

淨宗同學修行守則一寸陰無棄，不厭多聞 悟道法師主講  
(第三十二集) 2021/6/25 台灣台北靈巖山寺雙  
溪小築 檔名：WD13-005-0032

《淨宗同學修行守則·律要節錄》。諸位同修，及網路前的同修，大家好。阿彌陀佛！請放掌。請大家翻開《淨宗同學修行守則·律要節錄》，第五十四頁倒數第四行，從二十七這一條看起，請看這個文：

【二十七、《摩德勒伽論》云：「若得食時，口口作念。第一匙默念云：願斷一切惡；第二匙念云：願修一切善；第三匙念云：所修善根，回向眾生，普共成佛。」】

這條也是講到飲食方面的。前面我們學習到食存五觀，就是吃飯的時候要心存這五種觀想，這五種觀想時時刻刻存在心裡，每到吃飯就要提起。但是我們人總是容易忘記，沒有養成這個習慣，就很容易忘記。因此自古以來叢林道場寺院設五觀堂，都是由維那師來帶大家念，也就是提醒，提醒大家飲食的時候要存這個五種觀想，這樣我們才不會對不起信眾的布施供養，道場五觀堂主要是這個作用，提醒大家。所以吃飯也是叢林五堂功課之一，每一天五堂功課，吃飯是一堂，可見得這一堂也非常重要。

我們今天學習這一條是『《摩德勒伽論》云』，《摩德勒伽論》，這也是從印度翻譯過來的一個論，論藏，經律論三藏，這個屬於論藏裡面的。這個論，我們比較常聽的就是一部《大智度論》，一部《瑜伽師地論》，這兩部論我們就比較常聽到。這部論名稱是《摩德勒伽論》，在這一部論裡面講到，『若得食時，口口作念』。「若得食時」，就是假若我們得到飲食，比如說中午吃飯，「口口作念」，這每一口飯做一個觀想，發願。『第一匙默念云：願斷

一切惡』，第一匙。過去我們看到用鉢吃飯，現在在台灣律宗的道場、律宗的寺院，中午吃飯還都是用鉢，沒有用筷子，他用湯匙。古代可能印度也是用湯匙。不過印度、泰國，南洋他們飲食的方式跟中國不一樣，中國用湯匙、用筷子。我記得有一年到泰國，泰國是南傳佛教國家，在泰國他們的飲食，他沒有筷子，也沒有什麼刀叉。西洋人是用刀叉，中國人用筷子、湯匙。南傳佛教國家，泰國、印度、斯里蘭卡這些國家，這是屬於南亞，這些國家他們吃飯用手抓的。我記得有一次，很久了，大概二十幾年前，泰國淨宗學會剛成立沒多久，我過去那邊跟他們結緣，同修請我去泰國餐廳吃飯，泰國餐廳吃飯，他沒有筷子、湯匙，也沒有刀叉，旁邊有一碗水，給你洗手的，那就用手抓的。所以在古印度，可能也有用手抓的。有湯匙就比較好一點，有湯匙。現在我們看到律宗的道場都是用湯匙在吃飯，沒有用筷子。所以這裡講「第一匙默念云」，第一匙就是，我們現在如果沒有用湯匙，用筷子或者你用手抓的也好，你吃第一口飯，心裡要默念，默念「願斷一切惡」。默念是提醒自己，我們吃第一口飯，要發願斷一切惡，斷惡就是懺悔改過。

為什麼要念這個？因為我們是凡夫，我們不可能說都沒有過失，都沒有造惡業，肯定都有，不但有，還很多，還很嚴重。特別在末法時期，造惡業多，修善的少。所以第一句，要先斷惡。斷惡就是發願要懺悔、要改過，不是說念一念就好了，念一念就後面就沒事了，不是這樣的。我們要斷惡，首先要明理，你要明白道理；你不明道理，自己做錯了也不知道，還認為自己都是對的，那惡就不能斷了。所以首先要明白道理，哪些是惡，哪些是不好的。在《十善業道經》舉出十善，反面就是惡，一個標準，這是講一個綱領。實際上，《占察善惡業報經》裡面講，凡是所有善的、好的，都歸十善；凡是惡的、不好的，都是歸到十惡。我們看到《占察善惡業

