



淨空老法師 法語

要把每一天都看作最後的一天，
天天想到我就要死了，還有什麼事情比念佛重要。

覺正



本期專欄：少說一句話，多念一聲佛（下）

- ▣ [本期內容簡介](#)
- ▣ [經論輯要：金剛經講義節要述記（211）](#)
- ▣ [印光大師開示：評修持各法](#)
- ▣ [倫理道德：科技為人類帶來是福是禍？](#)
- ▣ [因果教育：文昌帝君陰騭文廣義新譯（51）](#)
- ▣ [心得交流：eb40534同學的學佛心得](#)
- ▣ [答疑解惑](#)
- ▣ [網路講座：淨空老和尚網路首播](#)
- ▣ [法寶流通](#)
- ▣ [信息交流](#)

淨空法師專集網站 www.amtb.tw

攻人之惡毋太嚴，
要思其堪受；
教人以善毋過高，
當使其可從。

菜根譚 閒適



[我要訂閱/取消](#)



[雜誌下載](#)



[學佛問題](#)

2018.1.15 星期一 Vol. 486

本期內容簡介



本期內容如下：

覺明妙行菩薩《西方確指》裡面教我們「少說一句話，多念一聲佛，打得念頭死，許汝法身活」。請看[本期專欄](#)。

前文教我們「不著境相」，就是境界的相。下一段意思更深，教我們「不著身相」。請看[金剛經講義節要述記](#)。

最新訊息： [2017/12/14嚴正聲明](#)、[嚴正聲明](#)、[Facebook](#)

目前發現yahoo、pchome、themai、sohu、126、263、163、eyou、sina、21cn免費信箱，會被isp當作廣告信擋掉或移至垃圾筒，若您是上列信箱，請先查看垃圾筒是否有，若無收雜誌建議使用其他Email信箱訂閱，謝謝！

本期專欄：少說一句話，多念一聲佛（下）



三、怎樣善護口業

1.修行從不妄語始

古德常常教導人，「靜坐常思己過」，能把自己過失找出來，就開悟了；把過失改過來，是真功夫、真修行。所以「修行」這個名詞的意思：修正我們錯誤的行為。「妄語」就是頭一個錯誤行為，要把它修正過來。古人有說，修行從哪裡修起？

「從不妄語始」，真正做到「事無不可對人言」，自己完全是透明的，沒有絲毫隱瞞。一般同修說這個不容易，難！難什麼？總有不能跟人家講的話。為什麼不能跟人講？那總是過失，換句話說，總是不好意思見人的。要知道這就是我們的病根，病根不拔除，這個病怎麼能治好？

佛說：三世不妄語，舌頭伸出來可以舔到鼻尖。佛的舌頭伸出來把整個臉蓋著，給我們做證明，佛生生世世不妄語。廣長舌相是無量劫來不妄語、不兩舌、不綺語、不惡口，永離口業四種過失，才有這樣的舌相。給我們證明佛說法真實，決定沒有虛妄。大乘經上佛也說，佛廣長舌相能夠「遍覆三千大千世界」，說明無量劫來都沒有妄語才修成的。我們聽了這些話，要學。

2.不譏他過

(1) 若真修道人 不見世間過

「閒談莫論人非」，跟大眾相處，決定不說別人過失。為什麼？自他不二，性相一如，別人哪有過？他永遠沒有過，過在哪裡？過在自己，因為自己有過才看到別人有過。見別人的過失，正是自己阿賴耶識裡惡的種子起現行，別人影子一晃，就把自己阿賴耶識裡惡的種子牽出來。自己沒有過，怎麼會看到別人有過？自己沒有過，看到別人，剎那生滅了不可得，不管他是善是惡都了不可得，都是剎那生滅，而且是生滅同時，生滅同時就是不生不滅，一切法不生不滅，那哪裡還有過？可見得看別人的過失就是自己有過失。六祖大師說得好，「若真修道人，不見他人過」。心清淨沒有過失，看一切眾生都成佛，一點毛病也看不出來。所以佛看眾生統統是佛，菩薩看眾生統統是菩薩，凡夫看佛菩薩也是凡夫，一切法唯心所變。由此可知，古人所謂「來說是非者，便是是非人」，這句話很有道理，誰是是非人？說是非的

