

富寿康宁



富

寿

康

宁

目录

编辑寄语	1
第一章 富	5
一、认识财富	5
二、非正当途径	5
(一) 偷盗	5
(二) 赌博	6
(三) 炒股	6
三、怎样获得财富	7
(一) 修财布施	7
(二) 不漏国税	9
(三) 布施与供养	10
(四) 舍得	11
四、依教奉行得吉财	12
五、正确使用财富是智慧	14
第二章 寿	19
一、寿自我立	19
二、极乐世界是无量寿	23
第三章 康	24

富寿康宁

一、健康是一门学问.....	24
二、认识疾病.....	25
(一) 疾病的原因.....	25
(二) 疾病的治疗.....	31
(三) 意念治病的实例.....	51
(四) 如何不生病.....	56
(五) 认识中医.....	57
(六) 如何帮助病人.....	63
(七) 器官捐献和安乐死.....	66
三、养生.....	69
(一) 健康饮食.....	69
(二) 睡眠.....	73
(三) 身动心静.....	74
(四) 如何改善体质.....	77
(五) 健康长寿的秘诀.....	78
第四章 宁.....	80
一、晚年安乐自在.....	80
(一) 精神充实不惧死亡.....	80
(二) 晚年有福是真福报.....	81

(三) 一心念佛得大利益	83
二、 一生幸福圆满	85
(一) 真正的幸福是什么	85
(二) 如何得到幸福	86
三、 万事如意.....	90
(一) 诸事不顺的原因.....	90
(二) 万事如意掌握在自己手上	91
四、 心平气和.....	95
(一) 人为什么会生气.....	95
(二) 生气的危害	96
(三) 平和人生	98
五、 快乐无嫉妒	99
(一) 嫉妒心对自己的伤害	99
(二) 断除嫉妒的方法.....	100
六、 内心安定.....	104
(一) 人为什么没有安全感	104
(二) 如何得到身心安定	105
七、 夜梦吉祥.....	110
(一) 人为什么会做恶梦	110

富寿康宁

(二) 如何无恶梦	111
八、无孤独恐惧	116
(一) 生死孤苦之原因	116
(二) 学佛之路有孤无苦	118
(三) 往生净土永离孤苦	119
九、放生护生广施无畏	121
(一) 如法放生	121
(二) 护生是根本	125
十、婚姻和谐家庭安宁	126
(一) 家庭安则社会安	126
(二) 中国传统大家庭的意义	127
(三) 家教的重要	129
(四) 夫妇有别的道理	131
(五) 母教之重要	131
(六) 认识亲缘不迷惑	137
(七) 家庭和睦的重要性	139
(八) 家道不衰	143
(九) 家庭社会不稳定的因素	145
(十) 如何恢复传统大家庭	151

(卅) 往生极乐世界是真爱家人	152
十一、明因果身心安定	154
(一) 因果教育的重要性	154
(二) 因果法则	157
(三) 念佛成佛的因果	164
(四) 世界灾祸的根源	168
(五) 灾难对佛弟子的启示	169
(六) 如何挽救劫运	175

编辑寄语

佛教是智慧的教育，佛教是教人认识宇宙人生的真相。宇宙是我们生活的环境，人生是自己本人，我们每个人都需要明了自己和自己生活环境的事实真相。明了是觉，不明了是迷。佛在大乘经上告诉我们，一切众生皆有佛性，众生本来是佛，现在迷失了本性。佛对于一切众生的帮助，就是讲经教学，帮助众生觉悟，帮助众生认识真我，认识自体，教导众生如何回到自己本来的佛位。这就需要修行。

修行修什么？佛在《华严经·出现品》里一语道破：「一切众生具有如来智慧德相，但以妄想执着不能证得」。我们有妄想执着，所以本来的智慧德相虽有，不能现前。这个障碍不是从外面来的，是自作自受。修行就是放下自己的妄想、分别、执着。放下执着，就成阿罗汉，脱离六道轮回。放下分别，就是菩萨。再放下妄想，就成佛了。我们只要依教奉行，真正按照佛教导的方法去做，今生就能了生死、出轮回，往生净

富寿康宁

土作佛。

上净下空老法师效法释迦牟尼佛，一生讲经教学，弘扬佛法，帮助众生破迷开悟，离苦得乐，转凡成圣。老法师深入经藏六十七年，由华严启信，净土为归。他利用现代科技的工具，对全世界弘扬佛陀的正法，帮助大众以佛知佛见指导自己的人生，建立正确的思想观念、言语行为，能够将佛的慈悲、智慧、觉悟落实在自己的生活工作，处事待人接物之中，就能获得幸福快乐、自在圆满的人生。

佛陀教育电子杂志由华藏净宗学会制作，创刊于二〇〇〇年，主旨是以专题形式节录老法师的讲解内容，整理为精简开示短文，便于大众修学。每月一日、十五日发送至订阅者信箱，并同时上传老法师弘法网站，供大众在线阅读及下载，深受大众喜爱。

适逢老法师讲经教学六十周年之际，学会特将历年电子杂志中刊登的开示，精选整理编辑成

系列专题，内容包括《佛教常识概说》、《修行之道》、《净土资粮》、《真实之利》、《实相妙理》、《伦理道德》、《富寿康宁》等，出版流通，供养大众。祈愿诸读者学人，咸获法益，法喜充满。老法师系列精华开示，皆节录自老法师历年讲经文字稿，有标注其编号或经名，未标注者，多系早期节录，或取多份文稿汇整而成。读者若需查找原文，可上网依编号，或搜索字句查询。

此专题开示只是净空老法师一生弘法教学之沧海一粟，编辑时，或有不妥、错漏之处，启请十方大德批评斧正。馨香以祷，至诚感恩！

第一章 富

一、认识财富

财富，就是人一生物质的受用，也就是衣食住行的享用。财富是从财布施中来，绝不是说你的运气很好、你很聪明、有很巧妙的手段，就能获得财富。财富的因是你过去生中，财布施修得很多，这一生因缘成熟了，自自然然得到，不需要任何不正当的手段。你命里没有财富，无论用什么方法手段去求取都得不到。

二、非正当途径

(一) 偷盗

偷盗的果报是贫穷，可是世间确实有人用非法手段侵占别人的财产，他得到了，这是他命里有财，如果没有，用什么样的手段都得不到。你要是用不正当、欺骗、威胁、诱惑的手段得来的，是折福，多冤枉！这是极其愚痴的人。如果有占便宜的念头，甚至有损人利己的习气，我们纵然依照佛法来修布施，也不能够得圆满的大福报。佛特别提

富寿康宁

到不漏国税、不犯国制，想少纳一点税是盗心、盗行，对自己损失很大，没占到便宜。如果是公家的东西，你要是据为己有，罪就更重。你占一个人的便宜，你将来还债还一个人；如果财物是属于国家的，债主是全国的纳税人，将来都要向他们还债，这债就还不完。道场里的财物都是十方信徒供养的，如果盗常住物，佛也没法救你。

(二) 赌博

赌博赢的机会很少，真的赢了，灾难就来了。为什么？不义之财不应该得的。全世界哪个人靠赌博发财的？开赌场的，没有好后代、好报应。你开赌场害多少人！冤冤相报，害的这些人将来欠钱的讨钱，如果是自杀死了还要讨命；换句话说，干这个行业就是欠钱、欠命，要多少生多少世，你才能还得清？

(三) 炒股

股票不是好东西，你天天看股盘，随着股票盘子转，很苦，日子不好过。不是玩股票就能发财的，玩股票的人很多，几个人发了财？发财

要命中有财。初学佛的人，先把《了凡四训》看三百遍，深信因果。命里有财是因，因要有缘，果报才会现前，缘就是你经营的事业，要经营正当的事业，因加上缘，才能获得财富。

三、怎样获得财富

(一) 修财布施

我们想求福报、求财富，其实自性本来具足无量智慧、无量财富、无量德能；虽然自性具足，如果你不见性，它便不起现行、不起作用，你享受不到。因此，不见性的人要修福，才能得到享受。你想得财富，一定要修财布施。你想得财很自在，一定要很欢喜的布施，主动的布施，不是别人劝你，也不是勉强去布施。别人劝你，勉强布施，你还是能得到果报，只是得来很困难。例如有很多人是做工、做生意发财的，但做得非常辛苦；有些人发财发得很自在、很轻松，好像自然就来了，这是因为他布施时很欢喜主动，得福报就很容易、很自在。法布施得聪明智慧，无畏布施得健康长寿。你要修因，才能得果报。

富寿康宁

我今天没有财，有一块钱布施一块钱，有两块钱布施两块钱，这就是在修。诚心诚意的修，你的心愿是圆满的，因就是圆满的。我的财富只有这么多，我统统都拿来做好事、善事，功德是百分之百，你的因是百分之百。有亿万财产的人拿出十万、百万，那是他的九牛一毛，他与穷人相比，穷人修的福是百分之百，他修的是千分之一、万分之一。他得的果报少，穷人得的果报多、圆满。修究竟圆满的福报智慧，人人都有分，问题是你懂不懂这个道理，会不会修。修财布施得财富，修法布施得聪明才智，修无畏布施得健康长寿。如果过去生中这三种布施修得都不错，那你的福报太大了，有富贵，又有聪明智慧，又有健康长寿。

怎样修福慧？如果有福没有慧，福报不是真实的，不但不能成就道业，对事业也有很大的副作用，往往造作很重的罪业，招得来生不如意，业报必定在三途。这哪里是福？不如没有！有福又有慧，他有财富，可以为社会造福、利益一切众生，子子孙孙都享受不尽。可见慧重要！佛法

非常重视修福修慧。「皈依佛，两足尊」，两就是福与慧，足是满足，福慧圆满。佛提供了许许多多的好方法，让我们福慧双修。佛告诉我们，世间有三种福田。第一是恩田，父母是恩田；第二是敬田，老师、佛菩萨有教育之恩，要以真诚恭敬心奉事师长；第三是悲田，指一切众生，人不能离开社会而生存，衣食住行都要仰赖广大的群众，要用慈悲心对待一切众生。

(二) 不漏国税

人民对国家有纳税的义务。有些佛弟子不懂得这一条戒律的道理，还是想尽方法少缴一点税。少缴税，就是漏税。少缴了税，是不是真的多得到了一点财富？不是的。世尊在大小乘经论里教导我们，财富从何而来？从布施来的。我们纳税也是布施，是布施国家社会。国家好、社会好，我们的生活环境就好了。漏税的心理是偷盗、是盗心，盗心怎么会得到财富？你修的因与此相反。

我们这一生当中，命里有多少财富是一定

富寿康宁

的。细读《了凡四训》就知道了，「一饮一啄，莫非前定」。谁定的？自己定的。你前一生财布施修得多，这一生当中，命里的财就多。命里有财富，无论做什么行业都会发财。经营的行业只是缘，因加上缘，果报就现前。如果前世没有修财布施，对财物非常吝啬，无论经营什么样的生计，所得的财富就少。所以，想发财不难，多布施，财就来了。不肯布施、不肯种因，哪来的果报？愈施愈多，毫无顾虑的去布施，毫无条件的去布施，果报就不可思议。——节录自21-112-0008

(三) 布施与供养

学佛第一件事就是修布施，用现代话讲，布施就是服务。服务的项目无量无边，总分为三大类，第一是财物，属于财布施；第二是教学，我所知道的，很乐意教别人，绝不吝法，知道多少就教多少，属于法布施；第三是精神体力，属于无畏布施。

以恭敬心修布施，就称为供养，布施与供养在事上没有分别，只是用心不同。恭敬心对父母

尊长是供养，若随时随地都以恭敬心做人做事，所作一切皆为供养。譬如无论是熟人、陌生人，皆以恭敬心招待，用心泡一杯好茶，布施就变成供养，得的果报不一样。每天在厨房工作的同修，煮饭烧菜是布施，如果有心希望今天的饭菜做得更好，大家更喜欢吃，就是供养。

—节录自21-112-0008

(四) 舍得

中国人常讲「舍得」，这是佛家的术语，这个意思很深。舍是福德的因，得是福德的果，你舍得多，得到的就多。你舍财就得财富，你舍法就得聪明智慧，你施无畏就得健康长寿，舍什么就得什么。可是得到之后，不能执著，一执著就错了，执著就是享受。不能享受，要把你所得的马上再舍掉，称为舍得。舍得有两个意思，第一是舍一定有得，第二是要舍你所得的。释迦牟尼佛表演给我们看，诸菩萨、历代祖师大德也做出来给我们看，他们不执著，他们享受的是真正的福德。—节录自《大方广佛华严经》12-017-0317

四、依教奉行得吉财

我初学佛时是二十六岁，朱镜宙老居士和章嘉大师为我讲了很多这些道理。朱老居士大概七十一岁左右，他读的书多，看的事也多，经验非常丰富，他为我讲了很多故事。所以，我知道我过去生大概修了一点法布施，有一点聪明智慧；没有修财布施，因此物质生活非常艰苦；也没有修无畏布施，所以许多人为我算命都说我短命，没有福报。我很清楚，也很相信。在我家族史上，我的祖父四十五岁去世，我的伯父和我的父亲也是四十五岁去世，可能我们家里都是短命的，所以我也没有想能活过四十五岁。因此，学佛知道有六道轮回的时候，希望以后能好死，有个好去处，其他什么都不想。

我这一生没有福报，我现在的福报是这一生修的。我学佛第五年，亲近李炳南老居士，李老师劝我学讲经，我欢喜接受，讲经属于法布施。我在民国六十年开始印送经书，印的是《安士全书》、《八十华严》。从那时起，我就学印光法师，所有

人给我的供养，都拿去印经布施结缘，因此法缘殊胜，三种果报都现前了，而且愈来愈殊胜，愈殊胜布施愈多。因此，若要财富源源不断而来，就要源源不断而去，有去才有来，不去就不来。与水的流动一样，如果不流出去，堵死了，就再也没有了。所以，布施才能真正得到福报。

我们道场的经书很多，布施经书是财、法、无畏三种布施皆具足。印经书要钱，这是财布施；经本内容是法，这是法布施；别人读了书，明白、觉悟了，离开一切恐怖烦恼，这是无畏布施。所以，印送经书是财、法、无畏圆满的布施。

我们要想与一切众生共存共荣，帮助众生破迷开悟，离苦得乐，一定要修三种布施。财不要储蓄，储蓄是死水，钱财会贬值，如果银行倒闭了，钱就没有了。「财为五家共有」，决定靠不住，唯有福报靠得住。所以，你有财要修福，要知道财布施。财布施并不是说财舍完了就没有了，其实布施是在种因、是在耕耘。害怕钱布施就没有了，这是对佛说的话犹豫不决，不能相

富寿康宁

信，不能奉行，相信自己的知见，往往到后来，一生都不能自保。特别是这两年东南亚经济风暴，许多家财千万以上的富人，失掉了财产，就自杀了。自杀也不能解决问题，果报都在三途，非常可悲。

这都是我们切身的问题，有因必有果，因果殊胜，果报一定殊胜。若不知修因，以自己的聪明、技巧夺取，还是自己命里所有的。存这种心、用这些手段都是造罪业，把福报都折损了，这是愚痴，没有智慧。换言之，你不夺取别人的，福报现前的时候，你还是自然得到。

五、正确使用财富是智慧

有财富要有智慧使用，你有财富是福报，怎样使用是智慧。如果有钱没有智慧，不会用就免不了造业，所以钱财不是好事情。造极重罪业的人往往都是富贵人，不是普通人。普通人想造极重的罪业，没有能力，也没有机会。

财为五家所有。第一个是官家，那是在从

前，现在情形不一样，以前在帝王专制的时候，你要是犯了罪，抄家，你家里整个财产被充公，被没收。第二个是盗贼，强盗、小偷，看中你家很有钱，他就来偷。第三个是大水，大水来了，统统淹没了。第四个是火，一把火就给你烧干净了。第五个是败家子，那个麻烦就大了，你辛辛苦苦经营来的财产，到他手上，没几年就败光了。所以不用防范失去钱财，布施好，愈施愈多，愈施愈自在，这才是永远保存财富最好的方法。

佛教给我们，怎样才能发财？布施，供养。供养父母、供养三宝，布施一切众生，你的财用不会缺乏。诸位要记住，财用不缺乏就行，不必要累积，不必要多，多了，灾难就来了，祸害就来了。所以财要知道散，儒家也说「积而能散」，能散财是最聪明的人。

中国古时候供财神，供谁？范蠡。大家都知道，他是战国时代越王勾践的大夫。越王也相当了不起，诸位要晓得，这是自古以来，中国、外国，英雄豪杰，建立一个政权开国，倒不是真正

富寿康宁

困难，国家灭亡之后再复兴，太难太难了，在历史上很少见。在中国历史上，越王勾践是第一个例子，他成功了。他确实被吴国灭了之后，能够再复兴、能够再复仇，得力于范蠡、文种这两个人的帮助，反过来消灭吴国。

范蠡聪明，大功告成之后，他自己离开了，他留了一封信给文种，劝文种赶快离开，越王勾践这个人，他认识得很清楚，可以共患难，不能共富贵。文种看信之后，以为未必像范蠡说的那么严重，结果果然不出范蠡所料，勾践赐文种自尽。杀功臣，在中国每一个朝代，几乎都有这种事情。

范蠡偷偷跑了，改名叫陶朱公，带著西施，一道去做生意去了。做生意没多久，发大财；发了之后，他把钱财统统布施，救济贫苦，统统散尽了，再从小生意做起。又做几年，又发了；发了，他又布施。史书上记载「三聚三散」，他能够散财，布施恩德，这个是做生意人好榜样。做生意人赚得社会钱，取之于社会，还用之于社会，所以供养范蠡做财神很有道理。模范的商

人，我们经商、营利，要以范蠡作模范，他是真正聪明，真有智慧、真有学问，无论做什么他都成功。所以要懂得散财，懂得与一切众生结恩惠，佛法里讲结缘。

众生受你的恩惠，你会遭难吗？不会。没东西吃了，自然有很多人送东西来，那个多自在；没衣服穿了，有很多人送衣服给你，你一样都不会缺；没有房子住了，人家送房子来。你为什么会有这样的果报？布施，你只要肯布施就行了，福报自然，你说这多自在。所以钱不要去投资，不要放银行，放什么都靠不住，布施给一切众生，那就是最牢靠的了，决定丢不掉，而且那个利息，比你们今天做什么生意的利息都要厚，不知道要厚多少倍。

古人说，「富不过三代」。其实富贵能保三代是正常的，什么原因能保？有老人教。如果他们家里积德，累功积德深厚，他能传几十代。在中国最著名的，孔老夫子，孔家到现在七十多代了，子子孙孙都特别受人尊敬；范仲淹先生，范

富寿康宁

家传了将近一千年，也几十代；袁了凡先生，袁家传了十几代，都不错。这是祖宗功德积得厚。德要怎样修？怎样积？你能够诚心诚意奉行《弟子规》，奉行古圣先贤善良的教诲，自己诚心诚意去做，教导你的家亲眷属、你的后人像你一样诚心诚意去做，你的家道可以保持代代不衰。

有人说，今天是乱世，举世之人都欺诈，我要做个老实人，我在这个社会上还能生存吗？说得好像很有道理，欺骗别人好像是应该的，殊不知错了。你能够老老实实不欺骗别人，你这一生会过得很幸福、很圆满。问题就是你相不相信！因果报应是真理，古今中外没有任何东西能够把这个真理推翻，佛法里常说「万法皆空，因果不空」，善因必有善果，恶因必有恶报，无论在什么时代，无论在什么地区，这是真理。

—节录自《大方广佛华严经》12-017-1362

第二章 寿

一、寿自我立

我们活到七十岁、八十岁、一百岁，是什么力量保持着？业力保持，所以寿命长短不相同。修无畏布施，得健康长寿，有因才有果；没有因，哪来的果报？因果果报真实不虚，这是我们要记住的。我们应当认真努力去做，依照佛教我们的去做。寿命可以延长，也可以减短，确实操纵在自己手上，学佛的人懂得这个道理。念念为自己，决定是受寿命的主宰，这个寿命是过去生中修的，业力支配的。如果念头一转不为自己，为众生，为众生是我自己的寿命完了、没有了，众生需要我给他服务，寿命自然延长。

我们学习《了凡四训》，就知道如何改造自己的命运。袁了凡先生十五岁时，孔先生给他算命，算他终身流年，非常准确，二十年来一点差误都没有。所以他什么都不想，真正相信万般皆是命，半点不由人，想也是枉然，不如不想，什

富寿康宁

么念头都没有了。三十五岁时他遇到云谷禅师，告诉他命运可以改。命怎么来的？你自己前生造的，自作自受，自己造的当然自己可以改。于是他认真修善积德，布施持戒，忍辱精进，尽自己的能力，为社会，为苦难众生多做一点好事，舍己为人，然后他的命运逐渐改了，命里的福报年年增长。本来他命里没有功名，没有举人、进士，只是秀才，结果他考中举人，又考中进士。命里没有儿子，他得了一个好儿子。命里寿命只有五十三岁，他活到七十四岁，延寿二十一年。这是什么？这是真正明了，向善的方向改造命运，这真是有高人指点。

了凡先生从学佛之后，非常认真努力改过自新，每天他都用功过格检点自己的起心动念、言语造作，一生都没有离开。功过格的内容就是《太上感应篇》，《太上感应篇》讲了一百九十多件事情，这是了凡先生天天反省的，必须做的功课，善恶统统记，看自己一天是善多还是恶多？认真去做。这是云谷禅师教给他的。最早是一个人断恶修善，改邪归正，后来是全家人统统

都修，家庭就变成一个道场，效果非常殊胜。

我自己知道，我的寿命很短，四十五岁，那一年害一场病就应该走的。出家也不行，我还有两个朋友与我同年，命运相同，都过不了四十五岁，我们三个人心里有数。我学经教讲经，那个时候还没有完全修净土，对经教很有兴趣，天天讲经，这两个朋友学密。四十五岁那一年，三月第一个走了，法融法师；五月第二个走了，明演法师。七月我就生病了，得了一场重感冒，很严重，我心里知道这不是病，这是命该死了。所以我不看医生，也不吃药，医生只能医病不能医命，我就念佛求生净土，念佛一个月，一个月过后病好了。所以那一次病好之后这个身命，就是章嘉大师教给我的，你的一生佛菩萨替你安排。大师叫我一心向道，什么都不要去想，为什么？你的一生由佛菩萨替你安排。如果我要想怎么样，佛菩萨就不替我安排了，样样自己安排好累，还是让佛菩萨辛苦一点，我自自在一点好了。所以我这一生有时间就是读经、讲经，这寿命是佛菩萨给的。

富寿康宁

没想到还遇到一个证人，这个证人是密宗的甘珠活佛，甘珠尔瓦呼图克图是他的全名，是藏传佛教的一位大德。他也是章嘉大师的学生，大概大我二十岁。有一次偶然的机会有碰到了，他说：净空法师，你过来，我们聊聊。他告诉我：我们在背后都常常谈你，你人很聪明，可惜没有福报又短命。我说：这个话在我面前谈可以，不必在背后，我知道，我很清楚，我一点都不忌讳。他说：你这些年来讲经弘法功德很大（那个时候差不多讲经十几年了），你的命全改了。我说：怎么改的？他说：你将来的福报很大很大，寿命很长很长。他告诉我的，他说真的完全变了，完全变掉了，这他给我作证。很可惜第二年他就走了，他走的时候告诉大家：他不转世了，这个世界太苦，他不来了。这是一位密宗很好的上师，不骗人。章嘉大师是老师，我们在老师面前总是严肃一点，我与他，我都看他是我的学长，老学长，所以我们见面在一块谈话、学习，时间就比较多，常常聚会在一起，他给我作证。——节选自12-017-1160、02-037-0110、0484、02-039-0236

