

五福臨門

陳柏達居士著

[第一章 引言](#)

[第二章 長壽（第一福）](#)

[第三章 富貴（第二福）](#)

[第四章 康寧（第三福）](#)

[第五章 好德（第四福）](#)

[第六章 善終（第五福）](#)

[第七章 結語（感言）](#)

第一章 引言

一、五福的意義

「五福」這個名詞，原出於《書經》和《洪範》。現在已成為家喻戶曉的辭句了，幾乎大部分的人都知道「五福臨門」這個成語，可是很少人知道「五福」所指的是哪五種福。至於福臨門的原理，明白的人就少之又少了。

到底五福是什麼呢？第一福是「長壽」，第二福是「富貴」，第三福是「康寧」，第四福是「好德」，第五福是「善終」。註：《書經》上所記載的五福是：一曰壽、二曰富、三曰康寧、四曰修好德、五曰考的終命（《書經洪範》）

「長壽」是命不夭折而且福壽綿長

「富貴」是錢財富足而且地位尊貴。

「康寧」是身體健康而且心靈安寧。

「好德」是生性仁善而且寬厚寧靜。

「善終」是能預先知道自己的死期。臨命終時，沒有遭到橫禍，身體沒有病痛，心裏沒有罣礙和煩惱，安詳而且自在地離開人間。

二、哪有十全十美的福

五福合起來才能構成幸福美滿的人生，一分開可就不妙了。比方說，有的人雖然長壽而沒有福氣，有的人富貴而健康情況不佳，有的人為貧賤而煩惱，有的人身雖富貴但十分操心，有的人滿足、於清貧悠閒的生活，有的人貧賤而善終，有的人富貴長命而最後卻遭遇橫禍不得好死人生境遇多得不勝枚舉臨門才是十全十美的，其餘的各種情況都是美中不足，是有缺陷的福。

五福當中，最重要的是和四福——「好德」。有著生性善，寬厚寧靜的德，這是最好的「福相」，因為德是福的原因和根本，福是德的結果和表現以此敦厚純潔的「好德」，隨時布施行善，廣積陰德，才可培植其他四福使之不斷增長。

三、最悲慘的遭遇

一九八零年六月三日的報紙，報導了一個非常可憐的真實故事，這個故事發生在本省花蓮縣的瑞穗鄉。

謝蓮清今年四十一歲，住在花蓮穗鄉國光北路一〇二巷十七號，平常以小工為職業，家境十分貧困。他的妻子徐秀英，現年三十六歲，夫妻一共生了八個子女。

十七歲的老大謝榮興，因為到台北去學技藝，不幸於今年五月二十三日上午被摩托車撞死。更遺憾的是，謝家的子女，除了老大是正常人以外，其他七個弟妹都是白痴。老二謝惠珠今年十五歲，老三謝坤升十三歲，老四謝坤成十二歲，老五謝坤芳八歲，老六謝坤龍六歲，老七謝明志四歲，老么謝瑞蘭只有兩歲。謝家的老大死了，剩下七個癡呆的弟妹。

然而，謝媽媽本人又因病，長期躺在床榻上，全家大小完全靠謝蓮清一個人做小工來維持生計。他所寄望的老大被車子撞死，七個子女全部白痴，妻子又病倒了，真可憐！

四、為什麼福有殘缺的現象

今生的境遇不好，都是由於我們的過去（包括前世）所造的惡行（惡業）的結果。譬如說，過去或前生愛虐待動物的人，今世就多病；過去殺害動物的人，今世就會得短命短命的苦果；過去或前生吝嗇的人，今生就

會貧窮；過去或前生傲慢的人，今世就卑賤；過去或前生激動好怒的人，今世就醜陋；過去或前生以殘忍的方式殺害人類或其他動物，今是就會不得好死。

長壽而貧賤的人是因為他過去慈愛動物，而卻吝於施捨，富貴而短命的人是因為愛施捨財物，而卻殺害動物，醜陋而富貴的人是因他過去慷慨大方，可是卻容易發脾氣，容貌端莊而地位卑微的人是因為前世有容忍心、持守戒律，而輕視他人所導致的結果。總括一句話，五福有缺陷，主要是由於行善和積德不完全。

第二章 長壽（第一福）

一、壽命是個謎嗎？

自古以來，壽命就是一個非常神秘的問題。除非在心智上下過功夫的修行人，否則誰都不知道死神什麼時候會跟我們碰面，也許二十年後或者明年，也許是今天或者下一分鐘隨時可能有車禍、地震、心臟等意外災害，真是太可怖了。因為我們大家都不知道自己的死期，所以把「朝不保夕」這句成語用在我們身上，直是顯得格外貼切。佛陀在《四十二章經》中告誡弟子「從命只在呼吸間」，意思是說，一氣不來，便屬隔世。我們誰也沒有把握這有生之年，趁活著的時候，努力學習，積極行善，用功的修行。免得臨命終至，急得像一隻落湯的螃蟹。

察覺「人命無常」的事實，對我們有很大的益處。因為體會到生命無常的人，便不會再放蕩和貪逸了。因此，對於生命無常的覺醒是智慧的開端，也是解脫苦海的第一步。難怪在《佛門日課》裏，普賢菩薩要提醒我們：

「是日已過，命亦隨滅。如少水魚，斯有何樂？
當勤精進，如救頭燃。但念無常，慎勿放逸！」

二、世間的成就不一定和生死有關

財富、學識、地位、美貌和生死是多半不相干的。縱使富貴如王侯，世俗的學識淵博如大海，地位高如公卿，容貌美若西施，大難來時，仍不免手忙腳亂，一命嗚呼。假如佳人才子就可以長壽，那麼就不會有「自古紅顏多薄命」的說法了。所以不可因美麗的容貌而生驕傲。

不可以為我們年紀輕而就認為閻羅王還在睡覺，不會這樣快找上門來。須知：棺材裏所裝的死人不一定是年老的。在人生旅途上，走不到終點而躺下來的大有人在。因此，古人警惕我們說：「莫待老來方學道，孤墳多是少年人。」

人的死期很難預料，有的胎死腹中，在還沒有出生以前就死了，有的嬰兒一出生因染上黃膽病和血友病就長辭世間了；有的小孩活到三、四歲就被車壓死；有的長大成人，在青壯年時，因遭意外而傷亡了。

人不可以恃著聰明才智而輕慢他人，因為聰明而夭折的人也很多，例如：我念小學時，隔壁有位姓歐陽的班長，功課樣樣第一，可是在小學五年級時就生了肺炎而離開人間。小學六年級又有一位姓柳的高材生，因脖子長瘤死了。

有了財富和地位也不能夠傲慢。你看，中國從秦漢到清朝，歷代皇帝的平均壽命才三十多歲，美國總統甘乃迪有地位、有才幹又有魄力，可是沒有人會想到他會那麼早就死了。以歌唱起家的貓王普里斯萊擁有私人噴射客機、劇院、保鏢，可是死得卻很突然。

信了宗教也不一定能夠長命百歲。例如，屏東有一位信基督教很虔誠的青年人，剛大學畢業不久，因為飛機失事而「蒙主恩召」。當我讀研究生時，有一位念企業管理系的學弟，名字叫涂有生，信了佛教，而且也當佛學社的社長。很不幸的是，他去珊瑚潭郊遊，涉水過河時，滑倒溺死，這不是佛法不靈，而是自己功夫不到家，學佛不得力，才無法轉變定業。

我引用這些真實的故事，其目的在說明，世俗的學問和技能只能解決生活上的小難題，不能解決生死的大問題。各種宗教都致力尋求生死大事的解答，而惟一能徹底解決生死的只有佛教。信基督教，天主教、摩門教，雖然可以升天堂，但卻不能脫離六道輪迴。佛教的教法和義理雖然盡善盡美，但並不是相信了就可以了事，還要不斷地理解和實行，才能夠實證永恆的真理，確實解決生死的問題。我們千萬不要認為信了佛教，閻王爺就不會這麼快找上門來，因而也就漫不經心了。我們應該知道「定業難轉」這個事實。除非在佛法上修煉到有真功夫，能生死自在，對於生死問題確實十分有把握以外，否則還要拼命努力用功。絲毫懈怠不得。佛陀在《四十二章經》裏說得好：

「修道的人好像一頭牛，背部載著很重的東西，走在泥沼當中，雖然身體已經很疲倦了，但是仍然不敢左顧右盼或稍停片刻；一定要繼續努

力，等到走出了淤泥以後，才可以安心休息。修道的人應該觀察世間一切自私的情欲比淤泥還可怖，專心用功修道，才可以出離苦海。」

三、營養、運動和奉命

諸君千萬不要認為：只要多加營養多運動，壽命就一定可以延長。營養和運動是延長壽命的助緣（輔助條件），而不是真正的原因。因為有許多紮褲子弟好吃好穿又愛遊蕩，壽命卻不長。近代的電影明星李小龍天天練拳運動，卻很早中年逝世了。壽命的長短和知識道德的高低有時也不一定成正比例。譬如，盜蹠有幾千名隨從，橫行天下，為非作歹，壽命活的卻相當長。項囊七歲時做了孔子的老師，可是卻很早就夭折了。我們也不能以壽命的長短，來斷定一個人的品行修養，例如：孔子最得意的學生顏回，他的心念能三個月都不離開，犯了過失，絕不會再得犯第二次，而且從不誇張自己的善行和長處，可是卻也夭折了。諸君千萬不要以為顏回短命是因為營養不良。顏回一簞食一瓢飲而自得其樂，這是他的修養功夫好，如果顏回短命的原因，當然是前世業力的影響。要是一簞食一瓢飲會造成短命的結果，那麼〈普曜經〉和〈因果經〉上所記載，佛祖釋迦牟尼未成道以前曾在雪山苦行六年，每天只吃一麻一麥，怎麼受得了呢？

〈大美百科全書〉裏有一個有關飲食和健康的科學實驗。科學家把老鼠分成兩組，甲組老鼠每天都給它吃得飽飽的，乙組的老鼠則給予少量的食物。結果發現：乙組的老鼠不但平均壽命比甲組的老鼠長，而且乙組老鼠身上的毛也較甲組的老鼠有光澤。心理學上也有類似的實驗，例如，把白老鼠分做兩組，甲組的白老鼠每天餵飽後，偶而用「電擊」來刺激它們：乙組的白老鼠則儘量讓它們挨餓。結果發現：甲組的白老鼠犯胃潰瘍的比例，較乙組的白求恩老鼠高出了許多。這也說明瞭：產生胃潰瘍的原因主要是精神緊張，而並非饑餓。在自然界中，我們很容易找到吃得少而長壽的證據，例如，烏龜每天只吃很少的水草而可活上數百年。獅子老虎每天吃下很多肉類，壽命卻反而短。在現實社會中也是如此，天下絕對沒有暴飲暴食而活長命的人。我見到許多住在鄉下的山上的老太婆，她們每天都吃很簡單的蔬菜，卻能活到九十高齡，你說奇怪不奇怪！

四、長壽的因和緣

壽命的長短跟財富、地位、常識、美醜等無關。可是跟「慈悲心」卻大有關係，俗話說，「仁者壽」。這話一點也不錯。宅心仁厚，寬於待人一定有好報。今生長壽的人，一定是過去世或今世對人類和動物慈愛的結果，今生短命的人，必然是前世或今生殺害動物的結果。

今生慈悲行善而短命的人，乃是因為他前世所造的惡業先結果，而今生的善業剛種下不久，還沒有結果的緣故。行善而遭到惡報，應趕緊懺悔過去的惡業，而不可怨天尤人，說是行善沒好報。

我們需要瞭解「心地」的原理。當我們墾地播種花的種子時，為什麼雜草會先長出來呢？因為地裏面先前就有雜草的種子，否則雜草怎麼會那麼快長出來呢？（關於吉凶禍福的根源，請參閱拙著〈改造命運的原理與方法〉第四章）

下面我就扼要地把長壽的因緣說明一下：

長壽的因——仁愛心，慈悲或救護所有動物，放生、宣揚放生戒殺的原理，施捨飲食（請人吃素或以小米餵鳥）。

長壽的緣——心平氣和，不動怒，生活有規律，調節飲食（不暴飲暴食），足夠的營養，不過度勞累等。

夭折的原因——殺害動物，虐待動物等。

夭折的緣——時常動怒，暴飲暴食，過度疲倦結交惡友等。

五、「仁者壽」的鐵證

（一）小沙彌救蟻延年

《譬喻經》上記載：從前有五個人在離城不遠的森林裏修行，其中一位老師父證得了六神通，他的弟子是一個八歲的沙彌。那老師父因為有宿命通，知道小沙彌的壽命只剩下七天了。他心裏這麼地想：「如果小沙彌在這裏死了，他的父母一定認為我照顧不周，才發生意外，心中就會怨恨我的」。

因此，老師父就告訴小沙彌：「你的雙親很想念你，你可以回去探望父母，過了八天以後再來。」小沙彌很高興地頂禮，辭別了老師父。小沙彌走到半路，天上開始下大雨了。他看到雨水快要流進一個螞蟻窩時，他急忙用土把雨水堵住，使雨水沒有淹到螞蟻窩裏去。

小沙彌回家後，一切都很好，沒有發生任何事故。到了第八天的清晨，他又回到師父那裏，老師父看到小沙彌能夠平安回來感到奇怪。他就入定觀察原因，才知道小沙彌因為救了螞蟻而延長壽命了。老師父又說：「你做了大功德，你自己不知道嗎？」小沙彌說：「我七天都在家裏，那裏做什麼功德？」老師父又說：「你的壽命本來只能活到昨天，因為你救了那麼多螞蟻，所以壽命可以延長壽命到八十多歲。」

小沙彌聽了師父的這番話，對於「善有善報」的原理更加相信，當然心中也很歡喜。於是他就努力用功修行，從不懈怠，後來也證得了六神通的聖果。（摘自《譬喻經》第七卷）。

（二）劉璟放生長命

劉璟是明朝人，他的父親是一位赫赫有名的「大司寇」。劉璟年幼時體弱多病，他原有的五個哥哥都先後夭折了。因此，劉大司寇對於這個最小的兒子的安危十分關切，他請了許多算命先生來看相。很不幸的是大家都說劉璟很難活到十九歲。

恰巧四川有位叫周士漣的著名相士來到京城，劉大司寇就請周相士到家裏來給劉璟算命，周相士看了劉璟的相貌和八字以後，說：「你在十九歲那一年應有一個很難渡過的危厄；不過請你不要絕望，努力懺悔業障。廣積陰德，可能扭轉惡運。」

十七歲的劉璟聽了周相士這一番話，他就決心革除眾惡，廣行善事。而且以《功過格》和《太上感應篇》作為行為的準則。每天逐條檢點反省。起了一個善念，就在東邊的牆壁上劃一個紅圈圈。尤其對於戒殺和放生，特別力行，不敢稍怠。這樣行了三年，竟然平安地度過了十九歲的難關。

有一天，他從船要渡過長江，看到漁翁抓到一隻大烏龜。劉璟看到了產生慈憫之心，就把它買來放生。那只烏龜好像很有靈性，一直跟在劉璟的船後送他，跟了五六里，還依依不捨。當天夜裏，劉璟住在旅舍，夢見一位穿黑衣又短又胖的道人，對他說：「公子廣行眾善，三年從不懈怠。現在你已延壽增祿了。但是你有身體向來薄弱，難免要受寒。但是有小術相授於你，依照奉行，可保平安無病。」說完了，馬上就教劉璟調息的要領。

劉璟醒來，知道是神龜報恩，就依照夢中所學的方法用功，果然健康情況一天比一天進步了。後來他請周士漣相士再來京城，以感謝昔日教誨的恩情。當天晚上他和周相士同床睡覺，周士漣半夜醒來，發覺劉璟鼻子的呼吸非常微細。第二天早晨起床後，周相士就向劉大司寇道賀：「這幾年來，您公子的骨相改變太多了，我昨天跟他一齊睡。知道他已學會了烏龜的呼吸方法，這不但對健康有益，而且能使福壽綿長，這真是他行善的福報啊！」

