

淨空老法師講經教學六十週年紀念 ◎ 華藏講記組恭敬整理

富壽康寧



富

壽

康

寧

目錄

編輯寄語	一
第一章 富	四
一、認識財富	四
二、非正當途徑	四
（一）偷盜	四
（二）賭博	五
（三）炒股	六
三、怎樣獲得財富	六
（一）修財布施	七
（二）不漏國稅	九

(三) 布施與供養	一一
(四) 捨得	一二
四、依教奉行得吉財	一二
五、正確使用財富是智慧	一五
第二章 壽	二一
一、壽自我立	二一
二、極樂世界是無量壽	二五
第三章 康	二七
一、健康是一門學問	二七
二、認識疾病	二八
(一) 疾病的原因	二八
(二) 疾病的治療	三六
(三) 意念治病的實例	五九

(四) 如何不生病	六五
(五) 認識中醫	六六
(六) 如何幫助病人	七三
(七) 器官捐獻和安樂死	七七
三、養生	八〇
(一) 健康飲食	八〇
(二) 睡眠	八六
(三) 身動心靜	八七
(四) 如何改善體質	九〇
(五) 健康長壽的祕訣	九二
第四章 寧	九四
一、晚年安樂自在	九四
(一) 精神充實不懼死亡	九四

(二) 晚年有福是真福報	九五
(三) 一心念佛得大利益	九七
二、一生幸福圓滿	一〇〇
(一) 真正的幸福是什麼	一〇〇
(二) 如何得到幸福	一〇一
三、萬事如意	一〇七
(一) 諸事不順的原因	一〇七
(二) 萬事如意掌握在自己手上	一〇八
四、心平氣和	一一二
(一) 人為什麼會生氣	一一二
(二) 生氣的危害	一一三
(三) 平和人生	一一六
五、快樂無嫉妒	一一八

(一) 嫉妒心對自己的傷害.....	一一八
(二) 斷除嫉妒的方法.....	一一九
六、內心安定.....	一二三
(一) 人為什麼沒有安全感.....	一二三
(二) 如何得到身心安定.....	一二五
七、夜夢吉祥.....	一三一
(一) 人為什麼會做惡夢.....	一三一
(二) 如何無惡夢.....	一三二
八、無孤獨恐懼.....	一三八
(一) 生死孤苦之原因.....	一三八
(二) 學佛之路有孤無苦.....	一四一
(三) 往生淨土永離孤苦.....	一四二
九、放生護生廣施無畏.....	一四四

(一) 如法放生	一四四
(二) 護生是根本	一四九
十、婚姻和諧家庭安寧	一五一
(一) 家庭安則社會安	一五一
(二) 中國傳統大家庭的意義	一五二
(三) 家教的重要	一五四
(四) 夫婦有別的道理	一五六
(五) 母教之重要	一五七
(六) 認識親緣不迷惑	一六四
(七) 家庭和睦的重要性	一六六
(八) 家道不衰	一七一
(九) 家庭社會不穩定的因素	一七三
(十) 如何恢復傳統大家庭	一八一

(土) 往生極樂世界是真愛家人		一八三
十一、明因果身心安定		一八五
(一) 因果教育的重要性		一八五
(二) 因果法則		一九九
(三) 念佛成佛的因果		一九七
(四) 世界災禍的根源		二〇二
(五) 災難對佛弟子的啟示		二〇三
(六) 如何挽救劫運		二一〇

編輯寄語

佛教是智慧的教育，佛教是教人認識宇宙人生的真相。宇宙是我們生活的環境，人生是自己本人，我們每個人都需要明瞭自己和自己生活環境的事實真相。明瞭是覺，不明瞭是迷。佛在大乘經上告訴我們，一切眾生皆有佛性，眾生本來是佛，現在迷失了本性。佛對於一切眾生的幫助，就是講經教學，幫助眾生覺悟，幫助眾生認識真我，認識自體，教導眾生如何回到自己本來的佛位。這就需要修行。

修行修什麼？佛在《華嚴經·出現品》裡一語道破：「一切眾生具有如來智慧德相，但以妄想執著不能證得」。我們有妄想執著，所以本來的智慧德相雖有，不能現前。這個障礙不是從外面來的，是自作自受。修行就是放下自己的妄想、分別、執著。放下執著，就成阿

羅漢，脫離六道輪迴。放下分別，就是菩薩。再放下妄想，就成佛了。我們只要依教奉行，真正按照佛教導的方法去做，今生就能了生死、出輪迴，往生淨土作佛。

上淨下空老法師效法釋迦牟尼佛，一生講經教學，弘揚佛法，幫助眾生破迷開悟，離苦得樂，轉凡成聖。老法師深入經藏六十七年，由華嚴啟信，淨土為歸。他利用現代科技的工具，對全世界弘揚佛陀的正法，幫助大眾以佛知佛見指導自己的人生，建立正確的思想觀念、言語行為，能夠將佛的慈悲、智慧、覺悟落實在自己的生活工作，處事待人接物之中，就能獲得幸福快樂、自在圓滿的人生。

佛陀教育電子雜誌由華藏淨宗學會製作，創刊於二〇〇〇年，主旨是以專題形式節錄老法師的講解內容，整理為精簡開示短文，便於大眾修學。每月一日、十五日發送至訂閱者信箱，並同時上傳老法師

弘法網站，供大眾在線閱讀及下載，深受大眾喜愛。

適逢老法師講經教學六十周年之際，學會特將歷年電子雜誌中刊登的開示，精選整理編輯成系列專題，內容包括《佛教常識概說》、《修行要道》、《淨土資糧》、《真實之利》、《實相妙理》、《倫理道德》、《富壽康寧》等，出版流通，供養大眾。祈願諸讀者學人，咸獲法益，法喜充滿。老法師系列精華開示，皆節錄自老法師歷年講經文字稿，有標註其編號或經名，未標註者，多係早期節錄，或取多份文稿匯整而成。讀者若需查找原文，可上網依編號，或搜索字句查詢。

此專題開示只是淨空老法師一生弘法教學之滄海一粟，編輯時，或有不妥、錯漏之處，啟請十方大德批評斧正。馨香以禱，至誠感恩！

第一章 富

一、認識財富

財富，就是人一生物質的受用，也就是衣食住行的享用。財富是從財布施中來，絕不是說你的運氣很好、你很聰明、有很巧妙的手段，就能獲得財富。財富的因是你過去生中，財布施修得很多，這一生因緣成熟了，自自然然得到，不需要任何不正當的手段。你命裡沒有財富，無論用什麼方法手段去求取都得不到。

二、非正當途徑

(一) 偷盜

偷盜的果報是貧窮，可是世間確實有人用非法手段侵佔別人的財

產，他得到了，這是他命裡有財，如果沒有，用什麼樣的手段都得不到。你要是不正當、欺騙、威脅、誘惑的手段得來的，是折福，多冤枉！這是極其愚痴的人。如果有佔便宜的念頭，甚至有損人利己的習氣，我們縱然依照佛法來修布施，也不能夠得圓滿的大福報。佛特別提到不漏國稅、不犯國制，想少納一點稅是盜心、盜行，對自己損失很大，沒佔到便宜。如果是公家的東西，你要是據為己有，罪就更重。你佔一個人的便宜，你將來還債還一個人；如果財物是屬於國家的，債主是全國的納稅人，將來都要向他們還債，這債就還不完。道場裡的財物都是十方信徒供養的，如果盜常住物，佛也沒法救你。

(二) 賭博

賭博贏的機會很少，真的贏了，災難就來了。為什麼？不義之財

不應該得的。全世界哪個人靠賭博發財的？開賭場的，沒有好後代、好報應。你開賭場害多少人！冤冤相報，害的這些人將來欠錢的討錢，如果是自殺死了還要討命；換句話說，幹這個行業就是欠錢、欠命，要多少生多少世，你才能還得清？

(三) 炒股

股票不是好東西，你天天看股盤，隨著股票盤子轉，很苦，日子不好過。不是玩股票就能發財的，玩股票的人很多，幾個人發了財？發財要命中有財。初學佛的人，先把《了凡四訓》看三百遍，深信因果。命裡有財是因，因要有緣，果報才會現前，緣就是你經營的事業，要經營正當的事業，因加上緣，才能獲得財富。

三、怎樣獲得財富

(一) 修財布施

我們想求福報、求財富，其實自性本來具足無量智慧、無量財富、無量德能；雖然自性具足，如果你不見性，它便不起現行、不起作用，你享受不到。因此，不見性的人要修福，才能得到享受。你想得財富，一定要修財布施。你想得財很自在，一定要很歡喜的布施，主動的布施，不是別人勸你，也不是勉強去布施。別人勸你，勉強布施，你還是能得到果報，只是得來很困難。例如有很多人是做工、做生意發財的，但做得非常辛苦；有些人發財發得很自在、很輕鬆，好像自然就來了，這是因為他布施時很歡喜主動，得福報就很容易、很自在。法布施得聰明智慧，無畏布施得健康長壽。你要修因，才能得果報。

我今天沒有財，有一塊錢布施一塊錢，有兩塊錢布施兩塊錢，這就是在修。誠心誠意的修，你的心願是圓滿的，因就是圓滿的。我的財富只有這麼多，我統統都拿來做好事、善事，功德是百分之百，你的因是百分之百。有億萬財產的人拿出十萬、百萬，那是他的九牛一毛，他與窮人相比，窮人修的福是百分之百，他修的是千分之一、萬分之一。他得的果報少，窮人得的果報多、圓滿。修究竟圓滿的福報智慧，人人都有分，問題是你懂不懂這個道理，會不會修。修財布施得財富，修法布施得聰明才智，修無畏布施得健康長壽。如果過去生中這三種布施修得都不錯，那你的福報太大了，有富貴，又有聰明智慧，又有健康長壽。

怎樣修福慧？如果有福沒有慧，福報不是真實的，不但不能成就道業，對事業也有很大的副作用，往往造作很重的罪業，招得來生不

如意，業報必定在三途。這哪裡是福？不如沒有！有福又有慧，他有財富，可以為社會造福、利益一切眾生，子子孫孫都享受不盡。可見慧重要！佛法非常重視修福修慧。「皈依佛，兩足尊」，兩就是福與慧，足是滿足，福慧圓滿。佛提供了許許多多的好方法，讓我們福慧雙修。佛告訴我們，世間有三種福田。第一是恩田，父母是恩田；第二是敬田，老師、佛菩薩有教育之恩，要以真誠恭敬心奉事師長；第三是悲田，指一切眾生，人不能離開社會而生存，衣食住行都要仰賴廣大的群眾，要用慈悲心對待一切眾生。

(二)不漏國稅

人民對國家有納稅的義務。有些佛弟子不懂得這一條戒律的道理，還是想盡方法少繳一點稅。少繳稅，就是漏稅。少繳了稅，是不

是真的多得到了一點財富？不是的。世尊在大小乘經論裡教導我們，財富從何而來？從布施來的。我們納稅也是布施，是布施國家社會。國家好、社會好，我們的生活環境就好了。漏稅的心理是偷盜、是盜心，盜心怎麼會得到財富？你修的因與此相反。

我們這一生當中，命裡有多少財富是一定的。細讀《了凡四訓》就知道了，「一飲一啄，莫非前定」。誰定的？自己定的。你前一生財布施修得多，這一生當中，命裡的財就多。命裡有財富，無論做什麼行業都會發財。經營的行業只是緣，因加上緣，果報就現前。如果前一世沒有修財布施，對財物非常吝嗇，無論經營什麼樣的生計，所得的財富就少。所以，想發財不難，多布施，財就來了。不肯布施、不肯種因，哪來的果報？愈施愈多，毫無顧慮的去布施，毫無條件的去布施，果報就不可思議。

(三) 布施與供養

學佛第一件事就是修布施，用現代話講，布施就是服務。服務的項目無量無邊，總分為三大類，第一是財物，屬於財布施；第二是教學，我所知道的，很樂意教別人，絕不吝法，知道多少就教多少，屬於法布施；第三是精神體力，屬於無畏布施。

以恭敬心修布施，就稱為供養，布施與供養在事上沒有分別，只是用心不同。恭敬心對父母尊長是供養，若隨時隨地都以恭敬心做人做事，所作一切皆為供養。譬如無論是熟人、陌生人，皆以恭敬心招待，用心泡一杯好茶，布施就變成供養，得的果報不一樣。每天在廚房工作的同修，煮飯燒菜是布施，如果有心希望今天的飯菜做得更好，大家更喜歡吃，就是供養。

——節錄自 21-112-0008

(四)捨得

中國人常講「捨得」，這是佛家的術語，這個意思很深。捨是福德的因，得是福德的果，你捨得多，得到的就多。你捨財就得財富，你捨法就得聰明智慧，你施無畏就得健康長壽，捨什麼就得什麼。可是得到之後，不能執著，一執著就錯了，執著就是享受。不能享受，要把你所得的馬上再捨掉，稱為捨得。捨得有兩個意思，第一是捨一定得有得，第二是要捨你所得的。釋迦牟尼佛表演給我們看，諸菩薩、歷代祖師大德也做出來給我們看，他們不執著，他們享受的是真正的福德。——節錄自《大方廣佛華嚴經》12-017-0317

四、依教奉行得吉財

我初學佛時是二十六歲，朱鏡宙老居士和章嘉大師為我講了很多

這些道理。朱老居士大概七十一歲左右，他讀的書多，看的事也多，經驗非常豐富，他為我講了很多故事。所以，我知道我過去生大概修了一點法布施，有一點聰明智慧；沒有修財布施，因此物質生活非常艱苦；也沒有修無畏布施，所以許多人為我算命都說我短命，沒有福報。我很清楚，也很相信。在我家族史上，我的祖父四十五歲去世，我的伯父和我的父親也是四十五歲去世，可能我們家裡都是短命的，所以我也沒有想能活過四十五歲。因此，學佛知道有六道輪迴的時候，希望以後能好死，有個好去處，其他什麼都不想。

我這一生沒有福報，我現在的福報是這一生修的。我學佛第五年，親近李炳南老居士，李老師勸我學講經，我歡喜接受，講經屬於法布施。我在民國六十年開始印送經書，印的是《安士全書》、《八十華嚴》。從那時起，我就學印光法師，所有人給我的供養，都拿去

印經布施結緣，因此法緣殊勝，三種果報都現前了，而且愈來愈殊勝，愈殊勝布施愈多。因此，若要財富源源不斷而來，就要源源不斷而去，有去才有來，不去就不來。與水的流動一樣，如果不流出去，堵死了，就再也沒有了。所以，布施才能真正得到福報。

我們道場的經書很多，布施經書是財、法、無畏三種布施皆具足。印經書要錢，這是財布施；經本內容是法，這是法布施；別人讀了書，明白、覺悟了，離開一切恐怖憂惱，這是無畏布施。所以，印送經書是財、法、無畏圓滿的布施。

我們要想與一切眾生共存共榮，幫助眾生破迷開悟，離苦得樂，一定要修三種布施。財不要儲蓄，儲蓄是死水，錢財會貶值，如果銀行倒閉了，錢就沒有了。「財為五家共有」，決定靠不住，唯有福報靠得住。所以，你有財要修福，要知道財布施。財布施並不是說財捨

完了就沒有了，其實布施是在種因、是在耕耘。害怕錢布施就沒有了，這是對佛說的話猶豫不決，不能相信，不能奉行，相信自己的知見，往往到後來，一生都不能自保。特別是這兩年東南亞經濟風暴，許多家財千萬以上的富人，失掉了財產，就自殺了。自殺也不能解決問題，果報都在三途，非常可悲。

這都是我們切身的問題，有因必有果，因殊勝，果報一定殊勝。若不知修因，以自己的聰明、技巧奪取，還是自己命裡所有的。存這種心、用這些手段都是造罪業，把福報都折損了，這是愚痴，沒有智慧。換言之，你不奪取別人的，福報現前的時候，你還是自然得到。

五、正確使用財富是智慧

有財富要有智慧使用，你有財富是福報，怎樣使用是智慧。如果

有錢沒有智慧，不會用就免不了造業，所以錢財不是好事情。造極重罪業的人往往都是富貴人，不是普通人。普通人想造極重的罪業，沒有能力，也沒有機會。

財為五家所有。第一個是官家，那是在從前，現在情形不一樣，以前在帝王專制的時候，你要是犯了罪，抄家，你家裡整個財產被充公，被沒收。第二個是盜賊，強盜、小偷，看中你家很有錢，他就來偷。第三個是大水，大水來了，統統淹沒了。第四個是火，一把火就給你燒乾淨了。第五個是敗家子，那個麻煩就大了，你辛辛苦苦經營來的財產，到他手上，沒幾年就敗光了。所以不用防範失去錢財，布施好，愈施愈多，愈施愈自在，這才是永遠保存財富最好的方法。

佛教給我們，怎樣才能發財？布施，供養。供養父母、供養三寶，布施一切眾生，你的財用不會缺乏。諸位要記住，財用不缺乏就

行，不必要累積，不必要多，多了，災難就來了，禍害就來了。所以財要知道散，儒家也說「積而能散」，能散財是最聰明的人。

中國古時候供財神，供誰？范蠡。大家都知道，他是戰國時代越王勾踐的大夫。越王也相當了不起，諸位要曉得，這是自古以來，中國、外國，英雄豪傑，建立一個政權開國，倒不是真正困難，國家滅亡之後再復興，太難太難了，在歷史上很少見。在中國歷史上，越王勾踐是第一個例子，他成功了。他確實被吳國滅了之後，能夠再復興、能夠再復仇，得力於范蠡、文種這兩個人的幫助，反過來消滅吳國。

范蠡聰明，大功告成之後，他自己離開了，他留了一封信給文種，勸文種趕快離開，越王勾踐這個人，他認識得很清楚，可以共患難，不能共富貴。文種看信之後，以為未必像范蠡說的那麼嚴重，結

果然不出范蠡所料，勾踐賜文種自盡。殺功臣，在中國每一個朝代，幾乎都有這種事情。

范蠡偷偷跑了，改名叫陶朱公，帶著西施，一道去做生意去了。做生意沒多久，發大財；發了之後，他把錢財統統布施，救濟貧苦，統統散盡了，再從小生意做起。又做幾年，又發了；發了，他又布施。史書上記載「三聚三散」，他能夠散財，布施恩德，這個是做生意人好榜樣。做生意人賺得社會錢，取之於社會，還用之於社會，所以供養范蠡做財神很有道理。模範的商人，我們經商、營利，要以范蠡作模範，他是真正聰明，真有智慧、真有學問，無論做什麼他都成功。所以要懂得散財，懂得與一切眾生結恩惠，佛法裡講結緣。

眾生受你的恩惠，你會遭難嗎？不會。沒東西吃了，自然有很多人送東西來，那個多自在；沒衣服穿了，有很多人送衣服給你，你一

樣都不會缺；沒有房子住了，人家送房子來。你為什麼會有這樣的果報？布施，你只要肯布施就行了，福報自然，你說這多自在。所以錢不要去投資，不要放銀行，放什麼都靠不住，布施給一切眾生，那就是最牢靠的了，決定丟不掉，而且那個利息，比你們今天做什麼生意的利息都要厚，不知道要厚多少倍。

古人說：「富不過三代」。其實富貴能保三代是正常的，什麼原因能保？有老人教。如果他們家裡積德，累功積德深厚，他能傳幾十代。在中國最著名的，孔老夫子，孔家到現在七十多代了，子子孫孫都特別受人尊敬；范仲淹先生，范家傳了將近一千年，也幾十代；袁了凡先生，袁家傳了十幾代，都不錯。這是祖宗功德積得厚。德要怎樣修？怎樣積？你能夠誠心誠意奉行《弟子規》，奉行古聖先賢善良的教誨，自己誠心誠意去做，教導你的家親眷屬、你的後人像你一樣

誠心誠意去做，你的家道可以保持代代不衰。

有人說，今天是亂世，舉世之人都欺詐，我要做個老實人，我在這個社會上還能生存嗎？說得好像很有道理，欺騙別人好像是應該的，殊不知錯了。你能夠老老實實不欺騙別人，你這一生會過得很幸福、很圓滿。問題就是你不相信！因果報應是真理，古今中外沒有任何東西能夠把這個真理推翻，佛法裡常說「萬法皆空，因果不空」，善因必有善果，惡因必有惡報，無論在什麼時代，無論在什麼地區，這是真理。——節錄自《大方廣佛華嚴經》12-017-1362

第二章 壽

一、壽自我立

我們活到七十歲、八十歲、一百歲，是什麼力量保持著？業力保持，所以壽命長短不相同。修無畏布施，得健康長壽，有因才有果；沒有因，哪來的果報？因緣果報真實不虛，這是我們要記住的。我們應當認真努力去做，依照佛教我們的去做。壽命可以延長，也可以減短，確實操縱在自己手上，學佛的人懂得這個道理。念念為自己，決定是受壽命的主宰，這個壽命是過去生中修的，業力支配的。如果念頭一轉不為自己，為眾生，為眾生是我自己的壽命完了、沒有了，眾生需要我給他服務，壽命自然延長。

我們學習《了凡四訓》，就知道如何改造自己的命運。袁了凡先

生十五歲時，孔先生給他算命，算他終身流年，非常準確，二十年來一點差誤都沒有。所以他什麼都不想，真正相信萬般皆是命，半點不由人，想也是枉然，不如不想，什麼念頭都沒有了。三十五歲時他遇到雲谷禪師，告訴他命運可以改。命怎麼來的？你自己前生造的，自作自受，自己造的當然自己可以改。於是他認真修善積德，布施持戒，忍辱精進，盡自己的能力，為社會，為苦難眾生多做一點好事，捨己為人，然後他的命運逐漸改了，命裡的福報年年增長。本來他命裡沒有功名，沒有舉人、進士，只是秀才，結果他考中舉人，又考中進士。命裡沒有兒子，他得了一個好兒子。命裡壽命只有五十三歲，他活到七十四歲，延壽二十一年。這是什麼？這是真正明瞭，向善的方向改造命運，這真是有高人指點。

了凡先生從學佛之後，非常認真努力改過自新，每天他都用功過

格檢點自己的起心動念、言語造作，一生都沒有離開。功過格的内容就是《太上感應篇》，《太上感應篇》講了一百九十多件事情，這是了凡先生天天反省的，必須做的功課，善惡統統記，看自己一天是善多還是惡多？認真去做。這是雲谷禪師教給他的。最早是一個人斷惡修善，改邪歸正，後來是全家人統統都修，家庭就變成一個道場，效果非常殊勝。

我自己知道，我的壽命很短，四十五歲，那一年害一場病就應該走的。出家也不行，我還有兩個朋友與我同年，命運相同，都過不了四十五歲，我們三個人心裡有數。我學經教講經，那個時候還沒有完全修淨土，對經教很有興趣，天天講經，這兩個朋友學密。四十五歲那一年，三月第一個走了，法融法師；五月第二個走了，明演法師。七月我就生病了，得了一場重感冒，很嚴重，我心裡知道這不是病，

這是命該死了。所以我不看醫生，也不吃藥，醫生只能醫病不能醫命，我就念佛求生淨土，念佛一個月，一個月過後病好了。所以那次病好之後這個身命，就是章嘉大師教給我的，你的一生佛菩薩替你安排。大師叫我一心向道，什麼都不要去想，為什麼？你的一生由佛菩薩替你安排。如果我要想怎麼樣，佛菩薩就不替我安排了，樣樣自己安排好累，還是讓佛菩薩辛苦一點，我自在一點好了。所以我這一生有時間就是讀經、講經，這壽命是佛菩薩給的。

沒想到還遇到一個證人，這個證人是密宗的甘珠活佛，甘珠爾瓦呼圖克圖是他的全名，是藏傳佛教的一位大德。他也是章嘉大師的學生，大概大我二十歲。有一次偶然的機會我們碰到了，他說：淨空法師，你過來，我們聊聊。他告訴我：我們在背後都常常談你，你人很聰明，可惜沒有福報又短命。我說：這個話在我面前談可以，不必在

