

上淨下空老法師 講述

治病妙方

健康長壽的秘訣

華藏淨宗學會恭敬整理



上淨下空老法師講述

治病妙方

——
健康長壽的祕訣

華藏淨宗學會恭敬整理

目錄

編輯說明	……	一
壹、認識疾病的根源	……	四
貳、止觀治病十法	……	一六
參、「太上說百病」舉要	……	三五
肆、「太上崇百藥」舉要	……	五五

編輯說明

世人都希望無病無災、長命百歲，但要怎麼做到？《華嚴經》上講一切法「唯心所現，唯識所變」。一切法是宇宙一切現象，從哪來的？心現識變。所以疾病的根源都是源於心，只要把心給治好了，這一切法都治好了。

儒釋道三家都重視修心，三家修學的宗旨就是「諸惡莫作，眾善奉行」。諸惡莫作就是把病的根

源告訴你，根源是什麼？是惡。我們都不要造惡，自然就不會生病。眾善奉行就是治病的藥方。所以治心是防病，人要是有了毛病才治，那是屬於次等的；上等的是你還沒得病之前就已經幫你防治。

本書匯整上淨下空老法師相關的講演內容，期能協助大家瞭解疾病的事實真相，當我們明白後，心就安了，心安之後妄念自然減少，清淨心就浮現起來，身體自然就健康，許多毛病也都能恢復正常。

本書內容若有匯整不當，或是文字訛誤之處，

尚望諸位仁者大德不吝賜教，以使爾後再版時，得以修改完善，廣益大眾，至誠感恩！

華藏淨宗學會 謹識

壹、認識疾病的根源

疾病的根源有三種：

第一是生理病。《華嚴經》講，虛空法界一切諸法，皆是「唯心所現，唯識所變」。這是佛法的基礎、根本，一切諸佛就是從此基礎上建立佛法，為眾生宣說無量無邊的法門。所以，事實真相是「依報隨著正報轉」，正報是心識，能變能現的是正報，所變所現的是依報。若依報一切都能隨順正

報，所謂是「隨順自然生態」，這是最健康、最美好的。

身體是個小宇宙，每個器官、每根微血管、每個細胞，若能隨順自然生態，就可百病不生。反之，不能隨順自然，就會生病，這是屬於生理上的病源。這個自然就是自己的心性，佛說「真心離念」，真心沒有一個妄念就是自然。由此可知，起心動念是妄想、分別、執著，就是違背自然、違背心性，於是破壞了我們的器官、血脈、細胞等組

織，這是疾病產生的原因。所以，心地愈清淨，病痛就愈少，業障也就減輕。所有的麻煩都從妄想而生，這不但是病苦的根源，也是六道生死輪迴的根源。我們明白這個道理，就要修清淨心、平等心、真誠心，回歸自然，回歸法性。

回歸法性，就是「法身菩薩」，永遠沒有生死、沒有煩惱、沒有病痛。這樣的境界，就是一真法界、華藏世界、極樂世界，以及諸佛菩薩的報土都是如此。眾生迷失了自性，違反了自然，所以才

遭受種種苦難。真正有志氣、有智慧之人，會找尋苦難的根源，並將之消除，恢復到最健康、最幸福的長壽之道，亦即《無量壽經》講的「無量壽」。無量壽是每個人本有的，就是因為有妄想、分別、執著，才會變成生死輪迴，造成這種惡相。

第二是冤業病，就是冤家債主纏身。《慈悲三昧水懺》是最顯著的例子，記載了唐朝悟達國師的公案。悟達國師是十世高僧，修行功夫很好，持戒精嚴，善根不昧，連續十世出家修行。到第十世智

慧福德都很有成就，於是做了帝王的老師。這不是一世的修行，而是很多世的修行，智慧福德的累積，才能作帝王師。假若他能遇到淨土法門，早就到極樂世界作佛了。

悟達國師接受皇帝供養沉香寶座（以沉香雕成的太師椅），因此心生歡喜（歡喜是煩惱，屬於七情五欲：喜、怒、哀、樂、愛、惡、欲）。一念的歡喜之心，護法神就離開了，冤家債主找上身，得了個人面瘡，苦不堪言。皇帝找一流的大夫為他診

