

陳海量 編述

建設佛化家庭

香光淨宗學會 敬贈



陳海量編述

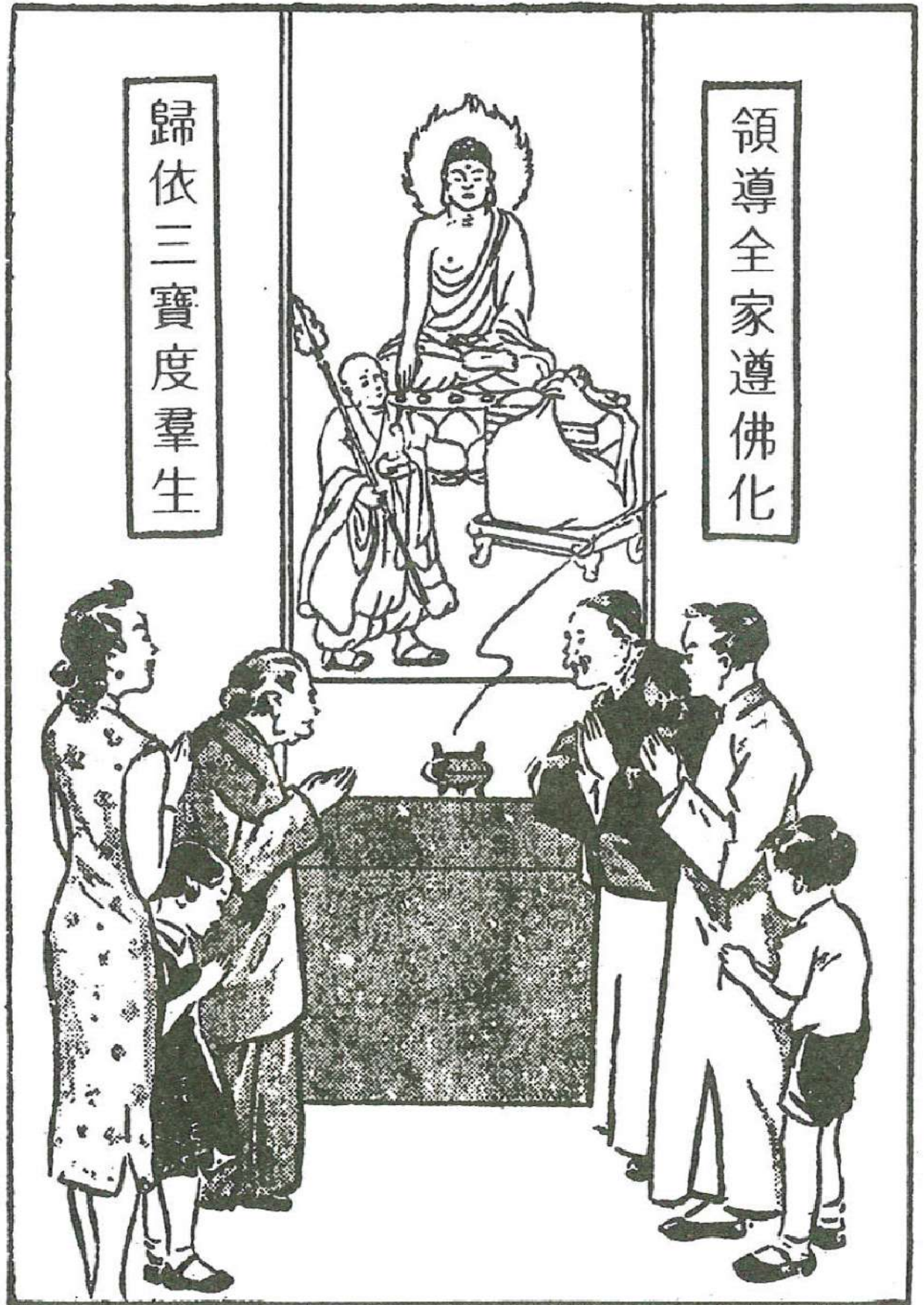
建設佛化家庭

香光淨宗學會 印行

佛化家庭

歸依三寶度羣生

領導全家遵佛化



印造佛經佛像之十大利益

一、從前所作種種罪過，輕者立即消滅，重者亦得轉輕。

二、常得吉神擁護，一切瘟疫、水火、寇盜、刀兵、牢獄之災，悉皆不受。

三、夙生怨對，咸蒙法益，而得解脫，永免尋仇報復之苦。

四、夜叉惡鬼，不能侵犯，毒蛇餓虎，不能爲害。

五、心得安慰，日無險事，夜無惡夢，顏色光澤，氣力充盛所作吉利。

六、至心奉法，雖無希求，自然衣食豐足，家庭和睦，福祿縣長。

七、所言所行，人天歡喜。任在何方，常爲多衆傾城愛戴，恭敬禮拜。

八、愚者轉智，病者轉健，困者轉亨，爲婦女者，報謝之日，捷轉男身。

九、永離惡道，受生善道。相貌端正，天資超越，福祿殊勝。

十、能爲一切衆生，種植善根。以衆生心，作大福田，獲無量勝果。

所生之處，常得見佛聞法。直至三慧宏開，六通親證，速得成佛。

印造經像，既有如此殊勝功德，故凡遇○祝壽○賀喜○免災○

祈求○懺悔○薦拔之時，皆宜歡喜施捨，努力行之。

建設佛化家庭 目錄

自序	九—一二
至情篇	一一—一二
一、親與子之間	一
(1)爲什麼要孝	
(2)物質的供養	
(3)法味的供養	
二、婆與媳之間	九
(1)彼此都要做婆媳的	
(2)由隔膜而誤會	
(3)迎合婆婆的意	
(4)處理母與妻的糾紛	
夫婦篇	一二—二五
一、共同生活	一二
(1)言色相和	
(2)忍受	
二、怎樣待妻	一四
(1)相待以禮	
(2)威嚴不褻	
(3)莊嚴以時	
(4)委付家內	
三、怎樣待夫	一九
(1)不怨不驕	
(2)三種婦道	
(3)五事待夫	
(4)節制性慾	

育兒篇……………二六—四三

一、孕期須知……………二六

- (1) 孕婦的飲食與睡眠
- (2) 孕期中的攝生

二、分娩須知……………二七

- (1) 嬰兒的初生
- (2) 產後的休養

三、怎樣育嬰……………二九

- (1) 哺乳的時間與次數
- (2) 小兒的睡眠
- (3) 牙齒的衛生

四、怎樣教育……………三三

- (1) 教育子女要先糾正自己
- (2) 不可溺愛或苛刻或放任

- (3) 教育子女母親的責任比父親更重大
- (4) 當念令去惡就善
- (5) 當教計書疏

- (6) 當教持經戒

理財篇……………四四—五二

一、怎樣開源節流……………四四

- (1) 收付要逐日記賬
- (2) 消費要合理
- (3) 關於弘法的經費
- (4) 要從事儲蓄

二、怎樣保存器具……………四九

(1)各類器具的保存	(2)雜物的保存
衣服篇……………	五三一—五九

一、衣服之目的與材料……………	五三
-----------------	----

- (1)衣料的種類
- (2)纖維的鑑別

二、怎樣保存衣服……………	五四
---------------	----

- (1)惜衣得衣穿
- (2)處置衣服的常識

飲食篇……………	六〇—六六
----------	-------

一、飲食取節便身……………	六〇
---------------	----

- (1)蔬食衛生
- (2)蔬食與肉食的問題

二、飲食常識……………	六四
-------------	----

- (1)節食與攝生
- (2)食物要清潔

居住篇……………	六七—七四
----------	-------

一、住宅的布置……………	六七
--------------	----

- (1)臥室
- (2)客室
- (3)客室聯語
- (4)佛堂
- (5)書室
- (6)廚房
- (7)廁所
- (8)地板

- (9)窗幔

二、居家須知……………	七二
-------------	----

(1) 注意火燭	(2) 不妨害鄰居	
衛生篇		七五—一〇一

一、健康生活		七五
--------	--	----

(1) 慎起居	(2) 節飲食	(3) 烟酒之害	(4) 處置蠅蚊鼠的方法	(5) 健康長壽法
---------	---------	----------	--------------	-----------

二、疾病療養		八八
--------	--	----

(1) 療病的方法	(2) 看護須知
-----------	----------

三、關於性慾		九二
--------	--	----

(1) 手淫之害	(2) 性交的禁忌	(3) 遺精的危險	(4) 月經期的衛生
----------	-----------	-----------	------------

四、靜坐與禮佛		九八
---------	--	----

(1) 靜坐的方法	(2) 靜坐須知	(3) 禮佛的儀式
-----------	----------	-----------

修養篇		一〇二—一五五
-----	--	---------

一、改革習氣		一〇二
--------	--	-----

(1) 兩種攻心的戰術	(2) 誓願力最勝
-------------	-----------

二、善知識的嘉言		一〇四
----------	--	-----

(1) 修養不是空談	(2) 嘉言的一斑
------------	-----------

三、世尊的慈訓		一〇九
---------	--	-----

- (1) 法句經節錄 (2) 優婆塞戒經節錄 (3) 大寶積經節錄 (4) 六度集經節錄
(5) 佛說阿彌陀經

四、達觀的詩歌……………一三八

- (1) 多愁善病 (2) 詩歌八十首

婚喪篇……………一五六—一七二

一、婚禮須知……………一五六

- (1) 婚姻的選擇 (2) 訂婚 (3) 結婚 (4) 禮堂佈置 (5) 婚禮儀式 (6) 親屬叙會見禮
(7) 怎樣宴客 (8) 男家求婚書 (9) 女家允婚書 (10) 結婚證書 (11) 賀結婚聯語和幛句

二、喪禮須知……………一六三

- (1) 助念儀式 (2) 初終 (3) 治喪 (4) 入殮 (5) 開弔 (6) 弔儀 (7) 輓聯幛句 (8) 出殯
(9) 眷屬追念 (10) 追念法事

交際篇……………一七三—一九八

一、彼此的稱呼……………一七三

- (1) 對於一般人 (2) 對於僧尼

二、說話的禮貌……………一七五

- (1) 語言的常識 (2) 說話的修養

三、慶弔與約會……………一八〇

(1)憂喜與人同情 (2)訪問須知 (3)怎樣招待賓客

四、良莠的鑑別……………一八三

(1)怎樣分別善惡 (2)這是惡友 (3)這是良友 (4)四種朋友

五、怎樣對待人……………一八六

(1)以誠待人 (2)人各有所長 (3)從自己做起 (4)對待親友 (5)對待僕人

(6)送禮要替對方着想 (7)是我錯 (8)處世的嘉言

六、通信的常識……………一九六

(1)上下欸的稱呼 (2)寄信須知

娛樂篇……………一九九—二一六

一、音樂……………一九九

(1)管樂 (2)絃樂

二、藝花……………二〇一

(1)花草有益衛生 (2)養花須知

三、詩餘……………二〇三

詩詞五十首

語屑

4/4 C調

三寶讚

太虛大師作詞
弘一大師作曲

5· <u>6</u> 5 3	3· <u>2</u> 1 2	3 5 2· <u>4</u>	3 — · 0
人天長夜	宇宙黢闇	誰啓以光	明！
5· <u>6</u> 5 3	3· <u>2</u> 1 2	3 5 2· <u>2</u>	1 — · 0
三界火宅	衆苦煎迫	誰濟以安	寧？
<u>1</u> · <u>1</u> 6 6	5· <u>1</u> 3 —	2 5 5· <u>5</u>	5 — · 0
大悲大智	大雄力	南無佛陀	耶！
5· <u>6</u> 5 3	3· <u>2</u> 1 2	3 5 2· <u>2</u>	1 — · 0
昭朗萬有	衽席羣生	功德莫能	名！
2· <u>2</u> 2 —	1· <u>3</u> 5 —	<u>1</u> 5 5· <u>4</u>	3 — · 0
今乃知	唯此是	真正歸依	處。
2· <u>2</u> 2 —	1· <u>3</u> 5 —	5 <u>1</u> 2· <u>2</u>	<u>1</u> — · 0
盡形壽	獻身命	信受勤奉	行！

(二) 二諦總持 三學增上 恢恢法界身！
 淨德既圓 染患斯寂 蕩蕩涅槃城？
 衆緣性空 唯識現 南無達摩耶！
 理無不彰 蔽無不解 煥乎其大明！
 今乃知 唯此是 真正歸依處。
 盡形壽 獻身命 信受勤奉行！

(三) 依淨律儀 成妙和合 靈山遺芳型！
 修行證果 弘法利世 燄續佛燈明？
 三乘聖賢 何濟濟 南無僧伽耶！
 統理大衆 一切無礙 住持正法城！
 今乃知 唯此是 真正歸依處。
 盡形壽 獻身命 信受勤奉行！

DE 調 4/4
Audante

佛化家庭 (三部合唱)

1 2	3·4 4 5	5-3 5 5	4·3 4 2	3-0 1 2
1 7	1·2 2 3	3-1 3 3	2·1 2 7	1-0 1 7
佛化	家庭真快	樂 父母	親切又慈	祥，兄妹
3 4	5·5 5 1	1-5 5 5	5·5 5 5	5-0 3 4
3·4 4 5	5-3 5 5	4·3 4 2	1-0 5 5	1·7 6 5
1·2 2 3	3-1 3 3	2·1 2 7	1-0 3 3	3·5 4 3
夫妻一條	心，互助	合作樂無	疆，抱定	學佛的宗
5·5 5 1	1-5 5 5	5·5 5 4	3-0 5 5	5·5 1 1
5-3 5 5	4·3 4 2	3-0 5 5	1·7 6 5	5-3 5 5
3-1 3 3	2·1 2 7	1-0 3 3	3·5 4 3	3-1 3 3
旨，常修	定慧永不	忘，抱定	利人的目	標，常將
1-1 5 5	5·5 5 5	5-0 5 5	5·5 1 .	1-1 5 5
4·3 4 2	1 — · 0	5 — — —	4 — 2 —	1 — 2·2
2·1 2 7	1 — · 0	3 — — —	2 — 7 —	1 — 7·7
佛化來宣	揚	可	愛 的	佛 化家
5·5 5 4	3 — · 0	5 — — —	5 — 5 —	3 — 5·5
3-0 5 5	1·7 6·5	5-3 5 5	4·3 4 2	1 — — 0
1-0 3 3	3·5 4·3	3-1 3 3	2·1 2 7	1 — — 0
庭 我們	不能離開	你，永遠	團聚樂洋	洋！
5-0 5 5	5·5 1·1	1-1 5 5	5·5 5 4	3 — — 0

自序

家庭是社會的一個雛形，而社會乃是家庭的集合體。要使社會佛化，必須先從家庭佛化做起。人類整個的生活，不外乎精神的和物質的二方面。父母、夫妻、兄弟、姊妹間的感情，親戚朋友間的酬應，和休閒時間的娛樂，都是屬於精神的方面；而衣食住等則是屬於物質的方面。

我們假使能夠遵守着釋迦牟尼佛的教誨，來感化家庭，那末家庭的精神生活，可以做到慈愛、忍耐、誠實；物質生活可以做到勤勞、節儉、知足。因為佛教是從慈悲喜捨做出發點的。成佛乃是慈悲喜捨的行爲達到圓滿成功的頂點。

怎樣叫做慈悲喜捨呢？想給與他人以安樂叫做慈。拔除他人的痛苦叫做悲。慶悅他人離苦得樂叫做喜。犧牲自己的享受叫做捨。

我們能夠承受佛的慈悲喜捨的精神，為家庭服務，為社會服務，那就無往而不和善美滿的了。我們要為社會服務，應先從家庭服務做起。對於自己家裏的人倘不能慈愛忍耐誠實，處理家事倘不能勤勞節儉知足，那末這個人在社會上做事，也就可想而知了。

佛教是包括世間法和出世間法，是拏出世的精神幹入世的事業的，因為能超出世間利欲之外的人，纔能轟轟烈烈地幹一番世界的事業。釋迦牟尼佛對於在家信徒的慈悲教誨，

可說是無微不至的，試看他在每一部經典裏是怎樣的教誨我們罷：

無量壽經說：『世間人民，父子、兄弟、夫婦家室，中外親屬，當相愛敬，無相憎嫉，有無相通，無得貪惜，言色相和，無相違戾』。

大涅槃經說：『在家之人，有四種法，宜應修習：一者、恭敬父母，盡心孝養。二者、恒以善法，訓導妻子。三者、愍念僮僕，知其有無。四者、近善知識，遠離惡人。汝等若恒行此四法，現世爲人之所敬愛，將來所生常在善處』。

華嚴經說：『在家宅中，與妻子俱，未曾暫捨菩提之心。（自利利他，叫做菩提心）正念思惟，薩婆若境（佛的智慧，叫做薩婆若）。自度度彼，令得究竟。以善方便，化己眷屬，令入菩薩智，令成熟解脫。以本大悲，處於居家。以慈心故，隨順妻子。於菩薩清淨道，無所障礙』。

又說：『爲利益衆生故，世間技藝靡不該習。戲笑談說，悉善其事』。

法句經說：『履仁行慈，博愛濟衆，福常隨身，臥安覺安』。

優婆夷淨行法門經說：『佛言：若善女人，供養父母，奉事夫主，矚視兒息，亦名淨行。勿於小罪而生輕想，所應作者，次第作之，亦名淨行』。

優婆塞戒經說：『淨其房舍臥具』。又說：『願爲衆生，趨走給使』。

孝經說：『飲食取節便身』。又說：『治產宜慎』。

六度集經說：『婚姻之儀，始於擇行』。又說：『喪畢修行，馨薰十方』。成具光明定意經說：『受身則有痛患，以智慧一一開了。觀其所起，察其所滅，視其所病，選以何藥。總其要，令身不毀戒，處衆愛之中，身在道品之藏，既自身行，又教他人』。又說：『掃地令清淨，衣服常清淨，身口意常清淨』。又說：『此中有孝誠，有謙誠，有忍誠，有禮節誠，有衆善法誠』。

佛經是最廣博的，以上所引我佛的話，這好比走到大海邊，嘗着它一滴的味罷了，然而所引的佛語，雖然祇是法海的一滴，但是已把佛化家庭的生活大綱，揭示無遺了。好，我就根據佛語來列舉佛化家庭的大綱吧：

遵着『父子無相違戾』的宗旨，述至情篇。

遵着『隨順妻子』，『奉事夫主』的宗旨，述夫婦篇。

遵着『瞻視兒息』的宗旨，述育兒篇。

遵着『治產宜慎』的宗旨，述理財篇。

遵着『衣服常清淨』的宗旨，述衣服篇。

遵着『飲食取節便身』的宗旨，述飲食篇。

遵着『淨其房舍臥具』的宗旨，述居住篇。

遵着『視其所病，選以何藥』的宗旨，述衛生篇。

遵着『未曾暫捨菩提之心』的宗旨，述修養篇。

遵着『婚姻之儀』，『喪畢修行』的宗旨，述婚喪篇。

遵着『履仁行慈，博愛濟衆』的宗旨，述交際篇。

遵着『戲笑談說，悉善其事』的宗旨，述娛樂篇。

本書廣事參考，編述佛菩薩的慈訓，和古今縉素大德的嘉言，但我的學識淺陋，實不足以闡發佛化家庭的旨趣，和管理的方法，不過一片愚忱不能自己罷了。

本書謹呈獻於可敬愛的佛教徒之前，祝願佛教仗着佛化家庭的推動，普及世界，永傳無盡。

中華民國三十六年九月四日陳海量

建設佛化家庭

至情篇

陳海量 編述

一、親與子之間

家庭中最重要的是分子是親與子，夫與婦。親與子的成因，是由於血統的結合。所以親與子之間，有一種自然的愛。這種愛在親的一方面叫做慈；在子的一方面叫做孝。父母對待子女應該竭力愛護，並教養他們；子女對於父母應該敬重承順，並奉養他們。

幼兒是要靠父母撫養的，否則就難免保育失當，老年是要靠子女奉養的，否則就蕭條無趣。所以釋迦牟尼佛在善生經裏，規定親與子之間，有五個互相對待的條件。

子女敬養父母的五條：『一者、供養能使無乏。二者、凡有所爲，先白父母。三者、父母所爲，恭順不逆。四者、父母正令，不敢違背。五者、不斷父母所爲正業』。

父母對待子女的五條：『一者、制子不聽爲惡。二者、指授示其善處。三者、慈愛入骨澈髓。四者、爲子求善婚娶。五者、隨時供給所須』。

可知釋尊教誨我們，是要父慈子孝的。

(1) 爲什麼要孝

石天基居士說：『凡人在初生之時，一刻也離不得父母，半載週歲，認得人的面目，在父母懷中便喜，若別人抱去便啼；自三四歲以至十四五歲，飢則向父母要食，寒則向父母要衣。這時人人皆知道親愛父母，及至娶了媳婦，添了房中許多恩愛，就與父母間隔一層了；及至生了兒子，又添了眼前許多恩愛，又與父母間隔一層了。若遇着賢孝的妻子，就是家門之幸。遇着不賢孝的妻子，這個在枕邊說公婆的是非，那個在膝前說爺娘的厚薄，三言兩語，蓄積心頭，反覺得父母有許多不是。日深月久，妻子漸親，父母漸疏；妻子漸厚，父母漸薄。祇知房中妻子是自己的，把兩個老人家丟在堂上，冷冷清清，全然不管。絕不思你當初十四五歲以前，何曾有妻？何曾有子？那時候懷抱你的是何人？衣食你的是何人？今人不孝順的事也甚多，且將眼前的，說幾件與你們聽：假如父母要你一件東西，值些甚麼？你就生一個吝惜心，不肯與他。要知你的身子也是父母生成的，何況身外之物呢？父母吩咐一件事，沒甚的難幹，你就生一個推託心，不肯從他。要知死亡尚且不避，何況是勞苦的事呢？又何況是容易做的事呢？父母說了你幾句，或罵了你幾聲，或打了你幾下，你就生起瞋恨心來，不肯服他，甚至反面相同，怒目相看。要知道你奉承勢利的人，無所不至，就是被別人罵，別人打，也甘心忍受的；祇是遇到了自己的父母，便生瞋

恨了。你何不將那奉承勢利人的念頭，來奉承父母，性氣自然平和了。況且父母因你做事不好，才說你，罵你，打你，這都是教訓你學成好人。就是老人家做事顛倒，說話瑣碎，以非理相加着你，你還要歡喜承受，何況教訓得正當呢？又有一等人，背了父母只愛自己的妻子，丟了父母只疼自己的兒女，你何不將愛妻子的心腸，愛父母呢？疼兒女的意思，疼父母呢？古人云：以愛妻子之心愛父母，則無有不孝。又有父母不和，爲子者偏執意見，不能調和感化者。又有父母有過，兒子當面斥非，背後議短者。此皆不孝也』。

順從父母固然是對的；然而我們不要忽略了佛所說的『父母正令，不敢違背』，和『不斷父母所爲正業』，這幾句話的反面意思。就是父母倘有不正當的言語和舉動，或是迷入外道邪見的，子女們不但不應該聽從，而且要婉轉地諫阻他們。但進諫時，要在沒有旁人的時候。做子女的倘只曉得順親於情，而不曉得順親於理，結果使父母陷於不義，造成罪惡，這就將成爲孝行的絕大缺點。

悅親是養親第一要訣。使父母常生歡喜心，可以增進他們的健康，這是壽親之道。在父母前萬不可有愁容，更不可有怨言。無論我們的環境順逆，總應該克制感情以悅親爲主。於『父母之所愛，亦愛之；父母之所敬，亦敬之』，這是孝父母應該有的態度，所以父母若是信佛的，兒女們更應當推父母的愛敬，而信仰佛教，這才是好兒女啊！

奉養父母，孝順父母就使到了極點，也只是我們應該這樣做的分內事，不可有一毫居

功的念頭。古德說得好：『孝莫辭勞，轉眼便爲人父母；善休望善，回頭但看你兒孫』。這是最徹底的話。

古今來有很多頌揚親恩的詩歌，真是至情流露，真摯動人。現在選錄幾首在下面：

親 恩 歌

虞 汝 明

十月懷胎兒欲生，牙關緊閉眼睛昏。直從剪下胞衣後，再過三朝才是人。
撒得渾身屎尿來，爺娘忙把破衣揩。略無半點憎嫌意，洗滌勤勞日幾回。
聽得嬌兒哭一聲，翻身就把手來擎。只愁伸縮驚兒覺，自己何曾睡得成。
幸得兒生兩歲零，扶牆摸壁自能行。只愁跌破頭和面，掛肚牽腸不放心。
六七齡時要讀書，經營脩脯費躊躇。現成茶飯朝朝奉，道是吾兒辛苦初。
孩提轉眼已成人，食愛肥甘衣愛新。但願吾兒知愛好，自身粗草也甘心。
如何容易得成人，費盡爺娘萬苦辛。娶婦入門看習慣，暗添白髮數莖新。

親 恩 歌

孫 念 劬

豈不深知父母恩，世間那有鐵心人。只因看得妻兒重，沒得工夫到老親！
漫把錢財米穀論，此身亦是父娘身。如何毫髮能私得，你是雙親什麼人？

兄弟原同一樹栽，專心供養莫相推。譬如孤子無兄弟，更向何人推卸來？縱然牲鼎祭吾親，不及生前菽水真。打罵來時陪笑面，庭幃歡喜一家春。莫怪雙親說話煩，但須忍耐博親歡。老人總爲兒孫計，我到衰年也一般。可曉雙親手內貧，要穿要用懶求人？莫因親未分明說，做啞裝聾不作聲。要一分時討一分，誰人常有許多心。勸君六飯三茶外，還要供親幾兩銀。戲綵承歡自古聞，但求父母意歡欣。縱然體貼能遇到，猶恐芳樽對夕曛。誰人不具好心腸？貧苦人家孝益彰。但得吾親能飽暖，自身凍餓又何妨。不識親恩看養兒，千辛萬苦不推辭。試將受養親兒意，愛養雙親到老時。事親之道，有物質的供養，和法味的供養。

(2) 怎樣是物質的供養

石天基居士說：『養親條目約有四樣：一是飲食，二是衣服，三是起居，四是疾病；』飲食的事，爲人子者，那個不欲竭力珍饈，羅列甘旨。若是個富貴人家，何難措辦；若是家業淡泊的，便心有餘而力不足了。要知古人說得好，菽水承歡，蓋爲貧賤者言也。就是家常的菜蔬，只要鹹淡得宜，生熟中節，不敢潦草，然後敬奉，略有好食，先進父母；至於自己，粗糲俱不計較。要奉得父母歡喜，就是盡心。大約年老的人，脾胃自然虛

薄，飲食難得消化，進的食物，須要燉得熱的，軟爛的，香美的，方纔有益。凡是生冷粘膩堅實難化之物不可與食。食不可過飽。這飲食調理，爲人子者，俱要放在心上！」

『衣服的事，爲人子者，那個不欲錦繡細軟？但富貴人家便容易製造。若是寒儉之家，何能如意？只要冷暖合宜，奉得父母歡喜，就是盡心。大約年老的人，氣血自然衰弱，身體未免不耐寒暑，未曾冷先就怕冷，未曾熱先就怕熱。冬月衣服內棉花，每年要換新的，去舊的。薄棉襖要做兩件，秋冬來漸漸加添，春暖時漸漸減去。霜冷之月，若有煖閣輕裘，固是上等，如不能的，就是布被布衣，只要溫煖。至於晚間，宜將湯壺，放於被內。再如夏月夏衣，須要涼爽；凡有汗者，頻頻換洗。這衣服調理，爲子者，俱要放在心上。』

『起居的事，爲人子者，須要時時照看。凡是江湖風浪，危橋險岸，絕早黑夜，雨雪霜霧，俱不可任父母輕往。凡是喪祭鬥訟憂愁的事，俱不可任父母輕到。至於勞心費力的事，俱不可任父母去做。若遇歡樂安逸的事，不妨勸父母去行。再如父母性所喜好的好事，亦勸多爲。其行住坐臥，俱要照管扶持。只要得父母安穩自在，快活過日，就是盡心了。這起居調理，爲子者，俱要放在心上！』

『疾病的是，爲人子者，須要加意調攝小心扶持，請名醫用藥。病中煎製湯藥，進奉飲食，俱要自己親爲，不可盡委奴婢，切不可生一個懈怠的心。只要你在幼小的時候，有了疾病，爲父母的，不知替你調理了多少，你今日可有不盡心的理！父母有病，萬一作污

牀褥，爲子者，俱要勤勤洗換，切不可生一個嫌惡的心。只想你在懷抱中，便溺糞污，爲父母的，不知替你潔淨了多少，你今日豈可有嫌惡的理！這疾病調理，爲人子者，俱要放在心上！這是物質的供養。

(3) 怎樣是法味的供養

恩愛眷屬，不過數十年罷了。這數十年的光陰，是很容易過去的。『風木生悲』誰也是免不了的啊！父子夫妻平日聚首的時候，很是難割難捨，可是一旦到了生死的分途，壽命不能假借，罪苦不能代負，就將手足無措了。智慧無上的世尊，早就看到了這一點，且看他怎樣的警告我們罷：

世尊在無量壽經裏，懇切地告訴我們：『人在世間，獨生獨死，獨去獨來，當行至趣苦樂之地，身自當之，無有代者』。又說：『窈窈冥冥，別離久長；道路不同，會見無期』。又說：『或父哭子，或子哭父，兄弟夫婦更相哭泣，顛倒上下。無常根本，皆當過去，不可常保』。又說：『或時室家父子，兄弟，夫婦，一死一生，更相哀愍。恩愛思慕，憂念結縛。心意痛著，迭相顧戀。窮日卒歲，無有解已』。又世尊在善生經裏說：『父母家室居，譬如寄客人。宿命壽以盡，捨故當受新。各追所作行，無際如車輪』。所以大慈悲的世尊，指示我們念佛，使我們到達極樂世界，解決這人生的缺憾。我們應該勸父母念

佛，把父母從苦海裏度到淨土，這纔是真正澈底的報恩啊！

王日休居士說：『世間之孝，一世而止，猶爲孝之小者。出世間之孝，無時而盡。以父母生淨土，福壽不止，如恒河沙劫，此莫大之孝也。父母存，而不能以此勸勉，他日徒傷其心，徒爲厚禮，亦何益乎？若又能轉以化人，使更相勸化，以此功德，資父母之福壽，厚父母之善報，佛不阻衆生之願，此意必可遂矣。上品上生者，先言孝養父母，吾能推是心以爲孝養，其往生品第可見矣』。

王蓮舫居士說：『兒子事親，生求其安，死求其樂。佛說：「死生無常，沉淪六趣」。親求超脫，須仗佛力。爲子者親在之日，當勸親念佛，卽世安養。親沒之後，宜廣行善事，勸修淨業，資親冥福，往生淨土。庶先靈早得永久之安樂，而子心亦可稍慰於無憾。斯又孝之至矣。或謂奉佛救親，未免以不肖之心待父母，不知父母有德，非仗佛力，難達佛境。天福享盡，還應墮落。父母無德，不免沉淪，三途受苦，靠誰超拔？此孝子愛親之心，所以不容己於懷也』。

親與子的問題，限於篇幅不能盡量的殫述，我們只要記着：『要知親恩，只看自己怎樣養兒育女；要求子順，必先自己做到孝順爺娘』。這幾句話就是了。

二、婆與媳之間

家庭中最容易在意見上發生衝突的要算婆媳了。婆媳之間常常爲了極小的事情而鬧意見。若要維持家庭間融融之樂，做婆媳的要公允，要寬恕；做媳婦的要服從，要忍讓。

(1) 彼此都要做婆媳的

婆婆也是做過媳婦的，而媳婦將來也要做婆婆的啊。婆婆的女兒要做人家的媳婦，而婆婆的媳婦也就是人家的女兒啊。一個人若是自己做媳婦，或是自己的女兒做媳婦時，受到了無理的委曲，她的心中自然是不快活的；那末做了婆婆，就不應該向媳婦故意尋錯處。若遇到媳婦有錯誤的地方，也應該和顏悅色的糾正她。糾正的時候，不可當着他人的面前使她難堪。釋迦世尊指示我們，在糾正他人的過失時，要『屏相教誡』，就是要在沒有旁人的地方去教誨。兒媳間如果有一時的言語衝突，做尊長的最好不要牽入漩渦，否則將會引起更大的糾紛；因爲偏袒於一方總會引起另一方面的不快的。

(2) 由隔膜而誤會

有許多做婆婆的，以爲自己的女兒總是好的，媳婦不是我所生，總是不好的。存着這

種錯誤見解，婆媳間就生起一層隔膜了。由隔膜而發生誤會，由小事而起爭執，從此家庭不和，於是『詬誶日聞』。若是遇着搬嘴弄舌的小姑，撥弄是非，就把一個家庭弄得亂七八糟了。其病源就在於不公允，不寬恕。婆婆待媳婦，要和待自己的女兒一樣。媳婦有不週到的地方，要退一步的想：『年輕人總有點不懂事的』。這樣處處原諒她，自然你親我愛了。此外對於媳婦媳家的父母兄弟，要表示親熱，切不可有藐視的態度。

(3) 迎合婆婆的意

做媳婦的應該儘可能的把自己的語言和行動，合理的修改得適合婆婆的意，以期得到婆婆的歡心。最要緊的，便是應該易地設想：『我將來也要做婆婆的啊。假如將來有一個媳婦不稱自己的心意，我將會覺得怎樣呢』？而且婆婆就是丈夫的母親，當然要和自己的母親一般，要盡心奉侍啊。

不知理的媳婦常常因着夫家貧窮，工作繁雜，以及人口衆多，衣食儉樸，而故意做出使人難堪的舉動。更有些仗着娘家的勢力，輕慢公婆丈夫的。這樣的媳婦沒有不使家庭的幸福決裂破碎的。此外做媳婦的，若有懶惰奢侈邪僻等不良習慣，也足以妨礙家庭的融洽。那都要痛自改革的。

陸景宣居士說：『媳婦不惟自己要盡孝，尤當勸夫盡孝。若丈夫於公姑小有違言，便

當代爲謝罪，曰：此由媳婦不賢，致使吾夫不順於公姑，非獨丈夫之罪也。請公姑息怒，今後當勸丈夫改過矣。

『婦與姑之最易失歡心者，爲背後之言語；最易得歡心者，亦背後之言語。如在母家親戚或夫家親戚之前，凡有言語，必稱公姑之德，多蒙優待，只是我不能孝順。展轉傳聞，公姑豈不大喜乎？若略有一言怨望，公姑聞之，心必不喜矣』。

(4) 處理母與妻的糾紛

做兒子的（或丈夫）當母與妻發生糾紛的時候，對於母和妻應作個別談話。對母親一方面應用誠懇的謝罪方式，請求原諒。當母親提起媳婦不好時，應該完全承認過錯，使老人家出了口氣，而覺得歡喜。對於妻的方面，應該對她表同情，對她解釋和安慰，用情愛消去她的怨恨；而且須使妻因情愛的感動，而孝敬尊長。記得王朗川居士說：『子之孝，不如率婦以爲孝。婦能養親者也，朝夕不離，潔奉甘旨，而親心悅。故舅姑得一孝婦，勝得一孝子』。真是入情入理的話。

夫婦篇

一、共同生活

男女的地位是平等的：女子絕對不是男子的寄生蟲；男子絕對不是女子的牛馬。家庭的組織，是雙方分工合作的。一對夫婦，由戀愛而結婚，在戀愛時期，倘使互相不用真誠坦白的態度，專以隱己之惡，揚己之善的技巧來博取對方的歡心，這樣的戀愛假使成熟，就要結成不良的後果。往往到了結婚以後，以爲雙方的名分已經確定了，夫婦的關係已有保障了；於是彼此過去抑制自己，博取對方歡心的觀念就改變了。一切行爲就處處隨便，以爲夫婦間不需要客氣，反以爲客氣是虛偽的假面具。而不知夫婦間最需要的是客氣。倘不體諒對方的關心，反怪他爲麻煩，不讚美對方的謙遜，而說她卑下；再不客氣的還企圖屈抑對方，以遷就自己。逐漸的，彼此把所有的劣點毫無顧忌的暴露出來了，結果日久生厭，只覺得對方的可憎了。誠如佛在無量壽經裏說：『自妻厭憎』，和玉耶女經裏說：『見夫不歡』。彼此厭憎不歡，於是雙方感情轉趨破裂，甚至造成不幸的悲劇。那末，怎樣的才能夠保障夫婦終身親愛的幸福呢？那就非遵從佛菩薩的話不可了。根據佛菩薩的話，有二點要注意而加以修養：一言色相和，二忍受。

