

○ 素食与健康

○ 附 护生诗画

释仁烜 著述

科学佛学与幸福人生



○ 素食与健康

○ 护生诗画

释仁烜 著述

科学佛学与幸福人生



目 录

上 篇

科学佛学与幸福人生

前言

◎水和小虫的故事	2
◎科学未解之谜	3

第一章 什么是科学

一、科学的定义	6
二、用科学的态度和科学的方法探索佛法	6
1、如何去掉大豆的腥气和羊奶的膻气	6
2、豆腐的定义及豆制品的三个公式	7
3、用科学的态度和科学的方法探索佛法	9

第二章 什么是佛学

一、佛学的定义	12
二、佛教的智慧与妙趣	13

◎傅大士讲《金刚经》	13
◎百丈怀海禅师开悟的故事	15

第三章 科学与佛学

一、科学研究的特点	20
二、佛法研究的特点	20
三、佛教讲求真修实证	21
◎雪峰义存禅师与比丘尼玄机的公案	21
四、佛教的真理不断被现代科学所证明	24
1、量子力学与佛力加持	24
2、理论物理学之弦论与《金刚经》	25
3、现代天文学与佛教宇宙观	26
4、佛教“临虚”与诺贝尔物理奖	28
五、佛教阐释的空间维次与生命	29
1、人从哪里来	29
2、暗物质和暗能量是什么	30

第四章 佛教对中国文化的贡献

一、佛教丰富发展了中国传统文化	34
◎“胡说八道”的来源	34
二、从佛教中流传演绎的民俗故事深入千家万户	35
◎法海的故事	35

◎苏东坡与佛印禅师	37
-----------------	----

第五章 佛教的基本原理

一、佛教的真谛	40
二、佛教的原理	41
三、佛教的理念	43
1、众生平等	43
2、因缘果报	45
◎释迦族灭族的因果	46
3、藏识不灭 六道轮回	47
◎唐江山轮回转世的事例	48

第六章 佛教与幸福人生

一、何谓幸福	52
1、世间福	52
2、出世间福	54
(1) 夭福	54
(2) 解脱福	55
二、人生不如意事常八九	55
三、趋吉避凶是一切生物的本能	58
四、世间一些趋吉避凶的方法	59
1、周易预测	59

2、看面相手相	62
3、巫术	63
4、符咒杀伐	65
5、其它预测祈福的方法	66
五、佛教的祈福方法	68
1、化解矛盾	68
2、注重修行	69
3、依靠佛菩萨的加被佑护	69
六、怎样得到吉祥幸福的人生	71
1、要相信佛菩萨	72
(1) 信	72
(2) 诚心祈求观世音菩萨得救的两个事例	73
◎菩萨加持 空难得救	73
◎诚心持诵《普门品》海难脱险	74
(3) 唯除不信与不诚	75
2、加强自身修持 做好三皈五戒十善	76
(1) 做佛的学生——皈依佛门	76
(2) 五戒是居士幸福吉祥的前提和保证	77
(3) 佛教不唯宿命论	79
◎小沙弥救蚂蚁的故事	79
3、忏悔业障	81
4、念佛念法念僧	81

(1) 念佛	81
(2) 念法	82
(3) 念僧	83
(4) 念自性三宝	83
5、行菩萨道与六度四摄	84
(1) 菩萨道	84
(2) 六度	85
(3) 四摄	89
6、大悲智力方程与修行的关系	90
(1) 正面力量—大悲智力	91
◎证悟后的大智慧	93
(2) 负面力量—无明业力	96
(3) 大悲智力方程	97

第七章 惜福

珍惜福报才能福寿绵长	102
------------------	-----

第八章 《吉祥经》

《吉祥经》被奉为在家人修持遵循的宝典	104
--------------------------	-----

第九章 结语

生命的意义与圆满的幸福	108
-------------------	-----

中篇

素食与健康

一、人类适宜于素食	112
二、肉食易导致疾病	113
1、肉毒	113
◎母亲毒死孩儿的事例	114
2、腐败尸毒	116
3、现在肉类中含有大量化学药剂	117
(1) 肉类中的除虫剂	117
(2) 化学药品、抗生素、激素类药剂	117
4、动物本身的疾病	118
三、素食能得到充分的营养	120
◎哈佛的研究试验	120
四、素食令人年轻健康	121
◎上海八五医院的研究报告	122
五、素食可提高智慧	123
六、素食与低碳环保	124
七、佛教与素食	125
1、戒杀食素	125
2、六道轮回苦	126
八、结语	127

下 篇

护生诗画

众生	130
生的扶持	131
今日与明朝	132
母之羽	133
「吾儿? !」	134
亲与子	135
芦菔生儿芥有孙	136
!!!	137
儿戏（其一）	138
儿戏（其二）	139
沉溺	140
暗杀（其一）	141
暗杀（其二）	142
诀别之音	143
生离欤? 死别欤?	144
倘使羊识字	145
乞命	146
农夫与乳母	147
「我的腿!」	148

示众	149
修罗	150
喜庆的代价	151
萧然的除夜	152
残废的美	153
生机	154
囚徒之歌	155
遇赦	156
投宿	157
雀巢可俯而窥	158
松间的音乐队	159
诱杀	160
刽子手	161
肉	162
间接的自喂	163
被虏	164
倒悬	165
尸林	166
刑场	167
开棺	168
蚕的刑具	169
昨晚的成绩	170

拾遗	171
惠而不费	172
平等	173
醉人与醉蟹	174
忏悔	175
冬日的同乐	176
幸福的同情	177
老鸭造像	178
杨枝净水	179

上篇

科学佛学与幸福人生

（2010 年 10 月 仁烜法师开示于博山正觉寺）

前言

◎水和小虫的故事

释迦牟尼佛在两三千年以前，要他的弟子们喝开水，不喝生水。佛说，一碗生水里头有八万四千个小虫，喝了生水容易生病。现在大家都知道这个事实。

在显微镜下，生水里头有无数的微生物，微小的生物，古代，没有微生物这个名词，佛称它为小虫儿，名相不同而已。

这些微生物有不致病的，也有致病的。在显微镜下，生水里有各种微生物，比如各种杆菌，包括大肠杆菌；还有带孢子的、带杆的、带球的，还有带尾巴的，啥样儿的都有。

现在大家喝开水、不喝生水都能接受了。这些已经被科学所证明。

为什么释迦牟尼佛在两三千年以前，在没有任何科技设备的情况下，能够明了这些微观的、普通

人肉眼看不见的客观事实，大家知道奥秘何在吗？

◎科学未解之谜

现代，科学技术的发展突飞猛进，人类在不断探索外太空，美国要上火星，中国要上月球。但是对人类本身，了解得还不够，还有许多科学未解之谜。有几个问题，大家是否思考过？

人类生从何来，死往何去？

佛教是不是封建迷信？

佛教和科学相违背吗？

与爱因斯坦齐名的英国伟大的科学家霍金，提出十一维空间说。我们平常知道的是四维空间，XYZ 三轴，再加上时间，叫四维空间。霍金提出十一维空间，怎么能进得去？谁有办法？这也是科学未解之谜。

“厌苦求乐”是人类的本性，但是怎样才能得到长久的幸福？

下面，我们进入今天的讲座《科学佛学与幸福人生》，一起来探索。

第一章 什么是科学



一、科学的定义

据《辞海》的解释，科学是运用范畴、定理、定律等思惟形式，反映现实世界各种现象的本质和规律的知识体系。

科学的特点：可重复验证、可证伪、自身没有矛盾。如果自相矛盾，就不是科学。

二、用科学的态度和科学的方法探索佛法

仁灿出家前，是一名科技工作者，为了让大家对仁灿有比较深的了解，向大家简要介绍一下跟仁灿有关的科研成果。

1、如何去掉大豆的腥气和羊奶的膻气

大家知道，大豆有腥气，羊奶有膻气。大豆和羊奶，为什么会有这些气味呢？因为在蛋白质分子链、肽链的末端，有各种带着膻气或腥气的官能团。

如何去掉大豆的腥气和羊奶的膻气？这是上世纪八十年代，食品生物化学领域研究的一个重要课

题。有人采用物理方法，有人采用化学方法，效果都不理想。

怎么解决这个问题？用水力真空喷射泵和真空闪蒸技术。这里用到了伯努利方程和动量方程。1989年和1990年，仁烜在《食品科学》杂志发表学术论文，对此方法做了详细的阐释。

采用物理化学的方法。在真空状态下把豆浆或者羊奶经过闪蒸，把那些有气味的官能团从蛋白质的肽链上切断，然后把它蒸发掉。实践证明，解决得比较彻底。我们现在喝的羊奶粉，膻气就很小，可以接受了。

向大家报告，这个问题也是仁烜解决的。大家每天喝的豆奶粉和羊奶粉，这里边大家享受的，有仁烜的科研成果。

2、豆腐的定义及豆制品的三个公式

大家都吃过豆腐。中国是豆腐的故乡，许多边远乡村的老太太都会做豆腐。豆腐的科学定义是：以大豆为主要原料，经过选料、浸泡、磨浆、过滤、煮浆、点卤、成型等工序，做成的大豆蛋白质凝胶。

豆腐的定义及豆制品国家专业标准是由仁烜起

草参与制订的。那是在 1987 年。

1995 年国家人事部和国家科委选定跨世纪学科带头人，在豆制品方面，仁烜是我们国家的豆制品学科带头人。

仁烜在我们国家的豆制品食品专业标准里边，提出了三个公式：

第一：大豆蛋白质提取率阿尔法 α ；

第二：大豆蛋白质凝固率贝塔 β ；

第三：大豆蛋白质利用率伽马 γ 。

现在，食品专业的硕士研究生、博士研究生作的毕业论文，还经常引用仁烜给出的这三个公式进行计算。这三个公式，把我国对豆制品的研究，由经验提升到科学。

美国《化学文摘》曾经收录仁烜三篇有关豆腐、豆制品以及植物蛋白研究的学术论文。1986 年，《中国食品报》在头版头条，报导仁烜的学术论文在美国发表的消息，说中国的食品科学论文在美国发表，尚属凤毛麟角。

在食品科技领域，中国人开始在世界上占有了一席之地，大长了中国食品科技人员的志气。

3、用科学的态度和科学的方法探索佛法

作为一名科技工作者，在对于佛法的认知上，仁烜也是用科学的态度和科学的方法，来探索佛法的真谛。如果佛教是封建迷信，仁烜不但不会信佛，更不会出家。

下面让我们一起走进科学与佛学。

第二章 什么是佛学



一、佛学的定义

首先认识两个佛法的概念：

1、法：指一切事物，无论有形无形，大的、小的、长的、扁的、圆的，一切有形的、无形的，包括思维、观念、概念、心理等等，统称为法。佛教把有形的叫色法，把无形的叫心法。

2、佛法：佛教对一切事物的认识。《金刚经》云：“是故如来说一切法皆是佛法。”

佛学是对于佛法的研究。

佛亦称佛陀，意译觉者。佛在中国最早的写法是：覺自，《辞海》里还能查得到，右边一个“自”，左边一个“觉”，即具足自觉、觉他、觉行圆满，如实知见一切法之本性，成就无上正等正觉之大圣者。佛是佛教修行的最高果位。

罗汉：离我相、人相、众生相、寿者相，去除了我执；

菩萨：离我相、人相、众生相、寿者相，去除了我执、法执和一切法相；

佛：离我相、人相、众生相、寿者相和一切我

执、法执、法相，最后连空执，空相也去掉。《金刚经》云：“离一切诸相。则名诸佛。”

用现代的话来说，佛是一个对于宇宙人生的真理彻底明白的人，真正圆满觉悟的人，又被称为一切智人或正遍知觉者。佛教的创始人是本师释迦牟尼佛。

佛教是佛陀的教育，以般若智慧内证，打破无明烦恼，成就菩提（觉悟）之道。根据《华严经》，佛教的定义是：“诸恶莫作。众善奉行。自净其意。是诸佛教。”

二、佛教的智慧与妙趣

◎傅大士讲《金刚经》

给大家分享一首诗，是梁代三大士之一的傅大士，据说是弥勒菩萨的化身，作的一首诗偈：

空手把锄头，步行骑水牛。

水从桥上过，桥流水不流。

大家明白其中的深意吗？这不是狂放，而是智慧，是不可思议的禅的境界。

傅大士，姓傅名翕（xī），又称善慧。东阳郡乌伤县（今浙江义乌）人。南朝梁代禅宗著名之大德，与达摩祖师、宝志公禅师共称梁代三大士。

有一次，梁武帝请宝志公和尚讲《金刚经》。宝志公和尚就向梁武帝推荐傅大士，说：傅大士讲《金刚经》，妙不可言。

宝志公和尚是梁武帝的国师，梁武帝非常相信和尊重宝志公和尚。既然国师这么讲了，梁武帝说：好，那就请傅大士讲《金刚经》。

于是在皇宮里头搭了一个高台，搭好之后，梁武帝召请文武百官、还有后宫的皇后、皇妃、宫娥彩女等，都整整齐齐地坐在台下，准备听傅大士讲《金刚经》。

傅大士穿戴整齐，走到台上，恭恭敬敬地给佛菩萨顶礼三拜，然后落座。大家都静悄悄地等着傅大士讲《金刚经》。傅大士往那一坐，什么话都不说。静默一会儿，只见傅大士拿个香尺，往桌子上一拍，下座了。

结果把梁武帝看愣了，问宝志公和尚：傅大士讲《金刚经》，怎么一句话都没说呀？宝志公和尚说：本和尚不是跟你说过了，傅大士讲《金刚经》

妙不可言。皇上，您明白这个意思吗？梁武帝说：不明白。

为什么傅大士上台讲《金刚经》，一句话没说呢？佛教有一句话，叫：“一落言诠，便成二三。”就是佛法的真谛是不可以用语言、文字来表达的，一落语言文字，便有所偏，佛经也不例外。佛教禅宗讲究直指人心，教外别传，不立文字。

但是为什么祖师大德还是在讲经说法？因为祖师大德善巧方便地开示佛经大意，是为了让大家了解佛教，入门修行。

傅大士下座以后，大家都不明白。又请他回来，重新再讲。傅大士重新上座，按照《金刚经》的义理，唱了四十九个偈颂，然后下座。这四十九个偈颂把《金刚经》的义理全部概括出来。

这是当年傅大士讲《金刚经》的故事。

◎百丈怀海禅师开悟的故事

百丈怀海禅师自幼童真出家，非常聪明，也很有智慧。怀海禅师的老家是福州郊区。

有一次他母亲领着他到寺里去拜佛，那时候怀海才六七岁，他指着佛像问妈妈：娘啊，你拜的是

谁呀？他娘说：在拜佛。小怀海说：长大了，我也要做佛。他幼小的心灵就向往佛教，就要做佛。后来十九岁百丈就出家了。

百丈出家以后，读了许多佛教的经典，尤其是大乘经典，明白了佛教的义理。后来到了江西，到马祖道一那里，给马祖道一当侍者。马祖道一是六祖惠能大师的徒孙。

六祖惠能大师有五位非常得力的弟子：南岳怀让、青原行思、菏泽神会、南阳慧忠、永嘉玄觉，号称五虎上将。在五虎上将里边，排第一位的就是南岳怀让。

南岳怀让传法给马祖道一。马祖道一很了不起，历史上讲的马祖建道场、百丈立清规。说的就是这位马祖道一禅师。达摩祖师没来中国之前，达摩祖师的师公就曾经预言，将来在中国会有一个马驹子，踏杀天下人，说的就是马祖道一。马祖道一是六祖惠能大师的徒孙，法幢高树、广收徒众、大弘禅法。

怀海禅师，追随马祖道一，给马祖道一当侍者，那时候他才 20 多岁。马祖道一也知道怀海禅师将来会对中国佛教有重大的贡献，是佛门龙象，对怀海比较器重。

每次马祖道一吃饭的时候，都拿着一团饭出来，问怀海：这是什么？怀海想：要说这是饭，那就错了，谁不知道是饭。究竟叫什么，自己又说不出来。就这样三年多过去了，怀海总是不能回答。

