



如是师语

玛欣德尊者

西双版纳法住禅林 印行

© Mahinda 2017

- ① 只要不增删、修改本书内容，则任何单位及个人皆可无须经过作者的同意而引用、复印本书；
- ② 不得以任何商业方式流通本书；
- ③ 若您希望获得本书，以及其他佛法资料，请访问“中国上座部佛教”网：www.theravada.org.cn，或淘宝网正觉书坊：theravada.taobao.com；
- ④ 未经同意，请勿翻印。若您希望印行流通本书，请联系 dhammavihari@theravada.org.cn，我们将为您提供最新的版本。



◎ 关于作者

玛欣德尊者 (Ven.Mahinda)

- 1971 年
生于中国广东省，俗姓林。
- 1986 年
皈依佛教
- 1990 年
开始研究原始佛教及《阿含经》
- 1999 年
得遇应邀来华的缅甸帕奥西亚多，
开始修习入出息念业处。
- 2002 年
于缅甸帕奥禅林达上成为比库后，
在亲教师帕奥西亚多的指导下修习止观。
- 2004 年 5 月起
在帕奥西亚多身边帮华人禅修者做
翻译及禅修辅导工作。
- 2006 年 3 月起
任帕奥禅林业处老师。
- 2011 年 5 月起
任西双版纳法乐禅修园业处导师。
- 2013 年 4 月起
任西双版纳法住禅林业处导师。
- 2015 年 12 月起
任云南省佛教协会常务理事。
- 近年来常受邀请到
中国大陆、台湾、新加坡、马来西亚、
印尼等地指导止观禅修
和教授巴利三藏。
- 已出版的译述著作有：
《您认识佛教吗？》
《上座部佛教念诵集》
《大护卫经》
《比库巴帝摩卡》
《沙马内勒学处》
《〈沙门果经〉讲义》
《上座部佛教修学入门》
《止观法要》
《阿毗达摩讲要》（上、中、下）
《证悟涅槃的唯一之道》（英译中）
《生命的意义》
《入出息念》（英译中）
《增支部一集》
《图说洁地》
《图说佛像》
《佛陀的十二种恶报》
《佛陀如是说》等。

编者语

2012年底，法住禅林公众微博新增了一个名为《如是师语》的小栏目，上面经常会分享从玛欣德尊者的书籍中，或是缅甸帕奥西亚多的开示中摘录的语句，内容包括佛法与生活、佛教基础知识，以及禅修启蒙等。

久而久之，微博上总会收到一些贤友的反馈，说这些短小精简的话语，就像是为他们量身定制的一样，有时碰到一些不如意的事情，看到这些话语后便会豁然开朗。

的确，在我们人生的道路上，难免会经历挫折，产生迷茫，每每这个时候，得闻善语无疑就像是为走在黑夜里的人点亮一盏明灯，照亮了方向。因此，也就促成了将这个微博小栏目的语录整理成册的因缘，希望有缘人在翻阅这本小册子时，亦能感受到善语的力量，常生欢喜之心。

