



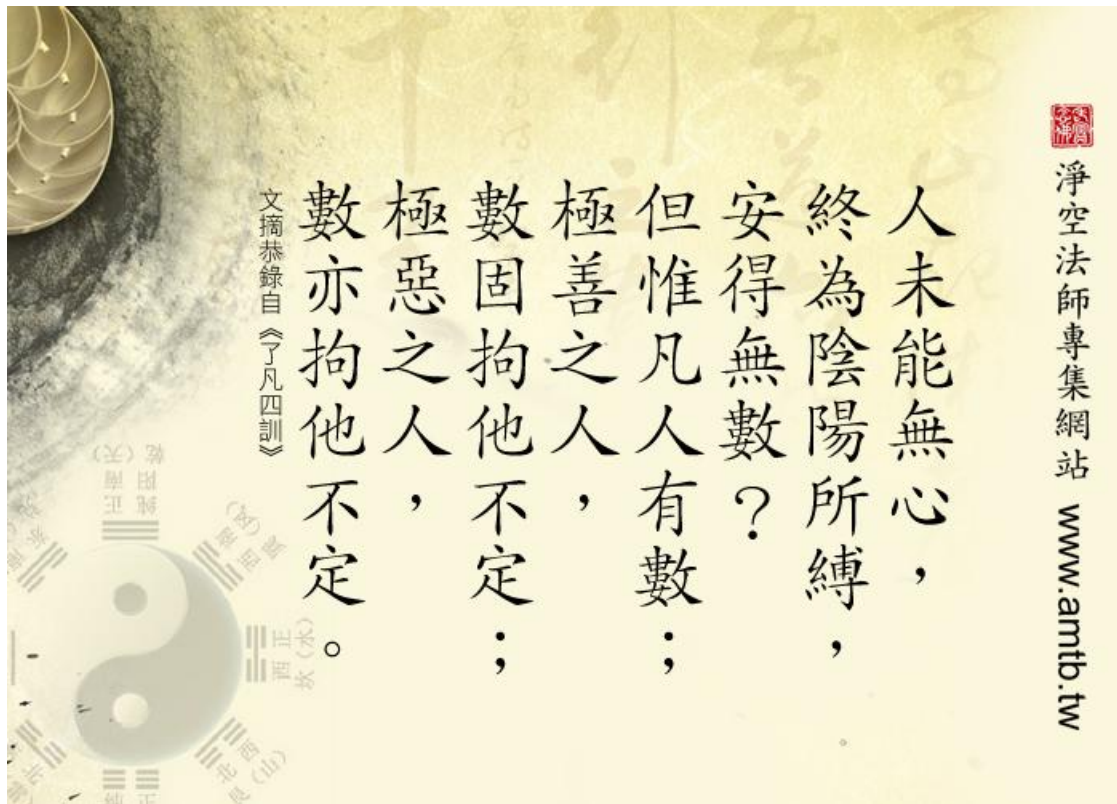
### 本期專欄：在家學佛

佛經上說的「清信士」、「優婆塞」，翻成中文意思是近事男，親近奉事學習佛法的男眾；「清信女」、「優婆夷」翻譯成近事女，親近奉事學習佛法的女眾。現在在我們中國佛門裡面，一般所稱皈依三寶的三寶弟子，則無論男女，都稱為居士。

《無量壽經》一開端講「十六正士」，這十六位菩薩是在家菩薩，他們都是等覺菩薩。

#### 一、在家學佛也是行菩薩道

##### 1. 落實佛陀教誨，在家人要



#### 給在家人作好榜樣

學佛沒有別的，就是要行菩薩道。什麼叫菩薩道？給眾生作好榜樣。出家人要給出家人作好榜樣，在家人要給在家人作好榜樣。那麼在家學佛就是要表演給大家看看你像不像個學佛的。你是家庭主婦，你像不像主婦菩薩？你是做生意買賣的，你像不像商人菩薩？你是做工的人，你是不是工人菩薩？無論你過的是什麼生活，無論你從事的是哪一個行業，都要把佛陀的教誨應用在生活當中，用在工作裡面，用在應酬裡面。