報經》，這個經來解釋十善十惡，那我們就更清楚了。像現在我們淨老和尚提倡的儒家的《弟子規》，它是不是善的？是。《太上感應篇》，是不是善？是。這個歸到《十善業道經》裡面。反過來就是惡，要先斷惡，修善。

所以我們看《了凡四訓》，這個四訓是四篇文章，這是袁了凡先生家庭四訓，他是寫了這四篇文章，是給他們後代子孫的一個家訓，流傳下去的，也就是教後代，每一代子子孫孫代代要相傳，都要依這個四訓來學習，來落實改造命運。後來被人家發現這本書非常好，流通到外面。特別到了民國初年，我們淨宗十三祖印光祖師特別提倡，特別提倡第一本就是《了凡四訓》，第二本《太上感應篇》，第三本就是《安士全書》，這個三本書就講因果教育，講斷惡修善，哪些是惡、哪些是善。《了凡四訓》，四篇文章，第一篇是「立命之學」，立是建立自己的命運，也就是袁了凡先生把自己改造命運的經驗，這些理論方法，適時做一個現身說法，在佛法講叫證轉，證果，證實這個結果是這樣的。在《了凡四訓》講這個是這樣的，第一篇，先現身說法。第二篇接著就是「改過之法」，改過就是這裡講的願斷一切惡，願斷一切惡就是過惡要改、要懺悔，懺悔就是改過。所以《了凡四訓》第二篇「改過之法」，它為什麼擺在前面？跟這裡一樣，先念「願斷一切惡」，它沒有把「願修一切善」擺在第一個。這個排列的順序也有它的道理在，如果我們這樣囫圇吞棗看過去，就不知道它順序為什麼這麼排列，我們再去看看《了凡四訓》就很清楚了，就很明白了。

《了凡四訓》講「未論行善，先須改過」，還沒有修善，你要先改過，在佛法叫懺悔，懺除業障，懺悔，改過。如果過不改，一直修善，等於是你的善的果報都被這個過障礙住，實在講也未必真正能修到真善。所以「改過之法」它有懺悔，懺悔有理論上、有方法

，理論上從事上改、從理上改、從心上改。從事上改，就是從事上去禁止，這個是比較治標不治本。從理上改，就比事上改要殊勝，因為你畢竟明白道理為什麼要這麼做。比如說忍辱，為什麼要忍辱，總是要明瞭道理，道理明瞭，就心安理得，這樣做，心就安了，就知道應該這麼做的才是對的。第三從心上改，就是說起心動念，發現一個惡念，趕快把它調整過來，不要讓它繼續，就斷惡，把惡念斷掉，善念提起來。我們念佛人就提起一句佛號，淨念，把它代替過來，這個也是斷惡。斷就是阻斷，不要讓它繼續生長。所以一切過惡不要讓它增長，要讓它慢慢減少。還有懺悔的經驗，你看「明須良朋提醒，幽須鬼神證明」。明就是說在我們陽間，必須要有好的朋友、同參道友來提醒，有過失，要他來規勸。暗中，請鬼神來鑑察、來證明，自己改過。還有求佛力加持，拜佛、懺悔、讀經、念佛、念咒，這些都是懺悔的方法。懺悔，如果業障明顯懺除，會有瑞相，作夢作好夢，不會作惡夢。原來精神糊裡糊塗的，現在突然靈光了，過去想不通的事情現在想通了；原來很容易生煩惱，動不動就生氣，貪瞋痴的惡念很強，現在減輕了，煩惱輕，智慧長了。看到怨仇，回瞋作喜，看到原來很討厭的人，跟自己有冤仇、有過節的，現在不生煩惱了。原來想到那個人就生氣，現在不但不生氣，反過來生歡喜心，有這樣的現象，就是很明顯業障消除、減輕的瑞相。但是不能停止在這個上面，袁了凡先生講，還要再提升，停在這裡就不能進步了，還要繼續改，後面當然你改得愈多，過惡改得愈多，境界就愈殊勝，那是必然的。所以必須要先念「願斷一切惡」。