後來劉璟活到九十八歲，子孫都很賢明，果然符合了周士漣的預言。
（摘自《命運在您手上》）

六、從幼年培養慈悲心

慈悲心是各種善行的根本。慈悲大致可分為兩方面，第一種是救貧苦，第二種是戒殺放生。第一種是對人，第二種是對動物。

救濟貧苦的善舉容易被社會大眾所接受，可是戒殺放生就難了，這主要是一般人不明白其中的意義，而我們又很少加以宣揚。

一個人如要長壽，不但要救濟貧困的人，而且要慈心愛護所有的動物。譬如說：看見小孩無知地捕殺蝴蝶、蜜蜂、金龜子、小鳥等小動物，或者用線縛住小動物在虐待玩弄時，應加以勸告或禁止。因為這種行為不但損傷生命，而且會增長殺的習氣；長大以後，容易成為一個沒有仁愛心的人。唐朝有大詩人杜甫曾寫詩描述這種玩弄動物的兒戲，並且感歎地說：

干戈兵革鬥未止，鳳凰麒麟安在哉？
吾徒胡為縱此樂，暴殄天物聖所哀！

因為這樣，我們教訓子女，要從小培養他們的仁愛心，看到所有的動物遇到困境，例如：飛蛾赴燈，小蟲被捕，鳥雀受傷，螞蟻被踏，魚蝦被網，走獸被逐……都應本慈悲的智慧，盡心盡力加以方便救護。

除此之外，還不可隨便把熱水澆在地上，因為地上和地底下住著無數的小動物，這麼做，不但會傷害到他們的性命，同時也會使我們遭到短命的惡報。

同理可知：沸湯、肥皂水、石灰水、濃鹽水、消毒水、水泥、化學藥物都不可隨便亂扔或倒在有蟲的地方，以免減損我們的福壽。佛陀教誡我們：空瓶子、空罐子、空缸、空盆子都應該覆在地面上而不可仰著放，因為仰放著，下過雨後就會積水，水積久了就會生小蟲子。我們要用罐子時，一不小心把水倒掉，小蟲就會乾死，這也是殺害生命。挖房子基地或築水溝時，不應使水泥地和水溝下雨後積水才好。因為積水那部分，積了一兩天，就會有蚊蟲在水中產卵，長出小的幼蟲。到了晴天，就會把小蟲曬死。同樣的道理，也不可用溝內（有蟲）的泥水，澆花或澆菜。

要把仁愛心充分發揮，就必須要「放生」和「施食」。「放生」就是上菜市場時看見有魚、鳥或其他動物被關、被綁或要殺時，盡力解救它，使它恢復自由。「施食」有兩種：

第一種施食是餵小鳥、小魚或其他野生動物。例如，每天灑一些小米在院子或房子外面，讓小鳥吃，以免小鳥肚子餓去覓食小蟲。這樣做，非但養活了小鳥，無形中又減少了殺生的機會，這也是積陰德啊！

第二種施食是施餓鬼或孤魂野鬼。這種施食需要念咒語，才能產生好的效果。因為有些餓鬼的喉嚨張開，胃口變好，也可以使食物變得很多很多，或食物變得美味。《禪門日誦》，《佛門日課》或一般《早晚課誦》都記載這些咒語。例如，「破地獄真言」，「普召請真言」，「解冤結真言」，「滅定業真言」，「滅業障真言」，「開咽喉真言」，「變食真言」、「甘露水真言」等。

《優婆塞戒經》上告訴我們：每餐用飯前，應先供養十方三世諸佛菩薩。（跟聖賢結緣；來生則容易親近他們；接受他們的教化。）供養完畢時，應以專用的小湯匙盛七粒米飯或一寸的麵，拿到外面去供養鬼神。並且誦念下列的咒語：

1、「法力不思議，慈悲無障礙，七粒遍十方，普施周沙界。」「唵度利益莎訶」三遍或七遍。

2、「大鵬金翅鳥，曠野鬼神眾，羅剎鬼子母，甘露悉充滿。」「唵穆帝莎訶」三遍或七遍，並彈指三下。

3、「汝等鬼神眾，我今施汝供，此食遍十方，一切鬼神共。」「唵穆力陵莎訶」三遍或七遍。

4、「願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。」

諸君俗進一步瞭解施食的咒語和典故，請參閱《大般涅槃經》、《救面然餓鬼陀羅尼經》和《毗奈耶雜事》。

七、舉步常看蟲蟻

「舉步常看蟲蟻」這句話出自文昌帝君的《陰騭文》。這句話的意思是我們普遍愛護所有的動物，而不可以為蟲蟻的形體小而就輕視他們，甚至還加以踐踏。這種平等的慈悲心是可貴的！

一般人的一舉一動很容易造罪，單就走路這一項來說，我們一輩子走路誤傷的小蟲，不知有多少千萬！

佛陀告訴我們：每日清晨還沒下床時，應先默念數聲佛號，然後念祝願的詩偈：

「從朝寅旦直至暮，一切眾生自迴護。
若於足下喪身形，願汝即時生淨土。」

接著念：

「唵 逸帝律尼莎訶」三遍或七遍。

「若舉於足，當願眾生，出生死海，具眾善法。」

「唵 地利日（音支）利莎訶」三遍或七遍。

上邊這個咒語，任何人都可以讀誦，縱使是愚笨的人，也不難背記這咒語。當小孩五、六歲時，我們就應該把這護生的詩偈和咒語教他，使他早日背誦，養成習慣。從年幼時就好好培養孩子的仁愛心，長大再不斷把這仁愛心發揚充實，對孩子的人格幫助一定很大。假如人人這麼做，將來一定可成為一個大同的世界。

在日常生活當中，也應處處顧及小動物的危安，時常檢點自己的行為會不會傷害到小蟲蟻的性命。譬如說：吃餅和吃飯要有「藝術」，不可弄得滿地都是餅乾屑、飯粒和菜渣。吃完飯和點心，應馬上把地掃乾淨。以

免掉在地上的那些餅乾屑、飯粒、菜渣引來螞蟻和小蟲、被人走路不小心踏死。

八、施食得七種福報

《施食獲五福報經》上說：布施飲食的人，今生或來世可以得到五種福報「壽、安、色、力、辯。」

第一是壽命會延長。因為人類和動物都靠著飲食來維持生命，施捨食物等於間接在延長眾生的生命，所以施者會得長壽的果報。

第二是身心得到平安。因為人類和動物缺乏飲食時，身心都會煩燥、緊張、痛苦和不安。有了飲食，身心就會安寧和愉快。所以布施飲食的人，一定會得到身心安寧的果報。

第三是獲得較美好的身材和容貌。因為人類和動物缺乏了飲食，身心就會枯瘦，容貌就會憔悴，所以布施飲食的人，一定會得到美好的容貌和身材。

第四是身體較有力氣。因為人和動物缺乏飲食時，就會四肢無力。布施飲食等於間接供給別人充分的氣力，所以施者今生或來世一定會得到孔武有力的果報。

第五是得到較優秀的辯才。因為人類和動物都需要有充分的飲食做後盾，肚子饑餓，口裏又乾燥，雖有唇舌，也很難發揮說話和鳴叫的功能。布施飲食等於間接在幫助別人的口才。所以施捨飲食的人，今生或來世一定會得到較好的辯才。《參見續法大法師所著佛說四十二章經疏鈔第五卷》。

除此之外，施捨飲食，還可以得到富貴的果報。因為用恭敬誠懇，沒有傲慢的心布施飲食，今生或來世可以感到出生尊貴的果報。而且因為食物是一種有經濟價值的東西，或用錢財買來的。布施飲食等於就在施捨財物。施捨財物的人，今生或來世一定可以致富。所以布施飲食也可以得到較多的財富。

布施飲食的福報很多，以上七種只是略舉大要而已。所以〈專那經〉上說：施捨飲食和湯藥給眾生，可以得到無盡的功德。

九、請客的智慧

請人用餐和施捨食物給其他動物吃，的確可以得到上面七種果報。但是有兩個先決條件，就是請客不能殺害動物，而且所用的金錢和食物，來源要正當。

因為以不乾淨的手法，例如，殺生、偷盜、邪淫、欺騙、賣酒等賺來的錢，都是骯髒錢，用不清淨的財錢來施捨求福，效果不但欠佳，而且會有副作用。

再者，殺雞鴨魚肉來請客，自己不但不會長壽，反而會短命。所以這是得不償失的，得到了一點點，卻損失了很多，這怎麼划得來啊！明末高僧蓮池大師勸我們過壽辰、生孩子、祭祖先、訂、結婚、宴客、祈禱（求福消災）、过生日凡事都不可以殺生。佛陀也說，萬一不得不吃肉時，應把它當作吃自己的親生子女的肉那樣不忍心。（詳見入楞伽經的遮食肉品）

下面我們舉幾個例子，來說明請客的智慧：

（一）蕭震護生益壽

浙江省溫州府有位丞官名字叫做蕭震，年輕時夢見神人暗示說，他的壽命只能活到十八歲。後來他的父親奉派到四川去做總帥。蕭震本來不想隨行，他的父親卻強迫他，他只好勉強一齊去四川。

到了四川，主帥設宴款待將士，酒過三巡時，照例要進一道名菜叫「玉箸羹」。這道菜的做法是先以烈火燒紅鐵筷子，然後刺入母牛的乳房內，乳汁流出就凝結在鐵筷子上，再加以調味，做成菜肴。

蕭震偶然走到廚房，看見許多乳牛被綁著，他覺得很奇怪。詢問以後，明白其中真相，大為驚訝。心裏想：「人類只為滿足一時的口腹之欲，竟然不惜乳牛無辜慘遭這樣的酷刑。」於是急忙去稟告父親，向主帥請求了一面「禁食牌」，並且下令永遠禁止食用這一道菜肴，以免乳牛再遭刺傷的慘害。

不久，蕭震又夢見神人對他說：「你的心地仁慈，做了一件大功德，不但免受夭折之苦，而且可以福壽百年。「後來，蕭震果然活到了九十多歲，無病安詳而終。（蓮池大師《戒殺放生文圖說》，呂富枝居士譯。）

（二）許太夫人壽筵良範

江蘇省昆山縣翰林公徐賜餘的母親許太夫人，嚴持齋戒，好行善事，而且每天拜佛誦經，從不間斷。

明朝崇禎丁酉年冬天，是許太夫人六十歲的壽誕。這一天她還是照常拜佛修福，設素食的宴席供養眾僧。並且將親友贈送的壽禮，用來刻印《妙法蓮華經》以答謝親友的祝賀。宴席一律用素肴，而且將所刻的經書，每人各贈一部，明白道理的人，無不羨讚歎她老人家這次壽筵的殊勝和圓滿。

後來許太夫人不但活了很大的歲數，而且子孫滿堂，個個都在社會上有很好的成就和地位。（蓮池大師《戒殺放生文圖說》，呂富枝居士譯。）

十、靜坐得法可以延年

陳咸學習禪定的功效一

陳咸是五代十國時的陳隋人，他的祖先本來是潁川人，因為晉朝時要躲避五胡亂華禍難，而來到荊州華容這地方。

他曾經當過「中軍參將」的官職，四十歲一年，他遇到了八仙之一的張果老。張果老對他說：「看到你的相，我相信你的壽命快要結束了，再過一個月你必死無疑。」

陳咸聽了張果老的話以後，心裏十分害怕，於是馬上就去請問他的弟弟一智者大師。智者大師俗姓陳，十八歲就出家修道，當時已是一位得道的高僧。

智者大師對他的哥哥陳咸說：「你照我的話去修行，就可以免掉今年的災殃。」於是智者大師就把一種名叫「天臺止觀」的佛家靜坐方法教給陳咸。智者大師對陳咸所說的靜坐方法就記載在《小止觀》這一本書裏，現在各地的佛經流通處都可以請購到的。

由於生死是一件大事情，陳咸就很切實地遵照智者大師所教的方法做了。第二年，陳咸又遇到仙人張果老，張果老很驚訝地說：「你怎麼還能

活到現在呢？難道你吃了長生不老的仙藥不成？」陳咸回答說：「不是的，我的弟弟智者大師教我修禪定的功夫，所以到了今天還能夠依舊活得很好。」

張果老聽了陳咸的話，很感歎地說：「佛法很不可思議，能夠使人起死回生，真稀奇！」

再經過了數年以後，有一天，陳咸忽然夢見了天上的宮殿，並且看見那天上的宮殿寫著：「這是陳咸的宮殿，他十五年後才生到這裏來。」十五年後，陳咸果然預先知道死的日期；臨終以前，他先跟親朋好友辭別，然後端身盤坐，安詳地逝世了。

其實，延壽和升天不過只是佛家神定的一點皮毛利益罷了，並不是究竟的目標。其目標在於了生脫死，成就無上的智慧，並圓滿度化一切眾生。（見修習止觀坐禪法要講述）

十一、禮佛拜懺會延長壽命

南北朝時有一位出家師父，大家都尊稱他為「寵法師」。他二十八歲的時候，遇到一位精於看相的修道人，法號叫法願。他告訴寵法師說：「您只能活到四十歲，很難逃得過這一關，除非您能虔誠地祈求諸佛，懺悔過去的惡業。如能這樣做，或許有點希望。」

寵法師聽了他的話，拿鏡子出來驗證，果然看到自己的臉上有黑氣。於是他就把隨身攜帶的東西賣掉，買了檀香和香花，來到海鹽的光興寺，整天閉門拜改懺禮佛，謝絕一切俗務，不但白天精進到忘了吃飯和休息，夜晚也不解開衣服睡覺。

到了四十歲那一年的冬天，他忽然感覺到兩耳又腫又痛。那天夜裏他拜佛懺悔，一直快到天亮的時候，忽然好像聽到空中說：「您的死業已經消除了。」他打開窗戶，卻沒有看到人影。

隔天清晨，他照鏡子發現自己臉上的黑氣已經完全消失了。兩耳的腫痛也逐退了。

從此，他每天禮佛一百拜，從不間斷，縱使病倒不能起床，也是在床上很虔誠在合掌觀想禮佛一百拜。他活到七十四歲。而且得到了善終。（譯自蓮池大師〈緇門崇行錄〉）。

十二、誠心誦經也可延壽

南北朝時另外還一位出家師父，法號智藏，住在鍾山的開善寺。有一天，他遇到一位著名相士說：「師父您聰明蓋世，只可惜壽命不長，只能活到三十一歲罷了。」當時智藏法師已經二十九歲了，於是他就停止講課，專誠誦讀〈金剛經〉，每天懇切拜佛懺悔，晝夜不懈。過了三十一歲後，他又遇到從前那位算命先生，那位相士很驚訝地問他原因，才知道佛法和經典的力量真是不可思議。（譯自：〈緇門崇行錄〉）

十三、神仙長壽而不能永恒

一般人很難想像，內心的寧靜和壽命的長短有很密切的關係。心靈越寧靜，禪定的功夫越深，壽命也就越長。例如〈阿毗曇論〉上說，靠行善的力量所上升的天，叫做「欲界天」，欲界天有六層：

- 1、四天王天——以人間五十年為一晝夜，壽命五百歲。
- 2、忉利天——以人間一百為一晝夜，壽命一千歲。
- 3、夜摩天——以人間二百年為一晝夜，壽命二千歲。
- 4、率兜天——以人間四百年為一晝夜，壽命四千歲。
- 5、化樂天——以人間八百年為一晝夜，壽命八千歲。
- 6、他化自在天——以人間一千六百年為一晝夜，壽命一萬六千歲。

以上這六層天是行善所達到的，他們的壽命比人間是長得多了，但是因為心中有情欲，沒有禪定功夫，所以壽命並不算很長，有定功的天人，壽命也就可以上用「劫」來做計算單位的，因為他們是修禪定的，而且定功越深，壽命就越長。有定功的天人，最起碼壽命長半中劫。

