



本期專欄

誠敬心對修學的重要性

- 目 [本期內容簡介](#)
- 目 [金剛經講義節要述記 \(55\)](#)
- 目 [印光大師開示：至誠心念佛](#)
- 目 [倫理道德：上下交征利，引發社會動盪](#)
- 目 [因果教育：篤信佛法誠實仁恕、身享遐齡名重九鼎 \(高允\)](#)
- 目 [心得交流：eb20014同學的學佛心得](#)
- 目 [答疑解惑：應如何教育孩子才能抵禦外界強大的誘惑？](#)
- 目 [網路講座：淨空老和尚網路重播](#)
- 目 [法寶流通](#)
- 目 [信息交流](#)

目 本期內容簡介

▲TOP

本期內容如下：

我常講把阿彌陀佛放在心上，可是很少有人真的把阿彌陀佛放在心上，心中還是妄念紛飛，沒有正念。為什麼？聽經不夠，沒有悟。為什麼不悟？真誠恭敬心不夠。請看[本期專欄](#)。

「因緣聚合，當體皆空。」前面曾說過此理，所有一切法，都是因緣聚合而生起的，緣生之法沒有自體。佛經講無有自性，是種種條件聚合而現的現象，所以「當體皆空」。請看[金剛經講義節要述記](#)。

最新訊息： [2011年中元普度消災祈福三時繫念法會通啟](#)、[2011發現和諧社區的新力量-社區學校教師積極招募中](#)

影片及mp3下載：[一般品質影片BT種子網\(下載170k wmv請多用此，速度快，一個編號一個種子。12-17華嚴經除外，50集打包成一個種子\)](#)、[江蘇電信1](#)、[江蘇電信2](#)、[江蘇電信3](#)、[雲南電信4](#)、[北京網通1](#)、[北京網通2](#)、[遼寧網通3](#)、[日本\(流量40m人數限制70人\)](#)、[德國](#)、下載，不需帳號/密碼下載影音檔，嚴禁燒製光碟出售。若同修要下載影音檔，請勿用大量session下載mms，以免造成主機當機。下載請多用ftp方式。請多多配合！

目前發現yahoo、pchome、themail、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！

末法時期，佛教已經到了存亡繼絕的關頭。這個世間，人迷得太深，偏邪太過分，如果不回頭，可能傳統文化跟大乘佛法就會在這個時代斷掉。佛法斷滅了，傳統文化亡了，人就更苦了。

我常講把阿彌陀佛放在心上，可是很少有人真的把阿彌陀佛放在心上，心中還是妄念紛飛，沒有正念。為什麼？聽經不夠，沒有悟。為什麼不悟？真誠恭敬心不夠。印祖常講「一分誠敬得一分利益，十分誠敬得十分利益」，可是我們連一分誠敬都沒有做到。有一分誠敬，是正信；有二分誠敬，是正解（真理解）；三分以上是真幹，決定往生。

因此，修行功夫不是每天念多少佛，念多少經，磕多少頭，功夫在放下。放下之後，用真誠心念佛，佛號就非常管用，一句佛號就跟阿彌陀佛連上線了。沒有放下的人，怎麼念也接不上，好像電信中斷，總是接不上。印祖說「一分誠敬」，就是一分的接通，「十分誠敬」那是圓滿的接通。放下，真誠心才現前；放不下，真誠心不能現前；我們要曉得這個道理，把它用在我們日常生活中，功夫就得力，什麼樣的災難也不在乎，你就得大自在。

《彌陀經》講，「不可以少善根福德因緣，得生彼國。」善根是多生多劫修學累積而來，善根指什麼？能信、能解。有善根還得有福德，福德裡面第一個就是恭敬。所以，對一切人事物恭敬不吃虧，是修福，沒有恭敬心的人福薄，苦難就多。

真正的道場，不論在家、出家、男眾、女眾，心地清淨沒有妄念，起心動念都在思道。不思道就想佛，「憶佛念佛，現前當來必定見佛」，不夾雜、不懷疑。我們以這種精神、這種心行接受十方供養，就能消化得了，供養三寶的人也能得福。起心動念思道，開口閉口念佛，這是行在菩薩道上，行在正法上。只要道場有一個人、兩個人如教修行，這個道場就是正法道場。

