



# 覺正

## 淨空老法師 法語

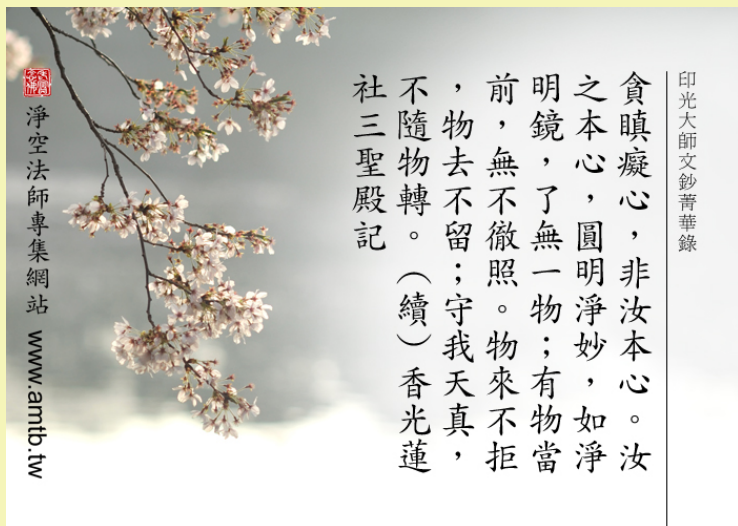
要把每一天都看作最後的一天，天天想到我就要死了，還有什麼事情比念佛重要。



### 本期專欄：談飲食與身心健康（下）

#### 本期內容簡介

- 經論輯要：[金剛經講義節要述記（197）](#)
- 印光大師開示：[明對治習氣](#)
- 倫理道德：[不忘父母恩與師恩](#)
- 因果教育：[文昌帝君陰騭文廣義新譯（37）](#)
- 心得交流：[ed22368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



### 本期內容簡介

## 本期內容如下：

生活愈簡單，我們的心就愈清淨，心愈清淨，身體裡面五臟六腑起的作用就正常，身體就愈健康。請看[本期專欄](#)。

『有所說法否，意謂心中存有所說之般若波羅蜜法相否？』「有所」是佛說般若波羅蜜，是不是在心裡存個「般若波羅蜜」？須菩提答得很好，我們要仔細看，《金剛經》上每一字都不可輕易看過。請看[金剛經講義節要述記](#)。

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

# 影片及mp3下載：[從微雲、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、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！

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！

本期專欄：談飲食與身心健康（下）



## 三、正確的飲食方法

### 1. 飲食簡單，心清淨、身健康

#### (1) 飲食簡單利於身

飲食要簡單，不要搞很多花樣，花樣搞得多，決定不健康。所謂「病從口入」，吃東西是愈簡單愈好。飲食簡單，我們的腸胃乾淨。腸胃乾淨，就不會生病。一般講，中國人講色香味，外國人只講營養。他們吃東西非常單調，幾乎每天都吃一樣的菜色；中國人就不習慣，天天要換口味，不換口味，這個東西就吃不下去，這是習氣。

#### (2) 六、七分飽最好

我們要調適身體，吃東西，絕對不要吃飽，通常一般講，吃六、七成就好。吃得太飽會使人昏沉，保持著不飽不饑最好，不但對修道有幫助，平常工作的時候，精神也能提得起來。

#### (3) 睡前勿貪吃

在睡眠的時候，因為人的身體沒有動作，腸胃蠕動得很緩慢，吃東西消化就不良了。如果吃

的東西多，再要貪吃，那可就麻煩大了。

#### (4) 清淨心是最好的營養

現在，由於報章雜誌經常報導這個營養，那個營養，這都是騙人的，是要我們把口袋裡的鈔票去營養他去。而我們吃了那些東西，說不定就吃出了一身病。所以，飲食要簡單，心地要清淨。心愈清淨，需要的營養愈少。因為我們體力的消耗就是營養的消耗，營養是能量，身體是個機器，要補充能量，像汽車一樣，不加油，它就不能跑了。人需要加油，需要加能量。能量消耗到哪裡去？百分之九十五都消耗在妄念上。所以心愈清淨、妄念愈少，就變成一部省油的車。一天吃一點點就夠了，營養也足夠了。如果一天到晚打妄想，一天吃五頓都不夠。

