



## 本期專欄：談飲食與身心健康（下）

### 三、正確的飲食方法

#### 1. 飲食簡單，心清淨、身健康

##### （1）飲食簡單利於身

飲食要簡單，不要搞很多花樣，花樣搞得多，決定不健康。所謂「病從口入」，吃東西是愈簡單愈好。飲食簡單，我們的腸胃乾淨。腸胃乾淨，就不會生病。一般講，中國人講色香味，外國人只講營養。他們吃東西非常單調，幾乎每天都吃一樣的菜色；中國人就不習慣，天天要換口味，不換口味，

貪瞋癡心，非汝本心。汝之本心，圓明淨妙，如淨明鏡，了無一物；有物當前，無不徹照。物來不拒，物去不留；守我天真，不隨物轉。（續）香光蓮社三聖殿記

印光大師文鈔菁華錄



淨空法師專集網站 www.amtb.tw

這個東西就吃不下去，這是習氣。

##### （2）六、七分飽最好

我們要調適身體，吃東西，絕對不要吃飽，通常一般講，吃六、七成就好。吃得太飽會使人昏沉，保持著不飽不饑最好，不但對修道有幫助，平常工作的時候，精神也能提得起來。

##### （3）睡前勿貪吃

在睡眠的時候，因為人的身體沒有動作，腸胃蠕動得很緩慢，吃東西消化就不良了。如果吃的東西多，再要貪吃，那可就麻煩大了。

##### （4）清淨心是最好的營養

現在，由於報章雜誌經常報導這個營養，那個營養，這都是騙人的，是要我們把口袋裡的鈔票去營養他去。而我們吃了那些東西，說不定就吃出了一身病。所以，飲食要簡單，心地要清淨。心愈清淨，需要的營養愈少。因為我們體力的消耗就是營養的消耗，營養是能量，身體是個機器，要補充能量，像汽車一樣，不加油，它就不能跑了。人需要加油，需要加能量。能量消耗到哪裡去？百分之九十五都消耗在妄念上。所以心愈清淨、妄念愈少，就變成一部省油的車。一天吃一點點就夠了，營養也足夠了。如果一天到晚打妄想，一天吃五頓都不夠。

##### （5）素食養身心

素食確確實實養身養心，心地善良，身體就健康。他們吃肉食的，吃了一身毛病；我們吃素的人，身體卻一點毛病都沒有。

生活愈簡單，我們的心就愈清淨，心愈清淨，身體裡面五臟六腑起的作用就正常，身體就愈健康。

#### 四、牢記佛陀教誨，過智慧的生活

##### 1. 持齋的真正意義

釋迦牟尼佛當年在世給我們做了個榜樣，他到外面去托鉢，托鉢是什麼？給什麼吃什麼，沒有選擇的。日中一食，一天吃一餐，樹下一宿，所以他不貪睡，也不貪吃。

佛在世的時候，佛也不是有意提倡日中一食，佛並不重視這些問題。而是佛陀在世那個時候，印度的確叫「宗教之國」，當時印度的宗教非常非常多，佛經裡面所記載的就有九十六種。這些宗教徒，他們都是日中一食，所以，佛出來教化眾生，人家如果看到釋迦牟尼佛一天吃三頓飯，估計大家對他印象就不好了：你看你都還比不上那些宗教。於是佛也採取他們的生活方式，日中一食。當然，佛心清淨，佛的弟子們身心都清淨，一餐確實是足夠了。這一餐是跟平常一餐的分量相等，而不是把三餐在一頓中吃掉。淨土經典裡面，往生是信願持名，沒有說一定要持午才能往生，不持午就不能往生；我們在三經、五經裡面都沒有這個說法的。所以，大家在飲食方面要正確掌握。修行要有一個健康的身體，要有飽滿的精神。如果吃多了會昏沉，精神提不起來；肚子空的、餓的時候也不行，也沒有辦法辦道。

如果能夠把飲食減少，這的確是好事情，也省事。一天忙三餐飯，那麼多時間去料理，實在講是毫無意義，的確是很浪費。

台中的李老師、李炳南老居士，他是日中一食，但是他並不講求這個過中。為了省事，他一天吃一餐。他吃的量很少，都是自己做。他吃飯就是一個帶把的小鍋，鍋是它，碗也是它，飯菜煮在一起，洗也就洗一個，非常省事，真正是非常簡單。別人看到，認為苦得不得了，他自己卻快樂得不得了，樂在其中！因為這樣他時間就多了，他做他的弘法利生的事業。信徒中有些人晚上請他去吃飯，他也不拒絕，他照樣去參加，也去應酬一點，這是大乘菩薩法。他對於這些不拘束的，當然，不是他晚上想吃，故意叫人去請他。如果故意叫人請那就錯了，那就是真的叫犯戒、破齋了。齋是身心清淨，是這麼個意思。

