



美國波士頓行願淨宗學會 - 行願蓮海月刊 Amita Buddhism Society - Boston, USA

25-27 Winter St, Brockton MA 02302 歡迎流通, 功德無量

Tel: 508-646-8168

歡迎光臨: Welcome to <http://www.amtb-ma.org>

November 30, 2015

本期專欄：對治習氣

一、什麼是習氣

古人用比喻，譬如裝酒的酒瓶，把酒倒乾淨，裡面擦乾淨，一點酒都沒有了，聞聞還有味道，那叫習氣。煩惱容易斷，習氣不容易斷。習氣跟現行是對稱的，現行就是起作用，現行沒有了，不起作用，習氣在。

二、如何對治習氣

為什麼會起心動念？習氣！古大德說：「不怕念起，只怕覺遲」。念起，就是起心動念、分別執著，念頭起來了；念是你無始

天欲禍人，必先以微福來不必喜，要看他福。會受天欲福人，必先以微福來不必憂，要看他福。必先以微福來不必憂，要看他福。必先以微福來不必憂，要看他福。

——菜根譚

淨空法師專集網站 www.amtb.tw

無明習氣，這個念頭不起，不就成佛了嗎？在六道裡，哪有不起心動念、分別執著的道理？重要的是覺，覺是什麼？覺是回頭，一回頭就覺悟了。淨宗的回頭就是這一句佛號，念頭才起，立刻用這一句阿彌陀佛把念頭化掉了。所以第一念是妄念，第二念是阿彌陀佛，讓妄念不繼續，要讓正念繼續不斷，正念是念佛。念其他的，造輪回業，善念不過是人天福報而已，惡念是三途苦報。你把念頭一轉，不造輪回業了，所造的是淨業，果報在極樂世界。這一句阿彌陀佛，要常常想起來、能用得上，你就真得受用。

苦從哪裡來？從迷惑顛倒來，對於事實真相一無所知，總以為想像的不錯，誰知道全錯了，所想的、做的全錯了。你所受的果報也是假的，不是真的，因為你覺得它苦，它就苦；如果你覺得它不苦，它確實不苦。為什麼？我們看電視，現在演的是大火，裡面人燒得很可憐，你在這裡看，不苦。如果你迷了的時候，覺得你在電視裡，火也燒到你，感覺到很苦。你錯了，你怎麼跑到裡面了？你不在裡面，他裡頭怎麼樣受你都毫無感覺。他苦你也苦，他樂你也樂，他哭你也哭，他笑你也笑，你完全被他轉了，這叫凡夫，你的心被境界轉，那就很苦。你要能夠跳出來，看到事實真相，苦樂是一不是二，凡聖是一不是二，清淨心裡什麼都沒有，就能生萬法，萬法跟自己是一不是二。有苦有樂，都是迷；無苦無樂，覺了，明白了。

名、利、情，這是三大關，名裡頭包括著地位，利裡頭最重要是財富，情是男女關係，這三大關幾個人能突破？突破，道業就成就了。這三個關口，有一個關口過不去你就墮落，「一失足成千古恨」，後悔莫及。我們業障深重的人怎麼辦？給自己講佛菩薩的教誡，只有念得多、講得多，印象深刻，境界現前，馬上就想到經上講的。貪瞋痴慢念頭才起，馬上就想到經教，你才能淡化、放下。能把前因後果都看透了，是假的，不是真的，假的有業報，業報很苦，自然就止住了。

凡夫修行之所以感到困難，是不會修。會修的是修自己，凡夫修行都是看到別人錯，要修理別人，造業！別人沒有過失，做種種示現，是幫助我修理自己的，這叫修行。古人講人生如戲，一切眾生在演戲，表演給我一個

人看，叫我學習。他表演正面的、善的，我要認真努力跟他學，反省檢點自己有沒有善心善行？有，很好，保持，不要失掉；沒有，趕緊學，希望自己也跟他一樣。他表演是負面的、惡相惡行，我們看到了，反省，我有沒有？如果有，趕快改！如果沒有，勉勵自己不要犯這個過失。

念佛的功力能把煩惱伏住就能往生。怎麼伏？最好的方法，改習氣，把習氣反過來。譬如煩惱是貪財，看到錢財就喜歡，用什麼方法來對治？有了錢財趕快布施，把它痛痛快快地散掉。瞋恨重的學慈悲，貢高我慢的學謙虛，你能夠把它反過來，效果快。有人不懂得這個方法，用一句佛號拼命壓也壓不住，所以不如反過來對治。煩惱習氣是無始劫帶來的，薰習得非常嚴重。自己要常常反省檢點，病在哪裡。