背後，我知道，我很清楚，我一點都不忌諱。他說：你這些年來講經弘法功德很大，（那個時候差不多講經十幾年了）你的命全改了。我說：怎麼改的？他說：你將來的福報很大很大，壽命很長很長。他告訴我的，他說真的完全變了，完全變掉了，這他給我作證。很可惜第二年他就走了，他走的時候告訴大家：他不轉世了，這個世界太苦，他不來了。這是一位密宗很好的上師，不騙人。章嘉大師是老師，我們在老師面前總是嚴肅一點，我與他，我都看他是我的學長，老學長，所以我們見面在一塊談話、學習，時間就比較多，常常聚會在一起，他給我作證。——節錄自 12-017-1160、02-037-0110、0484、02-039-0236

二、極樂世界是無量壽

曇鸞大師，北魏時候的人，他原來是道士，追求的是長生不老。

有一天大師遇到一位到中國來弘揚佛法的印度法師，就問他：佛門有沒有長生不老的方法？法師說，要想真正長生不老，只有佛門才有。天上雖然長壽，壽命雖然很長，最後還是要死，非想非非想天壽命八萬大劫，八萬大劫到了呢？可見得並不是真正的長生不老。真正的長生不老，西方極樂世界無量壽。大師聽了之後立刻就接納，皈依佛教，專修淨土法門。他著有《安樂集》、《往生論註》。後人尊稱他為神鸞，這是真正修長生不老，他真得到了。

——節錄自 21-087-0001、02-037-0484、02-039-0236

第三章 康

一、健康是一門學問

古人常說，人到老年，健康才是真正的幸福。在今日，不但是老年、壯年、青年，乃至於少年，如果沒有健康的身體，一切幸福都談不上。如何得到健康的身體，這是一門大學問，因此佛家、儒家、道家都有養生之法。而佛法對養生講得更透徹，佛法說因果通三世，有過去世、現在世及未來世，世間人只看到這一世，沒有看到來生，也沒有看到前世，所以立論不夠健全。

健康是修道之本，有健康的身心，才能為社會大眾服務，想要健康的身體，就先要對疾病有所了解 and 認識。六道眾生一身多病，病從哪來的？貪瞋痴慢疑是你的病根，財色名食睡是你得病的外

緣，喜怒哀樂是你得病的內緣，因緣具足你就得病，就這個道理。

——節錄自 20-014-0218、02-039-0139

二、認識疾病

(一) 疾病的原因

1. 疾病有三大類

眾生的病有三大類。第一類是生理病，生活不規律，飲食不調，穿著不宜，受了涼、熱而招致的疾病。這類病，醫生可以幫我們解決。第二類是冤業病，冤親債主找上來了，醫生治不好。真誠的誦經、拜懺、念佛，迴向給冤親債主調解，他同意了，離開了，病就好了。第三類是業障病，自己宿世今生造的惡業太多太重，感得的病痛，這很難治。惡是什麼？自私自利，貪瞋痴慢疑，殺盜淫妄酒，怨

恨惱怒煩。治療的方法只有懺悔業障，斷惡修善、持戒念佛、端正心念，才能救自己，靠什麼人都不行，一定要知道這是自作自受。業障消了，病就好了。持戒念佛的修行人也有生病的，這個病是重罪輕報。他本來要墮地獄的，因為持戒念佛、改邪歸正，地獄罪業消了，變成輕的罪業，這是惡業快要消盡的現象。——節錄自 02-037-0577、02-034-0046

2. 病有六緣

《摩訶止觀》第八卷，告訴我們「病有六緣」。眾生有病，不外乎六種原因。第一種是「四大不順」，四大是地水火風，四大不調和，這個物質的身體我們沒有照顧好，讓它感受風寒，得傷風感冒這一類的疾病。第二種是「飲食不節」，暴飲暴食，不知道節制，飲食不規律。特別是現代的飲食，染污嚴重，肉食的染污更不必說了，都

帶著病菌。就是連糧食、蔬菜現在也不安全，都有農藥化肥，長期吃都會帶來麻煩。這屬於飲食，知道現在染污多重。第三種是「坐禪不調」，不懂得調心，不懂得調身，打坐的姿勢不對，坐久了坐出毛病來了。以上三種都是普通人很容易觸犯的，可以找醫生，醫生能幫助你調理。

第四種是「鬼神得便」，你的心行不善，鬼神來教你造罪業。為什麼？他是你的冤親債主，他要報復你，讓你多造一點罪業，你多受罪。這個鬼神是報怨的，來討債的，來索命的，都有。在佛門以慈悲心真誠懺悔來化解，多半都能夠接受。這個例子很多，接受他就離開了，病就好了。

第五種是「魔神相擾」，與鬼神得便情形完全不一樣。魔不希望你成就，對你的修持他有嫉妒，往往來障礙你。這裡面最厲害的是天

魔，天魔是第六天的天主，波旬魔王。他不喜歡人修行證果，不希望人離開六道輪迴，你在六道他歡喜，你離開六道他就愁眉苦臉，他會來干擾你。障礙你的方式很多，讓你得病，心身都不能自在，功夫用不上力。你去檢查，很正常，找不出毛病，這些多半是魔障。魔也是自己招來的，貪瞋痴慢、嫉妒障礙這些惡念，與魔相應。邪知、邪見、邪念，都會把魔招來。招來之後，你的麻煩可就大了。嚴重的，這一生不能成就，還要繼續搞六道輪迴，這是傷害最重的。我們要遠離魔，那就是正知正見，這魔不能擾。只有真正念佛人，真信、真願，一向專念求生淨土，這種人有阿彌陀佛加持你。彌陀加持，當然有護法神守護你，魔不得其便。也就是說，他想找你麻煩，他沒有機會，你有護法神保護你。

什麼人最容易受魔傷害？喜歡神通感應的。喜歡神通感應與魔就

有緣，魔利用你的心理弱點來整你。我們在這個時代，一定要有高度的警覺，老老實實修學，念佛不求感應，也不求神通。佛在《無量壽經》上教我們怎麼做，我們就老實做；佛說不可以做的，就決定不做。發菩提心，一向專念，求生淨土。對於六道決定不可以有留戀，隨順佛陀的教誨，魔對你就無可奈何。

第六種是「惡業所起」，這個病最麻煩。不是屬於生理，不是屬於飲食不節，也不是冤親債主來找麻煩，是自己造的罪孽太深引發的病，叫業障病。治療的方法只有一個，真正懺悔，後不再造。真回頭，真信阿彌陀佛，真正發願求生極樂世界，行！——節錄自 02-040-0010，02-037-0475，12-017-0043

3. 衰病之因

有同修問我，人為什麼會有病？古人已經有答覆，病從口入。你

亂吃東西，貪吃，所以你會生病。人為什麼會衰老？憂能使人老。你要想不老，就不要憂慮，什麼事都不要放在心上，沒有牽腸掛肚的事情，沒有煩惱的事情。平常考慮事情，別人的事可以想，自己的事不能想，自己的事情一想，愈想人就愈老。考慮別人的事情沒有關係，為什麼？得失不關心。我為別人做，做好了，他有福報；做得不好，他沒有福報，反正我已經盡心盡力，我自己沒有得失。自己有得失，就容易衰老，會有很多疾病。所以要想不老，要想不病，聽古人的，何必要我來給你們解答？你們能真正相信，真正能夠依教奉行，就可以保持青春永駐。——節錄自《大乘無量壽經》02-034-0110

4. 科技對身體的傷害

現在人學科技，人沒有耐心。一般世間人都要吃肉，雞鴨豬羊

等，長成都有一定的時間。現在人等不及，用化學飼料、用激素，催牠趕快長大，從前要半年長大的，現在三個星期就長大了。是快速，可是怎麼樣？破壞自然成長，這樣的動物會健康嗎？能吃嗎？所以肉食帶來許許多多的疾病，奇奇怪怪的病症。

蔬菜也不例外，蔬菜長成也要時間，有它一定的時節。在中國從前講二十四節氣，哪個節氣種植，哪個節氣收穫，這正常的。現在大量使用農藥化肥，改良品種，種植反季節蔬菜，都失去了正常的生態。味道不一樣，營養不一樣。這個菜看著很好看，不中吃。農夫很聰明，這類菜每天拿到市場去賣，他自己不吃，他自己吃的是另外一塊地特別種的，沒有化肥，沒有農藥，還是保持自然生態。

現在世間人無知，相信科學，科學帶來的災害他沒有覺察到。所有科技都有這個問題，電腦是很方便，比用書籍方便多了，但是書籍

不傷眼睛，不傷身體。我曾經聽人說，手機用多的時候，半邊腦袋是麻木的，聽覺能力衰退。看電視、看電腦太久，視力減退。你天天受到這些干擾，不是好事情。

這些科學技術，現代發明的，中國古時候為什麼不發明？要知道中國對於科技的研究很早很早，如指南針、火藥等，不是沒有，而是不再向這方面發展，一昧的向人文發展，向倫理道德發展，它有道理。中國古人非常有智慧，知道科學技術的發展對人類有害，沒有利益。你說有點利，方便一點，這點利是小利，你付出的代價有多少？不成比例。這是中國祖先們有智慧，不向這個方向發展，聰明智慧不用在這裡。要想突破空間維次，與不同空間維次這些生靈往來，有另一套方法，用禪定，不必用這些儀器。儀器全都有副作用，用清淨心沒有副作用，高明到極處。可惜的就是我們中國傳統的這些教學沒有

大量的普及，才造成現代中國人對於傳統文化產生懷疑，喪失了信心，帶給我們社會動亂和精神生活的不安，道理在此地。這個損失就太大了。——節錄自《大方廣佛華嚴經》12-017-1460

(二) 疾病的治療

1. 醫生是助緣

心正，容貌就端正；心善，容貌就善良；心真誠，身體就健康；心慈悲，現在講的免疫系統就良好。慈悲心、清淨心能解毒，真誠心不容易感染疾病，不用靠外面力量。我們功夫不到家的時候，有了病苦還得要找醫生，醫生給我們做個助緣。大部分的力量還是要靠自己的念力，善念，轉惡為善，這一定要懂得。再加上醫藥，醫藥是助緣，我們就很快能恢復。

好的醫生給病人治病，會很有效果。祕方是什麼？先幫助病人對自己生起信心，藥物就非常見效。如果病人對醫生沒有信心，再好的醫藥也收效甚微。——節錄自《大方廣佛華嚴經》12-017-0128、1440

2. 意念治病

美國修·藍博士用意念給人治病，依據的理論是清淨心。他把記憶中一切善念和不善念全部清除掉，讓心恢復到真正的清淨，用這個心來幫助病人。他治病的方法很簡單，只要提供病人的姓名、出生年月日、現在住址和病歷，然後對病人每天用三十分鐘觀想，不用與病人見面，隔幾千里也沒有關係。他把病人與自己想成一體，現在病人的病就是自己的病，自己用清淨心、清淨的意念，讓帶著病毒的細胞回歸自然。他的口訣只有四句話：對不起、請原諒、我愛你、謝謝

你。如此做一個月，病毒的細胞沒有了，病人真的恢復正常。

佛常說，「制心一處，無事不辦」，只要你把念頭集中在一點，什麼事情都能解決。譬如電燈泡的光是分散的，照到四面八方，隔一張紙它都透不過去，如果把光集中變成一條線，變成激光，就能穿透鋼板，有這麼大的力量。這個集中就是佛家講的禪定，禪定就是把念頭集中。我們把念頭集中在一句阿彌陀佛上，這叫念佛三昧。這一集中，就好辦事，我們身上的疾病都解決了。這個信心、念力不可思

議。——節錄自《淨土大經科註》02-037-0577

3. 愛是終極的治療

我在不久前看到美國心理醫生魏斯博士，他出的四本書，這四本書我都看過，而且我把它好的地方節錄下來印成一個小冊子，提供給

同學們做參考。他有一句話非常重要，「愛是終極的治療」，就是無論多麼嚴重的病，最後的治療是愛心。你真正能把愛心發起來，你的病就沒有了，與佛法講的清淨心、平等心、慈悲心是一個意思。清淨平等的慈悲，你的健康就恢復了，什麼毛病都沒有了。

魏斯博士是怎麼發現的？他給人用催眠，都是些疑難雜症，心理疾病、精神疾病，醫院無法治療，不能治，病人去找他。他用催眠術幫助病人回到過去世，到前生再前生，一世一世的去檢查，看看那個病根、病源是什麼，是從哪裡發生的，能找到。找到之後，把這個事情告訴病人，那是你過去生中哪一世發生的，造成的，你現在可以放下了，不要再理會。病人聽了就釋懷了，病自然就好了。有些人老是懷疑自己有病，病也是從心想生，心裡常常想病，沒病也想出病來。

我們人有重病，愛心能夠治療，能夠恢復。愛心裡面，魏斯博士

說有無所不在的能量，無限的能量，這是真的。人要是失去愛心，他的能量全部失掉，這個麻煩就大了，能量失掉之後就會感染很多疾病。所以當我們垂頭喪氣的時候，要想辦法把愛心提上來。學習諸佛菩薩，常生歡喜心，法喜充滿，因為佛菩薩沒有自己，念念為一切眾生，充滿了愛心。孔子也說，「學而時習之，不亦說乎」，說就是喜悅。喜悅與快樂不同，快樂是從外面來的，喜悅是從內心裡流露出來的，佛法裡稱為法喜。內心為什麼會有法喜？有悟處，有智慧，你就有歡喜。喜悅確實是種能量，真的讓你容光煥發，精神飽滿，身體健康，這個相就好，人人看到都歡喜。——節錄自 12-017-1700，21-322-0001

4. 自療十法

《小止觀》裡面有治病十法。第一法，「信，信此法必能治

病」。這個法是什麼？斷惡修善，具體說就是《弟子規》、《感應篇》、《十善業道經》。十善是綱，十善業展開就是《弟子規》、《感應篇》，是細目。用什麼來治病？用你的良心治病。本來沒有病，因為自私自利、貪瞋痴慢、沉迷於五欲六塵的享受，讓身體裡面的細胞產生病毒，就生病了。如果能把不善的思惟、不善的言行改正過來，身體裡所有病毒細胞慢慢就恢復正常，你改得勇猛，它恢復得就快。

第二法，「用，隨時常用」，也就是說你常常要想到看破、放下，時時刻刻提醒自己。看破是明瞭，我們今天講的，我們對於十善業道明瞭，《十善業道》的理論很深，佛在這部經的前面都講出來了，後面是講事，前面是講理，落實在《弟子規》，落實在《感應篇》，你真正要相信。真正要學習的人，他起心動念、言語造作，他

遇到困難了，他一定去查經，哪一句、哪一條能幫助他化解，統統找得到。我們這幾年在宣傳、在提倡，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，現在家庭幸福了；事業上有問題的，現在問題都沒有了，一帆風順。你要相信，你要會用。

第三法，「勤，勤用不息，取差為度」，取差為度就是活學活用。古德教人舉一反三、聞一知十，老師教我們是原理原則，這些原理原則在日常生活當中要活用，它不是呆板的。

第四法，「常住緣中，細心念念依法，而不異緣」。這個沒有信心不行，你對法不能懷疑，懷疑就錯了。聖賢人的法經過千萬年的承傳，如果它有問題早就淘汰掉了，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，用一個字來說就是「孝」，從孝演繹出五倫、五常、四維、八德，這四條統攝千萬年傳統的文化。中國文

化的樞紐是教學，「建國君民，教學為先」。

個人，念念依法，這個法就是五倫五常、四維八德，身心健康。如果你完全相違背，那你就會得重病，真的，一點不假。家庭也是如此，家庭是念念依法，你家庭興旺，如果完全相違背，你的家庭決定會滅亡，家破人亡。事業也是如此，念念依法，你事業一定成功、一定順利，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，違背倫常道德的就是惡；修善，倫常道德就是善。科學家也告訴我們，反常，常是五常，社會動亂，導致世界末日。如果回過頭來，我們所有人，人人都能夠念念依法，就能恢復正常，這個道理不能不懂。

第五法，「別病因起，分別是病從何因起」。今天地球病了，社會病了，好好去研究病怎麼來的？把這個原因消除，病就好了。今天

地球上的病因，第一個是自私自利，貪婪不止，貪瞋痴發展到極處。佛怎麼治這個病？用戒定慧，轉貪婪為戒行。《弟子規》是戒行，《感應篇》是戒行，十善業是佛家的根本戒。戒什麼？戒貪瞋痴，不做這個轉變，就不從因上消除，用什麼方法都產生不了效果。現在西方人用種種法令規章來約束，沒效，能真正收到效果還得是聖賢教育。

第六法，「方便」，方是方法，便是便宜，就是最恰當的方法。所以它沒有一定，它不是一定的法，每個人根性不同，業障、習氣不一樣，生活環境也不同，所以不是一個方法大家都可以用的，要隨順自己善根、習氣、環境，這個方法就能收到效果。

第七法，「久行」，這個很重要，「用之未即有益，常習不廢」。用這個方法沒收到效果，不要放棄，繼續努力，長時薰修，利益就現前。我們習氣太深，佛菩薩再好的方法，你也得有耐心才能收

到效果。

第八法，「知取捨，知益即勤，有損即捨」。原理原則都是好的，沒有取捨，你統統都要受。這個方法照做能不能得益？不一定，為什麼？古人與我們現在人所處的環境不相同，所以就有損有益。原理原則沒動，古今經驗不同，這必須有智慧才能夠揀別，對我有益處的，要好好學習；對我沒有益處的，要把它放下。

第九法，「持護，善識異緣，不令觸犯」。不同的緣，有。尤其現在，不同的族群、不同的信仰、不同的文化，這叫異緣。這差別有因緣的，古時候交通不方便，資訊不發達，古聖先賢應化在不同的族群、不同的文化，他要適應那個時候的環境展開教學，教學的方向目標決定是一致的，但是方法不一樣。所以要互相學習，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。

第十法，「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，這是現在講的敏感問題。別人來問你，可以說。不問，不主動去宣揚，而要讚歎各種不同文化都好。佛菩薩、祖師大德在此地教給我們，你失損，那就是你得到的，學佛學久了知道，得了一次大病，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，你對於佛法更虔誠、更認真、更努力，業障很快就消除。——節錄自《大方廣佛華嚴經》12-017-2092

5. 太上老君講百病百藥

道教太上老君說過百病，也說過一百種藥，我們看看這些病，我們有沒有？先說百病。「喜怒無常是一病」。凡是人生病了、不正常

了，情緒他不能控制，顯得特別的心浮氣躁。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，應當多念佛號，多拜佛消業障。

「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。為什麼？這些道理在《了凡四訓》裡面講得很明白，要知道「一飲一啄，莫非前定」，你命裡有的，你決定可以得到，只是時間有早晚不同；命裡沒有，你想盡方法你也求不到。如果求到了，你不是生病，就是有災難來了；換句話說，你沒法子享受，沒這個命。這些事情也都擺在我們面前，諸位如果細心去觀察，你會恍然大悟。

「好色壞德是一病」。這個病在現前社會非常普遍，人不懂。太上老君重視因果，他在《感應篇》裡頭一句話就告訴我們，「禍福無

門，惟人自召」。你自己造的因，感得的果報，善因善果、惡因惡報，因緣果報絲毫不爽，任何人一生都無法擺脫的。現在社會上，男女關係很混亂，每天墮胎有多少？墮胎是殺人。因果律上警惕我們，欠債的要還錢，欠命的要還命，這是真事。墮胎不得了，佛告訴我們，父母與子女是四種緣，報恩、報怨、討債、還債，無論是哪種緣，你把他殺掉了，全成惡緣，來生你要還他的命。我聽說還有人墮胎二十多次，你要還二十多條命，這不是開玩笑的。所以殺生害命的事，怎麼可以幹？好色，邪淫，墮胎，罪可重了。不但壞德，今生多病，身體痛苦不堪，來生更苦，明眼人看得清清楚楚。

「專心繫愛是一病」。專心繫愛，就是寵愛，你寵愛一個人，在一般人講偏心。如果是在一個家庭當中，你偏愛，其他的人服不服？引起別人的嫉妒，甚至引起別人的報復，這麻煩就來了，所以這些事

情很可怕。

「憎欲令死是一病」。憎恨他，不喜歡他，希望他趕快死，這屬於怨恨、屬於詛咒，自然結下冤仇。古聖先賢勸導我們，人在世間冤家宜解不宜結，冤要想辦法化解，不能結怨。為什麼？會冤冤相報沒完沒了，這一世是冤家，來世冤仇更深，你說這個多麻煩，彼此雙方都痛苦。所以覺悟之後就把它放下，只要有一方覺悟，這個冤仇就化解。覺悟的一方會想種種方法化解，在物質上，或是精神上，做補償、彌補，不再結怨，這個很重要。譬如別人對我們毀謗、羞辱，甚至於陷害，我們心裡要覺悟，他為什麼這樣對我？我們學佛的人明瞭，必定是我過去生中對不起他，他今天這樣對我，我甘心情願就受了，沒有報復的心，沒有怨恨的心，這個好，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，對方有

優點，我們讚歎他；對方有缺點，我們不理會，一味以善意去回應，時間久了這個結就化開。決定不能報復，決定不能有怨恨，那個麻煩很大，那不是解決問題，那是製造糾紛，種下生生世世的禍根，這就大錯特錯。怎樣培養自己這些德行？讀聖賢書、讀佛書，「讀書千遍，其義自見」，讀多了你就有智慧，你就知道怎樣處理。菩薩有這種智慧、德行，能在一生當中，把無量劫來這些冤親債主全都擺平，都給他化解了。菩薩生大慈悲心，與諸佛如來一樣捨己為人，為一切眾生做好樣子，幫助、成就一切眾生，破迷開悟，離苦得樂，這是智慧行。

「縱貪蔽過是一病」。貪欲已經是錯了，還要放縱，那還得了嗎？無止境的貪婪，這愈陷愈深。過錯要懺悔、要改過，不能掩飾，蔽是掩飾，掩飾過失不讓人知道，這是病，你的過錯愈積愈深，先是

小過，慢慢就變成大過，錯了。我有過失，別人批評，好事，為什麼？報掉了，現前就報掉。我們對批評我們的人要生感恩的心，這是對的；如果是怨恨，那麻煩大了，到來世都解決不完。學佛最大的好處就是警覺性高，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。

「毀人自譽是一病」。這一條在佛法裡叫自讚毀他，自讚毀他在菩薩戒裡是重戒，佛是嚴格制止的，不許可的。對人要讚歎，普賢菩薩教我們「禮敬諸佛、稱讚如來」，別人有好處，我們要讚歎；別人有缺點，有不善的地方，決定不能說，更不能批評。規過好朋友，有這個責任，要在什麼時候？沒有第三人看見、聽見的時候，勸導他改過自新。而且勸導最多是兩次，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，那這個人我們要好好照顧他，常常幫助他，他能成聖成賢。如果你的勸告他聽了不高興，這就不能再說，不要與他結冤仇，這是做朋友之道。同學之間、師生之間亦如是，所以我們在日常生活當中，處事待人接物要有分寸。

「擅變自可是一病」。這個問題也非常嚴重，古聖先賢立下來的規矩，我們自己把它改變，要不要負因果責任？肯定要負。中國古聖先賢立的這些法則，就是現在一般宗教裡講的真理，不能改變。《三字經》裡面前八句，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，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」，現在人都沒有照這個原則去做，學得太多、學得太雜。特別是有些年輕的父母沒有教小孩的經驗，望子成龍心切，希望自己的兒子能出人頭地，什麼都會、什麼都學，這小

孩很可憐，他負擔不了，學得很痛苦。中國古人學東西是一門，一門學好了才可以學第二門。我們在李老師經學班裡學經教，老師規定也是一門，一門學好了，好到什麼程度？要老師承認，老師說可以，才能學第二門。

古聖先賢定的規矩你老實遵守，一定有好處，你要把它改變肯定出麻煩。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，不多。古時候的教育教什麼？就教這四樣東西，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，這個很重要，不能不知道，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。中國教育的核心就是父子有親的親，所以中國教育是親愛的教育。五常、四維、八德，都是這個親愛延伸出來的，也就是從親愛擴張，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，有一定的節度，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。信是信用，人無信就不能立足於社會，這個信非常重要。四維是禮、義、廉、恥，八德是孝、悌、忠、信、仁、愛、和、平。這些綱領是老祖宗定的，不能變，一變整個社會秩序就亂，家不像家、國不像國。老祖宗的規矩在中國行了幾千年。

