

學生：厭離娑婆、欣求極樂之三。自了法師編輯。

二、從總的方面串習出離心

今天我們從總的方面，也就是境緣上的一逆境和順境，以及自己的時間情況—忙時和閒時，來講講該怎樣警策自己，串習出離心，培養信願行。

(一) 逆境警策

什麼是逆境呢？譬如說出現了病障、魔障，種種不如意的事等等。這時候我們就要提醒自己，我最終的歸宿是極樂世界，所以在輪迴世間裡碰到的這些逆緣，反而成為我往生極樂淨土的順緣。人處在順境當中，不容易生起求生淨土的心，現在我遇到了麻煩、不順心的事，正是促進自己增上信願，精進念佛的大好因緣，真是求之不得！

譬如說生病了，你應該很歡喜，要知道這又是在提醒自己，抓緊時間準備往生資糧。如果沒生病，身體很好，很可能會把精力用在追求飲食、男女方面。現在病了，正好可以避免很多放逸、散亂的機會。並且可以這樣想：依靠世間的醫藥，雖然暫時能夠緩解病痛，但是沒辦法解決根本問題。因為這個身體就像毒瘡一樣，是百病的巢穴，無量眾苦的生處。只要還生在這個世間，就擺脫不了這樣的有漏色身。所以你要想，有這個身體太苦了，我今生結束後一定要從蓮花中化生，獲得無有眾苦的清虛之身！所以在生病的時候，要更懇切的發起求生極樂世界的願，一心歸命阿彌陀佛，並且要更加用心的念佛。即使是死緣現前，也不應恐懼不安，而應當歡喜

，正好可以早點往生極樂世界！

如果是遇到其他一些不如意的事，就要想：只要還在這個娑婆世界，就會時時刻刻被業和煩惱束縛，對於五濁惡世的眾生而言，依靠自力獲得解脫又是相當的難以成辦。但是只要對阿彌陀佛有信心，有求生極樂世界的願，再加上肯用功念佛，就很容易能夠往生極樂世界。往生之後，惑、業、苦等的一切過患就再不會現行了，從此永遠受用聖法樂。所以我一定要往生到極樂世界！像這樣，遇到一些逆境的時候，就要警策自己，增上求往生的切願。

譬如說，自己經濟上遇到困難，可以想：在這個娑婆世界活得這麼艱難，連養活自己都有困難。收入這麼少，開銷又那麼多，生活、工作、人際交往等等各方面的事又是那麼的複雜。我一往生極樂世界，就沒這些事了，所以我今生一定要往生，要抓緊時間念佛。

或者子女不聽話，發生家庭糾紛，就要想到：輪迴裡的業緣太多，牽纏太多，自己的身心總是被束縛，始終無法獲得自在。而往生後就不再有束縛了，最終心能得到究竟的自在，所以我必須要往生西方！

再譬如有人罵自己，一想：唉！這是我往昔的惡業成熟了，這個五取蘊恆時被煩惱種子跟隨，隨時有可能現行，對治的力量又那麼薄弱，所以難免造作種種惡業。如果下一世沒有遇到佛法，很可能造下更嚴重的罪業，就會招致更多的痛苦。所以我此生結束後一定要往生西方極樂世界，徹底擺脫惑業的牽纏！

總之，所謂「人生不如意事，十有八九」，娑婆世界的事大多是不盡人意的。在面對這些時，一方面不要像世俗人那樣，悶悶不樂，一籌莫展。甚至沒心思念佛，提不起修行等等。而是要以這些事來激勵自己，警策自己更加精進的修集往生資糧，爭取早日往生

西方。另一方面對於世俗之事，自己的心不要太在意，太執著，否則只會給自己增加更多的痛苦。《羅狀元醒世詩》中說：「與其十事九如夢，不若三平兩滿休。」意思是說，與其在十件事中，有九件事做得非常成功、圓滿（其實也是像夢一樣本來不真實），不如基本能過得去就結束它。也就是在世間很多事上打妄想，都是像夢一樣，毫無意義。不如能放下就放下，踏踏實實的做好必須做的事，不要過於追求，要學會知足。

（二）順境警策

在生活中遇到順境的時候，也要警策自己，不要被暫時的假相蒙蔽，忘記自己真正的歸宿。因為在順境當中，人的心容易忘失正念，不容易發起出離心。這時更需要提醒自己，不要迷失、不要忘記回歸極樂故鄉的路。其實這個世界上人們喜愛的所謂順境，都不過是一場鬧劇，到最後什麼也得不到。

譬如現在擁有很多的財富，有好的房屋，或者具有較高的聲望、權力等等。這時要提醒自己，不要被暫時幻化一樣的安樂迷惑，這些只是世間的有漏福報，也是無常的，沒有什麼實在的意義。就像《羅狀元醒世詩》中講的那樣：「黃金不是千年業，紅日能消兩鬢霜，身後碑銘空自好，眼前傀儡為誰忙？」這就告訴我們，世間人用盡一生追逐的名和利，它們的真相到底是什麼。先說所謂的「利」，當一個人擁有很多財富的時候，往往會認為自己已經實現了人生的價值，是非常成功的人。但是要知道，這些只不過暫時滿足一下你的感官和虛榮心而已，到頭來不過是一場空。你看這世界上曾經出現的無數富豪，現在不是一個個都死了嗎？他們的財產能留到幾時呢？同樣，你現在擁有再多的財富也不可能留存千年，隨著日子一天天過去，你只能慢慢的變老，一步步走向死亡。再說所謂的名譽、聲望等等。有一部分人對於財富不是很在意，唯一追求萬

眾矚目，美名遠揚。但是，這些又有什麼實在的意義呢？不過是你死了以後，世人會在你的墓誌銘或者功德碑上多刻幾行讚頌的文字而已，你自己又能得到什麼呢？所以說，現在這麼辛苦、這麼努力的把自己塑造成別人心中的完美形象，一輩子活在別人的舌尖上，又是何苦呢？總之，為了那些虛名假利，一生忙忙碌碌的，多麼不值得！

