

建立道場，大家共同在一起，共同來修行，要注意什麼？『宜防身護口』，「身」就是我們身體的行為，要遵守常住的規約，因為大家住在一起，共住總是要定一個大家生活上的規約，共同來遵守，這樣大家才能夠長期相處。「護口」，口就是講話，人和人一起很容易發生誤會、發生摩擦，誤會、摩擦都是從口裡出來的，所以說「病從口入，禍從口出」。我們講話有意無意往往會傷到人，有時候我們講話如果沒有注意，「言者無心，聽者有意」，我們講的人是沒有那個意思，但是聽的人他感覺到你說話在傷害他，這在現實的社會中也非常普遍。所以講話是很大的學問。

孔老夫子教學四科：第一、德行；第二就是言語；第三、政事；第四、文學。言語排在第二條，第二重要，可見得說話非常的重要，一句話可以使一個國家興旺，反過來一句話也可以將一個國家敗亡。所以說話是很不簡單。我們同修在一起，話天天在講，這個話要怎麼講、怎麼表達，這也值得我們學習，看佛在經典如何教導我們的，教導我們如何講話、如何待人處世，彼此如果有誤會要解釋、要化解。這裡講護口，護就是預防的意思，預防我們講話有意無意傷害人而產生摩擦，有的懷恨在心到最後他就報復而變成仇人，冤冤相報。我們現在看道場，世界上不管哪一個道場，有人的地方就有是非，不怕沒有。我們現在只能說要如何把是非降到最低，完全都避免是不可能。要如何將是非降溫、降到最低，這樣就很好，這就是我們平時要注意防身護口。

護口，佛在《無量壽經》第八品裡面就有跟我們講到三業，三

業他將口業排在身業前面。一般排列是身、口、意三業，先講身業，再講口業，再接著講我們心裡的意業。《無量壽經》的經文將口業（原本是第二個）調到第一個，「善護口業，不譏他過」，接著「善護身業」，再來才「善護意業」，可見口業比身業更容易犯，也更難修持。話天天講，時時刻刻在講，講的時候稍不小心就造口業。我們護我們的口業，第一就是要「善護口業，不譏他過」，這是第一條。別人的過失我們不要去恥笑、不要去宣揚，不要去跟人家講，經典告訴我們「隱惡揚善」，不譏他過。我們如果可以做到這一點，就可以減少和人家結怨。這在《發起菩薩殊勝志樂經》裡面也講得很多。我們同修大家在一起共修，這個口業也要注意。我們要記得《無量壽經》這句話「善護口業，不譏他過」，同修當中這要注意。

下面講，『謙恭隨順』。我們相互在一起，人和人相處，要謙虛，要恭敬，也要隨順。「隨順」就是普賢菩薩十大願王裡面其中的一願「恆順眾生，隨喜功德」，這就是隨順。眾生就是有煩惱，有時候我們要隨順，不要跟他計較，這樣才有辦法在一起。佛菩薩來我們這個世間度眾生，也是一樣要恆順眾生、隨喜功德。這我們也要學習。「謙」，謙虛很重要，我們自己再有本事，自己再有才能，也不能自滿，不能貢高我慢，看不起人家，要是這樣就造業。

《了凡四訓》裡面，這個四訓的最後一篇就是「謙德之效」。這個謙世出世間的聖賢都極力提倡，因為謙德在《易經》卜卦六爻皆吉，謙這一卦不管哪方面都吉祥、都最好。這外國人他就不知道，他就不了解。「謙受益，滿招損」，謙虛你就會得到利益，你要是自滿、我慢就會有損害。外國人沒有接受佛菩薩聖賢的教育，所以他們不懂這個道理。