現在人學佛難，為什麼？心浮氣躁。不要說一分誠敬心，百分之一的誠敬心都沒有，佛法再殊勝，又怎麼能受益？無論在什麼地方、什麼環境，只要自己具足真誠恭敬，讀經也好，聽經也好，包括在網路上、衛星電視上聽經，沒有不得利益的。普賢十願，第一願就是「禮敬諸佛」，一切恭敬，不僅對一切人、一切眾生，包括無情眾生、花草樹木、山河大地，對一切法沒有不恭敬的。

布施也要誠敬心。在《了凡四訓》，有一則公案，有個農村女孩，家境貧窮，她到寺院裡來拜佛，身上只有兩文錢。她拿出這兩文錢，恭恭敬敬地供佛，老和尚親自給她迴向，給她祝福。以後，這個小女孩做了王妃，她帶了一千兩黃金，供養寺院，可是這一次老和尚卻叫他的徒弟給她迴向。她就老和尚：「我小時候到這裡來，只有兩文錢的布施，老和尚你親自給我做迴向。可是今天我帶這麼多錢來，你怎麼反而叫你的徒弟給我做迴向？」老和尚告訴她：「你年輕時候，那兩文錢，是用真誠心供養佛菩薩，我不親自給你迴向我對不起你。今天你富貴了，身分地位不一樣了，你雖然帶著一千兩黃金來供佛，可是你的心跟從前不一樣，有了傲慢的習氣，所以讓我的徒弟給你迴向就可以了。」這個事例說明，兩文壓千金，布施在真心。不是說窮人就不能修福，窮人真誠的供養，往往比富貴人修的福大得多。

阿彌陀佛四十八願不是虛設的，「遇之無空過者」，只要遇到一定能得利益。但是要記住，沒有恭敬心得不到利益。得利益多少，與誠敬心有關，有十分恭敬心，你能夠吸收十分利益；有兩分恭敬心，你只能接受兩分利益；一切在自己，不在老師。佛菩薩的法音是平等圓滿的，但眾生能得到多少由他自己的福慧決定，因此，從恭敬的程度能夠體察到一個人有多大的福慧。有十分恭敬心的人，佛菩薩必定幫助他早一天圓滿功德，

成就福慧。

現在請法師講經是愈來愈困難，為什麼？學習經教的人愈來愈少。我們要發心請轉法輪，第一等的要務是培養法師，遇到真正發心的年輕人，首先在一年的時間內幫助他把四個根紮下來，這是根本，沒有四個根肯定學不出來，為什麼？沒有誠意，沒有誠敬心。誠敬完全體現在四個根中，從四個根來看你有幾分的誠敬，然後就知道你將來會有幾分的成就。愈是有成就的人心地愈真誠，態度愈謙虛，對人愈恭敬，如中國古人所言：「學問深時意氣平」，絕對沒有一點心浮氣躁，心浮氣躁是沒有功夫的表現。

老師看學生，哪個學生有成就，哪個學生沒有成就，看什麼？看誠敬。誠敬不是對老師的，誠敬真的是對自己的。我學習是敬業的心，我會敬重這一門功課，會敬重這一門功課的老師，會敬重學習這門功課的同學。如果沒有敬業的精神，或者懈怠、用心不專，就不是真正想學，也不可能有真正的成就。沒有誠敬心，即使聖賢佛菩薩來教你，都得不到利益，因此，求善知識教學，恭敬之心是必須具備的條件。不誠不敬是一切罪過的根源，不能忽略。

