讨厌的习惯，就要改正  
有了不良习惯，就没福报  
坏习惯不改变，命就会苦  
劣性不改，一生倒霉  
愚蠢的人喜欢找人算命  
聪明人行善去恶，命运自定  
有坏习惯的必须改过，留着，就要带到地狱去

## 第 10

不要性急、发怒

别急功近利

要懂得等待，懂得忍耐

别只想如愿以偿

如果凡事都能如愿，性格会变坏

失意和失望是人生的辣味

生命应该多一些不同的味道

如果都如愿以偿，生命将乏味

要承认和接受现实，别逃避

逃避现实，人会变得脆弱，不如接受生命中的现实

别担心命运的起伏跌宕

不要因为得失而心绪不稳

宜保持心的稳定，别轻易动摇

刻苦、努力、耐心地工作

别急于求成，只看到利益

要耐心地给树木培土、浇水、施肥

时间到了，自然结果

急于求成只会把事情搞坏，没好结果

## 第 11

放了盐，就会咸  
放了糖，就会甜  
靠什么，像什么，拿粉笔，将被白色沾污  
拿木炭，却被黑色沾污  
别轻视环境，以为对我们没什么影响  
人会因为环境而改变  
聪明的人，会努力寻找好的环境  
结交善友，融入好的社会  
结交善友，我自得益  
远离坏人、坏事  
努力结交善友、好友、好社会  
将帮助我们善法精进  
别以为环境不重要

## 第 12

在远处的人，很难有伤害我们的机会  
要亲近的人，才有机会  
别损害他人，也别欺凌、虐待、伤害人  
要惧怕罪恶，别以为恶业不会报应  
伤害别人，恶果会插翅飞来  
背叛他人，终会遭到严峻的报应  
中伤他人太多，会受到报复  
仇人会转世来做子女  
这样的子女会给父母带来严重的痛苦  
最能让我们痛心欲绝的就是子女  
别有意造作恶业  
恶业成熟，无处可逃  
越逃避，越在前  
对于恶业应有恐惧之心  
要远离恶因，惧怕恶果  
造恶业之事，不可放纵

## 第 13

贫贱时，阿谀奉承富贵人家  
富裕时，骄傲自大得意忘形  
这个世界，这种人特别多  
这种人只有如同一粒小沙石的价值  
贫穷时要节约和寻找发展机会  
幸福了，要同情、帮助劣势的人  
这是世上难找的伟人  
他如同黄金珠宝般高贵  
要看一个人的本性，要在危难中  
或者他占有优势的时候  
或者他极为得意或失意的时候  
这样的环境，人会真性流露  
注意在危难时的表现  
你原来伪装君子的态度都不见了  
注意在危难时，世人会看到你的本性

## 第 14

要接对方踢过来的球  
只往前冲，球会反弹，无法接住  
要往后退，才能接住  
很多事情都是如此  
既欲擒之，必先纵之  
即“欲擒故纵”  
要控制一个人  
也许不能使用强硬手段  
而是要使用委婉的办法；就是要控制对方，态度还是要温和  
操纵一个机器也许比较简单  
因为它没人那么复杂  
因人的生性复杂，所以不易管理  
管理人要有管理艺术  
有时要欲擒故纵，  
要懂顺水行舟的道理  
想要赢要先认输。  
人，就是事多，问题也多

## 第 15

只知收入，心胸日益狭窄  
不懂付出，本性逐渐堕落  
明智之士总是乐善好施  
因为好施，心胸才宽广  
什么都不做，心胸怎能开大  
因此，要养成布施的习惯  
布施会将带来一切  
施舍的果报最殊胜  
布施功德，不可思议  
是一切福报的肇因  
是伟大人物所具备的特质  
布施能使心胸宽广  
生活愉快，就是懂得布施



## 第 16

害人之心不可有  
防人之心不可无  
无论做什么事，都要留后路  
随时都应有备无患  
真心待人，并非毫无防范  
害人之心不可有，防人之心不可无  
不注意防备，就是疏忽  
疏忽将带来灾难  
不要总是夸大自己的能力  
如果敌人知道我们的一切，到时将无法对付  
必须多做善事，但是要低调一些  
平常生活简单，足于避免失败  
有时假装糊涂，矛盾自然消除  
他人诋毁，装聋作哑  
权当耳边风，过去的，留着做啥  
多一事不如少一事嘛

## 第 17

玩魔法巫术怎能敌得过行善  
用魔法符咒争取他人的心，何如真诚待人  
念咒系人心，不如诚实待人  
任何咒语，终不长久  
来自内心的善念，影响最长远  
与人广结善缘，生生世世获益  
邪恶的交往，不可长久。  
人之互相爱护，就是来自善行  
人之互相爱护，不能来自造恶  
造恶是互相猜疑的起因  
造成了不信任的恶果  
与善为伴，心情舒畅  
与恶为伴，小心警惕  
与善为伴，清闲自在  
与恶为伴，焦虑不安。  
时至今日，还是道德才能统治这个世界

## 第 18

忍耐能减少很多问题  
不懂忍耐会带来很多麻烦  
还会带来很多障碍  
做事任性，无有成就  
以情绪做事，只会带来损失  
生命缺少忍耐，如同汽车没刹车  
生命缺少了忍耐，如同丢了降落伞  
不要只学聪明  
还要学习忍耐  
不要只学勇敢  
还要学习忍耐  
越是想做大事  
越需要忍耐力  
放纵任性，必将失控  
一旦失控，不可收拾  
忍耐是生命中重要的条件。

## 第 19

做善事，不要只是三分钟热度  
高兴时就做，如同一场风暴  
时间一过，气息全无  
必须时时行善  
虽是小善，要养成日日行持的习惯  
不要一吃就吃一包米，而后就不吃了  
吃饭要一碗一碗地吃，每天都吃  
做善事，必须经常地做  
虽是小善，也要养成习惯  
日行小善，好处多多  
大做特做，只做一天，没啥作用  
比如一天喝一缸水，就不再喝了，能活下去吗  
因此，做什么事都要持之有恒  
行善事，要养成习惯  
好习惯养成了，就会成就福报  
做什么事都不能只三分钟热度  
做多做少都要天天做

## 第 20

口说行善者，也许口是心非  
说自己好的人，也许并没有什么好  
修持佛法和自吹自擂，互不相容  
真心行善者，将不自夸  
行善越多，将越谦虚  
行善越多，越不思占有  
施舍与比积蓄，获得更多  
赞美声、谩骂声，无有差别  
人家赞美、冷嘲，感到一样  
既然如此，夸张干嘛  
此心如此，夸口何用  
正是知者不言  
事实胜于雄辩  
佛法自有价值  
无须向人吹嘘  
不必等人来发奖状  
既是真金，何须赞美

## 第 21

人生在这个伟大的宇宙中  
只能算是一分小微尘  
一生下来就要靠别人的扶持  
好不容易才长大成人  
这样还有什么值得骄傲呢  
凡是有文化修养的人  
都知道这是一个相依为命的世界  
因此对世界表示谦逊温顺  
对世界表示知恩图报  
对世界表示大慈大悲  
不敢自高自大  
不敢态度强硬高傲  
只想对这个世界做些回报  
随时给弱势人士提供帮助  
这个世界要靠互助才能生存  
大家应该以仁慈之心相对  
切不可互相排挤

## 第 22

虽然正好一航风顺  
也该准备好退路  
虽然正好步步高升，喜气洋洋  
也该准备好着落时的安全  
虽然正在攀高竞赛  
也该准备好下来时的梯级  
虽然正在面向成功之路  
也该准备好妥当的后路  
虽然有知心的人为伴  
也该准备好独立生存的心里  
有智慧的人做什么事都要留个退路  
鸿运当头能够应付自如  
不管生命如何成功也难逃老、病、死  
应学佛、守戒，造福积德  
到了身体衰弱时此心才有个依托  
走的时候才有功德为伴侣

## 第 23

越大的东西倒下来时的声音就越大  
越高掉下来时就越痛苦  
价值越高的东西就越需要小心  
财产多，祸害也多

人间的财产经常会带来麻烦

有智慧的人就会看到人间财产的害处  
因此不执迷于人间的财产  
世间的财产皆非真  
在还没离开这个世界时才有用  
有时候人还在财产就离我而去了  
有时候人还没走财产就给夺走了  
所以有智慧的人不会执迷财产  
而是利用财产来造福  
广结更多的善缘  
以此作为世间的增上缘  
以此因缘绍继佛种，不使断绝  
有智慧的人善于利用，故不受束缚



## 第 24

高大的树种  
被种在花盆里将变成一棵侏儒树  
大象的力量虽大  
它的脚被锁住了就不能展示力量  
一个作家该有自由的生命  
不要被人为的机关所困  
要善于利用智慧  
以智慧分析重大的问题  
不要跟着世间的烦恼一起走  
佛陀的教导意义广大  
大觉大悟的佛陀不存人间烦恼  
修持佛法，能证道果  
我至心顶礼佛陀耶  
消三障诸烦恼 愿得智慧真明了  
皈依佛陀、皈依达摩、皈依僧伽

## 第 25

虽然创造了伟大的基业  
说话还是要温顺谦逊  
自高自大将损坏基业  
越夸张就越损坏了我们的善行  
大家对我们的善行也将失去信心  
对于那些犯错偏多的人  
只要能够坦诚认错  
大家就会原谅他  
道歉认错对犯错的人来说，最具效力  
如果采取逃避的方法  
大家反而把我们的恶行加以渲染  
有两句话它的价值比黄金还高  
就是“谦逊”和“道歉”

## 第 26

吃的东西有各种味道  
最后还是要来一口清水清喉咙  
上面这句话可谓意义深长  
人生并不需要太多的奢侈  
只需要基本的生活物质  
生命并不需要什么特别的东西  
也不需要什么珍奇的东西  
别迷恋在虚幻不实扑朔迷离的世界  
越追求，欲望越多  
要适可而止，过着朴素、  
平常、知足的生活吧  
吃普通的饮食  
穿普通的衣着  
做个普通的人  
生命所需求的就是这么多  
别把人生的方针给迷失了

## 第 27

我们每个人都要相依为命  
有了他人的扶持才会长大  
如果没人扶持生命将无法生存  
不要自负骄傲  
要以随顺、谦虚的心来对待世界  
以孝顺感恩的心来看世界  
不要背叛对自己有恩的人  
    不管他们是什么等级和身份  
别把什么东西都拥为己有  
应该报报答这个世界  
如果还没还债，手头的钱还不算是自己的  
如果还没报恩，眼前的兴旺不算是进步  
不要自负骄傲  
应该知恩图报  
对世界必须谦逊  
懂得施与的人将永远昌盛

## 第 28

不要灰心气馁

不要唉声叹气

不要对生命绝望

把近身的自然境况当老师

蚂蚁的生活都非常积极面对障碍从不灰心

就是草木都在努力地追求生存

菌类植物都在寻找生长的机会

做人为什么要灰心

心脏跳动，从不休假

胃负担食物消化的任务

肝肺也都不停地在做它们的工作

我们体内的器官也都不停地活动

做人为什么要灰心

应当坚持努力和刻苦忍耐

不要失去信心，不可停止工作

一直奋斗，死而后已

有了信心，就有力量

## 第 29

就是这个身体都得放弃  
身外财产谁能带进鬼域  
君子的生活不铺张浪费  
把有余的部分发展公益事业  
这个身体如何保护最后还是要进入棺柩中  
有智慧的人将观察到生命的无常  
所以勤布施、守戒律、修禅定  
不使时光白白溜走  
不放过任何一个行善的机会  
有智慧的人乐于行善积德  
心灵能带走的只有功德  
其他物质都要抛弃  
努力行善积德吧  
生命无常，死亡有定  
生命无定期，死亡有定时

## 第 30

做大事必须得到众人的支持  
一个人的善行要以时间来证明  
要有坚定不移的意志抗御外在的诱惑  
善果将拥护善人  
必须相信“善有善报”  
时间一到，善果就会显现  
一个人的真实善行一定会获得众人的认可  
不要为了掩盖恶行，刻意制造形象，  
用蕉叶裹腌鱼，味道终裹不住

## 第 31

苦口良药

忠言逆耳

美好的词语旨在鼓励不是称赞吹捧

君子一旦听到称赞的话

他会格外小心

因为不实的称赞毫无价值

有多智慧的人宁可听到批评不爱听到称赞

小人则爱听到他人的称赞

喜欢听他周围的人称赞的领导

他将走向灭亡



## 第 32

打坐在于训练意识毅力  
并非只是为了安静  
如果只求安静反而是自讨苦脑  
更加心烦意乱  
应该努力修习止观法门  
但不要期待成果  
有了期待当下之心将不可得  
心不在当下，意识则不坚定  
不能修习止观法门  
必须努力修习但不期待成果  
成果来自修持，不是来自期待

## 第 33

好的理想要建立在实际的基础上  
不是建立在为了满足某种要求  
我们想得到的就以为那是好的  
哪里有利益就以为那里最棒的  
任何偏袒自我、同伙的理想  
都不切实际  
实际的真理是为了一切的生命  
不分你我  
不分我们，不分他们  
一切众生都是生老病死轮回中的伙伴  
不要分彼此  
好的理想要建立在实际的基础上  
为了一切的众生的利益  
不要因为个人的爱好而偏袒一方  
不要因我们、他们而产生偏袒

## 第 34

自负骄傲使我们不认识自己  
带来了自我评估的错误  
自负骄傲使我们不理解他人  
造成了对他人评估的错误  
知己知彼，百战百胜  
不知己不知彼的人，打一百战失败两百次  
如果对自己的评估太高也会失败  
如果评估对方太低那可麻烦  
自负骄傲将带来严重的失败  
君子必须学会温顺谦逊  
如果不知道如何应付  
宜先表示温顺谦逊  
大事变小事，小事变没事

## 第 35

成功不重要  
掌握如何发展的原因才重要  
掌握了原因以后，就要努力去做  
成功的问题不必担忧  
各有因缘  
广结善缘最重要  
无需担心  
完成自己的任务就行  
从事开展的原因疏忽不得  
知道发展的原因就等于知道了“道谛”  
“道谛”是发展的根源，它必须要有成果  
道谛就是布施和戒、定、慧  
勤修道谛，一切成就就在其中  
一切众生都在受轮回之苦  
就是因为不识脱离苦海的道谛

## 第 36

从表面上看人有高低等级之分  
为什么要分等级、种姓  
以慧眼观之，一切平等  
任何等级的人一旦大限到来都成腐尸  
火烧以后只存灰烬  
他的所有都得丢在人间  
一切财产只能堆积在人间  
死后什么都拿不了  
能带去的只有善恩和恶果  
智者因此造善因弃恶果  
不为世间有为法所迷惑  
追求真实，远离虚妄  
自人身挥发出来的并无香味  
要把香水喷在身上才有香味  
无智慧的人就被困在世间的壳里而不自知  
愚痴的人将被监禁在世间受苦  
有福德的人才懂得解脱，远离颠倒

