

白话佛法

第三册 第18篇

立身十戒

观世音菩萨 心灵法门 卢军宏台长著



接下来师父给大家讲立身十戒。
第一,谨言以寡过。就是说讲话和行要特别地谨慎才能少做错事。祸从口出。嘴巴乱讲,动作乱作,出事了吧。你们去看看澳大利亚那些被施暴的女孩子,很多都是半夜出去穿着超短裙引起别人做坏事的。这些问题已经被很多宗教讲过了,后来还引起争论。师父今天在这里不讲好坏,就讲很容易让人家意识上先犯罪,导致自己受害。

第二,节饮食以尊心。吃东西少的人是尊重自己的心,不会脑子不好。因为脑子和心是连在一起的。为什么胖的人脑子就不会动的快呢?你们看看胖的人有几个聪明的?吃得太多,人胖了脑子就不听使唤。

第三,省嗜好以养心。就是说你的嗜好越少,你的心就越平静。很喜欢喝茶,这个嗜好不算坏吧。有些地方的人喜欢茶道,小杯茶可以喝上一天,这也是浪费时间。所以嗜好是越少越好,比如喝酒、抽烟、赌博、好色等。心中越是没有嗜好就越是没有欲望,心就会越平静。心不能平静,怎么修心呢?

第四,耐烦劳以尽心。一个人如果能够忍耐、任劳任怨的话,这个人的心是很踏实的。是我做的,我实实在在做了,开心吧?菩萨的佛言佛语都是教我们怎么做人。人有阳寿,非要拼命抽烟;叫你不要参加汽车比赛,非要去飙车;叫你开车当心一点,非要酒后驾车,才会产生恶果。菩萨教我们多劳动。劳动就是运动,劳动产生美。尽心尽力了,你才会舒服,你就不会后悔,你就不会难过。

第五,慎喜怒以平气。就是说开心的时候要特别谨慎,发怒的时候也要特别当心,气直接关系到你的喜怒哀乐。生气了、发脾气了、开心了、喜气洋洋,都是你的气在动啊。一个人如果没有气了不就死了吗?人活着不就是一口气吗?所以要掌握好自己的这一口气。很多人以为自己中六合彩了,原来是把6看成了9,白开心了。所以喜和怒都要谨慎。今天发脾气之前好好想想:我这脾气该不该发?发了是不是值得?会不会伤我身体?会不会伤我心上的人?我不会发脾气了。今天我喜的时候我开心了,开心过头了照样出事,因为随喜而来的就会有灾祸。它就是阴阳,阴阳是相接的。一个人一辈子不会永远顺利,也不会永远倒霉。人

就是在理解喜怒的时候容易把喜事忘记,因为他开心的时候他就不太感觉到正在开心。你们去试一试,看喜剧片你笑的时候,你自己没感觉的,就只知道开心。但是当一个人生气的时候、难过的时候,他就知道我在难过、我真的过不去。明白了吗?实际上菩萨跟我们就在人间。想想看,这些都是菩萨教我们怎样做人啊,人成即佛成。你做人像菩萨了,你不就是菩萨吗?平气,就是心平气和。

第六,戒夸张以集事。一个人吹牛就叫夸张。明明一点小事,他把它说成好大,也称为夸大。人活在这个世界上不要夸张。师父在电台里救人很低调。但是很多听众憋不住了,就叫师父菩萨。师父叫自己"卢台长"。活在人间就把自己在人间的法号拿出来,跟人家是平等的。如果你们叫师父活菩萨,师父就和你们不平等了,师父自己就很难过。因为你们拉开了和师父的距离和境界。那天在圣诞晚会上,一位佛友坐在师父边上说,"卢台长也吃饭啊?"她就觉得奇怪,菩萨怎么也会吃饭啊?不能神话。做人不要把自己夸张。因为你是用灵魂、是用菩萨的智慧在救人,你肉体展示的东西不一定跟菩萨一样。但是在说法的时候、在救人的时候,绝对是个真菩萨。你平时可以稍微讲点笑话。师父昨天在走路时还随缘救了一个人,讲得他服服帖帖,呆在那儿了。这就是走到哪里,救人救到哪里,要用各种各样的方法救人。明白了吗?来见师父的人是什么样,师父就说什么话。不要居高临下,要以集事。以集事就是说任何事情都是大家一起把它做好。任何事情都是靠着大家的力量,你会错吗?如果你一个人做,你就有可能犯错。集思广益啊。这些精辟的语言是把佛法转化成白话来救度众生的,你们要好好学啊。