為什麼聽經聽不懂？誠敬心沒有。會聽的，一句之下都能開悟；不會聽的，聽上一百年還是老樣子。什麼叫會聽，什麼叫不會聽？唯在誠敬。當年，六祖惠能大師半夜聽五祖忍和尚說法，一聽就大徹大悟，明心見性。這什麼緣故？十分誠敬得十分利益。何謂誠？誠是心中沒有雜念。曾國藩先生，將「誠」下了一個定義，「一念不生是謂誠」。心中還有念頭，誠就沒有了。做到一念不生，這是什麼人？法身菩薩。只有明心見性、大徹大悟，他才能真的把妄想分別執著都放下，這是十分的誠敬。如果還有起心動念，分別執著的念頭沒有了，那是九分的誠敬。阿羅漢能把見思煩惱放下了，他有多少誠敬？五分誠敬。我們現前想一想，妄想分別執著放下了多少？一分都沒有放下；換句話說，沒有誠敬心。所以學佛不能說不用功，勇猛精進幾十年了，佛法的利益沒有得到。每天還是過著六道輪迴凡夫的生活，這就是沒有誠敬的緣故！

我們對經教的誠敬心生不起來，對什麼能生起誠敬心？名利。對經教沒有誠敬，對道德沒有誠敬，對倫理沒有誠敬，對一切都沒有誠敬，唯獨對名聞利養非常有誠敬，這就完了！名聞利養放不下，學佛學到最後是墮三惡道、墮地獄，這個不能不知道。自己晚上睡覺之前好好想想，我這一生走的是哪一條路？佛講的十法界，我走的是佛法界、菩薩法界，還是人天法界、地獄法界、餓鬼法界？如果對經典不熟悉，自以為在學佛，其實全都錯了。我跟章嘉大師學佛三年，他老人家叫我學釋迦牟尼佛，叫我不能離開經教。遇到李老師，要求我在經教中一定是一門深入，長時薰修，不讓學得太多太雜。學得太多、太雜，安忍就沒有了。所以，修行人頭一個就是心要清淨，無論處於什麼環境，不受外界影響，不受外界誘惑，這就叫安忍；如果禁不起誘惑，被外面境界影響和左右，你就不會成功。為什麼伏不住煩惱？因為沒有恭敬心。如果有真誠恭敬，外面的緣不容易動搖你，你有能力控制住境緣。

經上一再講「一切恭敬」，這是有道理的。儒家《禮記》：「曲禮曰：毋不敬。」敬太重要了。人要是存誠敬之心，不會妄動，不會起惡念。起一個念頭就是不敬，敬就失掉了。從這個地方看，一個人不管對佛學研究有多深、多淵博，講得多好、修得多苦，如果還會被外面境界所轉，等於考試不及格，一無是用，這是我們這一生當中成敗的關鍵。

（節錄自 淨空老和尚《淨土大經解演義》）

9.因緣聚合，當體皆空。又眾生同體。如此觀照，則不知不覺，我執自然化去，此乃消歸自性之善巧方法。

「因緣聚合，當體皆空。」前面曾說過此理，所有一切法，都是因緣聚合而生起的，緣生之法沒有自體。佛經講無有自性，是種種條件聚合而現的現象，所以「當體皆空」。我們若明白了，自自然然就不會執著，不會把它放在心上，心常常保持著空。心空就靈，心裡有東西就迷，就冥頑不靈。何以人會如此？心裡牽腸掛肚的事太多，是故沒有智慧。心若是空的，什麼都沒有，則生智慧。

禪宗六祖惠能大師告訴五祖：弟子心中常生智慧。一些同修常常也來找我，說他常生煩惱。何以生煩惱？心裡東西太多了，能大師何以會生智慧？「本來無一物」。他無一物，心裡什麼都沒有，就生智慧。所以心裡不可以有東西。心空，心才健康。心健康身就健康，是一定的道理。心裡有東西，是大病根，不僅是這一生身體的病根，亦是生死輪迴的病根。

「又眾生同體。如此觀照」，知道與眾生同體，我們對眾生有一分特別親切之感，一切眾生不是外人，是自己心性所變之物，同體。因為同體，慈悲心就生出來。清淨平等是從當體皆空而生的，大慈悲心是從同體上生的，「則不知不覺，我執自然化去」，能常常如是觀照，我執、法執不必刻意去斷，自自然然就化掉了，方是大而化之。