有一天，马祖道一禅师领着怀海到山上去散步，走着走着，一群野鸭子飞过去了。

马祖道一就问怀海：这是什么？怀海说：野鸭子。

还用他说是野鸭子吗，谁不知道是野鸭子？怀海这么回答是错误的。怀海只是看到什么说什么，他不明白马祖道一的真意。

马祖道一接着再问：上哪儿去了？怀海回答：飞过去了。

这时候，说时迟那时快，马祖道一转过身来，抓住怀海的鼻子，使劲一拧。百丈痛得“哎哟哎哟”！马祖追问：你怎么不说飞过去了呢？这一拧一问，当下，怀海豁然开朗，开悟了！

怀海回到房里以后，大哭不止。怀海同屋的一个小沙弥就问：怀海，你哭什么呀？怀海哭着说：你问师父去。

这个小沙弥去问马祖道一：师父，怀海在房里

哭，谁欺负他了？马祖道一说：你问他自己去。

等那个小沙弥再回房一看，哎，怪了，怀海又大笑不止。什么原因哪？他喜极而泣，开悟了，当然高兴了，高兴得大哭不止，后来又大笑不止。

佛教禅宗祖师大德接引徒弟的时候，有各种各样的方法，目的是要打破弟子习惯性的逻辑思惟，放下对于外相的执着，一切放下。反闻自性，彻见本性，亦称明心见性。

佛教里头，有许多这样类似的故事。像百丈怀海是拧鼻子开悟了。还有很多故事，等以后仁烜会慢慢跟大家讲，非常有意思。还有后来马祖道一大吼一声，让百丈怀海耳聋三天，这是他开悟以后的事情，也是师父点拨弟子、历练弟子。

佛教禅宗充满了智慧、潇洒、诙谐，信手拈来，都成妙趣。而佛教祖师大德开示佛法、教导弟子的大慈悲大智慧，不由得令人赞叹、佩服。

第三章 科学与佛学



一、科学研究的特点

科学研究的对象和课题是外求，是由相对真理向绝对真理渐进的过程。

自然科学使用仪器、工具和反复实验得到研究结果。例如要研究细菌，就要用显微镜；要研究天文、研究星星，就要使用望远镜，像光学望远镜、射电望远镜等等。

科学对研究的目标、结果，讲究实验证明。

二、佛法研究的特点

佛法研究的对象和课题是自我，方法是内求，是向绝对真理渐修、顿悟的过程。

佛法不需外界的仪器、设备，仅仅是依靠自己的身心，佛法虽有八万四千法门，归根结底，存乎一心。

佛法对研究的目标、结果，讲求的是实证：信解行证，强调的是智慧。佛法修行和修证的结果，是要明白世间和出世间的一切真理真相。

三、佛教讲求真修实证

两千多年来，不断涌现的佛教大成就者，证明了佛法的可修可证、能修能证。

唐宋以来，禅宗参禅斗趣之风盛行。而有无真修实证的证悟，并不在于斗机锋的高低。雪峰义存禅师和尼师玄机的对话，很有意思。

◎雪峰义存禅师与比丘尼玄机的公案

唐朝的雪峰义存禅师，他禅风高峻，机锋凌冽、法幢高树、名声远扬，许多人与其争锋，而不能胜。

有一天，这位老尼师来找雪峰义存禅师。进了门，雪峰义存禅师问她：“你从哪里来呀？”这句话可不是普通的问话。在禅宗里头，这句话也是充满禅机的，你从哪里来？

老尼师回答：“我从大日山来。”

大日山！地球上没有大日山，在哪儿啊？佛教有《大日经》。大日，法身毗卢遮那佛也叫大日如来。从大日山来，是说她从法身佛大日如来那里来。这句话不得了啊！这是法身毗卢遮那佛的使者来了。

雪峰义存禅师不动声色，接着问：“太阳出来没有？”你从大日山来，就从太阳上接着往下问：太阳出来没有？

尼师回答更不得了：“出则化雪峰。”更厉害！太阳还没出来，出来把你雪峰都化了。出则化雪峰，这在禅宗里头叫夺人又夺境。

禅宗里参禅斗机锋，有夺境不夺人、有夺人不夺境、还有夺人又夺境，这是最厉害的一招。我太阳出来，把你雪峰都给化了，好厉害，禅风凌冽。

雪峰禅师还是不动声色，接着问：“你怎么称呼啊？”

这位尼师回答：“玄机。”玄机，玄是黑色，机是机器、织布机，字面上解释即黑色的织布机；从义理上说玄而又玄，我的机关你识不透，含着玄机，你识不破、参不透。

既然叫玄机，就从机器上往下接着问吧，黑色的织布机。雪峰禅师接着问这尼师：“一天织几尺布啊？”

尼师回答：“寸丝不挂。”好厉害，黑色的织布机寸丝不挂。要说织几尺布，那就落俗了。寸丝不挂，这是什么？法身佛呀！

雪峰义存禅师经过这四个问答，甘拜下风，不说话了。

尼师喜洋洋，心里很高兴，把你雪峰义存给斗败了，略施一礼，扭头便走。

刚走了两三步，雪峰义存在后边就喊话了：“你的袈裟拖地啦。”

这个尼师没有思想准备，还高兴着，不自觉地、下意识地回头看看袈裟拖地没有。

这时候，雪峰义存禅师在后边，拍掌大笑：“好一个寸丝不挂！”

为什么？你的那个寸丝不挂是假的。（众人鼓掌）有没有真修实证，举手投足、言谈话语，都能够表现出来的。高僧大德、明眼人一看便知，糊弄不了的。

四、佛教的真理不断被现代科学所证明

1、量子力学与佛力加持

科学是由相对真理到绝对真理渐进的过程。凡是读过初中或高中的人，都知道牛顿力学的三个定律和三个公式。在物理学处于初级阶段时，牛顿力学是真理。比如用手拍一下桌子，有作用力和反作用力，大小相等，方向相反。手拍桌子有几公斤力，桌子也会给你几公斤力。人类发明了电、懂得了电磁场的客观规律之后，牛顿力学便派不上用场；到人类发现了分子、原子、质子、光子，牛顿力学便更不适用了。

物理学家创立了量子力学。证明光子、量子都有能量。国外发明了光子能量测试仪，用来测试物质的能量。例如，水也有能量。西方的足球运动员，都喜欢喝法国的一种矿泉水，能量比较高。能量低的水，人们喝了对身体无益。

仁灿见过光子能量测试仪，它显示的最高能量是 100。有趣的是，把佛像、佛经放在光子能量测

试仪上测试，显示的能量都是 100。仁烜喝的这杯茶水，能量也是 100。仁烜的一位弟子喝的茶，能量是 98.6。仁烜拿过那杯茶，念过 7 遍药师咒，再测，马上 100。以上测试说明，佛力和经书法宝的加持力，真实不虚。

从科学的角度证明，佛教不是封建迷信，佛教是科学的。同时，也从科学的角度证明，为什么经常念佛、诵经的人会健康长寿。

2、理论物理学之弦论与《金刚经》

弦论，是理论物理学最新的一门学说。弦论的一个基本观点就是，自然界的基本单元不是电子、光子、中微子和夸克之类的粒子。这些看起来像粒子的东西，实际上都是很小很小的弦，不同振动和运动产生出来的。这些粒子的寿命，非常短暂，很多都是瞬息即逝的。也就是说，它们在诞生的瞬间就已夭折。可以这样说，如果把宇宙看作是由弦组成的大海，那么基本粒子就像是水中的泡沫，它们不断地运动、不断地生灭变化。

多种多样的物质世界，正如佛在《金刚经》中所说：“一切有为法。如梦幻泡影。如露亦如电。

应作如是观。”

弦论进一步证明了佛法是真理。

3、现代天文学与佛教宇宙观

几千年来，人们都认为我们所居住的地球是宇宙的中心，而月亮、太阳以及天空中的星星都是围绕着地球运行的。五百年前，哥白尼提出的日心说，还不究竟。美国科学家用各种现代科技手段证明，宇宙是由无数星系构成的。星系，例如银河系，是像圆盘状的扁平体。

佛陀不认为地球、太阳是中心，认为宇宙本无中心、本无边际。这个说法出自《华严经》。

《大智度论》中说：“百亿须弥山。百亿日月。名为三千大千世界。如是十方恒河沙三千大千世界。是名为一佛世界。是中更无余佛。实一释迦牟尼佛。”

十方三世，尽虚空遍法界，有无数的佛、佛世界存在。整个宇宙，无边无际、无始无终。

佛教对于宇宙世界细分如下：

世：时间的迁流，过去、现在、未来，三世。

界：空间的划分，东西南北上下，十方。

世界：一个日月围绕照耀之下的时空。

小千世界：一千个世界。

中千世界：一千个小千世界。

大千世界：一千个中千世界。

三千大千世界：三千个大千世界。

一佛刹：一尊佛教化的国土，含括三千大千世界。

娑婆世界：释迦牟尼佛的佛刹，位于“普照十方炽然宝光明世界种”的第十三重。

普照十方炽然宝光明世界种：位于“无边妙华光香水海”的中央。

无边妙华光香水海：位于“华藏庄严世界海”的中央。

华藏庄严世界海：位于“十方世界海”的中央。

十方世界海：在“一真法界”中。

一真法界：诸佛证悟，如来以“一真法界”为身。

佛陀在二千五百年前提出的空间宇宙构成的学说，竟与今天最先进的天文学、宇宙构成学说是那样的吻合，那样相似。

天文学界的科学家们使用了那么多先进的天文望远镜才看到的宇宙空间，而佛陀在二千五百年前就看到了，并且讲得那样具体、清楚，实在令人赞叹佩服。

4、佛教“临虚”与诺贝尔物理奖

释迦牟尼佛睹明星而悟道后，他以高度专注的心，深入自己的身体内部，观察着自身的本质，发现自己的整个身体结构是由极为细小的微尘组合而成。

这些微尘是比物理学上的“基本粒子”更小的物质单元，佛教称之为“临虚”，接近于空。

而且这些微粒不是固定不变的，是在不停地生灭变化。佛陀说，在一弹指间，每一个微粒已经生灭了几百万兆次。他又以自己的佛眼、法眼观察万物，发现所有的物质与人的肉体一样，那些微粒亦在不停地运动，变化。

千百年来，大多数人对佛陀的这一说法，感到不可思议，难以想象。因为，我们的身体看起来如此的坚固、恒常。有的人虽然从人的生老病死，感觉到了身体缓慢的变化，但也很难相信，自己的肉体弹指之间变化如此之快。而无情的物质世界，常人更是难以观察到它们的变迁。

“数百万兆次”似乎是一个象征数字。

现代科学已经证实，这不是象征，而是真理，

物质微粒的变化确如此。

一位美国科学家研究这个课题，并且作了多次试验，用来了解组成宇宙的物质微粒。他发现，基本粒子内部的组成单元，以极快的速度生灭、运转、变化。为了测定这种运转变化的频率，这位科学家发明了一种仪器，叫做“气泡室”。经过反复测量，微粒每秒钟变化次数高达 10 的 22 次方，即 1 后面添加 22 个零。为此，他获得了诺贝尔物理奖。

佛陀在二千五百年前的说法得到了科学证实。这位科学家所发现的物质真相，与佛陀亲证的一样。

总而言之，佛教的真理不断被现代科学所证明。

五、佛教阐释的空间维次与生命

1、人从哪里来

佛教阐释的不同空间维次与生命，从某种角度看，可以理解为是一种高智慧的“星外文明”。

比如：人从哪里来？释迦牟尼佛在《阿含经》里曾讲过，人是从光音天来的。光音天是第十二层天，属于二禅第三天。《增一阿含经》三十三曰：

“劫初光音天。相谓我等欲至阎浮提地。即来下地食地肥故。失神足。皆共号咒。自相谓言。我等穷厄。不能复还天上。”开始时，人都会飞，因为贪恋地上的蜜食，身体变得粗重，再也飞不起来了。

2、暗物质和暗能量是什么

21 世纪初，科学最大的谜是暗物质和暗能量。它们的存在，向全世界年轻的科学家提出了挑战。暗物质存在于人类已知的物质之外，人们目前知道它的存在，但不知道它是什么，它的构成也和人类已知的物质不同。在宇宙中，暗物质的能量是人类已知物质能量的 5 倍以上。

佛陀将生命分为十大类，称为十法界：地狱法界、饿鬼法界、畜生法界、阿修罗法界、人法界、天法界、声闻法界、缘觉法界、菩萨法界和佛法界。十法界中又分为四圣、六凡。

四圣是佛、菩萨、缘觉、声闻四种圣者的果位，是圣者所悟的境界；六凡指天、人、阿修罗、畜生、饿鬼、地狱六法界，为凡夫之迷界，亦是六道轮回的世界。每一个法界的生命都有不同强度的能量。

十法界中，除了人法界和畜生法界的生命，肉

眼可以看到，其他法界的高级生命和较低生命，目前用高端科学仪器都很难触及。

佛陀以及修证到较高境界的高僧大德，则可以与之沟通，并在这些法界任意遨游。

这些都有待于科学的探索。

第四章 佛教对中国文化的贡献



一、佛教丰富发展了中国传统文化

佛教传入中国，是汉朝皇帝派使臣把佛教请进中国来的，属于政府行为，距今已经有两千五百多年的历史。两千多年来，佛教丰富发展了中国的传统文化，成为中国传统文化的重要组成部分。

佛教的慈悲和善行，深入人心，对净化人们的心灵、稳定社会，起到了重要作用。佛教的文化和思想，已经深深地植根于人民大众心里，乃至离开佛教，人们便没法开口说话。

譬如：思想、意识、思惟、考虑、唯心、唯物、世界、知识、觉悟、自觉、主观、客观……等等等等，都是佛教的专有名词。

◎ “胡说八道”的来源

包括一句很文明的骂人的话“胡说八道”，也是从佛教中来的。在座的大德居士、先生女士们有谁没听说过“胡说八道”？

佛教有八正道，也叫八圣道：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。有的人

把八正道讲歪了，胡说一气，就叫“胡说八道”。

中国历史上，从汉朝至清朝，很多皇帝把修行好、道德好的高僧封为国师，许多王公大臣、文臣武将均以学佛为荣。

像唐朝的大诗人白居易，是佛门弟子，法号香山居士，白乐天。宋朝的大文豪苏轼，法号东坡居士，苏东坡。

二、从佛教中流传演绎的民俗故事深入千家万户

◎法海的故事

唐朝的名宰相裴休，送儿子在湖南沕山灵佑禅师座下出家，就是《白蛇传》里的法海。法海进士及第，翰林院学士。

出家后，在寺院里做水头，专门挑水，供 1500 人吃用，是个修行非常好的和尚。一天傍晚，法海挑水路过禅堂，出于好奇，想知道禅僧们在禅堂里怎样修持，随手掀开门帘一角往禅堂里看了一眼，见个别禅僧在禅堂里伸懒腰、打瞌睡，法海起了烦恼心：“我一个堂堂的翰林院学士，累死累活挑水

给你们吃用，竟不好好打坐修行！”

汾山灵佑禅师明察秋毫，晚上把法海叫到丈室，说：“你身为出家人，犯了不瞋恨的戒律，要迁你的单。”给了法海八个半铜钱，告诉法海，什么时候把八个半铜钱花光了，就在那里停下来。

法海接过八个半铜钱，一路东行，一路惆怅，一个钱也不敢花，一路托钵乞食。走了两三个月，走到镇江，到了长江边上，天色已晚，上了最末一班去长江北岸的渡船。开船后，船家逐个地收船钱，每人十七个铜钱。法海只有八个半铜钱，船家说你付一半的钱，就在长江中间的小岛下船吧！法海无可奈何，只好在中途乖乖地下船。

这个岛子不大，岛上有一座小山，山脚有个小洞，法海就在小洞里安顿下来，带着一身的疲惫朦胧入睡。睡到半夜，腰部被什么东西硌着，很痛。随手一摸，原来是一个盛满黄金的罐子！从此，这个小山就叫金山。法海建的寺院，就叫金山寺。

《白蛇传》中白蛇、许仙和法海的故事，则完全是后人的编造了。

◎苏东坡与佛印禅师

苏轼（1037—1101），北宋文学家、书画家。字子瞻，又字和仲，号东坡居士，唐宋八大家之一，也是虔诚的佛门弟子，佛学造诣比较深。苏东坡自以为修行得不错，已经不为利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐八风所动，便写了一首诗：

稽首天中天，毫光照大千。

八风吹不动，端坐紫金莲。

然后，他派人坐船过江把诗送给金山寺的佛印禅师，希望得到佛印禅师的印可。

佛印禅师看了苏大学士的诗，微微一笑，在诗的下面写了“放屁”两个字，交给来人送回。

苏东坡看了佛印禅师的批语，火冒三丈：“我堂堂苏大学士的诗偈，竟说是‘放屁’！找你老和尚算账去！”苏东坡马上坐船过江，到金山寺来找佛印禅师评理。没想到，佛印禅师早已经在寺门外等候了。佛印禅师见到苏东坡拍掌大笑：“苏大学士，八风吹不动，一屁过江来。”

