



本期專欄：養生之道


《黃帝內經·靈樞》說：人身猶如機器，機器運作，要好好的愛護、保養，正常可以使用兩百年。用不到這麼久，是自己不會用，把它糟蹋了，這話講得有道理。

首先，我們要明白道理，然後瞭解事實真相，懂得如何調心、調身，讓自己身心輕安自在，法喜充滿。

一、飲食方面

1. 用餐的時間和進食量要符合身體的情況

古聖先賢教導我們，早晨要吃得飽，中午要吃得飽，晚上要吃得少，這是養生之道。晚上少吃的原因，是睡眠時所有器



一天到晚接觸人，張家長李家短，都是講的是非人我。你學佛，念經、拜佛、禮佛，修那一點點功德，都在你口裡漏掉了。你累積下來是罪業，無量無邊的罪業，修的那一點功德，全在口裡漏掉了。

口為禍福之門，喜歡批評人，有意無意跟人家結了冤仇，結這個怨遲早你會遭到報復，因果通三世。你喜歡批評人，人家也批評你，果報如是，你怎麼能免得掉。這是從你自己本身破壞你自己的德行，破壞你自己修持的功夫。

整理自淨空老法師講演集

淨空法師專集網站 www.amtb.tw

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

2. 食物的選擇很重要—素食是最圓滿的養生之道

素食，不但對身體沒有妨礙，而且對於身體健康有一定的好處。素食的好處，衛生、衛性、衛心；衛生，是保衛生理；衛性，是保衛一個善良的心情；衛心，保衛自己的慈悲心。世間一般人對於飲食只知道衛生，忽略了衛性跟衛心。佛家的飲食確實是最善的、最好的。

特別是在這個時代，素食絕對有好處，因為肉食太不安全了。譬如豬肉，豬六個月就被殺，雞是六個星期就宰殺，時間這麼樣的短促，要讓牠出生到長大、長成，都是用化學飼料，這種肉吃多了，就會產生許許多多奇怪的疾病。

我們過去是向來養成一個肉食的習慣，現在要把它改變，生理上需要有一段的時間適應，譬如說吃素之後，體重減輕了，這種情形是正常的。我二十六歲開始素食，素食之後體重下降，面黃肌瘦，這個情形大概有兩、三年的時間；但是對於記憶力、理解力、精神、工作，沒有絲毫影響，這是正常的。因為身體瘦弱下來，體重減輕，使體質在改變，往後逐漸逐漸就恢復正常，這是一般吃長素的人，都有這種經驗。

素食要有毅力、要有決心，體質改變到完全適應至少需要三年，這三年你要把它度過去，有信心就能解決。

二、睡眠方面

現在的人生活很不正常，晚上二、三點鐘還不睡覺，第二天早晨十一、十二點才起床，完全顛倒了，身體怎麼會好？中國古人講求睡子午覺，這是最養人的。子時是晚上十一點到一點，睡覺是晚上十點到兩點。年歲大的要睡午覺，十一點到一點，這是午時。從前，大家很重視睡眠，這是養生之道。家裡房子很大，但是睡眠的地方很小，講求聚氣，房間太大散掉了，氣不能聚。睡眠不能太多，太多就昏沉。常常喜歡睡眠，人會迷惑，頭腦不清楚。

三、動靜一如 身心兼顧

養心要清淨，心裡頭不能有妄想、不能有憂慮、不能有煩惱，這些東西最傷身。所以心可不能動，心動就壞了；身呢？身一定要動。

1.健康養生運動不可少

現在的人，坐的時候多，運動的時候少。尤其中年以上的人，現在運動太少了，出門坐車，在家裡坐沙發，舒舒服服的，都不動了，身體這個機器慢慢就老化，就要生毛病，所以一定要運動。

2.學佛的人怎樣運動

高等的武術裡頭也講靜，心要靜，身要動。我們不必去學這些拳術、方法，佛門弟子身心健康，拜佛是最好的運動，比拳術高明多了。心清淨，心地真誠，只想佛，這是修心、修身，最好的修持。身專禮拜阿彌陀佛，口專念阿彌陀佛，心專想阿彌陀佛，這不僅是最好的運動，還是最殊勝的懺悔法。身心統統顧到，最好的養生之道。

