





獻給尋尋覓覓的人

財團法人佛陀教育基金會 印贈

一切佛經，及闡揚佛法諸書，無不令人趨吉避凶，改過遷善。明三世之因果，識本具之佛性。出生死之苦海，生極樂之蓮邦。讀者必須生感恩心，作難遭想。淨手潔案，主敬存誠。如面佛天，如臨師保。則無邊利益，自可親得。若肆無忌憚，任意褻瀆。及固執管見，妄生毀謗，則罪過彌天，苦報無盡。奉勸世人，當遠罪求益，離苦得樂也。

# 目錄

- 長夜漫漫、誰是我的依靠（隨筆語錄）—— 一
- 心靜、心情自然安詳（隨筆語錄）—— 三四
- 何為苦？何為樂？（證嚴法師）—— 九〇
- 您想了解您的前生及今生的命運嗎？（隨筆語錄）—— 一二二
- 珍惜時空撒種耕耘（李炳南居士）—— 二〇二
- 人生最重要的抉擇是什麼？（蔡禮旭老師）—— 二一三
- 身心靈整體的健康（雷久南博士）—— 二七〇
- 苦海茫茫、何處是歸程？（慧律法師）—— 二九二
- 天塌下來，誰幫我們擋？（鑑因法師）—— 三一三
- 寒山拾得頌（空海法師）—— 三三二
- 見賢思齊、度鬼要以慈悲心（廣化法師）—— 三五三



## 長夜漫漫、誰是我的依靠——隨筆語錄

現在的社會，物質第一，金錢掛帥。人們在追逐物質與金錢之時，忽略了心靈的需求。為了拼命賺錢，犧牲了父母子女、兄弟姐妹、夫妻、親戚朋友之間的感情。人與人之間的感情，越來越疏離淡薄。父母得不到奉養，子女得不到愛的溫暖，夫妻爭吵，兄弟爭財，朋友反目，眾叛親離。即使賺得全世界，卻無法贏得一個人的愛，縱使坐擁金山，依然落寞寡歡。撒手西歸之時，發現這一切都不能帶走，一生徒勞，空無所得，浪費了一生，後悔莫及。

價值觀的錯誤，使大多數的人走錯了生命的方向，而陷自身於泥沼之中，不能自拔。許多人「要錢不要命」而拼命工作，許多人

「要享受不要命」而拼命的吃喝玩樂、縱慾無度。許多人「要名不要命」而爭得你死我活。最後體力耗盡、身心俱疲，得病臥床，才認清生命真正的價值是什麼，生命中最重要的是什麼。當然死到臨頭還執迷不悟的人也大有人在。那些能於病床上覺醒而痛改前非的人，當他們決定轉變生命方向的時候，生命的能量也就開始正轉，身體也就開始好轉。能夠把「危機」視為「轉機」，而將生命、生活、心態、價值做重大改變的人，就有機會將逆轉改變成正轉，而再現生機。「壓力」與「壓抑」是許多重大疾病的主要原因。它們製造長期而強烈的心毒，破壞免疫系統，而將一個人「壓垮」。壓力與壓抑的來源，大都來自工作和家庭。勇於改變工作方式或工作環境，勇於改變家庭人際情感關係的人，才能釋放久積心中的毒素，才能活得自在喜悅，而拯救自己的生命。



在歐美心靈療法如冥想、靜坐和祈禱等方式，廣受歡迎。心靈力量如何影響細胞運作，也成為現代心理神經免疫學的重要課題。藉著冥想或禱告，消除內心深層的壓力，不但可以產生鬆靜反應使心跳血壓正常，也能使個人的心靈獲得平安與喜樂。利用念力與情感所組成的語言力量，並透過肢體的接觸，來表達愛的信息，對醫院中的病患，增加了治癒的機率。愛的力量不但能治療心靈的創傷，置身於關愛中的病人，也比只接受藥物治療的病人更有求生的慾望。看護病人時若能先在內心對他產生好感，面帶微笑，眼睛凝視對方，親切的握著他的手，即使是不發一語的靜靜的陪伴，也很有助益。

在那個最深處，我找到了宗教的源頭，是「愛的力量」，使我們與聖者心靈統一共振，心心相印能量相通。因此，「本來以為是我在念佛，沒想到是佛在念我」，從過去對聖者的敬畏有加，到如

今的呼爹喊娘，我把廟堂裡高高在上的菩薩，請到我內心來供養，我成了他們最珍愛的兒女，我心靈的抽屜裡，又多添了一份來自爹娘的厚禮。我發現生活中「好感」的來源其實很多，從小動物的真心陪伴、親人的愛心關照，到陌生人施予我們無條件的愛等。我們都可以一一將它裝入心靈好感的抽屜中。

受過情緒傷害的人，往往不懂得對自己產生好感。長期冷落忽視自己的人，更將內心抽屜累積的好感，拿出來獻給自己，陪伴自己就好像陪伴戀人好友般。尤其我們可以將好感送給長期被我們忽略甚至嫌棄「受傷」的器官。每天抽一點時間，靜靜的將手貼在病痛的器官上，面帶微笑，內心不斷的對它釋出好感。（整理者按：也可以為它默念南無阿彌陀佛。）因為這些器官默默付出，卻長期得不到主人的青睞，真是情何以堪。

接著用真心讚美喚醒細胞，對每一個細胞微笑，對他們也產生好感。愛的能量會逐漸充滿而溢出，我們的臉經常會出現微笑，我們的細胞也跟著微笑，學習笑是一項很特別的功課，因為我知道笑的時候，身體內的細胞是放鬆的，細胞只有在完全放鬆的時候，才能圓圓潤潤，充滿活力，足以應付外侮。剛開始學笑時，其實不是真想笑，而是勉強把嘴巴拉成笑的樣子，可是久而久之，心裡自然會加以配合，真的變得成天都開開心心的樣子。我們不由自主地會將內心的好感散放出去，甚至擴充至非生命的物質，如桌、椅、碗筷、碟子等，我們開始跟他們也產生共鳴。一行禪師在《和平的腳步》中，有一段精彩的描述，他教我們如何在清洗碟子時，建立起流水、雙手與碟子三位一體，你碟中有我，我水中有你的親密關係。雖然我們每天都要做相同的瑣事，但心境改變，相同的事物卻帶給

我們意想不到的感受。

進食之時，要保持愉快與感恩的心情，這是非常重要的，如果在進食的時候，心裡充滿不安和恐懼，那麼他吃下的東西也不容易消化，而不安的心情，使得身體充滿毒液，因此也得不到健康。相反的，如果能夠帶著愉快和感恩的心情進食，他可能活得更健康，心毒比食物的殘毒更厲害千萬倍。有人看到不喜歡不中意的食物，就起煩惱心，有時口發怨言，心生瞋毒而任意糟蹋食物，弄得大家都不愉快，如能想到盤中的每一樣食物，都是經過許多人的辛苦栽種、採收、製作、運輸、洗滌、調配、烹煮等複雜程序和過程，才能變成手上可吃的食物，就會懷著感恩的心情，愉快享受每一樣食物，珍惜每一樣食物，不會隨便糟蹋食物。以這樣的心情進食，則每一樣食物，都能化為最高能量，滋養我們的身心。

新鮮的蔬菜水果，含有豐富的維生素及酵素。加熱超過攝氏六十度，維生素C及酵素都會被破壞。蔬菜水果如果打成果菜汁，與空氣接觸後，也容易被氧化而破壞裡面的營養，所以果菜汁最好現搾現喝，才能得到最高的營養，如果放入冰箱冷藏，營養價值就隨時間而減少。市面上販售的果汁，也是同樣的道理。

豆類食品在發芽之後，它們的蛋白質已經分解成胺基酸，所以容易消化及吸收，胃腸不需消耗能量去分解蛋白質，而且發芽使維生素B群增加好幾倍，所以芽菜是營養豐富而經濟的食物。所以糙米或胚芽米加上少許豆類，就可以得到完全蛋白質。

美國希波克拉第健康中心創辦人，安威格摩爾博士倡導的小麥草汁生食療法。小麥草汁生食對身體各種頑強的慢性疾病，包括癌症皆產生神奇的顯著療效。女醫師長期的醫療，不但治癒許許多多

各種嚴重病患，且成功令許多老化、退化的老年人恢復活力與健康，是經由食用從有機栽培，未經煮過的各類蔬菜生食及服用小麥草汁（內含豐富活性酵素），加上規律的運動及喜悅的心情，而重獲健康。有一特例發生在一位九十三歲老人身上，多年來，他一直受苦於中風的病痛，心臟毛病影響他的生活，記憶力也漸喪失，開始生食後，他奇蹟的恢復到五十歲的敏銳與活力。小麥草汁飲用法：每次原汁五十至一百CC，稀釋至三百CC，每天飲用一或二次，如果您現正為疾病所苦，或精神體力衰弱者不妨一試，一個月後便能親身驗證神奇的效果。而且蔬菜先放在水龍頭下沖洗之後，再用食鹽水浸泡三分鐘也可以去除一部份農藥。不要浸泡太久，以免營養流失。再放入含有一百五十CC小麥草汁的冷開水裡浸泡十分鐘，可以達到分解農藥的作用。

◎古德云「不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香。」我也有話要說「不經一番病苦磨，那知彌陀弘願深。」這話怎麼說呢？時間要從小學三年級說起：小時候雖說家境貧窮困苦，但除了二年級那一年因車禍傷眼皮，僥倖不見天日僅為時一個多月，又重見光明外，我是殊少病痛的。不料自二年級開始，除了不時的突生事變，手折、腿斷、開刀之外，更得了一種苦不堪言的「怪症」。時常讓人睡不得睡，醒不得醒，恐慌驚怕的心痛，使我飽受負擔摧擊的歷史傷口，直到學佛以後才慢慢的癒合。

有人說那是神經衰弱，也有人說那是用腦過多，或者是大腦受了傷害，小腦遭了破壞：：在我的感受裡，那什麼都不是。常常睡覺睡到一半，夢迴途中的時候，便久久無法醒過來，在夢覺中，彷彿看到一個黑黑的大洞，好大的「黑洞」。我直覺到有一股莫名的

力量，把我拉向那個黑洞洞的大窟窿。記得每一回，幾乎不自主的要墜入其中時，立即一個念頭升起「不可以，你不可以進去，你趕快出來，你趕快走，莫要被坑了……」我開始掙扎，嘗試著往外跑，極力的要逃離這個黑色的夢魘。這個時候，我人還是躺著的，意識依然是明明白白的，可是，我竟然手也不能動，腳也不能動，要喊開不了口，人醒了卻睜不開眼，一下子自主神經全都不見了，好似癱了。可是，我不能放鬆，我更加拼命的掙扎再掙扎，實在好難受，我仿佛被關在一間密不通風幾近窒息，幾乎不見天地，黑漆恐怖的牢獄中，千般的要出離，十萬火急，求救恐急……腦子裡的每條筋，好像都成了一根根的電線，走了火的電線，整個腦子麻麻燙燙的。鼻孔裡呼出來的氣味，更充斥酷似化學般的異味。就這樣度分如年的，有時要掙扎幾分鐘才慢慢的甦醒過來，人醒了眼開了，往



往也已嚇出一身的冷汗。

這種病的折磨，隨著年齡的增長而次數增加，尤其從軍的時候，更嚴重得厲害，甚至外出時，一個腦袋不定期的也會突然像有一顆彈珠似的在裡頭撞來撞去，弄得頭暈目眩，不辨方向。其間，我也吃了不少像安腦丸之類的藥物，可是，一點效果也沒有。

我學佛的因緣，該是緣起于舍妹參加某次大專佛學夏令營回來以後，開啟了我的正信，一次偶然的機會第一次接觸大乘經典《佛說阿彌陀經》之後，我開始學著念佛，起初我並不了解，因為念佛的關係，使我發病的次數愈來愈少，也愈來愈輕。直到後來我才發覺：

在某一夜晚的睡夢中，依然佛號念念不停，這時出現了五個黑影子，由遠而近就駐足在離我有十幾公尺處的地方，其中有一人開

了口「他在念佛，不能過去。」感覺上他們站在那兒，滯留了數分鐘之久才離開，當時依然自念著佛號。我並不曉得這五個黑影是來幹什麼的，過了大概有一個多月，他們又來了，那一天，我比較疲倦，而當發現他們的時候，他們還是五人十手，依然壓迫在我的身上、心窩上、脖子上，當時我難過異常，又回到往常的麻麻燙燙……其勢來得洶湧，猛烈更勝，這時我不自覺的在意念中迸出了佛號，念不到幾聲，那五個黑影突然往後倒退，被彈得不知去向，我亦嚇得連忙起身。這時，我猛然的警悟到，莫非往昔那些病苦的折磨，都是他們帶來的？難道這就是所謂的「業影」——業力的影現？他們是來催討的？前生中我是不是做了什麼對不起他們的事情？天哪！往生因我所造之業何其重；今世果我所承受的業何其苦？想著想著，潸然淚下，坐在床上，不禁痛哭失聲。我體會到阿彌陀佛的慈悲，

亦深深的慚愧懺悔；發願要迴向給他們，我立志要往生淨土，精進念佛，勤修三福：：我竟整夜思量不得眠，直到天明。那次的一「遊業驚夢」，後來竟也成就了上佛光山皈依三寶的大好因緣。

那之後，不但無復見那樣的影現，也未再發那般的病痛。好幾次可能是千鈞一髮臨頭的大難，也因為念佛的佛力感召而一一化解了。如今，回想起那一段隨時可能導致「斯人憔悴，斯人長睡」的日子，我何能不說「不經一番病苦磨，那知彌陀弘願深」呢？怎麼不慶幸「人身難得今已得，佛法難聞今已聞」，試想，今生若不學佛念佛，立菩提心志，信願行往生之道，來世復受六道輪迴，隨業升沈，豈不可怕可惜又可憐？

今年佛光山教師佛學夏令營學習活動中，我忝為學員長，面對大家我道出了這一段因緣，希望大家深信淨土法門聖善之妙，勤修

三福淨業，一心念佛，至誠無怨，決定生西。

◎黃勝法居士是個虔誠的佛教徒，全家都信佛，和弟弟在員林街上開了一間電器行。蓮社放大蒙山或其他活動，都來裝閉路電視，蓮社的電器也都由他來維修，十分護持。有一天，他太太的伯父（住在竹山）過世時，請蓮友到竹山助念，並打電話給住在台北的姐姐，問她說「有蓮友要去為伯父念佛，妳要不要回來？」「好呀！我也要回來念！」她姐姐並沒有學佛，自己開車回來，後面載了二位上大學的女兒，回到竹山和蓮友一塊兒念佛；後來蓮友回去後，她也開車回台北。

當車子開到三義時，母女三人都聽到有一婦人在叫「救命啊！救命啊！」之後，車子的方向盤就失靈；歪來歪去，無法控制！趕快踩剎車，沒想到剎車也失靈，母女三人大驚失色！同時還看到前

後左右的車子一輛輛逼近，疾馳而過。三人同時尖叫起來！「媽！怎麼辦？車子怎麼變成這樣！」「我那知道？剛剛聽到婦人叫救命，車子就這樣失控了！」「那怎麼辦？」母親比較鎮定就說「剛剛都在為伯父念『阿彌陀佛』，我們現在也來念『阿彌陀佛』吧！」

三人才念了一聲『阿彌陀佛』而已，突然覺得有一陣亮光出現；因為剛剛一直覺得暗起來，現在都明亮起來了！而且看到前後左右的車都離他們有一段距離。可是奇怪明明剛剛看到四周的車子都像要撞過來一樣！這時方向盤也正常了，剎車也正常了！當下三個人的心頭都開了！一路上念佛回台北，不敢稍有間斷。

回到台北車停好後，立刻打電話給黃勝法居士說，在三義遇到鬼！且將情形說給他聽。第二天報上登出三義出車禍，死了二個人；這就是車禍死亡的孤魂在找替身投胎。他們就是有此念佛因緣，得

以消災免難；假使沒念佛，一定三人中有二人死在那兒。所以說念佛不是死後往生極樂世界而已，活時念佛一樣可消災免難。（鑑因法師《花開見佛》）

◎一九九八年，九華山天池庵的老師太來找我，說她最近每天晚上都夢見一隻貓向她索命，她特別害怕，常從夢中嚇醒，睡不著覺。並說，這是她小的時候頑皮，在水裡捂死的那隻貓。想不到她從湖北出家到此，事隔好幾十年，這隻貓還是來找到她。老師太說著很恐怖，問我是否能到大寺院花幾百元，請大僧（比丘）放焰口或打一堂普佛超度，不知這樣行不行。

我對她說「作佛事的僧人要有崇敬心、清淨心，超度纔會有好的效果，但現在總是敷衍的多，還不如你自己給牠講阿彌陀佛的慈悲，讓牠也念佛往生西方。像你這樣的冤對，如果不生西方，何時

能化解？那隻貓幾十年來可以說從來沒有離開過你，並不因為你跨越了省份，又出了家，住在寺院裡就能擺脫的，只是以前年輕氣盛，貓的影像就顯不出來，現在人老多病，陰氣盛，陽氣衰，牠便在你的夢中顯現，如果不仰靠彌陀的誓願，念佛求生西方，臨命終時，一定會有更恐怖的景象。再說，我們生生世世所結的冤對，又何止是一隻貓，可說無量無邊，我們何時能還完？但大慈大悲的阿彌陀佛預先知道我們這樣的造罪根機，憐憫我們，預先為我們發願修行，把他兆載永劫苦行所積一切功德，濃縮在南無阿彌陀佛六字當中，交給我們，作為我們往生成佛的一切功德，只要我們一心信靠阿彌陀佛，念六字名號，必定往生西方極樂世界。那隻貓，彌陀也為牠發願修行，必定要救牠到極樂世界。彌陀的心是平等的，並沒有人與畜生的差別。那隻貓如果知道這些，只怕求生極樂世界的心比我

們還強，何苦幾十年苦苦地跟在你的後面索命呢？你能這樣，自己信受、念佛，也勸那隻貓信佛、念佛，雙雙都往生西方，冤對不解自解，這已不是一般的做佛事超度，而是阿彌陀佛直接超度我們去西方成佛了。」

像這樣，我又把阿彌陀佛「十方眾生，若不生者，不取正覺」的大悲誓願「乃至十念，必定往生」的道理反覆講給她聽。老師太聽了很歡喜，就向我說「我回去念佛時是不是要給這隻貓設一個牌位，和牠說這些呢？」

我說「那樣也可以，不過也不必要非如此不可。你想想，這隻貓如影隨形地跟了你幾十年，你以前並沒有給牠設牌位，牠還不是一步沒有離開過你。要知道，因果不虛，如影隨形呀！說不定我剛纔和你談這些話，那隻貓都統統聽到了呢！你儘管放心，念佛為牠



說阿彌陀佛慈悲救度的道理，讓牠也靠佛願去西方，牠一定會聽到的。一過了三天，老師太又來了，這次可是興沖沖的，對我說，她回去的那天晚上，貓就不來了，這幾天都睡得很好。

老師太年少時捂死一隻貓，這隻貓竟從湖北一直跟到九華山，幾十年不曾忘記，可見眾生業力不可思議。又，纔聞彌陀大悲誓願，當下即解除冤對，可見彌陀誓願，光明名號更不可思議。（淨安法師講述，淨宗法師筆錄）

◎三重市有一位陳榮明先生現年（一九九五）四十五歲，於三年前鼻子時常出血，初不以為意，僅擦藥止血或吃些止痛劑。到了去年夏天漸漸嚴重始往榮民醫院檢查治療。此時病情已惡化至頭痛、雙眼失明、及不能進食的嚴重階段，經切片檢驗，斷層掃描等，結果證實為鼻咽癌末期，其癌細胞已擴散到整個頭部。醫生囑陳君需

照鈺六十化療及打嗎啡止痛，並稱其生命活不過二個月，應早為準備後事。

其妻悲傷欲絕，陳君因無勞保唯靠舉債就醫，已無能力再住院，乃毅然出院回家靜待死亡的來臨。為了不願牽累妻子曾割腕自盡被救，此一不幸消息為台北市日行善心會黃居士所悉，即刻到陳家關懷致送慰問金，更誠懇鼓勵他，現在唯有一心念佛減輕痛苦求生西方才是最好的選擇。陳居士始抱懷疑，後被其誠心感動勉強開始念佛。

阿彌陀佛雖僅四個字，人人會念，但一個癌症末期危在旦夕出聲都困難的病患，能發心念佛真是不易。如此一日又一日，從心念到金剛念、小聲念十幾天後，竟然覺得精神體力稍微起色。此時已有了信心，再加妙音念佛會廖居士送來西方三聖像並再慈悲開導之

下，更專心持名，每天不知幾萬聲，也未回寢室，整日坐在藤椅念佛，越念越法喜，不知不覺中，食量增加，病痛消除，體力也隨之明顯進步。

除了念佛還是念佛，稍微休息再念佛，出院已有四個多月，其間從未吃藥不再打針，一句阿彌陀佛念又念，念到功夫成片，物我雙忘，近於一心不亂，超越生死得以重生。陳居士說現在念佛是他最大的享受，法喜重重，彌陀真是大醫王，慈悲難量，從死亡邊緣救了他，如今假使有人割截其手足把身體切成碎片，他仍不為所屈，一心歡喜的稱念這一句萬德洪名「南無阿彌陀佛」。陳居現在體力與常人無異，甚至能做伏地挺身二十次而不喘氣，且原來失明的左眼已漸復明，使醫生不服氣，創立了醫學的奇蹟範例。

陳榮明居士起死回生稀有感應，實有二項特殊因緣：一、雙眼

失明，外面花花世界是非雜亂與他無關，眼睛不再吸收污染，完全切斷外緣，可謂因禍得福，使內心常保清淨，易得念佛三昧。二、家貧無法就醫反而更能放下塵緣感情及肉體的執著，希望全寄託在彌陀聖號，一心念佛求生淨土。倘有可用之財富，必貪生怕死，放不下名利，到處找名醫，弄巧反成拙，障礙道心，失去大利。（果真法師《我願念彌陀》）

◎民國八十五年（一九九六）春天，我由台北搬回台南故鄉，暫時租屋而住，以便尋理想之處，作為精舍。此屋螞蟻甚多，米袋有，垃圾筒有，廚房水槽有，甚至書桌上也有。尋其蟻穴，是在廚房地面龜裂處。見其終日奔忙，跑遍屋內各個角落，只為覓食，心甚悲愍。乃將米搗碎，置蟻穴口，任其搬食。每次倒垃圾時，也要等螞蟻全部離開才倒。於是便效法印光大師，乃向蟻穴對著螞蟻說

「我是出家人，也是念佛往生人，我往生後會回來先度脫你們，因此請你們搬家，以免不小心害到你們；同時也願你們現在隨我念佛，蒙受彌陀慈光攝護，往生極樂，永離輪迴。」（整理者按：或者說「我若成佛就先度你們出苦，但我現在是凡夫，念阿彌陀佛的人，我現在教你們也念阿彌陀佛，求生西方，我念你們也念，阿彌陀佛：：一直念下去。」）講完便在當地念一下佛。

隔日螞蟻不減反增，成千上萬，大大小小從蟻穴出出入入，仔細一看，似在搬運東西，大多是白色小小的卵，緣著牆角往客廳向門出去，進入庭院大門旁的小洞。從廚房到庭院大門少說也有四丈遠，而這群螞蟻不惜辛苦，來來往往，每日如此。初不以為是在搬家，直到第七天不見有螞蟻來回，向蟻穴查看，毫無螞蟻蹤跡，水槽、垃圾筒、桌上亦無螞蟻，整間房屋已找不到一隻螞蟻，這才恍

然悟到原來牠們當時是在搬家，而一搬居然搬了七天。往庭院大門旁小洞一看，有幾隻在出入，於是便買來小米，放一小堆在洞口，洞內便有許多螞蟻出來搬進去。從此牠們很少出洞口，當然也不再進屋內；而我也固定每隔七日放一堆小米於洞口，牠們也一定出來搬進去。

◎發現左乳有一塊拇指大的硬塊，起初並未在意，後來作健康檢查時，經醫師診斷認為切除為宜。轉診榮總，醫師告知手術當時會先做切片檢查，若是良性則只需切除硬塊，如果為惡性腫瘤則需切整個乳房。由於對手術的恐懼加上對病情的憂慮，我的情緒極端的低落，家人更是憂心忡忡。手術前一天，護士小姐替我做心理建設時，介紹了一位乳癌病患，請她提供經驗讓我參考。

見到李太太，高雅開朗是她給我的第一印象。她手中撥弄著一

串佛珠，腰間掛著一個儲汗血的袋子。她已在三天前切除了整個右乳和右腋下的淋巴結，正等待化驗結果，決定是否需要做化學治療或放射性治療。她述說著生病時心境上歷經了驚愕、恐懼、沮喪，然後漸歸平靜，並不時安慰我一切都會平安度過的。想到第二天的手術是個未知的變數，晚上一直無法入眠，外子陪伴床側，不時拉著我的手給我最大精神鼓勵。

十一點多了，病房的門被輕輕推開，李太太探頭看我未睡，走近床邊，握著我的手悄聲問我信教否？當她知道我是個無神論者，竟將手中的佛珠輕塞入我的掌中說「妳只要輕捻佛珠，每一粒心中暗念一聲佛號阿彌陀佛，佛祖會保佑妳平安的。試試吧！早點睡，明天會是很長的一天。」我試著做了，不久就沉沉睡著了。被推進手術房，大夫先行局部麻醉，立即做硬塊的切片檢查。當大夫向我

宣布是良性纖維瘤的剎那，我才真正鬆了口氣，接著馬上就做硬塊的切除手術。被推出手術室時我神智是清醒的，快到病房，李太太趨前探視，外子立刻告知這個好消息，只見她竟紅了眼眶，合掌念著「阿彌陀佛！真是太好了，佛祖保佑好了。」她那分感同身受的喜悅，令外子和我深深感動。

三天後，醫師認為我可以出院了。前去向李太太道別，她興奮的告訴我，化驗結果癌細胞沒有擴散，不須做其他的治療，只要做復健和定期回院追蹤檢查。離開醫院不能說「再見」，但是彼此知道，往後都能健康的活著，這是最高興的事。

如今那串佛珠我隨時掛在手腕上，雖尚未成為虔誠的佛教徒，但是只要一有空閒，捻珠念佛已成了我的習慣，它不但能平靜我的心緒，那分陌生人真摯的情誼，更時時溫暖著我的心。



◎一九九三年的臘月二十五日，是個下細雨的日子，微冷的清晨，便被朋友的電話叫醒，要我陪她去佛寺「打佛七」，當下我的反應是「開什麼玩笑？那是老太婆的玩意，我們這種知識分子，怎會去那種地方？」儼然一副正義凜然的樣子，但我這不去的決心，最後還是在體諒友人初到異邦、語言不通又不會開車的落寞心情下，逐漸瓦解。

到了南天講堂，勉為其難地跟著朋友跪拜、念誦、繞圈子，心裡卻老大不願的嘀咕著「怎麼總是繞圈圈？虧她還能拜得這麼一臉虔誠！」而就在心裡不停地嘟囔著時，抬頭忽見，佛殿木門外，不知何時已站滿近百人，有男有女，有老有少，身上大部分穿著古式唐裝，並且個個念念有詞，聽起來好像是「阿彌陀佛」。我看著看著，心裡不禁竊笑這些人真是「冬烘」。不料，人群中忽然有個

特別的人影，深深吸引我的眼光，那手縫的黑頭包鞋，灰紅相間的衣裝，還有那曾被我譏笑「老古董」的唐式布包，如此熟悉的粧扮，難道是：：？顧不得眾目睽睽之下，我忍不住地推開人群，跳過一排排棗紅色的拜墊，向外衝去。「是她！真的是她！」我內心激烈的喊著，淚眼模糊地大叫一聲「媽」隨後即失去知覺，倒在木門下。

是朋友的呼喚和額上的刺痛把我拉回現實。睜開眼，只見法師們正忙著幫我壓穴道，朋友則是用一雙被嚇壞卻又關切的眼神望著我。回想起剛才那一幕，我不禁又悲從中來，嚎啕大哭。待這陣淚水漸漸平息後，法師遞給我一杯溫茶，輕聲問「你還好嗎？有什麼事我們可以幫忙？」望著那慈悲的目光，我終於緩緩釋下心靈深處的秘密。

四十年前，當我還是七、八歲的小女孩，我們劉家在村裡是名

門望族，後來因時勢不穩，父親才決定舉家遷往新加坡。在人生地不熟的環境下，幸好有父親的友人，介紹他開了間雜貨店，由於誠信經營，生意越做越大，不到半年，陸續又開了兩家分店，相對的父親也因忙碌而時常晚歸。我們兄妹三人因各自忙著學業，倒也不以為意，不過苦的是母親，自從來新加坡，八年了，從未踏出大門一步，如今父親又忙，她在家就更顯得孤單了。上大二那年，某日晚歸，一進門就見父親鐵青著臉，大口大口地喝酒，房內則傳來母親哭泣的聲音，我納悶地正想詢問，不料父親卻大喝「沒妳的事，進房去！」於是我只得滿懷狐疑，帶著不安入睡。

次日凌晨，因內急醒來，廁所燈早就亮著，等了十分鐘，還是沒人出來，敲門也沒回應，篤篤的叩門聲吵醒父親，只見父親似乎想起什麼，衝到樓下，拿了鑰匙，打開浴廁門。眼前，是那熟悉的

黑頭包鞋，灰紅相間的唐裝，母親為何懸那麼高？表情為何那麼痛苦？「天啊！」看著父親割斷天花板上的白麻繩，抱著母親瘦弱的身子，我心裡從此烙下一生難以忘懷的悲痛，也為此遠離父親來到澳洲。聽完我的敘述，法師們並沒好奇探問，只溫和地告訴我，可以為母親立牌位，念佛迴向，仗佛光明，使母親早生善道。於是我懷著感恩的心為母念佛，心中也默許一願，每年佛七必為母念佛。

一場佛事，釋放心中的秘密，也解開了我的心結。回到家中，看著正在做功課的孩子，我終於下定決心撥一個二十年來不曾忘記卻不願打的電話號碼，當話筒那端傳來父親熟悉的聲音，我內心不禁顫抖著，一邊也喊著「念祖、念恩，來和爺爺說話：：」（一九九五年十月《覺世月刊》一三四八期）

◎般舟三昧經說「若人專行此念彌陀三昧者，常得一切諸天及

四大天王、龍神八部，隨影逐護，愛樂相見，永無諸惡鬼神，災障厄難，橫加惱亂。一故知念佛之人，縱使是愚痴卑賤、惡病污穢，其人現生已是人中妙好人、最勝人，佛凡一體，彌陀光照，諸佛護念，菩薩相隨，天神擁護，消災延壽；而命終往生證大涅槃，遠遠超勝世間上任何人。若不念佛，願生極樂，則雖位高權重，猶是閻王眷屬，日日接近地獄。如牛赴市，步步近死，一旦命終，悔懼交至。鬼卒帶走之路，流淚獨行，閻王呵責之庭，屈膝孤悲。是故《大經》言：愛欲榮華，不可常保，皆當別離，無可樂者。又言：獨生獨死，獨去獨來，身自當之，無有代者。

《佛說阿彌陀佛根本祕密神咒經》言：阿彌陀佛名號，具足無量無邊、不可思議、甚深祕密、殊勝微妙、無上功德。所以者何？「阿彌陀」三字中，有十方三世一切諸佛，一切諸菩薩、聲聞、阿

為無上真實至極大乘之法，即是為無上殊勝清淨了義妙行，即是為無上最勝微妙陀羅尼。而說偈曰「阿」字十方三世佛。「彌」字一切諸菩薩。「陀」字八萬諸聖教。三字之中是具足。「舍利弗！若有眾生，聞說阿彌陀佛，不可思議功德，歡喜踴躍，至心稱念，深信不懈，於現在身，受無比樂，或轉貧窮獲得富貴，或得免宿業所迫病患之苦，或轉短命得壽延長，或怨家不恨，得子孫繁榮，身心安樂，如意滿足。如是功德，不可稱計。」

故知：一句彌陀是佛王、法王、咒王、功德之王、專念「南無阿彌陀佛」一佛，即是總持總念諸佛、諸菩薩、諸經咒、諸行門。所謂「八萬四千法門，六字全收。」亦謂「該羅八教，圓攝五宗。」既得臨終往生淨土，亦獲現世身心安樂。因此，貧窮念佛，能逢貴人相扶，獲得溫飽。病人念佛，能夠輔助醫藥，早日康復。若遇因

果病、業障病，則醫藥無效果，唯有念佛。念佛則業消，業消則病癒；念佛則鬼退，鬼退則免難。何況念佛能化解冤鬼，度脫冤親。台灣常有大地震、大颱風等天災地變，如九二一大地震，百年罕見，死傷慘烈。如是災厄，隨時發生，難以逆料，令人不安，若常念佛，都能大事化小，小事化無，脫離共業，身獨免難。

人的修行以消除業障、償還因果債為始，之後方能無礙盡心盡力修法。冤親債主糾纏是陰陽皆苦的果報，運勢不好、事業不順、夫妻不和、子女乖違、甚至於修行多障礙，百分之九十九皆為冤親債主，無法超拔至究竟解脫，而欲索債所引起。「萬法皆因緣所生」，「如是因、如是果」。若無法超度冤親債主，菩提道上必是難上加難。所以我們應以最懺悔的心，念佛誦經的功德迴向給他們，讓他們能離苦得樂，往生西方淨土。

## 心靜、心情自然安詳——隨筆語錄

要想成就智慧，首先要學止觀，止觀就是將煩惱、雜念停止下來。我們的心剎那生滅，心猿意馬時刻不停，所以智慧無法產生。智慧的完成需要善巧，使用種種方法將我們的心安定下來，不再生出雜念，這就叫做止觀。

打坐是方法之一。首先將身體調整好，不論是單盤或雙盤都好，初學的人難免會身體酸疼心也亂，但是一開始就要先將身體的痛調伏下來。不要一下子就放棄，一定要有耐心，第一天三分鐘，第二天再增加一分鐘，如此一天天地增加：：：，慢慢地就不感覺自己在打坐，既不酸也不痛，到時候再進一步調節氣息。當然這需要



花上一段功夫。一般人都坐無坐相，打坐時就要有打坐的相。一坐下來，兩耳對雙肩，背部挺直如尺，頭不可垂下，頸部靠著衣領，牙齒輕輕咬合，舌頭輕輕貼著上顎。盤腿時右腳在下左腳在上，右手放下面左手放上面輕輕交疊。眼睛要垂視，但是不能閉上，一閉上眼睛容易打瞌睡；眼睛也不能直視，否則容易受到外境的誘引。開頭臀部可以稍墊高，因為不曾打坐的人盤腿時腳容易往上翹，腳一翹身體的骨頭容易變形。現在的人會長骨刺就是坐無坐相，身形不正所引起的，所以要好好調正自己，每晚坐個幾分鐘，對我們身體很有幫助。氣則要由肚臍下三指處的丹田發出，氣海丹田練得好，說話才會有力。腹部要收縮往上提，將氣積在氣海丹田，慢慢地吐氣，然後再慢慢吸入，這一出一入就稱為一呼吸，算為一數。

如果不用數息的方法，可以用念佛號的方式。每一句佛號配合吸氣五秒（阿——彌——陀——佛）、吐氣五秒（阿——彌——陀——佛），如此持續下去，精神上止於身體，念則止於佛號，精神自能集中不向外奔馳，這也是止觀的一種方法。先修止觀，然後可得定與慧，定慧的完成就是大智慧。有了智慧，一切法都能普遍了解，光明的熱能也就愈大，可以破除眾生內心黑暗無明。

打坐習慣的人，一坐下去，身輕心安的滋味，是無法形容的，非常的快樂，那種身境的寂靜，如人飲水，冷暖自知，我說不出來，但是你要趕快學打坐，我們的氣息出一入，身體血氣的循環，就會跟著氣息的循環來調節，身體既然安下來，我們的心就會進入寧靜的境界，那時心和虛空接觸在一起，這種輕安，只能體會，無法言說的。

深吸緩吐，一般叫做調節氣息，調息是訓練呼吸使之深深細長，深是指鼻孔吸氣時意識中要導入腹部，所謂丹田，即在臍下三個指寬之處。我們平時吸氣，往往只吸入肺的上半部，吸入肺尖端的已經不多，其缺點顯而易見。意識中將氣深吸入腹，在初期時多半是充實肺尖，這已經很不錯，逐漸的會自然而然吸氣深入小腹丹田，在那時候就會產生小腹溫暖的感覺。

緩是叫你不要猛吸，要慢慢的所謂綿綿不斷用鼻吸氣，這緩不僅指吸氣，更重要的吐氣要緩，初學時並不容易，有的教法是吐氣可用口，而發出一種尖銳的聲音可以助緩吐氣。一般的教法，吐氣是用鼻不用口。當我們呼吸時，橫隔膜會一上一下運動，連帶的也會自動按摩你的內臟，對五臟六腑健康非常有幫助，所以你要注意呼氣甚於吸氣；但是並不是像氣功所說的吸很多，憋在某處越久越

好，你有沒有把廢氣吐乾淨，就像這杯茶有沒有喝完，當你喝完它，才能再倒一杯新的給你，你喝一口，我只能倒一口給你，要時時注意你的吐氣，有沒有吐乾淨，你能吐多少，就表示你能吸多少，假如你每次都保留許多廢氣在呼吸器官中，就會老覺得頭昏昏，腦鈍鈍的，疲倦啦！思慮不能集中，種種毛病都來了，這就表示你不懂正確的呼吸方法，呼吸方法正確，很容易讓你身心靜下來。思想明淨，理解深入，心理平衡和安寧，它會改進你的身心健康。而且深呼吸每每能助人入眠，還有當你要生氣時，先深呼吸一下，就可控制脾氣。

如果你沒辦法打坐，那你就用止觀的方法，你可以坐在椅子上，高低都沒關係，但要你坐著覺得很舒適，身體放輕鬆，眼睛閉著，舌抵上顎，有利於任督二脈，能讓我們身心安定下來，牙齒輕輕咬

在一起，面帶微笑，臉部肌肉自然放鬆，嘴角就會往上翹，我們的內臟也會往上提高，不會往下垂，就比較不會生病，好運比較會進來，不信你試試看，嘴角往下垂，你去照照鏡子，臉型一定像衰運相，既然是衰運相，那好運要進來，也會被它擋住了。如此唾液自然分泌，任督二脈自然相通，然後鼻孔吸氣，慢慢的吸，頭腦內的氣也同時慢慢的吸到腹部丹田，一心專注丹田，默念阿—彌—陀—佛。應想氣息都下流到丹田，再慢慢的把氣息吐出去，也是默念阿—彌—陀—佛。如有患頭痛、心痛之病，此時也可以觀想頭上、心上的氣息皆往下流，流到丹田或腳底湧泉穴，就會好了。而且頭部的氣息往下到丹田（或湧泉穴），可把腦部血壓降下來，比較不會頭痛、高血壓、腦中風。很累的時候，怎麼辦？用深呼吸。把氣息降到腳底，以腳底的湧泉穴來深呼吸，再把腳底湧泉穴的氣息順著

腳骨到尾閭、命門提到頂輪，再由鼻呼出去，全身放鬆，讓身體就像貓在曬太陽那樣軟綿綿的。

在剛開始練習的時候，我們可以稍微用力地刻意呼吸，這樣有助於集中注意力。我們練習觀息的原因，是想要遠離貪瞋痴，因為呼吸是我們內心狀態的一面反射鏡。當心境平和時，呼吸規律且溫和。但是每當負面情緒由心中生起，無論是生氣、憎惡、恐懼呼吸就會變得較粗重而急促，如此一來，呼吸提醒我們注意到自己的心理狀態，同時也讓我們能開始去面對這狀態。有時我們一坐下就感到昏昏欲睡，有時則是情緒過於激動，忐忑不安，乾脆找個藉口不坐了，在這個時候，我們必須了解，這個難過的生起，正意味著我們修習觀息的成功，如果我們堅持下去，它們就會漸漸消失無蹤。一旦難過消失，修行就變得愈來愈容易。

我們心無雜念地坐著，將注意力放在呼吸上，如果有念頭生起，不要去管它，應該再次將注意力放回入出息上。這樣我們就培養出繫心一處，以及不分心的能力。我們的定力增強，我們開始感到輕鬆、喜悅、充滿活力，漸漸地呼吸會變得柔順、規律且輕淺。當心變得寧靜時，身體也會靜下來，新陳代謝減緩，因而所需的氧氣也會減少。

阿彌陀佛是印度語，阿彌陀佛他有另外的稱呼「無量壽佛、無量光佛。」無量壽是延壽的意思，無量光是消災免難的意思，所以念佛可以延壽、消災免難。『無量壽經』內有說：如果你念阿彌陀佛，不求生西方極樂世界，來生的福報是投生到富貴之家。念佛的人，名目上是求生西方，但不要誤會他是等死，西方只是念佛的人，最後的一個歸宿，比較一般人糊里糊塗生，糊里糊塗的死，那真是

有天地懸遠的距離呢？

五福臨門的最後一福是善終，一般人所說的好死。善終很難，假如你曾看見別人，臨終時那種掙扎痛苦的樣子，你或許會很感歎地說「我這一生別無所求，只要求個善終就好了！」一般人臨命終時，都會手忙腳亂、六神無主，急得像落湯的螃蟹和熱鍋中的螞蟻。身體上會產生臉部筋肉抽動、瞳孔放大、視覺遲鈍痴呆、呼吸急促的現象。我們平常看到的，只不過是外表掙扎的樣子；其實，他內心的無助、恐懼、痛苦和徬徨，那才真是筆墨難以形容呢？

大富大貴的人不一定能善終，長命百歲的人也不一定能死得安詳；古今中外有許多英雄豪傑，不得善終。例如：馳名世界的文學家海明威、川端康成、三島尤紀夫、畫家梵谷、影星樂蒂：：等都自殺而死；舉世聞名的生物學家達爾文，晚年腦神經衰弱很嚴重；



音樂天才莫札特臨終時，只有六個人送葬，中途還遇到了一場大雨，最後只剩下抬棺木的人和他的遺體，被孤零零地送到墳場。善終得來不易，因為我們不知道閻王爺何時會給我們「召集令」，也不知道臨終時會遇到什麼障礙。

人有生必定有死，等到我們這一世壽命到時，誰也無法讓你不死，只有阿彌陀佛可以讓你不死，阿彌陀佛很慈悲，看到我們及三惡道眾生太苦，所以他建設一個國土叫西方極樂世界，他發了四十八願，其中第十八願說『設我得佛，十方眾生，至心信樂，欲生我國，乃至十念，若不生者，不取正覺。惟除五逆，誹謗正法。』至心信樂的「至心」是真誠之心，一絲毫懷疑都沒有，完全聽佛的教訓，非常喜歡這個法門以及西方極樂世界。「十念」是臨命終時只念十聲佛號，但是有許多病人臨終時昏迷，連家人都不認識，如何

能念？若想臨終時得力，平時要用功多念，佛號存入八識田中，到臨終時若能迴光反照，八識田中的佛號就會現前，只要一聲佛號，就好像打電話給阿彌陀佛，只要一次把電話號碼撥對了，阿彌陀佛就接到你求救的電話，他一定馬上現在你的面前，把你接到他那裡，因為他發的第十九願說『設我得佛，十方眾生，發菩提心，修諸功德，至心發願，欲生我國，臨壽終時，假令不與大眾圍繞現其人前者，不取正覺。』「至心發願」是真誠的心發願希望生到我的西方極樂世界。「臨壽終時，假令不與大眾圍繞現其人前者。」：這幾句非常要緊，前面有提到「十方眾生，發菩提心者。」他未提出條件，那些人由佛接引，那些人不接引，換言之，所有眾生臨命終時，佛都來接引，我們應當以四十八願為基本的根據。

所以我們壽命終時，阿彌陀佛會來接我們，等他把我們接走了，

我們才會斷氣的，這才叫做不死法門，因此怕死的人，平時就要認真念阿彌陀佛，積存信、願、行的資糧。我們從近代往生傳中，看到很多臨命終時的人，向家人或朋友說：阿彌陀佛來了，說完才斷氣。這許多人都是我們的見證。甚至有的人，幾個月前或幾天前就去向親友們告辭說「他幾月幾日要往生了。阿彌陀佛來告訴我，什麼時候要來接他。」等到那一天，他真的往生了，什麼事都可以作假，這件事往生的事能夠作假嗎？

印度有一種說法，如果這個說法是對的話，那麼延長你每一呼吸的時間，豈不是即可延長你的壽命。我們一般人時時都在呼吸，但是事實上很少人會呼吸，很少人有婉轉又徹底的呼吸，為什麼？你可以觀察，只要一個人在忙，或者他的心在注意外面的事，他的呼吸就會受到影響，變得很短又很淺，甚至有時會半禁氣，尤其心

情不安或生氣時，這種又短又淺的呼吸，會使我們體內骯髒的空氣，沒辦法吐出換新的空氣，所以時間久了，會累積很多骯髒的空氣，時間久了就會缺少氧氣，就容易得到癌症，容易生病。