一定要發心，「我以這個生活方式，以這個行業，服務社會」。

#### 2. 家庭即是道場

家庭就是道場，你的家人就是你第一個得度的對象，你真正修得好，你的家人怎麼不歡喜？怎麼不佩服？得真幹！把經上所講的全都做出來，自然就感動一家人，一家感動，肯定就感動你的鄰居，鄰里鄉黨，這叫真正行菩薩道。

#### 二、在家修行的方法

##### 1. 念佛

如果我們沒有一個理想的修學環境，就在家裡修。我們不懂儀規沒有關係，跟著念佛機念就好。念佛以繞佛為主，把客廳的椅子、桌子暫時搬開，讓空間大一點，在客廳裡繞佛。繞累了，坐下來跟著念佛機念，不拘形式，哪一個人念累了，可以坐在旁邊休息；坐著可以念，也可以不念，不念就專心聽佛號。繞佛要念出聲；坐

著止靜時，可以默念。拜佛不能念出聲，也可以專聽念佛機的佛號，拜佛念佛傷氣、傷身體。這種念佛方法，一點壓力都沒有，你會念得很自在、舒服。許多同修依照這個方法修學，非常受用、歡喜。

如果事務非常繁忙，沒有時間念佛，慈雲灌頂法師勸修十念法，定課是十念法。早晨起床洗過臉之後，面向西方，有佛像，在佛像面前，合掌，恭恭敬敬的，一口氣叫一念，一口氣不拘佛號多少，盡一口氣叫一念，念十口氣，晚課也是這樣。這是給工作最繁忙，沒有時間念佛定的早晚課，這個容易。平常有空就念，那叫散課。只要真念，真信，真正想往生西方，用真誠心、清淨心、慈悲心為一切眾生，功德不可思議。

所以在家學佛，念佛的時候，最好把手機統統關掉。為什麼？你念佛這段時間並不是太長，半個小時，一個小時，多半都是這樣的，決定不能受干擾，要一心專念。念的時候沒有妄想，沒有雜念，萬緣放下，這才能相應。

## 2.聽經

淨土宗五經一論，每天聽一遍，或者專聽一部也行。聽經就是聽佛菩薩教誨，天天親近佛菩薩，沒有離開佛菩薩，你怎麼會不成就？

你每天保持二到四小時聽經，其餘時間統統念佛，一句佛號不要中斷。

## 3.自行化他

一定要認真把儒釋道的三個根紮穩，儒家的《弟子規》、道家的《太上感應篇》、佛家的《十善業道經》，這不是叫你背的、講的，而是要落實在日常生活、工作、處事待人接物中。自己有德行、有成就，然後才能度他。度他就是教人。自自然然你的言行舉止能感化別人。他一接觸你就受感動，他對你信任；教他，他會接受、真幹。

## 三、怎麼印證學佛修行正確與否

諸佛如來所修、所證、所傳的統統都在經典上，離開經典就是離開佛法，佛法真實利益，一定要真幹。

——恭錄自淨空老和尚講演集

## 印光大師開示：示念佛方法

回向者，以己所修念誦種種各功德，若任所作，則隨得各種之人天福報。今將所作出人天福報之因，回轉歸向於往生西方極樂世界，以作超凡入聖、了生脫死，以至將來究竟成佛之果，不使直得人天之福而已。用一回字，便見其有決定不隨世情之意；用一向字，便見其有決定冀望出世之方。所謂回因向果、回事向理、回自向他也。所作功德，人天因也，回而向涅槃之果。所作功德，生滅事也，回而向不生不滅之實相妙理。所作功德，原屬自行，回而向法界一切眾生，即發願、立誓、決定所趨之名詞耳。有三種義：一、回向真如實際，心心契合。此即回事向理之義。二、回向佛果菩提，念念圓滿。此即回因向果之義。三、回向法界眾生，同生淨土。此即回自向他之義。回向之義大矣哉！回向之法雖不一，然必以回向淨土，為唯一不二之最妙法。以其餘大願，不生淨土，每難成就；若生淨土，無願不成。以此之故，凡一切所作功德，即別有所期，亦必須又復回向淨土也。（三）復愚僧居士書

