

兩位會長、諸位大德同修，大家吉祥！阿彌陀佛。

今天我們一起共學是第三次，前面我們有在一起探討了幾個重點。《大學》裡面講「如切如磋，如琢如磨」，大家一起切磋琢磨。尤其這個末法時期，蕩益大師有一個開示，「淨社銘」，淨土宗的淨，社團的社，座右銘的銘。「淨社銘」講道：「淨土為歸」，歸宿一定是求生極樂世界，因為現在要靠自己的力量出輪迴幾乎不大可能了。而只要不出輪迴，問題沒有辦法解決，不出輪迴，哪怕是生了天當天王，那福報享盡了，還是又要墮落、又要輪迴六道。而且這個事我們必須觀察清楚，師長老人家說，三善道是觀光旅遊，三惡道是老家；黃念祖老居士說：「三途一墮五千劫」，只要墮到三惡道去了，那時間太長了；江逸子老師他畫「地獄變相圖」，其中有一個鏡頭老人家也是用心良苦。這些長者都是給我們表法的，他們在每一個領域行菩薩道。江老師他是在藝術界行菩薩道，用藝術來度眾生，其中「地獄變相圖」有一幕是「人皮缺貨」，就想當人都不容易，人皮缺貨了。

我們冷靜觀察一下，我們馬來西亞哪一座山最高？台灣是玉山最高。我請問一下，那一座最高的山裡面有多少螞蟻？一座山螞蟻的數目可能就超過人類的總數，那請問大家，全世界的螞蟻是人類的幾倍？只有螞蟻而已，假如昆蟲呢？假如所有的畜生道都算上，那是天文數字了，所以當人不容易！「人身難得，佛法難聞」，「今生不將此身度，更待何生度此身？」只有出輪迴才能解決問題。所以佛陀他為什麼棄位出家？因為輪迴的問題沒有辦法解決，他再愛他的親人，還是解決不了問題。「善惡禍福，追命所生……道路

不同，會見無期」，假如不能出輪迴，再親的親人下輩子都不認識了，全部都隨業流轉去了。而且「三界無安，猶如火宅」，我們看這個世間隨時無常就來，你看現在新冠病毒感染的人數這麼多，隨時都有可能被無常吞。印光祖師用這個字，都被無常「吞」，吞掉了，措手不及。我們看新冠病毒奪走了多少人的性命？這些人從來沒想過他可能就要結束生命了。

所以我們學佛要學釋迦牟尼佛。他為什麼要修道？他為了成就自己，還有成就他的親人、成就一切眾生，所以他得要真正找到了脫的方法，不然解決不了問題。所以我們現在又已經聞佛法了，我們就得下定決心，這一生一定要出輪迴，淨土為歸。因為我們知道輪迴苦了，只要我們能幫得上忙，我們會盡力去幫助所有親戚朋友、有緣的眾生也了脫生死輪迴。這個是淨土為歸。

再來，「持戒為本」。「戒為無上菩提本，長養一切諸善根」。尤其我們給大家一起學習的資料，跟孝道有關。所以戒經裡面說：「孝名為戒」，戒的大根大本是孝道，「孝名為戒，亦名制止」，就是一個人有孝心的時候，很多惡的念頭跟行為它就不會出來了。甚至於是有孝以後，孝心開，百善接著開了。所以《弟子規》說得好，「德有傷，貽親羞」，他心裡有父母了，他不敢以父母給他的身體去造惡，這樣是羞辱父母，他不願意這樣做。師長老人家那一段開示，「孝親尊師是圓滿成佛之根本」，所以我們得把本抓到。所以我們一起討論的第一個問題，什麼是本？「君子務本，本立而道生。」

我們是一起討論、一起切磋，這個就是「淨社銘」另外一條，叫「善友為依」。尤其我們修行當中有一關不好過。當然，修行有很多關。大家以前有沒有看過武俠片？要出少林寺要過十八銅人關；然後《西遊記》說要過九九八十一關，這個八十一不是數字，它

是九九，就是很多的意思。

請問大家，你昨天過了幾關？大家有沒有算過，我昨天面對幾關？印光大師有一段話，印光大師說：「日用之間」，日用之間就是一天，他老人家說「萬境交集」，多少境界？其實我們眼所見、耳所聽都是境界，身體所觸，包含所吃的東西都是境界。吃的時候「對飲食，勿揀擇」，練不分別、不執著，那這個是會修行了。那我們想一想，昨天吃飯過了幾關？不想吃的，但是對身體有幫助的，把它吃下去了，這個有所突破了；很想吃，每次都會過量的，但是今天忍住了，這叫過關斬將。所以印光祖師說萬境交集，這個很重要。

所以蕩益大師說「觀心為要」。「淨社銘」這四條，其實這個四條都是融在一起的。我們這個念頭有沒有貪瞋痴？有的話，不怕念起，只怕覺遲，趕緊也得把它轉過來；我們不把它轉過來，我們就被它轉了，這麼一轉，就貪瞋痴一直相續，就隨業流轉。

為什麼說善友為依很重要？因為考試當中有一關，就是習氣使然，渾然不知，我們太習慣這個壞習慣了，自己都沒有察覺，察覺不到就不可能去改了。俗話又說，「當局者迷，旁觀者清」。我們有一個同仁，好幾個同仁都提醒他傲慢，然後他都不覺得自己傲慢，他心裡想，我哪有傲慢？後來經歷過一些事才比較看得清楚。所以能夠承認自己的問題就不容易了。

所以孔子在《論語》感嘆：「已矣乎！」已矣乎翻作現在的話就是算了吧、算了吧，「已矣乎！吾未見能見其過而內自訟者也。」他老人家感嘆說：我沒有見過能見其過，就是看到自己的問題，內自訟，這個訟就是悔過，自己懺悔自己的過，就是知過、悔過，還沒到改過。比方說「哎呀，我脾氣不好」，這是知過；「哎呀，我的脾氣傷了不少人」，這叫悔過，能做到這裡，孔子說已經很可

貴了，他很少見到這樣的人。但是還沒到改，理有頓悟，真正覺得瞋恚不好，但是要去對治它，那要克己復禮，那得要真正具備勇猛心，我一定要把它突破過去，不然這個習氣一定又帶我去輪迴了，然後「立決定志」，我這一生一定要出輪迴，一定要克服這些習氣，「不顧生死」，死都不怕，就怕再犯這個問題，「不計成敗」，今天又發脾氣了，不要氣餒，然後期許自己不貳過，我絕對不再犯，用這樣的態度去克制，愈挫要愈勇。我們一般又犯了就很洩氣，一洩氣又是另外一個沒信心、退縮的習氣又現前了。所以正念現前，邪念自然污染不上，打敗仗就打敗仗了，不要再有其他妄念，就趕緊把阿彌陀佛再提起來，愈挫愈勇。所以孔子說到的能見其過，就不是容易的事情。俗話說的，當局者迷，旁觀者清，所以有福報的人就是肯聽別人勸的人。

諸位同修，我們看這眼睛能往前看，左右兩邊不見得看得清楚，後面更看不到了，還有自己臉上有東西也看不到，除非照鏡子，照鏡子是反觀，這個比較容易看得到，沒有反觀也看不到。比方說我們談到這裡，現在我身邊的親人、朋友，他們會不會給我提諫言？會不會幫我指出問題？這個可以想一想，最近有沒有人給我提意見？其實我們一天當中說的話、做的事，一定有一些不妥的地方。假如說昨天我自己沒覺得有不妥，別人也沒給我提。我們就不說哪一天，昨天就好了，我自己有沒有發現？有沒有人給我提？這麼一想，沒有。那只有兩種狀況，第一個，我們是聖人了，自己沒問題，別人也沒提，這是第一個狀況，聖人；第二個狀況，自己看不到自己問題，然後也沒人敢講我們。這第二個狀況就very dangerous，這個狀況就危險了。

我們一起共學，比方說我們一起討論什麼是根本，這個就是善友為依，相觀而善，「人家都能想到這個根本，怎麼我都想不到？

」我們就「見人善，即思齊」了。而且這個團體，今天我們主事、我們分享了，旁邊的人都是旁觀者，當局者迷，旁觀者清。我們一回答問題，會不會太緊張？我們回答問題，會不會一開口答非所問？我們會不會一開口如入無人之境？一開口講話停不下來了。我們很多講學的人，慢慢講講講也會出現執著點，可是我們自己不知道。但是，比方說我們回到家，我們一講話，因為懂的道理不少了，一直講一直講，結果家裡的人說：「我可不可以去睡覺了？」聽思聰，聽到家裡人說我可不可以去睡覺了，這個我們就沒體察別人已經聽得有點受不了了；或者人家也不敢講，但是一直在打哈欠，我們還是如入無人之境繼續講。