現在我吃飯的時候也都有加這個三句，然後再默念佛號。所以第一匙默念「願斷一切惡」，這個就是告訴我們修學的一個順序，先斷惡。然後，『第二匙念云：願修一切善』。斷惡修善都是默念

發願，不是念完，那個願發完就沒事了。念了之後，你發了這個願，如果沒有具體落實到生活行動上，那就變成空願，空的，沒有去實踐的願就是空願，發空願了，發空願就沒有用了。比如說我們發願「願斷一切惡」，自己煩惱習氣一條也不改，發那個願有什麼用？落空了。「願修一切善」，一樣好事也不想做，修善就是修福，為大家服務，出錢、出力、出精神，都不願意做，那念一念也沒有用，沒有具體去落實。所以願修一切善。所以願修一切善跟願斷一切惡，它有一個順序。順序就是一個次第，但次第當中它有圓融。圓融就是你斷惡，惡斷了，那也是善，那個叫止善，所以說止持，禁止。就像我們五戒，不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒，這個叫止持。包括沙彌戒、比丘戒都叫止持，是禁止，禁止就是你不要去造，造了就是惡業。你不造惡業，那也就是善，那個叫止善，就是比較消極的。比較積極的是你還要去作善，好事你要去做，要修福你要去做。比如說大家到道場來，大家發心，不管在家出家，為道場，關心道場，為道場來做一些事務，發心來做，擦地、掃地板、煮飯、煮菜、種菜等等這些事務，這個是屬於作善，就是去做的，應該要去做的，對大家有幫助、有好處的，這個我們要去修，要去修積這個善。所以願修一切善。

願修一切善，在《了凡四訓》裡面，有「積善之方」這一篇，這篇也非常重要。我們讀了這篇「積善之方」，才知道很多人他想修善，但是修的不是真善，反而是造罪業，他把它當作那個是善事，他做錯了，發的心是好心，但是事情做錯了。心是善心，做出來是惡事，做錯了，結果不好，這個像在「積善之方」裡面講，「以善心而行惡事」，他發的心是好，他是要幫助人，結果不對，做的方法不對，做的事情不對，反而害到社會大眾，反而變成造惡業。他也不是故意的，因為他沒有學習，不懂，把惡當作善、善當作惡

，他無法去辨別。因此要學習，為什麼要讀書？讀書為了什麼？明理。儒家也講「好學近乎知，力行近乎仁」，一個人他喜歡學習，那他就接近有智慧的人，接近智慧了。智慧是真如本性的般若智慧，雖然好學，還沒有達到明心見性、見性成佛，但是他接近，靠近了，所以叫好學近乎知。力行近乎仁，仁好像距離我們很遙遠，但是如果你去做，對有益社會的事情你去做，對道場有益的去做、去修福，你就近乎仁，仁是仁慈。佛法講的兩大綱目，一個智慧，一個慈悲，這個慈悲是建立在智慧的基礎上，不然就變爛慈悲心了。所以不學習，你怎麼會有智慧？你不明理，不明究理，你就沒有能力去分辨是非善惡，要透過學習。所以「積善之方」也非常重要。所以這個「積善之方」給我們講的善講了八對，善有真有假、有大有小、有陰有陽、有半有滿、有偏有正、有難有易、有是有非、有端有曲，講了八對的善。我們都要能夠去分辨我現在修的這樁事情，這個善事屬於哪一方面的，善有偏中正、有正中偏，善心而行惡事，惡心而行善事，這個都要去分辨。你不學習，怎麼有能力去辨別？所以要學習聖賢佛菩薩的經典，就是在這裡，在佛法叫學習經教，儒家也是學習經教，經典，你不學習聖教的經典就不會有智慧，沒有智慧就愚痴，是非善惡分辨不清楚，顛倒了，這個我們要知道。

所以願修一切善，我們吃飯的時候，第一口飯，「願斷一切惡」；第二口，「願修一切善」；第三，就念『所修善根，回向眾生，普共成佛』。「所修善根」，斷惡修善，都是善根。這些善根，世間善根是不貪、不瞋、不痴，你斷惡修善就不貪、不瞋、不痴，好像我們三時繫念每一時都要念一遍懺悔偈，「往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋痴；從身語意之所生，今對佛前求懺悔」，就是改過，在佛前發願要改過。所以改過是善根，修善也是善根，所以世間