學佛的同學都知道自己業障習氣重，也願意消除，為什麼老是消不掉？因為他念念都在念自己的業障、習氣，所以業障習氣只有天天增長不會消除。什麼時候消除？哪一天他把業障、習氣忘掉了，念念都是阿彌陀佛，一念阿彌陀佛消八十億劫生死重罪，這個業障沒想它，它真消掉了。緊急關頭，災難、疾病現前，手忙腳亂，妄念紛飛，把佛號全忘光了，這個時候怎麼樣？念念增長他的罪業；換句話說，念念接近惡報。為什麼？「禍福無門，惟人自召」，佛的教誨忘得一乾二淨，學佛學一輩子這個時候不起作用，煩惱起作用，甚至於怨天尤人、怨恨佛菩薩，這個罪業就變成無間地獄業。

覺悟要快、要保持，保持的方法就是經教。釋迦牟尼佛為什麼一生天天講經教學，四十九年沒有中斷？這是給弟子做最好的榜樣，學佛要這樣學。出家就教學一輩子，你會教出味道來，這是人生最高的享受，捨得盡，生活自在。麻煩就是放不下，知道放下好，就是放不下。學佛就是學看破放下，看破幫助放下，放下又幫助看破，相輔相成。看破，但是不能放下，就停止了。看破要幫助放下，就步步高升，起作用。放下幫助看破，像爬樓梯一樣，一階一階的就向上升，能爬到頂層。從哪裡放起？從自私自利、怨親平等放起。把不喜歡、討厭的人放下；很喜歡、很愛、常常掛念著的人也要放下。怨放不下，冤冤相報；臨命終時還掛念著親情，忘掉阿彌陀佛，不能往生。現在我們有高科技的便利，有錄相、光碟，利用衛星、網路傳播，無論在哪裡講你都聽得到，天天聽，不要捨棄。一部經都好，聽完了從頭再聽，只要天天不間斷就有悟入的機緣，最怕的是中斷。聽經的利益無量無邊。真正聽懂了，放下自私自利、名聞利養、貪瞋痴慢、五欲六塵，你就入進去了。你現在還放不下，就是聽得不夠，沒有看破，所以不肯放下；真看破，哪有不放下的道理，攔都攔不住。從哪裡聽起？從消業障的經聽起。哪一部經、哪一個法門能夠把自私自利、名聞利養、五欲六塵、貪瞋痴慢降溫，那一服藥就對症了。像《感應篇》、《十善業道經》、《地藏菩薩本願經》、《了凡四訓》、《俞淨意遇灶神記》，你聽了之後，想想自己有這個毛病，將來我也是這個報應，這個很有效，真的能幫助消業障，然後回過頭來再學佛，一點難處都沒有。

佛教我們放下，不能完全、立刻放下，一定要慢慢來，先把執著放下。為什麼？對你求生淨土大有幫助。執著不能完全放下，執著輕了、淡薄了，你往生同居土就有把握。修行在哪裡修？在日常生活、工作、處事待人接物處修，叫真修行，真成就。往生的人，臨命終時佛來接引，這個佛是誰？是自性彌陀，是自性變現的。換句話說，是自性感應的。西方極樂世界依正莊嚴不離自性，是自己自性變現的，往生西方極樂世界，是回歸自性的極樂世界。用什麼方法來練習？我有個方法，每天晚上睡覺就想著我死了，那還有什麼放不下？每天晚上練習死一次，到真死就很平常，天天都這個樣子，什麼都不想了。這個方法雖然很笨拙，但是有效。人到死的時候，你什麼能帶去？眼前的東西，有很好，沒有也很好，全不放在心上。有一樁放在心上，那都是麻煩，障礙清淨心、往生的功德。平常要淡薄，每天睡覺的時候練習徹底放下，不再放在心上。心裡只有阿彌陀佛，「阿彌陀佛即是我心，我心即是阿彌陀佛」。厭舍輪回業身，這個身要厭惡，不要喜歡它。天天打扮它，那麼愛惜它，麻煩可大了！這證明什麼？證明你捨不掉，這是最大的障礙。能捨才同登極樂彼岸，捨不了那就不行。時刻提醒自己，煩惱習氣怎麼又發作？要把它當作發病看待，煩惱習氣一現行，我怎麼又發病？用什麼方法對治？一句阿彌陀佛就對治