这些从佛教中流传、演绎的民俗故事，深入千家万户，千百年来，一直为人们津津乐道。

佛教在中国的文学、哲学、伦理学、建筑学、诗歌、绘画、造像、音乐、艺术、医药、民俗等各方面，对丰富中国传统文化、安定人心、稳定社会，都产生了深远的影响，做出了重要的贡献。

第五章 佛教的基本原理



一、佛教的真谛

佛教不是空洞的说教。佛教是可以修证的，可修可证，能修能证。可修可证，是说修行人，可以根据佛陀的教导和佛经的指引，循序渐进，断惑证真，证悟涅槃。

能修能证，是谓修行人，能够根据佛教修行的方法与次第，登堂入室，破迷开悟，成就菩提道果。

佛教的经典书籍浩如烟海，林林总总，不外教理行证四事。明白教理，依法修行，依修证果。

佛教的修持法门六度万行，异彩缤纷，盖由戒定慧三无漏学成就。由戒生定，因定发慧，证悟菩提。

佛教的真谛如永明延寿禅师在《宗镜录》中所云：“伏以真源湛寂，觉海澄清，绝名相之端，无能所之迹。”

“故得法性山高，顿落群峰之峻；醍醐海阔，横吞众派之波。似夕魄之腾辉，夺小乘之星宿；如朝阳之孕彩，破外道之昏蒙。”则展示了佛教的博大、深广。

二、佛教的原理

释迦牟尼佛在菩提树下顿悟成佛，悟到什么？

悟到：缘起性空。

佛教最基本的原理，就是缘起性空。

缘起：即世界上没有独立存在的本体，也没有常住不变的东西，一切都在不停地生灭变化着，一切都是因缘和合所生起，因缘散灭而消失。一切事物缘聚则生，缘散则灭。人有生老病死，世界有成住坏空，一切都是因缘所生法，或称缘起法。

性空：因缘和合所生的一切事物，没有固定不变的本体，究竟而无自性，故曰性空。

缘起是事物的现象，性空是事物的本质。缘起是事，性空是理。缘起是相，性空是体。从缘起的事相上显性空之理，在性空之理上现缘起的事相，二者互不矛盾。

如《大品般若·道树品》云：“诸法和合因缘生。法中无自性。”

《阿含经》云：“十二缘起。甚深甚深。难见难了。而缘起之寂灭性。更难通达。”

此中“十二缘起”，即是“无明缘行。行缘识。识缘名色。名色缘六入。六入缘触。触缘受。受缘爱。爱缘取。取缘有。有缘生。生缘老死。”就是说明诸法因缘而生，因缘而灭，相依相对，本无定性之理。

佛陀智慧第一的大弟子舍利弗，就是因为听闻缘起法之后，随佛出家修道的。当时他听到马胜比丘说：“诸法因缘生，诸法因缘灭。我佛大沙门，常作如是说。”

缘起性空，用个简单的例子来说明。譬如一座房屋，它的建成，是由钢筋、水泥、人工等，诸多因缘条件和合而完成。同时，房屋也将因诸缘的离散而消灭——或因水灾而冲垮，或因火灾而焚毁，或因年久而倒塌……虽然房屋无自性，但其相宛然，仍然不失其作用。

由此可知，房屋只是以诸多的因缘条件而成，而没有房子自我的独立实体。离开这些因缘条件，房子便不会存在。

既然离开诸缘没有房屋的存在，这就是无自性，无自性就是空。这就是缘起性空。房屋是这样，其余一切事物也是这样。

缘起性空是宇宙人生的真理，世界上的森罗万象，如山河大地、花草树木、人类动物，乃至微尘沙砾等，都是因缘和合而生，也都将随着因缘分散而灭。因此，我们眼睛所看到的一切现象的“有”，都是缘起而有；因为缘起而有，因此它的本性是“空”。

三、佛教的理念

基于缘起性空，佛教的理念有：众生平等、因果果报、藏识不灭、六道轮回。

1、众生平等

佛陀在菩提树下，睹明星而悟道。悟道后第一句话即：“奇哉。奇哉。一切众生皆具如来智慧德相。唯以妄想执着不能证得。”

如来智慧德相，又称佛性，也叫自性。《大乘入楞伽经》云：“有七种自性。所谓集自性。性自性。相自性。大种自性。因自性。缘自性。成自性。”

这些自性，众生本有。无始劫以来，众生妄想执著，产生种种无明烦恼，覆盖自性，而在六道中

轮回不已。佛教的修行就是去除烦恼，剥离无明，显现自性。

既然众生皆有佛性，将来都要成佛，只是时间问题而已。从教理上讲，佛佛平等，众生平等，众生与佛平等，平等平等，平等不二。法性一如，性相不二。

释迦牟尼佛不仅在教理上，而且在事相上，都贯彻众生平等的原则。古印度，社会分成婆罗门、贵族、平民、奴隶四个阶级，而贵为太子出身的释迦牟尼佛主张废除阶级对立，倡导众生平等。优婆离尊者出身奴隶，是个剃头匠，成为持戒第一的佛陀十大弟子之一。

缘于众生平等的理念，佛教提倡慈悲为怀，大慈大悲，看天下一切男人是我父，天下一切女人是我母。如《华严经》所云：“如敬父母。如奉师长。”“令众生欢喜者。诸佛欢喜。”

佛教主张“无缘大慈”与“同体大悲”，又把众生平等的意义推上更进一步的高度。慈是予乐，悲是拔苦。主张人饥己饥、人溺己溺，宇宙间一切众生，人我一体，休戚与共，骨肉相连。

既然众生平等，佛教不主张杀戮，主张和平，

要讲和谐。要求人与人之间、人与自然之间、国家与国家之间，都不要有争斗，要和谐相处。

2、因缘果报

因是一切事物内部的因素，缘是外部的条件。因是主因，缘是助缘，由因缘和合所产生的事物称果。因缘果报，简单的解释，就是“种什么因，得什么果”，这是宇宙万有生灭变化的普遍规律。

四祖道信大师云：“华种有生性，因地华生生。大缘无性合，当生生不生。”

佛教的因果观源自“缘起性空”的道理，旨在阐明宇宙间万事万物都是依仗因和缘，才有果的生起；而此果又成为因，待缘聚集成熟又生它果；如是辗转相续，乃成森罗万象。因此，宇宙间从自然界到众生界，从天体到微尘，没有一个现象能脱离因果。无论达官贵人或贩夫走卒，无一能在“善有善报，恶有恶报”的因果律下获得例外。

有些人，见有的人很善良，却没得到好报；有的人很恶，却整天在享乐。便说“好人没好报”、“好人不长寿”。这种说法不正确。

佛教讲三世因果。“欲知前世因。今生受者是。

欲知未来果。今生作者是。”

《涅槃经》云：“善恶之报。如影随形。三世因果。循环不失。此生空过。后悔无追。”

经云：“菩萨畏因。众生畏果。”

◎释迦族灭族的因果

释迦牟尼佛在世的时候，琉璃王引领大兵攻击迦毗罗卫国。开始打仗以前，释迦世尊亲自去见琉璃王，要求和平解决，但怎样谈都讲不和，所以佛就吩咐释迦族不要攻击，只要防守就好。琉璃王的兵攻入城内，将居民乱杀。佛陀的弟子们请佛设法解救他们。这个时候，神通广大的目犍连尊者，用佛的钵将释迦亲族三千人摄入钵内，托到天上，以为这三千人可以被救出来了。等到琉璃王停止战争后，目犍连尊者把钵拿下来一看，钵中的人已经变成血水了。

目犍连尊者向佛陀请问此番大灾难的因果。世尊说：“这是定业难转。因为过去多生以前，迦毗罗卫城附近有一个渔村，村里有一个大鱼池。村中的人把池内的鱼，全部网来吃完，包括一条非常大的鱼。只有一个小孩从来没有吃过鱼肉，只是因为

好玩敲了大鱼头三下。”世尊又说：“大家要知道，当时的大鱼就是现在的琉璃王，小鱼们就是现在他的军队，渔村的人们就是现在被他们杀的释迦族，当时那个没有吃过鱼肉的小孩就是我（佛指自己）。因为当时我敲了鱼头三下，现在就为这件事情头痛了三天。”

一个人可以不怕鬼神，不怕生死，但是不能不怕业报，不能不畏因果。

3、藏识不灭 六道轮回

《大乘入楞伽经》中世尊开示：“诸识有三相。谓转相业相真相……转识灭藏识亦应灭。然彼真相不灭。大慧。识真相不灭但业相灭。若真相灭者藏识应灭。若藏识灭者。即不异外道断灭论。”

因藏识真相不灭，以十二因缘，才有了六道轮回。

释迦牟尼佛在菩提树下，观十二因缘而悟道。十二因缘中，因为无明，才有了爱和取。爱和取是六道轮回的根本。有了爱和取，才有造作；有了造作，才有了善业和恶业；然后随业流转，才有了六道轮回。

王安石的《望江南》写道：

“三界里，有取总灾危。普愿众生同我愿，能于空有善思惟。三宝共住持。”

有取总灾危：有取就是有造作；有造作，就有烦恼；有了烦恼就有灾难和危险，就会在六道中轮回不已。

◎唐江山轮回转世的事例

2002年海南省妇联主办的《东方女性》杂志，第七期，以显著的位置、近二十页，发表一篇调查报告：海南省东方市感城镇不磨村村民唐江山，生于1976年。三岁时，他对父母说：“我前世叫陈明道，前世父亲叫三爹（陈赞英），家住儋（dān）州（距东方市一百六十多公里）。”并能讲一口流利的儋州方言。

六岁那年，他清楚地记得他前世所在地“儋州市新英镇黄玉村”。并带他的父母，在他的指引下，乘车来到他前世的家。接着认出了他的前世父亲陈赞英及两个姐姐、两个妹妹、前世女友谢树香。

他告知前世亲友，1967年，陈明道二十岁时，他是黄玉村的团支部书记、民兵连长，因黄玉村与

邻村为土地纠纷，被对方袭击打死，被击中脑后一刀，右腹一刀。记者看到，他的腹部，现在隐约可见刀伤痕迹！

据陈明道生前好友说，陈明道活着的时候，经常为乡邻做好事，苦活、脏活、累活都争着去干。唐江山认出前世父亲陈赞英后，经常看望、赞助陈赞英，直到陈赞英于1998年去世。陈赞英去世后，村里的人一致认为陈明道还活着，将陈赞英的遗产归唐江山，但唐江山毫不犹豫，将全部遗产归陈赞英的侄子陈军助（陈赞英无子）。

调查这个事实的，皆是自称坚定的唯物主义者，其中有，海南省计划生育局副处级干部李书光，中国遗传学会理事、海南省人民医院中心实验室主任符生苗研究员，《东方女性》记者艾男、朱必松等等。

他们把这一奇闻事实，寄托生命专家、遗传专家的共同研究，从而解开两世人唐江山之谜。

这篇报道，给那些对于佛法半信半疑、对于轮回转世半信半疑的人们，提供了能够验证的很好实例。

第六章 佛教与幸福人生



一、何谓幸福

对于幸福，每个人的理解各不相同，今天在座的诸位也有自己的追求和想法。首先，仁烜想请两位到三位听众讲一讲你们对幸福的理解，什么是幸福？

坐在最前面的那位男士，谈谈您的看法。

男士：生活什么的都能达到自己的理想就是幸福。

仁烜法师：很好，说得非常好。那位老人家，您对幸福有什么理解？

女士：随和的就是最快乐的，不要太计较太执着。

仁烜法师：好，谢谢。对幸福的理解每个人都不同。幸福有二种：世间福和出世间福。

1、世间福

世间福是特指人世间福，这是大家希望得到的。

中国人都知道“五福临门”，到底什么是五福呢？《书经》中把福分成五个方面：长寿、富贵、康宁、好德、善终。五福具足，才是人世间比较圆满的幸福。（注：《书经》上所记载的五福是：一

曰寿、二曰富、三曰康宁、四曰攸好德，五曰考终命。)

长寿：指寿命长久。平常说，人活七十古来稀。
祝愿大家健康长寿；

富贵：是两个概念，富是财产丰饶，贵是地位显赫，受人尊重；

康宁：也是两个概念，康亦指健康和寿命，长久住世是对老人很好的祝福。宁是安宁。不受侵犯，不受骚扰；同时自己的心里也是宁静的。宁也包括两方面，一是外界的因素，一是自己内在的因素；

好德：好德是一种个人的修为和修养；仁慈、宽厚、有德行，是种心态，品行，也是一种福报；

善终：就是临命终的时候身无痛苦，安然而逝，寿终正寝。仅仅长寿不善终也不吉祥，长寿了还要善终。我们中国传统文化称三十岁以下死亡叫“夭亡”。七十岁以上，人活七十古来稀，视为长寿。七十岁以上无疾而终或者速疾而亡，这就是福，不受痛苦，这叫善终。

有的人活到七八十、八九十岁，可是临命终的时候卧病在床，几年甚至十几年自己要受苦，给儿女子孙们增加很大很大的负担。久病床前无孝子。最后在医院住院，开刀，抢救，抢救无效死亡了，

在太平间里还要拿冰冻起来，这就不是善终了。

如果是无疾而终或者是速疾而终，这就是福，不受痛苦。这是世间福。

世间还有很多对于幸福的描述，如：平安是福；幸福是心理欲望得到满足时的状态；幸福离不开三个要素：财富、情感、健康，这三者和谐，均衡统一存在的时候，是最幸福的；幸福是使人心情舒畅的境遇和生活；幸福指生活、境遇等称心如意；幸福就是一家人吃穿不愁，有房子住，有钱花；幸福就是一家人在一起，有一个温馨和睦的家；信任并自由地给予和想要得到的收入，也是一种幸福。

对佛教修行人而言，希望的世间福多是：得到难得的人身、六根具足、聪慧体健、四事无缺、眷属和合，能堪修行。

2、出世间福

出世间福包括天福和解脱福。

（1）天福

天福就是到天上去做天人，中国人也称之神仙。比如说：聪明正直死而为神。这样的人命终以后到

天上去享天福，死而为神。当然天福享尽之后还会再来人间，或者堕落到三恶道，受三途之苦（三途：畜生、饿鬼和地狱鬼）。

天有二十八层天，六层以下为欲界天；从第七层至二十四层天为色界天；从二十五层至二十八层，最上面这四层天为无色界天。这二十八层天都是还在三界，超不出三界。

（2）解脱福

解脱福，跳出三界、了脱生死、涅槃寂静，这是佛教修行者所追求的，也是人生修行的最高目的。我们平常说明心见性，往生西方极乐世界，这些都是解脱福，这是我们修行人所追求的。

修行人所希求的出世间福：得遇大善知识及善友，得闻正法、得信解无上正法，依法起修，克服障碍，转识成智，乃至究竟证悟无上甚深义谛等。这些都是修行者出世之大福德。

二、人生不如意事常八九

俗话说“人无百年好，花无百日红”。人生在世，

谁都希望自己的一生能够一帆风顺、事事成功。然而，这只能是个美好的愿望罢了，在现实生活中，实在是很难达到和实现的。反而，我们所能经常听到的却是“人生不如意事常八九”的感叹。这一句话，古往今来，无论中国、外国，的确是很实在的写照。

大家横着、竖着看一看。横着看，你周围这些家庭、家族，哪一家能有永远的幸福？

竖着看，中国几千年来，哪一朝哪一代有永远的幸福？

孔子到现在两千五百年了，孔夫子是万世师表，是中国的圣人。孔家算是发达最长的家族。但是孔家每一代只有一位衍圣公。其余那些子孙后代，就很难说了。就是衍圣公，也未必幸福。

刘邦做了皇帝，创立了汉朝四百年天下。汉朝还没有结束，还是刘家坐天下，刘皇叔刘备就卖草鞋，吃不上饭了。

俄罗斯伟大的作家托尔斯泰说：“幸福的家庭几乎都是一样的，不幸的家庭各有各的不幸。”其实所谓的幸福也并不长久。

宋代大文豪苏轼，才华横溢，诗词、歌赋、书

法非常出色，但是命运坎坷，几次被贬，很难与家人团聚。一首《水调歌头》，清楚地反映了他的惆怅情怀：

“明月几时有，把酒问青天。

不知天上宫阙，今夕是何年？

我欲乘风归去，又恐琼楼玉宇，高处不胜寒。

起舞弄清影，何似在人间！

转朱阁，低绮户，照无眠。不应有恨，何事长向别时圆？

人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。

但愿人长久，千里共婵娟。”