(1) 言色相和

佛說：『言色相和，無相違戾』。這是夫婦間精神生活的要素。雙方的言語能夠和軟，面色常帶笑容，那感情還會違戾麼？『體諒』，在夫婦間是很重要的。倘不肯體諒，互相批評指摘，那言色就不能夠相和了。批評是破裂感情的礁石。天臺人有句諺語：『耳朵要好話聽』。批評會引起對方的惡感，以爲你在輕視他，譏笑他。於是來一個反唇相譏，或者惱羞成怒。彼此都發火了，這豈不是自討苦吃嗎？對方倘有錯誤，要糾正他時，切忌率直；要婉轉地用商量的口吻，貢獻意見。對方倘有長處，要給與真誠的欣賞和稱讚，而且要常常稱讚。華嚴經裏說：『常作潤澤語，柔軟語，聞者喜悅語，善入人心語，風雅典則語』。不可作『麤獷語，苦他語，令他瞋恨語，如火燒心語，能壞自身他身語』。我們出言吐詞，要時時自己省察，要說應作語而不說不應作語。

『修行』是修改行爲。我們若是決定意志『修行』，就得先從言語上修改起，能夠做到『言色相和』這一步，夫婦的同居生活，便會常在和煦春風之中了。

(2) 忍受

夫婦有時因生理或心理的變動，性情就難免異狀。有時因環境不盡滿意，言語舉動略

改常態，這都是常有的事。設使雙方不能遵守佛的『忍誡』，因細故兩不相讓，而起口舌爭強，意氣用事，那末感情就要發生裂痕。你使對方氣惱，你自己也決定免不了氣惱。這是損人不利己的，又何苦去做這種愚蠢的事呢？

忍受是要培養的。當對方火氣很旺的時候，我縱有充分的理由，也應該暫時讓他，不和他辯論，不得已時，或出外暫避鋒頭，等到對方的怒氣消除以後，纔和顏地告訴他，剛纔的退讓並不是理屈示弱，實在因為要避免家庭失和啊。這是寓剛於柔的御夫和御妻術，行之不已，對方沒有不被感動的。『柔能克剛』的真理，我們是很有機會可以應用一下的。還有，逢到對方發火罵詈的時候，應當記住天親菩薩的話：『罵者有二種：一實，二虛。若（對方所）說（是真）實者，我應生慚。若（對方所）說（是）虛者，無預我事，猶如響聲，亦如風過，無損於我，是故應忍』。所以能夠做到『無相違戾』的，不獨自己減少氣惱，就是對方也能夠覺悟，容易受我感化，家庭間就可相安於無事了。

二、怎樣待妻

做丈夫的人不可把妻當作寄生蟲看待，以爲她不能獨立生活，是依靠我吃飯的。要知道治理家政，是一件繁重的工作，如果沒有妻治家，那丈夫就有內顧之憂了。假使男子要兼顧家務，那末，他在社會服務方面就難得到滿意的成效。所以治家也就是服務社會。直

接爲丈夫，間接爲社會爲國家而服務哩，做丈夫的應該明白家庭服務要比社會服務痛苦更多。做妻的在家庭做事，瑣屑而又費力，日日爲着飲食衣服操心，孩子們還要啼哭叫號，攪得她神經發漲，這是何等苦辛的工作啊。做丈夫的要時時想到對方的苦處，對方的好處，時時想到自己有什麼對不起她的地方。這樣想念，自然夫妻間的一切糾紛就可以減少了。妻倘沒有信佛，必須勸她信佛。妻信了佛可以使她的貪瞋嫉妒的脾氣，化爲寬宏柔和慈淑，能夠使你的家成爲幸福的家庭。佛訓誨女弟子：『一心向夫，不得邪淫』。『不得輕慢夫婿』。『夫婿遠行，整理家中，無有二心』。『甘心苦樂，無有二心，慕修婦道，不擇衣食』。女人能夠遵從佛教，真是做丈夫的福氣啊！

有一類的丈夫，或是鄙棄妻的出身貧賤，或是嫌妻的容貌醜陋，或是憎妻的性情愚笨。於是她既不如他的意，他就同她不和，他既不以和待她，她也自然不以和待他了。他們並不會想到：許多富貴人家出身的婦女，習慣了嬌與傲的性情，常會欺負丈夫，看丈夫不起，反不如貧賤人家的女子，肯代丈夫辛勤勞苦呢。至於容貌的醜陋，實在不該加以厭嫌，要曉得美有體態的美，和品性的美；而品性美更爲重要。往往有美貌的婦人，不能得夫婿的歡心。爲什麼呢？因爲她的體態雖美而性情並不使人可愛，而且美色日久看慣了，也不過如此。時日久了，所引起的美的觀念也越久越淡。譬如美食，天天吃，吃慣了，並不覺得這是美味了。只有情是最重要的。情是愈久愈深的。佛所稱許的女人的端正美麗是着

重在『心行』的，換句話說，就是着重情愛的，而不是色愛的。婦女倘祇有美好的容貌，而『心行』不端正的，那是不足取的。

如果嫌她愚笨呢，我就得請問他，究竟要怎樣聰敏的女人啊，因為聰明是沒有止境的。只要她能守貞操，能節儉，能灑掃，沒有叉馬將，吸香煙，喜遊蕩等惡習，就是夠得上做標準的妻室了。既然雙方做了夫妻，應該要體貼她，要憐憫她。聰明與愚笨，這是各人夙業的不同，正應該耐心地教導她纔是呢。

對於這一般丈夫，除了請他們接受上面的勸告外，還須請他們嚴重地呵責自己，為什麼在當初不慎重擇偶，精細考慮呢？

我佛在善生經裏，定下待妻的五條規律。佛說：『夫之敬妻亦有五事。云何爲五？一者、相待以禮。二者、威嚴不褻。三者、衣食隨時。四者、莊嚴以時。五者、委付家內』。這五條待妻規律的涵義，我把它演述在下面：

(1) 相待以禮

女人最歡喜丈夫對她溫存體貼，如當她休息或疾病的時候，你得細心地去照應她，使她感覺到家庭生活的甜蜜。粗暴慢忽的丈夫是被每一個女人所厭惡的。

女人也最愛丈夫對她表示感謝。當她替你做一些小事，如縫補衣襪之類，你不可認爲

是她的本分，應該要說聲：『謝謝你』。在表面上，她雖然覺得你的話是多餘的，但是他的內心，却有無限的快慰哩。

歡喜丈夫稱讚她的美麗，也是每一個女人都是如此的。做丈夫的要把妻優美的地方，如眼、耳、鼻、齒和姿態等，碰到機會，就加以稱讚。女人受到丈夫的讚美，就會格外感到快樂。

女人歡喜她的丈夫當着別人面前誇獎她。這種稱揚使她心裏不僅愉快，而且非常感激。她最討厭當着別人的面前，批評她的短處；或是指摘她的錯處，使她面子上難堪。丈夫需要糾正她的時候，可千萬不要被父母兒女或鄰居和其他的人聽見。

妻有意見，不管是對的，或是不對的，應當虛心聽受，然後和她詳細討論。尊重對方的意見，一定可以引起對方愉悅的感情；而且凡事多一個人討論，就多一些參考的資料，而得到圓滿的結論，俗語所謂：『三個皮鞋匠，可抵一個諸葛亮』。

(2) 威嚴不褻

所謂威嚴不褻，並不是叫你扳起一副呆板的面孔，擺起丈夫的架子。威是莊重而不浮躁，嚴是尊嚴而能自愛，不褻是不可輕慢。待妻的舉止應該莊重雍穆，不可學輕薄子的輕慢底舉動。對於性生活要有節制，要自愛而不斷喪可寶貴的健康。縱慾是最可畏，應該『

嚴』與防範的。佛說：『節己莫淫她，自妻生知足，是故妻愛己，不爲他人侵』。這是威嚴不變的解釋。

(3) 衣食隨時

女人常歡喜丈夫贈與她心愛的東西。所謂心愛的東西倒並不一定要價值昂貴的，祇要是爲她而買的，她心裏就感到無限的愉快了。如衣料食品之類，當她心裏想要而還沒有開口的時候，你就買來送她，她自然喜出望外，感到你實在是世上唯一的愛人了。

(4) 莊嚴以時

這莊嚴以時就要給她的服裝，裝飾得整潔而適合時代。因爲愛美的心理，誰都是有的。但是做丈夫的也不可使她打扮得過分華麗，競奇炫異，那非獨流於奢侈，而且也失了莊嚴的真意義。服飾是整一身的容儀，保自己的品位，在選擇和製作的時候，應該要顧到這兩點的。

(5) 委付家內

婦女爲家庭服務，也可說就是爲社會服務。丈夫在外面爲社會國家服務，妻能夠把家

務處理得井井有條，使丈夫無內顧之憂，專心致志地爲社會、爲國家服務，增高其服務的效率；那末，妻雖不是直接爲社會國家服務，實在間接的爲社會、爲國家盡了她們最大的責任；對於社會國家可說是和丈夫分工合作。

做丈夫的對於家中大小事件，只須主持大體，而不必爲微細的瑣事一樁樁親自去督察管理。男人家對家政明察秋毫般地去干預，作求全的責備，是常會使妻無地自容而感到沒趣的。所以即使妻處理事務有失當之處，也要『言色相和』，要『忍受』，使她有自新之路。

對於妻個人的費用須有相當的供給，窮奢極侈固屬不可，而鄙吝苛刻却也不可。

對於家常日用的支出，應該給與妻以合理的信任，自由支配的權力。祇要能誇獎她，勉勵她，說她有處理經濟的手腕，會料理家計，那就比查她的日用賬更來得有效。她一定會替你簡省多餘的錢，而決不致濫費的了。

三、怎樣待夫

夫婦之道是建築在情愛上的。這情愛又着重在確保恒久的持續。婦人對於情愛的支持，有很大的潛勢力。所以要使家庭中充滿濃郁的情愛，婦人實在是佔着相當重要的地位。妻的責任不一定在於出外做事。倘或丈夫收入不豐，固然希望妻能有工作，可以補助家用

的不足。但是要以不礙家務做前提，倘若只顧有形的進款，而忽略了整個家庭沒人料理的損失，那是得不償失的。

(1) 不怨不驕

優裕的境遇中，夫婦是容易相處的。但當境遇貧困的時候，因經濟的逼迫，雙方就容易互相怨尤。尤其是做妻的，最易怨苦。於是不可避免的誤會口角，就隨時有發生的可能。夫婦固然要同甘，但也不要忘記應共苦的。要記住古代高僧說的：『不是一番寒澈骨，怎得梅花撲鼻香』。生活愈是困苦，愈是要共同努力，困苦可以興家，從困苦中奮鬥出來的夫婦，愛情是永久的，前途是光明的。困苦的夫婦們，請記着這兩句詩啊！

有些婦人性情剛愎，自驕自傲，或倚着娘家財高勢大，或自恃面貌美麗，遇着家庭裏事情稍有不如意，就要大聲小叫，要咒要罵，要打要吵。這種婦人沒有受過家教，是太不懂婦道了。女子到了夫家，是要同甘共苦的。娘家財高勢大，怎麼可以拏來驕人呢？佛說的『謙誠』，是切不可不注意的。那自以為美貌的婦人，要記住佛告訴玉耶女的話：『女人不以面貌端正，（便是端正）。不順夫婿，非為端正。心端行正，是為端正』。我佛指示婦人之道，其中有母婦、妹婦、知識婦三種：

(2) 三種婦道

怎樣是母婦 佛說：『愛念夫主，如母愛子。晝夜長養，不失時宜。心常憐念，無有厭患，念夫如子，是爲母婦』。

怎樣是妹婦 佛說：『承事夫壻，盡其敬誠。如兄如弟，同氣分形。骨肉至親，無有二情，尊之重之，如妹事兄，是爲妹婦』。

怎樣是知識婦 佛說：『奉事夫壻，敬順懇至，依依戀戀，不能相遠，私密之事，常相告示。行無違失。善事相教，使益明慧，相親相愛，欲令度世，如善知識。是爲知識婦』。

能夠勉勵着自己效法這三種婦人的，那纔是偉大的婦人啊！倘若丈夫沒有信佛，必須勸他研究佛學，勸導他信佛，『相親相愛，欲令度世』，這纔是母婦、妹婦真正的愛護丈夫，這纔是知識婦引導丈夫步入光明正覺的大道。況且能勸丈夫學佛，自己的愛情就有了保障，因爲丈夫能夠學佛，就決不至於在外面有『邪淫』的行爲了。

(3) 五事待夫

尸迦羅越經裏我佛指示婦人待夫有五條規律。佛說『婦事夫有五事：一者、夫從外來

，當起迎之。二者、夫出不在，當炊蒸掃除待之。三者、不得有淫心於外。夫罵言，不得還罵作色。四者、當用夫教誡。所有什物不得藏匿。五者、夫休息，蓋藏乃得臥』。這五條待夫規律，略爲解釋如左：

1. 夫從外來當起迎之 丈夫日裏在外工作，晚間回家，妻要含笑迎接。因爲丈夫在外任事辛勞，工作煩忙，或是遇着拂逆的事，帶着辦公室裏的煩惱回來，這時最需要親愛者給與溫柔的慰藉，使他忘却工作上的疲勞，得到精神上的安慰。

2. 夫出不在當炊蒸掃除待之 丈夫出外倘要回家吃飯，最好等他回來一同用膳。倘使丈夫預先關照不回來吃，那末你就可以獨自吃了。這雖是很平凡的小事，但是能引起丈夫對你發生更熱烈的愛情。

做妻的應該有烹飪的常識。使一家的人享受美味適口而又富於營養的食物。所以食物必定要清潔，烹調必定要色香味配合得宜。一家的快樂健康的生活，是寄託在主婦的身上哩。

要佈置裝飾你的房屋和傢具使它美化。不管房屋大小用具好壞，一切都應當打掃得乾乾淨淨『掃除待之』。當你疲勞的丈夫在整天辛勞之餘回到家裏，把他疲倦的眼睛在美觀而整飾的房間裏四圍一望，他的內心必當發生輕鬆的快感，覺得家庭是溫暖的，妻是可愛的。

3. 不得有淫心於外夫罵言不得還罵作色 這一條是心身並舉，貪瞋兼誡的貞操問題。這一問題是男女雙方都要遵守的。凡是和自己夫妻以外的男女行淫，都叫做邪淫。做妻的犯了邪淫，對於丈夫就是不忠實。那家庭必然不和，精神當然痛苦，而未來的惡果，更是苦惱無量。做丈夫的，對於別的女子也不應起淫慾心，要壓制自己的慾念。假使不加壓制，放縱淫心，那就要成為邪淫的事實，而他的前途，一定是晦黯而痛苦了。

罵言不得還罵，而且也不應該作怒色相向。這是戒瞋的妙術。有的人以為以牙還牙，是大丈夫的作略，實則對待暴躁的丈夫千萬要忍受，應當存着乖人不吃眼前虧的念頭，由他罵詈，自己儘可能的以鎮靜對他，祇裝作不聽見。不還罵，也不扳起面孔怒目相對。在不得已時或者暫時離開他，讓他的神經漸漸地寧靜。夫婦是不會毫無感情的。當丈夫火性退了的時候，他自會覺得方纔的魯莽。等到他來打你招呼的時候，你要格外對他表示親熱；這絕對不是向丈夫示弱。這種對待丈夫的態度，是很易使丈夫感到自己舉動的野蠻。可使他自生慚愧而逐漸地自己抑制着自己的怒氣，把癖性自動的改革過來。這就是佛說的：『不以瞋還瞋，瞋心自然息』。『瞋恨決不能使瞋恨止息。惟慈能止瞋，永遠此定律』。

4. 當用夫教誡所有什物不得藏匿 夫婦兩人的見解有時相同，有時不相同。若是遇到不相同的時候，不可武斷，自作聰敏，一定要對方屈從自己的意見。應該儘可能的遵從丈夫的話抱着研究的態度，詳細商量詳細解釋。這樣意見自然不會齟齬，夫婦的和諧便可長

久。

丈夫倘有過失，以及有其他不願意使別人知道的事情，妻要絕對嚴守秘密，切不可向他人宣說。就是其他一切人的秘事，倘若知道了，也不應對任何人發表。佛說：『人所慚恥，終不宣說。聞他秘事，不向餘說』。

丈夫將家庭的經濟權交給妻，是尊重妻的表示。所以妻管理家事，切不可疏忽，不可時常離開家庭。小孩尤要時刻照顧。對日常用度要有預算，應視丈夫的收入爲度衡。絕對不可存心作弊。虛報消費的款額，加重丈夫的負擔，而從中飽滿私囊。丈夫是終身的伴侶，應該忠誠地對待他，這種舞弊『藏匿』的事情，怎好對他施弄呢？有些女人還厚着臉皮拿『私蓄可以防後患』的話，來掩飾自己的罪惡，而不知道人家在譏笑她的短見呢。真的恩愛夫妻，在他們中間怎能允許一座金銀之牆橫隔着呢？『藏匿』倘使被丈夫查察出來，那愛情就要打折扣了。我有一個做生意的朋友，他常常以重利向人家貸款，而他的妻則儘量積私蓄，把得來的錢低利貸放。有一次私蓄吃了倒賬，後來丈夫知道了，夫婦間就起了一條不可磨滅的裂痕。所以要家庭和睦，應該大公無私，互相信任。你不要以爲私囊飽滿，可以作爲靠山。這是得不償失，最愚蠢的事情啊！

5. 夫休息蓋藏乃得臥 臨睡的時候，要巡視門戶有沒有關妥。沒有自來水的地方，水缸要盛滿着水，以防火災。灶下不可有餘燼和積薪。這些都要檢視過。『富水缸，窮灶門

』。這是先父告訴述者的。所有食物要蓋藏好，以免被蟲鼠糟蹋，這些都是臨睡前應做的工作。

睡眠七八小時就足夠了。夜間十時休息，早晨五六時起身。我佛教誨婦人持家之道，注重於早起。如玉耶女經說：『後臥，早起』。早起可以畢理家事。遲起就要延誤事務。治家在於勤，早起就是勤的表現。諺語說：『三早抵一工』。就是說：三個早晨能夠早起工作，可以抵着一個整天的工作。倘使早眠晏起，那麼一天祇有半天的工作可做，光陰豈不是虛度了麼？

(4) 節制性慾

性慾要有節制，否則有傷雙方的身體；甚至釀成終身的疾病。因了性慾的過度而精神不振，神經衰弱，於是心理受到不良影響，引發憤怒，煩躁，憂鬱的病態，夫婦感情，就會因而日壞。爲保持健康計，爲保持愛情計，最好同房分牀。同時應視各人年齡的大小，身體的強弱，而節制性的生活。這樣可以避免故意放縱的危害，增進衛生上的幸福。

育兒篇

一、孕期須知

月經停止後，經過三個月左右，胸中時時作惡，有嘔吐的現象。或飲食不進，或氣促身熱。又時常怕寒，面貌屢呈紅色，或時作蒼白色。心鬱氣沉。這都是受孕應有的現象。經過三四個月，乳房漸漸漲大而硬，同時乳頭變黑紫色。並能擠出淺黃色稀薄的乳汁。

(1) 孕婦的飲食與睡眠

孕婦穿的衣服要寬鬆，食物應易消化而富於滋養料的。禁止一切有刺激性的食物。如辣椒煙酒等。大便宜有定時。睡眠每日至少八小時。午後應睡一小時。到孕期末月的時候，更要多睡，使得到充分的休息。

(2) 孕期中攝生

孕期中除末月外，可作日常輕便家務；但不宜舉重和攀高，以免墮胎的危險。下部務須清潔，時用溫水擦洗。在孕期中，性交務須節制，理宜分牀，以免同衾引起縱慾，以致流產。在孕後五個月及產後八個星期中，更要絕對禁止性交。

孕婦的言語行動以及日常的生活，心理的變遷，都能影響到胎兒；因為身體和精神不可分離的。身體有障礙，即刻影響到精神；精神有障礙，即刻影響到身體。所以孕婦的精神，必須安靜，寬和，愉快。對於悲哀，驚懼，忿怒等，應極力避免。每日除例行的佛教早晚功課外，應加讀『華嚴離垢地章』和『華嚴第一回向章』各一遍，可以增長慈悲喜悅的心情。這對於胎教有很大的關係。並且應多閱其他佛書。因為生理的障礙，在產前三個月可以暫停頂禮。

分娩的日期是可以預先推算而得的，大約由最終月經的第一日算起，經過二百八十日左右纔分娩，但是有時也有例外。分娩期的延緩，並不一定屬於病態，可以不必心焦。然而最妥善的辦法，是請醫生時時加以檢查。

二、分娩須知

分娩期近，下腹常覺疼痛。這是胎兒下墜，分娩期迫的現象，不必憂慮，且不可因略有腹痛，就張皇臨禱；也不可勉強忍痛操作。但覺腹痛一陣緊一陣（就是痛的時間較歇的時間更長）而且痛的次數也漸接近，並有黏性的液質下來的時候，這纔應該準備臨禱。在家中生產的，可預先通知助產士，並且把嬰孩和分娩所必需的用品，檢出放在一處。

(1) 嬰兒的初生

嬰兒初生的時候，待臍帶剪斷後，給他洗浴。洗的時候，先洗頭，次洗身。洗完之後，再用消毒細巾，將眼眶中不潔的東西，輕輕揩淨。

分娩後經過四五分鐘，臍帶血管之搏動停止，這時助產士可用清潔鋒利的剪刀，把臍帶在離嬰兒身上六七寸處剪斷。然後用消毒棉花和繃帶，不寬不緊的包紮好。這臍帶就漸漸枯乾，如膠質般呈暗赤色。五日或七日以後，自皮膚接連處脫落。這個地方就成輕度的創痕，應特別留意清潔。

(2) 產後的休養

分娩後一星期左右應該仰臥。絕對保持安靜，默念佛號。健全的產婦在第二日也可作半側臥。但半側臥的時間不可過長。約一星期左右，略可起坐。第十日起可在牀上照常做早晚功課。大抵分娩後，產婦至少須二週靜臥褥中，使生殖器恢復原有狀態。倘分娩後數日，就離牀褥，這是很危險的，往往因此使子宮久不復位。

分娩後例有惡露，大抵須十餘日纔止。其量逐漸減少。初時狀如血液，而雜以膜片（脫落膜）。五六日間，漸易為淡紅色。八九日就成為黃白色的黏液。所以在惡露沒有完淨

的時候，股際或臀下，宜夾消毒的布片，以便時時掉換。並宜時加洗滌，用溫開水或消毒藥液均可，每天一二次。

分娩後產房宜安靜，不得雜談喧笑。凡可憂可悲的事，不可使產婦知道。嬰兒有疾病，或肢體畸形的，也要對她暫守秘密。最好有志趣相投的佛教同道，和她談談佛經裏的故事，使她歡慰而不至寂寞。江浙一帶風俗以爲產房是污濁的，年老的人——尤其是念佛的人常常避着不敢進去和產婦談話，這這違背佛教的，這種習俗應該把它打破。

產婦的食品在一個月內宜淡食。鹹的食物能減少乳汁，看護產婦的人切須注意。

產婦在四星期後可以入浴。六星期後可處理一般的家事。當產婦在靜臥期中，正好每日默念『阿彌陀佛』聖號。不要以爲惡露不淨，有罪過，不敢念。這種錯誤觀念，應該加以糾正。因爲佛經裏曾經說明：一個誠心念佛的人，處處都是她的道場。尤其在分娩的時候，必須要念佛菩薩聖號，使母子得到安全的保障。

三、怎樣育嬰

嬰兒生後，約十二小時，可給以溫開水一二次（或輕瀉劑）。產後宜臥牀哺乳，第一次當在產後二十四小時開始。哺乳時應將嬰兒喚醒，用中食二指捏住乳頭，免礙嬰兒的呼吸。

(1) 哺乳的時間與次數

哺乳時間的長短，約十分至十五分鐘。並應有一定的時間。其標準如下：

年 齡	次 數	上午時間	下午時間
初生至四月	七	六、九、十二、	三、六、九、十二、
五月至十月	五	六、十、	二、六、十、
十一月至十二月	四	六、十、	二、六

小兒很容易養成習慣，哺乳的時間規定了以後，大抵非到了應哺乳的時候，不致啼哭。哺乳時間之外，倘使沒有特別事故而哭的，那一定是因有大小便，或是衣服皺疊刺激皮膚等所引起的。一般婦女多在小兒哭的時候，不問原由，就拿乳來哺。這習慣最是不良，應當絕對避免。遵照規定時間哺乳，等到習慣之後，由其經驗所得，就可推知嬰兒啼哭的原因。倘小兒哭時，怒時，就眠時，戲笑時，都給他乳吃。視哺乳為慰樂的手段，這對於小兒的身體是有害的。

盛怒後，或性交後，不可立即哺乳。在盛怒的時候，或性交的時候，更應該絕對禁止哺乳。

小孩斷乳，大抵以十八個月為最適宜。

嬰孩的襁褓，要在排尿排便後，每次取換。

小孩啼哭時四肢的運動，很合衛生。所以不必把他擁抱懷中。除哺乳外，平時可使他安靜地睡在牀上，但須把他的身體，常常左右轉換。

初生兒不應該把他抱到外面去，因為過早的外出，有礙發育，容易犯疾病。溫和的天氣，普通要經過兩星期以外，方可外出，如在冬季，那末要經過四星期。外出的時間，不宜過長；否則也容易引起疾病。

(2) 小兒的睡眠

小兒當有充足的睡眠。每天睡眠的時間，大約如左：

初生至二歲	十六時至十八時
三歲至四歲	十四時至十六時
四歲至六歲	十二時至十五時
六歲至九歲	十時至十三時
九歲至十二歲	八時至十時

小兒多是患遺尿的，下午五時以後不可給他喝茶，或流汁的東西。臨睡時應叫他先小便，夜裏應該量時喚醒一二次，叫他小便，以免遺尿。也有因膀胱括約肌缺乏收束力而遺

尿的，可教他當小便時，中途停止一二分鐘，再繼續解完。這樣經過數次之後，就可不再遺尿了。這是鍛鍊括約肌的收束力很有效的辦法。

(3) 牙齒的衛生

小兒多患蛀牙，這是食屑在齒縫間起化學作用，產生酸類，破壞齒質，於是腐蝕成洞。我們應在小兒三四歲時，就教他刷牙漱口，養成清潔口腔的習慣。倘使看見齒面有黑色物，就要用牙刷刷去。

乳齒二十枚是要脫換的，倘因乳齒被蛀而用強拔去，那末永久齒的地位就參差不齊了。小兒換齒時間約在六歲到十二歲。當牙齒要換的時候，起初搖搖欲落，吃食物不方便，這時須每日輕輕搖動，勿用重力。這樣經過幾天，便自然容易脫落了。倘用力強拔，小兒便要喊哭，怕人着手，第二次便不肯搖了。若是聽任它自落，遲遲不拔，也不妥善的，因為日久新齒從牙齦裏生出來，便成重齒。那時即使看見新牙，急拔舊齒，可是已經參差不齊了。新齒初生的時候，不可吃硬的東西，和酸的東西。新齒生長得還沒有堅固，吃硬的怕齒碎，酸的怕沁入齒質傷牙根。就是糖也不宜多吃的。

四、怎樣教育

家庭教育和學校教育，其重要性沒有什麼兩樣。它和學校教育是相輔而行的。一般人對於教育的認識，祇以爲教育是學校裏的事，因此有許多父母，對於家庭教育便忽略過去了。有的父母因限於本身所受的教育程度，而不知怎樣教育子女，竟憑情感而溺愛放縱。有的父母甚至在子女面前打牌，說謊，吵架。這種卑劣的舉動，直接養成子女貪婪，放蕩，狡猾，潑辣等惡習氣。

(1) 教育子女要先糾正自己

孩童有模仿的本能。在他開始學語的時候，就喜歡學大人的一舉一動。所以一個家庭中，要子女克己耐勞，應先從自己身上下手，要子女戒除不良習慣，應先來檢點自己有沒有不當做的事。假使父母有吸煙賭博等嗜好，就須自己先來戒除；倘或父母間發生意見上的衝突，就須從情理上謀取和平解決，不應使子女發覺或看到他們正面的衝突。因爲子女對於父母的一舉一動，都認爲是止確的，而在盡力模倣。若是一旦被子女窺破了弱點而失却信仰以後，將來就使有善行，也要被子女看做不好的行爲；而不屑被效法的了。所以做父母的要自身造成一種被信仰的力量。

有一類的父母對於兒子格外順從，格外溺愛；對於女兒不免疏忽，不免輕視。這是違反佛教衆生平等的宗旨的，首楞嚴三昧經，佛說：『發大乘者，不見男女而有別異』。男女都是人類，都是自己的骨肉，有什麼輕重的分別呢？如果家庭間待子女不公平，非但有傷兄弟姊妹間的感情，而且也不是佛教徒所應做的。

(2) 不可溺愛或苛刻或放任

很多做父母的對待子女，往往不是過分的溺愛，便是過分的嚴厲，苛刻申責，要不是，就取着放任的態度。這些都是錯誤的。

過分溺愛的父母，對於子女的要求，要什麼就給什麼，要怎樣就答應怎樣，真是千依百順。於是便養成子女們一種自傲的習慣。以後遇到不如意的事。就會大發脾氣。在家庭中有父母依從他，可是將來長大後，到社會上去，便沒有人來順從他的意志，於是就要和人發生爭吵，到處碰壁。這樣是從幼溺愛的害處。

過分苛刻申責的父母，對子女的管教，一味用嚴厲高壓的手段，不假顏色，鐵板面孔，使用命令式的口吻，給與牢獄式的生活。這種的教育法可使子女們心靈受着創痛。他們得不到家庭的樂趣和溫情，祇覺得父母是可怕的。於是由畏懼而生怨恨，由怨恨而生厭惡。日後子女成人就將視父母爲老厭物了。

過分放任的父母，對於子女的一切，都不去指導和管理。一切都由子女自己去料理，或是囑咐僕人代管。要知道兒童若不加管理，將來就會放蕩不羈，無惡不作。子女幼時受不到良好的管教，將來如何能成爲忠實的佛教徒、健全的公民呢？雖有學校教育補助其不足，然而家庭間養成的不良習慣，沾染已深，也不容易教誨了。

(3) 教育子女母親的責任比父親更重大

子女在家庭中和母親時刻在一處。比較和父親的關係來得密切；所以要培養一個佛化的、完美人格的兒童，必須由母親負擔大部份的責任。母親的一切舉動，應作爲子女的模範。要子女聽話，要子女摹倣，就非自己以身作則不可；否則嘴裏儘管這樣說，那樣說，自己却不切實做去，這樣便失了做母親的威信。有的母親教孩子不要罵人，而自己常常不自覺地喊小孩作『小癩三』『小拆老』『小豬羅』等等罵人的名詞。她們還以爲是親暱的表現呢。佛告訴我們要『言行相應』，不祇是在社會上要這樣的去做，就是對待子女們也不可疏忽這一着。能說不能行的母親是將失却子女們的信仰的。

尸迦羅越經裏，我佛指示做父母對待子女的條件，有『一者、當念令去惡就善。二者、當教計書疏。三者、當教持經戒』。

(4) 當念令去惡就善

去惡就善，就是要除去惡習，向善的一方面做去。教導孩子要隨時隨地注意他們的言行。有一類的父母和孩子遊戲的時候，不是父親教孩子打母親，罵母親：就是母親教孩子打父親，罵父親。他們以自私的佔有欲，用這種卑劣的方法來測驗孩子對於自己愛的程度。不知道這種打罵取藥的舉動是就惡去善，是錯誤到極點了。這種舉動映入小孩八識田中，而形成習慣，那就遺害不淺了。

有很多小孩用發脾氣的方法，來達到他的慾望。當我們遇到這種小孩時，千萬不可因他發脾氣，而對他讓步，滿足他的要求；可是也不要對他生氣打他罵他。他愈發脾氣，我們愈要保持鎮靜，做出全不理睬的樣子，好教他明白發脾氣得不到甚麼好處。

在別人面前，尤其是大庭廣衆之間，切勿責打小孩。否則，當小孩的自尊心受到損傷以後，便會不知羞恥，預備挨罵挨打而任意犯過錯的。有些兒童因受了罵，挨了打，由懼怕而嫉恨，而養成仇視父母的心理。

在某一本傳記裏，那個著者記載他父親教育他的一段故事，很是幽默，很有深意，是很可以爲我們訓育小孩作楷模的。

『還記得九歲時，有一次我自己積蓄的一小串錢，（那時所用銅錢有小孔，例以麻線

貫串之）忽然不見。各處尋問，且向人吵鬧，終不可得。隔一天，父親於庭前桃樹枝上發見之，心知是我自己遺忘，並不責斥，也不喊我來看，他却在紙條上寫了一段文字，大略說：

『一小兒在桃樹下玩耍，偶將一小串錢掛於樹枝上而忘之。到處向人尋問，吵鬧不休，次日，其父打掃庭院，見錢懸樹上，乃指示之。小兒始自知其糊塗云云。』

『寫後交與我看，他不作聲。我看了。馬上省悟，跑去一探即得，不禁自懷慚意。——即此事也見先父所給我教育之一斑』。

各種輕便的事，應當教小孩去做。就是家庭裏有傭人的，也應當使小孩共同服務。養成子女們勤勞的習慣是很重要的。關於穿衣，摺衣，掃地拭灰塵，整理東西等工作，都可以叫他們學習。當他們的工作做得圓滿的時候，就要獎勵他們。小孩是好勝的居多，所以與其多責罰，不如多獎勵；但在獎勵的時候，應該利用機會，加以指導，加以勉勵。

我們要使小孩知道，無論對於什麼人，必須有禮貌。碰着親朋尊長要教他稱呼。接受人家的禮物或好意時應該道謝。客人來訪，要熱情地招待。這種種都應該隨時教他，使他自小就有敬重長者、扶助弱小、愛惜貧苦人的觀念。

小孩子的同伴也很重要，有許多孩子的惡習氣是從小朋友方面傳習來的。我們應該爲他注重和選擇，應該使他和頑童疏遠隔離。

不良的習慣要子女不沾染，最好用暗示的方法，使他們自知趨避。譬如小孩喜吃零食的，便把病從口入說起；小孩講話肆無忌憚的，便把禍從口出說起；小孩不知禮貌，便把舉動粗魯不爲人重視說起。諸如此類的糾正，自然可以使小孩的習性漸漸的就善了。

現在把去惡從善的要點概括如下：

1. 不可說謊

2. 不可罵人

3. 不說自己好不道他人短

4. 沒有得到人家的允許不拿人家的東西

5. 不要在路上吃東西

6. 做錯了事要承認要改去

7. 別人說話的時候不隨便插嘴

8. 吃東西要細嚼

9. 要愛惜花草和動物

10. 東西用過後要放在原來的地方

11. 要信靠佛菩薩

12. 要勸小朋友們信仰佛教

13. 每天早晚要做佛教簡易早晚功課

14. 做事要有始有終

(5) 當教計書疏

計是計算——算學。書是讀書和寫字。疏是刻畫——美術。當子女放學歸家，或假日在家的時候，應該在規定時間內，督促他們溫課習字及勞作等作業。如有疑問或錯誤的地方，應該詳細的爲他們解釋或改正，使他們徹底明瞭。

算學是論關於數與量的科學。教小孩學算學，要順序漸進，使他們多做練習題，而練習題要切合實用，引起他們的興趣。當他們遇到難題而不能解決的時候，儘可能的還是讓他們自己去解答，經過深思熟慮以後，倘若還是解答不出，這時可叫他們暫時把問題放在一邊，休息一下，或者到外面去散步一次。最有效的辦法，是叫他們閉目靜坐專心念佛，把神經鬆弛，心身放寬，在靜定之中有時很自然的會把難題悟解出來，因爲定能發慧啊！

早晨讀書最易記憶，尤其是做過佛教簡易功課以後，頭腦清醒容易了解書中的意義。這時就要督促他讀書。遍數越多讀越好，要到滾熟背誦爲度。讀白話語，讀的語調就得像講話一樣，只要邊讀邊聽，聽去清楚明白，自然能領會書中的大意和內容了。讀文言文，句調要有輕重疾徐的音節，不可像說話一樣，這在於多多讀誦。多讀了，自然聲調悅耳，

而文句的意義也能明瞭了。這就是所謂『熟能生巧』啊。

每課書必須要使小孩背熟；否則一時硬記，日子一久，便忘記了。長篇的書，可以先分段背熟，然後把全文讀幾遍，再統篇的背出。遇到過長的段落，可以由自己的意思再分幾小段，因為分段的字句少，容易熟記。但最要緊的，還是在於集中注意力。假使在讀書或閱書的時候，沒有其他的雜念，能深深地把書中所寫的事實，攝收到意識之中，恍如身入其境的去想像。這樣讀法，印象就特別深刻，進步也就很快了。

教子女臨字，一點一劃不可造次。先教他影格習字，等到寫熟後，再教他臨寫。寫字的姿勢也很要緊，應該要身直頭正。

做父母的要絕對禁止兒童看神怪武俠及其他無益的小說，使他們保持純潔的思想。最好在閒暇時用講故事做遊戲的方式，使子女明瞭些佛教的道理，和衛生上、社會上、自然上淺近的常識。

