

## 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