「此乃消歸自性之善巧方法。」的確比大乘高明太多，大乘權教菩薩也望塵莫及，方法非常巧妙。《金剛經》上講原理、原則。而淨宗法門一心執持名號，「都攝六根、淨念相繼」。用《金剛經》解釋念佛法門，真心念佛，修的就是《金剛經》講的理論與方法，則一句阿彌陀佛的確是消歸自性的善巧方法。

>>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。)

目 印光大師開示：至誠心念佛

▲TOP

臨終之瘦削，及病苦，乃多劫之業障，以彼篤修淨業，殆轉重報後報，為現報輕報耳。汝謂由修持精進，致身體日弱，此語不恰當，兼有令信心淺者，因茲退惰之過。須知念佛之人，決定能消除業障。其有業障現前者，係轉將來墮三塗之惡報，以現在之病苦即了之也。金剛經謂持金剛經者，由被人輕賤之小辱，便滅多劫三塗惡道之苦。則福峻之將往西方，固以此小苦，了無量劫來之惡報，實為大幸。切不可學不知事務人，謂因修持致病及死也。

目 倫理道德：上下交征利，引發社會動盪

▲TOP

中國古時候的教育，讀書人的目標、方向都不離這個，讀書志在聖賢。聖賢人在世間不為自己，為別人，跟佛法義趣相通，為苦難眾生。佛家是所謂幫助一切眾生破迷開悟、離苦得樂，中國傳統教育教學也是這個目標，真幹！

你看讀書人，命裡面沒有做官的命，他懂，他不求，他走什麼路子？兩個路子，一個是學醫，一個是讀書教學，教底下一代人，走這兩條路。這兩條路走得通，這都是傳道，都是救人。醫道救人的身命，傳道教學救人的慧命，聖賢事業。這兩種事業雖然很清苦，為什麼？收入非常微薄，但是在社會上有崇高的地位，上至帝王，下及庶民，沒有不尊敬這兩種人。這兩種人一生捨己為人。醫生治病不要錢的，不是講錢，他救人，怎麼能問人要錢？哪有這種道理！這是聖賢的事業。所以古時候的醫生遇到病人，先救人要緊。病治好之後，你家裡面富有，多送一點供養，家庭清苦一點少送一點，醫生不計較。這個東西不是買賣、不是商業，這是道。真的很窮苦，連醫藥，醫生都要布施，所以在社會上備受尊重。

三家村教書的窮秀才，教的這些兒童也是如此，那時候開的學校就是私塾，富有的家庭，逢年過節給老師多送一點禮物，知道老師沒收入，貧窮家裡面少送一點。所以夫子講禮物，束脩，束脩是從前的乾肉一條，大概也不過就半斤重，逢年過節送點禮物供養老師，這是家境清寒的。實際上太苦的時候，老師還補貼學生。學生真有好學的，看到這個學生將來會成材、有成就的，老師全心全力照顧他，都不收學費的。

現在社會不一樣了，現在完全從商，學校也商業化，醫院也商業化，全部都是商了。從前有士農工商，現在的社會只有一種人，統統是商人，士農工沒有了，這是我們要知道的。所以社會為什麼會混亂？地球為什麼會有災變？你讀大乘經典全都明白了，為什麼？相由心生，境隨心轉。現在人為什麼生活這麼苦？為什麼有這麼多的疾病？災難為什麼有這麼多？這是人的思想行為反常所造成的，這是真正的因。我們要救自己，佛家常講「回頭是岸」，我們從反常回歸到正常，問題就解決了。