此外，還有經行，就是一般講的散步。經行，一天繞佛走個幾千步，對身體決定有好處。無論是經行，無論是拜佛，心都是定的，身是動的，養身之道沒有比這個更殊勝的。

3.真正的養生之道是懂得「養心」

身體健康最重要的是心理健康，心理若不健康，無論用什麼藥物、補品、飲食，都無濟於事。

經上講：「依報隨著正報轉」，心是正報，身是依報。又說：「相隨心轉」，相就是身體、身相，身相好看與否、身體健康與否，都是隨心轉，心理健康，身體一定健康。迷惑、妄想、煩惱是心理的毛病，能將這些毛病統統放下、捨棄，身體無需任何刻意的保養，自然健康。順乎自然，身體就健康；刻意營求、保養，這是違背自然。歷史上，許多帝王將相、大富長者，用盡心思，保養色身，但依舊是一身毛病，壽命長的很少。原因是心理不健康，種種保養都無濟於事。

想要身心健康、自在幸福，就要聽從佛的教誨，斷煩惱、轉換念頭，也就是轉換觀念。將欲望捨棄，對世間名聞利養、五欲六塵捨得乾乾淨淨淨淨，心清淨自在，身體就不會有毛病。

打坐能夠幫助身體健康。打坐修清淨心。心清淨生智慧，心善良生福德，有慧、有福，身體自然健康。養生是大學問，講得最圓滿的是佛法。歸根結底還是清淨心，消除一切欲念。不但對世法的欲望要放棄，對佛法的希求也要放下，只有一個念頭：「求生淨土」。世間是假的不是真的，「凡所有相，皆是虛妄」，要時時刻刻提起來，在順境就不會起貪愛之心，逆境也不會生煩惱。一切境緣之中，能夠保持平常心，平常心是菩提大道。這就是真誠、清淨、平等、正覺、慈悲，看破、放下、自在、隨緣、念佛。

我們要想調好身心，飲食起居要如法，最重要的還是修清淨心，心安住在彌陀聖號之中，念念為一切眾生服務，把無上的法門推薦、介紹給大眾。

恭錄自淨空老和尚講演集

印光大師開示：明對治習氣

念佛，要時常作將死、將墮地獄想，則不懇切亦自懇切，不相應亦自相應。以怖苦心念佛，即是出苦第一妙法，亦是隨緣消業第一妙法。（正）復永嘉某居士書六

倫理道德：今天遇到困難，回頭找老祖宗

中國的不幸，就是最近這兩百年來，我們大家把民族自信心喪失掉了。怎麼喪失掉的？懷疑祖宗，不相信祖宗。所以現在受這麼苦，就是祖宗懲罰你，你要是覺悟，趕緊回頭去找老祖宗，問題就解決了。曾經有人，我在國外的時候，問過我，我們遇到困難，這是講現代的社會遇到困難、國家遇到困難、世界遇到困難了，怎麼辦？問我這句話。

我反過來問他，我說你看看三歲小朋友，小朋友三歲，他遇到困難了他怎麼辦？他頭一個要找的，找他爸爸媽媽，他爸爸媽媽把他問題解決了。那我們今天遇到困難怎麼辦？找老祖宗，只有找老祖宗才有辦法，不找老祖宗就沒有辦法。就跟三歲小孩遇到困難知道找爸爸媽媽，我們今天遇到困難，要知道找老祖宗，老祖宗有辦法，真有辦法。

老祖宗給我們的辦法就是《群書治要》。《群書治要》從哪裡來的？從《四庫全書》來的。《四庫全書》就是老祖宗留給我們的真正的智慧、理念、經驗、方法，統統在裡面。在全世界找不到第二家，祖宗對於後代這樣愛護、這樣照顧。還特別發明了文言文，讓千萬年前老祖宗留下的東西你能夠真正理解，不會把意思解錯。世界上最偉大的發明，不是什麼高科技，什麼到月球、到外太空，不是的，是文言文，沒有一樣能跟文言文相比。最偉大的發明、最了不起的發明，千萬不能把它丟掉。