在此，感恩范红明、吴文琪等贤友及吴秉其先生为本书提供原创手绘的插画；梁家欣、闵婕贤友参与本书的设计排版。

最后，感恩我们的帕奥西亚多以及玛欣德尊者为弘扬、传播佛陀的正法所做的一切！

萨度！萨度！萨度！

如是师语



当今，穷人对贫穷感到羞耻，
富人则对财富感到骄傲；
丑陋的人对丑陋感到羞耻，
美丽的人则对美貌感到骄傲。

但金钱与容貌是判断可耻与否的因素吗？
肯定不是。在任何一者中，
品德良善的人不需因为它们感到可耻。

反之，一个没有道德的人，
即使非常富有与美丽，
也没有什么值得骄傲。

——帕奥西亚多

若不能带给他人快乐和希望，
至少不应给他人制造麻烦和痛苦。
彼此之间应以慈爱相处，以慈心相待。

修行的人，心调柔和了，
看事情更开朗更长远；
心情更愉快；处事更乐观。

这样，身边的人看到他从内心到外在的改变，
不需要太多语言，
自然也会对佛法和禅修生起信心。

要学习接受现实，
不能脱离现实去追求圆满。

追求圆满的人不等于其自身是圆满的，
若要用圆满的标准去衡量正在追求圆满的人，
只会给自他制造不必要的麻烦和痛苦。

慈爱和贪爱都表现为柔和、友好，
希望对方快乐、幸福。

但是，慈爱是无条件的付出。
贪爱也是一种付出，
但其目的是为了拥有、占有对方，
是有条件的付出。

慈爱不求回报，贪爱需要回报。
慈爱不会带来痛苦，
而贪爱的结果往往是痛苦。

慈爱和贪爱字面上都是爱，
但这两种爱有本质上的区别。



不知错的人是可怜的。

同样地，知错不改，不肯接受批评劝告，
反而找一大堆理由来为自己开脱的人也是可怜的。

善恶分明以及知错就改、虚心接受批评者，
才是有智慧的人。

【如是师语】

一个人所拥有的并不等于他所需要的。
当所拥有的超过了真正所需要的时候，
这些过剩的物品即成为他的负累。

多所求者，必多挂忧，亦多所畏，何能快乐？

所以能满足于自己的生活，
满足于温饱就可以了，
过度的追求叫做贪婪，
贪婪是造成痛苦、担忧、畏惧的根本原因。

一般人认为，孝顺就是让父母衣食无忧、安享晚年。

然而，根据佛教，
这种孝顺并不足以报答父母之恩。

如果做子女的能够让父母对佛法僧生起信仰，
劝导父母树立信仰、培养德行、
听闻佛法、乐善好施、增长智慧，

能够带给父母今生与来世的幸福与快乐，
这才是真正的尽孝和报恩。

出于对生命的尊重，我们不应该杀生。
任何有生命者都爱惜生命、贪生怕死；

自己不喜欢被人伤害、被人杀害，
为什么要对其他的有情众生施暴、要杀害他们呢？

正是因为自己不希望受伤害、被杀害，
所以不应该伤害、杀害其他一切有情众生。

这是对生命最基本的尊重！



如是师语

【如是师语】

不断重复的烦恼称为「习气」。
烦恼重复多了就变成性格、习气。

一个人性格不好，
就是因为他不断地重复做不该做的事情，
重复说不该说的话。

为什么呢？
因为他没有守护好正念，
任凭烦恼在心里滋生。

因此，要提升对心的觉照能力，
要提升对烦恼的控制能力，
就要培养正念正知。

物质财富是外在的，精神财富是内在的；
物质财富会带来担忧、恐惧等过患，
而精神财富却能带给人们充实和快乐。

拥有物质财富但缺乏精神财富的人内心一定不快乐，
而拥有精神财富的人，
无论他是否拥有物质财富，
内心都一定很快乐。

什么是精神财富？

信仰是精神财富，道德是精神财富，
奉献是精神财富，定力是精神财富，
智慧是精神财富。

恭敬、谦卑、知足、感恩、孝顺、慈爱、悲愍、
包容、宽恕、柔和、正直、忠诚、诚信、踏实、
忍耐、耐心等都是精神财富。

总之，一个人所拥有的道德品质和正面心理素质
都属于精神财富。

【如是师语】

人只要尊重自己，就不会为非作歹，
知道这样有损形象、名誉，
自己的良心过不去；

人要是尊重他人，就不容易伤害他人。

如果有惭、有愧，就不会做出对不起自己的事情，
也不会做出对不起他人的事情，
这样的话，社会就能安定、和谐，
世间的法律、秩序就能维持下去。



【如是师语】

不管今生的命运怎样，
现在的境遇如何，
我们都要学会承受，
要学习承担，

因为世间没有任何事情是没有因缘的，
现在的境遇只是自己过去所造作的业带来的结果。

贪瞋痴是一切烦恼的根本，
也是痛苦的根源。

唯有在贪瞋痴的驱使下，
人们才会造作各种各样的恶行、不善业。

姑且勿论不善业要在未来成熟时才带来苦报，
就算一个人在内心生起贪求、怨恨或愚痴的当下，
他就不可能过得快乐！

「贪」是轮回的主因。

因为贪欲，就会喜欢；

因为喜欢，就会追求；

因为追求，就有得失；

因为患得患失，就会痛苦。

痛苦是怎样来的？

不应当只从外在找原因，而要从缘起法里去找，
从因果律里去找，从自己的内心去找。

有贪心就有痛苦，

痛苦只能怪自己，不要怪别人。

【如是师语】

烦恼是基于内心和外境两方面的关系产生的。

当心黏著外境，喜欢对象，
想拥有、占有对象时叫贪。

当心不喜欢外境、排斥对象时叫瞋。

因不了解外境的本质，认为对象是好的，
是可以得到快乐的，可以满足自己的叫痴。

通过根门接触目标，通过不正确的思惟（不如理作意），
