

陳柏達著

五福臨門

以心力造福共治病的方法

臧雲圖



# 目 录

第一章 引言	( 1 )
一 五福的意义	( 1 )
二 那有十全十美的福	( 1 )
三 最悲惨的遭遇	( 2 )
四 为什么福有残缺的现象	( 3 )
第二章 长寿(第一福)	( 3 )
一 寿命是个谜吗	( 3 )
二 世间的成就不一定和生死有关	( 4 )
三 预知婴儿寿命长短的方法	( 6 )
四 营养、运动和寿命	( 7 )
五 长寿的因和缘	( 9 )
六 “仁者寿”的铁证	( 10 )
(一)小沙弥救蚁延年	( 10 )
(二)刘璟放生长命	( 11 )
从幼年开始培养慈悲心	( 12 )
八 举步常看虫蚁	( 15 )
九 施食得七种福报	( 16 )
十 请客的智慧	( 17 )
(一)萧震护生益寿	( 18 )
(二)许太夫人寿筵良范	( 19 )
十一 静坐得法可以延年	( 19 )
——陈针学习禅定的功效	

- 十二 礼佛拜忏会延长寿命…………… ( 21 )
- 十三 诚心诵经也可延寿…………… ( 22 )
- 十四 神仙长寿而不能永恒…………… ( 22 )
- 十五 地狱“万寿无疆”却苦不堪言…………… ( 24 )

### 第三章 富贵 ( 第二福 )

- 一 富贵的由来…………… ( 25 )
  - “生死有命、富贵在天”的真义
- 二 富贵的两种形态…………… ( 26 )
- 三 富贵的正因和助缘…………… ( 27 )
- 四 业力和福报…………… ( 28 )
- 五 再穷的人也能因施得福…………… ( 29 )
  - ( 一 ) 贫穷可变卖的故事…………… ( 30 )
  - ( 二 ) 尽心布施必解贫困…………… ( 31 )
- 六 如何革除吝啬的心态…………… ( 32 )
  - 拓展无量慈悲心的方法
- 七 发愿、随喜和回向…………… ( 33 )
  - 贫女施灯的故事
- 八 救护动物可以致贵…………… ( 35 )
  - 宋郊救蚁，高中状元

### 第四章 康宁 ( 第三福 )…………… ( 36 )

- 一 疾病的得因…………… ( 36 )
  - 病由业起，业由心造
- 二 疾病的内在和外在此条件…………… ( 38 )
- 三 贪着五尘会引发疾病…………… ( 39 )
- 四 现代医学的疾病分类…………… ( 40 )
  - ( 一 ) 身病： 1 传染性疾病…………… ( 40 )
  - 2 机能性疾病…………… ( 40 )

	3	心因性疾病	(40)
(二)心病:	1	神经病	(40)
	2	精神病	(40)
五		佛典的疾病分类	(41)
(一)		果中权病	(41)
(二)		因中实病	(41)
	1	身病	(41)
	(1)	四大五脏病相	(41)
	(2)	鬼神所作病相	(41)
	(3)	业报所感病相	(41)
	2	心病——八万四千烦恼	(44)
	(1)	根本烦恼——六种	(44)
	(2)	随烦恼——二十种	(44)
六		身病的对治法	(47)
(一)		现代医学上的方法	(48)
	1	传染性疾	(48)
	(1)	抗生素	(48)
	(2)	汗法、吐法、泻法	(48)
	2	机能性疾	(48)
	(1)	天然食物	(48)
	(2)	补充养分	(48)
	(3)	运动和松驰身心	(48)
	3	心因性疾病用“心理治疗”	(48)
(二)		佛典对治身病的方法	(48)
	1	身体和五脏失调的疾病	(48)
	(1)	药石	(48)
	(2)	针灸	(48)