太上老君說病說了一百條，我們舉前面這幾條就夠了，下面說百藥。「體弱性柔是一藥」。太上老君不是叫我們身體要衰弱，弱是指面對著強，表現得太剛強不好，也就是現在講的和諧，性情要柔軟。《妄盡還源觀》上講的四德，第三德就是「柔和質直」，體弱是質直的意思，待人接物要柔和，質直就是真誠，對人真心誠意。不能夠用

強勢的態度對人，要用柔和的態度，別人歡喜。也就是說，處事待人接物我們的姿態要低一點，不能用剛強，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。命令式的別人表面上服從你，心不服；你能讓人心服口服，那就成功。

「行寬心和是一藥」。這些藥對我們修身養性，身心健康、家庭和睦、事業順利，社會的和諧、世界的和平統統能幫上忙。行要寬，行是行為，行為寬厚，心要和諧，寬宏大量，這講和平。平等才有和，平是因，和是果，待人不平，和就做不到。

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

「起居有度是一藥」。生活有規律，這是健康長壽之道。

「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，女子對男子也要遠一點，這是藥。

「除去欲心是一藥」。欲是欲望，六道輪迴第一個業因就是愛欲，「愛不重生生娑婆」。欲愈淡愈好。人最重要的欲望是生活，世尊給我們做了榜樣，日中一食，樹下一宿，真的把欲望減到最低的限制，一生不改變。世尊講經教學四十九年，七十九歲圓寂是在樹林裡面，不是在房子裡，一生與大自然為伴侶。

「推分引義是一藥」。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，很多兄弟姊妹為分老人的遺產，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？古人從小就受聖賢教育，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，都希望別人多得一點，自己少得一點；雖然分家，他們的親情永遠團結在一起。所以古人分家不貪

財，怎樣將自己的兄弟姊妹都照顧好，能力強的，財物少分一點，他有能力；能力弱的，多分一點給他。人人有道義、有愛心，彼此互相照顧，這是對的。

「不取非分是一藥」。非分是什麼？自己不應該得到的，這決定不能取。非分之財也叫不義之財，你要是貪得了，會有災難，眼前沒看到災難，禍根種下去了。從因果律上說，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。老實說，人人都有冤親債主，冤親債主從哪來的？過去生中結的。這一生吃牠半斤，來生要還牠八兩。我們吃肉，不能不負因果責任，尤其是自己殺的，被殺的動物牠也是一條命，牠能心甘情願把身上的肉供給你吃嗎？當然不甘心、不情願，牠能沒有報復的心嗎？你看殺雞時，雞情願嗎？到處亂飛，逃命！殺豬時，豬的叫聲多麼淒慘、撕心裂肺。這是不懂得

因果報應，幹這種傻事。佛知道眾生肉食斷不掉，所以勸人吃三淨肉，這是不得已。三淨肉是什麼？動物被宰殺時，你沒有看到殺，也沒有聽到牠的叫聲，牠不是為你殺的，這叫三淨肉。我們到市場去買來的，都屬於三淨肉，絕不能宰殺。中國古時候讀書人常說，「聞其聲不忍食其肉」，聽到動物被殺的時候，牠的那種淒慘的叫聲，怎麼忍心吃牠的肉？所以不取非分是藥，這是應該的，非分之財、非分之物都不能隨便佔有，乃至於控制都不可以。

「雖憎猶愛是一藥」。雖然厭惡他、討厭他，可是依然能夠愛護他，這是慈悲心、憐憫心。一個人不討人喜歡，這裡面因素很多，最重要的是他的業報。造的這些業報，明白人、有修養的人應該要原諒他，這類人在社會上得不到別人幫助，因為不討人喜歡，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，

我們應該要學習。

「欲治諸病，當備種種眾藥」。太上老君這篇文章，我們深有所感，我們要用這篇文章來反省自己有沒有病，這一百種藥自己有沒有。這都能幫助我們身心健康、家庭幸福、工作美滿，利益太多了，應當認真學習。——節錄自《淨土大經解演義》02-039-0124

(三)意念治病的實例

1. 四年前，有居士送我一本書，叫《曠野的聲音》，是台灣出版的，寫的是澳洲土著。裡面有一篇講他們的醫療，我看到很有興趣。他的醫療是用心靈，用純淨純善的心來治病，他不需要用什麼治療的方法，也不需要任何藥物，就是用純淨純善把病治好，而且好得非常快。第一天受的重傷，骨頭都跌斷了，到第二天早晨跟大家一起去

旅行，完全恢復。有位美國醫生看到說是奇蹟！實際上，這個道理都在佛法上，我們要懂，要能應用在自己日常生活當中。這沒有別的，就是知道我們身上每個細胞、每個分子、每個粒子，它都是活的，它都有見聞覺知。一個人從高處摔下來，骨頭跌斷了，澳洲土著人說這是跌下來之後，這個部位的細胞組織受了驚嚇。怎麼對治它？唱歌給它聽，安慰它。安慰之後，叫它不要害怕，各人回到各人工作崗位上正常工作，互助合作，它就好了，妙不可言！

這件事情，我這次在日本做了個實驗，很有效，很成功。這次到日本去，我們這裡是夏天，日本那裡是冬天，下雪，一下子溫差太大，皮膚過敏，腿上長紅斑，很癢。前兩天我用綿羊油（羊毛脂）來擦，後來一想我可以不用這個東西，我也跟腿商量。我對腿說：我們全身每一個器官、每一個細胞、每一個原子、每一個電子、每一個粒

子、每一個微塵，我們是一個生命共同體，我們要互助合作，不要受外面的溫差影響，各人歡歡喜喜回到自己工作崗位，正常的互助合作。我說了三遍，一天說了三、四次，第二天就好了，紅斑雖然還沒完全消失，一點都不癢了。這套本事學會了，醫院都得關門！我用得很有效。所以年歲大的同修，你要常常對自己講要年輕，不要受這個影響，你就永遠不會老。——節錄自《大乘無量壽經》02-034-0154

2. 美國修·藍博士曾經在夏威夷醫院（精神病院）工作了三年，這家醫院所收的是嚴重的精神病患者，他們會無緣無故起衝突，甚至會殺人。所以這家醫院的醫生、護士都怕病人，怕病人打他、攻擊他，常常請假不上班，沒人敢與這些病人接觸，搞得很麻煩。修·藍博士進入他們的醫院，每天自己在一個房子裡面看這些病歷，清理自己的心念，他與病人沒有接觸過。三年時間，他幫這家病院裡的三十

多位嚴重精神病人全部恢復健康。病人恢復正常全部出院了，醫生、護士都很高興。三年三十多個，這個成績做出來之後，這是很大的震撼，美國醫學界知道了，這是不可思議的事情，就請他去講演，說明他的理論與方法。方法非常簡單，理論就是你一定要肯定自他是一不是二，要好好清理自己，把內心一切不善的記憶、不善的念頭都清理出去，把心歸零。完全是從自心，肯定外面沒有問題，所有問題都在自己念頭上。心清淨了，身體自然健康。——節錄自《淨土大經科註》02-037-0257

3. 劉素雲居士當年得的病最嚴重，醫生告訴她，你存活的時間不是半個月、一個月，是隨時都有死亡的可能。她告訴我，她對生死看得很淡，完全不在乎，沒有被嚇倒。她說，我每天聽經十個小時，除聽經之外都念阿彌陀佛，我什麼都沒有求。大概兩個月，沒事，再去檢查，病沒有了。不但病毒細胞沒有了，紅斑狼瘡的疤痕，臉上、身

上全都沒有了。醫生問她，你擦了什麼藥？用什麼藥方？她說沒有，什麼都沒有。你怎麼好的？阿彌陀佛給我治好的。她相信！實際上就是念力，境隨心轉。她的心裡沒有病，心裡面健康，所以她帶著病毒的這些細胞、器官很容易恢復正常，道理在此地。

念佛法門最重要的，一絲毫懷疑都沒有，持名的奇勳才能夠顯示出來。為什麼有些人得重病念佛念不好？他沒有信心，懷疑自己業障太重，過去造的罪業太多，自責。自責不是好事，過分的自責也造成自己的障礙。佛雖然慈悲，能原諒我嗎？懷疑。佛根本什麼事也沒有，都是自己想出一大堆的問題，障礙自己，錯在這裡，我們不能不知道。知道之後，一定要把這些過失消除得乾乾淨淨，我們這一生才能夠順利得生，才能夠成就無比殊勝的功德。——節錄自 02-037-0357、02-039-0222

4. 從內蒙古來參訪的同修們，有幾位接觸佛法的時間不長，其中

一個只有兩年，還有一個是三、四年，他們的成就太殊勝了。其中一個生病二十多年，中西醫都看不好，最後聞到佛法，念佛念好了。最初念的半年，功夫不得力，他很難得，不斷的改進。到最後是萬緣放下，用真誠心念佛，不到兩個月，二十多年的疾病全好了，現在跟正常人一樣。文化水平不高，只是小學二、三年級的水平。每天睡眠兩小時，一天拜三千拜，日夜不休息，就是念佛、聽經、拜佛，真精進！——節錄自《淨土大經科註》02-037-0487

5. 前幾天山西大同一位同修來看我，說他得紅斑狼瘡，他看劉素雲的光碟非常感動，就學她，果然念了三個月之後，再去檢查沒有了。他來跟我講，真的，自己親身經歷，連疤痕都沒有了。病發作的時候全身的紅斑，連拜佛都拜不下去。念佛第一德，念佛第一善！煩惱起現行的時候，佛號提起，煩惱就沒有了。——節錄自《淨土大經解演義》02-039-0211

6. 我前一段時間牙齒痛，內熱太重，影響到牙齒，我跟牙齒商量，希望它不要痛，希望它回歸到自己正常的工作崗位。牙齒很多，我們稱牙齒菩薩，給它做三皈依，一天三次。三皈依做完之後，給它懺除業障，給它發願，發願就是用四弘誓願，一天做三次，幾天之後不痛了，一個多星期之後恢復正常了。為什麼？身體生病，一個細胞是一個眾生，眾生無邊誓願度。首先是自性眾生，自己身體每一個細胞都是眾生，這一顆牙齒，你知道這裡面有多少眾生！要跟它商量，要懺除業障，要化解冤業就恢復正常。——節錄自《大方廣佛華嚴經》12-017-1393

(四) 如何不生病

我們要讓自己不生病，首先飲食起居有規律，其次是不與任何人結冤仇，處處與一切眾生化解對立，不要製造對立。他跟我對立，我

跟他不對立，這個對立就不能成立，成立一定是雙方，你一方不跟人對立，它就不能成立。要有慈悲心，要有愛心，常常念著幫助一切眾生，叫大慈悲心，化解冤業。第三，起心動念純淨純善，把自己過去、現前業障都化解，這個罪業都能化解，我們的身體就不會生病。

——節錄自《淨土大經解演義》02-039-0182

(五) 認識中醫

1. 中醫高明

生病就醫，實在講中醫比西醫高明。但是現在一般人總是看到外國的月亮圓，對於自己固有的文化失去了信心，這是很可悲的現象。我上一次在北京，遇到一位非常高明的老中醫，現在他給什麼人治病？是經過西醫治療之後，西醫放棄了，說這個人沒救了，然後到他

這裡來診治，他救了不少人。他說：你們說中醫不好、不科學，西醫治不好的病，我治好了，特別是癌症。我問他：如果癌症開刀，經過化療呢？他說：那就沒有辦法，頂多只能夠多延長幾個月壽命，沒有辦法治好。所以，只要沒開刀、沒化療的，中醫就有辦法治好，這是中醫高明之處。——節錄自《學佛答問》21-090-0024

2. 中醫的目的是養生

我的老師李炳南老居士是一位非常好的中醫，他沒有掛牌，他教書。他告訴我，他一生行醫給人治病，沒有一個診斷錯誤的，沒有用錯藥的，這他敢保證。我那時候想跟他學，他說：你的年齡過了，如果二十歲跟我，我教你。我跟他的時候三十一歲。他叫我好好學佛，教我在佛法上一門深入。

他告訴我中醫的作用是什麼，第一個是長生不老，這是中國醫學講的第一個目標。人的壽命，人是一部機器，你如果懂得保養、愛護它，可以使用兩百年。所以人活到兩百年叫正常壽命，活不到是你自己不知道保養，你糟蹋了你的身命。第二個作用是防止疾病。疾病從哪裡來的，什麼原因來的，你把這些緣都給它斷掉，讓你在這一生當中不生病，不受病魔之苦。第三個作用才是治病。——節錄自《淨土大經解演義》02-039-0149

3. 學中醫是為救人

我當年跟方東美先生學哲學的時候，有一次就談到疾病的事情，老師問我，中醫有五千年的歷史，西醫只有三百年，你相信五千年的，還是相信三百年的？我說我相信五千年的。但是現在一般人觀念錯誤，排斥中醫。中醫沒有了，中國人以後得的病可麻煩了，沒有人能

治。現在年輕人認為學中醫不能賺錢，不學了。在中國古人學中醫不是為賺錢，是為救命，他目標不一樣。學醫幹什麼？學醫是救人，真有慈悲心，絕不是以賺錢為目的，看到病人趕快想辦法把他治好，治好之後，他有錢就給一點，沒錢就算了，救命要緊，不在乎錢。

——節錄自《淨土大經科註》02-037-0003

4. 中醫治療SARS案例

我們是中國人，祖宗留下來的文化財產，世界第一。非常可惜，現在人不讀書，不知道中國東西之好。

SARS 病毒從哪裡來的？你們都說從這種動物、那種動物，這科學在研究。我的看法，SARS 病毒是我們人給牠的。佛在經上常講，一切眾生裡最毒的是什麼？貪瞋痴，叫三毒煩惱。貪瞋痴就是病毒，

是我們內在嚴重的病毒，我們的病毒傳染細菌，細菌再回來傳染我們。小事一樁，為什麼會搞成這麼大的傷害？我的說法是媒體，電視、電台、報紙，天天在講，把它渲染擴大了，搞到人人驚慌。媒體不能不負責任，媒體影響人心太大了。說明什麼？人心沒有定力，人心沒有主宰。

我們中醫有非常好的治療方法，當時這疾病一出來的時候，有位大夫就告訴我們治療預防的方法，很簡單，大白菜、白蘿蔔、綠豆，而且分量他也講得很清楚，大白菜一斤，白蘿蔔一斤，綠豆大概四兩到五兩，什麼都不要放，煮水。這分量煮二十碗水，普通我們吃飯的小碗二十碗水，把它當茶喝，什麼問題都沒有。有病能治病，沒病能預防。我也如法泡製，我們每天三餐飯就用這個做湯。聽說在北京有一位電影導演得了這病，非常嚴重，我們這邊的會長，她也是導演，

彼此都熟悉，去看他，與醫院院長商量，院長同意用中藥來做試驗。結果去拿中藥，一服中藥人民幣六塊錢，三服，就把他治好了，什麼事都沒有，三天出院了，小事一樁。

你要曉得，中國的醫學有五千年的歷史，有大道理在。但是現在人相信科學，一定要科學證據證明，這才是可信的。西醫傳到中國來，頂多一、二百年，所以最可憐的是一個人喪失他民族的自信心，這是真正的悲哀、真正的恥辱。西醫有西醫的好處，中醫有中醫的好處，彼此虛心，互相學習，捨人之短，取人之長，使自己醫療的技術再往上提升，這是有智慧的人。決定不能說是不合科學，一筆抹殺。

佛在經上講，「一切因果，世界微塵，因心成體」。心是什麼？心就是見聞覺知。見聞覺知遍法界虛空界，它不是物質。一切物質因心成體，就是見聞覺知的結晶，既然是結晶，它見聞覺知沒有喪失。

這SARS病毒，我們用的是極不善的心來對待牠，極毒的心對待牠，因此牠的毒性愈來愈毒。我們天天講殺牠，要把細菌殺死，要把細菌消滅，這麻煩大了，愈消滅愈毒，愈殺牠愈毒，消滅不掉的，物質不滅，人為的！中醫為什麼會有效？中醫是平和的。中醫講什麼？解毒，化毒，不講消毒，消是消滅。思想、語氣緩和，毒就不會增加。從前中國行醫的人，幾乎沒有一個中醫大夫不拜觀世音菩薩的。家家都供觀世音菩薩，還有不少供藥師如來，三寶威神加持，這絕對不是迷信。所以他心地慈悲、善良。你對待病菌，我是常常講，心地清淨，你不會被傳染；心地慈悲，你一接觸病毒，牠那個毒就化解了。慈悲心解毒，不需要用什麼藥物，也不需要用化學，慈悲心就化解了，非常明顯的例子，我們要懂得。

我希望全世界，不但是西醫與中醫結合，世界上還有許許多多土

著民族，他們都有土著醫療的方法，那些方法都非常高明，都非常有效，所以要集合全世界各種古老醫療的方法，我們的醫療就大幅度向上提升，造福整个人類。不要心量太小，不要瞧不起別人的東西，這有許多多寶貴的智慧、經驗，我們要很虛心認真去學習。不可以武斷，用一句迷信不合科學，就把它捨棄掉了，最後吃虧的、要付出慘痛代價的是我們自己。我遇到許多西方的學者、科學家，我都勸導他們，希望他們把自己研究的領域擴大、提升。——節錄自《大方廣佛華嚴經》12-017-1071

(六) 如何幫助病人

幾乎人人都經歷過病苦，尤其今天的社會，奇奇怪怪的病特別多，一定要小心謹慎。我們不但要了解生病的原因和對治的辦法，還要對那些無依無靠、貧困的病人及重症病人發起慈悲之心，盡心盡力

的照顧和幫助他們。

1. 出錢出力盡心照顧

世間無依無靠的老人、病人很多，沒有人照顧。許多有病的人沒有錢治療，非常可憐。對於這一類眾生要特別有慈悲心，我們有能力要盡心盡力，隨分隨力，有多大能力就奉獻多少去照顧幫助他。盡心盡力幫助照顧一切老病之人，果報不可思議，你會得健康長壽的果報。

2. 幫助重症病人消業

許多人生病多年，躺在床上，就是一口氣不斷，他在享福，命裡的那些錢財沒有用完，每天的醫藥、醫護用這個錢，等到錢用完，他就走了。如果明白這個道理，用他的財物做社會慈善事業，會有兩種

狀況，一是他壽命還沒有盡，病好了；壽命已盡，他立刻就走了，不再受苦。這種病多半是宿世的業障病，過去生或這一生中所造的重業。這種業報要真正的懺悔！——節錄自《學佛答問》21-090-0003

3. 隨順自然死亡是真正的慈悲

如果病痛非常嚴重的時候，不接受藥物的任何治療，自然死亡是正確的，各種治療只有增加病人的痛苦。韓館長往生的時候，最後醫生問要不要急救？她不要急救，這就很自然的。她兩次見到阿彌陀佛，一次見到蓮池海會。如果一電擊治療，境界就沒有了，問題就大了。要讓臨終之人心地很清淨、很安詳，他會感覺到很舒服。

安樂死是違背自然法則，這是因果問題。我們造了業，病痛是消業障，也是果報。如果不讓它消盡，肯定有後遺症。為什麼不讓病人

自自然然的走？為什麼一定要違背自然法則？按照道教說法，這個人屬於自殺一類的，是要入枉死城的，不能投胎。到了那裡還要受罪，每過七天又要重覆死一次，苦不堪言。這是道教所講的，也值得我們做參考。

「死生事大」，臨終是人一生中最關鍵的時候，這一生已經過去了，在臨終前的一剎那，所有一切業習的影像，往往都湧現在前，決定他來生往哪裡去。佛在經上常說「業力現前，強者先牽」，哪一種業力強大，那一個就先受報。

念佛人功夫要是不夠，臨終依舊有冤親債主現前。所以臨終助念非常重要，助念是幫助他生起正念、不要忘記念佛。助念時，什麼儀式都不必了，就一句佛號念到底。如果病人說他看到某個人，看到某些事情，這個時候要提醒他、勸導他，什麼境界現前都不要理會，趕

緊念佛。要不斷提醒他，帶著他念佛，守護病人一直到他往生，決定不可以讓念頭散亂。

這些道理在《飭終須知》、《飭終津梁》裡寫得很清楚、很明白。實在說，功夫在平時養成，才真正有把握往生。因為臨終的時候，能不能遇到善友助念是一個未知數；大多數人遇不到善緣，這一生的機緣錯過，太可惜了。所以身心世界一切放下，平時就要練習，看破、放下非常重要。——節錄自 21-154-0001、20-014-0103

(七) 器官捐獻和安樂死

1. 器官捐獻

有人希望自己死後把身體裡一些可用的器官捐獻出來，用於需要存活者，這是善心，值得讚歎。但要想想割截的痛苦自己是否能忍

受？是否不生瞋恚心？這是影響下一世投生到哪一道，一定要慎重。佛在經上告訴我們，人在命終之後，神識大概在八小時後才離開身體，神識離開之後，身體就純粹屬於物質，它不知道痛癢。如果神識沒有離開，雖然已斷氣，甚至於宣布腦死，脈搏、呼吸也停止了，他仍是知道痛苦的。這時割截器官的那種劇痛，會不會後悔而生瞋恚心？若生瞋恚心，一定墮惡道，關鍵在此。

對於送終之事，佛法講助念，這關係很大。古大德教導我們，往生的人睡的床鋪，八個小時都不能碰它，怕他感覺不舒服，更何況是身體。因此，一般以斷氣十二小時後再處理，最為安全。——節錄自《學佛答問》21-090-0050

2. 安樂死有罪

現在社會上常常看到有所謂的老人病、植物人，這在佛法裡面稱

為業障病。現在這種病在社會上愈來愈多，因此有許多人主張安樂死。這個人完全沒有知覺了，就是一口氣沒斷，不但病人自己很痛苦，也連累一家人都不能安寧，時間拖長了，家人都非常厭煩，不知道該如何處理。在這種狀況之下，讓他安樂死，有沒有罪？依照佛法講的道理，決定有罪！我們必須要知道，植物人雖然一切知覺都沒有了，他那一口氣沒斷，什麼原因？或者是他壽命沒有了，但他的福報還沒有享盡。也就是他一生的福報太大了，還沒有享完，雖然壽命沒有了，但還留著這一口氣享福。一天三班護士照顧，一年要花很多錢，他就享這種福；等他享完了，他就走了。因此，不能殺害他，殺他一定有罪。

到底該如何處理？真正懂得佛法的人，有方法處理。其實害這種病的都是有錢人，沒有錢的人害不起。譬如他能再活個十年、八年，

你算算他應該要花幾百萬、幾千萬，你把他的醫藥費趕緊做慈善事業，幫他布施，為他培福。他的福報用盡了，自然安詳的走了，決定不可殺害他。這是講他幾乎都沒有知覺了，我們勸他念佛，他也聽不進去了；跟他說話，他也聽不懂，就用這種方法為他修福、培福，這是正確的。至於一般人主張要安樂死，在佛法的立場是不同意的，這屬於殺業。——節錄自《楞嚴經清淨明誨章》07-004-004

三、養生

(一) 健康飲食

1. 飲食是能量的補充

古聖先賢教導我們，早上要吃得飽，中午要吃得飽，晚上要吃得少，這是養生之道。晚上少吃的原因，是睡眠時所有器官的運動都緩

慢下來，消化系統緩慢了，吸收能力也緩慢，所以晚上少吃，對身體健康有一定的好處。佛家「日中一食」，很有道理。現在很多人晚上也不吃，但身體並不好，其原因何在？妄想沒斷。飲食是能量的補充，每個人能量消耗的狀況不同，有人消耗能量多，有人消耗能量少。而能量的消耗，百分之九十至九十五是消耗在妄念上。若妄念少，沒有欲求，心地清淨，消耗就少，每天一點飲食，體力的需要足夠了。妄念多的人若是補充得不夠，體力支持不了，會生病。這還是心理上的問題，心雜念亂，身體就需要大能量的補充；心清淨，妄念少，補充的能量也就少，一天一餐足夠。若將三餐的量變成一餐吃完，必定得腸胃病。表面上做得很如法，日中一食，卻是一身的毛病，這是不能勉強的。

