

◎ 淨空法師 講述 · 三寶弟子 整理

三皈傳授





淨空法師 講述 · 三寶弟子 整理

三皈傳授

◎佛教是佛陀對九法界眾生至善圓滿的教育。

◎釋迦四十九年所說的一切經，內容就是說明宇宙人生的真相。人生就是自己，宇宙就是我們生活的環境。

◎知覺名佛菩薩，不覺名凡夫。

◎修行就是將我們對宇宙人生錯誤的看法、想法、說法、做法，加以修正。

◎佛教的修行綱領是覺、正、淨——覺而不迷，正而不邪，淨而不染，並依戒、定、慧三學，以求達到此目標。

◎修學的基礎是三福，待人依六和，處世修六度，遵普賢願，歸心淨土，佛之教化能事畢矣。

目錄

三皈傳授

一九九六年講于澳洲昆士蘭

1

三皈傳授

一九九二年講于新加坡

3
7

附：家庭主婦如何在日常生活中修菩薩道

8
1

三皈傳授

一九九六年講于澳洲

諸位同修：

承蒙邀請，今天有緣在昆士蘭的黃金海岸（Gold Coast），與大家談談佛法中的「三皈依」。在佛法裡，這是很重要的課題，是我們修學入門之處。在未說三皈之前，首先對佛法要有正確的認識。

目前世界上的佛法，確實存在很多不同的形式，我們不能不辨別清楚。最普遍地，大家都以為佛法是「宗

教」，而我們也不得不承認它是宗教，這是變質的佛法。其實，佛法原本不是宗教，但是現在確實變成宗教了。另外一種，變成「學術」，特別是在日本的某些學校、學術團體，佛法變成哲學，這也是變質的佛法。

一九二三年，歐陽竟無大師在南京第四中山大學（即現在的南京師範大學），做一次很震撼的演講，題目是「佛法非宗教、非哲學，而為今世所必需」，說明佛法不是宗教，也不是哲學，它是現代人都需要學習的。佛法變質成爲宗教與哲學，實在是很不幸的，但是

對社會，還不至於產生太大的負面影響。

近些年來，我們看到佛法變成「邪教」。諸位仔細觀察，這對於個人、社會是有害的。另外一種，佛法變成「作秀」的也不少，在現前社會上時有所聞，這種變質太離譜、太過分了。歐陽大師告訴我們，佛法是現代人必須學習的，然而並未說明佛法究竟是什麼，他要讓我們自己去領悟，去體會。

我們冷靜觀察，「佛法」是「教育」、是「教學」，從經論上最常見的稱呼可以證明。我們稱釋迦牟尼

尼佛爲「本師」，自稱爲「弟子」，唯有在教育教學中才有此種稱呼，這是師生的關係。「佛」是我們根本的老師。

佛法教導眾生「破迷開悟，離苦得樂」。佛說，一切眾生的無量苦惱，起於不明瞭自己及生活環境的真相，於是產生錯誤的想法、看法，因此生起許多苦難。若能徹底明白自己及生活環境，則其思想見解正確，一切苦自然消除，而得真正的快樂。這是佛法教導的宗旨、教學的內容。由此可知，佛陀的教育，實在可以爲

一切眾生帶來真正的幸福，這正是歐陽大師所以說「佛法是一切眾生所必須修學的」。

修學佛法，入門就是「三皈」的傳授。「三皈」是佛法修行的總綱領、總方向。學佛是從三皈做起，它是學佛人這一生必須遵行的修學總原則。第一、皈念佛，第二、皈依法，第三、皈依僧。古時候這種說法，大家不會發生誤會，可是佛法自古流傳至今，依中國歷史所記載已有三千多年，代代相傳，免不了有些不正確的知見摻雜在其中，錯解了三皈依的真實義，即中國人常說

的「以訛傳訛」。

《六祖壇經》是唐代的著作，距今約有一千三百年。六祖大師在《壇經》裡說「三皈依」，則說「皈依覺」、「皈依正」、「皈依淨」；而不用「皈依佛」、「皈依法」、「皈依僧」。這使我們聯想，早在唐朝時，大概就有很多人誤會皈依三寶的意義。如果沒有人誤會，六祖又何必用這種說法！必然是有很多人錯會了。一千三百年前說「皈依佛」、「皈依法」、「皈依僧」，就有人產生誤會，何況又經過一千三百年，今天

講三皈依，難怪大家錯會其義。

《壇經》給我們一個很大的啓示，六祖解釋佛法僧三寶：「佛者覺也」，「佛」是覺悟的意思；「法者正也」，「法」是正知正見；「僧者淨也」，「僧」是六根清淨，一塵不染。這樣教導我們「皈依」，「皈」是回頭，「依」是依靠。

什麼是「皈依佛」？一般人對自己、對眼前的生活環境，確實是迷而不覺；佛教導我們從迷惑顛倒回過來依正覺，這才是真正的皈依佛。由此可知，佛法講的

「三寶」有很多種說法，皈依覺是「自性三寶」。如果向自性之外求學，就是佛門所謂的「外道」。佛家講外道，不是輕視別人，而是心外求法稱爲「外道」。佛法教我們從心性中求，所以佛法是「內學」，從自心裡求，不是向外求。向外求就錯了，一樣也得不到，向內求則有求必應。這個道理，不但佛在經論上說得很清楚，中國的儒家、道家，也說得很正確。

皈依三寶，真正的皈依處是依靠自性三寶。從迷惑回頭依自性覺，這句話說得很容易，可是究竟應如何做

法？我們很想回頭，很想覺而不迷，卻偏偏迷惑顛倒。如果不落實在生活中，這種講法就變成玄談，變成玄學，而實際生活上得不到受用。「迷」與「覺」的現象是什麼，也就是「迷」是什麼樣子，「覺」是什麼樣子，「佛菩薩」與「凡夫」哪裡不一樣？我們從這裡可以摸索出一條道路，能找到真正的皈依處。

《華嚴經》的五十三參，五十三位善知識都是佛菩薩。他們所表現的，就是現前日常生活的一切活動，無論各行各業、男女老少所表現的種種身分，在日常生活

中，似乎與凡人沒有什麼差別。他們也穿衣、也吃飯、也上班工作、也應酬，這些皆與我們相同。相同中的不同之處何在？在他的心清淨。事與我們一樣，沒有絲毫差別，我們每天工作八小時，他也工作八小時。我們在生活中天天生煩惱，他們則是天天生智慧，這就不一樣。我們生活、工作、應酬都生煩惱；他們生活、工作、應酬都生智慧。何以見得？六祖惠能大師就是證明，他到黃梅見五祖時，曾經向五祖說，「弟子心中常生智慧」。我們讀到這句話，有很深的感觸，他的心常

