



淨空法師專集網站 www.amtb.tw

淨土宗

淨土一門，三根普被，利鈍全收。上之，則觀音、勢至、文殊、普賢，不能超出其外；下之，則五逆、十惡，阿鼻種性，亦可預入其中。使如來不開此法，則末世眾生，欲即生了脫死，便絕無企望矣。

(正) 與陳錫周書

印光大師文鈔菁華錄

本期專欄：談飲食與身心健康（上）

一、隨順天道 自然飲食最健康

我們今天生活在這個世間，科技雖然發達，但違背了天道，春夏秋冬是天道，四季所生長的動物、植物是天道。現在運用科學的方法，春天可以吃到秋天的東西，冬天可以吃到夏天的東西，這就是違反了天道，破壞了自然法則。眼前看起來好像有好處，得到方便，殊不知常吃就吃出病來了。

傳統的中醫認為，健康的飲食、最好的食物是現前生長的。《禮記·月令》中講到，十二個月每個月生長什麼植物，我們吃那種

植物就是最有營養的。我們的身體與自然完全融合成一體就健康，違背了自然法則，肯定要生病。

現在因交通的方便，使得世界各地的蔬菜果實哪裡都能買到。我們不懂得要吃當地、當月生長的東西，而吃出了一身病，還不知道病是從哪裡來的。所以，最好的食物、最健康的食物是本地的、當月生長的，這才是最健康的。人不能不順應自然，自然是天道，自然是性德，要隨順本性。

因此，日常生活是修行，飲食起居是修行。就在日常生活中修不分別、不執著，因為自然法則裡頭沒有分別、沒有執著，真正修行人，是六根接觸六塵境界之處，唸唸隨順自然的規律，隨順自然的法則，即隨順性德、體性。隨順體性是菩薩道、是菩薩行，違背了體性，這是講六道三途。

二、貪吃多過患

1. 食色乃輪迴之根性

所謂『食色性也』，古今中外，可以說很少不貪色的、很少不貪吃的，一切物慾當中，這兩種是什麼性？六道輪迴的根性。我們要曉得，這兩樣東西貪著，不能放下，六道輪迴就不能出離。

佛在經上告訴我們『不得貪饕』，貪饕，就是我們今天講的貪吃。貪的範圍很大，貪吃的確是相當嚴重，哪一個人不喜歡美味？這個一定要戒除。美味飲食，喜歡喝酒，喜歡吃好東西，講求這些。這都是屬於貪瞋癡裡面意三業的貪惡。不管什麼東西，只要貪愛，麻煩就大了，死了以後，這個業力特別強，就被牽著去投胎。故貪心是很大的麻煩，一定要把它斷掉。

2. 病從口入

佛在《地藏經》上說『若遇飲食無度者。說飢渴咽病報。』五欲裡面，財色名食睡，世間人哪一個不貪吃？這是大病，世間人許許多多得的病都是貪吃得來的，所以現在飲食衛生要特別留意。尤其是現前這個時代，我們現在這個時代是五濁惡世，可謂濁惡到極處，什麼樣的怪病、病菌到處都有，不小心就傳染了，剛傳染到的時候還不曉得，病發作的時候來不及，就沒救了，所以飲食樣樣要小心。

飲食不能沒有，我們要靠飲食來維持身命，來養這個身體，可是古人又說「病從口入」，由此可知，飲食要講求營養、要講求衛生、要講求適量，但是可不能貪吃。暴飲暴食，這個對自己講是不自愛。吃到自己喜歡吃的東西，總想多吃一點，吃的東西太多、吃得太雜，甚至於不衛生，對腸胃負擔很重，自然影響內臟，人的疾病就從這兒來。

3. 貪吃、挑食釀殺業

貪瞋癡叫三毒，殺生是瞋毒，所有一切病毒都離不開貪瞋癡。惡業裡頭最重的是殺業，殺生的原因都是貪吃，飲食挑口味，吃眾生肉。我們想想看，每天被殺害、被吃掉眾生有多少！而不知一個人在一生當中，為了三寸的舌頭不曉得造多少罪業。我們要曉得，再好的美味到喉嚨就沒有了，就是通過這三寸舌頭，就為這麼一點點舌根享受，一天到晚忙來忙去，實在得不償失。人的身體是一個整體，身體的每個器官、每個細胞是相互作用的，不能說我只愛舌頭，其他就不管了。如果說只愛舌頭，為了它我拚命吃，撐到腸胃搞壞了，得了一身病，腸胃壞了，舌頭也跟著倒楣。不能說人死了，身體壞掉了，舌頭還活著，哪有這種道理？都是同歸於盡！而且殺害多少眾生，造無量無邊的罪業，實在不值得！