我過去親近李炳南老居士，我跟他十年，他老人家一生日中一

食，吃得很少，但他的工作量差不多是一般人五倍以上。一生當中，我沒有聽說他生過病。他每天工作講經教學，還要應付許多問題。除台灣本地的同修向他請教外，還有海外的同修，每天都要有相當的時間解答問題，工作非常忙碌。我從他身上看清楚了，養生之道就是盡量把自己的妄念放下，心保持清淨，保持定慧的狀態，身心就會健康。——節錄自《佛法不離生活》21-086-0001

2. 正確選擇飲食

我們人的身心與大的宇宙是一不是二，我們的身心就是整個宇宙的縮小。因此，我們能夠隨順自然，身體就會健康。我們中國古人懂得這個道理，在飲食方面，冬天吃涼的，夏天吃熱的。你看冬天生長的這些植物都是涼性的，大白菜，涼性的，蘿蔔，涼性的，凡是夏天

生長的都是屬於熱性的。現在人恰恰相反，冬天要吃熱的，夏天吃冰，與自然完全不相應，所以一切毛病都生了。吃的東西，實在講就是當地所產的，當季所生長的。每個月所生的東西不一樣，你就吃現前的，這是最好的，這就是最好的飲食。所以一年四季蔬菜水果都不同。這個世界上人講養生之道，中國人最內行，你看看中國的古書，看看《禮記·月令》，月令就是講生活起居。真正懂得的人，一年四季十二個月當中，每一個月吃什麼東西，不但講究吃，怎麼吃法，甚至於做飯的時候燒什麼樣的柴火，每個月都不一樣，那真懂得養生，這是一門很大的學問。

素食，不但對身體沒有妨礙，而且對於身體健康有一定的好處。素食的好處，衛生、衛性、衛心。衛生是保衛生理，衛性是保衛一個善良的性情，衛心是保衛自己的慈悲心。世間一般人對於飲食只知道

衛生，忽略了衛性和衛心，佛家的飲食確實是最善的、最好的。特別是在現前這個時代，素食絕對有好處，因為肉食太不安全了。譬如豬肉，豬六個月就被殺，雞六個星期就宰殺，生長時間如此短促，從出生到長大、長成，都是用激素、化學飼料，讓牠快速長大，這種肉吃多了，就會產生許許多多奇怪的疾病。

我們過去養成了一個肉食的習慣，現在要把它改變，生理上需要有一段時間適應，譬如吃素之後，體重減輕了，這種情形是正常的。我二十六歲開始素食，素食之後體重下降，面黃肌瘦，這個情形大概有二、三年的時間，但是對於記憶力、理解力、精神、體力，沒有絲毫影響，這是正常的。因為身體瘦弱下來，體重減輕，使體質在改變，往後逐漸逐漸就恢復正常，這是一般吃長素的人，都有這種經驗。素食要有毅力、要有決心，體質改變到完全適應至少需要三年，

這三年你要把它堅持過去，有信心就能解決。

吃飯絕對不要吃飽，六、七分是最好。保持著不飽不飢最好，不但對修道有幫助，你平常工作的時候，精神能提得起來，吃得太飽會使人昏沉。飲食要簡單，愈簡單愈好。一般來講，外國人吃東西沒有中國人考究，中國人講究色香味，外國人只講營養，色香味都不懂，他的東西真的是難吃，他們吃東西非常單調，幾乎每天都吃一樣的。中國人就不習慣，天天要換口味，不換口味，這個東西就吃不下去，這是習氣。

心清淨、心健康，身清淨、身健康。身要清淨，你吃東西最好是單純，愈簡單愈好，對你生理的健康愈有幫助。盡量不要去餐館吃飯，如果要去，去大的酒店，像四星級、五星級的酒店，這裡面東西是貴一點，但是比較衛生，因為政府監管得比較嚴。老師告訴我，我

也常常告訴大家，這個不能夠疏忽。人活在這個世間，第一件大事是健康。身體不健康，你再多的財富，再高的權位，都沒用處。所以，健康是吃出來的，疾病也是吃出來的，看你會不會吃，懂不懂吃。

——節錄自 01-011-002、20-014-0418、01-003-0167、12-017-1458

(二) 睡眠

現在的人生生活很不正常，晚上二、三點鐘還不睡覺，第二天早上十一、二點才起床，完全顛倒了，身體怎麼會好？中國古人講求睡子午覺，這是最養人的。子時是晚上十一點到一點，睡覺是晚上十點到兩點。年歲大的要睡午覺，十一點到一點，這是午時。從前大家很重視睡眠，家裡房子很大，但是睡覺的房間很小，講求聚氣，房間太大散掉了，氣不能聚。睡眠不能太多，太多就昏沉。常常喜歡睡眠，人

會迷惑，頭腦不清楚。——節錄自《二零一二淨土大經科註》02-040-0093

(三)身動心靜

養心要清淨，心裡不能有妄想、不能有憂慮、不能有煩惱，這些東西最傷身。所以心不能動，心動就壞了，身一定要動。現在的人，坐的時候多，運動的時候少。尤其中年以上的人，運動太少了，出門坐車，在家裡坐沙發，舒舒服服的，都不動了，身體這個機器慢慢就老化，就要生毛病，所以一定要運動。

高等的武術也講靜，心要靜，身要動。我們不必去學這些拳術，佛門弟子身心健康，拜佛是最好的運動，比拳術高明多了。初學人一天最好能拜三百拜，早晨拜一百拜，中午拜一百拜，晚上拜一百拜。一百拜的時間不會超過八十分鐘，並不耽誤時間，而運動量也足夠

了。

心清淨，心地真誠，只想佛，這是修心、修身最好的修持。身專禮拜阿彌陀佛，口專念阿彌陀佛，心專想阿彌陀佛，這不僅是最好的運動，還是最殊勝的懺悔法，身心兼顧，最好的養生之道。此外還有經行，就是一般講的散步。經行，一天繞佛走上幾千步，對身體決定有好處。無論是經行，無論是拜佛，心都是定的，身是動的，養身之道沒有比這個更殊勝的。

身體健康最重要的是心理健康，心理若不健康，無論用什麼藥物、補品、飲食，都無濟於事。經上講，「依報隨著正報轉」，心是正報，身是依報。又說，「相隨心轉」，相就是身體、身相，身相好看與否、身體健康與否，都是隨心轉，心理健康，身體一定健康。迷惑、妄想、煩惱是心理的毛病，能將這些毛病統統放下、捨棄，身體

無需任何刻意的保養，自然健康。順乎自然，身體就健康；刻意營求、保養，這是違背自然。歷史上，許多帝王將相、大富長者，用盡心思，保養色身，但依舊是一身毛病，壽命長的很少。原因是心理不健康，種種保養都無濟於事。

養生是大學問，講得最圓滿的是佛法，歸根結柢還是清淨心，消除一切欲念。不但對世法的欲望要放下，世間名聞利養、五欲六塵的享受、財色名食睡，捨得愈乾淨愈好，對佛法的希求也要放下，只有一個念頭，求生淨土。世間是假的不是真的，「凡所有相，皆是虛妄」，要時時刻刻提起來，在順境就不會起貪愛之心，逆境也不會生煩惱。一切境緣之中，能夠保持平常心，平常心是菩提大道。這就是真誠、清淨、平等、正覺、慈悲，看破、放下、自在、隨緣、念佛。心安住在彌陀聖號之中，念念為一切眾生服務，把無上的法門推薦、

介紹給大眾。

我們勸導一些繁忙的人，心靜不下來的人，一天只要有五分鐘、十分鐘的清淨心都很好，對健康長壽有很大的幫助。這五分鐘、十分鐘採取靜坐的方式，身體整個放輕鬆，心裡「一念不生，萬緣放下」。真正修行功夫到家的人，一天二十四小時身心都是放輕鬆的，都沒有雜念，所以他不老不病也不死，這是實話。

歡喜是我們生命當中最豐富的營養，什麼補藥都沒有歡喜心好。心地清淨、平等、慈悲，常常歡喜，人就不老了，也不會生病，每天愁眉苦臉很容易生病。

(四) 如何改善體質

改變體質在佛法中有很妙的方法，可惜世間人不知道。我聽說有

不少人，還有些學佛的同修，為了改變容貌去美容，結果帶來的副作用是臉上青一塊、白一塊，變得人不像人，鬼不像鬼。如何改變身體體嗅？有些人用香水，香水有化學成分，如果不適合你的體質，可能帶來皮膚病。佛法什麼都不需要用，只要心清淨，容貌就清淨；心慈悲，相貌就慈悲；心美好，相貌就美好。相隨心轉，體質也隨心轉，身體味道也從心轉。心是主宰，主宰這個身體的形像。

常常念佛人，愈念容光愈殊勝，愈念身體愈強壯。在佛法裡面講是感應，在科學裡面講完全講得通，為什麼？心地清淨，完全恢復了正常。所有一切疾病、憂慮、衰老的因素都是妄想執著，所以中國有句老話說，憂能使人老。憂患的人很容易衰老，心地清淨沒有憂愁、沒有牽掛，這種人不容易衰老。這是現在科學的說法，無論從哪裡講都能夠講得通。所以淨宗這個法門，特別是諸佛菩薩對於修學的加

持，使他能夠得到現前的利益。現前的利益不僅是見佛、見菩薩、見瑞相，能改變我們的體質、遠離煩惱憂患、身心輕安自在，煩惱少，智慧就增長，這些都是現前真實的利益。——節錄自 12-017-0037、03-005-0004

(五) 健康長壽的祕訣

我參加許多次國際和平會議，我從第三次就開始做主題講演。與會的這些專家學者，可以說是各國的精英，聚會在一堂，研究如何化解衝突，把世界帶向安定和諧。這是共同的目標，是好事，所以我代表澳洲大學參加這個會議。可是遇到的問題，頭一個問題，別人不問我別的，問我怎麼樣養生。他看我年歲很大了，身體很健康，由此可知，相好很能吸引人。我參加聯合國的活動那一年是七十五歲，七十五、六歲的時候，今年八十六歲，他們看不出我是七十五歲的人，這

相好有關係。問我飲食起居，我說我生活很簡單，沒有任何補品，沒有用過任何化妝品。我一年用肥皂大概二、三塊就夠了，一年，很少用。什麼東西都很少，連牙膏都很少，牙膏大概一年兩隻就夠了，一點都不浪費。什麼補品我都不需要用，人家送我補品，我都轉送給別人。我也不喝茶，所以人家送我很多名貴茶，我都不懂，不識貨。我只喝水，喝白開水。粗茶淡飯，六十一年素食，心地清淨，這就是健康長壽的祕訣。沒有憂慮、沒有煩惱，於人無爭，於世無求，你得到的就是健康快樂，身心輕安自在，法喜充滿。

——節錄自《淨土大經科註》02-037-0491

第四章 寧

一、晚年安樂自在

(一)精神充實不懼死亡

中國過去的大家庭，年輕人去工作，小孩、老人在家裡。有的大家庭開課，請老師教導家裡的子弟，家裡的老人也教子弟，德行的根扎得好。現在中國模仿西方人，採取小家庭制度，不管老人了，老人多麼悲哀、可憐。在外國，國家養老，雖然老年人物質上沒有缺乏，可是精神痛苦，孤單寂寞。在中國，國家不養老，兒女再不孝順，老人就更可憐了。年老的人說寂寞最苦，於是要麼找人打麻將，要麼一天到晚看電視，混日子而已。

人到了晚年，年老體衰，一切都退化，種種業障現前，特別是老

年痴呆症更令老年人苦不堪言。老年痴呆症是業障病，既不是生理上的，也不是冤親債主，業障是造作的罪業太重了。這個罪業多半是前生造的，這一生福報享盡，業障就現前，有福就不會有業障病現前。許許多多老人為什麼會得痴呆症？他什麼都不想學，人就痴痴呆呆的。如果老了，天天還在學習，不會得痴呆症。天天用腦，天天在學，活到老，學到老，壽命到了，走的時候頭腦一定清清楚楚明明白白。所以愚痴是主要的原因。愚痴是對於事實真相不了解，是一切眾生與生俱來的煩惱，很難斷。

(二)晚年有福是真福報

如果希望晚年不受苦，現在就要修福。福報現前，千萬不要享盡，留一點給後面。年輕的時候有體力，吃一點苦不在乎。年輕時候

種種享受不是福，晚年有福才是真正的福報。年輕時不修福，到晚年就後悔莫及。

過去中國人把享福放在老年。中國教育從小就嚴加管教，小孩要養成聽話、老實的習慣，教成小大人，以聖賢君子為標準，一舉一動、一言一笑都有規矩。中年為國、為家服務，晚年是老人的天堂。祠堂是家族養老的俱樂部，每天大家到祠堂見面聊天、喝茶，有很多娛樂表演，老人受到社會的尊敬。六十到八十歲，這是退休回家養老的時候，落葉歸根，享天倫之樂。老年人和小孩在一起玩，小孩尊敬老人，老人愛護小孩，把生平的經驗故事講給小孩聽，提供給他們做參考，讓小孩真正接受老人一生奮鬥的經驗。中國人是少年好好栽培，中年付出，晚年享受，這符合天道。西方社會與中國完全不同，外國人是盡量讓小孩享樂，沒有規矩，愛玩什麼就玩什麼。在外國，

兒童是天堂，中年是戰場，晚年進入養老院，真的是墳墓，精神生活痛苦。福報留在晚年享，這是最有智慧的人。

佛說財布施得財富不匱乏的果報，法布施得聰明智慧，無畏布施得健康長壽。這三種布施，我們都有能力修。我們要想修晚年幸福，年輕時首先要修布施、學敬老尊賢，對老人尊敬，這是修因，到將來我老了，年輕人就尊敬我。現在看到老人都討厭，等我老了，人家看到我就討厭。什麼樣的因得什麼樣的果報，絲毫不爽。看到老人要想到，我將來會老，看到老人很可憐，我將來跟他一樣，甚至比他還可憐，一定要照顧、幫助老人。不必積財養老，要修善積德養老，這才是真正的福報。

(三) 一心念佛得大利益

人到了一定年齡，退休不工作了，有時間了，本該為來生後世做打算了，可是我們看到兩種現象，一種是雜念太多，一天到晚胡思亂想，想到自己退休了，沒用了，感到很悲哀；另一種是昏沉，倒是沒有妄念，只是精神提不起來。這兩種現象特別容易讓人衰老。如果能夠把萬緣放下，一心念佛，不但不容易衰老，肯定心情愉快，精神飽滿，與不念佛的人完全不一樣，念佛、聽經是晚年最好的清福。

如果是完全沒有接觸過佛法的人，先學習《認識佛教》，然後可以由淺而深，聽《弟子規》、《感應篇》、《了凡四訓》、《十善業道經》，然後再聽《地藏經》，這都好。因為有疑惑，就要聽經。聽經的作用，幫助破迷生信。真相信、真有願，念佛能生歡喜心，愈念愈歡喜，不會有妄想、疑惑。在一道的道場，最好每天至少要聽經兩個小時，念佛能念十個小時最好。日常生活當中，盡量減少分別執

著，隨緣而不攀緣。

如果同修在一起共修就更好，一個人修往往容易懈怠，幾個人在一起修，彼此互相勉勵，討論佛法，交換學習心得，這樣會提起學佛的興趣，彼此都能夠長進，大眾在一起學習有好處。

六十歲以上的老年人，不必從《弟子規》、《太上感應篇》、《十善業道經》三根學起，一心念佛，求生淨土；或者是專念《無量壽經》，或專念《阿彌陀經》，一部經、一句佛號，就能成就，其他什麼都不要學了，什麼都放下。為什麼？一生已經過去了，到了晚年想學也來不及，不如把萬緣放下，心裡只有一句阿彌陀佛，除阿彌陀佛之外什麼都沒有，自然做到「諸惡莫作，眾善奉行」，一句阿彌陀佛就是眾善。世出世間一切善法的根就是阿彌陀佛，無量覺，就是皈依佛，覺而不迷，念念覺、時時覺、處處覺。戒行根基就具足。一心

專念就是定共戒，念到有悟處，那就是道共戒，一句佛號沒有一樣不具足。

把一切都看作阿彌陀佛，我怎樣恭敬阿彌陀佛，就如何恭敬一切人。如果念佛誦經還有貪瞋痴慢，那就錯了，徹底放下，學印光法師的教誨，只有一個念頭，我明天就要死了，還想什麼？一心向佛，沒有不成就的。念佛求生淨土，著重在老實。

二、一生幸福圓滿

(一)真正的幸福是什麼

世間人所認為的，所追求的幸福，不外乎財富、聰明智慧、健康長壽。能不能求得到？能，「佛氏門中，有求必應」，只要我們如理如法的求，依教奉行，完全能求得到。但這只是世間的小樂，並不圓

滿究竟，不是真正的幸福。什麼是真正圓滿的幸福？理明白了，心安了。身體健康，精神沒有壓力，沒有憂慮、煩惱牽掛，這就是自在，就是幸福。物質環境有順境、逆境，人事環境有善緣、惡緣，在一切物質、人事環境中，都不起心動念，就得到圓滿的幸福。

沒有憂慮、沒有煩惱、沒有牽掛，沒有分別執著，這是佛菩薩的本事。我們就是要學佛菩薩，不受環境轉變的影響，那才真正做得了人生的主宰。

(二) 如何得到幸福

1. 聽老人言

真聽老人言，幸福在眼前。老人是誰？老祖宗、古聖先賢，他們有智慧、有經驗。他們教我們做人要孝悌忠信、禮義廉恥、仁愛和

平。這是中國文化的總綱領，是中國傳統文化的大根大本。如果每個人都學習，起心動念、言行舉止不違背這十二個字，那麼人人是聖賢，每個家庭都是幸福的家庭，社會是和諧的社會、愛的社會，天下是平等、和平的天下，多麼和樂幸福。

2. 修身

修身的人幸福。端正自己的心念，修正自己的言行，做好自己的本分，不受誘惑、干擾、染污，這是修身。「身修而後家齊」，自己身修好了，一家人和睦，你的家就整齊，家道就興旺，所謂「家和萬事興」，你的事業就很順利。在團體裡亦如此，你身修好了，團體大眾尊敬你，以你為榜樣、模範，大家都向你學習。團體和睦，會興旺，會影響你的鄰居、親戚朋友，他們看到你們這一家這麼歡喜、團

結、合作，都向你學習。這就是幸福。

3. 知足

俗話說「知足常樂」，知足的人最幸福。一生過得最有意義、最有價值、最幸福、得大圓滿的人，不一定是大富大貴。像祖師大德所示現的是貧賤，但是過得最幸福，世間大富大貴之人沒有他自己在快樂。諸佛如來要示現佛身度眾生，先要住兜率天。兜率是梵語，中文意思是知足。這是告訴我們，要想成就究竟圓滿、幸福自在，首先要懂得知足。知足的人全心全力幫助別人，幫助別人是種善因，既種善因，後面必定有善果。知足之人決定修布施，財布施、法布施、無畏布施，樣樣都熱心的捨己為人在做。不知足的人不肯布施，吝嗇。貪吝是一切眾生根本煩惱，有它就不快樂，知足就常樂了。

——節錄自《大方廣佛華嚴經》12-017-0155

4. 覺悟

真正的幸福美滿是從覺正淨中來，覺而不迷，正而不邪，淨而不染。皈依佛是覺而不迷，皈依法是正而不邪，皈依僧是淨而不染。追求世俗的名聞利養，追求五欲六塵的享受，這錯了，那是迷。覺悟的人追求什麼？追求對宇宙人生的通達明瞭，絕不追求世間名利，絕不追求物質上的享受。這是追求真正幸福美滿的，是高人，具有清高之樂。

5. 清淨心

幸福和快樂不是財富多、地位高。很多有財富、有地位的人並不

一定快樂。讀喜歡讀的書，做喜歡做的事，一生自由自在，這才是真正的幸福。佛教導我們在這個世間，一切法隨緣不要攀緣，就快樂幸福。常常守住清淨心，清淨心就是道，清淨行就是菩薩行，覺而不迷，這才真正要緊。如理如法的修行，可以說沒有一個不幸福快樂的。幸福、快樂、美滿的人生是在佛法中求得的。

6. 正確的人生目標

沒有追求、沒有目標的人生是迷茫的、痛苦的，目標方向錯誤更是危險的。有正確的追求、明確的方向目標，這種人最幸福、最快樂。如果我們能念佛，以求生淨土為人生的目標，那真快樂了，真自在。

人生活在世間，原來就是要求快樂幸福的，但世人迷惑顛倒，用

貪瞋痴去求，怎麼可能得到幸福快樂？要用三學六度去求，你才能真正能得到。三學是戒定慧。六度是布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若，這是戒定慧的擴展，應用在生活上就是六度，這樣我們才能真正得到幸福美滿。處事待人接物，行門的綱領是三福、六和。我們修行就是要從三福修起，第一福「孝養父母，奉事師長，慈心不殺，修十善業」，這是我們修學的大根大本。我們沒有了世尊所說的那些障礙習氣，然後三皈五戒，發菩提心，深信因果，讀誦大乘。可見得這是很踏實的行門，我們真正能得福，真正能得自在。

念佛才是唯一真正提高了生活的品質，使我們得到幸福美滿的人生。如果這一句佛號把真心念出來，受用真正不可思議，真正是大自在。唯有真心念佛的人才具足真善美慧。如此這一生會很快樂、很幸福，來生到西方極樂世界更快樂、更美滿，那是真正的幸福。這是一

條光明的大道，十方一切諸佛都讚歎的一生圓滿成佛的無上菩提大道。——節錄自 02-027-0029，01-003-0029，0249

三、萬事如意

(一) 諸事不順的原因

佛在經上講，「凡所有相，皆是虛妄」，虛妄相你不放在心上，不理它，好境界；如果你理會它，就錯了、迷了。世間人都知道趨吉避凶，吉凶禍福從哪裡來的？一切法從心想生，你躲避不了。你的心想要是純正，就沒有災難。你的念頭不正，有貪瞋痴慢疑、殺盜淫妄、自私自利就有災禍。個人的災就是多病、多煩惱，事事不順心；共業的災難，現在講是自然災害，也有人禍（戰爭）。起心動念純淨純善大吉大利，什麼災難都不會有。有善心，與佛菩薩、善神感應；

心不善，與妖魔鬼怪感應。——節錄自《淨土大經解演義》02-039-0185

(二) 萬事如意掌握在自己手上

念佛人，色身要放下、要捨！真正覺悟的人，身心與整個宇宙融成一體。最高明的消業障的方法是境隨心轉，我們的心成了菩薩心、佛心，就是四攝心、六度心、普賢十願心，你整個色身和外面境界統統都轉了，這一轉就是華藏世界、極樂世界。要轉凡心為佛心，轉自私自利為大公無私，轉愛自己為愛一切眾生。富貴從哪裡來的？是斷惡修善積功累德的果報。造作惡業的果報是三途地獄。人人都想要享福，那應該怎麼做？斷惡修善，「諸惡莫作，歲歲平安；眾善奉行，萬事如意」，沒有一樣不如意的。因果報應是真理！連佛法都講萬法皆空，因果不空。

我寫過一幅對聯，上聯是「處逆境隨惡緣無瞋恚業障全消」，逆境，事事不順心；惡緣，緣是人事環境，找麻煩的人很多，來幫助的人不多；無瞋恚，在逆境惡緣中不生瞋恚，業障全消。所以你要覺悟、要看破。在一個地方弘法有障礙，我們可以歡歡喜喜的離開，只有感恩，沒有怨恨。將來逆境惡緣過去之後，它變好時，我們還可以去。再好的朋友一時意見不合，發生爭執非常不愉快，掉頭而去了，沒有關係，轉個彎再見面，又是好朋友，不能把路子走絕。

下聯是「處順境隨善緣無貪痴福慧全現」，處於順境，樣樣稱心如意時，如果有愚痴貪戀，你就墮落了。沒有愚痴、沒有貪戀，福慧全現，業障消了，福慧就現了。順逆境界你要是覺悟，不迷，斷貪瞋痴，都是好境界，永遠生活在感恩的世界。心裡沒有對立、沒有矛盾、沒有煩惱、沒有自私自利，多麼快樂自在，這就是人生最高的享