二、极乐世界是无量寿

昙鸾大师，北魏时候的人，他原来是道士，追求的是长生不老。有一天大师遇到一位到中国来弘扬佛法的印度法师，就问他：佛门有没有长生不老的方法？法师说，要想真正长生不老，只有佛门才有。天上虽然长寿，寿命虽然很长，最后还是还是要死，非想非非想天寿命八万大劫，八万大劫到了呢？可见得并不是真正的长生不老。真正的长生不老，西方极乐世界无量寿。大师听了之后立刻就接纳，皈依佛教，专修净土法门。他著有《安乐集》、《往生论注》。后人尊称他为神鸾，这是真正修长生不老，他真得到了。

—节录自21-087-0001、02-037-0484、02-039-0236

第三章 康

一、健康是一门学问

古人常说，人到老年，健康才是真正的幸福。在今日，不但是老年、壮年、青年，乃至少年，如果没有健康的身体，一切幸福都谈不上。如何得到健康的身体，这是一门大学问，因此佛家、儒家、道家都有养生之法。而佛法对养生讲得更透徹，佛法说因果通三世，有过去世、现在世及未来世，世间人只看到这一世，没有看到来生，也没有看到前世，所以立论不够健全。

健康是修道之本，有健康的身心，才能为社会大众服务，想要健康的身体，就先要对疾病有所了解和认识。六道众生一身多病，病从哪来的？贪瞋痴慢疑是你的病根，财色名食睡是你得病的外缘，喜怒哀乐是你得病的内缘，因缘具足你就得病，就这个道理。

—节录自20-014-0218、02-039-0139

二、认识疾病

(一) 疾病的原因

1. 疾病有三大类

众生的病有三大类。第一类是生理病，生活不规律，饮食不调，穿著不宜，受了凉、热而招致的疾病。这类病，医生可以帮我们解决。第二类是冤业病，冤亲债主找上来了，医生治不好。真诚的诵经、拜忏、念佛，回向给冤亲债主调解，他同意了，离开了，病就好了。第三类是业障病，自己宿世今生造的恶业太多太重，感得的病痛，这很难治。恶是什么？自私自利，贪瞋痴慢疑，杀盗淫妄酒，怨恨恼怒烦。治疗的方法只有忏悔业障，断恶修善、持戒念佛、端正心念，才能救自己，靠什么人都行，一定要知道这是自作自受。业障消了，病就好了。持戒念佛的修行人也有生病的，这个病是重罪轻报。他本来要堕地狱的，因为持戒念佛、改邪归正，地狱罪业消了，变成轻的罪业，这是恶业快要消尽的现象。——节录自02-037-0577、02-034-0046

2. 病有六缘

《摩诃止观》第八卷，告诉我们「病有六缘」。众生有病，不外乎六种原因。第一种是「四大不顺」，四大是地水火风，四大不调和，这个物质的身体我们没有照顾好，让它感受风寒，得伤风感冒这一类的疾病。第二种是「饮食不节」，暴饮暴食，不知道节制，饮食不规律。特别是现代的饮食，染污严重，肉食的染污更不必说了，都带著病菌。就是连粮食、蔬菜现在也不安全，都有农药化肥，长期吃都会带来麻烦。这属于饮食，知道现在染污多重。第三种是「坐禅不调」，不懂得调心，不懂得调身，打坐的姿势不对，坐久了坐出毛病来了。以上三种都是普通人很容易触犯的，可以找医生，医生能帮助你调理。

第四种是「鬼神得便」，你的心行不善，鬼神来教你造罪业。为什么？他是你的冤亲债主，他要报复你，让你多造一点罪业，你多受罪。这个鬼神是报怨的，来讨债的，来索命的，都有。在佛门以慈悲心真诚忏悔来化解，多半都能够接受。这个例子很多，接受他就离开了，病就好了。

第五种是「魔神相扰」，与鬼神得便情形完全不一样。魔不希望你成就，对你的修持他有嫉妒，往往来障碍你。这里面最厉害的是天魔，天魔是第六天的天主，波旬魔王。他不喜欢人修行证果，不希望人离开六道轮回，你在六道他欢喜，你离开六道他就愁眉苦脸，他会来干扰你。障碍你的方式很多，让你得病，心身都不能自在，功夫用不上力。你去检查，很正常，找不出毛病，这些多半是魔障。魔也是自己招来的，贪瞋痴慢、嫉妒障碍这些恶念，与魔相应。邪知、邪见、邪念，都会把魔招来。招来之后，你的麻烦可就大了。严重的，这一生不能成就，还要继续搞六道轮回，这是伤害最重的。我们要远离魔，那就是正知正见，这魔不能扰。只有真正念佛人，真信、真愿，一向专念求生净土，这种人有阿弥陀佛加持你。弥陀加持，当然有护法神守护你，魔不得其便。也就是说，他想找你麻烦，他没有机会，你有护法神保护你。

什么人最容易受魔伤害？喜欢神通感应的。喜欢神通感应与魔就有缘，魔利用你的心理弱点

富寿康宁

来整你。我们在这个时代，一定要有高度的警觉，老老实实修学，念佛不求感应，也不求神通。佛在《无量寿经》上教我们怎么做，我们就老实做；佛说不可以做的，就决定不做。发菩提心，一向专念，求生净土。对于六道决定不可以有留恋，随顺佛陀的教诲，魔对你就无可奈何。

第六种是「恶业所起」，这个病最麻烦。不是属于生理，不是属于饮食不节，也不是冤亲债主来找麻烦，是自己造的罪孽太深引发的病，叫业障病。治疗的方法只有一个，真正忏悔，后不再造。真回头，真信阿弥陀佛，真正发愿求生极乐世界，行！—节录自02-040-0010、02-037-0475、12-017-0043

3. 衰病之因

有同修问我，人为什么会有病？古人已经有答复，病从口入。你乱吃东西，贪吃，所以你会生病。人为什么会衰老？忧能使人老。你要想不老，就不要忧虑，什么事都不要放在心上，没有牵肠挂肚的事情，没有烦恼的事情。平常考虑事情，别人的事可以想，自己的事不能想，自

己的事情一想，愈想人就愈老。考虑别人的事情没有关系，为什么？得失不关心。我为别人做，做好了，他有福报；做得不好，他没有福报，反正我已经尽心尽力，我自己没有得失。自己有得失，就容易衰老，会有很多疾病。所以要想不老，要想不病，听古人的，何必要我来给你们解答？你们能真正相信，真正能够依教奉行，就可以保持青春永驻。——节选自《大乘无量寿经》02-034-0110

4. 科技对身体的伤害

现在人学科技，人没有耐心。一般世间人都要吃肉，鸡鸭猪羊等，长成都有一定的时间。现在人等不及，用化学饲料、用激素，催它赶快长大，从前要半年长大的，现在三个星期就长大了。是快速，可是怎么样？破坏自然成长，这样的动物会健康吗？能吃吗？所以肉食带来许许多多的疾病，奇奇怪怪的病症。

蔬菜也不例外，蔬菜长成也要时间，有它一定的时节。在中国从前讲二十四节气，哪个节气种植，哪个节气收获，这正常的。现在大量使用

富寿康宁

农药化肥，改良品种，种植反季节蔬菜，都失去了正常的生态。味道不一样，营养不一样。这个菜看着很好看，不中吃。农夫很聪明，这类菜每天拿到市场去卖，他自己不吃，他自己吃的是另外一块地特别种的，没有化肥，没有农药，还是保持自然生态。

现在世间人无知，相信科学，科学带来的灾害他没有觉察到。所有科技都有这个问题，计算机是很方便，比用书籍方便多了，但是书籍不伤眼睛，不伤身体。我曾经听人说，手机用多的时候，半边脑袋是麻木的，听觉能力衰退。看电视、看计算机太久，视力减退。你天天受到这些干扰，不是好事情。

这些科学技术，现代发明的，中国古时候为什么不发明？要知道中国对于科技的研究很早很早，如指南针、火药等，不是没有，而是不再向这方面发展，一味的向人文发展，向伦理道德发展，它有道理。中国古人非常有智慧，知道科学技术的发展对人类有害，没有利益。你说有点

利，方便一点，这点利是小利，你付出的代价有多少？不成比例。这是中国祖先们有智慧，不向这个方向发展，聪明智慧不用在这里。要想突破空间维次，与不同空间维次这些生灵往来，有另一套方法，用禅定，不必用这些仪器。仪器全都有副作用，用清净心没有副作用，高明到极处。可惜的就是我们中国传统的这些教学没有大量的普及，才造成现代中国人对于传统文化产生怀疑，丧失了信心，带给我们社会动乱和精神生活的不安，道理在此地。这个损失就太大了。

—节选自《大方广佛华严经》12-017-1460

(二) 疾病的治疗

1. 医生是助缘

心正，容貌就端正；心善，容貌就善良；心真诚，身体就健康；心慈悲，现在讲的免疫系统就良好。慈悲心、清净心能解毒，真诚心不容易感染疾病，不用靠外面力量。我们功夫不到家的时候，有了病苦还得要找医生，医生给我们做个助缘。大部分的力量还是要靠自己的念力，善

富寿康宁

念，转恶为善，这一定要懂得。再加上医药，医药是助缘，我们就很快能恢复。

好的医生给病人治病，会很有效果。秘方是什么？先帮助病人对自己生起信心，药物就非常见效。如果病人对医生没有信心，再好的医药也收效甚微。——节录自《大方广佛华严经》12-017-0128、1440

2. 意念治病

美国修·蓝博士用意念给人治病，依据的理论是清净心。他把记忆中一切善念和不善念全部清除掉，让心恢复到真正的清净，用这个心来帮助病人。他治病的方法很简单，只要提供病人的姓名、出生年月日、现在住址和病历，然后对病人每天用三十分钟观想，不用与病人见面，隔几千里也没有关系。他把病人与自己想成一体，现在病人的病就是自己的病，自己用清净心、清净的意念，让带着病毒的细胞回归自然。他的口诀只有四句话：对不起、请原谅、我爱你、谢谢你。如此做一个月，病毒的细胞没有了，病人真的恢复正常。

佛常说，「制心一处，无事不办」，只要你把念头集中在一点，什么事情都能解决。譬如电灯泡的光是分散的，照到四面八方，隔一张纸它都透不过去，如果把光集中变成一条线，变成激光，就能穿透钢板，有这么大的力量。这个集中就是佛家讲的禅定，禅定就是把念头集中。我们把念头集中在一句阿弥陀佛上，这叫念佛三昧。这一集中，就好办事，我们身上的疾病都解决了。这个信心、念力不可思议。

—节录自《净土大经科注》02-037-0577

3. 爱是终极的治疗

我在不久前看到美国心理医生魏斯博士，他出的四本书，这四本书我都看过，而且我把它好的地方节录下来印成一个小册子，提供给同学们做参考。他有一句话非常重要，「爱是终极的治疗」，就是无论多么严重的病，最后的治疗是爱心。你真正能把爱心发起来，你的病就没有了，与佛法讲的清净心、平等心、慈悲心是一个意思。清净平等的慈悲，你的健康就恢复了，什么毛病都没有了。

富寿康宁

魏斯博士是怎么发现的？他给人用催眠，都是些疑难杂症，心理疾病、精神疾病，医院无法治疗，不能治，病人去找他。他用催眠术帮助病人回到过去世，到前生再前生，一世一世的去检查，看看那个病根、病源是什么，是从哪里发生的，能找到。找到之后，把这个事情告诉病人，那是你过去生中哪一世发生的，造成的，你现在可以放下了，不要再去理会。病人听了就释怀了，病自然就好了。有些人老是怀疑自己有病，病也是从心想生，心里常常想病，没病也想出病来。

我们人有重病，爱心能够治疗，能够恢复。爱心里面，魏斯博士说有无所不在的能量，无限的能量，这是真的。人要是失去爱心，他的能量全部失掉，这个麻烦就大了，能量失掉之后就会感染很多疾病。所以当我们垂头丧气的时候，要想办法把爱心提上来。学习诸佛菩萨，常生欢喜心，法喜充满，因为佛菩萨没有自己，念念为一切众生，充满了爱心。孔子也说，「学而时习之，不亦说乎」，说就是喜悦。喜悦与快乐不同，快乐是从外面来的，喜悦是从内心里流露出

来的，佛法里称为法喜。内心为什么会有法喜？有悟处，有智慧，你就有欢喜。喜悦确实是种能量，真的让你容光焕发，精神饱满，身体健康，这个相就好，人人看到都欢喜。

—节录自12-017-1700、21-322-0001

4. 自疗十法

《小止观》里面有治病十法。第一法，「信，信此法必能治病」。这个法是什么？断恶修善，具体说就是《弟子规》、《感应篇》、《十善业道经》。十善是纲，十善业展开就是《弟子规》、《感应篇》，是细目。用什么来治病？用你的良心治病。本来没有病，因为自私自利、贪瞋痴慢、沉迷于五欲六尘的享受，让身体里面的细胞产生病毒，就生病了。如果能把不善的思惟、不善的言行改正过来，身体里所有病毒细胞慢慢就恢复正常，你改得勇猛，它恢复得就快。

第二法，「用，随时常用」，也就是说你常常要想到看破、放下，时时刻刻提醒自己。看破是明了，我们今天讲的，我们对于十善业道

富寿康宁

明了，《十善业道》的理论很深，佛在这部经的前面都讲出来了，后面是讲事，前面是讲理，落实在《弟子规》，落实在《感应篇》，你真正要相信。真正要学习的人，他起心动念、言语造作，他遇到困难了，他一定去查经，哪一句、哪一条能帮助他化解，统统找得到。我们这几年在宣传、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，现在家庭幸福了；事业上有问题的，现在问题都没有了，一帆风顺。你要相信，你要会用。

第三法，「勤，勤用不息，取差为度」，取差为度就是活学活用。古德教人举一反三、闻一知十，老师教我们是原理原则，这些原理原则在日常生活当中要活用，它不是呆板的。

第四法，「常住缘中，细心念念依法，而不异缘」。这个没有信心不行，你对法不能怀疑，怀疑就错了。圣贤人的法经过千万年的承传，如果它有问题早就淘汰掉了，怎么能传到今天？特别是纲领，只有几条。中国传统文化的纲领，用一个字来

说就是「孝」，从孝演绎出五伦、五常、四维、八德，这四条统摄千万年传统的文化。中国文化的枢纽是教学，「建国君民，教学为先」。

个人，念念依法，这个法就是五伦五常、四维八德，身心健康。如果你完全相违背，那你就得重病，真的，一点不假。家庭也如此，家庭是念念依法，你家庭兴旺，如果完全相违背，你的家庭决定会灭亡，家破人亡。事业也是如此，念念依法，你事业一定成功、一定顺利，不可思议！所以病的根源要知道，它从哪里起的，从自己身心到家庭、到事业、到社会、到国家，乃至整个世界。断恶，违背伦常道德的就是恶；修善，伦常道德就是善。科学家也告诉我们，反常，常是五常，社会动乱，导致世界末日。如果回过头来，我们所有人，人人都能够念念依法，就能恢复正常，这个道理不能不懂。

第五法，「别病因起，分别是病从何因起」。今天地球病了，社会病了，好好去研究病怎么来的？把这个原因消除，病就好了。今天地球上

富寿康宁

的病因，第一个是自私自利，贪婪不止，贪瞋痴发展到极处。佛怎么治这个病？用戒定慧，转贪婪为戒行。《弟子规》是戒行，《感应篇》是戒行，十善业是佛家的根本戒。戒什么？戒贪瞋痴，不做这个转变，就不从因上消除，用什么方法都产生不了效果。现在西方人用种种法令规章来约束，没效，能真正收到效果还得是圣贤教育。

第六法，「方便」，方是方法，便是便宜，就是最恰当的方法。所以它没有一定，它不是一定的法，每个人根性不同，业障、习气不一样，生活环境也不同，所以不是一个方法大家都可以用的，要随顺自己善根、习气、环境，这个方法就能收到效果。

第七法，「久行」，这个很重要，「用之未即有益，常习不废」。用这个方法没收到效果，不要放弃，继续努力，长时薰修，利益就现前。我们习气太深，佛菩萨再好的方法，你也得有耐心才能收到效果。

第八法，「知取舍，知益即勤，有损即

舍」。原理原则都是好的，没有取舍，你统统都要受。这个方法照做能不能得益？不一定，为什么？古人与我们现在人所处的环境不相同，所以就有损有益。原理原则没动，古今经验不同，这必须有智慧才能够拣别，对我有益处的，要好好学习；对我没有益处的，要把它放下。

第九法，「持护，善识异缘，不令触犯」。不同的缘，有。尤其现在，不同的族群、不同的信仰、不同的文化，这叫异缘。这差别有因缘的，古时候交通不方便，资讯不发达，古圣先贤应化在不同的族群、不同的文化，他要适应那个时候的环境展开教学，教学的方向目标决定是一致的，但是方法不一样。所以要互相学习，和睦相处，不令触犯，这叫持护，持是受持；护，不但护自己，也要护别人。

第十法，「识遮障，得益不向外说，失损不生疑谤」。这两句话非常重要，得到好处不要去夸耀，为什么？会引起别人反感，尤其是不同的文化、不同的信仰，这是现在讲的敏感问题。

富寿康宁

别人来问你，可以说。不问，不主动去宣扬，而要赞叹各种不同文化都好。佛菩萨、祖师大德在此地教给我们，你失损，那就是你得到的，学佛学久了知道，得了一次大病，业障消了，病就好了。所以要知道忏悔，不能怀疑，不能谤佛，不能谤法，你对于佛法更虔诚、更认真、更努力，业障很快就消除。——节录自《大方广佛华严经》12-017-2092

5. 太上老君讲百病百药

道教太上老君说过百病，也说过一百种药，我们看看这些病，我们有没有？先说百病。「喜怒无常是一病」。凡是人生病了、不正常了，情绪他不能控制，显得特别的心浮气躁。如果我们有这种情形，需要检查身体；学佛的人应当冷静下来，应当多念佛号，多拜佛消业障。

「忘义取利是一病」。利，现在是人之必争，不但不能争，还要想一想我应不应该得到？应该得到的可以取，不应该得到的不能取。为什么？这些道理在《了凡四训》里面讲得很明白，要知道「一饮一啄，莫非前定」，你命里有的，

你决定可以得到，只是时间有早晚不同；命里没有，你想尽方法你也求不到。如果求到了，你不是生病，就是有灾难来了；换句话说，你没法子享受，没这个命。这些事情也都摆在我们面前，诸位如果细心去观察，你会恍然大悟。

「好色坏德是一病」。这个病在现前社会非常普遍，人不懂。太上老君重视因果，他在《感应篇》里头一句话就告诉我们，「祸福无门，惟人自召」。你自己造的因，感得的果报，善因善果、恶因恶报，因果果报丝毫不爽，任何人一生都无法摆脱的。现在社会上，男女关系很混乱，每天堕胎有多少？堕胎是杀人。因果律上警惕我们，欠债的要还钱，欠命的要还命，这是真事。堕胎不得了，佛告诉我们，父母与子女是四种缘，报恩、报怨、讨债、还债，无论是哪种缘，你把他杀掉了，全成恶缘，来生你要还他的命。我听说还有人堕胎二十多次，你要还二十多条命，这不是开玩笑的。所以杀生害命的事，怎么可以干？好色，邪淫，堕胎，罪可重了。不但坏德，今生多病，身体痛苦不堪，来生更苦，明眼

富寿康宁

人看得清清楚楚。

「专心系爱是一病」。专心系爱，就是宠爱，你宠爱一个人，在一般人讲偏心。如果是在一个家庭当中，你偏爱，其他的人服不服？引起别人的嫉妒，甚至引起别人的报复，这麻烦就来了，所以这些事情很可怕。

「憎欲令死是一病」。憎恨他，不喜欢他，希望他赶快死，这属于怨恨、属于诅咒，自然结下冤仇。古圣先贤劝导我们，人在世间冤家宜解不宜结，冤要想办法化解，不能结怨。为什么？会冤冤相报没完没了，这一世是冤家，来世冤仇更深，你说这个多麻烦，彼此双方都痛苦。所以觉悟之后就把它放下，只要有一方觉悟，这个冤仇就化解。觉悟的一方会想种种方法化解，在物质上，或是精神上，做补偿、弥补，不再结怨，这个很重要。譬如别人对我们毁谤、羞辱，甚至于陷害，我们心里要觉悟，他为什么这样对我？我们学佛的人明了，必定是我过去生中对不起他，他今天这样对我，我甘心情愿就受了，没有报复的心，没有怨恨的心，这

个好，消自己的业障。我们没有怨恨、没有报复，对方慢慢也就淡下去了。我们看到对方，对方有优点，我们赞叹他；对方有缺点，我们不理睬，一味以善意去回应，时间久了这个结就化开。决定不能报复，决定不能有怨恨，那个麻烦很大，那不是解决问题，那是制造纠纷，种下生生世世的祸根，这就大错特错。怎样培养自己这些德行？读圣贤书、读佛书，「读书千遍，其义自见」，读多了你就有智慧，你就知道怎样处理。菩萨有这种智慧、德行，能在一生当中，把无量劫来这些冤亲债主全都摆平，都给他化解了。菩萨生大慈悲心，与诸佛如来一样舍己为人，为一切众生做好样子，帮助、成就一切众生，破迷开悟，离苦得乐，这是智慧行。

「纵贪蔽过是一病」。贪欲已经是错了，还要放纵，那还得了吗？无止境的贪婪，这愈陷愈深。过错要忏悔、要改过，不能掩饰，蔽是掩饰，掩饰过失不让人知道，这是病，你的过错愈积愈深，先是小过，慢慢就变成大过，错了。我有过失，别人批评，好事，为什么？报掉了，现前就报掉。我们对批评我们的人要生感恩的心，

富寿康宁

这是对的；如果是怨恨，那麻烦大了，到来世都解决不完。学佛最大的好处就是警觉性高，眼光看得远，不是看这一生，更能看到来生后世，知道因果，知道祸福是怎么来的。

「毁人自誉是一病」。这一条在佛法里叫自赞毁他，自赞毁他在菩萨戒里是重戒，佛是严格制止的，不许可的。对人要赞叹，普贤菩萨教我们「礼敬诸佛、称赞如来」，别人有好处，我们要赞叹；别人有缺点，有不善的地方，决定不能说，更不能批评。规过好朋友，有这个责任，要在什么时候？没有第三人看见、听见的时候，劝导他改过自新。而且劝导最多是两次，不可以有三次，两次不听不能再说，再说就变成冤仇，这点很重要。一个欢喜接受别人劝告的人，听了之后真能改，那这个人我们要好好照顾他，常常帮助他，他能成圣成贤。如果你的劝告他听了不高兴，这就不能再说，不要与他结冤仇，这是做朋友之道。同学之间、师生之间亦如是，所以我们在日常生活当中，处事待人接物要有分寸。

「擅变自可是一病」。这个问题也非常严重，古圣先贤立下来的规矩，我们自己把它改变，要不要负因果责任？肯定要负。中国古圣先贤立的这些法则，就是现在一般宗教里讲的真理，不能改变。《三字经》里面前八句，几千年来，老祖宗、古圣先贤对后人教学的原理原则，能改吗？一改问题全出来，擅变自可是现在人的大病。古人教学最高的指导原则，「贵以专」，现在人都没有照这个原则去做，学得太多、学得太杂。特别是有些年轻的父母没有教小孩的经验，望子成龙心切，希望自己的儿子能出人头地，什么都会、什么都学，这小孩很可怜，他负担不了，学得很痛苦。中国古人学东西是一门，一门学好了才可以学第二门。我们在李老师经学班里学经教，老师规定也是一门，一门学好了，好到什么程度？要老师承认，老师说可以，才能学第二门。