## 第 37

生活要用智慧来管理  
而以道德为准则  
做个好人不能破五戒  
如果要提高心灵达到了仙人境界的就得持八关斋戒  
日日持八关斋戒称之为佛门戒律  
是智者修行的道路  
智者以守戒为要务  
因为戒律和智慧互相助益  
智慧资助戒律 戒律资助智慧  
要把戒的意义念念不忘  
这是提高心灵进入圣境的止观法  
贤圣僧念念不忘戒律而心生欢喜  
念念不忘戒律乃证涅槃之果  
坚守持戒、开智慧门，业障消除  
大家不可放逸，保持定心  
努力勤修佛法吧

## 第 38

如果心胸扩大  
什么问题都是小事  
如果心胸狭窄  
什么问题都是大事  
自私的人心胸就狭窄  
心胸狭窄眼光就短小  
眼睛短小就不会有明察事物智慧  
如同一个用头去把墙壁撞破的人  
他却没想到再走下去也有门了  
小心眼的人只能知道他自己想知道的事而已  
所见者寡，小事会成大事  
把本来能解决的事给闹僵了  
须知为社会做些贡献心胸才会开放  
心胸狭窄会把自己搞得更愚蠢

## 第 39

世间一久就记不清里面是什么东西  
不知道哪个是原来的哪个是后来的  
只看到一个东西的外壳就不知道本质  
因此只看外表就不知道真相  
真相就是的确实的东西  
不必找人来打分数  
真相永远就是真相  
非常明显  
不管有人看它还是没人看  
不管有人知道要还是没人知道  
请别相信我们的思想是正确的  
有时候真相并不是如此  
我们要接受真相不是让真相接受我们  
只关心自己的思想是错误的导因  
就这样把智慧之门给关闭了



## 第 40

苦乐总是随缘转化  
如同一枚钱币的一正一反  
快乐多痛苦就多，少快乐就少痛苦  
不懂的人就在苦乐中打转  
有智慧的人不执着主观想象的受蕴  
不执着痛苦和快乐  
一切具体的、抽象的事物的都有其普遍性  
就是成、住、坏、空  
不能永久  
执着的多烦恼就多  
因为一切都在随缘转化  
不会依照着我们的需求  
有智慧的人不执着主观想象的行蕴  
以智慧观之万物无非就是生灭  
没有恒久不灭的东西  
因此执着越多苦恼就越多

## 第 41

以道德为基础的发展才能行之久远  
没有道德什么资产都不能留住  
如果没有善行做保证，荣华富贵也枉然  
而且很快就会受到报应  
没有道德的人他随时都在伤害自己  
无须等待他人来伤害  
做坏事的人就是在破坏自己的基业  
如同生锈的铁必将归于毁灭  
心生贪念者其人将受贪念所害  
烦恼不消除，终被烦恼吞噬  
留着烦恼，终遭毁灭  
且莫迟疑，快将佛法放置心中  
时间的自身没有价值  
它的价值在于“诸恶莫作，众善奉行”  
没有比善行更好的事物  
没有比恶行更糟的东西

## 第 42

美丽的花朵  
给世界建造美好的景色将获得赞扬  
人来到这个世界  
应该给这个世界做些贡献  
别只留下一片空白  
我们自身没什么价值  
对世界做出贡献才是价值  
自私自利的人于世无益  
空手地来，空手地走，毫无价值  
有小小的力量就给世界做些小小的贡献  
拥有伟大的才能就给世界做些伟大的贡献  
我们的价值才会显现  
为善最乐，皆大欢喜  
侵占别人的幸福不能长久  
要给世界带来利益才有价值

## 第 43

修心养性，其乐融融  
关于修持的事，只有人才能做到  
会修持的人，最有价值  
所谓修持，就是修心  
须知“心是主人身是客”  
身体好，心不好，万事成空  
万事齐备，心地坏了，也都完了  
生之为人千万不可任意放纵  
应该勤修戒、定、慧  
懂得修心的人，将日日精进  
不要让时光白白地消逝  
一切止观，皆有益人心  
时时习定，勤修观法  
心灵境界，不断提高  
懂得修心的人，利益无边

## 第 44

饿了才耕田，什么时候吃饭  
口渴才掘井，为时已晚  
应当未雨绸缪  
坚持时时都做正当的事  
时时修持  
多做善事  
学习佛法，不可偷懒  
要勇猛精进  
修心的事，必需坚持  
时时修善积德  
维护三宝，不造恶业  
常闻佛法，法施第一  
尊敬诸上善人  
亲近善知识，远离恶人  
赢得身心清静  
日日兴旺，时时发展

## 第 45

要以终生行善来印证自己  
路遥知马力，日久见人心  
必须终生修善  
发愿今世修持佛法  
尽形寿行持  
勤勉行善，死而后已  
人的一生价值在哪里  
如果不是提高心灵境界的话  
任何发展，最后都要抛弃在这个世间  
没有一件心爱的东西能够带走  
最心爱的人也不肯跟你我们一起进棺材  
人世如梦如幻  
心存道德才是真实不虚  
到底是真实不虚好，还是如梦如幻好  
只在寻找梦幻，生命将无价值  
浪费了一生的时间  
枉为此生

## 第 46

不用费力而轻易得到的  
将使人堕落  
不使用的肌肉将逐渐萎缩  
不动脑筋的人会越来越笨  
没有限制地宠爱子女  
实际上是对子女的伤害  
要让谁懂得守护财富，就要教他创造财富的方法  
如果不会创造，就不会守护  
如果不曾创造，就不知道创造之难  
也不懂守护的意义  
任所欲为，将带来伤害  
创造世界的必定是一个坚强无比的人  
沉迷于享乐的人将会越来越柔弱  
粗细大意遭殃，辛劳勤奋获益  
遇到问题和障碍可别灰心  
问题和障碍创造人中人  
重大的任务创造人上人

## 第 47

判断任何事要以正义为依据  
才会公平合理  
如果不坚持正义，世上的问题将无法解决  
无论判断任何事  
是属于自己的事  
还是有关别人的事  
必须要以正义来解说  
正义的判决  
什么事都能解决  
问题解决了才不会引起纠纷  
没有按照正义处理的事，将来都会发生问题  
就算是多数人的意见吧，不符合正义  
表示说多数人没有用正义来作判断  
多数人的意见正把社会导入歧途  
多数人的意见给国家带来灾难  
¶ 判断任何事要以正义为依据，世界才会和平



## 第 48

大智若愚  
时机未到，不得显露  
虽被欺侮也不在意  
聪明人把遭歧视、侮辱当成磨炼的机会  
把遭歧视、侮辱的话当兴奋剂  
奉承、推崇的话反而要小心  
犹如被抬得高高的，摔下来可痛的很  
善恶好坏唯在一心  
不在于称赞还是诽谤  
坚持诸恶莫作，众善奉行  
保持着一颗善良的心  
就是在邪恶的环境里  
还是要坚持行善  
不要求回报  
建立完美的善行  
但是态度一定要谦逊

## 第 49

话多的人容易揣度  
沉默的人难以预测  
别惹沉默的人生气  
他们难以防备  
不爱说话的人心情会受到压抑  
一旦爆发将不可收拾  
因此，要避免跟沉默的人为敌  
能避免则避免  
能妥协就妥协  
能原谅就原谅  
聪明的人将建造友谊  
增加一个朋友就是减少一个敌人  
但是骄傲和自负之心总是带来麻烦  
造成破裂容易，建立和谐颇难  
去除骄傲自大，生活更加幸福

## 第 50

不要把将公共福利据为己有  
老实总比狡猾好  
懂得施与总比占便宜好  
欺诈盗骗别以为没人看见  
自有神鬼把你的坏事给传开  
不诚实的人死了会变成刨肚挖肠的饿鬼  
世上欺诈的人不会长久  
在地狱受苦的时间却很长  
要做一个守戒律的人  
关闭通向地狱的门  
不相信来生的人将遭遇不幸  
不相信天堂和地狱的人将带来灾难  
不信因果报应的人终堕恶道  
不信三宝的人，难以找到庇护  
生命不可大意，从今开始修持善行，不造恶因  
等到大限到来时为时已晚

## 第 51

作为一个大丈夫  
都要经历了痛苦的磨炼  
从苦难中磨炼自己  
将证悟上乘妙果  
在舒适环境中修炼  
只能在缓慢中取得一些小果报  
舒适和能力是互相矛盾的  
所谓时势造英雄  
在顺境里只能造就普普通通的人  
在遭受侮辱和诋毁的情况下  
是英雄人物锻炼坚忍个性的地方  
在遭遇不平、受到欺侮的地方  
是君子为了成熟稳重而磨炼的地方  
不要坐着等待你想得到的东西  
这将失去了磨炼自己成为伟人的机会  
天将降大任于斯人也  
必先苦其心志、劳其筋骨  
在苦难中磨炼，必定会有好结果

## 第 52

名誉和金钱如同花开时  
花开得再久也有花落时候  
花落时那里还记得花开时的美景  
人世无常，没有永恒  
我们的生命，时候一到必将消灭  
名誉和金钱只是生命的外外壳不是本质  
人死了人们只会怀念他的美德  
人生只有几十年光景  
唯有美好的声誉，永垂不朽  
不要沉迷于享福  
我们的身体并不长久  
只有几十年光景  
行善，最有价值  
积德，才有福泽  
爵禄不稳定，善行能久远

## 第 53

人算不如天算  
订立了诸多计划  
让有福德的人获得  
欺骗刁滑不如行善作福  
欺诈、叛逆终将一无所得  
行善者终胜人一筹  
在众人的心底里  
善人得善报，自觉欣慰  
恶人得利益，心生憎恨  
善人诸神护持  
必将逢凶化吉  
有功德的人一生幸福、平安  
所以要尽心行善  
凡事都有出路  
为了面子而行善，其善不昌

## 第 54

布施功德号称第一  
常思喜舍  
就是最喜爱的一切都乐于施舍  
因为心怀布施，则不生贪着  
布施越多，心灵越感满足  
因为心怀布施  
乐善布施比勉强占有得到的会更多  
虽有丰功伟绩，但居功不邀赏。  
乐于救护众生，不求声誉  
过着朴素的生活，不爱钱财名誉  
自花花世界中返璞归真  
虽然事业取得很大的成功  
到了该放手时，就该飘然而去  
自足的生活最能接近自然之道  
大自然的规则就是去而复返  
根本没有属于我们的东西

## 第 55

自己使用的东西一般的就行  
布施的东西则要求高尚  
布施什么，将获得什么  
所施者薄，所得者亦薄  
所施者厚，所得者亦厚  
外在的世界犹如一面镜子  
我们发出去的那个，反照回来的就是那个  
有智慧的人不分彼此  
帮助别人就像帮助自己  
支持别人就像支持自己  
给予就是获得  
施舍就是富有  
乐施舍比爱储存获得的将更多  
故大智大慧者将勤修布施波罗蜜



## 第 56

发大慈悲心者

犹如给自己的心建造了一座豪宅

轻松自在，无忧无虑

心胸广大，欢乐开朗

以大慈大悲之心看世界，皆大欢喜

心怀悲悯，即是功德

心思占有，一无所得

心思施舍，获益无边

当思占有时，即是心生饥渴

焦虑而不安

心境不安时犹如失去了一切

心思布施，慈心显现，自然开朗

心满意足，清凉自在

心生欢喜，犹如获得一切

所获得的，如果不生欢喜心，如同一无所获

想占有的心，既饥且渴

思施舍的心，快乐融融

## 第 57

任何问题都有解决的方法  
以潇洒的态度观看问题  
问题的自身将给心思熟虑的人提供解决方法  
寒冷的地方必有棉被求售  
炎热的地方必有冰水出卖  
那里有问题那里就有解决的方法  
那里有问题那里就有解决问题的专家  
那里有疾病那里就有医药  
从不气馁，沮丧，歇斯底里地后悔  
一旦遇上问题别说自己倒霉  
问题经常就是我们的老师  
问题将提高我们解决问题的本事  
问题将令我们更加勤勉  
但是问题也会把懒惰的人给压死  
别气馁、懊丧，把信心建立起来  
所有的问题都有解决的方法

## 第 58

看到一块白布  
人们总是注目在污点上  
白布上的小污点人们以为是大事  
在黑布里的污染人们将不关心  
修行的人必须行善造福  
时时保持此心清净  
但是自己清净无需宣扬  
一旦宣扬出去会有人来挑刺儿  
还会有很多人来吹毛求疵  
宣扬自己的清净会带来很多麻烦  
修行人将保持自己的心如同白布  
但却要懂得谦逊  
不要自夸自己的优点  
说自己是清白的人会带来魔障  
所以聪明的人将不自夸自己的优点  
就是阿罗汉都会谦逊地说自己仍有烦恼  
说谦逊的话就是敌人还觉得好听  
更何况是有慈悲心的人  
因此，聪明的人总不会自夸自己的优点

## 第 59

人生好似波浪  
有起有落  
落到最低点就会再起来  
到了最高点就落下去  
有欢乐就有痛苦  
痛苦到极点欢乐就来到  
欢乐到极点就换来痛苦  
生命就是不断地变化、轮回  
走运时不要太兴奋  
而且不可粗心大意  
要准备好妥善的退路  
走霉运时不要伤心难过  
更不要灰心丧气  
而是要做好自己任务，以待时机  
无福的人就是在走运时太过粗心大意  
一旦遇上霉运就灰心丧气  
有福、无福，唯心所造，跟他人无关

## 第60

被困在鸡笼里将被宰杀的鸡群  
将面临死亡却一无所知  
还在鸡笼里互相争夺、比拼  
路人见之，心生怜悯  
叹息说：鸡呀！都快要被宰杀了还在比拼啥  
怎么不懂得互相爱护啊  
人类也一样被监禁在一个狭小的笼子里  
有两面墙壁，一面是生、一面是死  
这两面墙壁近在咫尺，从来没有人能逃过死亡  
人才生下来就像个囚犯  
都被宣判死刑，只是在等待刑期而已  
这世界是一个不曾预先通知刑期的大刑场  
行刑的方式很多，执行死刑的工具也很多  
无知的人们如同被困在鸡笼里将被宰杀的鸡群  
死期已到，都不知道  
大家必须互相爱护，缓解痛苦  
不要互相欺凌，互相排挤  
大家都是将被行刑的囚犯，何必互相伤害