这首词反映了幸福的无常，以及对幸福的追求和渴望。

释迦牟尼佛在《妙法莲华经》里讲“三界无安。犹如火宅。众苦充满。甚可怖畏。”三界就是我们这个娑婆世界：欲界、色界、无色界。三界里没有安宁，像火宅一样，人们像在着了火的房子里一样。众苦充满，充满了各种各样的苦楚。

概括来讲有八苦：生苦、老苦、病苦、死苦、爱离别苦、怨憎会苦、求不得苦、五蕴炽盛苦。每个人都在这八苦中备受煎熬。

三、趋吉避凶是一切生物的本能

每个人都希望趋吉避凶，都希望生活得好一些，能健康吉祥、发财发福，这也是大家所追求的。

一切生物都有求生的欲望，包括飞禽走兽，苍蝇蚊子都有求生的欲望。比如蚊子在叮你的时候，你一拍，它来不及跑就被拍死了，来得及跑就立即飞走，这就是求生的欲望，都想生存。苍蝇也是，拿苍蝇拍打它的时候，它赶快就飞跑了，避免被打死。乃至厕所的蛆虫，在那种环境下它也认为很好的，也要生存的。

人类希望趋吉避凶、祈福消灾是很合理的要求，也是非常必要的。

对常人来讲，祈福就是求趋吉避凶，消灾免难，平安吉祥。这是一种福报。

修行人与常人的追求是不一样的。对修行人来讲，比如说对出家人来讲，所追求的是祛烦恼、开智慧、求解脱。当然也有好多在家居士（居家修行之士简称居士）也是为了求解脱、了生死。这些也是一种福报。

实际上，不论是不是佛门弟子，不论是出家还是在家，都希望拥有健康的身体。如果大家都病病快快的，病痛一来，什么也做不了，谈何修行啊。

拥有健康的身体、良好的生活，才可能更好地自利利他。所以仁坦祝福大家都能够幸福吉祥。

四、世间一些趋吉避凶的方法

实际生活中，有各种各样趋吉避凶的祈福方法。一些常见的有：

1、周易预测

作为华夏首书和炎黄文化最高地位的圣典——《周易》，自古就被称为“群经之首”、“大道之源”。它博大精深，统领中华民族文化数千年。

《周易》是中国儒家典籍，六经之一。古人向神灵卜问吉凶的方法，有龟卜和占筮。筮用蓍草，按一定法式推算出数目，求得某种卦象，依据卦辞、爻辞推测所问事情的后果。

《周易》是一门很深奥的学问，是我们中华民族的优秀文化遗产。伏羲创制了八卦，文王为八

卦写了卦辞，周公写了爻辞，孔子作了解释卦辞的注释。

最早伏羲演八卦称先天八卦；到夏朝的时候叫连山；商朝叫归藏。

到周朝的时候，周文王在先天八卦的基础上，把八卦做了重要改变。先天八卦上北下南，上北为乾，下南为坤。到了周文王，他把西北作为乾，把西南作为坤，乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑八方。然后再进一步推演，变成八八六十四卦。这是周文王的后天八卦和六十四卦，后世叫《周易》。

《周易》根据卦爻，附以数理，从一至九，配合阴阳五行，金木水火土，据其相生相克之理，揭示宇宙、人生的奥秘。

《周易》是一门非常严谨深奥的学问。比如说坤上乾下就为泰卦，非常吉祥。乾上坤下就为否卦，否卦就不吉祥了。还有爻辞等等。可以说变化多端，高深莫测。仁烜学佛前研究易经二十年，能测知自己的死期，但对易理不过略知一二而已。

秦朝至南宋，中国古代的圣贤们在《周易》的基础上推演出许多预测的方法，其中最著名的是《奇门遁甲》和《梅花易数》，揭示宇宙的奥秘和人类

社会演变的法则，达到出神入化的程度。

人们常说，“周易神通”。这里所谓的“神”，不是指神仙，而是说《周易》能契合宇宙自然与社会的规律，而且还能体现人的思想意识与道德。《周易》本身就是变化的学问，它强调人们的道德修养，鼓励人们做好事，不做坏事。“天行健，君子以自强不息”，“地势坤，君子以厚德载物”。善良有德行的人，卦象会朝着吉祥的方向发展变化。

有一位易经大师叫邵伟华，号称铁卦神算。他就讲，给普通人做周易预测，通过四柱八字预测是比较准确的；但是对于学佛的人，再用周易预测就不一定准确了。为什么？学佛的人行善积德，趋吉避凶，应该发生的灾难避免了，或者重罪轻报了，再用批八字，测四柱来预测，就不准确了。

另外周易预测还有它的局限性。举个例子讲，双胞胎的兄弟姊妹，他们有相同的父母，相同的出生地点，还有相同的出生年月日时。用天干地支相配要八个字，所以叫八字，也叫四柱，年月日时这四组，用天干地支配起来。双胞胎的兄弟或者姊妹，他们的八字是相同的，父母是相同的，出生地点是一样的，但是他们的命运却各不相同，这在《周易》

就解释不了。

如果用周易预测的话，他们命运应该是一样的。可是，大家可以看看自己身边的这些双胞胎的兄弟姊妹，命运各不相同，什么原因？《周易》解释不了，佛家能够解释。

什么原因呢？他们的业力不同。每个人都有许许多多的前世。无始劫以来有许许多多的造作，有善有恶，有的做的好事多一些，有的做的坏事多一些。虽然都有福报得到人身，但是别业不同，就是各人有各人的业果，因此他们的命运各不相同。

2、看面相手相

有的人想知道自己是否有福，找相面先生看面相、看手相。

相面是几千年来人们实践经验的总结。人的面相是一个人表情的凝固。

一个人总是喜欢笑，他就喜相；一个人总是喜欢生气，气嘟嘟的，那么他就是哭相。喜欢笑的人多数是善良的，善良的人善报就大一些，容易吉祥。

善良的人与人为善，胸怀宽阔，什么事都不计较。忍一忍，让一让，学会忍让，知道忍让，就会

吉祥如意。所谓“退一步海阔天空”。

凶的人，恶的人，虽然有的时候短暂有福报，长远来看不容易吉祥。因为凶的人，脸上带着凶相的人容易产生一些障碍，叫心理疾病。这种人对社会有一种仇视心理，仿佛亲戚朋友、同学、甚至全社会都是他的敌人，会容易走向犯罪的道路，容易跟社会为敌。

看面相、看手相虽然能知道这个人会怎么样，这是从长远来看、从这一生来看比较准确。但在某一件事情上，就很难断定吉凶祸福。

中国有《麻衣神相》《柳庄相法》等等，这些书仁烜都读过、研究过，对此深有体会。

祈福从手相面相上来看，准确性不能说没有，但不是很高。面善与否，可以反映一个人长远的命运。如果根据面相来断定某一件具体事是否吉祥，判断未必准确。

3、巫术

有一种祈福的方法是靠巫术，像笔仙、箩仙之类。实际这些东西，大多是动物仙和鬼仙附体而为。动物仙和鬼仙他们堕落三恶道，也修行，修到一定

程度能预测，预知吉凶。但是他们这种道行是非常有限的，中国有句俗话叫“自苦未解，福何与人？”就是说他自己还在苦中，哪还有福给别人？而且这些仙道惹不得。

仁烜认识一位居士，开始修得也不错，后来听信了这些巫术，去找巫婆。他想发大财，想快点发财。巫婆就说能够让他抓大奖发大财，买股票、彩票中两千万。结果这个居士就迷上这两千万了，每个星期往巫婆那儿跑一趟。几年时间，他把自己的全部积蓄都给了巫婆，自己钱不够又找别人借钱，亲戚朋友都借遍了，把女儿去美国留学的钱都花进去了，也没中了大奖。被这个巫婆骗得好惨。

这是受巫婆控制欺骗的人亲自告诉仁烜的。

这些仙道，鬼仙和动物仙还得罪不得。你求了他们就得满足他们的条件，有一次不能满足他们的条件，你就恶报立至，它们会马上找你的麻烦。

所以《楞严经》所示，巫术“概为魔道”。《药师经》云：“又信世间邪魔外道妖孽之师。妄说祸福。便生恐动。心不自正。卜问觅祸。杀种种众生。解奏神明。呼诸魍魉。请乞福佑。欲冀延年。终不能得。愚痴迷惑。信邪倒见。遂令横死。入于地狱。

无有出期。”

还有一种情况：有的动物仙或者鬼仙，它们为了得到人身，也会努力地做好事。它们通过巫婆或者神汉，给人们治病，或者查事情，预测吉凶，多数比较灵验。它们附体于哪个巫婆神汉，有它们各自的因缘。一旦缘尽，不再附体，巫婆神汉们所谓的神通，也随即消失。

另外，鬼仙也痴迷。2007年，山东省东营有一个女孩子，二十八、九岁。上高中和大学的时候，玩过笔仙。已经几年不玩了。可是那个“笔仙”不放过她，搞得她很难过。到医院又查不出病来。

根据佛经讲，这些巫术是害人的，短时间内可能会起一些作用，做一些好事，也会祈求点福报，但长远来看非常危险、可怕，不能沾的。

《药师经》说得非常准确，“请乞福佑。欲冀延年。终不能得。愚痴迷惑。信邪倒见。遂令横死。入于地狱。无有出期。”太可怕了。

4、符咒杀伐

做法的人拿着宝剑，画符念咒，再杀一只鸡，用鸡血点到符上，用杀伐的办法捉妖拿怪。

这种捉妖拿怪的办法，短时间可能会起作用，把妖怪、恶鬼吓跑了或者斩了。但是读过《地藏菩萨本愿经》的都知道，无间地狱一日一夜万死万生啊，那些恶鬼也好，动物仙也好，这次把他杀了，等会他又活了。

驱鬼的时候它走了，等做法的人走了它又来了，还继续找麻烦，不能从根本上解决问题。

所以用符咒杀伐的方法来趋吉避凶，不能从根本上解决问题，只能在短时间内起作用。

5、其它预测祈福的方法

抽签：抽签常见的有观音菩萨灵签、地藏菩萨签、某大仙签，现在还有网上在线抽签等。

仁烜所见，正直善良的人，随便怎么一抽，多数是上签或中签。戾气重的人，抽的往往是下签。抽了上签也未必能保你百般顺利。有一个人，抽得了上上签，满心欢喜，却暗地里做坏事，下场很惨。

马前神课：马前课，又叫马前神课，用手指头测算，大安、流连、速喜、赤口、小吉、空亡六项。一个时辰一项。按照马前神课，上一个时辰是吉祥的，下一个时辰可能就不吉祥，第三个时辰又好了，

第四个时辰又不好了……

占卜：比如古代战争双方在出兵之前都要预测，拿龟板用火烧，看它的裂纹来占卜吉凶。

掷钱：把硬币或者铜钱抛向空中，看落地呈现哪一面。

林林总总，预测吉凶祈福的方法很多，在此不一一列举了。

这些预测吉凶的准确性都受很多条件的限制。比如：负责预测的人、预测的时间地点、预测方法本身的合理性等因素。

例如按照马前神课，一个时辰一项，上一个时辰是吉祥的，下一个时辰不吉祥，第三个时辰又好，第四个时辰又不好了。通过这种预测，希望长久达到趋吉避凶的目的是很难的。

占卜，战争的双方都占卜，预测对他有利他才会出兵。但是战争的结果肯定是有胜有败，不可能双方都胜。

即使这些占卜预知吉凶的方法有一定的准确性，还是会因人、因时、因地而起变化。

预测到自己很吉祥皆大欢喜，但未必能实现；预知有凶险又将如何？预测的人不仅患得患失、心

有余悸，而且如何真正能够化解灾凶，又不得而知。

五、佛教的祈福方法

为什么有的人工作、生活出现种种的不顺？什么人会出现种种灾厄？为什么有的人顺心如意？佛教讲因果果报，一切顺逆境界都来源于人们无始劫以来的种种造作。

释迦牟尼佛在十二因缘里讲，无明烦恼以及爱和取是人们六道轮回的根本。有爱、有取，就会造作种种恶业。正如宋朝名相王安石所言：“三界里，有取总灾厄。”为了取，为了满足自己的欲望，会造许许多多的恶业。在因缘成熟的时候，造作者就要承受恶果。

1、化解矛盾

佛家是调和矛盾，解决矛盾，采取普度众生的办法来解决问题。如：立超度牌位、诵经念咒、化解矛盾、消灾延寿、忏悔业障、修福修慧等，用这些办法来趋吉避凶。让大家都心平气和，让冤亲债主不来找麻烦，这样解决矛盾、消除灾厄可以说是

最圆满、彻底的。用佛家的方法祈福，来得平和，不是用武力手段，从长远上看肯定起作用，而且也能持久。佛家讲求慈悲普度，自利利他、自度度他，同成佛道。

2、注重修行

佛家注重心性的修养，是修心的。佛教要求佛门弟子要积德行善，要注重修行。所谓修行就是修改、改正自己不正确乃至错误的思想、言论、行为，主要是修心。“人为善，福虽未至，祸已远离；人作恶，祸虽未至，福已远离。”佛门讲修行，讲积德行善，积累福报；讲诸恶莫作，众善奉行；讲不因善小而不为，不因恶小而为之。

3、依靠佛菩萨的加被佑护

佛弟子依靠佛菩萨的保佑、加被，是最可靠、最安全、最长久的。

《妙法莲华经》中《观世音菩萨普门品》讲：“观世音净圣。于苦恼死厄。能为作依怙。”就是观世音菩萨可以做我们的靠山，做我们的依靠，能令我们去除苦恼，消灾免难。

在《地藏菩萨本愿经》中释迦牟尼佛嘱咐地藏王菩萨说：“现在未来天人众。吾今殷勤付嘱汝。以大神通方便度。勿令堕在诸恶趣。”这是释迦牟尼佛临灭度之前，嘱咐地藏王菩萨代表释迦牟尼佛来度化阎浮提的罪苦众生。

也就是说，地藏王菩萨是在释迦牟尼佛灭度以后，弥勒佛出世以前，这很久很久的一段时间内，来代理释迦牟尼佛度化众生。

“以大神通方便度。勿令堕在诸恶趣。”大家注意，这里释迦牟尼佛嘱咐地藏王菩萨“以大神通方便度”的“度”字。度与渡同义，既如航船渡人过海，又有出或离的意思。出是出离世俗，离是脱离生死。释迦牟尼佛让地藏王菩萨“度”，而没有说“救”。人做坏事，下了三恶道，不要埋怨地藏王菩萨：“为什么不来救我？”

仁烜本来的寿命是五十二岁。五十二岁这年，在生命危急的时刻，仁烜念“南无地藏王菩萨”，地藏王菩萨现金身放金光救了仁烜，给仁烜延长了寿命。你们看，寿命都能延长，还有什么福报得不到的？什么福求不到的？

佛菩萨都有很大愿力。观世音菩萨也好，地藏

王菩萨也好，他们的愿力非常大。大家都知道观世音菩萨是救苦救难的。地藏王菩萨叫大愿地藏王菩萨，“地狱未空，誓不成佛”，他是“明珠照彻天堂路，金锡震开地狱门”。他不愿我们堕到地狱里去，不知疲厌地度化我们。

因此我们不要辜负诸佛菩萨的期望和愿望，不要做地狱种子，要诸恶莫作，众善奉行，要积德行善，努力地修持自己。依靠诸佛菩萨龙天护法的加持和佑护，现世吉祥如意，最终了脱生死，成就菩提。

六、怎样得到吉祥幸福的人生

“厌苦求乐”，这是人类的本性，也是人类的本能。怎样才能得到长久的幸福？

据说爱因斯坦对佛教有如下评价：“如果说哪个宗教和科学最接近的话，那就是佛教。”

德国著名的哲学家尼采说：“佛教是历史上唯一真正实证的宗教，它重视善良和慈悲，指出不可以仇止仇。”

