

淨宗同學修行守則—自度才能度他 悟道法師主講 （
第八十二集） 2022/5/1 台灣台北靈巖山寺雙溪小築
檔名：WD13-005-0082

《淨宗同學修行守則》。諸位同修，及網路前的同修，大家好。請大家翻開經本，《淨宗同學修行守則》第七頁，「《大乘無量壽經》」。我們前面跟大家學習過《淨宗同學修行守則》，早期我們導師淨老和尚在美國達拉斯節錄的這個《淨宗同學修行守則》只有兩篇東西，一個是《沙彌律儀要略增註》的節錄，還有《常禮舉要》。後來又加上《無量壽經》的精華，以及《發起菩薩殊勝志樂經》的精華節要。我們今天就繼續來學習《大乘無量壽經》精華，這個過去我們淨老和尚節錄了六十二條，每一條都很簡短，也是很扼要的。

我們這個月初，在雙溪也舉辦了一個傳統文化的座談會，難得邀請到成德法師，以及很多傳統文化的老師，來山上在一起互相交流，主題是「善學佛法與傳統文化」。學是學習。在我們淨宗道場，以《無量壽經》為主修的經典，這是我們淨老和尚長年在宣講的，我們要善於學習。這都屬於傳統文化。我們今天接著來學習淨老和尚後來加入的《無量壽經》精華，加在《淨宗同學修行守則》的前面，這個最前面的。

我們看第一條，「一、心常諦住度世之道」。這一條，「心」，我們平常講發心。「常」就是不間斷。「心常諦住」，這個「諦」是真實的意思，就是真正住在「度世之道」。「度」這個字，我們用簡單的話講，幫助、協助。這個度，有的地方加上三點水，就是我們過去要過河，要坐擺渡，坐船，我們叫渡船。用這個來形容比喻，我們從生死的此岸要度過煩惱的中流，達到涅槃的彼岸，這

個叫度。我們要度過這個生死的大海，苦海，要靠船，靠這艘慈航，才能度得過去。「心常諦住度世之道」，度，首先你要自度，才能夠度他。如果自己沒有得度，要去幫助別人，這個也做不到，也很困難。自己還在生死苦海當中，怎麼能夠去幫助苦海當中的人？自己還在苦海當中，自己都沒有能力超越生死的苦海，自己都超越不了，那怎麼能夠去幫助別人超越？

我們一般講超度，超度，首先要度自己。自己都超度不了，我們哪有能力去超度別人？這一點我們要明白。所以這個度是度什麼我們要知道，度世，世就是世間，度是超越，超越六道輪迴，也就是說我們要發心，要了生死、出三界、成佛道，這個道是成佛道。我們念佛求生極樂世界，就是度世之道。心要常常諦住在度世之道，諦是真實的意思，這個心要不間斷的，真實的住在度世之道，也就是說我們發心要了生死、出三界，這個心不能中斷。不能中斷，也就是我們念佛法門，信願念佛這個不能中斷。中斷了，就離開度世之道，就沒有諦住在度世之道，又落到生死苦海當中了。這一點，我們同修各人自己反省，檢點自心，我這個心有沒有常諦住度世之道，有沒有在這個上面。也就是說，我們了生死、出三界這個心有沒有忘記。這個心要發真心，要真心，想要超越生死，這一生想要脫離輪迴，不能發假的。假的，就超越不了。我們世間要辦一個事情都要誠心誠意，真心才能辦得成，如果假的，辦不成。何況出世，諦住度世之道，這個地方我們要常常提醒自己。

這個第一條也是很重要的，自度才能度他。自己能超度自己，才能夠幫助別人，才能超度別人。自己都沒有得度，就想要去度別人、度眾生，那是無有是處，做不到，那只是口號，實際上做不到。因此我們要度眾生，發願要度眾生，這個願是必定要發。度眾生，首先度自己，自己得度，才真正能夠度眾生，「眾生無邊誓願度