這個東西外國人學，三年就學會，我鼓勵外國人學中國文言文，希望二十年、三十年之後，全世界通用的文字是文言文。世界就太平了，世界就和諧了，衝突、戰爭統統可以消弭，人與人之間像兄弟姐妹一樣。現在說兄弟姐妹都打架，為了財產上法庭。從前說兄弟姐妹相親相愛，現在這句話不適用了，找不到名詞了。夫妻也不行，夫妻都有私財，都有什麼互相隱瞞，都不講真話，你說現在怎麼辦？只有找佛菩薩，佛菩薩不騙人，老祖宗不騙人，這真正可靠，真正靠得住。文摘恭錄—二零一二淨土大經科註（第二〇七集）2013/3/5 檔名：02-040-020

因果教育：文昌帝君

陰鸞文廣義新譯（19）

清朝崑山周夢顏安士氏述／民國蓬島思尼子新譯

帝君末後一世

帝君的最後一世出生在晉朝，姓張、名亞，越地（浙江）人，後來遷徙到蜀地（四川），居住在梓潼（綿陽一帶）地區。他的才智出眾、清雅不俗、灑脫率直，他的文章潔淨暢達、光采煥發、氣勢磅礴，是四川地區深受敬仰的一代宗師。對於時局頗有感慨，因此藉故遠離塵世。往生之後，門人建造祠堂奉祀他，並且題字稱他為「文昌君」。唐朝時代，玄宗及僖宗為了逃避亂賊而進入四川，帝君都曾顯靈擁護。等到賊亂平定，皇帝敕令贈封為晉王，後人稱他為帝，這實在是對他特別地尊崇呀！

【印光大師補充·四川七曲山清虛觀碑記】

昔于公治獄，大興駟馬之門。

【典故】漢朝的于公，東海人，擔任縣府裡的獄官。當時郡內有一位孝婦，丈夫已經去世，她謹守名節而未改嫁，非常恭敬、謹慎地奉養婆婆。婆婆擔心媳婦因為要奉養她，而妨礙了改嫁的機會，所以就上吊自殺，以便讓媳婦沒有後顧之憂。這時婆婆的女兒誣告這個孝婦逼死母親，孝婦無力辯解；于公盡心地為她力爭，但終究難以洗刷冤屈。孝婦遭到處死之後，東海地區大旱三年。後來太守蒞臨當地，于公

向他表白孝婦的冤情，因而得以洗刷清白，並且祭祀了孝婦的墳墓，這時天上立即降下雨水，乾旱終於解除。于公一向秉持著公平正直來決斷訴訟，百姓對他都能夠信服。有一次，于公家裡的大門壞了，地方的父老們打算要為他修繕，于公說：「可以把大門再擴大，以便能夠容納得下四匹馬的高蓋車子進出。我治理獄政積下許多陰德，並沒有冤枉過無辜的人，我的子孫必定會興盛顯貴。」後來他的兒子于定國，果然擔任宰相，受封為平西侯；孫子永侶，擔任御史大夫。【印光大師補充】

【發明】「于公」等六句，是帝君偶爾舉出四則因果，是為後面的「欲廣福田」兩句預先作鋪排。濟人、救蟻，是在順緣之中種植福田；治獄、埋蛇，是在逆緣之中種植福田。

◎治理獄政本來是一件惡事，卻反而大興駟馬之門(1)，這是什麼原因呢？因為于公的官職是治理獄政的官職，但于公的心態不是一般治理獄政者的心態，駟馬之門也是興盛於心地罷了！