那個人就是是非人；他說那個是非人未必是非人。說是非的，決定是個是非人，現行犯，決定不錯，他要不是個是非人怎麼會見到是非？諸佛菩薩永遠看不到是非，一個老實的人，心地仁慈忠厚的人，怎麼會說人家的過失？這是我們要深深去反省的。

（2）過失當由誰來說

古時候說過失、教訓人的有兩種人，一個是父母，一個是老師。如果小孩子沒有成年，在大眾廣庭上教訓沒有關係。女子十六歲，男子二十歲，這成年了，有第三人在的時候決定不能說過失。說過失的時候一定是關起門來，沒有人看見。他內心感激，因為給他留面子。有很多人在一塊的時候，那會結怨仇。

但是不是父母、師長，就不太容易接受。朋友之間規過勸善，那得是真的有智慧，真正是知己的朋友。而且還要看時節因緣，不是隨便可以說的。

（3）受到譏毀怎麼辦

我們明白、懂得、學到了「善護口業、不譏他過」，而對於別人說我們的過失，侮辱、毀謗、羞辱、陷害，乃至於殺害我們，我們決定不能夠抱怨。別人做錯事情，他有他的因果責任，他墮落是他的事情；我們聽到、見到了，口裡面再到處亂說，他墮地獄我跟他一道去，這是糊塗到所以然！我們不但不放在心上，還要存感恩、感激、報恩的心。人家要問，你已經原諒他就不錯了，還有什麼好感激？是的，他消我的業障。我完全接受，這真的就消業障。一定要知道，不怨天不尤人，沒有一點點的恨意，心永遠保持清淨平等，這才會覺悟。

3.不輕易讚歎別人

不但不要說別人的過失，也不要說別人的好處，也不要讚歎別人。當年李炳南老居士說：「不要毀謗別人，不要讚歎別人」，讚歎的過失比毀謗還要嚴重。為什麼？如果受到毀謗，有的人聽到不服氣，你說我不行，我拚命努力，將來還能出人頭

地。那個人有一點小小成就，一讚歎，他得意忘形，自己以為了不起，從此以後，不但沒有進步，一天一天往下退轉，貢高我慢什麼都生起來，這是害人！所以不能隨便讚歎人。

可是我們讀到，普賢菩薩十大願王前兩條就是「禮敬諸佛、稱讚如來」。禮敬與稱讚有差別，禮敬諸佛沒有分別的，一切眾生本來是佛。稱讚如來，如來是從性上講的，諸佛是從相上講的。眾生造作罪業，不稱讚他；他的思想、言行與大乘相應，要稱讚他；與三途六道相應，不稱讚。特別是對三途，那造罪業，造罪業怎麼可以稱讚？所以稱讚裡頭有差別，與性德相應的稱讚，不相應的不稱讚，好事也不稱讚。

我們在經典裡面看到菩薩或者是佛的學生，請教之前一定先要讚佛，從讚佛的儀容、儀表，到讚歎如來的心極清淨，福德、智慧悉皆圓滿。這個用意很深，老師、學生都是同一個心願，要接引廣大群眾，念念之中以種種不同方式，啟發大眾。希望一般人聽到之後，也能發心修福、修慧，修成佛的相好。讚歎的用意就是為了能夠攝受眾生，所讚歎的全是性德。

當我們遇到真正的善知識，就是罵他不生氣，讚歎他不歡喜，「八風吹不動」，這種人才有資格接受人的讚歎，不到這個程度不可以。讚歎的目的也是為了讓大眾知道他的德行，生起信心，來跟他學習。

四、我們的口是用來念阿彌陀佛的

覺明妙行菩薩《西方確指》裡面教我們「少說一句話，多念一聲佛，打得念頭死，許汝法身活」。多說不如少說，少說不如不說；不該說的決定不說，該說的最好也不說，一句彌陀念到底，我們這個口是用它來念阿彌陀佛的，不是說人長短的，不是說是非的，不是說沒有意義的話，是念佛的。我要靠這個口念阿彌陀佛，往生極樂世界，我哪有時間說閒話。