為了滿足人的貪心，現在飼養的豬六個月就殺了。餵豬的飼料都是化學藥物，促進豬的發育，牠長得快。所以牠肉裡頭，都有毒素不正常。再說從前家畜都是養在外邊，沒有殺的時候，牠的生活很自由、很自在，牠心情很開朗很快樂。現在這一些畜生，一生下來就是養在籠子裡頭，等於說坐監牢獄，終身監獄，到最後的時候被殺了。牠能是什麼心情？牠肉裡頭充滿了毒素，人吃了怎麼會不生病？奇奇怪怪的病，病因時間很長遠，現在吃的這些東西，可能導致十年之後哪個地方生病，二十年之後會生什麼病。我們一般人哪裡懂得？所以生活起居任性不得，這是大學問，決定不能夠任性。這是從生理上來講，如果從殺生果報來講就更嚴重了！

香港有一則社會新聞，大眾都知道。在前些年，有母女兩個人喜歡吃海鮮，每一天到海灣都買活的，她倒不是自己抓，而是買活的回來殺、回來吃。到晚年這個母親就得了一種病，病的時候跟大家講：「好大的水，到處都是泥沙，在房間裡頭亂爬，好像往岸上爬」，就是海鮮那種樣子。後來身上就腐爛，就死掉了。沒多久女兒也得這樣的病，到處去求神、問卜，遇到一個法師。法師就告訴她，「妳這是一生殺生吃海鮮的果報。」教她趕緊懺悔，放生、吃素。她當時就照做，但是來不及，還是死了。她的親戚朋友看她這個樣子，就永遠吃長素，不敢吃這些肉食了。這都是真人真事，死的時候就像那些水族形相一樣，活生生的果報展現給我們看，真的太可怕了！

>>續載中.....

——恭錄自^上淨^下空老和尚講演集

印光大師開示：明對治習氣

欲令真知顯現，當於日用云為，常起覺照。不使一切違理情想，暫萌於心；常使其心，虛明洞徹。如鏡當台，隨境映現；但照前境，不隨境轉；妍媸自彼，于我何干。來不預計，去不留戀。若或違理情想，稍有萌動，即當嚴以攻治，剷除令盡。（正）了凡四訓序

倫理道德：孝跟敬是萬德的根本

佛法是建立在德的基礎上，這個德是什麼？是孝、是敬。淨業三福第一句，「孝養父母，奉事師長」，所以孝跟敬是萬德的根本。分開來講，孝是根，敬是本，本就是一個樹的主幹，從這裡再分枝，本下面是根。所以學佛沒有這兩個字，諸佛菩薩來教他，他也不能成就，為什麼？他沒有根本。於是乎我們就能夠理解，現在學佛的人為什麼會這麼難？你就完全明白了，你也就見怪不怪了，為什麼？沒有根本。好人，到時候他就變卦、變節了，什麼原因？敵不過名聞利養，名聞利養一現前，道德就不要了。尤其甚者，名聞利養來了，父母也不要了，老師算什麼？這社會上太多太多了。

前些年我們聽到一個信息，四川一個女孩子，十幾歲，把她的父母害死。她燒飯給她父母吃，裡面下了毒藥，先把父親害死，過了一個星期把母親再害死。目的是什麼？去拿父母的保險金，不多，大概只有兩萬多塊錢。為什麼？想買個手機，人家有手機，她沒有手機，把父母殺掉了。她的一個親戚覺得這個事情不正常，有問題，暗中告訴當地的警察局，讓他們去徹底查，查出來了，下毒藥。這成什麼社會？父母養妳養這麼大，到最後就為了這麼一點點錢，為了妳這麼一個手機，送掉父母兩條命。中國古人有所謂養兒防老，現在養兒是送命，他不養你的老，他要你的命。所以，背師叛道那就更平常了。我們生在這個時代，對這個時代要了解，要認識清楚。

為什麼會有這種事情發生？倫理、道德的教育沒有了。如果這個小孩受過中國從前傳統的教育，不可能，別說是兩萬塊錢，你給她二十億，她也不可以傷害父母，哪有這種道理？所以，今天整個世界社會問題，到底出在哪裡？我們細心去觀察，統統出在教學。把倫理教育丟掉了，道德的教育丟掉了，因果教育丟掉了，宗教教育丟掉了，這問題來了，整個人心壞了，整個社會亂了，亂到極處！怎麼挽救？我們這些年的努力，有部分人覺悟了，知道教學重要，這是好事情。

