

古人常說，人到了老年，健康才是真正的幸福。在今天這個話，不但是老年，壯年、青年，乃至於少年，如果沒有一個健康的身體，一切的幸福都談不上。怎樣得到健康的身體，這是一門大學問，無論是在中國儒家、道家，在佛法裡面都教導我們怎樣去養生。過去我們印過一篇，相傳是彭祖著述，說明養生的理論與方法，很多同修們都讀過了。佛法講養生講得更透徹，因為佛法是從三世來說的，我們有過去世、有現在世、還有未來世，因果通三世。世間人所看到的只是一世，沒有看到來生，沒有看到前世，所以他的立論就不夠健全。

世間人，無論是古人、今人，中國人、外國人，沒有一個不希求財富、聰明智慧、健康長壽，不但一切人希求，乃至於一切動物，一切眾生沒有一個不希求的。這些東西我們能求得到嗎？「佛氏門中，有求必應」，這說明了確實可以求得到的。你所希求的是果報，果必有因，因果這個關係永遠是離不開的。你要想求善果，一定要種善因，若不種善因，希望能得到善果，佛說「無有是處」，這是不可能的。所以「善因善果，惡因惡報」，這是因果的定律。

財富從哪裡來的？從財布施來的。決不是說你的運氣很好，你很聰明，你有很巧妙的手段，能夠獲得很多財富。那是假的，那都是緣而已，不是因。因是你過去生中，曾經修財布施，你修得很多，這一生因緣成熟了，你自自然然會得到，不需要用任何不正當的手段，你也會得到。所以古人講，真正深深明瞭因果事實真相的人他才懂得，所謂「君子樂得作君子，小人冤枉作小人」。你命裡頭沒有的，無論用什麼方法手段，去求取都得不到；命裡應當有的，

不需要用任何手段也能夠得到。聰明才智也是果報，法布施是因，歡喜修法布施自然就得這個果報，得聰明智慧。健康長壽是果報，它的因是無畏布施。什麼叫「無畏布施」？佛家常講，菩薩所在之處令一切眾生歡喜心，這就是無畏布施。為什麼一切眾生喜歡菩薩？菩薩心地真誠、清淨、慈悲，決不會有一念傷害眾生，所以眾生跟菩薩在一起，能有安全感；菩薩不但不傷害他，而且還保護他。在中國佛教提倡素食，素食也屬於無畏布施，不傷害一切眾生。連這些小動物都不忍心傷害，何況於人？我們果然能修這三種布施，你自然就得財富、聰明智慧、健康長壽的果報。

這一生所得的果報，多半是前世修的。也有少數人明白這個道理了，前世雖然修得不多，這一生認真努力來修學，也能夠彌補前世之不足，而在這一生當中也能得到好的果報。像大家看到《了凡四訓》這個小冊子，你們看到了凡先生這一家人，過去生中所修積的並不是很厚。而在他一生當中通達這個道理，了解事實真相，全家人都能夠斷惡修善，都能夠歡喜施捨，這整個的家運，個人的命運、家運統統都轉過來了。在中國像袁了凡先生這種人很多，都能夠在一生當中，轉變自己的命運。由此可知，命運是有的，命運操縱在自己的手中。命是自己造的，所以自己可以改造命運，這是一門大學問。

現在的社會誘惑的力量太強了，這一些誘惑就是儒家講的妖魔鬼怪。《左傳》上說：「人棄常則妖興。」這個話說得很有道理，特別是在我們現前社會，可以說在在處處我們親眼見到了。人捨棄了五常，「五常」是儒家講的「仁、義、禮、智、信」，跟佛家講的「五戒」意思相同。現在世間人，仁義禮智信不講了，五戒也不存在這個社會了。學佛的同修多少還曾經聽說過，但是真正能去做、能去受持，畢竟是少之又少。五常、五戒沒有了，社會變成什麼

樣子？妖魔鬼怪就興旺。什麼是妖魔鬼怪？名聞利養的誘惑，財色名食睡的誘惑，那就是妖魔鬼怪。這些誘惑，必定使你造作無量無邊的罪業，來生就墮三途，這是事實。這個事實真相，只有佛菩薩，只有聖賢人，他們明瞭，他們知道。這些人苦口婆心的教導我們，我們聽了，說他是迷信，根本不能接受，到果報現前的時候後悔莫及。果報確實在眼前，只要我們冷靜一些仔細觀察，你就發現了。所以做佛的弟子，接受佛的教誨，要深深的了解這個道理與事實。

這一生，生命是很短暫的，縱然活到一百歲，也是佛法講的「剎那際」而已。佛經上跟我們講的句句都是真話，「人命無常，國土危脆」，這都是告訴我們事實真相，所以聰明人要有長久之計，要為來生、來世著想。可是這一生，生命雖然短暫，機緣非常難得、非常可貴，這是佛講「人身難得，佛法難聞」；得人身、聞佛法，這個機緣不容易遇到，我們能夠遇到。遇到就應當抓住它，在這一生能得一個結果，能得一個成就；最殊勝的結果是往生極樂世界，沒有比這個更殊勝了。此外，這有可能的生天道，天有欲界天、有色界天，天人的壽命長，福德殊勝，也是不難獲得的。

一個人在一生當中，最大的福報，最圓滿的福報，像我們讚歎佛，「皈依佛，二足尊」，這個「二」是指智慧與福報。我們說佛的智慧究竟圓滿，這大家沒有問題；佛說了這麼多經，說法四十九年，如果沒有智慧，他怎麼能說得出來，所以我們對佛圓滿智慧，這是沒有問題的。要說佛的福報也是究竟圓滿，很少人能懂；看釋迦牟尼佛一生出家乞食，日中一食、樹下一宿，哪裡算是福報？這是世間人看不出來的。佛這種生活方式告訴我們，真正的福報是在一生當中，從來沒有起一個念頭傷害眾生，從來沒有做一樁對不起眾生的事，那個福報就是究竟圓滿。所以佛在生活方式當中，示現

給我們看，我們要仔細觀察清楚。如果能夠安於一個簡單的生活，才能真正做到「與人無爭，於世無求」，無爭無求才能成就自己圓滿的福報。你有求、你有爭，就造罪業了，哪裡是福？所以佛在生活上做出榜樣給我們看，這是佛對於我們的愛護，對於我們的教誨，我們要聽清楚，我們要想明白，要觀察入微，向佛學習，自自然然災難就可以化解。

這一次，我聽說全世界的感冒病毒，感冒哪有這麼嚴重？聽說這次感冒死了很多人，這是不是西方古老預言裡面講的瘟疫？我想應該是這個情形；這是一切眾生造不善之因，所感的惡果。這是很不好的預兆，我們見到了，要提高警覺，要認真努力斷惡修善，消除自己的業障，化解世間的災難，這是我們佛弟子應當要做的。我們也應當勸勉我們的親戚朋友，把這些理論、事實講清楚、講明白，使他能夠相信，也能夠改過自新。大家都覺悟了，這個世間天災人禍就可以減緩，甚至於可以避免，也算是我們自己做了一樁好事，做了一樁功德。今天時間到了，我們就講到此地。謝謝大家！希望大家共同勉勵。