

品德——
决定你的
修行高度

善戒法师 著



© 善戒法师，2026 年，版权所有

书名：品德——决定你的修行高度

排版：罗志刚

校对：罗西、谢文聪

Publisher and distributor:

Appāmada Vihārī Meditation Center

Address: HDPN 1585, Batu Itam, MKM 4,
11000 Balik Pulau, Penang, Malaysia

出版及发行：正勤乐住禅林（马来西亚槟城）

网址：www.sayalaysusila.net

邮址：appamadavihari@gmail.com

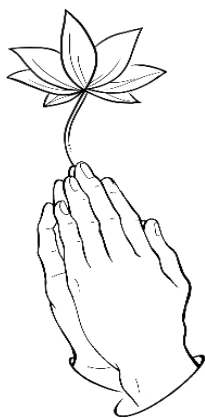
面书：Appamada Vihari Meditation Center

版次：2026 年

印刷：马来西亚槟城

**Namo Tassa Bhagavato
Arahato Sammāsambuddhassa**

礼敬世尊、阿罗汉、正等正觉者



目录

善戒法师 简介	1
前言	4
第一章 正直： 修行者安住正道的根本	5
第二章 好调教： 能受教， 方能进步	9
第三章 柔和： 调伏刚强习气的修行力量	13
第四章 谦虚： 破除骄傲的必修功课	17
第五章 恭敬： 内心修养的外在呈现	20
第六章 勇于认错与忏悔： 修行者的真实勇气 ..	24
第七章 感恩： 令心柔软、 福慧增长的因缘	29
第八章 正念护持身口意： 远离粗鲁与放逸	33
第九章 宽容与谅解： 化解对立与怨结	36
第十章 不轻易批评： 守护清净心与破除我慢 ..	39
结语： 以品德为道， 走向真实的解脱之路	41



善戒法师简介



善戒法师于 2014 年创立了位于马来西亚槟城的“正勤乐住禅林”，并担任住持至今。

法师于 1963 年出生于马来西亚彭亨，毕业于槟城理科大学大众传播系。法师从大学期间开始研习观禅，1991 年，在马来西亚槟城佛教禅修中心披剃出家。六个月后，法师便前往缅甸，在著名的班迪达大禅师（U Pandita 尊者）座下，精进密集修禅三年。1994 年，法师依止缅甸著名的帕奥大禅师。在勤奋不懈精进禅修的同时，研习阿毗达摩、巴利经文十余年，深受法益。

自 2000 年开始，法师开始在马来西亚、澳洲、新加坡、台湾等地的著名佛学院教授《阿毗达摩》。

为了广学多闻，以饶益众生，法师亦参学了缅甸各种禅修法门，包括莫哥，乌巴庆，葛印卡（Goenka）和水乌民（Shwe Oo Min），也因此得以成为非常善巧圆融的老师。离开缅甸后，法师研究经藏，依据经典修行，尤其重视四念处的修行和教导。法师的佛法开示生动、活泼、精准、独特，深受学生们的喜爱和推崇。法师的弘法足迹遍布北美、中国、东欧、俄罗斯、印度尼西亚等地。

更为难得的是，法师精通中英文，并多有著述。中文著作有：

- 《揭开身心之奥秘》
- 《阿毗达摩实用手册》
- 《随念佛陀的九种德行》
- 《朝向快乐之道》
- 《佛法精粹》
- 《慈爱禅》
- 《二十四缘发趣论》
- 《你真的知道你的感受吗》
- 《洞见心之真相 - 心念处》
- 《根修习经》
- 《安般念》
- 《刹那刹那的修行》
- 《内在探查》
- 《正法初现》

- 《吉祥人生》
- 《以何为生》
- 《世界是实有还是虚无(迦旃延氏经)》
- 《正念，如理作意与智慧之修行》
- 《慈爱满心田》
- 《从此岸到彼岸》

法师的英文著作有：

- The Path to Happiness
- Inner Exploration
- Threefold Training
- Mindfulness of Breathing (Anapanasati)
- Basic Guide on Meditation
- Contemplation of Feeling
- Dhamma Essence Series
- The Nine Attributes of the Buddha
- Moment-to-moment Practice
- Unraveling the Mystery of Mind and Body through Abhidhamma
- Mindfulness, Wise Attention, and Wisdom Training
- Mangala Sutta
- Inner Exploration
- Filling the Heart with Loving-kindness

前言

在修行的道路上，真正阻碍我们的，并非外在环境，而是内心层层叠叠的烦恼与习气。本书并非意在建立一套新的理论体系，而是在参考《慈爱应行经》（《经集 1.8》）的基础上，以修行者应当培养的基本品德为切入点，帮助学佛者在日常生活中如实观照自心，调伏烦恼，让修行得以稳步、长远地开展。



第一章 正直： 修行者安住正道的根本

【修行省思】



正直不仅是对他人的诚实，
更是对自己内心的坦荡。
唯有不自欺，法水才能注入心田。

【心地修持】

在修行的道路上，内心的烦恼才是我们进步的真正阻碍。因此，若希望修行能够稳步前行，首先必须培养如实面对内心的品德，而“正直”正是其中最为根本的一项。**正直**是指质直、不弯曲、不狡诈，是一种建立在正念与智慧之上的如实态度。它意味着修行者愿意诚实地面对自己的起心动念，不掩饰过失，也不以各种理由为烦恼开脱，对自己和他人表里如一。

