

淨宗同學修行守則—存好心

說好話 悟道法師主講

(第八十集)

2022/1/2

台灣台北靈巖山寺雙溪小築

檔名：WD13-005-0080

《淨宗同學修行守則》。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》第五頁，我們從第五行，「四、果求」這裡看起。前面我們學習到「教依」、「理依」、「行依」，我們進入第四個小節，「果求」，我們一般講教、理、行、果。前面教是經典的依據，我們根據經典的理論，它的依據。行，根據這個理論，落實在生活上。前面教、理、行要達到什麼樣的結果，我們要求什麼樣的結果，所以這個第四節是講「果求」。

我們看下面小的標題，第一「實踐四好，存好心、說好話、行好事、做好人，成就自身，莊嚴眾行，規範具足」。「果求」第一條，根據前面的教、理、行，我們是要求得四好，落實在這個四好。第一個「存好心」，存心要好。什麼是好心？什麼是不好的心？存好心，這個心是主要的，所謂「萬法唯心」。我們做三時繫念，第三時會加放一個小蒙山，小蒙山開始一首偈，「若人欲了知，三世一切佛，應觀法界性，一切唯心造」，這首偈出自於《華嚴經》，一切都是唯心所造的。過去我們道場有印過「十法界圖」，這個已經很久沒有印了，我們可以再印一些出來結緣。「十法界圖」它當中就是「心」這個字，然後周邊整個圓的，列出十法界。這個也就是我們放小蒙山，「應觀法界性，一切唯心造」，無論哪一個法界，都是自己心造的，離不開我們的心。

心是一樣的，但是你存什麼樣的心？在六道法界裡面，人道、天道這個心就比較好，阿修羅好壞參半。他也有好心，但是他夾雜

好勝、傲慢，所以阿修羅他也是屬於三善道，但是不及人天兩道。實在講，天、人、畜生、鬼道都有阿修羅，經典把他列出一道，專門是指天道阿修羅。天阿修羅有天之福，沒有天之德；他有跟天人同樣的福報，但是他沒有天人的德行。因為他也修很大的福報，但是他有夾雜貢高我慢、好勝、鬥爭，阿修羅的特性就是好鬥，鬥爭，爭強好勝。好像到寺院布施，他都要比人強，上香要上頭一炷香，出錢總是要比別人多。做好事夾雜好勝、好鬥、傲慢這樣的心態來修福，將來果報就是阿修羅。所以天道、人道的阿修羅、畜生道的阿修羅、鬼道的阿修羅，他們都有福報，但是沒有人天的德行，因為他夾雜傲慢、好勝這種心，他就沒有這個德。但是他有做好事，他如果沒有做好事、沒有布施，他也不會有那個福報。

所以存心就很重要，三藏十二部經典都是講一個「心」字，你看《楞嚴經》阿難尊者「七處徵心」，這個是深入經藏了。我們一般人可以理解的就是要存好心，什麼是好心？什麼是不好的心？我們不要講太深、講太高，我們一般可以理解的，凡是存心能夠為大家著想，這個心就好；如果存心只是想自己，自己好就好，別人他不管，自私自利，那就不好。如果為人處事，他能夠大公無私，他存這個心就是好心。我們現在學，可以從這個地方學習。我們存心只有想到我自己，還是會替別人想？這個心態就不一樣。如果起心動念，第一個就是先想到自己，他沒有去想到別人，這個就很自私。這個自私當然也不同，比如說我為我這個國家好，其他國家不好我不管，甚至損人利己，去損害別人國家的利益來利益我的國家，這個心就不好。這個講得比較大一點的，他雖然是自私自利，畢竟他還能為一個國家著想，也比一般自私自利的人心量要大。心量再小一點的，為我這個企業想，為我這個團體想，在出家人是為我這個道場想，那這個心量就比較小。再更小的，只是為我這個家庭想

，沒有想到別人的家庭，沒有想到社會。但是現代人如果能想到一個家庭，那就不錯了。現在的家庭都不管，父母甚至妻兒他也不管，他只想到誰？只有想到他自己一個人，這是自私自利到極處了！那這個心就很不好，太自私了。

因此，我們要把這個心量不斷的擴大。我們一般念迴向迴向，其實迴向是什麼意思？迴自向他，把自己修的跟別人分享，現在講分享。不是只有想到我自己好就好了，旁邊的人，跟我們住在一起的，你都不管他了。所以我們要想到自己，也要想到別人。儒家講「推己及人」、講「恕道」，忠恕之道，恕道終身可行。恕就是原諒別人，這個也是存好心。汐止拱北殿每一年都有印農民曆出來結緣，前面它會附印一篇《呂祖心經》，《呂祖心經》就是呂仙祖他講的一部《心經》。我們佛門有一部《般若心經》，這個大家都常常念；在道家，呂仙祖他也講了一部《心經》。我們讀了《呂祖心經》，就是講什麼？講倫理道德，你存什麼心？講「忠孝友悌」、「禮義廉恥」。所以存好心，我們如果從《呂祖心經》來學習，他那部《心經》不長，大概跟《般若心經》差不多，字數不多，而且它是屬於偈頌的，一句一偈的，列出很多，就是存心。這是呂祖教我們怎麼存好心，那個也是好心的一個標準，我們可以從這個來學習。深入那就《般若心經》，《般若心經》那個境界就高了，要「照見五蘊皆空，度一切苦厄」。