(1)駟馬之門：容得下四馬高蓋的車子進出的大門。形容顯貴、興盛。

◎人命關天，獄詞的書寫最為重要，稍微錯失查核就會後悔莫及。我們不幸擔任這項工作，就應當隨時小心，如臨深淵，如履薄冰，好像天地鬼神正以怒眼看著我，罪人的父母妻子大聲哭泣號叫地望著我。不能存心援用法律條文來加罪於人，不能誤聽下屬的話；不能逼打成招，不能潦草地敷衍職責；不能倚仗聰明而憑著臆測來判案，不能曲從他人的囑託而使用嚴刑；不能逢迎上司的意思，不能只是根據下屬的報告；不能因為其他事情而遷怒罪人，不可以趁著酒醉而採用威勢。如果不是罪情屬實，不可以動不動就加以鞭打；如果不是濫殺人命的大盜，不能輕易關進牢獄。嚴格制訂反坐的條文，來懲罰誣告的人；制止株連牽累，以安撫善良的人。人犯隨到隨審，不使他今天等候到他日；訟師隨訪隨抓，不讓他挑撥雙方爭鬥，而又趁機謀取不正當的利益。啟發雙方使能協議和好，為的是開釋他們的罪過；借助於嚴厲臉色，為的是讓他們說出所有實情。清廉是美名，還應當加上寬容厚道；安詳沉著是器量寬宏，應當再輔以精誠勤勞。仿效刑罰寬仁的蒲鞭(2)德政，那麼竹板必定要採用輕薄的，而毛節必定要削平；看到囚犯的可憐模樣，那麼對於獄卒的惡行必定要處罰，而囚犯的飲食要按時供應。寧可在必定要處死之中放他一條生路，不能在可以放他生路之處任由他被處死。對於比我年老的人，常常當作是自己的伯叔來想；與我同齡的人，常常當作是自己的兄弟來想；比我年輕的人，常常當作是自己的子姪來想。對上，要想到怎樣幫助（超薦）祖宗；對下，要想到怎樣庇蔭兒孫。縱然是以這種功德來祈求出離世間的生死輪迴，也是可以達成的，哪裡只是得到門庭顯貴興盛呢？

(2)蒲鞭：以蒲草作為鞭子。這是用來顯示刑罰寬仁。

慎刑諸圖

【撻(3)夾收禁，更須慎之】

一、五不該打：年老、年幼、人既打過、有病、廢疾。

二、四勿就打：人急、人忿、人醉、遠來。

三、五且緩打：吾怒、吾醉、吾不能處分、吾疑、吾病。

四、四莫輕打(4)：生員、出家人、上司人、婦女。

五、三莫又打：已撻、已夾(5)、要枷(6)。

六、三憐不打：嚴寒酷暑、令節佳辰、人方傷心。

七、四禁打：重杖、佐貳(7)非刑、捕役在家、傷命處。

八、三應打不打：尊長為卑幼、百姓為衙役、工役鋪行為私用之物。

(3)撻：舊時夾手指用的酷刑。

(4)輕打：此處是指隨便就打，不是指輕輕地打。

(5)夾：用棍夾腿。

(6)枷：古代加在罪犯頸項上的刑具。

(7)佐貳：明清時代知府、知州、知縣的輔佐官，例如通判、州同、縣丞等，統稱佐貳。其品級略低於主官，但非純粹屬員性質。>>續載中……

心得交流：ec30919 同學的學佛心得（文章來源「佛陀教育網路學院一心得交流」）

標題：認識佛教，落實教誨

本週弟子學習內容為《認識佛教》。在此之前弟子就已對佛教有基本的了解。但是通過這次《認識佛教》的學習，我對如何修學有了更深切的體會和實踐心得。

1.佛教是什麼

佛教不是迷信，是一種教育，教人成為明白人，明白宇宙人生的真相。我們一切眾生都具有如來智慧德相，這是我們的本能。現在沒有了是因為迷了，但是我們只要看破、放下便能證得。佛告訴我們，證得之後就會發現，盡虛空遍法界與我們自己是一體。這裡面意思很深，但我也能體會到一二。

2.佛法如何修學

我們要修學佛法，就要首先從孝做起，因為這是做人學佛的大根大本。要從孝敬父母推廣到孝敬一切人。因為佛告訴我們，一切眾生皆是未來佛、皆是過去的父母。這一點如果做不到的話，那麼即使念佛求生淨土也去不了極樂世界。

孝順父母，應該不讓父母操心。回想起自己以前假期都是坐等父母長輩為自己服務，真是不孝！明白這一點以後，在外求學的我開始通過簡訊問候父母早安晚安，關心他們的健康。同時我會告訴父母自己每天吃什麼，做了什麼，有活動要出門的話會告訴父母自己要去哪裡，讓父母放心。但我知道自己現在做得還不夠。弟子決定假期回家以後，做到勤勞。做飯菜，洗碗，打掃家裡衛生，從點滴細節做起。相信接下來學習弟子規以後會有更多的體會，更大的進步。

