

紀念

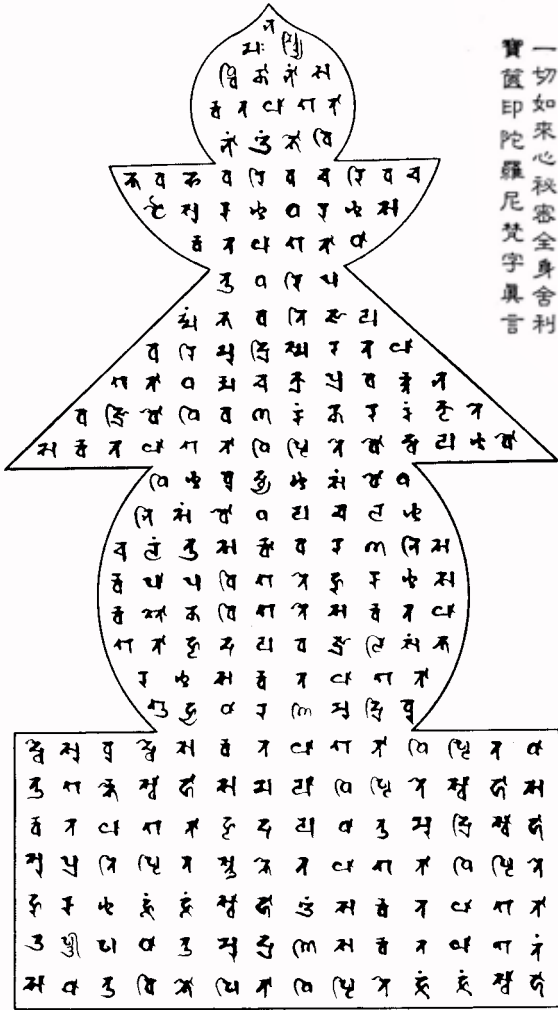
諾那祖師聖誕

五福臨門

金剛乘弟子集資恭印二〇〇〇冊

佛曆三〇三十七年歲次庚寅五月十五日

一切如來心秘密全身舍利
寶篋印陀羅尼梵字真言



一切如來全身舍利咒

智敏·慧華金剛上師傳授

此咒具大威力能滅生死重罪成就淨善功德，至誠禮拜供奉佩帶持誦，不為一切諸病及盜賊怨仇咒咀之所傷害，消障增福富饒吉祥，現生安樂後生淨土，功德無邊不可思議，幸勿污毀不敬至招愆尤至祈。

目錄

第一章	引言	一
	一、五福的意義	一
	二、那有十全十美的福？	二
	三、最悲慘的遭遇	三
	四、為什麼福有殘缺的現象？	四
	五、五福的奇妙關係	五
第二章	長壽（第一福）	六
	一、壽命是個謎嗎？	六
	二、世間的成就不一定與生死有關	七
	三、預告嬰兒壽命長短的方法	一〇
	四、營養、運動與壽命	一三
	——顏回為什麼短命？	一三
	五、長壽的因與緣	一五

六、「仁者壽」的鐵證	一七
(一)小沙彌——救蟻延年	一七
(二)劉璟——放生長命	一八
七、從幼年開始培養慈悲心	二〇
八、舉步常看蟲蟻	二五
九、砍樹和燒樹葉會折壽	二七
十、施食得七種福報	三〇
十一、請客的智慧	三二
(一)蕭震——護生益壽	三三
(二)許太夫人——壽筵良範	三四
十二、靜坐得法可以延年	三五
——陳鍼——學習禪定的功效	
十三、禮佛拜懺會延長壽命	三七
十四、誠心誦經也可長壽	三八

十五、神仙長壽而不能永恆 三九

十六、地獄「萬壽無疆」卻苦不堪言 四二

第三章 富貴（第二福） 四四

一、富貴的由來 四四

——「死生有命、富貴在天」的真義

二、富貴的兩種形態 四五

三、富貴的正因和助緣 四七

四、業力與福報 四八

五、再窮的人也能因施得福 五〇

(一) 貧窮可變賣的故事 五一

(二) 盡心布施必解貧困 五三

六、如何革除吝嗇的心態 五五

——拓展無量慈悲心的方法

——隨時觀想自己在布施

七、發願、隨喜與迴向 五七

——貧女施燈的故事

八、救護動物可以致貴 六〇

——宋郊救蟻，高中狀元

第四章 康寧（第三福） 六二

一、疾病的起因 六二

——「著涼」、「細菌傳染」、「飲食錯誤」、「生活方式不

當」或「運氣不佳」？

——病由業起，業由心造

二、疾病的內在和外在條件 六五

三、貪著五塵會引發疾病 六八

(一) 沈迷色境會生肝病 六八

(二) 貪享聲音會生腎病 六八

(三) 貪愛香氣會生肺病 六八

	(四) 貪圖口味會生腎病	六九
	(五) 眷戀觸感會生脾病	六九
	四、現代醫學的疾病分類	七二
	(一) 身病：1. 傳染性疾病	七二
	2. 機能性疾病	七二
	3. 心因性疾病	七二
	(二) 心病：1. 神經病	七二
	2. 精神病	七二
	五、佛典的疾病分類	七四
	(一) 果中權病	七四
	(二) 因中實病	七四
	1. 身病	七四
	(1) 四大五臟病想	七五
	(2) 鬼神所作病相	七六

	(3) 業報所感病想	七六
	2. 心病——八萬四千煩惱	七八
	(1) 根本煩惱——六種	七九
	(2) 隨煩惱——二十種	七九
	六、身病的對治法	八四
	(一) 現代醫學上的方法	八五
	1. 傳染性疾病——(1) 抗生素	八五
	(2) 汗法、吐法、瀉法	八五
	2. 機能性疾病——(1) 天然食物	八六
	(2) 補充養分	八六
	(3) 運動與鬆弛身心	八六
	3. 心因性疾病——用「心理治療」	八六
	(二) 佛典對治身病的方法	八六
	1. 身體和五臟失調的疾病	八六

(1) 藥石	八六
(2) 注射	八六
(3) 針灸	八六
(4) 天然食物	八六
(5) 運動與養生	八六
(6) 按摩與捻痛法	八六
(7) 修定功（靜坐）	八六
(8) 修觀想	八六
2. 治鬼神所作的疾病	八七
(1) 誦經	八七
(2) 持咒	八七
(3) 念佛	八七
(4) 誦三歸五戒等	八七
3. 治業報所感的疾病	八七

	(1) 懺悔	八七
	(2) 發願	八七
	(3) 放生	八七
	(4) 念佛	八七
	(5) 誦經	八七
	(6) 修福迴向	八七
七、心病的六種對治法	八八
(一) 不淨觀對治貪欲	八八
(二) 慈悲觀對治憎恨	八八
(三) 因緣觀對治愚痴	八八
(四) 數息觀對治散亂	八九
(五) 念佛觀對治業障	八九
(六) 空觀對治執著	八九
八、心病的六種治法	八九

——對治、轉治、不轉治、兼治、具治、第一義治

九、天然食物與食療法	九一
(一)不可吃的食物	九三
(二)與某種體質不合適的食物	九四
(三)調配錯誤的食物	九六
(四)飲用時間不當的食物	九七
(五)不可多吃的食物	九七
(六)可以防治疾病的食物	九九
(七)食物的五味與疾病的關係	一〇二
(八)疾病以減食為湯藥	一〇五
十、肉食的害處	一〇九
(一)從醫學和營養的觀點來說	一〇九
(二)從經濟的觀點來說	一一〇
(三)從倫理道德的觀點來說	一一一

(四) 從心理衛生的觀點來說	一一一
(五) 就人類的前途來說	一一二
(六) 就人體的生理組織來說	一一二
(七) 就美感的觀點來說	一一三
(八) 其他方面	一一三
十一、養生之道在適可而止	一一四
「六傷」、「十二莫強」、「十二少」的原則	
十二、按摩法與痛捏法	一一七
(一) 經穴按摩法	一一九
(二) 腳掌按摩法	一三一
(三) 痛捏治病法	一三二
1. 捏五指治病法	一三二
2. 痛捏丹田法	一三五
3. 隨處痛打法	一三五

十三、修定治病的原理與方法	一三五
(一)「定心病處」可治病的原理	一三五
(二)「止心丹田」可治病的原理	一三六
(三)「住心足下」可治病的原理	一三六
(四)「繫心臍下」可治病的原理	一三六
(五)「息心法界」可治病的原理	一三六
十四、觀想治病的方法	一三七
(一)運用音氣療病的六氣治病法	一三七
(二)觀想呼吸療病法——十二息治病法	一四〇
(三)專用觀想的治病法	一四三
1. 觀想治病的原理	一四四
2. 觀想治病的實例	一四五
(1)用觀想治療腹部毛病	一四五
(2)用觀想治療身體虛弱	一四六

(3) 用觀想治療頸部毒瘤	一四六
(4) 執著吞食蛇影的兩種治療方法	一四七
(5) 轉移注意力的治病奇蹟	一四九
(6) 笑病可以不藥而癒	一四九
十五、運用心力治病的十個條件	一五〇

——注意事項

十六、預防和根治惡瘡瘋癩的方法	一五二
十七、預防和根治耳聾盲啞的方法	一五二
十八、預防和根治短命夭折的方法	一五四
十九、預防和根治妻離子散的方法	一五五
二十、預防和根治監牢束縛的方法	一五六
廿一、預防和根治貧窮困苦的方法	一五六
廿二、預防和根治容貌醜陋的方法	一五七
廿三、預防和根治愚痴邪見的方法	一五八

廿四、捨己成物，病癒得子 一五九

廿五、拜佛誦經治病的實例 一六〇

廿六、如何化病苦為助緣 一六二

——因病而起利人的心念和行為

第五章 好德（第四福） 一六四

一、為什麼要好德？ 一六四

——保藏的不再屬於自己

享用的不再屬於自己

施捨的才真正屬於自己

二、德的種類 一六六

(一) 陰德與陽德 一六六

(二) 「智仁勇」三達德 一六六

(三) 「溫良恭儉讓」五德 一六七

三、品德的層次 一六七

(一) 算盤式的道德——功利主義	一六七
(二) 四海皆兄弟的道德	一六七
(三) 愛人如己的道德	一六八
(四) 最完美的道德	一六八
四、修養好壞的六個等級	一六九
五、好德的實例	一七〇
(一) 李景文與張惠明	一七〇
——禪林寶訓的千古佳語	
(二) 不棄病女得貴子	一七二
六、失德的下場	一七四
(一) 賣齋立斃	一七四
(二) 貪小失大	一七六
七、嫉妒賢能，子孫殘廢	一七七

八、救人危急，生子賢貴	一七八
九、愛吃葱蒜，會損福德	一八〇
十、發牢騷會影響身材和容貌	一八〇
十一、發惡誓，後果不堪設想	一八三
十二、虐待動物，不得好報	一八五
十三、不著五欲才是真德	一八六
十四、印經說法有五種福	一八八
十五、古人德行的典範	一八九
第六章 善終（第五福）	一九七
一、善終很難	一九七
二、善終的重要性	一九八
三、善終的種類	二〇〇
四、善終的原因	二〇一
五、善終的預兆	二〇三

六、善終與夢的關係……………二〇五

——有把握得善終的方法

七、如何驗知人死後的去處？……………二〇八

八、殺害動物，不得善終……………二一〇

九、施捨衣食，臨危免死……………二一二

十、念佛必得善終……………二一四

十一、臨終時急需善念而不是哭泣……………二一六

十二、誦經可以超渡亡魂……………二二〇

十三、殺生拜拜，損人損己……………二二一

第七章 結語（感言）……………二二四

現代教育的危機……………二二四

——遊於藝，而不志於道（本末倒置）

——重物質，而忽略心靈（捨本逐末）

摘要……………二二九

第一章 引言

一、五福的意義

「五福」這個名詞，原出於《書經》的《洪範》。現在已成為家喻戶曉的辭句了。幾乎大部分的人都知道「五福臨門」這個成語，可是很少人知道「五福」所指的是那五種福。至於五福臨門的原理，明白的人就少之又少了。

到底五福是什麼呢？第一福是「長壽」，第二福是「富貴」，第三福是「康寧」，第四福是「好德」，第五福是「善終」。（註一）

長壽是命不夭折而且福壽綿長。

富貴是錢財富足而且地位尊貴。

康寧是身體健康而且心靈安寧。

好德是時常行善而且廣積陰德。

善終是能預先知道自己的死期。臨命終時，沒有遭到橫禍，身體沒有病痛，心裏沒有掛礙和煩慮，安祥而且自在地離開人間。

二、那有十全十美的福？

五福合起來才能構成幸福美滿的人生。一分開可就不妙了。比方說，有的人雖然長壽而沒有福氣，有的人長命百歲而貧賤度日，有的人富貴而短命，有的人富貴而健康情況不佳，有的為貧賤而煩惱，有的人身雖富貴但十分操心，有的人滿足於清貧悠閒的生活，有的人貧賤而善終，有的人富貴長命而最後卻遭遇橫禍而不得好死……這些人生境遇多得不勝枚舉。單就五福的變化來說，只有「五福全部臨門」這一種情況是十全十美的，其餘的各種情況都是「美中不足」有缺陷的福。

五福當中，最重要的是第四福——「好德」。因為德是福的原因和根本，福是德的結果和表現。只求福而不修德，豈非捨本逐末？

三、最悲慘的遭遇

民國七十一年六月三日的「新生報」報導了一個非常可憐的真實故事。這個故事發生在本省花蓮縣的瑞穗鄉。

謝蓮清今年四十一歲，住在花蓮瑞穗鄉國光北路一〇二巷十七號，平常以做小工為職業，家境十分貧困。他的太太徐秀英，現年三十六歲，夫妻一共生了八個子女。

十七歲的老大謝榮興，因為到台北去學技藝，不幸於當年五月二十三日上午被摩托車撞死了。更遺憾的是——謝家的子女，除了老大謝榮興是正常的人以外，其他七個弟妹都是白痴。老二謝惠珠當年十五歲，老三謝坤昇十三歲，老四謝坤成十二歲，老五謝坤芳八歲，老六謝坤龍六歲，老七謝明志四歲，老么謝瑞蘭只有兩歲。謝家的老大死了，剩下七個癡呆的子女。

然而，謝媽媽本人又因病，長期躺在床上。全家大小完全靠謝蓮清一個人

做小工來維持生計。他寄望的老大被車子撞死，七個子女全部白痴，太太又病倒了，真可憐！

四、為什麼福有殘缺的現象？

今生的境遇不好，都是由於我們過去（包括前世）所造的「惡念」導致的結果。譬如說，過去或前生愛虐待動物的人，今世就多病。過去殺害動物的人，今世就會得了短命的苦果。過去或前生吝嗇的人，今世就會貧窮。過去或前生傲慢的人，今世就卑賤。過去或前生激動好怒的人，今世就醜陋。過去或前生以殘忍的方式殺害人類或其他動物，今世就會不得好死。……長壽而貧賤的人是因為他過去慈愛動物而卻吝於施捨。富貴而短命的人是因為他過去愛施捨財物而卻殺害動物。醜陋而富貴的人是因為他過去慷慨大方可是卻容易發脾氣。容貌端莊而地位卑賤的人是因為前世有容忍心、持守戒律而輕視他人所導致的結果。

總括一句話，五福有缺陷主要是由於行善和積德不完全。

五、五福的奇妙關係

「福壽」、「富貴」、「康寧」、「好德」、「善終」這五福的編排巧妙極了。

「福壽」、「富貴」、「康寧」和「善終」這四種福是結果。「好德」是其他四種福的原因。今生的「福壽」、「富貴」和「康寧」是過去（包括前世）廣積陰德的結果。而「善終」主要是今生好德的結果。換句話說，「福壽」、「富貴」和「康寧」是現在果，善終是未來果。

這五種福，以「善終」為最難。因為唯有今生廣積陰德才能「善終」。可是「福壽」、「富貴」則不盡然，有些人今生雖然富貴、長壽，可是他並不好德，這是由過去生修德的結果。這種今生不好德的富貴人家，不但現世身心不能康泰安寧，將來一定很難安祥而終。

第二章 長壽（第一福）

一、壽命是個謎嗎？

自古以來，壽命就是一個非常神秘的問題。除非在心智上有下功夫的修行人，否則誰都不知道死神何時會跟我們碰面，也許是二十年後或者明年，也許是今天或者下一分鐘……隨時都可能有車禍、地震、心臟病等意外災害，真是太恐怖了。因為我們大家都不知道自己的死期，所以把「朝不保夕」這句成語用在我們的身上，真是顯得格外貼切。佛陀在《四十二章經》中告誡弟子「人命只在呼吸間」，意思是說，一氣不來，便屬隔世。我們誰也沒有把握下一口氣還能像現在這樣順利。所以我們要好好把握這有生之年，趁活著的時候，努力學習、用功修行，免得臨命終時，急得像一隻落湯的螃蟹。

察覺「人命無常」的事實對我們有很大的益處。因為體會到生命無常的人，

便不會再放蕩和貪逸了。所以，對於生命無常的覺醒是智慧的開端，也是解脫苦海的第一步。難怪在《佛門日課》裏，普賢菩薩要提醒我們：

「是日已過，命亦隨滅。

如少水魚，斯有何樂？

當勤精進，如救頭燃。

但念無常，慎勿放逸！」

二、世間的成就不一定與生死有關

財富、學識、地位、美貌與生死多半不相干。縱使富貴如王侯、世俗的學識淵博如大海、地位高如公卿、容貌美若西施，大難來時，仍不免手忙腳亂。假如佳人才子就可以長壽，那麼就不會有「自古紅顏多薄命」的說法了，所以不可以因美麗的容貌而生驕傲。

不可以為我們年紀輕而就認為閻羅王還在睡覺，不會這麼快找上門來。須知：

棺材裏所裝的是死人而不一定是老人。在人生的旅途上，走不到終點而躺下來的，大有人在。所以古人警惕我們說：「莫謂老來方學道，孤墳多是少年人。」

人的死期很難預卜，有的「胎死腹中」，在還沒出生以前就死了，有的嬰兒一出生就因為染上黃疸病、梅毒和血友病長辭世間。有的小孩活到三、四歲被車子壓死，有的長大成人以後才因為意外而傷亡。

人不可以恃著聰明才智而輕慢他人。因為聰明而夭折的人很多，例如：我唸小學時，隔壁班有位姓歐陽的班長，功課樣樣第一，可是在小學五年級時就生了肺炎，而離開人間。小學六年級時又有一位姓柳的同學，脖子長瘤死了。有了財富和地位也不能夠傲慢。你看：中國從秦漢到清朝歷代皇帝的平均壽命才三十多歲。美國總統甘迺迪有地位、有才幹又有魄力，可是沒有人會想到他會那麼早就死了。以歌唱起家的貓王普里斯萊擁有私人噴射客機、劇院、保鏢，可是走得卻很突然。

信了宗教也不定能夠長命百歲。例如屏東有一位信基督教很虔誠的青年人，剛從大學畢業不久，因為飛機失事而「蒙主恩召」。當我讀研究所時，有一位唸企業管理系的學弟，名字叫涂有生，他信佛教，而且也當過佛學社的社長。很不幸的是——他去珊瑚潭郊遊，涉水過河時，滑倒溺死。這不是佛法不靈，而是自己功夫不到家，學佛不得力，才無法轉變定業。

我引用這些真實的故事，其目的在說明——世俗的學問和技能只能解決生活上的小難題不能解決生死的大問題。各個「宗教」都致力尋求生死大事的解答，而惟一能徹底解決生死的只有佛教。信基督教、天主教、摩門教，雖然可以升天堂，但卻不能脫離六道輪迴。佛教的教法和義理雖然盡善盡美，但並不是只有「相信」就可以了事，還要不斷地「理解」和「實行」，才能夠確實解決生死問題，實證永恆的真理。我們千萬不要認為信了宗教，閻王爺就不會這麼快找上門來，因而也就漫不經心了。我們須要知道「定業難轉」這個事實。除非在佛法上修鍊到有真功夫，能生死自在，對於生死問題確實十分

有把握以外，否則還要拼命努力用功，絲毫懈怠不得。佛陀在《四十二章經》裏說得好：

「修道的人，好像一頭牛，背部載著很重的東西，走在泥沼當中，雖然身體已經很疲倦了，但是仍然不敢左顧右盼或稍停片刻；一定要繼續努力，等到走出了淤泥以後，才可以安心休息。修道的人應該觀察世間一切自私的情欲，比淤泥還恐怖。專心用功修道，才可以出離苦海。」

三、預知嬰兒壽命長短的方法

初生時叫聲連綿相屬的嬰兒會長壽。

叫聲斷絕而且急迫的嬰兒壽命不長。

哭聲分散無力的嬰兒，不能成人。

哭聲深（哭不出來或哭聲好像憋在身體裏）的嬰兒，不能成人。

肚臍沒有血的嬰兒，較好。

肚臍小的嬰兒，短命。

全身軟弱好像沒有骨的嬰兒，壽命不長。

自己開眼睛的嬰兒，不能長大成人。

皮膚潔白的嬰兒，壽命長。

目視不正而且常瞬動的嬰兒，長大不成器。

流汗有血的嬰兒，夭折。

不流汗的嬰兒，不能長大成人。

小便濃得像脂膏的嬰兒，不能長大成人。

常搖動手足的嬰兒，不能長大成人。

太早會坐或會行走、太早長牙齒和太早會說話的嬰兒，不一定好。

頭髮的毛不周匝的嬰兒，不能長大成人。

頭髮少的嬰兒，個性較強，不易聽信別人的話。

額頭上有旋毛的嬰兒，很早發達但會妨礙雙親。

枕骨發育不良的嬰兒，到能說話時候會夭折。

尻骨發育不良的嬰兒，能坐的時候會夭折。

掌骨發育不良的嬰兒，能爬（匍匐）的時候會死。

踵骨發育不良的嬰兒，能行走的時候會死。

臍骨發育不良的嬰兒，能站立的時候會死。

股間不長肉的嬰兒會夭折。

頤下破的嬰兒會夭折。

陽具不會起來的嬰兒會夭折。

陰囊下面是白色和赤紅色的嬰兒會夭折。

（參見《備急千金要方》第五卷）

如果萬一我們生了一個有夭折相的嬰兒，請勿灰心！因為我們還是可以利用本章後面所敘述的方法來化夭折為長壽。也許這就是俗語所說的「精誠所至，金石為開」吧！

四、營養、運動與壽命

諸君千萬不要以為：只要多加營養多運動，壽命就一定可以延長。營養和運動是延長壽命的助緣（輔助條件），而不是真正的原因。因為有許多人文明營養好而且也常運動，可是卻死得很早。譬如許多紈袴子弟好吃好穿又愛遊蕩，壽命卻不長。近代的電影明星李小龍天天練拳運動，卻很早就逝世了。

壽命的長短和知識道德的高低有時也不一定成比例。譬如，盜跖有九千名隨從，橫行天下，為非作歹，活的壽命卻相當長。項橐七歲時就做了孔子的老師，可是卻很早就夭折了。

我們也不能以壽命的長短來斷定一個人的品行修養，例如：孔子最得意的學生顏回，他的心念能三個月都不離開仁，他犯了過失，絕不會再重犯第二次，而且從來不誇張自己的善行和長處，可是卻也夭折了。

諸君千萬不要以為顏回短命是因為營養不良。顏回一簞食一瓢飲而自得其樂，

這是他的修養工夫好。如果顏回營養不足，他的老師和同學們一定會加以照料的。顏回短命的原因，如果不是前世業力影響，便是他生死自在、遊戲人間示現給世人看，以警惕世人「生命無常」和「精進修行」的道理。

要是「一簞食一瓢飲」會造成短命的現象，那麼《普曜經》和《因果經》上記載，佛祖釋迦牟尼未成道以前曾在雪山苦行六年，每天只吃「一麻一麥」，怎會受得了？

《大美百科全書》裏有一個有關飲食與健康的科學實驗。科學家把老鼠分成兩組，甲組的老鼠每天都給他吃得飽飽的，乙組的老鼠則只給予少量的食物。結果發現：乙組的老鼠不但平均壽命比甲組的老鼠長，而且乙組老鼠身上的毛也較甲組的老鼠有光澤。

心理學上也有類似的實驗，例如把白老鼠分做兩組，甲組的白老鼠每天餵飽後，偶而用「電擊」來刺激牠們。乙組的白老鼠則儘量讓牠們挨餓。結果發現：甲組的白老鼠犯胃潰瘍的比例，較乙組的白老鼠高出了許多。這也說明

了：產生胃潰瘍的原因主要是精神緊張，而非飢餓。

在自然界中，我們很容易找到吃得少而長壽的證據，例如烏龜每天只吃很少的水草而可活上數百年。獅子老虎每天吃下很多肉類，壽命卻反而短。在實際社會中也是如此，天下絕沒有暴飲暴食而能活長命的人。我見到許多住在鄉下或山上的老太婆，他們每天都吃很簡單的蔬果，卻多活到九十高齡，你說奇怪不奇怪！

五、長壽的因與緣

壽命的長短與財富、地位、學識、美醜……無關。可是跟「慈悲心」卻大有關係。俗語說：「仁者壽」一點也不錯。宅心仁厚、寬於待人一定會有好報。今生長壽的人，一定是過去世或今世慈愛動物的結果。今生短命的人，必然是前世或今生殺害動物的結果。

今生慈悲行善而短命的人，乃是因為他前世所造的惡業先結果，而今生的善

業剛種下不久，尚未結果的緣故。行善而遭到惡報，應趕快懺悔過去（世的惡業，而不可怨天尤人，告訴他人說行善沒好報。

我們需要了解「心地」的原理——當我們墾地播種花的種子時，為什麼雜草會先長出來呢？因為地裏面先前就藏有雜草的種子，否則雜草怎麼會那麼快長出來。（關於吉凶禍福的根源，請參閱拙著《改造命運的原理與方法》第四章）

下面我就扼要地把長壽的因緣說明一下：

長壽的因——仁愛心、慈悲或救護所有的動物、放生、宣揚放生戒殺的原理、施捨飲食（請人吃素食或以小米餵鳥）。

長壽的緣——心平氣和、不動怒、生活有規律、調節飲食（不暴飲暴食）、足夠的營養、不過度勞累……。

夭折的因——殺害動物、虐待動物……。

夭折的緣——時常動怒、暴飲暴食、過度疲倦、結交惡友……。

六、「仁者壽」的鐵證

(一)小沙彌—救蟻延年

《譬喻經》上記載：從前有五個人在離城不遠的森林裏修行，其中一位老師父證得了六神通，他的弟子是一個八歲的沙彌。那老師父因為有宿命通，知道小沙彌的壽命只剩下七天。他心裏這麼地想：「如果小沙彌在這裏死了，他的父母一定認為我照顧不周，才發生意外，心中就會懷著怨恨。」

因此老師父就告訴小沙彌說：「你的雙親很想念你，你可以回去探望父母，過了八天以後再來！」小沙彌很高興地頂禮，辭別了老師父。

小沙彌走到半路，天上開始下大雨了。當雨水快要流進螞蟻窩時，他急忙用土把把雨水堵住，使雨水淹沒到螞蟻窩。

小沙彌回家後都沒有發生任何變故。到了第八天的清晨他又回到師父那裏。

老師父看到小沙彌能夠平安回來感到奇怪，他就入定觀察原因，才知道小沙彌因為救了螞蟻而延長壽命。老師父說：「你做了大功德，你自己不知道嗎？」小沙彌說：「我七天都在家裏，那有做什麼功德？」老師父又說：「你的壽命本來只能活到昨天，因為你救了那麼多螞蟻，所以壽命延長到八十多歲。」

小沙彌聽了師父這番話，對於「善有善報」的原理更加相信，而且心中也很歡喜。於是他就努力用功修行，從不懈怠，後來也證得了六神通的聖果。（摘自《譬喻經》第七卷）

（二）劉璟——放生長命

劉璟是明朝人，他的父親是一位赫赫有名的「大司寇」。劉璟年幼時體弱多病，他原有的五個哥哥都先後夭殤了。因此劉大司寇對於這個最小的兒子的安危十分關切，他請了許多算命先生來看相，很不幸的是大家都說劉璟很難

活過十九歲。

恰巧四川有位叫周士連的名相士來到京城，劉大司寇就請周相士到家裏來給劉璟算命。周相士看了劉璟的相貌和八字以後說：「你在十九歲那一年的確有一個很難渡過關的危厄，不過請你不要絕望。努力懺悔業障、廣積陰德，可能扭轉惡運。」

十七歲的劉璟聽了周相士這一番話，他就決心革除眾惡，廣行善事，而且以《功過格》和《太上感應篇》為行為準則，每天逐條檢點反省，起了一個善念，就在東邊的牆壁劃上一個紅圈。動了一個惡念，則在西邊的牆壁記上一個黑圈。尤其對於戒殺和放生，特別力行，不敢稍怠。這樣行了三年，竟然平安地度過了十九歲的難關。