古圣先贤定的规矩你老实遵守，一定有好处，你要把它改变肯定出麻烦。在中国几千年来没有人敢改变，老祖宗定的是什麼？五伦、五

富寿康宁

常、四维、八德，不多。古时候的教育教什么？就教这四样东西，这是做人的标准教育，都能做到你才像个人。五伦是讲人与人的关系，这个很重要，不能不知道，父子有亲、君臣有义、夫妇有别（不同的任务）、长幼有序、朋友有信。中国教育的核心就是父子有亲的亲，所以中国教育是亲爱的教育。五常、四维、八德，都是这个亲爱延伸出来的，也就是从亲爱扩张，核心是亲爱。五常是仁义礼智信。仁者爱人。义者循理，就是合情、合理、合法。礼是节度，处事待人接物都要有分寸，不可以太过分，也不能不到，有一定的节度，人与人之间相处不能无礼。智是理智，不可以感情用事，生活工作、处事待人接物要用理智，不用感情。信是信用，人无信就不能立足于社会，这个信非常重要。四维是礼、义、廉、耻，八德是孝、悌、忠、信、仁、爱、和、平。这些纲领是老祖宗定的，不能变，一变整个社会秩序就乱，家不像家、国不像国。老祖宗的规矩在中国行了几千年。

太上老君说病说了一百条，我们举前面这几

条就够了，下面说百药。「体弱性柔是一药」。太上老君不是叫我们身体要衰弱，弱是指面对着强，表现得太刚强不好，也就是现在讲的和谐，性情要柔软。《妄尽还源观》上讲的四德，第三德就是「柔和质直」，体弱是质直的意思，待人接物要柔和，质直就是真诚，对人真心诚意。不能够用强势的态度对人，要用柔和的态度，别人欢喜。也就是说，处事待人接物我们的姿态要低一点，不能用刚强，言语忌讳用命令式的；纵然是自己的下属，你能谦虚，别人会把事情办得更好。命令式的别人表面上服从你，心不服；你能让人心服口服，那就成功。

「行宽心和是一药」。这些药对我们修身养性，身心健康、家庭和睦、事业顺利，社会的和谐、世界的和平统统能帮上忙。行要宽，行是行为，行为宽厚，心要和谐，宽宏大量，这讲和平。平等才有和，平是因，和是果，待人不平，和就做不到。

「动静有礼是一药」。礼非常重要，有礼，

富寿康宁

别人尊敬你、敬爱你，真正得利益、得好处的是自己。

「起居有度是一药」。生活有规律，这是健康长寿之道。

「近德远色是一药」。亲近有德行的人。远色，男子对女子要远一点，女子对男子也要远一点，这是药。

「除去欲心是一药」。欲是欲望，六道轮回第一个业因就是爱欲，「爱不重不生娑婆」。欲愈淡愈好。人最重要的欲望是生活，世尊给我们做了榜样，日中一食，树下一宿，真的把欲望减到最低的限度，一生不改变。世尊讲经教学四十九年，七十九岁圆寂是在树林里面，不是在房子里，一生与大自然为伴侣。

「推分引义是一药」。特别是对财物，在分财物的时候能够退让，不要去争。我们现在看到，很多兄弟姊妹为分老人的遗产，常常闹到法庭，这个不义，怎么对得起老人？老人要是看到这个现

象，怎么不伤心？古人从小就受圣贤教育，伦理的教育、道德的教育、因果的教育，他们在分家的时候个个谦让，都希望别人多得一点，自己少得一点；虽然分家，他们的亲情永远团结在一起。所以古人分家不贪财，怎样将自己的兄弟姊妹都照顾好，能力强的，财物少分一点，他有工作能力；能力弱的，多分一点给他。人人有道义、有爱心，彼此互相照顾，这是对的。

「不取非分是一药」。非分是什么？自己不应该得到的，这决定不能取。非分之财也叫不义之财，你要是贪得了，会有灾难，眼前没看到灾难，祸根种下去了。从因果律上说，你现在有福，种的这些恶因，现前不会有报，等到你福享尽，灾难就现前。老实说，人人都有冤亲债主，冤亲债主从哪来的？过去生中结的。这一生吃它半斤，来生要还它八两。我们吃肉，不能不负因果责任，尤其是自己杀的，被杀的动物它也是一条命，它能心甘情愿把身上的肉供给你吃吗？当然不甘心、不情愿，它能没有报复的心吗？你看杀鸡时，鸡情愿吗？到处乱飞，逃命！杀猪时，猪的叫声多么凄惨、撕心裂

富寿康宁

肺。这是不懂得因果报应，干这种傻事。佛知道众生肉食断不掉，所以劝人吃三净肉，这是不得已。三净肉是什么？动物被宰杀时，你没有看到杀，也没有听到它的叫声，它不是为你杀的，这叫三净肉。我们到市场去买来的，都属于三净肉，绝不能宰杀。中国古时候读书人常说，「闻其声不忍食其肉」，听到动物被杀的时候，它的那种凄惨的叫声，怎么忍心吃它的肉？所以不取非分是药，这是应该的，非分之财、非分之物都不能随便占有，乃至控制都不可以。

「虽憎犹爱是一药」。虽然厌恶他、讨厌他，可是依然能够爱护他，这是慈悲心、怜悯心。一个人不讨人喜欢，这里面因素很多，最重要的是他的业报。造的这些业报，明白人、有修养的人应该要原谅他，这类人在社会上得不到别人帮助，因为不讨人喜欢，所以真正仁慈的人，他看到不忍心，还是怜悯他、帮助他、照顾他，这是德行，我们应该要学习。

「欲治诸病，当备种种众药」。太上老君这

篇文章，我们深有所感，我们要用这篇文章来反省自己有没有病，这一百种药自己有没有。这都能帮助我们身心健康、家庭幸福、工作美满，利益太多了，应当认真学习。

—节录自《净土大经解演义》02-039-0124

(三) 意念治病的实例

1、四年前，有居士送我一本书，叫《旷野的声音》，是台湾出版的，写的是澳洲土著。里面有一篇讲他们的医疗，我看到很有兴趣。他的医疗是用心灵，用纯净纯善的心来治病，他不需要用什么治疗的方法，也不需要任何药物，就是用纯净纯善把病治好，而且好得非常快。第一天受的重伤，骨头都跌断了，到第二天早晨跟大家一起去旅行，完全恢复。有位美国医生看到说是奇迹！实际上，这个道理都在佛法上，我们要懂，要能应用在自己日常生活当中。这没有别的，就是知道我们身上每个细胞、每个分子、每个粒子，它都是活的，它都有见闻觉知。一个人从高处摔下来，骨头跌断了，澳洲土著人说这是

富寿康宁

跌下来之后，这个部位的细胞组织受了惊吓。怎么对治它？唱歌给它听，安慰它。安慰之后，叫它不要害怕，各人回到各人工作岗位上正常工作，互助合作，它就好了，妙不可言！

这件事情，我这次在日本做了个实验，很有效，很成功。这次到日本去，我们这里是夏天，日本那里是冬天，下雪，一下子温差太大，皮肤过敏，腿上长红斑，很痒。前两天我用绵羊油（羊毛脂）来擦，后来一想我可以不用这个东西，我也跟腿商量。我对腿说：我们全身每一个器官、每一个细胞、每一个原子、每一个电子、每一个粒子、每一个微尘，我们是一个生命共同体，我们要互助合作，不要受外面的温差影响，各人欢欢喜喜回到自己工作岗位，正常的互助合作。我说了三遍，一天说了三、四次，第二天就好了，红斑虽然还没完全消失，一点都不痒了。这套本事学会了，医院都得关门！我用得很有效。所以年岁大的同修，你要常常对自己讲要年轻，不要受这个影响，你就永远不会老。

—节录自《大乘无量寿经》02-034-0154

2、美国修·蓝博士曾经在夏威夷医院（精神病院）工作了三年，这家医院所收的是严重的精神病患者，他们会无缘无故起冲突，甚至会杀人。所以这家医院的医生、护士都怕病人，怕病人打他、攻击他，常常请假不上班，没人敢与这些病人接触，搞得很麻烦。修·蓝博士进入他们的医院，每天自己在一个房子里面看这些病历，清理自己的心念，他与病人没有接触过。三年时间，他帮这家病院里的三十多位严重精神病人全部恢复健康。病人恢复正常全部出院了，医生、护士都很高兴。三年三十多个，这个成绩做出来之后，这是很大的震撼，美国医学界知道了，这是不可思议的事情，就请他去讲演，说明他的理论与方法。方法非常简单，理论就是你一定要肯定自他是一不是二，要好好清理自己，把内心一切不善的记忆、不善的念头都清理出去，把心归零。完全是从自心，肯定外面没有问题，所有问题都在自己念头上。心清净了，身体自然健康。

—节录自《净土大经科注》02-037-0257

富寿康宁

3、刘素云居士当年得的病最严重，医生告诉她，你存活的时间不是半个月、一个月，是随时都有死亡的可能。她告诉我，她对生死看得很淡，完全不在乎，没有被吓倒。她说，我每天听经十个小时，除听经之外都念阿弥陀佛，我什么都没有求。大概两个月，没事，再去检查，病没有了。不但病毒细胞没有了，红斑狼疮的疤痕，脸上、身上全都没有了。医生问她，你擦了什么药？用什么药方？她说没有，什么都没有。你怎么好的？阿弥陀佛给我治好的。她相信！实际上就是念力，境随心转。她的心里没有病，心里面健康，所以她带着病毒的这些细胞、器官很容易恢复正常，道理在此地。

念佛法门最重要的，一丝毫怀疑都没有，持名的奇勋才能够显示出来。为什么有些人得重病念佛念不好？他没有信心，怀疑自己业障太重，过去造的罪业太多，自责。自责不是好事，过分的自责也造成自己的障碍。佛虽然慈悲，能原谅我吗？怀疑。佛根本什么事也没有，都是自己想出一大堆的问题，障碍自己，错在这里，我们不

能不知道。知道之后，一定要把这些过失消除得干干净净，我们这一生才能够顺利得生，才能够成就无比殊胜的功德。——节录自02-037-0357、02-039-0222

4、从内蒙古来参访的同修们，有几位接触佛法的时间不长，其中一个只有两年，还有一个是三、四年，他们的成就太殊胜了。其中一个生病二十多年，中西医都看不好，最后闻到佛法，念佛念好了。最初念的半年，功夫不得力，他很难得，不断的改进。到最后是万缘放下，用真诚心念佛，不到两个月，二十多年的疾病全好了，现在跟正常人一样。文化水平不高，只是小学二、三年级的水平。每天睡眠两小时，一天拜三千拜，日夜不休息，就是念佛、听经、拜佛，真精进！——节录自《净土大经科注》02-037-0487

5、前几天山西大同一位同修来看我，说他得红斑狼疮，他看刘素云的光盘非常感动，就学她，果然念了三个月之后，再去检查没有了。他来跟我讲，真的，自己亲身经历，连疤痕都没有了。病发作的时候全身的红斑，连拜佛都拜不下

富寿康宁

去。念佛第一德，念佛第一善！烦恼起现行的时候，佛号提起，烦恼就没有了。

—节录自《净土大经解演义》02-039-0211

6、我前一段时间牙齿痛，内热太重，影响到牙齿，我跟牙齿商量，希望它不要痛，希望它回归到自己正常的工作岗位。牙齿很多，我们称牙齿菩萨，给它做三皈依，一天三次。三皈依做完之后，给它忏除业障，给它发愿，发愿就是用四弘誓愿，一天做三次，几天之后不痛了，一个多月之后恢复正常了。为什么？身体生病，一个细胞是一个众生，众生无边誓愿度。首先是自性众生，自己身体每一个细胞都是众生，这一颗牙齿，你知道这里面有多少众生！要跟它商量，要忏除业障，要化解冤业就恢复正常。

—节录自《大方广佛华严经》12-017-1393

(四) 如何不生病

我们要让自己不生病，首先饮食起居有规律，其次是不与任何人结冤仇，处处与一切众生化解对立，不要制造对立。他跟我对立，我跟

他不对立，这个对立就不能成立，成立一定是双方，你一方不跟人对立，它就不能成立。要有慈悲心，要有爱心，常常念着帮助一切众生，叫大慈悲心，化解冤业。第三，起心动念纯净纯善，把自己过去、现前业障都化解，这个罪业都能化解，我们的身体就不会生病。

——节选自《净土大经解演义》02-039-0182

(五) 认识中医

1. 中医高明

生病就医，实在讲中医比西医高明。但是现在一般人总是看到外国的月亮圆，对于自己固有的文化失去了信心，这是很可悲的现象。我上一次在北京，遇到一位非常高明的老中医，现在他给什么人治病？是经过西医治疗之后，西医放弃了，说这个人没救了，然后到他这里来诊治，他救了不少人。他说：你们说中医不好、不科学，西医治不好的病，我治好了，特别是癌症。我问他：如果癌症开刀，经过化疗呢？他说：那就没有办法，顶多只能多延长几个月寿命，没有办

富寿康宁

法治好。所以，只要没开刀、没化疗的，中医就有办法治好，这是中医高明之处。

—节选自《学佛答问》21-090-0024

2. 中医的目的是养生

我的老师李炳南老居士是一位非常好的中医，他没有挂牌，他教书。他告诉我，他一生行医给人治病，没有一个诊断错误的，没有用错药的，这他敢保证。我那时候想跟他学，他说：你的年龄过了，如果二十岁跟我，我教你。我跟他时候三十一岁。他叫我好好学佛，教我在佛法上一门深入。

他告诉我中医的作用是什么，第一个是长生不老，这是中国医学讲的第一个目标。人的寿命，人是一部机器，你如果懂得保养、爱护它，可以使用两百年。所以人活到两百年叫正常寿命，活不到是你自己不知道保养，你糟蹋了你的身命。第二个作用是防止疾病。疾病从哪里来的，什么原因来的，你把这些缘都给它断掉，让你在这一生当中不生病，不受病魔之苦。第三个

作用才是治病。——节录自《净土大经解演义》02-039-0449

3. 学中医是为救人

我当年跟方东美先生学哲学的时候，有一次就谈到疾病的事情，老师问我，中医有五千年的历史，西医只有三百年，你相信五千年的，还是相信三百年的？我说我相信五千年的。但是现在一般人观念错误，排斥中医。中医没有了，中国人以后得的病可麻烦了，没人能治。现在年轻人认为学中医不能赚钱，不学了。在中国古人学中医不是为赚钱，是为救命，他目标不一样。学医干什么？学医是救人，真有慈悲心，绝不是以赚钱为目的，看到病人赶快想办法把他治好，治好之后，他有钱就给一点，没钱就算了，救命要紧，不在乎钱。——节录自《净土大经科注》02-037-0003

4. 中医治疗 SARS 案例

我们是中国人，祖宗留下来的文化财产，世界第一。非常可惜，现在人不读书，不知道中国东西之好。

SARS病毒从哪里来的？你们都说从这种动

富寿康宁

物、那种动物，这科学在研究。我的看法，SARS病毒是我们人给它的。佛在经上常讲，一切众生里最毒的是什么？贪瞋痴，叫三毒烦恼。贪瞋痴就是病毒，是我们内在严重的病毒，我们的病毒传染细菌，细菌再回来传染我们。小事一桩，为什么会搞成这么大的伤害？我的说法是媒体，电视、电台、报纸，天天在讲，把它渲染扩大了，搞到人人惊慌。媒体不能不负责任，媒体影响人心太大了。说明什么？人心没有定力，人心没有主宰。

我们中医有非常好的治疗方法，当时这疾病一出来的时候，有位大夫就告诉我们治疗预防的方法，很简单，大白菜、白萝卜、绿豆，而且分量他也讲得很清楚，大白菜一斤，白萝卜一斤，绿豆大概四两到五两，什么都不要放，煮水。这分量煮二十碗水，普通我们吃饭的小碗二十碗水，把它当茶喝，什么问题都没有。有病能治病，没病能预防。我也如法泡制，我们每天三餐饭就用这个做汤。听说在北京有一位电影导演得了这病，非常严重，我们这边的会长，她也是导

演，彼此都熟悉，去看他，与医院院长商量，院长同意用中药来做试验。结果去拿中药，一服中药人民币六块钱，三服，就把他治好了，什么事都没有，三天出院了，小事一桩。

你要晓得，中国的医学有五千年的历史，有大道理在。但是现在人相信科学，一定要科学证据证明，这才算是可信的。西医传到中国来，顶多一、二百年，所以最可怜的是一个人丧失他民族的自信心，这是真正的悲哀、真正的耻辱。西医有西医的好处，中医有中医的好处，彼此虚心，互相学习，舍人之短，取人之长，使自己医疗的技术再往上提升，这是有智慧的人。决定不能说是不合科学，一笔抹杀。

佛在经上讲，「一切因果，世界微尘，因心成体」。心是什么？心就是见闻觉知。见闻觉知遍法界虚空界，它不是物质。一切物质因心成体，就是见闻觉知的结晶，既然是结晶，它见闻觉知没有丧失。这SARS病毒，我们用的是极不善的心来对待它，极毒的心对待它，因此它的毒

富寿康宁

性愈来愈毒。我们天天讲杀它，要把细菌杀死，要把细菌消灭，这麻烦大了，愈消灭愈毒，愈杀它愈毒，消灭不掉的，物质不灭，人为的！中医为什么会有效？中医是平和的。中医讲什么？解毒，化毒，不讲消毒，消是消灭。思想、语气缓和，毒就不会增加。

从前中国行医的人，几乎没有一个中医大夫不拜观世音菩萨的。家家都供观世音菩萨，还有不少供药师如来，三宝威神加持，这绝对不是迷信。所以他心地慈悲、善良。你对待病菌，我是常常讲，心地清净，你不会被传染；心地慈悲，你一接触病毒，它那个毒就化解了。慈悲心解毒，不需要用什么药物，也不需要化学，慈悲心就化解了，非常明显的例子，我们要懂得。

我希望全世界，不但是西医与中医结合，世界上还有许许多多土著民族，他们都有土著医疗的方法，那些方法都非常高明，都非常有效，所以要集合全世界各种古老医疗的方法，我们的医疗就大幅度向上提升，造福整个人类。不要心

量太小，不要瞧不起别人的东西，这有许多许多宝贵的智慧、经验，我们要很虚心认真学习。不可以武断，用一句迷信不合科学，就把它舍弃掉了，最后吃亏的、要付出惨痛代价的是我们自己。我遇到许多西方的学者、科学家，我都劝导他们，希望他们把自己研究的领域扩大、提升。

—节录自《大方广佛华严经》12-017-1071

（六）如何帮助病人

几乎人人都经历过病苦，尤其今天的社会，奇奇怪怪的病特别多，一定要小心谨慎。我们不但要了解生病的原因和对治的办法，还要对那些无依无靠、贫困的病人及重症病人发起慈悲之心，尽心尽力的照顾和帮助他们。

1. 出钱出力尽心照顾

世间无依无靠的老人、病人很多，没有人照顾。许多有病的人没有钱治疗，非常可怜。对于这一类众生要特别有慈悲心，我们有能力要尽心尽力，随分随力，有多大能力就奉献多少去照顾帮助他。尽心尽力帮助照顾一切老病之人，果报

不可思议，你会得健康长寿的果报。

2. 帮助重症病人消业

许多人生病多年，躺在床上，就是一口气不断，他在享福，命里的那些钱财没有用完，每天的医药、医护用这个钱，等到钱用完，他就走了。如果明白这个道理，用他的财物做社会慈善事业，会有两种状况，一是他寿命还没有尽，病好了；寿命已尽，他立刻就走了，不再受苦。这种病多半是宿世的业障病，过去生或这一生中所造的重业。这种业报要真正的忏悔！

—节录自《学佛答问》21-090-0003

3. 随顺自然死亡是真正的慈悲

如果病痛非常严重的时候，不接受药物的任何治疗，自然死亡是正确的，各种治疗只有增加病人的痛苦。韩馆长往生的时候，最后医生问要不要急救？她不要急救，这就很自然的。她两次见到阿弥陀佛，一次见到莲池海会。如果一电击治疗，境界就没有了，问题就大了。要让临终之人心地很清净、很安详，他会感觉到很舒服。

安乐死是违背自然法则，这是因果问题。我们造了业，病痛是消业障，也是果报。如果不让它消尽，肯定有后遗症。为什么不让病人自自然然的走？为什么一定要违背自然法则？按照道教说法，这个人属于自杀一类的，是要入枉死城的，不能投胎。到了那里还要受罪，每过七天又要重复死一次，苦不堪言。这是道教所讲的，也值得我们做参考。

「死生事大」，临终是人一生中最关键的时候，这一生已经过去了，在临终前的一刹那，所有一切业习的影像，往往都涌现在前，决定他来生往哪里去。佛在经上常说「业力现前，强者先牵」，哪一种业力强大，那一个就先受报。

念佛人功夫要是不够，临终依旧有冤亲债主现前。所以临终助念非常重要，助念是帮助他生起正念、不要忘记念佛。助念时，什么仪式都不必了，就一句佛号念到底。如果病人说他看到某个人，看到某些事情，这个时候要提醒他、劝导他，什么境界现前都不要理会，赶紧念佛。要

富寿康宁

不断提醒他，带着他念佛，守护病人一直到他往生，决定不可以让念头散乱。

这些道理在《饬终须知》、《饬终津梁》里写得很清楚、很明白。实在说，功夫在平时养成，才真正有把握往生。因为临终的时候，能不能遇到善友助念是一个未知数；大多数人遇不到善缘，这一生的机缘错过，太可惜了。所以身心世界一切放下，平时就要练习，看破、放下非常重要。——节选自21-154-0001、20-014-0103

(七) 器官捐献和安乐死

1. 器官捐献

有人希望自己死后把身体里一些可用的器官捐献出来，用于需要存活者，这是善心，值得赞叹。但要想想割截的痛苦自己是否能忍受？是否不生瞋恚心？这是影响下一世投生到哪一道，一定要慎重。佛在经上告诉我们，人在命终之后，神识大概在八小时后才离开身体，神识离开之后，身体就纯粹属于物质，它不知道痛痒。如果神识没有离开，虽然已断气，甚至于宣布脑死，

脉搏、呼吸也停止了，他仍是知道痛苦的。这时割截器官的那种剧痛，会不会后悔而生瞋恚心？若生瞋恚心，一定堕恶道，关键在此。

对于送终之事，佛法讲助念，这关系很大。古大德教导我们，往生的人睡的床铺，八个小时都不能碰它，怕他感觉不舒服，更何况是身体。因此，一般以断气十二小时后再处理，最为安全。——节录自《学佛答问》21-090-0050

2. 安乐死有罪

现在社会上常常看到有所谓的老人病、植物人，这在佛法里面称为业障病。现在这种病在社会上愈来愈多，因此有许多人主张安乐死。这个人完全没有知觉了，就是一口气没断，不但病人自己很痛苦，也连累一家人都不能安宁，时间拖长了，家人都非常厌烦，不知道该如何处理。在这种状况之下，让他安乐死，有没有罪？依照佛法讲的道理，决定有罪！我们必须要知道，植物人虽然一切知觉都没有了，他那一口气没断，什么原因？或者是他寿命没有了，但他的福报还没

富寿康宁

有享尽。也就是他一生的福报太大了，还没有享完，虽然寿命没有了，还留着这一口气享福。一天三班护士照顾，一年要花很多钱，他就享这种福；等他享完了，他就走了。因此，不能杀害他，杀他一定有罪。

