

觸光果報

慧淨法師 講述





善導大師
彌陀化身
創淨土宗
楷定古今
本願稱名
凡夫入報
平生業成
現生不退



善導大師畫像

目錄

前 言	6
一、念佛人每日誦念思惟	8
二、「念佛人每日誦念思惟」略解	10
三、念佛人	16
四、出家頌	18
五、出家與個性	23
六、爲彌陀盡形壽	27
七、修行人藉境練心	30
八、宗風學習五篇開示	34
(一)	34
(二)	42
(三)	51
(四)	62
(五)	77
九、以誠感人	87

十、緣苦衆生	90
附 錄	96
一、修心八頌	96
二、和光同塵	97
三、自己決定別人看你的眼光	99
四、怨天尤人最損福	101
五、俞淨意公遇灶神記	105

前言

《念佛人每日誦念思惟》共有十條，前六條為《淨土宗教章》之宗風俗諦，後四條本是慧淨上人為出家眾所加，但大家普遍覺得適用，自然不加區別地流行了，各地蓮友很多也都會背誦。

念佛是我們的真生命，這十條可作為我們日常行為的鏡子。它從阿彌陀佛的慈悲展開，融合了世出世善的精神，貼近當今眾生的根機，對規範我們的行為、端正我們的心念、陶鑄我們的性情、提升我們的心境、改善我們的命運很重要，很受用。比如讀到「對他人恩慈體貼，對自己謙卑柔和」，就會想：「我對他人有恩慈體貼嗎？自己有謙卑柔和嗎？」這樣一想，剛強粗暴的心念便會立即馴服柔軟一分。經常對照這面慈悲的法鏡，不僅映現出我們的美醜，還有變醜為美的神奇功效。

凡夫的心念，不免剛強；人眾的團體，總有不和。即使是念佛人、念佛的團體，也難避免。但念佛人被讚為人中「芬陀利花」、「妙上好人」，念佛的團體喻如白蓮花之聚會，如果也同於、甚至遜於世間人、世間團體，個人的心念不讓人覺得慈悲柔軟，團體的氣氛不讓人感到親切祥和，那就需要以此對照，做深切的反省。如果一個念佛的團體，其成員都能自覺地以此十條規範自我，自然就能顯現一種由法而生、與法相應的精神氣質，而具有無形的感化力量，如時雨潤物一般推展法門，廣利眾生。所以這十

條對於我們團體的道風建設、弘法利生的大業，有著特別重要的意義。

更廣泛地說，除個別文字表達，這十條本身並沒有佛教徒非佛教徒、念佛人非念佛人的區別，而普遍適用於各類人群，對於立身處世、自心和平、家庭和樂、團體和順、社會和諧都有很大的利益。

這些條文都淺顯好懂，但落實在個人身上須盡一生之努力，同時需要過來人的示範指導。上人對此有幾篇專門的開示，語言平實，充滿慈悲與謙敬，讓人讀來心覺舒服、平坦、開闊、清涼，而自然升起向上的力量。今取相關文章，集為一冊，名為《觸光柔軟》，普贈有緣，願能常讀，常思，常對照，真正落實「念佛生活化、生活念佛化」。

經中說，阿彌陀佛的慈光照到眾生的心中，眾生的心就柔軟了，如陽光化冰為水。心有慈愛，心便柔軟，不會冷漠無情，如水潤生萬物；心若謙下，心便柔軟，不會高己慢人，如水常在低窪。感受到彌陀的大愛，心中才有真愛；自覺我身愚劣，自然慚愧低頭。

願所有讀到本書的人，都能蒙受阿彌陀佛的慈光照護，都能擁有一顆柔軟的心。

釋淨宗 謹識

二〇一一年八月三〇日

一、念佛人每日誦念思惟

慧淨法師

一、對彌陀恭敬信順，對他人恩慈體貼，對自己謙卑柔和。

二、敦倫盡分，閑邪存誠；奉公守法，為世良民。

三、自覺愚惡，過於他人；毫無資格，計較他人。

不說是非，不聽是非，不傳是非，不較是非。

不求人過，不舉人罪，不揭人私，不爭人我。

不背因果，不蓄恨意，不懷虛假，不行諂曲。

四、六親眷屬，敬愛和睦；崇德興仁，務修禮讓。

和顏愛語，下心含笑；慈念眾生，加厚於人。

奉行謙敬，不起驕慢；常懷慚愧，仰謝佛恩。

五、給人安心，給人歡喜，給人希望，給人利益。

凡事真心，凡事愛心，凡事感恩，凡事恭敬。

凡事守大體、有分寸，凡事為對方設想，凡事肯吃虧不計較。

六、學佛大悲心——彌陀如何為我，我便如何為人。

七、生活——簡單、樸素。

語言——誠懇、和藹。

威儀——安詳、穩重。

八、諉罪掠功小人事，掩罪誇功眾人事，

讓美歸功君子事，分怨共過盛德事。

九、天道虧盈益謙，地道變盈流謙，

鬼神害盈福謙，人道惡盈好謙。

十、每見寒士將達，必有一段謙光可掬。

謙則受教有地，而取善無窮。

二、「念佛人每日誦念思惟」略解

淨宗法師

一· 對彌陀恭敬信順，對他人恩慈體貼，對自己謙卑柔和。

對阿彌陀佛的慈悲救度，要恭敬地信受順從。

體會到阿彌陀佛的慈悲大愛，對同在三界輪迴的苦惱眾生，要恩慈體貼。

體認到自己是罪惡生死凡夫，內心保持謙卑柔和。

二· 敦倫盡分，閑邪存誠；奉公守法，為世良民。

謹遵人倫道德，盡到個人職份，約束邪念，常存真誠。奉行社會公德，遵守國家法律，做一個好公民。

人與人之間的關係，如父子、夫妻、長晚輩、上下級，有一定的次序及各自的規範要求，必須遵守。不然，社會人心就會混亂，社會大眾就會無法生存。

三· 自覺愚惡，過於他人；毫無資格，計較他人。

要認識到自己的愚癡過惡超過他人，沒有一點點資格可以計較他人。

· 不說是非，不聽是非，不傳是非，不較是非。

處眾常保靜默，不說是非以及閒言碎語。

遇到別人談說是非，默默走開而不聽。

萬一是非閒言撞入耳朵，到我為止，不更向第二人轉說。

知道別人說我的是非，如同沒聽到一樣，不加計較。

· 不求人過，不舉人罪，不揭人私，不爭人我。

不伺機打探別人的過失。

知道別人有過錯，不要公開揭舉，讓他難堪，以至失去改正的勇氣，

而要善巧替他迴護，讓他有自新的機會。其實人都是會有過失的。

不要揭露他人的隱私。揭人隱私，最為損德。

不與人爭是非高下，若遇爭執，則抱「你對我錯，你大我小，你高我

低，你尊我卑」之心。

· 不背因果，不蓄恨意，不懷虛假，不行諂曲。

凡事謹慎，深信善有善報、惡有惡報，因果報應真實不虛，不要違背

因果的大法則。

即使做不到一切時處慈悲柔善，至少不要把恨意蓄積在心中。恨如毒

素，存一刻便毒害自己一刻，存一天便毒害自己一天。恨如利刃，恨

最傷心。哪怕心中只有小小的恨意，也要儘快化解，以恢復我心的平

和柔善。

不懷虛假之心。

心懷正直，光明磊落，不存不可告人的私心，更不為此曲意奉迎，心行扭曲。

四·六親眷屬，敬愛和睦；崇德興仁，務修禮讓。

家人親眷，要和睦相處，互相敬愛。與人相處，崇尚修德，發揚仁愛，禮讓為先。

·和顏愛語，下心含笑；慈念眾生，加厚於人。

容貌友善和悅，語言溫暖體貼，心意誠懇謙下，面含微笑；以慈愛的心，站在對方立場來考慮，厚道待人。

·奉行謙敬，不起驕慢；常懷慚愧，仰謝佛恩。

自處在下，敬他為上，克服驕慢心。經常觀照自我：心念不清淨，行為多過失，覺得羞恥，無臉見人；這樣的心行，必然墮落三惡道。仰承阿彌陀佛的慈悲，依然在世為人，而且命終得生淨土，實在是無比的大恩大德。

五·給人安心，給人歡喜，給人希望，給人利益。

與人打交道，要讓人安心，不讓人恐懼不安。讓人歡喜，不讓人苦惱。讓人有希望，不讓人失望。給人利益，不加損害。

安心、歡喜、希望、利益，人人需要，有時只是一念慈心、一句善軟的話就可以做到。

· 凡事真心，凡事愛心，凡事感恩，凡事恭敬。

面對一切人事，都要付出真心、愛心。不論做什麼，遇到什麼，好壞、順逆，都心存感恩。事不分大小，人不論貴賤，都要認真以待，心懷恭敬。

· 凡事守大體、有分寸。

處事掌握根本的原則，知道何事當做，何事不當做，何話當說，何話不當說。同時善於把握尺度，避免過度與不足。

· 凡事為對方設想。

凡事站在對方立場來考慮，為對方做周全的設想。

· 凡事肯吃虧，不計較。

與人相處，心甘情願吃些虧，不斤斤計較利害得失。

這樣能增長很大的福報，減少很多煩惱。多一分計較，便多一分煩惱。

凡事占盡便宜，不肯吃一點虧，最後必定吃大虧。

六· 學佛大悲心——彌陀如何為我，我便如何為人。

學佛大悲心，阿彌陀佛如何包容我，慈悲我，我也儘量去包容人，慈愛人。

七· 生活——簡單樸素。語言——誠懇和藹。威儀——安詳穩重。

修行人生活要簡單、不複雜，樸素、不奢華。

語言要誠懇、不虛華，和藹、不急暴。

威儀要安詳穩重，不躁動輕浮。

八· 諉罪掠功，小人事；

自己的罪過一推乾淨，他人的功勞占為己有：這是小人所為。

· 掩罪誇功，眾人事；

有罪而加以掩飾，少功而加以誇大：這是普通人所為。

· 讓美歸功，君子事；

不獨享美好的名聲，不獨佔成功的好處，總要讓一些給他人：這是君子所為。

· 分怨共過，盛德事。

眾所怨嫌的惡事、惡名，雖與自己無關，卻主動承攬一些在自己身上，以減輕他人的壓力：這是德行深厚的人所為。

九· 天道虧盈益謙，地道變盈流謙，鬼神害盈福謙，人道惡盈好謙。

天地的運行規律，昭示了因果的自然法則，驕傲自滿的人必遭虧損流失，謙虛好德的人必獲助益充滿。鬼神加禍驕傲自滿的人，而擁福謙虛好德的人。人人都厭惡驕傲自滿的人，而喜歡謙虛好德的人。

驕傲自滿的人，天地、鬼神、眾人都厭棄他，他怎麼可能運勢長久而不遭殃禍呢？謙虛好德的人，天地、鬼神、眾人都擁護他，他怎麼可

能不發達興起而受多福呢？

十·每見寒士將達，必有一段謙光可掬。謙則受教有地，而取善無窮。

一個地位卑微的人，就要發達興起之先，必定讓人感受到他有一種謙德的光彩，如同可以雙手捧起來一樣。為人謙德，能納受善教，獲得無窮的利益。

三、念佛人

慧淨法師

念佛人

- 一、念佛人常思地獄苦，使心有所畏懼；常思極樂樂，使心有所冀慕。
- 二、我是個有罪的人，一個罪人心中所想的是：如何才能救贖自己，以免於受那一日的審判和刑罰。
- 三、地獄之火已經燃燒到了我的腳底，我日日夜夜，心心念念，只有南無阿彌陀佛、南無阿彌陀佛……，此外，我無遑旁顧。
- 四、光明遍照十方世界，念佛眾生攝取不捨。（《觀經》）
- 五、汝一心正念直來，我能護汝，眾不畏墮於水火之難。（《觀經疏》）
- 六、不顧水火二河，念念無遺，乘彼願力之道。（《觀經疏》）
- 七、行走白道的念佛人，忘記背後，向著淨土，驀直前進。
- 八、現生消災免難，增福延壽；臨終預知時至，自在往生。
- 九、信受彌陀救度，願生彌陀淨土，專稱彌陀佛名。終生過憶佛念佛的

生活。

十、一句彌陀念到底，一切妄念皆不顧。

修行人

一、修行人清心寡慾，安貧樂道。

二、修行人謀道不謀食，憂道不憂貧。

三、修行人而恥惡衣惡食，非修行人。

四、修行人深信：生死有命，富貴在天，一飲一啄，莫非前定。

五、修行人樂天知命，於人無怨，於世無求。

六、修行人以佛心為心，以佛行為行。

七、修行人念念在道，念念不在人我是非、稱譏毀譽。

八、修行人但願眾生得離苦，不為自己求安樂。

九、修行人悟萬物一體，自他無別；故忘掉自己，成就他人。

十、聖人不積，既以為人已愈有，既以與人已愈多。

天之道，利而不害；聖人之道，為而不爭。（老子）

四、出家頌

慧淨法師

把青春生命 獻給佛教

讓阿彌陀佛 作我主人

遙想當年 悉達太子

出了東門 遇到老人

出了南門 遇到病人

出了西門 遇到死人

悉達太子 驚嚇恐懼 陷入沉思

有生必老 有生必病 有生必死

我與我父我母我妻我子 都將難免

如何才能不老不病不死

把青春生命 獻給佛教

讓阿彌陀佛 作我主人

遙想當年 悉達太子

出了北門 遇到沙門

容顏煥采 舉止安詳

悉達太子 眼睛一亮

啊 這是解脫者的風采

這是得道者的表徵

他是我們學習的榜樣

他是我們努力的標杆

他的法

必能讓我們解脫生死苦

他的道

必能讓我們獲得涅槃樂

把青春生命 獻給佛教

讓阿彌陀佛 作我主人

沙門的袈裟 是光耀的法幢

引領著太子 走向成佛大道

從此

佛光普照三千界

法水長流億萬年

從此

彌陀廣度恆沙眾

淨土門開永不關

把青春生命 獻給佛教

讓阿彌陀佛 作我主人

遙想當年 舍利弗尊者

二百五十弟子 學習外道法門

為修行而苦 為解脫而苦

正當步行路上 遇到馬勝比丘

一襲袈裟披身 安詳寂靜滿足

啊 這是解脫者的風采

這是得道者的表徵

於是向前請教

您師父是誰 教您什麼法

馬勝比丘回答

萬法因緣生 萬法因緣滅

我佛大沙門 常作如是說

終於舍利弗 盡率弟子眾

齊歸佛陀座下 成為智慧第一大弟子

把青春生命 獻給佛教

讓阿彌陀佛 作我主人

是一襲光輝的袈裟

度了悉達多太子

也是一襲安詳的袈裟

度了舍利弗尊者

出家人是法幢 說法能度眾

出家人是法幢 不說法也能度眾

出家人是法幢 佛法因您而傳

出家人是法幢 功德因您而立

把青春生命 獻給佛教

讓阿彌陀佛 作我主人

荷擔如來家業 紹隆佛種

光大淨土法門 普度群生

南無阿彌陀佛

南無阿彌陀佛

南無阿彌陀佛

五、出家與個性

淨宗法師

上人說：「出家人最好不要有個性。」

初聞此語，不覺一怔：人怎麼可能沒個性呢？那些有能力的人不都是個性很鮮明的人嗎？

轉而一想，上人說的話實在是妙！妙！太妙了！

個性是什麼？個性其實就是一種自我意識，一個人「有個性」其實代表這個人有強烈的我執。

與個性相反即是共性。一切萬法共性是什麼？就是佛性、法性、空性！

佛菩薩有個性嗎？沒有！他們完全證入佛性、法性、空性。眾生應以何身得度，即現何身而為說法，為男為女，無所不變，又哪裡有個性呢？

出家人最好不要有個性，是鑒於以下理由：

一、佛法的教理否定個性。佛教以萬法因緣生，並沒有一個獨立的實體，也就是說，絕對獨立的「個體」是不存在的。「個」既不存在，「個性」也就談不上了，如龜毛兔角。以佛法來說，萬事萬物只是緣起性，緣起性即是空性，這是從絕對面上說的。從相對面上說，緣起的萬法，各有差別，

