



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 Street, Brockton MA. 02302 歡迎流通, 功德無量

Tel & Fax: Brockton (508)580 - 4349 Quincy(508)646-8168

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

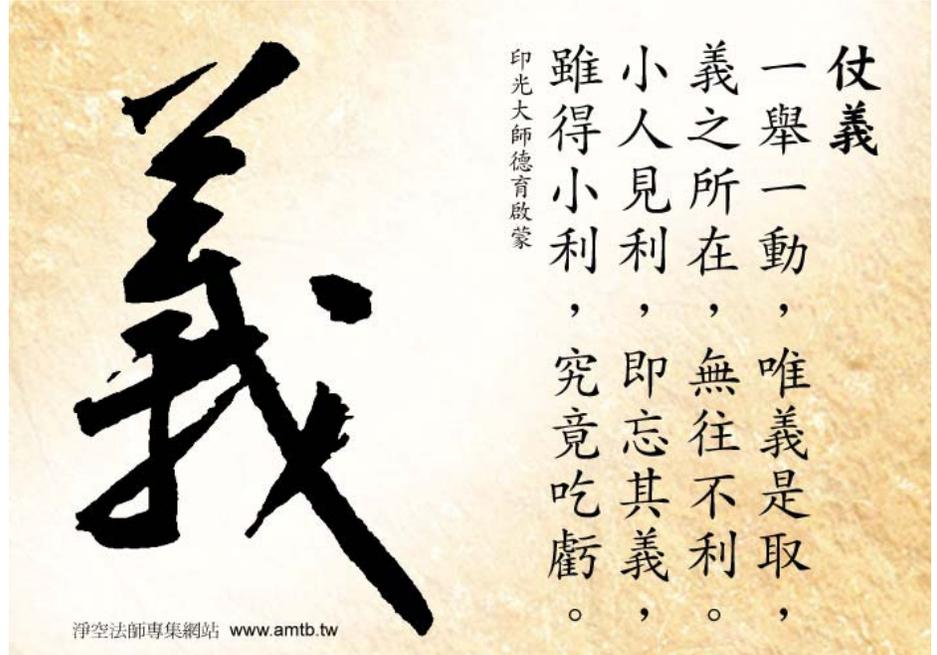
April 11, 2013

☆日行一善週期學習報告☆

阿彌陀佛! 各位同學你們好! 我是傳妙法師!
從三月一號在觀自在學佛城舉辦了“日行一善”活動, 活動第一天, 大家都非常發心, 非常踊躍的參加, 這證明大家善根深厚! 那我寫這篇報告是給大家, 期望大家每一天都會很歡喜去打開觀自在學佛城, 打開看分享看自己或者別人每天做的事情! 日行一善的主要宗旨就是讓大家都能發心培養自動自覺的意識, 為我們將來菩薩事業努力培福! 在這個方面, 從大家發的分享中, 我給大家一點意見, 互相學習!

人之所以痛苦, 在於追求錯誤的東西, 我們一定要有正知正見, 為什麼我們痛苦呢? 是因為我們追求錯誤的東西。這裡的錯誤是指我們的執著, 分別與妄想。所以是錯誤的! 不是說事情有錯和對, 不是指對立的关系。我們執著了分別了, 那我們的想法做法都會帶給我們不好的影響, 就引起生煩惱! 這種煩惱, 大家學佛之後都會知道這就是痛苦的根源。因為我們的心里的感受就有一種欲望, 引起我們心里對某件事情我們所愛的, 我們得不到的, 都有一種奢望, 這稱做妄想。我們太在意自己的感受。譬如說我們不要理這是錯還是對, 只管去做, 只管自己的感受, 只要認為我們的感受是快樂的, 我們是自在的, 我們就去做。這種做作就往往不能把對與錯分清楚了。以感覺去判斷事情去判斷我們所喜愛的, 那往往最後的結果都會帶來痛苦。我們的感受, 所謂感覺是屬於無常的情緒, 這種無常的情緒並不代表永恆。對這個事物的喜愛, 那今天你覺得很歡喜, 很能接受, 但是可能明天甚至一個小時之後你覺得對這個人失去新鮮感了, 或者這個事情對你來講很困難, 那你就看淡了它, 或者再也不喜歡。你這種感覺出發只是在一種感情上的, 所以你憑著這種自己快樂的感覺去認為某件事情可以做是對的, 某事不可以做是錯的, 最終我們這個痛苦是不能夠解決。佛跟我們講了, 這個痛苦歸根到底, 要把這個痛苦的根完全斷了的話, 就是要把我們的妄想, 執著, 分別, 全部斷了它們。沒有了, 那我們的痛苦才是會沒有。佛告訴我們要慢慢放下, 學佛甚至你還沒有真正地明白佛法, 世間法, 如果你一定要快樂, 不要痛苦, 那首先你先要把東西放下, 你手中拿了東西, 你想要再拿, 終歸你是要拿不動, 所以你先要把手中的東西放下, 那你的身體, 你的負擔輕了, 那你才可以再次提起或者再做其他的事情。換句話說, 我們不應該以我們的感情感受去決定這個事情是錯是對, 我們應該要觀心, 修正我們的心, 我們這個心才是真正的主人翁, 去把持決定事情。

如果我們要發心要跟佛, 要學佛的話, 是應該修心地功夫, 我們不在心地這裡下功夫去修行的話, 形成背覺合成, 認客為主, 心外求法。這樣一來, 累劫去修都不能成道, 不能夠有成就。在華嚴經說, ‘若人欲了知, 三世一切佛, 應觀法界性, 一切唯心造’。所以佛是由心成, 道也要用心學, 德也是我們心集, 功也有我們心修, 福由我們心造, 反之, 禍也是我們心為。我們心要到天堂去, 要到極樂世界去, 要到好的地方去, 那我們就能到那裡去。如果我們的心要下地獄, 我們的心要做惡, 那麼心是羅刹的心, 畜生的心, 惡鬼的心, 那麼我們就跟著心力就轉



为下地狱、做畜生、做恶鬼。如果人能够自悟，我们能够把心安定，坐得住，我们就不再造恶了，我们修善了，我们以佛的教诲去行持的话，力行佛愿为自己的愿，这样的话不久我们就能得道，就能够有成就。所以综合来讲，我们的痛苦都是因为我们太执着了，我们太在意自己的感受，太过分别，导致引起我们的感受没有得到圆满的一面，我们必须学佛，要依教奉行，依正知正见的佛见，不是依我们自己的见解，不是我们自己认为喜欢或者那种喜爱的感受，那个是错误的，那个不是究竟的。