到底该如何处理？真正懂得佛法的人，有方法处理。其实害这种病的都是有钱人，没有钱的人害不起。譬如他能再活个十年、八年，你算算他应该要花几百万、几千万，你把他的医药费赶紧做慈善事业，帮他布施，为他培福。他的福报用尽了，自然安详的走了，决定不可杀害他。这是讲他几乎都没有知觉了，我们劝他念佛，他也听不进去了；跟他说话，他也听不懂，就用这种方法为他修福、培福，这是正确的。至于一般人主张要安乐死，在佛法的立场是不同意的，这属于杀业。——节录自《楞严经清净明诲章》07-004-004

三、养生

(一) 健康饮食

1. 饮食是能量的补充

古圣先贤教导我们，早上要吃得饱，中午要吃得饱，晚上要吃得少，这是养生之道。晚上少吃的原因，是睡眠时所有器官的运动都缓慢下来，消化系统缓慢了，吸收能力也缓慢，所以晚上少吃，对身体健康有一定的好处。佛家「日中一食」，很有道理。现在很多人晚上也不吃，但身体并不好，其原因何在？妄想没断。饮食是能量的补充，每个人能量消耗的状况不同，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，没有欲求，心地清净，消耗就少，每天一点饮食，体力的需要足够了。妄念多的人若是补充得不够，体力支持不了，会生病。这还是心理上的问题，心杂念乱，身体就需要大能量的补充；心清净，妄念少，补充的能量也就少，一天一餐足够。若将三餐的量变成一餐吃完，必定得肠胃病。表面上做得很如法，日中一食，却是一身的

富寿康宁

毛病，这是不能勉强的。

我过去亲近李炳南老居士，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。一生当中，我没有听说他生过病。他每天工作讲经教学，还要应付许多问题。除台湾本地的同修向他请教外，还有海外的同修，每天都要有相当的时间解答问题，工作非常忙碌。我从他身上看清楚，养生之道就是尽量把自己的妄念放下，心保持清净，保持定慧的状态，身心就会健康。

—节选自《佛法不离生活》21-086-0001

2. 正确选择饮食

我们人的身心与大的宇宙是一不是二，我们的身心就是整个宇宙的缩小。因此，我们能够随顺自然，身体就会健康。我们中国人懂得这个道理，在饮食方面，冬天吃凉的，夏天吃热的。你看冬天生长的这些植物都是凉性的，大白菜，凉性的，萝卜，凉性的，凡是夏天生长的都是属于热性的。现在人恰恰相反，冬天要吃热的，

夏天吃冰，与自然完全不相应，所以一切毛病都生了。吃的东西，实在讲就是当地所产的，当季所生长的。每个月所生的东西不一样，你就吃现前的，这是最好的，这就是最好的饮食。所以一年四季蔬菜水果都不同。这个世界上人讲养生之道，中国人最内行，你看看中国的古书，看看《礼记·月令》，月令就是讲生活起居。真正懂得的人，一年四季十二个月当中，每一个月吃什么东西，不但讲究吃，怎么吃法，甚至于做饭的时候烧什么样的柴火，每个月都不一样，那真懂得养生，这是一门很大的学问。

素食，不但对身体没有妨碍，而且对于身体健康有一定的好处。素食的好处，卫生、卫性、卫心。卫生是保卫生理，卫性是保卫一个善良的性情，卫心是保卫自己的慈悲心。世间一般人对于饮食只知道卫生，忽略了卫性和卫心，佛家的饮食确实是最善的、最好的。特别是在现前这个时代，素食绝对有好处，因为肉食太不安全了。譬如猪肉，猪六个月就被杀，鸡六个星期就宰杀，生长时间如此短促，从出生到长大、长成，

富寿康宁

都是用激素、化学饲料，让它快速长大，这种肉吃多了，就会产生许许多多奇怪的疾病。

我们过去养成了一个肉食的习惯，现在要把它改变，生理上需要有一段时间适应，譬如吃素之后，体重减轻了，这种情形是正常的。我二十六岁开始素食，素食之后体重下降，面黄肌瘦，这个情形大概有二、三年的时间，但是对于记忆力、理解力、精神、体力，没有丝毫影响，这是正常的。因为身体瘦弱下来，体重减轻，使体质在改变，往后逐渐逐渐就恢复正常，这是一般吃长素的人，都有这种经验。素食要有毅力、要有决心，体质改变到完全适应至少需要三年，这三年你要把它坚持过去，有信心就能解决。

吃饭绝对不要吃饱，六、七分是最好。保持着不饱不饥最好，不但对修道有帮助，你平常工作的时候，精神能提得起来，吃得太饱会使人昏沉。饮食要简单，愈简单愈好。一般来讲，外国人吃东西没有中国人考究，中国人讲究色香味，外国人只讲营养，色香味都不懂，他的东西真的

是难吃，他们吃东西非常单调，几乎每天都吃一样的。中国人就不习惯，天天要换口味，不换口味，这个东西就吃不下去，这是习气。

心清净、心健康，身清净、身健康。身要清净，你吃东西最好是单纯，愈简单愈好，对你生理的健康愈有帮助。尽量不要去餐馆吃饭，如果要去，去大的酒店，像四星级、五星级的酒店，这里面东西是贵一点，但是比较卫生，因为政府监管得比较严。老师告诉我，我也常常告诉大家，这个不能够疏忽。人活在这个世间，第一件大事是健康。身体不健康，你再多的财富，再高的权位，都没用处。所以，健康是吃出来的，疾病也是吃出来的，看你会不会吃，懂不懂吃。

—节录自01-011-002、20-014-0418、01-003-0167、12-017-1458

(二) 睡眠

现在的人生活很不正常，晚上二、三点钟还不睡觉，第二天早上十一、二点才起床，完全颠倒了，身体怎么会好？中国古人讲求睡子午觉，这是最养人的。子时是晚上十一点到一点，睡觉

富寿康宁

是晚上十点到两点。年岁大的要睡午觉，十一点到一点，这是午时。从前大家很重视睡眠，家里房子很大，但是睡觉的房间很小，讲求聚气，房间太大散掉了，气不能聚。睡眠不能太多，太多就昏沉。常常喜欢睡眠，人会迷惑，头脑不清楚。——节选自《二零一二净土大经科注》02-040-0093

(三) 身动心静

养心要清净，心里不能有妄想、不能有忧虑、不能有烦恼，这些东西最伤身。所以心不能动，心动就坏了，身一定要动。现在的人，坐的时候多，运动的时候少。尤其中年以上的人，运动太少了，出门坐车，在家里坐沙发，舒舒服服的，都不动了，身体这个机器慢慢就老化，就要生毛病，所以一定要运动。

高等的武术也讲静，心要静，身要动。我们不必去学这些拳术，佛门弟子身心健康，拜佛是最好的运动，比拳术高明多了。初学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。一百拜的时间不会超过八十分钟，

并不耽误时间，而运动量也足够了。

心清净，心地真诚，只想佛，这是修心、修身最好的修持。身专礼拜阿弥陀佛，口专念阿弥陀佛，心专想阿弥陀佛，这不仅是最好的运动，还是最殊胜的忏悔法，身心兼顾，最好的养生之道。此外还有经行，就是一般讲的散步。经行，一天绕佛走上几千步，对身体决定有好处。无论是经行，无论是拜佛，心都是定的，身是动的，养身之道没有比这个更殊胜的。

身体健康最重要的是心理健康，心理若不健康，无论用什么药物、补品、饮食，都无济于事。经上讲，「依报随着正报转」，心是正报，身是依报。又说，「相随心转」，相就是身体、身相，身相好看与否、身体健康与否，都是随心转，心理健康，身体一定健康。迷惑、妄想、烦恼是心理的毛病，能将这些毛病统统放下、舍弃，身体无需任何刻意的保养，自然健康。顺乎自然，身体就健康；刻意营求、保养，这是违背自然。历史上，许多帝王将相、大富长者，用尽心思，保养色身，但依旧

富寿康宁

是一身毛病，寿命长的很少。原因是心理不健康，种种保养都无济于事。

养生是大学问，讲得最圆满的是佛法，归根结底还是清净心，消除一切欲念。不但对世法的欲望要放下，世间名闻利养、五欲六尘的享受、财色名食睡，舍得愈干净愈好，对佛法的希求也要放下，只有一个念头，求生净土。世间是假的不是真的，「凡所有相，皆是虚妄」，要时时刻刻提起来，在顺境就不会起贪爱之心，逆境也不会生烦恼。一切境缘之中，能够保持平常心，平常心是菩提大道。这就是真诚、清净、平等、正觉、慈悲，看破、放下、自在、随缘、念佛。心安住在弥陀圣号之中，念念为一切众生服务，把无上的法门推荐、介绍给大众。

我们劝导一些繁忙的人，心静不下来的人，一天只要有五分钟、十分钟的清净心都很好，对健康长寿有很大的帮助。这五分钟、十分钟采取静坐的方式，身体整个放轻松，心里「一念不生，万缘放下」。真正修行功夫到家的人，一天

二十四小时身心都是放轻松的，都没有杂念，所以他不老不病也不死，这是实话。

欢喜是我们生命当中最丰富的营养，什么补药都没有欢喜心好。心地清净、平等、慈悲，常常欢喜，人就不老了，也不会生病，每天愁眉苦脸很容易生病。

(四) 如何改善体质

改变体质在佛法中有很妙的方法，可惜世间人不知道。我听说有不少人，还有些学佛的同修，为了改变容貌去美容，结果带来的副作用是脸上青一块、白一块，变得人不像人，鬼不像鬼。如何改变身体体臭？有些人用香水，香水有化学成分，如果不适合你的体质，可能带来皮肤病。佛法什么都不需要用，只要心清净，容貌就清净；心慈悲，相貌就慈悲；心美好，相貌就美好。相随心转，体质也随心转，身体味道也从心转。心是主宰，主宰这个身体的形像。

常常念佛人，愈念容光愈殊胜，愈念身体愈

富寿康宁

强壮。在佛法里面讲是感应，在科学里面讲完全讲得通，为什么？心地清净，完全恢复了正常。所有一切疾病、忧虑、衰老的因素都是妄想执著，所以中国有句老话说，忧能使人老。忧患的人很容易衰老，心地清净没有忧愁、没有牵挂，这种人不容易衰老。这是现在科学的说法，无论从哪里讲都能够讲得通。所以净宗这个法门，特别是诸佛菩萨对于修学的加持，使他能够得到现前的利益。现前的利益不仅是见佛、见菩萨、见瑞相，能改变我们的体质、远离烦恼忧患、身心轻安自在，烦恼少，智慧就增长，这些都是现前真实的利益。——节录自12-017-0037、03-005-0004

(五) 健康长寿的秘诀

我参加许多次国际和平会议，我从第三次就开始做主题讲演。与会的这些专家学者，可以说是各国的精英，聚会在一堂，研究如何化解冲突，把世界带向安定和谐。这是共同的目标，是好事，所以我代表澳洲大学参加这个会议。可是遇到的问题，头一个问题，别人不问我别的，

问我怎么样养生。他看我年岁很大了，身体很健康，由此可知，相好很能吸引人。我参加联合国的活动那一年是七十五岁，七十五、六岁的时候，今年八十六岁，他们看不出我是七十五岁的人，这相好有关系。问我饮食起居，我说我生活很简单，没有任何补品，没有用过任何化妆品。我一年用肥皂大概二、三块就够了，一年，很少用。什么东西都很少，连牙膏都很少，牙膏大概一年两只就够了，一点都不浪费。什么补品我都不需要用，人家送我补品，我都转送给别人。我也不喝茶，所以人家送我很多名贵茶，我都不懂，不识货。我只喝水，喝白开水。粗茶淡饭，六十一年素食，心地清净，这就是健康长寿的秘诀。没有忧虑、没有烦恼，于人无争，于世无求，你得到的就是健康快乐，身心轻安自在，法喜充满。——节选自《净土大经科注》02-037-0491

第四章 宁

一、晚年安乐自在

(一) 精神充实不惧死亡

中国过去的大家庭，年轻人去工作，小孩、老人在家里。有的大家庭开课，请老师教导家里的子弟，家里的老人也教子弟，德行的根扎得好。现在中国模仿西方人，采取小家庭制度，不管老人了，老人多么悲哀、可怜。在外国，国家养老，虽然老年人物质上没有缺乏，可是精神痛苦，孤单寂寞。在中国，国家不养老，儿女再不孝顺，老人就更可怜了。年老的人说寂寞最苦，于是要么找人打麻将，要么一天到晚看电视，混日子而已。

人到了晚年，年老体衰，一切都退化，种种业障现前，特别是老年痴呆症更令老年人苦不堪言。老年痴呆症是业障病，既不是生理上的，也不是冤亲债主，业障是造作的罪业太重了。这个罪业多半是前生造的，这一生福报享尽，业障就

现前，有福就不会有业障病现前。许许多多老人为什么会得痴呆症？他什么都不想学，人就痴痴呆呆的。如果老了，天天还在学习，不会得痴呆症。天天用脑，天天在学，活到老，学到老，寿命到了，走的时候头脑一定清清楚楚明明白白。所以愚痴是主要的原因。愚痴是对于事实真相不了解，是一切众生与生俱来的烦恼，很难断。

(二) 晚年有福是真福报

如果希望晚年不受苦，现在就要修福。福报现前，千万不要享尽，留一点给后面。年轻的时候有体力，吃一点苦不在乎。年轻时候种种享受不是福，晚年有福才是真正的福报。年轻时不修福，到晚年就后悔莫及。

过去中国人把享福放在老年。中国教育从小就严加管教，小孩要养成听话、老实的习惯，教成小大人，以圣贤君子为标准，一举一动、一言一笑都有规矩。中年为国、为家服务，晚年是老人的天堂。祠堂是家族养老的俱乐部，每天大家到祠堂见面聊天、喝茶，有很多娱乐表演，老人

富寿康宁

受到社会的尊敬。六十到八十岁，这是退休回家养老的时候，落叶归根，享天伦之乐。老年人和小孩在一起玩，小孩尊敬老人，老人爱护小孩，把生平的经验故事讲给小孩听，提供给他们做参考，让小孩真正接受老人一生奋斗的经验。中国人是少年好好栽培，中年付出，晚年享受，这符合天道。西方社会与中国完全不同，外国人是尽量让小孩享乐，没有规矩，爱玩什么就玩什么。在外国，儿童是天堂，中年是战场，晚年进入养老院，真的是坟墓，精神生活痛苦。福报留在晚年享，这是最有智慧的人。

佛说财布施得财富不匮乏的果报，法布施得聪明智慧，无畏布施得健康长寿。这三种布施，我们都有能力修。我们要想修晚年幸福，年轻时首先要修布施、学敬老尊贤，对老人尊敬，这是修因，到将来我老了，年轻人就尊敬我。现在看到老人都讨厌，等我老了，人家看到我就讨厌。什么样的因得什么样的果报，丝毫不爽。看到老人要想到，我将来会老，看到老人很可怜，我将来跟他一样，甚至比他还可怜，一定要照顾、帮

助老人。不必积财养老，要修善积德养老，这才是真正的福报。

(三) 一心念佛得大利益

人到了一定年龄，退休不工作了，有时间了，本该为来生后世做打算了，可是我们看到两种现象，一种是杂念太多，一天到晚胡思乱想，想到自己退休了，没用了，感到很悲哀；另一种是昏沉，倒是没有妄念，只是精神提不起来。这两种现象特别容易让人衰老。如果能够把万缘放下，一心念佛，不但不容易衰老，肯定心情愉快，精神饱满，与不念佛的人完全不一样，念佛、听经是晚年最好的清福。

如果是完全没有接触过佛法的人，先学习《认识佛教》，然后可以由浅而深，听《弟子规》、《感应篇》、《了凡四训》、《十善业道经》，然后再听《地藏经》，这都好。因为有疑惑，就要听经。听经的作用，帮助破迷生信。真相信、真有愿，念佛能生欢喜心，愈念愈欢喜，不会有妄想、疑惑。在一般的道场，最好每天至少要听

富寿康宁

经两个小时，念佛能念十个小时最好。日常生活当中，尽量减少分别执著，随缘而不攀缘。

如果同修在一起共修就更好，一个人修往往容易懈怠，几个人在一起修，彼此互相勉励，讨论佛法，交换学习心得，这样会提起学佛的兴趣，彼此都能够长进，大众在一起学习有好处。

六十岁以上的老年人，不必从《弟子规》、《太上感应篇》、《十善业道经》三根学起，一心念佛，求生净土；或者是专念《无量寿经》，或专念《阿弥陀经》，一部经、一句佛号，就能成就，其他什么都不要学了，什么都放下。为什么？一生已经过去了，到了晚年想学也来不及，不如把万缘放下，心里只有一句阿弥陀佛，除阿弥陀佛之外什么都没有，自然做到「诸恶莫作，众善奉行」，一句阿弥陀佛就是众善。世出世间一切善法的根就是阿弥陀佛，无量觉，就是皈依佛，觉而不迷，念念觉、时时觉、处处觉。戒行根基就具足。一心专念就是定共戒，念到有悟处，那就是道共戒，一句佛号没有一样不具足。

把一切人都看作阿弥陀佛，我怎样恭敬阿弥陀佛，就如何恭敬一切人。如果念佛诵经还有贪瞋痴慢，那就错了，彻底放下，学印光法师的教诲，只有一个念头，我明天就要死了，还想什么？一心向佛，没有不成就的。念佛求生净土，着重在老实。

二、一生幸福圆满

(一) 真正的幸福是什么

世间人所认为的，所追求的幸福，不外乎财富、聪明智慧、健康长寿。能不能求得到？能，「佛氏门中，有求必应」，只要我们如理如法的求，依教奉行，完全能求得到。但这只是世间的小乐，并不圆满究竟，不是真正的幸福。什么是真正圆满的幸福？理明白了，心安了。身体健康，精神没有压力，没有忧虑、烦恼牵挂，这就是自在，就是幸福。物质环境有顺境、逆境，人事环境有善缘、恶缘，在一切物质、人事环境中，都不起心动念，就得到圆满的幸福。

没有忧虑、没有烦恼、没有牵挂，没有分

别执著，这是佛菩萨的本事。我们就是要学佛菩萨，不受环境转变的影响，那才真正做得了人生的主宰。

(二) 如何得到幸福

1. 听老人言

真听老人言，幸福在眼前。老人是谁？老祖宗、古圣先贤，他们有智慧、有经验。他们教我们做人要孝悌忠信、礼义廉耻、仁爱和平。这是中国文化的总纲领，是中国传统文化的大根大本。如果每个人都学习，起心动念、言行举止不违背这十二个字，那么人人是圣贤，每个家庭都是幸福的家庭，社会是和谐的社会、爱的社会，天下是平等、和平的天下，多么和乐幸福。

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，不受诱惑、干扰、染污，这是修身。「身修而后家齐」，自己身修好了，一家人和睦，你的家就整齐，家道就兴旺，所谓「家和万事兴」，你的事业就很顺利。在团

体里亦如此，你身修好了，团体大众尊敬你，以你为榜样、模范，大家都向你学习。团体和睦，会兴旺，会影响你的邻居、亲戚朋友，他们看到你们这一家这么欢喜、团结、合作，都向你学习。这就是幸福。

3. 知足

俗话说「知足常乐」，知足的人最幸福。一生过得最有意义、最有价值、最幸福、得大圆满的人，不一定是大富大贵。像祖师大德所示现的是贫贱，但是过得最幸福，世间大富大贵之人没有他自在快乐。诸佛如来要示现佛身度众生，先要住兜率天。兜率是梵语，中文意思是知足。这是告诉我们，要想成就究竟圆满、幸福自在，首先要懂得知足。知足的人尽心尽力帮助别人，帮助别人是种善因，既种善因，后面必定有善果。知足之人决定修布施，财布施、法布施、无畏布施，样样都热心的舍己为人在做。不知足的人不肯布施，吝啬。贪吝是一切众生根本烦恼，有它就不快乐，知足就常乐了。

—节录自《大方广佛华严经》12-017-0155

4. 觉悟

真正的幸福美满是从觉正净中来，觉而不迷，正而不邪，净而不染。皈依佛是觉而不迷，皈依法是正而不邪，皈依僧是净而不染。追求世俗的名闻利养，追求五欲六尘的享受，这错了，那是迷。觉悟的人追求什么？追求对宇宙人生的通达明了，绝不追求世间名利，绝不追求物质上的享受。这是追求真正幸福美满的，是高人，具有清高之乐。

5. 清净心

幸福和快乐不是财富多、地位高。很多有财富、有地位的人并不一定快乐。读喜欢读的书，做喜欢做的事，一生自由自在，这才是真正幸福。佛教导我们在这个世间，一切法随缘不要攀缘，就快乐幸福。常常守住清净心，清净心就是道，清净行就是菩萨行，觉而不迷，这才真正要紧。如理如法的修行，可以说没有一个不幸福快乐的。幸福、快乐、美满的人生是在佛法中求得的。

6. 正确的人生目标

没有追求、没有目标的人生是迷茫的、痛苦的，目标方向错误更是危险的。有正确的追求、明确的方向目标，这种人最幸福、最快乐。如果我们能念佛，以求生净土为人生的目标，那真快乐了，真自在了。

人生活在世间，原来就是要求快乐幸福的，但世人迷惑颠倒，用贪瞋痴去求，怎么可能得到幸福快乐？要用三学六度去求，你才真正能得到。三学是戒定慧。六度是布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若，这是戒定慧的扩展，应用在上生活上就是六度，这样我们才能真正得到幸福美满。处事待人接物，行门的纲领是三福、六和。我们修行就是要从三福修起，第一福「孝养父母，奉事师长，慈心不杀，修十善业」，这是我们修学的大根大本。我们没有了世尊所说的那些障碍习气，然后三皈五戒，发菩提心，深信因果，读诵大乘。可见得这是很踏实的行门，我们真正能得福，真正能得自在。

念佛才是唯一真正提高了生活的品质，使我们得到幸福美满的人生。如果这一句佛号把真心念出来，受用真正不可思议，真正是大自在。唯有真心念佛的人才具足真善美慧。如此这一生会很快乐、很幸福，来生到西方极乐世界更快乐、更美满，那是真正的幸福。这是一条光明的大道，十方一切诸佛都赞叹的一生圆满成佛的无上菩提大道。——节录自02-027-0029、01-003-0029、0249

三、万事如意

(一) 诸事不顺的原因

佛在经上讲，「凡所有相，皆是虚妄」，虚妄相你不放在心上，不理它，好境界；如果你理会它，就错了、迷了。世间人都知道趋吉避凶，吉凶祸福从哪里来的？一切法从心想生，你躲避不了。你的心想要是纯正，就没有灾难。你的念头不正，有贪瞋痴慢疑、杀盗淫妄、自私自利就有灾祸。个人的灾就是多病、多烦恼，事事不顺心；共业的灾难，现在讲是自然灾害，也有人祸（战争）。起心动念纯净纯善大吉大利，什么灾

难都不会有。有善心，与佛菩萨、善神感应；心不善，与妖魔鬼怪感应。

—节录自《净土大经解演义》02-039-0185

(二) 万事如意掌握在自己手上

念佛人，色身要放下、要舍！真正觉悟的人，身心与整个宇宙融成一体。最高明的消业障的方法是境随心转，我们的心成了菩萨心、佛心，就是四摄心、六度心、普贤十愿心，你整个色身和外面境界统统都转了，这一转就是华藏世界、极乐世界。要转凡心为佛心，转自私自利为大公无私，转爱自己为爱一切众生。富贵从哪里来的？是断恶修善积功累德的果报。造作恶业的果报是三途地狱。人人都想要享福，那应该怎么做？断恶修善，「诸恶莫作，岁岁平安；众善奉行，万事如意」，没有一样不如意的。因果报应是真理！连佛法都讲万法皆空，因果不空。