不妨說有各自的特性，但這一切都是無常的，如果執著它、堅固它、強化它，認為實有，就成為虛妄顛倒了。

二、佛法的修行磨滅個性。修行人，不論是聖道門還是淨土門，越來越沒有脾氣，越來越沒有個性，初如堅石，後似柔水，才算正道。修行的過程，就是磨滅個性的過程，直至個性淨盡，佛性全現，圓滿成佛，隨類應化。

三、僧人的儀相削弱個性。俗人為強化個性，往往會在衣服、頭髮上做文章，以奇裝異服、古怪髮式標顯自己。出家人一律光頭，統一袈裟，著壞色衣，幾千年不變，一加入這個隊伍就如同一滴水入大海一般失去了原有的自己。外來的人初入寺院道場，見清一色的出家人，真是難以分辨。

四、僧團的生活淘汰個性。同一信仰，同一修持，同一作息，同一規矩，同一待遇，沒有私產，不懷我心。僧團的同一運作如同大冶爐，正是要汰除個性的雜質，鑄就團體的精粹。故在大叢林、大道場磨礪久的人，自然顯出一種出家人溫和安詳的氣質，隨遇而安，謙遜有禮，可左可右，能上能下，人們也就很難在他們身上發現張揚的個性了。

五、彌陀的名號消融個性。每天念的這一句「南無阿彌陀佛」真是奇妙！智者、愚者，強者、弱者，蠻橫者、馴服者……男人、女人，老人、小孩，中國人、外國人……不論是誰，一旦念佛，一旦進入這句名號，他的個性

就沒轍了，使不上勁了，泯滅了。大聲、小聲，長聲、短聲，出聲、默聲，一切不論，只要念佛就完全歸入一句名號，任憑這句名號顯現，個人起不了作用了。不信你試試：你再大聲，它還是一句名號，名號遍滿法界，你聲大能傳多遠？你是孫悟空，一個筋斗雲十萬八千里，上天入地，翻江倒海，它還是一句名號，既逃不出，也動不得；你智慧廣大，學富五車，才高八斗，它還是一句名號，智慧一點也幫不上忙，一點也派不上用場。愚者、智者，念佛平等往生。豈不是一入念佛，所謂的個性就通通消融，化為烏有了嗎？因為名號就是佛性，入佛性即滅個性，如光來暗滅，真是不可思議的大奇妙啊！

出家人，出家的念佛人，念佛的出家人，還要強調個性嗎？

沒有個性的人心柔軟。有十分個性，便有十分剛強；消一分個性，便增一分柔軟。

沒有個性的人恆順眾。凡夫眾生誰沒有點自己的個性脾氣？不過站在他人的立場，恆順眾生的需要，不放任自己的個性罷了。

沒有個性的人眾歡喜。沒有個性，並非懦弱無能。耍蠻使性，誰還不會？想一想，團體當中，人緣最好的都是那些沒有個性的人。他們總是在人群中隱沒了自己，從來不出頭招風，但卻深深地獲得大眾的敬愛。

有個性的人多煩惱。因為他時時要照顧他的個性，警惕他人冒犯。

有個性的人難相處。因為說不定惹了他的個性，比觸犯他的親生爹娘還讓他生惱。

有個性的人易惹事。在人群中，人沒有個性，好像一部車收拾得乾脆利索，行進在大街上，左右無牽掛，出入無障礙；人的個性強，就像一部車橫掛著雜七雜八的長竹杆，行在巷道裡，處處是障礙，而他也一定是嫌人家的電線杆不是位置，衣服架得不是地方了。

話又說回來，如果我們看透了「個性」的虛偽與過患，不隨它轉，不做它的奴隸，用「南無阿彌陀佛」無量光明圈套牢它的額頭，讓它聽命於佛，為我所用，則個性也可成為弘法利生的猛將利器。如此則：

有個性的人有長處。因為個性就是他的長處。

有個性的人有能力。因為發揮他的長處，就能彰顯他的能力。

有個性的人能成事。因為能力發揮出來，就能成就一番事業。

希望我們的出家眾，以及所有的念佛人，為法為眾，好好打磨我們的個性，做一個柔軟的人，慈悲的人，消融個性而恆順眾生的人。

六、為彌陀盡形壽

淨宗法師

二〇〇六年十月初，慧淨法師在大陸，為諸位法師、蓮友寫下如下勸勉

法語：

以和為貴 以忍為高

不以苦為苦 不以難為難

為彌陀盡形壽 為彌陀獻身命

為眾生擋地獄 帶眾生歸故鄉

有人問其義，故淺釋之。

問：上人是在怎樣的情形或是什麼場合而談到這些法語的呢？

答：主要是勸勉執事及有心弘法利生者，但我想對大眾皆有益。

第一句，大眾相處當「以和為貴，以忍為高」，不以個人意氣行事，而是以團體的和合為重。忍己從人，可謂高明；犧牲個人，顧全大局，堪稱高尚；獲得整體的最大利益，方為高妙。如此之人，品行高貴。反之，分化團體即是賤，個人至上反為低。

第二句，個人歷練當「不以苦為苦，不以難為難」。身為執事，統領大

眾，服務大眾，其苦處及難點，非餘人所知。然而若以苦為苦，無異苦上加苦；若以難為難，即是難上加難，非但於事無補，實則自他俱損。因嘆苦少不蓄怨，畏難必然氣餒，譬如軍中將帥，先已自心無主，意志傾頹，全軍覆沒，可以預斷。如不以苦為苦，則雖苦亦不覺甚苦；不以難為難，則雖難亦不覺太難，萬法唯心故。

況且我等已蒙彌陀救恩，得免輪迴大苦，已滅之苦如大海，所受之苦似毛滴，思之當自慶。又況且今日之苦，乃是為法門、為教團、為眾生，苦有所值，苦得其所，雖有苦受而得樂果，則寧願為法門、為眾生而苦，不願為家庭、為個人而樂。世間人，為個人利益，再苦也不覺得苦。佛弟子，果然把法門興衰、眾生解脫當作自己的事，再苦也不覺得苦，利益眾生故，心甘情願故。

難只是一時，難不會永遠；難只是感覺，難不是事實，難不可得。自古到今的難事，都隨時間而化解，由因緣而改變，何況真心為法門、為眾生，彌陀必助其手，必排其難。

第三句，弘揚法門當「盡形壽、獻身命」。以法而活，為法而活。我們是因為彌陀而活著的，所以也要為著彌陀而活下去。沒有彌陀，生命即無意義，活著等於死亡。只要有一口氣，就要為法門呼吸；只要能動一指頭，也要為法門奔走。若無弘法之緣，盡形壽念佛，盡形壽皈命，其功全等。

第四句，利益眾生當「為眾生擋地獄，帶眾生歸故鄉」。眾生者，實為我之父母，我之兄弟。一切眾生，必赴地獄，能擋眾生於地獄之門者，約時就機，唯淨土一門，念佛一行，彌陀本願，善導勸囑。我既依善導勸囑，信彌陀本願，專念佛一行，則是極樂人，則我不擋眾生於地獄者，誰來擋之！我不帶眾生歸故鄉者，誰能帶之！自能生極樂，豈願父母下地獄；自能歸故鄉，豈忍兄弟獨飄零。多一人往生，少一父母下地獄；少一人念佛，少一兄弟返故鄉。

以上是我的理解，我也未能做到，勉為其力而已。

七、修行人藉境練心

慧淨法師

我們是修行人，修行人要藉境練心。聽到別人讚歎恭維，不歡喜；受到別人非理的羞辱，也不惱恨。對我們非理的人，其實是我們的善知識，是來成就我們的忍辱，消除我們的業障，增長我們的福德的。境界來了，不能通過，就是被境界打倒了，人就不會進步。如果沒有境界來歷練，我們就永遠只能在原地踏步，所以要感謝對方。

在業力的推動下，沒有人是故意的；愚者相互指責，智者心生悲愍。對方之所以對我們非理，是因為他患了無明病，被煩惱所驅使，因此我們要小心生悲愍，悲愍他的愚癡可憐，他如果不是愚癡不明事理，何以會如此呢？

修行人，發大乘心，修菩薩道，好的、歡喜的、安樂的、成功的總是讓給對方，壞的、失敗的、沮喪的全留給自己。甚至暗中默默地祝福他，把好處讓給他，只要對方有一絲快樂安慰，我們也感到快樂安慰。

一切眾生都做過我的父母。當做我父母的時候，是如何的關心我，愛我護我，把我捧在手心，視為珍寶，為我付出心血，甚至生命。如果不是隔陰之迷，今生他對我必然還是那樣的，可是就是因為無明，有了隔陰之迷，

他就忘了，不再對我如父如母了。這不是無明嗎？即使不隔世也一樣，比如小時候母親很疼愛我，可是等母親年老了，有了老年癡呆症，她連認識也不認識我了，甚至會疑心我會暗害她，處處提防。面對這樣的母親，我應該計較嗎？不應該。反而會悲愍：「我的母親是多麼愛我呀，可她現在成了這樣，我要加倍愛護她，為她治療。」如果無法治療，至少念及母恩，盡人子之孝，不嫌責計較才對。

做執事的，住持、當家，是一寺之長，要有心量。俗話說：「宰相肚裡能撐船」，就要大人大量，不和一般住眾計較，凡事以大局為重，凡事理性，不鬧情緒，凡事慈悲，不生瞋恚。如果不能發起悲愍的心，至少不要有計較的心，甚至瞋恨的心。一個團體，一個道場，種種非逆的事都是有可能的，住眾、信眾不理解我們，對我們非理，完全是可能的，可以說很正常，因為大家都是凡夫。

體諒對方是凡夫，自己也是凡夫，凡事就要彼此接納，互相包容。

當家也好，執事也好，住眾也好，信眾也好，大家對我們這個法門，對我們的道場，都是有感情的，可說一往情深，本意都是愛護法門，愛護道場。但人無完人，金無足赤，人都有缺點。我們處眾的時候要心懷謙下，想到凡事不如人，對方總有比我擅長的地方。我雖然也有一些長處，但缺點更多；對方雖然有不足，但也有很多優點，這就是孔子說的：「三人行，

必有我師」。

說到修行，不論聖道門、淨土門，在這點上都是一樣的，想到凡事都是我的錯，在自己身上找毛病。不然叫什麼修行呢？差別在於，淨土門的人知道靠自己不能圓滿，所以要靠佛，求生淨土；而聖道修行的人，他認為靠自己能夠修行達到圓滿，所以他不求生淨土。

《淨土宗宗風·俗諦》，住眾最好能有一個固定時間在一起背誦，分享個人的心得體會，這對團體道場的和合安住會有好處。當然，它的內容不能說盡善盡美，個人有好的心得感悟，也可以斟酌增減；但大體上來說還是有助益的。比如裡面說到：

對他人恩慈體貼，對自己謙卑柔和。

彌陀如何為我，我便如何為人。

自覺愚惡，過於他人；毫無資格，計較他人。

不求人過，不舉人罪，不揭人私，不爭人我。

和顏愛語，下心含笑；慈念眾生，加厚於人。

分怨共過，讓美歸功。

這些如果涵詠在心中，經常思惟，對於自我心性的提高、團體的和合安住，都會有幫助。

講於彌陀精舍

二〇一〇年六月二十七日

八、宗風學習五篇開示

慧淨法師

(一)

(僧眾輪流背誦宗風俗諦)

背誦經文以及古聖先賢的格言嘉語，對一個人心性的影響非常快，所以非常重要。

在佛陀時代，經文背誦是很平常的事，因為那個時代還沒有紙筆，所以不可能有文字記錄，都是靠硬背，然後口傳，經典就是這樣流傳下來的。

我以前在家的時候就有背誦語錄的習慣，出家之後每天也都背很多經文，淨土門或聖道門的，或者是古德的，都會扼要地選擇。每天早上先靜坐念佛，下座之前就先在心中默念思惟一遍，因為那時候很純熟，很快，二十分鐘就可以默念完畢。但隨著年齡的增長，記憶力也衰退了，而且因為有些語錄很少應用到，很少用到的就沒再背，漸漸地，沒背誦的就慢慢忘記了。所以在訂《淨土宗宗旨》和《宗風》的時候，我就想：要怎樣訂，才能夠淺顯化，普遍化，生活化，讓大家易持，易背。

佛教中，一般最熟悉的就是「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教」，還有五戒、十善，以及淨土門的三福，這些都很好，很重要，也都

是佛法的基本。但是我沒有把這些列進來，我是選擇比較能夠確切落實行持，而且都會使用到的，譬如「不說是非，不聽是非，不傳是非，不較是非」。人最容易造業的就是這一張口，因此在十善業當中，口業佔的範圍最廣，所以在《宗風》裡面，針對口業而訂的內容也比較多，好像繞口令一樣——不說、不聽、不傳、不較。

除了《宗風》之外，其實很多經文、格言嘉語都非常好，所以大家也可以挑選自己喜歡而且有益身心的來吟詠背誦。不過，背是背，重要的還是要每天思惟，時間最好是在早上，因為即使背得滾瓜爛熟了，若仍只是大腦的東西，沒有入心，還是不管用，不能成為我們的生命。必須要藉教觀心、藉境練心，使之成為我們的生命，也就是所謂的「融為骨髓，化成個性」，這樣才有用。

我們身體的骨肉、血液、精氣，每天需要靠三餐飲食才能夠補充營養，才會有體力。如果幾天沒吃沒喝，身體就會衰竭，甚至死亡。肉體的生命尚且要靠物質的營養，更何況是精神的生命呢？尤其是身體的根源在心（精神），如果精神的營養不夠，身體就會受影響而有病變。所以古德言：「一時不在，如同死人。」可以說，沒有佛法的精神滋養，就不是一個人了。我們學佛的人，如果沒有持續不斷地吸取佛法的營養，那就不算是一個學佛的人了。

要如何吸取佛法的營養呢？我們精神的食糧，必須要靠佛陀智慧的真理語言，因此每一天都要背誦佛陀智慧的語言，所以《宗風（二）俗諦·處世之道》，要把它背下來，而且在一天的開始，都要思惟一遍，將佛陀的語言、古聖先賢的語言，作為我們的生命，作為我們一天為人處世應對的準則。

大家想想，我們阿賴耶識中所藏的是什麼？無非是生生世世以來所累積的無明，貪、瞋、癡、慢、疑、邪見這六大根本煩惱，累積了很多很多的煩惱習氣。一個出家人被尊為人天師範，可是如果心中還是存著以前的煩惱習氣，沒有佛法內涵的話，那是有愧於人天師範這一稱號的。那要怎麼辦呢？就要時刻思惟佛陀的教法，將佛陀的教法、智慧的語言、真理的內容經由身體力行，融為我們的骨髓，化成我們的個性，而成為我們的生命。這樣，我們展現的就會是佛陀所講的這些智慧語言的內容。當然，這個難度很高，不能完全做得到，不過「雖不能至，心嚮往之」、「取法乎上，僅得其中；取法乎中，斯為下矣」。

《宗風》的內容就像一面鏡子，不面對鏡子，就不知道容貌骯髒，也不知要擦拭乾淨。面對《宗風》這面鏡子的時候，就會發現自己的習性，發現自己的缺陷，而更加慚愧；也因為面對法鏡，愈發感到自己的缺陷，才更加要面對，使自己知所改進，不能百分之百達到，至少可以做到幾分或幾十分。所以希望大家，每天都將之思惟一遍，落實在生活中，使其融為

我們的骨髓，化成我們的生命，使我們的言語行為就如同《宗風》這些內容一樣。

佛教的精神是「慈悲」，佛教的根底是「無我」。《宗風》的第一條一開始就說「對彌陀恭敬信順」，彌陀是我們的本尊，是我們生命之所依，阿彌陀佛又是佛中之王、光中極尊，因此首先要對彌陀恭敬信順。

再來，「對他人恩慈體貼」，這是佛教的精神。佛教講什麼？講慈悲心，如果沒有慈悲心，或把「慈悲」兩個字拿掉的話，那就沒有佛教了。我們對他人雖然還沒有辦法達到慈悲，但至少能夠恩慈體貼，恩慈體貼就能向著慈悲的目標前進。平時大家要互相慈愛，互相體貼對方的苦處，凡事先站在對方立場為對方考量，給對方恩惠。

單單有慈悲，如果沒有無我，還有我執的話，這樣也不是徹底的慈悲，不是真正的慈悲，而且會使自己一直在六道裡面輪迴，所以一定要無我。然而無我談何容易，能夠無我的話，就是阿羅漢了；但我們可以儘量減少我執。怎樣減少我執呢？這方面雖也不容易，但可以從謙和待人下手，從心存「謙卑柔和」開始，能夠謙卑柔和就能夠接近無我，就能夠淡泊我執。

