

佛陀的最后教言

△“我的教诲的要点是：你们要降服自己的心，要远离贪欲。要使自己行於正轨，要使自己纯净，要使自己忠诚。你们要记住：形躯生命是短暂的。若果能够这样思维，你们将可远离贪欲、瞋恚。你们可以远离不善。”

△“当你们发现自己被贪欲引诱的时候，你们一定要自我降服。你们要做自己‘心’的主人，不要做‘心’的奴仆。”

△“要知道：一个人的心，可以使人成为佛，也可以使人成为畜牲。‘心’悟，这人成佛。‘心’迷，这人可以成为邪魔。所以：你们必须降服自心，不要使它离开正轨而入歧途。”

△“你们要依循我的教诲：你们不要彼此争辩，要互相敬重。你们不要像‘水’和‘油’彼此排斥，你们要像‘水’和‘乳’互相交融。”

此为作者穷十余年之宝贵时间，研读佛经及善书七十余种，将有关命运及因果报应之理论和实例，作极有系统之编写而成。内容详实精辟，对人生之寿夭、穷通、成败得失，可说极富参考价值。读者如能深信，依法力行，自净其意，善事多作、广积阴德，对命运之改变，定能如愿以偿。旷观史乘，足资徵信。基此：

- 一、欲想改变命运，化凶为吉者，此书不可不读。
- 二、欲期荣华富贵，一生如意者，此书不可不读。
- 三、欲求挽回造化，延长寿命者，此书不可不读。
- 四、欲望子孙昌隆，光亲耀祖者，此书不可不读。
- 五、欲谋福国利民，民族兴盛者，此书不可不读。

千万不可轻视您所不知道的真理，否则您可能会用生命的代价来补偿您所犯的过错。

——莎士比亚

一般算命的书，都只告诉您这一生的吉凶祸福，可是本书不但阐明了吉凶祸福的根本原因，倒霉和吉利发生的原理，而且还进一步建议您：如何逢凶化吉，如何避祸趋福。

一般算命的方法，仅仅谈及今生今世的情况，而本书则剖析了过去、现在、未来的前因后果。您想知道六道轮回的原则以及您从何而来，从何而去吗？本书不但能给您明确的解答，而更重要的是列举了具体的测定方法。

目 录

第一章 引言	(1)
一、错误的见解	(1)
二、命运的真相	(2)
三、不信因果有多可怕	(3)
四、为什么必须相信三世因果	(5)
第二章 宿命的错误在哪里	(7)
一、真有命运这一回事	(7)
二、中外哲人对命运的肯定	(8)
三、算命可靠吗	(9)
四、算命的实例	(11)
甲、邵康节先生的“梅花易数”	(11)
乙、一行禅师的“达摩一掌金”	(15)
丙、占察善恶业报经的“木轮相法” ——三世因果的相法	(18)
第三章 命运可以改变吗	(20)
一、改变命运的经典根据	(20)
二、行善和内心清净才有自由	(21)

三、人有多自由	(22)
四、谁是命运的主宰	(23)
五、改变命运的实例	(25)
甲、袁坤仪	(25)
乙、孙思邈	(27)
丙、阿达仔	(27)
丁、净空师父	(31)

第四章 改变命运的原理..... (32)

一、吉凶祸福的根源——心念	(32)
二、心地的清净与污染	(33)
三、一动念就有果报	(35)
四、心念→行为→习惯→性格→命运	(37)
五、惜福才不会折福	(39)
六、施比受更有福	

——春种一粒粟，秋收万颗子

(41)

七、普通人怕受苦果，聪明人怕造苦因

——随缘消旧业，更莫造新殃

(43)

八、凶吉祸福的原因

(44)

(一)十来偈

(44)

(二)短命的十种原因

(45)

(三)长寿的十种原因·····	(45)
(四)多病的十种原因·····	(46)
(五)少病的十种原因·····	(47)
(六)丑陋的十种原因·····	(47)
(七)端正的十种原因·····	(47)
(八)人缘差(威望小)的十种原因·····	(48)
(九)人缘好(威望大)的十种原因·····	(48)
(十)出生卑贱的十种原因·····	(49)
(十一)出生高尚的十种原因·····	(49)
(十二)贫苦的十种原因·····	(50)
(十三)富足的十种原因·····	(50)
(十四)见解不正确的十种原因	
(没智慧的十种原因)·····	(51)
(十五)见解正确的十种原因·····	(51)
(十六)地狱的十种原因·····	(52)
(十七)畜生的十种原因·····	(52)
(十八)饿鬼的十种原因·····	(53)
(十九)阿修罗的十种原因·····	(53)
(二十)人的五种原因·····	(54)
(二十一)天的十种原因·····	(54)

九、恶可致凶	(55)
十、凶吉的变化	(59)
(一)有福而不能享	(59)
(二)能享而没主权	(59)
(三)劳苦才致富	(59)
(四)轻松就得富	(59)
(五)先富而后贫	(60)
(六)先贫而后富	(60)
(七)贫而能施	(60)
(八)富而不施	(60)
(九)决定福报的因素	(60)
(十)施多福少	(62)
(十一)施少福多	(62)
(十二)同忧异果	(63)
(十三)异寿同果	(63)
(十四)为恶善终	(63)
(十五)为善恶终	(63)
第五章 改造命运的基础功夫	(67)
一、真善与假善	(67)
二、直善与邪善	(67)

三、端善与曲善	(67)
四、阴善与阳善	(67)
五、是善与非善	(68)
六、偏善与正善	(69)
七、半善与满善	(69)
八、大善与小善	(70)
九、难善与易善	(70)
十、急善与缓善	(70)
十一、悲善、敬善和平等善	(70)
十二、常善与间善	(70)
十三、歪善与圆善	(70)
十四、下善、中善与上善	(71)
十五、净善与染善	(71)
第六章 改造命运的方法	(71)
甲、一般的方法:	(71)
一、明辨善恶	(71)
二、察觉心念	(75)
三、忏悔业障	(76)
四、勇於改过	(77)
五、发慈悲心,广积阴德	(87)

六、布施财物,利益众生·····	(90)
七、随喜功德,善与人同·····	(93)
八、谦己下人,虚怀若谷·····	(94)
乙、特别的方法:·····	(95)
一、改短命为长寿的方法·····	(95)
二、改造贫穷为富贵的方法·····	(95)
三、改造多病为健康的方法·····	(96)
四、改造愚痴为智慧的方法·····	(97)
五、改造不好的人缘为好人缘的方法·····	(98)
六、求生贵子或求男求女的方法·····	(99)
七、在顺境中应怎么办·····	(103)
八、遇到逆境,应如何呢·····	(104)
九、看见别人行善,我能受福吗·····	(105)
十、看见他人造恶,我能种福吗·····	(105)
第七章 结论 ·····	(106)

广积阴德才能扭转命运!

为什么一般人富不过三代,而范仲淹的后代竟然兴盛了八百年?

第一章 引言

一、错误的见解

一般人对於命运的看法多半是有偏差的。因为大部份的人都是在“宿命论”和“自由论”这两个圈子里打转。

赞成宿命论的人认为：一切事情都是命中注定和神安排好的。努力的结果，只是白费心机。万事只要听天由命就行了，他们抱著“船到桥头自然直”，“今朝有酒今朝醉”的态度去过日子，甚至变得消极颓废了。

另有一种人持着“眼不见为净”的人生观。他们认为只要拼命工作，拼命赚钱就好了，何必杞人忧天，去研究人生的大道理。命运这玩意儿太玄了，实在高深莫测，像我们这种凡夫怎么能理解它呢？反正知不知道命运都是那个样子，该来的迟早要来！不知道也许还好一点，越知道，内心的恐惧可能越多。

有些年轻朋友支持激烈的自由论调，他们事事讲求自由，而且对於宿命批评得体无完肤。他们说：“宿命论是上古时代的产物。在这种高度文明的科学时代还相信命运这么一回事，是会使人笑掉牙齿的。现在大伙儿都在争取自由，你还口口声声喊着宿命，不但是开倒车，简直把火车开到月台上了。”

二、命运的真相

事实上,单用“宿命”或“自由”这两个名词有时无法解释人生的各种遭遇。语意学告诉我们:任何一种现象或事物永远无法用语言文字来描述完全。换句话说,语言文字和现象实物之间永远有差距存在。

宿命论和自由论各可以解释人生的若干遭遇。因此,这两种理论都对了一部分。假如我们只赞成其中一种理论,而反对另一种理论,那就错了!因为宿命论和自由论这两种理论不但不相矛盾,而且还相辅相成。

这是什么道理呢?宿命论是以因果法则作基础的。前世修善,所以今生得乐报。前世做恶,所以今生得苦报。这种前因后果的关系,就是一般人所说的“种豆得豆,种瓜得瓜”。

请诸君注意:惟有在“为善得乐,为恶得苦”的因果法则下,我们的自由才有意义,才有保障。否则,为善不一定得乐报,甚至以后还会受苦,那我们自由地选择行善,岂不是失去了保障,那有人敢再行善?打个比方来说,因为“种豆一定得豆,种瓜一定得瓜”,所以,农夫的自由选择,才有了意义和保障。所以他才选择了种豆,万一种大豆不会得大豆,而得了苦瓜啦、酸果啦、毒菇啦、野草啦……那么,农夫的自由选择还有什么意思呢?

宿命论和自由论这两种思想虽然有偏差,但不见得一无可取。这两种理论都像具有副作用的药物一样,对症下药可以产生治疗的效果。滥用过度却反而因药成

病。譬如，有些人研究宿命的原理以后，内心的贪欲和顾虑一扫而空，因为他不再像从前那么贪得无厌，那么地死心眼，心中愈来愈宁静，而且也变得随遇而安，澹然无求了。

可是有些人却适得其反，他相信宿命以后，不但得不到上面的好处，反而产生一大堆毛病。他变得敷衍不负责任，苟且偷安，放逸享乐，消极颓废，甚至连有意义的正事也漠不关心，这岂不是像用药过度而泻肚子？

三、不信因果有多可怕

现在有许多知识分子激烈地反对“因果报应”和“因果法则”，他们从没有仔细地想一想这种见解给社会留下了多大的祸害。

我们打开报纸瞧瞧，几乎每天都有杀人、抢劫、邪淫或欺骗的事情发生，干这种事的人都是不相信“因果报应”和“因果法则”，所以他们才敢挺而走险，以身试法。

一个深信因果的人，绝对不会做出这种凶恶的事情。因为他恐怕别人的指责和评论，也畏惧将来的报应和自食恶果。可是不信因果的人就没有这份敬畏和惭愧心，他既然不相信后世和因果，所以做起坏事必然肆无忌惮。他只顾目前的利益，而不考虑将来。甚至为了获取现在的利益，不择手段，再凶狠的方法他都敢冒险尝试。假如社会上人人这么做，天下岂不是要大乱吗？所以这种心狠手辣的厚黑思想实在不能提倡。

只要不信因果的人越多，这社会上的问题就越复杂。

不信因果的程度越强烈，社会上的问题也就越严重。才某一个地方的民俗好坏，只要看该区域的民众是否深信因果就差不多了。

举个例子来说，我曾去过一间非常令我怀念的寺庙，寺里的人相处得极为融洽，而且真正做到了“路不拾遗”的地步，在那种地方，洗澡时忘了带手表回寝室，隔了一两天想到再回头去浴室找，包准你能找到遗失的手表。可是在一般大学堂的宿舍可就不同了。记得我读大学二年级时，有位学弟带劳力士的手表，去洗澡忘了拿回来，吓得脸发青。这两个地方为什么会产生这么大的差别？理由很简单，在那寺庙里大家都相信因果，可是大学堂里相信三世因果却少得可怜。

深信因果的人不会贪图占别人的便宜，因为他知道将来会因为眼前所占的便宜，重重地付出更可怕的代价。所以从长期的观点来看，占别人的便宜其实就是自己吃大亏。假如这个社会大家都不占别人的便宜，那么天下岂不是就太平了。

再者，深信因果的人通常愿意自己吃眼前亏，而把好处让给别人。因为他知道学习吃亏对自己的将来大有益处，学吃亏不但可以使别人欢喜，更可以藉此机会砥砺自己的坚忍和仁慈的品德。从长期的观点来看，吃亏就是占便宜。眼前所吃的亏将来必定能得到更大的报偿。这思想对于促进社会的安和乐利是不可或缺的。

所以，涅槃经上说：“真正明白善因产生善果，恶因产

生恶果的人,就不会再做坏事情了。”^①

四、为什么必须相信三世因果

佛教不但讲“因果”,而且还特别强调“三世因果”。——你前生种什么因,这一生就会得什么果。今生种了什么因,来生也会受什么果。就好像因果经上所说的:

“欲知前世因, 今生受者是。
欲知来世果, 今生作者是。”

我们不能因为看不见过去世和将来世,就否定三世因果的存在,就如同我们总不能因没见过自己的高祖父和曾祖父,就不承认他们存在的可能性吧!

对于没有见过的事物,我们可以运用推理或类推的方式去了解。试看普天之下那一样东西不是由过去延续? 俗语说:“前人种树,今人遮荫。”假如没有过去种的树,现在那有荫可以乘凉呢? 桌子的前身是木材,木材的前身是树干……那一样东西没有过去呢?

再说,三世因果并不一定就是前世和来世,也可能是去年、明天。更可能是前一分钟,现在这一分钟,以后那一分钟或者前一刹那,后一刹那。

现在的科学认为:宇宙中每一件现象有它的原因的。心理学也强调;人类的任何行为都是有原因的。这种论点和三世因果的说法却不谋而合。

^① “知由善因生善果,知因恶因生恶果,恶远恶离矣。”(涅槃经)

偏偏有许多人主张“一世论”：人不过是父母和合而生的血肉之躯，思想和感觉不外是大脑和神经的运动现象。一死什么都没有了。他们处处都为这一生的物质享受和自己的利益打算。他们的生活充满着短视、残酷和功利的私欲，甚至为了个人的目标可以不择手段。

从上面的观念来看，我们可以发现“一世论”和“无神论”、“唯物论”、“自私的功利主义”、“以物质为中心的实用主义”是相关连的。要提升人格和智力的境界，非突破“一世论”、“无神论”和“唯物论”不可。如同培根所说的：“人们之所以成为无神论者，是因为对哲学没有深入的了解。如果一个人能研究精深的哲学，那就不得不归依宗教了。”（见培根论文集）

另有些宗教进而主张二世论，他们认为：好人死了上天堂，坏人死了下地狱。善人死了为神，恶人死了变鬼。这种思想当然比无神论或唯物论好多了，至少它可以鼓舞人心向上，阻止人们犯罪，对于安定社会实在功不可没。可是这种理论并不圆融，同时也不完美。

第一、它不能合理地解释：人是从何而来？为什么人一出生在体重和智力上就有种种差异？再者，难道一个人今生做了一点恶，来世就永远变鬼或者下地狱，而永不能翻身。万一他当鬼或在地狱时，改过向上，就没机会再转生到比较好的世界？……这种理论当然显得十分死板。

只有三世的理论才是圆满的，它不但可以解释宇宙间的种种现象，而且可以使一个人不致埋怨命运而怨天尤人，甚至还可以鼓励人们努力奋发向上，积极造福社

会。

第二章 宿命论的错误在哪里？

一、真有命运这一回事！

诸君可曾仔细的想一想：在这世界上，为什么有的人出生在富贵的家庭，而有的人却出生贫贱？有的婴儿生下来就很可爱，而有些婴儿却长得很丑呢？为什么有的人一出生就胖嘟嘟的，而有的人却瘦弱多病？……这是为什么呢？

俗语说：“龙生龙，凤生凤。”假如遗传就可以解释这些问题，为什么有些平庸的父母却生了聪明可爱的宝宝，而有些知识分子却反而生了白痴儿女呢？

假如营养就可以解决健康的问题，为什么仍有许多富人家骨瘦如柴，一生多病？难道他们没吃过营养品？

假如努力工作就一定能致富，那为什么有些人辛苦工作了一辈子，却仍然贫无立锥之地，而且还向人家租房子？可是那些出生在富贵家庭的孩子，却生来就养尊处优，终生财物享用不尽……。

如果我们深入地探讨上面几个问题，我们不难发现：有一种神秘而不可思议的因素存在。例如：为什么不能自由地选择诞生地点、家庭和父母兄弟呢？这种不可抗拒的因素和力量，一般人称之为“命运”。佛家称之为“过去的业力”——意即我们过去世在身体、语言和心念中的

造作行为所产生的影响力。

孔子曾经说：“不知命，无以为君子。”这个“命”字其实指的就是“因果”或“业力”。因为不知道三世因果，就无法了解命运的由来，就不能改变或创造命运。

不了解命运的由来就会怨天尤人，不能随遇而安、视富贵如浮云。

不能改造命运，那再多的学问和知识又有什么用处呢？

二、中外哲人对命运的肯定

命运的产生，其实就是三世因果的现象。真正了解命运的人，必然相信三世因果的存在。

古今中外，凡是有大智慧的哲学家无不肯定命运的存在，因为改造命运是以肯定命运做基础的。了解命运、知道命运是怎么一回事以后，才可以进一步去改造命运。

现在，我们举一些著名的句子如下：

“谋事在人，成事在天。”（论语）

“生死有命，富贵在天。”（论语）

“有的人富贵是与生俱来的，有的人富贵是自己努力得来的，有的人富贵是被逼出来的。”（莎士比亚的戏剧“第十二夜”）

“甚至当我们不注意时，命运仍在支配我们……。”（尼采）

“凡事都有定期，天下万物都有定时。生有时，死有时，栽种有时，拔出所栽种的也有时，杀戮有时，医治有

时，拆毁有时，建造有时……。”（圣经传道书第三章）

“出生的贫富贵贱美丑等差异，都是过去世作为所造成的。”（那先比丘经）

三、算命可靠吗？

一般人的富贵、贫贱、美丑、天寿、生死都有定数，这定数其实就是他们过去世心念、语言和行为的果报。

凡是心灵越宁静的人，智慧就越高。智慧越高，就越能了解命运和果报。明白过去世的能力，佛经上叫做“宿命通”。获得宿命神通有两种方式。有些人前世做了特别的善事，今生自然就有宿命通，这叫做“报通”。有些人的宿命通是这一世修定功得来的，这叫做“修通”。

华严经的十地品中记载：第三地的菩萨就可以明白过去一世、二世、三世……百世、千世……无量百千世的事情。例如：世界的形成和毁灭、自己的名字、家族、饮食、寿命、苦乐、身材、相貌、生在那里、死於何处……都能记得。佛经上也记载：断了烦恼的圣人可以知道过去八万四千大劫^①以内的事情。完美的圣者——佛陀则可以了知无穷尽的过去、未来和现在。换句话说，他可以彻底明白无限的时空。

了解无限的过去是我们每一个人都具有的潜能。可是我们心中的贪欲、憎恨、吝啬、嫉妒……等烦恼把这种伟大的潜能给障住了。

^① 劫是印度最长的一种时间单位，一小劫合计一千六百八十万年，一大劫合计十三亿四千四百万年。

因此，在这一世我们想要了解过去世的情形，除了勤修定功以外，就必须藉助於古代哲人们所遗留下来有关命运的典籍。

可靠的算命方法很像精确的仪器。因为精密的科学仪器可以测出土地下面石油的蕴量，而算命方法可以测出一个人心地当中种种潜能和现象。

算命先生又好比经验老到的农夫。老农一眼就可以辨出白菜、还是菠菜的种子？这种子何时发芽？何时开花？何时结果？可长多高多粗？颜色、样子又如何……他都知道。真正的算命先生也是如此。他可以知道一个人心田的各类种子和过去的业因在何时起现行？何时结果报……。

算命的灵不灵，完全看算命先生的心智修养，以及他所依据的算命典籍可靠性有多高而定。所依据的典籍越可靠、越精密，算起命来，就越灵越可靠。

譬如遵照诸葛亮、李淳风、袁天罡、邵康节、刘伯温等正统的方法去算命，当然比现代普通人写的书，要可靠多了。现在有许多半桶水的算命先生，没有弄通古法，就想另创新法，当然其准确性就差多了。