我們不可把教育子女的责任，完全推在學校教師的身上。因為學生人數衆多，教師是不能對每一個兒童個別的照顧得到的。教師除在課文上加以教導之外，還須辦理校務，批改課卷，以及處置兒童們的糾紛。他們有這種種繁重的工作，是再沒有精力能在課外爲一個一個的兒童作精密的訓導了。所以做父母的，從子女出生後，就要負起教養兼施的職責，爲他們奠定良好品性和習慣的基礎，然後和學校的教育纔能相輔相承啊。

『疏』是美術。兒童有愛美、審美的本能。例如拿紅花或紅紙放在幼孩的面前，孩子即刻感覺喜悅了；又如兒童喜閱彩色的圖畫。這都是愛美的表現。審美的訓練，可以增加人生的樂趣。所以，家庭間的布置要美術化，一切陳設和裝飾，應該整齊、清潔、美觀而不要奢華。屋外如有隙地，應該種一些花木，增加環境的美好。家庭的陳設和掃拭，也應隨時激勵兒童去做。但不可出以命令式，而須用激勵的方法。實施美育，可以養成兒童高尚的思想和行爲。

(6) 當教持經戒

子女有相當識字能力後，可以教他讀佛經。這是做父母的最大責任。第一步，先把佛教簡易早晚功課教他讀背，再把經中格言選出教他。有的人以爲佛經文義深奧，成人尙不易懂，何況小孩呢？不知佛經雖然深奧的居多，可是有一部份是很淺顯的。做父母的儘可把經中格言隨意的編集起來，教授子女。如法句經，孝經，百喻經，八大人覺經，善生經，和玉耶女經等，就有很多的格言，可作兒童德育的教材；還有許多偈，也是很便於兒童誦習的。雖然兒童教育要注重興趣，格言一類的文字，難免枯燥無味；然而做父母的倘能把佛教的格言，演成一種簡單的寓言來解釋，使小孩對於它發生興趣，那末、自然能把這節佛語，深深地種入兒童的八識田中了。

人類不可無宗教信仰，而各種宗教中，當推佛教爲最博大，最高尚，最美滿。所以我們不獨自己要信仰佛教，更須教導子女共同信仰。信仰的觀念，植基於兒童的時代，爲最適宜，最穩固。

所謂經戒，是指佛經的戒律，就是佛經中教人戒絕的事。教誨兒童不得違犯戒律，使他『童而習之』，那末終身就獲益非淺了。所以信仰佛教，確爲造就高尚人格的要件。

我們要時常對兒童講佛教故事，和佛菩薩救苦救難感應的事實，使兒童的智識增廣，知道佛恩的偉大，世間上有種種不可思議的事蹟；使他的見聞不至局限在範圍狹小的物質文明之中。

這種佛教故事、和善惡感應的事實的演講，是佛化兒童訓練法中，最有感動力，最易實行，和最適宜於家庭採用的。因爲男女老幼沒有不喜聽故事的，當兒童在聽故事的時候，喜怒哀樂的情感常隨着故事的發展而變遷，好善恨惡的觀念，也每每順着故事而生起。在聽了故事之後，故事中的情景和人物，常會留存在腦海裏，時日久了，兒童既受故事的薰陶，他的一舉一動，一言一語，會不期然而然的和佛化兒童的準繩相符合了。

要獲得演講故事的技巧，我們須多看故事書籍。如百喻經，就是一種最佳的故事書。演講時，說話要淺明有趣，不妨隨時複述已經說過的要點，以求容易明瞭。口音、面容、手勢的應用，可以輔助顯示故事的情節和演述者個人的感觸的，都應當適宜的施用。此外

應當隨時發問，考察兒童是否在注意傾聽，是否發生興趣，是否有所感觸。父母要佛化子女，於故事要特別注意，這是訓練佛化兒童最妥善的方法。

理財篇

四四

一、怎樣開源節流

善生經裏，佛說：『一、食知止足。二、修業勿怠。三、當先儲積』。這是世尊告訴我們要節儉，要勤勞，要儲蓄，也就是理財的綱要。理財的道理，不出開源和節流。怎樣開源呢？佛曾經告訴過我們：『先當習技藝，然後獲財業』。又佛在雜阿含經裏說：『何等爲方便具足？謂善男子種種工巧業處，以自營生，謂種田商賈或以王事（王事指服務軍政兩界）；或以書疏算畫。於彼工巧業處，精勤修行，是名方便具足』。我們在社會中生活，必須具備一項技藝，纔可以自立，纔可以生存。若是學會了一項技藝，而不肯『精勤修行』，祇圖偷懶樂閒的，那麼事業也是不能成功的。所以佛再勉勵我們說道：『苦不計寒暑，朝夕勤修務，事業無不成』的啊！

般泥洹經佛說：『智者居家恭儉節用』。我們要依據佛的指示，於學習一技一藝以開源之外，還要能節流。不當用的錢，不應該用。尸迦羅越經佛說：『有六事，錢財日耗：一者、喜飲酒。二者、喜博掩。三者、喜早臥晚起。四者、喜請客，亦欲令人請之。五者、喜與惡知識相隨。六者、驕慢輕人』。能夠不違犯這六條，就得到節流的要訣了。

(1) 收付要逐日記賬

家庭收付款項要逐日記賬。分日記賬和總清賬兩冊。每天要款項記入日記賬，每週再從日記賬分類登入總清賬。每月結算一次，年終總結一次。

總清賬的分類如下：

收入方面

1. 薪水或佣金
2. 不動產利益
3. 企業利益
4. 特種收益

支付方面

1. 飲食項 如柴、米、油、鹽、菜蔬等。
2. 衣服項 如衣料、縫工等。
3. 教育項 如學費、書本、文具等。
4. 弘法項 如購送佛書和捐助佛教團體經費，社會各種公益義捐等。
5. 應酬項 如慶弔宴會等。

6. 特用項 如婚喪以及屋宇修理，器具購置等。

7. 雜用項 凡以上六項所不納的，歸入本項。

8. 儲蓄項 如投資借貸和存入銀行商號等。

(2) 消費要合理

家庭裏的消費要求其合理，應該在購置用品方面加以注意；因為浪費柴米是顯而易見的，祇有購買用品却大有研究的價值。同是購買一件物品，在某甲手裏是合理的消費，在某乙手裏也許會是不合理的。所以在沒有購買之前，應該考慮到是不是真實需要，家裏的舊貨是不是可以改造替用，是不是被經濟力所許可。當購買的時候，應當品評貨色的優劣，估計貨價的貴賤，時節的關係。貨色的優劣，和貨價的貴賤，有聯帶的關係。若是真正好的貨色，能夠經久合用的，就是價值貴一些，和假的或劣質的，不能經久合用的，廉價貨色比較起來，還是前者適合經濟的原則。因為廉價買進的物品，在當時看來固然便宜，可是一旦不合用，或不多時就損壞，而不得不拋棄或修補改造時，便由節儉而變為浪費了。

(3) 關於弘法的經費

傳佈佛教的經費是要慷慨獻捐的。不獨關係佛教的發展，而且也是為自己培植福田。

如本事經佛說：『應以不堅之財，貿易堅財。云何以不堅之財，貿易堅財？謂有淨信諸善男子或善女人，如法精勤勞役手足，竭力流汗，所獲珍財，應自供身，奉上父母，賑給妻子，朋友眷屬。勤修梵行，除去憍逸，棄諸邪道。歡喜恭敬，如應如時，持用布施，求無上安樂涅槃』。

寶雨經，佛說：『觀見一切有情造極惡業，施財攝取，令彼遠離所作惡業，安置善處。復起思惟：佛說布施是菩薩。菩提由布施故，得斷三種不善之法，所謂慳吝，嫉妒，惡思。是故我應學於如來，隨所有財，常行布施。雖復施與，不起慢心』。

我們學佛的人，智慧和布施要並修的，缺一不可。分別業報略經載：『常樂修智慧而不行布施，所生常聰哲，貧窶無財產；唯樂行布施而不修智慧，所生得大財，愚闇無知見。施慧二俱修，所生具財智；二俱不修者，長夜處貧闇』。捐獻弘法費用，非但是應該做的，而且是樂得做的；因為我們遲早總要『一旦長伸脚，頻呼不轉頭』。『萬般帶不去，惟有業隨身』的啊。三慧經載：『人治生，譬如蜂作蜜，採取衆華，勤苦積日。已成，人便持取去。亦不得自食，適自疲極。人東走西走，求是作是，合聚財寶，勤苦不可言。己命盡，他人得其財，自反得重罪。受苦不可量』。佛教徒立身處世，是要學佛的，不要去學蜜蜂啊。

弘法以購送佛學書籍爲最要最妙。有財力的要大量印送，倘沒有大力的，每年也要量

力購買幾冊送人。學佛的方法中，六度是綱要。六度之中，布施度居最重要的第一位。布施有三種，如解深密經，佛說：『三種者：一者法施。二者財施。三者無畏施』。購送佛書這件事，就具備三種布施的功德。拿佛書送給別人，是法施；佛書是化了錢財購來的，是財施；他人閱後因此起信，改善行爲，使他在現世逢凶化吉，沒有怖畏，來世往生極樂世界，沒有墮入惡道的恐怖，這是無畏施，所以我們每年要在收入款項中，撥出一部份來，作爲弘法的費用。假使要想詳細知道贈送佛書的功德，請閱拙編在家學佛要典所載：『廣布佛書之十六法』，和『普勸印造經像文』。至於所送的書，恐人不看，難免糟踐，這一問題在拙述『知己知彼』中，曾經討論到，可請參閱。

關於佛教團體的經費（尤其是出版佛教雜誌書籍的），也要踴躍捐助，因爲這是弘法的機關。經費充足了，弘法事業就能推廣，否則就是有獻身弘布佛教的人才，也不能發展他的抱負的。所謂『巧婦難爲無米之炊』啊。這是要希望我學佛的法兄弟，法姊妹們，大家共勉的。除了弘法費用以外，社會上各種的義捐，也應當視力之所及，捐助一些，因爲事關公衆的幸福啊！

(4) 要從事儲蓄

佛說：『世事無常』。我們要記住人生也有不幸的時候，如丈夫失業閒居，妻子疾病

纏綿。倘向他人借貸，在『世態炎涼，人情冷暖』的社會中，你的希望是常不容易達到實現的。所以收益有餘款時，就應該從事儲蓄，以防備意外的支出。儲蓄不妨從小數積起。但儲蓄要擇穩妥的銀行或商號，既可生息，又無危險。如果貪一時的重利，借給不可靠的人，或是效法守財奴，把錢收藏在家裏，這種辦法是不妥的。在平靖的時候，儲蓄是極端需要的，不過倘若生逢亂世，物價時時飛漲，固定的利息收入，趕不上物價的上漲，弄得所存貶價，那是又當別論。在這種特殊情形之下，就應該把儲蓄的款項，善於運用了。

二、怎樣保存器具

當購辦器具的時候，要選擇品質優良，構造堅固，式樣新穎的。倘貪圖一時的便宜，不顧物品的惡劣，那末，買來以後，脆弱不堪使用，於經濟上反受損失。『一分錢，一分貨』，小便宜是貪不得的。購得的器具，要加意保存。不獨惜福。而且可防錢財的浪費。關於器具的保存，應有相當的常識。

(1) 各類器具的保存

竹器 精製的竹器，用花椒煎沸水泡洗，可永久不蛀；或把竹器浸入沸水中煮透，再用漂白粉調水，浸一二日，也不會蛀。

木器

木器沒有漆的時候，先用綠礬水塗，然後加漆，就不會蛀了。木桶漏水，用水門汀或油灰嵌入；就能膠牢不漏。

漆器被燙，現出白跡，用布蘸火酒或花露水，用力揩擦，白跡自去。

木板上字跡，用手指沾食鹽少許擦字，便能消除。

釘木器每苦木裂，若在釘上塗肥皂，可免裂。

金器

金器用舊色淡，用線香熏，再用胭脂水洗，那麼赤色就會燦然了。

銀器

銀器污漬，用棉花蘸醋，或用宮粉擦，就可現白。銀器色暗，用桴炭和水洗刷，光白如新；或用牙粉擦後，清水洗，再用乾布揩，也能光彩煥發。

銀箸觸毒發黑，用鹽擦，就可復原。

銅器

銅器色暗，用布蘸擦銅油擦之，就能光亮；或用燒瓦片磨末，用布擦，功效和擦銅油一樣，或用桴炭磨水成漿，用板刷蘸刷，就可潔白光亮了。

鐵器

刀、剪生銹，浸入泔水缸，一二日後取出，銹自會退去，或用米醋，浸三日取出，不擦自去。

鐵欄最易生銹，防止的方法，用黑鉛粉和松節油塗上，那光澤就經久不變了。

錫器

用粗糠或稻草灰擦洗，可去污。

磁器

用鹹水洗磁器，可使它內外光滑。

茶壺茶杯染有茶痕，用食鹽擦，痕即去。

玻璃器

一切玻璃用具，新購來時不要立刻就用，應先用舊布把每一件分開包好，放入冷水鍋，水面要超過物件，再加一大把食鹽在水內，用文火煮。水沸後，再煮三十分鐘，把火熄滅。等水完全冷了，再用布洗滌乾淨。這樣煮了以後，玻璃就不容易破碎了。

花瓶花瓶冬天防凍：用食鹽投入，就不會凍裂，而且花也比較耐久。

拭玻璃窗，把火油一滴注上，取舊布揩拭，宿垢積污就能頃刻除去。

燈罩用食鹽擦，光亮而耐久。

燈罩極易爆碎，假使把碎罩烘熱。用生大蒜頭擦碎處，然後持合烘乾，就牢固異常。但須忌潮濕。

(2) 雜物的保存

雜物

肥皂用後，掛在通風地方，可經久耐用。

燃燭，用食鹽放在燭心四週，可免燭油下淋，且光明倍增。

洋傘經雨後，必須撐開陰乾；但在不及撐乾的時候，應把傘倒置於地，切不可把柄向上，恐水聚在傘頂，使鐵骨易銹，布也因濕而易碎。

去燈帶灰，用剪剪去馬口燈上的灰，頗不易平，每使火焰偏吐；可把燈帶旋低，用粗紙揩齊，必較平正。

除新油漆氣味，用綠豆羹汁洗抹，可除氣味。

驅撲燈蟲，用葱一支作圈式，圍在燈泡上，蟲即遠颺。

鐘放在鋪薄樓板的案上，鐘內的擺，必易受震盪，以致速度不準，機件易壞；不如放在樓下，無地板處較妥善。

漿糊最易霉臭，若加石炭酸水（西藥房購）少許，就能經久不壞。

草蓆洗抹後，切忌曝在日中；否則很易稀鬆。

冬日磨墨和些酒在裏面就不凍了。

炭要用時，先放在鹽水，或冷水中一浸，燃燒時約可省一倍。

書籍捲封郵寄，收到後，必卷曲不能伸，可一手執書脊，把書在飯鍋，或水鍋上燻，一面洒開書頁，使每頁透入濕氣。然後壓書在二平面物之間，即可恢復平正原狀。郵寄書有繩捆的印痕，可把半乾半濕的布，蓋在書上，然後用重物上壓，過了一夜就平直了。

衣服篇

一、衣服之目的與材料

人體所著的衣服，爲調節體溫的工具；又能防護身體，免受損傷，是衛生所必需的。衣服對於人生的條件，是保衛體溫，要適合身體，切於實用。不是爭奇鬥艷，講究華麗作爲奢侈品的。但是衣服必須整潔。衣服整潔能夠使人敬重。所以佛嘗勉勵我們，衣服要整理得清潔。

(1) 衣料的種類

衣服材料種類很多，因它的質地不同，可分爲棉毛絲麻四種。

1. 棉織品 棉織品用棉實的纖維織成，質粗通風，多含空氣，能保體溫；又易吸收濕氣，而徐徐加以蒸發。製襯衣最適當，且價很廉，能屢經洗滌，不易損壞，於經濟上也很相宜；但質地粗糙，沒有光澤。可做常服。

2. 毛織品 毛織品如呢絨等，是羊毛所織成的，種類很多。衛生上的價值，等於棉織品。它的品質柔軟和暖，適宜於製老人小兒衣服。織孔中容有多量空量，所以能保溫。

3. 絲織品 絲織品是蠶絲所織成的，保溫力很弱；而且沒有吸收蒸發的作用，又不耐洗，

但是質軟而輕，且較毛織品不易受塵埃。有一種叫人造絲的，是用木材纖維製成的。價值較蠶絲爲廉。而且輕軟細滑和蠶絲沒有差異。

4. 麻織品 麻織品是麻皮的纖維所織成，雖沒有保溫的效能，然而能夠吸收水分，很快的就蒸發了，所以可製夏令的衣服。

(2) 纖維的鑑別

衣服的原料大多數是纖維織造的。這纖維不外乎植物質和動物質二種，植物質的，如棉和麻；動物質的，如毛和絲。棉的纖維成扁平形，有捻成的螺旋痕迹。麻的纖維處處有節，節處生有細毛，如竹狀。毛的纖維表面上有一層表皮細胞，像細絲網一般。絲的纖維是平行的，較毛爲細。若要檢查衣料的原質，可以用顯微鏡鑑定纖維的狀況；或則用火燃燒。燃燒後發出爪甲臭味的，便是動物質；發出燠木臭味的，便是植物質。

二、怎樣保存衣服

我們佛教徒要注重惜福，要儉於享受，換句話說就是能甘淡泊。甘淡泊就能夠擔當事業，不怕受苦了。弘一大師說：『惜食惜衣，非爲惜財緣惜福』。我們對於衣食能夠不浪

費，就是惜福。

(1) 惜衣得衣穿

述者幼小的時候，家母常常教訓我，說道：『惜衣得衣穿，惜人得人敬』。這兩句話，言簡意深，也可說是修己待人的準繩。惜衣必須注意使用和保存。收藏的時候，要整齊摺疊。要取出疊在下面的衣服，應先把上面的衣服移去，然後取出。倘把在下的衣服急速抽出，就要使內部紊亂，使其他的衣服發生皺紋了。衣服穿着後，必附有少許濕氣和塵埃，須加洗滌，而且要善於收藏。

(2) 處置衣服的常識

茲述處置衣服的常識如下：

洗衣服上墨漬，用飯粒搓洗，再用清水洗，墨跡便去。

洗衣服上泥漬，用馬鈴薯（即洋山芋）水洗，泥漬自去。

洗衣服上機器油污漬，可用松節油（西藥房有售），塗在污漬上，盡力揉搓，再用溫水和肥皂洗滌，油漬便去。

洗衣服上墨水、碘酒、漿汁等跡，用牛奶浸在有漬的地方，以後再用清水洗滌。

去綢衣上油污，用棉花蘸煤油少許，向漬處揩拭，不但油漬消除，而且原色無損。

去衣服上桐油，如未經風日的，可用豆腐渣洗滌，陰乾後，油漬便去。

去衣服上鐵銹，可用酢漿鹽（藥房有售，又名四萣酸鉀）。溶水洗滌，便能脫去。

除衣服上蠟燭油，先在桌上鋪一張吸墨水紙，把衣服平鋪紙上，再用吸墨水紙一張鋪在衣上，紙上再撒石粉或豆粉，用熱熨斗燙壓，油質就溶解，被紙和粉吸去。

紅藍各色墨水污衣，可在無日光處滴醋少許，放在清水中洗，即去。

去衣服上蠅糞，可用燈芯草蘸水洗滌，蠅糞自去。

去衣服上蚊血，可用冷水洗滌，便無痕跡，倘用熱水，便不能脫落。

洗白色衣服，先浸濕後，擦肥皂，再捲起來，在沸熱的鹼水中（約放半小杯鹼），浸一兩個鐘點，再用熱肥皂水去洗，最後用清水洗淨（把衣服放在熱肥皂水中去煮亦可）。

洗淺色綢衣，可用硼砂少許，溶化在熱水中，把衣服浸在裏面，經過數分鐘，用肥皂洗去污垢，再用清水漂淨，掛在透風處，先吹半乾，取下摺好。重壓兩分鐘，再攤開吹乾，就非常勻淨。但不宜晒日光。否則綢質就要變黃。

洗藍色衣服，每次未用肥皂洗的時候，先用冷的醋水浸一下。每一飯碗冷水加入一湯匙醋洗滌，便不褪色。

洗印花布衣服，加醋在水中，可使顏色不褪；或先把衣服浸於鹽水中（即食鹽和水，每桶水加一茶杯食鹽），以後再洗滌。

洗呢絨衣服，不能用兩手扭絞。因這方法最易傷呢絨。應當把濕衣服捲成一捲，用毛巾包好，再用兩手壓在捲上，把水擠出，再掛在通風的地方陰乾。

晒衣服法。衣服晒乾不易挺直，可在衣服未乾前，先把衣服摺疊起來，壓在重物下面。經過片刻，再攤開晒乾，就非常平直了。

洗絨線，用皂煮水，拿筷挾絨線，於水內往來搖動，使水面生白色皂沫，愈多愈佳。然後提出，再入水漂洗，要使它自乾，勿用手絞扭以免曲縐不平。

洗白色絲織品，若用檸檬汁和水洗滌，更加潔白。

胡椒除衣蠹。裹在小包胡椒，同衣服藏在箱內，可免蛀蟲侵入，功效和用樟腦相等。呢絨同絨線的衣服頂容易被蟲蛀蝕，可用報紙把衣服包好，放些樟腦在內，可免蛀蟲。一切毛織品必須洗乾淨後，纔可收藏。

呢料防蛀縮，可在未裁製以前，把胡椒煮水噴反面，再用熨斗燙乾，製成以後，可以不蛀不縮。

不著的衣服，宜在春夏烈日的天氣，取出曝晒。用刷子拭去灰塵，入箱藏貯。箱須放在高燥的地方。

衣服晒畢收藏的時候，要等冷透，然後入箱。倘熱氣未散就去收藏，是要潮損的。乾洗衣服和帆布用具，先用食鹽在爐上烘乾，趁着乾熱時撒在帆布上，用刷子去刷，刷勻後，抖去布上食鹽，帆布就乾淨了。

乾洗大衣，先把大衣鋪在桌上，再撒上熱鹽，用軟的乾布，小心抹擦後，再把鹽抖去。絨衣沾雨，絨頭立即塌下。可用吸墨水紙吸乾水滴，拿舊絨一小塊，纏指頭上，輕輕倒拭，又復順揩，連拂四五度，絨頭仍可推出。

雨衣不可用汽油洗擦，因汽油能傷衣上的橡皮。洗時先把雨衣鋪在桌，用熱溫的肥皂水抹去。洗後，用清水沖去肥皂，掛在通風的地方。雨衣穿後，應陰乾收藏，且忌重壓。草帽污漬，可用檸檬鹽（西藥房購），溶熱水中，用小刷浸溶液徐擦。擦畢，用清水漂洗，就和新的一樣。

帽和鞋上的霉斑，不可即時曝晒。須先把霉斑刷去，稍蘸火酒抹擦，待陰乾後，色澤絲毫不會受損。

各種橡皮製成的手套、鞋和衣服等，有了裂縫，可用膠布貼在反面，比織補容易。濕鞋要脫下，把底向上晒乾。鞋底濕容易爛壞。

衣袖易污損，尤其是終日伏處案頭的人們。可用青色或黑色棉布製一副袖套，須較外

衣略寬，長過臂肘爲宜，否則肘下仍易污損。

墊在地上的蓆子污穢了，用鹽水刷洗，再用清水沖洗，就可以乾淨。

飲食篇

一、飲食取節便身

佛說：『飲食取節便身』。飲食是維持生命，供給體力的必需品，我們每人應該有適量的食料，然而必須有一定的節制，最忌過量。過量必傷胃腸。雜阿含經，佛說：『人當自繫念，每食知節量。是則諸受薄，安消而保壽』。所以能節飲食，就能免病，保持健康。反是，就使珍饈滿席，也不足以言營養的。超過一定分量的飲食，就不能消化。徒然使胃腸疲勞，增加一些廢物的排泄，造成胃腸疾患的機會。佛又在善生經中，教誡我們要『食知止足』。這是飲食衛生的第一要則。

(1) 蔬食衛生

食物種類雖多，可是不外乎植物和動物兩種。而植物的營養價值比較動物更爲有益而無害。蔬菜類是維持我們體力的原動力，因爲蔬菜所含的蛋白質、澱粉和脂肪等營養分，雖沒有穀類和豆類的豐富，但纖維很多，能助胃腸的蠕動，大有輔助消化的功能；且含有鐵分和種種芳香刺激劑，更可以清新血液幫助血的循環。所以講求衛生的，蔬菜是每日必不可少的美食。因爲我們不食肉類，於健康並無妨礙，若是不吃蔬菜，便將罹壞血症——

一種很危險的病症。佛教徒最注重衛生，所以我們主張蔬菜。

(2) 蔬食與肉食的問題

友人曾立群先生，是留德醫學博士。他任上海同德醫學院教務主任已有二十年了，在醫學界是一個有權威者。他曾把蔬食和肉食的利益，用科學的方法加以評述：

『人生自襁褓以達成人，身體長大，建設需資。即平時勞作消耗，亦應隨時補充，方符新陳代謝之常則。若將吾人平時所進各種食品，作化學分析的研究，其所得成分，大略可分爲無機之水及鹽類，及有機之蛋白質、維生素、炭水化物、脂肪等各種。按水與鹽類，不特滲透所需，亦各種細胞中之重要原質。蛋白質爲建造組織所必需；維生素依其名稱所指，爲生命所不可少；炭水化物能生力；脂肪偏重於熱之發生。諸是等類，凡動植物質各種食品，雖各有多少偏廢；但大都含存，無分彼此。如蠶豆含蛋白質百分之十八。豕肉含百分之十七。菠菜含炭水化物百分之四。牛肝含百分之二。菜油、荳油、牛脂、乳酪，均係含脂肪之著名者。新鮮之萵苣、生菜、茼蒿、獸肉，俱各含有甲乙丙丁各種維生素。然植物之中尚含有一特殊之物質在。於化學分析中，亦屬於炭水化物，但非如澱粉、糖類之能消化及溶解者，是纖維質也。纖維質不能消化，惟具有刺激腸胃粘糞，促進胃腸蠕動之功。胃腸既能充分蠕動，於是消化之力始更加強，而糞便亦較易排洩且更暢順也。肉類

雖有纖維，但類似其名而異其質，不可同日而語。夫糞便暢通，始得胃納旺盛。消化既強，食物方得實惠。養生者苦口提倡蔬食，職是之故』。

『動物之肉，可供餐食者，除含毒者僅拚死而嗜之者外。獸有牛、羊、豕、鹿；禽若雞、鴨、鵝、鵠；魚如鱸、鰕、鯉、鯽。其他蝦、蟹、蛤、蜆、龜、鱔、鰻、海參之屬。非特食其肉，即其乳血卵鰾等，亦莫不以之佐餐。但此等動物，於其生活之經過中，隨時隨地可以染得細菌，或被任何寄生蟲侵入，因而致病。吾人倘非專家，莫知其底蘊，以為完全強健，毫無遺憾，草草宰而烹之。但煮未熟透，或竟醬浸、醋澆、活剝、生吞，於是乎其體中所潛伏之細菌，蟄居之寄生蟲，遂由之而傳入人體，危險因是而得。疾病如結核，脾蛻疽等。蟲如包蟲、旋毛蟲、條蟲等，其尤著者也。以故在現今完善之社會中，牲畜之牧養，有獸醫為之監督。屠宰場中，更有詳密檢查之設備，庶幾防患於未然。但其範圍僅及於普通之畜獸耳。他如魚、蝦、雞、鴨，以及其他野味，常人莫能察知其病態，更無從逐個檢查，以別其可堪供食與否。既莫能充分的防於前，但求其次於後。於是烹飪務必足其熱力，方使菌與蟲經高溫度而死亡盡絕。自此始以為可以無貽後患矣。不然，不僅此也，魚肉之類，極易腐蝕。而既病者之屍體，其腐蝕之程序更早且速。其腐蝕也，起於不知不覺之間，當時即生一種妥美毒。此毒質也，雖經沸煮亦不能消滅破壞，一朝隨食物達入人體胃腸，吸進血液，導行循環，即感中毒現象。輕者纏綿似傷寒，轉展牀褥之間，寒

熱不能即止；甚且兼發咽喉，眼肌等麻痺狀態。重者急劇如霍亂，嘔吐交作，可以致命於俄頃。由是觀之，肉食者正如抱薪救火，不知危險之在於眉睫，知命者可以明矣』。

醫學大家丁福保先生說：『世人多喜肉食，曾不一究其利害。大凡通常食肉中，皆含有一種疲毒。此疲毒當畜類死亡之際而生。即使殺一壯碩無病之牲，於其將死未死間亦能生此種疲毒。人食之必爲患。故肉食一事，洵有損而無益。吾人主張蔬食既可養生，且免毒害。蔬食云者，乃取天然真味，鮮潔甘美，有足資生者焉。醬、醬油、豆、豆腐，其功效視卵爲勝。一合之豆，其營養分可敵肉垂及二兩；其他爲牛所無之營養分，豆乃悉備之。飲食之道，貴乎養生。吾人所食，宜取其精力之富者。顧精力爲陽光所自出。得陽光之熱，能吸收其精力者，厥維植物。是故攝熱蘊精，莫富於種子果實也。其所蓄之精力，無不具有澱粉、蛋白質、醣質、鹽質、脂肪等。惟植物之脂肪及蛋白質與動物大異。蓋動物之脂肪及蛋白質，均有礙於消化也。最適宜於消化者，特卵及植物之蛋白質耳。穀類等物皆含有之，而豆類獨富。蔬菜含蛋白質甚少，果類除胡桃而外則無之。屬於動物者則以卵爲最多矣。至於其他動物之蛋白質，非獨不宜於消化，且已組織成機關之用。養育之生機不具，於人體毫無裨益。於此可見動物之蛋白質與植物之蛋白質，其新陳優劣，顯然甚明』。

衛生學家說：『地上所生的植物，受日光長成的，食之最能補身，勝於肉食』。蔬食

比較肉食更爲有益衛生，已爲有識的人們所公認了。

二、飲食常識

食物的目的是：供給熱力，促進生長，增加對疾病的抵抗力，供應和補充精力的產生。每一種食物大多數總是含有一種以上的化學成份的。這種化學成份，我們叫它做營養素。它是：1.蛋白質，2.脂肪，3.炭水化合物，4.礦物質，5.醣類，6.維他命，7.水份。

(1) 節食與攝生

食物勿貪多，以能消化盡爲原則。食的時候，要細嚼緩嚥，使津液拌和入食物之中，我們應該使口齒負一部份消化的責任，以省胃力。

食物的溫度要適中，不可過冷或過熱。冷熱過度的食物，非但損傷牙齒，而且能妨礙消化。過硬的食物要傷牙齒，勿要輕易地咬嚼。

進食要有定時，每日三次已足。以午餐爲主，早晚不宜過飽。並應戒除不依時的雜食，使胃腸減少勞作避免疾患。

食後不宜立即作事，更不宜用腦；因爲飲食之後，血液正聚在胃部，做消化的工作，腦中血液較爲減少。若這時去做用腦力或其他的事務，勢必使正在胃部工作的血液，轉而

向腦部或其他方面分散，使胃部消化遲鈍，而起消化不良的病症。

進食時不宜飲水，飲水應在食後一小時。以免稀釋消化液，發生消化障礙。

水爲人體必需品，所以每日三餐外，須給以數次的飲料。最佳的飲料，爲沸過的開水。茶和咖啡有興奮作用，不宜多飲。

當食慾微覺不佳的時候，就應該減少飲食。因爲這是胃腸的消化力已經減弱了的警報。假使再加重它的負擔，它將同負荷過額重量的牛馬一般，要一蹶不振了。佛遺教經，節食章：『譬如智者，籌量牛力所堪多少，不令過分，以竭其力』。所以在這時必須減食，使胃力恢復正常。

在工作、遠行或運動以後，覺得體力疲乏時，不宜多食，也不宜急急就食。應該靜臥或倚坐一會兒，再進食物。在進食的時候，須要有愉快的情緒，不要讓憤怒闖入我們的餐席中來。在食前或食時遇有不可避免的事故，使我們不得生氣的時候，那時還是犧牲一餐避免用膳，這要比勉強進食妥善得多。

(2) 食物要清潔

鐵罐頭裝的食品開啓後，要立即把食物傾倒出來，移置在瓷、瓦或其他容器中，因爲留在罐中，空氣進去，起了化學作用，食物容易變壞，吃了容易中毒。若裝食物的罐頭是

瓷的或玻璃的，就可不必把食物完全倒出，只要把瓶口蓋好就是了。

食物、食器和貯食物的處所要注意清潔，否則就要妨礙健康。最好不要在碎裂了的瓷器中盛食物，因為裂縫之中容易藏垢納污，有被微菌侵入的可能。

居住篇

一、住宅的布置

假使說經濟是家庭的血脈，那末，住宅就是家庭的軀壳。身體要希望它健康，非注重清潔不可：那末住宅非遵從我佛『淨其房舍臥具』不可了。又一譬喻我人是家庭的靈魂，那末住宅就是家庭的衣服。我們對於衣服不修邊幅，不祇是有礙觀瞻，爲人所訾議；而且對於身體的健康，也是很不利。那末對於住宅的布置怎麼可以不加注意呢？

房屋不在於大小多少，只要堅固整齊，空氣清鮮，光線充足就是了。家庭的優美，不在於房屋怎樣華貴，家具怎樣奢華；而在於能以精巧的藝術手法，加以美化的布置。一所很簡陋的住宅，經過聰穎的安排，就會變成很雅緻、很悅意的樂園。家具的施用和裝置，要細察家裏的情況，而善於籌劃。應買不應買的物件，要詳加考慮，纔不至於浪費妄用。

居住的房屋最好是東南向，次則西南向。若是西北向，便不合宜。因爲東南向的房屋，夏日沒有烈炎的薰蒸，而冬日則有陽光的照臨，和西北向的，剛巧成個反比例。這是我們選擇居室時應注意到的。

(1) 臥室

每日須把被褥摺疊整齊，牀鋪的灰塵拂拭清潔。並把便桶溺器洗滌後，移置到廁所去。壁上掛夫婦間的攝影，並一二幅佛化格言，或再掛一二幀風景畫。

(2) 客室

室隅置花瓶或盆景。壁上宜懸掛佛化對聯，佛化圖畫，或配以山水風景；使室內充滿着佛化的景象。對自己既可由熟習而得到深刻的印象；對賓客親戚朋友們，也可以使他們受到強烈的感受，可在無形中收穫弘法的效果。字畫以時常換掛為佳。

(3) 客室聯語

下面的幾對聯語可供選取：

- | | | | |
|----------|---------|----------|---------|
| △要作大雄佳弟子 | 當思奮迅度羣生 | △久長受用貧邊得 | 安樂功夫忍處成 |
| △時事五洲羅眼底 | 秋濤萬頃起胸中 | △行脚且完大士願 | 雄心不作冷灰燃 |
| △欲除煩惱須歸佛 | 各有因緣莫羨人 | △為期肩胛煉成鐵 | 今日花前學誦經 |
| △有錢當念無錢日 | 得意休輕失意人 | △為道了無寒暑變 | 利生豈畏路途艱 |

△獨坐常思自己過	閒談莫論別人非	△貝葉行間修福慧	蓮花座下禮能仁
△白髮滿頭難再黑	青春過眼不重來	△長年白業經三卷	靜夜青天月一痕
△舉世祇知嗟逝水	無人微解悟空花	△粗衣糲食隨緣過	禮佛誦經樂趣真
△欲向法門參我佛	好從意地伏魔軍	△案有經書窗有竹	壁多古畫院多花
△芳蘭祇爲因香折	良木多從被直摧	△病久確知念佛好	魔多反使道心堅
△眞柏最宜堆厚雪	危花終怯下輕霜	△原知挫折當頭棒	畢竟繁華過眼煙
△須信成從敗後得	誰知榮是辱邊媒	△雲水一身天上下	風濤萬里海西東
△是非莫與他分辨	自過應須自剪裁	△要使中華成佛國	不容外道入吾家
△浮生若夢誰非寄	到處能安卽是家	△家庭親屬皆歸佛	淨土蓮華已待君
△事欲稱情常不足	人能退步便無憂	△山頂月明長嘯夜	水邊雲暖獨行時
△榮衰可喻花開落	聚散還同雲去留	△過眼暫時分好醜	到頭半點不相干
△發心爲念衆生苦	得力難忘我佛書	△素壁淡描三世佛	瓦瓶香浸一枝梅
△虛名萬事雪填井	幻景百年繩繫風	△翠竹黃花閒意思	白雲流水淡生涯
△未能有念歸無念	道是無心却有心	△芒鞋竹杖春三月	紙帳梅花夢五更
△修養須從塵事煉	行持要向歲寒操	△四海卽家棲幻質	五湖爲鏡照容顏
△忘我寧知餘外物	出塵不在入深山	△不畏艱危不懼苦	要勤奮鬥要成功