烦恼就这样产生。

有很大一部分人的痛苦是源于过去的经历。然而，过去是可以摆脱的，这种痛苦也是可以摆脱的。假如痛苦不能摆脱，则没有人可以解脱，也没有人可以成为圣者。

我们摆脱不了过去，只是因为自己受限于愚痴，受制于习惯，习惯性地抓取过去，执取地回到过去。

想要摆脱这种痛苦，应该完全把过去放下，怕只怕自己不愿意这样做。

回忆过去，追悔过去，那只是把过去的体验、感受变成现在的经验和感受，然后自陷其中，造成新一轮的痛苦。

生命是不确定的，死亡是必然的；拥有是不确定的，失去是必然的；相聚是不确定的，分离是必然的。现实，就是如此的无奈。

因此，我们要善待短暂的生命，善用拥有的福报，珍惜匆匆的相聚。

对自己来说，

人生的价值并不在于你向他人、向社会攫取多少，
而是你能给他人、给社会付出什么。

对他人来说，

人们并不会因为你权高位重、有钱有势就尊敬你、羡慕你，
而在于你为他人、为社会所作出的奉献。

没有人能让你的心受伤、悲哀、苦恼，

只有自己的贪爱、执著、烦恼才能给你带来痛苦。

放下贪爱即快乐，

放下执著即自在，

放下烦恼即解脱。

【如是师语】

把生命中的任何一个阶段都当成过程，
一个成长的过程。
特别是逆境，更可以帮助我们成长。



如是师语

人生在世，难免会有起起落落，
不可能样样称心、事事如意。
我们必须学会接受生命的不圆满，
必须学会接受人生的不如意。

只要生而为人，
就必须面对自己和亲朋好友的生老病死，
必须和自己最亲的人、
自己所爱的人生离死别，
这是人生的真相，
我们必须正视它、接受它。

快乐是一种生活方式，
痛苦是一种生活方式；
开心是一种生活方式，
忧郁也是一种生活方式；
无论怎样的生活，我们都必须面对，
而且都是一种生活方式。

既然如此，我们为什么不选择过快乐、开心的生活呢？！

有四种行为可以带给在家人今生的幸福快乐，
即勤劳具足，辛勤地工作；
妥善地管理保护劳动所得；
结交良师益友，并且见贤思齐；
生活平衡，维持日常收支的平衡，
根据自己的收入情况来生活，
既不奢侈，也不贫寒。

一个人造了不善业，
他将要承受由此带来的苦果。

一个人造的是善业，
他也将会享受由此带来的乐报。

俗话说得好：“种瓜得瓜，种豆得豆”。

种下苦瓜，收成的也是苦瓜；
种下甜瓜，收成的也是甜瓜。

不可能种苦瓜收成甜瓜，
也不可能种甜瓜收成苦瓜，
更不可能种瓜长出来的是芋头。

有四种行为可以带给在家人来世的幸福快乐：

拥有信仰，信仰佛陀；拥有戒德，

避免杀生、偷盗、邪淫、虚妄语和服用麻醉品；

乐善好施，克服悭吝，经常施、亲手施、欢喜施；培育智慧，

拥有观照五蕴、观照一切世间法生灭的智慧，

具足趣向苦之完全灭尽的智慧。



【如是师语】

一个人不相信业果，
没有惭愧心，
不以恶行为恶行，这是一种邪见。

同样是做一种恶行，
得到邪见支助而造作的恶业，
要比无邪见支助的恶业要重得多。

一个人造作三因善业时，造作之前很欢喜，
造作的时候很开心，造作之后很满意，
这就是殊胜的三因善业。

所以，做任何善业时，
都应该让心、行为和业更纯净。

所谓的纯净，
是要去除拉善业后腿的不善心和不善业。
不管这些不善心、不善业表现在行为、语言或心念上，
都会使该善业在未来产生果报时打折扣。

平常要多看别人的优点：
如果别人的身体行为不好，
可发现他在语言方面的优点；
如果别人的行为和语言都不好，
可发现他的心地还好。

总之，只要别人有那么一点点的优点，
就注意他的优点。
通过发现别人的优点，不作意缺点，
也可以止息怨恨，
止息对别人的讨厌。

习惯很重要。

好的性格就是靠良好的习惯养成的。

行善要养成习惯，修行也要养成习惯。

养成习惯，自然而然能生起相应的心。

刚开始时，由于自己的烦恼、习气，可能会有些勉强，

但只要经常做，久而久之就能养成习惯。

养成好习惯后，自然就能生起善心，

那时候就不会再勉强了。

性格也好，习气也好，都是一种习惯，
习惯性的思维模式和行为模式称为性格，
习惯性的烦恼和脾气称为习气。

所谓的习惯，
都是经过不断的、无数次的重复才形成的。

我们之所以要修行，就是为了改变习惯。
通过习惯于持戒、习惯于奉献、习惯于正念、
习惯于禅修来改变自己的性格，
改变自己的习气。

只有改变不好的性格和习气，
才能改变自己，改变命运，改变未来。

只要不如理作意，心就会产生波动，容易陷入烦恼。
我们应当让心往好的方向想，往正面的方向想，
往法的方向想，这就是如理作意。

通过不断地如理作意，
一次、十次、百次、千次、万次……
心就能养成习惯。
圣者也是这样造就的。

透过改变自己，改变自己的心，
改变自己的习惯，
改变自己的性格，
最后得以成为圣者。

并非只有生气或愤怒才是瞋，
只要心厌恶、排斥、抗拒所缘，都属于瞋。

瞋心一起，有如毒药般扩散，伤害自己的身心。

生气首先受害的是谁？是自己！
从阿毗达摩的角度来说，
瞋心是一种很低劣的心，
它会产生无数的心生色法，
这些心生色法可以烧毁身心，
伤害我们的依处，
使身体免疫力下降，容易得病。