我有一年到西班牙，西班牙淨宗學會的陳會長，他的兒子在那

裡出生的。在家裡父母有教他學中文，我們講話講國語他聽得懂，可以對答，中文也可以看一部份。那一年我去那裡講《了凡四訓》，他們請我講《了凡四訓》。《了凡四訓》有講到「謙德之效」，我們如果受到人家毀謗、侮辱，不要去跟他爭辯，要忍讓。他這個兒子就有疑問提出來問我，他說我們如果是對的，我們為什麼不跟他理論？為什麼要讓他、要謙虛？他想不通。為什麼想不通？後來我研究出來，因為他小時候就接受歐美外國的教育。外國人沒有這種觀念，沒理也要告到變成有理，何況我們有理還要讓他，哪有這種事情？外國人就沒有這種觀念，沒有謙德的觀念。所以接受外國的教育，乃至日本這個國家都不講謙德，不講這個的。所以你們看到外國人個個貢高我慢，因為他們沒有接受佛菩薩聖賢的教育。所以難免這種煩惱習氣，他們沒辦法避免。

「恭」是恭敬，心謙虛恭敬，從內心所表現出來的。日本人可以說很有禮貌，比我們還要有禮貌。我們中國講是禮義之邦，但是在表面上我們做不贏日本人，日本人表面上的禮貌形式做得比我們還要好，中國人連形式也沒有。但是日本人那個禮貌不是發自真誠心，不是有那個心，不是對人真誠的那種禮。孔老夫子在《四書》裡講，「誠於中，形於外」。我們誠心在心中，自然表現在外面的形態，自然的流露讓人家感受得到，這才是真實的禮。禮的精神是在這裡，就是真誠心。你要是有真誠心，外面的這些禮儀做得沒那麼好，但是那是真的，那是真實的禮，因為他有真誠心。反過來說，如果你沒有真誠心，外表做得再好，假的，一看就知道。所以我去過兩趟日本，看到那邊的人對人講話好像很有禮貌，但是我看他們的眼神、態度，我們學佛的人一看就知道，沒那個心，只是一張嘴巴。所以，日本真實的佛法他們得不到，我慢。但是形式上他們做得比我們好，這一點我們不能否認。

表面上的，我們就跟不上他們，譬如寺院的建築，隋唐時代從中國學過去的，一直保留到現在都一樣，一絲毫都沒有改變；這個文字，漢字也都沒有改。所以去日本，雖然我們不會講日本話，但是看到那些漢字都知道，只是發音不同，但是意思我們都知道。看到招牌就知道那一家在賣什麼，都可以知道。日本整理《大藏經》也做了很多，尤其淨土的經論他們蒐集比我們蒐集還要多，這些形式上他們所做的可以說值得我們學習，這方面我們遠遠不如他們。但是內心、存心就不能向他們學習，他們沒那個心，也沒有那個心量。中原漢人不是不曾亡國過，元朝就亡在蒙古人手裡，蒙古族，不是漢族；清朝亡在滿族，不是不曾亡國過。他們為什麼有辦法統治中國？就是平等。像滿清初年入關的時候，為了要收服漢人的心，滿清的軍士如果犯法，查到證據，一律就地正法。明朝先帝的墓他們都會去祭拜，這樣才能收服人心，統治了中國三百多年。日本佔領中國，如果像清朝的做法，士兵要是搶劫亂來被抓到就地正法，中國的民心就會被收服，收服他們就有可能當世界的領袖。但是日本人心量很小，心量小要統治全世界，怎麼有可能？只是為他們自己，想他們自己，這是他們的缺點，我們不能學習。

所以我們學佛的人心量要大，「心包太虛，量周沙界」，要謙讓、恭敬、隨順，這是我們做人的道理。我們人跟人在一起要如何相處？佛在經典就是這樣教導我們的。如果我們所作所為和佛講的不同，就要趕快改過來，這就叫做真正的修行。『互相砥礪』，互相勸勉。『互為標榜』，「標榜」就是讚歎的意思，互相讚歎。對方有優點我們要讚歎他，互相讚歎，這樣大家在一起共修才會長久；如果不是照這樣修，保證會吵架、打架、互罵，這是很正常的。過去我們導師講經常常講的，如果你看一個道場不吵架、打架的，那就很奇怪，吵架、打架、互罵是很正常。為什麼正常？沒有修謙