奉劝诸君多看古代的经典之作，少看现代人著述或翻译的书，因为现代写书多半为了名利和稿费，很难写出上乘的东西来。假如诸君想了解命运，多下工夫研读“业报差别经”、“占察善恶业报经”这一类的经典，其品质当然是一流的，准确性百分之百，没话说，而且对启发智慧和修养德性助益良多。

四、算命的实例

甲、邵康节先生的“梅花易数”

△击鼠枕破

有一天，在睡午觉时间，他看见有一只老鼠走过面前，就用瓷器的枕头丢那只老鼠，没丢中，反而把枕头打破了。他发现枕头里好像夹有纸条。因此，他就捡起纸条。纸条上面有著：“这个枕头卖给贤人邵康节先生，某年某月某日某时，因为打老鼠而把枕头丢破了。”

邵康节看见这张纸条，吓了一跳，没想到自己的一举一动都被这纸条说中了。他赶紧跑去问那位卖枕的先生。

卖枕头的先生说：“从前好像有一位老先生手里拿着易经，坐在这儿休息，我看他用手举起一个枕头，那张纸条大概是这位老先生写的。他老人家已经很久没有来了。不过，我知道他家，我可以带你去！”於是卖枕头的人就和邵康节来到了老先生的家。

没有想到那位老先生已经逝世了，他留下了一本书，并且告诉他家人说：“某年某月某日某时，有一位面貌长得很清秀的读书人到我们家来，你可以把这本书转交给他，帮我完成一樁心事。”

於是老先生的家人就把这本书交给邵康节。邵康节接到了这本书，就排卦推算，告诉老先生的家人说：“你父亲生前曾放一些白金在床下，你可以去挖挖看，拿来办丧

事！”那家人照着话做，果然挖到了白金。於是邵康节很高兴地捧着这本书回家研究。后来算了无数次，都非常灵验。下面就举几个较著名的例子。

△观 梅 占

辰年十二月十七日下午四点钟左右(申时)，邵康节先生正在欣赏梅花，突然看见两只麻雀在争夺梅枝，结果树枝掉到地面上。邵先生就说：“没有动不占卦，不因为事情发生也不占卦。现在有两只小鸟把梅枝弄掉在地上，可能会有什么预兆吧！”

用八卦推算的结果，他知道第二天晚上有一个女孩子摘花，被园丁追赶而惊惶逃走，不小心摔倒，跌伤了大腿。到了第二天晚上果然如此。

△牡 丹 占

有一年的三月十六日卯时，邵康节和许多客人到司马先生家里欣赏牡丹花，当时正值牡丹盛开。有一位客人问说：“这牡丹花这么盛开，难道它的凋败的时间也是命中注定的吗？”邵康节先生回答说：“万物的兴衰都有定数。”於是邵康节就给这些牡丹花卜了卦，他发现第二天中午这些花被马所践踏。许多人不相信。结果没想到次日中午果然有一位达官显贵来欣赏牡丹花，两只马相啮，然后在牡丹花间奔驰，牡丹花都被踏坏了。

△借 物 占

有一年的冬天，大约是在晚上六点左右，邵康节先生听到有人敲门，首先敲了一下，接著又连续敲了五声。那个人说要借东西。邵康节请他不要讲出所借物品的名称，叫他的儿子先卜卦推算看看对方是借什么东西。结

果他儿子说：“那先生所借的东西，有木质也有金属，而且木质部份较长，金属部份较短。我猜大概是借锄头吧！”邵康节说：“东西的质料你算对了，可是名称不对。这么晚了，借锄头有什么用处，应该借斧头才对！”

△动 静 占

有一次，某一个人问邵康节先生说：“今日动静如何？”邵先生就利用他所问的这六个字来排卦，就告诉他说：“今晚有人请客，有酒、有鸡、还有黍！”

△牌 额 占

有一天，邵康节先生偶而看见“西林寺”的匾额。他发现那匾额的“林”字没有两钩，因此卜卦占之，结果发现这寺庙有鬼魂干扰，住得不平安。邵康节询问了寺庙的人，果然有这回事，於是邵康节就建议他把“林”字多加两钩就不会再受鬼魂的干扰。寺庙里的人照著邵先生的话去做，果然平安无事。

△老人有忧色占

己丑日卯时，邵康节先生正在经行，看见一位老人往东南方走，面带忧愁。邵康节就问这位老人为什么忧愁，那位老人回答说：“没有！”邵先生很奇怪，於是就卜卦，告诉那位老人说：“您这五天以内，务必要小心，恐怕有大灾祸会发生在您身上！”

果然，在第五天这位老先生因为去喝喜酒，被鱼骨哽在喉咙而一命呜呼。

△少年有善色占

壬申日午时，邵康节先生遇到有一位青年从南方走来，面带喜色。邵先生问他为什么春风满面，他说：“没什

么！”於是邵先生又开始卜卦，告诉那位青年人说：“十七天以内，你有文定之喜！”

那位青年果然在十七日内完成定亲。

△牛哀鸣占

癸卯日午时，邵康节先生听到有一头牛在北方鸣叫，叫声非常凄凉。因此他就加以卜卦，预言：“这一头牛二十一天内，会遭遇到杀身之祸。”

果然到了二十天，有人买下了这一头牛，宰了以后，以牛肉请客。

△鸡悲鸣占

甲申日卯时，有一只鸡在西北方啼叫，叫声非常悲怆。邵康节先生卜卦后判断这只鸡只能再活十天

这只鸡果然在第十天被杀了。

△枯枝坠地占

戊子日辰时，邵康节先生走到半路，有一棵树的枯枝无风自落，掉在西方。邵先生卜卦的结果，断言：“这棵树十天后一定会因遇到一个名叫元夫的人而断落。”

这棵树果然在十天后被人砍下来，砍伐工人的名字恰好就叫“元夫”。

上面每件事情的占卜方法在邵康节先生所著的“梅花易数”都有详细的说明。该书中不但记载了许多未卜先知的方法，而且告诉您如何去了解宇宙和人生种种预兆的含意。当然，还包括了占卜、天时、家宅、婚姻、生男育女、求人、谋职、交易、出外远行、疾病、笔迹、诉讼、坟墓……的凶吉。

在中国历史上，卜卦像邵康节先生这么灵的人也不

少，譬如：诸葛先生的“马前课”可以推算出每一个朝代的长短、有几位帝王、发生什么大事等等。诸君千万不要以为这是迷信或者说我在吹牛，这可冤枉了！

据我所知，孔明先生确实能够算出：民国初年挖掘三国时代所留古迹的人的名字。诸位可别小看了我们的先圣先贤喔！我们研究学问必须以谦虚和恭敬心做基础，才能成功。莎士比亚所说的：“千万不可轻视你所不知道的真理，否则你可能会用生命的代价来补偿你所犯的过错。”（仲夏夜之梦）

其实，宇宙间每一件事的发生都有预兆，只是一般人不明白预兆的意义，所以无法事先知道将要发生的事情。

精通易数命理的人，心中特别宁静或有智慧的圣贤就可以预知某一种现象（预兆）所发生的意义和影响。一个人心灵越宁静、智慧越高，他的预知能力也就越强、越精确。华严经上说：“大菩萨在一个毛细孔或一粒微尘中，可以见到无数个三千大千世界（一个三千大千世界约有十亿个太阳系）从形成到毁灭的过程。这种境界当然又不是孔明先生可以想像得到的。

乙、一行禅师的“达摩一掌金”

“达摩一掌金”（或“一掌经”）是唐朝一行禅师所写的。当时的皇帝曾礼拜他当师父，其威望可想而知了。

这是一本了解命运最容易入门的书，简单明瞭，容易学习。这本书是竹林书店和瑞成书店印行的，一般较大的书局也许可以买到。

它是屬於算八字的書，從正確的出生年、月、日、時，來判斷一個人的貧富、貴賤、夭壽、愚智等。現代的心理學認為一個人的貧富、貴賤、夭壽、愚智是遺傳和環境交互影響而決定的。佛經上則指出：人生的這些差別現象，就是前世的業力和今生的努力而造成的。

達摩一掌金以“天貴”、“天厄”、“天權”、“天破”、“天奸”、“天文”、“天福”、“天驛”、“天孤”、“天刃”、“天藝”、“夭壽”等十二個項目來判斷一個人的父母祖業、兄弟、夫妻和子媳的凶吉。換句話說，就是一個人幼年、中年、老年的命運。當然人生的凶吉都是由自己過去和現在的“善業”和“惡業”所造成的。

這本書載有每個月份出生的人的性格和六親狀況，以及每一個時辰出生的人的刑剋和壽命歲時。

又可算出得病時日的凶吉、夫妻的相犯、是否修道的根器、“小兒煞”（夭折）和“桃花煞”（紅杏出牆）。

所謂“小兒煞”，就是根據出生的月份和時辰來推斷孩子是否會夭折。例如：在正月和七月上下午九時至十一時、二月和八月上下午七時至九時、三月和九月上下午五時至七時、四月和十月上下午三時至五時、五月和十一月上下午一時至三時、六月和十二月上下午十一時至一時，出生的孩子都恐有夭折之患，為了讓讀者便於記憶，謹將原書詩偈摘錄如下：

“正七休生巳亥時，	二八辰戌不堪推，
三九卯酉難存立，	四十寅申生悲泣，
五十一月防丑未，	六十二子午孤栖，
十二月中時有犯，	小兒關煞報君知。”

假如你不幸遇到这月份和时辰出生的孩子,请你告知他父母要广积阴德、多放生、爱护动物、茹长素、常念佛或许可以突破这一关。

所谓“桃花煞”就是女的长大将来可能发生不守妇道、红杏出墙的事情,而男的可能会寻花问柳、移情别恋等事情。

出生在申、子、辰三个日子的“酉时”(下午五时至七时),亥、卯、未三个日子的“子时”(晚上十一时至一时),巳、酉、丑三个日子的“午时”(中午十一时至一时),寅、午、戌三个日子的“卯时”(清晨五时至七时)的人就犯“桃花煞”,情感较可能走私。这就是达摩一掌金上所说的:

“申子辰鸡叫乱人伦, 亥卯未鼠子当头忌,
巳酉丑跨马南方走, 寅午戌兔从茆里出。”

命宫当中犯“桃花煞”的人不可出家,但可在家修。犯“桃花煞”的人应勤加忏悔业障、读经明理、痛改前非,老实念佛。

所谓“夫妻相犯”是从出生时所属的十二生肖来看的。属羊的忌与属鼠、属马的忌与属牛、属蛇的忌与属虎、属猪的忌与属猴、属兔的忌与属龙、属鸡的忌与属犬的人结婚:

“羊鼠相逢一旦休, 从来白马怕青牛,
蛇逢猛虎如刀截, 猪见猿猴似箭投,
玉兔见龙云里去, 金鸡遇犬泪双流,
莫道阴阳无定准, 管取夫妻不到头。”

假如你娶了一个不如意的老婆,您切莫怨天尤人。俗语说:“娶到好的太太可以成为诗人,娶到不好的太太

可以成为哲学家。”娶到坏老婆，假如您想得开，放得下，您更容易不受感情的牵制，而专心念佛修道。如果您不修道，很诚心行善也可能促进和谐的气氛；诸君千万不可气馁啊！

以上的资料只提供您参考而已，请诸君不要过份执着文字，因为“万法唯心造”，心才是命运的主宰呀！

丙、占察善恶业报经的“木轮相法” ——三世因果的相法

“木轮相法”是人人可学，而且是获益最大的相法。它是出於“占察善恶业报经”。因此假如您想研究“木轮相法”，就必须先精读“占察善恶业报经”。

这部经写得非常好，依照这一部经去做，不但可以使您明白自己的善恶习气和修养情形，而且可以减除所有的烦恼和疑惑。无论事或理，修行或忏悔的方法，这部经都讲述得十分完备。所以明末的高僧藕益大师对这部经典推崇备至，他认为这部经典是度化末法时期的众生特别微妙和殊胜的法门。所以他为这部法宝写了“占察善恶业报经玄义”、“占察善恶业报经义疏”和“占察善恶业报经行法”。

这部经与其他算命书绝然不同。因为这部经不但告诉您凶吉祸福如何形成，而且还指出如何扭转恶业和恶运的具体方法。更重要的是它能让我们明白“三世因果”的善恶、苦乐和吉凶等状况。所以它能使我们的智慧大开。

照著这部经典的“木轮相法”去修持，我们可以明白一百八十九种三世果报善恶的情形。譬如，它可以使我们知道我们前一世是从地狱转来的，还是畜牲、饿鬼、阿修罗、人道或天道转世来。我们前世是在家还是出家，有没有闻法修行或供养圣贤等。

它也可以使我们明白某个人死后是升天堂或入地狱、是做畜牲或做饿鬼，是投生在人间或往生、佛菩萨的清净国土，来生能否证果……等。

它不但可以澄清我们对过去世和来世的疑惑，而且帮助我们解决现在世的许多重要疑难。例如：我们可以透过它明白某一个人是不是善友、所听的法是否正法、某一个人是否有实德或无实德、所了解的义理是否有错误、所修的法门是否正正确、所证的是否真实、所学的是否契机、所学的是否有障碍、所做的事情能否成功、所求的财富官位是否能获得、寿命是否能延长、求男求女是否能如意、所期待的人会不会来、对方是不是平安、所求的事物多久可得到、所怀疑的事物是否为真实、所遇的人物是否吉利、所遗失的东西能否找到、危险能否脱离、疾病能否痊愈、所找的医师能否医好病人、住处是否平安、农民能否丰收、梦境是否吉祥……。”

除此之外，“木轮相法”还可以让我们明白过去世善恶业因的多寡，以及现在所造十善或十恶（贪、瞋、痴、两舌、恶口、绮语、妄语、杀生、偷盗、邪淫）的强弱。

“木轮相法”无论在生活或修行两方面，对我们的确帮助太大了。希望诸君早日修持“占察善恶业报经”这部法宝！

第三章 命运可以改变吗？

一、改变命运的经典根据

(一)诗经：“永远要说一些合乎上天仁心的话，我们自己才能得到更多的福气。”^①

(二)书经：

(1)“命运有时很难捉摸，因为不是呆板、固定的。”^②

(2)“遗传或先天上的缺陷仍可克服或避免。要是后天自己造的恶业，就很难逃避果报了。”^③

(3)“您做善就吉祥如意，您做恶就会遇到倒霉。”^④

(三)易经：

(1)“行善积德的家庭，子孙必定昌隆。常行恶的家庭，子孙必有奇祸”^⑤

(2)“吉和凶是会增多或减少的。”^⑥

(3)“君子以趋吉避凶。”(假如命运不可改变，吉怎

① “永言配命，自求多福。”(诗经)

② “天难堪，命靡常。”(书经)

③ “天作孽，犹有违；自作孽，不可活。”(书经太甲)

④ “作善降祥，作不善降殃。”(书经)

⑤ “积善之家，必有余庆。积不善之家，必有余殃。”(易经)

⑥ “吉凶消长……”(易经)

么能趋,凶怎么能避呢?)

二、行善和内心清静才有自由

自由一定建立在因果法则之上。好比农夫有自由决定现在要不要下田工作。可是无论他有没有去耕作,都会受到因果法则的影响。如果他去耕作,他受到“种豆得豆,种瓜得瓜”这因果法则的影响。假如他没去耕作,他又受到“一分耕耘,一分收获”这因果法则的支配。

有因果法则,我们才有自由;没有因果法则,自由对我们就没什么意义。譬如,万一“种豆不得豆”、“耕耘不会有收获”那农夫下田和播种的自由又有什么好处呢?

所以讲自由一定不可以离开因果律。种自由的因,就会得自由的果。系囚动物或剥夺他人自由的人来生就不自在。因此,我们这一生的自由受我们过去世所造善恶业的影响,前世种善因,今生自由快乐。因此正法念处经第二十卷上说:“为善能得解脱,造恶则被束缚。”

明白这一个观念以后,你就知道我们凡夫的自由是有限和相对的。只有“凡有所为皆不逾矩”的圣人有绝对和无限的自由。换句话说:“行善不著善相,不造恶因不起妄念”的人才是真正的自由。这种绝对的自由境界在佛经上称之为“涅槃”或“解脱”。

佛陀很慈悲,他订下了许多戒律来帮助我们获得更多的自由,所以我们越遵守他的戒律,我们也就越自由。

戒律不是束缚而是自由。因为不遵守戒律就没有自由可言。譬如杀人、抢劫的人到处受追捕,那算什么自由

呢？所以妙法圣念处经的第一卷说：“做恶的人，如蚕作茧自缚。”

诸君一定要记住：行善才能得自由，行恶的人其自由宛如空中楼阁，一点也不实在。

戒律就是告诉我们要爱护和恭敬所有的众生，而不去干扰众生或使众生起烦恼，有许多外行人不了解戒律的精神，以为那是“吃人的礼教”，真是大错特错！我受过菩萨戒，受了菩萨戒，使我的烦恼显著地减少，因为以前都以自己为主，现在要处处关怀他人。从受戒迄今，每天我都法喜充满，叫我怎能不感激怀念这些戒律呢？

三、人有多自由

每个人的命运都是他自己所造成的。每个人都是自己命运的建筑师。因为“心”是命运的主人。

问题是：由於过去世我们都曾造了许许多多恶业，所以我们每一个人从出生以来，就受了若干的限制，因此在这一生我们的自由都是相对有限的，而不是绝对或无限的。譬如，我们的肤色和容貌虽然可以透过后天的保养和努力而稍微改善，但不可能把一个丑八怪变得像仙女一般。你想做生意赚大钱，可是你却受资金的限制。甚至我们的一举一动和心中的念头，也深受经验和业力的影响。你有没有发现我们的大脑一直动个不停，这是为什么呢？你可曾仔细地探讨这原因？

过去我们妨碍别人的念头、语言和行为越多，我们今世就越不自由。这乃是一定的道理。奉劝诸君千万不要

系缚小宠物，因你剥夺别人和其他动物的自由，你来生自由也会大受限制。

假如你要将来身心自由自在，您现在就得经常给别人方便、救人危急，这就是你想怎么收获，就得那么栽呀！

所以孛经上说：“行善的人一定有福，造恶的人必然遭殃。所做的阴德虽然隐蔽，将来没有不得到大善报的。”^①

四、谁是命运的主宰

每个人都是自己命运的主宰。其实应该说：心才是命运真正的主宰。

儒家、道家和佛教都有经典记载：天神在考察人间善恶的事实。^②地藏菩萨本愿功德经更有明文透露天帝和天神考察人间善恶的日期。这日期就是“六斋日”（每月初八、十四、十五、廿三、廿九、三十）“十斋日”（初一、初八、十四、十五、十八、廿三、廿四、廿八、廿九、三十）。诸君可别小看这十天喔！这十天行善得福较平日多得多，当然在这十天做恶得祸也比平日多。为什么呢？我举个简单的例子告诉你：比方教育厅长要去视察某一所中学，你看那日期对学校重不重要呢？当然很重要。那天要是

① “善则获福，恶则受殃，天之所疾，祸无久迟，阴德虽隐，后无不彰。是故圣人，化恶授善，莫不蒙祐。”

② “上帝临汝，日监在兹。”（诗经）

“福祸无门，惟人自召。善恶之报，如影随形。是以天地有司过之神，依人所犯轻重以夺人算，减算则贫耗，多逢忧患……又有三台北斗神君在人头上录人罪恶，夺其记算。又有三尸神在人身中每到庚申日辄上诣天曹，言人罪过。月晦之日。灶神亦然。”（太上感应篇）

表现好一点，岂不是事半功倍？天帝和天神考察人间的日期当然对一般人特别重要，除非你每天都能确实不起妄念、时时行善，否则你还得在这十天多下点功夫、多积点阴德。当然平时的善行也是不能免的。所以《孝经》抄上说：“至诚行善的人常有鬼神相助！”

我们要注意的是：鬼神虽然有神通能够知道人的寿命、罪福，但不能生人、杀人，不能使人富贵或贫贱、夭折或长寿，因为今生的贫富、贵贱、夭寿都是众生过去世的善恶业所造成的。（详见《譬喻经》）所以《书经》上说：“并非上苍使某一个短命，短命是他自己的恶业所造成的。”^①《阿难问事佛吉凶经》说：“行善的人自然得福报。这福报并不是鬼神给他的。”

有些人不明白这个道理，遇到苦难不忏悔业障，不种善因，反而去求神问卜，这样不是本末倒置吗？所以《儒家》说：“造了罪业，向神祈祷，神也帮不上忙。”

