

為現代人修身養性自我檢視

遵循可以改變命運之寶典

功過格

◎附錄：勸導作釋仇解冤·發願懺悔文

《了凡四訓》
功過格精編



佛院教育基金會 印贈

讀過功過格後才知社會亂象
皆出自個人行為正邪之念，
若人人皆遵循功過格檢視自我及執行，
將有益整體風氣之改善，
希望有緣人共同分享之。



- 壹、功過格之福報 5
- 貳、善過格使用說明 7
- 參、善過格正文 11
- 一、倫常第一 11
- 二、三寶第二 28
- 三、仁愛第三 36
- 四、勸化第四 47
- 五、敬慎第五 53
- 肆、百過格 75
- 伍、功過格統計表 84
- 附錄 勸導作釋仇解冤 85

壹、功過格之福報

先賢范文正公，韓魏公趙閱道公，趙康靖公，奉行此格，皆為名臣賢相，表表在人耳目，此不復贅述。

蘇杲奉行此格，歲凶時賣田，救濟其鄰里，子洵也奉行不懈怠，生東坡、子由皆成進士，文章蓋世，其後科名不絕。

張魏公浚，力行此格，更加痛悔前日之非，後來諸將皆被殺戮，而公獨再成為宰相，子為大儒。費翁家藏此格，室中夜光燭天，勤而行之，夢此格化為金字，生宏狀元及第；又夢此格化為銀字，生探花及第。

袁了凡，奉行此格，獲得殊勝應驗事蹟，詳見《了凡四訓》。



陶石簀祖父，奉行此格，刻板印施，及石簀，中會元。

陸聚岡，奉行此格，貢生時成為縣尹，子完成學業後登科進士，仕至兵部尚書，四世俱封一品，孫卿正、卿任俱進士。

顏茂猷，奉行此格，刻《迪吉錄》勸世，中甲戌進士。

劉宗周，奉行此格，刻小譜傳世，後為宰相。

吳鍾巒，久不及第，奉行此格，遂登第，作《守身法》勸世。

其餘奉行之驗甚多，無法全部敘述。

貳、善過格使用說明

功過格的「功」字改「善」字，是從蓮池大師的《自知錄》開始的，取法《周易》中「見善則遷，有過即改」之義。因為履仁蹈義，我所當為，不可稱為功，僅可稱為善。記過兼記善，就是仿效過去賢人投黑白豆的意思。不記善，如何消除過端？所以有過不能掩蓋，有善不必自謙。然而要人記過，正是要人寡錯。不然天天犯過，天天記之，又有什麼益處呢？

每日臨睡前，把當日所做善過，只記數目，不必錄其事。數目根據善過格逐事統計，如救人一命百善，佈施百錢一善，若救一命而又用自己的錢，則於百善之外再加一善；挑撥人打



官司五十過，取不義之財百錢一過，若唆訟而又取人之利，則於五十過外更記一過。月末及年終總計一月及一年的是非善過，焚香至誠稟告于諸佛菩薩或文昌、關聖之前，做到起一念、行一事皆有所敬畏，則過可以漸少，善可以漸增了。

以善折過，但也有不可折者。比如致一人死，百過；施百錢，一善。難道殺人者作萬錢（百善）功德，便沒罪了嗎？行者須細審之。受賄及屈服於勢力者，不能記善。所謂受賄，如受人錢財為他人脫罪伸冤之類；所謂屈於勢力，如遇美色，形勢所迫而無法染及，或貧寒者不用好衣好食之類。

大善及大惡本不在善過格之列。如敬天孝親是做人的基礎，怎能居功論善？不敬天不孝親，為大罪惡，豈止是過？這兩者都不在格中。然而恐怕人們養成習慣而不覺察，會有忽略

敬天孝親的根本而專門搞佈施救濟等外務的現象，所以本格仍然詳細說明。又如不孝之極，好淫亂、奪人妻女，決水放火劫財害命等事，乃禽獸盜賊之行，已超越「過」之範疇。故善過格俱不列入。

善過自有是非，如有仇不報，當然為善。若諒父母之仇，就為善。揚人之惡，當然為過。要是為了逐奸除害，則為善。其他可以類推。善有真假。譬如免債，有年久利多，估計對方不能償還而減免，不得記善。又如用不義之財物來施捨，或明知有罪之人而包庇救護，皆不得記善。行者亦須因事詳察。善過多少還要根據具體情況適當調整。《雲谷禪師功過格》云：「百錢一善，謂千金以上者；若貧士，則五十錢亦可作一善，極貧士，二十錢亦可作一善。百錢一過，謂貧士如此；若富者，



五十錢亦作一過，大富者一二十錢亦作一過。」其餘依此類推，不必太拘泥於文字。

凡文武忠君，愛民及禁戢（音集，收斂），衙役兵丁等事，詳見附錄居官功過格中，本格未收。

本善過格綜合蓮池大師《自知錄》、太微仙君《功過格》和雲谷禪師授袁了凡《功過格》而成。

參、善過格正文

（莫怕麻煩，莫嫌苛刻，四海之內，有汝同修。）

一、倫常第一

（一）國家和單位



①對國家、單位竭忠效力，一日一善。

②建議政府推廣善道，能利益一人為一善，利益一方為十善，利益天下為五十善利益天下及後世為百善。



叨過格

(3) 薦引一有德人，十善。



① 對國家、單位不竭忠盡力，一日一過。

② 關乎國家、人民利益，當直言不直言：小事為一過，大事為十過，極大事為百過。

③ 虛言欺罔，一事一過。

④ 違犯法律法規，一事一過。

(二) 父母

(對繼父母和祖父母，善過加倍；對庶母、

伯叔父母，善過加二倍。)



①對父母親和氣婉容，自己心裏有憂憤事不流露出來，早晚問安，尊重、孝順奉養，自己修德、勤學，使父母感到喜悅，這樣的「話一日一善」。

②父母親于倫常有欠缺之處，勸導使之和樂；化導父母親行仁成德；每樣百善。

（每個分號隔開的一句為一樣，下同）

③被父母厭惡討厭，能無怨無恨，積誠感動，挽回親心；自培厚德，顯親揚名；父母親喪葬，如法為作佛事；各五十善。



(4) 父母親病，小心侍奉令痊癒，三十善。

(5) 以出世間佛法勸化父母，二十善。

(6) 遇一大事，勸父母親改過向善；終身遵守父母的一則良訓；為父母親補一過失及還一拖欠；父母親所愛敬人，加意愛敬；各十善。

(7) 解親一怒；舒親一憂；順親心，不吝財物；各三善。

(8) 代父母親受一勞苦；父母親責怒而順受；對父母親的善事贊襄助成；各一事一善。



① 因貧而不能孝養，於是就不管父母親，一日三過。

(2) 父母親有病不放在心上；對父母親缺少恭敬，使父母親缺乏物質生活；每樣一日一過。

(3) 淫蕩忘身，剛狠召禍，令父母親憂慮；厚待妻子，薄待父母；阻止父母的善、攬掇（慫恿）父母親作惡；對父母親喪葬敷衍了事（量力所至）；各百過。

(4) 父母親病不小心醫治；張揚父母親一個短處；各五十過。

(5) 父母親有過，而不能諫止，三十過。

(6) 違背父母的正確教導一則；父母責怒自己過失時，抵觸頂撞；各二十過。

(7) 對父母親所愛敬之人，卻故意薄待之；對年老父母親生一次厭薄心；吝嗇一種財物而違逆親心；與父母親爭一財物；對父母親生一怨言；對父母親一次疾聲厲色；讓年老父母親擔負辛