△吾佛慈悲廣度衆生當度我 人天缺陷不念彌陀更念誰

(4) 佛堂

中央供奉佛菩薩像。桌上置一香爐，一淨杯，二花瓶，常供鮮花，佛前裝一電燈或油燈，早晚功課焚香一枝或三枝。晚課畢，可把佛前燈熄滅，桌上安置功課本數冊，以表法寶。桌前加幔，並置拜凳一只或數只。壁上懸掛佛化對聯和圖畫，以策進淨業。早晨佛前供開水一杯，午後送出灑於戶外。佛堂須每日收拾清潔。倘屋宇狹小，臥室用布幔隔開，（或用櫥隔開），劃一小部份作爲佛堂。供佛菩薩像以簡單淨化，切忌紛然雜供，有失莊嚴。關於供像如左：

釋迦牟尼佛左右配文殊普賢。

阿彌陀佛左右配觀世音大勢至。

或加奉彌勒佛地藏和釋尊的十大弟子。

或祇供釋尊彌陀觀世音大勢至。

至於任何神像一概禁止，不得供奉。

(5) 書室

關於書室的佈置，也不出整齊簡明，美觀醒目，這幾個原則。靠壁放幾只書櫥。室中設置桌子一張，桌上鋪檯布，環繞着放幾只椅子。壁上掛些字畫，以及佛化標語，格言等。書籍可選擇1.佛教書籍雜誌。2.有價值的國學科學書。3.有益的小說故事詩歌。

學校規定的教課書中，所得到的知識是有限的，我們要子女多得些學問，就須在課外給與他們有閱讀其他圖書的機會。所以家庭中應設置一個圖書室。我們置備了各種書籍還可以借給親友鄰居閱覽，以文字勸化他們信佛是很有功效的。倘屋宇狹窄，闢不出圖書室來，就祇用一只櫥藏列佛學，科學，文學等書也可以的。

(6) 廚房

除每日灑掃清潔外，更須將一切的炊具，用具，食具每日都洗滌過。

(7) 廁所

除灑掃清潔外，並須把地面和壁角，多撒石灰，多灑防疫水。

(8) 地板

因受潮濕每易朽爛，宜做活動的數塊，釘一鐵圈。每逢霉天，把這幾塊地板揭開，使潮氣外散，可免朽爛。倘在鋪板時，先把攔柵和地板的背面用桐油揩敷，可耐久經用，比較不會敷油的，可多用一倍的年份。

(9) 窗幔

顏色要和四壁和諧相稱，質料可選粗厚一些，能經風日的吹曬而不易損壞的。

二、居家須知

住宅是一家老幼幸福之所託，所以每日應灑掃潔淨，把各種器具揩抹整理。開啓窗戶，調節空氣，謹慎門戶。室內不可堆積垃圾。房屋倘有損壞，應即隨時修補。

(1) 注意火燭

火燭更要當心。引火的物件，如廢紙，亂草，破絮，木屑等物，不可放置在灶門和火爐貼近的地方，以防遺火成災，每日需用的柴草，應估計一日所需的用量，放置在灶下，

不可堆積得太多，今天燒完，明天再取。不可使兒童燒火，因他不知謹慎，每致誤事。龍鍾的老年人，也不可使他燒火，恐他好睡昏沉，難免誤事。臨睡時，要檢點灶門和火爐四圍。要在那些地方不着一物，以免火灰復燃，把物燒着，釀成火患。

冬夜就寢，室內倘沒有煙囪設備，不可燃燒煤爐取暖，以防煤氣中毒，生命發生危險。柴草的堆置，應另備一室，謹密封鎖。祇可在取柴時開門入內。室內應禁止吸煙，沒有罩子的燈火不得持攜入內。

火油燈當臨睡的時候，必須吹滅，以免夜間被貓鼠打翻燃燒。火油箱和火油壺不可放在火桶或火缸的鄰近。火油箱要蓋好，以免火星落下，釀成不測。若遇潑翻火油而失火，最忌澆水。可用乾灰或濕灰，或被褥，毛毯覆之，就能撲滅。在冬季攜帶火爐睡眠，常使被褥熏成焦黃，甚至一個不當心釀成火災。烘小兒尿布過夜，也有同樣的弊害，我們應該避免。

兒童最喜燃紙遊嬉，或燃燭舞蹈。那是有危險性的，我們應該加以制止。如遇鄉居失慎，須竭力援助撲滅，不要只管搬運自己的財物。

(2) 不妨害隣居

家中不可發生爭吵情事，大聲喧嚷，以致鄰居不安。更不可在夜靜更深的時候，開唱

收音機和留聲機，使得音樂歌唱等等擾亂鄰居的清夢。家庭中早晚功課，可以不必敲木魚，擊引磬。

同居公用的晒場，不得一家佔用，就使有很多的衣服要晒，也應先詢問同居是不是需用。不可在公用的自來水管旁邊洗物，妨礙他人取水的便利。陰溝不可使積污物，使溝渠不通，有礙公衆衛生。

家庭近旁如有餘地，宜栽培花草，果樹，蔬菜。使環境風致幽雅，可以涵養性情。切不可在弄口，或後門外隨意傾倒垃圾。

衛生篇

一、健康生活

佛說：『菩薩雖復不惜身命，然爲護法，應當愛惜』。智者大師也說：『身安而後道隆』。所以學佛的同志們，要注意健康。慎起居，節飲食，這是物質的衛生法。可是多瞋多憂的人，雖然在物質方面能夠注意衛生，然而還是免不了早衰的侵入，疾病的纏綿。爲什麼呢？因爲他們忽略了忍耐和達觀的精神衛生法。這物質和精神兩種的衛生法，要並重纔好啊！

精神的衛生法另詳修養篇，這裏先述物質的衛生法。

(1) 慎起居

起居方面要注重空氣清潔，作息有時。否則對於身體健康就有損害。久住室內的人，對於室內空氣的變壞是不覺得的，倘從外面進來，就會立刻覺得緊閉窗戶的室內，空氣是惡濁得不可耐了。變壞的空氣是不宜呼吸的。所以必須勤開門窗，以調節空氣。睡的時候，不可拿被覆頭；因爲吸進自己所吐出的濁氣，使血質有變壞的可能。

睡眠必須有一定的時間，大約每晚十時睡覺，早晨六七時起牀爲適宜。大便也要有一

定的時間，最好的時間是在每天早晨起牀的時候。

要使我們的眼睛保持健全的視力，應遵守下面的條件：1.不在強光處及黑暗處閱細字。2.眼覺着疲乏的時候，不可看書。3.誦讀和書寫宜背光而坐。4.車上或其他顛動的處所不可看書。5.不可和人合用面巾，倘必不得已時，用他人的手巾，務須緊閉雙目。揩面時眼的周圍勿揩。6.無事時常常閉目養神。

平靜愉悅的思想是會造成快樂而健康的眼睛的。因為眼睛是非常靈敏的器官，和腦部及神經系統有密切的關連；煩惱，恐怖，憤恨等刺激性的情緒，對眼睛的傷害是嚴重的。使眼睛鬆弛是改進視力最有效的方法。現在你不妨自己試試看：除去眼鏡，對着圖畫或有數字的日曆坐下，暫時把眼睛輕輕地閉上，使身心得到鬆弛，暫時不對任何事思索。於是睜眼略為睜，你會覺得你剛才所看的東西，此刻更加明亮更加清楚了。

所以在早晚功課中寬放身心，閉目靜坐，一心念佛，於眼的健康是很有功效的。

我們要時常沐浴，因為常沐浴能使皮膚清潔，營養增進，防制感冒，疲勞恢復。佛在善生經裏曾訓示我們要『澡漱令心淨』。佛的訓示有雙重的意義，他要我們身淨，同時也要心淨。

歡笑最有益於身體：1.能補腦髓，使腦力鼓動，血液因之通暢。2.消除食滯，能使精神活潑，消化力因之增強。3.能解憂愁。鬱結不暢的心緒，因之舒展。有這幾種特效，所

以我們每天能夠笑幾回，就可以增進健康。

身體應作適宜的運動，使血液流通，肌肉平均發展，腦筋和肌肉互換勞息。體格羸弱的人，不可作激烈運動，勉強運動反使身體受損。運動能使呼吸深長，充分地吸入養氣，幫助血內鐵質運出所積的廢料。所以可使弱的變壯，壯的愈強了。

(2) 節飲食

我們要保衛我們的生命，必須得到食物的營養，然而食物的供應，並不在於量的多，而是在於質的精，應該選擇含有我們所極需要的營養素的食物。如含有熱量較多的糙米，白米和花生油，含有蛋白質較多的花生和荳類；含有礦質較多的菠菜和蘿蔔等等。

暴飲暴食，過量的填充腸胃，非但不能得到營養的功能，而且障礙消化，釀成疾病。中國人有一句很不合理的，勉勵人的話，叫做『努力加餐』，這種勸勉是含有毒素的，我們聽到了，可千萬不要輕易地接受啊！

一切食物還須緩食細嚼，使它充分地唾液調和。那末到了胃內就易於消化了。

意大利法師，羅根那特比丘在上海時，有一次對人說：『當我在戰時，被囚在集中營的時候，同伴中多感食物的不足，而我還覺得營中的供給太豐富。我在每餐總有餘食可以分送給同伴。至於我身心的健全更使他們驚異。爲什麼我能異於衆人呢？說出來也並沒有

什麼祕訣，只不過是『食不過量。緩食細嚼』罷了。我不使有一粒飯不經過咀嚼而囫圇吞下。也就是說，我必盡可能地榨取每一粒飯，每一莖菜的營養成份。

『緩食還有一點好處，就是可使胃部有充分時間，去考慮供應量已否充足，而及時加以拒納。那一般急性就食的饕餮者，就不使他的胃有籌量決定的機會，而任意的充塞』。每次食後，必須休息半小時，使血液流注在胃間，以增長胃液，易使食物消化。不能完全消化的食物積在腸胃，必生疾病。食要有定時，使胃的消化工作，有作有息。如作而不息，胃力就要疲乏，食物就不能消化了。我們吃了冷的東西，一時是不能消化的。它存儲在胃內，要經過相當的時間，等到所吃下的東西漸漸熱了，才能慢慢的消化。所以就是在夏天，也不宜吃冷凍的東西。

要細嚼食物，應有完美的牙齒，要有完美的牙齒，應知道牙齒的衛生法。牙齒外面有白質，堅固而光亮，這叫做牙磁。保護牙磁有四個方法：一、不咬硬物。二、不吃極熱或極冷的東西。三、齒縫間不留食物細屑。四、早晚常用溫水洗刷牙齒。齒的外面垢穢，叫做牙銹。牙銹的裏面，大半為微生物所居住，是有害於牙磁的。可用肥皂水或鹽洗刷。牙銹去除了，這裏面微生物就可以消滅。糖和酸能損害牙齒，因牙齒內含有很多的石灰質，這石灰質和糖或酸相合，就要變為軟脆，容易腐爛敗壞了。佛在世的時候，他和弟子們是用柳枝來刷牙齒的。現在戒行精嚴的比丘們，還是沿用柳枝刷牙的。

(3) 烟酒之害

各種酒以不吃爲妙。因爲酒能障礙食物的消化。飲了些酒以後，血的運行就頓時加速。於是血帶着酒內的醇毒行到腦內，能令腦內的微血管漲大，血液增加。這時因爲腦部進血過多，暫時覺得興暢意快。倘再過度的飲用，那末腦受醇毒愈深，就要語無倫次，作事躁亂了。常飲酒的人，能令腦質縮小變硬，運用不靈，漸成無用的廢物。酒進到胃裏，胃就發紅，日子一久，胃也變硬縮小。而且胃汁遇酒，必定變淡。食物的消化，就發生障礙了。酒也能損害到肝。因爲酒跟着消化食物的液體，進入了肝，肝就受酒毒的浸蝕而縮小變硬。而且易使肝發炎，有時會生肝癰等症。所以世尊告誡弟子不宜飲酒。善生經載：『飲酒有六種過失：一者失財。二者生病。三者鬥爭。四者惡名流布。五者恚怒暴生。六者智慧日損』。酒有這許多的害處，能夠戒除不吃最佳。

煙草所含的要素是尼古丁，爲科學中最著名毒素之一。吸紙煙能麻醉神經，損害口津和胃汁，能害人的心臟，能使人失去抵抗癆病和其他病症的能力。電學家兼發明家安廸生說：『吸煙對於神經中樞有一種劇烈的作用，能使神經細胞敗壞。這種現象在孩童中發展得十分迅速。而且吸煙所引起的這種敗症，不像普通麻醉劑所引起的。乃是有永久性的，且無法控制的』。吸煙的嗜好，最難打破。吸煙已成習慣的人，能夠戒除的很少。所以我

們不會吸過煙的人，應該慎之於始，絕對不可使紙煙上嘴。

(4) 處置蠅蚊鼠的方法

蒼蠅的腳、翅膀和身體都能附帶病菌。食物被牠叮過，是有害衛生的。撲殺蒼蠅不是正本清源的辦法，還不如防止牠的滋生來得澈底。室內外要清潔，清除一切的污穢，使蒼蠅無從滋生。

蚊蟲能傳染瘧疾，也是滋擾我們的敵人，我們要避免牠們的繁殖，應該在家庭間除去一切的污水。因為蚊蟲是滋生在靜止不動的污水中的。

那末，鄰居不知清潔，讓蒼蠅、蚊蟲滋生出來，而飛到我們的家裏來，怎麼辦呢？積極的辦法是勸喻鄰居注意衛生，掃除污穢。華嚴經載：『我當……爲一切衆生作明，令得智光滅癡暗故；爲一切衆生作燈，令住究竟清淨處故』。

消極的辦法，可在窗臺和窗簾上撒些辣椒粉，蒼蠅就不敢來了。驅逐和防範蚊子，可用蚊香扇子蚊帳等工具。若用藥水肥皂洗浴，也可使蚊蟲聞到氣味不敢和我們接近的。

老鼠要損壞我們的衣服器具，是我們所厭棄的。要使牠們不來擾亂我們的治安，可把荷葉填塞牠們的巢穴。因為牠們忌聞荷葉的氣味，聞到了，牠們就會喬遷大吉的。

(5) 健康長壽法

我們都希望健康而長壽，然而多不能得到適當的方法。丁福保和王驥陸兩位居士，對於這一方面的學問，有深切的研究，而且身體力行，都得到很好的效果，真實的受用，請參閱他們的言論罷：

丁福保居士說：『最簡明的健康長壽法有十條：

『①飲食 飲食不可太多，又宜多嚼緩嚥，凡生水冰凍飲料，一切雞、鴨、牛、羊、魚、肉、蝦、蟹等物，街上出售已開之瓜果，及小店餅攤上一切可疑之食物，皆不可食。宜多食水果菜蔬，如能永禁肉類尤佳。凡濃茶咖啡，皆不可飲。當以白開水爲最好。』

『②深呼吸 宜在日光下潔淨之空氣中，挺身直立，緊閉其口，將肺內之濁氣，從鼻孔盡力呼出，呼至不能再呼，於是將外面之清空氣，從鼻孔用力吸入，吸至不能再吸。第一次行完後，休息片時，再行第二次。每日朝午暮可作三回。每日可作三十餘次。惟已患肺病者，則不可行深呼吸。』

『③酣睡 每日宜酣睡八點鐘，晚十點鐘宜睡，早六點鐘宜起。惟小孩宜睡十二點鐘。睡時宜側身向右。』

『④潔淨 皮膚宜時常洗浴，衣裳宜時常替換。大便必每日一次。若便閉則糞毒入血

，血管變硬。蠅蚊壁虱等，須驅除乾淨，不使傳染病毒。早晚宜各刷牙一次。每食之前，必須洗手。陰溝常常疏通，並注入臭水或煤油，以解穢驅蟲。手巾面盆等物，須各人一具，勿數人通用，此爲避免皮膚病之要訣。』

『⑤居處 房屋宜乾燥，宜通風，宜多得日光，夜間不可以被蒙首。房屋四周，不宜有污水積貯。』

『⑥性慾 凡過度之性慾，能使腦力衰弱，消化不良，筋肉無力，臟腑脆薄。有病者難於復元，無病者速其衰老，故永宜節慾，少年時尤不可犯手淫。』

『⑦運動 每日宜走路一小時。又宜時常勤習操勞，否則身體軟弱，志氣昏惰。惟每日作事，宜有一定時刻。每作事一小時，宜休息十五分鐘。』

『⑧煙酒 煙酒有毒，不食最佳。雪茄煙及紙煙尤宜禁絕。』

『⑨養心 心常知足，勿存奢望。觀世間萬緣，如蚊蚋聚散，未嘗有一事存於胸中。凡人之常情，苦則悲，樂則笑，悲哀最足傷人，人所共知，而歡笑最能益人，人所未知。考得人之歡笑，能補腦髓，活筋絡，舒榮衛，消食滯，遠勝於服藥。人之欲免疾病者，無論勞力勞心，每日應有片刻閒暇，逢場作戲，以資笑樂可也。若終歲抱憂，毫無樂趣，其壽命尙不能永，安能保其無疾病乎？病人宜生大解脫心，任其生死，莫起恐怖。人生能有幾時，石灰電光，轉瞬便過。世間榮華富貴，不過片時，災難苦惱，亦不過片時。宜將身

外一切事併此身之四肢百骸，盡情放下。若事有必不可歇者，亦權且歇下，以待後日處置。視田宅錢財器用衣服等物，如水上浮萍，風中飛絮，聚散無常，來去皆幻。過去事如幻，未來事如幻。自此，心華湛然矣。』

『⑩處世 當以愛字爲最有益。常人心不平安，即因愛字欠缺。如見人或事，不覺可愛，而反厭之。以爲人皆惡我，必防其害，萬物與我爲敵。此等人不但自棄其樂，即人見之，亦覺少興。因其不相愛也。宜勉爲慈善博愛之人，無論遇何人何事，皆發愛念。而此念一發，則四周之人，俱以愛心應之。雖有疑我害我之人，至此亦頓易其初心。彼此相愛，無猜忌之念，俯仰無愧，身心泰然，可得長壽之效果。』

王驥陸居士說：『大家要延年長壽，只要無病時防衛，有病時主宰，病愈後調養就是了。因爲人生壽命，本無一定。譬如燈有大小，油有多寡。浪費浪點的，自然乾得快了。只要隨時節省，就可以長壽。』

『一、無病時的防衛 最要的有四端：第一勿動肝風。第二節飲食。第三慎起居。第四預防意外。』

『何謂勿動肝風呢？大凡一個人和一切凡物是一樣的，都是地、水、火、風四樣東西配造成功。骨肉堅性的是地，血液濕性的是水，溫暖熱性的是火，呼吸動性的是風，即謂之四大。這四大不調勻了，或水多火旺，便要病濕病熱。漸漸老了，四大之中缺了一件就

要死。叫做四大分離。主持這個四大的，全是這個心。要他早死就早死，要他長壽就長壽。但是世上的人，滿望要長壽；他的做法，却處處求早死。佛所以說，可憐可憫。不要動肝風，就是叫你忍耐；不單是受辱要忍耐，連起居飲食時，一切要忍耐。因為忍耐是不動瞋心，瞋心一動，肝風也動了。譬如扇子一扇，火也旺了，水就乾了，那地是沒有不燒壞的。這就叫做煩惱燄，像火一樣的利害。所以貪念不可太盛，心計不可太刻。夜來多睡得着，少些亂夢顛倒。遇着苦惱的事，要曉得惱悶是沒用的，反倒亂了主意，不如定心懺悔，不要怨人，也不要恨己，到底總會過去。又倘若陰謀人家的事。要想到我陰謀人，人也來陰謀我，却到處造成危險。罷了我這個念頭，自然氣也平了，病也沒有了。又如自己遇着快活時，要曉得富貴浮雲，終是夢幻，不要發狂放縱酒色。或是得罪了人，受了殺身之禍，只要平順自然，也斷不會出亂子的。這豈不是要靠自己麼？』

『何謂節飲食呢？古人說：「禍從口出，病從口入」，所以要有節制。1 蔬食：蔬食之中，滋養料極多。牛羊只吃草，牠就十分肥碩。可見不在乎吃肉。佛說：「衆生身上，都是蟲聚」。那血食的東西，含的細胞甚多，腐爛了，都是毒蟲，發生的性子極烈，吃了等於吃毒藥。如能吃素，就不容易染病。有了病，也不會添病。2 戒酒：酒爲一切心病身病及意外的媒介。佛定爲戒條，就是這個意思。3 飲淨水：水和身體，關係非常密切。作飲料，要煮得極沸。4 少吃：從來生病，大半由於傷食。胃的消化力弱了。所以天天要讓

它餓一時。因為餓的時候，是胃的休息時候了。如果貪吃太多，胃是永遠不能休息的。5. 勿亂吃：食料性質，各有不同。有熱性的，有寒性的。和自己的體質不對的，不可亂吃。又兩樣東西，性質是衝突的，更不可夾在一起亂吃。狂奔賽跑之後，肺部開張，那極冷的冰水，或冰淇淋，更不可亂吃。』

『何謂慎起居呢？四面八方的風邪，處處等着我們，一有空隙，它便乘虛而入。所以起居上的防衛是最要緊了。1. 早起早睡，要有一定時間。2. 室內空氣要新鮮，但不可太寒冷。3. 居地要高燥，防其受濕。4. 衣服要潔淨，不是要華麗。5. 常常沐浴，如用冷水洗浴，第一要揩得乾，並用力摩擦，使皮膚紅潤，否則一定生病。6. 每日要勞動，使氣機自然流暢。7. 有風露的地方，不可睡覺。8. 勞動之後，切忌的是房勞。輕則必病，重則必死。9. 家常用的藥品，及普通醫書要常備。10. 每日大便一次，不可間斷。』

『何謂預防意外呢？人爲萬物之靈，只要看得見的，聽得見的，他的應付能力是夠了。獨有看不見的，不可思議的意外危險，如瘟疫，刀兵，水火，盜賊，惡事，狂事等等，是不容易預防的。要另有一種不可思議功德來對付它。這是有真實義的，有科學的意味，並且是自性的。』

『二、有病時的主宰 一個人的病苦是不能免的。但大病可以化爲小病，小病可以化爲無病。這就用得着內心的主宰了。我所說主持四大的，就是這個心。病中主宰是要：

『1.要忘記自己的病，萬不可時時記着它。』

『2.不可多疑。疑心一重，一切亂了，脈氣也會不準，熱度也會不準。醫生沒法子診斷用藥，病也就此添了。』

『3.醫生不可亂請。請定了，要信託他，這要平時留意了。有錢的人，往往一天請幾個。醫生又要各顯神通，暗鬧意見。那就沒有不小病變大病，大病去送死的。藥性吃下肚了，至少二十小時纔轉，好壞纔可以知道。如果一天吃兩三劑，到了明天、靈不靈，自己也不曉得了。並且還要變病。這叫做自殺，那都是由性急誤事的，所以要忍耐。』

『4.病中的飲食。第一要醫生指示。口裏不耐。病也會添了。』

『5.生病的時候，切不可預打算盤。明知五六天可好，却要打十天的主意，自然好得快了。』

『6.遇着重要的症候，切不可心慌。旁人亦不可着急。第一先要安心。從來生病，多半是火。好比一個火盆，切不可去撩它。一撩撥，這火就大了。最好不理它，火勢自然會小。所以病是不可專靠醫生的，要靠自性的『醫外的醫』。這就是主宰了。』

『7.忍耐兩字，要做到却是困難。但只要把這個念頭放在別處去就成功了。所以念佛是養病的不二法門。使他心定，自然脈靜熱退。佛說病是夙世的孽障。能念佛，就可以消滅罪業。並且懂了佛法，就知道四大的境界，都是因緣和合的。以上所說，叫做有病時的

主宰。』

『但如壽終命盡的時候，自己也要有個主宰。要曉得：有了生，卽有死；有了成，卽有壞。本屬尋常不希奇的事。如果離了這個惡世界，換個好世界，豈不更妙。況且我再活下一百年，也是要去，落得清清爽爽，乾乾淨淨的去。清爽乾淨的心，方可以到極樂世界去。所以生死關頭，第一要主宰。切不可有貪戀心，恐怖心，憤恨心。來去都看明白了，一切都無罣礙，一霎時就超凡入聖了。』

『總之一個人有兩件事自己是不曉得的，一件是我幾時睡着，還有一件是我幾時死。可見死和睡着，沒有分別，這却要自己主宰。在平時念佛修練的，自然就無恐懼了。』

『三、病愈後的調養 病愈後的光景，是最危險的。復病比原病可以重到幾倍，要算是死多活少。所以要格外鄭重。』

『1.注重復病。復病有房勞復（或是犯手淫），這是十分危險的。病愈後的性生活要特別慎重，大病須過一百天，小病須過一個月。』

『其次是氣復。病後切不可動氣，動氣容易得吐血的病。又有食復，過飽了立刻可以復病，非常厲害。所以每頓要吃得少。可以多吃幾頓，就無流弊了。更有勞復。病後切不可過勞，過勞了，往往變成弱症的。』

『2.每早聽和雅的音樂，這是養性的法子。』

『3.每日常聞好香，可以清醒精神的。』

『4.室內空氣清潔。』

『5.不可看帶刺激性的書畫。』

『6.每日在無人的屋內，靜坐二十分鐘。不可有一切雜念。』

『7.睡覺和大便，每日要有一定的時候。』

『8.不吃不容易消化的物品。』

『以上所說的，叫做病愈後的調養』。

二、疾病療養

病是八苦之一，誰也免不了的。病有兩種的原因，一種是四大不和，那是醫藥可治療的。還有一種是前生業報的關係，那就非醫藥所能奏效了。患了業報的病，祇有信佛念佛，懺悔，弘法，使業障消滅，病也就痊癒了。或許有人要疑心，既然是這樣的，那末學佛的人，就不會生病了。但是問題並不這樣簡單。要知我們從無量劫以來，所作的惡業是很多的。信了佛以後，就可以仗着佛力和自己虔誠學佛的心力，把重報減為輕受，以一些病苦來抵消許多的重罪了。

(1) 療養的方法

我們不幸生了病苦，一方面固然要求醫藥的療治，而最重要的是要曉得療養的方法。我佛在各種經裏有詳細的指示。如增一阿含載：

『聞如是。一時，佛在舍衛國，祇樹，給孤獨園。爾時，世尊告諸比丘：疾病之人，成就五法，不得時差（不能早日痊愈），恒在牀褥。云何爲五？於時病人，一不擇飲食。二不親近醫藥。三多憂。四喜瞋。五不起慈心，向瞻病人（對待侍疾的人）。是謂疾病之人成就此五法，不得時差。』

『若復病人，成就五法，便得時差（早日痊愈）。云何爲五？於時病人，一選擇而食。二隨時而食。三親近醫藥。四不懷愁憂。五咸起慈心向瞻病人。是爲病人成就此五法，便得時差。』

『如是，比丘，前五法者，當念捨離；後五法者，當共奉行。如是，比丘，當作是學。爾時，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行』。

大詩人白居易居士說：『病有十可却。靜坐觀空，覺四大原從假合。一也。煩惱現前，以死譬之。二也。常將不如我者，巧自寬解。三也。遇病稍閒，反生慶執。四也。宿孽現逢，不可逃避，歡喜領受。五也。家室和睦，無交謫之言。六也。衆生各有病根，常自

觀察克治。七也。風寒謹防，嗜慾淡薄。八也。飲食寧節毋多，起居務適毋強。九也。覓高朋親友，講開懷出世之談。十也』。這確是未病時預防，已病時療養的好方法。

唐彪居士說：『病者衆生之良藥。人於病中須生大歡喜。一切不如意處，莫起煩惱，須生大解脫。任其生死，莫起恐怖。』

『又過去如幻，現在如幻，未來如幻，盡情放下，單持正念，不急求愈，乃速愈之良方也』。所謂單提正念，這是觀照的功夫，非一般人所能夠做到。不如終日默念一句『阿彌陀佛』聖號，較爲切實易行。

(2) 看護須知

家裏倘有病人，我們要盡侍疾的責任。看護的人應該要注意的有十四點。

1. 侍疾的人要沉着安靜，力戒粗暴輕忽和多言等舉動。聽到病人惡言，不可怨恨。
2. 幫助病人安睡，注意避免一切喧嘩滋擾。
3. 說話的聲音要柔和，不要在病人房裏或門口和人耳語或低談，以免引起病人無謂的驚恐。
4. 順從病人隨意起臥。勿誤觸病人疼痛的部份。避免震動病人。勿坐在病牀上。
5. 病人攝生的規則，宜勸諭和監視他遵守。並勸他默念佛號，或作觀想極樂世界的莊

嚴。

6.病人和侍疾的人，要確實信任有學識的醫生。不可輕信親友的盲薦。不可方藥亂投，以致誤事。

7.對於疾病用的器具，衣服，飲食等，當力求其適當和清潔。在被單和墊褥中間，應襯一塊橡皮布，或油布，以防病人不由己的大便或小便。或用草紙裹以棉布，以作墊子。8.爲不能起牀的病人洗澡，應先使病人露出一隻手臂，用毛巾擦洗，然後擦乾蓋好。再洗另一隻手臂。其次是腿胸腹，末後到背。一部分一部分的洗。洗後要蓋好。洗時勿太快，要安靜而不耽誤。

9.每天早晨要替病人洗手臉。病人的牙齒每天早晚各刷一次。牙刷用後在日光下曬乾。倘病人不能自己刷，侍疾的人必須替他代刷。放一只小盤在頷下，替他刷過牙之後，讓他自己漱口。

10.每日要給病人梳頭。若是婦女，可把頭髮從中間分開左右，編成兩個辮子。或把頭髮盤繞，紮在頭上。

11.侍疾的人當注意病人飲食，睡眠，大小便和症狀的變化。以便告訴醫生，使醫生根據報告，可作精確的治療。

12.病人日久不愈，常會焦急不安，而興嗟嘆。侍疾的人，在這時，更要隨機勸以三世

因果，和佛恩加護，重報輕受等道理。使它的心得到慰藉。

13. 病人垂危的時候，要警策他，助他念佛。使病人能安然往生極樂世界。

14. 侍疾的人當留心自己的攝生，應有相當的睡眠，並就屋外空曠地方呼吸新鮮空氣。

三、關於性慾

子女自十三四歲至十七八歲，這一時期中，實爲最可怖的時期。做父母的必須特別留意，防他（她）犯手淫。因爲男女一到情竇開時，就很容易犯手淫。其動機大抵是被艷情小說，淫戲，淫曲，淫畫以及不良的伴侶等所引起的。

(1) 手淫之害

男子犯了手淫，必致陰萎精漏，面色蒼白，形容憔悴，四肢乏力，時發眩暈，神經衰弱，缺乏記憶力，悵鬱寡歡，食慾不振。

女子犯了手淫，容易使子宮脫落，發生陰門炎，處女膜破裂，月經兼白帶下，頭痛腰痛，四肢乏力，皮膚蒼白，神經衰弱，記憶力消失，結婚後不易受孕，或受孕容易流產。而且處女膜破裂，日後結婚的時候，會使丈夫疑心不貞，引起嚴重爭執，關係終身的幸福是很大的。

不論男女，一犯手淫，血液就虧乏了，很容易染受風寒、瘟疫、肺癆等症，以致促成死亡。

做父母的對於子女，須在適當年齡的時候，施以性教育。告訴他（她）手淫的嚴重性。或購『青年健康的關鍵』（上海各佛教書店有售），『青春的烈火』，『幸福之花』，『結婚與衛生』（上海醫學書局出版）等性教育的書籍，給子女們閱讀。使他（她）自知手淫之害，而不敢犯。倘已犯了的，就會自己警惕，立志戒絕了。

坊間出版的有一部份性教育書，雖然目的在忠告青年勿犯手淫，然而字句不夠嚴肅，或者於男女性生理方面作不必要的述敘，於是反引起了青年們的好奇心和幻覺。這種勸告，適足以促成他（她）自瀆的行爲。這真是佛經裏所說的：『因藥成病』了。至於上面述者所介紹的四種書，是絕對有利無弊的。

戒除手淫的方法：

1. 被褥宜輕薄，不可過暖。
2. 就寢前用冷水洗滌生殖器及腰部。
3. 就寢時屏除慾念，默念佛號。或觀想極樂世界，以至睡去。
4. 遲睡早起。
5. 多作輕便運動。

6. 習靜坐作不淨觀。（參閱在家學佛要典內載的不淨九想觀）。
7. 戒閱淫書，勿看艷情影片，不作穢褻語。
8. 晚餐要少吃。凡含有刺激性的東西，如煙酒、辣椒、咖啡、濃茶等不宜吃。
9. 可提早結婚，使手淫自然禁止。

(2) 性交的禁忌

夫婦不可終歲同牀。因爲同牀共衾，慾念容易發生。性交過度有損健康。最初的症象是健忘、心跳、不消化等症。後來就成爲陽萎、貧血、肺癆，以至百病叢生。那真危險極了。有下述情形之一的，應禁止性交。

1. 飽食後一小時以內，犯則食物不消化，神經沮喪。
2. 飢餓的時候。
3. 朝起之前。
4. 一方熟眠的時候。
5. 疲勞的時候。犯則神經衰弱，引起大病。
6. 有疾病的時候。犯了，小則增加病況，大則傳染受害。
7. 有哀怒憂懼的時候。

8. 婦人經期中，犯則月經閉止，發生劇烈腹痛。或有因此而成重病的。而且月經沾入男子尿道內，尿道會因此發炎而起淋病，使小便滯澀。

9. 遠行之前和遠行以後，犯則輕的生病，重的致死。

10. 妊娠的時候，犯則早產，難產。二個月以後，早產或傷胎。

11. 產後未滿八星期，犯則貧血，少乳，不妊，子宮轉位。

男女既經交接，就不得中途停止。忍精不泄，能使性神經變成衰弱，因而引起遺精的病患。而且精蟲未經射出，留止輸精管內，有引發睪丸炎的危險。這不是避孕節慾的正當方法。我們應從意念上去克制，隨時作不淨九想觀，使淫慾心自然淡薄。

(3) 遺精的危險

遺精有生理和病理兩種：

生理的遺精，是結婚後久不性交，精囊內精液充滿，起反射的作用，在夜間引起遺精。遺後毫無疲倦之感，這是不足慮的。

病理的遺精，其原因是：1. 手淫。2. 性交過度。3. 性交中止泄精。4. 心身過勞。5. 生活環境不良。病理的遺精，每晚一次或數次。或數日一次。或每星期一次。致起疲勞，頭痛，心悸亢進，背部疼痛，精神朦朧，悵鬱，失眠等症狀。

未結婚的患遺精，宜速結婚。結婚後，遺精就可以停止或減少。這是因爲一般青年的遺精，多是爲了性慾不得解決所引起的。

結婚後有縱慾過甚而致遺精的，就應該在一兩個月內禁止性交，調理休養，否則後患將不堪設想。

遺精的治療方法：

1. 晚餐應嚴忌飽食。不可飲有刺激性的飲料。
2. 仰臥容易遺精。佛訓誨弟子要右脅臥，是很有深意的。所以必須側臥。被褥不可太暖。

3. 性交過度，中止交接，自瀆的行爲等應革除。
4. 避免心身過勞。
5. 禁觀誨淫的書畫和戲劇。
6. 多看佛書。
7. 常默念阿彌陀佛聖號，使精神安定。
8. 睡前用冷手巾貼腎囊，使輸精管緊縮。

(4) 月經期的衛生

女子自十三四歲起至五十歲左右，每月必有月經。月經來潮，以四星期一次爲正。每次經期持續二三日或七八日。月經準期的婦女，身體必強健。不準期的，或數月一次，或不到四星期一次，或經血不鮮、淡薄或深暗色的，那就是身體有病的景象。在月經來的時候，如有輕度腹痛，四肢覺酸，這些都是生理的現象，並非疾病，不必憂慮。但須注意以下的各點：

1. 每日用微溫水洗滌外陰部所附着的經血。然後再用月經帶或消毒紗布，數以棉花，時常更換。

2. 睡眠時間要較平日加長。

3. 食物宜擇清潔而易於消化的。

4. 絕對禁止性交。

5. 經期中不可做過勞的動作。

6. 經期中不祇肉體方面覺有異常，就是精神也很容易起變動。沉鬱寡歡的女子，到這時或變爲發揚爽快。發揚爽快的或變爲沉靜寡言。甚或發生種種不規則的行爲。所以在經期中要絕對注意調養。除早晚功課外，宜多看佛書，多念佛號，使心身安靜。

