

宋·陳錄《善誘文·對治十常》直解  
作者：梁國雄居士 V1.1\_2022-10-18

原文

居富貴常憐貧困。受快樂常恐災禍。  
現在常生知足。未來常思戒懼。  
冤結常求解免。衣食常思來處。  
起念常教純正。出語常思因果。  
逆境常當順受。動靜常付無心。  
守此十常，更無煩惱。

直解

有十法可應對煩惱。

01. **居富貴常憐貧困**：富貴時不忘體恤、照顧貧困的人。慈悲布施，積福良多。
  02. **受快樂常恐災禍**：快樂時不忘會樂極生悲。福不可享盡。
  03. **現在常生知足**：現況尚算滿意時便要知足。知足常樂，能忍自安。
  04. **未來常思戒懼**：未來會有天災、人禍、變故，要警惕預防。人無遠慮必有近憂。
  05. **冤結常求解免**：冤仇不宜結，結了便要盡快消除。「冤家宜解不宜結，各自回頭看後頭。」「冤冤相報何時了，得饒人處且饒人。」「戰勝增怨敵，敗苦臥不安，勝敗二俱捨，臥覺寂靜樂。」
  06. **衣食常思來處**：衣食來之不易，應常珍惜。
  07. **起念常教純正**：培育心念，令之純正，須知命隨心轉。
  08. **出語常思因果**：善巧地說話，切勿出語傷人，要知業報因果難免。無益語言休開口。
  09. **逆境常當順受**：對惡劣的環境或無禮、不合理的待遇，若無法改變，不妨學習順從與忍受。
  10. **動靜常付無心**：一切活動，凡起居作息、忙碌休閒，學習泰然處之，保持沉著與鎮定。
- 守此十常，更無煩惱：行此十法，煩惱自消。

【完】