大乘佛法，二十二年講般若，就是練我們不能出現執著點。所以大乘佛法以自度度他為本，我們今天所說的話、所做的事，不能利益自己，不能利益別人，那一定不在道中了。不在道中，造業了，對自己沒好處，對別人也沒好處。比方說我們今天講一句氣話，傷了自己身體，也傷了別人。所以隨時想什麼、說什麼、做什麼，目的在哪？自度度他、自利利他、自覺覺他。就是「大學之道」，我們要在道中，「在明明德」，就是恢復自己的性德，「在親民」，那就是去利益他人，幫助別人也恢復明德，然後「在止於至善」。

這個是我們隨時可以自我提醒，我們有時候沒有這樣觀照，隨性了，想說什麼啪就出去了，後來後悔了，講錯話了，收不回來了。所以「以自度度他為本，自度度他以六度為本，六度以般若為本」，這個是江味農居士的《金剛經講義》，這段話很重要，六度又以般若為本。我們說五度如盲，布施、持戒、忍辱、精進、禪定，盲，眼睛看不清楚。五度如盲，般若為導，有般若就好像眼睛一樣，這個修才會修得對，這個修才不會修成輪迴的福報。我們說波羅

蜜，波羅蜜是到彼岸，所以布施有般若才叫布施波羅蜜，布施沒有般若就是布施著相了，這個是輪迴的福報而已，這個我們可得想清楚。「菩薩不住相布施，其福德不可思量」，所以菩薩布施一文錢，可以消千劫之罪，他的心量是沒有邊際的。所以《金剛經》裡面很多教誨非常寶貴。

我們看梁武帝，他做的布施很多，建的寺院就幾百個寺院，幫助十幾萬人出家修行，歷朝歷代修的這個福報，像他這麼大的很少很少了。可是他有執著，所以他見到達摩祖師這樣開悟的聖人……諸位同修，你們假如見到達摩祖師，第一句話會問什麼？再來，再問大家另一個問題，假如不久以後你遇到師父上人，你會問什麼問題？這梁武帝遇到聖人，開悟的聖人，他問的第一個問題居然是：「我做了這麼多事，有沒有功德？」他就有著相。所以他一著相，就把功德變成輪迴的福報。假如不著相，梁武帝以此功德，他一定往生極樂世界作佛。

所以大乘佛法的法印是「諸惡莫作，眾善奉行」，接著，「自淨其意」。我們一著相布施，心就不清淨了；我們一有執著點，心就不清淨。所以諸惡莫作，眾善奉行，這個是世間，要能自淨其意才是出世間。能自淨其意，那才是般若，作而無作，做完之後心地是清淨的。所以這個六度以般若為本，對我們來講就很重要了。所以我們得練，練不執著，得練看到自己的執著點，要懂得把它克服。

比方，請教大家，一個當父母的人，對待孩子的方式不一樣？假如用同一個方式，那這個當爸當媽的有沒有執著點？你說不是要平等嗎？假如要平等，這五隻手指頭把它切平，平等。這個平等不能在相上，因為每一個孩子的稟性都不一樣，就是內心裡不能有偏心，不能大小眼，但是方法上要因材施教。

所以當父母也要練般若，即相離相。在當媽媽這個角色，但是不能執著，假如執著，「他是我孩子，我都對他付出多少，他怎麼可以這樣對我？」你看煩惱就接著來了，控制的念頭就起來了。所以即相就是在這個境界，還得離相，這樣心地才能清淨，以無我相、無人相、無眾生相、無壽者相修一切善法。把媽媽的角色當好是不是善法？但是得離相去當媽媽，這個媽媽就是菩薩道。當老師也是一樣，不能對每個學生的方法都一樣，都是因材施教，當領導也是一樣。所以這個是講到般若。

我們討論的是第一個，什麼是本？心裡面隨時要很清楚，從根本去下功夫。般若的運用就是隨時不會有執著，然後可以隨圓就方，遇到什麼人事境緣，他不會尷尬，他不會不適應。他換了一個工作崗位，「我以前那個工作崗位多好，現在這個不好」，你看他又生煩惱了。所以老法師說，跟什麼人都要能相處，這個才是沒有著相。不然跟善緣在一起，就好得不得了，形影不離；結果跟惡緣一面對，就每天很痛苦，在那裡攀比，都不能在當下的緣分去敦倫盡分。

所以這個練不執著很重要，比方成德已經講話講了半小時，你們已經聽了半小時，假如現在換你講，你習慣嗎？一直聽也會不會執著？我現在隨便叫一位同修好不好？看他會不會很緊張？

我們因為是第三次交流，我想說有沒有哪個同修，您先就前面兩次大家一起這樣切磋，你覺得對你有所啟發，對你的學習、生活、工作、處世待人有所改變。有沒有哪一位同修，您用三五分鐘談一下？這個不用想，就是你體會最深的就好了。Ladies and gentlemen。

我是剛剛普通話講得不夠標準嗎？我們這個前兩次每一個人都發言，講了不少話吧？有沒有哪一句觸動你的內心？緊接著你透過

這個觸動，怎麼去做？做了之後有什麼體會？好，吳居士。

吳居士：法師好，阿彌陀佛。

成德法師：阿彌陀佛。

吳居士：之前兩次我都沒有發言到，這次第一次跟大家做心得報告。雖然我今年三十五歲，不過就好像法師說的人生無常，無常幾時到我們不知道。有法師每個星期提醒我們人生無常，提醒我們趕快精進，我覺得非常非常的踏實。以前生活都是緊緊張張、忙忙碌碌，有時候忙到不知道到底在忙什麼，每天只是為了柴米油鹽醬醋茶而忙，完全沒有為無常而做準備。我很高興我們每個星期能夠聚集在一起，大家一起花兩個小時的時間，來提醒大家無常，趕快修行，趕快成佛，趕快往生西方極樂世界。所以這是我的心得分享，謝謝法師。

成德法師：好，謝謝吳居士。他有反思到以前只是柴米油鹽醬醋茶，每天都很忙碌。但是我們看，老法師常常說，佛菩薩跟我們凡人生活從外相上看沒有什麼不一樣，因為佛菩薩也在各行各業行菩薩道，你會看的人才看得出來。但是差別在哪？用心不同，我們一忙起來，就隨順煩惱習氣在辦事情了。佛菩薩穿衣吃飯、一舉一動都是善用心，都是給眾生表法，做好榜樣，所以他穿衣吃飯他功德圓滿；我們穿衣吃飯，肚子裡還一堆苦水，所以心不一樣。所以佛門有一句話，歷事練心。會練的人，隨著每一天工作，他練出感恩心，他在工作當中更體會成就事情不容易，善事常易敗，善人常得謗，他愈辛苦，那個感恩心、那個設身處地同理的心都練出來了；練出很厚道，不會刻薄、不會批評；練出慈悲心，念念為他人著想，都是在事情裡面慢慢練出來的；練出真誠心，感覺跟人溝通心裡很真誠，效果特別好。還沒跟他溝通，前一天晚上想了很多招術、很多話術，結果真的跟他談的時候反而談不好。這個都是經歷一

些事情，覺得至誠感通比較好，尤其跟人溝通，不能對人有成見。這個是練出真誠心。所以老法師常常說：「你會麼？」這就要會修行，會修行的人，柴米油鹽醬醋茶，無處不是道場，都能積功累德。

看看有沒有哪一位同修，你下一個禮拜跟大家報告一下，我這個禮拜是怎麼歷事練心，我練出了什麼心。哪一位願意的話，再私底下跟你們的家長報名一下。有報名的成德有獎品，我去找一個比較稀有的，重賞之下必有勇夫。真的，你每一句你沒真正去給它下功夫，你不知道那句話的法味是什麼，它到最後都是口頭禪而已了，歷事練心、歷事練心，人家一問，你練過什麼？答不上來了，入乎耳就出乎口了，入乎耳要「著乎心，布乎四體，形乎動靜」。

我們感謝吳居士的發言，他也是功德。為什麼？這叫身先士卒，他帶動風氣，不然我就沒戲唱了，我感謝他馬上舉手了。我們接下來請林居士。

林居士：阿彌陀佛，大家下午好。學生這幾個星期學到相當多的怎麼樣去改過，這兩個星期就比較更加注意謹慎自己的言語和行動，然後再觀察對方的反應，所以有些話不能講太多。就如老師所講的，我們要得到信任才能夠給別人意見。這一點學生認為對個人是非常重要的，因為每天的日常生活中，我們都遇到各種各類的人，他們本身有他們的因果，我們的因果跟他我們可能不了解，所以我不能夠隨便去反應，要看情況，適當的話才反應，不然就不說話了。這是學生想到這點。