「梵眾天」的壽命一中劫半。「梵輔天」的壽命一中劫，「梵眾天」的壽命一中劫半。（以上叫做「初禪三天」）。

「少光天」的壽命八大劫。「無量光天」的壽命四大劫，「光音天」的壽命一中劫半。（以上叫做「二禪三天」）。

「少淨天」的壽命十六大劫，「無量淨天」的壽命六十四大劫。（以上叫做「三禪三天」）。

「無雲天」的壽命一百二十五大劫，「福生天」的壽命二百五十大劫，「廣果天」的壽命五百大劫，「無想天」的壽命也是五百大劫，「無煩天」的壽命一千大劫，「無熱天」的壽命二千劫，「善見天」的壽命四千大劫；「善現天」的奉命八大劫，「色究竟天」的壽命一萬六千大劫。（以上叫做「四禪九天」）。

另外還有四層無色界天：「空無邊處天」壽命國萬大劫，「無所有處天」的壽命六萬大劫，「非想非非想處天」的壽命長達八萬大劫。（以上又叫「四空天」）。

所有天界的壽命雖然很大，但都不是永恆的，縱使「非非想處天」的天人壽命長達八萬大劫，可是過了八萬大劫，到了八萬零一大劫的時候，仍然還要死亡，還要輪迴六道（地獄、餓鬼、畜生、阿修羅、人、天）。

只有斷除了煩惱和我執的人，才以達到真正的永恆境界。佛經上把這種人稱為「聖人」。聖人又可分為：偏於自度的「阿羅漢」和廣利眾生的「菩薩」。智慧和度化眾生圓滿的是「佛」。

十四、地獄「萬壽無疆」卻苦不堪言

一般人都聽說：做大惡的人死後會入地獄，可是對於地獄痛苦的情況和壽命卻瞭解得不多。因為地獄受苦的種類千變萬化，而且其受苦的程度更非人類所能想像。地獄不但受著宇宙間最淒慘的痛苦，再加上地獄眾生的壽命特別長久，所以這種折磨也就顯得格外恐怖了。佛經對於地獄描述得十分詳盡。例如，《地藏經》、《觀佛三昧經》、《起世經》、《正法念處經》、《長阿含經》等都記載了地獄的受苦情況和投生地獄的原因。在此不便敘述，請讀者自行參閱吧。

根據《阿毗曇論》的說法，地獄的時間比欲界天過得還要慢，真可以說是「度日如年」了。

第三章 富貴(第二福)

一、富貴的由來

—「生死有命，富貴在天」的真義

只有長壽而沒有富貴，日子也是很難挨過的。為什麼有人只有壽命長而缺乏富貴；有的人卻長壽。因為壽命和富貴不是勉強求就可以得來的。諸君也千萬不要以為壽命是一個定數，生殺之權完全操縱在命運之神的手裏。

事實上，一個人壽命的長短是決定於過去世和今生我們慈悲心和所造的殺業。既然如此，我們仍可以運用慈悲心和放生的方式來改變壽命。所以我們最好把「死生有命」的「命」解釋為「因果關係。」這比解釋為「定數」要來得恰當，而且境界更佳。換句話說，壽命的長短是有因果關係，而不是無中生有的。

同樣的道理，「富貴在天」不宜解釋為「富貴是從天上掉下來的，」或者「真正的富貴是在天上，應向天上追求。」這樣解釋是不對的。富貴是由我們今生今世仍可以透過慷慨的施捨，謙卑和恭敬心來種富貴的因。有了「因」，再加上自己的努力——助緣（輔助條件），就會結出富貴的「果」來。果就是「果實」或「果報」的意思。所以把「富貴在天」的「天」解釋為「順應天理」（即種善因），也比解釋為「自然」或「老天爺」來得恰當，而且意境也較高。

二、富貴的兩種形態

富貴有兩種：一種是相對的，一種是絕對的。「富甲天下」、「位列王侯」是相對的富貴，「身心自在清淨」是絕對的富貴。第一種是有所得的樂，第二種是無所求的樂。第一種是混雜和短暫的樂，第二種是純粹和恒久的樂。

俗話說：「人比人，氣死人。」將人和人之間的富貴差別，互相比較，就會產生煩惱。因為一有相比的心理，就造成了競爭和我執，成為一種傲慢或自卑。平民和帝王相比，富貴相去甚遠；帝王和天人相比，卻又感到自卑和渺小。所以佛經上說。「天人指甲的價值勝過人間閻浮提地。天上一音之美，勝過人間帝王百千種樂。」

所以貪求富貴，不如隨遇而安、知足常樂。我們談論富貴。主要闡明富貴的根本原因和助緣，教人們多種富貴的正因，而不要一味貪求富貴的果報和享受。

其實，只要能知足，就可以得快樂；至於所享用財物的多寡、精細，並不是一件頂重要的事情。我們希望所有的眾生，都不要因為享用較差的

財物而生煩惱心，同時也企盼所有的眾生，不要因為財物享用不自在，而影響到高尚的心靈，或者因為缺乏的、物質的而不能安心修行道業；也不要因為貧窮，而妨害了心智的鍛鍊和阻礙求助眾生的悲願。

三、富貴的正因和助緣

施捨財物是富貴的正因，拼命工作不過是導致富貴一種助緣罷了。假如過去（世）沒有布施，今天不管你怎麼努力賺錢，也是賺不到錢或無法積聚錢財的。我親眼見過許多做多做生意很賣力的商人，甚至還節儉到捨不得住在旅館而睡在自己的轎車裏；也有做生意勤奮到數天才洗一次澡。可是最後還是負債累累，貧無立足之地，處處向人租借房子。這不是時也、運也，命也；而是因為前世沒有布施，沒有種財富的正因。所以今生雖然拼命工作，到頭來還是窮困度日。有人不懂因果道理，他們會感歎地說：「大富由天，小富由儉。」

也許有人認為賺不到錢是找錯了職業，運氣不佳、人緣不好，方法不對等等因素造成的。事實上，這些因素都只是致富的助緣，而非真正的原因，布施才是將來致富的根本原因。

尊貴的原因是禮拜十方一切聖賢，以謙卑心恭敬一切眾生，和安忍順逆的境界，而不是耍手段，送紅包，或拼命地往上爬。人緣好和工作賣力，可能會受人提拔。但只是尊貴的助緣或徵兆，而不是根本原因。因為世界上仍有許多人一出生就富貴享用不完。例如：石油大王的兒子一出生就有無數的財富；在古代的王朝，太子一出生，地位就極為尊貴。他們不費吹灰之力就擁有了富貴，這應該怎麼解釋呢？這不是他們前世帶的福報，是什麼？

四、業力和福報

《雜寶藏經》中記載：

波斯匿王有一個公主，名叫善光。因為她長得不但端正，而且聰明伶俐。所以皇宮裏每一個人都非常敬愛她。

有一天，波斯匿王問公主：「你靠我的力量，所以有了美好的享受，博得全宮人們的敬愛？」善光公主回答波斯匿王說：「這是我自己的業力，而不是因為父王您的力量。」

波斯匿王連續問了三次，善光公主都同樣這麼回答。波斯匿王很生氣，於是就把善光公主下嫁一個窮人，並有告訴她說：「你現在可以試試自己的業力了！」

善光公主嫁給那個窮人以後，並不灰心。有一天，她問丈夫說：「你的父母呢？」她丈夫回答說：「我的父親曾是衛舍城中最有錢和最有名望的人，在他死後，家運就沒落。」善光公主就和丈夫來到他爸爸從前住過的舊宅院。沒想到在地下挖掘到大批寶藏。從此以後，變成了大富之家。一個月以後，莊嚴的宮殿樓閣都蓋好了，並且雇用了很多奴婢。

波斯匿王聽到這件消息，感到很驚訝，他就去請教佛陀。佛陀說：「過去迦葉佛時，有一位婦女的、想用美味的食物來供養迦葉佛，她的丈夫加以阻止。那位婦女說：『我已經發願了請你不要使我退心。』丈夫看到妻子意志這麼堅定，只好勉強答應了。那位婦女因此能順利地供養迦葉佛。那時候的夫婦就是現在善光公主這一對夫妻。善光公主的丈夫因過去曾阻撓妻子的善念，所以許多世常受貧困之苦，然而，因為他後來還是答應妻子布施供養聖者，所以今世才會因妻子而獲得富貴。」

五、再窮的人也能因施得福

富貴是用恭敬心布施財物得來的果報。而福大小完全在下面這四個因素：（一）布施的東西，（二）布施的物件（三）布施的心地，（四）布施的時間。

《四十二章經》上說：「貧窮布施難。」貧窮有兩種解釋：

第一種解釋是，沒有福報的人叫「貧」，沒有智慧的人叫「窮」。沒有福報就不能布施錢財，沒有智慧就很難布施真理。

第二種解釋是，沒有財產的叫「貧」，沒有衣服和飲食的叫「窮」。

因為貧窮的人沒有東西可施捨，所以說他們很難得有布施的行為。可是從另一方面來說，因為他們缺乏財物，而且又肯發布施的心，所以就顯得特別難能可貴。

事實上，人人都可以布施，連最窮的人也有布施的機會和能力。比方說，每餐吃飯時先拿三兩粒布施小動物；或者請口渴的人喝一杯白開水，這些是一點都不要花本錢的。布施這一善行是人人需要去做的。越貧窮

的人越需要發心布施，不然會生生世世貧窮下去，很難有翻身和出人頭地的機會。

貧窮的人能夠布施是非常高尚而且十分難得的，因為他們布施時，心念的力特別強，印象也特別深刻，所以感應所得的福報也特別大。下面我舉幾個例子來說明：

（一）貧窮可就賣的故事

《賢愚因緣經》上記載：

從前在阿槃提國，有一位很有錢的長者，他家裏住了一位年紀很大而且地位很卑賤的奴婢。那奴婢長年累月衣服破破爛爛，飲食粗陋，不得溫飽，而且還要時常挨鞭子的責打。

有一天，她拿著瓶子到河邊去取水，想到傷心處，禁不住地放聲大哭起來。佛的弟子迦旃延見了，很憐愍的告訴她說：「如果您討厭貧窮，為什麼不把它賣掉呢？」那老婢回答說：「天下誰要買貧窮呀？」

迦旃延又說：「貧窮確實可以變賣。」老婢問：「那末，貧窮確實可以變賣。」迦旃延說：「如果您想要把貧窮賣掉，應當相信我的話，先把瓶子洗乾淨，然後裝一些清淨的水來布施給過往的修道人。」

老奴婢說：「這瓶子是我家主人的東西，即使盛水布施，那布施的功德還是主人的啊。」迦旃延回答道：「瓶子雖然不是您的東西，但瓶子裏頭的水是您取來的，難道不是您的功德呢？」

老婢聽了迦旃延的話，心中的疑慮豁然開解。於是就立刻拿著瓶子去裝水，以供養迦旃延。迦旃延親切地接受了她供養的水，並教她歸依三寶，受持五戒，而且還教她念佛的方法。

當天晚上，老奴婢死在主人的家裏。第二天清晨，主人看到了這情景很生氣，把老奴婢的屍體丟在森林裏。老奴婢的神識（靈魂）投生忉利天宮以後，遙遠看見自己過去的身體，於是和天上的眷屬，散花在奴婢的屍體上。

（二）盡心布施必解貧困

《法苑珠林》上記載：

隋朝的時候，終南山有一位高僧，法號叫普安。因為他是一位聖僧，所以凡是他所到的地方，大家都辦素齋來供養他。

有一天，這位聖僧來到了大萬村。村子裏有位名叫田遺生的窮人，他家實在很窮，住的房子只有四面牆壁，連遮雨的屋頂都毀損不堪。

田遺生有四個女兒，每個女兒都穿得破破爛爛的，連身體也沒有辦法完全遮蓋住，田遺生的長女名字叫華嚴。她年紀已經二十歲了，看到村人都在設齋供養師父，內心感歎自己除了兩尺粗布以外，沒有任何財物可以布施種福。她對貧的體驗特別深刻，而且也深深厭惡一貧如洗的惡運。正當她仰著頭，面對著牆壁悲歎時，突然間發現樑木的空隙裏有一束稻草，於是，她把它拿下來，撿到了十粒黃粟，就把這十粒黃粟的硬殼去掉，想連那兩尺粗布供養高僧。

可是她又想到自己沒有較完整的衣服，不能白天出門，於是她只好利用夜晚匍匐行進而來到了普安大師住的寺院裏，她把那粗布捆好，從遠處投進僧房，並親手把那十粒黃粟放在寺院的飯桶裏。同時默默地祈禱和回向：

「由於我前世吝嗇和貪心，所以今生才受了這麼窮苦的報應。現在我在佛像前面，誠懇地哀求十方聖賢能接受我的懺悔。我用這麼粗賤的東西來供養眾僧，希望我貧窮的業報會從此結束。願明天寺裏所煮的五石米飯會因有黃粟而變成淡黃色！」

祈禱完畢以後，田華嚴就掩著眼淚回到家裏。第二天上午，寺院裏所煮的米飯果然變成淡黃色。大家一打聽，知道事情的真相後，就有許多好義的人，都用財物來救濟田家，而田華嚴也就剃髮出家學道了。

由此可知，只要我們能盡心竭力布施，過去窮苦的業障和惡運哪有不消滅的道理呢？

六、如何革除吝嗇的心態

一 拓展無量慈悲的方法

今生的貧窮是由前世的吝嗇而來的。要改造貧窮的惡運，就必須先除去吝嗇的心態、行為和習氣。

我們可以用觀想的方法經常觀想自己布施的財物，救濟貧病，來除去吝嗇的心態，當然，這種觀想要逼真，才能產生較佳的效果。每天觀想自己在給予別人快樂，拔除眾生的痛苦。這種方式，就是佛經上所說：「慈無量心」和「悲無量心」，要先發救助一切眾生的誓願。然後從自己最親愛的人開始觀想，觀想父母兄妹中的一個人，由於我的布施，感受快樂的樣子。觀想必須專心收攝回來，再度專心觀想。

假如看見了其他境界，也不去理會它，而只一心觀想最親愛的人感受快樂的樣子，心中歷歷分明，觀想久了就以連續不斷，產生定的功夫。在定境當中，可以很清楚的看見親人身心愉快的樣子，甚至觀想跟我有冤仇的人有受樂的情形。這樣，從觀想一個人的快樂的樣子，逐步推廣到觀想十個人、一百個人、全國的人、天下的人、所有的動物界、十方五道的眾生都能感受到快樂。這種觀想的修行，能夠產生定力而消除我們的憎恨的憤怒。

同樣的情形，我們也可以觀想眾生所受的苦惱和病痛，來激發我們憐憫心和慈悲心。首先觀想一位跟自己最親的人受苦的樣子。這種方法可以鍛鍊我們的慈悲心，慈悲心拓展了，無形中就把吝嗇心化除了。

七、發願、隨喜和回向

一貧女施燈的故事

佛陀教導我們：應時常發高尚的願望，看見別人做高尚的事業，心裏要隨喜。對於自己所做的功德應回向給一切眾生。

發高尚的願望，對於我們有人格和心智幫助很大。我們現在就舉一個佛經裏的例子來說明。《阿闍世王受決經》上記載：

阿闍世王用了一百斛麻油燈供佛，從他的宮門一直點到佛陀講經說法的地方——祇園精舍。其間距離共有六里路。在這六里路中，到處都有阿闍世王的油燈。

當時有一位貧窮的婆婆，看到國王這麼發心，她在內心感歎自己的命運和貧窮，無法大量布施，但終於拿出她儲蓄的兩個銅錢買油供養佛陀。

本來兩個銅錢只能買到二合的油，因為賣油的人被老婆婆的虔誠感動了，又自動加送了三合油給她。

那位老婆婆心裏想著：這五合的油點不到半夜就完了。於是她私自發了一個誓願：「假如我將來也能成為像佛陀那樣完美的聖人，希望我點一盞油燈通宵都不會熄滅！」

那天夜裏，國王所點的油燈有的亮一點，有的暗一點，情況很不一致。只有貧窮的老婆婆所點油燈，光明達旦，目連尊者想用袈裟扇滅那油燈，那油燈反而更明亮。佛對目連尊者說：「這盞油燈不是你的力量可以吹滅的。這位老婆婆過去世已親近了一百八十億完美的聖者，她再過三十劫以後，就會成佛，佛號叫做須彌燈光如來。只因為她過去世很少布施，所以今生才這麼窮。」