恭隨順，沒有護身口，當然就會有這些是非。所以我們道場要落實六和敬，這一點要先修。「謙恭隨順，防身護口」，如果做不到，講六和只是一個口號，沒有辦法去落實。

下面講，『每日恆課，不得懈怠廢缺』，「恆課」就是定課。道場裡面大家共住，古代的叢林定早晚課。淨宗的道場，當然所定的恆課就是淨土法門的功課。這個定課一定要做，不能廢缺，不能把它廢除，不能不去做。除了恆課之外，『行住坐臥，不忘念佛』，在走路，或是站著，還是坐著，還是躺著，時時刻刻沒有把念佛忘掉。

【恆課外。勿放身心空過。不得閒談雜話。放逸戲笑。誤己妨人。】

『恆課』就是定課以外，『勿放身心空過』，就是時間不能浪費，也不要講一些沒有用的雜話，『放逸戲笑』，如果這樣耽誤自己也妨害別人，大家在一起共修，這一點就要遵守。再看下面：

【不得披覽外書。吟詠詩偈。非唯唐喪光陰。亦乃孤負檀越。應當自嚴自重。努力精進。】

這就是說不能去看跟我們修學不相干的典籍，譬如我們修淨土，淨土五經一論是我們主修的經論，每天要誦、要念，我們所看的註解也是在這個範圍之中，包括我們聽經。聽經，我們老和尚講的VCD都是導歸淨土，不管講哪一部經，乃至講世間的善書，像《感應篇》、《了凡四訓》都是導歸淨土，聽他一個人講，絕對不會有差錯，一家之言，這就沒有問題。『披覽外書』，世間的典籍，包括我們佛門各宗各派的經典，不但一般其他宗教的典籍，世間的典籍我們不要看，佛門裡面和我們修學不同宗派的典籍也要放下，這樣我們才會專。

『吟詠詩偈』，這就是吟詩作對、作偈，這是講一般世間文人

的習氣，喜愛吟詩，喜歡作偈，這也妨礙道業。我們淨宗初祖慧遠大師結蓮社，一百二十三位同修在一起念佛，當時有一位謝靈運，在當時也是一位大文學家，喜歡吟詩作對。他就要求遠公讓他參加蓮社，遠公沒有答應，沒有答應的理由就是他文人的習氣很重，你來這裡人家念阿彌陀佛求生西方，你進來這裡吟詩作對恐會妨礙別人的道業，所以沒有答應他參加這個蓮社。跟這裡講的意思一樣，「不得披覽外書，吟詠詩偈」。我們只看淨宗的經論都來不及了，哪有時間再看其他的書籍？

『非唯唐喪光陰，亦乃孤負檀越』，「唐喪」就是浪費的意思，浪費這些時間，浪費光陰。而且『孤負檀越』，「檀越」就是施主，施主來供養我們，供養我們的衣食，目的就是要使我們大家好好用功辦道，在道場裡面好好來修清淨心。如果我們沒有修清淨心，接受這些施主的供養，這就對不起這些施主，「孤負」就是對不起的意思。『應當自嚴自重，努力精進』。這段主要就是告訴我們，大家住在一起在同一個道場來共修，就是要注意這幾件事情。請再看第十六：

【持名貴在一心不亂。無間無雜。非必以快念多念為勝也。但不緩不急。密密持名。使心中佛號歷歷分明。著衣吃飯。行住作臥。一句洪名綿密不斷。如是持名。可謂事上能一心精進矣。】