奉劝诸君拜拜要用素食，不要杀鸡杀鸭，以免前苦未彻底解除，又再造了杀生的恶业，来世短命多病，花钱又得祸，实在不划算啊！

虽然杀鸡杀鸭去拜鬼神求福，偶而也会有点小灵验。但是就怕将来你不拜时，邪鬼邪神会找你麻烦。有些邪鬼邪神甚至会故意常扰乱你，以希望你继续用肉拜它。

你想一想：天道是大公无私的，万一你拜酒肉就能得福，不拜的人就会降祸，那还叫做大公无私吗？所以《太上感应篇》说：“福祸无门，惟人自召。”《旃陀越王经》上说：“造

① “非夭天民，民终绝命。”（《书经》）

福造罪的报应如影随身，做善必然得福，行恶一定遭殃。”

相信天帝的存在和有神在考察人间善恶，对于社会的安定帮助很大。真正坚信有神的人，必然不会做出亏心事来。报纸上所记载的坏事情，几乎多是不信有神的人干的，要是他坚信有神，他怎么敢这么做。

可是现在有许多知识份子却认为“天”只是一种“理”，而不是“神”。殊不知，天理的观念只是对明理的知识份子有效果，对于恶徒就无法产生吓阻作用。譬如说你看见一个恶徒正想进屋子去强暴妇女，你对这个恶徒说：“你可不能进去，那里面有天理啊！”我想他才不会理你这一套。但万一你告诉他：“你可不能进去啊，她在屋子里面烧香拜天神。”我想那恶徒至少还会犹豫考虑一阵子。

五、改变命运的实例

如果方法正确加上精诚努力，命运是可以改变的。很不幸的是，一般人大半都无法突破命运的难关和限制，这是由智慧和阴德积得太少的缘故！

下面我们举个实例来证明改变命运是可能的：

甲、袁 坤 仪

袁先生是明朝人，他的原名叫黄，字坤仪，号了凡，是江南吴江人。早年本来学医，后来遇到一位老人家，告诉他有作官的命，并劝他读书考取功名。这位孔先生是邵

康节的门人，对于命学理数非常精通。孔先生算了袁坤仪的命说：“县里的考试你会考第十四名。府里的考试，你会考第七十一名。省里的考试你会考第九名。”

到了次年，县省和府里的考试都录取了，而录取的名次也确实符合了孔先生的预言。于是他就再请孔老先生替他占卜终身的吉凶祸福。

于是孔先生又算定他：某年几次试又是考第几名，升了某官前领用了九十一石五斗的米，某年做了县长，当了三年半的县长就辞职返乡，五十三岁八月十四日丑时，寿终正寝而且没有孩子。

后来孔先生所算的事一一都灵验了。袁坤仪就相信“生死有命，富贵在天”、“万般皆有命，半点不由人”，对一切事物看得很淡！

有一天，他到栖霞山去游玩，拜访了云谷禅师。云谷禅师告诉他“命由我作，福由心生”的道理，并且积善可以得福的方法。回来之后，他就努力照云谷禅师的话去做，并且发愿要实行善事三千功。第二年他到北京去参加礼部的考试，孔老先生算他考第三名，结果却考了第一名。孔老先生的预言开始不准了。他喜出望外，更加努力行善，又发愿求子，再许下诺言要行三千功的善事。

明朝隆庆四年他考上进士，做了宝坻县长，并且把自己省吃俭用下来的钱都花在施舍物品救济穷人、助人急难、买物放生、打斋供僧等利益大众的事情上。

孔先生本来算他没有子女而且只能活五十三岁，没想到他后来竟然活到七十四岁，而且生了一个贵子——他儿子后来也考上了进士。（详见了凡四训）

乙、孙 思 邈

孙思邈先生是隋唐时京兆华原人，早年聪颖异人，七岁便能口诵千言，当时人们称他为“圣童”。

可是他小时候，身体虚弱，染有痼疾。他曾经因为治病，把财产都花光了。他隐居太白山志学仙道，精研医术，学成之后行医济世，活人无数。

隋文帝和唐太宗曾两度授以高官，都被孙思邈婉转谢绝。他只把心放在济世救人上。他的医德和医术都非常好。他看病，不问富贵贫贱、长幼妍媸、怨亲善友、华夷愚智，对于所有病人都同等关怀，好像对自己的至亲一样。他看见别人的痛苦好像自己的痛苦一般，甚至能不惜生命、不辞劳苦、不避险难去治病。他只一心要治好病人，解除病人的痛苦，所以他行医不分昼夜寒暑、饥渴疲劳，也从不考虑自己的吉凶。

后来他活到一百多岁，而且神采焕发，身体很健康。他成为唐朝最伟大的医生，还写了“备急千金要方”、“千金翼方”、“福禄论”、“摄生真录”、“枕中素书”、“银海精微”这些名著。

传说他后来成仙，目前国内所供奉的“保生大帝——孙真人”就是孙思邈。

丙、阿 达 仔

住在台中近郊北屯乡的一位居民，名叫赖林治，由於

她先生叫阿俊，所以大家都叫她阿俊嫂。她今年六十四岁，每星期三和星期六都到慈光图书馆去听李炳南老先生讲佛经。她有一个女儿叫阿兰，十八岁时赘夫，生了一个男孩，名叫阿达仔。十三年前，当阿达仔三岁的时候，有一天在门口游玩，忽然走来了一只母猪把阿达仔撞倒，自从那天起他就发高烧，昏迷不醒。医师诊断的结果说是脑膜炎。吃了许多中西医药都无效果，二十一天以后竟然一命呜呼了。大约在八点钟气绝。他家人把阿达仔放在厅中地下，用一条布袋盖著，死亡诊断书也准备好了，预定明天埋葬。

阿俊嫂眼看孙儿死去，万分痛心。那天晚上她依然课经诵佛，可是心情却相当沉重。她一边哭，一边向佛菩萨诉说：“阿弥陀佛，观世音菩萨啊！您怎么不保佑我呢？在这一带，只有我一个人信佛念佛。人家都笑我穷人信什么佛、念什么佛？以后一定更加笑我；菩萨啊！您怎么不保佑我呢？……”说完了，阿俊嫂又大哭了一场。

她想上床睡觉，可是想起一个可爱的孙儿死掉，翻来覆去总是睡不着。大约经过四点多钟，忽然看见一道金色光明，从虚空中一直射入厅堂，光明灿烂，一刹那间，忽然听到二十天不会哭泣，手足僵直的阿达仔，大声哭出来了！阿俊嫂和她女儿阿兰，赶快去看，只看见阿达仔的双手已把布袋扯开。她俩惊喜交集地把他抱起来，灌了一点开水，没想到他会喝开水，真不可思议！隔天早晨，他们就再把阿达仔抱去北屯给医师诊断。医师也觉得奇怪；怎么死了又复生？那医师要他们赶快到省立医院，当时阿俊嫂要我帮忙陪去入院。

阿达仔就被送进了台中医院小儿科病房。但当阿俊嫂看了医院里几十个患脑膜炎的小孩，有的眼斜口歪，有的手脚不会动；模样奇形怪状，她看了心里很难过。一打听之下，他们大都入院已达六个月以上，二年以下了，仍然身体残废，而医师诊断阿达仔，至少要住院四个月，能否痊愈还不保险。阿俊嫂对我说：“我家的经济情况，那里可能住上四个月呢？”我就劝她说：“阿俊嫂，你真是聪明一世，糊涂一时，阿达仔是受你的福荫和佛菩萨的加庇，才死而复生，我想一定会痊愈的。只要我们一边治疗，以尽人事；一边再虔诚的求佛菩萨庇佑，只有听天命了。”阿俊嫂还是犹疑不决，最后我又劝她暂住两星期，好了也出院，不好也出院，但是你必须留在阿达仔身边念佛，不可间断，阿俊嫂终于被我说服，办了住院的手续。

住院治疗的经过十分良好，发高烧已经渐渐退了。本来眼睛的黑瞳翻入，眼白向外，看不见东西，也一天天恢复原状，慢慢的也会说话了，对于亲人称呼也渐渐地清楚了。约一星期，阿俊嫂想要回家，就叫阿兰来替换看护。没想到阿俊嫂一走，阿达仔的病又加重起来，嘴里起了双舌，又呈昏迷状态，还满嘴流血。医师就用药棉塞在上下牙齿中间。阿俊嫂回到家中，她女婿看见就说：“妈妈！您回来做什么？赶快去！赶快去！”阿俊嫂回到医院，一见孙儿变症，就急忙坐在他身边，至诚念佛。奇迹又再度发生。佛菩萨的圣名真是灵验无比，念了半点钟，阿达仔就呼呼入睡，醒过来时，双舌的毛病已经消失了。真是佛法无边！阿俊嫂来回仅三个钟头，不在身边念佛，病情就变得恶化，回来一经念佛，便一天一天恢复正常。

到了第十三天时，医师宣告明天可以出院了，大家十分高兴。可是到了半夜，阿达仔忽然又再恶化，再发高烧，这一下把阿俊嫂急坏了，他一时没了主意，便拿十块钱叫阿兰到市场去找算命先生给阿达仔排排八字，算他命根该不该绝。阿兰算命回来说：“阿达仔命中带麻关，有麻煞，三岁必为出麻疹而死。”当时医师与护士又出来诊察患者，把阿达仔的衣服解开一看，胸部和背部发现无数小红点。就摇摇头说：“可惜！可惜！这孩子突然间又出麻疹。在脑膜炎后再出麻疹，很容易引起肺炎。如果这样，就真的无法医治了。”阿俊嫂与阿兰听算命先生说会死，医师又说会死，更是伤心不已。这时反悔不该入院，在两星期里用了好几千元。当时我也在旁边，就对她们说：“也许阿弥陀佛和观世音菩萨慈悲，才特别加被，使阿达仔在出院前再出麻疹，在医院里救助方便，假若出院以后，再出麻疹就更危险了！或许再一个星期就可以平安出院了，你要加紧在他身边念佛，不可间断，不要灰心！”这时，我也只能这样安慰他们，其实我比他们更着急呢！

一个星期又过去了，阿达仔经过非常顺利的治疗，果然平安的渡过了生死难关，可以出院了！但医院例规患者要出院，必经医师再看一遍。当医师来看阿达仔时，口中不断地说：“奇怪！奇怪！怎么最重的患者会好得这样快？”就问阿俊嫂：“您一直在念些什么？”她说：“念阿弥陀佛。”医师听了说：“我母亲也是吃长素。她已经吃了二三十年的素，为何不会念阿弥陀佛呢？”可惜阿俊嫂没话回答她，错过了一次机会。再说阿达仔自从出院回家，身体与普通小孩一样健康，可是常常问祖母：“我这样小，为什

么会自己吃饭，又会说话走路？”阿俊嫂就把他改名叫做“阿周”。

光阴似箭，转眼间，阿周已经十七岁了。他平日认真工作，又孝顺长辈。现在他是一个知仁识义的好青年了。

最后我们来分析一下：一句佛号竟然胜过了科学，研究了几十年的医师们诊断阿达仔要住院四个月，能否痊愈，还不敢确定。而另一位能排八字，阴阳妙算的星相家，批判阿达仔只能活三岁，没想到会因麻关煞而死的阿达仔，竟被一句阿弥陀佛的圣号而消灾解厄，逢凶化吉。但也许有人会怀疑：“念佛就不死吗？”当然我不敢这样断言，因为人生有生必有死。不过佛经上说：“以至诚心念一句阿弥陀佛，能消灭八十亿劫的生死重罪。”只要看念佛的人是不是至诚心，假如心不诚恳，念了没感应，不怨自己又能怨谁？（以上摘自念佛感应见闻录）

丁、净 空 法 师

净空法师，俗姓徐，名业鸿。一九二七年二月十五日生於安徽省的卢江县。

他毕业於国立三中，是国立三中的高材生。

一九四九年来台，一九五三年先从方东美先生学习哲学，后来又从章嘉大师学佛，并且听南亭、印顺、演培和李炳南先生讲经。一九五五年起开始研读大藏经和二十五史。

一九五九年发大心出家以后，专心致力於讲经说法，宏法利生，二十多年来不曾间断。并且不辞劳苦到国内

外各地讲经说法。

他创办了“华藏法施会”和“华藏视听图书馆”，所印赠的佛经善书达六十余种二十余万册。

他说他年轻时又瘦又干，曾经有算命先生说他只能活到四十五岁左右，没想到他出家学佛和讲经说法以后，他的身体竟然发生一百八十度的转变。现在已经六十岁，不但身体十分健康，红光满面，讲话的声音还非常的宏亮。

第四章 改变命运的原理

一、吉凶祸福的根源——心念

为什么会有吉凶祸福的现象呢？原来只要我们一动念，我们的心地中就留下印象（种子）。所以古代人把心称为“心地”或“心田”，真是太有道理了。

我们每起了一个善念，就会在心地中留下一个好的种子。起了一个恶念会在心地留下坏的种子。起了无善无恶的念头也会在心中留下不好不坏的种子，将来（可能在今生或来生）遇到适当的因缘，就会开花结果。善的种子结的是快乐和吉祥；恶种子结的果实是苦恼和灾祸，不善不恶的种子结的果实是不苦不乐的中性感受。所以六祖坛经上说：“一切福田，都离开不了心地。”^①佛经上也

^① “一切福田，不离方寸。”（六祖坛经）

说：“心念是语言和行为的根本。心是一切现象的总源头。有了恶念就会遭受苦报；有了善念，就会感受乐报。”^①

举个简单的譬喻，起了善念就好比在心地上播种好花的种子，动了恶念好比在心地上种毒树，起了无善无恶的念头好比在心地种杂草。因为我们一般人在过去世都起了许许多多的善恶念，所以今生有苦乐、凶吉、祸福的现象。

总而言之，善念会产生仁慈的行为，由施舍而使人产生愉快的影响力，这愉快的影响力又产生吉祥和福气。

恶念产生破坏性的行为，由破坏而使人产生憎恨的影响力，这影响力将来会导致忧苦和凶祸。

无善无恶的念头会产生杂七杂八的行为，由这杂七杂八的行为产生没忧没喜的影响力，造成不苦不乐的感受。

所以华严经上说：“你应当观察世界的种种现象，都是由心念造成的。”^②

二、心地的清净与污染

佛经上把一个人的所作所为分为“清净的造作”（净业）与“污染的造作”（染业）两种。

“善念”、“恶念”和“无善无恶的念头”通通是属于“污

① “心为法本，心尊心使，心之念恶，即行即施，於彼受苦，轮辘于辙。心为法本，心尊心使，心之念善，即行即为，受其善报，如影随形。”

② “应观法界性，一切唯心造。”（华严经）

染的造作”。

“心不动念”“了知境界而不起分别心”(离念灵知)、“行善而不执着善相”才是“清净的造作”。换句话说,清净的造作超越了善恶的对待。

这个观念也许诸君不易明白,让我举个简单的比喻吧;大家都知道莲花出淤泥而不染,污泥就是恶业,清水就是善业,莲花不但不染污泥,也不染清水。这才是真正的清净。所以真正的清净超越染净的对待。真正的善也超越善恶的对待。这超越对待的善,我们姑且叫它“清净”。

什么要超越善恶呢?因为造恶得苦固然不好,造善执著我在行善也有许多烦恼,譬如心中受了“我啦”、“善啦”、“多少功德啦”这些名相的干扰。再者,行善虽然将来有福报,可是当这些福报来的时候,一个人难免被福报“乐”昏了头,以致於物质享受太过份,起了骄傲心,忘记再继续种善因,大吃大喝种其他恶业……等。人一种了恶业就会堕落。所以佛家把行善求富贵的人形容为“三世怨”。其意义就是:今生行善求富贵,来生有钱没智慧,有钱没智就会造恶业,所以到了第三生便又穷苦了。这样打转总不是办法吧!所以佛菩萨告诉我们行善而不希望回报,甚至不执着善的名相和有我在行善。行善不执着我相和善相才有智慧,才有眼光。

总括一句话:“心地清净才是最大的福气。行善不执善相才是绝对的净业,才是超越对待的最大吉祥。”

三、一动念就有果报

不只做坏事情才会产生报应，连一动恶念也会产生恶果。诸君如果不信，我引用两个故事来说：

(一)卖瓜的故事

从前梁武帝在世时，有一天他看见一樁奇怪的事情。某甲在卖瓜，某乙先来向他买瓜，某甲说不卖。后来某丙来向某甲买瓜，某甲却很高兴的卖给他。梁武帝看见这种情形，他大惑不解，於是就去问志公禅师。志公禅师是得道的高僧，有了解过去世的神通智慧。志公禅师告诉梁武帝说：“这卖瓜的某甲很多世以前是死刑犯，当他要被处死刑时，很多人都在围观，当时某乙和某丙也在场。某乙心里认为：‘这个家伙罪有应得，活该！’某丙却认为这死刑犯很可怜，因此就对他产生同情心。因为这种缘故，所以某甲今生不把瓜卖给乙，而却喜欢卖给丙。”

(二)卫仲达的故事

从前有一个人，名叫卫仲达，他在翰林书院里面当官。有一次被阴司的官派小鬼把他的魂引到阴间来。阴间的官，吩咐手下把他在阳间所做的善事恶事的档案都送上来。等到册子送来时，那里知道他做恶的档案堆积如山，而做善的档案却只有一小卷而已。

阴司的官吩咐拿秤来，把两种册子秤秤看，没想到那一大堆坏事的档案反而比这一卷善事的档案轻。

卫仲达感到大惑不解。他问阴官说：“我年纪还不到四十岁，那里会有这么多过失和罪恶呢？”那官司回答：“只要起一个不正的念头就是罪恶了，不必等到实际行动

产生。譬如看见女色动了坏念头，就已犯了天庭的法律了。”卫仲达接著又问：“那这一卷善事的档案里面是记载哪一件事呢？”阴官说：“有一次皇帝想在福州府大兴土木，叫很多百姓去做苦工。你上书建议皇帝不要这么做。那一卷档案就是你的奏章底稿。”接著又说：“你那次建议皇帝并没有采纳，但你这一心念，究竟是为大众著想，以免老百姓受苦，所以是大善事。如果皇上当时能依照你的建议去做，那善的力量，可比现在大多了。”（见感应篇汇编卷一）

由上面这两个例子，我们不难知道起心动念的重要性。要念念常行善事，时时为利益众生着想，我们的福德才能积得广大。诸君要行住坐卧处处不离善念，请详阅华严经的净行品！

譬如：当我们睡醒时，应常愿一切众生早日觉悟永恒的真理。当我们下床时，应常愿走路不会伤到任何小昆虫。万一有小动物无意中被我们踩死了，我们则愿它往生佛菩萨的净土。当我们步行时，应常愿一切众生都能出离生老病死的苦海。当我们出门时，应常愿一切众生能免於烦恼的逼迫。当我们大小便时，应常愿一切众生都能舍弃贪爱和憎恨。当我们洗去污秽时，应常愿一切众生身心清净，没有瑕疵或污垢。当我们开灯时，愿一切众生都能够运用智慧的光芒，照破一切幽暗迷惑。当我们就寝时，愿一切众生身体安稳，心不散乱。

古代有一首诗偈描述：动了善恶的念头，将来遇到适当的机缘一定会产生果报，“假使千百劫，所作业不亡，因缘会遇时，果报还自受。”所以欲知祸福先问自心。

“行藏虚实自家知， 祸福因由更问谁？
 劝君莫做亏心事， 古往今来放过谁。”
“湛湛青天不可欺， 未曾动念神先知，
 善恶到头终有报， 只争来早与来迟。”

所以陈希夷的心相篇上说：“相貌是从内心产生的。心里头有了善恶厚薄，因此相貌也可以看出吉凶祸福。”^①又说：“心地和念头是相貌的根源，明白心念，善恶自然可以分辨得清楚。行为是由内心引发的，仔细观察一个人的行为，自然就可以知道吉凶祸福。”^②正法念处经第二十卷上说：“心能造作一切善恶业，由於心地的好坏所以能产生各种不同的果报。”^③