曾有位同学发表，因为这个耳朵突然间听见南无观世音菩萨的圣号，心就跟着去念，大雨临头她也不知道，最后到了公司，雨越来越大，她感觉到观世音菩萨在加持她，没有淋到大雨，心有多诚，菩萨的感应就有多少。这个是对的，我们只要我们的心够虔诚，我们的朋友纵然会对我们有很多的误会，只要我们对他有真诚的心，真诚去跟他做朋友去帮助他，有一天他也会了解我们的心，所谓心感则诚，心诚则灵。

又有同学说，心静的时候就观照自己，看到什么都起欢喜心，心浮气躁的时候，看什么都不顺眼，往往都会吃亏犯错。这位同学是真有觉悟。当我们需要人家马上给我们回响时；而人家没有马上照我们的意愿去做，我们的心就烦躁起来了。现代人心浮气躁，这样就容易引起社会的谋杀案，互相猜忌。最后往往会吃亏犯错，我们学佛人一定要把这个毛病改正。佛陀教我们依着戒定慧作为纲领，去调整我们的生活，把我们的心态，脾气，情绪安定下来。

又有位同学说，她不经意地帮助一个老人去拿医院等待的号码，虽然这个事是小事情，每个人也许都曾经遇过，但是也有人不会去做。对于一个老人来说，在医院取号看病，在拥挤的环境下，也会觉得很困难的，我们能够举手之劳帮助人家，在我们平常生活中应该要留意，这也是日行一善的主要目的。让我们在平常生活中，无论你是学佛或者还没有开始学佛的人，都应该提起对自己的行动言语人格，对社会的影响，去帮助旁边的朋友和家庭眷属，换句话说，我们要怎么样去自觉，去留意，去施予援手，那我很赞叹你们能写出这样小而正是别人所需帮助的好事。这不表示你们要怎夸奖自己，而是让大家知道要留意身边要帮助的人，我们能够做到自己能做的事情。

捡到钱去放生，让更多的将被杀的众生能够重得自由。这个是对的。我们去放生，不论我们放生之后有没有人去钓去杀，这个不是让我们停止去放生的原因。我们只要有这个心去放生，我们能够做到慈悲，尽我们心力，这个就是圆满了。我们不去顾忌这个放生，有没有影响到这个众生死了或者被别人拿走。我们要知道众生的因缘，业力，不是我们一个人去了解众生的过去因缘和业力是有多重。我们只能够尽我们的慈悲心去做我们的事情。譬如乞丐来乞讨，我们有的话就应该给他，无论是多少，那他拿去吸毒，或者去做什么不好的事情，我们就不要太过执着这个，当然如果知道他一定是去做不好的事情，那我们尽量跟他讲讲，引导他走上正途。不能因为人家做恶业了，或者阻止放生，我们就不去放生。有位同学早上去上班，车子刚开出门卫，发现有一个看似钓鱼的外乡人，手里提着一条很大的鳗鱼在门口说卖，说是野生的，有一斤七八两重，要价 500 元，她花了 400 元人民币买下了它，为这条鳗鱼做了三皈依，让它回归自然，也愿它好好修行将来不堕畜生道。有人说她被人骗了，她说：就算是被人骗了，她也乐意，因为她毕竟救了一条鲜活的生命。对的，起码放生会给他们带来一线生机，避免被煎煮的痛苦，也可以造就他们有受三皈依的善根啊。

如果我们在地上或者在某个地方，捡到钱，一些宝物，我们要拿在手里先等一下，若有人过来找钱便应还给他，或者是看看自己能不能拿到一个“寻失处”，不要沾沾自喜，说捡到钱，觉得今天很幸运。虽然我们都能够为他做善事，但是在做善事之前我们都要等等，我们试看还能不能还给他。因为路不拾遗是一种美德，我们还是要遵守的。

有同学说，她把一些荷叶包带到学校跟大家一起分享，这都是很好的事情。懂得把美味与大家分享，就好像我们自动自觉来到观自在，希望这个活动能够加强给每一个人满心欢喜，去参加活动。我们可以随意，念一句佛号或说一句好话，发表我们做过的事情也好，我们能够互相鼓励。在公共的地方，譬如一个团体、一个学校、一个寺

庙，团体有董事长，学校有校长，寺庙有主持，有我们的师父。凡是我们要做什么事情都要去请示，我们如果没有去问过，就去做就不好了。譬如在寺庙里，按照我们自己主观去做，有可能会犯偷盗罪；在团体或者学校，如果你没有问过主管，主动去做了，我们都有可能犯了偷盗。也可能引起人家的反感和反对。以后在这个方面我们都要注意，我们不能随便在公共场所去乱做事。如果要用学校的电话，寺庙的电话，来发私人电话，就变成偷盗共物。故此，一个领导应该为下属着想，知道他们的饭菜太冷了，应该制造一些条件为他们解决。领导也不应该不高兴，不过我们要主动去打招呼询问领导的同意才好，当然作领导也要顾全员工的健康和福利。

心德法师慈悲给我们发来一句经典开示，庄严的佛菩萨圣像，是教导我们心散乱时，看到佛塔、佛像，就去合掌念一声南无佛。我们无论有没有修行，但是在我们散乱不定心，我们能够念佛，能够定下心来念一句佛号，我们将来就一定能成佛道。同时我们同学就有这样的想法，像我们这样散乱不定性的人，每天能来到观自在学佛城来念佛，定能成佛道。这是非常善意的想法。只要我们无论那个道场，只要我们能定下心，念一句佛号，跟大家一起学佛；放下自我，将来我们一定能把自己的习气改好，将来我们一定有机会成佛的。

一位居士转载：人：1-20岁是享受有人照顾什么都不愁一切都是现成。你们都应该都有这样的感受吧。20-50像牛一样，白天耕地，晚上挤牛奶，为一家老少奔波。50-60像一个猴子一样生活，每天都对着孙子笑，逗小孩开心，这个是非常悲哀的事情。我们在50岁前一直在奔波，当我们60岁应该是安定下来的时候，但是我们还要围着儿子的儿子去忙。60-70岁像狗一样的生活，没有用处只能看家。真的悲哀！70-80在床上生活，有病不能自行料理。80-90挂在墙上，基本都已去世，只能把相片挂在墙上。