第二點就是關於學生也開始願意接受小輩的一些勸諫，我的孩子兒女婿，現在他也比較大膽跟爸爸講，爸爸我要給您一個意見。學生覺得這是非常重要的，因為這種態度就顯示他們能夠和爸爸更加溝通，願意給爸爸意見，學生覺得這是非常重要的。而且他們也

是很有誠心的告訴爸爸，如果你這樣的話，別人怎麼樣看你。學生覺得這點很重要。

第三點就是說，學生就認為有必要每天多花一點時間寫一個經句，因為我們每個星期都學到一點。譬如我們收到文稿的時候就看裡面的經句，這一句我就學幾天，把它抄下來，就記在心裡，這個是非常受用的。就講到這裡，謝謝大家，阿彌陀佛。

成德法師：謝謝林居士。我們能夠在處事當中察覺自己需要調整的部分，這叫開悟。把它調整過來，那叫真修行。本來話比較多，現在懂得多傾聽了。甚至於還體悟到，講話也要具備一些因緣條件，信而後諫，人家信任我們，我們多講一點；人家還不夠信任我們，我們多觀察、多付出、多結善緣。而且剛剛林居士也講到，每個人的緣的狀況都不一樣，我們要設身處地，才好去給人家建言。所以「建言者，當設身利害之中」，你要給人家建言，你的那種心境就好像在這個事情裡面，不然我們講話都是站著說話不腰疼，都是好像講得很輕鬆、很簡單，要設身處地去講。但是你是在因緣裡面做事，那你就要跳脫出來，不要有得失在裡面，不要有利害在裡面。

再來，當我們覺得這個世界開始變了，其實是我們的心變了，依報隨著正報轉。這個我們能放下領導、父母、老師的架子，為什麼這個架子要放下？因為我們也在學，我們也還沒學成就，我們不能打腫臉充胖子。甚至於有時候學生、孩子、下屬他善根可能比我還厚，那我假如還得硬裝個好為人師的樣子，那不是何苦來哉？我們用很正確的心態，跟家人一起共學，跟同仁、跟學生一起共學，反而我們這種謙退的態度真的能夠帶動大家，變成「善相勸，德皆建」。所以相信林居士家庭的氛圍應該不一樣了，氛圍一變，家和萬事興。因為上一次我們謝居士有講到家和，家庭的氣氛是本，天

時不如地利，地利不如人和。

再來第三點，他說到多寫經句，其實這個是佛在經文裡面常常說的讀誦受持，你多讀，你多寫，他記住了，記住了才好在生活工作、處世待人當中去觀照、去落實，不然我們在處世工作當中根本提不起來，那就只能隨著我們的習性去做事了，不是依照經教去做了。所以只要不隨順經典，那又是在造業了。我們是要當生成就的，我們一開始說淨土為歸，這是我們的目標，那我們要一直往這個目標邁進，就要隨緣消舊業，要隨順佛菩薩教誨的，我們再隨順貪瞋痴，那就跟極樂世界的方向是背道而馳了，所以不再造新殃。

所以要隨順聖賢佛菩薩教誨，不隨順自己煩惱習氣。不知道這句話大家熟不熟悉，好像在我們的講義裡面有，「如何建立修學的正知正見」。大家這個講義有沒有看過一遍？假如你還沒有看過的，那就代表我們學習不夠主動。所以其實每一天都可以多認識自己，能夠反觀的話。所以修行這件事不能別人推我們，一定是我們主動好學才行。

我們看了大家的心得，想說邀請幾位同修來跟大家做個分享。有沒有自告奮勇的？你有心得了，也可以先看著讀也沒關係，我不會強人所難的。好，高居士。

高居士：成德法師、各位老師，下午好，阿彌陀佛。

成德法師：阿彌陀佛。

高居士：上兩堂課，因為成德法師發問了幾個問題，聽到了諸位老師的回答，學生也跟著回答，學習看到的是，譬如說那幾個問題，第一個問題就是成德法師問，修身、齊家、治國、平天下的根本是什麼？這是第一個問題；第二個問題是，你跟釋迦牟尼佛，或者跟阿彌陀佛，或者跟師父上人、跟孔老夫子，從他們的身上學到什麼？

學生經過這兩堂課之後的體會也寫下來，這邊就是先講第一個，修身、齊家、治國、平天下的根本是什麼？從每位老師還有成德法師的解答，學生明白到，譬如說我們以《大學》的三綱八目裡面，根本就是格物致知、誠意正心。格物就是放下，放下什麼？物的欲望。放下格鬥，不跟別人鬥，而是跟自己的欲望格鬥。所以我們要放下這些所謂的貪瞋痴慢疑，放下五欲六塵、財色名食睡等，也就是老法師每次所講的那十六個字，自私自利、名聞利養、五欲六塵、貪瞋痴慢這些。只有放下，我們的心才會清淨，只有清淨了才能生智慧，這個境界也就跟佛學所謂的三學，因戒得定，而定生智慧，以這樣的學習。

《大學》三綱裡面，譬如說「明明德，在親民，在止於至善」，「明明德」就是所謂的恢復本性的德性；「在親民」，是為了幫助眾生離苦。明明德是自度，在親民是度他。「止於至善」，就是所謂的循序漸進，做到盡善盡美。在《無量壽經》裡面，這三個大綱，我們又可以第一句明明德就是所謂的「真實之際」，恢復本性，我們明白宇宙一切的真理之後，這個是要恢復我們的本性，這個是真實際；在親民方面就是所謂的「惠以真實之利」，真實的利益；止於至善也就是所謂的「住真實慧」，跟佛法就很相應了。我們知道這些是根本，也就是修身、齊家、治國、平天下的根本，這是以《大學》三綱八目來看。

另外，諸位老師們也有說到了以四維八德、五倫五常的裡面找根本，最根本的根本就是以孝悌忠信為根本，甚至於淨業三福裡面，我們以第一福的孝敬、慈善為根本，還有我們所謂「戒為無上菩提本」，淨宗的行門五個科目，從三福六和、三學六度、十大願王，都以戒為根本，這個戒也就是無上菩提，也是《無量壽經》裡面的發菩提心為根本，信為道元功德母，信解行證以信為根本，等等

的這些，這學習就跟我們淨土法門的這一切法門都放在一起了。乃至於一切的善法，我們這邊所說的是世間、出世間的善法，一就是多、多就是一，這皆是根本。整個善法就是學習根本，以孝親尊師是根本之根本，就是我們要開始學習的地方，這個就感覺到整個答案已定，學習起來就知道這些。

第二個問題是，你跟釋迦牟尼佛、阿彌陀佛、師父上人、孔老夫子的身上學到什麼？

學生只是舉了一些，譬如說我們以釋迦牟尼佛，學的就是在五濁惡世如何離貪瞋痴慢疑；學阿彌陀佛學到什麼？學到所謂的看破、放下，要精進、要發心、要立願、要選擇法門來修行，整個信解行證的順序我們也要知道，最主要要求生淨土而成佛道，整個也是發心立願、念佛成佛；從師父上人身上學到什麼？學為人師，行為世範，孝親尊師、知恩報恩等等；孔老夫子是以溫良恭儉讓。這四位，我們的佛、師父上人、孔老夫子聖賢人他們所教導的表法，這只是一部分，而其實他們都圓滿具足，每一位身上都具足這個性德。因為眾生本來是佛，所以以上四個也是四即是一、一即是四，皆是一脈相承，為的就是輾轉教化、為人演說，這個都是成佛之道。

這兩個問題發了之後，學生學習到是這些，整個學習的結語，學生是這樣看：整個根本就是宗旨、就是學習的綱領，也就是菩提、也就是總持，我們學一門也即是普門，最終都導歸到六字洪名南無阿彌陀佛，那個還是大根大本，能夠統攝萬法，念佛的妙法，心作心是，全性起修，全修在性。

這一切學生就增加了學習傳統文化的信心，而且這正信，正知正見就從那邊學習出來。老法師的傳心法二十個字也與這前面的這兩個問題，什麼是根本？從這幾位聖人身上學到什麼？都是學的真誠、清淨、平等、正覺、慈悲，以及看破、放下、自在、隨緣、念