四、靜坐與禮佛

靜坐可醫治頭暈、目眩、耳鳴、遺精、失眠、神經衰弱等症。無論男女都可修習，實在是益壽延年、強健身心的妙法。進一步可因定而開發智慧。因為定為六度之一，是修成佛道的重要法門，所以靜坐習定不僅是強健身體罷了。要知道靜坐的原理，可閱因是子靜坐法續編（上海商務印書館出版），和小止觀六妙法門合本（南京金陵刻經處出版）。

(1) 靜坐的方法

靜坐有單盤——單跏趺、和雙盤——雙跏趺兩種的方式。我們採取這種方式來靜坐，其目的是使心神容易安定，身體平正而穩固，吸呼可使舒暢，血液運行便利，下面是靜坐的方法：

1. 盤坐以左脚小腿疊在右脚小腿上，使左脚指和右股相齊，這叫做單盤。再把右脚小腿引上，交加於左股上，使兩腳掌向上，就叫做雙盤。不能雙盤的，可作單盤。只要坐得平穩，功效是相同的。臀部用坐墊，墊高約二寸。

2. 衣帶放寬，但不令坐時脫落就可。

3. 左手放在右手上，雙手仰掌交疊，輕放在腿上。

4.端身正坐，令脊骨勿曲勿挺。令鼻與臍對正，兩耳與肩對正，如垂直線，不低不昂。坐定後，上身向左右前後搖動七次，勿使手足移動。

5.開口吐出腹中濁氣，不可使氣粗急，應該緩緩地，細長地，任濁氣向外放出。吐畢，用舌抵住上齦。於是把口閉着，由鼻孔徐徐吸入清潔的空氣。這樣開口吐氣。閉口吸氣，要吐納三次。

6.最後把口閉了。把唇齒剛剛拄著。舌抵上齦。呼吸從鼻孔微微出入，愈細微愈好。

7.輕閉兩眼，正身端坐。背不可靠壁。冬天靜坐，兩膝不可受寒。倘坐久微覺身體或有偏曲，應當隨時矯正。

8.靜坐畢，想身中氣從全身毛孔透出。然後微微搖動身體，次動肩胛和頭頸，次徐徐舒放兩手兩足，手掌相合，搓熱，掩在兩眼上摩擦，然後開眼。次以手擦鼻，徧摩頭部和腹背手足，然後起身。

(2) 靜坐須知

我們在家佛教徒日裏事忙，就坐的時間，最好在晨昏的時候。

早晨起來靜坐，須把窗戶推開，帳幃掛起。衣領的鈕扣不要扣緊。坐畢，舒膝下牀。臨睡前靜坐，解除鞋襪，解開領口的鈕扣。坐畢，解除衣服，就寢。

初學靜坐，腿部容易酸痛麻木。能忍則忍，實在忍不住的時候，可徐徐放走，用手摩擦。痛止以後，立即再就坐。這樣的練習，可以由十廿分鐘漸漸增至三十分鐘，以至一二小時。到後來，心也定了，坐也穩了，就不覺得痛了。而且愈坐愈覺愉快。

坐定後作何功夫，這要看各人所修的宗旨了。或持咒，或參禪，或作觀，或念佛，都可以的。

有一最妙的簡便易行的方法，是坐定後，當口內津液潮生的時候，緩緩地默念南無阿彌陀佛五句，然後徐徐地嚥津液一次。這樣的循環不斷，不僅可強健身體，而且可消除業障。

(3) 禮佛的儀式

禮佛是懺悔身業，增加福慧的殊勝方法。就其最小的一部份利益來說，也可以強壯衰頹的身體，確是衛生的妙法。在家學佛要典中，載有『佛教之體育衛生學』一篇，可供參閱。一般的拜佛儀式是這樣的：

肅立。合掌當胸。兩足跟相離約二寸。兩前足趾分開約八寸，成八字形。將頂禮時，右手先下，左手後下，腰幹徐徐彎下。同時二腿屈下，二膝分開，靠在拜凳邊。蹲下時，右手先着拜凳中央，次將左手放着拜凳上，較右手略前，再把右手向上移，和左手相齊。

然後將二手翻轉，手掌朝上。同時把頭叩下碰在凳上，其地位是在兩手中間。這叫做頭面接足禮。

頂禮畢，把兩手翻轉，同時擡頭，起身。先把右手縮回，撐住在拜凳上，令身起立。同時把左手提起當胸，再把右手提起，合掌立正。

三拜既畢，須一問訊。問訊時，合掌鞠躬，當腰彎下時，右手四指包於左手四指內。兩大指相並。舉起時拱手齊眉，再行放下。

拜佛發願。當頭着拜凳的時候，應默念下面的發願詞：

第一拜，默念：『願一切衆生，捨離外道邪見，歸依佛教』。

第二拜，默念：『以我願力，使佛教普及全世界，永傳無盡』。

第三拜，默念：『賜我法喜充滿，廣度衆生，往生極樂世界』。

修養篇

一、改革習氣

學佛第一步的工作，是要改革習氣。我們的習氣，各有所偏。如貪色、貪喫、多瞋、多慢，和其他一切的習氣。假如我們有一種不良的習氣，希望把它去掉，我們必須要有堅毅決絕的精神，堅持不變的決心。若是游延因循，優柔寡斷，這習氣便會時時刻刻引誘我們去做不好的事情。偶然的不順從它的引誘，便會覺得十二分的不舒服，有說不出的遺憾感。在這理欲交攻的戰場上，必須出奇制勝。否則我們就永不能得到真正自由快樂的享受。

(1) 兩種攻心的戰術

當某種環境現前，引動某種習氣的時候，被自己一發覺，必須立刻就改變環境，移動戰線，這是除境的方法。還有一種戰術，是除心的。這須要有相當修養的功夫。要時時省察，時時觀照。對境偶然失照，便立刻出了亂子，我們的防地，便會被魔軍攻入。我們也不要因一時失守而煩悶發愁，要知道，我們愈愁，魔軍便愈深入。應戰貴在知己知彼，我們祇須扼守立足點，拿出照妖鏡一照，那魔軍就無影無蹤的遁逃了。這照妖鏡就是『覺察』兩個字。所謂不怕妄念起，只怕覺照遲啊。

不管除境或是除心的戰術，我們若是決心和它決戰，沒有不獲得勝利的。所怕的是被心肝（不是心肝，是惡習氣）引誘和驅使，而轉一念頭：『今天姑且做一次，以後不做就是了』。那末我們的戰術，就要失敗，我們的主人就要被魔軍俘虜去了。

(2) 誓願力最勝

俗語說：『斬草不除根，春風吹又生』。我們的『姑且再做一次』這個念頭，便是惡習氣的根啊！所以我們要破除一種習氣，便須抱定一種破斧沉舟的決心：『從今天起，立誓不再做』。天親菩薩發菩提心論（註一）說：『立決定誓，有五事持故。一者、能堅固其心。二者、能制伏煩惱。三者、能遮（止）放逸。四者、能破五蓋（註二）。五者、能勤修行六波羅密。如佛所讚，如來大智尊，顯說功德證，忍慧福業力，誓願力最勝』。立誓以後，倘使誤犯，要向佛前真實懺悔。天親菩薩說：『設誤作者，恐怖憂悔』。這就是教我們要真實懺悔。但不可再而三、而四、而五，繼續違犯。長此以往，道業便荒蕪了。我們要記牢釋迦世尊說的話：『宜自決斷，端身正行。益作諸善，修己潔體。洗除心垢，言行忠信，表裏相應。人能自度，轉相拯濟。精明求願，積累善本。雖一世勤苦，亦須臾之間。後生阿彌陀佛刹，快樂無極』。受持這則慈訓去修養，便能日進佳境了。

註一：天親菩薩發菩提心論，揭示學佛綱要，總攝諸經論。書僅二卷，最便讀誦。男

女學佛同志，倘能發心受持讀誦這部論五百遍，或一百遍，對於修養上，可得很大的幫助。如古德說：『讀書以防檢此心，猶服藥以消磨此病。病雖未除，常使藥力勝，則病自衰；心力雖未足，常得書味深，則心自熟。久則衰者盡，而熟者化矣』。受持此論，宜採彭際清居士校正本。論後有彭居士跋語。

註二：五蓋能蓋覆真心，使人不生善法。1.貪欲蓋，執着五欲。2.瞋恚蓋，發生忿怒。3.睡眠蓋，睡眠過度。4.掉悔蓋，心情躁妄。5.疑法蓋，猶豫無決斷。

二、善知識的嘉言

我們要改革習氣，非在平時隨時隨地注重修養不可。有許多人在無事的時候，自以為很有涵養功夫，對人講起來也頭頭是道，可是一旦事到臨頭，就一些也作不得主，還是『我行我素』，老毛病依然發作，這是修養不得力的緣故。

(1) 修養不是空談

修養是要在事情上去磨練，不是空談就算了事。佛菩薩和善知識們的慈訓是很多的。我們能夠就自己所偏的習氣，記住幾則法語去對治，就能畢生受用不盡了。

(2) 嘉言的一斑

下面所選錄的嘉言，都是大善知識們修行的經驗之談。我們除把可以對治我們所偏的習氣的法語，錄下來作爲座右銘之外，還應該把下面的全部選錄時時翻閱，同時在言行上處處依照着做去。修改行爲並不是一件容易的事，佛曾說：『勉進以六度，修行致自然』。當起初修習六度善行的時候，總是勉強而行的，若是決心行去，到後來就會到自然的化境，成全完美的人格。

施學慈居士說：『與其坐待時機，不若進而自造機會之得計。徒知恃人待時，不知勤勉自勵，謂爲自暴自棄，亦無不可。機會種因於平時，故機會之來，必非無緣無故也』。

石天基居士說，『行事刻薄，說話尖利的人，不是短命，就是貧賤。何也？要知原來之福壽，都被其剝削盡了』。

張志淨居士說：『人若開口便刻薄尖酸，好批評人者，不惟無福，而且無壽』。

沈小園居士說：『紙薄者易碎，刀薄者易屈，布薄者易破。薄者無福無壽之相也。處世烏可以薄道行之』。

文節居士說：『人有抑鬱，先用一忍字，後用一忘字，便走進快樂之門』。

新吾居士說：『見人之爲善，我必愛之，我能爲善，人豈有不愛我者乎？見人之爲不

善，我必惡之，我苟爲不善，人豈有不惡我者乎？」

『自家好處要掩藏幾分，這是含蓄以養深；別人不好處要掩藏幾分，這是渾厚以養大。』

『世間無一處無拂意事，無一日無拂意事，惟度量寬宏，有受用處。彼局量褊淺者，空自懊恨耳。』

『我不能忍耐事，而令事如吾意，否則躁煩。我不能涵容人，而令人如吾意，否則譴怒。如是，則終日無自在時矣。而事卒以償，人卒以怒，我卒以損，此謂至愚。』

『常看得自家未必是，他人未必非，便有長進。再看得他人皆有可取，吾身只是過多，更有長進。』

『責人要含蓄，忌太盡；要委婉，忌太直。』

洪應明居士說：『我果爲洪爐大冶，何愁鈍鐵頑金之銷鎔不易。我果爲巨海長江，何患潢汙瀆之容納不住。』

『毀人者不美。而受人毀者，遭一番訕謗，便加一番修省，可以釋惡而增美。欺人者非福。而受人欺者，遇一番橫逆，便長一番器宇，可以轉禍而爲福。』

『榮與辱共蒂，厭辱何須求榮。生與死同根，貪生不必怕死。』

『榮寵旁邊辱等待，不必揚揚。貧窮背後福跟隨，何須戚戚。』

『花逞春光，一番風，一番雨，催居塵土。竹堅雅操，幾朝霜，幾朝雪，傲就琅玕。』
『耳中常聞逆耳之言，心內常有拂心之事，纔是進德修業的砥石。』

『恩裏由來生害，故快意時須早回頭。敗後或反成功，故拂心處莫便放手。』

『我有功於人，不可念；而過則不可不念。人有恩於我，我可忘；而怨則不可不忘。』

『一苦一樂相磨鍊，鍊極而成福者，其福始久。』

『居逆境中，觸處皆鍼砭藥石，砥節勵行而不覺。處順境中，眼前盡兵刃戈矛，銷剛糜骨而不知。』

『不責人小過，不發人陰私，不念人舊惡。三者可以養德，可以遠害。』

『人之過誤宜恕，在己則不可恕。己之困辱宜忍，在人則不宜忍。』

『持身不可太皎潔，一切污辱垢穢要茹納些。與人不可太分明，一切賢愚善惡要包容得。』

『毋憂拂意，毋喜快心，毋持久安，毋憚初難。』

『事稍拂違，便思不如我的人，則怨尤自息。心若怠荒，便思勝過我的人，則精神自奮。』

『真空不空，執相非真，破相亦非真，問世尊如何發付。在世出世，徇欲是苦，絕欲亦是苦，聽吾儕善自修持』。

王志修居士說：『事以密成，語以洩敗』。

吉人居士說：『世路風霜，吾人鍊心之境也。世情冷暖，吾人忍性之地也。世事顛倒，吾人修行之資也。』

『經一番挫折，長一番識見。容一番橫逆，增一番氣度。』

『品詣常看勝如我者，則愧恥自增。享用常看不如我者，則怨尤自泯。』

『不耐煩者，做不成一件事。』

『日日行，不怕千萬里。常常做，不怕千萬事。天下無不可做之事，只怕立志不堅。』
『嫖妓不但有損令譽，而且此輩不潔者，十人中必居其九。一染其毒，往往毀傷面目，或致喪生，可不慎哉』。

隴其居士說：『要知求人時，未必有濟；縱或勉強應承，究竟終不如願。當面背後，不知無數語言，氣色淡薄，情狀面相難當。何如有時常思此光景。且節儉莫待無時親遭此苦楚，自怨自艾也』。

翼修居士說：『用財貴明義理，加厚於根本，（如弘法、濟貧、培植福慧根本）。雖千金不爲妄費。浪用於無益，卽一金已屬奢侈。是以豐儉貴適其宜也』。

寬行居士說：『儉之一字，其益有三：安分於己，無求於人，可以養廉，減我身心之奉，以弘佛法，以調苦人，可以廣德。忍不足於目前，留有餘於他日，可以福後。但積財

以遺子孫，其害無窮。何以故？子孫賢而多財，則損其志，要錢做什麼？子孫愚而多財，則增其過，要錢做什麼？

湯斌居士說：『自己吝於改過，偏要議論人過。甚至數十年前偶誤，常記在心，以爲話柄。更有背後議人過失，當面反不肯盡言。此非獨朋友之過，亦自己心地不忠厚不光明』。

修懺居士說：『休怨我不如人，不如我者甚衆。休誇我能勝人，勝於我者甚多』。

馬鳴菩薩說：『云何修行進門？所謂於諸善事，心不懈退。立志堅強，遠離怯弱。當念過去久遠已來，虛受一切身心大苦，無有利益。是故應勤修諸功德，自利利他，速離衆苦』。

三、世尊的慈訓

世尊釋迦牟尼佛大慈大悲教誨我們，怎樣的自利，怎樣的利他，千言萬語，真是無微不至的。所以修習佛法是人生最高無上的修養。我們佛教徒幸而有緣遇到了這最高無上的修養法門，應該發願振興佛教。各就其崗位，貢獻個人所有的智慧、體力和財力，向一個目標努力奮鬥。這目標就是推廣佛教。要推廣佛教，須先把自己的心身根據佛的訓言加以修養，免得以身謗法，報恩反成報怨。現在把佛經裏節錄出：一、法句經。二、優婆塞戒

經。三、大寶積經。四、戒度經。五、阿彌陀經。以供學佛的兄弟姊妹們的精進修養。

(1) 法句經節錄

吳天竺沙門維祇難等譯

如何駛流，往而不返。人命如是，逝者不還。

是日已過，命則隨滅。如少水魚，斯有何樂。

敏學攝身，常慎思言。非務勿學，是務宜行。

若人壽百歲，邪學志不善，不如生一日，精進受正法。

能行說之可，不能勿空語。虛偽無誠信，智者所屏棄。

稊稗害禾，多欲妨學。耘除衆惡，成收必多。

慮而後言，辭不強梁。法說義說，言而莫違。

若多少有聞，自大以驕人，是如盲執燭，照彼不自明。

察友在爲謀，別伴在急時。觀妻在房樂，欲知智在說。

持戒者安，令身無惱，夜臥恬憺，寤則常歡。

修戒布施，作福爲福，從是適彼，常到安處。

夫人得善利，乃來自歸佛。是故當晝夜，常念佛法衆。

已知自覺意，是爲佛弟子。常當晝夜念，佛與法及僧。

見怒能忍，至誠安徐。口無粗言，不害衆生。履仁行慈，博愛濟衆。福常隨身，臥安覺安。

假令盡壽命，勤事天下神。象馬以祠天，不如行一慈。

惡言罵詈，憍陵憊人。興起是行，疾怨滋生。

遜言順辭，尊敬於人。棄結忍惡，疾怨自滅。

夫士之生，斧在口中。所以斬身，由其惡言。

慍於怨者，未嘗無怨。不慍自除，是道可宗。

不好責彼，務自省身。如有知此，永滅無患。

以真爲僞，以僞爲真。是爲邪計，不得真利。

知真爲真，見僞知僞。是爲正計，必得真利。

蓋屋不密，天雨則漏。意不惟行，淫泆爲穿。

蓋屋善密，雨則不漏。攝意惟行，淫泆不生。

鄙夫染人，如近臭物。漸迷習非，不覺成惡。

賢夫染人，如附香熏。進智習善，行成潔芳。

有身不久，皆當歸土。形壤神去，寄住何貪。

不寐夜長，疲倦道長。愚生死長，莫知正法。

愚人施行，爲身招患。快心作惡，自致重殃。過罪未熟，愚以恬憒。至其熟時，自受大罪。愚所望處，不謂適苦。臨墮危地，乃知不善。深觀善惡，心知畏忌。畏而不犯，終吉無憂。雖誦千言，句義不正。不如一要，聞可滅意。雖誦千意，不義何益。不如一義，聞行可度。雖多誦經，不解何益。解一法句，行可得道。千千爲敵，一夫勝之。未若自勝，爲戰中上。自勝最賢，故曰人雄。護意調身，曰損至終。雖曰尊天，神魔梵釋。皆莫能勝，自勝之人。月千返祠，終身不輟。不如須臾，一心念法。一念造福，勝彼終身。雖終百歲，奉事火祠。（奉事神祠，不及一念造福於衆生）。祭神以求福，從後望其報。四分未望一，不如禮賢者。能善行禮節，常敬長老者。四福自然增，色、力、壽、而安。若人生百歲，不知大道義。不如生一日，學惟佛法要。妖孽見福，其惡未熟。至其惡熟，自受罪酷。

禎祥見禍，其善未熟。至其善熟，必受其福。擊人得擊，行怨得怨。罵人得罵，施怒得怒。世人無聞，不知正法。生此壽少，何宜爲惡。莫輕小惡，以爲無殃。水滴雖微，漸盈大器。凡罪充滿，從小積成。莫輕小善，以爲無福。水滴雖微，漸盈大器。凡福充滿，從纖纖積。一切皆懼死，莫不畏杖痛。悟己可爲譬，勿殺勿行杖。能常安羣生，不加諸楚毒，現世不逢害，後世常安穩。不當麤言，言當畏報。惡往禍來，刀杖歸軀。出言以善，如叩衆磬。身無議論，度世則易。枉杖良善，妄讒無罪。其殃十倍，災仇無赦。身爲第一，常自勉學。利乃誨人，不倦則智。學先自正，然後正人。調身入慧，必遷爲上。身不能利，安能利人。心調體正，何願不至。人不持戒，滋蔓如藤。逞情極欲，惡行日增。惡行危身，愚以爲易。善最安身，愚以爲難。

行惡得惡，如種苦種。惡自受罪，善自受福。亦各須熟，彼不相代。習善得善，亦如種甜。自利利人，益而不費。敬樂聞法，當念佛敎。明人導世，度脫邪衆。世皆有死，三界無安。諸天受樂，福盡亦喪。觀諸世間，無生不終。如有自歸，佛法聖衆。道德四諦，必見正慧。生死極苦，從諦得度。度世八道，斯除衆苦。自歸三尊，最吉最上。唯獨有是，度一切苦。士如中正，志道不慳。利哉斯人，自歸佛者。諸佛興快，說經道快。衆聚和快，和則常安。我生已安，不慍於怨。衆人有怨，我行無怨。勝則生怨，負則自鄙。去勝負心，無諍自安。忿怒不見法，忿怒不知道。能除忿怒者，福喜常隨身。除身惡行，進修德行。常守慎言，以護瞋恚。除口惡言，誦習法言。常守慎心，以護瞋恚。除意惡行，思惟念道。節身慎言，守攝其心。

惡生於心，還自壞形。如鐵生垢，反食其身。

不誦爲言垢，不勤爲家垢。不嚴爲色垢，放逸爲事垢。

慳爲惠施垢，不善爲行垢。今世及後世，惡法爲常垢。

若信布施，欲揚名譽。貪人虛飾，非入淨定。

常敏好學，正心以行。擁懷寶慧，是謂爲道。

所謂智者，不必辯言。無恐無懼，守善爲智。

雖素少聞，身依法行。守過不忘，可謂奉法。

所謂端正，非色如花，慳嫉虛飾，言行有違。謂能捨惡，根原已斷，慧而無恚，是謂

端正。

沙門。

所謂沙門，非必除髮，妄語貪取，有欲如凡。謂能止惡，恢廓弘道，息心滅意，是爲

施勞於人，而欲望祐，殃咎歸身，自遭廣怨。

爲佛弟子，常悟自覺。晝夜念佛，惟法思衆。

人當有念意，每食知自少。則是痛欲薄，節消而保壽。

人家有母樂，有父斯亦樂。世有沙門樂，天下有道樂。

嫉先創己，然後創人。擊人得擊，是不得除。

學當守口，寡言安徐。法義爲定，言必柔軟。

樂法欲法，思惟安法。愛敬佛教，求善師友。

非剃爲沙門，稱吉爲梵志。謂能捨衆惡，是則爲道人。
出惡爲梵志，入正爲沙門。棄我衆穢行，是則爲捨家。
命如花果熟，常恐會零落。已生皆有苦，孰能致不死。
從初樂愛欲，依淫入胎影。受形命如電，晝夜流難止。
是身爲死物，精神無形法。作令死復生，罪福不敗亡。
終始非一世，從癡愛長久。自此受苦樂，身死神不喪。
處安不忘危，慮明福轉厚。福德之反報，不問尊以卑。
若不從天人，希望求僥倖，亦不禱祠神，是爲最吉祥。
友賢擇善居，常先爲福德。勅身從真正，是爲最吉祥。
居孝事父母，治家養妻子。不爲空之行，是爲最吉祥。
不慢不自大，知足念反復。以時誦習經，是爲最吉祥。

(2) 優婆塞戒經節錄

北涼三藏法師曇無讖譯

善男子，夫菩提者，有四種子：一者、不貪財物。二者、不惜身命。三者、修行忍辱。

。四者、憐愍衆生。善男子，增長如是菩提種子，復有五事：一者、於己身中，不生輕想，言我不能得阿耨多羅三藐三菩提。二者、自身受苦，心不厭悔。三者、勤行精進，不休不息。四者、救濟衆生，無量苦惱。五者、常讚三寶微妙功德。有智之人，修菩提時，常修集如是五事。增長熾然菩提種子。

衆生若以惡心打罵毀辱我身，願我因是更增慈心，不生惡念。

利衆生時，莫求恩報。常樂受持十二部經。既受持已，轉教他人。

善男子，菩薩具足三事，則得名爲法財長者。一者、心不甘樂外道典籍。二者、心不貪著生死之樂。三者、常樂供養佛法僧寶。

復有三事：一者、自省己過。二者、善覆他罪。三者、樂修慈心。

善男子，菩薩有二種：一者在家，二者出家。出家菩薩立如是願，是不爲難。在家菩薩立如是願，是乃爲難。何以故？在家菩薩多惡因緣所纏繞故。

善男子，若沙門、婆羅門、長者男女、或大衆中有諸過失，菩薩見已，先隨其意，然後說法，令得調伏。如其不能先隨其意，便爲說法，是則名爲下品菩薩。

若欲爲衆生說法界深義，先當爲說世間之法，然後乃說甚深法界。何以故？爲易化故。先自除惡，後教人除。若不自除，能教他除，無有是處。是故菩薩，先應自施，持戒知足，勤行精進，然後化人。菩薩若不自行法行，則不能得教化衆生。菩薩具足如是等法

，雖復在家，不異出家。

善男子，菩薩若聞譏毀，心能堪忍。若聞讚歎，反生慚愧。修行道時，歡喜自慶，不生驕慢。

揚人善事，隱他過咎。人所慚恥，終不宣說。聞他祕事，不向餘說。

少恩加己，思欲大報。於己怨者，恒生善心。

惡來加己，以善報之。自受樂時，不輕他人。見他受苦，不生歡喜。

世間之事，雖無利益，爲衆生故，而亦學之。

菩薩具足二法，能自他莊嚴。一者福德，二者智慧。菩薩修集六波羅密，使得如是二種莊嚴。施、戒、精進，名福莊嚴。忍、定、智慧，名智莊嚴。

菩薩雖知世間之樂虛妄非真。而亦能造世樂因緣。何以故？爲欲利益諸衆生故。

善男子，菩薩具足二種莊嚴則有七相。何等爲七？一者、自知罪過。二者、不說他過。三者、樂瞻病人。四者、樂施貧人。五者、護菩提心。六者、心不放逸。七者、一切時中常至心修六波羅蜜。

善男子，復有七相。何等爲七？一者、樂化怨讎。二者、化時不厭。三者、要令成熟解脫。四者、盡己所知世語世事，以化衆生，心不貪著。五者、能忍一切惡事。六者、終不宣說他人所不喜事。七者、見破戒者，及弊惡人，心不瞋恚，常生憐愍。善男子，菩薩

摩訶薩知是七相，則能自利及利益他。

出家菩薩有二弟子：一者出家，二者在家。在家菩薩有一弟子，所謂在家。

善男子，在家菩薩若畜在家弟子，當先教不放逸法。不放逸者，供養父母師長、和上耆舊有德，復當供給兄弟妻子親友眷屬，欲行之人，及遠至者。所有僮僕作使之人，先給飲食，然後自用。又復教令信向三寶，苦樂共俱，終不偏獨，隨時賞賜，不令飢寒，終不打罵鞭撻苦楚，應當軟言敦諭教詔。設有病者，應當瞻療，隨所乏少，當爲求索。世間之事，悉以教之，婚姻求對，無求（品格）卑下（者）。教以如來經典。若求財物商賈農作奉事王者（事王者，指服務軍政兩界），常當至心如法而作。既得財已，如法守護，樂爲福德。見他作時，心生歡喜。是則名爲不放逸法。在家菩薩若能教誨如是事者，是師弟子二人，俱得無量利益。

若有人能供給妻子：衣服、飲食、臥具、湯藥、瓔珞、服飾、嚴身之具。妻子復以十四事報之：一者、所作盡心營之。二者、常作終不懈慢。三者、所作必令終竟。四者、疾作不令失時。五者、常爲瞻視賓客。六者、淨其房舍臥具。七者、愛敬，言則柔軟。八者、童使，軟言教詔。九者、善能守護財物。十者、晨起夜寐。十一者、能設淨食。十二者、能忍教誨。十三者、能覆惡事。十四者、能瞻病苦。

善男子，若歸佛已，寧捨身命，終不依於自在天等。若歸法已，寧捨身命，終不依於

外道典籍。若歸僧已，寧捨身命，終不依於外道邪衆。

善男子，受優婆塞戒（受過三歸依的男子名優婆塞，女子名優婆夷），先學世事。既學通達，如法求財。應供養父母、己身、妻子眷屬。應作如法販轉。

善生言：世尊，有人受持如是戒已，云何當令是戒淨耶？佛言：善男子，有三法能淨是戒：一者、信佛法僧。二者、深信因果。三者、解心。

復有三法：一者、爲諸衆生受大苦惱。二者、次第受之。三者、中間不息。雖受是苦，心終不悔。

復有三法：一者、善知方便，能教衆生遠離惡法。二者、知善方便，能教衆生令修善法。三者、化衆生時，心無疲悔。

復有三法：一者、自捨己事，先營他事。二者、營他事時，不擇時節。三者、終不顧慮辛苦憂惱。

復有三法：一者、心無妒嫉。二者、見他受樂，心生歡喜。三者、善心相續，無間斷絕。

復有三法：一者、見他少善，心初不忘。二者、毫末之惠，輒思多報。三者、於無量世受無量苦，其心堅固，無退轉想。

復有三法：一者、深知生死多諸過咎，猶故不捨一切作業。二者、見諸衆生無歸依者

，爲作歸依。三者、見惡衆生心生憐愍，不責其過。

復有三法：一者、親近善友。二者、聞法無厭。三者、至心諮受善知識教。

第一布施度 善男子，若人樂施一切怨仇，悉生親想。施有二種：一者法施，二者財施。法施則得財法二報。財施唯還得財寶報。

善男子，菩薩布施遠離五法：一者、施時不選有德無德。二者、施時不說善惡。三者、施時不擇種姓。四者、施時不輕求者。五者、施時不惡口罵。復有三事，施已不得勝妙果報：一者、先多發心，後則少與。二者、擇選惡物，持以施人。三者、既行施已，心生悔恨。善男子，復有八事，施已不得成就上果：一者、施已見受者過。二者、施時心不平施。三者、施已求受者作。（爲利用他人，而行布施）四者、施已喜自讚歎。五者、說無，後乃與之。六者、施已惡口罵詈。七者、施已求還二倍。八者、施已生於疑心。如是施主則不能得親近諸佛賢聖之人。

善男子，無財之人，自說無財，是義不然。何以故？一切水草，人無不有。雖是國主，不必（定）能（布）施。雖是貧窮，非（必）不能（布）施。何以故？天下之人誰有貧窮而無身者？如其有身，見他作福，身應往助，歡喜無厭，亦名施主，亦得福德：或時有分，或有與等，或有勝者。以是因緣我受波斯匿王食時，亦呪願王及貧窮人所得福德等無差別。善男子，如人買香，塗香、末香、散香、燒香，如是四香，有人觸者、買者、量者

，等閒無異。而是諸香，不失毫釐。修施之德，亦復如是。若多若少，若塵若細，若隨喜心，身往佐助，若遙見聞，心生歡喜，其心等故，所得果報，無有差別。

善男子，若無財物，見他施已，心不喜信，疑於福田，是名貧窮。若多財寶，自在無礙，有良福田，內無信心，不能奉施，亦名貧窮。是故智者，隨有多少，任力施與。是故我於契經中說：智者自觀餘一揣食，自食則生，施他則死，猶應施與，況復多耶？善男子，智者當觀財是無常，是無常故，於無量世，失壞耗減，不得利益；雖是無常，而能施作無量利益。云何慳惜，不布施也。

若給妻子奴婢衣食，恒以憐愍歡喜心與，未來則得無量福德。

若人施已，生於悔心，若劫他物，持以布施，是人未來雖得財物，常耗不集。若惱眷屬，得物以施，是人未來雖得大報，身常病苦。若先不能供養父母，惱其妻子，奴婢困苦，而布施者，是名假施，不名義施。如是施者，名無憐愍，不知恩報。是人未來，雖得財寶，常失不集，不能出用，身多病苦。

若有不以如法財施，是人未來雖得果報，恒賴他得，他若喪沒，尋便貧窮，有智之人，深觀人天轉輪王樂，雖復勝妙，皆是無常，是故施時，不爲（求）人天（福報）。

善男子，施有二種。一者財施，二者法施。財施名下，法施名上。云何法施？若有比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷，能教他人具信戒施，多聞智慧，若以紙墨令人書寫，若自

書寫如來正典，然後施人，令得讀誦，是名法施。如是施者，未來無量得好上色。何以故？衆生聞法斷除瞋心，以是因緣，施主未來無量世中得成上色。衆生聞法，慈心不殺，以是因緣，施主未來無量世中得壽命長。衆生聞法，不盜他財，以是因緣，施主未來無量世中多饒財寶。衆生聞已，開心樂施，以是因緣，施主未來無量世中身得大力。衆生聞法，斷諸放逸，以是因緣，施主未來無量世中身得安樂。衆生聞法，斷除癡心，以是因緣，施主未來無量世中得無礙辯。

若人得財，貪惜不施，當知卽是未來世中貧窮種子。

善男子，施已生悔，因於三事：一者、於財貪愛。二者、謔承邪見。三者、見受者過。見貧窮者，先當語言：汝能歸依三寶否？若言能者，先授三歸，後則施物。若能如是，先教後施，名大施主。

善男子，智者若有財寶物時，應當如是修行布施。如其無財，復當轉教餘有財者，令作是施。若餘施主先知此法不須教者，應以身力往佐助之。若窮無物，應誦醫方種種呪術求錢湯藥，須者施之。至心瞻病將養療治，勸有財者和合諸藥，若丸若散，若種種湯，既了醫方，徧行看病，案方診視，知病所在，隨其病處，而爲療治。療治病時，善知方便，雖處不淨，不生厭心。病增知增，損時知損。復能善知如是食藥能增病苦，如是食藥能除

病苦。病者若求增病食藥，應當方便隨宜喻語，不得言無。若言無者，或增苦劇。若知定死，亦不言死。但當教令歸依三寶，念佛法僧勤修供養。爲說病苦，皆是往世不善因緣，獲是苦報，今當懺悔。病者聞已，或生瞋恚惡口罵詈，默不報之，亦不捨棄。雖復瞻養，慎無責恩。瘥已猶看，恐後勞復。若見平復，如本健時，心應生喜，不求恩報。如其死已，當爲殯葬，說法慰喻知識眷屬。無以增病食藥施人。若能如是瞻養治病，當知是人是施主，眞求無上菩提之道。

善男子，有智之人求菩提時，設多財寶，亦當讀誦如是醫方，作瞻病舍，具病所須，飲食湯藥，以供給之。道路凹窄平治令寬，除去刺石，糞穢不淨。險處所須，若板若梯，若椽若索，悉皆施之。曠路作井，種果樹林，修治泉潢。無樹木處，爲畜豎柱。擔負息處，爲作基埵，造立客舍，具諸所須，瓶盆燭燈，牀臥敷具。臭穢流處，爲作橋墜。津濟渡頭，施橋船柁。不能渡者，自往渡之。老小羸瘦，無筋力者，自手攜將，而令得過。路次作塔，種華果樹。見怖畏者，輒爲救藏。以物善語，誘喻捕者。若見行者，次至險處，輒前扶接令得過險。若見失土破亡之人，隨宜給與，善言慰喻。遠行疲極，當爲沐浴，施以牀座。熱時以扇，衣裳作蔭。寒時施火，衣服溫煖，若自爲之，若教人爲。販賣市易，教令依平（要公平交易）。無貪小利，共相中欺。

若見盲者，自前捉手；施杖示道。若見有苦，亡失財物，父母喪歿，當以財給，善語

說法，慰喻勸諫，善說煩惱福德二果。善男子，若能修集如是施者，名淨施主。

第二持戒度 是菩提道，初根本地，名之爲戒。如是戒者，亦名一切功德根本，亦名福田。以是因緣，智者應當受持不毀。戒有二果：一諸天樂，二菩提樂。智者應當求菩提樂，不求天樂。

若受戒已，所不應作而故作之，所不應思而故思惟，懈怠懶惰，樂於睡眠，念惡覺觀，邪命惡願，是名汙戒。若受戒已，心生悔恨，求人天樂，多諸放逸，不生憐愍，是名汙戒。若畏貧窮，若爲恐怖，若爲失財，若畏作役，若爲身命，若爲利養，若爲愛心，而受禁戒；既受戒已，心生疑惑，是名汙戒。

善男子，若人不樂久處生死，深見過罪，觀人天樂，阿鼻獄苦，平等無差，憐愍衆生，具足正念，爲欲利益無量衆生，使得成道，爲具無上菩提道故，爲如法行故，受持是戒，心不放逸。能觀過去未來現在身口意業，知輕知重。凡所作事，先當繫心，修不放逸。作已作時，亦復如是，修不放逸。若先不知，作已得罪，若失念心，亦得犯罪。若容煩惱，時暫起者，亦得犯罪。若小放逸，亦得犯罪。是人常觀犯輕如重，觀已生悔，及慚愧心，怖畏愁惱，心不樂之，至心懺悔。既懺悔已，心生歡喜。慎護受持，更不敢犯，是名淨戒。