再譬如，有的人對於名利等不是特別執著，就是對於親人、朋友等等特別的眷戀，怎麼也放不下。由於前世善緣的感召，或者遇到特別情投意合的人，心裡就想和他長相廝守，永不分離；或者特別喜歡家庭的溫暖，喜歡一家人在一起享受天倫之樂的感覺等等。諸如此類，自己的心如果沉溺在這些所謂的溫情、幸福裡面，往往極難拔出。這時就要想，這些暫時的業緣表面看起來十分悅意，讓人難捨難分，但是就是這些所謂的美好，會嚴重的障礙我生起出離心，實際上正是我往生淨土最大的障礙！所以我不能再貪執這些世間的眷屬，要想就想極樂世界的法友。就像《西齋淨土詩》中說的那樣：「同居善友應懷我，已築浮圖欠合尖。」其中「浮圖」指佛塔。意思是說，我要常常想到西方的善友，想到他們應該會經常憶念我。很多道友已經往生到極樂世界了，他們正在那裡看著我，盼著我能早點過去。就像正在建一座塔，只剩塔的頂端還沒建好，完成這一點就可以竣工了。同樣，我的淨業資糧還差一點，只要我現在抓緊時間，更精進的念佛，很快就能完成往生極樂世界這件大事了。

另外，像是在學業上取得了成就，找到好的工作，和心愛的人結婚，事業有成，以及各種各樣的享樂等等，仔細想想哪有什麼真實的意義呢？不過是暫時欺騙感官，蒙蔽分別心的幻境，到頭來還是一場空。對後世和解脫絕對是有百害而無一利的。只是我們過去

太愚痴，一直有一種虛妄的幻想，總以為在這些當中能出現真實的安樂。所以我們總是對於學業、愛情、事業、財富、地位等等抱有很多的希望。你把希望寄託在這些虛幻、苦性的法上面，最終絕對會落空。

像這樣，把整個娑婆世界的事全部觀察一遍，根本找不到一個安樂自性的法，人們再怎麼包裝、再怎麼吹捧，也改變不了它苦的自性。如果對於世人追逐的功名利祿、男歡女愛、聲色享受等等，你認為這些純粹就是苦，任何輪迴的事物放在你面前，你都不要。就像當年釋迦佛要出家的時候，父王給他什麼，他都不喜歡，都不要，唯一選擇解脫之道。什麼時候你也生起這種決心，就說明你確實不貪戀輪迴了。就像我們修苦諦時用的比喻那樣：有個小孩要吃糲粬，所以無論母親給他生蔓菁、熟蔓菁、乾蔓菁等等，他都不要。因為無論做成什麼樣，都只是蔓菁，不是糲粬，所以他一直不想要。這意思是說，我們在面對輪迴中的安樂時，就要作意：這是輪迴，這也是輪迴，統統是苦，所以我全都不要。像這樣的厭離心必須要有。

反過來說，極樂世界裡的一切都好。無論是地、水、花、樹、鳥、樓閣、虛空、光明、音聲等等，沒有一個不好的。因為那裡的一切都是從佛的妙心中變出來的，都能賜予極大的加持。打比方說極樂世界的鳥，牠們都是阿彌陀佛的神力變現出來的，所以完全能夠相應你的心，演說各種微妙法義，開示萬法的真相。而且，隨著你修行境界的增上，牠演說的法義也會愈來愈甚深。因為阿彌陀佛示現的任何一個方便都是可深可淺的，都有外、內、密、極密的不同加持。你的心愈清淨，得到的加持就愈大。下至一滴水、一朵花都具有無限的功德，你通過任何一法都能入於最圓滿的境界當中。這一切絕對不會落空，不會欺騙你。所以說，極樂世界裡的一切都

是極其不可思議的，——都是圓明具德，與佛無二無別。就像在《往生論》中講的那樣，極樂國土中的一切都是第一義諦妙境界相。這些最終都可歸納在真實智慧無為法身之中。也就是說，極樂世界裡的任何一法，都能使我最終現前究竟法身。這樣對於殊勝無比的極樂世界看清楚後，怎麼能不希求呢？

像這樣，對於娑婆世界和極樂世界的狀況做對比，一定要堅定厭離娑婆、欣求極樂的決心。一旦你有了這樣的決心，再遇到任何順境都不會有二心了。也就是你心裡非常清楚，這個娑婆世界裡的一切順境都是魔障，耽著它們會障礙我往生。如果我的心被這些欺騙，就會失去究竟的利益。所以，娑婆世界上的一切事物都誘惑不了我，我鐵定了心要去極樂世界。

（三）忙時警策

在忙碌的時候，首先要這樣想：我現在為了生活，從早忙到晚。心識像被五馬分屍一樣，甚至已經分成了十幾、二十塊，不斷的在各種無意義的塵境中散亂。遇到這樣的境要說這樣的話，遇到那樣的境又必須那樣想，還要時刻不停的做各種各樣的事…所以一天下來，心累得不得了、散得不得了，連稍微平靜、稍稍安住一會兒的時間都沒有。是多麼可憐！其實，這就是一種受苦的相，自己的心不由自主的隨著惑業的牽引，每天不得不做很多世間的事。這都是因為往昔的福德淺薄、惡業深重，所以今生只能不自在的受這些俗事的牽纏，必須得去打工、做很多無意義的事，才能賺點錢養活自己和家人，再辛苦、再無奈也必須去做。總而言之，就是因為實在沒辦法，才不得不每天做那些無意義的事。所以說，住在這個娑婆世界裡就像被關在監獄裡一樣，每天為了生活做的那些瑣事，就像在監獄裡服勞役、受折磨。這樣想清楚之後，對於這個世界的態度只有一個，就是想要早點離開這裡。

然後要知道，在西方極樂世界沒有任何雜染的因緣，阿彌陀佛的願海具有極大的加持，能讓我擺脫一切的束縛。一生入那裡，連一剎那的我和我所之心都不會生起，惑、業、苦就更不可能現行了。從此之後，只會念念增長菩提善根，念念升進。所以說，一往生就登入不退轉地，能夠迅速圓成佛道，說的就是這個道理。換句話說，阿彌陀佛極其慈悲，他設置了無數的方便，使得任何人一往生到這個淨土裡面，整個身心相續完全被轉化，再不會有一剎那的染污因緣。在《往生論註》裡也講到，極樂國土是完全清淨的體性。就好比說人的身體是不淨的體性，所以無論多麼美味的食物進入人體都會變得不清淨。同樣，極樂世界已經成就了清淨的體性，眾生到那裡之後，無論之前造過多嚴重的惡業，都能徹底得到淨化，身心無不清淨，畢竟證得清淨平等無為法身。所以說，我們只要往生到極樂世界，就會立即轉染為淨、轉凡成聖。