我写过一幅对联，上联是「处逆境随恶缘无瞋恚业障全消」，逆境，事事不顺心；恶缘，缘是人事环境，找麻烦的人很多，来帮助的人不

富寿康宁

多；无瞋恚，在逆境恶缘中不生瞋恚，业障全消。所以你要觉悟、要看破。在一个地方弘法有障缘，我们可以欢欢喜喜的离开，只有感恩，没有怨恨。将来逆境恶缘过去之后，它变好时，我们还可以去。再好的朋友一时意见不合，发生争执非常不愉快，掉头而去了，没有关系，转个弯再见面，又是好朋友，不能把路子走绝。

下联是「处顺境随善缘无贪痴福慧全现」，处于顺境，样样称心如意时，如果有愚痴贪恋，你就堕落了。没有愚痴、没有贪恋，福慧全现，业障消了，福慧就现了。顺逆境界你要是觉悟，不迷，断贪瞋痴，都是好境界，永远生活在感恩的世界。心里没有对立、没有矛盾、没有烦恼、没有自私自利，多么快乐自在，这就是人生最高的享受。我们每个人都可以修得，都可以在一生当中亲证。

学佛要相信佛的教诲，不能有丝毫疑惑。佛菩萨的行持、言语全是自性流露出来。古人说，「傲不可长，欲不可纵」，凡夫有财色名食睡的

欲望，要适可而止，不能太过分；过分，灾难就来了。能够守住这个标准，这就是戒律。「志不可满，乐不可极」，乐极生悲，时时刻刻懂得节制，不能过分。人之大欲，财与色，所以圣人教我们，「临财毋苟得」，财摆在面前，要想想该不该得，不该得的不能要，要了祸害就来了。你应该得的是福分，不应该得的，招灾难。「临难毋苟免」，灾难现前，如果是共业不能避免，老实念佛求生净土，对世间没有一丝毫的贪恋，这是对的，正确的。

《阿难问事佛吉凶经》里说，真正学佛依教奉行，你所得的果报自然是「吉祥谐偶」，谐偶就是万事如意。我们修行，过失当然不能避免。批评的人很多，有人是有意的批评，有人是无意的批评，我们都要能接受，把他当作自己的一面镜子，认真反省，有则改之，无则加勉。不与人争论，息心达本源，本源就是真如本性，把所有一切妄念放下，真正做到「于人无争，于世无求」，完全随顺，随缘而不攀缘，你的生活就过得非常自在。前世修的有福报，随顺福报，前世没有修福报，现在

富寿康宁

生活比较清苦，随顺清苦。把对一切人事物对立、控制、占有的念头要放下。控制是迷惑，占有是罪过。我们连自己这个身体都不能控制、占有，何况身外之物？如果可以占有身体，为什么不年年十八？为什么会衰老，会病会死？对自身都没有控制的念头，何况对外面一切人事物？道理懂了，你才能放下，放下就成佛！

佛法常说，「万般将不去，唯有业随身」。带不走的不要去理会，带得走的是自己的德行、爱心、善意。戒定慧增长自己的德行，爱心善意要扩充，要圆满的落实，「爱心遍法界，善意满娑婆」，对人、对动物植物、对山河大地都要有爱心善意，你对天地万物自然就生起尊敬感恩的心。

佛与我们没有两样，放不下叫凡夫，放下叫佛菩萨。愿意作佛作菩萨，统统要放下。

四、心平气和

(一) 人为什么会生气

有人说，是别人惹我生气，不惹我，我怎么会生气？为什么其他人不生气，单单你生气？如果真的能惹人生气，所有人都会生气才对，这是因为其他人在这个境界里没有起心动念。你会起心动念，因素有两个，一个是分别，一个是执著。离开分别执著，一切境缘不会诱惑你。所以要责怪自己有妄想分别执著，不能怪人、怪境界，你算是回头了。父母看到儿女不孝顺、不听话、不学好会生气，是迷惑，没有觉悟。

佛菩萨完全明了世间是怎么回事，决定不会真生气，但是会像舞台表演一样，假装生气，一生气事情就办好、办成了，那是善巧方便。表演不是为自己，而是为众生，那是智慧的运用。同修们常常感叹，烦恼习气控制不住，像常常发脾气，知道不好，但还是一样照发，原因就是习气太深。虽然晓得念佛，但佛号太生疏，一发脾气，佛号也不晓得跑到哪里去了。所以才搞六道

轮回，永远不能出离，就是烦恼习气熟透了，天天、年年、生生世世在薰习。

(二) 生气的危害

你发脾气受害的是自己，与别人不相干。你生气时，全身的水的结晶都变得很丑陋。新加坡许哲居士说过，发三分钟脾气，身体三天才能恢复正常。如果对方没有涵养，你骂他，他会记仇。他现在没有能力反抗你，到有能力的时候就来报复，冤冤相报没完没了，这才痛苦！所以佛菩萨教我们不与人结冤仇。可是一般人不懂，有意无意得罪人，所以一生当中想做什么，处处有障碍，因为冤家债主太多，没有人肯帮助你。这是过去生造作的罪业，如果现在不忏悔改进，你的前途会愈走愈困难。

生气是堕地狱！譬如朋友向你借了一大笔钱赖帐不还，你一看到他就生气，一生气就堕一层地狱，再一生气又堕一层地狱，这不冤枉吗？如果见到他，你恭恭敬敬，若无其事，你消业障，你往上提升，他将来会不会堕落是他的因果，各

人因果各人承当。在日常生活中用上了佛法，你就自在，真正得到佛法的受用；还会发脾气、还有怨恨，佛法没用上，学得再多等于没学。

「一念瞋心起，火烧功德林」，功德是戒定慧。只要一件事情不称心如意，发上一顿脾气，你的戒定慧三学全没有了，无明瞋恚之火把你所修学的功德一下烧光了。修的功德有多少？你想想从什么时候起到现在没发过脾气。昨天发了一场脾气，从昨天到今天，你的功德累积只有一天。如果两个小时前发了一次脾气，功德就两个小时。如果在临命终时一刹那还发脾气，什么都完了！所以修行人最怕的就是瞋恚，所谓「一念瞋心起，百万障门开」，所有一切障碍统统都来了，业障都现前了。你不发脾气是功德，受委屈是消灾。一发脾气，不但灾没有消掉，又增长了恶业，戒定慧没有了，又得从头慢慢再修，这很可怕。世间一切人事随他去！他好也好、坏也好，反正与你不相干。你劝告他，他听，就劝他，不听就算了，不必再理会，要保持身心清净，功德才能够累积。

(三) 平和人生

凡夫情执太重，听到佛菩萨的教诲，好像听明白了但做不到，很想回头就是回不了头，依旧受外面境界诱惑，这要慎重选择修学的人事环境、物质环境。诵经念佛时，如遇有人来，或者有电话来打扰，都是自己的业障，需要有定功。诵经时，把房门关起来，把电话拔掉，诵完经之后再开门；在寺院庵堂，找一个人少僻静的地方诵经，这都是方法。如果能够不受外面环境的干扰，你的功夫就得力；还会受干扰，证明功夫不得力。

人为万物之灵，要是受过圣贤教育，报复的心就会化解。陌生人为什么恶态度对你？多是前世结的冤仇，如果能回到过去世你就恍然大悟，会明了与这个人曾经是什么关系。真正修行人不需要知道过去，也常常反省是自己有烦恼习气，不怪别人。真正修养功夫到家的人，别人对他不友善，他对别人很友善，恭恭敬敬致意，纵然过去有不愉快，能化解。

人家赞叹你，假的，别欢喜；毁谤侮辱你，假的，不必生气。我是假的、名是假的、相也是假的。看破放下，没有人障碍你，都是帮助你。佛与魔也是假的，不是真的。能够破坏功德的就叫魔，成就功德的就叫佛。他故意惹你生气，你不生气，你的功德更增上、增长。我们不但不能生气，有小小不如意都不可以，也把功德烧掉了。要想在这一生当中了生死、出三界，往生不退成佛，一定要修忍辱波罗蜜，你不忍就不能往生。所以在不如意的事情发生的时候，要冷静想一想，如果要求生净土，就不要再起心动念，要保全你的功德。

五、快乐无嫉妒

(一) 嫉妒心对自己的伤害

嫉妒是瞋恚的一部分。他人有好事超过我，或者他有我无，好胜的心就生起来，不高兴他人比我强，这就是嫉妒。嫉妒傲慢是与生俱来的烦恼，多生多劫的习气。世间凡夫都有嫉妒心，只是轻重不同。嫉妒是严重的烦恼、恶业，对自己

富寿康宁

有害处，容易得肝病。嫉妒的果报在三途，自作自受。嫉妒是走下坡、是毁灭，别人都不能超过我，就一代不如一代。心量一定要拓开，人人比我好，比我能干，他造福，我享福。人人都不如我就完了，我苦，别人也苦。如果是嫉妒贤能，影响很多人，影响的时间很长，造作的罪业就很重。如果障碍别人学法，堕阿鼻地狱，三途出来之后再到人道得愚痴报应，特别是在佛门里，别人教化众生法缘很殊胜，要是嫉妒障碍破坏他，果报在阿鼻地狱。所以佛说，宁愿身投在火坑，宁愿利剑割肉而死，也不敢嫉妒善师、道德之人。绝不能嫉妒障碍弘法利生的事业，这种重罪的恶报千万不要尝试。

(二) 断除嫉妒的方法

1. 随喜功德

随喜功德是对治嫉妒的。嫉妒是看别人好，心里觉得很难受，严重一点的，想尽办法障碍破坏他。而随喜的功德，与造作功德的人一样大。他修那么大功德，我一随喜，他的功德我都得到了。如果嫉妒障碍，造的罪业可大了。特别是

我们不喜欢的人、冤亲债主，与我们对立的人，如果他做的这件事情是有利于社会的，我们都要尽心尽力帮助他。没有大力量，可以有小力量尽心尽力帮助他。小力量都没有，可以欢喜赞叹宣扬，希望社会大众成就他。最重要的是要断一切恶、修一切善，帮助一切众生，成就一切众生，成就别人就是成就自己。自他是一不是二，嫉妒障碍别人就是障碍自己，带来许多不如意的事情。自己造业，自己要受果报，只有真正明白觉悟的人，不再造罪业了，像诸佛菩萨一样，欢欢喜喜帮助一切众生，成就一切善法。从今而后，决定不再嫉妒别人的善行好事，你就是真正在修随喜功德，也是真正在修忏悔法门。

2. 心量广大

谚语常说「量大福大」，佛法修学也是如此，量大成就愈大。所以心量小，再大的福报也没有办法建功立业。心量大的人，眼前贫穷困苦，将来前途不可限量。如果仔细观察，古今中外历史上那些有成就的人物，大多数都是清寒出身，他为什么有这样辉煌的成就？心量大，肯帮助别人。心量

富寿康宁

小，常常会嫉妒障碍别人，这个人决定没有前途。纵然他前生修的福很大，结的缘很广，这一生当中有许多人帮助他，成就依然有限。为什么能成佛、成菩萨，没有别的就是心量大。

—节录自《九八年早餐开示》20-013-1027

3. 谦卑礼敬

圣人教导我们谦卑，我们自己不谦卑，尊重别人是假的不是真的。所以，礼敬诸佛就是学谦卑，它的作用是降伏我们无始劫贡高我慢的烦恼。《论语》里孔子说，假如有这么一个人，他的才华有周公之才之美，但是他傲慢吝啬，那这个人就不必说了，他那个才华是假的，不是真的。无论他修得怎么好，他瞧不起人、嫉妒别人，这就完了，全是假的。古语说得好，「学问深时意气平」，一个人愈是有道德学问，愈谦虚，愈显得心平气和，不会激动、冲动，无论是顺境逆境，都能保持平常心，心地清净平等。法界虚空界，万事万法，心现识变，所以它的作用广大没有边际。自己本来智慧德能是圆满具足的，不用羡慕嫉妒任何人，无二无别，问题就在

自己肯不肯放下。嫉妒羡慕都是分别执著，你还是没有放下。不知道事实真相，看到起烦恼；知道事实真相，心清净。

4. 真诚称赞

我们要学会称赞他人，称赞绝不是巴结，看到他人真正有德行，思想言行与性德相应，要欢喜赞叹。看到人家好，我们不称赞反而挖苦障碍，这错了。他有福报，任何一个人伤害不了他。这是因果的定律，人家种的善因一定有善果，你怎么能破坏？你能够破坏，因果定律都推翻了。所以只有自己造罪业，自己将来要受苦报。你要是看到别人做好事赞叹，就修了功德，将来就得好果报。所以都在一念之间，一念错了，自己造罪业；一念觉悟了，自己所修的功德、福德绝不亚于他，他有多大的福报，我也有多大的福报。

六、内心安定

(一) 人为什么没有安全感

古往今来一切众生都有一个共同问题，无论他有多大的财富、多高的地位，都没有安全感。今天社会灾难频繁，男女老少人人都忧虑不安，心浮气躁，无所适从。我们被种种苦难逼迫，精神生活、物质生活都不安定，纵然是富有贵显，却富而不乐、身心不宁。当代思想见解非常混乱，虽然科技发达，但是人们生活在怀疑恐惧之中，这是无法超越的劫浊，这是人生最痛苦的一件事情。

网络消息说，日本一座核能发电厂出了问题，核辐射已经遍及北半球，好在分量稀少，不足以危害人的健康，但这是很可怕的资讯。如果有大地震，或是几个核能发电厂出事，全世界都遭殃！有人说现在全世界储存的核子量可以把地球毁灭一百次，让地球上所有一切生物都绝灭。大自然毁灭人类的机率很小，但是人类可以毁灭自己。

我们不要觉得古人智慧不如今人，一切众生智慧是平等的，古人不比我们差，我们也不比古人优越。《华严经》讲，「一切众生皆有如来智慧德相」，问题在迷悟而已，我们今天迷得很严重，古人比我们觉悟。古人纵然物质生活比较清苦，他有乐趣，生活在诗情画意中。这些科学技术，古人都知道，不发展，社会永远安定和谐，人民生活快乐幸福。科学技术发展到现在不过三百年，付出的代价是社会的动乱、地球的灾变。中国老祖宗有智慧，不做不善的事情，他接受仁义道德的教育，仁者爱人，义者循理，起心动念合情合理合法。

(二) 如何得到身心安定

我们如何才能得到安全感？念佛就得到了。慈云灌顶法师在《观无量寿经直指》中说，如果遇到重大灾难，所有经、法，统统失效，没有办法救难，最后还有这一句阿弥陀佛佛号能救你，佛号超过一切法门。一定要放下万缘，要救命，不念不行，死心塌地念这句佛号，什么样的灾变再也不放在心上，心上只有一句阿弥陀佛。

富寿康宁

灾变来临的时候，正好送我往生到极乐世界，这是好的增上缘，不是坏事，只有真正念佛人才能得到无比殊胜的利益。

预知时至，无疾而终，我们才能真正得到安全感，必须放下名闻利养、五欲六尘，不能夹杂丝毫，才有保障。功夫欠缺一点的，求佛菩萨加持，我们真有愿力、行持，佛菩萨肯定加持，要有信心。一个方向目标，求生极乐世界，亲近阿弥陀佛，念佛功夫才能真正得力。这个机会要是错过，不知道哪一生哪一劫才能再碰到一次！

没有一件事情、一样东西是真正存在的，都是梦幻泡影的幻相。有情众生没有生老病死，世界没有成住坏空，一切法本来不生。既然不生，哪有灭？不了解事实真相，心不安；了解事实真相，天下再乱心里也没事。诸佛如来揭穿宇宙人生的奥秘，安全感是个妄念，哪有什么安全不安全。我们从来没有生过，怎么会有灭！心踏实之后就如诸佛菩萨一样随缘消业。观念当中没有明天，你想明天是打妄想，明天还没到；昨天已经

过去，永远不会回来。安全感是活在当下，这就是佛菩萨的生活。佛菩萨不会想一秒钟之前、一秒钟之后，就活在当下，这叫华严境界。

业因果报的理论与事实真相，道理很深，事相非常复杂，就像罗网一样，因果牵连着，密密麻麻，非常微细。大家了解野狐禅的公案，那是一个修行人，而且是讲经说法的大德，说错了一句话，就堕五百世野狐身。有人向他请教，大修行人还落不落因果？大修行人是明心见性的人，法身大士，他还落因果吗？这位法师说不落因果。这一句话错了，所以堕在畜生道，作五百世的狐狸。这狐狸有修行，它能变成人身，百丈大师讲经说法，它变成一个老人，在百丈大师座下听经。百丈大师知道它不是人，但是大众不知道。它向百丈大师请教，百丈大师说可以，明天上堂讲经说法的时候，把你从前的那个问题提出来。到第二天上堂，这个老人向百丈大师提出问题：大修行人落不落因果？百丈大师改一个字，「不昧因果」，一字之差。它第二天往生了，脱离狐狸身。

富寿康宁

诸佛如来有没有因果？不能说有，也不能说没有，说有说无都是错误的。不昧因果，不昧是对于因果的道理、事实真相，清清楚楚明明白白，这叫不昧。他能够随类化身，随机说法，与十法界众生和光同尘。十法界众生在演戏，诸佛菩萨这些再来人，是来看戏的，所以他清楚、他明了。这么深的道理，我们想在一生中参透，不容易！为什么不容易？我们断不了烦恼习气。为什么像百丈大师这样的人就行？他明心见性了。明心见性的境界，至少他分别没有了，执著没有了。于世出世间一切法，不会有一丝毫的执著，也不会有一丝毫的分别，才能够脱离六道、脱离十法界，证得一真法界。我们今天最困难的是分别执著放不下，说不分别，还分别不分别，又落在分别之中；说不执著，又执著不执著，总没有办法摆脱，这是凡夫的难处。

唐朝庞居士表演了一着，「好事不如无事」，无事不是不做事，不做事那就错了。无事是心里无事，心地干净，无论做什么事情一尘不染，决定没有妄想分别执著。心里有事就不行了，你造

多少善，那都是六道里面的福报，不是功德；如果心里无事，做再小的善都是很大的功德，所以要紧的是心里没有事。不是说身没有事，身没有事，你不修福了，虽然有慧，没有福报。

大乘菩萨讲布施，布施金钱，布施体力。金钱是外财，劳力是内财，超过外财。道场义工，他们用自己的劳力来服务、布施，超过外财。有钱的人家，到寺院里布施几百万，他的钱太多了，那几百万不算什么，他的这个布施不如在道场作义工的人，做义工是内财布施，他们做不到。他们是身外财力，那个功德小，再多都小，内财布施功德大。到法身大士，就不讲布施了，讲供养，普贤菩萨是广修供养。供养与布施是一件事情，心不一样。供养是孝顺心，布施不是孝顺心。所以大乘菩萨用布施，普贤菩萨是用供养。真诚心、清净心、平等心、孝顺心，那是修普贤行，普贤行的功德是圆满的。事情再小，布施一块钱，功德是称性的，与虚空法界一样大，因为心圆满。你对常住做一点点小事情，扫个地、抹个桌子，功德都尽虚空遍法界。为什么？孝顺心。

富寿康宁

凡夫只看外表，外表都看不清楚，怎么能观察到事实真相。做一点好事，捐一点钱，还要报纸宣扬，还要大家鼓掌，你的福报给人家拍几下巴掌就拍光了，为什么？立刻报掉了。古人讲积阴德，阴是没有人知道，你那个好事是真的，果报在后头。恶要让大家都知道，为什么？每个人骂你一声，你的罪就消掉了。恶事隐藏起来不让人知道，那个恶愈积愈厚，好事情马上就让人表扬，统统报光了。你最后所受的果报，只有恶没有善。我们要细细思惟，所谓心安理得，道理明白了，心就安定了，知道怎样断恶修善、怎样自求多福、怎样积功累德。以这个回向求生净土，人人成就。——节选自《九九年早餐开示》20-014-0519

七、夜梦吉祥

(一) 人为什么会做恶梦

我们睡觉都会做梦，心地善良的人天天做善梦，心胸险恶的人常常做恐怖的恶梦，尽遇到妖魔鬼怪。梦境从哪里来的？自己心里变现出来的境界，自己去受用。恶梦是恶的念头变成恶梦。

(二) 如何无恶梦

1. 真念佛

真正念佛的人不做恶梦，不会遇到灾难、横事。所以念佛确实确实保平安，一切天灾人祸你遇不到，有这么大的利益。你念佛还做恶梦，是念佛的功夫不得力，不是一心念佛，而是乱心念佛，念佛还掺杂着妄念，所以晚上还做恶梦。念佛的时候不夹杂妄想杂念，你不做恶梦。我讲经说法三十三年，前二十多年还有恶梦，最近十年没有恶梦，这也就说明把夹杂去掉不容易、不简单，要努力认真去做。我过去讲了很多部经，这就是夹杂，所以讲经还有恶梦。这些年来，那些经统统都不讲，我只讲三部经，《阿弥陀经》、《无量寿经》、《普贤行愿品》，恶梦就没有了。读经、讲经、念佛不夹杂，世出世间的事统统放下，真正觉悟了，一天到晚都没事，这才能真正做到佛号里不夹杂。我能做得到，你们都可以做到。——节选自《阿弥陀经要解研习报告》01-008-0010

2. 持戒得力

持戒得力，不做恶梦，我们用这个来检点自己修行到底有没有功夫？还会做恶梦，没有功夫，也说明功夫不得力。一年偶尔做二、三次恶梦，算不错了。一年当中一个恶梦都没有，你功夫完全得力了。从这个地方测验自己，知道自己有没有进步、走到哪一个阶段，这是初步得力。努力加功用行，希望得三昧。我们六根接触外面六尘境界，苦乐忧喜舍没有了，在一切顺境逆境、善缘恶缘里，都完全显现出自己清净平等心，你得三昧了。你在境界里还有喜怒哀乐，没有定。功夫要在平常做，天天做，念念不间断的做，绝对不随顺自己烦恼习气。为什么有看不惯的人和事？自己烦恼习气在作祟。我不要随顺自己的烦恼习气，一切随顺自然，什么时候自然而然就得大自在。无论见什么境界，你都能生欢喜心，顺境善缘如是，逆境恶缘亦如是，那是真有功夫。 —节录自《大方广佛华严经》12-017-0477

3. 明白诸法实相

梦境短暂，可是你在梦境里的感受不是短暂的。中国古人笔记小说里的「黄粱梦」，一位穷秀才天天胡思乱想，有一天打瞌睡，旁边炉子在煮黄粱稀饭。他梦到考中状元，皇帝派他做知县，若干年升到宰相。凡是过去对他有恩惠的人，一个个都报答，过去与他过不去的人，一个个都报仇，恩怨分明。到最后自己也犯了罪，被皇帝贬职，生活潦倒，苦不堪言。这时他一下醒过来，黄粱还没煮熟。他在梦里确实确实感觉几十年过去了，人生如梦！

年轻人体会不深刻，年岁大的人感受非常深。我二十三岁到台湾，转眼六十岁了，想想初到台湾那一天的光景，如同昨天一样。往后还有三十年吗？没有了，三十多年一弹指过去了。人生是个梦，没有一样你能够得到。你以为可以得到，那是假的、虚妄的。所以佛教我们一切要舍、要放下。为什么？一样也得不到，你偏偏要求得，不是自找苦吃吗？所以，放下就自在解脱。