若在家，若出家，若三歸，若八齋，若五戒，若具足，若不具足，若一日一夜，若一

時一念，若盡形壽至心受持，當知是人得大福德。

第三忍辱度 佛言：善男子，忍有二種：一者世忍，二者出世忍。能忍饑渴寒熱苦樂，是名世忍。能忍信戒施聞智慧，正見無謬，忍佛法僧，罵詈撻打，惡口惡事，貪瞋癡等，悉能忍之，能忍難忍，難施難作（難施能施，難作能作），名出世忍。善男子，菩薩若值他人打罵輕賤毀訾惡口罵詈，是時內心，無加報想。菩薩雖作如是忍事，不爲現在，但爲後利。有善報之，惡則不反。

有智之人若遇惡罵，當作是念：世間罵者有二種：一者實，一者虛。若說實者，實何所瞋；若說虛者，虛自得罵，無豫我事，我何緣瞋。若我瞋者，我自作惡。何以故？因瞋恚故，生三惡道。是故說言，一切善惡，皆因我身。

若人軟言淨身口業，和顏悅色，先意問訊，能觀一切苦樂因緣，當知是人，能修忍辱。若能觀諸衆生，悉是無常受苦等想。被罵辱時，能觀罵者，如狂如癡，稚小無智，當知是人，能修忍辱。

智人當觀勝我者罵，我不應瞋。何以故？我若瞋者，或奪我命。若不如者，瞋亦不應報。何以故？非疇匹故。我若報者，辱我身口。譬如有人，授毒與他，人無責者。如其自報，人則嗤笑。我亦如是，若瞋彼者，當於未來，受大苦惱，一切聖人悉當責我。以是因緣，我身若被截斫分離，不應生瞋。應當深觀往業因緣，當修慈悲，憐愍一切。如是小事

不能忍者，我當云何能調衆生？忍辱卽是菩薩正因，阿耨多羅三藐三菩提卽是忍果。我若不種如是種子，云何獲得如是正果？

善男子，若有智人樂修忍辱，是人常得顏色和悅，好樂喜戲，人見歡喜，睹之無厭。智人見怨（者），以惡來加，當發善願，願彼怨者，未來之世，爲我父母兄弟親戚，莫於我所，生憎怨念。復當觀察，若人形殘，顏色醜惡，諸根不具，乏於財物，當知皆從瞋因緣得。我今云何不修忍辱？以是因緣，智者應當深修忍德。

善男子，菩薩摩訶薩修忍辱時，常樂觀察生死罪過。樂修法行，勤於精進。讀誦書寫如來正典。供養師長有德之人。能瞻病苦，修於慈悲，憐愍一切。寧捨身命，終不毀戒。捨己樂具，令衆得樂。不念多惡，不忘少善。遠離兩舌。前後默然，不說彼短。他所不喜，不爲說之。

善男子，出家菩薩修淨忍辱，是不爲難；在家修忍，是乃爲難。何以故？在家之人，多惡因緣所纏繞故。

第四精進度 若善男子善女人已生惡法，爲欲壞之，（應消除之）。未生惡法，爲遮不起，（應制止之）。未生善法，爲令速生。已生善法，爲令增廣。勤修精進，是名精進。精進有二種，一正，二邪。菩薩遠離邪精進已。修正精進。修信、施、戒、聞、慧、慈悲，名正精進。至心常作，三時無悔（晝三時爲晨朝、日中、日沒）。於善法所，不生知足。所學世法

，及出世法，一切皆名正精進也。菩薩雖復不惜身命，然爲護法，應當愛惜。修善法時，心無懈怠。失身命時，不捨如法。若能到於六事彼岸，悉是精進之因緣也。若自讀誦、書寫、思惟十二部經，名爲自法勤行精進。若能以事轉化衆生，令調伏者，名爲他法勤行精進。若爲菩提修菩提道，布施、持戒、多聞、智慧，修學世法，供養父母、師長、有德之人，讀誦、書寫十二部經，復能遠離貪恚癡等，名爲菩提勤行精進。如是悉名爲正精進。是名六波羅蜜之正因也。

第五禪定度 禪定，卽戒、慈、悲、喜、捨，遠離諸結，修集善法，是名禪定。善男子，若離禪定，尙不能得一切世事，況出世事。是故應當至心修集。菩薩欲得禪波羅蜜，先當親近眞善知識，修集三昧方便之道。若離三昧，欲得世法，出世菩提，無有是處。善男子，一切三昧卽是一切善法根本。以是因緣，應當攝心。如人執鏡，則見一切善惡之事。是故三昧名菩提道之莊嚴也。受身心樂名爲三昧，從初骨觀乃至得阿耨多羅三藐三菩提，皆名三昧。是三昧有四種：一者從欲。二者從精進。三者從心。四者從慧，是四緣故，得無量福，增一切善。復有三種：一者從聞。二者從思。三者從修。從是三法漸漸而生。善男子，智者應當作如是觀：一切煩惱，是我大怨。何以故？因是煩惱，能破自他。以是因緣，我當修集慈悲之心，爲欲利益諸衆生故，爲得無量純善法故。若有說言離於慈悲得善法者，無有是處。

善男子，衆生若能修集慈心，是人當得無量功德。修慈心時，若能先於怨中施安，是名修慈。善男子，一切衆生凡有三聚：一者怨。二者親。三者中。如是三聚名爲慈緣。修慈之人，先從親起，欲令受樂。此觀既成，次及怨家。善男子，起慈心時，有因戒起，有因施起。若能觀怨作子想者，是名得慈。善男子，慈唯能緣，不能救苦。悲則不爾，亦緣亦救。

善男子，若能觀怨（者），一毫之善，不見其惡，當知是人，名爲習慈。若彼怨家，設遇病苦，能在問訊，瞻療所患，給其所須，當知是人，能善修慈。善男子，若能修忍，當知即是修慈因緣。如是慈心，卽本一切安樂因緣。若能修慈，當知是人，能破一切憍慢因緣，能行施、戒、忍辱、精進、禪定、智慧，如法修行。

復作是念：一切衆生身口意惡，未來若受苦惱報者，悉令我受；若我所有善果報者，悉令衆生同我受之。如是緣者，悉名三昧。悲喜捨心，亦復如是。

第六般若度 善生言：世尊，菩薩云何修淨般若波羅蜜？善男子，若有菩薩，持戒、精進、多聞、正念，修於忍辱，憐愍衆生，心多慚愧，遠離嫉妒，真實了知諸善方便，爲衆受苦，不生悔恨，樂行惠施，能調衆生，善知所犯輕重之罪，勤勸衆生施作福業，知字知義，心無憍慢，親近善友，能自利益，及利益他，恭敬三寶、諸師、和上、長老有德，於身菩提，不生輕想，能觀菩提，深妙功德，知善惡相，知世出世一切聲論，知因知果，

知初方便及以根本，當知是人，能得智慧。如是智慧有三種：一從聞生。二從思生。三從修生。從字得義，名從聞生。思惟得義，名從思生。從修得義，名從修生。能讀如來十二部經，能除疑網，能讀一切世論世事，能善分別邪正之道，是名智慧。

(3) 大寶積經節錄

曹魏天竺三寶康僧鎧譯

爾時，郁伽長者與五百眷屬出舍衛大城，詣祇陀林。到已，頂禮佛足，合掌白佛言：世尊，欲有所聞，願垂聽許。世尊告曰：恣汝所問。長者白佛言：世尊，若善男子，善女人，發阿耨多羅三藐三菩提心，護諸衆生，安慰撫喻。我要當度於未度者，無安慰者，當安慰之。荷擔一切，作大橋船。世尊，惟願演說在家菩薩戒德行處。云何在家菩薩住在地，如來所勅隨順修行？

佛言：長者，在家菩薩應歸依佛，歸依法，歸依僧。

復次，長者，在家菩薩見如來已，修於念佛，是名歸依佛。聞於法已，修於念法，是名歸依法。見於聲聞僧，而不忘失菩提之心，是名歸依僧。

復次，長者，在家菩薩如法集聚錢財，非不如法。平直正求，給事父母，妻子，給施親友眷屬知識，然後施法。復次，長者，在家菩薩荷負重擔，發大精進。教化衆生而無疲倦。自捨己樂，爲衆生故。利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂、而不傾動。財富無量而無

憍逸。失利名稱，無有憂戚。守護正行，除去輕躁。助成他務，無所希望。有所爲作，而不中捨。知恩念恩，施貧封祿而慰喻之，除他憂箭。修善無足，多聞無厭，怨親同等，等心衆生。於諸欲樂，生無常想。觀命如露，觀於財物，如幻雲想，增現善根。長者，是名在家菩薩修習善行。

復次，長者，在家菩薩應受善戒。所謂五戒。彼應不殺，放捨刀杖。不殺一切諸衆生等。不惱一切，常行慈心。彼應不盜，自財知足，於他財物，不生希望，乃至草葉，不與不取。離彼邪淫，夫妻自足，不希他人。應離妄語，如說如作。不誑於他，先思而行。隨所見聞，如實而說。寧捨身命，終不妄語。彼應離酒，不醉不亂，不自輕躁，亦不嘲嘩。長者，若在家菩薩以此受持五戒功德，迴向菩提，善護五戒。又倍應離於兩舌，若有諍頌，應當和合。離於惡言，出愛軟語。先語問訊，不毀辱他，利益他語、法語、時語。不生貪癡，常修忍力。常應正見，不禮餘天，令當供佛。

復次，長者，在家菩薩若在村落、城邑、郡縣，人衆中住，隨所住處，爲衆說法。不信衆生，勸導令信。不孝衆生，勸令孝順。若少聞者，勸令多聞。慳者勸施。毀禁勸戒。瞋者勸忍。懶怠勸進。亂念勸定。無慧勸慧。貧者給財。病者施藥。無護作護。無歸作歸。無依作依。彼人應隨如是諸處，念行是法，不令一人墮於惡道。長者，如是菩薩一一勸導，乃至第七，欲令衆生住於德行。如不能令住，而是菩薩於此衆生，應生大悲。作如是

言，我若不調是惡衆生，我終不成無上正眞道。

長者，若菩薩在如是城邑村落中住，不教衆生，令墮惡道，而是菩薩諸佛所呵。

長者，是故菩薩應當如是莊嚴：我今應當修行是行，住在城邑村落郡縣，不令一人墮於惡道。長者，猶如城邑有善明醫，令一衆生病毒而死，多衆呵責。如是，長者，若是菩薩隨所住處，不教衆生，令墮惡道，而是菩薩則爲諸佛之所呵責。長者，在家菩薩住在地，如佛教行，得增勝法。

佛告阿難：是經名郁伽長者所問。若有菩薩得聞是經，是大精進。是故欲自住於一切功德，欲勸他住，應聽此經。受持讀誦，廣爲人說。如說修行。阿願，我以是法，付囑於汝，受持讀誦。何以故？阿難，此法具足一切功德。若有菩薩與是法相應，則與如來相應。阿難，若有菩薩離於是法，則爲離佛。說是語已。大德阿難，郁伽長者，世間天人，阿修羅等，聞佛所說，皆大歡喜。節錄郁伽長者會

(4) 六度集經節錄

吳天竺三藏法師康僧會譯

昔者菩薩爲清信士，所處之國，其王（實）行眞（道），勸導臣民，令知三寶。黎庶巨細，見王尙賢，多僞善而潛行邪。王以佛戒，察觀民操。有外善內穢，違佛清化。卽權令而勅曰：敢有奉佛道者，罪至棄市。訛善之徒，靡不釋眞，恣心從其本邪。

菩薩年耆，懷正真弘景之明。聞令驚曰：『（若欲吾）釋真從邪，（即使）獲爲帝王，壽齊二儀，富貴無外，六樂由心，吾終不爲也。』

『雖一餐之命，得覩三寶至真之化，吾欣奉之。』

『懷俗記籍，萬億之卷。身處天宮，極天之壽。而闡於三寶，不聞佛經，吾不願也。』

『稟佛之言，卽有戮死之患，吾甘心焉。』

『衆生自投三塗，獲人道難，生有道國難，與菩薩親難，覩經信之難，貫奧解微難。吾宿功著，今覩佛經，獲奉三寶，若值無道，俎醢之酷，湯火之厄，終不釋正從彼妖蟲也。』

王命有司，廉察違命者，戮之市朝。廉人見菩薩志固不轉，奉事三寶，至意不虧，卽執之以聞。王曰：『戮之於市』。陰使人尋聽，察其（所）云。

菩薩就死，誡其子曰：『乾坤始興，有人以來，衆生處世，以六情亂行，甚於狂醉，鮮覩三寶導清明化也。爾幸知法，慎無釋之。夫捨佛法之行，而爲鬼妖之僞者，國喪必矣。吾寧捨身，不去真也。王今悖誤，爾無從焉』。

廉者以聞。王知行真，卽欣而請之。執手昇殿曰：『卿真可謂佛弟子者矣』。拜爲國相，委任治政。於是國境莫不尙善。

佛告諸沙門：清信士者，吾身是也。菩薩執志持戒如是。

(5) 佛說阿彌陀經

原譯者鳩摩羅什 語體衍譯者胡寄塵

有一天，釋迦牟尼佛在舍衛國，祇樹，給孤獨園裏開一個說法大會。到會的有出家人一千二百五十人。這一千二百五十人都是大阿羅漢。他們高尚的德行，是衆人都知道的。

這許多人，就是：長老舍利弗，摩訶目犍連，摩訶迦葉，摩訶迦旃延，摩訶俱絺羅，離婆多，周利槃陀伽，難陀，阿難陀，羅睺羅，憍梵波提，賓頭盧頗羅墮，迦留陀夷，摩訶劫賓那，薄拘羅，阿菟樓駄等佛的大弟子；還有文殊師利菩薩，阿逸多菩薩，乾陀訶提菩薩，常精進菩薩等許多大菩薩；更有天、人、神等一切衆生都在場聽佛說法。

在這時候，佛告訴長老舍利弗道：在這世界的西面，經過十萬億佛土，有一個世界，叫做極樂。那世界裏有一尊佛，名叫阿彌陀，他現在正在那裏說法。

舍利弗，你知道那地方爲甚麼叫極樂嗎？因爲那地方的人祇有快樂，沒有痛苦，所以叫做極樂。

舍利弗，我再告訴你，極樂國地方的周圍有七重欄楯，空中有七重羅網，地上有七重行樹；四面八方都是珍寶圍繞，所以叫做極樂。

舍利弗，我再告訴你，極樂國裏有七寶池。七寶池裏有八功德水。這水是澄潔甘美，和別處的水不同。池底下滿鋪着金沙，金光燦然。池四邊的階道，都是用金銀、琉璃、玻

璿和各種寶物砌合而成。這上面還有樓閣，也都是金瓦銀楣，玉階瓊壁，琉璃瑱磤，赤珠瑪瑙，寶殿瑤宮，有說不盡的莊嚴華麗。池中的荷花開得同車輪一般大，也有青的，也有黃的，也有紅的，也有白的。花光、水光、日光相互蕩漾，五色繽紛。更有微妙的清香，一陣陣隨風四散。舍利弗啊，極樂國這地方豈不是十分莊嚴麼？這莊嚴是阿彌陀佛的功德所成功的。

舍利弗，我再告訴你，在極樂國裏，空中時常發出天樂的聲音，地上都是黃金鋪飾的。不論晝夜，沒有間斷的，有一種極芬芳美麗的曼陀羅花，從天上落下來，繽紛滿地。那國裏的人每天早晨起來，用他們的衣襟，承著天花，送到十方，供養諸佛。到吃飯的時候，然後回來。心裏想到飯，飯便來了，用不著烹飪之勞。舍利弗啊，極樂國這地方，不是十分莊嚴麼？

舍利弗，我再告訴你，那邊還有種種不同顏色的，奇異的禽鳥：有白鶴，有孔雀，有鸚鵡，有春鶯，有歌聲清妙的迦陵頻伽，有一身兩首的共命鳥。這些禽鳥整日整夜地唱着和雅的歌聲。從牠們的鳴聲中，演出種種微妙的道理來，使人聽了，都會不期然而然的發生念佛的心。

舍利弗，你不要以爲這些禽鳥是惡人轉世的。爲什麼不是的呢？因爲極樂國裏是從來沒有惡人的，更沒有三種惡道，並且連惡道的名稱也沒有的。所以這些禽鳥並不是惡人轉

世，而是阿彌陀佛化身爲鳥，日夜歌唱，用歌聲來感化衆人的。

舍利弗，極樂國中，除了鳥聲之外，還有一種清妙的聲音。這聲音是微風過處，吹動許多寶樹和許多寶羅網所發出來的；叮叮噹噹的，敲金振玉般的，好像是千百種音樂在同時並作，使人聽了，也會不期然而然的發生念佛之心的。舍利弗，極樂國這個地方，豈不是十分莊嚴麼？

舍利弗，你可知道那尊佛爲什麼叫阿彌陀佛嗎？我告訴你：那是因爲他的光明無量，照遍十方毫無阻礙，所以叫阿彌陀；還有一個原因是：因爲他的壽命和極樂國裏人民的壽命都是無量的永久，所以名叫阿彌陀。舍利弗啊，阿彌陀佛成佛以來，到現在已經過十劫了。

舍利弗啊，阿彌陀佛有無量數的弟子，都是阿羅漢和菩薩。你看，極樂國的地方，豈不是十分莊嚴麼？

舍利弗啊，生到極樂國的人，可以一直修上去，以至成佛，不會中途畏轉來的。在那面修成佛道，多得不能用數字來計算，祇能用無量無邊的大數目來說明了。

舍利弗，你們聽到了以後，應該發願到那裏去。爲什麼呢？因爲到了那邊，可以和許多的善人同居一處啊！

舍利弗啊，但是到極樂國去，也不是要去便能去的，必須要有善根和福德的因緣。假

使有善男子或善女人聽到了阿彌陀佛的名號，懇切地，無間斷地執持着念他，這樣的：或一天，或二天，……或七天，一心不亂地念，等到壽命終了時，阿彌陀佛就會同其他聖衆，現身在他們面前，帶他們到極樂國去的。

舍利弗啊，我因爲看見那地方的快樂，所以把它告訴你們。假使有人聽到我所說的話，就應該發願到極樂國去。

舍利弗啊，不祇我在讚歎阿彌陀佛的不可思議的功德利益呢，此外東方有阿閼鞞佛、須彌相佛、大須彌佛、須彌光佛、妙音佛等，南方世界有日月燈佛、名聞光佛、大燄肩佛、須彌登佛、無量精進佛等，西方世界有無量壽佛、無量相佛、無量幢佛、大光佛、大明佛、寶相佛、淨光佛等，北方世界有燄肩佛、最勝音佛、難沮佛、日生佛、網明佛等，下方世界有師子佛、名聞佛、名光佛、達摩佛、法幢佛、持法佛等，上方世界有梵音佛、宿王佛、香上佛、香光佛、大燄肩佛、雜色寶華嚴身佛、娑羅樹王佛、寶華德佛、見一切義佛、如須彌山佛等，各方面像恒河的沙一般多的佛，各在各自的國裏，也在真誠地告訴他們國裏的人，要誠心相信極樂世界種種微妙莊嚴的功德，和一切佛所護念的這部經哩。

舍利弗啊，你的意思以爲怎樣？爲什麼叫做一切諸佛所護念的經呢？我告訴你：若是善男子善女人們一聽到這部經而去持念阿彌陀佛的名號，或者聽到上面六方許多佛的名號的，就能得到一切佛的保護，而能不生退心，決定能得到無上的正覺。所以你們都應當聽

我和其他許多佛所說的話。

舍利弗啊，假使有人已經發過願，或是正在發願，或是將要發願，想生到極樂國去的，那人一定能得到無上的正覺。已發願的必已到了極樂國；正發願的今生必到極樂國；將來發願的，那末將來可以生到極樂國。舍利弗啊，善男子善女人們相信有極樂國的，就應當發願到極樂國去，不要遲疑啊！

舍利弗啊，我現在在這裏稱讚這許多佛不可思議的功德，他們——這許多佛也各在那裏稱讚我不可思議的功德呢。他們說：釋迦牟尼佛能做別人所不容易做的事情：在五濁世界，得到無上的正覺；並且對衆人宣說這種不容易相信的微妙道理。

舍利弗啊，你要知道我在這五濁世界之中，做這種不容易做的事，得到無上的正覺，並且對衆人說這種微妙的道理，這事真難啊！

釋迦牟尼佛說法完了以後，聽法的都很快樂。舍利弗以及一切天、人、神、鬼等，聽了佛的話，都很歡喜，很相信，感謝佛指示他們往生極樂國的路徑，對佛行禮而去。

四、達觀的詩歌

人生的壽命是有限度的，以一般的情形而論，最高的壽齡不能超出一百歲。人的一生是：『前有億萬年，後有億萬世，中間一百年，做得幾何事；又況人之壽，幾人能百歲』。

普通的人，總祇有幾十年的光陰，這短促的時間，就好比石火電光，原是很快就要逝去的。我們要趁活着的時候，切實學佛，努力做利人利己的工作，使自己和周圍的人們在石火光中消受美滿愉快的生活。胸懷要曠達，眼光要遠大，關於些微的名利享受，不要和人斤斤計較。要曉得我們這個身體本來是細胞所暫時假合成的。『百年三尺土，萬古一堆塵』。那是鐵一般的事實，沒有一個人敢否認的。

從前歐洲一個有名的大將，率領了十萬大軍去攻打敵人，把敵人打得落花流水。在凱旋歸來的時候，經過一道小橋，這十萬大軍就依着秩序慢慢的渡過去。這時這位大將同幾個高級將領一齊爬到山頂上，去檢閱這浩浩蕩蕩的英雄們。那真是威風凜凜不可一世的場面啊！可是這位大將在幾分鐘沉思之後却流下眼淚。旁邊的將軍們非常詫異，就問他說：這是我們最光榮、最高興的時候，爲什麼反傷感起來呢？他回答說：你看這十萬身強力健的壯士，現在是不可一世，然而過幾十年之後，恐怕都要同歸於盡，沒有一個能留在世上，那時候稱雄一世的又是另一批新的人物。再過幾十年，這批新的人物，也要遭受同樣的命運。漫漫的歷史，不知有多多少少個幾十年。這樣看來，我們不過是歷史上一個小小的點綴，又有什麼了不得呢？

這說明了人生的短暫。誠然，我們多活了一天，生命就少了一天，我們就走近了墳墓一步。『人生一齣戲，世界大舞臺』。無論這齣戲是喜劇抑或悲劇，終歸要閉幕的。前不

見古人，後不見來者，念天地之悠悠，誰能不愴然而涕下呢！

然而我們也不應該就此對人生抱消極頹廢的觀念，如犬儒主義的輕世玩物，視一切不足道，以爲人生百年，既然難免一死，那末『處世若大夢，胡爲勞其生』呢？於是『今朝有酒今朝醉』，盡情的享樂，過着靡爛的生活。要知道肉體雖然是不能久存的，環境的苦樂，也是暫時的事。但是主宰肉體和環境的真我，是永久常存的，並不隨着肉體而毀滅的。我們正可以利用這幻軀，以積極的精神，來借假修真。若是因爲假的，就不認真去做，這就違背佛教了。所以對這個假的身體，不能不珍重，不能不好好的利用。

(1) 多愁善病

環境不如意的時候，要達觀些，以免斲傷身體。因爲多愁是最損人的，疾病是常伴着多愁而來的。愁緒同滋生的春草一般，假使不用達觀的鐵鎚，把它連根除去，它是會滋蔓開去的。涅槃經佛說：『若常愁苦，愁遂增長。如人喜眠，眠則滋多』。倘能了解眷屬百年都是幻，世間萬事不能全。那末煩惱就可以減少，以至於完全消釋。達觀的人，明白人生無常，世事如幻，就不會利慾熏心。他既不使利慾熏心，也就不會利令智昏，做出害人的事來了。對於事業方面，曉得人命無常，時不待人，便會勤於進取，不敢懈怠；對於享受方面，曉得世事本不能全，便能淡泊自守，知足常樂。

(2) 詩歌八十首

下面是幾首達觀的詩歌，對於我們的修養是很有助益的。

寒山詩

寒山子

城中蛾眉女，珠珮何珊珊。鸚鵡花前弄，琵琶月下彈。長歌三月響，短舞萬人看。未必長如此，芙蓉不耐寒。

玉堂掛珠簾，中有嬋娟子。其貌勝神仙，容華若桃李。東家春霧合，西舍秋風起。更過三十年，還成甘蔗滓。

少年何所愁，愁見鬢毛白。白更何所愁，愁見日逼迫。移向東岱居，配守北邙宅。何忍出此言，此言傷老客。

誰家長不死，死事舊來均。始憶八尺漢，俄成一聚塵。黃泉無曉日，青草有時青。行到傷心處，松風愁殺人。

一向寒山坐，淹留三十年。昨來訪親友，大半入黃泉。漸滅如殘燭，長流似逝川。今朝對孤影，不覺淚雙懸。

有酒相招飲，有肉相呼喫。黃泉前後人，少壯須努力。玉帶暫時華，金釵非久飾。張

翁與鄭婆，一去無消息。

出身既擾擾，世事非一狀。未能捨流俗，所以相追訪。昨弔徐五死，今送劉三葬。日日不得閒，爲此心悽愴。

徒閉蓬門坐，頻驚歲月遷。唯聞人作鬼，不見鶴成仙。念此那堪說，隨緣須自憐。回瞻郊郭外，古墓犁爲田。

嘗聞漢武帝，爰及秦始皇。俱好神仙術，延年竟不長。金臺旣摧折，沙丘遂滅亡。茂陵與驪嶽，今日草茫茫。

君看葉裏花，能得幾時好。今日畏人攀，明朝待誰掃。可憐嬌艷情，年多轉成老。將世比於花，紅顏豈長保。

越中覽古

李 白

越王勾踐破吳歸，義士還家盡錦衣。宮女如花滿春殿，只今惟有鷓鴣飛。

蘇臺覽古

李 白

舊苑荒臺楊柳新，菱歌清唱不勝春。只今惟有西江月，曾照吳王宮裏人。

見元九悼亡詩因以此寄

白居易

夜淚闌銷明月幌，春腸遙斷牡丹庭。人間此病治無藥，唯有楞伽四卷經。

燕子樓

白居易

今春有客洛陽回，曾到尚書墓上來。見說白楊堪作柱，爭教紅粉不成灰。

寒食野望吟

白居易

丘墟郭門外，寒食誰家哭。風吹曠野紙錢飛，古墓纍纍春草綠，棠梨花映白楊樹，盡是死生離別處。冥漠重泉哭不聞，蕭蕭暮雨人歸去。

商山路有感

白居易

萬里路長在，六年身始歸。所經多舊館，大半主人非。

歲暮道情

白居易

半故青衫半白頭，雪風吹面上江樓。禪功自見無人覺，合是愁時亦不愁。

與果上人歿時題此訣別

白居易

本結菩提香火社，爲嫌煩惱電泡身。不須惆悵從師去，先請西方作主人。

眞娘墓

白居易

眞娘墓，虎丘道。不識眞娘鏡中面，唯見眞娘墓頭草。霜摧桃李風折蓮，眞娘死時猶少年。脂膚蕙手不牢固，世間尤物難留連。難留連，易消歇。塞北花，江南雪。

金陵圖

韋莊

江南霏霏江草齊，六朝如夢鳥空啼。無情最是台城柳，依舊煙籠十里隄。

和樂天高相宅

元稹

莫愁已去無窮事，漫苦如今有限身。二百年來城裏宅，一家知換幾外人。

金谷園

杜牧

繁華事散逐香塵，流水無情草自春。日暮東方怨啼鳥，落花猶似墜樓人。

楊柳枝詞

劉禹錫

煬帝行宮汴水濱，數枝殘柳不勝春。晚來風起花如雪，飛入宮牆不見人。

華清宮

崔魯

草遮回磴絕鳴鑾，雲樹深深碧殿寒。明月自來還自去，更無人倚玉闌干。

經李徵君故居

溫庭筠

露濃煙重草萋萋，樹映闌干柳拂隄。一院落花無客醉，五更殘月有鶯啼。芳筵想像情難盡，故榭荒涼路已迷。風景宛然人事改，却經門巷馬頻嘶。

咸陽懷古

劉滄

經過此地無窮事，一望淒然感廢興。渭水故都秦二世，咸陽秋草漢諸陵。天空絕塞聞邊雁，葉盡孤村見夜燈。風景蒼蒼多少恨，寒山半出白雲層。

法雄寺東樓

張 籍

汾陽舊宅今爲寺，猶有當時歌舞樓。四十年來車馬散，古槐深巷暮蟬愁。

山房春事

岑 參

梁園日暮亂飛鴉，極目蕭條三兩家。庭樹不知人去盡，春來還發舊時花。

次吳氏女子韻

王安石

秋燈一點映籠紗，好讀楞嚴莫念家。能了諸緣如夢事，世間唯有妙蓮花。

東欄梨花

蘇 軾

梨花淡白柳深青，柳絮飛時花滿城。惆悵東欄一株雪，人生看得幾清明。

百字令 登石頭城

薩都刺

石頭城上，望天低，吳楚眼空無物。指點六朝形勝地，惟有青山如壁。蔽日旌旗，連雲檣櫓，白骨紛如雪。大江南北，消磨多少豪傑。寂寞避暑離宮，東風輦路，芳草年年發。

。落日無人松徑冷，鬼火高低明滅。歌舞尊前，繁華鏡裏，暗換青青髮。傷心千古，秦淮一片明月。

和寒山詩

釋楚石

遙見川上花，朱朱兼白白。開落不暫停，寒暑相催迫。宿草生故墳，垂楊映新宅。新宅能幾時，百年如過客。

風輪轉烏兔，不得須臾停。昨暮沉厚地，今晨出高冥。雪霜有蕭殺。蘭艾俱飄零。人命若朝露，勸君尋佛經。

富貴何日來，留將少年待。少年忽復去，惟有白髮在。髮白歸九原，須臾陵谷改。方當未足心，欲吸無窮海。

荒郊枯髑髏，舊日如花麗。對鏡寫蛾眉，教人梳鳳髻。嬌歌及艷舞，側立兼傍睨。一去不復還，冥冥泣其婿。

天地會有終，人生要當沒。無因駐少年，未免成枯骨。卜地置坎塋，全身塋袍笏。焉知數世後，耕者翻泥埽。

漁家傲

釋楚石

聽說娑婆無量苦，能令智者增憂怖。壽命百年如曉露。君須悟，一般生死無窮富。綠髮紅顏留不住，英雄盡向何方去，回首北邙山下路，斜陽暮，千千萬萬寒鴉度。

他山感舊

錢點

山頭誰種樹參天，種樹人今去幾年。樹老逢春枝盡發，可憐人去不知還。

喜李楚材至自嚴陵

張宣

一千里外兩飄零，十一年前好弟兄。相見不須論別事。故人誰死與誰生。

擬寒山詩

張梅村

屋角放梅花，一時香撲鼻。東風驀地來，滿地花狼藉。衰榮若夢幻，生死在倏忽。吾心感物情，倚杖花邊立。

平地三尺雪，當牕一片月。清宵如白晝，梅花香不絕。童子漫煎茶，阿翁默念佛。不是世間人，烹庖醉麴蘖。

自雲棲過西湖

釋蒼雪

幾株寒樹似荒村，一片平湖照墓門。淺水疏梅俱不見，獨餘殘月送黃昏。

登山懷古

釋蒼雪

天風吹斷兩絲飛，目極蒼蒼人影稀。何處館娃宮裏樹，晚來只見亂鴉飛。

湖樓題壁

厲鶚

水落山寒處，盈盈記踏春。朱闌今已朽，況是倚闌人。

過金陵

龔鼎孳

綺閣舊春玉樹飄，空江鐵銷野煙消。興亡何限蘭亭感，流水青山送六朝。

金陵舊院

蔣超

錦繡歌殘翠黛塵，樓臺已盡曲池湮。荒園一種瓢兒菜，獨占秦淮舊日春。

昨夜

龔定菴

種花都是種愁根，沒箇花枝又斷魂。新學甚深微妙法，看花看影不留痕。

知足歌

無名氏

思量飢寒苦，飽暖便是福。思量疾病苦，康健便是福。思量危難苦，平安便是福。思量死來苦，活着便是福。也不必高官厚祿，也不必堆金積玉，看來一日之間許多自然之福。只因看不破，終日自蹙蹙。本是強健人，弄得病拘束。本是平安人，惹得危險辱。本是長壽人，作得死催促。世間有幾人，會享自然福。我勸世間人，不要不知足。

安貧歌

無名氏

黃蘗飯，白鹽炒，只要撐得肚皮飽。若因滋味妄貪求，幾多俯仰增煩惱。破布衣，無價寶，補上又補年年好。盈箱滿籠替人藏，何曾件件穿到老。硬木牀，鋪軟草，高枕無憂起得早。錦衾繡褥不成眠，翻來覆去天已曉。舊房屋，只要掃，及時修理便不倒。近來多少好樓臺，半成瓦礫生青草。

策修集句

胡寄塵

歲月不待人，涉暑經秋霜。蕭蕭哀風逝，荒草何茫茫。古時功名士，今宿荒草鄉。有生必有死，何不赴蓮邦。

安心歌

江謙

英雄眼淚，誰人知道。向無邊一哭，衆生顛倒。孽海滔滔，惟有彌陀垂手。從千生萬劫以來，而今知道。莫錯過此生，更尋煩惱。六字洪名，愁憂都掃。得見彌陀，法門齊曉。我從今，把吾心安了。

中秋觀月

江謙

自昔中秋月，年年看月入。月猶圓是昔，人已古而今。我有無邊月，光輝歷劫新。萬古無微缺，千光證一眞。試回觀月眼，看取自家心。

慰丁郎

章寸耕

百代豪華轉轂車，梁園金谷總非家。杜鵑聲裏千山碧，雲樹淒迷落日斜。

寄友人

孫常權

舊事重提半已忘，飄零黃葉十年霜。人生多別知如夢，但見浮雲送夕陽。
春來處處柳絲長，秋去蕭蕭落木黃。爲語浮生如轉轂，唯留明月照池塘。

溪南過外祖母故宅

孫常權

育母撫雛兩代恩，卅年身世對寒村。故園新主驚來客，老屋舊鄰話斷魂。紅樹當窗思白髮，青山歸骨冷黃昏。秋風不盡孤兒淚，爲報劬勞禮世尊。

春暮偶書

孫常權

歲歲殘花落不停，年年草色入簾青。晚來風雨春歸去，記取彌陀一卷經。

集句四首

孫常權

金風一夜報新秋，戰壘千年草木愁。此地風塵埋斷碣，日斜牛馬散城頭。（城堡）
十月霜風三月草，江聲重叠送帆檣。早知珠玉同塵土，別起禪燈照十方。（感懷）
百年望古空秋草，日日紅塵逐馬蹄。借得榆錢來獻佛，鷓鴣聲裏夕陽西。（百年）

萬事總成開眼夢，一年長恨送春時，夕陽背隴牛羊下，繫馬荒村讀古碑。（郊行）

浪花雜詩

釋蘊光

三月春風暖，園花多綽約。花好有人賞。花落絕遊客。不獨此園然，人家亦相若。霍公失官後，門前可羅雀。

人生有壽夭，一死胡能免。顏回骨已枯，彭祖今焉在。服藥求長生，世見一何淺。秦皇與漢武，早被黃泥掩。

昨夜北風起，白雪飛如絮。梅花三兩點，開在門前樹。焚香拜梅花，深心感知遇。年年風雪中，伴我山裏住。

淒涼北山麓，新舊墳重疊。幾家孝兒孫，祭掃清明節，幾個恩愛婦，來到夫前泣？大半荒草堆，麥飯無消息。

南山有古墳，前朝丞相穴。石獸多零落，碑文豈能閱。嗟哉富貴身，亦非牢固物。墳前石尚枯，何況墳中骨。

王翁善歛財，家有田千畝。出門防盜匪，不敢街頭走。妻妾日爭風，家居又難受。嗚呼此富翁，何如吾家狗。

百年光景促，人世多寂寞。縱有歡笑場，難尋不壞樂。昨見櫻花開，今見蕉花落。獨

坐彈心弦，聲聲多哀曲。

楊公昔在世，意氣沖牛斗。必報睚眦仇，定滅譏嫌口。今日我楊公，長臥茅山後。身被螻蟻食，還知瞋恨否？

牛二做官回，鄉人忙接駕。爆竹轟天響，燈彩滿堂掛。爹娘隨意談，奴僕信口罵。牛二已歇官，滿口還官話。

青樓臨大路，有女貌如花。溫柔媚年少，珠翠競繁華。紅顏豈能保，老同甘蔗楂。門前路雖濶，誰停摩托車。

嫁夫莫嫌貧，夫富何足羨。不見富家郎，愛獵街頭艷。汝雖二月花，易作三秋扇。我願以此語，勸我董家妹。

曉過北山麓，風懷雲幕幕。山下少人行，泥有野狐迹。山上多荒墳，蔓草披黃葉。鴉鵲俱無聲，天地何岑寂。覩此惑人生，或心殊戚戚。

別內子

陳海量

欲抒弘法願，孤負故園春。寂寞黃昏坐，毋爲憶遠人。

偶 成

陳海量

天台逐雲出，偶寄滬江濱。江水逝如斯，對之多酸辛。匪爲一身憂，衆生方沉淪。獨處斗室中，檐月時窺人。市聲夜暫息，梵夾幸可親。探此微妙理，轉我塵勞身。

偶拈集句

陳海量

殘山剩水占斜陽，休說秦王與漢王。未熟黃梁猶作夢，忽觀青鏡自生狂。逢人資舊傷時異，顧影臨風坐夜長。我佛有言如皎月，照人煩惱作清涼。

二

百年誰悟草頭霜，指點松霞映晚陽。轉憶天臺舊遊處，茫茫塵世幾興亡。

自 勉

陳海量

苦志勞筋大任因，洪爐正好煉心身。不披堅鎧耽安逸，豈是如來座下人。願將吾血化成墨，寫出文章百萬言。畢世皇皇緣底事，忍看佛日翳塵昏。畏難兩字佛經無，無畏方爲佛教徒。無盡衆生無盡事，一肩挑起上修途。

