

蓮之為物，雖出淤泥，體常清淨。人能一切不著，樂我

天真，富貴貧賤夷狄患難，視若幻化，素位而行，自適

其適。其淫移屈怨之情感，畢竟不生，庶幾與蓮相似，

榮何如之。再進而論之，一切諸法，悉屬生滅。勿道世

間富貴尊崇，不足為榮。即令得作天帝，乃至上生非非

想天，亦不足為榮。何以故，以天福一盡，復降人間，

既生人間難免造業，既造惡業，必墮惡道，長劫輪轉，

無有出期，辱莫斯甚，榮於何有。所可榮者，斷盡煩惱

，成菩提道，

眾生而已。然

生中，斷難如

死，發菩提心

佛名號，以期

界九品寶蓮華

，則臨命終時

佛接引，即得

八苦，常享四德，親炙彌陀，參隨海眾，聞法受記，速

證無生。不但自己如是，倘能具大慈悲，發大誓願，廣

修眾善，普化一切，以此功德，奉為父母祖宗回向，亦

得承斯善利，同生西方。又況既生西方，證無生忍，則

成無上道，獲大涅槃，乃決定必得之事，其為榮也，又

何加焉。蓮榮之義如是，祈願名思義而實行焉，則幸甚

。2000年十月

地址：台北市敦化南路一段187巷15號3樓，電話：

02-87710043

蓮榮會刊

(17)

現身法界，度脫在凡夫地，於現是。固當真為生，以深信願，持往生西方極樂世中也。果能如是，感應道交，蒙往生。從茲永離

師長的話

佛說四十二章經解〈九〉

道源老和尚講

「降諸魔道」，降是降伏，降伏諸

魔道，諸不是一種，有四種魔道，一、

煩惱魔，二、五陰魔，三、死魔，四、

天魔，茲分述以明行相，而能降伏。

一、煩惱魔就是我們貪圖五欲之

樂的這些煩惱，貪不到生瞋叫瞋煩惱。

不應當貪而貪，不應當瞋而瞋，叫愚

癡煩惱。你被貪瞋癡煩惱擾害得不能

用功與修行，這就是煩惱魔。

二、五陰魔，五陰在心經上也叫

五蘊，色、受、想、行、識，色蘊是

我們的身體，受想行識是我們的妄想

心。不是身體魔就是妄想心折磨。身

體魔，你不修行用功，它（身體）不

生病，你要修行用功，不是生這病就

是生那病，磨到你不能用功，受想行

識是你的妄想心，你不用功的時候，

妄想心不多，愈修行用功，妄想心愈

多，擾亂得你不能用功，這就叫作1

受想行識的魔，合起來叫五陰魔。

三、死魔，有生必有死，尤其我

們人命短促，活不到一百年。就算你

活到一百二十歲，也是轉眼就到。在

年輕的時候，沒聞到佛法，聞到佛法

已經中年以後，也有年輕就聞到佛法，

那是善根深厚，多數到中年以後才聞

到佛法，聞到並沒有發心修行。即使發心修行，也沒有發真正了生死的心，沒有死心塌地的修行，沒有將你自己真正的道心發起來，所謂真正道心是一定要了生死，要成佛道而認真的修行。而生命一旦到了、死了，這一死了怎麼樣呢？來生來世，不曉得要轉到那一道，就算你轉到人道了、也間斷了，我們前生前世都修行過，要是前生前世沒有修行過，今生今世你也不會坐在這講堂來聽佛經。前生修行過，是不是出了娘胎就接著修呢？不會的！一入娘胎就迷惑，所以說是間斷，不能繼續的修。前生剛剛發道心要認真修行了，生命就結束了，這叫

死魔。

四、天魔，在你成佛（成道）的時候，天魔才來，天魔就是魔王，就是欲界第六層天的天主，叫魔王。他把欲界的眾生都當成他的子民，要有一個人成佛，他認為他的子民少了一個，他一定要送魔女迷惑之，像釋迦牟尼佛要成佛的時候魔王派他的三個魔女來迷世尊，迷不了，就帶著他的天兵天將下來要殺佛，這都屬於天魔。