煩惱輕、妄念少，我們需要補充的能量就少，一天一餐夠了，會非常正常，精神飽滿，一天到晚歡歡喜喜，常生歡喜心，這種人才真正懂得自愛。絕不糟蹋自己，對於自己身體，每一個器官、每一個細胞都愛護，都不傷害它，儒家講這是盡孝道。我們的膚髮、身體，受之於父母，我自愛就是愛父母，不自愛常常損壞自己身體，這就是不孝！這個道理懂得的人少，釋迦牟尼佛做出了這麼好的榜樣給我們看。

##### 2. 守「中道」，生活簡單樸素、健康智慧

什麼事情都守住一個原則：「適可而止」。這句話可以用在一切時、一切處、一切事物當中，這也是儒家講的「中庸」，佛家講的「中道」。適可而止，決定不能夠過分。尤其是佛法裡面，佛常講「比丘常帶三分病」，「三分病」是什麼病？就是餓病，就是不要吃飽。這樣子人時時刻刻在警覺之中，不迷惑，時時刻刻想著佛的教誨，記住佛的教誨，依教奉行。

所以佛菩薩、祖師大德們給我們示現的那種生活方式，是最健康的，他們過的是智慧的生活。生活簡單樸素，不但健康長壽，而且充滿了智慧。這才是真正的人生，這才是真正的幸福美滿。

——恭錄自<sup>上淨</sup>空老和尚講演集

## 印光大師開示：明對治習氣

眾生一念，與佛無二；由迷而未悟，則全智慧德相，成煩惱業苦。心本是一，迷悟殊則苦樂異矣。是知一念心性，本是智慧功德海；由煩惱障蔽，無智慧照了，則全體成煩惱業苦海。今以智慧覺照之，則即煩惱業苦海，成智慧功德海。故華嚴經云：一切眾生，皆具如來智慧德相；但以妄想執著，而不證得。若離妄想，則一切智，無礙智，即得現前。(三)復陳飛青書

## 倫理道德：不忘父母恩與師恩

四重恩，頭一個是父母之恩，身雖然是假身，身從哪裡來的？父母生我育我，沒這個身，什麼都不能成就，所以父母是第一個恩。老師是第二個恩，沒有老師，我們怎麼會知道佛法，怎麼能受到這麼好的教育，這是老師的恩。老師，一定要記住第一個老師。

中國在古代，讀書人考取狀元，在現在講是最高的學位，第一樁大事，回家去祭祖，去感謝老師。教他的老師很多人，感謝啟蒙的老師，這是表法，不忘根本。啟蒙的這個老師，甚至於還是個秀才，你現在中了狀元，這個地位相差太懸殊，但是他是你啟蒙老師，就跟父母一樣。你父母沒有做狀元，你中了狀元，再高的地位，不能把父母忘掉，不能把啟蒙的老師忘掉。

啟蒙老師是根，以後的老師都是接著一層一層，他是最初的。中國人重視根本，根本重視，枝葉當然沒有問題，能盡孝道，這叫人不忘本。忘恩負義，他不會有成就，縱有成就，時間也不長，果報不好。所以人決定不能忘本。不忘本的人，他能夠照顧枝葉；忘本的人，只知道自己，不知道有別人。

文摘恭錄—二零一二淨土大經科註（第六十八集）2012/12/13 檔名：02-040-0068

## 因果教育：文昌帝君陰騭文廣義新譯（37）

清朝崑山周夢顏安士氏述／民國蓬島思尼子新譯

【下附徵事】

### 得免驢胎【法句喻經】

世從前有一位帝釋天王，五種威德離身，自知將要死亡，死後會投生陶家的驢胎，非常憂愁，心想：三界中能夠救人苦難的只有佛陀而已！於是趕緊到佛陀住所，五體投地，虔誠禮拜，至心皈依佛法聖眾。當他還沒有起身的時候，忽然死亡了，立即投生到驢的肚子裡。這時母驢踩壞了主人家的陶瓷，主人就鞭打牠，立即傷了驢胎，他的神識又回到原來的身體，再做天帝。佛說：「在即將命終時能夠皈依三寶，真是善根深厚啊！」於是對他說法，使他證得須陀洹果。