真正修行人止語，不說話，容易得清淨心，容易得三昧，夏老告訴我們修淨業的人，三年不說話！這是修戒定慧的秘訣。言

語太多決定妨礙禪定，就是妨礙三昧。只要真的不講話，慢慢心就定了，慢慢惡的念頭、惡的習氣就化解了。

不過有些人掛個止語牌子是讓別人看的，他自己的廢話還是很多。還有的人口雖不說話，還常用筆寫東西傳遞給人，這個多麻煩！不如講話方便。他的這種止語是形式上的，念頭上並沒有止住。止語目的是在專心，遠離外緣的干擾。

祖師大德教導我們行住坐臥，穿衣吃飯，從早到晚，一句佛號，不要間斷，除念佛之外，沒有閒言、雜念。就是看人、看事、看一切，總不離一句阿彌陀佛，這是真修行。這樣的修行人求願往生，沒有一個不得生，真正是善導大師所說的「萬修萬人去」，一個都不會漏掉！

——恭錄自上淨下空老和尚講演

2.合此二節經文觀之，是令修持般若者，無論何種境界，大相小相，皆應不壞、不著。

『合此二節經文觀之，是令修持般若者，無論何種境界，大相小相，皆應不壞、不著。』因為它是幻象，所以用不著破壞，「當處出生，當處滅盡」，根本就不存在。你要是想盡方法破壞，即起了妄念、執著，已經生煩惱了。若認為它有，而著相，也錯了。「不壞」，不著空；「不著」，不著有。空有兩邊都不著，與事實真相就相應。我們的觀念、生活、作為，與事實真相完全相應。「相應」也稱為「稱性」。這樣的生活就是古大德常講的「稱性起修，全修即性」，入了法身大士之境界。

前文教我們「不著境相」，就是境界的相。下一段意思更深，教我們「不著身相」。

六九、示不著身相持

須菩提。於意云何。可以三十二相見如來不。不也。世尊。何以故。如來說三十二相即是非相。是名三十二相。

世間人在緊要關頭，只要能保身命，其他的都可以放下，可見身命看得很重，不知道身也是假的，也應當放下，不能執著。這比前面境界更進一層。佛很慈悲，不用別人作比喻，自己現身為我們說法，佛不著身相。我們執著自己的身相。「若菩薩有我相人相眾生相壽者相，即非菩薩」。佛無我相，菩薩也無我相。我們要想作菩薩，必須認真做到無我相。有我相，決定是凡夫。凡夫就是搞六道輪迴。

1.如來性體顯現應身之相，教化大千世界。為眾生開此寶藏，皆令迴光反照，不著一切相，而自見本性耳。眾生自性，與佛同體，所謂一真法界是也。

『如來性體顯現應身之相，教化大千世界。為眾生開此寶藏，皆令回光反照，不著一切相，而自見本性耳』。諸佛菩薩，包括阿羅漢，為何到這個世間來？他怎麼來的？是不是他想來？如果他還有「想」，即是凡夫，不是聖人；不但不是佛菩薩，連阿羅漢也不是。阿羅漢已經沒有「想」了。他怎麼來的？現代科技發達，容易比喻；從前比喻真的很難。

家裡有電視機，只要頻道一打開，影像即現前。電波好比是法身，盡虛空遍法界。相是怎麼現的？眾生有感，他就現相。我們一按開關，電流是感，相立刻現出是應。諸佛菩薩、阿羅漢示現在世間，是與眾生感應道交。他沒有念頭，沒有「我想」。眾生有感，他就有應。佛菩薩的法身盡虛空遍法界，我們自己的法身也是盡虛空遍法界。所以，隨處有感，隨處有應；隨時有感，隨時有應。感應道交，不可思議！這是真相。

至於現什麼樣的相，《普門品》裡觀世音菩薩是個例子，「三十二應」是三十二類的應身，應以什麼身說法，就現什麼身。「我應該現什麼身」，佛菩薩若有這個念頭，又變凡夫，又

有我相、我見。佛菩薩沒有念頭，完全是眾生心。眾生心以為我是眾生，我沒有想讓他現佛，他怎麼現佛；我沒有想要他現菩薩，他怎麼現菩薩！其實你有想。我們的思想太遲鈍、太粗，微細的念頭，自己都不知道。這是微細念所感而現之相。盡虛空遍法界的法身，靈敏度極高。眾生的心念，一秒鐘兩個十萬八千次的生滅，這樣微細的念頭能感，佛菩薩就能現。自自然然現，確實沒有念頭，這個道理、事實真相，我們一定要懂得。