釋迦牟尼佛成道以後，作是思維，要是眾生能遠離五欲，離欲寂靜住禪定的境界，是最為勝。要是住到大禪定，能降伏魔道，煩惱魔，五陰魔，

死魔，天魔都降伏了，如此則太好了，希望眾生，都能得到這種利益，於是釋迦佛就到鹿野苑度五比丘。

「於鹿野苑中」釋迦佛在菩提場起來走到鹿野苑這地方，在鹿野苑「轉四諦法輪」，這四諦法輪就是苦、集、滅、道。

「諦」字怎麼講呢？真實不虛之理曰諦，這真實不虛之理有四種，叫做四諦法。四諦法叫苦、集、滅、道。苦、集二法是俗諦，是世俗之諦，滅、道二法是出世之諦，出世真諦，合起來是真俗二諦。世俗之諦有兩種，第一「苦諦」，眾生得的果報就是苦果，苦是逼迫性，逼迫身心，叫你的身心

難受，所以叫苦。集諦呢？集諦是招感性，就是煩惱，煩惱能招感苦果，所以叫集諦。世間這兩個諦都是世間真實不虛之理，苦是真苦能逼迫你，叫你難受。「集諦」之集是能招感，煩惱能招感苦果，那都是真實不虛之理，所以世俗之諦有兩種。

第三「滅諦」是出世間果，「滅」是寂滅，梵語叫涅槃，翻作中國話叫寂滅。寂滅者不生不滅，了脫生死證涅槃，證涅槃謂之寂滅，不動所以叫寂滅，這是出世間果。出世間果怎麼能證得呢？要修道，所以滅是可證性，道是可修性。要修道才能證得滅諦。這兩種：滅諦、道諦是出世間真實不

虛之理，所以是真諦。

應該是先因後果，這四諦何以先說果後說因？因為眾生他對果報可以明白，對於「因」很難明白，所以世尊初轉法輪，轉四諦法先說果法後說因法，叫眾生容易了解。所以第一，眾生不知道苦，先告訴眾生是苦的，你（眾生）這苦果是由集（煩惱）招感而來的，煩惱是因，苦是果，所以先說果後說因。想要出世間證得寂滅之果，必得修道，也是先說果後說因，這叫知苦、斷集、慕滅、修道。你知道苦了要斷集（斷煩惱）叫知苦斷集，慕滅（仰慕寂滅之法）而去修道法，這是世尊初轉法輪，先說果後說因使

眾生容易了解。（未完待續）

研習心得報告

勸發菩提心文（十七）心爾

二、念父母恩故

「佛之重恩，世多不知，父母之恩，人應共曉，試思我今念佛修行，全仗此身」，身體是修行的工具，若無此身即無工具可修。例如：想蓋房子，空有蓋房子的頭腦，但沒有蓋房子的機器、體力，房子總是蓋不成。所以若無此身體，任何善法都做不起來，就不能表達智慧，身體很重要。佛法一方面告訴我們不要有身見，一方面告訴我們愛惜自身，佛語若不多

瞭解的話，會覺得語多矛盾。佛法一方面告訴我們棄捨世間，一方面告訴我們不放棄世間，棄捨世間是愛執力的棄捨，不放棄世間是對有情之恩的惦記，此是兩回事，其實還是一以貫之，這個身是賴父母養育，而母親尤為劬勞，真所謂昊天罔極者，欲報親恩，非發菩提心不可。發菩提心第一個基礎就是知母，從母親的恩去想，「然尚有過去生中之父母；我人之生，或於天上，或於畜道，即有天上人間畜道等父母，其數無量」，為什麼有情都至少曾經做過我一世的母親，此

邏輯是怎麼推出來的？因為佛法講輪迴是沒有開始的，而生命的次數也是無限的，故有情都至少做過我一世之母，彼之恩就無盡，若說只有一些有情做過我母親，那表示我只有這麼多生死，即是有開始，這麼多生死以前是什麼？如此則有果非由因緣而來。故輪迴無始，一念無明是無始的，沒有開始，有情都做過我的母親，其恩是無量無邊永遠數不完的。菩提心發起的源頭在知母，悅意相引發大慈悲固然重要，但知母最重要，最難發。有大德要發知母之覺受，任何頂禮膜