受。我們每個人都可以修得，都可以在一生當中親證。

學佛要相信佛的教誨，不能有絲毫疑惑。佛菩薩的行持、言語全是自性流露出來。古人說，「傲不可長，欲不可縱」，凡夫有財色名食睡的欲望，要適可而止，不能太過分；過分，災難就來了。能夠守住這個標準，這就是戒律。「志不可滿，樂不可極」，樂極生悲，時時刻刻懂得節制，不能過分。人之大欲，財與色，所以聖人教我們，「臨財毋苟得」，財擺在面前，要想該不該得，不該得的不能要，要了禍害就來了。你應該得的是福分，不應該得的，招災難。「臨難毋苟免」，災難現前，如果是共業不能避免，老實念佛求生淨土，對世間沒有一絲毫的貪戀，這是對的，正確的。

《阿難問事佛吉凶經》裡說，真正學佛依教奉行，你所得的果報自然是「吉祥諧偶」，諧偶就是萬事如意。我們修行，過失當然不能

避免。批評的人很多，有人是有意的批評，有人是無意的批評，我們都要能接受，把他當作自己的一面鏡子，認真反省，有則改之，無則加勉。不與人爭論，息心達本源，本源就是真如本性，把所有一切妄念放下，真正做到「於人無爭，於世無求」，完全隨順，隨緣而不攀緣，你的生活就過得非常自在。前世修的有福報，隨順福報，前世沒有修福報，現在生活比較清苦，隨順清苦。把對一切人事物對立、控制、佔有的念頭要放下。控制是迷惑，佔有是罪過。我們連自己這個身體都不能控制、佔有，何況身外之物？如果可以佔有身體，為什麼不年年十八？為什麼會衰老，會病會死？對自身都沒有控制的念頭，何況對外面一切人事物？道理懂了，你才能放下，放下就成佛！

佛法常說，「萬般將不去，唯有業隨身」。帶不走的不要去理會，帶得走的是自己的德行、愛心、善意。戒定慧增長自己的德行，

愛心善意要擴充，要圓滿的落實，「愛心遍法界，善意滿娑婆」，對人、對動物植物、對山河大地都要有愛心善意，你對天地萬物自然就生起尊敬感恩的心。

佛與我們沒有兩樣，放不下叫凡夫，放下叫佛菩薩。願意作佛作菩薩，統統要放下。

四、心平氣和

(一)人為什麼會生氣

有人說，是別人惹我生氣，不惹我，我怎麼會生氣？為什麼其他人不生氣，單單你生氣？如果真的能惹人生氣，所有人都會生氣才對，這是因為其他人在這個境界裡沒有起心動念。你會起心動念，因素有兩個，一個是分別，一個是執著。離開分別執著，一切境緣不會

誘惑你。所以要責怪自己有妄想分別執著，不能怪人、怪境界，你算是回頭了。父母看到兒女不孝順、不聽話、不學好會生氣，是迷惑，沒有覺悟。

佛菩薩完全明瞭世間是怎麼回事，決定不會真生氣，但是會像舞台表演一樣，假裝生氣，一生氣事情就辦好、辦成了，那是善巧方便。表演不是為自己，而是為眾生，那是智慧的運用。同修們常常感歎，煩惱習氣控制不住，像常常發脾氣，知道不好，但還是一樣照發，原因就是習氣太深。雖然曉得念佛，但佛號太生疏，一發脾氣，佛號也不曉得跑到哪裡去了。所以才搞六道輪回，永遠不能出離，就是煩惱習氣熟透了，天天、年年、生生世世在薰習。

(二) 生氣的危害

你發脾氣受害的是自己，與別人不相干。你生氣時，全身的水的結晶都變得很醜陋。新加坡許哲居士說過，發三分鐘脾氣，身體三天才能恢復正常。如果對方沒有涵養，你罵他，他會記仇。他現在沒有能力反抗你，到有能力的時候就來報復，冤冤相報沒完沒了，這才痛苦！所以佛菩薩教我們不與人結冤仇。可是一般人不懂，有意無意得罪人，所以一生當中想做什麼，處處有障礙，因為冤家債主太多，沒有人肯幫助你。這是過去生造作的罪業，如果現在不懺悔改進，你的前途會愈走愈困難。

生氣是墮地獄！譬如朋友向你借了一大筆錢賴帳不還，你一看到他就生氣，一生氣就墮一層地獄，再一生氣又墮一層地獄，這不冤枉嗎？如果見到他，你恭恭敬敬，若無其事，你消業障，你往上提升，他將來會不會墮落是他的因果，各人因果各人承當。在日常生活中用

上了佛法，你就自在，真正得到佛法的受用；還會發脾氣、還有怨恨，佛法沒用上，學得再多等於沒學。

「一念瞋心起，火燒功德林」，功德是戒定慧。只要一件事情不稱心如意，發上一頓脾氣，你的戒定慧三學全沒有了，無明瞋恚之火把你所修學的功德一下燒光了。修的功德有多少？你想想從什麼時候起到現在沒發過脾氣。昨天發了一場脾氣，從昨天到今天，你的功德累積只有一天。如果兩個小時前發了一次脾氣，功德就兩個小時。如果在臨命終時一剎那還發脾氣，什麼都完了！所以修行人最怕的就是瞋恚，所謂「一念瞋心起，百萬障門開」，所有一切障礙統統都來了，業障都現前了。你不發脾氣是功德，受委屈是消災。一發脾氣，不但災沒有消掉，又增長了惡業，戒定慧沒有了，又得從頭慢慢再修，這很可怕。世間一切人事隨他去！他好也好、壞也好，反正與你

不相干。你勸告他，他聽，就勸他，不聽就算了，不必再理會，要保持身心清淨，功德才能夠累積。

(三)平和人生

凡夫情執太重，聽到佛菩薩的教誨，好像聽明白了但做不到，很想回頭就是回不了頭，依舊受外面境界誘惑，這要慎重選擇修學的人事環境、物質環境。誦經念佛時，如遇有人來，或者有電話來打擾，都是自己的業障，需要有定功。誦經時，把房門關起來，把電話拔掉，誦完經之後再開門；在寺院庵堂，找一個人少僻靜的地方誦經，這都是方法。如果能夠不受外面環境的干擾，你的功夫就得力；還會受干擾，證明功夫不得力。

人為萬物之靈，要是受過聖賢教育，報復的心就會化解。陌生人

為什麼惡態度對你？多是前世結的冤仇，如果能回到過去你就恍然大悟，會明瞭與這個人曾經是什麼關係。真正修行人不需要知道過去，也常常反省是自己有煩惱習氣，不怪別人。真正修養功夫到家的人，別人對他不友善，他對別人很友善，恭恭敬敬致意，縱然過去有不愉快，能化解。

人家讚歎你，假的，別歡喜；毀謗侮辱你，假的，不必生氣。我是假的、名是假的、相也是假的。看破放下，沒有人障礙你，都是幫助你。佛與魔也是假的，不是真的。能夠破壞功德的就叫魔，成就功德的就叫佛。他故意惹你生氣，你不生氣，你的功德更增上、增長。我們不但不能生氣，有小小不如意都不可以，也把功德燒掉了。要想在這一生當中了生死、出三界，往生不退成佛，一定要修忍辱波羅蜜，你不忍就不能往生。所以在不如意的事情發生的時候，要冷靜想

一想，如果要求生淨土，就不要再起心動念，要保全你的功德。

五、快樂無嫉妒

(一)嫉妒心對自己的傷害

嫉妒是瞋恚的一部分。他人有好事超過我，或者他有我無，好勝的心就生起來，不高興他人比我強，這就是嫉妒。嫉妒傲慢是與生俱來的煩惱，多生多劫的習氣。世間凡夫都有嫉妒心，只是輕重不同。嫉妒是嚴重的煩惱、惡業，對自己有害處，容易得肝病。嫉妒的果報在三途，自作自受。嫉妒是走下坡、是毀滅，別人都不能超過我，就一代不如一代。心量一定要拓開，人人比我好，比我能幹，他造福，我享福。人人都不如我就完了，我苦，別人也苦。如果是嫉妒賢能，影響很多人，影響的時間很長，造作的罪業就很重。如果障礙別人學

法，墮阿鼻地獄，三途出來之後再到人道得愚痴報應，特別是在佛門裡，別人教化眾生法緣很殊勝，要是嫉妒障礙破壞他，果報在阿鼻地獄。所以佛說，寧願身投在火坑，寧願利劍割肉而死，也不敢嫉妒善師、道德之人。絕不能嫉妒障礙弘法利生的事業，這種重罪的惡報千萬不要嘗試。

(二) 斷除嫉妒的方法

1. 隨喜功德

隨喜功德是對治嫉妒的。嫉妒是看別人好，心裡覺得很難受，嚴重一點的，想盡辦法障礙破壞他。而隨喜的功德，與造作功德的人一樣大。他修那麼大功德，我一隨喜，他的功德我都得到了。如果嫉妒障礙，造的罪業可大了。特別是我們不喜歡的人、冤親債主，與我們

對立的人，如果他做的這件事情是有利於社會的，我們都要全心全力幫助他。沒有大力量，可以有小力量盡心盡力幫助他。小力量都沒有，可以歡喜讚歎宣揚，希望社會大眾成就他。最重要的是要斷一切惡、修一切善，幫助一切眾生，成就一切眾生，成就別人就是成就自己。自他是一不是二，嫉妒障礙別人就是障礙自己，帶來許多不如意的事情。自己造業，自己要受果報，只有真正明白覺悟的人，不再造罪業了，像諸佛菩薩一樣，歡歡喜喜幫助一切眾生，成就一切善法。從今而後，決定不再嫉妒別人的善行好事，你就是真正在修隨喜功德，也是真正在修懺悔法門。

2. 心量廣大

諺語常說「量大福大」，佛法修學也是如此，量大成就愈大。所

以心量小，再大的福報也沒有辦法建功立業。心量大的人，眼前貧窮困苦，將來前途不可限量。如果細細觀察，古今中外歷史上那些有成就的人物，大多數都是清寒出身，他為什麼有這樣輝煌的成就？心量大，肯幫助別人。心量小，常常會嫉妒障礙別人，這個人決定沒有前途。縱然他前生修的福很大，結的緣很廣，這一生當中有許多人幫助他，成就依然有限。為什麼能成佛、成菩薩，沒有別的就是心量大。

——節錄自《九八年早餐開示》20-013-1027

3. 謙卑禮敬

聖人教導我們謙卑，我們自己不謙卑，尊重別人是假的不是真的。所以，禮敬諸佛就是學謙卑，它的作用是降伏我們無始劫貢高我慢的煩惱。《論語》裡孔子說，假如有這麼一個人，他的才華有周公

之才之美，但是他傲慢吝嗇，那這個人就不必說了，他那個才華是假的，不是真的。無論他修得怎麼好，他瞧不起人、嫉妒別人，這就完了，全是假的。古語說得好，「學問深時意氣平」，一個人愈是有道德學問，愈謙虛，愈顯得心平氣和，不會激動、衝動，無論是順境逆境，都能保持平常心，心地清淨平等。法界虛空界，萬事萬法，心現識變，所以它的作用廣大沒有邊際。自己本來智慧德能是圓滿具足的，不用羨慕嫉妒任何人，無二無別，問題就在自己不肯放下。嫉妒羨慕都是分別執著，你還是沒有放下。不知道事實真相，看到起煩惱；知道事實真相，心清淨。

4. 真誠稱讚

我們要學會稱讚他人，稱讚絕不是巴結，看到他人真正有德行，

思想言行與性德相應，要歡喜讚歎。看到人家好，我們不稱讚反而挖苦障礙，這錯了。他有福報，任何一個人都傷害不了他。這是因果的定律，人家種的善因一定有善果，你怎麼能破壞？你能夠破壞，因果定律都推翻了。所以只有自己造罪業，自己將來要受苦報。你要是看到別人做好事讚歎，就修了功德，將來就得好果報。所以都在一念之間，一念錯了，自己造罪業；一念覺悟了，自己所修的功德、福德絕不亞於他，他有多大的福報，我也有多大的福報。

六、內心安定

(一)人為什麼沒有安全感

古往今來一切眾生都有一個共同問題，無論他有多大的財富、多高的地位，都沒有安全感。今天社會災難頻繁，男女老少人人都憂慮

不安，心浮氣躁，無所適從。我們被種種苦難逼迫，精神生活、物質生活都不安定，縱然是富有貴顯，卻富而不樂、身心不寧。當代思想見解非常混亂，雖然科技發達，但是人們生活在懷疑恐懼之中，這是無法超越的劫濁，這是人生最痛苦的一件事情。

網路消息說，日本一座核能發電廠出了問題，核輻射已經遍及北半球，好在分量稀少，不足以危害人的健康，但這是很可怕的資訊。如果有大地震，或是幾個核能發電廠出事，全世界都遭殃！有人說現在全世界儲存的核子量可以把地球毀滅一百次，讓地球上所有一切生物都絕滅。大自然毀滅人類的機率很小，但是人類可以毀滅自己。

我們不要覺得古人智慧不如今人，一切眾生智慧是平等的，古人不比我們差，我們也不比古人優越。《華嚴經》講，「一切眾生皆有如來智慧德相」，問題在迷悟而已，我們今天迷得很嚴重，古人比我

們覺悟。古人縱然物質生活比較清苦，他有樂趣，生活在詩情畫意中。這些科學技術，古人都知道，不發展，社會永遠安定和諧，人民生活快樂幸福。科學技術發展到現在不過三百年，付出的代價是社會的動亂、地球的災變。中國老祖宗有智慧，不做不善的事情，他接受仁義道德的教育，仁者愛人，義者循理，起心動念合情合理合法。

(二)如何得到身心安定

我們如何才能得到安全感？念佛就得到了。慈雲灌頂法師在《觀無量壽經直指》中說，如果遇到重大災難，所有經、法，統統失效，沒有辦法救難，最後還有這一句阿彌陀佛佛號能救你，佛號超過一切法門。一定要放下萬緣，要救命，不念不行，死心塌地念這句佛號，什麼樣的災變再也不放在心上，心上只有一句阿彌陀佛。災變來臨的

時候，正好送我往生到極樂世界，這是好的增上緣，不是壞事，只有真正念佛人才能得到無比殊勝的利益。

預知時至，無疾而終，我們才能真正得到安全感，必須放下名聞利養、五欲六塵，不能夾雜絲毫，才有保障。功夫欠缺一點的，求佛菩薩加持，我們真有願力、行持，佛菩薩肯定加持，要有信心。一個方向目標，求生極樂世界，親近阿彌陀佛，念佛功夫才能真正得力。這個機會要是錯過，不知道哪一生哪一劫才能再碰到一次！

沒有一件事情、一樣東西是真正存在的，都是夢幻泡影的幻相。有情眾生沒有生老病死，世界沒有成住壞空，一切法本來不生。既然不生，哪有滅？不了解事實真相，心不安；了解事實真相，天下再亂心裡也沒事。諸佛如來揭穿宇宙人生的奧秘，安全感是個妄念，哪有什麼安全不安全。我們從來沒有生過，怎麼會有滅！心踏實之後就如

諸佛菩薩一樣隨緣消業。觀念當中沒有明天，你想明天是打妄想，明天還沒到；昨天已經過去，永遠不會回來。安全感是活在當下，這就是佛菩薩的生活。佛菩薩不會想一秒鐘之前、一秒鐘之後，就活在當下，這叫華嚴境界。

業因果報的理論與事實真相，道理很深，事相非常複雜，就像羅網一樣，因果牽連著，密密麻麻，非常微細。大家了解野狐禪的公案，那是一個修行人，而且是講經說法的大德，說錯了一句話，就墮五百世野狐身。有人向他請教，大修行人還落不落因果？大修行人是明心見性的人，法身大士，他還落因果嗎？這位法師說不落因果。這一句話錯了，所以墮在畜生道，作五百世的狐狸。這狐狸有修行，牠能變成人身，百丈大師講經說法，牠變成一個老人，在百丈大師座下聽經。百丈大師知道牠不是人，但是大眾不知道。牠向百丈大師請

教，百丈大師說可以，明天上堂講經說法的時候，把你從前的那個問題提出來。到第二天上堂，這個老人向百丈大師提出問題：大修行人落不落因果？百丈大師改一個字，「不昧因果」，一字之差。牠第二天往生了，脫離狐狸身。

諸佛如來有沒有因果？不能說有，也不能說沒有，說有說無都是錯誤的。不昧因果，不昧是對於因果的道理、事實真相，清清楚楚明明白白，這叫不昧。他能夠隨類化身，隨機說法，與十法界眾生和光同塵。十法界眾生在演戲，諸佛菩薩這些再來人，是來看戲的，所以他清楚、他明瞭。這麼深的道理，我們想在一生中參透，不容易！為什麼不容易？我們斷不了煩惱習氣。為什麼像百丈大師這樣的人就行？他明心見性了。明心見性的境界，至少他分別沒有了，執著沒有了。於世出世間一切法，不會有一絲毫的執著，也不會有一絲毫的分

別，才能夠脫離六道、脫離十法界，證得一真法界。我們今天最困難的是分別執著放不下，說不分別，還分別不分別，又落在分別之中；說不執著，又執著不執著，總沒有辦法擺脫，這是凡夫的難處。

唐朝龐居士表演了一著，「好事不如無事」，無事不是不做事，不做事那就錯了。無事是心裡無事，心地乾淨，無論做什麼事情一塵不染，決定沒有妄想分別執著。心裡有事就不行了，你造多少善，那都是六道裡面的福報，不是功德；如果心裡無事，做再小的善都是很大的功德，所以要緊的是心裡沒有事。不是說身沒有事，身沒有事，你不修福了，雖然有慧，沒有福報。

大乘菩薩講布施，布施金錢，布施體力。金錢是外財，勞力是內財，超過外財。道場義工，他們用自己的勞力來服務、布施，超過外財。有錢的人家，到寺院裡布施幾百萬，他的錢太多了，那幾百萬不

算什麼，他的這個布施不如在道場作義工的人，做義工是內財布施，他們做不到。他們是身外財力，那個功德小，再多都小，內財布施功德大。到法身大士，就不講布施了，講供養，普賢菩薩是廣修供養。供養與布施是一件事情，心不一樣。供養是孝順心，布施不是孝順心。所以大乘菩薩用布施，普賢菩薩是用供養。真誠心、清淨心、平等心、孝順心，那是修普賢行，普賢行的功德是圓滿的。事情再小，布施一塊錢，功德是稱性的，與虛空法界一樣大，因為心圓滿。你對常住做一點點小事情，掃個地、抹個桌子，功德都盡虛空遍法界。為什麼？孝順心。

凡夫只看外表，外表都看不清楚，怎麼能觀察到事實真相。做一點好事，捐一點錢，還要報紙宣揚，還要大家鼓掌，你的福報給人家拍幾下巴掌就拍光了，為什麼？立刻報掉了。古人講積陰德，陰是沒

有人知道，你那個好事是真的，果報在後頭。惡要讓大家都知道，為什麼？每個人罵你一聲，你的罪就消掉了。惡事隱藏起來不讓人知道，那個惡愈積愈厚，好事情馬上就讓人表揚，統統報光了。你最後所受的果報，只有惡沒有善。我們要細細思惟，所謂心安理得，道理明白了，心就安定了，知道怎樣斷惡修善、怎樣自求多福、怎樣積功累德。以這個迴向求生淨土，人人成就。——節錄自《九九年早餐開示》20-014-0519

七、夜夢吉祥

(一)人為什麼會做惡夢

我們睡覺都會做夢，心地善良的人天天做善夢，心胸險惡的人常常做恐怖的惡夢，盡遇到妖魔鬼怪。夢境從哪裡來的？自己心裡變現出來的境界，自己去受用。惡夢是惡的念頭變成惡夢。

(二) 如何無惡夢

1. 真念佛

真正念佛的人不做惡夢，不會遇到災難、橫事。所以念佛確確實實保平安，一切天災人禍你遇不到，有這麼大的利益。你念佛還做惡夢，是念佛的功夫不得力，不是一心念佛，而是亂心念佛，念佛還摻雜著妄念，所以晚上還做惡夢。念佛的時候不夾雜妄想雜念，你不做惡夢。我講經說法三十三年，前二十多年還有惡夢，最近十年沒有惡夢，這也就說明把夾雜去掉不容易、不簡單，要努力認真去做。我過去講了很多部經，這就是夾雜，所以講經還有惡夢。這些年來，那些經統統都不講，我只講三部經，《阿彌陀經》、《無量壽經》、《普賢行願品》，惡夢就沒有了。讀經、講經、念佛不夾雜，世出世間的事統

統放下，真正覺悟了，一天到晚都沒事，這才能真正做到佛號裡不夾雜。我能做得到，你們都可以做到。——節錄自《阿彌陀經要解研習報告》01-008-0010 0100-800-10

2. 持戒得力

持戒得力，不做惡夢，我們用這個來檢點自己修行到底有沒有功夫？還會做惡夢，沒有功夫，也說明功夫不得力。一年偶爾做二、三次惡夢，算不錯了。一年當中一個惡夢都沒有，你功夫完全得力了。從這個地方測驗自己，知道自己有沒有進步、走到哪一個階段，這是初步得力。努力加功用行，希望得三昧。我們六根接觸外面六塵境界，苦樂憂喜捨沒有了，在一切順境逆境、善緣惡緣裡，都完全顯現出自己清淨平等心，你得三昧了。你在境界裡還有喜怒哀樂，沒有定。功夫要在平常做，天天做，念念不間斷的做，絕對不隨順自己煩

惱習氣。為什麼有看不慣的人和事？自己煩惱習氣在作祟。我不要隨順自己的煩惱習氣，一切隨順自然，什麼時候自然而然就得大自在。無論見什麼境界，你都能生歡喜心，順境善緣如是，逆境惡緣亦如是，那是真有功夫。——節錄自《大方廣佛華嚴經》12-017-0477

3. 明白諸法實相

夢境短暫，可是你在夢境裡的感受不是短暫的。中國古人筆記小說裡的「黃粱夢」，一位窮秀才天天胡思亂想，有一天打瞌睡，旁邊爐子在煮黃粱稀飯。他夢到考中狀元，皇帝派他做知縣，若干年升到宰相。凡是過去對他有恩惠的人，一個個都報答，過去與他過不去的人，一個個都報仇，恩怨分明。到最後自己也犯了罪，被皇帝貶職，生活潦倒，苦不堪言。這時他一下醒過來，黃粱還沒煮熟。他在夢裡

確確實實感覺幾十年過去了，人生如夢！

年輕人體會不深刻，年歲大的人感受非常深。我二十三歲到台灣，轉眼六十歲了，想想初到台灣那一天的光景，如同昨天一樣。往後還有三十年嗎？沒有了，三十多年一彈指過去了。人生是個夢，沒有一樣你能夠得到。你以為可以得到，那是假的、虛妄的。所以佛教我們一切要捨、要放下。為什麼？一樣也得不到，你偏偏要求得，不是自找苦吃嗎？所以，放下就自在解脫。

如果我們見色聞聲，六根接觸六塵境界還起貪瞋的念頭，要覺悟是業障沒消除，依然是六道輪迴，而且三惡道的機會多，三善道的機會少。地獄、餓鬼是你惡的念頭、行為變現出來的。永嘉大師說「夢裡明明有六趣」，有六道三途，「覺後空空無大千」，那個惡夢你真正受，夢裡嚇得半死，醒過來還心有餘悸，不就這樣嗎？所以你墮三惡

道的時候就像做惡夢一樣。惡道受用很恐怖，諸位讀《地藏菩薩本願經》，曉得那是極恐怖的惡夢。因此，還是要斷惡修善，才能夠與佛法相應。我們現前大眾有沒有生過欲界天、色界天、無色界天？地獄、餓鬼、畜生有沒有去過？統統都有，不知道去了多少次，隔陰之迷，忘掉了。雖然忘掉，你如果細心還能夠覺察到。從哪裡覺察？你晚上睡覺夢中有不少境界不是人間的。我們的心不清淨，煩惱習氣很重，大概夢境都是惡夢，惡夢有餓鬼、地獄、畜生。修行人念佛功夫稍微得力一點不做惡夢，做的那些夢可能是天上人間。從這些地方你要細心、留意去觀察，就知道我們過去生生世世無量劫來在六道不知道打滾多少次。