我們也可以利用拜佛來調整我們的呼吸，我們拜下去的時候，同時兩隻手要很柔軟輕鬆向前伸出去，大約伸出到頭頂一個拳頭距離的地方，這時兩旁胳膊要儘量展開，它的意義是打開我們的心量，也可增加我們的肺活量，就是增加肺部交換空氣的量，所以拜佛是很好的氣功，我們拜佛的動作，自然會使我們徹底吐氣，使我們全身的廢物、髒的空氣都可以吐乾淨，然後我們趴在地上時，因為全身的輕鬆，沒有阻礙力，在自然徹底吐氣以後，又有很深很完全的吸氣，血液也會因吸氣吸引的作用，順利流通回到心臟，再打出去，我們每一個細胞，都會得到豐富的滋養及氧氣，在我們拜好要站起

來時，要等我們吸氣時，應用吸氣的力量站起來，就會感覺很輕，都不要費力。

南部某醫院有一位詹主治醫師，他現在是佛教徒，他為什麼來學佛呢？有一天晚上六、七點去查病房，他從七樓搭電梯，有一位病人和他一起搭電梯，這病人還對他笑一笑，他覺得很面熟，他們一起到一樓，他走出了電梯，猛然想到，剛剛在電梯內那位病人是他昨天開刀時死去的，嚇得他出了一身冷汗，因為他喜歡賭博，昨天心煩，睡眠又不好，所以他很草率的開刀，沒想到誤傷了一條人命，他覺得很內疚，就開始學佛，並幫那位病人超度，後來他也離開那家醫院，自己出來開業，他學到了佛陀的慈悲、愛心、耐心來為病人看病，他每次看病時都默念阿彌陀佛，佛力的加持真的很不可思議，別地方看不好的病，來到他這裡，吃了他開的藥，三天病

都好了。

聖嚴法師開示：打坐的目的，是求心境平穩，而心情與呼吸有著極密切的關係。也就是說要想調心，必先調息入手。不論中國的道家、印度的瑜伽、西藏的密宗，或中國的天台宗等，談及修行禪定的次第，必定重視呼吸與氣的調適問題。

人體的生理及心理的動靜，與呼吸的氣和息，有著依存的關係。呼吸是指普通每分鐘的出入息。禪修者的呼吸在漸漸的緩慢深長微細之時，稱為「息」。由息的力量，推動血液製造能源，由能源產生復活生理機能的作用，稱為「氣」。當禪修者感受到由氣所產生的作用時，稱為「覺受」，有覺受經驗的人，便會覺得坐禪，確是人生的一大幸福和恩惠了。

打坐時，腿盤好之後，挺起腰桿，勿挺胸部，頭頂天垂直，下

顎內收，頷壓喉結。兩手圈結，右手在下，左手在上，兩拇指輕輕相接結成圓圈形，輕輕平置於丹田下的胯部腿上。將兩肩肌肉放鬆，自覺如無肩無臂無手的狀態。

「打坐」坐好之後，開始把身體放鬆，在心裡依序告訴自己頭部、眼球、臉部肌肉、頸部、肩部、雙臂、背腰小腹、腿部一一放鬆，把重心放在臀部，把氣沉到丹田。任何部位甚至皮膚都要放鬆，只要有壓力就會緊張，緊張便會影響神經系統，乃至消化及分泌系統。身體完全放鬆之後，眼睛微張約二、三分眼，眼球不要用力，頭腦不想任何事，臉部肌肉放鬆略帶微笑，心裡要有喜悅感。

早上起床後，未活動前勿打坐，應先做一套簡易的暖身運動，讓筋骨鬆軟後再打坐。

一、扭身甩手：兩腳站開與肩同寬，轉腰甩手，腳不動，身體

儘量向右後轉，左手掌順手打到右肩上，再向左後轉，做同樣的動作，左右分別甩打十次。

二、腰部運動：雙手叉腰，先順時針向下再往上大幅度轉腰，再逆時針分別各轉十次。

三、扭腰畫圈：雙手伸直，也是做大幅度轉腰運動，順、逆時針分別各十次。

四、甩手屈膝：一邊雙手前後擺動，手臂儘量提高與肩平，同時雙腳隨著手的擺動原地踮腳頓腳，做一百次。

五、擎天觸地：雙手交叉，手心向外翻掌，掌心朝上，手往上抬，腳跟同時提起，越高越好。再向下彎使手掌觸地。

六、膝部運動：雙腳併攏半蹲，雙手扶在雙膝上先順時針轉十圈，再逆時針轉十圈，最後站立轉動右腳踝，及左腳踝各十次。次



數多寡可自行斟酌增減。

每次坐禪之前，不論有否做上述之暖身運動，均需作下述的頭部運動。坐下蒲團後，先將兩手平置於左右兩膝，勿用力，身體坐正，再做頭部運動的四個步驟：一、頭部向下低，再往後仰；二、頭向右傾，再往左傾；三、頭向右後轉，再向左後轉；四、頭順時針方向，向前、向右、上仰、左轉，再逆時針方向，向前、向左、上仰、右轉。每個步驟身體不動，肌肉和神經放鬆，各做三次。動作緩慢柔軟，眼睛睜開，呼吸自然。頭部運動的目的，在使頭部血液減少，降低思潮起伏的動力；使頭腦清新，漸漸寧靜。

做完頭部運動，把左右手掌放在丹田（臍下約三指）處，雙手兩拇指相觸，成一倒三角形，深吸一口氣，接著慢慢吐氣並向下彎腰，雙掌壓小腹幫忙把氣吐出，直至氣完全吐完，連續做三次深呼吸。

吸。做深呼吸的目的在使體內的濁氣排出，換取新鮮帶氧的空氣，使血液循環順暢。

◎不動金剛坐——初學的人如無法雙盤，可改為單盤的半跏坐，只要將一隻腳置於另一邊的大腿上即可。左腳在右小腿下或右腳在左小腿之下均可。

◎交腳坐——兩腳均置於地，向內向後收，兩腳掌向上，置於兩小腿乃至兩大腿之下。

◎跨鶴坐——即雙膝跪下，將軟墊於髌下，如騎在鶴背上，兩腳的大拇指上下交疊，將臀部坐落在髌下的墊子上。

◎天神坐——左腳坐如半跏式，曲向內，置於身前；另一腳曲向外，置於身後側。南傳上座部佛教徒，席地聞法時多用此式，乃至坐禪時的初步坐法也用此式。

◎如意自在坐——此式係模仿菩薩八相成道，自兜率天下降人間之前的坐姿，左腳坐如半跏式，曲向內，腳跟置於會陰前，右腳直立，曲膝置於右胸前，左右兩手平覆分置於左右兩膝，或合抱於垂立的膝蓋。

◎正襟危坐——以上各種坐法，均係席地而坐，此式則坐於與膝同高的椅子上或板凳上，兩腳平放於地，兩小腿垂直，兩膝間容一拳的距離，背不可依靠任何東西，僅臀部坐實，大腿宜懸空，與小腿成一直角。

◎無論何時，只用鼻息，不可張口呼吸。打坐可以睜眼也可以閉眼。

△平常人每分呼吸大約十四至十六次，不能故意控制呼吸，否則胸部會不舒服，打坐經驗相當豐富之後，一般呼吸到每分鐘十次，

心已經相當安定、平穩。

△念佛數數，即念一句阿彌陀佛，數一個數目，如阿彌陀佛一，阿彌陀佛二……也是一數到十，周而復始。其目的在讓自己的心念能集中專注。

打坐結束，要起坐之前，心要先動，告訴自己要起坐了，身體跟著慢慢搖動，雙手合掌，雙手放在膝蓋上，將身體做較大幅度的搖動，把每一關節都搖動後，把腿放開，然後做全身按摩。按摩的順序是先搓熱兩掌，用拇指背輕輕按摩雙眼眶，並用搓熱的手掌心敷壓眼球；再用雙掌按摩臉部、額頭、後頸、兩耳、雙肩、兩臂、手背、胸部、腹部、背部、腰部，尤其是兩臂腋下多淋巴結處，後腰臀部及命門，多多按摩有益健康；接下來右邊大腿、膝蓋、小腿、左邊大腿、膝蓋、小腿及輕柔轉動雙足腳踝。打坐的人，後膝非常

重要，應多按摩。

△按摩小腿時，從膝蓋骨下三指的足三里處，往下一路按下去，會有點痛，但對胃腸有調節作用。

△除了打坐之外，平常感覺疲累、睏倦時，都可做全身的按摩，對消除疲勞很有功效。（當生活、工作緊張，壓力大時，火氣大，肝火上升，容易便秘。在肚臍眼左、右兩側各三指處，用二或三個手指稍微用力壓下去，壓三、五次就有效。）

△當腦筋清楚，體力充沛的時候，最適合打坐，最好養成每天固定的時間打坐，例如早上早些起床，晚上洗完澡睡前各坐一次，每次至少十五至二十分鐘，如能坐到半小時至兩小時更佳。

△吃太飽、喝醉酒、太疲倦、做個劇烈運動，身心均處在乏力狀態，不宜打坐。

△向來有子（晚十一點——一點）午（午十一點——下午一點）二個時段不宜打坐的說法。

△我們要學習放鬆，隨時練習在使用頭腦時能不用眼睛，用方法使眼睛、小腹放鬆，可以節省很多能源。

△能源足能使我們身體各管道沒有阻力，氣脈便能暢通，那麼消化系統，循環系統和神經系統也都能通暢，我們用打坐、運動的方法來達到這樣的目的，這是屬於健身（調身）。

△打坐時腰桿原是挺得很直的，坐久了，會慢慢彎了下來，如不是彎得很厲害，不需刻意調整姿勢，那會使自己緊張。如果氣通了，背椎腰背會自己挺直的，完全是由氣帶動，不是人為的操控，這是非常奇妙的現象。

△不常打坐的人，單盤腿就可以了。如果是瘦子，雙盤時雙腿

會卡得很痛；如果胖子，則兩腿的腿肉會把雙腿卡成一高一低，也不舒服，單盤比較平穩。

△打坐時如覺得時間過得很慢，是因為心不能安定，心裡不自在的緣故。時間的長短跟心情有絕對的關係，心不能適應，就覺得時間長，心能適應，便覺得短。

經行方法：經行的方法是右手握虛拳，左手手掌抱住右手，置於前腰之前。慢步經行時，每一步都儘量的慢，一腳跨出，先將腳尖著地，再慢慢將腳掌、腳跟放下，平常經行時要清清楚楚的感覺每一步的跨出，著地及換腳的感覺，尤其要把注意力落在腳尖、腳掌、腳跟著地的每一瞬間。全身的每個部位，都要儘量完全的放鬆，頭頂天、收下顎、腰背挺直、眼睛微閉，自然的看下方，面帶喜悅的微笑。

腳雖是踩在水泥地上，因為腳尖先著地，重心在腳掌前端，因此感覺地是柔軟的，如是腳後跟先著地，便會感到地是硬的。當腳掌完全著地時，會感覺到地有一股吸引力，地就像一塊大磁石，每一腳踏下去，均被穩穩地吸住，無論身體如何搖晃，都不會影響腳步。注意動作的感覺從小腿到腳尖，每一個移動，都感覺得清清楚楚。此時聽不到四周的聲音，那跟自己無關；看不到周邊的景物，景物也跟自己無關。只是專心注意在兩腿兩腳的每一動作。這是鍛鍊心的忍耐性、穩定性和意志力。

立禪：凡是需要站立時，便可用立姿修行叫立禪。立禪的姿勢，上半身與打坐相同，雙手自然下垂，雙手握虛拳，手指自然輕鬆彎曲，大拇指輕輕扣住食指和中指，不宜用力，此式是讓指尖之氣，能相互交流不外洩，但不要為了做好這個姿勢而變得緊張。兩腳打



開與肩同寬，膝蓋微彎，把重心平均放在雙腳的腳掌上，不要把身體重心集中在腳跟上，其用意在於可讓我們上半身較為舒緩不緊張，且重心較穩。此時除膝蓋、小腹及腳掌，需稍微用力之外，身體其他部分，儘量放輕鬆。站好身之後，用念佛數數法。

一般人在站立時，如把眼睛閉上，會失去重心而身體搖晃之感，容易傾倒，所以練習立禪時，還是把眼睛睜開為宜。立禪是隨時隨地只要站立著便可做。當站立時，過五至十分鐘雙腳可能產生麻、僵、硬或累的感覺，可將身體重心移到一隻腳上，讓一隻腳休息，等重心所在的腳累了，再換另一隻腳上，雙腳相互交替，但切記勿頻頻換腳，避免影響身心之安定。站立時，要去感覺或想像著心中的輕安及喜悅。

打坐的反應：第一類現象是痛、麻、酸、癢，其中除了心痛和

頭痛是有病以外，其他如腿痛、腰痛、肚子痛都是正常現象；麻的情況通常都在腿部，並沒有危險，有兩種麻法；一種站起來時，覺得兩腿不是自己的，甩甩腿，慢慢走幾步就好了；另一種是麻痺，腿上有一塊皮膚捏著時好像不是自己的，不要緊張，過一段時間會好。酸的情況，通常是在腰部，或者是在關節，起坐以後，用手按摩幾下就會好，我們打坐時為什麼要用大毛巾蓋住兩腿？就是為了避免風寒，以免酸痛發生。癢有兩種情況，一種是皮膚癢，這是體內有一種濁氣或油垢，經過皮膚毛孔排出時，會感覺癢，另一種是骨頭癢，這是經絡的氣脈不順，才會發生。打坐時調整氣脈的運行，就產生了癢的感覺。最好不要管它。

第二類現象是暖與熱、涼與寒。發熱發寒是生病了，不能打坐，要看醫生診治，清涼感和溫暖感就很好。

第三類是氣動。在打坐時出現動的現象，分為兩種，一是氣，一是靈動。氣動又分為兩種，一種是不規則地動，一種是規則地動。不規則地動是每次打坐時就會出現，但是動的部位，動的方式不固定，有時手抖、有時腿跳、有時頭搖。規則地動是每次打坐都在固定的一個部位，發生動的現象。

動的時候會有大動和小動的不同。我有一個弟子，可謂本領大得很，有一次打坐時因為有人大聲咳嗽，結果使他「砰」地一下跳起來，翻個跟斗，再坐下來。人家受到驚嚇，他還在那裡坐的好好的。過了幾年，現在已經平靜了。另外有一位女醫生，現住在美國，她學打坐已經十年多了，最初開始，她全身的氣動很厲害，到現在動的現象已越來越少。還有一位住在我們附近的女畫家，她的氣動不僅在打坐時，即使在做家事，只要多用一點力接觸傢俱，馬上會

有反彈的現象，當她知道排氣的方法後，現在已經正常了。

打坐時發生氣動的人，如果你學會排氣，可以從腳底心、肛門或者從喉嚨呃氣的方式排出。不管氣動發生在身體的那一部位，你的注意力不要放在鼻孔或小腹的出入息。要放在腳底心的湧泉穴，注意一段時間之後，氣動的現象就會消失。有人因為動的厲害，不能繼續打坐，就暫時不打坐。

靈動的現象：第四類靈動。發生靈動的人，大致上是有點神經質，有點歇斯底里的，期待心很強的人，也容易發生靈動的現象。靈是什麼？是一種漂浮在我們生活空間的靈體、靈力，在我們環境裡處處都可能有。神經質、期待心與恐懼感很強的人，這些靈體就容易有機會乘虛而入，來的時候，會自然而然使你的身體出現某些動作，譬如會作出各種手印，有規律的重複和變化，常常於一個手

印反覆三次、七次、十四次、二十一次，最多有四十九次之後，再變換另一種手印，很有規律。但這不是你的自我意識在控制，而是靈體的力量在操作你身體的動作。

由靈動也可以產生靈感，那根本不是特異功能，而只是由一種靈力的媒介，給你傳遞了消息。靈動在初期發覺後，是容易控制的，只要心理想著說「這是靈體在使我動，不是我自己動，我不要再讓靈力支配我，我要指揮身體不要跟著靈動。」就能漸漸的擺脫靈動了。十多年前，曾有一位居士在我們東初禪寺打坐，坐著坐著，卻站起來打太極拳。我問他「你打過太極拳嗎？」他說「沒有。」我再問他「跟誰學過太極拳嗎？」他仍說「沒有。」我說「這一姿勢不是這樣的。」並且幫他糾正過來，他又恢復成那個錯誤的姿勢，並對我說「師父！你教我的姿勢是錯的，我的姿勢是對的。」我問

他「誰告訴你的？」他說「我聽到一個聲音在告訴我：剛才法師教你的姿勢是錯的。」這已是靈動及靈感雙重表現了。我勸告他「如果你繼續接受這種來自靈力的命令，就會成為靈媒了！」後來這位居士在出現靈動，做出打拳的動作時，出現靈感，聽到靈體的聲音，他就暗示自己「我不跟著做動作，也不想聽他的指示。」不久之後，這種現象就不再出現了。

打坐會有身心反應是平常事，無所謂好壞，當成幻覺處理是最安全的。有一位太太，在我們禪七中，連坐了兩支香的時間都沒有起座，我走過去從她背後用香板輕拍她的肩膀，隔了幾秒鐘，她緩緩轉過頭來問「師父，你為什麼把我叫出來？」接著我叫她個別談話，問她發生了什麼事。她說，她剛才到極樂世界去了。她首先是看到她座位前面的牆壁上，出現圖畫似的風景，接著便投進了那

個境界，一直到我拍她肩膀時，就回來了。對一般信徒而言，這的確是讓人生起信心的好現象，但在禪修者而言，這是幻境。也有人看到牆壁上的花紋變成老虎、獅子等，由靜態的變成動態的，這些都是幻覺。在打坐時，凡是耳聽、眼看、鼻聞到的異象，全是幻境。

比如你正在我們寺內打坐時，看到自己的孩子摔了一跤，打個電話去問你太太，真的是孩子摔了一跤。這雖是真的，依然要當幻覺處理。否則你就有很多麻煩了，所謂走火入魔，便是這樣形成的。《楞嚴經》裡說，凡是任何一種境界出現，不管是幻境或是幻覺，不管是你親眼看到、親耳聽到、親身感受到，若當作聖境執著，就會著魔，當作幻覺則見怪不怪，其怪自敗。你才能夠繼續修行清淨的佛法。即所謂「魔來魔斬，佛來佛斬。」意思是任何反應，任何感應都要當成平常現象和幻覺、幻境處理，才是最健康最安全的禪

修觀念。

做任何好事，不論是無形的、有形的，為己的、為人的，均有功德。如果認為功德只應歸於自己，功德便很有限，因為個人是一個非常有限的存在。相反地，如果把功德迴向給一切人，其功德將是無限的大了，如果做了功德而無執著功德，便是做的無漏功德。

《維摩詰經》中有一個無盡燈的譬喻：點燃自己的一盞油燈，那照明度是很小的，如能主動去點燃別人或被動的讓別人來點亮他們的燈，那麼燈燈相傳相續，點亮的燈愈多，照明度愈強，照明的範圍也愈大，終究使大家都能得到光明。

所以說做人不可自私自利，千萬要有自利利他的觀念，自己得到了利益，不要忘了也不要吝嗇，與別人分享，這叫迴向。人與人彼此之間，是息息相關而無法單獨存在的，所給予別人的利益，會



像空氣的迴流，又像日光的反射。最後又回到自己身上，這也叫做回饋。

有些人做了功德或念了經，迴向的目的很多、很貪心，包括祈求自己和家人的健康，以及財富、名利、權勢等等，就像僅僅做了一點好事，便列了一張長長的請求單，要求佛菩薩去代為執行似的。把功德的利益迴向給自己，雖然是人之常情，如果能將所做的功德，迴向給一切眾生，自己不僅無損，而且成就了更多的功德。如果不為自己求功德而願眾生得利益，眾生得了利益，也不以為那是由於自己的迴向，那樣的迴向，才是清淨無染的無漏功德，也是無邊無量的無上功德。「修慧」是要看「佛經」、「佛書」它讓我們心胸豁達、氣度恢宏，建立人格的座標。

◎有失眠症的人，可在睡前先用熱水洗腳，使氣血平和。再拋

開一切事務，把全身輕鬆地舒展一下，然後散步，或做柔軟體操幾分鐘。上床後，舒舒服服躺下仰臥或側臥，閉上眼睛，清理一下頭腦，將雜念拋棄，開始把意志力集中，用集中的心意，來導引鬆弛全身肌肉和神經。首先把頭頂的肌肉放鬆，等到感覺頭頂的肌肉，已經完全放鬆了，再一步一步的向下移，漸漸地使整個頭部，都已感到輕鬆愉快了，再往下移到頭頸、肩膀、臂肘、背、胸、腰，直達小腹到腳底心，這樣慢慢的放鬆，使全身每一部份，都感覺到輕鬆舒服了，那個時候你會在不知不覺中睡著了。

散坐是取平面木椅一個，高略與己之膝蓋同，正坐舒兩足，如小學生之上課式，兩手輕輕分別置於兩膝蓋上，眼凝鼻尖，舌抵上顎，使口內津液自生隨嚥下，俗稱此口液是長生酒，以鼻運氣很輕微順食道咽喉、肺部，慢慢而下到丹田，再以意想運氣從穀道順脊

椎往顛頂而過，再順鼻而出，再吸氣又如前，謂之一氣循環功，惟吸氣呼氣時均以均勻深長，全身更宜自然放鬆，當吸氣到丹田時，默念阿彌陀佛。把氣息呼出去時，也是默念阿彌陀佛。觀想阿彌陀佛站在虛空中，他眉間的白毫，放出金色的光，為我們加持，這光成一個漏斗狀，從我們頂輪進入到丹田、遍滿全身，到了腳底的湧泉穴都是金色的光。呼氣時把這金色的光又呼出去，且以意運氣，氣行則血脈流通，渾身無滯又運氣時腹內臟隨氣之浮沉運動，使腸胃強化，易於消化吸收養料，自能健康，此即內運動也。如持之以恆，則非但疾病不侵，更有延年益壽之效，更有美膚的效果。

早晨醒，先將枕頭拿開，平臥床上，把腹中的空氣分三次吐出，然後，將雙手張開，向上舉至於肩成垂直狀，雙掌合攏。手掌相互摩擦，使之產生熱量，把握手中有熱度時，雙手交疊，將熱氣護住，

以其遮住鼻和口部。然後由腹部慢慢呼氣，氣呼完了，再將雙手伸直，與肩垂直、摩擦、生熱、步驟與前同，重覆十二次。戴著口罩做完晨間要做的工作後，再取下。每天這樣做，可以將患感冒的可能到最低，甚至不會感冒。這個方法，對於有扁桃腺炎、氣喘、中耳、過敏性鼻病、蓄膿症等患者和呼吸器官衰弱的人，都有很好的效果。

每天清晨，最好剛睡醒時，未起床前，做好運動再起床，在硬板床上，將臀部向左側轉動六十二次，隨即用雙手上下用力擦背部命門（肚臍同高的後背）、尾閭間之部位八十四次，可預防腰部扭傷，永不腰酸。

每天早上要起床前，躺在床上，手伸到頭上，左右上、下方都伸一伸，就是躺著伸懶腰，腳順便也動一動、伸一伸，再配合將臀

部向左側轉動六十二次的運動，可使昨天工作的疲勞、背部的酸痛，一掃而光，精神馬上恢復。

呼吸五音念佛：念佛號時把氣息呼出，一聲佛號後停下吸入氣息。（吸入時也可默念佛號一聲。）開始時出聲念，如果念累了，金剛念或默念都可。呼吸使肺功能加強，使我們氣力足，才不昏沉，精氣神足才能坐穩、站安、不累不喘，才會有定。不信看看自己的氣力現能坐多長時間，念佛累不累？人所以生病是氣血不足所導致，我相信大家來實踐會認可的。我們呼吸五音念佛時，可以用如意自在坐，此式係模仿菩薩八相成道，自兜率天下降人間之前的坐姿，左腳如半跏式，曲向內，腳跟置於會陰，右腳垂立，曲膝置於右胸前，左右兩手合抱於垂立的膝蓋。或者參考六十八頁散坐式。

五音念佛，走的時候也可以念，念「南無」時右腳走出，念

「阿彌」時左腳走出，「陀」時右腳走出，「佛」時左腳走出，這樣，剛好四步一呼（出聲念），等一下也是四步一吸（默念）。而且我們呼出氣息時走四步，吸入時也走四步，這時，走路的姿態是那麽完美安詳，使旁觀者讚美不已。因為呼吸與步調可以完全一致。這就是行氣養生術，呼吸法能治神經衰弱、胃潰瘍、十二指腸下垂等疑難雜症。

傷風感冒稍微留意，預先總可察覺。例如身上打了個寒噤，或打了個噴嚏，這是體內溫度與體外溫度，失去平衡的現象，也就是體外邪風，將要入侵體內的警告，此時如不注意，傷風感冒就乘隙而入。再如在室內工作，出了滿頭大汗，或剛出熱被窩，到室外去之前，將頭部頸部先用手磨擦三四下，第一是將頭上的汗擦掉，第二是有一個心理預防準備，告訴汗毛眼（汗腺）邪風有入侵之虞，

趕快關閉。

偶一不慎，患有傷風感冒時，其潛伏期，約有兩三小時至四五小時，初期感覺是鼻子稍有不舒服，頭微痛；繼而身上有冷的感覺，這個現象證明邪風已侵入，如果即時發覺，馬上用雙手稍微用力，將頭頸部磨擦七八次，待發熱為止，將侵入之邪風趕出，不藥而癒。中期感覺是鼻塞，脊背發冷，這時邪風可能又深入了一步，除用力再磨擦頭頸部十數次，使之發熱外，飲一杯熱開水，運動一下，使微汗不再迎風，即可轉好。若進入第三期，則一定要用藥物治療才能奏效。

此良方內容如下：山楂三錢、紫蘇葉二錢、冰糖三兩；共煮五六湯碗，在臨睡前，喝下四五碗，出一身大汗，第二天就好了。屢試屢驗，此藥酸甜可口，好比酸梅湯，毫無吃藥之苦。

佛名經卷二及卷十九說「西方無垢清淨土，名為安樂妙世界，彼自在無量壽佛，菩薩弟子現圍繞。：：凡欲禮佛懺悔者，皆應敬禮安樂世界中阿彌陀佛、觀音、勢至二菩薩，以及無量壽佛國中無邊無盡菩薩眾。」由此可知，禮佛的作用，目的在啟發培養初學佛的人，向佛向法的虔誠求道之心。佛弟子當敬禮諸佛時，應有這樣的共識「我從今天開始在佛前發願：以一顆赤誠學習諸佛所證無上定慧的求道心來頂禮佛德。」在發出求學佛德的信願心後，便應在日常生活中躬身力行諸佛的無上定慧之學，這才是真正達到禮佛的目的，踏上學佛入道的第一步。如此才能從敬禮彌陀的德行中啟發誠信學習菩薩利他之行的度生悲願，而與彌陀第「三十七」——人天禮懺願相應。

當佛弟子在佛前發了求學佛德之心來信佛、禮佛後，進一步必



須了解，每一個人，在過去生中，都積集了無量無邊礙修道的罪業因緣。這些惡業什麼時候會受報，遭什麼樣的業報？諸如天災、橫禍、惡病：：等報應，凡夫眾生沒有任何人可以預知！也沒有任何人能逃避惡報現前時所產生的恐懼、掙扎、痛苦之心！就如經上說「業報現前時，非空非海中；非入山石間，無有他方所，脫之不報。唯有懺悔力，乃能得除滅。」在這些天災人禍中，有些是今世人類再造的共業及別業因緣，有些則是過去生中所造不可逃避的定業果報。任何人都在前世及今生造作了無數的業障而不自知，誰敢說自己前世沒有造作罪業，而不用反省、懺悔？

凡夫學佛者無法知道過去生中，所犯下的重大罪障是什麼。一個大修行人，卻能在深厚的禪定中，用宿命通知知道自己宿世在什麼地方，殺過什麼人，什麼時候受報，於是無怨無悔地去尋找他的仇

家，歡喜承受果報（如安世高法師）。雖然我們不知道宿世所造的重大罪障，但是只要今生努力學佛、修持，便可在定慧力量到達某一個程度時，轉重罪輕受，今世若更能發願一心念佛，求生淨土，更能依修行的力量，先生淨土，將定業等受報時間延後再報。這是末法眾生扭轉宿業，重罪成輕受（改變其心態承受力）最好的方便修行捷徑。

宿世的重罪現前時，今生沒有相當大的定慧力，是無法轉變內心承受果報時的殺傷力、重擊力及痛苦心。若要請聖人出面化解，也要造惡者與被害者雙方面有善根才能達成，尤其被害者要相當有善根，願意接受聖人調解的美意（如人面瘡與悟達國師的故事）。

世間人難發「出離生死心」來學佛、念佛，因為這是世間人造作情纏業緣、作繭自縛的結果。佛說世間有三等人：一是先知先覺

者，今生沒吃過什麼大苦，就能在看到人類生老病死的苦果中知苦、悟苦，發出離生死苦海心來修行，如佛陀即是。一是後知後覺者，第二等人要嚐盡苦頭，歷盡悲歡離合，生離死別，人事滄桑之苦，才能知苦、悟苦，發出苦心來修行；如高僧大德，多有出生在貧苦環境中而知苦、悟苦，發出苦心來修行。一種是不知不覺者，凡夫眾生縱然歷盡滄桑、窮困潦倒，知苦、悟苦，但卻以苦為樂，不能發出苦心來尋求超脫生死苦海之法。

如果你平常脾氣不好，不得人緣，何不從現在開始，學著經常用發自內心的真誠，面帶微笑，以和藹可親的態度去對待周圍的人們，你的人緣一定會就此一天比一天好轉，這便是因「面施」而得到人們同樣以微笑及和藹可親的態度回敬你，立即獲得現世報的一種。來世更可得到端正的五官，相貌圓滿。這種不需要本錢的布施，

只要你心念一轉，面露微笑，垂手可得。現實的因果報應，就等著我們去印證。自稱是佛弟子的我們，難道就如此吝施嗎？

俗語說「忠奸善惡辨在目。」你是否真的對人好，明眼人從你的眼神及神情可以一覽無遺（除受過特別訓練及心機深重者之外）。你經常為了一點點小事情，對人惡眼相向，凡事見識短淺、勢利眼、見不得別人比你好，用此皮毛之見，處處以眼紅之心，嫉妒別人，挖苦別人，目光如豆，認識你的人，會對你有什麼看法及反應呢？相對的用慈祥的眼神表達內心對朋友真誠的交往，用溫和眼神去關懷，幫助一切人們，又會獲得什麼樣立即回應的現世報呢？

俗語說「病從口入，禍從口出。」一言可以興邦，一言可以喪邦，說話的重要性，可見一斑。在今天的社會，如果你認識一個習慣挑撥離間，說話尖酸刻薄，兩舌鬥亂，對你花言巧語，甚至經常

指桑罵槐，信口雌黃，強詞奪理、聳人聽聞、冷言冷語的人，你會親近或是疏遠他？還是教訓他？如果又遇著與你利害衝突時，你又會如何對付他？以你向他回應的心術與舉動，就是他以惡言相向獲得現世報最好的說明。

相對的，你認識一個說話誠懇、言談婉轉柔和、有條不紊、處處關心人家、讚美人家，甚至有真知灼見，議論風生，要言不煩，娓娓動聽的人，你會以什麼看法及態度回應他呢？或許你會說，這種人在世界上已經少見，但卻確確實實表現在一個徹底實踐「言施」的學佛者身上。只要我們願意用心去學習，從現在開始，多說一句讚美及關心人的話，你便會感受到言施的現世報，立即回應的溫馨！

俗語說「言教不如身教。」說得再多的話，自己卻不能以身作則，安份守己。一有機會，便裝腔作勢，譁眾取寵，品格不端，言

行不一，不知潔身自好。剛開始時，人家或許被你裝腔作勢的精神感召所誘騙，但時日一久，捧得越高，捧得越重，現實的因果報應，就在「身施」的正與反之表現上展露無遺。你願意做一個品格玉潔冰清，如光風霽月，俯仰無愧的學佛者，還是成為一個言不顧行，欺下枉上，譁眾取寵的斗六之人呢？好好反省吧！

在聽經的時候，齋僧的時候，乃至任何公共場合，或者在家之時，見有僧眾到來，迎請僧眾就座與僧寶聽經：：，或者於任何公共場合及家居之時，讓座予老弱婦孺，都是座施的一種，在恭敬讓座、迎座的當下，受到對方的微笑致謝，使自己內心增添一分禮敬僧寶及「未來佛」之心，就是「座施」的立即現世報，這是任何人都可以學習的。

如何增長自己的學佛智慧呢？除了看書、聞法外，與三兩朋友

在家中聚會，互相交換心得，當然是使自己增長見聞智慧的一種。甚至發心在家，挪出空房間，佈置一個小佛堂，或在外面與眾人合作租借場所，設立講堂、念佛會、禪坐班：：等，定期聚會，請法師說法開示，乃至提供房舍供養僧眾靜修、弘法。其中大眾聞法受惠的熱烈回響，致使佛法綿延不絕的利益眾生，安定社會，就是「房施」最好的現世報。

當你有機緣碰到周遭認識的人們，甚至不認識的人們，有痛苦、煩惱時，能誠心傾聽他訴說苦惱而心不煩躁，就是耳施的一種。進一步說，能在面對他人毀謗，甚至聽到周遭傳達任何不順耳的話，而能耐心的傾聽，不排斥、不反彈、不報復，亦是耳施的一種。因耳施而幫助人家減輕內心的痛苦，因耳施而減輕自己及他人的無妄之災，因耳施——恭聽法師說法而獲得智慧、辯才：：就是耳施最實

際的現世報。

面施、眼施、言施、身施、座施、房施、耳施的根本原動力，在於「心施」的推動。沒有一顆真誠施捨的心，以上七種布施成果，一定有限，相對的，所獲得的現世利益，自然減低。為什麼一個人會虛情假意？一意孤行？表現出一副自命不凡、自我炫耀、倨傲不遜、唯我獨尊的態度？這正是「相由心生」的寫照。正代表他的心量狹小、心浮氣躁、沒有自知之明。

俗語說「路遙知馬力，日久見人心。」一個真正虛懷若谷、寬宏大量、信實不欺的謙謙君子，一定經得起時間的考驗。一個虛僞恃氣、虛有其表，僅有井蛙之見的偽君子，也一定會在時間的驗證下，暴露其短。這都是現世當中我們可以看得到的因果報應。少爭一時之氣，便減少一分煩惱，凡事以誠待人，別人自然以誠回應。



當你發現心中正在默默散發出為人關懷、祝福、寬恕、感恩的真與善時，你已經點燃「心施」的生命之光，種下布施的福種。

菩薩的悲心與願力，就是從「心施」的發心而展開布施的修學次第，以致延伸出生生世世因布施而獲得的富貴福德果報。一個凡夫俗子，欲踏上彌陀本願所說菩薩因地修學布施的行列，首先一定要從以上所述七種不要本錢的布施開始學習。如果連不需要本錢的布施都做不到，還談什麼布施深入修學的次第呢？而且這僅是「布施入門」的開端。任何人都不願來世投生在孤苦零丁、窮困潦倒的人家，不願來世貧窮，又不敞開布施的雙手，多修一些福德善種，這正是現代人貪財又吝施、心口不一的寫照。

法施為何勝過財施？諸經論中均有說明。今舉出數點來做法施勝於財施的重點：（一）我們行財施，只能救助眾生目前的飢渴、

寒熱等生理病苦及解決其生計上的困難。若是進一步能學行法施，則更能幫助眾生在此生消除心靈上的煩惱，找到健康的泉源。（二）你無論施捨多少財物，生生世世不論獲得如何尊貴無比的財施果報，終究在欲界中受生、受報。若是更能發心研究佛法，以法為師，以法施人，未來果報或在三界或出三界。因為當你深得佛道修證之義，又能以清淨心說法，其心日久，必然亦依淨理而修，行之既久，定出三界，所以說法施果報能出三界，勝於財施。（三）我們盡畢生之財，布施眾生，畢竟有量有限。若是發心以法施人，令眾生輾轉見聞，依法奉行，止惡行善。眾生修此法種子定能生生世世延續無盡，終有開花、結果的一天。這個道理，就好像「以薪益火，其明轉多」的情形一樣。（四）財施之報，淨少垢多，法施之報，垢少淨多，為何這樣說呢？因為今生斷斷續續地以恭敬心布施，來世這

願間斷的布施心不一定能延續下去。若是學習以法施人，只要發心正確，知見正確，以長遠心利益眾生，不為名聞利養而行法施，這顆清淨法施之心，就能持續到遙遠的未來，無斷無盡。

一個佛弟子，能夠生生世世不失人身，可以說，今生出生時，必然延續宿世的惡果顯報，但是在入胎尚未出胎間，除了重大的善業及重大的惡業，一定是定業現報外，非定業的尚未現前善惡業緣，都可因母體胎教問題，如其母心念的轉善良、柔和、懺悔、清淨、光明、慈悲、智慧及廣做布施功能，修持定慧等，或者居住的地理環境，氣候變化，人事環境、共業環境等因素，影響母體的身心健康現象，而在同一業緣的善增上，或者在同一業緣的惡增上，助緣的影響下，形成出胎時，成為六根健全，或者六根殘缺的果報。

一個慈悲心重的人，必然減少殺生的機會。所以我們如果想保

有一顆不殺的善心，應當經常修「慈心」，在佛像前勉勵自己說：「我從今日起，我要慈悲一切物命。一切眾生與我一樣有血有命，將心比心，如果我被人殺，必然和『他牠』一樣遭受殺戮的痛苦，今天我殺他，來世他殺我，冤冤相報，無有了期。從今天起，我發誓痛改前非，誓願學習佛陀的大慈悲心，不再殺害一切眾生，並且救護一切眾生性命，絕不再纏結未來學佛的障道因緣」。

如果一個佛弟子碰到逆境，雖然行忍辱，但只是將瞋恨、惡口、報復的行為壓抑起來，或者以瞋制瞋，以暴制暴的行為，這種壓抑的忍辱行為，到了忍無可忍的地步，仍然會如山洪爆發式地宣洩出來，一瀉千里，不可遏止。此種壓抑式的忍辱，損己又傷人，不是佛陀所開導的忍辱修行方法。佛陀所說的忍辱方法，是必須透過長期禮懺、觀想、發願、修定的方式，才能將內心瞋恚的積習，徹底

淡化、淨化，拋除開來，達到無忍可忍的境界。

用慈悲觀化解瞋恨心，這也是佛經常在經典上教導佛弟子，逆境現前的一種對治方法，舉一個實例，讀者當更為明白慈悲觀的實際運用方法。北部有一位女居士，在她剛進入公司上班時，接手某同事工作。那位調職的同事，對於她侵佔她的職位非常不滿。在轉交業務時，百般刁難她。而且這位調職的同事，又與她同在一間辦公室，朝夕相處。那位居士起初很難過，繼而又想：我是佛教徒，不可與一般人一樣的用以牙還牙、以毒攻毒的報復之心來對待她。於是她每天在佛前反省、懺悔說「這位同事會對我態度如此不友善，是因為她認為我侵佔了她的職位，因為嫉妒心而生瞋恨心，我對她至誠相待，但是她還是不能接受我。或許是我前世與她本結惡緣？或許是今生再結的惡緣？不論前世或今世與她結冤，都要從此了結，

於是她每天試著用最誠懇、最友善的態度，善用適當的時機去關心她、慰問她，諸如冬天冷了提醒她多穿衣服，生病了特別去關懷她，遇到困難主動去替她打點、幫忙她，甚至買衣服、買東西去關照她：：。如此經過了半年，那位同事終於被她誠懇、友善、和藹的態度感動，反過來認為整個辦公室就是她對她最好、最體貼，才逐漸覺悟到以前自己的無知，不應該用常人的想法去算計她、錯怪她，而敞開心胸，接受她的友誼，成為最好的朋友。

這個例子說明了一件事實，當真誠的慈悲心力行久了，便會有希望化解我們與眾生的怨結。這位居士真正做到了一緣起時即是修行時一的教誡。不然光是聽了一堆大道理，但事實行為的程度卻一直停留在佛門外觀望？不遇到境界現前，又如何能認識自己學佛的程度，到底停留在什麼階段呢？佛弟子遇到逆境，而不能對眾生行

忍辱，這就說明了一件事實，原來自己的心緒，一直向外奔騰，很少有反觀我正在往學佛的路上走，遇著逆境要行忍辱的覺悟。

◎釋迦世尊成道的時候，天魔帶魔兵魔將、刀槍利劍來。佛陀不是要用砲火打他，如果是那樣，那就上他的當——入到魔窟去了，怎麼能降伏他呢？那是一種瞋恨，不是佛法所用之法。他以瞋恨心來，佛陀就用慈悲心來化解，以「柔克剛」。

你有慈悲就沒有所謂的敵對。入了慈心三昧當下就沒有瞋心。

## 何為苦？何為樂？

### 證嚴法師

真善知識是確確實實的良師益友，可以引導我們走上正路，將我們不好的習氣糾正過來。有的人交朋友，以為凡事逢迎附和的就是好朋友，事實則不然，人非聖賢難免有犯錯之時，明知我們有錯卻不加以糾正，這樣的人絕對不是益友。忠言逆耳，良藥苦口，真正的良師益友，在我們犯錯時肯加以規勸糾正，所說的話絕非奉承逢迎，所以聽起來未必順耳，就如良藥入口雖苦，卻有助於病情痊癒。菩薩在我們犯錯時，肯挺身為我們糾正錯誤，因此菩薩是我們真正的善知識。

風起浪高，舟行危殆；人生茫茫，就如大海行舟，天濛濛，海



茫茫，何為正確的航向？凡夫懵懂，一定要由導師引導明確的航向才安全。每一個人要步上今生的人生舞台之前，其實已經拿著過去生寫好的劇本；呱呱墜地以後，一定要照著寫定的劇本搬演，不但腳步不能踏錯，而且要將角色扮得更好，即使是苦難的劇本，也可以演得很精采、很可愛。

業就是造作的結果，人們造業為善或是為惡，結果總是會讓我們感受樂與苦，業力實不可抹滅。一般見到有人很有成就，事事如意，會稱羨其很有福氣，這福氣的「氣」就是一股看不見、摸不著的力量，會推引人不知不覺地往某個方向走。譬如，同樣的工作，有人做得很不如意，但是換一個人來做，卻能做得很好，事業節節高升，就是俗稱的「福氣」強弱所致，這一股力量能轉「心向力」，由不得自己，儘管心裡很想這樣做，到時候總是做不到，想說好話，

但是一開口又總是說了不恰當的話，很自然地業力轉動。

律典《毘奈耶》云「不思議業力，雖遠必相牽，果報成熟時，求避終難脫。」說明因果定律，業因相伴無可逃離，因緣成熟時，果報必然現前，難脫難避。平常我們要多做善事造善業，匯成一股善的力量，很自然就會吸引這一股力量往好的方向。在人生舞台上，強者是否永遠能強？就如花朵含苞待放時，人人對花蕾寄予無限的期待，花開時，人人都欣賞喜愛，但是過了一段時日，花盛開後也會凋零。

對於在菩薩道上相伴同行的人更要互愛。一家人的親，是一生一世，在這齣戲劇裡，彼此有因緣扮演親人，鞠躬下台，後一場（來生）各自扮演不同的角色與自己已經無關，各人有各人的路要走。然而舞台背後的團體，可以安排下一場戲碼，也可以安排下一

場戲的角色，舞台幕後，就在自己的內心。舞台下無形的心靈大空間，只要志願相同，人與人之間都能彼此相通，故要珍惜這共同的大空間，在這一一生中調整心靈，結好人緣，來生大家雖然角色變換，卻都能再相遇，在人生舞台上，在心靈世界中相互激勵。

無常什麼時候會發生，總是難以預防，人生總有死亡的那一天，只是各人生命長短不同而已，人生的長短並不重要，最重要的是各人於此生命里程所寫的內容，所以應在平安時善加運用生命，建立正確的生命價值觀。無常發生後，有人會生怨懟「我做了不少善事，為什麼會是我？」「欲知前世因，今生受者是」，此生的劇本，是過去生所寫的，自己要第幾幕扮演什麼角色，與什麼人同一台演出，是早已寫定的。這一生的舞台，結束時就要下台一鞠躬，若能看得透，想得開，就能安然往生，往生只是捨此投彼，死亡並不可怕，

就如同睡眠一般，睡覺時的境界並不可怕，重點在於每個人都要對往生之前的人生負責任。只要此生無愧且輕安，因緣自然會牽引我們到有緣的地方。

在過去生中已經編定「這樣的我」，現在我們在舞台上，就在學習，看他人的角色扮相、形態，惕厲自己要扮演一個更美、更能博得他人讚美和掌聲的角色。這輩子的人生作為，即是來生的劇本。既然此生劇本已定，不管劇本是長是短，既然已經上了人生舞台，就要好好地演完這一齣戲，而且能改變來生的劇本，所以要爭取時間，發心立願。但願寫好劇本再來，來生會是更亮麗的人生。

凡事皆謹記「甘願做，歡喜受」之心念，莫以為「只要我喜歡有何不可？」逞一時之快，後悔莫及，那時就要擔負沈重的心靈懲罰。「甘願做」就是再辛苦也願意承擔，雖然身體做得很累，但是