生智慧，我們的心常生煩惱，這就是佛菩薩與凡人不同之處。

智慧怎麼生的，煩惱從哪裡來的，只要搞清楚，就知道從哪裡回頭、依靠什麼。煩惱從妄想分別執著而生，這是佛在《華嚴經》上說的。我們穿衣吃飯有妄想分別執著，每天上班工作也有妄想分別執著，待人接物還是有妄想分別執著，在此處生煩惱、生七情五欲、生貪瞋痴慢，煩惱永遠不斷。由此可知，「妄想、分別、執著」是「輪迴心」，六道輪迴是這些念頭造成的現

象。我們日常生活、工作、應酬，就是造輪迴業。輪迴心造輪迴業，即是迷惑顛倒。

我們學佛，佛教導我們回頭，皈依自性覺。自性覺就是佛性。發菩提心、修菩薩行，超越世出世間法，永離妄想分別執著，即是真心、佛性。離開妄想分別執著，我們的生活即是菩薩行。每天上班工作也是菩薩行，一天到晚應酬還是菩薩行。關鍵在此，就是將妄念轉過來，從觀念上回頭。離開妄想分別執著，所用的就是真心。「真心離念」是大乘經上常講的。念是妄想，

妄想是妄念；真心裡沒有妄念，真心是清淨心、平等心。清淨心生活，生活清淨；清淨心工作，工作清淨；清淨心應酬，應酬清淨，無一不清淨。心淨，身就清淨，身心清淨，則國土清淨。

也許有同修說：「我做工作需要思考，要是不想，我的工作還能做得成嗎？」沒錯！當你工作需要思考時，儘管去思考；工作做完了，就不要再思考了。工作放下，還去想它，就是妄想。「念」有妄念、有正念。「正念」是自己工作範圍之內的，除此之外，就不再想

其他，其他與我不相干。這樣，你的工作能做得好，煩惱、妄想少了，智慧就增長，工作就很順利。一切時一切處，知道長養清淨心、平等心、慈悲心，則任何事都會做得格外好，生活也會更愉快。我們也要學惠能大師，「弟子心中常生智慧」。

現在做種種工作皆須思考，這是習氣。真正修行，這種思考的時間會愈來愈短，思考的程度會愈來愈淡薄。若功夫成熟，無論從事哪一種行業，皆不需要思考。智慧現前，何必思考！智慧未現前時，還是離不開

思考，但是要把思考的範圍縮小、時間縮短，儘速將其程度減輕，使智慧漸漸往外透。若想得太多、太遠、太深，則智慧完全無法顯露，因為妄念障礙了自性本具的智慧。

若將「覺」與「迷」的樣子搞清楚，理論也明白一些，必須認真做，真正下功夫。須學諸佛菩薩運用六根，眼見的是色相、耳聽的是音聲，練習見色聞聲，六根對六塵境界起作用時，學「不分別、不執著」，這就是真智慧。再學「不起心、不動念」，即是修清淨心、

自性本定。眼見色、耳聞聲，不起心不動念，即是大禪定。定慧就在日常生活中修，在六根接觸六塵境界中修，這是從根本修，是高級的修行方法。

《華嚴經》中四十一位法身大士，就是在這方面用功，所以不拘於形式。修禪定不是盤腿面壁，而是六根對六塵境界時，不起心不動念。不分別不執著是「智慧」，轉貪瞋痴爲戒定慧，轉煩惱爲菩提。我們起心動念、分別執著，是貪瞋痴；佛菩薩不起心不動念、不分別不執著，起作用是戒定慧。此即何以菩薩常生智慧，

我們常生煩惱。煩惱就是貪瞋痴三毒，這是不可以不知道的。從妄想分別回頭，從起心動念、分別執著回頭，依不分別不執著、不起心不動念，此即「皈依佛」。

「法」是對宇宙人生正確的認識與見解。真實智慧現前，思想、見解才是正確的；妄想分別執著沒放下，想法、看法皆是錯誤的。我們是初學，一定要依靠經典，糾正自己錯誤的見思。經上所說的，就是諸佛菩薩的正知正見，決定是正確的。依照經典修正自己錯誤的想法、看法，即佛在經上教我們怎樣做，老實學著怎麼

做就對了。因此，皈依佛是總綱領、總原則；「皈依法」是教我們如何從日常瑣碎事務中修學，遵守佛的教誨。

佛的經典很多，我們是不是要每部經都學習？不需要！佛經是當年佛教導大眾的記錄。每個眾生有他自己的困難與迷惑，向釋迦牟尼佛請教，佛教他解除迷惑顛倒、離苦得樂的方法，以後記下來就成爲一部經。可見他是經由佛陀一次的指導，就得利益，就解決問題。由此可知，一部經就夠了，這是決定正確的。

現在我們沒遇到佛，佛留下這麼多經典，要依靠哪一部才好，這是很現實，也是很困難的問題。佛好比是大夫，我們都是病人，大夫為我們診斷用藥，真的是藥到病除，解決問題。現在大夫不在了，留下一大堆的處方（經典好比處方）。我們是病人，這處方要是用對了，病就好了。如果用得不對症，麻煩可就大了。佛法確實如此，經典的理論、修行方法若與根機相應，這一生決定成就。若不相應，如同吃錯藥，不但這一生救不了，還帶來更大的麻煩。各位同修一定深有同感。何以

見得？許多學佛的同修，未學佛前還好，學佛以後煩惱更多，愈學，麻煩愈多，個人、家庭一大堆的麻煩都來了，那是藥不對症，吃錯藥了。

剋實而論，「法門」的選擇是一件大事，但我們無能力，亦無智慧。如同自己害病，大夫遺留一大堆的處方放在這裡，卻沒人指導，這事情麻煩。要是碰運氣，不太可靠，就像買獎券，想中特獎並不容易，沒那麼幸運。必須要靠真正有修有學的善知識，幫助我們選擇法門。然而，當今真正有學問有道德的人不多，一生未

必能遇到，遇到了也未必認識他。愈是有學問有道德的人愈謙虛，若問他，則回答「我不會，我沒有智慧、沒有能力、沒有修持」；若說「我行，我有智慧，樣樣都行」，那不是真的。現今我們都沒有能力辨別真假，唯一可行的，三千年前，釋迦牟尼佛早已為現代人指示出一條明路，即是《大集經》上說的，「正法時期，戒律成就；像法時期，禪定成就；末法時期，淨土成就」。

無論依中國或外國的說法，我們皆是生在末法時期。佛的法運：正法一千年，像法一千年，末法一萬

年。我們生在釋迦牟尼佛滅度二千年以後，即是末法。佛說，「末法時期，淨土成就」。我們決定選修淨土，老實念佛，決定成功！這是遵照佛的指示。有修禪成就的，也有修密成就的，那是極少的特殊根機，不是普通人。我們仔細想想，自己是不是特殊的根性？上上根性的人可以嘗試學禪、學密、或學其他法門。如果覺得自己的根性很普通，就老實遵守釋迦牟尼佛的指示，是很有希望的。