六道輪迴不是真的，而是你把它當真了。我們沒有出離六道輪迴就是在做大夢，佛菩薩看起來，冤枉！其實什麼事也沒有。可是你在

夢裡把夢當作真的，不曉得自己是在做夢，夢愈做愈壞，因緣果報愈演愈慘烈。最慘的無過於殺生，佛在經上說，人死為羊，羊死為人。這是講人殺羊，羊被殺之後投胎作了人，而殺羊、吃羊肉的人死後投胎作了羊，人又殺羊，冤冤相報沒完沒了。每一次報復都超過分量，於是仇恨愈結愈深。佛給我們說破了，如果我們自己細細看看歷史，自古以來戰爭一次比一次慘烈。

一個人心地清淨，一生沒有一個惡念，怎麼會有惡夢？沒有惡夢他就沒有三途。天天與諸上善人俱會一處，他決定到極樂世界去。極樂世界也是自己造的，不是別人造了請你去的，十法界依正莊嚴不離自心。所以佛說「心造萬法」，一切萬法心現識變，所以要提升自己的境界。

八、無孤獨恐懼

(一) 生死孤苦之原因

佛在《大乘無量壽經》中說：「人在愛欲之中，獨生獨死，獨去獨來，苦樂自當，無有代者。善惡變化，追逐所生，道路不同，會見無期。」說的正是迷惑顛倒的眾生受業力的牽引，「萬般將不去，唯有業隨身」，在六道中輪迴，流浪生死。「瑩瑩忪忪，當入其中。」孤孤單單，那些至親至愛的眷屬、朋友，沒有一個能跟著，孤獨得很、恐慌得很。

《經音義》曰：「無父曰孤，無子曰獨。」景興云：「孤者無父母，獨者無子女。」但是現前社會，五倫沒有了，父子、夫妻、兄弟彼此沒有信任，人在急難時誰來幫助、關心、照顧？一個人都沒有。

很多子女不養老人，人老了就孤獨無依，人活在世間真的是可憐孤獨！

古代社會你再無能、再沒有智慧，家照顧你。你的家人愛你、關懷你，無論你走到哪裡，家人都記著你。你年歲大了，不能再工作了，落葉歸根，老家照顧你。老家父子有親、長幼有序、朋友有信。你小的時候，只要好好念書，就不會失學。為什麼？家庭幫助你。年老的時候回到老家，享受天倫之樂，家族養老。家裡的家學（私塾），就是子弟學校，從幼稚園培養你到大學，家擔負著教學的責任。而現在人生活得真苦、真可憐，人生在世間毫無保障，苦不堪言，濁惡到了極處。

「萬法唯心所造」，心想善，就得到尊貴、豪富、賢明、智勇；心行不善，就得到盲聾瘡啞、貧窮孤獨。今天社會盛行墮胎，他會得

到貧窮孤獨的果報，將來投胎的時候到人道，父母雙亡，為什麼？前世殺小孩，得這個果報；到老的時候沒有兒女，沒有人奉養。世間人不曉得這個道理，不知道事實真相，這事情決定不能做，缺德太甚。現在社會大家不要兒女，兒女是累贅，到將來自己老的時候沒人奉養。常常有老人自殺。自殺解決不了問題，他生生世世要受這個果報，什麼時候債能還清？全是自作自受。

凡是破壞眾生的家庭，不能不受報應。我們最常見的，小鳥有家庭，有人去抓鳥，去掏鳥窩裡的蛋，這是破壞人家的家庭，令人家破人亡，來生自己也會有家破人亡的報應。什麼樣的因，有什麼樣的果報，什麼樣的果報，過去生中一定有因緣，有破壞眾生家庭的因，他就會有孤獨的果報。

(二)學佛之路有孤無苦

這個「道」字解釋為路。走佛道成佛，走菩薩道證得菩薩果位，走人道來生得人身。貪心是鬼道，貪而無厭；愚痴是畜生道，沒有能力辨別真妄邪正、是非善惡，顛倒其事；瞋恚嫉妒是地獄道。擺在面前的路很多，走哪條？我們很希望走成佛之道，心裡是這麼想的，也有這個意願，可是要冷靜反省、觀察，我這一條路是不是成佛之道？不能走錯了。如果把地獄道當作成佛之道，那就冤枉了。說實在話，地獄道熱鬧得不得了，非常擁擠；成佛的道上人太少了，你走成佛之道一定很孤單，同伴很難遇。我們要有高度的警覺，不要以為那麼多人走這個道，這個道一定不錯；不但是佛道、菩薩道、緣覺聲聞道，連人天道上，人都很稀少，為什麼？「夫為人者，當愛樂人善」，看

到別人善心善行，真正生歡喜心，這是人道，而這樣的人能有多少？如果心生嫉妒，一定是餓鬼道、畜生道；如果還想盡方法障礙打擊他，這是地獄道。——節錄自《阿難問事佛吉凶經》15-013-0047

(三) 往生淨土永離孤苦

這一生再相愛的人，夫妻、父子、朋友一定會分開，面對生離死別，這是愛別離苦。死了之後不可能在一起，各人的業不相同，在六道裡隨業受報。真正能夠永遠在一起只有一個方法，念佛求生淨土。你要是往生到西方極樂世界，就能與家親眷屬天天見面，而且你要勸導捨不得分離，希望永遠在一起的親人，一同到極樂世界去；不到極樂世界，永遠不能在一起。死了之後，被業力所牽，輪迴轉世，一投胎，下一次再碰到，那真是無量劫之後的事了。縱然碰到了，也不認

識，很難聚集在一起。真正想不分開、永遠在一起，大家都念阿彌陀佛求生淨土就對了。

我們只要一心一意的念這句阿彌陀佛，什麼時候都不忘掉阿彌陀佛，把心思都放在阿彌陀佛上，自己的心和佛心相應，就能去苦消愁，不會孤獨。世間不如意事，不去想它，要把心換過來，不斷的念佛，有佛的加持進入心裡，心情會很好，心裡會有寄託。很多長年念佛的老人耳聰目明，思惟清晰，而且人生有希望，不會絕望。這確實是大安樂法門！一想到臨終有阿彌陀佛接引，一想到自己的勤修一定能往生，這個時候會信心充滿，歡喜無量。

往生到極樂世界，沒有孤單寂寞。無量劫中，家親眷屬、同參道友，念佛往生到極樂世界的人很多。佛來接引自己往生時，他們也都跟著佛來迎接自己。到了極樂世界，自己生生世世的狀況，他們與自

己的關係，就全都想起來了，清清楚楚明明白白。宿世親朋好友眾多，在極樂世界又見面團圓了，會生起無量的歡喜心，但是沒有情執、沒有分別、沒有起心動念。生生世世，沒有往生淨土的家親眷屬，他們現在在哪一道也統統看得到，統統能明瞭他們所造的業因果報。如果他有緣，決定去度他。緣是什麼？緣是能信。你示現他能覺悟，你說法他能聽懂，能解、能願、能行，他就能夠發願求生西方極樂世界，就肯念這一句阿彌陀佛。你等待他功夫成熟，跟著阿彌陀佛一起去接他往生。生到西方極樂世界永無諸苦，但受諸樂，再也不孤獨。

九、放生護生廣施無畏

(一) 如法放生

放生，佛勸導一切眾生放生是愛護眾生的生命。一切眾生都有生命，都貪生怕死。眾生有急難，生命遭到極大傷害的時候，我們一定要幫助他。古德也說，「救人一命，勝造七級浮屠」，確實救護眾生感應不可思議，放生是好事。可是如果沒有智慧，不懂得放生的方式方法，就會適得其反，對眾生造成傷害。

1. 隨緣放生

有的地方做法會大批的去做放生，還要訂日期，訂購多少，如此刻意，豈不是等於對人家說我某天放生，讓他去多抓一些鳥，多捕一些魚，這就害生，不叫放生了。我們不放，他就不去抓；因為放生，促使他大量抓捕，造成捕殺業生意興隆，這種放生不如法。

正確的做法是隨緣放生，放生不要訂日期，不要一定有多少，隨

緣，常常放生。我在年輕的時候跟李炳南老師學教，有一天有人抬了一隻大海龜，到我們圖書館賣。我們一看，就把它集資買下來，第二天到海裡放生。過了二、三天，他又抬來一隻。李老師說不要，我們不放生，以後就沒有了。如果你要的話，他有生意，他一個禮拜會抓二、三隻來，會大量捕；賣不掉，他就不會捕殺。

平常我們到市場買菜，看到活的動物，觀察牠確實能夠活下去，才買了放生；要是看樣子牠已經活不下去，就給它念三皈依，念佛迴向。放生要有智慧，否則的話，就變成古德說的「慈悲多禍害，方便出下流」。你沒有智慧，慈悲反而造成禍害。不是叫你特定什麼時候去做，而是隨時隨地遇到，在平常隨緣，這是真正培養慈悲心。那種大法會大批的去放，不是慈悲心，不是善意的，好像今天做多少好事，其實仔細觀察，是做了壞事。我們一定要懂得道理，不要曲解了

佛陀的教誨。

2. 儀式簡短

動物買了之後不趕快去放，儀式做了一大堆，搞了半天，牠已經快要死了。這些眾生很可憐，牠希望趕快把牠放掉，救牠一命，還要搞三、四個鐘點，害死牠了，牠不會感激的。正確的做法是儀式愈短愈好，可以給牠只做個三皈依，不要超過五分鐘，趕快放掉，放了之後再做祈願、功德迴向。這樣不止是你放的那一、二籬筐，讓整個湖裡所有一切水族統統皈依，誦經念佛為它們祈禱，這就很好。

我們平常放生，念三皈依就可以了。放下去之後，念「皈依佛，不墮地獄；皈依法，不墮餓鬼；皈依僧，不墮旁生」，念三遍，然後念阿彌陀佛，最後給牠講開示。開示很簡單，就是告訴牠，過去生中

你造作惡業才會墮畜生身，被人捕捉，人家要殺你。現在我們有緣遇到，來做放生，希望你們也跟著念佛，求生西方極樂世界，同成佛道。這樣迴向就圓滿了，不要做複雜的儀式。佛法講用心，我們用善心，放生之前給牠做三皈，誠心誠意就有感應。——節錄自《學佛答問》21-285-0001

3. 考慮周全

我們在上游放魚，下游有人在張網，放的魚正好入網裡去，這是放生的人考慮不周。我們放生要考慮環境，這些動物是否能活下去，放生後有沒有人捕捉牠？一定要周密的考慮，不但希望牠能存活，而且牠所遭遇到的危害預先都要想到，一定要迴避。如果水污染，不適合水族生存，要找適當的地方去放生。

4. 心無所求

很多人聽說了放生的種種好處，也想得到這些功德利益，做的時候免不了心有所求，求福、求壽、求聰明智慧。如果為求功德去護生放生，未嘗不是好事。到底有沒有功德？給諸位說，沒有功德。是不是白做？沒有白做，有福德。福德與功德不一樣，這是屬於福德，種善因一定得善果。怎麼樣把福德變成功德？無所求是真心做，是清淨心、平等心在做，這屬於功德。有求的心去放生，也能得福報，所謂「佛氏門中，有求必應」。所以有求的心去做，好，有福德；一切無求的心去做，更好，那才屬於功德。——節錄自《學佛答問》21-090-0086

(二)護生是根本

素食，不食眾生肉是護生，是真正的放生。選擇這種生活方式對我們身體健康有沒有妨害？絕沒有傷害，只有好處沒有壞處。我二十

六歲聞到佛法，知道佛法的好處，六個月之後就素食了，今年整整五十年了，一生沒有生過病，頂多就是傷風感冒。素食是最健康的生活方式。何必要吃眾生肉？何必與一切眾生結冤仇？

自己素食同時盡量勸人護生，勸大家有愛心，吃素，多給大家講佛法、講因果。提倡做餐飲業的朋友們，多開素食館，勸人吃長素。素食館還可播放一些因果的故事，甚至於淺顯的佛經。人們進素食館的時候，有機緣能夠接觸到佛法，這都是很好的方式。大量的印送關於愛護動物的書籍，像我們印了很多豐子愷的《護生畫集》，這都是勸導世人覺悟。

護生與放生有何不同？護是愛護，在日常生活與它們平等對待、和睦相處。和睦相處的根本在於平等對待，如果不平，和睦就談不上。和平兩個字，和是果，平是因。希求一切眾生和睦相處，如果

沒有平等對待的心，肯定做不到和睦相處。今天許許多多國家、種族、宗教不平等，所以世界永遠不會有和平。什麼時候世界有真正和平？大家都覺悟了，人與人、人與一切動物、人與一切植物平等對待，和平就落實了。護生是本，放生是末，本末一定要清楚。

十、婚姻和諧家庭安寧

(一) 家庭安則社會安

結婚，婚是一個女加一個昏。結婚是可以結，重要是結了不要昏，這就行了，這是中道。中國文字充滿了智慧，結是兩個人共同生活，彼此照顧，但是不能昏，一昏就完了。古代的婚禮，都在晚上八、九點鐘舉行拜堂。現在則在白天，光天化日之下，這是顛倒了。中國古禮對婚禮非常講究，禮節非常繁瑣、很隆重。為什麼？讓你知

道結婚不容易，以後就不會輕易離婚，那個含意多深！現在人隨隨便便就結婚，過兩天不高興就離婚，成什麼話！世界的安危，社會的動亂，根本因素在家庭。每一個家庭健全，世界當然就安定，現在知道這個大道理的人愈來愈少了。整個社會的建立是在家庭的基礎上，於是古人對家庭的結合特別注重。因為這不但是你自己一生幸福的基礎，也是整個社會安危的基礎。所以，兩個人結婚不只是兩個人的事情，而是整個社會的大事情。

(二) 中國傳統大家庭的意義

中國傳統的家是大家庭，抗戰勝利之後再沒有看到有大家庭了。那個家重要，中國幾千年社會上長治久安，靠什麼力量？靠家。所以家齊而後國治，修身、齊家、治國、平天下。現在沒有家了。中國的

家是大家庭，在家族所以有天倫之樂。你看你的家庭，你從自己身上去看，往上看有父母、有祖父母、有曾祖父母、有高祖父母，往下看有兒女、有孫子、有重孫、有玄孫，九代同堂。一個家庭人口一般都是三、四百人，它是社會組織，如果家沒有規矩，那不就亂掉了嗎？所以私塾是什麼？私塾是家學，家庭子弟學校。有家道、有家規，規是規矩，就是家訓這一類的；有家學，就是私塾；有家業，家裡面經營的事業，這是一個大家庭。小孩從小出生就要教導他，你的一生為什麼？為家，榮宗耀祖，光大門楣，這是他一生奮鬥的目標，他不會迷失方向。家治好了，國就太平了。所以從前古時候那個社會，各行各業一般人最羨慕的是什麼人？做官的人。為什麼羨慕？地位很高，待遇很好，清閒，沒事幹。人人是好人，事事是好事，所以官員沒事情幹，一個月有一、二件案子就很多了。這是什麼？家把人都教好

了。受的是什麼教育？聖賢教育。所以小孩從小到大都是聖賢人，家庭和睦，家庭團結。家裡每個人做事業賺的錢都要歸公，不能夠私有，你自己用錢的時候，像發工資一樣，由公家來分給你。所以它經濟是公開的，不是私有的。所以它什麼都能照顧到，小孩的教育，老人養老，都是這一家族來辦。所以古時候老人不怕，老人最歡喜老的時候享福，天倫之樂，這是中國古社會。

(三)家教的重要

中國人自小就培養一個沒有自私的觀念，如果這個小孩自私，將來一定是家破人亡。小孩從小要培養他一個什麼概念？家的概念。我一生到這個家庭，為家庭服務，榮宗耀祖，光大門楣。這一家我都要照顧，不能只照顧父母，我父母上面還有父母，祖父母、曾祖父母、

高祖父母；父母這些兄弟，這枝枝葉葉的就很多了，親兄弟、堂兄弟、從兄弟，人多了，統統是一家人，統統要照顧。

無論你從事什麼行業，你所賺的錢，除了自己生活，那是外面，不在家鄉，別的地方做生意或者做官，收入除了自己家用之外，那個錢要歸公，要交到家裡來，由家統籌發展事業。在那個時候多半都是買田地、買山林，所以田叫恆產，它永遠存在的。房屋會毀掉，田地不會，所以有土就有財。多半是買田地，種糧食，山林種樹木，這都是家裡的收入。

家庭負責教學，育幼教學，學生是家教出來的，家負責養老。所以，中國人要落葉歸根，你在外面工作，外地做事情，到退休年齡了，回到老家養老。中國人一生最快樂、最幸福的是老年，老人沒有一個不尊敬你，沒有一個不愛護你。現在世界最可憐的是老人。

在從前，中國最幸福、最快樂是晚年，天倫之樂。養老多半在哪裡？老人活動中心是祠堂，祠堂裡面就是茶館，到這裡面下棋，琴棋書畫都有，你喜歡哪種都行。也有說唱、藝術、表演，老人上台講講故事，講講他的經驗。晚輩，就是學生，學校也在祠堂，下課的時候休息幾分鐘，小朋友來聽，聽講故事。你說這一家老小多和樂，真快樂！一點都不寂寞。——節錄自《淨土大經科註》02-037-0525

(四) 夫婦有別的道理

男女結婚成為夫婦，這是正式組成家庭，他要對家庭負責任。夫婦有別，別是什麼？任務不相同。男子主外，他主要的任務是負責家庭經濟收入，他要賺錢養家。工作賺的錢都要交給家裡面的管家，不能私藏，你個人每個月需要用錢，就跟工資一樣，家庭管家發給你，

財物是歸公的，不是歸私的。所以是為這個家族賺錢，個人生活由家族養，它有制度。妻子主內，負責教養下一代，這個責任重要！你家裡面有沒有人才，能不能出聖賢君子，完全靠母親。所以婦女的使命是相夫教子，幫助丈夫，最重要是教育子女。——節錄自《修華嚴奧旨妄盡還源觀》12-047-0068

(五) 母教之重要

1. 太太稱謂的來源

中國人稱妻子為太太，這太太兩個字非常尊貴，是女性至高無上的稱謂。太太是什麼？太太是聖人，佛菩薩是你教出來的，聖賢也是你教出來的，你的責任多重，你的使命多麼偉大。太太來源於周朝開國三位婦女，周文王的祖母太姜，他的母親太任，他的妻子太姒，這三位聖人生育的後代，聖人王季、文王、武王、周公，她們是聖人的

母親。所以太太是稱聖人的母親。——節錄自 21-427-0001

2. 母親的責任重大

現在做母親的人不教孩子，出去工作，這就錯了，五倫裡的「夫婦有別」，別沒有了。別是什麼？不同的任務。家庭經濟生活要靠先生出去工作謀生，一個人就夠了，生活清苦一點沒有關係，要出人才。家庭生活很富裕，兩個人一起工作，收入多，下一代沒有了，完了。這個帳誰算過？兩個人工作的損失多大？這個家滅了，沒有了。一個人工作辛苦一點，這個家會向上發揚光大的，一代比一代興旺。這個道理沒人講了，社會上也看不到，都是爭名奪利。古時候沒有，古時候人都非常本分，安貧樂道。古時候的社會，富貴人有，富貴人照顧貧窮的人多，不照顧貧窮的人少。不能照顧貧窮的，他的家傳不

了幾代；真正能照顧貧窮的，那個家傳家久，可以傳幾十代。

婦女最重要的責任是教子，懷孕的時候就講求胎教，懷孕十月，心行要端莊，沒有邪思雜念，心中所想的都是仁義道德、孝悌忠信，言語動作都守禮。小孩所感受的，是母親的正氣，這個孩子生下來好養。生下來之後，中國古人就知道，小孩非常聰明，大人比不上。他一生下來，他會聽、他會看，他的見聞覺知裡面，沒有起心動念、沒有分別執著。那是什麼人？那是佛菩薩，那是大聖人。我們每個人都當過，當了多少天？大概一百天，小孩出生那一百天，聖人。我用佛法講，真常顯露，真是真如本性，常是永恆不變，真如本性完全顯露出來給你看。你看到什麼？最明顯看到愛，你看到這個孩子的愛心，從他的眼神、從他的動作上你去看他，你細心觀察。

一百天之後，怎麼樣？被染污了。現在可能更快，不到一百天就

被染污了，為什麼？他天天看電視，天天收這些不好的東西，看到的、聽到的都是不善的，他染污得很嚴重。這是父母的責任，特別是母親，不善的、邪惡的不能讓他看見，不能讓他聽到，不能讓他接觸到。這樣子帶著他，帶多少天？一千天，就是帶到三歲。讓他在一千天之內，所有一切不善的、邪惡的，他統統沒有見到、沒有接觸到。這樣培養出來的人，古人說「三歲看八十」，他這種稟性的善能保存到一千天，保存到三年，他一輩子都不會改變。他碰到邪惡，他有能力辨別，這個我不接近它。中國幾千年傳統不滅，有它的道理在。

有人說在古代的中國，男女不平等，不平等可能是有，這不平等在哪裡？女子比男子高。古代帝王沒有不尊重妻子的，為什麼？妻子是他兒子的根本，兒子要傳宗接代，他能不尊重嗎？他不尊重就是不尊重祖先。他的祖先代代相傳靠什麼？就靠女性，就靠母親，不能不

尊重。父親能不尊重兒子嗎？兒子是他家裡世世代代的繼承人，你不尊重他，你就不尊重祖先。不敢不尊重，他知道這個家道的承傳千萬年來沒有中斷，靠誰？誰的力量在支持？女性。女子在中國歷史上，在中國家室承傳上，你說她負有多麼重大的責任！如果我們讀古禮就明白，這是夫婦有別。現在沒有了，現在小孩誰教？都是電視教，再大些，六、七歲了，網絡在教，都教什麼？教他殺盜淫妄，教他暴力色情。所以現在很多人說兒女不好教，為什麼不好教？你沒教他，你沒有給他扎根，不是小孩不好。《三字經》上講得很清楚，「性相近，習相遠，苟不教，性乃遷」，早講清楚了！你對照對照是不是？你家小孩是不是這樣？你沒有教他，他已經養成習慣。養成什麼習慣？暴力色情、殺盜淫妄，養成這個習慣。那我們再想想，能對得起祖宗嗎？能對得起國家民族嗎？能對得起世界上這麼多眾

生嗎？然後你才知道做母親的偉大，做母親值得社會大眾的尊敬。

——節錄自 02-040-0304、02-039-0215

3. 教女尤要

中國古代教兒子、教女兒，教女兒重過教兒子，教女的嚴格超過教子。為什麼？女子的責任太大，這個家庭、這個族群、這個國家不能延續，全操在女子手上。這個話是印光法師講的，《文鈔》裡和尚常常講，句句是真話。所以女人不要去爭名奪利，好好教你的兒女，要把兒女教成聖人、教成賢人，其次也是世間的仁人君子。

今天社會之亂，大家都不教兒女了，生子不教，如果你要相信因果報應，將來果報怎麼算法？如果說這個小孩他有天命，他將來是國家領導人，他能夠改造社會，你現在沒辦法教他，讓他成為一個普通

人，你把他到世間來的使命改掉了，這個責任誰負？你將來要承受什麼樣的果報？

由此我們得知，古人教女比教兒更加嚴格，兒子馬虎一點不要緊，女兒可決定不能馬虎，女兒要是馬虎，她的父母對不起女兒的夫家，她將來嫁過去，生了小孩不會教，把人家後代子孫給斷絕了，這個罪多重！這個罪她娘家的父母要負責任。生兒子是我自家事情，我自家要不要沒有關係；生女兒是別家事情，把別人家族毀掉了。所以你要是仔細去想，你就知道利害。——節錄自《二零一二淨土大經科註》02-040-0321