	( 3 ) 天然食物·····	( 49 )
	( 4 ) 运动和养生·····	( " )
	( 5 ) 按摩和捻痛法·····	( " )
	( 6 ) 修定功( 静坐 )·····	( " )
	( 7 ) 修观想·····	( " )
2	治鬼神所作的疾病·····	( " )
	( 1 ) 诵经·····	( " )
	( 2 ) 持咒·····	( " )
	( 3 ) 念佛·····	( " )
	( 4 ) 诵三归五戒等·····	( " )
3	治业报所感的疾病·····	( " )
	( 1 ) 忏悔·····	( " )
	( 2 ) 发愿·····	( " )
	( 3 ) 放生·····	( " )
	( 4 ) 念佛·····	( " )
	( 5 ) 诵经·····	( " )
	( 6 ) 修福回向·····	( " )
七	心病的六种对治法·····	( 50 )
	( 一 ) 不净观对治贪欲·····	( " )
	( 二 ) 慈悲观对治憎恨·····	( " )
	( 三 ) 因缘观对治愚痴·····	( " )
	( 四 ) 数息观对治散乱·····	( " )
	( 五 ) 念佛观对治业障·····	( " )
	( 六 ) 空观对治执着·····	( " )
八	心病的六种治法·····	( " )
	——对治、转治、不转治、具治、第一	
	义治	

九 天然食物和食疗法	( 51 )
(一) 不可吃的食物	( 53 )
(二) 和某种体质不合适的食物	( 53 )
(三) 调配错误的食物	( 54 )
(四) 饮用时间不当的食物	( 55 )
(五) 不可多吃的食物	( 55 )
(六) 可以防治疾病的食物	( 56 )
(七) 食物的五味和疾病的关系	( 58 )
(八) 疾病以减食为汤药	( 60 )
十 肉食的害处	( 62 )
(一) 从医学和营养的观点来说	( 62 )
(二) 从经济的观点来说	( 63 )
(三) 从伦理道德的观点来说	( 63 )
(四) 从心理卫生的观点来说	( 63 )
(五) 就人类的前途来说	( 63 )
(六) 就人体的生理组织来说	( 64 )
(七) 就美感的观点来说	( 64 )
(八) 其他方面	( 64 )
十一 养生之道在适可而止	( 65 )
——“六伤”、“十二莫强”、“十二少”的原则	
十二 按摩法和痛捏法	( 67 )
(一) 经穴按摩法	( 68 )
(二) 躯干按摩法	( 73 )
(三) 上肢按摩法	( 74 )
(四) 下肢按摩法	( 77 )
(五) 脚掌按摩法	( 77 )

(六) 痛捏治疗法·····	(80)
十三 修定治病的原理和方法·····	(80)
(一) “定心病处”可治病的原理·····	(81)
(二) “止心丹田”可治病的原理·····	(81)
(三) “住心足下”可治病的原理·····	(81)
(四) “系心脐中”可治病的原理·····	(81)
(五) “息心法界”可治病的原理·····	(81)
十四 观想治病的方法·····	(82)
(一) 运用音气疗病的——六气治病法·····	(82)
(二) 观想呼吸疗病——十二息治病法·····	(83)
(三) 专用观想的治病法·····	(85)
1 观想治病的原理·····	(86)
2 观想治病的实例·····	(87)
(1) 用观想治疗腹部疾病·····	(87)
(2) 用观想治疗身体虚弱·····	(87)
(3) 用观想治疗颈部毒瘤·····	(87)
(4) 执着吞食蛇影的两种治疗方法 ·····	(88)
(5) 转移注意力的治病奇迹·····	(89)
(6) 笑病可以不药而愈·····	(89)
十五 运用心力治病的十个条件·····	(90)
——注意事项	
十六 拜佛诵经治病的实例·····	(91)
十七 怎样化病苦为助缘·····	(92)
——因病而起利人的心念和行为	
第五章 好德(第四福)·····	(92)
一 好德的重要性·····	(93)

——保藏的不一定属于自己  
享用的不再属于自己  
施舍的才真正属于自己

- 二 德的种类…………… (94)
- (一) 阴德和阳德…………… (94)
- (二) “智仁勇”三达德…………… (95)
- (三) “温良恭俭让”五德…………… (95)
- 三 品德的层次…………… (95)
- (一) 算盘式的道德——功利主义…………… (95)
- (二) 四海皆兄弟的道德…………… (95)
- (三) 爱人如己的道德…………… (95)
- (四) 最完美的道德…………… (96)
- ▲上德不德，下德执德…………… (96)
- 四 修养好坏的六个等级…………… (96)
- 五 好德的实例…………… (97)
- (一) 李景文和张惠明…………… (97)
- 《禅林宝训》的千古佳话
- (二) 不弃病女得贵子…………… (98)
- 六 失德的下场…………… (99)
- (一) 卖斋立毙…………… (99)
- (二) 贪小失大…………… (100)
- 七 嫉妒贤能，子孙残废…………… (101)
- 八 救人危急，生子贤贵…………… (102)
- 九 发牢骚会影响身材和容貌…………… (103)
- 十 发恶誓，后果不堪设想…………… (105)
- 十一 虐待动物，不得好报…………… (106)
- 十二 不着五欲才是真德…………… (106)