老實念佛，沒有不成就的，特別是讀了淨宗經論以

後，仔細思惟研究，確實有道理。在一切法中，皈依淨宗經典，亦即在無量經典中，我們選擇淨宗「五經一論」。這六部分量都不多，足夠我們一生受用，決不可輕視。其分量雖少，若細講這六部經，十年也講不完，所以依照此六部經修行就夠了。「皈依法，我們就選擇淨宗五經一論」，非常踏實。

淨宗學會成立時，於「緣起」裡提出行門的五大科目，即日常生活中必須遵守的五項守則，「三福、六和、三學、六度、十大願王」，皆是淨宗五經一論所說

的。我們日常生活中起心動念，時時與佛所說的話對照，若相應即是正確的，就沒有做錯、沒有想錯；若與佛所說相違背的，就是想錯、做錯了。我們真正抓住綱領，以此檢點、修正自己的生活行爲。

「皈依僧」，「僧」是清淨、和合的意義，六根清淨，一塵不染。特別是淨宗，著重修清淨心。皈依誓詞中，「皈依僧，眾中尊」。「眾」是指團體、社團。世界上社團有很多，小則一個家庭，就是一個團體。佛告訴我們，學佛人的團體，在一切世間團體裡，是最值得

尊敬與讚歎的，因為它是「模範社團」，可以作為所有社團的榜樣。它的特點，是社團每一分子都能和睦相處，是一個和合的團體。團體最怕不和，他們的想法看法很接近，「見和同解」，也就是建立共識。

想法看法一致，是一個團體和敬的基礎。特別是在澳洲，這兩天我們見到此地政府的兩位首長，都很慈悲善良，實在非常難得。他們告訴我，「澳洲是多元文化的社會，有各種不同的種族，與不同的宗教信仰，如何在異中求同，建立共識，這是非常重要的」。這兩天我

們接觸，彼此皆有此共識，希望我們在此地能團結發展，真實的基礎就是「見和同解」。和合社團的第二個條件是「戒和同修」，持戒即表示守法，尊重別人、尊重法律、尊重別人的生活習慣、尊重別人的宗教信仰。彼此尊重而不排斥，就能互敬互愛、互助合作，社會才能和睦相處，才能繁盛，共存共榮。

佛門六和敬的團體，在所有團體中是最尊貴的。「皈依僧，眾中尊」，我們要朝此目標努力。別人不尊敬我們，我們必須尊敬別人；別人排斥我們，我們更要

愛護別人，用耐心與真誠感化他們。這樣，才能達到和睦相處的目標。「僧」字含有這層意義。

「皈依三寶」就是「皈依覺正淨」，覺而不迷、正而不邪、淨而不染。時常保持自己的清淨心！清淨心就是覺心，就是覺悟，就是正知正見。所以，「覺、正、淨」實在是一而三，三而一，皆指我們的真心本性。

自古以來，中國佛法有十大宗派，有無量法門。無論宗派法門有多少，修行的方法皆可歸納為「覺、正、淨」三大類。一般而言，禪宗、性宗（法性宗）是由覺

門入。禪宗的目標是要求大徹大悟、明心見性，這在覺正淨中稱爲「覺門」。禪宗以外稱「教下」，如天台宗、賢首宗、法相宗、三論宗，皆是從經典入門，即是由「正門」入。用經典的教訓、理論與方法，修正自己錯誤的想法看法，這是走正門。「淨宗」完全用一心念佛的方法修清淨心，這是由「淨門」入。

「覺、正、淨」三門，「覺門」定要上根利智之人才能契入；若不是上等智慧，無法開悟。由「正門」需要長時間，像念書一樣，小學、中學、大學、研究所，

依佛的經教，長時間熏習才能契入；雖然中下根人可能契入，但時間太長。比較起來，還是「淨宗」好，不必上上根機，也不需要很長的時間，一句「阿彌陀佛」修清淨心，定能往生、不退、成佛。譬如，一個講堂有三個門，在門外看是不一樣，進了門就一樣。由此可知，無論從哪個門進來都相同，所以契入之時，覺正淨必同時得到，同時具足。往生淨土即是契入佛境，這個方法是一切諸佛讚歎的，還是此法高明，因為它太方便了，既不需要上根利智，也不必浪費很多時間，的確是最殊

勝的法門。

《無量壽經甄解》曰：「今就利益論，彼（指華嚴、法華）假此（指無量壽經）真。何故？彼說速疾成佛道，不見速疾成佛人。……今信不疑者，十即十生。往生不退至菩提故。初生處即菩提。在世滅後但此一法故。一切凡聖行無別故。利益真者莫過斯。」此明世尊四十九年所說一切經論，若論真實之利，無有過於念佛往生淨土一法，故十地菩薩始終不離念佛。這是將「如何皈」、「如何依」，為諸位說明清楚。

「自性三寶」之外，尚有「常住三寶」，此是形象。佛像是「佛寶」，經典是「法寶」，出家人是「僧寶」。形象上的三寶很有用，如果沒有三寶形象，今天雖將三寶的大意為大家講得很詳細、很明白，恐怕大家下樓就忘了，過兩天就完全沒有了。因此，供養形象三寶的利益太大了。家裡供養佛像，一見到佛像，就想到自己要皈依自性覺。六根接觸六塵境界要學佛菩薩，不分別、不執著、不起心、不動念，見到佛像自然就提醒自己。佛像是這種用處，不是教人天天香花水果供養，

向他磕頭，那一點用也沒有。

佛菩薩希望我們覺悟，不希望我們迷惑顛倒，但有不少人錯將佛菩薩當作神明看待。所以，須知供養佛像的道理，乃是提醒自己覺而不迷；見到經典，就要想到正知正見，正而不邪；見到出家人，就想到淨而不染，就會想起自己要修清淨心，要六根清淨，要與大眾和睦相處。如此時時提醒自己，利益就很大，因此住持三寶有這樣的功德利益。由此可知，「住持三寶」很有必要，它是三寶的形象，但是要有實質的內容，才能真正

得到利益。若沒有實質的內容，單是表面形式則不得利益。大家明白道理，曉得如何入門，此即「傳授三皈」，就是將三皈的意義、修學的綱領原則傳授給大家。

「三皈」的儀式是在佛菩薩形象面前發願、宣誓，從今而後發心一定要這樣做，由一位出家法師爲你作見證，證明你確實發過誓，發願作一位真正的佛弟子。三皈儀式簡單而隆重。現代有許多很複雜且長時的儀式，又不懂得三皈的意義，糊裡糊塗皈依佛，皈依之後仍然