有一天，他坐船要渡過長江，看到漁翁抓到一隻大烏龜。劉璟看了，產生慈悲之心，就把它買來放生。那隻烏龜好像很有靈性，一直跟在劉璟的船後送他，一直跟了五六里，還依依不捨。當天夜裏，劉璟住在旅館，夢見一位穿

黑衣又矮又胖的道人，對他說：「公子廣行眾善，三年從不懈怠，現在你已延壽增祿了。但你的身體向來薄弱，難免再受寒暑的侵襲。貧道現在有小術相授，依照奉行，可保平安無病。」說完了，馬上就教劉環調息的要領。劉環醒來，知道是神龜報恩，就依照夢中所學的方法用功，果然健康情況一天比一天進步了。後來他請周士漣相士再來京城，以達謝昔日教誨的恩情。當天晚上他和周相士同床睡覺，周士漣睡到半夜醒來，覺得劉環鼻子的呼吸非常微細，第二天早晨起床後，周相士就向劉大司寇道賀：「這幾年來，您的公子骨相改變太多了，我昨天跟他一齊睡，知道他已學會了烏龜的呼吸方法，不但對健康有益，而福壽綿長，這真是他行善的福報啊！」

後來劉環活到九十八歲，子孫都很賢明，果然符合了周士漣相士的預言。（摘自《命運在您手上》）

七、從幼年培養慈悲心

慈悲心是各種善行的根本。慈悲大致可分為兩方面，第一種是救濟貧苦，第二種是戒殺放生。第一種是對人，第二種是對動物。

救濟貧苦的善舉較容易被社會大眾所接受，可是「戒殺放生」就難了。這主要是一般人不明白其中的意義，而我們又很少加以闡揚。

一個人如果要長壽，不但要救濟貧困的人，而且要慈心愛護所有的動物。譬如說：看見小孩子無知地捕殺蜻蜓、蝴蝶、蜜蜂、螞蟻、蚊蠅、金龜子、毛毛蟲、小鳥……等小動物，或者用線綁住小動物在虐待玩弄時，應加以勸告或禁止。因為這種行為不但損傷生命，而且會增長殺的習氣，長大以後，容易成為一個沒有仁愛心的人。唐朝的大詩人杜甫曾寫詩描述這種玩弄動物的兒戲，並且感歎地說：

干戈丘革鬥未止，

鳳凰麒麟安在哉？

吾徒胡為縱此樂，

暴殄天物聖所哀！——杜甫

不但這樣，我們教訓子女，要從小就培養他的仁愛心，看到所有的動物遇到困境，例如：飛蛾赴燈、小蟲被捕、鳥雀受傷、螻蟻被踏、魚蝦被網、走獸被逐……都應本著慈悲和智慧，盡心盡力加以方便救護。

除此之外，還不可隨便把熱水澆在地上，因為地上和地裏都住著無數的小動物。這麼做，不但會傷害到他們的性命，同時也會使我們遭到短命的惡報。

同理可知：沸湯、肥皂水、石灰水、濃鹽水、消毒水、水泥、化學藥物都不可隨便亂扔或倒在有蟲的地方，以免減損我們的福壽。

佛陀教誡我們：空瓶子、空罐子、空缸、空的塑膠盒或桶子……都應該覆在地面上而不可仰著放。因為仰著放，下過雨後就會積水，水積久了就會生小蟲（如孑孓）。我們要用罐子時，一不小心把水倒掉，小蟲就會乾死，這也是殺害生命！挖蓋房子、挖築水溝時，不應使水泥地和水溝下雨後積水才好。因為積水那部份，積了一兩天，就會有蚊蟲在水中生卵，長出小的幼蟲。到

了晴天，就會把蟲曬死。

同樣的道理，也不可用溝內（有蟲）的泥水，澆花或澆菜。

科學上有DDT等殺蟲劑導致肝癌的實驗報告，所以我們在家裏千萬不要使用殺蟲劑。假如可能的話，甚至連「蚊香」也不要點，據說蚊香對孩子的腦神經也有不良的影響。為了防範蚊子和蟑螂，我們宜從製設沙窗和環境的整潔下手，才是根本的辦法。因為殺害其他動物，最後必然會害到自己。佛經上說：殺生會遭到多病和短命的果報。科學上也證明了使用殺蟲劑，會污染我們自己的水源、空氣和環境，破壞生態，損害健康。

要把仁愛心充分發揮，就必須要「放生」和「施食」。「放生」就是上菜市場時看見有魚、鳥或其他動物被關、被綁或要被殺時，盡力解救牠，使牠恢復自由。「施食」有兩種，第一種施食是餵小鳥、小魚或其他野生動物，例如每天灑一些小米在院子或房子外面，讓小鳥吃！以免小鳥肚子餓去覓食小蟲，無形中又減少了殺生的機會，這也是在積陰德啊！

第二種施食是施餓鬼或孤魂野鬼。這種施食需要唸咒語，才能產生好的效果。因為有些餓鬼的喉嚨像針孔那麼小，食物咽不下去，咒語可以使他的喉嚨張開、胃口變好，也可以使食物變得很多很多，或使食物變得美味。《禪門日誦》、《佛門日誦》或一般《早晚課誦本》都有記載這些咒語。例如「破地獄真言」、「普召請真言」、「解冤結真言」、「滅定業真言」、「滅障業真言」、「開咽喉真言」、「變食真言」、「甘露水真言」……等。

《優婆塞戒經》上告訴我們：每餐用飯前，應先供養十方三世諸佛菩薩。（跟聖賢結緣，來生則容易親近他們，接受他們的教化）供養完畢時應以專用的小湯匙盛七粒米飯或一寸的麵，拿到外面去供養鬼神。並且誦唸下列的咒語：

1. 「法力不思議，慈悲無障礙，七粒徧十方，普施周沙界。」

「唵·度利益莎訶」——三遍或七遍

2. 「大鵬金翅鳥，曠野鬼神眾，羅剎鬼子母，甘露悉充滿。」

「唵·穆帝莎訶」——三遍或七遍，並彈指三下

3. 「汝等鬼神眾，我今施汝供，此食徧十方，一切鬼神共。」

「唵·穆力陵莎訶」——三遍或七遍

「願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。」

諸君欲進一步了解施食的咒語和典故，請參閱《大般涅槃經》、《救面然餓鬼陀羅尼經》和《毗柰耶雜事》。

八、舉步常看蟲蟻

「舉步常看蟲蟻」這句話出自文昌帝君的《陰騭文》。這句話的意思就是要我們普遍愛護所有的動物，而不可以為蟲蟻的形體小而就輕視他們，甚至還加以踐踏。這種平等的慈悲心是可貴的！

一般人的舉一動很容易造罪，單就走路這一項來說，我們一輩子走路誤傷的小蟲，不知有多少千萬？

佛陀告訴我們：每日清晨還沒下床時，應先默念數聲佛號，然後唸祝願的詩

偈：

從朝寅旦直至暮，

一切眾生自迴護。

若於足下喪身形（有的版本寫為「若於足下誤傷時」）

願汝即時生淨土。

接著唸：

「唵·逸帝律尼莎訶」——三遍或七遍

「若舉於足，當願眾生，出生死海，具眾善法。」

「唵·地利日（音支）利莎訶」——三遍或七遍

右邊這個咒語，任何人都可以誦讀。縱使是愚笨的人，也不難背記這咒語。

當小孩子五、六歲時，我們就應該把這護生的詩偈和咒語教他，使他早日背誦，養成習慣。從年幼時就好好培養孩子的仁愛心，長大再不斷把這仁愛心發揚充實，對孩子的人格幫助一定很大。假如人人這麼做，這裏一定是一個

大同的世界。

在日常生活當中，也應處處顧及小動物的安危，時常檢點自己的行為會不會傷害到小蟲蟻的性命。譬如說：吃餅和吃飯要有「藝術」，不可弄得滿地都是餅乾屑、飯粒和菜渣。吃完飯和點心，應馬上把地掃乾淨。以免掉在地上的那些餅乾屑、飯粒、菜渣引來螞蟻和小蟲，被人走路不小心踏死。

九、砍樹和燒樹葉會折壽

《梵網經》〈心地戒品〉的下卷說：「以憎恨心，放火焚燒山林、曠野和田宅……都有罪，都會在心靈上造成污染和煩惱。一切有生命的東西，都不能故意去燃燒它！」《禮記》的〈月令篇〉也記載：「不慎重選擇適當的時節，隨便砍伐山林，便是不孝。」

首先從動物方面來看——因為樹上住了許多的小昆蟲，除了小昆蟲以外，還有鳥類、松鼠、猿猴……賴以為生。隨便濫砍樹木或焚燒山林，不但會傷害到

樹上的小蟲和蟲卵，而且會使許許多多的動物「妻離子散」、「無家可歸」、或「喪身火海」。

當樹木被砍倒時，不但小動物的食物來源（果實）斷絕了，小動物的蛋、卵和巢（家園）也全部被砸壞了。牠們飽受虛驚，而且深受「失子」與「亡家」的痛苦……。而最糟糕的是——身為萬物之靈的人類，竟視若無睹。

第二，從生態環境的觀點來說——濫砍樹木和焚燒山林，會造成土壤的流失、環境的破壞和生態的不平衡。影響到自然資源、國家福利和人民健康……至為深鉅。

第三，從宗教的觀點來說——砍伐林木會殺害生靈，佛經上說：當我們殺害動物時，我們死去的父母和祖父母，可能因此而不自由或受苦。

第四，從經濟的觀點來說——人類和所有的動物都仰賴土地的養分才能生存。而樹葉是導致土壤肥沃的最佳來源。焚燒樹葉等於在浪費最寶貴的自然資源，等於在燃燒具有高度經濟價值的財物。科學家說：「也許有一天，美國國會

將會通過一條法律，來明令禁止人們亂燒樹葉。」（關於「不要焚燒樹葉」的科學證據，請詳閱 Ann Wignore, D. D. N. D. 所著的書“Be Your Own Doctor”第六十頁到第七十二頁）。

亂燒樹葉會惹來短命的惡報。根據《功過格》和《陰騭文廣義節錄》卷下的記載：揚州有一位名字叫何自明的人，在「石塔寺」前面開設茶館。因為院子裏有許多樹木，何先生每天都把樹葉掃在一堆，然後點火焚燒。後來他生了大病，臨死之前自己說出：「我一生以來所燒的樹葉不可計數。起初我以為沒什麼罪，那裏料想得到葉子上面有無數多的小蟲和卵。現在閻王爺以殺生罪責怪我，我想我大概無法補救贖罪了！」說完就立刻死了。

由上面這一則故事，我們也可以領悟到：生蛀蟲或白蟻的木頭千萬不可以當柴燒。這是露營或用木材燒熱水的家庭要特別注意的。放進爐子裏的每根木材，都要仔細檢查有沒有蛀蟲、小蜘蛛、小螞蟻或其他小動物。沒有十分把握或者心中懷疑有蟲的木柴，請勿塞進火爐裏，以免因小失大。為了節省那

價值才幾塊錢的東西，而造了殺業，減損自己的福壽，這該是多麼不划算呀！佛經上還記載：油燈和蠟燭正在點燃時，有許多眼睛看不到的微細眾生在吞食油燈和蠟燭火焰旁邊的煙，人用嘴巴吹氣來熄滅燈火，牠就會被燒死。凡夫肉眼看不見這種現象，只有天眼才看得到。所以佛陀教我們最好不要用嘴吹氣來熄滅蠟燭或油燈的火焰。（參見《陰騭文廣義節錄》卷下）

十、施食得七種福報

《施食獲五福報經》上說：布施飲食的人，今生或來世可以得到五種福報：壽、安、色、力、辯。

第一是壽命會延長。因為人類和動物都靠著飲食來維持生命，施捨食物等於間接在延長眾生的生命，所以會得長壽的果報。

第二是身心得到平安。因為人類和動物缺乏飲食時，身心都會煩躁、緊張、痛苦和不安。有了飲食，身心就會安寧和愉快。所以布施飲食的人，一定會

得到身心安寧的果報。

第三是獲得較美好的身材和容貌。因為人類和動物缺乏了飲食，身體就會枯瘦、容貌就會憔悴，所以布施飲食的人，一定會得到美好的容貌和身材。

第四是身體較有力氣。因為人和動物缺乏飲食時，就會四肢無力。布施飲食等於間接供給別人充分的氣力，所以今生或來世一定會得到「孔武有力」的果報。

第五是得到較優秀的辯才。因為人類和動物都需要有充分的飲食做後盾，才能夠講話和鳴叫。要是沒飲食，肚子飢餓、口裏又乾燥，雖有唇舌，也很難發揮說話和鳴叫的功能。布施飲食等於間接在幫助別人的口才。所以施捨飲食的人，今生或來世一定會得到較好的辯才。（參見續法大師所著《佛說四十二章經疏鈔》第五卷）

除此之外，施捨飲食，還可以得到富貴的果報。因為用恭敬誠懇、沒有傲慢的心來布施飲食，今生或來世可以感到出生尊貴的果報。而且因為食物是一

種有經濟價值的東西，或用錢財買來的。布施飲食等於就在施捨財物。施捨財物的人，今生或來世一定可以致富。所以布施飲食也可以得到較多的財富。布施飲食的福報很多，以上七種只是略舉大要而已，所以《專那經》上：「施捨飲食和湯藥給眾生，可以得到無盡的功德。」

十一、請客的智慧

請人用餐和施捨食物給其他動物吃，的確可能得到上面七種果報。但是有兩個先決條件就是請客不能殺害動物，而且所用的金錢和食物來源要正當。

因為以不乾淨的手法，例如殺生、偷盜、邪淫、欺騙、賣酒等賺來的錢，都是骯髒錢，用不清淨的錢財來施捨求福，效果不但欠佳，而且會有副作用。

再者，殺雞鴨魚肉來請客，自己不但不會長壽，反而會短命。因為這是「得不償失」的！得到了一點點，卻損失了很多，這怎麼划得來啊！所以明末高僧蓮池大師勸我們過壽辰、生孩子、祭祖先、訂結婚、宴客、祈禱（求福消

災)、做生意……凡事都不可以殺生。佛陀也說：萬一不得不吃肉時，應把它當做吃自己親生子女的肉那樣不忍心。(詳見《入楞伽經》的「遮食肉品」)

下面我們舉幾個例子，來說明請客的智慧：

蕭震——護生益壽

浙江省溫州縣有位丞官名字叫做蕭震，年輕時夢見神人暗示說他的壽命只能活到十八歲。後來他的父親奉派到四川去做「總帥」。蕭震本來不想隨行，他的父親卻強迫他，他只好勉強一齊去四川。

到了四川，主帥設宴款待將士，酒過三巡時，照例要進一道菜名叫「玉箸羹」。這道菜的做法是先以烈火燒紅鐵筷子，然後刺入母牛的乳房內，乳汁流出就凝結在鐵筷子上，再加以調味，做成菜餚。

蕭震偶然走進廚房，看見許多乳牛被綁著，他覺得很奇怪，詢問以後明白其

中真相，大為驚訝。心裏想著：「人類只為滿足一時的口腹之慾，竟然不惜乳牛無辜慘遭如此酷刑。」於是急忙去稟告父親，請求了一面「禁食牌」，並且下令永遠禁止食用這一道菜饌，以免乳牛再遭刺傷慘害。

不久，蕭震又夢見神人對他說：「你的心地仁慈，做了一件大功德，不但免受夭折之苦，而且可以福壽百年。」後來，蕭震果然活到了九十多歲，無病安祥而終。（蓮池大師《戒殺放生文圖說》，呂富枝居士譯）

許太夫人——壽筵良範

江蘇省崑山縣翰林公徐賜餘的母親許太夫人，嚴持齋戒，好行善事，而且每天還拜佛誦經，從不間斷。

明朝崇禎丁酉年冬天，是許太夫人六十歲的壽誕。這一天他還是照常拜佛修福，設素食的宴席供養眾僧，並且將親友贈送的壽禮，用來刻印《妙法蓮華經》，以答謝親友的祝賀。宴席一律用素餚，而且將所刻的經書，每人各贈

一部。明白道理的人，無不羨慕讚歎她老人家這次壽筵的殊勝和圓滿。後來許太夫人不但活了很大的歲數，而且子孫滿堂，各個在社會上都有很好的成就和地位。（蓮池大師《戒殺放生文圖說》，呂富枝居士譯）

十二、靜坐得法可以延年

陳鍼——學習禪定的功效

陳鍼是五代十國的陳隋人，他的祖先本來是潁川人，因為晉朝時要躲避「五胡亂華」的禍難，而來到荊州、華容這地方。

他曾經當過「中軍參將」的官職，四十歲那一年，他遇到了八仙之一張果老。張果老對他說：「看到你的相，我相信你的壽命快結束了，再過一個月你必死無疑！」

陳鍼聽了張果老的話以後，心裏十分恐懼。於是他馬上就去請問他的弟弟——智

者大師，智者大師俗名陳顛，十八歲就出家修道，當時已是一位得道的高僧。智者大師對他的哥哥陳鍼說：「你照我的話去修行，就可以免掉今年的災殃！」於是智者大師就把一種名叫「天台止觀」的佛家靜坐方法教給陳鍼。智者大師對陳鍼所說的靜坐方法就記載在「小止觀」這一本書裏頭，現在台灣各地的佛經流通處大都可以請購到這一本書。

由於生死是一件大事情，陳鍼就很切實地遵照智者大師所教的方法去做了。

第二年，陳鍼又遇到仙人張果老，張果老很驚訝地說：「你怎麼還能活到現在呢？難道你吃了長生不老的仙藥不成？」陳鍼回答說：「不是的！我的弟弟智者大師教我修禪定的功夫，所以到了今天才能夠依舊活得很好。」

張果老聽了陳鍼的話，很感歎地說：「佛法很不可思議，能夠使人起死回生，真稀奇！」

再經過了數年以後，有一天陳鍼忽然夢見了天上的宮殿，並且看見那天上的宮殿寫著：「這是陳鍼的宮堂，他十五年後才生來這裏。」

十五年後陳鍼果然預先知道死的日期。臨終以前他先跟親朋好友辭別，然後端身盤坐，安詳地逝世。

其實，延壽和昇天不過只是佛家禪定的一點皮毛利益而已，並非是究竟的目標。其目標在於了生脫死，成就無上的智慧，並圓滿度化一切眾生。（見《修習止觀坐禪法要講述》）

十三、禮佛拜懺會延長壽命

南北朝時有一位出家師父，大家都尊稱他「寵法師」。他二十八歲的時候，遇到一位精於看相的修道人，法號叫法願。他告訴寵法師說：「您只能活到四十歲，很難逃得過。除非您很虔誠地祈求諸佛，懺悔過去的惡業，或許有點希望！」

寵法師聽了他的話，拿鏡子出來驗證，果然看到自己的臉上有黑氣。於是他就把隨身攜帶的東西賣掉，買了檀香和香花，來到海鹽的光興寺，整天閉門

拜懺禮佛，謝絕一切俗務，不但白天精進到忘了吃飯和休息，夜晚也不解開衣服睡覺。

到了四十歲那一年的冬天，他忽然感覺到兩耳又腫又痛。那天夜裏他拜佛懺悔，一直到快天亮的時候，忽然好像聽到有人說：「您的死業已經消除了！」他打開窗戶，卻沒看到人影。

隔天清晨，他照鏡子發現自己臉上的黑氣已經完全消失了。兩耳的腫痛也逐漸退了。

從此他每天禮佛一百拜，從不間斷。縱使病到不能起床，他也是在床上很虔誠地合掌觀想禮佛一百拜。他活到七十四歲，而且得到了善終。（譯自蓮池大師的《緇門崇行錄》）

十四、誠心誦經也可延壽

南北朝時另外還有一位出家師父，法號智藏，住在鍾山的開善寺。有一天他

遇到一位名相士說：「師父您聰明蓋世，只可惜壽命不長，只能活到三十一歲而已！」當時智藏法師已經二十九歲了，於是他就停止講課，專誠誦讀金剛經，每天懇切拜佛懺悔，晝夜不懈。過了三十一歲後，他又遇到從前那位算命先生，那位相士很驚訝地問他原因，才知道佛法和經典的力量真不可思議。（譯自：《緇門崇行錄》）

十五、神仙長壽而不能永恆

一般人很難想像：內心的寧靜和壽命的長短有很密切的關係。心靈越寧靜、禪定的功夫越深，壽命也就越長。例如《阿毗曇論》上說，靠行善的力量所升的天，叫做「欲界天」，欲界天有六層：

1. 四天王天——以人間五十年為一晝夜，壽命五百歲。
2. 忉利天——以人間一百年為一晝夜，壽命一千歲。
3. 夜摩天——以人間二百年為一晝夜，壽命二千歲。

4.兜率天——以人間四百年為一晝夜，壽命四千歲。

5.化樂天——以人間八百年為一晝夜，壽命八千歲。

6.他化自在天——以人間一千六百年為一晝夜，壽命一萬六千歲。

以上這六層天是行善達到的，但是因為心中有情欲、沒有禪定功夫，所以壽命並沒有很長。有定功的天人，壽命可就長多了。所以《阿毗曇論》上又說：他們是用「劫」來做計算單位的。而且定功越深，壽命越長。有定功的天人，最起碼壽命長半中劫。「梵眾天」的壽命半中劫。「梵輔天」的壽命一中劫。「大梵天」的壽命一中劫半。（以上叫做（初禪三天））「少光天」的壽命二大劫。「無量光天」的壽命四大劫。「光音天」的壽命八大劫。（以上叫做「二禪三天」）。「少淨天」的壽命十六大劫。「無量淨天」的壽命三十二大劫。「徧淨天」的壽命六十四大劫。（以上叫做「三禪三天」）。「無雲天」的壽命一百二十五大劫。「福生天」的壽命二百五十大劫。「廣果天」的壽命五百大劫。「無想天」的壽命也是五百大劫。「無煩天」的壽命一千

大劫。「無熱天」的壽命二千大劫。「善見天」的壽命四千大劫。「善現天」的壽命八千大劫。「色究竟天」的壽命一萬六千大劫。(以上叫做「四禪九天」)。另外還有四層無色界天：「空無邊處天」的壽命二萬大劫，「識無邊處天」壽命四萬大劫。「無所有處天」的壽命六萬大劫。「非想非非想處天」的壽命長達八萬大劫。(以上又叫「四空天」)。

所有的天界的非永恆，縱使「非非想處天」的天人壽命長達八萬四千大劫，可是過了八萬大劫，到了八萬零一大劫的時候，仍然還要死亡、墮落或輪迴六道(地獄、餓鬼、畜生、阿修羅、人、天)。

只有斷除了煩惱和我執的人，才能達到真正的永恆境界。佛經上把這種稱為「聖人」。聖人又可分為：偏於自度的「阿羅漢」和「緣覺」，廣利眾生的「菩薩」，智慧和度化眾生圓滿的「佛」。

十六、地獄「萬壽無疆」卻苦不堪言

一般人都聽說：做大惡的人死後會入地獄，可是對於地獄痛苦的情況和壽命卻瞭解得不多。因為地獄受苦的種類千變萬化，而且其受苦的程度更非人類所能想像。地獄不但受著宇宙間最淒慘的痛苦，再加上地獄眾生的壽命特別長久，所以這種折磨也就顯得格外恐怖了。

佛經對於地獄描述得十分詳盡。例如，《地藏經》、《觀佛三昧經》、《起世經》、《正法念處經》、《長阿含經》等都記載了地獄的受苦情況和投生地獄的原因。在此不便贅述，請讀者自行參閱！

根據《阿毗曇論》的說法，地獄的時間比欲界天過得還要慢，真可以說是「度日如年」了。

「等活地獄」的眾生，壽命長達五百歲，而他們的一天卻等於我們人間九百萬年。

「黑繩地獄」的眾生，壽命長達一千歲，而他們的一天又等於人間三億六千萬年。

「眾合地獄」的眾生，壽命長達二千歲，而他們的一天等於人間十四億四千萬年。

「號叫地獄」的眾生，壽命長達四千歲，而他們的一天等於人間五十六億六百萬年。

「大叫地獄」的眾生，壽命長達八千歲，而他們的一天等於人間二百三十億年。

「炎熱地獄」的眾生，壽命長達一萬六千歲，而他們的一天等於人間九百二十一億六百萬年。

「極熱地獄」的眾生，壽命長半劫，阿鼻（又名：無間或無擇）地獄的眾生，壽命長達一劫。

第三章 富貴（第二福）

一、富貴的由來

「生死有命、富貴在天」的真義

只有長壽而沒有福氣，日子也是很難挨過的。為什麼有的人只有壽命長而缺乏富貴，有的人卻長壽和富貴兼備呢？

「生死有命，富貴在天。」這句話是勸人凡事心胸看開一點，不要太刻意追求富貴長壽。因為壽命和富貴不一定是勉強就可以得來的。諸君千萬不要以為壽命是一個定數，生殺之權完全操縱在命運之神的手裏。事實上，人壽命的長短決定於過去世和今生我們的慈悲心和所造作的殺業。既然如此，我們仍可以運用慈悲心和放生的方式來改變壽命。所以我們最好把「生死有命」

的「命」解釋為「因果關係」比解釋為「定數」要來得恰當，而且境界更佳。換句話說，壽命的長短是有因果關係，而不是無中生有的。

同樣的情形，「富貴在天」不宜解釋為「富貴是從天上掉下來的」或者「真正的富貴在天上，應向天上去追求」。富貴是由我們過去和今生的布施和恭敬心所感現的，所以我們今生今世仍可以透過慷慨的施捨、謙卑和恭敬心來種富貴的因。有了「因」再加上自己的努力——助緣（輔助條件），就會結出富貴的「果」。果就是「果實」或「果報」的意思。

所以把「富貴在天」的「天」解釋為「順應天地」（即種善因）也比解釋為「自然」或「老天爺」來得恰當，而且意境也較高。

二、富貴的兩種形態

富貴有兩種：一種是相對的，一種是絕對的。「富甲天下」、「位列王侯」是相對的富貴，「身心自在清淨」是絕對的富貴。第一種是有所得的樂，第

二種是無所求的樂。第一種是混雜和短暫的樂，第二種是純粹和恆久的樂。俗語說：「人比人，氣死人。」富貴一相比，就會產生煩惱。因為一有相比的心理，就造成了競爭和我執，成為一種傲慢或自卑。平民與帝王相比，富貴相去甚遠。帝王與天人相比，卻又感到自卑和渺小。所以佛經上說：天人指甲的價值勝過人間閻浮提地。天上一音之美，勝過人間帝王百千種樂。」

所以奢求富貴，不如隨遇而安、知足常樂。我們談論富貴，主要是闡明富貴的根本原因及助緣。教人們多種富貴的正因，而不要一味貪求富貴的果報和享受。

其實，只要能知足，就可以得快樂，至於所享用財物的好壞、精細並不是一件頂重要的事情。我們希望所有的眾生都不要因為享用較差的財物而生煩惱心。同時也企盼所有的眾生：不要因為財物享用不自在，而影響到高尚的心靈。或者因為缺乏物質而不能安心修行道業，也不要因為貧窮，而妨害了心智的鍛鍊和阻礙救助眾生的悲願。

三、富貴的正因和助緣

施捨財物是富貴的正因，拼命工作只不過是導致富貴的一種助緣而已。假如過去（世）沒有布施，今生再怎麼努力賺錢，也是賺不到錢或無法存錢的。我今生見過許多做生意很賣力的商人，甚至還節儉到捨不得住在旅館而睡在自己的轎車裏，做生意勤奮到數天才洗一次澡，可是最後還是負債累累，貧無立錫之地，處處向人租房子，真是「時也！運也！命也！」這是因為前世沒有布施，沒有種財富的正因，雖然今生拼命工作，到頭來還是窮困度日，真可憐！難怪古人會感歎地說：「大富由天，小富由儉。」

也許有人認為賺不到錢是找錯職業、運氣不佳、人緣不好、方法不對……等因素造成的。事實上，這些因素都只是致富的助緣而非真正的原因。布施才是將來致富的根本原因。

尊貴的原因是禮拜十方一切聖賢、恭敬一切眾生、安忍順逆的境界和謙卑心，

而不是耍手段、送紅包、或拼命地往上爬。人緣好的風水和工作賣力、或者受人提拔都是尊貴的助緣或徵兆，而非根本原因。因為世界上仍有許多人一出生富貴就享用不完，例如：石油大王的兒子一出生就有無數的財富。在古代的王朝，太子一出生，地位就極為尊貴。他們不費吹灰之力就擁有了富貴，這應該做何解釋呢？這不是他們前世帶來的福報，是什麼？

