

宋·陈录《善诱文·对治十常》直解

作者：梁国雄居士 V1.1_2022-10-20

原文

居富贵常怜贫困。受快乐常恐灾祸。
现在常生知足。未来常思戒惧。
冤结常求解免。衣食常思来处。
起念常教纯正。出语常思因果。
逆境常当顺受。动静常付无心。
守此十常，更无烦恼。

直解

有十法可应对烦恼。

01. **居富贵常怜贫困：** 富贵时不忘体恤、照顾贫困的人。慈悲布施，积福良多。
 02. **受快乐常恐灾祸：** 快乐时不忘会乐极生悲。莫得意忘形而失控。福不可享尽。
 03. **现在常生知足：** 现况尚算满意时便要知足。知足常乐，能忍自安。
 04. **未来常思戒惧：** 未来会有天灾、人祸、变故，要警惕预防。人无远虑必有近忧。
 05. **冤结常求解免：** 冤仇不宜结，结了便要尽快消除。「冤家宜解不宜结，各自回头看后头。」「冤冤相报何时了，得饶人处且饶人。」「战胜增怨敌，败苦卧不安，胜败二俱舍，卧觉寂静乐。」
 06. **衣食常思来处：** 衣食来之不易，应常珍惜。
 07. **起念常教纯正：** 培育心念，令之纯正，须知命随心转。
 08. **出语常思因果：** 善巧地说话，切勿出语伤人，要知业报因果难免。无益语言休开口。
 09. **逆境常当顺受：** 对恶劣的环境或无礼、不合理的待遇，若无法改变，不妨学习顺从与忍受。
 10. **动静常付无心：** 一切活动，凡起居作息、忙碌休闲，学习泰然处之，保持沉着与镇定。
- 守此十常，更无烦恼： 行此十法，烦恼自消。

【完】