由上可知，越貧窮的人，布施的力量也就越大，因為貧窮而能布施是十分難能可貴的。

下面我們順便來談談施燈的好處，根據《安士全書》的記載，布施油燈照明道路，有許多意想不到的好處：

1、因為有了燈光，眼前的路就可以看得清楚，所以施燈的人，將來會得到明目的果報。

2、因為有了燈光，人們走路就可以無憂無慮，所以施燈的人，將來會得到歡喜的果報。

3、因為有了燈光，人們走路不會踩到髒泥巴，所以施燈的人，將來會得到身體潔淨的果報。

4、因為有了燈光，人們走路時就不會害怕狗的吠叫，所以施燈的人，將來會得到沒有畏懼的果報。

5、因為有了燈光，人們行走時就不至於跌倒摔傷，所以施燈的人，將來會得到沒有病痛的果報。

6、因為有了燈光，人們不致墮落溝坑而喪命，所以施燈的人，將來會得到長壽的果報。

在這裏順便提醒諸位：布施或裝設路燈，應加燈罩，以免飛蛾和其他小昆蟲撲光時被燙死或燒死。如果不這樣防範，不但不能得到福報，反而會種下殺生損壽的禍因了。

八、救護動物可以致貴

宋郊救蟻—高中狀元

宋朝的時候，有宋郊和宋祁兩個兄弟同時在大學讀書。有一位僧人看到他們兩兄弟的相貌後，說：「弟弟會考取第一名，哥哥也會考得中。」後來，春天的考試完畢以後，那位師父又見到宋郊，很高興地祝賀宋郊說：「你很像曾經救活了好幾百萬條的生命！」宋郊說：「我是一個窮書生，哪有能力救這麼多的性命？」那位師父說：「那怕是微小的蟲類也有性命的。」宋郊停了一下子，說：我想起來了，有一天，下大雨，螞蟻的巢穴被暴雨所浸，我用竹子編了一個竹橋救它們。難道您指的是這一件事情嗎，僧人說：「這就對了。這一次考試令弟會考中狀元，但是現在你卻不會輸給他了。」

後來放榜時，宋祁果然考中狀元，可是皇太后說：「小弟不應位在兄弟長的前面。」於是說把宋郊改為一名，而把宋祁調到第十名。這時候宋郊才相信，那位師父所說的話，一點都沒有差錯。

諸君不要以為宋郊只不過救了一些螞蟻，怎麼有這麼大的果報？其實，考中狀元的頭銜乃是身外虛名。將來那數百萬生命的感恩圖報，力量更是大得驚人哩。所以真正的好戲還在後頭呢！

第四章 康寧（第三福）

一、疾病的起因——病由業起、業由心造

常常聽人說：「我昨天晚上沒有蓋被，著涼了，所以感冒了。」他把感冒全歸罪於沒有蓋被。其實錯了。沒蓋被不一定著涼，蓋了被也不一定就不會著涼。沒蓋被只不過是感冒的「緣」和「導火線」罷了，這不是感冒最要本的原因。

同理可知：「過度疲勞」和「淋到雨」．．．．．等也都只是感冒的「外緣」，而不是真正的原因。因為有許多人淋到雨不會流鼻水，或者雖然工作勞累仍然不會患感冒的。有許多青年人喜歡以「細菌傳染」來解

釋一切疾病，其實也大有問題。細菌只能解釋像天花、白喉、淋病等傳染性疾病，而無法解釋像胃弱、血癌、糖尿病等機能性的疾病。

從另一方面來說，他們也沒有仔細想一想，為什麼細菌只傳染給某甲、而卻不傳染給某乙，這到底是什麼原因？這難道完全是必然的嗎？行醫五十五年的醫勒（Bieler）先生在其所著的「食物是你最好的醫藥」（Food Is Your Best Medicine）一書中，曾這樣地解釋：一切疾病的根本原因不是細菌，而是由於血液中毒素，造成細胞組織破壞以後，才引起細菌的侵襲。他把所有的病病歸罪於「錯誤的飲食」，所以他特別提倡天然食物。

問題又來了，錯誤的飲食也不能夠圓滿地解釋所有的疾病的起因。為什麼呢？有些人每天吃同樣的食物，而卻生了不同的病呢？而且有些疾病是「不適當的生活方式」所引發的，例如：吃飽後運動造成胃病，精神緊張導致胃潰瘍等。更難以解釋的是：為什麼有些嬰兒一出生，就會帶有黃疸病和血癌遺傳，為什麼有些嬰兒不幸會染上這些呢？只有用佛家的「業力」說，才能圓滿地解釋一切疾病的起因。為什麼某甲躺著看書得了近視眼，而某乙卻不會呢？因為某甲過去造了近視眼的業因，所以現在加上躺著看書的助緣，就會產生近視眼的果報。

所以《維摩詰經》上說：「我現在所有的病，都是由於過去（世）的妄想所造成的。」又說：「眾生因為執著了我相，所以才產生煩惱和疾病。」「一切病病的根本原因，就是我們內心攀緣外境所產生的雜念」（《維摩詰經》「文殊師利問疾品」）。歸根究底來說，一切疾病都是由於我們過去的妄念，所以在身體、語言和意念上，造作了許多疾病的因當助緣，就會開花結果，而生出病來。

而我們前面所提到「淋到雨」、「細菌傳染」、「錯誤的飲食」、「不適當的生活方式」、「遺傳」等都是疾病的導火線和助緣，而不是根本原因。由於過去曾造作了會導致疾病的「業因」，所以遇到了那些「緣」，才生出疾病的果報。《黃帝內經》說得好：「只要我們淡薄欲望，寧靜心神，四肢勤於勞動而不疲倦，生理機能就會順暢，身心安泰，疾病怎麼會侵入呢？」

二、疾病的內在和外條件

一切疾病的真正原因在於我們過去的妄念或惡業。所以說：「一切病其實都是心病。」因為假如過去沒有妄念和惡業，今生就不會遇到導致疾病

的因素和條件。如果過去沒有種下致病的業因，縱使遇到不好的環境和惡緣，也不會產生疾病。

生病的條件到底有那些呢？《大智度論》上說：生病有「外緣」（外在條件）和內緣（內在條件）

（一）外緣（外在因素）

- 1、受到寒熱饑渴。
- 2、摔傷、或碰傷。
- 3、細菌感染——空氣傳染、飲食傳染、接觸傳染。
- 4、飲食的材料本身有問題——加毒等。
- 5、食物調配不當——如豆花加蜂蜜有毒。
- 6、濫服用藥物——賀爾蒙和維生素等。
- 7、使用不當的東西——如塑膠杯和柏油遇熱會產生致癌因數。
- 8、鬼神和其他動物的冤報。
- 9、遺傳帶來。
- 10、污染的環境造成——如噪音、污水、濁氣等環境污染。
- 11、遇到挫折和打架。
- 12、農藥和洗潔劑餘留的毒素。
- 13、食用變質的食物。

（二）內因（內在因素）

- 1、飲食不節——暴飲暴食。
- 2、縱欲貪愛。
- 3、生活方式不當或坐禪的方法不對。
- 4、常發脾氣。
- 5、操勞過度。
- 6、憂鬱煩悶。
- 7、緊張恐懼。
- 8、無知及焦慮。
- 9、心理不平衡和內心的衝突。
- 10、幻覺和錯覺。
- 11、歡笑過度。
- 12、思慮過多

內因和外緣有時是不易嚴格要求劃分的。例如恐懼和緊張有時是因為錯覺和幻覺引起的，有時是因為外在食物的刺激，但主要還是人格心性修養的因素影響較大，所以我們把恐懼歸納在內在因素中。

三、貪著五塵會引發疾病

《摩訶止輔行》的第三十二卷上說：

貪著美好的色、聲、香味、觸這五樣東西都會產生疾病。因為色、聲、香、味、觸這五樣東西，會蒙蔽我們的心智和德性，所以叫做「五塵」。

- (一) 沈迷色境的人多半會生肝病。
- (二) 貪享聲音的人多半會生腎病。
- (三) 貪愛香氣的人多半會生肺病。
- (四) 貪圖口味的人多半會生心病。
- (五) 眷戀觸覺的人多半會生脾病。

只有當一個人的心地清淨到「一塵不染」時，才能沒有病痛。否則舉心動念攀緣五塵境界都是在造罪業和病因。這是多麼恐怖呀！

四、現在醫學的疾病分類

(一) 身病 現代的醫學把人類身體的疾病分為「傳染性疾病」；「機能性疾病」、「心因性疾病」三種。傳染性疾病是由細菌和病毒所感染的，例如：肺結核。機能性疾病在病人的機體上是找不到毛病，而純粹是由心理因素造成的，例如，因為長期憂愁而造成的食欲不振或肝病。

(二) 心病 現代的精神病學把人的心理疾病分為「神經病」(Neurasis) 和「精神病」(Psychosis) 兩種。前者較輕，後者較嚴重。「神經病」又名「精神神經病」(Psychoneurosis)，它包括「精神衰弱」(Neurasfhenia)、「神經衰弱」(Psychasfhenia)、「歇斯底里病」(Hsyteria) 或者把神經病分為：「焦慮性的反應」(Anxiety reaction)，「分離性的反應」(Donverionreaction)、「恐懼性的反應」(Phobic reaction)、「迫害性的反應」(Obsessive Compulsiveraction)、「壓抑性的反應」(Depressive reaction) 等。神經病包括「妄想病」(Paranoia)_神經過敏(nerves)、「狂鬱病」(Manie-deperssive Pszchosis)「精神分裂症」(Schizophrenia)。精

神現也可分為「機體性的精神病」(Organic Psychosis)和「機能性的精神病」(Functional Psychosis)兩種。機能性的精神病是由身體上的疾病所引起的。機能性的精神病則純粹是由心理因素造成的。(詳見Herbert A. Carroll 所著的Mental Hygiene_The Dynamics of Adjustment Fourth Edition) 第二百一十三頁至二百十五頁。)

五、佛典的疾病分類

(一) 身病 疾病可分為「因中的實病」和「果中的權病」兩種。

「因中的實病」就是我們凡夫業報所感的疾病，我們深受苦痛，所以叫做「因中實病」。「果中的權病」是像釋迦牟尼佛和維摩詰居士那樣的聖人本來已達到沒有病痛的境界，為了度化眾生，所以示現身體上的疾病。由於這種病是方便示現的，聖人不以為苦，因此叫做「果中的權病」。聖人只有身病而沒有心病(見《摩訶止觀輔行》第三十二卷)。「因中的實病」又可分為「身病」和「心病」兩種。身病是指身體、肌肉、骨骼、神經和五官、憂愁、憎恨、愚疾等苦惱。《賢首五教儀科註》的第三十七卷上記載：身體上毛病有三種現象。

1、四大五臟病相——

甲、四大增損所生的病：(1) 地大增者，腫結沈重，身體枯 等一百零一種病生；(2) 水大增者，痰陰脹滿，腹痛下痢等一百零一種病生；(3) 火大增者，煎寒壯熱，嘔逆氣急等一百零一種病生；(4) 風大增者，虛懸，嘔氣急等一百零一種病生。

乙、五臟所生的病：(1) 從心生病者，身體寒熱，頭痛口燥(心主口故)；(2) 從腎生病者，咽喉噎塞，腹脹耳聾(腎主耳故)；(3) 從肺生病者，身體脹滿，四肢煩痛，心悶鼻塞等(肺主鼻故)；(4) 從肝生病者，多無喜心，憂思瞋恚，頭痛無味等(脾主舌故)；

2、鬼神所作病相——怨鬼纏繞，令人身體不安，或行瘟疫，或生瘡變毒等。

3、業報所感病相——有由過去所造的惡業，現在感受惡病的報應。也有因為今世破戒，帶動過去的業力而生病的。例如：以惡口毀謗發菩提心的人，所以得了無舌的報應。(以上見《大方廣華嚴總持經》)過去毀謗別人，所以今生得了耳聾口啞的報應；過去輕蔑別人，所以今生長得矮小

身材；過去遮蓋佛的光明，所以今生皮膚長又醜又黑。過去鞭撻眾生，所以今生身上長惡瘡；（以上見梁皇寶懺）過去殺生的罪業，會引發肝臟和眼睛的毛病。過去偷盜的罪業，會引發肺部和鼻子的毛病。過去邪淫的罪業，會引發腎臟和耳朵的毛病。過去妄語的罪業，會引發脾臟和舌頭的毛病。過去飲酒的罪業，會引發心臟和嘴巴的毛病；（以上見《摩訶止觀輔行》第三十二卷）

在這裏順便想提到的是：今生持戒有時也會引動罪業而生病。這是一件好事，大家千萬不可因持戒時生了病就退心。因為今生持戒才使得過去的罪業減輕，並且提前報銷，這是罪業將要消除的好現象。比方說，我們前世造了某種很重難消的罪業，本來應導致將來在地獄和餓鬼道受極大的苦報，因為今生持戒而轉變成為頭痛。頭痛過後業報就會消而平安無事。這就是「本應在地獄受重罪，而卻變成在人中減輕償還」的道理。

到底應如何判斷那些疾病確實是因為持戒引發的呢？譬如我們前面已經說過：前世偷盜的罪業會經發肺部和鼻子的毛病。當我們持守不偷盜戒後，肺部和鼻子出了小毛病，這就是真的「持戒引動罪行而輕受果報」。但假如我們五戒當中只有持不偷盜戒而沒有守不飲酒戒，後來心臟出了毛病，這就正在受過去飲酒罪業的報應，我們只要隨著自己五臟（肝、肺、腎、脾、心）五根（眼、鼻、耳、舌、口）所生的毛病，和所持戒律相對照一下，比較因果關係，就可斷定那病是不是因持戒而引起的。這就是《摩訶止觀輔行》第三十一卷上所說：「隨根判戒，以驗罪來。」

（二）心病 佛經上說：由於眾生的心理現象和所造的惡業錯綜複雜，所以眾生身心疾病的種類無量無邊。隨著眾生所造的罪業越多越複雜，疾病的數量和種類也就越多。末法時期眾生的疾病不斷地在增加，例如：小兒的「痘疹」是從魏晉南北朝以後才有的。「箭風」這病是清朝順治末年以後才有的。

心病主要由煩惱產生，無盡的煩惱可以歸根為八萬四千種。這八萬四千種煩惱，又名「八萬四千塵勞」。諸君不要以為「八萬四千」過興不是一個嚇唬人的形容詞罷了，其實，「八萬四千」是一精心歸納所得的正確的數目。如果您要知道詳細，請您查閱《教乘法數》的第八百六十八頁，就可一目了然了。

八萬四千各煩惱也可以濃縮為「貪、瞋、癡」三種煩惱，也可以濃縮為一個「癡」字。癡就是不明事理，就是無知。由於愚癡，所以才會有我執；由於執著有我，所以才有了煩惱和造惡業；由於造惡業，所以才會受

生、老、病、死的果報。下面我們引用《百法明門論》的說法，來談談煩惱的種類：

1、根本煩惱：

(1) 貪（愛）——外貪——對男女身分和五塵境界，心生貪著；內外貪——於他於己，起貪染心；遍一切處——於所有外境，心生愛著。

(2) 瞋（憎恨）非理瞋——沒有外來的惱亂，而自己憎恨；順理瞋——受其他事物惱亂，才生憎恨；諍論瞋——爭論是非，而起憎恨。

(3) 癡——俱生無明——與生俱來的無知；分別無明——成長過程中才污染和學習的無知。

(4) 慢——憍慢——甲、於劣計已勝——輕視不如我自己的人，認為我勝過他們很多；乙、於等計已等——對於和我自己差不多的人，認為我又何必恭敬他呢？慢過慢——於勝計已勝——對於勝過我的人，反而說我勝他多多，像「夜郎自大」一般。我慢——執著色身為「我」，其餘事物為我所有，而起傲慢；增上慢——沒有證得聖人的境界和神通智慧，而妄說自己已經證得；卑劣慢——甲、某人勝過我很多，我卻認為只不過輸他一點點罷了；乙、自甘卑劣、自暴自棄；邪慢——自己沒有道德，卻認為自己的修養很好而且輕視聖賢，認為聖賢的道德只不過如此，何必恭敬禮拜他們？