勞；讓年老父母親遠出奔波或父母年邁時自己遠出；欺騙父母親一事；私自蓄積一種財物；父母去世應作法事資薦而不作；各十過。

(8) 推諉一日對父母的供膳，五過。

(9) 用剛強的語言勸父母親，使之不高興；背著父母而私自獨享飲食等；各一過。

(三) 兄弟（異母兄弟，每善加倍；異父母兄弟，每善加

二倍，姐妹同。）



(1) 敬兄愛弟，讓別人休息自己擔任勞動，同一事不生異心，一日

一善。

②弟兄破產者仍與其同居共苦；獎勵弟兄成就德業；各百善。

③獨自擔任一大事，如門戶差徭嫁娶喪葬之類；分產物讓多取少；各五十善。

④一大事勸善止惡；容忍一過；不聽婦人讒言；財物不論你我；各十善。（若終身與兄弟財物不分你我，三百善。）



①貧窮時想損害富裕的兄弟，富裕時不顧貧窮的兄弟者，一日一過。

②處於不和睦的狀態，一日一過。



(3) 與兄弟爭鬥打官司；欺凌一幼弟、庶弟；遇兄弟的一難不救；各百過。

(4) 阻止兄弟的善、幫助其惡，五十過。

(5) 不敬父兄，言行抵觸，三十過。

(6) 與兄弟爭競；聽婦人一讒言引起鬥爭；兄弟來求借一物不應；見兄弟一過不勸；各十過。

(7) 同一件事，生一異心，一過。

(8) 私占產物，百錢一過。

（四）夫妻



① 夫妻和睦，閨範謹肅，一日一善。

② 教化對方實行仁義、成就德行，百善。

③ 對方本不孝順，勸化其孝順公婆（岳父母）、和順妯娌（兄弟），五十善。

④ 勸對方改一大過（如不孝、不睦及虐下等）；禁止對方到殺盜淫賭毒等不良環境去；各十善。



① 夫妻不和睦；閨範不謹；縱容繼室虐前妻（前夫）子女；各一日一過。

② 富貴時棄妻（棄夫）；任憑對方不孝公婆或岳父母；找外遇；



各百過。

(3) 自己有過，對方勸諫，反加打罵；縱容對方到不良環境去；各十過。

(4) 縱容一句惡聲穢罵，五過。

(5) 遇應當做的事，受制于對方不行，一過。

(6) 縱容對方一惡，與自作者同論。

(五) 子、侄、徒



① 為師，誠心教導子弟，一日一善。

② 教化其實行仁義、成就德行，百善。

- (3) 禁止刻薄取利、攀緣功名，教導其敬祖睦族；各三十善。
- (4) 禁止一惡習；十善。
- (5) 教育他們一種良訓；一種大事教導子弟並被遵從；各一善。
- (6) 大戶人家禁約家人門客者，同子侄同論。

過

- (1) 為師，引誘一頑徒，一日十過。
- (2) 不教誨子孫，任其為不善者；一事為一過。大戶人家縱容家人門客者，同論。
- (3) 不以義方立教，致成敗類；酷虐一他人子；各百過。
- (4) 耽誤一他人子弟；子孫不成器，為之攀緣功名；各五十過。



- (5) 放棄一不成才的子、侄、徒弟；縱一惡習；各三十過。
- (6) 偏愛、偏憎一人；帶頭為一不善事或開頭；各十過。
- (7) 恣意打罵，不能從容訓誡；二過。
- (8) 教誨一事不盡心；一過。

(六) 宗族親戚



- (1) 敬尊長，睦同輩，貴賤平等，一日一善。
- (2) 富貴娶一殘疾女（對原聘者而言）；本族有絕後的，不貪其財產為其立後繼承；各百善。
- (3) 代辦一嫁、娶、喪葬事；捐助貧困養活一人；各五十善。

- (4) 結親擇一賢良，不考慮勢力、富貴，二十善。
- (5) 主動周給貧乏，百錢一善。
- (6) 貧乏者借貸，不吝惜，二百錢一善。

過

- (1) 本族絕後者，貪利其產，不為立嗣；嫌對方（原訂婚者）貧弱疾病而改嫁、毀婚；親戚流落不救；各百過。
- (2) 見本族內有一流落人，可救不救（不含親戚）；見有一急難，可救不救（含親戚）；各五十過。
- (3) 薄待本族，而向外認同宗；婚嫁惟計勢利；仗財勢輕慢一貧賤宗親；各三十過。



- (4) 貧病無依之宗、親，能顧不顧，二十過。
- (5) 貧乏者借貸而不應；抵觸一尊長；各十過。
- (6) 違一尊卑次序；一過。

(七) 師友



- (1) 敬師，遵守教訓；尊重前輩親賢；不妄交朋友；各一日一善。
- (2) 救一急難，百善。
- (3) 許諾朋友，守信用而不負然諾，為十善。守信用而不負身命，為百善。守信用而不負財物寄託，百錢為一善。【解：然諾即鄭重許諾，如掛劍樹上之類；身命，如存孤死節之類；財物，

如還金于幼子之類。」

(4) 不辜負朋友委託，盡力照顧朋友的妻子，五十善。

(5) 不忘師友；不辜負貧賤之交；各三十善。

(6) 朋友有過，忠告善道；不忘記一位父親的摯友；各十善。

(7) 遵守師友教訓，一言一善。

(8) 不善之友招引自己狎戲而不從；弔慰師友心地誠敬；履踐一約定；各一善。

(9) 接濟朋友，二百錢一善。



① 不敬奉師長，一日一過。不依師良誨，一言一過。



(2) 遇一急難求救，可救不救；辜負朋友所託付妻子之事；違背一明師（若師不賢而捨者，非過）；負一生死之交；負一貧賤之交；各五十過。

(3) 輕率離棄一故舊，二十過。

(4) 訕謗師長；心存諂媚，怕對方不喜歡自己，所以對方有過錯不誠心規諫；戲侮一老成；各十過。

(5) 遇到大賢而不師從，五過；若反加謗毀欺侮，十過。

(6) 遇到殊勝的朋友而不交往，二過；若反加謗毀欺侮，十過。

(7) 失約一次；忘失一次弔唁安慰；各一過。大事；各十過。

(8) 隨一不善之友狎戲；厭惡一貧賤之交；戲謔一友；朋友的父母妻子貧困而不相通周濟；各三過。

(八) 雇員、下屬、家庭服務人員



- ① 教化一人忠信仁慈，百善。
- ② 善為一婢女男仆擇偶，三十善；若兼出資，百錢一善。
- ③ 遇一病，用心醫治獲痊；適時婚配一男女僕從；禁止一兇狠僕人；各二十善。
- ④ 寬容一小過錯，二善。
- ⑤ 豐厚地給予衣食；對一件事體恤其艱苦；各一善。
- ⑥ 返還僕人之賣身價值，百錢一善。



過

- ① 衣食不周全；勞苦不體諒撫恤；各一日一過。
- ② 幽繫婢妾，一人一過。
- ③ 禁錮一位婢女僕從不娶不嫁；傷殘一婢女僕從肢體；賣婢女得重金，使之嫁給不好的人；各三十過。
- ④ 用一次酷刑；未能適時婚配一男女僕從；各二十過。
- ⑤ 兇狠使喚一件事，五過。
- ⑥ 冤枉責備，三過。