## 第 61

无论多么伟大者的生命  
也终将败坏  
就是人的身体都要回归尘土  
更不必说身外之物  
我们所谓的一切财物都是幻境  
如同台上戏剧比划的人物  
到了台下什么都不存在  
人生别被外在的幻觉所迷惑  
被幻觉迷惑，岂非愧对佛教  
只顾表面，沉迷於無益的慾望中  
以为是属于自己的，终于一无所有  
具慧眼者，知道无常  
有慧眼者，观察生灭  
有慧眼者，悉见腐化  
此身无常，死亡有常  
宜多行善、勤修梵行  
一切众生，生而不死者，不曾有

## 第 62

人间所有财物  
都是来而复往  
出生时候，没带什么东西来  
死的时候，没带什么东西去  
一切资产的确是来而复往  
占有的时候，可别昂扬高涨  
那些资产都不是属于我们的  
利用那些资产行善造福吧  
大限到来只能依靠善行  
资产损失时，不要悲伤懊恼  
因为它本来就不是我们的  
财物的消失只是真相的显现  
要从这个经验中获得福智  
以智慧观之，见万物皆无常，没有真正的主人  
一切都是来而复反，执着徒增痛苦  
死亡来到，只有福慧可依靠  
生来不造福，不修慧，枉活一世

## 第 63

世间一切，皆为无常  
时时刻刻，都在变化  
宜当时时思念，一切皆为无常  
一切发生变化时，才不致大失所望  
高山能改  
流水也能转变方向  
人心更容易改变  
别太依靠他人，以致失去自己  
一旦他人发生变故，自己就不能独立  
所谓确定的事，未必确定  
一切希望，别太当真  
什么事都靠自己比较好  
别太过分依靠他人  
如果他变了，自己也就完了  
所以说，靠自己最好  
什么希望，都别太认真



## 第 64

智者为人坦诚

但是对自己的善行却不张扬

那是谦逊的态度

多做好事，但少夸口

多做好事，少求回报

多做好事，少论价值

有善心的人，以助人为乐

施恩不求报，轻松又自在

快乐且幸福，金钱换不来

即使是做事公开的人

对自己的善行却不张扬

## 第 65

社会道德逐渐恶化  
坏人会趁机做坏事  
智者则却藉此机会  
锻炼自己，不为外物所迷惑  
要求自己，以道德为规范  
有些人找借口说，要随着环境做坏事  
这样的人，他的道德水平实在偏低  
随波逐流的是水草，不是船  
要能够确定方向的，才叫做船  
想要别人说你是个浮尸  
还是说你是个活人

## 第 66

平安是人生难得的幸福  
激动兴奋带来忧愁悲伤  
兴高采烈带来萎靡不振  
如愿以偿带来大失所望  
高高兴兴带来不欢而散  
繁荣昌盛带来一落千丈  
声誉卓著带来境况衰落  
把弹簧向左边压  
力量将向右边反弹  
只有中间那一点才是平衡点  
长久的幸福在于适当的生活  
怎么找也找不着  
不寻找时，才会出现

## 第 67

生命里的每一个分子都是无常的  
物质中每一个静止的分子都在活动着  
世间一切都依赖活动  
如果没有活动，这个世界将停止  
宇宙中没有不活动的东西  
无常是自然规律的根本  
只是主观心理不肯接受事实  
所以沦为低等的心灵  
为变动的机制感到痛苦  
其实那只是万物一般的机制  
世间一切皆无常  
随着各各的因缘在改变  
唯无知者不愿接受这一事实

## 第 68

大多数世人只看到人的外表  
不能看到心的本体  
赞扬与议论只是论及表层  
以制造形象的方法也能够获得赞扬  
佛背贴金也许被社会视为错误  
请深入地理解真理  
他人尊敬、赞扬，且别高兴  
他人轻视、侮蔑，且别伤心  
人生一世并非只是须要被赞扬、歌颂  
人生一世别把被轻视、侮蔑看成问题  
建立一个坚固、宽大的心怀  
一个人，如果偏执于世人给的分数，难得有进步  
坚持善行吧  
以善行为生命的根本  
凡是于心无愧的事就做吧  
不要为了享受而痴痴在等待  
经常地履行个人合理的任务  
别期待接受世人给你的分数  
世人看到的我，只是外表，并非本心

## 第 69

人们给树根浇水、松土  
不是等待树根开花结果  
在根本上下功夫，结果却在枝叶上  
给他人做点好事，别要他回报  
行善只是为了提高自己的心怀  
心怀高远的人将获得一切  
因此智者施恩，不期回报  
认为树根不会开花结果，因而不予以浇水、松土的人  
一定是个傻子，不配当农民  
看到与人行善，却没得到回报而停止行善的人  
也是个傻子，不配当善人  
行善当以付出为主，并非有何期待  
只知施舍，不思回报者，心满意足  
在期待的人，闷闷不乐  
行善只是为了提高自己的心怀  
别有所等待，当以清静心观之  
心怀高远的人将获得一切

## 第 70

在佛背贴金的人  
将不会把他佛背贴金的事张扬  
是一个有思想却没什么要求的人  
尽管做的是好事却不谈恩惠  
营造了有益的事，却不思声誉  
创造而不有  
乐于施与，不在享受  
为行善而行善，并无他意  
不以个人援助的据为己有  
宁可种善因多于得善果  
即使生命中最喜爱的东西也可以施舍  
宁可放下多于积蓄  
背后的生活，只为大众利益  
为世界谋和平而隐其身  
以施舍为生命的最高目标  
不需要其他

## 第71

别让他人丢脸  
别把人整得太过分  
如果在大众面前这么做  
他会终生痛恨我们  
凡是不要人对我们做的事  
就别对他人这么做  
多么贫贱的人都有一颗心  
别看他贫贱就任意欺负他  
因果报应是真的  
对谁做过的事是会走上门的  
应当互相同情、爱护  
他是人，我们也是，都有一颗心  
应该将心比心  
别损害他人，能原谅就原谅  
无畏施功德不可思议  
就是佛陀都对无畏施表示称赞



## 第72

能够促进大众团结者，最值得尊敬  
造成社会分裂者，该被谴责、唾弃  
当以妥协、折衷法消除社会矛盾  
消除不同观点，争取共同观点  
不能消除的观点就要予以接受  
无法扩大的共同点就要缔造互相关怀的精神  
要说有协调作用的话  
别说挑破离间的话  
挑破离间的话就是这边听了那边说  
虽是实话，如果造成分裂就不该说  
虽是实话，如果让人分裂也是罪过  
团结带来和平  
分裂引起战争  
几句挑破离间的话可能造成百万人的死亡  
说挑破离间的话使人分裂罪过很大  
善知识只说促进团结的话  
视挑破离间的犹如毒蛇缠身

## 第73

有福德又有权势的人  
将以沉静、忍辱的态度面对世界  
因为忍辱波罗蜜是大神圣武器  
是因陀罗神使用的金刚杵，威力无边  
这是修忍辱波罗蜜的功德  
忍辱具有极高的威权  
因此，没有忍辱就没有福德  
将堕落恶道，为罪报人  
佛陀对忍辱波罗蜜诸多赞叹  
于诸佛法中，具有威仪、美好的殊胜功德  
要在佛法中有所精进，须当修忍  
纵情逸乐，任其堕落  
不修忍辱者将生恶处

## 第74

别只为了痛快惩罚人家  
这样的惩罚没有好处  
惩罚就是要让被惩罚的人改过自新  
是把坏人给消除了  
还是把坏人变成好人  
哪一种比较有价值  
要惩罚谁，要起大慈悲心  
才能找到使一个人改过自新的方法  
要破坏很容易  
想建立会很难  
慈悲心，就是以明白与宽恕的心看世界  
希望救护而非破坏  
这世界残忍的事太多了  
没有必要就别增加

## 第75

别以为有些人没用  
能够躺着不让席子、枕头给风吹走的就很好了  
就是呆在屋子里，也能不让白蚁上屋嘛  
学会用知足的眼光看世界  
别只想周围的人都要为我创造利益  
如果他并没做出什么利益  
只是不给人家带来麻烦就很好了  
有人骂我，应该感谢他没用木头来打头  
用慧眼来看世界里所有一切  
所有的一切都会给我带来价值  
聪明的人能自一件坏事找到内心的利益  
他的心理永远就是那么健康  
让对方能够攻击的只是外面  
别让对方攻击到我们的内心

## 第76

善知识虽有大智慧

如要以聪明来做叛逆不道的事，他愿意当个

被坏人指责说是笨蛋，善知识认为是称赞

当坏人称赞，善知识听了感到恐怖、吃惊

贤人的称赞虽好听，他们的责备更好听

贤人的责备是难得的教导

聪明的人找老师为了听他们的批评

愚蠢的人找老师为了听他们的称赞

有惭愧心和怕果报的人常思改过

经常提醒自己，时时提高心灵境界

虽是小善，必须重视

虽是小恶，也要提防

这样，叫做不放逸

外面服输，内心则要取胜

虽遭轻贱，行善修福之心不可移

以能够弃恶行善感到欣慰

佛陀所说的佛法是最先进的

弃恶行善永远都不会过时

## 第77

什么样的人就交什么样的朋友  
想成为哪种人就交那种人做朋友  
跟猴子交朋友变成猴子  
跟人交朋友就变成人  
跟神仙交朋友就变成神仙  
跟坏人交朋友就变成坏人  
跟好人交朋友就变成好人  
跟高僧交朋友就变成高僧  
要逃避损友如同洪荒猛兽  
要接近益友如同荒山寻宝  
如接近坏人就会带来坏处  
如接近好人就会带来好处  
对善知识必须坚信  
要寻找有正见、有戒行、有道德的人  
对他们表示尊敬，要听管教  
听取到他们的教导要认真遵守  
对什么人表示尊敬，就是说我们正要跟他学习  
要寻找善友，且以尊敬的态度跟他学习

## 第78

如果没有控制如饥如渴的工作态度  
这个人会受到极其严重的痛苦  
想得到什么就必须得到  
到了厌烦时候，就要赶快给仍掉  
这样的话，表示这个人快发疯了  
要做一个平凡的人，就要磨练耐心  
别任所欲为  
要满足如饥如渴的欲望，如同以海水消渴  
要有知足的心，生命才会平衡  
什么都随着欲望走，不是好事  
将来必受其害  
朴素的生活才会幸福  
以坚忍的心消除如饥如渴的欲望，能治疗神经病  
所谓疯子，就是情绪失控的人  
无有止境地去满足如饥如渴的欲望

## 第79

有多么多的身外财物，也比不上心里的道德  
有崇高的地位也比不上证悟佛法  
世间财物都是死后没带不去的人的  
善知识以修持佛法为要务  
才不枉生为人身，得闻佛法  
我佛出世，至为难得  
请大家别大意错过  
有什么好得意？老、病、死如同野火烧森林  
人身皆无常，死亡却有常  
死亡对我们来说是确定的  
多想想，我们死的时候能带走什么  
宜当努力修持佛法  
修福、布施、持戒、习定、增慧  
不要让时间白白地过去  
过一天，我们就更靠近死亡一天  
人身不长永，但死亡却是长永的  
你为自己准备好依靠了吗



## 第80

世间没有给做坏事提供保密的地方  
要到一个无人知道的地方做坏事，是不会有  
神仙鬼神看到  
自己也知道  
但在暗处做坏事，毫无惧意  
不顾良心  
神仙鬼神都在公开指责  
但那个人却不知道  
地狱的账簿已经清楚地记录下来  
但那个人却不知道  
做个掩耳盗铃的人  
只有他自己知道铃不响  
但是很多人都听到铃的声音  
别因为做好事没人看到而伤心  
也别因为做坏事没人知道而高兴  
你自己不是人吗？

## 第 81

该软就要软

该硬就要硬

一直示弱就会失败

一直示弱也会失败

该斗争的时候就要斗争

认服输的时候就要服输

该进攻的时候就进攻

该撤退的时候就撤退

最好的战术是随机应变

所有的规则都是死的，判断力是活的

运用各种规则是实在的

但是，要把规则和智慧结合起来，才有效力

做事糊涂的只有失败

## 第 82

穷人或富翁别只看金钱

要看心

如果心满意足就是富有 心不知足就是贫穷

被饥饿所役使的人

有多少资产也不知足

这是最贫穷的人

当内心感到知足时

对他自己现有的感到满足

这是富翁

我们生不带来，死不带去

人一生的支付都是够本的

不同的就是心

愚蠢的人让饥渴主宰自己的心

成为饿虎，一生都在挣扎中

就是死的时候他什么也带不了

愚蠢的人终将是贪欲的奴才

面临死亡的时候，真相才揭晓

一件东西都没带走

## 第 83

做什么事都要看时机  
该认真时就认真  
该放松时就放松  
犹如在激流中划船  
该用力时就用力  
该轻放时就轻放  
太过硬会折断  
太过软不管用  
艺术就是一种调适  
无论什么，太过多都不好  
心要稳重、坚定  
尽力做好自己的任务  
别为问题、障碍所动摇  
根据时局解决问题  
什么事都会好转

## 第 84

发生迷惑时

天多么明亮，心总是灰暗

不看现实，只看错觉

只思梦想，不顾现实

随着业力走，不关心道理

根据自己的好恶偏见，找不到公正

沉湎于自欺欺人的幻想中

不用智慧，只用直觉

成为贪欲的奴隶，忽视道德

只要合意，不要合理

狡猾奸诈

以自己的想法为主，无视世界规则

只看眼前所需要的，忽视后果

这样，灭亡近在咫尺

幸福远在天边

## 第 85

慈悲带来幸福  
大家都快乐  
愤怒带来苦恼  
大家都苦恼  
所做的一切自己要承担  
所施舍的一切都会回报  
帮助别人也是帮助自己  
伤害别人也是伤害自己  
这世界是一面大镜子  
所作的一切都会回报  
要相信因果报应  
善有善报，恶有恶报  
别以为做坏事会活的快乐  
别以为做坏事会得到好报  
因果自有报应  
牛往哪边走，牛车也往哪边走

## 第 86

懂佛法的人会常常多造福德  
福德乃此心的资粮  
犹如血液之于人身  
越是聪明的人越知道福德的重要  
愚蠢的人就是爱做坏事  
问题是他没智慧  
没智慧的人总是在制造苦恼  
罪孽是苦恼的根源  
福德是繁荣昌盛的原因  
凡是聪明的人都在造福积德  
糊涂造孽是因为愚蠢  
受蒙蔽而做坏事，是因为无智慧  
自私自利，是因为不用头脑  
损害他人，是因为不知好歹