這個「謙」字對學佛的人來說非常重要。《無量壽經》說「謙敬聞奉行」，我們《宗風》裡面有一句「奉行謙敬，不起驕慢」。「謙受益，滿

招損」，「謙」可以消業障，增長我們的智慧，為我們帶來福報，所以《宗風》最後一句說「每見寒士將達，必有一段謙光可掬」，能夠「謙」下來就會有福報，而且自己就會受益。所謂「謙則受教有地，而取善無窮」，所以謙不但能增長智慧，而且能接近無我。

「謙卑柔和」中這個「和」是一個很平常的字，毫不起眼，但「和」其實是非常重要的，「和」的境界也非常高超。一個人如果達到安詳寂靜，心中就會有「和」的心情展現。佛陀已經沒有煩惱，沒有無明習氣了，因此他所展現的就是安詳寂靜，就是一個「和」字。佛陀說僧團要和合，即所謂的「六和敬」。人人若能謙卑柔和，則家庭和樂，社會和諧，世界和平。心中「和」的話，他所面對的事物，一切的境緣，都是滿目春風的，不會有負面的情緒，不會有是非的爭執，不會去計較對方，抓對方的毛病，所謂「觀功不觀過，觀德莫觀失」。

心如果不和，心就有煩惱；人如果不和，人就會生病；家庭如果不和，家庭也就不美滿安樂，事業也不會興旺。反之，家庭如果和，家庭就會安樂；社會如果和，社會就會安定；國家如果和，國家就會強盛。所謂「家和萬事興」。所以「謙卑柔和」的這一個「和」，含義非常廣。有「和」就能夠「平」。修行的人，有學問的人，他就能夠平，所謂「學問深時意氣平」。真的有學問，他的意氣、心性，他的起心動念都是平和的，都是柔軟的，所以說「謙卑柔和」。

「謙卑柔和」中這個「柔」的學問也非常高，非常令人嚮往。老子《道德經》的最高意境就是柔，所謂「柔能克剛」，剛強是死之徒，柔和是生之徒。所謂「上善若水，水善利萬物而不爭」，因為水能夠隨方就圓，水不剛強，不與人爭，沒有想到自己的利害關係，它能夠謙卑地、卑微地處於眾人之下；也因為這樣，所以才能夠長久地利益眾生，滋潤萬物。所謂「天之道，利而不害；聖人之道，為而不爭」，這個都必須要有「柔」的內涵跟精神。

所以，當我們背到第一句——「對彌陀恭敬信順」，就要想到，彌陀是佛，他把一切眾生當成他自己，「無緣大慈，同體大悲」地救度一切眾生。當背到這一句的時候，就會想到彌陀的存在是為了眾生，我們學佛的大悲心，彌陀如何為我，我便如何為人，豈不是也要為眾生著想？第一句背下來就想到佛，想到眾生，想到慈悲。第二句——「對他人恩慈體貼」，我現在要面對大眾，要跟大眾相處，談事情也好，共事也好，自然就會希望給他恩慈，體貼對方的心境，讓他感受到溫暖，所以背到第二句就會想到怎樣當下給對方恩慈體貼。第三句，不論何時何處，面對何人、何境、何事、何物，自己都要「謙卑柔和」。所以《宗風》的這些內容就像一面鏡子，是我們行事為人的一個標準。

又，後面所講的「諉罪掠功，掩罪誇功，讓美歸功，分怨共過」，我們在面對事情，或者事情過後，可以反省：我是一個諉罪掠功的小人，或者

掩罪誇功的一般人，還是讓美歸功的修行人，甚至是一個分怨共過有盛德之人呢？這幾句也是一面鏡子，讓我們更加發現自己的不足而儘量去充實，以增進我們出家修行的德行。

念到「天道虧盈益謙，地道變盈流謙，鬼神害盈福謙，人道惡盈好謙」，就想到，寧可吃虧也不要佔便宜的重要性。「人虧天補」，吃虧就是佔便宜，肯吃虧一分，天就補你十分，甚至百分，這就是天道虧盈益謙。所以背到這一段的時候，就肯忍辱不去計較，甚至心中沒有負面的情緒，不會覺得心中有不平不滿需要去忍。以後大家聚會的時候，希望可以互相談談我們學法的心得，包括對《宗風》的體會。

對於每一天的早晨，我常常講，一天的生活從念佛開始，所以勉勵大家早晨起來最好是靜坐念佛。晨坐念佛能夠快速轉化、提昇我們的精神、性情、思惟與氣質，因為早上是心靈最平和、寧靜的時候，這個時候靜坐念佛可以說如同「寒潭映月」，寒潭清澈見底，月亮出來了，月影跟潭水，潭水跟月影，幾乎是一體不離的。以我們早上寧靜的心，一句一句地來念佛，就跟阿彌陀佛寒潭映月，很能夠消業障增福德，尤其是一句一句的佛號當中比較沒有雜念的時候，就會覺得心中非常安詳寧靜，可以說滿面春風，下了座之後，所看到的人事物也會是滿目春風的人事物，不會看到這個人不順眼，看到那個人也要跟他劃分界限，就不會這樣。所以希望大家能夠晨坐念佛。當然早晨找個時間運動也是有必要的，有時候也可以到我

們的後院——象山，去走一走，爬爬山。假日人多比較不方便，可以選平常人少的時段。

大家在這裡都是師兄弟，都像一個家庭的六親眷屬，雖然大家彼此沒有骨肉至親的血緣，很難從內心來接納對方成為我們的六親眷屬，可是我們是為道而來的修行人，既然彼此皆以道為親，平日相處就要設身處地，從內心把對方看成是我們自己的兄弟姐妹，看成是我們自己的家人，如果能夠這樣，那彼此相處是無諍的；即使有諍，過後也就好了，就像《宗風》所講的「不蓄恨意」。

貪、瞋、癡、慢、疑我們凡夫每個人都有，但這幾樣習氣最容易表現出來的就是「瞋」跟「慢」，尤其是我執比較重的話，瞋跟慢就更容易顯現出來。瞋跟慢大都顯現在自尊心跟自卑心，因為自尊、自卑是一體的，不自尊的時候就會自卑，自卑過度無形中就會自尊起來。如果沒有自尊也沒有自卑，就會是一種平懷，以平常心看待。今天即使當下有爭執，事後就忘掉，不蓄恨意。天主教修女就有一條規定說「不含怨到日落」，一個人如果含怨而不願放下，以後就永無寧日，因為會將某時、某日、某人的某一句話，或某一個行動傷害到我，永遠放在心中，從此劃清界限，就會有一種受了委屈或保護自己的心態產生，這樣就永遠對立，而不能彼此接納、互相包容，如果那樣的話就很不好。

(二)

今天主要是和大家座談、聚會、閒聊。有關淨土宗的教義，在我們出版的叢書、光碟，以及淨宗法師的開示當中都有深入淺出的展開，只要大家翻開我們這一套書，聽錄音帶，隨時都可以學習法義。

來到佛林寺，感覺很清淨，很有文化氣息，眼睛所看到的都是法語，耳朵所聽到的也都不離開佛號，最可貴的是，這裡是女眾的道場，但顯現出來的卻是一種和合的，而且融洽的氣氛。一般來講，女眾道場常見有紛爭、嫉妒，是非也較多，許多人住在一起，最怕的就是不能和合，如果能夠和合，又能夠融洽，不僅自己的道業能夠增長，弘法事業也能順利開展。佛林寺的住眾能夠彼此和諧、無諍地共處，這是很不容易的。

就如剛剛淨宗法師講的，不要把自己看成女眾，出家就不是女眾，就是大丈夫了，要承擔弘法的使命。在台灣來講，女眾比男眾多很多，很多寺院及弘法事業都是女眾建立起來的，也是女眾開展出去的，將來大陸也有可能女眾多於男眾，可預見的未來，我們佛林寺的女眾或許會比弘願寺的男眾多。

我們是出家眾，為「法」而出家，為「道」而獻身。「法」有世間法、

出世間法，「道」有淨土門、有聖道門。我們是專崇淨土，專宗善導流，所以必須要把善導這一流的法義深入，甚至透徹。

要怎麼深入呢？首先，要把我們這個法門核心教理的相關法語，可以啟發自己，又可以方便教化他人的佛言祖語背下來。在座的各位大部分都還年輕，身體、記憶力都比較好，像《淨土宗經論釋要文》、《善導大師語錄》，可以背的話，就盡量背，而且常加以思惟。《善導大師語錄》內容很豐富，可以就自己需要的選擇背誦；像《淨土三經》、《易行品》、《往生論註》、《安樂集》等，也可以隨自己的能力，將重要的法語背下來。

阿賴耶識就像一片田地，起心動念就像在田地當中落下種子，種子一旦落下田地，時間一到就會發芽，乃至開花結果。宿世以來，我們阿賴耶識裡所含藏的，不是貪瞋癡就是妄想雜念，現在把佛言祖語背誦在裡面，汰舊換新，這樣佛言祖語就會成為我們的生命，思惟、言語、舉止就會充滿佛言祖語所講的那種內涵與氣質。

像《淨土宗祖師解釋本願》（《第十八願講話》第七八五頁），那二十幾條是我們這個法門成始成終的大根大本，能夠背的就盡量背。另外一張資料〈淨土宗特色——易〉，這一份和《淨土宗祖師解釋本願》的內容差不多，是將淨土法門「易」的這個特色加以次第性的編排。

我們這個法門分「真諦」和「俗諦」。真諦的內容就是《淨土三經》、

五位祖師的論釋，還有我們出版的這一套書，範圍很廣，像大海一樣，可以讓我們悠游其中。俗諦也就是我們《宗風》中的「處世之道」，如果把俗諦的內容背在腦海裡，時常溫習，是可以改變我們身、口、意行為的。

有關「處世之道」，學佛不管在家、出家，都要受戒、守戒。戒有五戒、十善等戒，我沒有把五戒、十善的文字條條句句列在俗諦裡面，甚至也沒有把「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意」列在裡面，是因為要讓處世之道的俗諦內容通俗化。

對學佛的人而言，五戒十善都是耳熟能詳的，但在一些細微的地方，我們往往會忽略，導致五戒既做不圓滿，而其他的又被忽略，那怎麼辦呢？所以我就把比較通俗的，比較切合日常生活，言語舉止會應用到的，編集成這六條內容。這六條內容未必盡善盡美，但這只是一種基本性的，學法的人可以斟酌自己所需，在內容上增加，也可以減少。在台灣來講，我們的出家眾在俗諦方面我又加了四條，所以總共有十條。

像第一條「對彌陀恭敬信順」，就是要「學佛大悲心——彌陀如何為我，我便如何為人」。當然這是一種嚮往，不過，有嚮往總比沒嚮往好，雖不能至，至少能做到幾分。

「對他人恩慈體貼，對自己謙卑柔和」，我們每一天都要跟人互動，在互動當中，我們的言語、行為，有沒有讓對方感覺到恩慈體貼？感覺到溫

暖？還有，自己的言語舉止，有沒有流露出一自負、高慢，或者高己卑人、高己凌人的現象？自己的存心夠不夠謙卑？夠不夠柔和？如果能有這樣的省思，不知不覺就會改變自己的習性，昇華自己的人格，同時在與大眾互動當中，耳濡目染，也可以成為對方人格昇華的要素。因為人跟人之間是會相互影響的，往往能真正感化人的，不是口才，而是德行。德行有一種看不到的無形磁場，散播出去就能改變對方。一個內心有信心、有法喜的人，他的面貌就會容光煥發，舉止就會流露出被彌陀慈悲救度的感懷，無形當中就會啟發他人對淨土法門的信受。

《宗風》很多地方都可以作為我們行住坐臥、言行舉止的指標，像「和顏愛語，下心含笑；慈念眾生，加厚於人」。現代人因為生活壓力的關係，臉往往很緊繃，顯得很苦悶，尤其我們是出家眾，如果一臉緊繃，難免會讓人感覺好像出了家很不快樂的樣子。因此，當我們背到「和顏愛語」這一句時，就可以反省自己，有沒有和顏愛語，待對方有沒有下心含笑？有沒有慈悲對方？有沒有給對方帶來好處？這樣思惟的話，心念就會改變；心念改變，心情就會放鬆；心情放鬆，臉上就會顯出和悅安詳，同時也會儘量犧牲自己來奉獻他人，為他人著想。

有一句話說「微笑的女人，就是美麗的女人」，又說「主婦的笑容，是家庭的光明」。我想這不只是主婦而已，男眾、女眾都一樣，看到笑臉常開的人，就會讓人覺得很親切，一個人即使容貌長得很莊嚴，如果板起臉

孔，或者很嚴肅，就會令人畏懼三分，不敢接近。所以俗諺中的「和顏愛語，下心含笑；慈念眾生，加厚於人」，大家可以常常念誦，如果我們的臉往往很緊繃，個性也很剛強，念誦思惟這一段，不知不覺中，心就會柔軟下來，容貌也會變得和藹可親。

第二條：「敦倫盡分，閑邪存誠；奉公守法，為世良民。」不管是出家眾也好，在家眾也好，每個人都有他應盡的本分，都有應遵守的綱常倫理。以「奉公守法」來說，新加坡就做得很好，譬如坐上車子，第一排的人就要繫上安全帶，騎車就要戴安全帽，如果人人都這樣遵守的話，車禍的受傷度就會降低。又像現在提倡環保，提倡整齊清潔，可是有的民眾還是會隨地丟東西，視為理所當然，乍看之下會令人很驚訝。所謂國有國法，家有家規，寺院也有寺院的規矩，所以不管一般社會人士也好，一般國民也好，「奉公守法」是很根本、很重要的。

第三條：「不求人過，不舉人罪，不揭人私，不爭人我。」這也是很大的德行。我們都是凡夫，都有過失，都有貪瞋癡。我們自己有過失的時候，很怕人家知道，因為羞於對人，更怕人家批評我們；因此，我們也儘量不要去看他人的過失，曉得別人有什麼過失，也避而不談，甚至在心中將它忘掉，當然更不應去探求他人的過失、罪咎。若能這樣，無形中自己的德行也會有很大的增長。能夠這樣的人，自然不會去說是非，遇到是非之地就會即刻離開，也不會去聽是非，更何況是加以傳播呢？絕對不可能。

這一些格言法語雖然只有短短幾句，但由於都是佛所說，或者是古聖先賢所講的，因此對我們道德的提昇、心靈的昇華，都非常有幫助。大家相聚的時候，也可以互相談談自己對《宗風》內容的理解，以及實踐的心得。

在給出家眾背誦的俗諦中，我又加了四條。第一條是：

生活——簡單、樸素；

語言——誠懇、和藹；

威儀——安詳、穩重。

這一條對出家眾來說是很重要的。一個威儀安詳穩重的出家人，他的內心也一定是祥和、平靜的。其實祥和、平靜是很高的境界，像佛陀因為心中有涅槃寂靜的證悟與內涵，所以走路自然就不急不緩，講話也是很沉穩，不急不緩，這樣的威儀，無形中就能感化人。就像舍利弗尊者，出家前與目犍連一起修學婆羅門教，有一天他在途中看到馬勝比丘走路甚為安詳，直覺他是有道之人，舍利弗就想：他年紀輕輕就能這樣了，何況他的師父呢？所以就向前去請問他：「你的師父是誰？他教你什麼法？」馬勝比丘說：「我的師父是喬達摩，他教我『萬法因緣生，萬法因緣滅』這個法。」舍利弗尊者一聽，就曉得這是宇宙人生的真理，所以就馬上告訴他的好友目犍連，一齊率領他們的徒眾皈依在佛陀的座下。

在釋迦牟尼佛出家因緣的「四門遊觀」中，於北門的地方看到一個修行人，也是因為看到他面放光彩，舉止很祥和，很寧靜，很穩重，曉得他心中沒有生老病死這方面的苦惱，所以才下了最後要出家修行的決心。因此出家眾有安詳、穩重的威儀，無形中就能夠感化人。

