



# 覺正

## 淨空老法師 法語

海賢老和尚說念佛、成佛是小事，其他都是假的，所以要統統放下。



### 本期專欄:養生之道

- 本期內容簡介
- 經論輯要: [金剛經講義節要述記 \(179\)](#)
- 印光大師開示: [明對治習氣](#)
- 倫理道德: [今天遇到困難, 回頭找老祖宗](#)
- 因果教育: [文昌帝君陰騭文廣義新譯 \(19\)](#)
- 心得交流: [eb30919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.amtbh.com

整理自淨空老法師講演集

一天到晚接觸人，張家長李家短，都是講的是非人我。你學佛，念經、拜佛、禮佛，修那一點點功德，都在你口裡漏掉了。你累積下來是罪業，無量無邊的罪業，修的那一點功德，全在口裡漏掉了。

口為禍福之門，喜歡批評人，有意無意跟人家結了冤仇，結這個怨遲早你會遭到報復，因果通三世。你喜歡批評人，人家也批評你，果報如是，你怎麼能免得掉。這是從你自己本身破壞你自己的德行，破壞你自己修持的功夫。



### 本期內容簡介 ↑

本期內容如下：

首先，我們要明白道理，然後了解事實真相，懂得如何調心、調身。請看[本期專欄](#)。

‘若非盡受盡持，豈能頭頭是道，為眾隨緣而說也。’受持一定包括讀誦。請看[金剛經講義節要述記](#)。

最新訊息：[嚴正聲明](#)、[LOFTER](#)、[Google+](#)、[淨空法師專集網](#) 微信 ID: [amtbh](#)、[騰訊微博](#)、[新浪微博](#)、[Facebook](#)

影片及mp3下載：[從360云盤、百度網盤下載講座影音、文字、菁華短片、電子書等](#)

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！

《黄帝内经·灵枢》说：人身犹如机器，机器运作，要好好的爱护、保养，正常可以使用两百年。用不到这么久，是自己不会用，把它糟蹋了，这话讲得有道理。

首先，我们要明白道理，然后了解事实真相，懂得如何调心、调身，让自己身心轻安自在，法喜充满。

## 一、饮食方面

### 1.用餐的时间和进食量要符合身体的情况

古圣先贤教导我们，早晨要吃得好，中午要吃得饱，晚上要吃得少，这是养生之道。晚上少吃的原因，是睡眠时所有器官的运动都缓慢下来，消化系统缓慢了，吸收能力也缓慢，所以晚上少吃，对身体健康有一定的好处。佛家“日中一食”，很有道理。现在很多人，晚上也不吃，但身体并不好，其原因何在？妄想没断。饮食是能量的补充，每个人能量消耗的状况不同，有人消耗能量多，有人消耗能量少。而能量的消耗，百分之九十至九十五是消耗在妄想上。若妄念少，没有欲求，心地清净，消耗就少，每天一点饮食，体力的需要足够了。妄想多的人若是补充的不够，体力支持不了，会生病。这还是心理上的问题，心杂念乱，身体就需要大能量的补充；心清净，妄念少，补充的能量也就少，一天一餐足够。若将三餐的量变成一餐吃完，必定得肠胃病。表面上做得很如法，日中一食，却是一身的毛病，这是不能勉强的。

### 2.食物的选择很重要—素食是最圆满的养生之道

素食，不但对身体没有妨碍，而且对于身体健康有一定的好处。素食的好处，卫生、卫性、卫心；卫生，是保卫生理；卫性，是保卫一个善良的心情；卫心，保卫自己的慈悲心。世间一般人对于饮食只知道卫生，忽略了卫性跟卫心。佛家的饮食确实是最善的、最好的。

特别是在这个时代，素食绝对有好处，因为肉食太不安全了。譬如猪肉，猪六个月就被杀，鸡是六个星期就宰杀，时间这么样的短促，要让它出生到长大、长成，都是用化学饲料，这种肉吃多了，就

会产生许许多多奇怪的疾病。

我们过去是向来养成一个肉食的习惯，现在要把它改变，生理上需要有一段时间适应，譬如说吃素之后，体重减轻了，这种情形是正常的。我二十六岁开始素食，素食之后体重下降，面黄肌瘦，这个情形大概有两、三年的时间；但是对于记忆力、理解力、精神、工作，没有丝毫影响，这是正常的。因为身体瘦弱下来，体重减轻，使体质在改变，往后逐渐逐渐就恢复正常，这是一般吃长素的人，都有这种经验。