## 第 87

心胸广大的人不会轻易拒绝他人  
即使是自己讨厌的，也能接受  
大海容纳百川，故能成其大  
想做大事的人，不要光考虑个人的爱好  
不要以自己的想法为主  
要能够整合大众的优点  
能够接受自己不喜欢的人的建议  
赞扬好人好事而罔顾个人的爱好  
即使是最亲近的人犯错，也要做出公正的判断  
引起他人猜疑的人能做大事吗  
成为一个众人认为公正的人吧  
要从谁那儿得到什么，首先要得他的心  
如果没得到人心，终将一事无成  
责任第一，别随心所欲  
别自私，别以自己的喜好为主  
自私的人会变得越来越渺小



## 第 88

当意图贪脏枉法时就意味着已经失败了  
才动脑筋就在伤害自己而不自知  
仅仅是在想就够痛苦了，做出来的话必将造成灾难  
恶劣卑鄙，绝不可靠  
恶劣卑鄙，无人喜欢  
即使是凶恶大盗都需要诚实的人  
最坏的人也需要好人  
邪恶不会有人需要  
这表示说邪恶的人也不需要他自己  
邪恶的人以邪恶来伤害他自己  
这样的事，有智慧的人怎能做  
因此，做坏事的都是愚蠢无知的人  
因为无知，所以才做坏事  
因为愚蠢，所以贪脏枉法  
智者保持善行如同盐之保持其咸  
不因利诱而做贪脏枉法的事

## 第 89

心里的欲望就是强盗  
是准备抢劫生命的强盗  
累积欲望如同养虎为患  
心怀恶念，是卧室里的炸弹  
别让邪恶积累在心里  
就是一小块粪便都有臭味  
小小恶念，也会给内心带来麻烦  
今天的小事会变成将来的大事  
有智慧的人将不轻视小事  
不以小善而不为  
不以小恶而为之  
这就是不粗心大意  
佛陀对不粗心大意的人加以赞扬  
不粗心大意的人方能深入法门  
粗心大意的人只是还在呼吸的死人

## 第 90

时机不遇时  
更要学忍耐  
要更加努力  
这世界上问题并不可怕  
只怕不勤勉的人  
高山可以摧毁  
大海可以横渡  
高空能凌空而上  
大海能潜至海底  
我们为什么要感到气馁  
游手好闲，能对谁有好处  
失去勇气，曾经帮助过谁  
一倒下就站起来  
掉落的可以升起  
什么都不可怕，只怕不努力的人

## 第91

沉迷于享乐的人将遇到困难  
探索洞悉苦恼的将获得快乐  
苦的门口就是乐  
乐的门口就是苦  
受蕴，是无常的乐、苦和舍  
随着因缘而生灭  
有法眼的人，能洞悉受蕴的无常  
因此，宁愿舍弃一切行蕴的享乐  
受蕴，永无止境地变，时而快乐，时而痛苦，时  
而沉默

智者有鉴于此，对受蕴将不执着  
洞悉一切皆无常的真理  
执着只有痛苦，放下才能轻松  
对受蕴将不再留恋  
思断舍离，不生染着  
了解世界，放下自在  
成为一个舍离欲望的人

## 第 92

英雄的荣誉是他们自己创造的  
越难获得的就越显得尤为可贵  
所谓伟大并非遗产的继承  
所谓伟大并非依靠好运气  
在困境中的辛劳成就了英雄人物  
敌方造成的障碍和问题成为登高的阶梯  
血、汗、泪水都是营养剂  
耐心、努力、不懈是武器  
困难、辛苦，是磨炼自己的机会  
良好的愿望和追求发展是好伙伴  
尽力做好个人的任务就可以感到自豪  
不在意结果是否最好  
乐意于制造条件而非等着享受结果  
宁愿努力创造美好的世界  
而不愿坐享世间的欢乐  
生命就是为了造福世人  
而不是为了威望和名誉

## 第 93

人算不如为业力所算  
这世界上业力最有重量  
业力报应，无法阻止  
善业促成大成就  
恶业造成大毁灭  
从造恶业中获得利益，别高兴  
为造善业遭受的损失，别可惜  
别因贪求欲乐而造恶业  
经反省后，尽量莫作  
累积恶果，心灵成长之路将被封锁  
到了转世时将堕落恶道  
自今日始，改过自新莫迟疑  
到了地狱才反省，后悔来不及  
如果不思反省，将是苦难重重  
就要挤在地狱里恸哭流涕，泪水成流

## 第 94

佛法资源多创建  
一切福德，圆满完成  
积累善果如白蚁运土  
点点滴滴地积累，形成巨大白蚁洞穴  
不要停止建立功德  
不要停止造福  
只要还有呼吸  
就要坚持造福  
呼吸而不造福  
生命将白白浪费  
枉在人间跑一趟  
唯有造福生命才有价值  
身体腐烂了没有任何价值  
生命的价值不在于豪富  
死的时候能带去的只有善果和恶果

## 第 95

应找能够规劝自己的善友  
尊敬地接受他的意见  
聪明人找导师是为了获得批评  
认为导师的批评贵如黄金  
是提高心灵境界与发展人生的道路  
愚蠢的人找导师是为了得到称赞  
越无知越爱在导师面前夸张自己的本事  
甚至于不自知地在抬高自己，打击他人  
愚蠢的人看到黄金和狗粪放在一起  
总是抱着狗粪回家  
而不注意黄金  
因为无知所以需要夸耀、争强  
不接受别人对自己的有益建议  
无知的人其实就是极力在保护他自己愚蠢



## 第 96

这世界没有完美的东西  
宜运用智慧自缺点中找出益处  
这样，缺点又有什么不好  
用积极的眼光看世界，自然快乐  
不要为意外问题担心  
把这样些当做智慧的磨刀石  
把问题变成智慧  
面对的都是舒服、方便，智慧就会萎缩  
智慧来自问题  
问题带来智慧  
何必惧怕问题  
遇到问题时可别怨天尤人  
而是应该冷静  
这是启开智慧的机会

## 第 97

要想在这世界得到什么  
就以善良、努力、真诚去换取，都能得到  
善良对世道人心起认同作用  
使用卑鄙的手段只有令人回击  
世人都愿意对好人表示认同  
如果没有感人之处，人们是不会轻易认同的  
能够感人的是善良，而不是卑鄙  
这世界的聪明人都在努力做善事  
不为任何外因动摇其心  
破戒者首先是严重地伤害自己  
然后再伤害到别人  
一旦心生邪念，首先受到伤害的就是这个心  
但是无知、不善思维的人，却乐意让邪念侵入其心  
善知识对造恶业感到愧疚、畏惧  
认为心生邪念比妖魔鬼怪更可怖  
保护善良的心，等于保护世界的一切

## 第 98

给世界建立了伟大的善事  
是我们必须做和应该做的事  
别把做的善事向他人宣扬  
人生最重要的事就是做善事  
做善事是应该做的和必须做的  
既然如此，做了善事要向谁叙说  
如果没做善事，那生活才麻烦  
能做善事是人生最高尚的事  
那做了善事要跟谁拿奖金去呢  
善知识对做善事怀有强烈的信心  
是一个为了善事而做善事的人  
并不需要任何回报  
不是为了名誉而做善事  
以一颗善良的心来给世界创造利益  
也不需要任何回报  
有机会做善事就满足了，还需要什么啊！

## 第 99

人的身体  
用肉眼观之则见有男女、高矮、黑白、美丑  
若以慧眼观之则其中的四大基本平等  
就是地、水、火、风  
说它平等就是都会毁灭  
说它平等就是都要留在这世界上  
都不能带走  
都苦不堪言  
都非避难之处  
都是痛苦的目标  
都非永久可靠之地  
都无有实质性  
都不能主宰  
都不属于自己的  
对情欲应该感到厌烦而思解脱  
应当舍弃一切执着  
远离色身，证悟涅槃

## 第 100

当遇到困难时  
可能就是获得思考和改正错误的机会  
当碰上好运当头时  
小心得意忘形，疏忽大意  
看到好吃的别狼吞虎咽  
遇见好事则要控制自己  
别过分尽情享受  
遇到困难时才知道  
得意时别得意忘形  
看到好吃的，小心撑肚皮  
吃个半饱就行了  
遇到喜欢的人，小心断肠心碎  
爱一半就够了  
遇到贵重之物别全心投入  
宜思前想后，防患于未然  
要学会知足和收手  
任何东西太多了都有麻烦

## 第 101

要多种善因  
只求善因圆满  
不必担心成果  
别为了急于看到成果而浪费时间  
利用时间去广种善因更好一些  
种树就该努力浇水松土、消除害虫  
不要坐在树下盼望开花结果  
完成松土浇水工作，就回家休息去  
不必浪费在树下等待结果的时间  
须利用心力和体力来种植善因  
不要如饥如渴地只为了获得成果  
成果，并非来自如饥如渴的愿望  
成果，并非来自我们的欲望  
欲望和如饥如渴的追求都是在白费心机  
我们能够创造美好的善因而无需如饥如渴  
能够毫无欲望地创造繁荣  
阿罗汉无有烦恼、爱欲，但是依然常勤精进

## 第 102

这个世界不知道过了多少个万年  
而人的生命却非常的短  
人的生命在这世界里一瞬间就过去了  
如此来来往往触动了善知识的心灵  
生命的存在实在太短暂  
根本就不能说要统治世界  
只能说是匆匆地来、匆匆地走  
霎那间这个心就消亡、变化  
生老病死，善知识感慨良多  
这个世界只是个通道，无法占有  
才出生就走向死亡  
生命就是方生方死  
没有什么值得去执著  
没有什么值得去骄傲  
有了看见生灭的智慧就不可怠慢  
及时修善积德，为证涅槃妙果  
疏忽大意，后悔不及  
生命实在太短！

## 第 103

贤人只说自己的缺点让大家知道  
因为缺点越隐瞒人家就越想去发掘  
干脆直言不讳  
那些爱揭人隐私的才无话可说  
只好放手由他去  
责备自己其实就是在道歉  
表示反省与悔过  
大家对反省过错的人都会原谅  
相对地说  
人都喜欢传播人家的隐私  
佛说的“善念”意义最深远  
大家都要有慈悲、忏悔、宽恕之心  
反省过错，随时改正  
心胸越大，信心功德就越大  
虽小善不可不行，虽小恶不可不去  
愿意承担过错，改过自新



## 第 104

虽然成功，心满意足  
也不可粗心大意  
应该时时寻找自己的过错  
做到有错必改  
别为了因过错而忧伤  
肮脏的布可以拿去洗  
看到肮脏的地方就得多搓几下  
不是因此而哭泣  
发现自己的过错就改过自新  
不要坐着发愁  
别看自己的优点  
只看过错而后改进  
洗衣服的时候别看干净的地方  
要找出有污点的地方给搓干净  
成功了也别一味享受  
注意自己的缺点而后改过向上  
别为了找出自己的优点而浪费时间

## 第 105

别只顾向水缸注水，而不管水缸是否有窟窿  
就得小心得不偿失的问题  
只管布施，不修净戒  
那么，所得到的比所流失的还要多  
只知关心陌生人却不爱护家人的亲情  
一旦亲情破裂，将得不偿失  
爱搞形象却不知重视内心的本质  
须知名誉无法掩盖并无实质的事实  
虽有崇高的理想却不知改过不良习惯  
心中的不善念终于把理想给淹没  
只知物色珠宝装饰其身，却不知以行善来修饰其心  
人们可能因厌恶我的不善而不关心我的装扮  
溺爱妻儿却不知道报答父母之恩  
当心自己年老时会遭到因果报应  
只要钱财，不关心行善作福作为未来之资粮  
当心死后堕落饿鬼道，不得饮食  
只关心物质不重视佛法  
当心来世可能堕落恶道

## 第 106

为了取悦他人而放弃自己的原则  
开始也许还好  
但是将来必定遇到很多问题  
如果我们坚持原则  
开始可能会被人家批评  
但是未来将为我们带来了美好的信誉  
听从男人而抛弃妇女应有美德的女子  
她将被轻视、冷嘲热讽  
连从她身上得到好处的男人也都轻视她  
我们一定要坚持原则才有价值  
如果我们坚持操守他一定会来讨好  
如果毫无原则地顺从，会变成无价值的人  
他会毫无忌惮地把你轻视、冷嘲  
没有原则就是没有价值的意思  
佛教的戒律是最殊胜的原则  
所以面对如何困难的处境都要坚持净戒  
没净戒就没价值可言

## 第 107

要看清楚一个人，就要看他做事待人的细节  
如果他有意来欺骗我们，可从细节中看到他的真面目  
从一个人做事的细节中能看出他的个性  
在吃惊时将显示一个人的内心深处  
人在不经意时最能见其本性  
刻意制造形象的人只是要把大事隐瞒  
而忽视小事  
因此忽视小事的人总不会是个好人  
真正的好人一定会把小事处理好  
如果只看人的外表会被欺骗  
急忙中作出的判断也许会错误  
看一个人要长期地看  
别忽视小事  
从小事中最能见真性  
真正的好人就是做小事都会有始有终  
因此，只看大事会被欺骗

## 第 108

不知真相的人说话多偏颇  
说到重点时就会离题  
不知道怎么办时只能说笑话  
说的越多就越让人家知道他的一无所知  
我们不知道的事最好就是不说  
说得越多失误越多  
越表现越让人知道自己的底细  
如果还吹牛的话会被人家看不起  
如果是自己不知道的事，安静地听最好  
少用嘴巴，多用耳朵  
不知道的事就说不知道  
这样才显得比较聪明  
承认自己笨的人才会聪明  
如果自己笨还假装聪明，那可糟糕  
如果还强吹牛那就是在暴露自己的弱点  
让大家知道自己多么的笨

## 第 109

世事无常

如果认为有一件恒常的事，那就麻烦了

还没破裂的东西正在破裂

还没毁灭的东西正在毁灭

我们的身体不能掌控

越是要掌控困难就越多

当掌控的事有了变化时是多么的痛苦

所有的痛难都是来自执着

执着将会毁灭人身

执着终会离我而去的一切

执着将要死亡的生命

执着将要留在人间的财产

执着实在是违反真理的行为

了悟真谛的善知识将尽力放下

执着越多痛苦越多，能放下最好

背者很重，放下轻松，不执着就舒服

## 第 110

智慧未必就是福报  
有了智慧，还得努力、坚忍  
尽管知道的多，如不努力还是一事无成  
只是努力，不够坚忍，也不成功  
可见努力和坚忍是何等重要  
它们是推动智慧创造成果的力量  
智慧如同知道方向  
努力是智慧的推动力  
坚忍是如同对一部机器的保护、维修  
徒有智慧是可悲的  
就是无所不知依然一事无成  
有上进心的人必须养成坚韧不拔的个性  
它具有伟大的力量，让您成功  
别懒惰、别脆弱，而不懂得坚忍  
否则，就会成为一个不幸、无福的人