所以「心」這個字是世出世間法的一個總持，所謂總持法門，關鍵都在心。「應觀法界性，一切唯心造」，什麼統統是心造出來的。你要造天堂、還是造地獄、還是造極樂世界？你要造什麼，統統是心，離不開這個心。同樣是那個心，心只有一個，在《彌陀經》講「一心不亂」，只有一個心。你說好心跟壞心，同樣那個心。一個壞人，他以前沒有學習傳統文化，常常存惡心、存壞心；現在

聽到傳統文化了，改過向善，現在存好心。大家想一想，那個心是不是換了一個，不一樣？給大家講真的，同樣那個心，只是那個心，原來惡心轉為好心了，轉惡為善；如果再提升，轉迷為悟。中峰國師講「迷悟不同」，心還是那個心，只是以前迷惑顛倒，現在覺悟了。覺悟了跟迷惑那個心是同樣的，同樣那個心，不是另外有一個心，不是，同樣那個心，只是覺跟迷不一樣。中峰國師給我們開示，「只因迷悟之有差」，迷就是眾生，悟就是佛。同樣是那個心，眾生也是那個心，佛也是那個心，十法界一切眾生那個心都一樣的，所以稱為一心，同一個心，但是善惡、迷悟不同；轉凡成聖還是那個心，凡是那個心，聖還是那個心。就像海水一樣，海水起了風浪，如果颱風就大風大浪，如果小風就小風小浪。不管是大風大浪、小風小浪，還是風平浪靜，大家想一想，海水是不是同樣那個海水？大風大浪的海水跟風平浪靜的海水一樣不一樣？一樣，那個沒有差別，大風大浪的時候，海水還是海水，它沒變；風平浪靜，它還是海水，它也沒變。這個中峰國師在《三時繫念》給我們開示得很明白。

所以我們學就是學這個存好心。存好心，我們下手處，呂祖的《心經》，我們現在一般人都可以從這個地方來學習；深入就是《般若心經》，那個是達到究竟圓滿了。這個都是好心，所以好心層次很多。心達到最好、最圓滿就成佛了，佛的心那是最好的，圓滿了。我們學佛菩薩、聖賢的存心，我們從不自私自利、不損人利己，從這樣的存心來做起，這個就是存好心。事事常常為別人想，我們這個心就會愈來愈好。

下面「說好話」，這個也非常重要。在《無量壽經》佛教導我們，「善護口業，不譏他過」，這一條很難修。我們看別人的過失很容易，批評別人很容易，但是批評自己就不容易了，我們凡夫都

是這個習氣。所以一般經典都講身口意三業，唯獨《無量壽經》把口跟身對調，把口業擺在第一個，身擺在第二個，第三個才是意，意就是心。佛為什麼把口業擺在第一個？因為造口業，特別是造口惡業，妄語、兩舌、惡口、綺語，很容易犯。如果有妄語、講話不實在、騙人、兩舌、挑撥離間、分化人與人之間的情感，分化一個團體、分化一個國家、分化整個世界，那個造兩舌的業就很重。惡口，講話口氣不好，講話很衝，讓人聽了心裡難受，講話很利、很刻薄，都屬於惡口。綺語，講一些花言巧語，美麗的謊言，編織得很綺麗，但是都是在迷惑人的，讓人聽了心生迷惑，那個話就不好。四種口的惡業，說的就是壞話，那個不是好話。

有一年我在澳洲，那個時候辦宗教和諧論壇，我也被邀請去參加了。剛好到澳洲，到圖文巴去，有幾個宗教代表，還有社會上的人士。澳洲是個移民國家，所以有很多國家的人在那裡討論言論自由。現在自由民主國家就是提倡言論自由，每一個人都可以發表自己的言論。有一個男眾跟女眾，還有其他的，他們都一直在討論言論自由，討論到最後，對言論自由的定義都沒有結論，彼此都不能接受對方提出來的。提出言論自由，那言論自由，我愛怎麼說就怎麼說。另外一個女眾，她說你不可以這樣，你這個言論自由有沒有妨礙別人？另外一方面講，那是我的自由。這個爭議沒有結果。後來輪到我講，我就提出來，我說言論自由還是要有一個標準，不能漫無標準的說言論自由，你愛怎麼講就怎麼講。我就把佛在《十善業道經》四種善的口業跟大家說了，第一個就不妄語。你言論自由，你講話不能騙人，你去欺騙人、去詐欺就造成別人的損害，這個不可以。你也不能惡口，講話去傷人。你也不能兩舌，去給人家製造事端、挑撥離間；也不能綺語，講話去迷惑人，都不是真話。避開這四種口的惡業，你發表你的看法、發表你的言論，這樣是可以

