

一、甘露之果

1. 人命只在呼吸间

一天，佛陀向一个沙门问道：“你知道一个人的生命有多长的时间吗？”那个沙门恭恭敬敬地回答：“几天的时间吧。”佛陀听了，慢慢地说：“你还不知道啊。”佛陀又问另一个沙门：“一个人的生命有多长时间？”这个沙门想了想，说：“一顿饭的时间。”佛陀听后，仍缓缓地说道：“你也没有知道啊。”佛陀又问另一个沙门：“一个人的生命有多长时间？”这个沙门不加思索地答道：“一个呼吸之间而已。”佛陀听了，笑着说：“很好，你已经知道答案了。”朋友们，第三个沙门的回答可以说形象地向世人指出了人生无常的真理，人生在世，一生也只是非常短促的一瞬而已。人生无常，就好像是一朵盛开在枝头上的花儿，终归有一天会凋零入土——也许是一场暴风雨将它打落在地，也许是某个人的手摘走了它，也许是它已经开透了而终止落地……明白了人生无常

的道理，我们每一个活着的人就要思索活着的意义，考虑如何度过自己的一生。

人的生命总是过一天少一天，人在这么短暂的生命中，却又受到世间无常及万事万物流转变化所带来的痛苦。也许有人企图沉湎于世间的享乐中，借此来忘记这些痛苦，忘记生命的无常。这种人错了，他们不知道幸福和欢乐只是暂时的，苦恼却永无止歇。他们贪恋世上的享乐，不想人生的无常，就好比一个人在旷野中被一头狂象追赶，惊恐万状，见到一眼空井边有一条树根，就攀着它下到井中，可井中有一条大毒龙，正张着大嘴向上等着他，而四边又有四条毒蛇，别提有多么可怕了。这个人虽然一心想抓住树根，但有黑白二鼠在咬这条树根。这时井上有一棵大树，每天滴一滴蜜到这人嘴里。在这种情景下，这个人只记着那一滴蜜的甜头，却不记得种种困苦的情形，竟至为这一口蜜而不愿离开这口枯井了。在这里，狂象指世上的无常；井，指众人的家庭；毒龙，指地狱；四毒蛇，指地火水风；树根，指人的生命；两鼠，指黑夜和白昼。可见，这些贪图一点点眼前的快乐的人们忽略乃至完全忘记了自身的困境，然而他们不能摆脱人生之苦。这是多么可悲的事情！

说到这里，也许会有人反驳道：“你说的是不对的。你所说的‘一口蜜’只是古时候的情况罢了。那时人们的物质生活还相当贫乏，当然不足以满足人们的需要，才会使他们感到不快乐。而到了我们这个时代，科技发达，人们所创造的物质财富决不是‘一口蜜’那么一点点了，我们的财富足以满足我们现代人所有的需要，也会使我们感到永远快乐。”诚然，从任何一个角度来看，现代人都要比从前的人幸

福多了。由于科技突飞猛进，工业生产的高效率，使得现代人的生活享受远远超过了以前数千年的水准。可是，这种情况并不能真正使人快乐，反而会给人们心灵上带来一份莫名的迷惑。或许是这种高度机械化的剧烈动力与系统性的强大组织力，来得太突然，而人们的心理上又缺乏事先的准备。突然之间，生活上反而遭到了许多的扰乱与困惑，心灵上感受到一种分裂与压缩的痛苦，往往使自己陷入虚空的迷雾之中，承受无数的紧张与惶恐。也许可以说，科学技术是伟大的，却是没有人情味的。科技的发展，在某种程度上也可以说是对人性的阉割和忽略。人们斤斤计较于成本与价格的计算，汲汲追求财富的增长，沉迷于科技所提供的无穷无尽的享受，逐渐迷失了自我。