## 第 121

一个人来到这个世界  
把食物送到体内那是很正常的事  
每个人都需要食物滋养身体  
佛法则是是养心的食物  
一颗完美的心需要食物滋养  
不信佛法的人，她的心将如饥如渴  
忐忑不安，非常焦急  
生活在苦恼的世界中  
世上有很多人不知道心灵食物的重要  
那是因为他无智慧  
不聪明的人才才会让自己饥饿交加  
没有食物的人将力竭而终  
缺少心灵食物者，将乏善可陈、堕落恶趣  
即使活在这个世界却找不到幸福  
佛法对人类来说是少不得的  
认为佛法不重要的是他没智慧  
犹如母鸡遇到宝石是看出价值的



## 第 122

有任务在身时，责任最大  
别以个人的爱恶为大  
别让情绪坐大  
别让欲望坐大  
要按照任务做事才有好的结果  
如果想做就做，不想做就不做  
心情好就做，心情不好就不做  
这样，工作怎能很好地完成  
做事要尽责，别为了满足欲望才做  
别让欲望坐大，生命会很麻烦  
做什么都不成功  
没人信任  
对任务内的工作要认真负责  
自然成功  
肯努力、能忍耐，多大的事都能完成  
要以任务为重  
别让情绪坐大

## 第 123

越挑剔他人的过失，自己的烦恼会更多  
修行人没有挑剔他人过失的任务  
但是有挑剔自己过失的责任  
挑剔自己的过失就是为了改过  
修心犹如逆水行舟  
如果偷懒且慢吞吞的就会倒退  
我们的任务就是要划自己的船  
不是去划他人的船  
严于律己，宽以待人  
佛法才会不断精进  
如果放纵自己、挑剔他人的过失  
心中的佛法将因此枯萎  
别认为我已经完美  
完美在于不断改善、更新  
人不是光洗一次澡就一辈子身体没异味  
要把行善当做日常生活的事来做  
这样才靠得住  
为了精进要经常反省自己的过失

## 第 124

别只想要去整顿世界程序  
一切善行都是从我开始  
首先是要整顿自己的程序  
他来意不善，我以善意回报  
他欺诈，我老实  
他险恶，我们慈悲  
他自私，我宽容  
行善的事不要谦让  
要求他人先行善，不会是个好人  
好人就是做好事的人  
尽管时局多变也不退初心  
这是正能胜邪的道理  
对吝啬的人当以布施取胜  
不要跟小人一般见识  
坚持行善，保持初心  
时局多变，此心不移

阳光烈烈

人们都会找个荫凉的地方

在这个争名夺利的世界

人们所追求的却是慈悲

慈悲带来清凉自在

互相侵犯带来苦恼

争名夺利带来焦虑不安

人们不仅仅是只需要四事

还需要安顿此心的荫凉处所

诚心诚意将给大家带来了清凉

相互爱护带来了欢乐愉快

没有仁人的地方不宜居住

宣扬道德，让道德深入人心

以宣扬佛法为法施，世界和平

宣扬佛法是振奋人心的伟大事业

是世界和平的肇因

## 第 126

砍伐林木时  
斧头要锋利  
力气也很重要  
如果没力气，再锋利的斧头也不管用  
智慧犹如锋利的斧头  
勇气是伐木的力量  
只有智慧工作不能成功  
要有勇气加以配合  
勤奋不懈，面对问题  
坚忍不拔，面对障碍  
意志坚定，修持佛法  
为了殊胜的宏愿，誓不退休  
一颗真心，不可动摇  
修行的道路自当显现  
自我修持，要有勇气  
一旦摔倒，重新站起来  
再次失败，也无须害怕  
世上无难事，只怕有心人

## 第 127

强悍仅是毁灭的功能  
不具有建造性的意义  
性格强悍的人  
不能顺利地接管业务  
更不具有保养维修的功能  
做大事的人要有谦虚的态度  
做事灵活且听取他人的建议  
好的领导要能够收集众人的意见  
好的领导不一定聪明  
但是他要懂得利用聪明的人  
以自我为中心，将失去利用众人智慧的机会  
大海处于低下之地  
才能容纳百川  
泉眼在高山之上  
水才能流向他处  
谦虚得大利益  
强悍一无所有

## 第 128

按照上、中、下的顺序完成任务  
上，就是对长辈要尊敬  
中，就是对同辈要宽厚  
下，就是对晚辈要支持  
以上三事都做好，生活就稳定  
有避难处，有住处，有立足之处  
有识之士之完成任务，就是公平地对待有关的人  
能够完成任务才是可靠的人  
不履行任务的人，生活总会有问题  
对履行任务感到厌烦的人，做事没效率  
要充满信心地做好自己的工作  
工作不尽心，会变成一个不完全的人  
说过的话更应该实现  
光说不做，没有作用  
说过的话一定用以行动来实现。  
能够实现，才是真话  
完成任务，生活美好

## 第 129

跑累了  
歇会儿吧  
欲望驱使我们马不停蹄  
才得到东西很快就厌了  
想要其他新的东西  
如能放弃欲望，轻松自在  
不要如饥如渴地追求  
不要当欲望的奴才  
懂得知足、不妄求，多好  
懂得陶冶性情，多好  
知足地去追求必须的东西  
跟着欲望跑如同跟着影子跑一般  
徒劳而无功  
喝海水止渴，越喝越渴  
懂得知足的生命，将轻松自在  
不会如饥如渴地去满足欲望



## 第 130

贪婪不知足的是贫穷的人  
贪婪令人饥渴交加  
又饥又渴的人怎能富有  
贪婪的人无论有多少财产，还是不满意  
对人生感到不满意的怎能富有  
贪心的人就是不满足  
不满足的人怎能富有  
贪心的人不管有多少，还是想再要  
还在需要的人怎能富有  
以外在的财产看富有、贫穷，并不深入  
看得准，要看内心  
心里满足是富有，心里饥饿是贫穷  
别以物质来衡量富有还是贫穷  
最贪婪的人都是最穷的  
最饥饿的人就是不懂知足的人  
最贫穷的人就是忘恩负义的人

## 第 131

“真法”，是心中语言  
不是文字语言

“法味”就是拿来修持的  
修持以后，要用心去体会  
依法修持的法乐是：清净自在  
法乐，是最殊胜的欢乐  
只有依法修持者能够享受  
光书写读诵经文，是体会不到的  
学佛法要从心底里用工夫  
遵照佛陀的教导，用功修持  
佛法引导人舍离爱取  
导人不生执着  
法味就是舍离爱取  
清静肃静、得大自在、

## 第 132

心怀恶念时  
全世界都显示与他为敌  
对周围的一切都充满怀疑  
就是睡觉、休息了也会感到恐惧  
睡在宫院里也像睡在地狱  
因果报应今生今世就显现  
心怀叵测者心境即发生改变  
变得越来越糟糕  
想谋害他人者其实是在谋害他自己  
想陷害他人者就是在陷害他自己  
想伤害他人者就是伤害他自己  
心怀不轨者内心将不得安乐  
图谋伤害他人的心必须改过  
要懂得宽恕，怜悯，原谅  
冤家宜解不宜结  
容忍比鬼吵鬼闹好

## 第 133

没有任何河流比得上欲望  
当洪水泛滥时河水还会满  
人心的欲望犹如河流无法填满  
想为了满足欲望而把欲望填满的人  
越想去满足欲望，欲望却越增加  
因此要舍离、要修心  
对自己的欲望要加以限制  
太过纵容自己会出问题  
太过随自己的意会惹麻烦  
要知道适可而止  
享受要适当  
适可而止生命才平衡  
野心勃勃会带来各种问题  
要有限制，问题才会减少  
随时舍弃欲望，生命犹如海阔天空  
别想满足欲望，因为它不会知足

## 第 134

海纳百川，因此壮大  
要谦虚恭谨，聆听圣人之言  
谦虚恭谨，有大智慧  
骄傲倔强，徒增愚蠢  
要进步就得接受善言，不断改进  
想自己好，要恭敬而耐心地修炼  
要进步就要接受上师的训导  
没有谁在母胎里就是个好人  
聪明伶俐还得靠学习、训练  
接受任何指示都不如佛陀的指示  
比佛法更具修心养性的功能者，没有  
修持什么都比不上修持佛法  
接受谁的教导都不如接受法师的教导  
得遇佛法，可谓善莫大焉  
佛法是真实不虚的依靠  
不信佛法的人，将找不到安乐  
高尚的人生要依法生活  
佛法是最殊胜的依止

## 第 135

做什么都要知足  
什么太多了反而麻烦  
适当的追求，佛教称之为适当的物质  
也就是恰恰好，不多也不少  
可以用来改变自己的弱点  
每个人都有不同的弱点  
适当的物质可用来改正个人的弱点  
用来帮助我们改正习性  
这个地方的人或东西给我们带来坏习惯时  
就应该离开这个地方  
如果这个地方的人或东西，能减少我们的坏习惯  
就应该接近这个地方  
就是要被赶走，也要厚着脸皮留下了  
最重要的就是要有益友、善知识  
凡是能给我们演说佛法的  
就该多接近，要尊敬他们如同自己的父母  
就是要被赶走，也要厚着脸皮留下来  
善知识难逢，要加以敬重

## 第 136

性爱的味道如同狗在啃骨头  
认为那是令人陶醉的美味  
其实那只是自己的唾液味道  
人只能知道自己身体的感觉  
不能知道他人身体的感觉

因而以为那是来自与他人接触带来的兴奋  
其实，那只是自身的感觉  
所以追求性爱者是自然的欺骗  
依法修持者，将认真地找回自我  
身心常住定中，时时醒悟  
依法修持的人了悟真相，不为自然所欺  
沉湎于性爱者，走向苦海  
依法修持者，将安乐自在

## 第 137

无有资产的生命，无忧无虑  
无有名誉，就无有烦恼  
无有权势，就无人阿諛奉承  
无有非常本事，就无有麻烦  
所拥有的一切，最后终归乌有  
生前所有，死后皆空  
如果所拥有的太多，要走的时候非常痛苦  
我们跟所喜爱的东西分离，是自然的事  
不知道无常的人就是他缺乏智慧  
关于无常的事，一定要了解一些  
如果以为什么都能固定，将后悔不及  
任何事物，都在生灭中  
人身跟无常在一起，是正常的  
不懂这件道理的人，将多错失  
一旦无常到来，将痛苦不堪



## 第 138

身上长了肿瘤已经够糟糕  
如果还有了邪见就更糟糕  
邪见使人一生堕落  
不明善恶，不信因果  
认为死后，一切皆空  
认为没有天堂，没有地狱  
这样的错误见解，对善行不生信仰  
迷失自我，造恶多端  
心怀邪念，不顾一切  
殊不知这是大灾难  
将引发无边苦厄  
使生命堕落  
走向恶道  
邪见比肿瘤更可怖  
心怀邪见者，祸害极大  
才掉落山谷，还以为正走向快乐之路  
大家自当信仰三宝  
了解不善业的祸害，专心行善  
    善恶、天堂地狱，的确存在

## 第 139

善知识的批评犹如上天的祝福

老师们的责备，至为动听

父母的鞭策，使子女成长

要成长就多接近善知识

对善知识要谦虚恭谨

接受他们的开示

人生犹如出自森林的木头

如果没被削、被擦、被刨，怎会成材

在善知识面前表现怠慢，如同自挖坟墓

不愿接受改进的，灾祸难免

人当中能自我修行者最为可贵

要乐意接受善知识的开示

小人的赞扬，别沾沾自喜

无知的人找老师称赞自己

聪明的人找老师听取教训

老师的开导是一笔大财富

要多亲近善知识，恭听他们的开示

## 第 140

依法修持者，第一件事就是要自我陶冶  
如果第一件事都做不好，其它就不用说了  
陶冶自己要先了解自己的缺点  
陶冶自己的人没有必要去知道他人的缺点  
别挑剔他人的缺点吧  
对他人的过失，时时表示宽恕  
别去计算他人的过失  
对别人要宽容，对自己要严格  
看自己的过失，别管他人的过失  
看到自己的过失，才能随时改进  
看到自己的过失，别发愁伤悲  
把自我陶冶的事，放在第一位  
才能够指导他人学习陶冶  
学会了削一个椰子的皮，其它的都一样  
第一个椰子削不成功，就别去削其他的  
自己还教不好，别去教他人  
自己还不会游泳怎能教他人  
第一件事还没做完，就别做第二件

## 第 141

世界局势，按照自然规律运行  
心急的人总是说运行得太慢  
世界的局势都是顺利地运行  
小心眼的人总担心会有人独占优势  
世界的局势都是正常地运行  
狠心的人看不顺眼就动手破坏  
这个世界总是按照原有的规律走  
不一样的心境看世界就看到不一样的景象  
不一样的动机就会看到不同角度的世界  
这世界是统一性的，只是人心各异  
其中的邪见就是错误的看法，祸害极大  
正见，是正确的看法，具有无量功德  
建立一颗好心，这世界多美好  
让佛法深入人心吧  
把自己规划在一个合乎道德的生活里  
对一个清净心者来说，世界多么开阔

## 第 142

如果心情不好，住在皇宫也像地狱  
如果心情愉快田园的小屋也像天堂  
如果内心不快乐住在哪里都不幸福  
无论跑到哪儿，有问题的心也跟到哪儿  
人们只寻找美丽的住屋，不曾寻找美好的心  
如果内心不好过将会遇到很多问题  
如果内心平静，凡事都得到解决  
别只寻找身外之物，却让内心空虚  
如果一个人心里有问题，他会破坏所拥有的一切  
连自己的生命还伤害，就不要说别的了  
养子女不只是养活他们的身体  
还得给他们传授佛法  
子孙懂佛法，父母就幸福  
子孙无佛法，将来会受害  
建好的宫殿也会变成地狱

## 第 143

有人喜欢你也别高兴  
有人讨厌你，也别伤心  
我们的生活要正当  
不是靠别人来给我们打分数  
到处都有人爱有人恨  
帮助你或者伤害你的人到处都有  
有识之士对好事坏事都以平常心对待  
把自己的任务做好  
别因为生命的变化而不安  
别因为爱恨而动摇  
别因为被诽谤、称赞而震惊  
把自己规划在正当的道路上  
别跟邪恶混在一起  
经常行善，建功立德  
一切都会顺利  
什么障碍都会成为过去

## 第 144

欲望是最可怕的敌人  
别做欲望的奴隶  
别当贪婪的奴隶  
别当笨驴给人骑  
成为欲望的奴隶，犹如活在火坑  
飞蛾扑火以为火真美  
那里知道会被火烧死  
笨蛋只会看到事物美好的一面  
但是有害的一面他们就不知道  
爱欲有利有弊  
犹如在剃刀的刃上舔蜂蜜  
无知的人只知道甜的味道  
不知道会受伤  
善知识能分清利弊  
在这个世界上只是为了生存而非欲望  
你就不会成为欲望的奴隶