二、三寶第二



① 塑造三寶像，百錢一善；塑諸天先聖治世正神賢人君子等像，二百錢一善。【解：諸天，謂欲、色、無色三界梵王帝釋等及道教天尊真人神君等；先聖：謂堯舜周孔等；正神：謂嶽瀆城隍等；賢人君子：謂忠臣孝子義夫節婦等。】

② 建立三寶寺院及床座供器等；施地與三寶；護持常住不使廢壞；施香燈燭油糧菜米麵等物供養三寶；建立諸天正神聖賢等廟宇；每樣費百錢一善。（用葷血祭祀者非善。）

③ 刊刻大乘經、律、論，百錢一善；聲聞乘，百五十錢一善；人天因果如五戒十善及世間正法、四書六經、先賢嘉言善行等，二百錢一善。印施贈送流通者同論。（但標價貨賣流通者非善，



以下皆同）。

(4) 受菩薩大戒，四十善；小乘戒，三十善；十戒，二十善；五戒，十善。

(5) 注釋正法大乘經律論，一卷五十善，卷數雖多，止千五百善；聲聞乘及人天因果，一卷一善，卷數雖多，止三百善。（若邪知臆見者非善）。

(6) 自己著述編輯出世正法文字，一卷二十五善，但最多五百善；人天因果，一卷十善，但最多百善。（若談說無益者非善）。

(7) 講演大乘經律論，聽眾五人，講演者一善，人數雖多，止百善；聲聞乘及人天因果，在席十人一善，但最多八十善。（若收取報酬者非善，圖名者非善，講演虛玄外道無益於人者非善）。

(8) 見偽經勸人不要學，一善。

(9) 為國家人民父母親友知識法界眾生誦經，一卷為二善，佛號千聲為二善，禮懺百拜為二善；（若收受報酬者非善）。為自己，經一卷、佛號千聲、懺百拜各一善。

(10) 為國家人民父母乃至法界眾生施食一壇，所費百錢一善；登壇施法者，一度為三善；（若收受報酬者非善）。

(11) 為世間災難作祈禳道場；作功果薦沉魂；每樣所費百錢一善。

(12) 禮拜大乘經典，五十拜為一善。

(13) 講演正法處，至心往聽，聽一席為一善。

(14) 飯食供僧，因其來乞而與者，三僧為一善；延請至家者，二僧為一善；送供養到寺者，一僧為一善；若盡誠盡敬者，一僧為五善。（僧人再三苦求然後與飯食者非善）。

(15) 飯僧時不拒乞人，平等與食者，二乞人為一善。



(16) 護持僧眾，一人為一善。（所護匪人者非善）。

(17) 引導勸人入佛門方面：度一大德賢弟子，為五十善；度一明義、守行弟子，為十善；度一僅明義或者僅守行弟子，為五善。（若汜濫度者非善）。【解：大德賢弟子：謂能續佛慧命，普利人天者是也。】



(1) 廢壞三寶尊像，所值百錢為二過；廢壞諸天先聖治世正神賢人君子等像，所值百錢為一過。（葷血邪神惑世者非過）。

(2) 以言謗斥佛菩薩羅漢，一言為五過，謗斥諸天正神聖賢等，一言為一過。（斥邪救迷，出言真誠者非過）。

(3) 禮佛懈怠不按時，一過（因病因正事無過）；禮佛犯葷、辛、酒、肉、觸欲，為五過；上兩種於六齋日犯者，過加一倍。

(4) 毀壞三寶殿堂床座諸供器等，所值百錢為一過；誘導他人使之毀壞者，所值百錢為一過；見人毀壞不勸諫，為五過，反助其成功，為十過。毀壞諸天正神聖賢等廟宇，所值二百錢為一過。

（葷血淫祠惑世者非過）。

(5) 侵佔三寶地及屋宇等，所值百錢為一過。

(6) 新立一葷血祭祀神祠，五十過；神像一軀，十過；重修祠、像者，過各減半。

(7) 毀壞出世正法經典，所值百錢為二過；人天因果，所值百錢為一過。

(8) 譏謗出世正法經典，一言為十過；人天因果，一言為五過。



(9) 吝惜佛法不教，十過（因彼不值得教者無過）；阻隔善法不令流通，十過（屬於邪見謬說者非過；雖屬善法而時節因緣應當韜晦，順時休止者非過）。

(10) 無故殿上行，塔上登者，五過；殿、塔上葷酒污穢者，十過；食肉、五辛後誦經及登三寶地，一過。【解：故，指燒香、掃地、禮佛、誦經等。】

(11) 誦、寫經：差一字，為一過；漏一字，為一過；心中雜想，為五過；想惡事，為十過；閒談雜事，為五過；談善事，為一過；起身迎待賓客，為二過（國王大臣來則非過）；不依形勢苟且讀誦，為五過；誦經時發嗔，為十過；罵人，為二十過；打人，為三十過。

(12) 以外道邪法傳授弟子，一人為二十過。

(13) 著作、撰寫偽經，一卷為十過。

(14) 講演邪法惑眾，在席一人為一過；往彼聽受邪法，聽一席為一過。

(15) 講演正法時，任憑自己的不正確見解違背經義違背先賢，在席五人為一過。

(16) 撰寫脂粉詞章言情傳記等，一篇為一過；傳佈于一人為二過；自己記誦，一篇為一過。【解：一篇，指詩一首、文一段、戲一出之類。】

(17) 傳授人厭魅、墮胎種種惡方，一方為二十過。

(18) 僧人乞食而不與之，一人為一過；非僧人乞食不與，二人為一過（沒有飯食而不與者非過）；不與而反加斥責辱罵者，為三過；作為僧人卻不飯僧而拒絕者，一僧為二過。【解：俗不齋



僧，其過猶輕，僧不齋僧，其過尤重。】

(19) 畜養惡弟子不遣去者，一人為五十過；弟子有過而不訓誨，小事一事為一過，大事一事為十過。

(20) 離父母出家，更拜他人作乾父母者，為五十過。

(21) 毀一人戒行；三十過。

三、仁愛第三

(一) 人類



(1) 凶年、荒年施粥；有瘟疫等流行病時施藥；年底為人贖罪；每

樣百錢二善。

(2) 賑濟鰥、寡、孤、獨、癱、瞽、貧民；周全窮途人士還鄉等患難；贖人男女；冬日施姜茶、施棉衣；夏日施茶水、單衣；助人嫁娶、喪葬；造橋、渡船，平治道路、險阻、泥淖；疏河、掘井；修建涼亭、倉平；荒年平價售米所讓利潤；百錢一善。零星施捨積累至百錢為一善，米麥布匹等類物品則以等價計算，亦百錢一善。

(3) 如鰥、寡、孤、獨、癱、瞽、貧民、窮途無家可歸人士等，收容贍養者；一日一善。

(4) 救濟接人助力疲困之苦如順手推車等；一時三善。

(5) 救人一命；延續一嗣；合一椿應合婚姻；收養無主棄嬰；伸一人大冤；完聚一家骨肉；興建一地方大利，出言造福（發言利



及百姓），或出力任勞；各百善。

⑥救一人危難、流離；救一溺嬰（已生者）；救一賤從良；救（指在不是自己主事的情況下用力扶救）一無辜重刑；葬一無主靈柩；不殺降卒，不戮脅從，所活一人；收養一無倚靠人；各五十善。（以上受賄者非善，偏斷不公者非善）。