沒有證果，就是沒有契入「一真法界」，即「不思議解脫境界」，說得明白一點，就是西方極樂世界。如果用其他的法門，必須性相圓融才能入得進去，才能證得。我們沒有這個功夫，到不了這個境界。但是念阿彌陀佛，靠佛本願接引，也能去得成。這種去法，只有念佛法門，除淨宗念佛接引法門之外，沒有第二個法門；其他一切法門，都必須性相相融。這是說明佛菩薩、聖賢如何在世間現應身、化身。他現身教化大千世界一切眾生，就起作用。教化眾生，他要示現動作示現言語，如釋迦牟尼佛示現的「八相成道」。

本經開端，世尊示現著衣持鉢，入舍衛大城乞食。在《華嚴經普賢行願品》中，善財童子五十三參，五十三位法身大士，示現各行各業、男女老少，為我們作榜樣，怎樣過日子，怎樣工作，怎樣處事待人接物。他不但說，還作榜樣給我們看，實在沒有起心動念。他是「說而無說」、「作而無作」，作與無作是一、說與無說是一；一就入了境界。我們今天，作與不作是二；說與不說也是二，不是一。所以，我們入不了不思議解脫境界。幾時「二」的念頭沒有了，就能入。實在說，「二」的妄想我們斷不了，趕緊念阿彌陀佛。除此一條路之外，沒有第二條路可走。求阿彌陀佛幫忙，臨命終時來接引我們。

此是說明一切諸佛聖賢為我們說法，是說而無說，無說而說，所以稱為「稱性而談」。從自性自然流露的言語文字，絕對沒有意思。我們今天學佛法，學佛經的這個字是什麼意思，那一句怎麼講，全錯了！因為它根本沒有意思，怎麼可以亂安意思上去。我跟大家講真話，卻很少人懂，還有不少人認為我騙大家。

跟他講真話，他誤會了。如果我騙人，告訴人好好去研究經、多查資料，那才是存心害人。因為這樣永遠墮落在第六意識裡，不能見性。一定要懂得，經沒有意思。因為沒有意思，所以一經通一切經通。幾時看經裡一個意思也沒有，就是智慧開了，根本智開了。般若無知，得到無知以後，起作用時就無所不知。

學佛不為別的，就是為把妄想、分別、執著念掉。打坐是修定，念佛是修定，持咒是修定，念經也是修定。用這些方法修定，修清淨心，道理在此。

從一部經上開悟，一切經都貫通。不但佛法貫通，世間一切法也通，世出世間法都通了。因為都是自性流露的，已經見性，那有不通達的。所有一切幻象，十法界依正莊嚴，包括佛說經也是個妄相。因緣所生法，都是自性變現的，見了性，即通達，道理在此。只要老實念就好。佛是什麼意思都沒有，所以只要真正明白通達，經典往桌上一擺，看台下是人，跟他講人話；台下是鬼，跟他講鬼話。人話、鬼話都是經上講的。因為它沒有意思，所以含無量義。展開經本，九法界眾生，都可以為他們說法，都契機，他們聽了都得受用。若真有一個意思，就不能有第二個意思，諸位要明白這個道理。

>>續載中.....

(《金剛經講義節要述記》講於1995.5新加坡佛教居士林及美國，華藏講記組恭敬整理。)

觀雖十六，行者修習，當從易修者行。或作如來白毫觀，或作第十三雜想觀。至於九品之觀，不過令人知行人往生之前因與後果耳。但期了知即已，正不必特為作觀也。觀之理，不可不知。觀之事，且從緩行。若或理路不清，觀境不明，以躁心浮氣修之，或起魔事。即能觀境現前，若心有妄生喜悅之念，亦即因喜成障，或復致退前功。故楞嚴云：不作聖心，名善境界。若作聖解，即受群邪。祈一心持名，以為千穩萬當之行。待至心歸於