这段话讲得非常贴切。我们知道人生短暂而无常，我们要及时改正我们一切不对的观念，改正我们一切能伤害我们自己，又伤害人家的行为，及时修行才是上策。

有位同学说关怀外婆的身体，服侍她吃药是天经地义的事；有一位同学说“孝敬父母”是每个做儿女应承的责任和义务，她每逢星期天，都回父母家去，还有九十二岁的伯父和八十岁的叔父，他俩都是孤寡老人。年龄大了很需要人去关心，她先生烧菜，她打扫卫生等，陪他们聊聊天。这是她俩几十年不变的习惯。她觉得很幸福。有同学过去每两三週才给母亲打一次电话，内容也只是敷衍了事。自从学佛后，不时就会想到家里人，在电话裡仔细问候他们的生活和心里的感受，也慢慢地把佛法介绍给家人。

在这年代，有这样对老年人的爱心是真难找几个，很不容易的。年轻的都会嫌他们老人囉唆，没有耐心照顾他们，更不会有感恩心或觉得有老人家能被照顾是幸福的人。

我看到同学们都表示感恩法师，感恩同学的分享。你们能够顶礼天下所有善知识，也发愿求生净土，回向给一切法界有情，尽除一切罪障，同证无上菩提。这个也是一种善事。这个社会一直以来就缺少感恩心，一直要求人家要对我们好，我们自己从来没有想过自己有没有对人家好。没有一种感恩心，像一些年轻人对自己的父母从来没有看过一眼。当父母照顾我们的时候，我们都没有一种感恩心。有时候还要跟父母吵吵闹闹，发脾气，很任性地与父母吵架。有时候还离家出走，都没有一颗忏悔心。有一个故事就说了一个年轻人跟父母吵架离家出走，不想回家。一位老板娘给他做了一碗面，他很感动就对老板娘说，谢谢老板娘的照顾。这个面很好吃。这个老板娘就马上引导他说，我只是今天给你做而已，你没有想过你的妈妈每天都给你做。你感恩我还不如直接回家感恩你妈妈。这个就是感恩心，我们一定要有感恩心，我们才能知道并接受我们的错。从我们知道自己的错之后，我们就一定要有一种忏悔的心去承认这个是我们的错。当我们有忏悔心去承认错，我们才能发起一颗精进勇猛的心去改过，那这样的话我们一定能变成有用的成功的人。

在道德上，同学们讨论到车上让座的问题，这个优良传统如何落实到现今社会。车上有些人干脆装作睡觉或欣赏窗外穿流而过的都市风景，任凭它“让座星期一，礼让每一天，请给有需要的乘客让个座，谢谢！”的声音在那边叫嚣，都显得无动于衷。让座者有时觉得很无奈，感觉自己被指使了，突然觉得有点可笑，让座本来就是一种

自发行为，让与不让都不触及法律，可偏偏听到这样的提醒，有些刺耳，像被别人扇了一耳光，浑身不自在。让座本是体现一个人是否懂得礼数，有没有教育的素养。而且包括一些老年人也經常讓座給需要的人，老年人让座，展示着他们的精神健康！年轻人让座，体现了我们知書識礼，没有忘记我们的优良传统，也树立了新时代年轻人的风范。除了懂得让座外，一個基本禮儀就是即使車上空位很多，我們上車時也盡量坐在最後排，或離門最遠的座位，這樣是為了方便行動不方便的人，讓他們少走幾步路。“讓”是美德，但近日內地竟然因讓座搞出打鬥事件，還引起議論非非的，可見人們對禮儀不注重的程度。

有位同學在忙裡抽空為病危的大姨念地藏經，願她遠離痛苦，來世遠離惡趣。這種慈孝的心必能感動佛菩薩的，只要照著地藏經里的指示去做，行善放生，供養念佛，都能助病者消除病苦。不用自責和遺憾自己不是菩薩，不能度化家人，看著他們在痛苦的折磨中，心裡難受很不是滋味。其實，菩薩也不定可以度化每一個眾生，只因眾生情執太重。一般人对分段生死很难明白，尤其放下身体的执着，不是一天的工夫就行。目前可以減輕痛苦是寄托未来的前程，所以在健康時，我們可以勤念佛，选择随願往生極樂淨土，捨去此身就得永恒不变的寿命，學佛的智慧，还可乘願再來，念佛憶佛，當來必定見佛，自在得永生。

有位同学分享善根的增长。对！我们有緣能够来到观自在参加日行一善的活动，都是我们累劫以来共同结下的一个法缘，也是有相当的善根福德我们才能够参加这个活动。所以这种分享互相勉励帮助大家能够提升，能够帮助我们的心，调整我们的身心，都是不可思议的功德。我也希望大家继续努力，每天都不要忘记过来坐坐，过来看看，过来分享。无论我们念一句佛号，说一句好话，都会给大家鼓励。我们的佛陀虽然已经涅槃了2000多年，但是他一直在我们的身边。他融入在我们大众里面，一直在我们旁边默默地帮助我们。修行就是在当下，现在目前。不要说等到明天，等到将来，等到退休之后才来修行。故此我们应该知道大家都是善知识，我们结下了一个好缘，我们都能够坚持下去，更加精进。我也希望大家通知朋友，介绍其他朋友，要朋友一起来分享我们的学习，分享大众的成果。

企业家陈光标用了这样一个比喻——财富如水：“如果你有一杯水，你可以独自享用；如果你有一桶水，你可以存放家中；但如果你有一条河，你就要学会与他人分享。作为一名企业家，我认为有责任和义务去回报社会。牢记恩情，为他人、为社会做些事情，这将是人生最大的快乐和最明智的选择。”的确，正如陈光标所言，慈善不是一时一地的“阵地战”，慈善是长征，而且永远没有终点，慈善不分民族，不分国界不分信仰。行善之人，必有好的福报！他去菜市场买菜，发现有人在兜售两大四小共6只乌龟，素有悲悯之心的陈光标毫不犹豫地高价买下，然后亲手将其中4只小乌龟放生，剩下的两只，他亲自照顾，直到乌龟生出蛋来。一次买菜居然变成了一次放生善行，在他的眼里，慈善才是最重要的事！积极行善，聚沙成塔，集腋成裘，坚持不懈，善良之心有不可以思議的力量。同学们努力啊！