⑦救一重病；施捨棺材一具；施捨地方給無處安葬的人家；見人侵凌另一人，竭力保護；除一人害；伸一人冤；勸人勿溺一子女；各三十善。

⑧救一在腹之胎；救一無辜輕刑；路遇病人接回家調養，一人次；各二十善。（若收受報酬者非善）。

⑨掩埋一無主暴露屍體；舍棺材埋葬一白骨；傳授人一保益身命事；一小事為眾出力；各十善。

(10) 盡心為人謀劃一事；治療一輕疾使痊癒；寬容一應責人；各三善。

(11) 濟一人饑；濟十人渴；濟凍人一衣；施一暗夜燈明一人；施、借一人雨具；施藥一服有效；不沉滯一人書信；興事利及十人；一善。

過

(1) 致一人死；設陷阱陷害一人；謀成一人死刑；溺殺一嬰；絕一人後嗣；致一良人為賤（失節）；壞一人墳地；掘一人屍；破一人婚姻；醫務人員為費用耽誤一人性命；製造一毒藥；各百過。上述傷而不死，為八十過。唆使別人作者，與自作同論。



(2) 發一言害及百姓，五十過；動一念害及百姓，十過。

(3) 見一人死，可救不救；讚歎、幫助人溺一嬰；致人墮一胎；侵凌一孤寡；乘危下石、排擠人；以私怨，傾一人家業；致一人流離；嫁禍一人；掘地遇人骸骨，拋棄不顧；鏟平別人一墳；各五十過。用咒禱厭詛，害人一命百過；不死而病，五十過。

(4) 作踐人莊稼；謀成一人輕刑；技術不精，蠱惑害人；見人欺凌孤寡，可護不護；見人冤，能伸不伸；各三十過。

(5) 疑病妄藥；平人一難求救，可救不救；各二十過。

(6) 醫家治病不用心；侮弄欺弄損害一盲人、聾人、病人、愚人、老人、小兒、殘疾者；侵凌一弱；幸災樂禍；重病求救，不救；各十過。

(7) 製造害人毒藥，為五過；欲害人，為十過；害人一命為百過；

不死而病為五十過；害禽畜，一命為十過；不死而病為五過。
(8) 責怪一不應責人；欺誑一愚笨無識；沉滯一人書信；為人幫忙謀劃，一事不忠；恐嚇人；每樣三過。

(9) 窮民哀告，不應；故意犯一人忌諱；各二過。

(10) 拒絕一乞人；見一人饑寒不救濟；各一過。

(11) 見人有憂，不為解釋，為一過；反生暢快，為二過；更增其憂，為五過；見人富貴，願他貧賤，為五過。

(12) 不憐憫人疲頓；小疾來求救，不救；見人死，不起慈心；見鰥、寡、孤、獨、窮民、饑渴、寒凍等不救濟（無財者非過）；一人次一過。

(13) 救病藥方，不肯傳人者，五方為一過。（未驗恐誤人者非過）。

(14) 放火燒人房舍、山林者，五十過；因而害了人，一命為五十過；



害了畜，與殺畜同論；本意欲害人命者，一命為百過。

(15) 掘人塚棄人骨殖者，一塚為五十過；平人塚，一塚為十過。（太古之墳無骨殖者非過）。

(16) 依勢白占人田地房屋等，所值百錢為十過；賤價強買，百錢為一過。

(17) 損壞通衢道路，使人畜艱於行走；損壞公共水井、涼亭、橋樑、渡船等，一日為五過。

（二）物類



① 隨緣放生，一命一善。

(2) 救十極細微濕化之屬命，一善。

(3) 買放生命；祭祀筵宴不殺生，所省；每樣百錢一善。

(4) 為官禁止屠殺，一日十善。

(5) 善巧勸說養蠶人、漁人、獵人、屠人等人改業（不計改與未改，只計勸與未勸）；救一微命；施捨禽、畜食物一日；葬一自死禽獸；救接畜力疲乏一時；二善。

(6) 耕牛乘馬家犬等，死而埋葬之：大命為十善，小命為五善；複資薦之，一命為五善。

(7) 為官者戒一人食牛犬一年；戒一養蠶人家不養；各為五善。

(8) 救一無力報答人的畜命（如雞鴨魚等），十善。

(9) 救一有力報答人的畜命（如牛馬等），二十善。

(10) 自己戒殺一年，二十善。



- ① 化轉漁人獵人屠人一人改業，為五十善。
- ② 倡戒殺放生，百善。（專救微命不救大命者，是惟貪己福，無慈物心是也，非善）。

過

- ① 倡導殺生；阻人放生；私烹牛犬；各百過。
- ② 殺一有力報人畜（誤殺為五過）；非法烹煮生物，使受極苦，如活烹鱉蟹、火逼羊羔、吃醉蝦、吃活猴腦之類；覆一巢；填一穴；各二十過。
- ③ 收藏一殺眾生用具如釣竿、漁網、鳥槍等；殺一無力報人畜（誤殺為二過）；各十過。

(4) 放鷹走狗釣魚射鳥等，傷而不死，一物為五過；致死，與故殺諸畜同論；發蟄驚棲、填穴覆巢、破卵傷胎者，同論。（發蟄等，因作善事，誤傷非過。如修橋砌路建寺造塔，本出好心，故不為過，然須懺悔資薦）。

(5) 役使牲畜，至力竭疲乏，不憐憫其苦而強役者，一時為十過；加之鞭笞者，一杖為一過；心不憐疲頓，一過。借使別人家的牲畜，加倍論過。

(6) 故意殺微畜，一命為一過，誤殺，十命為一過；故意殺極微畜，十命為一過，誤殺，二十命為一過；以上使人殺者同論，贊助他殺者同論，逐日飲食殺者同論，畜養賣與他人殺者同論，妄談禍福、祭禱鬼神殺者同論，修合藥餌殺者同論，養蠶者與畜養殺同論。



(7) 故意殺害人之畜比如狼等，一命為一過，誤殺，十命為一過。
(8) 見殺不救，比上述各過減半（無門可救者非過）；不可救而不生慈念，為二過。【解：減半者，如殺有力報人之畜二十過，今十過是也，以此類推。】

(9) 耕牛乘馬家犬等，老病死而賣其肉者，大命為十過，小命為五過。

(10) 時當禁屠，故殺者，隨上所開過，加一倍，私買者與居上位反為民開殺端者同論。

(11) 籠系禽畜，一日一過；見畜死，不起慈心，一過。

(12) 食一有力報答人之畜等肉，所費百錢為一過；販賣屠刀漁網等物，所得百錢為一過。

(13) 肉食，一食為一過；違禁物，若龜鱉之類，一食為二過；有義

物，若耕牛乘馬家犬之類，一食為三過。

四、勸化第四

(一) 助善類 (人之為善，而我助之則為善，阻之則為過也。)



① 勸未行善者為一切善，其勸化功德為對方作善的一半；讚歎、幫助他人已經開始行的善，贊助功德為其四分之一；勸人出財作福，被勸人出二百錢，勸化人一善。(圖名利而募化者非善)。