」。

第二條，「為諸庶類，作不請之友」。「庶類」就六道眾生，就是菩薩作眾生不請之友，就是主動去幫助眾生，這個是菩薩的事業，廣修六度萬行。菩薩可以主動去幫助眾生，佛是老師，就不能主動。這個是老師，要尊師，學生要自動來向佛求法、向佛學習。這個也是要保持師道的尊嚴，為什麼要保持師道尊嚴？學生才能學到東西。如果老師主動一直去找學生，像現在招生，學生瞧不起老師，對老師沒有恭敬心，老師講的他當耳邊風，沒有認真在學習，那這個對學生就沒有幫助，對他就沒有幫助。所以恭敬老師是為了成就自己的道業，尊師重道。尊師是重視自己的道業，不是那個老師希望你去恭敬他，不是那個意思。菩薩等於是同學，同學互相幫助，同學可以主動去找同學來幫助他，菩薩等於是學長，我們是學弟，所以菩薩可以主動作眾生不請之友。我們學習這一條，也是在同參道友，我們可以主動跟同學大家互相提攜、勸勉，也是這個意思。大家在一起，四眾弟子，同參道友，互相勉勵，依眾靠眾，大家互相協助。

「三、於諸眾生，視若自己。」這個就很深了，「視」就是對於一切眾生要看作如同自己。實際上眾生跟自己是一體，是一體的，這個只有大徹大悟、明心見性知道。我們現在沒有大徹大悟、明心見性，聽佛在經典上給我們講，我們也有一個概念，只是我們沒有入那個境界。這一切眾生都是從我們的心現識變的，整個宇宙，有有情眾生、有無情眾生，都是自己，就是自己。就如同我們作夢一樣，這個夢境當中有自己、有別人、有山河大地，種種的，這個很多，看到這一切眾生，有情、無情的眾生，我們夢醒過來，這個夢從哪裡來的？自己的心現出來的，除了自己以外，沒有別人。我們現實的世界就如同作夢一樣，好人、壞人，什麼樣的人都是自己

的心現識變的。自己的心現識變的，那不是自己，是誰？就是自己。所以自己與一切眾生是一體的，我們現在話講生命共同體。大徹大悟、明心見性，認識了這個事實真相，所以無緣大慈，同體大悲自然就生起來，這個絲毫不勉強。我們現在沒有悟入這個境界，我們勉強不來。我們有分別執著，我是我，他是他，怎麼會是自己？這個是我們現在迷惑顛倒，有分別執著。事實真相，真的是只有自己，都是一體的，這個只有大徹大悟、明心見性的人明白了。真正明白了，他無緣大慈，同體大悲，自然而生，絲毫不勉強，都是自己，自己一體，眾生的苦就是自己的苦，眾生的樂就是自己的樂，上與諸佛，下與眾生，是一體。我們現在是有這個概念，我們還沒有明心見性、大徹大悟之前，就是多多迴向，多多為眾生想，眾生的苦難就是自己的苦難，這樣無緣大慈，同體大悲，我們也就慢慢的生起來。真正生起無緣大慈，同體大悲，真正知道眾生與自己是一體，只有明心見性、大徹大悟，那才是真的於諸眾生，視若自己，絲毫都不勉強，因為沒有分別執著了。

「四、不計眾苦。五、少欲知足。」這兩條我們合起來講。第四條「不計眾苦」，就是眾苦不計較，多吃一點苦，不計較。我們凡夫總是計較，吃一點虧，但就不願意吃虧，有一點苦的事情就不肯幹。菩薩就不是這樣，菩薩不計較一切眾苦，這是我們學習的地方。所以代眾生苦，你看菩薩代眾生苦，不計較這些苦。菩薩修的福報很大，他大可以享享福，為什麼還要吃那麼多苦？代眾生苦，代替眾生受苦。他自己有福不享，不計眾苦，代眾生苦。代眾生苦，就是做出犧牲奉獻，幫助眾生，弘法利生，自度度他。度眾生，眾生不好度，眾生難度，所以度眾生很苦。你好心好意幫助眾生，還要被這些迷惑顛倒的眾生誤會，他不但不會感恩，反而他埋怨你，甚至毀謗，嫉妒障礙，甚至要陷害，這些菩薩都不計較，只要能

夠幫助眾生得安樂，菩薩什麼樣的苦他都不會計較，都能代眾生苦。所以我們淨老和尚，也是做一個表現給我們看。年紀大了，他老人家這一生修的福報是夠他享清福了，但是到了晚年，還是為了眾生，在國際上奔走，為了傳統文化，到了現在九十六歲了，真的走不動了，才放下。所以這個都是代眾生苦，不計較這些苦。