四、業力與福報

《雜寶藏經》中記載：波斯匿王有一個公主，名叫善光。因為她長得不但端正，而且聰明伶俐，所以皇宮裏每一個人都非常敬愛她。

有一天波斯匿王問公主：「你靠我的力量，所以博得全宮人們的敬愛？」

善光公主回答波斯匿王說：「這是我自己的業力，而不是因為父王您的力量。」

波斯匿王連續問了三次，善光公主都同樣這麼回答。波斯匿王很生氣，於是

就把善光公主下嫁一個窮人，並且告訴她說：「妳現在可以試試看自己的業力了！」

善光公主嫁給那窮人以後，並不灰心，有一天她就問丈夫說：「你的父母呢？」她丈夫回答說：「我的父親曾是舍衛城中最有錢和最有名望的人，因他死後，家運才沒落。」

善光公主就和丈夫來到他爸爸從前住過的舊宅院。沒想到在地上挖掘到大批寶藏。從此以後變成大富翁。一個月以後，莊嚴的宮殿樓閣都蓋好了，並且請了很多奴婢。

波斯匿王聽到這件消息，感到很驚訝，他就去請教佛陀。佛陀說：

過去迦葉佛時，有一位婦女想用美味的食物來供養迦葉佛，她的丈夫加以阻止。那位婦女說：「我已經發願了，請你不要使我退心！」她先生看到妻子意志這麼堅定，只好勉強答應了。那位婦女因此能順利地供養迦葉佛。那時候的夫婦也就是善光公主這一對夫妻。善光公主的先生因為過去曾阻擾她太

太的善念。所以許多世常受貧困之苦。然而，因為他後來還是答應她太太布施供養聖者，所以今世才會因為太太而富貴。

五、再窮的人也能因施得福

富貴是用恭敬心布施財物的果報。而福報大小完全決定在下面這四個因素：
(一)布施的東西、(二)布施的對象、(三)布施的心地、(四)布施的時間。

《四十二章經》上說：「貧窮布施難」。貧窮有兩種解釋：第一種解釋是——沒有福報的人叫「貧」，沒有智慧的人叫「窮」。沒有福報就不能布施錢財，沒有智慧就很難布施真理。第二種解釋是——沒有財產的叫「貧」，沒有衣服和飲食的叫「窮」。

因為貧窮的人沒有東西好施捨，所以說他們很難得有布施的行為。可是從另一方面來說，因為他們缺乏財物，而且又肯發布施的心，所以就顯得特別難能可貴。

事實上，人人都可以布施，連最窮的人也有布施的機會和能力。比方說，每餐吃飯時先拿三兩粒米布施小動物，或者請人喝白開水，一點都不要花本錢。布施是人人都需要的，越貧窮的人越需要發心布施，才有脫離苦海的一天。貧窮而不布施會生生世世貧窮下去，很難有翻身和出人頭地的機會。

貧窮的人能夠布施是非常高尚而且十分難得的，因為他們布施時，心念的力量特別強，印象也特別深刻，所以感應的福報也特別大。下面我舉幾個例子來說明：

貧窮可變賣的故事

《賢愚因緣經》上記載：從前在阿槃提國，有一位很有錢的長者，他家裏住了一位年紀很大而且地位很卑賤的奴婢。那奴婢整天衣服破破爛爛，飲食粗陋，不得溫飽，而且還要時常挨鞭子的責打。

有一天，她拿著瓶子到河邊去取水，想到傷心的事情，禁不住地放聲大哭起

來。佛的弟子迦旃延很憐愍地告訴她說：「如果您討厭貧窮，為什麼不把它賣掉呢？」那老婢回答說：「天下有誰要買貧窮？」

迦旃延又說：「貧窮確實可以變賣！」

老婢問：「貧窮怎麼變賣呢？」

迦旃延說：「如果您想要把貧窮變賣掉，應當相信我的話，先把瓶子洗乾淨，然後裝一些清淨的水來布施給修道人。」

老奴婢說：「這瓶子是我家主人的東西，怎麼能夠用來施捨呢？」

迦旃延回答：「瓶子雖然不是您的東西，但瓶子裏頭的水是您取來的，難道不是您的嗎？」

老婢聽了迦旃延的話，心中的疑難豁然開解。於是就立刻拿著瓶子去裝水，以供養迦旃延。

迦旃延親自接受她供養的水，並教她皈依三寶、受持五戒，而且還教她念佛的方法。

當天晚上，老奴婢死在主人的家裏。第二天清晨主人看到了這情景很生氣，把老奴婢的屍體丟棄在森林裏。老奴婢的神識（靈魂）投生忉利天宮以後，遙遠看見自己過去的身體，於是和天上的眷屬，散花在老奴婢的屍體上。

盡心布施必解貧困

《法苑珠林》上記載：隋朝的時候，終南山有一位高僧，法號叫普安。因為他是一位聖僧，所以凡是他所到的地方，大家都辦素菜來供養他。

有一天這位聖僧來到了大萬村。村子裏有一位名叫田遺生的窮人家，他家實在很窮，他住的房子只有四面牆壁，連遮雨的屋頂都沒有。

田遺生有四個女兒，每個女兒都穿得破破爛爛的，連身體也沒辦法完全遮蓋住。田遺生的長女名字叫做華嚴。她年紀已經二十歲了，她看到村人都在設齋供養師父，內心感歎自己除了兩尺粗布以外，沒有任何財物可以布施種福。她對貧窮的體驗特別深刻，而且也深深厭惡一貧如洗的惡運。正當她仰著頭、

面對著牆壁悲嘆時，突然間發現樑木的空隙裏有一束稻草之類的東西，拿下來後檢到了十粒黃粟。她把這十粒黃粟的硬殼磨掉，想連同那兩尺的粗布供養高僧。

可是她又想到自己沒有較完整的衣服，不能白天出門。於是她只好利用夜晚匍匐行進而來到了普安大師住的寺院裏。她把那粗布細好，從遠處投進僧房。而親手把那十粒黃粟放在寺院的飯桶裏。並且默默地祈禱和迴向：

「因為我前世吝嗇和貪心，所以今生才受了這麼窮苦的報應。現在我在佛像的前面，誠懇地哀求十方聖賢能接受我的懺悔。我用這麼粗賤的東西來供養眾僧，希望我貧窮的業報也從此結束。希望明天寺院裏所煮的米飯會因為黃粟而變成淡黃色！」

祈禱完畢以後，田華嚴就掩著眼淚回到家裏。

第二天上午寺院裏所煮的五石米飯果然變成淡黃色。大家打聽知道事情的真相後，於是有許多好義的人都用財物來救濟田家，而田華嚴也就剃髮出家學

道了。

由此可知：只要我們能盡心竭力布施，過去窮苦的業障和惡運那有不會消滅的道理？

六、如何革除吝嗇的心態

拓展無量慈悲心的方法

今生的貧窮是由於前世的吝嗇來的。要改造貧窮的惡運，就必須先除去吝嗇的心態、行為和習氣。

常觀想自己布施捨財物，救濟貧病，可以除去吝嗇的心態。當然，這種觀想要逼真，才能產生較佳的效果。每天觀想自己在給予別人快樂、拔除眾生的痛苦，這種方式，就是佛經上所說「慈無量心」和「悲無量心」。練習「慈無量心」和「悲無量心」，要先發「救助一切眾生」的誓願。然後從自己最

親愛的人開始觀想，觀想父母兄弟姊妹其中一個人，感受快樂的樣子。專心逼真地觀想，假如起了雜念，心裏想到別的地方，就把心收攝回來，再度專心觀想。假如看見了其他的境界，也不去理會它。而只一心觀想最親愛的人感受快樂的樣子，心中歷歷分明，久了就能連續不斷，產生定的功夫。在定的當中，可以很清楚地看見親人身心暢快的樣子。然後漸漸地擴大，觀想一般陌生人快樂的樣子，甚至觀想跟我們有冤仇的人受樂的情形。這樣從觀想一個人快樂的樣子，逐步推廣到觀想十個人、一百個人、全國的人、天下的人、所有的動物界、十方五道的眾生都能感受到快樂，這種觀想的修行，能夠產生定力而消除我們的憎恨和憤怒。

同樣的情形，我們也可以觀想眾生所受的苦惱和病痛，來激發我們的憐憫心和慈悲心。首先觀想一位跟自己最親的人受苦的樣子，然後再逐步擴大，觀想一群人、全國人、天下人、所有動物和眾生，受苦的樣子。這種方法可以鍛鍊我們的慈悲心。

七、發願、隨喜與迴向

——貧女施燈的故事

佛陀教導我們：應時常發高尚的願望，看見別人做高尚的事心裏要隨喜，並且把自己所做的功德迴向給一切眾生和無上的智慧。

發高尚的願望，對於我們的人格和心智幫助很大。我們現在就舉一個經上的例子來說明。

《阿闍世王受決經》上記載了：阿闍世王用了一百斛麻油點燈供佛，從他的宮門一直到佛陀講經說法的地方——祇園精舍，一共有六里路，這六里路中到處都有阿闍世王的油燈。

當時有一位貧窮的老太婆，看到國王這麼發心，她內心很感歎自己的命運和貧窮無法布施。於是她就拿出她儲蓄的兩個銅錢來買油供養佛陀。本來兩個

銅錢只能買到二合的油，因為賣油的人被老太婆的虔誠所感動了，又自動加送了三合油給她。

那位老太婆心裏想著：這五合的油點不到半夜就完了。於是她私自發了一個誓願：「假如我將來也能成為像佛陀那樣完美的聖人，希望我點的這一盞油燈通宵都不會熄滅！」

那天夜裏，國王所點的油燈有的亮一點，有的暗一點，情況很不一致。只有那貧窮的老太婆所點的油燈，光明達旦。目蓮尊者想用袈裟搗滅那盞油燈，那盞油燈反而更明亮。佛對目蓮尊者說：「這盞油燈不是你的力量可以弄滅。這位老太婆過去世已親近了一百八十億位完美的聖者，他再過三十劫以後，就會成佛，佛號叫做須彌燈光如來。只因為他過去世很少布施，所以今生才這麼窮。」

由上可知，越貧窮的人，布施的力量也就越大。因為貧窮而能布施是十分難能可貴的。

下面我們順便來談談施燈的好處。根據《安士全書》的記載，布施油燈照明行路有許多意想不到的好處：

1. 因為有了燈光，眼前的路就可以看得清楚，所以施燈的人，將來會得到明目的果報。

2. 因為有了燈光，人們走路就可以無憂無慮，所以施燈的人，將來會得到歡喜的果報。

3. 因為有了燈光，人們走路就不會踩到髒泥巴，所以施燈的人，將來會得到身體潔淨的果報。

4. 因為有了燈光，人們走路時就不會害怕狗的吠叫，所以施燈的人，將來會得到沒有畏懼的果報。

5. 因為有了燈光，人們行走時就不至於跌倒摔傷，所以施燈的人，將來會得到沒有病痛的果報。

6. 因為有了燈光，人們不致墮落溝坑而喪命，所以施燈的人，將來會得到長

壽的果報。（見《陰騭文廣義節錄》卷下）

在這裏要順便提醒諸位的是：布施或裝設路燈，應加燈罩，以免飛蛾和其他小昆蟲撲光時被燙死或燒死。不但沒有得到延壽的果報，反而種下殺生損壽的禍因。

八、救護動物可以致貴

宋郊救蟻——高中狀元

宋朝的時候，有宋郊和宋祁兩個兄弟同時在太學讀書。有一位僧人看到他們兩兄弟的相貌以後，說：「弟弟會考取第一名，哥哥也會考得中。」後來春天的考試完畢以後，那位師父又見到宋郊，很高興地祝賀宋郊說：「你很像曾經救活了好幾百萬條的生命！」宋郊說：「我是一個窮書生，那有能力救這麼多性命？」那位師父說：「那怕是微小的蟲類也有生命的。」宋郊停了

一下子說：「我想起來了，有一天，下大雨，螞蟻的巢穴被暴雨所浸，我用竹子編了一個竹橋救牠們，難道您指的是這一件事情嗎？」僧人說：「這就對了！這一次考試令弟會考中狀元，但是現在你卻不會輸給他了。」

後來放榜時，宋祁果然考中狀元。可是皇太后說：「小弟不應位在兄長的前面。」於是就把宋郊改為第一名，而把宋祁調到第十名。這時候宋郊才相信那位師父所說的話，一點都沒有差錯。

諸君不要以為宋郊只不過救了一些螞蟻，怎麼有這麼大的果報？其實，考中狀元只不過是他現世剛得到的一點小報酬而已，狀元的頭銜乃是身外虛名。將來那數百萬生命的感恩圖報，力量更是大得驚人。所以真正的好戲還在後頭呢！

第四章 康寧（第三福）

一、疾病的起因

——病由業起，業由心造

常常聽人說：「我昨天晚上沒有蓋被，著涼了，所以感冒。」他把感冒全歸罪於沒有蓋被，其實錯了。沒蓋被不一定會著涼，蓋了被也不一定就不會著涼。沒蓋被只不過是感冒的「緣」和「導火線」而已，而不是感冒最根本的原因。因為昨天晚上台北市有成千上萬的人沒蓋被，為什麼他們不會全部著涼，而卻只有少數的人感冒呢？有的老先生終年睡竹席而不蓋被，他為什麼也不感冒呢？

同理可知：「過度疲勞」和「淋到雨」……等也都只是感冒的「外緣」，而

不是真正的原因。因為仍然有許多人淋到雨不會流鼻來，或者雖然工作勞累而仍沒有感冒的事實。

有許多青年人喜歡以「細菌傳染」來解釋一切疾病，其實也大有問題。「細菌」只能解釋像天花、白喉、淋病等「傳染性的疾病」，而無法解釋像胃弱、血癌、糖尿病等「機能性的疾病」。

從另一方面來說，他們也沒有仔細想一想為什麼細菌只傳染給某甲，而卻沒有傳染給某乙，這到底是什麼原因？這難道完全是或然率？

行醫五十年的醫學博士畢勒 (Bieler) 先生在其所著的「食物是你最好的醫藥」(Food Is Your Best Medicine) 一書中，曾這樣地解釋：一切疾病的根本原因不是細菌，而是由於血液中的毒素，造成細胞組織破壞以後，才引起細菌的侵襲。」他把所有的疾病歸罪於「錯誤的飲食」，所以他特別提倡天然食物。

問題又來了！「錯誤的飲食」也不能夠圓滿地解釋所有疾病的起因。為什麼

有些人每天吃同樣的食物，而卻生了不同的病呢？而且有些疾病是「不當的生活方式」所引發的，例如吃飽後運動造成胃病，精神緊張導致胃潰瘍等。更難以解釋的是：為什麼有些嬰兒一出生，就會帶有黃疸病和血瘤的遺傳，為什麼有些嬰兒不幸會染上這些病呢？

只有用佛家的「業力」才能圓滿地解釋一切疾病的起因。為什麼某甲躺著看書得了近視眼，而某乙卻不會呢？因為某甲過去造了近視眼的業因，所以現在加上躺著看書的助緣，就會產生近視眼的果報。

所以《維摩詰經》上說：「我現在所有的病，都是由於過去（世）的妄想所造成的。」又說：「眾生因為執著了我相，所以才產生煩惱和疾病。」

「一切疾病的根本原因，就是我們內心攀援外境所產生的雜念。」（《維摩詰經》〈文殊師利問疾品〉）

歸根究底來說，一切疾病都是由於我們過去的妄念所造成的。因為有貪愛、憎恨和愚痴的妄念，所以在身體、語言和意念上造作了許多疾病的因子「業

「因」，這種業因具有很大的潛在勢力，遇到了適當的助緣，就會開花結果，而生出病來。而我們前面所提到的「沒蓋被」、「淋到雨」、「細菌傳染」、「錯誤的飲食」、「不當的生活方式」、「遺傳」等都是疾病的導火線和助緣，而非根本的原因。由於過去曾造作了會導致疾病的「業因」，所以遇到了那些「緣」，才生出疾病的果報。

《黃帝內經》說得好：「只要我們淡薄欲望、寧靜心神、四肢勤於勞動而不疲倦，生理機能就會順暢，身心康泰，疾病怎麼會侵入呢？」

二、疾病的內在和外條件

一切疾病的真正原因在於我們過去的妄念或惡業。所以說「一切病其實都是心病。」因為假如過去沒有妄念和惡業，今生就不會遇到導致疾病的因素和條件。如果過去沒有種下致病的業因，縱使遇到不好的環境和惡緣，也不會產生疾病。

生病的條件到底有那些呢？《大智度論》上說：生病有「外緣」（外在條件）和「內緣」（內在條件）兩種。

(一)外緣（外在因素）——1. 受到寒熱飢渴。

2. 摔傷、或碰傷。

3. 細菌感染——空氣傳染、飲食傳染、接觸傳染。

4. 飲食的材料本身有問題——毒葷。

5. 食物調配不當——如豆花加蜂蜜有毒。

6. 濫服用藥物、賀爾蒙和維他命等。

7. 使用不當的東西——如塑膠杯和柏油遇熱會產生致癌

因子。

8. 鬼神和其他動物的冤報。

9. 遺傳帶來。

10. 污染的環境造成——如噪音和水、空氣、環境污染。

(二)內緣(內在因素)

1. 飲食不節——暴飲暴食。
2. 縱慾貪愛。
3. 生活方式不當或坐禪的方法不對。
4. 常發脾氣。
5. 操勞過度。
6. 憂鬱煩悶。
7. 緊張恐懼。
8. 無知及焦慮。
9. 心理不平衡及內心的衝突。
10. 幻覺與錯覺。
11. 遇到挫折和打擊。
12. 農藥和洗潔劑餘留的毒素。
13. 食用變質的食物。

11. 歡笑過度。

12. 思慮過多。

內緣和外緣有時是不易嚴格劃分的。例如恐懼和緊張有時是因為錯覺和幻覺引起的，有時是因為外在實物的刺激，但主要還是人格心性修養的因素影響較大，所以我們把恐懼歸納在內在因素。

三、貪著五塵會引發疾病

《摩訶止觀輔行》的第三十二卷上說：貪著美好的色、聲、香、味、觸這五樣東西都會產生疾病。因為色、聲、香、味、觸這五樣東西，會蒙蔽我們的心智和德性，所以叫做「五塵」。

(一) 沉迷色境的人多半會生肝病。

(二) 貪享聲音的人多半會生腎病。

(三) 貪愛香氣的人多半會生肺病。

(四)貪圖口味的人多半會生心病。

(五)眷戀觸覺的人多半會生脾病。(請參閱《黃帝內經》〈上古天真論〉)

不但內心攀緣五塵會生病，內心貪著五塵中的任何一塵，也會引起五臟的毛病：

1. 眼根過度攀緣色塵也會引發五臟的疾病：

(1) 眼根過度攀緣青色，會刺激肝臟機能的亢進，而引發肝臟的毛病。

(2) 眼根過度攀緣赤色，會刺激心臟機能的亢進，而引發心臟的毛病。

(3) 眼根過度攀緣白色，會刺激肺臟機能的亢進，而引發肺臟的毛病。

(4) 眼根過度攀緣黑色，會刺激腎臟機能的亢進，而引發腎臟的毛病。

(5) 眼根過度攀緣黃色，會刺激脾臟機能的亢進，而引發脾臟的毛病。

2. 耳根過度攀緣聲音也會引發五臟的疾病：

(1) 耳根過度攀緣呼喚的聲音，會引發肺病。

(2) 耳根過度攀緣言語的聲音，會引發心病。

- (3) 耳根過度攀緣哭啼的聲音，會引發肺病。
 - (4) 耳根過度攀緣呻吟的聲音，會引發腎病。
 - (5) 耳根過度攀緣歌唱的聲音，會引發脾病。
3. 鼻根過度攀緣香塵也會引發五臟的疾病：
- (1) 鼻根過度攀緣臊氣，會引發肝病。
 - (2) 鼻根過度攀緣焦氣，會引發心病。
 - (3) 鼻根過度攀緣腥氣，會引發肺病。
 - (4) 鼻根過度攀緣臭氣，會引發腎病。
 - (5) 鼻根過度攀緣香氣，會引發脾病。
4. 舌根攀緣味塵也會引發五臟的疾病：
- (1) 舌根過度攀緣酸味，會刺激肝臟機能的亢進，而引起肝臟的毛病。
 - (2) 舌根過度攀緣苦味，會刺激心臟機能的亢進，而引起心臟的毛病。
 - (3) 舌根過度攀緣辛味，會刺激肺臟機能的亢進，而引起肺臟的毛病。

- (4) 舌根過度攀緣鹹味，會刺激腎臟機能的亢進，而引起腎臟的毛病。
 - (5) 舌根過度攀緣甘味，會刺激脾臟機能的亢進，而引起脾臟的毛病。
5. 身根攀緣觸塵也會引發五臟的疾病：
- (1) 身根攀緣堅固的觸塵，會引發肝病。
 - (2) 身根攀緣煖熱的觸塵，會引發心病。
 - (3) 身根攀緣輕柔的觸塵，會引發肺病。
 - (4) 身根攀緣寒冷的觸塵，會引發腎病。
 - (5) 身根攀緣沈重的觸塵，會引發脾病。（見《摩訶止觀輔行》第三十二卷）
- 只有當一個人的心地清淨到「一塵不染」時，才能沒有病痛。否則舉心動念攀緣五塵境界都是在造罪業和病因。這是多麼恐怖啊！

四、現在醫學的疾病分類

(一)身病

現代的醫學把人類身體的疾病分為「傳染性疾病」、「機能性疾病」、「心性性疾病」三種。

傳染性疾病是由細菌和病毒所感染的，例如：肺結核。

機能性疾病是因為生理機能的衰退和障礙所引起的，例如：核黃疸。

心性性疾病是病人在機體上找不到毛病，而純粹是由心理因素造成的，例如因為長期憂愁而造成的食慾不振或肝病。

(二)心病

現代的精神病學把人的心理疾病分為「神經病」(Neurosis)和「精神病」

(Psychosis) 兩種。前者較輕，後者較嚴重。

「神經病」又名「精神神經病」(Psychoneurosis)，它包括「神經衰弱」(Neurasthenia)、「精神衰弱」(Psychasthenia)、「歇斯底里症」(Hysteria) 或者把神經病分為：「焦慮性的反應」(Anxiety reaction)、「分離性的反應」(Dissociative reaction)、「轉變性的反應」(Conversion reaction)、「恐懼性的反應」(phobic reaction)、「迫害性的反應」(Obsessive Compulsive reaction)、「壓抑性的反應」(Depressive reaction) 等。

精神病包括「妄想病」(Paranoia)——神經過敏(Nerves)、「狂鬱病」(Manic—depressive psychosis)、「精神分裂症」(Schizophrenia)，精神病也可分為「機體性的精神病」(Organic psychosis)和「機能性的精神病」(functional psychosis)兩種。機體性的精神病是由身體上的疾病所引起的。機能性的精神病則純粹是由心理因素造成的。(詳見 Herbert A. Carroll 所著的 *Mental Hygiene: The Dynamics of Adjustment, Fourth Edition*)，第二百一十三頁至二百六十五頁)。

五、佛典的疾病分類

(一)身病

疾病可分為「因中的實病」和「果中的權病」兩種。「因中的實病」就是我們凡夫業報所感的疾病，我們深受苦痛，所以叫做「因中實病」。「果中的權病」就是像釋迦牟尼佛和維摩詰居士那樣的聖人本來已達到沒有病痛的境界，為了度化眾生，所以示現身體上的疾病。由於這種病是方便示現的，聖人不以為苦，因此叫做「果中的權病」。聖人只有身病而沒有心病。（見《摩訶止觀輔行》第三十二卷）

「因中的實病」又可分為「身病」和「心病」兩種。身病是指身體、肌肉、骨骼、神經和五官六臟的不適而言。心病乃是指我們內心的貪執、恐怖、憂愁、憎恨、愚痴等苦惱。

《賢首五教儀科註》的第三十七卷上記載：身體上毛病有三種現象。

1. 四大五臟病相——

甲、四大增損所生的病：

- (1) 地大增者，腫結沈重，身體枯瘠等一百零一種病生。
- (2) 水大增者，痰癢脹滿，腹痛下痢等一百零一種病生。
- (3) 火大增者，煎寒壯熱，支節皆痛等一百零一種病生。
- (4) 風大增者，虛懸戰掉，嘔逆氣急等一百零一種病生。

乙、五臟所生的病：

- (1) 從心生病者，身體寒熱，頭痛口燥（心主口故）。
- (2) 從腎生病者，咽喉噎寒，腹脹耳聾（腎主耳故）。
- (3) 從肺生病者，身體脹滿，四肢煩痛，心悶鼻塞等（肺主鼻故）。
- (4) 從肝生病者，多無喜心，憂思瞋恚，頭痛眼昏等（肝主眼故）。
- (5) 從脾生病者，身面遊風，遍體瘡癢，飲食無味等（脾主舌故）。

2. 鬼神所作病相——

怨鬼纏繞，令人身體不安，或行瘟疫，或生瘡變毒等。

3. 業報所感病相——

有由過去所造的惡業，現在感受惡病的報應。也有因為今世破戒，帶動過去的業力而生病的。例如：以惡眼視發菩提心的人，所以得了無眼的報應。

以惡口毀謗發菩提心的人，所以得了無舌的報應。（以上見《大方廣總持經》）

過去毀謗別人，所以今生得了耳聾口啞的報應。

過去輕蔑別人，所以今生長得矮小。

過去遮蓋佛的光明，所以今生皮膚又醜又黑。

過去鞭撻眾生，所以今生身上長惡瘡。（以上見《梁皇寶懺》）

過去殺生的罪業，會引發肝臟和眼睛的毛病。

過去偷盜的罪業，會引發肺部和鼻子的毛病。

過去邪淫的罪業，會引發腎臟和耳朵的毛病。

過去妄語的罪業，會引發脾臟和舌頭的毛病。

過去飲酒的罪業，會引發心臟和嘴巴的毛病。（以上見《摩訶止觀輔行》第三十二卷）

在這裏順便提到的是：今生持戒有時也會引動惡業而生病。這是一件好事情，大家千萬不可因持戒時生了病就退心。因為今生持戒才使得過去的惡業減輕，並且提早報消，這是惡業將要消除的好現象。比方說，我們前世造了某種很重的惡業本來應會導致將來在地獄和餓鬼受極大的苦報，因為今生持戒而轉變成爲頭痛，頭痛過後業報就會消失而平安無事。這就是「本應在地獄受重罪，而卻變成在人中減輕償還」的道理。到底應如何判斷那些病確實是因為持戒引發的呢？譬如我們前面已經說過：前世偷盜的罪業會引發肺部和鼻子的毛病。當我們持守不偷盜戒後，肺部和鼻子出了小毛病，這就是真的「持戒引動惡業而輕受果報」。但假如我們五戒當中只有持不偷盜戒而沒有守不

飲酒戒，後來心臟出了毛病，這就正在受過去飲酒罪業的報應，而不是因為持戒才引動惡業而輕受果報了。所以我們只要隨著自己五臟（肝、肺、腎、脾、心）、五根（眼、鼻、耳、舌、口）所生的毛病，和所持的戒律相對照一下，比較因果關係，就可斷定那病是不是因持戒而引起的。這就是《摩訶止觀輔行》第三十一卷上所說：「隨根判戒，以驗罪滅」。

（二）心病

佛經上說：由於眾生的心理現象和所造的惡業錯縱複雜，所以眾生身心疾病的種類無量無邊。隨著眾生所造的惡業越多越複雜，疾病的數量和種類也就越多。末法時期眾生的疾病不斷地在增加，例如：小兒的「痘疹」是從魏晉南北朝以後才有的。「箭風」這病是清朝順治末年以後才有的。

無盡的煩惱可以歸納為八萬四千種。這八萬四千種煩惱又名「八萬四千塵勞」。諸君不要以為「八萬四千」只不過是一個嚇唬人的形容詞而已。其實，

這「八萬四千」是一個精確的數目。煩惱確實有八萬四千種那麼多。如果您不相信，請您查閱《教乘法數》的第八百六十八頁，就可一目了然！

八萬四千種煩惱也可以濃縮為「貪、瞋、痴」三種煩惱。也可以再濃縮為一個「痴」字。痴就是不明事理，就是無知。由於愚痴，所以才會有我執；由於執著有我，所以才起了煩惱和造惡業；由於造惡業，所以才會受「生老病死」的果報。