十三	印经说法有五种福	(108)
十四	古人德行的典范	(109)
<b>第六章</b>	<b>善终(第五福)</b>	<b>(115)</b>
一	善终很难	(115)
二	善终的重要性	(116)
三	善终的种类	(117)
四	善终的原因	(117)
五	善终的预兆	(118)
六	善终和梦的关系	(120)
	——有把握得善终的方法	(120)
七	怎样验知人死后的去处	(122)
八	杀害动物,不得善终	(123)
九	施舍衣食,临危免死	(125)
十	专心念佛必得善终	(126)
十一	临终时急需善念而不是哭泣	(127)
十二	诵经可以超度亡魂	(129)
十三	杀生祭拜,损人损己	(130)
<b>摘</b>	<b>要</b>	<b>(133)</b>

# 第一章 引言

## 一 五福的意义

“五福”这个名词，原出于《书经》的《洪范》。现在已成为家喻户晓的辞句了，几乎大部分的人都知道“五福临门”这个成语，可是很少人知道“五福”所指的是那五种福。至于五福临门的原理，明白的人就少之又少了。

到底五福是什么呢？第一福是“长寿”，第二福是“富贵”，第三福是“康宁”，第四福是“好德”，第五福是“善终”。（注一）

长寿是命不夭折而且福寿绵长。

富贵是钱财富足而且地位尊贵。

康宁是身体健康而且心灵安宁。

好德是生性仁善而且宽厚宁静。

善终是能预先知道自己的死期。临命终时，没有遭到横祸，身体没有病痛，心里没有挂碍和烦恼，安详而且自在地离开人间。

## 二 哪有十全十美的福

五福合起来才能构成幸福美满的人生，一分开可就不妙了。比方说，有的人虽然长寿而没有福气，有的人长命百岁

而贫贱度日，有的人富贵而短命，有的人富贵而健康情况不佳，有的人为贫贱而烦恼，有的人身虽富贵但十分操心，有的人满足于清贫闲悠的生活，有的人贫贱而善终，有的人富贵长命而最后却遭遇横祸不得好死……人生境遇多得不胜枚举，这些只是单就五福的变化来说，只有五福全部临门才是十全十美的，其余的各种情况都是美中不足，是有缺陷的福。

五福当中，最重要的是第四福——“好德”。有着生性仁善，宽厚宁静的德，这是最好的“福相”，因为德是福的原因和根本，福是德的结果和表现，以此敦厚纯洁的“好德”，随时布施行善，广积阴德，才可培植其它四福使之不断增长。

### 三 最悲惨的遭遇

一九八〇年六月三日的报纸，报导了一个非常可怜的真实故事。这个故事发生在本省花莲县的瑞穗乡。

谢莲清今年四十一岁，住在花莲瑞穗乡国光北路一〇二巷十七号，平常以做小工为职业，家境十分贫困。他的妻子徐秀英，现年三十六岁，夫妻一共生了三个子女。

十七岁的老大谢荣兴，因为到外地去学技艺，不幸于今年五月二十三日上午被摩托车撞死了。更遗憾的是，谢家的子女，除了老大谢荣兴是正常的人以外，其他二个弟妹都是白痴。老二谢惠珠今年十五岁，老三谢坤升十三岁，谢家的老大死了，剩下二个痴呆的弟妹。

然而，谢妈妈本人又因病，长期趟在床榻上，全家大小完全靠谢莲清一个人做小工来维持生计。他所寄望的老大被车子撞死，二个子女全都白痴，妻子又病倒了，真可怜！

## 四 为什么福有残缺的现象

今生的境遇不好，都是由于我们过去（包括前世）所造的恶行（恶业）的结果。譬如说，过去或前生爱虐待动物的人，今世就多病；过去杀害动物的人，今世就会得短命的苦果；过去或前生吝啬的人，今世就会贫穷；过去或前生傲慢的人，今世就卑贱；过去或前生激动好怒的人，今世就丑陋；过去或前生以残忍的方式杀害人类或其他动物，今世就会不得好死。……