正直的三个层面

正直可分为身、语、意三个方面的统一。

A. 意正直（思想的质直）

这是正直的根源，意味着内心的动机是单纯且诚实的。

- 无谄诤：不为私利而表现出虚假的谦卑或虔诚，背后却诋毁他人。
- 不推诿：遇过失不推诿、不辩解，愿意承担责任，坦然面对因果。

B. 语正直（言语的真实）

- 不妄语、不两舌。对不羞愧于说谎的人，他的修行就像被倒掉的水一样，被抛弃了。（《中部·61经〈教诫罗睺罗经〉》）

- 若在修持中犯戒或有过失，能向导师或同修坦诚发露（忏悔），不加掩饰。
- 正直的比丘绝不为了获取供养而妄称自己证得禅定或果位（此行为在戒律中属重罪）

C. 身正直（行为的端正）

- 行为与内心一致，表里如一。
- 在戒律的持守上不折不扣，遵守规则，信守约定，依法行事。

正直在《慈经》中的重要地位

在著名的《慈爱应行经》开篇，佛陀描述了修习慈心禅的人应当具备的条件：“Sakko uju ca sūjū ca...”（应当能够胜任、正直、极正直……）

如果没有“正直”作为人格底色，慈悲心就会变成一种伪装或情感交易，无法产生真正的精神力量。我曾遇到一位出家人：她举止温婉、谦和有礼，常面带微笑，令人如沐春风，颇受信众敬重；然而随着交往渐深，却渐渐察觉其言行不一——好爱面子，善嫉妒，屡屡在背后非议他人。这般反差，令人愕然，更令我珍惜“正直”这一品德。

正直在禅修和自我提升中的作用

1. 减少内耗：虚伪的人需要花费大量的心理能量来圆谎、伪装或维持形象，内心散乱不安。正直的人内心坦荡，心绪清明稳定，更容易进入定境。

2. 生起面对烦恼的勇气：正直意味着能够“如实”观察到自己内心的贪、嗔、痴，而不逃避、不寻找借口辩解。这种如实面对是断除烦恼的第一步。
3. 建立信德：正直是获得善知识（老师）指导的前提。只有弟子正直不欺，老师才能对症下药，给予真正有益的教导。

总结

佛教的正直不仅仅是道德上的诚实，更是一种灵性上的通透。它要求修行者如箭一般，笔直地射向解脱的目标，不被世俗的虚荣、伪装和自欺欺人所弯曲。当烦恼现前，正直使修行者能够不逃避、不粉饰，而是如实知、如实见。唯有直面，方能调伏；唯有不自欺，慧根方能得以增长。

【本章巴利术语脚注】

- 正直 (Uju/Sūjū)：指质直、不谄曲，是安住于法的基础。

第二章 好调教： 能受教，方能进步

【修行省思】



放下“我慢”的盾牌，才能接住善知识递来的智慧之光。好调教，是修行者最珍贵的柔软。

【心地修持】

修行并非独行之路，而是在依止善知识以及与同修切磋中逐步成熟的过程。因此，修行者是否“好调教”（Suvaco），直接关系到其能否在法中受益。所谓好调教，并不是盲目顺从，而是当被提醒、被指正时，内心能够保持柔软，不生嗔恼，不急于自辩。

真正的修行，必然直面烦恼。当烦恼被点破时，若本能地以辩解、推诿来捍卫自我，岂非恰恰加固了修行本欲消融的“我执”？岂非让“自我”在防御中层层加厚、愈发坚固？我曾有一位学生，跟随老师多年，每当被指出不足，她第一反应不是反观自省，而是急于归咎他人、寻找借口——哪怕只是地未扫净这样的琐碎小事，她也会立刻防御：“那把扫帚品质不好……”。久而久之，老师便不再点破。因为受教的人，是愿意暂停反应，先听先省察，而非急着辩护的人。而她的回应，早已筑起一道高墙，将善意与成长挡在了外面。

经典故事一：罗睺罗尊者的恭敬

罗睺罗尊者的谦卑恭敬，好调教，正是学子的楷模，他从未顶撞长辈。有一次，一位比丘想试探他的修养，故意将垃圾扫到寮房外，并指着罗睺罗说：“罗睺罗，你为何把垃圾倒在这里？”若是世人被如此冤枉，恐怕会立刻反驳：“这不是我做的！”但罗睺罗丝毫没有辩解，反而顺从且欢喜地将垃圾清理干净——能多做一件善事，

又何乐而不为呢？这种不争对错、甘于承担的态度，正是恭敬，好调教的体现。

不好调教的心态，往往源于我慢。这样的人习惯从“我有没有错”出发，而非从“烦恼是否生起”来检视自身。久而久之，心门关闭，即使亲近善知识，也难以真正得益。修行若失去受教的能力，便容易停滞不前。