第二條：

**諉罪掠功小人事，掩罪誇功眾人事，
讓美歸功君子事，分怨共過盛德事。**

如果時刻反省這四點，看自己是屬於哪一種人，就會引起自己的慚愧和柔軟的心，這樣彼此相處，雖然不一定融洽，但一定是和諧的，為什麼呢？因為大家都讓美歸功給對方，而有過錯大家也都彼此分擔，也就是說，「好事給他人，壞事向自己」。一個團體或者是兩個人相處，如果有這種心，這兩個人一定沒有爭吵，這個團體也必定是和合無諍的。

我們都是捨身出家，都是為了學佛修行，都希望自己今生今世能夠超凡入聖。當然以禪宗來講，這一些都是枝末的，根本的在於明心見性，在於無我，也沒有所謂諉罪掠功、掩罪誇功、讓美歸功、分怨共過，如果還有那種念頭，就還是凡夫——沒有這樣的人，也沒有這樣的對象，這是禪宗。可是那是難行道，我們做不到，所以按部就班，腳踏實地，從「讓美歸功」，從「分怨共過」開始，能這樣的話，這個人真的是非常謙卑，非常

柔和，非常無諍，甚至接近無我，那樣反而是增長自己的功德，就是一般所講的「吃虧就是佔便宜」。有一句話說「人虧天補」，也就是說，自己雖然吃虧了，但是天會補給我們。我們吃虧一分，天會補給我們兩分或十分，所以是佔了便宜而不是吃虧。如果了解這個道理，就凡事肯吃虧，凡事不計較，凡事肯為對方設想，為什麼？因為這會增加我們的福報。天，也就是因果，因果會加倍償還給我們，甚至獲得十方諸佛的歡喜，龍天護法的擁護。

第三條：

天道虧盈益謙，地道變盈流謙，

鬼神害盈福謙，人道惡盈好謙。

天道就是因果之道。盈，在這裡是指驕慢、自滿、自負、貢高我慢、不夠謙卑。謙卑的人會為自己帶來福報，也就是如《易經》說的「謙受益，滿招損」。天道是一種因果，同時也說明在這個世界上，有能力的人要為沒有能力的人付出，我有多餘的，他有不足的，我就拿出我多餘的來補他的不足。所謂「天道損有餘而補不足」，因為天生萬物都是平等的，天愛護萬物也是平等的。我們體天之道，就會把自己多餘的奉獻出來，如果自己多餘的不奉獻出來的話，天、因果自自然然地就會減損他的福報，所謂「富不過三代」；可是如果他能夠把他多餘的拿出來的話，富就會超過三

代，也會增加他未來世的福報。所以天道也好，地道也好，都是因果之道。

「地道變盈流謙」，「變盈流謙」與「虧盈益謙」其實也是一樣的。

「鬼神害盈福謙」，意思是鬼神敬重謙卑、有德的人，而鄙視驕慢、自負、凡事不平不滿、爭強鬥勝的人。

「人道惡盈好謙」，人間也是一樣，驕慢的人，我們也不可能很敬重他，會認為他過於高慢；而謙卑的人，我們就會讚歎他，說這個人很謙卑，很謙虛，很謙遜，心懷恭敬。所以接下來第四條，就引用《了凡四訓》所說的：

每見寒士將達，必有一段謙光可掬。

謙則受教有地，而取善無窮。

為什麼？因為「謙」，天就會補助他，就會給他好處，這個就是「天道虧盈益謙」，就是「謙受益」。

感恩可以說是一切德行的來源，感父母的恩，感師長的恩，感善知識的恩，簡要地說，就是「凡事感恩」。

道場的生命就是法，住在道場的住眾也都必須要有法，如果住眾有人沒有法，他就會跟道場不相應；而道場如果沒有法，對方即使來了也一定不相應，一定會離開。大家在佛林寺常住，在真諦（法義）及俗諦上，不管

是自己深入也好，或是大家互相切磋也好，這樣法就能夠更深入。總之，道場要有法，自己也要有法。

佛林寺開示

二〇一〇年五月十七日

(三)

每次出家眾的聚會循例都要先背誦《宗風》中的「俗諦」，今天還是一樣，先由我來背誦一遍。

本來出家眾應該輪流背誦的，但是今天晚上時間比較短，其他出家眾暫時不用背。不過，以後如果出家眾有聚會的時候，不論男眾聚會或女眾聚會，甚至全體出家眾聚會的時候，都應輪流背誦。

我們背誦的《宗風》只有十條，但是自己可隨個人的喜歡增加，不管是經典中的、祖師的法語，或是古聖先賢的格言都可以。平常還可以一方面背誦，一方面思惟，將這樣的道理融會貫通，落實在三業行為上。

教團最近幾個月又增加幾位新剃度的出家眾，一方面慶喜在人群當中有人現出家相，所謂「法王座下又添孫」，有修行人出現；另一方面慶喜我們的團體又增添了生力軍。

好久沒有跟出家眾相聚，因此就利用明天出國的前夕，在此與出家眾座

談，也與我們同修聚會。並沒什麼特別的事情，只是簡單交代幾點。

首先，對於新出家的住眾，做前輩的要有提攜之心，也就是要有愛護、指導之心。新進來的出家眾對前輩則要有敬重之心，對於教團的生活或規矩有不了解的，就虛心請教。其實，就我來講，感覺自己德行涼薄、福慧淺短，是不堪為人之師，不堪作為一個住持或者是管理一個道場的，今天只不過是隨順因緣。所以向來我幾乎不會在出家眾面前自稱是師父，因為覺得自己不會修行，不夠資格。

有一句話說，「師父領進門，修行在個人」，又說「三分師徒，七分道友」。我們有緣現出家相，在這裡共同學這個法門，為共同的理想來奮鬥，我跟大家猶如是同參道友，所以在我來講，我不以為我是師父，大家可以對我以同參道友來看待。

要怎樣做好一個出家人，就像《宗風》所寫的：

生活——簡單、樸素；

語言——誠懇、和藹；

威儀——安詳、穩重。

在佛陀時代，出家眾的衣食是所謂的「三衣一鉢」，生活是極其簡單樸素的。如果住在精舍裡面，除了三衣一鉢以外，也只有床座、醫藥、日常

用品之類。出家眾在生活上有種種規約，也就是所謂的「戒條」，但其精神所展現出來的是簡單、不奢侈、不豪華，也就是我們強調的「簡單、樸素」。

我們生在末法時代，雖然科技發達、物質充裕，但依然要維持佛陀時代三衣一鉢的簡單、樸實的生活原則。譬如說，出家眾的浴室，洗臉、洗頭、洗身體都只用這一塊肥皂，洗衣服也是這塊肥皂，簡單不奢侈、不豪華，佛陀說不香花塗身，不坐高廣大床，因此就不使用香皂。毛巾也是一樣，洗身體、洗臉都只用一條毛巾。衣服呢？只有冬、夏兩種，就這幾件，不管國內國外、婚喪喜慶都是這幾套衣服。所以，對身外之物一概不留。

因此，對出家眾來講，除了衣物之外，頂多就是我們編的這一套書。希望大家就過著簡單、樸素、樸實的生活。

當然，在家居士不必像出家眾這樣，不過如果是一個修行人的話，就會往這方面來實踐，所謂「君子謀道不謀食，憂道不憂貧」，修行人是安貧樂道的。

例如，有些人吃完飯，就習慣抽一張衛生紙擦嘴巴，當然真的油膩是應該擦，不過最好養成吃時盡量不要沾到嘴巴上的習慣，這樣就不必在吃完飯後另外浪費一張衛生紙。否則，一天三餐就要用三張衛生紙，一年就要用上千張衛生紙了。

古代叢林，出家人是沒有單銀的，只有半個月發十五張衛生紙。就我來說，一天所用的衛生紙數量很少，像現在抽取式的衛生紙都是兩張合在一起，我都是撕一半來用。雖然衛生紙很便宜，可是再怎麼便宜，我們也要珍惜，需要多少才使用多少。其他物品能用就用，可省則省。像我開車出門，在外面加油時，從來沒有接受加油站贈送的衛生紙、礦泉水或其他贈品。出門使用外面的東西，譬如口渴喝泉水，或用泉水漱口，需要多少就用多少，不會因為不用花錢就浪費它。

有句話說：

世間萬物各有主，一粒一毫君莫取；

英雄豪傑自天生，也須步步循規矩。

一個人一生的福分都是固定的，而且可以說是有限的。世間萬物各有主人，我們一方面要珍惜自己的福分，另一方面對萬物不要隨便予取。所以在生活上要養成極其簡單樸實的習慣。

其實，嚴格來講，一切外物都是身外之物，所以，除了我們生活上需要使用的才留下來，沒有需要的則可以一概不留，全都可以送給需要的人；反過來說，既然需要而留下來，就應該整齊、清潔地擺設好。

出家人的生活往往是比較有規律的，就是早睡早起。出家眾是專業的修

行人，大家都是為法來到這裡，所以所有的時間都盡量用在法的方面。

其實出家是很不容易的，講起來很神聖難得，但也很可憐。怎麼說呢？孤身離開恩愛的父母、親人，可愛的家庭、懷念的家鄉，走往他鄉去出家；但人非聖賢，即使現出家相，仍帶著各自的煩惱與脾氣，因此，道場是出家人修行用功的地方，但也是更多煩惱與不同習氣聚合的地方。今天在道場裡，也不曉得將來會有什麼樣的人物進來共住、生活，言語行為相碰觸到底會讓我們快樂還是苦惱，都處在不確定當中，這就是出家人的可憐之處，因為在道場裡面難免也會有人事紛爭。

也因為如此，所以佛陀規定出家人要「以和為貴」。也就是我曾勉勵大家的：「以和為貴，以忍為高，不以苦為苦，不以難為難」。一切苦難挫折，其實是給我們恩惠，讓我們有逆增上緣。出家眾面對任何違逆心情之境都必須往這方面去想。

我們這個道場是四眾共管、四眾平等的教團，我們的同修都很可愛，也都很令人讚歎，為了學法，離開自己的家鄉來到象山為教團奉獻，堅定不移地護持教團，以教團為家，一直以來就是這個樣子。所以教團不只是我們出家人的家，也是我們同修的家。因此，在教團當中，不管出家眾或是同修，大家就好像一家人一樣，應該彼此體諒，包容，愛護，成全。

大家相處，最重要的是能夠彼此相互疼惜。佛教講慈悲，講無我，當然，

以佛法來講，慈悲有深一層的涵意，無我也另有深意，不過用世俗的語言來講，慈悲就是愛心，「無我」的一般說法則是「沒有我執」。一個學佛的人，他的內心是會有慈悲心、愛心的。慈悲有小慈悲、中慈悲、大慈悲；有「眾生緣慈」的慈悲，有「法緣慈」的慈悲，有「無緣慈」的慈悲。我們能做到的頂多只能是「眾生緣慈」的慈悲，但是要完全做到也幾乎不可能。

什麼是「眾生緣慈」？就是將與我們不相關的任何人都視同自己的父親、母親、兒女、六親眷屬來愛護他，給對方帶來好處、利益，這就是「眾生緣慈」。當然這個還有人我對待。如果是「法緣慈」，就已經無我相、無人相，可以隨意展現慈悲、愛心。「法緣慈」我們做不到，但我們至少要學「眾生緣慈」。

出家眾是專業的修行人，不但依佛法自修，也同時承擔了住持佛法、傳承佛法的任務，進而更要以佛法教導他人，如果缺乏慈悲，就有虧出家眾的身分了。

當然，《宗風》所寫的也好，或者剛剛所講的慈悲也好，都是要我們去學習，不是道理了解了，我們就是那樣的人了。以我來講，我自己也在學習中，但總覺得做不到，做得不好，所以就像《宗風》所寫的，「常懷慚愧，仰謝佛恩」。

慈悲心並非佛教所獨有的，古來儒家也有類似慈悲心的思想，像《四書·大學》裡面就有兩句話，一句是「楚國無以為寶，惟善以為寶」，另一句是「亡人無以為寶，仁親以為寶」，就是說國家的國王不是以世間的金銀財寶為寶，而是以對百姓的行善、愛護作為寶，以親民愛民為寶，以仁民愛物為寶。

〈禮運·大同篇〉也談到，「不獨親其親，不獨子其子」，也就是說，不只孝順恭敬自己的父母，不只疼愛憐惜培育自己的兒女，更要推廣這個心——「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」。所謂「人飢己飢，人溺己溺」，這也是一種慈悲心的表現。

不管是以儒家思想作為修身養性的基礎也好，或者是現出家相來學習佛陀教法的慈悲也好，內心都要存著對眾生的慈悲。對眾生的慈悲，以佛教語言來說，就是要有「菩提心」，也就是「利他之心」。

世間最寶貴、最稀有難得的就是「利他之心」，因此「菩提心」在佛法當中是最為重要的。再怎麼行善積德，如果忘了菩提心，所行的善事雖然會帶來下輩子的福報，但人在福中、樂中往往會得意忘形而造罪業，第三世就會墮落了，這就是「三世冤」。所以《華嚴經》就說「忘失菩提心，修諸善法，是名魔業」，可見菩提心之重要。

為了身體可以捨去錢財，為了生命可以捨去錢財與身體，那為了佛法的

菩提心，是可以捨去錢財、身體與生命的。因為菩提心就是成佛之心，菩提心一旦長養之後，可以生生世世留存在阿賴耶識之中，永不消失。

因為我們學的是淨土法門，已先曉得我們的菩提心很難生起、圓滿，因此以念佛蒙受彌陀救度，先往生極樂世界，到了極樂世界證得佛果之後，自然能夠自在無礙地展現菩提心。但是不管聖道門或淨土門，既然菩提心是佛法的核心，所以不論目前能做到多少，我們都應該隨分隨力儘量去做。

一個心存菩提心、想利益他人的人，所展現出來的就會像《宗風》所寫的，「凡事為對方設想」，「凡事肯吃虧、不計較」，凡事為對方帶來「恩慈體貼」，凡事「讓美歸功、分怨共過」，不會與對方爭執甚至懷恨生氣，不會不平、不滿、抱怨、訴苦。

因為在待人處事上心存利人的菩提心，因此可以吃虧、受苦，也不忍給對方帶來虧損與痛苦，所謂「眾生苦惱我苦惱，眾生安樂我安樂」、「但願眾生得離苦，不為自己求安樂」。

我們生生世世以來，都有無量無邊的業障，佛陀說：「欲知前世因，今生受者是。」又說：「假使百千劫，所作業不亡，因緣會遇時，果報還自受。」因此，這一生當中所遇到的，不管是順境或逆境都要感恩。

可能有人會想，他對我不好，對我有所虧欠，怎麼有辦法感恩？其實要

感恩。因為對方讓我們有機會可以還債，讓我們消業障、增福德。同時，這樣的境緣，正是讓我們修忍辱的好機會，是修行上的一種莊嚴。因此，佛陀說，「人家對我們無理的對待，就是對我們最大的恩惠」。

有的出家眾，雖然現出家相，但不曉得修行的真正意義，還是跟過去世俗的習性、觀念一樣，認為「他對我無理」。一般來講，無理一定要討一個公道，這是一般人的想法，但對修行人來說，別人的無理，正是我們償還業債的時候，別人的無理正是讓我們修忍辱度的時候，別人的無理正是讓我們增加功德的時候，別人的無理正是讓我們實踐「但願眾生得離苦，不為自己求安樂」的時候。所以不應該計較，甚至憤恨在心。

因為有菩提存心，所以看一切眾生都比寶物還要可貴，就像剛剛所講的，「以善為寶，以仁親為寶」，那修行人就是「以眾生為寶」，珍惜眾生，從內心深處，想為眾生帶來利益，帶來安樂。

有好處、有利益、有成就的、有成功的，都默默地、主動地奉獻給對方；對方有過失、有苦惱、有虧損、有失敗，就主動地、默默地承擔，這才是修行人。

如果遇到無理、非理的對待，修行人只有對他生起大悲心，是不會生起瞋恨心的，如果生瞋恨心那就不是一個修行人了。當然，我們是凡夫，說要完全生起大悲心是不容易的，可是至少要做到「不含怨到日落」。一有

不好的念頭，起情緒、發牢騷、憤恨的念頭，就立即反觀自照，立刻把瞋恨心消除。

很多人都是習氣做主，受情緒掌控，可是一個修行人，必須要理性當家，而不是情緒當家，要「理性而不情緒，慈悲而不瞋恨」，凡事要往正面去思惟，絕不可朝負面思惟。不管對象、事件如何，只要往正面思惟，就會帶來正面的效果；如果往負面思惟，就會帶來負面的效果。