文摘恭錄—二零一二淨土大經科註（第五十七集）2012/12/7 檔名：02-040-0057

因果教育：文昌帝君陰騭文廣義新譯（36）

清朝崑山周夢顏安士氏述／民國蓬島思尼子新譯

或拜佛念經。

【發明】佛就是覺悟的意思，自覺、覺他、覺行圓滿就稱為佛。人人心中都有覺性，就是人人自心中都有佛。如果說泥塑木雕的佛像才叫做佛，那只是愚夫愚婦所認定的佛；如果說能夠降禍降福的才叫做佛，那是唐宋時期讀書人口中所說的佛。愚夫愚婦整天說佛，但實際上並不曾尊敬過佛；唐宋的讀書人整天都在毀謗佛，但佛實際上並沒有受到毀損。因為他們都不知道有佛的存在！

◎佛是欲界、色界、無色界的大導師，即使諸天諸仙、梵王帝釋，還是要恭敬禮拜他，何況受到業障束縛的凡夫

俗子呢？

◎禮拜一尊佛，就應當觀想禮拜無數佛；禮拜現在的佛，就應當觀想禮拜過去、未來的佛。要使十方三世像微塵一樣數不清的佛面前，一一都有我在那裡修供養，這樣才算是善於拜佛的人。

◎一切佛經和世間善書不同。世間善書只知道要修養自身，佛經則是要救人的智慧生命；世間善書只能談論現在，佛經則是要利益多生。世上如果沒有佛經，那麼天上天下都像是漫漫長夜。所以《勝天王經》說：「若是法師所到的地方，善男子善女人都應當刺血灑地，使塵土不揚起來。這樣的供養，並不能算是很多。」

◎念經能理解其中的義理，又能按照經中所說的去修行，固然就是最好的；如果不能理解它的義理，只是存著敬慕的心理，也能得到無量福報。譬如兒童吃藥，雖然不知道藥方，卻能去除疾病。

【下附佛法淵源】

阿難結集【法苑珠林】

世尊進入涅槃之後，弟子們將要結集佛在四十九年中所說的法。人間天上許多眾生都聚集在一起，阿難升上高座，披上如來衣。大梵天王捧著七寶蓋，覆蓋在阿難頭上；天帝釋獻上七寶案(1)，放在阿難面前；羅睺阿修羅王拿著七寶香爐，在阿難之前；他化自在天王獻七寶几(2)；魔王波旬拿著七寶拂(3)交給阿難，仍然和帝釋立於左右服侍；四大天王陪侍在高座的四腳邊。結集完成之後，阿闍世王寫了五本，梵王寫了三本，帝釋寫了七本，娑竭羅龍王寫了八萬本，都以金銀七寶之印，印在這些經書上。

(1)案：有三種型態——狹長的桌子、進食用的短足木盤、古時的坐具。

(2)几：矮小的桌子。

(3)拂：擦拭塵埃的用具。

【按】佛說：這個閻浮提洲的三十二國（閻浮提共有十六大國、五百中國、十萬小國）眾生，都有很深厚的善根，可以流傳佛陀遺教。東方弗婆提有二百六十國，西方瞿耶尼有一百三十國，也能流傳佛教。其他地方的眾生福薄，不堪流傳聖教（指北俱盧洲）。

此土聞經【漢法本內傳】

東漢明帝時代，派遣蔡愔、秦景、王遵等十八人到天竺國，迎請高僧摩騰、竺法蘭和佛經、圖像回國。明帝請問說：「佛陀出現世間，為什麼教化沒有達到中國呢？」摩騰說：「印度是大千世界的中央，諸佛出現世間都在此地，其他地方稍微偏闕，所以佛不在那裡出生；但是在百千年以後，都會有聖人去傳教化導眾生。」當時明帝聽了非常高興。永平十四年正月初一早上，五嶽各山的道士褚善信等六百九十人，向皇帝上表請求和印度僧人較量高低；明帝詔令尚書宋庠，在這個月十五日集合大眾，於白馬寺南門設了三個壇場；道士將道經三百六十九卷放置在西壇，二十七家諸子書共二百三十五卷放置在中壇，祭祀百神的供品放在東壇。明帝在寺門路西設立行殿，安置佛陀舍利和佛經。道士都用荻草燒火，繞壇而走。正當要燒經的時候，痛哭流涕地說：「皇上信奉邪教，道風衰敗更替，今天冒昧地把經典放在壇上，用火勘驗真假。」說完就放火燒經，道經都化為灰燼，種種咒術都不靈驗。道士都相對失色。太傅張衍說：「你們現在既然都不靈驗，就應當隨佛剃髮出家。」褚善信等人慚愧得無法回答。這時佛陀舍利放出五彩光芒，停在空中像傘蓋一樣，遮住了太陽，照射在大眾身上，真是從來沒有看過的奇景！摩騰禪師躍身高飛，神通變化自在；法蘭大師為眾說法，開示前所未聞的法音。這時司空劉峻、後宮