善根就是不貪、不瞋、不痴，三善根。出世間菩薩的善根就是一條，精進，精進就是「一門深入，長時薰修」，有進無退，這個是菩薩的善根。這裡講所修善根，不管你是世間善根，還是菩薩的善根，你統統迴向一切眾生，普願一切眾生共同成佛。我們淨土法門，就是普願一切眾生同願往西方，往西方就是成佛了，同樣的意思。所以這個第三句是迴向，回自向他，回因向果，回小向大。回就是回轉，把自己所修的，就一點一滴的善事都可以迴向。

回小向大，小就是我們做的善事一點點，可以不可以迴向無上菩提？迴向往生西方？可以。我們看《觀無量壽佛經》講「迴向發願心」，什麼叫菩提心？第一個至誠心，第二個深心，第三迴向發願心，這個三心就是菩提心。所以你一毫的善事，統統可以迴向無上菩提，回小向大。回因向果，回因就是說你修的這個因，做這樁好事，你希望求什麼樣的果報？比如說我們修不殺生的因、放生的因，求健康長壽，那也是果報；求榮華富貴，那也是果報；求生天，那也是果報；求往生極樂世界，那也是果報，回因向果。我們修淨土法門的人，就是迴向發願求生西方淨土，你做任何好事，斷什麼惡，修什麼善，這些善根統統可以迴向發願求生淨土，所以《觀經》講迴向發願，迴娑婆向極樂，回因向果。

回自向他，他就是他人、別人，他是你針對某一個對象，把自己修的迴轉向他，就是功德迴向給他。比如說有人他生病了，求我們做法會，我們誦經、念佛，大家共修的功德迴向給他的冤親債主，讓他身體早日康復，這我們常常給人家寫牌位，迴向冤親債主，這個是寫往生蓮位；迴向陽上的人，長生祿位，消災免難；迴向冤親債主，就是勸他信願念佛，求生西方淨土，這個叫回自向他。所以這個他有總迴向跟個別迴向。總迴向就是說我們常常念「願以此功德，莊嚴佛淨土」，到最後「同生極樂國」，這首迴向偈是叫總

迴向，總的迴向，都包括，涵蓋的。還有個別的迴向，比如說針對哪一樁事情，針對某一個同修他個人、他的冤親債主，或者是他身體不好，給他消災祈福，這個是個別迴向。或者一個比較大一點的災難，現在這個世界大大小小的災難很多，那個個別的就很多。像今天我看到網路新聞報，好像美國有一個州，大樓倒塌了，可能會有人員傷亡。這是一個個別的一個案例，如果你是針對這個迴向，那就是變成一個個別迴向，但是它那個不是只有一個人，可能很多人，同樣在這個事件當中往生過世的。所以這個他有總迴向跟個別迴向，每個階段、對象也都不一樣。個別迴向都屬於階段性的迴向，比如說人過世了，我們給他迴向四十九天，一個階段性的；或者百日一天，週年一天，這樣一次的迴向，階段性的。總迴向，就天天迴向的，因為總迴向它是涵蓋性的，統統包括在裡面的。像我們做百七三時繫念，都是念總迴向；也有個別的，剛過世的，特別對象的，個別迴向。總迴向，比如說世界的災難，世界各地天災人禍意外罹難眾生，這是總迴向，這個就涵蓋所有的地區，不管任何時候發生的，統統包括在這一句，過去發生，現在發生，未來發生的，統統包括在這一句，這個就叫總迴向。總迴向是長期的，個別迴向它是一個針對性的、一個階段性的，是短期的，這些道理我們都必須要明瞭。

所以念這個，你不是念一念，有口無心念一念，那也意義不大。這裡要再補充說明一下，這個是我們老和尚節錄的，因為念這個之前還要念供養三寶，供養佛、供養法、供養僧、供養一切眾生，還要念這個，我們老和尚為什麼現在說大家默念十句佛號就好？或者出聲念十句佛號？為什麼？因為他看到大家有口無心念一念，也不去做，念了沒有意義，不如念佛，是這個意思。所以我們懂得這個意思，那需不需要念？需要。所以我現在吃飯，除了念供養三寶



