



我要订阅/取消

杂志下载



学佛问题

净空法师专集网站

2011.7.1 星期五 Vol. 330



本期專欄

诚敬心对修学的重要性

- 目 [本期内容简介](#)
- 目 [金刚经讲义节要述记 \(55\)](#)
- 目 [印光大师开示：至诚心念佛](#)
- 目 [伦理道德：上下交征利，引发社会动荡](#)
- 目 [因果教育：笃信佛法诚实仁恕、身享遐龄名重九鼎 \(高允\)](#)
- 目 [心得交流：eb20014同学的学佛心得](#)
- 目 [答疑解惑：应如何教育孩子才能抵御外界强大的诱惑？](#)
- 目 [网路讲座：净空老和尚网路重播](#)
- 目 [法宝流通](#)
- 目 [信息交流](#)

目 本期内容简介

▲TOP

本期内容如下：

我常讲把阿弥陀佛放在心上，可是很少有人真的把阿弥陀佛放在心上，心中还是妄念纷飞，没有正念。为什么？听经不够，没有悟。为什么不悟？真诚恭敬心不够。请看[本期专栏](#)。

“因缘聚合，当体皆空。”前面曾说过此理，所有一切法，都是因缘聚合而生起的，缘生之法没有自体。佛经讲无有自性，是种种条件聚合而现的现象，所以“当体皆空”。请看[金刚经讲义节要述记](#)。

最新讯息： [2011年中元普度消灾祈福三时系念法会通启](#)、[2011发现和谐社区的新力量-社区学校教师积极招募中](#)

影片及mp3下载：[一般品质影片BT种子网\(下载170k wmv请多用此，速度快，一个编号一个种子。12-17华严经除外，50集打包成一个种子\)](#)、[江苏电信1](#)、[江苏电信2](#)、[江苏电信3](#)、[云南电信4](#)、[北京网通1](#)、[北京网通2](#)、[辽宁网通3](#)、[日本\(流量40m人数限制70人\)](#)、[德国](#)、下载，不需帐号/密码下载影音档，严禁烧制光碟出售。若同修要下载影音档，请勿用大量session下载mms，以免造成主机当机。下载请多用ftp方式。请多多配合！

目前发现yahoo、pchome、themail、sohu、126、263、163、eyou、sina、21cn免费信箱，会被isp当作广告信挡掉或移至垃圾筒，若您是上列信箱，请先查看垃圾筒是否有，若无收杂志建议使用其他Email信箱订阅，谢谢！

末法时期，佛教已经到了存亡继绝的关头。这个世间，人迷得太深，偏邪太过分，如果不回头，可能传统文化跟大乘佛法就会在这个时代断掉。佛法断灭了，传统文化亡了，人就更苦了。

我常讲把阿弥陀佛放在心上，可是很少有人真的把阿弥陀佛放在心上，心中还是妄念纷飞，没有正念。为什么？听经不够，没有悟。为什么不悟？真诚恭敬心不够。印祖常讲“一分诚敬得一分利益，十分诚敬得十分利益”，可是我们连一分诚敬都没有做到。有一分诚敬，是正信；有二分诚敬，是正解（真理解）；三分以上是真干，决定往生。

因此，修行功夫不是每天念多少佛，念多少经，磕多少头，功夫在放下。放下之后，用真诚心念佛，佛号就非常管用，一句佛号就跟阿弥陀佛连上线了。没有放下的人，怎么念也接不上，好像电信中断，总是接不上。印祖说“一分诚敬”，就是一分的接通，“十分诚敬”那是圆满的接通。放下，真诚心才现前；放不下，真诚心不能现前；我们要晓得这个道理，把它用在我们日常生活中，功夫就得力，什么样的灾难也不在乎，你就得大自在。

《弥陀经》讲，“不可以少善根福德因缘，得生彼国。”善根是多生多劫修学累积而来，善根指什么？能信、能解。有善根还得有福德，福德里面第一个就是恭敬。所以，对一切人事物恭敬不吃亏，是修福，没有恭敬心的人福薄，苦难就多。

真正的道场，不论在家、出家、男众、女众，心地清净没有妄念，起心动念都在思道。不思道就想佛，“忆佛念佛，现前当来必定见佛”，不夹杂、不怀疑。我们以这种精神、这种心行接受十方供养，就能消化得了，供养三宝的人也能得福。起心动念思道，开口闭口念佛，这是行在菩萨道上，行在正法上。只要道场有一个人、两个人如教修行，这个道场就是正法道场。