富寿康宁

如果我们见色闻声，六根接触六尘境界还起贪瞋的念头，要觉悟是业障没消除，依然是六道轮回，而且三恶道的机会多，三善道的机会少。地狱、饿鬼是你恶的念头、行为变现出来的。永嘉大师说「梦里明明有六趣」，有六道三途，「觉后空空无大千」，那个恶梦你真受，梦里吓得半死，醒过来还心有余悸，不就这样吗？所以你堕三恶道的时候就像做恶梦一样。恶道受用很恐怖，诸位读《地藏菩萨本愿经》，晓得那是极恐怖的恶梦。因此，还是要断恶修善，才能够与佛法相应。我们现前大众有没有生过欲界天、色界天、无色界天？地狱、饿鬼、畜生有没有去过？统统都有，不知道去了多少次，隔阴之迷，忘掉了。虽然忘掉，你如果细心还能够觉察到。从哪里觉察？你晚上睡觉梦中有不少境界不是人间的。我们的心不清净，烦恼习气很重，大概梦境都是恶梦，恶梦有饿鬼、地狱、畜生。修行人念佛功夫稍微得力一点不做恶梦，做的那些梦可能是天上人间。从这些地方你要细心、留意去观察，就知道我们过去生生世世无量劫来在六道不

知道打滚多少次。

六道轮回不是真的，而是你把它当真了。我们没有出离六道轮回就是在做大梦，佛菩萨看起来，冤枉！其实什么事也没有。可是你在梦里把梦当作真的，不晓得自己是在做梦，梦愈做愈坏，因因果报愈演愈惨烈。最惨的无过于杀生，佛在经上说，人死为羊，羊死为人。这是讲人杀羊，羊被杀之后投胎作了人，而杀羊、吃羊肉的人死后投胎作了羊，人又杀羊，冤冤相报没完没了。每一次报复都超过分量，于是仇恨愈结愈深。佛给我们说破了，如果我们自己细细看看历史，自古以来战争一次比一次惨烈。

一个人心地清净，一生没有一个恶念，怎么会有恶梦？没有恶梦他就没有三途。天天与诸上善人俱会一处，他决定到极乐世界去。极乐世界也是自己造的，不是别人造了请你去的，十法界依正庄严不离自心。所以佛说「心造万法」，一切万法心现识变，所以要提升自己的境界。

八、无孤独恐惧

(一) 生死孤苦之原因

佛在《大乘无量寿经》中说：「人在爱欲之中，独生独死，独去独来，苦乐自当，无有代者。善恶变化，追逐所生，道路不同，会见无期。」说的正是迷惑颠倒的众生受业力的牵引，「万般将不去，唯有业随身」，在六道中轮回，流浪生死。「茕茕忪忪，当入其中。」孤孤单单，那些至亲至爱的眷属、朋友，没有一个能跟着，孤独得很、恐慌得很。

《经音义》曰：「无父曰孤，无子曰独。」景兴云：「孤者无父母，独者无子女。」但是现前社会，五伦没有了，父子、夫妻、兄弟彼此没有信任，人在急难时谁来帮助、关心、照顾？一个人都没有。很多子女不养老人，人老了就孤独无依，人活在世间真的是可怜孤独！

古代社会你再无能、再没有智慧，家照顾你。你的家人爱你、关怀你，无论你走到哪里，

家人都记着你。你年岁大了，不能再工作了，落叶归根，老家照顾你。老家父子有亲、长幼有序、朋友有信。你小的时候，只要好好念书，就不会失学。为什么？家庭帮助你。年老的时候回到老家，享受天伦之乐，家族养老。家里的家学（私塾），就是子弟学校，从幼儿园培养你到大学，家担负着教学的责任。而现在人生活得真苦、真可怜，人生在世间毫无保障，苦不堪言，浊恶到了极处。

「万法唯心所造」，心想善，就得到尊贵、豪富、贤明、智勇；心行不善，就得到盲聋瘖哑、贫穷孤独。今天社会盛行堕胎，他会得到贫穷孤独的果报，将来投胎的时候到人道，父母双亡，为什么？前世杀小孩，得这个果报；到老的时候没有儿女，没有人奉养。世间人不晓得这个道理，不知道事实真相，这事情决定不能做，缺德太甚。现在社会大家不要儿女，儿女是累赘，到将来自己老的时候没人奉养。常常有老人自杀。自杀解决不了问题，他生生世世要受这个果报，什么时候债能还清？全是自作自受。

凡是破坏众生的家庭，不能不受报应。我们最常见的，小鸟有家庭，有人去抓鸟，去掏鸟窝里的蛋，这是破坏人家的家庭，令人家破人亡，来生自己也会有家破人亡的报应。什么样的因，有什么样的果报，什么样的果报，过去生中一定有因缘，有破坏众生家庭的因，他就会有孤独的果报。

(二) 学佛之路有孤无苦

这个「道」字解释为路。走佛道成佛，走菩萨道证得菩萨果位，走人道来生得人身。贪心是鬼道，贪而无厌；愚痴是畜生道，没有能力辨别真妄邪正、是非善恶，颠倒其事；瞋恚嫉妒是地狱道。摆在面前的路很多，走哪条？我们很希望走成佛之道，心里是这么想的，也有这个意愿，可是要冷静反省、观察，我这一条路是不是成佛之道？不能走错了。如果把地狱道当作成佛之道，那就冤枉了。说实在话，地狱道热闹得不得了，非常拥挤；成佛的道上人太少了，你走成佛之道一定很孤单，同伴很难遇。我们要有高度的警觉，不要以为那么多人走这个道，这个道一定不错；不但是佛道、菩萨道、缘觉声闻道，连

人天道上，人都很稀少，为什么？「夫为人者，当爱乐人善」，看到别人善心善行，真正生欢喜心，这是人道，而这样的人能有多少？如果心生嫉妒，一定是饿鬼道、畜生道；如果还想尽方法障碍打击他，这是地狱道。

—节选自《阿难问事佛吉凶经》15-013-0047

(三) 往生净土永离孤苦

这一生再相爱的人，夫妻、父子、朋友一定会分开，面对生离死别，这是爱别离苦。死了之后不可能在一起，各人的业不相同，在六道里随业受报。真正能够永远在一起只有一个方法，念佛求生净土。你要是往生到西方极乐世界，就能与家亲眷属天天见面，而且你要劝导舍不得分离，希望永远在一起的亲人，一同到极乐世界去；不到极乐世界，永远不能在一起。死了之后，被业力所牵，轮回转世，一投胎，下一次再碰到，那真是无量劫之后的事了。纵然碰到了，也不认识，很难聚集在一起。真正想不分开、永远在一起，大家都念阿弥陀佛求生净土就对了。

富寿康宁

我们只要一心一意的念这句阿弥陀佛，什么时候都不忘掉阿弥陀佛，把心思都放在阿弥陀佛上，自己的心和佛心相应，就能去苦消愁，不会孤独。世间不如意事，不去想它，要把心换过来，不断的念佛，有佛的加持进入心里，心情会很好，心里会有寄托。很多长年念佛的老人耳聪目明，思惟清晰，而且人生有希望，不会绝望。这确实是大安乐法门！一想到临终有阿弥陀佛接引，一想到自己的勤修一定能往生，这个时候会信心充满，欢喜无量。

往生到极乐世界，没有孤单寂寞。无量劫中，家亲眷属、同参道友，念佛往生到极乐世界的人很多。佛来接引自己往生时，他们也都跟着佛来迎接自己。到了极乐世界，自己生生世世的状况，他们与自己的关系，就全都想起来了，清清楚楚明明白白。宿世亲朋好友众多，在极乐世界又见面团圆了，会生起无量的欢喜心，但是没有情执、没有分别、没有起心动念。生生世世，没有往生净土的家亲眷属，他们现在在哪一道也统统看得到，统统能明了他们所造的业因果报。

如果他有缘，决定去度他。缘是什么？缘是能信。你示现他能觉悟，你说法他能听懂，能解、能愿、能行，他就能发愿求生西方极乐世界，就肯念这一句阿弥陀佛。你等待他功夫成熟，跟着阿弥陀佛一起去接他往生。生到西方极乐世界永无诸苦，但受诸乐，再也不孤独。

九、放生护生广施无畏

(一) 如法放生

放生，佛劝导一切众生放生是爱护众生的生命。一切众生都有生命，都贪生怕死。众生有急难，生命遭到极大伤害的时候，我们一定要帮助他。古德也说，「救人一命，胜造七级浮屠」，确实救护众生感应不可思议，放生是好事。可是如果没有智慧，不懂得放生的方式方法，就会适得其反，对众生造成伤害。

1. 随缘放生

有的地方做大法会大批的去做放生，还要订日期，订购多少，如此刻意，岂不是等于对人家说我某天放生，让他去多抓一些鸟，多捕一些

富寿康宁

鱼，这就害生，不叫放生了。我们不放，他就不去抓；因为放生，促使他大量抓捕，造成捕杀业生意兴隆，这种放生不如法。

正确的做法是随缘放生，放生不要订日期，不要一定有多少，随缘，常常放生。我在年轻的时候跟李炳南老师学教，有一天有人抬了一只大海龟，到我们图书馆卖。我们一看，就把它集资买下来，第二天到海里放生。过了二、三天，他又抬来一只。李老师说不要，我们不放生，以后就没有了。如果你要的话，他有生意，他一个礼拜会抓二、三只来，会大量捕；卖不掉，他就不会捕杀。

平常我们到市场买菜，看到活的动物，观察它确实能够活下去，才买了放生；要是看样子它已经活不下去，就给它念三皈依，念佛回向。放生要有智慧，否则的话，就变成古德说的「慈悲多祸害，方便出下流」。你没有智慧，慈悲反而造成祸害。不是叫你特定什么时候去做，而是随时随地遇到，在平常随缘，这是真正培养慈悲

心。那种大法会大批的去做，不是慈悲心，不是善意的，好像今天做多少好事，其实仔细观察，是做了坏事。我们一定要懂得道理，不要曲解了佛陀的教诲。

2. 仪式简短

动物买了之后不赶快去放，仪式做了一大堆，搞了半天，它已经快要死了。这些众生很可怜，它希望赶快把它放掉，救它一命，还要搞三、四个钟点，害死它了，它不会感激的。正确的做法是仪式愈短愈好，可以给它只做个三皈依，不要超过五分钟，赶快放掉，放了之后再做什么祈愿、功德回向。这样不止是你放的那一、二箩筐，让整个湖里所有一切水族统统皈依，诵经念佛为它们祈祷，这就很好。

我们平常放生，念三皈依就可以了。放下去之后，念「皈依佛，不堕地狱；皈依法，不堕饿鬼；皈依僧，不堕旁生」，念三遍，然后念阿弥陀佛，最后给它讲开示。开示很简单，就是告诉它，过去生中你造作恶业才会堕畜生身，被人

富寿康宁

捕捉，人家要杀你。现在我们有缘遇到，来做放生，希望你们也跟着念佛，求生西方极乐世界，同成佛道。这样回向就圆满了，不要做复杂的仪式。佛法讲用心，我们用善心，放生之前给它做三皈，诚心诚意就有感应。

—节选自《学佛答问》21-285-0001

3. 考虑周全

我们在上游放鱼，下游有人在张网，放的鱼正好入网里去，这是放生的人考虑不周。我们放生要考虑环境，这些动物是否能活下去，放生后有没有人捕捉它？一定要周密的考虑，不但希望它能存活，而且它所遭遇到的危害预先都要想到，一定要回避。如果水污染，不适合水族生存，要找适当的地方去放生。

4. 心无所求

很多人听说了放生的种种好处，也想得到这些功德利益，做的时候免不了心有所求，求福、求寿、求聪明智慧。如果为求功德去护生放生，未尝不是好事。到底有没有功德？给诸位说，没

有功德。是不是白做？没有白做，有福德。福德与功德不一样，这是属于福德，种善因一定得善果。怎么样把福德变成功德？无所求是真心做，是清净心、平等心在做，这属于功德。有求的心去放生，也能得福报，所谓「佛氏门中，有求必应」。所以有求的心去做，好，有福德；一切无求的心去做，更好，那才属于功德。

—节选自《学佛答问》21-090-0086

(二) 护生是根本

素食，不食众生肉是护生，是真正的放生。选择这种生活方式对我们身体健康有没有妨害？绝没有伤害，只有好处没有坏处。我二十六岁闻到佛法，知道佛法的好处，六个月之后就素食了，今年整整五十年了，一生没有生过病，顶多就是伤风感冒。素食是最健康的生活方式。何必要吃众生肉？何必与一切众生结冤仇？

自己素食同时尽量劝人护生，劝大家有爱心，吃素，多给大家讲佛法、讲因果。提倡做餐饮业的朋友们，多开素食馆，劝人吃长素。素

富寿康宁

餐馆还可播放一些因果的故事，甚至于浅显的佛经。人们进素食馆的时候，有机缘能够接触到佛法，这都是很好的方式。大量的印送关于爱护动物的书籍，像我们印了很多丰子恺的《护生画集》，这都是劝导世人觉悟。

护生与放生有何不同？护是爱护，在日常生活中与它们平等对待、和睦相处。和睦相处的根本在于平等对待，如果不平，和睦就谈不上。和平两个字，和是果，平是因。希求一切众生和睦相处，如果没有平等对待的心，肯定做不到和睦相处。今天许许多多国家、种族、宗教不平等，所以世界永远不会有和平。什么时候世界有真正和平？大家都觉悟了，人与人、人与一切动物、人与一切植物平等对待，和平就落实了。护生是本，放生是末，本末一定要清楚。

十、婚姻和谐家庭安宁

(一) 家庭安则社会安

结婚，婚是一个女加一个昏。结婚是可以结，重要是结了不要昏，这就行了，这是中道。

中国文字充满了智慧，结是两个人共同生活，彼此照顾，但是不能昏，一昏就完了。古代的婚礼，都在晚上八、九点钟举行拜堂。现在则在白天，光天化日之下，这是颠倒了。中国古礼对婚礼非常讲究，礼节非常繁琐、很隆重。为什么？让你知道结婚不容易，以后就不会轻易离婚，那个含意多深！现在人随随便便就结婚，过两天不高兴就离婚，成什么话！世界的安危，社会的动乱，根本因素在家庭。每一个家庭健全，世界当然就安定，现在知道这个大道理的人愈来愈少了。整个社会的建立是在家庭的基础上，于是古人对家庭的结合特别注重。因为这不但是你自己一生幸福的基础，也是整个社会安危的基础。所以，两个人结婚不只是两个人的事情，而是整个社会的大事情。——节录自《华严经》12-017-0015

(二) 中国传统大家庭的意义

中国传统的家是大家庭，抗战胜利之后再没有看到有大家庭了。那个家重要，中国几千年社会上长治久安，靠什么力量？靠家。所以家齐而后国治，修身、齐家、治国、平天下。现在没有

富寿康宁

家了。中国的家是大家庭，在家族所以有天伦之乐。你看你的家庭，你从自己身上去看，往上看有父母、有祖父母、有曾祖父母、有高祖父母，往下看有儿女、有孙子、有重孙、有玄孙，九代同堂。一个家庭人口一般都是三、四百人，它是社会组织，如果家没有规矩，那不就乱掉了么？所以私塾是什么？私塾是家学，家庭子弟学校。有家道、有家规，规是规矩，就是家训这一类的；有家学，就是私塾；有家业，家里面经营的事业，这是一个大家庭。小孩从小出生就要教导他，你的一生为什么？为家，荣宗耀祖，光大门楣，这是他一生奋斗的目标，他不会迷失方向。家治好了，国就太平了。所以从前古时候那个社会，各行各业一般人最羡慕的是什么人？做官的人。为什么羡慕？地位很高，待遇很好，清闲，没事干。人人是好人，事事是好事，所以官员没事情干，一个月有一、二件案子就很多了。这是什么？家把人都教好了。受的是什么教育？圣贤教育。所以小孩从小到大都是圣贤人，家庭和睦，家庭团结。家里每个人做事业赚的钱都要归

公，不能够私有，你自己用钱的时候，像发工资一样，由公家来分给你。所以它经济是公开的，不是私有的。所以它什么都能照顾到，小孩的教育，老人养老，都是这一家族来办。所以古时候老人不怕，老人最欢喜老的时候享福，天伦之乐，这是中国古社会。

—节录自《净土大经解演义》02-039-0158

(三) 家教的重要

中国人自小就培养一个没有自私的观念，如果这个小孩自私，将来一定是家破人亡。小孩从小要培养他一个什么概念？家的概念。我一生到这个家庭，为家庭服务，荣宗耀祖，光大门楣。这一家我都要照顾，不能只照顾父母，我父母上面还有父母，祖父母、曾祖父母、高祖父母；父母这些兄弟，这枝枝叶叶的就很多了，亲兄弟、堂兄弟、从兄弟，人多了，统统是一家人，统统要照顾。

无论你从事什么行业，你所赚的钱，除了自己生活，那是在外面，不在家乡，别的地方做

富寿康宁

生意或者做官，收入除了自己家用之外，那个钱要归公，要交到家里来，由家统筹发展事业。在那个时候多半都是买田地、买山林，所以田叫恒产，它永远存在的。房屋会毁掉，田地不会，所以有土就有财。多半是买田地，种粮食，山林种树木，这都是家里的收入。

家庭负责教学，育幼教学，学生是家教出来的，家负责养老。所以，中国人要落叶归根，你在外面工作，外地做事情，到退休年龄了，回到老家养老。中国人一生最快乐、最幸福的是老年，老人没有一个不尊敬你，没有一个不爱护你。现在世界最可怜的是老人。

在从前，中国最幸福、最快乐是晚年，天伦之乐。养老多半在哪里？老人活动中心是祠堂，祠堂里面就是茶馆，到这里面下棋，琴棋书画都有，你喜欢哪种都行。也有说唱、艺术、表演，老人上台讲讲故事，讲讲他的经验。晚辈，就是学生，学校也在祠堂，下课的时候休息几分钟，小朋友来听，听讲故事。你说这一家老小多和

乐，真快乐！一点都不寂寞。

—节录自《净土大经科注》02-037-0525

(四) 夫妇有别的道理

男女结婚成为夫妇，这是正式组成家庭，他要对家庭负责任。夫妇有别，别是什么？任务不相同。男子主外，他主要的任务是负责家庭经济收入，他要赚钱养家。工作赚的钱都要交给家里面的管家，不能私藏，你个人每个月需要用钱，就跟工资一样，家庭管家发给你，财物是归公的，不是归私的。所以是为这个家族赚钱，个人生活由家族养，它有制度。妻子主内，负责教养下一代，这个责任重要！你家里面有没有人才，能不能出圣贤君子，完全靠母亲。所以妇女的使命是相夫教子，帮助丈夫，最重要是教育子女。

—节录自《修华严奥旨妄尽还源观》12-047-0068

(五) 母教之重要

1. 太太称谓的来源

中国人称妻子为太太，这太太两个字非常尊

富寿康宁

贵，是女性至高无上的称谓。太太是什么？太太是圣人，佛菩萨是你教出来的，圣贤也是你教出来的，你的责任多重，你的使命多么伟大。太太来源于周朝开国三位妇女，周文王的祖母太姜，他的母亲太任，他的妻子太姒，这三位圣人生育的后代，圣人王季、文王、武王、周公，她们是圣人的母亲。所以太太是称圣人的母亲。

—节录自21-427-0001

2. 母亲的责任重大

现在做母亲的人不教孩子，出去工作，这就错了，五伦里的「夫妇有别」，别没有了。别是什么？不同的任务。家庭经济生活要靠先生出去工作谋生，一个人就够了，生活清苦一点没有关系，要出人才。家庭生活很富裕，两个人一起工作，收入多，下一代没有了，完了。这个帐谁算过？两个人工作的损失多大？这个家灭了，没有了。一个人工作辛苦一点，这个家会向上发扬光大的，一代比一代兴旺。这个道理没人讲了，社会上也看不到，都是争名夺利。古时候没有，古时候人都非常本分，安贫乐道。古时候的社会，富贵人有，富贵人照

顾贫穷的人多，不照顾贫穷的人少。不能照顾贫穷的，他的家传不了几代；真正能照顾贫穷的，那个家传家久，可以传几十代。

妇女最重要的责任是教子，怀孕的时候就讲求胎教，怀孕十个月，心行要端庄，没有邪思杂念，心中所想的都是仁义道德、孝悌忠信，言语动作都守礼。小孩所感受的，是母亲的正气，这个孩子生下来好养。生下来之后，中国古人就知道，小孩非常聪明，大人比不上。他一生下来，他会听、他会看，他的见闻觉知里面，没有起心动念、没有分别执著。那是什么人？那是佛菩萨，那是大圣人。我们每个人都当过，当了多少天？大概一百天，小孩出生那一百天，圣人。我用佛法讲，真常显露，真是真如本性，常是永恒不变，真如本性完全显露出来给你看。你看到什么？最明显看到爱，你看到这个孩子的爱心，从他的眼神、从他的动作上你去看他，你细心观察。

一百天之后，怎么样？被染污了。现在可能更快，不到一百天就被染污了，为什么？他天

富寿康宁

天看电视，天天收这些不好的东西，看到的、听到的都是不善的，他染污得很严重。这是父母的责任，特别是母亲，不善的、邪恶的不能让他看见，不能让他听到，不能让他接触到。这样子带着他，带多少天？一千天，就是带到三岁。让他在一千天之内，所有一切不善的、邪恶的，他统统没有见到、没有接触到。这样培养出来的人，古人说「三岁看八十」，他这种禀性的善能保存到一千天，保存到三年，他一辈子都不会改变。他碰到邪恶，他有能力辨别，这个我不接近它。中国几千年传统不灭，有它的道理在。

有人说在古代的中国，男女不平等，不平等可能是有，这不平等在哪里？女子比男子高。古代帝王没有不尊重妻子的，为什么？妻子是他儿子的根本，儿子要传宗接代，他能不尊重吗？他不尊重就是不尊重祖先。他的祖先代代相传靠什么？就靠女性，就靠母亲，不能不尊重。父亲能不尊重儿子吗？儿子是他家里世世代代的继承人，你不尊重他，你就不尊重祖先。不敢不尊重，他知道这个家道的承传千万年来没有中断，

靠谁？谁的力量在支持？女性。女子在中国历史上，在中国家室承传上，你说她负有多么重大的责任！如果我们读古礼就明白，这是夫妇有别。现在没有了，现在小孩谁教？都是电视教，再大些，六、七岁了，网络在教，都教什么？教他杀盗淫妄，教他暴力色情。所以现在很多人说儿女不好教，为什么不好教？你没教他，你没有给他扎根，不是小孩不好。《三字经》上讲得很清楚，「性相近，习相远，苟不教，性乃迁」，早讲清楚了！你对照对照是不是？你家小孩是不是这样？你没有教他，他已经养成习惯。养成什么习惯？暴力色情、杀盗淫妄，养成这个习惯。那我们再想想，能对得起祖宗吗？能对得起国家民族吗？能对得起世界上这么多众生吗？然后你才知道做母亲的伟大，做母亲值得社会大众的尊敬。——节选自02-040-0304、02-039-0215

3. 教女尤要

中国古代教儿子、教女儿，教女儿重过教儿子，教女的严格超过教子。为什么？女子的责任太大，这个家庭、这个族群、这个国家能不能延续，

富寿康宁

全操在女子手上。这个话是印光法师讲的，《文钞》里老和尚常常讲，句句是真话。所以女人不要去争名夺利，好好教你的儿女，要把儿女教成圣人、教成贤人，再其次也是世间的仁人君子。

今天社会之乱，大家都不教儿女了，生子不教，如果你要相信因果报应，将来果报怎么算法？如果说这个小孩他有天命，他将来是国家领导人，他能够改造社会，你现在没办法教他，让他成为一个普通人，你把他到世间来的使命改掉了，这个责任谁负？你将来要承受什么样的果报？