(5) 疑——疑自——懷疑自己的潛能和能力；疑師——懷疑老師是否真的有學問；疑法——懷疑所學的法門是否真實，是否有用。

(6) 不正見——身見——執著身體是我；邊見——甲、斷見——以為人死了以後，什麼都沒有；乙、常見——以為人死了以後，還是為人；畜生死後，還是畜生；富人死了還是富人；窮人死了還是窮人。邪見——誹謗沒有善惡果報，沒有聖人；見取見——自己證得了不究竟的境界，卻以為是證到聖人究竟的果位。禁取見——執著無益的苦行，。

2、隨煩惱：隨「根本煩惱」而產生的煩惱。

(1) 大隨煩惱——以下煩心會同時生起，而且會產生不善和無善無惡的行為。不信——不信因果和聖賢，懈怠——不努力斷惡修善，放逸——放蕩縱逸，昏沈——神志昏沈，常愛睡眠，掉舉——境界不動，而心中雜

念紛飛，失正愛——又名「失正念」——忘記受持禪定、智慧和善法，不正知——邪見人心，不知正法散亂——心中隨境界的改變而亂動

(2) 中隨煩惱——下面兩種煩惱有時會同時生起，而且會引發一切邪惡行為。無慚——不尊重自己的人格和潛能，內心沒有羞恥心，敢作惡事。無愧——作惡事不怕對不起別人，或者作了壞事不敢坦白告訴別人。

(3) 小隨煩惱——這十種煩惱都會各別生起，而行相粗猛，並且都發生在意識（第六識）裏。忿——遇到逆境，心裏氣憤不平。恨——逆境過後，結怨在心，懷恨不已。覆——隱藏自己所作的過失和罪惡。惱——侵犯其他眾生和事物。誑——虛偽不實，欺騙別人。諂——諂媚巴結別人。憍——恃著自己的品德、才能、健壯、富貴、善行、美貌而驕傲。害——損傷騷亂眾生的意念。嫉——嫉妒別人的德性、學問、名利、才能、品貌等。慳——吝惜自己的財物和學識，不肯施捨或教導別人。

第五章 好德（第四福）

一、好德的重要性

「好德」是五福之一，而且是重要的一福。一個人有了宅心仁厚，樂善好施的德，這是一生中最幸福，受用不盡的。因為「好德」能贏來長壽、富貴、康寧和善終。因此，我們可以說，「好德」是一切快樂和幸福的泉源，「好德」是一切好運和福氣的根本。

「好德」需要我們不斷培植，正如長壽、富貴、康寧需要隨時培養一樣。假使我們現在不把「好德」的因繼續種下，那麼一切享受都會變成非常奢侈的「消費品」，因為沒有播種，福報享用完了，必然會貧窮匱乏。

古德曾說：「保藏的東西不一定屬於自己。享用的東西不再屬於自己，只有施捨的東西才真正屬於自己。」

當我們用種種方式把財物貯存或積蓄起來時，我們不一定會再擁有那些財物。譬如你拿錢買股票，股票可能會下跌；買黃金珠寶又可能被盜賊搶走；參加合夥投資，不但有風險，而且萬一被合夥人騙走，那豈不前功盡棄？買房地產，市場不景氣時會賠本，將來萬一遇到敗家子，也會傾家蕩產，難怪《大寶積經》上會說：「一切財物都是天災、人禍、盜賊、官府和敗家子這五家所共有的。」

享受物質就是消耗福報，而且享受五欲的感官快樂，這是很膚淺而又很短暫的，享用過的財物永遠不能再屬於自己。只有把財物施捨在適當的地方（佛經上叫做「福田」）取之於社會，用之於社會，那麼財物才具有永恆的意義，而不致被天災、人禍、盜賊、官府和敗家子所奪去。所以古人勸我們要布施積德：

「三寶門中福好求，大富之家前世修。
未曾下得春時種，坐守荒田望有秋。
一切財產總非真，及早將來施於貧。
水火盜官並逆子，五家有份盡來侵。
一粒落土百粒留，一文捨出萬文收。
與君寄在堅牢庫，汝及子孫享不休。」

沒有布施修德，將來的日子很難挨過，尤其是一個臨命終時，一切財物、朋友、眷屬、權力都帶不去，只有平生所作的善惡業力跟隨著我們。就這一點來說，修德真是非常實用的。

問題是，我們並不知道死神何時會來。但死神肯定要來。而且隨時都有突擊我們的可能，所以我們還是趁早修德吧！

二、德的種類

德的分類非常多。例如：它可分為「陰德」和「陽德」兩種。陰德的力量比陽德大得多。

《中庸》裏提到智、仁、勇三達德。只有仁愛而沒有智慧，會產生為虎作倀的流弊，有智識而沒有仁慈會危害社會；有智有仁，而沒有勇氣實行，則一切美德成了空談。

《論語》裏又敘述了溫、良、恭、儉、讓五德。溫和柔軟可以導致心理健康；善良仁慈可以導致長壽善終；誠懇恭敬可以導致平安寧靜；節儉勤勞可以導致財富和身體的健康；謙虛禮讓可以促進良好的人際關係，保住前面四種德行而不致流失。

三、品德的四個層次

品德的層次可分為下列四種：

(一) 算盤式的道德——以功利主義做出發點，做任何善行，都會仔細地考慮到成本、效用、果報和名利等因素。確實認為划得來，才會開始去做。這種人不會平白無故送你東西，他一定有所企圖。他行善時常希求回報。

(二) 「四海經之內皆兄弟」式的道德——這種人行善是出於一片同胞般的愛，比較沒有自私心的心機和功利的色彩。他把所有的人都當兄弟一樣，因此，行善較為自然，而且也出於真情。但是因為有我執在作祟，所以仍有人我的分別，不能達到忘我的境界。

(三) 愛人如己的道德——因為這種人已破除了我執和煩惱，所以能忘我。而達到愛人如己境界。能這樣做已經是聖人了。但因為他還沒有破除法執，所以行善時，心中仍然存有抽象的觀念（例如：「貧苦」和「功德」等）。因為他有名相的負擔，所以還不能做到絕對地自在。

(四) 最完美的道德——行善不但不望回報，而沒有人我的分別，甚至也沒有任何名相的負擔，這種人的慈悲心是沒有條件和無限量的。因為他行善時，連一點負擔也沒有，所以最真誠、最自然，也最快樂。

古人說：「上德不德，下德執德。」意思是說：「品德高的人絕不會執著功德和名利，只有品德不太好的人才會計較功德和名利。初學的人行善，難免會執著善相」，等修養的功夫純熟以後，就可超越名相的束縛和牽累了。

四、修養好壞的六個等級

我們也可以把一個人品德修養的好壞分為下面六個等級：

(一) 損人損己——這種人簡直比禽獸還不如，好像虐待狂那樣，只愛用責罵和傷害的方式來求滿足自己心中的情欲。他們損傷別人，對自己也沒有任何益處。例如：殺人然後自殺。

(二) 損人利己——這種人是害群之馬，根本談不上修養。他們為了達到自利的目的，不擇手段，使用欺詐和損害眾生的手段，或者從者殺害動物職業。

(三) 不損人、不利己——這種人像行屍走肉一樣的地醉生夢死。譬如只知拼命去做一些無意義的工作，或遊手好閒，專幹無聊的勾當虛度光陰。

(四) 不損人、只利己——這是修養最起碼的工夫。又可分為兩類：

1、假利己——工作賺錢是假利己。賺來的錢換得物質享受，這是消福，到頭來還是一場空夢，得不償失。

2、真利己——讀書明理以後，自己閉門思過，下功夫修養品德和鍛鍊心性。

(五) 利己利人——先求利己，站穩自己的腳跟以後，再兼善天下。

(六) 捨己利人——捨己不以為苦，利人永不疲勞。犧牲自己，幫助別人，這是菩薩的風範，是難能可貴的。

五、好德的實例

(一) 李景文和張惠明——《禪林寶訓》的知古佳話

《禪林寶訓》這一部書記載了三百篇引人深省的話語和許多非常真實的事跡，而這些都是和道德修養有關的。所以在書第一頁就開宗明義地說：「道是世界上最尊的，而德是最美妙的。」現在我們只介紹其中淺顯的的一則故事：

宋朝的時候，開封府這地方有一位老百姓叫做李覺安，他生了一個孩子叫做景文。因為兒子年幼多病，所以李老先生就把一百兩白銀放在他的朋友張惠明那裏。李覺安逝世以後，張惠明就把那一百兩白銀還給李覺安的兒子李景文。李景文不肯接受，他父親的遺囑沒有這麼吩咐，所以不應當接受。可是張惠明認為，這一百兩白銀明明是李家的人寄託的，一定要還給李家才對。

他們兩個人堅持不下。後來告到開封府包大人（拯）那，請包大人作了決定，包公覺得奇異，就召李景文來，要把銀子還給他，可是李景文堅決不肯接受。然而，張惠明卻堅持一定要還銀子，包公看見他們兩個人都這麼勇於講義而不貪財寶，不得不將這一百兩銀子交給開封府的寺廟，作為打齋供養眾僧，並誦經以薦悼李覺安先生和法界亡魂之用。

我們計算一下，這一筆錢的數目顯然相當龐大，可是李景文和張惠明卻一點都不貪愛。反觀現代人卻愛財如命，甚至只為幾塊錢也會大打出手，白刀子進紅刀子出。相形之下，我們真是太慚愧了！

（二）不棄病女得貴子

自古以來，凡是娶有缺陷或有病的女子為妻的人，所生的子女多非常賢貴賢淑。這是為什麼呢？因為他的心地仁厚，能夠捨己利人。例如《懿行錄》上記載：

文紹祖有個兒子跟柴家的女兒訂了婚。訂婚後，柴家的女兒忽然生了惡病。文老太太很生氣地說：「我娶媳婦應當順天理、講信義。違背禮儀，很快就會有不祥的後果的！」

因此文家仍舊把柴家的女兒娶進門，婚後二年，文紹祖的兒子考上科第，媳婦的病也痊癒了，後來三個兒子都很顯貴。

§

§

§

清朝康熙年間，婁縣有一個手不釋卷的人叫顧元吉，他當貢生時，平常的測驗總是冠軍，可是每次進入正式的考場，總是看見有女鬼跟著他，因此文思大亂，以致正式考試的成績是很差。

原來顧元吉年輕時，曾經和一個女子訂了婚。後來卻嫌那女出身清寒，不去娶她，那女的抑鬱而死。

顧元吉屢度不中，心情很不好，晚年發瘋，常常自己打擊自己打擊自己的陰部，他的學生們曾保護他，可是當他們鬆懈時，他又開始用力打陰部了。後來走到橋上，看見橋下的水很清澈，他感歎地說：「在這地方埋葬，最合適了！」於是就投河而死。

這一天正好是六月一日。所以，周安士先生說：「凡是因為朋友和妻落魄而捨棄他們的人，最後也會貧寒落魄。就好像顧元吉一樣，他雖然有文才，可是卻沒有什麼成就，最後還落得葬身魚腹的下場。（見《陰鷲廣義節錄》卷下）

六、失德的下場

（一）賣齋立斃

從前麻城這地方有一位王先生，他吃了三年的素食。有一天，他身上長了惡瘡。他的朋友安慰他說：「像吃素的人，佛菩薩和天神一定會保佑你的。」王先生說：「我持起三年的齋，卻受到了這麼惡報，吃素有什好處呢？」他的朋友說：「如果不要吃這素的功德，那麼你是否可以賣給我呢？」王先生問道：「怎麼賣呢？」他的朋友說：「一天以一分銀賣給我，你吃了三年素，可以得十兩八錢的銀子。」王先生很高興，就寫了一張出賣功德的證據，並且蓋了私章，把三年來吃素的功德全都賣給了王某人，並且收到了十兩八錢的銀子。雙方銀貨兩訖。

王先生拿到這麼多錢，心裏很歡喜。他想，我明天就要開始吃葷了。可是那天晚上他作夢，夢到有兩個鬼卒罵他說：「本來在十個月以前，你的福祿早就完了。因為你吃素的緣故，所以壽命才延到現在。現在你把吃素的功德賣掉了。你的壽命變成負的啦，已經給你多活幾個月了。」這兩個鬼卒說完話，就要把他抓去。王先生請鬼卒暫緩一天，他一定把銀子退還朋友，而且從今以後，一定恢復吃長素。

第二天一大早，王先生急忙拿著銀子去找那位朋友，並且要向他贖回功德的字據。沒想他的朋友說：「昨天我把字據帶回來的時候，就馬上在神像前焚化了。」王先生聽了以後，悔恨交加，不久就死了。由此可知，出錢財請高僧來一起誦經和拜懺，必定可以得到福報。（見《陰騭文廣義節錄》卷下）

（二）貪小失大

《法句譬喻經》上記載：

佛陀在世的時候，有一位商人，名字叫費迦沙。進入羅閱城，被一頭母牛用角刺死，牛的主人很害怕惹來麻煩，就把那頭母牛廉價出售了。可是當買主牽著那頭牛去喝水時，也被那頭母牛從背後把他刺死了。他的家人很氣忿。立即把母牛殺了，又把肉賣給人。有一個農夫買了母牛的頭。當他走累了，想在樹下休息時，就把母牛的頭掛在樹上；可是沒想到牛頭卻從樹上掉落下來，牛頭上的角正巧刺中他的要害，那農夫也一命嗚呼了。

瓶沙王知道這件事情以後，認為很奇怪，就跑去問佛陀。佛陀說：「從前有三個商人向一位開旅館的老婦人借宿。借宿本來是應該給錢的，可是這三個人以為老婦人孤獨無能。就等老婦人出外時，偷偷地溜走了。一來被老婦人追到。這三個商人卻賴皮說：「我們已經給你住宿的錢了，你怎麼可以再來向我們要呢？」老婦人無可奈何。她非常痛恨這三個商人，心裏產生了一個很強烈的願望：將來我再遇到這三個人，我一定要殺死他們。當時的老婦人就是現在這頭母牛。而那三個商人就是弗迦沙他們三個被牛刺死的人。」

七、嫉妒賢能，子孫殘廢

《遷善錄》上記載：

宋朝大夫蔣瑗有十個兒子，個個都有毛病；一個駝背、一個跛腳、一個手腳不能伸直、一個兩隻腳都失去作用、一個瘋癲、一個愚癡、一個耳聾、一個瞎眼、一個啞巴、一個死在監獄中。

子皋看到這種情況，就問蔣瑗：「您做了什麼事情的，為什麼會遇到這麼大的災禍呢？」

蔣瑗說：「我平生並沒有幹什麼大壞事，只不過經常要嫉妒比我高明的人，而喜歡對我巴結的人。聽到別人做了善事就加以懷疑。聽到別人做了惡的事情則深信不疑。看見別人得到好處，好像自己損失了什麼似的。遇見別人有了損失，好像自己得到了好處一般。」

子皋感歎地說：「您的心術這麼壞，應該滿門全滅才對，惡報豈止這些罷了。」蔣瑗聽了他的話，突然感到畏懼。子皋又說：「如果您能夠改過向善，則必可轉禍為福，從現在開始，仍然還不會太晚！」

蔣瑗從那時起，就痛改前非，廣修善行，過了數年以後，他九個兒子的毛病都逐漸痊癒了。

八、救人危急，生子賢貴

《懿行錄》上記載：

明朝的時候，在福建建寧這地方，出了一位皇帝的老師，名叫楊榮，他祖父世代代以船員渡人過河為業。

有一天，河流漲大水，沖毀了許多民房。有許多被水所淹死的屍體，順著河道漂流而下，其他的船隻都爭先恐後地撈取財物。只有楊榮的祖父專心地救人，而沒有撈取財物。

同鄉的人都嘲笑楊榮的祖父這樣的作為很傻。楊榮的祖父回答說：「我平時以船渡人，所賺的錢已經能夠維持生活了，何必去撈取那些非份之財呢？」

後來楊榮的父親出生時，家境已經漸漸寬裕了。有一天，來了一位道士，告訴楊榮的父親說：「你的祖先積有陰德，子孫將會發達顯貴。」

後來楊榮出生了，二十歲就考中了科舉，一直做官，做到「三公」裏的「少師」，皇帝還追封他的父親，祖父和曾祖父跟楊榮一樣的官司爵。楊榮的子孫都很顯貴，直到現在，還有許多賢能的後代。