“家有黄金万吨，一日只有三顿。家有豪宅千间，只需一张床铺。”这是华西村书记吴仁宝的座右铭。他带领大家共同富裕，是他奋斗的目标，他做到了。在他的带领下，全村三万五千人，每户都住进了别墅，而他自己还住在七十年代的老房子里，村民人均存款一百万。但他在前天走了，他给人们留下物质的财富同时，还给人们留下了他的精神财富，是值得敬重的一位老人。

蝌蚪舍去尾巴长成青蛙，小树舍去沉枝长成参天大树。人的一生也无非在“舍”与“得”之间游戏。“舍”未必是祸，“得”未必是福。但人们往往喜欢“得”而不喜欢“舍”斤斤计较于一丝一毫的亏失，结果丧失了很多该得的东西。“舍得”两个字是佛教的术语，有舍就有得，不舍就不得。我們要盡量把自私自利舍掉、把名闻利养舍掉、把五欲六尘舍掉。

我將同學們歡喜事再分享如下：

。。有一个手脚残疾的妇女，向过路人讨钱，我当然毫不犹豫地给她钱，说了声“阿弥陀佛。”她也回答了一声

“阿弥陀佛”。我还说你要多念“阿弥陀佛”，她点点头，不管她以后会不会念，这一句的佛号已也给她种下了善根。

。。在闹市区碰到二个乞丐发心给了几元钱，他们的一个微笑给我一丝欣慰。在回来的路上又遇到了其中一个有残疾的乞丐母亲，她的身边围着三个很小的孩子，又说又笑，其乐融融，想必是那个乞丐的孩子。看到乞丐她那种满足的笑容，我心里一酸，感慨万千，知足者常乐也。

。。我们时刻记着给别人带去快乐，送人玫瑰手有余香，我们周边的人都快乐的话，相信我们想不快乐都不行。那我们就开始日行一善，即使给不方便的人拣一张纸片也是好的。天下下起了雨，我刚好带了伞。我见一位大哥没有带伞，车子停在很远的地方，我走过去帮他撑伞，他显得有些不好意思，我说没有关系的，把他送到他停车的地方，他微笑着对我说，谢谢了哦。呵呵~~虽然是小事哦，发心去帮助人，真的能使你变得更快乐。

。。帮助一位朋友设计了一个包装盒！当他很满意的时候，我就很开心！

。。今天去中医院，上楼梯的时候，我看到一个老阿姨扶着护栏很吃力地爬楼梯，我就直接用自己的手去挽着老婆婆的手，她看了看我，一开始好像没有反应过来。我说阿姨，我来扶你哦。老阿姨显然有些不适应这样突如其来的帮助，但是确实解决她爬楼梯困难的问题。她也是很高兴的，时不时还跟我交谈。日行一善活动开始的时候我还不知道该如何去找好事情做，其实做好事就那么简单，帮助你眼前需要帮助的人就可以了。

。。跟妈妈去菜场买菜，经过一个卖土豆的摊位，一个土豆滚落到地上了！也许只是一颗土豆，卖方和买方都不曾想拾起它，我走上前把它捡了起来给卖方！爱惜眼前这些自然赐予我们的食物！

。。自從發心不拒乞人之後，每次看到乞丐都盡量施捨。有時候出門前會專門準備零錢用來施捨，每天三五塊錢，雖然不多，日積月累就能幫助很多人了。更重要的養成了這種習慣。

。。今天學校組織活動，提供一頓免費的飯，那我就把這頓飯本應花的錢施捨出去，心裡很是歡喜。

。。在波士頓地鐵站有很多街頭藝人，這些人有的不只是依靠路人的施捨彌補生活所需，更多的是在從底層才是成就自己對音樂的夢想。每當我遇到這些人的時候，我不只是給他們錢，有時間的話還要停下來欣賞他們的音樂，不管好不好聽，給他們幾句鼓勵的話，他們都非常感激。。。算是無畏布施吧。

。。不要再有分別心，朋友談得來的就走得近，談不來的就對他冷落。給朋友打個電話，給他送去誠摯的問候和鼓舞。我感覺到這個電話給他帶來很多快樂，所以我告訴他，以後有什麼困難，或是只想找個人聊天，隨時給我打電話。

。。弟子規中有兩句話：聞過怒，聞譽樂，損友來，益友卻。聞譽恐，聞過欣，直諫士，漸相親。以凡夫之心看待讚譽和指責，看到的只是果報的現前，因此聽見讚譽心生歡喜，聽見指責心生嗔怒。殊不知此時的反應已為將來種下了惡因。當我們以菩薩的心態看待讚譽和指責的時候，看到的是這些事情所對應的因。這時我們會擔心讚譽能種下驕傲自滿的惡因，所以對之恐懼；而指責則能種下我們日益精進的善因，所以心生欣慰。這種心態下，我們才能種下善因，阻止種下惡果。

。。一个人即使一无所有也可以给予别人七种东西——颜施：即微笑处事；言施：多说鼓励赞美安慰的话。心施：敞开心扉对人和蔼；眼施：善义的眼光给予别人；身施：以行动帮助别人；座施：即谦让座位；房施：有容人之心。

。。资助一位“瓷娃娃”。瓷娃娃是指患成骨不全症的儿童。这些小孩骨质脆弱，从幼年开始到15岁以前要经历数百次骨折。拿一样东西，走几步路，对他们来说可能都意味着一场痛苦的灾难。很多人因为家庭贫困，对孩子病情处理不当，导致儿童很早就去世。这些孩子只要能在合理的医疗条件下活到15岁，基本就能摆脱生命危险。

捐助的每一分钱都能确保到达患者手里。每个月只需要 100-200 元人民币，对于这些家庭来说就是雪中送炭了。

。。因地不真，果遭迂曲。不要责怪别人，要常生惭愧心，不生烦恼。对诚心向佛的人来讲，金钱只是世俗的身外物，而佛缘是无穷无尽的。我们的智慧是修来的，希望大家为了利益众生，教化众生，好好发心，好好修，多修多得，少修少修得，不修就没得。一切众生皆有佛性，心佛众生，三无差别；不要以为虫子小，我们就可以任意处治它们，它们的佛性跟我们是相同的，只是由于他们过去造的业跟我们不同，才落得虫子身。我们今生若不好好修行，造恶业，将来也会变成虫子的。要知道，一切众生的身相都是业缘所生，男身是业缘生的，女身也是业缘生的，猪身、狗身、虫身等，都是由业缘生的。所以，对于一切众生，我们都不能轻慢。我们的念头是像河水、海水一样不断地运动，如果觉了，那就是佛！当下修行用功当下觉悟啊！