（文摘恭錄—淨土大經解演義（第一八五集）2010/11/4 檔名：02-039-0185）

因果教育：篤信佛法誠實仁恕、身享遐齡名重九鼎（高允）

▲TOP

崔浩被收。恭宗（時為太子）謂高允曰。見至尊。但依吾語。既入見。恭宗言允小心密慎。雖與浩同事。然微賤。制於浩。請赦其命。世祖召允謂曰。國書皆崔浩作不。允曰。太祖記。鄧淵所撰。先帝記。及今記。臣與浩同作。然註疏臣多於浩。世祖大怒曰。此甚於浩。安有生路。恭宗曰。天威嚴重。允迷亂失次耳。臣向備問。皆云浩作。世祖問。如東宮言不。允曰。臣罪應滅族。今已分死。不敢虛妄。殿下以臣侍講日久。哀臣乞命耳。實不問臣。臣無此言。臣以實對。不敢迷亂。世祖謂恭宗曰。直哉。此亦人情所難。而能臨死不移。且對君以實。貞臣也。宜宥之。允竟得免。時世祖怒甚。允為詔。自浩以下。僮吏已上。百二十八人。皆夷五族。允持疑不為。頻詔催切。允乞更一見。詔引前。允曰。浩之所坐。若更有餘釁。非臣敢知。直以犯觸。罪不至此。世祖怒。命介士執允。恭宗拜請。世祖曰。無此人忿朕。當有數千口死矣。浩族滅。餘皆身死。宗欽臨刑歎曰。高允其殆聖乎。高宗幸允第。或草屋數間。布被縵袍。廚中鹽菜而已。高宗歎曰。古人之清貧。豈有此乎。又雅信佛道。時設齋講。好生惡殺。每謂人曰。吾在中書時。有陰德濟救人命。若陽報不差。吾壽應享百年矣。卒年九十八。（高允傳）

高允後魏蓟人（今河北省景縣），字伯恭，自幼愛好文學，通曉經史天文術數，學問淵博，中年時在家教

授學生，循循善誘，誨人不倦，受業弟子千餘人。後來北魏太武帝徵召為中書博士，升侍郎官職，承領著作郎（專掌撰述國史），又奉詔教授太子景穆帝（恭宗）經書。

崔浩因國史事，犯罪被收押時，恭宗當時身為太子，對高允說：「我親自引導卿朝見皇上，皇上若有問話，只要依照我的話回答便是。」到了朝見世祖（魏太武帝）時，恭宗說：「高允為人小心謹慎嚴密，雖然與崔浩同事，然而身份微賤，一切受崔浩牽制，請聖上赦免其罪。」世祖問高允說：「國書是否都出於崔浩所作？」高允說：「太祖傳記是前著作郎鄧淵所著述，先帝傳記及現今傳記，臣與崔浩共同著作，然而至於注疏，臣所注述比崔浩多。」世祖大怒說：「既然多於崔浩，那有生路可說？」恭宗驚懼，急忙替高允辯護說：「聖上天威尊嚴持重，高允小臣，一時迷亂，所以言語失去倫次，臣曾經詳細問過，都說崔浩所作。」世祖問高允說：「太子的話當真不？」高允說：「臣罪該滅族，今已自分當死，不敢虛偽妄語。殿下只因臣侍講於左右多年，哀憐於臣，所以特為臣乞求生路罷了，實在未曾問過臣，臣也未曾說過此話，臣以實回答不敢迷亂。」世祖感動便以感嘆訓導的語氣對恭宗說：「實在正直啊！這不是一般人所能做到的，卻能在臨死之前，言辭守死不變，這就是『誠信』，且能對君誠實不欺，真是一位難得的忠貞臣子，應該格外赦免其罪。」於是高允竟然得以赦免。

當時即命高允草擬詔書，自崔浩以下，僮吏以上與國史有關官僚，列出一百二十八人全皆抄殺五族。高允認為罪刑太重，疑惑不決，不忍草擬詔書，世祖一再詔諭急切催促，高允乞求進見，冒死極力諫正說：「崔浩所犯罪過，假若還有其他原因，那就不是臣所敢了知，若只觸犯國史事件，罪刑不應如此誅連慘重……」世祖一時觸怒命武士將高允拘捕起來。恭宗急忙為允拜請息怒，並以不忍聖上有傷仁德之理代允解釋一番。世祖終為所動說：「假若不是此人震悟了朕，當更有幾千人命受死了。」於是詔令崔浩罪滅五族，其餘改判自身死罪。著作郎宗欽臨受刑時感歎地說：「高允仁恕心地，真是接近於聖人境界呀！」高允經此大節，更見重於當世。孝文帝時累官進封爵位為咸陽公，又任散騎常侍，歷事五位皇帝（太武、景穆、文成、獻文、高宗）出入三省（尚書、中書、秘書）五十餘年，未嘗犯有過失，平審刑部三十餘年，朝廷內外都稱歎公平允當。