拜，求覺受仍然不起，可見難，講簡單覺受沒有，要生起殊勝菩提心的覺受則談何容易，印度有一位證量的聖者，都還要修十三年，覺受才生起，這個時候，使命感就出來了，一種對有情的恩無以回報，必得要增上自己的德能，方能超拔他的苦難。以上是第二念父母恩。

三、念師長恩故：

「居士有世間之師長，凡從幼受學書數，長而習諸職業，一切皆賴師長教誨，得有成就，即其恩也」。我

們從小到大，不曉得多少老師教過我們，今天才有求生存的本領，以及與人進退應對的分寸，沒有師長通通辦不到。今天做事有方法，有本領，讓我賺錢養家活口皆為師恩。

出家有出家師長，即剃度師、教授師、羯磨師等，成就戒身，成就法身。羯磨師是傳戒時領導懺悔業障者，

成就戒身，成就法身。成就法身之前先成就戒身。五分法身香是戒、定、慧、解脫、解脫知見。法身要由此五個部份得到，身者積聚義，戒身乃以戒律為我所緣，積集這些我法為我日

常生活的標準，對治煩惱習氣，乃至於品德的確立，叫戒身，這個人的身體就有防非止惡的功能，就不容易招感禍害，很多無聊事不會在他身上發生。定身：種種四禪八定以及出世間禪定的內涵為他所緣，內心能夠專注於善法，降伏微細的煩惱，若有戒身，則在日用平常舉手投足，都能夠在善法上表現。

定者專注義，專注善法有能力的時候，從善惡當中，對善法的專注力轉強，身體語言都走到善法上面，怎麼走都是善法，碰到的都是善人。慧

身香是積集慧的資糧，引發無我慧緣念性空義，空（無我）義就是法身的行相，能得解脫，並且產生知道已經解脫的知見，稱解脫知見，這就是法身的五個內涵。當你能親證法身的時候在日用平常裡能防非止惡，親近善知識，遠離惡知識，乃至於整個走向都是善法的走向，抉擇力強，於境界當中能解脫，要幫助眾生解脫，自己本身就要有解脫知見，應以何身得度，即現何身而為說法，以上師長恩。

四、念施主恩故：

在家也有施主，即祖宗遺下的財產。也就是說，祖宗是我的施主，父母是我的施主，出家人衣、食、住、行都是施主而得，若無施主何處安身立命，故施主之恩，實無有量，人惟無念，故不發菩提心耳。在家人在公司上班，老闆創業讓你工作有薪水，老闆即施主，遇到困難處，人家伸手援助，都是施主。

（未完待續）

徵信錄

民國九十年二月份所收到的賑災款項，蒙各機關團體、十方大德之援助，共收到捌仟貳佰圓整（8,200），一月份餘額柒拾萬貳仟貳佰陸拾圓整（702,260），一月份援助災區蓮友、災區學生助學金，並因印度大地震而捐助德蕾莎修女組織⁶（Missionaries of charity）等支出共計拾壹萬貳仟捌佰零伍圓整（112,805）。結餘伍拾玖萬柒仟陸佰伍拾伍圓整（597,655）。特此公告，以利徵信之用。若欲查看詳細帳目，請洽彭一莉：02-87710043

臨終關懷及助念時效

張振明老居士往生見聞記

張公出生於民國前二年。二十一歲時與內田仔老前輩林柱先生的千金林貓小姐結婚，兩位出雙入對、夫唱婦隨，一直到今日，老先生享大壽九十二歲，蒙佛接引，往生西方淨土。張公生有三個兒子，分別於成年娶親後分居各地，而家中三甲地的田園，農事重擔，自然落在兩位老人家身上。其年輕時就以勤勞維持一家之溫飽，於元月天下田時，時常利用「月光宴」（有月亮光照之時）來耕田。大家認為這樣的耕作非常辛苦，而老人家卻說，利用晚上耕作涼快，由此可見老

居士勤勞安命的精神，也由於此勤勞惜福成就了長壽的福果。其他如農暇之餘，兼作「放竹，砍竹，拉竹」的副業以維持家庭的開支，甚至餵豬、種甘薯、樹薯、打豬菜等等，作到三更半夜始就寢。家庭經濟也因此獲得改善，以辛苦勞力換來的收入，用作栽培孩子讀書，才有今天大家的成就，家庭才一天天的興旺。