四、心念→行为→习惯→性格→命运

就某方面来说，人实在很象电脑。譬如，电脑能贮存一切“资料”，人心能贮藏一切“善恶”种子。

电脑依靠“方程式”来工作。我们则依照“习惯”来产生行为模式。

明白这个道理以后，我们的起心动念、语言和行为一定要特别的谨慎。譬如，选购书本要特别慎重，因为一旦看了不好的书，就可能心地中播下不好的种子。看电视也要特别的谨慎，因为假如看了没意思的连续剧，不但浪

① “相从心生。心有善恶，有厚薄，而相之休咎系焉。”（陈希夷心相篇）

② “心者貌之根，审心而善恶自见。行者心之发，观行而祸福可知。”（陈希夷心相编）

③ 心能造作一切业，由心故有一切果。如是种种诸心行，能生种种诸果报。（正法念处经第二十卷）

费时间和精力而且还会做恶梦。

我们时时观照自己的心念，严防恶念(损人自私的都叫恶念)的产生。因为念头重覆出现几次以后就会造成行为，行为重覆出现几次以后就会产生习惯，习惯以后就会根深蒂固以后就会变成性格，有了什么样的性格就会造成什么样的命运。

所以经上说：“心地不清净，不明了(惑)，”就会“造作善恶的行为(业)。”善恶的行为发出影响力就会产生苦乐和凶吉的结果(果)。所以业报差别经上说：“一切众生都被业力牵引著走，随著自己所造的善业恶业而转动，因为这种缘故，所以有上中下的种种差别。”^①地藏菩萨本愿功德经的第二卷也说：“大家千万不可轻视任何一件微小的恶业，以为做一点坏事不会受罪报。再小的罪，死后不但都有报应，而且丝毫不能幸免，也无法由别人代受果报。”^②

“心命歌”讲得非常好：

“心好命又好，	富贵直到老。
命好心不好，	福变成祸兆。
心好命不好，	祸转成福报。
心命俱不好，	遭殃且贫夭。
心可挽乎命，	最要存仁道。
命实造於心，	吉凶惟人召。
信命不修心	阴阳恐虚矫。

① “一切众生，系属於业，随业自转，以是因缘有上中下差别不同。”(业报差别经)

② 众生莫轻小恶，以为无罪，死后有报，纤毫受之。父子至亲，歧路各别；纵然相逢，无肯代受。(地藏经地狱名号品第五)

修心一听命， 天地自相保。”

五、惜福才不会折福

现在的物质文明很发达，很多人都沉迷在物质的享受里，生活越来越奢侈浪费，这并不是一个好现象。

诸君必须明白我们今天所享用的东西，无一不是前生种福所感的果报。过分享福和尽情享乐的后果是可怕的。所以古代有一首诗告诉我们在富足时常要为贫困设想：

“处世持家年复年， 总须虑后更思前。

有钱常想无钱日， 莫待无钱想有钱。”

宋代的高僧法演禅师说得好：“福不可以享受到尽头，假如福享受尽了，幸福和快乐的泉源就会枯竭！”所以，要好好爱惜我们的福，绝不暴殄天物或丢弃任何能用的东西。例如：我们绝不剩过多的饭菜。每餐都不可在碗里留下饭粒。吃剩下的饭菜宁可留到下一餐食用，千万不可吃得过饱。吃得过饱和丢弃食物都是折福。吃得过饱不但伤胃，而且损寿致病。人的胃像气球一样，气球的气打的饱饱的，经过一段时间后，把气放掉，那气球的弹性就会丧失了。同样的道理，经常吃得过饱的人胃一定很差，他的消化能力一定不好。况且吃得饱或者在肚子还没有饿以前就吃东西，他一定无法感受食物的美味。

不但饮食方面要惜福，其他日常衣著和用具也都要惜福。不要看到东西就想买。因为如果买的东西不实用，再便宜也是一种浪费。买东西也不是便宜就好，要考

虑到东西的价钱和品质耐用是否恰当。

同时要敬惜字纸，不要随便或丢弃字纸。关于爱惜字纸的因果，请详阅惜字徵验录。

总而言之，要时时养成敬事惜物的心。下面是一个惜福的感人故事：

有一位日本青年，名叫中岛光藏，他为了学习雕刻佛像，就去拜访日本优秀的雕刻家高村东云，想拜高村东云为师。高村东云只教他到井边学习汲水，并没有对他说什么话。

但他看到了中岛光藏的汲水动作以后，就破口大骂，叫中岛光藏回去，不要学雕刻了。其余的弟子看到中岛光藏那副可怜的样子，就留他住宿一夜。半夜时，中岛光藏被人叫醒，带去见高村东云，高村东云温和地对他说：

“白天我大声骂你，你大概不知道我骂你的原因吧，现在我解释给你听。佛像是神圣的东西。因此雕刻佛像的人绝对不能没有一颗虔诚高尚的心。虽然水不怎么值钱，可是你却不能随便加以浪费。我看你汲水的时候，水泼到地上，你都毫不在意。一个把东西糟蹋而不知反省的人怎能刻佛像呢？”

听完了这一番话，中岛光藏深受感动，痛改前非。高村东云看他还是可造就之材，乃准许他投入门下。后来中岛光藏也成为有名的雕刻家，大家都叫他“高村光云”，他与师父只差一个字而已。（见英凯译禅语百选）

诸君假如想明白惜福和奢侈的感应故事，请参阅崇俭篇。

六、施比受更有福

——春种一粒粟，秋收万颗子

施舍就像把钱存入银行，接受别人的施舍就像取存款，享受福报就像把领出来的钱花费掉。所以施舍越多的人他的福报就越大。常接受别人的施舍就是在消福。所以聪明的人喜欢施舍，而不随便接受别人的施舍。当他接受别人的施舍时，他是为了广结善缘，而且会很快的把所接受的财物又转施出去。

真正会施舍的人不会爱好名利，而且不贪求福报。因为如果为了求功德行善，为了福报而施舍，那么他施舍的善行将是虚伪而且有烦恼的。行善希望果报和名利，只不过是利己主义为求其私心之满足所做的表现而已。所以我们施舍行善时，要把积功德的念头和贪求名利果报的意识一并摒弃，这才是真正的大施舍。这种无心的善行才是最自然、最高尚的。

由此我们可以知道：施舍不为人知，才是真正的善行。只施舍了财物，而不能舍弃了名利果报，并不是完全的施舍。所以说：心地清静才是真正的施舍，心地清静才是最大的福气。

关于接受别人的施舍，古代有一副意义很深的对联：“三心未了水难消，一念不生金易化。”这意思就是说：有了贪心、憎恨心和愚痴心的人，纵使别人只给你一杯白开水，你把白开水喝下去也是很难消化的。假如你心地清静，没有丝毫的妄念，纵使别人给你贵重的金子，你也是

很容易消受的。

又有一首类似的诗偈：“施主一粒米，大如须弥山，今生不了道，披毛带角还。”这首诗告诉我们：假如我们的智慧和德行不好，随便接受了别人的一种施舍，来生纵使自己变成了畜牲，还是要偿还的。

勤积阴德比享受福报好多了。所以先圣先贤都教导我们要努力行善助人。例如：印送经书、修建寺院、造桥铺路、救灾济贫、待人宽厚、矜孤恤寡、敬老尊贤、见寒施衣、见饿施食、见病苦施舍药材、施茶水以解除行人的口渴和烦热、施棺槨以免尸骸暴露、点夜灯以便行路、造船筏以渡人过河。

……凡是有益大众的福利事业更应尽心尽力去做。
(详见阴鹭文和感应篇)

有钱而不知行善积德的人最笨也最可怜了。因为一个人有钱而吝啬施舍，就会把钱花在物质享受方面，天天大吃大喝，自己造了许多恶业而却还不晓得。将来可就惨了，这种人一定会生出不肖的子孙来。因此“积福歌”再三叮咛我们不要成为钱财的奴隶，而且要修福重于享福：

“荣辱纷纷满眼前，	不如安分且随缘。
身贫少虑为清福，	名重山丘长业冤。
淡饭尽堪充一饱，	锦衣那得几千年。
世间最大惟生死，	白玉黄金尽枉然。”

积 福 歌

叹人祇知今世财，	那知财是前生福。
我今说与积福人，	劝世重财先重福。

* * * * *

有福自有福， 无福空劳碌。

若有一分财， 定有一分福。

德厚福自绵， 福厚财自裕。

何故奢靡人，乃以积福资，任意恣淫欲？

何故骄纵人，反以积福资，倚势欺穷独？

何故痴迷人，聚有积福资。贪得无厌足？

何故悭吝人，枉有积福资。舍财如割肉？

不肯种福田， 愿做儿孙犊。

留了难带财， 撒了易带福。

临时空手去， 徒向阎君哭。

我为世人悲， 叮咛还再嘱；

莫为儿孙计， 儿孙自有福。

不如看破财， 及早修些福。

七、普通人怕受苦果，聪明人怕种苦因 ——随缘消旧业，更莫造新殃

一般人遇到倒霉的事情，就想逃避它。可是聪明的人却研究这事情发生的原因，从这原因上根本解决。

害怕受苦和逃避倒霉的事情是人之常情，可是害怕受苦和逃避受苦并不能解决问题，因为一切苦果都是由过去恶业来的。恶业不除，苦果就会接二连三地发生，逃也逃不了，所以光明童子因缘经第四卷上说：“善恶业经过很长的一段时间，仍然不会消失，遇到适当的时机和因

缘，一定会结果的。”^①大乘造像功德经的第二卷也说：“善恶业的报应可能在今生，也可能在下一生，要不然可能就在下两生以后才报应。”^②

造了恶业好比欠别人债，逃避苦果好比逃避债主，忍受痛苦好比偿还债务。你虽然可能逃得了一时。可是债主还是会不断找你要债。所以最根本的解决办法就是勇敢地把债务还清，以后不再欠债。这就是古人所说的：“随缘消旧业，更莫造新殃！”

假如我们把这个道理想开了，当我们遭到倒霉的事情，我们便会忏悔过去所造的恶业，而不再怨天尤人。而且遇到了苦果；我们会很快乐地接受它。因为只有当我们忍受苦痛时，痛苦才会消失了。你想一想：接受苦果不是像了清债务那么地令人轻松愉快吗？

八、凶吉祸福的原因

(一) 十来偈

佛经上有一首偈描述人们今生十种现象的由来，这首偈叫做“十来偈”：

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 端正者忍辱中来。 | 2. 贫穷者慳贪中来。 |
| 3. 高位者恭敬中来。 | 4. 下贱者骄慢中来。 |
| 5. 瘖哑者诽谤中来。 | 6. 盲聋者不信中来。 |
| 7. 长寿者慈悲中来。 | 8. 短命者杀生中来。 |

^① “一切众生所作业，纵经百劫亦不亡；因缘和合於一时，果报随应自当受。”（光明童子因缘经卷第四）

^② “业有三种：一者现受（报），二者生受（报），三者后受（报），此三种业中，一一皆有定与不定。”（大乘造像功德经卷下）

9. 诸根不具者破戒中来。

10. 诸根具足者持戒中来。(详见罪福报应经)

△儒家的“五德”(仁义礼智信)有些类似佛家的“五戒”(不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒),所以不行仁义礼智信,就是破戒。

(二)短命的十种原因

1. 自己亲身杀害动物。

2. 劝别人杀害动物。

3. 称赞别人杀害动物的技巧高明。

4. 看见别人杀害动物心里高兴。

5. 希望我们所怨恨的人早日死亡。

6. 看见所怨恨的人死了以后,心生欢喜。

7. 破坏动物的窝穴。

8. 教导别人破坏动物的窝穴。

9. 捐钱建立神庙,然后杀害动物去祭祀。

10. 爱好斗争,并且教别人互相残杀。

(三)长寿的十种原因

1. 自己不杀害任何动物。

2. 劝导别人不要杀害动物。

3. 看见不杀害动物的人,加以称赞。(赞扬不杀生的好处)

4. 看见别人不杀害动物,心生欢喜。

5. 看见别人杀害的动物,设法加以救济或赦免。

6. 看见他人害怕死亡,加以安慰,使他身心平安。

7. 看见别人心里有恐惧,设法使他不再恐惧。

8. 看见别人或动物有病痛,产生同情心。

9、看见别人遇到急难，就想加以帮忙。

10、施舍食物给其他众生。

△我们把小动物关在笼子里，以食物喂它，来生虽然可能使寿命长一点，但是来生也会因为束缚动物而自己不得自由。这实在不划算！你可以把食物放在室外，让小鸟自己来吃，不要把小鸟关在笼子里喂它。不要用绳子去绑动物的脖子或四肢；请诸君要明白这个道理啊！

(四)多病的十种原因

1、喜欢打人、虐待动物。

△当老师或为人父母的人，如果为了学生或儿女变好，本著爱心去惩罚学生或子女，不但无过，反而有功，但如以愤怒心打学生则来生多病。

2、劝别人虐待动物、打动物。

3、看见别人虐待动物加以称赞。

4、看见别人打骂动物心生欢喜

5、恼乱父母，使父母心里忧愁。

6、扰乱圣人或贤人。

7、看见所怨恨的人生病，心里高兴。

8、看见仇人病痛好了，心里很不高兴。

9、所怨恨的人生了重病，你却送他假药或与治病不相干的药。

10、上次所吃的食物还没消化，就又再吃。

△今生身上长恶疮，乃是因为前世鞭打众生。

△今生胆子太小，乃是因为前生常以恐惧的东西吓人。

△今生常入冤狱，乃是因为前生把动物关在笼子里。

(五)少病的十种原因

- 1、不打别人，不虐待动物。
- 2、劝别人不要打人或虐待动物。
- 3、看见别人不打人、不虐待动物，就加以称赞。
(赞扬不打人、不虐待动物的好处)
- 4、看见别人或动物不相殴打，心生欢喜。
- 5、侍奉父母和病人。
- 6、知道病人有病痛，勤加服侍照料。
- 7、见仇人病痛解除，心生欢喜。
- 8、布施良药给生病的众生，并且劝别人也布施良药。
- 9、对于生病和痛苦的人，起怜悯心。
- 10、节制饮食，不吃得过饱。

(六)丑陋的十种原因

- 1、容易愤怒，喜欢生气。
- 2、常怀嫌恶与憎恨心。
- 3、欺诳别人。
- 4、扰乱众生，使众生心生烦恼。
- 5、不敬爱父母兄长。
- 6、不恭敬圣贤。
- 7、侵夺圣贤维生的东西和田地。
- 8、把佛塔、佛寺里的明灯弄灭。
- 9、看见丑陋的人，加以轻视、挖苦或讥笑。
- 10、习惯干损人利己的事情。

(七)端正的十种原因

- 1、不生气、不愤怒。
- 2、施舍衣物给别人。

- 3、敬爱父母尊长。
- 4、尊重有道德、有智慧的人。
- 5、常粉刷装饰寺庙佛塔。
- 6、用清净泥土或涂料粉刷房屋堂宇。
- 7、把寺院附近难走的路弄平。
- 8、洒扫佛塔。
- 9、恭敬丑陋的人，不加以轻视或讥笑。
- 10、看见相貌端正的人，知道是前世修福德所导致的结果。

(八) 人缘差(威望小)的十种原因

- 1、对於众生起嫉妒心。
- 2、看见别人获得好处，心生恼热。
- 3、看见别人失去利益，心生庆幸。
- 4、看见别人有好的名誉，起嫉妒和厌恶心。
- 5、看见别人名誉减损，心生欢喜。
- 6、退失道心，毁灭佛象。
- 7、对於父母和圣贤，不尽心奉侍。
- 8、劝别人做不得人缘的事情。
- 9、阻碍别人修行广得善缘的事情。
- 10、轻视或讥笑人缘不好或威望较差的人。

(九) 人缘好(威望大)的十种原因

- 1、不嫉妒别人。
- 2、看见别人得到好处，心生欢喜。
- 3、看见别人失去利益，起怜悯心。
- 4、看见别人有好的名誉，心里高兴。
- 5、看见别人名誉减损，心里难过，并且想帮助他。

6、发大道心，造佛形像，奉施宝盖。

7、尽心恭敬奉侍父母和圣贤。

8、劝别人做广得善缘的事情。

9、劝别人修行广得善缘的事情。

10、看见人缘差的，不加以轻视或讥笑。

△看见别人心生欢喜，则来世别人也会喜欢看见你！

(十) 出生卑贱的十种原因

1、不知恭敬父亲。

2、不知恭敬母亲。

3、不知恭敬出家学佛的人。

4、不知恭敬修行清净的人。

5、不恭敬老师、朋友或尊长。

6、不尽心奉请、迎接、供养师长。

7、看见师长来，不起立恭迎，请他坐上座。

8、不遵行父母的教诲。

9、不接受圣贤的教诲。

10、轻视或讥笑出生卑贱的人。

△今生常被驱使劳役，乃是前生负债不还。（安士全书）

(十一) 出生高尚的十种原因

1、恭敬父亲。

2、恭敬母亲。

3、恭敬出家学佛的人。

4、恭敬修行清净的人。

5、恭敬爱护长辈。

6、侍奉迎请师长。

7、见到尊长来，起立恭迎，请他坐上座。

8、恭敬地接受父母的教诲。

9、尊敬圣贤，并接受他人的教诲。

10、不轻视或嘲笑出生卑贱的人。

(十二) 贫苦的十种原因

1、亲自窃盗他人财物。

2、教别人偷盗。

3、看见别人偷盗，加以称赞。

4、看见别人偷盗，心生欢喜。

5、侵犯或剥夺圣贤维生的物品。

6、减少或撤走父母的维生物品。

7、看见别人得到利益，心里不高兴。

8、阻碍别人得到利益，或加以留难。

9、看见别人施舍，不产生随喜心。

10、看见饿荒，不产生怜悯心，反而幸灾乐祸。

△遇见能源危机，不生怜悯心，而认为对自己行业有益，也是过失。

△天道循环最为真，谁人常富更常贫。今朝受饿吞饥者，半是当年悭吝人。

(十三) 富足的十种原因

1、自己不偷盗别人的财物。（别人没有允许，就取走别人的一针一线，就是偷盗。）

2、劝别人不要偷盗。

3、称赞不偷盗的好处。

4、看见别人不偷盗，心生欢喜。

5、尽心侍奉父母，不使所用匮乏。

6、供给圣贤或尊长，一切所需物品。

7、看见别人得到利益，心里高兴。

8、看见别人追求利益，设法帮助他达到目标。

9、看见爱好施舍的人，心生欢喜。

10、遇见饥荒，心里产生怜悯心，并且设法救济。

(在电影或电视看见饥荒，也应生怜悯心，否则有微小的过失和烦恼)。

(十四) 见解不正确的十种原因

1、不请教有智慧、有道德的人。

2、阐扬妨害别人或其他动物的理论或方法。

3、不能接受或奉行真理和善法。

4、称赞不一定的事物以为一定。

5、吝啬说法或教导别人。

6、亲近不信三世因果的知识分子。

7、远离正信的佛教徒。

8、称赞邪知邪见的行为。

9、舍弃正确的智慧和见解。

10、轻视或讥笑愚痴和邪恶的人。

(十五) 见解正确的十种原因

1、请教有智慧、有道德的人。

2、阐扬行善的方法与好处。

3、听闻、修持、弘扬、维护正确的教法。

4、称赞亘古不变的真理。

5、乐于演说真理的要点和修行的方法。

6、亲近真正有智慧、相信三世因果的人。

7、遵守护持正确的佛教。

8、精勤用功，博学多闻。

9、远离愚痴和邪恶的人。

△初学的人近朱则赤，近墨则黑。成就的人才可以出污泥而不染。

10、不轻视、讥笑愚痴邪恶的人。

(十六) 地狱的十种原因

1、做最恶毒的行为。

2、讲最恶毒的言语。

3、起最恶毒的心念。

4、认为：人死如灯灭，没有善恶轮回因果业报，它不过是劝人为善所编出来的谎言罢了。

5、认为人死后还是出生为人，畜牲还是为畜，做好做坏还不是一样。

6、认为今生受苦和享福完全出於自然或神的安排，并非由於过去世的善恶业。

7、否定“行善得乐，为恶得苦”的因果律，胡作非为。

8、凡是自己知识所不能知道的都不相信。

9、执着世间或众生是有始或有终、是常或无常，是有边或没有边等偏见。

10、不知报恩。

(十七) 畜生的十种原因

1、做中等恶毒的行为。

2、讲中等恶毒的语言。

3、起中等恶毒的意念。

4、因贪心而做出罪恶的事情。

5、因憎恨而做出邪恶的事情。

6、因愚痴而做出罪恶的事情。

7、诽谤众生。

8、恼害众生。

9、施舍不清净的东西。

10、邪淫：淫人妻女、同性恋、手淫、非时非处与己妻行淫。

(十八) 饿鬼的十种原因

1、做轻等的恶行。

2、说轻等的恶语。

3、起轻等的恶念。

4、无理和过分贪求财物享受。

5、因贪与人发生口角、打斗、诉讼。

6、嫉妒。

7、诽谤三世因果。

8、贪爱金钱、洋房、轿车等财物。

9、有病在身，又因饥饿而死。

10、热死和渴死。

(十九) 阿修罗的十种原因

△阿修罗，是梵语，翻译成中文的意思，就是“无端”或“容貌丑陋”。他住在天上、海中或山上。性情傲慢，脾气暴躁，好打斗争胜。

1、做微恶的行为。

2、说微恶的语言。

3、起微恶的意念。

4、骄慢——仗恃自己的才能、学问、财富等比别人强，而生骄傲。

5、我慢——执着身体、感受、妄念是我而生骄傲。

6、增上慢——还没有神通智慧，说自己已经有了。
还没有断烦恼说自己已经断了。

7、大慢——对于学问才能和我差不多的人，我却以为我比他强得多。（自高自大）。

8、邪慢——做了坏事，依恃恶势力，欺压他人。

9、慢慢——某人比自己高明，却反说自己比某人高明。

10、把所修行的善，回向阿修罗，希望自己死后成阿修罗。

（二十）人的五种原因

1、不杀害动物。

2、不偷盗。

3、不邪淫。

4、不妄语。

5、不饮酒。

（二十一）天的十种原因

1、更严格地奉行不杀生。

2、更严格地奉行不偷盗。

3、更严格地奉行不邪淫。

4、更严格地奉行不妄语。

5、不绮语（不讲华丽而没有意义的话）。

6、不两舌（不挑拨离间）。

7、不恶口（不讲粗鲁的话）。

8、不贪取。

9、不憎恨。

10、不邪见(深信三世因果)。

△修十善可以升“欲界天”(有男女欲望的神仙界)。如果修行着相的十善,再加上修行禅定,则可以往升“色界天”(欲望更少但仍有形体的神仙界)。修“四空定”(空处定、识处定、无所有处定和非想非非想定)则可升“无色界天”(没有形体的神仙界)。神仙的智慧虽比人高,但仍都有烦恼。修行执我相的善,最多只能往生天上。如果想要超越天界,进入没有烦恼的完美境界,则必须修“净业”——行善不可执着我相和善相。