如是师语

无论对人、对事都应使心经常保持平衡状态，既不要过度，也不要不足。

应思惟一切众生的苦乐都是业的果报，如此，心既不会对他过度紧张，也不会麻木不仁。

心既不会过度黏著世间，也不会排斥对象，只是处于中捨的状态。

能够做到这样，身心一定很超然。

【如是师语】

散播慈爱时的心必定是

快乐、喜悦、平静、柔软、宽广的。

它可以很有效地消除

烦躁、不安、忧愁、怨恨、不满等情绪。

要经常地学习散播慈爱，学会祝福他人。

当慈爱成为你内心的素质之后，

你将会发现：

不但你的心情改变了，你的性格改变了，

连你身边的人、周围的世界也都改变了！

应当用慈爱、理解、

尊重、包容来平息人与人之间的怨恨。

当别人对你不好的时候，

如果你以眼还眼、以牙还牙，

只会增加对方对你的不满与仇恨。

不要认为对方永远是不对的，自己始终都是有理的。

即便真是那样，那也只是着眼于现在。

放眼过去，其实很多事情都是有因缘的。

佛教能带给人类的利益其中之一是开显了分辨善恶的智慧。这种智慧是一种正见。

无正见的人很可能会任意而为，如沉溺于欲乐、饮酒、赌博等，这将会为他们带来长久的痛苦；

反之，

有正见的人则可能会投入于修善，如行布施、持戒及禅修以清净自心。这将会为他们带来长久的快乐。

——帕奥西亚多

在家人需要解决的是
生活问题，

出家人需要解决的是
生死问题。



宗教讲的是奉献、付出、慈爱、无私，
而不是求这求那来满足贪欲；

佛教讲的是用实际行动来利乐众生、
超越自我，
而不是获得麻醉式的精神安慰。

假如一个人带着功利心、
贪欲心来信佛、学佛，
其动机就与佛教的精神背道而驰。

【如是师语】

佛陀教导的根本精神只有一项，
就是断尽烦恼、灭除诸苦，最终证悟涅槃。

就如你不可能从大海中尝到甜味，
也不可能从大海中尝到辣味。

因为大海它只有一种味——咸味。

同样地，

佛法虽然犹如大海一般广大无边，
但其最终的目标只有一个——解脱。

【如是师语】

拥有五法的弟子，是一名合格的佛弟子。
即：信、戒、闻、捨、慧。

信指对佛法僧三宝有信心；

戒是清淨的戒行，好的行为规范；

闻指亲近善友，听闻及学习正法；

捨指布施，乐于奉献；

慧指如实知见四圣谛。

我们经常讲的「业」是什么？

业 (kamma) ，

源于巴利语字根 क ，做，

字面意思是做、行为、造作。

任何身、语、意方面有意识的行为——好的或不好的，都是业。

业的定律有两层意思：

一是同类相应定律，即：善有善报，恶有恶报；

二是因果相续定律，即：自作自受。

每个人都要为自己所造的业负责。

【如是师语】



如是师语

身善业指通过身体行为造作的善业，

或者通过身表而表达的善思。

有三种身善业：

一．离杀生

远离杀害、伤害生命；

二．离不与取

远离偷盗，不用非法手段占有不属于自己的物品；

三．离欲邪行

远离一切不正当的性行为。

语善业指通过语言说出来的善业，

或通过语言表达的善思。

有四种语善业：

一．离虚妄语

不说虚妄不实、欺骗他人的话，只说真实、诚实的话。

二．离离间语

不说挑拨离间的话。

三．离粗恶语

不骂人，不说难听的话、使人难堪的话。

四．离杂秽语

不说毫无意义、增长放逸的废话。

意善业指纯粹在意门的善业。

意善业有三种：

一．不贪婪，

少欲知足。

二．不瞋怒，

性格好，脾气好，心量大。

三．拥有正见。

佛陀的教法没有神秘、麻醉的成分，
也无需掺杂他力、救世的信仰。

佛陀不是主宰人们吉凶祸福、
帮人消灾赦罪、满足私欲贪求的神灵，

更不是创造美好世界、
信他得永生（往生）的上帝。

佛陀虽然是一位具足智慧与慈悲的伟大导师，
但他却不喜欢人们对她进行盲目的崇拜。

佛教信仰的对象是佛陀的觉悟。

再者，佛教也强调相信佛法僧三宝，
相信业果法则。

即使相信佛陀，
假如相信佛陀是无处不在、无所不能的造物主、救世主，
那也是“邪信”；

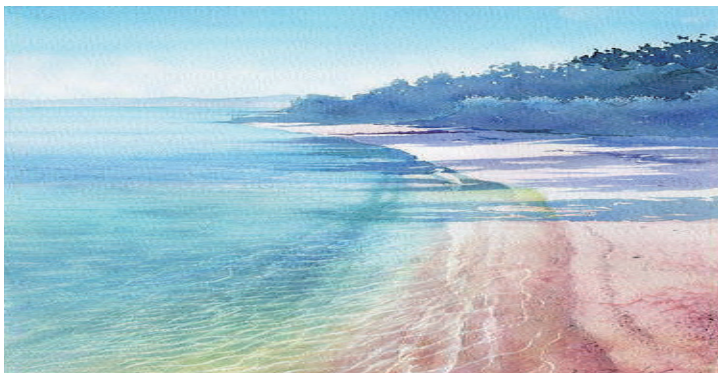
假如相信佛陀是有求必应、神奇灵验的神明，
那是“迷信”；
这些都与佛教所倡导的正信、智信不可相提并论。

有十种福德事：

- 一. 布施
- 二. 持戒
- 三. 禅修
- 四. 恭敬
- 五. 服务
- 六. 回向功德
- 七. 随喜功德
- 八. 听闻佛法
- 九. 弘扬佛法
- 十. 见正直业