素食要有毅力、要有决心，体质改变到完全适应至少需要三年，这三年你要把它度过去，有信心就能解决。

## 二、睡眠方面

现在的人生活很不正常，晚上二、三点钟还不睡觉，第二天早晨十一、十二点才起床，完全颠倒了，身体怎么会好？中国人讲求睡子午觉，这是最养人的。子时是晚上十一点到一点，睡觉是晚上十点到两点。年岁大的要睡午觉，十一点到一点，这是午时。从前，大家很重视睡眠，这是养生之道。家里房子很大，但是睡眠的地方很小，讲求聚气，房间太大散掉了，气不能聚。睡眠不能太多，太多就昏沉。常常喜欢睡眠，人会迷惑，头脑不清楚。

## 三、动静一如 身心兼顾

养心要清净，心里头不能有妄想、不能有忧虑、不能有烦恼，这些东西最伤身。所以心可不动，心动就坏了；身呢？身一定要动。

### 1.健康养生运动不可少

现在的人，坐的时候多，运动的时候少。尤其中年以上的人，现在运动太少了，出门坐车，在家里坐沙发，舒舒服服的，都不动了，身体这个机器慢慢就老化，就要生毛病，所以一定要运动。

### 2.学佛的人怎样运动

高等的武术里头也讲静，心要静，身要动。我们不必去学这些拳术、方法，佛门弟子身心健康，拜佛是最好的运动，比拳术高明

多了。心清净，心地真诚，只想佛，这是修心、修身，最好的修持。身专礼拜阿弥陀佛，口专念阿弥陀佛，心专想阿弥陀佛，这不仅是最好的运动，还是最殊胜的忏悔法。身心统统顾到，最好的养生之道。

此外，还有经行，就是一般讲的散步。经行，一天绕佛走个几千步，对身体决定有好处。无论是经行，无论是拜佛，心都是定的，身是动的，养身之道没有比这个更殊胜的。

### 3.真正的养生之道是懂得“养心”

身体健康最重要的是心理健康，心理若不健康，无论用什么药物、补品、饮食，都无济于事。

经上讲：“依报随着正报转”，心是正报，身是依报。又说：“相随心转”，相就是身体、身相，身相好看与否、身体健康与否，都是随心转，心理健康，身体一定健康。迷惑、妄想、烦恼是心理的毛病，能将这些毛病统统放下、舍弃，身体无需任何刻意的保养，自然健康。顺乎自然，身体就健康；刻意营求、保养，这是违背自然。历史上，许多帝王将相、大富长者，用尽心思，保养色身，但依旧是一身毛病，寿命长的很少。原因是心理不健康，种种保养都无济于事。

想要身心健康、自在幸福，就要听从佛的教诲，断烦恼、转换念头，也就是转换观念。将欲望舍弃，对世间名闻利养、五欲六尘舍得干干净净净净，心清净自在，身体就不会有毛病。

打坐能够帮助身体健康。打坐修清净心。心清净生智慧，心善良生福德，有慧、有福，身体自然健康。养生是大学问，讲得最圆满的是佛法。归根结底还是清净心，消除一切欲念。不但对世法的欲望要放弃，对佛法的希求也要放下，只有一个念头：“求生净土”。世间是假的不是真的，“凡所有相，皆是虚妄”，要时时刻刻提起来，在顺境就不会起贪爱之心，逆境也不会生烦恼。一切境缘之中，能够保持平常心，平常心是菩提大道。这就是真诚、清净、平等、正觉、慈悲，看破、放下、自在、随缘、念佛。

