

十二堂欢喜自在的

修心课

与其检视别人的错误，
不如把能量收回来，
用在检查自心上：
如此
能除生命中一切苦，
必拥抱幸福与快乐。

上海人民出版社

法相山文教基金会 释慈智 著

法相山文教基金会 释慈智 著

十二堂欢喜自在的 修心课

上海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

十二堂欢喜自在的修心课/法相山文教基金会, 释
慈智著. —上海: 上海人民出版社, 2016

ISBN 978-7-208-13378-5

I. ①十… II. ①法… ②释… III. ①佛教-人生哲
学-通俗读物 IV. ①B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 255750 号

责任编辑 周 珍

封面设计 法相山文教基金会 释慈智

美术编辑 甘晓培

十二堂欢喜自在的修心课

法相山文教基金会 释慈智 著

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co)

世纪出版集团发行中心发行 浙江新华数码印务有限公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 7.75 插页 5 字数 121,000

2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-208-13378-5/B·1153

定价 30.00 元

序

在二十一世纪的现代，中国人的物质生活越来越好，几乎人手一只智能手机，随时保持在二十四小时可与人互动的状态中，内心的忙碌与纷乱可见一斑；且低头族日益严重，影响的现象就是伦理荡然无存、社会脱序失态，日日天灾人祸、大小灾难不断！这种情况不是我们短暂的旅游、度假可以远离或隔绝。事实上，若不去倾听内在的声音，正视心灵的匮乏；无论外境怎么改变，都无法让内心得到安适自在，林林总总的乱象也将永无止日，且会越演越烈！

佛教的人生哲理，可以有效地帮助我们改善这种现象，而这个哲理是释迦牟尼佛早在两千五百多年前就已体证到的，可说是全世界宇宙间最有智慧的一种哲学思想。可惜，能懂得用这套哲学来安身立命的人却是少数。因为它常被冠上“宗教”的大帽子，让不了解的人与它保持距离，乃至没有机会接触它。这现象是我深感遗憾，且发愿要尽我余生之力去改善的！

《十二堂欢喜自在的修心课》就是这种动机努力下的尝试！我希望将这套哲理用浅显易懂的文字，与生活化的例子来呈现，让读者明了，当把自己不符合实际的思考模式暂时放下，只要换个角度，用这套哲理去考虑与观察同一件事物，内心的焦虑与不安将迅速解除。其代价只不过是，自己“愿意试试看”的这个想头与之后的付诸行动！若其后能再持续给自己：三至六个月的时间去练习与内化，必能发挥效果在自心与自身中显现智慧花果喔！以下简称本书内文：

本书有两大部：第一部是“怎样改才欢喜？”第二部是“怎样做才欢喜？”

“怎样改才欢喜？”想呈现的概念是：改能让我们不断地进步、能改才是幸福的！就像发明电灯的爱迪生为了寻找灯丝材料，做了一千六百多次的耐热材料实验，改到最后用“钨丝”终于实验成功，让人类生活从此有电灯可照明！同理，我们内在的概念与想法，如果是错误的，更需要修改，如此当不断地自我突破与提升后，才会有能力帮助自己与服务他人！

“怎样改才欢喜？”共有六篇文章：

一、你断“器三过”了吗？

人生是一个学习的历程，本文帮助读者掌握有效学习的基本态度与方法；用聆听断除“器覆”；用思考断除“器染”；用反复忆持断除“器漏”。让“活到老、学到老”能转化为自己带得走的无形财富！

二、傲慢如虎口，何必往那走

学佛者有一句座右铭：“我慢高山法水不入。”即便是未学佛者，也可在自身众多失败经验中，找到“骄慢心”这个幕后藏镜人。它的“自以为是”让我们总在误判情势，下错决定后懊悔。本文能引导读者练习从看清事实真相中破解“骄慢心”！