心靈很歡喜，若是一「歡喜做」，後果就難堪了。我們應該甘願又有承擔，為人類、為社會盡一分心力。當然，付出的過程很辛苦，然後慈濟人不說苦，說「幸福」。菩薩以愛護佑眾生，無明懵懂的凡夫，卻不識菩薩真面目，恣意妄為，既不懂得敬奉堂上活佛（父母），也不願付出助人，自閉心門，令人興嘆。

無所事事空過時日，生命即是空白，若能把握分秒，戮力付出，就是寫下生命的歷史。要有做好事不能少我一人這種觀念。菩薩聞聲救苦，不只是聽到有人呼救而前往救拔，也要聞自性，聽聞自己的聲音，要細聽自己的聲音是否傷到他人的心？而不是只聽到別人的意見與自己不相同，就瞋怒反責。我們要成長他人的道心，不要讓菩提苗芽被不小心的一句話傷害了，聞救苦，要去拔別人的苦，不要把自己的聲音放出去傷害別人，所以要聞、思、修，注意聽自

己的聲音，修自己的福德，成長別人的慧命。人人能時常反躬自省，謙讓自修，就可營造和樂融洽的美好團體，面臨人事，莫總是理直氣壯地推責「是別人錯，不是我！」其實若大家都認為「我永遠沒有錯」，爭執就會沒完沒了，要是能說自己有錯，爭論才會平息。凡事能「知」還要能「行」，才是真正知道。現在社會的大環境十分複雜，意志力薄弱的孩子容易受到污染，所以我們要打造一個更寬闊的環境，培植愛的種子。

真正的菩薩修行，就是歡喜求法，不是獨善其身，而要兼利天下。要上求佛法，下濟眾生，定要具備勇猛心，不惜辛勞地為人群付出。就如慈濟人辛勤付出，不說辛苦而說幸福、美滿，做得輕安自在，解脫他人的困境，安撫其心靈，而自己法喜充滿，實是利人也利己。有些人布施行善，即冀望受人誇揚、奉承，如此的布施功

德當下抵銷，不只是有形的錢財付出，更重於身體力行，才是真正對世間有所幫助，對世間有所奉獻。曾有人以兩碗白飯做實驗，對著其中一碗大罵，很快就餓壞了，另外一碗常常感恩它，過了一段時間仍然完好美味。這就是人的強大大靈力量，假如人人好心，日日都是好天氣，假如人人懷有不好的心念，會導致風雨不調和，所以，人心調和，天下就不會有災難。行善不能等，善就是福，一善一福就能破災難，我們要鼓勵人人發揮愛心去造福，多善多福就能消除天下災疫。世間所以有天災人禍，就是缺少了善與愛。此即「不思議業力，雖遠必相牽」的自然法則。

人生因為煩惱無明而一再造業，然而煩惱究竟從何而來？多從根塵相互和合、相互造罪。六根感六塵，六根為眼、耳、鼻、舌、身、意，感受外界的塵境——色、聲、香、味、觸、法。根與塵交合，

就會造緣，卦惑造業，由不得自己被業力牽引。人與人相對待，也因根塵觸合，會起歡喜或厭惡的心念，一見面，就不由自主的喜歡或排斥對方，衍生許多無法解決的情緣糾纏與無明煩惱。無明煩惱一起，表露的形象就不好了，相互沒有好感、對立，看在旁人的眼中，會覺得此人很不可理喻，經常生氣，聽不進勸告與教導，漸漸地會沒有人來與之開導。孤立自己，苦果也是自己所造。儘管只是對於少數一、二人所顯現的瞋怒厭惡態度，也會造成自身修養、人格的莫大損失，業的種子落入心地，加上周圍的緣來成就，往後在人群中生活，也將面臨許多障礙。

如今，能守誠的人不多了，守信、守實更難做到。信為道源功德母，若是喪失信用的人格，還有什麼好說的呢？不能立言，如何立德？所以信是入正道之源。做到誠、正、信、實就是立德君子。



有人認為自己的心很好，可是六根現形不好的型態，臉色難看，說話口氣差，即無法在他人的心目中為自己建立人格。

人與人之間互動，是謂「人間」。我常告訴慈濟人，要把握當下，恆持剎那，莫輕易放掉當下的因緣，當面前有人需要幫助，即要好好把握，起而行動，否則因緣稍縱即逝。我常告訴大家，不要怕被磨，被磨的石頭都會愈磨愈亮，磨別人的石頭卻會磨損，我們要做甘願被磨的人。人生沒有誰是誰的敵人，僅是觀念不同而已，何須斤斤計較？不計較就沒有可恨的人。愛心沒有國界、宗教的分別，只要真正尊重生命之事，就是該做的事。美國紐奧良因卡崔娜颶風而導致隄防潰決，全區百分之八十淹沒大水中，如此重大的災難驚動國際，各國紛紛對美國伸出援手，其中不乏如阿富汗、古巴、委內瑞拉等與美國立場不同，受其經濟制裁，甚或大起干戈的敵對

國家，畢竟災民無辜，災後無助，亟需援手。人生在世，是倚靠各行各業的人付出，而平安幸福地生活，比如：我們想要吃一碗飯，必須經過多少人的付出！首先要經由農夫的耕種、收穫，再由商人販賣。生米買回來，還需經過炊煮，炊煮使用的鍋灶等用具，也需經過許多人的付出。光是一碗飯就需要這麼多人的努力，可見眾生是相互依賴生存的。既然如此，我們應該要互相照顧，慈悲普視一切眾生，千萬不要有只求自己好，不顧他人生死的念頭。所以要能善加運用父母給予的身軀，為人群造福，回報眾生恩。

常聽到憂鬱患者，總是將自己關在室內，不與人互動，憂鬱妄念卻不斷生起，無法心定。輔導的慈濟人總是循循善誘，進而鼓勵他們到環保站中，融入大眾一起膚慰地球。慢慢地，憂鬱症患者走入資源回收場，有許多人說話陪伴，體認自己在做的事很有意義，

肯定了自我的人生，也離開了孤單的境界，就能放開心門投入。許多心疾的人喜好孤僻，但是在靜僻的空間中，心卻動亂不止，妄念頻生，自然覺得日子難過。所以要將他們帶入有工作做，有人好作伴的團體境界雜念妄想就會慢慢降伏，做事情做得渾然忘我，忘記我也忘了我的煩惱。

常聞年輕的孩子覺得父母噓寒問暖的關心是囉嗦，不喜歡父母管東管西而起爭執，有些父母口頭上會說再也不管孩子了，外表看來確是放任孩子，但心靈卻仍是黏貼孩子身上，實是天下父母心。我們身為父母的，要用菩薩心，以智慧來對待孩子，想要抓住他，不如放他去飛，反而要將父母心用在人與人之間，視普天下的人都是自己的兒女，用菩薩心去看孩子，孩子聽話就要感恩，即使孩子不聽話，也要感恩，因為一切都是緣。有緣的，所說的每一句話都

是妙法，無緣的，對他說得再多亦無用。慈濟人不只愛自己的孩子，他們擴大愛，為社會而付出，也是為了兒女，因為社會祥和，自己的兒女才會幸福。若只是顧好自己的孩子，其他的孩子為非作歹，社會不平安，孩子也不會平安。

天下父母心，總是期待孩子能得到幸福，有苦自己吞，他們為孩子的付出實在偉大，有福報就能過得幸福，遇到不好的緣則會很辛苦，人生際遇半點不由人，但是心靈可以靠自己轉變，轉苦為福。如果是年輕人走入菩薩道來，他們也能體會父母恩浩連天，過去不懂事，如今走入佛門學佛、學菩薩，應該要行孝道，從而改善對待父母的態度。若家庭中有正確的佛法信仰，行在菩薩道中，能使老者開啟心胸，提高智慧，年幼者則知道敬老尊賢，生起感恩心而付出。

荊棘遍地，道路崎嶇，朝著目標步步邁進時，批評之聲也如尖石長芒，使前進的腳步更加沈重，開展志業的過程中，亦受冷言惡語謾謗，但我認為只要能幫助人，能看見苦難人得救，自己一人被毀謗又何妨？將所有的苦嚥下，我想要讓大家看見，建立了人格、菩薩格、佛格就能完成。我學佛，當然也會希望達到菩薩格、佛格。我一定要在起點時就立正，路不能偏，一步踏錯，就會失格，所以如履薄冰，要很謹慎，只要信己無私，走前腳、放後腳，被人拉後腳，要很感恩，因為這能讓我練腳力。

人有許多煩惱，這一生煩惱習氣不斷，來生還會再帶煩惱來投生。人不要怕做事，用歡喜心做事，能對身體有益並增長智慧，要讓慧命持續成長，不能使之停滯。心地富有才是真正富有的人生，所以要多展開書籍，念經就是要用心聽所念的法，使自己有所覺悟，

行於正確的道路，走回無明尚未升起之前的那念清淨之心。不要執著自己做多做少，要知道這是自己本來應該做的，以大悲心救護一切眾生名為「回向」。學佛就是要回歸自己與佛同等的本性，我們步步邁向佛的境界，當然就要學佛之心，不忍眾生苦，以大悲心救眾生。修行不要只是聽佛，更要學佛。

人若有滿足的心，就有圓滿的人生，人心若是不滿足，永遠都有欠缺，欠缺、含恨的心態，造成社會的遺憾，人間的遺憾。看待生命，應體知無論如何長壽，色身總是有期限，終有一天會消失在人間，這就是大自然的法則。無常的人生，壞劫的時代，已經不斷浮現，人人心中應該常常有所警惕「是明天先到或是無常先到？」所以說生命是長是短都不是很重要，如何在生命過程中豐富、圓滿、亮麗更為重要。人生就是悲喜交集，要如何能看透自然法則，照顧

好自己平常的生活，做該做的事情，盡該盡的責任，這就是人生最大的課題。

大家選擇修行的道路，即是因有所覺悟，體會凡夫與佛有同等的智慧，那一瞬間的覺悟發心最真最誠。美國紐奧良市過去是人們心目中的人間天堂，是歌台舞榭林立的不夜城，人人坐擁財富，對明天懷抱美夢，豈知人生無常乃天地至理、水大、風大不調（二〇〇五年八月二十九日、卡崔娜颶風橫掃），迫使幾十萬紐奧良居民離鄉背井，被陌生的外州收留，一無所有。所以一旦無常現前，使家財萬貫者也變得囊空如洗，家破人亡。在擁擠的收容所中，誰還能談尊嚴？亦毫無隱私可言。

修行學佛，並不是此生方始，生生世世輪轉之中，善惡雜揉，應該是過去生結了與佛有緣的種子，依此分緣，今生修行。修行要

精進不懈，不只是形於外的拜佛、念佛，最重要的是心念精進。心精進就是學習佛心，不只是口頭說自己很有愛心，還要願意付出，付出的行動，就是行菩薩道，菩薩道的盡頭，即是佛的境界。

人與人之間，只是呼吸就不潔淨，需要由大氣或是草木過濾我們呼出的濁氣。所以我們真的要很感恩天地萬物。然而現代因為人口多，為了生活方便，不斷研發化學合成物，毒氣愈來愈滲透，污染水源，也污染土地。南投水果酒廠於二〇〇五年九月二十六日上午，在環保、衛生人員共同監督下，將驗出農藥殘留逾標準的四千公升釀酒用葡萄汁送進污水處理廠銷毀。除了過量農藥污染果實，鎘米也是因為土地受鎘污染，導致稻米成熟收割之後卻不能食用，亦要將黃澄澄的稻穗銷毀，種種污染都是人為的，到最後受害的也是人類。



以往沒有自來水，許多人到溪邊打水，將打回來的水倒進大缸中過濾。精舍早年曾造一個儲水的大水櫃，裡面隔兩層，第一層底部鋪石頭，上鋪細石再鋪沙，還有樟片與木炭，以紗網包覆，讓地下水一層一層地經過這個沙漏，濾到下一層儲水槽，就是可飲用的淨水。過濾用的沙、石、木炭，半年清洗一次。不僅是水果、米、水受污染，肉類也因禽流感、狂牛病、口蹄疫等病症而導致食用者恐慌。這時不只是地球受毀傷，人類賴以依存的資源也被剝削，大家更應該心懷警惕。

行菩薩道，天蓋之下，地載之上，都是我們的道場。佛陀最初的開示就是「苦、集、滅、道」，要大家理解人間無不是苦，若沒有體會苦，就無法覺悟。察知苦，進而探究苦的來源，方知「集」苦的種種因緣，莫不是源於人心。所以要讓苦難的眾生得救，除了

在生活上以有形的物質幫助以外，最重要的，就是要啟發人人無形的愛心，有愛心方能消業障。「吃一番苦，消一番業」，既然過去歡喜造惡業，如今就要甘願受苦。甘願受的人，就能放鬆心情，例如人總是在有病苦時，會很掙扎、惶恐，沒有去思考為何招感如此的病苦。其實許多病痛是日常生活中許多飲食、生活習慣不良導致，平時就應覺察警惕，否則疾病已成才探究病因，為時已晚。

香港李寶猜居士罹患癌症，在一、二個月前，醫師即以癌細胞擴散的程度，判斷她來日無多。她安然接受此一訊息，立即寫妥遺囑，將財產部分給予親人後，其餘捐贈慈濟，並簽下大體捐贈同意書。她不只是大捨，而且很坦誠地懺悔自己過去造業。她說：未加入慈濟以前，因為貪好美食，一年中只是為了吃，即花費七百萬元，她可以因為聽說哪裡有美味食物，就專程坐飛機出國，吃一頓之後

再回來。

獲知自己罹癌，回到花蓮慈院治療，她說自己聽進師父的話，凡事看開、放下了，要我不用擔心。後來花蓮慈院舉辦義賣時，林欣榮院長帶著她來見我，她還插著鼻胃管，表示現在進食卻無法排泄，然而她覺得很公平，因為自己將許多生靈開腸剖腹吃下肚，難怪現在開刀、插管，態度很輕鬆自在。二天以後，血液腫瘤科李啟誠醫師在志工早會報告，自己建議她試用新藥治療，卻在治療前的檢驗發現她的癌症指數下降，很不可思議。她的體力愈來愈好，十月八日，四大志業聯合舉辦義賣園遊會時，她已經拔除鼻胃管，能吃能排，即將出院了。她在聽法之後心靈自在，懺悔大捨，且其家人也都能放得下、看得開，能捨、甘願接受業報苦果，因此有捨有得，奇蹟出現。她現在已經恢復得和正常一樣了。所以面對苦，若

是害怕、惶恐、逃避、掙扎更是痛苦，還是逃不過，能捨、懺悔、放得下、看得開，若此生尚有因緣，還是能康復。

細胞是構成生物體的基本單位，微小得無法以肉眼觀察。隨著人類文明進展，英國科學家羅伯特·虎克，在一六六五年以自製光學顯微鏡發現了軟木塞中一格一格間的小空間，便以細胞名之。科學發展一日千里，對於微細的小世界，人們藉著日益精密的尖端科技，源源發掘出前所未有的奧秘。

去年（二〇〇四）美國科學家藉先進的奈米技術，發現「細胞會唱歌」，有些細胞的歌聲低沈而渾厚，有些細胞的歌聲則悲傷而悽慘。佛法不離科學與哲學，科學愈是發達，愈能印證佛理。所謂「反觀自性」，就是要人們傾聽自己內在的聲音。還記得二十多年前某次打佛七，我向大家分析生命世界，說到人體時時刻刻都會發

出聲音，若是單獨一人處在寂靜的密閉空間中，也能感覺到嗡嗡的音聲，那就是發自內心的，或是由細胞、毛孔發出的能量。所以見到這樣的科學報導，就印證了當時所言。

相信樂觀、受教、單純的人，對於師長的教育能夠感恩接受，他們體內的細胞一定能發出有韻律、很快樂的訊息；若能常常將歡喜的境界會入內心，細胞經常歡喜快樂，我們就會笑口常開。所以我們要自我回向、自我觀察、自我調教，調到身體中的每一個細胞都能發出快樂的聲音，就能到達輕安自在的境界了。

做人要包容善解，行事處事時必定要是非清楚，不能為求表面的和諧，就任由不對的事一直錯下去。該做的要積極，不對的就要糾正。既然有心要承擔，就要用智慧去分析，事情對就是對，不對就是不對，要是非清楚，對錯明辨。有勇氣才會認錯，有認錯勇氣

的人，才會有將來，若犯了錯還逃避，頑固地認為自己沒有錯，這種的人生就徒然了。

每個人難免都有缺點，師父自己也有缺點啊！重要的是自知缺點。看別人不順眼，其實是自己修養不夠，若能看人人順眼，表示修養足，學會了「善解」的功夫，能善解，自然可以包容。改變自己比改變別人容易，但人往往只想改變他人，而不改變自己，遂將既有的習氣又帶至來生，連本帶利，利上滾利。

寒冷的早晨確實讓人很想賴床，但只要想及分秒不停留，就不敢拖延，翻身而起，這只是一個動作而已，其實，苦在哪裡？苦在心靈的掙扎，只要在掙扎中，再加一點力量，就能通過考驗。

生在世間，我們沒有所有權，只有使用權而已，執空、執有都不對，要知道「真空妙有」但是「妙有真空」。佛陀以智慧為我們

分析空，無一時刻是實有，一切都在行蘊間不斷變化。我們的身體隨著年月變化，如嬰兒時期的形貌已過去不存在，但它確實存在過，一棵樹的種子是由之前的花朵結成，但是在種子中找尋花，也無法找到。推究一切都是「空無」，但在因緣會合之後，就「有」了。

「隨喜是功德，讚歎是美德」，切莫話不留意即衝口而出，有時言語太硬傷到人卻不自知，傷人者固然是有欠修養，但易被人傷害亦是表示自己修養不夠，因為「功夫學不夠，不會閃」，若能放開心胸，任人之言語再利再尖，都能包容之而不受傷啊！做得到就是真修行者，若是一邊聽經，一邊修行，一邊計較，那就不用修了。

慈濟平時就設有「國際賑災」、「濟貧」或「建設」等專款，讓捐款人指定捐款用途，一旦國際間何處有災難，可以立即動用「國際賑災」專款進行救災，無論是全球慈濟人的愛心或是當地慈

濟人就地募款，所有的救災賑濟，仍然名歸台灣，有形的捐助做國際慈善，也能傳達台灣民眾的親善，讓國際人士知道台灣以愛、以善為寶，人人聽到台灣都會起尊敬心。

迷茫、迷信的人生，總是喜歡卜卦算命問前途，若是聽說自己的命運有劫數，總會希望去改運。改運其實毫無幫助，唯有行善付出，做得渾然忘我，將命運、劫數拋到九霄雲外，或可在無形中度過業報劫難。

人老而失憶、失智也是苦，其實對頭腦最好的保養就是活動，聽醫師說，平時用腦的人，若忽然鬆懈休息，更容易失智痴呆。所以上了年紀更要做事，每天用腦，就像舊車也要每天熱車，機器也是一樣，每天活動，就是一種保養。人生苦，要活下去實在不簡單，而活下去要能動更不簡單，能活、能動又能開心付出，更為難得。



我們都是有福的人，能有這樣的生命，能活動，又能活動得有價值，去幫助別人，實在是福中之福的人，所以要時時說感恩。

蘇同學製導《超級台傭》，藉著拍攝媽媽與媽媽的朋友，更加認識自己的母親。蘇媽媽是一位勤勞的家庭主婦，平時照顧家庭，在孩子長大以後，為社會奉獻，與志同道合的朋友到補習班打掃，收入捐贈慈濟，此外並培訓、受證委員，也做環保回收。現在的孩子與父母親常會有代溝問題，這位同學過去用功讀書，父母又認真工作，孩子沒有深入了解媽媽為什麼每天忙忙碌碌？現在孩子終於認識媽媽了，看到媽媽如此辛苦地付出，孩子很感動。

鏡頭攝入蘇媽媽認真打掃的背影，蘇媽媽說「我們是超級台傭！靠著自己的勞力、雙手做事情賺錢，哪會丟臉呢？」雖然工作辛苦，她們卻做得很歡喜，因為知道自己是為人群付出，成長慧命，所以

做得很幸福。

她們真正是超級台傭！很能幹，且孩子也很乖，有時候忙不過來，孩子也會幫忙。媽媽平時沒有什麼嗜好，最喜歡就是幫助人，而且打理自己的家庭絲毫不馬虎，如此的辛勞，也就帶給孩子良好的身教。台傭穿上慈濟制服，搖身一變成為莊嚴的人間菩薩，在浩蕩的委員隊伍中，任誰也分不出誰是台傭或是董事長夫人。人性之美是從內心發出的光芒，不是由外表裝飾而得。

最美的雙手摸起來粗粗地，才真正有價值，也代表最美，最亮麗的人生。這位母親培養自己的女兒上大學讀傳播系，她回過頭來報導自己的媽媽，更了解也更尊敬媽媽，母女情更貼切。

人生在世猶如茫茫苦海，宗教則是苦海中的明燈。當人們心靈空虛時，有了宗教作為心靈上的依靠，在人生道上自然就可以生活

得很自在，並且得到心靈的安樂。

有些人身體健康狀況較差，但是當他進入佛門之後，身體就慢慢地健康起來。因為學佛之後，了解人生的道理，欲念就漸漸趨於淡薄，精神上逐漸地看開，心靈有了依靠，身體自然就恢復健康。

據佛法的分析，身體有四百四病（泛指人類所有疾病的總稱），精神上則有八萬多種，心病多過身病，而且比身病還難醫。人的精神可以支持身體，當一個人忙碌時，全神貫注就會忘了病痛，但是只要一閒下來，毛病可能就接踵而至。精進的人，他的身體即使有病，也不會將病放在心上，仍然提起精神來為別人服務，這種人雖然有病卻猶如無病。

能夠弘揚正法，就等於是安樂人天，拔苦眾生。除了人需要佛法之外，天人也需要佛法，大家在此聽法，不只是人在聽法而已，

一切眾生，不論看得到的或是看不到的生靈，都需要佛法的滋潤。有了佛法的滋潤，依法而行，就可以避免在人生路上造諸罪業，內心即得安穩快樂。

能夠弘揚佛法，是真正的大慈悲，也是根本的救苦之法。在物質上接濟，只能說治標而非治本之道。一個人造惡之後會受到惡的報應，當他受苦之時，光是給予物質上的救濟，不是拔苦的根本。真正的大慈悲是以佛法滋潤他，使行於正道才能去除受苦的根源。貧困的眾生是因為他們前生沒有種福，前生沒有布施，今生才會受到生活困苦的折磨，所以應該進一步教他們念佛、修善，使他們來生還能遇到善知識，能夠種善根、得大智慧。

若能布施建造寺院讓修行人安心修行，不會受到風吹雨打，日後修行人有所成就，即可度化眾生，這的確是功德無量，如果建寺

只是作為觀光營利的場所，則非功德。布施，要有正確的方法，要懂得選擇，好比種子若撒在泥地上，是一件很可惜的事情，唯有播在有水分、有養分的土壤，才能長出菩提芽。布施應於清淨心行布施，如果建造寺院，為的只是將姓名留於寺院的牆上、柱子上，功德就微乎其微了。

若能財施、法施兩者並行，對佛法能深入，並以法來教導眾生，如此功德最大。若是兩者無法並行，法施的功德也比財施來得殊勝，因為財的布施，福報只限於物質生活而已。世間多變，財與利只是滿足世間物質的欲念，而法是引導人出世，得解脫智慧的布施。

在我出家不久聽一位女居士說，她家住水里坑，開了三家旅館，生意十分興隆。她是一位虔誠的佛教徒，由於沒有生育，就認養一個女兒，長大之後為她招贅，女兒女婿都很孝順，平時除了管錢之

外，其餘完全不用她操心，她每天到寺裡去做小工，回到家腰酸背痛，女兒就會為她按摩。

第二天一早醒來，她又準備出門，女兒問她「媽媽，您昨天累得全身酸痛，為什麼今天還要去呢？」她說「我做的是佛祖的工作，多做多得。在家裡無所事事是在浪費時日，但是如果到寺院，多挑一塊磚，往西方的路就近一步，所以我要去寺院做佛祖的工作。」她除了財施之外，還能做到無我相，並沒有因為布施的錢多，就產生我慢心。從寺院開始動工到落成，一個月她有二十多天是在寺院幫忙。這種虔誠的心，以自己的體力去付出，去除我相為三寶服務，誠屬難能可貴。

大家如果到寺院去為三寶服務，應該抱著歡喜心去做，唯有如此才是確確實實的布施。到了寺院，一踏上寺院的土地就要念佛，

千萬不可一面工作，一面口說是非，為了厚植德本，我們要以體力，毫無代價地付出，以應大眾的需要，這樣才是真正的功德。

◎佛陀的弟子周利槃陀伽，他是彌陀經十六尊者之一，這個人本來非常愚蠢，所以佛陀特別單獨教他修行方法。佛陀教他念「笤帚」，可是他念了笤就忘了帚，念了帚就忘了笤。

佛陀教他一面掃地一面念「掃塵除垢」。他掃、掃、掃，掃到一段時間，業障消了。他想「我們人為什麼這樣愚蠢，因為心裡有貪瞋痴。掃地將地面掃乾淨，內心的污濁邈邈也要掃清淨。」他就這樣子想、想、想，豁然開悟了。

## 您想了解您的前生及今世的命運嗎？

每個人一生或多或少都會被各種病纏身，給自己和家人身心帶來莫大的痛苦，無論是窮人、還是富人，是有權勢的、還是沒有權勢的，沒有幾個人能擺脫疾病的糾纏，甚至生命被一點一點的消磨，金錢和權勢都幫不了忙。那麼人為什麼會患病呢？除了正常的衰老，人體機能自然減退之外，人們通常認為許多疾病是病從口入的。一般人都認為是吃了不乾淨的東西會生病，如果這種說法是對的，那麼我們曾看過成年累月露宿街頭，不洗手臉、不洗澡，在垃圾筒裏找東西吃的人，無論冬天、夏天，衣不遮體，夏熱冬寒，蚊蟲叮咬，有誰見過幾個吃了髒東西而拉肚子或者感冒發燒的人呢？可



是再看看我們這些所謂的文明人，處處講求衛生，餐餐進補卻時常離不開藥品和醫院，那麼「病從口入」的含義究竟是什麼呢？記得五十年代患上肺炎就是大病，後來隨著四環素的誕生，肺炎可以治癒了，以後又出現了可怕的肺結核，最後又被鏈黴素戰而勝之。跟著癌症、愛滋病，甚至叫不上名字，用代號來代表的疾病一個個出現在世上，全世界的醫學家們，也找不出解決的辦法，而且報紙上又常見到一些無法解釋的怪病層出不窮。科學在日新月異的發展，醫療設備越來越先進，各種新的昂貴藥品都不能讓這些疾病銷聲匿跡，似乎老天有意和人類作對，大有道高一尺、魔高一丈的氣勢，你不見今天的病院看病難、收費貴，找個好大夫更難嗎？所以會生病的真正原因是在我閱讀經書以後才明白的，後來又在實踐中無數次得到驗證，簡單的說「貪、瞋、癡」是疾病的根源，具體一點來

說，十惡業是各種疾病的發源地，而「病從口入」是指吃了本不該吃的東西，說了不該說的話，做了不該做的事。

※※※ 富商與女傭

葛居士年近六十，信佛多年，當她見到妙法老和尚的時候，含淚道出了自己的苦衷。她二十幾歲跟丈夫結婚，從來沒有體會到什麼是家庭幸福，什麼叫做恩愛夫妻，夫妻即使在一起，帶給她的也只是恐懼，更令她痛苦，無法容忍的是，雖然現在自己都當上了奶奶，可是有時候還會遭到丈夫的打罵，她這幾年就是在訓斥和打罵聲中過日子。可是這個無情的丈夫，在外面卻是個公認的好人，學佛以後，她想自己可能是前世欠他的吧！所以也才逆來順受，才湊合到了今天。但是她很知道自己到底欠丈夫什麼孽債，這一世怎麼說就還不清了呢？妙法老和尚滿了她的願，這也許是她念佛多年

的感應吧！

老和尚說：從前有一個富有的商人，家裏有妻妾很多人，但卻又看上了家中一個有幾分姿色的女傭，於是強行佔有了她，花言巧語的答應等機會要納她為妾。過去的女人講究從一而終，既然已經是他的的人了，就一直企盼著這一天。然而這個富有的商人，高興的時候就找女傭來發洩獸慾，不高興的時候不是打就是罵，使這個女傭時時處於痛苦之中，欲死不成，想要走也不能，然而她期盼了一輩子也沒有能實現，當富商妾的這個願望，心裏只積下了對這個富商刻骨的怨恨。這一世冤冤相報，他們結為真正的夫妻，葛居士就是那個富商轉世，她在遭受女傭的痛苦，而她的丈夫就是前世那個女傭來投生，所以今生向她發洩著前世的積怨，正所謂「因緣會遇時，果報還自受。」葛居士聽了妙法老和尚講的故事，眼含熱淚，

看得出她已經心生懺悔。她說她相信師父講的是真的，因為她就覺得自己性格外向，好交際，工作能力很強像個男人，而丈夫為人本分、實在又喜歡做些洗洗刷刷，針針黏黏的女人活計，除了對自己不好，對誰都不錯的，完全就像個女人，她說現在自己受苦正是自作自受，今後再也不會怨恨丈夫了，這一輩子一定要修到極樂世界去，再也不要輪迴了。妙法老和尚告訴她，每天要默默地懺悔，並且念一部地藏經迴向給前世的女傭，如果能夠相信、接受，必定可以消除惡因，增長善緣，夫妻的關係會得到改善的。

※※※ 眼疾與水漫金山寺

一九九七年七月，某個大學的一位朱女士，在她先生陪伴下，前來五台山拜佛。在一個偶然的機會裏，他們聽說妙法老和尚很有修行，於是約了時間特地來請教。朱女士大約三十二、三歲的年紀，

中等身材，相貌端秀，膚色白晰，鼻樑上架著一副金絲眼鏡，一副女學者的優雅風度，她說從小她的雙眼就很不好，總有火辣辣的感覺，時時就隱隱作痛。為了這雙眼睛，父母親不知操了多少心，花了數不清的錢，但都沒有效果。後來她到美國求學期間，也四處求醫，仍然沒有辦法治癒。朱女士向師父講述了自己眼睛的情況以後，師父微閉雙目，過了一會兒，講述了一個連我也不敢相信的有趣故事。師父問「妳們知道傳說中白娘子水漫金山寺的故事吧？」我們回答說「知道，小孩子的時候就看過這齣戲，以後還看過電影呢！」師父說人們都認為這只是一齣編造的神話故事，其實歷史上是真有其事。一些動物經過長年累月的修行，會出現所謂的神通，這並不稀奇。白蛇化現成白娘子，是因為牠修練過程中沒有斷除淫慾，誤入歧途，執意的想追求人世間的男歡女愛。但是大自然的法則是不

允許這種人畜交媾的亂倫行為，即使是文明高度進步，觀念迅速更新的今天，這種行為也是為社會倫理所不容的。白蛇傳裏的法海和尚阻止白蛇正是出於大慈悲心，因為如果白蛇不立即終止這種亂倫行為，並且深刻地懺悔，將會毀了牠多年的道業而且墮入地獄。把白蛇壓在雷峰塔下，實際上是讓牠閉門思過，閉關修行，幫助牠消除淫慾心呢！而這本白蛇傳竭盡毀法謗僧之能事。故事中把慈悲的法海和尚編造成惡魔，把佛菩薩寫得那麼不通情理，拆散人間美滿的愛情，而把妖邪渲染得富有人情味，而忽略了人與畜生有根本分別的這個事實。作者這樣的正邪顛倒，誤導大眾，毀謗佛教是要背因果的。是非曲直，明眼人一看就會明白。我為什麼講這個故事給你們聽呢？因為朱女士的眼病跟這個故事有關係，也是她念佛護持佛教的德行所感，此業當了。水漫金山寺講的是白蛇、青蛇不聽法

海老和尚勸告反而和他鬥法，用邪咒調動水神，興風作浪，水淹金山寺的事情。當時水神不明事理，助紂為虐，興水淹寺，激怒了護法天神，天神以雷電擊打水神，當火球將要擊中水神命門的瞬間，身手敏捷的水神迅速沉入水中，逃得一命，但是兩隻眼睛已經被電光灼傷，疼痛難忍。水神的部下用白靈包紮水神的雙眼，護送他去另外一座山上的小廟裏，求助於一個有功夫會治病的和尚。當水神去掉蒙著雙眼的白靈時，修行多年的和尚被水神的美貌給驚呆了，頓起愛慕之心。一念之差，功力頓消，病也治不成了。故事中的水神就是現在的朱女士，這就是現在朱女士今生患眼病的前世因緣。

「妳今天的先生就是那個看見水神動了凡心的和尚，他是不是非常的喜歡妳，照顧妳啊？」妙法老和尚的一番話令大家興奮了起來，一起注視著這對夫妻。一直在專心聆聽妙師講故事的朱女士，顯得

異常激動，好像再重新審視自己的先生，她深情地說「是的，他總是把我當孩子一樣的照顧。」她的先生顯得有些不自在，抿嘴微笑，低頭不語。師父接著對朱女士說「等一下，你們夫妻都要到大殿裏懺悔宿業，水漫金山寺儘管不是水神的本意，卻因為無知而成了幫凶，這罪業可不小啊！今後要多拜梁皇寶懺，常唸地藏菩薩本願經，眼睛一定會好的。」師父又看著朱女士的先生說「本來你是個根基很不錯的老修行，可是每次來世間，都不能把淫心放下，功虧一簣，今生你們兩個再續前緣，結為夫婦，更要共同發心，這一生一定要勤修戒定慧，證得無上菩提。你可能不大相信我講的故事，不過只要回去照我說的真心懺悔，會有效果的。」一個星期以後，朱女士夫婦又來拜見妙法老和尚，一見面我就看她雙眼炯炯有神，眼白上的血絲沒有了，神采照人。她說雖然她們對師父講的故事心存疑惑，



但決定還是當成真事一樣的懺悔，沒想到在佛前懺悔的時候，一股清涼的感覺沁入雙目，確實感受到了佛力的加持，堅信師父講的故事是真的，她的丈夫也深受震動，兩個人當天晚上就在賓館中讀誦地藏經懺悔罪業，早上睜開眼睛的時候，雙眼沒有了灼痛的感覺，令他們驚喜不已。於是兩個人每天都讀誦地藏經，而且更加虔誠的懺悔罪業。現在她的眼睛完全好了，回台灣的時間也到了，特地來向師父道謝辭行，還表示每天都會抽時間來拜梁皇寶懺。她說還有一個難題想請教師父「如果回去以後別人問我，妳這眼睛是怎麼樣治好的呢？我應該怎麼回答？我既不能說是哪家醫院給治好的，又不能如實的說我前世是白蛇傳裏水漫金山寺發動大水的水神，要是那樣說，他們不把我當成精神病才怪呢！」幾句話說得在場的人都笑了起來，師父說很簡單，就說在五台山拜佛誦經給治好的。師父

講的這個故事，當時我心中也不是沒有一點疑惑的。儘管我對師父是百分之百的相信，但因為我從小就聽過大人們講過白蛇傳只不過是個傳說而已，怎麼現在變成了真有其事？而且還有一個水神在世，就在我的眼前。但是幾天以後，這個結果又不能不使我消除了疑惑，因為朱女士的眼病真的是康復了。希望有一天朱女士看到了這本書的時候可別生我的氣才好。雖然我用了化名說這件事，畢竟是在沒有徵得她同意的情況下，洩漏了她這個有趣的秘密。如果這個故事能讓同修們對佛法、對因果有進一步的認識，這個功德應當都是她們夫婦的，祝福他們早證聖果。在此地，我也希望哪位文學水平高的居士大德，用佛教的觀點重新編寫一本白蛇傳，並且加進這個水神再世情緣的故事，如果誰想了解一下白蛇、青蛇、許仙的下落，我們不妨再求助妙法老和尚，把它拍成一部電視連續劇，像玉琳國

師的再世情緣這樣，那麼既好看，又可以教育人，同時也給法海老和尚正了名，這真是一樁功德無量的事情。至於法海老和尚的來歷，他究竟是誰，是哪位佛菩薩轉世的，留待以後有機會再講吧！

※※※ 氣功治病與巫婆神漢

有人曾經問我，佛教可以通過因果的道理令人迷途知返，改過向善，從而達到治病救人的目的，實在是了不起，可是至今仍活動在民間的巫婆、神漢以及曾風靡一時的氣功師，也有幫人治好了病的傳聞，而氣功和巫婆、神漢是不講因果的，這又是什麼道理呢？我對他說用因果道理治療身上的疾病，這不是佛教的最終目的，只是一種手段，或者說是方便法，通過這樣的方法使人相信因果的存在，從而自覺檢點自身的言行，斷一切惡，修一切善，不但今生能夠生活幸福，遠離災禍，而且臨命終時，可以得到善終，並且往生

到極樂國土，永遠地脫離苦海。一人向善可以使許多人受益，多人向善可以減少犯罪、淨化社會，這才是佛教濟世救人的理想。至於巫婆、神漢也能治病的道理，佛在楞嚴經五十種陰魔裡面講得很清楚，我的解釋很簡單，氣功師和巫婆神漢也是六道輪迴來的。比如真正的氣功師可能是從天道輪迴而來，或者氣功師的前生就是一個修道的人，根基很好，今生他一打坐、練功，潛能就開發出來，這些人的特點是為人正直，具有同情心，為人治病收取合理的費用，也不會欺騙人，他用自己修練的正氣可以將病人的病氣給逼走。還有一些是假借氣功治病為名，以斂財、斂色、盜名為目的的大師，這些人也可能會手到病除，迷惑許多人禮拜他、供養他，而他們自己更是自吹自擂，自封為佛子、菩薩等等，這種人的前生多半是楞嚴經四種清淨明誨章裏面所講的魔王、魔民、魔女、大力鬼神、飛

行夜叉等來到世間，打著佛教的幌子，惑亂眾生。這就好比社會上製假、犯假的人總是仿冒這些信譽好、知名度高的品牌，意思是一樣的。至於那些巫婆、神漢則是精靈、妖魅、妖人或是狐狸、黃鼠狼、鼠、蛇之類轉生人間，或附在人體上。因為過去做動物的時候，晝伏夜出，常在洞中入靜，所以能現出一些靈異，轉生為人之後，一旦打坐入靜，那些靈異又被調出來了，但這些人往往貪圖財物的供養，喜歡故弄玄虛。以上這些人，冒充的就不算了，都能夠對來求助他的人說對幾件過去或未來的事兒，或者說出來人患的病症，並且能夠發功治病，有些人當時就有了明顯的效果，所以很能迷惑傾倒一些人。那麼，為什麼他能使這些人當時就見效呢？這首先要說一說，人們為何會得病的原因。許多患病者都是由於殺生、吃肉而導致疾病纏身，被殺被吃的這些豬、牛、羊、雞、鴨、魚這些神

識，一般老百姓叫做靈魂，這些被吃殺的動物，由於身體被人吃掉  
了，無處依附，牠們為了復仇就依附寄住在宰殺和吃牠的仇人身上，  
隨著這個人吃的動物越來越多，寄住在他身上的神識也越來越多，  
能量越來越強，慢慢地，他就感到身上某個部位不舒服了，甚至會  
頭疼，形成了病灶，這時候就需要吃藥、打針，甚至還要開刀來治  
療，如果能夠醫治好了，那是因為病人夙世所積下的福報還大於今  
生所造的業，所以花了錢飽受痛苦舊業就算了。但是因為病人不  
明白佛法，生病以後還用生魚、活雞、大補特補、雖然有營養滋補  
身體，但是同樣又開始形成新的怨債，所以吃藥、打針、手術只是  
暫時的解除痛苦，其實另一次的災禍也正在形成，所以有些病人覺  
得求醫無效，才會轉而求神問卜。所謂的巫婆神漢這些大仙們，多  
半是虎、蛇、鼠、黃鼠狼、刺蝟等等再來附體。梁皇寶懺裡面曾講

到，從動物中來的人身上散發著前世做動物時的氣味，因為神識與神識是相通的，當寄住在病人身上的雞、鴨、鴿子之類遇到狐狸、黃鼠狼發威，肯定會聞氣而逃，而當寄住在病人身上的青蛙、老鼠、兔子見到巫婆神漢的神識是條蛇時，又會怎樣呢？還不是會望而生畏，避之猶恐不及呢！而那些牛、羊、狗、大型動物的神識就不會被這些大仙們所嚇跑，只有病人請來那些惡龍、麒麟、獅、虎等凶猛動物轉世再來的大師時，它才會避開，這就是人們常評價某某大師的功力好，某某功力小的原因，也是氣功、巫婆神漢能夠治病的道理，但是無論是大師還是大仙，他們只能是暫時的嚇跑了病，其實仇家遲早還會找上門來，或住在你原來病灶處，或又轉到其他部位，也可能離開你三天、五天、十天、半月，甚至再長一點的時間，之後又會回來找你，讓你不停的找大師來花錢、破財，這就是有些

病人連續幾個療程讓氣功師給他發功，他不但大把的給大師送個錢，送著禮，還到處為他傳名，某位大師，他的功力大極了，一伸手，我就感到發熱，舒服極了。其實他並沒有說謊，可是他不知道這是他的業力在跟他打游擊，戲怒他呢！所以說，心外求法的外道，不是究竟法，不能了業，更談不上了生脫死。打個比方來講，我在年輕的時候，曾經欺負一個或好幾個小孩，他們因為年少，沒有力氣反抗就把仇恨放在心裡，二十年之後，我老了，而他們卻長大成，年輕力壯。當他們來找我尋仇的時候，我的惡報就現前了，這時我會向強者求救，強者看到年輕人欺負老年人，三拳兩腿就會把我的仇家給打跑，可是以後呢？強者，他總不可能一直跟在我的身邊，我的仇家還會找我尋仇，或是暴打，或是仇殺，都不一定。如果我遇見的一位明理的善知識，他就會詢問年輕人，為什麼要打一個



老年人。在年輕人說明原因，又得到我的承認以後，善知識就會先批評我在年輕時候欺負人的罪過，告訴我今天挨打是應有的報應，教導我做人的道理，在我明白道理以後，會勸我向年輕人認錯、陪罪以示懺悔，並對自己給人家造成損害進行補償，對方一定會原諒我，不再與我為敵了。我所說的仇家就是被我們殺過、吃過的眾生，善知識就是佛法，補償就是在真心懺悔以後為這些被傷害的眾生念佛、誦經或者超渡。我在前面已經講了這麼多的實例，因此我可以保證，只要你知過即改、即知即行，一定會收到立竿見影的效果。有一點需要再說明一下，如果你是為了使病早點兒好來應付差使，不得不念佛誦經，而不是真心的求懺悔，那是沒有多大用處的，因為到了神識的境界，是有他心通的能力，你是否真心懺悔，他都知道。以上說的，因殺生而得病只是十種惡業的一種，其他九種惡業

也是各種病苦的原因，在這裡我就不再多舉例子了，敬請恭讀地藏經和梁皇寶懺就能夠明白。我敢肯定的告訴各位同修，如果我們真的明白了經上講的道理，就不需要再去尋找大德、高僧或是什麼有神通的人，去求醫問藥了。佛是大醫王，經書上講述了對治我們生活、事業、家庭乃至於生命這八萬四千種疾病煩惱的良方，只要我們肯認真實踐，沒有不應驗的。其實佛法本來就沒有秘密，宇宙和人生的真諦，佛都在經書上講清楚了，可是卻有不少人不去閱讀佛經，卻相信那些巫術、神通、卜卦、算命，認為那才是神機妙算，結果是花錢費力，不能真正受益。下面再舉一個例子，說明佛經就是藥方，我的岳父為人和善、勤儉，一生沒有什麼大病，晚年他聽我的勸說，戒肉、戒煙，開始念佛了，老人家住在我家的時候，我每天都要給他講幾個小時的經，如：觀世音菩薩普門品、地藏經、

梁皇寶懺等等，他都聽過。在八十六歲的時候，岳父突然聲音沙啞、吞嚥困難，去醫院檢查，拍片發現食管外面長了腫瘤，壓迫食管變形，腫瘤化驗為惡性，因為年齡太大不能手術，病情發展得很快，沒有多久就滴水難以下嚥，甚至還噲出血來，所以每天要靠輸液來維持生命，岳父還有三個女兒、三個兒子，他們不相信佛法，卻都十分孝順，內弟對我說「父親的病醫院已經沒有辦法了，這樣眼看著他不能吃、不能喝，活活的餓死，實在是於心不忍，你要有什麼辦法，就儘管用好了，我們不反對。」我聽後，心裏很高興，想：這不就等於願意求助於佛法了嗎？我立刻想起了藥師佛的大願「彼藥師琉璃光如來，得菩提時，由本願力觀諸有情，遇眾病苦，瘦癯乾消，黃熱等病，或被厭魅蠱毒所中，或復短命，或時橫死，欲令是等病苦消除，所求願滿。」「若見男子女人，有病苦者，應當一