现在人学佛难，为什么？心浮气躁。不要说一分诚敬心，百分之一的诚敬心都没有，佛法再殊胜，又怎么能受益？无论在什么地方、什么环境，只要自己具足真诚恭敬，读经也好，听经也好，包括在网路上、卫星电视上听经，没有不得利益的。普贤十愿，第一愿就是“礼敬诸佛”，一切恭敬，不仅对一切人、一切众生，包括无情众生、花草树木、山河大地，对一切法没有不恭敬的。

布施也要诚敬心。在《了凡四训》，有一则公案，有个农村女孩，家境贫穷，她到寺院里来拜佛，身上只有两文钱。她拿出这两文钱，恭恭敬敬地供佛，老和尚亲自给她回向，给她祝福。以后，这个小女孩做了王妃，她带了一千两黄金，供养寺院，可是这一次老和尚却叫他的徒弟给她回向。她就老和尚：“我小时候到这里来，只有两文钱的布施，老和尚你亲自给我做回向。可是今天我带这么多钱来，你怎么反而叫你的徒弟给我做回向？”老和尚告诉她：“你年轻时候，那两文钱，是用真诚心供养佛菩萨，我不亲自给你回向我对不起你。今天你富贵了，身分地位不一样了，你虽然带着一千两黄金来供佛，可是你的心跟从前不一样，有了傲慢的习气，所以让我的徒弟给你回向就可以了。”这个事例说明，两文压千金，布施在真心。不是说穷人就不能修福，穷人真诚的供养，往往比富贵人修的福大得多。

阿弥陀佛四十八愿不是虚设的，“遇之无空过者”，只要遇到一定能得利益。但是要记住，没有恭敬心得不到利益。得利益多少，与诚敬心有关，有十分恭敬心，你能够吸收十分利益；有两分恭敬心，你只能接受两分利益；一切在自己，不在老师。佛菩萨的法音是平等圆满的，但众生能得到多少由他自己的福慧决定，因此，从恭敬的程度能够体察到一个人有多大的福慧。有十分恭敬心的人，佛菩萨必定帮助他早一天圆满功德，

成就福慧。

现在请法师讲经是愈来愈困难，为什么？学习经教的人愈来愈少。我们要发心请转法轮，第一等的要务是培养法师，遇到真正发心的年轻人，首先在一年的时间内帮助他把四个根扎下来，这是根本，没有四个根肯定学不出来，为什么？没有诚意，没有诚敬心。诚敬完全体现在四个根中，从四个根来看你有几分的诚敬，然后就知道你将来会有几分的成就。愈是有成就的人心地愈真诚，态度愈谦虚，对人愈恭敬，如中国古人所言：“学问深时意气平”，绝对没有一点心浮气躁，心浮气躁是没有功夫的表现。

老师看学生，哪个学生有成就，哪个学生没有成就，看什么？看诚敬。诚敬不是对老师的，诚敬真的是对自己的。我学习是敬业的心，我会敬重这一门功课，会敬重这一门功课的老师，会敬重学习这门功课的同学。如果没有敬业的精神，或者懈怠、用心不专，就不是真正想学，也不可能真正的成就。没有诚敬心，即使圣贤佛菩萨来教你，都得不到利益，因此，求善知识教学，恭敬之心是必须具备的条件。不诚不敬是一切罪过的根源，不能忽略。

为什么听经听不懂？诚敬心没有。会听的，一句之下都能开悟；不会听的，听上一百年还是老样子。什么叫会听，什么叫不会听？唯在诚敬。当年，六祖惠能大师半夜听五祖忍和尚说法，一听就大彻大悟，明心见性。这什么缘故？十分诚敬得十分利益。何谓诚？诚是心中没有杂念。曾国藩先生，将“诚”下了一个定义，“一念不生是谓诚”。心中还有念头，诚就没有了。做到一念不生，这是什么人？法身菩萨。只有明心见性、大彻大悟，他才能真的把妄想分别执着都放下，这是十分的诚敬。如果还有起心动念，分别执着的念头没有了，那是九分的诚敬。阿罗汉能把见思烦恼放下了，他有多少诚敬？五分诚敬。我们现前想一想，妄想分别执着放下了多少？一分都没有放下；换句话说，没有诚敬心。所以学佛不能说不用功，勇猛精进几十年了，佛法的利益没有得到。每天还是过着六道轮回凡夫的生活，这就是没有诚敬的缘故！