這樣想了之後，自己的心就不要像從前那樣糊裡糊塗、渾渾噩噩，心裡一定要很清楚、很確定，自己這一生的目標唯一是往生極樂世界。所以平時無論有多忙，在做什麼，心一有空閒就趕緊念阿彌陀佛。這樣到你臨終的時候，阿彌陀佛就會來接你，你就能很順利的從這個牢獄中出去了。

那麼，怎樣讓自己在很忙的時候也能提起這種心念，抓緊一切時間精進念佛呢？關鍵還是要憶念死亡無常。古時的世間賢人也說：「舉世盡從忙裡老，誰人肯向死前休？」這就講到，世間人很可憐，都是在忙忙碌碌中老去，沒有幾個人會想到死，知道要提早放下這些世間的事。所以說，提不起死亡無常的念頭，就決定會落在愚痴當中，從這裡就會發展出各種各樣的瑣事，產生出無量無邊的苦，無窮無盡的輪迴。因此一定要提醒自己時刻憶念死亡，這樣自己的心就會很清醒，知道必須要停止製造惑業因緣，也會有力量修

集往生淨土的清淨資糧。

具體該怎麼憶念死亡，來止息世俗瑣事呢？《西齋淨土詩》中說：「在世更無清淨日，臨終那有出離時？」意思就是，如果你一直忙於世間瑣事，不斷的在煩惱和業裡面打滾，就只會時時增長染污，這樣下去，一輩子也沒有修清淨善法的機會，到臨終的時候又怎麼可能出離輪迴呢？所以說，現在就要看破，就要放下，就要從那些世間瑣事當中盡量出離，只有這樣，輪迴才会有終結的一天。雲峰禪師也說：「即今休去便休去，若覓了時無了時。」有的人會想，我現在太忙了，還有很多重要的事沒做，等這些事都處理完了，不忙的時候再修行吧。但是世間的事沒完沒了，你如果不主動放下，這輩子都很難有不忙的時候。其實，娑婆世界的事都沒什麼大不了的，只是自己的心太執著，只要你心裡把這些都看破了，也就沒什麼事了，否則世間的事永遠不會結束。所以，你要一次性把輪迴裡的事看透，都定性好，然後你的心要把這些全部放下，不要藕斷絲連、拖泥帶水的。而且現在就要想清楚，要不到臨終時就來不及了。

對於娑婆世界看破、放下以後，就要全心全意的準備往生極樂世界的清淨資糧。首先要在心裡看清楚這條路，完全確定下來，這一點十分關鍵。要知道，如果依靠自力修道，需要歷經很多生世才能斷除煩惱、出離輪迴。但是，如果憑藉佛力，你只要對阿彌陀佛、對極樂世界具足信願，在這個基礎上一心持名，只要你的心能夠跟阿彌陀佛的大願相應，臨終時就能往生到極樂世界。那時，雖然你的業和煩惱還沒斷，但是依靠阿彌陀佛大願的攝持，一切的有漏法就再不會現行了，從此徹底解脫生死輪迴。所以，對於我們大家來說，依靠阿彌陀佛的願力往生極樂世界，走這一條往生之路來實現解脫和成佛，是最現實的一件事。對此，每個人都必須在心裡完

全確定下來。

確定目標之後，就要盡可能的一心念佛。截流大師在為大眾結期三年共修念佛做的開示中講過這樣一個比喻：「古時，有人落入上面被覆蓋的千尺枯井當中，在井口上卻只有一個很小的孔眼。他得到野狐傳他的祕訣，就是眼睛專注在那個孔眼上，一心想著從那裡飛出去。這樣久久的注視，一心不散亂，結果孔沒變大，身體沒變小，任運的從孔眼中飛出。這就表示我們現在沉溺在輪迴的深淵裡面，解脫出去的唯一希望就是專注一心的念阿彌陀佛，最終必定能夠出離。」因此，我們應當時時刻刻讓自己的心專注極樂世界，一心念阿彌陀佛。因為到臨終的時候，全憑這股念力跟阿彌陀佛相應，一相應就能在阿彌陀佛的攝持下，直接往生極樂世界了。

那麼，平時在面對這些世間雜事的時候該怎麼作意呢？那就是首先要認清輪迴無實義的真相，有事情來了就隨緣應付一下，處理完了就不再去想它。在忙碌的時候，就要這樣想：我真可憐，從早到晚身不由己。就是因為被惑業的力量牽纏才這麼不自在。而現在有一個絕好的機會可以永遠擺脫這些繫縛，因為我已經聽聞到了極樂淨土法門，只要具足信願，肯用功念佛，今生一結束，必定能往生極樂世界。如果我明明有機會，也有能力修集往生極樂世界的清淨資糧，卻用大量的時間造輪轉生死的業，白白錯過了這麼好的機會，那麼往後我還要繼續在無量生世當中不斷的在輪迴裡受奴役，我怎麼能這麼愚痴呢？如果連這樣一個易行道，迅速解脫生死輪迴的出路都沒把握好，來世還在輪迴裡漂泊，那我這輩子就真是白活了！這麼難得的因緣不好好珍惜，稀裡糊塗的又混了一生，那實在是太顛倒了！我還是不是個有智慧、有取捨能力的人啊？

（四）閒時警策

有空閒的時候就要盡量修行。可以這樣想：我真可憐！實在是

個沒有福報的人。如果我宿世的善緣好，就可以在清淨的山林裡晝夜勤修了。但是現在被宿業所牽，每天只有這麼一點空閒的時間，那麼我一定要利用好這難得的空閒時光，把它用在修法上面。如果我把這僅有的時間都浪費了，用在做一些無意義的事情上，那實在是太不應該了！如果我連這點道心都沒有，還算什麼修行人？連這點精進都沒有，怎麼可能往生呢？像這樣警策自己之後就要提起珍惜之心，要告訴自己：我只有這幾個小時有空閒，能真正用來修法，所以這段時間比萬兩黃金還要珍貴。我絕對不能浪費時間放逸、散亂，一定要一門心思的修集淨業資糧！