九、恶 可 致 凶

华严经的十地品中记载:一切恶以十恶为根本,造了十恶,来世不但会堕入地狱、畜牲、饿鬼等三恶道,而且万一再投生到人间,还会产生两种可怕的报应:

- 1、杀生: { 短命
多病
- 2、偷盗: { 贫穷
和别人共用财物,使用财物不能自由自在
- 3、邪淫: { 妻子不忠贞不善良
得不如意的眷属(亲人常和你作对)
- 4、妄语: { 常被人诽谤
常被人欺骗
- 5、绮语: { 讲话没人接受
说话不清楚

- 6、两舌：{ 亲朋好友背离
家人亲族弊恶
- 7、恶口：{ 常听到不好听的声音
常发生诉讼争论
- 8、贪爱：{ 心不知足
所求匮乏(或多欲无厌)
- 9、憎恨：{ 常被人苛责缺点、谈论是非
常被别人烦恼或伤害
- 10、愚痴：{ 生在没有智慧的家庭
心地谄曲而不光明磊落

业报差别经上也叙述了众生的十恶业能产生如下的凶报：

- 1、杀生：能使大地咸卤，药草无力。
- 2、偷盗：能感现霜雹、蝗虫等现象，使世界闹饥荒。
- 3、邪淫：能感现恶风大雨，以及各种尘埃。
- 4、妄语：能使许多事物变得臭秽。
- 5、两舌：能使大地感现高低不平。
- 6、恶口：能造成瓦石沙砾，粗糙难看的东西。
- 7、绮语：使草木稠密，枝条长棘。
- 8、贪爱：使农作物的果实又细又小。
- 9、憎恨：能使一切树木的果实又苦又涩。
- 10、愚痴或邪见：使一切农作物不会开花结果，收获量很微小。

地藏经中的“阎浮众生业感品”也举了一些做恶会得凶报的例子：

杀生：遭殃短命。

偷盗：贫穷、受苦。

邪淫：来生变雀鸽鸳鸯等禽兽。

恶口：家庭不和，时常和亲属争吵。

诽谤：口才不好，嘴里长恶疮。

憎恨：丑陋残废。

悭吝：所求的东西无法得到。

饮食无度：来生饥渴，而且咽喉出毛病。

爱好打猎：因受惊疯狂而丧失生命。

悖逆父母：遭到天灾地变。

焚烧山林：疯狂迷惑而惨死。

虐待子女：来生常受鞭挞。

网捕鸟兽：来生骨肉分离。

△钓鱼、网鱼的人来生也会遭到父母兄弟妻子离散的报应。

贡高我慢：出生卑贱，受人驱使。

无端毁坏财物或暴殄天物：所求的东西缺乏，不能如意。

不信三世因果等邪见：诞生在文化边落(没有佛法)的偏僻地区。

陈希夷心相篇说：

性情偏激的人：恐遭奇祸。

言多反覆：没有好友可以依靠。

转眼无情：贫苦、寒酸、夭折。

轻口出违言：寿命短折。

忘恩而思小怨：科第难成。

偷斤减两：子孙很难成大人。

利己损人——儿孙多悖逆。

使别人难堪：意外丧身，又害了子女。

说话尖酸刻薄：既贫穷又损寿。

小有富贵则生傲慢：定有刑灾。

假公济私——纵使有荣华富贵，儿孙也没办法享用。

有才能而吝嗇教导别人：自己没有成就，子女也一无所成。

妒忌别人，争胜图利——到头来还是输人一等。

乐极生悲：一生辛苦。

怒时反笑：到了老年，还是老奸巨滑。

爱好称赞自己的长处，功名很难有所成就。

喜欢谈论别人的缺点，身心性命容易受伤害。

责备别人重而责备自己轻：别人不与他共谋同事。

爱好跟别人竞争：前程有限。

喜怒不择轻重：一事无成。

笑骂不分是非：知交断绝。

少年飞扬浮动：寿命难长。

刚愎自用、行险侥幸：走头无路。

出薄言、做薄事、存薄心：短折亡身。

多阴毒、积阴私、有阴行：凶灾恶死。

色欲空虚：暴疾而没。

肥甘凝腻：毒疮而终。

性情孤洁：老后无嗣。

心地欺瞒：盛年丧子。

暗里伤人：无子。

苛剥民财：多遭火盗。

十、凶吉的变化

(一)有福而不能享

有的富人有钱财却不能享受到快乐，终日为财物忧愁。这是因为他前世施舍时不能发自诚心、欢喜心。或者因为别人劝他施舍，他才勉强施舍。或者因为施舍之后，又生后悔心。（见弥勒菩萨所问经）

(二)能享而没主权——能受用财物，可是又苦无主权

有的人没钱、房子，可是他有公家宿舍房子可以住。他虽然没所有权，可是他照常可以享用，这是因为前世时他只知劝别人施舍财物，可是他自己却不能施舍。或者因为他看到别人布施时，只加以欢喜赞叹，但自己不布施。

(三)劳苦才致富

有的人要很辛苦地工作才能致富，这是因为他前世布施时，让受施的人千辛万苦才得到施物。譬如：他救济穷人，让穷人跑了老远的路途，办了许多麻烦的手续，又等候了很久，才领到钱。

(四)轻松就得富

有的人命很好，财富得来全不费工夫。譬如，做生意很轻松就可以赚到钱，别人把遗产捐赠给他。这是因为他前世布施时，让受施者很轻松而不费力的情形下得到施物。譬如，他亲自送财物到高山上的孤儿院，使孤儿们

很愉快地获得那物品。

(五)先富而后贫

有的人起先富有后贫穷。这是因为他前世因为别人的劝告才布施,可是因为不明白施舍的意义,布施以后心里后悔,变成吝啬。(见业报差别经)

(六)先贫而后富

有些人起初贫穷,后来越来越富有。这是因为他前世本来不喜欢施舍,因为别人的劝告他才施舍,可是布施以后他心里很高兴,慢慢也喜欢施舍财物了。

(七)贫而能施

有些人虽然贫穷可是喜欢布施,这是他前世虽然施舍,但没有施给有智慧、有道德的人,所以产生的福报很少,稍微享用一下,福报就完了,所以今生才会贫穷,但因为过去习惯布施,所以今生虽然贫穷但仍喜欢施舍。

(八)富而不施

有些人今生很富有,可是他却很吝啬,这是什么缘故呢?因为他过去世本来就不会布施,偶而遇到一两位良师益友的劝导,他暂时布施了这么一次,而且还布施给智德兼备的人。虽然只布施了这么一次,可是因为福田好,所以福报多,所以今生大富大贵,可是因为他过去就不习惯布施,所以今生仍吝啬成性,不喜欢布施。

(九)决定福报的因素——决定福报的三大要素

施舍必然可以产生福报,可是福报的大小不是我们想要多少就有多少的。它受到下列三个要素的影响:

1、施舍的东西——东西越难得越贵重，所产生的福越大。

△施舍可分为施舍财物、施舍真理和解除恐惧烦恼等三种。其中以传播真理的福最大。

△布施金钱财物来生可以得富贵。

△传播真理来生可以得智慧。

△解除众生的困难恐惧、忧虑、紧张和烦恼，使他们得到平安和快乐，例如陪胆小的人走黑路，来生可以得到健康。

△钓鱼杆、农药、杀虫剂、刀枪、不清净的东西或食物……不可以布施。（施则无功而有罪。）

2、施舍时的心地——心地越清净则福大。布施希望回报则得福少。为了名利而施舍则福报少。布施时为人所知（阳德）得福小。布施时不为果报则福报大。

3、接受施舍的对象——对方的智慧、品德越好，则施舍的福报就越大。布施圣贤一钱，胜过布施凡夫千万钱。所以佛经上把产生福报的人，叫做“福田”（意即能产生福报的田地）阿毗昙甘露味经上说：布施畜牲可受百世报，布施不善人受千世报，布施善人受万世报，布施离恶欲的凡夫可以得千万世报，布施得道的人可以得无数世报，布施佛则将来一定会成就无上智慧。

△好的福田通常有三种：

（1）恩田（对我们有恩的人，如父母师长）。

（2）悲田（使我们产生怜悯心的人，如饥渴、穷人、病困的人）。救人危急，功德很大。

（3）敬田（有智慧、有道德的圣贤，如得道的高僧等）。

△福报就是“财物”、“心地”和“对象”这三者的乘积。

一般人施舍讲究“财物”和“对象”，菩萨的施舍则不分对象，而特别讲究“清净心”、“平等心”。因为心不平等、不清净就有烦恼。而且这三个因素中，心是我们可以做主的，只要心地无限清净，福报就无量无边了。

而且在地心上下功夫对我们利益最大。“财物”和“对象”这两个因素都是在身外，所以常不能自由发挥，譬如：我们的财物是有限的，施舍的对象也很难随心所欲。所以大智度论上说：“大福从心生，不在田也。”

经典上曾记载：有一次，舍利弗以一钵饭供养佛，佛立即以那钵饭布施给狗吃，而且问舍利弗说：“你布施饭给我，和我以饭布施狗，那一个人得到的福多？”舍利弗说：“佛布施饭给狗的福报多，因为佛的心清净无比。”

（十）施多福少

布施时心不恭敬，没有欢喜心，没有至诚心或者布施时心生傲慢……则布施的东西再多，所得到的福报仍然很少。

布施的对象（福田）没有智慧也没有道德，则布施的福报少。譬如把种子播在不肥沃而且又硬的沙土上，播的种子再多，所收获的种子一定很少。（见菩萨本行经）

（十一）施少福多

以欢喜心、恭敬心、清净心布施，而且布施给佛菩萨圣贤等最好的福田，布施的财物虽然少，所得的福报多得不可计数。譬如：在土壤肥沃的土地里，种的种子虽然少，可是所收获的果实却很丰硕。

所以法苑珠林上记载：八十亿耳（人名）过去曾用一

朵花供养佛塔，因此在人间和天上快乐了九十一劫，剩下的福德使他今生成就圣果。（法苑珠林第廿一卷）

（十二）同忧异果

从前有两个人，一个很富有，一个很贫穷。有一天两人遇到乞丐，他们都感到很忧愁。那个穷人担心自己没有钱，不能施舍。那个富人担心乞丐要钱，他的钱财会减少。那个有钱人死后做饿鬼，而那穷人死后却升天，这是因为吝啬和慈悲心的不同。忧愁虽然相同，可是受报却完全不同啊！

（十三）异寿同果

人寿百岁时受持五戒十善终其身，与人寿十岁时受持五戒十善终其身，所得到的福报，等无有异。

寿命一百岁的人行善五十年，与寿命五十岁的人行善廿五年所得的功德福报没有两样。

（十四）为恶善终

有些人一生为非作歹，可是却没有横死。这就是因为他今生种的恶果还没有成熟以前，前生的善果先成熟了。譬如说：从前有一个人七辈子都以杀羊为职业，而临终不堕三恶道（地狱、畜牲、饿鬼）。但是到了第八辈子便堕三恶道，而且先前所造的杀业都一一偿还了。（见大藏一览）

所以说：“善有善报，恶有恶报，并非无报，时机未到。”

（十五）为善恶终

有少数人一生行善，临终却不得“好死”。这是因为

他今生的善果还没有成熟，可是他前世的恶果已经先成熟了。

然而，也有一些普通人以为是“恶终”，其实不是恶终的。例如：譬喻经上记载：有一个牧羊的小孩采花要供养佛，可是走到半路却被牛触死了，但是他的神识（一般人叫“灵魂”）却升天了。经律异相这一部书也记载：有一只猴子看见一个得道的高僧，心里很高兴，他开玩笑地披着袈裟，没想到失足坠地而死，它的神识也升天。总而言之，因为行善而死的人，来世没有不得善报的，只是我们凡夫的肉眼一时认识不清楚而已。（见阴鹭文广义节录卷上）

诸君一定要有“种豆得豆，种瓜得瓜”的信心，做好事千万不可因为发生挫折或倒霉的事而退失善心！我们必须明白眼前的凶祸都是过去世的恶业造成的，只要我们对眼前不如意的事情稍加忍耐，而且更努力行善，吉祥的结果和机运迟早一定会来临。况且，倒霉的事情表面上看起来很像是凶是祸，其实是大吉大福。下面我举个例子来说明：

明朝时扬州有一位开杂货店发财的富翁；他有一个儿子，两个孙子，生活相当富裕。

后来他病倒了。临终时，拿出一杆秤子，并且吩咐他的儿子说：“这是我赚钱的绝招！这一杆秤子里面是中空的，而且还灌有水银，所以我在买卖上占了不少便宜，今天才能拥有这么多财富。你可要善加利用这秤子啊！”

他儿子听了，心中暗暗惊讶，没想到自己的父亲竟然做出这么不道德的事。可是父亲正病重，只好唯唯随顺，不便说明。

他父亲死了以后，他就将秤子烧掉了，并且努力行善，救济贫困，以弥补他父亲的罪过。

他这样真诚为善，不到三年，家产已经耗费了一大半，但对他来说，那倒是心甘情愿的。可是没料到他的两个爱子相继夭折，使他伤心之余，常怨叹老天无眼，行善不得好报。

有一天晚上，他梦到一个地方，形状很像宫殿，见到一位官吏，坐在殿上，当面告诉他：“你父亲能致富，是他前世施舍财物的结果。财富是命中应有的，其实并不必靠那水银秤；可是他心术不正，运用这种卑劣的手段，加了一身的罪业，至死不悟，自受苦报，这正是他的痴迷。那时天帝知他用心贪恶，所以遣下破耗两星，投做你的儿子，以败毁你的家业。家败之后，还要加以火烧，而你呢？也会受到你父亲的余殃，非但衣食不足而且短命。你父亲以为有这么多的家产遗留给子孙，一定可以世代享受；可是他那里知道：儿子不能长寿，孙子是来败家的呢？现在幸亏你存心善良，三年真诚为善，为父亲忏悔罪业，这是很难得的，所以天帝特别命令所司收回这两个败家子，不久将另降贤子，以光耀你的后代，并增长你的寿命。你应该继续修善，不要埋怨天道不公平。”

他醒之后，恍然大悟，行善更勤，后来果然连生了两个儿子，都中了进士。（摘自第一九一期慧炬）

上面这个故事使我们联想到印光大师全集的一段话，他说：

“一个人生儿子大概有四种原因：一种是报恩，一种是报怨，一种是还债，一种是讨债。报恩是：因为他父母

對於兒子，過去世有恩惠，為了報恩，就來做他們的兒子。所以服勞奉養，生事死葬都稱父母的心意。世上孝子賢孫，都是屬於這一類的。報怨是：因為父母對於兒女過去世有虧損的地方，為了報怨，就來做他們的兒子。所以怨恨較小的，就忤逆父母；大的甚至為非作歹，闖下大禍，害及父母。做父母的，活的時候，不能得到兒子的奉養，等到死了，還因為兒子不爭氣，帶着羞耻到九泉去，這是報怨的一種。還債是：因為兒子在過去世，欠父母的資財，為著償債就來做他們的兒子。倘若債欠得多，父母就可以終身奉養；若是欠得少的，就不免半路死去；像讀書才得了些功名而喪命的，做生意才得了些錢財而身死的。討債是：因為父母在過去世，欠兒子的資財，為了討債，就來做他們的兒子。小的債不過損失些學費聘金，等到還清了，父母想望他成事業，而他忽然夭折，再也不留片刻；若是大的債，那做父母的損失，可就不止此數，必定要廢業蕩產、家破人亡才罷休。”

如果我們明白上面這番道理，當我們行善拜佛，求子女病愈而子女反而去世時，我們千萬不要灰心，因為說不定那死去的子女本來是來討債報怨的，因為我們現在的懺悔行善和佛菩薩的慈悲，才停止了惡運。這好比我們曾經得罪了某人，某人想來報仇，幸好我們透過了道歉賠償或有勢力的人為我們從中調解，才使對方怨恨消釋而不再想報仇。

第五章 改变命运的基础功夫

要改造命运就必须决心“诸恶莫作，众善奉行”。不造恶业，就不会有苦果或凶事。善要积得广，才能产生受用。否则一边行善，一边造恶，那岂不像愚笨的人一手拿扫把，一手在洒土，地永远也扫不干净。

然而，“诸恶莫作，众善奉行”并不是简单的事情，它是个“三岁的小孩都知道，八十岁老翁做不到”的问题。所以春秋时代，卫国有一个大夫名叫蘧伯玉，二十岁就开始下反省的工夫，每天都有缺点可以改进，到了五十岁时还发现四十九岁的缺点和过失。

可是有些人每天都认为没什么过失可以改，这实在是因为他不了解什么叫做过失的缘故。所以要改造命运，必须先明辨善恶。下面我们先来谈谈善的种类：

一、真善——有益於人(虽打人骂人)是善。

假善——有益於己(虽敬人礼人)是恶。(引中峰国师语录)

二、直善——从良知出发，不计较名闻利养，不贪欲乐果报。

邪善——抄袭别人，或追求物质，爱好名利，或期望未来的果报。

三、端善——行善完全出於济世、爱人、敬人之心。

曲善——行善夹带媚世、玩世、侮弄之心。

四、阴善——为善而不被人知晓。

阳善——为善而为人所知。

△朱柏庐治家格言说：“善欲人见不是真善，恶恐人知便是大恶。”做善希望别人知道最要不得，因为你做了一件善事被人知道，便会被人嫉妒或称赞。被人嫉妒，你就可能会招到毁谤，惹来离奇的灾祸。万一被人称赞，你做的福报就会报销一大部份，将来所结的善果就很少。我举一个浅显的例子，诸君便会明白其中的道理。譬如：你把果树种在很明显的地方，这棵果树将来的收获量一定大大减少。因为不但许多过路的人会顺手摘去果实，也有些顽皮的小孩喜欢爬树摘果子乱丢。所以做善事被越多的人知道，我们的福就损失越大。难道你还不觉悟？

