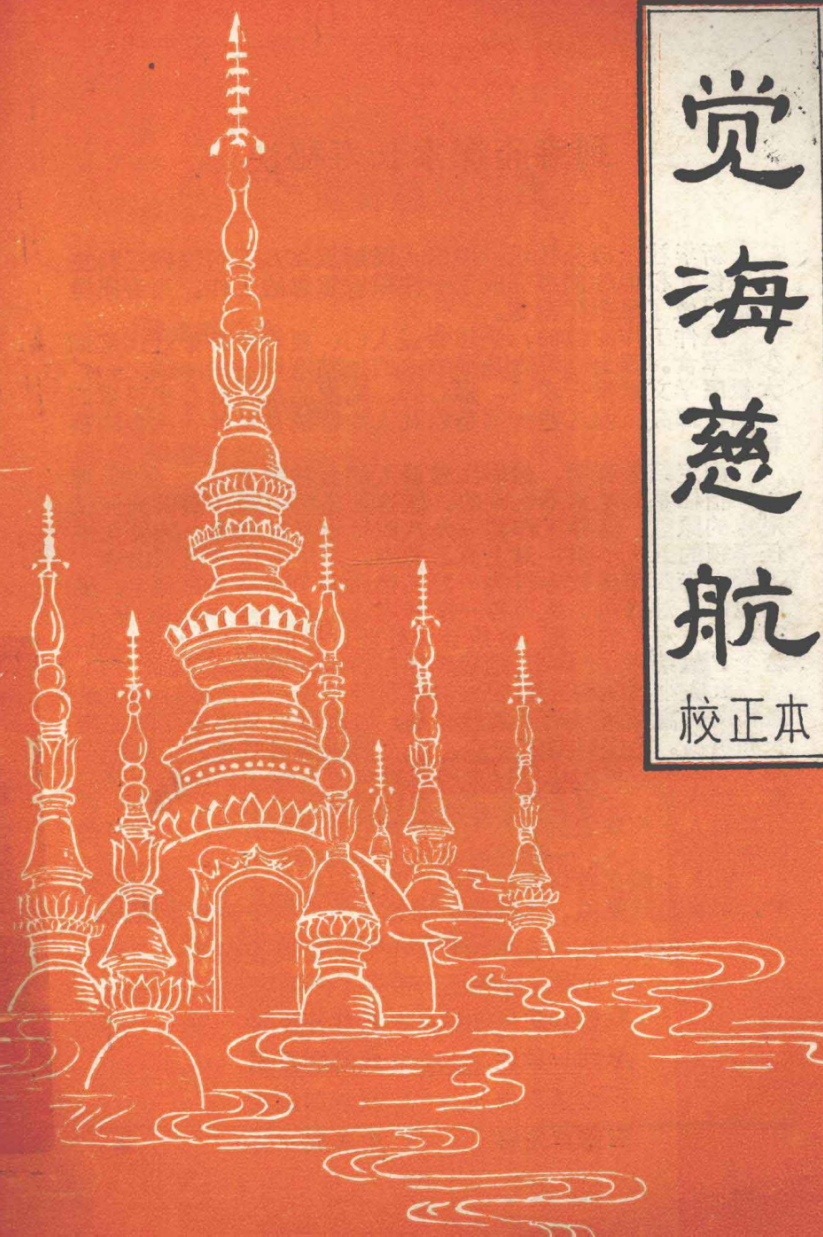


觉海慈航

校正本



到寺庙探索长寿秘诀

新华社上海分社讯：中国人民解放军八五医院内科主任陈俊元和他的同事完成了一件很有意思的工作：为寺庙里的僧侣做了血指标测定。

这件工作的目的，是想告诫人们、要想长寿最好别吃或少吃荤食。因为吃荤食是导致人的血粘度增高的原因之一。大量医学文献报告表明，冠心病，高血脂病和肺心病患者的血粘度都高。而这些病都是危及人类特别是老龄人生命的祸根。