如果你有這樣的決心，對時間這麼珍愛，那麼別人再怎麼勸你去看電視、聊天、逛超市、上網娛樂，或者養鳥、遛狗、練操、聽戲、打麻將等等，無論過去你有多麼的喜歡，現在你會連名字都不願意聽到，會從心底深處生起厭離。你會覺得我怎麼能用萬兩黃金去換這些垃圾呢？

另外，有些人會幻想：我什麼時候能到山林裡閉關呢？其實這種想法未必現實，因為這樣的因緣十分難遇，而且你也未必會有長期閉關的福報。所以每天要把握好現有的時間。專門抽出一個小時或更多時間，不做別的事，一心一意的念佛，然後堅持下去，這就是你每天的閉關。

具體的做法是：你每天到了這個時候，就要堅決杜絕一切世間因緣。把門關起來，不跟任何人講話，把電話線拔掉、手機關掉，而且要事先跟家人打好招呼，讓他們不要來打擾你。時間長了，家人也會習慣，這一、二個小時也不會來打擾你了。然後，在這個時間當中，盡量讓自己的心不要散亂，一心專注的念佛。每一聲都從深信、切願裡發出，每一聲都發自內心的對阿彌陀佛祈禱，祈求大慈大悲的阿彌陀佛一定要接引我往生到極樂世界……像這樣一聲接

著一聲，有質有量的修集淨業資糧。

總之，無論自己處在什麼情況下，一定不要忘记此生的歸宿是極樂世界。現在只是暫時被煩惱和業扣留在這個世間上，只要我今生好好念佛，臨終時阿彌陀佛一定會來接引我。所以我每一天、每個小時，甚至每一分鐘都不能忘記祈禱阿彌陀佛，一定不能讓自己再輪迴下去了，必須下定決心：今生就往生極樂世界！然後從現在開始，珍惜每時每刻，用自己最大的心力積集往生淨土的清淨資糧！

以上選摘自智圓法師《往生之路四》。

老法師：我們看了自了法師這篇報告，他在提醒我們，這個報告的題目很好，「厭離娑婆，欣求極樂」。報告裡面一再強調出離心，出離是出離六道輪迴，是出離三惡道。這樁事情應該每個人時時刻刻都要放在心上，世間最可怕的事情，沒有比這個更可怕了，三惡道決定不能去。佛在經上講的話是真話，他不會欺騙我們，三途一墮五千劫！這時間多長，就算是小劫，五千劫也受不了。造業很容易，受苦出離苦報非常困難。為什麼要讀佛經？為什麼要讀聖賢書？只有經典跟聖賢書裡面說出這些狀況。如果把這些事情認識清楚了，我們出離的心就漸漸培養成了。什麼時候出離？時時刻刻都想著出離。

出離的緣還不成熟，緣有兩大類：一類是自己的道業，還敵不過業力，這個不能出離；另外一個是已經具足出離的能量了，他的慈悲心切，看到苦難眾生這麼多，情願多留一段時期，幫助眾生離苦得樂，這是在行菩薩道。這兩種人都有，而且都不少。

我們要學的，真正求往生極樂世界，昨天黃念老在註解裡面舉的蓮池大師、幽溪大師，跟《彌陀經要解》蕩益大師，這三位大師對於一心、一信、一念說得很透徹，可是裡頭最重要的是「具大乘

根性者」，這句話重要。什麼是大乘根性？大乘是智慧，是自性裡面的般若智慧。這個智慧要現前，問題全解決了，對於整個宇宙，過去、現在、未來，一切理、事都能明瞭。而且每個人都能做到，佛法是平等的，不是佛菩薩專利的，人人平等。

平等之前又出現了不平等，這什麼緣故？這是煩惱習氣厚薄不一樣，煩惱習氣很濃厚的，就顯得差一點；煩惱習氣薄一點的，好像顯得聰明一點，原因在此地。實際狀況呢？實際狀況沒煩惱，煩惱是一念迷惑才產生的。怎麼迷？那就是沒有守住一心，一心太重要了。如何守住一心？有一個好辦法，佛菩薩告訴我們的，我們生活用一心，我們工作用一心，我們處事待人接物都用一心，把用一心養成習慣，問題不就解決了？一心是什麼？一心是真心，二心是妄心，三心二意就念頭多，主意常常改變，那是妄心，一心是老實心、真誠心。絕不吃虧，決定有好處，為什麼？諸佛菩薩都用一心，連阿羅漢也用一心。我們為什麼要欺騙人？欺騙人實在講，頭一個是欺騙自己，你不欺騙自己就不會欺騙人。頭一個去欺騙自己，這才叫沒救了。你要愛自己，愛自己是用真心愛自己，用妄心那是糟蹋自己，讓自己在造善惡業報：行善對人有好處，對社會有好處，果報在三善道；造惡那在地獄、餓鬼、畜生，無論是行善是造惡，都出不了六道輪迴，這就錯了。

出離心就是出離六道輪迴。真正發大乘心，念念一切時一切處用真心，不用妄心。這樣的人，黃念老居士告訴我們，引經據典說得很多，他往生西方極樂世界很容易。為什麼？你用真心，阿彌陀佛也用真心，極樂世界所有菩薩都用真心，他相應，所以臨終一念十念決定往生。我們應當這樣做法，這樣做人就沒有白來了，這樣積集資糧就足夠了，與彌陀完全相應，往生真有把握，隨時都能去得了。真跟妄，一跟多，一心重要，念頭太多了，妄想太多了，這

個要放下。從哪裡放下？就從這放下，從起心動念之處就把它放下。老實，聽話，真幹，這種人可愛，諸佛菩薩歡喜，世出世間大聖大賢都歡喜，我們要從這個地方下手，從這個地方用功。