我们对经教的诚敬心生不起来，对什么能生起诚敬心？名利。对经教没有诚敬，对道德没有诚敬，对伦理没有诚敬，对一切都没有诚敬，唯独对名闻利养非常有诚敬，这就完了！名闻利养放不下，学佛到最后是堕三恶道、堕地狱，这个不能不知道。自己晚上睡觉之前好好想想，我这一生走的是哪一条路？佛讲的十法界，我走的是佛法界、菩萨法界，还是人天法界、地狱法界、饿鬼法界？如果对经典不熟悉，自以为在学佛，其实全都错了。我跟章嘉大师学佛三年，他老人家叫我学释迦牟尼佛，叫我不能离开经教。遇到李老师，要求我在经教中一定是一门深入，长时薰修，不让学得太多太杂。学得太多、太杂，安忍就没有了。所以，修行人头一个就是心要清净，无论处于什么环境，不受外界影响，不受外界诱惑，这就叫安忍；如果禁不起诱惑，被外面境界影响和左右，你就不会成功。为什么伏不住烦恼？因为没有恭敬心。如果有真诚恭敬，外面的缘不容易动摇你，你有能力控制住境缘。

经上一再讲“一切恭敬”，这是有道理的。儒家《礼记》：“曲礼曰：毋不敬。”敬太重要了。人要是存诚敬之心，不会妄动，不会起恶念。起一个念头就是不敬，敬就失掉了。从这个地方看，一个人不管对佛学研究有多深、多渊博，讲得多好、修得多苦，如果还会被外面境界所转，等于考试不及格，一无是用，这是我们这一生当中成败的关键。

（节选自 净空老和尚《净土大经解演义》）

9. 因缘聚合，当体皆空。又众生同体。如此观照，则不知不觉，我执自然化去，此乃消归自性之善巧方法。

“因缘聚合，当体皆空。”前面曾说过此理，所有一切法，都是因缘聚合而生起的，缘生之法没有自体。佛经讲无有自性，是种种条件聚合而现的现象，所以“当体皆空”。我们若明白了，自自然然就不会执着，不会把它放在心上，心常常保持着空。心空就灵，心里有东西就迷，就冥顽不灵。何以人会如此？心里牵肠挂肚的事太多，是故没有智慧。心若是空的，什么都没有，则生智慧。

禅宗六祖惠能大师告诉五祖：弟子心中常生智慧。一些同修常常也来找我，说他常生烦恼。何以生烦恼？心里东西太多了，能大师何以会生智慧？“本来无一物”。他无一物，心里什么都没有，就生智慧。所以心里不可以有东西。心空，心才健康。心健康身就健康，是一定的道理。心里有东西，是大病根，不仅是这一生身体的病根，亦是生死轮回的病根。

“又众生同体。如此观照”，知道与众生同体，我们对众生有一分特别亲切之感，一切众生不是外人，是自己心性所变之物，同体。因为同体，慈悲心就生出来。清净平等是从当体皆空而生的，大慈悲心是从同体上生的，“则不知不觉，我执自然化去”，能常常如是观照，我执、法执不必刻意去断，自自然然就化掉了，方是大而化之。

“此乃消归自性之善巧方法。”的确比大乘高明太多，大乘权教菩萨也望尘莫及，方法非常巧妙。《金刚经》上讲原理、原则。而净宗法门一心执持名号，“都摄六根、净念相继”。用《金刚经》解释念佛法门，真心念佛，修的就是《金刚经》讲的理论与方法，则一句阿弥陀佛的确是消归自性的善巧方法。

>>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。)

目 印光大师开示：至诚心念佛

▲TOP

临终之瘦削，及病苦，乃多劫之业障，以彼笃修净业，殆转重报后报，为现报轻报耳。汝谓由修持精进，致身体日弱，此语不恰当，兼有令信心浅者，因兹退惰之过。须知念佛之人，决定能消除业障。其有业障现前者，系转将来堕三涂之恶报，以现在之病苦即了之也。金刚经谓持金刚经者，由被人轻贱之小辱，便灭多劫三涂恶道之苦。则福峻之将往西方，固以此小苦，了无量劫来之恶报，实为大幸。切不可学不知事务人，谓因修持致病及死也。