《金刚经》云：“如来是真语者。实语者。如语者。不诳语者。不异语者。”佛教传入中国的两

千多年来，佛法的真理被佛门修行者的实践所证明，被科学所验证，也为未来科学的发展，提供着智慧之光。

佛陀在多处经典中告诉人们，如何获得吉祥如意。根据佛陀的教诲修行，即可获得吉祥如意的人生。

1、要相信佛菩萨

(1) 信

《华严经》云：“信为道元功德母”。这个信太重要了！相信佛教，相信佛，相信菩萨，你才能跟诸佛菩萨相应。如果不信那就什么都免谈。

就像收音机有两个钮，一个是调谐，另一个调音量。调谐按钮里面装的是可变电容器，调节电波频率找广播电台。比如说中央人民广播电台是XXX千周，有几个频道。通过调谐，把按钮调整到正确的位置，才能接收到它的信号，听到中央人民广播电台播放的内容。找不到正确的位置，就不能收听。

信就是这个道理。你相信佛教，相信佛，相信

菩萨，才能跟佛菩萨相应，接通信号。

我们了解了佛教，知道诸佛菩萨的大愿大行、大慈大悲、救苦救难，因此相信观世音菩萨，相信地藏王菩萨，相信十方三世一切诸佛菩萨。通过深入经藏、实践佛法，不断地修证，逐渐建立起信心，从初浅地仰信最后升起笃信、实信而不是迷信。

如果不信就不会诚，不诚就会怀疑。不是佛菩萨没有，而是你跟他接不上这种信号，建立不起这种联系。大慈大悲观世音菩萨寻声救苦的，你在关键的时候念“南无大慈大悲观世音菩萨”，他听见你的声音就会来救你。如果你在关键时刻没有至诚呼唤他的名号，没有这个殊胜的因，也就不能感得观世音菩萨寻声救苦这个殊胜的果。

学佛法，要能深信不疑，不要见世人不信而动摇。只要自己确信不疑，逐步趣入，佛法的光明，才会真实地照亮你的心田，在你的心中显现。

（2）诚心祈求观世音菩萨得救的两个事例

◎菩萨加持 空难得救

1992年10月2号，一架从厦门飞往广州的飞机，

起飞后遭到歹徒劫持。在白云机场降落时，歹徒发现不是他们要去的机场，迫使这架飞机在降落后又马上起飞。降落未稳又马上起飞，这种极端剧烈的操作，导致飞机的第九排、第十排位置裂开二三十公分一个口子，正好第十排有五六个人从那个裂开的口子钻出去了，其中有三个是佛门弟子。

这三名信众在飞机刚被劫持时，便开始念诵观世音菩萨圣号，求观世音菩萨加被。在危急时刻，他们的心就更诚了，一点私心杂念也没有，念了一路的南无观世音菩萨圣号。当飞机第九排、第十排中间裂开一个大口子时，他们钻了出来，得救了。等他们跑出二三十米，飞机爆炸起火，其余一百多人遇难。这就是发生在我们眼前的活生生的事实，求观世音菩萨得救的事例。

◎诚心持诵《普门品》 海难脱险

还有 1999 年 11 月 24 号的烟台海难。有一个混装船，有客有货，开出去二十海里左右，船起火沉没。

其中有一个姓刘的女信众，她兜里装着《观世音菩萨普门品》，一直念诵南无观世音菩萨圣号。

那时候海水冰冷，北方的冬天，海水冷得彻骨。她开始有个救生艇，还救了好几个人。后来救生艇也翻了。她自己在海水里念观世音菩萨圣号，逐渐失去了知觉，就在海上漂着。后来清醒过来觉得脚下怎么是硬东西，试一试是陆地。她是最先上岸的。船发生倾覆的地方离岸边有二、三十海里，她怎么上岸的，自己也说不清楚。

有记者采访她，她说我就是念观世音菩萨圣号，我就是相信观世音菩萨能救我，最后念着念着失去知觉了，啥也不知道了。她最先上岸，最先得救。据报道那一船乘客有几百人，死了好多人。

观世音菩萨救了她，这是非常不可思议的，而且她那本《普门品》连湿都没有湿，多不可思议呀。因为她有信又有诚，这是非常重要的。

（3）唯除不信与不诚

《千手千眼观世音菩萨广大圆满无碍大悲心陀罗尼经》里面讲到，观世音菩萨寻声救苦，救一切苦难。但是：唯除不信与不诚。你不信与不诚没有办法，不是观世音菩萨不救你，你不信又不诚，没有这个缘分，救不了你。所以我们对诸佛菩萨一定

要生起信心。

精诚所至，金石为开。我们对佛菩萨要恭敬、虔诚，至诚感通。这样才能跟佛菩萨产生感应，得到佛菩萨的佑护和加被。

佛经上讲得很清楚，《大势至菩萨念佛圆通章》云：“十方如来。怜念众生。如母忆子。若子逃逝。虽忆何为。子若忆母。如母忆时。母子历生。不相违远。若众生心。忆佛念佛。现前当来。必定见佛。”

2、加强自身修持 做好三皈五戒十善

三皈依：皈依佛、皈依法、皈依僧。

五戒：不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒。

十善：不杀生、不偷盗、不邪淫、不恶口、不两舌、不妄语、不绮语、不贪、不瞋、不痴。

（1）成佛的学生——皈依佛门

如果想进一步修行，得到佛法实际的利益和受用，要皈依佛门，成佛的学生。不皈依佛门，自己在家诵经、修行，只能说是自学成才。虽然自己诵经、念佛，也能够有所成就，但是修行中障碍和

困难会比较多。

受三皈依五戒是注册的佛门弟子。可以这样解释，释迦牟尼佛是我们的校长，各地的寺院是分校，那么你的皈依师就是你的班主任。受三皈依五戒，你有了老师可以跟老师学，有了问题可以向老师请教。皈依佛门，受三皈依五戒对于佛弟子的修行是非常重要的。

按照《佛说灌顶三皈依五戒带佩护身咒经》讲，受三皈依，每一个皈依，佛嘱咐天王帝释派十二部神王来护持大家。受了三皈依，就派三十六部神王还有他们的千百亿天兵天将眷属来护持。神王不是一位、两位，而是三十六部神王，每一部神王都有千百亿天兵天将为眷属，他们阴相番代，护持三皈依佛门弟子。皈依后还要受五戒。若持五戒者，有二十五位善神菩萨，卫护五戒弟子，不离三皈依五戒佛弟子左右，使万事吉祥。

（2）五戒是居士幸福吉祥的前提和保证

国家有法律，军队有纪律，佛教有戒律。

没有法律，国家就会陷入无政府状态，一片混乱；没有纪律，军队就没有战斗力；没有戒律，佛

教就会消亡，就谈不上修行。

大家一定要遵守国家的法律法规。作为佛门弟子，不仅要遵守法律法规，还要遵守戒律，以戒为师，共同创造团结和谐的环境。

参照《地藏菩萨本愿经》：

杀生，会得宿殃短命报，多放生，会得健康长寿的福报；

偷盗，会得贫穷苦楚报，布施，会得富有的福报；

邪淫，会招致家庭破裂的恶报，不邪淫，会得家庭和睦的福报；

打妄语，会失去别人的信任，诚实守信，会得到大众的信任；

饮酒，会使人乱性愚痴，不饮酒，会让人头脑清醒，有理智，有尊严。

佛陀曾经讲一个故事。有一个人在家喝闷酒，喝着喝着，喝过量了。看见邻居家的小鸡跑到他院子里来，“酒壮熊人胆”，趁着酒兴把鸡抓住，杀了，炒巴炒巴就着酒吃掉了，犯了盗业和杀业。

邻居家的妇女来找小鸡，问他看见小鸡没有？他说没看见，打了妄语。见那个妇女长得漂亮，把人家强奸了，犯了不邪淫戒。接下来，会发生什么

情况，大家可想而知了。

所以，佛陀要求在家居士不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒。五戒是居士们幸福吉祥的前提和保证。对于普通人，则要遵纪守法和遵守道德规范。

道德是法律的补充，无论信佛不信佛，大家都要有道德，遵纪守法，这样国家才会安宁安定，个人的幸福才有保证。作为佛门弟子，除了遵纪守法之外，还要遵守佛门戒律，以戒为师，做构建和谐社会的模范。

（3）佛教不唯宿命论

要加强自身的修养。人行善，福虽未至，祸已远离；人作恶，祸虽未至，福已远离。因此平常积德行善，就会有善神护持。

◎小沙弥救蚂蚁的故事

《譬喻经》上记载了一个善有善报的故事。过去寺院里有小沙弥才七八岁，他的师父看出来这个沙弥行将命终，觉得才这么一点大的小沙弥就让他回家去死吧，免得他父母特别伤心。又不好明言，

又不能告诉小沙弥他快命终了，就把小沙弥叫到面前，对小沙弥说：你的父母可能想你了，你回家去看一看，给你一星期假。小沙弥很高兴，听师父说让他回家，他高高兴兴地辞别师父，蹦蹦跳跳地往家走。

走在路上看见小河在涨水，很快要淹到一窝蚂蚁，小沙弥就蹲下来，在蚂蚁窝周围呀垒上土，垒得高高的，让水冲不到蚂蚁窝里去，做完之后又高高兴兴地回家了。

过了七天之后尊师命，又高高兴兴地回到寺院。他师父很奇怪，他怎么活着回来了，他应该命终的。就问小沙弥回家这几天有什么特别的事情没有，小沙弥说什么事也没有啊。师父说你好好想一想。小沙弥就说：噢，我回家的路上，看见一窝蚂蚁要被水淹了，我就把那个蚂蚁窝用土给垒起来，不让水冲到蚂蚁窝里去，再也没做别的，就这一点事。

他师父恍然大悟。因为这个小沙弥救了一窝蚂蚁，所以延长了寿命。人的寿命是可以改变的，一切都能改变。

从这个意义上讲，佛教不是封建迷信，也不是宿命论，佛教讲三世因果。前面已经讲过，过去世、

现在世、未来世，那么通过每个人自己的努力，多做善事不做坏事，能使命运向好的方向发展，从而获得幸福和吉祥。

3、忏悔业障

要想祈福，还要忏悔业障。

为什么要忏悔业障？因为大家无始劫以来，许许多多的造作，杀害过许许多多的生灵，这些生灵就成为你的冤亲债主。你想得福，无论你是想求世间福还是想求解脱福，他们会障碍你，他们要讨债。怎么办？要忏悔业障，超度冤亲债主，化解矛盾。

所以，大家一定要做好事不要做坏事。以前做了坏事要赶快忏悔。这样，化敌为友，我们现世能够更有福报、更吉祥，个人修行中的障碍也容易消除。

4、念佛念法念僧

（1）念佛

佛是佛宝。念佛，是忆念佛的功德、智慧与慈悲；相信佛是三界导师，四生慈父，念佛学佛，将来必定成佛。

念佛，念十方三世一切诸佛，首先要念我们本师释迦牟尼佛，不能数典忘祖，忘了本师释迦牟尼佛。

释迦牟尼佛告诉我们，西方有个极乐世界，那里的教主是阿弥陀佛，以及阿弥陀佛的四十八愿，那个世界无有众苦、但有诸乐。如愿往生西方净土，要至诚称念阿弥陀佛的圣号，学习阿弥陀佛的四十八大愿。

释迦牟尼佛也告诉我们，东方有个净琉璃世界，那里的教主是药师琉璃光如来。并告诉我们药师琉璃光如来的十二大愿，以及那个世界无有众苦、但受诸乐。如果愿往生东方净琉璃净土，要至诚称念药师琉璃光如来的圣号，学习药师琉璃光如来的大愿和大行。

释迦牟尼佛也告诉我们十方世界，无数净土，大家随缘、随愿跟随诸佛学习，发愿往生。

（2）念法

法是法宝。念法，是思考并学习佛所说的真理及修证方法；信受法是迷途指碑、苦海灯塔。念法修法，去亲证佛法。

法宝亦即佛经。如果你想祈福的话，向大家推荐几部经，《普门品》《药师琉璃光如来本愿功德经》《金刚经》《地藏菩萨本愿经》。诵这四部经，依教奉行，世间福还是解脱福，都易满愿。平常说开悟的金刚、灭罪的地藏、破魔的楞严、成佛的法华。

佛弟子如果时间条件允许，要多深入经藏，诵经明理，依教奉行。

（3）念僧

僧是僧宝。念僧，忆念亲证佛法、续佛慧命的贤圣僧；信受僧是善知识，助我善根。念僧敬僧，将来自己也可以成为自利利他的贤圣僧。

文殊菩萨、普贤菩萨、地藏王菩萨、观世音菩萨等大菩萨都有不可思议的愿力、威力。我们念僧，念菩萨的圣号，与菩萨相应，不仅可以去除业障，增福增慧，也能够得到佛菩萨的保佑和加被，吉祥如意。

（4）念自性三宝

《六祖坛经》曰：劝善知识，皈依自性三宝。佛者，觉也。法者，正也。僧者，净也。

自心皈依觉，邪迷不生，少欲知足，能离财色，名两足尊。

自心皈依正，念念无邪见，以无邪见故，即无人我贡高贪爱执着，名离欲尊。

自心皈依净，一切尘劳爱欲境界，自性皆不染着，名众中尊。若修此行，是名皈依自性三宝。

5、行菩萨道与六度四摄

(1) 菩萨道

“菩萨”是梵语菩提萨埵的略称，翻译成中文，意思是觉有情，即上求佛道以自觉，下化有情以觉他。上求佛道是智慧的追求，下化有情是福德的培植。前者是智，后者是悲，悲智双运、福慧双修，上求下化，称为菩萨。

发了上求下化的菩提心，同时要立四弘誓愿。四弘誓愿是：众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成。

发菩提心，行菩萨道，立四弘誓愿，还只是初步发心。必须真修实证，断惑证真，才能达到上求下化的目的。

三皈五戒十善，修的是人天福报，得到世间的平安吉祥。还要修六度、四摄。六度、四摄涵盖了人天福和解脱福，属于行菩萨道。

（2）六度

六度即布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若，也叫六波罗蜜。波罗蜜是梵语，意为到彼岸。学佛的人，由生死轮回的此岸，渡过烦恼中流，到达涅槃寂静的彼岸。在这里，六波罗蜜就是舟筏，可度菩萨行者到达彼岸。

1）布施：布施就是施舍，有财布施、法布施、无畏布施之分。以己资财随方施与的，叫财布施；以佛法化导众生，使其因而得度者，叫法布施；救护众生苦难，予以精神慰藉，使其远离恐怖者，叫做无畏布施。像志愿者、义工以自己的劳动帮助别人，也称无畏布施。布施可以对治悭贪。

建设寺院既是财布施、法布施又是无畏布施。

大家拿出钱建寺院、印经书、塑佛像，这既是财布施、法布施，又是无畏布施。因为一个寺院建成以后，会几十年、几百年、乃至几千年的存在下去，会度化许许多多的人。每个人到寺院对佛菩萨

一瞻一礼，都种下成佛的金刚种子，种下成佛的因。能引领、启发他走上解脱之路，从而去除痛苦无明烦恼，得大自在直至成佛。

建寺院的功德利益不可思议。比如：2003 年的时候，山东省博山正觉寺刚开始建设，本来是个荒山沟，用了近三十多万立方米土石方工程把沟垫平了，地上有好多石头。当年填这个荒山沟的时候，有一个姓刘的女居士，她得了子宫瘤，瘤子有 5.5 厘米大，医生要给她做手术。因为她的家庭经济条件不是很好，心里郁闷，便到正觉寺里做义工，很开心地满院子捡石头、平整场地。她在正觉寺捡了半个月石头。快到八月节的时候，她回家过节，顺便到医院做 B 超检查身体。哇！医生感到奇怪，原来鹅蛋那么大的子宫肌瘤小了许多，2.5 厘米。医生感到奇怪，她又没有做手术。问她怎么回事，她就笑一笑。等过完了八月节，她又到正觉寺做了十天义工，还是继续捡石头。回家后感觉很好，再到医院检查，子宫瘤完全消失，一点儿都没有了。真是很殊胜。建设寺院既是财布施、法布施又是无畏布施。这是在正觉寺做义工参与建设寺院修得的福报呀。

2) 持戒：持戒梵语尸罗，有止恶修善的意义。

可以对治毁犯。行菩萨道，不仅要止恶，更应积极地修善，以净化身、口、意三业。因持戒而真如佛性逐渐显露，不为妄想执着所缠缚。

戒律有在家与出家之分。在家学佛者持五戒，出家沙弥持十戒，比丘持二百五十戒，比丘尼持三百四十九戒。行在家菩萨道者，持六重戒二十八轻戒。行出家菩萨道者，持十重戒四十八轻戒。

