

友聲有聲

◆ 生活中的修行 ◆

吳末盛

生活中放不下的事情太多了，於是喜怒哀樂變化無常，苦不堪言；末學到現在為止，還會有些許的念頭：我要步步高升，我要開Benz轎車，我要住大廈，頂樓開個共修的佛堂，供養高僧弘法利生，我要.....。我的心無法清淨，雖然我曾發願「一句阿彌陀佛一直念到底」，卻一直無法做到。末學深知，無明障重，修行不能得利，即是定的功夫不夠。定功應先從靜功下手，才能從靜中得點定的利益。末學自知，修行要得利，持戒是必修。因此，在生活當中，末學非常注意日常的事物，言行舉止起心動念，一切從恭敬誠懇中做起，非禮勿視，非禮勿聽，非禮勿言，非禮勿動，儘量做到識心而不起動念處。

經云：佛法不離世間法，在聆聽監察院長陳履安居士演講時，末學愧疚得涕淚交流，頓覺虛度五十多年的光陰。履安居士以國家五院院長之尊，平日理萬機，仍然精進用功修行，更以他的身份、地位、財富、智慧、善巧表演，示現給眾生看，真可說是大菩薩再來。經云：「應以何身得度者，即現何身度化眾生。」陳院長所說一一在末學身上演過；末學自小開始，學的盡是名利是非人我，如何去分別人我；如何去保護自己、批評別人、攻擊別人；如何去炫耀自己；如何去長養自己，這一切的一切，無非

生滅、惡業，都是「我執」在作怪，而這些虛假的名相，到頭來卻是一場空，來無影去無蹤，只有徒增自己無盡的煩惱。

日常生活中，所謂「善」就是利益眾生的事，所謂「惡」就是自私自利的事。末學以為大慈悲心無所得心，是吾等修行的根本。所謂慈就是給予快樂，悲就是拔除痛苦，大慈悲心是具有無緣大慈、同體大悲的心量。無所得心是無分別無執著的心思，是清靜心，以此清靜心，做好該做的每一件事，一切為眾生，而心不貪著。生活中的修行，要從每天的點點滴滴細節做起，起心動念，都要利益一切眾生，修行才能得利，吾等試著從每日的平常生活中的每一件事開始，全力以赴，將是最好的修行。

(一) 每天清晨，當聽到鬧鐘響時，趕緊起床，不要賴床：

早晨起床 當願眾生 精神飽滿 事事如意

(二) 起床後，應即老實完成每日例行要務，盥洗清潔，使容光煥發：

刷牙洗臉 當願眾生 眼耳鼻舌 清淨無染
大小便時 當願眾生 去盡污穢 滅貪瞋癡

(三) 接下去的要務是吃早餐，因為早餐是凡夫保養色身體健康最重要的起點，也是每日修行營務補給的起點。因此，早

友聲有聲

餐營養要豐富，而且要定時定量地好好地吃：

吃早餐時 當願眾生 滋養色身 用功營務

(四) 用完早餐，要整理行裝，準備過這充實的一天，故穿衣服鞋襪時，也要認真地把它做好：

衣服鞋襪 當願眾生 稱身舒適 儀表莊嚴

(五) 離開家門，外出營生，無論是開車或行路，亦都要動作紮實，腳踏實地，按部就班確實做好：

開車行路 當願眾生 安全方便 身心自在

(六) 勤身營務，用心盡力，犧牲奉獻，也是無量功德：

服勤務時 當願眾生 全心投入 智慧明了

(七) 工作之餘，最好的作法，就是老實念佛，既可少造業，又可增福慧：

有空閒時 當願眾生 放下萬緣 老實念佛

(八) 午餐的時候，要懷著感念眾生的滋養，老老實實的把午餐吃飽，才有體力完成這一天該做好的事務：

吃午餐時 當願眾生 法喜充滿 福慧增長

(九) 末法眾生，定力較難修成，祖師大德經常開示，要修定功，應從靜功起修，而要修靜功唯有誠懇恭敬讀誦大乘經典，持續不斷方能得利。故日常生活，除勤身營務外，應排有定課，持誦大乘經典：