三、点一客白吃的午餐？天价！

取巧的因，结不出实在的果；用不劳而获的心态做事情，损失最大的还是自己！万丈高楼皆平地起，本文引导读者用脚踏实地的态度，一砖一瓦老实地构筑自己的人生梦想！

四、别在“业力森林”中团团转

“种瓜得瓜；种豆得豆”是宇宙间不变的真理！若懂得取善舍恶、改往修来，人人都可成为好园丁！本文引导读者善用因果法则，每个当下种善的种子、造作善的因缘，以期日后能有善的果实，这才是改变命运最根本

的方法！

五、内建史上最强大的收发讯器——心

心好比收发讯器，可以接收或发送任何好的或坏的讯息！本文引导读者剖析过往“近朱者赤，近墨者黑”的经验，以及练习培养心的正知觉照，让心有防护作用，懂得分辨取舍、截断恶念，只收发良善讯息！

六、珍惜人身，把握人生

人身难得，其几率犹如一只盲龟，在探出海面时正好将头伸入浮木的孔洞中，如此地稀有难得！本文将引导读者善用暇身，珍惜自己有限的生命，时时反思：“我是为何而作？”转向“利他”的人身投资，方能为此生以及未来生获得最大利益！

“怎样做才欢喜？”想呈现的概念是：当内心充满感恩的暖意，此时去做的任何一件事，如同报恩，能生起很大的欢喜心！若能以此欢喜心去付出，就等同拥有无限财富！已故的苹果计算机公司董事长乔布斯就是这样的人。他的报恩对象就是消费者，为了让消费者有好用的3C产品，他全然以顾客导向来设计，如此创意不断，最后研发出轻薄易携带又价格合理的产品！物质成就尚且如此，心灵成长更需要用感恩、利他的心来付出，如

此便能坚稳地迎向人生中所有的挑战！

“怎样做才欢喜？”也有六篇文章：

一、生命中必要的“孝素”

物质导向的价值观，会让我们误以为只要让父母衣食无缺就是孝养了；但老病死衰等现实所受到心灵上的苦，却是父母最大的折磨！本文引导读者学习以正法法水灌溉父母恩德田，帮助父母安顿内心，让父母得到平静与至乐，这才是积极的孝行！

二、拜托！别再乱了！

现代人在面对各种境界时，因内心的不安住，经常手忙脚乱、横冲直撞地误事；本文引导读者观察思维、检查自心，让心渐能摆脱散乱，安住于当下。让生活因当下圆满的好习惯，而重获安宁自在！

三、财富应援团

钱财本是身外之物，如同建筑在沙滩上的沙堡，随时会被海浪冲刷毁坏。但不明此理者，在盲目地追求或累积财富的过程中，却连怨结仇，身心疲惫，失去人性的尊严与意义。本文引导读者建立正确的财富观，懂得幸福在于知足惜福、难舍能舍。若能将生存目标锁定在使他人也能拥有这种幸福，就会成为一位心灵富有的巨

人了！

四、生命就该浪费在忙乱的事务上？

当我们自觉忙碌时，可能会婉拒许多自我成长的机会，但忙碌有可能只是借口。本文引导读者将心安住在每一个当下，试着去调整自己的优先级、时间运用乃至人生目标。由此将有效地改善忙茫盲的生活！

五、揭开人间的幻术——无常

过去心不可得、现在心不可得、未来心不可得，人生苦短又无常！但世人对无常却视若无睹，甚或不敢面对。本文引导读者以积极正向的心态去面对无常，把握每一个活着的时刻储存无形的财富与能量，在这一世离开自己如破瓦屋的人身时，有能力在下一世换一间高楼大厦！

六、另类可乐——离苦

若对快乐的定义不明白，即便终其一生不断追寻，到手的只是如彩虹般短暂的快乐！本文引导读者去调整人生方向，懂得去做会让自己现在、未来都能得乐的事，即便是现在做得很辛苦，但未来可得乐的事也愿意咬牙去做！如此才能让此生的辛苦与忙碌有意义、有价值！