，念這首偈，再念十句佛號，所以大家可能看到我吃飯我念的時間會長一點，就是加上這個。我覺得這個也是有需要，提醒我們修行，要不斷的提醒，不然我們很容易就忘失，忘記了。

所以佛菩薩為什麼教我們要念這個？有他很深的道理，有他的用意，這些我們都不能不知道。不知道，有口無心念一念，嘴巴在念，念一念，只是想著趕快吃飯，那這個念了真的就沒有意義，那不如念佛了，是這個意思，不是說不需要，是需要的。總是我們第一個先要明白這個道理，為什麼要念這個，然後深入的去理解，這首偈，我們念這個偈子，它裡面的含義、義理是什麼，我們在生活當中要怎麼去做，怎麼去落實，這個提醒就非常重要了。提醒我們去深入，去學習；不提醒，忘記了。經為什麼天天念？就怕忘記，因為這個我們不熟悉。我們對什麼很熟悉？吃飯不會忘記，吃飯，時間到了就會想去吃飯，吃飯不會忘記。但是這些常常忘記，所以佛菩薩、祖師大德善巧方便，就在吃飯的時候來提醒，因為吃飯你都不會忘記。念經、念佛你會忘記，常常忘記；斷惡修善，常常忘記，吃飯不會忘記，就利用吃飯的時候來提醒，這個真有道理。所以古代叢林過堂吃飯是一堂功課，沒錯，如果真正做這樣的觀想，把它落實在生活當中，來提醒自己，真的是一堂功課沒錯。但我們現在弄個形式，這個也沒有認真去修這個觀想，沒有明白這個道理，當然你就不能觀想。首先要先學習，明瞭這個道理，然後才能提得起觀想，再進一步落實在生活上的修持，這個作用就大了。我們再看二十八：

【二十八、古人聞善言則拜，有告過則喜，斯皆聖賢氣象，何不效之？】

這一條，你看我們淨老和尚他節錄，它這個排列，我們看每一條可以獨立，也可以前後一個連貫。你看前面講吃飯的時候要默念

，「願斷一切惡，願修一切善，所修善根，迴向眾生，普共成佛道」，這就是善言。這個善言就是勸我們斷惡修善的言語，勸我們斷惡修善的言語，就是我們哪些過失，有人給我們提醒，『有告過則喜』，有人告訴我們哪個地方不對，好像我們自己臉髒了自己看不到，別人看到了告訴我，我就很歡喜，感謝他。我們過失好像臉髒了一樣，自己看不到，別人看到告訴我們，我們應該就要很歡喜接受，把它改過來。所以古人聞到善言他就拜，人家講好話、講正確的道理，他就向他膜拜。這個對我有益，善言善行，這個善言對我有幫助，所以就拜，感謝他告訴我。「有告過則喜」，告訴我們我哪些地方有過，自己就很歡喜接受。自己去反省、去檢討，有則改之，無則加勉，人家告訴我們哪些地方是不對的，那也不一定他講的都是對的，但是他給我們講，不管他講得對不對，我們總是感謝他的提醒。提醒我們有哪些過失要避免，我們想一想，我們有沒有這個過失？如果沒有，無則加勉，我們更勉勵自己不要犯這個過失；如果有，非常感謝他的提醒，我們趕快改過來，生歡喜心，感恩他告訴我們。這是古人他的修養，為什麼能成聖成賢，它的道理就是在這裡，聞善則拜，聞過則喜。

如果反過來，聞善言，他不理睬，勸他做好事，講一些好話勸勉他，他不接受。聞到有人告訴自己的過惡，自己不但不歡喜感謝，還生氣，別人以後再也不敢再說我們什麼了。因為勸善規過往往是吃力不討好的，得罪人，所謂「良藥苦口，忠言逆耳」，就是善言善語不見得就是好聽話，不是那種諂媚巴結、阿諛奉承的話，那講得很好聽，對自己沒有利益、沒有幫助，可能還有損害。這些好話往往可能我們聽了不是很歡喜，不太能接受；但是如果我們會勉為其難把它聽進去，接受下來，對我們真有幫助。所以過去我在家的時候，從小聽到我父親講，勸我們這些子女，有時候我們聽了好