## 第 145

当心里发愁  
所看到的世界是灰暗的  
当心里愉快  
所看到的世界是一片光明  
心的影响力很大  
心怎么想，世界就会出现所想的样子  
因此要重视内心  
    心有恶念害处多，心生善念就是功德  
避免做错努力行善  
要遵守戒律，努力施舍  
应常常拜佛、修习止观  
远离恶友，亲近有道德的人  
勤修佛陀演示的正法  
时时修养，不使心生恶念  
努力行善、无有间断  
有一颗慈善的心就是快乐  
世界才会充满欢乐



## 第 146

如果没通过考试怎能说是毕业  
恶魔和敌人是我们的主考老师  
别只认为障碍都是有害  
别只认为恶魔都是障碍  
别只认为敌人都是要来伤害  
黑色能衬托出白色的亮度  
恶人也能衬托出我们的善良  
别浪费时间去感到委屈、伤心、自嘲  
恶魔和敌人是来给我们发考卷的老师  
遇到问题时要以慈悲心来对待  
提高我们心灵境界，突破问题  
这样，才能通过考试  
受到什么伤害都没关系，可别让我们的心受到伤害  
    保护清净心如同保护石头里的鸡蛋  
只要心善良，什么问题都能解决

## 第 147

无意地去做了坏事  
要马上出来认错、道歉  
要说一声“知错”了  
要把自己的过错公开，表示愿意改过  
大的过失才会变成小的  
把过错给隐藏，害处更多  
因为问题没有得到解决  
小事将会变成成大事  
过错越隐藏，问题会越多  
把过失给公开了，问题反而变小  
过失被隐藏，祸害会更大

行善事别到处去宣扬、炫耀  
炫耀多了，行善的价值就缩水了  
行善只是为了炫耀，功德就很少  
行善不要炫耀，要如同在佛背贴金  
可获无量无边功德

## 第 148

遇到问题的时候  
遇到危机的时候  
如果不知道如何解决  
就先冷静下来  
坚定而容忍  
疯狂地呐喊，损失越大  
讽刺、伤害自己越糟糕  
要接受问题并找出问题的原因  
从问题的根本去解决  
不要躲避问题  
问题要慢慢地解决  
有始有终地把自己的任务做好  
凡是掌控不了的事，就别绞尽脑汁  
用头脑去想那些能掌控的事吧  
没有解决不了的问题  
除非不看问题的真相和不愿意去解决  
从现实中去思考，别做梦想

## 第 149

把污点清洗了，清白就出现  
把恶念摒除了，善良就出现  
摒除恶念，是生命中最重要的事  
不懂得摒除恶念，枉活一次  
如果是一个月没洗澡，是个怎么样子  
曾经给自己的心清洗过吗  
所谓道德，就是洗心的仪器  
不注意道德的人，会焦虑不安  
生命缺少什么都行，就是不能缺少道德  
缺少道德，不能找到真正的幸福  
会遇到很多的苦恼  
心是主，身是仆  
这个世界上的人总是给仆人享受，让主人挨饿  
生命于世不得成功  
生命得到真正的幸福  
白白浪费一生

## 第 150

人天生就有个不满足的心  
总是想得到更多、更多  
帮助他人要从小做起  
一开始就帮个大忙，以后只帮个小忙，会被批评  
管理人的事，要有艺术  
以德治人，要从大处开始  
如果从小处开始会被反对  
如果从大到小做起，会令人感激  
把人管理好，不是只靠奖励  
也不能只管用惩罚来管理  
予以奖励或惩罚的时间一定要适当  
要以合理来做决定  
那才叫做公平  
如果以个人的爱好行事，问题将解决不了  
佛法以一体同观管理世界  
做的事不能用佛法来解释，一定很麻烦  
能用佛法解释的事，将和平安定  
做什么事都不要违背情理  
也别随心所欲地做决定

## 第 151

没有必要去跟小人为敌  
小人总是在给自己树敌  
没有必要把自己也栽了进去  
别让世间的邪恶成了我们的障碍  
智者应该坚定地推广慈悲与宽恕  
清除心中的仇恨  
世间坏事多，倒是平常的  
别让它入侵到我们的心里  
面对坏人当以不偏不倚之心对待  
以中庸之道对待，沉着、从容  
最坏的人也许会教导我们一些甚深妙法  
道心坚固，犹如大地  
枯枝败叶都落到大地上  
大地依然沉静无声  
我们的心一定要坚固  
这是一个充满污浊的世界  
别让我们的心也受到污染

## 第 152

别过于担心过去和未来  
因为会给你的心带来了问题  
过去的事已无法改变  
将来的事还不能做到  
那就只做现在的事吧  
回想过去，让人不安  
想到将来，让人恐慌  
只想当下，无忧无虑  
要智慧常开，当以现在心为主  
知再多不如知眼下  
知眼下才无有忧虑  
知眼下才充满喜悦  
知眼下才心情开朗  
知眼下才光明靓丽

## 第 153

把财产给一个不知足的人  
给他一座金矿也不满足  
这种人你给他再多也不知道感恩  
反而还恨你给得太少  
一个心中无有佛法的人  
给他多少都不会知足  
就是因为他不懂佛理  
昔日佛弟子舍利弗受人一勺米饭  
就念念不忘  
因为他知足  
因为知足才知道慈悲之心是多么伟大  
也因此感恩不尽  
心中有佛法就会知足  
佛法使人和睦、敦厚、温良  
外道使人仇视、怨恨、报复  
外道会把世界搞得水深火热  
正法将把世界变得自在清凉  
宣扬佛法吧，让世界都安居乐业



## 第 154

苦、乐，互相呼应

那里快乐多，痛苦也必多

那里快乐少，痛苦也就少

这个道理，明智的人都看得清清楚楚

知道一切事物都在演变之中

不如找个无苦无乐的地方吧

还有感受的话，就得处在苦乐之中

万物无我，不可驾驭

修行人应当知道，一切有相，皆是虚妄

世间一切，只是生灭，无我无他

知道了，自当放下，不生我执

了悟法界，自当舍离世间享受

无我、无人、无他，无苦、无乐

那是佛法清凉自在的境界

涅槃，才能离一切苦厄

## 第 155

道路欢迎跌倒的人  
错误是导师，不是罪过  
把错误看成罪过，就无法改过  
好人就是能够改过的人  
有机会改过，实在太好了  
别苛求永远不犯错  
在世间有过失是常事  
过失不是坏事  
不懂得改过才是坏事  
永远不会脏污的布，有吗？  
脏了就拿去洗，那里脏污就多搓几下  
什么都能改正  
除非你什么都不想  
一旦不作恶，就能成为君子贤人  
好人思改过，坏人找藉口

伪装，只能欺骗了别人  
却欺骗不了自己  
良心每个人都有  
作恶多端就是违反良心  
干坏事的人内心痛苦  
他的良心要受到惩罚  
焦急万分，不得安乐  
做坏事的时候不必有人知道  
良心就会惩罚他自己  
干坏事的人心不得安宁  
即使面带微笑，心里却好痛苦  
明智的人以作恶为可耻，因此不敢作恶  
即使在没有人的地方，也不敢作恶  
因为他要的是做人的自尊

## 第 157

至高无上，终归平凡  
唯有大智慧者，能相容並包。  
因为了悟，才知道诸法平等  
因为了悟世间法，才能不生分别心  
无我、无他、不生、不灭  
有他就有我，有我就有他  
有生就有死，有死就有生  
没有追求，就没有执着  
没有我，就没有你我之分  
没有生灭的我  
没有需求，就再也没有什么追求  
不再需要什么  
此心无有期待，当下就是答案  
不再期望什么  
了悟世间，都是平等之法  
至高无上，终归平凡

## 第 158

我们所做的善事，都有价值  
哪怕是微不足道的  
小小的善事，也许能解决一个大问题  
别忽略做小事的价值  
一个瓦洞能导致水淹满室  
微小的东西也许非常必要  
我们有些优点也许很微小  
但也许是时不可缺少的部分  
善、恶都不能因其微小而忽视  
小善也是善  
小恶也是恶  
一朵茉莉花也会香  
一小撮粪便也会臭  
一朵茉莉花和一小撮粪便给人的感觉就是不一样  
善、恶都不可小看

## 第 159

智者生下来就是要为世人创造福祉  
并不需要名与利  
一心造福的人将以布施为乐  
他对施舍比占有还要快乐  
满足于清贫而不是富裕  
乐于施舍而非获得  
只为行善不要占有  
对施与毫不吝嗇  
更愿意看到他人的微笑而非自己的  
创造成果，不思回报  
心爱之物也能割舍  
就是深爱的人也不据为己有  
布施的喜悦比付出的物质，价值更高  
可见心比一切物资都重要  
一颗善心就比世人更容易获得寄托  
发自内心的功德才是永恒的寄托  
越有信仰就越喜悦，越喜悦就越有信仰

## 第 160

我们生下来什么都没带来  
死了也什么都没带走  
所有到来的财物就是为了要跑走  
那还要珍惜什么  
那还要惋惜什么  
因放下而布施，福德不可思议  
布施不要为了他人的感恩  
布施后不可后悔  
布施是一种最好的享受  
乐于布施的人将从中获得喜悦  
乐于布施就是最大的满足  
不索求任何回报  
聪明的人应该学会勇于施舍  
给予就是满足，不再需要其他东西  
连一句感谢都不要  
一心只想着一辈子为他人造福

## 第 161

神鬼都尊敬心地善良的人  
不在乎人的地位和名誉  
不管地位、名誉有多么高  
在阎王面前都毫无意义  
不管地位多高，造恶多端，都被打下地狱  
在幽冥世界里只分善恶而已  
从今日起努力营造功德吧  
别等死后反悔  
对在生前行善太少而感到后悔  
活着的时候别粗心大意  
能行善时立刻行善  
要经常布施、持戒、修行  
经常诵经持咒拜佛回向功德  
别到了地狱才徒悲伤  
生前不行善，死后可麻烦



## 第 162

别轻易许下承诺  
别随意与人达成协议  
别马马虎虎地答应他人  
别只说好听的话  
人最痛恨的就是被人欺骗  
一旦被人欺骗了必生嗔恨  
因此欺骗他人就是给自己树敌  
喜欢撒谎必定带来仇恨  
做人还是诚实的好  
就是遭人责备却不会令人讨厌  
还是说真话好  
尽管对方生气但不会记恨在心  
谎言总会被揭穿  
说真话会彰显说话人的美德  
爱护诚实、说真话吧

## 第 163

知觉要经常训练  
因为它如同控制马的缰绳  
一旦心出了轨，就会随性造恶业  
运用知觉，主宰此心  
引导此心，常生善念  
使心生善念，就得懂十善行  
记得佛恩、法恩、僧恩  
要守戒、布施、修法才能生天道  
要记得无常一至，各自分离  
要在呼吸之间，不忘涅槃  
有了此十大知觉，心将自生功德  
常怀善念，断除恶念  
善念将带来幸福快乐  
恶念能带来无边苦果  
用知觉来引导心修善行

## 第 164

受人批评的领导，无须担忧  
如果没人敢批评那才令人担忧  
如果我们无意穿上了一条破裤子  
在家里就有人告诉你，那不是很好吗  
总比到街上走了一圈才有人告诉你好吧  
在家里被发现，丢丢脸不算什么  
如果到了街上才发现，会更丢脸  
聪明人会让他周围的人告诉他的缺点  
每次知道了自己的缺点，都很高兴  
能早知道是幸运，等来年才知道会更遭  
有人告诉我们的缺点，就应该感激他  
不要害怕知道实情  
应该担心的，是不知道实情  
实情也许很残忍，但知道了可以及时改正  
现在就知道，问题也许不大  
如果隐瞒起来会变成大问题

## 第 165

如果路是直的  
就能看到远方的风景  
如果路是弯曲的  
就不能看到远处的风光  
如果心真意诚  
会看到甚深微妙的真理  
如果心不真诚  
真理将被隐瞒，不能看到  
真诚令人智慧常开  
要有智慧就要有真诚  
别做非分之想，智慧才不会消亡  
真谛扶持般若波罗蜜  
一切善法，相得益彰

## 第 166

一颗清净之心，对恶人也能表示慈悲  
但是恶人他也许不领情  
他对自己有恩的人也要嫉妒  
就是正在帮他的人也敢背叛  
信佛法的人应引以为戒  
要保持内心，时时清净  
对邪恶的人，不要忿怒  
对伤害自己的人，别生嗔恨  
世间的邪恶已经很多  
别让它蔓延到我们的心上  
保持一颗善良的心最好  
我们的心坏了，第一个受伤害的就是我们自己  
我们讨厌谁，第一个受苦的就是自己  
保持一颗清净之心，多么难得  
清净的心，比宝石价更高

## 第 167

常怀慈悲之心  
必有利益众生的美好愿望  
不分等级、不分敌友、爱恨  
最能令人胸怀开阔的就是发大慈悲心  
    慈悲没有边界  
慈悲能带来世界和平  
如果还有分别心，世界怎能和平  
如果总是认为自己是正确的  
这样的心，不会给世界带来和平  
佛教教导的是无碍大悲  
就是不分你我的心  
以慈悲的心，对待一切众生  
不生分别，不偏不倚  
佛教的愿望，就是要世界和平  
都能以慈悲之心相见  
那么，一切众生都是生死之交  
不再互相侵犯

## 第 168

世界的一切  
如果是我们讨厌的，就会嫌多  
如果是喜欢的，就会嫌少  
如果要停下来的，就会嫌太快  
如果要移动的，就会嫌太慢  
含有喜欢和讨厌意思的话，都不是实话  
凡是有利益关系的事，心就会偏袒  
心有偏袒，就不能看到真相  
行持佛法的人，应把自己的利益放下  
别认为只有自己的意见是对的  
别认为自己的事才最重要  
要以平常心对待众生才会看到真理”  
发慈悲心，不生分别，福德不可思议  
经常以平等之心对待一切众生  
如此放下，方能了悟真谛  
行持无分别心，方能速证正道

## 第 169

在这个世界，只是为了追求名利  
那说明你还在这个世界的圈套里  
圈套里总会有诱饵  
没有诱饵的钓钩鱼儿才不管  
有了诱饵的钓钩鱼儿才会上钩  
诱饵只给鱼儿带来麻烦，没有任何好处  
让我们感到满意、上当的，就是诱饵  
这世界的诱饵只给人带来痛苦  
诱饵只会带来麻烦，并非利益  
被什么东西所困住，那个东西就会造成灾难  
因此，轮回生死，无有休止  
堕入地狱受煎熬，都是因为诱饵  
智慧者，将远离这个世间的诱饵  
放弃财富，出家修行  
勤修净行，究竟涅槃  
凡人都有欲望，但是要懂得放下