我们要想调好身心，饮食起居要如法，最重要的还是修清净心，心安住在弥陀圣号之中，念念为一切众生服务，把无上的法门推荐、

介绍给大众。

## —恭录自净空老和尚讲演集

### 五八、正明所以约成就正显

须菩提。当知是人。成就最上第一希有之法。

实在不可思议！若不是世尊为我们说明，我们怎么也想不出其中所以然的道理。这样殊胜的功德利益，原来就在受持、读诵、为人演说中成就的。

1. ‘最上第一希有之法’，即阿耨多罗三藐三菩提法也。《弥陀经》云：“释迦牟尼，能为甚难希有之事，能于五浊恶世中，得阿耨菩提。”甚难希有，即第一希有也。

‘“最上第一希有之法”，即阿耨多罗多罗三藐三菩提法也’。这是将“阿耨多罗三藐三菩提法”，完全用中文的意思翻译。‘《弥陀经》云：“释迦牟尼，能为甚难希有之事，能于五浊恶世中，得阿耨菩提。”甚难希有，即第一希有也’。藕益大师的《弥陀经要解》是一部不可思议的著作，净宗的印光大师对它赞叹备至，“即使古佛再来，为《弥陀经》作注解，也不能超过其上”，这是把《弥陀要解》赞叹到巅峰。印光大师是大势至菩萨再来的；藕益大师到底是什么人，古书上没有记载。然而值得大势至菩萨这样赞叹，他要不是阿弥陀佛再来，准是观世音菩萨再来。注得真好！有不少地方，藕益大师发前人之所未发，实在非常难得。其中最重要的，就是告诉我们，“释迦牟尼佛是念佛成佛的”，这是从前没有听过的，古书里也没人说过，而藕益大师在《要解》里为我们说明。有没有证明？有，就在《弥陀经》上。我们读了不少遍《弥陀经》，都没有发现。他替我们指出，这非常希有。

在五浊恶世示现证得无上菩提，不但在世间是第一希有，出世间也是第一希有。这话里的含义，我们要能体会。我们能一心一意念佛求生净土，就是“第一希有”。何以见得是第一希有？此人在一生

中，生到西方极乐世界，就不退成佛。法门无量无边，不能保证人在这一生中圆满成佛；唯独念佛法门，确实是一生圆满成佛，所以它真的是第一希有。

也许诸位同修说，“此地讲的是《金刚经》，不是《弥陀经》”。那是你自己不会看，如果会看，就没两样，江味农居士即是“教宗般若，行在弥陀”。他著作《金刚经讲义》，研究《金刚经》四十年，真的是《金刚经》的权威，一门深入；而他自己念阿弥陀佛，求生净土。

念佛求生净土与般若有什么关系？关系可大了，因为念佛法门是最高的智慧，若不是最高的智慧、最大的福德，不会相信。能相信这个法门，能发愿求生，能深信不疑，即是高度的智慧；能发愿求生，即是福德，福慧双修。信是智慧，愿是福德。若没有圆满的智慧、福德，这个法门即是难信之法。有人信《金刚经》，不信阿弥陀佛，道理是他的智慧不足。如果智慧再提升，他就相信了。这个意思很深！

2. ‘当知是人’，福慧双修，自他两度，便得直趋宝所，大有成就。便知其福德，远胜于以充满无量无边大千世界之七宝布施者。

‘“当知是人”，福慧双修，自他两度，便得直趋宝所，大有成就’。我们一定要自行化他。自行的总纲领、总原则就是“无住”；化他的总纲领、总原则就是“生心”。无住是“智慧”，生心是“福德”，福慧双修。所以，净宗的三资粮“信、愿、行”，信是智慧，愿行是福德，信愿念佛即是福慧双修，自他两度，自度度他。

“便得直趋宝所”。“宝所”在净宗以外，其他的宗派里，就是“明心见性”，“心性”是宝所。在净宗，除了明心见性之外，还有一个真实的宝所，“西方极乐世界”。已经见性，去西方极乐世界当然不成问题，往生实报庄严土。没有明心见性，甚至一品烦恼都没断，能不能直趋宝所？能，生到西方极乐世界的凡圣同居土。这在其他法门里是决定不能成就的，唯独念佛法门能成就。

十方三世一切诸佛如来，无不赞叹西方净土，无不赞叹阿弥陀佛。《无量寿经》上说，诸佛称赞阿弥陀佛“光中极尊，佛中之王”，把阿弥陀佛赞到极处。所以，你要是弥陀佛的弟子，一切诸佛

见了，都对你很尊敬。因为你是最受尊敬的阿弥陀佛的学生；敬阿弥陀佛，当然也敬他的学生！

‘便知其福德，远胜于以充满无量无边大千世界之七宝布施者’。布施修的福，算不了什么！福报再大，依旧不能超越轮回，只是在三界六道里享痴福而已。从那里看比不上呢？最显著的是活动的空间。修再大的福报，不出三界，活动的空间就在六道的范围，不能超越。在佛法里讲，一个大千世界就是六道。经上讲得很清楚，一个单位世界的天顶是初禅天，一个小千世界的天顶是二禅天，中千世界的天顶是三禅天，大千世界的天顶是四禅天。所以，一个大千世界只有一个四禅天、一千个三禅天、一百万个初禅天。讲六道轮回，就是指三千大千世界；福报再大，活动空间也不能超越这个三千大千世界。