佛。這是學生的一些體會，請成德法師還有諸位老師們批評指正，阿彌陀佛。

成德法師：謝謝高居士的分享。對於前面兩節課，高居士也總結得很好，尤其我們討論務本，他是抓根本，這個是總持的法門，總一切法，持一切義。孝親尊師這是總持，四十九年一切經教都沒有離開孝親尊師，所以你所有的枝葉它都沒有離開這個根本。修學要綱舉目張，要把這個綱領、要把這個根本抓到。所有的法門都是為了幫我們恢復自性。所以我們剛剛說觀心為要，我們在境界當中，我們的心是根本，我們的心是不是用的是真心。所以剛剛說二十個字，其中前面十個字，真誠、清淨、平等、正覺、慈悲，就是觀照我們這個心不能偏離這五個心，一偏了，那就是造業了，就不是修道。所以《中庸》說「道也者，不可須臾離也」，這個真心不可須臾離，一離就妄心做主，就造輪迴業了。所以《三時繫念》說：「須臾背念佛之心，剎那即結業之所」。這句話大家有沒有印象？三時繫念大家應該都參加過吧？但是這一句就高度提醒我們，不念佛的時候就打妄想、就容易造業了。一個念頭就是一個種子，修行人對念頭要有高度的警覺，克念作聖，不可以小看念頭。

比方說現在我請教大家，哪一個故事讓你覺得念頭的力量很厲害？大家現在有沒有聯想到哪一個故事？有的話請舉手一下，黃居士。

黃居士：阿彌陀佛，尊敬的德師父吉祥。

成德法師：阿彌陀佛。

黃居士：諸位同學，大家下午好。剛剛德師父說了念頭快速的，因為最近學生一直在觀照自己的念頭，也會起心動念，所以對這個念頭，最近這幾個星期來都特別的守著它。剛剛師父講的有哪個故事跟念頭有關的，之前德師父有講過的這個故事，就是女眾的

監獄裡面來了一個很漂亮的女犯人，其中有兩位監獄裡邊的官員…
…

成德法師：監獄裡，對，官員。

黃居士：有兩個男眾，其中一位就起了對這個女眾壞的念頭，就想說要欺負人家；其中的一位知道了就馬上制止這位起了歹念的官員，這個裡面管理監獄的警察，所以這個事情就沒發生了。當天晚上這個制止、比較有正念的官員他的女兒家就來了兩位賊，進了兩個賊，其中一位也是對他女兒起了歹念，其中一位賊也制止了那位起了歹念的賊。所以法師說念頭它是非常非常快的，而且很強的。所以當天讓他女兒也沒有被賊欺負，這樣子的一個故事。這個故事就一直烙在自己的腦袋裡，所以說這個念頭要守得緊緊的，阿彌陀佛。

成德法師：對，謝謝黃居士。我們看他這個念頭也是感應，他有見義勇為了，他種了這個善因，這個念頭同時間就護念到他的女兒。我們要知道在古代，假如這個事情發生了，你說他們家不就愁雲慘霧了嗎？甚至出人命都有可能。所以你看一個念頭，為什麼老法師說一個念頭遍虛空法界，這個力量是很大的。因為我們常常要提醒自己，有機會也要護念別人，假如說哪一個故事最能讓人一聽感覺這個念頭很厲害，假如我們當下腦子裡一個故事都沒有，那首先有沒有很好的護念自己的念頭？再來，利益他人的心不夠切。假如我們很想利益人，你一看什麼書、一聽什麼經，你就會把它記起來，放在心上，一有機會就可以去提醒別人。所以你看我們這麼一問，我們會反思的話，我怎麼都沒有準備？對，念頭很重要。黃居士為什麼聽這個她就記住了？她有自愛，她也有愛人，她這個警覺性起來了。所以一個故事也是明明德、也是親民。

成德印象最深的，老法師講《阿難問事佛吉凶經》，翻譯的安

世高大師，他前世不是有一個師兄弟嗎？明經好施，明經是很聰明，經教也是算了解的；又喜歡布施，這善根已經很可貴了。可是他去托鉢的時候嫌飯菜不好，起了一個瞋恚心，結果這一世命終，就因為這個瞋恨心墮到畜生道，去做龍王了。一個念頭就是一個輪迴的種子，怎麼可以不謹慎？剎那即結業之所。所以《三時繫念》這句話真正聽懂的人，他一定會下功夫去克念。可是念頭太多了，就得用一個萬法總持，六字統攝萬法，直接南無阿彌陀佛提起來。念佛即是自心現，「無量光壽，是我本覺，起心念佛，方名始覺」。我們研究了《十善業道經》，「晝夜常念思惟觀察善法，令諸善法念念增長，不容毫分不善間雜」。《十善業道經》是不是這一句最重要？怎麼做？念這一句佛號就不容毫分不善間雜。就是經教你研究完了，怎麼落實？就是這一句六字統攝萬法。《金剛經》說：「應云何住？云何降伏其心？」就講了這部《金剛經》。心應云何住？南無阿彌陀佛。云何降伏其心？南無阿彌陀佛。

所以剛剛我們高居士說的，六字洪名來統攝。剛剛我們才討論，六度以般若為本，大乘以自度度他為本，自度度他又以六度為本。其實這一句佛號就是六度總持，所以六字統攝萬法是真的，非常殊勝。藕益大師有一段話，說「真能念佛，放下身心世界，即大布施」。身心世界都放下了，這不是布施嗎？內捨六根，外捨六塵，這個是捨得更徹底了。「真能念佛」，佛號相續，「不復起貪瞋痴，即大持戒」。「真能念佛，不計是非人我」，你念佛，腦子裡哪還有誰對誰錯？「不計是非人我，即大忍辱」。「真能念佛，不稍間斷夾雜，即大精進」，你看他都沒有夾雜其他的妄念進來，很精進。「真能念佛，不復妄想馳逐」，他沒有被妄念又牽出去，「即大禪定」。「真能念佛」，老老實實靠倒阿彌陀佛了，「不為他歧所惑」，其他的法門、其他的路，他很專注的就修這個法門，這個

是大智慧。現在修行的人不能得力，就是換來換去的，就沒有辦法一直深入了。所以這個佛號裡面也有六度。

所以我們看，平常沒事的時候佛號一定要提起來。念佛是今心，心上真有佛。所以真正遇到事情了，我們也是以這個理智來調伏情欲。比方我們剛剛說的六度，布施度慳貪，持戒度惡業，忍辱度瞋恚。真正遇到境界，脾氣要上來了，怎麼辦？提醒自己要修忍辱，以理智提起，要懂得忍，不管是反忍還是觀忍。

這個六忍有發給大家嗎？六忍，黃念祖老居士講的，再發給大家做參考。

比方說在境界當中，佛菩薩安排，都是來考我的，考我內心還有哪些習氣，看一切人都是菩薩，就不會跟人對立了。所以這個都是在境界當中拿經教來調伏自己的分別執著，以理折情，這個在佛門叫做對治悉檀，就是對治自己的習氣。六度都是對治的，精進度懈怠，懈怠的習氣起來了怎麼辦？用精進來對治。禪定對治散亂，般若對治愚痴。

高居士剛剛也把我們這兩次課程的重點都有講到，而進一步我們說解行相應，理有頓悟，事要漸修。我們學釋迦牟尼佛不貪、不瞋、不痴、不慢、不疑，那我們這兩個禮拜是怎麼用功的？我怎麼對治貪？我怎麼對治慢？師父領進門，修行要靠個人。我要效法孔子溫、良、恭、儉、讓，那這一個禮拜我有沒有更節儉？這一個禮拜我有沒有更謙讓？這個我們得自己檢查自己。我們都知道孝親尊師重要，我這一個禮拜的孝心有沒有提升？孝心提升了，言行會不一樣，我的言行有什麼改變？

好，我們來請一位同修，她的心得分享得挺好的。我們請林居士來分享一下，她在孝親方面有一些體會。

林居士：法師吉祥，阿彌陀佛。

成德法師：阿彌陀佛。

林居士：法師，學生因為在法師第一節的問題上，就是問到修身、齊家、治國、平天下的根本的時候，發現到自己的孝順心不足。然後看到師父說所有的德行都要從孝敬的心生起來才能成，就覺得自己不可以逃避孝順這一課。之前聽佛法、傳統文化，在孝順這方面學生會去越過它，有時候因為覺得自己不能夠接受父母的一些缺點，然後覺得修行如果不是很孝順，也好像不是很大的問題，所以就沒有怎麼去在乎孝順這塊。

上了兩堂課，看到師父說孝敬之心是根本，其他的德行才能夠成立，就覺得我不可以去越過這個，不能逃避，我一定要面對它。常常讀《弟子規》：「恩欲報，怨欲忘。報怨短，報恩長。」我有沒有去想父母的恩德多，還是我去想他的缺點多？常常以前都是想他的缺點比較多，所以就很難盡到一些孝心。像現在我就把這個念頭要落實、要轉過來，去想他們的恩，這樣恩想多了，那個缺點真的好像沒有怎麼看得見，比較不再去放大。