凡事都是我們的「鏡子」。我們面對鏡子，鏡子所顯現的，就是我們所展現的——好、壞、美、醜、寬容、計較，我們的身口意就是這樣。在這個世間，我們所處的環境、他人對我是好是壞，都是我們自己招感來的，如果我們沒有那樣的業力，是不可能招感來這種環境的。因此每個人必須為他自己所遇到的負完全的責任，其實這也是佛法中有關信解三世因果業報的根本道理，相信因果的佛教徒，自然會朝此方向去實踐。

也就是說，我們所遇到的、看到的、聽到的、接觸到的，我們都有責任，而且應該負起全部的責任，因為這都跟我們的業力有關係，所以我們應該反觀自省、自我懺悔，而不是去責備外界的人、事、地、物。

對一個修行人來說，慚愧心、懺悔心是非常重要的。有慚愧心、懺悔心，人就會謙和，不會剛強。修行人的心地應該是柔軟猶如棉花，不是剛硬猶如鐵板。像棉花的話，就什麼都能夠承受，不會反彈、抵抗，修行人就是

要培養這種心地。有關這方面的內容，在《講演集（二）》中有收錄兩篇幾年前我跟議事委員的談話（即本書所收錄之〈以誠感人〉、〈緣苦眾生〉），大家可以利用時間看一下。

談到這裡，我再次強調：我們學佛人要學慈悲，要以慈悲為寶，不以世間的財物或稀有之物為寶。那慈悲的對象就是眾生——眼睛看得到的人類、動物，還有看不到的眾生。所以修行人就是以眾生為寶，出自內心地想為對方帶來利樂——利益、安樂，而不給對方帶來苦惱、虧損。如果自己有好處，有成就，都主動地、默默地奉獻給對方；對方如果有過失，有虧損，有苦惱，也主動地、默默地去接受，承當。也就是「失敗歸自己，成功給他人；好事向他，壞事向己」，能這樣行持者，就是修行人。

對自己不利的境緣，我們都要以悲憫心來對待；不能生悲憫心，至少也不能生瞋恨心。就像淨嵩法師所講的，「在業力的推動下，沒有人是故意的；智者悲憫有情，凡夫互相譴責」。我們要當一個學佛的智者，以悲憫心來對待一切眾生，而不要去譴責對方。

另外，剛剛講的，凡事要往正面思惟，因為有什麼心念就會帶來什麼事情，我們起心動念，乃至言語行為，最後都會回歸到自己的身上來。宇宙是圓的，我們的心是遍通整個天地宇宙的，所以我們的起心動念，就會跟宇宙中相應的境界感通了。起好的念頭，就會跟宇宙中好的境界感通；起

不好的念頭，就會跟宇宙中不好的境界感通。起好的念頭，有一天好的事情就會來到我們身邊；起不好的念頭，有一天不好的事情也會來到我們的身上。

所以，我們要時時刻刻存著正面的思惟，存著愛心，存著利益他人的心，凡事肯吃虧不計較，凡事為對方設想，凡事對他人恩慈體貼，對自己謙卑柔和，凡事讓美歸功，分怨共過。

當然，講很容易，做很困難。反觀自己，這些我也做不到，所以一方面盡力學習，一方面「常懷慚愧，仰謝佛恩」，而「信受彌陀救度，專稱彌陀佛名，願生彌陀淨土」。

淨土宗台北念佛會為僧眾開示

二〇一〇年九月五日

(四)

(僧眾輪流背誦宗風俗諦)

古德說：「靜中功夫十分，動中功夫才一分；動中功夫十分，夢中功夫才一分。」如果夢中作得了主，臨終的時候也就能作得了主。對於《宗風》的內容，大家自己私底下誦念的時候可能都已滾瓜爛熟，但那是在靜中，一旦到了動中，往往只剩下幾成的實力而已，那是自然的。若有心深化進

境，就必須多聞熏習，尤其修行，更是如此。所以，在孔子學說的代表——《論語》，第一篇〈學而篇〉的第一句就說「學而時習之，不亦說乎」，佛門由古至今更是一向注重多聞熏習。

閩南語有一句話說：「三日沒餚，爬上樹」，意思是，只要幾天沒有複習，自然就會淡忘。尤其隨著年齡的增長，腦力、記憶力都會退化，思惟敏銳度也會退化，因此多聞熏習益加顯得非常重要。

除了多聞熏習之外，還要能夠耐煩、耐苦。早年臺灣佛教界高僧廣欽老和尚，曾經訓練寺裡一位擔任重要執事的弟子。怎麼訓練呢？寺裡有工程要進行，還要舉辦法會，忙完了一天，已經非常晚了，身心可說疲累不堪，巴不得馬上躺在床鋪上好好休息，偏偏這時候廣欽老和尚要他做看起來不是很重要，也不是很需要的事。什麼事呢？老和尚竟然把一大盒原來已經分好類的鐵釘全部都搞混，然後叫這個弟子把這盒鐵釘重新按大小尺寸揀好。這個徒弟心裡想：「唉！老和尚怎麼這麼捉弄人！我都忙了一天了，您怎麼偏偏選這時候叫我來揀鐵釘呢？根本是在找麻煩嘛！」廣欽老和尚卻板起面孔說：「如果連這一關都過不去的話，如何面對生死關呢？」所以它是很有意義的。

真的疲累不堪，還要來做這個似乎是無謂的事，這就是訓練。訓練自己的耐煩、耐苦，這方面如果過得了關，臨終的時候就往往比較不會有障礙。

當然這是從自力的角度來講，我們他力法門自有彌陀的加持，但是一個人的心性如果過於不耐煩耐苦，忍耐力差，生活中往往就會在待人處事之際自生障礙。

《宗風·俗諦》的內容大部分是擷取自佛陀所說，記錄於經典上的，有些則是古聖先賢的格言嘉句，我本身非常喜好，內容確實很好。當然，裡面有一些內容是重複的，那是反復叮嚀，因為這方面比較重要，也往往是修行人比較容易出問題的地方。

雖然俗諦是在世間與人互動的處事為人之道，但對我們的心性與修行，也是非常的重要，可以說是我們性命的鏡子、性命的道路。一般的鏡子可以照出我們身相的美醜、淨穢，而這一面俗諦的鏡子，則是照出我們的心念、性情，人格的美醜、淨穢，給我們遵循的道路與修正的方向。所以，大家應將其牢記心中，而且要思惟它、咀嚼出它的味道來，進而在人事境緣中持續地去歷練。

有一句話講得非常好，就是「融為骨髓，化成個性」。我們血液、骨髓的滋養，靠的是日常三餐的飲食，而個性的滋養，靠的則是所受的教育；我們是佛弟子，就要把佛陀的金言玉語作為我們的教育，作為我們的生命，融成我們的骨髓，化成我們的個性。

不過，將文句背下來，並且涵詠其義，仍只是第六意識的範疇，如果能

進而思惟它，並借環境來歷練，就能夠化為我們的個性，成為我們的生命，也就能夠進入第七意識，改變第八識。

我們所受的教育、所看的經論、所聽來的法，其實都還是在淺層的第六意識範圍，所謂「色聲香味觸法」，「眼耳鼻舌身意」。我們讀經，思索經文含義，甚至尋章摘句，思考如何上臺演講，這些都是知識的範圍，只能改變學問的結構，也少許會改變精神相貌，但是還無力改變我們深層的性格與業力果報。為什麼？因為我們一出生，就定下了性格與命運，俗語說：「八歲定終生」，也有人說「三歲定終生」，意思是說，從他小時候的個性行為就可以判定他將來的命運走向了。不過，一個人呱呱墜地的那個時刻，其實就定了終身，所謂「一飲一啄，無非前定」。定，由誰來定？是我們自己定的。我們都是帶著累生累劫的業習，經由因緣和合而投生在此時此地，這一些業習在哪裡？以佛法的名相來說就是「藏識」，也就是第八識。

「藏識」裡面的東西是靜態的，可是它有隨著境緣而發動的功能，那個功能就是第七識。我們今生今世所受的教育是屬於第六意識的範圍，對於第七識的我執、第八識的業力，並沒有影響到。要影響、改變它們，那是修行的範圍，不只是求知而已。因此，我們要時刻反觀自省、觀心自照，所謂隨文入觀、藉境練心，不然就有可能學問愈深反而業障愈重。

為什麼？因為凡夫都有貪、瞋、癡、慢、疑、邪見，當學問愈好，尤其能夠登臺講經說法，滔滔不絕、辯才無礙時，無形中，就長養了自己的高慢之心——「你看，我懂這麼多，你們都在底下聽我講，你們都不懂……」但是這一些也是第六意識的範圍，可是往往有形無形、有意無意會有這種高慢的念頭。這樣，豈不是福報沒有增長、業障反而加多了？這個就是把學佛當作佛學、哲學來研究，而沒有體會到：固然是我們講給人家聽，但這是大家給我學習歷練的機會，這是我的福報，我應該感謝對方。所以若期望將已知學問轉化成為內在生命，改變我們的深層個性，進而改變自己的業力，就必須時常反觀自省，不斷地觀心自照。

以通途法門來講，這方法就是「觀心」，時刻觀照內心，自己的起心動念是好或是不好，都要清清楚楚。能夠觀心的話，不好的念頭當下自然就會退離，好像黑暗的房屋，電燈打開，黑暗就消失了，倘若電燈能時刻保持光明，黑暗就永遠不會進來。這就是所謂的「勤修戒定慧，息滅貪瞋癡」。

當然，這是自力的範疇。由於我們達不到，所以自慚形穢，自覺是罪惡生死的凡夫，唯有投靠彌陀的救度，否則無有出離之緣。但也不能因為我們是投靠彌陀的救度，就可以不行這方面的事功，還是要隨我們自己的能力，隨力、隨緣盡量去做方可。一方面善盡修行人的本分，一方面也藉之認清自己的狀況，以資強化機法深信，這是一個淨土行人所不可忽略的過

程。

所以，如果自己職位高、學問高，時常受人讚歎，就要更加小心，因為這往往是在消我們的福報，在增加我們的罪業。為什麼？因為我們若以一種理所當然的心態承受讚譽，乃至沾沾自喜時，罪業就會增加，福報就會漏光。

唐朝時代有一位國師，就是因為一時的驕慢自滿，而受到業障的侵襲，他就是大家熟悉的十世高僧悟達國師。

悟達國師在兒童時期就已有不凡的展現，被稱為神童。怎樣的神童呢？他在小孩時就曾觸景生情而吟下一首詩：

花開滿樹紅，花落萬枝空；

唯餘一朵在，明日定隨風。

這段文字很優美，意境也很好，而且又明確淺白地顯示出佛家無常的道理。

「花開滿樹紅」：春天時花園的花都開放了，萬紫千紅。可是時間總會過去，好景不能長久，就怎麼了？——「花落萬枝空」。「唯餘一朵在」：雖然還剩下一朵沒有掉落，可是不會長久的——「明日定隨風」。像這樣的無常觀，悟達國師小的時候就已經感受到了，可是一般人即使到老也沒

感受到無常，可見悟達國師不愧十世以來都能成為高僧。

悟達國師年輕的時候，有一次出外行腳，路經一座寺院掛單，隔壁寮房中有另外一個來掛單的僧人，全身生瘡，臭穢難聞，他人避之唯恐不及。悟達國師很有愛心，主動照顧那個生病的出家人，為他清理排泄物，幫他送來食物、湯藥等等。過了一陣子，那個生病的出家人病情就漸漸好轉、恢復健康了。

後來他們兩個都要離開的時候，那個受到悟達國師照顧的出家人很感激地對悟達國師說：「我叫迦諾迦，你以後如有難解之事，可以到某某山來找我。那個山上有兩棵很高大的松樹，越過那個山頭就可以找到我了。」於是兩個人就分手，各自雲遊去了。

悟達國師後來因為德行高深，唐懿宗封他為國師，對他尊寵有加，悟達國師因而生起一念驕慢心，就從這時候開始，悟達國師的膝蓋上突然長出一個人面瘡來，眉目口齒俱備，更可怖的是，這瘡需要餵食，每次用飲食餵它，它都能像人一樣開口吞啖，遍請各地名醫醫治，皆束手無策。這時候，悟達國師想起了年輕的時候所遇到的那位僧人所說的話，於是他就辭別了皇帝，自己上山去尋找那位僧人所住的地方。

悟達國師走了很遠的路，終於找到那個長著兩棵大松樹的山頭。他越過那個山頭，看到了一座小廟。進到廟裡，果然看到幾十年前自己曾幫助的

那位僧人。僧人對悟達國師說：「我知道你會來。山腰處有一潭泉水，你現在到那裡用泉水洗你膝蓋上的瘡，這樣病就會好了。」

悟達國師就依指示到山腰的泉水旁，準備用雙手舀水來洗膝蓋上的瘡。就在這個時候，那個人面瘡竟然開口說話了：「且慢！我有話要說。你是個學問淵博的高僧，應該聽過漢朝七國之亂時袁盎奏請漢景帝斬晁錯的故事。你就是當年的袁盎，而我就是被你害死的晁錯。我在你身邊跟了十輩子，因為你十輩子以來都是持戒精嚴的高僧，行為操守純正，修行也很精進，我都找不到機會向你下手，直到你被封為國師，心起傲慢，我才有機會報仇。今蒙迦諾迦尊者慈悲化解我們的恩怨，所以我也就此罷手了。」

悟達國師十世以來都身為高僧，只不過一念沾沾自喜，福報享盡，致使冤家有機可乘，業障就現前。

一位修行十世的高僧尚且如此，何況像我們這樣的卑賤、愚癡，哪有自驕自滿的資格呢？而且修行人愈是學問高深，應是為人愈加謙卑，所謂「學問深時意氣平」，飽滿的稻穗，頭是低垂的。六經之首的《易經》就說：「謙受益，滿招損。」總之，只要心存謙卑、謙虛、謙柔、謙和、謙下、謙讓，都是可以增長我們福德的。

《心經》說：「色即是空。」我們的身心都是空，不只山河大地、森羅萬象是空，宇宙星辰也是空，在空中沒有所謂的「利衰、毀譽、稱譏、苦

樂」。因此，我們要益加注意自己的起心動念，如果心中起了情緒，起了不平、不滿、比較、計較、忿恨的心情，自己就要立刻觀照。一旦有觀照的心，當下就會心平氣和，就會回到正知正見正念。所以，修行不只是學問的事情，也就是說，學佛不只是佛理的事情，不只是佛教哲學的事情，而是要觀心，深入自己的第七識，改變自己第八識的業障、果報。

剛才所講的，「靜中功夫十分，動中功夫才一分；動中功夫十分，夢中功夫才一分」，所以我們要時刻觀心。

這樣講，是不是不用念佛了？不是的！當然仍是要以念佛為主。只是說，當我們起心動念了，乃至情緒、脾氣、煩惱來了，就要立刻觀照，這是針對當下的起念來自我調治的。至於平常，當然仍是念佛為主。

另外，修行要從什麼地方開始呢？要從不妄語開始。不妄語就是不隨便講話，不僅不講騙人的話，也不講兩舌、惡口、妄言、綺語，這個非常重要。

我們團體中，不管出家也好，在家也好，都是女眾居多。俗話說，女眾往往是「雞腸鳥肚」。而且，「長舌婦」也好，「三姑六婆」也好，都是在說女眾，可見女眾「口業」非常嚴重，有時一句話可以交代的，卻講兩句、三句；講閒話，一講就是好幾十分鐘，甚至一個鐘頭以上；情緒來了，向人訴苦，一說就是幾十分鐘，甚至幾個鐘頭，真的不愧是長舌婦。

言語往往是是非的來源，所以《宗風》裡面對語言的提示就比較多一些，比如「不說、不聽、不傳、不較」。相應於在佛陀所訂的五戒、十善當中，針對口業而訂的規範是最多的，所以我們要不說是非，也不要訴苦，因為口業最容易犯罪犯過，也最容易消損自己的福報、增加自己的罪障。我們既是身為修行人，應該以佛法作為自己起心動念的準則，而不應該還像沒有學佛前一樣，把以前的脾氣、個性帶到佛門來。要知道自己的三千煩惱絲都已經剃掉了，所穿的是可讓三界眾生供養的福田衣，所以務必要常自省：我是不是還像以前那樣使個性，動不動就起情緒，動不動就要發牢騷？好像受了很大的委屈一樣。如果這樣的話，連修行人都稱不上了，更何況是出家人呢？