往生净土的人，活动空间就不可思议，尽虚空遍法界、无量无边诸佛刹土，想去就去，丝毫障碍都没有。《弥陀经》、《无量寿经》皆说得很清楚，与十方诸佛天天见面，每天去参访、供养、闻法；十方诸佛刹土、无量无边众生，天天与他们结法缘，为众生说法。这两种生活方式，焉能相比！大家要是把事情搞清楚，一定下定决心，极乐世界非去不可！我们决定去得成，如此信心才坚定。这种福德远胜于“大千世界七宝布施”。

>>续载中……

（《金刚经讲义节要述记》讲于1995.5新加坡佛教居士林及美国，“华藏讲记组”恭敬整理。）

念佛，要时常作将死、将堕地狱想，则不恳切亦自恳切，不相应亦自相应。以怖苦心念佛，即是出苦第一妙法，亦是随缘消业第一妙法。（正）复永嘉某居士书六

中国的不幸，就是最近这两百年来，我们大家把民族自信心丧失掉了。怎么丧失掉的？怀疑祖宗，不相信祖宗。所以现在受这么苦，就是祖宗惩罚你，你要是觉悟，赶紧回头去找老祖宗，问题就解决了。曾经有人，我在国外的時候，问过我，我们遇到困难，这是讲现代的社会遇到困难、国家遇到困难、世界遇到困难了，怎么办？问我这句话。

我反过来问他，我说你看看三岁小朋友，小朋友三岁，他遇到困难了他怎么办？他头一个要找的，找他爸爸妈妈，他爸爸妈妈把他问题解决了。那我们今天遇到困难怎么办？找老祖宗，只有找老祖宗才有办法，不找老祖宗就没有办法。就跟三岁小孩遇到困难知道找爸爸妈妈，我们今天遇到困难，要知道找老祖宗，老祖宗有办法，真有效果。

老祖宗给我们的办法就是《群书治要》。《群书治要》从哪里来的？从《四库全书》来的。《四库全书》就是老祖宗留给我们的真正的智慧、理念、经验、方法，统统在里面。在全世界找不到第二家，祖宗对于后代这样爱护、这样照顾。还特别发明了文言文，让千万年前老祖宗留下的东西你能够真正理解，不会把意思解错。世界上最伟大的发明，不是什么高科技，什么到月球、到外太空，不是的，是文言文，没有一样能跟文言文相比。最伟大的发明、最了不起的发明，千万不能把它丢掉。

这个东西外国人学，三年就学会，我鼓励外国人学中国文言文，希望二十年、三十年之后，全世界通用的文字是文言文。世界就太平了，世界就和谐了，冲突、战争统统可以消弭，人与人之间像兄弟姐妹一样。现在说兄弟姐妹都打架，为了财产上法庭。从前说兄弟姐妹相亲相爱，现在这句话不适用了，找不到名词了。夫妻也不行，夫妻都有私财，都有什么互相隐瞒，都不讲真话，你说现在怎么办？只有找佛菩萨，佛菩萨不骗人，老祖宗不骗人，这真正可靠，真正靠得住。

文摘恭录—二零一二净土大经科注（第二〇七集）2013/3/5 档名：

02-040-0207



清朝昆山周梦颜安士氏述／民国蓬岛思尼子新译

## 帝君末后一世

帝君的最后一世出生在晋朝，姓张、名亚，越地（浙江）人，后来迁徙到蜀地（四川），居住在梓潼（绵阳一带）地区。他的才智出众、清雅不俗、洒脱率直，他的文章洁净畅达、光采焕发、气势磅礴，是四川地区深受敬仰的一代宗师。对于时局颇有感慨，因此藉故远离尘世。往生之后，门人建造祠堂奉祀他，并且题字称他为“文昌君”。唐朝时代，玄宗及僖宗为了逃避乱贼而进入四川，帝君都曾显灵拥护。等到贼乱平定，皇帝敕令赠封为晋王，后人称他为帝，这实在是对他特别地尊崇呀！