最近因為父親的身體有一些毛病，從他跟我在電話中交談的時候，發現他心很不安很不安，我就想我應該去陪伴他，把所有的恩怨放一邊不去想，陪伴他去做檢查。父親最後在我們帶他去看醫生的路途中，他就跟我說：「如果妳沒有來陪我的話，我實在是沒有辦法去做檢查，實在是很害怕。」然後我聽了這番話，其實我心裡是覺得做對了，這是對了。

所以雖然在孝心上我還是不太細心去留心到父親的一些感受，有時候講話會比較衝，但是他沒有怪我，他也很信任我，現在他也肯聽經、念佛、讀《無量壽經》，我們都會拿出來一起討論、一起鼓勵。這樣我覺得父親其實他善根很厚，我也覺得真的所有的缺點其實不要計較吧，大家都在輪迴之中，都很苦，不如一起修行脫離

，這樣做才對。

有一些朋友他看到我這樣子，他們有說很慚愧，就是看到妳這樣子對妳的父親，覺得自己很慚愧，不太能做得到去孝順自己的父母。我也跟他們說，其實這個是天性，發得出來的，只要自己願意這樣。所以聽佛法，就是聽經很多經句都非常好，但是如果孝順方面沒有做好，我也覺得很不踏實，所以現在學生是努力在孝順上多做一點，然後多感受一點。

包括我跟家婆一起同住了十五年，這十五年當中其實很多心靈上的衝突，表面上不敢跟她衝突，因為她畢竟是長輩，但是她其實也感受到我一些不是很喜歡她的那種情緒，其實她也感受到，她也很包容我。現在對家婆我也同樣要拿出對父親的心，雖然她不是親生我的，但是我應該要把她當作親生母親一樣。這樣子我就常常會在讓老人的心更安，因為我發現到身邊的老人，其實他們的心是比較重要的，他們的心通常都比較無助，如果有人傾聽或者跟他們交談，關心他們的話，他們的心開了，他也能接受你講的一些話，勸他也容易，教他念佛他也不會抗拒，這樣子比較真實。

以前我比較執著，我一定要聽經、念佛、拜佛，我的那個定課沒有做到，我心裡不是很喜歡，然後就是覺得這些長輩，我要聽經念佛的時候你們就打電話來，要就叫我做這樣、做那樣。但是後來經過法師這樣說歷事練心，其實妳讀經多、聽經多，目的不是要在生活當中做的嗎？佛菩薩就安排給妳做了，妳還看不懂？所以現在就沒有這麼執著，有時候該讀經的時間，剛好有長輩叫到，父親打電話來或者什麼，這個其實就是我在練，我在把我所學的練，我心裡面就沒有這樣起這些煩惱，起這種很執著相上的煩惱，就比較輕一點。當然聽經還是需要的，對我來說。

成德法師：對。

林居士：我也是盡量有時間我就聽經、念佛、拜佛，因為在這個過程，我可以更了解我的想法到底對不對，到底跟經典講的對不對，因為有一些感受我也不是很確定，我的想法到底對嗎？這樣一定要有一個指導，聽經、念佛、拜佛一定是要的，很重要。所以現在我感覺很和諧了，家庭的氣氛，因為自己希望家和萬事興，從孝順做起，就真的自己的心靈上也比較踏實。然後我先生也很開心，他很支持我聽經、念佛、拜佛，我懶惰的時候他還說：「妳做完功課了沒有，交功課了沒有？」

成德法師：妳現在有護法了。

林居士：其實要上這個課，也是他一直勉勵我來的，我其實沒有什麼想要上，我沒有什麼把握，坦白說我沒有什麼把握，因為每一個星期六要上，時間上我又覺得我能不能做得到？然後我說，上了好像又有使命感、又有壓力。他說：「妳不去上，妳就對不起妳的老師。」就是講很多道理。我說我如果上你就支持我，我沒有時間去煮飯了今天，每個星期六。他說：「沒關係。」他完全沒有反對，他很支持我。所以這一方面，然後包括因為我本身是住在吉隆坡，爸爸家人是在馬六甲的，所以我常常有事我要回去馬六甲。有時候我不好開口跟我家婆說，因為畢竟是回娘家，怕家婆不高興，但是我先生他會幫我，他一答應了，他就可以了，就說妳回了，沒問題，就是讓我們心裡面沒有去牽掛。然後孩子也滿能理解我的，我說我要回去照顧阿公生病了，他也很支持，我也很感恩。

所以我覺得如果孝心發出來去做，身邊的人其實他們是很支持的，一個孝心的力量。所以以前我也覺得老人佔用我很多的時間，我沒有什麼私人時間，我很不高興。現在對於這個私人時間，不能全然去照顧長輩，其實是一種不對的想法。私人時間其實這個私人就不對了，所以現在我也比較放開了，什麼私人時間，有私人時間

妳就做，沒有的時候要貢獻妳就貢獻，就這樣子。

謝謝法師，多說很多，感恩。

成德法師：謝謝林居士。私人時間怕會增長自私。「於諸眾生，視若自己」，就把這個自私慢慢調伏掉了。首先也很隨喜林居士她盡這個孝道。我覺得她們家應該會「盡此一報身，同生極樂國」，這是妳的使命。「父母離塵垢，子道方成就」，這個是蓮池大師對我們的勉勵。而我們聽了師父上人的教誨肯去做，這個是善根。

剛剛林居士在敘述的過程，不知道我們聽的時候有沒有受用，比方這個孝道有這麼重要嗎？我可不可以跳過去？請問，我們現在還有沒有不敢面對的人、不敢面對的事？不只是孝道，我們要敦倫盡分是大道，我們要去敦倫盡分的時候，會不會遇到不敢面對的人、不敢面對的事？這都是歷事練心。而且這裡面還含著修行是要依照善知識教去做，你看我們的思惟裡面，我想要、我不想要。所以我們是真的跟老法師學嗎？當我們在挑哪些要做、哪些不做的時候，已經是用我們的揀擇。不是對飲食勿揀擇而已，這個對的心態要用到一切處，吃的時候不分別、不執著，學習的時候也不能隨順自己的分別執著。

更何況四大菩薩就表我們修學的次第，第一個就是地藏王菩薩，他的法號就在提醒我們，我們學佛就是要恢復佛性、恢復性德。怎麼恢復？地藏是開發心地寶藏。怎麼開？孝親尊師，你不從這裡開不了。大家現在看，現在學歷高的人大有人在，但是他那個是積累知識技能，不是開發性德。所以一定從孝親尊師去做，不能挑著。我們有很多自己的想法，「沒有盡孝道，應該沒有很大的問題吧」。這個老法師沒這麼講，老法師說修行從這裡，大圓滿就是孝道，孝親尊師圓滿了，你就成佛了。所以有從孝親那叫有根；沒有從孝親，修了一輩子三五十年是沒有根的，外在給人家看像個修行人

，事實上一點功夫都沒有，沒有根。

而且你看師父上人說的，中國的教育第一個目的，恢復父子有親；第二個，把這個父子有親延伸到對兄弟、對家人、對鄰里鄉黨，然後凡是人皆須愛，凡是物皆須愛，中國老祖宗的教育這兩個目標。大家有沒有印象？這個我們都很熟悉，但是我們要反問自己一句話，我父子有親恢復了沒有？我假如沒恢復，我能不能把孝傳遞給別人？我能啟發別人的孝心嗎？所以這兩個目標還建立在第一個基礎，自己要先恢復。說實在的，只要父子有親沒有恢復，我們會見父母過，鐵定見別人的過，然後我們人際關係相處一定會出現問題的。我們跟人相處的問題，源頭都在跟父母相處上。你看《孝經》講得好，「愛親者，不敢惡於人；敬親者，不敢慢於人。」因為孝心真的開了，他的性德就慢慢顯，性德裡面怎麼會有惡於人？怎麼會有慢於人？

可能有人要問：「可是我看這個人挺孝的，但是他對人還是很凶？」那他那個孝是愛緣慈悲，就過去生跟他父母緣不錯，這是愛緣慈悲，可是這種愛緣慈悲會增長情執。真正是跟性德相應的孝心，他會推己及人。「君子之事親孝，故忠可移於君；事兄悌，故順可移於長。」「教以孝，所以敬天下之為人父者也」，他有了孝心以後，他只要見到別人的父母，那種尊重的心自然就提起來了。成德自己回想去同學家，人家說這是我姐姐，我一聽到姐姐，很自然的那個恭敬就起來了，因為我有兩個姐姐。「教以悌，所以敬天下之為人兄者也」，就很自然的從這個性德就會延伸出去。