斷，也沒法子。他生生世世是真用功，只是現前接受供養，心生歡喜而煩惱現前。所以，佛交代出家弟子要「以苦為師」，是非常有道理的。有很多修行人，一接受信徒五欲六塵的供養，就回到阿鼻地獄去了。所以，釋迦牟尼佛示現的榜樣，是三衣一鉢、樹下一宿、日中一食，絕對不會退墮。

人面瘡是悟達國師宿世的冤家債主，過去是他的同事，被他害死了，所以怨恨結得很深。他是個修行人，有護法神保護，雖然冤家生生世世環伺身

邊，仍然不能貼近。於是到了第十世，終於有了機會，冤家就附身了。他有這個難，佛菩薩知道；《金剛經》中，釋迦牟尼佛囑咐大菩薩要常照顧小菩薩。悟達國師早年作小和尚時，遇到一個長了毒瘡的乞丐，臭味難聞，沒有人願意接近這個乞丐。他看到之後，生起慈悲心來照顧，並用口將毒吸出來。以後乞丐病稍微好一點，就告訴他：「你將來若遭遇困難時，你來找我，我住在四川一個山上，山上有兩棵松樹」。

悟達國師遭遇人面瘡後，忽然想起了這個乞丐的話，就到四川去找他。照著他的指示，果然看到這兩棵樹，他到那裡去祈求，忽然看到一個大道場。從前生病的乞丐，就是迦諾迦尊者示現，是一個大阿羅漢，來試試他有沒有道心、慈悲心，也知道他將來會有人面瘡的災難。後來，迦諾迦尊者用慈悲三昧水洗人面瘡，人面瘡開口說話，說出過去生中的業緣，悟達國師這才完全明瞭。迦諾迦尊者為他們調解，冤家離開了，悟達國師的病就好了。

所以，一個人在世間，不要與人結怨，非常重要。人家毀謗我、侮辱我、陷害我，要甘心忍受，決不能有一絲毫報復的念頭。若有一絲毫報復的念頭，就冤冤相報沒完沒了。他今天侮辱我、陷害我，甚至於殺害我，必定是過去生中我曾經害過他、侮辱過他，今天他對我如此，這個帳就了結，一筆勾消。所以，一切要做還債想，來世再相遇就是好朋友，不會再做冤家對頭。因此，決不能有一絲毫傷害別人的心，不能有一絲毫傷害別人的行

為，這就是修行，你才真正有福。

不可與一切眾生結怨，連一切畜生都不可以結怨。《楞嚴經》云：「人死為羊，羊死為人」，人吃羊肉，人死了以後變羊，羊死了以後變人，人又吃羊肉，生生世世吃來吃去，冤冤相報沒完沒了。報絕對不會報得恰好，總是會過頭，每一世都過頭，到後來就造成了大劫難。《文昌帝君陰騭文》中，有一大段說明文昌帝君過去生中所造的殺業，由很小的殺業累積到十幾世，就變成嚴重的殺業，

果報都在阿鼻地獄。這是疾病的第二種因緣。若遇到這種疾病，以誦經、念佛、修積的功德迴向，這是調解。他接受了，問題就解決；他要是不接受，還是有麻煩。

第三是業障病，不屬於生理，也不屬於冤業，是自己造作的惡業太多。這種病，醫藥沒有效果，誦經、拜懺、迴向也沒有效果，只有用真誠懺悔心才有救。換句話說，要以真誠心修懺悔法，改過自新，「諸惡莫作，眾善奉行」，才能消除這種病。

苦。所以，凡是病痛必有原因，將原因消除，才能恢復真正的健康。

這三種病，在現前社會裡常常見到，得病的人若自己知道病因，如教修行，無一不得救。這些事情，唯有佛法講得透徹、圓滿，我們學佛也必須要知道。有健康的身體，心地清淨、平等、慈悲，菩提道上的障礙就減少，修行證果就能一帆風順。