3) 忍辱：忍辱可以对治瞋恨。忍是能忍之心，辱是所忍之境。凡情最难忍受的莫如侮辱，辱若可忍，其它诸境则较易忍受。

忍辱，不但是忍别人所给予的辱，同时要忍自己所处的境。于穷困病苦的逆境中，忍令颓丧鄙卑之念不生；于富贵得意之顺境中，忍令骄矜沉迷之念不生；于不顺不逆、万法生灭之常境中，忍令迁随移易之心不生。

忍辱，不但是忍心理上侮辱戕害顺逆诸境，且要忍生理上饥渴寒热创痛诸境。忍辱是与内心的烦恼贼作战。烦恼时时在人心头伺机蠢动，若一念不忍，烦恼即在人心头占据一方位置了。

4) 精进：精进可以对治懈怠。精进者，须修四正勤：一切恶，已生者令消灭，未生者令不生。

一切善，未生者令生起，已生者令增长。修菩萨道，当以纯正奋进之心，断妄念，祛执着，以求明心见性，自度度人，无有退堕。

5) 禅定：禅定梵语禅那，意译静虑、静思惟，禅定是心住一境的静思惟。修习禅定可以对治散乱，修习禅定可以开启般若智慧，直至证悟菩提。

比如，观世音菩萨是修持耳根圆通法门，达到正定开悟的境界。在《楞严经·观世音菩萨耳根圆通章》中，观世音菩萨向释迦牟尼佛汇报用耳根圆通修禅定的方法：“世尊。忆念我昔无数恒河沙劫。于时有佛出现于世。名观世音。我于彼佛发菩提心。彼佛教我。从闻思修。入三摩地。初于闻中。入流亡所。所入既寂。动静二相。了然不生。如是渐增。闻所闻尽。尽闻不住。觉所觉空。空觉极圆。空所空灭。生灭既灭。寂灭现前。忽然超越世出世间。十方圆明。获二殊胜……”

修禅定的方法很多，诸如安般守意法、白骨观法、不净观法、一行三昧、六妙门、摩诃止观、参话头、念佛等等。大家可以选择适合自己的方法修习。

6) 般若：般若可以对治愚痴，翻译成中文勉强可以称为智慧。印度话叫般若，平常翻译成妙智

慧或者就叫般若智慧，就是一种大智慧。世间的那种小智慧、小聪明不叫般若智慧，是有漏智，不是圆融无碍的正智。

前五项布施、持戒、忍辱、精进、禅定是修行的过程，般若智慧是修行的目的和结果。

修六度，是相辅相成的，缺一不可。慧而不定，未能受用；定而不慧，未免沉迷；定慧双修，而不持戒，便碍于积习；戒定慧三学俱足而不布施，便不能摄化众生；布施而不修三学，只修得人天福报；持戒而不忍辱，难调瞋恚之心；有精进而无诸度，则徒劳无功；有诸度而无精进，则始勤终懈。所以要六度兼修，才能圆满大乘菩萨的自利利他之行。

（3）四摄

四摄即布施、爱语、利行、同事。

修菩萨行者，除修六度外，尚须行四摄法，才能深入人群，普度众生。

1）布施：通过布施，与众人结缘，增进友谊和感情，逐渐达到度化别人的目的。

2）爱语：要随众生的根性，以温和慈爱的言语，令其生欢喜心，感到和蔼可亲而乐于接近，

便于达到度化对方的目的。

3) 利行：以身、口、意诸行皆有利于人，以利益他人的行为，感化众生，共修佛道，达到度人的目的。

4) 同事：深入社会各阶层，与各行各业人士相接近，交朋友，与其同事，在契缘契机的情况下，而度化众生。

修菩萨行六度四摄，应三轮体空，不着于相。《金刚经》云：“灭度无量无数无边众生。实无众生得灭度者。”又云：“若菩萨有我相人相众生相寿者相。即非菩萨。”前者的意思是众生皆具佛性，得灭度者，实其本具佛性之显露，不可存彼是我所度化之心。后者的意思是，众生即非我所度化，则更不应执有能度之我、所度之人、与被度众生这种观念存在。

这是六度四摄的最高境界。

6、大悲智力方程与修行的关系

佛教的理念是不为自己求安乐，但愿众生得离苦。菩萨的含义就是觉有情，只有大家都幸福吉祥，才有个人的幸福吉祥。

佛教的修行主要体现在慈悲、智慧。佛教以智

慧为体，以慈悲为用。释迦牟尼佛就是悲智双运，福慧具足的大觉悟者。

从力学的角度，慈悲与智慧具有强大的力量。佛教称之为慈悲力和智慧力。有了慈悲力和智慧力，才有能力自利利他、自度度他，实现自己和他人的幸福圆满。

佛教经文里，许多地方，都提到“力”的概念。

（1）正面力量——大悲智力

《普门品》云：“观音妙智力。能救世间苦。具足神通力。广修智方便。”

《杂阿含经》讲五力：即信力、精进力、念力、定力、慧力。

①信力，信根增长，能破诸烦恼邪信。

②精进力，精进根增长，能除身心懈怠，成办出世之法。

③念力，念根增长，能破除诸邪念，成就一切出世正念功德。

④定力，定根增长，能破诸妄想，发诸事理禅定。

⑤慧力，谓四念处之慧，照了一切诸法，慧根增长，能破三界诸惑。

四念处包括身念处、受念处、心念处、法念处。身念处是观身不净，受念处是观受是苦，心念处是观心无常，法念处是观法无我。以破除人们的净、乐、常、我四种执着颠倒，开启智慧。

修解脱道需要遵循三十七道品。三十七道品有：四念处、四正勤、四如意足、五根、五力、七觉支、八正道，共三十七种。其中八正道和四念处最重要。

《大佛顶首楞严经》讲的十力为：①坚固力；②深信力；③不忘力；④无疲力；⑤大悲力；⑥坚合力；⑦不坏力；⑧坚受力；⑨智慧力；⑩信乐力。

《瑜伽师地论》中谈到四力：依止力、忏悔力、善愿力、修习力。

①依止力：皈依佛法僧三宝，依靠三宝的加持而产生力量。

②忏悔力（破恶力）：内心对所犯过错深自忏悔，决心悔心，具有消灭业障、转变身心的强大力量。

③善愿力（恢复力）：发愿广度一切众生，发誓今后不再造作罪业，严格遵守戒律，慎言谨行，奉行善业。

④修习力（对治力）：指修习佛陀所说的种种

对治业障的法门。

以上所有各种力，都是由修行而得的向上的、正面的力。这里所谓的得，不是得于外界，而是每个人自身本有的，被无始劫以来的无明烦恼所覆盖，经过修行，剥离无明，彰显智慧，而逐渐开发出来的自家宝藏。

◎证悟后的大智慧

与百丈怀海禅师同时代的，有一位司马头陀，就是姓司马的一位头陀行者。本身文化程度不高，但证悟后开启出了大智慧，对人、对事、对风水都有很高的造诣。

有一天司马头陀去找百丈怀海禅师，说：“我在湖南益阳发现了个好地方，叫大汾山，那个地方能住一千五百人，建一个大道场，地方很好。”百丈怀海禅师说：“那么好的地方，你怎么不住在那里啊？”司马头陀就笑了，他说：“我是个粗人，又没有文化，我能看得出来，但是我没有文化，我不能领众修行的，你别拿我开心了。”百丈怀海禅师说：“那么我去怎么样？”司马头陀就说：“你是骨性人，那个山是肉性山，你在那里头顶多能住

一千人，你不行。就别拿我开心了，我也不行你也不行，都不行。”

百丈怀海禅师首座华林觉自告奋勇要去。百丈怀海禅师就问：“你看我们这位首座和尚怎么样？”司马头陀说：“你咳嗽一声，走几步我看一看。”华林觉咳嗽一声，又走了几步。司马头陀就摇头：“不行不行。”

接下来，百丈怀海禅师就让人们把厨房做饭的灵佑禅师找来。灵佑禅师是饭头，灵佑禅师来了，还扎着围裙，手上还沾着面。一进来，司马头陀就说了：“为山的主人来了，他就是为山的主人。”百丈怀海禅师准备派灵佑禅师去大为山。

华林觉就反对了，他说：“方丈你不公平，我是首座和尚，要往外派得我去，你怎么让一个饭头去啊？”饭头是小和尚啊，没有身份、没地位。

百丈怀海禅师说：“那么就比试比试吧，当着众人的面，谁能说出正确答案来谁就去。”大家都不做声了，百丈怀海禅师就指着净瓶说：“来，我眼前这个净瓶，现在不把它叫净瓶，你们叫出一个别的名字来，叫大家都心服口服，看看你们谁有智慧。”

华林觉禅师说：“净瓶就是个净瓶，还能叫出

别的来吗？你能说它是木桩子吗？”他不以为然。结果轮到灵佑禅师了，灵佑禅师一声不吭走过去，一脚把净瓶踢翻，扬长而去。

这时候百丈怀海禅师就笑了，对华林觉说：“首座和尚啊，你输掉了一座大山。”于是就派灵佑禅师去了大沕山。

那时候的灵佑禅师已经开悟了，所以他有智慧。灵佑禅师到大沕山，十年以后，创立了佛教禅宗的“沕仰宗”，成为“沕仰宗”的创始人。以后唐朝的宰相裴休到大沕山向灵佑禅师请法，使大沕山名声大振，很快就发展到一千五百人，验证了司马头陀的说法。

司马头陀他没有文化，但是他开悟了，他就有了大智慧，他就能够看出来这个地方能够开辟出什么样的道场，谁能够胜任，这就是智慧。

从现代物理学的角度，力也是一种能量。人们修行，得到以上所讲的各种力，实际是提高自己的能量。以上所有的力，凝聚而成大悲智力（或称大威神力），其能量非常巨大。可以跳出六道，冲破三界，通达十方，诸佛国土任其遨游。

（2）负面力量——无明业力

普通人，无始劫以来，有许许多多的造作。其中，有善，也有恶。佛教称为善业和恶业，统称为业力。众生随业力在六道中流转。“若人欲了知。三世一切佛。应观法界性。一切唯心造。”

依《百法明门论》，人类有五十一个心所有法，简称五十一心所。其中有六根本烦恼心所和二十随烦恼心所。

讲到这里，仁烜不得不深深佩服佛教的智慧，把人的心透视得那么清楚，把烦恼说得那么详细，有条理。现代学界把佛教关于心与心所的经论，推崇为佛教心理学，国内外很多心理学专家以此来研究和学习。

六根本烦恼心所是：贪、瞋、痴、慢、疑、恶见。二十随烦恼心所：忿、恨、恼、覆、诳、谄、骄、害、嫉、慳、无惭、无愧、不信、懈怠、放逸、昏沉、掉举、失念、不正知、散乱。

六根本烦恼和二十随烦恼，是一种负面的力量，佛教称之为无明业力。无明业力直接影响人们的身心健康和生活质量。无明烦恼会使人意志消沉，悲

观失望,瞋恨烦躁,危及自身和家庭,乃至危害社会。

这些烦恼的负面性是很可怕的。比如,人都喜欢结善缘,而一念的瞋恨的发泄,可能就破坏了多年结下的善缘,而结下恶缘,甚至造成杀身之祸。

大家修行很辛苦,起早贪黑地诵经念佛做好事,而傲慢心、瞋恨心一起,火烧功德林,是非常可惜的事情。还有修行的障碍,精进修行很难的,持之以恒也很难。三天打鱼两天晒网,后悔、埋怨都是修行的大敌。

信为道元功德母,能真的信佛很难,一会儿信佛,一会儿疑惑佛,这样修行很难上路。

懈怠、放逸、昏沉、掉举、失念,也是修行的大敌。

佛门弟子修行,便是从改变业力上修起。诸恶莫作,众善奉行。一切恶,已生的令消灭,未生的令不生;一切善,未生的令生起,已生的令增长。通过修行,积聚一切善的力量,消灭断除一切恶的力量。去除无明业力,增加慈悲力和智慧力,使福德增长。

(3) 大悲智力方程

力学和动力学是物理学的重要组成部分,由物

理学的能量方程，如：根据力、速度、能量的方程式，计算出航天器脱离地球引力，飞离地球、太阳系的第一、第二、第三宇宙速度。

也就是从地球表面发射的航天器环绕地球，脱离地球引力或飞出太阳系所需要的最小速度。

第一宇宙速度：能环绕地球在最低的圆形轨道上运行的速度，约 7.9 km/s 。

第二宇宙速度：脱离地球引力飞离地球的最小速度，约 11.2 km/s 。

第三宇宙速度：飞出太阳系的最小速度，约 16.7 km/s 。

问大家一个问题：跳出六道轮回，往生西方极乐世界，需要什么样的力量、能量和速度？

答：宇宙间的距离是用光年来计算的，光速是每秒钟 30 万公里，光走一年的距离是一光年。

银河系侧看像一个中心略鼓的大圆盘，整个圆盘的直径约为 10 万光年。穿越银河系需要 10 万光年，三千大千世界都是一佛世界，包含了无数个银河系。

那么十万亿佛土之遥的极乐世界，多少光年才能到呀！

佛告诉我们“随意所愿。得生其国。”刹那即到。什么原因？是修行人的信力、愿力、行力和佛菩萨的大悲智力，或称大威神力所致。

虔诚的佛弟子信愿行的力量，和诸佛菩萨的大悲智力、加持力，不可思议。因此能“随意所愿。得生其国。”

有了足够的大悲智力，别说十一维空间，就是无数维空间，尽虚空遍法界，也随意所愿，通达无碍。

为了形象地说明大悲智力、无明业力和修行的关系，用大悲智力方程式来描述：

$$\sum \overset{\rightarrow}{Fbz} = \frac{\lambda \cdot f_x \cdot f_j \cdot f_n \cdot f_d \cdot f_h \cdot f(A \cdot B \cdot C \cdots)}{て(a \cdot b \cdot c \cdots)}$$

其中：

$\sum \overset{\rightarrow}{Fbz}$ ：修行者的大悲智力

λ ：佛菩萨的大悲智力（亦即大威神力）

f_x ：信力； f_j ：精进力； f_n ：念力； f_d ：定力；
 f_h ：慧力

f ：正面力量

$(A \cdot B \cdot C \cdots)$ ：（十力、四力等诸力）

$て$ ：负面力量—无明业力。

($a \cdot b \cdot c \cdot \dots$) : (六根本烦恼心所、二十随烦恼心所，及其它无明烦恼)

由以上大悲智力方程可以清晰地看出，一个人的大悲智力，与每个人的正面力量成正比，与每个人的负面力量成反比。

而佛的大悲智力，即大威神力和加持力，是固定不变的，对每个人都一样，是佛菩萨的慈悲心所致。

也就是说，一个人修得越好，正面的力量越大，反面的力量越小，大悲智力会越来越大。否则，无明业力越大，大悲智力越小。

通过大悲智力方程，大家可以自己判断，修行该从何处下手。

第七章
惜福



珍惜福报才能福寿绵长

即使很有福报也要注意惜福。

像出家人，每次过斋的时候，吃完饭还要往钵里或碗里倒上一两口水，把碗洗净，再把水漱口喝掉，碗里头是干干净净的。为什么这么做？就是惜福。因为一切饭食，一餐一饭来之不易呀！

佛门讲，节食增福、节衣增寿。在困难时期饿死多少人，树皮都吃不上！现在社会上，人们物质的生活水平提高了。现在有的人们不知惜福，粮食多了，馒头还要剥了皮吃。我们大家一定要珍惜粮食，要学会节俭，这样福才会长久。

弘一大师未出家前叫李叔同，他父亲是进士及第，他们家是天津的富商。弘一大师回忆，他家客厅对联上有一句话：“惜衣惜食不是惜财缘惜福”。意思是惜衣惜食不是为了惜财，而是为了惜福。

希望大家也记住这句话。要珍惜福报，才可使大家的福寿都绵长。

第八章
《吉祥经》



《吉祥经》被奉为在家人修持遵循的宝典

上面对于科学佛学与幸福人生从各个方面做一介绍、讲述。佛教博大精深，说深，佛经三藏十二部，浩如烟海；说浅，佛法又很简单，不外乎：诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。简简单单，平平实实。没有任何封建迷信和生涩难懂之意。但是三岁小童说得，八十老翁行不得。