末法時期，真正適合我們根性的是淨土法門，所以我們應該老實念佛，一心求生淨土。念佛是要念到自己心地清淨，要把妄想、分別、執著統統都念掉。我明白念佛的重要性之後，便在沒有學習的時候都提醒自己念佛。念佛時發現自己是妄念紛飛。但是淨空法師說過，發現有妄念不怕，繼續念佛念下去。所謂“不怕念起，只怕覺遲”。實踐了一週，弟子的身心比以往愉悅了不少。大前天，與朋友聚餐，看了歐洲杯足球賽後，自己情緒波動很大，妄念紛飛。如果放在往日，定是在貪嗔癡慢，是非人我中轉不回來了。但是我通過這樣去念佛，一段時間之後又平靜了下來。

本週聽課內容中，聽到「禪定就是外不著相，內不動心」。這才明白，日常生活之中無不是修禪定的機會。我便時時提醒自己吃飯不貪著色與香，外界五欲六塵的誘惑自己不能上當。比如看到走在街上的人穿的衣服、鞋子、包包很漂亮，是什麼什麼牌子，自己也起了貪念，轉念一想這不符合經義，又趕緊提起佛號。給自己打飯的阿姨態度不好，我也不受其情緒影響，保持自己的清淨心。同時也反省自己，有沒有可能是因為自己的言行不當而使她心生不悅的。

但是弟子還有做得不足、需要改進的地方。比如在上課的時候，教授的筆記難以辨認便立刻心生煩惱，還向同學抱怨。而且未能及時反省自己的錯誤。現在回想起來，自己沒有做到對老師最起碼的尊重，奉事師長這一點完全沒有做到。

弟子本週的體會是，多聽經教能明理，能指導自己在日常生活中如何去做。聽得越久，越能迅速提得起來。念佛，能讓自己內心越來越清靜。弟子明白遇到正法的機會太珍貴了，弟子會好好珍惜，久久用功，不使自己這

一生空過。(文章來源「佛陀教育網路學院一心得交流」)

答疑解惑

問：末學曾經參加前往印度供僧，捐贈數萬港幣。但負責集資的同修堅持要收集到一定的資金才前往供僧。這段期間，末學因急用，希望先向這位同修挪用之前所捐贈的善款，並且答應他往印度供僧之前一定歸還。請問這種做法是否犯戒？需要承擔什麼樣的因果？

答：你能夠把這個款還清楚，他到那邊供僧沒有障礙，這個因果就很輕微，也不會有什麼不好的果報。如果他供僧期間到的時候，你還沒辦法還他，或者是還的時候沒有還清，那你就負更重的因果。這一生沒有還盡，來生還要還。真正知道因果報應，你就曉得人一生在這個世間沒有吃虧的，沒有佔便宜的。明白這個道理，就決定沒有再佔人家一點便宜的念頭，為什麼？我不負債。我欠人的，我總要想辦法來還清，你會起這個念頭，這個念頭好！所以古人常常講，佔便宜的人最後要付出很大的代價：墮三途，三途出來之後還是要還債。

問：做功課時，意念常生起邪知邪見。愈想降伏，念頭愈多，請問應該怎麼辦？這些念頭是否有罪過？

答：邪知邪念的念頭是真有罪過，怎麼辦？你不要去降伏，你愈降伏它就愈多。因為降伏是個妄念，妄念不能制伏妄念。用正念制伏妄念，念佛就是最好的正念。念佛的時候妄念起來，妄念隨它起來，不要理會，一直念佛，妄念漸漸就少了。一定專心在念佛，再去求三寶加持，求佛菩薩加持。認真好好去念佛，好好去讀經，就一直集中在這個上面，不要讓它分散，這樣就好。(節錄自 21-342 學佛答問)

十二月份活動 Event of December 2017

***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

地點：112 Wighington 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索取。

◎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](#)」。

◎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。