（節錄自淨空法師早餐開示）

貳、止觀治病十法

我們身心都有病，而且是大病，不是小病。

《小止觀》有十種治病的方法，何謂止？放下；何謂觀？看破。真能看破放下的人，少病少惱，這我們應當要學習。

第一、「信，信此法必能治病。」此法是什麼法？斷惡修善，具體來說，就是《弟子規》、《感應篇》、《十善業道》。《十善業道經》云：「菩

薩有一法。能斷一切諸惡道苦。何等為一。謂於晝夜常念思惟。觀察善法。令諸善法。念念增長。不容毫分。不善間雜。是即能令諸惡永斷。善法圓滿。」佛告訴龍王，龍王是我們地球眾生的代表。為什麼叫龍王？在畜生道裡面，龍、蛇是最善變的，比喻我們人心的善變。四大天王中的西方天王，手上拿的是龍或是蛇，左手拿著龍、蛇，右手拿珠，龍、蛇代表社會人心善變；珠就是佛法，它永遠不變。我們處在這個動亂、善變的社會中，要

保持著清淨平等覺，守住十善業道永恆不變。「十善業道」真的是永恆不變，十善是綱，十善業展開就是《弟子規》、《感應篇》，這是細目。我們起心動念、言語造作都決定不能夠違背，這就是處善變的社會中保持自己不變，不變能治病，能治身心各種不同的病。

《感應篇》講因果，真的懺悔、斷惡修善，極其嚴重、醫生不能治的病症突然好了，這樣的例子很多，你要相信。用什麼來治病？用你的良心治

病，因為你本來沒有病，病從哪裡來的？病從煩惱、貪瞋痴慢來的，因為自私自利、名聞利養、貪瞋痴慢，讓你身體的細胞產生病毒，你就生病了。如果能把不善的思惟統統放下，不善的言行統統改正過來，你身體裡面所有這些病毒的細胞慢慢就恢復正常，你改得勇猛，它恢復得很快，恢復正常你就健康了。

中醫治病的原理，可以說百分之七十是調整心態，用藥只是外面幫助你，只有三分功，七分是調

整心態，心態好了病就沒有了。最好的心態是什麼？孝順父母、尊敬尊長，你要是百分之百做到，百病不生。古人所謂，十二歲以下的小孩生奇奇怪怪的病，沒法子治好，他的病因出在哪裡？出在他的父母，他的父母一定是不孝順的人，不知道尊敬長輩，這個業讓他的兒女來承擔，他得病了。如果真正懺悔，改過自新，小孩的病就會好，醫治會有效果，這個例子很多。孝順父母、孝順公婆，你的兒女好養，一定要相信！用現在的話說，良好的心

態、清淨的心態，清淨平等覺，必能治病。

第二、「用，隨時常用。」時時刻刻提醒自己，看破、放下。看破是明瞭，我們對於「十善業道」的理論要明瞭，事相要完全落實。落實在《弟子規》、《感應篇》，要真正相信。真正學習的人，起心動念、言語造作，若遇到困難，一定會查經中哪一句話能夠幫助他化解，統統找得到。我們這幾年在提倡落實在《弟子規》、《感應篇》，看到很好的效果，用在自身，得癌症的、不治之疾的

都好了；家庭不和的，家庭幸福了；事業上有問題的，問題都沒有了，一帆風順。你要相信，你要會用。

第三、「勤，勤用不息，取差為度。」這是講活學活用。老師教的是原理原則，原理原則在日常生活當中要活用，所謂舉一反三、聞一知十，它不是死呆板的。

第四、「常住緣中，細心念念依法，而不異緣。」沒有信心，做不到，一定要把信心擺在第

一。你對法可不能懷疑，懷疑就錯了。聖賢人的法經過千萬年的承傳，如果它有問題早就被淘汰了，怎麼能傳到今天？特別是綱領，只有幾條。中國傳統文化的綱領，要是用一個字來說，就是「孝」字；中國傳統文化是孝文化，從孝演繹出五倫、五常、四維、八德，總綱領。世世代代，千經萬論，都沒有能超越這個綱領。從四書五經、十三經，再擴大到《四庫全書》，它們有沒有離開五倫、五常、四維、八德？沒有。這四條統攝千萬年傳統的