经典故事二：不受调教的警策——佛陀马夫阐陀 (Channa) 的故事

在佛陀时代，有一位比丘名为阐陀 (Channa)。他曾是太子悉达多出家前的马夫，陪同太子出城、出家。正因这层关系，他出家后自恃资历，内心逐渐生起傲慢。

佛陀住世时，阐陀比丘言行傲慢，不乐受教。无论是长老的慈悲劝诫，还是同修如法的提醒，他多以轻慢与抗拒回应，认为他人不够资格指正自己。久而久之，僧团中少有人愿意亲近或教导他。

佛陀在临入涅槃前，洞察阐陀难调难伏，便特别嘱咐诸比丘：在他入灭后，对阐陀实行“梵罚” (brahmadāṇḍa)——不与其交谈、不劝诫、不往来。此举并非惩罚，而是让他在失去一切僧团互动的境况中，如实照见自身的傲慢与执著。

当没有任何比丘愿意和阐陀往来时，他内心才生出强烈的惭愧与恐惧，开始深刻反省自己的缺点。他终于

放下傲慢，真诚向阿难尊者求教，正因为这份迟来的柔软与受教之心，他最终在修行中获得了解脱。

这个故事清晰揭示：修行中真正的障碍，并非烦恼本身，而是不肯受教的傲慢。当一个人自认为“我已经够资格”“我不需要再被提醒”，修行之门便在当下关闭。

总结建议

自我检视——如何判断自己是好调教还是不好调教？

	“不好调教” 的表现（硬）	“好调教” 的表现（软）
听到批评时	第一反应是寻找理由和借口。	第一反应是观察内心的波动，先倾听。
面对错误时	觉得丢脸，想方设法掩盖或淡化。	坦然承认，认为这是看清自我的机会。
与人交流时	试图说服别人接受自己的观点。	渴望从别人的观点中发现自己的盲点，提升自己的修养。

【本章巴利术语脚注】

- 好调教 (Suvaca)：意为易于教导、顺从教诫。
- 梵罚 (Brahmadāṇḍa)：即默摈，僧团不与违规者谈话教诫，促其反省。

第三章 柔和： 调伏刚强习气的修行力量

【修行省思】



柔和不是软弱，
而是内心调伏后的坚定。它像水一样，
能化解最刚强的对立。

【心地修持】

“柔和”（巴利原词 Mudutā）意为“柔软”或“可塑性”。如同精炼后的黄金或是鞣制过的优质皮革，因为非常柔软，可以制造成各种精美器物。

一个柔和的人也是“好受教的”。其内心是不僵化、不固执，当导师或同修给出建议时，他的内心没有那一层厚厚的“防御盔甲”。他像海绵吸水般吸收有益的批评，而不像枯树枝因为僵硬而易折。

柔和是修行者内在调伏的自然流露，而非性格上的软弱。

“柔和”的三个特征：

- **不激进**：在面对冲突时，不采取攻击性的姿态。
- **不顽固**：不盲目坚持旧有的成见。
- **不粗鲁**：身、口、意三业都表现出一种自然而然的、温和柔软的慈悲感。

对治“刚强”与“慢心”的利器

- **调伏刚强**：刚强往往源于“我执”——认为“我是对的、我是好的、我最重要”。柔和则是放下这种防御性的执着，让内心变得平滑。
- **化解慢心**：傲慢的人通常是硬邦邦的。柔和能让一个人低得下头——这种低头不是自卑，而是看清真相后自然生起的谦逊。

总结

柔和所呈现的“不设防”状态，其实是内心强大和自信的表现——不再需要借助“刚强”来保护脆弱的自尊，能够以像水般柔软的姿态面对世间的一切逆境。水具有柔弱胜刚强、处下不争的美德。

柔和实践

当修行者在听到逆耳之言时，看见内心的嗔恼生起，要学会不急着争辩，先深呼吸 3 秒，然后应用正念如实观察内心的嗔恼，正念面对嗔恼时能让嗔恼的心缓和下来。修行者也可以试着觉察身体的紧绷，心跳的加速，并有意识地放松肩膀、放缓呼吸。同时，对自己说：“这是一个观察自我的机会。”内心稍作调适后，即便对方语气不好，也可尝试以“谢谢你的提醒”作为回应。这种“不设防”的柔和状态，能瞬间化解对抗的张力。

经典故事：柔和的修行典范——阿难 (Ānanda) 尊者如实受责而不生抗拒

在僧团生活中，柔和尤为重要。共修之中，僧团之间难免意见不同，若各执己见，容易引发冲突。柔和并非无原则地退让，而是在坚守正见的前提下，放下对胜负的执着，使修行不被人事纠葛所拖累。

