



本期專欄: 東隅已逝 桑榆非晚 談談老年人修學佛法

一、日暮途遠 涸轍難行——不學佛的老人苦不堪言

1. 精神痛苦 孤單寂寞

中國過去的大家庭，年輕人去工作，小孩、老人在家裡。有的大家庭開課，請老師教家裡的子弟，家裡的老人也教子弟，根紮得好！現在中國模仿西方人，採取小家庭制度，不管老人了，老人多麼悲哀、可憐！在外國，國家養老，雖然老年人物質上沒有缺乏，可是精神痛苦，孤單寂寞；在中國，國

家不養老，兒女再不孝順，老人就更可憐了。年老的人說寂寞最苦，於是，要麼找人打麻將，要麼一天到晚看電視，混日子而已！

2. 身體衰弱 業障現前

人到了晚年，年老體衰，一切都退化，種種業障現前，特別是老年痴呆症更令老年人苦不堪言。

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

二、種瓜得瓜 種豆得豆——晚年有福才是真正的福報

1. 少年勤學 中年付出 晚年享受 符合天道

如果希望晚年不受苦，現在就要修福。福報現前，千萬不要享盡，留一點給後面。年輕的時候有體力，吃一點苦不在乎。年輕時候種種享受不是福，晚年有福才是真正的福報。年輕時不修福，到晚年就後悔莫及！

過去中國人把享福放在老年。中國教育從小就嚴加管教，小孩要養成聽話、老實的習慣，教成小大人，以聖賢君子為標準，一舉一動、一言一笑都有規矩。中年為國、為家服務，晚年是老人的天堂。祠堂是家族養老的俱樂部，每天大家到祠堂見面、喝茶，有很多娛樂表演，老人受到社會的尊敬。六十到八十歲，這是退休回家養老



的時候，落葉歸根，享天倫之樂。老年人跟小孩在一起玩，小孩尊敬老人，老人愛護小孩，把生平的經驗故事講給小孩聽，提供給他們做參考，讓小孩真正接受老人一生奮鬥的經驗。中國人是少年好好栽培，中年付出，晚年享受，符合天道。西方社會跟中國完全不同，外國人是盡量讓小孩享樂，沒有規矩，愛玩什麼就玩什麼。在外國，兒童是天堂，中年是戰場，晚年進入養老院，真的是墳墓，精神生活痛苦。

福報留在晚年享，這是最有智慧的人。

2. 積財喪道 宜修布施 積德養老 真正福報

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

三、一息尚存 抓住佛號 不枉此生 成就佛道 老年念佛為切要

人到了一定的年齡，不工作了，退休了，有時間了，本該為來生後世做打算了，可是我們看到兩種現象，一種就是雜念太多，一天到晚胡思亂想，想到自己退休了，沒有用了，感到很哀傷；另外一種就是昏沉，倒是沒有妄念，只是精神提不起來。這兩種現象特別容易讓人衰老。如果能夠把萬緣放下，一心念佛，不但不容易衰老，肯定心情愉快，精神飽滿，跟不念佛的人完全不一樣，念佛、聽經是晚年最好的清福。

如果是完全沒有接觸過佛法的人，先學習《認識佛教》，然後可以由淺而深，聽《十善業道經》、《了凡四訓》、《感應篇》、《弟子規》，然後再聽《地藏經》，這都好。

因為有疑惑，就要聽經。聽經的作用，幫助破迷生信。真相信、真有願，念佛能生歡喜心，愈念愈歡喜，不會有妄想、疑惑。在一般的道場，最好每天至少要聽經兩個小時；念佛能念十個小時最好。日常生活當中，盡量減少分別、執著，隨緣而不攀緣。