張公振明雖然是一位平凡的農夫，但是老人家一生打拼、純樸、友善、仁慈的懿德，充分表現了平凡的偉大，實在值得大家懷念與學習。

二月十九日，老居士已經不吃東西並且無法言語。即使念得很熟的

「阿彌陀佛」四字佛號，此時也只能念「阿彌」兩字，已無力氣念完四字佛號。老居士雖佛號念不全，可貴的是那欲念佛的正念，持續不斷，即是彌陀經所說多善根、多福德。二月廿二日下午三時，東勢蓮友專程來探視老居士時，提醒老居士要在最後關頭不忘念佛求生西方極樂世界，問老居士聽到了沒，老居士以「點頭」方式回答。大家都很欣慰與感動。往生前幾天，大家都在老居士床邊陪老居士念佛，或在佛菩薩前代老居士懺悔業障，發願求生淨土，此時的老居士虛弱到只有用奶瓶裝些果汁、牛奶、開水等讓兒孫一邊餵老居士，一邊念

佛。

到二月廿五日上午十時三十分，餵老居士吃一瓶養樂多之後，為老居士按摩，翻身側睡，十一時三十分再看老居士時已發覺嘴巴不動，心臟不跳，馬上通知家人及請蓮友前來助念。令人感動的是蓮友知悉後，火速趕到竹山，其中有二位近八十歲高齡老師姑前來助念。蓮友的到來，猶如百萬大軍，士氣大振，助念氣氛更為增上。在助念當中，蓮友亦分工合作，將靈堂佈置得莊嚴肅穆，讓家屬讚嘆不已。在助念十六小時之後，也就是次日（二月廿六日）凌晨三時三十分作大迴向後，在家屬及蓮友協助下完成更

衣及遺體移往大廳，整個助念過程終告圓滿完成，家人及蓮友見到老居士吉祥臥及含笑西歸之瑞相，於是帶著家屬的感恩及疲憊的身體回豐原、東勢準備上班。

老居士一生總是替別人設想，尤其替子孫設想，在臨命終時，選星期日，來助念的人不用請假，且老居士沒選擇住進醫院而在家中壽終正寢，作子孫的誠意地願以老居士老人家人前的心志，此如法之佛教儀式來辦理老居士老人家的後事，以告慰在西方淨土的老居士。

人生難得今已得，佛法難聞今已聞；更難得的是老居士無常的示現，

用最殊勝的念佛方式來了脫生死、出離三界，這都是老居士往昔善根福德一時成熟，在此為老居士祝福，祈請老居士在西方淨土時常回來加被老居士的子孫與有緣的親友，更祈請老居士速速修得無生法忍乘願再來，度化有情，阿彌陀佛！

因果故事

捨己救人的媽祖(二)

施物濟眾毫不吝

年齡隨著光陰的消逝而增長，默娘已經十四歲了。菩薩化身的默娘，與凡人是不同的，她十四歲的智慧，遠超過幾十歲的凡人，她由愛護小動物而轉移到愛護人類，她看到一個討飯的乞丐，或看到一個站在路旁哭喊父母的孩子，甚至看到一頭拖著載重車子的牛馬時，都會使她心上發生同情而難過。

有一天，她與五姊一同外出散步，經過一條十字的巷口，看見一群人圍在一起，忽然從人群中走出一個又髒

又皺的老乞丐，瞧了瞧默娘說：「你是行善的小姑娘，給我點銀子吧！我老母親快病死了！」默娘問：「你要多少銀子呢？」老乞丐說：「愈多愈好，我需要很多。」

默娘把左手腕上的銀鐲拿下來，遞給乞丐，問：「這些夠不夠？」乞丐接了銀鐲，搖搖頭說：「不夠，不夠，還差得很多！」默娘又把右手腕上銀鐲也拿下來，遞給乞丐，再問：「加上這個夠了嗎？」乞丐還是搖搖頭說：「不夠，不夠，我的老母親病得很重，需要的銀子很多。」