中國人要愛中國，中國人要孝順父母、要尊敬祖先。有文字記載的，五千年的歷史。從遠古打獵，人類的生活，就是社會生活，靠打獵，到神農發明了農耕，打獵是游牧民族，農耕是定居了。神農到我們這裡四千五百年，前面是游牧，這四千五百年農耕，社會安定，人民安樂，天下太平。這四千五百年，出問題，實在講就出在最近這一百年，這一百年問題暴露了。前面一百年問題是潛伏在，真正有學問的人、有見識的人他看到了，他也說出來了，沒人相信。今天全部暴露，這個社會是有史以來沒有過的亂象，人民連自己的信心都喪失掉了，五倫、五常、四維、八德沒有了，這是中國傳統文化屹立在世界永遠不敗的四寶。

中國人靠什麼？就靠這四樣東西，倫理讓這個族群團結在一起。中國古時候文字裡頭找不到團結，為什麼？他本來就團結，從根上他就是團結的。你打開家譜，不就是團結的！所以外國人要團結，他一盤散沙，需要團結，中國人不要，中國人天生就是團結的。五倫發展到最後，心量拓開了，天下人皆朋友也，朋友是五倫之一，都歸納到五倫裡面去了，「四海之內皆兄弟」，兄弟是五倫，皆兄弟、皆朋友。這是中國人的思想、中國人的理念，這個思想理念落實了，不是喊口號，他真做到了。

我們在二百年前開始對傳統文化懷疑，為什麼？西方文化進來了，衝擊了，跟西方文化接觸的時候，對自己的東西產生懷疑。一百年前，不但是懷疑，拋棄了，放棄了、不要了，完全學外國的，外國東西好，學外國。外國東西很迷人，這就是機器的發明，中國人出門坐馬車，外國人出門有汽車，這我們不如人家。

可是我們就沒有想到，科學技術帶給人類，現在人類開始質疑，到底是福還是禍？中國過去幾千年來是福不是禍，馬車一天能走二、三百里，人情味很濃厚。千里大概要走一個星期到十

天，速度慢的要十天，一天一百里，速度快的時候大概七天差不多，人情味很濃厚，這麼遠來看我。現在從中國到美國一萬公里，這一萬是公里，十個小時就到了，這是禍還是福？從前坐船，坐帆船，以後坐輪船，坐輪船也要二十幾天，坐帆船大概要二、三個月，人情味非常濃厚。科學技術進步了，我們一切方便了，人情沒有了，付出的代價是把情義拋棄了，不值得！

世界上確實有不少有聰明、有智慧的人告訴我們，科學技術發達，這個攔不住，它不斷的向前進，如果人性的教育追趕不上，那就是科學技術帶給人類是災難，不是幸福。要想享受科學的技術便利，成為一種福報，必須人性教育要追上；換句話說，倫理、道德、因果、宗教教育要追上科學技術，齊頭並進，這樣子科學技術帶給人類才是福祉，才不至於變質，變成災難。

文摘恭錄—二零一二淨土大經科註（第三六五集）2013/7/19 檔名：02-040-0365

清朝崑山周夢顏安士氏述／民國蓬島思尼子新譯

同為夫婦【雜寶藏經】

舍衛國有一個長者建造了塔寺，命終之後投生到天上。後來妻子因為思念丈夫，經常打掃丈夫建造的寺廟。有一天，丈夫遠遠地對她說：「我是妳的丈夫，因為建造寺廟的功德，所以生到天上。我看見妳常常思念我，所以特地下到凡間。無奈人的身體臭穢，不能夠再靠近妳。妳若想再做我的妻子，應當精勤供養佛僧，修造、打掃塔寺，發願投生到我居住的天上。」婦人就遵照丈夫的交代去做，命終以後果然投生到那一個天上，又做了夫婦，一同去拜見佛，佛為他們說法，兩人都證得須陀洹果（七次生天上，七次生人間，就斷了生死）。

【按】經上說：「打掃一個地球那麼多的僧舍，還不如打掃一個手掌大的佛塔。」既然如此，那麼打掃佛塔的功德，確實是很大

啊！

難為夫婦【分別功德論】

舍衛城裡有一對夫婦，兩人敬信三寶，而沒有兒子。妻子早死，投生到忉利天做天女，容貌非常端正。因為想到世間人誰能夠當丈夫，就用天眼觀察，看見以前的丈夫出家為沙門，年紀已經很老了，天天在打掃塔廟；於是就用光明照丈夫，讓他看得見她，勉勵他精進修行，投生到天上來，再作為夫婦。她的丈夫因為妻子投生到天上，就加倍精進。後來天女又來見他說：「您的功德已經超過了我，我無法得到您做我的丈夫了！」比丘聽完之後，更加勇猛精進，於是證得羅漢果位。