提出來大家互相交流討論。所以這個言論自由，它也是要一個標準，就是避免四種口的惡業，不妄語、不綺語、不兩舌、不惡口。避免四種口的惡業的前提之下，大家發表你個人的看法，互相探討交流，應該言論自由要有這個前提。

後來我講了之後，那個女眾她就很認同，她就覺得應該是要這樣。每一個人也應該這樣，這是人同此心，心同此理。你的言論自由，你去傷害別人，別人的言論自由傷害你，那你接不接受？如果你不能接受，那你去傷害別人，別人他也不能接受，那不是同樣一個道理嗎？所以「己所不欲，勿施於人」，自己不能接受的，你也不要加給別人。所以這個說話是大學問。孔老夫子教學四科，第一科是德行，第二科就是言語。言語要學，同樣一句話你會不會講？讓別人聽起來，感受是不一樣的。總之要避開四種惡的口業，但是怎麼避開還是要學，要學講話。不要說那個話大家都會講，有嘴巴就會講，不是，要學！孔老夫子把言語擺在第二個，可見得這個言語學的重要，你要會講。所以佛為什麼在《無量壽經》把「善護口業，不譏他過」擺在第一個？你會講話，你將來就很有前途，會得到別人的幫助、提拔。如果一個人不會講話，常常講錯話，常常去傷害人、去得罪人，那他這個人前途就很悲觀了，前途就受到障礙，人家不會幫助他、也不會去提拔他。

講好話不是說花言巧語，那個不是好話。所以好話為什麼說要學？不學你就不知道什麼是好話。往往有人把花言巧語當作是好話，那就完全錯了。說話，我們跟別人也不要隨便開玩笑，覺得無傷大雅。如果不是開得太過火也還好，但是往往開玩笑開個沒完沒了，開過頭了，那可能就要得罪人了，甚至跟人家結怨，別人以為你在嘲笑他，被誤會了，這個我們在社會上看到過。所以開玩笑也要看情況，不可以隨便開玩笑，這個不可以。幽默，對自己可以；對

別人也要看情況。

講話要得體、要得當，不能太過，也不能不及，該說你就要說，不該說就不要說。所以「少說一句話，多念一句佛」，也不是叫你完全不要說話，是叫你少說，話不要講太多。孔夫子教人「言多必失，禮多必詐」，言多必失就是話講太多就會有失誤，就會講錯話。《弟子規》裡面也講，「話說多，不如少」，你講得太多，就是會講錯話。不要講太多，該說的講一講，講清楚就好了，不要節外生枝，說了很多，講了一大堆，到後面講出一些失誤的話出來。私下在下面，一、二個人也還好，現在面對錄像機，這個很可怕的，一句話講得不對，錄了傳播出去，大家統統知道了，被人家看笑話。所以講話不容易，特別在公眾媒體，講話也是要謹慎、要小心。所以說話要學習，我們要講的得體，該講要講，該講你不講也不對，講太多就沒有必要。所以過去有人講，他不敢講話，因為怕講錯話。講錯了真的是，你一句話講出去了，四匹馬也追不回來，就像閃電那麼快，你也追不回來，講出去像水潑出去，也收不回來了。因此講話要謹慎，少說一點沒關係，不要說錯話，這個要謹慎。所以這個言語學很重要，我們大家要發心來學習。

說話也包括我們寫書信，像現在電腦網路、Email、電子信箱、Line、微信，常常有文字。語言文字，說話是語言，文字也是語言的一個表達，所以你寫文字也要會用詞，要得當。有一些人他用詞不當，也會去得罪人，所以這個很關鍵的。所以講話，跟我們用寫的語言文字的用詞，你對什麼對象講的，這個都要謹慎，要學習。總之，總的原則就是說好話，對人有利益的話、對人有幫助的話，那是好話；甜言蜜語，讓你聽了很高興，那也未必是好話。所以這個好話的標準，我們要知道它一個定義，就是對人有幫助、有利益的話。比如說父母教育子女，有的時候講的話不好聽，但是為了