「五、少欲知足。」要能吃苦，就必須少欲知足，就是在物質生活不講求享受，欲望減少。我們凡夫不可能沒有欲望，但是佛勸我們要減少，少欲。知足就常樂，如果要跟人家比賽，不知足，那再有錢都很痛苦，總是缺乏、總是不夠。不知足的人，如果住在天堂，他也不快樂；知足的人，他就睡草蓆，他也很自在。所以我們要修少欲，欲望不要太多，多欲是苦，不是快樂，累贅、負擔、壓力很大。所以古人、修行人，他住的地方都非常簡單。民國初年有幾位大師，也都是做榜樣給我們看。你看印光大師，他在浙江普陀山法雨寺，他的寮房我去參觀過，他住的床鋪大概三尺六尺，掛一個蚊帳，很舊的，用四根竹子撐的，過的生活很清苦。還有到杭州去看弘一大師住過的地方，那個寺院名稱我忘記了。我記得他好像到過虎跑，虎跑寺。我也去看過他住的地方，也是一個很破破爛爛的小床，一個蚊帳，四根竹子撐著，一雙破鞋。還有虛雲老和尚，你看穿的都是補釘。所以民國初年，在佛門裡面這些高僧大德都示現少欲知足，給我們後學做榜樣。我們現在做不到那樣的清苦、少欲，起碼我們也要不過分，不能太超過。如果欲望多，不知足，肯定就是苦。

所以過去我們淨老和尚常講，他到美國看到有人買大房子，豪宅、別墅，他看了，住在那個大豪宅很苦！為什麼？稅金很重，清潔打掃要請很多人。而且有錢的人他也不一定有時間住在那裡，偶爾放假去住個一、二天。但是負擔很重，那些費用、開銷他都要負

擔。請一個佣人在那邊打掃、在那邊照顧，真正住那個房子是那個佣人。那個主人好像客人一樣，偶爾去住一下，只是名義上，這個房子是我的，實質上他能用的有多少？有限。而且這個房子愈大，開銷愈大，壓力就愈重。所以不是快樂的事情，世間人迷惑顛倒，以為那個是很快樂、很享受，其實不然。真正少欲知足，才是真正的快樂。

「六、於諸有情，常懷慈忍。」於諸有情，就是有情眾生，但這個有情也包括動物，一切眾生，心常懷慈忍。最近我們學習蓮池大師編的《緇門崇行錄》，學習到「慈物之行」，對有情眾生常懷慈悲心，愛護眾生，戒殺放生，救濟貧苦。這裡慈悲心，加一個「忍」，慈忍，就是要忍耐，要修忍辱。於諸有情，常懷慈忍，對眾生都要慈悲心，眾生他不了解事實真相，你對他慈悲，他不但不感恩，他還會毀謗你、懷疑你，你對我這麼好，有什麼企圖？這個我們現在常常看到的。他不了解。菩薩修慈悲心，還要常常被誤會、被侮辱，統統要忍受。所以「常懷慈忍」。

「七、和顏愛語，勸諭策進。」這條也非常重要，「顏」就是我們的表情，我們的顏色。「愛語」就是講好話，這個愛語也不一定說是甜言蜜語，那個講綺語，那個不是愛語。綺語，你講的那些，對眾生沒有幫助，還對他有損害，那個就不算是愛語，花言巧語，那不是愛語。愛語，真正愛護眾生的話，對他有幫助，對他有利益的話，縱然是罵他，也是愛語。好像父母責備兒女，希望兒女好，兒女做錯事，去責備他，那是愛語，那不是恨他，去詛咒他。如果恨，去詛咒就是惡口。但是父母對兒女的責備都是出自於愛心，愛護子女的心。所以這個愛語很多方面，也就是我們平常講口業，「善護口業，不譏他過」，也是算愛語。但是如果你幫助他，你提醒他，把他的過失說出來，希望他能改過，那這個是愛語，這是愛

護他的話，所以這個我們要分清楚。總之，這個愛語就是不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語，講真實語，講對眾生有利益的話，這個就是愛語。

和顏這個也很重要，和顏就是說你的態度，這個也要看對象。這個對象，如果你講得比較嚴肅的，很熟悉的他能接受，這個就沒有問題，因為他了解。像過去家師淨老和尚早年在景美華藏圖書館，也常常對我們開示，講話都比較嚴肅，但是講的話都是愛語，愛護我們的話。有時候講的話當然不是很好聽，都是講我們的毛病，但是我們知道師父是愛護我們，希望我們改進，幫助我們，這是愛語。如果對一般的人，可能態度各方面還不是很熟悉的，比較和藹，就是講話的口氣要溫和。和顏就是說你那個表情要溫和，這樣對方就容易接受我們的勸告，這個對一般人。如果顏色不好，很凶，恐怕他就嚇到了，講再好聽的話他都聽不進去了。所以先有這種和顏愛語這樣的一個態度，先調劑人情，然後再發揮事理，這個就是和顏愛語。