第七,崇退让以合众。就是说人在社会上要学会退让。一个不懂得退让的人是不合群的,是不能和大家在一起的。有什么可傲慢的?你看有些强国想做国际警察,想打谁就打谁,结果也经常被人打,经济衰退也是第一个,很多国家都不喜欢它。一个人也好,一个国家也好,一定要谦让。"崇"就是崇尚、尊重、推广的意思。退一步海阔天空,让一步前途无量。很多人越让,前途越好;越冲,前途越艰难。

第八,慎诺言以全信。就是说承诺要谨慎才能让人家全方位地相信你。要想得到信任度,尽量不要去夸大,尽量不要说谎话。师父对你们的要求已经很低了,师父要你们尽量不要去吹牛,尽量不要去说谎。一句谎言需要十句谎言来弥补,而且很多人说完谎记不住自己又说出去了。所以大家要好好记住。

第九,减耗费以惜福。尽量减少你生活中的浪费和家里的耗费,要珍惜福气。人道为什么可以修上天,也可以下地狱?实际上人道是个很奇怪的道,这个道就是借假修真的地方。如果你在人道狂修,你也许永远不会到下面去了。如果你借用这个地方狂做坏事,你也许永远做不了人。人道像个中转站一样。在电台里很多听众问师父,为什么只有人道才能修行?师父没有时间回答,今天告诉你们:因为人道具有灵体和肉体,所以可以双修。鬼道有肉体吗?阿修罗道有肉体吗?畜生有没有智慧本性的灵体?畜生的灵体是固定的,不是人的智慧的那种灵体,不是菩萨智慧的那种灵体,而是受过处理的像二手货似的,不是原型的灵体了。

第十,存悲心以养德。人的道德是怎样来的?因为你慈悲人家、你怜悯人家,你感觉这个人苦、那个人苦,你的德性就出来了。师父教育你们看见谁都要觉得他可怜。你觉得人人都可怜,你就养成慈悲心了,你就不恨人家了,积福德啊。什么叫养德?你的德性是养出来的。什么叫养?不

是养孩子的养,是培养出来的。所以为人慈悲是为人之天地之本。学佛修心可以保持你的这个"本",借假修真才是真正的爱惜这个"本"。培养佛境界,坚持度众生才能让这个"本"得到清源,回归天界,共证无上正等正觉。

美国心灵法门华府观音堂

联系电话:202-656-9897

邮箱: xlfmmd0822@yahoo.com

地址: 12100 Heritage Park Circle, Silver Spring, MD 20906

坐标: 华府观音堂近邻 Koren Korner 城市, 两者相距步行5分钟。

公共交通: 从 Rockville 方向, 乘车至 Randolph Rd and Veirs Mill Rd 路口, 步行5分钟, 从 Silver Spring 和 Weaton 方向乘车, 至 Heritage Park, 步行即达。

心灵法门华府观音堂

免费结缘佛具、法宝、书籍

"观世音菩萨心灵法门"是末法时期观世音菩萨为救众生之苦, 应世而生的殊胜法门。心灵法门秉承大乘佛教精髓, 运用"念经、许愿、放生、白话佛法学习、忏悔、五大法宝, 通过如理如法地修心修行, 及早消除业障, 从而迅速改善命运, 令工作顺利, 得好姻缘, 求子成功, 家庭和谐, 身体健康等, 最适合在家居士修行的方便法门。