由此可見：志在利人，自己也一定會得利益；志在得財，到了最後是人財兩空。所以孟子說：「我們只談仁義就是了，何必說到利字呢？」

九、發牢騷會影響身材和容貌

《賢愚因緣經》上記載：

有一次，波斯匿王率領大軍經過佛陀講經說法的道場，聽到一位出家師父誦經的聲音特別好聽，他就下馬來請教佛陀，並且向佛陀頂禮。波斯匿王向佛陀說：「假如您能夠請那位誦經的師父出來，讓我們相會面，我願意布施十萬文錢！」

佛陀回答：「您應當先布十萬文錢，然後才可以請那位誦經的師父來和您相見。否則，等您看到那位師父以後，您就一定不會出錢了。」

波斯匿王聽了佛陀這麼說，他只好先布施了十萬文錢供養僧寶。可是當他看見到那位師父的相貌以後，他心裏覺得很後悔，沒有想到聲音清脆宏亮的那位師父，居然是一位個子長得這麼矮小，而且面貌很不好看的人。

他問佛陀這是什麼緣故，佛陀說：

「從前有一位名叫迦葉佛的聖人，當他圓寂以後，國王為這位聖人蓋了一座很大的塔。國王命令四位大臣監工，可是其中一位大臣很懶散。國王就責備他。那位大臣很氣憤地說：『這座塔太大了，何時才能完工呢？』可是等到完工後，他看到塔尖很莊嚴，就布施了一個寶鈴在塔上。

因為他的懶散和隨便發怨言，所以五百世中，身材都很矮小。又因為他掛了一個寶鈴在塔上，所以五百世中，聲音都非常宏亮而且悅耳。」

由此可知，我們要明哲保身，則不可隨便批評別人或某件善事，也不要嘮嘮叨叨常發怨言，以免自食惡果。我們的六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）造了不同的善惡業，就會各受不同的果報和苦樂。例如有的人很有錢，可是嘴巴難看，這是因為他前生雖然布施修福，可是常犯口過常說骯髒的話。

我們不但不可以說粗魯和損人的話語，甚至連憎恨的念頭也不可有，因為心裏一有了憎恨和怨氣，就會起煩惱，而使得身心不自在，並且影響到人際關係。所以古人說：沒有憎恨的清淨心，才是完美永恆的。

「面上無瞋供養，口裏無瞋出妙香
心中無瞋無價寶，不生不滅是真常。」

十、發惡誓，後果不堪設想

《賢愚因緣經》上記載：

佛陀在世的時候，有一位已經斷除煩惱，得到神通的微妙比丘尼。她對許多尼師敘述了她自己過去世所造的善惡果報。她說：

「我過去曾經做一個有錢人的太太。雖然我丈夫家財萬貫，可是我自己並沒生育。後來我丈夫又娶了姨太太，生了一個小男孩。我因為嫉妒心很強，就私自的把那小男孩殺了。姨太太找我理論，我就發誓說：『如果我殺了妳的兒子，我的丈夫會被毒蛇咬死，我生的孩子會被水沖走，被野狼吃掉，而且自己會吃親生子女的肉，我自己會被活埋，我的父母會被燒死！』

那一生，我死了以後，墮入地獄受了無量苦。地獄的罪受完以後，投生做人。當時我記得很清楚，有一天，我同我丈夫回娘家。在半路上生產了，於是就暫歇在樹下。忽然有一條毒蛇來咬我丈夫，我丈夫就這樣死

了。我哭得很傷心。天亮以後，我牽著大兒子，又抱著幼兒，邊走邊哭，來到了一條河流的旁邊，因為沒有渡船，所以我就把老大留在這一岸，而先抱著幼兒放在對岸，然後再回來抱老大。沒想到老大看見我回來接他，就忙急下水向我走來。老大走不到幾步，就被河水沖走了。我回頭來抱幼兒，狼搶先一步把他吃了。看見幼兒被吃得血肉淋漓，我更加傷心。於是我趕緊回娘家，卻在路上遇到人說我娘家失火，全家人都被火燒死了。

後來我又改嫁。正當我要臨盆生產時，我的丈夫喝醉酒回來，沒人開門，我丈夫破門而入，大發雷霆，不但狠狠地打我一頓，而且把剛生下的嬰兒丟到鍋子裏煮，強迫我吃。我因為怕他，所以勉強咬了一口，痛入心肝，趕緊棄夫逃跑。跑到波羅奈國，又嫁給一個喪妻的人當妻子，才新婚沒幾天，我的第三任丈夫死了，按照那一個地方的習俗，夫婦如果相愛，丈夫死了，妻子要陪著下葬。我因此被活埋了。剛埋不久，恰巧有一群盜賊來偷挖墳墓，盜取財寶，我被救出來了。

我想我過去到底做了什壞事，今生的遭遇這麼淒慘。當時我聽說釋迦牟尼佛在舍衛國講經說法，他可以幫人們解答生活上疑難，我就去請他度化我。由於過去世我供養聖人時曾發願修行，所以今生能遇到釋迦牟尼佛，而且修正果。」

十一、虐待動物，不得好報

《法苑珠林》上記載：

唐高祖武德年間，隰州大寧這地方，有一個農夫，名叫賀永興。因為鄰居的牛侵犯了農作物，他殘酷地用繩子將牛的舌頭勒斷。後來賀永興生了三個孩子，都成了啞巴。大家都認為就是他虐待動物的報應。

十二、不著五欲才是真德

五欲是貪愛美色、悅耳的聲音、迷人的香氣、上好的美味、以及柔軟舒適的觸覺感受。因為這五種欲都是向外攀緣的，向物質境界追求的，內心永遠沒有滿足的一天。何況追逐外境就會起分別和煩惱，使心中不得安靜。所以佛陀警告我們：「物質的欲望是無止境的，感官的享受是短暫而膚淺的。」

《大智度論》上也說：「一切凡夫常被五欲所苦惱，陷入五欲中而無法自拔。人們貪求五欲，像野狗啃骨頭，再啃還是那個味道。貪著五欲，

好比無知的小孩子用舌頭舐利刀上的蜜，所得到的快樂只有那麼少，萬一被割著舌頭，損失可就大了。五欲會使人造惡業而墮入三惡道，使人失去定功、神通和智慧。

《諸經要集》裏的第十二卷記載了許多貪著五欲的害處和故事。例如：頻婆娑羅王為女色身入敵國；優填王為色欲而失神足通；沙彌貪著龍女身上的香味，死後變為惡龍；小沙彌愛吃酪，死後變為酪蟲；鹿角仙人貪受觸感而失去神通……等。

下面我們舉一個著名的例子來說明：

有一個比丘在森林中的蓮花池畔散步，聞到蓮花的香味，心裏產生了貪著。蓮花池的池神說：「你為什麼不在樹林下面坐禪，而到這裏來偷我的花香呢？你可知道，貪著香味，心中就得不到自在，而且會起煩惱。」

後來又有一個來到蓮花池，用手把蓮花連根帶葉拔起，並且把蓮花弄得亂七八糟，池神卻悶不吭聲。

比丘感到很奇怪。他問池神說：「那個人把你的蓮花弄得一團糟，你怎麼不管呢？而我只是在你的池畔散步，你就責備我，這是什麼道理呢？」

池神回答說：「世間上的惡人，滿身罪垢，縱使頭上再弄髒了，也是差不了多少，所以我不想管，可是你是修禪定的好人，貪著這花香恐怕會破壞你的好事，所以我責備你。譬如白布上有一個小汙點，大家都看得見。那些惡人，好比黑衣，再加上幾個黑點，人們也是看不見的。」（見《諸經要集》第十二卷）

十三、印經說法有五種福

講經說法和印送人，這種法施可以得到下列五種福報：

（一）長壽——因為人們聽經和讀經以後，不造殺業，所以施者將來能感到長壽的果報。

（二）大富——因為人們聽經和讀經以後，不去偷盜，所以施者將來能感到大富的果報。

(三) 端正——因為人們聽經和讀經以後，心平氣和，所以施者將來能感到長相端莊的果報。

(四) 尊貴——因為人們聽經和讀經以後，會信仰佛法，歸依三寶，所以施者將來能感到尊貴和有名望的果報。

(五) 聰明——因為人們聽經和讀經以後，領悟力會增長，而且容易明白微妙的道理，所以施者將來能感得聰明的果報。（見《陰鷲文廣義節錄》卷下和《教乘法數》第四百四十四頁）

十四、古人德行的典範

《緇門崇行錄》這一部書專門記載古時候修行人品德的風範。他們那種修持和涵養工夫，讀後真令感動，而有高山仰止的感歎。例如：

(一) 樸實方面

- 1、扁擔和尚一生只拾橡栗為食。
- 2、永嘉禪師不吃鋤頭種的菜。
- 3、慧林禪師一雙鞋子穿了二十年，遇到平軟的地就赤腳行走。
- 4、通慧禪師終年一衣一服，衣服補了再補，不管冬天和夏天都是穿同樣的一套衣服。
- 5、法師終生印經造像、放生布施，而從不做大齋會，因為不忍心洗菜、起火、煮水時浪費物質，又傷害小蟲的生命。
- 6、慧開法師不管接受大小的施捨，馬上分散救濟貧苦的人。
- 7、行因法師在廬山的佛手巖修行時，天天跟鳥獸為伴，那些動物都很溫馴地親近他，沒有一點懼怕。後來他很瀟灑地站著死去。
- 8、大梅和尚參訪馬祖禪師，明心見性以後，隱居在深山中涵養，有人要請他出來當官，大梅和尚很幽默契地回答說：「一池荷葉衣無盡，數樹松花食有餘，剛被世人知住處，又移茅舍入深居。」

9、富上法師住在益州的淨德寺，白天放著一頂大斗笠在身旁，坐在道路旁邊讀經，從來不攀緣。因為馬路很安靜，來往的人很少，所以他沒什麼收穫。有人問他說：「師父！您為什麼不到城裏人多的地方去化緣呢？」他回答說：「我只要一兩文錢就能夠維持生命了，何必再去攀緣呢？」

陵州的刺史趙仲舒是一位很苛刻的官吏，聽到這消息後，不相信天下有這麼多輕名利的人，所以特地去探他。趙刺史騎馬經過，故意掉下了一大串錢。富上法師還很自在地讀他的佛經，沒有抬頭去看一眼。趙刺史走了很遠以後，才派人回來取錢。富上法師也沒有理睬他。趙刺史於是回來問道：「師父！你每天化緣得到的只不過一二文錢罷了，現在有一大串錢掉在你面前，為什麼不拿呢？」富上法師法：「這又不是我的錢，我怎麼可以隨便占為己有呢？」趙刺史到此才心服口服，親自下馬向富上法師禮拜。

（二）尊師方面

1、神光禪師為拜見達摩祖師，在門外站立到雪掩過雙膝，為了表示自己的精誠懇切，又斷臂以求佛法。

2、晉朝法曠法師，早年痛失雙親，事奉繼母非常孝順。出家以後，拜曇印和尚為師。有一天，曇印和尚生了一場很嚴重的病，法曠法師七天七夜很虔誠的拜佛懺悔，祈求師父平安。拜到第七天，忽然看見有五色光芒照進曇印和尚的臥室，曇印和尚感覺好像有人用手搖他，病痛也就逐漸痊癒了。

3、晉朝的道安法師十二歲就出家了，他很聰明，可是相貌卻很醜陋。因此得不到他師父的重視。他師父派他去做苦工和打雜的事，他一點怨氣也沒有，而且很勤勞。過了三年以後，他才向師父請讀經典。師父給他一部五千字的《辯意》，他白天去工作，利用閒暇讀經，傍晚回來又再向師父借經典，師父問他說：「你上午請去的經典還沒有讀完，怎麼又來再請呢？」道安法師回答：「那一部我已經會背了。」師父感到驚訝，但是不大相信，又給他一部一萬字的《金光明經》；沒想到白天工作，傍晚回來，他又捧著金光明經奉還了師父。師父叫他背誦，他果然背得一字不漏。這時候他的師父才大感驚歎。

（三）孝親方面

1、道紀法師照料母親的衣著、飲食、大小便等，數十年如一日。無論到那裏去講經，兩肩上各挑著他母親和經書佛像。

2、法雲法師很孝順父母，母親逝世那天，哀傷越過了禮節，哭了好幾天沒有吃飯。後來其他法師勸他努力修道，用佛法來超度母親的神識（靈魂），他才節制哀痛，稍微吃了一些稀飯。據說，曾子的母親逝世，曾子七天沒喝茶水，法雲大師大概可以跟曾子比美了。誰說出家人會拋棄雙親呢？

3、唐朝的師備法師，本來姓謝，他的父親因捕魚而被水淹死。他想用佛法來報答父親，於是就出家了。他非常精進用功，每天修苦行，而且跟雪峰禪師很要好。有一天，因為要去參訪名師，他帶著水囊，腳被東西割破，流出鮮血而開悟。後來得道以後，夢到父親來致謝說：「因為你出家修道，明心見性，我托你的福而升天，所以我特地來告訴你。」

4、道丕法師在饑荒時，自己絕食而供養母親。後來他母親吩咐他去霍山，拾回喪身戰場的父骨。他到霍山晝夜誦咒，感動父親屍骨躍動，因而把父骨捧回家。那天夜裏他母親也夢到丈夫來了。

（四）忠君方面

1、晉朝的佛圖澄力勸石勒停止殺人。

2、求那跋摩勸帝王以四海為家，萬民為子，廣行仁德，布敷嘉言。

3、曇宗法師勸武帝行「菩薩五悔法」，武帝問他說：「我有什麼罪要懺悔呢？」曇宗法師回答：「堯舜雖是聖人，尚且說自己一個人的過失。你怎麼心量這麼小，說自己沒有罪可懺悔呢？」

（五）慈悲方面

1、佛陀在世時，有一位佛的弟子（比丘）到珠寶店去乞食。那珠寶師傅正在穿一串很名貴的珠寶。正當珠寶師進去拿食物時，鵝看見寶珠映現比丘的金黃色袈裟，顯出桔紅色，很像一塊肉，就把寶珠吞食下去了。

那珠寶師出來，看到寶珠少了一顆，很生氣。他誤以為是那比丘偷拿的。因此就痛打那比丘。比丘為了保護那一隻鵝，所以任他痛打。後來比丘被打出血，鵝來舐血，珠寶師一氣之下，把鵝打死了。比丘無意中流下

了憐憫的眼淚。珠寶師問他原因，他才把事情的經過告訴珠寶師。珠寶師急忙向比丘賠罪、懺悔和禮拜。

2、法朗大師時常救濟貧病，看見有動物要被殺，就買回寺裏養著。因此，畜養的地方有很多雞、鴨、鵝、狗等動物。說也奇怪動物好像很有人性，等到大師就寢時，那些動物就立刻鴉雀無聲。

3、隋朝的智舜法師，住亭山。有一個獵人追一隻雉雞，追到智舜法師的屋子裏。智舜法師苦勸獵人不要再傷害雉雞，獵人這時候才驚悟，把弓箭的折斷丟掉，並且把用來找獵的老鷹也放掉。從此改行，不再殺生。

4、唐朝的智巖法師時常替許多長惡瘡的人吮吸膿血，並且還講說法給他們聽，替他們洗淨汙穢，照顧得無微不至。後來壽終在病房中，臉色很好看，而且全身有很奇特的香味，大概香了十幾天。

5、唐朝的智寬禪師，心地仁慈，很喜歡照顧病人。不管修行人或者世俗人。不管修行人或者世俗人，也不計較路途的遠近，地方、親自料理。有的病人腹部生瘡，膿跑不出來，他就用嘴去把膿吮吸出來，而使病人痊癒。