調劑人情，彼此之間交流溝通，和顏悅色的來交流，然後再把這個道理給他分析、給他說明，這樣一般人就比較能接受。所以和顏愛語就是為了下面這四個字，「勸諭策進」，「勸」是勸導，「諭」是說明。和顏愛語幹什麼？不是講一些沒有意義的話，沒有幫助、沒有利益的話，不是，那個就變成奸巧語，變成綺語。勸諭策進，勸是勸導，諭是說明，調劑人情，發揮事理。「策」是警策，我們有看到一本古大德寫的《念佛警策》，是警惕的。佛在經上講的都是和顏愛語，勸諭策進，警策我們要精進。《無量壽經》講，「雖一世精進勤苦，須臾間耳，後生無量壽國，快樂無極，永拔生死之本，無復苦惱之患」。就是說我們現前這一生咬緊牙根，吃一點苦，精進來修行，時間不長，一生幾十年就過去了，但是我們這

一生往生到極樂世界，那你永遠解脫了。短時間的勤苦，換來永恆的快樂，這佛在《無量壽經》勸我們。如果我們短時間吃不了這些苦，後面我們還是要長劫輪迴，受生死的大苦。一點小苦不吃，大苦就要去受了，六道輪迴沒完沒了，苦不堪言。

所以我們要常常想，我們在道場共修，聽經、誦經、念佛，修慧，為常住做事是修福，要福慧雙修，要認真精進來修，不要怕吃苦，要不計眾苦，不要怕吃苦，要少欲知足。能夠這樣修，你看我們一生多久時間？不是很長，一下就過去了。我們能夠忍受現前這個短暫的小苦，將來得到長久的快樂，這佛在《無量壽經》勸我們，勸諭策進，警策我們、提醒我們，我們每一天讀《無量壽經》，就是接受佛的勸諭策進。但是讀經，你要消歸自性，不是讀給佛聽聽就完了。要回過頭來，這個經，佛是怎麼勸我的，我要在這裡依教奉行，改變我們的心理，改變我們的行為，這個是「和顏愛語，勸諭策進」真正的意思就在這裡。

我們再看第八頁：「八、恭敬三寶。九、奉事師長。」這個兩條也是相關。「恭敬三寶」，這個三寶有住持三寶、有自性三寶、化相三寶、一體三寶。我們一般講住持三寶，佛像、經典、出家眾的形像，這叫住持三寶。住持三寶，我們要恭敬。恭敬住持三寶就是恭敬自性三寶，這個自性就是依外面的住持三寶，啟發我們的自性三寶。所以恭敬三寶，無論在家出家，在外面的形象上表現恭敬三寶，這個功德無量。比如說在家人對住持三寶很恭敬，特別有身分、有地位的人對三寶很恭敬，他會影響社會大眾，某某人他都信佛了，這個佛教肯定有很好的東西，就會影響很多人來接觸三寶，來接觸佛教、修學佛法。所以這恭敬三寶也非常重要。

「奉事師長」，「師長」是善知識，這個三寶就是師長傳授給我們，所謂奉事，這個奉事在生活上的一個供養、照顧，在物質生

活的一個照顧。最重要的，依教奉行，這是真正的奉事。真正奉事師長就是依照師長的教導，依教奉行去落實。所以以師志為己志，這樣去依教奉行，這是真正的奉事師長，不是只有照顧生活。實在講，師長他能吃多少、他能用多少、他能穿多少？有限。過去我們淨老和尚常講，人家供養他的衣服太多了，他都可以開店了。這說明什麼？物質的需求是很有限的。一件衣服穿個幾十年，出家人一件衣服穿了幾十年，所以這個物質是有限的。最重要這個奉事就是師長的教導有沒有聽懂，你真聽懂了，才有可能去依教奉行。換一句話說，不能依教奉行，實在講也沒有真的聽懂。說聽懂了，不能依教奉行，是似懂非懂，不是真懂。真的懂了，肯定會去依教奉行。就像平常講的，說看破了還放不下，實在講他沒有真正看破，真正看破他肯定放下。所以不能奉事師長，老師教導的他沒有真的聽懂，甚至聽錯了，把師長教導的這些意思曲解了，錯解、誤解了，這大有人在。都曲解了，當然不能如理如法去依教奉行，做出來的就偏差錯誤了，這個就不能奉事師長。奉事師長，真正的意思是在這個上面，我們要明白。