像不能理解，他看看我們好像不能接受，他就會講一句，我講的話都是經驗談。因為老人都是經驗談，他說如果現在你不能理解、不能體會，你還做不到，這個話也先保留起來，不要把它丟掉。就用個形容比喻，你先用紙包起來，說這些話你現在還聽不進去，但是你不要丟掉，你先把它包起來，不要忘記。為什麼給我們講這句？他說你沒有去碰到過，你沒有經驗，將來如果那個因緣到了，你碰到了，你就知道應該怎麼做了，這句話的重要了。如果你現在把它丟掉，到時候忘記了，也不曉得該怎麼辦，可能就做錯事了，處理得就不對了。所以老人講總是老人他的經驗談，所謂「不聽老人言，吃虧在眼前」。如果能夠我們學習古人「聞善言則拜，有告過則喜」，『斯皆聖賢氣象』，那跟聖賢人的氣象就很接近了，愈來愈接近聖賢了，因為不斷的改過、不斷的修善，愈來愈靠近聖賢，我們學佛就會愈靠近佛菩薩。『何不效之』，「何不效之」就是說，為何不效法古人，要效法現在人？現在人都是聽善言他不理會你的，你告訴他的過失，可能他就懷恨在心，你跟他結冤仇了，到時候還惹來他報復你，找你麻煩。不要學現在人，學古人，聞善則拜，告過則喜，這樣才會靠近聖賢的氣象。為何不去效法古人，不向古人學習？向現代人學習就不對了。好，我們再看二十九：

【二十九、聞法如饑得食，如渴得飲；寸陰無棄，不厭多聞，方名佛子。】

這一條非常重要。蓮池大師的《要略》，弘贊律師的《增註》，已經是比較簡要，從簡要當中再把它節錄更簡要的，當然是重要當中的重要了，不能再少了。這裡是講『聞法』，聽聞佛法，法有世間法、出世間法。世間這些聖賢典籍，經典，還包括一般知識、常識，這些都是世間法，有益於人類社會的世間法，善法。出世間法就是脫離六道生死輪迴、圓成佛道的理論方法，這是最究竟、最

圓滿的。所以這個聞法就是學習、聽聞，不管是世間法或佛法，當然在這裡《沙彌律儀》是針對出家眾，當然是以佛法為主。佛法是主要我們要修的，但是世間法我們也需要知道，也要參考，只是說賓主分清楚，以哪個為主、哪個為輔。「聞法如饑得食」，我們知道肚子餓了就是要趕快吃東西，如果聞法的態度，就如同我們肚子餓了想要吃東西那種心態來聞法，那得到的法益就不可思議。『如渴得飲』，你很口渴，特別現在夏天熱得不行，很口渴，口渴怎麼辦？趕快喝水，喝一些飲料，迫切需要。所以聽聞佛法，要如饑，如同我們很飢餓，想要趕快得到飲食，口很渴，趕快想要得到飲料那樣的急迫性，那樣的重視，我們聞法就會認真，就不會懈怠懶散了。『寸陰無棄』，就是一寸的光陰都不願意放棄掉，也就是說把握一分一秒來聞法，都不放棄。『不厭多聞』，也不會厭煩多聞，這個我聽過了，不用再聽了，老生常談了。同樣一句話，你每次聽的都會不一樣，聽過是聽過，你只是一個概念，你印象不深刻，你還沒有去深入學習，你還沒有深入，所以「不厭多聞」。讀經也是一樣，讀經千遍，其義自現。聽經也是一樣，聽一遍不懂，十遍；十遍不懂，百遍；百遍不懂，一千遍，那總會聽懂，所以不厭多聞。『方名佛子』，那才是真正的佛弟子，佛的好學生，所以不厭多聞。

好，今天時間到了，我們就先學習到這一條，下面我們明天再繼續來學習。祝大家福慧增長，法喜充滿。阿彌陀佛！