测定结果表明，僧侣比普遍人的血粘度要低。众所周知，僧侣是只吃素不吃荤的。这也正是医生选择僧侣为测试对象的原因。这件工作是一九八四年十月进行的。陈俊元主任率领的五人小组，对上海玉佛寺，龙华寺和苏州寒山寺、灵岩山寺四座佛教寺庙共一百名僧侣做了血粘度的测定。随后他们又对这两个地方各一家养老院一百名普通人做了测定。两者对比的数据，经统计学处理后得出的P值小于0.01。这个P值结果说明两者血粘度存在的差异完全成立。

五人小组从测定的结果中还获得另外一个收获，即人的血粘度的高低与年龄无必然联系，血粘度不是随着年龄的增高而增高。为了证实这一点，以上两组测试对象的年龄都在六十岁以上。他们还对上述两组测试对象做了全面的体格检查，结果是：一百名僧侣中无疾病者有五十七人，另外一百名普通人无疾病者只有八人。患有心血管疾病的，一百名僧侣中只有十八人，一百名普通人中却有六十七人。

五人小组在寺庙测试期间目测僧侣的饮食是：主食大米。副食是豆制品、水面筋、蘑菇、竹笋和多种时令蔬菜。

摘自一九八五年四月廿七日《新民晚报》

我肉众生肉
原同一种性
我心感我佛
应感非先后

名殊体不殊
只是别形躯
我佛即应我
生佛同一体

觉海慈航目次

什么是佛教

佛教讲些什么道理，它的目的是什么

什么人可以学佛

学佛的方法

念佛以外的助行

怎样念佛

念佛人临终的准备

中阴的救度和自救

念佛的现前利益

余语

你要得到精神的大安慰吗？

你要得到人生的真快乐吗？

你要增进你的学识吗？

你要增进家庭幸福吗？

你要明了宇宙人生的究竟吗？

那么，请你研究佛经，

敢保满足你的愿望！

觉海慈航

(校正本)

战德克著

什么是佛教

问：创造佛教的人是谁？

答：这个人说来是谁都知道的。他是印度迦毗罗卫国净饭王的太子，名叫释迦牟尼。他在幼年的时候，已经通晓世间一切学问，及至年纪渐大，看见世界上的人和物互相残杀，互相吞啖，循环不停；又感到生老病死是免不掉的，就觉得生活在这个世界上总是苦的，非求一个解除苦恼的方法不可。

因此，到了十九岁的时候，他放弃了富贵荣华，出家修行。在修行的时候，受过许多艰苦，时常忍着饥饿，但却绝不因此灰心。到了三十岁的时候，就得了道，成了佛。成佛以后，就到各处说法劝化他人。无论什么人能照他所说的话去做，就可以解除苦恼，就可以享受永久的快乐。释迦牟尼佛这样说法，说了四十九年，直到他八十岁的时候，就涅槃了。以后佛的弟子们把佛四十九年当中所讲的道理记录下来。

来，这就是现在我们所念的经。我们经常谈起的佛，就是这位释迦牟尼佛。

问：你说的涅槃，是什么意思呢？

答：那两个字的道理很深，不容易拿俗话来说明。涅槃的意思，粗浅地讲，就是除尽了烦恼，到了不生不灭，永久快乐安稳的境界。佛为了教化世人，所以才出现世间，同世人一样的生活，等到教化的事办完了，佛就离弃肉身，回到原来不生不灭，永久快乐安稳的境界中去了，那境界就是涅槃。不知道佛的人，看见佛入了涅槃，就说佛死了，其实佛是永远不会死的。佛如果有死，那就和凡人一样了，还能算是佛吗？