② 舉用一賢良為十善；驅逐一奸邪為十善；揚人一善為一善；隱



人一惡為一善；為五善。

(3) 刻施一善書，百錢一善；傳播人保養身命書，一卷為五善；救病藥方，五方為一善；（若收授報酬者非善，無效驗者非善）。

(4) 編輯一濟世善書；供養一賢善人；成人一美如助成家業等；見人侵毀賢善，勸而止之；各十善。

(5) 感化人一家好善；表揚一人陰德；建義學，教誨一人；各三十善。

(6) 感化一人成德，五十善。

(7) 倡一善事，其利益可普及一方，百善。



① 阻人佈施、周濟，百過。

② 排擠一有德人，五十過。

③ 破壞他人成功；阻止他人行一善；因為私情意見不贊成人善；看不起人、菲薄人，不屑教；各五過

④ 見一賢，能薦舉而不舉，為五過；反而排擠之，為十過。惡人不聽勸阻後不離開，為五過；反助之，為十過。

⑤ 隱沒他人一種長處；三過；隱人善事，一事一過；揚人惡事，一事為一過；（有監察職責者舉惡非過，為除害救人而舉惡者非過）。

（二）阻惡類（人之為惡，而我阻之則為善，助之則為過也）





- ① 勸人改一過；勸阻播人一小惡；各為一善。
- ② 折伏、化除他人一惡；解人一憂；息一人鬥；各三善。
- ③ 化解一人怨恨，使之忘懷，五善。
- ④ 息一人訟，五善；勸人息訟，免死刑一人為十善，免徒刑一人為五善，免勞教一人為二善，免收容拘留一人為一善，勸人和解鬥爭為一善。（若收報酬者非善）。
- ⑤ 阻止張揚他人一隱惡、隱私；阻止談一閨情；燒毀一卷邪書；各十善。
- ⑥ 勸一人勿溺子女（前述是去救，這裏是勸轉）；阻止一違法亂紀行為；解免害人陰謀、落井下石；各三十善。

(7) 勸化一為非者改行；勸人改一惡業如殺生等；調停他人內外骨肉忿爭；各五十善。

(8) 化轉一人至仁至孝；百善。

過

(1) 教人作一切惡，人本無惡事，而我教之，較我自作者加一倍；贊助人行一切惡，人已有惡事，而我助之，較我自作者同論；見人一切為非，可勸不勸，較自作者減半。

(2) 編撰一傷化詞傳；引誘一人放蕩；離間一人骨肉；各百過。

(3) 翻刻一邪書；挑唆一人打官司；代寫一離婚書；各五十過。

(4) 薦引一匪人；傳人一項惡術邪法；各三十過。



- (5) 幫助一人打官司，二十過。
 - (6) 親近一惡人，十過。
 - (7) 挑唆一人鬥；增加一人憂恐；各五過。
 - (8) 見人打官司，可勸不勸，三過。
 - (9) 當眾斥一人過失，二過。
 - (10) 見人之誤，不與明言；見人憂，聞人訴怨，不勸解；助人為非一事；見人盜細物不阻；各一過。
- (11) 教人為不善，一事為二過；教人不忠不孝等大惡者，一事為五十過。見人為不善，不諫勸者，小事為一過，大事為三十過。
- (知彼剛愎，決不受諫者，非過)。

五、敬慎第五

(一) 存心

(心是行善去惡的本源，人能於此不欺，就是慎獨防心的工夫，又何必憂慮行事不會正當呢？)



① 惡念起即掃除，一善。

② 不欺暗室；一切妄想不生；處眾常思為眾，不為己者，所處之地；各一日一善。

③ 見人之得失，如己之得失，十善。

④ 一月之中，心常敬畏，有善無惡，百善。



過

① 一日常存機心惡念，二十過。

② 暗舉惡意害人，想害一人為一過；害人事成，一人為十過；聞人失利、失名、遇難、受驚等生歡喜心；見人有憂傷生暢快；各十過。

③ 聞人善不生信心；聞人有長處不以為然；各二過。

④ 處眾唯知為己，不思為眾者，所處之地，一日為一過。

⑤ 輾轉相續一不莊重的念頭；抱怨親人一次；蓄藏一妒念、嗔念及諸妄念；誦經書雜念不除；各一時一過。

⑥ 有恩不報，一事為一過；有怨必報，一事為一過；報怨過分，為十過，致死為百過；於所怨人，欲其喪滅，為一過；聞怨家

滅已，心生歡喜一次，為一過。

(二) 應事



- ① 安守本分，循天理順人心，遇事敬慎，守規矩，一日一善。
- ② 處一事唯知為眾，三善。
- ③ 聞一過即改；見一善即誠敬遵行；平民遠離公門；各三善。
- ④ 不附人富貴、勢力；處一事公直；各五善。
- ⑤ 有財有勢，可使不使，而順理安分者，一事為十善。
- ⑥ 不苟且求一名譽、位置；讓一善給他人；任一他人過；為善始終如一；報人一德；各二十善。



(7) 當大事能損己益人；寧失己財，寧失己位，使他人得財得位者；各五十善。

(8) 善與人同，不存形跡，百善。

過

(1) 以虛假善行，盜竊名聲，迷惑遠近，百過。

(2) 寧他人失財失位，而唯保全自己財位者，五十過。

(3) 負一人之大德；三十過。

(4) 假公行私；竭盡一人情誼；各十過。

(5) 見一善不行，三過；知過故犯，除本過外又加之三過；過不認過，反爭為是；對同輩及朋友為二過，對父母師長為十過。

- (6) 名位財利，攀緣營謀，而求必得，不顧非義者，一事為十過。
- (7) 有功歸己，有罪引人，一事為二過。
- (8) 偷看一人私信；為一善不終；處眾唯知為己；臨一正事不敬；各一過。

(9) 不守所在單位、團體規矩；一日一過。

(三) 出言



- ① 慎言，一日一善。
- ② 心口如一，一日一善。
- ③ 見人有憂，善為解慰；讚歎一人善；掩一人惡；勸一人息爭（爭



比訟輕)；各為一善口業。

(4) 發一至德言；出一方便話，說果報勸人；宣揚人一善；表白一人誣跡；各十善。【解：至德言，如宋景公三語（見《史記》、《春秋》），楊伯起天知地知你知我知之類是也（即楊震，見《後漢書》）。】

(5) 辨、雪一人大冤（前用力此用言），五十善。

(6) 闡發一句濟眾善書；百善。



① 人本無過，誣害其清德，百過。

② 揭發一人陰私；誹謗賢聖；自云證聖，誑惑世人；每樣有一人

聽即為五十過。

(3) 造、謗、汙、陷一人；談一人閨情；各三十過。

(4) 贊助人詞訟，導致死刑成，為三十過；徒刑成，為二十過；勞教，為十過；收容拘留成，為五過。贊助人鬥爭，為一過；若教唆取利，死刑成，為百過；徒刑成，為三十過；勞教，為十五過；破人婚姻，為五過；（理不應婚者非過）。

(5) 惡語向所尊親師長良儒，為十過；向同輩及朋友，為四過；向卑幼，為一過；向聖人，為百過；向賢人君子，十過。

(6) 傳述一傷風敗化事，十過。

(7) 改變一是非；口是心非；出一損德之言（如金陵三不足；曹孟德，寧我負人，毋人負我之類是也）；各十過。

(8) 造一人渾名、歌謠；播一人惡（雖有此事亦不宜播）；各五過。



(9) 出一不利人語；冷語刺人；背後詆毀人；嘲笑人體相不具；戲謔中傷人；揚人一醜；各三過。

(10) 喜問、聞人過失；捏一誑言（因而害人十過）；談一狎、賭趣事；竟日多浮浪語；見人憂驚不慰；各一過。

(11) 刻意搜求先賢之短，創為新說者，一言為一過，於理乖違者，一言為十過；造做野史小說戲文歌曲誣汙善良者，及揭發一人陰私與行止事，一事為二十過；不審實，人云亦云傳播人隱私及閨幃中事者，一事為十過，全無而妄自捏成者，為五十過；遞送傳單，發人惡跡，半實半虛者，為二十過，全虛者，為五十過；（言言皆實，而出自公心，為民除害者非過）。