【印光大师补充．四川七曲山清虚观碑记】

昔于公治狱，大兴驷马之门。

【典故】汉朝的于公，东海人，担任县府里的狱官。当时郡内有一位孝妇，丈夫已经去世，她谨守名节而未改嫁，非常恭敬、谨慎地奉养婆婆。婆婆担心媳妇因为要奉养她，而妨碍了改嫁的机会，所以就上吊自杀，以便让媳妇没有后顾之忧。这时婆婆的女儿诬告这个孝妇逼死母亲，孝妇无力辩解；于公尽心地为她力争，但终究难以洗刷冤屈。孝妇遭到处死之后，东海地区大旱三年。后来太守莅临当地，于公向他表白孝妇的冤情，因而得以洗刷清白，并且祭祀了孝妇的坟墓，这时天上立即降下雨水，干旱终于解除。于公一向秉持着公平正直来决断诉讼，百姓对他都能够信服。有一次，于公家里的大门坏了，地方的父老们打算要为他修缮，于公说：“可以把大门再扩大，以便能够容纳得下四匹马的高盖车子进出。我治理狱政积下许多阴德，并没有冤枉过无辜的人，我的子孙必定会兴盛显贵。”后来他的儿子于定国，果然担任宰相，受封为平西侯；孙子永昌，担任御史大夫。【印光大师补充】

【发明】“于公”等六句，是帝君偶尔举出四则因果，是为后面的“欲广福田”两句预先作铺排。济人、救蚁，是在顺缘之中种植

福田；治狱、埋蛇，是在逆缘之中种植福田。

◎治理狱政本来是一件恶事，却反而大兴驷马之门(1)，这是什么原因呢？因为于公的官职是治理狱政的官职，但于公的心态不是一般治理狱政者的心态，驷马之门也是兴盛于心地罢了！

(1)驷马之门：容得下四马高盖的车子进出的大门。形容显贵、兴盛。

◎人命关天，狱词的书写最为重要，稍微错失查核就会后悔莫及。我们不幸担任这项工作，就应当随时小心，如临深渊，如履薄冰，好像天地鬼神正以怒眼看着我，罪人的父母妻子大声哭泣号叫地望着我。不能存心援用法律条文来加罪于人，不能误听下属的话；不能逼打成招，不能潦草地敷衍职责；不能倚仗聪明而凭着臆测来判案，不能曲从他人的嘱托而使用严刑；不能逢迎上司的意思，不能只是根据下属的报告；不能因为其他事情而迁怒罪人，不可以趁着酒醉而采用威势。如果不是罪情属实，不可以动不动就加以鞭打；如果不是滥杀人命的大盗，不能轻易关进牢狱。严格制订反坐的条文，来惩罚诬告的人；制止株连牵累，以安抚善良的人。人犯随到随审，不使他今天等候到他日；讼师随访随抓，不让他挑拨双方争斗，而又趁机谋取不正当的利益。启发双方使能协议和好，为的是开释他们的罪过；借助于严厉脸色，为的是让他们说出所有实情。清廉是美名，还应当加上宽容厚道；安详沉着是器量宽宏，应当再辅以精诚勤劳。仿效刑罚宽仁的蒲鞭(2)德政，那么竹板必定要采用轻薄的，而毛节必定要削平；看到囚犯的可怜模样，那么对于狱卒的恶行必定要处罚，而囚犯的饮食要按时供应。宁可在必定要处死之中放他一条生路，不能在可以放他生路之处任由他被处死。对于比我年老的人，常常当作是自己的伯叔来想；与我同龄的人，常常当作是自己的兄弟来想；比我年轻的人，常常当作是自己的子侄来想。对上，要想到怎样帮助（超荐）祖宗；对下，要想到怎样庇荫儿孙。纵然是以这种功德来祈求出离世界的生死轮回，也是可以达成的，哪里只是得到门庭显贵兴盛呢？

(2)蒲鞭：以蒲草作为鞭子。这是用来显示刑罚宽仁。

## 慎刑诸图

【撻(3)夹收禁，更须慎之】

- 一、五不该打：年老、年幼、人既打过、有病、废疾。
- 二、四勿就打：人急、人忿、人醉、远来。
- 三、五且缓打：吾怒、吾醉、吾不能处分、吾疑、吾病。
- 四、四莫轻打(4)：生员、出家人、上司人、妇女。
- 五、三莫又打：已拶、已夹(5)、要枷(6)。
- 六、三怜不打：严寒酷暑、令节佳辰、人方伤心。
- 七、四禁打：重杖、佐贰(7)非刑、捕役在家、伤命处。
- 八、三应打不打：尊长为卑幼、百姓为衙役、工役铺行为私用之物。