一个人相信因果，
有了善恶观念，才能心有所畏，
才会对自己的所作所为负责。

经常省思业果法则，
则能避免甚至断除行为上、语言上和心念上的恶业，
则能正直、清净自己的身语意三业。



犹如一个病人拿到了药方，
唯有去抓药、吃药才能治病。
只知道捧着药方读诵却不吃药，
疾病一辈子也别想痊愈。

同样地，
将佛教经典奉为能免祸降福的灵丹妙药、
了生脱死的真言神咒，
却不肯依教奉行、依经实践，
烦恼永远也不可能被断除！

戒的原意是良好的行为习惯，
良善素质的状态。

戒行是偏向于正面、积极的因素，
并不像有些人片面理解为消极的禁戒，
认为戒就是约束、限制，受了戒就不自由了。

当然，良好的品行也要靠避免
不道德、不适当的言行来培养。

持戒良好的人，
由于没有身语意的过失，
便可享有无悔之乐。

戒，从消极角度来说禁止某些恶行，
从积极的意义来说是培育良善的品德。

它既是一种自我约束的心理能力，
也是一种自我完善的道德动力。

因此，
一个受了戒的人在遇到恶缘考验或诱惑时，
既有主动避免作恶的自制力，
又有被动培养善德的功德，
这和没受戒者自发地不作恶是不同的。

有人把“戒”片面地理解为消极的禁戒，
认为受了戒就不自由，
这个不能做，那个不能做。

然而，从“戒”的原意来看，
它却是主动地培育好的行为习惯，
养成良善的品德、素养。

因此，“戒”也是“学处”的同义词。



如是师语

【如是师语】

佛教虽强调「苦」，
但并不否定生命有快乐和幸福存在。

佛陀曾说，
若作为欲乐目标的色、声、香、味、触等完全是苦，
那人们就不可能从中获得快乐。

正因为这些对象有让人产生快乐、得到享受的特性，
所以人们才会去追求、执著它们。
由于追求、执著它们，从而使自己被污染。

佛教强调智慧。

真正的佛弟子不应该把自己的命运拱手给神佛菩萨，不应该把自己的前途寄托在唱念祈祷。

未来的幸福快乐取决于自己现在所做的身语意善业，而跟自我麻醉式的祭祀、斋醮或仪式无关。

现在因影响未来果，

未来命运的吉凶祸福，取决于现在行为的善恶好坏。

如果想要改变未来的命运，

让未来越来越好，

光靠求神拜佛、算命看相、风水转运等是不究竟的，

只有依循因果法则，

依靠自己，用自己的善心、善行来改变未来。

从因果法则来看，
果报和业之间有着必然的联系，
有什么样的果报，
必然有与其相应的过去业。

然而，

受报和造业之间却不一定有必然的联系，
体验什么样的果报，
不一定就会造作与其相应的业。

这一层关系可以概括为

『果报如此，速行可变』。

【如是师语】

没信仰者的理想可能只是追求物质、权利和名望。
有信仰的人会追求崇高圣洁的理想，
他的一生也因其追求而变得圣洁。

有了理想就有希望，
一个有理想、有希望的人，
即使一时遭到挫折，内心仍然是坚定的，
不容易被一时的困境所打败，
所以，我们要做一个有信仰的人。

有五件世人喜欢且难得的事情：
长寿、美貌、快乐、名声和生天。

然而，
这五件事情并不会因为人们祈祷或许愿就可以获得，
否则世上就不会欠缺这些了。

作为佛弟子不应该通过
祈祷或喜欢来实现这五样事情，

而应该通过实行适当的方法，
如培育信仰、戒行、施捨和智慧来获得。



【如是师语】

戒定慧三学是循序渐进的关系。

先要持戒完善自己的品德；

有了品德，就应尝试修定让自己的心平静；

内心平静了，应进一步修慧提升智慧。

不要认为修行就是枯坐蒲团、不吃人间烟火。
所谓的修行，

就是修习戒、定、慧，培育品德、平静和智慧。

业与果报之间是有必然联系的。

经常造恶、没有任何戒行者，将会堕落到四恶道。

经常持守五戒的人，可以带来再投生为人的果报；

修十善业道者可以投生天界；

得禅那者可以投生梵天界；

成就无色定者可以投生无色界。

生命总是在六道轮回当中升沉，

至于投生到哪里，取决于我们的行为。

根据业果法则，人们造下了业因，
必须诸缘和合才能成熟，带来果报。

善恶因果是贯穿三世的。

在时间上包括过去、现在和未来，