（四）敬天事神



- ① 敬天地，事神明；祖先齋戒至誠；一日一善。
- ② 拾遺字一千或穢中拾一字紙，洗浴焚化，各一善。
- ③ 祈福禳災等，但許善願，不許酒肉牲祀者，為五善。
- ④ 闡明神聖經典如《太上感應篇》、《文昌帝君陰騭文》、《關聖帝君覺世寶訓》等，刊刻行世，百善。



- ① 毀經；倡異說；叛聖；各百過。
- ② 侵佔一庵、觀、寺院屋宇，五十過。



- (3) 壞一聖賢經傳；褻瀆天神、祖先；各二十過。
- (4) 以聖、經戲謔；指神明證一鄙猥事；各十過。
- (5) 祈禳許一牲牢惡願；祀禮失時（指祖先）；污穢經籍；呵罵天氣風雨；褻瀆三光；攜葷酒入聖殿；各五過。
- (6) 對北惡罵及涕、溺；污穢一字紙如包物拭桌之類；各三過。
- (7) 污穢井、灶；見遺字不顧（十字）；手不淨翻動經書；夜起裸形；各一過。

(五) 氣性



① 有恩必報，一事為一善，報恩過分，為十善；（若借公報私恩

者非善)。

(2) 引過歸己，推善與人，一事為二善。

(3) 每日敬老、懷幼、謙和、待物；論一事不執己見，虛心下賢，理長則受者；納一逆耳言；任一毀謗不辯；各三善。

(4) 容人一過；忍受一橫逆；各五善。

(5) 遇失意事，明白因果，坦然承受，不怨天尤人；遇一仇不報（指得罪於己者）；大事難忍而能忍；各十善。

(6) 火氣不生，處處歡喜感化，百善。



(1) 強橫難觸，人所畏忌，百過。



- (2) 慣習爭鬥，三十過。
- (3) 報一怨太過，十過。
- (4) 遇失利及諸患難，動輒怨天尤人；分外營求；每樣一事為三過。
- (5) 遇一拂意事，怨尤不止；逞一小忿；怒責一人；醉後冒犯一人；嗔一逆耳言；各一過。
- (6) 論辯偏執己見，不服善者，一義為一過。

(六) 衣食



- (1) 穿破補衣，一件為二善；粗布衣，一件為一善；（若本無好衣者非善，虛偽矯情釣譽者非善）。

(2) 肉食人減省食，一食為一善；素食人減省食，一食為二善；（若無力辦好食而減者非善）。

(3) 肉食人見殺不食，為一善；聞殺不食，為一善；為己食而殺不食，為一善。

(4) 一日甘粗糲；自不虛費耗度衣食；拾遺粒如飯菜掉桌上地上洗吃；同人飲食不揀擇好壞；未受戒者，一日不飲酒（勸人一日不飲酒加倍）；各一善。

(5) 一月之中安澹惜福，十善。



(1) 厭棄惡衣食，十過。



(2) 縱酒及亂；無故剪裁；私買生物屠宰；穿一不合禮儀之服；各五過。

(3) 碗碟中米粒狼籍；剩菜剩飯；各一過。

(4) 輕賤五穀、水、電等資源，所值百錢為一過。

(5) 飲酒：為評議惡事飲，一斤為六過；與不良人共飲，一斤為二過；無故與人常飲，為一過；（奉養父母、延待正賓者非過，煎送藥餌者非過）。

(6) 開飯館、酒店、飯店招人飲，一人次為一過。

(7) 蔥韭蒜等五辛，無故食，一食為一過；食後誦經，一卷為一過；（治病服者非過）。

(8) 六齋日食肉，一食為二過；食而上殿，為一過；飲酒啖五辛者同論。

(9) 過分美衣，一衣為一過；美食，一食為一過；（唯奉養父母非過）。【解：過分者，富貴人應受福，然過分奢侈者是也。唯除父母，不指祀神宴賓者，周易「二簋（gǔ）」可享，茅容蔬食非薄」是也。】

(10) 齋素人，必求美衣美食，一衣為一過，一食為一過。一日鮮衣美食；享用過豐；各一過。【解：既然知道齋素，自然應該惜福。穿布衣，必求精好，吃素食，必求甘美，也折福啊。】

(七) 財貨（明搶暗偷為犯罪，不在此例）



(1) 一日買賣俱寬厚；分財公平；借貸如期還；不吝器物，借人濟



急；各一善。

②無害於義可取而不取，百錢為二善；處極貧地而不取，百錢為三善。

③名位、財利等安分聽天，不夤緣營謀者，一事為十善。

④不負人寄託；不取非義財；路上拾遺歸還；代完官錢、私欠；饒免貧戶租、欠；荒年以平價賣糧食；佈施不拒乞丐、貧人；讓利、讓地、讓產；假錢入手，棄不行使；饒免債負（利多年久，彼人哀求度其難取而饒免者善減半；告官，官不為理，不得已而饒免者，非善）；各百錢一善。

⑤荒年能將喜、壽、婚、喪、祭祀、筵宴，改辦素席，減省餘資移作救濟公益等公德者；荒年雇工浚河、墾荒、興辦利人工作；每樣出百錢二善。

- (6) 放債、出當，濟人急，不計利者，二百錢一善。
- (7) 造一斗秤公平；不逼取貧債；各十善。
- (8) 赦免債務，因而保全別人一家老小性命，百善。

過

- (1) 造假錢；蕩廢祖父產業；重視利益而逼取貧債；各百過。
- (2) 交易田宅不立即清割，五十過。
- (3) 圖謀買一產業，三十過。
- (4) 誘人賭博，一次十過。
- (5) 設阱詐騙；倚勢白占；乘難覬取；每樣得百錢為十過。
- (6) 荒年囤米，待高價，一日一過。暹羅者同論。



(7) 主事受賄而提拔人官、減人罪，受賄百錢為一過；主事受賄而壞人官、加人罪，受賄百錢為十過；非主事而受賄囑託，牽線搭橋，擢官出罪等，五百錢為一過；非主事受賄囑託壞官入罪等，五百錢為十過。

(8) 化緣營修諸福田，而盜用所施裝入自己口袋者，百錢為一過；三寶物，十錢為一過；因果差移，如塑佛像改印經書等，百錢為一過。

(9) 因公、恃勢乞索、巧索取人一切財物；負人寄託；每樣百錢五過。

(10) 賤價強買人貨物，令人虧及二十錢一過。

(11) 拾遺不還主；用假錢；每樣百錢三過。

(12) 斗秤出入不平；受不義財；過分用人財物；借人財物不還（願



他身死百錢十過)；盜取財物；零盜積累至；瞞官偷稅；背眾受利、傷用他錢；每樣百錢一過。

(13) 荒年衣食過分暴殄天物者，五十錢一過；亂世囤藥居奇，坐索高價者，贏利百錢為一過。

(14) 損人一器物；暴殄天物；不問取人一針一草(言至輕之物亦不可取)；不論錢多少均一過。

(八) 女色

(諸惡中，邪淫最重，而人又易犯。至有敗倫傷化者，已是禽獸矣。則不在此例。涓涓不塞，將成江河。男色類推。)