高允年老辭官歸隱，不久朝廷又以安車徵召為中書監，掌理機密，統領大臣，又命審議評定國家律令，當時高允雖已九十餘歲，然心志智識，並不差減，皇上尊重他年高德劭，賜予他乘車入殿，朝見天子不必下拜，有國事入見參奏，特賜茶几手杖坐席，以備詢問政事。承受器重恩禮待遇如此。

高允一生為人仁恕，沉靜誠實，對宗親篤厚，對舊友不忘，見有流離飢寒的人，便傾出家產賑濟施與，使各得其所，或隨其才能德行，推薦於朝廷。自己雖處於高貴地位，而自身生活簡樸，如同貧寒之家。有一次高宗親臨高允住宅，只有幾間草屋，室內布被敝衣，廚房只有些鹽菜而已，高宗感歎地說：「古人的清貧，豈有比這更甚的嗎？」高允平生篤信佛道，常設食齋供僧眾，講經說法，心存好生之德，厭惡殺生，常對人說：「我在中書省為官，曾有陰德救濟人命，假若陽報不差，我的世壽應享百歲。」果然享年九十八歲高壽善終。諡號「文」贈號為「司空」。

（《歷史感應統紀語譯》連載七十五）

題目：知足

學佛三年多了，感恩老法師，感恩學院師父和師兄們，末學在講經和開示中，努力去體會，慢慢懂得一些道理。但我總是擺脫不了鬱悶的心情，誰看了都討厭，自己感覺這個包袱背得時間太長，太沉重了，自己種的到底是什麼因呢？昨晚突然在鬱悶的心緒中冒出了「知足」兩個字，我不斷圍繞這兩個字展開觀想，發現在幾十年的生活中，不知足的人事物太多了，內心充滿了挑剔、指責、厭煩，逐漸地對自己也厭煩了，也許從一開始我就討厭自己，討厭別人就是討厭自己。我變得自卑、退縮，而內心還頑固地抗拒著外界，因為我接受不了別人拒絕我，我進入了惡性循環，幾十年來我一直過著這樣的生活，無法自拔。

在記憶裡，我小時候對父母的教育方式非常厭煩，覺得他們不和我交心，隨意嘲笑姐姐，導致我也學著嘲笑，長大一點，我就用尖刻的語言說爸爸，也說外人，而媽媽對我也沒有正面教育，爸爸怎樣她也怎樣，許多時候他們還覺得我挺活潑，而我內心一直用小聰明來看待父母的教育方式，覺得他們不會教育孩子，在心理層面沒有我敏感，所以我內心裡看不起他們。帶著這種思維去接觸外界，沒有人會接受我，我會挑剔看到的所有人的著裝、神態，還會用形象話的語言形容，聽到的人「寬容」地說我反應快、聰明，豈不知這就是惡口，我還對別人的小動作十分在意，總會生起瞋恨。這些負面情緒積累了幾十年，我傷害了無數的人，也更嚴重地傷害了自己，帶著這個包袱一直活到現在。也曾有人勸我，甚至單位領導開會不點名批評我，但我障礙太深，指責別人不顧我的面子，改變得很慢。

學佛後，這種情緒慢慢在化解，昨晚我想到所有這一切，也許用「知足」就可以化解了。只關注自己得到的，不關注失去的或沒有得到的，這種想法就是一縷陽光，能夠照亮我充滿塵垢的生活。不去看父母的缺點，只看他們給了我一條命，小時候生病是由於他們的照顧，我才健康地活著，他們給我上學的機會，給我吃穿，關心我的生活，擔憂我的問題；不去看親戚同事朋友的毛病，只看他們與我們有緣才相聚，我們才生活在人群裡，發生在自己身上的事才有人瞭解和關心；不去看社會上的問題，只看到還有那麼多人辛苦工作，才把衣食送到我們面前；不去看人生的無奈，只看到有佛菩薩的完美人格和同修們的不懈追求。