问：释迦牟尼佛从降生到现在，有多少年了？

答：佛降生在周灵王九年的时候，到现在已经有二千五百多年了。

问：学佛的不都是出家的和尚吗？

答：不是的。学佛的人不一定是和尚。无论做那种工作的人都可以学的。只要能诚心学佛，不一定都要出家。古今因学佛而往生极乐世界的在家佛教徒是很多的。他们就是在家中专心念佛所得到的成就。这不是事实上很好的说明吗？

问：听说历代学佛的都是名人学士，象陶渊明、苏东坡、白居易、柳宗元等有大学问的人，那么，象我们这些平常的人，不是够不上学习了吗？

答：这倒并不是这样。比方大海里的水，不管多么大的动物，不能把海里的水喝尽。不管多么小的虫儿，都能去喝一个饱。佛法的深广也和大海一样，虽然绝顶聪明的人不能把它学尽。然而一般的人也一样能学习的。

问：佛教里的事情也可以对不学佛的人说吗？

答：佛教徒所信的是正大光明的真理，那有不能对人说的事情。因此，一切经论完全公开，什么人都可研究，不比别的教门，偏要说有什么真言密诀不传教外的人。

问：学佛的人不贪图财宝和势力吗？

答：真实学佛的人是不贪图的。你想，释迦牟尼佛抛弃了国太子不做，无数的金银财宝不要，他可是贪图钱财势力的吗？学佛就是学佛的思想，学佛的行为，自然也不该贪图势了。

不过要知道：干一点有益于大众的事业，用自己的精神或劳力，换几个钱以养活自己和家庭，这不算是贪财。凡是在军政机关干事的人，只要能真诚地为大众谋福利，保卫弱者的利益，这不算贪势力。

问：和尚是专门学佛的人，怎么有些和尚很胡闹呢？

答：什么事情都不可一概而论，和尚是出家的佛弟子，来自各个不同的社会阶层，有品质善良的，有品质下劣的，有动机纯正的，有动机不纯的，有懂佛法的，有不懂佛法的，怎么能责其个个都好呢？你所说的只是不好的一部份人。

古时候的玄奘、鉴真、一行，近代的印光、弘一等高僧，行人所不能行，忍人所不能忍，代佛宣扬，对人讲说法，劝人为善，福国利民，化度众生，是大有益于世间的。现在虽不及古时，可是到处仍有讲经说法，一面自己修行，一面化度人家的高僧。因你没有学习佛法，所以没有看到。你只看见不懂佛法，不守清规的庸僧，便怀疑佛法不好，那就大错了。

问：和尚也有懂佛法和不懂佛法的两种不同，我也知道

了，相信了。但是有些研究过佛学的人，他们的人品怎么也不见得好呢？

答：这也不可一概而论。佛教徒良莠不齐，不能归罪于佛教。要知道，一大片谷地里面有几茎稗子，这是难免的。况且这少数略懂佛法，品行不正的人，若是全不懂佛法，他们的行为可能会更坏哩。

再说，学佛不是一发心修习就可以把行为修正过来的。一部分学佛的人确是真心学佛，可是他们过去世所带来的恶习气，一时不容易除去，所以他们的行为，有时反不如恶习气浅而未学佛的来得正直。可是我们只见他们行为失当，而不知道他们暗地里在对佛深深忏悔，毅然决然地想逐渐洗清自己的污浊哩。对于这辈人，我们正应当以宽大的怀抱去原谅他们，同情他们，鼓励他们，对于他们的前途，寄予极大的希望才是。

还有一点，学佛要真信实践，不是披上袈裟挂串数珠，念句佛号，就算尽学佛的能事了。真实学佛的，一定要心心念佛，坚持五戒，实行十善，修习六度。

那一部分借学佛为名，行偷盗之实的人，我们怎么可以承认他们是佛门弟子呢？譬如我们不能误认穿着漂亮西装，披上雪白号衣，挂了个听诊器的就是医生。一定要考查他的医理是不是高深，为病人诊断是不是悉心研究，用药是不是准确；我们也不能因为一部分的滑头医生，而怀疑医药为无用的。我们学佛是学习佛的行为和佛所指示我们的法门，不是学习某一部分不守清规以身谤法的和尚和居士，我们须以佛说的经典为学习的准绳，而依教奉行啊。