這一段跟我們講持名念佛。『貴』就是主要、重要的，重要的就是在『一心不亂』。我們念阿彌陀佛、阿彌陀佛，目的在哪裡？就是要達到「一心不亂」，這是我的目標。『無間無雜』，「間」就是間斷，常常斷掉，常常忘記念佛，這就是間斷；「雜」就是夾雜，念佛當中夾雜其他的法門，夾雜妄想、煩惱，夾雜這些，就是說不間斷、不夾雜這樣念才能夠達到一心不亂。『非必以快念多念為勝也』，不是說你念很快、念很多以這個為殊勝，不是的。這是

跟我們說持名念佛，它重要的原則是在一心不亂，不是念快、念多就好，不是這樣的。

念佛念得快，有很多道場佛念很快，在台灣最快大概（我去參加過）鳳山佛教蓮社。以前煮雲老法師主持這個道場，他們念佛都追頂念佛，兩副地鐘，一副差不多打三分鐘，一開始念就很快很快。現在打三分鐘，另外一副地鐘就接著，打很快很快，也三分鐘，兩副地鐘交替。念得很快，我記得只聽到陀陀陀，阿彌佛都聽不清楚，只聽到陀陀陀，念得很快。我曾經參加過（去主七），高雄大樹鄉光雲寺慧見法師就是煮雲老和尚的徒弟（女眾徒弟），年紀可能五、六十歲有了，有一次她請我去主七。我去參加，那裡打地鐘都很快，念到後來只聽到陀字而已，阿彌陀佛只聽到陀陀陀，念到最後就是這樣，念很快聽不清楚。我參加念佛，就是那裡念最快，沒有比他們快的，兩副地鐘三分鐘、三分鐘對換，念很快。當然念快就多，念佛的數量就比較多，念得多，但是不清楚，這個效果就差很多。

大師在這裡告訴我們，可能古時候就有人念很快、念很多，不是只有我們現在才有。以前行策大師那個時候就有人這樣念，他才會這麼說，清朝時候就有人這樣念，念很快。大師告訴我們，不是念快、念多，這樣就殊勝。『但不緩不急，密密持名，使心中佛號歷歷分明』。「不緩不急」就是不要太慢，也不要太快。緩就是慢，緩慢；急就是快。不要太慢，也不要太快，你如果念得太慢，好像一台車沒力拖不動。好像牛車，牛沒力拖不動，拖得很辛苦；我們佛門叫做拖板，拖板念起來很累，這就太慢。太急，念得不清楚，這也沒有效果。適中最好，不要太快，也不要太慢。

不緩不急當中也有很多標準，這個念佛的錄音帶我也聽了好幾種，台中蓮社的四字四音是比較慢，這個速度比較適合助念，病人

病情比較重的，這個速度比較剛好。如果身體健康的人，我們平常人就覺得稍微慢了一些，他想要多念一點，要念快一點。所以速度可以調整快一點，台中蓮社錄的這片比較慢一些。文殊講堂有錄一片，也是四字四音的，那個速度就比台中蓮社稍微快一些，一般人這個速度就比較能適應。但是我們平常念文殊講堂的，我個人的感覺，聽念佛機念覺得很剛好，這個速度不會太快，也不會太慢，四字四音的。四字五音的，過去我們圖書館也錄了一片，那個時候有加音樂。最近在善果林打佛七，我請錄音公司將音樂去掉，也有錄一片沒有音樂的。沒有音樂的這個速度，不會太快，也不會太慢，繞佛可以，拜佛也可以，靜坐念佛也可以。但是還有同修反應感覺稍微太慢，但是我聽起來已經不會太慢，因為有的同修喜歡聽快一點的，尤其在靜坐念佛的時候，他說速度太慢坐著念佛會想睡覺、打瞌睡。