。。对自己要能不忘初心，对待朋友要肯不念旧恶，对好事要做不请之友，对社会要会不变随缘。烦恼和无明为友，也不要把它当成敌人，以一种包容的心，把所有尘垢加以含摄和消解。

。。妄念起来了，不要与之作对，不理它就完了。所谓：不与万法为侣，不与诸尘作对，就是叫我们把当下一念心孤立起来，不与妄想。

。。因为有正法，人才能判断是非、善恶、好坏，才能不造作罪业，不会造成家破人亡，甚至于亡国。所以我们要护持正法，请转法轮。

。。行善要“善”字常驻心间，也就是所说心存善念，不考虑个人回报；不光是对人，对小动物也要有善念，众生平等。比如说，雨过天晴的时候，路边花池会有一些蚯蚓爬上马路，尽量都捡起来把他们放回有土的地方，生命来之不易！相信因果，多做善事，必定会居家平安。

。。“起身动念”，其实大多是先动“念”后起身，所谓“念”也就是动机，所以要求自己处处要有善念，逢有恶念闪过，赶快念“阿弥陀佛”。

。。贪欲是一切烦恼的根本来源，也是一切痛苦的根本。贪心只会使我们的人生离幸福和成功越来越远，所以我们要谨防贪欲的膨胀。

。。今天的事今天做，不要放到明天。明天的烦恼会更多。要知道每一天都有每一天的人生功课要交，认真过好今天，比什么都重要！所以你所能做的只是把握当下，珍惜现在。我们要明白世上好多事情是不能拖延的。

。。每次看到楼梯有烟蒂、广告纸、食品包装纸等，就会弯腰把它拣起来，拿到楼下垃圾箱里。公车上来了一群小孩，喧哗不断，乱扔垃圾。我下车时把他们扔的垃圾全部捡起带下车。这是每个公民的应尽义务，以便保持环境卫生。

。。今天去放生，我们买了河鲫鱼和黑鱼，当我们把鱼放回大自然时，飞快地游去的样子，心里很安慰，感觉太好了，真为鱼儿高兴。

。。听说我表妹身体不好，（年纪很轻，病情不好）从医院开刀回来了，知道后下午扫墓回来，马上去表妹家问病，也送去了我的心意，愿她早日康复。

。。今天我在厂里放了一台影碟机，一边念阿弥陀佛一边干活，闲话少了。

。。去健身房跑步，我跑完之后关闭了跑步机电源！大家跑步之后不会想到关闭跑步机电源！虽然不是自己的电，但是是我们中国的资源！请弯弯腰动一下手指，就那么简单！

。。一个孤独的吉他手百无聊赖地演奏著似乎不成章的曲段。吉他手的钱袋裡零星的放著幾塊錢。也許他只是無聊地消遣，也許他正在焦急地等待晚餐的錢。我走上前，恭敬地拿出自己僅能承受的兩塊錢，給他一個微笑。他同樣給我一個微笑。頓時整個地鐵站似乎恢復了生機。我感謝這位吉他手，他給我機會讓我疲憊的臉上綻放出一

點微笑，讓遲遲不來的春天在我心中開出燦爛的花。

。。我特意去买了一双鞋子送给难得相处共事 20 年的退休同事，他，他很是欢喜。春雨连绵，不少孩子鞋子湿了没换的，有的还穿着露出脚趾的破鞋子上学。特募集小学生 30 至 37 码新旧鞋子（运动鞋、休闲鞋、雨鞋等）若干。消息已经证实。感恩大家支持！

。。我去探望邻居阿婆，她住在福利院，她腿脚又不方便，還要自己买米做饭，我今天刚好去超市就买了袋米给她送过去。以后还要记得再给她送去。

各位同學：

我們知道最难改变的是习惯；最难做好的是细节；最难处理的是关系；最难把握的是机遇；最难实现的是理想；最难得的是人心；最难分配的是利益。有些人，有些事，只有用心去体味，才能了解得更真实。把心放平了，一切都会风平浪静；心放正了，一切都会一帆风顺；心放下了，快乐与幸福也就随之而来。

日行一善活動已過一個月了，大多數同學的心不但放平，還放下了！而這種放平和放下是表示退轉啊！表示堅持和發心的确是很“難”！可想而知，信願行三資量積儲不容易。

曾有位同學發表感慨而說，做好事是没什么可炫耀的，但是讓我們写出来，是让大家一起分享你在做好事的快乐和从中的感悟，把你善良、快乐的心和感悟的心去传递给大家，让大家在分享的同时又能把那种善和爱深深落在心里，使大家在你的影响下，在生活中处处都流露出善好的一面，并自然去付诸于行动，而从中得益。这也是一种布施，布施你的善心、好行，成就大家都是善知识。

就像“待用咖啡“，有人提前買了咖啡存起來，讓那些付不起款的人能夠享受一杯溫暖的咖啡。里面的这些客人都是不同的职业，他们不约而同来做这个善事，他們的讚賞心和認同的意識很高，这也是代表了团结，文化，慈悲心，都很高。虽然是一杯咖啡，但它代表的是爱心、慈悲心，是一颗温暖的心。发起这个活动的人，他的心很细，自己在喝咖啡时，就马上想到没钱买咖啡的人，说明他的爱心無時無刻在流露。响应这个活动的人，自己可以马上做的事，就把握了这个机会做好事。布施咖啡的人，他们都不知道是谁来享用，只是想给需要的人一杯温暖，让有需要的人去喝，也不想让人知道是自己付的钱。待用咖啡，就是这么简单的事情，人家做的这么自然，这么自在。

大家有想過為什麼人家能響應這種活動善舉？你有沒有好奇及懷疑過別人的福報是怎樣積來的？我們是否有領會這些用心皆源於慈悲心呢？

其實，只要有覺悟心，布施心，發大慈悲心，就會自然去參加這種活動善舉了！这样的善举在世上也经常普及在我们身边，我們留意一下古聖賢留下來的金句經典和寶貴的經驗，就不是嗎？