心為彼病人，常清淨澡漱或食或藥或無蟲水、咒一百八遍與彼服食，所有病苦，悉皆消滅，若有所求，至心念誦，皆得如是」想起了這一段經文，於是我就想按照經書所說的為岳父治病。得到岳父同意之後，我就把藥師經的封面打開，露出內頁的藥師佛畫像，恭恭敬敬的安立在供桌上，又端來白開水一杯，放在藥師佛像前，然後整衣合掌上香禮佛，跪在佛前合掌求佛，我心裏默念「懇請大慈大悲藥師佛加持我的岳父，如果岳父命不當盡，就幫助他儘快地康復；如果他壽命當盡，就讓他能夠飲水吃飯，得以善終，以安慰子女孝順奉養之心。」說罷，我又禮佛三拜，拿了一串念珠，跪在佛前背誦藥師咒一百零八遍以後，用雙手捧著水杯向岳父的房間走去。因為這是我第一次用這種方法，雖然非常有信心，但是畢竟還是有些害怕，擔心如果不能够奏效，那麼將會失去一個讓我內人的弟弟妹妹

相信佛法的機會。再說，如果岳父他嗆出血來，我這個女婿也不好交待。所以我心中還在念藥師佛聖號求佛加持。到床前以後，我請問岳父是否還在默念藥師佛的聖號，岳父點點頭。我又對岳父說：「請您試著喝這杯水，如果還不能喝下去，這是我念咒的心不夠真誠，功德不夠的原因，那麼我就重新再念。如果岳父能夠喝下這杯水，那麼是佛力給您加持。」話說完，請岳父喝水，這時候屋裏所有的人都在緊張的關注著，眼看著岳父抿了點水慢慢地試著嚥了下去，接著又稍微喝了一點兒，嚥了下去，這時候佛號充滿了我的心，緊張的心情仍然沒有放鬆，我想在場的每個人都跟我一樣吧！當岳父像樣的喝了一大口水嚥了下去以後，大家緊繃的心一下子放鬆了，高興的拍起手來，而我的眼中流下了兩行感激的淚水。一杯水很快就喝光了，令人興奮的是岳父講話的聲音也清楚多了，弟妹們

可能心裏想的是「不可思議」，而我卻認定了佛是「真語者、實語者、不妄語者。」第二天，我給岳父喝的是豆漿，每喝一次水或豆漿，我都會念一〇八遍的藥師咒，第三天我做了一鍋山東柳葉麵，這是岳父以前最愛吃的。他已經有一個星期沒有嘗過鹽味了，我打算給岳父喝點湯，當我問他的時候，他竟然要我給他盛點兒麵，能喝水了，能不能吃麵呢？我很擔心，但又不能不讓他吃，因為始終就沒有將病情告訴過他，岳父還認為自己的病在好轉呢！我只好硬著頭皮給他盛上十幾片柳葉麵，萬分懇切地求佛力加持。念過藥師咒以後，又緊張了一會兒，岳父竟然順利地吃了下去，就這樣能吃喝的過了十幾天，老人家沒有再受一點痛苦，終於安詳的走了。我將岳父的事彙報給同修，一是想證明如來是真語者、實語者、如語者、不誑語者、不異語者，三藏十二部即是對治九法界眾生八萬

四千種煩惱疾病的藥方，只要深信，照著去做，一定能所求皆應，收到立竿見影的效果。第二是想破除一些人對於神通的迷信和依賴，儘管我在前面講了許多故事，都涉及到神通，那是想告訴大家一個「要想人不知，除非己莫為」的道理，因為我本人就是在明白這個道理以後才回歸正道，棄惡從善的，其實只有嚴守戒律深入經藏，才能開發我們的智慧，佛法是妙法，只要肯參照佛法來修行，人人都能獲得般若智慧、法妙，人自然也就妙了。

※※※ 金毛大公雞

有位姓章的農民患了肺癌，兩家醫院均告不治，並讓其家屬準備後事，他的一位親戚知道我在家研習佛教，就帶著他的妻子來我家，想求助於佛法，巧遇妙法老和尚剛好在此地。他們就懇求師父慈悲救助。妙法老和尚問「病人殺業太重，尤其殺雞最多對嗎？」

章妻答「對，我丈夫喜歡煎炒烹炸，村裏的喜事喪事全找他主廚。她嫌別人殺雞不利落，刀功不好，全是自己幹的，每次辦事還不都得殺牠幾十隻，血都染紅了道邊的水溝。」妙法老和尚又問「你們是否偷殺過別人家一隻大公雞？這隻雞脖子上的毛是金黃色的，身上毛是褐紅色的，尾巴上的毛是墨綠色的，閃閃發亮，牠昂著頭，足有半米多高，非常雄壯好看。」章妻聽後大驚失色，撲通一聲跪倒，磕起頭來，「哎呀，老菩薩呀，我們哪裏知道殺雞有罪啊？度荒年沒吃沒喝，天天餓著肚子，鄰居家的大公雞飛到我們家了，我看他們家沒人，就偷偷殺著吃了，老菩薩有眼全看見了，這叫惡有惡報。以後再也不敢佔人家便宜了。度荒年，我們還偷過隊裏的飼料，也都當飯吃了，還偷過地裏的莊稼。我現在知罪了，都是我慫慫老頭幹的，滅我的壽吧！讓我替他死吧！」她邊唸邊哭，感動得



我也要掉眼淚了，沒想到這位婦女悟性這麼高，真是一點就透，樸實的語言，真誠的夫妻感情，實在難得。我急忙把她攙扶起來，請她聽妙法老和尚開示。師父也有些激動，說話的聲音有些發顫「妳剛才的哭訴就是真正的懺悔，回去也要讓你丈夫好好懺悔，今後絕對不可再殺生，去寺院請一部（地藏經），為你丈夫殺害的雞念四十九遍迴向給牠們，最好讓妳丈夫自己也能念地藏經。關於偷殺的那隻雞，牠是雞中之王。是不是殺了那隻雞以後，妳丈夫就有了頭痛的毛病？」章妻想了想，肯定的說「是，是，還真是從那時候起，他開始頭痛，好兩天，壞兩天，吃什麼藥也不頂事兒。」「那隻雞始終站在妳丈夫頭上，雞的兩爪時不時抓進他的頭皮，有時還用嘴叨妳丈夫的腦門，能不疼嗎？給這隻公雞在寺院裏立個牌位，你們也為牠念七遍地藏經，再加上僧人助你們超度，牠可能超生天上成

為一隻鳳凰。」「師父我們識字不多，念不下來怎麼辦？」章妻說。「念經是救妳丈夫命的，對妳也有很大的好處，不認識的字可以查字典，也可以找人問嘛！實在不會念，可以花錢請人念，但總不如自己念來得好，功德都是自己的。注意，超度期間，應該斷絕一切葷腥，所有的肉食、蔥、蒜、韭菜、酒和香煙最好一律戒掉，因為用腥臭的嘴來念經，就不會有天人鬼神等眾來聽，眾生不能受益，也是對佛法的不恭敬，妳還有什麼功德呢？雞如果超度不走，妳丈夫的病，就不可能好，如果能守戒，佛菩薩一定會加持你們的。」章妻又問「我丈夫現在已報病危，隨時都可能死，念經是不是來不及了呢？」妙法老和尚回答「妳丈夫如果不殺那麼多隻雞，壽命本不當盡，殺生減壽嘛，因為剛才妳發自內心的懺悔，已有轉機，真誠的懺悔能夠消除罪業，妳丈夫如果也能真心懺悔，念經念佛一定

會轉危為安，要抓緊喔！」章妻回醫院後，發現她丈夫竟奇蹟般地坐在床上。一問才知道，剛才他一下子吐了兩個半痰桶的白痰，胸口不再憋得慌了，這是病重以來第一次自己吐痰，章妻異常興奮，把巧遇妙法老和尚的事情向丈夫說了一遍，丈夫也又驚喜，第二天便決定出院回家了。他們對醫院說「反正你們也沒辦法治了嘛」沒過多久，這個本來要死的肺癌病人，竟然奇蹟般地出現在自家的大門口，修起了自行車，引來了本村許多人圍觀詢問。後來下雨房子漏了，他又爬上房補漏，讓村民驚詫不已。

※※※ 廠裏有的、我家都有

一天下午，一位五十多歲工人師傅模樣的人，在一位老居士的帶領下來拜見妙法老和尚。他像老相識一樣，一進門就笑呵呵，抱拳拱手，衝著師父鞠了三個躬，也沒等讓座，就回身坐了下來，一

看就知道是個爽快人。師父問他「是不是因為腰疼才來的呀？」他有點驚奇「師父您真神了，我還沒向您說，您就知道了。」說著，站起身，背向師父，撩開了後背的衣服「您看，我的腰」他腰上扣著一圈用機器上的平板輪帶製作的護腰，也有十五公分寬，他坐下來後接著說「我帶這東西快十年了，醫院說是腰肌勞損，這種病打針吃藥都沒啥效果，只能靠著護腰護著點兒，否則連腰都直不起來。冬天、春天還好了點兒，到了夏天受的罪就甭提了，這全都是我年輕時，幹活不要命給累了，聽我這位老朋友說您是位活菩薩，求您救救我吧！要是您把我的腰治好了，我天天給您燒香，一天磕一百個頭都行。」說罷又衝師父抱了抱拳。妙法老和尚笑了笑說「我，一不是菩薩，二不會治病，我要是菩薩，咱們還能坐在這兒說話嗎？如果我會治病，我應該去醫院裏應診。你的病好與不好決定權在你

自己，因為解鈴還須繫鈴人，現在我問你，要是讓你戒煙、戒酒、戒偷盜、再把肉也給戒掉，你能做到嗎？」「只要我的病能好，叫我戒什麼都行，可是我沒有偷也沒有盜啊！」「你的腰除了有疼痛感之外，是不是感覺很沉重？」「對！好像腰上壓著幾十斤重的東西，」「你有沒有偷過單位的鐵合頁，螺絲、釘子都是整盒裝的？」他一下愣住了，稍後點點頭說「有這回事兒。我是單位的鉗工，近水樓台先得月嘛！現在誰不佔點國家的便宜？呵，這能算偷嗎？連我們廠長也沒少往家拿東西呢！」妙法老和尚嚴厲的說「把國家的財產拿回家，不是偷盜，是什麼？你是正大光明拿走的嗎？是不是裝在空飯盒裡面往廠外帶的呀？」這一問，可真把這位工人師傅嚇住了，瞪著一雙大眼睛，盯著師父說不出話來。老和尚接著說「不光這樣，還有鉗子、螺絲刀、鐵絲，你還用廠裏的白鐵打自家的煙

筒，做土簸箕，用盤條做爐通，火筷子、火鉤子、還有：：「他突然打斷妙法老和尚的話說「師父，您別講了，廠裏有的，我家都有，不過您是怎麼知道的呢？」老和尚說「就是它們壓了你直不起腰來啊！」再看這位工人師傅已經沒有了剛剛進來的那份豪爽，我倒覺得這書房倒有點像公安局的審訊室，你看他可憐巴巴的像個洩了氣的皮球。他小聲的說「我拿走的東西並不都是自己用，也沒有賣掉換錢花，大都送給了親友鄰居了，老百姓工資都不高，反正是公家的，不拿白不拿，我是鉗工，有點手藝，會幹點兒活，連倉庫保管員都互通個有無，幫個忙啊！這在廠裏都是心照不宣的事兒，根本沒有覺得這是偷盜，今天聽師父這麼一講，如同晴天打雷一樣，把我給震住了，真是老天有眼啊！我偷的東西怎麼您都知道呢？它們怎麼又都壓在我的腰上呢？這真叫惡有惡報，我說這幾年怎麼越治

病越重呢？還不是東西越偷越多造成的，今天我算明白了，『要想人不知，除非己莫為』這句話是真的啊！我現在就向您保證，從今天開始，絕不再抽煙、喝酒、吃肉了，絕不再貪國家一點便宜了，我這個人從來說話算話，明天我就請佛像供起來，師父，我該買點什麼佛書看好呢？真恨自己為什麼不早幾年信佛呢？那該少做多少壞事啊！』我真沒想到這個人悟性這麼高，聽著他自己這番悔過般的表白，我心裏可以說是法喜充滿，看得出師父也是同樣的高興，我說「我送你一些佛教書籍先看著，你還可以去寺院的佛經流通處去請。」他謝過後又問「我以前拿過廠裏這麼多東西，那怎麼辦呢？要不我折成錢還回去？」妙法老和尚說「你要是這樣去還，麻煩可就大了，心裏知道懺悔，罪因也就除了。至於向廠裏還債，可以採取義務為廠裏多做貢獻的辦法去補償，同時要多向你身邊的親朋現

身說法，使他們也不再貪佔國家的財產，這就是知過必改，即知即行，一定可以將功補過。」臨走時，他雙手捧著一簋佛書，鄭重地對妙法老和尚說「您等著瞧好了，我要是不變一個人，就對不起您。」半個月以後，他又來了一趟，進門就在我家佛像前磕頭，站起來後，他撩開衣服給我看，護腰沒有了，還沒等我問，他就快言快語的說「我從這回去，就覺得病好了一大半，我把答應妙法師父的事都一一照辦了，原先的酒櫃，我重新漆了一遍，改成了佛台和經書櫃，並請來了觀音像，現在我每天都看經書，佛經講的實在太好了，如今我是心寬了，氣順了，病也好了，這些日子，我們家天天像過年一樣高興，真感謝妙法師父啊！」我聽後，打心眼裏為他高興，這位老兄真是「放下屠刀，立地成佛」啊！

※※※ 懷孕就念地藏經



我認識海波還是三、四年前的事情。她是個既文靜漂亮又很聰明的女大學生，祖籍在東北，她的母親是位信佛多年的老居士。今年初，已經有七個多月身孕的海波，向我訴說孩子在肚子裏面非常不老實，問我有沒有辦法幫助她。我告訴她，每天念一遍地藏經，連續七天，既能消除孩子宿世的業債，又可以平復母子之間前世的孽緣，這樣，她生產的時候就會非常順利，沒有痛苦，孩子出生以後，也會很容易養活，就算有個小病也容易康復，如果現在就開始吃素效果會更好。兩個月以後，海波打電話來向我道謝，說她剛剛從產院回家，一切都順利平安，她還得意的告訴我，我讓她唸七遍地藏經時，她心裏發願要唸四十九遍，巧的是剛好唸完最後一遍住進了醫院，孩子隔天就出生了。生產時大夫叫她用力，她還就想唸觀世音菩薩吧！心裏剛這麼一想，就聽見大夫說「看見頭了！」當

大夫說是個大胖的小子，她高興地哭了起來。我對她講「妳剛出院就儘量少說話，多休息。」她說自己的精力很好，不礙事兒，並且說她在醫院住了四天，生小孩的，只有她一個人順利生產，其他人都是剖腹生產。然而誰又明白，本來可以自己生產而被剖腹取子，傷身破財，這也是業力所致啊！十天後，海波又打電話來，說小孩剛抱回家的那幾天，一點也不哭，三天以後就會笑了。可是現在連續一個星期總是哭鬧，就是吃著奶，也是說哭就哭，怎麼也哄不好，他也不發燒，不曉得是怎麼回事？我問她是否吃了不該吃的東西呢？她說婆婆從老家來，聽說她什麼肉都不吃，很生氣，一定要她喝鯽魚湯，她說自己已經有了奶水，用不著催奶，婆婆卻說她奶水清，一定要喝活鯽魚的湯來補身子，她只好硬著頭皮喝了，還說明天婆婆要買現殺的老母雞給她燉著吃，自己不想吃又怕婆婆生氣，問我

該怎麼辦呢？我告訴她「孩子所以哭，是因為妳給他唸了四十九遍地藏經，他的業消了，又增長了慧根，所以不願意接受妳帶有魚腥味的奶水，妳不再喝魚湯，孩子肯定就不哭了。」叫她試試看，她說婆婆明天要殺雞燉肉，不喝魚湯，她不會答應。我對海波說「絕對不要殺活雞，妳退一步說可以吃雞和魚，但一定要是三淨肉，不過妳每天要為這些雞和魚念幾遍往生咒來超渡牠們，這也是沒有辦法的辦法，這些生靈會減少對妳的怨恨心。」海波與婆婆還真達成了協議，孩子吃奶的時候仍然會哭，但吃過奶以後卻可以安靜的睡覺了。海波不無玩笑的說「兒子看來能理解媽媽的難處了。」幾天以後，海波的妈妈從東北趕來了，她的母親是一位吃齋念佛多年的老居士。海波告訴我，她的兒子一見姥姥就笑，只要奶奶一抱他就哭，姥姥抱過去馬上又好了，弄得她婆婆莫名其妙。沒過多少天，海波

從東北打來電話，原來她媽媽不願她再沾葷腥，就藉口住房不寬敞，帶她和小外孫回東北老家調養了，現在眼看著孩子活潑可愛，一天比一天茁壯，一家人高興極了。

※※※ 不孝逆子餓死親娘

「兒女不孝孫無情，狠心餓死老娘親，試問人間情何在，蒼天不恕負心人。」我的鄰居給我講述了發生在他們家鄉的事情，問我這是不是佛說的因果報應。吉林省某個村莊裏一家八口人，在不長的時間裏演了一場人間悲劇，十里八鄉都知道這件事。雖然他們不懂什麼叫佛法？卻都知道這叫報應。這一家的父母，在幾十年的歲月裏，面朝黃土背朝天，拉扯大三個兒子，三個女兒共六個子女，而且一個個為他們娶了媳婦，蓋了房子，嫁了女兒，帶走了嫁粧，這是多麼的不容易。顯而易見的，當被生活壓彎了腰的老爹，送走

了最後一個出門的女兒，自己卻積勞成疾，永遠地躺下了，村裏的人都在為他感嘆，說他命苦，然而他老伴的命卻比他更苦，老爹走了不到一個月，老娘因為腦溢血也躺在床上，留下個半身不遂的毛病，雖然還可以自己用左手往肚裏送飯，也能夠去廁所解手，但必須有人照顧、攙扶才行，然而這六個子女及配偶，這十二個人又是怎樣對待這辛苦了一生的母親呢？開始一段時間，他們安排兩個人一班，輪流照顧老娘，也還說得過去。時間一長，跟著老娘的三兒子和媳婦就厭煩了，先是嫌人多，成天亂，摔摔打打，說三道四，後來就指桑罵槐，跟妯娌和大姑子、小姑子給吵了起來，乾脆不讓人家來護理了，也不讓送飯，起初他們吃飯的時候，還給老娘送去點吃的、喝的，後來發現吃了喝了還要上廁所，三媳婦兒噁心幹這個活兒，就開始給老娘減飯減水，有時一天也不給送點吃喝，其他

子女與三媳婦不和睦，十天半月也難得來一次，有一次三女兒來看老娘，發現老娘沒有力氣，仔細聽聽見老娘說「我餓、我餓：」於是她跑進三哥的房裡，想給老娘找點吃的，沒想到三嫂子聽到了，就大發脾氣，跑進老娘屋裡面大聲喊道「妳剛吃了兩碗稀飯，怎麼又要吃的？要是撐死了，這可怎麼辦？妳女兒還會說我們不孝順妳呢！」在三女兒堅持之下，媳婦總算給老娘餵了幾口飯，三女兒趁嫂子不在房裡的時候，把手伸進被子裏一摸，老娘的肚子癢癢的，證實三嫂講的全是假話。於是第二天，三女兒給老娘送來了六個雞蛋，老娘簡直是狼吞虎嚥一口氣就吃光了。過了一會兒，好像有了一點兒力氣，她對三女兒小聲的說「妳們不來，他們一點水和飯也不給我吃，是想餓死我。」又過了幾天，二女兒家裡吃大蝦，給老娘送來了兩隻，正在餵老娘吃，被三兒子看見了，上前一把，就把

碗給打翻在地，用腳將兩隻蝦給踩爛，憤怒地責罵二妹不應讓老娘吃大蝦，說腦溢血病人不應該吃補品，補得血多了，還會腦溢血，死了誰負責呀？又說「如果妳們誰再管老娘的事，我就把老娘給妳們送去，不要只管吃，不管拉。」他們一家的情況，村裏早就傳得沸沸揚揚，許多人勸大兒子，勸其他的孩子，快把老娘接到自己家裡來養，可是始終沒有一個孩子響應，不多久，老三院子裏就傳來了哭天喊地叫老娘的聲音，辛苦了一輩子的老娘終於被餓魔和飢渴，以及比病魔及飢渴更凶殘的黑心逆子奪走了生命，凜冽的寒風呼嘯著，彷彿震天憾地的哀樂伴隨著一群披麻戴孝的不孝兒孫走向墓地，大把大把的紙錢被拋向空中，卻被發怒的寒風給奪去，死亡好像認準了一條道路，接踵光臨這個家庭。一個月以後，大兒子因為腦血栓住進了醫院，雖經搶救，免除一死，卻留下半身不遂的毛病。後

來竟然也能蜷著胳膊、拉著腿，出現在街頭巷尾。在大兒子出院才一個月的時候，老二和大女婿前後幾天，相繼住進了醫院，診斷結果全都是腦血栓，二十天以後上面兩個還沒出院，二女兒也以同樣的疾病住進了醫院。二女兒出院的第二天，三媳婦也來報到，還在打著點滴，三女婿騎自行車，不小心撞上了拖拉機，飛出兩米多，被送到醫院時，雖然還有口氣兒，但全身多處骨折，外加左膝蓋骨骨裂，右膝蓋粉碎骨折，一連幾個月下不了地。老太太死後，不到一年的時間裏，她的子女及配偶相繼光臨這個醫院，每人出院時都花一萬多塊。難怪有人開玩笑的說鄉鎮醫院被他們全家給承包了，從沒有拿過獎金的醫生護士每月都領到了一百多錢，這種走馬燈式的住院，全是一家人，在那段時間裏，一傳十、十傳百，十里八鄉成了人們田間地頭茶餘飯後的談笑資料，雖然當地信奉佛教的人很



少，但是每個參與聊天的人，口裏都會說一句「活該，這是報應！」，到這兒還不算完，上邊說的這半身不遂的大兒子，有一天走在大街上，活動手腳，突然間腿一軟，一頭栽倒在一輛剛好路過的汽車，被撞出了一米多，傷及大腦，成了植物人。據說，到現在還在家裡躺著。不久，二兒子得了肝癌，折騰一年多死了。再往後，大媳婦兒也得了腦血栓，現在已經死亡。往後還會發生什麼事，不得而知。我鄰居說，老太太的孫子、孫女兒、外孫、外孫女兒差不多都是老人一手照顧大的，而在老人患病的時候，竟然沒有一個去看望老人，讓人聽了真是寒心，但願有善知識教給他們佛法，轉變未來的命運，否則天理昭彰，他們的結局將不堪設想。逆子故意餓死患病的老娘，雖然民未舉、官未究，沒有受到國法的制裁，但是天網恢恢，疏而不漏，這些不孝子女一個接一個受到果報，真是世上萬事萬物都在

說法，善人說善人的法，惡人說惡人的法，人說人的法，畜生說畜生的法，要是明白了，衣食住行都可以實踐佛講的法，經就是路，怎麼走法，決定權在你自己。我將這個生活當中的因果報應，現世現報的故事寫在這本小冊子裏，就是為了警示那些不孝順爹娘的逆子，趕快改邪歸正，否則惡報來時悔之晚矣！

※※※ 金老板

有一次，我們十幾個居士要去五台山拜見妙法老和尚，為我們開車的，是一位居士的朋友，他是某個印刷廠的金老板。金老板雖然不學佛，卻是肯為朋友拼命的那種人，他開著自己新買的轎車，跑這麼遠的路來送我們，一是為了幫朋友的忙，二是曾經聽過一些妙法老和尚的神奇故事，想來是好奇，三是因為他從沒有來過佛教勝地——五台山。可惜的是在第一天，我們向妙法老和尚請法的時候，

也許是開車勞累的緣故，他竟然睡著了。第二天有幾位居士向妙法老和尚請教患病的緣故，師父竟然把他們幾位曾經殺過什麼動物，甚至是怎麼樣個殺法，怎麼樣個吃法，以及過去某某人曾經偷過什麼東西，用了多少，還有多少，放在什麼地方，這些瑣碎的小事兒，老和尚都說得一清二楚。這個情形著實讓金老板震驚不小，他那兩個不大的眼睛瞪得溜圓，看得出他非常的興奮、緊張，而且好幾次都是欲言又止。當天下午，金老板他來找我商量，想在晚上的時候單獨拜見妙法老和尚，問點事兒，礙於情面，我事先徵得了師父的同意。晚上七點帶他來到客房，只見金老板恭恭敬敬地跪在妙法老和尚面前，雙手合十，莊重地叩了三個頭，看來他已經被師父給懾服，真的信服了佛法，因為昨天我們第一次見到妙法老和尚跟老人家行禮的時候金老板還是站在門外的呢？坐下來之後金老板滿面

愁容的道出了自己的苦衷。他說「我和妻子小梁結婚十二年，有一個十歲的男孩。在跟小梁結婚之前，我一直跟我的鄰居已經同窗九年的小李談戀愛，可以說是青梅竹馬，並且已經開始籌備結婚的事，就在這個時候，認識了小梁。真正來講小梁的長相、工作環境以及家庭環境都比不上小李，可是我當時也不知道中了什麼邪，竟然和小梁一見鍾情，在親朋的反對聲中硬是與小梁結了婚。新婚第三天，仍然有親朋好友到家中來，我父母也是忙前忙後的照應著。這時候，有兩個朋友走進來了，一邊拱手賀喜，一邊笑著對我說『小金啊，你這小子可真不夠朋友，結婚也不告訴哥兒們，怕我們喝你的喜酒啊？』我和小梁迎向前去笑著說『對不起啦，結婚很倉卒，都給忙糊塗了，請多多包涵。』這時候，小梁她也遞上了香煙和糖果，我的朋友又說了『喲，小金啊！我說你幹嘛不告訴我們，原來嫂子長

得這麼漂亮，是怕我們給搶走了吧！」我也打趣的說「漂亮什麼啊，長得夠醜了，我都有點兒後悔呢！」我這話剛說完，突然小梁她一轉身，兩個眼睛睜得圓圓的，打了我兩個耳光，一時打得我兩眼金星直冒，所有屋裡的人全部都給愣住了，新娘子她又哭又鬧，不依不饒。我先是被打懵了，丈二和尚摸不著頭腦，隨即也生了氣，真想把她給撕碎了。可是當我舉起雙手，又放下，理智告訴我，一旦打起來，不但周圍鄰居被看笑話，我爸媽還不得氣死呢！在兩個朋友的道歉及眾人的勸說之下，我不得不強壓怒火，陪著笑臉忍了下來。「金老板接著說「這十二年來，我們兩個吵吵打打，從來不間斷，曾經鬧過六次離婚，其中兩次連家俱和衣服她都給拉走了，可是每次要辦離婚手續的時候，總是會被親朋給撞見而百般的勸阻，因此沒辦法離婚。這件事在我心中一直是個疙瘩，兩個人都想離婚

卻總是離不成，這是不是有點兒邪門呢？是否能請師父指點迷津？」在金老板說話的時候，妙法老和尚微閉雙目，似乎在聽又像在思索，這時候，老和尚抬著眼望著金老板說「你帶孩子去動物園的時候，是不是喜歡看白色的孔雀？」金老板說「是的，我覺得白孔雀開屏的時候很素雅，特別好看。」老和尚說「前三世，你生在山下的一個山莊，是個男孩，你常常上山砍柴，認識一隻棲息在山上的白孔雀，每次都會給白孔雀帶吃的東西，白孔雀也喜歡跟你玩耍。你喜歡白孔雀，白孔雀也喜歡你。有愛即生了情，來世之後，你仍然是個男生，白孔雀則轉生為女孩，因為前世的情緣結為夫婦，但因為女孩是畜生類轉過來的，所以雖然是人身，但是還有禽獸的習氣，所以夫妻之間常常吵吵鬧鬧，你發脾氣的時候未免要打她，她是女人打不了你，自然要記恨在心裏。之後再轉世，你又是個男生，穿

戴好像是個練武之人，有一天你推著木輪車在山路上走，忽然山上撲來一隻狼，你從車上抽出條鍊子，跟狼打鬥了起來，不到一會兒，狼就被你打翻在地，你迅速地用鐵鍊子繞在狼的脖子上，用力給勒緊，狼掙扎了一會兒，就不動了，你把狼拖到路邊，推著車走了。不久，狼又甦醒過來，但因為傷了神經，造成了四肢癱瘓，牠的號叫聲喚來了其他的狼群，把牠拖回狼窩裏，最後慢慢地死去了。」

妙法老和尚看出金老板對他所講的故事半信半疑，又接著問他「你妻子小梁喉結上方是不是有一道胎裏帶的白色不規則的印記。」聽到這話，金老板大驚失色的說「有，有！」妙法老和尚看著他那張變得蒼白的臉，溫和的說「你不用緊張，每一個人的身體形態、五官面相以及胎裏帶的印記，手紋、脾氣、秉性，甚至於美與醜，白與黑，這跟前世造的業都有關係。我佛慈悲，因為你平時心地善良，

喜歡幫助別人，自己雖然不信佛，這次卻能幫助信佛的人進山，禮佛聞法，因此今天跟你說破了因果，既然說破了，便有破解的方法，不要認為你身旁睡的是一隻狼，你的妻子是實實在在的人，我們每個人無始劫以來就在六道輪迴，那一道都可能去過，就是佛陀他往昔也曾經做為鹿王，而現身世間，我再問你一件事，你是不是曾幫助幾個女人買過進寺院的門票啊？」金老板顯然又是一驚地說「有！有！那是幾個下港的女工，想要拜佛祈福，又為了四塊錢一張的門票而發愁，我因為正巧路過寺院，聽到她們幾個人的商議，就跑過去買了幾張票送給她們，怎麼這些小事兒，師父您也能知道啊？」老和尚說「要想人不知，除非己莫為，無論是善、惡都是同樣的道理」金老板說「那麼我做過的壞事兒，你也都知道了嗎？」老和尚說「諸佛菩薩天地鬼神悉知悉見，所以佛才叫我們要諸惡莫作，眾



善奉行呢！」金老板問「那我媳婦兒是不是以後還會要我的命呢？」老和尚說「等你四十幾歲的時候，有一天晚上你回來以後因為瑣屑的小事兒又跟妻子給吵了起來，並且動手打了她幾下，然後你就躺下睡著了。你的妻子在哭了一陣子之後，發了狠心，找到一截電線把它給拴起來，一頭拴在一側的床腳上，然後把電線繞在你的脖子上，雙手抓住電線的另一頭，用腳蹬住床，用力拉緊了電線，你掙扎了一會兒就不動了，她鬆手之後，安靜了一會兒卻又給嚇壞了，又去推你喊你，沒想到你睜開了雙眼，可是脖子以下失去知覺，從此半身癱瘓。」聽到這兒金老板的臉色變得煞白，他突然跪在妙法老和尚面前恐慌的說「師父救我，師父救我，我六年前，有一天我逛百貨公司，臨出大門的時候，有個人推著一輛輪椅進門，我吃驚的發現怎麼車上坐的竟然是我啊！可是這個人年齡比我大，看上去

有四十幾歲，定眼一瞧，又不是我了，但是再看一下，輪椅上坐的還是我自己，為了這件兒還讓我彆扭了好幾天。我當時就想到這是不是在預示，我四十歲的時候會半身癱瘓，真讓人百思不解，今天師父您這麼一講就對上號了，看來我真有這麼一難，求您救救我吧！收我做徒弟，從今以後，我要歸依佛門，不然我再賺多少錢，又有什麼用呢？」妙法老和尚笑著說「快起來吧！歸依的事兒等寺裏通知你，至於讓你解除這一難，關鍵在於你自己，先要誠心懺悔前生吵架打人以及殺害狼的種種過失，你可以現在到大殿裏拜佛懺悔，回家以後能在家裡設個佛堂更好，如果不方便，不設也可以的，佛在心中嘛！但是每天要在你有時間的時候，為前世被你傷害致癱瘓致死的那隻狼，念觀世音菩薩普門品，念一遍大概需要十幾分鐘，根據你自己的時間，一天念幾遍都可以，但念的時候一定要靜心專

注，誠心迴向給那隻狼，幫助狼增加福報，跟佛結緣，消除狼對於你的瞋恨心，慢慢的你就會發現你的妻子對你增加了愛心，家也會逐漸趨向和睦，本來注定要發生的悲劇，就不會發生了，這叫做境隨心轉，你的念轉變了，化戾氣為祥和，轉煩惱成菩提，佛家講的萬法唯心造嘛！你離開這裏以後，要多親近善知識，過去的哥兒們、朋友，你可以現身說法度化他們也走向正道，閒暇時要深入經藏，增長自己的智慧，平常出門在外或者散步、或者開車，少說閒話要讓『南無觀世音』的名號常在你的心中生起，充滿耳根，在這個競爭性很強的社會裡面，不要謀取暴利或取不義之財，必須要知道害人就是害己，從今以後絕對不要再做對不起自己良心的事兒，應該要如實按時上繳國稅，利國利民，你的工廠在商海中一定會立於不敗之地，這就你拜我為師，我傳授給你的佛法，遵照實行，你才是

真正的佛子，天龍護法、諸佛菩薩加被。如果不守戒律，儘管你了歸依證，也不是佛門弟子，現在很難得到佛的庇佑，將來也必定墮入惡道，你聽明白了嗎？」金老板一直在恭敬的聆聽師父教誨，聽妙法老和尚這麼一問，連忙回答「聽明白了，師父，我本來就不吸煙、不喝酒、連茶水都不喝的，從今天開始，我把雞、鴨、魚、肉給全都戒了。」講到這裡後面的故事兒，也不需要再說了，現在的金老板家庭和睦，工廠業務繁忙，成了名副其實的「金」老板。

※※※ 暴殄天物、罪莫大焉

某報社的女記者曾多次聆聽妙法老和尚為求醫者解說佛法，開示病因。有一天，她請教師父自己患胃病數年，治療不見效果，是否也是上一輩子做過什麼壞事呢？師父問她「妳是不是不喜歡吃饅頭皮兒，每次都把它撕下來扔掉。」女記者驚訝的問「喔，師父，

確實如此，我從小就不喜歡吃饅頭皮兒，這也有罪啊？」師父笑著說「妳都把饅頭皮兒扔到自己胃裏去了，久而發酵，能不痛嗎？要知道暴殄天物，罪莫大焉，糧食和蔬菜在這世界上的使命，就是讓人們食用、果腹，可是妳卻因為不喜歡吃而浪費了，要知道今天這個世界上還有許多人每天吃不飽肚子，甚至餓死，妳應該感到慚愧才是。再者，許多國家都有在垃圾箱裏撿食物吃的人，發達國家也不例外，這些人都是因為前世浪費糧食、糟蹋食物，才有今天的果報，前世扔掉的，今生還要再撿回來吃，要警覺啊！」女記者不無慚愧的問「我該怎麼辦呢？師父！」老法師回答「生懺悔心，今後不要再浪費食物，妳的病慢慢就會好的。」女記者又問「我也拜梁皇寶懺好嗎？」師父滿意的說「很好。」

※※※ 物盡其用

「阿彌陀佛！師父，我們是遠道而來觀光的佛教徒，我身邊這位小姐講不好華語，讓我代她請問，她說自己也有胃病，藥物治療不見效果，可是她沒有浪費過食物，請師父指教。」妙法老和尚慈祥的看到這位遠道的女弟子說「妳不浪費糧食很好，可是妳卻浪費紙張，妳寫東西的時候，只要覺得那句話不滿意或是那個字母沒有寫好，就會把這張紙一團丟進字紙簍裡，再有，妳用餐的時候，浪費的餐巾紙特別多，吃一頓飯用一張餐巾紙足夠了，妳卻是每擦一次手或嘴就用一張餐巾紙，實在是浪費，要物盡其用，不可以浪費，如果知錯改了這個壞習慣，胃病就會康復。」女居士連連點頭。

※※※ 牙籤雖小、不予不取 「師父，我歸依三十多年了，從沒浪費過任何東西，也不敢做一丁點錯因果的事，可是最近兩年胃裡總是有針扎的感覺，去醫院檢查，還說我的胃像年輕人一樣的

好，不知我造了什麼業，麻煩師父也給我看看。」妙法老和尚笑著說「我今天開了個胃病專科門診，生意很興隆。」大家都笑了起來，師父接著說「妳這幾年每到吃過飯，都要用牙籤剔牙吧！」這個居士說「是的，我的牙齒有了縫隙，吃過飯後，要用牙籤剔一剔」，老法師問「妳常去外邊餐館吃飯嗎？」居士回答「是的！」老法師接著說「飯後剔過牙，臨走時妳是不是還要從牙籤筒裏捏上幾根牙籤帶走啊？」老居士顯得很驚訝「我和我老伴兒每次在外邊用餐，都要花一、二十元，我用幾根牙籤也有罪嗎？」老法師說「是啊！牙籤是免費提供給客人用餐時使用的，你就是一次吃飯花一、兩百塊錢也不可隨便多拿牙籤帶回去使用，除非你和服務員打過招呼，不打招呼就拿走，雖不屬偷竊，卻是貪心，儘管這個心小而又小，誰看到也不會怪你，可是你是發菩提心的老居士，不予不取，一草

一木不可貪得，這個道理，修菩薩行的人不可不明白，現在你懂了嗎？」此時老居士法喜充滿，高興的說「懂了，師父！」妙法老和尚接著說「對一個修菩薩行的人來講，舉心動念很重要，因為多拿幾根牙籤而胃不舒服，這實際上也是佛菩薩，對你的加持，防微杜漸，祝你今生修成證果，正所謂『於虛空中轉微細惑，在微塵裏轉大法輪』，明白了道理，病也就不復存在了。」

※※※ 奴隸主的果報

前幾年，我曾經到美國訪問朋友，朋友一家特地邀請我到一家當地有名的樂園參觀。進大門，沒走多遠，就有一輛古典式的豪華馬車，剛好停在我們面前，我被那匹純白色的，體態健美的高頭大馬所吸引，牠有著素緞般光潔的皮毛和雪嶺一樣聳立的馬鬃，全身還披掛著金燦燦的鞍飾，在加州明媚的陽光下，顯得那樣的氣宇不



凡，牠會沿著固定路線拉著遊客邊飽覽迷人的風光，邊體會貴族般的享受，我們不打算上車，目送著這匹駿馬矯健的拉車離去。不知不覺天已經黑了，我們一行人盡興而歸，當臨近大門時，又見到那匹洋馬依舊在拉送遊客，可是此時牠已經沒有早晨的風采，拉著腦袋邁著碎步，顯得少氣無力，我看了看錶，從早上到現在至少十二個小時了，看牠累得那個樣子，真讓人心疼，我不由得想這匹馬的前世究竟種了什麼因，生得這麼俊美，卻在此地整天拉車，這一天有多少遊客讓牠負重呢？一年又要有多少呢？難道牠前生會欠下這麼多人的債嗎？我回國後特地為此事請教妙法老和尚，沒想到卻引出了師父一番精采的開示。這匹馬在過去世曾經是一個白人奴隸主，在他的莊園裏有一百多個黑人奴隸為他工作，奴隸們受盡了奴隸主的欺凌壓榨，奴隸主死後曾墮入地獄受報，地獄報盡現在又淪入畜

牲道投生為馬，俊美的外形，強健的體魄，卻使牠成為賺錢的工具，飽受奴役之苦，儘管前生被牠欺壓的奴隸只有一百多個，但是他凶殘的奴役和虐待黑人，這不僅對那些奴隸犯下了可恥的罪行，更是對人性的踐踏，是對全人類犯下了罪行，所以如今牠要任人驅使、乘坐，日復一日，不得休息，這是牠應得的果報，牠罪業深重，不知道還要當牛做馬多少次，就是將來再轉生為人，也是貧窮卑下，苦不堪言。我聽後心裡像打翻了五味瓶，原來可愛又可憐的大洋馬竟有著這麼不光彩的過去，我暗暗想著，一定要多念地藏經迴向給大洋馬，祝牠早日贖清罪孽，脫離苦海，同時還要念佛超度那些奴隸，平息他們的沖天怨氣。這時一直在旁邊聽講的馬來西亞郝居士突然問道「師父，我們家在香港時，曾養過一條叫溫尼的小狗，牠從小就陪伴著我，我們全家歸依吃素後，這條狗非常有靈性，不久

之後也不吃肉食了，這令全家人都非常開心，我們家移居馬來西亞後第二年，溫尼老死了，我們非常傷心，我母親還特意在寺院裡給牠立了個往生牌位，並專門作法事超度牠，不知溫尼現在有沒有往生善道，求師父也幫我觀察一下，好嗎？」沈默片刻，師父答道「狗因為生前在你家吃素聽經，死後又有你們為牠誦經超度，所以已經轉世為人，現在也在馬來西亞，是一個十七歲的美麗女孩。」聽完妙法老和尚的話，郝居士好像陷入了思索，突然他驚喜的喊道「溫尼剛好死了十七年，師父，您真是厲害，您告訴我這個女孩現在住在那裏？叫什麼名字？我真想馬上見到她。」師父和在場的人都笑了，我問郝居士「如果你找到她，說什麼呢？告訴她『妳是我從前養的一條狗嗎？』她不打你才怪呢？」郝居士也不好意思的笑了起來，師父慈悲的說「有緣千里來相會，也許有一天她會跟你

們相遇，一見如故，並會加倍報答你們的。老話說『百年修得同船渡』，所以，我們今天的同事、鄰里、朋友、親眷甚至包括仇人都 是我們多生以來的有緣人，因此要廣結善緣，解除孽緣，才可在天地長存一團和氣，保有一片吉祥。」師父就是這樣慈悲，善於觀機逗教，這一次的拜訪又令我獲益匪淺。

※※※ 教書先生

太原市有一對年輕夫婦生了一個小孩，已經將近兩歲還不會走路，話也說不清楚，醫生診斷這孩子患有輕度的腦癱，夫婦兩個人萬分焦急，特地委託我來請教妙法老和尚。老和尚說「這個孩子前生，有一世是地方上很有聲望的教書先生，飽讀詩書，當地有不少人對佛法很感興趣，向他請教生死觀與六道輪迴的問題，他對人說佛教講的都是虛妄的東西，誰曾經見過六道輪迴？並且引用孔夫子

的話，說「不知生，焉知死。」來肯定自己的觀點是正確的。因此使得不少人還沒有踏上學佛之路，就失去了學佛的因緣。因為教書先生僅憑一知半解就武斷的阻止了別人開啟智慧的機緣，所以他死了以後多生多世都墮落為豬。而這個孩子的父母特別喜歡吃豬肉，尤其是豬頭肉最美味。當這隻豬被殺了之後，他們把豬頭買回去瀆了就吃了。惡緣成熟，所生的這個小孩，就是這隻豬投胎轉世而來的。這既是教書先生應該有的果報，也是孩子父母吃豬頭肉的報應，要想轉變這個業報，他們要懺悔吃肉的罪業，並且改成吃全素，還要代替教書先生懺悔，念地藏菩薩本願經，迴向給被教書先生所貽誤的，這些想學佛的人，也要為豬念地藏經來超度，只要他們堅持照辦，再配合醫療、鍛鍊，孩子會漸漸有好轉，身體可以基本恢復正常，將來生活一定能夠自理。」我如實轉達了妙法老和尚的開示，

小孩子的父親聽完後說，師父說得很對，孩子的祖父母在肉食公司工作，附設屠宰場，他家吃新鮮豬肉很方便，而且他和妻子確實是最愛吃豬頭肉，現在報應在自己孩子身上，真正自作自受，現世報應，悔不當初啊，孩子的母親流著懺悔的熱淚表示，一定要遵照師父的吩咐去做，要把孩子的病治好。願他們能夠持之以恆，煩惱一定會轉為菩提！

※※※ 胎兒喜歡聽地藏經

有一位鄰居對我說，她女兒懷孕八個月了，人身的反應一直很強烈，這幾個月來胎兒經常在腹中拳打腳踢，使得女兒非常痛苦，有人對女兒說念佛能減少痛苦，女兒也相信，但因為他們是回民，信奉伊斯蘭教，所以她不敢念。我跟她說「佛教、天主教、基督教、伊斯蘭教，還有中國的道教、儒教都是正教，都是宣揚仁愛，勸人

行善的，它們名為宗教，實則都是對人類的精神世界進行探索、規範與啟蒙的學校，只不過教授知識的深度和廣度有所不同，好比世間的小學、中學、專科或者大學。佛教講的知識是揭示宇宙人生的普遍真理，它認可而且包容所有的宗教，就好像一所綜合性的大學，釋迦牟尼佛就是這所大學的校長。孔夫子教給學生的是做人最基礎的知識——仁、義、禮、智、信就好像小學，他是啟蒙我們的校長。老子教給我們的是在做人的基礎上如何強身健體，延年益壽，並且開發人體的潛能，又研究天地五行，易經八卦，力求天人合一，使人生過得更加和諧美滿，我把他比喻做中學的校長。而穆罕默德和基督耶穌更是世界上許多種族、國家和人民的精神導師，如同專科學校校長或者是高中校長，而這些校長和導師都是博士，或者說這些校長可能就是佛菩薩的化身，他們為了普渡眾生而因地制宜，以

各種身度各種人，開設相宜的宗教，這也如同世間人因人施教的道理是一樣的。因此你的女兒在遇到困難或疑惑時，去向大學校長和教授求教，穆罕默德一定高興和支持的，因為每一位品德崇高的老師都希望他的學生能夠進步。「我的一番解釋消除了她的疑慮，接著我又講「按佛教的道理來推斷，妳女兒肚子裏的這個小孩是孽緣來相聚的，是討債來的，有可能是殺生吃肉的業因，所以請妳今天就讓妳的女兒停止吃肉為胎兒唸上一遍地藏經試試看，只要妳女兒懷著恭敬心去念，一定會有效果，如果能堅持念上七遍地藏經迴向給胎兒，就會消除他們之間的冤債，如果沒有效果，就儘管再去吃肉好了。假如我說錯了話，得罪了穆罕默德教主，不但妳女兒念經沒有效果，我也會受到懲罰的。反之，祂也會加被於妳們的。」說完，我就送給她一本簡體字的（地藏本願經）。第二天晚上，她又