——下面我們引用《百法明門論》的說法，來談談煩惱的種類：

(一) 根本煩惱：

1. 貪（愛）——(1) 外貪——男女身分和五塵境界，心生貪著。

(2) 內外貪——於他於己，起貪染心。

(3) 徧一切處——於所有外境，心生愛著。

2. 瞋（憎恨）——

(1) 非理瞋——沒有外來的惱亂，而自己生憎恨。

(2) 順理瞋——受其他事物惱亂，才生憎恨。

(3) 諍論瞋——爭論是非，而起憎恨。

3. 痴——

(1) 俱生無明——與生俱來的無知。

(2) 分別無明——成長過程中才污染和學習的無知。

4. 慢——

(1) 慢——甲、於劣計己勝——輕視不如我自己的人，認為我勝過他們很多。

乙、於等計己等——對於和我自己差不多的人，認為我又何必恭敬他們呢？

(2) 過慢——甲、於等計己勝——對方和我差不多，我卻以為勝他多多。

乙、於勝計己等——對於勝過我的人，我卻以為和他差不多，何必恭敬他呢？

(3) 慢過慢——於勝計己勝——對於勝過我的人，反而說我勝他多多，像「夜郎自大」一般。

(4) 我慢——執著色身為「我」，其餘事物為我所有，而起傲慢。

(5) 增上慢——沒有證得聖人的境界和神通智慧，而妄說自己已證得。

(6) 卑劣慢——甲、某人勝過我很多，我卻認為只不過輸他一點點而已。

乙、自甘卑劣，自暴自棄。

(7) 邪慢——自己沒有道德，卻認為自己的修養很好。而且輕視聖賢，認為聖賢的道德只不過如此，何必恭敬禮拜他們？

5. 疑——

(1) 疑自——懷疑自己的潛能和能力。

(2) 疑師——懷疑老師是否真的有學問。

(3) 疑法——懷疑所學的法門是否真實、是否管用。

6. 不正見——

(1) 身見——執著身體是我。

(2) 邊見——

甲、斷見——人死了以後，什麼都沒有。

乙、常見——人死了以後，還是為人。畜生死後，還是做畜生。富人死了還

是富人，窮人死了還是窮人。

(3) 邪見——誹謗沒有善惡果報、沒有聖人。

(4) 見取見——自己證得了不究竟的境界，卻以為是證到聖人究竟的果位。

(5) 禁取見——執著無益的苦行，而以為是升天和入涅槃正確的方法。

(二) 隨煩惱——隨「根本煩惱」而產生的煩惱。

1. 大隨煩惱：這十種煩惱會同時生起，而且會產生不善和無善無惡的行為

(1) 不信——不信因果和聖賢。

(2) 懈怠——不努力斷惡修善。

(3) 放逸——放蕩縱逸。

- (4) 昏沈——神志昏沈，常愛睡眠。
 - (5) 掉舉——境界不動，而心中雜念紛飛。
 - (6) 失正受——又名「失正念」——忘記受持禪定、智慧和善法。
 - (7) 不正知——邪見入心，不知正法。
 - (8) 散亂——心中隨境界的改變而亂動。
2. 中隨煩惱——這兩種煩惱會同時生起，而且會引發一切邪惡的行為。
 - (1) 無慚——不尊重自己的人格和潛能，內心沒有羞恥心，敢作惡事
 - (2) 無愧——作惡事不怕對不起別人，或者作了壞事不敢坦白告訴別人。
 3. 小隨煩惱——這十種煩惱都會各別生起，而行相粗猛，並且都發生在意識（第六識）裏。
- (1) 忿——遇到逆境，心裏氣憤不平。
 - (2) 恨——逆境過後，結怨在心，懷恨不已。
 - (3) 覆——隱藏自己所作的過失和罪惡。

- (4) 惱——侵犯其他眾生和事物。
- (5) 誑——虛偽不實，欺騙別人。
- (6) 諂——諂媚巴結別人。
- (7) 憍——恃著自己的品德、才能、健壯、富貴、善行、美貌……而驕傲。
- (8) 害——損傷騷亂眾生的意念。
- (9) 嫉——嫉妒別人的德性、學問、名利、才能、才貌……等。
- (10) 慳——吝惜自己的財物和學識，不肯施捨或教導別人。

六、身病的對治法

治病有時不要花什麼錢。例如：有許多人患了神經痛和骨膜發炎，到處吃藥打針都治不好，後來吃了白糖泡熱開水，卻痊癒了，真是神奇！

由於治病需要「對症下藥」，才能夠很快奏效。而要對症下藥，就必須先正確地診斷病情和病因。診斷越精確，治好病的可能性就越高。所以《摩訶止

《觀輔行》的第三十二卷上說：一個好的醫生應該能夠很精確地辨別各種疾病的症狀。上等的醫生只要聽到病人的聲音，就能知道他得了什麼病。中等的醫生需要看氣色，下等的醫生一定要把脈，才能夠知道病人的病情。現代的醫生連把脈都很少人會了，何況「看氣色」和「聽聲音」的診斷技巧呢？現代的醫生雖然比較不會察言觀色和把脈，可是他可以借助於精密的科學儀器。例如：X光、斷層掃描等。

因為診斷病情相當複雜，而且屬於較專業的問題。所以，筆者不打算多加介紹。如果讀者有興趣，請參閱《摩訶止觀輔行》第三十二卷。下面我們就來談談疾病的治療法吧！

(一)現代醫學上的方法：

1. 傳染性疾病——(西醫)用「抗生素」來對治。

(中醫)用藥草等將人調到最好的情況，產生抗體，而把病菌逐出體外。或者用汗法、吐法、瀉法等。

2. 機能性疾病——用「天然食物」或藥石來治療。補充所需的營養或維他命運動與鬆弛身心。

3. 心因性疾病——用「心理治療」對治。

(二) 佛典對治身病的方法：

1. 治身體和五臟失調的疾病——

(1) 藥石（包括草、木、金、石等藥）。

(2) 注射（皮下注射或靜脈注射）。

(3) 針灸。

(4) 天然食物。

(5) 養生與運動（如瑜伽術、太極拳、曼殊大師的實用鍛鍊身心法）

(6) 按摩法與捏痛法。

(7) 修定功。

(8) 修觀想。

2. 治鬼神所作的疾病——

(1) 誦經。

(2) 持咒——大悲咒、楞嚴咒、往生咒、藥師咒、三十六獸咒等（參見《止觀輔

行》第三十二卷）

(3) 念佛名。

(4) 誦三歸、五戒、菩薩戒等。

3. 治業報所感的疾病——

(1) 懺悔。

(2) 發願。

(3) 放生。

(4) 念佛、拜佛。

(5) 誦經。

(6) 修福迴向。

七、心病的六種對治法

眾生的煩惱無量無邊，所以對治的方法也多得不可計數。假如把煩惱歸納為八萬四千種，那麼，對治的法門也有八萬四千種之多。（詳見《教乘法數》第八百六十九頁）

一般來說，有六種可以專門對治煩惱和妄念的方法。而前面的五種方法就是《天台四教儀》和《大乘義章》裏所說的「五停心觀」。

1. 不淨觀——觀想境界不淨的現象可以對治貪欲。貪愛心特別強的眾生適合修不淨觀。

例如，假使我們貪戀女色，可以觀想人死以後，屍體發脹、變壞、腐爛；終歸散滅的樣子。這樣我們貪欲就會減輕或消失。

2. 慈悲觀——觀想一切眾生受苦的現象，可以平息我們的憎恨心。

3. 因緣觀——觀察人生的因果，例如因為過去有無明所以今生才會投胎。現在

有了貪愛和執著，所以將來就會有生老病死。觀察因緣可以破除愚痴。

4. 數息觀——注意數自己的呼吸，從一數到十，周而復始，並且只數出息或入息，而不可出入息同時數。這樣練習可以治療我們的散亂心。

5. 念佛觀——念佛的名號、智慧、功德和莊嚴的身像，可以消除我們的業障。

6. 空觀——觀察一切事物都是因緣和合，沒有自體，可以破除我們的執著和死心眼。

八、心病的六種治法

《摩訶止觀》上說，治療心理的疾病，有六種治法：

1. 對治——只用一種藥方或一種法門來治療一種疾病。例如，用「不淨觀」來治貪欲，用「慈悲觀」來治憎恨。

2. 轉治——即改變藥方或所修的法門來治病。例如，用「不淨觀」來對治貪欲，貪欲沒有完全息止，就改修「慈悲觀」來治。這就是所謂的「病不轉而藥

轉」。

3. 不轉治——治好某種疾病後，運用同樣的藥方或法門來治療另外的病症。例如，運用「不淨觀」效果特別好，把貪欲平息了以後，還有憎恨和愚痴等毛病，也可以再用「不淨觀」來治。即「病轉而藥不轉」。

4. 兼治——同時運用兩種藥方和法門來治療兩種毛病。例如，有的人不但貪欲很盛，而且憎恨心也相當強，就同時兼用「不淨觀」和「慈悲觀」來治。

5. 具治——運用上面四種方法來治，有時「對治」、有時「轉治」、有時「不轉治」、也有時兼治。

6. 第一義治——不是「對治」，不是「轉治」，也不是「不轉治」，就好像運用「萬靈丹」（經上叫做「阿伽陀藥」）可以治好所有的疾病。

例如「觀心法」可治一切疾病。所謂「觀心」就是不必假想，直觀心性，從內外推究：心性了不可得，那有生病和受苦的主體呢？例如南岳大師就曾運用「觀心法」來治好毒腫。（參見《摩訶止觀輔行》第三十二卷）

九、天然食物與食療法

《備急千金藥方》的第二十六卷上曾引用漢朝名醫張仲景的話：「人的身體本來平衡和順，只需要好好調養就行了。不要隨便亂服藥物！因為藥的力量比較強，而且偏助身體某一個器官和機能，吃了會使人五臟的氣不平衡，容易感受外來的疾病！」（註二）」

接著孫思邈又說：「人類保健身體，一定要靠食物。只有救除緊急的病狀，才需要使用藥物。不知道正確的飲食，無法維持生命。不明白醫理的禁忌，無法除去疾病。一個好醫生，應當洞悉疾病的起源，知道他那裏出了毛病，先用食物治療，食物治不好，然後再開處方或藥單。因為藥性剛強猛烈，好像兇暴的軍隊，運用失當，後果非常嚴重，怎麼可以隨便派上用場呢？」（參見《衛生飲食寶鑑》）

孫思邈的食療觀念和西洋醫學之父希波克萊斯（Hippocrates）的天然食物有許

多相吻合的地方。希波克萊斯說：「天然的食物是最好的醫藥。」又說：「疾病的真正治療者，乃是體內的自然力量。」他們這一派的醫生畢樂（Bielor）認為：人類的痛苦和疾病有許多是由於錯誤的飲食和藥物所引起的。因為食物中含有許多有毒的廢物。譬如肉類、人造香料、色素、防腐劑、化學合成物、過份鍊製的成品、（白米、奶粉、冰淇淋）、刺激性的食物（像酒精、煙草、咖啡、茶、鹽、糖、胡椒等）、有毒物品（像農藥、*DDT*、漂白粉、螢光劑、家庭用殺蟲劑和克蟑藥等）。

即使我們選擇的是完美天然的食物，也可能因為已經過不適當的處理，例如：煮得太過分、油炸過後再加上有害的調味品。正常消化的化學反應不單被這些有毒的廢物擾亂，同時也被有害的化學藥品（阿斯匹靈、盤尼西林、鎮靜劑、魚肝油）和不健康的生活習慣（吃得過飽、不定時、沒有運動、焦慮煩惱、貪愛憎恨恐懼）所破壞了。於是毒素就停留在血液中，損壞過濾器官和排泄器官，包括腎、肝、腸、心臟和皮膚等。這些毒素是疾病的真正原因，

如果人體要回復健康，就一定要剷除它們，而食用天然的蔬菜、水果、胚芽麥、糙米、芝麻、瓜子、花生、酵母、鮮乳等。（詳見H. G Bielor所著Food Is Your Best Medicine）

為了使諸位能進一步地認識食療和天然食物的概念，我們先來談談食物的特性：

(一)不可吃的食物

1. 凡是會浮在水上的肉都不可以吃（張仲景）
2. 有紅點的肉不可以吃。（張仲景）
3. 父母跟我們本人所屬生肖的肉不可以吃，吃了會使人神魂不安。（張仲景）
4. 腐敗的魚肉飯菜，吃了會傷人。（張仲景）
5. 禽獸自己死而閉著嘴巴的肉，不可以吃。（張仲景）
6. 動物的肝臟變青色的，表示中毒，不可以吃。（張仲景）

7. 顏色是暗褐色或紫色的肉，都不可以吃，因為那表示快要腐壞了。（《飲

食防毒論》）

8. 沒有彈性的肉，不要吃。（《飲食防毒論》）

9. 因急性惡性傳染病死的動物，不可以吃。（張仲景）

10. 動物的五臟和魚，丟在地上，不會沾塵土的，不可以吃。（張仲景）

11. 狗和小鳥不吃的肉，不可以食用。（張仲景）

12. 蜘蛛掉落的食物，最好不要吃。（張仲景）

13. 蒼蠅叮過的食物，不要吃。（張仲景）

14. 趴在地上死的動物，其肉不可食用。（詳見《衛生飲食寶鑑》）

（二）與某種體質不合適的食物

1. 白蘿蔔——身體虛弱的人，不宜吃。

2. 茶——空腹的人，不適合吃。

失眠的人，不適合吃。

瘦的人，不適合吃。（詳見李時珍的《本草綱目》）

3. 薑——懷孕的人，不可多吃。

4. 胡椒——咳嗽、吐血、喉乾、口臭、齒浮、流鼻血、痔漏的人不適合吃。

5. 麥芽——孕婦不適合吃。

6. 薏仁——孕婦不適合吃。

7. 杏仁——小孩吃得太多，會產生瘡癰膈熱，孕婦也不可吃。

8. 西瓜——胃弱的人，不適合吃。

9. 桃子——產後腹痛、經閉、便秘的人忌食。

10. 綠豆——脾胃虛寒的人不宜食。

11. 枇杷——脾胃虛寒的人不宜食。

12. 香蕉——胃潰瘍的人不能吃。

(三) 調配錯誤的食物

1. 蜂蜜加葱、蒜、豆花、鮮魚、酒一起吃會腹瀉中毒死亡。
2. 牛奶和菠菜一起吃有毒。
3. 柿子和螃蟹一起吃會腹痛、肚瀉。
4. 羊肉和豆醬一起吃會發痼疾。
5. 羊肉和酪一起吃會傷五臟。
6. 羊肉加醋一起吃會傷害心臟。
7. 葱和鯉魚一起吃容易生病。
8. 李子和白蜜一起吃會破壞五臟的機能。
9. 芥菜和兔肉一起吃會引發邪惡的病。
10. 用薤和牛肉作羹，食了會成痲疾。
11. 豬肉不可和田螺一起吃，會使人眉毛脫落。

(四) 飲食時間不當的食物

1. 酒後飲茶會傷腎。
2. 酒後吃芥和辣物，會緩人筋骨。
3. 十月勿食椒，損人心，傷血脈。
4. 八月九月勿食薑，會傷人神損壽。
5. 正月不得食生葱，令人面上起遊風。
6. 五月吃薤菜，損人滋味。
7. 九月份不可吃狗肉，會傷人的神。

(五) 不可多吃的食物

1. 葱多食令人神昏。
2. 醋多吃會傷筋骨、損牙齒。

3. 木瓜多吃會損筋骨，使腰部和膝蓋沒有力氣。
4. 烏梅多吃會損牙齒、傷筋骨。
5. 杏仁吃太多會引起宿疾，使人目盲眉髮落。（引扁鵲語）
6. 生棗多食，令人熱渴氣脹。
7. 芋頭不可多吃，動宿冷。
8. 李子多吃，會使人虛弱。
9. 蕃石榴多吃，損人肺部。
10. 胡瓜多吃，動寒熱，積瘀血熱。
11. 薑吃得太多，令人少志少智，傷心性。
12. 酒喝得太多會傷腸胃、損筋骨、麻醉神經、影響神智和壽命。
13. 鹽吃得太多，傷肺喜欬，令人皮膚變黑色，損筋力。
14. 糖吃得太多，會蛀牙，使情緒不穩定，脾氣暴躁。
15. 餅乾吃太多，動火氣，喉部乾燥，容易感冒。

16. 菱角吃得太多，傷人臟腑，損陽氣。

17. 肉類多吃，害處最大。引起血管硬化和心臟病等。例如《神農本草經》把豬肉列為「下品的食物」。請詳閱《本草綱目》！

(六)可以防治疾病的食物

1. 蓮藕——止吐血、補虛勞，涼血，散瘀，解酒，清熱。
2. 葡萄——益氣倍力，補血利尿，安胎，治下腹充血症、肝臟病。
3. 栗子——補腎，治溏瀉。
4. 茴香——辟熱，除口氣，驅風，去痰。
5. 覆盆子——益氣輕身，令髮不白。
6. 甘蔗——消痰下氣和中，補脾氣，利大腸，止渴去煩，解酒毒。
7. 菱角——可治癌症。
8. 海帶——治甲狀腺腫大。

9. 瓜子——令人光澤，好顏色，益氣不飢。
10. 枸杞葉——補虛益精。
11. 莧菜——明目除邪氣，利大小便，去寒熱。
12. 蘿蔔——防炎症，解麩毒。
13. 花生——催乳汁，療水腫。
14. 菊花——明目，清熱，平衡血壓。
15. 楊桃——解渴、消暑，治喉嚨痛。
16. 橄欖——解酒，止喉痛。
17. 梨子——解熱，止咳化痰，治喉炎。
18. 柿子——開胃淡痰，止渴闔心肺。
19. 桑椹——治風寒濕痺諸痛。
20. 柚子——消食，解酒毒。
21. 枇杷——鎮咳化痰。

- 22 芒果——止渴、止嘔、止暈。
- 23 西瓜——利尿，治腎臟炎浮腫，糖尿病，黃疸。
- 24 芥菜——利九竅，明耳目。
- 25 胡蘿蔔——下氣補中，安五臟，補血，明目，治感冒。
- 26 包心菜——益腎補髓。
- 27 金針菜——利尿、止血、消腫。
- 28 生薑——散寒、止嘔、消痰、解毒。（《本草綱目》說：薑解芋頭的毒特別有效）。
- 29 絲瓜——活血、解毒、止痛、止血、利尿、消痰。
- 30 胡瓜（大黃瓜）——利尿、解渴。
- 31 苦瓜——補中益氣，解熱，消暑。
- 32 紅豆——利尿，治腳氣、水腫、黃疸。
- 33 綠豆——利尿，解熱、解毒。

34. 甘薯——健脾胃、強腎陰。

35. 向日葵——活血、潤腸、止淋濁、消癰腫。

36. 茶——提神利尿。飯後以茶漱口，防蛀牙。（詳見李時珍的《本草綱目》，郭家樑的《食療醫話》，薛聰賢的《蔬香果樂》。）

順便建議諸君：吃完飯菜，最好倒點熱開水在碗盤上下沖洗一下剩餘的油汁。一則惜福而不浪費食物，再則碗盤便於清洗。

洗碗盤最好不要用「洗碗精」或「清潔劑」，因為這兩種東西化學物質有毒性，而留在碗盤上的殘餘毒素很難沖洗乾淨。最好取而代之用「淘米水」或「煮麵湯」，就安全無虞了。

(七) 食物的五味與疾病的關係

《備急千金要方》的第二十六卷上說：酸、鹹、辛、苦、甘這五味都不可吃得過多。吃得過多，對身體會有不良的副作用：

1. 酸走筋入肝，多食酸令人癢，使人肌肉又厚又皺，所以筋病不可吃酸。
2. 鹹走血入腎，多食鹹令人渴，使人血脈凝澀，所以血病不可吃鹹。
3. 辛走氣入肺，多食辛令人慍心，使人筋急而爪枯，所以氣病不可吃辛。
4. 苦走骨入心，多食苦令人變嘔。使人皮槁而毛拔，所以骨病不可吃苦。
5. 甘走肉入脾，多食甘令人噁心。使人骨痛而髮落，所以肉病不可吃甘。

《摩訶止觀輔行》的第三十二卷上也說：

適度的酸味對肝臟有益，卻會損脾臟。所以脾病不可吃酸。

適度鹹味對腎臟有益，卻會損心臟，所以心病不可吃鹹。

適度的辛味對肺臟有益，卻會損肝臟，所以肝病不可吃辛。

適度的苦味對心臟有益，卻會損肺臟，所以肺病不可吃苦。

適度的甘味對脾臟有益，卻會損腎臟，所以腎病不可吃甘。

先看看我們自己五臟有什麼毛病，然後再吃對那一臟有益的食物，而禁止吃對那一臟有損的食物。五味都不可吃得過多，因為五臟是相生相剋的，吃得

過多必然會傷到某一種臟腑，而造成惡性循環，甚至暴斃。例如適度的酸，雖然對肝臟有益，可是酸吃得太多就會傷脾，脾臟不好又會影響到腎臟，腎臟不好又會影響到心臟、肺臟，最後還是傷到肝臟。所以孫思邈先生說：「春天宜少吃酸，多吃甘來保養脾臟。夏天宜少吃苦、多吃辛以保養肺臟。秋天宜少吃辛、多吃酸來保養肝。冬天宜少吃鹹、多吃點苦來保養心臟。四季宜少吃甘、多吃點鹹來保養腎臟。」黃帝的醫藥顧問歧伯也說：春天應吃涼性的食物，夏天應吃寒性的食物，秋天應吃溫性的食物，冬天應吃熱性的食物。」（《本草綱目》卷一第五十二頁）

請注意：西醫說腎臟病的人不可吃鹽，因為鹽中有「鈉離子」。中醫上認為鹽的味道帶鹹、帶甘又帶辛。因為甘味傷腎，而鹽中帶甜味，所以不能吃鹽。再者鹹味可入腎，所以補腎的藥，都半要用淡鹽水服送，才能發揮力量。中國的藥理很複雜，藥不但有五味，而且也有四氣，「氣」無形而升，故為陽。「味」有質而降，故為陰。所謂「四氣」就是寒、熱、溫、涼、例如石

膏和知母因為帶有寒涼的特性，所以能治療熱病，附子和肉桂因為帶有溫熱的性質，所以可以治療寒病。假如我們只考慮到藥材的「味」，而忽略了「氣」，以熱藥治熱病，那豈不是火上加油？更增加疾病的嚴重性，同樣的道理以寒藥治寒病，也是危險而行不通的。

有的藥材只有一種味一種氣，有的藥材只有一種氣，而卻有很多種味。例如桂枝性溫而味辛甘，升麻性微寒而味甘辛，還帶微寒。同樣的溫性，有生薑的辛溫，厚朴的苦溫，黃耆的甘溫，木瓜的酸溫，蛤蚧的鹹溫。又例如同一種辛味，有石膏的辛寒，薄荷的辛涼，附子的辛熱，半夏的辛溫。（請參見吳儀洛所著《增註本草從新》的〈藥性總義〉和秦伯未的《醫學入門捷徑》第四章）。

(八) 疾病以減食為湯藥

斷食得法也可以治病，不過這方法太辛苦，而且有危險性，所以我贊成減食。

「疾病以減食為湯藥」這一句話是出自唐朝百丈大智禪師二十條叢林要則中的第四條。這二十條要則的原文是：

1. 叢林以無事為興盛。
2. 修行以念佛為穩當。
3. 精進以持戒為第一。
4. 疾病以減食為湯藥。
5. 煩惱以忍辱為菩提。
6. 是非以不辯為解脫。
7. 留眾以老成為真情。
8. 執事以盡心為有功。
9. 語言以減少為直截。
10. 長幼以慈和為進德。
11. 學問以勤習為入門。

（有了是非，就會引起紛爭，而不能安心修道）

12. 因果以明白為無過。
13. 老死以無常為警策。
14. 佛事以精嚴為切實。
15. 待客以至誠為供養。
16. 山門以耆舊為莊嚴。
17. 凡事以預立為不勞。
18. 處眾以謙恭為有理。
19. 遇險以不亂為定力。
20. 濟物以慈悲為根本。

（見《禪門日誦》第一百三十六頁）

這二十條要則的含義都很深、因限於時間的關係，現在我們只來解釋：為什麼疾病要以減食為湯藥？

1. 少吃東西是人類生病時的一種自然反應。少吃東西才能讓胃充分休息，而且減輕身體機能的過度負荷，使生理組織恢復活力，白血球和抗體充分發

揮驅除病菌的效能。

2. 有很多疾病是由於飲食太雜和太多引起的，所以古人說：「病從口入禍從口出。」節制飲食，可以防治疾病。

3. 《摩訶止觀輔行》上說：「吃得少，心智才能清明。」心智清明，修行止觀的工夫才能得利，才能運用止觀來治病。

4. 吃得越多，人越昏沈。飲食過量，不但會傷腸胃，而且過多的養分留在體內，排不出去，會變成毒素，尤其脂肪或者維他命A、D、E、K這四種油性的維生素過多時，無法排出體外時，會造成血管硬化等可怕的疾病。減少飲食，可以把遺留在體內的毒素排出，對於強化身體機能很有用。

5. 雖然《神農本草經》把一切食物分為上、中、下三品。上品是常吃而有利無害的食物。中品是少吃有利、多吃有害的食物。下品是本身具有毒性，除非當藥治病，否則不能食用的食物。現在由於大量生產，農作物普遍噴灑殺蟲劑和農藥，很多好東西都變質了。再者，食品加工，大多滲放了色

素和防腐劑，碗盤上洗潔劑的遺毒又很難清洗乾淨，所以再好的食物還是不宜多吃，以免傷害肝臟和身體機能。

6. 食無求飽，隨遇而安，才能專心修道，鍛鍊心智。天天講究美味，貪求口福，則必然會起分別和煩惱心，這樣心地怎會清淨呢？所以還是少吃比較自在。少吃則對物質的依賴也相對地減少，容易達知足常樂的境界，既不必為生活而奔波，又可對自己的理想全力以赴。

7. 減食最明顯的理由，也許是因為現代人普遍都吃得過多。吃得過多會造成身體機能的負荷太重和操作過量。身體機能長期的奮亢，最後可能導致機體組織的損壞或崩潰，而造成機能失調或引發其他的病症。糖尿病就是一個很好的例子。

十、肉食的害處

(一) 從醫學和營養的觀點來說：

1. 食肉會抑制維他命 B_{12} 的合成，而且缺乏維他命 C 容易造成貧血。
2. 食肉會阻礙碳水化合物新陳代謝，因而引發糖尿病。
3. 肉類的蛋白質雖多，但是維他命、礦物質和碳水化合物卻很少。人體每日所需的蛋白質只要七十至九十公克就夠了，很容易從植物食品中獲得。食肉會造成蛋白質過量，而產生肝病、高血壓和血管硬化。
4. 肉類含有尿毒尿酸，吃肉會使人體的機能衰退和疲倦。
5. 吃肉容易導致癌症，尤其烤焦的魚肉含有「致癌因子」。而蔬菜正好相反，蔬菜水果可以化解「致癌因子」。
6. 肉類常帶有傳染病菌、抗生素藥品和環境污染的殘留物質。而且肉類是一種很好隔離體，不易因烹煮而消滅。（以上摘自《慧炬》）
7. 素食者的血清膽固醇及三酸甘脂的含量，比肉食者低很多，可以防治血管的硬化。

(二) 從經濟的觀點來說：

1. 肉食造成高蛋白穀類的鉅額消費，因為動物吃了八磅穀類，才生了一磅肉，使肉食文化和世界飢餓間的關係更為密切。

2. 生產一噸牛肉的土地，可以生產十至二十噸的高營養蔬菜食物。

3. 肉比蔬菜昂貴，吃肉使經濟負擔加重。貪執肉味，可能使人鋌而走險，謀財害命，以滿足口腹之慾。

(三)從倫理道德的觀點來說：

1. 食肉殺生會導致對於全體生物的冷漠殘酷。吃肉比素食者的犯罪率和虐待狂要高出了很多倍。

2. 食肉者較容易生「敗家子」或「不良的後代」。

3. 從進化論的觀點來說，吃肉無異在吃我們的老祖宗。從六道輪迴的觀點來看，一切動物過去都曾經是我們的父母眷屬。

(四)從心理衛生的觀點來說：

1. 食肉會損害仁愛心。

2. 食肉會增長貪欲和煩惱。

3. 食肉會使內心充滿憎恨、殘忍和仇殺。

4. 食肉的人常作惡夢，容易昏沈。

(五)就人類的前途來說：

1. 吃肉會破壞生物的情誼與和諧。《楞伽經》上說：一般小動物聞到食肉者身上的氣味，會恐怖遠離，而老虎、獅子和野狼卻特別喜歡伺機噉食吃肉的人。

2. 殺生吃肉，會冤冤相報，導致國際的戰爭和凶殺。

3. 殺生食肉的人來生多病而且短命。

4. 殺生食肉會使大地變得鹹鹵沒有養分，藥草無力，一切樹木果實變得沒有甜味，甚至苦澀。

(六)就人體的生理結構而言：

1. 人的牙齒平齊，適合喫嚼素菜。不像肉食動物的牙齒都向外露出（獠牙）。

2. 人的腸胃長達十八尺，適於消化素菜。吃肉下去容易在腸內發酵腐敗，而引起腸胃病。所以一般肉食動物的腸子都比較短。

3. 肉食動物都有利爪，而人類卻沒有銳利的指爪，表示適於吃素。

(七)就美感的觀點來說：

1. 吃肉其實就是在吃動物的屍體。吃肉無異在苦中作樂。

2. 吃罐頭就是「開枯」，切肉好像解剖屍體。

3. 動物一死，很快就會腐爛、僵硬、變臭。尤其魚市場的那股腥味，更是難

聞。

4. 肉類被切割時那血淋淋的樣子，看了實在很令人噁心。

(八)其他方面：

1. 吃肉會妨礙修行，污染心靈。

2. 吃肉會使所唸的咒語不靈。

3. 吃肉會使護身的善神遠離，惡鬼便於親近。

4. 《左傳》上說：食肉的人容易墮落，不能深慮遠謀。

十一、養生之道在適可而止

要健康長壽不可過度逞強。過度逞強會傷害身體。所以孫思邈告訴我們「六傷」和「十二莫」的道理：

(一)六傷：

1. 久聽傷神。
2. 久視傷血。
3. 久臥傷氣。
4. 久立傷骨。
5. 久坐傷肉。
6. 久行傷筋。

(二)十二莫：

1. 莫強食。
2. 莫強酒。
3. 莫強舉重。
4. 莫憂思。
5. 莫大怒。
6. 莫悲愁。

7. 莫大懼。

8. 莫跳動。

9. 莫多言。

10. 莫大笑。

11. 莫貪欲。

12. 莫懷恨。

（以上參見《備急千金藥方》第二十七卷）

《備急千金藥方》也啟示我們：生活起居，一切動作都柔和安詳，不可倉促粗暴。甚至連吐口水都不可用猛力。

要修身養性必須做到「十二少」：

1. 少思（因為多思則勞神）。
2. 少念（因為多念則志散）。
3. 少慾（因為多慾則志昏）。
4. 少事（因為多事則形勞）。
5. 少語（因為多語則氣乏）。
6. 少笑（因為多笑則傷臟）。