诸恶莫作 众善奉行 素食分享 白话佛法共修

电话: 202-656-9897 地址: 12100 Heritage Park Circle, Silver Spring, MD 20906

生命的永续经营

——从今生到来世的无缝接轨

国际佛光会华府协会特别邀请佛光山副住持慧开法师, 于2026年7月30日(星期四)晚上7:15, 莅临维州 McLean 举办佛学讲座。本次讲座以「生命的永续经营——从今生到来世的无缝接轨」为主题, 将以佛法的智慧, 引导大众深入思考生命的意义, 学习如何自在面对生死, 超越对死亡的恐惧, 进而体会生命的圆满、延续与永恒价值。

慧开法师为美国天普大学宗教学博士, 现任佛光山副住持、南华大学荣誉教授、南华大学星云学研究中心主任、绿色公益基金会董事长, 并为《人间福报》「生死自在」专栏作家。法师长年钻研佛学、生死学与生命教育, 致力于弘扬人间佛教思想, 将深奥的佛法义理融入现代人的生命课题之中, 启发大众以智慧观照人生, 以慈悲安顿身心。

慧开法师曾任南华大学宗教研究所所长、生死学系主任、人文学院院长、副校长及代理校长等职, 在佛教教育、宗教研究与生命教育推广方面具有深厚造诣。法师兼具学术研究 with 宗教实修, 善于以深入浅出的方式阐述佛法, 将生死、无常、信仰与修行等课题, 转化为现代人可以理解、实践并受用的生命智慧。

多年来, 慧开法师以平实亲切、富有启发性的弘法风格, 引导大众正视生死, 破除对死亡的忌讳与恐惧, 并从佛法中建立面对无常的力量。法师强调, 佛法不仅是信仰的依归, 更是认识生命、安住当下、转化烦恼、开展未来的重要智慧。透过佛法的观照, 人

们得以重新思考生命的方向, 学习珍惜今生, 并以正信与修持建立对未来生命的信心。

此次慧开法师自台湾前来美加多个地区巡回弘法, 行程十分紧凑, 特别拨冗莅临华府地区, 为大众带来这场殊胜难得的佛学讲座。诚挚邀请社会各界人士把握因缘, 莅临聆听慧开法师的智慧法语, 共同探索生命、生死与修行的深刻意义。

本次讲座并结合 AI 语言同步翻译, 提供中英实时翻译服务, 方便不同语言背景人士共同聆听佛法智慧。机会难得, 敬请踊跃参加, 共霑法喜, 同沐佛恩。

慧开法师佛学讲座:
主题: 生命的永续经营
从今生到来世的无缝接轨
日期: 2026/7/30(星期四)
时间: 晚上 6:30
入场, 7:15 开始
地点: Valo Park Auditorium 一楼
7950 Jones Branch Dr,
McLean, VA 22102
停车信息: 备有约 2,000 个车位
座位有限, 请尽快报名,
请用 QR code 报名
国际佛光会华府协会: email dc@blia.org
电话 240-243-6955

生命的永續經營

從今生到來世的無縫接軌

如何自在面對生死?
如何實現生命的圓滿與永續?

日期
2026/7/30 (星期四)

時間
6:30 PM 入場
7:15 PM 開始

地點
Valo Park Auditorium 1F
7950 Jones Branch Dr,
McLean, VA 22102

停車資訊
備有約 2,000 個車位

講師 | 慧開法師

講師簡介

- 佛光山寺副住持
- 台灣南華大學榮譽教授
- 教育部生命教育中心副主任兼執行長
- 南華大學人間佛教研究中心主任
- 美國天普大學宗教學研究所哲學博士

CONTACT US

EMAIL: dc@blia.org

WEBSITE: www.blia.org

TEL: 240-243-6955

座位有限 請盡快報名

死亡不是生命的終點, 而是另一段旅程的開始。透過佛法的智慧, 我們學習放下、珍惜、並讓愛延續, 成就生命的永續經營。

國際佛光會華府協會 Buddha's Light International Association, Washington DC Chapter