在佛陀的诸大弟子中，阿难 (Ānanda) 尊者以多闻第一著称。他长年随侍佛陀左右，悉心护持世尊的日常起居，并完整承受了大量教法。据《大般涅槃经》记载，

佛陀入灭之后，僧团中的长老们聚集讨论佛陀的遗教。当时，大迦叶 (Mahākassapa) 等部分长老当众指出阿难尊者所犯下的若干过失：

- 未能及时祈请佛陀住世更久；
- 未及时请佛陀制定「小小戒可舍」的具体标准和范围；
- 让佛陀的遗体被女性先礼拜等。

这些指责，并非私下提醒，而是在大众面前公开提出。对任何一位修行者而言，在这样严肃庄重的场合，被当众指出过失，都极易引发防卫、自责或抗拒之心。阿难尊者面对公开被指责，却没有任何反驳或不悦的反应。他只是如实听受，并承认自己的不足。这种态度，正是柔和心的真实体现。

【本章巴利术语脚注】

- 柔和 (Mudutā)：指心的柔软、不粗重、不刚强。

第四章 谦虚： 破除骄傲的必修功课

【修行省思】



明白一切皆依因缘而生，
便没有什么值得骄傲的。
谦虚，是通往“无我”的阶梯。

【心地修持】

“谦虚”是修行中至关重要的一环。骄傲像一堵厚墙，阻碍了真理的进入，而谦虚则是拆除这堵墙的工具。骄傲，不一定表现为张扬自大，它更常潜藏在对自身背景、容貌、知识或修行经验的认同和执取之中。

真正的谦虚不是自我贬低，而是“正直”地看到自己的无知与不足。承认自己还有许多未断的烦恼，承认自己对真理的认知尚浅。这种对自我局限的诚实承认，就是破除骄傲的开始。

谦虚的人，明白一切条件皆依因缘而生，不值得骄傲、执取。我曾有一位学生容貌出众，常受赞美，她也因此对自己的美貌沾沾自喜。直到她上笔者的佛法课程，听到一切条件皆依因缘而生，马上觉悟到自己的美貌也是因缘生法，是无常的。自此，她便不再为自己的美貌骄傲了——这就是在理解因缘法后生起的谦虚。

修行者若能常怀惭愧，谦下待人，不仅能避免人际障碍，更能为智慧的增长创造条件。

经典故事：圣者的谦下

佛陀时代，舍利弗 (Sāriputta) 尊者被誉为智慧第一，却始终保持谦逊。有一次，一位年幼的沙弥提醒他衣着不整，他立刻接受并恭敬回应，毫无轻视之心。这样安于学习者位置的态度，正是深刻体证谦虚无我的自然流露。

摩诃迦叶 (Mahākassapa) 尊者被佛陀公开赞叹为头陀行第一，但他本人：

- 不主动向人示现难修的苦行以示自己高人一等；
- 不以此要求他人；
- 不接受过度供养以示自己的荣誉；
- 避免成为众人瞩目的焦点，不让修行变成被仰望的对象。

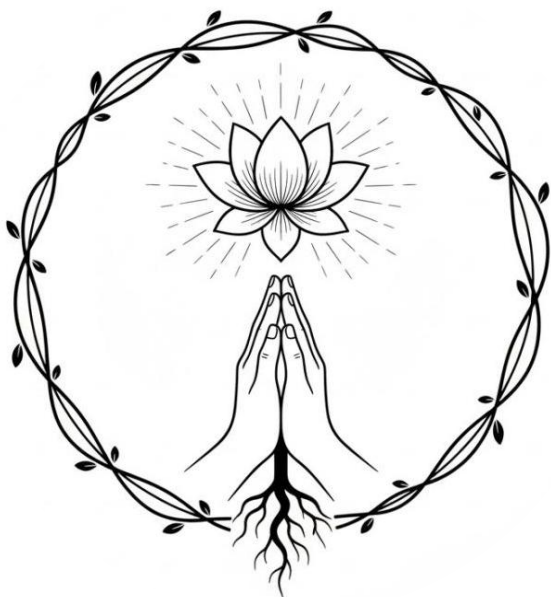
摩诃迦叶尊者不把自己崇高的德行变成“身份标签”，不让自己成为被仰望的对象，这正是谦虚的表现。

【本章巴利术语脚注】

- 傲慢 (Māna)：一种认为自己比别人强、平等或差的心理比较。
- 因缘生法 (Paṭiccasamuppāda)：指万法皆由条件聚合而成，无有常恒不灭的实质。
- 不自大 (Anatimānī)

第五章 恭敬： 内心修养的外在呈现

【修行省思】



恭敬是对三宝的珍视，
也是对修行因缘的尊重。
心中若无恭敬，法宝便难以驻留。

【心地修持】

恭敬，绝非流于表面的形式礼节，而是发自内心深处，对佛法、对引导我们走向觉悟的善知识，所怀有的那份真挚而深沉的尊重。一个人的行为举止，就像一面镜子，能够真实反映出其内心的状态。那些轻率和傲慢的行为，往往源于内心的放逸和骄纵。真正的恭敬，是谦卑的体现，是智慧的流露，更是对自身修行道路的珍视。

在佛教传统中，对三宝（佛、法、僧）及师长的恭敬，一直被视为护持正法和修学顺利进行的重要前提和保障。如法如仪的行为，不仅是外在表现上的遵守规则、尊师重道，更是内心深处不断地提醒自己：我们所依止的是能够帮助我们解脱生死轮回的珍贵之道，而非俗世间的成就与喜好。这种恭敬心的培养，能够帮助我们更好地与佛法相应，从而获得真实的利益。