也許以前我在追求所謂的完美，但眼光始終在別人身上，抱著改變環境的心理，卻不知道這樣做的結果是自己內心的環境更糟，自己給別人提供的是更糟糕的環境，我怎麼會這樣自私，以自我為中心呢？我感到深深的自責。我該知足，有父母健在，有丈夫努力工作，有孩子健康可愛，有關心我的同事，有健康的身體，還有學習佛法的因緣。不知足的危害太大了，稍有一絲抱怨，內心就不圓滿，就有對立，知足因為圓滿才讓人常樂。

我剛剛意識到要知足，還不知道怎樣報恩，所以法師所講的報恩的方法我做得都很勉強，沒有效果，我多麼愚癡呀，三年了，剛剛懂得這一點點道理，而這些道理不懂佛法的人也明白呀，只能說業障太重，我還要繼續跟隨老法師學習，讓它落實到我的生活中。

（文章來源「佛陀教育網路學院—心得交流」）

問：應如何教育孩子，才能抵禦外界強大的誘惑？

答：那就是教《弟子規》。《弟子規》一定是大人跟兒童一起學才能產生效果。如果是只教小朋友學，大人不照做，小朋友會懷疑，效果就沒有。《弟子規》在過去不是兒童的課本。是父母從小孩出生開始你就要以身作則，做給他看。小孩出生三、四天他眼睛睜開就會看，耳朵就會聽，雖然他不會說，他已經在接受教育。耳濡目染三年，到三歲他就很懂事，就有能力辨別是非善惡，根就紮下去了。所以那是父母親身教的表現。至於為何要這樣做，他不知道，但他已經養成習慣。當中的這些道理，是要到學校後，老師再講給他聽。為什麼要孝順父母，為什麼要尊敬長輩，那是由老師來講解，他道理就明白。可是在日常生活當中他已經養成習慣，「少成若天性，習慣成自然」，這非常非常重要。中國這樣良好的家庭教育中斷了至少一百年，斷了三代，所以現在學有一定的難度，這個難度如何克服？就是全家人一起學，小朋友他自然就會很重視，我的父親、母親甚至於還有祖父、祖母、伯伯、叔叔都這樣學，那他就沒有話說，這才行。

問：有六位居士在道場打百日佛七，飯量逐漸減少。至七十天時，六位都是二十四小時念佛，雖有時疲勞會瞌睡，但基本上精神都很好。有兩個問題，一為何出現此現象？

答：這是非常殊勝的現象。至於飯量逐漸減少，這是一定的道理。人為什麼要吃飯？你首先要懂這個道理。人的身體是一部機器，機器要活動，活動需要能量，飲食就是能量的來源，像汽車一樣，需要加油。可是能量的消耗，百分之九十以上，甚至百分之九十五消耗在妄念上，睡覺都還作夢，表示連睡覺時妄想仍然沒有停止，這消耗量太大了。其實工作中，真正是勞心勞力，消耗量都很少，那是正常的消耗；不正常的消耗太多了，這個道理要懂。

佛陀當年在世，僧團裡每天只吃一餐，日中一食，而且分量都不多，為什麼？他妄想少，天天跟著釋迦牟尼佛。佛陀在世是教學、行道。行道是把所學的東西在生活上去求證，信解行證，所以他心是清淨，心裡面只有正念沒有妄念，於是消耗量就少。像這種情形七十天飯量減少，甚至於七十天都不吃，做得到。佛在經裡面給我們講「財色名食睡」是五蓋，蓋是什麼意思？把我們的真心本性蓋覆住、障礙住。佛教我們五欲要斷掉，五欲裡頭有飲食、有睡眠，這是病態，這不是健康狀態。健康狀態，人不需要飲食也不需要睡眠，那才叫健康，那才叫正常。什麼人能斷掉？修禪定到初禪，初禪生色界天，這五樣東西都沒有了。色界總共有十八層天，這十八層天裡面沒有飲食、沒有睡眠，精神飽滿，歡喜快樂。