现代人迷失自我的一个现象就是注重眼前物质利益的斤斤计较，充满了自私之心。俄国大文豪屠格涅夫把自我主义者分成三类：“一、除了自己生存外，也能给予他人生存机会的自我主义者。二、只求自己生存，而不给予他人生存机会的自我主义者。三、自己不愿生存，也不给予他人生存机会的自我主义者。”在这个充满各科竞争的现代社会中，这三种自私者（自我主义者）是比比皆是的。更令人切齿的是，第三种自我主义者——杀人越货的暴徒——在我们这个社会也是屡见不鲜的。有一个故事单道自私之心的害处，可以作世人之戒。它是这样的：从前，有一个狂徒，娶了一个妻子，善于治家，品德又好，人又很漂亮。不过，她的鼻梁却是歪的，鼻端是塌的，鼻孔是朝天的。狂徒自从娶妻之后，变得心事重重，无非是为了他的妻子有一个丑鼻子而耿耿于怀。有一天，狂徒出门散心，只见一路上人来人往，都

是些年轻美丽的姑娘。忽然间，他看到了一位面貌端正的女子，她的鼻子生得格外挺拔出色，在所有女子的鼻子里头，可算是最美的了。狂徒为了妻子的丑鼻，忧心忡忡地不知过了多少时日，一时间眼中看了这个美丽的鼻子，叫他如何不格外倾心？于是，他心中暗想：“我宁可冒着危险也要把这位女子脸上的鼻子割取下来，装在我的妻子的脸上，让我的妻子变成一个十足的美人！”于是，狂徒抽出刀子，跑到这个女子跟前，不由分说地将她那美丽可爱的鼻子割了下来。这个女子突然受此一刀，倒在地上，忍不住痛苦而高声哀叫。这时，狂徒手捧着那截美丽的鼻子，心中无限地欢喜。三步并作两步，急急地往家中赶，却对身后这位女子的哀号充耳不闻。狂徒一奔到家，就在门外大声喊他的妻子：“你快点出来，我给你安一个好鼻子。”他的妻子听到喊声就出来了。他急忙举起刀子，把妻子那不端不正的鼻子一下子血淋淋地割下来，再把那个美丽迷人的鼻子装在妻子的脸上，可是费尽了心机，那个漂亮的鼻子怎么也粘不上他妻子的脸，一脱手，就掉了下来。狂徒的自私，不但损人而且害己，破了别人的相，让那个女子受苦，造下罪孽，又破了自己妻子的相，让她受苦，连原先塌陷鼻子都留不得，愈发觉得难看了。在现代社会，许多人认为：“人人都是自私的。”他们鼓吹：“人不为己，天诛地灭。”他们不仅充满着自私之念，而且在现实生活的行为中也处处为自己争夺。他们却不知道自私有这样大的害处啊！

现代人迷失自我的另一个表现就是心灵的空虚。这种空虚心灵演变的一种可悲现象就是人们过分追求官能的享受。许多人极尽骄奢淫逸、声色犬马之能事，几乎是有意识地

把自己的性灵作无情的戕伐，作近乎疯狂的摧毁。西方思想家笛卡尔说，“我思故我在”，然而在这个太过于急功近利的社会里，人们仿佛丧失了思想的本能。很少有人愿意面对这个物欲横流的世界作沉痛的思考。在这阴霾密布的时刻，人们追求物质享乐，随波逐流，变本加厉，甘心迷失自我，变得如同行尸走肉一般，完全不想想自己真正的生命价值之所在。这种可怕的结果恐怕不是那些白发苍苍，毕生致力于研究工作，以卓越智慧贡献人类的科学家所能料及的吧！

现代社会充满了各种各样的诱惑，尤以物欲的诱惑为大。现代科学技术日新月异，人们生产出的产品更新换代很快，穷极精巧，颇能令人心动。常在河边走，哪能不湿鞋。人们身处这种物欲横流的环境，往往不能自制，一味沉溺其中，还不断地为自身辩解：“生产出来的东西难道不是让人用的么？要怪你就怪科学技术吧。”或者说：“环境如此，你叫我有何办法？大家都在贪污、互相欺骗、谋取暴利，我又怎能守身如玉？”这样的辩解是很可笑的，是很没有道理的。他们的话就好像是那个喝了木桶里的水却又责怪木桶里流出水来的人所说的话一样。从前，有一个人前往远方，走得又渴又乏，忽然看到一个大木桶，木桶里盛满了干干净净的水，就急急忙忙地饱饮一通。奇怪的是，待他吃饱了水之后，桶里的水并没有减少，原来这是一只宝桶，能够不断出水来。这个人拍拍自己的肚皮，又用手拍拍木桶，对着木桶说：“我已吃饱了，就不要流水出来了。”可是这只木桶却不听他的话，水照样流了出来，填补了他刚才喝去的那部分水。这个人一见这种情景，就大怒不止：“我已喝完了水，告