有一天，他用驢子載經書，在路上遇到一位腳部受傷的寶暹法師躺在路旁，他把驢子讓給寶暹法師騎，自己挑著經典步行。

遇到饑荒時，他就煮飯送給貧病的人吃，解下自己的衣服送給受凍的人穿，並且勸導他們念佛修福。

第六章 善終（第五福）

一、善終很難

五福的最後一福是考終命。「考終命」就是善終，或一般人所說的「好死」。

善終很難，假如你曾看見別人臨終時那種掙扎痛苦的樣子，你可許會感歎地說：「我這一生別無所求，只要求個善終就好了！」

一般人臨命終時，都會手忙腳亂、六神無主，急得像落湯的螃蟹和熱鍋中的螞蟻。身體上會產生臉部筋肉抽動：瞳孔放大、視覺遲鈍痴呆、呼

吸急促等現象。佛經上說，人要死的時候，就像烏龜脫殼那麼痛苦。我們平常看到的，只不過是外表掙扎的樣子，其實，他內心的恐懼、痛苦和彷徨，那才真是筆墨難以形容呢！

大富大貴的人不一定能善終，長命百歲的人也不一定能死得安詳。古今中外有許多英雄豪傑，不得善終的也多得很。例如；馳名世界的文學家海明威、川端康成、三島尤紀夫、畫家梵谷、影星樂蒂等都自殺而死。舉世聞名的生物學家達爾文晚年腦神經衰弱很嚴重。音樂天才莫札特臨終時，只有六個人送葬，中途還遇到了一場大雨，最後只剩下抬棺材的人和他的遺體被孤零零地送到墳場。有些從政的人下場就更可怖了。有被迫下臺和被篡位的，也有被放逐和被處決槍殺的，有些被下毒身亡，還有五馬分屍和千刀萬剝，甚至還有鞭屍和連誅十族的。

「善終」得來不易。因為我們不知道閻王爺何時會給我們「召集令」，也不知道臨終時會遇到什麼障礙。不管在任何時候、死亡隨時都有突襲我們的可能。也許是明年，也許是明天，也許就在今天？！——真所謂「黃泉路上無老少」呢。

二、善終的重要性

為什麼善終很重要呢？因為，假如一個不是壽終正寢，而是由於橫死、車禍、癌症、饑、渴、猛火燒傷、溺水、被殺而死的話，那麼他可能便會含恨在心。心中一有了憎恨、就會投生到一個很不好的境界去，比方說做毒蛇來報復等等。所以《十二品生死經》說：如果是因為福報享盡了，饑餓或者渴死，他極可能會變成餓鬼。被捆綁而死的，來生常作畜生。被火燒死的人，有許多會入地獄。

還有，橫死時，身體受了極大的苦楚，心中憂怨交加，不但很難提起善念而且心中憤恨不平，很容易怨天尤人，把平常的道德修養破壞無遺。所以古德教我們要經常發願：「臨命終時，身無病苦，心不貪戀，意不顛倒，並且期望聖人前來引導。」

「願消三障諸煩惱，願得智慧真明瞭；
普願罪障悉消除，世世常行菩薩道。」

「願我臨終無障礙，彌陀聖眾遠相迎；
速離五濁生淨土，回入娑婆度有情。」

三、善終的種類

死有重於泰山，有輕如鴻毛。苟且偷生不如捨生取義。如果是為了利益眾生，再大的困難都值得做，如果真的能救世濟人，就該赴湯蹈火在所不惜，所以我們應該觀察一個人志的高尚與否，而不可以死的形態來判定一個人的好壞。經上記載：一位婦女為了救自己的孩子溺水而死，尚且生天，何況為利益眾生而犧牲生命呢？

在《十二品生死經》中佛陀分析描述了死亡的十二種類別，因為其中牽涉到許多專門術語，在此不便引述。現在謹就我個人的淺見將一般善終的情況分為下列三種：

1、小善終—沒有遭到意外橫禍，無病而終的。

2、中善終—不但沒有病苦，而有心中沒有怨氣和內疚，仰不愧於天，俯不作於地，安心地逝世的。

3、大善終—自己預先知道臨終的時間，而且身心了無罣礙，走灑脫，甚至還親眼看見佛菩薩來迎接，往生到佛菩薩的淨土，這才算是成功的人生。高明，高明！

四、善終的原因

善終絕對不能憑僥倖，一定要廣修福慧才能達到，善終跟過去的善業有關，但最主要還是在我們今生的好德和寧靜的心靈。除非我們能在廣積陰德和止息妄念上多下功夫，否則臨命終時便很難得到自在。善終的原因很多，但大致歸納起來還是離不開下面三個條件：

（一）諸惡莫作—不要做殺害動物、偷盜、淫邪、妄語、飲酒等行為。不做虧心事，不佔別人的便宜，以免冤仇結得太多和太深，臨終時被冤仇債主來擾亂；甚至像《地藏經》的第八品上所說的：「行善的人，臨終時也有百千位惡道鬼神變成我們已故的父母和親屬，來引誘我們進入惡道受苦。何況平時造惡的人呢？」

（二）眾善奉行—常發利益眾生的願望，然後從語言和行為上去實行。例如，時常放生、救濟、印經、供養師父等。我們平時廣結善緣，不但身心可得到快樂，臨終時還能心情平和安然往西方。好處可真多哩！

（三）自淨其意—無論行善、讀誦經典或參禪，念佛都要會歸心上，才能得到受用。除了常修行，事情很忙，也要做到事忙心不忙，保持清淨心。如果我們能夠這樣下功夫，臨終時身心就不會有所貪戀和牽掛了。

五、善終的預兆

《淨土三昧經》上說：「如果一個人平日行善，臨終將要升天時，他會看到天人拿著天衣和樂器來迎接他。但假如造惡而要墮地獄時，臨終時便會看見許多士兵（鬼卒）拿著刀槍矛戟圍住他。雖然這兩種人所見到的不同，可是嘴裏說不出來，只能隨他們所造的善惡業而受果報。」

《華嚴經》上也說：「一個人快要死的時候，會見到陰相（即神識，俗人叫做靈魂）。平日造惡的人會看見自己在地獄道、餓鬼道、畜生道等三惡道受苦，有時看見閻王和鬼卒拿著刀杖要抓他去，有時會聽到三惡道受苦的聲音。但是平時行善而將要升天的人，臨終會看見天上莊嚴的宮殿、仙女在遊戲和快樂的樣子。」

捕魚的人，臨終時看見無數的魚來索命。打鳥的人，臨終時看見許多鳥兒在啼叫和追逐他。殺牛的人，臨終時看見所屠殺的牛群現形索命。甚至他還沒死時，別人看見這屠夫已變成了一隻牛。這是他將投生惡道的徵兆。《地藏經》上還有所謂「業報論對」的說法。

《地藏經》第六品上說：「有的人臨終前病得很久，求生不得，求死不能。時常夢見惡鬼和家裏的親人，有時行走在種種危險的道路，有時發覺自己被鬼壓著動彈不得，或者和鬼神同遊各種恐怖的境界。日子久了，身體變得更加虛弱，病情更加嚴重，每晚都不得安眠，甚至在睡覺中也會叫苦連天，十分淒慘而絲毫不得安寧。這些都是他過去惡業所造成的。因為他的冤家在陰間告了狀，法官尚未判定罪的輕重，所以他很難捨去世壽，疾病也很難痊癒。」

遇到諸如此類的徵兆，我們應為他念「地藏王菩薩」名號，並且廣造福事，回向給他和他的冤家，以化解這一場糾纏。要瞭解詳細的情形，請研讀《地藏菩薩本願功德經》！

六、善終和夢的關係

有把握得善終的方法，我想大家一定很希望知道「自己今生能不能善終」這一問題的答案。

這其實不難，只要我們回憶或反省一下，自己所做的夢就行了，因為「日有所思，夜有所夢」——從我們平時所做的夢當中，可以反映出我們修養的好壞，亂攀一通，當然是修養功夫不到家的象徵。修養不好，又怎麼能有把握得善終？

明代的高僧紫柏大師說得好：「必須睡覺和作夢時，能夠念佛不間斷，才能解脫人生的苦厄，而有把握得到善終。否則功夫不夠扎實，臨終時還是得不到受用的。」

因為作夢和善終有著這麼密切的關係，所以紫柏大師告訴我們：如果想要成就得快，早一點有把握得善終或往生佛菩薩的淨土，每天早上一醒來，便應反省昨夜的夢境。假使昨天夜裏我們作了一個亂七八糟的夢，今早就應該像喪了父母一樣的傷心流淚，然後責打自己，懇切地懺悔和發願，再加努力用功。每天都這麼做，心智鍛鍊的功夫就一定進步得很快。

為了讓諸君瞭解什麼叫做「亂七八糟的夢」，我們必須說明一下夢的種類。

根據《善見律》的記載，夢有四種：

（一）四大不和夢——這是因為身體的機能不調適所產生的，比方睡覺時夢到山崩，或者在虛空中飛騰，或者見到有老虎、獅子、野狼來追逐，這些都是虛假而不實在的夢。

（二）先見夢——一般人所說的「日有所思，夜有所夢」指的就是這種攀，因為從前看見某些事物和現象，留有深刻的印象，再加以不斷地思念而把內容排列組合，浮現在夢境當中，這也是虛假而不實在的。

（三）天人夢——天神為行善的人示現吉祥的夢境，使他能繼續行善。為造惡的人示現不祥和恐怖的夢境，以勸阻他為惡。為造惡的人不現不祥和恐怖的夢境，以勸阻他為惡。這種夢是真實的。

（四）想夢——這是因為人們過去的福德和罪障所感現的夢。例如：有福德的人，常夢到吉祥和行善的事情。有罪障的人。常夢到恐怖和不善的事情。夢見我們在禮佛、誦經、持戒、布施 也是屬於善於夢。夢到吉祥和行善的事對我們道德修養有益處。

所謂「亂七八糟的夢」。指的是那些虛假而不實在，並且對我們的品德修養又沒有益處的夢。

諸位可千萬別小看夢境地！因為夢中的感受很真實，它是我們品德修養的指標。同時作夢也有善、惡、無善無惡三種。夢到拜佛、聽經、說法、救人是屬於善和功德。夢到殺生、偷盜、邪淫和妄語等事情是屬於惡。夢到柴米油鹽、逛百貨公司、去公園玩樂是無善無惡的。夢到行善對於我們的品德有幫助，夢到造惡和世俗的雜事是表示我們的修行不力，應勤加懺悔，努力用功才好。

在這裏要順便附帶說明的一點就是：「夢中造惡業，因為心業羸弱，所以不感果報。」有關戒律的書上也說：「夢到偷盜和邪淫等惡行，不算犯戒。」因為夢是虛而不實的，在夢中，被我們所侵犯的眾生並沒有實質上的損失：況且我們不是有意去犯戒造惡，而是意識心田裏惡的種子和習氣太強，控制不住，所以才會作惡夢。

所謂「亂七八糟的夢」，在這裏指的是有關造惡和世俗雜事的夢。

七、怎樣驗知人死後的去處

斷除煩惱的聖人，死了以後，不會再投胎；除非他想行菩薩道，可以「乘願再來」這世間，度化眾生。這種境界當然很自在。

另外有人用念佛的方式，把煩惱調伏住，憑著佛菩薩的願力和自己的念力，可以往生佛菩薩的淨土，接受佛菩薩的教化，而得成就智慧，出離苦海。

除了上面這兩種人以外，死了一定會再投生，投生的地方總離不了天界、人間、阿修羅道、畜生道、餓鬼道和地獄，這就是「六道輪迴」。從一個人死了以後身體各部的溫度，可以測知他的投生到什麼地方。

假如一個人死時，從腳下開始冷起，一直冷到頭頂，最後只有頭頂暖熱，而其他地方都冰冷的，就可以知道他是聖人。

假如一個人死時，從下面開始冷起，一直冷到眼睛，最後只有眼睛暖熱，而其他地方冰冷的，就可以知道他是升天。

假如一個人死時，從下面開始冷起，一直冷到心窩暖熱，而其他地方冰冷的，就可以知道他下輩子還是做人。

假如一個人死時，從下面開始冷起，一直冷到腰部暖熱，而其他地方冰冷的，就可以知道他下輩子去做餓鬼。

假如一個死時，從上面開始冷下來，一直冷到膝蓋，最後只剩下膝蓋暖和熱，而其他地方冰冷的，就可以知道他去做畜生了。

假如一個人死時，從上面開始冷起，一直冷到腳下，最後只剩下腳底暖熱，而其他地方冰冷的，那麼他就是到地獄去受苦了。

為了便於記憶，經書上有了一偈誦，可以幫助我們：

「頂聖眼生天，人心餓鬼腹，旁生膝蓋離，地獄足底出。」

我們要特別注意的是，上面這一測驗方法，只供你作參考用，諸位千萬不要隨便到處亂摸死人的體溫，以免使死者產生憎恨和厭惡心。因為臨終時一旦有了憎恨和厭惡心，恐怕會出生到地獄、餓鬼或畜生等三個不好的地方去。

最保險的方法，就是利用《占察善惡業報經》的「本輪相法」，來測知人死以後往生的地方。另外也有人因為虔誠拜佛、念佛、感動了佛菩薩來告知親人往生的地方。（參見《地藏經》）

八、殺害動物不得善終

《法句譬喻經》上記載：

從前佛陀在祇園精舍講經說法時，有一位很有錢的長者，住在通往精舍的路旁。他的財富多得很難計數，可是只有生了一個寶貝兒子。這個兒子長大後，二十歲時就結了婚。結婚不七天，因為夫妻恩愛，就一同到後花園遊玩。後花園有一棵奈樹長得很高大，樹上開了很美的花朵。新婚的妻子想要這種花，剛好四周又沒僕人在場可以代勞，他的丈夫就親自爬到樹上，越爬越高，所攀踩的樹枝，因為太細而折斷了，人就從高空摔下來，一命嗚呼哀哉，全家大小都非常傷心，哭個不停。

佛陀憐愍長者，來到長者的家中慰問。並且告訴長者「萬法無常」、「有生必有死」、以及「罪福產生的原理」，接著又說了一首很有哲理的詩偈：（《法句譬喻經》）

「命如華果熟，常恐會零落，已生皆有苦，孰能致不死？
從初樂愛欲，可望入胞胎，受形命如電，晝夜流難止。
是身為死物，精神無形法，作命死復生，罪主不敗亡。
始終非一世，從癡愛長久，自從愛苦樂，身死神不喪。」

長者聽了佛陀的這段話，心開意解，忘記憂愁，跪下來問佛陀說：「我的獨生子前世到底造了什麼罪業，為什麼這麼早就夭折了？請您告訴我吧！」

佛陀說：「過去有一個小孩子拿著弓箭在遊戲，旁邊有甲、乙、丙三個人陪著。這個小孩子看見樹上有一隻鳥，想射殺它。旁邊那三個人就慫恿這個小孩說：「你假如能夠射中樹上的這隻鳥，你就是頂天立地的男子漢！」那小孩子被美言所動，拉開弓箭射中了小鳥，小鳥當場死亡。甲、乙、丙三人都在旁邊喝采，大家都很高興地離去。

這三個人因為見殺隨喜，所以生生世世常受喪子之痛。這三個人當中，某甲因為過去種的福較多，出生在天上，某乙出生在海中做龍王，某丙則出生在人中，他就是您老人家。而那一個射殺小鳥的孩子前兩世出生在天上做某甲的孩子，也因為從樹上摔下來而命終。後來又投生在海中做龍王的兒子，他出生的那一天就被金翅鳥吃掉了。今天投胎做您的孩子，也只活到二十歲就夭折了。因為您過去世曾經見殺生隨喜，所以今生遭到喪子之痛的果報。您的孩子因為過去世曾經殺害無辜的動物，所以今生受夭折的果報。真是因果報應，如影隨身，絲毫不差。」

接著佛陀又說了兩句啟發性的詩偈（《法句譬喻經》）：

「識神造三界，善不善三處，陰行而默至，所生如響應。
色欲不色有，一切因宿行，如種隨本緣，自然報如影。」

長者全家大小都非常歡喜，當下證得初聖果。

九、施捨衣食，臨危免死

《左傳》上記載：

春秋時代晉國的趙宣子在首山的下面耕田，看見桑樹下面有一個人已餓了三天三夜，於是他就請他吃飯。吃了一半，那人就不吃了。趙宣子問他原因，他說：「剩下的這一半是留給我年邁的母親吃的！」趙宣子請他把飯菜吃完，然後又再送他許多新鮮的食物，托他拿回去孝敬老人家。