下面還有一篇，學習《道德叢書·孝史》裡頭一段，我們看看。

學生：《道德叢書》—學習《孝史》心得報告之二

尊敬的師父上人，尊敬的諸位法師、諸位老師和學長，慚愧弟子今日恭敬匯報的題目是「學習《道德叢書·孝史·養親篇》與《救親篇》之心得報告」。

【壹、打虎救父】

晉朝楊香（女），十四歲時隨同父親楊豐至田地幫忙收割稻穀，途中遇見一猛虎，父親不幸被老虎強行拽去。楊香當時手無寸鐵，一心只想父親安危，於是不顧一切的跳上前去，徒手箝住老虎脖頸。無論老虎如何掙扎，楊香奮力堅持，毫不鬆手。最終老虎敵不過她，只好鬆口放過其父，磨牙而去，楊香的父親才得以倖免於難。

雖是手無寸鐵，楊香毫不猶豫與猛虎拼死一搏，成功挽救父命。姑且不論她是手無縛雞之力的一介弱女，即便換作常人，赤手空拳，如何能與猛獸對抗？危急時刻以至真至誠的救父之心，感格蒼天，展現出超乎尋常的勇氣與力量，竟能拯救父親於危難之中，這是孝子由真心所激發出的自性本能。常言道，人皆有好善之德，救助他人於危難之中乃是性德流露，更何況是自己的親人！當時楊香並未顧及自己同樣是身處險境，一心只想救父親，至誠能感通，所以老虎被她的氣勢給嚇跑了。由此可知，至孝之人冥冥中自然感得神明護佑。

在現今社會，故事中的老虎象徵著為人子女令家長擔憂的不良

習慣。《弟子規》開篇「入則孝」即是子女在日常生活中如何孝敬父母的總綱領。譬如首句：「父母呼，應勿緩。」父母呼喚我們，子女須馬上答應。現代社會科技發達，人們幾乎時刻不離電子產品，沉浸於媒體所傳播的娛樂訊息中，無法抽離虛擬世界。不但是對父母的呼喊充耳不聞，而且對於父母的關愛與擔憂也是視若無睹。相形之下，為人子女若是能夠恭敬聆聽父母之言，用心體會父母辛勞，言語柔和的與父母交談，出外遠行能記得向父母報平安……那麼父母的心該有多麼的安慰！這些生活中點點滴滴的基本細節，都是在幫助我們馴服自己內心的「惡獸」，養成使父母寬心、歡喜的善行與善習。（圖一、楊香打虎救父）

【貳、代父受刑】

在南朝的梁代，吉玢的父親擔任吳興原鄉縣令，因遭奸臣誣陷，被逮捕送審廷尉（當時最高的司法官員），按罪判處死刑。年僅十五歲的吉玢知道父親是受人陷害，立刻趕到朝堂外擊登聞鼓（註：「登聞鼓」是古代於朝堂外懸報，百姓若有諫議或冤屈要上達，即可擊鼓以申），為父鳴冤，懇求朝廷允許他代父償命，接受死罪。

由於吉玢年齡尚幼，梁武帝懷疑此舉乃受人指使，便下令由廷尉卿蔡法度徹查此事。蔡法度對他威逼利誘，毫不留情，然而面對廷威森森，吉玢毫不畏懼，據理力爭，視死如歸：「囚犯我雖是年幼弱小，但怎不知死之可畏呢？只是不忍心見到父親慘受極刑，自己卻苟且存活。如今為救回父親，我甘赴九泉，此等大事，如何是受人指使呢！」

蔡法度見狀停止逼問，轉而和顏勸誘，並命人為他解下枷鎖、鐐銬。沒想到吉玢不為所動：「我只求代父受死！」始終不肯摘掉身上的刑具。蔡法度只好將吉玢的情況如實上奏，武帝於是下令赦

免其罪，釋放了吉玢的父親。

後來丹陽令尹王志欲於年初推舉吉玢為孝廉，吉玢得知後言：「王令尹可真奇怪，為何將我看得如此膚淺？父親受辱，兒子代死，那是理所當然的。倘若我接受薦舉，那就是利用父親來沽名釣譽，這便是我的不孝。」由於他堅持拒絕，王志才把薦舉之事擱下。吉玢十七歲時，被徵召為本州主簿（主管文書簿籍及印鑑），出監萬年縣，為官廉潔，如清風霽月，在任時風化大行。

吉玢的實例顯示出正己化人的力量，端正自己而能勸化他人。吉玢聽聞父親蒙冤，受害入獄，不忍心看父親被處死，就盡自己所能去解釋冤怨，並堅持要求朝廷允許他代替父親受死刑。

甫及弱冠的吉玢，執意犧牲自己來拯救父親，無論廷尉如何審問，其赤子真心不為所動，視父親的生命超過自己的生命，不畏酷刑，言明其志。終於感動了朝廷，皇帝下令為其父昭雪。爾後吉玢謝絕薦舉，只因「父辱子死」理所當然，他認為能為父親做出如此的犧牲是恪盡了兒子的本分，微不足道。

在萬年縣為官時，吉玢的正心、正行感化了全縣。一位不貪名利、純淨純善的孝子，以自身德行導正風俗，正是正己化人之體現，如同《大學》所言：「意誠而後心正，心正而後身修，身修而後家齊，家齊而後國治。」其此之謂乎！（圖貳、吉玢求代父受刑）

【參、負母遊園】

明朝太宰楊巍，每次上朝參拜結束後，便回到府中閉門謝客，換上便服，侍奉於母親身旁。他不辭辛勞的服侍母親洗臉漱口，端茶送水，搔癢擦背，攙扶在側，所有的事情全都親力親為。春天的時候，楊巍為母親製作有花紋的絲綢衣服，穿在母親的身上，自己背著年邁的母親，漫步於花叢間，枝葉繁茂，隨風搖曳，群芳爭豔，芬香撲鼻，母子徘徊在花間樹下，整日歡愉，其樂融融。由於母