## 第 170

要有成就就要走过一条艰难的道路  
没有哪位伟人是顺利成功的  
他们都要遇到各种障碍  
大障碍，总是在等着他们  
有大福报的人从艰难中磨练自己  
在天亮之前，到处都是一片黑暗  
但是每天太阳照常升起  
忍耐地等待吧，别灰心  
积德行善，不可间断  
别因障碍而灰心气馁  
水越深，莲根就越长  
人之所以伟大，就是能对压力的忍耐  
坚守善行，要犹如盐巴那样，味道不变  
就是碰到了走投无路的时候  
自有善行护持

## 第 171

无名火一旦爆发，犹如火烧森林  
森林烧毁了，要恢复如前，很难  
森林恢复原貌，时间可长  
火烧时，只花一点时间  
建立友谊，需要很长时间  
别轻易破坏  
才发个脾气，就完了  
要再次修好，那可难  
无论做什么都要三思  
忍耐比耍脾气好  
忍耐，是要经常修养的  
别让自己养成发脾气的习惯  
因一时痛快而遭受损失的，实在划不来  
学会容忍、谨慎、寂静  
这是智者的佛法

挨痛骂的时候  
就装成听不懂的笨鸟吧  
别事事聪明  
装笨装傻会好一些  
这世界的一切没必要都看  
有时候假装瞎眼反而好  
这世界的一切没必要都听  
有时候假装聋子反而好  
这世界的一切没必要都说  
有时候假装哑巴反而好  
这世界的一切没必要都记住  
有时候把它忘了反而好  
这世界的一切没必要都明白  
有时候假装糊涂反而好  
这世界的一切没必要都胜利  
有时候就假装失败好了

## 第 173

每一次做了善事  
心里总觉得轻松愉快  
每一次做了坏事  
心里总觉得痛苦焦虑不安  
行善的道路光明灿烂  
造恶的道路黑暗无光  
做了善事会有自豪感  
心情愉快而安定

行善的果报，首先就是感到快乐  
接着，还会带来很多福报  
对人来说，心最重要  
心善终结善果  
心恶终结恶果  
做了坏事心就会变坏  
心坏了还有什么吗  
对生命可别放肆  
死亡跟着来，还有什么可靠的

## 第 174

知觉，当下就是  
知觉存在于当时一念心之间  
过去心、未来心，并非知觉处  
把感觉固定在身上，就是现在心  
换言之，身的感觉就是当下的现在心  
再把知觉也固定在身上  
一呼一吸的知觉，称为呼吸之间  
一举一动的知觉，称之为言行举止  
当下的知觉对行人来说最为重要  
可能是一切彻底宁静的起点  
是一切佛法的源泉，如三十七菩提分法  
把心放在过去、未来，不得正法  
当时的感觉是遵守佛法人的办公室  
现在当下的心，不可须臾离也  
现在心是万法的根本

## 第 175

看到利益，就想据为己有  
不知道打开胸怀与人分享  
这样的人，到处树敌  
是构成失败的肇因  
懂得与人分享到处都有好朋友  
一切财物将与这世界同存亡  
我们生不带来，死不带去  
应该运用这世界的财物来建立友谊  
这是一种最划算投资  
吝啬的人的财物毫无价值  
守着守着，最后也不能带入棺材  
帮助他人，心里快乐  
吝啬小气，自己苦恼

## 第 176

人总是忘记，生命最重要  
经常帮助我们人，我们却不关心  
那些不关心我们的人，我们总是去关注他  
而无视于那些真心帮助我们的人  
认为那是理所当然  
一个想种树的人  
只知道保养树枝不注意树根  
这是一个毫无知识的人  
无知识的人不懂得去爱护让他成长的根本  
只是讨好他人不关心自己的父母  
世间的不孝子都是无知识之辈  
种树而不懂得爱护树根  
有孝心的人一定要爱护父母  
孝顺源自于一个人的智慧  
孝心来自智慧中提炼而出的  
不懂孝顺是个愚不可及的人  
所以说：不孝者愚蠢，孝顺者聪明

## 第 177

错误的见解带来大灾大难  
不能走向光明的大道  
而误入多灾多难歧途，  
    走向山沟低谷处  
往苦海的地方走，还自以为是极乐  
手里拿着的是刀刃  
还用手去把烧炭捉住  
错误的见解带来大灾大难  
有知识的人要有正知正见  
尽自己的力量弘扬正知正见  
佛所说的都是正知正见  
有知识的人自能坚信佛所说法  
努力地弘扬佛法，使佛法永垂人间  
这也既利己又利他  
世界必将和平共处  
弘扬佛法的地方，都会快乐荣荣  
正知正见，远离苦海



## 第 178

人生有兴衰浮沉、吉凶祸福  
荣华富贵，未必长久  
快乐的时候，别忘了自我  
别只是为了满足自己的利益  
我们有了成就就要让他人也有成就  
这样，我们才不会走进死胡同  
我们有了幸福就该帮助他人脱离痛苦  
这样，就不会碰到死胡同  
自己温饱了，就要帮助他人脱离饥饿  
这样，就不会陷入困境  
有怎么样的付出，就会有怎么样的回报  
我们对他人不好，他人也会对我们不好  
我们好心地对待他人，他人也会好心地对待我们  
要善待他人，别只顾为了自己的要求  
这就是将心比心的道理  
自私自利的人不能长久发展

## 第 179

别怕什么恶鬼  
最可怕的是我们有了一颗邪恶的心  
邪恶的心会变成了恶鬼  
堕落恶道——邪恶的心聚集的地方  
除了邪恶的心以外，没有人能使我们堕落恶道  
无知的人只怕身外的凶邪，不怕内心的恶念  
犹如因为怕太阳而逃到一个火屋里  
火屋里不是比日晒更苦吗  
有了邪恶的心，将失去一切  
邪恶的心，没有可依靠的地方  
最可怕的是心业，对心业要有恐惧感  
所以，要诸恶莫作，众善奉行  
一旦心生善念，恶鬼就被消除  
心生善念，地狱就被摧毁  
除了邪恶的心之外，没有可怕的东西  
除了善念之外，没有什么值得尊崇敬仰

## 第 180

行善就是为了修心  
别为了声誉而行善  
别为了要面子而行善  
行善要清净  
要行善嘛，就必需虔诚  
行善只是为了善行  
因为善行的价值不可思量  
难道行善是为了交换一些没什么价值的东西吗  
以虔诚的心去行善吧  
善行它犹如奇迹般保护着我们  
修持佛法的人会获得保佑  
只是你的心要虔诚 1  
做真的，得到的也是真的  
做着玩的得到的不过是个玩具  
佛所说法，任何时候都能获得证明  
只要有信仰，有真实的行动  
修持佛法只是为了佛法，不是为了别的

## 第 181

时间会给人带来经验  
但要以诚实的理想来积累经验  
心不正，换来的是歪曲的经验  
歪曲的经验导致生命不正常  
天天享乐没什么好自豪  
这样的生命有什么意义  
自己回想起来也觉得惭愧  
不义之财能有什么用  
正直忠诚才令人感到自豪  
即使没人敬仰，自己内心也踏实

当我们有了背叛、欺骗的心  
心灵就会感到痛苦不安  
只是他自己没有感觉  
当一个人身上有了致癌物质  
尽管他没有察觉  
但他身体将慢慢地发生问题  
每个人的心灵总是在向往着美好  
但是有些人他不知道  
因此天天都在做坏事  
他的心灵因此慢慢地退化  
四恶处是退化的心灵的归宿  
要及早醒悟，还来得及

## 第 183

志向高远者为人类创造利益，自己则生活朴素  
想做公益事业就越不敢打扰他人  
既想给予就不想站他人便宜  
想帮助他人就更不想给他人为了自己添麻烦  
伟大的慈悲，就是把自己所拥有的贡献给世界  
要求回报的很少  
要施舍的却越多  
看到别人的笑容就满足了  
帮助别人，不讨功劳  
志向越高远就越谦虚  
有什么都想贡献出去  
给他人创造最大的利益  
自己却过着朴素的生活

## 第 184

做一个伟人

自己吃饱就关注饥饿的人

冬天为无棉被的人担忧

一个伟人必有一颗无可限量的善心

在他看来，对他人慈悲就是对自己慈悲

善待他人的子女等于善待自己的子女

为了大众利益，宁可牺牲自己的安乐

能够承担痛苦，却不要侵犯他人

乐于布施，不要占有

喜欢给予，不会吝啬

每一个人都有一颗伟大的心

只要我们把心门打开，请他出来

普通人也可以做出一番伟大的事业

## 第 185

别在意你走到哪里了  
只注意走的路是向上还是向下就行  
只是刻苦努力还不够  
还要有正知正见  
正知正见会指引我们向上方走  
要让自己处在向上的位置  
那怕会违背自己的本性  
向上走，比较困难是很正常的  
但是它非常值得  
往下走很容易  
但是有知识的人并不愿意  
刻苦地向上走总比轻松地向下走好多  
人的价值在于自我提高  
累了就歇一会儿  
但不是放弃



## 第 186

别极端、偏执地看世界  
因为一切都会改变  
什么都会扭转  
一切上升到最高点就会下降  
下降到最低点就会上升  
上升是为了下降，下降是为了上升  
热了会变凉，凉了会变热  
冷与热同时并存  
太阳有升起有降落  
黑暗到了极点天就亮  
用慧眼看一切，皆如梦如幻  
别太认真地执着任何一件事  
什么都不是真的  
因为它随时都在改变

## 第 187

别给任何一件事打个满分  
人类的触觉神经还很差  
要么偏袒自己，要么偏袒自己的好恶  
犹如用纸包着的東西，看不见里面  
因此，有些事物，很难认清  
还有呢，就是什么事都会改变  
曾经是好的也会变坏  
曾经是坏的也会变好  
善知识知道一切都是无常的  
就给智慧打开“无常”之门吧  
经已确定的事也会更变  
扎军在最坚牢的地方也别把退路封住  
聪明人会给自己留下以防万一的退路  
没有百分之百稳定的事

## 第 188

佛陀开导的道路叫“中道”  
就是不偏不倚  
有了偏爱就会有偏差  
因被缠绵，不能自拔  
有了仇恨，就有偏执  
怀恨在心，总想报仇  
在爱恨交加的情况下，是不讲道理的  
这时候，智慧已经退避  
在两个极端的情况下，是不会有出路的  
佛陀要我们避免偏执  
打开智慧之门，中道而行  
喜爱的、讨厌的都不要偏执  
    执行任务时要合乎适当的道理  
中道而行，定走向成功之路  
生活在知觉与智慧的境界里

## 第 189

遇到问题时先别苦恼  
心苦恼了就不能解决问题  
遇到问题，先保持内心平静  
平静的心是解决问题的第一个条件  
万物齐全，可是心不安定，问题会更多  
要乐观看世界才没有烦恼  
什么问题都有出路  
我们出生时什么都没带来  
一旦失去了什么，别看得太严重  
临终时，四肢都不能控制  
因此，有什么控制不了，就别太苦恼  
有机会接触春风阳光就好了  
还需要些什么  
保持心情愉快，把自己的任务做好就行  
这就是解决一切问题的秘诀

## 第 190

帮助他人，要有慈心又要公道才会成功  
如果只有爱心就只会蛮干一番  
他会怀疑我们帮他到底有什么目的  
或者就是做的不合时宜，白忙一场  
要懂得静下来，先把情况看清楚  
静下来，看好时机才去帮忙  
只是想蛮干一番，会造成反效果  
他不要吃饭，我们把饭嚼好吐进他的嘴巴  
他不肯吞下去，就拿个木条捅他的喉头  
这么做，他一定会呕吐出来  
想帮助他人要静下来等待适当的时机  
让你的慈心出去胡闹一番，是不行的  
要静下心来，用智慧去处理  
必须知道，时间的一切都是来自业力

就是好意帮助他人，如果超过限度，就该放下  
须知，慈悲不能违反因果之所谓善有善报，恶有恶报  
要违反因果是不成的，反而会带来麻烦

## 第 191

太过于兴奋

兴奋的事情过去了，将觉得非常悲痛

太过于兴高采烈

当兴高采烈的事过去了将觉得非常寂寞

太过于快乐

当快乐的事过去了将觉得非常痛苦

过分地过着纵欲的生活方式，并不好

人的生命，好比弹簧

拉得越长，缩回得越快

得意忘形的生活，使人患神经病

知足、自我满足的生活比较好

朴素的生活，轻松愉快

过于兴高采烈，会带来焦虑

生活朴素，善知识会感到很满意

财物多了，就拿一些去布施吧

过分地享乐并非好事

过度享乐，对心有害

## 第 192

快乐与痛苦，如虚如幻  
善知识当保持此心中立  
无论在任何局势下都不动摇  
只是忠实地做好自己的任务  
能为众人创造利益而感到自豪  
不关心是否有利益回报  
有远见的人会做长久的考虑  
为世界创造利益的人一天比一天强大  
只顾安于享乐的人则一天比一天虚弱  
无论在哪里，只想施与和帮助他人  
信者所奉献的都具有无边功德  
净心行善，不退初心  
为大众创造利益，将增加善知识的善因  
因此，心生欢喜，胸怀阔达  
善行多的人，心情开朗  
物质多的人，未必幸福  
行善须努力，不可气馁

## 第 193

对钱财不知足的人叫做守财奴  
对荣誉不知足的人叫做爱面子  
不知无常的人以为世间的财富是真的  
而其实一切都是如幻如化  
来了就走，谁也无法带走  
都是瞬间的幻境  
执着不放因为愚痴  
于是，带来了痛苦  
物质再多也不如知足常乐  
金银满屋也不如净心行善  
财富多的人对财富的追求更加强烈  
什么都能填满，唯有欲望无法填满  
使人毕生追求，无有完了  
不知足者，烦恼越多  
怎样的生活，才能体会到生活的本质  
就是：知足常乐  
别当捕风捉影的人



## 第 194

这个身体，生时未曾带来，死了不能带走  
是地、水、火、风，四大和合，不可长久  
从头到脚都没有我们的，都是世界元素  
心灵到来出生，就把这世界的元素组合起来  
成为心灵的住处，作为在这个世界使用的工具  
时间到了，就把这个工具给留下来  
叫做死了，其实并没有谁死了，只是把工具扔掉  
吃饭时候使用的勺子，吃饱了就要把它扔下  
勺子作为使用工具，用完了就扔在一边  
如同心灵把身体扔掉一样，就到别的世界出生去  
吃饱饭的人把勺子给扔了，我们要给勺子哭泣吗  
身体只是作为这个世间的使用工具，时间一到就得扔了  
身体是世界元素，不分人兽、男女  
唯有毗鉢舍那智者，能除我执  
身体不是我们的，只是人拿来使用的工具  
心灵在人间享用的时间完了，就要把身体扔了  
地水火风这四个元素，将回归世界  
没有带来，没有带走，不属于我们的，  
要了悟真相，才免于迷惑  
自我们身上把一切执着都拔除  
获得解脱，证入涅槃