目 伦理道德：上下交征利，引发社会动荡

▲TOP

中国古时候的教育，读书人的目标、方向都不离这个，读书志在圣贤。圣贤人在世间不为自己，为别人，跟佛法义趣相通，为苦难众生。佛家是所谓帮助一切众生破迷开悟、离苦得乐，中国传统教育教学也是这个目标，真干！

你看读书人，命里面没有做官的命，他懂，他不求，他走什么路子？两个路子，一个是学医，一个是读书教学，教底下一代人，走这两条路。这两条路走得通，这都是传道，都是救人。医道救人的身命，传道教学救人的慧命，圣贤事业。这两种事业虽然很清苦，为什么？收入非常微薄，但是在社会上有崇高的地位，上至帝王，下及庶民，没有不尊敬这两种人。这两种人一生舍己为人。医生治病不要钱的，不是讲钱，他救人，怎么能问人要钱？哪有这种道理！这是圣贤的事业。所以古时候的医生遇到病人，先救人要紧。病治好之后，你家里面富有，多送一点供养，家庭清苦一点少送一点，医生不计较。这个东西不是买卖、不是商业，这是道。真的很穷苦，连医药，医生都要布施，所以在社会上备受尊重。

三家村教书的穷秀才，教的这些儿童也是如此，那时候开的学校就是私塾，富有的家庭，逢年过节给老师多送一点礼物，知道老师没收入，贫穷家里面少送一点。所以夫子讲礼物，束脩，束脩是从前的干肉一条，大概也不过就半斤重，逢年过节送点礼物供养老师，这是家境清寒的。实际上太苦的时候，老师还补贴学生。学生真有好学的，看到这个学生将来会成材、有成就的，老师尽心尽力照顾他，都不收学费的。

现在社会不一样了，现在完全从商，学校也商业化，医院也商业化，全部都是商了。从前有士农工商，现在的社会只有一种人，统统是商人，士农工没有了，这是我们要知道的。所以社会为什么会混乱？地球为什么会有灾变？你读大乘经典全都明白了，为什么？相由心生，境随心转。现在人为什么生活这么苦？为什么有这么多的疾病？灾难为什么有这么多？这是人的思想行为反常所造成的，这是真正的因。我们要救自己，佛家常讲“回头是岸”，我们从反常回归到正常，问题就解决了。

（文摘恭录一净土大经解演义（第一八五集）2010/11/4 档名：02-039-0185）

因果教育：笃信佛法诚实仁恕、身享遐龄名重九鼎（高允）

▲TOP

崔浩被收。恭宗（时为太子）谓高允曰。见至尊。但依吾语。既入见。恭宗言允小心密慎。虽与浩同事。然微贱。制于浩。请赦其命。世祖召允谓曰。国书皆崔浩作不。允曰。太祖记。邓渊所撰。先帝记。及今记。臣与浩同作。然注疏臣多于浩。世祖大怒曰。此甚于浩。安有生路。恭宗曰。天威严重。允迷乱失次耳。臣向备问。皆云浩作。世祖问。如东宫言不。允曰。臣罪应灭族。今已分死。不敢虚妄。殿下以臣侍讲日久。哀臣乞命耳。实不问臣。臣无此言。臣以实对。不敢迷乱。世祖谓恭宗曰。直哉。此亦人情所难。而能临死不移。且对君以实。贞臣也。宜宥之。允竟得免。时世祖怒甚。允为诏。自浩以下。僮吏已上。百二十八人。皆夷五族。允持疑不为。频诏催切。允乞更一见。诏引前。允曰。浩之所坐。若更有余衅。非臣敢知。直以犯触。罪不至此。世祖怒。命介士执允。恭宗拜请。世祖曰。无此人忿朕。当有数千口死矣。浩族灭。余皆身死。宗钦临刑叹曰。高允其殆圣乎。高宗幸允第。或草屋数间。布被缁袍。厨中盐菜而已。高宗叹曰。古人之清贫。岂有此乎。又雅信佛道。时设斋讲。好生恶杀。每谓人曰。吾在中书时。有阴德济救人命。若阳报不差。吾寿应享百年矣。卒年九十八。（高允传）

高允后魏蓟人（今河北省景县），字伯恭，自幼爱好文学，通晓经史天文术数，学问渊博，中年时在家教授学生，循循善诱，诲人不倦，受业弟子千余人。后来北魏太武帝征召为中书博士，升侍郎官职，承领著作郎（专掌撰述国史），又奉诏教授太子景穆帝（恭宗）经书。