【按】《涅槃經》說：「雖然投生梵天，甚至生到最高的非想非非想天，命終還會墮落到三惡道。」

## 得免豬胎【折服羅漢經】

忉利天宮有一個天人壽命將盡，五種衰相已經出現，自己知道命終後會生到鳩夷那渴國，一頭身患疥癩的母豬肚子裡當小豬，因此整天憂愁害怕，不知道該怎麼辦。有一個天人告訴他說：「現在佛正在此處為母親說法，為什麼不去求佛呢？」他就馬上到佛那裡虔誠拜佛。佛為他傳授三皈依，他就依照佛的教導，至誠精進了七天，命終下生到維耶離國，做了長者的兒子。

【按】大富貴人將要死的時候，要他捨棄官爵財寶、田宅妻子，就像是割身上的肉一樣，非常地痛苦。天人命終時也是這樣，《正法念處經》說：「如果在前世造了偷盜的惡業，這時就會看見許多天女奪走他所穿戴的莊嚴衣物，去送給別的天人。如果在前世犯了妄語業，天女聽到他所說的話，就會錯解他的意思，以為他在惡口罵人。如果在前世以酒送給持戒的人，或者自己破戒飲酒，臨終就會心識迷亂，失去正念，墮落到地獄裡。如果前世造了殺生的惡業，他的壽命就會很短促，很快就會命終。如果在前世造了邪淫業，臨終就會看見許多天女離他遠去，而與其他天人互相娛樂。」這就叫做五種衰相。

## 經救全城【法苑珠林】

晉朝的劉度是平原縣的人，他住的那個地方有一千多戶人家，全部信奉佛法，供養僧尼。當時北虜(1)有人逃離，大多隱藏到城中，虜主大為憤怒，打算要屠殺全城。劉度就率領全城大小，都念誦觀世音菩薩聖號。不久，虜主看見天上有東西掉下來，落在他的庭院中，纏繞在樑柱上，仔細一看，原來是《觀世音菩薩普門品》。他心裡非常高興，這座城因此得到保全。

(1)虜：對北方敵人的輕蔑稱呼。

【按】平時既知培植福業，臨難又能誠心哀求，北虜因而能夠回心轉意，本來就是理所當然的。

## 枷鎖自脫【法苑珠林】

晉朝河內的竇傳，永和年中做并州刺史高昌的部下，被呂護俘虜，與六、七個同伴關在一間牢獄，限定日期要殺頭。竇傳就專心稱念觀世音菩薩，共計三天三夜，沒有一點懈怠，枷鎖竟然逐漸寬鬆，忽然自行脫落。他心中雖然暗自高興，但是想到還有許多同伴，不忍心獨自離去，就又至誠祈禱同伴能夠得救。一會兒，所有人的枷鎖也一個接一個地脫落了。於是開門走出牢獄，翻越城牆連夜逃跑，走了四、五里路，隱藏到灌木叢中。天亮以後，呂護的人馬四處追捕，放火焚燒山野，只有竇傳所藏匿的一畝多地區，既不起火，也沒有人來追捕。

【按】這就是經上說的「念彼觀音力，釋然得解脫」。至於落水不溺、入火不燒，這種種靈驗事蹟記載在其他書上的很多，實在無法說得完。

## 僧作天王【唐高僧傳】

隋朝相州的僧人釋元景，俗家姓石，是滄州人，嚮往大乘佛法，禮拜、念誦不曾停止。後來臥病三天，告訴侍者說：「我本來是想要見彌勒佛，為什麼竟然做了夜摩天王呢？」然後又自言自語地說：「賓客很多，事情須要處理。」大家問他是什麼意思，他說：「這不是你們所能知道的，有天人來迎接我了！」於是奇特的香氣充滿室內，忽然就逝世了。當時是大業二年六月，遺命將其葬到紫柏河最深的地方。三天後去看，水中突起一座高墳，而河水就分成兩個水道。

【按】發光地菩薩常常示現作夜摩天王，那麼我們怎能知道元景法師的真實身分呢？

## 盲者得視【北史】

後周時代的張元，字孝始，十六歲時祖父眼睛失明。在三年之中，張元晝夜不斷地禮佛，來祈求賜福庇佑。有一天，他讀誦《藥師經》，看見「盲者得視」的經文，於是禮請七位僧人，燃起七盞明燈，七天七夜念誦《藥師經》，邊拜邊哭地說：「佛陀啊！元作為孫子卻很不孝，致使祖父眼睛失明，現在點起明燈，普施法界，我願意