了，阿彌陀佛叫萬靈丹，治我們的病，這個就是伏煩惱。常常訓練，臨終自然阿彌陀佛現前，沒有其他念頭，那你就決定得生。——恭錄自淨空老和尚講演集

印光大師開示：明對治習氣

業障重，貪瞋盛，體弱心怯。但能一心念佛，久之自可諸疾咸愈。普門品謂若有眾生，多於淫欲瞋恚愚癡，常念恭敬觀世音菩薩，便得離之。念佛亦然。但當盡心竭力，無或疑貳，則無求不得。（正）復永嘉某居士書五

倫理道德：做人基本的德行、起碼的條件是什麼？

做人基本的德行、起碼的條件，仁義禮智信。要懂得仁愛，要懂得義，義就是合情合理合法，這應該做的，不合理、不合情、不合法，不可以做的。禮是禮節，必須要遵守，維繫社會安定和諧，禮不能少。家庭夫妻在一起也講禮，也有禮，要遵守，不遵守，敬這個字就沒有了。愛裡頭有敬，敬愛，只有愛沒有敬，這就出問題了。古時候對這個很重視，懷孕有懷孕的禮節，不能不遵守。現在沒有了，不但沒見過，聽也沒聽說過。所以現在讀古書難，讀不懂，看到的講得很陌生，都講得很奇怪。

禮下面是智，智今天講的理智，理智的對面是感情，不能感情用事，要用智慧。最後一個字講信，人決定要守信，說話要算話，不能打妄語，不可以欺騙人。這是古聖先賢制定的五個字，做人的原則。這五個字，佛家講就是五戒，仁是不殺生，義是不偷盜，禮是不邪淫，智是不飲酒，信是不妄語，五戒。世出世間聖人，對於應該怎樣做個人，說法、做法完全相同，這還能錯得了嗎？我們老祖宗沒有跟佛菩薩開過會，沒有跟他接觸過，說的完全相同。這叫什麼？這叫真理，英雄所見，大略相同。（文摘恭錄—淨土大經科註（第五四一集））

因果教育：仁恕貽澤（馬森、父俊）

馬森。父俊。晚得子。家人抱之。墜。殞焉。俊給其妻曰。我誤也。不之罪。踰年而舉森。歷太平知府。有兄弟訟者。予鏡令照曰。若二人老矣。忍傷天性乎。皆感泣謝去。調大理卿。屢駁疑獄。遷戶部尚書。列上錢穀出入之數。勸帝節儉。帝命中官發戶部銀六萬。市黃金。森持不可。又命購珠寶。森亦力爭。以母老乞養歸。森初為考官時。夏言出其門。欲介之見言。謝不往。嚴嵩聞而悅之。森亦不附。里居。贊龐尚鵬行一條鞭法。鄉人為立報功祠。卒諡恭敏。（馬森傳）

馬俊是明朝賢臣馬森的父親，懷安(今察哈爾省懷安縣)人。四十多歲才生一個兒子，長得眉清目秀，夫婦非常鍾愛，如同寶璧一樣的珍惜。當這個兒子四歲的時候，有一天婢女抱他出去遊玩，婢女一不小心失手，小兒從高處跌落下來，傷到左邊額頭，不幸因而死亡。馬俊看到這種情景，悲痛之餘，知道後果將不堪設想，便叫婢女趕快奔走離開隱避起來，一切由自己來承擔，於是欺騙其妻說：「是我不小心失手，跌傷了兒子的性命……」真是晴天霹靂，其妻頓失愛子，痛心疾首，好幾次舉身猛撞馬俊仆倒在地，事後到處要找婢女來追究鞭打，卻不知下落。婢女滿懷愧疚，跑回家中，向她父母敘述原由，父母感動涕泣，日夜焚香對天禱告，願上天保佑馬恩公，早生貴子。

第二年馬家果然生了馬森，左邊額頭上，隱隱約約好像有赤色痕跡。馬森自幼聰敏好學，天性賢孝，嘉靖年間中舉進士，歷任太平知府，政績良好，曾有兄弟兩人前來訴訟，馬森拿出鏡子，讓他們自己照照，並開導他們說：「你們兄弟兩人看看自己，年紀已經老了，兄弟相處時日能有多少？怎麼忍心為點小事，傷害兄弟篤厚的天性呢？」兩人聽了訓誨，都感動流淚謝罪而去。

其後馬森累遷為大里寺卿，屢次平反很多有疑的冤獄案件，當時人都尊稱他「明允」，隆慶初年升為戶部尚書，曾列上戶稅出入之數量。勸諫皇上力行節儉，皇上發戶部銀錢六萬購買黃金，馬森諫正堅持不可行，又命購買珠寶，馬森也極力諫止。後來以母老乞求辭官歸鄉孝養，鄉人為他建立報功祠堂。去世後，皇上特賜諡號「恭敏」。