## 倫理道德：提倡《弟子規》的因緣

我們提倡《弟子規》，這個原因是從大陸有些人提倡讀經，小朋友讀經，小朋友讀經出了問題，好像不少年。出了什麼問題？小朋友對於四書五經有人能背的，結果發生瞧不起父母、瞧不起老師。這個問題浮出來之後，王財貴先生到香港來見我，那個時候我住在跑馬地，談到這個事情。我就告訴他，要從《弟子規》下手，要從《感應篇》、要從《十善業道》，這個教起，孩子他懂禮，他知道怎麼做人。

中國古人講知恩報恩，誰對他有恩？把他生下來帶大，父母。古人能做到，為什麼今人做不到？古人考中狀元，回家第一樁大事祭祖先，不忘祖宗之德，不忘父母之恩。祭祖之後就得去拜老師，不忘師恩。老師是哪一個？啟蒙的老師，不是拜成就他學術的老師，啟蒙老師。就是我念小學一年級那個老師，拜他，他是根。對這個老師都尊重，當然所有老師都尊重。這是中國教育。

教小孩的時候沒有別的，端正心念，要把小孩的愛心激發出來。中國的教育是愛的教育，源起，我講過很多次，源於父子有親。父母對兒女那個親愛是天性、是自性，在佛法講是自性，這比什麼都重要。這不是哪個人教的，沒有任何力量壓迫你的，全是自動自發，這天性。古人有智慧，這是好事，怎樣把這個親愛，這種天性的親愛，保持一生都不變，那就要靠教育。教育教什麼？就是這個愛心永恆不變，而且發揚光大。從愛父母，擴大，愛兄弟姐妹、愛祖父母、愛堂兄弟、愛族兄弟，愛這個家族，然後再擴展，鄰居、鄰里鄉黨，到最後，凡是人皆須愛。 文摘恭錄一二零一二淨土大經科註（第一六九集）2013/2/9 檔名：02-040-0169

## 因果教育：文昌帝君

### 陰鸞文廣義新譯（15）

清朝崑山周夢顏安士氏述／民國蓬島思尼子新譯

#### 天必錫汝以福。

【發明】上一句「像我這樣存心」是因，這一句「賜給你福報」是果。「必」字，就像「種瓜得瓜，種豆得豆」，一點都不會有差錯，不是像窮措大(1)所說的：「上古天心可以問，末世天心不可以問。」

(1)窮措大：舊時譏稱貧窮的讀書人。此處比喻學識淺薄的讀書人。

◎「天」字，有就形體來說的，有就主宰來說的。就主宰來說，那麼所說的天，就是指「上帝」。後來的儒生忌諱說上帝，就以「理」字代替。這種講法雖然未嘗不對，但是世人說到上帝，還會有畏懼的心；如果只是說一個「理」字，誰會去畏懼它呢？就像在密室裡面，有一個美女在那裡；進入密室裡的人，淫心突然大發。忽然有人說：「屋中已經供奉玉皇大帝聖像，那個女人正在燒香。」這時即使是極惡的人，也會有所警惕，知道畏懼，未必敢在玉帝像前放縱行為而不顧忌。如果只是告訴他說：「你的作法不是「理」所能容許，違背了「理」就得罪儒家的禮教，不能做君子。」請問，這個人正當淫心旺盛之時，真的能在聽到後立即滅掉淫心嗎？由此可知，「天」字若是就「主宰」而言，足以勸化讀書人，這是有功於儒教；如果只是就「義理」來說，就平白開啟天下人肆無忌憚的大門，不能作為訓誡的話（人人知道畏懼，就是天下太平的重要關鍵；人人沒有顧忌，就是天下混亂的重要關鍵）。更何況世上的萬事萬物，哪個方面不可以說理？天固然可以說它就是理，性也可以說成是理，那麼「天命之謂性」，竟然變成「理命之謂理」！想到這種說法，不禁讓人不由自主地發笑。