文化，留下來的典籍沒有一句是廢話，要細細揣摩、學習，有大利益。古諺語說得好，「不聽老人言，吃虧在眼前」。中國文化的樞紐是教學，「建國君民，教學為先」。

個人，從身體健康或者是一身的病痛，與這個有關係，你要是念念依法，身心健康。這個法就是五倫、五常、四維、八德。如果你完全相違背，就會得重病，這是真的，一點不假。在家庭也如此，家庭念念依法，家庭興旺，如果完全相違背，這個

家庭決定會滅亡，家破人亡。事業也是如此，念念依法，事業成功，不可思議！所以病的根源要知道，它從哪裡起的，從自己身心到家庭、到事業、到社會、到國家，乃至於整個世界。斷惡，什麼是惡？違背倫常道德的就是惡；修善，什麼是善？倫常道德就是善。連科學家都告訴我們，反常，常是五常，社會動亂，導致世界末日。如果回過頭來，我們所有的人，各個人都能夠念念依法，就能恢復正常，這個道理不能不懂。

第五、「別病因起，分別是病從何因起。」今
天地球病了，社會病了，這病怎麼來的？是什麼原
因起來的？把這個原因消除，病就好了。今天社
會、地球上的病因，第一個因是什麼？自私自利、
貪婪不止，貪瞋痴發展到極處。佛怎麼治這個病？
佛用戒定慧，轉貪婪為戒行，《弟子規》是戒行，
《感應篇》也是戒行，《十善業道》是佛家的根本
戒。戒什麼？戒貪瞋痴。若不從因上消除，用什麼
樣的方法都產生不了效果。現在西方人用種種法令

規章來約束，有沒有效？沒效，正是有些人講的，上有政策，下有對策，收不到效果，能真正收到效果還是聖賢教育，它真管用！

後面幾條是講方法，補助的方法。

第六講「方便」，方是方法，便是便宜，就是最恰當的方法。每個人根性不同，業障、習氣不一樣，生活環境也不相同，因此，每個人使用的方法也不一樣。要隨順自己的善根、習氣、環境，這個方法你就能收到效果。

「吐納氣中，運心緣想，不失其宜。」吐納是呼吸，在我們修淨土的人，有用呼吸的方法來念佛，呼吸不斷佛號就不斷。這是一個很好的方法，功夫用久了確實能攝心，也就是說妄念少、煩惱輕、智慧長，能收到這個效果。

第七、「久行，用之未即有益，常習不廢。」你用這個方法沒收到效果，你不要放棄，你繼續努力下去，長時薰修，利益就現前。我們習氣太深，養成習氣的時間太久，哪有那麼簡單一下就能把習

氣控制住，這是不可能的，佛菩薩再好的方法，你也得有耐心才能收到效果。古人講「讀書千遍，其義自見」，你讀書，對書不能了解，那是你功夫不夠，功夫夠了，展卷一看意思就現前。為什麼從前展卷意思不能現前，現在一展卷意思就現前？從前有業障，現在業障消除了，障礙沒有了，道理就在此地。

第八、「知取捨，知益即勤，有損即捨。」原則裡面都是好的，沒有取捨，你統統都要受。可是

在這千百年當中，許許多多的前人依照這個方法去做，都能夠得到好處，我們要依照做能不能得益？不一定，為什麼？古人跟我們現在人所處的環境不相同，他那個時候可以這麼做，現在不能做，所以就有損有益。原理原則決定沒動，古今經驗有不同，這必須有智慧才能夠揀別、選擇，哪些對我有益處，我要好好學習；哪些對我沒有益處，我要把它捨掉、放下。雖然放下，不能說它錯，它在那個時代是對的，在這個時代不合宜，這個道理要懂。

第九、「持護，善識異緣，不令觸犯。」不同的緣，有沒有？有，尤其現在，不同的族群、信仰、文化，這叫異緣。我們要不要學習？要學習、要尊重，要認真學習，要十分尊重，我們才能夠和睦相處。雖然和睦相處，但是，和而不同，不能產生對立，這比什麼都重要。何謂和而不同？如同幾個人在一塊吃飯，有人喜歡吃甜的，有人喜歡吃鹹的，有人喜歡吃辣的，沒有衝突，他愛怎麼做都好，不要要求別人跟我一樣，各有所需，各有所