试想，若一个人对佛法、对善知识失去恭敬心，即便身处修行环境，内心也易散乱懈怠。如同树木失去了根基，修行的根基也会随之动摇。通过恭敬心的培养，我们能更好地约束自己的言行，净化自己的心灵，在修行的道路上不断前进。

恭敬的实践与培养

作为学生，面对师长和僧伽时应心怀恭敬，言行举止中体现出尊重与谦卑。以下是与师长相处时应当注意的礼仪：

- 若老师坐着，学生不应站着与其交谈，应坐较低之位，以示尊重。
- 若老师站立说话，学生亦应站立回应，不可安坐。
- 见老师时，应双手合十置于胸前，微躬致礼。
- 供养老师时，应心怀谦卑，跪地以双手恭敬奉上。
- 老师赐予物品时，亦应跪下双手承接，切不可站着随意接受。
- 老师坐在椅上时，切不可与之同坐一椅（可另坐他椅），以示德行智慧不等，恪守尊卑之序。
- 凡为师长或为佛教事务，皆应以恭敬心认真对待，尽心竭力，不可敷衍草率。
- 与师长交流，保持谦逊和尊重，切勿打断其语。
- 在师长面前，切勿滔滔不绝地发表长篇大论。
- 听闻佛法时，保持专注和肃静。

这些行为不仅是外在的礼仪表现，更是内心恭敬之情的自然流露。透过如法如仪的举止，不仅能积累福德，更是培养谦逊与恭敬的品格，为修行之路打下坚实的基础。

经典故事：不听佛陀的教导的尊者味其亚

佛陀在者里葛山时，尊者味其亚 (Meghiya) 为其侍者。一天，他沿着河岸散步看到一片美丽宜人的芒果林，便再三请求佛陀让他去芒果林禅修。尽管佛陀再三劝他等待其他比丘前来再去，但他仍坚持己见，不听所劝。

结果，尊者味其亚独自住在芒果园期间，内心多次被恶法所染。终因深感困惑和惊讶而返回世尊处。这个故事提醒我们，修行要以恭敬心听从老师的劝告，若一意孤行，便易失去护持，陷入困境。

【本章巴利术语脚注】

- 三宝 (Tiratana): 指佛、法、僧。
- 善知识 (Kalyāṇamitta): 在修行路上能给予引导的良师益友。

第六章 勇于认错与忏悔： 修行者的真实勇气

【修行省思】



犯错不可怕，可怕的是不愿面对。
每一次真诚的忏悔，
都是内心烦恼尘垢的一次净化。

【心地修持】

人非圣贤，孰能无过。在修行中，犯错本身并不可怕；真正阻碍进步的，是拒绝面对错误的回避心态。许多修行者在初学时，往往以为修行的目标是“不再犯错”，却忽略了一个更为关键的事实：在烦恼尚未彻底断除之前，错误仍会随因缘而生起——这是修行路上自然的历程，而非失败的标志。

决定修行能否深入的，并非是否犯错，而在于错误发生时，我们内心如何回应：是下意识地遮掩、辩解、归咎于外境，还是能以清明与勇气直面它，并愿为此承担？佛陀的教法强调“如实知见”——如实了知过失的生起因缘，如实照见其本质，如实止息其延续。因此，勇于认错，绝非一种道德上的自我谴责，而是一种极为珍贵的修行能力：它意味着心已具备觉察力、承担力与转化力。

记得多年前，我因长期照顾生病的老师，内心渐生疲惫。一次侍候老师吃药时，竟一时疏忽用单手递上药物。老师当即严厉斥责：“你难道不觉得这样的行为失礼吗？”此言如雷贯耳，我顿时羞愧难当，惭愧之心油然而生，当下跪地忏悔，恳请老师宽恕。自那以后，即便是赐予学生物品，我也始终谨记教训，以双手赠礼，供养僧团比丘更是不敢有丝毫轻慢。

忏悔的真正意义，也正在于此。忏悔并不是沉溺于自责，也不是反复回味过失，增长悔恨不善心，而是不再重犯过去的错误。当修行者愿意正视过失，惭愧心自

然生起；惭愧心一旦生起，防护未来不再重犯的力量也随之建立。

反之，若修行者在被提醒时，第一反应是辩解、否认或将责任推向外在因缘，看似保全了颜面，实则却错失了最直接的修行契机。这样的心态，只会使烦恼得以隐藏，未曾被调伏，久而久之，修行便流于形式，内心反而越加僵硬。

从修行的角度来看，认错是一种勇气，忏悔过失而不再重犯是一种智慧。它要求修行者放下“我不该有错”的完美执着，转而建立“我愿意看到并纠正自己”的态度。正是在这一刻，修行者才真正站在法的一边，而非自我的一边。当修行者不再害怕面对过失，烦恼便失去了藏身之处，清净之道也因此得以展开。

经典故事：诬告者的认错和忏悔

在上座部经典《增支部》（AN 9.11，又称《师子吼经》/ *Sīhanādasutta*）中，完整记录了舍利弗尊者面对毁谤并接受忏悔的故事。这个故事不仅展示了尊者的个人德行，也完美体现了早期僧团严谨的忏悔机制。