在小醫院裡面碰見了我，高興的道謝說，她昨天回家把我的話告訴了女兒，女兒一聽就相信，立刻就洗手淨案念起經來，令人驚喜的是從念經開始到現在，孩子一天沒有瞎折騰，她女兒終於睡了一個安穩覺，這是幾個月以來，從來沒有發生過的，她女兒剛才又念完一遍地藏經，到現在一口肉都沒吃，她說「佛法真是太靈了，要是早向您請教，何至於多受這幾個月的罪呢？」不久，她女兒平安生下一個可愛的兒子，生產時幾乎沒有痛苦，做月子期間，每天仍然念一遍地藏經，都快背下來了。後來她又對我說：以前她的女兒最愛吃肉，奇怪的是，現在一聞到肉味就覺噁心，問我是不是佛不讓吃了。我告訴她，佛菩薩既然是校長和老師，祂們有責任把知識教給我們，學不學，或者是學了之後用不用，就是學生自己的事了，「師父領進門，修行在個人。」佛才不管你吃不吃肉呢！至於聞到

肉味就覺噁心，那是因為念經淨化了身心，使自己本身的佛性得以顯現，不再接受污穢眾生肉了，只要多吃各種蔬菜和豆製品，身體一定比從前更健康，不信，妳去醫院轉一圈，看看有幾個病人是不吃肉的嗎？

※※※※ 再世孽緣

秦居士從小就心靈手巧，人也長得漂亮，年紀輕輕就成為全市滿有名氣的一個美髮師，改革開放以後，秦居士自己開了一家美髮廳，如今已發展成為具規模的美容院。秦居士對於母親特別的孝順，在母親臨終的時候，她一直跪在床前的水泥地上達八小時，念佛沒有停止，感動得全家十幾口人一起跪下，念起了佛號，突然大家不約而同齊喊道「我看到了觀世音菩薩」，跟這個同時，這間病房裡面瀰漫著一股奇香，沁人肺腑，大家同時看到觀世音菩薩降臨在母

親病床的右上方，只有秦居士看到母親含笑向空中而去，而且聽到佛樂聲聲，一時令全家異常的興奮，再看看母親面帶笑容，已經往生了，從此一家人都信了佛教。就是這位善良虔誠的秦居士，她曾經幾次請我幫她連繫出家，從交談之中，我知道她所以要出家，是因為跟丈夫沒有感情，而且經常吵架，丈夫有時還會動手打她。我每次都開解她，不能為了逃避現實而出家，更何況她還有一個沒成年的女兒需要照顧與培養。不久前一個晚上，她突然哭哭啼啼打來電話說，因為和丈夫吵架，她已經在弟弟的家裡住了三天，現在想要馬上來見我，不然就不打算活了。一見面，秦居士就聲淚俱下的說「我現在住的三室一廳，是半年前才買下的，購房款四十萬，全是我掙的錢，我跟丈夫一起選好房以後，由於業務繁忙，就把存摺交給了他，讓他去辦理購房手續，不久，我們就拿到了新房的鑰匙，

我以為受苦受累半輩子，總算有了稱心的房子，可是萬萬沒有想到，三天前他深夜回家以後對我說『明天妳準備好二十萬的現金，最遲後天得拿回來，否則就準備搬家吧！』我一愣，見他是認真的，就問他『咱們不是花四十萬買下房子了嗎？怎麼還要二十萬呢？』先生見我反問，就大聲的喊道『我只交了二十萬，又在銀行辦十年貸款，貸款二十萬，剩下的錢我拿去炒股，本來想賺筆錢，沒想到全賠進去了，為了撈回來，就用這套新房做抵押，又向股友借了二十萬，誰知道又全部都賠光了，現在人家要錢，拿不出錢就給人搬家。』我聽了以後，真不亞於五雷轟頂，就責怪他炒股為何不事先和我商量呢？誰知道他不但認錯，還動手打我。『秦居士邊說著就邊給我看她手臂上青紫的傷痕。她哭著講『這日子我實在沒法子過了，就算是我上輩子欠他，可是我委曲求全將近了二十年，家裡吃的、

用的、住的全是我掙的，難道還還不清債嗎？現在如果還錢，我的美容院就得關門，如果抵債，住房就要給人，我實在想不通，我只想求你給妙法師父通電話，問問因果，就算是死，也要死個明白啊！」秦居士忍不住痛哭。等秦居士她的情緒稍微平靜了一會兒，接著她又向我講述了她與丈夫結婚的前前後後。秦居士說「我的弟弟文革時候下了鄉，後來許多人都想設法的給調回來，我的母親也帶著我到局長家裡去走動關係，局長的老伴看到我顯得很熱情，問長問短還動員丈夫給我幫這個忙。後來我母親又單獨去了一次局長家，我的弟弟不久真的是回了城，這時母親安排我和局長的兒子去見面，我當然不高興，母親拿我的終身大事做文章，但是弟弟畢竟已經調回來了，於是就答應先見一見，見了面之後我倆都找不到話說，根本就沒感覺，但我看他人長得還算斯文，又是一名大學畢業的機

關幹部，倒也不反感。在母親反覆的開導下，單純的我終於很快答應了這門親事，而弟弟也隨即獲得了滿意的工作。誰知道新婚第一個晚上，我發現新郎在脫衣就寢的時候，從身上掉下許多白色的碎屑，我定睛一看，噁心的差點就嘔吐出來，這個已經成為我丈夫的男人，除了臉上、脖子和手之外，全身都是魚鱗樣的皮膚病，我驚呆了，眼淚刷刷的往下流，想想看我該怎麼樣面對今後的生活呢？我要是現代的女性，肯定會奪門而逃的。然而我卻不敢面對母親的眼淚，弟弟的前途以及社會的議論，我認命了，這時我突然明白了，和我們非親非故的局長一家，那麼樣熱情的幫助我家的原因，他們為了自己的兒子卻毀掉了我的一生。後來我勸他去治病，他說以前治過了，沒效果，不願意去丟人現眼，我又給他買了許多藥都不見好轉，我再勸他去醫院，他竟然打我、罵我，更糟的是，我沒辦法

和他同床，他一靠近我就噁心的要吐，可能這也是傷了他的自尊心，他就對我施暴，我傷透了心，婚後沒幾天我們就分床而居了，後來我還是懷了孕，生了一個女兒，尤其令人不解的是，做為一個受過高等教育，又生在高幹家的人，他竟然連一點起碼的衛生習慣都沒有，用過的碗筷，吃剩的東西、穿過的衣服亂丟、亂放，脫下的鞋襪在那裏脫就扔到那裏去，十幾年來，從沒有改過，如果不催他，他連洗個澡都不願意。對他這些壞習慣，只要我稍微一表示不滿，就會招來一頓拳腳。在外人眼裏，我們是郎才女貌，小康之家，誰又知道我是笑在臉上，哭在心裏。」秦居士接著說「有一次，我去青島出差，住在海邊的一個賓館裏，晚上我躺在舒適的房間，聽著陣陣的海濤聲，在這浪漫的環境裏，不由得想起了自己的命運淚水也打溼了枕頭，輾轉難眠。我怨老天爺為什麼這麼不公平，讓我嫁

給這麼一個噁心的男人，難道這就是人們常說的『命』嗎？忽然間我想起了傳說中的南海觀世音菩薩，大家都說她大慈大悲能救苦救難，菩薩能不能幫幫我呀？我的命為什麼這麼苦？窗外的海濤聲似乎給了我希望，我一翻身下了床，披件外衣，走出賓館，來到了海邊。夜深了，沙灘寂聊無人，我凝望著星光閃爍的夜空，欲哭無淚。突然，我依稀看見觀世音菩薩踏著一條魚，就站在海天相接處。一剎那之間，委屈、怨恨和希望湧向了心頭，我跪倒在沙灘上遙望著觀世音菩薩放聲大哭，多麼希望她能一把將我拉出苦海。後來我就認識了您，並歸依了佛門，也許就是那天我求來的感應吧？可是我念經、拜佛並沒有使我的婚姻現狀有什麼轉變，我究竟前世欠他多少債，怎麼也還不清呢？聽說金廠長的家庭問題就是靠妙法師父解決的，您能不能代我問一問，不然我真的是不想活了。」聽完秦居



士令人揪心的哭訴，看著她絕望的神情，我無法相信，惡運竟會降臨在這樣一位善良、孝順又能幹的女人身上，更找不出用什麼話來寬慰她。我不得不又一次的用電話急切的向老和尚求助，按下揚聲器，大家都能夠聽到妙法老和尚的開示。老和尚說「大約在一百年以前，在一個小鎮上，一個男人帶著唯一的幼女靠開小飯館來維持生計，小女孩的母親已經病故，老闆怕女兒受委屈，沒有再續弦。有一天老闆外出，在回家的路上發現一個被人遺棄的小男孩大約只有五、六歲，老闆心裏盤算著每天飯館客人吃剩下的飯就能養活這個孩子了，既救了他這條小命，長大以後還是個不要錢的長工，真的是一舉兩得。於是就在自家牲口蓬裡用木板、茅草搭了個鋪子，就算收留了這個男孩。這個男孩每天幫著洗洗碗筷、掃掃地，吃點殘餘剩飯就活了下來，在老闆和他女兒的眼裏，這個男孩只不過是

個會說話的牲口，即使有個頭疼腦熱，蚊叮蟲咬，也是任他自生自滅，總算這個孩子命大，居然也長大了，但因為從小就沒有人把他當人看，除了指使他幹最髒、最累的活兒，很少有人跟他說話，遇到不順心的事兒都拿他出氣，不是打就是罵，使得他少言寡語、呆頭呆腦，別人也都把他看做缺心眼來看待。後來女兒到了出嫁年齡，老闆想招婿入贅，又怕自己死後家產會被女婿霸佔，所以雖然有人來提親，卻遲遲不肯嫁女兒。有一天，他突然靈機一動打起了長工的主意，老闆心裏想，如果女兒嫁給了長工，實際上他只是女兒馴服的奴隸，那麼家產就不會落入外人的手中了。於是自以為聰明的老闆，就給女兒安排了這萬無一失的婚姻，女兒雖然遵從父命，但自然不肯跟這個傻呼呼、髒兮兮的丈夫同房，所以一生都過著荒唐的偷情生活。長工則是一生都在屈辱、勞累、骯髒中度過。一老和

尚說「故事中的女兒就是現在的秦居士，長工就是秦居士的丈夫，丈夫不良的生活習慣是前世住在牲口棚裏給養成的，身上的皮膚病是前生蚊蟲叮咬，長期住骯髒環境所造成的，俗話說『冤有頭、債有主、不是不報、時候未到』這就是秦居士今世痛苦婚姻的前世因緣，前世的長工給主人家裡幹了一輩子活，也沒得到一分的工錢，今生是討債來的。秦居士挨打挨罵，也是她前世打罵長工的果報，至於今生的夫妻生活也是前世的翻版，『欲知前世因、今生受者是』所謂的「命」是注定的，前世種因，今世注定要受果報；而「運」則是變通的。秦居士前生行惡，多半是從小受到父親的影響，今世她孝敬父母，心地善良，喜歡聽聞佛法，又歸依了佛門，吃齋念佛，佛法才能幫助她了卻宿債，所以請秦居士明白自己的前世因緣之後，不要再對現在的丈夫存著怨恨、厭惡之心，要捉住今生的機緣，誠

懇懺悔前世罪業，多懺己過，少論人非，必定會逢凶化吉，遇難成祥的，還要多念地藏經和普門品，迴向給前世的長工，相信秦居士的先生一定會轉變的。——我按下揚聲器以後，抬頭看見秦居士靜靜的坐在那裏，早就雨過天晴了。半年多過去了，秦居士打過兩次電話給我，一次是要請一些佛教書籍，一次是說她業務特別忙，有時間就會來看我。聽聲音，她的心情很好，我長舒了一口氣，衷心希望她們夫妻早日了除宿怨，家庭和睦，共渡難關。

### ※※※ 亡父求子超渡

有位黃醫師突然患了一種怪病，天一黑他就兩眼發直，也不講話，也不睡覺，而且拳打腳踢，天一亮又一切正常。聽說先後有六位專家來給他看過病，均束手無策。其妻也曾試圖找當時流行的氣功治療，黃醫師不信，根本不去。後來，黃醫師的妻子遇到了熱心

的李老師，而李老師曾在我家見過妙法老和尚，故建議黃妻求妙法老和尚給看一看。黃妻說他先生連氣功都不信，更不會找和尚看了，他先生認為那都是迷信。沒想到回家後她試探地對黃醫師說到此事時，黃醫師竟瞪大眼睛急切地問「你說叫什麼和尚？」當妻子說叫妙法老和尚後，他竟迫不及待地想跟李老師聯繫，還說他要拜老和尚為師。

幾天後，我與李老師陪黃醫師夫妻乘車天黑前趕到了五台山，拜見了妙法老和尚。因為我提前打來了電話，師父早有準備。「你父親是不是去世了？」師父問。黃妻代他答到「去世快兩年了。」師父又問「他是不是還有兩個哥哥，而他父親最喜歡他！」因為天已經黑了，黃醫師此時兩眼發直，一直沒講話。黃妻回答說「師父您說的真對，他們家在農村，他是當兵轉業時留在城市的。從小父

親就最喜歡他。」「其父生前殺業較重，死後在惡道受苦，知其子有佛緣能解救自己，曾托夢給他，他卻不信。所以，為離苦海，不得已採取附體的方法逼著他來求助於佛門。你們看，他現在的眼神是不是比較正常了？」師父不急不慢地說。大家再看黃醫師時，他臉上已泛出紅潤，兩隻大眼睛已不再是直愣愣的了。師父又接著說「等一下你們先帶他到大殿拜佛。明天，在地藏殿給他的父親立個超渡牌位，借助僧人念經的力量，他父親會離苦得樂的。」突然，只見黃醫師跪在妙法老和尚面前靦腆但卻堅定地說「我要拜您為師，請您收下我吧！」黃妻聞言顯得有點著急，不知如何是好。只聽師父微笑著說「好啊，你就作個佛門在家弟子吧。」待我向黃妻講明什麼是在家弟子後，她才鬆了一口氣，打消了她還以為丈夫要出家的顧慮。和師父告辭後，我們將帶來的供品擺在大殿的供桌上，一

起拜了佛。當夜住在寺外的招待所裏，折騰了半年多的黃醫師終於睡了一個安穩覺。現在的黃醫師，早已是個「老修行」了。當別人讚揚他時，一向寡言少語的他，會漲紅臉對人說「我這是因禍得福啊！」許多經驗豐富的老醫師，都曾經親身接觸到一些疑難雜症，是醫學上無法治理的因果病，需要得道高僧才能以佛理來消除宿業。

◎學佛，自己日常生活要做好，舉止要威儀安詳，動念要合於佛心，你有威儀就不會放逸，別人就不敢輕視。這個威不是世間的暴威，動不動就置人於死地。我們佛家的威是有威德，令人可敬，有儀式，令人可學習。

## 珍惜時空撒種耕耘

李炳南居士

諸位同修想想念佛為的是什麼？不外現在能消災免難，增福延壽，將來能往生西方。消災免難即是修福，往生西方即是修慧，若現在不能消災免難就是沒有福，現在既是不能消災免難，將來要往生西方就很不保險，諸位同修想想現在能不受災難否？想必大概都還不能，此是因過去已造了業必得受報，要不受報就得不造業，過去的業已造那就無法挽救，只有從今起改變心理，將心變為「阿彌陀佛」，清淨的念，不再造業才有辦法。諸位或許會想，念佛念久了都不得力，此是我們念佛時間太短，而無始來所造業太多，經上說「惡業若有體相者，盡虛空不能容受。」譬如有一棟房子起了大



火，要拿一杯水去把火熄滅，這是不可能的事，只有消防車一大車的水，而且能繼續增加水，而能使火勢不蔓延，就必然能消滅火。

在佛學中，本來沒有什麼宗派，因為（現世）末法時期，眾生根器薄弱，智慧不及從前，所以修行方法必須有所選擇，佛說「末法時期淨土成就」，我們必須依佛陀之教化而修，淨土法門是二力法門，靠佛力與自力修行，但是真正相信淨土之人，千人中找不出幾個，大家多半浮浮的信，沒有真信。學佛要徹底，必須斷惑證真，最要先斷見思惑，見惑是你的意見，此意見皆迷惑顛倒，見解不正確者，修行證果須求正果，若行錯路如何得正果？思惑乃存於心中，永遠不去者，見思惑有一百六十多品，很難明白，既然難以明白，要斷它就更困難了。經上有一比喻，要斷一品惑就如同截四十里瀑流，那麼困難，由此可知，斷惑是很難辦到的，我活了九十六歲，

學了七十多年佛，斷了多少惑呢？跟諸位講實在話，我一品惑也沒斷，但是，我有了一「特別法門」，什麼特別法門呢？不用七十年，只要當生，十年、八年或三個月、二個月就能成功。「有這麼便宜嗎？」有！這特別法門就是淨土法門。法門這麼便宜，但卻難信。這淨土法門是三根普被利鈍全收，而且是千經萬論，處處指歸。我個人修了很多方法沒了門，只有靠這特別法門。

得了淨土法門有什麼好呢？好處太多，無法用語言文字表達，也非思量能夠了解，只能用「不可思議」這句話去體會。試問，人懂得自己的生死嗎？人在六道中，此生是人，下一生不一定是人，或投生做鬼或變畜生、下地獄，也許平時做了大善事，來生可以升天做上帝。但做完上帝，等過去惡因現行，還得再輪迴下地獄，在六道裡面轉來轉去，並非人永遠做人，上帝永遠做上帝，是要來回

轉生，永遠輪迴不息，這叫六道輪迴。這樣說，不得「道」還死不得。因為，現在死了，就不知道要變成什麼生物了，經上比喻六道是個苦海，在六道中，就是在海中頭出頭沒，學了佛得了道，就可免去輪迴之苦，而淨土法門就是脫離輪迴最好的辦法。學佛與佛學不同，學佛是我們依佛的教化去做，佛學則是明瞭佛學經典，雖然明瞭，但沒有去學。今日之下，研究佛學的很多，學佛的則不多，這樣是沒有用處，好比說食數寶一點用處都沒有。所以懂了佛學，必須去學、去修，那淨土法門要怎樣學，怎樣修呢？

淨土法門最簡易的，就是持名念「阿彌陀佛」，這一句雖然簡單容易，但內容道理卻非常深妙。所以世尊說此法門是難信之法。彌陀經上有一「眾鳥演法」，這些鳥皆是阿彌陀佛欲令法音宣流變化所作。其外如七寶池之蓮花亦然。念佛往生不是今日念佛，明天往

生，沒這麼便宜。而且到西方極樂世界並非馬上成佛，往生之後，托質蓮苞，隨個人功夫分九品。有的馬上花開見佛，有的經宿即開，有的一日一夜乃開，有的數劫方開。在那裏修行斷惑，不會退轉，因為環境好，蒙諸佛護念，還有諸上善人俱會一處等等利益。這些利益在短時間，實在無法講清楚的，諸位若要知道，可以去研究彌陀經就能明瞭。那麼，這個法門，你得到了嗎？我是得到了。印光祖師——我的老師教我的，諸位可常看印光大師嘉言錄，自然就相信了。

極樂世界如何去法，阿彌陀佛知眾生不易去，故在無量壽經內，阿彌陀佛發的四十八願，其中有一願說，眾生臨終只要念佛，阿彌陀佛就聽聞得到，無量無邊的化佛菩薩來到頭頂，壽命終了就接引往生到極樂世界。如何念佛能令佛得聞？念者與佛之間，必得無障

礙，念佛不胡思亂想，就與佛沒有障礙。念佛時，一心專注不亂攀緣，阿彌陀佛就聽聞得到。

諸位又說，那有人一天到晚有閒功夫一直念佛，不錯，沒有教你一直這樣念，經上說得很清楚，有念佛、有憶佛。諸位都念過大勢至菩薩念佛圓通章，念佛與憶佛不一樣的講法，念佛是嘴與心都念，憶佛可以嘴不念，心想著忘不了，譬如你手裏拿著毛巾，我為何拿著毛巾？為著阿彌陀佛。我為何喝水？也為著阿彌陀佛，一切等等不忘阿彌陀佛，把這個阿彌陀佛掛在心頭上。

這不是很困難嗎？其實不難，大家心中沒有一個人忘記吃飯，再忙、再累，即使不餓，到了鐘點還是要吃飯，吃飯忘不了，念佛卻忘了。總之無論什麼事情都別忘了要往生西方，一切皆是為了阿彌陀佛，如此淨念相繼，心裏頭才不會去摻雜其他東西，如此才能

一心。

諸位要是一心的話，就不再打妄想，你心裏想東、想西，想著那家好、那家壞，是是非非打妄想是大毛病。但大家不能不打妄想，有一句話「不怕念起，就怕覺遲」。一打妄想，就得趕緊覺悟。若能伏惑，於臨命終時，大家助念就能得力，你不懂伏惑，於臨命終時給你助念，你也不聽這一套，功夫全在平時。知道是妄念，就用「阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛……」把妄念打跑了，此叫伏惑。平時同修都有很大毛病，都會是是非非，爭名奪利，若讓你稱心如意了，死的時候就是帶不去，帶去的是罪業，這還想不開？所以還是念佛要緊。

阿彌陀經要緊的一句話，就是念到一心不亂，什麼叫一心？倘若你的心除了阿彌陀佛，還有藥師佛，這就不叫一心，這叫二心，

不專門。一心者，其心乾乾淨淨的，就是這一件事情，此謂之一心。三藏十二部，那一個法門都好，若腳踏兩條船，船一開就掉下去了，你若踏四條船，那裏也去不了。若貪、瞋、癡、慢、疑之念頭起時，立刻以一句佛號壓之，令其惡念不起，則將來解脫有望，否則眼前之原子彈也躲不過。佛經云：共業共受，我們同樣生活在此一時代，飽受其威脅，若能依教奉行「隨緣消舊業，更莫造新殃」，「存好心、說好話、做好事」，則可共中不共。即使業報現前，吾人亦可轉變，不必受共業報；眼前可免原子彈之苦，將來可以往生西方，因吾人肯改，則不在劫數之內，將來一定可以解脫。

是故伏惑乃必定要修之行，若貪、瞋、癡、慢、疑為魔，其念頭一起，當下以佛號壓之，但魔亦有力量，愈壓愈壓不住，則須助力。行十善業，即是念佛正功夫之助力，若做十惡業，則是增加魔

子魔孫之力，故多行善念佛，則不懼魔矣。

吾人若起一妄念，立刻以「十聲佛號壓伏住」所謂「一個妄念十聲念，妄念不如佛號多」，大家可以回去實驗，譬如拿黑豆代表妄念，拿黃豆代表念佛，起一個妄念放一個黑豆，立刻用十聲佛號壓伏住，就放十顆黃豆，日久天長用功，黃豆即多，黑豆就少，妄念可伏，此乃「伏惑之法」。

藕益祖師予愚人一法曰「懺悔回向」。身、口、意所作一切，善則回向西方；惡則當下懺悔，以此懺悔之善亦回向西方，痴者不能分善惡，則一概懺悔、一概回向。肯心如此，則念念在西方，其力甚大。其作法為一、朝暮二課後懺悔回向。二、日常所遇一切橫逆、侮辱、困苦立即懺悔回向，蓋已宿業使然，故須懺悔業重也。三、心起煩惱惡念時，當下懺悔。以業力故，有煩惱起時，切莫再加諸他



人，否則後報無窮矣！蓋受橫逆等為業報，受完即了。若更起煩惱施諸他人，則輾轉相報，正是害己也。

經云「至心念佛一句，可滅八十億劫生死重罪」各位二十年來，竟無一句念對！「至心」者，乃於念佛時，先將心打掃乾乾淨淨，空空洞洞，即在這時，一句佛號徹上徹下，更無其他。如此至心念下去，方可達一心不亂，各位念佛當依此原則。然如何可至心耶？曰「罪從心起將心懺」，罪業在故，心起煩惱，心起煩惱時即造罪業也，乃當下懺悔之，使消失。「心若滅時罪亦空」，以罪業在故不能至心，罪業沒矣，自然至心。故曰「罪滅心亡兩俱空，是則名為真懺悔」。如此念佛能達一心，能滅重罪，則原子彈下來，亦奈何不了。

吾等修淨土法門，旨在將來得證佛果，修其他法門欲證佛果，

須經三大阿僧祇劫，百萬人中難有一人成就，佛果雖好，何人能證？淨土法門，只要在此娑婆世界，短短幾十年，一句南無阿彌陀佛，念到一心不亂，即得往生，往生後，短時即成候補佛，成佛甚易，故此法門易修，可謂三根普被，利鈍全收，上根得利，吾等鈍根者亦能得利，人人皆可修，皆能成就。

我們見到塑像就是佛在眼前了，我問你一句話，你要是見總統什麼樣？總統來了就不敢說什麼話，坐得端端正正的，小心謹慎，那規矩大了。見了總統，他也是凡夫與我們一樣。見了他都這個樣子，見了佛你倒不這個樣子，見了佛你都不在乎，你呀！看不起佛啊！別說總統來了，來個警察局長就把你嚇得不得了，佛還不如警察局長，你這樣就能成功啊？所以我們對著佛像要恭敬，才能獲無量的福。

## 人生最重要的抉擇是什麼？ 蔡禮旭老師

首先我先自我介紹，我姓蔡，禮貌的禮，旭日東升的旭，蔡禮旭。小時候有一個習慣，就是只要有長輩到家裏來，我一定會主動去向他問好，不管那時候我身在何處，一聽到長輩的聲音，第一個反應是先放下手邊工作，趕快去向長輩問好，假如是阿姨來了就說「阿姨好」，假如是叔叔來了，就說「叔叔好」，從小就養成這種習慣。諸位家長，這個習慣重不重要？（聽眾回答：重要！）這種習慣養成之後，在大學時代，有一次搭電梯，有一位長輩和我母親年紀差不多，搭電梯時，我先進，她後進，我說「伯母好，請問要上幾樓？」諸位朋友比你後進電梯的，你會這樣問的舉手，這個問

候重不重要（聽眾回答：重要！）我們好像覺得人生有很多很重要的事，但是不一定在做，有沒有這個感覺，為什麼會這樣？為什麼重要的事沒有排在前面來做，這是我們要思考的問題，因為人與人之間的距離都是在這點點滴滴當中慢慢拉遠，當這個問候語，不從每個人口中說出時，這個社會就慢慢走向冷漠，愛的反面不是恨而是冷漠。當我們看到社會上人情愈來愈淡薄時，我們要回想我們自己是不是很懂得主動去關懷別人，很懂得盡一份人情味。社會的整個風氣絕對是每一個人的影響，中國話講「國家興亡，匹夫有責」，所有社會狀況，社會風氣是每一個人形成的。社會風氣要好，絕對不能去怪別人，而是首先從我們自己開始做。諸位朋友，下次我們搭電梯時，後面進來的人，我們都懂得問他「請問上幾樓？」假如今天大家回去之後都做了，今天高雄市整個氣氛會不會不一樣？

突然會有很多人覺得這個世界很溫暖，都會露出燦爛的微笑。我問她以後，她也很親切，剛好和我上的樓層是一樣的，因為是長輩，我就主動向她問好，並自我介紹，我說「您好，我叫蔡禮旭」（禮旭講快一點，有點像女婿的音），她回答我說「您好，我叫丈母娘」，後來聊起來，她女兒是我同一屆雄中高中同學，不過在這件事當中比較遺憾的是，她女兒已經結婚了，不然就可以名副其實。從這件事給我深刻的體會「有緣千里來相會」，諸位朋友，我們今天也是有緣千里來相會，希望透過今天的因緣，透過末學這幾年從事教育的經驗，跟諸位做個分享，做個切磋，希望對每一位朋友，每一個家庭有一些小小的幫助。

我在大學時，曾聽過一句話，給我的印象很深刻。這句話提到「人生最難的不是奮鬥，而是抉擇。」諸位朋友，你回想一下，你

的人生曾經做過幾個大的抉擇？做對了和做錯了差多少？差很多哦，我們在什麼時候需要抉擇？那些方面需要抉擇？比方說，今天早上沒有吃早餐的舉手，好，都吃了，那恭喜大家，因為假如你飲食不正常，你抉擇食物錯誤，你就走向生病的路，癌症的路，所以擇食很重要。現在文明病多不多？（聽眾回答：很多！）要正確擇食，你的身體才會健康。你人生當中還有那些抉擇很重要？擇偶？擇事業？擇友？擇師？擇科系？就是選擇人生的路。其實我們去想，大部分的工作跟他唸的科系不見得是一樣的。我常會跟家長說，教孩子的禮貌重要，還是從九十八分到一百分，差兩分重要？（聽眾回答：禮貌重要）前者比後者重要，這是你思想的抉擇。請問現在的家長是在做前者的工作，還是在做後者的工作？是在教孩子做人做事，還是在叫孩子再把分數考高一點？講都是前者重要，做起來

都是後者重要。那孩子服不服氣？言行不一致！我們要好好觀照自己言語和行為拉開了。當一個人的言行不一致，旁邊的人服不服氣？（聽眾回答：不服氣！）現在孩子對我們服不服氣？（聽眾回答：不服氣！）有沒有找到原因？你看在這個知識爆炸的時代，可能幾年時間，整個地球所累積的知識就會倍增，所以有太多訊息到你面前，你還要抉擇，那些是對的，那些是錯的。比方說，現在常講，孩子到青少年都會有叛逆現象，在大陸叫「逆反現象」，這不正常？（聽眾回答：正常！）我們去翻過幾千年的中國文化歷史，從來沒有「逆反現象」這個詞，我們幾十年的功夫就可以超過幾千年的文化，產出新產品，叫「叛逆現象」，厲不厲害？改寫歷史啊！幾千年創不出來的東西，我們創出來了。所以所有創出來的東西來自於思想觀念，才會有這種現象。為什麼現在的孩子腦子裏會叛

逆，原因在那裏？為什麼幾千年前的中國人沒有叛逆？原因何在？要找到原因，才能對症下藥。我上一代，我父親那一代有沒有叛逆現象？（聽眾回答：沒有！）我父親從小生活很困苦，腦子裏想的是趕快把書讀好，趕快賺錢，孝順父母，那來叛逆？我有一次參加初中生的會議，上面的老師還對下面的家長說「孩子叛逆是正常的。」本來孩子還不叛逆，家長每天在家裏想孩子快叛逆了，突然有一天心想事成。我們自己回想一下，由於這件事我還去問我媽媽「我有沒有叛逆？」害我媽媽想很久說「沒有啊！」。我們自己很多人生的問題，自己靜靜去思惟，答案都會浮出來。從小父親言行一致，每天為了家庭生活這麼努力在工作，父親在我們眼裏非常崇高，我們對父親都是敬畏的心，又敬又害怕。所以當我們對父母有敬畏之心，有沒有可能叛逆？（聽眾回答：不可能。）現在的孩子為



什麼叛逆？因為沒有敬畏的心，因為看到父母說一套，做一套。比方說，父母要你好學，好好讀書，叫你趕快去看書，而他自己卻在看電視，孩子依依不捨從沙發上起來，慢慢走頭繼續看。「數到三，還不去看書就家法侍候。」孩子迫於無奈，走到樓梯口，靠著柱子還在看，你說「最後通牒」他才上樓去，上去後腦子想什麼？當孩子坐在書桌前，心在那兒？電視節目上。所以他不會服氣，不服氣久了那股怨氣慢慢凝聚，當怨氣積到滿出來時，身高已和你一樣高，拳頭已比你大一點點，之後會發生什麼事？原因是什麼？父母沒有身教。當父母有身教時，小孩從小就會很尊敬他們，以他們為榜樣。現在是小孩子對父母沒有恭敬心，外面污染又很多，內外夾攻，兵敗如山倒。所以我們雙腳要先站穩，不可以再倒，言行要一致才是正確的。我們來思考一下，讓孩子好好學習一生最重要的觀

念和態度，這比較重要，可是家長卻都一直逼孩子的成績往這條路走，這樣的抉擇對不對？可是為什麼這麼多人一直推，因為抉擇有一個前題叫判斷力，有判斷力才能做對的抉擇，判斷力又來自於那裏？我們有沒有判斷力？現在有句話「只要我喜歡，有什麼不可以？」這句話嚴不嚴重？（聽眾回答：嚴重！）你有沒有告訴孩子這是錯誤的話？（聽眾回答：有啊！）這樣是教敏感度。現在孩子說「只要我喜歡有什麼不可以？」不但毀了自己，也毀了家庭，因為他做錯抉擇，搞出來的事誰幫他收拾？父母、親人。

人現在為什麼不能夠判斷正確？沒有理智。諸位朋友，我們每天打開報紙，怵目驚心的案子很多，都是意氣用事。好，我們希望孩子理智，諸位朋友，你們理智了沒有？我常呼籲家長，你們希望孩子有什麼樣的人生，幸福的人生？快樂的人生？你幸福嗎？你快

樂嗎？「一半快樂、一半不快樂」，我們自己是一半快樂一半不快樂，到下一代變什麼樣？所以有許多家長都會回答「其實我也不希望我孩子能怎麼樣，只希望他快樂就好」，聽起來要求很低，但是要求不能太低，你孩子訂人生的目標、立的志向不能太低，因為他會比預訂的目標更下去啊！胸無大志，你的孩子絕對會沈下去。所以「取法乎上，得乎其中，取法乎中，得乎其下，取法乎下，哇！了無所得」，以現在的孩子你沒有給他遠大的志向，因此每天在說「媽，我好無聊哦！」等到大學畢業，還坐在家裏，問他「你為什麼不找個工作呢？」「幹嘛要找工作啊？」沒有志向，沒有擔當，沒有責任感，這都取決於我們為人父母怎麼帶孩子，建立他正確的人生態度。所以當你希望你孩子有什麼樣的人生，你首先要演出來。有沒有發現現在年輕人很怕結婚？「有」，因在那裏？怕負責任

，也因為沒看到有幸福的。所以有些父母，剛好女兒到適婚年齡，女兒快三十歲了，告訴她「妳趕快結婚啊！」她女兒回答「妳都不幸福，還叫我結婚？」她媽媽想一想也對，可是停了三十秒又說「反正妳就是趕快結婚就對了」，有沒有這種情況？你推孩子去結婚，請問孩子有能力去經營婚姻了嗎？為什麼這些前置作業沒有人做？然後就把她推出去了。好、家長的問題解決了沒？（聽眾回答：沒有！）對啊！當家長的人視野要寬闊、有智慧，不然一個人累，累到最後所有你的兒女，人生都會很辛苦，很累啊！所以一個人的理智，一個人的智慧最重要。有理智、有智慧才會做對人生的抉擇、判斷。

諸位朋友，你每天有半小時到一小時讀書的舉手，舉手的不多。人生在那裏看出智慧？取捨輕、重、緩、急，所以人生第一要事

是開自己智慧，建立自己的理智。你只要不建立理智，你會被你人生很多的抉擇拖得累得半死。很多事好像要講得很白，人才會醒過來。俗話說「不見棺材不掉淚」，你們現在有沒有這種感覺？好像旁邊的朋友都勸不聽，一定要到很難挽回了，才會突然覺得「我錯了」，會說「我錯了」還有救。我們來深入思考一下，我們現在都把孩子往升學的路推，請問他出來之後，人生就好了嗎？我們都跟孩子說「你只要讀書就好了，其他什麼事都不要管，反正你只要考上好大學，出來就有好的工作」，這句話成不成立？不成立哦！高學歷，高失業率哦。所以這條路推到最後孩子會回過頭來問你「你不是說這樣子走之後，人生就好過了嗎？那我漂亮的老婆在那裏？我幸福的家在那裏？」孩子會很迷惑哦。現在的企業家到底需要什麼人才？諸位家長有沒有思考過？好，我們換個問話，諸位朋友，

你覺得一個人一生要能有所成就，應該具備那些態度才會成功？說說看。（聽眾回答：負責任、真誠、品德、恭敬、孝順、謙虛。）我們來看看，升學主義之下有沒有辦法養成剛剛講的這些美德？「有沒有？」我們來思考看看，有這些美德保證會成功，但是升學主義之下，我也是受害者，小學畢業上了初中，為了要考特優班，每次看到旁邊的人考得比我高就很生氣。有一次考九十八，沒有考一百，差二分，怕自己沒有編入特優班哭得半死。我記得畢業時，同學還在同學錄上畫一個小男孩在那裏掉眼淚，因為他剛好看到。在升學主義之下大家都一直在競爭，競爭到最後，人的心量就愈來愈小，心量愈小，以後就沒有福，沒有福，事業會成功嗎？當心量小時進入社會有沒有人來幫助？「沒有！」。當他沒有把禮貌學好，把恭敬學好，當他與同學、老師相交往時，他不但得不到別人的幫

忙，而且，還會無形當中因為失禮而形成很多的阻力，有沒有？「有！」而他很有禮貌，無形當中會增加很多的助力，很可能貴人就在他謙卑的態度當中出現了。以你多考兩分，他的人生不會變，但是一個謙恭的態度，可能讓他的人生立於不敗之地，這是很深刻的感受。因我到澳洲去學習，剛好弟子規有一句教誨「事諸父、如事父；事諸兄、如事兄」我學完之後深刻體會到，我們的父母很辛苦，很辛苦，要生育、養育、教育我們。別人的父母也同樣辛苦，別人的父母不只照顧孩子，還對社會有所貢獻，所以別人父母也值得我們用心去尊敬。那天回去，我們寢室住了八、九位男眾，我就開始「這位朋友，您是幾年次的」假如他比我父親大我就對他說「譚伯伯，您好！」一鞠躬下去，抬起頭來，什麼事發生了，這位長輩笑得合不攏嘴。你看嘴巴都翹起來，元寶掉下來可以接住，如果

你嘴巴都往下翹，金元寶掉來會滑掉，所以微笑很重要。當我們向長輩問好，他們會非常歡喜，我們也會很高興。因為當一個人做有德行的事，他的快樂是由內而外發出的，這位譚伯伯就跟我說，他說飛機飛了幾萬哩，還收了一個侄子，他很高興。我又向旁邊另一位長者說「請問您那一年次的？」他比我爸爸小，我就說「吳叔叔，您好！」他也很高興。突然有一位長者跑過來，他說「我也要」，這位長者姓盧，我也跟他說「盧叔叔，您好！」後來才知道這位長者是故意製造機會給我。真正有智慧的人，對社會、文化的傳承都有使命感，所以真有智慧真有才華的人，念念不忘怎樣把他的東西傳下去。你的孩子能不能接到，靠什麼？靠受教的態度，恭敬、禮貌，才會有貴人相助。而現在很多家長覺得要讓孩子學到才華，要準備一大批金錢。你看現在教書法的都說「你來學三個月，保證你



可以比賽得名」，這樣的老師要不要跟他學？（聽眾回答：不要！）我們現在的人有一個迷失，好像覺得錢是最重要的，而人生很多最重要的問題，錢都解決不了，所以我們必須靜下來好好思考。我因為跟盧叔叔鞠了一個躬，隔天他找到客廳，把他幾十年的社會經驗和積累的智慧跟我娓娓道來，足足講了兩個多小時，我當下聽完很激動。有一位長者，他沒有任何目的，只想要成就你，那時因為很激動，所以當場只想做一個動作——跪下。我突然間體會到為什麼中國人這麼重師道，老師的無私，老師念念成就你，那種恩德真是報不了。所以當場我雙膝就跪下去了，這位長者因為年輕時學過柔道，動作特別靈活，馬上一把給我拉起來，他說「使不得啊！」害我沒有拜成。從那一天開始，只要上完課，這位盧叔叔就帶著我，問我「今天的課上得怎麼樣？說一說！」我就把我聽的心得跟他

做報告，講完之後盧叔叔就說「你看事情看得太淺，你看事情看得不夠廣，來，我講給你聽。」這樣足足聽了兩個多月，手牽手教，有沒有花錢？沒有花錢！而且回台灣後，只要有空，我一定都去親近他，去跟他學習。或者在大陸時，一有問題長途電話打給他，他都會不厭其煩對我諄諄教誨。所以這些態度，影響孩子一生，一定要教。所以今天假如孩子沒有學到這些能力，縱使他有很高的文憑，他出來工作，人生也會很難經營。最近我有聽到一個訊息，一些企業主動到台中蓮社找人材。為什麼到台中蓮社找人材？因為那裏長期薰習著中國的文化。所以企業家現在開始在思考，所有的員工那一件事最重要？那一點最重要？品德最重要。一九九五年，英國有一家霸菱銀行，已有兩百多年歷史，因為新加坡一個期貨員挪用公款太多，兩百多年的基業，毀於一旦。二〇〇一年，全球第七大

企業——安隆集團，也因為兩個主管在會計上動手腳，而宣布破產。每一年的營業額是數千億美金也倒了。所以西方的管理學本來最注重品質管制（TQM），他們都覺得我只要把東西做好了，我的企業就可以賺錢了。由於最近這一、二十年發生這麼多大的事件，他們從TQM開始思考，產品品質不是最重要的，而是員工的德行，員工的素質才是最重要的，所以已經從TQM調到TQM，全面倫理道德管理。所以未來連瑣的大企業要的是什麼人材？有品德、有素質的人材。所以未來的社會需要的是這樣的人材，那我們當父母的應該栽培孩子那些能力？就是道德教育。假如我們現在就已在紮孩子道德教育的根，那你要不要擔心他出社會找不到工作？你要深謀遠慮，不然你人生會擔心到闔上眼睛的那一刻。所以人要有遠見、眼光要放遠。當你現在對孩子非常注重德行教育，能把弟子規落實在生活當

中，學業當中，保證他的人生一定立於不敗之地。所以閩南話說「樹頭站得穩、不怕樹尾刮颱風」，請問樹頭是什麼？根是什麼？是德行。諸位家長，今天孩子的根不紮好，樹長得愈大、愈茂盛、愈危險啊！颱風一刮，連根拔起！這個颱風就是現在整個社會的誘惑，名聞利養這些東西，多不多？多啊！所以他愈有發展，代表他愈危險的時候到了。中國話常講「禍福與共，禍福相倚」，所以孩子一生能夠平平順順就要把根紮穩，根紮穩了，往後事業有成就，假如我們只重視孩子的學業，縱使他以後確實有一個穩定的工作，請問他的人生快樂嗎？請問他的人生美滿嗎？不一定哦！除了事業以外，他還有那些問題？與人相處，最重要的是家業，夫妻能不能相處好？孩子能不能教育好？請問他有大學文憑，但他具備這些能力了嗎？不一定啊！甚至於幾乎是沒有學這些東西。那一天我講課完

，有一位朋友拿一封信給我，對我說「蔡老師，你一定要把這封信對大家說」，這是他一位朋友活生生的例子。他說「在上課聽老師提及要培養孩子做事的習慣，否則不能養成他對人對事負責的態度。聽了這些話之後感慨至深。我有一位國中、高中時代同班的同學即為此一教訓活生生的案例」。諸位朋友，你的孩子每天都有做家事的舉手（舉手的不多），我們接著看這封信內容，「希望未來老師能在課堂上引述，讓天下為人父母者作為殷鑑。這位同學為人相當客氣、老實讀書，她鮮少與人主動交談，下課時間就乖乖在座位上讀書，她的成績相當好」這個孩子優不優秀？都不用拿棍子在旁邊就乖乖讀書，好不好，好，接著看「一路平順，大學聯考考上師大英文系，學校畢業後實習教書第一年就嫁給一位醫師，其父母不可謂之不欣慰。同學新婚前一、二年，她的父母仍對她的生活相當

照顧。雖然同學不會煮菜，不會做家事，但是她的先生總是默默地補足她做不到的地方。然時日一久，同學卻日益變得我行我素，想到那裏，做到那裏，與夫家那邊家人相處愈疏，摩擦日深，終於她的先生向法院申請離婚，勝訴。在她們夫妻爭執過程當中，她的父母常打電話給我，希望我能對同學加以規勸，奈何同學總是一意孤行，不能納見。好幾次她的父母打電話給我，向我哭訴——我們從小讓她不做任何家事，她從小到大沒有拖過一次地板，她的父親每天中午為她送便當到學校，晚自習晚上九點半結束，還去把她的腳踏車載回家，我們這麼用心，她卻這樣回報我們。連她的父親也哭得像孩子般地說『這樣子對她，還不夠好嗎？』這樣的話讓我聽在耳裡，感慨萬千，卻也不禁熱淚盈眶，正如老師您所說的，愛孩子，方向錯了，全盤都錯了，同學的父母至今仍不知錯在那裏，只覺得