做恶可就不同了。作了恶业让越多的人知道越好，因为你作恶让别人知道了，别人就会责骂你、批评你。有许多人评击你、责备你，你的恶业无形中就减轻了，将来结恶果时不致於那么可怕，那么重！所以说做了恶事让越多人知道，我们将来所受的祸害就减轻，因为你已经让恶业报掉了一大部份了。

五、是善——有些善恶，不可单从眼前的利害去决定，需要从长远的流弊来判断。譬如，子路救了溺水的人，那人就送了一头牛道谢，子路收下来，孔子听到了说：“从此以后鲁国人都会乐於救溺水的人。”因为救人和感谢会造成风气。

非善——只考虑到现在和某一个人，没有考虑到久远的影响。譬如：鲁国的法例规定，如果有人肯出钱去赎回被邻国捉去作臣妾的百姓，政府都依例付给一笔奖金，作为奖励。孔子的学生子贡很富有，赎人却不愿接受奖金。孔子知道了就骂他说：“你错了，君子作事可以移风

易俗，成为人众的规范，怎么可以只为了自己高兴，为了博得虚荣。就随意去作呢？现在鲁国人少，大都是穷人。你这样无形中创下了恶例，使大家都认为赎人接受奖金是一件丢脸的事，以后还有谁赎得起人，从此以后赎人回国的好风气，将慢慢消失了。”

在一般人的眼光，大都会以为子贡做善不领赏金是廉洁的好事，子路接受赠牛是不高尚的事，但孔子的看法却与众不同，反而称赞子路、责备子贡。这是孔子十分高明的地方。

所以判断善事不可以根据表面的行为，而要考虑它的流弊；不可只看现在，要看将来的结果；不可只看个人的得失，需要对大众的影响。非善的其他例子多得很。例如：不应该的宽恕，过份称赞别人，为守小信而误大事，宠爱小孩而成大患……等。（了凡四训语译）

六、偏善：以恶心来行善事，叫做“正中偏”。例如：明朝的宰相吕文懿公辞职返乡后，乡民都很尊重他。有一天一个乡民酒醉后却骂他一顿。当时他认为那乡民讲酒话因此不去计较。没想到一年后，这人愈变愈坏，终于犯上了死刑罪。吕公才后悔地说：“当初我的宽宏大量害了他，假如稍微给他教训一下，也许那醉汉今天不致于犯了大恶。”

正善——以善心来行恶事，叫“偏中正”。例如某地有次饥荒，暴民白天公然抢粮。富家告到官府，官府却一概不理，于是暴民便愈放肆，变本加厉，那富家逼不得已，只好私自惩治暴民，乡里才平静下来，不致演成大乱。

七、半善——没尽心尽力行善，又著善相。

满善——全心全力行善，不著善相。

譬如：从前有一位女子，到庙里去烧香，想施舍家境又困难，找遍身上只发现两文钱。他就把这两文钱全部捐献，但是庙里面的住持高僧还亲自替他诵经忏悔祈福，后来她被皇帝选入皇宫。她富贵以后就带了数千金来原先那个庙里捐献，主持高僧只派徒弟替她祈福回向。因此她就问这是为什么？那高僧说：“以前你的施舍虽然小，但心意真切，非老僧亲劳不足以报答。今天你捐献的虽多，却不如从前真诚，所以有人代劳就行了。”

八、大善——利在天下，虽少而大。

小善——利在自己，虽多而小。

九、难善——以多年的积蓄施给可怜的穷人。

易善——送小礼物给亲朋好友。

十、急善——济人危急，放生救命。

缓善——捡路边的小纸屑。

十一、悲善——雪中送炭，怜悯贫苦病人。

敬善——恭敬父母尊长，良师圣贤。

平等善——随缘行善，不论对象的贫富愚智。

十二、常善——时常行善、精勤不懈。

间善——心血来潮，偶而行善，忽勤忽怠。

△我们的行善或可稍停，善念则必定不可间断。这个道理还盼望诸君深思！

△每天都以十块钱行善，其功德胜过每个月月底花三百块钱行善。因为前者比较能够养成习惯。

十三、歪善——行善时我见未泯，善相不忘。

圆善——行善时人我平等，不著名相。

十四、下善——关怀自己的子女或亲友，本应如此。

中善——关怀陌生人，勉强可以。

上善——关照自己怨仇，难能可贵。

请注意：对父母师长圣贤不敬是大恶。

对陌生人不敬是中恶

对怨仇不敬是小恶。

十五、净善——没有造作和企求的是净善。

染善——有所造作和企求的是染善。

△染善心里有烦恼，功德福报少。净善心里没有负担，功德福报无量无边。

第六章 改造命运的方法

甲、一般的方法

一、明辨善恶

一切凶苦都是由恶业来的。因此要避免倒霉的事情发生就必须不造恶业。要不造恶业则必须明辨善恶。譬如要除去心地中的恶草，先得知道恶草长成什么样子。要在心地播种良善的好花，也需先了解好花的形态和灌溉的方法。

要判善恶最好以圣贤的经典为主。例如：自知录、太上感应篇、安士全书、文昌帝君阴骘文、业报差别经、在家

律要广集等都是值得精读的好书。

下面举一些实例来说明：

1. 杀害一条人命是一百个过。没杀死而生病是五十个过。杀害禽兽每一条命是十个过，害而不死是五个过。

2. 堕胎是二十个过。

3. 心中生起损害别人的念头，每一人为一个过，害人的事完成后，每一人为十个过。

4. 故意杀害有反抗能力的动物，每一条命是二十个过。误杀则每一条命是五个过。

故意杀害没有能力反抗的动物，每一条命是十个过。误杀则每一条命是二个过。故意杀害小动物，每一条命是一个过。误杀则每十条命是一个过。

故意杀害极微小的动物，每十条命是一个过。误杀则每二十条命是一个过。

（自己亲自去杀、叫别人杀、赞助别人杀、杀来吃或配药、养大卖给别人杀……的罪相同）

5. 故意杀害对人类有害的动物，每一条命是一个过，误杀每十条命是一个过。

6. 看见别人杀害动物，不去援救，依照上面所记载的过失减少一半。（没有办法救的，不犯过）。

7. 看见别人杀害动物，没有办法救而不生慈悲心，是二个过。

8. 耕牛、家犬、家马，老了或生病死掉以后，拿肉去卖钱，大条命是十个过，小条命是五个过。

9. 用惨酷的方法去烹煮煎烤活生生的动物，使动物受极大的痛苦，每一条命是二十个过。例如：活煮鱼鳖螃蟹

蟹。

10. 钓鱼、打鸟等使动物受伤而没有死，每一只动物五个过，因而致死的罪过与杀害动物一样。

11. 因为做善事，例如修桥、铺路、建寺、造塔等无意中误伤到小虫等动物，不算过。但仍需要忏悔或造福资荐。

12. 把禽兽关在笼子里，每一天一个过。

13. 遇见穷苦、饥、饿、寒、冻的人，没加以救济。每一个人是一个过。（没有钱财救济者，不犯过）。

14. 欺侮损害聋子、瞎子、病人、愚人、老人、小儿，每一人是十个过。

15. 生重病的人来求救而不加以援救，每一个人是两个过。（没钱医救，或不懂医术的人不犯过）。

16. 看见别人有忧愁，不帮他解除，是一个过。反而心里高兴，是两个过。更增加他的忧愁是五个过。

17. 看见别人损失利益，心生欢喜，是两个过。

18. 看见别人富贵，希望他贫穷下贱，五个过。

19. 闹饥荒时，囤积米粮，抬高米价，是五十个过。

20. 倚势强占别人的土地房屋，每值一百钱是十个过。贱价强买，每百钱是一个过。

21. 放火焚烧山林，五十个过，假如因而损害到人，每一命五十个过，损害到禽兽，比照前述杀害动物论罪计。假如他焚烧山林的本意是要烧人，每烧死一条人命一百个过。

22. 挖掘别人坟墓，丢弃其遗骨，每一个坟墓是五十个过，把别人的坟墓弄平，每一个坟墓是十个过。

23. 居高官轻易断送了下属的前程, 每一个人三十个过。

以上所举的例子都是自知录中有关仁慈方面的一部份而已, 但它比起一般人所说的“仁”可要具体多了。

自知录是明末高僧莲池大师增订太微仙君的功过格所定的。所以可靠性相当高。下面我再举一些功过的例子如下:

1. 被父母亲责骂, 生愤怒或憎恨心, 一个过。

2. 父母有过失, 不能运用善巧的方法加以劝导, 每一件事情一个过。

3. 诵经每差一字一个过, 漏一个字也是一个过。诵经时心中打妄念, 五个过。想到恶事。十个过。讲善事一个过。起身迎接宾客, 二个过。不依照仪式随便诵经, 五个过, 诵时发怒, 十个过。骂人, 二十个过。打人, 三十个过。吃荤辛后没漱口就诵经, 每诵一卷一个过。

4. 平日吃肉, 每吃一次一个过。吃耕牛、家犬、家马的肉, 每吃一次三个过。六斋日吃肉, 每吃一次两个过。食肉以后上佛殿, 一个过。饮酒和五辛的过失同吃肉一样。

5. 开酒店, 每来一个人喝酒就一个过, 贩卖屠刀、渔网、钓竿、杀虫剂, 每值一百钱一个过。

6. 有功归己, 有过推给别人, 每一件事两个过。有过自己承认, 有功让给别人。每一件事两个善。

7. 忍受别人无理打骂, 每一件事一个善。

8. 捡到东西送还原物主人, 每值一百钱一个善。

9. 与人相处, 常为别人着想。不为自己着想, 每一天

一个善。

10. 救病药方，不肯传给别人，每五个方一个过。

11. 有恩不报，一件事一个过。有怨必报，每一件事一个过。报怨报得太过份，十个过。因而致死，一百个过。

12. 遗弃字纸，每十个字一个过。

13. 邀人赌博每一次一个过。勉强邀不好赌的人参加赌博，每一次五个过。设赌场抽头，每抽一百钱两个过。

14. 劝导青年人除去烟酒嫖赌等坏习惯，每一人十个善。

15. 见良家妇女美色起私心，二个过。

16. 借人财物，如期而还，不过时日，一个善。

17. 弟子有过不加以教诲，小事是一个过。大事是十个过。

18. 隐人善，一件事一个过。扬人恶，一件事一个过。为除害救人而说出别人的罪恶，不犯过。

二、察 觉 心 念

我们应时时反省，检点一天当中起了多少善念、多少恶念、多少无善无恶的杂念。好比农夫要使田地上的作物成长得顺利，就必须常检查田地中是否有杂草出生或野兔来偷食。所以古今中外的圣贤都教人检查自己的心念、行为和语言。例如：曾子每天反省三次，宋朝太子的老师赵阅道每天的所作所为，到了晚上，一定烧香禀告天

帝，凡是不敢禀告苍天的事情，绝不敢做出来。

时常察觉心念，才能进而止恶行善。这就是陈希夷先生在心相篇所说的

“知其善而守之，锦上添花。
知其恶而不为，祸转为福。”

三、忏 悔 业 障

忏悔是舍弃恶业必经的过程。要除去恶业，必须先彻底明白恶业的害处，然后心中才会对坏事情深恶痛绝。这么一来，要改过就容易多了。

忏悔等於是把心地中的杂草和毒树的根部挖起来晒太阳。心地中的杂草和毒树被连根拔起后。当然会枯萎而死。忏悔一定要向别人公开忏悔才有效果。自己一个人私底下躲在暗室里忏悔，效果可就差多了。因为罪恶这种东西很像树根一样，你越隐藏罪恶，越不敢把自己所犯的过错告诉别人，那罪恶的根就越往下扎，而且越扎越紧。一旦你勇於向大众承认错误，那罪恶的行为就会立刻停止扎根或蔓延。所以佛经强调“发露忏悔”的妙用。

再者，当你把所犯的错误告诉别人以后，别人可能责骂或教导你改过的方法。让越多的人责骂我们，我们的恶业将来所受的苦报就越轻微。越隐藏罪恶，那罪恶将来所产生的果报也就越严重可怕。我们宁愿恶业早日报消减轻，而不愿将来连本带利加倍地报偿。

所以经上再三叮咛我们要时常忏悔，才能减轻罪业。

“若人造重罪，作已深自责，
忏悔更不造，能拔根本业。”

——业报差别经

四、勇於改过

有过最好马上改，千万不要拖延。万一不能立即改过来，就必须订立一个期限来改。但一定要从今天就开始改，不要等黄道吉日了。因为改过是刻不容缓的，越快越好，以免时间拉长了，“夜长梦多”！

改过好比在心地上拔除杂草和砍伐毒树。只要我们一息尚存，纵使 we 过去犯下了滔天大罪，我们仍有改过自新的机会。

改过可以从事上改，也可以从理上或心上改。如我们砍伐树木时可以从枝叶上开始砍，也可以从树干或根部开始砍。从事相上改过，好比枝枝叶叶地修剪，今天改这个缺点，明天改那个缺点。后天又将改某一个缺点……这样子改过，当然缓慢又很费时。因为这种改过的方法，只在行动上勉强压制，没有把病根切除，所以不是根本的办法。

改过最好先明白道理。譬如说要改掉杀生的坏习惯，先想一想：杀生有那些坏处？我为什么一定要杀生呢？不杀生对我有什么好处呢？动物有多可爱？……把这些问题想通了，自然而然就不会杀生了，不致於今天改杀鸡，明天改杀鱼，后天改杀蚂蚁……这么琐碎麻烦。

所谓从心上改过，当然是最直截了当的。因为一切

过失都是从心上产生的。只要一心向善，无有私欲，那就不会有过失了。也不必逐样检讨好名、好利、好色、好财、好怒等千百种过失，只要内心清净，自然一尘不染，万过不生。这叫做从根本上改过的方法。所以宗镜录第八十六卷上说：“假如一个修行人，时常喜欢坐禅，明白心中没有妄念，而且不执著一切内外境界，这叫做大忏悔。”^①华严经上也强调从心上彻底改过才是真正的忏悔：

“往昔所造诸恶业，皆由无始贪瞋痴，
从身语意之所生，一切我今皆忏悔。
罪从心起将心忏，心若灭时罪亦亡。
心灭罪亡两俱空，是则名为真忏悔。”

下面我们从“现代心理学”和“行为治疗”的新知识来谈谈如何革除坏习惯：

“人非圣贤，孰能无过？”我们在这里把过失说成坏习惯，也是说得通的。每一个人或多或少都有一个坏习惯，而且某些坏习惯已经根深蒂固了。

到底坏习惯是怎样养成的呢？革除坏习惯又有多重要呢？现代的心理学会告诉我们：一个人的观念和思想会影响他的行为表现，不好的行为都是由无知和自私来的。当他第一次表现不好的行为时，假如他没有察觉到它是一种坏的行为，或者只是察觉到而没决心立刻去革除，那么这种坏习惯很可能再重复出现，而重复出现几次以后，该种行为就会有了一种“惯性作用”，逐渐成为一种很强的行为势力，这就是坏习惯了。

^① “若人行道，常好坐禅，观心无心，法不住法，是名大忏悔。”（宗镜录卷八十六）。

一旦坏习惯形成以后，一种坏习惯也会引发另一种坏习惯。许多种习惯养成后就会造成一种个性或人格的特性。例如，有抽烟习惯的人就有烟腔的个性。言谈时嘴角看起来，就像个有烟癖的人。有了这种个性以后，就会影响他的命运。因为命运似乎是由无数种个性所造成的。

现在我们来谈谈革除坏习惯的原则：

第一个原则：察觉你自己的坏习惯。

当你有了坏习惯，你不但要正视它，而且要反省它。“反省”在改革坏习惯的过程中扮演了一个很重要的角色。古今中外所有的伟人们都时常反省他们自己的行为。我们中国的曾子每天反省三次，而希腊的大哲学家苏格拉底说：“没有反省的日子是不值得过的。”这到底为什么呢？因为反省可以使一个人灵敏地察觉他行为的缺失和原因。平日为生活奔波劳碌，如果每天不利用片刻的时间平心静气地反省自己的行为，那又怎么能发现行为的过失呢？

中国古代人每天检点自己的行为，做了一件善事便在缸里放了一颗红豆，起了一个坏念头便在缸里放了一个黑豆，每天这样反省自己，日子久了，缸里的红豆就越来越多，黑豆也越来越少，这就是反省的效果。

现代的心理医生也是常利用“反省”来改进人们的行为。举个著名的例子来说，美国有一个心理学家名叫邓肯，他对廿三个高中生做了一个实验。这些高中生都犯了饮食过多、咬指甲、讲话尖酸刻薄、说脏话、或爱吃零食……等坏习惯。

邓肯首先帮助这廿三位高中生选定特殊的行为目标,譬如:每周所吃的零食不得超过一百五十元。然后发一张纸条给学生,要学生把每天改变行为发生情况和比率记录下来,使学生察觉到他们吃零食的实况和时间。到底一周当中那一天最爱吃零食?为什么这一天吃得较多?一天中什么时刻嘴巴最馋?平时吃的是什么类的零食,饼干、糖果、健健美或养乐多?

然后每隔一段时间(例如:每周班会完毕自由活动)这些爱吃零食的同学聚在一起研究心得,交换意见。

邓肯发现这种实验办法很有效。所以这个办法也被许多心理学家们广泛地应用到心理治疗和行为矫正方面。我们需要明白这个办法之所以会成功,就是因为它让那廿三位学生觉省他们的坏习惯。

察觉和反省是革除坏习惯的妙方。有些坏习惯只要察觉和反省就可不药而治了。我们现在举一个行为治疗的例子来说明:

老张平时与人谈话时,脚有打拍子的坏习惯。因为这坏习惯已经由来已久了。所以老张打起拍子觉得顶自然的。他一边讲话,脚就一边打拍子,他丝毫没感觉到他的脚在打拍子。

有一天,老张的好友老李看到老张的脚在打拍子,他告诉老张说:“您刚才脚打的拍子很有音律美,请您再多打几下,让我欣赏欣赏。”老张不好意思地再打了几个拍子。

可是,从此以后,大家却很少看到老张在打拍子。这是为什么呢?因为老张察觉到他自已脚打拍子的坏习惯

了。他明白老李那婉转的话语,同时内心也深深地感激老李。

行为治疗的科学家们发现:大部份的坏习惯一经察觉后,第二天的出现率就有显著地下降。一个星期内坏习惯便消失了。

譬如:小林是一个很内向的大女孩,她看到报纸前一阵子常常记载强奸杀人的事情,内心感到无比的恐惧。她从学校放学回宿舍,一路上老觉得有人在跟踪她。最近每天晚上都起来检查门窗好几遍。她的一位室友看她这样神经兮兮地,告诉她说:“今晚你已经检查了三次门窗,你发现到什么呢?如果还没有,我再陪你起来彻底检查两次!”经过这两次的彻底检查门窗,小林已经察觉到外面根本没有人跟踪她,这是她自己的疑心所致。从此小林也就一觉到天亮,晚上不再起来检查门窗了。

由上面的例子,我们可以发现:察觉自己的坏习惯,对于身心健康是多么重要啊!