1. 故事背景：微小的误会与恶意的毁谤

那时舍利弗尊者在结束雨安居后，准备离开舍卫城前往各地游化。在离开时，因随从众多，尊者的衣角不小心拂到了一位年轻比丘。

该比丘认为舍利弗尊者是有意轻慢他，心生怨恨，便跑去向佛陀告状，诬陷说：“世尊！舍利弗尊者打击了我，连道个歉也没有就走了。”佛陀为了让舍利弗尊者有机会表白，便召集僧众进行对质。

2. 尊者的狮子吼

尊者并没有像常人般急着辩解，而是通过一系列著名的比喻（狮子吼）来说明自己的心态。他将自己的无嗔无恨，比作大地的堪忍；大地接纳包容一切事物，无论洁净或污秽；他比喻自己的心如贱民首陀罗（Candala）般谦卑，不会轻慢任何人等等。

在舍利弗尊者感人至深的自述中，那名诬告的比丘深受触动，内心充满了追悔与痛苦。他立即跪在世尊跟前，承认他的中伤并忏悔认错。舍利弗尊者展现了圣者的宽容，他向那名比丘合掌说道：“我原谅这位尊者。如果我曾有任何冒犯这位尊者的地方，也请这位尊者原谅我。”

3.总结：上座部僧团忏悔机制的特点

这个故事揭示了僧团忏悔的四个步骤：

1. 见罪：意识到自己的行为背离了戒律。
2. 发露：在尊长或僧团面前公开、坦诚地坦白罪过。
3. 对治：通过请求对方原谅或接受相应的律法处理。

4. 未来防护：最关键的一点，承诺未来不再重复此错误，重新回归对戒法的敬顺。

这种机制确保了僧团的清净与和谐，也为修行者提供了一个通过“认错”来减轻心理负担并重新获得修证动力的途径。

【本章巴利术语脚注】

- 忏悔 (Āpatti-desanā)：在他人面前发露、陈述自己的过失。
- 惭、愧 (Hiri-Ottappa)：内心的羞耻感与对外在评价的顾虑，是世间的守护法。

第七章 感恩： 令心柔软、福慧增长的因缘

【修行省思】



感

恩是治愈冷漠的良药。
当心中常怀知恩，
修行的道路便不再枯竭。

【心地修持】

感恩，是如实地觉知并承认他人、因缘、环境给自己所带来的利益与善意，并在内心生起珍惜、尊重与回馈之心。它不仅是一种情绪，更是一种高尚的心的品质。

在佛法中，感恩并不是执着于“别人对我好”，而是洞见因缘：

我现在的生命、成就与安稳，并非“我自己成就”，而是来自无数人的付出、帮忙与无数条件的和合，因此生起不骄傲、不忘恩、谦卑的心。

修行者若长期将他人的付出视为理所当然，内心便易渐趋冷漠、僵滞。而感恩之心，恰是唤醒柔软、涵养和谦卑的关键因缘。

佛陀曾指出，世间有两种人极为稀有：一种是乐于为他人利益而付出的人，一种是懂得知恩、念恩、报恩的人。

修行者若一味接受教导、护持与关怀，却疏于忆念他人恩德，内心便易滋生我慢与冷漠，修行亦随之日渐枯槁、失去生机。唯有感恩之情，才能守护道心，避免将他人的善意付出视为理所当然。曾有学生向我倾诉：某位出家人似乎将她的护持视为天经地义，言语举止中难见丝毫感恩之情。这位居士坦言：“我护持她，本不为求回报；但若全然无感于对方的感恩之情，我对自己的护持也难生欢喜。”

若修行者缺乏感恩，即使身处善缘具足的环境，内心仍可能生起不满与挑剔。反之，常怀感恩者，即使条件有限，内心依然安稳知足，修行也更容易深入。

经典故事：舍利弗 (Sāriputta) 尊者的感恩

(一) 在上座部佛教传统中，舍利弗尊者被视为知恩报恩的典范。据《法句经》第七十六颂的注释记载，舍卫城曾有一位贫穷的婆罗门住在寺院中，平日为僧团做些除草、洒扫等杂务。他请求出家，却无人愿为其剃度。舍利弗尊者忆起，昔日自己在王舍城托钵时，这位婆罗门曾以一勺饭虔诚供养。念及这份哪怕微小的恩惠，舍利弗便亲自为他剃度，并取法名为“罗陀 (Radha)”。此后，舍利弗多次教导罗陀，罗陀总是恭敬接受，毫无怨言。他依教奉行，不久即证得阿罗汉果。

一勺之饭，其恩虽微，舍利弗尊者却铭记于心，并以法为报。修行者若能如此忆念恩德，内心自然远离骄傲与冷漠。

(二) 当舍利弗与好友目犍连 (Moggallāna) 还是在家人，正四处寻访名师，探求真理。一日，他在王舍城的大街上行走，偶然遇到一位名叫阿说示 (Assaji) 的比丘。阿说示尊者威仪庄重，举止安详。看到他，舍利弗内心顿时升起一股敬佩之情。