自己實在很冤枉」好，為什麼要念這一篇，因為沒有實際的例子，你們可能都會覺得那只是別人的女兒，跟我沒關係。這麼優秀，讀書都是名列前茅，縱使有好的工作，請問不學會做人，她能把夫妻關係處理好嗎？她能把下一代教育好嗎？所以一個人能否把人生這一步棋走好，不是走一步，看一步。走一步看一步絕對是舉棋不定，而是你要先能看到第三十步，第五十步怎麼走！方向目標抓對了，怎麼走都不會偏頗太多。所以諸位家長，抉擇孩子的人生首先要從他的理智開始建立起，當他真正有理智的時候，會不會選擇配偶？會！假如他沒有理智呢？那就麻煩了，因為俗話說「男怕入錯行，女怕嫁錯郎」，因為他沒有讀過中國文化，所以就很難建立這樣的理智。我們詩經第一篇教導什麼？「關關雎鳩，在河之洲，窈窕淑女，君子好逑。」詩經第一篇就告訴我們追女朋友很重要，你

們家長有沒有教孩子如何選擇好的伴侶？都沒教的話，險象環生。我記得有一次在一個中學演講，我問窈窕是什麼意思？他們說是身材姣好的女性，這個時代，真的都變假的，假的都變真的，顛倒了。窈窕是有賢德的女性，品德好。找太太要先找好品德的，品德要賢良。現在的男人都找什麼？（聽眾回答：找漂亮的。）「天作孽，猶可違，自作孽，不可活」，所以如何抉擇好的伴侶很重要，只要你的孩子從小有學弟子規，絕對可以找到好伴侶，我這麼講有沒有誇張，一點都不誇張。他只要對照弟子規看看做到多少，假如有做到一半，你娶下去絕對沒問題，他有判斷能力了嘛！抉擇朋友也是一樣，所以當一個人的思想觀念正確，他的行為他的抉擇就會正確。所以抉擇當中最重要的核心是抉擇觀念——擇念。

諸位朋友，你現在腦子裏是什麼觀念？諸位朋友你是炎黃子孫



嗎？（聽眾回答：是！）好，假如有一位年輕人他已經二十五歲了，從小在美國長大，在美國接受教育。這個年輕人的父母都是中國人，保證他的血統一定是中國血統，他的思想呢？（聽眾回答：美國思想。）那是思想重要，還是血統重要？對啊，思想是實質，血統是外在的，因為只有思想才會影響他的人生。好，諸位的思想是不是炎黃子孫的思想？諸位朋友，你是中國人嗎？我們要重實質，到底我們的腦子裏是炎黃子孫的思想還是西方的功利思想？我在一次課程裡面，我說諸位朋友你拿到一個很好吃的東西，第一個念頭是什麼？剛好前面有一個三十出頭的男士，他沒有想就說趕快吃下去，後面幾排有一個四十來歲的婦女，她說給孩子吃，坐在後排有六十幾歲的長者，他說給媽媽吃，誰有文化？（聽眾回答：要給媽媽吃的那一個。）但是學歷最高的是前面那一個。所以我都問小朋友

友說：大學畢業有沒有文化？「有！」不孝父母有沒有文化？「沒有！」大學畢業不孝父母有沒有文化？答不出來。文化和學歷不劃上等號，文化和做人處世劃上等號。在四、五十年前，甚至更久一點，一、兩百年前，你走在田間小路，看到一位農夫非常辛勤地耕作，你把他請過來說：這位朋友，您知道不知道做人的根本是什麼？他不用打草稿，會馬上跟你說「做人就要孝順父母，要幫助兄弟，不然就不是人了，對人要守信義，凡出言信為先：：」他可以對你說十分鐘、二十分鐘，但是他卻一個字也不認識。今天剛好是大學畢業典禮，我們到知名大學門口等一下，剛好有位同學走過來，你說「這位同學我問你，你可不可以說一說做人的根本是什麼？」他怎麼回答？他說你怎麼這麼無聊？你為什麼不問我十大排行榜歌曲是那一首？腦子裝什麼？所以時代不同了，進步還是退步？我們

真正要冷靜下來思考。真正能冷靜下來才能對人生下一個抉擇。有一位朋友對我說「蔡老師，你雖然覺得德行很重要，但是我們的物質確實進步了。」這句話有沒有道理？有啊！物質生活進步了，我反問他，請問「最重要的物質是什麼」吃穿？空氣？最重要的物質是地球，所有的生活環境最重要，請問地球進步了沒有？沒有，退步的一塌糊塗，幾十億年才可以形成的地球，居然被我們這幾十年的人類搞得讓科學家都要發出警告，再這樣下去，一百年、二百年之後能不能住？你看，物質一直在退步，我們只看到眼前小小的利益，現在的人都短視近利，只求一時的享樂，明天怎樣是明天的事，我不管。幾千年的中國人有沒有這種態度，絕對沒有，那為什麼我們現在的腦袋裏只管自己，不管後面，從那裏學來的？你們不要說中國老祖宗，他們都會跳出來，老祖宗幾千年的智慧都傳下來了

，念念為下一代，你們有沒有想過？諸位朋友，全世界有四大古文明，現在只剩那一國？中國！是不是四大古文明在神明面前，誰抽到好籤，誰的文化就不用斷掉，是不是這樣，不是，絕非偶然。不是老祖宗的用心，中國的文化不可能承傳幾千年，早就像其他的文明斷掉了。那我們再思考，為什麼老祖宗他希望把智慧傳承下來，這個都很重要，我們要善體祖宗的用心，善體父母的用心，你才會知恩報恩。很多人一生走了四、五十年，突然有一天喝了一點小酒，他會說「啊！人生假如讓我重來一次，我一定不會犯以前那些過失。」人生能不能重來？（聽眾回答：不能。）那這幾十年的經驗又因為我們躺在土裡面埋掉了，所以世世代代的子孫都必須自己重新摸索人生的經驗，辛不辛苦？（聽眾回答：辛苦！）所以老祖宗知道人生假如都要從頭再來，那會走得相當艱辛，所以他希望用他

們的智慧來成就後代的子孫，能夠讓他們有正確的人生，把人生經營得幸福美滿。老祖宗這麼替我們著想，結果我們把這些東西丟到垃圾筒裏去了。當一個人全心全意為你著想，你卻視而不見，那將是最折福的，最折自己福的。因為這一百年左右的中國人把老祖宗的教誨丟掉了，所以中國人這一百年過得好不好？相當辛苦。我們再看看現在的家庭狀況，父不父，子不子。老祖宗已經把東西給我們了，對得起我們了。我們不接受，那就有苦頭要吃了，所以，俗語說「不聽老人言，吃虧在眼前」，老祖宗很對得起我們，我們也要對得起後代子孫。

我常常說從有人類的這幾千年歷史，會被下一代罵得最慘的是那一代？就是我們這一代，下一代子孫大聲吶喊，這是什麼水？這是什麼空氣？這又是什麼陽光？這又是什麼土壤？這又是什麼垃圾

觀念？我們傳給下一代什麼人生思想？人生價值觀？傳了什麼？現在結果有沒有浮現出來了？有沒有？傳了什麼？這不是中國人的思想，中國人思想以仁愛為核心，中國人的胸襟就是禮運大同篇講的「大道之行也，天下為公，人不獨親其親，不獨子其子」，是中國人的胸襟，中國人的思想。所以現在大半的中國人已經不是中國人的思想，都是西方人的思想。你們看我們下一代，拿到好吃的東西，第一個念頭是誰？自己！那不是很明顯嗎？古代的人拿到東西先想到兒子會被人家笑，覺得他沒有見識，不知道給孩子做孝的榜樣。自我中心聽起來好像蠻有學問的，現在我們讀的都是外國翻譯過來的書，大家都覺得外國的月亮比較圓，好像要念原文翻譯過來的，很多名詞你一看根本不知道它什麼意思，然後覺得讀起來比較有成就感。其實這個自我中心，講白了，是什麼？就是自私自利，念

頭就會延伸出所有的行為，自私再提升變成競爭，競爭再提升變成鬥爭，鬥爭再提升變成戰爭，戰爭再提升是什麼？我們看到電線杆上面四個字——末日到了。諸位朋友，現在家庭當中、社會當中，國與國之間，上演的是什麼戲？有沒有看到競爭、鬥爭，有沒有每天在發生，有，那末日發生了沒有？快了，那不要讓它發生，事在人為，根源在那裏？思想。所以事情不複雜，你從根源找回來，事實上，問題很簡單，你一直在看他競爭，看他鬥爭，看他戰爭，在那裏打轉，你會覺得，哇，不可能解決，根源在思想。當所有人的思想從自私轉成老祖宗的教誨——仁慈之心，我們看這個字——會意字，全世界只有一種文字，把智慧流露出來，就是中文，除此一家，別無分號，要好好愛惜。我們就是因為沒有深入自己的文化，所以提不起自信心。我們看現在一、二十歲的那些孩子，崇洋、崇日、崇

到不知什麼地步了，所以要他們認識自己文化的價值。當一個人是仁慈之心、仁愛之心，他就懂得互相幫助，互相關愛，最能夠達到大同世界。就像夫子在禮運大同篇說的「鰥寡孤獨廢疾者，皆有所養。」因為一個人的仁慈之心就會延伸到眾人、眾物上。所以問題只在一念之間、一念之差。請問我們現在引導給孩子的是那一念？關鍵哦！當這一個念抉擇錯了，孩子的人生，自己的人生全盤皆錯，所以我們現在看到，確確實實每天在上演這些戲，你看戰爭嚴重不嚴重？很嚴重。非常多次的戰爭都是美國發動的，而它所參與的每個戰爭有沒有和睦收場的？沒有！都是越弄越糟、越複雜，我們來看看現在阿富汗、伊拉克問題解決了沒有？美國每一天要耗掉多少人力、物力、財力在那裏，多少？不知道，要耗多久？不知道，這是看得到的，因為用權勢、用武力去征討別的國家，造成的結果，



它的隱性的對手有多少？不知道哦！美國現在隱性敵人算不算得出來？你在高雄吃麥當勞跟到美國吃麥當勞有沒有一樣？在美國進門時可能有安全人員在檢查，所以美國光是每天耗在安全費用上有多少？太多了！所以人、團體、國家都有一個迷失，好像覺得很多問題錢可以解決。

在美國有一個測驗，八千多個中學生做了問卷調查，百分之七十一的受訪者曾經作弊，百分之六十八的學生曾經打過人，百分之三十四的孩子曾經在商場裏偷過東西，這是三個統計數字，然後後面有一個題目是你覺得你的品德高尚嗎？結果有百分之九十六的受訪者覺得自己品德高尚，這是他們下一代的結果，請問他們依循的是誰的標準？誰最大？自己！下一代學得徹不徹底？徹底啊？只要我覺得不對，我就出兵打，所以上行下效。當下一代只要我覺得對

的，我就要，我覺得不對的，我就反抗，下一代的拳頭會打到那裏去？打到自己的長輩上去哦，所以上行下效哦！而美國在二〇〇二年又把倫理道德的費用從兩億五千萬美金調到七億五千萬，整整調了三倍，沒有用？要從根本才能解決問題。其實我們也不能怪他們，要怪，要怪我們，要怪中國人，因為這種正確的思維在中國文化裏面，他們沒有機會薰習，我們有機會啊！我們有責任把正確的做人態度向全世界推廣。假如美國人有讀過弟子規，就不會這樣做。真的，你看弟子規有一句話寫得多清楚，「勢服人，心不然」，你看，每天等著什麼？等著打回去報仇啊！「勢服人，心不然，理服人，方無言」你看，一句道理就解決國際紛爭，幹嘛不學，有那麼複雜嗎？「理服人、方無言」所以一個國家，一個文明，思惟是根本。中國人幾千年來沒有對其他國家發動戰爭，幾千年都沒有，

因中國人覺得去打別人很丟臉啊！以強欺弱啊！中國的「王」天下的「王」是要當榜樣給人家看。唐朝強不強大？強啊！有沒有打別人？你看其他的國家還封唐太宗叫什麼？那不是自己封的，而是鄰近國家自己封的，叫「天可汗」——就是天下的王。中國人的思想是不去侵犯別人，所以這都是思想問題。

很多人覺得地球爆炸之後就是末日到了。我們來想想現在有那些疾病急速攀升？癌症、憂鬱症，躁鬱症。憂鬱症的根源在那兒？都是人心問題。當他的孩子每天在外不知道搞什麼，他每天擔心，早晚會得憂鬱症，憂鬱是結果，真正的原因要找出來才有辦法解決，不然醫學再高明，絕對跟不上人們的疾病，尤其是心病。我在汕頭的時候，剛好當地在教德行教育，有一個孩子學了一個多月，他們的老師安排讓他們上台分享一個月來學到什麼。有一個七歲的孩

子上台就說：我學了弟子規才知道做人原來要孝順。這句話很有味道，做人原來要孝順！很多大人會覺得他應該知道，這個假設對不對？錯！比方說，他都那麼大的人，二、三十歲了，他應該曉得啊！這個應該不成立，因為沒有人教。人不學不知義，人不學不知道，他不知道「道義」所在，他不知道做人的根本是什麼，所以他說「原來要孝順」，這也給我們為人父母、為人老師的一個非常好的提醒，一定要教。接著他又說：我還沒學弟子規以前每天想著要如何謀害父母。諸位朋友，你知道你的孩子在想什麼嗎？你知道你的孫子在想什麼嗎？你知道你的孩子每天在說什麼、做什麼嗎？現在說得上來、答得上來的家長我看不會太多。這個孩子為什麼每天想著要謀害父母？這是結果，原因出在那裏？你旁邊不認識的陌生人都不會傷害，卻要去傷害父母，你看有多嚴重？「父子有親」現在

卻「父子無親」，我們花太少時間陪孩子成長就不親。除了沒有陪他成長之外，又給他學一大堆東西，把他的生活排得滿滿的，每天忙得累得半死，這些怨言一點一滴累積，答應他的事常常又黃牛，慢慢地怨氣就越來越多。而為人父母為什麼讓孩子學這麼多東西，為的是什麼？不要看孩子年紀小，他很多時候是很敏銳的，很可能大人為了面子，別人有學英文我的孩子不能不學，別人有學跳舞，也要去學，所以這樣的孩子很可能在父母眼中是非常優秀的，因為出去比賽都得獎，這樣的孩子在父母眼中是很令人滿意的，但是在孩子心目中卻是很恨父母，當這個孩子講出他很想謀害父母的時候，他的媽媽第一個表情是瞠目結舌，想都沒想過這是我兒子講出來的話，接下來繼續聽兒子講，淚流滿面，所以到底現在的父子關係如何？在四川，有一位初中生，有一天煮飯給他父親吃，他父親吃

完後就死了，家裏太窮，所以也沒有錢驗屍，就草草埋了。過沒多久，他母親吃了他煮的飯也死了，因為沒錢，所以也埋掉了。後來這個孩子去祭祀，很不耐煩，祭祀完馬上就把飯菜倒入水溝，他的嬸嬸一看，覺得這個孩子怎麼對父母一點恭敬都沒有，所以心裏就有點疙瘩，這個孩子又走過來對嬸嬸說「我父母不是有買保險嗎？」他嬸嬸一聽才突然警覺，趕快去報警。結果都是他親手毒死父母。後來研究出來，原來他都是為了保險費毒死父母，保險費只要一萬人民幣，相當於台幣四萬元。他要拿這筆保費幹嘛？他要買手機。諸位家長、諸位朋友，我們要注意一個人的思想觀念和態度就如逆水行舟，你沒教他對的，他就學錯了。中國老祖宗有交代一句話「重利輕義」，重利就會輕義，這件事聽起來很駭人聽聞對不對？我們在台灣有沒有發生過？好多年前就發生過了。我印象很深，

他找了幾個同學把父母都殺了，父母很有錢，為什麼殺父母？他要買一輛車，父母不給，就聯合同學把父母殺了，當他去法院時，他兩個姊姊在底下一直掉眼淚，結果記者問他話，他還怒目相向，破口大罵，連一點懺悔之意都沒有。當我們的下一代是這樣，末日才是真正到了。所以教育重要啊！當我們把這些案例再抓回來看，為什麼為了一輛車把父母殺了？為了欲望，欲望是深淵不見底啊！孩子為什麼現在欲望這麼高？孩子現在為什麼這麼追求虛榮？諸位家長，誰教出來的？要從「因」下手啊，我們的未來才會慢慢幸福美滿。聽到這裏，好像一點幸福美滿的感覺都沒有？覺者為因，迷者為果，覺悟的人，找原因，迷惑的人每天都在怕結果，怕孩子叛逆，怕孩子變壞，但是沒有從因上解決。好，所以轉一個念，開始從仁愛的態度來教導。我們來回想一下，幾十年前，當一個家庭在院

子裏曬穀子，旁邊的鄰居會一起來幫忙，人心淳厚。現在呢？大樓的樓梯有沒有人掃？有一位長者住在那棟大樓，他說有一個老師家前面沒掃，他敲門請那位老師自己家前面掃一掃，這位老師反問：你為什麼不叫對面的也掃？第一個念頭是先顧左右而言他。現在的孩子這種能力高不高？跟誰學的？所以如果人人念念自私，人與人的距離會越來越遠，連住在對面都老死不相往來，那種日子會好過嗎？難怪癌症越來越多，癌症的因是什麼？情緒啊！人越來越冷漠，那種感覺是很難受的，自作自受。你看幾十年前大家一起幫忙、娶媳婦、搓湯圓：：都是大家一起來，那種互助的社會多好，彼此互愛。盧叔叔說他當初要去當兵的時候，村裏所有的長輩都來送行，有的連眼淚都掉下來，好像自己的兒子要去當兵一樣，這些影像都印在一個人的心中，互愛才能大同世界。從念頭開始規劃下一代



的人生，所以現在都說生涯規劃。生涯規劃首重思想，這是根源啊！其他的規劃是枝末。好，我們來看中西方對孩子的教育，對孩子一生的規劃不相同。西方小孩子小時候叫天堂，中年叫戰場，晚年叫墳墓。小時候讓孩子個性發展，孩子要做什麼儘量滿足其欲望，對不對？「人之初性本善，性相近、習相遠、苟不教、性乃遷」，當對孩子的壞習慣沒有糾正時，這些壞習慣就會越來越厲害，養成習慣要再改變就非常困難。所以從小都順著他。而中國人常提醒一個人四種習性不能染「驕、奢、淫、欲」，舉例來說，奢侈，孩子從小要什麼給他什麼很像天堂，但是當消費態度養成了「由儉入奢易，由奢入儉難」。我們來看看現在很多人大學還沒畢業，信用卡刷掉多少張？這裏刷完再去辦，刷了好多張，消費的欲望很高，他都還沒出社會、還沒工作，他的社會信用已在消耗。他這麼高的消

費型態等他出了社會，開始賺錢，他已經是負債了。所以如果他花錢的習慣沒有改掉，他將一輩子成為物質的奴隸，為了物質享受，他必須拼命賺錢。所以很多外國人一輩子都是負債，在還沒賺錢之前就已經消費掉了。欲望一開，是止不住的！所以一輩子工作都不能停下來，因為每個月都要扣貸款，工作一停下來，房子就會被沒收，車子也會被收掉，所以每天拼命賺錢。到了老年，國家養他們，因為有養老院，看起來是很好，請問這些養老院的基金從那裏來，後代子孫的錢，我們看到的是美好的景象，但是後代都要承擔這些債務，所以後代子孫也會罵哦！諸位朋友，中國的老祖宗有沒有可能做出這樣的行為？他們都是想著留智慧留財富給下一代。雖然有養老院可以住，但是精神生活匱乏。一個人老的時候，真正好命不在於他有多少物質享受，最重要的要有天倫之樂，不然內心會非

常苦。在養老院裏，可能今天二十七號走了，過兩天八十一號也走了，不知道晚上做夢是不是也夢到自己也走了，有沒有可能？每天是坐吃等死。突然兒子來了，他會興奮得不得了，告訴旁邊的人說「我兒子沒把我忘記，這一年還有來看我。」所以當人的晚年是這樣子的話，那是很淒涼的。我們應該從小讓孩子積福，不要花掉，然後再造福，晚年享福。晚年能享的福才是真正的福，年輕時享福很麻煩，所以為什麼說少年得志大不幸，因為年輕一享福都會覺得我的事業成功誰的功勞，父母的都忘了，提拔的都忘了，所以福一花完，眾叛親離的很多，所以福能在晚年享最保障。我們現在思考一下，現在的人，晚年享不享福？有一句話很難聽，但是也很實在——「不得好死」，你看現在罵人的話好像變成真的。我們思考一下，我記得我小時候，二、三十年前還會聽到某一個老者在睡眠中走

了、沒病。現在三、五年還沒聽到一個睡覺走了，都是病死，死前都還要動刀動槍，動一大堆刑具，很難有無疾而終。中國人說「五福臨門」，其中一個就是「善終」，而疾病的根源都還是在「心」，萬法由心，所以現在人的心都很苦，所以才會有這麼多奇奇怪怪的病。當人的心很苦，你有再多的錢都是騙人的，就好像一棟房子外面擦得漂漂亮亮，裏面只有兩支鋼柱撐著，很怕風一吹就垮了。所以怎麼樣讓人生經營得好，小時候要讓他積福，福怎麼積？福田靠心耕，當孩子內心非常善良，他已經在積自己人生的福份。有一個孩子兩歲，來上弟子規，上完第一天回去，母親問他：今天上什麼？他說「孝順父母。」喔！鏗鏘有力。第二次上完回來，因為我上課當中一開始就對學生講，你上個禮拜在家裏做了什麼孝順的事情，請每一個人上台分享。其實每一個人上台分享也是在訓練他講

話。你注意看現在的孩子很多在底下噤哩呱啦，真正叫他上台卻都摸來摸去的一大堆，講話要教啊。這個孩子聽到其他的大哥哥都有幫媽媽端洗腳水、盛飯、洗碗：：：他聽了以後相觀而善，會學習、會模仿。他回去之後話也沒講，趕快去端一杯水給父母喝，開始落實。這孩子幾歲？才兩歲。諸位朋友，這個孩子在修身，修身者有沒有齊家？有，他爸爸說兒子兩歲就會倒茶給爸爸喝，那我呢？我對父母怎麼樣？輸給我兒子多丟臉，所以會影響他的家哦，會讓他父母汗顏喔，所以他齊家，再來他有沒有治國？當一個人是真心修身，他的影響力自然會齊家、治國、平天下，只要你是真心的。所以他這個例子，我已經走遍大江南北都講出來了。這個事例還講到東南亞三國，過幾天要講到澳洲去。齊家、治國、平天下。為什麼現在無法治國、平天下？為什麼無法齊家？因為好的榜樣太少

了，真正好的榜樣多的時候，會把本善的人心喚醒啊，「人之初，性本善」，社會的亂不是人不善良，而是好榜樣的帶動力量不夠啊！一直往下拉。諸位朋友，這個孩子兩歲，心地善良在積福，所以很多人說，一個人的人生，前面二十年沒什麼貢獻，後面二十年也沒什麼貢獻，所以只有四十歲到六十歲可以貢獻。但是假如孩子從小接受聖賢教誨，他的生命從什麼時候就開始發光？兩歲啊！我有一個朋友，他有一個孩子沒有教好，他很遺憾，因為那時候還沒學弟子規，當他聽完就知道問題出在那兒，以後每次到外面去，手上包包裏面都會放弟子規。有一次他去剪頭髮，剪到一半，他對理髮師說妳剛好懷孕，胎教很重要，就開始跟她談弟子規，談完之後，把錄音帶和書都送給她。後來小孩出生後，這位理髮師跟我朋友說，這個孩子如果有一點吵鬧，只要把弟子規錄音帶放下去就不吵了。

，所以這就是胎教。如果這個生下來第一句就說「弟子規、聖人訓」，哇，那他從小就可以弘揚中國文化，趕快培養這樣的人哦！他的生命從什麼時候開始，從小就有價值，這樣態度的孩子，他到學校是同學的好榜樣。我們有一次帶六、七個孩子，都六歲多，走在路上，你們一定會被這個景象嚇到，這些孩子爭先恐後撿垃圾，撿到的時候很高興，就一路這樣撿過來，剛好迎面來了很多中學生，左手拿著雪糕、右手拿著鹹酥雞，正準備邊吃邊丟，突然抬頭一看，一群孩子在那裏撿垃圾，本來的動作是要丟下去，剛好終止在半空中，其中一位中學生就跟其他同學說「人家這麼小就在撿，我們別丟了吧！」用廣東話講，這些小孩子只有一個是廣東人，等大家回到教室，這位廣東的小朋友抬頭挺胸告訴其他小朋友說，那些大哥哥因為看到我們在撿而不再丟垃圾了，其他同學聽了很高興！他

們覺得他們的行為是和這個社會息息相關的。所以孩子從小的定位是我要幫助家人，我要影響社會，念念為眾生、為眾人，他的福田一直在耕耘。好，當他有這樣的基礎，他一出社會絕對不是只有看到他自己的薪水，他懂得取之社會用之社會，所以盡力造福，晚年享福。再來，當他從小接受聖賢教誨，請問他的晚年會不會後面六十歲以後就不算了？絕對越老越值錢，越老越有智慧。當一個人有智慧時候就會讓更多人來跟他學習，所以他的生命會到那裏？我的老師釋淨空教授，今年八十歲了，走到那兒，都受到當地人民的歡迎，縱使到了印尼，到了其他的國度也是如此。所以有智慧的人，他這一生都會發揮價值，而且他的價值會到什麼時候？無限延伸。諸位朋友，范仲淹已經死了八百多年，但是他的行為一直在影響世世代代的讀書人，精神不滅，甚至影響到八百多年後的我。我記得



我高中念書時，因為我對文言文比較沒有感應，所以念文言文都會睡著，我還記得我的老師有一天對我說「蔡禮旭，你給我站起來，你假如上我的國文課再打瞌睡的話，我就記你曠課。」事實上我已經快要拿兩根牙籤：：，但是還是會睡著，因為老師又沒有把范仲淹的德行，范仲淹所做的事跟我娓娓道來，他只是告訴我這句話要背起來，那句話也要背起來。比方說，舉個例子，文天祥有一句名言：「人生自古誰無死，留取丹心照汗青」，這句話讀起來什麼味道？慷慨激昂，這句話念完之後我的老師說：來，留取丹心，「丹心」是什麼意思？丹心就是紅色的意思，汗青就是史冊的意思，背起來，期中考會考兩分。我們怎麼生起對這些聖哲人恭敬之心？所以我記得我在高中讀過那麼多書，只有兩次突然覺得眼前放光明，第一句話是讀到孔明的出師表「鞠躬盡瘁，死而後已」我本來快睡

著了，突然驚醒，對這句話非常有感受，不過三十秒之後又睡著了，老師沒有把孔明的「忠」告訴我們。我記得曾經看三國演義，很好看，看到我痛哭流涕。孔明已經病入膏肓，還要把他的智慧傳下去，士兵端飯過來，「丞相，吃一點吧！」孔明都沒吃。後來我看完了，我就想假如我有過去生，我一定是那個端飯的士兵，不然我怎會哭成這樣，我感同身受。另外一句話就是讀到岳陽樓記，聽到那一句「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」突然又閃了三十秒，接著又暗下去。諸位朋友，你的光明不要再暗下去了，你孩子的光明也不要再暗下去。一個人用真誠所做的事，可以超越時空。我到了海南，剛好海口有一位名臣叫海瑞，「海瑞罷官」聽過沒有？明朝一位忠臣，我一進他的墓園，第一次看到兩句話很震撼「粉身碎骨全不顧，只留清白在人間」，海瑞的清廉讓當時的人民對他就像

再世父母一樣看待。後來我就開始看整個海瑞的一生，突然看到一幕海瑞家的門口寫著兩行字「居廟堂之高，則憂其民，處江湖之遠，則憂其君」誰的名言？范仲淹。所以范仲淹直接影響到海瑞，范仲淹的行為不知道影響了多少後代的中國人。所以要讓人的一生不朽，最重要的是建立他對人生的正確態度。所以當我們從小就讓孩子學習聖賢的教誨，他的一生將會非常有價值。諸位家長，你選擇哪樣的人生自己走？你選擇哪樣的人生讓你的下一代去經營？所以人生最難的不是奮鬥而是抉擇。我從學習中國文化以來才短短五、六年的時間，人生確實發生相當大的變化，所以往後兩天的課，我們掌握中國文化的綱領「倫常大道」來學習，就是五倫關係「父子有親、君臣有義、夫婦有別、長幼有序、朋友有信」。我們明天的重點在父子關係，如何把孩子教好？在學習以前，我們要很注意態

度，所謂先入為主。所以教育裡面一定要掌握「慎於始」的觀念，學習東西要慎於一開始，學習貴在立志，要能立定志向，你的學習才會紮實。你不能說「反正很無聊，我就翻翻經典吧！」這樣學不到東西。我們在海口，有很多老師都不是學校的老師，都來自各行各業。但是因為一開始來學習，就抱著「為往聖繼絕學，為萬世開太平」的態度，所以學了三、四個月之後就開始回故鄉去教書，教了三個多月，又隨我們到一些地區去演講，在講台上當講師。為什麼會有這麼快的成長，原因就在立志。我們要繼往開來，要對得起祖宗，要對得起後代子孫，這是做人的本份啊！要立志做好好父母，立志做好兒女，要當孝子，要立志在社會是一個好公民，在民族是一個好的後代子孫，在公司裡面是所有同事的好模範。我們從這裏讓中國文化臉上貼金，從這裏開始立志起。

學貴力行，學習貴在要做。我們談的每一個道理，學完之後不能打包哦，要怎麼樣？要做！我記得我第一次到深圳跟一群孩子講課，我一進教室我跟他們說今天老師講弟子規，那些孩子馬上說「老師，我們都背過了，我們都會了」，頭抬得很高，我突然問他們：我們讀經就是要做一個有道德之人，諸位小朋友，你們看這個「道」字，右邊是首，左邊是彳乂乙部，這個彳乂乙部代表實踐，什麼樣的人才是有道德的人？首先能做到的才是有道德的人。諸位小朋友，弟子規那一條你做到了？第一句「父母呼，應勿緩」都還沒做到，所以頭本來抬得高的孩子，都低下頭了。所以孩子一開始接觸學問，假如不是力行的態度，那就麻煩，他會越學越傲慢。弟子規後面「不力行，但學文，長浮華，成何人」所以這個要特別謹慎。當天回去，那位孩子在日記上寫了一句話，「蔡老師今天跟我們

上弟子規，蔡老師說弟子規是拿來做的，而不是只有拿來背。「孩子能把它寫在日記本上，代表他的印象深刻，會記一輩子。另外一位小女孩，隔天在她父母房間站著，父母一走出來，她鞠了一個躬，「爸爸媽媽早上好，昨天睡得好嗎？」她父母嚇了一跳，馬上打電話給幼兒園問昨天發生什麼事了？有教就會。當妳女兒跟你鞠躬，妳可不能跟她摸摸頭「女兒，妳今天發燒了，是不是？」，要父母親和老師好好合作，孩子才能夠循規蹈矩，所以學貴力行。我們自己學就是要做，引導孩子也要告訴他：學問就是要做到才是真實的學問。學習的次序也很重要，到底學習聖賢經典要怎樣學？這個次序在三字經之中。所以在這個時代學習，你不能聽某一個人講，你要依法不依人。三字經說「為學者，必有初；小學終，至四書。」請問「小學」是什麼書？小學是宋朝朱熹夫子編的，專門教孩子

怎樣做人，怎麼樣對待長輩，怎麼樣灑掃應對進退。因為那是宋朝的書，離我們現在已很長久，那些文章文字我們不見得全看得懂，所以在清朝李毓秀夫子，掌握了小學裡面所有重要的綱領，然後依據孔老夫子在論語，學而篇的一段話「弟子入則孝，出則弟，謹而信，泛愛眾，而親仁，行有餘力，則以學文」，根據這七個綱領編出弟子規，這七個綱領抓到了就涵蓋朱熹夫子所編小學的重點，是一本最好落實中國文化，最好入門的經典。

「朋友有信」，這個「信」是指信用，也指信義。「義」就是正當的事，也就是說朋友相交也有道義，也有應該盡的本分。孔夫子說「一人不信不立」，一個人沒有信用，連在家庭都不能立足，在社會就更難立足。很多人說，誠信是美德，但是現在好像不適用。現在很多的家長雖然覺得德行很重要，但是他那個「覺得」常常

還會動搖。「教了誠信，到時候人家都騙我兒子怎麼辦？」當別人都不誠信，你兒子誠信的話，會發生什麼情況？會發生所有的人都要找你兒子來負責做事。因為人們都願意把事情交給言出必行的人，他的事業才有保障。所以當別人都不誠信，只有你兒子誠信，他是大有機會。所以我們看事情要會去分析，會去推理。而現在商業確實爾虞我詐的現象比較多，但是騙得了一次，騙得了兩次，還能繼續騙下去嗎？靠欺騙不過是暫時得逞而已，長遠來看，實在是自斷前程的不智之舉。

現在很多商人誤以為要逃稅才行，其實這些動作能夠贏得底下的幹部對他的尊敬嗎？不容易。而且逃稅是最傻了，為什麼？你逃稅一塊錢是欠多少人一塊錢？幾億人，你欠幾億人一塊錢，那太傻了。無債才能一身輕！而你能夠繳一塊錢，捐一塊錢，那你太聰明



了，你這一塊錢幫助多少人？幾億人，所以人不明理都會做出一些損害自己的事，還自以為聰明，這太冤枉了。

我們曾經遇到一位朋友，他帶了十萬塊到深圳做生意，後來接了一筆鋪地磚的生意。簽完合同之後，對方汕頭老闆一看，這個合同絕對是虧錢，不可能賺錢。所以這位汕頭老闆就交代他的工程監督部屬說，一定要好好盯著這個人，他很有可能偷工減料，這個合同做下去賺不到錢。工程做完了，沒有發現任何偷工減料。

汕頭老闆心想，這個人做生意怎麼高明到這種地步，有賺錢我都看不出來，明明是虧的他還能做到賺，他覺得很高深莫測，就問這位朋友說「你這個工程賺錢了嗎？」朋友回答「沒有。」汕頭老闆接著問「你是做完才知道沒賺錢，還是簽了合同就知道沒賺錢？」朋友說「簽完合同我就知道沒賺錢。」那老闆很驚訝「那你知道

沒賺錢，還把它做完？」他接著說「因為已經簽了合同，所以我必須信守承諾，把它做完。」老闆問道「你虧了多少錢？」「我的成本十萬塊都虧完了。」這位汕頭老闆就跟他說「今天晚上我請你吃飯。」

結果晚上他找了所有這些分公司的主管一起來吃飯，席間就交代他們說「以後我們鋪地磚的生意都交給他做就好，不要找別人。」所以這位朋友因為誠信，他的事業就興旺起來，現在發展得很好。深圳江蘇大樓的地磚鋪得很漂亮，就是他鋪的，我們走在這種地磚上，內心覺得踏實，這是有信用的人鋪出來的。

所以商業裡面我們只要堅持信用，當這個信用愈來愈堅固的時候，事業絕對有成。而人往往都是急於求成，在想要趕快獲得利潤的欲望驅動下，往往會做出犯法的事情來，所以很多企業家的下場

是銀鐺入獄。人生還是要走正道。我們要對道德有信心，遵從聖賢教誨來做人，後福自會無窮。

◎佛法是普度眾生，我們自己受度，還要有心度人，這叫發菩提心。如果你不發菩提心，就算念佛也是用凡情來念，那就念不得力，所謂「忘失菩提心，修諸善法，是名魔業。」你發菩提心念佛，功德等同法界，這樣有什麼業不消？有什麼福慧不圓滿？那麼每一念都在向佛道邁進喔！

## 身心靈整體的健康

雷久南博士

（雷久南博士簡介：她是美國麻省理工學院的化學博士，她在德州安德森醫院腫瘤中心十年的工作經驗，她也到過歐洲、大陸跟很多醫生和患者交流很多寶貴的經驗。）以下是她講述：

在我離開台灣之前，能在長庚醫院跟大家見面，我覺得很高興。聽說在長庚醫院有佛學社、佛堂，並且各位在座的，本身都有佛學的修養，我們可以把佛陀的醫學及人類的醫學真正結合在一起，而且用現代的科學方式去印證。這是很值得我們去做的。首先，我先把一些觀念介紹給各位，因為身心靈整體健康，怎麼用現代科學的觀念去看它，中國古老醫學的觀念，身體和心理是不能分開的，

西方像埃及、希臘它們古老醫學，也是這種整體觀，最近幾百年來，因受西方科學的影響，才會把身體、心理、靈性分了家了，因為分了家之後，反而出現很多問題，在治療效果上會差很多，所以我講的不是新觀念，而是古老的觀念，反而用更新的科學，更能去了解它。所以我們不能說中國醫學不科學，它有它的特色，它的特色是整體觀，它考慮到身心之間密切關係，相反的，西醫方面是顯微鏡，每一樣東西分析得很細，但卻忽略了整體，所以這各有所長。

對疾病的治療，要先提高生物的能量，為什麼在西方自然療法中，飲食、氣功、靜坐、瑜珈都可以幫助病人恢復健康，共同的原則就是提高一個人的能量，我先從最簡單說起，譬如說打坐，打坐或念佛的目標是讓我們定下來，隨便你用那個都可以。平常我們的心都是想東想西、想過去、想未來、擔心這個、擔心那個，這無形

中對我們身體能量的消耗也是個浪費，所以我們才需要睡眠，讓我們的腦部休息一下，你如果能把這能量漏洞補住的話，你的能量當然會提高，為什麼打坐對身體有幫助呢？這是很簡單的道理，因為能把能量的漏洞補住了。在美國，我常勸癌症病人去參加止觀靜坐，一次是十天，這些人參加後，整個身心有很大的改變，我發現癌症病人很特殊的地方，特別是年輕的病人，就是喜歡擔心，喜歡胡思亂想。但當他們去參加止觀靜坐之後，他們整個心都改變了，不再擔心這個、擔心那個，他的身心就會起很大的變化，從能量去看，這就是靜坐和念佛的好處。

在美國對治慢性病，像心臟病、癌症。他們也用飲食療法，強調新鮮蔬菜水果、穀類，這是容易消化的食物，我現在講的能量不是卡洛里，有的人會說，那我多吃糖，或者我多吃肉、多吃脂肪，

是否能增加我的能量，我所講的能量，是指身體本身的能量，為了要消化白糖，需要消耗自己身體的鈣，包括自己身體的維他命B，事實上這是減低自己的能量。有的人吃了新鮮的芽菜，會覺得精神很好，但如吃了一餐很豐富的雞鴨魚肉之後，你會想睡覺，因為要消化時，要消耗到你的能量。一般食療法所用的，都是以新鮮蔬菜、水果、穀類。這種能消化的食物，不是給腸胃很大負擔的食物。

中醫是非常科學的，這是很重要的觀念，因為疾病的來源，也許只是身體上的不適，或是飲食不調，或是空氣不好，或是心情的矛盾或刺激，只要調一調就會好的。另外是佛法講的三世因果，就是業障，如果醫生的診斷治療正確，但是病人的病治不好，如不把業障消除，這個病是治不好的，我為什麼強調身心靈，因為我們不曉得，病人的病是屬於那一類，如果三管齊下，效果就非常好。三

世因果不是宗教上的問題，在美國不是佛教國家，但在醫學上很多的資料，卻有輪迴的存在，講輪迴講因果，已經超過宗教的範圍了，這是事實的存在。在美國有一位醫生，他不是佛教徒，他專門研究疾病跟輪迴的關係，他講這一世的生病和上一世的關係。如果上一世是氣喘死的，他這一生出世後，也會有氣喘病。所以在治療疾病時，必須考慮到這個因素。因為他發病的原因，可能牽涉到他其他世的緣，如果不把這個根解決的話，那病就治不好。所以如果我們有機會接觸到佛法，那我們是很有幸，因為佛法中有很多方法，教我們怎樣對治業障病，非常有效果，我相信各位在座的，都有聽到其他很多感應的故事，也許是喝大悲咒水的感應，或拜大悲懺的感應，或是拜三十五佛，放生。這些都是對治我們業障病的方法，所以自然有效。



如果病人有兩個對照組，有一組請他們念阿彌陀佛、觀世音菩薩、拜三十五佛（八十八佛後面的）、吃素。你請他們選擇一樣或二或是三樣。另外一組還是照平常的治療方法，沒有什麼改變，你對照他的成效，這是可以從科學上去實事求是的方法，因為佛陀釋迦牟尼佛所傳的方法，經得起科學上的考驗，我們不是盲目的信仰。在美國報上有刊登，也是對照組，祈禱的力量，有一組的人，有親朋為他們祈禱，另外一組沒有人為他們祈禱，病情的復原差別相當大，有人祈禱的那組，病情復原很快，復發的例子很少，相對的，沒有人祈禱的那一組，病情復原很差，而且復發的例子很高。這是西方已經做出證明，一個祈禱的力量就可以影響病人，更何況在台灣，有那麼多好的方法，為什麼不去實際印證一下，對不信的人，給他一個信心，對於已經信的人，更增加我們的信心。

東方一般人很多都有營養上的錯誤觀念，認為不吃肉沒有營養，西方一般人都知道吃素很健康，尤其在台灣，我常聽到吃素不營養，他們認為吃素不營養，是擔心蛋白質的問題，一九六五年德國有這方面的研究資料，發現蛋白質品質最高的是綠色的蔬菜，胺基酸的分佈是最平衡的，像植物裡面蕎麥、南瓜子、杏仁、葵瓜子、所有綠色的菜，它們的蛋白質、胺基酸分佈是最平衡的，完全夠的。所有食肉多的國家，像紐西蘭、澳大利、加拿大、美國他們癌症的發病率，居世界之首。相反的，像吃肉少的國家，非洲、歐洲、中國大陸他們癌症發病率也低，從中國大陸移民到美國，他們癌症發病率增加五到六倍，因為食物改變了。

在台灣我發現還有人用鋁鍋煮飯、煮菜，鋁鍋的毒會傷害到心臟、腎臟，反正身體那部份弱，它就先去傷害，在診斷上很難診斷

出，也許會引起糖尿病、心臟病、敏感。引起的病不一樣，醫生無法找出原因，但根治的原因很簡單，你只要叫他把鋁鍋換掉就行了。所以鋁鍋是很重要中毒的因素，我覺得台灣生活這麼好，為什麼還在用鋁鍋，這是我很吃驚、很意外的地方，以前有一位專門研究鋁中毒的醫生，他每次演講時，前面放兩個魚缸，一個小時演講完之後，其中的一缸魚死了，你猜是那一缸？還有微波爐，你可以做個實驗，用微波爐煮水，去種草，長出的草只有用電爐煮的水種草的一半，重量也是它的一半，所以現在小孩如果這樣吃下去，會變成怎樣子呢？稻草的火最好，電爐也不怎樣好，電爐水和生水比，種草還是比較矮，真正有病的人，他們建議還是不要用電爐煮，最好用煤氣爐，如果能用柴火那最好，在印度他們用柴火烤麵包，我覺得越吃越香，柴火烤出來的就是不一樣。現在科學引進一些新的

東西，等於我們都在大實驗室裡成了實驗品，成了實驗的動物，實驗的結果，有些可能五十年後才知道，有些也許二十年十年之後才知道，但是實驗做出來之後，也許後果不堪設想，再回頭可能不容易。

蘋果汁排膽結石的方法，用這自然療法非常有效，當你有這方法，如果再開刀的話，不合情理，違反天意了，因為在美國膽結石開刀可能六千至一萬二，而且病人終身不但沒有膽了，過幾年也許膽管還會再結石，不是根治的辦法。只喝蘋果汁，橄欖油、檸檬汁排膽石的方法，這個方法，我到世界各地去，經過大家試過，效果非常好，本來要開刀的人，喝了之後，一次排出四十個結石，也沒有副作用，有的醫生說不能試，萬一結石卡在膽管怎麼辦？事實上，我到目前還沒有聽說過，因為五天喝蘋果汁，本身把結石化軟了

，所以排出來不疼痛，這種自然的偏方，膽結石：頭五天每天吃四、五粒蘋果或蘋果汁，第六天晚上不吃飯，晚上六點喝一茶匙瀉鹽加溫水，八點同樣再吃一次，十點喝半杯橄欖油，半杯（一百二十五CC左右）檸檬汁混合的液體，隔天結石便會從大便排出來。我的心願就是要把東西方特有的這些好方法，會集在一個地方，並且弘揚到世界各地去。每個文化都有它的特長，為什麼不取人家的長處，在美國，覺得很不好的現象，就是西醫用政治力量，壓制其他的治療方法，包括自然療法，中國醫學在內，這是非常不公平的，只要一個東西有效，就應該讓大家都用，而不能出於政治或經濟的原因，壓制其他治療方法，從佛法上來講，這是造很大業，也可說是美國的共業，才會有這種醫學制度。我在美國癌症醫院工作了十年，我看了很多，也非常了解裡面的內幕，我的朋友、同事中，有開

刀的、有化療的醫生，他們搞這一行的知道，現在這種化療效果非常差，我們醫院的副院長，他在癌症界是個權威，頭腦特別聰明，像電腦一樣，所有的治療資料，他都記得，而且出了很多書，他在我們自己內部的會議中就講，事實上，像化療是一條死路，但是在外面，我們不敢公開講，因為用化療的話總是有一些細胞會產生對抗，我們總不能趕盡殺絕，它只要變質，它就有抵抗力，就會再繁殖，總是暫時有效而已，過了一會又沒效，又再換個藥，換換換，換了幾次的藥，病人就沒命了，因為化學藥品百分之九十本身都會引起癌症，在德國都有這樣的報導。人家已經走出來，知道化療是一條死路，我們台灣為什麼要跟人家跑呢？如果你有佛學底子，就會相信因果，你所做的，不是利益眾生的話，你所得到的果報，一定是苦果，當你知道，我走這條路是錯了，你有勇氣說：我要改，一