持誦經典 當願眾生 從身語意 修戒定慧

(十) 與同事在一起工作，要隨緣不變，不變隨緣，不起分別，不生煩惱：

會見同僚 當願眾生 誠懇恭敬 怨親平等
勤身營務 當願眾生 心中喜悅 一切無礙

(十一) 若有集會，亦要發心相助，共襄盛舉，使會議成功：

參加會議 當願眾生 辯才無礙 語如鐘聲

(十二) 善用電話，傳播信訊，溝通情誼，弘法利生：

接聽電話 當願眾生 和顏愛語 心生歡喜

(十三) 營務告一段落，在舍宅養息之時，亦應善加利用時間，做些有益的事：

在家休息 當願眾生 珍惜分秒 利益眷屬

(十四) 平常若非勞心勞力營務所需，晚餐儘量不吃，不能不吃時，則儘量吃得少，吃得清淡一點，因為午後所食，為非時食者，對修行用功不利！

吃晚餐時 當願眾生 色力增長 身心健康

(十五) 一天的營生，在晚餐結束後告一段落，除非必要，否則應儘量減少交際應酬，減少惡緣，以免起惑造業，留較多清靜時間，用功修行：

身沐浴時 當願眾生 洗除污垢 身心清淨

做晚課時 當願眾生 懇切懺悔 業障消除

拜佛念佛 當願眾生 全神貫注 一心不亂

(十六) 夜晚就寢前，應將一天的營務種種心念全部放下，全心全意將一句「阿彌陀佛」默默由心中提起，由緩入急不出聲，將一句洪名伴君入眠，亦伴君明日早起：

午夜養息 當願眾生 執持名號 淨念相續

眾生酬業而來，從母胎糊里糊塗的出生，又在是非名利人我的環境中，糊里糊塗

友聲有聲

過生活，不知又造了多少的罪業。更不知自己的生活環境中，不如意事十之八九，通常的反應是遇不如意事則心生瞋怒，而遇如意事便生快樂，甚至樂而忘形，又起惑造業，樂極生悲了。生活中的修行，就是要修正這些生活中不好的習氣，人間事務不離財色名食睡，名為人間五欲；見財貪財，見美色貪美色，為名貪名，賴床貪睡，見美食貪美食。身口意隨境起惑造業，以致身常造殺業、盜業、淫業；口常造妄言、綺語、兩舌、惡口等業；遇不如意事便起瞋恨心，一絲瞋心起，燒盡功德林，如遇順境便生貪念，復造諸惡業，平平庸庸不苦不樂時便是愚痴，如是貪瞋痴便是六道輪迴的根本。所謂善惡乃一念之差，尤其在日常生活中養成的習氣，若吾等能藉生活中的修行，將生活中惡的習氣，逐漸的修正過來，這便是生活中修行最大的意義。

生活中惡的習氣，乃是由於貪念而起，而貪念是因我執而起。吾等因我執太重，凡是以「我」為中心，順境時則生貪，逆境時則生瞋，不順不逆時則生痴。生活之中，身口意隨境在起惑造業，無非都是我執在作怪。如何去我執，就從身口意下功夫。未學以為，如果仁者真正能誠懇恭敬讀誦大乘經典時，端身正坐，身不犯殺、盜、淫。口中誦唸經典，相繼不斷，口絕不犯妄言、綺語、惡口、兩舌。由於端身正念，讀誦流暢，全神貫注，意絕不犯貪瞋痴。如此一來，身口意三業自然清淨，若能持續不斷，則靜的功夫自然容易達到。淨空老和尚經常開示，在家居士，日常生活匆忙，定的功夫比較難修成，最好的方法，是先從靜功下手，要修靜功，就是從身口意起修。而修身口意最好的方法，是從日常生活中，排有定課，以誠懇恭敬的心，讀誦「佛說大乘無量