所以，沒事不要講話，半句話都已經嫌多了，何況講那麼多、那麼久！凡是跟自己無關的事情，也一概不須知道；若知道了，當然不可以講出去。想想看，講出去是為了什麼，有什麼意義？講來講去都會變成是非，所謂「一人傳虛，百人傳實」，「好事不出門，壞事傳千里」。所以修行從不妄語開始，對於是非儘量不看、不聽、不說、不傳，即使閒話也不要講，要惜話如金，守口如瓶。

在佛陀的時代，僧眾和合共住所做的只有兩件事：一是「聖默然」，即打坐修定；二是「法談」，即談論佛理，其他世俗的閒聊，在和合僧團中是嚴格禁止的。因為除了佛法，除了宇宙真理之外，一切的一切都是空性，

你講它做什麼？善也是空，惡也是空，順也是空，逆也是空，把它講出去做什麼？往往我們會跟旁邊的人說：「某某人我跟你講一件事情，但是您千萬不要講出去……」，那個人又跟他的知心好友說：「某某人我跟你講一件事情，這件事情是某某人告訴我的，但是你千萬不要講出去，你一個人知道就好」，這個人又跟他的另一個知心好友這樣講，是非就這樣一直不斷流竄。總之，不相關的事，即使是同床而眠的夫妻都不需要講了，更何況是其他的人？

能守得住口，就能方便守得住心；口守不住的話，表示內心的翻滾太大。所以再次提醒大家，少講話，無謂的話半句都嫌多。

善導大師往往都是獨來獨往的，為什麼？因為有人相伴，往往容易講閒話。但是，不講閒話並不表示性格孤僻、冷漠，或者顯示自己鶴立雞群、特立獨行，一個人也好，與大眾相處也好，都應該是和諧的，彼此有默契的。

當然，如果是執事，有關公務或某些事情的提示叮嚀，這不是是非，我們應該謙卑接受，所謂「聞過則喜，聞善則拜」，這樣不僅能夠增長自己的福德，也能夠消除自己的業障。別人指出我們的不對，我們應該謙虛地接受，乃至是背後的誹謗，也要接受。當然有些事情若是應該說清楚的，應該解釋明白的，都應清楚平實地表達。可是如果難以說清楚，也無法解

釋的話，那就要甘心、平順、安然地來接受。有一句話說「天上掉下來的禮物」，天上掉下來的禮物，往往是白白地送給我們。要去擁有天上掉下來的禮物還真不容易，沒有機會是遇不到的。禮物是什麼呢？就是消除我們的業障，增加我們的福德，訓練我們安忍一切逆緣。

佛陀說，別人誹謗我們，是對我們最大的恩惠。這種觀念確實是顛覆一般人的思惟。人家誹謗我們，造成我們身心的苦惱，怎麼反而說是恩惠呢？一般人會因為誹謗而造成身心苦惱，可是我們是修行人，修行人應該以怎樣的心態來對待呢？如果確實有那樣的事，剛好是消我們的業；如果沒有那樣的事，一方面是增加我們的福報，另一方面是讓我們修安忍、忍辱的機緣，這豈不是很大的恩惠？曾有一位學佛的婦女受了別人的無根之謗，她聽到了反而很高興，因為那時候她兒子正要考試，她就把這個功德迴向給她的兒子。如果這位母親沒有學佛的話，可能就會氣得晚上睡不著覺了。

所以修行人永遠不會怨天尤人。「唉呀！某某人對我怎麼樣、某某人對我不公……」，其實沒有不公的事，天底下一切都是公平的，所受的往往都是恰如其分的。依據我們過去世所累積的業因，今日自然應該受這種果報，所以說「聞過則喜，聞善則拜」。

我們往往觀察不到自己的過患，必須要靠別人來提醒。別人好不容易觀

察到了，而且跟我們提起了，我們如果接受的話，豈不是就能夠如實地去改進？因為別人的提示，讓我們有改進的機會，使我們的品性、道德昇華，豈不是要感謝對方？即使是對方誤會了，那也沒關係，在團體當中，我們是怎樣的為人，四周的人都看得清楚，所謂「日久見人心」，大家都會有公論的。所以，應該儘量謙虛，接受他人的忠言。

在團體當中，凡事也要能「善解」，善於理解才不會錯解、誤解，而產生誤會。與眾相處要合群，要與大眾和合。若不能合群，會帶給自己苦惱，也會帶給別人苦惱，更會帶給團體動盪不安。除此之外，要彼此接納，互相包容，彼此體諒，互相關懷。

我們這個法門是講彌陀的救度，也就是講彌陀對我們的愛、彌陀對我們的包容。想想看，如果彌陀不愛我們，怎麼會救我們呢？如果彌陀不包容我們，我們怎麼可能被救度呢？想想看，我們生生世世，乃至此生此世，我們的三業行為過得了閻羅王這一關嗎？閻羅王會包容我們嗎？閻羅王不肯包容我們的，因果也不肯包容我們的，只有阿彌陀佛包容我們，不跟我們計較，而且還要來救我們。我們若體會到彌陀的愛有多深，對別人的愛也會有多深；我們若體會到彌陀對我們的包容有多大，對別人的包容也會有多大。

一個人如果起情緒、心中不平了，感覺受委屈了，這表示兩方面不足：

一方面是對「機、法」沒有體會，以為自己是一個賢善、沒有過失的人，同時也沒有體會到彌陀的愛跟包容；另一方面是他初學這個法門，所以感受的深度還不夠。

還有，一個團體裡面，默契非常重要。團體運作是靠什麼？靠默契。有了默契的話，不用講，彼此都是互相理解的。雖然談不上心心相印，可是彼此的心都互相了解，這就是默契。能夠這樣的話，在人群當中就會有人緣，就會有好緣，就會獲得善緣。

如果在群體當中覺得自己沒有人緣，好像別人都冷落自己，這樣就要檢討自己，不要去指責或批評別人。為什麼？這個就是以鏡為鑒的理論，眼前鏡子所顯現的都是自己如實的相貌，不是鏡子故意產生的。所以反觀自省很重要。

同時，凡事要往正面去想，不要往負面想。不管事情怎樣，都要往正面想，這樣就會帶來正面的效應。如果動不動就往負面想，即使是正面的，也會帶來負面的效應。

另外，團體中都會安排各人相應的職位，所謂各安其位、各司其職而分工合作、分層負責，所以大家只要安分守己，盡心盡力，盡職盡責，就能夠像一部機器一樣，每個環節都能運作通暢。不管自己負責哪個層面的工作，都要儘量「化繁為簡，化難為易，舉重若輕，輕鬆以對」，這樣自己

輕鬆，別人也沒有壓力。

最後，還是勉勵大家，關於修身養性的好文章應每隔一段時間就複習一下，所謂多聞熏習。如果不多聞熏習，就不可能有所進展，就難以有所成就。

不斷複習，就好像我們在土地上下了種子，種子落下了，要適時去澆水，將土翻鬆一下。好的道理，我們看了、聽了，當下種子就進入我們阿賴耶識的田地當中，可是這田地若是土太硬、水分少，沒有養分，沒有肥料，陽光又不充足，這顆種子就不能發芽。時常溫習、複習，等於我們維持土地的鬆軟，使其有水分、養分、陽光，這樣它才容易發芽，乃至最後開花結果。

所以，有關法義的文章要多聞熏習，乃至修身養性的文章也要多聞熏習，這方面的文章大部分也都會發給大家。有哪些文章可以反復溫習呢？我來念一些發給大家的文章，當中有一篇1〈愛的故事〉，這篇故事很短，但啟示很大，意思就是說，只有愛才能存在，沒有愛就不能存在。阿彌陀佛說「若不生者，不取正覺」，他如果不具圓滿救度十方眾生的愛心跟力量，就沒有阿彌陀佛，也沒有我們的法身慧命。

還有2〈俞淨意公遇灶神記〉、3〈慈悲是化解的唯一方法〉、4〈你所給予的都會回到你身上〉、5〈自己決定別人看你的眼光〉、6〈出家

人的自尊〉、7〈坦然還兒債〉、8〈平心靜氣的妙方〉、9〈找好處認不是〉、10〈講病〉（後面這兩篇是民國時代東北地方一位王鳳儀王善人所講的），以及星雲大師寫的11〈如何做一個出家人〉，還有我幾次講的12〈宗風學習〉。這一些都可以利用時間來反復溫習，因為這些都可增長我們人格道德的生命，多聞熏習就會「融為骨髓，化成個性」。

淨土宗台北念佛會為僧眾開示

二〇一一年二月二十三日

（五）

（僧眾輪流背誦宗風俗諦）

今天之所以選擇在這裡聚會，是希望大家能更加親切地、融洽地，在沒有高低上下、甚至僧齡的階級差別，於一種平起平坐、沒有拘束與限制的氣氛下座談。同時也想利用這個機會聽聽大家對教團或個人的修行，或對將來的願景展望有什麼想法。

問：有人反應說，道場裡非常自由，但卻少了規範及獎懲。因為自己擔任執事的關係，平日於事務上有較多機會接觸上人，知道上人的教導看似沒有固定的軌則，但其實對於僧眾的言行舉止、待人處事，是有高標準的規範精神在其中的，可是這部分不知如何傳達或展現。

慧淨師父：我們道場位於都市公寓中，是社區型的教團，附近有左鄰右

舍，跟平常較少和信眾或社會人士面對面接觸的一般山林道場是不同的。我也曾輾轉聽到在其他團體學習的某位以前同修反應，說我們的出家眾有的威儀不足。面對這樣的評論，首先我們就要先檢討，因為很多事情我們自己是看不到的，尤其了解自己這件事，往往是要假藉外境來當作我們的鏡子。因此，包括我自己，希望大家言語舉止儘量安詳穩重。

《宗風·俗諦》中就有「威儀（舉止）——安詳穩重」一條，安詳穩重其實是包括內心跟外境的，也就是身口與意。一個人如果內心安詳穩重，他會是很平和的——內心很平和，很平靜，很無諍，也很安穩，很喜樂，一種寂靜的喜樂。

除了內心必須安詳穩重，言語也要安詳穩重，也就是在語言表達上，必須是安穩的、祥和的、不粗暴的、不急躁的，甚至不會說出讓他人苦惱、與人有爭執的語言；舉止也一樣，也是要安詳穩重。所以「詳」是「言」字旁，顯示內心所展現出來的言語舉止是安詳的。

出家本來就是為了修行，所以內心應該是向善、向上、向淨的。我們既然發心出家，心中就應該清楚明瞭是為了修行而來，而修行也一定是有自我的要求，而不用等待外面用某種嚴格的制度來規範，甚至獎懲。所以，一個真正發心出家的人，很自然地，他會有自我要求，讓自己的身口意都是安詳的、穩重的、不虛浮的、不粗暴的。

所以有人說我們威儀不足，這對出家眾來講，應該感到很慚愧。既然現出家相，就是為了要修行，首先內心要平和、平靜、安穩、無諍，展現在外的，也是穩重的、穩定的、平和的，這方面希望大家都能自我要求。

我一般不會訂出某種規矩，甚或有獎有懲，這也是希望大家都能從內心自動自發，自我要求。不過，由於我們畢竟都是凡夫，具足貪瞋癡，尤其在社會上久了，難免習久成性，積習難改，因此就訂了《宗風·俗諦》讓大家背誦思惟。

我們學佛，所接觸的都是大聖佛陀的金言玉語，若能將這些思惟放在心中，從這些佛言祖語來自我薰染，轉化習氣，調柔個性，這樣氣質、相貌、舉止、言語、命運都會轉變。甚而將這些金言玉語作為自己的生命，落實到生活中，時刻警惕在當下。

所以，對於一個真發心修行的人來講，應該是不會等待規矩等種種要求才想調整自己的，只是說因為是凡夫，習性難改，因此多少需要有一些規範，《宗風·俗諦》就是我們這裡的規範。

再者，我們這個法門是「易行道」，龍樹菩薩以「乘船則樂」來形容，順風揚帆，又可以欣賞外景，輕鬆愜意，跟一般自力的修行是完全不一樣的。所以我也希望大家在修行上如龍樹菩薩所講是安樂的——乘船則樂，大家過著快樂的出家人的生活、快樂的念佛人的生活，但也不能因為是易

行道、安樂門，所以就放縱了，更要注意自己是身著袈裟的修行人。

雖然我們現在所穿的是漢傳的僧服，但要把它當作是袈裟。既然穿袈裟，就要用敬重、莊嚴之心來對待。由於印度比較熱，同時講究簡便，因此就用一塊布把身體圍起來，袈裟就這樣一披，可是這樣的衣著方式在我們這邊不習慣，所以僧服就延續中國式的服裝。雖然樣式不同，我們仍應把它當作佛陀時代的袈裟，以莊嚴之心來面對它。既然穿上了袈裟，言語舉止，甚至起心動念就要合乎一個修行人的標準，所以希望每個人對自己的言語舉止要注意。

我們的教團座落在台北市信義區的社區公寓中，房價很高，環境也比較狹迫，就目前來說，將陸續會有人來親近道場，或現出家相，所以住的地方就會呈現不足。因此，從長期著眼，教團希望能在郊區建設一個靜修的地方。也就是說，這個地方雖不是在市區，但也不是在很偏僻的深山，可是有山林景觀，是靜而不僻。

教團中，四眾會愈來愈多，而人總會老，不管是年紀大，或想專修，都必須要有一處靜修的地方，這是我們目前尚缺乏的。

關於將來靜修居住的規劃，希望大家都有寬闊的空間，個人的生活機能也都具備，也就是說，有個人的寮房、衛浴、小佛堂、小茶水間、曬衣處。建設的材質及樣式以簡單、樸實、便宜、堅固、耐用為原則，而不像一般

寺院的紅磚綠瓦、雕樑畫棟。

構想中的這個地方將對內不對外，四周籬笆圍起來，平常可以不受干擾，都在裡面用功。當然不只是出家眾，在家眾也可以，只要是相應於我們這個法門，而個性是無諍、平靜，能夠與眾和合，這樣的人都可以住進去，讓大家晚年可以很安心地念佛，很安然地往生。不過這也只是目前浮起的一個念頭，將來能不能實現，就看以後的因緣，只是說「宜未雨而綢繆，毋臨渴而掘井」而已。

另外，也因為同修的護持，讓僧眾可以安住修行，希望大家要有感恩的心。可以這樣說，目前常來道場念佛的同修，都把教團當成是自己的家，也把我們出家眾當成是自己的親人，因此我們對同修不能看成是一般的信眾，而要當成是自己的家人、兄弟一樣。

住眾平日就是儘量無諍、平靜，這個非常重要。每個人的內心如果是無諍的、平靜的，那團體裡面就不需要什麼獎懲條文，也不需要什麼規矩，自然就會和諧。所以希望大家由內而外都能夠無諍、平靜、和諧、和樂。

有一句話說「與人無諍，於事無求」，要內心無諍，就是要有這種態度。對任何事情、語言，都要有一種直心，所謂「直心是道場」，直心就是「是、是，好、好，對、對，謝謝、謝謝」，日本話叫作「すなお」(sunao)，翻譯成中國話就是「素直、質樸」。

日本常常有一句話「はい、はい」（hi），對方講什麼，就回應「はい」，也就是說，以一種直接接受的心，人家講什麼就「嗨，是的，對對，謝謝」，希望大家也能培養這種「すなお」（sunao）的心。直接地、當下地去領受、接受、承受，不要加以轉彎的考量、解釋、看法。每個人能夠這樣的話，那個團體也會是和諧的、和樂的，而且人格、心境都會提昇，也會帶來福報。

這樣的心，也可以用一個字來形容，就是「誠」。「誠」非常重要，《中庸》說：「誠者，物之終始，不誠無物。是故，君子誠之為貴。」意思就是說，如果沒有誠，便是虛妄，沒有彼此存在的價值。一個誠心的人，不會懷疑人家，也不會計較人家；一個誠心的人，凡事會直心來接納。所以誠心、質樸的心對一個修行人來講是非常重要的。有誠心、質樸的心，就會減少衝突；衝突減少，就不會引生業障；不引生業障，就能增加福德。質樸的心與誠心就好像嬰兒的心，嬰兒很純樸，沒有大人的那種是非、利益、計較、爭奪的心，也因此，在道家修煉上，也很重視像嬰兒那樣的質樸之心。