【按】所做的福德相同，才能夠作為夫婦。可見女人隨從丈夫，所得到的榮耀或恥辱，都是自己過去世的業力所感得的啊！

舍宅為寺【金湯編】

宋朝的范仲淹，字希文，他一生做了許多好事，虔誠地信仰佛法。凡是他所就任的地方，必定會修建寺廟，度人出家，振興、崇奉三寶。他和琅琊覺禪師、薦福古禪師，關係最深厚。起初他在長白山讀書時，在寺院中發現一窖金子，就把它覆蓋起來，並沒有拿走；到了當官富貴之後，就告訴寺裡僧人挖出金子來修建寺院。他又曾在安撫河東時得到一卷古經，名為《十六羅漢因果頌》，范公就為它作序，交給沙門慧哲去流通。到了晚年，他將自己的住宅改建為天平寺，迎請浮山遠禪師駐錫（蘇州府學也是他捐贈的）。到了宋仁宗時，官位累升到樞密，參與決策政事，追封楚國公，死後諡號文正，子孫都擔任官職，綿延不絕。

【按】屋宅田園，只不過是人生中暫時居住的旅館，應該歡喜地用它來修福。晉朝鎮西將軍謝尚，因為父親的夢而免難。永和四年，布施住宅作為莊嚴寺（出自《建康錄》）。中書令王坦之，布施園林建造安樂寺（見《搜神記》）。刺史陶範，在晉孝武帝太元初年，布施住宅作西林寺（出自《晉書》）。李子約，在荒

年時設粥布施，救活數萬人，後來又捐出住宅作為佛寺（見《法喜志》）。王摩詰（王維）因為母親去世，上奏章請求在輞川修建佛寺。白樂天（白居易）、王介甫，也都以自己的住宅布施作佛寺（各見於本傳）。這些人比起後世那些苛刻地剝削他人錢財，建造高樓大廈，甘心讓不肖的子孫敗光，卻不願布施一分錢來修福報者，就如同神龍和壁虎的差別啊！

>>續載中.....

標題：戒淫心得分享

我曾經也是從這裡過來的，對於這其中的罪惡，可以說犯得很重，往事不堪回首，不幸中可幸的是，後來徹底戒除手淫惡習，目前已有三年。

戒除的根本，最最重要的關鍵，就是要明理。明理兩個字，聽起來簡單，實際上只要真正明白道理，自自然然不願意再犯，不想再犯，不敢再犯。如果不能明理，那麼會一直徘徊於這樣的痛悔折磨之中，一次次的破戒，一次次的打擊自己的自信心，一次次的無奈，感覺到無可奈何，不知不覺麻木不仁，逐漸淪落於禽獸而不自知，一次又一次的下定決心，卻一次又一次的敗下陣。這個究竟其根本原因還是不能明理。

了凡四訓中說：改過有三種方法，第一種從事上改，第二種從理上改，第三種從心上改。而一般人不明白道理的情況下，用的都是第一種方法，試圖用自己的毅力，來強壓自己的欲望，這種是最蠢笨的方法，沒有幾個人能夠成功的，今天忍住了，明天說不定又犯了。每次都自我安慰，這次以後絕不再犯了，實際上當面對境界現前，到時又犯了，真是東滅西生，無可奈何。

第二種方法，顯然就遠遠高於第一種了，從理上改，也就是前面說的，要明白道理，那我現在真的不明白道理嗎？怎麼自我感覺明白道理呢？實在講，您現在真的不明白道理，真的明白道

理，自然就徹底戒除手淫惡習了。

試問，手淫有害究竟有哪些危害？中醫講意淫就會傷身了不要說手淫，這其中的原理是什麼？你能用科學、用健康理論、用實際上醫學的道理講明白嗎？現在能用科學講明白手淫的危害嗎？我可以隨手舉出一百條手淫的危害出來，這些問題如果都還沒能搞清楚，也就難怪還沒有戒掉了。