于是他走上前去，恭敬地向阿说示 (Assaji) 尊者行礼和请法，阿说示尊者以偈语开示缘起法要：

“诸法因缘生，诸法因缘灭，我佛大沙门，常作如是说。”

闻此偈语，舍利弗顿时茅塞顿开，如醍醐灌顶，成就了须陀洹圣者。他心中充满了喜悦和感激，知道自己终于找到了真正的解脱之道。后来，他和目犍连 (Moggallāna) 一同成为佛陀的上首弟子。

舍利弗尊者一生都对阿说示尊者充满了感激之情。据说，舍利弗尊者无论走到哪里，都会朝着阿说示尊者所在的方向顶礼膜拜，以表达自己深深的敬意和感激之情。即使在阿说示尊者圆寂之后，舍利弗尊者依然坚持这样做，直到自己也入灭为止。

【本章巴利术语脚注】

- 知恩 (Kataññū) 与报恩 (Katavedī)：佛教中完整的人格基石，忆念他人给予的恩惠并实践回报。

第八章 正念护持身口意： 远离粗鲁与放逸

【修行省思】



修行不在远方，就在你开口、
行动和情绪现前的瞬间保持觉察。
正念，是身、口、意的守护神。

【心地修持】

修行并不只发生在静坐与诵经之中，更真实地体现在日常身、口、意的细微之处。粗鲁与放逸，往往并非出于恶意，而是源于失念与散乱。然而，正是这些看似微小的失念，逐渐侵蚀修行的根基。当修行者缺乏正念时，言语容易变得急促、粗鲁与强硬，行为也可能显得轻率无度。尤其在修行环境中，便容易引发纷争，也会影响他人修行。修行者若能在开口之前觉察动机，在行动之前照看内心，便能有效防止粗鲁与轻慢的发生。

因此，佛陀在教导弟子时，常强调“正念与正知”的重要性。正念使修行者觉察当下身心正在发生什么，不让习气牵着身口意任意驰走；正知则使其明白行为是否适当、有益。当这两者缺失，身、口、意便容易随烦恼而转。

【正念实践】

正念于身：在行、住、坐、卧等日常活动中，时常让心回到身体，保持对身体的觉察。例如，行走时，感受脚底与地面的接触；进食时，细嚼慢咽，体会食物的味道和质感。通过对身体的持续觉察，可以减少因心不在焉而导致的粗鲁行为，如不小心碰撞到他人，或是开关门发出过大的声响等。

正念于语：在开口说话之前，先审视自己的动机。此言是出于善意，还是出于嗔恨、嫉妒或是我慢等负面情绪？在开口说话的当下也要注意语调，声量和用词。

通过正念的观照，可以避免说出粗鲁、轻率的话语，伤害到别人。

正念于意：时刻觉察内心的念头和情绪。当负面情绪升起时，不要立刻被其控制，而是先观察它、了解它，然后如理作意它为无常。如此练习，可以逐渐减少烦恼的延伸，从而减少因烦恼而引发的粗鲁行为和言语。

通过持续的正念练习，修行者可以逐渐培养出对身、口、意的觉察力，使我们得以在日常生活中远离粗鲁与放逸、守护内心清净，让修行在日常细微处扎根、生长。

结语：正念即是护法

正念护持身，行为不伤害；

正念护持口，语言不粗鲁；

正念护持意，烦恼不缠敷。

【本章巴利术语脚注】

- 正知 (Sampajañña)：对行为的意义、适宜性等有清晰了知。
- 放逸 (Pamāda)：随顺烦恼，忽略善法。
- 感官防护 (Indriya-saṃvara)：指在眼见色、耳闻声时，守住心念。

第九章 宽容与谅解： 化解对立与怨结

【修行省思】



执着对错是修行的枷锁。
当心变得宽容，对立的坚冰自然融化。

【心地修持】

修行在当下，特别是在与人共处时，烦恼最容易显现。若缺乏宽容与谅解，修行者即使身在僧团或道场，内心仍可能被对立、怨结与不满所缠缚，难以安住于法。

宽容不仅是能容纳差异——尊重他人不同的性格、志趣、信仰和生活方式，更体现在受到冒犯或面对反对时，能够克制愤怒，不斤斤计较。

谅解是在冲突发生后所产生的一种积极心理转化过程。它意味着主动换位思考，深入理解对方行为背后的动机、处境与难处；在此基础上，自觉放下怨怼与执念，实现由内而外的释然与宽宥。

经典故事：拘睒弥僧团的教训

佛陀住世时，僧团曾因细微戒律的解释分歧，在拘萨罗国酿成严重争执。一方认为某行为犯戒，另一方则认为并无过失。起初只是意见不同，渐渐却演变成彼此指责、互不往来，共住僧团甚至分成两派，各执己见，互不相让。

佛陀得知此事后，亲自前往劝诫。他并未立即判定谁对谁错，而是反复提醒比丘们：争论只会增长我执与嗔心，使修行退转。然而，陷入对立的比丘们已被己见所缚，无法接受劝导，仍执着于“我是对的”。