陰夫人，以及道士呂惠通等，共計一千多人，同時請求出家，明帝全部答應他們，於是建立了十所寺廟，大力弘揚佛法（現在洛陽還有焚經臺的遺蹟）。

【按】晉朝建安(4)年間，丁德慎為凝陰令。一個北方婦女突然說外國語言，圍觀的人非常多。她就索取紙筆寫下外國文字，一會兒就寫滿五張紙，然後放下筆教人讀誦，卻沒有人能夠認識。有一個幾歲的小孩子偶然站在婦女身邊，婦女就指著他說：「這個小孩子能讀。」小孩拿到紙，就用外國語讀出來，觀眾都感到非常驚奇。丁德慎派人取來她寫的紙，送到寺廟請梵僧看，僧大驚說：「這是佛經中的經文啊！我們這個地方偶然丟失了這幾行，我正在憂慮路遠難得啊！」於是就留下來補寫到經書上。

(4)建安：這是漢獻帝的第五個年號，並非屬於晉朝。這大概是原文在抄寫時所產生的訛誤。

>>續載中.....

心得交流：ef20953 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：佛力加持——獻給所有被病痛折磨的人

六年前，八十二歲的老爸患上了肺癌，三釐米大。北京腫瘤醫院醫生說年齡過大，手術風險很大。感覺走投無路了。愛別離，怨憎會，求不得，深深的體會到婆婆真的苦啊！眼睜睜的看著，什麼忙都幫不上，兒子不甘心啊！在旅店背著老爸暗地裡許願、祈禱，心急如焚，最後全家達成一致意見，不手術，吃中藥。心裡好像有了一絲曙光，不手術就有時間來勸老爸信佛。

回到家，立刻找來《山西小院》和劉素雲老師等光碟、經典、書籍讓老爸看，勸老爸信佛。為了好病，經過十來天的考慮，老爸居然答應吃素信佛了。老爸每天讀誦《地藏經》一部，誦《大悲咒》五十四遍，念佛一至二小時，聽經時間不限，約四小時以上。每天都認真的完成功課。家人還為老爸放生、誦經、念佛、回向。

過了不到五十天，老爸左側的臉突然腫起來了，還發燒。完了，難道擴散了？療區主任按壓腫起的腮部問：「痛不痛？」老爸說：「痛。」主任說：「痛是好事。」言外之意是：痛是發炎的癥狀，好治。不痛是腫瘤，麻煩了。老爸說：嗨後悔了，要是在北京做了手術，現在都應該好了。

第二天上午，x光和ct片都出來了，肺癌消失了！不見了！沒有了！驚天喜事！滿病室都喜氣洋洋。連大夫護士也來了精神，見面都要恭喜一番。感謝佛菩薩加持！感恩不盡！阿彌陀佛。給老爸查出肺癌的大夫當日值夜班，非要請老爸做x光檢查。老爸精神百倍，像打了勝仗的英雄一樣來到x光機前接受檢閱。

六年過去了，幾經周折，老爸八十八歲了，還每天聽經念佛悠哉悠哉的活著。今年夏天，竟然主動要求每月放生一次。這就是皈依三寶的真實利益，雖然與往生西方、成佛做主相比萬分不及其一，但是真真切切的事實擺在面前，讓人往生西方的信心倍增。

後來學習到胡小林老師講的關於他父親類似的經歷時才明白，八十歲的老爺子沒有發燒的能力了，發燒純屬佛力加持。還有老爸腮腫痛，如果沒有這些症狀就不可能去醫院檢查。都是佛力加持，佛法真的無邊。老共產黨員的老爸吃素念佛，是在要命的病情逼迫之下的無奈之舉。也可以算作「煩惱即菩提」吧。否則，老爸不可能信佛。