我是從這裡過來的，確確實實有這方面的體會，這個道理不能明白，真的沒有辦法戰勝淫魔的。也許你還沉浸在網上說的手淫無害論裡面，也許還在相信網上說的手淫適度無害論，只要次數限制就無害，這樣的謬論實在害人不淺，也許你還在懷疑，上學的時候不是有本書叫做健康與衛生，裡面不是說手淫是無害，是生理現象嗎？不是說可以降低社會犯罪率嗎？這樣種種的冠冕堂皇，似是而非的道理，不能徹底否定掉，真正搞明白搞清楚手淫的危害性，那又如何認清手淫的真面目呢？

當今社會，存在著太多的錯誤的信息，以至於我們的學校裡面的老師，醫院裡面的醫生都有好多不懂這個道理，只有少部分有良心的中醫能夠站出來說句良心話，一定搞明白手淫的危害啊！只有把原來自己錯誤的觀念重新洗刷乾淨，換成正確的觀念，才能徹底轉迷為悟，徹底改正惡習的啊！只要自己沒有明白道理，就絕對不可能面對淫念打敗仗。這方面打敗仗，將來自己的人生幸福都會逐漸逐漸的漏完，邪淫損耗福報，傷害身體，這是自古不變的真理。真正徹底搞明白，這個危害才是重中之重。

第三種方法，也就是實戰的功夫，其實也是建立在第二種方法的基礎上，也就是說要先明白道理。第三種方法是用來對境的。面對境界從心上改正。也就是從自己的念頭上改正。古人有句話特別好使，念起即覺，覺之既無。淫念剛冒出來的時候，其實是最好消滅的時刻。這個時候只要能意識到自己的念頭有偏差了，立馬要覺察到，立馬斬掉這個念頭，斬掉這個念頭，自然就不會有接下來的行為了。關鍵的關鍵是要快！準！狠！絲毫不給敵人喘氣的機會，這個敵人就是自己，自己的淫念。你給敵人喘

氣的機會，還有猶豫不決的念頭，馬上就會被淫念俘虜了，接下來就會火燒燎原，欲望越來越大，這個時候就難控制了，所以，這個就是從心上改過的無上精妙的大法，這個方法用的純屬了，念頭慢慢自然會老實了，但是，任何時候要保持慎獨，就是要保持看住自己念頭的習慣。所謂：如履薄冰，如臨深淵。

（文章來源「佛陀教育網路學院—心得交流」）

問：家父往生時正念分明，但家人夢到父親說因母親於蓋棺時哭泣，使他生起眷戀而回來了。往後半年母親每聽到父親叫她，就大病一場。請問父親往生何處？

答：常常還回到家裡來，這多半是鬼道。這個事情給我們念佛人是一個很好的教訓，就是送往生的時候一定要依照儀規——《飭終須知》。《飭終津梁》，我們改了一個名字就是《怎樣念佛往生》，內容就是《飭終須知》，一定要依照裡面所講的方法去做。

臨終之人一定要幫助他提起正念，因為縱然是斷了氣，佛在經上告訴我們，八小時之內，如果真的往生，沒有問題；要是沒有往生的話，那是一個關鍵的時刻，我們一心念佛幫助他，還能往生。

前年，胡居士的母親，在生的時候對佛教沒有信心，死了以後，三百多人給她助念，非常殊勝。她問她的女兒：念佛有什麼好處？她就找了一位悟道師道場的一位法師給她開示，漸漸的，她就要求聽經。死了才要求聽經，錄相帶放在棺材前面，日夜不停地播放。

聽了一段時期，她很歡喜，明白了，以後就跟著大家一起念佛，四十九天往生。她回來告訴大家，她下品中生。這是說明臨終八小時之內決定不能碰他。你看這個母親一哭泣就擾亂他，他就不能往生。臨終雖然清清楚楚，他動了感情，還有留戀，這就

不能走。這是一個很好的例子，希望我們念佛同修要特別注意。所以經教不能不多聽，不聽經，跟佛距離就遠了。我們不聽經就被世間污染，非常可怕。

問：請問有福報發心護持三寶者，是否都是德行高，或是大富長者？

答：不一定，有些人德行並不是很高也不是大富，他跟佛有緣，盡心盡力的來護持。如果他把護持三寶的功德，迴向求生淨土，他一心念佛，這是他的增上緣。如果他不希望往生淨土，來生人天福報，這決定是好事情。可是一個人最好要懂得人生第一個目的就是提升我們的德行，德行愈高，將來往生就愈殊勝。