代替失明，使祖父眼睛復明。」這樣殷勤禮拜，經過了七天，夜裡夢見一位老翁用金鑷(2)刮祖父的眼睛，告訴張元說：「不要憂慮，三天後就會復明了。」張元在夢中歡喜跳躍，因而醒了過來，把夢境告訴全家人。過了三天，祖父的眼睛果然復明了。

(2)金鑷：印度治眼疾用的刮眼器。

【按】善於治病的人，莫過於對症下藥。眼睛失明的原因，大多由於前世毀謗佛法；所以要救度盲人，必須為他開啟堅固的正法之眼。《大集經》說：「如果有眾生，在過去世的時候，或者毀謗佛法，或者毀謗聖人，或者障礙講經說法的人，或者抄寫經書時漏掉文字，或者損壞其他善法，或者暗藏其他法門。因為這些業緣，今世獲得失明的報應。」又《付法藏經》說：「障礙別人出家，必定墮落惡道。惡道受罪完畢，投生到人道中，生來就是瞎子。」張孝始的作法，可說是對症下藥啊！

>>續載中.....

心得交流：ef22368 同學的學佛心得（文章來源「佛陀教育網路學院—心得交流」）

## 標題：吃素是福

童年時，因家在農村，記憶中人們的觀念就是能吃肉是有福氣的表現。在 70 年代的鄉村，一年到頭能吃上肉的次數應該屈指可數，84 年上初中三年級，到學校住宿，能用小玻璃瓶裝上幾塊豬肉帶到學校，在住宿的室友中也應該為數不多的了。那時候怎麼也沒想到，時隔二十多年後自己會成為一個素食主義者。完全把「吃肉是福」的觀念變成了「吃素是福」。

光陰似箭，日月如梭。不知不覺，弟子因生病改為吃全素已經整整過了七個年頭，自己一個人時不用晚餐也已經有好幾年了。

前天中午，弟子在工作單位用餐，廚房的阿姨端出了特別為弟子炒好的素菜，看到那盤香噴噴的素菜，身邊的一位女同事對弟子說：「好想吃你的齋菜（素菜）！」弟子見她喜歡，趕緊跟她講：「來啊，拿個菜夾來夾去吃啊。」於是廚房的阿姨給她夾了素菜，這一餐她也就沒有吃廚房給全校教師做好的肉。用完午餐，同事還特意走過來向弟子道謝，說素菜的味道真好，很好吃。

吃素七年來，這其中的利益實在難以估量，其他的不說，弟子再也沒有因為生病進過醫院，也不再因生病與西醫打交道，省下的不僅僅是醫藥費，還有那無價之寶——時間。

如今，弟子的先生不管在家還是在外都吃素，兒子回家也是吃素，弟子與同學、同事的聚會用餐全部素食。弟子的先生近一年回鄉下服侍公公婆婆，公公婆婆從而也減少了吃肉，每月的初一、十五也基本改為吃素，而且養成了餐前念十聲「阿彌陀佛」的習慣。

感恩尊敬的師父上人對九法界眾生苦口婆心的救護、教導與開示，感恩學院院長對冥陽兩界眾生的慈悲救度，感恩學院老師們的默默耕耘與奉獻，感恩學院學長們的無私付出與護持.....

吃素是福，感恩吃素，感恩一切！

（文章來源「佛陀教育網路學院—心得交流」）

## 答疑解惑

**問：一般民間習慣說「十八層地獄」，而〈地獄變相圖〉所述是十殿閻王，民間少有聽聞。據說是源自《玉曆寶鈔》，但這並非佛經，云何畫家是學佛居士，卻採取道家所說來畫出地獄景象？**

答：這張圖的緣起是城隍來要求的，找我至少先後有十次。他是附在人身上，附體來找我，說他是我們家鄉的城隍，他在講我小時候的事情，十歲以前的事情，除了我母親之外沒有人曉得，他居然都能說得出來，所以我相信這不是假的。我就問他，你找我幹什麼？他說希望幫助他恢復城隍廟。我說這個事情太難了。現在佛寺可以修復。但是城隍廟不行，國家政策不許可。

他就跟我說，閻王殿很重要！我說是的，城隍廟裡頭最精采的就是閻王殿。閻王殿是什麼？教人因果，功德無量。他就要求能把閻王殿做出來。當時我就想到用浮雕，福建惠安的浮雕很好。那時候我在新加坡，新加坡這外面圓牆上統統找的惠安的浮雕，雕得非常好。我說好，我想辦法雕一套地獄變相圖，放在寺院的牆壁上。城隍想了半天就告訴我，他說那就不如畫畫，我說那就更容易了。所以是他提出來的。