取，各得利益，人就好相處了。要互相學習，和睦相處，不令觸犯，這叫持護，持是受持；護，不但護自己，也要護別人。

第十、「識遮障，得益不向外說，失損不生疑謗。」這兩句話非常重要，得到好處不要去誇耀，為什麼？會引起別人反感。尤其是不同的文化、不同的信仰，這是敏感問題。別人來問你，可以說，不問，不主動宣揚，而要讚歎各種不同文化。對於不同的信仰，要學十大願王之「禮敬諸佛」，平等

的禮敬、供養，這就對了，世界大同、社會和諧肯定能夠出現。我依照這個修學，可是所得的結果不是福德，而是災難，而是病苦，這怎麼辦？會不會懷疑？會不會毀謗？絕大多數的人都會有這種行為出現。佛菩薩、祖師大德在此地教給我們，不可以，為什麼？你失損，那就是你得到的，學佛學久了知道，這是消自己的業障，得了一次大病，業障消了，業障消了病就好了。所以要知道懺悔，不能懷疑，不能謗佛，不能謗法，謗佛、謗法罪上加

罪；你對於佛法更虔誠、更認真、更努力，業障很快就消除。所以，佛在大乘教中說，疑是菩薩第一重障，一定要記住，對於聖人的教誨、佛菩薩的經教，不懷疑、不毀謗。

(節錄自華嚴經 12-17-2092 集)

參、「太上說百病」舉要

有一本書是《太上老君說百病崇百藥》，說百病，把百病根源告訴你；崇百藥，崇是尊崇，要遵循這種方法來修學，能讓你百病不生。百病舉要如下：

一、「喜怒無常是一病」，我們有沒有犯？喜怒無常，是我們得病的因由。凡是人生病了、不正常了，他不能控制情緒。我們自己親見的例子，過

去韓館長護持我們三十年，她的女兒二十八歲過世了，留下兩個小孩，在過世的前半年就是喜怒無常，以前她不是這樣的。所以這是疾病產生前的預兆，顯得特別心浮氣躁。如果我們有這種情形，需要檢查身體；學佛的人應當冷靜下來，多念佛號，多拜佛消業障。

二、「忘義取利是一病」，利現在是人之必爭，不但不能爭，還要想一想我應不應該得到？應該得到的可以取，不應該得到的不能取。《了凡四

訓》，講得很清楚，任何人一生當中，「一飲一啄，莫非前定」。你命裡有的決定可以得到，只是時間早晚而已；命裡沒有，你想盡什麼方法也求不到。如果求到，不是生病，就是災難，沒法子享受，你沒這個命。這些事實，諸位細心觀察，就會恍然大悟。

我初出家時，台北有一個企業家，他在陽明山建一棟豪華別墅，他的親戚帶我去玩，我住過一天。這位企業家，年齡很大過世了，聽說他一生當

中在那個別墅只住過一晚。平常也沒人去，他用了三個人在看管，打掃清潔，那三個人在那裡享福，長年住在那裡。你看他一生就住一天，產權是他的，沒有辦法享福。那三個佣人他們有使用權，他們享福，這命裡定的，這樣的事情在全世界到處可以看到。

古人講：「一生皆是命，半點不由人。」何必蓋那麼大的別墅，又沒有時間享受，一生只住一天。為什麼不能夠拿這些錢去多做一點好事，幫助

苦難眾生？幫助苦難眾生這個功德可以帶得走的，別墅帶不走。佛是大智慧者，常常提醒我們，帶得走的事情多做，帶不走的不要做。什麼可以帶得走的？什麼帶不走？在今天第一等好事是什麼？是教一切眾生做好人，這是最大的好事。釋迦牟尼佛，從開悟之後就講經教學，不但勸人做好人，而且是好人裡面最好的人——作菩薩、作佛，佛是究竟圓滿的好人。菩薩是覺悟的有情眾生，覺而不迷、正而不邪、淨而不染，菩薩做到了。我們學佛要以釋迦

佛為榜樣，對於取捨一定要小心謹慎，合不合乎道義？義，就是要「合情、合理、合法」，符合這三個要件的可以取；與此相違背的不可以取。任何事情有因必有果，我們在因上謹慎，果報就殊勝，避免苦果。