壽莊嚴清淨平等覺經」，持續三千部以上便會有所成就。遵照淨空老和尚的開示，從流通的錄音帶得知，就有位妙音師姐，在不到三年的時間已讀誦了三千部以上，而且已有不可思議的成就，這是千真萬確的鐵證，不容有任何懷疑。如果仁者今已持誦三千部以上而未能得利，那麼仁者應該趕緊檢討：是否心不在焉，未能誠懇恭敬，身口意與阿彌陀佛的大慈大悲無法感應道交所致。那就要趕緊禮佛，懇切求懺悔，蒙佛加持再開始用功。持誦大乘經典時，與勤身營務的原則不相衝突，要能不懷疑、不間斷、不夾雜、如此持誦，日久必定功成。

誠懇恭敬的心茹素，也是平時生活修行的重要的部分，雖然在家居士學佛，不一定要吃素，但是以恭敬心吃素，對平日修行很有助益，長養大慈悲心，成就無所得心。仁者可以試著從色香味的層面去想，茹素者只要營養均勻，身體必定比未茹素者健康，因為茹素清淡，無燒腊煎烤，無過度膽固醇等破壞內臟健康的因素，無提昇肝火的因素。故茹素者血液循環較正常，內臟火氣較少，通常較少發脾氣，就是有脾氣，也是很短暫，因此少造業，消化系統亦正常，身心當然健康。凡夫平常食衣住行四大根本需求中，民以食為天，一般人飲食，苦苦追求，為的是三餐山珍海味以為最高享受，而茹素者三餐清淡遠離殺戮，永絕惡緣，這是長養大慈悲心最好的作法。而對每日三餐山珍海味的美食都能看淡放得下，其他還有什麼不能放下的？這也是成就無所得心最具體的修持。是故祖師大德的慈悲開示，要吾等茹素當然深具意義，這些年來，末學茹素已深得此中利益。

生活中還有較不能放下的，就是從出生以來，過去時中所養成的一些錯誤習氣，因其

友聲有聲

已根深蒂固一時無法馬上改變。現在既已學佛，深信因果，知道有三世因果關係，知道已種的惡因如何去對治，知道如何轉熟為生，轉生為熟，知道如何發願，知道如何下手處。但最重要的問題還是在現實的繁雜生活環境中，無法保持不夾雜、不間斷。末學雖知在生活中一門深入較易得利，也雖曾發願「一句阿彌陀佛一直念到底」，「轉化所有環境為西方聖境」。但末學畢竟凡夫，在現實生活中，因靜定功夫不夠，心常隨境轉，一句阿彌陀佛常因怨憎念而斷掉，一片清涼心常因不順耳的言語而消失，甚至會起瞋心妄心。末學知道，分別心，我執心致使自己常常無法放下身段，遇事用情而有怒怨憎煩，智慧無法生起。生活的現實既然難免，怨憎會既然難避，無謂的言語既然難禁，當下唯有歡喜接受，懇切懺悔，趕緊提起「阿彌陀佛」，不論大聲小聲或默唸，可視場合而定，一般環境許可，出聲會比較容易得利，剛開始可採三三四聲制，等自己心平靜之後，便可恢復一般速度，一般聲調，如此才不致太累，如果持念珠者，可以四聲一珠或十聲一珠，一般靜定功夫高的可以十聲一珠。但要念的清楚，聽的清楚，如此用功，才能將生疏的佛號轉熟，將熟的雜念轉生，才能逐漸淡化世間的是非名利人我，時時如此，日日如此，自心自然逐漸清淨，心淨則佛土淨，西方聖境自然現前。

人生幻化，苦空無常，既知無常是有生滅的，而有生滅的就不是自主的，無生滅才是真常，才是自主的。生活中的修行，就是學習不去執著那有生滅的事物，學習去看破，放下自己無法做主的事物，而成就自己可以做主的道業，那就是了脫生死、永斷煩惱。

作者小檔案

1940年出生於台灣省南投縣草屯鎮，72年管研所畢業，84~85年擔任交大電信聯誼會會長，現在中華電信訓練所服務。平常工作除電信線路技術領域之教學管理之外，喜歡閱讀詩詞、佛教經典與名人傳記，或管理哲學之類的書報，寫寫短文在「中華電信」月刊中發表。

交通大學同學
電信聯誼會



吳末盛學長於中華電信舉辦的交通大學同學電信聯誼會上致詞。