

諸位同學，大家好！最近我刻了幾個小圖章，這個小圖章只有一個字，「通」字，送給不少同參道友。我們想到從個人一直到大宇宙，這當中所以會產生障礙，都是因為不通，通就能夠解決問題。在個人來講，我們的身體健康，身體為什麼不健康？就是因為我們的血氣不通，所以這個人才會生病。中國古時候治病的方法，用針灸、用推拿，這種方法在古代非常普遍，不需要吃藥。高明的醫生知道你什麼地方發生了阻礙，只要把這個阻礙排除，使血氣暢通，你就恢復健康。服藥，那是不得已的辦法。

實在，我們在佛經上看到，那的確是最高明的方法，佛經裡面跟我們講到的「念咒」，生病了，佛教你念個咒，咒一念病就好了。我們看到覺得這非常神奇，神奇莫測，其實這個方法是非常科學的，它是用音聲震動把你這個不通的部分打通。所以佛經裡面有許多多治病的咒語，我們現在念了不靈。為什麼不靈？念的音不正確。所以這個一定要傳，要口傳，音不正確就達不到，效果就沒有了。還有音聲量的大小，要是很正確的話，它震動你身體內臟某一個部分。佛這個方法比中國針灸還要高明，針灸還要用針，還要用手去推拿，這個不需要。用音聲來震動，最高明的方法。非常可惜，這個咒語文字記載還存在《大藏經》，但沒有人會念，失傳了。但是它告訴我們一個真理，這個真理就是要「貫通」才行。

人與人之間的障礙，也是由於缺少往來、缺少溝通，於是產生了誤會，由誤會起磨擦，這樣才造成不和、造成敵視，發展成為競爭、鬥爭。追究最初的原因，不通。所以人與人要溝通，要密切的往來溝通。為什麼好朋友一生相處那麼好？常常往來；有空閒的時

候就互相訪問、聊天，無所不談，暢通，就變成好朋友。冤家對頭為什麼冤結愈結愈深？不往來；不往來就互相猜疑，愈猜愈錯。這說明人與人要溝通，家庭與家庭之間要溝通。現在缺乏了，人與人之間有隔膜，家與家之間，我們住在這裡，鄰居都不相往來，這怎麼行？

在中國舊社會，鄰居確確實實做到了互相守望。年節喜慶常常有，今天他們家的老人過生日、小孩過生日，都會把鄰居邀集在一塊歡聚。我們從前住在農村裡面，這一個村莊上大家常常相聚，大概一個星期總會有一、兩次，所以一個村莊就像變成一個大家庭一樣，彼此互相關照。小孩有做錯了事情，哪一家鄰居看到了，都會來管教，把他當作自己孩子來看待。任何一家的老人，我們在路上遇到的時候，都會幫助他、都會扶持他。風俗人情之厚，現在看不到了。現在都市裡住公寓房子，隔壁那一家住了幾十年，不知道他姓什麼，從來沒打過招呼。現在人情多麼淡薄。

所以解決二十一世紀社會問題，人家說中國儒家的學說跟大乘佛法。這裡頭最重要的一個方式就是「通」，儒講通，佛也講通。族群與族群之間要溝通。現在由於交通便捷，資訊發達，我們對於遠方的朋友們，要懂得利用高科技的手段來溝通。我們每天早晨這半個小時的聚會，在網路上跟大家溝通。族群之間要溝通，宗教之間更要溝通。國與國之間，希望我們每一個人起心動念所思考的是整個世界的安全。中國古德所謂：「天下興亡，匹夫有責。」那個時候指的是一個國家，今天我們要把心量、眼光擴大，國家的興衰，世界的安危，我們每一個人都有責任。國家為什麼衰？世界為什麼危？由於不通。國家要興旺，世界要安定和平，關鍵就在一個「通」字。這是最低限度我們要有這個心量，要有這個認知，認真努力去做溝通的工作。

日常生活當中，現在我們跟不同族群、不同國家的人接觸的機會很多，接觸的時候要懂得向別人請教，問問他們國家的歷史文化，問問他們個人的生活習慣，增長我們的知識，這是學問。古今中外的聖人，他之所以能稱之為聖人，他喜歡問，問了之後，我們也把自己國家的歷史文物、風俗習慣介紹給他，這是彼此溝通。這樣的往來才真正有意義、有價值，言語之中沒有廢話，彼此雙方都長學問、長德行。就我們現前而論，我們常說，佛法，世尊在經典裡面無數次的教導我們，「受持讀誦，為人演說」。「為人演說」就是作師作範，「學為人師，行為世範」。「演」是表演，我們要做出好樣子給人看，人家看了才會生起信心。