长寿而贫贱的人是因为他过去慈爱动物，而却吝于施舍，富贵而短命的人是因为他过去爱施舍财物，而却杀害动物，丑陋而富贵的人是因为他过去慷慨大方，可是却容易发脾气，容貌端庄而地位卑贱的人是因为前世有容忍心、持守戒律，而轻视他人所导致的结果。总括一句话，五福有缺陷，主要是由于行善和积德不完全。

# 第二章 长 寿(第一福)

## 一 寿命是个谜吗

自古以来，寿命就是一个非常神秘的问题。除非在心智上下过功夫的修行人，否则谁都不知道死神什么时候会跟我

们碰面，也许是二十年后或者明年，也许是今天或者下一分钟……随时都可能有车祸、地震、心脏病等意外灾害，真是太可怖了。因为我们大家都不知道自己的死期，所以把“朝不保夕”这句成语用在我们的身上，真是显得格外贴切。佛陀在《四十二章经》中告诫弟子“人命只在呼吸间”，意思是说，一气不来，便属隔世。我们谁也没有把握，下一口气还能像现在这样顺利。所以我们要好好掌握这有生之年，趁活着的时候，努力学习，积极行善，用功修行，免得临命终时，急得像一只落汤的螃蟹。

察觉“人命无常”的事实，对我们有很大的益处。因为体会到生命无常的人，随不会再放荡和贪逸了。因此，对于生命无常的觉醒是智慧的开端，也是解脱苦海的第一步。难怪在《佛门日课》里，普贤菩萨要提醒我们：

“是日已过，命亦随减。

如少小鱼，斯有何乐？

当勤精进，如救头燃

但念无常，慎勿放逸！”

## 二 世间的成就不一定和生死有关

财富、学识、地位、美貌和生死是多半不相干的。纵使富贵如王侯，世俗的学识渊博如大海，地位高如公卿，容貌美若西施，大难来时，仍不免手忙脚乱，一命呜呼。

假如佳人才子就可以长寿，那么就不会有“自古红颜多薄命”的说法了。所以不可因美丽的容貌而生骄傲。

不可以为我们年纪轻而就认为阎罗王还在睡觉，不会这

样快找上门来。须知，棺材里所装的死人不一定是年老的。在人生的旅途上，走不到终点而躺下来的大有人在。因此，古人警惕我们说：“莫待老来方学道，孤坟多是少年人。”

人的死期很难预卜，有的胎死腹中，在还没有出生以前就死了；有的婴儿一出生因为染上黄疸病和血友病就长辞世间了；有的小孩活到三、四岁就被车子压死；有的长大成人，在青壮年时，因遭意外而伤亡的。

人不可以恃着聪明才智而轻慢他人，因为聪明而夭折的人也很多，例如：我念小学时，隔壁住有位姓欧阳的班长，功课样样第一，可是在小学五年级时就生了肺炎而离开人间。小学六年级时又有一位姓柳的高材生，因脖子长瘤死了。

有了财富和地位也不能够傲慢。你看，中国从秦汉到清朝，历代皇帝的平均寿命才三十多岁，美国总统肯尼迪有地位、有才干又有魄力，可是没有人会想到他会那么早就死了。以歌唱起家的猫王普里斯莱拥有私人喷射客机、剧院、保镖，可是死得却很突然。

信了宗教也不一定能够长命百岁。例如，屏东有一位信基督教很虔诚的青年人，刚从大学毕业不久，因为飞机失事而“蒙主恩召”。当我读研究所时，有一位念企业管理系的学弟，名字叫涂有生，他信佛教，而且也当过佛学社的社长。很不幸的是，他去珊瑚潭郊游，涉水过河时，滑倒溺死。这不是佛法不灵，而是自己功夫不到家，学佛不得力，才无法转变定业。

我引用这些是实的故事，其目的在说明，世俗的学问和技能只能解决生活上的小难题，不能解决生死的大问题。各种宗教都致力寻求生死大事的解答，而惟一能彻底解决生死的只有佛教。信基督教、天主教、摩门教，虽然可以升天

堂，但却不能脱离六道轮回。佛教的教法和义理虽然尽善尽美，但并不是相信了就可以了事，还要不断地理解和实行，才能够实证永恒的真理，确实解决生死的问题。我们千万不要认为信了佛教，阎王爷就不会这么快找上门来，因而也就漫不经心了。我们应该知道“定业难转”这个事实。除非在佛法上修炼到有真功夫，能生死自在，对于生死问题确实十分有把握以外，否则还要拼命努力用功，丝毫懈怠不得。佛陀在《四十二章经》里说得好：