一個人的開悟不必請他人印證，自己應該清楚明了。判斷標準是斷除了貪瞋痴煩惱，如果還有貪瞋痴，還有是非人我、種種分別執著的存在，決定沒開悟。是非人我、貪瞋痴慢斷除了，你的心地永遠保持清淨、平等。見色聞聲，你能體會到與過去完全不同的境界；你對事物能觀察得非常深遠，清楚明了。所謂得「甚深的禪定、甚深的智慧」，明了過去、現在、未來，明了眾生的心念。此時你便開悟了。所以，覺悟的現象是恢復了我們自性中本來的能力、智慧。

日行一善这个活动，就是给大家带来互相有影响，明白这个角色在这个社会这个群体都有影响力的，不要疏忽了自己的重要。这重要是为了带来给大家鼓舞，带来给大家行善，能够有好念，做好人，说好话，做好事，而且不断的提升我们学佛的境界。我们究竟为什么要学佛，这是非常重要。趕緊覺悟，善用自己的良知、良能去啟發身邊的人和自己，不要慳吝，布施每日一次和同學們的善意分享，不要小看你的力量，未來的成果會是無量無邊的。十方一切佛菩薩皆同讚歎!!!

师父再跟你们讲一个故事。有一个很健康的人舍不得布施，连讲布施这两个字也很困难。就好像你们连写几句好话，连动动手写一两个字都不想，最多还是用一个微笑，点点头，打打招呼就算了，那已经是好了，我也很赞叹。比那些不出来在旁边袖手旁观的同学就好多了。佛陀很慈悲的，把一根草交给他的左手，叫他把这根草布施给他的右手。刚开始的时候他很犹豫，想到底要不要给，后然想到左手右手都是自己的手，那没关系，所以就交给自己的右手了。然后佛又叫他把右手的草交给左手，刚开始他也是犹豫了下，后然又想到刚才不是想了吗？左手跟右手不是自己的吗？最后他还是交给了左手。这样反复了几次。佛陀就跟他讲：“你布施东西给别人吧！”他终于做的到了，渐渐不用听佛陀的指示，自己也能做布施。而且很喜欢很自然。那为什么呢？就是说，我们应该要体会到左手右手都是我们自己的身体，没有分别，而我们因为分别有你我他，这个都是凡夫心作怪。

其实一切众生是同一体没有分别的。没有分别我们就可以布施。那么你今天做好事，你也是在这个活动里面用好事来布施给别人，同一个身体其实没有少了你什么呀。你根本不用怕。所以这个布施也是我们日行一善这个活动的目的，让大家都能够不吝啬去布施。所以我们叫一个人布施不难，难的是叫一个人由布施进入法性，看见自己的本性，能够自觉自动的，很欢喜自在的去做布施。用行动来表示自己的心态，来表示自己的语言。

人能控制早晨，方可控制人生。一个人如果连早起都做不到，你还指望他这一天能做些什么呢？古人云：一日之计在于晨，一年之计在于春。早上都抓不住，怎么能抓住当天。早晨保持善好心态必能有好的日子。这个是对的。好像我们每天都保持我们这种善心、善意、善行，我们一定有好的善美的归处。盼同學們籍此群舉行的“日行一善”的活動，重振“良人”的雄風，興起善心善意，發動善行，自覺自度來感化他人，消除累劫以來的貪嗔癡慢疑惡見等惡習。你們從點點頭，揮揮手，一個微笑，說聲阿彌陀佛，寫句好話，轉登好事，發表段感想；從旁觀的，進而露面了，都是有心人，盡心盡力就是功德圓滿。

弟子问达摩禅师：“如何才能变成一个自己愉快、也带给别人快乐的人？”

达摩禅师笑答：有四种境界，你可体会其中妙趣。首先，要把自己当成别人，此是“无我”；再之，要把别人当成自己，这是“慈悲”；而后，要把别人当成别人，此是“智慧”；最后，要把自己当成自己，这是“自在”。

让我们传播多一些积极的信息，让世间多一点爱；多一奘善意。让我们时刻有感恩的心吧！谢谢身边曾给予你的幫助的眾生和萬物！

師父無限感謝你們的支持!!! 阿彌陀佛！

釋傳妙

寫於美國波士頓

二零一三年，四月九日

本期專欄：善心、善行才是福地

【選擇好的修學環境】

近年來有不少同修意識到，選擇好的修學環境很重要，此想法是正確的。世尊當年在世，對於大眾的修學非常關心，教導大眾要選擇阿蘭若處；「阿蘭若」是梵語，意思是寂靜之處。就是說修學最好是離開都市，離開吵雜的環境，因為凡夫定慧功夫不夠，一定會受外面環境影響。所以，要選擇好的磁場（中國人講氣氛，外國人講磁場），使身心容易定下來。

是否每個人都能選擇到好的修學環境？事實上是很困難的。諺語所謂「福地福人居，福人居福地」，福地就是最好的修學環境。佛菩薩教人，真正的福地不在外面境界，而是在心地，「境隨心轉」，這才是最究竟、最圓滿的講法。又《楞嚴經》云「若能轉境，則同如來」，此話是絕對真實的。

因此，要選擇好環境，必須從心地上著手；有好心，無論居住在何處，都是福地。「好心」，第一要有真誠的愛心，愛一切人，愛一切物，愛一切眾生，不分彼此，無有高下，一視同仁。這是諸佛菩薩修行的第一行門，也是佛法常說的「慈悲為本」。慈悲就是真誠、清淨、平等的愛心，這是修學的根本，是自性本具的德能。眾生迷了，就是迷失了慈悲心，不了解事實真相，執著自私自利，不曉得愛護一切眾生，於是造作無量無邊的罪業。

【有福人之處就是福地】

學佛的同修，只要稍稍契入經藏，應當都明瞭，我們居住的環境，原本是一真法界、是極樂世界，這是我們的故鄉；我們現在是遠離故鄉，遭受災難。而這個遠近是沒有距離的，端在內心一念覺迷；一念迷就遠離，一念覺就回頭。

所以，佛教導眾生要覺悟，真正覺悟的落實就是「仁民愛物」，能愛護一切眾生，能尊敬一切眾生。儒、佛都講究「自卑而尊人」。釋迦牟尼佛的行誼，諸大菩薩的行誼，都是謙虛恭敬，決定沒有驕慢，這是我們應當要學習的。我們尊稱佛為世尊，但佛並沒有覺得自己很尊貴，只知道自己與一般人一樣很平凡。佛能與世間地位最低賤的凡人融成一片，念念為眾生服務，尊敬一切眾生；說到極處，是孝順一切眾生。學佛要從此處學起，真正學到了，你就多福、多智。智慧、福德現前，環境自然就轉變了。