在旁的張大嫂看到老乞丐老是不夠，覺得很生氣，憤憤不平的阻止默娘說：「這老東西一定是個騙子，

六姑娘，你不要受老東西的騙，太太知道你把銀鐲都給這乞丐，一定會痛打你的，快把銀鐲要回來！」

可是默娘反責張大嫂說：「眼見窮人害病而不救，真不忍心！」默娘見老乞丐還是不夠，急得摸摸耳朵，耳環沒有帶，於是她伏著五姊的耳邊說：「五姊！你的手鐲借給我好嗎？」

五姊怒責默娘：「胡說！」默娘再向五姊懇求說：「好姊姊！你把二個手鐲借給我，回家後我一定想法加倍還給你四個手鐲。」五姊聽了心動，就把兩隻手鐲取下給默娘，默娘把姊姊的銀鐲轉遞給乞丐，問道：「再給你二隻銀鐲，可以醫好你老母親的病了嗎？」老乞丐接了默娘的銀鐲，笑

著說：「小姑娘，你真是個好孩子，這些銀子差不多了！」

老乞丐從地上站起來，拿了木杖慢慢走著說：「這真是個佛根沒有退的孩子。」那知老乞丐走了不遠，忽然隱沒不見了，大家才知道：那個老乞丐竟是佛陀化身，下凡來試驗媽祖道心的！

為利眾生不計私

男大當婚，女大當嫁，這是世俗凡夫的想法。默娘已由小姑娘而慢慢的變成大姑娘了，她有一個鵝蛋型的面龐，披著一頭烏黑的秀髮，兩彎柳葉似的眉毛，未經人工的修飾，卻非常的清秀，明亮的雙眸，閃閃發出仁

慈而富有智慧的光輝，真是人間的活觀音呀！

這時莆田縣城中王員外的公子，年少英俊，博學多才，還有張相公的少爺，年青好學，能詩能文，在莆田縣的一般人心目中，這兩家任何一家的公子，如與默娘婚配，那真是郎才女貌，門當戶對。所以，王、張二家，都託人到林惟愨家說親。

林惟愨夫婦也覺得女兒年齡大起來，應該替她解決婚事了，於是把默娘喊到內房，林太太挽住女兒說：「孩子，我的乖孩子，你的年齡大起來了，不能老是守在爸媽身邊，我們要替你完成終身大事，才能盡父母的責任。城中王員外、張相公二家，都

是有地位的做官人家，他們的公子都是有為的好青年，現在他們都誠心的託人來求婚，孩子，你究竟中意那一家公子呢？」

默娘低著頭說：「我：都不願意，我不要：嫁人。」林惟愨也向女兒勸說：「孩子，你不要為難爸媽了，一個女孩子，一生不嫁人，那算什麼道理？」默娘不答，只是伏著身子嗚嗚咽咽的痛哭……，林惟愨夫婦沒法，只得讓默娘守身不嫁了。

清理井水破迷悟

有一年，莆田縣發生了瘟疫，染上疫病的人，不到數小時就死亡了，每天都要死去數十人，默娘的媽媽，

也就在這年染了瘟疫去世。在醫藥不發達的當時，民間流行了瘟疫，以趕鬼欺騙愚民的巫婆，就乘機而起。有一個巫婆，站在城隍廟的木臺上，瘋狂似的亂跳亂叫，高聲大喊：「誰要喝了我的神水，就可不染瘟疫呀！」

默娘上前一看，那是什麼神水，原來只是一桶普通的水，默娘走上木臺，指著巫婆說：「你這騙人的東西，你說這桶水能治病，你先喝一口，你這欺人的巫婆，快給我滾下去！」巫婆就這樣被嚇跑了。

默娘在臺上對著一群民眾說：「我們縣城裏的人，都吃這井中的水，井水這樣污穢，怎得不生瘟疫呢？我提議大家把井底的污泥掏出來，井水

變清，就不會有瘟疫了。」可是臺下無人應和，默娘說：「你們不願下井底去，我自下去。」並喊女僕蘇珊說：「你來絞轆轤，我下井底去。」

默娘的姊姊五娘跑過來，拉住默娘說：「六妹、六妹，你不能下去，下面的水太臭。」女僕蘇珊也勸阻說：「六姑娘，你不能下去的，萬一出了岔錯怎麼辦？」默娘對她們說：「你們不要管，我不下去，怎能拯救許多受著瘟疫威脅的人群呢？」