◎陸象山先生在六歲時，忽然問起「天地何處是邊際」。他思考這個問題，到了整夜不睡覺的地步。現在的白髮老人，每天都活在天的下面，竟然不知道頭上所頂的是什麼天，那麼也只是愚蠢得像一具行屍走肉罷了！

◎程伊川先生曾經參訪邵康節，指著面前的飯桌說：「這個桌子放置在地上，不知道天地放置在什麼地方？」邵康節就與他說盡天地萬物的道理，以及宇宙以外的情形。伊川驚嘆地說：「我一生只知道周敦頤說到這個！」（見《聖學宗傳》）唉！誰說古代的大儒，必定不會盡心推究天上天下的事情呢？朝菌只有幾天的壽命，雖然不知道有晦朔(2)；螻蛄(3)只有兩個月的壽命，雖然不知道有春天和秋天。而晦朔與春秋到底何曾廢止啊！那麼三界(4)之內，實在是有二十八層天，為何不追隨在周敦頤、邵康節之後，尋找像程伊川這樣的人，而對他說明這些道理呢？

(2)晦朔：夏曆月底最後一天叫做「晦」，初一叫做「朔」。「朝菌不知晦朔」出自《莊子·逍遙遊》，是比喻壽命短促。

(3)螻蛄：蟬科，體長二～二·五公分，紫青色，有黑紋，會危害桃、梨、李等果樹及桑、茶。

(4)三界：欲界、色界、無色界。

## 【天名】

### 欲界六天

從大地水輪以下，到他化自在天，都叫做欲界，因為這裡的眾生還有情欲。從下到上共有六層天：一、四王天（四大天王，分別統領四大部洲，離地四萬二千由旬，宮殿齊於日月）；二、忉利天（梵語忉利，此處叫做三十三。中間是帝釋天王所居，八方各有四個大臣輔助他，合成三十三，所以叫做三十三天。並不是從下到上有三十三層。離地有八萬四千由旬）；三、夜摩天（這個天以上是仙家所不知道的，所以道書上並沒有這些名目）；四、兜率天；五、化樂天；六、他化自在天。這六個天每過一劫，都有火災毀壞它，當中的壽命長短，以及宮殿城邑、身衣輕重等，都詳細記載於藏經中，這裡不再繁複地列舉。

【按】帝君所說的「上天必定賜福給你」，是誰賜給你呢？就是忉利天王所賜。儒家稱作「皇上帝」；道家有的稱為「玉帝」，有的稱為「玉皇大天尊」；佛家有的稱為三十三天王，有的稱為帝釋，有的稱為釋提桓因。其實都是同一個上帝，他的威權統轄了四大天王。

### 色界十八天

由欲界再上去有色界天，因為這裡的眾生只有色身而沒有男女的欲望。從下到上共有十八天：一、梵眾天；二、梵輔天；三、大梵天（這三個天叫做初禪，每過一劫也有火災毀壞它）；四、少光天；五、無量光天；六、光音天（這三個天叫做二禪，每過七劫就有水災毀壞它）；七、少淨天；八、無量淨天；九、遍淨天（這三個天叫做三禪，每過六十四劫就有風災來毀壞它）；十、福生天；十一、福愛天；十二、廣果天；十三、無想天（從這四個天到下面色究竟天，共有九個天，叫做四禪，是三災所到不了的）；十四、無煩天；十五、無熱天；十六、善見天；十七、善現天；十八、色究竟天（這五個天又叫做五不還天）。這十八個天都修清淨行與禪定福樂，只是其中禪定的大小深淺不同罷了。

【按】色究竟天的上方有摩醯首羅天(5)，威望、權勢極為尊貴，是娑婆(6)世界的主宰，統轄萬億的他化自在天、萬億化樂天、萬億兜率(7)天、萬億夜摩(8)天，萬億忉利天、萬億四王天、萬億日天子、萬億月天子，是欲界各天所不能聽到名稱、不能看到形相的。