崔浩因国史事，犯罪被收押时，恭宗当时身为太子，对高允说：“我亲自引导卿朝见皇上，皇上若有问话，只要依照我的话回答便是。”到了朝见世祖（魏太武帝）时，恭宗说：“高允为人小心谨慎严密，虽然与崔浩同事，然而身份微贱，一切受崔浩牵制，请圣上赦免其罪。”世祖问高允说：“国书是否都出于崔浩所作？”高允说：“太祖传记是前著作郎邓渊所著述，先帝传记及现今传记，臣与崔浩共同著作，然而至于注疏，臣所注述比崔浩多。”世祖大怒说：“既然多于崔浩，那有生路可说？”恭宗惊惧，急忙替高允辩护说：“圣上天威尊严持重，高允小臣，一时迷乱，所以言语失去伦次，臣曾经详细问过，都说崔浩所作。”世祖问高允说：“太子的话当真不？”高允说：“臣罪该灭族，今已自分当死，不敢虚伪妄语。殿下只因臣侍讲于左右多年，哀怜于臣，所以特为臣乞求生路罢了，实在未曾问过臣，臣也未曾说过此话，臣以实回答不敢迷乱。”世祖感动便以感叹训导的语气对恭宗说：“实在正直啊！这不是一般人所能做到的，却能在临死之前，言辞守死不变，这就是‘诚信’，且能对君诚实不欺，真是一位难得的忠贞臣子，应该格外赦免其罪。”于是高允竟然得以赦免。

当时即命高允草拟诏书，自崔浩以下，僮吏以上与国史有关官僚，列出一百二十八人全皆抄杀五族。高允认为罪刑太重，疑惑不决，不忍草拟诏书，世祖一再诏谕急切催促，高允乞求进见，冒死极力谏正说：“崔浩所犯罪过，假若还有其他原因，那就不是臣所敢了知，若只触犯国史事件，罪刑不应如此诛连惨重……”世祖一时触怒命武士将高允拘捕起来。恭宗急忙为允拜请息怒，并以不忍圣上有伤仁德之理代允解释一番。世祖终为所动说：“假若不是此人震悟了朕，当更有几千人命受死了。”于是诏令崔浩罪灭五族，其余改判自身死罪。著作郎宗钦临受刑时感叹地说：“高允仁恕心地，真是接近于圣人境界呀！”高允经此大节，更见重于当世。孝文帝时累官进封爵位为咸阳公，又任散骑常侍，历事五位皇帝(太武、景穆、文成、献文、高宗)出入三省(尚书、中书、秘书)五十余年，未尝犯有过失，平审刑部三十余年，朝廷内外都称叹公平允当。

高允年老辞官归隐，不久朝廷又以安车征召为中书监，掌理机密，统领大臣，又命审议评定国家律令，当时高允虽已九十余岁，然心志智识，并不差减，皇上尊重他年高德劭，赐予他乘车入殿，朝见天子不必下拜，有国事入见参奏，特赐茶几手杖坐席，以备询问政事。承受器重恩礼待遇如此。

高允一生为人仁恕，沉静诚实，对宗亲笃厚，对旧友不忘，见有流离饥寒的人，便倾出家产赈济施与，使各得其所，或随其才能德行，推荐于朝廷。自己虽处于高贵地位，而自身生活简朴，如同贫寒之家。有一次高宗亲临高允住宅，只有几间草屋，室内布被敝衣，厨房只有些盐菜而已，高宗感叹地说：“古人的清贫，岂有比这更甚的吗？”高允平生笃信佛道，常设食斋供僧众，讲经说法，心存好生之德，厌恶杀生，常对人说：“我在中书省为官，曾有阴德救济人命，假若阳报不差，我的世寿应享百岁。”果然享年九十八岁高寿善终。谥号“文”赠号为“司空”。

(《历史感应统纪语译》连载七十五)

题目：知足

学佛三年多了，感恩老法师，感恩学院师父和师兄们，末学在讲经和开示中，努力去体会，慢慢懂得一些道理。但我总是摆脱不了郁闷的心情，谁看了都讨厌，自己感觉这个包袱背得时间太长，太沉重了，自己种的到底是什么因呢？昨晚突然在郁闷的心绪中冒出了“知足”两个字，我不断围绕这两个字展开观想，发现自己在几十年的生活中，不知足的人事物太多了，内心充满了挑剔、指责、厌烦，逐渐地对自己也厌烦了，也许从一开始我就讨厌自己，讨厌别人就是讨厌自己。我变得自卑、退缩，而内心还顽固地抗拒着外界，因为我接受不了别人拒绝我，我进入了恶性循环，几十年来我一直过着这样的生活，无法自拔。