糊裡糊塗過日子，這與佛法的教義完全違背。真正回頭依靠自性三寶，此人完全改變了，一般講改造命運，甚至改造體質。命運、體質皆可改造，心念回歸，就完全改變了。

三皈依的儀軌，我們採用弘一大師從戒經節錄的三皈儀式。弘一大師說，世尊當年在世，就是用此儀式為弟子們傳授三皈，所以我們也遵循這個儀式。

「皈依佛」，我們落實皈依「阿彌陀佛」。為何不皈依本師釋迦牟尼佛？釋迦牟尼佛教導眾生皈依阿彌陀

佛，因此我們皈依阿彌陀佛，正是釋迦牟尼佛對我們的期望。「皈依法」，我們落實皈依《無量壽經》。「皈依僧」，我們落實皈依「觀世音、大勢至」，這兩位菩薩僧寶。

若有人問，你有沒有皈依？「我皈依三寶」。皈依哪位法師？「皈依阿彌陀佛大法師，我是彌陀弟子」。誰爲你作證明？「淨空法師爲我作證明」。這個說法完全正確，而不是說我皈依淨空法師，那就大錯特錯了。過去我傳授三皈時常講，我們是皈依三寶，不是皈

依某一個人。皈依某一個人，就是將佛法的僧團分化了，此種過失很重。若依戒經結罪，這是「破和合僧」，墮阿鼻地獄。所以，證明三皈的法師是代表僧團傳授三皈，爲我們作證明的。從《壇經》看來，「三皈」至少已有一千多年的誤解，此事必須澄清，我們才有一條真正的出路。

三皈傳授

一九九二年講于新加坡

諸位同學：

今天爲大家傳授三皈依，首先須將三皈依的意義認識清楚。由於近代佛法之承傳發生許多誤會，我們必須辨別清楚，才能得到佛法的真實利益。佛法究竟是什麼？它是不是宗教？嚴格的說，佛法是佛陀對於九法界有情眾生的教育，它不屬於宗教。民國十二年，歐陽竟無先生在第四中山大學發表過一次講演，題目是「佛法

非宗教、非哲學，而為今世所必需」。這一次講演曾經震撼當時的佛教界，歐陽先生所分析的非常有道理。他這一篇講詞經過王恩洋居士的記錄流傳於世，最近我們在台灣也將它翻印流通，提供諸位作研學的參考。

佛教既然是教育，它的目的、方法、宗旨又何在，這是我們不能不知道的。佛教教育的宗旨，如果用佛學名詞來說，就是般若經典常講的「諸法實相」。用現代話來講，諸法就是一切法，也就是宇宙人生的真相。宇宙是我們生活的環境，人生就是我們本人。佛教教育的

內容究竟是什麼？實在講，就是教我們認清自己，與自己生活環境的真相。諸位想想，這重要不重要！世間教育只說到人生宇宙的一部分，那一部分還未見得是真實，多半在摸索、在探討，不敢驟然下結論。宗教也不能包含我們生活的全部，只是生活的局部。由此可知，佛教教學內容範圍之廣大精深，是我們必須修學的。

我們生活的空間，不僅限於現前的一個都市、一個地區，乃至於這個地球；地球之外還有太空，太空之中有無量的星球，許多的星球有生物，有比我們更聰明、

更高等的生物，這一切全都是我們生活的環境。除空間之外，還有過去、未來。所以，盡虛空遍法界都是我們生活的環境。

現代教育的範圍沒有討論這樣廣泛，即使儒家所講的，在時間來說，它是一世的教育，始從懷胎，終至老死，直到慎終追遠。儒家是一世的教育，它的教育範圍講到人道，充其量講到天道。孔夫子說天、說鬼神很少，人道說得非常詳細；而釋迦牟尼佛，將六道的情況說得非常清楚明白。六道之外，還有四聖法界，所謂聲

聞、緣覺、菩薩、佛，總稱爲十法界。十法界都是我們活動的範圍，都必須認識清楚。

宇宙人生的真相明白了，認清楚了，我們的思想、見解、言行自然就與從前不一樣。從前認不清楚，迷惑顛倒，所以想錯了、看錯了、做錯了，這就是一般人常講的造業。造業當然有果報，所謂善業有善果，惡業有惡報，果報都是自己造作的，自己必須承受，任何人都不能代替的。

由此可知，佛弟子對於宇宙人生真相要徹底明瞭。

明瞭之後，有什麼好處？好處可多了，說不盡啊！第一個好處就是從今而後不造業了。不造業就沒有果，也沒有報。沒有果、沒有報，到哪兒去了？這就是佛在經典上常說的，超越十法界。十法界是果、是報。大別來說：四聖法界是果，都是修行證果的人；六道是報，善有善報，惡有惡報。再將標準放低一點，就六道來說，三善道是果，三惡道是報。所以，標準可高可低，這是我們一定要知道的。

明瞭之後不造業，至少不再造惡業。落實在我們生

活當中，每個人都希望自己在這一生，能得到真正的幸福快樂、家庭美滿、事業順利、社會和諧、國家富強、世界和平。能不能做到？都可以做到！再為同修們說明白，唯獨佛教教育給我們百分之百圓滿的結果。假如將這樁事看清楚，才知道佛教教育是我們必須修學的。這個教育的範圍是盡虛空遍法界，當然超越國界、超越種族、超越黨派，也超越宗教。換句話說，九法界有情眾生，人人都應當修學，都應當接受。

宗教徒來學佛，釋迦牟尼佛當時，我們在經典裡就

看到很多。佛示現成佛之後，第一部在定中所宣講的《大方廣佛華嚴經》，我們就看到許多不同的宗教徒，都到釋迦牟尼佛這裡來求學。如五十三參的勝熱婆羅門（婆羅門是印度的宗教）是宗教徒。他不但是婆羅門的宗教徒，且是婆羅門宗教裡的學者，也是他們教徒的老師；就像基督教的牧師，天主教的神父這樣的身分，像遍行外道等。《地藏經》裡講的婆羅門女，是婆羅門教的女孩子，在佛門修學，她同樣證得阿羅漢的果位，同樣可以證得菩薩的果位。從這些地方來看，就曉得佛教

確實超越宗教，任何宗教徒都可以學佛。

在佛陀教育裡，阿羅漢是第一個學位，就像現在一般大學的學士學位，他可以拿到這個學位。菩薩是高一級的學位，相當於碩士學位，他也可以拿到。佛是最高級的學位，相當於博士學位，他還是可以拿到，也就是說他能成佛。要不要改變他的宗教？不需要。就像到學校念書一樣，我們到國外留學，不須改變我的國籍，不須改變我的種族，也不須改變宗教信仰，而是來求學的。

佛教是教育，阿羅漢、菩薩、佛，皆是學位的名

稱；不須改變宗教，不須改變種族，不須改變國籍，皆可以平等的獲得。這是我們首先要認識清楚的。我們真正理解了，要發心求學，發願作釋迦牟尼佛的學生。這就是中國俗話常說的，既然要來求學，先要正式拜老師。老師將修學的方向、綱領、目標傳授給你，這稱作「傳授三皈依」。所以，三皈依就是正式拜老師。