佛一切經論裡面都講到依正莊嚴，「莊嚴」兩個字我們有沒有？如果沒有，怎麼能做一個好樣子給人看？「莊嚴」這兩個字用現在的話來說，真善美慧。我們有沒有？真善美慧表現在我們容貌、體質、音聲之中。我們想一想，我們在日常生活當中表現的是什麼？自己看不到自己，天天照鏡子，照鏡子是修學很好的一種方式，尤其是大鏡子，常常照照，看看自己的一舉一動，看看自己的容顏、表態，用這個方法來修正自己的過失。求別人教你難，誰也不肯得罪人，誰都希望做好人，何必跟人家做冤家、做對頭？沒有人教我們。尤其在今天這個社會，人家在旁邊看笑話，在背後論是非。能說我們過失的人，真正關心、真正愛護，現在找不到了。從前還有父母，還有老師，現在父母也不敢說了，老師更不敢說了。我們一定要了解現前的社會狀況，怎樣修養自己的品德，增上自己的學業。你不靠自己靠誰？

現在物質文明發達，我們買一面大的鏡子，買了做什麼用？照自己，不是照別人的。會修行的人，看到別人就能夠回光返照，想到自己，這是好事情，這是正確的。別人有善行，我立刻想想我有

沒有；別人作惡，我想我自己有沒有做過。所以社會上一切人事物也是一面大鏡子，會用的人，成就自己的德行學問。關鍵在會與不會。人與人之間第一個印象，就是跟你見面，你的容顏，你的身體。如果我們學佛的人身體不健康，就不能教社會大眾對佛法生起信心，一看：「你學佛的，你不健康。佛不能學，學佛就是這個樣子。」這是我們的罪業，我們把佛的形象破壞了。佛法依報正報都莊嚴，我們學佛就是佛的一個代表、佛的形象，我們破壞了佛的形象，我們糟蹋了佛的形象，我們造無量無邊的罪業，自己還不知道，這個很可怕。所以調心、調身，佛在經論裡面講得很多很多，尤其是戒經。經論裡面多半是教我們調心的，戒律裡面多半是教我們調身的，身心健康，遠離病苦，社會大眾才需要、才歡喜。所以佛法不忽略現實，我們要有美好的容顏接待大眾，要有健康的心態展示給人看，這個就是接引廣大眾生。

佛教，我們說了這麼多年，它是佛陀至善圓滿的教育，它不是宗教。所以無論是不同的族群、不同的宗教，都應當學佛。為什麼？佛法是究竟圓滿的智慧。虛空法界一切眾生都需要智慧，需要真實的智慧，需要圓滿的智慧，才能過幸福美滿的生活。眾生生活在世間，生活得這麼辛苦，為什麼生活得這麼苦？沒有智慧；生活在煩惱、憂慮、艱難之中，這很不幸。佛法要度眾生，「度」是幫助、協助的意思，幫助眾生、協助眾生離苦得樂。這不是一句空洞的口號，是真實的目標。怎樣能將這個目標落實？要有真實智慧的教學。

身體健康，諸位一定要知道，凡是貪圖安樂，求身體健康就難了。所以我們常常想到，世尊何以用輪來做表法、做為教學的標誌？輪的心是清淨的。輪是個圓，現在大家都學過幾何，圓，心有沒有？有；心在哪裡？沒有形相。所以心要虛，虛就靈，心裡頭不能

有東西；身要動，要懂得運動。世間人強身之道，做種種運動；佛教給我們身心同時修學，用拜佛、用禮拜。我們每天能夠拜三百拜佛，這個三百拜是最少的，我們知道有許許多多人一天拜三千拜，他拜佛能開悟。

你們在《影塵回憶錄》看到那個曬蠟燭的法師，他就是拜佛開悟的。他不認識字，沒有念過書，到後來能作詩、能作偈、能講經說法，在阿育王寺拜佛拜三年開悟的。心誠，通了。我們之不能開悟是不通，他用拜佛的方法打通了。中年以上，每天至少要拜三百拜，拜到身上出汗。我早年跟懺雲法師在埔里住茅篷，我一天是拜八百拜，每天至少內衣要換兩次，身上一身都是汗，對身體健康有幫助、有好處。我在他山上住了半年，拜了十幾萬拜。前些年我在洛杉磯遇到一位在家居士，六十多歲，身體不好，我勸他拜佛，他有六十多歲，「你一天拜一百拜，早晨拜五十拜，晚上拜五十拜，不要間斷。」他拜了一年身體好了，原來這個身體骨節都僵硬了，居然能雙盤，才知道這個方法好。這個方法裡頭有運動、有強身，修定修慧。拜佛的人心是清淨的，身是活動的，就跟那個輪相一樣，圓周在動、心不動，所以比其他的運動好。其他的運動是你心也在動，拜佛這種運動心不動，確實定慧等學。

不要怕流汗，流汗好，我們裡面的毒、骯髒的東西能排出去了，排出去之後，你就不會生病。許許多多疾病都是毒素排不出去，特別是關節炎、風濕病，是什麼東西？尿毒；尿毒排不出去，積在關節裡面發炎的。凡是得這種病的，幾乎都不出汗，很少出汗。尤其我們住在冷氣間，住久了，弱不禁風。所以病的根源我們要曉得，要怎樣去把它拔除。不怕出汗，每天多洗幾次衣服，這個沒有問題。身心健康，我們有好的形象給社會大眾看，接引社會大眾不要錯過學佛的機會，這樣就好。好，今天我們就講到這裡。