所以愈清楚怎麼開發性德，就愈會體會孔老夫子說：「夫孝，德之本也，教之所由生也」，就從這裡開發出來了。但是我們要相信這是我們本有的，只要把障礙放下就好了，決定可以恢復，本覺本有，一定可以恢復。

所以林居士也是在提起要去盡孝過程，很重要的一點她會反觀，她的心得裡面就有提到，她父親要去檢查，她先給她父親講，你不要排禮拜六，因為她禮拜六有事，她說你不要排禮拜六，就先跟她父親這麼講。我們要知道，念頭是根本，我們這個念頭是先想父母還是先想自己？我們是先給父母方便還是先給自己方便？看起來好像要盡孝，事實上裡面夾雜著還是自己擺前面。我們處世是先給別人方便還是先給自己方便？

老法師說，十六個字沒放下，佛門進不了。哪十六個字？自私自利、名聞利養、五欲六塵、貪瞋痴慢。我們的念頭都把自己排第一位，那這個自私自利不可能放下，也很難說不增長，都有可能增長。所以修行過程要先認識自己的狀態，自知、知過，然後去把它轉過來。強者先牽，我們這個先想自己的念頭比較強，這個念頭是六道輪迴的因，這個是我執。所以剛剛有一個詞叫做「私人時間」，這個假如明理的，這個我執要放下。

你不要擔心，說我都為別人，我累死咋辦？我還沒見過為別人累死的，不要太擔心。你都不為自己，你歸佛菩薩照顧，佛菩薩有智慧，他給你的遇到的因緣任務不會壓死你的，你放心好了。佛菩薩同體大悲，我們把身體借給佛菩薩用就對了。

再來，大家不要著相，任務再大再多，你把心念守好就好了，哪有那麼複雜？因為這個事情成不成，那個是佛菩薩、祖先在承擔，我們還有那麼多業報，我們還是業力身，怎麼可能是……我們只是在佛菩薩、祖先的護佑之下其中一個螺絲釘，我們把它拴好就好了，我們把我們的心用好就好了。所以我們在為大眾服務覺得壓力很大，那個是自尋煩惱，就把我們的心念守好就對了。這個心念守好了，全世界也守好了，因為整個宇宙是自己的心念變的。

所以她有提到跟她父親講說，不要選禮拜六，後來自己馬上觀

照到了，馬上又打電話給父親說，「你安排哪一天都可以」，都配合父親的時間。她後來在陪伴父親的過程，她還盡量觀察自己的起心動念，這就歷事練心了，我有沒有不耐煩？有沒有為父親設想周到？有沒有真誠念佛保佑父親、給父親迴向？她說坦白說都有欠缺。我們都還做得有限，可是有沒有看到佛菩薩加持有多強？你看，她在整個勸父親的過程就挺順利的，因為所有的諸佛菩薩都是至孝之人，我們才有一點孝心出來，那個加持力就不得了。所以《孝經》說：「孝悌之至，通於神明，光於四海，無所不通。」

而且她提到的不能見父母的過，我們要效法大舜，「孺慕號泣，負罪引慝」，他那個孺慕就是念念都是想著父母的恩，沒有父母就沒有我。有這個心境的人，父母的過錯不會入自己的心，因為這個身命本來就是父母給我的，我可以為父母犧牲我的身命。

就像我們看那個泰國的片子拍得很好，那個芭乍老師，大家還記得吧？我覺得看那個片不流眼淚也挺難的。你看他那叫的每一聲，「媽！」聽了都非常感動。所以你看這個芭乍老師說，「我的生命是我的母親給我的」，所以他念念就不忘恩德。我們為什麼請大家看五個我們二十四孝前面的故事？這些都是佛菩薩來給我們表演的，我們中華兒女是太有福報了，代代都有聖賢，代代都是佛菩薩應機的。而且都給我們表演，又給我們說得這麼清楚，又給我們表演得這麼徹底，我們要好好珍惜這個福報。

諸位同修，你們看了這五個，有繼續往下看的，把二十四孝都看的請舉手。假如你只有看五個，那叫聽話，但是不夠主動，成德又沒有說不可以往下看。你們不會看得，太好了，繼續往下看；還是說，沒辦法，這成德法師規定的，只好看了。

所以我們看這些心境，我們說慕賢當慕其心，真的能這樣去學，你看一個德育故事，這個聖賢人的心境就跟你合而為一，這是真

正善學的人。大舜負罪引慝，「父母都沒有過，是我做得不夠好」，這個入我們的心，真的就這樣子跟父母相處，甚至於是這樣跟一切的人相處。

我們看到「仲由負米」，他「生事盡力，死事盡思」，父母在世的時候，他竭盡全力去奉養，他很快樂；父母已經往生了，那種父母的恩他都放在心上。縱使他當了這麼大的官，他也沒有被這些財色名食睡污染，你看，他看到這麼好的食物，他沒有被污染，他反而想還不如我替父母負米。我們父母假如不在了，我們心裡面有沒有時時能夠想到他們的恩德？有沒有時時鞭策自己「一人得道，九祖升天」？甚至於每一天不能懈怠，精進念佛，迴向給自己的父母、爺爺奶奶、外公外婆，因為沒有他們就沒有我們。所以我們都可以為他們奉獻一切，因為我們的身命從他們來的。就像我們的慧命是從老和尚那邊得到的，沒有老人家，我自己是隨業流轉，所以能盡力為老人家做點事，內心反而覺得比較踏實。

我們看到「閔損蘆衣」，也都是不見後母的過，心裡都只有這個家，心裡都只有父親、後母、兩個弟弟。所以你看，他留後母的這句話是從他的肺腑中醞釀而出。就是這個二十四孝他可能是一個動作、可能是一句話，可是他那個內心就是一種至孝。你看「黔婁嘗糞」，那醫生只告訴他你嘗嘗你父親的糞便，假如是苦的可能還有救，甜的可能就比較危險。你看他一聽完馬上就去嘗，那就是一個動作而已。你看「陸績懷橘」，就是放個橘子而已，可是那都是出於至孝。所以古人留這些榜樣給我們，就是要從這些細節處，我們去向他們效法。他們其實就是表演給我們孝子心中只有父母，他沒有自己。所以閔子騫他這句話一出來，縱使是鐵石心腸的人，聽了也會被他感動，因為人之初性本善。

包含曾子，你看他上山去砍柴了，家裡來客人，你看他的母親

一咬手指頭他就有感應。看這個故事我們反觀，我現在能這樣嗎？能跟父母同心嗎？這是我們本有的能力，不能說看了曾子，「是曾子做得到」，每個人都做得到，那是天性，我們要把它恢復過來。

包含老萊子，「恆言不稱老」，就一句話而已，父母在，恆言不稱老，他隨時能感受父母的心。我們當孩子的「老了」，那父母一聽，什麼感受？一個人他對父母的這種心這麼柔軟、這麼體恤，內化了，請問，他去處事待人接物跟同事會衝突嗎？他就很柔軟了。

所以其實我們換另外一個角度，父母都不見我們的過，是我們都見父母的過。你看剛剛林居士說的，我們有時候也是對父母有情緒，你看父母從來不會跟我們計較，因為父母就覺得我們跟他是一體。

再來，我們剛剛說不能執著、不能分別，這個是會修。在哪裡修？在我們現在所遇到的一切境緣，不要去分別、不要去執著。所以剛剛林居士說的，這個家婆要當親生母親，你看，分別執著放下了。所以障礙不在境界、不在外面，在哪裡？在我們自己的念頭裡面有分別執著，才会有這些障礙。一切法從心想生，我們真把她當親生母親，這個依報就轉了，那婆婆就真把我們當女兒了，這感應。

這裡又有提到，所以這個生活事例剛好就印證我們剛剛一開始講的，般若就是要練不執著。可是我們不能學了佛以後反而因為學佛又產生新的執著，比方說執著每天一定要聽多少經、一定要念多少佛，那是不是執著？對。因為我們有執著了就會生煩惱，長輩一叫，「這個又來障礙我修行，真是冤親債主」，那就麻煩了。所以老法師說生活是念佛、工作是念佛、應酬是念佛、處事待人接物沒有一樣不是念佛。念是今心，心上真有真誠、真有慈悲是念佛。所

以坐在那裡阿彌陀佛是念佛，去為長輩盡心盡力的服務奉獻也是念佛。但是大家不要聽偏一邊，說成德法師說不用聽經、不用念佛，你們別害我。我們每天持續聽經、念佛是重要的，因為聽經，「慧須聞」，智慧要靠聽經聞法；「定須習」，要習定，定慧等持、定慧雙修，每天不可以不用功。