※試觀馬俊，晚年得子，正當天真活潑之年，突然間，竟因婢女失誤，跌傷致死，人世間有什麼比這更慘痛的打擊？馬公悲痛之下，面對殺子的婢女，竟能不發怨怒，反而為她推想，惟恐其妻痛心之極，鞭打洩恨，造成不幸，因而趕快遣她奔走隱避，不加追究，一切過失由自己承擔，這種仁厚寬恕胸懷，非具有菩薩心者何能做到？終得珠還合浦，賢德貴子來昌大門間，正是天報善德不爽。（《歷史感應統紀語譯》連載一七五）

心得交流：ec27673 同學的學佛心得

標題：行有不得 反求諸己（文章來源「佛陀教育網路學院—心得交流」）

感恩我們的老祖宗，感恩慈悲的佛菩薩！感恩慈悲的師父上人！學生不聽話！大不孝，師父上人講經，讓先修根本智，先要不妄想、不分別、不執著，從無知到有知，先紮好三根，做好孝道，孝父母就是孝順佛，孝順老師，孝順父母的人才是真聽老師話，聽老師話的人是真孝父母！只有天天反省，天天不離經教，才能受益，學生沒能天天做到反求諸己，不分時間，不解父親的心情，隨便的和父親、先生說教，任意而為，過年這段時間，因為心不在道上了，忘記了自己的本分，做好自己就是在說教，因感情用事，沒有了理智，所以忘乎所以！

當眼睛總盯別人時，自己身口意，行為都忘記了。所以惹父親生氣，當父親被自己的「好心」激怒時，自己不反省自己，當時是感覺不認識父親了，和父親的心一下拉遠了，因為自己感覺自己是好心為父親，父親怎麼能那樣子的反應！瞪著眼說話，以前和父親鬧了彆扭總是一會就好，而這次，自己心裡一時不想原諒父親，想讓父親明白到後果，父親走時心還親近不了父親。第二天，自己反省自己的本分時，心裡愧疚父親，才知道是自己錯了。當發現自己錯時，才明白了自己，明白了父親，明白了師父上人講的話的道理。不聽老人言，吃虧在眼前！

當真心認錯時從父親身上看到自己，又從自己身上看到父親。為了完全明白自己的樣子，讓女兒給自己和先生分享得到的道理時給自己錄影，的確是很難看，自己的樣子是愛激動；心不平和穩重，什麼事愛用肢體語言表達，這也讓自己想到海賢老和尚為什麼告訴身邊的弟子，說話不能用手比劃；這是不尊重人的表現，心態不平和的表現，是張牙舞爪的魔。

還有因為激動，得道理也激動的告訴別人受益，別人看到自己的樣子能接受嗎？瞪著眼，臉上的表情都在隨心飛舞表演，而別人是和自己講自己什麼樣子的，當我和先生講自己的樣子不好時，先生才和我說實話，自己說話就是表情太過嚴肅！我感恩先生，他說的太對了，這也告訴學生戒律也是活活潑潑的，而讓我這無知的人弄得讓別人不敢接近。

感恩父親的表法，告訴我道理！父親不說話，甚至該講的也不講，這也是在表法！告訴我不是一味的說教，也不要該說話時呆呆的，讓人以為學佛學的像個呆子。所以感恩佛法！感恩恩師！感恩學院大德菩薩！我要加強念佛，讀經、聽經，好好修定，我要徹底改變自己，做一個佛弟子，不做魔弟子。一切感恩！不離經教！不見他人錯！只看自己做的怎樣，別人不好也是好！阿彌陀佛！請原諒大慚愧弟子的嘮叨！打擾大家的修行！

答疑解惑

問：他說舉辦婚事大擺酒宴是習俗中所難免，如果家人無法同意辦素宴，本人又被要求出資相助，這樣是否成為幫兇？應該怎樣做比較圓滿？如何勸導主事的家人？

答：這個也有辦法，跟「山西小院」一起還有一套光碟，叫「為什麼不能吃牠們」，把這個送給他看看，他就會知道了。現在我們的教材很多，你拿去給他看看，這很有效果。很多人貪吃肉，看到這都害怕，那個很有作用。現在還有一套，這是最近我們得到的，「天下父母」。這些東西可以說都是佛菩薩應化的，都是在救度苦難眾生。「山西小院」是許多疑難雜症，醫院醫生都放棄了，無法治療，他們用這個方法能夠消除業障，恢復了健康，這很難得。「為什麼不能吃牠們」，這是非常好，勸人戒殺、長素非常好的一種教材，值得推廣。