我們僧眾住的地方都會懸掛一幅字——「隨作務，隨念佛，不與人諍，亦無怒容」，這都是我們的座右銘，而且也是修行的重點之一。「隨作務、隨念佛」，把念佛落實在生活當中，落實在行住坐臥當中，落實在時處諸緣當中，讓念佛成為我們的生命、我們的生活習慣。「不與人諍，亦無怒

容」，就是既不在口頭上與人諍，內心也無諍；如果內心有諍，至少也不要表現在容貌上，慢慢讓內心也能夠不存留。

當然，講道理是容易的，一般好像都是講道理給人家聽的，其實修行道理是要講給自己聽的；還有，道理容易了解，講也容易，可是修行就會遇上困難。為什麼？因為道理的了解是屬於第六意識的層次，可是個性執著於第七意識，是曠劫以來含藏在阿賴耶識裡面的，非常堅固，因此，單單靠這一輩子第六意識接觸到的這些道理是很難消融曠劫以來的這些習氣的，所以要常常不斷地提醒自己。

這樣講起來，修行是修什麼？是「修心」，一切唯心。有一首偈說：「願我恆常觀自心，正當煩惱初萌生，危害自己他人時，立即強行令斷除」，只要起心動念，都要觀照，為什麼？因為那個念頭是小偷，不是主人，主人是空靈的本性。所以對一個修行人來講，他的內心應該永遠處在一種空靈、安詳的狀態，念頭起來就要觀照。當然，處理事情、與人接洽時必須要明辨、動腦筋，可是事情一過，就回復到那個空靈、寂靜的狀態，所謂「於事無心，於心無事」便是這個意思。當然這些也都是道理，我也在學習，可是我們的目標就是那樣。

因此，俗諦方面，我們就盡量去做。由於有俗諦這一面鏡子，讓我們看出自己是什麼樣的人，所以俗諦不僅是我們行走的道路，也是一面照妖鏡，

照出我們就是善導大師所講的「罪惡生死凡夫」，如果沒有「罪惡生死凡夫」的覺悟，我們就不會老老實實地通身靠倒在阿彌陀佛的懷抱中。

所以真正學習我們這個法門的人，會比較有包容心，比較不會生起責備人家的心念，為什麼？因為想到如果要被責備的話，我們自己應比別人更需要被責備十倍、百倍；尤其是體悟到是阿彌陀佛包容我們，不跟我們計較，自然也會想盡量包容別人，不跟別人計較。佛都原諒我們了，我們為什麼不能原諒別人呢？反過來說，大家也可以自我檢視與觀照，平常內心如果有太多掙扎的事，就要讓它消除；如果一直無法降伏，就應該警覺。因為一個正常人尚不會這樣，何況是一個修行人。

另外，在佛門中，剛出家時都會先安排做苦役，也就是人家所厭煩的比較苦的工作。為什麼？一方面可以消業障，一方面可以增加福報。在佛門裡面要修福，真的是比較容易的，所謂「佛寺門中福好求」。因為寺院是三寶的地方，跟世俗的地方不一樣，在三寶的地方播種，就好像在一塊很肥沃的田地下種子，這顆種子再怎樣低劣，但由於地很肥沃，就可以變鐵成金。所以在佛門中如果有什麼差事的話，大家盡量不要計較，承擔差事就是點點滴滴地在累積福報，都是功不唐捐的。

最近有一位蓮友向我反應，說《大經》（三四頁）之「遠離粗言，自害害彼，彼此俱害；修習善語，自利利人，人我兼利」的經文看不懂，應該

是少了字。既然是「遠離粗言」，怎麼還會「自害害彼，彼此俱害」？我回答說：「對於經典，我們應該去了解經文中的意思，而不是在文字上挑經文的毛病。孟子說：『不以文害辭，不以辭害志；以意逆志，是為得之。』經文往往四字一句，偈語更是受字數的限制，因此，不可拘泥於文字，而應理解文中內涵。以我來說，從來沒有起過一念認為這句經文有錯誤，或文字不周到，反而覺得這樣的造句用詞比較簡潔。」我進一步跟這位蓮友說：「其實我們這個法門是『還愚癡生極樂』，像《盲眼老人 預知時至》中的主角，她懂什麼？可是我們人生末後能夠像她那樣嗎？如果能像她那樣，我想這應是大家所盼望的。所以法然上人就講，聖道門是『極智慧證涅槃』，若是淨土門則要『還愚癡』，才能安穩地『生極樂』。不然知解太多，意見太多，一直在尋文摘句中作活計，這樣心就會不專一、不安穩。」

我們這個道場是長年念佛，大部分的人在道場也好幾年了，如果有專心念佛的話，幾年來，氣質、相貌、個性、威儀應該都會轉變的；如果沒有轉變，就要自我檢討了。當然不是說相貌突然變成另一個容貌，而是從氣質上可以看得出來，至少性格上會更穩重，更謙柔。

在一支香（七十分鐘）的念佛當中，如果能夠一句一句沒有粗的雜念，就會體得安詳、寂靜的心境，這樣，逐漸氣質就會改變。

如果念佛時妄想雜念還很多，可以依照印光大師的「十念記數」來念佛，「三三四」也好，「五五」也好，一口氣念下去也好，這樣當然也不可能完全沒有妄想雜念，可是比較細。尤其早晨剛睡醒時，心比較平和、穩定、寂靜，可在早晨的時間採用十念記數靜坐念佛，久而久之，就能體會到祥和寂靜之境。

其實我們的佛性是什麼？佛性無非是「寂靜」二字。「涅槃」是印度語，中國話就是「寂靜」。一切唯心所造，如果我們的心多少體會到寂靜的話，言語舉止就會安詳穩重而不會虛浮或粗暴，而且也不會常與人起爭執。

淨土宗台北念佛會為僧眾開示

二〇一一年七月八日

九、以誠感人

慧淨法師

第一、以誠感人，以德服眾

「以誠感人」即是不管對任何人、任何事，都要「以誠存心」，言語、舉止都要出自真誠無妄的心，所謂「誠於中，形於外」。

「以德服眾」即是站在對方的立場考量，給對方真實的利益。

任何團體的領導者，固然要有其領導能力，但重要的還是「以誠感人，以德服眾」。如果不是真誠地站在對方的立場，為對方的「真俗二諦、現當二益」考慮，則容易引起民怨，不得人心。所謂「俗諦」是現世生活的利益，「真諦」是念佛往生的利益。因為我們是學佛念佛的團體，有別於社會上功利主義的團體，尤其大眾稟承淨嵩法師為人處事的基本精神，亦即「有情有義」，所謂「是非真假已忘卻，獨留情義落江湖」，這正是我們佛家「慈悲為本，方便為門」的具體表現。

第二、純孝之子，愛敬父母

我們是念佛的團體，完全屬於淨土法門，淨土法門是庶民佛教，所以一切的作為要平民化、服務化。亦即雖然是領眾或組長，也都是為了服務大眾而設，因此要有義工、志工的犧牲精神。而且我們是以彌陀為中心的淨

土法門，更要如宗祖善導大師所說的「學佛大悲心」，而阿彌陀佛大悲心的表現，即是《無量壽經》所說的「如純孝之子，愛敬父母」。「純」是純篤專一之意，阿彌陀佛為了將「不請之法」的「真實之利」，亦即成佛功德，無條件、白白地惠賜給我們，把我們愚惡的生死凡夫視為自己的父母，而彌陀視自己為純孝之子，來愛敬我們愚惡凡夫。一般人對外人是「無愛無敬」，即使有敬也未必有愛，而對家人則有愛未必有敬；但阿彌陀佛對我們是既愛又敬，而且純篤專一，不二不變。因此希望我們也以這種精神來對待同修大眾，尤其我們都是信佛學佛者，深信一切眾生都是過去父母，都是未來諸佛，而且念佛必定往生成佛，可知現前同修大眾，都是即將成佛之人，更應愛敬、奉事。基督教有「基督為信徒洗腳」的典故，而阿彌陀佛有「純孝之子，愛敬一切眾生」的悲心。

第三、身止苦中，忍終不悔

服務大眾要有「無我」的精神，才能任勞任怨、無怨無悔，但這談何容易，因此也要「學佛大悲心」。阿彌陀佛的大悲心是金剛不變的，《無量壽經》說：「假使身止，諸苦毒中，我行精進，忍終不悔。」這是法藏比丘在發四十八大願之前向他的師父——世自在王如來表白他救度眾生的真心。「假使身止，諸苦毒中」意思是，為了完成極樂世界、完成救度十方眾生到極樂世界的誓願，必須要行三學六度、諸種菩薩苦行，在種種苦行當中即使為眾生到地獄受苦，也要精進不退、堅忍不拔，始終不會反悔，

這才真的是無怨無悔。

雖然我們是貪瞋癡、我執具足的凡夫，這樣的境界是絕對做不到的，但是我們都應學習體會阿彌陀佛的大悲心，雖不能至，心嚮往之。因此，對任何艱難的事情，都要儘量承當，對於任何人的任何批評，都要虛心檢討、歡喜接受。這對我們的能力、修為都是一種增上緣，我們要視之為善知識。古人說「聞過則喜，聞善則拜」，亦即對我們善意的勸告要歡喜接受，向指示我們善法的人感謝而拜，因為他們成就了我們的德行，古德說：「是非以不辯為解脫，佛門以無事為興隆。」

以上三點：

第一，以誠感人，以德服眾，

第二，純孝之子，愛敬父母，

第三，身止苦中，忍終不悔。

希望與大家共同勉勵。

南無阿彌陀佛！

第一屆「議事委員會」會議前談話

二〇〇四年二月二十八日

十、緣苦衆生

慧淨法師

第一、菩薩所緣，緣苦衆生

我們雖是佛教團體，但不以擁有教團、研究佛學為目的。學佛人，不論所學是聖道門還是淨土門，其目的都在於「上求菩提，下化眾生」，而上求菩提的目的，是為了容易度化眾生。因為一切眾生都沉溺在苦惱的大海中，可謂眾苦充滿、苦海無邊，有的人茫然無知，有的人恐懼不安，因此都需要法音的喚醒，都需要彌陀的安慰。經典上顯示彌陀的悲願說：「眾生苦惱我苦惱，眾生安樂我安樂」，又說：「荷負群生，為之重擔」、「一切恐懼，為作大安」。而我們的教團正是以彌陀為中心的淨土教團，因此，教團的執事幹部都要深刻領悟彌陀的大悲，秉持彌陀的大悲精神，設身處地存念眾生的苦惱，以眾生為念。經典上說：「菩薩所緣，緣苦眾生」，諸佛菩薩心心念念都在於苦惱眾生，時時處處都要拔除眾生的苦惱。

人生很短，在幾十年短暫的人生中，能夠遇到佛法，尤其是遇到阿彌陀佛主動積極、平等普救的法門，進而為這法門「自信教人信」，做彌陀的使者，弘彌陀的大願，是何等稀有難得可貴，正所謂「百千萬劫難遭遇」。因此，大家應慶幸、珍惜這百千萬劫難遭遇的佛緣，好好使用短暫的人生，為彌陀普救的法門而奉獻，心心念念、時時處處都以眾生為念，猶如「菩

薩所緣，緣苦眾生」。如此，假借短暫的生命，作無盡的奉獻，便能獲得人生最高的價值，因為我們為眾生所做的，點點滴滴都如同彌陀所做的。

當然，我們都是凡夫，往往也會在某種境緣之下善心冷卻，願心倒退，這時若想到「菩薩所緣，緣苦眾生」、「但願眾生得離苦，不為自己求安樂」，則願心便會堅固，善心更能增長。

第二、和顏愛語，下心含笑

「和顏愛語」出自《無量壽經》，原文是「和顏愛語，先意承問」，這兩句經文是在說明阿彌陀佛因地修行，對眾生親切體貼、柔善謙遜的大悲言行。「下心含笑」出自《地藏經》，原文是「下心含笑，親手布施」，這兩句經文是佛陀開示一位國王布施時所應抱持的心態與做法。這幾句經文對我們學佛人，尤其身為執事幹部，是很好的開示，可作為我們為人處事、服務大眾的方針。

「和顏」：溫和的、和藹的，甚至微笑的容貌，給人感覺親切，感覺安心，不會令人見而生畏，甚而覺得拒人千里之外。有句話說：「主婦的笑容，是家庭的光明」，的確，家庭主婦，相夫教子，主掌中饋，如果親切和藹，笑容滿面，會給家庭帶來和氣，帶來溫馨，帶來光明。

「愛語」：體貼、關愛、柔順、為對方設想的語言，能令對方歡喜、溫馨，使得對方感動、感激，容易接受我們的服務，樂意聽從我們的領導。

「先意承問」：設身處地為對方設想，不等對方開口，預先通達其心，了解其意，而主動積極地垂詢對方的需要，解其苦惱，滿其所願。

希望我們大家都能學習彌陀「和顏愛語，先意承問」的柔順謙下之德。

「下心含笑，親手布施」：以謙下柔和的心腸，慈悲關愛的笑容，親手普遍地布施貧窮卑賤的眾生。凡夫都有貢高我慢心，尤其貴為一國之王；然而國王布施貧困百姓，不但放下國王的身段，而且用謙卑柔軟的態度，和藹可親的笑容，直接親近百姓，作親手的布施，並且敬重對方，毫無高慢心。這種真心、愛心、謙敬心，不但令人容易接受，更令人動容，感念，懷念，永誌不忘。謙敬能夠聚德，招來福報，古人云：「人能謙下如谿谷，則德常在不離己。」

又，微笑是世界上最美麗的語言，也是人與人最好的溝通橋樑。時常笑臉迎人，必是最有人緣的人。

希望我們執事幹部們為同修、蓮友乃至教團之外的人服務時，都能主動積極，都能「和顏愛語，下心含笑」。

第三、任勞任怨，無怨無悔

任勞不任怨，有功無德；任怨不任勞，有德無功；

任勞任怨，有功有德；不任勞不任怨，無功無德。

學佛人不管是為自己消災解難、增福延壽，或發心為佛門做事、饒益眾生，都要有犧牲奉獻的精神，吃虧不較的心量，因此必須培養「任勞任怨、無怨無悔」的胸襟。本來忍苦耐勞、不計誹譽，是行者本色，因為吃苦即是了苦，忍辱能夠增福；而身為佛門執事幹部，更應如此。

佛陀開示說：「未成佛道，先結人緣」，又說：「欲求無上佛道，先做眾生馬牛。」我們雖是淨土法門，以念佛往生淨土、在淨土證無上佛果為宗旨，然而學佛既為成佛，成佛本為眾生，則今生現世也應隨緣盡力為眾生做事，甚至為眾生做馬做牛，只要我們能力所及，便應當仁不讓。尤其我們一方面要穩定教團，服務同修，另一方面要弘揚本願，廣利群萌，若不耐勞，而心生怨悔，則功虧一簣，功敗垂成。

為大眾做事，即使做得好，做得圓滿，都會有人滿意、有人不滿意，也會受讚美、遭批評。身處五濁惡世，彼此都是凡夫，難免如此。但只要經過決議，自己也深思熟慮、盡心盡力，若受讚美，固可欣慰，即遭批評，也不必氣餒，因為已盡心力，而因緣如此。所以主事者，既盡心力，便應隨緣，保持平常心，以恭順無諍的態度，理性冷靜地面對；若因此而負氣，甚至有情緒反應，則甚為不智。任勞容易任怨難，若能任勞也任怨，則功德圓滿。因此，事無大小，都要理性抬頭，切莫情緒用事。

服務大眾要能任勞任怨、無怨無悔，必須體悟「大悲心」與「空性慧」。

《觀經》說：

佛心者，大慈悲是，以無緣慈，攝諸眾生。

《華嚴經》說：

**諸佛皆以大悲為體，因於眾生而起大悲，
因於大悲生菩提心，因菩提心成等正覺。**

又說：

**一切眾生而為樹根，諸佛菩薩而為華果；
以大悲水饒益眾生，則能成就諸佛華果。**

眾生一體，人我無別，為他即是為自，為自必須為他。能如此體悟，則能任勞，也能任怨，無怨無悔，猶如慈母赴兒，亦如不請之友。何況我們受彌陀無條件的惠施，蒙彌陀不計較的包容，同渥彌陀大悲之愛，深感彌陀同體之恩；即使遭無根之謗，或求全之毀，也有力量勇於面對，敢於承擔。