诉你不要再流出水来，你怎么又流了出来？”就在他大喊大叫的当儿，有一个人走过来，看见了这种情况，就对他说：“你这个笨家伙哪，一点也不聪明！你为什么还不离开这只木桶呢，却要让它不流出水来？”说着，就拉起他的胳膊，拖着他上路，走远了。那些自甘堕落、不善于克制的人就正像这个饮水的人一样愚蠢啊！

从前，佛陀前往威尔耶拉地方传道。途中，独自一人在一棵大树下休息时，无意中看见许多年轻人在森林中左奔右走，喧哗异常。其中有一个人看到树下的佛陀，就向他问道：“刚才有没有看见一个少女跑过来呢？”原来，一群年轻人到这个地方来游玩，其中有一个人带了一位女友，但是这个少女却趁机偷走了这些年轻人的贵重财物，于是大家便四处寻找这名少女。佛陀默默地看着他们，然后轻轻问道：“年轻人，请问是寻找少女重要，还是寻找自己重要？”这群年轻人被佛陀这么简单一问，平日放逸惯的身心象还本归原一般，被深深地触动了。佛陀那坚毅的面容似乎有着不可思议的权威，佛陀如同精神上的大王，每一个小的动作，每一句言语，都能深刻地印入他们的心里。“当然是寻找自己重要。”这群年轻人如梦方醒，大声回答道。佛陀接着又开示说：“那么，请大家坐下吧！现在可以告诉你们找寻自己的方法。”佛陀向这群年轻人解说人生意义的真谛，于是各人开始反省自己过去的错误，在他们的心中，那名偷东西的少女，那些财物都不见了。后来，这些人都成为佛陀的得道弟子。是啊，找回自我才是最重要的。那些自私、心灵空虚、沉溺于物欲而迷失了自我的现代人难道不需找回自己的本性吗？几千年来，人类美善本质的心灵，就象一朵千瓣

的白莲花，在澄清的水池中，一瓣一瓣地绽放着，舒展着。即使在污浊的溷潭中，也是如此。朋友们，不要永远迷失在溷潭中，不要甘愿让无穷的物欲毁灭了自己自觉的灵性。找回自己，让心中的白莲花永远盛开！

在这人类心灵遭受史无前例的剧烈变动而陷入极端物质享受的时代当中，人们难免会犯上这样或那样的错误，这只是一时贪图享受之故。这时，千万不要丧失了上进之心，仍要持洁身自净之心。因为人性的自觉，可以为人世间带来优美与真理，是相当珍贵的本能，能够让你度过和平的一生。“破罐子破摔”是要不得的。从前，有一个人养了二百五十头牛，常常赶着牛群，逐水草而牧，让牛儿吃得饱饱的。后来，有一只老虎来了，它捕吃了一头牛。这时，牛群的主人心中暗想：“丧失了一头牛，再也不是以前完整的一群牛了，还要这些牛干什么用呢？”于是，他把牛群赶入一个很大的深坑中，将牛一头一头地杀死了，埋在那里。这个人是愚蠢的。即使犯了一点小的过失，只要坚定向善的决心，寻求善法而躬行之，那么他就会平安地度过此生的。而这个牧牛人却不懂得这个道理。