问：从你以上所说的看来，佛教比其他的教门确实高超得多。但内容怎么样，也要请你说一说，我才肯信呢？

答：好吧，我们就谈一谈佛教的内容吧。

佛教讲些什么道理 它的目的是什么

问：比较起来说，佛教固然比别的教门可靠，但现在是破除迷信的时候，佛教在以前虽然很兴盛，将来恐怕难免被打倒吧？

答：这倒用不着担心，因为佛教不是迷信。它有它的高深的哲理，无论经过多少年代是不会改变的。如果你有空余时间的话，可以把佛教里的书多读一些。

问：佛教的书籍太多太深，我都看不懂，你能不能把容易明白的道理说给我听听呢？

答：可以的。现在的人不是经常谈论平等、博爱、自由吗？佛说，一切众生皆有佛性，都可以成佛。他所说的众生，并不是专指人类，而是连一切有生命的动物都包括在内的，就是狗猫牛马等都一样可以成佛，因为它们也都有佛性。等到成佛以后，也就和释迦牟尼佛处于同等地位。这才是真平等啊。

既然狗猫牛马等都有佛性，所以我们要爱护它们，应该和爱护人类一样。这才叫真博爱哩。

佛教是专门讲究解除苦恼的方法的，等到烦恼断尽了，心里无挂无碍，无忧无虑，这才算真自由哩。

由此可知，佛教的道理不但不和现在的学说违反，并且更彻底了一些。如果人人都照着佛的说法去做，你想，世间

还会有刀兵盗贼的劫难吗？况且，这不过是顶浅近的道理，随便拿来给你说说罢了，至于高深的理论，任你说多少年都说不完的，真是无穷无尽的。

问：这么说来，想要逃避灾祸和各种苦难，最好是学佛了。是不是？

答：是的。不过学佛的好处，却不是仅仅可以避免灾难，学佛的人所希望的最终目的是，将来也能成佛，和释迦牟尼佛一样。

问：真的吗？请问成了佛，有什么好处呢？

答：你要知道作为一尊佛的好处，应先明白众生的不好。且就我们人类来说吧。我们一生下来，就和苦恼订了合同，亲爱的偏不到头，仇怨的偏缠搅不休，还有天然的灾害，意外的祸患，任你有钱有势，灾祸还是跟在后面。即使那些可以摆脱得了，却没法不病不老，更不能不死。（关于惑、业、苦，后面再详说），这都是因惑造业，因业受苦的自然规律。佛是已经觉行圆满，了脱生死，进入涅槃，可以不受诸苦。这便是成佛的最大好处。佛看到我们受苦，象在火坑里一般，特地教我们许多成佛的方法，使我们脱离这个火坑，改造这个火坑。

问：既然这个世界是个火坑，学佛又很费功夫，我们还不如直截了当弄点毒药把自己药死，不是一了百了，立刻跳出火坑了吗？

答：你怎么能这样说呢？这个世界虽然是火坑，只要我们大家肯发心学佛，是可以用我们的力量把它变成乐园的，这是佛教的积极精神。如果用寻死的办法，死后真的一切都完了，那倒也未尝不可。应该知道，死后并不是一切都完了，以后还须要转生的。照佛经上说，自杀是有大罪的，再