(3)拶：旧时夹手指用的酷刑。

(4)轻打：此处是指随便就打，不是指轻轻地打。

(5)夹：用棍夹腿。

(6)枷：古代加在罪犯颈项上的刑具。

(7)佐贰：明清时代知府、知州、知县的辅佐官，例如通判、州同、县丞等，统称佐贰。其品级略低于主官，但非纯粹属员性质。

>>续载中……

## 标题：认识佛教，落实教诲

本周弟子学习内容为《认识佛教》。在此之前弟子就已对佛教有基本的了解。但是通过这次《认识佛教》的学习，我对如何修学有了更深切的体会和实践心得。

### 1.佛教是什么

佛教不是迷信，是一种教育，教人成为明白人，明白宇宙人生的真相。我们一切众生都具有如来智慧德相，这是我们的本能。现在没有了是因为迷了，但是我们只要看破、放下便能证得。佛告诉我们，证得之后就会发现，尽虚空遍法界与我们自己是一体。这里面意思很深，但我也能体会到一二。

### 2.佛法如何修学

我们要修学佛法，就要首先从孝做起，因为这是做人学佛的大根

大本。要从孝敬父母推广到孝敬一切人。因为佛告诉我们，一切众生皆是未来佛、皆是过去的父母。这一点如果做不到的话，那么即使念佛求生净土也去不了极乐世界。

孝顺父母，应该不让父母操心。回想起自己以前假期都是坐等父母长辈为自己服务，真是不孝！明白这一点以后，在外求学的我开始通过简讯问候父母早安晚安，关心他们的健康。同时我会告诉父母自己每天吃什么，做了什么，有活动要出门的话会告诉父母自己要去哪里，让父母放心。但我知道自己现在做得还不够。弟子决定假期回家以后，做到勤劳。做饭菜，洗碗，打扫家里卫生，从点滴细节做起。相信接下来学习弟子规以后会有更多的体会，更大的进步。

末法时期，真正适合我们根性的是净土法门，所以我们应该老实念佛，一心求生净土。念佛是要念到自己心地清净，要把妄想、分别、执着统统都念掉。我明白念佛的重要性之后，便在没有学习的时候都提醒自己念佛。念佛时发现自己妄念纷飞。但是净空法师说过，发现有妄念不怕，继续念佛念下去。所谓“不怕念起，只怕觉迟”。实践了一周，弟子的身心比以往愉悦了不少。大前天，与朋友聚餐，看了欧洲杯足球赛后，自己情绪波动很大，妄念纷飞。如果放在往日，定是在贪嗔痴慢，是非人我中转不回来了。但是我通过这样去念佛，一段时间之后又平静了下来。

本周听课内容中，听到“禅定就是外不着相，内不动心”。这才明白，日常生活之中无不是修禅定的机会。我便时时提醒自己吃饭不贪着色与香，外界五欲六尘的诱惑自己不能上当。比如看到走在街上的人穿的衣服、鞋子、包包很漂亮，是什么什么牌子，自己也起了贪念，转念一想这不符合经义，又赶紧提起佛号。给自己打饭的阿姨态度不好，我也不受其情绪影响，保持自己的清净心。同时也反省自己，有没有可能是因为自己的言行不当而使她心生不悦的。

但是弟子还有做得不足、需要改进的地方。比如在上课的时候，教授的笔记难以辨认便立刻心生烦恼，还向同学抱怨。而且未能及时反省自己的错误。现在回想起来，自己没有做到对老师最起码的尊重，奉事师长这一点完全没有做到。

弟子本周的体会是，多听经教能明理，能指导自己在日常生活中

如何去做。听得越久，越能迅速提得起来。念佛，能让自己内心越来越清静。弟子明白遇到正法的机会太珍贵了，弟子会好好珍惜，久久用功，不使自己这一生空过。

(文章来源“佛陀教育网路学院—心得交流”)