寻找自我，祥和地度过自己的一生，这就是佛教养生的要义所在。从佛教养生的角度来看，养生不单单指人的生命长短而言，而应从全面的概念中来完善养生的意义。中国佛教认为养生可以用人们常常谈到的五福临门来概括。在物欲横流的世间，不迷失自我，正确地阐释五福临门并按其规定规范自己的言行和思考，这就是佛教养生的方法。佛教认为，那些丧失了本性而离开了五福的人，哪里谈得上能养生修性呢？

“五福”这个名词,原出于《书经》中的《洪范》,现在已成为一个家喻户晓的词了,几乎大部分的人都知道“五福临门”这个成语,可是的确很少人知道“五福”所指的是哪五种福。至于五福临门的道理,明白的人更是少之又少了。那么,到底五福是指什么呢?第一福是指“长寿”,第二福是指“富贵”,第三福是指“康宁”,第四福是指“好德”,第五福是指“善终”。有词云:

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;

善终是无病无灾而且安祥离世。

“世间种种业,而获种种果。是故知一切,非为无因作。”在佛教的教义中,“业”是一个重要概念。“业”的存在,实与人们得到“五福”福报的机缘与否大有关系。有一个故事这样来解释“业”的永恒:有一位尊者问密琳达王:“大王,假如有一人持着灯火,跑到有屋顶的圆房吃饭,结果,灯火的火焰烧到了用干草盖成的屋顶,接着蔓延整个村庄。村人将他抓住责问:‘你为何放火烧了我们的村庄?’他却强辩说:‘我怎么会放火烧村庄呢?其实,我在吃饭时用来照明的那把火,与使村庄燃烧起来的那把火完全不同,而且也没有任何关系。’大王,你将赞成哪一方的主张?”密琳达王回答:“尊者,我会支持村中人们的说法。”这是为什么呢?”

“尊者,我们可从这件事情的起因来看,不管这个人如何辩解,其实,烧了村庄的火,正是因他那盏照明用的灯火而产生的。”大王,我明白了 其实,在这个世上,与上述情形相

类似的例子还很多。比如，随着死亡而逝去的名誉、形象，以及在下一世又另外产生的名誉、形象，确实是延续前世而来的。因此，人类绝对无法逃避恶业，必会承受轮回的报应。’尊者这样说道。

佛教所指的“业”，可以说是从人类道德的领域中而孕育出的遗传与进化理论。通常，佛教所谓的“人类”，乃指个人的存在，而非肉体的存在，这将意味着“业”将不断延续。这种“业”的教义并非宿命论。“业”有恶业，亦有善业。虽然，有时我们会被诅咒的恶业重重压住，但我们仍然不会放弃行善的愿望；必须全力摆脱这些重压，灭绝恶业，累积善业，才能获得丰盈的成果。

在我们这个社会，人们的因过去所造的恶业而引起的人生的种种悲惨境遇，实在是数不胜数。比方说，有的人虽长寿却没有福气，有的人长命百岁却贫贱度日，有的人富贵却体弱多病，有的人富贵却过早夭折，有的人富贵却操心不堪，有的人贫穷又不得善终，有的人终生流离颠沛……这只是举例而已。对于人的一生而言，劫匪，车祸，疾病，妻不贤子不孝，洪水，火灾……种种悲惨的遭遇在我们的报纸上和身边都屡见不鲜。佛教认为，只有坚定的善、不断积德的人才会有完整“五福”的机缘。因此，为了消除恶业，求得“五福”，我们一定要坚定地行善，避免作恶。

恶业使人遭受痛苦，善业却能让人安宁，享有获取“五福”的机缘。在“五福”当中，最重要的是第四福——“好德”。有着仁慈之心，宽厚宁静的德，这是最好的“福相”。因为德是福的原因和根本，福是德的表现和结果。以这种仁慈宽厚的“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，逐渐实现人所企盼的完整的“五福”。