問：請問供養佛菩薩的供品，應當要在中午以前上供，幾點以前？晚上可不可以供？供品的品種有何規矩？

答：佛法是教育、教學。這個供養一定要懂得在中午，日中之前，佛過中不食，這是要注意到的。但是如果你要想時間寬鬆一點，十一點到十一點半，這個時候決定是正確的，十一點半以後，那就要查天文日曆了。

供果，果是代表果報，我們看到果就要想到我們將來一定要有好的果報。我們看到花就要想到我們自己要種善因，要修好因，將來才有好果報。我們生活不跟人比，平常姿勢低一點，決定有好處，要有真實的道心。不要求人尊敬我，人尊敬我們，鬼神瞧不起，這個事情就麻煩。所以一定要有真正的德行。

供品是表法，最簡單的供品就是供一杯水。水也是表法，代表什麼？我們的清淨心，看到這杯水，我們的心要像水一樣清淨，像水一樣的平等，就是《無量壽經》的經題，清淨平等覺。常常提醒自己，心地要清淨、要平等、要覺而不迷。蠟燭是代表燃燒自己，照耀別人，就是今天我們講的犧牲自己，為社會大眾服務。至於像供飯菜，供吃的這些東西，多半是供鬼神。供鬼神要選擇，最好不要選擇肉食。讓鬼神也要修慈悲心。

(節錄自21-350學佛答問)

淨空老和尚網路直播台

◎淨空老和尚最近講演資訊，詳細內容請參考[網路直播台](#)。

法寶流通

- ◎淨空老法師講演CD、DVD及書籍，皆免費結緣，請就近向[各地淨宗學會](#)索取。
- ◎台灣地區同修索取法寶，請至「[華藏淨宗學會弘化網-法寶結緣](#)」。
- ◎大陸同修請與「香港佛陀教育協會」聯絡：amtbhk1@budaedu.org.hk。

信息交流

◎誠邀全世界各淨宗學會提供貴會的佛事活動消息，利用敝刊為世界佛教徒提供學佛信息。請寄amtb@amtbtw。

◎[佛陀教育網路學院](#)成立緣起：我們常常收到各地網路同修來信，皆言及雖有心學佛，卻不知從何學起，應如何聽經學習。又淨空老和尚的講演有大小性相，各個宗派的經論典籍，法海深廣，初學者不知修學之次第，何者為先，何者為後，以故學而不得其宗旨，始勤終惰，退悔初心，實為可惜！今佛陀教育網路學院之成立，正是針對上述緣由，將現有網路的文字（教材）與影音（講演畫面）合為一體，如同「網路電視台」，為世界各地真正有志於學佛者，提供一個方便快捷，隨時隨地不受時空限制的網路修學環境。網路學院一切課程之排列，皆是以淨空老和尚為澳洲淨宗學院所訂之課程，從初級到高級，從本科到專科的修學次第，也是為實現澳洲淨宗學院將來能真正達到遠距教學的前哨站。今日社會是科技進步、資訊發達的時代，要善用高科技宣揚妙法，闡釋正教，令佛法傳遞無遠弗屆，才將進一步利益更多學人，將般若文海遍及寰宇，使一切有緣眾生得佛正法薰習之機會。若有心想修學的同修，可至[佛陀教育網路學院](#)參觀訪問。

◎淨空法師英文網站網址為<http://www.chinkung.org/>，此網站主要以配合淨空法師的和平之旅，同時接引國外眾生認識佛教。提供淨空法師多元文化理念及國際參訪等相關資訊。敬請諸位同修將此網址廣為流通給外國同修，讓他們更有機緣認識佛教，功德無量！

◎淨空法師專集大陸鏡像站網址為<http://www.amtb.cn/>，更方便大家記憶。大陸地區同修可以就近訪問這個網站。若同修於瀏覽中有發現任何問題，歡迎來信告知，請至amtbtw。

淨空法師專集網站
佛陀教育雜誌由華藏淨宗學會網路講記組恭製
e-mail: amtbtw