转生时得报更苦，那不是跳到火坑更深的地方去了吗？所以自杀的人往往长期沉沦鬼道非常痛苦！

问：人死了后灵魂再去转生，这是真的吗？

答：怎么不真。自古以来正史上记载死后转生和借尸还魂的事，不知有多少呢？就是现在，也时常有这一类的事情发生。你以为都是哄人的吗？

问：自然不全是哄人的。但不知到底是怎么一回事？

答：你听说过六道轮回吗？我来说给你听。一般人所说的灵魂，在佛学上叫作神识。人的肉身死了，他的神识是永远不死的。那神识凭着他生前行为的善恶，或者升天，或者再转生做人，或者作阿修罗，或者变畜生，或者变饿鬼，或者入地狱。这天、人、阿修罗、畜生、饿鬼、地狱，就叫做六道。等到这一道受报完了，再转入另一道去。这样死了又生，生了又死，来回轮转，永远没有停止的一天。

问：关于因果轮回的道理，我还不明白，可以请你详细的再说一说吗？

答：因果轮回的道理很是明显，只因我们被妄心所迷，我执所缚，本有的智慧被尘俗中名利等念头蒙蔽了，所以日常一举一动无不落在因果轮回之中，但自己一些也不觉得。

“因”就是事实的起因，无因决不能成事。“果”就是事情的结果，无论什么事，不做则已，做了总免不了要结果的。果之随因，如影之随形。如人想除掉本身的影子，谁都知道是不可能的；有了事情的起因，而要避免结果，于事于理也是不可能的。

因果概括过去、现在、未来三世（时间）。首先说说现在的因果。这可分为三个层次来说：一、如人叩钟即刻就可

以发音；二、如人播谷，春种秋收；三、如人有不良嗜好或者畏难苟安，日后就要冻饿而死。这三个层次，虽然得果的早晚不同，但是完全属于现因现果。

其次是过去世的因果。譬如生在富人和贫人家里的孩子，其享受是不同的。那些初生的小孩，在今生本没有造什么因，似乎不应有这样差别的遭遇。不知这全是前世各人已经造下不同的因，所以今生才得到不同的果哩。

再说未来世的因果。譬如甲乙两人多年前都造了善恶不同的因，但总是看不到他们得各别应得的果。要知今生纵然得不到，来生一定逃不了的。《因果经》说：“欲知过去因，见其现在果。欲知未来果，看其现在因。”这说明因果的关系是错误不了的，消失不了的。

至于轮回问题，佛曾告诉我们“四有轮转”的道理，就是死有、中有、生有和本有。

一、我们现在所有五蕴（色、受、想、行、识）合成的身体，就是前世烦恼以及善业恶业和不善不恶业所感的结果。当前世临终最后刹那时叫做“死有”。

二、从死有之后，到今世托生母胎之前，这中间所有的有情身体，叫做“中有”。这中有身，如五六岁小儿相似，眼目耳鼻和其他诸根都具备的，是极微细的净色组织成的。我们肉眼不能看到，只有天眼才能见到它的形量。关于住在中有位中的时间问题，据法救论师说“时间长短没有一定。倘若碰不到可生的机缘，中有可以长存，直到因缘和合，中有就去投生到人或畜，或其他各道中去。”（一般说来，中有存在时间至多七七四十九日。）

三、中有托生的原因，是由于颠倒心。男子缘其母而起爱欲，女子缘其父而起爱欲。依着这二种颠倒心，中有

才结生于母胎，其结生的最初一念，叫做“生有”。

四、从结生以后，住胎出胎，直到一期寿命完尽，叫做“本有”从这本有再起烦恼业因，招得未来的结果。这样，又从“本有”转到“死有”，“死有”转到“中有”，“中有”转到“生有”，依次相续，轮转不息，比如轱辘，循环轮转，没有停止的时候。

心是起惑造业，轮转生死的掌权者。我们要断轮回，出三界，必须在起心动念处着手。如能发菩提心，专精一念，求生极乐世界，那么所造的是佛因，将来一定结成佛果。因为所转的念头不落人天福报或贪损害人的轮转中去，将来一定可以超出轮回的。这道理不是很明显吗？