向大家推荐一部佛经《吉祥经》。《吉祥经》中，佛陀详细地叙述了贤者的日常生活、获得吉祥的种种方法、证悟涅槃为最上吉祥等。

此经被奉为在家人修持遵循的宝典。

《吉祥经》中，佛如是说：

远离愚痴者	交往贤圣人	敬应尊敬者	此为最吉祥
住于适当所	过去积善业	已持正誓愿	此为最吉祥
广学长技艺	善学诸律仪	能语彼言辞	此为最吉祥
善能事父母	养护己妻子	安住于生业	此为最吉祥
净行行布施	爱护诸亲族	生业无非难	此为最吉祥
远离诸恶趣	谨慎勿饮酒	于法无放逸	此为最吉祥
虔敬而自逊	满足且知恩	随时闻正法	此为最吉祥

谦恭有忍辱 诣会于沙门 随时为法谈 此为最吉祥
修道行梵行 审实见圣谛 实证于涅槃 此为最吉祥
虽依世间法 其心不动摇 安稳无忧垢 此为最吉祥
能为如此者 何处无不胜 到处皆多幸 此为最吉祥

吉祥包括了幸福，而且使幸福更圆满，祝愿大家依教奉行，都吉祥如意。

（注：以上经文出自汉译南传大藏经第 26 册）

第九章 结语



生命的意义与圆满的幸福

佛教不是封建迷信，佛教是科学的，佛教的真理也将不断被现代科学验证与证明。

佛教久经沧桑而不衰，历经磨难而不灭，其本身的学问和奥秘，已经足以让人们探索。

佛教的慈悲济世，更受到历朝历代的统治者和广大人民群众的共同支持，对于净化人心，安定社会，起到重要作用。

佛教的理念是不为自己求安乐，但愿众生得离苦。如果没有国家的和平统一，没有社会的安定团结，就没有个人的幸福可言。

只有有了大众的幸福，才能有个人的幸福。大家要尽家庭和社会的责任，为社会的和谐与安定，为祖国的繁荣与富强，做大家应作的贡献。

山东省博山正觉寺带领广大信众，本着“般若为导、净土为归”的修行主旨，遵照“严守戒律、兼收并蓄、慈悲喜舍、禅净教律”的修行理念，依照“参诵金刚、修持大悲、耳根圆通、一行三昧”的修持方法，在护持寺院建设的过程中，历事炼心、

修福修慧、修在当下、阳光人生。

佛门弟子，不但要求世间福，更要求解脱福。解脱生生死死的束缚、证悟菩提涅槃，解脱福才是彻底的、最圆满的幸福。这样的生命才有意义，这样的人生，是圆满幸福的人生。

送给大家一首《清凉歌》，是仁灿的新作：

白雪皑皑葱岭亘，
杨柳欣欣觉岸旁。
妙理昭昭堪求索，
古道漫漫济世长。
青灯如许照心地，
黄卷斑剥透旃香。
镜挂枝头空明见，
不著一物好清凉。

祝福大家：阖家欢乐！平安健康！发财发福！
吉祥如意！清凉自在！证悟菩提！

（根据 2010 年 10 月，仁灿法师在博山正觉寺的讲座录音整理）

中篇

素食与健康

(2010 年 10 月 仁烜法师开示于博山正觉寺)

素食的利益很多，短短的演讲，实在无法一一列举，今特将素食与肉食之利害，略举几条，愿供大家参考。

一、人类适宜于素食

美国哥伦比亚大学的韩丁顿（G.S.Huntington）博士曾做了一项肠道的解剖分析，证明人类适宜于素食，而不适宜肉食。他说肉食动物的小肠短，大肠直而平滑；素食动物的小肠长，大肠亦长；吃肉亦吃素者的肠子比肉食者长，比素食者短。

人类的大肠约有两米左右长，并且来回排列；肠壁不平滑，而且重叠在一起。这样的肠道是适于素食而不宜肉食的。

因为肉类的纤维少，经过消化后剩下的残渣，在人类较长的肠子里停留过久会产生毒素，增加肝脏的负担；肝脏负担太重，会造成肝硬化及肝癌。

再者，肉类残渣在大肠中经过不必要的过度吸收，而肉类本身又缺乏纤维，易造成便秘，导致痔疮及直肠癌。

从人的生理发育来讲，人属于素食动物。大家

看一看羊和驴，眼睛是柔和的。再看看狗和狼，眼睛一瞪，都吓人，冒着凶光。肉食动物和素食动物，情感都不一样。你要是想健康长寿、家庭幸福，就尽量少吃肉，吃长素。吃素照样能身体健康，照样能有力量。

二、肉食易导致疾病

1、肉毒

吃肉是个双刃剑，对健康不利。肉的主要成分是动物脂肪和动物蛋白。动物蛋白对人体是有益的，但是动物脂肪对人体是有害的。什么害处？容易发生肉毒中毒，肉毒在所有的毒素中是非常毒的一种，比吸烟的尼古丁还严重！就是动物在被宰杀的时候，它因为极端的愤怒和惊恐，出于本能，从它的脑垂体，松果体里面分泌出毒素来，在它血液凝固之前的短时间内，随着它血液的流动，迅速地遍布全身。你吃肉——被宰杀动物的肉，等于在吃毒药，因为它产生肉毒。

曾经有人试验过，动物于愤怒或恐怖时，身体

内部产生的这种毒质分泌物，如果用玻璃管吸取出
来，只要一支香烟大小的毒素，就可以毒死一个人。
这些毒素遍布全身，食肉相当于慢性中毒。不但畜
生如此，人类亦然。人类因恐怖或愤怒，也同样会
产生毒素，毒素随血液遍布全身。这种毒素对于哺
乳期的妇女们，还会在乳汁里出现，若是被幼儿吸
食，会有生命危险。

这不是危言耸听，是实实在在的，食品生物化
学能够解释的，这是食品生物化学研究的课题之一。
肉毒的积累有一个过程，根据每个人的体质不同。
有的人积累的时间要长一些才能发病，有的人积累
的时间短就发病了。

高血压、动脉硬化、心脑血管疾病、糖尿病等
等，绝大部分都是肉毒中毒引起的。当然还有一个
遗传因素，那个另当别论，但是绝大部分所谓的富
贵病，就是因为肉毒中毒引起的。

◎ 母亲毒死孩儿的事例

倭虚老和尚讲过一个事例。上世纪三十年代，
上海法租界里，有一对法国的夫妇，生了一个小孩
儿，没出满月死了。

过一段时间又怀孕了，又生了个小孩儿，没出满月又死了。

法国人讲科学的，什么东西都要试验试验，检查检查。在医院死掉了以后解剖，看看什么原因，找出死的原因来。

一解剖发现中毒死亡，这就奇怪了。没出满月的小孩儿怎么会中毒死亡？

那可能是奶有问题了。结果化验这个小孩儿母亲的奶，发现她这个奶里头有毒素。是他的娘把儿子毒死的，而且毒死了两个，她冤枉啊！亲娘怎么会毒死自己的孩子呢？

什么原因呢？结果经过化验分析找出来，这一对法国夫妇啊，特别好打架、吵架、生气。一生气啊，翻江倒海、怒气冲天，母亲生气产生的毒素，毒死了自己的孩子。

其实我们中国，民间的老人家都知道这个常识，如果年轻人是风风火火从外面回来，就不让她马上给孩子喂奶。尤其是生了气，更不让喂奶的。生了气喂奶，小孩儿要得病的。

现代很多年轻人不知道，那今天你就知道了，等于传授给你们一个经验。哺乳期间，千万不要生

气啊！生气会产生毒素，小孩要中毒的。

那么动物在被宰杀的时候，它出于本能产生肉毒，人们吃了这个肉以后啊，发生肉毒中毒。

肉毒有个积累的过程，发病有早晚，腐肉的肉毒中毒发病最快，可致人死命。

还有，肉类含有动物蛋白，动物蛋白被人类吃了之后，经过生物化学反应，产生有毒有害气体 NH_3 (氨)，氨气随着血液进入大脑，会使大脑中毒，产生眩晕、昏迷、记忆力衰退、痴呆等症状，还容易诱发肝硬化、肝癌。

2、腐败尸毒

当动物被宰杀之后，尸体中的蛋白质就会凝结并且产生自我分解的酵素。很快地，一种名为“尸毒”的变性物质就形成了。

由于在死亡后就会立刻释放出这种尸毒，动物的肉、鱼类有一个共同的性质——很快地分解腐败。

当动物被屠杀之后，冷藏起来，然后运送到肉店，再被人买回家，冻起来，煮来吃，我们可以想像得到，这份晚餐已经腐坏到什么程度了。

尤其当这肉没有煮熟，或只是轻微加以烧烤，

如众所周知的，它便会成为感染的来源。通常，有毒的微生物即使经过烹饪也不会消灭。嗜热性脂肪芽孢杆菌可以耐 120 度的高温。

3、现在肉类中含有大量的化学药剂

（1）肉类中的除虫剂

吃肉常被称为“吃食物链的末端”。所以人类就变成有毒杀虫剂高度结晶的最后吸收者。事实上，肉类中所包含的 DDT（除虫剂）比起蔬菜、水果、青菜中所包含的，要高出十三倍。美国爱荷华州立大学所做的实验显示，人类身体中的 DDT 大多数都是来自肉类。

（2）化学药品、抗生素、激素类药剂

为了得到较多的肉以求取最高的利润，为了加速牲畜的成长、肥胖和改进肉的色泽，动物们被强迫喂食、注射激素以刺激成长；吃开胃药，注射抗生素、镇定剂以及化学混合饲料。这些饲料有许多被认为会导致癌症，事实上，有许多动物，在它们被屠杀之前，都已经死于这些药物。

现在的很多养猪场、养鸡场，饲料里边添加激素。往饲料里边添加激素，让动物长得快！长得快好卖钱啊！结果人吃了这些有激素的肉，激素在身体内存留。小孩发育得快，人也老得快。现在都讲经济效益！以前猪要三年才能长成，现在五个月就出栏，快得很。小鸡，几十天就出栏，就长到一公斤了。靠什么？靠激素。母猪给它喂雄性激素，好长瘦肉啊！女人吃了含雄性激素的肉，那就有问题了。那还幸福吗？男人吃了雄性激素，短时间内觉得精神焕发，时间长了，老得快。所以奉劝大家，要少吃肉，最好是不吃肉，吃素。吃素能使人健康长寿。

4、动物本身的疾病

当农田被改成动物饲养场时，许多动物就从来没见过阳光，它们的一生就在局促而冷酷的环境中度过，最后的结局是凄惨的死亡。

芝加哥论坛曾经报导过高效率养鸡场的情形。在最上一层是用来孵鸡蛋的；然后小鸡接受刺激成长、服药、强迫喂食；它们在小小的笼子里狼吞虎咽，从来没有运动或吸收过新鲜空气。当它们长大

些，就迁移到底下一层的笼子里，如此一层层下去，当到达最底下一层时，它们就被宰杀。像这种不自然的方法，不但把体内的化学平衡破坏，同时也摧毁了天然的习性，而更不幸的是，恶性肿瘤以及畸形的产生势必在所难免。

因此，肉食者所面临的另一项危险就是动物经常会感染一些疾病，而这些病往往是肉商或检验员没有察觉或忽视的。经常是当动物的身体某一部分长了癌症或肿瘤之后，有病的部分被切掉，剩余的部分还是拿去卖掉。更糟的是，有些长瘤的部分混在肉里做成“热狗”等食品（或加工成肉米）。美国人曾调查统计，人身的绦虫病，有十分之八是由牛肉传染得来，而霍乱便是由猪肉传染来的了。

食用肉食之后，这些不健康的毒素被人体吸收，并积累起来，导致多种疾病。根据每个人的体质不同。有的人积累的时间要长一些才能发病，有的人积累的时间短就发病了。如：高血压、动脉硬化、心脑血管、肾病、糖尿病、癌症等等，绝大部分都是这些毒素中毒引起的。

三、素食能得到充分的营养

当人们想到吃素食，往往会担心一个问题：“如果我不吃肉，我能得到充分的营养吗？蛋白质够吗？”我们一直都误信，为了健康，吃肉是必要的。实际上这是一种误区。

◎哈佛的研究试验

1954年，科学家在哈佛做了一项详细研究，发现，只要把蔬菜、谷类及其它农产品做任意组合就可得到足够的蛋白质。

花生、豆类有大量蛋白质和脂肪；

香菇、蘑菇、海带、木耳、紫菜、豆腐干等所含的蛋白质更高得惊人。

蔬菜中苋（xiàn）菜、菠菜、胡萝卜，紫菜等维生素A都在30 mg/100g以上，甜辣椒、豇豆、荠菜、马铃薯、萝卜汁等维生素D都在30 mg/100g以上。

素食还能治疗各种疾病，如芹菜治高血压，海带治甲状腺，金针菜利尿、止血，消肿、安神等等举不胜举。

素食品种类繁多，营养丰富，滋味鲜美，又清洁卫生，素食者少疾病、得长寿是必然的结果。

四、素食令人年轻健康

精力充沛、脑力敏捷、皮肤润泽，这是青春少年的现象，反之，身体疲劳、神智不清、皮肤粗糙，便是衰老的象征。今以此三者为准，将肉食与素食作一比较。

肉类被食用消化以后，产生酸，食品生物化学和医学上称酸性食物。大部分蔬菜水果食用消化后，呈碱性，称碱性食物。

多食肉类，会使血液呈酸性（血液混浊），其原因是血清蛋白凝固所致。要中和此酸性时，血中的钙质必大量消耗；其钙量消耗，细胞即行老化；人体则易疲劳，无耐力，易神智不清与衰老。

而多食青菜、水果这些碱性食物，可使血液保持碱性（血液清），使人清爽，精力充沛，脑力敏捷，并可长寿。

动物性脂肪为饱和脂肪酸，含胆固醇量多，易引起血管硬化、高血压、心脏病，亦会促使癌细胞

繁殖。

植物性脂肪主要是非饱和脂肪酸，能促进胆汁酸的排泄增加，使胆固醇降低，可避免心脏病和各种心脑血管疾病。

素食者食用植物油，实为健身驻颜一大要素。

例如佛教高僧唐朝的赵州和尚从稔（rěn）活了一百五十岁，现代高僧虚云老和尚活到一百二十岁，而且耳聪目明，这便是素食健康长寿的现实证明。

◎上海八五医院的研究报告

上海八五医院内三科在 1985 年对上海苏州两地一百名素食者和一百名荤食者，作了全面体格检查。结果荤食者血粘度大大高出素食者。

一百名素食者中，患心血管疾病者只有 18 人，荤食者却有 67 人。一百名素食者无疾病者 57 人，一百名荤食者无疾病者只有 8 人。

这次检查的对象都是六十岁以上的老人，证明素食的人，不会因为年龄增高而使血液粘度上升。血液粘度高，是冠心病和各种慢性疾病发生的基本条件和原因。

2009年，山东省老干部康复中心对仁烜做身体检测，发现被检测的几千人中，仁烜的身体非常好。该康复中心主任陈教授惊叹，没想到吃素的人身体这么好，她也开始吃素。

五、素食可提高智慧

《大戴礼记》云：“食肉勇敢而悍，食谷智慧而巧。”这是素食可提高智慧之说，见于我国最早之古代典籍。此说对年青的知识分子，非常重要。

近代日本国立公众卫生院平山雄博士，以研究学术的眼光，曾发现“素食者嗜欲淡，肉食者嗜欲浓；素食者神志清，肉食者神志浊；素食者脑力敏捷，肉食者神经迟钝。”他这种发现与我国古人素食多智之说不谋而合。

肉食和素食，两相比照，可知素菜食品所含之矿物质及维生素B，皆超过肉类食品，且素菜之种类繁多，来源弥广，又无毒素，可安心食用，足证素食胜于肉食。

六、素食与低碳环保

根据联合国粮农组织 2006 年 FAO 环境问题的报告：

一氧化氮的温室效应是二氧化碳的 296 倍；甲烷的温室效应是二氧化碳的 23 倍；

人类活动所产生的一氧化氮有 65% 来自肉食；人类活动所产生的甲烷有 37% 来自肉食；

近年来，全球气候暖化受到世界各国高度关注。据有关资料显示，地球上的二氧化碳浓度已逼近警戒线。

联合国气候变迁小组主席帕乔里在 2008 年 1 月的记者会上提出，不吃肉、不开车、骑脚踏车、少消费，是遏止全球暖化的三大要点。

以前谈起素食，也许多数人想到的是虔诚的佛教信徒。但是，在这个养生和低碳生活成为时尚的今天，当素食与养生、低碳、环保汇合时，越来越被大众所认同，不少人已加入素食的行列。

爱因斯坦说：“我认为素食者的人生态度，乃是出自极单纯的生理上的平衡状态，因此对于人类

的影响应是有所裨（bì）益的。”