三、「好色壞德是一病」，這個病在現前社會非常嚴重，男女關係很混亂，人們迷惑其中，戕害自身，損子墮胎，這是殺人罪！欠命還命，欠債還錢。《感應篇》，開章即說：「禍福無門，惟人自

召」。我們現前所受的一切，皆是自己造作的因，而招感的果報，善因善果、惡因惡報，因緣果報絲毫不爽，任何人都無法擺脫。

佛告訴我們，有四種緣才能成為一家人。一、報恩，生得孝子賢孫，是你過去生中對他有恩，他來報恩的。二、報怨，前世有過節、有怨恨，長大後會叫你家破人亡，他來報仇的。三、討債，是你前世欠他的債，欠得少，討完他就走了，或者一、二歲，三、四歲，他就死了；欠得多的，大概十幾、

二十歲，你還清了，他就走了。四、還債，要看他欠的多少，欠得多，他對你的生活供養很豐富；欠得少，供養比較苛薄一點。沒有這四種緣不會成為一家人。家要有道、要有規矩；沒有道、沒有規矩，這家就亂掉了。

尤其，墮胎不得了！有同修告訴我，她的一個朋友墮胎二十多次，現在身體非常不好，苦不堪言！有通靈的人，看到她後面跟著一群小鬼，她的病痛就是那些冤親債主在找她麻煩。明了因果的

人，決定不敢做這種事！為什麼？將來還命！你這一生殺一個，來生要還他的命；你殺二十個，要還二十多條命，這不是開玩笑的。所以害命的事情，怎麼可以做？好色，墮胎那就是殺人，這個罪可重了。不但壞德，而且使自己身體衰敗痛苦不堪。

四、「專心繫愛是一病」，『專心繫愛』，就是寵愛、偏愛。若在家庭，你寵愛偏愛其中一個，另一個就會不服，甚至引起嫉妒報復，麻煩就來了。

五、「憎欲令死是一病」，憎恨他人，起怨恨心，詛咒他趕快死，這會壞了自己的心性，而且會結下冤仇。古聖先賢勸導我們，人在世間冤家宜解，否則，冤冤相報沒完沒了，而且怨仇一世比一世更深，彼此雙方都痛苦。覺悟之後要放下，雙方只要有一方覺悟，冤仇就能化解。覺悟的這一方總會想種種方法化解，或者在物質上，或者是精神上，做補償、彌補，不再結怨，這很重要。譬如別人對我們毀謗、羞辱，甚至於陷害，遇到這些事

情，我們要覺悟，他為什麼不對別人這樣？必定是我過去生中對不起他，他今天這樣對待我，要甘心情願的接受，沒有報復心、怨恨心，這就能消自己的業障。我們沒有怨恨、沒有報復，對方慢慢也就淡下去了。我們看到對方有好處，讚歎他；對方有缺點，不批評，以善意回應，時間久了結就化開了。決定不能報復、怨恨，報復、怨恨不僅不能解決問題，還會製造更多的糾紛，種下生生世世的禍根。

怎樣培養自己的德行？讀聖賢書、讀佛書，你念多了就會開智慧，就有能力處理這些問題。菩薩有智慧、德行，能在一生當中，化解無量劫來的冤親債主。菩薩生大慈悲心，捨己為人，成就一切眾生，為一切眾生做好樣子，幫助大家破迷開悟，離苦得樂，這是智慧行。

六、「縱貪蔽過是一病」，貪欲已經錯了，還要放縱，那還得了？無止境的貪婪，愈陷愈深。蔽是掩飾不讓人知道。過要懺悔，不能掩飾，否則，

先是小過，慢慢就變成大過，愈積愈深。我有過失，別人批評，要生感恩心，這是學佛人應該有的心態。學佛一定要警覺性高，眼光看得遠，不是看這一生，更能看到來生後世，知道因果，知道禍福是怎麼來的。

七、「毀人自譽是一病」，我們要反省自己，有沒有毀謗別人讚歎自己？自讚毀他在菩薩戒裡是重戒，佛是嚴格制止的。對別人要讚歎，普賢菩薩教我們「禮敬諸佛、讚歎如來」，別人有好處，我