在记忆里，我小时候对父母的教育方式非常厌烦，觉得他们不和我交心，随意嘲笑姐姐，导致我也学着嘲笑，长大一点，我就用尖刻的语言说爸爸，也说外人，而妈妈对我也没有正面教育，爸爸怎样她也怎样，许多时候他们还觉得我挺活泼，而我内心一直用小聪明来看待父母的教育方式，觉得他们不会教育孩子，在心理层面没有我敏感，所以我内心里看不起他们。带着这种思维去接触外界，没有人会接受我，我会挑剔看到的所有人的着装、神态，还会用形象话的语言形容，听到的人“宽容”地说我反应快、聪明，岂不知这就是恶口，我还对别人的小动作十分在意，总会生起瞋恨。这些负面情绪积累了几十年，我伤害了无数的人，也更严重地伤害了自己，带着这个包袱一直活到现在。也曾有人劝我，甚至单位领导开会不点名批评我，但我障碍太深，指责别人不顾我的面子，改变得很慢。

学佛后，这种情绪慢慢在化解，昨晚我想到所有这一切，也许用“知足”就可以化解了。只关注自己得到的，不关注失去的或没有得到的，这种想法就是一缕阳光，能够照亮我充满尘垢的生活。不去看父母的缺点，只看他们给了我一条命，小时候生病是由于他们的照顾，我才健康地活着，他们给我上学的机会，给我吃穿，关心我的生活，担忧我的问题；不去看亲戚同事朋友的毛病，只看他们与我们有缘才相聚，我们才生活在人群

里，发生在自己身上的事才有人了解和关心；不去看社会上的问题，只看到还有那么多人辛苦工作，才把衣食送到我们面前；不去看人生的无奈，只看到有佛菩萨的完美人格和同修们的不懈追求。

也许以前我在追求所谓的完美，但眼光始终在别人身上，抱着改变环境的心理，却不知道这样做的结果是自己内心的环境更糟，自己给别人提供的是更糟糕的环境，我怎么会这样自私，以自我为中心呢？我感到深深的自责。我该知足，有父母健在，有丈夫努力工作，有孩子健康可爱，有关心我的同事，有健康的身体，还有学习佛法的因缘。不知足的危害太大了，稍有一丝抱怨，内心就不圆满，就有对立，知足因为圆满才让人常乐。

我刚刚意识到要知足，还不知道怎样报恩，所以法师所讲的报恩的方法我做得都很勉强，没有效果，我多么愚痴呀，三年了，刚刚懂得这一点点道理，而这些道理不懂佛法的人也都能明白呀，只能说业障太重，我还要继续跟随老法师学习，让它落实到我的生活中。

（文章来源“佛陀教育网路学院—心得交流”）

目 答疑解惑

▲ TOP

问：应如何教育孩子，才能抵御外界强大的诱惑？

答：那就是教《弟子规》。《弟子规》一定是大人跟儿童一起学才能产生效果。如果是只教小朋友学，大人不照做，小朋友会怀疑，效果就没有。《弟子规》在过去不是儿童的课本。是父母从小孩出生开始你就要以身作则，做给他看。小孩出生三、四天他眼睛睁开就会看，耳朵就会听，虽然他不会说，他已经在接受教育。耳濡目染三年，到三岁他就很懂事，就有能力辨别是非善恶，根就扎下去了。所以那是父母亲身教的表现。至于为何要这样做，他不知道，但他已经养成习惯。当中的这些道理，是要到学校后，老师再讲给他听。为什么要孝顺父母，为什么要尊敬长辈，那是由老师来讲解，他道理就明白。可是在日常生活当中他已经养成习惯，“少成若天性，习惯成自然”，这非常非常重要。中国这样良好的家庭教育中断了至少一百年，断了三代，所以现在学有一定的难度，这个难度如何克服？就是全家人一起学，小朋友他自然就会很重视，我的父亲、母亲甚至于还有祖父、祖母、伯伯、叔叔都这样学，那他就没有话说，这才行。