- ① 六齋日、十齋日，佛菩薩聖誕日，能斷淫。一日一善。
- ② 遇見淫詞小說，或誨淫圖畫，或影視，能提起正念，不觀看者，一次為一善；勸化他人不看誨淫書畫，一次為五善；燒毀之者，一冊為五善；勸化文化界、出版界、互聯網站不印不載，或勸化著作界不作誨淫書畫，及購買焚毀淫書畫影視版子者，各為五十善；出版界或著作界或互聯網，能向同業勸化，感動多家，永遠不出、不載誨淫書畫影視者，為百善。
- ③ 經人邀請賭博，能拒絕者，一次為一善；勸化人不賭，一次為兩善；喪事場中，勸人勿賭，對方聽從者，一次為十善。
- ④ 勸化青年，勿沾染嫖賭煙酒等惡習，聽從者，化一人為十善。
- ⑤ 見一美色不再留盼，五善。
- ⑥ 居家能節欲，十善。

(7) 當欲染境守正不染，五十善。(當時情形不能成就才罷手者非善)。

(8) 保全一女婢；全一婦人節；各百善。

(9) 拒絕一私奔女子，三百善。

過

(1) 姦淫一處女或寡婦或尼姑；欲染血緣關係最親的人；各三百過。

(2) 計謀占人妻女；淫一良家婦；壞一女婢；各百過。

(3) 蓄一戲妓、俊仆在家；二十過。

(5) 宿一娼；受蓄一情婦；未婚同居；各十過。

(5) 偷看婦女；評論、戲耍一美色；遇一美色留盼；居家淫褻非時；



起心私美色；各五過。

(6) 愛看誨淫書、畫、影、視，一次為一過；勸人看，一次為十過；誘初開智識之青年看，誘一人為二十過；流通或著作、製作，一種為百過。

(7) 首先邀人賭博，一次為一過；強邀或引誘不愛好賭人共賭，一次為五過；設局抽頭，每抽百錢為二過。

(8) 引誘青年沾惡習者，一次為十過；在上者，不能以身作則，導致屬下沾惡習者，加倍論過。

(9) 六齋日、十齋日佛菩薩聖誕日，未能斷淫。一日一過。

(10) 出家者只要犯，俱五十過。

肆、百過格

(請參考。本格不易量化，自己可以根據輕重而訂)

- ① 生活起居異常。
- ② 服裝儀容不整潔。
- ③ 隨地吐痰，亂丟垃圾，邊走邊吃。
- ④ 見地上垃圾未能隨手撿起。
- ⑤ 個人或家裡髒亂，潔僻之習未改進。
- ⑥ 尚有抽煙、喝酒、嚼檳榔之惡習。
- ⑦ 不守公共秩序，行車未遵守交通規則。



- (8) 進出不正當場所。
- (9) 工作不盡職，無敬業精神。
- (10) 生活沒朝氣，工作或修學效率差。
- (11) 與人相處不和睦，無團隊精神。
- (12) 鄰居同事或相識之人，見面未能微笑打招呼。
- (13) 未能敦親睦鄰，守望相助。
- (14) 遇殘疾、老弱婦孺未能扶助。
- (15) 平時好看電視、報紙、雜誌刊物。
- (16) 觀看色情影片、刊物，身心犯邪淫。
- (17) 男女異常交往。
- (18) 昨日過今未改，不良之習氣重犯。
- (19) 殺、傷害有情眾生。

- (20) 貪圖食、衣、住、行享受。
- (21) 偷盜或未經同意取走別人任何一物。
- (22) 六齋及一齋日佛菩薩聖誕日，未能全素、斷淫。
- (23) 平日早餐未能素食。
- (24) 任棄五穀或任何可食之物。
- (25) 不惜福，生活奢侈浪費。
- (26) 遇佛菩薩像或僧眾，未起誠敬心問訊或頂禮。
- (27) 對父母不孝順（讓父母操心、生氣）。
- (28) 對師長不恭敬，對兄弟朋友不忠信。
- (29) 與家人相處或夫妻相處，尚有不和睦。
- (30) 待人不真誠，態度貢高我慢。
- (31) 待人處世，不誠信或負人約定。



- (32) 待人處世，尚喜歡佔別人小便宜。
- (33) 待人處世，尚怕別人佔我便宜或斤斤計較。
- (34) 待人處世，學佛修行，尚以攀緣心行之。
- (35) 待人處世，尚有猜忌、懷疑、嫉妒之心。
- (36) 早晚課未能按時圓滿落實。
- (37) 念佛日中九次，十念法未能落實。
- (38) 平時未能把握時間修學，使其空過。
- (39) 佛法修學心不專、念不一。
- (40) 學佛修行，懈怠沒恆心或起退怯心。
- (41) 遇緣該行未行，該捨未捨。
- (42) 幫助別人，無勇往直前之精神。
- (43) 助人為非一事，見人憂驚不慰。

- (44) 眾生與正法有緣，未與積極引導。
- (45) 做生意以不正當方法手段謀取利益。
- (46) 有賭博、不務正業或涉及非法等，不勞而獲之投機行為與心態。
- (47) 言語、動作不端正，粗俗不雅。
- (48) 口言粗暴，邪僻穢語。
- (49) 口言輕浮之語，講話態度不穩重。
- (50) 以不實虛假之語，矇騙他人。
- (51) 無意之閒談或多管閒事。
- (52) 輕言妄談，話多且無好話。
- (53) 講話喜好誇大或強人出頭。
- (54) 言行不實，或甚傷人，未生悔意。
- (55) 講話速度音量不適當。



- (56) 說話未能恰到好處，或有打岔不禮之習。
- (57) 兩舌挑撥離間，搬弄是非。
- (58) 論人是非，隨意批評他人。
- (59) 為人口是心非，表裡不一。
- (60) 毀謗三寶，破壞正法教育。
- (61) 以善言好語詐騙他人；以花言巧語訕誘他人。
- (62) 好聞讚歎之語，聞及生喜，未能觀照；厭聞逆耳之言，聞及生惱，未能反省。
- (63) 性情急躁，不能容忍一時之氣。
- (64) 心量狹小，不能包容寬恕別人。
- (65) 縱情、任性，為所欲為。
- (66) 起心動念自私自利。

- (67) 心中暗舉惡意害人。
- (68) 惡緣現前，心生煩惱、懷恨或起報復心。
- (69) 眼見耳聞，稍不順意，隨即心生不悅。
- (70) 觀看人、事、物尚有不順眼之心境。
- (71) 慳惜吝嗇，不肯布施或布施心生悔意。
- (72) 不知命不認命，起分外營求之心。
- (73) 順境現前或超越他人時，心生驕傲或態度貢高我慢。
- (74) 逆境現前或失意時，怨天尤人或輕視自己。
- (75) 稍不順心，即唉聲嘆氣或立即生氣。
- (76) 見人成就心生嫉妒；見人有難幸災樂禍。
- (77) 見好人好事未能心生歡喜。
- (78) 對親情、名利執著，尚有患得患失感。