所以聽經修慧，念佛修定。剛好有長輩需要我們照顧，我們一些本分要盡了，那這個可以放下，之後再補回來。或者我們要知道，定課不間斷就是讓我們不要懈怠，我們去照顧長輩又不是懈怠。所以要真實面對自己，不能欺騙自己，也不要不信任自己。成德覺得現在很多同修跟我在探討問題，我都覺得那個問題他自己問問自己就能解答了，自己沒信心，還得問別人。我們自己有沒有懈怠還問別人。

但是因為每天有定課、每天有薰習，我們才比較容易保持。古人說「三日不讀書，面目可憎」，我們現在撐不了三天，一天不讀經、一天不聽經，妄想就很多。

今天我生意比較好，今天舉手的人不少。來，我們請莊居士。

莊居士：尊敬的成德法師，在學習的當下，這兩個星期，我覺得我自己有一點點進步。為什麼？因為在看成德法師給我們的功課，尤其是王希海老師給我們的表法，讓我感受很深。剛才法師也說，師父也說，我們的心念很重要，因為我看到他的孝順，他是用心來愛他的爸爸，心心念念只有爸爸，因為只要他爸爸還活著，還好好的活著，他的名聞利養、他的一切都不重要，所以他放下一切照顧他的爸爸，讓我非常的感動，也非常的慚愧。

因為我們在開課之前我爸爸也生病了，我還記得第一次我們在試這個頻道能不能用的時候，我是坐在車上的，那時候我就是剛剛回鄉，因為MCO（疫情期間行動管制令）我們回不到家，剛剛好開

放了，我們就趕快回去，我和妹妹兩個坐車回去了，就在車上在試我們的那個Zoom（會議軟件）能不能用。所以在那邊我們待了幾個星期，看到爸爸瘦了很多，心裡也很罣礙。因為爸爸一向來非常健壯，就是因為生病了，之前割了膽過後他就一直不舒服，然後回去看看，看到他瘦弱了，我過幾天又再會回去。

看到老人家需要我們的時候，我會跟妹妹輪著照顧。因為我們還比較好，我們家裡有兄弟姐妹比較多，所以都會輪著照顧。所以下個星期我可能會在家鄉上課，因為回去照顧爸爸。覺得父母親還在，我們能盡孝，是我們的福報。而且我常在做關懷，我們在做助念。其實師父講得對，行有不得，反求諸己。很多時候我們常常看到別人的過失、別人的過錯，可是我們沒有想到是因為我而引起。老人家有時候講話，我們聽了不舒服，其實是因為我們態度不好，所以讓老人家覺得不舒服，他講的話才會比較重。我們如果有觀想到這一點，我們就要改變自己。

尤其是對我家師兄，我家師兄這兩個星期來，我覺得他進步了很多，我學習他進步了很多。後來我觀想，應該是我改變了。因為為什麼？因為他脾氣比較大，很愛發脾氣，家裡的氛圍、氣氛就沒有那麼好。他也很好，因為我們在學習，他有跟著念佛。他禮佛，但女兒講他腳痛，禮佛不好。後來我就想想，不如我帶他敬拜《淨修捷要》，因為沒有這麼長，就跟著老法師的，我們一起跪拜。我看只是拜了整兩個星期，我就看到我們家裡的氛圍好了很多，他也很少再發脾氣罵人那些。而且我是覺得，因為有時候他發脾氣是因為可能我們沒有感受到他的需要，他不曾表達，他要的東西他不曾表達，他講不出來，可是我們又比較懵，沒有看清楚，比較粗心大意，所以他才會覺得，這麼簡單，怎麼你們不知道我要什麼？所以他才會發脾氣。

那麼我也比較細心的觀看他的需要，因為我是覺得我們學習信解行證，最重要的尤其是這兩個星期，常常有善知識，就是有師父您在給我們指導、引導，讓我們看這麼多那些孝敬的。孝敬父母，其實老公也要孝敬的我覺得，因為他也是父母生的。我是很幸運，我這個先生很好，他非常的支持我學佛，我很感恩。所以我也告訴他，我們一起去西方極樂世界，所以現在是一起修行，感覺到那個家庭氣氛很好。也非常感恩我們所有的同學、所有的老師，這兩個星期感受很深，因為每一次聽了大家的分享，覺得都是好棒，全部都是學得很深，我自己我就沒有這麼多，這些東西我是實例的東西比較多。因為在做的方面我做比較多，在文學方面我比較差，沒有這麼好，所以體會寫東西或是講東西的話，那個脈絡沒有那麼清楚，不會講得那麼好。謝謝大家，也感恩師父給我機會參與。

成德法師：好，謝謝莊居士。

莊居士：阿彌陀佛。

成德法師：阿彌陀佛。這個真感情好文章，大家不要還沒講話就在想要脈絡，不要給自己這麼大壓力。莊居士的分享，我們也體會，真的是依報隨著正報轉。最重要的一個改變在哪？體會到「行有不得，反求諸己」是真的。光是要完全相信一句教誨也不簡單，有可能裡面會夾雜懷疑，真的是這樣嗎？明明都是他錯。你真相信了，你會愈往自己內心深處去觀照，然後對外面也會去觀察，是不是我有什麼責任？我有哪裡做得不好？因為什麼事不離兩個字，因果。對方不高興是結果，原因在哪？一定有原因的，那這個原因裡面，可能還有我們做得不夠圓滿的地方。因為照理論講，菩薩所在之處，讓一切眾生歡喜心，可能我的心境還沒到菩薩，我還有成長空間，所以有這樣的心境重要。我們剛剛說，關關難過要關關過，其中有一關叫「若真修道人，不見世間過」，只要見世間過，就

不是修道人，因為那個心念就不在道中了，就不是真心，著相了，著別人做錯的相，就容易指責、對立、衝突。所以六祖大師說，「常自見己過，與道即相當」，看到自己有不足的，這個跟道相應。

所以剛剛莊居士講的，父親有不歡喜，一定是我們是不是做得不妥、做得不夠周到，或者先生，就從對父親延伸到對一切人，我們跟他相處，他有不歡喜的，是不是我們還有做得不妥的地方。你說我真的沒有不妥，那我跟你保證，他再跟你相處一段時間，他就被你感動了。因為人都有良心的，假如你都沒有錯，他還對你凶，那因為你前世跟他的怨報掉了，報完了他就被你感動了，一定是這樣的。所以《金剛經》說的，「受持讀誦此經，若為人輕賤」，還人家侮辱、毀謗，「是人先世罪業應墮惡道，以今世人輕賤故，先世罪業則為消滅，當得阿耨多羅三藐三菩提」。所以老法師他說，他們都是幫我消業障，甚至於是冒著墮地獄的危險幫我消業障。所以老法師明白這些道理，他生活在感恩的世界，對每個人都感恩。這些都是老人家修行幾十年的智慧給我們和盤托出，我們懂得效法，我們的修行路就少走很多彎路。

剛剛還有提到，自己的丈夫她也當父親一樣孝敬，這個是延伸到大乘的《菩薩戒經》，「一切男子是我父，一切女人是我母」，這個心境這樣就很可貴。還有提到說，是拜《淨修捷要》，那三十二拜加持力很強。有一次我們在香港，然後要上課要攝像，結果那個攝像的人就突然附體了，你看上堂課還有業力。結果這時候胡居士就講到，一起拜《淨修捷要》，拜到第二拜，才拜第二拜他就恢復正常了。所以這個《淨修捷要》的加持力很強，尤其對我們現在工作忙碌的人，那才三十二段經文，做一個功課差不多二十分鐘就可以了。也是夏蓮居老居士的慈悲，看到後面的人工作繁忙，但是這三十二拜又整個含攝大小乘，禪、密、教、淨這些法門的精髓都