#### (5) 素食養身心

素食確確實實養身養心，心地善良，身體就健康。他們吃肉食的，吃了一身毛病；我們吃素的人，身體卻一點毛病都沒有。

生活愈簡單，我們的心就愈清淨，心愈清淨，身體裡面五臟六腑起的作用就正常，身體就愈健康。

### 四、牢記佛陀教誨，過智慧的生活

#### 1. 持齋的真正意義

釋迦牟尼佛當年在世給我們做了個榜樣，他到外面去托鉢，托鉢是什麼？給什麼吃什麼，沒有選擇的。日中一食，一天吃一餐，樹下一宿，

所以他不貪睡，也不貪吃。

佛在世的時候，佛也不是有意提倡日中一食，佛並不重視這些問題。而是佛陀在世那個時候，印度的確叫「宗教之國」，當時印度的宗教非常非常多，佛經裡面所記載的就有九十六種。這些宗教徒，他們都是日中一食，所以，佛出來教化眾生，人家如果看到釋迦牟尼佛一天吃三頓飯，估計大家對他印象就不好了：你看你都還比不上那些宗教。於是佛也採取他們的生活方式，日中一食。當然，佛心清淨，佛的弟子們身心都清淨，一餐確實是足夠了。這一餐是跟平常一餐的分量相等，而不是把三餐在一頓中吃掉。淨土經典裡面，往生是信願持名，沒有說一定要持午才能往生，不持午就不能往生；我們在三經、五經裡面都沒有這個說法的。所以，大家在飲食方面要正確掌握。修行要有一個健康的身體，要有飽滿的精神。如果吃多了會昏沉，精神提不起來；肚子空的、餓的時候也不行，也沒有辦法辦道。

如果能夠把飲食減少，這的確是好事情，也省事。一天忙三餐飯，那麼多時間去料理，實在講是毫無意義，的確是很浪費。

台中的李老師、李炳南老居士，他是日中一食，但是他並不講求這個過中。為了省事，他一天吃一餐。他吃的量很少，都是自己做。他吃飯就是一個帶把的小鍋，鍋是它，碗也是它，飯菜煮在一起，洗也就洗一個，非常省事，真正是非常簡單。別人看到，認為苦得不得了，他自己

卻快樂得不得了，樂在其中！因為這樣他時間就多了，他做他的弘法利生的事業。信徒中有些人晚上請他去吃飯，他也不拒絕，他照樣去參加，也去應酬一點，這是大乘菩薩法。他對於這些不拘束的，當然，不是他晚上想吃，故意叫人去請他。如果故意叫人請那就錯了，那就是真的叫犯戒、破齋了。齋是身心清淨，是這麼個意思。

煩惱輕、妄念少，我們需要補充的能量就少，一天一餐夠了，會非常正常，精神飽滿，一天到晚歡歡喜喜，常生歡喜心，這種人才真正懂得自愛。絕不糟蹋自己，對於自己身體，每一個器官、每一個細胞都愛護，都不傷害它，儒家講這是盡孝道。我們的膚髮、身體，受之於父母，我自愛就是愛父母，不自愛常常損壞自己身體，這就是不孝！這個道理懂得的人少，釋迦牟尼佛做出了這麼好的榜樣給我們看。

## 2.守「中道」，生活簡單樸素、健康智慧

什麼事情都守住一個原則：「適可而止」。這句話可以用在一切時、一切處、一切事物當中，這也是儒家講的「中庸」，佛家講的「中道」。適可而止，決定不能夠過分。尤其是佛法裡面，佛常講「比丘常帶三分病」，「三分病」是什麼病？就是餓病，就是不要吃飽。這樣子人時時刻刻在警覺之中，不迷惑，時時刻刻想著佛的教誨，記住佛的教誨，依教奉行。