“修道的人好像一头牛，背部载着很重的东西，走在泥沼当中，虽然身体已经很疲倦了，但是仍然不敢左顾右盼或稍停片刻，一定要继续努力，等到走出了淤泥以后，才可以安心休息。修道的人应该观察世间一切自私的情欲比淤泥还可怖，专心用功修道，才可以出离苦海。”

### 三 预知婴儿寿命长短的方法

初生时叫声连绵相属的婴儿长寿。

叫声断绝而且急迫的婴儿寿命不长。

哭声分散无力的婴儿，不能成人。

哭声深（哭不出来或哭声好像憋在身体里）的婴儿，不能成人。

肚脐没有血的婴儿，较好。

肚脐小的婴儿，短命。

全身软弱好像没有骨的婴儿，寿命不长。

自己开眼睛的婴儿，不能长大成人。

皮肤洁白的婴儿，寿命长。

目视不正而且常瞬动的婴儿，长大不成器。  
流汗有血的婴儿，夭折。  
不流汗的婴儿，不能长大成人。  
小便浓得像脂膏的婴儿，不能长大成人。  
常摇动手足的婴儿，不能长大成人。  
太早会坐或会行走，太早长牙齿和太早会说话的婴儿，不一定好。

头发的毛不周匝的婴儿，不能长大成人。  
头发少的婴儿，个性较强，不易听信别人的话。  
额头上有旋毛的婴儿，很早发达但会妨碍双亲。  
枕骨发育不良的婴儿，到能说话时候会夭折。  
尻骨发育不良的婴儿，能坐的时候会夭折。  
掌骨发育不良的婴儿，能爬（匍匐）的时候会死。  
踵骨发育不良的婴儿，能行走的时候会死。  
腓骨发育不良的婴儿，能站立的时候会死。  
股骨不长肉的婴儿会夭折。  
颌下破的婴儿会夭折。  
阳具不会起来的婴儿会夭折。  
阴囊下面是白色和赤红色的婴儿会夭折。

（参见《备急千金要方》第五卷）

如果万一我们生了一个有夭折相的婴儿，请勿灰心！因为我们还可以利用本章后面所叙述的方法来化夭折为长寿的。也许这就是俗语所说的“精诚所至，金石为开”吧！

## 四 营养、运动和寿命

诸君千万不要认为：只要多加营养多运动，寿命就一定



可以延长。营养和运动是延长寿命的助缘（辅助条件），而不是真正的原因。因为有许多人营养好而且也常运动，可是却死得很早。譬如许多纨绔子弟好吃好穿又爱游荡，寿命却不长。近代的电影明星李小龙天天练拳运动，却很早中年逝世了。

寿命的长短和知识道德的高低有时也不一定成正比例。譬如，盗跖有几千名随从，横行天下，为非须歹，寿命活的却相当长。项橐七岁时做了孔子的老师，可是却很早就夭折了。

我们也不能以寿命的长短，来断定一个人的品行修养，例如：孔子最得意的学生颜回，他的心念能三个月都不离开仁，犯了过失，绝不会再重犯第二次，而且从来不开张自己的善行和长处，可是却也夭折了。

诸君千万不要以为颜回短命是因为营养不良。颜回一箪食一瓢饮而自得其乐，这是他的修养功夫好。如果颜回营养不足，他的老师和同学们一定会加以照料的。颜回短命的原因，当然是前世业力的影响。要是一箪食一瓢饮会造成短命的结果，那么《普曜经》和《因果经》上所记载，佛祖释迦牟尼未成道以前曾在雪山苦行六年，每天只吃一麻一麦，怎会受得了呢？

《大美百科全书》里有一个有关饮食和健康的科学实验。科学家把老鼠分成两组，甲组的老鼠每天都给它吃得饱饱的，乙组的老鼠则只给予少量的食物。结果发现：乙组的老鼠不但平均寿命比甲组的老鼠长，而且乙组老鼠身上的毛也较甲组的老鼠有光泽。

心理学上也有类似的实验，例如，把白老鼠分做两组，甲组的白老鼠每天喂饱后，偶而用“电击”来刺激它们；乙