我們的老師是釋迦牟尼佛，所以我們稱他為「本師釋迦牟尼佛」。本師是根本的老師。佛陀教育是他老人家創始的，一直傳到今天，代代承傳，我們始終不忘

本，不忘記這位根本的老師。實在講，所有佛門弟子只有一位老師。過去老師的學生，在我們之前，他們是釋迦牟尼佛的學生。我們今天也以釋迦牟尼佛爲老師，我們與他們是同學的關係。諸大菩薩，如文殊菩薩、普賢菩薩、觀音菩薩都是佛的學生，他們是我們的學長。當然，他們有能力教導我們，我們可以以老師來看待、來尊重他們。但真正的身分，他們是我們的校友，是我們的學長，我們是他們的學弟。這些關係也要辨別清楚，不能將佛、菩薩、阿羅漢當作神明來看待、來祈禱，那

就錯誤了。

佛法的修學目的何在？佛在經論裡常教我們「阿耨多羅三藐三菩提」，這句話是梵語的音譯，在當時五不翻的體例裡屬「尊重不翻」。這句話很重要，是我們非常尊重的，所以保留它的原音，用音譯，它的意思是「無上正等正覺」；用現代話講，就是「究竟圓滿的智慧」，對於宇宙人生的真相無所不知，無所不覺的意思。這是學佛人希望得到的目標。學佛首先應知我們想學的是什麼，學的是「究竟圓滿的智慧」，學的是對於

「宇宙人生真相徹底明瞭」。

佛告訴我們，「究竟圓滿的智慧」是我們本來有的。佛在《華嚴經出現品》說過，「一切眾生，皆有如來智慧德相」，這是真正平等。一切眾生，不但指人天，所有一切動物，蚊蟲螞蟻也是眾生，餓鬼、地獄也是眾生，都有與佛一樣圓滿的智慧。現在爲什麼沒有智慧？佛講，「但以妄想、執著，而不能證得」。這是佛一句話將我們的病根說破。也就是說，我們本來是佛，現在變成這個樣子，就是因爲有妄想、有執著，才將自

己的本能失掉，但不是真失掉。如果真正失掉，就不是本能。它確實在，只是迷失了。因此，馬鳴菩薩在《起信論》告訴我們，「本覺本有，不覺本無」。這兩句話說得很好。「本覺」就是如來智慧德相，是我們本來有的。本來有，當然可以證得。這使我們建立了信心，也就是我們能達到這個目標，能達到這個願望。

「不覺」就是佛講的妄想、執著。妄想、執著本來無！本來沒有的，一定可以斷得了；本來有的，一定可以證得。這使我們成佛道、斷妄想、破執著，信心就具

足了。所以，事實的真相若不能明瞭，我們總是懷疑。我們這種凡夫罪業深重，能證得佛道嗎？我們的煩惱、習氣、無明這麼重，能斷得掉嗎？佛菩薩慈悲真誠爲我們宣說，本有的，一定可以獲得；本來沒有的，一定可以斷除。理是沒錯，可是事實上又該怎麼辦？事實上就要講究修行了。

理是指性德，本性的德能確實具足，可是今天我們畢竟是有障礙。好比天上真的有太陽，可是當雲層遮蔽，我們看不見太陽，這也是事實。雖然看不見，但確

實有太陽；只要將雲層去除，陽光就出現了。我們的性德就像太陽，只要將妄想執著的雲層去除，這一層功夫是修德。有修德，性德才能顯現。假如有性德，沒有修德，就是六道凡夫、權教二乘，皆沒有修德。性德雖然本具，還是要輪迴，還是要生死，還是要受種種的苦痛。所以，修德非常重要。

修什麼？如何修法？初進佛門來求授三皈依，就是請求善知識將佛教的修行綱領傳授我們，知道自己修的是什麼。「三皈依」，皈是回頭的意思，依是依靠。佛家

常說「回頭是岸」，中國古人講「回首如意」。中國的「如意」，頭是回過來的。從前作大官、大富長者們手上常拿個如意，爲的是時常提醒自己，要知道回頭。所以，如意拿在手上，是使人看到它，知道回頭，回頭是岸。從哪裡回頭？

三皈依第一條是「皈依佛」。這是講三寶，修行的三寶，第一是佛寶。佛是覺悟的意思。「佛陀」是印度話，中國意思是覺悟。換句話說，教我們從不覺，從迷惑顛倒回過頭來，依覺悟。同學們仔細想想，我們今天

發心學佛，來求授三皈依，自己有沒有覺悟？要是沒覺悟，就不肯回頭，就不肯來學佛；所以學佛，來求授三皈依，就是覺悟。街上那麼多人，你叫他，他爲什麼不肯學佛，爲什麼不肯受三皈依？他還沒覺，還迷惑顛倒。所以，發心學佛，發心求受三皈依，就是覺悟的開始。

禪宗六祖惠能大師在《壇經》爲我們講三皈依，他不說皈依佛、皈依法、皈依僧。我們推測他老人家的用意，大概是佛法傳到中國，年代太久了，怕一般人提到

佛、法、僧，會產生錯誤的觀念，認為講到佛，就會想到泥塑木雕的佛像，說到僧，就想到出家人，這不是真正的皈依處。三皈依講的佛是自性佛，就是自性的覺悟，也就是本覺。馬鳴菩薩講的「本覺本有」，依你本有的本覺，這就對了；不能依你的錯覺，不能依不覺。從你的錯覺，從不覺回頭，依你本有的本覺，這是「皈依佛」。釋迦牟尼佛講皈依佛，並不說你皈依我釋迦牟尼佛，佛沒有這個說法。這是非常重要的。皈依自性佛，就是回頭依靠自性覺，千萬不能搞錯了。若依靠泥

塑木雕的佛像，俗話常說「泥菩薩過江，自身難保」，這是不可以的，大錯特錯。

第二是「皈依法」。法是正知正見，就是正確的思想、正確的見解，對於宇宙人生的看法、想法，都沒有錯誤，這是法寶，是自性本來具足的無量智慧。佛經常講的「般若智慧」，就是自性的法寶。我們在世間，對人、對事、對物，如果想錯、看錯、說錯、做錯了，佛教我們必須從一切錯誤回頭，靠自性本有的智慧，這是「皈依法寶」。佛滅度之後，三寶是以法寶為中心，以

法寶爲主，換句話說，以智慧爲主。

智慧畢竟不是短時期能恢復的，當我們智慧未開，這時候怎麼辦？佛爲我們所說的一切經論，就是佛對於宇宙人生的正知正見，暫時爲我們作標準。自己智慧未開，就依照佛的經論，凡是我們所想的，展開經典來對照，佛是這個想法，我也是這個想法，證明我這個想法沒錯，這個見解是正確的，是正知正見。譬如，佛教我們要孝養父母、奉事師長、慈心不殺、修十善業，而我們也是這個想法，就證明我這個想法是正確的。

假如我的想法與佛所說的不一樣，千萬要記住，我們的想法一定錯誤，絕對不是佛在經上的想法、看法錯誤。千萬不要以為佛是三千年前的人，他的思想哪有我們現代進步！這樣想，就大錯特錯了。這個想法，實在是胡思亂想。不要認為科技這麼發達，而我們還要用這麼多的機械工具，才能將音聲、影像記錄下來。佛菩薩不用這些，過去世、未來世，他都知道。他不要用錄影機，就有能力將十方的世界顯現在面前，就像電視一樣，而且是立體的，不是平面的。他不要這些機械工

