

佛規十五條 (3~5)

吳鎮娟 主講
淨慈 整理

(續上期)

第三條「齋莊中正」

不只是頭髮、儀容、服裝都要很整齊，內心也要莊嚴。在外要注意儀容，我們雖然是修道人，修道人重樸素，但是不可以讓人看起來沒精神，大家都在社會上工作，即使是修道人，每天也要打扮得很整齊出去，不是要濃妝豔抹，但是一定要整整齐齊，這是對別人的一種尊重。給人印象：「這個修道人很有精神」，「這個修道人看起來身體健康」，「氣色很好」，而不是早期的修道人，我們在這道場中每天穿黑色，白色的衣服，出門臉色也不是很健康，外人印象：「修道的人怎麼看起來都不太健康？氣色不太好？」我們要做到跟大家一樣，在社會裡面和而不流，跟社會「和」，但要讓大家看到我們氣質不一樣。

日本人很重視禮節，只要出門一定化妝，不化妝不敢出門，也不是

隨隨便便穿衣服，在美國更是隨便，有時候夏天穿拖鞋就上超級市場去買東西，但日本人絕不是。後學有一個朋友從日本回來，她說她婆婆是日本人，在台灣，有時候在家裡做完事情要去對面超市買個東西，拖鞋穿著就過去了。她有一天家事做好後，要煮菜，少了醬油，趕快跑著出去，她婆婆說：「不可以出去！」她說：「怎麼了？」婆婆說：「你化個妝再出去！」「買醬油還要化妝？」婆婆說：「對啊！妳這樣出去，對人家是一種禮貌，人家看到妳這樣精神好，人家也會很開心！」她說：「婆婆妳化好妝了，請妳去買好了！」她想：「真麻煩！連出去買東西也要化妝，規定那麼多！」可是這是一個禮貌。

後學以前在跟同學相處，有一天大家知道說：妳吃素啊！妳修道啊！你們這條路好像不錯嘛！也沒有想像中這麼恐怖嘛！吃素的人是不是都應該看起來道貌岸然，沒有表情，臉色蒼白，黑白衣服，對不對？不是



的，我們跟社會人一樣，要度人來求道，就不會讓人覺得很異類，不敢來跟我們修道，故說：「在外我們要整束儀容，在內，我們要正己正人。」也就是剛剛講的，要以身作則。有一個小孩子吃東西的時候很大聲，他吃飯就「嘖、嘖、嘖、嘖」，一邊吃一邊發出聲音，爸爸很不高興就說：「你怎麼搞的，吃飯這麼大聲，你知道什麼動物吃飯聲音最大？」孩子說：「小豬啊！」爸爸說：「小豬為什麼吃飯這麼大聲？」孩子就說：「爸爸又沒有教牠，牠就這麼大聲啊！」爸爸生氣地說不出話，因為小孩子講的也沒錯啊！我們在道場上也是一樣要以身作則，不用多講，孩子就會跟著我們走。在家裡也一樣，對小孩子有好的影響，孩子就會認為：「媽媽，妳自從去中堂學習，回來以後，脾氣比較好了，不會常常罵我，這個中堂不錯喔！」這個就是身教。

後學跟一些洋人在一起，有一次去上了一堂宗教課，他就跟後學抱怨：「我爸爸很討厭！」我說怎麼了？他說：「爸爸他每次都出去打麻將打到很晚，我們家每次都三缺一，我妹、我媽、還有我，我們四個人打麻將，我爸回來就罵我們，說不可以在家裡打麻將，我爸爸很奇怪！」所以要是「身正」，我們不用要求，大

家就會跟著走；但是如果我們身不正，就像這位洋人的爸爸打麻將，回家還要求小孩不要打麻將，他雖然下了命令，沒有人會服從。這就是要「齋莊中正」，在外我們要整束儀容，在內我們要正己正人。

第四條「循規蹈矩」

尊敬仙佛，遵前提後，齋莊中正，然後讓內在外在都端莊以後，就要循規蹈矩，就是照佛規去做，做人也是要照自己的應該要做的事情去做，規規矩矩的做，站在自己的崗位上，有一句話「素位而行」，我們處在那一個職位，就做好那個職位的責任，這就是「循規蹈矩」，譬如說：我是一個老闆，做好老闆的職責，照顧我的員工；我是家長，我是爸爸，就努力賺錢，把家、小孩子照顧好；媽媽做好媽媽的職責，先生做好先生的職位；太太做好太太，孩子就做好孩子的職責，要孝順父母，自己該念的書，這就是「循規蹈矩」。

不只是要做好外在的規矩，也要做好內在的規矩，內心的中堂要修，佛規是外在讓我們約定怎麼樣去走好修行這條路，內在的佛規，就是我們的良心，要照著良心去做，要遵照佛規要領去做。

以前在元朝的時候，適逢戰



亂，很多人在逃難中，跑到一個水果園，種了很多水梨，大家一看到水梨，拔了就吃，吃了很多很多，結果只有一個人「許恒」坐在那裡沒有動，大家就說：「你趕快吃啊！反正這又沒有主人，幹嘛你不吃啊？」許恒講了一句話：「梨無主，難道我的心也無主了？」果園有主人，沒有經過主人同意，他不隨便拿，拿就等於是偷。我們自己要有一個主宰，尤其在社會上，不要看別人，大家都這麼做啊！我也可以這麼做啊！不要看別人怎麼做，要看自己怎麼做！良心過得去過不去。

