佛說十善業道經　　（第一三七集）　　2001/3/28　　新加坡淨宗學會　　檔名：19-014-0137

諸位同學，大家好！八正道最後一條是「正命」，命是講我們生命。我們人活在這個世間，一定要懂得怎樣來養我們的生命。養生之道聖人說得很多，而養生的方法那就太多了，我們今天所謂是這個社會上許許多多的行業。註解裡有一句話很重要：「常知止足，住於清淨正命故。」所以人如果要讓自己身體健康長壽，遠離疾病，你就得要懂得養生之道。這在佛法裡頭講得最透徹，講得最圓滿。

生命的真諦，或者我們說，生命的原理是什麼？佛在經上告訴我們：「一切法從心想生。」生命的原理是什麼？念頭。真的想什麼它就變什麼。佛家的修行，八萬四千法門，無量法門，它的總綱領都是在觀想。我們天天想佛，不知不覺就變成佛；想菩薩，就變成菩薩。十法界從哪裡來的？心想生。我們天天讀佛經，天天想經典，這是想佛。「憶佛念佛」，憶跟念都是想，天天想佛，不知不覺自己就作佛了。

天天要是想這個世間五欲六塵的享受，財、色、名、食、睡，想這些東西，貪著這些東西，人就變餓鬼。鬼是什麼原因？鬼是慳貪這個思想變現出來的；人的慳貪心很重，貪名、貪財、貪色，他就變餓鬼。世間一般人講：「人死了都作鬼。」這個話是錯誤的。至少有六道，人死了到哪一道去，不見得都墮鬼道。但是仔細想想這個話，也不無道理，什麼原因？人都貪心重，貪心變餓鬼，瞋恚墮地獄，愚痴變畜生。常常想五戒十善，人道，得人身，上品的十善業，天道，所以一切法從心想生。

我們如果要想身體好，想善不要想惡，行善不要造惡，身體就

好了。身，是我們最親近的第一個物質境界，所以諸位一定要懂得，是心作主，不是身作主。這個身是物質，物質是附帶的，物質從哪裡來的？物質從心想生。在大乘經教裡面，法相唯識講得最透徹，物質從哪裡來的？阿賴耶的相分。阿賴耶的相分是從見分變現出來的，見分是念頭，念頭裡頭有一種堅固的執著，執著就變成物質；這個東西本來沒有，幻化的。見分是屬於精神，相分是屬於物質，見相同源。「源」是什麼？源是自證分。見相同源，換句話說，物質跟精神是一源，是不能分的。這跟哲學裡的說法不一樣，所以歐陽竟無講「佛教不是宗教，也不是哲學」，它是教育，它是說明宇宙人生的真相。宇宙怎麼來的？生命怎麼來的？我自己是怎麼來的？佛法無非把這個真相跟我們說明而已，所以它不迷信。

《華嚴經》上說：「唯心所現，唯識所變。」這個說得簡單，說得扼要。心現相，但是相千變萬化；十法界依正莊嚴，那是變的相。什麼能力讓它產生這樣複雜的變化？識，識就是心想，「從心想生」。我們一個人生在這個世間，逐漸成年了，成家立業了，有了兒女，兒女長大，再看到你的孫子，自己就天天在想：我老了，他都叫我「公公」、叫我「婆婆」了。你為什麼會老？就是因為你想老，就老了。你看到底下一代一代成長，「我老了」，果然就老了。老了怎麼樣？老了一定就會生病，所以你就會注重醫藥保險，年輕人把這個疏忽掉了，他不懂得這個重要性，年老的人才想這個；就天天想病，他本來沒有病，天天想，什麼病都來了。到多病的時候，就想到：我什麼時候要死？很快就死掉了，所以統統是從心想生。如果你要把這些妄想統統丟得乾乾淨淨，你就不會老，你也不會生病，說老實話，也不會死。都是一個念頭的問題。所以這個念叫妄念，錯誤的念頭。你為什麼不想佛？為什麼不想菩薩？佛菩薩不老。中國有個諺語常常說：「菩薩，菩薩，年年十八。」菩薩

不老，你想菩薩多好！你就不老了。所以這是個觀念的問題，養生之道首先要把自己觀念搞正確，不要把念頭搞歪了、搞錯了，那吃虧就大了。

至於生活，最重要是知足，知足常樂。人生在世，要快快樂樂的過一輩子，何必一天到晚愁眉苦臉？愁苦是病態，容易老，我們中國古人講：「憂能使人老。」換句話說，喜悅，人就不會衰老；常生歡喜心你就不會衰老，要常生歡喜心。歡喜心從哪裡生？知足常樂。所以人一定要知足，生活愈簡單愈好，飲食愈少愈健康，為什麼？營養全部吸收，身體器官負擔很輕。現代人，尤其是所謂開發國家當中，人民比較富裕的，飲食起居都過分了；不需要吃那麼多，他吃太多了。貪！一個「貪」字。所謂是「病從口入」，飲食本來是養生的一種方式，但是你如果是貪，過分了，這就變成病，所以不可以過分。