具，那是什麼能力？是正知正見，性德能生萬法，因此可以做到。我們發明這麼多機器，都是妄想發現的，比起佛菩薩無量的神通，實在差得太遠了。我們要肯定、要承認，佛在經典上所講的是真的，是正確的。我們要捨棄自己的成見，依照佛所說的來修行。

說到這一點，我們又要注意到一樁事，有假的經。假如我們遇到假的經典，被人騙了，上當就大了。尤其是近代，提倡民主自由、言論自由、出版自由，誰都可寫書。不像從前，從前經典傳到中國來，是經過當時專

家學者鑑定，由國家統一頒布，證明這本經書是真實的。歷代祖師對於經論的註解，也要經過當代高僧大德證明他講的沒錯，確實符合佛的意思。這樣呈報給皇帝，皇帝批准，這部書才可以印行流通，不像現在沒人管制。所以，我們要查經、讀經，一定要讀真正的經典。

真正的經典與假經如何辨別？辨別不難，可查《大藏經》。《大藏經》所收的，絕對是真的。我要勸同學們，要看中國古代的《大藏經》。爲什麼？現在人編的《大藏經》，與這個人交情好一點，他的作品沒有經過

權威的審查，就收到《大藏經》裡。所以，現代編的《大藏經》不及古代編的精純。讀《大藏經》，至少要讀清朝以前的版本，比較純真可靠。清朝《大藏經》是乾隆時代所編的，稱為「龍藏」。現在臺灣將它縮印成一百六十二冊，稱為「乾隆大藏經」，這是中國歷代編《大藏經》的最後一部。民國年間也編了很多，但是怕有人摻假在其中。乾隆以前絕對沒有摻假的，因為須經過皇帝批准。皇帝批准是根據當時高僧大德的審查，所以非常嚴格。這樣，我們才能辨別哪部經是真的，哪部

是假的；哪部註解值得看，哪部註解可以不必看。這是一個選擇的標準。一定要虛心，對佛要相信，深信不疑，要能捨棄自己的成見，接受佛菩薩的教誨。

第三是「皈依僧」。僧不是指出家人。僧是清淨的意思，六根清淨，一塵不染。現代人很可憐，不如古人，心理的染污、精神的染污、思想的染污、見解的染污，甚至生理的染污。不但我們身心受到嚴重的染污，地球的生態環境已經不平衡了，這是大地的染污。聽說天上臭氧層破了幾塊，天也有染污，不得了！天、地、

人都有嚴重的染污。佛教導我們從這一切染污回頭，依靠清淨心。今天環境污染是大家都已意識到的，所以許多國家政府都提倡環保，保護清淨的環境。這種環保工作有效嗎？很有問題。佛說「依報隨著正報轉」，假如我們的心理染污不能淨化，環境的染污就無法達到清淨的標準。所以，要想改善環境的染污，必須先從淨化人心改起。這是三皈的第三個皈依處，從染污回歸至清淨心。

僧寶不但含有清淨的意思，還有和合的意思。我們

觀察世界，國家與國家不和，宗教與宗教不和：：：，眾生生活就非常痛苦。所以，佛教導我們「六和敬」，這是佛弟子必須修學的。「僧」是「清淨和敬」之義，我們從不和不敬回頭，依六和敬，依清淨心。這就是初入佛門傳授給我們學佛修行的綱領。這個綱領從初發心，一直到成佛，都不能改變，所以它是學佛絕對的綱領、真實的綱領。

皈依佛，覺而不迷；皈依法，正而不邪；皈依僧，淨而不染。三皈依是覺、正、淨。以後人家問你：「你

學佛了，修行修什麼？」我們能說得出，我修覺、正、淨。「你們學佛，學什麼？」學的是究竟圓滿的智慧。覺正淨達到圓滿的程度，「無上正等正覺」就得到了，這就是成佛。究竟圓滿的智慧如何才能得到？修覺正淨才能得到。這是我們學的、修的，清清楚楚、明明白白。人家問：「你用什麼方法修？」方法就是佛家講的法門，法是方法，門是門徑。方法門徑太多了，八萬四千法門、無量法門，方法門徑不是一定的，可以活活潑潑，時常變換使用。可是要記住，目標不能變換，就是

覺正淨的目標不可變換，方法手段可以常常變換。

我們今天主要採取的方法是「持名念佛」，這是大勢至菩薩所提倡的、《華嚴經》上普賢菩薩所提倡的，我們採取這個方法作為主修。除主修之外，在日常生活，我們可以採取很多法門來配合，這是助修。在助修方面，我們提倡「五德」，用五德幫助我們修養身心。五德是孔老夫子所修的。《論語》說，孔子的學生聚會在一起，大家說說老師有哪幾樣德行，同學們共同承認有五德：溫、良、恭、儉、讓。這是中國的聖人，我們

以他作榜樣，以他作標準，我們要學五德。五德是基礎的基礎，從五德上再奠定三福。

「三福」是《觀無量壽佛經》所講的：第一、孝養父母，奉事師長，慈心不殺，修十善業；第二、受持三歸，具足眾戒，不犯威儀；第三、發菩提心，深信因果，讀誦大乘，勸進行者。佛說，這三福是「三世諸佛淨業正因」。十方三世所有一切諸佛是如何成佛的？都是從這個基礎上修成的。因此，我們學佛，將來想成佛，當然不能離開這個基礎。這非常重要。

由三福再進修「六和」。六和是建立在三福的基礎上，三福做不到，六和是絕對不可能的。六和敬，第一是「見和同解」，就是我們今天講的建立共識。假如全世界的人，思想見解都很接近，世界就和平了，就不會有爭執。所以，佛教育是對於盡虛空遍法界所有一切眾生建立共識，這個共識實在太高明了，是自性的共識，而不是跟著釋迦牟尼佛走。釋迦牟尼佛高明，令人佩服，他不牽著我們鼻子走，而教我們每個人頂天立地，發揮自性的智慧德能，不是學他，而是開發自己自性的

智慧德能。這個教學理念，真正令人心服口服。

第二是「戒和同修」。戒和就是守法，人人培養守法的觀念。大家見解很接近，都能守法，社會安定繁榮，天下太平自然實現。六和敬裡還有一條很重要的，就是「利和同均」。今天這個社會，財富差距不要太大，愈接近愈好，這就是財富平均分配，人心就平了，就不會有爭執。當然財富平均分配是很高的智慧，這是真正修福。人的財富絕對不平等，因為每個人修的福報不一樣，也就是修的因不一樣。有人種樹，他就收果

實；有人不種樹，他就沒有果實收。有收成的要分一點給你，就要人家肯慈悲布施才行。這種事實真相，唯獨佛法講得清清楚楚、明明白白。佛一面勸有福報的人要照顧沒有福報的人，同時勸沒有福報的人要多多修福，到來生來世，你的福報與他一樣，甚至還超過他，這是本末都兼顧了。唯獨佛法確實殊勝，能治天下太平。