7. 少愁（因為多愁則心懾）。
 8. 少樂（因為多樂則意溢）。
 9. 少喜（因為多喜則忘錯昏亂）。
 10. 少怒（因為多怒則百脈不穩定調和）。
 11. 少好（因為多好則專迷不理）。
 12. 少惡行（因為多惡行則憔悴無歡）。
- 養生之道最重要的就是不要向外攀緣。不攀緣外境，內心才會寧靜而不浮躁。常學習孔子說的「思無邪」，或者黃帝的「內視法」（詳見《備急千金要方》第二十七卷〈道林養性篇〉）。
- 遇到一切境界要隨遇而安、適可而止。時常輕微柔和地勞動身體，而不可運動到身心疲倦。歷事鍊心要把握「身動心不動」、「事忙必不忙」的原則。不可勉強思想，不可極目遠望，不可得意忘形、喜樂過度，不可久談言笑、徹夜不眠，不可沈醉嘔吐或者飽食即臥，不可極飢而食，不可極渴而飲，不

可過飢過飽，或者強忍大小便，過飽會傷胃和肺，過飢會傷氣。五味都不要吃得過多，尤其不要吃冷到凍牙齒，或者熱到會燙嘴唇的食物或茶水。

夏天不可過度貪求涼快，冬天不可過度貪圖溫暖。睡覺最好不要吹電扇。（詳見《備急千金要方》第二十七卷）

十一、按摩法與痛捏法

— 附指壓與痛捏治病法

由於希臘的哲學家艾皮科蒂塔（Epictetus）曾說：「哲學的要旨在使人生活時能儘量少依賴外在的事物，而得到幸福和快樂。」（The essence of philosophy is that a man should so live that his happiness shall depend as little as possible on external things.）所以，我們探討治病的方法時，不準備把重點放在藥物、注射和針灸上，而把重點放在「按摩」和「以心力治病」這兩個主題上。因為這

兩種治病法，安全可靠，又不必花什麼錢，你實施以後，每年可以省下大筆醫藥費，來做更有意義的事情，例如：救人危急、濟助貧病、放生、印經、供養三寶……等。

按摩穴道、腳掌和手指都可以產生治病健身的功效。按摩不但不花錢，而且沒有副作用。最大的好處就是既舒服，又沒有針灸和注射的恐怖，也沒有吞藥的苦惱。

按摩的次數多少不拘，時間也可以隨意安排。假如能養成習慣，每天早晚按摩兩次，持之以恆，效果必然非常顯著。

按摩如果能配合靜坐，在打完坐以後實施，治病的效果將會更佳。所以《摩訶止觀》和《小止觀》都非常強調打完坐以後要摩擦雙手，把手搓熱，然後磨擦臉部、四肢和全身。

萬一你沒有時間靜坐，在按摩以前最好先雙手互相摩擦三十六次，把手搓熱以後再進行按摩的活動。下面我們引用蔡耀培居士編的「經穴按摩健身法圖

說」來說明按摩經穴與治病的關係。

(一)經穴按摩法

A. 頭頸按摩法——(請參閱下一頁的圖解)

方法：兩手密合，用力摩擦卅六次，(此時已溫熱，帶有靜電)，然後將兩手全部手指，從前額鬢毛起，一直到後脖頸，稍微用力摩擦卅六次。

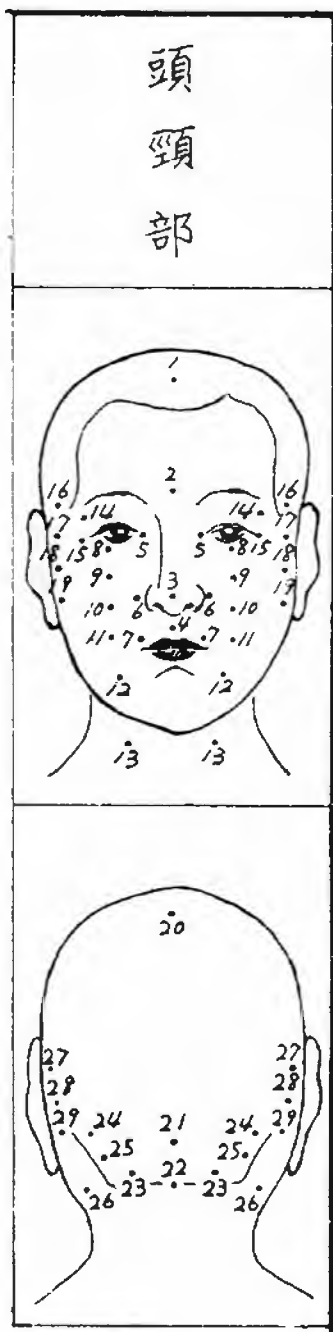
效果：經過經穴，有百會、風府、風池，防治頭疼，暈眩、禿頭、高血壓、視力減退等。

(二)後頸按摩——

方法：兩手如上擦熱後，將兩手指掌慢慢柔和的，按摩後頸部三十六次。

效果：經風府、啞門、風池、天柱、完骨、天窗等經穴，防治神經機能障礙、頭暈、肩膀僵硬等。

代經穴號	防治項目
1. 上星	頭痛
2. 印堂	頭痛
3. 素膠	鼻痛、鼻塞、感冒
4. 人中	腰痠、背痛、感冒、鼻塞
5. 睛明	結膜炎、白內障、近遠視
6. 迎香	鼻塞、鼻炎、感冒、鼻膿
7. 禾膠	鼻塞、感冒
8. 承泣	結膜炎等眼疾
9. 四白	顏面神經痛
10. 巨膠	全上
11. 地倉	全上
12. 大迎	牙痛等牙病
13. 人迎	氣喘等喉嚨病
14. 系竹空	眼角膜炎等眼病
15. 瞳子膠	全上
16. 太陽穴	頭痛暈眩
17. 耳門	耳沉、耳鳴、耳炎等耳病
18. 聽宮	全上
19. 聽會	全上
20. 百會	頭痛暈、禿頭、高血壓
21. 風府	頭痛、頭暈
22. 啞門	頭痛暈、神經疾病
23. 天柱	肩膀僵硬、神經疾病
24. 完骨	耳鳴
25. 風池	頭痛暈、眼鼻病、高血壓
26. 天窗	頭痛暈、脖頸僵硬
27. 顛息	耳沉、耳鳴、耳炎等耳病
28. 瘻脈	全上
29. 翫風	全上



(三) 睛明指壓——

方法：兩手摩熱後，用兩手中指和無名指，放在兩眼上下眼皮，輕壓眼球，使左右轉動凡卅六次。

效果：經睛明、系竹空、瞳子膠等經穴，防治一切眼疾，如遠視、近視、白內障、結膜炎以及眼角綳紋。

(四) 耳部按摩——

1. 耳根按摩——

方法：兩手擦熱後，用兩手食指和中指，挾住兩耳朵，就耳根部，用力上下摩擦三十六次。

效果：經顱息、癭脈、翳風、耳門、聽宮、聽會等經穴，防治耳疼、耳鳴、耳炎等。

2. 耳殼按摩——

方法：兩手擦熱後，用兩手掌各捋左右耳殼，前後左右細心各捋三十六次。

效果：經一切內臟經穴，防治一切耳病及各內藏四肢毛病。

3. 打天鼓——

方法：先將兩手中指、無名指、小指屈下，再把耳殼掩在耳穴上，即將此屈下的手指，壓在耳殼上，然後將食指彈打耳後骨頭十次，打時荅荅作響。

效果：分泌荷爾蒙，防止老化。

4. 耳殼揉搓——

方法：兩手擦熱後，用兩手抓住兩邊耳殼，普遍揉搓三十六次，然後再把食指指頭插進穴，使頸旋轉十次，最後再把食指堵掩耳穴，用力壓迫兩三秒鐘，急速拿起，如此連續亦做三十六次。

效果：防治一切耳病。

(五) 鼻部按摩——

方法：兩手擦熱後，用兩手中指肚，貼緊兩邊鼻唇溝，用力上下揉搓三十

六次，又用姆指和食指指端壓住迎香經穴（鼻根）捏揉十次，用食指扭轉素膠經穴（鼻頭）三十六次。

效果：經迎香經穴，防治鼻炎、感冒、鼻蓄膿等。

(六)人中按摩——

方法：兩手擦熱後，用一邊手的食指，柔和的在人中部位，橫著按摩三十六次。

效果：經人中、禾膠等經穴，防治感冒，腰痠背痛等。

(七)顏面按摩——

方法：兩手擦熱後，先用一隻手作遮掩臉部狀，從顴骨經下頰到喉嚨，使頸的由上往下按摩，然後再用另一隻手，同樣按摩，如此左右交換按摩共三十六次。

效果：經承泣、四白、巨膠、地倉、大迎、人迎等經穴，防治肌肉粗糙、綑紋、牙痛、喉痛、氣喘等。

(八) 太陽穴——

方法：兩手擦熱後，用兩手的姆指使勁搓壓左右太陽穴，各三十六次。

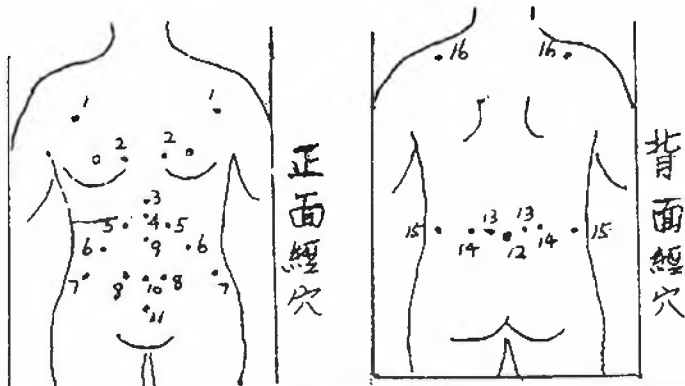
效果：防治頭痛、耳鳴等。

(九) 口腔運動——

方法：用舌頭在嘴裏亂舔，積聚唾液，然後分三次慢慢吞下，又上下牙相咬作響。

效果：防治口臭、牙槽膿漏等。

B. 軀幹的按摩法



代號	經穴	防治項目	取穴
1	中府	肺臟疾病	從乳頭上數三肋，於乳線或鎖骨線旁，距一寸處取之。
2	神封	肋間神經痛	從乳頭上數三胸中為膻中，膻中穴旁一寸，第四肋間取之。
3	鳩尾	胃痛，心痛	在胸骨劍突尖端，腹白線起始部，當蔽骨下五分處。
4	巨闕	心跳，心悸	當鳩尾下一寸處。
5	承滿	胃痛，腹筋痙攣	當巨闕下一寸，為上臑，上臑旁開二寸處。
6	腹哀	胃腸障礙，便秘	平臑旁開四寸處為大橫，大橫直上三寸處，對正乳線互下。
7	章門	肝臟疾病	臑上二寸為下臑，下臑旁開六寸處。
8	天樞	胃痛，月經痛，下痢	在臑之正中，旁開二寸處。
9	中脘	胃痛，嘔吐，下痢	當臑上四寸處。
10	臍中	昏倒，下痢	當肚臍之中央部。
11	關元	腹痛，月經痛，小便病	在臍下三寸處。
12	命門	腰部疾患，陽萎，早洩	從第十四椎節之下，即第二三腰椎之區，前之臍眼，即神闕穴兩旁。
13	腎俞	全上	從第二腰椎兩旁，下旁開一寸五分處。
14	志室	全上	腎俞旁開一寸五分處。
15	京門	腰痛，腎臟疾病	在第十二肋前端，即臑上五分，旁開九寸半處。
16	秉風	肩痛，神經痛，疲勞	取肩胛骨中央上緣。

(一) 腰部按摩——

方法：兩手擦熱後，挺胸昂首，用力在後腰部上下按摩三十六次。

效果：經命門、腎俞、志室、京門等穴道，強化腰部、腎部、防止閃腰。

(二) 胸腹按摩——

方法：兩手擦熱後，先用右邊手指掌，從右胸經過肚臍，一直接按摩到左腰，

旋用左手指掌從左胸經肚臍到右腰，左右交換按摩各三十六次，可稍用力。

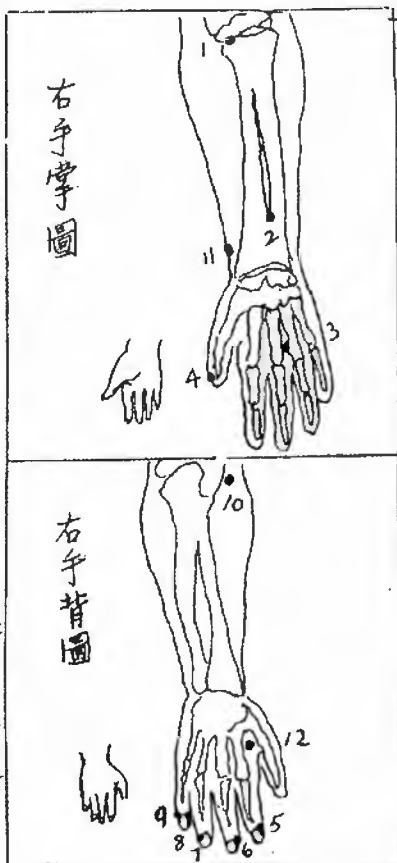
效果：經中府、神封、鳩尾、巨闕、承滿、腹哀、章門等經穴，防治肋骨神經痛、胃疼、心疼，強化肺、胃、腸肝，又治便秘。

C. 上肢的按摩法

代號	經穴	防治項目
1	尺澤	咳嗽
2	內關	胃痛嘔吐
3	勞宮	安定精神
4	少商	肺臟疾患
5	商陽	大腸疾患
6	中沖	心包疾患
7	關沖	一切五臟疾患
8	少衝	心臟疾患
9	少澤	小腸疾患
10	曲池	腕痛
11	列缺	頭痛暈眩
12	合谷	消炎止痛一切症

左右手掌經穴相對

左右手背經穴相對



(一) 五指指壓——

方法：用手捏住各指指的兩側，使勁揉搓各卅六次，各指指頭所有的經穴，姆指有少商，屬肺經；食指有商陽，屬大腸經；中指有中沖，屬心胞；無名指有關水中屬一切內臟；小指有少澤與少衝，屬心臟與小腸。五指指壓隨時隨地無妨多做。

效果：強化肺、胃、腸、心，以及其他諸內臟。

(二) 合谷指壓——

方法：合谷在姆指根與食指根交會處，柔軟陷入的地方，法用姆指搓熱後壓在合谷上，用力旋轉揉搓卅六次，此合谷指壓簡單易為，效果廣大，無妨隨時多作。

效果：促進消化、止頭疼、牙疼、肚疼、喉疼、退熱、消炎、止痛。

(三) 腕部按摩——

方法：兩手擦熱後，交換按摩兩手腕部各三十六次。

效果：加強一切內臟。

(四)勞宮指壓——

方法：指中指和無名指屈下，壓在掌心，夾在兩指端中心處，即是勞宮經穴，勞宮指壓法用兩手中指尖，交互壓在兩手掌心勞宮經穴，閉目屏慮，靜坐二三分鐘。

效果：鎮定心神。

D. 下肢的按摩法——（請參閱下一頁的圖解）

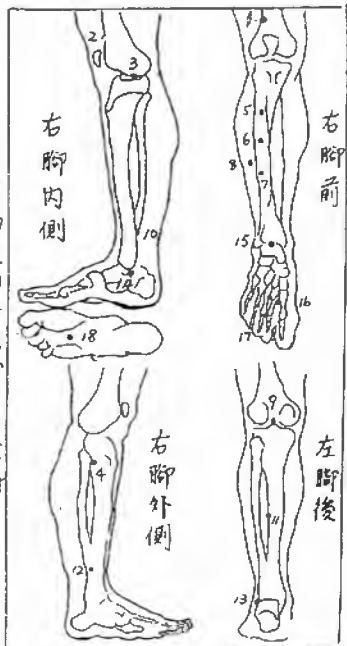
(一)膝蓋按摩——

方法：兩手擦熱後，把兩手指掌放在兩膝蓋上，使勁的旋轉揉搓三十六次，膝蓋和後頭頸一樣，集中有無數經穴，經絡，所以這兩部位按摩，對一切內臟，均有大裨益，可多做。

效果：經足三里、上巨虛、遭巨虛、豐隆、血海、梁丘、曲線、陽陵泉等穴道，防治神經痛、關節炎、風濕痛、加強血液循環、經絡流通。

(二) 脛骨按摩

方法：兩手擦熱後，兩手指掌交互按摩兩腿脛骨，從膝蓋下方，一直按摩



左右兩足內外前後經穴封

代號	經穴	防治項目	取穴
1	梁丘	膝蓋關節痛	在脛骨肌和腓骨肌之間，當膝上二寸處。
2	血海	身體不調，生瘰癧瘡	正坐垂足，以手擦膝上，兩指內，按端是穴。
3	曲泉	膝蓋關節痛	大腿內側，膝蓋下一寸，骨間二寸，膝後直上二寸取穴。
4	陽陵泉	全上	及膝直上，從膝外側，關節下，指取筋骨，小趾微向前中取穴。
5	足三里	胃腸虛弱，腹脹，消化不良，內臟。	在脛骨前緣，伸趾與地際，當膝下三寸，胫骨外側大筋處取穴。
6	上巨虛	腹脹吐瀉，消化不良	正坐垂足，在足三里下三寸，當二空穴。
7	下巨虛	急慢性腸炎	在脛骨前緣，伸趾與地際之間，當膝口穴下一寸，兩胫骨中。
8	豐隆	胃腸病，喉痛，咳嗽	正坐垂足，當外膝直上八寸是穴。
9	意中	腰痛，膝痛	正坐垂足，在脛骨中央。
10	三陰交	小便不常，月經痛	正坐垂足，在內踝中上三寸，脛骨後緣中取穴。
11	承山	腳部疲勞，膝痛	正坐垂足，是穴，按地，當腓骨肌下可見人字紋處。
12	髀關	全上	在外膝骨上，中膝上三寸，脛骨之前緣，即腓骨分處。
13	昆侖	腳扭傷	在外膝骨與足跟之間，脛骨中。
14	照海	咽喉痛	正坐，兩足並攏，取穴，於內踝下四分，地中取。
15	解溪	腳腕扭傷	正坐，兩足並攏，取穴，於內踝下四分，地中取。
16	太冲	頭、喉痛，喉痛，眼痛	正坐，兩足並攏，取穴，於內踝下四分，地中取。
17	內庭	腹痛，牙痛	正坐垂足，取穴，於趾間，地中取。
18	湧泉	神經衰弱，加踵骨，寒，腰痛	正坐垂足，取穴，於趾心，向三分之一處，當足趾與足跟之間，地中取。

到腳脖處，各用力按摩三十六次。

效果：強化胃腸、增進食慾、治胃瘍、腸炎、喉疼、咳嗽、疲勞。

(三)湧泉按摩——

方法：湧泉經穴，在腳掌的中央，也就是在內腳心與二三趾中間線的交會處，屬於腎經。把兩腳心併攏，相對按摩卅六次，或用擦熱的手掌，代摩亦可。

效果：防治失眠、神經疾患、又能旺盛腎氣。

(二)腳掌按摩法

腳掌按摩，外國人叫做「點治療法 (spot therapy) 或帶治療法 (zone therapy)」

上個寒假，南投水里鄉蓮因寺舉辦「全省大專生齋戒學會」，我奉懺公師父之命去講解《佛遺教經》，講經之餘，我無意中在蓮因寺的藏經室，讀到一

本不錯的英文書，書名叫做「成為自己的醫生」(Be Your Own Doctor)，其中介紹了許多天然食物、種菜和按摩的觀念。現在我就將該書第一百八十七頁的「腳掌治病圖」譯出如下頁。

(三)痛捏治病法

1. 捏五指治病法

《摩訶止觀輔行》的第三十二卷上記載：用力捏、搓五根手指，可以治療五臟的疾病：

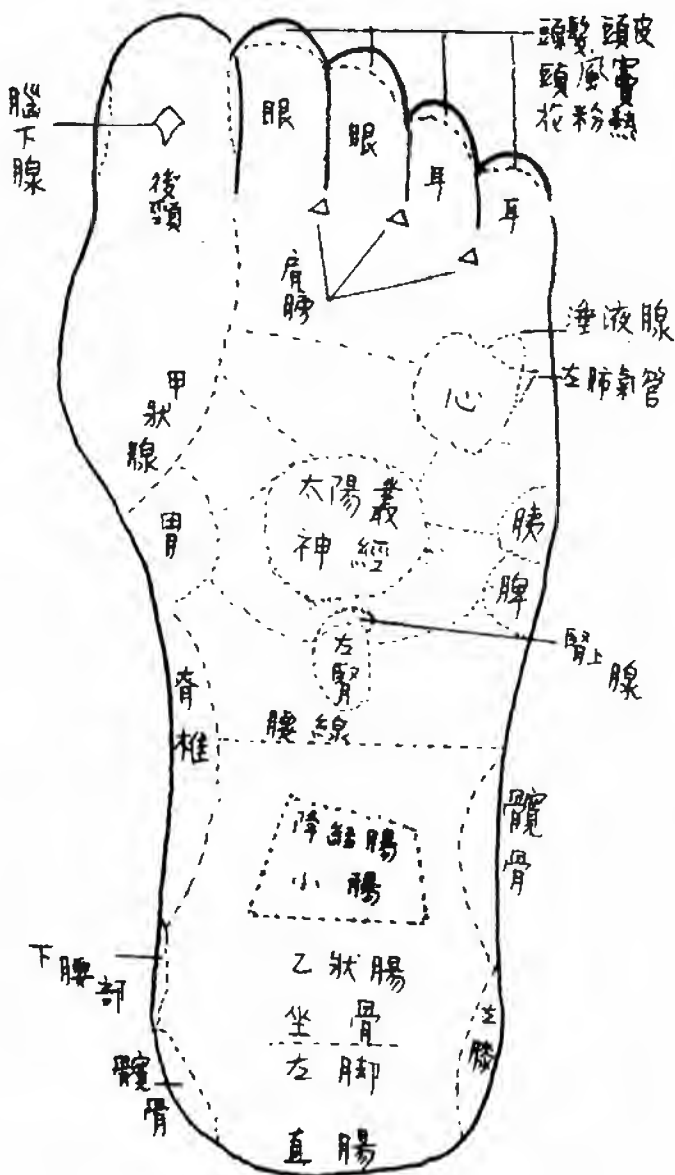
捏大姆指——可以治肝臟的疾病。

捏食指——可以治肺臟的疾病。

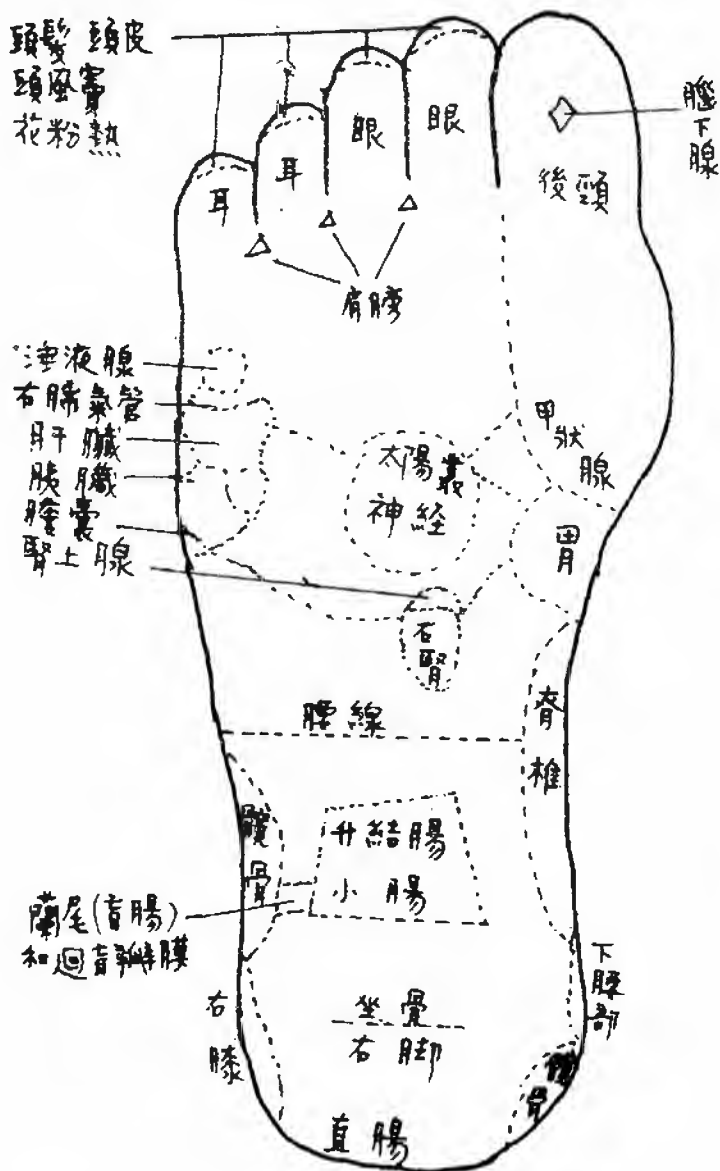
捏中指——可以治心臟的疾病。

捏無名指——可以治脾臟的疾病。

捏小指——可以治腎臟的疾病。



SPOT THERAPY



2. 痛捏丹田法

以手指用力捏丹田，可以治癒赤痢、白痢、臉部發青、嘴唇變黑、不省人事等。

3. 隨處痛打法

以手臂或木條痛打生病的地方四、五十下，有時也可以產生治病的效果。因為疾病經常是由於反應思慮，才感得邪氣入侵的。現在用痛來逼它，則我們便沒有閒暇去胡思亂想，所以入侵的邪氣會跑掉，疾病也就全癒了。（參見

《摩訶止觀輔仁》第三十二卷）

十三、修定治病的原理與方法

1. 定心病處——把心專注在身體上有病痛的部位，不出三天，一定會產生治病的效果。因為心是身體的主人，所以心像王，疾病像盜賊，好比帝王所到之處，盜賊和宵小之徒，自然逃散。再者，門開的時候，風就會跑進來。

