

往年在華藏圖書館，常住的同修也有三十多個人，生活起居由韓館長照顧，她對於每一個人身體，營養、飲食方面照顧得非常周到。李木源居士去過幾次，看到這個情形都很受感動。在這邊我們共同在一塊兒生活的人也不少，實在講缺乏這樣一個關心愛護的人，所以諸位同修自己，對於生活起居，特別是身體健康，要特別留意。記得去年，每一個星期有一個大夫來給我們看看，做一個健康的檢查，這是很有必要的，無論是世出世法，沒有強健的體格都不能成就。我們看看古時候，無論是禪堂、念佛堂，打一個七是很平常的事情，而且一個七都是七天七夜不睡眠、不休息的，跟我們現在情形不相同。所以能夠參加這種道場修持，多半是年輕人，二、三十歲他有這個體力，四十以上體力就衰了，這是我們應當要曉得的。即使研教也不例外，所謂青少年的時代，是奠定學術、事業的根基。

我們可以說是很不幸，生在戰亂之中，好時光都在逃難，所以基礎的教育我們沒有打好，即使勤奮努力的修學，我們的成就也遠遠比不上古人。如果體質比較差，身體虛弱多病，那就更困難了，縱然有心向學，也會感到心有餘而力不足，這是非常遺憾的事情。所以我們努力，在日常生活當中，一定要注意自己的身體。我們現在明白了，轉變體質最有效果的方法、最快速的方法是修清淨心，摒除一切妄想、雜念，使我們的生活有規律、簡單。愈是簡單的生活，愈是健康的生活，真正能做到少欲知足，一心向道，一心念眾生苦，全心全力幫助一些苦難眾生，這是大慈悲。清淨慈悲，不僅僅是轉業，也轉報，我們這個身體是報身，業報之身；業是因，報

是果，因果統統都轉。我們有健康的身心，才能為社會、為眾生服務，多做一點好事。

昨天晚上我講經回來，北方有個同修打電話告訴我，災區裡面災民非常可憐，許多人現在在饑餓的邊緣，缺乏糧食，希望我們幫助。我們送十萬套棉衣，能不能將衣服減少一點，拿去買糧食幫助他們？糧食的價格並不很貴，我同意他的作法，救命要緊！我們不在當地，不知道實際的需要，請他們就近自己處理，該怎麼做就怎麼做。苦難的人太多了，他告訴我，現在在那邊的玉米一斤四毛錢。我們幫助建學校，他們也很認真努力在進行，明年年初校舍可以完成，這一段時期非常之苦。苦難的日子，也能夠帶來大家的警惕，不要再造惡業了。江水氾濫，他們自己也反省，過去捕魚殺生太多了，得到的利益很小，受到的損害非常嚴重，現在想想得不償失。古人所謂靠山吃山，靠水吃水，在水邊以漁獵為生，可以講得過去。但是這種殺害眾生的生命來養活自己，自己的生活得到溫飽就應當知足了，這是可以原諒的。如果說是貪圖享受，那就造罪業了，指望依殺生發財，家道豈能久享？我們在歷史上，在現實生活環境當中，仔細去觀察，報應絲毫不爽。

從這個殺業，使我們聯想到，現在的世間人殺業、盜業、邪淫、妄語，這在佛法裡面，無論是在家、出家都是四重戒；在家五戒裡面「殺、盜、淫、妄、酒」，出家戒裡面也把這個訂在最前面的四條重戒，所以這不僅是出家人要遵守，在家人也要遵守。而我們現在看社會，普遍的一些大眾心裡所想的、口裡所說的、身體所造的，豈不是「殺、盜、淫、妄、酒」嗎？每天都在造這五種罪業，這五種罪業實際上就是十惡業，這個世間怎麼能夠避免災難？我們要救自己，就要從這個地方下定決心嚴持禁戒，依教奉行，這是自救。能救自己，我們才能幫助別人，幫助別人也唯有勸導，除勸導

之外，我們有什麼能力？我們出家人，一切生活所需自己沒有去經營，依賴在家同修的供養，這個供養不多，我們很少有多餘的，哪有能力去幫助他們？所以我們只有以身作則，勸導社會大眾，社會上有大福報的人，勸導他們發心，勸導他們修福。我們自己如果思想行為不正，你又如何能勸別人？別人怎麼可能相信你的話？所以一定要先從自己做起，自己的心正行正，然後才能夠影響別人。

特別是世間富貴之人，前世修福；希望他們覺悟，在這一生享受富貴的時候，依舊還要修因，他的富貴生生世世綿綿不斷，不至於在這一生當中把富貴享盡；如果享盡，來生就墮落。貧窮人家受盡苦難，前生沒有造善業，這一生當中又沒有遇到善緣，愚昧無知，造作許多的惡業。我們勸導他，他覺悟了，他能夠回頭斷惡修善，來生一定得福報。這個樣子，才是富貴、貧賤統統得度。諸佛菩薩出現在世間，就做這麼一樁事情，全心全力的在做，很認真的在做，把這個工作做好，做得有效果，這就是佛菩薩的事業。我們做佛的學生、做佛的弟子，要知道學習佛菩薩、效法佛菩薩，將佛菩薩的心願，佛菩薩的慈悲，佛菩薩的事業發揚光大。

現在在這個時代，我們必須要拓開心量。因為資訊發達，世界任何一個角落發生的事情，我們立刻就知道了，交通便捷很快也能達到，所以生活在這個時代，我們活動的範圍是整個地球。這個地球是我們居住的所在，任何地區、任何一個有居民的島嶼，我們都要關心、都要愛護，不可以再拘束一個小圈圈、一個小範圍，你心量就太小了。我們今天自己能力能做得到的的是這個地球，心量還要大，心量常常總是要包含著虛空法界，我們才有出離的可能。如果沒有這個心量，做再多的好事，也是人天福報，這個道理總是要懂的。明白這個事理，我們的同胞範圍多大？盡虛空遍法界一切有情眾生，是我們的同胞。這個同胞是同一個法性，都是自己真心自性

變現出來的，那怎麼不是同胞？《華嚴經》上，情與無情皆是同胞。所以自己成佛，看到「情與無情，同圓種智」，真正見到了。如果不是同一個自性，怎麼可能有這種現象？這是我們要明瞭的，知道自己在這一生當中，應該怎麼做、怎樣努力，才能與諸佛如來清淨慈悲相應。