问：这六道里面那几道是好的呢？

答：比较起来说，天道最享福，寿也最长。人道是也享福也受罪的。再往下说，一道不如一道，饿鬼和地狱两道所受的苦，那就不堪设想了。

问：那么，我们最好想法子生到天上去享快乐。不知可有什么方法吗？

答：方法虽有，不过我们却不应该希望生在天上。因为上面说过，无论在那一道里，等到报应完了，就要转到其他的道里去。那么，生到天上，就算作个玉皇大帝，等到天福享尽了，也非死不可，死后仍旧可能到畜生或其他道里去受罪，佛经里是有许多事实说明的。可见只要落到六道里去，就没有一处是安身之地的。要想享受永久的安乐，非想法子跳出轮回不可。

问：怎样才可以跳出轮回呢？

答：我不是已经说过，只有学佛了吗？

问：我们凭着良心多行善事，不能跳出轮回吗？

答：那不行。行善的人将来能生到天道或人道享受好的报应，上面我也已经说过。可是这些享受是不长久的。要长久，就得脱离六道轮回，要脱离六道轮回，非学佛不可，单凭行善是不够的。

问：常听人说：人的生死是玉皇大帝和阎王掌管着的。既然说，学佛就可以脱离轮回，难道佛也管得着这些事吗？

答：不是这么说的。你的生死，不但玉皇大帝和阎王管不着，就是佛也管不着，只有你自己能管着。

问：我不愿意死，怎么早晚要死呢？我愿意上天堂，怎么往往入地狱呢？你说生命全是自己管着的话，我真明白了。

答：这也没有什么不容易明白的。懂得因果的道理，就不难了解了。有因就有果，有果必有因。你所做的事情就是因，所得的报应就是果。比方你今世的行为合乎人的道理，那么你来生就还是个人；你今生行为和天道相似，那么来生就能升天；其他各道都是这样。这就和种瓜得瓜，种豆得豆一样，都是自然而然毫无足怪的事。你种的是豆，神不能教它变一株瓜。那么，你种的是人的因，神自然不能强把你变成畜生，这是很显然的。再说得简明一点，就是作善的得福，作恶的得祸。作善作恶当然由你自己作主，那么生死祸福还不是你自己掌管着吗？

问：有些好人往往遭着不幸的事，作恶的人倒反运气很好。你说的因果报应怎么讲得通呢？

答：比方种树，种子刚下到土里立即就能结果吗？比方借钱给人家，哪有才交到他的手立刻就来还呢？佛教讲的因果报应是包括前生、今生、来生三世来说的。有的前生造的因今生才结果，有的今生造的因，当生就结果，有的今生造

的因，隔几生几十生或几千万生以后才结果。这就和果树的结果有早晚一样，也是自然而然的事情，怎么会讲不通呢？

问：阎王、判官、城隍、土地究竟有没有呢？

答：有是有的，不过他们和世间的法官一样，只能照着法律办事。你不犯法，他们怎么也管不着你的。

问：要不要供养他们呢？

答：他们也和我们一样都在轮回之中，但他们造了善业，有福德，我们应向他们表示敬意，但不必象佛菩萨那样供养他们。

问：玉皇大天尊呢？

答：玉皇也在轮回之中，但他是护法天神，我们也应当对他表示敬意。

问：神仙呢？

答：神仙有天仙、地仙等等不同。或属天道，或属人道，都是六道众生。我们不应该崇拜他们，学习他们，因为我们是要了生死，出三界的。

问：大仙堂一类的东西，不是就该取消它了？

答：那还用说么？狐狸之流都在畜生道中，用不着恭敬它们。

问：不恭敬它，它作怪起来怎么办呢？

答：学佛的人：天上的神都要来恭敬的，邪魔鬼崇又怎敢来作怪呢？但我们既然学佛，当普度众生，虽不要恭敬它，也不要妨碍它才是呢。

问：佛既然也管不着我们的祸福，自然我们也不用恭敬他了。对吗？

答：那又不然。我们既然想脱离轮回，就要照着佛的教导去做，那么，佛就是我们的老师了。你不去恭敬老师，那

还算是个学生吗？

问：还有菩萨呢，我们应该恭敬他们吗？

答：菩萨是梵音，照原来的意思翻译，就是“觉悟众生”。因为众生不觉，菩萨就将他们觉悟到的道理来教化众生，觉悟众生。菩萨的慈悲心很切，他们专门帮助佛来度脱众生。拿学校来比方，佛是校长，菩萨是教员。那么学生恭敬教员是当然的事了。