我去研究，也是有這種情形，上一次打佛七有發現這個問題。所以這一次佛七，我就稍微做一些調整，歸位的時候，地鐘接好，念佛機就關掉。念佛機關掉就打地鐘，大家要念快一點就可以，看要多快都可以，這樣坐著念就不會想睡覺。念完煞板迴向站起來之後，念佛機再打開，恢復拜佛的速度就可以。拜佛的速度就不能快，繞佛也不能太快，太快就要用跑的，這就不適合。繞佛和拜佛都要那個速度，不緩不急。坐著念佛的速度快一點可以，因為坐著比較會昏沉，所以快一點是有需要的。如果你念習慣，念得力了，念慢的你也不會想睡覺。但是還沒有得力的時候，坐著確實精神比較提不起來。所以這一次的佛七，我打算做這樣的一個調整。我現在一直研究，佛七要如何來改進，佛七才會愈打愈好，效果愈好，不斷來改進。

大師告訴我們，「但不緩不急，密密持名」。我們現在的念佛



機就是不緩不急，這個速度平平的，同一個速度，這就符合這裡講的標準，現在的念佛機就符合這個標準。最近悟永法師在馬來西亞帶一些同修打地鐘的，我在美國聖荷西，美國淨宗學會的楊會長送我去機場，他在車上播放這個帶子，我聽了很攝心。那一片我要回來了，現在製作一千片CD，那個是打地鐘，從六字然後四字，四字開始比較慢，然後逐漸加快。前面那一段慢的，如果坐著念，同修也會嫌太慢，會想睡覺。但是我現在研究，後面那一段比較快的，剪接一段做念佛機試試看。那一段做念佛機，如果靜坐念佛就不會想睡覺，那個速度不會太慢，也不會太快，我念起來感覺很攝心。綿綿密密就是很密集，不會空太久，也不會太快，我們聽起來一句一句、一句一句一直接著，這個很容易攝心，有這個效果。我CD製作出來，會寄一些過來這裡，你們大家聽看看。那個在車上音響好一點的播放來聽，確實聽了很攝心。地鐘、大家念都配合得很不錯，錄得也很不錯，沒有雜音，這片效果很不錯，我打算後面剪接一段來做念佛機。

我們導師老和尚在講經的時候，教人家念十念法，南無阿彌陀佛，南無阿彌陀佛。我們同修把十句的部分挑出來做念佛機，一直重複，也是做念佛機出來。那沒有幾個音就一音而已，但是很暢銷，聽到老和尚念的，那片就有很多人喜歡請。現在有人用那片來助念，那片助念也不錯。那也是一句一句，你如果念習慣，雖然沒有什麼調，也是可以攝心。這主要是在於個人的習慣，念得習慣就好了。我們一句佛號念的原則，就是要使心中『歷歷分明』，這句佛號阿彌陀佛或是南無阿彌陀佛，每一字、每一句清清楚楚、明明白白。夏蓮居老居士教我們念佛的方法，我們還沒有功夫成片，先求專念。要如何專念？在字句分明，每一字、每一句很分明。不可以一句阿彌陀佛念得迷迷糊糊聽不清楚，那就沒有那個效果，所以要

字句分明。就是這裡講的「心中佛號，歷歷分明」，我們心中心念，嘴巴念到口渴，嘴巴沒有念，心還在念，心也在聽。我們聽念佛機也好，聽別人念也好，心聽，你的心聽佛號聽久了，慢慢你就變成佛心，轉凡入聖，這就很殊勝。聽佛號聽久了，你就變成佛，這成佛最快。但是重要在心聽，你的心去聽，心去念。

『著衣吃飯，行住坐臥，一句洪名綿密不斷』。不管你是在什麼處所？一句阿彌陀佛在心中都沒有斷掉，這就叫做不間斷。不是你用嘴念阿彌陀佛念到不間斷。有的同修誤會這個意思，以為不間斷就像念佛機這樣一直念，嘴巴一直念，念到像念佛機一樣都沒有停，不是這個意思，這誤會了。是我們這個心念佛，不管什麼時候，都沒有把阿彌陀佛忘掉，這就叫做不間斷。『如是持名，可謂事上能一心精進矣』。如果你這樣來持名念佛，不緩不急，密密持名，心中佛號歷歷分明，著衣吃飯，行住坐臥，一句阿彌陀佛綿密不斷，這樣來持名，這就可以說你在事上念佛可以一心精進。「一心精進」，功夫如果純熟就是一心不亂。請再看第十七：