由此我们得知，古人教女比教儿更加严格，儿子马虎一点不要紧，女儿可决定不能马虎，女儿要是马虎，她的父母对不起女儿的夫家，她将来嫁过去，生了小孩不会教，把人家后代子孙给断绝了，这个罪多重！这个罪她娘家的父母要负责。生儿子是我自家事情，我自家要不要没有关系；生女儿是别家事情，把别人家族毁掉了。所以你要是仔细去想，你就知道利害。

—节录自《二零一二净土大经科注》02-040-0321

4. 娶妻娶德

从前娶妻，不是娶她家里富贵，不是的，要娶她的贤德，她的家里有没有教养，以这个为标准，不以财富。嫁女，女婿是父母选择，不是自由的，父母经验比你丰富，父母知道的比你多。而且父母选女婿，要选他的家庭里面，祖宗至少看四、五代，他的父亲、祖父、曾祖父、高祖父，是不是好人，是不是善人，是不是一个积德之家？如果是积德之家，再贫穷，嫁给他都好，为什么？他家积这个德，后面一定会出人才。孔子的外公把他的女儿，就是孔子的母亲嫁给孔家，看到孔家五代都是断恶修善，积功累德，就断定这个家决定出人才，就出了孔子。这是中国人重视教育，教育的责任是在妇女的身上，中国古时候对妇女是非常尊重，没有妇女，你家就没有后代，就完了。

—节选自《二零一二净土大经科注》02-040-0304

(六) 认识亲缘不迷惑

六道凡夫舍身受身，再去找一个身体。找身

富寿康宁

体就是找父母，父母与自己一定有缘，没有缘你不会去找他。儿女与父母是什么缘分？佛说有四种，报恩、报怨、讨债、还债。

第一种报恩的，前世父母对他有恩，这一生遇到了，他感恩，来报答的。这种小孩，天性就是孝顺父母，很听话、很可爱。第二种报怨的，前世父母与他有仇有怨，这一次遇到了，他来报怨报仇，这个小孩就不听话，不孝顺父母，总惹父母生气。第三种讨债的，小孩也很可爱，如果欠得少，二、三岁他就走了，讨完就走；如果欠得多，你供他读书，读到大学、博士，刚拿到学位他就走了，你欠得多，就还得多。第四种还债的，对父母没有什么恩情，前世欠得多的，这一世他在经济上会照顾父母很周到；欠得少的，对父母就很刻薄，自己的日子过得很好，父母有吃有穿就可以了，对父母没有孝敬心。这四种情形我们冷静去观察，都在我们现前，常常见到，佛说的一点都没错。

佛教导我们这些人生真相，我们把人生就看

穿了，彻底看明白了。我们就知道，一生要断恶行善，但是对这个世间一无所求，这就对了。如果有求，又搞六道轮回，六道轮回不能再搞了，太苦了！一定要到极乐世界，目标锁定我就去极乐世界，再不干这个傻事了，一心一意，西方净土决定可以得到。——节录自02-039-0104、02-040-0094

(七) 家庭和睦的重要性

1. 家和万事兴

家庭要兴旺，中国人常说「家和万事兴」，所以家庭和睦比什么都重要。要达到家庭和睦就必须学习忍让，学习谦卑，学习尊重他人。所以家族辈分非常严格，晚辈一定要尊重长辈，年幼一定要尊重年长。大家庭里面的家长他有权威，等于他执法，家人犯了过失，处分在祠堂里面，也就是在祖先的面前，家里面有规矩。

我们看家谱，每家家谱都有它的家规、家训，这都是后人必须遵守的。中国是把孝道摆在第一，祖宗的教诲不能违背，所以六亲和睦。父子兄弟夫妇之外，这算亲属，堂兄弟这一家人，

富寿康宁

族兄弟这一家人，表兄弟这是外亲，都要相敬相爱，这一家才会兴旺。

全家要读书、要明理，妇女纵然不念书，要常常听讲，听伦理的故事，听道德的故事。在古时候确实有从事于传播教育的艺人，与现在的艺人不一样，说唱艺术。这个大家族的家长知道他能讲什么，请到家里来住半个月、一个月、三个月，给家人讲这些故事，多半是历史故事，孝悌忠信的故事，礼义廉耻的故事。所以那个时候没有进学堂念书的人也都懂、也都明理，是用这些方法来弥补，做为补充教学非常成功。这些都属于家教。一家人决定不能有怨恨、不能有嫉妒，这是最大的忌讳。所以小孩从小父母带他，就要把心量拓开，起心动念常常想着别人，好吃好玩的不能据为己有。同辈之间懂得相让，对长辈都知道尊敬，这个家庭才会兴旺。

这些我们现在也要学，学会了，佛法讲你的法缘好，广结法缘；在世法里是广结善缘，不与人结恶缘，都结善缘。法缘与善缘事是相同的，

理不同，法缘是清净平等心，世缘是爱心，里面有情执。法缘没有情执，这就涉及到空慧。了解事实真相，对一切人应该要尊重，没有求回报的心，完全是义务，这是人与人之间应该要做的。把一切众生都看作自己兄弟姐妹，年龄与父亲差不多的都看作父辈，伯伯、叔叔，与自己儿女年龄差不多的都看成晚辈，全是一家人！

—节选自《净土大经科注》02-037-0436

2. 自爱爱人

人与人之间业力不一样，夫妻有时候会吵架。现在离婚很平常的事情，古时候没有听说过离婚，离婚那是非常大的大事，说明什么？说明那个家的家教有问题，怎么会出现这种事情！婚姻是非常隆重的，人生第一件大事，考虑非常慎重，结合在一起就是百年和合，哪有分离这种事情！现在的婚姻是儿戏，人对于人伦完全丧失掉，所以现在最严重问题是什么？人不知道自爱，不自爱就决定不会爱人，人自爱决定会爱别人。自爱爱什么？爱自己的灵性、爱自己的性德，不断向上提升；爱自己的智慧、爱自己的德

富寿康宁

行、爱自己的相好，这是真爱。然后你才能爱人，爱人如己，爱国如家，这个爱才能够扩充，才能够广大。

中国传统文化，我相信我们的文化不是五千年，五千年是指有文字记载的。印度的古文明有一万三千年，我们中国不会在它之下。教什么？教五伦、教五常，五伦是道，五常是德，以道德治天下。道是自然的，自然的规律，不是人为的。德是从道延伸出来的，必须要遵守。五伦只有二十个字，五常只有五个字，我相信传十万年也不会传错。

五伦，第一「父子有亲」，亲是亲爱，这个亲爱不是学来的，是自性里面本有的，这个亲爱是从自性里面自自然然流露出来的。你看到小孩出生，一百天之内，他没有受到污染，你细心观察他的表情，他的欢喜、他的笑容，他没有分别，无论什么人去逗他，无论什么人去抱他，他都欢喜。一百天之后会认生了，他知道哪个是他妈妈，他已经被污染了，他有分别心，他有执

著。你从这里去细心观察，一百天之内完全保持着天真，这个爱是真爱，没有分别、没有执著的爱，这个爱是遍法界虚空界，神圣之爱。如何把它保存，让他在一生当中永远不变质，这个古人想到了，怎么办？就是教育，要好好教。

教育第一个目的是保存真诚的爱心，这第一个目的。第二个目的是把这个爱心发扬光大，爱你的家族，你的父母之外，有祖父母、有叔叔伯伯、有曾祖父母，就是你这个家族，爱这个家族。再扩大，爱你的邻居。再扩大，爱社会、爱国家、爱人类，凡是人皆须爱。这是中国的教育，中国教育的是爱的教育，人活在爱的氛围里，多快乐、多欢喜。真诚的爱心，没有起心动念、没有分别执著，这是佛的爱、菩萨的爱。

—节选自《二零一二净土大经科注》02-040-0379

(八) 家道不衰

社会要安定，世界要和平，一切众生要和睦相处，平等对待，互相尊重，互助合作，整个世界是一个大家庭。怎样才能落实？政治做不到，

富寿康宁

武力也做不到，经济、科学、技术都做不到，这大家都看得很清楚，几千年的历史，我们看得很明白，能够做得到的只有教育。

国家之治乱，在于教育；家庭之兴衰，亦在教育。家能不能兴，端赖父母对小孩的了解，并能及时加以引导，纠正其错误的思想。读书学习，志在培养其操守德行，智慧、技能是为社会、为国家、为全世界人类服务，并不是为自己家庭赚钱。谚语所谓「一家饱暖千家怨」，若是你一家很富裕，不照顾别人，别人都是你的冤亲债主，到你运衰的时候，群起而攻之，你这个家就灭亡了。所以，要学会布施恩德于人，自己有能力、有财富，要布施贫穷的人，你的家道永远不衰。为什么？贫穷人拥护你，你是好人，你肯帮助别人，我们希望你发大财。因此，我们一定要学会帮助别人，帮助社会。我们帮助别人，自己遇到困难时，别人才会帮助我们。

—节录自《佛说十善业道经》19-014-0001

(九) 家庭社会不稳定的因素

1. 离婚

家庭是社会最小的一分子，你观察这个家庭健不健全，家庭健全这个社会就更健康；家庭出了问题，这个社会肯定有严重问题。家庭里面第一个我们看婚姻，如果离婚率很高，我们就知道这个社会有严重问题，这个社会充满危机，家庭破碎了，家不家则国不国。夫妻离婚，他们的儿女将来都是社会问题人物；单亲，没有母爱，或没有父爱，他缺少一边，他的心理就不平衡，他长大之后，更容易成为社会动乱的种子。这怎么办？没法子补救。社会的安危决定权在家庭，家庭的安危决定权在夫妇，现在人哪懂得这个道理？

这些事情印光大师讲得很多，《文钞》里面他老人家非常关心。夫妻有好的结合，就有好的家庭；有好的家庭，就有好的社会；有好的社会，天下就太平，人人享福。所以轻易离婚的罪过极重，不是他们两个人的事情，他要明白影响之所及。你影响社会、影响国家、影响到整个世界的安危，你的罪不重吗？我最反对人离婚，有

富寿康宁

人提这个事情，我一定劝他，你背的因果责任太重了，绝对不是开玩笑的。修行在哪里修？人与人之间怎么相处，这就是修行。你们为什么会结成夫妻？原因是当初相爱，为什么现在不爱了？当初在结婚之前，夫妻两个都看到对方的优点，看不到对方的缺点，都觉得非常可爱；结婚之后，生活在一起了，专看对方的缺点，把对方优点忘得一干二净，变得不能相处，原因在这里。明了这个原因，应该怎么做？一生当中只记对方的好处优点，不记对方的缺点不足，夫妻好合。

—节选自《学佛答问》21-090-0086

2. 沉迷爱欲

人一生，或者说是生生世世，造作一切罪业的根源都是为了爱欲。爱是贪，欲是财色名食睡的总名词。贪财、贪色、贪名、贪利，麻烦就来了，无止境的贪，那还得了吗？现在社会我们看出来，欲流深广，这个病毒太深，这个传染太广。你一个人做出这个样子，别人都跟你学，变成全世界的人都贪婪，这个时候怎么办？伦理没有了，道德也没有了，因果也没人相信了，法

律也管不了，国家政府也管不了，如果到这个地步，就是宗教里面说的，上帝要来插手了。其实不是上帝插手，上帝生活多快乐，他管这个闲事干什么？真的不是上帝插手，是什么？大自然要回报，这是真的。今天我们随意为了贪婪，强夺地球的资源，对不起地球，地球要展开报复，那就是天然灾害，什么样的灾害都来了。

—节选自《净土大经解演义》02-039-0107

3. 堕胎

我们根据联合国的调查报导，全世界每天堕胎，堕胎是杀人，有多少人？十五万人，这是每一天，一年超过五千万。第二次世界大战，四、五年时间，阵亡的将士以及无辜死亡的平民，死亡人数五千万，现在一年就杀死胎儿五千万。天天不间断。这个一定要常常放在心上。

现在堕胎世间法律是合法的，可是事实真相是不合法的。儿女到你家里来投胎，佛说有四种缘，没有缘不会到你家里来，报恩、报怨、讨债、还债。他若是来报恩的，这是孝子贤孙，你

富寿康宁

把他杀掉，恩就变成怨、变成仇，这个事情麻烦了；如果是来报怨的，怨上再加怨，下一次再碰到的时候，你的麻烦就大了；来讨债的，你把他杀掉，不但你欠债，还欠他命；来还债的，他是好意来还你，你把他杀掉，你欠他命，变成了冤仇。因果通三世，以后冤冤相报没完没了。这些话现在年轻人不相信，不管你相不相信，这是事实真相；不是说你不相信，就没有报应。你相信有报应，不相信还是有报应，报应逃不掉。佛家常讲「万法皆空，因果不空」，因果的轮回循环不空、因果的相续不空、因果的转变不空，这是事实真相。——节录自02-041-0417、12-017-0353

4. 外遇

刘素云居士有个报告，她的光盘里面讲了一件事情，一位女性在她面前抱怨自己先生有外遇。刘居士告诉她说：你的丈夫有外遇，你要晓得丈夫两个字怎么解释？丈是一丈远，一丈之内是你的丈夫，一丈之外就不是，你管他干什么？这是劝人放下，不要自寻烦恼。同样一个道理，我们把它引申出来观察，你这个身体，一口气没

断活着，是你的；一口气不来了，不是你的。你穿在身上的衣服是你的，你放在衣柜里那不是你的。你住的房子，你今天住在里面是你的，你离开房子，那不是你的。你口袋里装的钱，在你口袋里是你的，存在银行不是你的。如果我们能作如是观，清净心很快就现前，这都是跟你讲真话，不是讲假话。放下，叫你时时刻刻观想，你自然就能放下。这些拉杂东西放下之后，佛号才提得起来，那是真的，为什么？带得走的，我在这里命终的时候，那个地方是到极乐世界去了。最后这一刹那如果把佛号忘掉，还迷恋世间这些东西，你就又搞六道轮回了，往生极乐世界的机会就错过了，那才叫真可惜！

—节选自《净土大经解演义》02-039-0093

5. 女性着装

现在与古时候不同，古人出门穿礼服，士农工商各有各的礼服，衣服不能穿错，为什么？你走出社会大家知道你的身份，便于行礼，现在没有了。现在的服装很可怕，有人告诉我，要劝劝女孩子，服装不可以太暴露了，为什么？造地

富寿康宁

狱业。过分的暴露引起别人想入非非你就造罪业了，你自己不知道，将来堕到地狱，那个时候知道太迟了。

我们看地狱变相图，鬼道还穿衣服，地狱道不穿衣服，地狱道都是赤身裸体。你穿得越少越暴露，就跟地狱愈接近，而且对你身体一点好处都没有。年轻的时候不知道，说爱美，那是要命；四十岁以后你的身体毛病都发出来了，晚年的日子很苦。晚年的病苦是花报，来生到三途是果报。都在眼前，你得会看。所以我们赞叹伊斯兰妇女的服装从头到脚包得紧紧的，天主教的修女服装也是穿得整整齐齐，没有暴露的地方。特别是伊斯兰戴个头巾只露两个眼睛，那是最标准的衣服。

这件事情真的是重要，没人讲，讲了年轻女孩子她听不进去，她反过来说我们跟不上时代，以为穿得紧紧的那是古人，那是过去的人，不是现代人。古代人不堕三途，现代人不免三途，有没有人去想过？

—节录自《无量寿经科注第四回学习班》02-042-0034

6. 网络游戏

现在小孩玩的游戏机中有很多杀人的内容，这些果报和罪业与杀真人是相同的，而且制造游戏机的人、贩卖游戏机的人、引导小孩去玩游戏的人，统统都要负因果的责任，所以这个行业比做屠宰的生意还严重。你一生做屠户，杀猪、杀牛、杀羊的，罪业很重，来生都堕畜生道，先堕地狱，然后再堕畜生还债。这是杀人，不是杀畜生，那你就想想，果报肯定在阿鼻地狱，出来之后，你要还多少命债？你想到这桩事情，你就晓得太可怕了。所以这个事情能够劝导应该要劝导，尤其对于小朋友要劝他远离游戏，游戏对自己身心的伤害太大。——节选自《佛学问答》21-493-0001

(十) 如何恢复传统大家庭

中国古人，老年人是最快乐的，家养老，老的时候天伦之乐。退休了，工作退下来了，你想那么大的家，几百口，老人、小孩有几十上百人，天天聚在一起多热闹、多快乐。所以从前中国从来没有替老人担忧的，没有这个事情。家养老，退休的时候回家，老家。在外面工作，无

富寿康宁

论在哪个地方，家庭是你的后盾，最可靠的后盾，最有力的后盾，你不用担忧。小的时候家教育你，家学，家学就是私塾，就是家庭的子弟学校。所以古老的这种制度让我们常常怀念。可是今天再要恢复从前以血缘为基础的这个家，不可能了。所以我这些年来常常想到，常常听到，耳熟，「企业家」，我突然就想到企业，用企业来恢复从前中国传统的家道、家规、家学、家业，那我们中国就又复兴起来了。老板是大家长，老板必须把所有员工看成自己的亲兄弟、亲姐妹，一家人；员工的老人就是自己的伯伯、叔叔，要养老；员工的儿女是自己的子侄，要好好教育他，把中国传统家的精神恢复，这是全世界独一无二的。——节录自《净土大经解演义》02-039-0050

(土) 往生极乐世界是真爱家人

亲属是过去生中结的缘，学佛之后，要用智慧的方法把亲属转变为法眷属，这就对了。如果你情执很深，对你的修行就产生一定的障碍，不但障碍你证果，障碍你往生，连经教的义理都被它障碍了。被它障碍什么？你错解了，不是如

来真实义。如来真实义是性德，自性里面自然的流露，你一起心动念就把它扭曲了。所以，亲属要不要做出那种亲爱的样子？要。为什么？是为了教化愚昧的众生，教他伦理、教他道德，让他活在这个世间是一个有秩序的社会，幸福美满的人生，给他这个。佛菩萨就得做出样子给他看，把孝悌忠信、礼义廉耻做出来，这个是世间和谐稳定、互助合作的一个基础，佛菩萨教这类众生就必须这样做，要表演，做出来。若真的有感情，那是凡夫。佛菩萨就像舞台表演一样，表演得非常逼真，你看不出破绽，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，他才能感化众生，才能教忠教孝、教廉教耻，他才能教众生，是这个意思。实际上他们的心永远是清净平等觉，这我们要知道。知道我们就会学，学就是修学，我们才能够学得像，从事上像六道凡夫，从理上像一真法界，两面都像，这是诸佛菩萨应化在世间。

我们在《无量寿经》上看到，只要往生到西方极乐世界，阿弥陀佛加持你，你的神通能力全

富寿康宁

部恢复，天眼洞视、天耳彻听，尽虚空遍法界，不仅是四圣法界，六道里面的情形，你都看得清清楚楚。你累世的家亲眷属在哪一道，现在是什么状况，你统统清楚明了，他们需要帮助的时候，你真的有能力去帮助他，这才叫爱护。你自己也搞六道轮回，迷惑颠倒，那有什么用处？纵然有爱护的心，是丝毫力量帮不上，一定要到极乐世界去。到极乐世界，家亲眷属你才真正帮上忙，你才是真的爱护他们。不生极乐世界，你说爱，是假的，不是真的。真正爱护家亲眷属，你唯一的办法，就是求生极乐世界。

—节录自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圣贤，都是弘扬伦理教育、道德教育、因果教育和圣贤教育。这四种普世教育，对于人心的净化、社会的和谐，具有非常重要的作用，值得我们认真学习。在四种普世教育之中，因果教育对于端正世道人心特

别重要，然而这也是最受到忽视的教育，这是今天社会之所以动荡不安的主要原因之一，所以因果教育非常重要。

翻开世界各国历史，中国历史有文字记载的，可以追溯到三、四千年之前。仔细看看，说得不好听，这就是一部人类斗争的历史，世界历史亦复如是。斗来斗去斗了几千年、几万年、几十万年，永远都不能解决问题。而斗争的结果更为悲惨，这是值得我们深深反省的。为什么不能和睦相处？如果能够互相尊重、和睦相处、互助合作，这个社会多么美好！所以，我们一定要提醒自己，也要提醒周边的人，要改变我们往昔错误的观念。在家庭中，一家人互相斗争，夫妻也争，兄弟也争，父子也争，所以家不成家。在社会上，大家彼此竞争而不肯忍让，一点亏都不肯吃。实在说，这是不了解事实真相而演变出来的结果。

由此我们体会到印光大师的智慧与慈悲，确实是亘古至今无人能比得上。他一生极力提倡《了凡四训》，无非是看到一切众生无量劫来执迷不

富寿康宁

悟，斗争的念头止不住。如果了解事实真相，我们对世间所有一切争执的意念，自然就消除了。事实真相是什么？因果果报。如果真正懂得因果报应，就会像袁了凡先生一样，他的命被孔先生算定了，所以万缘放下，真得清净心。要知道命里有的，丢都丢不掉；命里没有的，怎么争也得不到。古人所谓「君子乐得作君子，小人冤枉作小人」。绝对不是你争就能得到，你命里有的，你不用竞争的手段还是能得到，这个道理太深了。

印祖给我们很大的启示，我们要能体会，继续印祖这一种大智大慈，推广因果教育，显示因果的事实真相，人心自然平了。心平气和，前途是一片光明，就是「佛氏门中，有求必应」。佛，是广义的，不是狭义的，佛是智慧、觉悟的意思，也就是说，真正觉悟了，就有求必应。我们迷惑了，思想、见解、行为就有错误，只会折损自己的福报。因此，古今中外大圣大贤，无一不是教我们觉悟，不能迷信。迷信自己的习气，迷信自己的分别执著，决定是错误的。从这个错误，往往造了很不幸的罪业，带来的是三途

苦报。三途进去容易，出来可难了。所以，觉悟的人决定不会随顺自己的烦恼习气，不会与人竞争。他能安分守己，在自己生活当中，知道如何积德修善，提升这一生智慧与福报，来生的果报必定比这一生更殊胜。

我们应当向全世界推行因果教育，希望人人明了因果，和睦相处，平等对待，互助合作。世界上人口虽然多，还是一样可以幸福生存。人能断恶向善，依报会随着正报转，自然灾害就少了，资源也会丰足，不会枯竭。所以，希望大家努力将因果的道理尽心尽力向大众劝导，而我们自己要念佛求生净土。——节录自21-090-0020

(二) 因果法则

1. 因果相应

善因所感的必然是善果，恶因所感的必然是恶果，不会错乱。中国最早的史书《尚书》说：「惠迪吉，从逆凶，惟影响。」基督教《箴言13:21和合本》：「祸患追赶恶人，义人必得善报。」犹太教《圣经·箴言12:21》：「义人不

富寿康宁

遭灾害，恶人满受祸患。」印度教《摩诃婆罗多5:46》：「没有谁行善反得恶果的。」回教《古兰经45:15》：「行善者自受其益，作恶者自受其害。」

2. 历时而熟

就像种子种下之后，必须经过一段时间的成长，才会开花结果，不能马上得到果实。同样的道理，作恶或作善之后，不会马上得到恶报或善报，必须经过一段时间，才会显示报应。很多人不信因果，就因为不了解这个原理。人们往往看到行善的人没得到善报，作恶的人没得到恶报；甚至于善人反而得恶报，恶人反而得善报，于是就否定因果报应。其实这只是自己太短视，如果把时间范围拉长到数年或数十年，就会清清楚楚看到因果报应丝毫不爽，所谓「不是不报，时候未到」，「善恶到头终有报，只争来早与来迟」。前面所说的，行善之人得到恶报，其实是因为他从前所做的恶因先成熟，所以先得到恶报。作恶的人得到善报，是因为他从前所做的善因先成熟，所以先得到善报。只要假以时日，这