问：我有这样的想法，我们学佛的人除了供养佛菩萨以外，再供养天仙神鬼似乎更好些。不知道对不对？

答：那是未必有什么好处的。因为你要成佛，须一心一意的学佛才行。假使你一面和佛接近，一面又常和神鬼来往，心里自然不专一了。等到临终的时候，可能会把佛忘记了，一直跑到鬼道里去也说不定的。

问：现在我明白了，要脱离六道轮回的苦恼必须学佛。学佛的人除了佛和菩萨以外，一切天仙神鬼都不必供养。是不是这样？

答：这就对了。

什么人可以学佛

问：不识字的人也能学佛吗？

答：也可以的。只要有人把这本小册子念给他们听，使他们知道些学佛的常识，照着上面的话做去，是没有不成功的。因为这上面都是些俗言俗语，不识字的人听了也能懂的。从前唐朝有一位惠能大师，他是禅宗第六代祖师，家里很穷，从小没有念过书，就是一位不识字的樵夫哩。还有其他出家的和在家的不识字的佛教徒获得成功的还不知道有多少哩。

问：不识字的人能学佛，一定非很聪明不行的吧？

答：那也不能这样说。从前释迦牟尼佛有一位大弟子，名叫周利槃陀伽。这个弟子资质最笨，佛教他专念 苕 帚 二字，他念着苕字就忘了帚字，记着帚字，又忘了苕字。这总算愚笨到极点了吧？然而他也证了阿罗汉果。

问：女人也能学佛吗？

答：当然能学的。虽然妇女们有家务的牵累，又要养儿育女，可是念佛是随时随地都可以念的，操作家务时可以念、哺乳抚养时可以念；而且女人的心静定而慈悲的多，她们学佛的成就也许比男人更快哩，

问：有人从前作过很多的罪恶，现在想学佛还中用吗？

答：怎么会不中用呢？你不曾听见说，“放下屠刀，立地成佛”的话吗？只要自己忏悔以前的错误，立誓以后永远不重犯过错，一心学佛。那末，以前的罪业虽多，也是可以

消除的。

问：老年人学佛还来得及吗？

答：来是来得及的，不过应该自己知道光阴无多，要加倍努力就是了。

问：那么少年人暂且不必学了？

答：那又不然。有两句古话说得好，“莫到老来方学道，孤坟多半少年人。”你知道你能活多大年纪呢？就算能活到很高的年龄，也该趁早学佛。因为功夫越长久，成功就越有把握。这不是一定的道理吗？

问：道理固然是对的，不过人在年青的时候都有要作的事业，正该争分夺秒地干活，那还有闲功夫学佛呢？

答：那是你把学佛看作无关紧要的缘故。假使你把学佛看作和吃饭一般重要，你就不至于说没有功夫了。况且学佛碍不着作事，并不用另外费工夫的。

问：有钱的人固然应该学佛。穷人衣食不足的还能学吗？

答：学佛全在心地上用功夫，不一定要朝山进香，布施财物，所以用不着多费钱财。

问：已经入了其他教门的人，把从前的教撇开，再来学佛，还可以吗？

答：那太好啦，弃暗投明正是有大见识的人所作所为。要知道，我们活在世界上，不过只有几十年的光阴，何苦有正路不走，反去到处瞎撞呢？

问：这样说来，不管什么人都可以学佛的了。

答：对啦！如果佛法是有些人能学，有些人不能学，那就算不得平等了。