所以佛菩薩、祖師大德們給我們示現的那種生活方式，是最健康的，他們過的是智慧的生活。生活簡單樸素，不但健康長壽，而且充滿了

智慧。這才是真正的人生，這才是真正的幸福美滿。

——恭錄自上淨下空老和尚講演集

## 六五、示應離言說相持

**須菩提。於意云何。如來有所說法不。須菩提白佛言。世尊。如來無所說。**

1. 『有所說法否』，意謂心中存有所說之般若波羅蜜法相否？

『有所說法否，意謂心中存有所說之般若波羅蜜法相否？』「有所」是佛說般若波羅蜜，是不是在心裡存個「般若波羅蜜」？須菩提答得很好，我們要仔細看，《金剛經》上每一字都不可輕易看過，他答的是『如來無所說』。「如來」是就真心本性而言的。真心本性中無有一法。如果你會受持，就自在、快樂。我們每天聽許多人說話，尤其聽到不如意的話，好煩、好惱，那是不會受持《金剛經》。若會受持《金剛經》，他無所說，真如本性裡清清淨淨，無有一法可說，就很自在。他清淨，我也清淨；他心裡無有一法，我心裡也無有一法。如此方是受持《金剛經》，真得受用，真學到東西，生活上立即用得著。

很多人說，佛法不合現實；說此話之人，其實對佛法一無所知。佛法是最現實不過的，世間沒有一法比得上佛法的現實，立刻就得用處，立

收效果，真現實！是故一問一答之中法味無窮，若能領會，而應用在生活上，安得不自在！聽到甜言蜜語，我們也不笑，因為心中無所說。聽到煩惱的話、罵我們的話、侮辱我們的話，也笑笑，泰然處之。如來無有法可說，決定不要被假相迷住，而要見性。性是清淨的。一切眾生與諸佛如來是一個性，一樣的清淨，從來不染。從此小註，我將大意向諸位說明，方知此經的法味無窮。「如應奉持」，方知如何奉持金剛般若波羅蜜。後面三小段經文，說明世尊真是慈悲到了極處。

2.『如來』是性德之稱。性體空寂，豈有所說之法相耶。不曰「佛說」而曰「如來說」，意在明此。

『「如來」是性德之稱。性體空寂，豈有所說之法相耶。不曰「佛說」而曰「如來說」，意在明此』。佛所問的話，須菩提尊者所領會的，回答的話，其中的義理，無限深廣。

3.『無所說』者，無其所說也，非謂無說。「無所行」、「無所得」等句，意同此。

『「無所說」者，無其所說也，非謂無說』。「說」是相；「無所說」是性。真心裡無所說。凡夫是從妄心裡說出來的。如來為我們說法，是真心，還是妄心？如果是真心，「言語道斷，心行處滅」，一個字也說不出來。如果是妄心，如來豈不變成凡夫？此處就得用般若波羅蜜解釋，諸佛菩薩示現在六道，「隨眾生心應所知量」，「恆順眾生，隨善功德」。佛現的相，

三十二相、八十種好，是不是佛有意來現相？若佛有意現，就是凡夫；佛決定無意。無意，何以會現相？眾生有感，佛即有應，是故相乃感應道交之所現。

也許你覺得不可思議，眾生有感，佛又沒有意思，何以會現相？如果想不通，敲敲下面放的磬，一敲，磬就響。它是不是有意要響？它沒有意思，敲得重，它響得大；敲得輕，就響得小，自自然然感應，確實沒有用心。如果有心，不會感應，我敲，它就不響；不敲，它也響。如何才能與諸佛菩薩感應道交？心清淨就得感應。心愈清淨，感應愈快、愈明顯。凡夫與佛菩薩何以沒有感應道交？心裡妄想、雜念太多。心空才靈。若心不空，裝滿垃圾，是故不靈。