婚喪篇

一、婚禮須知

子女們到了結婚的年齡，應該給他們聯婚。婚姻是人生過程中的一件大事，對於雙方的品性學識和家庭教育，須加以慎重的考慮。同時應徵得子女的同意。或者由子女自己選擇配偶，做父母的僅加以監督指導。

(1) 婚姻的選擇

爲了求婦，或爲女擇婿，或由子女自擇，只要：1. 女婿賢能，不必定要家產富裕。有許多富貴人家，生出不肖子孫，他的家業不久就被破敗壞了。2. 娶婦要注重才德，舉止要穩重，不輕浮。不宜注重美貌。

所以雙方不得慕聲勢，託高門。這些都是虛榮而不切實際的。介紹人所說的話，不可全信，一切都要自己去確切調查。嫁娶要儉約，不可誇奢鬥靡。有些人甚至借貸典賣，虛裝體面，這又何苦呢？記得有一首詩：『婚姻幾見鬥奢華，金屬銀屏衆口誇。轉眼十年人事變，妝奩賣與別人家』。這首詩是很耐人深思的。

(2) 訂婚

訂婚的一天，男宅以首飾和求婚書，請介紹人送至女宅。女宅接受了後，答覆允婚書。介紹人回到男宅，男宅須設宴款待。

(3) 結婚

結婚之前，先由介紹人將結婚日期通知女宅。屆期男宅用車或轎迎接新婦到禮堂。（禮堂設家中或公共場所）。禮堂職事應選派幾位幹練的親友來擔任。

(4) 禮堂佈置

禮堂懸掛聯軸。禮案用半桌或兩張方桌拚成，鋪上彩色新毯。桌上供教主釋迦牟尼佛像一尊（或畫或銅鐵鑄製均可），香爐一隻，鮮花兩瓶，證書兩張，印泥一盒。案旁置鋼琴或風琴一具。案前置拜凳兩隻。主婚人證婚人介紹人各備圖章一顆。新郎新婦各備念珠一串，圖章一顆。證婚一人，主婚，男女宅各一人，介紹人儉相各二人，司儀一人。禮堂排列椅子可請來賓就坐觀禮。序次如左：

介紹人 男賓

司儀

男方主婚人

新郎

男
僮
相

證
婚
人

女方主婚人

新
婦

女
僮
相

介紹人 女賓

司樂

禮案

(5) 婚禮儀式

佛化結婚的儀式，在求其簡單而莊嚴隆重。證婚人等演說應於新婚夫婦的未來佛化家庭的組織有所指示。

1. 奏樂

3. 介紹人禮佛三拜入席

2. 主婚人禮佛三拜入席
4. 證婚人禮佛三拜入席

5. 男女僮相引新郎新婦入席

6. 新郎新婦拈香禮佛三拜

7. 新郎新婦行結婚禮對面三鞠躬面相向立

8. 證婚人宣讀證書

9. 新郎新婦蓋印

10. 介紹人蓋印

11. 主婚人蓋印

12. 證婚人蓋印

13. 證婚人爲新郎新婦交換念珠

14. 證婚人致詞

15. 介紹人致詞

17. 主婚人致謝詞

19. 新郎新婦謝介紹人一鞠躬介紹人退

21. 新郎新婦向外謝來賓一鞠躬

(婚禮儀式單應寫二份，一份大字貼壁上，一份小字交給司儀)。

22. 禮成奏樂

16. 來賓致詞

18. 新郎新婦謝證婚人一鞠躬證婚人退

20. 新郎新婦謝主婚人一鞠躬主婚人退

(6) 親屬敘會見禮

行過了婚禮以後，再行見親屬尊長禮。尊者向外立。新郎新婚向內立，行三鞠躬。次、平輩，左右側向立。新郎新婦向內立，彼此行一鞠躬。又次、小輩向內立。新郎新婦向外立。小輩行一鞠躬。禮畢退出。

(7) 怎樣宴客

親戚故舊切勿濫招。一則省事，二則免窮親友受窘。因為經濟拮据的親友們，接到了請帖，若是送禮呢，實在力不從心；若是不送呢，面子上有些說不過去。所以不可濫發請帖。宴客筵席應不用葷腥，以蔬食為宜。蓮池大師：『世間婚禮，自問名納采，以至成婚，殺生不知其幾。夫婚者，生人之始也。生之始，而行殺，理既逆矣。又婚禮，吉禮也。

吉禮而用凶事，不亦慘乎？此舉世習行而不覺其非，可爲痛哭流涕長太息者也。凡人結婚，必祝願夫妻偕老。爾願偕老，禽獸願先亡乎？信乎婚禮之不宜殺矣。所以佛教徒結婚宴客，絕對不可用葷腥。避免流血，物我就皆大歡喜了。

(8) 男家求婚書

××親翁先生賜鑒：伏承

尊慈不棄寒陋，蒙

××××先生介紹，許以令媛××女士作配小男××。是固多生因緣之所感，亦迺我佛善巧之所導。慶悅靡已。小男今年××歲生於××年×月×日×時。茲遵成典，用修訂婚之敬，謹具

金戒成對

××××

××××

××××

伏維

鑒諒，俯賜

慈受。至所感禱。並頌

皆大歡喜

忝眷弟×××

率男××

敬啓

年 月 日

(9) 女家允婚書

××親翁先生惠鑒：辱蒙不棄寒微，由

×××××先介紹，許以小女××作配哲嗣××君。欣慰無量。小女今年××歲，生於××年×月×日×時，茲當納采，更辱 盛儀。爰修旋筐之敬，謹具

××××

××××

××××

××××

奉申下忱。喜偕善慧之盟，共作菩提之伴。多生有幸，託庇無窮。肅此不宣。並祝一切吉祥

忝眷弟×××

率女××

謹覆

年 月 日

(10) 結婚證書

佛化廣布，首重家庭。菩薩熏修，須資眷屬。今日爲

善男子×××君與

善女人×××女士結婚佳期。欣看嘉耦，共羨良緣。喜鸞鳳和鳴，瓊花並蒂。賀螽麟瑞葉，玉樹連枝。觀此日桃夭協吉，建設佛化家庭。祝他年瓜瓞綿延，實現人間淨土。謹願賢伉儷福慧雙修，必蒙

佛世尊慈悲永護。功德熾盛，晝夜吉祥。是爲證。

證 婚 人	×	×	×	印
男方主婚人	×	×	×	印
女方主婚人	×	×	×	印
介 紹 人	×	×	×	印
介 紹 人	×	×	×	印
新 郎	×	×	×	印
新 娘	×	×	×	印

年 月 日

(11) 賀結婚聯語和幛句

- | | |
|----------|---------|
| △菩提眷屬皆歡喜 | 佛化家庭大吉祥 |
| △紅葉締盟成法眷 | 白頭同願倡蓮風 |
| △賀君學佛從夫壻 | 羨爾攜妻拜大雄 |
| △須學玉耶歸佛後 | 當從摩詰化人間 |
| △彼此還須施法喜 | 夫妻應共導羣迷 |
| △共欣淨侶成伉儷 | 佇看生兒拜法王 |
| △家庭佛化人倫始 | 法味羣餐覺道興 |
| △福慧雙修 | △良因夙締 |
| | △法喜充滿 |
| △共慶淨侶 | △皆大歡喜 |
| | △同修淨業 |
| | △菩提眷屬 |
| | △多生有幸 |
| | △佛慈永愛 |
| | △美滿姻緣 |

二、喪禮須知

病人病危，應該邀請道友來家助念。助念的道友中，當推舉功行純粹，善於說法的人，到病人前安慰勸勉，並說：『我們爲你念佛，求佛加被。願你壽未盡，就能夠快些痊癒；倘壽已盡，就可以往生淨土。請你放下一切，聽我們念佛』。這樣，那病人若是壽未盡

的，祇要能一心念佛，業障自然消除，病也自會痊癒的。倘癡心怕死，那末壽不可延，而且往生沒有希望。

道友們接到病人的邀請，應該立即前去，並且不可收受報酬。

病室的西面，設佛座。病榻要正對西方，使病人隨時看見聖像。

病人如現出各種不善的狀態，或口出不善的語言，應隨時提醒警覺，作相當的糾正，要相機善巧，勿使他發生煩惱。

助念的人應分成班次，限定鐘點，未輪著的，可回去休息。倘所居距離遠的，就在病人家裏休息。助念的道友，不論回家休息或在病人家裏休息，都應在輪值期前報到。病人的眷屬最好加入助念。助念的聲音須高低適宜，快慢調勻。

眷屬們切不可對病人說情愛的話，或臨牀揮淚，擾亂病人的正念。應知病人此去，得生極樂世界，永享清淨樂趣，有什麼可悲哭呢？一個人的臨終，是或昇或沉的最大關頭。眷屬若在這個時候哭泣，引起病人悲痛的情緒，累他墮落，失却往生的機會，那是無益而有害的，這是應當切戒的。

(1) 助念儀式

各道友禮佛畢，分坐佛案兩旁。家屬代病人拈香頂禮。大眾同念：

開經偈一遍

彌陀經一遍

觀經上品上生章一遍

往生咒三遍

讚阿彌陀佛偈一遍

南無西方極樂世界大慈大悲阿彌陀佛一聲

南無阿彌陀佛（一直念去，不必記數。換班輪念，每班念一小時。直至亡者全身冷透爲止。）

南無觀世音菩薩三聲

南無大勢至菩薩三聲

南無清淨大海衆菩薩三聲（接念下面的回向偈：）

願我道友生極樂，蓮華現出莊嚴身。華開見佛蒙授記，廣度一切諸衆生。
助念功德殊勝行，無邊勝福皆回向。普願沉溺諸衆生，速往阿彌陀佛國。

(2) 初終

病人氣絕八小時後，方可浴尸換衣。倘臂腕等處僵硬，不便穿衣的，可用熱手巾搭在臂腕上，就能轉爲柔軟。在這個時候，眷屬纔可舉哀。凡在當地的親友，平時往來較密的

，應即着人去報喪，或登載當地的日報。親友得悉之後，立即前往弔慰，並為襄助辦理喪事。

(3) 治喪

所謂治喪，是治理喪事。一般的喪事，應選派下述各職事代為處理：1. 總司，掌喪葬禮式。一應喪葬事務，都聽他裁處。由親族或鄰居，或摯友，知禮而識見豐富的人擔任。2. 司書，掌出入書寫的事。3. 司庫，掌出入錢鈔。推誠實可靠的人擔任。4. 司賓，迎送來弔賓客。凡司書、司庫、司賓，都要聽總司指揮。

(4) 入殮

成殮應在四十八小時內舉行。殮宜舊服，以布衣為佳，不宜製新衣。殮衣不得過三襲，要為亡人惜福。亡人所遺的衣服，除酌留幾件保存紀念外，其餘應施捨貧人，或價賣，以作弘法經費，為亡人造福。入殮的儀式是：

1. 靈柩直置室中。柩前設座，供佛像。佛像前設亡人遺像，須稍偏。
2. 焚香。眷屬集靈前，對佛三拜。
3. 對亡人遺像三拜。（亡人如係小輩，長輩不拜。）

4. 總司高聲讀送別偈一遍

送別偈（前十六句出法句經。後十四句出四分律。皆釋迦世尊爲利益衆生命終而說。）

命如花果熟 常恐會零落 已生皆有苦 孰能致不死 從初樂愛欲 依姪入胎影
受形命如電 晝夜流難止 是身爲死物 精神無形法 作令死復生 罪福不敗亡
終始非一世 從癡愛長久 自此受苦樂 身死神不喪 生者無不死 有命皆無常
衆生墮有數 一切皆有爲 一切諸世間 無有不老死 衆生是常法 生生皆歸死
隨其所造業 罪福有果報 惡業墮地獄 善業生天上 念佛生淨土 得無漏涅槃
5. 眷屬同念南無本師釋迦牟尼佛一百聲。開經偈，彌陀經，觀經上品上生章各一遍。
往生呪三遍。讚阿彌陀佛偈一遍。向右繞佛座和靈櫬，念阿彌陀佛三百聲。（表超出三界。繞棺時各人須注視棺中亡人，以示送別。）
6. 掩棺。眷屬環跪柩旁，誦佛號。掩畢，眷屬對柩三拜。
7. 趨向佛前對佛三拜。禮成。

(5) 開弔

不可濫發訃文。可把設奠受唁的日期，登在當地日報上。開弔的一天，靈座供亡人遺像，並陳列香花及親友所送來的聯幛。弔客對靈前三鞠躬。孝眷肅立靈座旁邊，答禮三鞠躬。

躬。弔客對靈座禮畢，轉向孝眷一鞠躬，孝眷還答一鞠躬。弔客退出靈堂，受司賓招待。款待弔客最忌殺生，應用蔬食。喪事殺生要增加亡人的罪業。如大藏一覽載：『佛與阿難在河邊行，見五百餓鬼歌吟而前。阿難問佛。佛言：其家子孫爲彼作福，當得解脫，是以歌舞。又見數百好人啼哭而過。阿難又問。佛言：彼家子孫爲其殺生設祭，不肯作福，後有大火逼之，是以啼哭』。這是孝眷們不可不知的。

(6) 弔儀

賻金就是致送助喪費。那是親戚鄰友們應該助送的。無論喪家貧富，親友來弔的，都應該送幣鈔。這是恤哀的表示。假使不送幣鈔，改送輓聯或輓幛也可以的。

(7) 輓聯幛句

聯語幛句應不違背佛法，假使不能自撰，可在下面選擇一副。

△慈容此日依然在 願力何年得再來

△早知佛國相期處 已到蓮池不死邦

△離此往生安養國 卽今已住法王家

△來往輪迴從此息 塵沙煩惱莫能纏

△福報天宮猶有死 神棲佛國獲長生

△萬劫死生誰動念 這回歸去獨留芳

△無心便得了生死 此事何須論智愚

△高登蓮品 △上品上生 △功德圓滿 △澤在人間 △悲願宏深

△乘願再來 △垂範人間 △花開見佛 △淨土可期 △往生蓮邦

(8) 出殯

出殯日期應告知親友。靈輓前面排列幛聯樂隊。儀式要簡單，不可靡費鋪張。出殯的一天能夠就地埋葬，最爲便利。倘旅居他鄉，不能就塋的，只好暫停殯舍。出殯安葬不可問卜擇日，也不可請堪輿家選擇風水。這些舉動是違背佛教的。

(9) 眷屬追念

亡人七七日內，眷屬應爲他弘法修福，把功德回向，使亡人蓮品增高，眷屬應各發心念阿彌陀佛號十萬聲，讀誦地藏經，金剛經，普賢行願品，阿彌陀等各幾遍或幾十遍。每種念完一遍，就念下面的回向偈：

我今讀誦勝功德 回何我×××× 願仗三寶慈悲力 消除我×三業罪

脫離三界輪迴苦 往生西方極樂國 蓮華現出莊嚴身 見佛聞法證無生

分身十方度含識 一切衆生共成佛

(10) 追念法事

七七期內可延請出家僧衆，或在家居士修法事。現在把在家居士修法來說一說。延請居士八名至十名，男女均可參加。但雙方絕對不可授受報酬，免得被人家譏評，說是買賣營業式的，使雙方陷於罪戾，而且有礙佛教前途的發展。主人只須供給點心或正餐。菜餚應用蔬食，豐儉可以隨力供應。倘清寒之家，可不必設備點心和正餐。因為應邀而來的居士，是基於敦睦教誼而參加修法，不是爲飲食而來的。

倘孝眷們經濟寬裕的，應隨力出些資金，送到寺院裏去，供養出家僧寶，爲亡人修福。或者贈送佛書，以贈書功德回向亡人。

追念法事的佈置：設長方桌（或兩桌湊成），上鋪檯布或淨毯。倘若沒有布毯，不鋪也可以的。桌上供佛像。亡人遺像，供佛座旁。桌上設香爐一隻，花兩瓶，菓品四盤，糕餅四盤。佛前和亡人像前各供開水一杯。桌的兩邊分置坐椅。日間不須點燈燭。（釋尊住世時，夜間有人供佛燈。天明的時候，釋尊就叫弟子熄滅。如阿闍世王授決經載：『佛告目連，今天已曉，可滅諸燈。目連承教，以次滅諸燈』）。祇供香和花就可以了。

須備經本，木魚和引磬各一隻（鼓鉞不用）。座前置拜凳一隻。法事儀式是：

1. 參加修法的男女居士，各先後禮佛三拜。分坐桌案兩旁。

2. 孝眷拈香，禮佛三拜。

3. 誦經呪（如地藏經、金剛經、行願品、彌陀經、大悲呪、往生呪等，隨便選誦一種或幾種。）

4. 誦經畢，衆中推一人對孝眷們說法，約二三十分鐘。說法大綱：(1) 讚歎亡人生平優長的幾點。告訴孝眷們要學習他，纔是紀念他。(2) 對人命無常作有力的警策。勉勵聽法的人，無分老少，要勇猛精進。(3) 亡人臨終有瑞相，往生淨土的，那末要勉勵孝眷們努力學佛，以便後日和亡人到極樂世界去會晤；並且要多作弘法功德，回向亡人，使他蓮品增高。倘亡人臨終沒有往生淨土的瑞相，必須勉勵孝眷們，爲亡人多作弘法和自修的功德，回向亡人，使他超生極樂世界。

5. 說法畢，念讚阿彌陀佛偈。接念若干聲佛號。念佛的時候不可東看西望，各人要正身端坐，閉目虔念，以昭莊重。

6. 念佛畢，接念觀世音菩薩，大勢至菩薩，清淨大海衆菩薩各三稱。

7. 接念回向偈。

上來誦念勝功德 回向道友××× 願仗三寶垂慈護 消除道友三業罪

離苦得樂生淨土 花開見佛證自性 智慧神通莫能量，普利一切衆生罪

8. 誦三歸依。各居士起身朝佛，一歸依一合掌鞠躬。同時孝眷們一歸依一頂禮。

9. 孝眷們總謝各居士頂禮三拜。同時各居士轉身向外對孝眷答禮三鞠躬。

10. 孝眷們以及居士們，各人先後禮佛三拜。法事圓滿。

以後逢忌日、節日，眷屬們應該爲亡人誦經念佛，並作弘法功德，回向亡人。記得蓮池大師說過：切不可因爲親人已經往生極樂世界，便不再爲他回向。我們應該要明白，親人既然往生淨土，每逢忌日、節日，爲他誦念，作諸功德回向，可以增高親人的蓮品。蓮池大師是一代的大德，我們應該聽從他的話。至於焚化錫簿是不需要的，我們可把買錫簿的錢省下來，去買佛書流通，爲亡人作功德。

交際篇

一、彼此的稱呼

我們生活在社會中，學習對人交際的禮節，是必須的。所以世尊在各種經裏，諄諄地訓誨我們，要善行禮節。稱呼是禮節中重要的一部份，所以要最先注意。

(1) 對於一般人

問人姓氏說：『貴姓』或『尊姓』。自稱『敝姓』。

問人名號說：『臺甫』。自稱『小名』或『草名』。

問人的本鄉說：『貴處』或『貴縣』『貴省』。自稱『敝處』『敝縣』或『敝省』。

問人的家說：『府上』或『貴府』。自稱『舍下』或『敝舍』。

稱人的學校說：『貴校』。自稱『敝校』。

稱人的商店說：『寶號』或『貴公司』。自稱『敝號』或『敝公司』。

稱人的父親說：『令尊』。自稱『家父』或『家嚴』。

稱人的母親說：『令堂』。自稱『家母』或『家慈』。

稱人的妻說：『尊夫人』。自稱『內子』或『內人』。

稱人的兒子說：『令郎』；女兒說：『令媛』。自稱『小兒』或『小女』。

稱呼他人家族中的人，都可以加一個『令』字。如：『令祖父』，『令祖母』，『令兄』，『令嫂』，『令姊』，『令姪』，『令姪女』等。

自稱家中長輩的人加一『家』字。如『家祖父』，『家祖母』，『家兄』，『家姊』等。幼輩的人加一『舍』字。如『舍弟』，『舍妹』，『舍姪』，『令姪女』等。要注意『令』『家』『舍』三字不可用錯。至於父母已逝世的，自稱『先父』或『先母』。

問人年歲說：『貴庚』。自稱『虛度』。或不用虛度二字，逕稱多少歲。倘問老年人年紀，應說：『高壽』。男人對於女子不可輕易問她的年紀。

(2) 對於僧尼

對出家僧尼不可問姓，因為一切僧尼都是姓釋。這是根據佛說：『一切水入海，皆同鹹味』的話，所以出家僧尼都是姓釋的。

問僧尼的法名說：『請問上下』。

在家的佛徒對於出家的僧尼，都要稱他們做『師傅』。能講經的稱他『法師』或『老法師』。習禪的稱『禪師』或『老禪師』。至於『大師』二字，不可隨便稱呼，祇有對於博通經律論三藏而能廣行教化的，纔可稱他為『大師』。

二、說話的禮貌

四自侵經，佛說：『諦觀一切擾擾紘紘，但諍咽喉不急之事。禍從口出，千殃萬罪，還自纏繞』。世間的一切糾紛都是從口而出。話說得好，就能大事化小事，小事化無事；話說得不好，就會無事生事，小事也成大事了。這關鍵就在『麤言』和『善語』上。所以世尊在無量壽經裏告訴我們，要『遠離麤言，自害害彼，彼此俱害。修習善語，自利利人，人我兼利』啊！

語言的運用是有藝術的，我們雖不必做演說家或外交家，然而一般的常識是應知道，應學習的。下面是我們應注意的幾點：

(1) 語言的常識

和人說話應該先招呼他的名稱，然後發言。

他人的話沒有說完，不可截斷他的話，自己搶着說。更不可沒有聽完，就加批評。

請別人給你作事，要先說一個『請』字，如『請你開門』，『請轉交某人』，『請告訴我』，『請你代辦』以及『請問尊姓』，『請教臺甫』等類的話。

別人爲你作事，或送甚麼東西給你，不論事的大小，或東西的多少，都應該說『謝謝』

』。

問人而人不願回答的話，不可再問，免得使人爲難。

不可輕易問人每月得多少薪金。

說話是很不容易的，記得薛瑄居士說：『心誠，色溫，氣和，辭婉，必能動人。』我們說話能夠注意這四個條件，那末說話的禮貌，可算是中節的了。薛居士又說：『親戚故舊因言語而失歡者，多是顏色辭氣暴厲，能激人之怒。且如諫人之短，語雖切直，而能溫顏下氣，縱不見聽，亦未必怒。若平常言語無傷人處，而詞色俱厲，縱不見怒，亦須懷疑。故與人言語，尤當自警』。

(2) 說話的修養

那末我們怎樣來改進我們說話的技巧呢？石天基居士所編的傳家寶一書裏的嘉言很可作我們的參考，他說：

『毋道人之短，毋說己之長。』

『對失意人莫談得意事。』

『與人相爭只可就事論事，不可揚其陰事。此禍關殺身，非獨有傷厚道已也。』

『一座之中有好彈射人者，切不可形之於口舌爭論；惟當端坐沉默以消之。此之謂不』

言之教。』

『人能不笑人窮，不鄙人儉，便爲長者。要知世界每多缺陷，如貧賤、殘疾、聾瞽、癡呆之類，不可悉數。是皆前生惡業所致。若以尖利之言，縱口譏誚，不獨大傷我之長厚，且又是歛怨取禍之道。笑人者常不如人，焉知異日自己又不被人譏誚耶？』

『聽人說話，俱要包容。譬如人說一事，有朝代記錯的，有姓名不真的，有字認識訛舛的，有語句讀得顛倒改換的，有荒唐虛謬的，有鄙俗不堪入耳的；要知其人，或愚或拙，或無才學，所以如此。切不可將他壞處，隨口說出，代他改正。亦不可笑他鄙他。在我解說教他，雖是好意，但恐彼人羞愧沒趣，豈不反惹怨恨。前人有言，當面證人，惹恨最大，是與不是，隨他說罷。至於見人文字書畫，衣冠器物房屋，以及行止動靜，面目身體，有缺點處，俱要存心包容。積許多福，免許多禍，不可忽也。』

『以言勸人說人，要先顧自己行止何如。果能自立於正，然後舉以示人，彼人未有不服從者。倘以己所不能者，以之說人，不但人不服從，且將得謗矣。譬如戒人賭博、以及教子孫不可賭博，乃極正之事也；倘若自己好賭不止，惟以空言勸戒他人，彼必曰自己不正，焉能正人，乃將何辭以應之。凡事皆然，不獨賭博一事。華嚴經說：「若自不能修行正行，令他修者，無有是處」，此之謂也。』

『責我以過，皆當虛心體察；不必論其人何如。局外之言，往往多中。每有高人，過

舉不自覺，而尋常人皆知其非者。詩文亦然，讀者未必皆當；若指我失，即淺學者之所論，亦常有理，不可忽也。」

『人以詩文質我，批駁過直，往往致嫌。若一概從諛，又非古道。嘉者極力贊揚，謬者指其疵病，瑕瑜不掩，常寓鼓舞之意。至誠待人，必不我怨。嘉者逢人稱說，謬者絕口勿言，其人聞之，必自感奮。』

『他人共語，不可竊聽。恐所言之事，其人避我；又恐正值讓我長短，聞之未免動意；且令其人慚愧無地自容也。』

『覺人之詐，不形於言。受人之侮，不動於色。此中有許多意味，又有許多受用。』

『人有求於我，如不能應，應直告。切勿含糊，致誤其事。』

『與人言，須要和氣從容。如氣忿則不平，色厲則取怨。』

『對富人訴貧，起彼借貸之疑；對勢家誇富，動彼貪得之謀。』

『自謙則人愈服，自誇則人必疑。』

『不說人非，厚道也。不辨己非，高見也。』

『貧不能濟物者，遇人癡迷處，出一言提醒之；遇人急難處，出一言解救之；便是大功德。』

『說親友過失，不如述前人嘉言懿行。既可示人以模範，且可以免我之口過。』

『凡說話行事，或有他人求教者，我雖能得十分，止當謙應五分。到後行出多來，彼人自加敬悅。切莫預先滿口允諾。倘若行不踐言，非獨自己慚愧。且又貽笑招怨。』

『當面件人，惹禍招尤，莫過於此。卽不可爲之事，亦當婉辭。』

『以言譏人，取禍之大端。以度容人，集福之要術。』

『面諛之辭，知之者未必感情。背後之議，啣之者每至刻骨。』

『凡一事而關人終身，縱實見實聞，不可着口。凡一語而傷我厚道，雖閒談酒譔。慎勿出言。』

『朋友卽甚相得，未有事事如吾意者。一言一事之不合，且自含忍，少遲則冰消霧釋，過而不留。不得遂輕嗤罵，亦不必逢人懇說。恐怒過意回，無顏再對。又恐他友聞之，各自寒心耳。』

『我有冤苦事，他人問及，始陳顛末。若胸自不平，逢人絮絮不已，聽者雖貌爲咨嗟，其實未嘗入耳。言之何益』。

佛說須摩提經裏有四條關於說話方面的訓詞：『何等爲四？一者、不傳惡說，鬥亂彼此。二者、導愚癡者，使入佛道。三者、若有毀敗正法，護使不絕。四者、勸勉諸人，教使求佛，令堅不動。是爲四法。菩薩用是四事故，不爲他人所別離（別離，指爲人所捨別離棄）佛於是說偈言：不傳說，鬥彼此。導愚冥，護正法。勸進人，使求佛。終無能，別離者

三、慶弔與約會

佛說：『凡有憂喜，與人共之』。這是說，關於他人有憂喜的事，一概要表示同情。對憂愁的人，自己勿作歡樂的表情；對有喜慶的人，自己勿作憂愁的表情。不是這樣的對待人家，別人或以爲你是幸災樂禍的呢。

(1) 憂喜與人同情

當我們去慶賀親友的婚姻、壽誕、生子一類的喜慶事情，或是偶然遇着這類的客座筵席，須要代爲欣喜歡樂。即使自己懷着憂愁的事，也不可愁眉蹙額。而且說話之間要加以注意。有關於死喪災病等等的的事情不可隨便談論。恐別人誤會，以爲你在妬忌不樂呢。倘親友家有疾病、官訟、火盜、死喪諸事，前往慰問，須要代爲憂慮悲歎。應以因果業報的道理，開示他們。自己不可有歡喜欣笑的態度，免得引起他人的惡感。這種對人的舉動，都是屬於菩薩行四攝法之中的『愛語攝』。所以關於慶弔的事，我們要記住佛所說的：『樂人之樂，憂人之憂』這八個字。

(2) 訪問須知

和人約會，一定要準時前往，最好寫一紙條預置案上，某日某時須訪問某人，以防臨時遺忘。

去訪問親友要顧着對方時間的便利：1.不可太早太晚。早則他人尚未起牀，遲則耽誤他人寢息。2.不可久坐。除特別事故外，以不過三十分鐘爲宜，以免耽誤他人的事。倘有時談話須延長，必須先問對方現在是不是有事要辦理。在主人的方面，倘有事要辦的，當用誠懇的態度直告來賓，請他下次再談。

叩人家的門或電鈴，不可聲音太大太急。使屋內的人聽了驚恐不安。

人家的門倘虛掩着，不可逕自貿然的推進去。應站在門口喊主人的姓名，並輕叩他的門。待主人來開，纔進入室內。這樣是防室內若有秘密的事，使人有所掩避。

倘下雨的時候到他人家裏去，雨傘不可帶進室內，應該放在室外，以免地上淋濕。並要除去鞋底的泥濘，以免污了人家的客室。

他人案上的信札、文件、日記、賬簿等不可隨手翻閱。這是不合理的舉動。
在他人家中不可隨處吐痰。吐痰必須入盂。

(3) 怎樣招待賓客

招待來賓：1.要和藹。使來賓起歡樂的、和親近的感覺。2.要尊敬。每個人的心理都喜歡他人稱讚自己，歡迎他人對自己有尊敬的態度。所以招待客人，應該特別注意這一點。3.要真心實意。心是無形的，但可以由人的面貌表現出來。對人態度的真實和虛偽，這很容易被對方所窺察出來的。待人真誠能使人衷心感激，願意和我們親近。倘若我們虛偽地待人，這就要使人不相信我們，那就得不到真實的友情了。我們以虛偽對待別人，別人也用虛偽來報答我們，那末我們前途的危險，也就可想而知了。4.謹慎。在談話當中，不可隨便亂說，或是任意批評他人的短處。往往你是無心的說，一傳出去，很容易因此得罪人，有傷親友間的感情。倘他人來告訴你，某人怎樣的待他不好，某人怎樣的惡劣，你須先對他表示同情，然後勸他對某人要原諒。切不可隨聲附和，批評某人的不好。

來訪的客人倘是陌生的，從未見過面的，彼此應該交換名片。並應該記載他的住址。和客人談話應須投其所好。和他接談，不可只顧自己所喜好的話。

在同一時間，有很多客人來訪，談話和應付切不可偏於一兩個有財勢的人，使人有趨炎附勢的譏誚。平等是佛徒的本色，所以我們招待客人應該面面顧到，不使客人中有感到太冷淡的。雖然不能和每個人長談，但總當對每個人周旋幾句，以免他人感覺不快。

來賓中如有彼此不相識的，應當給他們介紹姓名，並略述他們的職業。對許多客人聚談的時候，不可對一人耳語，使其他的人感到不快。

四、良莠的鑑別

送客出門，對他點頭示別的時候，不可眼看他處。

要測度對方是怎樣的人格，須看他平時的行動。如舉止是輕浮的，還是穩重的，言語是誇大的，還是謙和的。在平時觀察人有時或許不十分準確。識別人要在緩急的時候，利害的關頭。佛說：『緩急別友，戰鬥見勇』。佛又指示四種因緣，可以測知對方的良莠。三慧經說：『欲得人相，有四因緣：一者與共居。二者共居當久。三者共語言。四者共事。可以知之』。

(1) 怎樣分別善惡

佛在尸迦羅越經裏，對分別人的善惡，詔示我們很詳細。佛說：

『善知識有四輩：一者、見人貧窮悴乏，令治生。二者、不與人諍計校。三者、日往消息之（探報人事的順逆吉凶叫做消息）。四者、坐起常相念。』

『惡知識有四輩：一者、內有怨心，外強爲知識。二者、於人前好言語，背後說言惡

。三者、有急時於人前愁苦，背後歡喜。四者、外如親厚，內興怨謀。』

『善知識復有四輩：一者、欲鬥，止之。二者、欲隨惡知識，諫止之。三者、不欲治生，勸令治生。四者、不喜佛道，教令信喜之。』

『惡知識復有四輩：一者、小侵之，便大怒。二者、有急情使之，不肯行。三者、見人有急時，避人走。四者、見人死亡，棄不視。』

(2) 這是惡友

善生經載：『佛告善生有四怨如親，汝當覺知。何謂爲四？一者、畏伏。二者、美言。三者、敬順。四者、惡友。』

『佛告善生，畏伏有四事。云何爲四？一者、先與後奪（如用餌釣魚）。二者、與少望多（給你微少物品，希望得大利益）。三者、畏故強親。四者、爲利故親。是爲畏伏四事。』

『佛告善生，美言親復有四事。云何爲四？一者、善惡斯順。二者、有難捨離。三者、外有善來，密遮止之。四者、見有危事，便排擠之。是爲美言親四事。』

『敬順親復有四事。云何爲四？一者、先誑（如以前騙過你，加以種種巧言解釋，想再來欺騙你）。二者、後誑（對於未來的事，說得如何美妙，使你上當）。三者、現誑（如見說不見，不見說見等類的話）。四者、見有小過，便加杖之（你有小錯誤，便乘機害你）。是爲敬順親四事。』

『惡友親復有四事。云何爲四？一者、飲酒時爲友。二者、博戲時爲友。三者、姪洸時爲友。四者、歌舞時爲友。是爲惡友親四事。』

(3) 這是良友

『佛告善生，有四親可親，多所饒益，爲人救護。云何爲四？一者、止非。二者、慈愍。三者、利人。四者、同事。是爲四親可親，多所饒益。爲人救護，當親近之。』

『善生，止非有四事，多所饒益，爲人救護。云何爲四？一者、見人爲惡，則能遮止。二者、示人正直。三者、慈心愍念。四者、示人大路。』

『復次，慈愍有四事。一者、見利代喜。二者、見惡代憂。三者、稱譽人德。四者、見人說惡，便能抑制。』

『利人有四，云何爲四？一者、護彼不令放逸（勸阻他不可犯不良的嗜好）。二者、護彼放逸失財（這人已經犯了惡嗜好，勸他戒絕）。三者、護彼使不恐怖。四者屏相教誡（他做錯事，不當着別人的面前說出，免損他的名譽，等到在沒有人看見的地方，纔糾正他）。』

『同事有四，云何爲四？一者、爲彼不惜身命。二者、爲彼不惜財寶。三者、爲彼濟其恐怖。四者、爲彼屏相教誡』。

(4) 四種朋友

佛在《學經》裏批評四種朋友說：『友有四品，不可不知。有友如花，有友如秤，有友如山，有友如地。』

『何謂如花？好時插頭，萎時捐之。見富貴附，貧賤則棄。是花友也。』

『何謂如秤？物重頭低，物輕則仰。有與則敬，無與則慢。是秤友也。』

『何謂如山？譬如金山，鳥獸集之，毛羽蒙光。貴能榮人，富樂同歡。是山友也。』

『何謂如地？百穀財寶，一切仰之。施給養護，恩厚不薄。是地友也。』

我們對待人，愛憎的心不可太顯然。要渾厚涵蓄些。須知人們的品性行爲，萬有不齊，雖有所短，但是也各有其所長。和人們交際，倘祇看見他的短處，那末一天也不可和他同處了。倘念他的長處，盡地球上的人，都是可親可愛的。然而『四怨如親』的朋友，對待他總要特別謹慎些，以免後患。