第二个原则:彻底了解坏习惯的害处:

要戒掉坏习惯,首先就要彻底明白它的害处。因为你不明白坏习惯的害处,戒掉坏习惯就不会着力踏实。

譬如:我念初中时,有一课国文生动地描写到抽烟的美景,著者有“饭后一根烟,快乐似神仙”的趣味,他把吐出来的烟看成云彩如雾,而把屋子里的蚊子看成鹤,蚊子在烟中飞,他看成鹤在云彩中飞舞,并且说他有多美多美。

假如这篇文章给戒烟快要成功的人看到了,很可能会使他信心动摇,而萌起抽烟的念头。所以我们要学

生戒除某一项坏习惯时，绝对不可提起那坏习惯的便利之处。有许多学生误以坏习惯有某些“好处”，事实上，他心中的那些“好处”很可能是文人笔下描写不实或者商人夸张宣传的结果。

所以当我们要革除某一项坏习惯，我们必须尽量收集那些坏习惯的缺点，并且对这些缺点加以客观的理解。我们对某一项的缺点了解得越多，改革起来也就轻松省力。例如：美国有一种教室开放给学生参观，并且欢迎学生到那间屋子里去抽烟，可是有很多人到了那教室以后就不敢再抽烟了。这是为什么呢？因为在那教室抽烟，自己可以清楚地看到烟对身体的各种坏影响——烟对肺部、肝脏、肾脏、神经系统、胃部、肠的蠕动、内分泌……等的坏处。

要是我们没有这种精密的仪器设备，我们应怎么教导学生明白坏习惯的害处呢？

方法有很多种：当其他不抽烟的同学写“国庆日感言”时，教师可以强迫抽烟的同学写“抽烟的害处”等作文题目。本来那学生认为抽烟没有害处，现在为了要写作文，只好动脑筋想一想抽烟有那些害处？万一他想不出来，他可能会去图书馆找资料，问问同学或师长……这么一来，他就可以逐渐明白抽烟的害处了。

我们要使学生戒掉随地吐痰的恶习，也可以在游艺会时透过话剧或相声把吐痰的坏处表达出来。也可以把吐痰的害处用壁报画出来，或者带学生去看有关的影片，或参观肺结核防治中心……等。

只有当我们对坏习惯的害处彻底明白以后，我们才

会对它深恶痛绝。一有了深恶痛绝的情绪，我们才容易把坏习惯连根拔起。

第三个原则：时常忏悔，并且坦诚向他人承认自己的过失或坏习惯。

我们的过失和坏习惯，就像树根一样，在愈隐密的地方就长得越坚固。当我们做错了一件事情，越不敢告诉别人，这件错事就越不容易改正过来。假如我们不顾面子，勇于公开地向他人认错，那下一次就不容易再犯同样的毛病。这好比把树根挖出来晒太阳。

由于忏悔对改过有莫大的帮助，所以无论佛教或基督教……等大宗教都鼓励人忏悔改过。

诸君千万不可误以为忏悔只是愚夫愚妇干的行为。只要我们的心地和品格还有丝毫的过失，我们就得天天忏悔。也惟有这样，我们的人格才会逐渐接近完美。

忏悔的功效通常随著我们所忏悔的对象而异。我们对越多的人承认自己的过失，忏悔的效果越大。我们对越敬爱的人忏悔，其效果也越好。因为我们都不喜欢别人说我们讲话不守信，尤其是由我们最敬爱的人口中说出。所以当你要革除某一项坏习惯时，你应尽可能告诉你的亲朋好友，然后坚决而且认真地戒除，不允许有破例的情况发生。

譬如：你向亲朋好友老师们宣布你下星期三要戒烟。到了下星期三就不好意思不戒烟，因为大家早都知道你要戒烟了，你不戒烟，就很难向大家交待。不但有人会嘲笑你，而且你也会觉得“无颜见江东父老”。你到时不戒烟不行，因为不戒烟的后果可严重了。你的朋友会离弃

你，你的老爹不给零用钱，老师对你印象不好……。所以当你想革去某一项坏习惯，而向大家宣布你革除的日期时，会产生一种强大的社会力量。强迫你就范，而革除那坏习惯，这不等于好的“逼上梁山”吗？

第四个原则：假如你没有足够的信心和勇气，立即革除那根深蒂固的坏习惯，那么，你便应采用逐步改进的方法。

逐步改革坏习惯的方法，现代的心理学家称之为“渐次接近法”。什么叫做“渐次接近法”呢？比方说你的烟瘾很重，每天抽了一包半的烟，你现在明知抽烟不好，可是你无法一下子改过来。那么，你自己就可以订立一套逐步戒烟的办法——每两个星期戒掉一支烟，过了卅六周以后，你也就可以把抽烟的坏习惯完全戒除了。

你觉得自己零食吃得过多，每天都固定少花一点钱买零食，逐渐朝向所订立的标准前进，总有一天可以戒掉爱吃零食的习惯。

这个方法效果虽然比较慢，可是只要你持之以恒，坏习惯也终究会消失的，而且消失得十分自然。较没有决心和毅力的人，适合用这种逐步推进的方式来革除坏习惯。

这个方法的最大优点就是实行的人在革除坏习惯的过程中可以感觉较自然而没有心理压力。可是它的缺点就是怕有些本来一次可以了断的坏习惯，而你却慢慢革除，不但使人懒散，效果不彰，而且极容易因“夜长梦多”产生延误的现象。

所以当我们采用逐渐法革除坏习惯时，我们应计划

周详，不操之过急，也不可以过于散漫。我们在革除坏习惯的过程中，绝不可允许破例的情况发生。

当我们需要明白，有些习惯可以马上改过来，有些习惯则要慢慢地改变，而不可操之过急，操之过急反而把事情弄糟了。例如：你向来不运动，可是现在一下子每天运动三、四小时，你当然会受不了。不如每天先抽一、二十分钟稍为动一下筋骨，慢慢再把时间加长，逐渐把运动的内容加难，日子久了才能遇难不愁，逢苦不累。

有些学生怕数学，我们不能一下子希望他做几个钟点的数学习题。而应先叫他每天抽点时间做简单的数学题目，由浅而深，时间也慢慢加多。

至於要实行冷水浴也不是一蹴可及的，对於洗热水浴的朋友，一下子想改洗冷水，可能会感冒着凉。但如果他每天洗澡水的温度逐渐降低，先冷热水参半，三个月后才完全洗冷水，那就不会因突然洗冷水而产生打喷嚏的现象。

第五个原则：用良好的新习惯或行为来替换旧的坏习惯，会使你在革除坏习惯的过程中，觉得更轻松容易。

譬如：养成随地吐痰的坏习惯，大都是因为出门身上没带手帕和卫生纸，嘴里有痰时，看不到吐痰的沙缸子，又找不到适当的地点，所以就随便吐痰了。现在我们要改除学生随地吐痰的坏习惯，只要求他们身上一定要带手帕和卫生纸，并且在校园里多放几个吐痰的沙缸，那学生就不会再随地吐痰了。换句话说，使学生养成带手帕或卫生纸的新习惯，就可以革除他们随地吐痰的旧习惯了。

有时,我们只要使学生养成吃口香糖的习惯,就可以把他们讲脏话的坏习惯革除。因为嘴里嚼著口香糖就不方便讲脏话。

要使用替代的方法来革除坏习惯,以所采用的新习惯和坏习惯不能同时存在,所产生的效果最大。例如:有人因为无聊,所以才赌博。我们要革除他赌博的恶习,只要发展他的特长或潜能就行了。当他在乒乓球上能打得出人头地;他越来越喜欢打乒乓球,就没时间而且也不想去赌博了。打乒乓球就是代替赌博的新习惯。

第六个原则:是改变习惯应选择适当的时机。而坏习惯的革除则越快越好,最好从现在开始。

有些习惯的改变需要适当的时机才容易成功。譬如,你想实行冷水浴最好从夏天开始;想学开车子最好在暑假。

然而,大部份习惯的建立是没有时节性。想要建立没有时节性的好习惯,或革除坏习惯则应越快越好。

假如你想养成写日记的习惯,最好从现在开始写,而不要等到明年元旦才开始写。因为“夜长梦多”,元旦可能有许多事(例如,开庆祝会,想出外旅行,好友来访……等)使你没空写日记。

你想要把英文或数学念好,最好也是从今天开始,而不要打算从下学期开始。因为下学期很可能又有新的课程让你忙的。所以我们尽量不要把希望寄托在明天,而应养成“从现在开始”、“今日事今日毕”的心理。

毫无疑问,对於坏习惯的革除则应越快越好。因为纵容坏习惯,越纵容越糟糕。首先它使你内心不安,精神

恍惚，到后来它就使你神不守舍，而成为坏习惯的奴仆。

大哲学家威廉·詹姆士说得好：“一有了革除坏习惯的决心就应马上付诸行动。因为有了决心和好的情感而任它消逝，不产生实际行动，远比失去一次机会还糟糕。这会妨碍到将来的强度和情绪的正常发泄。”

五、发慈悲心 广积阴德

前面四个方法都是针对改过的，第五个方法以后则才谈及如何积善。善一定要积很多，才能发生大作用。而且所积的善最好是别人所不知道的阴德，才能够扭转命运。然而行善积德都以慈悲心为根本。慈就是给众生快乐，悲就是拔除众生痛苦。时常关怀众生，处处为别人着想就是慈悲心。所以华严经的净行品告诉我们日常生活当中，无论行、住、坐、卧都应发愿希望众生永离一切烦恼、痛苦和负担，早日成就无上智慧。

文昌帝君阴骘文上面也说：“欲广福田，须凭心地，行时时之方便，作种种之阴功，利物利人，修善修福。”

修慈经上记载慈悲心有十五种好处(果报)：一、休息的时候内心安稳。二、醒的时候安心。三、天神保护。四、别人拥护。五、夜无恶梦。六、心常欢喜。七、水不能漂(不会被水淹死)。八、火不能烧(不能死於火灾)。九、刀不能伤(不会死於刀枪)。十、毒不能害(不会死于毒药)。十一、常出生在好的地方。十二、常感受快乐。十三、来世升梵天。十四、以后又到人间做王(领袖)。最后还会因为信佛而成就最高的智慧。

慈悲心的具体表现就是爱惜物命。没有条件和限制的爱心所产生的福德才是无量无边，这就是佛经上所说的“无缘大慈”与“同体大悲”。

永远不可以杀害或虐待动物。不要把金鱼和小鸟关在笼子里剥夺动物的自由，来生我们也会受束缚。最好不要养鸡、鸭、狗、猫，因为这动物会吃小昆虫，你养了它们，等於间接的杀生。

不要随便砍伐树木，因为一切树木都有鬼神和昆虫等小动物赖以维生。万一为了某些正当的理由（如修路、造桥、建学校、盖庙宇）不得不砍时，你应当在三天前烧香，告诉树神和小动物，请它们搬家。如果它们不答应，请它托梦给你。甚至连给花草浇水都得小心翼翼，以免伤害到地上的小虫。下雨天前一定要把室外的各种罐子上盖或收拾好，以免雨水灌满了罐子，过了几天以后便会生小虫。等你晴天要用罐子时，把那水倒在地上，就会害死那些水中的小虫。

千万不可放火焚烧山林或草地，也不要使用农药和杀虫剂等害人害己的东西。假如你的农作物受到了病虫害的侵袭，请你遵照“大悲心陀罗尼经”所指示的方法去做，自然可以防止或免除严重的病虫害。这一件事请诸君一定切记在心。

你最好每月都拨出一些钱来救济穷困的人，或者鼓励孩子以扑满储蓄的钱来买动物放生。这些作为会使你今生或来生长寿而且没有病痛。

吃素不但可以培养慈悲心，而且还可以减少杀生所带来的恶业。假如你不能吃长素，最好在“六斋日”或“十

斋日”吃素。或者吃‘三净肉’（动物被杀时你没有听到它的叫声 也没有看见它的死亡，同时不是别人专为你杀的）。你要改造自己短命夭折的厄运至少必须先做到不伤物命。所以先圣先贤一再告诫我们“君子远庖厨”、“闻其声不忍食其肉”又说：口腹须臾间，福祸相倚伏。”吃一顿饭的时间虽然极为短暂，可是当我们用筷子夹菜或夹肉时，心中就已经种下凶吉福祸的种子了。

培养孩子的爱心 最好从幼小的时候就开始做起。
所以说：

万物天亡忌痛情，虽然虫蚁也贪生，
一般性命天生就，吩咐儿童莫看轻。

* * * *

培养深仁在幼时，方能享寿百年期，
杀心好比慈心换，莫向春林折嫩枝。

诸君假如想要进一步明白杀生和放生对命运的影响，请参阅“放生杀生现报录”和“护生画集”！

慈悲心和另一种具体表现就是待人和蔼，不发脾气。憎恨心是可怕的，因为它可以使从前的善行和修养化为灰烬，而且给你带来无数的烦恼和不安宁。所以说：“瞋火烧尽功德林”、“一念瞋心起百万障门开。”

发脾气是修养不好与短命的象征，如果我们有这个坏毛病，一定要彻底改过！

甚至连犯罪的恶人、坏学生等我们都应寄以同情和怜悯心 千万不可以愤恨心责骂恶人，或者在处罚坏学生时心生欢喜 对自己的惩罚技巧扬扬得意！

六、布施财物 利益众生

您相信吗？只要花一点小钱，就可以实现您的爱心！所以古人说：“惠不在大，救人之急，可也。”

助人的好处很多，比方说：使您得到好的人缘、心情愉快、晚上不会做恶梦、事业顺利、出门平安、家庭幸福、转愚成智、化险为夷、所求如意……。再者，当我们救助他人危难时，我们才能真正体会到贫困的痛苦、可怜、吃不饱、穿不暖、睡不好、受人歧视与冷漠等。有了这么一个体认，您的慈悲心才会不断增长，而且以后才不致於再重蹈他们的覆辙，因为您已经开始种善因了。

虽然我们知道施舍可以获得无穷的利益和安乐，但我们施舍绝不期望回报、不希求来世的富贵、也不夹杂任何名利和自私心，因为我们深深感觉到：自私和吝啬是苦恼的根源。今生的贫穷都是吝啬的结果。所以我们一定要以欢喜心和恭敬心来布施，而且在施舍时，心中不存在任何目的。

诸君！施舍不是吃亏而是占便宜，在施舍中获益最多的不是别人而是自己。施舍可以卸下我们的烦恼，使身心清凉自在。这种喜悦绝不是局外人可以领略的。您何不尝试看看？

财物的可贵在於救人危急，爱的可贵在於持之有恒。布施一定要成为一种根深蒂固的习惯，成为生活不可或缺的一部份。施舍起来才会轻松、愉快、自然而且没有造作。

然而，要养成布施的习惯，必须先明白施舍的好处，

以及“世间无常”、“金钱是身外物”的道理。

大智度论第十一卷曾经把施舍的功用讲得非常详细。例如·施舍可以消除我们的烦恼、吝啬、嫉妒、谄媚、邪见、执着、悼悔、狂傲、贪爱、憎恨、无明、疑惑，而使身心安乐自在 精神专一，并且产生许许多多的善法和智慧。

经上告诉我们布施应做到下列几点：

(一)随己所有，尽心施舍。不得贪惜、迟疑或后悔。

(二)应随时随地以平等心来施舍，永不厌倦或退怯。

(三)以至诚心、恭敬心和欢喜心布施，而不可傲慢或轻视受施的人。

(四)布施时，不可以贪求名利或果报。

施舍的功德很大。布施经中曾经记载了卅七种布施的好处，业报差别经也谈到施舍十二种东西的好处。例如：施舍饮食可以得到下面十种利益：一、寿命增长。二、脸色红润可爱。三 有力气。四、口才变好。五、心无畏惧。六、不生懈怠，众人敬仰。七、广得人缘，大家快乐。八 产生大福报。九 死后升天。十、很快断除烦恼，成就无上智慧。

布施的利益多得很，譬如：

1 以净信心和恭敬心布施 将不会被人嫉妒，常被人尊敬。

2. 按时布施的人，身心清净，四时平安。

3 常布施的人，身心舒适愉快，没有散乱。

4 亲手布施的人，来世手指纤长美好。

5 你现在为别人施舍，将来别人也会为你施舍。

6 布施时不执着名相，将来就会得到没有烦恼的大

福报。

7. 以美好的东西施舍，将来你的身体就长得端庄，人见人爱。

8. 布施味道绝佳的东西，将来常品嚐到好的食物。

9. 如法布施而且布施尊重受施的人，将来安稳快乐，人见人爱。

10. 以广大心布施，将来可以得到无量的福报。

11. 布施美好的食物，将来不但永不会挨饿，而且仓库盈裕。

12. 布施浆水，将来所住的地方，永不饥渴。

13. 布施衣服，将来面目端庄，皮肤细嫩，不著尘垢。

14. 布施房舍，将来田宅宽广，楼阁庄严。

15. 布施卧具，将来得生贵族，所有物品洁净美好。

16. 布施花果，将来欢喜精进，定慧具足。

17. 布施花环，远离贪爱、憎恨和愚痴的烦恼。

18. 布施象马车乘，将来得神足通，通行无阻。

19. 布施医药，将来安稳快乐，没有病痛。

20. 布施经法，将得智慧和宿命神通。

21. 以香布施，将来没有烦恼和臭秽。

22. 布施伞盖，将来有大威势，能保护众生。

23. 布施钟铃，将来言谈悦耳，有大名闻。

24. 布施音乐，将来声音清晰美妙。

25. 布施燃灯，将来天眼清净，智慧明了。

26. 布施缯采足绵，相貌庄严，豪富自在。

27. 以香水洒佛塔，以香水浴佛身，以香油涂饰佛像，将来身相庄严。

28. 以香水施舍圣贤洗浴, 将来生在富贵人家, 安乐少病。

29. 以慈心布施, 面貌和悦, 没有憎恨。

30. 以悲心布施, 能远离杀害逼迫。

31. 以喜心布施, 能远离忧愁苦恼, 无所畏惧。

32. 以舍心布施, 心无挂碍。。

33. 布施鞋袜, 将来足下安平, 足趺柔软, 行步轻健。

34. 布施器皿, 将来得天妙器, 离诸爱渴。

35. 以清净心布施, 得无上智慧。(参见布施经和业报差别经)。

七、随喜功德 善与人同

看见别人行善, 我们一定要生欢喜心和恭敬心, 千万不可以生嫉妒心!