心不靈，有時也感應佛菩薩現前。我們要明瞭，心不清淨，忽然看見佛，看到菩薩，那是妖魔鬼怪來了。妖魔鬼怪的心不清淨，他看我們喜歡神通，喜歡感應，他就變現佛菩薩來捉弄。現在世間，如是上當之人很多。若是要問，見的佛菩薩到底是真、是假？不要問別人，問自己的心。清淨心所感應的，就是佛菩薩。不清淨的心所感應的，就有問題。那裡需要問人！由此可知，眾生有感，佛就有應。

應身佛能說法，眾生有疑難向佛請教，佛立刻就回答，為眾生說法。應身佛是有心說的，還是無心說的？他是無所說而說，無說而說，說而無說。無所說，何以會說？會！如果我們真的有感應，上講台講經時是無所說而說。將來真正發



心上講台，會有這種感應。講台上講得頭頭是道，大家聽了很歡喜；下了講台，人家問剛才說些什麼，不知道！是真不知道，不是假不知道。是佛菩薩加持的。佛菩薩加持是有條件的，心要清淨、心要真誠、心要慈悲；心不清淨、不真誠，不慈悲，得不到加持。

真心就有感應，妄心就沒有感應。妄心有感應，不是好事；要用真心，真誠為利益一切眾生。應化身講經，確實是無意的、無心的。唯有無心，才是自性流露，從真如本性流露。如果有心，是從心意識流出來的。心意識流露的是凡夫之見；真如本性流露的是佛知佛見。明白了事實真相，方知如何在日常生活中離言說相，受持金剛般若。

世尊經教是從真如本性中自然流露的。一切眾生的言語是從心意識中流出的。心意識是三心二意，是妄心；妄心的本體是真心。由此可知，所有一切眾生的言語、言論，在他的真心裡也沒有，與佛無二無別。佛是直接流出，眾生是透過心意識流出的，既然如此，又何必當真，何必計較！懂得此理，我們跟一切大眾相處，聽一切眾生的言論，我們的心清涼自在，不僅不為言語所轉，反而能轉境界。

《楞嚴經》說得很好，「若能轉境，則同如來」。如何轉境？受持《金剛般若波羅蜜》，離言說相即是轉境。人家說東說西，就被人牽，不會轉境，可憐！一句、半句都記在心裡放不下，一天到晚生煩惱，何其苦也！苦從何來？自

已找的。如果覺悟，毫不在意，境界就轉過來，便生智慧。事實真相，完全了解，就生智慧，不生煩惱。凡夫在境界中生煩惱，佛菩薩在境界中生智慧。

『「無所行」、「無所得」等句』。《金剛經》中，類似的句子不少。『意同此』。與此地講「無所說」的意思一樣，都是從真心本性中說的。

4.性體自證，名為如來。如來即是證得平等性體，理智一如，能所一如。

『性體自證，名為如來。如來即是證得平等性體，理智一如，能所一如』。江居士的註子，的確很詳細、很透徹。讀《金剛經講義》的人不少，然而讀了得受用的人不多。因此，必須要透徹的講解這部講義；不講解，依然看不出其中深義。如何修法，如何應用在日常生活上，依然抓不到要領。這就是不能不詳細講解的道理。性體要自證，任何人都幫不上忙，諸佛如來大慈大悲亦幫不上忙，一定要自己親證。證得，即是「如來」。《金剛經》上解釋，「如來者，即諸法如義」。什麼是「諸法如義」？「理智一如，能所一如」，就是「如義」，義理很深，要親證。自己不親證，別人說出來反而發生誤會，迷惑顛倒，莫知所云。是故，此事不能細述，點到為止。

>>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。)

眾生一念，與佛無二；由迷而未悟，則全智慧德相，成煩惱業苦。心本是一，迷悟殊則苦樂異矣。是知一念心性，本是智慧功德海；由煩惱障蔽，無智慧照了，則全體成煩惱業苦海。今以智慧覺照之，則即煩惱業苦海，成智慧功德海。故華嚴經云：一切眾生，皆具如來智慧德相；但以妄想執著，而不證得。若離妄想，則一切智，無礙智，即得現前。（三）復陳飛青書