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

六十歲以上的老年人，不必從《弟子規》、《太上感應篇》、《十善業》三根學起，一心念佛，求生淨土；或者是專念《無量壽經》，或者是專念《阿彌陀經》，就能成就，什麼都不要學了，什麼都放下。為什麼？一生已經過去了，到了晚年想學也來不及，不如把萬緣放下，心裡只有一句阿彌陀佛，除阿彌陀佛之外什麼都沒有，自然做到「諸惡莫作，眾善奉行」，一句阿彌陀佛就是眾善！世出世間一切善法的根就是阿彌陀佛，無量覺，就是皈依佛，覺而不迷，念念覺、時時覺、處處覺。戒行根基就具足。一心專念就是定共戒，念到有悟處，那就是道共戒，一句佛號沒有一樣不具足。

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

——恭錄自淨空老和尚講演集

印光大師開示：示念佛方法

念佛回向，不可偏廢。回向即信願之發於口者。然回向只宜於夜課畢，及日中念佛誦經畢後行之。念佛當從朝至暮不間斷，其心中但具願生之念，即是常時回向。(正)復永嘉某居士書四

倫理道德：真理，永恆不變

這個法，用現在人的話來講就是真理，永恆不變，萬世之常法。佛說什麼？世間聖人跟佛說的是一樣的，孝道！淨業三福，第一條「孝養父母，奉事師長，慈心不殺，修十善業」，這是萬世之常法。中國古聖先賢所說的五倫、五常，父子有親、夫婦有別、君臣有義、長幼有序、朋友有信，這五樁事情出了問題，天下就大亂了。

上古，三皇以道治天下。什麼是道？就這個是道。人人都能夠明瞭，人人都講求，人人都落實，社會自然安定，以道治天下。到五帝的時代，道衰微了，必須要提倡德。德是從道裡頭衍生出來的，五常，仁義禮智信，以這個治天下，能夠把五倫穩住，用五德來支持它。

文摘恭錄—二零一二淨土大經科註（第一五四集）2013/1/30 檔名：02-040-0154 因果教育：文昌帝君

陰鷲文廣義新譯（12）

清朝崑山周夢顏安士氏述 / 民國蓬島思尼子新譯

容人之過

【發明】孔子說：「要指責自己的過錯，不要指責他人的過錯。」又說：「對自己的責備要從重，對別人的責備要從輕。」聖賢人的千言萬語，無非是要人們自我發現過錯罷了。自我發現過失，那就會時時反省自己，沒有時間去指責別人了。

◎人有有心的過錯，也有無心的過錯。無心的過錯容易被原諒，有心的過錯卻很難被寬容。但是有志於道德修養的人，偏偏要從那些有心犯過之處寬容起。有心的過錯尚且能夠寬容，何況是無心的過錯呢？

◎事情到了必定無法寬容的地步，還勉強想要去寬容，確實是件難事，但是不可以不勉強去學習。勉強的方法是什麼呢？一是原諒他的無知：天下大抵平凡的人較多，怎麼能夠用聖賢的標準去責備他呢？這種不明智，原本就是出在自己。二是憐憫他壽命短促：人在世間，就像白駒過隙(1)，過一天就少一天；正如囚犯押往刑場，一步一步走近死亡，怎能不對這種人生起憐憫心呢？三是當作自己的良藥：過錯是在什麼地方，自己往往不知道，如今看見不好的人，才能反省自己，所以他們正是我的老師，怎麼敢跟老師計較呢？常常作這種想法，就能夠寬容了。因此，在還不能寬容之前，心情往往會急躁；已經能夠寬容之後，氣自然能夠平順。心若是急躁，那麼前途就會布滿荊棘，障礙就很多，就算是很小的蟲蟻，也足以造成阻礙；氣若是平順，那麼對人就不會用心機，即使是吳國、越國這兩個仇敵，也都可以同船共渡。再者，如果不能寬容別人，就必定會與他爭鬥；想要求他沒有過錯，而他的過錯卻是更多。如果能夠寬容別人，那麼就會使他自己感到慚愧；不去要求他沒有過錯，而他的過錯自然會減少。所以說，看到人家的不是，是諸惡之門；看到自己的不是，是諸善之門。