後來靈公要殺趙宣子，正當趙宣子快要被刺到時，忽然有一個勇士挺身倒戈而救出趙宣子。趙宣子問他為什麼這麼做，他說：「我就是從前在桑樹下，那一個差點餓死而被你救活的人。」趙宣子問他的姓名，他不告而退。

由此可知，布施衣食救濟饑寒貧病的，遇到危難，可以逢凶化吉，延長壽命而保善終。難怪《付法藏經》上說：「佛陀的弟子薄拘羅，過去世本來是一個窮人，因為看見一位修道的出家人患了頭痛，便發至誠心，送他一粒果實而治那位修道人的病痛，從那時候起，九十一小劫，常在天上人間享受快樂，從不夭折，也沒有病苦。他在佛陀那一個時代，出生以後遇到了許多災難危險，都安然渡過。從來沒有生過病，而且還活到了一百六十歲，得大善終。」

十、專心念佛得善終

念佛得到善終實例很多，像〈淨土聖賢錄〉和〈念佛感應見聞記〉裏都記載得相當詳盡。

據我所知，臨終時因為別人幫他念佛，而得善終或往生菩薩淨土的人非常多。除非我們自己真的修到有把握往生，否則一定要借助「臨終助念」才行。因此成立「蓮社」、「念佛團」、「臨終助念服務團」是非常重要的事情。

念佛不但能消業障、增福慧，甚至有「起死回生」的功效。譬如：一個人死了十二個小時，本來他的表情一直很難看，後來有人幫他念佛的名號，念了幾小時後，第二天，那死者的肢體柔軟、表情很好看，甚至還有面帶笑容的樣子。這真是不可思議的事實。死了十二個小時才幫他助念，都有上述的效果，更可況臨終時就一直幫他念佛，那效果是當然更大了。

下面我們引用一段經上的故事，來證明臨終念佛的效力：

〈雜譬喻經〉上記載：

從前一個人了家學道，證得了天眼通、天耳通、他心通、宿命通、神足通，並且斷除了所有的煩惱。他成道以後，凡是對他有恩的眾生，他都運用神通和智慧去救度他們。只有他自己的母親在地獄中，尚未得到救濟。因此他就想盡各種辦法，要來救的母親出離苦海。

當時他入定觀察時，他發現一位殺害父王、篡位自立的國王，再過七天就要死了，而且死後受罪的地點恰好跟他的母親在同一處。

那一天晚上，這一位羅漢就運用神通進入王宮，在牆壁上現出半個身體。國王見到了很恐懼，拔刀砍去，刀子卻脫落在地上，而那羅漢仍然動也不動。國王知道他是一位得道的高僧，急叩頭謝罪。

羅漢就問國王：「你是殺害父親篡王位的人嗎？」國王回答說：「是的。」羅漢又說：「我知道你的命只剩下七天，你死後會墮入地獄，所以我特地來告訴你。」

國王立即苦苦哀求羅漢救他。羅漢說：「只剩下七天，假如要作大功德，恐怕來不及了。假如你在這七天裏能專心念佛不間斷，就可免得這場災難。」

國王聽了羅漢的話，果然一心拼命念佛，七天當中都沒有懈怠。死後，他的神識仍然很清楚，知道自己到了地獄門，於是他趕緊繼續念佛。說也奇怪，才念出了一聲「南無佛」，炎熱的地獄的突然清涼了下來。所有種種刑具頓時化為烏有，所有在地獄受苦的眾生都脫離出了地獄。那羅漢便向他們說法，羅漢的母親、國王以及地獄的眾生都一齊解脫苦海。

十一、臨終時急需善念而不是哭泣

一個人死在醫院比較可憐，因為臨終時沒人幫助他念佛號，加上疾病的痛苦使他身心不寧靜，所以可能投生到不好的境界。更可怕的是，醫院附設有「太平間」，病人一斷氣，就馬上推送到那裏去。可是一個人呼吸剛停止不一定就已死亡。佛典上說：「體溫完全消失，神識（靈魂）離開了身體，才能叫做死。」（根據《大毗婆沙論》第三十八卷，《瑜伽師第五卷》第八十四卷、《發智論》第二卷、《法蘊足論》第五卷。

住在高雄市三民區凱國路鄒太太的父母，因為發生車禍而被送到醫院，還沒有「死」，就被送到太平間去。後來死者托夢給他的女兒，說他

死得很冤枉，沒有死就被送去冷凍。鄒太太不斷的放生、修福、請高僧誦經回向，才平息了父母的冤情和怨氣。

另外一件非常重要的事情就是：看見親屬死了，應馬上為他念佛或者說法，而不要在他面前嚎啕大哭。因為在死者的面前哭泣，會激發死者的眷戀和貪愛心，影響他投生的境界，所以臨終時哭泣，不但對死者沒有絲毫的益處，反而會害了他。為此，古來的祖師大德都認為：不要在死者的面前哭泣，如果您真的很想痛苦一場，那麼就到遠一點的地方去哭個痛快吧！千萬不要在死者的附近嚎啕大哭，以免擾亂他的心思，又增長了他的情執。

遇到臨終時，不管是自己的親友或陌生人，都應為他大聲誦念佛的名號，並且勉勵他心生善念，或者稱讚他平日的善行，以啟發他的信心。你幫他念佛，他的心自然也會因為念佛而變得高尚，不但不會貪戀世俗的雜物，而且對死亡的畏懼也會消失。這豈不是一舉數得嗎？

遇到親友臨終時，不要急於搬動死者身體或者為他更換壽衣，以免打擾死者的神識，使他產生痛苦和煩惱。

念佛真是不可思議！借著佛菩薩的願力，念佛會使臨終的人心中沒有恐怖和罣礙，心中充滿著虔誠的善念，必然會投生到一個很好的地方——佛菩薩的淨土！

最好的辦法就是在臨終時，安排親朋或蓮友們，大家輪流為他不斷地念佛，連續七天，每天二十四小時都有人念佛。例如輪班念佛時，第一班由兩個人念，每次念一至二小時，念到時間，然後換另外兩個人來接班，繼續地念佛，這樣，亡者一定會往生佛菩薩的淨土。

遇到親友臨終時，我們應好好想一想：只要他能升天或者往生佛菩薩的淨土，那我們還有什麼好憂傷的呢？還有，不要盲目地為死者燒金紙，因為紙錢只對往生鬼道的死者有用。往生人道、天道、畜生道和地獄的眾生都無法用紙錢。所以不如把燒金紙的錢省下來印經送人，功德較大，也不如行善念佛回向給死者，比較經濟實惠而且功不唐捐。

《地藏經》上說：為亡者行善作功德，亡者起碼可以得到七分之一的利益，剩下的七分之六由生者自己受得。（見「利益存亡品」）假如把布施功德回向給所有的眾生，可以得到百千生的福報和微妙的快樂。如果只

回向給自己的家屬或者利益自己本人，只能得到三生的福報。（見「較量布施功德緣品」）

關於臨終的正確知識，請參閱《地藏經》、《臨終津梁》、《臨終須知》、《人生最大的一件事》和《中陰救度密法》這些書。

十二、誦經可以超度亡魂

誦經可以消業障，開智慧，解冤結，也可以度亡魂，使不得善終的眾生，得以投生到較好的境界。

《感應篇彙編》上記載：

明朝平定倭寇最出名的將領域戚繼光，每天都讀誦《金剛經》。有一天，夢以一個已死的部下請他幫助誦一卷《金剛經》以求超升。因為戚繼光是一位虔誠而且樂於助人的佛教徒，所以也就答應照辦了。

然而，正當戚繼光在誦《金剛經》時，恰巧有一婢送茶來，戚繼光急忙搖手說：「不用。」沒想到，當天晚上，那部下又來了。他說：「您今天誦的經典很好，可惜誦時多了「不用」兩個字。所有效力還有完全發揮出來。明天請您再重新幫我誦一遍！」

第二天，戚繼光特別吩咐僕人不可來打擾，而且聚精會神地把經誦完。那鬼魂超生以後，又再托夢來致謝。

凡是遇到親友病故，請高僧大德到家裏來誦經時，最好家裏的人也要看著經書，跟著誦念禮拜，效果才會更佳。如果只聽法師誦經，自己不看經本，恐怕會因聽不懂法師所誦念的經文，而站在那裏發呆或胡思亂想。不看經本，隨法師拜懺時，也不知所拜的菩薩聖號是什麼，超度亡魂的力量當然會減弱了許多。

由於悲心和念力懇切的緣故，自己的家人輪流抽空在四十九天以內不斷為亡者誦讀佛經（尤其是《地藏經》、《金剛經》、和《阿彌陀經》），效果特別好。

十三、殺生祭拜，損人損己

明代高僧蓮池大師所著的《竹窗隨筆》上記載：

浙江省錢塘這地方，有一位金先生，平日奉持齋戒相當虔誠。他死後神魂附在一個孩子的身上說：「因為我的善行不夠廣，沒有往生佛菩薩的淨土。可是在陰間卻來去自如，相當快樂。」

有一天，他的神魂又附在那孩子的身上，呵責他的妻子說：「你為什麼要殺雞來祭祀我呢？因為你殺生，所以現在我走到哪里，背後總是有陰間的官吏隨在後頭看管著我，所以我無法像從前那麼自由了。」有一位孕婦問了她自身的吉凶，他說：「這一胎是生男孩，母子都平安無恙。下一胎又會更生男嬰，生第二個男嬰時，母子都會死亡。」到了後來他講的話，果然都應驗了。

《大藏一覽》上記載：

佛陀跟他的弟子阿難在河邊行走時，看見五百個餓鬼一邊走路一邊唱歌，阿難問佛陀，佛陀說：「這五百個餓鬼的子孫，正在替他們修福，他們快要解脫苦海了，所以他們唱歌跳舞，表示高興。」後來又遇到好幾百個餓鬼很傷心地走過。阿難又問佛陀，佛陀告訴阿難說：「那些餓鬼的子孫正在為他們殺生祭祀，而不肯作福，所以餓鬼身後有火逼迫他們，因此他們在啼哭。」

世俗人不明白這個道理，以為祭祀時多準備一點豐盛的酒肉，就可光耀祖先，殊不知這樣做，反而害了他們的祖先。（見陰騭文廣義節錄卷下）

大部分人辦喪事，不但殺生請客，而且弄得杯盤狼籍，雞鴨和魚的骨頭到處亂扔，真是減損福德，增加惡業。這種辦喪的方式極不合理！《地藏經》告訴我們：辦喪事不可殺生，以增加亡者的負擔和痛苦，而且一切新鮮水果和飯菜都要先供養十方佛菩薩和聖賢，才能食用。飯粒和菜渣不可掉在地上，一則表示惜福，二則不致引來螞蟻和其他小昆蟲，無意中被踐踏而死。

第七章 結語（感言）

一、現代教育的危機

- 游於藝，而不志於道（本末倒置）；
- 重物質，而忽略心靈（捨本逐末）。

孔子曾說：「志於道，據於德，依於仁，遊於藝。」這一句話啟發我們為學應先本而後末，由內而及外，這樣才能體用兼備，華實並茂。

現代的教育太過於重視知識和技能，所以教出來的學生大多只知「游於藝」，而不明白「道」是什麼東西？只知貪名求利，而不曉得什麼是「仁義德行」？

現代人大多只重視物質生活，而忽略了精神生活；甚至以為玩弄物質就是精神的享受。殊不知老子有「五色令人目盲，五音令人耳聾」的教誨；佛陀也把「色」和「聲」稱之為「色塵」和「聲塵」，因為除了聖樂和梵唄以外，一般現代音樂大都像灰塵一樣，是會蒙蔽心智、覆蓋德性的。有許多學科，明明是研究物質，怎麼是精神呢？心理學是一門「掛羊頭，賣狗肉」的學科；表面上有精神的味，其實研究的都是有關行為的科學。

許多現代人都認賊作子，以為思想、觀念和意識是「真心」。其實，他們所謂的觀念，就是佛經上所說的「法塵」，「法塵」就是意識所攀緣的名相；這種東西跟「色」、「聲」、「香」、「味」、「觸」一樣都會蒙蔽心智，所以也叫做「塵」。

我們一般的思想，其實都是「妄想」和「雜念」。以思想來研究心性，無異是在緣木求魚，永遠辦不到的；因為腦中有妄念，就無法產生清淨的心智。好比水本身動蕩不停，就會失去照明的作用。

當我們有了雜念和思想，就無法瞭解真正的心性。譬如：海水激盪時，我們只見到波浪，而見不到水。所以經上說：「離開了分別的妄念和意識，才能明心見性。見到心性是非常美和非常愉快的一件事，因為真心亙古常存，不生不滅，比虛空還廣大（心包太虛）。」有了這種胸襟，可以引發民胞物與的同體大悲、無限量和無條件的慈愛心。

圓覺經上曾說：有雜念的人，無法見到萬物的真相。這好比船隻正在行走時，船上的人就無法見到岸上景物的本來面目；當我們坐在正在行駛的船隻上，我們以為岸上的景物在移動，這就叫做「舟行岸移」。由此可知，我們所見到周遭世界，都是「錯覺」或「幻覺」。

由於現代教育不研究心性的道理，而把畢生精力都投注在知識和技藝上；這種「捨本逐末」、「驚外遺內」的毛病，造成了許多「失落的一代」和「迷失的自我」。

不志於道、據於德、依於仁，而只游於藝，就好像樹木只有枝葉而沒有樹根、只開花而不會結果一樣。不明白心性和智慧的道理，而一味追求知識和技藝，到頭來還是機械性的東西，對人類的和諧與幸福沒有多大幫助；因為和諧與幸福真正的泉源在於內心的寧靜而非向外境追求。所以技藝和知識，沒有道德和仁愛做基礎，不但無益，反而有害人類。難怪現代的社會問題和犯罪行為層出不窮。

古人因為有道德和仁愛做基礎，所以研究學問目的在濟世；今人研究學問，不以道德和仁愛做基礎，所以目的大多在賺錢發財。只有技藝，而沒有道德理想，生活的內容和人生的意義將是多麼貧乏！因為他的生活是刻板而沒有情趣的。這種人縱使拿到碩士和博士學位，美其名叫做「專家」，其實只不過是「匠」字號的人物而已。

孔子說：「行者餘力，則以學文。」佛陀也告誡我們：「先學好有關心性和人生的真理，再讀其他知識性和技術性的書籍；因為世俗的知識和技能，只是菩薩用來度化眾生的工具罷了。」所以最重要的還是先學「解除切身的煩惱」、「明見自己的心性」以及「利益一切眾生」的真理。自己分內的問題不解決，不會待人處世，學習再多的知識和雕蟲小技又有什麼用處呢？所以我們應該明辨這件事情的內外利害、輕重急緩，研究學問才有受用，才能學以濟世。

本書介紹許多道德和命運的關係，其目的在於希望諸君多在心地和品德下功夫，五福自然就會臨門。

二、摘要

本書的主旨在於探討五福的意義、種類、原因、條件和關係，並且介紹獲得五福的原理與方法。

第一福是長壽，長壽主要是慈悲心所感應的結果。

第二福是富貴，富貴是施捨和恭敬心所感應的結果。

第三福是康寧，康寧是清淨心所感應的結果。

第四福是好德，好德就是叫我們廣結善緣、多積福德、鍛鍊心智。因為前面三種福都是世人享用的果實，而其根本原因就是好德。假如我們今生不多播好德的種子，那麼福報享用盡了，必然遭到貧窮、下賤、多病和短命的惡運。

第五福是善終，善終是由於我們行善而不執著善的行為、名相和果報而獲得的。換句話說，善終是心無罣礙所導致的結果。

一切福德和智慧都離開不了心地，只要我們在心地上多下功夫，多播善種，常拔惡草，常以慈悲的水灌溉心田，常用智慧的光普照善苗，必然會開出五福的美果！

所以說：「幸福來自內心，不要向外尋求！」從外境和物質當中得到的快樂是短暫而且膚淺的；因為外在的事物都會產生變化，怎麼能靠得住呢？