親年事已高，楊巍決定辭官返鄉，以孝養母親。在他的細心照顧下，母親最終得享一百零四歲高壽。

明朝的太宰即吏部尚書，掌管官吏之銓敘、勛階、黜陟（考核、任免、封賞）等事。身為明朝中期的重臣，楊巍謹記少時家境貧寒，母親外出乞討的養育之恩，故曾三次卸職歸鄉，侍奉老母親。當他最後一次上書奏請回故籍養母時，寫下了一封《養母陳情疏》，於是皇帝感其至孝，特准楊巍歸返故里，終養母親。待母親百年後，楊巍第三次奉召入京，出任南京戶部尚書。《明史》記載，楊巍九十二歲卒，並讚其「有清操，性長厚，不為刻核行」。

其身教使我們深刻體會到，即使一個人年歲再大、職位再高，亦當盡己所能侍奉於雙親之膝下。《論語》有言，「入則孝」，在家孝養父母是為人子女的天職與本分。身為太宰楊巍進入家門之時能放下自己的官爵地位，盡己所能親自照料母親；而我們即使再忙碌，也應當抽出時間來陪伴和照顧父母。因為若無父母的養育，何來今日的我們？

《治平寶鑑》有言：「父母對子女，哺養教誨，望子女身體強壯，成名立業，要費多大的心血。子女對於父母，第一要聽從父母的訓誨……愛惜身體，保養精神，用心學業，循規蹈矩，做個有志向上的人。轟轟烈烈做一番事業，成就功名，顯親耀祖。這是孝字上最緊要的。其餘悅親奉養這亦子女所應盡的孝道。」為人子女在孝養父母方面可以從以下幾個角度來落實：養父母之身，養父母之心，以及養父母之志。

孝養父母之身，即是關心父母的健康、生活起居、食衣住行，使他們的身體能得到很好的照顧。老人在晚年時往往身體比較虛弱，我們要常常體恤父母的身體狀況，盡自己的一分孝心。從端洗臉水到搔癢擦背，楊巍從早到晚都守在母親身邊，時時體察母親所需

，無微不至的侍奉母親，為我們在孝養父母方面做出了很好的表率。

孝養父母之心，即是時時關注父母的心情，能讓他們心安、歡喜自在。在花開繁盛，草木茁壯的季節，楊巍背著母親去花園遊覽，讓母親感受花香樹蔭等生機勃勃的自然之美，母子盡享天倫之樂，這真是人間最美的一幅畫卷！

老人晚年比較容易感到寂寞、孤獨，我們要時刻去關懷、問候，善體親心。若是沒有居住在父母身邊，更要常常回家探望，如同楊巍每次上朝回來後，就閉門謝客，珍惜和母親相處的機會。中國人數千年的孝道傳統中，子女最感遺憾的莫過於「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待」，真正想要奉養父母的時候，父母已經不在了。

有養親模範之稱的西晉大臣李密在《陳情表》中向晉武帝稟報了希冀乞孝終養祖母之情，因此無法應詔為太子侍衛官，他寫到：「臣密今年四十有四，祖母今年九十有六，是臣盡節於陛下之日長，報養劉之日短也。烏鳥私情，願乞終養。」本文的主人公楊巍亦是如此，他以奉養母親為由，辭官返鄉為年邁的母親養老送終。

除了悅親奉事，孝養父母之身心，更重要的是養父母之志。「親所好，力為具」：天下父母心皆是望子成龍，望女成鳳，父母對我們的期望，我們要盡心盡力去落實。我們若能效仿太守李密、太宰楊巍等前賢的孝行，以自身的修為，對家庭、對國家，甚至對人類做出貢獻，光宗耀祖，光大門楣，父母一定會感到無比的欣慰。

【肆、負米百里】

《孔子家語》記載，有一次子路去拜見孔夫子，向夫子報告說：「從前學生侍奉雙親之時，自己是以藜、藿之類粗劣的野菜為食，為了使父母能夠吃上香甜可口的米飯，我就從百里之外，為雙親

背回大米。父母過世之後，學生南下到楚國為官，俸祿所積蓄的糧食達萬鍾之多（一鍾約六斛四斗），宴飲時鼎中列滿豐盛的佳餚。然而如今學生縱使想和從前一樣吃粗劣的野菜，為父母從百里之外背米回來，卻再也沒有機會了。」孔夫子聽後回答到：「仲由侍奉雙親，可謂是於父母生時竭盡全力，父母亡後傾盡哀思之人啊！」

子路名為仲由，是周朝春秋時期魯國人，位列孔門十哲之一，以政事聞名。子路事親極孝，由於家境寒微，日常生活拮据，然而為得父母歡心，不惜徒步行走百里之遙，為雙親扛米回家，奉養父母。人同此心，試想今日的我們，是否願意冒著嚴寒酷暑，遠行奔波，為雙親奉上一餐美味佳餚？子路敬愛父母之心，由此可窺見一斑。

雙親過世後，子路隨孔夫子南遊至楚，其才學與人品深受楚王賞識，得以加官進爵。儘管如此，子路富貴不忘父母恩，念念不忘父母昔日的辛勞，感嘆自己再也無法奉養高堂。古語云：「百善孝為先，論心不論跡，論跡貧家無孝子。」孔子得知此事後，便勸慰子路，言其「生事盡力，死事盡思」，子路竭誠盡孝之心行，蔚為天下子女楷模。

此則為親負米的故事也收錄於《二十四孝》之中，李文耕先生評論說：「事親之事，承顏日短，報德思長。如仲氏子者，方樂負米之歡，旋抱銜恤之痛。思藜藿而不得，列鍾鼎而徒然，子欲養而親不待，蓋千古有同慨也。為子者幸而逮存，可不思孝養之及時也乎。」雙親之壽，有如過隙白駒，容子女報恩的時日竟是如此短暫。子路得以奉養高堂之時，即使擔米百里之外，內心仍是無比踏實、寬慰；爾後仕途顯達，衣食無憂，然想再承歡膝下，雙親卻已不在，令人不勝唏噓。此事古今皆然，若不即時把握父母在世之年，盡心孝養，惟恐日後悔之晚矣。