4. 娶妻娶德

從前娶妻，不是娶她家裡富貴，不是的，要娶她的賢德，她的家裡有沒有教養，以這個為標準，不以財富。嫁女，女婿是父母選擇，

不是自由的，父母經驗比你豐富，父母知道的比你多。而且父母選女婿，要選他的家庭裡面，祖宗至少看四、五代，他的父親、祖父、曾祖父、高祖父，是不是好人，是不是善人，是不是一個積德之家？如果是積德之家，再貧窮，嫁給他都好，為什麼？他家積這個德，後面一定會出人才。孔子的外公把他的女兒，就是孔子的母親嫁給孔家，看到孔家五代都是斷惡修善，積功累德，就斷定這個家決定出人才，就出了孔子。這是中國人重視教育，教育的責任是在婦女的身上，中國古時候對婦女是非常尊重，沒有婦女，你家就沒有後代，就完了。

——節錄自《二零一二淨土大經科註》02-040-0304

(六) 認識親緣不迷惑

六道凡夫捨身受身，再去找一個身體。找身體就是找父母，父母

與自己一定有緣，沒有緣你不會去找他。兒女與父母是什麼緣分？佛說有四種，報恩、報怨、討債、還債。

第一種報恩的，前世父母對他有恩，這一生遇到了，他感恩，來報答的。這種小孩，天性就是孝順父母，很聽話、很可愛。第二種報怨的，前世父母與他有仇有怨，這一次遇到了，他來報怨報仇，這個小孩就不聽話，不孝順父母，總惹父母生氣。第三種討債的，小孩也很可愛，如果欠得少，二、三歲他就走了，討完就走；如果欠得多，你供他讀書，讀到大學、博士，剛拿到學位他就走了，你欠得多，就還得多。第四種還債的，對父母沒有什麼恩情，前世欠得多的，這一世他在經濟上會照顧父母很周到；欠得少的，對父母就很刻薄，自己的日子過得很好，父母有吃有穿就可以了，對父母沒有孝敬心。這四種情形我們冷靜去觀察，都在我們現前，常常見到，佛說的一點都沒

錯。

佛教導我們這些人生真相，我們把人生就看穿了，徹底看明白了。我們就知道，一生要斷惡行善，但是對這個世間一無所求，這就對了。如果有求，又搞六道輪迴，六道輪迴不能再搞了，太苦了！一定要到極樂世界，目標鎖定我就去極樂世界，再不幹這個傻事了，一心一意，西方淨土決定可以得到。——節錄自 02-039-0104、02-040-0094

(七)家庭和睦的重要性

1. 家和萬事興

家庭要興旺，中國人常說「家和萬事興」，所以家庭和睦比什麼都重要。要達到家庭和睦就必須要學習忍讓，學習謙卑，學習尊重他人。所以家族輩分非常嚴格，晚輩一定要尊重長輩，年幼一定要尊重

年長。大家庭裡面的家長他有權威，等於他執法，家人犯了過失，處分在祠堂裡面，也就是在祖先的面前，家裡面有規矩。

我們看家譜，每家家譜都有它的家規、家訓，這都是後人必須遵守的。中國是把孝道擺在第一，祖宗的教誨不能違背，所以六親和睦。父子兄弟夫婦之外，這算親屬，堂兄弟這一家人，族兄弟這一家人，表兄弟這是外親，都要相敬相愛，這一家才會興旺。

全家要讀書、要明理，婦女縱然不念書，要常常聽講，聽倫理的故事，聽道德的故事。在古時候確實有從事於傳播教育的藝人，與現在的藝人不一樣，說唱藝術。這個大家族的家長知道他能講什麼，請到家裡來住半個月、一個月、三個月，給家人講這些故事，多半是歷史故事，孝悌忠信的故事，禮義廉恥的故事。所以那個時候沒有進學堂念書的人也懂、也都明理，是用這些方法來彌補，做為補充教學

非常成功。這些都屬於家教。一家人決定不能有怨恨、不能有嫉妒，這是最大的忌諱。所以小孩從小父母帶他，就要把心量拓開，起心動念常常想著別人，好吃好玩的不能據為己有。同輩之間懂得相讓，對長輩都知道尊敬，這個家庭才會興旺。

這些我們現在也要學，學會了，佛法講你的法緣好，廣結法緣；在世法裡是廣結善緣，不與人結惡緣，都結善緣。法緣與善緣事是相同的，理不同，法緣是清淨平等心，世緣是愛心，裡面有情執。法緣沒有情執，這就涉及到空慧。了解事實真相，對一切人應該要尊重，沒有求回報的心，完全是義務，這是人與人之間應該要做的。把一切眾生都看作自己兄弟姐妹，年齡與父親差不多的都看作父輩，伯伯、叔叔，與自己兒女年齡差不多的都看成晚輩，全是一家人！

2. 自愛愛人

人與人之間業力不一樣，夫妻有時候會吵架。現在離婚很平常的事情，古時候沒有聽說過離婚，離婚那是非常大的大事，說明什麼？說明那個家的家教有問題，怎麼會出現這種事情！婚姻是非常隆重的，人生第一件大事，考慮非常慎重，結合在一起就是百年和合，哪有分離這種事情！現在的婚姻是兒戲，人對於人倫完全喪失掉，所以現在最嚴重問題是什麼？人不知道自愛，不自愛就決定不會愛人，人自愛決定會愛別人。自愛愛什麼？愛自己的靈性、愛自己的性德，不斷向上提升；愛自己的智慧、愛自己的德行、愛自己的相好，這是真愛。然後你才能愛人，愛人如己，愛國如家，這個愛才能夠擴充，才能夠廣大。

中國傳統文化，我相信我們的文化不是五千年，五千年是指有文字記載的。印度的古文明有一萬三千年，我們中國不會在它之下。教什麼？教五倫、教五常，五倫是道，五常是德，以道德治天下。道是自然的，自然的規律，不是人為的。德是從道延伸出來的，必須要遵守。五倫只有二十個字，五常只有五個字，我相信傳十萬年也不會傳錯。

五倫，第一「父子有親」，親是親愛，這個親愛不是學來的，是自性裡面本有的，這個親愛是從自性裡面自自然然流露出來的。你看到小孩出生，一百天之內，他沒有受到污染，你細心觀察他的表情，他的歡喜、他的笑容，他沒有分別，無論什麼人去逗他，無論什麼人去抱他，他都歡喜。一百天之後會認生了，他知道哪個是他媽媽，他已經被污染了，他有分別心，他有執著。你從這裡去細心觀察，一百

天之內完全保持著天真，這個愛是真愛，沒有分別、沒有執著的愛，這個愛是遍法界虛空界，神聖之愛。如何把它保存，讓他在一生當中永遠不變質，這個古人想到了，怎麼辦？就是教育，要好好教。

教育第一個目的是保存真誠的愛心，這第一個目的。第二個目的是把這個愛心發揚光大，愛你的家族，你的父母之外，有祖父母、有叔叔伯伯、有曾祖父母，就是你這個家族，愛這個家族。再擴大，愛你的鄰居。再擴大，愛社會、愛國家、愛人類，凡是人皆須愛。這是中國的教育，中國教育的根是愛的教育，人活在愛的氛圍裡，多快樂、多歡喜。真誠的愛心，沒有起心動念、沒有分別執著，這是佛的愛、菩薩的愛。——節錄自《二零一二淨土大經科註》02-040-0379

(八)家道不衰

社會要安定，世界要和平，一切眾生要和睦相處，平等對待，互相尊重，互助合作，整個世界是一個大家庭。怎樣才能落實？政治做不到，武力也做不到，經濟、科學、技術都做不到，這大家都看得很清楚，幾千年的歷史，我們看得很明白，能夠做得到的只有教育。

國家之治亂，在於教育；家庭之興衰，亦在教育。家不能興，端賴父母對小孩的了解，並能及時加以引導，糾正其錯誤的思想。讀書學習，志在培養其操守德行，智慧、技能是為社會、為國家、為全世界人類服務，並不是為自己家庭賺錢。諺語所謂「一家飽暖千家怨」，若是你一家很富裕，不照顧別人，別人都是你的冤親債主，到你運衰的時候，群起而攻之，你這個家就滅亡了。所以，要學會布施恩德於人，自己有能力、有財富，要布施貧窮的人，你的家道永遠不衰。為什麼？貧窮人擁護你，你是好人，你肯幫助別人，我們希望你

發大財。因此，我們一定要學會幫助別人，幫助社會。我們幫助別人，自己遇到困難時，別人才會幫助我們。——節錄自《佛說十善業道經》19-014-0001

(九) 家庭社會不穩定的因素

1. 離婚

家庭是社會最小的一分子，你觀察這個家庭健不健全，家庭健全這個社會就更健康；家庭出了問題，這個社會肯定有嚴重問題。家庭裡面第一個我們看婚姻，如果離婚率很高，我們就知道這個社會有嚴重問題，這個社會充滿危機，家庭破碎了，家不家則國不國。夫妻離婚，他們的兒女將來都是社會問題人物；單親，沒有母愛，或沒有父愛，他缺少一邊，他的心理就不平衡，他長大之後，更容易成為社會動亂的種子。這怎麼辦？沒法子補救。社會的安危決定權在家庭，家

庭的安危決定權在夫婦，現在人哪懂得這個道理？

這些事情印光大師講得很多，《文鈔》裡面他老人家非常關心。夫妻有好的結合，就有好的家庭；有好的家庭，就有好的社會；有好的社會，天下就太平，人人享福。所以輕易離婚的罪過極重，不是他們兩個人的事情，他要明白影響之所及。你影響社會、影響國家、影響到整個世界的安危，你的罪不重嗎？我最反對人離婚，有人提這個事情，我一定勸他，你背的因果責任太重了，絕對不是開玩笑的。修行在哪裡修？人與人之間怎麼相處，這就是修行。你們為什麼會結成夫妻？原因是當初相愛，為什麼現在不愛了？當初在結婚之前，夫妻兩個都看到對方的優點，看不到對方的缺點，都覺得非常可愛；結婚之後，生活在一起了，專看對方的缺點，把對方優點忘得一乾二淨，變得不能相處，原因在這裡。明瞭這個原因，

應該怎麼做？一生當中只記對方的好處優點，不記對方的缺點不足，夫妻好合。——節錄自《學佛答問》21-090-0086

2. 沉迷愛欲

人一生，或者說是生生世世，造作一切罪業的根源都是為了愛欲。愛是貪，欲是財色名食睡的總名詞。貪財、貪色、貪名、貪利，麻煩就來了，無止境的貪，那還得了嗎？現在社會我們看出來了，欲流深廣，這個病毒太深，這個傳染太廣。你一個人做出這個樣子，別人都跟你學，變成全世界的人都貪婪，這個時候怎麼辦？倫理沒有了，道德也沒有了，因果也沒人相信了，法律也管不了，國家政府也管不了，如果到這個地步，就是宗教裡面說的，上帝要來插手了。其實不是上帝插手，上帝生活多快樂，他管這個閒事幹什麼？真的不是

上帝插手，是什麼？大自然要回報，這是真的。今天我們隨意為了貪婪，強奪地球的資源，對不起地球，地球要展開報復，那就是天然災害，什麼樣的災害都來了。——節錄自《淨土大經解演義》02-039-0107

3. 墮胎

我們根據聯合國的調查報導，全世界每天墮胎，墮胎是殺人，有多少人？十五萬人，這是每一天，一年超過五千萬。第二次世界大戰，四、五年時間，陣亡的將士以及無辜死亡的平民，死亡人數五千萬，現在一年就殺死胎兒五千萬。天天不間斷。這個一定要常常放在心上。

現在墮胎世間法律是合法的，可是事實真相是不合法的。兒女到你家裡來投胎，佛說有四種緣，沒有緣不會到你家裡來，報恩、報

怨、討債、還債。他若是來報恩的，這是孝子賢孫，你把他殺掉，恩就變成怨、變成仇，這個事情麻煩了；如果是來報怨的，怨上再加怨，下一次再碰到的時候，你的麻煩就大了；來討債的，你把他殺掉，不但你欠債，還欠他命；來還債的，他是好意來還你，你把他殺掉，你欠他命，變成了冤仇。因果通三世，以後冤冤相報沒完沒了。這些話現在年輕人不相信，不管你相不相信，這是事實真相；不是說你不相信，就沒有報應。你相信有報應，不相信還是有報應，報應逃不掉。佛家常講「萬法皆空，因果不空」，因果的輪迴循環不空、因果的相續不空、因果的轉變不空，這是事實真相。——節錄自 02-041-0417、12-017-0353

4. 外遇

劉素雲居士有個報告，她的光碟裡面講了一件事情，一位女性在

她面前抱怨自己先生有外遇。劉居士告訴她說：你的丈夫有外遇，你要曉得丈夫兩個字怎麼解釋？丈是一丈遠，一丈之內是你的丈夫，一丈之外就不是，你管他幹什麼？這是勸人放下，不要自尋煩惱。同樣一個道理，我們把它引申出來觀察，你這個身體，一口氣沒斷活著，是你的；一口氣不來了，不是你的。你穿在身上的衣服是你的，你放在衣櫃裡那不是你的。你住的房子，你今天住在裡面是你的，你離開房子，那不是你的。你口袋裡裝的錢，在你口袋裡是你的，存在銀行不是你的。如果我們能作如是觀，清淨心很快就現前，這都是跟你講真話，不是講假話。放下，叫你時時刻刻觀想，你自然就能放下。這些拉雜東西放下之後，佛號才提得起來，那是真的，為什麼？帶得走的，我在這裡命終的時候，那個地方是到極樂世界去了。最後這一剎那如果把佛號忘掉，還迷戀世間這些東西，你就又搞六道輪迴了，往生

極樂世界的機會就錯過了，那才叫真可惜！——節錄自《淨土大經解演義》02-039-0093

5. 女性著裝

現在與古時候不同，古人出門穿禮服，士農工商各有各的禮服，衣服不能穿錯，為什麼？你走出社會大家知道你的身分，便於行禮，現在沒有了。現在的服裝很可怕，有人告訴我，要勸勸女孩子，服裝不可以太暴露了，為什麼？造地獄業。過分的暴露引起別人想入非非，你就造罪業了，你自己不知道，將來墮到地獄，那個時候知道太遲了。

我們看地獄變相圖，鬼道還穿衣服，地獄道不穿衣服，地獄道都是赤身裸體。你穿得越少越暴露，就跟地獄愈接近，而且對你身體一點好處都沒有。年輕的時候不知道，說愛美，那是要命；四十歲以後

你的身體毛病都發出來了，晚年的日子很苦。晚年的病苦是花報，來生到三途是果報。都在眼前，你得會看。所以我們讚歎伊斯蘭婦女的服裝從頭到腳包得緊緊的，天主教的修女服裝也是穿得整整齊齊，沒有暴露的地方。特別是伊斯蘭戴個頭巾只露兩個眼睛，那是最標準的衣服。

這件事情真的是重要，沒人講，講了年輕女孩子她聽不進去，她反過來說我們跟不上時代，以為穿得緊緊的那是古人，那是過去的人，不是現代人。古代人不墮三途，現代人不免三途，有沒有人去想過？——節錄自《無量壽經科註第四回學習班》02-042-0034

6. 網絡遊戲

現在小孩玩的遊戲機中有很多殺人的內容，這些果報和罪業與殺

真人是相同的，而且製造遊戲機的人、販賣遊戲機的人、引導小孩去玩遊戲的人，統統都要負因果的責任，所以這個行業比做屠宰的生意還嚴重。你一生做屠戶，殺豬、殺牛、殺羊的，罪業很重，來生都墮畜生道，先墮地獄，然後再墮畜生還債。這是殺人，不是殺畜生，那你就想想，果報肯定在阿鼻地獄，出來之後，你要還多少命債？你想到這樁事情，你就曉得太可怕了。所以這個事情能夠勸導應該要勸導，尤其對於小朋友要勸他遠離遊戲，遊戲對自己身心的傷害太大。

——節錄自《佛學答問》21-493-0001

(十)如何恢復傳統大家庭

中國古人，老年人是最快樂的，家養老，老的時候天倫之樂。退休了，工作退下來了，你想那麼大的家，幾百口，老人、小孩有幾十

上百人，天天聚在一起多熱鬧、多快樂。所以從前中國從來沒有替老人擔憂的，沒有這個事情。家養老，退休的時候回家，老家。在外面工作，無論在哪個地方，家庭是你的後盾，最可靠的後盾，最有力的後盾，你不用擔憂。小的時候家教育你，家學，家學就是私塾，就是家庭的子弟學校。所以古老的這種制度讓我們常常懷念。可是今天再要恢復從前以血緣為基礎的這個家，不可能了。所以我這些年來常常想到，常常聽到，耳熟，「企業家」，我突然就想到企業，用企業來恢復從前中國傳統的家道、家規、家學、家業，那我們中國就又復興起來了。老闆是大家長，老闆必須把所有員工看成自己的親兄弟、親姐妹，一家人；員工的老人就是自己的伯伯、叔叔，要養老；員工的兒女是自己的子姪，要好好教育他，把中國傳統家的精神恢復，這是全世界獨一無二的。

——節錄自《淨土大經解演義》02-039-0050

(土) 往生極樂世界是真愛家人

親屬是過去生中結的緣，學佛之後，要用智慧的方法把親屬轉變為法眷屬，這就對了。如果你情執很深，對你的修行就產生一定的障礙，不但障礙你證果，障礙你往生，連經教的義理都被它障礙了。被它障礙什麼？你錯解了，不是如來真實義。如來真實義是性德，自性裡面自然的流露，你一起心動念就把它扭曲了。所以，親屬要不要做出那種親愛的樣子？要。為什麼？是為了教化愚昧的眾生，教他倫理、教他道德，讓他活在這個世間是一個有秩序的社會，幸福美滿的人生，給他這個。佛菩薩就得做出樣子給他看，把孝悌忠信、禮義廉恥做出來，這個是世間和諧穩定、互助合作的一個基礎，佛菩薩教這類眾生就必須要這樣做，要表演，做出來。若真的有感情，那是凡

夫。佛菩薩就像舞台表演一樣，表演得非常逼真，你看不出破綻，得明眼人才能看得清楚，一般人看不清楚。他表演得非常逼真，他才能感化眾生，才能教忠教孝、教廉教恥，他才能教眾生，是這個意思。實際上他們的心永遠是清淨平等覺，這我們要知道。知道我們就會學，學就是修學，我們才能夠學得像，從事上像六道凡夫，從理上像一真法界，兩面都像，這是諸佛菩薩應化在世間。

我們在《無量壽經》上看到，只要往生到西方極樂世界，阿彌陀佛加持你，你的神通能力全部恢復，天眼洞視、天耳徹聽，盡虛空遍法界，不僅是四聖法界，六道裡面的情形，你都看得清清楚楚。你累世的家親眷屬在哪一道，現在是什麼狀況，你統統清楚明瞭，他們需要幫助的時候，你真的有能力去幫助他，這才叫愛護。你自己也搞六道輪回，迷惑顛倒，那有什麼用處？縱然有愛護的心，是絲毫力

量幫不上，一定要到極樂世界去。到極樂世界，家親眷屬你才真正幫上忙，你才是真的愛護他們。不生極樂世界，你說愛，是假的，不是真的。真正愛護家親眷屬，你唯一的辦法，就是求生極樂世界。

——節錄自 02-039-0099，09-023-0017

十一、明因果身心安定

(一) 因果教育的重要性

世界各族的祖先和各宗教的聖賢，都是弘揚倫理教育、道德教育、因果教育和聖賢教育。這四種普世教育，對於人心的淨化、社會的和諧，具有非常重要的作用，值得我們認真學習。在四種普世教育之中，因果教育對於端正世道人心特別重要，然而這也是最受到忽視的教育，這是今天社會之所以動盪不安的主要原因之一，所以因果教

育非常重要。

翻開世界各國歷史，中國歷史有文字記載的，可以追溯到三、四千年之前。仔細看看，說得不好聽，這就是一部人類鬥爭的歷史，世界歷史亦復如是。鬥來鬥去鬥了幾千年、幾萬年、幾十萬年，永遠都不能解決問題。而鬥爭的結果更為悲慘，這是值得我們深深反省的。為什麼不能和睦相處？如果能夠互相尊重、和睦相處、互助合作，這個社會多麼美好！所以，我們一定要提醒自己，也要提醒周邊的人，要改變我們往昔錯誤的觀念。在家庭中，一家人互相鬥爭，夫妻也爭，兄弟也爭，父子也爭，所以家不成家。在社會上，大家彼此競爭而不肯忍讓，一點虧都不肯吃。實在說，這是不了解事實真相而演變出來的結果。

由此我們體會到印光大師的智慧與慈悲，確實是亙古至今無人能

比得上。他一生極力提倡《了凡四訓》，無非是看到一切眾生無量劫來執迷不悟，鬥爭的念頭止不住。如果了解事實真相，我們對世間所有一切爭執的意念，自然就消除了。事實真相是什麼？因緣果報。如果真正懂得因果報應，就會像袁了凡先生一樣，他的命被孔先生算定了，所以萬緣放下，真得清淨心。要知道命裡有的，丟都丟不掉；命裡沒有的，怎麼爭也得不到。古人所謂「君子樂得作君子，小人冤枉作小人」。絕對不是你爭就能得到，你命裡有的，你不用競爭的手段還是能得到，這個道理太深了。

印祖給我們很大的啟示，我們要能體會，繼續印祖這一種大智大慈，推廣因果教育，顯示因果的事實真相，人心自然平了。心平氣和，前途是一片光明，就是「佛氏門中，有求必應」。佛，是廣義的，不是狹義的，佛是智慧、覺悟的意思，也就是說，真正覺悟了，

就有求必應。我們迷惑了，思想、見解、行為就有錯誤，只會折損自己的福報。因此，古今中外大聖大賢，無一不是教我們覺悟，不能迷信。迷信自己的習氣，迷信自己的分別執著，決定是錯誤的。從這個錯誤，往往造了很不幸的罪業，帶來的是三途苦報。三途進去容易，出來可難了。所以，覺悟的人決定不會隨順自己的煩惱習氣，不會與人競爭。他能安分守己，在自己生活當中，知道如何積德修善，提升這一生智慧與福報，來生的果報必定比這一生更殊勝。

我們應當向全世界推行因果教育，希望人人明瞭因果，和睦相處，平等對待，互助合作。世界上人口雖然多，還是一樣可以幸福生存。人能斷惡向善，依報會隨著正報轉，自然災害就少了，資源也會豐足，不會枯竭。所以，希望大家努力將因果的道理全心全力向大眾勸導，而我們自己要念佛求生淨土。

——節錄自 21-090-0020

(二) 因果法則

1. 因果相應

善因所感的必然是善果，惡因所感的必然是惡果，不會錯亂。中國最早的史書《尚書》說：「惠迪吉，從逆凶，惟影響。」基督教《箴言 13:21 和合本》：「禍患追趕惡人，義人必得善報。」猶太教《聖經·箴言 12:21》：「義人不遭災害，惡人滿受禍患。」印度教《摩訶婆羅多 5:46》：「沒有誰行善反得惡果的。」回教《古蘭經 45:15》：「行善者自受其益，作惡者自受其害。」

2. 歷時而熟

就像種子種下之後，必須經過一段時間的成長，才會開花結果，不能馬上得到果實。同樣的道理，作惡或作善之後，不會馬上得到惡

報或善報，必須經過一段時間，才會顯示報應。很多人不信因果，因為不了解這個原理。人們往往看到行善的人沒得到善報，作惡的人沒得到惡報；甚至於善人反而得惡報，惡人反而得善報，於是就否定因果報應。其實這只是自己太短視，如果把時間範圍拉長到數年或數十年，就會清清楚楚看到因果報應絲毫不爽，所謂「不是不報，時候未到」，「善惡到頭終有報，只爭來早與來遲」。前面所說的，行善之人得到惡報，其實是因為他從前所做的惡因先成熟，所以先得到惡報。作惡的人得到善報，是因為他從前所做的善因先成熟，所以先得到善報。只要假以時日，這些舊的報應消盡之後，新的報應就會現前，就能看到因果確實相應。

上個世紀初，上海有一位富翁，樂善好施，做了很多善事，但是臨終的時候很痛苦，死後的去處也很不好，人們看見就懷疑因果報應

有差錯。後來才發現，這個富翁先前在朝廷為官，曾經私吞朝廷賑濟饑荒的官銀，造成許多災民無辜餓死。這個惡業非常重大，不是他後來積德行善所能減輕的；惡業在他臨終的時候成熟了，所以先產生了惡報。