(5)摩醯首羅天：譯為「大自在」。

(6)娑婆：譯為「堪忍」，是我們這個世界眾生安於十惡，忍受三毒及各種煩惱而不肯出離，簡稱「忍土」。

(7)兜率：譯為上足、妙足、喜等，對於五欲境，知止滿足。

(8)夜摩：譯為時分，隨時受樂。

### 無色界四天

由色界再往上，又有四天：一、空無邊天；二、識無邊天；三、無所有天；四、非想非非想天。因為這裡的眾生只有禪定身，而沒有業報身，所以統稱為無色界。

【按】這是三界的最高處。非想非非想天，壽命到八萬四千大劫，但還是不能夠明了「妙覺明心」，因此天福一盡又入輪迴。以佛眼來觀察，總還是未出輪迴的凡夫。

◎道家所說的三界，是上、中、下界，與此不同。

○問：天是最高無上之意，總稱為天就行了，怎麼會有種種名目呢？

◎答：人也稱為萬物之靈，難道能夠統稱為人，竟沒有賢愚貴賤的分別嗎？佛經說，具足五戒者投生人道，修十善者投生天上。但五戒十善各有淺深大小的差別，因此生在人道者，他們的福報不一樣；生在天道者，他們的福報也不一樣。

○問：二十八天之中，什麼天是凡？什麼天是聖？

◎答：兩個天只有凡夫居住，五個天只有聖人居住，其餘二十一天則是凡聖同居。兩個天只有凡夫居住，一是初禪的大梵天王，二是四禪的無想天人。為什麼？因為大梵天王不知道六道眾生都是因為自己的業力而輪迴不息，卻仗著自己的高貴，認為只有他才能造就一切天地人物，於是生起了邪見。又，無想天中只是外道修無想定而投生在那裡，受五百劫無心的果報，自認為是涅槃；受報完畢後，必定生起邪見，來生就會墮入地獄。五個天只有聖人居住，從廣果天以上，無煩、無熱等五淨居天(9)，只是阿那含三果(10)聖人所住，其餘二十一天都是凡聖同居。其他像這一類的就可以知道了。

(9)五淨居天：無煩天、無熱天、善現天、善見天、色究竟天。

(10)三果：佛法聲聞乘有四種果位，即須陀洹、斯陀含、阿那含、阿羅漢。須陀洹譯為「入流」，意為初入聖人之流；斯陀含譯為「一來」，修到這個果位的，死後生到天上去做一世天人，再生到我們這個世界來一次，便不再來欲界受生死了；阿那含位於第三，故叫三果，修到這個果位的，不再生於欲界；阿羅漢譯為「無生」，修到這個果位的，解脫生死，不受後有之身。

>>續載中……

## 心得交流：ec11195 同學的學佛心得

### 標題：專科班報告節選——如何度過忍辱關

修忍辱與忍讓是修學必須要過的關。在日常生活中，忍耐是最不容易的。從忍耐自然界的風霜雪雨，夏熱冬寒，到人事環境中的對立不順。這些都是修學的考驗。弟子深刻的體會是，在外面還好，越是親近的人、越是熟悉的環境，越放鬆自己，也就越表現出強烈的我執。在社會上礙於面子，保持形象，所以很多時候都不會把真實的感受表達出來，而在家裡，在親人面前，總是要按自己的意願來左右家人，也就是嚴重的我執。於是，家也就是最容易造業的地方，同時也是考驗功夫最好的地方。關鍵是修學人自己如何處理。弟子多年就難過這親情關。

管人管事，管不聽就發脾氣，火燒功德林，害自己，惱家人，想想又何必！一世緣分而已，為什麼要如此的糊塗。都是我執惹的禍。現在我的方法是，凡是境界現前，先問自己「影響你往生麼」只要不是，就一句阿彌陀佛。但這要在我很理智的情況下，如果利令智昏，就又隨著習氣走了。