四重恩，頭一個是父母之恩，身雖然是假身，身從哪裡來的？父母生我育我，沒這個身，什麼都不能成就，所以父母是第一個恩。老師是第二個恩，沒有老師，我們怎麼會知道佛法，怎麼能受到這麼好的教育，這是老師的恩。老師，一定要記住第一個老師。

中國在古代，讀書人考取狀元，在現在講是最高的學位，第一樁大事，回家去祭祖，去感謝老師。教他的老師很多人，感謝啟蒙的老師，這是表法，不忘根本。啟蒙的這個老師，甚至於還是個秀才，你現在中了狀元，這個地位相差太懸殊，但是他是你啟蒙老師，就跟父母一樣。你父母沒有做狀元，你中了狀元，再高的地位，不能把父母忘掉，不能把啟蒙的老師忘掉。

啟蒙老師是根，以後的老師都是接著一層

一層，他是最初的。中國人重視根本，根本重視，枝葉當然沒有問題，能盡孝道，這叫人不  
忘本。忘恩負義，他不會有成就，縱有成就，時  
間也不長，果報不好。所以人決定不能忘本。不  
忘本的人，他能夠照顧枝葉；忘本的人，只知道  
自己，不知道有別人。

文摘恭錄—二零一二淨土大經科註（第六十  
八集）2012/12/13 檔名：02-040-0068

清朝崑山周夢顏安士氏述／民國蓬島思尼子新譯

### 【下附徵事】

### 得免驢胎【法句喻經】

世從前有一位帝釋天王，五種威德離身，自  
知將要死亡，死後會投生陶家的驢胎，非常憂  
愁，心想：三界中能夠救人苦難的只有佛陀而  
已！於是趕緊到佛陀住所，五體投地，虔誠禮  
拜，至心皈依佛法聖眾。當他還沒有起身時  
候，忽然死亡了，立即投生到驢的肚子裡。這時  
母驢踩壞了主人家的陶瓷，主人就鞭打牠，立即  
傷了驢胎，他的神識又回到原來的身體，再做  
天帝。佛說：「在即將命終時能夠皈依三寶，真  
是善根深厚啊！」於是對他說法，使他證得須陀  
洹果。

【按】《涅槃經》說：「雖然投生梵天，甚至生  
到最高的非想非非想天，命終還會墮落到三  
惡道。」

## 得免豬胎【折服羅漢經】

忉利天宮有一個天人壽命將盡，五種衰相已經出現，自己知道命終後會生到鳩夷那渴國，一頭身患疥癩的母豬肚子裡當小豬，因此整天憂愁害怕，不知道該怎麼辦。有一個天人告訴他說：「現在佛正在此處為母親說法，為什麼不去求佛呢？」他就馬上到佛那裡虔誠拜佛。佛為他傳授三皈依，他就依照佛的教導，至誠精進了七天，命終下生到維耶離國，做了長者的兒子。

【按】大富貴人將要死的時候，要他捨棄官爵財寶、田宅妻子，就像是割身上的肉一樣，非常地痛苦。天人命終時也是這樣，《正法念處經》說：「如果在前世造了偷盜的惡業，這時就會看見許多天女奪走他所穿戴的莊嚴衣物，去送給別的天人。如果在前世犯了妄語業，天女聽到他所說的話，就會錯解他的意思，以為他在惡口罵人。如果在前世以酒送給持戒的人，或者自己破戒飲酒，臨終就會心識迷亂，失去正念，墮落到地獄裡。如果前世造了殺生的惡業，他的壽命就會很短促，很快就會命終。如果在前世造了邪淫業，臨終就會看見許多天女離他遠去，而與其他天人互相娛樂。」這就叫做五種衰相。