我們這才恍然大悟，何處是福地？有福人之處就是福地。《華嚴經》的「善財童子五十三參」，講到「福城」，何以稱為福城？有福人居住之處。所以，真正修行人，真正有智慧、有德行之人，所居住的地方就是福地，就不遭災難。若心行不善，天天造業，想去找一個好環境，決定找不到。即使是風水很好之處，心行不善之人去住上三個月，地理也變成不善了，這就是「境隨心轉」。所以，真正明白道理，不會再去找好環境，只要回過頭來修善心、修善行就對了。心清淨，身就清淨；身心清淨，環境就清淨。同理，心善，身就善，居住的環境就善。

因此，一個善人能帶動一方，這就是佛家講的「教化」，佛學名詞的「普度」。能否真正做到普度？能。心裡沒有分別、執著就能；有分別、執著，心量窄小，就做不到。普度是沒有分別的，所謂是不分種族，不分宗教，不分國家，盡虛空、遍法界一切眾生平等的看待，以清淨心與一切眾生相處。何謂「清淨心」？決定不雜染，決定不起貪瞋痴慢，純一慈悲。要知道，是非人我、貪瞋痴慢，這種意識就是污染，心就不清淨。諸佛菩薩與一切眾生相處，都能保持清淨心，決定沒有污染，所以才能普度，才能幫助一切苦難眾生。

【覺悟就得救了】

看到眾生有災難，佛菩薩絕不迴避。若此地有難，就趕快離開，這不是佛菩薩。佛菩薩決定與一切苦難眾生同生死共患難，幫助這些苦難眾生覺悟、回頭。一切眾生覺悟了，接受善知識教誨，都能回心轉意，斷惡修善，災變就能消除、減緩。所以，諸佛菩薩幫助一切眾生的，只是做個轉變而已。

大乘經告訴我們，虛空法界依正莊嚴，無不是唯心所現。既是唯心所現，當然屬於法性土；法性土就是福地、寶地，法性土是法身大士居住的。在何處？就在我們現前。原本是法性土，是我們把它看成穢土，看成嚴重的污染。怎麼污染的？首先是我們的心地污染了。現在確實人心污染到了極處，連父子都不相容，為了名利都起爭執、爭奪。心想的只有自己，沒有別人。做子女的不孝順父母，做父母的不慈愛子女。這種果報就把法性土變成阿鼻地獄，把一真法界變成地獄法界。誰轉變的？還是自己。自己迷到極處，不曉得回頭，將來受果報苦不堪言，所謂是永劫不得翻身。由此可知，害人最後是害了自己，別人受害淺，自己受害深。

佛明瞭這些道理與事實真相，所以佛以大慈悲心教化眾生，不捨棄一切眾生。我們今天能覺悟、能明白，就是讀佛經、聽佛的教誨。因此，唯有真正覺悟的人才懂得感恩。我們學佛、學菩薩，以真誠、清淨、平等心，去愛護

一切眾生，尊敬一切眾生，無條件的去幫助一切眾生，這是真正回頭是岸，就是一般宗教所說的「真正得救了！」所以，真正救你的還是自己，不是別人；毀滅你的，把你拖到地獄、餓鬼、畜生的，也是自己。

了解這些事實真相，我們縱然受到再大的災難，也不會怨天尤人，知道是自作自受，這就是開始覺悟了。外面環境不能改變我們，環境只不過是假借外緣而已，真正主宰自己的還是自己，所以一定要覺悟，一定要回頭。

真誠、清淨、平等、慈悲，要落實在生活上，要表現在處事待人接物之間，才是真的。這樣不但我們的心轉變了，身也轉變了，身體清淨、健康、長壽，居住的環境也會轉變。真正修行人，有德行、有智慧、有禪定、有福德的人，所居住的地區，就是《華嚴經》講的「福城」。在你周邊環境的一切眾生，都享你的福。你為這些眾生熱誠的服務，最重要的是教誨，幫助大家覺悟，使佛法住持在世間。懂得這些道理，現在最重要的，就是認真努力去落實、去實現。（摘自淨空法師 990517 早餐開示）

☆日☆行☆一☆善☆



人們相互之間喜歡祝願“吉祥如意”，其實這僅是良好心願，而不知“吉祥如意”有因有果。古人“善惡之報，如影隨形”，佛教講“自作自受”，可見“吉祥如意”是從我們善心善語善行所造作招感的。

行善不難，難在持久，難在不求速效。現在人的大多畏難求速，所以略作幾件善事，不見效果便放棄了。針對這種現象，我們提出“日行一善”。既不難，又能持久，看似不起眼，其實意義深遠，利益重大。古代有位葛繁日行一善，後來官至太守職務。有人請教他如何“”，他說：“譬如這裡有案板凳，倒了礙人走路，就彎腰把它扶正放好，即是一善。”可見善就是利人之心，利人之行。所以古人說：“人說陰德如何種，舉念先存為眾心。”

日行一善，每日至少積蓄 2 角錢，其實是提醒自己今天不要忘了發此念，行此事。為什麼不一下子交一年的錢呢？因為那樣做，雖然錢數一樣，但只是一日起善念，其它 364 天可能就流於放逸。《太上感應篇》說：“夫心起於善，善雖未為，而吉神已隨之。”日行一善，則每天有一吉神隨身，一年則有 365 位吉神隨身，所以該書有說“3 年天必降之福”。若能堅持 3 年，諸惡莫作，眾善奉行，那麼肯定會“百福駢臻，千祥雲集”。這是不需要問人，自己推想一下就能肯定的事。

“莫忘世上苦人多”，大家都來日行一善，國土必然安寧，世界一定和平。

印光大師開示：示修持方法

切不可謂，持名一法淺近，捨之而修觀像、觀想、實相等法。夫四種念佛，唯持名最為契機。持至一心不亂，實相妙理，全體顯露，西方妙境，徹底圓彰。即持名而親證實相，不作觀而徹見西方。持名一法，乃入道之玄門，成佛之捷徑。今人教理觀法，皆不了明。若修觀想實相，或至著魔。弄巧成拙，求升反墮。宜修易行之行，自感至妙之果矣。