從這則故事中看到，子路是如此細心的觀察父母的需求，盡力的照顧父母，我們是否能想像到，實際上子路是孔門弟子中出名的性格急躁、性情直爽之人。為此，孔夫子也多次教誡子路，要收斂和戒除自己魯莽耿直的性格。然而，與此同時，子路卻具有一種突出的稟賦與特質：待人以誠，唯求問心無愧。《孝經·廣揚名章》有言：「君子之事親孝，故忠可移於君。」所謂「移孝作忠」，孝親尊師者，因孝而廉，因廉而忠，是真正能對君主與百姓盡忠之人。無怪乎子路治理蒲邑三年，孔子讚譽有加，三稱其善：進入國境察看田地，就知道百姓都盡力在耕種，從而讚歎子路恭敬而誠信；進入都城查看房舍和門屏，就知道百姓都是安居樂業，從而讚歎子路忠信而寬厚；進入庭院察看到院落十分安靜悠閒，就知道官府不擾民，從而讚歎子路為政觀察明細，不受蒙蔽，是非分明。由此可知，子路的德政很受老師的肯定。（圖肆、子路負米百里）

【伍、舌耕奉父】

古時候有一位叫做顧態的人，生性非常孝順。他的父親娶了一房小妾，生了兩個兒子，從而對顧態開始冷落。即便如此，他絲毫不改自己孝順的性情，孝心愈發的篤厚、堅定。顧態是以教書為生，每年所得到的酬金悉皆盡數呈奉父親，分毫不敢私藏。庚子年，顧態受聘為張氏家塾的老師，張先生知曉他的孝名，便故意考驗他。於開始授課當日，張先生就把半數的薪資送給他，並對他說：「今日贈銀之事，您的父親並不知曉。附近剛好有人出售田地，你可以先買下來，至秋收之時便可得到租米（佃戶依規定從收成作物中付給地主的米），以供自己私用。」顧態聽後回答到：「此事萬萬不可，我怎能為了幾斛米而改變孝心，去欺騙自己的父親呢？」最終，他還是把薪俸恭恭敬敬的全數帶回給父親。後來他生了兒子名為際明，官做到翰林（即皇帝的文學侍從官），與父親一樣純孝。

《禮記》記載曾子言孝，曰：「孝有三：大孝尊親，其次不辱，其下能養。」孝分三種等級，最高的孝行是使父母受到世人尊敬，其次是不辱沒父母的名譽，最末則是奉養父母之身。曾子進一步闡釋到：「身也者，父母之遺體也。行父母之遺體，敢不敬乎！居處不莊，非孝也；事君不忠，非孝也；蒞官不敬，非孝也；朋友不信，非孝也；戰陳無勇，非孝也：五者不遂，災及於親，敢不敬乎！烹熟鮮香，嘗而薦之，非孝也，養也」。身為人子，我們的身體是父母的延續，既以父母延續之身行事，舉手投足，一言一行，豈能不慎？行住坐臥、待人接物皆是敦倫盡分，無一不敬。昔日於孝道風氣甚篤之時，如此之理念深植於民心，百姓奉為圭臬，以孝為道。在家庭中，顧態雖然由於弟弟們的出生而失寵，但是他依然秉持著純淨的孝心，利益當前而不為所動、不受誘惑，絕不欺瞞自己的父母。「物雖小，勿私藏；苟私藏，親心傷」。顧態外出教學，回家後對父母據實以報，奉獻所得薪俸，使雙親歡喜。其一言一行皆是考慮全家人的利益，擴大自己的心量，以維繫整個家庭的團結與和諧。「君子之所謂孝也者，國人皆稱願然，曰：『幸哉！有子如此！』所謂孝也。」顧態不僅做到奉養父母，更以圓滿自身德行，為堂上雙親增光，懿行傳頌至今，成為後代之表率，與曾子所言之大孝，相較亦不遠矣。

俗語云：「要好兒孫須積德，欲高門第快讀書。」顧態正己修身，以誠待人，恪守本分，不張揚己之孝，所謂善有善報，天道好還，他所積累的福德使其得到了一名品學兼優的好兒子，性情如父親一般純孝。想必是顧態日常生活中孝親之身教使然，兒子受其薰陶，得以承傳家風。

【結語】

綜上所述，我們深深體會到行孝不僅在於豐富的物質奉養，更

可貴的是行孝時的誠敬之心。毫不夾雜私欲的真心，才是父母與子女之間自然流露的親愛精誠，並能夠包容整個家庭與家族，成就代代相續的繁榮與昌盛。子夏曾問夫子，何為孝道？孔夫子回答：「色難。」能以飲食供養父母並非難事，能夠和顏悅色的侍奉父母，養父母之心，才是難能可貴。夫子又舉例說：「有事，弟子服其勞，有酒食，先生饌，曾是以為孝乎？」事親與事師皆需奉養與服勞，然事師重在尊敬之心，事親則重在親子之情。故夫子教導說：以事師之道侍奉父母，不足以為孝也。

所謂「人生七十古來稀」，當子女各自成家立業，父母之年華也正逐漸消逝，是以「父母之年，不可不知也；一則以喜，一則以懼」。父母的年歲不可不知，一方面為雙親得壽考而感到歡喜，一方面為父母年壽漸高，在世之日漸少而感到憂懼。真正容我們盡孝的時間是如此短暫，古賢云：「勞苦莫教爹娘受，憂愁莫教爹娘耽。」這般處處體恤雙親之心，這種無私奉獻，不惜犧牲自我的精神，就正如楊巍負母遊園、子路擔米養親、顧態誠敬供父，乃至楊香搥虎、吉玢代父受刑，歷代前賢的身行言教，不但是光照萬古，更得以垂範後世，永為世人之楷模。

中國傳統文化強調，「孝」為一切道德之本源，「父子有親」的至性真愛是樸實而偉大的，數千年前如此，千萬年後亦是如此，超越時空，歷久彌新，亙古不變。英國衛生部長亨特先生曾指出，在英國有幾十萬被社會遺忘的孤獨老人。這樣的現況，被他形容為「國恥」，從而提倡英國人要學習東方傳統的孝道。亨特的妻子是一位中國人，緣此他深為東方孝敬文化所感動。他認為將老年人送至安養院是最萬不得已的選擇，並強調重視世代之間的聯繫，以身作則，要改變我們對待父母與祖父母的方式，為年輕的一代做出榜樣。