有三福、六和的基礎，從這上面才能建立真正的佛法。「戒、定、慧」三學，這是三乘共學。由此基礎再建立大乘佛法，就是「六度」，菩薩六波羅蜜。由六波

羅蜜再建立一乘佛法。如《法華經》所說的「唯有一乘法，無二亦無三」，就是普賢菩薩的「十大願王」。

修學淨宗的同學應知，我們是以孔夫子的五德作處世爲人的根本。從這個根本上再修，即是佛陀教我們的三福、六和、三學、六度、十願。這很容易記憶，也不甚多，五個科目作爲我們的助學。正助雙修，我們這一生所希求的幸福快樂、美滿家庭、成功的事業、祥和的社會，一定可以得到。由此可知，既然認清楚了，又發心拜老師，就要認真的修學，希望能達到教育的理想目

標。這是爲諸位傳授真實的三皈依，皈依「自性三寶」。

自性三寶之外，還有「住持三寶」，就是形式上的三寶。形式上，「佛像」是佛寶。佛不在世了，佛像不論是塑造或是彩畫的，或者現代照像影印的都好。供養佛像有兩重意思：第一是不忘本。我們見到佛像，常想到老師的教誨，紀念老師的恩德。如中國人不忘祖先，祖先去我們再遠，面貌也不知道，我們還供歷代祖宗牌位，常想到祖先，這是不忘本，心地厚道。第二是提醒

我們見賢思齊。老師成佛了，我也要成佛，提醒自己皈依。一看到佛像，我要皈依覺，要覺而不迷。它有個作用，否則什麼人會時時提醒你？沒有人提醒你。人家提醒你，你還嫌他囉唆，所以用一尊佛像提醒自己皈依覺。看到「經書」，就想到我皈依法，我的見解思想要正確。看到「出家人」，就想到我要六根清淨、一塵不染，要和睦待人。所以，住持三寶很有好處。出家人穿著僧服，你受過三皈依，一看到出家人，自然想到要六根清淨。看到一般人是想不起來的，看到我這個樣子

會想起來。住持三寶對我們有很大的利益，時時刻刻提醒我們。

學佛的同學在家裡設個小佛堂，供養三寶，佛像是佛寶，菩薩像就是僧寶。如我們供養西方三聖，觀音、勢至是僧寶，他們是佛的學生，是我們的學長。經書是法寶。家裡供養三寶具足，時時刻刻使我們不忘自性三寶。

《無量壽經》是我們近來特別向諸位提倡的。這一部經書的內容非常圓滿，經文不長，很適合現代人修

學。經題上就將整個佛法的宗旨、目標、修行方法，全都顯示出來，這是此經之不可思議。我們學佛的人求什麼？我們求無量。自性功德是無量的，經上講的「無量壽」，是無量的一個代表。無量的壽命、無量的智慧、無量的才藝、無量的德能、無量的財富，一切一切的無量，我都要求。自性本具無量性德，六祖大師開悟時所說的「何期自性，本自具足；何期自性，能生萬法」。十法界依正莊嚴無量無邊，皆是自性變現出來的，我們今天求的是這個。用現代話來說，「莊嚴」就是真善美

慧。在這個世間，真善美慧是有名無實。什麼地方有真實？自性裡是真實的。如果你向自性、向內求，真善美慧具足，就是一切美好，這是性德的形象。

修學的方法是經題中的「清淨」。「清淨」是僧寶，「平等」是法寶，「覺」是佛寶。修行的三大綱領，就在經題顯示出來。這五個字是三寶，也是三學，三學就包括釋迦牟尼佛四十九年所說的一切經論。「清淨」是「戒學」，就是律藏；「平等」是「定學」，就是經藏；「覺」是「慧學」，是智慧，就是論藏。所

以，這五個字是三藏，又是三學，又是三寶。

這部經典雖然薄薄一冊，卻將整個佛法濃縮在其中。如果我們工作很忙，沒有很多時間研究佛教的經典，從這一部下手就可以了。這一部果然貫通了，釋迦牟尼佛四十九年所說的《大藏經》也整個貫穿了。不僅是釋迦牟尼佛四十九年所說的，乃至十方三世一切諸佛如來爲一切眾生所宣說的無量無邊法門，也不能超過其外。這一部《大乘無量壽莊嚴清淨平等覺經》，可說是一切經的濃縮、一切經的精華，在此地特別介紹給諸

位。我們想皈依，落實來說，依照這部經典的教訓去修學，三皈依就達到究竟圓滿。

今天我將三皈依的大意傳授給諸位，你們真誠的接受，在佛菩薩面前恭恭敬敬將皈依的誓詞讀三遍，誓詞要從內心發出來。我發的誓願，我願意作佛的學生，願意跟佛學。淨空爲你作證明，我是你的證明老師，是傳授你三皈依的老師。本師是釋迦牟尼佛，這是一定要記清楚的。不能將我看作本師，說是皈依淨空法師，那就錯了，大錯特錯。我們是皈依佛、皈依法、皈依僧，是

三寶弟子。三皈依的大意就說至此處。

下面就是三皈依的儀式，簡單而隆重。我們有一本皈依證，上面的誓詞是弘一大師依照戒律摘錄出來的。大師告訴我們，這個誓詞就是釋迦牟尼佛當年為弟子們傳授三皈依所用的。所以，我們也採取這個誓詞，既不忘本而且非常的簡單，容易受持。大家一定要以至誠心、清淨心、慈悲心、恭敬心，在佛菩薩聖像前，隨我語音，慎重宣誓，誓作三寶弟子，自今以後，依佛教誨修行，求生淨土，廣度眾生。

阿闍黎存念，我弟子妙音。始從今日乃至命存

皈依佛陀兩足中尊

皈依達摩離欲中尊

皈依僧伽諸眾中尊

一九九四年六月佛七圓滿日修訂于

新加坡居士林

淨空

【家庭主婦如何在日常生活中修菩薩道】

每天做同樣的工作，一定會覺得很厭煩。尤其是家庭主婦，好像永遠沒有解脫的一天，許多人都覺得苦惱。假如能將觀念轉變過來，就會做得非常快樂。凡夫觀念中執著有「我」，我在做，我好辛苦，我為什麼替他們做，愈想煩惱就愈多。若學菩薩道，發大誓願要普度眾生，他的想法看法就不一樣了。