最后我要感恩众多人的协助，期望凡是阅读到

《十二堂欢喜自在的修心课》的读者，皆能得到佛陀良善的启发；愿意在内心改变错误的概念与习惯，并放进更多人来关怀与怜惜，共同来建构一个观功念恩、知足惜福、互助互信的社会网！

净相山 釋慈智 合十

目 录

序 001

第一部 怎样改才欢喜？ 001

一、你断“器三过”了吗？ 003

聆听、思考、忆持，断除“器覆”、“器染”、“器漏”

二、骄傲如虎口，何必往那走 021

我慢高山法水不入

三、点一客白吃的午餐？天价！ 041

取巧的因，结不出实在的果

四、别在“业力森林”中团团转 061

取善舍恶，改往修来，人人都是好园丁

五、内建史上最强大的收发讯器——心 079

培养正知觉照，截断恶念，收发良善讯息

六、珍惜人身，把握人生 099

善用暇身，时时自问：“我是为何而作？”

第二部 怎样做才欢喜？ 117

一、生命中必要的“孝素” 119

以正法法水灌溉父母恩德田

二、拜托！别再乱了！ 139

观察思维，检查自心，当下圆满

三、财富应援团 155

知足惜福，难舍能舍

四、生命就该浪费在忙乱的事务上？ 175

将心安住在每一个当下

五、揭开人间的幻术——无常 195

过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得

六、另类可乐——离苦 213

现在乐、未来乐一定要做，现在苦、未来乐值得去做

第一部 怎样改才欢喜？

一、你断「器三过」了吗？

「聆听、思考、忆持，断除「器覆」、「器染」、「器漏」」

距今约两千五百多年前，印度舍卫城住着一对兄弟。大哥摩诃盘特记忆力特别好，年轻时就被传颂为优秀的学者；可是他的弟弟周利盘特记忆力却特别差，做什么都失败，成为人们的笑柄。那时佛陀来到附近的祇园精舍，兄弟俩便一起皈依在世尊门下。出家后，周利盘特由于忘失严重，连最基本的戒律都背不起来，僧众担心世尊的名誉受损，于是将他赶出僧团。伤心的周利盘特无处可去，独自来到树下嚎啕大哭。这时慈悲的佛陀出现，给予温暖关怀。周利盘特问佛陀：“像我这样的傻瓜，也能成为世尊您的弟子吗？”世尊说：“发觉自己是傻瓜的人，就已经不是傻瓜了。”后来世尊交给周利盘特一支扫把，并教导他边扫边念“扫尘除垢”。周利盘特谨守世尊的教诲，老实地打扫，口中不断念诵“扫尘除垢”，终于从谨守世尊的教诲中，体悟到原来世尊真正要他扫除的是内心的尘、内心的垢。

如果我们的心像一只盛水器，人类共通的问题，莫不是因为心的盛水器经常犯了三种过错——器覆、器染、器漏。所谓器覆，即是一只倒扣的器皿，如果不将其翻正，这只器皿将无法盛水；所谓器染，即是一只受到污染的器皿，譬如沾染了黑色墨水的水晶钵，即使在其中注入洁净的水，也将被染黑；所谓器漏，即是有了漏洞

或破损的容器，其中所盛的水将循着漏洞泄漏而出，乃至一滴也不剩。这“器三过”无所不在，会让我们在生活中窘态百出；人在一生中所犯的过错，莫不来自于器三过，称它们为万过之源实不为过。

所以，佛陀在说法前总会谆谆告诫：“善男子善女人，谛听谛听，善思、念之。”

“谛听”：专注聆听。

“善思”：正向思维。

“念之”：时时忆持。

周利盘特尊者专注于世尊的教诲——断除器覆。

放下自认为傻瓜而自暴自弃的负面想法——断除器染。

不断忆持世尊的教诲，努力做与改——断除器漏。

从断除三过中而得成就。

闻：万过之源——器覆、器染、器漏

某个周六午后，觉明如同往常一般在计算机屏幕上与游戏中的怪物厮杀，正杀得难分难解，忽然听到母亲的呼唤声。值此生死存亡之际，他一旦离开计算机便可