## 經救全城【法苑珠林】

晉朝的劉度是平原縣的人，他住的那個地方有一千多戶人家，全部信奉佛法，供養僧尼。當時北虜(1)有人逃離，大多隱藏到城中，虜主大為憤怒，打算要屠殺全城。劉度就率領全城大小，

都念誦觀世音菩薩聖號。不久，虜主看見天上有東西掉下來，落在他的庭院中，纏繞在樑柱上，仔細一看，原來是《觀世音菩薩普門品》。他心裡非常高興，這座城因此得到保全。

(1)虜：對北方敵人的輕蔑稱呼。

【按】平時既知培植福業，臨難又能誠心哀求，北虜因而能夠回心轉意，本來就是理所當然的。

### 枷鎖自脫【法苑珠林】

晉朝河內的竇傳，永和年中做并州刺史高昌的部下，被呂護俘虜，與六、七個同伴關在一間牢獄，限定日期要殺頭。竇傳就專心稱念觀世音菩薩，共計三天三夜，沒有一點懈怠，枷鎖竟然逐漸寬鬆，忽然自行脫落。他心中雖然暗自高興，但是想到還有許多同伴，不忍心獨自離去，就又至誠祈禱同伴能夠得救。一會兒，所有人的枷鎖也一個接一個地脫落了。於是開門走出牢獄，翻越城牆連夜逃跑，走了四、五里路，隱藏到灌木叢中。天亮以後，呂護的人馬四處追捕，放火焚燒山野，只有竇傳所藏匿的一畝多地區，既不起火，也沒有人來追捕。

【按】這就是經上說的「念彼觀音力，釋然得解脫」。至於落水不溺、入火不燒，這種種靈驗事蹟記載在其他書上的很多，實在無法說得完。

### 僧作天王【唐高僧傳】

隋朝相州的僧人釋元景，俗家姓石，是滄州人，嚮往大乘佛法，禮拜、念誦不曾停止。後來臥病三天，告訴侍者說：「我本來是想要見彌

勒佛，為什麼竟然做了夜摩天王呢？」然後又自言自語地說：「賓客很多，事情須要處理。」大家問他是什麼意思，他說：「這不是你們所能知道的，有天人來迎接我了！」於是奇特的香氣充滿室內，忽然就逝世了。當時是大業二年六月，遺命將其葬到紫柏河最深的地方。三天後去看，水中突起一座高墳，而河水就分成兩個水道。

【按】發光地菩薩常常示現作夜摩天王，那麼我們怎能知道元景法師的真實身分呢？

### 盲者得視【北史】

後周時代的張元，字孝始，十六歲時祖父眼睛失明。在三年之中，張元晝夜不斷地禮佛，來祈求賜福庇佑。有一天，他讀誦《藥師經》，看見「盲者得視」的經文，於是禮請七位僧人，燃起七盞明燈，七天七夜念誦《藥師經》，邊拜邊哭地說：「佛陀啊！元作為孫子卻很不孝，致使祖父眼睛失明，現在點起明燈，普施法界，我願意代替失明，使祖父眼睛復明。」這樣殷勤禮拜，經過了七天，夜裡夢見一位老翁用金鑿(2)刮祖父的眼睛，告訴張元說：「不要憂慮，三天後就會復明了。」張元在夢中歡喜跳躍，因而醒了過來，把夢境告訴全家人。過了三天，祖父的眼睛果然復明了。

(2)金鑿：印度治眼疾用的刮眼器。

【按】善於治病的人，莫過於對症下藥。眼睛失明的原因，大多由於前世毀謗佛法；所以要救度盲人，必須為他開啟堅固的正法之眼。《大集經》說：「如果有眾生，在過去世的時候，或者

毀謗佛法，或者毀謗聖人，或者障礙講經說法的人，或者抄寫經書時漏掉文字，或者損壞其他善法，或者暗藏其他法門。因為這些業緣，今世獲得失明的報應。」又《付法藏經》說：「障礙別人出家，必定墮落惡道。惡道受罪完畢，投生到人道中，生來就是瞎子。」張孝始的作法，可說是對症下藥啊！