【念佛一門。藉彼佛勝願力故。不論有智無智。上中下根。但執持名號。一心不亂。七日乃至一日。即是多善根福德因緣。即蒙彌陀聖眾接引。即為十方一切諸佛護念。是為不可思議異方便。惟其異故勝也。】

這一段講念佛這個法門，就是『藉彼佛』，「彼佛」就是阿彌陀佛，阿彌陀佛殊勝本願力的緣故，無論我們有智慧也好，沒智慧也好，上根、中根、下根都沒有關係，三根普被，利鈍全收，只要你能夠執持一句名號，念佛念到『一心不亂』。下面就是講時間，你念七天一心不亂，還是念一天一心不亂，你如果念佛念到一心不亂，這即是多善根、多福德、多因緣。你念佛能夠念到一心不亂，這就是多善根福德因緣，臨終就能夠蒙阿彌陀佛以及諸聖眾接引往

生西方，『即為十方一切諸佛護念』，「護念」就是保佑、加持的意思。『是為不可思議異方便』，「異」就是特別的，這個法門是特別的法門，和其他的法門比較起來，這個法門很殊勝、很特別。所以叫做異，異就是特別的意思。因為它特別，所以殊勝。它的殊勝就是在這個特別的地方，它的特色就是藉著佛本願力，殊勝就是在這個地方。請再看第十八：

【經云。娑婆世界修行一晝夜。勝於極樂世界行善百歲。蓋以此土難於進修。彼土易為功力故也。例此而言。則風塵世路日中修行一日。勝於深山淨剎修行百千日。無疑矣。是故帝鄉可遊也。紅塵可入也。所謂淨願不可忘也。淨行不可缺也。嗟乎。風塵亦何能染人。第恐人自染風塵耳。】

這一段是《無量壽經》的一段話。『經云』，《無量壽經》跟我們講的，娑婆世界修行一天，等於西方極樂世界修行一百年。為什麼？因為在我們這個世界修行困難，『難以進修』；西方極樂世界它那裡沒有退轉的因緣，你只有進，沒有退。所以那個世界就好修，我們這個世界很難修，使我們退轉的因緣太多了。所以剛才跟諸位講過，我們來道場共修，主要就是依眾靠眾。如果沒有利用這個道場來共修，沒有依眾靠眾，自己一個修很容易退轉。我們在這個世間如果可以修學，能夠用功一天，你今晚來這裡聽經聽兩個小時，這個功德也不可思議。你要是沒有來這裡聽經，你不知道會接觸什麼樣緣就不知道，個人的因緣就不知道，有善緣也有惡緣，在現在社會上惡緣是多過善緣。所以在我們這裡修一天，真的超過西方一百年，在這個花花世界，你沒去花花世界造業，你會走到這裡來，這就很難得了。所以你來這裡修一天，不可思議的功德。

所以我們的道場雖然是在市區，在市區你能夠來修，比在深山修的效果還要好，因為在深山你就沒有這些外緣污染，比較好修。

深山就譬如西方極樂世界，比較好修；我們在街上引誘的東西這麼多，那裡有打電動的，娛樂場所這麼多，我們不會走到那裡去，走到這裡來，這就是說明你已經突破這些引誘，你才會走到這裡來。這樣功夫就比在深山修行的人還高，深山修了好幾十年，叫他來街上走一趟，可能道心就退光了，沒有經過考驗。我們每天都經過考驗，當然我們功夫就比他更殊勝，是這個意思。