九華山也有牆壁上的繪畫，壁畫。我們用照相機把它照出來，十張，他一殿就是一張，所以照片拿來給我看看。看了之後，我就找到江老師，跟我是好朋友，這是台灣的一位畫家，畫的好。我就把這個事情告訴他，他也有感應。而且從前李老師在世的時候曾經告訴他，希望他畫一張「地獄變相圖」，畫一張「極樂世界圖」，叫人看看做壞事的那一邊，做好事的這一邊，做個對比。

城隍廟是道教，不是佛教。道教裡面講地獄變相講得最多的、最清楚的是《玉曆寶鈔》，所以我們決定參考《玉曆寶鈔》，把這個趕緊畫出來。有少部分是參考佛經，大概百分之九十都是《玉曆寶鈔》上的。我找了幾個同學查《大藏經》，把《大藏經》整個翻一遍，凡是講到地獄的都把它抄出來。現在我們印成一本，那本的題目是我寫的，《諸經佛說地獄集要》，「諸經」就是一切經，佛說地獄的這些經文。抄錄成一本，現在印成精裝，這是佛說的。佛說的比《玉曆寶鈔》更詳細、更豐富，我就想將來如果有人再能發心，依照佛經所講的地獄再畫一張，那是佛教的，那就更有意義了。我們有這麼個心願，我想將來肯定會有人發心去做佛教的地獄變相圖。

**問：為何只見人類在地獄中受罪，沒有其他道眾生，如天道、阿修羅、畜牲等？**

答：我們看到很多外國人拍攝《動物奇觀》，像老虎、獅子吃飽的時候，小動物在牠身旁走來走去，牠理都不理。除非是餓極了，牠抓一個來吃。好在牠吃一頓，一般講大概可以說三天，我們現在佛家日中一食，老虎、獅子三天吃一頓，所以牠傷害的眾生並不多。牠抓一頭牛來吃，抓一隻鹿來吃，一條命。你看看人類，你看到酒席裡面，一餐殺多少條命？動物除了肚子餓了找東西吃之外，牠沒有念頭，牠不造罪業。人是比動物可惡多了。

我想天道當然是比較仁慈，造業真的會比人少。天會墮落，墮落到人道、墮落到修羅道，恐怕不會墮地獄，最重的墮到餓鬼就了不起了，貪心重墮餓鬼。所以細細想想還是有道理。人造業比哪一道造業都來得重，很可怕。

**問：為何地獄中之獄卒多以藍色來呈現？**

答：實際上，地獄裡面的色彩也不是一定的，在佛經裡面講，地獄是化生。如果不是造地獄的業報，地獄在面前他也見不到。過去，台灣有個老先生朱鏡宙老居士，他在台灣辦了個印經處，所以最早期，我學佛看的那些經書，都是他送給我的。他的岳父是章太炎，民國初年的一位國學大師。他岳父曾經做過東嶽大帝的判官。判官地位很

高，相當於祕書長一樣。每天晚上他都上班去，他說晚上天黑的時候，就有兩個小鬼抬了個轎子去上班，早晨天亮就送他回來。白天、晚上都忙，很累

他曾經給東嶽大帝做了個建議，就是他想到地獄的刑罰有炮烙，就是銅柱燒紅的讓罪人去抱。他說這個太殘酷，能不能把這個刑罰廢止？東嶽大帝就讓他去看，說你到刑場去參觀，就派兩個小鬼帶他去。走了一段路，小鬼告訴他，「到了，就在這裡」，他看不見。他突然想到佛說的，業力變現的，不是東嶽大帝，不是鬼王建設的，統統是自己業力變現的，他明白這個道理了。地獄裡設這麼多刑罰，絕對不是閻羅王的事情，閻羅王才不管這個事情。你自己造的什麼業你自己變什麼，就像作夢一樣，確實不是真的。所以《地藏經》上說得好，地獄只有兩種人可以進來，一個是菩薩，進來度化眾生的；另外一個就是受這個刑罰的人，他能看到地獄，別的人看不到。所以這個裡面不是一個人看一種顏色，每個人的業感不相同。這個深藍色，藍裡面摻上黑色，也是用一種恐怖的意思，不是明亮的，不是光明的，用這個顏色，這是畫家來呈現的。

(節錄自 21-346 學佛答問)

## 六月份活動 Event of June 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  
地處：112 Wightington 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](mailto: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](mailto: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](mailto:amtbhk1@budaedu.org.hk)。