在裡面。

最後我們再請我們年輕輩的跟我們分享，有沒有哪一位年輕人先講，跟我們分享一下這兩節課有沒有哪些感悟？好。

顏居士：尊敬的成德法師，各位親愛的師兄們，大家好。妹妹出了一點問題，我其實也不知道要講什麼，然後就幫妹妹頂替一下。

成德法師：有兄弟姐妹多好。

顏居士：我很感恩師父跟各位師兄的允許，能夠讓我們年輕一輩加入這次的旁聽，真的是很感恩這次的機緣，也很珍惜。這兩個星期的學習下來，覺得非常受用。因為每次生活上面遇到的一些問題、煩惱，可是每次一來聽經的時候，很奇怪的，都會收到那些難題、那些問題的根源在哪裡，然後就會很受用，就會馬上感覺突然間就找到解決方法，然後就沒有煩惱了，就很開心。然後在學習的過程中，師父的諄諄教誨，每一字、每一句都非常的珍貴，師兄們的分享也是非常的受用。自己也在做筆記，就發現到真的有很多很多自己的習性、自己的念頭要去改，好像平常就會發現自己講話不耐煩就會發脾氣，或者有時候就會自尋煩惱，就是會有自己的執著，可是自己平常都不會發現，可是聽了經過後才知道，這些就是師父給出來很多盲點，就是平常自己都沒有發現，可是聽經了，原來這些都是問題，所以有很多自己的習性真的要去對治。所以心裡剛才突然間是一種感受，就是心裡很法喜，因為好像找到了目標，找到了很多自己平常修行在生活中要去努力、去改善的事情。這個星期接下來就想要好好的，就是師父說，君子務本，本立而道生，所以要真正的把孝順父母去落實。然後因為自己平常也比較容易懈怠，就是會懶惰，所以就是要好好聽經、念佛，然後師父講，師父剛才講的，可是我突然忘記了，師父講每天念佛很重要，所以要好好

的聽話，要好好的每天努力念佛修行。然後我有問題想要請教師父。

成德法師：對，對不起，妳這麼一說，我才想到有五個問題要回答，你看我一講又執著了，忘了要回答問題，您請說。

顏居士：對不起，那天師父說有五個問題，就是師父剛才問的五個問題，然後我們要回答？

成德法師：是不是，大家的心得報告有五個問題，我應該是今天要回答的。沒關係，妳先說。

顏居士：好的。學生想請問什麼是卑下慢？

成德法師：謝謝，顏居士妳分享完了嗎？

顏居士：我分享完了，謝謝大家，阿彌陀佛。

成德法師：謝謝，我們感謝顏居士，她分享到她遇到的一些情況，她要把問題的根源找到，這個態度是非常重要的。我們說，找到問題才能對症下藥。而這個可能都要靠自己從心源隱微處，自己很深、很細微的念頭去找到原因所在。而且有佛法就有辦法，所以人生不要有擔憂，佛的智慧是圓滿的，有佛法就有辦法，既然都能解決，有什麼好擔憂的？我們有這個信心。她也反觀到自己會有不耐煩。修行，「為學第一功夫，要降得浮躁之氣定」。人一急、一浮躁就很容易上火，所以平常「一切言動，都要安詳」，「步從容，立端正」，「寬為限，緊用功」，「寬轉彎，勿觸棱」，「凡道字，重且舒，勿急疾，勿模糊」，隨時都練這個不要浮躁，心能夠安定，就不會因為急就產生不耐煩又發火了，都要找方法來對治。

而且她也說到，好像發現自己很多問題，這不是壞事，這是非常好的現象。夏蓮居老居士說，「須先打破自欺一關，始有商量處」；「須灼然」，灼然就是看得很清楚，「灼然見得自己滿身過失，功夫始有著手處」，看到過失叫知過，去改叫修行。所以假如我

們還沒有體會過怎麼愈發現我的習氣愈來愈多，那我們連最起碼的兩關都還沒過。所以夏蓮居老居士說：「此二關不破，任你談玄說妙」，《華嚴經》你也會講，大經大論都會講，「任你談玄說妙，終是門外打之遶」，連佛門都還沒進，因為佛門很重視力行。

再來有提到說，今天好像講到說每天念佛很重要，不只每天念佛很重要，一不念佛就造業，「須臾背念佛之心，剎那即結業之所」。所以佛號一定要提醒自己，隨時只要不做事了，就要把它提起來。我們會懈怠主要還是願力不夠，假如我們真的發願，我這一生一定要把我的父母送到極樂世界，我這一生一定要把我的家人送到極樂世界，我這一生跟我有緣的親人朋友，我要盡力送他們去極樂世界，我們每天有做不完的事，都覺得二十四小時不夠用，不會懈怠，所以願力很重要。

最後是卑下慢，就是我們因為自卑，然後產生傲慢，就是看到人家表現得好，有什麼了不起，不能隨喜他，反而還批評他。而事實上，很容易犯這個因為自卑產生傲慢。其實我們冷靜去看，我們不能見人善即思齊，就很容易卑下慢。其實我們看到人家的優點不肯去效法，那就是我們心裡有障礙，不然見賢思齊應該也是我們性德，很自然的。他的障礙就在因為自卑，又不相信自己，然後又不肯去效法別人，就產生這種卑下慢。

自己不足的容易卑下慢，自己某些部分才華比較突出的變什麼？那就變成另外一種狀況了，比人家好也會傲慢，這個眼睛比人家大也會傲慢，頭髮比較黑也會傲慢。所以人這個傲慢心很容易起來，什麼緣都可能起傲慢。比方說我們學佛時間久了，人家才剛學的，「你才剛學，我都學二十年了」，慢心又容易起來了。所以這個四大煩惱常相隨，我們都要警覺性很高才能夠調伏。

顏居士要不要談一談？

顏居士：感恩，不好意思，讓大家久等了。

成德法師：沒關係。

顏居士：尊敬的成德法師，還有各位同學大德下午好，南無阿彌陀佛。

成德法師：阿彌陀佛。

顏居士：今天學生要向佛菩薩，還有師父上人、成德法師、父母，還有所有同修大德道歉，因為我今天遲到。因為我一直以為是三點半，之後才知道原來是三點，然後爸爸那時候打一打（電話），「妳還在幹嘛？大家都在問妳了」，就上來了。所以真的要道歉，因為自己沒有注意看陳老師發的信息，然後就忽略了，所以要道歉。還有就是很慚愧，爸爸那時候前幾天跟我說，你們可以開視頻了，我就第一個念頭，「啊，要開視頻？」然後又有自己的一些想法，萬一我不能每個星期六都到怎麼辦？然後爸爸就說：「又太多自己的想法了」。然後就聽爸爸的話，要發心要發心，要發心佛菩薩才會加持妳。因為自己很幸運能在這，能夠聞到佛法跟中華文化的家庭裡面，所以一定要發這個心，希望更多人可以聞到，更多人可以幸福快樂。所以一定要改過，還有很多自己的想法有時候還是會冒出來，然後就是交給阿彌陀佛安排。現在就是因為又想到這一會應該是百千萬劫難遭遇的一會，所以還是要尊師重道。會有那種想法，應該是恭敬心不夠，尊師重道不夠，才會有那種想法，所以要改掉自己毛病習氣。然後祈求佛菩薩加持，希望更多人可以聞到這個法門、聞到中華文化，一起同生極樂國。阿彌陀佛。

成德法師：阿彌陀佛，您最後是一切皆成佛，「斯願若剋果，大千應感動」。《勸發菩提心文》說：「虛空非大，心王為大；金剛非堅，願力最堅。」老人家已經九十四歲了，我們馬來西亞有這些年輕人真發心，剛剛顏居士說的，「交給佛菩薩安排」，妳這一

個念頭出去，極樂世界所有的菩薩都知道了，他們會幫妳加持、安排。我們要請佛住世，我們真的依教奉行，老人家一定會護持我們繼續弘法利生的因緣。

當然，顏居士也給我們表一個法，「過而能改，善莫大焉」，她也是對著大眾這樣道歉。再來，我們不要有太多未來煩惱，要開視頻了，那每個禮拜不能來咋辦？你看我們的未來煩惱很多。還有很多過去煩惱，想到過去的事心情就不好，那都是過去煩惱；現在面對的事舉棋不定，現在煩惱。你面對現在的事，腦子裡都有老法師經教教我們的做人做事，就照著去思惟、去做就好了，怎麼會有煩惱？所以大家假如說當下遇到什麼事情，真的不知道怎麼辦，這個我們都可以討論，有佛法就有辦法。然後我們也有很多罣礙，那我假如每個禮拜六都不能露臉，那成德法師會不會怪我？就有罣礙了。大家不要起這個念頭，起這個念頭是對我信任不夠，我的心量應該沒那麼小。不過你有這個罣礙，可能還是我做得不夠好，剛剛莊居士說的，「行有不得，反求諸己」，我得再好好修，讓大家放心，不會這麼牽掛。

好，今天時間已經超過太多了，我們今天就交流到這裡。這五個問題我們下一次先回答，但是，假如這五個問題，問的同修你在這一個禮拜自己想通了，那就自己講，那就代表「何期自性，本自具足」，我自己心一清淨了，自己就想通了。我這麼一講，你們不要回去又有壓力了，下次還要叫我講，我的意思說你想通了就講，不要有壓力。

好，那今天就跟大家交流到這裡，謝謝大家，阿彌陀佛。