根據聯合國的統計，現前六十歲以上的人口佔全球人口總數約百分之十，而到二〇五〇年，數據將上升至百分之二十，這意味著是將近二十億人。面對老齡化社會的挑戰，養老體系的健全端賴孝道文化的回歸，重拾傳統敬老、愛老之風，以孝敬消弭長與幼的隔閡，進而做到「老吾老以及人之老」，幫助天下的老人安享晚年。倘能盡此孝心，方不辜負祖先聖賢傳承文化的濟世慈心，真正通過文化開啟智慧、淨化心靈、提升道德、完善人格。身修而後家齊、家齊而後國治，以一代家風的復興，興起百世國運的昌盛！

以上是慚愧弟子恭敬學習《道德叢書·孝史·尋親篇》與《顯親思親篇》之粗淺心得報告，定有錯漏之處，至誠祈請尊敬的師父上人與諸位大德、老師惠予批評斧正，無盡感恩！阿彌陀佛！慚愧弟子定慧頂禮叩呈。

老法師：定慧師這份報告我們聽了，在今天的社會，讀古聖先賢的遺教，令我們有更深一層的感觸。現代社會動亂，人心浮躁，可以說史無前例，過去未曾有這樣的現象。為什麼會有這些現象存在？我們冷靜深思，漸漸會體會到，最近這一百多年來，教育產生問題了。

中國是個大國，人口眾多，對於整個世界的社會，舉足輕重。中國在五千年歷史當中所提倡的孝道，中國的文化可以說就是孝文化，世世代代都有許許多多孝子賢孫，給當時社會，給後代的子孫，做出了最好的榜樣，每一個故事都能感動人心。這樣美好的倫理道德的教化，我們應該要把它繼承下來，要認真的學習。做出榜樣，就能夠感化群眾。終極的目標，確確實實是個人的幸福。生活窮苦，他有幸福，古時候讀書人沒有不羨慕孔顏之樂，孔是孔子，顏是顏回，這兩個人是中國古代的聖人，大聖大賢。他們在當時並沒有社會地位，也沒有財富，生活也相當貧困，但是無論在什麼時候

，無論在什麼場所，你見到他們，他們滿面笑容，快樂無比。這種幸福快樂從哪來的？《論語》頭一句說明白了，「學而時習之，不亦說乎」。他學的是什麼？學的是道，養的是德，他的快樂是從道德裡面滲透出來的，不是從高名厚利，與這個不相干。

這個遺風流傳了五千年，到清朝末年依然能見到。民國成立以後，社會產生了極大的變化。中國傳統的孝道，師道，也因為慈禧太后對於傳統文化不尊重，這個頭帶得不好，所謂上行下效，上面對傳統文化不尊重，下面自自然然就退心了，冷淡了。到民國不但不尊重，表現在外面是要把它廢除，說中國的衰弱就是因為古聖先賢教育錯了，應該要學西方人，全盤西化，把中國的東西都丟到垃圾桶裡去。全盤西化，我們也幹了一百年，這一百年我們的社會情況如何？遠遠不如晚清。這是讓我們現代人深深反省，到底原因出在哪裡？孝道沒有了，師道沒有了，五倫沒有了，五常沒有了，四維沒有了，八德沒有了。這些東西，在民國初年還能看得到。我這個年齡什麼時候看到？十歲以前，還有一些模糊的記憶。這種模糊的記憶，依然能叫我常常懷念，想到那些東西，還是有道理，有好處。

今天這個社會，大家對於傳統文化，信心喪失掉了。如果沒有做出榜樣，沒有做出模範，不能接受，不能相信。時勢逼著我們，我們真的做了，二〇〇五年，我們在湯池做實驗，沒想到意外的成功了。這個成就出乎意外，我們看到效果，所期望的效果，原本想到二年三年才能達到，沒有想到三個月就做到了。

我們在這個實驗當中，得出兩個結論：第一個，人性本善；第二個，人是教得好的。這個實驗給我們的信心，雖然我們沒有能再做下去，確實產生了影響，能夠叫人要認真反省，重新再來審察，我們傳統的東西到底有沒有錯誤，有沒有價值。現前愈來愈多的實

驗做得很成功，我們逐漸建立起信心，要重新看待老祖宗留下來的智慧，留下來的教訓。我們丟了一段時間，真丟了，把漢字丟了，把文言文丟了，這造成我們現在學習古聖先賢典籍的能力不足。所以現在想到這些典籍在，存在，學習要學文言文，學文言文要學漢字。現在這些老師，懂得漢字文言文的愈來愈少。

每一個人，不論是中國人，外國人，都希望這一生過得很幸福、很美滿，希望家庭和睦，希望事業順利，希望社會安定，希望國家富強，世界和平。能不能達到？能。怎麼達到？東方傳統文化能滿足我們的願望，只要我們認真學習，學而時習之，我們就得到了。

所以今天在我們眼前迫切第一樁大事情，就是把漢字文言文找回來。我們有了這個能力，就能夠學習東方傳統文化。東方傳統文化博大精深，它是全人類的無與倫比豐富的遺產。誰有文字學的能力，這個遺產就屬於誰的，他就能夠修身、齊家、治國、平天下。平天下的平是公平，是平等，全世界人人平等，國與國平等，族群與族群平等，文化與文化平等。

這個是大事業，我們不能再疏忽。為什麼？如果再延後十年，現在僅存文字學的老師都不在了，那個時候想學沒地方學了。所以最近這個十年，要好好的把它抓住。這是大事，不是小事，不是個人事情，是天下人的事情，是我們祖宗，幾千年的祖宗世世代代，希望這個文化延續千年萬世，利益眾生。我們要感恩，感恩、報恩就是認真學習。要發願，要立志，繼承傳統文化，發揚傳統文化，傳之於後世。

對於這個《道德叢書》，印光大師鑑定的，原本弘化社出版的，有印光大師的序文，我得到這部書，立刻就送給世界書局，翻印一萬套。希望每一個學佛的同修都要好好去看看，像小故事一樣，

勉勵我們。傳統文化，大乘佛法內容，道德教育，倫理教育，因果教育，聖賢教育，一把抓，我們統統都要學，把它學好，這就是孝子賢孫，這就是報恩。今天時間到了，我們就學習到此地。