- (79) 五慾六塵之慾念尚重，生活過得無踏實感。
- (80) 是非來臨無法及時觀照以平常心面對。
- (81) 犯善小而不為，惡小而為之過。
- (82) 常思己過，反常見他人之過。
- (83) 妄想煩惱生起，無法及時觀照以佛號取代之。
- (84) 平時心無正念，雜念妄想紛飛。
- (85) 今日心離道，生活過得忙亂或煩燥。
- (86) 對父母師長、有緣善知識，無日懷感恩之心。
- (87) 看別人優點自我學習，見他人缺點自我反省，尚未落實。
- (88) 時時生慚愧，日日起懺悔，尚未落實。
- (89) 生活以平常心、平等心面對，尚未落實。
- (90) 晨起念佛生喜心，日中念佛持淨心，尚未落實。

- (91) 與人言談和顏愛語，態度謙誠，尚未落實。
- (92) 以至誠恭敬心待一切人，尚未落實。
- (93) 存以溫和、善良、慈悲之心，尚未落實。
- (94) 造福、惜福節儉之美德，尚未落實。
- (95) 內自謙，外禮讓之美德，尚未落實。
- (96) 己所不欲，勿施於人，尚未落實。
- (97) 律己要嚴，待人要寬，尚未落實。
- (98) 逆來順受，順來不起貪著，尚未落實。
- (99) 不忍吃眾生肉，菩薩慈悲精神，尚未落實。
- (100) 於人無爭，於事無求，尚未落實。



伍、功過格統計表

初一日	功	過	十七日	功	過	<p>本月共 功</p> <p>本月共 過</p> <p>本有功過折准積功或過共 過</p> <p>連前功過共 功 過</p> <p>西元 年 功過折准積功或過共 功 過</p> <p>每日臨睡前，把當日所做善過，只記數目，不必錄其事。數目根據善過格逐事統計，月末統計每個月的是非善過，年中總計一整年的是非善過，焚香至誠稟告于諸佛菩薩之前，做到起一念、行一事皆有所敬畏，則過可以漸少，善可以漸增了。</p>
初二日	功	過	十八日	功	過	
初三日	功	過	十九日	功	過	
初四日	功	過	二十日	功	過	
初五日	功	過	二十一日	功	過	
初六日	功	過	二十二日	功	過	
初七日	功	過	二十三日	功	過	
初八日	功	過	二十四日	功	過	
初九日	功	過	二十五日	功	過	
初十日	功	過	二十六日	功	過	
十一日	功	過	二十七日	功	過	
十二日	功	過	二十八日	功	過	
十三日	功	過	二十九日	功	過	
十四日	功	過	三十日	功	過	
十五日	功	過	三十一日	功	過	
十六日	功	過				

附錄 勸導作釋仇解冤

發願懺悔文

節錄自：〈淨空老法師治病訣竅對話調節〉

我們生生世世學佛修行不能成就，沒辦法超出輪迴，是因為有冤親債主來找麻煩，作魔障，不學佛的人，不知道釋仇解冤，所以冤冤相報苦不堪言，學佛的人，對一切眾生不論是討債，還債都勸他念佛，這樣就可以把所有的善、惡、怨都轉成法緣，世間人情眷屬也可以轉成法眷屬，修行才能成就。

人皆有業障，若無業障，就不會來到這個世間，業障如何



消除呢？古德開示最好的方法就是念阿彌陀佛。

為了使各位居士在修行過程中不受障礙如法如理消除業力同舟共度，順達覺岸。以下是鄭祥師傅關於消除業力的方法：

一、首先要勸導作釋仇解冤工作。

我○○○身上的所有冤親債主（即業力，或身體的某一部位的業力）請你聽清，無始劫以來，由於我在娑婆世界迷惑，於長劫中、輪迴生死，無意中傷害你們，致使你們在六道輪迴中受了無量的罪，遭受了無量的痛苦，增加了無量的煩惱，我深深感到罪障深重，深感後悔，這都是由於我迷惑無知造成的，今世靠佛的願力

慈悲加持我與佛結了法緣，我沒忘了你們，誠懇的希望我和你們一起學佛，念佛修行，爭取日後修成正果，同時希望你們原諒我不要對我進行報復，如果你們硬要報復我，我也沒辦法，因為這是我所造的因，也應該受到果報，但是這對你們也沒什麼好處，只能使你們感一時的快樂，可是最終解決不了根本問題，因為報復是既了不了生死，又脫離不了六道輪迴，我認為這種既損人又不利己的作法，對我們雙方都沒有好處，因此我誠懇的希望你們和我一起學佛，念阿彌陀佛聖號。請記住只要你們收住身心念阿



彌陀佛聖號，一念相應橫超三界，超出三界即是得道了，只要再精進修行即能成佛。只要能收住身心念阿彌陀佛聖號，一念相應福壽增長，消災滅障，只要收住身心念阿彌陀佛聖號，一念相應，修什麼得什麼，但我們希望你們不要修人天果報，要修就好好的修要發菩提心，一向專念阿彌陀佛聖號，只要修行得法，必能得道修成正果。

二、為冤親債主皈依三寶

我○○○身上的所有冤親債主（即業力）你們聽清，汝等不聞三

寶，不解皈依，所以受輪迴之苦，我念授汝等三皈，汝等諦聽，
現在我為你們皈依三寶，我念一遍，你們隨我念一遍（要念三遍）。

皈依佛、皈依法、皈依僧。

皈依佛、兩足尊、皈依法、離欲尊、皈依僧、眾中尊。

皈依佛、不墮地獄、

皈依法、不墮餓鬼、

皈依僧、不墮傍生（三遍）

皈依完畢，現在我為你們念阿彌陀佛聖號壹千聲。請你們收住身



心和我一起專心持念阿彌陀佛聖號。

三、為冤親債主超生，頌往生咒二十一遍。

往生淨土神咒

南無阿彌多婆夜 哆他伽多夜 哆地夜他 阿彌唎都婆毗 阿

彌唎哆悉耽婆毗 阿彌唎哆 毗迦蘭帝 阿彌唎哆 毗迦蘭哆

迦彌膩 迦迦那 枳多迦唎 娑婆訶

修行中產生業障時，用此法，不要用其他回向文，應念往生咒超度他們往生，既是給他們的回向文，此法靈驗，請諸位同修驗證。

四、般若波羅蜜多心經

般若會上佛菩薩（三稱）

觀自在菩薩，行深般若波羅密多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。
舍利子！色不異空，空不異色；色即是空，空即是色。受想行識，
亦復如是。舍利子！是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不
減，是故空中無色，無受想行識；無眼耳鼻舌身意；無色聲香味
觸法；無眼界，乃至無意識界；無無明，亦無無明盡；乃至無老
死，亦無老死盡；無苦集滅道，無智亦無得。以無所得故，菩提
薩埵，依般若波羅密多故，心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖，遠



離顛倒夢想，究竟涅槃。三世諸佛依般若波羅密多故，得阿耨多羅三藐三菩提。故知般若波羅密多是大神咒、是大明咒、是無上咒、是無等等咒，能除一切苦，真實不虛。故說般若波羅密多咒，即說咒曰：揭諦，揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶。

結束語：我身邊的所有冤親債主，我剛才為你們皈依了三寶，又為你們誦阿彌陀佛聖號壹千聲，往生咒二十一遍，心經一遍，這些法語都是送給你們的，希望你們不要障礙我，趕快離開我身，找個地方好好的修行，破迷開悟，明心見性，離苦得樂，往生西方極樂世界。

註：業力現前時，修行精進時，頭痛、腿痛或身體其他部位不適時採用此法。