托尔斯泰说：“当我们的身体是被宰杀动物的坟场时，我们怎能期望这个世界能有理想的境地？”

七、佛教与素食

1、戒杀食素

佛教要求弟子们戒杀食素。杀生和食肉，这两个都是恶业，有的只造一种，如食肉者未必杀生，杀生者不喜食肉；有的兼而有之，如杀生的屠夫喜欢食肉。

有一种俗话，做屠夫的把这杀生罪推给食肉的人，每当宰猪之时，他就念念有词：“猪呀猪呀你莫怪，你是人间一道菜，他不吃来我不宰，你向吃肉的人去讨债。”

可是食肉的人，却把罪过推给屠夫，说什么：“他不卖，我不买，他不杀，我不食。”又说：“他不是专为我而宰的”等语，彼此互相推卸罪责。平心而论，二者都难辞其咎。

2、六道轮回苦

“古古怪！怪怪古！孙子娶祖母。女食母之肉，子打父皮鼓。猪羊坑上坐，六亲锅里煮。众人来贺喜，我看真是苦。”梁武帝时期，志公和尚看到一个俗家人娶媳妇，这新娘原是他的老祖母转世，同时再看到坐在筵席上饮酒食肉的来宾，原是过去他家里的牛马，而锅里的猪羊鱼肉，都是他们家的六亲眷属转生。

大师看了，可怜六道凡夫众生，不明因果，颠倒妄为，不禁悲从心起，号啕大哭，唱出了上面这个偈子。

不信佛教的人，也许会巧辩，这是佛教徒劝人食素，假造出来的故事，可是事实胜于雄辩，我国历史上人死为畜的记录不少。我国历朝史家执笔记事，皆尚翔实，决不虚诞，故我国之史书，号称信史。史书中屡有记载：

齐公子彭生死变大猪报仇，见于《左传》。赵王如意死化苍犬，扑杀吕后以报仇，见《诸汉史》。宋世宗之母化为鳖，宣骞之老母化为鳖，见于《晋书》。

希望大家能戒杀放生，若是大家都戒杀食素，就无“人死为羊，羊死为人”之因果循环，人世间亦就永无“六亲锅内煮”之业报了。

八、结语

戒杀食素可提高修行人的慈悲心，祛除修行上的障碍，对于福德智慧的增长非常重要。并使人获得健康长寿的福报，使每个家庭幸福美满，平安吉祥，希望大家都能够戒杀食素。

（根据 2010 年 10 月，仁灿法师在博山正觉寺的讲座录音整理）

下篇

护生诗画

(选自丰子恺《护生画集》)

注：本篇中的诗偈若未标明作者，皆为弘一大师所著。



众生

是亦众生，与我体同。
应起悲心，怜彼昏蒙。
普劝世人，放生戒杀。
不食其肉，乃谓爱物。



生的扶持

一蟹失足，二蟹持扶。
物知慈悲，人何不知。



今日与明朝

日暖春风和，策杖游郊园。
双鸭泛清波，群鱼戏碧川。
为念世途险，欢乐何足言。
明朝落网罟，系颈陈市廛。
思彼刀砧苦，不觉悲泪潸。



母之羽

雏儿依残羽，殷殷恋慈母。

母亡儿不知，犹复相环守。

念此亲爱情，能勿凄心否。

《感应类钞》云：「眉州鲜于氏，因合药，碾一蝙蝠为末。及和剂时，有数小蝙蝠围聚其上，面目未开，盖识母气而来也。一家为之洒泪。」今略拟其意，作「母之羽」图。



「吾兒？！」

畜生亦有母子情，犬知护儿牛舐犊，
鸡为守雏身不离，鳝因爱子常惴缩。
人贪滋味美口腹，何苦拆开他眷属？
畜生哀痛尽如人，只差有泪不能哭。

（慧道人诗 润删）



亲与子

今日尔吃他，将来他吃尔，
循环作主人，同是亲与子。

（参用宋黄庭坚诗句）

日本风俗有以鸡肉与卵置于饭上而食之者，名「親子丼」。亲谓父母，子谓儿女。丼者，彼邦俗解，谓是陶制大碗也。鸡为亲，卵为子，以此二物共置碗中，故曰「親子丼」。



芦菔生儿芥有孙

秋来霜露满东园，芦菔生儿芥有孙，
我与何曾同一饱，不知何苦食鸡豚。

（宋 苏轼诗）



！ ！ ！

麟为仁兽，灵秀所钟，不践生草，不履生虫，
 繫吾人类，应知其义，举足下足，常须留意，
 既勿故杀，亦勿误伤，长我慈心，存我天良。

儿时读《毛诗·麟趾章注》云：「麟为仁兽，不践生草，
 不履生虫。」余讽其文，深为感叹。四十年来，未尝忘怀。
 今撰护生诗歌，引述其义。后之览者，幸共知所警惕焉。



儿戏（其一）

干戈兵革斗未止，凤凰麒麟安在哉！
吾徒胡为纵此乐，暴殄天物圣所哀。

（唐杜甫诗）



儿戏（其二）

教训子女，宜在幼时。
先入为主，终身不移。
长养慈心，勿伤物命。
充此一念，可为仁圣。



沉溺

莫谓虫命微，沉溺而不援。
应知恻隐心，是为仁之端。



暗杀（其一）

若谓青蝇污，挥扇可驱除。

岂必矜残杀，伤生而自娱。



暗杀（其二）

谁道群生性命微，一般骨肉一般皮。
劝君莫打枝头鸟，子在巢中望母归。

（唐白居易诗）



訣別之音

落花辞枝，夕阳欲沉。

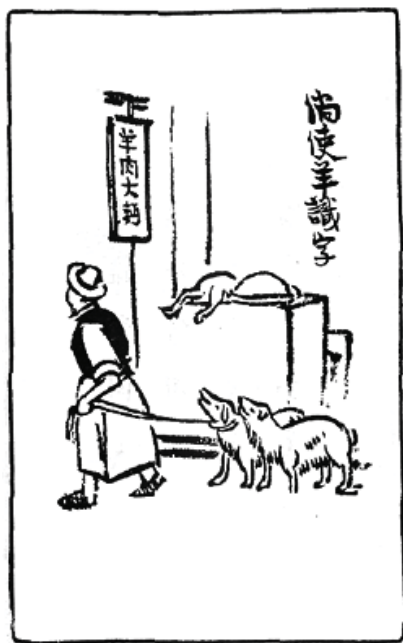
裂帛一声，凄入秋心。



生离歟？死别歟？

生离尝惻惻，临行复回首。

此去不再还，念儿儿知否。



倘使羊识字

倘使羊识字，泪珠落如雨。

口虽不能言，心中暗叫苦。



乞命

吾不忍其觫觫，
无罪而就死地，
普劝诸仁者，
同发慈悲意。



农夫与乳母

忆昔襁褓时，尝啜老牛乳。
 年长食稻粱，赖尔耕作苦。
 念此养育恩，何忍相忘汝。
 西方之学者，倡人道主义。
 不啖老牛肉，淡泊乐蔬食。
 卓哉此美风，可以昭百世。



「我的腿！」

挟弩隐衣袂，入林群鸟号。
狗屠一鸣鞭，众吠从之嚣。
因果苟无征，视斯亦已昭。
与其啖群生，宁我吞千刀。

（明 陶周望诗）



示众

景象太凄惨，伤心不忍睹。

夫复有何言，掩卷泪如雨。



修罗

千百年来碗里羹，冤深如海恨难平，
欲知世上刀兵劫，但听屠门夜半声。

（愿云禅师《戒杀诗》）



喜庆的代价

喜气溢门楣，如何惨杀戮。

唯欲家人欢，哪管畜生哭。



萧然的除夕

邻鸡夜夜竞先鸣，到此萧然度五更，
血染千刀流不尽，佐他杯酒话春生。

（清 彭际清《除夕有感诗》）



残废的美

好花经摧折，曾无几日香，
憔悴剩残姿，明朝弃道旁。



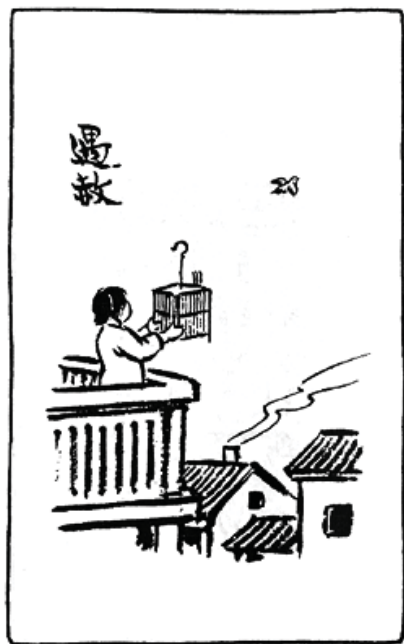
生机

小草出墙腰，亦复饶佳致，
我为勤灌溉，欣欣有生意。



囚徒之歌

人在牢狱，终日愁歎，
鸟在樊笼，终日悲啼。
聆此哀音，凄入心脾，
何如放舍，任彼高飞！



遇救

汝欲延生听我语，凡事惺惺须求己。

如欲延生须放生，此是循环真道理。

他若死时你救他，汝若死时人救你。

（回道人诗）



投宿

夕日落江渚，炊烟起村墅。
小鸟亦归家，殷殷恋旧主。



雀巢可俯而窺

人不害物，物不惊扰，
犹如明月，众星围绕。



松间的音乐队

家住夕阳江上村，一湾流水绕柴门，
种来松树高于屋，借与春禽养子孙。

（明 叶唐夫诗）



诱杀

水边垂钓，闲情逸致，
是以物命，而为儿戏。
刺骨穿肠，于心何忍？
愿发仁慈，常起悲愍。



劊子手

一指纳沸汤，浑身惊欲裂，
一针刺己肉，遍体如刀割。
鱼死向人哀，鸡死临刀泣。
哀泣各分明，听者自不识。

（明 陶周望诗）



肉

竖首横目人，竖目横身兽。
从兽者智攫，甘人者勇斗。
悲哉肉世界，奚物获长寿。
一虎当邑居，万人怖而走。
万人俱虎心，物命谁当救。
莫言他肉肥，可疗吾身瘦。
彼此电露命，但当相悯宥。
共修三坚法，人兽两无负。

（明 陶周望诗）



间接的自喂

养猪充口腹，因爱结成仇。
猪若知此意，终朝不食愁。
颇赖猪未知，肥肉过汝喉。
将来汝做猪，还须偿猪油。
此理果弗谬，劝汝养猪休。

（明 紫柏大师《猪偈》）



被虏

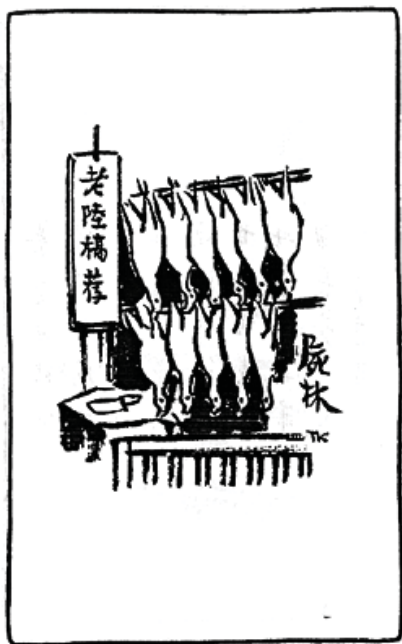
有命尽贪生，无分人与畜，
最怕是杀烹，最苦是割肉。
擒执未施刀，魂惊气先窒，
喉断叫声绝，颠倒三起伏。
念此恻肺肝，何忍纵口腹？

（耐庵道人诗）



倒懸

始而倒懸，終以誅戮，
彼有何辜，受此荼毒？
人命則貴，物命則微，
汝自問心，判其是非。



尸林

见其生，不忍见其死；
闻其声，不忍食其肉。
应起悲心，勿贪口腹。



刑场

蓦受刀砧苦，肠断命犹牵，
 白刃千翻割，红炉百沸煎。
 炮烙加彼体，甘肥佐我筵，
 此事若无罪，勿畏苍苍天！

（清 周思仁诗）



开棺

恶臭陈秽，何云美味。

掩鼻伤心，为之堕泪。

智者善思，能毋悲愧。



蚕的刑具

残杀百千命，完成一袭衣，
唯知求适体，岂毋伤仁慈。

布葛可以代绮罗，冬畏寒者宜衣驼绒，以代丝绵。



昨晚的成绩

是为恶业，何谓成绩？

宜速忏悔，痛自呵责。

发起善心，勤修慈德。



拾遗

钩帘归乳燕，穴牖出痴蝇，
爱鼠常留饭，怜蛾不点灯。

（宋 苏轼诗）



惠而不費

勿谓善小，不乐为之，
惠而不費，亦曰仁慈。



平等

我肉众生肉，名殊体不殊，
原同一种性，只是别形躯。

（宋 黄庭坚诗）



醉人与醉蟹

肉食者鄙，不为仁人。
况复饮酒，能令智昏。
誓于今日，改过自新。
长养悲心，成就慧身。



忏悔

人非圣贤，其孰无过。
犹如素衣，偶着尘浣。
改过自新，若衣拭尘，
一念慈心，天下归仁。



冬日的同乐

盛世乐太平，民康而物阜。
万类咸喁喁，同浴仁恩厚。
昔日互残杀，而今共爱亲。
何分物与我，大地一家春。



幸福的同情

香饵见来须闭口，大江归去好藏身，
盘涡峻激多倾险，莫学长鲸拟害人。

（唐白居易《放鱼诗》）



老鸭造像

罪恶第一为杀，天地大德曰生。

老鸭札札，延颈哀鸣，

我为赎归，畜于灵囿。

功德回施群生，愿悉无病长寿。

戊辰十一月，余乘番舶，见有老鸭囚于樊，将赍送他乡以饷病者，谓食其肉可起沉痾。余悯鸭老而将受戮，乃乞舶主为之哀请，以三金赎老鸭归。属子恺图其形，补入《画集》，聊志遗念。



杨枝净水

杨枝净水，一滴清凉，
远离众苦，归命觉王。

放生仪轨，若放生时，应以杨枝净水为物灌顶，令其消除业障、增长善根。

经书法宝 助印流通 功德无量

银行汇款

开户银行：中国银行淄博市博山支行

户 名：山东省博山正觉寺

账 号：2143 0543 5243

开户银行：工商银行淄博市博山支行

户 名：山东省博山正觉寺

账 号：1603 0207 1900 0003 734

开户银行：建设银行淄博市博山支行

户 名：山东省博山正觉寺

账 号：3700 1636 4410 5015 6171

开户银行：农业银行淄博市博山旭硝子工业园分理处

户 名：山东省博山正觉寺

账 号：1522 0501 0400 0540 8

邮政汇款

收款单位：山东省博山正觉寺

地 址：山东省淄博市博山区莲花山正觉寺

邮 编：255214

支付宝账户

账户名称：山东省博山正觉寺

账 号：bszhengjuesi@yeah.net

付款主页：<https://me.alipay.com/zhengjuesi>（更快捷方便）

（汇款时请直接备注用途和联系电话等信息，或者通过寺院网店旺旺留言）

联系方式

山东省博山正觉寺

地 址：山东省淄博市博山区莲花山正觉寺

联系电话：0533-4201541（客堂）

传 真：0533-4208918

电子邮箱：zhengjuesi@163.com

正觉网：www.zhengjuesi.org

正觉淘宝：<http://zhengjuesi.taobao.com>

新浪微博：@博山正觉寺 @释仁灿

香港博山正觉寺有限公司

Boshan Zhengjue Temple (HK) Ltd

香港政府认可非盈利之慈善机构

注册档号：91/10316 香港长沙湾邮局 No: 80104

A/C Name: Boshan Z T(HK) Ltd

A/C No: 379-230931-883

Name of Bank: Hang Seng Bank Ltd (恒生银行)

Hong Kong Cheung Sha Wan P.O Box No: 80104

Tel: 00852-5313 5931

（境外汇款，请在香港账号前加国际代码 024）

普为出资 读诵 受持及流通者
回向偈曰

愿以此功德	消除宿现业
增长诸福慧	圆成胜善根
所有刀兵劫	及与饥馑等
悉皆尽灭除	人各习礼让
读诵受持人	辗转流通者
现眷咸安乐	先亡获超升
风雨常调顺	人民悉康宁
法界诸含识	同证无上道