通常还延伸到过去世和未来世。

因果之间往往间隔着一段时间，
不可能一种下因就立刻获得结果。

听闻佛法能树立正见、增长智慧，
是证悟圣道圣果的四个条件其中一个。

通过听闻佛法，
能够分别善恶、明辨是非；

通过听闻佛法，
能够培养信心，对佛、法、僧产生信心；

通过听闻佛法，
能够学习律、经、论，研究佛语；

通过听闻佛法，
能够把取业处，明白如何修持戒、定、慧。

【如是师语】



如是师语

所谓“现实”，
即当前存在的客观实际，
或者当前可以被主观意识感知的对象。

然而，
追求现实的成就很容易被人片面地误解为
追求金钱、财富、名利、权力等物质方面的利益。

过度着眼于物质上的成就，
容易使人陷于庸俗、焦躁、自私自利、唯利是图，
甚至导致人生价值观失衡、方向迷失。

佛陀所指出的现实成就绝非物质上的成就，
而是指心灵智慧方面的成就。

物质上的成就能够满足一时的欲望，
但却不能带来真正的快乐。
在追求物质成就的同时，
失去的往往是自由、快乐、平静和超越。

佛陀则是站在物质成就的对立面，
来谈论心灵上的成就。

什么是保持正念、正知？

正念即是让心稳固地沉入所专注的目标，

不散乱、不飘浮。

正知即是对当下所做的每一件事时刻保持清明、觉醒。

将心安住于当下的身心状态，

这就是正念正知！

这就是修行！

只要有产生和存在，

其最终结果必然会趋向坏灭，

有生必有灭是世间万物的必然规律。

即使被认为是永恒的太阳、月亮、山河大地，

也终究会有毁灭的一天。

物不能常新，花不能常开，

人不能长生，命不能常存。

世界上找不到任何永恒不变的东西。

生灭变易是万物的本质，这即是“无常”

佛教所强调的信仰是什么？

佛教所强调的信仰应该与智慧相结合，
应该以正见为先导，
亦即信根和慧根必须达到平衡。

缺乏智慧的信仰容易变成迷信，
使人们相信一些虚幻或无意义的事，
甚至容易造成宗教狂热。

佛陀并不承认所谓的“超度亡灵”。

一个为非作歹的人，
即使大众为他求神祈祷，祈愿他能投生天界，
但他死后仍然会堕落到苦界、恶趣。

而一个行善积德的人，
即使大众为他求神祈祷，
愿他堕落恶趣，
但他死后仍然会投生到善趣、天界。

学佛和修行，是要把法活在自己心中。

没有学佛、修行之前，

自己的思维和言行都是世俗的、追随着烦恼的。

学佛之初，就要学会放下自己的思维模式和已有的观念，

用佛陀的教导不断地改变自己、提升自己。

首先要用佛陀在经典中的教导来指导自己、规范自己，

然后再用止观禅修来实践和亲身体验佛陀的教导。

等到自己的思维和言行都符合佛陀的教导时，

法就已经在自己的内心中扎根、成长了。

那时，你所说的、所做的，都已经与法、与佛陀的教导相应了。

上座部佛教认为正法住世 5000 年，
现在仍然是正法时期，
这是从三藏经典完整，
以及能够修行乃至证果的角度来说的。

大家应坚定对正法及禅修的信心。

若执持当今为“末法时期”的邪见，
则可能会使我们断送禅修成就，
也会使我们丧失积累种种巴拉密、
积累未来解脱资粮的机会！

佛陀的教导是关于生命的教导，
是以生命为主题，
特别是以人生为根本的。

佛法围绕着生命现象、生命的根源，
以及生命的解脱而展开，
揭示了世间的真相以及生命的本质，
同时也指出了一条通往生命超越、
导向人生解脱的大道。

现在有许多人在宣传和推广
人间佛教、人生佛教、生活佛教等等，
这本身未必是件坏事。

但如果过份强调佛教的生活化、现代化、入世化，
而忽略了佛法应有的圣洁性和出世性，
容易导致佛教走向媚俗和腐化。

假如一定要把这样的“佛教”说成是佛教，
那充其量也是变了味的佛教。

一名居士自己信仰三宝，也劝导他人树立信仰；
自己戒行清净，也劝导他人持守净戒；
自己乐善好施，也劝导他人乐善好施；
自己听闻正法，也劝导他人听闻正法；
自己思惟所听闻之法义，也劝导他人思惟法义；
自己了知法义，依法修行，修行戒定慧，
也劝导他人依法修行，修行戒定慧。
这样的居士是既自利又利他的行者。