问：末学曾经参加前往印度供僧，捐赠数万港币。但负责集资的同修坚持要收集到一定的资金才前往供僧。这段期间，末学因急用，希望先向这位同修挪用之前所捐赠的善款，并且答应他往印度供僧之前一定归还。请问这种做法是否犯戒？需要承担什么样的因果？

答：你能够把这个款还清，他到那边供僧没有障碍，这个因果就很轻微，也不会有什么不好的果报。如果他供僧期间到的时候，你还没办法还他，或者是还的时候没有还清，那你就负更重的因果。这一生没有还尽，来生还要还。真正知道因果报应，你就晓得人一生在这个世间没有吃亏的，没有占便宜的。明白这个道理，就决定没有再占人家一点便宜的念头，为什么？我不负债。我欠人的，我总要想办法来还清，你会起这个念头，这个念头好！所以古人常常讲，占便宜的人最后要付出很大的代价：堕三途，三途出来之后还是要还债。

问：做课时，意念常生起邪知邪见。愈想降伏，念头愈多，请问应该怎么办？这些念头是否有罪过？

答：邪知邪念的念头是真有罪过，怎么办？你不要去降伏，你愈降伏它就愈多。因为降伏是个妄念，妄念不能制伏妄念。用正念制伏妄念，念佛就是最好的正念。念佛的时候妄念起来，妄念随它起来，不要理会，一直念佛，妄念渐渐就少了。一定专心在念佛，再去求三宝加持，求佛菩萨加持。认真好好去念佛，好好去读经，就一直集中在这个上面，不要让它分散，这样就好。

(节录自21-342学佛问答)



◎净空老和尚最近讲演资讯，详细内容请参考[网路直播台](#)（[CN镜像站](#)）。

## + 法宝流通



- ◎净空法师讲演音带、DVD及书籍，皆免费结缘，请就近向[各地净宗学会](#)索取。
- ◎台湾地区同修索取法宝，请至“[华藏净宗学会弘化网-法宝结缘](#)”。
- ◎大陆同修若欲索取 净空法师讲演带及法宝，请与“香港佛陀教育协会”联络：[ambhk1@budaedu.org.hk](mailto:ambhk1@budaedu.org.hk)。

## + 信息交流



◎诚邀全世界各净宗学会提供贵会的佛事活动消息，利用敝刊为世界佛教徒提供学佛信息。请寄[ambt@ambt.tw](mailto:ambt@ambt.tw)。

◎**佛陀教育网路学院**成立缘起：我们常常收到各地网路同修来信，皆言及虽有心学佛，却不知从何学起，应如何听经学习。又 净空老和尚的讲演有大小性相，各个宗派的经论典籍，法海深广，初学者不知修学之次第，何者为先，何者为后，以故学而不得其宗旨，始勤终惰，退悔初心，实为可惜！今佛陀教育网路学院之成立，正是针对上述缘由，将现有网路的文字（教材）与影音（讲演画面）合为一体，如同“网路电视台”，为世界各地真正有志于学佛者，提供一个方便快捷，随时随地不受时空限制的网路修学环境。网路学院一切课程之排列，皆是以 净空老和尚为澳洲净宗学院所订之课程，从初级到高级，从本科到专科的修学次第，也是为实现澳洲净宗学院将来能真正达到远距教学的前哨站。今日社会是科技进步、资讯发达的时代，要善用高科技宣扬妙法，阐释正教，令佛法传递无远弗届，才将进一步利益更多学人，将般若文海遍及环宇，使一切有缘众生得佛正法薰习之机会。若有心想修学的同修，可至[佛陀教育网路学院](#)参观访问。

◎**净空法师英文网站**网址为<http://www.chinkung.org/>，此网站主要以配合 净空法师的和平之旅，同时接引国外众生认识佛教。提供 净空法师多元文化理念及国际参访等相关资讯。敬请诸位同修将此网址广为流通给外国同修，让他们更有机缘认识佛教，功德无量！

◎**净空法师专集大陆镜像站**网址为<http://www.ambt.cn/>，更方便大家记忆。大陆地区同修可以就近访问这个网站。若同修于浏览中有发现任何问题，欢迎来信告知，请至[ambt@ambt.tw](mailto:ambt@ambt.tw)

净空法师专集网站  
佛陀教育杂志由华藏净宗学会网路讲记组恭制  
地址：台北市大安区信义路四段333之1号2楼 电话：(8862) 2754-7178  
e-mail: [ambt@ambt.tw](mailto:ambt@ambt.tw)