见僧团无法止息争执，佛陀最终选择离开，独自前往林中安住，与大象和猴子为伴。此举并非逃避，而是以行动向弟子示现：若修行者执着对错而不肯放下，即便佛陀亲自劝导，也难以令其心柔软。

后来，这些比丘因失去佛陀的教导，又受到在家信众的冷落，才逐渐觉察自己的过失，生起惭愧之心，重新和合。

【本章巴利术语脚注】

- 嗔 (Dosa)：仇恨、不悦的心理状态。
- 和合 (Sāmaggi)：僧团统一、和谐的状态。

第十章 不轻易批评： 守护清净心与破除我慢

【修行省思】



与其用眼光修剪他人的枝叶，
不如低头浇灌自心的善根。

【心地修持】

修行者在观察他人时，若缺乏正念，极易落入评断与批评之中。批评看似在指出他人的不足，实则往往夹杂着比较、优越感与我慢。

修行者应该持有“以他为镜，反照自己”的态度。看到他人的过失，应立即反观：我是否也有同样的行为？正如儒家的修身格言所说，“见贤思齐，见不贤而内自省”。见到贤者，应效仿其善行；见到不如法之处，应回观自身是否也有类似习气，而非急于指正他人。

不轻易批评，并非放任错误，而是谨慎守护自己的动机。修行者若能在开口之前省察：此言是否出于慈心？是否真实有益？是否适时？若条件不具足，沉默本身，便是一种深具力量的修行。

当修行者逐渐放下批评他人的习惯，内心的我慢与嗔恼也会随之减弱，修行自然趋向清净与稳固。

【本章巴利术语脚注】

- 评断 (Vinicchaya)：对他人的是非轻易下结论。
- 自省 (Paccavekkhaṇa)：观照自身。

结语： 以品德为道，走向真实的解脱之路



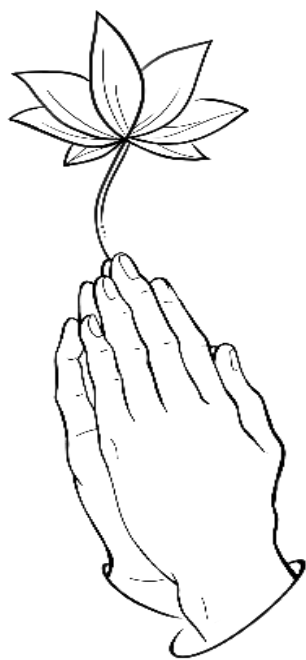
回顾本书所探讨的诸多品德——正直、好调教、柔和、谦虚、恭敬、勇于认错、感恩、正念、宽容与自省——我们不难发现，它们并非零散的道德规范，而是一条清晰且一致的修行脉络。这条脉络始终指向同一个核心：调伏自我，回归如实知见。

品德之所以重要，并非因为它让修行者“看起来更好”，而是因为它直接决定了修行者是否具备承载正法的心地。一颗骄傲、刚强、不受教的心，即使身处佛陀座下，也难以在法中受益；而一颗谦下、柔软、乐于反省的心，即使所学不多，也能在因缘成熟时迅速契入正道。

因此，品德并不是修行的“附加条件”，而是修行本身的展开方式。正直，使我们不自欺；好调教，使我们不闭心；柔和，使烦恼失去锋芒；谦虚，使我慢无立足；恭敬，使正法得以住心；忏悔，使过失不再延续；感恩，使内心不再枯竭；正念，使身口意受到护持；宽容与不轻易批评，使修行不被对立与嗔恼所吞没。

当这些品德逐渐成熟，修行者会发现，自己不再急着证明“我对了”，也不再执着于“他错了”；不再害怕被指出问题，也不再以修行身份自我包装。取而代之的，是一种越来越诚实、越来越安住、越来越少防卫自身过失的心。这正是佛法所引导的方向。

愿每一位读到此书的修行者，都能在日常生活中，以这些品德为镜，不断照见自己、调伏自己、成就自己。如此，正法不在远方，而在当下一念不自欺、不我慢、不放逸的心中，稳稳地向解脱敞开。



善戒，2026

回向



愿以此功德，回向给师长们、父母亲及一切亲属、人类、梵天、帝释天、魔罗、诸天神众，及护法神、阎罗、一切冤亲债主，或不相识的人，愿他们都得到平和与安乐，并带来吉祥与幸福。愿我们生生世世不要碰到愚人，结交善知识，直到证悟涅槃。

愿所有成全此书的善知识，一样得到平和与安乐，吉祥与幸福！愿此善行成为我们大家证得涅槃、解脱生死轮回的助缘。

愿我们往生的亲戚，获得我们回向的功德，愿他们离苦得乐！

萨度！萨度！萨度！

捐助正勤乐住禅林

我们欢迎您慷慨捐助正勤乐住禅林的维修，以便正法久住，饶益大众。您也可以供养食物，以滋养僧团和在家修行者的色身，让其梵行延续。

布施及供养方法请浏览：

<https://www.sayalaysusila.net/donation/>

或电邮联络：

appamadavihari@gmail.com