默娘握住轆轤的繩子，蹲到一隻空木桶裏去，蘇珊見默娘已蹲在木桶裏，只得把轆轤的繩子慢慢的往井中放。一會兒，默娘在井底，叫蘇珊：「好了，提吧！」蘇珊絞了十幾桶污

水後，井底黑色的污泥就露了出來。默娘在井底，尋找發毒的物品，果然有十多隻死老鼠在井底腐爛了。

默娘把十多隻死爛的老鼠統統撈至桶中，帶著淤泥，她回升到井口。你們看！默娘滿身污泥，她嚴肅的對圍觀的人說：「這麼多的死老鼠在井底腐爛，井水怎會沒有毒呢？」從此以後，井水變清，地方上再也沒有瘟疫，默娘不僅破除了巫婆的迷信，並且解除了人們受瘟疫的威脅，她成了人們心目中的活菩薩。（未完待續）

啟蒙園地

弟子規—總敘

願度整理

「弟子規。聖人訓。首孝弟。次謹信。汎愛眾。而親仁。有餘力。則學文。」

弟子規是聖人的言語，所以我們必須把字字句句牢記在心，皆是「海音三昧」，此八句當中就說明了弟子規的次第，先孝弟，最後才是餘力學文。

「首孝弟」百善孝為先，忠臣出於孝子之門，論語當中就有這樣提到：

「其為人也孝弟，而好犯上者，鮮矣；不好犯上，而好作亂者，未之有也。

君子務本，本立而道生；孝弟也者，其為仁之本與。」即是說若一個人他

很孝弟，其他的壞事必不敢亂做，如

果一個人不孝順，他可能作亂等等事

情都會產生了，在論語上即說到子路

他是一個勇猛喜歡打架的人，但只要

母親一叫，他外面再如何也一定馬上

回去，也因為他母親對他的管教及自

己的孝順之心，讓他在外面一定會約

束自己的行為，例如有一位小學生，

其父親車禍去世，母親一人獨力撫養

他，他有什麼錯事，老師只要問他說

他母親對這件事情的看法如何，他馬

上說他媽媽知道了一定很傷心，請老

師給他一次機會不要讓他媽媽知道，

他會馬上改進，所以一個人很孝順，

他不會做太大的壞事，而且他願意

馬上改過，因此孝順是一切善法的根

本，如果沒有孝在其中為我們的根本

的話，一切的枝枝葉葉一定很容易倒

的。

「孝」是德性的基本，「孝」能發

展在外一定遇到善知識，像子路、閔

子騫、公西華、顏回之孝是也；公西

華之孝是在家裡與父母和樂的相處，

曾子之孝是把父母當成天一樣的來

待奉，閔子騫之孝是「人不間於其父

母昆弟之言」，是能夠為父母著想的

孝。雖然不同的表現，但都是一樣對

父母的孝，因為這樣的孝心使他們能

遇到殊勝的善知識，才能成就他們的

德學。

其次說到「弟」就是在家中兄弟

姊妹之間的對待該如何處理？我們

從對最至親的父母之孝推展到家裡

兄弟姊妹的「弟」，再推展到家族中

對長輩、平輩及晚輩的應對進退，最

後推展到社會上人與人互動的和諧，

才算是整個「弟」道的圓滿。

若我們兄弟姊妹之間可以很和樂

的相處在一起，有說有笑，父母看了

也會很高興，身體就自然會健康，他

們也可以融入我們這個和藹的氣氛

中，所以想要孝順的話也可以從兄弟

姊妹開始做起，兄弟姊妹很親愛、很

團結的話，父母的煩惱自然而然而會減

少。

再來說到「謹」，必須落實在身

心上的謹言慎行，它包括了良好的生

活習慣及正確的辦事態度兩方面。

「謹信」在生活上是非常難做到的，

因為在日常生活中我們常常想說謊，

很容易為自己找藉口去圓謊，譬如

說：在學校裡有些小朋友去打了另一

班的小朋友，而且是打群架，若老師

把他們叫來問說有沒有打架，小朋友

的回答都是說別人如何、如何；連續

問了好幾次都不直接回答自己有打

架，而都是推託別人如何、如何；這就是我執在作祟，喜歡推託、說謊，若我們改變說謊的毛病，慢慢我因為不說謊的關係，而很害怕自己做錯事需要向人報告，所以會比較謹慎自己的言語行為，然後日常生活規矩及細節也會慢慢導正，而很害怕自己做壞，再一次說謊而壞上加壞。「謹信」的內涵是必須以正確的言語行為來改掉不正確的言行；身為父母或老師，必須很嚴格的要求我們自己與小朋友的一言一行，否則可能玩笑開慣了、