五、怎樣對待人

人生不能離羣獨存，像魯賓遜在孤島上所過的生活，究竟不是每一個人所能忍受的。我們既然得和羣衆共處，那末，應該把怎樣對待人的方法來研究一下。人是有情感的動物

，而情感是相對的，是交感迴流的，是有反射作用的。我們拿誠懇對待別人，別人也會用誠懇來酬答我們的，倘使我們用詐術待人，人們也會拿詐術來對待我們的。所以敬他人就是敬自己，慢他人就是慢自己。就使是地位微賤的人，我們也應該以誠敬的態度待他，不可對他慢忽。

人與人的關係應該是互相輔助，互相敬愛，而不應該互相利用的。互相輔助敬愛，相處可以永久；互相利用的，在利害關係終盡以後，就不能繼續相處了。總之，待人接物，應該根據佛的『自利利他』的宗旨做去。

(1) 以誠待人

三慧經佛說：『有地則有萬物。人有至誠乃有道』。寶女所問經載：『佛告寶女，菩薩有三法，常懷至誠。何謂爲三？（一）未曾欺佛。（二）不自欺身。（三）亦不欺誑一切衆生』。所以印光大師教人最注重誠敬。這實在是學佛做人的要道啊！

(2) 人各有所長

佛在孛經裏說：『器雖粗弊，不可便棄，各有所貯。愚賤不肖，亦不可棄，各有所用』。又如說：『駝負百鈞，蟻負一粒，各盡其力耳，象飲數石，鼯飲一勺，各盡其量耳。』

故用人不必其效之同，各盡所長而已』。我們碰着對方有一件使我們不如意的事情，應該自己反問自己：『我所做的事，是不是能使每一個人都滿意』？如果祇是一味看見別人的不是，那末兄弟、朋友、妻子以及童僕、雞犬，無一而非可憎。到處只覺得可憎，一天到晚如坐在火坑裏、針刺上，精神必將大受痛苦的了。所以我們要記住出曜經裏佛說的：『害人得害，行怨得怨，罵人得罵，擊人得擊』的四句話。

(3) 從自己做起

家庭中的口舌，都從多講多話中來的。無論訓子女，教小輩，以及勗勉家人，與其嘮嘮叨叨，惹人生氣，不如做一個榜樣給人看。『以言教者訟，以身教者從』。認為當做的事，從自家做起。不當做的事，從自家戒起。如出曜經裏佛說：『當自剋修，隨其教訓。己不被訓，焉能訓彼』。

(4) 對待親友

怎樣的對待親屬朋友呢？尸迦羅越經裏佛說：『親屬朋友當有五事：一者、見作罪惡，私往於屏處，諫曉呵止之。二者、小有急，當奔趨救護之。三者、有私語，不得爲他人說。四者、當相敬歎。五者、所有好物，當多少分與之』。

(5) 對待僕人

世尊並指示我們怎樣的待僕人：『一者、當以時飯食與衣被。二者、病瘵當爲呼醫治之。三者、不得妄撻捶之。四者、有私財物不得奪之。五者、分付之物當使平等』。關於僕人事主，佛也曾說明：『一者、當早起，勿令主人呼。二者、所當作，自用心爲之。三者、當愛惜主人物，不得捐棄乞丐人』。並說：『當稱譽主人善，不得說其惡』。

僕役有錯誤過失，不妨善意勸告矯正，不可盛氣凌人。對僕役應該體卹，不可刻薄。否則，日久生怨，暗中被他作弄起來，就得受無形的損失。所以用人要用到能驅使那個人的心，纔說得上能『用人』。

如果用人不能用他的心，那末他隨時可以倒戈，可以反臉。僕人的管理方法，若是慰勉激勵多於斥責譏罵，他們自然甘心服務了。

(6) 送禮要替對方着想

送禮是表示人情，但要有分寸，要講經濟，要替對方設想，使他可得實用。同時還要顧到自己的力量。能夠這樣去做，可說是『能善行禮節』了。

(7) 是我錯

倘遇發生人事爭執的時候，只要自己回心轉意，肯認錯，對方決沒有不諒解、不言歸於好的。能夠這樣做，彼此就相安無事了。天下決沒有不可化的人，只患自己待人不夠誠心罷了。

我們處世倘能抱定『是我錯』的宗旨去應付人，時時觀照自己的錯處，同時也就沒有去找他人的缺點或殘疾當作笑話，或作談話的資料的餘暇了。指責他人的缺點或殘疾，是刻薄的行爲，是犯了十惡業中惡口兼綺語的罪過的。

(8) 處世的嘉言

怎樣對待人，真是一言難盡的，現在引用大德們的嘉言來做個結束。

王自強居士說：『家庭中許多煩惱，許多閒氣，若在小節上用些工夫，以後都可以避免。例如看見尊長招呼一聲，是多麼親切。看見丈夫或夫人說幾句慰勞的話，笑他幾笑，是多麼的要好。世間許多糾紛，都從小節上忽略而來。惟其不注意小節，朋友從此失和，親族因此不睦，夫婦竟致勃谿。所以儘管是細事小節，要十分注意』。

魏禧居士說：『人於橫逆來時，憤怒如火。忽一思及自己原有不是，不覺怒情燥氣渙

然冰消。乃知自反二字，真是省事，討便宜，求快樂之法門。』

『人做事切不可迂滯，不可反覆，不可煩碎。但代人做事又極要耐得迂滯，耐得反覆，耐得煩碎。』

『性情苛刻者能使骨肉不相親，況遠者乎。慈和者能使離家忘其怨，況平人乎。可見人之親疏，全在自己，不可專責人也』。

唐彪居士說：『彼之理是，我之理非，我讓之。彼之理非，我之理是，我容之。』

『待己者當於無過中求有過。非獨進德，亦且免患。待人者常於有過中求無過。非但忠厚，亦且免怨。』

『人固不可多事，然親友有義不容辭者，以事重託，理宜委婉力行，行至必不能行，我心已盡，而親朋亦自見諒。有一種自了漢，止知自吃飯，自穿衣，若人稍有所託，即沉吟推諉，生平未嘗代人挑一擔，解一事。及到有事，未必不求人，若人似我，又當何如？』

『事係幽隱，要思回護他，著不得一點攻訐的念頭。人屬寒微，要思矜禮他，著不得一毫傲睨的氣象。』

『局外而訾人短長，吹毛索垢，不留些子餘地；誠以己當其局，未必能及其萬一』。

余忘我居士說：『他人之信不可私拆。他人在寫信時或看信時，不可偷看』。

蔡梁村居士說：『待人最要從厚。人待我不以理，我以薄施之，是我無以異於彼也』。

史典居士說：『凡待人接物，胸中要有分曉，外面須要渾厚』。

『凡親友中有家庭之變，或有詞訟不測之事，當設身處地爲之謀慮，不可膜視。』

『我施有恩，不求他報。他結有怨，不與他較。這個中間寬了多少懷抱，忍不過時，著力再忍。受不得時，耐心再受。這個中間除了多少煩惱。』

『向人說貧，人必不信，徒增嗤笑耳。人卽我信，何濟於貧？』

袁氏世範載：『處己接物，常懷慢心、僞心、妒心、疑心者，皆自取辱於人也。』

『慢心者，自不如人，而好輕薄人。見敵己以下之人，及有求於我者，面前既不加禮，背後又竊譏笑。若能反省其身，則愧汗浹背矣。』

『僞心者，言語委曲，若甚相厚，而中心乃大不然。一時之間，人所信慕，用之再三，則蹤跡露見，爲人所唾棄矣。』

『妒心者，常欲我之高出於人，故聞有稱道人之美者，則不以爲然。聞人有不如己者，則欣然笑快。此何加損於人，祇厚怨耳。』

『疑心者，人之出言未嘗有心，而反覆思繹曰：此譏我何事？此笑我何事？與人締怨，常萌於此』。

唐彪居士說：『只一個耐煩心，天下何事不得了，天下何人不可處。』

『禍莫大於不仇人，而有仇人之辭色。恥莫大於不恩人，而作恩人之狀態』。

江衡居士說：『與人相處，第一要謙下誠實。同幹事，勿避勞苦。同飲食，勿貪甘美。寧讓人，勿使人讓我。寧容人，勿使人容我。人有恩於我，終身不忘。人有怨於我，即時丟過。見人善，稱揚不已。聞人過，絕口不談。久久行之，到處受人愛戴』。

石天基居士傳家寶載：『覺人之詐而不說破，待其自愧可也。若夫不知愧之人，又何責焉？』

『仇人背後之誹論，皆足供我箴規。蓋尋常親友當面言既不盡，背後亦多包荒；惟與我有嫌者，揭我之過，不遺餘力，我乃得知一向所行之非。反躬自省，則仇者皆恩矣。』

『無義之人不得已而與之居，須要外和吾色，內平吾心，庶幾不及於禍。』

『待人，一切賢愚好歹都要包容和藹。明知某人是惡人、小人、奸人、佞人，亦要自己心中明白曉得。却不可在臉面言語上，露一些憎嫌厭惡之意。』

『心內要極其精明，外面要極其渾厚。精明則我不受人之欺，渾厚則人不怨我之刻。所以人之黑白，只宜在心，不宜在口。乃涉世妙法。』

『凡朋友親族中如有行狡、刻毒、險惡的，我曾同他做過事，或曾與其交往，雖然知得十分真確，總要存在心裏，外面却要與顏悅色，低聲下氣，推事遠他。切不可顯然頓絕他，致令結冤。切不可將他的壞處向人訴說，恐傳說聞知，彼不自悔，反生怨恨、仇隙、排陷，意外災禍每每由此而起。所以與人絕交，不可出惡言也。』

『毋以己之長，而形人之短。毋以己之拙，而忌人之能。』

『與人談話不可故意張揚自己的長處，和自己所作之好事。此乃取辱之道。』

『欲人勿聞，莫若勿言。欲人勿知，莫若勿爲。』

『施人慎勿念，受施慎勿忘。』

『我有功於人不可念，而過則不可不念。人有恩於我不可忘，而怨則不可不忘。』

『橫逆之來，先思所以取之之故，即得所以處之之法。不可便動氣。動氣徒爲自損。』

『責人善者，隱惡而揚善，則與人同歸於善。倘責人善者，是己而非人，則與人皆陷

於非。』

『隱人之惡，揚人之善，不獨自己留存厚道，亦是免禍消愆妙法。』

『遇詭詐之人，變幻百端，不可測度。吾一以至誠待之，彼術自窮。』

『人有操之不從，縱之或自化。毋操切以益其頑。』

『攻人之惡毋太嚴，要思其地步。教人以善毋過高，當令其可從。』

『不責人小過，不發人陰私，不念人舊惡，真是妙人。』

『高傲自大者，人皆憎惡，乃量小福薄之人也。』

『受小人侵侮，不必與他計較。』

『人有不及，可以情恕。非理相干，可以理遣。』

『以言感人，不若以行感人，言虛而行實也。欲使人見吾之善，不若使人不見吾之善，見則恐招人之忌也。』

『禮義廉恥可以律己，不可以繩人。律己則寡過，繩人則寡合。』

『對人當於有過中求無過，不富於無過中求有過。』

『輕財足以聚人，律己足以服人，量寬足以得人，身先足以率人。』

『待下固當和，但和而無節，反生其侮。惟和而莊，則人自愛而畏。』

『治小人寬平自在，從容以處之，事完絕口不言，則小人無所聞以發其怒。』

『買賣貿易皆是各人生活之計，在開店之家，因有貲本坐而獲利，不必言矣。惟是本少貧人，設措微貲，肩挑步擔，遍歷街坊，忍饑奔馳，求活家口，最爲苦楚。所賺甚微，一家父母妻子衣食仰望，倘若刻薄，彼何以度日。於此輩上，寬厚存心，真是功德。』

『田野小民，斗粟尺布，入市營求，一家饑寒所望，我却要在他身上去討便宜，能有幾何，於心安乎？其對於肩挑步擔，販賣菜物，小本貧民，腳夫轎夫，汗力苦人等，亦復如是。』

『居不必無惡鄰，會不必無惡友，惟能自持者兩得之。見善人則效之，見不善人則改之，善與不善皆吾師也』。

熊居士說：『佛必與外道或怨家同處，此佛法之所以成其無上。毒草生處，必有良藥

。大智慧人必不因邪宗競煽，異論囂張，而爲避人、避世、避地之計，如隱逸者之所爲。隱逸者存退怯心，將孤陋自甘，其道不廣』。

六、通信的常識

隨着交通的發展，郵電的傳遞是非常迅速便利了。我們要和遠地的親友交際，可以應用通信的方式來聯絡感情。

得着親友的餽贈，應當隨即寫信致謝。收到別人的匯款、包裹或其他物件，也應當隨即寫信通知寄件人，免他掛念。聽到親友遭遇災難、疾病等，要寫信勸慰他，並乘機勸導他信佛。

信札的措詞要簡明謙敬。不應用艱深的字句和古典，要使收信的人容易了解。上下款稱呼要合行輩的身份。

(1) 上下款的稱呼

和非親屬的人通信，倘關係較深、交誼較近的，老年人可用『伯父』，『伯母』。

倘對於沒有很深交誼的老年人，可用『某老先生』，『某老太太』。

倘對於關係較深、交誼較近、年齡相差不甚多的人，可用『某某兄』，『某某嫂』，

『某某姊』，『某某弟』，『某某妹』等。

對於沒有很深交誼的人，可用『某某先生』，『某某女士』。倘是佛教徒，不拘男女，可稱『某某居士』。年長有德的，稱『某某大德』。

稱出家僧尼，任住持（即一寺之主）的稱『某某大和尚』。能講經的稱『某某法師』，或『某某老法師』。參禪的稱『某某禪師』，或『某某老禪師』。對年長的僧尼，可稱『某某長老』，或稱『某某大德』。

少年人對老年人可自稱：『晚』或『晚生』。年齡相差不甚多的，男人對男人彼此都可自稱做『弟』。女人對女人，彼此可以自稱做『妹』。

男女間若不是交誼較深的，彼此通信稱弟稱妹不甚適宜，應從自己名字取下一字相稱呼，較為合宜。例如述者號海量，取『量』字。信末署名可以不必加稱呼，只寫自己的姓名就是了。

對同教的前輩，信末署名上可加『後學』。倘親受教誨的，應稱『弟子』。對於出家僧尼，不論對方年齡大小，應一律自稱『弟子』。因為我們在家佛徒對於一切僧尼，不論他是持戒的或是毀戒的，我們都要尊他為僧寶，所以一律自稱『弟子』。

信末署名下，不論對於在家和出家的人，都可用『上』，『敬上』，『謹白』，『謹啓』等字樣。

(2) 寄信須知

信封上必須寫明寄信人地址姓名。一則無法投遞時，郵局可按地址退還。二則倘收信人遺忘寄信人的地址，當他看見信封上的地址，就易於答覆。

信札寫完後，要從頭至尾細閱一遍。以防錯誤。

交郵局遞寄的信有過重的，要貼足郵票，以免收信人加倍受罰。

郵票要貼在信封正面的左上角，便於郵局打戳。

信內不可封寄鈔票。

娛樂篇

一、音樂

終日工作而沒有娛樂的人，不獨生活枯澀無味，而且精神上難免有不愉快的感覺。不愉快的人，對於事業和健康有很大的障礙。固然，刻苦耐勞的精神是可佩服的，但是超過相當的限度，對於身心兩方的健康却是極大的危害。

佛說四十二章經裏有一段故事，戒人爲道不宜操之過急，很可以借來作工作不能太緊張的補充說明：『沙門夜誦迦葉佛遺教經。其聲悲緊，思悔欲退。佛問之曰：「汝昔在家，曾爲何業」？對曰：「愛彈琴」。佛言：「絃緩如何」？對曰：「不鳴矣」。「絃急如何」？對曰：「聲絕矣」。「緩急得中如何」？對曰：「諸音普矣」。佛言：「沙門學道亦然。心若調適，道可得矣。於道若暴，暴即身疲；其身若疲，意即生悔；意若生悔，行即退矣」』。

我們既然需要休息，就不能沒有消遣，無可消遣當然就流於苦悶。但消遣有正當和不正當的區別。不正當消遣如抽煙、打牌、喝酒、逛妓院等，這是有害無益，徒增煩惱的。譬如小兒舐刀頭的蜜，不曉得有割舌之患一般。

正當的娛樂最普通的，要算音樂了。百緣經載：「昔佛在世時，舍衛城中有諸人，各

自莊嚴，作唱伎樂。見佛入城，便作供養。以此功德，一百劫不墮惡趣』。用音樂來讚美三寶，演說十善，這些所唱的歌音，是菩薩行的事業之一。

音樂的種類分爲管樂和絃樂兩種。管樂易學而難精。絃學難學難精。倘要達到精通的地步，那管樂並不較絃樂易於成功，甚至較絃樂更難。

(1) 管 樂

由金屬或竹製管做成。簫、笛、笙、喇叭、口琴、風琴，都屬於管樂一類。這是簡易的樂器，每一個家庭都能夠置備的。管樂的發音以空氣柱長短爲準。空氣柱愈長，音愈低。簫笛有孔，用手指捺不同的孔，便發出不同的聲音。笙的管數很多，長短不同，發音的高低因竹管的長短而定。祇要手法純熟，便見技巧了。

(2) 絃 樂

由絃或金屬線製成。胡琴、琵琶、月琴、七絃琴、鋼琴、銅絲琴、梵華鈴，都屬於絃樂一類。絃樂的奏法比較管樂複雜，絃樂中如胡琴、琵琶之類，不獨需要手法純熟，更須有辨音的能力，辨音精細，然後可以調配絃的鬆緊，使它發音準確。鋼琴的金屬絃是固定的，奏法較胡琴等稍有不同。

二、藝 花

在庭院中倘有餘地，宜築一所花壇，栽種各種花草，假使地方狹窄，那末栽些盆景，也很幽雅的。姹紫嫣紅，鮮艷奪目，芬芳馥郁，香氣襲人，可以供佛，可以賞心，朝夕臨對，豈不怡然快樂麼？

(1) 花草有益衛生

植物在日裏靠日光的力量，能夠吸收空中的炭酸氣，而放出氧氣。人類必需吸入氧氣而呼出炭酸氣，所以植物能夠變化濁氣，使人常得清氣的接濟，而獲呼吸舒暢、血液清潔的利益。所以家庭中宜栽種花草。市街路旁應該栽種櫻桃、楊柳、梧桐等樹木。市鎮上應該開闢公共的花園。

(2) 養花須知

養花的常識有八點，爲我們必須知道的：

1. 花草的種子大抵多纖細，它的成熟不成熟，不容易觀察。種子的採取，要選擇一種強健的花苞，沒有病而壯滿的，並須等到十分成熟後收取。皮薄水分少的，宜置通風處陰

乾。皮厚而水分多的，宜置日中曝乾。然後用燥灰拌和，分貯小玻璃瓶中，要封固，杜絕外面的空氣。瓶上標明花明，藏在高燥的地方，不可受潮濕。

2. 播種花草果樹各種子的地方，土要肥，要鬆，越多鋤越容易使種子生長。當下種的時候，核要排上去，子要撒下去。都要先在日中曝乾。倘種子粗的，要放入土裏。細的勻撒土面，或用灰泥各半，把子雜拌，撒播下去也可以的。下種日須天晴。倘下雨，多不能出。但下種後三五天，又須得雨。倘旱，就不會抽芽，那時必須頻頻潑水。

3. 扞種的方法很多，芋扞最佳，扞一切的花果，沒有不活的。它的方法是：折斷嫩條一枝，先插在芋上，或蘿蔔、番薯上，然後埋在土中，培壅灌溉，就可生根發芽。

4. 發現花卉的葉面，有黃色的斑點，或有多數小孔的時候，其間必有害蟲寄生。當在每日太陽初上的時候，檢查葉的背面。若有一種形似小蠶的青蟲。在損蝕莖葉，就應當速為除去。否則日久，葉就要凋殘了。預防的方法，可在每日澆花的時候，噴筒裏放些硼砂，噴在葉面，不到一個星期，害蟲就走避了。

5. 若是葉瓣下萎，以及莖上現出三種深黃色，而所植的泥土鬆細異常的。那末，其間必有蟻穴。須速為重行換泥，或用糖質物引去蟻類。在冬天的時候，用稻草圍花草近土的部分。這樣就是雪壓霜侵，也不至於凍死了。

6. 花卉種在盆裏的，要把盆陳列在架上，或署在庭石上，或移入溫室內逕供佛前。但

不可放在泥土地面。因為降雨的時候，盆易被土所污，且蚯蚓鑽入盆內，是會損害花卉的。還有一點，花盆最忌放在樹蔭之下。因為花枝得不到太陽的照射就要枯萎了。

7. 花卉枝幹柔嫩容易斷折。當它已斷成兩段的時候，可用一針把幹連接，外面用臘塗上，並用一竹桿幫緊附着，不久就可復原。花幹如穿成一穴，可用泥或臘塗補，以免膠汁流出不止。

8. 瓶中供花，倘融化糖分少許在水裏，花可以經久不萎。但各種的花，所需的糖分多寡不等。如菊類以多為宜，玫瑰、薔薇，水中含糖約十分之一就夠了。也有不宜用糖的，如紫丁香、百合花、荳花等。

三、詩餘

清逸澹遠的詩詞，能使讀者胸次灑落。沖穆澹泊的話，能使聞者志趣高曠。現在選錄意致澹遠的詩詞五十首，和幾則雋永幽致的語屑。以充法喜。

詩詞五十首

晨諸超師禪院讀禪經

柳宗元

汲井漱寒齒，清心拂塵服。閒持貝葉書，步出東齋讀。真源了無取，妄跡世所逐。遺

言冀可冥，繕性何由熟。道人庭宇靜，苔色連深竹。日出霧露餘，青松如膏沐。澹然離言說，悟悅心自足。

宿業師山房期丁大不至

孟浩然

夕陽度西嶺，羣壑修已暝。松月生夜涼，風泉滿清聽。樵人歸欲盡，煙鳥棲初定。之子期宿來，孤琴候蘿徑。

題農舍

邱爲

東風何時至，已綠湖上山。湖上春旣早，田家日不閒。溝塍流水處，耒耜平蕪間。薄暮飯牛罷，歸來還閉關。

遊支硎寺

劉長卿

支公去已久，寂寞龍華會。古木閉空山，蒼然暮向對。林巒非一狀，水石有餘態。密竹藏晦暝，羣峯爭向背。峯峯帶落日，步步入青靄。香氣空翠中。猿聲暮雲外。留戀南台客，想像西方內。因逐溪水還，觀心兩無礙。

山詩

寒山子

高高峯頂上，四顧極無邊。獨坐無人知，孤月照寒泉。泉中且無月，月自在青天。吟此一曲歌，歌終不是禪。

村夜

白居易

霜草蒼蒼蟲切切，村南村北行人絕。獨出門前望野田，月明蕎麥花如雪。

寄揚州韓綽判官

杜牧

青山隱隱水迢迢，秋盡江南草木凋，二十四橋明月夜，玉人何處教吹簫。

山行

杜牧

遠上寒山石徑斜，白雲深處有人家。停車坐愛楓林晚，霜葉紅於二月花。

鄆州南樓書事

黃庭堅

四顧山光接水光，憑欄十里芰荷香。清風明月無人管，併作南樓一味涼。

行香子

釋明本

短短橫牆，矮矮疎窗，一方兒小小池塘。高低疊嶂，曲水邊旁。也有些風，也有些月，也有些香。日用家常。竹几藤牀，儘眼前水色山光。客來無酒，清點何妨。但細烘茶，淨洗盞，滾燒湯。

憶佛軒詩

釋雪溪

多年逃逝鬢如絲，憶佛難忘十二時，咄咄自嗟爲蕩子，幾番花落路傍枝。

擬寒山詩

張梅村

訪隱暮歸遲，柴門半開閉。踏葉微有聲，黃犬隔籬吠。屋角梅花橫，寒光月在地。仰止渴心生，瓦爐湯正沸。

雜詩

釋憨山

松下數椽茅屋，眼前四面青山。日月升沉不住，白雲來去常閒。一片寒心雪夜，數聲破夢霜鐘。爐內香消宿火，窗前月上孤峯。

平湖秋水浸寒空，古木霜飛落葉紅。石徑小橋人跡斷，一菴深鎖白雲中。

侵曉見閨人禮懺

袁中郎

殘月微微散曉星，窗風吹動畫旛鈴。衣中珠珞千條重，定後爐香一縷青。鸚鵡教來持口戒，蓮華繡出裏心經。梵音唱徹聲清遠，臥閣何人夢不醒。

擬作內詞

袁中郎

百子池頭九子萍，美人雙照月稜宵。宮槐葉綠春如水，誦得蓮華兩卷經。

雜詩

釋履中

月明村店草蕭蕭，紅雨三春夜寂寥。石壁殘燈花影國，虎溪一笑過山橋。
苔痕踏破小橋西，芳徑無人過碧溪。一樹松風花自落，夕陽影裏鳥空啼。
眺望峯頭意若何，野田耕破白雲多。牧童歸去斜陽裏，綠樹陰中未脫蓑。
野花春暖滿山開，芳草無邊長綠苔。流水聲中花自落，片雲影裏鳥飛來。
白雲飛去一空青，手折薔薇插小瓶。攜向佛前聊作供，香風吹散動旛鈴。
淡雲疎雨過江城，忽聽松頭落子聲。添得竹爐茶自沸，閒消月白與風清。

過揚州

龔定菴

春燈如雪浸蘭舟，不載江南半點愁。誰信尋春此狂客，一茶一榻過揚州。

送莊子涵

李思曾

疎林紅葉響蕭蕭，孤艇衝寒趁晚潮，半夜烏啼霜正滿，一帆斜月過楓橋。

夕陽

釋呆翁

夕陽下寒山，刀鋤始安息。屈指自思量，常恐虧此日。

曉起作

張蕭亭

林光猶未曙，山鳥百種鳴。遙聞西隴土，已有叱牛聲。呼兒負耒出，南疇縱橫耕。藹藹朝氣佳，萬物皆有情。芳草含露潤，嬌花映旭明。村居宜早起，領茲山水清。

夏日田家

俞鴻漸

荒村靜無人，炊煙透林杪。農夫終日勞，歸休不嫌早。散步乘夕涼，月色一何皎。微

風涼隙至，炎蒸忽如掃。漠漠棗花香，離離瓜蔓繞。一枕傍南窗，高眠直到曉。

昨夜微雨過，田中新水足，老農不愛閒，荷鋤出茅屋。路逢鄰舍兒，柳下牽黃犢。相共到東菑，踏破一畦綠。今年惡草繁，粉粉占饒沃。我鋤子且犁，努力除非族。

禮佛詞

陳長生女士

刀尺蠶鹽現在身，怕教羅綺昧前因。偷閒得傍慈雲座，願作西泠善女人。

偶步

凌玉垣

落日向空山，蕭岑愜幽步。深林黃葉多，秋風日在樹。松雲隱危徑，蘿月照寒渡。一犬吠隔溪，茅茨容小住。

擬陶詩

張泉

結廬南山下，鄰曲人煙稀。荷鋤月隨行，送我緩緩歸。稚子候衡宇，一見爭牽衣。力作雖云苦，此願莫相違。

秋 閨

駱綺蘭女士

蕉葉梧葉響蕭蕭，一卷金經伴寂寥。何必窗前有明月，秋燈自愛深宵。

夜 課

汪綺鈴女士

燈法寒威燄不青，忽聞急雪打窗櫺。宵深未敢拋刀尺，爲伴孤兒課一經。

題 雪 景

張錫爵

積雲埋孤村，空山靜寒夜。幽人應未眠，疎簾竹間下。隱隱壁留燈，經聲出茅舍。

即 事

徐朗參

把卷臥疎雨，雨斷夢亦斷。不知簾外風，吹我卷帙亂。濕雲互明滅，庭柯夕陽半。屋角一帶山，晴翠落几案。忽聽幽鳥啼，餘花捲書幔。

晚 晴

余 江

積雲散江皋，遠近轉明靜。虛窗凝寒翠，牆角淡霞影。窗林鳥聲絕，落日孤村冷。

住西湖白雲禪院

蘇曼殊

白雲深處擁雷峯，幾樹寒梅帶雪紅。齋罷垂垂渾入定，菴前潭影落疏鐘。

題畫

蘇曼殊

海天空濶九泉深，飛下松陰聽鼓琴。明日飄然又何處，白雲與爾共無心。

禮佛

胡樸安

微陽淡窗戶，寒風振我衣。凍鳥宿枯木，斂翼不能飛。可憐空倉雀，終朝常苦飢。猛虎夜嘯月。搏人任爾肥。穢土不可住，徬徨無所依，塵海多風浪，微佛誰與歸。心香熬一瓣，頂禮仗神威。萬物皆平等，泯然忘是非。

禪絕

釋芝峯

春風漫爛雨初晴，最愛溪流撼石聲。撫扣無絃琴一曲，遙看天際白雲生。

浪花雜詩

釋蘊光

春至百花開，園中紅一簇。野花得春風，也向階前綠。花香堪薰衣，草短不礎足。欣欣生意滿，園小不嫌促。

我愛寒石園，雖然小而促。園裏有杏梅，園外多松竹。鵲來叫幾聲，鶯來歌一曲。坐臥於其間，春意亦云足。

明月生東山，長嘯幽篁裏。昏鴉初棲定。忽被我驚起。明月漸以高，碧天淨如洗。促織何處鳴，聲在瓜棚底。

山中九十月，野菊有繁英。遍地顏色好，勝似佈黃金。借問何因緣，此花香氣清。因耐霜風冷，不逐春風榮。

溪上梅花開，雪月常相擁。擬折一枝來，伴我幽窗夢。折來損天真，我心良不安。何如橫斜影，留在水邊看。

前門種綠竹，宜疎不宜密。密則月不來，誰伴我吹笛。後門種綠竹，宜密不宜疎。疎則夏日至，何處結跏趺。

書寄家兄海量居士

陳立超

孤舟泊處本無常，夜渡清秋荻葉荒。爲看一天好明月，振衣枯坐耐寒霜。

溫陵別慧田

陳海量

秋風吹我作蓬飄，潮去潮來自長消。珍重一聲歸去也，張帆已過洛陽橋。

贈月圓上人

陳海量

巖巖翠竹湯公洞，一坐蒲團歲月深。記取霜天從定起，孟溪浩月印禪心。

語屑

澹遠的境界足以陶冶性情，挺拔氣魄。茲參酌先哲的話如左：

月影穿階，雲片飛簾，此光景不可不賞。

瓶花窈窕，盆石精瑩，此品物不可不畜。

清晨誦經，昏夜念佛，此功夫不可不做。

居士說法，高僧談禪，此儕侶不可不接。

松徑巉巖，竹塢幽爽，此境界不可不遊。

圓覺簡要，楞嚴精詳，此法味不可不嘗。

恬適的領取，如焚香，試茶，鼓琴，校書，候月，聽雨，澆花，賞雪，高臥，靜坐，緩行，負暄，對畫，漱泉，禮佛，翻經，看山，臨帖，支杖，倚竹，這些都是一人獨享的樂趣。

宋虎居士說：『長松怪石，去墟落不下一二十里，綠崖淡水於草樹間，左右兩三家相望，雞犬之聲相聞，竹籬茅舍，燕處其中，蘭菊藝之，臨水多種梅花。霜月春風，日有餘思。兒童婢僕，皆布衣草履以給薪水。案無雜書，楞嚴圓覺數部而已。杖藜躡履，往來川谷。聽流水，看激湍，鑒澄潭，臨危嶠，探幽壑，升高峯，可謂樂矣』。

程羽文居士說：『門內有徑，徑欲曲。徑轉有屏，屏欲小。屏進有階，階欲平。階畔有花，花欲鮮。花外有牆，牆欲低。牆內有松，松欲古。松底有石，石欲怪。石面有亭，亭欲樸。亭後有竹，竹欲疎。竹盡有室，室欲幽。室旁有路，路欲分。路合有橋，橋欲平。橋邊有樹，樹欲高。樹陰有草，草欲青。草間有渠，渠欲細。渠引有泉，泉欲瀑。泉去有山，山欲深。山下有屋，屋欲方。屋角有圃，圃欲寬』。

林洪居士說：『半間屋，六尺地，雖不莊嚴，却也精緻。蒲作團，布作被，日間可坐，夜間可睡。燈一盞，香一炷，石磬數聲，木魚幾擊，不貪榮，不貪利，閒便來，忙便去

，在家出家，在世出世』。

陳眉公居士說：『香令人幽，石令人雋，琴令人寂，茶令人爽，竹令人冷，月令人清，棋令人閒，杖令人輕，水令人澹，雪令人曠，劍令人壯，蒲團令人靜，花令人韻，金石鼎彝令人古』。

鄭瑄居士說：『湖山之佳無如清曉。常乘月至館，景生殘夜，水映岑樓。而翠黛臨階，吹流衣袂。鶯聲鳥韻，催起闌然。披衣步林中，則曙光薄戶，明霞射几，輕風微散，海旭乍來。見沿隄春草霏霏，明媚如織，遠岫朗潤如沐，嵐光晴氣，舒卷不一，大是奇觀』。蓮池大師說：『讀作之暇，或心煩時，靜坐念佛，甚有利益。一念在佛，雜念退休，心境空寂，妙當如何』。

散步郊外，或遊覽公園。縱觀樹木葱翠，靜聽流水潺湲。信步其中，默念佛號，心曠神怡，胸次豁然，人境兩忘，其樂無央。

最高尚之娛樂，其惟修習佛法？華嚴經云：『以法自娛，歡愛不捨』。良以尋常娛樂，若琴棋，若書畫，玩久厭生。惟有佛法，愈能以此自娛，就愈覺其有味。所謂世味何如道味深。

要獲得佛法之真快樂，須念佛，或坐禪，或持咒。此皆佛教樂園之門。捨此而不進入遊玩，其擔麻棄金之謂乎？堪爲太息！

夏日垂簾，坐對爐香，閒翻楞嚴，心身清涼。旣而掩卷念佛，徐步簷下，偶翹首空際，看白雲聚散，悟此身無常，榮辱悲歡，過眼雲煙。一念回光，得大自在。

心是孝弟忠信
身是禮義廉恥
行是仁愛和平

八四叟淨室





知事少時煩

惱少識人多處

是非多



六時年七十有八

心平氣和
與人為善

八六叟淨書



孝養父母奉事師長
讀書千遍其義自見
落實生活確實做到

釋淨空時年七十有九



心作良田百孝根
善為玉寶顯妙法

八の叟淨六



佛 陀 彌 阿 無 南

回向偈

願以此功德

莊嚴佛淨土

上報四重恩

下濟三途苦

若有見聞者

悉發菩提心

盡此一報身

同生極樂國

建設佛化家庭

敬贈者——香光淨宗學會

電話：(〇二)八五一—〇九五五

傳真：(〇二)八五一—〇九五三

地址：新北市三重區中興北街一七九號一樓

網址：www.hsiangkuan.org

E-mail：hsiangkuan@hsiangkuan.org

淨空法師

——淨空法師專集網站

<http://www.amtb.org.tw>

影音網址

淨空法師專集簡體網站 <http://www.amtb.cn>

淨空法師英文網站

<http://www.chinkung.org>

排版承印——瑞成書局 (〇四)二二八〇八〇三三

中華民國一〇六年

佛曆三〇四四

一月恭印壹仟本結緣

版權開放，歡迎翻印，上傳網路，功德無量，免費結緣，敬請愛護珍惜。
註：本會已陸續將所印製之法寶，轉成電子檔，請自行至本會網站下載。

南無阿彌陀佛

回向偈

願以此功德

莊嚴佛淨土

上報四重恩

下濟三途苦

若有見聞者

悉發菩提心

盡此一報身

同生極樂國

建設佛化家庭

敬贈者—香光淨宗學會

電話：(〇二)八五一—〇九五五

傳真：(〇二)八五一—〇九五三

地址：新北市三重區中興北街一七九號一樓

網址：www.hsiangkuan.org

E-mail：hsiangkuan@hsiangkuan.org

淨空法師

—淨空法師專集網站

<http://www.amtb.org.tw>

影音網址

淨空法師專集簡體網站

<http://www.amtb.cn>

淨空法師英文網站

<http://www.chinkung.org>

排版承印—瑞成書局(〇四)二二八〇八〇三三

中華民國一〇六年

佛曆三〇〇四四

一月恭印壹仟本結緣

版權開放，歡迎翻印，上傳網路，功德無量，免費結緣，敬請愛護珍惜。
註：本會已陸續將所印製之法寶，轉成電子檔，請自行至本會網站下載。

真誠 清淨 平等 正覺 慈悲



看破 放下 自在 隨緣 念佛

本會法寶，免費結緣，絕無託人募款義賣，敬請明察，愛護珍惜

Printed in Taiwan(This book is not to be sold.)
FOR FREE DISTRIBUTION