般人是做不到了。我雖然在癌症界研究，我從開始的動機，就是要找出癌症的答案，我要感謝我的父親，我從小在佛教家庭長大，他總是提醒我，我們做事情，動機很重要，也因為如此，我跟我的同行不一樣，我會涉入心理學、氣功。別人會說我是不務正業，雜七雜八什麼都學，因為我知道，只要跟癌症有關係、有幫助的，我就去學，像止觀、靜坐這十年下來，我才有現在整套的看法，這也是我當初的動機，我要找到病的答案，而不是我要變成生物物理學癌症的專家，如果是這個，那我現還在美國安德森醫院工作，所以我覺得需要勇氣，我不會以醫癌症當我的飯碗，有一天如果有答案找出來，我不會繼續靠這個癌症吃飯。我可以改行，我可以做任何的行業，叫我去端盤子也可，至少我做的，於心無愧，但需要勇氣，一般人很難做到。但我們如果知道佛法，就知道業力的可怕，我們

做的事情，如果不是真正利益人家的話，那是你在造業，所以那天，我在高雄醫學院講完之後，那些學生就說：那我怎麼辦？我說你要吸取新的真正可以幫助病人的知識，你現在還在學校，將來你畢業後行醫時，你可以用真正利益病人的方法行醫，也許是自然療法，方法是隨你自己，但是你做的，一定是要真正利益病人的，而不是傷害他們。癌症治療上來講，以我這幾年的經驗，如果從身心靈三管齊下，那個效果是意想不到。

有一個病人來找我，他是直腸癌及肺癌，是我們醫院的病人，直腸癌已經割掉了，肺癌，醫生說讓他第一次開刀完後，休息幾月再開刀。他那時想跟我學氣功，我說：你學氣功還是不夠，你要吃素，佛法說殺業一定要斷，你還要補充一些礦物質，多做善事，因為我們幫助人，心情一定很愉快，或者畫畫，把心情疏導一下。他



這樣做下來，還不到兩個月，他女兒打電話給我說，醫生取消開刀肺癌，為什麼？找不到癌細胞了。他本來精神很差，現在精神很好，也開始上班了，他說「如果我不是親自經過這個過程的話，我絕對不會相信，怎麼那麼容易就治好了，而且心情好的不得了。」我問他「你都做些什麼？」他說「你教我的，我全部都做了。」所以不知道那個有效。但其實也不必問那個有效，如果是綜合性的，效果總是快。

現在社會，經常有外遇的事，這種事情是最傷感情的，特別是女性，這種在情感上的創傷，幾乎受不了，有幾位就在這種情形下得了癌症，真的是活活的氣死，活活的氣死的話，划不來，如果你是學佛的話，你換個角度來想，正好，可以多一點時間自己修行，完全在如何去看，如果你非要那人不能活下去的話，這個結在你心

裡解不開，你只有生病氣死，在美國也有，在台灣也有，真的是丈夫另外有外遇之後，心裡就一直想不開而得病，而在這種氣憤不可原諒的心情下而死，如果在這種心情的時候，那種業會去什麼地方，我們學佛知道三世因果，也許是你前世欠人家的，這是要還，如果不是欠人家的，你也不要怨恨心，人家以後要還你債也不好受，這只好用愛心、原諒心去化解。每件事情都可以往好的方面去看，塞翁失馬、焉知非福。用感恩的心，每件事情發生都認為是最好的，我們的心都像磁鐵一樣的，吸引到我們身上都是好事情，如每件事情都往壞處想，自然吸到你身上都是不好的事，所以為什麼有些人好運，有些人運不好，就在一念之差。

一千年前，觀世音菩薩直接傳給一位尼泊爾公主，針對病重很迅速、消業積福的修行方法，全部閉關是兩天，加上一個清早，一

共修八枝香，每一堂差不多兩小時，包括拜佛、靜坐，第一天是日中一食，第二天不吃不喝，第三天清早結束，觀音法門是讓我們發大慈悲心，當我們大慈悲心一發，我們自己的小結小結都打開了，當我們將近二天不吃不喝，感受那種饑渴的痛苦，想想看，我們只一天不吃不喝就那麼苦，多少眾生在饑荒中，戰爭中、沒東西吃，就會覺得我們的痛苦是小意思，那種慈悲心就能真正發出來，這種菩提心一發，病也好了，因為心結解開了，因為千手千眼觀音拜懺法，治好病的例子很多。在台灣有一位，他是牙醫，他的手因為以前做放射性而受傷，伸不開、拉不開，而且經過多種治療都沒有用處，請過高僧作法，也沒有用處，來參加觀音懺閉關中，拜佛時拉開了，這是很好的例子。在紐約也有一個是富貴手，也在閉關中好的，你說，這又怎麼解釋呢？在新加坡有位腎臟病的也好了，我們

在琉璃光，一位有胃病的人，本來一餐飯稍微吃慢一點就胃痛，他媽媽說「你發瘋了？去拜千手千眼觀音閉關，一天日中一食，另一天不吃不喝？」但是他堅持要來拜，還帶來很多藥，但他一粒藥都沒吃，從此胃病不再犯。這件事你怎麼解釋呢？事實在那兒。拜懺也好，念佛也好，為什麼它可以治病？因為有些病是過去世留下的種子，這一世遇到外緣時它產生這煩惱，我在美國帶西方人拜觀音懺，參加的都不是佛教徒，都是基督徒、天主教徒，他們一樣有感應，有一位天主教徒，他是拄著柺杖來的，有癌症，背脊椎骨受傷，連折毛巾都不行，他首先開始練氣功，再來參加千手千眼觀音閉關，也得了感應，後來把他姐姐（她是天主教的修女）都帶來了。

還有一種病是邪附身，在美國華盛頓（DC），我有位朋友父親得了肺癌，要我去她家看她父親，但我一進房子就有說不出來的不對

，到了樓上就有東西壓在我心口上很痛，我趕快念阿彌陀佛！我就請我朋友放法會念佛錄音帶，我們跟著念佛一小時，我的氣才覺得舒服一點，後來我問她，她說：是啊！我父親生病我送他回房間，總有一股力量把我推出，所以每次我父親住醫院，我媽媽一個人不敢住，都要我回來陪她。我們就請一位有特異功能的人來看，他一看說「你們家有兩個鬼，你父親的病，就是兩個鬼作怪！」後來一打聽，她們家，原來是美國南北軍的戰場，也有印第安人、黑人的墳場，她鄰居的房子是一百五十年了，有一天她去鄰居家，一進門，她脫口就念出阿彌陀佛。有一天她鄰居碰見她時說「我們家的傢俱自己都會動，所以從小天黑以後就不敢出門，窗口都有黑鬼站在那裡，自從你來我家，念了阿彌陀佛以後，這怪現象都沒有了。」這不是我在講鬼話、講神話，這些都不是信佛教的人，如果是邪附

身，你不用這方法去治療是沒有有效的，所以我們面面都要考慮到，引起病的原因很多，預防病的方式也很多，但是你必須要結合，所謂靈性上的方法，佛法上的方法，結合醫學上的方法，你才有這種效果。

有人問「對風濕性關節炎，關節已嚴重的變形，有何方法使患者減輕病。」我們現在很多病，都是缺少微量的礦物質，風濕病是一個很好的例子，在美國，我聽過用苜蓿草，就是馬吃的那種草，那個草根很深，礦物質很豐富，他們做成乾的藥丸，一天吃十粒，有的關節已經變形了，吃了一星期後，感覺就不一樣。而且也可多吃糙米、芝麻，這礦物質多的，都可幫助風濕，還有根很深的植物，像牛蒡、野菜，都要多吃。

有人問「吃素以後，為什麼午夜會冷，是不是生菜較寒？」吃

素不能喝很多豆漿，吃很多豆腐，這些是屬於寒性的，要均衡的吃，紅豆，其他的豆都要吃，吃各種各類顏色的菜，不可以只吃一種顏色的菜，譬如說，紅菜及紅色的菜非常好，那是某種礦物質多，才會有紅色，所以綠的、黃的，紅色各種顏色都要吃，如果你只吃一樣菜，一個顏色，你身體所需要的，可能不是剛剛夠，礦物質不夠就會寒冷，要吃季節性的食物，冬天不要吃夏天的東西，吃的話會冷，夏天不要吃冬天的東西，什麼季節吃什麼東西，冬天多吃點根類的，要多補充礦物質，你才不冷，所以冷不是生菜的問題，而是種類吃得不够多，也許只吃綠豆芽，綠豆芽是屬於寒的，你吃紅豆芽又不一樣，各種顏色的豆、菜也都要吃，五穀也是一樣，不能只吃白米飯，吃五種穀類，礦物質夠就不會冷，黑芝麻很好，礦物質很多，黑芝麻洗乾淨，稍微用低溫烤一烤，然後壓碎成粉，吃沙

拉、吃菜都灑一些在上面。有病的人，最好馬鈴薯、茄子、蕃茄不要吃，蕃薯、小米、糙米、小豆可以吃，大的豆不要吃。會過敏的人，就是礦物質不夠，吃太多的白米、白麵，礦物質那裡來？

有人問：電毯對能量是否有影響？這個問題得很好，電非常影響我們的能量，像普通的電燈，癌細胞在這電燈下面，十二小時它會加快，特別是日光燈，所以電毯會影響我們的能量及氣的磁場，不要睡電毯。所以電氣類不要太多，不要用時，插頭要拔掉，因為只要插上，雖然不用也有它的磁場，最好電視少看，會影響我們的能量，做電腦的人，最好在中間要休息，出去走走或練練氣，電腦也是干擾我們氣的。在瑞士有一位醫生，他是很有名的營養學專家，得到國際營養學的金像獎，他專門研究小孩子的飲食，他特別特別強調，孩子五歲前絕對不能吃肉，如果吃肉的話，後來後遺症很大



，會得各種慢性病，就是孩子身體還很乾淨，你給他吃肉，傷他傷得很厲害，他沒有抗拒的能力，這不是說，我學佛所以強調吃素。吃肉、吃素和宗教沒有關係，因為瑞士這國家的人是沒學佛的，完全從我們的構造來講，所以小孩吃些什麼呢？就是麥片隔夜用冷開水泡好，加些新鮮的季節性的水果，不要吃不是季節的水果，再加葡萄乾、芝麻、葵瓜子。芝麻、葵瓜子鈣相當多，我們也可芝麻和葵瓜子用水打成汁，再放一個棗子會甜，就像奶一樣，小孩子很喜歡喝，胡蘿蔔汁的鈣和母奶的鈣是一樣。

## 苦海茫茫、何處是歸程

### 慧律法師

這個世間誰在主宰？宇宙的主宰者無常。國王、星球、國土；全部都會變化，你很聰明，但你放不下，你又能如何？你要強迫自己放下，你就問你自己，你感情放不下，你又能如何？我常告訴已結婚的婦女，如果先生每月賺三、四萬元拿回來給妳做家用，妳就放他一馬，不要再去管他，如果妳放不下，那妳又能如何？有位太太聽了師父的話，就問「此事當真？」就一切放下了，我常問自己：如果今天我很有錢，我很有財勢，我長得很帥、很漂亮，我叱吒風雲，不可一世，又能如何？你說可以再賺更多的錢，娶十個太太，可是又能如何？到最後什麼都沒有，你不放下，你又能如何？

強烈的得失觀念叫做執，怕失去什麼？其實這世間在臨命終時，什麼都不能帶走，你就是執著也無法挽留這個世間，沒有用的。我以前念研究所時，去成大為他們上課，我向成大同學說「你明明知道追求到最後，就是一副棺材——死亡，只剩下身體臭壞的軀殼，你為什麼一定要浪費生命在錯誤的追求裡面？所以哲學家告訴我們：你不要浪費你的時間生命在你一定會後悔的地方。你酗酒、抽煙、賭博、玩女人、打牌，甚至殺人、放火，你明明知道有一天一定會後悔，你為什麼不現在就停止呢？你拼命栽培兒女，但你不要抱太大的希望，你希望事業發達，用盡心機賺很多錢，到最後卻破產，用盡心機照顧身體，每天吃活的動物——殺生，到最後也是死，所以我們的肚子叫做動物的墳墓，我們人死葬在山上，動物卻葬在我們人的肚子裡，所以我們在世間都是枉費心機，等到眼睛閉上什麼都沒

有了。

最近有很多位小姐來找師父，說她們被男朋友甩了，幾乎活不下去，我向其他的法師說，如果碰到這種看不開的情形，就請她們來聽經聞法，如果不來聽，實在也沒辦法，請記住師父的一句話，在生命當中一定有迷糊的階段，一定會經過很大的痛苦、創傷、無奈才慢慢成熟。我就是過來人，尚未聽到佛法之前就是想死，不知該怎麼辦？因為沒有智慧觀照，當初我就是用真情愛對方，被她嫌我太矮，她母親嫌我常生病，我心裡非常痛苦，別人說怎麼高三就交女朋友，我說這也是一種經驗，念逢甲大學時開始學佛，就開智慧了。對感情很執著的人，要想本來就無所來無所去，那當然就沒有得失的觀念，簡單說：得到的東西不見得很好，離開的東西也不見得不好。

惱害眾生就是鬼，人類的鬼，我們做人基本上不要去惱害眾生，佛在比丘戒裡講到不惱諸有情，比丘就是不可以去惱害眾生，惱害眾生不名為沙門，惱害眾生就沒有資格當比丘，所以我們比丘受到委屈收回來，眾生高興就好，我們忍耐，一些凡夫和聖人完全在念頭的轉動而已，我們要有正確的思惟，凡夫會將一切境界化作自己的負擔和煩惱，聖人會將一切境界化作無量的悲心和無量的智慧

有一本書談到六道輪迴的可怕，它談到好像一個人從山下推一個大石頭，推到山頂，快到山頂時卻溜下來，又叫這個人重新從山下再把石頭推上山頂，但是快到時又掉下來，如此重覆在做這種痛苦的苦的事，這是很殘忍的事，它說六道輪迴就是這樣，我們從小就開始認真讀書，為了將來參加聯考、高普考，要不然就是做生意，拼命賺錢，懷著希望結婚，生三、四個小孩養育成人，等到年紀大準

備要享受時，已經七十多歲了，死了，重新再來，又從小時候開始，剛出生時，什麼都不懂，從吃奶、開始長大、進入國小讀書，慢慢到國中，慾望愈來愈強，雄心勃勃，上班、結婚、做事業，千辛萬苦拼命賺錢，賺愈多，業愈大，到六、七十歲事業頂盛時腦中風死亡，又重新再來，所以想想看，世間上所有的委屈都不會比六道輪迴還可怕，那個石頭還沒有推到山頂就又溜下來，每次都是重新再來，多可惜啊！諸位！生死不了如喪考妣，這是比喻生死是很辛苦的一件事，這世間不值得我們這樣執著，也不值得我們這樣強烈的追求。生生世世都要重新再來，所以有兒子也不必太高興，沒有兒子也不必太悲傷，世間都是因緣生、因緣滅的。

我十歲時就有這個疑問「人從那裡來，死後往那裡去」我高中是讀建國中學，要看課外書時，我就到建中附近牯嶺街舊書攤找哲

學、心理學方面的書籍，看了很多很多，那時不知道有佛經，羅素、尼采、柏拉圖、亞里斯多德很多的哲學名人，看了之後是有一點觀念，但我還是覺得好像缺少什麼，人生應該不是只有如此，為什麼都沒有提到前世是什麼？來世是什麼？後來又去追求基督教，看舊約、新約聖經，看了之後還是覺得不是自己想要追求的，我覺得這世界上一定有一種學問，可以解決我心中的迷惑，一定有，只是我尚未找到，不知道是什麼？後來沒辦法，在建中練跆拳道練到二段，每天練，我大哥說：整天打打殺殺也不是人生啊！那時就想，要不然去拍武俠電影賺錢，就去應徵，一千零八十人應徵，只錄取六十人，我有被錄取，但對方對我說：你長得不錯，但是太矮，不可能當主角。我說：不然當童星也不錯。對方說：你已讀高中了，怎麼當童星？所以我找來找去不知道要做什麼，讀書一樣用功，但

人生一樣找不到方向答案，一直到大學一年級，有人來邀請參加佛學社，那時我還貢高我慢問：佛學社是做什麼的？和哲學有沒有關係？對方回答：不只是哲學、還包括心理學、物理學、科學都有。我說：何時演講我要去聽聽看。第一堂就是朱斐居士的演講，講四大皆空，朱居士的第一句話說「這個世間是痛苦的，身體是假的，我們人都是以假為真過痛苦的日子」。我當下開悟，我活了二十多年，今天才聽到世間是苦的，以前在病苦時怎麼都沒想到世間是苦的，為什麼要等到別人說了，才感覺到世間是苦的，愈想愈覺得世間真的是痛苦，真的無常，再繼續追求下去也不是辦法。聽到了佛法，覺得生死問題不是開玩笑的，慢一天修行就減少一天的把握。

我們人生病都是鬼神在作弄，譬如我們感冒有一句名詞叫做中了「風邪」，那就是有邪侵入我們的身體，我們去看醫生吃藥打針



，就是把那些鬼趕出來，牠怕那種味道，無法住在身體裡，胃不舒服就是鬼在體內作祟。我們在臨命終時，要斷氣時鬼魂就靠過來了，你這輩子所做的，果報馬上現前了，我們眼睛看到的好像他很痛苦，其實就是鬼魂在騷擾，如果我們有神通，就可以看到鬼魂都在那裡，這是報應，要把你引到陰間裡去，因此要記住師父的話，在臨命終時要自己安慰自己，我雖然有做錯事情，但佛是慈悲的，一定會原諒我的，一定可以往生西方極樂世界。

諸位！在我們有生之年要用生命去投資，因為這條路一定要走，早要死，晚也要死，有修行的會死，沒修行的也會死；有念佛的會死，沒有念佛的也會死，你為什麼不念佛而死，而偏要不念佛而死呢？你念佛而死，還有機會往生西方極樂世界，沒有念佛的話，死後茫茫渺渺，不知要到那兒去，靈魂出來眼前一片黑暗，如果我

們有念佛，命終時阿彌陀佛來接引時，前面一片光明，一切都看得清清楚楚。如果今生沒往生西方極樂世界，就像我們讀大學時必修課被「當掉」，明年再來，你如果在臨命終時，被阿彌陀佛當掉，就沒辦法了，因為來生能不能再來投胎做人？也許投胎做豬公、豬母都不一定，如果來生又做人，是否又會學佛碰到善知識，再修學淨土法門？所以要記住，往生西方極樂世界是一生中最重要的一科。我研究無量壽經、觀無量壽經時，覺得極樂世界太好了，這不是虛構的，這是釋迦牟尼佛說的，從過去到現在有那麼多人在臨命終時佛來接引，聞到香味，看到蓮花，聽到空中的音樂，如果這是騙人的，為何從過去到現在有千百萬人，念佛往生到西方極樂，一般世間人拼三餐，我們念佛的人，當然要拼往生啊！

有的人有很奇怪觀念，說念地藏菩薩也可以往生西方極樂世界

，「對」；念觀世音菩薩也可以往生西方極樂世界，「也對」；不論念那一尊佛都可以往生西方極樂世界，這是沒錯。（整理者按：但是念佛後，一定要迴向發願說：要生西方極樂世界。如果不迴向發願要往生去西方極樂世界，那就不能往生西方極樂世界。）有人就問，既然如此，為何一定要念南無阿彌陀佛？經典上已經說得清清楚楚，阿彌陀佛已經發了四十八願，在人命終時，祂會來接引，其他諸佛沒有這種願力，譬如說我這裡開了一個游泳池，你要游泳就要到我這裡來，你要打高爾夫就要到高爾夫球場，你看過那一本經典裡有說那一尊佛，只要十念就來接引你，「沒有！」我們人很奇怪，單刀直入的淨土法門，偏偏要念其他的諸佛菩薩，為什麼不直接念極樂世界的佛呢？念佛現世也可以消災免難、消業障。

念阿彌陀佛，有人念阿（Y）彌陀佛，有人念阿（X乙）彌陀

佛，你們試試看。念阿（ㄨㄛ）彌陀佛：：：再念阿（ㄩ）彌陀佛：：氣完全不一樣，念「ㄩ」氣就一直往上灌，要往生西方極樂世界，氣就要往上，念「ㄨㄛ」氣就一直往下沉，所以我們應該念「ㄩ」才是正確的念法，我們做法師不怕犯錯，錯了就改，我一開始也是念「ㄨㄛ」後來找到很多根據，我對ㄨㄛ和ㄩ也是感到很迷茫，為什麼高僧大德講的都不太相同呢？後來好好去求證才念ㄩ，不能接受的人就去念ㄨㄛ彌陀佛。

有的人說「師父，我念佛念很久了，感覺業障深重，連一點感應都沒有，也沒看到什麼：：」我說「經典上說：善男子、善女人，注意聽哦！你是不是善男子、善女人，我們現在娑婆世界上的是惡男人、臭女人，因為嫉妒心重、貪瞋痴、愚痴、煩惱多、不清淨，所以和經典上的善男子、善女人相差很多很多，因此沒有感應也

怪不得別人。所以要會讀經典，『聞是不可思議解脫的經典，信解受持，如法修行』，如果要得福報，聽經聞法的福報最大。」

在悲華經裡談到，所有的佛包括彌勒佛，不要在人壽百歲時來度眾生，彌勒佛要等到人壽八萬歲時，那時娑婆世界就變成清淨的世界，人都行十善，不會互相攻擊誹謗，沒有殺盜淫妄的事情，彌勒佛降生時，人壽八萬歲，那時所有的樹木、水果都自然長成，不必種植就可以吃，因為福報夠，要大便時地面自然裂開，大便完後地面自然再合起來，不必有廁所，你想想，有多好呢？所以說，釋迦牟尼佛最偉大，他在我們人壽百歲時，惡業最重時，還能挽回時，他來示現成佛，如果這次錯過，還要再過五十六億七千萬年才能遇到彌勒佛，彌勒佛時，要度的人是釋迦牟尼佛正法、像法、末法時，與佛法結緣，未得解脫的眾生，出家人、受過五戒的、受過三

皈依的人就沒有緣份，而且彌勒佛降生時，在華林園的龍華樹下成就佛道，在那兒只講三次經就要入涅槃，釋迦牟尼佛講經四十九年，三百多次，所以再笨的人，都要求生西方極樂世界，沒人要再等到彌勒佛降生，才要跟他修行，已經來不及了，所以悲華經裡說，十方一切諸佛菩薩，沒人敢在娑婆世界人壽百歲時示現，只有釋迦牟尼佛能為甚難稀有之事，這是太困難太困難，我現在是感恩釋迦牟尼佛，有了佛法，感情、金錢、包括一切逆境來都可以迎刃而解。你今天落到生命的最低谷，佛法一句話就把你提高，你就會得到很大很大的快樂，比賺一百萬、一千萬更快樂。有佛法的人，才有真正的生命。

前幾天我在佛前向佛訴說：我聽到南無阿彌陀佛這句聖號，無論我今生今世遭遇到多大的委屈，包括我身上一切財物，統統可以

施捨，包括我的生命，只要為眾生，一切的傷害、侮辱我都可以忍耐，都無所謂，因為我已認識這句南無阿彌陀佛的偉大，其他我無所求，到臨命終，身上這些侮辱、誹謗、讚歎、財產身外之物全都不是我的，只有這句佛號是我救命的繩子，所以只要這樣想，我就很高興。阿彌陀經是一切諸佛所護念的經，是一切諸佛介紹給你的淨土法門，不然你要修什麼法門？修禪？修密？修天台？修華嚴？你的能力夠嗎？這部彌陀經是一切諸佛所介紹的。你要聽佛菩薩介紹，還是要自我選擇？當然要聽諸佛介紹。（整理者按：在彌陀經內有段經文，摘錄如下：『舍利弗！於汝意云何，何故名為一切諸佛所護念經？』佛告訴舍利弗說：你的意思怎樣？為什麼這部經名為一切諸佛所護念經呢？』舍利弗！若有善男子、善女人，聞是經受持者，及聞諸佛名者。』佛又告訴舍利弗說：若是有善男子、善

女人聽到了阿彌陀經，而又能執持的人，及聽到諸佛名號的人。所以你每天讀誦阿彌陀經就是執持，念到諸佛名號，自己就會聽到了嘛！『是諸善男子、善女人皆為一切諸佛之所護念。』像這樣善心的男人、女人都能受一切諸佛的保護，諸佛不會忘記他們，既然諸佛不會忘記他們，他們有困難時，當然諸佛就會來保佑了。以這段經文來看，你能念阿彌陀佛，一切諸佛都很歡喜，祂們不會怪你，為什麼不念祂們，因為念阿彌陀佛是祂們所推薦的。）

我們常常要告訴自己，修行很簡單，從今以後不看別人的過錯，照顧好自己的清淨心，不去說別人的是非就沒有敵人，別人犯法自然有法律制裁，不用你批評。『天欺、人欺、因果不欺』老天欺負你，別人欺負你，但因果不會欺負你，你相信佛的話就對了，那麼你就心安理得，這世間是很污濁的地方，你叫他做事他沒辦法，



但他卻批評一大堆，這是很正常的。遇到惡劣的人，不要去招惹他，惡妻孽子無法可除是世間法，惡徒惡人一樣沒辦法可除，修行的人，清清楚楚知道善惡，但我們有那個修養，躲得遠遠的不要和他在一起就好。

有一位信徒的妹妹，很高興買了一棟便宜的新房子，住了之後，她的兒子、女兒睡到半夜一直哭喊「媽媽！牆壁有人。」鬼從牆壁上穿過去，我們看是牆壁，但是鬼可以進進出出都無障礙，鬧了三、四個月，鬧到她先生生病，她自己生病，兒子、女兒發高燒送醫院去打針，非常困擾，不知該怎麼辦才好？這房子花了七、八百萬，裝璜得很漂亮，她打算再搬家，但是沒有錢，有個因緣，她姊姊學佛很虔誠，她姊姊帶她來看師父，問我怎麼辦？我說很簡單，她說「師父，要花多少錢？」我說「不用錢。」她已花了很多錢請

道士作法，就是沒效。我說「這是小兒科，很簡單去買一台念佛機，二十四小時都放念佛機，有空就去坐著念佛，拿著一杯水放在佛祖前面，大人小孩都會念阿彌陀佛！每天念。」她說「師父！我沒有修行。」我說「虔誠就是修行。」她說「我沒有吃素食。」我說「沒關係，要不然，妳發願吃早齋，初一、十五吃全齋，不用整個月吃素。」她回去之後真的放念佛機，把先生、小孩都叫來一起念佛，第一天靜靜的，鬼沒有出現，有效！有效！第二天也念，我告訴她有空就要念，即使別人笑妳，也一樣要念，前後整整一個月，所有的鬼魂都超度完，她的小孩都沒再發燒，就這樣子而已，真的很簡單，沒有花一毛錢。所以我說大乘佛法有許多權巧方便的方法，你也不得不相信，因為事實就是如此。

有一次我去高雄阮外科，看郭惠珍醫師，她後來出家了是道證

法師。郭醫師說：師父！有位弟弟十多歲，白血球過多，是正常人的好幾倍。郭醫師帶我去看他，他的臉色很蒼白，那叫血癌，紅斑性狼瘡的惡化。他家人叫我幫他加持，他是基督徒，對佛法沒有信仰，如果沒弄好，反而會有不好的後果，所以有點擔心。郭醫師說「萬一有感應呢？有感應的話，也許他改變信仰也說不定。」我說「好吧！就試試看吧！」在現場那裡，沒有佛像，也沒有點香，只靠觀想的力量。把加持過的水讓他喝了，我就回去了，隔天病人白血球從幾萬降到正常指數，醫生莫名其妙，問病人吃了什麼？病人告訴他只喝了那杯加持過的水。因為佛是很慈悲的，有平等心，六道十法界眾生，無條件全部都要救，我們念佛要有感應，第一要記得有寬恕心，不可以有恨的心，恨心念佛、念咒都不會有感應的。

章嘉大師小孩子時不懂事，拿佛像來玩，而且把佛像剪成兩半

，他的師父拿鞭子要打他，他卻跑開了，他師父沒打到他，他師父說「你這一刀逃不掉的。」因緣果報成熟了，真的逃不掉，章嘉大師後來肚子整個開刀，如果他那時乖乖讓師父打幾下，業障消了，以後就不必開刀了，所以打香板不是沒有道理，我們要了解打香板的用意，那是師父道力夠，如果師父道力不夠，香板打下去，師父自己倒，因為業障聚集在他身上。章嘉大師不管冬天、夏天都穿同樣那件衣服，不論三十六度、三十八度、四十度、零下幾度都穿同樣的衣服，那種功夫很了不起，如果你一定受不了，大熱天穿那件毛線衣服，你一定滿身大汗，馬上昏倒，但他不會。章嘉大師死後火化，有一萬多個舍利子，頭骨刻有「唵嘛呢叭彌吽」六個字。

報紙登載，在高雄有一位老太婆，念觀世音菩薩念到佛桌上現出觀世音菩薩的聖像，報紙也把相片登出來，很多人都去看，一個

老太婆能念到觀世音菩薩顯現，真是不可思議。

前幾天電視報導，有一個國中二年級的學生，因為功課壓力而從五樓跳樓自殺，他媽媽下午到這裡來，說是她的過失，邊說邊哭，說她對孩子的期望太深，孩子承受不了母親的壓力而跳樓自殺，所以她現在一直責備自己。小孩子不一定要很會讀書，社會上並不完全需要很會讀書的人，認真是應該，但在未來的前途，並不是很會讀書的人，就比較佔優勢。我有一個親戚的小孩是清華大學研究所畢業的；另一個親戚的小孩只考上警專，結果清大研究所的那個小孩找工作，薪水剛開始只有兩萬多元，到現在三萬多元。另外那個考上警專的，現在薪水四、五萬，這很難說啊！當父母的要有智慧，這個小孩只能考六十分，卻要強迫他考一百分，難道要他去死，要看出一個修行人的高低，很簡單，看他處理事情是否執著，

他碰到逆境是否很平靜接受，還是大發脾氣，別人犯錯，他是否能寬恕別人，凡事慈悲，隨順眾生，能這樣子，才是真正有修行的人。

## 天塌下來，誰幫我們擋？

鑑因法師

我們如有深信的話，阿彌陀佛佛號一直念一直念，並且把念佛的功德，全部迴向「要往生西方極樂世界」，雖然我們念佛功德沒迴向給自己家庭平安，升官發財，但我們心裡所想的、所要的、都會如我們所願，但我們念佛的心，要很虔誠，要如經上所說的方法去念，諸惡莫作、眾善奉行，決定能滿我們的願。

在此跟諸位說個真人真事，有一次我來廣德共修會，一位女居士問我「師父！我有一間房子賣了一年多，都賣不出去，麻煩師父幫我想辦法，能否賣出去。」我說「這很簡單，明天早上八點多我才回去，妳來載我，我去看看房子。」到了房子那邊，我恭請阿

彌陀佛、觀世音菩薩來加持，念大悲咒水把房子內外全都灑淨。我告訴她，房內的東西，有需要的就留下來，其他的拿去和別人結緣，屋內要保持整齊清潔，樓上有佛堂，妳要點上檀香，屋內就很清香。人家進來聞到香味，第一個的印象就很好，如果不點上檀香，一進屋內就有空氣不流通發霉的味道，人家就不喜歡這屋子。你還要用功修行，每天至少要拜佛三百拜，而且要念佛，以念佛拜佛的功德，求佛菩薩幫忙，求佛說「弟子○○○」，這棟房屋已一年多了，還是賣不出去，祈求佛菩薩加被，因為我很需要這筆錢，這房子賣掉了，我就可專心用功念佛。「妳心目中到底要賣多少錢，妳告訴佛，這幾天如有人來看房子，那就是佛菩薩幫妳找來的買主，如果對方向妳要求減價，只要符合你預算的價錢，就可答應賣出，不要有貪求的心理。」



我是星期三去她家幫她灑淨並教她如何用功，沒想到星期日她就打電話來說，她的房子賣出去了，我問她：賣多少錢？是否如妳的預算價錢。她說：有啦！我預算賣九百二十萬，結果賣九百二十五萬。所以說，只要有虔誠心，有真實心用功，就能和佛菩薩感應道交，我們有祈求，佛菩薩就有應。

有位居士問我一師父！我兒子離家二十幾天了，都沒有消息，怎麼辦？「像這種問題，我們信佛人很容易解決。我告訴他：沒關係，共修結束了，你留下來。請他回家拿一件他兒子的衣服來，並恭請佛菩薩加持，再念阿彌陀佛佛號，一會兒再為他兒子和冤親債主皈依，並向他兒子的冤親債主開示，再以大悲咒水灑淨，並請他代他兒子喝大悲咒水，再把念佛的功德回向他兒子，如此，業障消除後，他兒子很快就會回家。每次在廣德共修完，差不多將近十

一點，廣德共修會內有法師寮，我都曾住一夜，隔天早上將近七點時，那位居士打電話給我說：師父！我兒子回來了。我告訴他，我八點就要回員林，你要帶他來，請佛菩薩再為他加持一遍。後來聽說他的兒子也找到了工作了，真是很不可思議。

上次彰化有一家裕毛屋，有五位同事結伴去埔里玩，有兩位女生脫隊，到別處走走，離開後就失蹤，報紙新聞為了這件事也登了好幾天，失蹤三天了，但一點消息都沒有，警方組成二隊人馬去搜尋，一直找也找不到，她們有親戚住花壇，我每週五會到花壇蓮社和他們共修。有位女居士邊哭邊說，她女兒去埔里玩，至今失蹤三天，下落不明，我告訴她，妳趕快拿妳女兒和她一起失蹤同事的衣服來，我們恭請佛菩薩加持，妳女兒很快就會回來，加持後隔天，失蹤的人就被尋獲了。

報上說，警方帶了兩隻警犬去幫助搜尋，兩隻警犬都死了，警犬每隻身價二十萬元，警方損失了四十萬元，她們回來後，她母親把她們帶到員林蓮社，我們恭請佛菩薩再為他們加持，並問她們如何被困山中，她們說：我們茫然不由自主越走越遠，走了一段路後就找不到回家的路，定神一看，我們竟然走到那麼高的地方了，搜救隊來，也都看到了，他們喊叫我們的聲音，也聽到了，但是我們大聲回答他們，他們卻沒聽到，（那就是業障蓋住了，那天她媽媽拿她們的衣服，來請佛菩薩加持後業障就消除了，隔天搜救隊就聽到她們回答的喊叫聲了）搜救隊將她們救下山後，問她們說，這條路我們來回走了好幾次，為什麼沒看到妳們。她們回答「您們叫，我們都有大聲回答。」搜救隊人說「但我們都沒聽到。」有人說山上都有魔神仔（台語）會牽引人入深山。我問她們說「妳們有吃

什麼東西嗎？」因為魔神仔（台語）會拿炸蟻、蜥蜴給人吃，吃的人拿來一看，卻誤認為是雞腿，拿來就吃，清醒過來時才知道原來吃的是這些。回來後，如果不為他做佛事去邪，以後會失神似的，狀似痴呆。以前也有一个人在山上被困了，本來以為他吃的是芋頭，回家後到醫院去照X光，原來吃的都是石頭，這都是業障現前，被鬼魂牽去的，所以我們學佛的人，就幫他做做佛事求佛菩薩加持，他就會回家。

佛法可讓我們脫離六道輪迴，何況這些小事，所以大家要深信，有什麼災難，有很多疑難雜症的病，連醫師都無法醫治，釋迦牟尼佛說過，我們人是四大（水、火、地、風）假合的，四大若調和，我們身體就正常健康，若四大不調和，我們就生病，四大不調和的病，醫師可醫治好，但若是業障病，醫生就醫不好，還有一種鬼

魂纏身的病，醫生也醫不好，有一次，我去社頭蓮社和大家共修，一位女居士哭哭啼啼的問師父「我女婿是一般正常人，但有一天和朋友談話時，突然倒地，不省人事，送醫院救治，好幾家醫院都不敢收留，最後到台中榮總照腦波，發現沒有毛病，最後醫師勉強為他的病症取名為「急性腦膜炎」，躺在病床上類似植物人，不會動，不會吃，不會講話。醫師說，惡化的話會死，不惡化就維持現狀（植物人）而已。我就去醫院看看那位病人，他的太太和岳母在病床旁，焦急傷心，問我說：師父！您看這病會好嗎？我說「這是魔障，會好的。」『不過，醫師說，不會好』「那我們就為他做佛事，試試看吧！」我到榮總去，一些醫師及護士都認識我，因為他們去參加過懺公師父的大專齋戒學會，聽過我的開示，看到我就問我：師父！您怎麼來了？我說：我來看一位病人。他們就帶我去，到

病床邊，我就請他們幫忙念佛，念一會兒，又念大悲咒，念到第四遍時，病人的嘴就說，一、一、一：：手也像在數鈔票的動作，我問家屬說：他是否在銀行工作。家屬說：他在中小企業銀行服務。我吩咐家屬：一星期左右如果病情有好轉，請向醫師請假幾小時，把他帶來員林蓮社，諸佛菩薩為他加持，加持後再回醫院。真的不可思議，一星期後來蓮社，家人牽著他，他自己走到三樓，請佛菩薩加持，並拿一瓶大悲水回去喝。

上一次我去榮總看他時，榮總醫師對我說：鑑因法師，我們醫院每週二有共修，能不能麻煩您來為我們開示。我說：好啊！我找一個時間來。等到農曆十一月二日，我去榮總參加共修，很多醫師和護士在榮總大門口歡迎我，我一下車，一位護士很高興對我說：鑑因法師，您說會好的那一位病人，三天前已經出院了。過年時，

那位病人自己開車，載岳母、太太來蓮社向師父頂禮致謝。過沒多久，他岳母又哭哭啼啼來找我，我問她：是不是妳女婿又出毛病了？她說「不是啦！女婿現在很正常了，不過工作已經被辭退了。是我女兒被壞人拐騙離家，二十多天都沒回來，要怎麼辦呢？」我說「下午二點拿妳女兒的衣服來，師父為他做佛事，求佛菩薩加持，妳女兒很快就會回來。」結果，真的，第三天就回來了，回來後，再帶她來蓮社，請佛菩薩再為她加持一遍，所以很多事情，用佛法來解決，真的很不可思議。

佛法這麼好，我們可以應用在日常生活當中，我們人免不了有一些災難，業障會現前，我們要知道如何處理。我們自己如有親身遭遇過，就會知道，佛菩薩的慈悲，真的很徹底。例如：屏東有位鄭老師在國中教書，平時也沒學佛，後來覺悟到人事變遷，生命無

常，才開始研習佛法，參加齋戒學會，聽懺公法師開示說，有一位郭惠珍醫師，在順天醫院當腫瘤科醫師，她自己得了子宮癌，已是末期了，她就辭去醫生的工作，出家了，本來癌症末期，多半很快就死了，但至今已七、八年了，她卻沒有死，鄭老師聽了很感動。鄭老師本來患有糖尿病，將近十年了，長期吃藥，但都無效，自從他聽了郭惠珍醫師的故事，知道她一直只念阿彌陀佛而已，阿彌陀佛是無上的大醫王，「阿伽陀藥，萬病總持」。他聽到了這句話，整個人都清醒過來，他想，我這個病已拖了十幾年了，醫生都沒辦法醫好，我現在只有靠阿彌陀佛，如果連阿彌陀佛都沒有辦法醫好，那世界上的醫生也絕對醫不好，從此就勇猛精進念佛，鄭老師，可能是宿世有善根因緣，經常念佛七、八小時而忘了吃飯，沒多久，他也沒有吃任何藥，但他的糖尿病卻好了，你們如不信，可以去



問他。八十八年正月初二，突然又患了「飛蛇」，醫學名詞叫「帶狀皰疹」漫延到雙腳都有，他常靜坐念阿彌陀佛，二星期後竟然好了，他也沒吃藥。

台中蓮社有一位蓮友，也患飛蛇症，一位法師教他，為牠們皈依，說：蛇公、蛇母、蛇兄、蛇嫂、蛇子、蛇孫，現在為你們皈依「皈依佛、皈依法、皈依僧」。皈依佛兩足尊、皈依法離欲尊、皈依僧眾中尊。皈依佛不墮地獄、皈依法不墮餓鬼、皈依僧不墮畜生、皈依佛竟、皈依法竟、皈依僧竟。」以上說三遍，再教他們發願、懺悔，再向牠們開示：蛇公、蛇母、蛇兄、蛇嫂、蛇子、蛇孫、你們就是前世瞋恚心很重，所以才墮入蛇身，你們現在都要念佛，發願求生西方極樂世界，不要在人間騷擾眾生，纏在人的身上，使人痛苦，現在我要念很多佛號，你們跟著我念，我念很多佛號的

功德，都要迴向給你們，希望你們領受這些功德，跟隨佛後面，往生西方極樂世界，不然就去深山裡念佛修行，不要在人間打擾眾生的。說完後，感覺有一股熱氣，從手肘、手腕、再從指尖咻出去，真的不可思議，沒有吃藥，飛蛇症卻好了，這都是真實靈驗的事情。

念佛，求智慧就有智慧，在花壇蓮社共修完了，有一位小朋友跪在那裡，我問他：你跪在這裡做什麼？他合掌說：師父！我的功課不好。他爸爸在旁邊就說：請師父幫他加持加持。我就恭請阿彌陀佛，觀世音菩薩為他加持。過了二個星期後，又看他跪在那裡，我問：你又要做什麼？他靜靜的沒有回答，他爸爸走近說：要向師父感謝。我說有什麼好感謝的。他爸爸說「師父！上次你恭請佛菩薩為他加持，這一次考第一名。要向師父感謝。這一次考第一名，老師不相信，還說：你怎麼搞的？考第一名，你怎麼搞的？考第一

名，我看你考第十名就很勉強了。」真的是很不可思議。

過年時，一位小朋友和爸媽去蓮社向師父拜年，他們住埔鹽，我每星期六會去埔鹽蓮社和他們共修，這位小朋友讀書成績不好，人緣又欠佳，常被別的小朋友欺負，他國中三年級時，我恭請佛菩薩為他加持後，成績進步一百多分，老師說「你這次考卷不算，下次考的才算。」下次考試時，老師就很注意他，看他有沒有作弊，結果他並沒有作弊，而且，這次考試成績進步二百多分，於是才相信。所以信佛，如有深信，有虔誠之心，求智慧得智慧，求福報就有福報，求消災免難就可消災免難。

人在生重病時，就要去為他開示，開示之後拿大悲咒水給他喝，並用大悲水灑淨，使他滿懷歡喜後，業障就會消除，他就會拚命用功念佛，臨終時，瑞相就很多，例如一位住台北骨癌患者，老家

在花壇，她有皈依，也有念佛，她兒子和媳婦在台北上班，她兒子就把他接到台北照顧，每當她骨癌發作時，就痛得大叫，末期時更痛苦，就會抱怨兒子、媳婦，你們都不關心我，不理我，你們只顧上班，真是不孝，你們去替我掛號，我要把腿鋸掉。她兒子去問醫生，醫生說：癌細胞已經擴散到全身，一旦把腿鋸掉，會馬上死去。回來就告訴他媽媽，醫生說不能把腿鋸掉，一鋸掉馬上會死。他媽媽說：我寧願鋸腿而死，你知道我很痛苦嗎？她兒子沒辦法，只好說：我請師父來，好嗎？她回答說：好啊！你請師父來。她兒子就打電話給我，我告訴他，我明天再去。他說：不行，您今天下午就要來，萬一明天排到開刀，就要帶她去醫院，如果腿被鋸掉，那就糟了。聽到他這麼說，我只好馬上去台北，他們住三樓，一到三樓門口，就聽到她的哀嚎聲，我就向她說：老菩薩！師父來了，我

們一起來念阿彌陀佛。她說：我很痛苦，我沒有辦法念。我說：會啦！妳會哀叫，就會念佛，來，跟我們一起念，妳也可以一邊哀叫，一邊念佛啊！她說：哀叫時，怎麼念佛。我說：來，我教妳，阿彌陀佛啊！阿彌陀佛啊！：：妳就這樣哀叫，這樣喊阿彌陀佛！佛祖聽到了，就會來為妳加持。於是兒子、媳婦、還有跟我一起去的蓮友，大家一齊念佛，念了差不多五分左右，她沒有再哀叫了，念了十分左右，我就為她開示，病人的開示和死者的開示差不多，但重要的是要告訴她，娑婆世界的痛苦。我說：老菩薩！佛祖說：我們這個娑婆世界、眾生都有生老病死的痛苦，我們這個身體，有什麼器官，就有什麼病，醫生說妳的病是骨癌，妳有骨就會生骨癌，妳現在是末期了，才會這麼痛苦，妳已有皈依，而且很早就有念佛，釋迦牟尼佛就是看世間的人，這麼痛苦，才介紹我們另外一個世