於是我就反復看師父上人講的這段開示，「一定要在日常生活中把心量拓開，不要去執著，不要對立，不要有成見，我想怎麼樣，把我的意思加給別人，佛隨緣，你怎麼做都好，都沒意見。」弟子就這樣時常提醒自己，不去干涉別人，尤其是家人的決定，以求自己內心的安寧。只有自己的內心清淨了，才可以練習在境界中一心對一境。

用佛號換念頭，善念來了「阿彌陀佛」，惡念起了「阿彌陀佛」。這樣就會慢慢的功夫成片。雖然這樣做很不容易，開始時會經常忘記，隨著自己的習氣就跑了。等慢慢功夫有一點了，就會習慣。一遇到境界就提起佛號。這就是為什麼很多老修行，總是笑咪咪的，一句句都是阿彌陀佛，其實他們是一心對一境。佛號是不間斷的。（文章來源「佛陀教育網路學院—心得交流」）

### 答疑解惑

#### 問：怎樣才是真正的莊嚴道場？

答：莊嚴是美好的意思、是圓滿的意思。真正莊嚴道場是什麼？戒定慧三學，具足戒定慧三學、六和，那就是真正的莊嚴。如果沒有三學、沒有六和，那就是過去有些人所說的，有廟無道，不能興教；廟是道場，有道場，沒有道。我們淨宗學會剛剛成立的時候，提出修行五個科目，「淨業三福」、「六和敬」、「三學」、「六度」、「普賢十願」這五個科目。

問：怎樣理解《彌陀經》裡的「不可以少善根福德因緣，得生彼國」？

答：你真正想在這一生當中，往生西方極樂世界，你就要多善根、多福德、多因緣。這三個條件具足，你就能往生。《彌陀經》講得很清楚。善根是信解，福德是願行。為什麼你信心不堅定、信心不清淨？是因為你對於《彌陀經》不能夠理解，對於我們現實環境也不能夠理解，所以你的信心生不起來。

我們要想真正建立信心，先要求解，解行相應！真正把娑婆、把極樂兩個世界都搞清楚、搞明白，你才願意放下娑婆到極樂世界去。由此可知，教育太重要了，天天都在學習，這是屬於善根。到西方極樂世界是上學，阿彌陀佛是個好老師，我們去親近他，希望在他那個地方大徹大悟，明心見性。這個世界，我們要想達到這個目標非常困難，沒有好老師，沒有好的修學環境。所以移民到西方極樂世界，那個地方是個好的修學環境，又有好老師，是這麼個道理，你真的有願！行，就是一向專念，真的能夠把萬緣放下，一向專念，你決定得生。這就是善根福德。

因緣是外面的助緣，我有善根、有福德，就是我有信解，也有願行。外面的緣，信解、願行都要靠學習，你有好的老師教導你，你真正遇到的淨宗的經典都是緣分。經典自己不懂，遇到古大德的這些註解、這些註疏，這都是外緣。如果有好的道場提供給你，有好的同學互相在一起切磋琢磨，這都是外緣，這是因緣，關係很大。如果雖然有信解、願行，外面環境不好，你沒有辦法安心的學習，那也會產生障礙。所以這三個條件在這一生當中統統具足，希有難逢，沒有一個不成就的。（節錄自 21-342 學佛答問）

## 八月份活動 Event of August 2017

\*行願多元文化教育基金協會，共修會通告：

★念佛共修：星期六上午九點半，念佛上供，素餐結緣

地點：112 Wighington rd, Newton Ma. 02460

95 公路，20A 出口，rt 9, 往 Newton center 方向。(•◉•◉) 美国波士顿区同学有意者，請電 857-998-0169 或 508-646-8168 報名。

道場正維修內部，若恭請法寶請：

email: [amtb.ma@gmail.com](mailto:amtb.ma@gmail.com)

※歡迎登上学佛網：

行願學佛微信 WeChat ID: Amtb-Boston

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 (857) 998 - 0169 或電訊 [amtb.ma@gmail.com](mailto: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索取。

◎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」。

◎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](mailto:amtbhk1@budaedu.org.hk)。