為眾生服務，若能以無我心、平等心對待，則其福德不可思量。《金剛

經》說：「菩薩於法，應無所住，行於布施。何以故？若菩薩無住相布施，其福德不可思量。」

希望執事幹部們都能深體彌陀大悲佛心，無我不執著、理性不情緒地為人服務，而任勞任怨，無怨無悔。

以上三段法語：

第一，菩薩所緣，緣苦眾生，

第二，和顏愛語，下心含笑，

第三，任勞任怨，無怨無悔。

希望與大家共同勉勵。

南無阿彌陀佛！

第二屆「議事委員會」會議前談話

二〇〇五年三月十三日

附 錄

一、修心八頌

朗日塘巴 造

第一頌 視眾勝寶

願我於諸有情眾，視之尤勝如意寶，
饒益滿彼究竟利，恆常心懷珍愛情。

第二頌 視己卑下

願我與誰相處時，視己較眾皆卑下，
從心深處思利他，恆常尊他為最上。

第三頌 觀心斷惑

願我恆常觀自心，正當煩惱初萌生，
危害自己他人時，立即強行令斷除。

第四頌 視惡惜寶

願我目睹惡劣眾，造罪遭受劇苦時，
猶如值遇珍寶藏，以難得心愛惜之。

第五頌 受虧獻利

願我於諸以嫉妒，非理辱罵謗我者，
虧損失敗我取受，利益勝利奉獻他。

第六頌 視害為師

願我於昔曾利益，深切寄以厚望者，
彼雖非理而陷害，亦視彼為善知識。

第七頌 暗取他苦

願我直接與間接，利樂敬獻於慈母，
如母有情諸苦厄，我當暗中自取受。

第八頌 知法如幻

願我所行此一切，不為八法所垢染，
了知諸法皆如幻，解脫貪執之束縛。

二、和光同塵

入世之法，並非同流合污，而是有「和其光，同其塵」之心量。

對別人要有寬恕之量，

對謗語要有忍辱之量，

對忠言要有虛受之量，

對事物要有容納之量。

是故：

持身不可太皎潔，一切污辱垢穢，要茹納得；

與人不可太分明，一切善惡賢愚，要包容得。

勿以才能而驕人，勿因困窮而變節，勿當得意而忘形，勿為小事而聒嚷。

凡事聽其自然，便能減去不少的煩惱；

小理聽其自說，便能減去不少的辯論。

與眾相處，切記一個「默」字；

與世相處，切記一個「寬」字。

能隨遇而安，方能與人同住；

能隨緣攝化，方能廣結善緣。

在人生旅途上，不要只顧往前走，有時需要回頭看一看，以免走偏了路。而不管遭遇何等的困逆，都要以微笑去迎接它，排解它，因為微笑的四周充滿愉快和安詳。

（摘自網絡 佚名）

三、自己決定別人看你的眼光

韋笛

美國科研人員進行過一項有趣的心理學實驗，名曰「傷痕實驗」。他們向參與其中的志願者宣稱，該實驗旨在觀察人們對身體有缺陷的陌生人作何反應，尤其是面部有傷痕的人。

每位志願者都被安排在沒有鏡子的小房間裡，由好萊塢的專業化妝師在其左臉做出一道血肉模糊、觸目驚心的傷痕。志願者被允許用一面小鏡子照照化妝的效果後，鏡子就被拿走了。

關鍵的是最後一步，化妝師表示需要在傷痕表面再塗一層粉末，以防止它被不小心擦掉。實際上，化妝師用紙巾偷偷抹掉了化妝的痕跡。

對此毫不知情的志願者，被派往各醫院的候診室，他們的任務就是觀察

人們對其面部傷痕的反應。

規定的時間到了，返回的志願者竟無一例外地敘述了相同的感受——人們對他們比以往粗魯無理、不友好，而且總是盯著他們的臉看！

可實際上，他們的臉上與往常並無二致，沒有什麼不同。他們之所以得出那樣的結論，看來是錯誤的自我認知影響了他們的判斷。

這真是一個發人深省的實驗。原來，一個人內心怎樣看待自己，在外界就能感受到怎樣的眼光。同時，這個實驗也從一個側面驗證了一句西方格言：「別人是以你看待自己的方式看待你。」不是嗎？

一個從容的人，感受到的多是平和的眼光；

一個自卑的人，感受到的多是歧視的眼光；

一個和善的人，感受到的多是友好的眼光；

一個叛逆的人，感受到的多是挑剔的眼光……

可以說，有什麼樣的內心世界，就有什麼樣的外界眼光。

如此看來，一個人若是長期抱怨自己的處境冷漠、不公、缺少陽光，那就說明，真正出問題的，正是他自己的內心世界，是他對自我的認知出了偏差。這個時候，需要改變的，正是自己的內心；而內心的世界一旦改善，

身外的處境必然隨之好轉。畢竟，在這個世界上，只有你自己，才能決定別人看你的眼光。

（原載《人間福報》，二〇〇九年三月三十日）

四、怨天尤人最損福

蓮池大師《自知錄》上說：「怨天尤人最損福，一次減三善。」

當禪宗五祖講到「應無所住而生其心」的時候，六祖惠能恍然大悟：「萬法萬物不離自性！」當即作了個偈子：「何期自性，本自清淨；何期自性，本不生滅；何期自性，本自具足；何期自性，本無動搖；何期自性，能生萬法。」

「何期」就是沒想到的意思。

他悟到了什麼？他悟到了三千大千世界所有佛和佛國土，包括所有的眾生和他自己，包括能想像到的和想像不到的，一切都是由自性化現出來的。

正因為我是這樣，所以遇到這樣的父母；

正因為我是這樣，所以遇到這樣的配偶；

正因為我是這樣，所以遇到這樣的子女、朋友、下屬、上司、陌生人；

正因為我是這樣，所以遇到這樣的人、事、物。

抱怨六親以及遇到的人、事、物的時候，有沒有找出自己對應的落處而改掉呢？

一個人遇到的父母、妻子、子女、朋友、下屬、上司都是自己的映現。也就是說，惡妻、惡子女、惡父母、惡友、惡陌生人、惡上司，也都是自己，怨誰都是怨自己，不滿誰都是在不滿自己。自己是什麼樣的，自己的世界就是什麼樣的，自己世界裡的人就是什麼樣的。

這就像自己是一個水晶球，水晶球裡有許多相，把這些相放大很多倍，就成了現實中自己身邊的人事物，每一個人，每一件事，每一樣擁有、際遇，都和水晶球裡的一個相對應。自己遇到的人事物，就是給自己拍的一張照片，照片裡把自己的每個相都放大百千萬倍，清晰地呈現出來了。自己有某個不好的地方，映射出去，就是遇到某個不好的人，或者某件不好的事；反過來說，遇到某個不好的人，或者某件不好的事，追根究底，是自己有某個不好的地方。

有同學問道：

打個比方，如果說一個人的老公愛去PUB，但是他老婆很賢良淑德啊，

或許夫妻生活也很好，沒有錯。這種情況該怎麼說呢？

這個妻子必定有一處相關的落處，映現到丈夫身上，就是丈夫愛去PUB；映現到其他人身上，又有不同的表達。也就是說，自己沒有這個缺點，身邊的人也不會有這個缺點，只是在自己的身上沒有表達成行為和事件，還在自己的水晶球上，但是映射到別人身上，就用行為和事件表達出來了。

「心無邪念，自能降魔」，自己沒有邪念，魔找不到地方住下去；自己現在沒有邪念，不會給過去的惡種合適的環境發芽。

惡報發生是因為過去的惡業嗎？大多數都不全是，是因為你現在的日常生活言行某方面有問題，引動過去的惡業發芽。丈夫是我的相，子女是我的相，父母是我的相，朋友是我的相，遇到的人、看到的人都是我的相，到處都是我自己的樣子。

罵我的人，惡我的人，遇到的每個人、事、物，都是我自己的落處所化現。

我說誰不好，是在說我自己；我抱怨任何事，都是在抱怨我自己。

有一個人曾經問我，他說怎樣才能有一個這樣的孩子？

我想了想，告訴他，觀察一下其他這樣的孩子都有怎樣的父親，如果你也是那樣的父親，那麼你就有這樣的孩子。

為什麼呢？孩子也是自己的一個相映射放大出來的。

當發現別人什麼地方不好的時候，馬上反思自己何處不對，把自己轉了，自己遇到的人、事、物就會是另一番人、事、物。所以佛法裡說「一切唯心造」，因為我現在是這樣的，所以我現在遭遇的人、事、物就是這樣的，我遇到的一切人、事、物都是我自己的映射。

修心最終要落實到細微實際的言行上，因為心的映射，映射到自己身上是自己的言行，映射到外部世界是身邊的人、事、物。

淨宗第八代祖師蓮池大師親手書寫：

怨天尤人，一次削三善。損福祿第一快！

一念瞋恨，摧毀一千個大劫以來積累的善業福德，所以生瞋恨叫做「火燒功德林」。你以為沒有生瞋恨、發脾氣，其實你看不慣、討厭、反感、爭執的時候已經起了瞋，即使針尖大的瞋恨，菩薩也能觀察得清清楚楚。

看到別人邪淫、貪污、貧窮、吵架、討厭，自己也有問題，「應觀法界性，一切唯心造」。

看到別人的過失，就想到和明白這是自己的不清淨心感應出來的：

看到別人邪淫，想到和明白是自己淫心所感，懺悔；

看到別人貪污，想到和明白是自己貪心所感，懺悔；

看到別人貧窮，想到和明白是自己吝嗇所感，懺悔；

看到別人吵架，想到和明白是自己瞋恨所感，懺悔。

各種災害，環境污染，人心不古等等，都是自己感應出來的，都要懺悔！

時時懺悔，處處懺悔。先懺悔自己，然後為眾生懺悔。

所以佛門裡有句話：「有福報的人，從來看不到是非、聽不到是非；沒有福報的人，常常看到是非、聽到是非、說是非。」

看別人這裡不好，那裡不對，這說明自己業障重，福德薄、很多地方都不好——共業感召。白話說，就是「物以類聚」，看到、聽到，也是聚的一種。

（摘自網絡 佚名）

五、俞淨意公遇灶神記

明嘉靖時，江西俞公，諱都，字良臣，多才博學。十八歲為諸生，每試

必高等。年及壯，家貧授徒。與同庠生十餘人，結文昌社，惜字放生，戒淫、殺、口過，行之有年。前後應試七科，皆不中。生五子，四子病夭。其第三子，甚聰秀，左足底有雙痣，夫婦寶之。八歲戲於里中，遂失去，不知所之。生四女，僅存其一。妻以哭兒女故，兩目皆盲。公潦倒終年，貧窘益甚。自反無大過，慘膺天罰，年四十外，每歲臘月終，自寫黃疏，禱於灶神，求其上達。如是數年，亦無報應。

至四十七歲時，除夕與瞽妻、一女夜坐，舉室蕭然，淒涼相吊。忽聞叩門聲，公秉燭視之，見一角巾皂服之士，鬚髮半蒼，長揖就座，口稱張姓，自遠路而歸，聞君家愁嘆，特來相慰。公心異其人，執禮甚恭。因言生平讀書積行，至今功名不遂，妻子不全，衣食不繼。且以歷焚灶疏，為張誦之。

張曰：「予知君家事久矣。君意惡太重，專務虛名，滿紙怨尤，瀆陳上帝，恐受罰不止此也。」

公大驚曰：「聞冥冥之中，纖善必錄。予誓行善事，恪奉規條久矣，豈盡屬虛名乎？」

張曰：「即如君規條中惜字一款，君之生徒與知交輩，多用書文舊冊，糊窗裹物，甚至以之拭桌，且藉口曰勿污，而旋焚之。君日日親見，略不戒諭一語，但遇途間字紙，拾歸付火，有何益哉？社中每月放生，君隨班

奔逐，因人成事，倘諸人不舉，君亦浮沉而已，其實慈悲之念，並未動於中也。且君家蝦蟹之類，亦登於庖，彼獨非生命耶？若口過一節，君語言敏妙，談者常傾倒於君。君彼時出口，心亦自知傷厚，但於朋談慣熟中，隨風訕笑，不能禁止。舌鋒所及，怒觸鬼神，陰惡之注，不知凡幾，乃猶以簡厚自居。吾誰欺，欺天乎？邪淫雖無實跡，君見人家美子女，必熟視之，心即搖搖不能遣，但無邪緣相湊耳。君自反身當其境，能如魯男子乎？遂謂終身無邪色，可對天地鬼神，真妄也！此君之規條誓行者，尚然如此，何況其餘？君連歲所焚之疏，悉陳於天。上帝命日游使者，察君善惡，數年無一實善可記。但於私居獨處中，見君之貪念、淫念、嫉妒念、褻急念、高己卑人念、憶往期來念、恩仇報復念，憧憧於胸，不可紀極。此諸種種意惡，固結於中，神注已多，天罰日甚，君逃禍不暇，何由祈福哉？」

公驚愕惶悚，伏地流涕曰：「君既通幽事，定係尊神，願求救度！」

張曰：「君讀書明禮，亦知慕善為樂。當其聞一善言時，不勝激勸；見一善事時，不勝鼓舞。但旋過旋忘，信根原自不深，恆性是以不固。故平生善言善行，都是敷衍浮沉，何嘗有一事著實？且滿腔意惡，起伏纏綿，猶欲責天美報，如種遍地荊棘，癡癡然望收嘉禾，豈不謬哉！君從今後，凡有貪淫、客氣、妄想諸雜念，先具猛力，一切屏除，收拾乾乾淨淨；一個念頭，只理會善一邊去。若有力量能行的善事，不圖報，不務名，不論大小難易，實實落落，耐心行去。若力量不能行的，亦要勤勤懇懇，使此

善意圓滿。第一要忍耐心，第二要永遠心，切不可自惰，切不可自欺，久久行之，自有不測效驗。君家事我，甚見虔潔，特以此意報之，速速勉持，可回天意。」

言畢，即進公內室，公即起隨之，至灶下，忽不見，方悟為司命之神，因焚香叩謝。即於次日元旦，拜禱天地，誓改前非，實行善事。自別其號曰「淨意道人」，志誓除諸妄也。

初行之日，雜念紛乘，非疑則惰，忽忽時日，依舊浮沉。因於家堂所供觀音大士前，叩頭流血，敬發誓願。願善念真純，善力精進，倘有絲毫自寬，永墮地獄。每日清晨，虔誦大慈大悲尊號一百聲，以祈陰相。從此一言一動，一念一時，皆如鬼神在旁，不敢欺肆。凡一切有濟於人，有利於物者，不論事之巨細，身之忙閑，人之知不知，力之繼不繼，皆歡喜行持，委曲成就而後止。隨緣方便，廣植陰功。且以敦倫勤學，守謙忍辱，與夫因果報應之言，逢人化導，惟日不足。每月晦日，即計一月所行所言者，就灶神處為疏以告之。持之既熟，動即萬善相隨，靜則一念不起。如是三年。

年五十歲，乃萬曆二（一五七四）年。甲戌會試，張江陵為首輔，輟闈後，訪於同鄉，為子擇師。人交口薦公，遂聘赴京師，公挈眷以行。張敬公德品，為援例入國學。萬曆四（一五七六）年丙子，附京鄉試，遂登科。

次年中進士。

一日謁內監楊公，楊公令五子出拜，皆其覓諸四方，為己嗣以娛老者。內一子，年十六，公若熟其貌。問其籍，曰江右人，小時誤入糧船，猶依稀記姓氏閭里。公甚訝之，命脫左足，雙痣宛然。公大呼曰：「是我兒也！」楊亦驚愕，即送其子，隨公還寓。公奔告夫人，夫人撫子大慟，血淚迸流。子亦啼，捧母之面而舐其目，其母雙目復明。公悲喜交集，遂不願為官，辭江陵回籍。張高其義，厚贈而還。

公居鄉，為善益力。其子娶婦，連生七子皆育，悉嗣書香焉。公手書遇灶神並實行改過事，以訓子孫。身享康壽，八十八歲。人皆以為實行善事，回天之報云。

同里後學羅禎記。

中華淨土宗協會
淨土宗文教基金會

11059台北市信義路五段150巷22弄41號

電話：02-2758-0689

傳真：02-8780-7050

E-mail：amt@plb.tw

淨土宗網站：<http://www.plb.tw>