由此可知，定功愈深的人補充的能量就愈少。從前出家人一天吃一餐，經上記載阿羅漢七天吃一餐，一個星期出去托鉢一次；辟支佛定功比阿羅漢又要深一層，十五天（半個月）出去托鉢一次，半個月吃一次。功夫愈往上去消耗的就愈少，一點點東西他就能維持很久。實在講這個道理並不難懂，我們自己如果說是妄念少，他念佛念的功夫得力，二十四小時不中斷的念佛，能夠執持七十天（七個七），他功夫定力夠，妄想少了，所以他的飲食當然會減少，這正常現象。如果飲食還是要三餐，還要吃點心，雖然念佛不間斷，妄想沒斷，那就是「口念彌陀心散亂」，他心裡還在打妄想，所以他消耗量還要那麼多；如果他心清淨那就不需要。

問：如何才能保持功夫不退？

答：「精進」，精進就能保持不退。精，就是不雜，雜就不精；進就不退，最重要就是不能雜。一門深入，長時薰修，就不會退，決定是一門。搞多了會退轉，因為你的心力不能集中，沒有法子不退轉。所以不能學多，學很多東西這是吃虧的。

我們守住「一門深入，長時薰修」這個祖師大德幾千年留下來的指導原則。從前私塾就是這個方法，你不可以同時學兩門東西，同時學一定學不好。我們跟李老師學經教，老師也是要求一門，你想同時學他不教你。專，這叫精進。現代人學校功課排那麼多，這就是雜進、亂進，他也進步，但是不精。所以這佛門，從前儒釋道三家所講的，真正是精進，這個道理要懂，這才能保持功夫不退。

(節錄自21-296-01學佛答問)

目 淨空老和尚網路直播台

▲TOP

◎淨空老和尚最近講演資訊：台灣時間10:00~12:00、16:00~18:00，重播《淨土大經解演義》，詳細內容請參考[網路直播台](#)。

目 法寶流通

▲TOP

◎淨空法師講演音帶、DVD及書籍，皆免費結緣，請就近向[各地淨宗學會](#)索取。

◎台灣地區同修索取法寶，請至「[華藏淨宗學會弘化網-法寶結緣](#)」。

◎大陸同修若欲索取 淨空法師講演帶及法寶，請與「香港佛陀教育協會」聯絡：ambhkl@budaedu.org.hk。

◎若欲了解相關兒童讀經訊息，可至「[大方廣網站](#)」。

◎德育故事及太上感應篇之動畫片，請至「[妙音動畫](#)」。

目 信息交流

▲TOP

◎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ambt@ambt.tw。

◎有任何修學上的問題，來信請寄ambt@ambt.tw。

說明：所有問題的產生都源於聽經聞法不夠透徹，時間不夠長久，所以最好的方法就是多聽經、讀經，所有問題自然迎刃而解，答案自在其中。「淨空法師專集網站」也陸續將淨空法師所回覆過的問題刊在「[分類問答](#)」中，或至網站的[全文檢索](#)去搜尋。所以，同修們有學佛上的問題時，請先參考此分類中的問題，或許您的問題已經有其他同修問過了，希望您從問答的分類中，能找到解決的方法。若無法找尋到解答，請再將問題傳到ambt@ambt.tw，我們會彙整同修們的來信，並敬呈 淨空老法師。但回覆時間不定，需待老法師有時間時，開關一個「學佛問答」時段，專為同修們解答，也會陸續刊登於「答疑解惑」一欄中。阿彌陀佛！

◎**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，將般若文海遍及環宇，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及時相關資訊，並以和平之旅為主軸，擺脫宗教色彩。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amtb@amtb.tw。

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

地址：台北市大安區信義路四段333之1號2樓

電話：(8862) 2754-7178

e-mail: amtb@amtb.tw