由于四圣谛超越了时空，
超越了主观意识，
不管人们承认不承认、接受不接受，
它们都是客观存在的，
所以是真理。

例如：只要存在生命，
就必定会有衰老、疾病、死亡、悲哀、
痛苦等种种不圆满事实。



如是师语

【如是师语】

人身难得，佛法难遇。

唯有获得人身，

遇到佛法，依法修行，

才有可能超越世间、

超越生命、解脱轮回。

而把难得的人生

用来追求超越生命、解脱轮回，

才是毫无意义的生命中最有意义的事。

佛陀是人类与天神的最佳导师，
但他一定不是万能的救世者。
他指示我们通向涅槃之路，
但他不能代替我们走。

他明白业果如何产生作用，
但他不能违反业果。

如果他是万能的，那么他就不够慈悲，
因为他并没有以神通力将一切众生都变成佛。

——帕奥西亚多

如果只是懂得一些佛法理论，
自己却不去实践，
不落实到日常生活当中，
没有真正用佛法来改变自己的心态，
禅修起来就会出现很多问题。

修行是为了离贪，为了去除烦恼。
假如抱着一大堆烦恼，
抱着贪求的心、有所得的心、
想要证得什么境界的心而修，
那么修行是很难会有进步的。

修行不要害怕烦恼，

最怕的是听任烦恼滋生，让烦恼重复。

由于习气，烦恼的产生是无法避免的，

但我们可以避免让烦恼重复，

不要让烦恼有机会重复，

不要让心不断提供能量给烦恼，

让正念正知把烦恼消除在萌芽状态。

佛弟子要相信四件事，哪四件呢？

一 佛陀；

二 法；

三 僧；

四 业果法则，也称因果律。

业果法则很重要，

因为生命的运作取决于业果法则，

佛陀揭示的世间法就是由业果法则所贯穿，
亦即是缘起。



念根在一切时都是适用的，
正如盐适用于所有的菜肴，
或者总理适合处理所有的国家大事。

为什么呢？

因为念是禅修之心的皈依处和庇护所。

说它是皈依处，

因为它能帮助心到达其从未到达

和了知的殊胜与高等的境界。

若没有念，

心就不可能成就任何殊胜和非凡的境界。

——帕奥西亚多

【如是师语】

日常散修比禅坐中的专修更难，
但若能做到好散修，其效果会比专修更好。

例如有些禅修者据说修得很好，
但却很难相处，
就是因为只懂得专修，不懂得散修，
只懂得在座中专心投入，
在平时却控制不了自己的心。

所以我们经常强调：
禅修好不如性格好！

姿势和行为是身表，
所讲的话是语表，
身表和语表都源自于心。

有这样的观念，
才会有这样的行为、这样的语言。

如果你的言行举止都显现出你的烦恼习气，
证明你是一个烦恼的奴隶、习气的奴仆。

我们想要做心的主人，
就要调伏好心，训练好心，
让心纳入正念的管理。

【如是师语】



如是师语

修行是要放下，不是拿起什么东西来。
若抱着想要得到什么的态度来修行，
这种态度是错误的！

只要依照正确的方法，
拥有正确的心态，
禅修必定会有进步。

修行并不是让心紧紧地抓住对象，
你的心愈能够放下，
愈单纯、愈简单，定力就能提升。

只是透过观照花开花落、草木枯荣、沧海桑田、
人的生老病死、悲欢离合等而体验到的无常，
只能算是概念上的无常，
毕竟其目标并非究竟法。

这种无常可以让人产生悚惧感而精进修行，
但是因为它不是观智，
所以并不能断除烦恼。

得生为人难。
如果不好好地把握自己的心念，
经常过着放逸的生活，
不为未来的轮回积累点善业和资粮，
现在难得的人身稍纵即逝，
那么，下一世将很可能随着所造的业而投生到恶趣。