界叫做西方極樂世界，那個世界的教主是阿彌陀佛，那個世界都沒有生老病死的痛苦。慢慢向她開示，她聽到很高興時，再告訴她：妳以後念佛，就要求阿彌陀佛，妳就說：阿彌陀佛！我老信女已經七十幾歲了，現得了骨癌，醫生說不會好了，我很痛苦，我現在念您的名號，希望您早一天來接我，您如早一天來接我，我就減少一天的痛苦，您如早一小時來接我，我就早一小時減少痛苦，您如早一分鐘來接我，我就早一分鐘的解脫，這樣妳會說嗎？她說：會啦！我讓她說給我聽聽，直到她說得都沒錯了，我再說：對了，念了佛號後，就要向佛這麼說，妳要發歡喜心。我常常告訴蓮友，生大病要大歡喜，生小病要小歡喜，不生病不知道歡喜，她說：師父！您為什麼說這樣。我說：真的啊！我們生大病的時候，就是離佛的時間越近，我們要往生極樂世界的時間快到了，妳不歡喜，要等到

何時才歡喜，因為我們生大病，就要往生去阿彌陀佛的極樂世界，那裡沒有病苦，如果生小病，卻不知要被病苦折磨多久，才能往生西方極樂世界，不生病，我們不知什麼時候，才能去阿彌陀佛那裡，而且我們也沒有預知時至的功夫，只好在這五濁惡世上，一天混過一天，因此不知道歡喜。

所以我們要知道，生大病要大歡喜，不必怨天尤人，說：我每天拜三百拜，拜佛拜得很累，我這麼虔誠又發心，如有善事要出錢，我也盡心盡力護持，佛祖卻不保佑，還讓我病得這麼嚴重：：將病苦全賴在佛祖那裡，而你自己前世也許有殺生、偷盜、妄語、造口業罵人，而且今世也許還在吃眾生肉，把眾生的肉一塊一塊吃下肚子裡，把肚子當做動物的墳墓，自己不檢討曾造下惡因，所以得惡果，卻把過錯推給佛祖，信佛若是信到這樣顛倒，那就不對了。

真正的佛弟子應該是越大病越歡喜，這是消我們的業障。臨終時才不會被業力牽到地獄去受苦。

我又教她說：阿彌陀佛！如果我的壽命未盡，求您慈悲加被，讓我早日病好，如果壽命已盡，求您慈悲接引弟子往生去您的極樂世界。我記得我是星期一去，星期五她的媳婦就打電話來說，她婆婆這幾天都沒有哀叫，每天還叫我幫她洗澡（以前洗澡時，都痛的哀叫，而且不願意洗）幫她餵食，她也高興吃了，以前雙手無力，抬腳上床要靠別人幫忙，現在可以自己移動位置，把腳靠在床邊，以前靠嗎啡麻醉劑止痛，但兩小時後又痛，而師父星期一來加持後，這幾天不但病苦減輕，且精神愉快，又說她常見到蓮花，而且還看到兩隻蟲從膝蓋爬出去，從此膝蓋就不痛了。今天對我說明天就要往生。師父，明天就要往生了，要怎麼辦呢？我說：你們要為



她念佛，最好將她帶回花壇，你們住在三樓，棺材不方便抬上去，放置殯儀館我們也不便處理。台北這位骨癌的人，往生前皆無痛苦，且正念分明，往生後，臉色紅潤，嘴巴笑笑的，全身柔軟。所以說，臨終前的處理很重要。

天塌下來，誰幫我們擋？

鑑因法師

三三一

## 寒山拾得頌 節要自空海法師講述

「夜客訪禪登巒峰。山間只一片霧朦朧。水月鏡花心念浮動。空不異色色不異空。回眸處靈犀不過一點通。天地有醍醐在其中。寒山鳴鐘聲聲苦樂皆隨風。君莫要逐雲追夢。拾得落紅夜夜來去都從容。君何須尋覓僧蹤。」

寒山拾得頌，這首歌詞是開悟者所寫出來的，裡面的含義很深。大家慢慢的吟詠，你能體會裡面深義的話，你處處會開悟，處處會見法。夜客是指無明苦海中的眾生，訪禪是大江南北到處去拜名師，一直尋尋覓覓要找真理。登巒峰是爬山涉水，就是要找解脫之路。山間一片霧朦朧，就是在娑婆世間要找尋解脫之路，但是你看

到的只是一片霧朦朧，因為這個法門法師說很好，那個宗派也說他的很好，所以你在佛法大海內，茫茫然，你就失去了方向。

水月鏡花心念浮動是解脫者告訴我們，眾生啊！你為什麼在那裡，有很多的心念浮動，在那裡打妄想，甚至在構築一個夢幻世界呢？因為眾生看不透這句話（水月鏡花）。這是形容你要在水中撈月，鏡子裡面拿到花，你能夠拿到嗎？但是眾生還是一直想要在水中撈到月，想要在鏡中拿到那些花，所以這是告訴眾生，世間的實相是怎麼樣？但是一般眾生，他們看不透、看不懂。結果呢？你被這個水中月，鏡中花把你騙得神魂顛倒，被一些甜言蜜語牽著你的鼻子走，心被幻境牽引著走，所以你就心念浮動就起了貪，在滾滾風塵裡追逐名利，就像在水中撈月，開悟者再繼續告訴我們，你要看清實相啊！

空不異色色不異空，這含義深，如果你真的能悟空的話，你就會遠離顛倒夢想的世界，問題是要了悟空不異色色不異空，一定要有深厚的聞、思基礎，沒有深厚的聞思基礎，這一句只是一個標明，心經大家都會念，問題是你體悟不到，為了讓大家能了解空不異色色不異空，水月鏡花，佛陀要講經說法四十九年，為了讓大家看透這實相，我們的聞、思就是要讓大家看透水月鏡花，讓大家去了悟，什麼是空和色，色是現象界的一切，一切的人事物，你要去透徹，包括任何花花草草，山河大地跟空的關係是怎麼樣，當你真正了悟真理實相之後，你處處見法，你開悟了。開悟的時候，喔！回眸處，靈犀不過一點通，這表示已經見法，回眸處以前一直要找那個彼岸，所以你的心都向遙遠的遙遠的未來在找尋，有一天當你了悟後，回眸，回過來，竟然一直在尋尋覓覓的彼岸就在這裡，就在

當下，這個回眸就是代表一個人的開悟見法，你本來心都向外看，有一天你停下來，好好去看眼前的時候，喔！靈犀不過一點通，這時候，那種言語道斷的體悟，只要跟你一點、一提，你處處就見法，處處就開悟了，這時你會處處會心微笑，這時你打開了智慧眼，打開了法眼，那你知道淨土在那裡了，知道極樂世界在那裡，你知道彼岸在那裡，這時你會深深體會，天地之間有醍醐在其中。這是開悟者所細述的境界。

寒山鳴鐘聲聲苦樂皆隨風：寒山鳴鐘那個鐘聲，每一聲都在喚醒人們，醒過來吧！醒過來吧！所以這個鐘聲喚醒大家醒過來，那個鐘聲也告訴你，你要融入無情法流裡面，讓每一鐘聲穿流而過，你真的活在當下，你的心與空相應，世間的苦樂皆隨風，包括別人罵我們、攻擊我們、批評我們，你也讓它隨風而飄，你不會在那裡

起瞋，如果你能體悟空、無常法印的話，鐘聲是在告訴你，無常法印、法流。一般眾人，別人罵你、批評你，你馬上中箭落馬，你沒辦法像風吹流而過。碰到逆境，一句逆耳的聲音，你就在苦海裡面，碰到順境，一句誇讚，就讓你忘了我是誰？然後又成為境界的奴隸，所以你就在貪、瞋的世界打滾，如果你了悟實相，順境也是在講經說法，逆境也在講經說法。禪修就是修定力，聲聲苦樂皆隨風，我知道啊！但境界一來就栽下去了，沒有定力就是沒辦法在大風大浪中維持平衡，你很快就被淹沒掉了。所以你學佛佛法懂得多深，你佛學知識懂得再多，藏經看得再多，如果你經不起境界的考驗，那你所學的都是抽象的觀念之見。

君莫要逐雲追夢：這一句是很強的喚醒大家，因為寒山、拾得他們看到世間很多學佛者、宗教師，是在構築一個夢幻世界，讓眾

生一直在追那些雲，追那些夢，因為你沒有了解實相的時候，不斷的在那裡逐雲追夢，如果你沒有下過很多功夫，你就體悟不到這句話，因為你在逐雲追夢的時候，你也不知不覺不以為然，問題就在這裡，因為當一個人逐雲追夢的時候，他會很肯定，他這樣是正確的，是對的，所以因緣不成熟時，你跟他說，你在逐雲追夢，他也不以為然，他的苦吃得不够的時候，依然會逐雲追夢，所以寒山、拾得喚大家，你們要醒過來呀！了悟真理實相，活在每一個當下，不要以為我們自己沒有在逐雲追夢，如果你認為我自己沒有，那又會錯失掉，寒山、拾得在喚我們，如果你有所警惕，我有沒有在逐雲追夢呢？如果沒有的話，那我應該早就解脫自在，越來越安詳、越自在。

拾得落紅夜夜來去都從容：撿起楓樹的落葉（楓樹到秋天，葉

子會變成紅色。）那些樹葉從嫩葉綠色變黃色、紅色再飄落下來，每一片樹葉都有生滅變異，就算它飄落下來，也有一份飄落的美，這裡面含有詩情畫意，一般人看到落葉都會想到壞的、不好的，看到無常現象展現的時候，就會嘆一口氣，唉呀！秋天蕭色、冬天淒涼。就有哀傷的感覺，那是你內心在抗拒無常。一般人如果家裡有的人生小孩，好高興，假使家裡有人死亡，悲傷痛苦。但是我們看看整個法界，大自然所展現的，生住異滅、成住壞空，它都很有規律的在運轉，一片樹葉要長成到變黃紅到飄落下來，都是很從容，不因為你的加持灌頂，樹葉就不掉下來。如果你能夠面對一切世間的無常變化，而從容應對，你一定要有相當的體悟，那你的心境才會如如不動，如如不動不是木頭人，不是沒有覺受，家人如果突然遭受病故，一般人就呼天哭地，但如你有見法，了解這實相的時候，



你會用慈悲心、寂靜心來處理，你裡面是有智慧的。

君何須尋覓僧蹤：一般眾生在還沒有大徹大悟之前，需要善知識協助我們，讓我們成長，讓我們見法，如果你了悟真理實相，你看到了活生生的佛法，這時候你會自依止、法依止、莫異依止，你就不會在見指不見月的偶像崇拜上，或者緊跟著某某大師的屁股，在那裡追逐十年二十年，還以很有名的某某大師為榮，你不會這樣，你真的能了悟活生生的佛法，都是一切大自然境界，一切人事物之中，那你就會依法不依人，所以這句話喚醒我們，要看到活生生的佛法，而且都在現象界裡面來見法，不是在經典文字堆裡見法，這個法也不在某個人身上，而在任何人身上都有，而且在任何一切現象裡面都有。有的人看到這，君何須尋覓僧蹤，我們要自依止，靠自己就好了，我不用去跟人家學習，你有這念頭之後，很容易長

養很多的我慢，我的頭低不下來，腰彎不下來，不願意虛心跟人家學習，找藉口說「寒山、拾得說，我們不必尋覓僧蹤，我們沒必要跟什麼人學習，你還在跟人家學習，那還差得遠。」你又背著一把刀再砍別人，我們要自依止，何必去皈依，那沒用。我們還沒有見性之前，還是要虛心學習，學會先當學生，沒有學生就沒有老師，寒山拾得頌講的境界非常高也很實際，相當好，問題是你要真的做到聲聲苦樂皆隨風，能夠面對世間一切人事物的變遷，你都很從容，那是解脫者境界。貪瞋痴我慢無明，都消失都止息，你能夠有這樣的境界，你有這樣的功力，你就不需要再追覓僧蹤，因你已大徹大悟大自在，如果還沒有，那我們要虛心的學習，我們頭低不下來，腰彎不下來，對不起，真正的善知識不會現前，因為如果他現前也會被你排斥掉，所以我們要一步一腳印，虛心的學習，聞思修

證，身心柔軟的話，你很快就會跟一些高僧大德同遊涅槃路。

◎斌宗法師開示：學佛的要旨在實行，然諸實行中，求其最方便、最簡潔、最要妙、最圓頓的無不是念佛法門，所以在西域的諸大善知識，都是以淨土法門，奉為自行化他的無上要訣。

信自己現前一念靈覺不昧的本性，常住不變的真心，與彌陀是無二無別的，但自始以來深被煩惱所蔽，所以枉受的生死不休。一念發心念佛，以萬德之洪名的彌陀，可消億劫深重的業障，同時惑盡自然會成正覺，親見自心的彌陀，華嚴經所謂「一切眾生，本具如來智慧德相，因妄想執著，不能證得，若離妄想，則一切智、自然智、無礙智、皆得現前。」當知此真心，人人本具，唯心淨土，大家都有份，請勿說我是凡夫身，業重垢深，沒有極樂的緣分，不肯誠實發心念佛修行，自願永處生死，長受輪迴，如來說「最為可

憐愍者。」我們雖是凡夫，迷昧倒惑，而此妙心不失，苟能一念回光返照，堅持佛號，這決定會往生的，切不可自卑自棄，而讓能於諸佛菩薩才是。如儒書云「舜亦人也，我亦人也，有為者亦若是。」換言之「佛亦人也，我亦人也，肯發心者亦若是。」總之，認得自心即是佛性，祈願大家深信無疑吧！復次當知：吾人的心性，原本不可思議，彌陀的願力亦不可思議，彌陀六字洪名更不可思議，以不思議心持不思議名號，往生到不可思議佛力所成的極樂，最為當然，願信之！

信念佛法門，非是一切邪魔外道所能得知，更不是鬼神等無稽之談，這是釋迦牟尼如來金口所親說。佛陀是大聖人，三界大導師，四生的大慈父，可信之！決無妄語欺人，如金剛經云「如來是真語者、實語者、如語者、不誑語者、不異語者。」以現代之有道君子，

尚不妄語，況佛是出世之大聖人，豈有妄語之為！故當深信，受佛真實教誨，勿生疑惑為善，古德云「佛言不信，誰言可信。」可惜！有一般未深達佛法者，嘗疑此經是佛寓言，認為佛陀欲引誘眾生入道，假設方便之談，既如此則彌陀極樂終成想像，佛口金言亦屬虛妄了。更有教宗門下之輩，自恃聰明，藐視此經，甚至排斥，例如日本僧日蓮，毀謗此經是偽造，真是罪過也！似此，實令人可驚可嘆！

當知佛為一大事因緣，所以才出現於世，如法華云「欲令眾生，開佛之知見，示佛之知見，悟佛之知見，入佛之知見。」總而言之，是欲使一切眾生，離苦得樂，究竟成佛的妙道。奈何，眾生業重垢深，迷昧不覺，一時不能深入大法，成佛之道，直下不敢承當，故使如來四十九年不休息的說法，或權、或實、或漸、或頓、或

偏、或圓，無不是對病與藥，見機施教的，唯此彌陀一經來說，這豈不是如來慈悲至極之談，特為憐愍末法的眾生，根性鈍劣，智慧淺薄，壽命短促，其餘的法門難能深入，唯此持名念佛一法，最易得度，極為投機，故如來無問而自說。

復次當知，世尊說此最簡便、最直捷、最妥當、最要妙的念佛法門，這是三根普被，萬法圓收，誠如來一代普度眾生之絕上無比的勝妙法門，同時又不是阿含權漸之說可能比擬！在當時說阿含，這即是權巧方便的法門，故法華有化城之喻，及至方等般若會上，佛陀則開始種種的彈斥，使令一切有情棄小向大，廢權就實，及至法華會上，根機已純熟，世尊就直接開示入佛之知見，凡有緣者，皆同成佛，咸能得著印可的授記別。所謂阿含權漸之教，終是必受棄斥的，唯此念佛殊勝的法門，不見他經餘典，佛陀有所彈斥之語

，這可證明此經非是權漸、引誘、假設之說！

蓋佛說此經時，曾感動六方諸佛，異口同音，稱揚讚歎。更有無量壽經、觀無量壽經的專門倡導此法的實妙，至於妙冠群經，世稱經王的法華，亦倡往生之說，彼云「誦斯經者，命終生阿彌陀佛極樂世界。」更說是王於三藏，世稱經母的華嚴，末後的普賢菩薩也以十大願王，導引善財及華藏海眾諸大菩薩，同歸淨土。勝於諸部，世稱經寶的楞嚴，大勢至念佛章，亦極致提倡念佛法門；彼云「憶佛念佛，現前當來必定見佛：今於此界攝念佛人歸於淨土。」又鼓音王經云「若有四眾受持阿彌陀佛名號，臨命終時，佛與聖眾接引往生。」大集經云「末法億億人修行，罕有一人得道，唯依念佛法門而得度脫生死。」般舟三昧經云「菩薩入是三昧，即見阿彌陀佛國。」目連所問經云「我說無量壽國易往易取，而人不能修

行往生，反事九十六種邪道，我說是人無眼無耳。」大雲經云「西方世界，有國名安養，佛號無量壽，現在說法。」其餘如悲華經、觀佛三昧經、十住斷結經、文殊般若經、寶積經、坐禪三昧經等都提倡念佛法門。至於諸大乘論部，如龍樹菩薩所造的大智度論說「念佛能除種種煩惱及滅先世罪業，乃至念佛有大福德，能度眾生：：諸三昧中無如念佛三昧福德。」又婆娑論，示念佛為易行道，速出生死，彼云「佛有無量法門，如世間行路有難有易，徒步則難，乘船則易，欲易生，疾當念阿彌陀佛。」至於馬鳴，會宗百部的大乘經，而造大乘起信論，末後也示人專念彌陀，即可往生西方，彼云「生彼國者，常見佛故，終得不退。」乃至天親菩薩所造的「往生淨土論」，亦極力發揮淨土莊嚴的利益，天台智者師之「十疑論」更專志西方。攝大乘論、念佛三昧、寶王論等，都是極力提倡



念佛法門，其他勸修念佛法門的經論甚多，散見大藏，現在不便一一引證。又如諸菩薩中智慧第一的文殊菩薩，他也嚮往西方，求生極樂，曾謂「諸修行門，無過念佛」，其求生偈說「願我命終時，滅除諸障礙，面見彌陀佛，往生安樂剎。」又云「生彼佛國已，成滿諸大願，阿彌陀如來，親前授我記。」普賢菩薩求生偈云「願我臨欲命終時，盡除一切諸障礙，面見彼佛阿彌陀，即得往生安樂剎。」又云「我既往生彼國已，現前成就此大願，一切圓滿盡無餘，利樂一切眾生界。」其餘如觀音、勢至等諸大菩薩，亦莫不發大願求生西方，親近彌陀。至於西天東土歷代祖師，如龍樹、馬鳴，已如上說。其他，如廬山遠公大師創立蓮社專志弘揚淨土。禪宗著名的百丈禪師，謂：修行以念佛為最穩當。宋永明禪師，著四料簡，終身念佛。慈恩宗的窺基大師、賢首之清涼國師、律宗之靈芝律師

、紫柏老人（見紫柏老人集）、憨山大師（見示念佛切要），他們都是弘揚本宗之列，極力讚揚淨土。至於幽溪大師著圓中鈔、智旭大師著要解，蓮池大師著疏鈔，這也不出是為專志弘揚淨土。

再來談談近代禪宗的高僧，虛雲和尚？臺宗泰斗的諦閑法師（見開示念佛緊要），唯識宗的太虛大師（見淨土法門集）、律宗的弘一律師（人生最後）、畢生專弘淨土的印光大師等，除印老外，他們雖各有專宗，然皆極力勸修念佛，讚揚彌陀的功德，稱揚淨土的勝妙。並且古今的賢哲，依之修持而得往生極樂的明驗者，亦不可勝計（見往生淨土聖賢錄），由是觀之，大藏經論中既處處稱頌指歸，又得歷代賢聖，相繼弘揚而修證，這怎能可以妄擬彌陀是理想？極樂是想像？釋迦是寓言？這豈不自獲罪戾，誤人誤己的一大不利！當知大覺世尊的妙言，句句是從慈悲心的底奧？流出來的，無

非為利益人天，使眾生離一切苦，得一切樂，故祈敬重之！深信之！切勿輕生疑惑，而失去不可思議的利益！願諸行者學者們，慎之思之！

◎我們難就難在無法天天知錯，天天改過，一般人總是自認為沒有什麼過失，於是就安於現狀，錯也讓它錯下去了，而沒有任何進步，天底下聰明才俊實在並不少，之所以不懂得在道德上下功夫去修，使得越修越好，或是在事業上下功夫去做，使得越做越大的緣故，都是「因循」這兩個字，由於貪圖安逸，因循苟且，因此往往就耽誤了一生一世，而沒有任何進步了。

你可以看看自己是不是老是精神無法集中，腦筋想事情無法很清楚，隨便什麼事，一轉頭就忘了，還是明明沒什麼事，心裡就是覺得很煩，或是見到正人君子，自己會覺得難為情，顯出慚愧沮喪

的樣子，或是聽到了正確的道理，反而覺得不快樂，或是施恩幫助別人，卻反招怨恨，或是夜裡做顛顛倒倒的夢，沒辦法睡好，最嚴重的，就是常會亂說一些別人聽不懂的話，失掉他平常的樣子。像上面種種情形，都是作孽之相。如果你有像上邊所說的任何一種情形，就應該趕快發憤圖強改過向善，可千萬不要以為那些現象沒什麼，否則一錯再錯，等到災禍臨頭，再想改過就來不及了！

不知道有沒有人仔細想過一個問題，就是算命能改變什麼？今天就算你把自己的命都算得一清二楚了，那又怎麼樣？好的人生，你也是要努力去開創才會得到，又不會憑空生出來。有一句話說「讓您的孩子享福，並不能使他善良，但是讓您的孩子善良，卻能使他幸福！但若讓您的孩子學佛，卻能使他更幸福美滿。」為什麼呢？難道說不學佛就沒有光明的前途嗎？當然不是。現在我們社會風

氣正在快速的敗壞之中，每天所看到的、所聽到的，幾乎全是熾盛的貪瞋痴！這些壞風氣無形中所教給我們的東西，遠比課堂、書本上所寫的還來得多。人很奇怪，好事情學不來，壞習慣卻可以一項接一項，不必按照順序就自然學會了。例如，您的小孩子花了一小時上才藝班，所學到的正面好處只有一項，但是所感染到的貪瞋痴壞習氣可能相當多。而這都是你看不到的，等到他長大成人之後，表面上也許精通各項才藝技能，是個多才多藝之人，但是骨子裡呢？極可能就是一個道德觀念薄弱，自私自利的人。

有的人可能會說，只要我不做壞事，不害人，那有什麼關係？是的，這正是大多數人的想法，而我想告訴你——如果你不學佛，你就極可能每天都在做壞事，每天都在害人。並不是殺人放火才是害人，也非吸毒、販賣人口才算做壞事，事實上，我們每天因貪

瞋痴所起的念頭，都是在做壞事，都在害人。例如，講人家的是非，就是在害人，開車不守規矩，也是做壞事。因為別人看你做，他也跟著做。可是如果你學佛的話，就不一樣了。因為佛法就是在教我們如何去除貪瞋痴的壞毛病，如何修戒定慧。這樣子你的小孩就不會被那些看不見的壞風氣所教壞，會是一個慈悲的小菩薩。用佛法來彌補我們現代教育在人倫道德上的不足。

## 見賢思齊、度鬼要以慈悲心

廣化法師

民國四十七年農曆年前，師父律航上人要在汐止彌勒內院過年，我當時是沙彌又是侍者，當然要跟著去。但那時彌勒內院都擠滿了人，不但沒房間，連舖位都沒有，那時還有掃塔茅蓬沒人住，那個掃塔茅蓬就是慈航菩薩的肉身塔，旁邊的一個小房間。是我大師兄當年做師公的侍者，照顧師公肉身塔，方便每天去打掃塔而住的地方，地方沒多大，只有現在我所住方丈室的一半大，裡面放一個床，一張桌子，桌上有小佛像，這樣而已。後來我師兄離開了，就很久沒人住，一個房子久沒人住，那鬼就進來住了，一到天黑就鬧鬼，就更沒人敢去住。

第三天是年初二，就比較沒事，所以晚上做完晚課，就接著看《彌陀要解》、《圓中鈔》，看得很有勁，正看入神，不到半小時，桌子下碰！響一下，我看一看沒什麼東西。碰一聲，床上響了一下，後來愈碰愈厲害，愈響愈厲害，整個房子天翻地動的響著，我心裡有個底，把經書一放，就開口說「大家不要鬧，聽我說幾句話好不好？你們是鬼，你們不講話我也知道你們是鬼，但我問你們，做鬼苦不苦啊？我代你們講話。」做鬼是苦的，不苦怎麼會做鬼呢？「你們不想離開這個苦？我幫你們回答。」做鬼那麼苦，當然想要離開，你有什麼辦法幫助我們離開呢？「現在有一個可以幫助你們離苦得樂的機會，你們為什麼不好好把握這個好機會呢？什麼好機會？那就是拜我為師父——皈依三寶」。皈依三寶就不會墮入三惡道，那麼就可以離開苦了，怎麼這麼傻不曉得拜師父，還在這裡搗



蛋？不要看我是沙彌，世上有三小可怕——王子雖小可怕，龍子雖小可怕，沙彌雖小可怕。王子雖小可殺人可怕；王子雖小開口殺人，腦袋是會掉下來的，雖然是小孩子，不可看輕他。龍子雖小可怕：龍子就是小龍，牠雖然小，牠可以興雲雨。沙彌雖小可怕：沙彌雖小，但是三寶之一，可以代替比丘皈依三寶，可以幫助你們出離三惡道，我現在是沙彌，可以度你們出三惡道的機會到了，還不趕快拜師父，還在搗蛋？」說到這裡，天下太平了，一點聲音都沒有了。我接著說「這裡都是黃泥路，不太好走路，如果讓我摔倒了，我就不來這裡住。」從那次以後我走路就從來沒有摔過跤，這就是沙彌度鬼的故事。第二屆學生，其中有一位學生聽了之後，吸取了其中的精華，在台灣有鬧鬼地方都請他去，收服了很多鬼。重點那就是降服鬼，不可有鬥他，捉他的心，你兇他比你更兇。

我從前看過一本書——大陸上的太湖，那有一個亭子，裡面有一個鬼，鬧得很厲害，去捉鬼的，都被鬼打死了，結果有一位老和尚去，住了一晚上，就很太平了。大家就問老和尚用什麼要領，老和尚就說「我到了那裡鬼出來，準備要跟我鬥，我就同他講『鬼先生，我不是來同你鬥法的呀！我是來救你的，度你的呀！你為什麼不好好聽我的話，拜我為師父呢？還在這裡跟我鬥呀！』這時鬼就心平氣和靜下來，聽我跟他說道理。」鬼得度了，不再鬧了，那個老和尚也平常的過一晚上。這個故事寫在一本雜誌上我看到，我就得到他的妙法：你對人也是如此，你要好好的對他講，你講兇他比你更兇，你先對他低聲下氣，向他叩頭頂禮，那他就會好好的對你講話，那大家都和平安穩。

民國四十八年我在台北，我有一位老戒兄聽我講這個故事後，

那時他的一位信徒家鬧鬼，請了很多人去捉，結果愈捉愈厲害，愈鬧愈厲害，他就去試試看，念了《阿彌陀經》、往生咒，念完後就說「我是來度你的呀！我念阿彌陀經度你生西方，念往生咒給你往生，你還在那裡鬧呀！」嘿！就這樣好了，就得度了。因為有這樣的成績，我提出來同大家講一講，運用之妙存乎一心，你們把握要領，將來有機會好應付。

案：此度鬼的原則是非常要緊的，佛法中說「慈悲無障」我們存著什麼心，鬼也具有五種鬼通，他怎會不知道呢？況鬼在暗、人在明，若用惡心去對待他們，不僅沒有智慧（包準你——吃不完兜著走），更沒有慈悲，為何如此說？當鬼所受的苦並不是我們所能想像。我曾遇過一位具有「能力」代神明辦事的人，（後經一再教化，已由外道歸信佛法並受五戒，成為一位在家佛弟子。）據他親口

向我陳述以前曾辦一事，為調解陽人與其冤親之間的糾紛，鬼因不平找來許多鬼伴助陣，最後在鬥法中以強力的咒語傷害群鬼，本以為化解了，鬼卻懷恨在心，令其無緣無故地因急性盲腸炎而開刀。為此事，我曾問彼，兩人結有仇恨，菩薩大慈悲，難道會偏心幫此而傷彼嗎？幫忙調解之人，心已偏頗生瞋恚心了，既然自己在因果上已站不住腳，豈能化解陰陽之間的恩怨呢？當和事佬不成，自己反要背因果，光有濫慈悲而無智慧豈能濟事？應學學前幾位的作法，才能真正濟度利益冥陽。在此，也奉勸切勿「病急亂投醫」地隨便找人辦事處理，曾有二位居士，即因在「加持」、「喝符水」後，幻聽幻覺更嚴重的案例，不僅白花錢，身心更加受苦。

修德法師說：民國八十二年，我以居士身份（那時尚未剃度）隨侍上人主持佛七。其中有一對夫婦，太太隨眾參加佛七，至於先

生則與我們住在男眾寮房，經詢問才知道——太太被亡魂附身，並非仇恨關係，而是亡魂孤苦無依，假附身的因緣，希望她來參加佛七求上人為彼超渡，第一天灑淨還好，第二天當念慈雲懺主小淨土文至「願以淨光照我，慈視攝我：：」時，平常上人都會要我們觀想阿彌陀佛放金光照我頭頂，隨佛光加持業障如黑水從腳板流出，當時她亦隨之觀想，而在佛光加被下，亡魂竟然也將隨之出其身體，但在雙方極力一來一往地反抗下（已動瞋心），又被亡魂擠入體內，此時亡魂心有怨氣遂作祟「鬧場」，不僅掐她的脖子欲置於死地，來勸者也都遭池魚之殃，也整整鬧了一晚。隔天早齋後，帶她到上人寮房前，上人坐定後（我隨侍在側），便問她「我如果和你身內的亡魂說話，亡魂聽得到嗎？」沒等她回答，一時之間眼一翻白，嘴也斜著以另一男子的聲音，怒氣沖沖地說「我只是希望她幫我

超渡，誰知道她要趕我走：：「經一番溝通勸說，才答應雙方好好將佛七打完功德迴向：：目睹此一情境當下，我確定有六道輪迴，並深體鬼道眾生之苦。

◎「醒世千家詩」云「吳江蔣某，與人爭氣不勝，服毒自殺。後來憑在他的妻子身上向人道：我不當死而死，罰入枉死城，（地獄之變相）火床銅柱，慘苦萬狀。方知在生一日，勝死千年，勸大家寧可氣絕，切莫自殺，以致後悔無及。大哭而去。」

果報類編下卷內說：鎮江人名叫張大，他住在揚州。康熙七年五月病死，見到閻羅王。王曰：誤攝矣，汝既到此，可寄一信於陽間。命鬼卒引遊一城，匾曰枉死。見有眾鬼，拖舌尺餘，云自縊死者也。日到此時辰，必受上吊之苦。見有眾鬼，身腫衣濕，云投水死者也。見有眾鬼，或無頭，或斷喉，或七孔流血，云自刎死、服

毒死者也。每至本日某時，各照生前死法，苦楚萬狀。諸鬼相謂曰：吾輩在生時，謂一死了事，不意受苦至此，悔恨無及！張大曰：此輩何時重得為人？鬼卒曰：不能矣，大凡閻羅殿前託人為人者，十分難得。好個人身，不知自愛，反尋短見，在陰司負冥王一番注生之恩，在陽世負父母三年乳養之德。況一人自盡，往往結訟連年，害人不淺。故閻羅王最怒此輩。判入畜生道，不容易得人身也。張大看畢，來復冥王，王曰：汝回陽，可述此勸人。大聲拍案，忽醒。（整理者按：以下文章為上文之白話說明：鎮江人名叫張大，他住在揚州。康熙七年五月病死，見到閻羅王）。

閻羅王對他說：我們帶錯人了，不過你既然來到這裡，請你帶個信息回去，告訴陽間的人這裡的情形。就命令鬼卒帶他去看一個城，那個城門上面寫著枉死城，他看見很多的鬼，舌頭伸出一尺

多長，鬼卒告訴他，這是自殺吊死的人，每天到自殺那個時間，一定要再上吊一次，再受一次上吊時的痛苦。又看到有很多鬼，身體發腫，衣服濕濕的，鬼卒告訴他，這是跳水自殺的人，又看到有喉嚨斷的，及七孔流血的，鬼卒告訴他，這是自刎而死，服毒而死的。每天到了他自殺那時，都要照他的死法，重死一次，苦楚萬狀。這些鬼也向他說：我們活著的時候，以為只要死了，就什麼事都沒有了，沒想到死了，還要受這種苦，我們後悔也來不及了。張大問鬼卒說：他們這些鬼什麼時候才能重新投胎做人？鬼卒回答說：不能了，因為能夠投胎做人，非常難得，好不容易得來的人身，卻不知道愛惜它，反而自殺，在陰間辜負閻羅王讓他投胎做人的恩惠，在陽間辜負父母親養育他的恩德，何況一人自殺，往往有人還要結訟多年，害了不少人，為他奔波，查原因。所以閻羅王最生氣這些



人，判刑讓他們去做畜生，很不容易再投胎做人。張大看完之後，回到閻羅王殿，閻羅王告訴他：你回陽間時，要把你所看到的勸告陽間的人，不要自殺。他聽到閻羅王拍桌子很大聲。他又活過來了。

在「自殺以後的真相」內說：投河自殺，我有一個朋友，曾經親歷過的。他平時極鎮定，喜怒不形於色，因營業失敗，竟投河自盡，幸被旁人救起，送往醫院，我去看他。他一見我，兩淚交流，悲楚不勝。我就問他水中的痛苦，他連連說：厲害厲害。說時長嘆變色，顯出那時的痛苦，並非可以言語形容的樣子。我接著問道：究竟痛苦怎樣厲害呢？他說：江水急進，肺氣外逼，內外交攻的時間，所感痛苦，最為難堪。但一霎時，就悶絕過去了。我說：既已悶絕，痛苦應該可不覺得了。他連連搖頭說：不然！胸部悶塞的痛

苦，依然覺知。試想他是一個不動聲色的人，在醫院中，和我談話的時候，不勝歎歎，泣下霑襟。水中苦痛的厲害，就可想而知了。

二、自縊（上吊）：自縊與投水，雖同為窒息而死，然此則喉管被切，血流頓阻，自然更加一層痛苦。從前有一個人，述說他上吊經過的情形，說「一經投縵，氣管閉塞，血流逆行，身如刀割，既而渾身麻痺，痛苦萬狀。」然而以上所說投水和上吊的人，都是頃刻遇救，還沒有經過全部的真相。請再看外國人，關於窒息而死的情形，如何說法。

據外國醫學家考驗，窒息的時候，意識稍不完全，因血液不十分酸化的緣故。然血液常甚流動，以致血色黯黑，肺臟起小斑點，發現充血的狀態。又當人被絞或自縊的時候，咽喉驟被壓迫，氣路不通，血流阻滯，自然是非常痛苦。從二十秒到三十秒之間，外觀

似頗穩靜，稍後呼吸運動，頻頻繁促，發生呼息及吸息的痙攣運動。（恐係肺部反動作用，並非真有空氣出入。）那時的痛苦，就不可說了。末後，體已虛憊，呼吸運動，不依常規，徐徐以至於絕息。死後顏色蒼白，兩眼突出，舌吐於外，兩手緊握，恐怖異常。而且將死的一剎那間，意識忽然轉清醒，投水的人尤甚，所有過去和現在的一切景象，分明地並現於心眼之上。死者此時，往往悲從中來，深悔孟浪，然而到了這個地步，雖悔恨亦來不及了。那麼自殺的人，在未死將死之際，不獨身體上感受無窮痛苦，就是心靈上也受盡了不少的痛苦，才達到死的地步呢！楊曰松法醫以他的勘驗表示「上吊更是最痛苦的一種死法。人在上吊停止呼吸後，腦部仍可維持約五分鐘的思考活動力，這種臨死前的恐懼，已不是筆墨能形容，因此嘗試上吊而獲救的人，保證沒勇氣再度嘗試。」楊曰

松先生用這種實務觀點勸人不要輕易走上上吊的痛苦絕路。

三、麻醉而死：安神藥片、鴉片、嗎啡都是麻醉毒劑，能起麻醉神經的作用，而陷人於死的狀態。自殺的人，就誤解這麻醉性，以為一經麻醉，就此糊里糊塗的死去，甚麼痛苦都不曉得了，但是據我所見到的，完全相反。服了麻醉劑，並不就此糊里糊塗的死去，依舊要醒過來，並且醒回之後，非常痛苦。去年我一個朋友的女兒，服了安神劑，就昏昏的睡去，她家裡的人沒有察覺，足足睡了一日一夜方才醒回。頓覺頭脹欲裂，五臟翻攪，欲嘔不嘔，所感痛苦十分厲害。又報紙刊載：某醫院看護婦，日間二時許潛服了嗎啡，一直到夜半醒來。呻吟慘苦的聲音，把同室人從夢中驚醒。從以上的事情看來，的確可以證實服了麻醉劑，終歸要醒回來，而又非常難過的。有人說：不然，他們這些人，所服太少了，倘若吞服多

量，決定一眠不起，更何來痛苦呢？殊不知服了少量麻醉劑，已經難過，何況服了多量的呢？大凡服了多量麻醉劑的人，心臟必完全無力，在旁人只見他瞑目不動，以為並無痛苦，其實這人正在備受種種苦楚，如頭眩氣促、心臟悶痛，不過因其四肢五官，疲乏得無從將其所受的痛苦，表示出來。所以旁人看時，亦不覺其苦，以為服了麻醉劑，便安然而死了。迨至後來因受藥力傷害太甚，以致不能抵受，乃於竭力掙扎之中，只能發出微細而悽慘的呻吟，此種呻吟的聲，實不知含了多少身體上痛苦及心靈上痛苦在內。也許其中，亦含有不少悔恨及求救之意。不過那時，已弱至不能明白表示了，故只好任其呻吟罷了。此說並非無據，試閱報章所載，服毒及麻醉劑的人，發覺時大都呻吟不已。可見此種自殺的人，他死時亦非好好的死去。

四、硝酸硫醯鹽酸：這一類藥品，腐蝕的作用最烈。入口的時候，發激烈的燃燒，以致痛極而暈。口唇依乎藥品的種類，發現或黃、或黑、或白，又發嘔吐、眩暈、泄瀉及劇烈的胃腸炎。五臟壞爛，極痛難忍，兼之虛勞冷汗，脈博弱微，呼吸急促，顏色蒼白等，同時並起，患者以非常之苦悶而死。

五、砒石與磷砒：此二種同為刺激性的毒劑，徵候頗相近似。服後發劇烈的胃腸炎，痛至不可忍耐，兼之眩暈嘔吐、泄瀉，既而稍稍平復。數日後，胃腸炎再發，起第二次的血管變化，至竅中流血。末後，因脂肪質變性而死。又大量的砒入血中，起急性中毒。症狀為劇甚的嘔吐，重篤的神經症狀。神經症狀即昏睡、胡言亂語、肢節麻痺、呼吸及心臟麻痺、速致死。砒中毒之後，體內灼熱如火燒一般。其痛如刀劍切斷肉體，輾轉反側，皮膚現出血斑。解剖

了以後，見諸多臟器，有出血性。磷中毒與砒中毒的情形，大同小異，都死得可怕。如果誤服了砒毒可用中藥「防風」一兩研末，水調服之而已，無他祕藥也。又聞諸沈文豐功曰：冷水調石膏，解砒毒如神。沈文平生不妄語，其方當亦驗。

六：槍殺與刀刺：最近與黃姓軍官談，他從軍將及十載，親歷三十餘戰，他身中槍彈時，如拳擊然，不覺痛苦。繼而頭漸暈，目漸眩，一霎時就昏過去了。我問他何以忽然昏去？他說「痛極而昏，在昏過去的時候，痛苦雖不全然覺知，可是醒回之後，其痛難當。有的人手爬足踢的，滿地翻滾，身下泥土也成為坑。你想他怎樣的難受呢？總之，不論受創輕重，昏過去了，終要醒回。不過創重的人，往往因流血過多，虛憊已極，動不得了，人看了以為他安然死了，沒有甚麼痛苦，不知他真是極苦難忍，有口難言。」我另一

位姓馬的朋友，他也從軍多年，因我問了他槍傷之苦，他就告訴我「有一次交戰，一位軍官中了槍彈，正從腹部穿過，他即時昏去，醒回來了，滿地翻滾的，向我說痛極了，要我將他槍殺了，以為早了這種痛苦。我與他為至好，既不忍出此，然又沒法救他，他在地上，又翻滾了多時，方才死去。當翻滾的時候，見他非常用力，這就是表示他痛苦的厲害！」從以上二人所講的話表示，不致死的槍傷，固然要醒回，就是致死的槍傷，也要醒回來。死不是容易的，須得慢慢的死去。所以用手槍自殺的人，此中風味，可想而知了！至於刀傷的痛苦，黃軍官和姓馬的朋友，都說較槍傷尤其厲害。

七、輾死：就是將身臥在鐵道上面，等火車開來，一截數段，請大家想想，像這樣的死法，究竟痛不痛苦呢？實在是慘酷極了！

八、墮高巖死及從樓上跳下而死：最初的時間，往往因震動過



烈，失去知覺，迨醒回之後，痛苦仍在。據哈伊姆博士從山崖墮下的報告說「我身如痴風似的，落在左側巖石之上，又顛墜於後方石上。自覺從十丈空中墜下，頭觸巖石，繼撞雪壁，都聽到沈悶而又絕大的響聲，頓時知覺全失，隔了若干時間，始感覺非常的痛苦。

—

以上所述任何種類自殺，自殺後的痛苦遲早要感受到的，而且是了了分明，到了臨死，意識決定轉清醒，既已轉清醒，故所感痛苦亦愈甚。由此可斷，覺了痛苦與臨死意識轉清醒，為自殺而死的共有性。就是肢體截斷也逃不了這共有性，決定也感到劇烈的痛苦。

長夜漫漫、誰是我的依靠——隨筆語錄

獻給尋尋覓覓的人 功德主名錄

委印文號：101067

四四、四〇〇元：「陳簡秀花、陳筠庭、陳俊成、賴信甫」。

以上共計新台幣：四四、四〇〇元，恭印一、二〇〇本。

回向：天下和順，日月清明，風雨以時，災厲不起，國豐民安，兵戈無用，

崇德興仁，務修禮讓，國無盜賊，無有怨枉，強不凌弱，各得其所。

祝願法界一切有情，所有六道四生，宿世冤親，現世業債，咸憑法力，悉得解脫。

祝願現生者增福延壽，發菩提心，常隨佛學，勤修精進，利濟群生。

祝願已故者往生淨土，同出苦輪，共登覺岸。

附記：本會接受善信委託，代印經書、佛像，其必要之費用，均經本會審慎評估；

若有結餘，均續作本會之印（購）經書及運費，為施主廣積陰德，歡迎十方大德善加利用。



普為出資及讀誦受持  
輾轉流通者回向偈曰

願以此功德  
消除宿現業  
增長諸福慧  
圓成勝善根  
所有刀兵劫  
及與饑饉等  
悉皆盡滅除  
人各習禮讓  
讀誦受持人  
輾轉流通者  
現眷咸安樂  
先亡獲超昇  
風雨常調順  
人民悉康寧  
法界諸含識  
同證無上道



佛曆二五五六年／西元二〇一二年四月

恭印：一二〇〇本  
流水號：10225  
書號：04662-04

## 獻給尋尋覓覓的人

發行人：林國營

出版者：財團法人佛陀教育基金會

地址：100 台北市杭州南路一段五十五號十一樓

網址：<http://www.budaedu.org>

E-mail：[budaedu@budaedu.org](mailto:budaedu@budaedu.org)

電話：(011) 2395-1198 傳真：(011) 2391-1341-5

劃撥戶名：財團法人佛陀教育基金會 郵局劃撥帳號：〇七六九四九九

銀行名稱：台北富邦銀行東門分行（請於電匯或轉帳後告知本會用途）

銀行帳號：五八〇二一〇一一九三三三

本會經書免費結緣之請取方式如下：

(一) 親臨本會三樓講堂。(二) 利用傳真：(02) 23965959

(三) 撥打電話：(02) 23951198 分機：11、12

(四) 網址：<http://www.budaedu.org/books/>。(五) 寫信指定：本會法寶流通股。

為提高服務效率，請您嚴謹考量，慎選所需經書；儘量少用電話，多利用文字方式請取，並請詳寫經書名稱、冊數及收件人姓名、地址、電話、郵遞區號，以減少本會之處理時間；若大量申請，請註明用途，且避免姓名、地址等文字上書寫之錯誤。

◎ 本會經書，歡迎翻印（請勿增刪），贈送流通，功德無量。

◎ 本會交通——

※ 捷運：善導寺站 5 號出口，至杭州南路右轉，過兩個紅綠燈。

※ 公車站牌：審計部站 → 212、299、232、205、276、605、257、262

台北商業技術學院 → 253、297、237 仁愛路二段 → 222、297

開南商工 → 208、295、297、15、22、671

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第三八六九號