「十、善護口業，不譏他過。」這一條，《無量壽經》擺在第一條，也就是我們很容易犯口業，我們

講話講講講，不知不覺我們就會譏他人之過，我們很容易說別人的過失，很難說自己的過失。這一條，我們要反過來，就是常說自己的過失，知道自己的過失，不要去說別人過失。這樣時間久了，別人也會受到感化，別人他也會回頭，也會反省自己。所以善護口業，就不譏他過。特別在現在這個時代，我們看現在社會很亂，媒體新聞報導，所謂好事不出門，惡事傳千里，不好的事情盡量發表，這個社會就愈來愈亂，互相謾罵，互相挖瘡疤。所以古人教我們隱惡揚善，人家有過惡，不要去給人家宣揚，不要去到處宣揚，

甚至登報紙、雜誌，那個就造口業了。所以這個口業最難守。

因此過去有一些道場，叫做止語，不造口業，不譏他過，止語是一個很好的辦法，就不要講話。以前小時候聽我母親講，以前我們家有來一個人，好像跟我父親學做木匠的學徒。這個人他很有自知之明，他說他不會講話，他一講話就講錯話，所以他都不太敢講話，那這個人有自知之明。所以一個道場如果三年不講話，那這個可以避免造這些口業。止語，心也就比較會清淨。過去在馬來西亞古晉報恩念佛堂，那個時候家師淨老也交代悟道去掛一個主持的名義，我是掛名的，沒有管事。當家師是悟忍法師，悟忍師她做當家，實際上她管事的。我們老和尚就勸她，在古晉報恩念佛堂要止語，不要講話。好像有一段時間，也實行了一段時間，止語。止語也是我們避免造口業的一個方式。

但是這個地方也要補充說明，如果不補充說明，恐怕又會產生其他的問題出來。實在講，講話，你說除非你自己一個人閉關，沒有對象，你也不要手機，沒有電話，那就不用講話了，這個止語就沒有問題。那如果大家住在一起，比如說你進念佛堂止語，那當然可以。你在念佛堂，或者在做法會，我們不要講話。或聽經，大家不要講話，這個時段、這個場所是可以的。但是其他的時間、其他的場地遇到人，有時候有事情你該講也要講，不能不講。不能人家問你什麼事情，你就不理他，那個也不對。該講不講是傲慢。講太多，造口業。所以在生活當中，這裡講「善護口業」，也沒有教你說絕對不能講話，該講的你還是要講。但講話要有分寸，不能太過與不及，總是要剛好，該講的要講，不該講就不要講。這個都要學的，要學講話，講話應對要得體，不能亂講。所以孔老夫子教學四科，第一科是德行，第二科就是言語，所以講話要學的。言語就是不要太多，《論語》上也講，孔子說「言多必失」，就是你話講太

多了，肯定會有失誤的地方，會講錯話，講多了就會。如果重要的講一講，就比較不會有過失。也不是說叫你完全不講，不要講太多，該講的講，不該講不要講。

我們看《西方確指》，覺明妙行菩薩他說，「少說一句話，多念一句佛，打得念頭死，許汝法身活」。他也沒有說不要說話，他是說少說，那跟孔子講的是一樣，叫你少說，不要說太多。講一些沒有意義的話，那不如多念一句佛。有必要、有意義的話我們再講。如果沒有意義的話，那少講，不如你把講那些沒有意義的話去念佛，念佛有功德，你講那個話就造口業了。我們在《緇門崇行錄》前面有一個公案，不曉得大家還記不記得？就是有兩個出家人，剛開始在交流，在談話，就有天神護法來保護，在旁邊。後來沒多久，護法神走了；又沒多久，看到很多鬼就圍繞在他旁邊了。後來有一個老和尚有禪定功夫，出來就跟大家講，剛才那兩個出家人剛開始在講話有護法神，後來護法神走了；又沒多久，那些羅刹、那些鬼都來了。他說為什麼剛開始在講有護法神？因為剛開始他們在討論佛法，在講佛法。像我們在講席當中講經典、佛法，就有護法神。那兩個出家人講到最後，就講一般世俗比較沒有意義的話，那護法神說，這個講的不是佛法，他就走了。後來又講是非人我，張家長、李家短，講一些名聞利養，那些鬼都來了。所以那個出家人看到，終身不講沒有意義的話，除了講佛法，那些沒有意義的話他都不說了，更不會去談論名聞利養的話。這個是「善護口業，不譏他過」，這個我們大家要一起好好來學習。

好，今天時間到了，我們就學習到第十條，下面我們下次再來學習。祝大家福慧增長，法喜充滿。阿彌陀佛！