們要讚歎；別人有缺點、不善，決定不批評。規過好朋友，要在什麼時候？沒有第三者看見、聽見，勸他改過自新。勸導最多兩次，不可以有三次，兩次不聽不能再說，再說就變成冤仇，這點很重要。一個歡喜接受別人勸告的人，聽了之後真能改，這個人你要好好照顧他，要常常規勸他，他能成聖成賢。聽到別人批評，他就不高興，就不要跟他結冤仇，這是做朋友之道。同學、師生之間亦如是。

我跟李老師學教期間，經學班有二十多同學，

有幾個同學，老師從來沒有好臉對他，有打有罵。還有二、三個同學，老師對他們很好，從來不說，什麼原因？第一次老師批評他臉上顏色就很難看，很不高興，老師以後不再批評他了，把他看作旁聽生，歡迎你來聽，絕不批評。我們那個時候年輕，心裡有疑惑，覺得老師對待同學不公平，時間久了老師也看出來了。有一天叫我到房間裡，說明為什麼有些人嚴厲教訓，他能接受，我要不這樣教他，對不起他。為什麼有幾個同學不能說？他不能接

受，何必結冤仇？我這才明瞭。我們在日常生活當中，處事待人接物要有分寸。

八、「擅變自可是一病」，這個問題也非常嚴重，古聖先賢立下的規矩，我們擅自改變，要不要負因果責任？肯定要負。幾千年來，老祖宗、古聖先賢對後人教學的原理原則，能改嗎？一改問題全出來，這擅變自可是現在人的大病。古人教學最高的指導原則，「貴以專」，現在人學得太多、學得太雜。特別是年輕的父母沒有教小孩的經驗，望子

成龍心切，什麼都會、什麼都學，這小孩很可憐，他負擔不了，學得很痛苦。現在我們常常聽到小學生自殺，這是過去從來沒有過的事情，他為什麼會自殺？他太苦了。這都是父母的過失！在古代小孩上學只學一門功課，「貴以專」，這一門功課沒有學完，不能學第二門。

我在李老師經學班學經教，老師規定也是一門，決定不能同時學兩門。一門學好了，好到什麼程度？要老師承認，老師說可以，才可以學第二

門。老師的標準，譬如學一部經，這一部經你能夠上台講，他在底下聽，聽得點頭不錯，就算通過。我的標準更嚴謹一點，我覺得講一遍不夠，至少要講十遍，我才會學第二部經。

所以，古聖先賢定的規矩要遵守，在中國幾千年來沒有人敢改變，老祖宗定的是什麼？五倫、五常、四維、八德。古時候的教育教什麼？就教這四條，這是做人的標準教育，都能做到你才像個人。五倫是講人與人的關係，父子有親、君臣有義、夫

婦有別（不同的任務）、長幼有序、朋友有信。而中國教育的核心就是父子有親，所以中國教育是親愛的教育。「五常、四維、八德」，都是從親愛擴張延伸出來的，其核心是親愛。「五常」是仁義禮智信，仁者愛人；義者循理，就是合情、合理、合法。禮是節度，處事待人接物都要有分寸，不可以太過分，也不能不到，人與人之間相處不能無禮。智是理智，不可以感情用事，生活、工作、處事待人接物要用理智，不用感情。要講信用，人無信就

不能立足於社會。四維是禮義廉恥，八德是孝悌忠信、仁愛和平，就這些綱領，這是祖宗定的，不能變，一變整個社會秩序就亂了，家不像家、國不像國。

太上老君說病，有一百條，我們舉這幾條就夠了。

肆、「太上崇百藥」舉要

一、「體弱性柔是一藥」，體弱，不是體要衰弱的意思。「弱」是面對強，不要表現得太剛強，性情要柔軟，以能夠和諧。實在講就是《妄盡還源觀》講的「柔和質直」，體弱就是質直（真誠）的意思，待人接物要柔和，對人要有誠意，不能夠用強勢的態度對人，態度要柔弱，姿態低一點，言語忌諱用命令式的。縱然是自己的下屬，你能謙虛，

別人會把事情辦得更好。最忌諱的是大聲叫喚，別人表面上服從你，心不服；你要能使人心服口服，那就成功了！

二、「行寬心和是一藥」，實在講這些藥對我們，修身有利益，修身養性，身心健康、家庭和睦、事業順利，社會的和諧、世界和平，它真好。「行寬」，寬是寬厚，行是行為，寬宏大量，心要和諧，這講和平。平等才有和，平是因，和是果，待人不平，和是決定做不到。