>>續載中……

## 標題：吃素是福

童年時，因家在農村，記憶中人們的觀念就是能吃肉是有福氣的表現。在70年代的鄉村，一年到頭能吃上肉的次數應該屈指可數，84年上初中三年級，到學校住宿，能用小玻璃瓶裝上幾塊豬肉帶到學校，在住宿的宿友中也應該為數不多的了。那時候怎麼也沒想到，時隔二十多年後自己會成為一個素食主義者。完全把「吃肉是福」的觀念變成了「吃素是福」。

光陰似箭，日月如梭。不知不覺，弟子因生病改為吃全素已經整整過了七個年頭，自己一個人時不用晚餐也已經有好幾年了。

前天中午，弟子在工作單位用餐，廚房的阿姨端出了特別為弟子炒好的素菜，看到那盤香噴噴的素菜，身邊的一位女同事對弟子說：「好想吃你的齋菜（素菜）！」弟子見她喜歡，趕緊跟她講：「來啊，拿個菜夾來夾去吃啊。」於是廚



房的阿姨給她夾了素菜，這一餐她也就沒有吃廚房給全校教師做好的肉。用完午餐，同事還特意走過來向弟子道謝，說素菜的味道真好，很好吃。

吃素七年來，這其中的利益實在難以估量，其他的不說，弟子再也沒有因為生病進過醫院，也不再因生病與西醫打交道，省下的不僅僅是醫藥費，還有那無價之寶——時間。

如今，弟子的先生不管在家還是在外都吃素，兒子回家也是吃素，弟子與同學、同事的聚會用餐全部素食。弟子的先生近一年回鄉下服侍公公婆婆，公公婆婆從而也減少了吃肉，每月的初一、十五也基本改為吃素，而且養成了餐前念十聲「阿彌陀佛」的習慣。

感恩尊敬的師父上人對九法界眾生苦口婆心的救護、教導與開示，感恩學院院長對冥陽兩界眾生的慈悲救度，感恩學院老師們的默默耕耘與奉獻，感恩學院學長們的無私付出與護持……

吃素是福，感恩吃素，感恩一切！

（文章來源「佛陀教育網路學院—心得交流」）

問：一般民間習慣說「十八層地獄」，而〈地獄變相圖〉所述是十殿閻王，民間少有聽聞。據說是源自《玉曆寶鈔》，但這並非佛經，云何畫家是學佛居士，卻採取道家所說來畫出地獄景象？

答：這張圖的緣起是城隍來要求的，找我至少先後有十次。他是附在人身上，附體來找我，說他是我們家鄉的城隍，他在講我小時候的事情，十歲以前的事情，除了我母親之外沒有人曉得，他居然都能說得出來，所以我相信這不是假的。我就問他，你找我幹什麼？他說希望幫助他恢復城隍廟。我說這個事情太難了。現在佛寺可以修復。但是城隍廟不行，國家政策不許可。

他就跟我說，閻王殿很重要！我說是的，城隍廟裡頭最精采的就是閻王殿。閻王殿是什麼？教人因果，功德無量。他就要求能把閻王殿做出來。當時我就想到用浮雕，福建惠安的浮雕很好。那時候我在新加坡，新加坡這外面圓牆上統統找的惠安的浮雕，雕得非常好。我說好，我想辦法雕一套地獄變相圖，放在寺院的牆壁上。城隍想了半天就告訴我，他說那就不如畫畫，我說那就更容易了。所以是他提出來的。

九華山也有牆壁上的繪畫，壁畫。我們用照相機把它照出來，十張，他一殿就是一張，所以照片拿來給我看。看了之後，我就找到江老師，跟我是好朋友，這是台灣的一位畫家，畫的好。我就把這個事情告訴他，他也有感應。而且從前李老師在世的時候曾經告訴他，希望他畫一張「地獄變相圖」，畫一張「極樂世界圖」，叫人看看做壞事的那一邊，做好事的這一邊，做個對比。