修道人他懂得養生之道，所以釋迦牟尼佛當年在世的僧團「日中一食」，身體健康，吃的東西非常簡單。現在在中國大陸，農村裡面非常貧苦，但是人健康長壽，八十、九十、一百多歲的很多。許多外國專家學者到那邊去調查，找不到原因。看他們日常生活習慣，看他們吃的東西，好像都沒有營養，為什麼他們健康長壽？澳洲也是如此，澳洲農村裡面，八、九十歲、一百多歲的人很多。我曾經去訪問一個農村，他們在那裡讓我跟他們講一點佛法。聽眾裡面很多都是九十以上的人，身體非常健康，一點毛病都沒有，走起路來很輕快，我看到非常歡喜。他們確確實實，雖然沒有聽過八正道，他真的在修八正道。非常喜歡佛法，問他：「信什麼教？」「信基督教。」很喜歡佛法，很喜歡聽。所以我們悟琳師到那個村莊裡頭講了不少次。每一次在那邊講，他們知道了，有很多開車開好幾個小時來聽，非常難得。所以他們養生之道是純正的，正命。

正命裡頭還有一個重要的意義，就是我們選擇謀生的行業，要對社會眾生有利益的，這是正命，決定不能夠傷害社會、傷害眾生。由此可知，殺生這個行業不是正命，這是邪命，果報很可怕。你在造作的時候不知道，果報現前後悔莫及。我們只要冷靜的去觀察屠戶，殺豬這個行業，到他老的時候，你看他的形態就像個豬一樣，死的時候跟豬被殺死的情況很相似。他到哪裡去了？一生心也好、做人也好，但是他從事這個行業，他到畜生道墮豬胎去了；墮豬胎還債，你過去殺多少豬，你也要被別人殺多少次，這是邪命。現在在外國，外國人喜歡吃雞，喜歡吃牛、羊肉，我們看看炸雞，從事這個行業的，他所養的小孩就像雞一樣，你仔細看，很可怕！因果實在講就在眼前，而是粗心大意沒有發覺；如果很冷靜的觀察，你立刻就發現，果報原來就在眼前，逐漸逐漸在形成，你說多可怕！

殺生的行業不可以做，偷盜的行業不可以做，邪淫的行業不可以做，這都屬於邪命，不是正命。正命的標準，一定要隨順聖教。佛在經典上教導我們，我們遵照佛陀的教誨，選擇謀生的行業。最殊勝的正命，往往我們世間人所講的「清高」，清是清貧，所以講知足；清貧知足，我們才能真正的斷貪瞋痴。如果不能夠甘心忍耐貧苦，人會增長貪心，從貪心連帶起來的，貪瞋痴慢全都起來了。貪是根，所有煩惱的根本，唯有知足才能把貪心伏住。人只要沒有貪心，瞋痴慢都容易控制，你才能伏得住煩惱，確確實實能保持自己的身心健康。

所以，健康第一個因素是心清淨。我們今天總結佛法修學的綱領，「真誠、清淨、平等、正覺、慈悲」，如果諸位能這樣用心，決定健康長壽，不必向外求，一切都從內心裡頭去做起；佛法是「內學」，內學就是決定不向外求。物質生活非常簡單，心清淨了，

我們所需要攝受的養分就少，這個道理我是很早就發現了。我在作學生的時候，跟李炳南老居士學教。我學他的生活，他老人家日中一食，我也學他；我學他日中一食，我做了五年。我好像是在第八個月的時候，我才把這個事情向他老人家報告，我說：「我現在學您吃一餐。」他說：「多久了？」我說：「八個月了」他說：「你感覺怎麼樣？」我說：「感覺一切很正常。」他桌子一拍：「永遠這樣做下去。」為什麼？生活簡單，可以不要求人，「人到無求品自高」，生活簡單容易。我跟他提出一個理論上的問題，我說：「人攝受的養分，養分等於是燃料一樣。人身體能量的消耗，需要飲食來補充，這是能量的補充。每個人能量消耗不相同，就像汽車一樣，有耗油的、有省油的，我們身體也是如此。而能量消耗，百分之九十五以上消耗在妄念上，對於勞心、勞力，那個消耗量很少。」老師對我這個說法非常同意。

修道人心地清淨，沒有妄想分別執著，他消耗得少，所以一天吃一餐就夠了。阿羅漢心地更清淨，比我們凡夫清淨多了，人家一個星期，七天吃一餐，這是經典上記載的。辟支佛心比阿羅漢又清淨，半個月吃一餐。阿羅漢一個星期出來托缽一次，辟支佛半個月出來托缽一次；他消耗得少，他一次的補充就可以用那麼長久的時間。我們現在吃三餐，還要吃點心，吃五餐、吃八餐，可見得那個妄想之多！全部都消耗在妄想上了。妄念紛飛，這個才是給身體帶來一身的疾病，我們要明白這個道理。

所以修身還是從修心做起。心好了，身體就好了；心不好，用什麼醫藥來調整，用什麼東西來滋補，都是假的，都會補出一身毛病出來。講到「正命」，我們要懂得選擇行業，要知道怎樣養心養生，使自己真正得到健康長壽幸福。「佛氏門中，有求必應」，你要懂道理、懂方法。八正道我們就講到此地，經裡面給我們總結的

一句話：『得正智慧，常現在前。』只要正，智慧就能現前。好，謝謝大家。