## 第 195

要为我们自己建造一个清净的环境是不可能的

因为这是一个有缺陷的世界

无常、烦恼、无我就是一种缺陷

别追求完美，那会使我们失望

一直在寻找一个符合自己修行的场地

如果只是在寻找，就没机会修行

就在缺陷中锻炼吧

完美，不能作为激励你修行的动力

因为有缺陷，我们才会看到苦

即所谓“知苦乐法”

智慧自障碍中磨炼出来

顺利的人生，难生智慧

顺利会使人变得软弱

要时时修炼当下的知觉

不管是顺利还是有障碍，都要关注当下的知觉

别寻找什么状况，而是要以当下的知觉来作理解

修行不是为了统治世界

因此不必给世界订立程序

修行而洞察世界，是为了理解世界，不为世界所苦

## 第 196

哪里有好，那里就有坏  
这是正常的事  
哪里有大好人，那里就会获得认可  
    获得大众的尊崇与敬仰  
哪个地方也就会有利益  
有利可图的地方，就有坏人来图谋利益  
坏人很会利用好人来掩饰他自己  
利用好人掩饰自己，有助于谋财  
所以有好人的地方必有坏人，这是平常的事  
别让坏人做的坏事让我们失去了信心  
好人没信心，社会可糟糕  
越是有坏人潜入的地方就越需要好人多出力  
别灰心叹气而停止做好事  
否则的话，社会会坍塌  
坏人就是要做坏事倒是挺平常  
我们还是要坚持下去，别灰心  
病了，还是要吃药的  
如果不吃药，病情会加重

## 第 197

世间的规律  
有因必有果  
相信有因必有果的是正见  
正见，能成就大智大慧  
而且是属于正见的智慧  
造了因，后必有果  
造了恶因，必生恶果  
造了善因，必生善果  
不必怀疑  
不生怀疑，就会积极行善  
诸恶莫作，众善奉行  
时时广造善因，日日生活高升  
不造诸恶业，终生无灾无难  
种什么因，就有什么果  
对于真理，别生怀疑  
善恶到头终有报，不可避免

## 第 198

哪里的利益大，那里的危险也就大  
兴旺的地方，危险必多  
这是世间财富的害处  
人世间的财富并非没问题的财富  
正是哪里有财富，那里就有问题  
哪里有财富，就会有纷争  
有财富的地方都有危险  
有时候人并没有错，就是错在他拥有财富  
因拥有财富，所以成为被伤害的对象  
所以说，财富能带来灾害  
人世间的财富伴随着恐惧一起来  
让人焦虑不安，吃不下、睡不着  
诸善知识以佛为师，皆能洞察世间财富的灾害  
所以尽量不眷恋人间的财富  
因为人间的财富能造作恶业  
智慧者勤修波罗蜜作为涅槃资粮

## 第 199

艰难时刻别气馁  
别以为是命运作弄人  
别伤心后悔，讽刺生命  
人什么都能忍  
除非他不愿意  
人什么都能做  
除非他不愿意  
把自己搞成爱发牢骚的人，令人讨厌  
把自己养成懂得容忍的人，令人尊敬  
世人都尊敬能够容忍的人  
因为在他们看来很有意义  
做什么都跟着情绪走，那很简单  
    可是对生命毫无助益  
修炼自己，别放纵自己成为随波逐流的浮草  
如果不懂容忍，总有一天变成废物

## 第 200

人自造的善行恶行  
将在大地公开  
我们在哪里行善、哪里作恶  
它将在这个大地上全面公开  
尽力掩饰罪恶没有任何意义  
我们的恶行将会臭名远扬  
而且详细地记录在地狱的档案里  
也没必要公开自己的善行  
我们做的善行整个大地都知道  
而且详细地记录在天堂的档案里  
最恶的事最好不做  
逃脱最恶犹如逃脱恶老  
对于罪恶要有惭愧心和畏惧之心  
就多做善事吧  
要敬仰善行和功德  
要努力修善道、除恶行  
才不至于枉在人间走一遭

## 第201

有价之物，招惹敌人  
美好姿色，招惹欺凌  
声名卓著，招惹坏人从中利用  
属于佳木的大树将被砍伐  
人间财富总会招惹各种问题  
善知识愿意放弃财富，出家修行  
身外缺乏却带来内心的满足  
生活清贫，内心丰富  
知足能使内心富有  
知足能使内心饱满  
放下一切，心胸宽广  
发慈悲心给大地带来良好的祝愿  
良好的祝愿并非为己，是为众生  
心平气和对自己对人  
如何待己，如何待人  
佛、法、僧三宝，威德不可思议  
尽形寿皈依三宝者，乃大智慧之人



## 第 202

别只管会说话  
还要认真地做  
人的本事体现在做的功夫上  
不是只靠嘴巴说话  
说到做到  
说的话才能兑现  
只有说到做到的人，他说的话方有效  
所以别随意地说话  
说了不做的人正在宣布说，他的话要大减价  
真实的话，能惊天动地  
真实的发愿，自有感应  
真实波罗蜜和决意波罗蜜有助于证悟佛果  
修持佛法的人须当时时精进  
这两种波罗蜜能断除烦恼  
出尔反尔的人能做什么呐

## 第203

世间某些东西虽然是好  
但是坏人也能利用它做坏事  
世间某些东西虽然是坏  
但是好人也能利用它做好事  
只要有智慧，在任何处境都能做有益的事  
没有永远是好的东西，没有永远是坏的东西  
没有永恒的好人和永恒的坏人  
世间的一切都是缘生缘灭  
善知识不敢疏忽大意  
时时种善因修善果  
信心坚固，勤修善行，  
信心坚固，戒除恶因  
一旦疏忽大意，唯恐有所失  
善知对于修心犹如控制汽车的方向盘  
连一点都不能疏忽  
瞬间的疏忽可能造成大灾难

## 第204

持戒、布施相辅相成  
持戒是对心的约束  
布施旨在将心放下  
懂得放下的人不希求多余的物质  
布施能够成就持戒  
持戒亦能成就布施  
圣德说，布施如果又持戒福德难量  
因此，布施、持戒乃相辅相成  
乐于持戒者亦乐于布施  
乐于布施者亦乐于持戒  
两者对倡导佛教来说意义重大  
放下能脱离一切苦厄  
持戒令人一生清净自在  
布施与持戒为诸法之根本  
布施持戒者，随愿圆成  
求证涅槃果，亦当成就

## 第205

当我们想教导一个人的时候  
应该在他能够接受的范围内  
如果超过了他能接受的  
就会产生反效果  
牵着小孩子走路，你的步伐要跟他的相当  
如果随意牵着小孩走，小孩会摔倒  
喂小孩食物要看小孩的嘴巴  
太大口会发生问题  
希望他人好也要看他的福气  
如果所帮助的量超过他的福气，会发生问题  
所以帮助人一定要适当  
心态要中立，不思善、不思恶  
别不顾一切地帮助他人  
这样会造成了得不偿失  
善意帮助他人，要以智慧来衡量

## 第 206

总是要这要那的人，永不知足  
因为他越想要就越如饥如渴  
心如饥如渴时，如何能知足  
总是要这要那的人，越发贫穷  
总是饥渴怎能不贫  
到了知足时就富有  
知足之事来自内心  
何处知足何处富有  
富有与否，在心，不是在钱  
拥有再多的钱，如不知足，依然贫穷

## 第207

当我们做了坏事  
坏事，就是我们自己也不能依靠  
那怎么能给他人依靠  
当我们做了一些善事  
善事是我们能倚靠的  
还可以给别人作倚靠  
只有善，才能维护这个世界  
卑鄙邪恶，什么都不能保有  
大家对行善积德的事，要身体力行  
在自己的内心建立善念  
然后把它发扬光大  
这个世界才有快乐  
希望世界完美，要从心开始

## 第208

善知识，以造福为本  
乐于布舍，一无所求  
愿意放下，不想占有  
喜望他人快乐，而非自己  
为人慷慨，心胸豁达  
以布施为最乐  
对于施舍的一切，绝不后悔  
布施不是为了面子  
更不是为了什么利益  
信奉的是善念，而非物质  
就是布施遇上了困难，也乐意  
悟道者布施的意愿就是如此  
这世界对他来说无有挂碍

## 第209

最勇敢的大将是第一个站出来认错的人  
最能打动人心的是敢于出来认错的时候  
尽管是我们自己建立的事功  
不妨分一部分给他人  
先得人心，其他的就会跟着来  
一个心胸比他人宽广的人  
群众会乐意让他站出来  
没有心交的人是不会互让的  
只为自己利益着想的人，谁能接受他  
他自己也不会感到自豪  
他人怎能不讨厌自私自利的人  
还不知道如何做人的话，就从布施做起吧  
因为所有的福德都从布施开始  
养成乐于布施的习惯吧  
福德就会慢慢地跟着来



## 第210

胜利和失败，都是如幻如梦  
得到和失去，都是一场梦  
如果一定要赢不能输的话  
那就是把心关在一个小笼子里  
当胜利了就兴高采烈  
当失败时就悲哀痛苦  
如果心里没有设定什么胜败的条件  
心胸自然宽广，自由自在  
胜利时，如是如是  
失败了，有什么关系  
获得与失去也都一样  
如果心里并没有只能成功、不能失败的条件  
心就开阔，没有障碍  
不是把心打进一个小笼子里  
这个世界原来是虚幻的，不是永恒的  
生为了灭、相见为了离别、有为了无、来为了走、胜利  
为了失败  
还是努力行善、建造功德最好  
世间的胜败、得失，别执着当真

## 第 211

善行应当不断提高  
但在社会上的表现却要谦虚低调  
忘却我有恩于人  
记住人有恩于我  
他人伤害我须忘却  
我伤害于人要弥补  
别看自己的好处  
别看他人的坏处  
时常自我观察，如有过错必改  
别因为看到自己的过错而伤心  
衣布脏了可以洗，曾经做错可以改  
每天都要坚持不做坏事，多做善事  
人生要进取，不可堕落  
但别以为做善事是为了去炫耀自己  
别吹嘘自己的优点  
而是应时时公开自己的过错  
想提高自己就要认真工作，不只是口头说话

## 第 212

心一旦疏忽大意  
就会失之千里  
佛法只要努力探索就会获得  
粗心大意佛法就会远在天边  
佛法无时不在  
烦恼随时而至  
不管在任何时空  
时时刻刻求精进  
对佛法不可粗心  
一旦感悟，佛法即现前  
一时迷了，无处觅佛法  
佛法尽在佛法中  
烦恼尽在烦恼中  
别轻视小事物，它也许会引出大事  
别轻视小善，以为不重要  
别轻视小恶，以为没关系  
别让粗心大意存在我们的心里

## 第 213

功德是涅槃的本源  
造恶业将远离涅槃  
功德是修证涅槃的条件  
没有功德的力量将无法进入涅槃  
功德如同能到达涅槃彼岸的筏渡  
到了彼岸，渡筏就用不着  
但如果还没到彼岸，筏渡可重要  
因为它是到彼岸的重要渡河工具  
所以应该好好地保护它  
筏渡要牢固才能抵御海浪冲击  
多多造功德作为涅槃的资粮  
作为消除魔障的机制  
要时时修护筏渡，不使损坏  
行善积德要时时累积  
别让时间白白浪费  
障碍和妖魔扰乱会经常出现  
积累功德就是要作为通关的工具  
功德将帮助我们顺利过关，走进涅槃

## 第 214

世人都说世间只有痛苦  
这里那里都有苦  
如果知道这个身体是由地水火风构成  
没有我、也没有属于我的  
每个人有生有死  
没有人能把财物运到鬼城  
身体腐烂了就要回归大地  
没有什么是我们能够占有的  
都是稍纵即逝的幻想  
人生下来就在这世界走一趟  
谁都没带什么来，也没带什么走  
能带走的只有善与恶  
最喜爱的东西死后一个都带不了  
亲朋好友都是随着各人的业力来来往往  
没有谁是属于谁的，没有谁拥有什么真东西  
世界一切都在生死轮回  
为何还要焦虑不安

## 第 215

最伟大的总要回到平常  
孤高突出，恐失去自然的平衡  
所处地位越高越要谦恭  
越是出众越是要谦虚  
自负傲慢带来灾害  
骄傲冷漠带来损失  
得志忘形很难生存  
富而骄者不能长久  
恣意玩弄权势，大失民心  
富贵而傲慢遭人咒诅  
人在平时很难看出本性  
有了权势时原形就显现  
人在急难时就显露本性  
唯有修持佛法，生命才有价值  
荣华富贵都是暂时的  
权势也只是昙花一现  
唯有智慧者能察知人世无常  
因此谦恭有礼面对世间  
没有什么比佛法的福德更大  
一切都无常，别自负骄傲

## 第 216

荣誉富贵是属于这个世间的  
世间的财物由身体去分享  
世间无常，人身无常  
一切都有变故，谓之无常  
了悟真常不执着荣华富贵  
有智慧者不迷恋世间的财物  
把财物作为行善造福的资粮  
    财物就是要造福世人  
财物用来维护正法昌隆  
荣誉可以利用，但别据为己有  
把它据为己有就是不明事物的真理向  
真相不过是一场生灭而已  
占有它，徒增痛苦  
留下来的最后都不是我们的  
把想占有的一切通通放下  
不然，它先我而去了，留下的就是无知的眼泪

## 第 217

一切情绪都是来了就走  
不会永久  
只一会儿就消失了  
如同流经橡胶管道的水  
流来了就流走  
情绪也是如此  
来了就走  
不断地生灭变迁  
或具体、或抽象的物体都属无常  
没有恒常，随时变迁  
别抓住任何一件东西  
抓住了只有烦恼  
一切物体都不关心我们的执着  
总是遵守着规律，顺其自然  
自己抓，自己苦



## 第 218

当心中空无一物时  
就能看到一切事物的真相  
接受真相  
就不会违背真理  
别拿自己去做违背真理的事  
别以为自己了不起而违背真理  
别以自以为是的偏见去违背真理  
违背真理只会带来麻烦  
心无一物即不生执着  
    接受真理，知一切无常，是苦、无我  
接受真理，即得解脱  
无有恐怖、没有痛苦  
心无一物，一切皆空  
行深般若，照见五蕴皆空  
以此修行，断除生死轮回  
证涅槃道，得大自在