謊話說慣了，要導正是非常困難的事。

雖然，我們說話努力讓自己不說謊話，

但卻常常亂說話，這是我們時下心浮

氣躁的一種表現，所以必須藉弟子規

來調整自己的身心及言行，那麼離道

就越來越近了。（下期待續）



十大礙行|第一 心筑整理

「念身不求無病，身無病則貪欲乃生，貪欲生則破戒退道，識病因緣知病性空，病不能惱，以病苦為良藥。」以上是十大礙行第一條的經文。

所謂的「念」，意思是「今」加上「心」，也就是現在的心、現在的想法就叫做念。這十大礙行，每一條各有五個句子環環相扣，第一句點出障礙有哪些，第二句說明若是沒有遇到這些障礙容易產生哪些過患，第三句又說到這些過患會令我們在學習上產生哪些毛病，第四句就開始教導我們要

如何看待這些生命當中會遇到的障礙，第五句則將障礙發揮最大的妙用。

第一行，妙叶大師告訴我們要念身不求無病，我們一般都害怕生病，討厭生病帶給我們身體和心理種種不舒服的感覺，就算是我們這麼不喜歡生病，可是大家都一定會生病，那又為什麼會生病？病有因為意外造成的，如跌倒、交通事故、感冒、麻疹、水痘等，印光大師稱為外感，此含種種天災人禍；又有因生活作息不規律或挑食等導致的病苦，如營養不良、肝病、癌症等，印光大師稱為內傷；和因為以前曾經做過對不起別人的事情

（殺害生命等）所招感的，祖師稱為業障病。

知道了病的行相，接下來說到為什麼大家都討厭生病？因為生病時會發燒難過、睡不著覺、打針吃藥、行動不便以及讓周圍的人操心等；慈悲的妙叶大師卻告訴我們要不求無病，因為健康會讓我們吃喝沒有節制、睡眠作息不正常、甚至不願意聽父母的勸告加添衣服等，長期下來便產生容易生病的體質，甚至成為吃喝玩樂的享樂主義者，而缺乏生活目標。

所以生病對我們而言是有好處的，劉俠女士在杏林小記中說到小時候因

為生病，要獨自面對各樣稀奇古怪的檢查和治療，心裡面既孤單又害怕，但是她卻常常安慰自己要堅強勇敢，鼓勵自己作一個勇者，什麼事情都難不倒。就這樣慢慢地磨練自己的膽量、勇氣與忍耐力。另一方面又因為自己生病，而更能體會他人生病時的難過，將心比心去真切的關懷他人。

這樣說來，健康的我們，在尚未生病的時候，便需努力作個孝順父母的好子女、認真讀書的好學生並且珍惜健康的身體，扮演好自己的角色，更積極的去關懷他人，幫助需要幫助的人，讓這個世界變得更加的美麗。

到底病人應該像什麼樣子，什麼樣子才像病人？不管是海倫凱勒、周大觀、杏林子甚或是我們自己，生病時或是面對生存的挑戰時，都需要打

這場完全屬於自己的仗，固然有家人或朋友的幫助，但是事實上是沒有人能替代以及幫助我的。生命的無常，人身如大海盲龜浮木、高山穿針引線那般的難得而易失去，而生病及死亡不是只發生在大人或老人身上，也有可能發生在小朋友身上，生病都是隨著我們不聽父母的話加添衣服、生活作息不規律、或者是傷害眾生的生命所導致的，這時病苦正好可以好好

懺悔過去的錯誤，改正自己放逸的缺點，體會健康的重要與他人對我的照顧，那麼生病對我們而言實在是幫助太多了。

若是在生病的時候，心裡面都是想著阿彌陀佛的西方極樂世界，都是替他人著想的美好觀念，病當然會很快的好轉；就算生病很苦，但是生病的苦，治好了我們貪圖享受，不懂得關懷他人等等錯誤的行為和想法，這麼說來生病的苦，其實才是真正幫助我們成長的一帖良藥。（下期待續）