願所有病人，都能得佛力加持痊癒，都學佛念佛求生西方。三寶真實的加持之下，自己真的感到有了皈依之處，修學的信心也越加堅定。真真切切的感受到佛菩薩恩德大於父母。感恩之心說之不盡。自己已在佛菩薩前發誓。一定不辜負佛菩薩的一片慈悲之心，一定要認真努力修行，有三寶的加持，今生今世一定能往生西方極樂世界，上報四重恩，下濟三途苦，將來倒駕慈航普度苦難眾生。

六年前的元旦過後，老爸吃素一百多天了，突然很鄭重地和我談話：「我這個歲數和別人不一樣，我得吃肉。我只是跟你說過吃素，沒跟佛菩薩說過，佛菩薩不會怪我的。」看著那鐵青的臉色，堅定的語氣，我心裡馬上想到，前功盡棄，病一好了就忘掉什麼是死神了。多日來，老同志等邪師一通教化……我知道這下完了，以老爸的性格，兒子再講事實講道理也不可能回心轉意了。何況平時一直在罵我是傻子，是精神病。只有讓事實說話了。這人怎麼就聽不進去真話哪？這人怎麼就好了傷疤忘了痛哪？這人怎麼就沒有一點感恩心哪？

吃喝玩樂到六月份，上吐下瀉。入院，ct、x光，超聲波檢查，沒找到病。療區主任決定，年齡大也必須冒險做腸鏡檢查。結腸癌。二次赴京。腫瘤醫院，結腸癌微創切除。看著護士手中端著二十七釐米結腸，心裡那個難過呀！無法形容，是長輩，埋怨不得。說實話告誡老爸：這是輕的報應，全憑自己用心，好好念佛修行的話，還可能有時間修行，可能還有希望；再敢破戒犯齋，必然沒命。惡報現前，老爸又有了智慧，馬上說：趕緊把講地藏經的課程打開。於是，評書不聽了，改成了聽淨空老法師講的地藏經了。又一次感受到煩惱即菩提，只是這代價也太大了，太慘痛了。總比不信好啊。

（文章來源「佛陀教育網路學院一心得交流」）

答疑解惑

問：道場有人贈送許多箱的《地藏經》課本，仔細看看內容，經本中錯字很多。請問應如何處理？

答：流通經書的版本要特別注意，如果這些錯字太多，或者是有改動的地方，這很不如法。我們也不必把它銷毀，它是哪裡寄來的，還給他，這樣就好。

問：一位老居士因腦中風入院，其間她自己請法師誦《地藏經》及放生迴向，一星期後即清醒，出院後說要吃素及剃頭，請問這是什麼原因？

答：這是感應，這個事情很多。只要幫助他的人，用真誠心誦經給他迴向，像這種病多半都是冤業病，他的冤親債主找上他了。這些人給他幫忙，誦經、放生，功德迴向給他，冤親債主接受調解，他就走了，他的病就好了。病好之後，他要發心吃素、剃頭，這是善根發現，是好的境界。

問：何謂「預知時至」？如果生病時念佛，自己說了何時走，但到時並未往生，且精神愈來愈好。請問是何原因？

答：你問了兩個問題，第一個是「預知時至」。預知時至是自己確實明白自己什麼時候往生，功夫好的，一、兩年前就知道；一般我們最常看到的大概一個月到三個月。我們過去在新加坡居士林的老林長陳光別，就是三個月，

三個月前他講的，真的是那一天走的。他沒有說話，他在旁邊一張紙上寫這個日期，寫了十幾個，這是預知時至。短的，有一個星期的，三、四天之前的，這個就很常見。

凡是預知時至，縱然不念佛的也有，他也曉得，這都是福報。決定不墮惡道，至少他來生又到人間來，人間、天上，這是居多數；在佛法念佛人是肯定往生。說自己哪天走，沒走得了，就像你後面講的，他精神愈來愈好，這個預知時至是靠不住的。他的壽命還沒有終了，自己功夫又不夠；功夫夠了，壽命不要了，他能走。功夫不夠，壽命還有，他就走不了；走不了，繼續要好好修，不能再繼續造業，繼續造業，將來果報就在惡道，要好好認真修。

問：他說弟子斟酌家庭經濟狀況，希望把家中多餘的錢財拿出來布施，但先生絕對不同意。如果背著家人布施，是否如法？

答：雖不如法，但是也是好事情，為什麼？你做的這個事情，把你自己的功德迴向給你全家，不要為自己一個，這就如法。如果是為全家，家人不知道做好事，你代替他做好事，即使偷偷代替他做好事，也是很好。當然最好是讓全家人都懂得，都歡喜布施，這是最好的。

（節錄自 21-346 學佛答問）

五月份活動 Event of May 2019

*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。