(1)白駒過隙：駒，少壯的馬；過，越過；隙，縫隙。意為：像少壯的馬在細細的縫隙前飛快跑過。

後來用以形容時間過得很快。

【下附徵事】

舉不避仇

帝君說：先父之所以死亡（被周厲王放逐），是因為遭到南風成的誣陷，滿朝官員都知道。終身的仇恨，我並沒有忘記。後來風成死了，他的兒子溫叔很有才能、並且賢良。韋師氏曾經對我說：「風成的兒子好學不倦，所說的話可以作為規範，是當今貴族子弟中所缺乏的。天道難以測度，沒想到風成會有這樣的兒子！」我當時雖然有不共戴天之仇，但聽到他兒子的善行，心裡時常會仰慕、高興。我晉升大夫以後，保氏職位缺人，就推舉溫叔擔任這個職務，最後他也能夠做好他的職務。

【注】鯀雖然沒有治好洪水而被處死，兒子禹則繼承他未完成的任務而興盛起來；管叔和蔡叔被殺，周公則披肝瀝膽輔佐成王。帝君不因父親被害的緣故，而使國家失去良臣，使賢人屈居下位，這可說是善用孝心。

◎我讀《禮記》，裡面說到：「父親的冤仇不共戴天。」接著讀佛典，則是說到：「一切的怨仇都不能報復。」兩種說法似乎相反，實際上各有極深道理。儒家是就今生來說，如果不報父仇，那就是忘記自己的親人，這種「不共戴天」的心，正是孝心的流露。佛知道過去未來的事情，看見過去世的父母，數目無量；與這些父母結仇的人，數目無量；就算是自己過去生的這些父母當中互相結仇的，數目也是無量。這些人相互之間都有不共戴天之仇，哪裡能夠一一地報復！更何況今天多造一件仇殺，只會平白連累父母增加一個怨家。所以，看破虛幻的塵緣，把怨仇隱藏在心裡，勉強自己不去報復，也是真正的孝。而且像武王伐紂，太公親自征戰，伯夷則攔阻武王的軍隊勉強勸諫，兩個人豈不是水火不容。然而孟子卻說這兩個老人是國家的元老，未曾輕率地評論他們的優劣。如果在儒佛異同的分界點，處處都作這樣的觀察，那麼愈讀佛書，而儒家的道理就會看得愈精確。帝君要人們廣泛推行三教，正是這種道理。

>>續載中.....

心得交流：ec13528 同學的學佛心得

標題：《無量壽經》修學體會分享報告——當孝於佛常念師恩

標題：懺悔自己嫉妒心重

老法師常教導我們要在境緣當中磨礪自己。最近在學做手工過程當中才發現自己的傲慢心、嫉妒心非常重，如果不是因為學習手工，平日裡天天聽老法師講經、念佛、看古書，根本感受不到。當末學看到做得很精緻很漂亮的作品就想，這有什麼了不起，我也能做出來。對於確實讓自己折服的作品，也很難能生起讚歎欣賞之心，而內心真實生起的卻是嫉妒。這種嫉妒傲慢也無時無刻不在折磨著內心。

這才感覺到很慚愧，學佛這麼多年了，慢慢的很多惡習都在改正，以前脾氣很大，現在不怎麼發脾氣了，自覺還是有些功夫，但是在境界裡面才曉得，原來內心裡頭的惡業種子還在起作用而不知。

感恩佛陀的教育，如果不是學習佛法，遇到這樣的境緣，不知道又要造多少口業、多少罪業了。因為有一點三根的基礎，敬畏果報的可怖，所以才努力壓抑自己不要和人計較，不再造作罪業。

而這種惡念的根源，其實是來源於學習的不踏實，習慣於做表面功夫，不求甚解，學佛求的是大經大論，文字功夫，而不是真正在心念上、德行上用功。所以看到別人比自己好，就生起嫉妒心、傲慢心，其實內心裡充滿了不自信、空虛和懊惱。