对禅修、对法拥有信心的同时，
也应去除一些不必要的期待。

因为有目标就有希望，
有希望就有信心，
有信心就有斗志，
我们每天精进地为实现这个目标不断前进。

但我们有时候未免会产生期待，
期待其实是一种急功近利的心，
想要快点出效果，
想要快点获得成就，
这样的话，心就容易焦急、躁动。

修学佛法的目的在于断除烦恼，
要断除烦恼，就必须禅修。

谈到禅修，
必须依照戒、定、慧三学的次第修行，
也即是说，
在戒清净的基础上修止培养禅定，
拥有禅定后，
再修观培养世间和出世间智慧。

每一位佛弟子都应明白：
想要断除烦恼、解脱生死，
就必须修行戒定慧。

那么，戒定慧与断除烦恼是什么关系呢？

能够断除烦恼的是道智，
道智的近因是观慧，
观慧的近因是禅定，

而培育定力首先要持戒清净。

有一种不正确的观念以为：
禅修提升了，有了定力，
禅修障碍就自然会消失。

事实恰好相反！

应先排除禅修的障碍，
端正自己的禅修心态，才能谈禅修！
先端正自己的身、语、意，守护好根门，
尽量减低自己的贪、瞋、痴，

唯有这样，
在禅修的时候才能争取更好的效果。

有这么一些禅修者，
他们表面上对老师很恭敬，很顺从，
但是却不肯老老实实地按照老师所给的禅修指示去做。

就好像一个人生了病，
跑到医生那里去看病，
医生诊断后给他一定份量的药，
然而他却只吃了一两片就把药丢掉。
由于病人的顽固，他的病将很难治好。

所谓断烦恼，
是断除那些不良心理、负面情绪。

所谓证道果，并不是得到什么东西，
而是不善心永远不再生起。

如果大家也想要断除烦恼，
应该精进地修行，
把这些不善心永远从心中去除掉，
不让它们再生起。



在一般人的观念中，
烦恼指内心的烦闷、苦恼或焦虑。
而在佛教中，烦恼所指的范围要大得多。

烦恼，巴利语 kilesa，
以能使众生的身心污染，故为烦恼。
即污染身心的负面心理因素，
或处于污秽、堕落状态的心，
叫做烦恼。

烦恼都是不善的，
在精神上不健全，
在道德上应受谴责，
在果报上最终是会导致痛苦的。

修行要培育一颗柔软的心。

不是越修行越顽固，
越修行越傲慢，
越修行越自以为是，
而应该越修心越柔软，
越修心越包容。

表现在脸上是越修行越慈颜善脸，
并不会越修样子越凶。

了知世间为无常、苦、无我和不净，
即如理作意。

通俗地讲就是要习惯往好的方向想。
处事应当时刻提醒自己多生善心，
多从法的角度考虑，多从善的角度考虑，
多从他人的角度考虑，
少为自己的利益斤斤计较、患得患失。

当我们养成习惯之后，
心自然而然能够如理作意。

无论造善业还是恶业，
我们是可以做主的，
其中关键就是如理作意。

如理作意即是凡事要作正面的思惟，
往好的、善的、正确的、正当的方向想。

凡事要作正面的思惟。
通过如理作意，
心就会朝正确的方向发展。
有了如理作意，就能生起善心，
有了善心，造的就是善业，
善业成熟，就能带来好的果报。

培养定力就是不断地增强心的力量，
培养自我调控的能力。

刚开始培养定力时，
由于一直以来的不良习惯，
心总是不能很好地专注，
总会被妄想打断。

然而，做任何事情都需要耐心和毅力，
修行更是如此。
通过不断的重复，
定力才能由弱变强，
才能由只维持很短的时间到长时间地专注。



如是师语

修行，就要学会不厌其烦。

对修行生活中经常产生的负面情绪
要不厌其烦地忍耐和调伏，

在培养正念正知过程中

要不厌其烦地提起正念，

在专注业处过程中

要不厌其烦地把心拉回业处。

想要调伏内心，做心的主人，

首先必须认识自己的内心，

看清心的真面目。

未经调伏的心习惯性地追求欲望，

追求欲乐，

追求它认为可以获得快乐的对象。

如果做任何事情都不去调伏心，

只让它追随着自己的习惯，

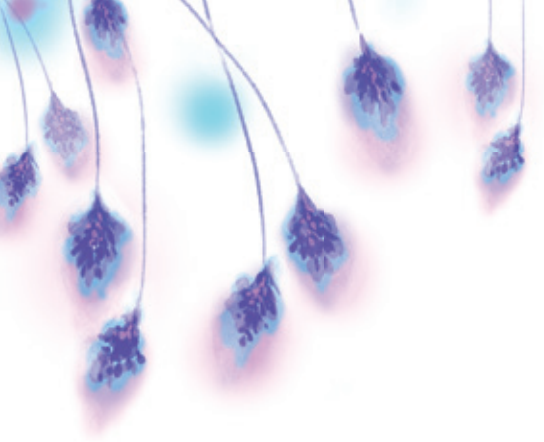
心就会像苍蝇一样往臭的地方、腐烂的地方飞。

【如是师语】

真正尝到修行滋味的人，
能够获得内心的平静与快乐——禅定妙乐。
这种平静与快乐超越了一切物质所能带来的快乐，

这就是为何有些人虽然拥有很多物质财富，
一旦他尝到修行的甜头后，
也能抛弃这些财富。

因为禅定妙乐比任何物欲、
助人、慈善公益所能获得的快乐更加超越，
更加殊胜。



【如是师语】

佛教所说的智慧既不是平时所指的
学习能力、理解能力、接受能力、记忆能力，
也不是指分析判断能力、
发明创造能力或社会竞争能力，
这些能力充其量叫做才华或聪明。

佛教所讲的智慧是专指观智，
即观照身心生命和世间万物的本质
为无常、苦、无我的智慧。

没有定力的人，心是脆弱的。
拥有定力的人，心是强大的。

比如大家闭上眼睛，持续地专注呼吸，
许多人会觉得困难，心不能很好地集中。

为何专注呼吸都会感到困难？
因为心没有力！

若连看护好自己的呼吸都不行，
还扬言『我想要得到成就，要度众生，要成佛』，
那都是空话，不现实！

佛教不以拥有定力、享受禅定妙乐为最终目标，
但禅定却是培育智慧的强力助缘。

因为拥有定力的心是平静以及强有力的，
可以用它来培养强大敏锐的智慧。

若心不平静、软弱无力，
如何能清晰地观照世间呢？

像被风吹起涟漪的湖水，
要清晰地照见自己的容颜、照见湖光山色是不容易的。

轮回是一个极漫长的过程，
修行同样也是一个漫长的过程。

不过，在轮回过程中所受的苦是没有尽头的。
修行再苦，这种苦总会有个尽头。

修行，不是一朝一夕，
也不是一年一月的事情，
甚至我们终此一生投入修行也是值得的。

即使今生不能达到最终目标，
下一辈子也应接着继续修行。

今天生活在这个时代，
需要的是把禅修当成一项长期的任务，
用世俗的话来说是一场持久战，
而不是闪电战，不是攻坚战。

烦恼积累有多厚、有多深，
禅修就必须坚持多久，

一直到把所有烦恼断尽为止，
这才是我们禅修的目标。



中国上座部佛教丛书

书 名：如是师语

作 者：玛欣德尊者

装帧设计：梁家欣 闵婕

印行单位：西双版纳纳法住禅林

地 址：云南省西双版纳勐海县勐遮镇 666200

网 址：www.theravada.org.cn

电 邮：dhammavihari@theravada.org.cn

印 刷：广州市天河清粤彩印厂

版 次：2017年3月第一次印刷

开 本：12.5x19cm

印 数：5000册



云新广(2016)准印宗字第024号
内部资料 免费赠阅