城隍廟是道教，不是佛教。道教裡面講地獄變相講得最多的、最清楚的是《玉曆寶鈔》，所

以我們決定參考《玉曆寶鈔》，把這個趕緊畫出來。有少部分是參考佛經，大概百分之九十都是《玉曆寶鈔》上的。我找了幾個同學查《大藏經》，把《大藏經》整個翻一遍，凡是講到地獄的都把它抄出來。現在我們印成一本，那本的題目是我寫的，《諸經佛說地獄集要》，「諸經」就是一切經，佛說地獄的這些經文。抄錄成一本，現在印成精裝，這是佛說的。佛說的比《玉曆寶鈔》更詳細、更豐富，我就想將來如果有人再能發心，依照佛經所講的地獄再畫一張，那是佛教的，那就更有意義了。我們有這麼個心願，我想將來肯定會有人發心去做佛教的地獄變相圖。

問：為何只見人類在地獄中受罪，沒有其他道眾生，如天道、阿修羅、畜牲等？

答：我們看到很多外國人拍攝《動物奇觀》，像老虎、獅子吃飽的時候，小動物在牠身旁走來走去，牠理都不理。除非是餓極了，牠抓一個來吃。好在牠吃一頓，一般講大概可以說三天，我們現在佛家日中一食，老虎、獅子三天吃一頓，所以牠傷害的眾生並不多。牠抓一頭牛來吃，抓一隻鹿來吃，一條命。你看看人類，你看到酒席裡面，一餐殺多少條命？動物除了肚子餓了找東西吃之外，牠沒有念頭，牠不造罪業。人是比動物可惡多了。

我想天道當然是比較仁慈，造業真的會比人少。天會墮落，墮落到人道、墮落到修羅道，恐怕不會墮地獄，最重的墮到餓鬼就了不起了，

貪心重墮餓鬼。所以細細想想還是有道理。人造業比哪一道造業都來得重，很可怕。

**問：為何地獄中之獄卒多以藍色來呈現？**

答：實際上，地獄裡面的色彩也不是一定的，在佛經裡面講，地獄是化生。如果不是造地獄的業報，地獄在面前他也見不到。過去，台灣有個老先生朱鏡宙老居士，他在台灣辦了個印經處，所以最早期，我學佛看的那些經書，都是他送給我的。他的岳父是章太炎，民國初年的一位國學大師。他岳父曾經做過東嶽大帝的判官。判官地位很高，相當於祕書長一樣。每天晚上他都上班去，他說晚上天黑的時候，就有兩個小鬼抬了個轎子去上班，早晨天亮就送他回來。白天、晚上都忙，很累

他曾經給東嶽大帝做了個建議，就是他想到地獄的刑罰有炮烙，就是銅柱燒紅的讓罪人去抱。他說這個太殘酷，能不能把這個刑罰廢止？東嶽大帝就讓他去看，說你到刑場去參觀，就派兩個小鬼帶他去。走了一段路，小鬼告訴他，「到了，就在這裡」，他看不見。他突然想到佛說的，業力變現的，不是東嶽大帝，不是鬼王建設的，統統是自己業力變現的，他明白這個道理了。地獄裡設這麼多刑罰，絕對不是閻羅王的事情，閻羅王才不管這個事情。你自己造的什麼業你自己變什麼，就像作夢一樣，確實不是真的。所以《地藏經》上說得好，地獄只有兩種人可以進來，一個是菩薩，進來度化眾生的；另外一個就是受這個刑罰的人，他能看到地獄，別的

人看不到。所以這個裡面不是一個人看一種顏色，每個人的業感不相同。這個深藍色，藍裡面摻上黑色，也是用一種恐怖的意思，不是明亮的，不是光明的，用這個顏色，這是畫家來呈現的。

(節錄自21-346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](#) (CN鏡像站)。

#### + 法寶流通



- ◎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：[amtbhk1@budaedu.org.hk](mailto: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@amtb.tw](mailto:amtb@amtb.tw)。

◎**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[amtb@amtb.tw](mailto: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