三、「動靜有禮是一藥」，有禮，別人尊敬你、別人敬愛你，真正得利益、得好處的是自己。

四、「起居有度是一藥」，生活有規律，這是健康長壽之道。

五、「近德遠色是一藥」，親近有德行的人，遠色，男子對女子要遠一點，女子對男子也都要遠一點，這是藥。

六、「除去欲心是一藥」，『欲』是欲望，欲望人都有，沒有欲望你就不會到人間來了。欲愈淡

愈好。人最重要的欲望是生活，釋迦牟尼佛給我們做了表演，日中一食，樹下一宿，真的把欲望減到最低的限度，守在這裡就不動，一生不改變。講經教學四十九年，七十九歲圓寂在樹林裡面，不是在房子裡頭，與大自然為伍。

七、「推分引義是一藥」，這個好，特別是對財物，在分財物的時候能夠退讓，不要去爭。我們現在看到很多老人過世了，子女多，兄弟姊妹分家常常鬧到法庭，這個不義，怎麼對得起老人？老人

要是看到這個現象，怎麼不傷心？古人從小受過好的教育，倫理的教育、道德的教育、因果的教育，他們在分家的時候個個謙讓，都希望別人多一點，自己少得一點；雖然分家，他的親情永遠團結在一起，這個好！所以古人分家不貪財，怎樣將自己同胞兄弟姊妹都照顧好，能力強的，財務少分一點，他有工作能力；能力弱的，希望多分一點給他。有道義、有愛心，彼此互相照顧，這是對的。

八、「不取非分是一藥」，何謂非分？不應該

得到的決定不能取。非分之財也叫不義之財，你要是貪得會有災難，眼前沒有看到災難，禍根種下去了。在因果律裡面講，你現在有福，種的這些惡因，現前不會有報，等到你福享盡，災難就現前。所以不取非分這是應該的，非分之財、非分之物都不可以隨便佔有，乃至於控制都不可以的。

九、「雖憎猶愛是一藥」，雖然厭惡他、討厭他，可是依然能愛護他，這是慈悲心、憐憫心。這個人不討人喜歡，有很多因素，最重要的是他的業

報。明白的人、有修養的人應該要原諒他，所以真正仁慈的人，他看到不忍心，還是憐憫他、幫助他、照顧他，這是德行。

這一篇「說百病崇百藥」主要是從因上提醒我們，讓我們修善因、斷惡因，自然就會得到吉祥的福報，這可以說是彌補《太上感應篇》，讓它更加圓滿。修學此，能幫助我們身心健康，家庭幸福、工作順利，利益太多了，應當學習。

（節錄自 02-039-0124 《淨土大經解演義》）

著作權聲明

本著作採用台灣3.0版創
用CC「姓名標示-非商業
性-禁止改作」條文，免
費結緣，禁止販售。
使用者按本會之方式表
彰來源，歡迎翻印流
通，散布、傳輸；但不
得有任何商業行為，亦
不得變更、轉變或修改
內容。

普為出資及讀誦受持
輾轉流通者迴向偈曰

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



<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/tw/>

This book is for free distribution. It is not for sale. Printed in Taiwan.

公元二〇一八年二月 恭印貳仟冊

治病妙方——健康長壽的祕訣

出版者：華藏淨宗學會

地址：台北市大安區信義路四段三三三之一號二樓

電話：（〇二）二七五四—七一七八

傳真：（〇二）二七五四—七二六二

劃撥帳號：一九三九一〇七六

戶名：社團法人中華華藏淨宗學會

E-mail：hwadzan@hwadzan.com（請法寶專用）

www.amb.tw

www.amb.cn

www.chinking.org

www.hwadzan.com

承印者：和裕出版社（〇六）二四五四〇二三



華藏淨宗學會

本會一切法寶，免費結緣，禁止販售，請勿擅改內容，歡迎翻印流通。
This book is for free distribution. Not for sale. No part of this book may be altered without permission from the publisher. Reprinting is allowed for non-profit use.