答疑解惑

問：我是一個身兼父職的母親，聽人說極樂世界不必辛苦賺錢養家，而且三餐都有人準備，更不必洗碗，真的是這樣的嗎？為什麼？

答：妳要問為什麼，妳去讀《無量壽經》、去讀《觀無量壽佛經》，妳就知道。三餐飯有人準備又不要洗碗，給諸位說，這是剛剛去的人。剛剛去的人，他吃飯的習氣沒有斷，他到時候怎麼還沒有吃飯？他有習氣沒有斷，所以還有這個現象。到那邊住久了，看看大家都不吃飯，你也想想這飯可以不必吃了，這是真的，是可以不要吃飯。

去年十月馬來西亞吉隆坡辦了一個活動，我做了兩天的講演，有位同修來看我，李金友居士介紹來的。這個同修是個女的，大概只有四十多歲，她是個中醫師，她看我的光碟看了有好幾年。她說前幾年她做了兩次夢，夢到我。我叫她不要吃飯，叫她喝水就可以，不要吃飯。她就真聽話，兩年沒吃飯。來見我，我說身體怎麼樣？很正常，很好。我說：好，那妳就一直保持下去。她每天就喝水，飲食斷掉兩年了。她沒有結婚，她養了一個小孩（養子），人家遺棄的，她帶這個小孩帶得很好，都帶來給我看。兩年沒吃飯，意念。

我的老師他一天吃一餐，吃得很少，他從三十多歲一直到九十七歲往生。九十五歲都不要人照顧，他自己燒飯，自己洗衣服，不需要人照顧，九十五歲。九十五歲以後才是接受兩個學生照顧他，他九十七歲走的。財色名食睡，在佛家講五蓋，這個東西可以斷掉的，大概到欲界天就逐漸逐漸斷掉、逐漸少了。

問：請問一個念佛往生的人在斷氣時，會有經上所形容的四大分離的痛苦嗎？

答：沒有，往生的人沒有。生天的人也沒有這個現象。另外還有墮地獄的人也沒有，為什麼？他一斷氣，他的神識就離開了，所以他沒有中陰身。一般講斷氣之後，神識還沒有離開，所以他有痛苦。真正往生的人，一斷氣，他就到極樂世界去。而享天福，福報很大，他生天，也沒有中陰。墮地獄的人也沒有中陰，他立刻就下地獄，那地獄的苦比四大分離不知道嚴重多少，所以這個小苦他不受，他受大苦去了。

問：我原先修禪，現在改修淨土念佛，這樣的改變會對不起宗門的師長嗎？

答：不會，因為你修那個法門，你這一生未必成就，你轉到這個法門，你一生果然成就了，那個師長應該給你道賀，應該恭喜你，你選擇的正確。

問：我一直與觀世音菩薩比較有緣，而且親切，可是我又想求生淨土，請問稱念觀世音菩薩聖號能往生阿彌陀佛極樂世界嗎？

答：可以。觀世音菩薩在極樂世界的身份，我們做個比喻你就明白，阿彌陀佛好比是校長，觀音菩薩是教務主任，你說行不行？能不能到極樂世界去？決定得生。大勢至菩薩好比是訓導主任，所以念大勢至菩薩、念觀世音菩薩都可以往生。

（節錄自 21-305-0001 學佛答問）

波士顿行愿净宗学会活動

☆“日行一善”活動

由 03/01/2013 開始 於觀自在學佛城

一時行善，一時安心；一日行善，一天安和；一年行善，一年安祥；一生行善，一生安樂。每個人都有具有佛性的智慧德相，而被無明執著之所遮蔽，內在的善心善行不能得到顯發出來。由觀自在學佛城輔導師 釋上傳下妙法師倡導日行一善活動，舉凡每日發一個善念、做一件善事、說一句善語、寫一篇有價值的文章。把每天的善行帶給別人，利己利他，獲益匪淺，何樂而不為呢？由小善而引發善根，積小善而成大善，日積月累，而臻於至善，潤物細無聲，化世於無形，使每一個人得到轉變，成為完善之人，從而使人類社會得以和諧，世界得以安寧。

☆“淨業歸處”博客新版本上線博客網址：<http://www.amtb-ma.org/blog>

博客中將持續更新上傳下妙法師對美國和中國同學的開示，以及同學們修行的成果分享。博客中特別增設“自覺自度”欄目，用於鼓勵各地同修分享修行成果。本欄目接收各地同修的投稿。內容可以是修行心得、念佛感應、讀書聽經體會、生活點滴等等，題材不限。稿件可發送至行願淨宗學會電郵 amtb.ma@gmail.com，經法師審核合格、適當編輯後，可以發表。法師會視情況對稿件予以總結評論。另外鼓勵各位同修對博客中的文章發表迴響，參與互動。本博客目前初步上線，在設計上還存在許多不足，各位同修在訪問期間如遇到問題，或有任何改進建議，請聯繫本學會，我們將感激不盡。

☆“蓮海心燈”論壇測試版上線論壇網址：<http://www.amtb-ma.org/forum>

本論壇專為方便諸位同修互相交流修行心得而設。目前尚處於測試階段，僅開設新手入口，公告欄和活動專區兩個討論區。新手入口專為方便新用戶了解論壇基本規定而設。公告欄中刊有論壇的相關規定和活動通知。活動專區目前專為“日行一善”活動而設，各位同修可以選擇在此參與活動，具體實施方法請參見論壇中的通知。為了便於管理，本論壇將對用戶註冊和討論區言論進行控制，欲註冊賬戶或了解更多詳情，請訪問論壇並閱讀新手入口中的相關文章。由於本論壇仍處測試階段，訪問中如發現種種問題或不足之處，敬請與本學會聯絡反映。本論壇將繼續擴展，為同修們提供更方便的修行交流及資源共享平台，敬請期待。

※每周六上午九時，下午一時半念佛共修。

※每周日上午九時，法師開示。

※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

◎美國波士頓行願淨宗學會新網頁 <http://www.amtb-ma.org/>

◎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>

◎昆士市金門廣場的行願閱覽室因市場商業需要關閉。請致電 508-646-8168 索取免費 DVD 及書籍。

◎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/>。

◎德育故事及太上感應篇之動畫片，請至「妙音動畫」<http://www.miaoyin.org/>。