3. 業力不壞

造了善惡業之後，善惡因（種子）會一直留在心田裡，不會中途消亡，善惡因也不能互相抵消，一定到結成各自的善惡果報之後，這個業力才會消失。佛在《大寶積經》上說：「假使經百劫，所作業不亡，因緣會遇時，果報還自受。」因此，只要還在生死輪迴當中，絕對逃不掉因果報應，所做的善惡像迴力鏢一樣，遲早會回到自己的頭上。

天主教《聖詠集》說：「他的凶惡必反轉到自己頭上，他的橫暴必降落在自己頂上。」基督教《箴言 5:22 和合本》：「惡人必被自己的惡孽捉住，他必被自己的罪惡如繩索纏繞。」《羅馬書 2:6 和合本》：「神必照各人的行為報應各人。」猶太教《聖經·箴言 26:27》：「挖陷坑的，自己必掉入其中；滾石頭的，石頭必反滾在他身上。」佛教《法句經》說：「若以染污意，或語或行業，是則苦隨彼，如輪隨獸足。」又說：「若以清淨意，或語或行業，是則樂隨彼，如影不離形。」印度教《薄伽梵往世書 10:413》：「人人都食其行為之果。」

4. 變易而熟

善惡因不能互相抵消，但能夠互相影響。後來做的善事會助長先

前的善因，而抑制先前的惡因，反之亦然。因此，種了惡因之後，如果繼續造惡，這個惡因將來所結的惡果會大大的加重；相反的，如果造惡之後努力行善積德，將來的惡果就會大幅度的減輕。反過來說，種了善因之後，如果繼續修善，善果就增強；如果造惡，善果就減弱。正因為善惡因之間互相影響，所以人的命運是可以改變的，正如《太上感應篇》所說，「其有曾行惡事，後自改悔，諸惡莫作，眾善奉行，久久必獲吉慶，所謂轉禍為福也」。

《了凡四訓》是公元一六〇〇年左右，袁了凡先生寫的家訓，詳細描述自己改造命運的原理與過程，非常引人入勝。他命裡本來沒有功名，也沒有子嗣，經由努力改過修善，最終考上功名，也有了子嗣，甚至壽命也從五十三歲延長到七十四歲。大約同時期，有另外一位俞淨意先生，他很有才華，表面上奉行種種善事，但是口德不好，

尤其是邪思邪念很嚴重。結果他的運勢愈來愈差，不僅考不取功名，而且四兒三女都夭折，所剩唯一的一個兒子走失，妻子因痛哭而失明，僅有的一個女兒精神失常，家境也無以為繼。後感得灶神指出其過失，全在於意惡太重，行善不是出於真心。於是他痛改前非，真心修善，三年之間命運大大轉變，考取功名，找回兒子，妻子眼睛復明，女兒恢復健康，全家人安享福壽康寧的生活。於是有一位同鄉記錄這個事情，寫成《俞淨意公遇灶神記》傳世，以警示後人。這個故事也正符合《太上感應篇》所說的，「吉人語善、視善、行善，一日有三善，三年天必降之福。凶人語惡、視惡、行惡，一日有三惡，三年天必降之禍」。

5. 因小果大

這就好像一顆小小的西瓜種子埋在土裡，將來長成很大的西瓜一樣。《尚書》說：「作善降之百祥，作不善降之百殃。」《古蘭經》160：「行一件善事的人，將得十倍的報酬；作一件惡事的人，只受同樣的懲罰。」佛教中甚至有所謂「捨一得萬報」的說法，都是因小果大的例證。

為什麼會有因小果大的現象？因為造業主要靠意念，而意念產生非常快速。佛在《菩薩處胎經》中說：「舉手彈指之頃，三十二億百千念，念念成形，形皆有識。」正因為心念的速度如此之快，短時間內就造成了許許多多的業因，將來這些業因都要結成果報，所以果報就加重很多，受報的時間也會增長很多。

因小果大的另一種體現，就是因會召感花報、果報和餘報三種。所做的善惡如果比較重，當生就會顯示報應，稱為現世報或花報。花

報還不是最重的，真正強而有力的是果報，通常在來世。除此以外，長遠的未來還有餘報，就像餘波蕩漾一樣。而且禍福還會遺留給子孫，如《易經》所說，「積善之家必有余慶，積不善之家必有余殃」，這就是屬於餘報。

正因為因小果大，所以「菩薩畏因，眾生畏果」。菩薩是明白人，知道造惡因之後，未來的果報非常可怕，所以會非常謹慎，不敢造惡因。至於惡報，那是自己過去所造惡業產生的，受過之後就報掉了，並不真正可怕。所以菩薩能安心受報，不會因此而生起煩惱。凡夫則是迷惑顛倒，只知道惡報很可怕，努力想避免惡報，卻不知停止造惡因才能真正避免惡報。當他受到惡報時，內心生起煩惱，繼續造惡業，所以以後他的下場就非常可怕，苦無了時！這就是佛菩薩所說的「可憐憫者」。

以上是粗舉因果法則的概要。人如果真明白了因果法則，就不敢造惡，而會積極的行善。所以中國清朝初年的名士周安士先生說：「人人信因果，大治之道也；人人不信因果，大亂之道也。」希望我們通過學習、弘揚古聖先賢傳下來的因果教育，能夠促使人心淨化，社會和諧，進而達到世界和平。——節錄自《因果報應絲毫不爽二〇一七年威爾士祭祖大典談話》32-231-0001

(三)念佛成佛的因果

蕩益大師說，念佛人能不能往生極樂世界，「全在信願之有無」。有無二字是關鍵，往往我們自己以為有信、有願，最後不能往生，原因在哪裡？自以為有，其實沒有，所以有無二字很深很廣，千萬不要誤會。有是真有，多少人念佛是若有若無，那不是真有；要緊的是真有，才能起作用。真正相信，真正有願，決定得生。生到西方

極樂世界品位高下，在念佛功夫淺深。念，不是口頭上念，我們世俗人常講「心裡面的掛念」，你對於阿彌陀佛，心裡面想念程度有淺深不同。這個道理，下面有一個問題，我們合起來講。

有人問：深信因果之道，是否可為學佛之門？世出世間法都離不開因果定律。世法是一個因果的循環，種善因得善果是一定的道理。佛法還是講因果，《法華經》講「一乘因果」，《華嚴經》講「五周因果」，淨土經論講「念佛是因，成佛是果」。世出世間一切法，都是建立在因果的基礎上，離開因果就沒有一切法。這個原理是什麼？佛在《華嚴經》說，「唯心所現，唯識所變」。這是講虛空法界一切眾生的來源，是一念自性所現，一念自性所變，自性是我們的真心；佛說十法界的現象是「一切法從心想生」，這一句就是解釋「唯識所變」，一切法從心想生。所以心裡面常常想佛，就在造成佛之因，佛

的境界、佛的果報當然會現前，這是定律，是真理。你天天想貪瞋痴慢，是非人我，是在造六道三途的業因，六道三途的境界自然就現前，這是事實的真相。世間人不了解這個道理，不知道事實真相，他隨順煩惱造業。

古聖先賢教我們節儉、樸實，道家主張「返樸歸真」，佛家教我們捨棄五欲六塵，放下名聞利養。在今天這個社會修行，自己要保持高度的警覺，步步都是火坑，步步都是阿鼻地獄，你能夠不墮落太難了！佛勸導我們，不但我們不可以墮落，墮落就不得了；還勸導我們要超越三界，這才真正得到究竟的果報。我們能不能做到？答案是肯定的，問題就是在你肯不肯做。

怎麼做法？依照佛陀的教誨。利根的人、鈍根的人，這兩種人容易成就，諺語所謂「唯上智與下愚不移」。利根是上智，鈍根是下

愚，這兩種人好度，都聽話，沒有疑惑、沒有夾雜，能做到不間斷。我們看看念佛成就的人，絕大多數都是屬於這兩類人。中等根性的人難度，半信半疑，一遇到境界的誘惑，自己不能把持，很容易墮落。世尊當年在世，講經說法四十九年，就是為中根之人，苦口婆心的教導，我們就是屬於中根之人。我們要想得度，唯一的方法要緊跟著佛菩薩，一步都不能離開。佛菩薩在哪裡？經典就是佛菩薩。我們從早到晚，所思所想的不離經典的教誨，所說所做的不離經典的教訓，這樣才能在這個時代保住自己。

有人問：念佛是口念、是心念？是念自、是念他？蕩益大師在《彌陀經要解》中講得很清楚，口念、心念、念自、念他、念事、念理、念因、念果，一句阿彌陀佛統統具足，不要在這裡面再分分他，分理念、分事念，都不需要。至於問「實相念佛」，這個不必

問，給你講了你也做不到。什麼時候是實相念佛？往生到極樂世界以後，沒到極樂世界，都不是實相念。實相是見了性，明心見性之後念佛，都叫實相；沒有明心見性之前，那只是事念、理念，我們現在講的是持名念、觀像念、觀想念。持名也是實相，觀像也是實相，觀想也是實相。

學佛要深信因果，《觀無量壽經》講「發菩提心，深信因果」，發菩提心是發覺悟的心，不可以再迷惑了。諸位同學善根都非常深厚，每一個人無量劫來，生生世世都學佛，為什麼無量劫的修行，還落得今天這種地步？原因就是不覺，智慧抵不過煩惱，定功壓不住習氣，遇到惡緣依舊造業，甚至於明知故犯，所以才落到今天這個地步。總算我們過去生中善根福德深厚，這一生得人身，又遇到這個殊勝法門。我們這一生會不會空過？就在你自己能不能抓住這個機會，

捨棄名聞利養，一點牽掛都沒有，沒有絲毫貪戀之心，我們往生才不會有障礙。對這個世間法有一絲毫貪戀之心，這一生往生的機會又會錯過了，你說這個多可惜！我們這一生錯過了，來生是不是能遇到？不可能。下一次再遇到，又不知道要經過多少劫，不可能生生世世都遇到，哪有這麼好的機會？這是事實真相，我們應該要警惕。「發菩提心，深信因果」，這是決定往生的條件。《無量壽經》上講得清楚，三輩往生都有這一句，「發菩提心，一向專念，阿彌陀佛」。

——節錄《早餐開示》20-014-0416

(四)世界災禍的根源

凡聖就在一念間，一念覺，凡夫作佛；一念迷，六道升沉。迷什麼？念念自私自利，爭名逐利。現今世界災禍的根源是什麼？孟子

說，「上下交征利，而國危矣」。我們以這句話來觀察，確實是孟子所說的，無一不是在爭權奪利，其結果就是鬥爭、戰爭，世界毀滅。這是現代社會的趨勢。

(五) 災難對佛弟子的啟示

1. 九一一事件

美阿戰爭爆發了，全世界的人都在關注此事，對此都感到十分不安，這是非常之不幸。如果我們對前因後果都清楚了，才會知道這一件事是不能避免的。我們如何面對現實？更應當順從佛陀的教誨，斷惡修善，老實念佛，求生淨土。《無量壽經》講得很透徹，念佛的人能不能往生，在臨終時的最後一念，如果他念阿彌陀佛，希望求生淨土，信願行統統具足，這一念就超生死。因此，災難來的時候不要

怕，這個世間太苦了，極苦的世界有什麼好留戀的？災難沒有來，你不可以死，不能自殺，自殺有罪。災難來的時候，正好求往生。

我們看到九一一紐約世貿大樓被炸的時候，從畫面上看到有很多人跳樓，跳樓也能往生，可惜他們不懂佛法的道理。他要是懂得，當他跳出來的時候，念阿彌陀佛求生淨土，決定往生，因為他頭腦清楚，一點都不迷惑。因此災難來的時候，最重要的是不驚不怖，你去的地方是好地方，可以去作佛，但是一驚慌、一恐怖，就到三惡道去了，這是關鍵時刻。

我們明白這個道理，再大的災難，萬緣放下，以平常心看待。平素要真正做到「存好心，說好話，行好事，做好人」。因為西方世界都是諸上善人俱會一處，我們先做一個上善之人，至於何時到極樂世界去，隨心所欲，決定有把握，一絲毫疑惑都沒有。在現前，這比什

麼都重要！

這次美阿戰爭，我們也是擔心冤冤相報，仇恨愈結愈深，世界就不會有安定和平。我們自己要警戒，對於一切人事物，一定要用善意，善因結福果，不可以惡意對一切眾生，因果可畏。你做的善惡，這個業因永遠跟隨著你，至於果報，因遇到緣，果報就現前了；因要是沒有遇到緣，因不會結果，所以確實是因、緣、果。佛家常說，「萬法皆空，因果不空」。因果有三種不空，一種是轉變不空，因會轉變成果，果又轉變成另一個因，二是因果相續不空，三是因果循環不空。我們要是了解這個事實真相，才知道決定不能用惡意對人、對事、對物，這都是自找麻煩，因為它會轉變、相續、循環，也就是冤冤相報沒完沒了。——節錄自《阿難問事佛吉凶經》15-014-0032

2. SARS 病毒

最近SARS擴散幾乎到了全世界，促使大家注意到衛生與生活環境的清潔，並強調要常常洗手，希望從此培養衛生的好習慣。但提升衛生習慣，對染污而言，只是緣上的防治。科學只重視外界的因素，卻疏忽了內在的真因，因就是我們的心性，這是科學不足之處。佛法在因上說得很詳細，因就是親因緣，外境是助緣。親因就是真誠心、清淨心、慈悲心，心地真誠、清淨、慈悲，自然不受染污。

民國初年，江蘇鎮江金山寺的妙善法師，人稱金山活佛。他的行誼很像濟公長老，說話顛三倒四，平時也不注意衛生，衣服破破爛爛，一生不洗澡，也不洗衣服，春夏秋冬只穿這一件衣服，沒有第二件。但是他夏天不熱，冬天不冷。而且他身上的氣味是香的，還能治

病，這不可思議！這是什麼原因？正如水實驗所顯示的，金山活佛的心真誠、清淨、平等、慈悲，他所傳播的是無比殊勝的善意，善意從內向外發，所以身體上的每一個細胞都是純淨純善，沒有絲毫染污。因為心地純淨純善，其結晶自然也是最好的，塵垢落在他的衣服上就起了化學作用，結晶改變了。這就是「唯心所現，唯識所變」的道理。心生萬法，心現萬法，心轉萬法，《楞嚴經》云，「若能轉物，則同如來」。金山活佛能轉境，他的生活方式不是我們一般人所能學得到的。

SARS 病毒愈變愈毒，其根源何在？就是貪瞋痴三毒。所有一切的不善，不善的物，不善的事，都是從三毒變現出來的。反之，所有一切的善是從三善根變現出來的，三善根即是無貪、無瞋、無痴。因此，我們如果真能將三毒變成三善根，豈不就像濟公長老、金山活佛

一樣，什麼樣的毒菌來了，馬上就能轉變成最善的。如果我們學佛的人都能把三毒轉變成三善根，帶給自己、帶給家庭、帶給社會的，就是真實圓滿、無比殊勝的利益了。——節錄自《大方廣佛華嚴經》12-017-1051

3. 禽流感

昨天問到禽流感的問題，今天又有同修問及，這都是沒放下。學佛的同修一定要信佛，信佛的教誨，信因果。諸佛如來在九法界教化眾生，都不離因果定律。《華嚴經》講五周因果，《法華經》講一乘因果，《十善業道經》講得更清楚，它是修行的根本。佛比喻得好，十善好比大地，五乘佛法好比大地上的樹木花草，五乘佛法皆依大地而生長。修學十善是因，建立五乘佛法是果。其中又有一重因果，小乘是因，大乘是果，大乘一定要建立在小乘的基礎上。中國人沒有用

小乘做基礎，用儒和道，我們的本土文化，可以代替小乘。《弟子規》的落實，就代替小乘。有《弟子規》的基礎，十善業很容易做到。有十善業的基礎，就能修學念佛法門，帶業往生。最要緊的一句話，是「萬緣放下」。惡決定不能造，善要多多去做。斷惡修善，心地清淨一塵不染，就很容易成就念佛功夫成片。念佛功夫成片，就能預知時至，自在往生。

天災人患，包括瘟疫，不要放在心上。禽流感有沒有？不能說有，也不能說沒有。為什麼不能說有？「凡所有相，皆是虛妄」。為什麼不能說沒有？善因善果，惡因惡報。了解事實真相，明達因果之理，瘟疫現前，我們不會受感染。為什麼？沒有這個業因。我們若成天擔心禽流感就錯了，禽流感還沒有爆發，現在就恐慌。病毒還沒到，先被它嚇死了，豈不冤枉。

佛法講因緣果報，殺業太重是因，禽流感是果報。天天殺這些動物，吃牠們的肉，牠能甘心供養嗎？如果不甘心，哪有不報復的道理！古時候也有瘟疫，沒有現在這麼多，原因是古時候殺業輕。現在人殺業重是因，感得的果報就是得奇奇怪怪的病症。古人常講，「病從口入，禍從口出」。人們肆無忌憚殺害眾生，牠們自然生報復心，找機會來報復，禍害當頭。

古聖先賢的教誨乃金玉良言，我們要牢牢記在心頭，依教奉行，對自己決定有好處，能平安度過這一生。若能遇到佛法，這一生很可能就解脫了。解，煩惱解開了；脫，脫離輪迴。特別是遇到淨土法門，帶業往生，一生成就。——節錄自《大方廣佛華嚴經》12-017-1459

(六)如何挽救劫運

1. 武力不能解決

今天全世界的動亂，武力決定不能解決，武力只有加深族群之間的仇恨。你滅絕一個族群、一個國家，用高科技的武器，容易做得到的。果真消滅了嗎？沒有，將來這些冤魂就到你的國家裡面去投胎，做你的兒孫，再來報復你，你有什麼辦法？一切眾生都不可以侮辱，不可以欺負。佛經講，「人死為羊，羊死為人」，你今天是人，勢力大，你宰羊吃；來世，你變成羊，羊變成人，他也來宰你，冤冤相報沒完沒了。

解決問題要用真正的愛心，真誠的關懷，無私的幫助，感化人心。在佛門裡看到許多公案，獅子、虎豹這類猛獸，多少高僧大德都能把牠馴服，都很聽話；連猛獸都能感化，哪有人不能感化的道理？

所謂「精誠所至，金石為開」。我們不懂這個道理，不曉得向內反省，自己沒有付出愛心，所以只會把問題愈搞愈糟。這是疏忽教育的罪過，忽略教育的果報。人類有歷史以來，大概五千年，天災人禍愈演愈烈。第一次世界大戰，第二次世界大戰，一次比一次殘酷，一次比一次破壞力大，這就是冤冤相報，大規模的屠殺，所以絕不能再有第三次世界大戰，沒有輸贏的，同歸於盡，你要我死，你也活不了。中國古聖先賢有智慧，看得深、看得廣、看得遠。所以今天要想社會安定、繁榮、興旺，眾生能過幸福美滿的生活，還是要靠教育。

——節錄《九九年早餐開示》20-014-0428

2. 因果教育救劫難

現今倫常、道德、仁義喪失，過的是縱情墮欲的日子。印光大師

在世時，已將現前社會看透了。如何拯救這個社會，幫助苦難眾生度過劫難？印祖一生提倡因果教育，不遺餘力。因果教育從哪裡講起？從《了凡四訓》、《感應篇》與《安士全書》，這三本書確實能幫助世人度過劫難。如何幫助？我們自己必須先要學習、力行，自度才能度他。

《了凡四訓》主要講六道輪迴的因果道理與事實真相，我們要細心閱讀、思惟、觀察，奠定信心，相信種善因必定得善果，造惡業決定有惡報。《感應篇》與《文昌帝君陰騭文》，就是善惡的標準。《感應篇》文字不多，要每天念一遍，幫助自己反省、檢點這一天的功過，改過自新。

《安士全書》前半部，是《文昌帝君陰騭文》的詳解舉例。後半部有三大內容，第一是「萬善先資」，詳說戒殺；第二是「欲海回

狂」，詳說戒淫。殺、淫是六道輪迴的根本，是三惡道直接的業因。縱然你肯修福，福修得再大，也是在三惡道享福，人天沒分。像現在許多富貴人家養的寵物，那是真享福，一家人愛護牠、伺候牠，無微不至，這是過去生中修的福報。講經說法也是修福，不能了生死、出三界。了生死、出三界要真修，斷惡修善，老實念佛，才能往生。經上講西方極樂世界是「諸上善人俱會一處」，所以心行不善不相應，佛號念得再多再好，都不能往生，唯有心行相應，方能往生。

第三是「西歸直指」，勸導大家積德行善，念佛求生淨土，功德就圓滿了。往生淨土就是「入佛法藏」，真的契入了。我們在這一生當中唯一的目標，就是求生西方極樂世界。要想往生極樂世界，我們的起心動念、言語造作，一定要與佛的教訓相應，不能違背，這一生決定成就。如果有違背，口是心非，就像過去生一樣，這一

生還是空過，還要搞六道輪迴，還要受三途苦難。這是我們要警覺的。——節錄自《佛說十善業道經》19-014-0088

3. 八千人的真實功德

我們的念頭能影響自己身體，能影響居住的地球，因為一切法「唯心所現，唯識所變」，識就是念頭，念頭能產生變化。「一切法從心想生」，我們的身體是心想生，家庭、社會、國家也是心想生，地球、太陽系、銀河系全是心想生。念頭能主宰一切！念頭正了，也就是貪瞋痴慢疑沒有了，貪瞋痴慢疑是病因，病因沒有了，身體就健康，不用醫藥；念頭正了，我們居住的環境也健康，不會發生水旱、風災、地震這些災難。

現在地球上災難這麼多，怎麼救法？要正知正見。要多少人才

救得了地球？美國科學家布萊登博士提供一個數字，以地球總人口（七十億左右）百分之一的平方根來計算，約是八千人。這八千人把念頭轉過來，棄惡揚善、改邪歸正、端正心念。我們佛弟子還要轉迷為悟，有佛法的正知正見，就是斷見思煩惱。見思煩惱有五種見惑（身見、邊見、戒取見、見取見、邪見）、五種思惑（貪瞋痴慢疑），把這五種見惑、五種思惑放下了，地球上的災難就沒有了。縱然不能完全斷絕，災難也會大幅度減輕，不至於有重大災害。

這八千人要有真實功德，才能從根本上挽救劫難。何謂真實功德？就是斷見思煩惱。這個要求的標準不算太高，這是我們能做得到的，做到與初果須陀洹相應就可以。小乘四果四向，我們做到第一步，向著初果這個方向，雖沒有證得初果，就能產生這麼大的力量。如果真的有八千人證得了初果，地球上災難就沒有了。為什麼？這八

千人是有福的人，福人居福地，福地福人居，造作罪業的人享這些有福人的光，沾光，享他們的福。

我們今天學佛，怎樣成就功德？因戒得定，因定開慧，這是功德。幫助苦難眾生離苦得樂、破迷開悟，往生淨土，親近彌陀，不退成佛，這是功德。功德怎麼來的？要依教修行。如今災難就在眼前，別的法門來不及修了，我們專修專弘《無量壽經》，就這一部經，就這一個方法，一心專念阿彌陀佛。不要再有自己的念頭，把自己放下就成功了。表現在日常生活工作、處事待人接物中，沒有自己，只想到如何幫助苦難眾生，只想到正法久住，其他皆放下。這樣的人能有八千位，就能拯救地球了。

我們提倡六和敬的修學，就是要把這個理念擴大。全世界約有兩百個淨宗學會，希望淨宗學會首先響應，如果每個淨宗學會能有六十

個人修六和敬，發心斷惡修善，改過自新，轉迷為悟，認真學習經典，扎好三個根，然後在經教裡一門深入、長時薰修，真正發心如是修學。一個淨宗學會有六十人，兩百個學會就有一萬二千人，超過八千人了。我們以此功德迴向給全人類，迴向給地球，肯定會有非常好的效果。——節錄自《淨土大經解演義》02-039-0096

真誠清淨平等正覺慈悲
佛心
看破放下自在隨緣念佛



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。

All the Dharma material in this association is for free distribution. Please don't sell it nor alter any content without authorization. Any reproduction or circulation is appreciated.