這說明學佛的根基還是不牢，心量不大。不夠謙虛。因此很慚愧。這才明白老法師告訴我們的，不要痴迷於大經大論，不要痴迷於佛法經教，不要信假不信真，老法師在台上苦口婆心的講得那麼辛苦，海賢老法師一百多年演得那麼辛苦，我們卻看不明白，聽不明白，怎麼也入不了心，這多可憐，可悲！

懺悔自己業障深重，唯有斷惡修善，修學佛法，才能在今生當中得到幸福快樂。而究竟的幸福快樂唯有念佛往生西方極樂世界。

（文章來源「佛陀教育網路學院一心得交流」）

答疑解惑

問：有一位虔誠的佛弟子，今年業障現前，腦子裡成天都會出現一些很恐怖的東西，愈念經愈害怕，於是經也不敢念了，成天焦慮不安、失眠，請問如何幫助她？

答：這是真的業障現前。如果感覺得有靈鬼附體的現象（住在身體的現象），那你就問他是誰？什麼原因來找她？然後來化解，來調解。如果不是，那就是自己過去生中的罪業，那你就真正懺悔，斷惡修善，求佛力加持。只要是真誠心，就會有效果。

問：我在靜念彌陀聖號時，突然會像進入夢境般，眼前出現奇異的藍色的光，非常耀眼。接下來如在夢境，頭腦非常清楚，外面其他同事說話一清二楚。不知遇到這種境界，是該盡快醒過來，還是在夢境中一心念佛？

答：如果你能在夢中一心念佛，很好，夢中一心念佛，這個境界就會消失。

問：為什麼經常有這種境界？

答：經常有這種境界，就不是好境界。那要怎樣去對治？境界現前不要理它，一心提起正念，這樣就好。你只要不要理它，有一段時間之後自然就沒有了。在止靜的時候是很容易，沒有真正的定功，很容易魔來干擾。

問：念佛功夫成片的表現是什麼？

答：古人講的，「不怕念起，只怕覺遲」，妄念不管是善念、是惡念，只要念頭起來，用佛號這一念就能代替一切妄念，這就是功夫成片。有這個功夫也有三輩九品，上三品的功夫成片可以自在往生，想什麼時候走就可以什麼時候走，所以這是念佛法門的殊勝，不一定到一心，你說到一心更沒有話說。

（節錄自 21-338 學佛答問）

十二月份活動 Event of December 2016

*行願多元文化教育基金協會，共修會通告：

★念佛共修：星期六上午九點半，念佛上供，素餐結緣

★律學淨修初班第二期

美東時間：每星期一下午八點至九點半。每星期五上午八點至九點半。

08/08/2016 開課。

詳情請電 508-646-8168。

地點：行願多元文化教育基金協會

★聞思修講座：

星期四早上九點半至十一點

地點：112 Wingham rd, Newton Ma. 02460

95 公路，20A 出口，rt 9, 往 Newton center 方向。(•◉•◉) 美国波士顿区同学有意者，請電 857-998-0169 或 508-646-8168 報名。

道場正維修內部，若恭請法寶請：

email: amtb.ma@gmail.com

※歡迎登上学佛網：

行願學佛微信 WeChat ID: Amtb-Boston

觀自在學佛城 (QQ 166253251)。

妙相具同學會(QQ 192409762)。

申請者注意需填寫真實姓名和資料，經審核後才能登入。

詳情請向本會查詢 (857) 998 - 0169 或電訊 amtb.ma@gmail.com

法寶流通

◎英文淨宗學佛網頁 <http://www.amitabuddha.co.cc>

◎淨空法師講演音帶、DVD 及書籍 皆免費結緣 請就近向各地淨宗學會 <http://www.amtb.org.tw/jzplace.htm>

◎台灣地區同修索取法寶，請至「華藏淨宗學會弘化網-法寶結緣」<http://fabo.hwadzan.com/>。

◎大陸同修若欲索取 淨空法師講演帶及法寶，請與「香港佛陀教育協會」聯絡：amtbhk1@budaedu.org.hk。

◎若欲了解相關兒童讀經訊息，可至「大方廣網站」<http://www.dfg.cn/>。