「天下父母」我是看了幾段，也很感人。這就說明世界上雖然社會這麼混亂，還有這些好人。這些好人在佛法裡面講，他們父子當中的關係是報恩來的，不是報怨，是還債，不是討債，所以你看到都是孝子賢孫，都是嚴父慈母。但是現在這個社會這種家庭、這樣的人愈來愈少，所以電視台報導很好，能夠激發人的本性。本性本善，不善就是學壞的，可見得人性本善，看到你會感動。但是現在就是播放的時間太少，他一個星期播一次，我們中國古人講「一日暴之，十日寒之」，他是「一日暴之，七日寒之」，所以收效就很難。現在社會誘惑力量太強，真正要保持在正道上，不會走向歧途，唯一的方法是密集的薰修。

問：他說請問在家居士供奉佛像，還需要安地基主牌位嗎？

答：香港有安地基主（土地）這個習慣，地基主跟我們一起學佛，我們自己要得度，也要把他拉住，他可以做你家的護法神，所以是好事情。

問：我個人對工作很投入，毛病是會以相同的條件去要求他人，因此常常為別人的錯誤而生氣。請問我應該辭去工作，改壞習氣，再投入工作，或者在工作中一面修行？

答：在工作當中一面修行一面去改毛病，這是正確的。你如果離開工作找個地方去修行，毛病習氣沒有了，再跟大家一接觸，你毛病又發作了，這是假的，這不是真的。真的一定要在境界裡面去磨練，捨棄離開，那不是真的修行人。（節錄自 21-323 學佛答問）

Amita Buddhism Society - Boston

Multicultural Reading Center 行願多元文化中心

25-27 Winter St, Brockton MA 02302

www.amtb-ma.org Email: amtb.ma@gmail.com Tel: 1-508-646-8168

歡迎參觀中心，隨喜參加念佛、講經、座談活動！

免費圖書各類錄音影帶 DVD 結緣

歡迎加入義工行列，日子時間任意選定。

利人益己，培福植功，一樂也！

十二月份活動 Event of December 2015

*多元文化中心圖書館開放時間：星期六，日-- 早上 10am - 12pm, 下午 2pm-5pm

*學會每逢週末早上 9:30am 念佛共修

注意：法會時間隨時適度更改恕不另外通知，參訪者預約和詳情請電：1-508-646-8168

救助醫保

緣起：越南窮苦人家生活困難，特別在醫療方面，未能獲得醫藥費的補助，為響應越南紅十字會的呼籲救濟行動，第八郡紅十字會及當地龍華寺方丈釋慧功上座配合呼籲民眾，佛弟子贊助二百份醫療保卡，讓窮苦人家得以解決病症苦楚，危急困難時，獲得及時醫療救治，所謂救人一命勝建七級浮圖，其人倍增福壽，功德無量！一年每人醫療保險為 63 萬越盾。折合約每份 30 美元，使用期限為一年。如需要捐助證明，請告知，並致謝忱，法安。這是一年一度屬於不限制的救濟活動，根據個人經濟能力和發心，一次參與，或每年重捐都可以。支票或

money order, 抬頭請填：Amita Buddhism Society

地址寄到：25 Winter st,

Brockton Ma. 02302-1054 USA

請註明：越南醫保 (VN medical insurance)

龍華寺方丈暨常住委會代表

釋慧功上座蓋章簽名

大德根本在孝敬 公理伸張忠義行

至誠感通邦國定 正道弘揚天下平

※歡迎登上 QQ 學佛網：

觀自在學佛城 (QQ 166253251)。

妙相具同學會(QQ 192409762)。

申請者注意需填寫真實姓名和資料，經審核後才能登入。

詳情請向本會查詢 (508) 580 - 4349 或電訊 amtb.ma@gmail.com

法寶流通

◎英文淨宗學佛網頁 <http://www.amitabuddha.co.cc>

◎淨空法師講演音帶、DVD 及書籍，皆免費結緣，請就近向各地淨宗學會 <http://www.amtb.org.tw/jzplace.htm>

◎台灣地區同修索取法寶，請至「華藏淨宗學會弘化網-法寶結緣」<http://fabo.hwadzan.com/>。

◎大陸同修若欲索取 淨空法師講演帶及法寶，請與「香港佛陀教育協會」聯絡：amtbhk1@budaedu.org.hk。

◎若欲了解相關兒童讀經訊息，可至「大方廣網站」<http://www.dfg.cn/>。