生欢喜心就是造福, 生嫉妒心就是造业。

看见他人行善, 我们一定要随分尽力去帮助, 而且尽可能诚恳地称赞别人良好的行为和长处。

尤其没有钱的穷人更应该下功夫好好学习这个办法。因为穷人没有很多钱可以布施, 所以他看见别人施舍时更应随时起欢喜心, 所谓“有钱的出钱, 没钱的出力”。纵使没有力可出, 只要出欢喜心也仍然可以产生很多福德。

我们应常观想(想像)自己在施舍财物, 帮助别人。因为如果观想得逼真, 我们所感受到的快乐和实际去帮助别人并没有什么两样。所以想像或梦中行善的人有福

了。

行善不想得到功德，功德不但自然就会有，而且越大。当我们做了任何一件善事，我们都应该发愿把功德让给别人，回向给一切众生；把有为的福德，回向无上的智慧，同时盼望大家早日体悟清净的心性，行善而不执着我相和善相。

八、谦己下人 虚怀若谷

易经上说：上天总是对傲慢的人看不顺眼，而对谦虚的人给予利益。鬼神专找骄傲者的麻烦，而保护谦虚的人。骄矜自满的人大家都讨厌他，谦虚的人却大受欢迎。^①

惟有虚怀若谷，我们才能保住所修的福德，使我们的福德不致於溢出或走失。

在历史上，凡是一个公开地夸耀自己的聪明才智，其结局一定是不幸的。例如雅典的名将狄摩修斯在国会报告他的战绩时，说了一句不谦虚的话：“这和命运之神无关！”从此以后，他便没有一件事情做得顺利的。（培根论文集“论命运”）

谦虚的人不但不吹嘘自己的优点或成就，而且也不恶意地评论别人的过失。

谦虚的人不断进步，因为他比较客观，而且不会固守成见。所以能时常吸取别人良好的意见或经验。

^① “天道亏盈而益谦，地道变盈而流谦，鬼神害盈而福谦，人道恶盈而好谦。”（易经）

乙 特别的方法

一、改短命为长寿的方法

- (一) 忏悔自己过去所造的恶业。
- (二) 从今以后, 决心永远不再杀害或虐待动物, 并且改掉好斗争的习气。
- (三) 发大慈悲心, 爱护一切众生。
- (四) 少吃荤辛肉类, 或改吃长素。
- (五) 见别人病危时, 尽心救助。
- (六) 到市场上买待宰的动物来放生。
- (七) 劝别人不要杀害动物。
- (八) 宏扬不杀生或慈悲的好处。
- (九) 看见死伤或夭折的众生, 生怜悯心。
- (十) 看见造杀业的众生, 替他们忏悔。
- (十一) 遇见慈悲的人, 心生欢喜。
- (十二) 常愿一切众生永远不互相杀害。
- (十三) 造续命旗灯, 修持药师琉璃光如来的延寿法,
(详情请见药师琉璃光如来本愿功德经)
- (十四) 学习并实行养生、养身和养心的方法。

二、改造贫穷为富贵的办法

- (一) 忏悔自己过去身体、语言和心念上所造偷盗的罪业。
- (二) 从今以后, 决心不犯偷盗。

- (三)看见别人从事偷盗时,设法加以劝导或阻止。
- (四)看见偷盗的众生,替他忏悔。
- (五)常愿一切众生永远不偷窃、不盗用别人的财物。
- (六)看见别人不偷盗,加以称赞。
- (七)宣扬不偷盗的益处。
- (八)看见别人获得利益,不但不嫉妒而且生欢喜心。
- (九)看见别人施舍财物生欢喜心。
- (十)时常观想自己在施舍。
- (十一)看见贫苦众生,产生怜悯而不加以轻视或讥笑。
- (十二)看见富贵人家,劝他施舍,利益大众。
- (十三)看见别人追求利益,不但不加留难,而且设法帮助他们达成愿望。
- (十四)尽心帮助穷困的众生。
- (十五)侍奉父母,不使老人家有所匮乏。
- (十六)常念“地藏王菩萨”等佛菩萨的名号。

三、改造多病为健康的方法

- (一)忏悔自己过去身体、语言和心念所造多病的业因。
- (二)从今以后,决定永远不再造多病的业因。
- (三)不打骂或虐待一切动物。
- (四)看见打骂或虐待动物的人,替他忏悔。
- (五)看见别人打骂或虐待其他动物,设法加以阻止或劝导。

- (六)常愿一切众生永远不相打骂或虐待。
 - (七)恭敬侍奉父母。
 - (八)探望照料有病的众生。
 - (九)布施良药或良方给生病的众生。
 - (十)饮食有节制,不暴饮暴食。
 - (十一)看见病苦众生,心生怜悯心。看见怨仇痛苦消除,心生欢喜。
 - (十二)常念“药师琉璃光如来”或“地藏菩萨”的圣号。
 - (十三)宏扬不打骂或虐待动物的益处。
 - (十四)对不打骂或不虐待动物的人,加以称赞。
- △念佛是改造命运最好的方法之一,笔者利用忏悔和念佛这两种方法治好病痛的经验,达数十次之多,这绝不是巧合,盼望诸君信受奉行。

四、改造愚痴为智慧的方法

- (一)忏悔自己过去所造的愚痴罪业。
- (二)决心从今以后不再重犯。
- (三)常亲近有智慧有道德的人。
- (四)常乐于教导别人,不求代价。
- (五)听闻、修持、弘扬正确的教法。
- (六)有疑问立即请教师长。
- (七)不说师长的过失和缺点。
- (八)精勤学习,博学多闻。
- (九)远离不信三世因果的邪恶思想。

- (十)印经书送人。
- (十一)不轻视或讥笑愚笨的人们。
- (十二)怜悯关照愚痴的人。
- (十三)常念“观世音菩萨”、“地藏王菩萨”或其他佛菩萨的圣号和智慧。

五、改造不好的人缘为好人缘的方法

- (一)忏悔自己过去所造损人利己的恶业。
- (二)从今天起,决不再做出妨碍别人的事情。
- (三)不嫉妒别人。
- (四)看见别人得到好的名誉和利益,心生欢喜。
- (五)常愿一切众生都得到利益和好的缘。
- (六)劝导别人不要嫉妒他人。
- (七)看见别人嫉妒,替他忏悔业障,并生怜悯心。
- (八)看见别人名誉减损,设法帮助他。
- (九)称赞不嫉妒的人。
- (十)宣扬不嫉妒的好处。
- (十一)时时关心别人,处处为别人着想。
- (十二)常做广结善缘的好事情。
- (十三)尽心侍奉父母尊长。
- (十四)不说别人的过失。
- (十五)适时适地赞美别人的优点。
- (十六)不轻视或讥笑人缘不好的人。
- (十七)多做福利大众的事业。
- (十八)常怀念佛菩萨的功德。

六、求生贵子或求男求女的方法

(一)待人宽厚而不刻薄。

(二)舍己为人,同情别人,而且不好洁成癖。

(三)和蔼可亲,脾气不暴躁。

(四)善养精气,不饮酒,不整天唠叨,不好色邪淫,不彻夜不眠。

(五)广积阴德,回向求生贵子。

(六)假如想求男孩,常礼拜供养“观世音菩萨”,便可以生有福德有智慧的男孩。假如想生女孩,常礼拜供养“观世音菩萨”,便会生端正可爱的女孩。(见妙法莲华经观音菩萨普门品)

(七)如果有女人将要生产时,感到很痛苦。如果她能至心念“药师琉璃光如来”的名号,并且礼拜、称赞、恭敬供养“药师琉璃光如来”,则众苦皆除,所生的孩子,端庄可爱,利根聪明,平安少病。(见药师经)

(八)孙思邈所著的“备急千金要方”第二卷中载有求子的原理,以及十五种求子的药方和六种针灸的部位、三种转女为男的药方,例如,他说不会生孩子常是因为夫妻都有五劳七伤所引起的。所以身体虚弱而想要生孩子的夫妇,丈夫应服用“七子散”或“梦云散”,太太服用“紫石门冬丸”或“朴消溷胞汤”。

七子散:治丈夫风虚目暗,精气衰少无子。

五味子 牡荆子 菟丝子 车前子 薺藟子 石斛
薯蓣 乾地黄 杜仲 鹿茸 远志(以上各八铢) 附

子 蛇床子 芎藭(以上各六铢) 山茱萸 天雄 人参
茯苓 黄耆 牛膝(以上各三铢) 桂心(十铢) 巴戟天
(十二铢) 苡蓉(十铢) 钟乳粉(八铢)

右廿四味,和蜜为丸。

庆云散:治丈夫阳气不足,不能施化或施化无成。

覆盆子 五味子(以上各一升) 天雄(一两) 石斛
白术(各三两) 桑寄生(四两) 天门冬(九两) 菟丝子(一
升) 紫石英(二两)。

治女人积年不孕吉祥丸方:

天麻(一两) 五味子(二两) 覆盆子(一升) 桃花
(二两) 柳絮(一两) 白术(二两) 芎藭(二两) 牡丹(一
两) 桃仁(一百枚) 菟丝子(一升) 茯苓(一两) 楮实子
(一升) 乾地黄(一两) 桂心(一两)

右十四味研究粉末,和蜜做丸子如豆大。空心吃五
丸。中午吃一次,晚上吃一次。

(九)针灸法:妇人绝子,针灸然谷穴五十壮。此穴在
内踝前直下一寸。

妇人不会生育,胞门闭塞,针灸关元穴三十壮。

妇人怀孕容易流产,腹部疼痛,产道流血,针灸胞门
穴五十壮。(胞门穴在关元左边二寸,关元右边二寸叫子户
穴)。

妇人不会生育儿女,针灸气门穴(在关元穴傍三寸)一
百壮。

妇人子宫闭塞不会受精,针灸胞门穴五十壮。

妇人不会生孩子,产道流出红血色的液体,针灸泉门
穴十壮。(详见备急千金要方第二卷)。

(十)怀孕时最好吃素，因为吃肉太恐怖了！吃肉的恐怖并不只是生理上的害处，更恐怖的是它在心灵上造成了污染。吃肉会结怨债，影响将来产生败家子，减少了慈悲心，使一个人变得粗暴昏沉。

怀孕时吃羊肝，令子多厄。

怀孕时吃山羊肉，令子多病。

怀孕时吃驴肉马肉延月。

怀孕时吃骡肉难产。

怀孕时吃兔肉或狗肉，令子无音声并缺唇。

怀孕时吃鸡子和鲤鱼干，令子多疮。

怀孕时吃鸡肉和糯米，令子多寸白虫。

怀孕时桑椹和鸭子一起吃，令子倒出寒心。

怀孕时麻雀肉和豆酱一起吃，令子满目多黑点。

怀孕时吃麻雀肉又饮酒，令子心淫情乱，不畏羞耻。

怀孕时吃鳖令子脖子短小。

怀孕时吃冰，绝胎。

怀孕时随地大小便，必半产杀人。（以上摘自备急千金要方第二卷）。

关于怀孕的详细禁忌，请参阅李时珍先生所著的本草纲目第一卷！

(十一)欲求贵子，不可在“十斋日”（初一、初八、十四、十五、十八、廿三、廿四、廿八、廿九、三十日）行房不可在夏至、冬至、立春、立夏、立秋、立冬等时节交换日、大风、大雨、大雾、大寒、大暑、大饱、大醉、大怒、雷电交加、天地阴晦、日蚀月蚀、虹霓地动、佛菩萨神仙圣诞、父母生忌日、夫妇本命日等日子行房，否则丈夫损伤身体百倍，太太容易得

病，所生的儿子狂癫、愚痴、多病、聋哑、四肢残废、短命、不孝、不仁。

又不可在日月星辰、火光之下，神庙佛寺之中，并灶厕所的旁边，坟墓灵柩的附近行房。

假如前世或今生广积阴德，又交合如法，则有福德智慧的善人来投胎，如果前世或今生不修德行善，又在不好的时间和地点行房，则有薄福愚痴的恶人来投胎，使父母心情不宁、所做不成、家道凶险。

(十二)假如你广修阴德，并且在下面的日子里行房受孕，则所生的子女聪明端庄：王相曰：春季的甲乙日。夏季的丙丁日。秋季的庚辛日，冬季的壬癸日。

月宿曰：

正月十日、十一日、十二日。

二月四日、七日、十日、十二日、廿二日。

三月二日、五日、七日、十日。

四月五日、十日、廿二日。

五月二日、四日、二十日。

六月廿六日。

七月廿一日、廿六日。

八月十三日、廿一日、廿二日、廿六日。

九月六日、十六日、廿一日、廿二日。

十月四日、九日、十七日、十二日、廿二日。

十一月十六日。

十二月四日、九日、十三日、十七日。(请务必详阅健康长寿宝鉴)。

以上日期以农历为准。每日子夜里十一点(子时)。

就开始算起。

请诸君注意：不造恶业、广积阴德才是生贵子的真正原因，选择好日子行房只是“助缘”而已。假如不积阴德，只选好日子，岂不是舍本逐末了吗？因为“败家子”的发生，都是因为前世所结的冤债造成的。假如一个人不造恶业，不结怨仇，他就不会生出败家子来。问题是我们每一个人在过去世所造的恶业和所结的怨仇都相当多。所以对一个不尽全力修德行善的，似乎就很有可能生出败家子，所以普通人有“富不过三代”的说法。要防止败家子的发生，我们必须时常忏悔过去的业障，早日广积阴德。

同样的道理，给孩子取好名字也只是“助缘”而已，孩子的命运决定於他过去和今生所造的善恶业。诸君可不能只把精神花在取名字上，而忘了行善积德。因为行善积德才是根本。才是最重要的啊！

七、在顺境中应怎么办？

我们遇到顺境，应当这么想：“我家现在很富足，这一定是过去世布施得来的善果，今生我更应慷慨施舍，救人危急，帮助众生。

“我的身体现在很健康，没有病痛，这一定是慈悲心所导致的善果。今生我更应不杀害动物，爱护众生。

及时行善好比趁灯火未灭时赶紧添油，以免灯火灭了，连油都找不到，添油可就麻烦了。所以我们在顺境中正好行善积德！

八、遇到逆境 应如何呢？

遇到逆境，我们要自己想一想：“我现在的困难灾祸都是过去世的恶业所造成的。如果我能逆来顺受，随遇而安，那么岂不是就可以消掉罪业了吗？不只如此，当我穷困时，我常愿天下人人富足。当我多病时，我愿天下人人健康。当我遇到争斗时，我愿天下人人和睦相处。我头脑不好，但愿普天之下人人具有智慧。当我五官不全，我愿天下众生长相庄严。……”

遇到任何苦难，我们就发愿来世能救度这类苦难的众生。那岂不是“烦恼即智慧”吗？（阴鹭文广义节录卷上）。

宝王三昧念佛直指这本书的下卷还提供，化逆境为助境的方法：

1. 念身不求无病，身无病则贪欲易生，是故圣人设化，以病苦为良药。

2. 处事不求无难，世无难则骄奢必起，是故圣人设化，以患难为消遥。

3. 究心不求无障，心无障所学躐等，是故圣人设化，以遮障为解脱。

4. 立行不求无魔，行无魔则誓不坚，是故圣人设化，以群魔为法侣。

5. 谋事不求易成，事易成则志存轻慢，是故圣人设化，以留难为成就。

6. 交情不求益吾，交益吾则亏损道义，是故圣人设

化,以淡交为资粮。

7. 於人不求顺适,人顺适则心必自矜,是故圣人设化,以逆人为园林。

8. 施德不求望报,德望报则意有所图,是故圣人设化,以布德为弃屣。

9. 见利不求沾分,利沾分则痴心易动,是故圣人设化,以疎利为富贵。

10. 被抑不求申明,抑申明则怨恨滋生,是故圣人设化,以屈抑为行门。

九、看见别人行善 我能受福吗？

别人做善事,我们也可以种福。例如:在他还没有做善以前,我们勉励他做,这叫做以勉励来生福。在他正在做善事的时候,我们则帮助他做,替他欢喜,这叫做以随喜来生福。当他的善事已经做完成了,我们就赞美他的功德和长处,使别人能够效法他,这叫做以赞叹来生福。假如我们能这么做,则天上天下,古往今来的善事,都可以给我们造福,这岂不是很妙吗?

十、看见他人造恶 我能种福吗？

当他想做恶事而还没开始做的时候,我们可以劝导他不要做或者加以阻止,我们就有福了。万一他已正在做恶事,我们就忧愁不乐,心中常怜悯做恶的众生,我们也有福了,当他的恶事已经完成,而别人还不晓得,或者

恶名还未传播出去时，我们尽力设法加以隐蔽，而且不去谈论它，我们就有福了。当大家已经知道他做的恶事，或者他的恶名已经远播了，我们就引以为戒，用他的例子来告诫朋友或晚辈。我们岂不也有福了。

第七章 结 论

阴德要积得深广，才能受用，才有力量转变命运。不积阴德，我们就会随着过去世所造的业力流转，这就是被命运限制住了。

广积阴德最好，因为遗留书本给子孙，子孙未必能读。留财富给子孙，常反而害了他们，使他们好吃懒做。

我们必须深深体会到：我们人生总难免一死。一旦大限到来，一切东西都无法保留住。纵使自己的身体，仍然会舍弃，何况那些身外之物呢？一个人死了以后什么东西都不带走，而只有带走自己今生所做的善恶业，随着这善恶业去投胎受生（参见《圣经抄》）。所以古人说：

“一日无常到，方知梦里人，
万般将不去，唯有业随身。”

不要以为财富是你所拥有的，财物是：“五家”所共有的。那五家呢？盗贼、水灾（天灾）、火灾、人祸、官府、败家子。告诉你，如果你没有广积阴德，当心这五家随时都可发生在你身上，你何不趁早利用这会朽坏的财物来做永恒的功德呢？财物太多别人看了会眼红嫉妒，宵小之徒知道了可能会做出对你不利的事情。可是阴德和智慧

没人抢得走，最保险。而且阴德和智慧对于你的子孙和来世帮助太大了。不然，易经上怎么斩钉截铁地说：“积善之家必有余庆。”

为什么一般人大都“富不过三代”，而范仲淹的家族竟能兴盛了八百年而不衰呢？因为一般大人都不懂得行善，而且无时无刻不在造恶念恶业，所以容易出败家子。一出了败家子，你再多的财富也完了。可是范仲淹不同，他积的阴德太多了，他当宰相，可是他死后，他家人却居然没有钱买棺材。因为他平时把所有的钱财都拿去救助贫困了。假如也好像范仲淹先生这么做，你的子也一定会发达的！

行善贵在及时努力。我们大家现在就开始积阴德吧！否则恐怕会太迟了。因为生命无常，我们并不知道死神何时会来临！所以应该趁早修善积德。

“心田种德急修持，生死无常不可期。

窗外日光弹指过，为人能有几多时？”

——宋士元

“一年又一年，渐渐改容颜。始作儿童戏，看看白发全。

莫造来生孽，回头种福田。休待无常到，修行早向前。”——缺名

今天我和诸君所谈的改造命运原理比起佛经解脱生老病死的智慧，真是小巫见大巫。盼望诸君读了这一本书以后，不要就此自满，发心去精研教典、深入经藏，你将来的成就才是不可限量的。谨在此恭祝大家法喜充满，福慧双修！

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名 = 改造命运的原理与方法

作者 =

页数 = 1 0 7

S S 号 = 1 1 1 4 0 7 9 1

出版日期 =

前言
目录

第一章

引言

- 一、错误的见解
- 二、命运的真相
- 三、不信因果有多可怕
- 四、为什么必须相信三世因果

第二章 宿命的错误在哪里

- 一、真有命运这一回事
- 二、中外哲人对命运的肯定
- 三、算命可靠吗
- 四、算命的实例
- 甲、邵康节先生的“梅花易数”
- 乙、一行禅师的“达摩一掌金”
- 丙、占察善恶业报经的“木轮相法”——三世因果的相法

第三章 命运可以改变吗

- 一、改变命运的经典根据
- 二、行善和内心清净才有自由
- 三、人有多自由
- 四、谁是命运的主宰
- 五、改变命运的实例
- 甲、袁坤仪
- 乙、孙思邈
- 丙、阿达仔
- 丁、净空师父

第四章 改变命运的原理

- 一、吉凶祸福的根源——心念
- 二、心地的清净与污染
- 三、一动念就有果报
- 四、心念→行为→习惯→性格→命运
- 五、惜福才不会折福
- 六、施比受更有福——春种一粒粟，秋收万颗子
- 七、普通人怕受苦果，聪明人怕造苦因——随缘消旧业，更莫

造新殃

- 八、凶吉祸福的原因
- （一）十来偈
- （二）短命的十种原因
- （三）长寿的十种原因
- （四）多病的十种原因
- （五）少病的十种原因
- （六）丑陋的十种原因

- (七) 端正的十种原因
- (八) 人缘差(威望小)的十种原因
- (九) 人缘好(威望大)的十种原因
- (十) 出生卑贱的十利原因
- (十一) 出生高尚的十种原因
- (十二) 贫苦的十种原因
- (十三) 富足的十种原因
- (十四) 见解不正确的十种原因(没智慧的十种原因)
- (十五) 见解正确的十种原因
- (十六) 地狱的十种原因
- (十七) 畜生的十种原因
- (十八) 饿鬼的十种原因
- (十九) 阿修罗的十种原因
- (二十) 人的五种原因
- (二十一) 天的十种原因

九、恶可致凶

十、凶吉的变化

- (一) 有福而不能享
- (二) 能享而没主权
- (三) 劳苦才致富
- (四) 轻松就得富
- (五) 先富而后贫
- (六) 先贫而后富
- (七) 贫而能施
- (八) 富而不施
- (九) 决定福报的因素
- (十) 施多福少
- (十一) 施少福多
- (十二) 同忧异果
- (十三) 异寿同果
- (十四) 为恶善终
- (十五) 为善恶终

第五章 改造命运的基础功夫

- 一、真善与假善
- 二、直善与邪善
- 三、端善与曲善
- 四、阴善与阳善
- 五、是善与非善
- 六、偏善与正善
- 七、半善与满善
- 八、大善与小善

- 九、难善与易善
- 十、急善与缓善
- 十一、悲善、敬善和平等善
- 十二、常善与间善
- 十三、歪善与圆善
- 十四、下善、中善与上善
- 十五、净善与染善

第六章 改造命运的方法

甲、一般的方法：

- 一、明辨善恶
- 二、察觉心念
- 三、忏悔业障
- 四、勇於改过
- 五、发慈悲心，广积阴德
- 六、布施财物，利益众生
- 七、随喜功德，善与人同
- 八、谦己下人，虚怀若谷

乙、特别的方法：

- 一、改短命为长寿的方法
- 二、改造贫穷为富贵的方法
- 三、改造多病为健康的方法
- 四、改造愚痴为智慧的方法
- 五、改造不好的人缘为好人缘的方法
- 六、求生贵子或求男求女的方法
- 七、在顺境中应怎么办
- 八、遇到逆境，应如何呢
- 九、看见别人行善，我能受福吗
- 十、看见他人造恶，我能种福吗

第七章 结论