以前跟同學在一起，同學講了一個很有趣的笑話：「你知道豬是怎麼變成豬的嗎？」我說不知道。「以前有一個人要投胎，他走到一個地方看到很多岔路，就站在那裡說：『我到底該走那一條路？好多人喔！跟著很多人的地方一定對！』於是跟人多的地方去，結果就出世為豬，就是這樣變成豬的。意思是說：我們不能盲從，一定要自己有主宰；知道什麼是對的，應該去做，什麼是錯的，什麼不應該去做。有時候父母沒有教小孩子主宰，小孩子又沒有學習去把握自己的方向，現在在美國很多小孩子用毒品，為什麼？因為同學都說：「走啊！走啊！不錯哦！你用用看！」然後小孩也不懂好還是不好，用了以後

就走上一條不歸路。我們一定要有自己的主宰，當你在任何地方，遇到每一個環境，要摸著良心，看這樣做對不對，不對的我們就不去做，對的我們才去做，不要說：「反正大家都這麼做！」這不一定是對的，我們要用智慧去看什麼是對的，所以要跟著良心走，不違背天理，循規蹈矩，才是真的循著規矩去做。

第五條「責任負起」

不管做什麼事都要有「責任心」，我們在家裡有責任，在工作上有責任，對自己的小孩有責任；求道以後對道場也有責任，有什麼責任呢？先天的責任就是要度盡原佛子，讓大家都能夠達本還源，能夠回歸理天，我們的責任就是淨化人心，促進大同，所以說：「把道的尊貴在人人的身上顯現出來」這就是我們的責任。讓大家看到修道的好處，道的可貴，如何度人，讓大家了解「道」，把「道」傳出去，讓眾生得到解救，「好東西要和好朋友分享」要跟人家分享時，人家不見得會認同，因為不了解而不認同你呀！故一定要把道的尊貴在我們自身上顯現出來，讓大家能夠了解，然後願意來求道，讓更多善的力量去改變整個社會。

不要在中堂裡畢恭畢敬，回到家裡就隨隨便便；在中堂修才是修，



回家修不是修，其實道跟生活是一體的，我們不管在那裡都是修，一舉一動都是修，在道場大家搶著做：「這個無畏施有功德啊，趕快做！」，回到家就翹腳看報紙、懶得做，人道沒有做好，天道就不可能達到，這並不是真的修道。我們一定要完成使命，「負起責任的時候」，不管在什麼樣的境界，都要能夠有始有終。

有一個小沙彌的師父，有一天已經證得羅漢果，而且很有修養，具足他心通，你跟他在一起，你在想什麼他心裡都知道，（這要修到一個境界才做得到）。他有一天要下山，帶著徒弟說：走吧！我們下山辦事去，徒弟揹個包袱，就跟在師父後面走，走走走，突然想：「世界這麼大，衆生這麼多，大家還這麼苦地在這邊煎熬，我要像菩薩一樣發大慈大悲的心，解救所有的苦難衆生！」才發這個念頭，他師父就想到：唉呀！我的徒弟真是不得了，怎麼有這麼大的心啊！這比師父的心還大，他要救度所有的衆生，他就說：來來來，包袱給我，徒弟說：「做什麼？」「包袱給師父揹，你走前面！」徒弟想：「每次出門都是我揹包袱，怎麼這次他要揹，又叫我走前面？好吧！師父命令，我就走前面。」師父就在後面揹，覺得徒弟真是不得了！才走沒多久，看到地上有一灘水，徒弟看到裡

面：哇！好多的螞蟻在裡面游來游去，成千上萬，徒弟說：「哇！世界這麼大，光這堆螞蟻我都救不了了，救衆生，我那有辦法！」師父說：「來來來！包袱給你，走後面！」徒弟想：「奇怪！師父怎麼了，一下叫我走前面，一下叫我走後面，也不講清楚，包袱丟來丟去的！」就問：「師父，到底怎麼回事？你怎麼一下叫我走前面，一下叫我走後面，一下你揹，一下我揹，我都糊塗了！」師父說：「你剛剛出門的時候，發了一個大慈大悲的愿，要解救所有苦難衆生，你這個愿之大，師父不及你，師父應該幫你揹，由你走前面，怎麼才沒多久，你又說：世界衆生之大，這堆螞蟻我都没得救了，我哪能救衆生，你的大愿已經突然間沒有，就沒有師父道行高了，當然你就走後面揹包袱啊！」

所以初發心容易，但是當我們心發了，要保持下去就很難，發心以後，要保存住，繼續持續不斷地做，將來才有成佛的一天！所以，在我們發心後，遇到困境時，就不改初志，逆境時也不變信心；「逆考不怕順考怕」人性總會在逆境中求生存，但是在順境時，大家已經太享受了，忘了我是誰！所以不管是順境或逆境，要謹記自己的初發心，把責任負擔起來，把道傳出去，以身做則。（續下期）