門關起來時就平靜無風。心攀緣外境，就好像開門。把心專注在病痛的部位就像關門，所以能平息機能的不順。

2. 止心丹田——把心專注在丹田，久了可以治癒許多疾病。丹田在肚臍下面一寸到二寸半的地方（《腎首五教儀》說一寸，《摩訶止觀》說二寸半）。

因為丹田是「氣海」，把心專注在丹田，氣息就會調和，所以能把病治好。把心專注在丹田對於兩脅痛、煩不能食、上熱下冷、氣嗽等病特別有效。

3. 住心足下——把心專注在腳底，也可以治病。因為心火上升，所以身體機能才不調和。現在把心專注在腳底，上身就會覺得輕鬆舒適，所以可以治病。

4. 繫心臍中——把心專注在肚臍，可以治病，也可以引發禪定。因為我們把心放在肚臍時，呼吸無形中就到肚臍為界限，所以體悟「諸法無常」的道理。

而且肚臍靠近腸胃，把心專注在肚臍，容易看見身體的不淨，因此能消除貪欲。

5. 息心法界——放寬心胸，使心遍佈整個宇宙，而沒有任何執著，可以治療身

體所有的疾病。世間一切事物都是由因緣和合才產生的，沒有實體。當我們明白一切事物體性本空的道理，不執取一切病相時，病就會好轉。這是為什麼原因呢？由於內心的雜念和憶想，激蕩我們的身體機能，所以才有疾病產生。當我們心地平靜，不起妄念時，全身就會感到特別舒暢，一切的疾病都會不藥而癒。所以《維摩詰經》上說：「一切疾病的根本原因，就是我們內心攀緣外境，產生雜念。如果我們的內心沒有執著和雜念，就不會生病了。」（參見《五教儀》註第三十七及《摩訶止觀輔行》第三十二卷）

十四、觀想治病的方法

（一）運用音氣治病的——六氣治病法

嘴裏輕柔而且慢慢地唸「吹、呼、嘻、呵、噓、呬」這六個字，唸時只有動

嘴形出氣而沒有出聲，耳朵當然就聽不到嘴裏所唸的聲音了。因為這六個音唸得很輕，感覺上好像很柔的氣緩慢地流過舌頭和牙齒。所唸的氣雖然輕柔，但心中卻全神貫注，字字分明。而且心裏要放輕鬆，而不可緊張。

唸「噓」可以治肝臟的疾病。

唸「呵」可以治心臟的疾病。

唸「呬」可以治肺臟的疾病。

唸「吹」可以治腎臟的疾病。

唸「呼」可以治脾臟的疾病。

唸「嘻」可以治三焦的疾病。

到底「三焦」是什麼呢？三焦也就是現在所說的「消化系統」或消化的路線。

「焦」就是「焦腑」的意思，三焦包括「上焦」、「中焦」和「下焦」。「上焦」在嘴巴以下、胃部以上，主要的功能在於便利食物的輸送。「中焦」在胃裏，主要的功能在使食物便於消化。「下焦」在膀胱上面，主要的功能在

於排泄。

用死背的方法，較不容易把這六個字和所對治的臟腑記牢。如果我們能把下面這一首偈背誦起來，就輕鬆多了：

「心配屬呵腎屬吹，

脾呼肺四聖皆知。

肝臟熱來噓字至，

三焦壅處但言嘻。」

這六個字奧妙無窮。不但可治好五臟的疾病，而且也可以治療身體機能的不調順。例如：身體感覺到冷時，可以用「吹」來治。身體感覺熱時，用「呼」來治。百節疼痛和風邪用「嘻」來治。煩脹上氣，用「呵」來治。有痰瘡，用「噓」來治療。疲勞厭倦，則用「四」來對治。簡而言之，「吹」可去寒。「呼」可去熱。「嘻」可去痛。「呵」可去煩。「噓」可散痰。「四」可補勞。

春天用「噓」來治肝臟的疾病、夏天用「呵」來治心臟的疾病、秋天用「呬」來治肺臟的疾病、冬天用「吹」來治腎臟的疾病；則效果特別好。「呼」治脾臟的疾病和「嘻」治三焦的疾病則四季通用。

再者，六氣也可以治同一臟的疾病。五臟之中任何一個內臟，有冷就用「吹」來治，有熱就用「呼」來治，有痛就用「嘻」來治，有痰就用「噓」來治，虛勞無力用「呬」來治。

(二) 觀想呼吸療法——十二息治病法

一般人的身體依賴著呼吸才能活命。高明的人從一個人的呼吸就可以看出他的健康狀態和生了什麼病。

人的心理狀態會影響到呼吸。譬如當我們憤怒時，呼吸的氣息就會變得又急又粗。同樣的原理，我們可以透過觀想和心靈的力量來改變呼吸，達到治病的效果。在還沒有介紹運用呼吸治病的方法以前，我們需要明白呼吸的四種

現象。

1. 風相——心裏感覺到鼻子呼吸有聲音。

2. 喘相——雖然沒有聽到呼吸的聲音，可是呼吸不順暢。

3. 氣相——呼吸雖然沒有聲音也很通暢，但是呼吸所出入的氣息不細微。

4. 息相——呼吸不但沒有聲音、出入通暢，而且氣息很微細綿長，若有若無，

不容易被察覺。

前面三種呼吸的現象都是不諧調的。因為呼吸粗糙急促的人容易生病，而且情緒不穩定，心神難寧靜。如果要治好這三種呼吸的現象，需要學打坐，首先放寬身體，把心情放輕鬆，然後一心專注丹田。再想像呼吸的氣息遍佈全身，隨著八萬四千個毛細孔或出或入，沒有任何的障礙。

當我們把心定來以後，呼吸自然就會微細綿長。呼吸微細綿長的人，不但不會生病，而且心情愉快、神識安穩，心容易入定。所以智者大師在《釋禪波羅密》的第二卷說：「呼吸像風的人，心中一定散亂。呼吸像喘的人，心情

結滯而不通暢。呼吸像氣流的人，身心容易疲倦。只有守住微細的呼吸，心情才能寧靜，而進入禪定的境界。」

當你呼吸微細綿長，心情寧靜以後，運用呼吸來治病就輕易多了。下面，我們來談談「十二息治病法」。「十二息治病法」就是我們運用觀想呼吸的十二種狀態，來產生治病的功效。

1. 上息治沈重。
2. 下息治虛懸。
3. 滿息治枯瘠。
4. 焦息治腫滿。
5. 增長息治羸損。
6. 減壞息治癢膜。
7. 煖息治冷病。
8. 冷息治熱病。

9. 衝息治雍塞不通（癥結腫毒）。

10. 持息治掉動不安。

11. 和息可通治身體機能的不調。

12. 補息可滋補身體機能的衰退和虛勞。

善於運用這個原理，可以治癒所有的疾病。其他疾病的治療方法，請依此類推！（請參閱《小止觀》卷下和《摩訶止觀輔行》第三十二卷）

（三）專用觀想的治病法

前面「十二息治病法」是在呼吸的氣息上加以觀想。觀想的用途很廣。譬如我們運動前可以觀想自己身體站在大蓮花上，面部帶著微笑，心存喜悅和樂，觀想天上地下、四面八方都有清淨的白色光明，然後運用深長而且均勻的呼吸觀想白光從鼻孔吸入一直降到腹部，腹部圓滿清淨，如中秋月輪。再隨著呼吸觀想腹部的白色光明，逐漸上升，散佈在全身三百六十個骨節，然後慢

慢地從八萬四千個毛細孔中散發出來。這種觀想方式，對於身心的俾益很大。請詳見峨眉山的曼殊大師所著的《成金剛身內功修養學》！曼殊大師所創的「實用鍛鍊身心法」非常值得學習。因為他把觀想和運動配合得很好，每天做不但費時短少，容易學習，而且又有健身的效果。

下面我們就來談談純粹用假想治病的方法與原理：

1. 觀想治病的原理

為什麼運用觀想可以治病呢？因為心境是交互影響的。凡夫過於執著物質的表相，所以心力脆弱，無法運用心靈的力量來改變外境。所以產生「心隨境轉」的現象。聖人可就不同了，他們心中沒有雜念，心力強而且專一，所以能「境隨心轉」，用心力來改變外境，產生「神通」和「奇蹟」的現象。

觀想是鍛鍊心力的一種方式。治療越嚴重的病，就需要越精純的觀想。古人「望梅止渴」和「懸沙充飢」都是運用觀想得到成效的最好例證。《小止觀》上面也記載：有一個人患了冷病，他就觀想身上生起了熱氣，結果當真把冷

病治好了。

善於運用觀想來治病的例子，大藏經中多得不勝枚舉。例如：在《正法念處經》中，佛陀教導弟子觀想六道的實況。在《禪秘要法經》中，佛陀教導弟子如何運用觀想來滅除貪愛、憎恨和愚痴等心理的毛病。在《治禪病秘要法》中，佛陀教導弟子運用觀想治噎法、治貪淫法、治利養瘡法、治犯戒法、治沈迷音樂法、治好歌唄偈讚法、治頭痛眼痛耳聾法、治見不祥事驚怖失心法、鬼魅所著種種不安不能得定的方法。單單智者大師當時所讀的古本《雜阿含經》中，佛陀就說了七十二種治病的方法（註——《治禪病秘要法》的「治阿練若亂心病七十二法」即摘譯自古本的《雜阿含經》中）然而，這些方當中有許多是我們末法時期的眾生很難學會的。現在我們只介紹其中幾則較簡單的實例：

2. 觀想治病的實例

(1) 用觀想治療腹部毛病

從前有一個人腹部有結硬塊的毛病，他就觀想一隻金針進入腹部刺散那一小塊硬塊。這個人天天這樣觀想，終於有一天，腹中的硬塊果然沒有了。可是腹部卻忽然會疼痛。

於是他就去請問別人說：「為什麼我腹部的硬塊好了，卻又會痛呢？」那個人就回答他：「你觀想金針破除腹部的硬塊，可是金針卻留在腹部裏面。所以應再運用觀想來把那隻金針除去！」

他回家後，依照那位先生的話去做，肚子痛的毛病果然痊癒了。

(2) 用觀想治療身體虛弱

從前有一個人身體虛弱，後來他觀想自己的頭頂上有溫暖的醍醐，一滴一滴地滴入腦中，然後灌注五臟，流遍全身，滋潤肢體。果然治癒了虛勞損傷的毛病。

(3) 用觀想治療頸部毒瘤

從前有一位法師，頸部長了毒瘤。這位師父就天天假想這毒瘤像蜜蜂的巢一

樣，本來有許多蜜蜂都藏在蜂巢裏頭，現在這些蜜蜂都很快地飛出蜂巢，膿血都從毛細孔流出，像蜜蜂走了以後，只剩下一個空巢。觀想純熟以後，頸部的瘤也就痊癒了。

(4) 治吞食蛇影的兩種治療方法

過去有一個人吃東西的時候，吞了一種很像小蛇的食物（其實可能是蛇的投影），他就自以為是真的吞進了一條小蛇。因為他每天都時常這麼想，所以生病了。

後來一位聰明的人知道了這件事情以後，就趁那位病人下痢的時候，拿了一條死的蛇放在便盆裏，然後對那位病人說：「蛇已經出來了！」說也奇怪，從此以後那人的病居然就好了。

在我們中國的歷史上也有一個很相似的故事，那就是「杯弓蛇影」。「杯弓蛇影」這典故記載在《晉書》的「樂廣傳」。故事雖然相似，可是治療的方法卻迥異其趣：

樂廣有一位很要好的朋友，自從上次離別以後，就很少再到樂廣的家裏拜訪。樂廣就寫信去問那位朋友。那位朋友說：「上回樂廣請他乾杯，看到酒杯裏有一條蛇，本很想很噁心不敢喝下去，因為礙於情面，於是硬著頭皮喝下去，沒想到從那時候起就生了一場大病，直到現在還沒有痊癒。」

樂廣看見牆壁上掛了一把弓，用油漆畫得很像蛇。他推想：杯中的蛇大概就是弓的影子。於是他水，在原來的地方擺上酒席。派車子去請那一位朋友來。那朋友說：「這跟我上一次所見到的情形完全一樣！」樂黃就把原因告訴他。那位生病的朋友，豁然意解，病馬上就好了。

其實，就佛法方觀點來說，世間的一切事都是因緣和合的假相，可是凡夫都執著這個假相以為真實，產生了許多苦惱和病痛。這不也是和「杯弓蛇影」的情形很相近嗎？所以佛陀才大慈大悲地告誡我們：

「一切有為法，如夢幻泡影。」（《金剛經》第三十二分）

「凡所有相，皆是虛妄。」（《金剛經》第五分）

只有當我們的心中沒有偏見和執著時，才能解脫苦惱而得到大自在。

(5) 轉移注意力的治病奇蹟

從前有一個人人生了一個會致命的惡瘡，手臂上也長了一個無關緊要的小疔。他請了一個高明的醫師來治療。那醫生說：「你這個大瘡沒什麼要緊！倒是你手臂上的那個小疔很嚴重，有生命的危險，你要好好注意！」

病人聽了醫生這一段話，他就把注意力轉移了，專門注意手上的那小疔，而不去理會大惡瘡。久而久之，身上的瘡卻全部都好了。這也是觀想治病的一個好例子。

(6) 笑病可以不藥而癒

從前有一個人每天用功讀書考取功名，後來果然考上了狀元。沒想到考中狀元的那一天起，他就因為太得意而笑個不停，他得了很嚴重的「笑病」。京城裏很多醫生開處方治療，都沒有什麼效果。後來有一位高明的醫生把他的脈以後就很認真而且嚴肅地說：「你得了必死的絕症！這種病我沒有辦

法治，據我所知，只有一位老先生能治好你這種絕症，幸好我認識他，我現在就寫信介紹你去，你趕緊拿著我的名片去找他，再慢可就來不及了！」接著這位醫師很詳細地描述病因及將來的嚴重性……。

那位狀元聽說他得了像癌症一樣兇險的絕症，而且天下只有一位老先生能治，他嚇得臉發青，再也笑不出來了。急忙放下萬緣，專程趕去。

他去到那裏，沒想到老先生說：「你的病全好了，可以回去啦！因為你得了笑病，藥石難治，他用致死的絕症來嚇唬你才能把你的病治好，請你不要見怪！」

十五、運用心力治病的十個條件

運用心靈的力量來治病需要遵守下面十個條件：

1. 信——相信這個方法能治病。
2. 用——隨時常用，以免生疏遺忘。

3. 勤——用時專精不懈，直到病癒為止。

4. 常住緣中——常把心放在對治疾病的方法上，而不胡思亂想。

5. 別病起因——辨別生病的起因。

6. 方便——靈活巧妙地運用對治的原理和正確的方法。

7. 久行——實行還沒得到利益時，不計較時間的長短，繼續不斷地練習而不生

怠惰心。

8. 知取捨——知道練習得了益處，就應勤加實行。有了害處，就應馬上捨棄。

9. 護持——明白禁忌的意義，而且不會觸犯。

10. 遮禁——得到利益，不向人誇耀。受到損失，不生懷疑和毀謗。（《賢首五

教儀科註》第三十七卷）

假如能夠徹底做到這十點，心靈的力量一定能夠發揮出來，而產生治病的效果。

我必須說明的兩點是：以精神的力量來治病，需要平常不斷練習，有了相當

的定力後，才容易奏效。再者，遇到像發高燒和胃出血等緊急情況，最好還是要趕緊去醫院吃藥打針，以免誤事！

十六、預防和根治惡瘡瘋癩的方法

- (一) 不隨便亂打奴婢、孩子和部屬。
- (二) 不鞭打畜生。
- (三) 不可用骯髒的手觸摸經典。
- (四) 施捨膏藥。
- (五) 不輕視和討論生惡瘡的人。

十七、預防和根治耳聾盲啞的方法

- (一) 不欺侮耳聾和盲啞的人。
- (二) 不看邪淫和殺生的事情。

- (三) 不阻礙別人修道或出家。
- (四) 不偷看別人的隱私。
- (五) 不毀謗佛、法、僧三寶。
- (六) 布施香草和燈油。
- (七) 抄寫經典，不脫落文字。
- (八) 傳播有益人心世道的語言。
- (九) 不以惡眼視父母、師長和修道人。
- (十) 有眼睛的人，不學習摸骨算命和按摩，以免妨礙瞎子尋求職業。
- (十一) 不遮蔽禽獸的眼目。例如以黑布圍遮畫眉鳥。
- (十二) 不聽妻子的語言，而疏遠父母。
- (十三) 不阻礙他人講經說法。
- (十四) 不聽信邪說。
- (十五) 不偷聽別人不可告人或褻猥之事。

- (六) 不認為：人死了，什麼都沒有，沒有輪迴和報應。
- (七) 不誹謗佛、法、僧三寶或其他聖賢。
- (八) 不私底下議論師長、父母的是非。
- (九) 不強詞奪理、顛倒是非。

十八、預防和根治短命夭折的方法

- (一) 孝養父母。
- (二) 戒殺、放生。
- (三) 不畜養豬、魚、雞、鴨等。
- (四) 不製造殺生的器具，如釣具、農藥等。
- (五) 勸屠夫、漁夫和打獵鳥獸的人改行業。
- (六) 印送戒殺放生的善書。
- (七) 醫道不精不敢應世。

- (八) 不宜在黃昏時油漆。(以免壁虎等小蟲黏住而死)
- (九) 不可在黃昏或夜晚放鳥。(天黑時小鳥的視力不佳，又臨時找不到投宿的地方，恐會凍死)
- (十) 勸人不要製造和販賣假藥。

十九、預防和根治妻離子散的方法

- (一) 不毀壞鳥巢。
- (二) 不掘獸穴。
- (三) 不捕捉蟋蟀。
- (四) 不捉鳥。
- (五) 不獵殺動物。
- (六) 不破人婚姻。
- (七) 不販賣嬰兒。

- (八) 不販賣小動物。
- (九) 不垂釣、不網魚。

二十、預防和根治監牢束縛的方法

- (一) 不隨便打官司。
- (二) 不把鳥獸關在籠子裏。
- (三) 不養蟋蟀、雞鴨、狗。
- (四) 不製造刑具。
- (五) 不製造豬欄和鳥籠。
- (六) 不養金魚。
- (七) 不妨害別人的自由。

二十一、預防和根治貧窮困苦的方法

- (一) 奉養雙親，不致計較所花的費用。
- (二) 打齋供眾。
- (三) 周恤親人、照顧後學（幫助佛學社團）。
- (四) 布施貧窮。
- (五) 借錢給窮人，不拿利息。
- (六) 不貪取非分的財物。

二十二、預防和根治容貌醜陋的方法

- (一) 奉事父母和師長和顏悅色。
- (二) 雕塑、繪畫莊嚴的佛菩薩像。
- (三) 修補破舊的佛菩薩像。
- (四) 布施香花油燈。
- (五) 勸人息止爭訟。

- (六) 待人處世、謙恭有禮。
- (七) 不生氣、不暴怒。
- (八) 不欺侮別人。
- (九) 不譏笑殘廢醜陋的人。

二十三、預防和根治愚痴邪見的方法

- (一) 尊敬聖賢、信奉三寶。
- (二) 敬惜字紙。
- (三) 恭敬師長。
- (四) 受持讀誦大乘經典。
- (五) 親近善知識。
- (六) 闡揚三世因果的理論。
- (七) 刪掉邪說異論。

(八) 誨人不倦。

(九) 不輕視沒有智慧的人。

二十四、捨己成物，病癒得子

省鎮江有位姓范的軍人，他的妻子得了癆疴在病床上纏綿了很久，快要死了。

有一位名醫給她診治，教她買一百隻麻雀，天天用中藥來餵牠們。餵了二十一天以後，把麻雀殺死，取出麻雀的腦髓來當藥吃，吃了就會痊癒。

姓范的病果然依照醫生的話，買了一百隻麻雀關在籠子裏，天天用特定的藥材餵小鳥。好不容易等，才餵足了二十一天。眼看就可以動手殺死小鳥，取下腦袋來當藥了。

這一天，范先生出去了。他妻子看見籠子裏的麻雀，跳上跳下，好像很憂急似的。她就很感歎地說：

「為了救我一個人的性命，要殘殺這麼多隻麻雀，真是太不忍心了，不如我

自己一個人犧牲算了！」

於是她就撐著瘦弱的身體，起來把麻雀放了。麻雀出了籠子，吱吱喳喳地向她叫了一陣子，然後成群飛去了。

范先生回來，知道了這件事就責備她，可是她也不後悔。沒想到：後來病居然慢慢好了。以前她不會生育，可是病好的第二年，卻懷孕了。生下了一個小男孩，兩隻臂膀上各有黑痣，好像麻雀的形狀一樣。鄰居都說這是麻雀為了報恩來投胎的。

像范太太這樣情願犧牲自己，而不願殘殺動物，一念的慈悲心使她病癒得子，這真是好心有好報啊！（《故事圖說》第二輯，第十五頁）

二十五、拜佛誦經治病的實例

《北史》上記載：後周時，有一位孝子姓張名元，字孝始。他十六歲時，祖父雙眼失明。因此他就晝夜禮佛，以祈求佛菩薩保佑他祖父。他虔誠地拜了

三年。有一天，他讀到《藥師琉璃光如來本願功德經》，看見經上有「盲人得視」的句子。於是他就點燃了七盞佛燈，又請了七位師父到他家裏來誦讀《藥師琉璃光如來本願功德經》。他一邊拜，一邊哭著說：「佛菩薩呀！我做孫子的人不孝，才使祖父雙目失明。現在我用這七盞燈光，普遍施捨給所有法界的眾生。希望我能代替祖父失明，而使他老人家的雙眼恢復光明！」他很誠懇地拜了七天。到了第七天的晚上，他夢到有一位老先生用金鏡（治眼病的工具，音畢）在刮他祖父的眼睛，並且告訴張元說：「你不要耽心！三天以後，你的祖父雙眼就可以復明了。」張元很高興地從夢中醒寤，把這件事情告訴家人。再過了三天，他祖父的眼睛果真完全好了。

住在屏東後火車站的德萌師，十八年前因為拜佛而治好了藥石不能治的疾病以後，每天拜佛、唸佛、誦經長達十支香，從不間斷，這十八年來他很少生病，也從不看醫生或吃藥打針。感冒最多只喝兩碗薑湯就好了。由此可知拜佛誦經不但可以治病，還可以預防疾病的發生。

二十六、如何化病苦為助緣

——因病而起利人的心念和行為

聰明的人生病時能夠以病痛來激發慈悲和行善的決心，並使人更容易體悟「人生無常」的道理，貪欲和傲慢也會相對地減少。所以，病痛不但可以幫助我們鍛鍊心智，而且是修道的助緣。病痛會使我們更加奮發圖強。

當我們生病時，我們應觀想：「疾病都是由於過去貪愛身命和吝嗇財物，以致受了種種苦惱才產生的。」這麼一來，我們就會慷慨捨捨了。

當我們生病時，我們應觀想：「疾病也是由於過去持戒不完全或破了戒律，所以今生才感受多病和短命的果報。」這麼一來，我們就會持戒精嚴了。

當我們生病時，我們應觀想：「疾病也是由於心志劣弱、常發脾氣、不能忍辱和平心靜氣所造成的。」這麼一來，我們就會隨遇而安、不發脾氣了。

當我們生病時，我們應觀想：「疾病的產生也是由於我們用功精進的程度不夠，以致道業未成，又不能消除災難。」這麼一來，我們修行就會更加精勤不懈了。

當我們生病時，我們應觀想：「疾病的產生也是由於我們禪定的功夫不好，才會被病魔擾動。」這麼一來，我們就會更用功修定功。

當我們生病時，我們應觀想：「疾病的產生也是由於我們的智慧不行，不能明白諸法無常、苦、空、無我的道理，所以才有病痛。」這麼一來，我們就會更勤修學智慧了。

這就是《寶王三昧念佛直指》下卷所說的「以病苦為良藥。」和《摩訶止觀》第三十三卷上所說的：「病痛時也可以行菩薩道。」

第五章 好德（第四福）

一、為什麼要好德？

「長壽」、「富貴」、「康寧」和「善終」都是「好德」的結果。假如我們過去沒有「好德」，今生絕對無法「長壽」、「富貴」、和「康寧」。假如我們現在不「好德」，將來恐怕就很難得到「善終」了。

我們必須知道：「好德」是一切快樂和幸福的泉源。「好德」是一切好運和福氣的根本。假使我們現在沒有種「好德」的因，那麼一切享受都變成了非常奢侈的「消費品」。因為沒有播種，福報享用完了，必然會貧窮匱乏。

古德曾說：「保藏的東西不一定屬於自己。享用的東西不再屬於自己。只有施捨的東西才真正屬於自己。」

當我們用種種方式把財務貯存或積蓄起來時，我們不一定會再擁有那些財物。

譬如你拿錢買股票，股票可能會下跌。買黃金珠寶又可能被盜賊搶走。參加合夥投資，不但有風險，而且萬一被合夥人騙走，那豈不前功盡棄？買房地產，景氣不好時會賠本，將來萬一遇到敗家子，也會傾家蕩產。難怪《大寶積經》上會說：一切財物都是天災、人禍、盜賊、官府和敗家子這五家所共有的。

享受物質就是在消福報，而且享受五欲的感官快樂很膚淺又很短暫，享用過的財物永遠不能再屬於自己。只有把財務施捨在適當的地方（佛經上叫做「福田」），取之於社會，用之於社會，那麼財物才具有永恆的意義，而不致被天災、人禍、官府和敗家子所奪去。所以古人勸我們要布施積德：

「三寶門中福好求，大富之家前世修。

未曾下得春時種，坐守荒田望有秋。

一切財產總非真，急早將來施於貧。

水火盜官並逆子，五家有份盡來侵。

一粒落土百粒留，一文捨出萬文收。

與君寄在堅牢庫，汝及子孫享不休。」

沒有布施修德，將來的日子就很難挨過。尤其一個人臨命終時，一切財物、朋友、眷屬、權力……我們都生不帶來、死不帶去，只有平生所作的善惡業力跟隨著我們。就這一點來說，修德真是非常實用的。

問題是我們並不知道死神何時會來，死神隨時都有突襲我們的可能，所以我們還是趁早修德吧！

二、德的種類

德的分類法非常多。例如：它可分為「陰德」和「陽德」兩種。陰德的力量比陽德大得多。

《中庸》裏提到「智」、「仁」、「勇」三達德。只有仁愛而沒有智慧會產生為虎作倀的流弊，有智識而沒有仁慈會危害社會。有智有仁，而沒勇氣實

行，則一切美德成了空談。

《論語》裏又敘述了「溫」、「良」、「恭」、「儉」、「讓」五德。溫和柔軟可以導致心理健康，善良仁慈可以導致長壽善終，誠懇恭敬可以導致平安寧靜，節儉勤勞可以導致財富和身體的健康，謙虛禮讓可以促進良好的人際關係，保住前面四種德行而不致流失。

三、品德的四個層次

品德的層次可分為下列四種：

(一) 算盤式的道德——以功利主義做出發點，做任何善行，都會仔細地考慮到成本、效用、果報和名利等因素。確實認為划得來，才會開始做。這種人不會平白無故送你東西，他一定有企圖。他行善時常希求回報。

(二) 「四海之內皆兄弟」式的道德——這種人行善是出於一片的同胞愛，而較沒有自私的心機，和功利的色彩。他把所有的人都當成兄弟一樣，因此行善

較為自然，而且也出於真情。但是因為有我執在作祟，所以仍有人我的分別，不能達到忘我的境界。

(三)愛人如己的道德——因為這種人已破除了我執和煩惱，所以能忘我，而達到愛人如己的境界。能這麼做已經是聖人了。但因為他還沒有破除「法執」，所以行善時，心中仍然存有抽象的觀念（例如：「貧苦」和「功德」等）。因為他有名相的負擔，所以還不能做到絕對地自在。

(四)最完美的道德——行善不但不忘回報，而且沒有人我的分別，甚至也沒有任何名相的負擔。這種人的慈悲心是沒有和無限量的。因為他行善時，連一點負擔也沒有，所以最真誠、最自然、也最快樂。

古人說：「上德不德，下德執德。」意思就是：品德極好的人絕不會執著功德和名利，只有品德不太好的人才會計較功德和名利。初學的人行善難免會執著善相，等修養的功夫純熟以後，就可超越名相的束縛和牽累了。

四、修養好壞的六個等級

我們也可次把一個人品德修養的好壞分為下面六個等級：

(一) 損人損己——這種人簡直比禽獸還不如，好像虐待狂那樣，只愛用責罵和傷害的方式來求滿足自己心中的情欲。他們損傷別人，對自己也沒有任何益處。例如：殺人然後自殺。

(二) 損人利己——這種人是害群之馬。根本談不上修養。他們為了達到自利的目的，不擇手段，使用欺詐和損害眾生的手腕，或者從事殺害動物的職業。

(三) 不損人、不利己——這種人像行屍走肉一樣地醉生夢死。譬如只知拼命去做一些無意義的工作，或遊手好閒，專幹無聊的勾當虛度光陰。

(四) 不損人、只利己——這是修養最起碼的工夫。又可分為兩類：

1. 假利己——工作賺錢是假利己、享受物質是消福，到頭來還是一場空夢，得不償失。

2. 真利己——讀書明理以後，自己閉門思過，下功夫修養品德和鍛鍊心性。

(五) 利己利人——先求利己，站穩自己的腳跟以後，再兼善天下。

(六) 捨己利人——捨己利人，不以為苦。犧牲自己，幫助別人，這是菩薩的風範。
多麼難能可貴啊！

五、好德的實例

(一) 李景文與張惠明

——《禪林寶訓》的千古佳話

《禪林寶訓》這一部書記載了三百篇引人深省的話語和許多非常真實的事蹟，而這些都是和道德修養有關的。所以在書的第一頁就開宗明義的說：「道是世界上最尊貴的，而德是最美妙的。」