糾正他的錯誤，要幫助他，那個是不是好話？所謂「忠言逆耳利於行，良藥苦口利於病」，那個是好話，為他好。反過來講，你會講一些好聽話去讚歎他，讚歎過頭了，對他不好，那個也不是好話。所以這個講話是大學問，看你要怎麼講。你要看什麼樣的對象，同樣一個對象，在不同的時機講的也不一樣，因為人的情緒千變萬化，早上起來的心情跟下午就不一樣，跟晚上又不一樣。同樣一個人都不一樣，那何況那麼多人！

我們從《常禮舉要》、從《弟子規》這些來學習，總是對人要有禮貌，講一些對他有幫助的，這個就是好話。他能夠接受，他能夠聽得進去的，縱然講一些比較不好聽的，那是好話，對他有幫助。反過來講，聽了他不能接受，你反而跟他結冤仇，那個好話就變成壞話了。不但對他沒幫助，反而跟他結冤仇，雖然你是為他好的話，那也不是好話。所以這個裡面學問可大了！我建議大家多聽聽以前蔡禮旭老師講的《群書治要》、《弟子規》這些。蔡老師教我們，你跟一個人還沒有深交，這在《論語講記》李老師也是這樣教我們，他說你是好心好意要勸他，你跟他的交情夠不夠？他對你有沒有信任？他對你的信任度到什麼程度？所以李老師當年在台中蓮社教學生，他說在這裡學了，你不要出去遇到人就去教訓人；你要勸他，你要看看他跟你交情夠不夠？你們認識多久？了解多少？如果你交情不夠深，《常禮舉要》給我們講，「交淺不可言深」，你跟他交情不夠，你不可以跟他講深入的話。你對他不了解，不知道他能不能接受；他不能接受，他懷恨在心，跟你結怨。

甚至李老師在台中蓮社教學，他教學生都是這個原則。這個我們淨老和尚在講席當中也常常給我們開示，他說有的學生，老師有打有罵；有的學生，老師對他很客氣，對他很恭敬。我們老和尚剛到台中去學習經教，看了也覺得很奇怪，不都是學生嗎？怎麼對有

一些學生他就是有打有罵的，有一些學生怎麼老師對他那麼客氣？好像對客人一樣，客客氣氣的，做錯事也不會去講他，也不會去罵他。後來李老師也知道我們師父他的想法，所以叫到房間去跟他講，他說我知道你的想法，你看了會很奇怪，同樣是學生，為什麼待遇不一樣？那個有打有罵的他能接受，那個對他客客氣氣他不能接受；不能接受，你去講他的缺點，他不但不會感恩，他是反過來懷恨在心，跟他結冤仇，這個就沒有必要。所以我們要勸人，也要看你跟他交情夠不夠，你跟他認識多久。《常禮舉要》教我們，「交淺不可言深」，你跟他交情還很淺，你不要跟他講太深入的，交情夠了你才可以講。

雖然是好話，你要看交情，就是說你對他有建議的、提醒他錯誤的，希望他改過來這些好話，這個要看交情。如果一般對大眾的好話，這個是可以講，像講經，那佛講的。所以一般講這個，老師都是在講經當中講，因為他不是針對某一個人。佛講的，針對大家，不是針對哪一個對象在講，是對大家講的，這樣大家也就不會那麼敏感。聽懂的人，他會自己反省；聽不懂的人也不跟他結怨，跟他結結緣。因此不要以為我們都會說好話，這個大家不要誤會，看什麼對象，你要講什麼話。蔡老師講，先疏通感情，再發揮事理。你跟他交情要夠，深入了，他信任你了，你講的他能接受，你再跟他分析這些道理，你對他才有幫助。如果跟他彼此之間信任度還不夠，你好心跟他講好話，他以為你在毀謗他，那就結怨了，好話就變成壞話了。所以說話要學習。

下面講，「行好事、做好人」。好事，什麼是好事？凡是利益人的事都是好事；對自己自利的，不利人的，就不是好事。對大家有利益的，這個好事就是《了凡四訓》講「積善之方」，那個要學習。善有真有假、有端有曲、有陰有陽、有是有非、有偏有正、有

半有滿、有大有小、有難有易，講了八對，你要行好事也要學習，《了凡四訓》要學。

存好心、說好話、行好事，才能做好人。好人他就是存好心、說好話、行好事，這個才是好人。所以「成就自身」就是成就自己。「莊嚴眾行，規範具足」，什麼叫莊嚴眾行？眾行是我們身口意三業的行為，有這個四好就莊嚴了。規範具足，「規」是規則，「範」是模範，都具足了。莊嚴眾行，規範具足，到成佛才圓滿，我們現在是在學習。

「果求」第一條我們就學習到這裡，這個簡單，沒有幾個字，裡面內容、學問非常深廣，我們一定要去深入經教，才能夠去實踐這個四好，來成就自身莊嚴眾行，規範具足。好，今天時間到了，「果求」我們就學第一條，下面第二條我們下次再來學習。祝大家福慧增長，法喜充滿。阿彌陀佛！