些旧的报应消尽之后，新的报应就会现前，就能看到因果确实相应。

上个世纪初，上海有一位富翁，乐善好施，做了很多善事，但是临终的时候很痛苦，死后的去处也很不好，人们看见就怀疑因果报应有差错。后来才发现，这个富翁先前在朝廷为官，曾经私吞朝廷赈济饥荒的官银，造成许多灾民无辜饿死。这个恶业非常重大，不是他后来积德行善所能减轻的；恶业在他临终的时候成熟了，所以先产生了恶报。

3. 业力不坏

造了善恶业之后，善恶因（种子）会一直留在心田里，不会中途消亡，善恶因也不能互相抵消，一定到结成各自的善恶果报之后，这个业力才会消失。佛在《大宝积经》上说：「假使经百劫，所作业不亡，因缘会遇时，果报还自受。」因此，只要还在生死轮回当中，绝对逃不掉因果报应，所做的善恶像回力镖一样，迟早会回到自己的头上。

天主教《圣咏集》说：「他的凶恶必反转到自己头上，他的横暴必降落在自己顶上。」

富寿康宁

基督教《箴言5:22和合本》：「恶人必被自己的恶孽捉住，他必被自己的罪恶如绳索缠绕。」
《罗马书2:6和合本》：「神必照各人的行为报应各人。」犹太教《圣经·箴言26:27》：「挖陷坑的，自己必掉入其中；滚石头的，石头必反滚在他身上。」佛教《法句经》说：「若以染污意，或语或行业，是则苦随彼，如轮随兽足。」又说：「若以清净意，或语或行业，是则乐随彼，如影不离形。」印度教《薄伽梵往世书10.413》：「人人都自食其行为之果。」

4. 变易而熟

善恶因不能互相抵消，但能够互相影响。后来做的善事会助长先前的善因，而抑制先前的恶因，反之亦然。因此，种了恶因之后，如果继续造恶，这个恶因将来所结的恶果会大大的加重；相反的，如果造恶之后努力行善积德，将来的恶果就会大幅度的减轻。反过来说，种了善因之后，如果继续修善，善果就增强；如果造恶，善果就减弱。正因为善恶因之间互相影响，所以人的命运是可以改变的，正如《太上感应篇》所

说，「其有曾行恶事，后自改悔，诸恶莫作，众善奉行，久久必获吉庆，所谓转祸为福也」。

《了凡四训》是公元一六〇〇年左右，袁了凡先生写的家训，详细描述自己改造命运的原理与过程，非常引人入胜。他命里本来没有功名，也没有子嗣，经由努力改过修善，最终考上功名，也有了子嗣，甚至寿命也从五十三岁延长到七十四岁。大约同时期，有另外一位俞净意先生，他很有才华，表面上奉行种种善事，但是口德不好，尤其是邪思邪念很严重。结果他的运势愈来愈差，不仅考不取功名，而且四儿三女都夭折，所剩唯一的一个儿子走失，妻子因痛哭而失明，仅有的一个女儿精神失常，家境也无以为继。后感得灶神指出其过失，全在于意恶太重，行善不是出于真心。于是他痛改前非，真心修善，三年之间命运大大转变，考取功名，找回儿子，妻子眼睛复明，女儿恢复健康，全家人安享福寿康宁的生活。于是有一位同乡记录这个事情，写成《俞净意公遇灶神记》传世，以警示后人。这个故事也正符合《太上感应篇》所说的，

富寿康宁

「吉人语善、视善、行善，一日有三善，三年天必降之福。凶人语恶、视恶、行恶，一日有三恶，三年天必降之祸」。

5. 因小果大

这就好像一颗小小的西瓜种子埋在土里，将来长成很大的西瓜一样。《尚书》说：「作善降之百祥，作不善降之百殃。」《古兰经6:160》：「行一件善事的人，将得十倍的报酬；作一件恶事的人，只受同样的惩罚。」佛教中甚至有所谓「舍一得万报」的说法，都是因小果大的例证。

为什么会有因小果大的现象？因为造业主要靠意念，而意念产生非常快速。佛在《菩萨处胎经》中说：「举手弹指之顷，三十二亿百千念，念念成形，形皆有识。」正因为心念的速度如此之快，短时间内就造成了许许多多的业因，将来这些业因都要结成果报，所以果报就加重很多，受报的时间也会增长很多。

因小果大的另一种体现，就是因会召感花

报、果报和余报三种。所做的善恶如果比较重，当生就会显示报应，称为现世报或花报。花报还不是最重的，真正强而有力的是果报，通常在来世。除此以外，长远的未来还有余报，就像余波荡漾一样。而且祸福还会遗留给子孙，如《易经》所说，「积善之家必有余庆，积不善之家必有余殃」，这就是属于余报。

正因为因小果大，所以「菩萨畏因，众生畏果」。菩萨是明白人，知道造恶因之后，未来的果报非常可怕，所以会非常谨慎，不敢造恶因。至于恶报，那是自己过去所造恶业产生的，受过之后就报掉了，并不真正可怕。所以菩萨能安心受报，不会因此而生起烦恼。凡夫则是迷惑颠倒，只知道恶报很可怕，努力想避免恶报，却不知停止造恶因才能真正避免恶报。当他受到恶报时，内心生起烦恼，继续造恶业，所以以后他的下场就非常可怕，苦无了时！这就是佛菩萨所说的「可怜悯者」。

以上是粗举因果法则的概要。人如果真明

富寿康宁

白了因果法则，就不敢造恶，而会积极的行善。所以中国清朝初年的名士周安士先生说：「人人信因果，大治之道也；人人不信因果，大乱之道也。」希望我们通过学习、弘扬古圣先贤传下来的因果教育，能够促使人心净化，社会和谐，进而达到世界和平。

—节录自《因果报应 丝毫不爽 二〇一七年威尔士祭祖大典谈话》32-231-0001

(三) 念佛成佛的因果

蕩益大师说，念佛人能不能往生极乐世界，「全在信愿之有无」。有无二字是关键，往往我们自己以为有信、有愿，最后不能往生，原因在哪里？自以为有，其实没有，所以有无二字很深很广，千万不要误会。有是真有，多少人念佛是若有若无，那不是真有；要紧的是真有，才能起作用。真正相信，真正有愿，决定得生。生到西方极乐世界品位高下，在念佛功夫浅深。念，不是口头上念，我们世俗人常讲「心里面的挂念」，你对于阿弥陀佛，心里面想念程度有浅深不同。这个道理，下面有一个问题，我们合起来讲。

有人问：深信因果之道，是否可为学佛之门？世出世间法都离不开因果定律。世法是一个因果的循环，种善因得善果是一定的道理。佛法还是讲因果，《法华经》讲「一乘因果」，《华严经》讲「五周因果」，净土经论讲「念佛是因，成佛是果」。世出世间一切法，都是建立在因果的基础上，离开因果就没有一切法。这个原理是什么？佛在《华严经》说，「唯心所现，唯识所变」。这是讲虚空法界一切众生的来源，是一念自性所现，一念自性所变，自性是我们的真心；佛说十法界的现象是「一切法从心想生」，这一句就是解释「唯识所变」，一切法从心想生。所以心里面常常想佛，就在造成佛之因，佛的境界、佛的果报当然会现前，这是定律，是真理。你天天想贪瞋痴慢，是非人我，是在造六道三途的业因，六道三途的境界自然就现前，这是事实的真相。世间人不了解这个道理，不知道事实真相，他随顺烦恼造业。

古圣先贤教我们节俭、朴实，道家主张「返朴归真」，佛家教我们舍弃五欲六尘，放下名闻

富寿康宁

利养。在今天这个社会修行，自己要保持高度的警觉，步步都是火坑，步步都是阿鼻地狱，你能够不堕落太难太难了！佛劝导我们，不但我们不可以堕落，堕落就不得了；还劝导我们要超越三界，这才真正得到究竟的果报。我们能不能做到？答案是肯定的，问题就是在你肯不肯做。

怎么做法？依照佛陀的教诲。利根的人、钝根的人，这两种人容易成就，谚语所谓「唯上智与下愚不移」。利根是上智，钝根是下愚，这两种人好度，都听话，没有疑惑、没有夹杂，能做到不间断。我们看看念佛成就的人，绝大多数都是属于这两类人。中等根性的人难度，半信半疑，一遇到境界的诱惑，自己不能把持，很容易堕落。世尊当年在世，讲经说法四十九年，就是为中根之人，苦口婆心的教导，我们就是属于中根之人。我们要想得度，唯一的方法要紧跟着佛菩萨，一步都不能离开。佛菩萨在哪里？经典就是佛菩萨。我们从早到晚，所思所想的、不离经典的教诲，所说所做的、不离经典的教训，这样才能在这个时代保住自己。

有人问：念佛是口念、是心念？是念自、是念他？蕩益大师在《弥陀经要解》中讲得很清楚，口念、心念、念自、念他、念事、念理、念因、念果，一句阿弥陀佛统统具足，不要在这里面再分自分他，分理念、分事念，都不需要。至于问「实相念佛」，这个不必问，给你讲了你也做不到。什么时候是实相念佛？往生到极乐世界以后，没到极乐世界，都不是实相念。实相是见了性，明心见性之后念佛，都叫实相；没有明心见性之前，那只是事念、理念，我们现在讲的是持名念、观像念、观想念。持名也是实相，观像也是实相，观想也是实相。

学佛要深信因果，《观无量寿经》讲「发菩提心，深信因果」，发菩提心是发觉悟的心，不可以再迷惑了。诸位同学善根都非常深厚，每一个人无量劫来，生生世世都学佛，为什么无量劫的修行，还落得今天这种地步？原因就是不觉，智慧抵不过烦恼，定功压不住习气，遇到恶缘依旧造业，甚至于明知故犯，所以才落到今天这个地步。总算我们过去生中善根福德深厚，这一

富寿康宁

生得人身，又遇到这个殊胜法门。我们这一生会不会空过？就在你自己能不能抓住这个机会，舍弃名闻利养，一点牵挂都没有，没有丝毫贪恋之心，我们往生才不会有障碍。对这个世间法有一丝毫贪恋之心，这一生往生的机会又会错过了，你说这个多可惜！我们这一生错过了，来生是不是能遇到？不可能。下一次再遇到，又不知道要经过多少劫，不可能是生生世世都遇到，哪有这么好的机会？这是事实真相，我们应该要警惕。「发菩提心，深信因果」，这是决定往生的条件。《无量寿经》上讲得清楚，三辈往生都有这一句，「发菩提心，一向专念，阿弥陀佛」。

—节录自《早餐开示》20-014-0416

(四) 世界灾祸的根源

凡圣就在一念间，一念觉，凡夫作佛；一念迷，六道升沉。迷什么？念念自私自利，争名逐利。现今世界灾祸的根源是什么？孟子说，「上下交征利，而国危矣」。我们以这句话来观察，确实是孟子所说的，无一不是在争权夺利，其结果就是

斗争、战争，世界毁灭。这是现代社会的趋势。

(五) 灾难对佛弟子的启示

1. 九一一事件

美阿战争爆发了，全世界的人都在关注此事，对此都感到十分不安，这是非常之不幸。如果我们对前因后果都清楚了，才会知道这一件事是不能避免的。我们如何面对现实？更应当顺从佛陀的教诲，断恶修善，老实念佛，求生净土。《无量寿经》讲得很透彻，念佛的人能不能往生，在临终时的最后一念，如果他念阿弥陀佛，希望求生净土，信愿行统统具足，这一念就超生死。因此，灾难来的时候不要怕，这个世间太苦了，极苦的世界有什么好留恋的？灾难没有来，你不可以死，不能自杀，自杀有罪。灾难来的时候，正好求往生。

我们看到九一一纽约世贸大楼被炸的时候，从画面上看到有很多人跳楼，跳楼也能往生，可惜他们不懂佛法的道理。他要是懂得，当他跳出来的时候，念阿弥陀佛求生净土，决定往生，因

富寿康宁

为他头脑清楚，一点都不迷惑。因此灾难来的时候，最重要的是不惊不怖，你去的的地方是好地方，可以去作佛，但是一惊慌、一恐怖，就到三恶道去了，这是关键时刻。

我们明白这个道理，再大的灾难，万缘放下，以平常心看待。平素要真正做到「存好心，说好话，行好事，做好人」。因为西方世界都是诸上善人俱会一处，我们先做一个上善之人，至于何时到极乐世界去，随心所欲，决定有把握，一丝毫疑惑都没有。在现前，这比什么都重要！

这次美阿战争，我们也是担心冤冤相报，仇恨愈结愈深，世界就不会有安定和平。我们自己要警戒，对于一切人事物，一定要用善意，善因结福果，不可以恶意对一切众生，因果可畏。你做的善恶，这个业因永远跟随着你，至于果报，因遇到缘，果报就现前了；因要是没有遇到缘，因不会结果，所以确实是因、缘、果。佛家常说，「万法皆空，因果不空」。因果有三种不空，一种是转变不空，因会转变成果，果又转变

成另一个因，二是因果相续不空，三是因果循环不空。我们要是了解这个事实真相，才知道决定不能用恶意对人、对事、对物，这都是自找麻烦，因为它会转变、相续、循环，也就是冤冤相报没完没了。——节选自《阿难问事佛吉凶经》15-014-0032

2.SARS 病毒

最近SARS扩散几乎到了全世界，促使大家注意到卫生与生活环境的清洁，并强调要常常洗手，希望从此培养卫生的好习惯。但提升卫生习惯，对染污而言，只是缘上的防治。科学只重视外界的因素，却疏忽了内在的真因，因就是我们的心性，这是科学不足之处。佛法在因上说得很详细，因就是亲因缘，外境是助缘。亲因就是真诚心、清净心、慈悲心，心地真诚、清净、慈悲，自然不受染污。

民国初年，江苏镇江金山寺的妙善法师，人称金山活佛。他的行谊很像济公长老，说话颠三倒四，平时也不注意卫生，衣服破破烂烂，一生不洗澡，也不洗衣服，春夏秋冬只穿这一件衣

富寿康宁

服，没有第二件。但是他夏天不热，冬天不冷。而且他身上的气味是香的，还能治病，这不可思议！这是什么原因？正如水实验所显示的，金山活佛的心真诚、清净、平等、慈悲，他所传播的是无比殊胜的善意，善意从内向外发，所以身体上的每一个细胞都是纯净纯善，没有丝毫染污。因为心地纯净纯善，其结晶自然也是最好的，尘垢落在他的衣服上就起了化学作用，结晶改变了。这就是「唯心所现，唯识所变」的道理。心生万法，心现万法，心转万法，《楞严经》云，「若能转物，则同如来」。金山活佛能转境，他的生活方式不是我们一般人所能学得到的。

SARS病毒愈变愈毒，其根源何在？就是贪瞋痴三毒。所有一切的不善，不善的物，不善的事，都是从三毒变现出来的。反之，所有一切的善是从三善根变现出来的，三善根即是无贪、无瞋、无痴。因此，我们如果真能将三毒变成三善根，岂不就像济公长老、金山活佛一样，什么样的毒菌来了，马上就能转变成最善的。如果我们学佛的人都能把三毒转变成三善根，带给自己、

带给家庭、带给社会的，就是真实圆满、无比殊胜的利益了。——节选自《大方广佛华严经》12-017-1051

3. 禽流感

昨天问到禽流感的问题，今天又有同修问及，这都是没放下。学佛的同修一定要信佛，信佛的教诲，信因果。诸佛如来在九法界教化众生，都不离因果定律。《华严经》讲五周因果，《法华经》讲一乘因果，《十善业道经》讲得更清楚，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树木花草，五乘佛法皆依大地而生长。修学十善是因，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础上。中国人没有用小乘做基础，用儒和道，我们的本土文化，可以代替小乘。《弟子规》的落实，就代替小乘。有《弟子规》的基础，十善业很容易做到。有十善业的基础，就能修学念佛法门，带业往生。最要紧的一句话，是「万缘放下」。恶决定不能造，善要多多去做。断恶修善，心地清净一尘不染，就很容易成就念佛功夫成片。念佛功夫

富寿康宁

成片，就能预知时至，自在往生。

天灾人患，包括瘟疫，不要放在心上。禽流感有没有？不能说有，也不能说没有。为什么不能说有？「凡所有相，皆是虚妄」。为什么不能说没有？善因善果，恶因恶报。了解事实真相，明达因果之理，瘟疫现前，我们不会受感染。为什么？没有这个业因。我们若成天担心禽流感就错了，禽流感还没有爆发，现在就恐慌。病毒还没到，先被它吓死了，岂不冤枉。

佛法讲因果果报，杀业太重是因，禽流感是果报。天天杀这些动物，吃它们的肉，它能甘心供养吗？如果不甘心，哪有不报复的道理！古时候也有瘟疫，没有现在这么多，原因是古时候杀业轻。现在人杀业重是因，感得的果报就是得奇奇怪怪的病症。古人常讲，「病从口入，祸从口出」。人们肆无忌惮杀害众生，它们自然生报复心，找机会来报复，祸害当头。

古圣先贤的教诲乃金玉良言，我们要牢牢记在心头，依教奉行，对自己决定有好处，能平安

度过这一生。若能遇到佛法，这一生很可能就解脱了。解，烦恼解开了；脱，脱离轮回。特别是遇到净土法门，带业往生，一生成就。

—节选自《大方广佛华严经》12-017-1459

(六) 如何挽救劫运

1. 武力不能解决

今天全世界的动乱，武力决定不能解决，武力只有加深族群之间的仇恨。你灭绝一个族群、一个国家，用高科技的武器，容易做得到。果真消灭了吗？没有，将来这些冤魂就到你的国家里面去投胎，做你的儿孙，再来报复你，你有什么办法？一切众生都不可以侮辱，不可以欺负。佛经讲，「人死为羊，羊死为人」，你今天是人，势力大，你宰羊吃；来世，你变成羊，羊变成人，他也来宰你，冤冤相报没完没了。

解决问题要用真正的爱心，真诚的关怀，无私的帮助，感化人心。在佛门里看到许多公案，狮子、虎豹这类猛兽，多少高僧大德都能把它驯服，都很听话；连猛兽都能感化，哪有人不能感

富寿康宁

化的道理？所谓「精诚所至，金石为开」。我们不懂这个道理，不晓得向内反省，自己没有付出爱心，所以只会把问题愈搞愈糟。这是疏忽教育的罪过，忽略教育的果报。人类有历史以来，大概五千年，天灾人祸愈演愈烈。第一次世界大战，第二次世界大战，一次比一次残酷，一次比一次破坏力大，这就是冤冤相报，大规模的屠杀，所以绝不能再有第三次世界大战，没有输赢的，同归于尽，你要我死，你也活不了。中国古圣先贤有智慧，看得深、看得广、看得远。所以今天要想社会安定、繁荣、兴旺，众生能过幸福美满的生活，还是要靠教育。

—节录《九九年早餐开示》20-014-0428

2. 因果教育救劫难

现今伦常、道德、仁义丧失，过的是纵情堕欲的日子。印光大师在世时，已将现前社会看透了。如何拯救这个社会，帮助苦难众生度过劫难？印祖一生提倡因果教育，不遗余力。因果教育从哪里讲起？从《了凡四训》、《感应篇》与

《安士全书》，这三本书确实能帮助世人度过劫难。如何帮助？我们自己必须先要学习、力行，自度才能度他。

《了凡四训》主要讲六道轮回的因果道理与事实真相，我们要细心阅读、思惟、观察，奠定信心，相信种善因必定得善果，造恶业决定有恶报。《感应篇》与《文昌帝君阴骘文》，就是善恶的标准。《感应篇》文字不多，要每天念一遍，帮助自己反省、检点这一天的功过，改过自新。

《安士全书》前半部，是《文昌帝君阴骘文》的详解举例。后半部有三大内容，第一是「万善先资」，详说戒杀；第二是「欲海回狂」，详说戒淫。杀、淫是六道轮回的根本，是三恶道直接的业因。纵然你肯修福，福修得再大，也是在三恶道享福，人天没分。像现在许多富贵人家养的宠物，那是真享福，一家人爱护它、伺候它，无微不至，这是过去生中修的福报。讲经说法也是修福，不能了生死、出三界。了生死、出三界要真修，断恶修善，老实念佛，

富寿康宁

才能往生。经上讲西方极乐世界是「诸上善人俱会一处」，所以心行不善不相应，佛号念得再多再好，都不能往生，唯有心行相应，方能往生。

第三是「西归直指」，劝导大家积德行善，念佛求生净土，功德就圆满了。往生净土就是「入佛法藏」，真的契入了。我们在这一生当中唯一的目标，就是求生西方极乐世界。要想往生极乐世界，我们的起心动念、言语造作，一定要与佛的教训相应，不能违背，这一生决定成就。如果有违背，口是心非，就像过去生一样，这一生还是空过，还要搞六道轮回，还要受三途苦难。这是我们要警觉的。

—节录自《佛说十善业道经》19-014-0088

3. 八千人的真实功德

我们的念头能影响自己身体，能影响居住的地球，因为一切法「唯心所现，唯识所变」，识就是念头，念头能产生变化。「一切法从心想生」，我们的身体是心想生，家庭、社会、国家也是心想生，地球、太阳系、银河系全是心想生。念头能主

宰一切！念头正了，也就是贪瞋痴慢疑没有了，贪瞋痴慢疑是病因，病因没有了，身体就健康，不用医药；念头正了，我们居住的环境也健康，不会发生水旱、风灾、地震这些灾难。

现在地球上灾难这么多，怎么救法？要正知正见。要多少人才能救得了地球？美国科学家布莱登博士提供一个数字，以地球总人口（七十亿左右）百分之一的平方根来计算，约是八千人。这八千人把念头转过来，弃恶扬善、改邪归正、端正心念。我们佛弟子还要转迷为悟，有佛法的正知正见，就是断见思烦恼。见思烦恼有五种见惑（身见、边见、戒取见、见取见、邪见）、五种思惑（贪瞋痴慢疑），把这五种见惑、五种思惑放下了，地球上的灾难就没有了。纵然不能完全断绝，灾难也会大幅度减轻，不至于有重大灾害。

这八千人要有真实功德，才能从根本上挽救劫难。何谓真实功德？就是断见思烦恼。这个要求的标准不算太高，这是我们能做得到的，做到与初果须陀洹相应就可以。小乘四果四向，我们做到

富寿康宁

第一步，向着初果这个方向，虽没有证得初果，就能产生这么大的力量。如果真的有八千人证得了初果，地球上灾难就没有了。为什么？这八千人是福的人，福人居福地，福地福人居，造作罪业的人享这些有福人的光，沾光，享他们的福。

我们今天学佛，怎样成就功德？因戒得定，因定开慧，这是功德。帮助苦难众生离苦得乐、破迷开悟，往生净土，亲近弥陀，不退成佛，这是功德。功德怎么来的？要依教修行。如今灾难就在眼前，别的法门来不及修了，我们专修专弘《无量寿经》，就这一部经，就这一个方法，一心专念阿弥陀佛。不要再有自己的念头，把自己放下就成功了。表现在日常生活工作、处事待人接物中，没有自己，只想到如何帮助苦难众生，只想到正法久住，其他皆放下。这样的人能有八千位，就能拯救地球了。

我们提倡六和敬的修学，就是要把这个理念扩大。全世界约有两百个净宗学会，希望净宗学会首先响应，如果每个净宗学会能有六十个人修

六和敬，发心断恶修善，改过自新，转迷为悟，认真学习经典，扎好三个根，然后在经教里一门深入、长时薰修，真正发心如是修学。一个净宗学会有六十人，两百个学会就有一万二千人，超过八千人了。我们以此功德回向给全人类，回向给地球，肯定会有非常好的效果。

—节录自《净土大经解演义》02-039-0096

和
敬

ISBN 978-986-06316-4-7



9 789860 631647