現在我們只介紹其中較淺顯的一則故事：

宋朝的時候，開封府這地方有一位老百姓叫做李覺安，他生了一個孩子叫做景文。因為兒子年幼多病，所以李老先生就把一百兩白金放在他的朋友張惠明那裏。李覺安逝世以後，張惠明就把那一百兩白金還給李覺安的兒子李景文。李景文不肯接受，他說他父親的遺囑沒有這麼吩咐，所以不應當接受。可是張惠明說這一百兩白金明明是李家的人寄託的，一定要還給李家才對。他們兩個人堅持不下，後來告到開封府包拯包大人那兒，請包大人決定。包公覺得很奇異，就召李景文來，要把金子還他，可是李景文堅決不肯接受。然而，張惠明卻堅持一定要還金子。包公看見他們兩個人都這麼勇敢講義氣而不貪財寶，不得不將這一百兩金子交給開封府的寺廟，打齋供養眾僧，並誦經以薦悼李覺安老先生及法界亡魂。

我們計算一下，那一百兩白金的價值在現在大概可值新台幣一百五十萬元。這一筆錢的數目顯然相當龐大，可是李景文和張惠明卻一點都不會貪愛。反

觀我們現代人卻愛財如命，甚至只為了幾塊錢也會大打出手，白刀子進血刀子出。相形之下，我們真是太慚愧了！

(二)不棄病女得貴子

自古以來，凡是娶有缺陷或者有病的女子為妻的人，所生的子女大多非常顯貴賢淑。這是為什麼呢？因為他的心地仁厚，能夠為上蒼多包容一個人。照因果關係來說，上蒼當然也會對他特別優待寬厚了。例如，《懿行錄》上記載：

文紹祖有個兒子跟柴家的女兒訂了婚。訂婚後，柴家的女兒忽然生了惡病。文紹祖想另外娶別家的女兒做媳婦。文老太太很生氣地說：「我們娶媳婦應當順天理、講信義。違背禮儀，很快就會有不祥的後果！」

因此文家仍舊把柴家的女兒娶進門。婚後的第二年，文紹祖的兒子考上了科第，媳婦的病也痊癒了，後來生了三個兒子，都很顯貴。

§ § §

清朝康熙年間，婁縣有一個手不釋卷的人名叫顧元吉，他當貢生時，平常的測驗總是冠軍，可是每次進入正式的考場，總是看見有女鬼跟隨著他，因此文思大亂，每次正式考試的成績總是很差。

原來顧元吉年輕時曾經和一個女子訂了婚。後來卻嫌那女的出身清寒，不去娶她，那女的抑鬱而死。

顧元吉屢試不中，心情很不好，晚年發瘋，常常自己打擊自己的陰部。他的學生們曾保護他，可是當他們鬆懈時，他又開始用力打陰部了。後來走橋上，看見橋下的水很清澈，他感歎地說：「在這地方埋葬，最合適了！」於是就投河而死。這一天正好是六月一日。

所以，周安士先生說：凡是因為朋友和妻子落魄而捨棄他們的人，上蒼最後也會使他貧寒落魄。就好像顧元吉一樣，他雖然有文才，可是卻沒有什麼成就，最後還落得葬身魚腹的下場。（見《陰騭文廣義節錄》卷下）

六、失德的下場

(一) 賣齋立斃

從前麻城這地方有一位王先生，他吃了三年的素菜。有一天他身上長出了惡瘡，他的朋友就安慰他說：「你是吃素的人，佛菩薩和天神一定會保佑你的。」王先生說：「我持了三年的齋，卻受到了這麼惡報，吃素有什麼好處呢？」他的朋友說：「如果不要這吃素的功德，那麼你是否可以賣給我呢？」王先生問說：「怎麼賣呢？」他的朋友回答：「一天以一分銀賣給我，你吃了三年素，可以得到十兩八錢的銀子。」王先生很高興，就寫了一張出賣功德的證據，並且蓋了私章，把三年來吃素的功德全都賣給了王某人，並且收到了十兩，八錢的銀。銀貨兩訖。

王先生拿到這麼多錢，心裏很歡喜。他想，我明天就要開始吃葷了。可是那

天晚上他作夢，夢到有兩個鬼卒罵他說：「本來在十個月以前，你的福祿禱就完了。因為你吃素的緣故，所以壽命才能延到現在。現在你把吃素的功德賣掉了。你的壽命變成負的啦！」這兩個鬼卒說完話，就要把他抓去。王先生請鬼卒暫緩一天，他一定把銀子退還朋友，而且從今以後，一定會恢復吃長素。

第二天一大早，王先生急忙拿著銀子去找那位朋友，並且想向他回賣功德的字據。沒想到他的朋友說：「昨天我把字據帶回來了，就馬上在神像前面焚化了。」

王先生聽了以後，悔恨交加，不久就死了。

由此可知：出錢財請高僧來一起誦經和拜懺，必定可以得到福報。（見《陰騭文廣義節要》卷下）

(二)貪小失大

《法句譬喻經》上記載：佛陀在世的時候，有一位商人，名字叫弗迦沙。進入羅閱城，被一頭母牛用角刺死。牛的主人很害怕惹來麻煩，就把那頭母牛廉價出售了。可是當買主牽著那頭牛要去喝水時，又被那頭母牛從背後刺死了。也的家人很氣怒，把母牛殺了，又把肉賣給別人。有一個農夫買了母牛的頭，當他走累，想在樹下休息時，他就把母牛頭掛在樹上，可是沒想到牛頭卻從樹上掉落，牛頭上的角正巧刺中他的要害，那農夫也一命嗚呼。

瓶沙王知道這件事情以後，感覺很奇怪，就跑去問佛陀。佛陀說：

從前有三個商人向一位開旅館的老婦人借宿。借宿本來是應該給錢的，可是這三個商人以為老婦人孤獨無能，就等老婦人出外時，偷偷地溜走了。後來被老婦人追到。這三個商人就賴皮說：「我們已經給你住宿的錢了，你怎可以再來向我們要呢？」老婦人無可奈何。她非常痛恨這三個商人，她心裏產

生了一個很強烈的願望：將來我再遇到這三個人，我一定要殺死他們。當時的老婦人就是現在這頭母牛。而那三個商人就是弗迦沙他們三個被牛刺死的人。

七、嫉妒賢能，子孫殘廢

《遷善錄》上記載：宋朝的大夫蔣瑗有十個兒子，每個兒子都有毛病：一個駝背、一個跛腳、一個手脚不能伸直、一個兩隻腳都失去作用、一個瘋癲、一個愚癡、一個耳聾、一個瞎眼、一個啞巴、一個死在監獄中。

公明子皋看到了這種情況，就問蔣瑗：「您做了什麼事情，為什麼會遇到這麼大的災禍呢？」

蔣瑗說：「我平生並沒有幹什麼大壞事，只不過愛好嫉妒比我高明的人，喜歡巴結我的人。聽到了別人良善的事情就加以懷疑，聽到了別人醜惡的事情則深信不疑。看見別人得到好處，好像自己損失了什麼似的。遇見別人有

了損失，好像自己得到好處一般。」

子皋很感歎地說：「你的心術這麼壞，應該滿門全滅才對，惡報豈止如此而已！」

蔣瑗聽了他的話，突然感到畏懼。

子皋又說：「雖然上天很高，可是對於人間的事情卻觀察入微。如果您能夠改過向善，則必可轉禍為福，現在開始仍然還不會太晚！」

蔣瑗從那時候起，痛改前非，廣修善行，過了數年以後，他九個兒子的病都逐漸痊癒了。

八、救人危急，生子賢貴

《懿行錄》上記載：明朝的時候，在福建建寧這地方，出了一位皇帝的老師叫楊榮，他的祖父世世代代以船渡人過河為業。

有一天，河流漲大水，衝毀了許多民房。有許多被水淹死的屍體，順著河道

漂流。其他的船隻都爭先恐後地撈取財物。只有楊榮的祖父專心地救人，而沒有撈東西。

同鄉的人都嘲笑楊榮的祖父這作為很傻。楊榮的祖父回答說：「我平時以船渡人，所賺的錢已經能夠維持生活了，何必去撈取些非份之財呢？」

後來楊榮的父親出生時，家境已經漸寬裕了。有一天，來了一位道士，告訴楊榮的父親說：「你的祖先有積陰德，子孫將來會發達顯貴。你最好把祖先埋葬在某地方！」楊榮的父親於是照著那位道士的指點，把祖先的墳墓葬下去。所埋葬的地點就是現在的「白兔穴」。

後來楊榮出生了，二十歲時就考中了科舉，一直做官，做到「三公」裏的「少師」，皇帝還追封他的父親、祖父和曾祖父和楊榮一樣的官爵。楊榮的子孫都很顯貴，直到現在，還有許多賢能的後代，真不簡單！

由此可見：志在利人，自己也一定會得到利益。志在得財，到了最後是人財兩空。所以孟子說：「我們只談仁義就好了，何必說到利字呢？」

九、愛吃葱蒜，會損福德

《楞嚴經》上說：吃大蒜、小蒜、葱、薤菜這些東西，有五種害處。

(一) 生過——葱、蒜和薤菜，生吃會使脾氣變壞，熟食則會增長淫慾。

(二) 天遠——縱使能夠講經說法，十方的天仙和天神也會嫌他臭穢，而遠離他。

(三) 鬼近——餓鬼們喜歡舐他的唇，吻他的嘴，常與鬼共住在一起。

(四) 福消——福德逐漸消失，常得不到利益。

(五) 魔鬼——縱使修了禪定，也會因善神的遠離，而讓魔鬼趁虛而入。魔來教他似是而非的觀念，以致毀犯清淨的善戒。死後成為魔王的眷屬，魔界的福報享盡以後，還會墮入無間地獄。

十、發牢騷會影響身材和容貌

《賢愚因緣經》上記載：有一次，波斯匿王率領大軍經過佛陀講經說法的道

場，聽到一位出家師父誦經的聲音特別好聽，他就下馬來請教佛陀，並且向佛陀頂禮。

波斯匿王向佛陀說：「假如您能夠請那位誦經的師父出來，讓我們相會面，我願意布施十萬文錢！」

佛陀回答：「您應當先布施十萬文錢，然後才可以請那誦經的師父出來和您相見。否則，等您看到那位師父以後，您就一定不會出錢了。」

波斯匿王聽了佛陀這麼說，他只好先布施了十萬文錢供養僧寶。可是當他看見到那位師父的相貌以後，他心裏覺得很後悔，沒有想到聲音清脆宏亮的那位師父，居然個子長得這麼矮小，而且面貌很不好看。

他問佛陀這是什麼緣故，佛陀說：從前有一位名叫迦葉佛的聖人，當他圓寂以後，國王為這位聖人蓋了一個很大的塔廟。國王命令四位大臣監工，可是其中有一位大臣很懶散。國王就責備他。那一位大臣就很氣憤地說：「這座塔太大了，何時才能完工呢？」可是等到完工後，他看到塔尖很莊嚴，就布

施了一個寶鈴在塔上。

因為他的懶散和隨便發怨言，所以五百世中，身材都很矮小。因為他掛了一個寶鈴在塔上，所以五百世中，聲音都非常宏亮而且悅耳。

由此可知，我們要明哲保身，則不可隨便批評別人或某件善事，也不要嘮嘮叨叨常發怨言，以免自食惡果。我們的六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）造了不同的善惡業，則會各受不同的果報和苦樂。例如有的人很有錢，可是嘴巴難看，這是因為他前生雖然布施修福，可是常犯口過或常說骯髒的話。

我們不但不可以說粗魯和損人的話，甚至連憎恨的念頭也不可有。因為心裏一有了憎恨和怨氣，就會起煩惱，而使得身心不自在，並且影響到人際關係。所以古人說：沒有憎恨的清淨心，才是完美和永恆的。

「面上無瞋是供養，

口裏無瞋出妙香，

心內無瞋無價寶，

不生不滅是真常。」

十一、發惡誓、後果不堪設想

《聖愚因緣經》上記載：佛陀在世的時候，有一位已經斷除煩惱、得到神通的微妙比丘尼。她對許多尼姑們敘述了她自己過去世所造的善惡果報。她說：我過去曾經做一個有錢人的太太。雖然我先生家財萬貫，可是我自己並沒有生育。後來我先生又娶了姨太太，而生了一個小男孩。我因為嫉妒心很強，就私自把那一位小男孩殺了。姨太太找我理論，我就發誓說：「如果我殺了你的兒子，我的丈夫會被毒蛇咬死，我生的孩子會被水流走、被野狼吃掉，而且自己會吃親生子女的肉，我自己會被活埋，我的父母親會被火燒死！」

那一生我死了以後，墮入地獄受無量苦。地獄的罪受完了以後，投生做人。當時我記得很清楚，有一天我同我丈夫回娘家。在半路上生產了，於是就暫住在樹下，忽然有一條毒蛇咬到我丈夫，我丈夫就這樣死了。我哭得很傷心，

天亮以後，我牽著大兒子，又抱著老么。邊走邊哭，來到了一條河流的旁邊。因為沒有渡船，所以我就把老大留在這一岸，而先抱著老么過河，把老么放在對岸，然後再回來抱老大。沒想到老大看見我回來接他，就急忙下水向我走去。老大走不到幾步，就被河水流走了。我回頭想去抱老么，狼搶先一步把老么吃了，看見老么被吃得血肉淋漓，我更加傷心。我趕緊回娘家，卻在路上遇到熟人說我娘家失火，全家人都被火燒死。

後來我又改嫁。正當我要臨盆生產時，我的丈夫喝醉酒回來，沒人開門，我丈夫破門而入，大發雷霆，不但狠狠地打我一頓，而且把剛生下的嬰兒丟到鍋子裏煮，強迫我吃。我因為怕他，所以勉強咬了一口，痛入心肝，趕緊棄夫逃跑。跑到波羅奈國，又嫁給一個剛喪妻的人當太太。才剛新婚沒幾天，我的第三任丈夫死了。按照那一個地方的習俗，夫婦如果相愛，丈夫死了，太太要陪著下葬。我因此被活埋了。剛埋不久，恰巧有一群盜賊來偷挖墳墓，盜取財寶。我被救出來。

我想我過去到底做了什麼壞事，今生的遭遇這麼悽慘。當時我聽說釋迦牟尼佛在舍衛國講經說法，他可以幫人們解答生活上的疑難。我就去請他度化我。由於過去世我供養聖人時曾發願修行，所以今生能遇到釋迦牟尼佛，而且修成正果。

十一、虐待動物、不得好報

《法苑珠林》上記載：唐高祖武德年間，隰州大寧這地方，有一個農夫，名叫賀永興。因為鄰居的牛侵犯了他的農作物，用繩子將牛的舌頭勒斷，手段實在太殘酷了！

後來賀永興生了三個孩子，都成了啞吧。大家都認為這就是他虐待動物的報應。

十三、不著五欲才是真德

五欲是貪愛美色、悅耳的聲音、迷人的香氣、上好的美味、以及柔軟舒服的觸覺感受。因為這五種欲都是向外攀緣的，向物質境界追求，內心永遠沒有滿足的一天。何況追逐外境就會起分別和煩惱，心中永遠得不到寧靜。所以佛陀告訴我們：物質的欲望和感官的享受是短暫而膚淺的。

《大智度論》上也說：一切凡夫常被五欲所苦惱，陷入五欲中而無法自拔。人貪求五欲，像野狗啃骨頭，再啃還是那個味道。貪著五欲，好比無知的小孩子用舌頭舐利刀上的蜜，所得到快樂只有那麼少，萬一被割到舌頭，損失可就大了。五欲會使人造惡業而墮入三惡道，使人失去定功、神通和智慧。

《諸經要集》的第十二卷這一部書中記載了許多貪著五欲的害處和故事。例如：頻婆羅王為女色身入敵國。優填王為色欲而割截五百仙人的子。五百仙人聞緊陀羅女的歌聲而失神足通。沙彌貪著龍女身上的香味，死後變為惡龍。

小沙彌愛吃酪死後變酪蟲。鹿角仙人貪受觸感而失去神通等。

下面我們舉一個著名的例子來說明：

有一個比丘在森林中的蓮花池畔散步，聞到蓮花的香味，心裏產生了貪著。蓮花池的池神說：「你為什麼不在樹林下面坐禪，而到這裏來偷我的花香呢？因為貪著香味，心中就得不到自在，而且會起煩惱。」

後來又有一個來到蓮花池，用手把蓮花連根帶葉拔起，而且把蓮花弄得亂七八糟，池神卻悶不吭聲。

比丘感到很奇怪，他問池神說：「那個人把你的蓮花弄得一團糟，你怎麼不管呢？而我只是在你的池畔散步，你就責備我，這是什麼道理呢？」

池神回答說：「世間上的惡人，滿身罪垢，縱使頭上再弄髒了，也是差不了多少，所以我不想管。可是你是修禪定的好人，貪著這花香恐怕會破壞了你的好事，所以我責備你。譬如白布上有一個小污點，大家都看得見。那些惡人，好比黑衣，再加上幾個黑點，人們也是看不見的。」（見《諸經要集》）

第十二卷

十四、印經說法有五種福

講經說法和印經送人可以得到下列五種福報：

- (一)長壽——因為人們聽經和讀經以後，不造殺業，所以將來能感到長壽的果報。
- (二)大富——因為人們聽經和讀經以後，不會偷盜，所以將來能感到大富的果報。
- (三)端正——因為人們聽經和讀經以後，心平氣和，所以將來能感到長相端莊的果報。

(四)尊貴——因為人們聽經和讀經以後，會信仰佛法，皈依三寶，所以將來能感到尊貴和有名望的果報。

(五)聰明——因為人們聽經和讀經以後，領悟力會增加，而且容易明白微妙的道理，所以將來能感到聰明的果報。

(見《陰騭文廣義節錄》卷下和《教乘法數》第四百四十四頁)

十五、古人德行的典範

《緇門崇行錄》這一部書專門記載古時候修行人品德的風範。他們那種修持和涵養工夫，讀後真令人感動而有高山仰止的感歎。例如：

(一) 樸實方面：

1. 扁擔和尚一生只拾橡栗為食。
2. 永嘉禪師不吃鋤頭種的菜。
3. 慧林禪師一雙鞋子穿了三十年，遇到平軟的地就赤腳行走。
4. 通慧禪師終年一衣一服，衣服補了再補，不管冬天和夏天都是穿同樣的一套衣服。
5. 旻法師終生印經造像、放生布施，而從不做大齋會，因為不忍洗菜、起火、煮水時浪費物質，又傷害小蟲的生命。
6. 慧開法師不管接受大小的施捨，馬上分散救濟貧苦的人。

7. 行因法師，在廬山的「佛手巖」修行，天天跟鳥獸為伴，那些動物都很溫馴地親近他，沒有一點懼怕。後來他很瀟灑地站著死。

8. 大梅和尚參訪馬祖禪師明心見性以後，隱居在深山中涵養，有人要請他出來當官，大梅和尚很幽默地回答說：「一池荷葉衣無盡，數樹松花食有餘，剛被世人知住處，又移茅舍入深居。」

9. 富上法師住在盆州的淨德寺。白天放著一頂大斗笠在身旁，坐在道路旁邊讀經，從來不攀緣。因為馬路很安靜，來往的人很少，所以他沒什麼收穫。

有人問說：「師父！您為什麼不到城裏人多的地方去化緣呢？」他回答說：「我只要一兩文錢就能夠維持生命了，何必再去攀緣呢？」

陵州的刺史趙仲舒是一位很苟的官吏，聽到這消息以後，不相信天下有這麼輕「名利」的人，所以特地去試探他。趙刺史騎馬經過，假裝掉下了一大串錢。富上法師還是很自在的讀他的佛經，沒有抬頭去看這一件事。趙刺史走了很遠以後，才派人回來拿錢。富上法師也沒有看他一眼。趙刺史於是回來

問說：「師父！你每天所化緣得到的只不過一文錢而已，現在有一大串錢掉在你面前，你為什麼不去拿呢？」富上法師說：「這又不是我的錢，我怎麼可以隨便佔為己有呢？」趙刺史到此才心服口服，親自下馬向富上法師禮拜。

(二) 尊師方面：

1. 神光禪師為拜見達摩祖師，在門外站立到雪掩過雙膝，為了表示自己的精誠懇切，又斷臂以求佛法。

2. 晉朝法曠法師，早年痛失雙親，事奉繼母非常孝順。後來出家以後，拜曇印和尚為師。有一天，曇印和尚生了一場很嚴重的病，法曠法師七天七夜很虔誠的拜佛懺悔，祈求師父平安。拜到第七天。忽然看見有五色光芒照進曇印和尚的臥室，曇印法師感覺好像有人用手搖他，病痛也就逐漸痊癒了。

3. 晉朝的道安法師十二歲就出家了，他很聰明，可是像貌卻很醜陋。因此得不到他師父的重視。他師父派他去做苦工和打雜的事，他一點怨氣也沒有，

而且很勤勞。過了三年以後，他才向師父請讀經典。師父給他一部五千字的辯意經，他當天去工作，利用閒暇讀經，傍晚回來再向師父借經典，師父問說：「你上千請去的經典還沒有讀完，怎麼又再請呢？」道安法師回答：「那一部經我已經會背了。師父感到驚訝，但是不太相信，又給他一部一萬字的《金光明經》，沒想到白天去工作，傍晚回來。他又捧著《金光明經》奉還師父了。師父叫他背誦，他果然背得一字不漏。這時候他的師父才大感驚歎。」

(三) 孝親方面：

1. 道紀法師照料母親的衣著、飲食、大小便等……數十年如一日。到那裏去講經，兩肩上都各挑著他母親和經書佛像。
2. 法雲法師很孝順父母，母親逝世那天，哀傷越過了禮節，哭了好幾天沒有吃飯。後來其他法師勸他努力修道，用佛法來超度母親的神識（靈魂），他才節哀，稍微吃了一些稀飯。

據說曾子的母親逝世，曾子七天沒喝茶水，法雲大師大概可以跟曾子比美了。誰說出家人會拋棄雙親呢？

3. 唐朝的師備法師，本來姓謝，他的父親因捕魚而被水淹死。他想用佛法來報答父親，於是就出家了。他非常精進用功，每天修苦行，而且跟雪峰禪師很要好。有一天他因為帶著水囊要去參訪名師，腳被東西割破，流出鮮血而開悟。後來得道以後，夢到父親來致謝說：「因為你出家修道，明心見性，我托你的福而升天，所以我特別來告訴你！」

4. 道丕法師在飢荒時，自己絕食而供養母親。後來他母親吩咐他去霍山，搭回喪身戰場的父骨。他到霍山晝夜誦咒，感動父親屍骨躍動，因而把父骨捧回家。那天夜裏他母親也夢到丈夫回來了。

(四) 忠君方面：

1. 晉朝的佛圖澄力勸石勒停止殺人。
2. 求那跋摩勸帝王以四海為家，萬民為子，廣行仁德，布敷嘉言。

3.曇宗法師勸武帝行「菩薩五悔法」，武帝問說：「我有什麼罪要懺悔呢？」

曇宗法師回答：「堯舜雖是聖人，尚且說自己的德政不完美。商湯武王也說老百姓有罪都是他自己一個人的過失。你怎麼心量這麼小，說自己沒有罪可懺悔呢？」

(五)慈悲方面：

1.佛陀在世時，有一位佛的弟子（比丘）到珠寶店去乞食。那珠寶師傅正在為國王穿一串很名貴的珠寶。正當珠寶師進去拿食物時，鵝看見寶珠映到比丘的金黃色袈裟，呈現橘紅色很像一塊肉，就把寶珠吞食下去了。

那珠寶師出來，看到寶珠少了一顆，很生氣。他誤以為是那比丘偷拿來的，因此就痛打那比丘。比丘為了保護那一隻鵝，所以隨便他打，後來比丘被打出血，鵝來舐血，珠寶師一氣之下，也把鵝打死了。比丘無意中流下了憐愍的眼淚。珠寶師問他原因，他才把事情的經過告訴珠寶師，珠寶師急忙向比丘賠罪、懺悔和禮拜。

2. 法朗大師時常救濟貧病，看見有動物要被殺，就買回寺裏養著。因此細養的地方有很多雞、鴨、鵝、狗等動物。說也奇怪，那些動物好像很有人性，等到法朗就寢時，那些動物就立刻鴉雀無聲。

3. 隋朝的智舜法師，住亭山。有一個獵人歸追一隻雉雞，追到智舜法師的屋子裏。智舜法師苦勸獵人不要再傷害雉雞，獵人不聽，智舜法師就把自己的耳朵割下來交給他。獵人這時候才驚悟，把弓箭折斷丟掉，並且把獵得的老鷹也放掉，從此改行，而不再殺生。

4. 唐朝的智嚴法師時常替許多長惡瘡的人吸吮膿血，並且還講經說法給他們聽，替他們洗淨污穢，照顧得無微不至。後來死在病房中，臉色很好看，而且全身有奇特的香味，大概香了十幾天。

5. 唐朝的智寬禪師，心地仁慈，很喜歡照顧病人。不管修行人或者世俗人，也不計較路途的遠近，只要沒人照料，他一定雇車子把病人請來他住的地方，親自料理，有的病人腹部生癰，膿跑不出來，他就用嘴去把膿吸吮出

來，而使病人痊癒。

有一天他用驢子載經書，在路上遇到腳部受傷的寶暹法師躺在路旁，他把驢子讓給寶暹法師騎，自己扛著經典步行。

遇到饑荒時，他就煮稀飯送給貧病的人，解下自己的衣服送給受凍的人，並且勸導他們念佛修福。

第六章 善終（第五福）

一、善終很難

五福的最後一福是「考終命」。「考終命」就是「善終」，或一般人所說的「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。身體上會產生臉部肌肉抽動、瞳孔放大、視覺遲鈍痴呆、呼吸急促的現象。佛經上說：人要死的時候，就像烏龜脫殼那麼地痛苦。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、痛苦和彷徨，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祥。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。有些從政者的下場就更恐怖了！有被迫下台和被篡位的，也有被放逐和被處決槍殺的，有些被下毒身亡的，還有五馬分屍和千刀萬剝，甚至還有鞭屍和連誅十族的。

「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。不管在任何時候，死亡隨時都有突襲我們的可能。也許是明年、也許是明天，也許就在今天?!——「黃泉路上無老少」。

二、善終的重要性

為什麼善終很重要呢？因為假如一個人不是壽終正寢，而是由於縊死、車禍、癌症、飢、渴、猛火灼傷、溺水、被殺而死的話，那麼可能會會含恨在心。心中一有了憎恨，就會投生到一個很不好的境界，比方說做毒蛇來報復等等。所以《十二品生死經》說：如果是因為福報享盡了，飢餓或者渴死，他極可能會變成餓鬼。被細綁而死的，來生常作畜生。被火燒死的人，有許多會入地獄。

再者，橫死時，身受了極大的苦楚，心中憂怨交加。不但很難提起善念，而且心中憤恨不平，很容易怨天尤人，把平常的道德修養破壞無遺。所以古德教我們要常發願：臨命終時，身無病苦，心不貪戀，意不顛倒，並且能承蒙聖人引導。

「願消三障諸煩惱，
願得智慧真明了，
普願罪障悉消除，

世世常行菩薩道。」

「願我臨終無障礙，

彌陀聖眾遠相迎，

迅離五濁生淨土，

迴入娑婆度有情。」

三、善終的種類

死有重於泰山，有輕於鴻毛。苟且偷生不如捨生取義。如果是為了利益眾生，再大的困難都值得做；如果真的能救世濟人，赴湯蹈火，在所不惜。所以我們應觀察一個人心志的高尚與否，而不可只以死的形態來判定一個人的好壞。經上記載：一位婦女為了救自己的孩子溺水而死，尚且升天，何況為利益眾生而犧牲生命呢？

在《十二品生死經》中，佛陀分析描述了死亡的十二種類別。因為其中牽涉

了許多專門術語，在此不更引述。現在謹就我個人的淺見將一般善終的情況分為下列三種：

1. 小善終——沒有遭到意外橫禍，無病而終的。

2. 中善終——不但沒有痛苦，而且心中沒有怨氣和內疚，仰不愧於天，俯不忤於地，安心地逝世。

3. 大善終——自己預先知臨終的時間，而且身心了無掛礙，走得灑脫，甚至還親眼看佛菩薩來迎接，往生到佛菩薩的淨土。這才算是成功的人生。高明，高明！

四、善終的原因

善終絕對不能憑僥倖，一定要廣修福慧才能達到。善終跟過去的善業有關，但最主要還是在於我們今生的好德和寧靜的心靈。除非我們能在廣積陰德和止息妄念上多下功夫，否則臨命終時便很難得到自在。