问：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：这是非常殊胜的现象。至于饭量逐渐减少，这是一定的道理。人为什么要吃饭？你首先要懂这个道理。人的身体是一部机器，机器要活动，活动需要能量，饮食就是能量的来源，像汽车一样，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，睡觉都还作梦，表示连睡觉时妄想仍然没有停止，这消耗量太大了。其实工作中，真正是劳心劳力，消耗量都很少，那是正常的消耗；不正常的消耗太多了，这个道理要懂。

佛陀当年在世，僧团里每天只吃一餐，日中一食，而且分量都不多，为什么？他妄想少，天天跟着释迦牟尼佛。佛陀在世是教学、行道。行道是把所学的东西在生活上去求证，信解行证，所以他心是清净，心里面只有正念没有妄念，于是消耗量就少。像这种情形七十天饭量减少，甚至于七十天都不吃，做得到。佛在经里面给我们讲“财色名食睡”是五盖，盖是什么意思？把我们的真心本性盖覆住、障碍住。佛教我们五欲要断掉，五欲里头有饮食、有睡眠，这是病态，这不是健康状态。健康状态，人不需要饮食也不需要睡眠，那才叫健康，那才叫正常。什么人能断掉？修禅定到初禅，初禅生色界天，这五样东西都没有了。色界总共有十八层天，这十八层天里面没有饮食、没有睡眠，精神饱满，欢喜快乐。

由此可知，定功愈深的人补充的能量就愈少。从前出家人一天吃一餐，经上记载阿罗汉七天吃一餐，一个

星期出去托钵一次；辟支佛定功比阿罗汉又要深一层，十五天（半个月）出去托钵一次，半个月吃一次。功夫愈往上去消耗的就愈少，一点点东西他就能维持很久。实在讲这个道理并不难懂，我们自己如果说是妄念少，他念佛念的功夫得力，二十四小时不中断的念佛，能够执持七十天（七个七），他功夫定力够，妄想少了，所以他的饮食当然会减少，这正常现象。如果饮食还是要三餐，还要吃点心，虽然念佛不间断，妄想没断，那就是“口念弥陀心散乱”，他心里还在打妄想，所以他消耗量还要那么多；如果他心清净那就不需要。

问：如何才能保持功夫不退？

答：“精进”，精进就能保持不退。精，就是不杂，杂就不精；进就不退，最重要就是不能杂。一门深入，长时薰修，就不会退，决定是一门。搞多了会退转，因为你的心力不能集中，没有法子不退转。所以不能学多，学很多东西这是吃亏的。

我们守住“一门深入，长时薰修”这个祖师大德几千年留下来的指导原则。从前私塾就是这个方法，你不可以同时学两门东西，同时学一定学不好。我们跟李老师学经教，老师也是要求一门，你想同时学他不教你。专，这叫精进。现代人学校功课排那么多，这就是杂进、乱进，他也进步，但是不精。所以这佛门，从前儒释道三家所讲的，真正是精进，这个道理要懂，这才能保持功夫不退。

目 净空老和尚网路直播台

▲TOP

◎净空老和尚最近讲演资讯：香港时间10:00~12:00、16:00~18:00，重播《净土大经解演义》，详细内容请参考[网路直播台](#)。

目 法宝流通

▲TOP

◎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。

◎若欲了解相关儿童读经讯息，可至“[大方广网站](#)”。

◎德育故事及太上感应篇之动画片，请至“[妙音动画](#)”。

目 信息交流

▲TOP

◎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amtb@amtb.tw

◎有任何修学上的问题，来信请寄amtb@amtb.tw。

说明：所有问题的产生都源于听经闻法不够透彻，时间不够长久，所以最好的方法就是多听经、读经，所有问题自然迎刃而解，答案自在其中。“净空法师专集网站”也陆续将净空法师所回覆过的问题刊在“[分类问答](#)”中，或至网站的[全文检索](#)去搜寻。所以，同修们有学佛上的问题时，请先参考此分类中的问题，或许您的问题已经有其他同修问过了，希望您从问答的分类中，能找到解决的方法。若无法找寻到解答，请再将问题传到amtb@amtb.tw，我们会汇整同修们的来信，并敬呈 净空老法师。但回覆时间不定，需待老法师有时间时，开辟一个“学佛问答”时段，专为同修们解答，也会陆续刊登于“答疑解惑”一栏中。阿弥陀佛！

◎**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及时相关资讯，并以和平之旅为主轴，摆脱宗教色彩。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.amtb.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amtb@amtb.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: amtb@amtb.tw