行菩薩道，第一要修「布施波羅蜜」。主婦菩薩在家庭裡為一家人服務，就是修布施波羅蜜。布施有財施、法施、無畏

施三種。財施有內財、有外財。外財是指在外面賺錢，供養一家人生活。內財是用自己的體力、智慧為一家人服務。在家事裡做出圓滿的三種布施。你將家事整理的井井有條、乾乾淨淨，使家人生活舒適，讓鄰居羨慕，這是「持戒波羅蜜」，持戒就是守法。你能有耐心的做，不疲不厭的做，即是「忍辱波羅蜜」。每天還要改進，希望明天做得比今天更好，就是「精進波羅蜜」。雖然每天做很多家事，心地清淨，一塵不染，即是「禪定波羅蜜」。清淨心中常生智慧，法喜充滿，是「般若波羅蜜」。於是覺了，原來菩薩的六波羅蜜，就是擦桌子、掃地、洗衣、煮飯圓圓滿滿的成就。這就是《華嚴經》上善財童

子所表演的學菩薩行，修菩薩道。

你將家事做好了，即是作世間所有主婦的榜樣，一切家庭的榜樣。這就能度鄰里，推展開就能影響社會、國家、世界，乃至盡虛空遍法界。這才曉得菩薩在家裡掃地、擦桌子、煮飯、洗衣，原來是在做度盡虛空遍法界一切眾生的大願大行。這是學佛、是正念、是諸法實相。若能如是觀，則法喜充滿，如何會起煩惱！佛法的修學一定要落實在生活中；不落實在生活中則沒用。若明白這一點，以此類推，在公司上班，也是修六波羅蜜。菩薩在各行各業，示現男女老少，各種不同的身分，修學即是本分生活，平等不二，皆是第一，沒有第二。

蓮池大師曰：

專持阿彌陀佛名號，猶勝持往生咒；

亦勝持餘咒，亦勝一切諸餘功德。

勝持往生咒者：

持咒三十萬遍，則見阿彌陀佛；

持名則一日一夜，即佛現前。

咒云：晝夜六時，各誦三七遍，能滅五逆等罪；

持名則至心念佛一聲，即滅八十億劫生死重罪。

勝持其他諸咒：

專持名號，即大神咒，大明咒，無上咒，無等等咒。

以十念得生，生即不退，威靈不測，大神咒也。

一心不亂，斷無明，見自性，大明咒也。

往生極樂，究竟成佛，無上咒也。

證無生忍，回入娑婆，普度眾生，無等等咒也。

念佛勝餘功德者：

六度萬行，法門無量；

專持名號，攝無不盡；以不出一心故。

願淨業弟子，專其信願，不二其心。

古德多有原修餘門者，尚當改修念佛。

況原修念佛人，豈敢變其所守，而復他尚乎！

南無阿彌陀佛

修行從改心做起

淨空老法師指出：改變命運的方法是靠轉變——轉惡爲善、轉迷爲悟、轉凡成聖。

同修都知道：「種善因得善果」，可是如果業報沒有轉過來，就容易怨天尤人，怪佛菩薩不靈，神沒有保佑，必須虛心檢討它的原因，俞淨意公遇灶神記很值得我們研究參考。行善不只是做表面的功夫，除了「口善、身善」，更重要的「心善、意善」。

古大德教人：「修行要從根本修」，根本是心，是念頭，只要你的心善，念頭善，沒有轉不過來的業報，也沒有化解不開的災難！就像一棵大樹，心是根，念頭是本，身是枝，口是葉，你在枝葉上修行，而根本都爛掉了，還是沒有救啊！把根本救過來，枝葉就不難轉變。

阿彌陀佛

【精要十念法】

謹提議以淨空法師宣說之簡要必生十念法，爲淨宗學人今後之一般自修與共修之常規。茲說明於後：

自修者，日中九次念十聲佛號，亦即晨起與睡前各一次，日中三餐各一次，午前開工及收工各一次，午後開工及收工各一次，共計九次。每次稱念十聲四字或六字彌陀名號，而原有之日常定課可照常行之。

共修者，凡講經、開會、聚餐等無特定儀軌之集會，在共同行事之始，行此十念法。亦即約同大眾合掌，同聲稱念十聲「南無阿彌陀佛」，而後始進行講經、開會、用餐等活動事宜。

按此自修與共修之十念法，有其特殊之法益。試舉如下：
此法簡單易行，用時少而收效宏，確實切要，可久可廣。

爲「佛化家庭」之具體有效方法。例如：於家庭中三餐時行之，則

舉家之成員或信或不信皆蒙攝持不遺。此法有佛化親朋鄰里、普及社會之大利益。

以簡單易行，一日九次，從早到晚，佛氣不斷。一日生活之中，佛念相繼，日復一日。久能如斯，則行人之氣質心性將逐漸清淨，信心與法樂生焉，福大莫能窮。

如能隨順親和，稱念十聲佛號，便有祛除雜染、澄淨心念、凝聚心神、專心務道，以及所辦易成、所遇吉祥、蒙佛加佑不可思議等等之功德。

自修與共修，相資相融，資糧集聚，個人之往生在握，而共同之菩提大業，亦共成焉。

此法可以二法名之。試姑名之。

一為「淨業加行十念法」，是對已有定課者言，因此法是在原有之

課業上加行之故。

一爲「簡要必生十念法」，是指適於無定課者言，因現今社會遞變，匆忙無暇，局礙多難故。此法易集資糧，信願行之，平易圓具，而「都攝六根，淨念相繼」之標準，亦甚符合無缺。

因每次念佛時間短，易攝心及不懈怠故，又以九次念佛之功行，均衡分布貫穿於全日，全日之身心，不得不佛，亦即全日生活念佛化，念佛生活化。

總而言之，此法簡要輕鬆，毫無滯難之苦，如此法大行，則淨業學人幸甚！未來眾生幸甚！諸佛歡喜。

南無阿彌陀佛！

一九九四年諸佛歡喜日美國淨宗學會四眾同倫敬勸

淑世善民

齊家教子

家不齊社會亂了子不教人
心壞了必致災禍

淨



文化是

民族的靈魂

教育是文化的

生機

淨古



聲明啓事

淨空法師所有一切著述、
錄音帶、錄影帶、光碟雷
射等出版物，暨四眾同修
整理文物書刊，公開授權
大眾翻印流通、播所有，但
不得擅自加註版權，有
任意增減內容，非法牟利
，侵害公眾權益及原著本
意。如有故違，將予查究
，特此聲明。

普為出資及讀誦受持
輟轉流通者迴向偈曰

願以此功德
莊嚴佛淨土
上報四重恩
下濟三途苦
若有見聞者
悉發菩提心
盡此一報身
同生極樂國

This book is for free distribution. It is not for sale.

公元二〇一一年十二月 恭印肆仟冊

三版傳授

印贈者：香港佛陀教育協會

地址：香港九龍尖沙咀漢口道39-41號

麥仕雅中心9至11字樓

電話：(852) 2314-7099

傳真：(852) 2314-1929

E-mail: amtbhk1@budaedu.org.hk

www.amb.tw

www.amb.cn

淨空法師 影音網址 www.chinkung.org

www.hwadzan.tw

出版者：華藏淨宗學會

承印者：和裕出版社



香港佛陀教育協會 敬贈

本會一切法寶，免費結緣，禁止販售，請勿擅自更改內容，歡迎翻印流通。

This book is for free distribution. It is not for sale.