善終的原因很多，但大致歸納起來還是離不開下面三個條件：

(一) 諸惡莫作——不要做殺害動物、偷盜、邪淫、妄語、飲酒等行為。不做虧心事，不佔別人的小便宜。以免冤仇結得太多和太深，臨終時冤仇債主來擾亂。甚至像《地藏經》的第八品上所說的：「行善的人，臨終時也有百千位惡道鬼神變成我們已故的父母和親屬，來引誘我們進入惡道受苦。何況平時造惡的人呢？」

(二) 眾善奉行——常發利益眾生的願望，然後從語言和行為上去實行。例如時常放生、救濟、印經、供養師父等。我們平時廣結善緣，不但身心可以得到快樂，臨終時他們又會幫我們助念。好處可真多！

(三) 自淨其意——無論行善讀誦經典或參禪、念佛都要會歸心上，才能受用。除了常修定功以外，二六時中，常歷事練心。雖然日理萬機，能事忙心不忙，保持清淨心。如果我們能夠這樣下功夫，臨終時身心就不會有所貪戀和牽掛。

五、善終的預兆

《淨土三昧經》上說：「如果一個人平日行善，臨終將要升天時，他會看到天人拿著天衣和樂器來迎接他。但假如造惡而要墮地獄時，臨終時便會規許多士兵（鬼卒）拿著刀槍矛戟圍住他。雖然這兩種人所見到的不同，可是嘴裏說不出來，只隨他們所造的善惡業而受果報。」

《華嚴經》上也說：「一個人快要死的時候，會見到中陰相（即神識，俗人叫做靈魂）。平日造惡的人會看見自己在地獄道、餓鬼道、畜生道等三惡道受苦。有時看見閻羅王和鬼卒拿著刀杖要抓他去，有時會聽到三惡道受苦的聲音。但是平時行善而將要升天的人，臨終會看見天上莊嚴的宮殿、仙女在遊戲和快樂的樣子。」

捕魚的人，臨終時看見無數的魚來索命。打鳥的人，臨終時看見許多鳥兒在啼叫和追逐他們。殺牛的人，臨終時看見所屠殺的牛群現形索命。甚至他還

沒死時，別人看這屠夫已變成了一隻牛。這是他將投生惡道的徵兆。《地藏經》上還有所謂「業報論對」的說法：

《地藏經》的第六品上說：「有的人臨終前病得很久，求生不得，求死不能。時常夢見惡鬼和家裏方親人，有時行走在種種危險的道路，有時發覺自己被鬼壓著動彈不得，或者與鬼神同遊各種恐怖的境界。日子久了，身體變得更加虛弱，病情更加嚴重，每晚都不得安眠，甚至在睡覺也會叫苦連天，十分淒慘而絲毫沒有樂趣可言。這些都是他過去惡業所造成的。因為他的冤家在陰間告了狀！法官尚未判斷罪的輕重，所以他很難捨去世壽而死，疾病也很難痊癒。」

遇到者如此類的徵兆，我們應為他唸「地藏王菩薩」的名號，並且廣造福事，迴向給他和他的冤家，以化解這場糾纏。要瞭解詳細的情形，請研讀《地藏菩薩本願功德經》！

六、善終與夢的關係

我想大家一定很希望知道：「自己今生能不能善終？」這問題的答案。

這其實不難，只要我們回憶或反省一下自己所做的夢就行了。因為日有所思，夜有所夢。從我們平時所做夢當中，可以反映出我們修養的好壞。亂夢一通，當然是表示妄念還沒有調伏。妄念沒有調伏，當然是修養功夫不到家的象徵。修養不好，又怎麼能有把握得善終？

明代的高僧紫柏大師說得好：「必須睡覺和作夢時，能夠念佛不間斷，才能解脫人生的苦厄，而有把握得到善終。否則功夫不夠紮實，臨終時還是得不到受用。」

因為作夢和善終有這麼密切的關係，所以紫柏大師告訴我們：如果想要成就得快，早一點有把握得善終或往生佛菩薩的淨土，每天早上一醒來，便應反省昨天的夢境，假使昨天夜裏我們作了一個亂七八糟的夢，今早就應該像如

喪考妣一樣地傷心流淚，然後責打自己，懇切地懺悔和發願，再加緊努力用功。每天都這麼做，心智鍛鍊的功夫一定進步得很快。

為了讓諸君了解什麼叫做「亂七八糟的夢」？我們必須先說明一下夢的種類。根據《善見律》的記載，夢有四種：

(一)四大不和夢——這是因為身體的機能不調適所產生的，比方睡覺時夢到山崩、或者在虛空中飛騰、或者見到有老虎、獅子、野狼來追逐。這些都是虛假而不實在的夢。

(二)先見夢——一般人所說的「日有所思，夜有所夢」指的就是這種夢，因為從前看見某些事物和現象，印象深刻，加以不斷地思念，而把內容排列組合，浮現在夢境當中，這也是虛假而不實在的。

(三)天人夢——天神為行善的人示現吉祥的夢境，使他能繼續行善。為造惡的人示現不祥和恐怖的夢境，以勸阻他為惡。這種夢是真實的！

(四)想夢——這是因為人們過去的福德和罪障所感現的夢。例如：有福德的人，

常夢到吉祥和行善的事情。有罪障的人，常夢見恐怖善的事情。夢見我們在禮佛、誦經、持戒、布施也是屬於想夢。夢到吉祥和行善的事對我們的道德修養有益處。

所謂「亂七八糟的夢」，指的是那些虛假而不實在，並且對於我們的品德又沒有益處的夢。

諸位千萬可別小看夢境！因為夢中的感受很真實，它是我們品德修養的指標。同時作夢也有善、惡、無善無惡三種。夢到拜佛、聽經、說法、教人是屬於善和功德。夢到自己去做殺生、偷盜、邪淫和妄語等事情是屬於惡。夢到柴米油鹽、逛百貨公司、去公園玩是無善無惡的。夢到行善對於我們的品德有幫助，夢到造惡和世俗的雜事是表示我們的修行不力，應勤加懺悔，努力用功才好。在這裏要順便附帶說明的一點就是：夢中靠惡業，因為心業羸弱，所以不感果報。有關戒律的書上也說：夢到偷盜和邪淫等惡行，不算犯戒。因為夢是虛而不實的，在夢中我們所侵犯的眾生並沒有實質上的損失。況且

我們不是有意去犯戒造惡，而是意識心田裏惡的種子和習氣太強，控制不住，所以才會作惡夢。

所謂「亂七八糟的夢」，在這裏指的是有關造惡和世俗雜事的夢。

七、如何驗知人死後的去處？

斷除煩惱的聖人，死了以後，不會再投胎。除非他想行菩薩道，可以「乘願再來」這世間，度化眾生。這種境界當然很自在！

另外有人用念佛的方式，而把煩惱調伏住，藉著佛菩薩的願力和自己的念力，可以往生佛菩薩的淨土，接受佛菩薩的教化，而得成就智慧，出離苦海。

除了上面這兩種人以外，死了一定會再投生，投生的地方總離不了天界、人間、阿修羅道、畜生道、餓鬼道和地獄，這就是「六道輪迴」。

從一個人死以後身體各部的溫度，可以知道他投生到什麼地方？

假如一個人死時，從腳下開始冷起，一直冷到頭頂。最後只有頭頂煖熱，而

其他地方都冷冷的，就可以知道他成了聖人。

假如一個人死時，從腳下開始冷起，一直冷到眼睛。最後只有眼睛煖熱，而其他地方都冷冷的，就可以知道他升天了。

假如一個人死時，從下面開始冷起，一直冷到心窩。最後只有心窩煖熱，而其他地方冷冷的，就可以知道他下一輩子還是做人。

假如一個人死時，從上面開始冷下來，一直冷到腰部。最後只剩腰部煖熱，而其他地方冷冷的，就可以知道他出生做餓鬼了。

假如一個人死時，從上面開始冷下來，一直冷到膝蓋。最後只剩下膝蓋煖熱，而其他地方冷冷的，就可以知道他去做畜生了。

假如一個人死時，從上面開始冷起，一直冷到腳下。最後只剩下腳底煖熱，而其他全身冷冷的，那麼他就是到地獄去受苦了。

為了便於記憶，經書上有了一首偈誦，可以幫助我們：

「頂聖眼生天，人心餓鬼腹，

旁生膝蓋離，地獄足底出。」

我們要特別注意的是上面這方法，只供你作參考用，諸位千萬不要隨便到處亂摸死人的體溫，以免使死者產生憎恨和厭惡心，那就糟糕了。因為臨終一旦有了憎恨和厭惡心，恐怕會出生到地獄、餓鬼、和畜生等三個不好的地方。最保險的方法，就是利用《占察善惡業報經》的「木輪相法」，來測知人死以後往生的地方。另外也有人因為虔誠拜佛、念佛，感動了佛菩薩來告知親人往生的地方。（參見《地藏經》）

八、殺害動物，不得善終

《法句譬喻經》上記載：從前佛陀在祇桓精舍講經說法時，有一位很有錢的長者，住在通往精舍的路旁。他的財富多得很難計數，可是只有生了一個寶貝兒子。這個兒子長大後，二十歲時就結了婚。結婚不到七天，因為夫妻恩愛，就一同到後花園遊玩。後花園有一棵柰樹長得很高大，樹上開了很美的

花朵。新婚的妻子想要這種花，剛好四周又沒僕人在場可以代勞，他的丈夫就親自爬到樹上，越爬越高，而攀踩的樹枝，因為太細而折斷了，人就從高空摔下來，一命嗚呼哀哉。全家大小都非常傷心，哭個不停。

佛陀憐愍長者，來到長者的家中慰問。並且告訴長者「萬法無常」、「有生必有死」、以及「罪福產生的原理」。接著又說了一首很有哲理的詩偈（註三）。

長者聽了佛陀的這段話，心開意解，忘記憂愁。跪下來問佛陀說：「我的兒子前世到底造了什麼罪業，為什麼這麼早就夭折了，請您告訴我吧！」

佛陀說：「過去有一個小孩子拿著弓箭在遊戲，旁邊有甲、乙、丙三個人陪著。這個小孩子看見樹上有一隻鳥，想射殺牠。旁邊那三個人就慫恿這小孩子說：『你假如能夠射中樹上的這隻鳥，你就是頂天立地的男子漢！』那小孩子就美言所動，拉開弓箭射中了小鳥，小鳥當場死亡。甲乙丙三個人都在旁邊喝采，大家都很高興地離去。」

這三個人因為見殺隨喜，所以生生世世常受喪子之痛。這三個人當中，某甲因為過去種的福較多，出生在天上。某乙出生在海中做龍王，某丙則出生在人中，他就是您老人家。而那一個射殺小鳥的孩子前兩世出生在天上做某甲的孩子，也因為從樹上摔下來而命終。後來又投生到海中做龍王（即某乙）的兒子，他出生的那一天就被金翅鳥王吃掉了。今生投胎做您的孩子，也只活到二十歲就夭折了。因為您過去世曾經見殺隨喜，所以今生才遭到喪子之痛的果報。您的孩子因為過去世曾經殺害無辜的動物，所以今生受夭折的果報。真是因果報應，如影隨身，絲毫不差！

接著佛陀又說了兩口啟發性的詩偈（註四）。長者全家大小都非常歡喜，當下證得初聖果。

九、施捨衣食、臨危免死

《左傳》上記載：春秋時代晉國的趙宣子在首山的下面耕田，看見桑樹下面

有一個人餓了三天三夜，於是他就請他吃飯。吃了一半，那人就不吃了，趙宣子問他原因，他說：「剩下的這一半是留給我年邁的母親吃的！」趙宣子請他把飯菜吃完，然後又再送他許多新鮮的食物，託他拿回來去孝敬老人家。後來靈公要殺趙宣子，正當趙宣子快要被刺到時，忽然有一個勇士挺身倒戈而救出趙宣子。趙宣子問他為什麼這麼做，他說：「我就是從前在桑樹下那一個差一點餓死而被你救活的人！」趙宣子問他的姓名，他不告而退。

由此可知：布施衣食救濟飢寒貧病的，遇到危難，可以逢凶化吉，延長壽命而保善終。難怪《付法藏經》上說：佛陀的弟子薄拘羅，過去世本來是一個窮人，因為看見一位修佛道的出家人患了頭痛，便發至誠心，送他一粒果實而治好那位修道人的病痛，從那時候起，九十一小劫，常在天上人間享受快樂，從不夭折，也沒有病痛。他在佛陀那一個時代，出生以後遇到了許多災難危險，都安然渡過。從來沒有生過病，而且還活到了一百六十歲，得大善終。

十、專心念佛必得善終

念佛得到善終實例很多，像《淨土聖賢錄》和《念佛感應見聞記》裏都記載得相當詳盡。

據我所知，臨終時因為別人幫他念佛，而得善終或往生佛菩薩淨土的人非常多。除非我們自己真的修到有把握往生，否則一定要借助「臨終助念」才行。因此成立「蓮社」、「念佛團」、「臨終助念服務團」是非常重要的而且刻不容緩的事情。

念佛不但能消業障、增福慧，甚至有「起死回生」的功效。譬如當一個人死了十二個小時，本來他的表情一直很難看。後來有人幫他唸佛的名號，唸了幾小時。第二天那死者的肢體柔軟、表情會變得很好看，甚至還有面帶笑容的樣子。這真是不可思議的事實！死了十二個小時才幫他助念都有上述的效果。何況臨終時就一直幫他念佛？他效果當然更大了。

下面我們引用一段經上的故事，來證明臨終念佛的效力：

《雜譬喻經》上記載：從前一個人出家學道，證得了天眼通、天耳通、他心通、宿命通、神足通，並且斷除了所有的煩惱。他成道以後，凡是對他有恩的眾生，他都運用神通和智慧去救度他們。只有他自己的母親在地獄中，尚未得到救濟。因此他就想盡各種辦法，要來救母親出離苦海。

當時他入定觀察時，他發現一位殺害父王、篡位自立的國王，再過七天就要死了。而且死後受罪的地點恰好跟他的母親相同。

那一天晚上，這一位羅漢就運用神通進入王宮，在牆壁上現出半個身體，國王見到這樣子很恐懼，拔刀砍去，刀子卻脫落在地上，而那羅漢仍然動也不動。國王知道他是一位得道的高僧，急忙叩頭謝罪。

羅漢就問國王：「你是殺害父親篡王位的人嗎？」

國王回答說：「是的！」

羅漢又說：「我知道你的命只剩下七天，你死後會墮入地獄，所以我特地來

告訴你！」

國王立即苦苦哀求羅漢救他。羅漢說：「只剩下七天，假如要作大功德，恐怕來不及了。假如你這七天裏能專心唸佛不要間斷，就可避免掉這場災難了。」

國王聽了羅漢的話，果然一心拚命念佛，七天當天都沒有懈怠。死後，他的神識仍然很清楚，知道自己到了地獄門，於是他趕緊繼續念佛。說也奇怪，纔念出了一聲「南無佛」，炎熱的地獄突然清涼了下來。所有種種刑具頓時化為烏有。所有在地獄受苦的眾生都脫離出了地獄。那羅漢便向他們說法，羅漢的母親、國王以及地獄的眾生都一齊解脫苦海。

十一、臨終時急需善念而不是哭泣

死在醫院比較可憐。因為臨終時沒人幫他助念佛號，加上疾病的痛苦使他身心不寧靜，所以可能投生到不好的境界。更可怕的是：有的大醫院附設有「太

平間」，病人一斷氣，就馬上推送到冷凍庫去藏起來，以免腐壞。問題是呼吸剛停止不一定就表示死亡。佛典上說：「體溫完全消失，神識（靈魂）離開了身體，才能叫做死。」（參見《大毗婆沙論》第三十八卷、《瑜伽師地論》第八十四卷、《發智論》第二卷、《法蘊足論》第五卷）住在高雄市三民區凱國路鄒太太的父母因為發生車禍而被送到醫院，還沒有「死」，就被送到冰庫去冷凍。後來他才托夢給他的女兒，說他死得很冤枉，沒有死就被送去冷凍。鄒太太不斷地放生、修福、請高僧誦經迴向，才平息了父母的冤情和怨氣。

另外一件非常重要的事情就是：看見親屬死了，應馬上為他念佛或者說法，而不要在他面前嚎啕大哭。因為在死者的面前哭泣，會激發死者的眷戀和貪愛心，影響他投生的境界。所以臨終時哭泣，不但對死者沒有絲毫的益處，反而會害了他。所以古來的祖師大德都認為：不要在死者的面前哭泣。如果您真的很想痛哭一場，那麼就到遠一點的地方去哭個痛快吧！千萬不要在死

者的附近嚎啕大哭，以免混亂他的心思，又增長了他的情執。

遇人臨終時，不管是自己的親友或陌生人，都應為他大聲誦念佛的名號，並且勉勵他心生善念，或者稱讚他平日的善行，以啟發他的信心。你幫他念佛，他的心自然也會因為念佛而變得高尚，不但不會貪戀世俗的雜物，而且對死亡的畏懼也會消失。這豈不是「一舉數得」嗎？

遇到親友臨終時，不要急於投動死者的身體或者為他更換壽衣，以免打擾死者的神識，使他產生痛苦和煩惱。

念佛真是不可思議！藉著佛菩薩的願力，念佛會使臨終的人心中沒有恐怖和掛礙，心中充滿著虔誠的善念，必然會投生到一個很好的地方，或許就是佛菩薩的淨土吧！

最好的辦法就是在臨終時，安排親朋或蓮友們大家輪流為他不斷地念佛。連續七天，每天二十四小時都有人念佛。例如輪班念佛時，每一班由兩個人唸，每次唸一至二小時，唸到時間到然後換另外兩個人來接班，繼續地念佛。這

樣亡者一定會往生佛菩薩的淨土。

遇到親友臨終時，我們應好好想一想：只要他能升天或者往生佛菩薩的淨土，那我們還有什麼好憂傷的呢？

還有不要盲目為死者燒金紙，因為紙錢只對往生鬼道的死者有用。往生人道、天道、畜生道和地獄的眾生都無法用紙錢。所以不如把燒金紙的錢省下來迎經送人功德較大。也不如行善念佛迴向給死者比較經濟實惠而且功不唐捐。

《地藏經》上說：為亡者行善作功德，亡者起碼可以得到七分之一的利益，剩下的七分之六由生者自己受得。（見「〈利益存亡品〉」）假如把布施功德迴向給所有的眾生，可以得到百千生的福報和微妙的快樂。如果只迴向給自己的家屬或者利益自己本人，只能得到三生的福報。（見「〈較量布施功德緣品〉」）

關於臨終的正確知識，請參閱《地藏經》、《飭終津梁》、《人生最大的一件事》和《中陰救度密法》這四本書！

十一、誦經可以超渡亡魂

誦經可以消業障、開智慧、解冤結，也可以渡亡魂，使不得善終的眾生，得以投生到較好的境界。下面我們就舉一個誦經超渡亡魂的例子吧！

《感應篇彙編》上記載：明朝平安倭寇最出名的將領戚繼光，每天都讀誦《金剛經》。有一天，他夢到一個鬼魂請戚繼光幫他誦一卷《金剛經》以求超生。因為戚繼光是一位虔誠而且樂於助人的佛教徒，所以也就答應照辦了。

然而，正當戚繼光在誦《金剛經》時，恰巧有一位奴婢送茶來。戚繼光急忙搖手表示不用。

剎想到，當天晚上，那鬼魂又來了。他說：「您今天誦的經典很棒，可惜誦時多唸『不用』兩個字。所以效力還沒有完全發揮出來。明天請您再重新幫我誦一遍吧！」

第二天，戚繼光特別吩咐僕人不可來打擾，而且聚精會神地把經誦完。那鬼

魂超生以後，又再託夢來致謝。

凡是愚到親友病故，請高僧大德到家裏來誦經時，最好家裏的人也要看著經書，跟著誦念禮拜，效果才會更佳！如果只聽法師誦經，自己不看經本，恐怕會因為聽不懂法師所誦念的經文，而站在那裏發呆或胡思亂想。不看經本，隨法師拜懺時，也不知所拜的佛菩薩聖號是什麼，超度亡魂的力量當然會減弱了許多。

由於悲心和念力懇切的緣故，自己的家人輪流抽空在四十九天以內不斷為亡者誦讀佛經（尤其是《地藏經》、《金剛經》和《彌陀經》），效果特別好。

十三、殺生拜拜，損人損己

明代高僧蓮池大師所著的《竹窗隨筆》上記載：浙江省錢塘這地方，有一位金先生，平日奉持齋戒相當虔誠。他死後神魂附在一個孩子的身上說：「因為我的善行不夠深廣，沒有往生佛菩薩的淨土。可是在陰間卻來去自如，相

當快樂。」

有一天，他的神魂又附在那孩子的身上呵責他的妻子說：「妳為什麼要殺雞來祭祀我呢？因為妳殺生，所以現在我走到那裏，背後總是有陰間的官吏隨在後頭看著我，所以我無法像從前那麼自由了！」有一位孕婦問了自身的吉凶，他說：「這一胎是生男孩，母子都平安無恙。下一胎又會再生男嬰，生第二個男嬰時，母子都會死亡。」到了爾來他講的話，果然都靈驗了。

《大藏一覽》上也記載：佛陀跟他的弟子阿難在河邊行走時，看見了五百個餓鬼一邊走路一邊唱歌。阿難問佛陀，佛陀說：「這五百個餓鬼的子孫，正在替他們修福，他們快要解脫苦海了，所以他們唱歌跳舞，表示高興。」後來又遇到好幾百個餓鬼很傷心地走過，阿難又問佛陀，佛陀告訴阿難說：「那些餓鬼的子孫正在為他們殺生祭祀，而不肯作福，所以餓鬼身後有火逼迫他們，因此他們在啼哭。」

世俗人不明白這個道理，以為祭祀時多準備一點豐盛的酒肉，就可光耀祖先，

殊不知這樣做，反而害了他們的祖先。（見《陰騭文廣義節錄》卷下）

大。部分人辦喪事，不但殺生請客，而且弄得杯盤狼藉，雞鴨和魚骨頭到處亂扔，真正減損福德，增加惡業。這種辦喪事的方式極不合理！《地藏經》告訴我們：辦喪事不可殺生以增加亡者的負擔和痛，而且一切新鮮水果和飯菜都要先供養十方佛菩薩和聖賢，才能食用。飯粒和菜渣不可掉在地上，一則表示惜福，二則不致引來螞蟻和其他小昆蟲，無意中被踐踏而死。

第七章 結語（感言）

現代教育的危機

——遊於藝、而不志於道（本末倒置）

——重物質、而忽略心靈（捨本逐末）

孔子曾說：「志於道，據於德，依於仁，遊於藝。」這一句話啟發我們為學應先本而後末，由內而及外，這樣才能體用兼備，華實並茂。

現代的教育太過於重視知識和技能，所以教出來的學生大多只知「遊於藝」，而不明白「道」是什麼東西。只知貪名求利，而不曉得什麼是仁義德性。

現代人大多員大境物質生活，而忽略了精神生活。甚至以為玩弄物質就是精神的享受，殊不知老子有「五色令人目盲，五音令人耳聾」的教誨；佛陀也

把「色」和「聲」稱之為「色塵」和「聲塵」，因為了聖樂和梵唄以外，一般現代音樂大都像灰塵一樣，是會蒙蔽心智、覆蓋德性的。有許多大放學，明明是研究物質，怎麼是精神呢？

心理學是一門「掛羊頭、賣狗肉」的學科。表面上有精神的味道，其實研究的都是有關行為的科學。

許多現代人都認賊作子，以為思想、觀念和意識是真心。其實，他們所謂的觀念，就是佛經上所說的「法塵」，法塵就是意識所攀緣的名相，這種東西跟「色」、「聲」、「香」、「味」、「觸」一樣都會蒙蔽心智，所以也叫做「塵」。

我們一般的思想，其實都是「妄想」和「雜念」。以思想來研究心性，無異是在緣木求魚，漫遊遠近辦不到的，因為腦中有妄念，就無法產生清淨的心智。好比水本身的動蕩不停，停會失去照明的作用。

當我們有了雜念和思想，就無法瞭解真正的心性。譬如海水激蕩時，我們只

見到波浪，而見不到水。所以經上說：離開了分別的妄念和意識，才能明心見心。見到心性是非常美和非常愉快的一件事，因為真正亙古常存，不生不滅，比虛空還廣大，（「心包太虛」），有了這種胸襟，可以引發「民胞物與」的「同體大悲」、無限和無條件的慈愛心。

《圓覺經》上曾說：有雜念的人，無法見到萬物的真相。這好比船隻正在行走時，船上的人就無法見到岸上景物的本來面目，當我們坐在正在行駛的船隻上，我們以為岸上的景物在移動，這就叫做「舟行岸移」。由此可見，我們所見到周遭世界，都是「錯覺」或「幻覺」。

由於現代教育不研究心性的道理，而把畢生精力都投注在知識和技藝上。這種「捨本逐末」、「驚外遺內」的毛病，造成了許多「失落的一代」和「迷失的自我」

不志於道、據於德、依於仁，而只遊於藝，就好像樹木只有枝葉而沒有樹根，只開花而不會結果一樣。不明白心性和智慧的道理，而一味追求知識和技藝，

到頭來還是機械性的東西，對人類的和諧與幸福沒有多大的幫助。因為和諧與幸福的真正泉源在於內心的寧靜而非向外境追求。所以技藝和知識，沒有道德和仁愛做基礎，不但無益，反而有害人類。難怪現代人的社會問題和犯罪行為層出不窮！

古人因為有道德和仁愛做基礎，所以研究學問目的在濟世。今人研究學問，不以道德和仁愛做基礎，所以目的大多在賺錢發財。只有技藝，而沒有道德理想，生活的內容和人生的意義將是多麼貧乏！因為他的生活是刻板而沒有情趣的。這種人縱使拿到碩士和博士學位，美其名叫做「專家」，其實只不過是「匠」字號的人物而已。

孔子說：「行有餘力，則以學文。」佛陀也告誡我們：「先學好有關心性和人性的真理，再讀其他知識性和技術性的書籍。因為世俗的知識和技能只是菩薩用來度化眾生的工具罷了。」所以最重要的還先學解除切身的煩惱、明見自己的心性以及利益一切眾生的真理。自己份內的問題不解決，不會待人

處世，學習再多的知識和雕蟲小技又有什麼用處呢？所以我們應該明辨這件事情的內外利害輕重急緩。研究學問才有受用，才能學以濟世。

本書介紹許多道德和命運的關係，其目的在於希望諸君多在心地和品德下功夫，五福自然就會臨門了。

南無大悲觀世音。願我速知一切法。
南無大悲觀世音。願我早得智慧眼。

摘要

本書的主旨在於探討五福的意義、種類、原因、條件和關係，並且介紹獲得五福的原理與方法。

五福的第一福是長壽，而長壽主要是慈悲心所感應的結果。

第二福是富貴，富貴是施捨和恭敬心所感應的結果。

第三福是康寧，康寧是清淨心所感應的結果。

第四福是好德，好德就是叫我們廣結善緣、多積福德、鍛鍊心智。因為前面三種福都是世人享用的果實，而其根本原因就是好德。假如我們今生不多播

好德的種子，那麼福報享用盡了，必然遭到貧窮、下賤、多病和短命的惡運。

第五福是善終，善終是由於我們行善而不執著善行名相和果報而獲得的，換句話說，善終是心無掛礙所導致的結果。

一切福德和智慧都離開不了心地，只要我們在心地上多下功夫，多播善種，

常拔惡草，常以慈悲的水灌溉心田，常用智慧的光普照善苗，必然會開出五福的美果！

所以說：幸福來自內心，不要向外尋求！從外境和物質當中得到的快樂是短暫而且膚淺的。因為外在的事物都會產生變化，怎麼能靠得住呢？

南無大悲觀世音。願我速乘般若船。
南無大悲觀世音。願我早得越苦海。

註一：《書經》上所記載的五福是：「一曰壽、二曰富、三曰康寧、四曰攸好德，五曰考終命。」（《書經洪範》）

註二：「人體平和，惟須好將養，勿妄服藥。藥勢偏有所助，令人藏氣不平，易受外患。」（《備急千金要方》第二十六卷）

註三：「命如華果熟，常恐會零落，已生皆有苦，孰能致不死？

從初樂愛欲，可望入胞影，受形命如電，晝夜流難止。

是身為死物，精神無形法，作命死復生，罪福不敗亡。

始終非一世，從癡愛長久，自從愛苦樂，身死神不喪。」

（《法句譬喻經》）

註四：「識神造三界，善不善三處，陰行而默至，所生如響應。

色欲不色有，一切因宿行，如種隨本緣，自然報如影。」

（《法句譬喻經》）