如同恶业的报应不仅仅在今生，还可以在来世，以至在以后诸世一样，善业的福报也是如此。有一个“身香”的故事这样说道：

从前，佛陀逝世后一百年，有一个名叫阿育的国王。他非常铺张浪费，修建的宫殿纵横有十里之长。宫殿作成后，阿育王命令召集各个小国的画师。画师来了，就让他们各随自己的意思在宫中画出种种图画。罽宾北面有一个小国，路程最远，它派来的一个画家最后抵达。这位画师看到宫殿的壁上，屋子里，里里外外都画满了，只有门框边有五尺大小的一块地方还没有画上图画。画师又抬头观看，见到各种已经画了的东西，不知道再画什么好，心想：“我刚开始来的时候，经过一座小城，城边有一个水池，水池里长着莲花，还看见一个女子，非常美丽可爱，有作王后之相。”于是，他就画了小城、水池、莲花和那个女子。

阿育王来到宫殿，还没进门，就看见这幅画，问：“这幅画是谁画的？”旁边的人回答说：“最后来的那个画师。”阿育王问那画师：“这是你凭看见的样子画的呢，还是凭想象画的？”画师答道：“是看见过样子画的，不是想象的。”阿育王又问：“你是照着原样画的呢，还是比原样子画得更好？”画师说：“是照着原样画的。”阿育王看这女子之相，知道她可以作王后，便派遣使者，要聘这个女子作王后。

使者接受命令，直接前往这个国家，找到女子的父母，说：“我们大王要你们的女儿作王后。”女子的父亲说：“她已出嫁了。”使者便来到女子的丈夫家，对她丈夫说：“我们大王派我来找王后，路途遥远，我走了三年。才到达这里，说是您

已经娶了她了。国王是天下最尊贵的人，希望您不要舍不得这个女子，马上把她交给国王。”这女子的丈夫是位优婆塞，心里想：“人都是由于财和色而危及自身，如果不把她给国王，国王恐怕会治罪的。”于是他把这女子交给了使者。

使者带着这女子回来，阿育王一见，十分喜爱，拜为王后。可是女子作了王后后，一得到好花，就要伤心地哭。阿育王问她为什么要哭，王后说：“大王免我无罪，我才敢说。”阿育王说：“那你说吧。”王后说：“这花的香味就似我前夫身上的香味，所以我见到花就要哭。”阿育王很生气，说：“你作了王后，还不忘记贫贱的丈夫。你简直是个乡下老太婆，该治你的罪！”阿育王下令派人去抓王后的前夫，要看他是不是真是香的。要是不香，就要治罪。使者来到王后前夫的家，家里的人说：“他失去妻子后，就告诉父母说，他要作沙门，求得阿罗汉道。”使者来到佛寺里，对王后的前夫说：“我们大王想见您。”前夫说：“我一无所有，见我有什么用？”使者说：“大王要想供养您。”

前夫就跟着使者去见国王。阿育王看见王后的前夫，他身上的香气比莲花更香。阿育王说：“这人是把香涂到了身上，让他用热水洗一下。”前夫洗了澡，香味更浓了。阿育王又叫人用丝绸包住他的身子，他身上的香味却比以前更香了几倍。阿育王这才相信了，问他说：“你怎么这样香？请你告诉我。”前夫回答国王说：“我前一世时，是一个婆罗门，在路上远远看见人讲经，我心里欢喜，双手合什，称赞菩萨，又烧起一点香，表示供养，因此得到福报，达到了这道果。”

这个故事告诉我们，修善业即可得福报，今世不应，必应之于来世，或以后诸世，千万不可产生轻视“善业”的心

理，更不能因此而废向善之心。如果那样，那就真的会跌入万世不复的劫狱了。

广修善业，正如耕种一样。从前，佛陀有一次托钵游行，有一位农夫走过来问他说：“我们是如此辛苦地耕种田地，取食生活。你不也是可以亲自耕种来收粮过活吗？”佛陀随即回答说：“不错，我也是在耕种着，如翻土、播种，并收获粮食而生活着。”农夫却不明白佛陀回答的含意，继续问道：“可是，我从来没有看到过你在田园耕种。你的锄具在哪儿？你的耕牛又在哪儿？又曾经播种了什么种籽？”显然，农夫认为，凡是从事于实际上的肉体劳动，并且在获得收获物以后才有吃粮的权利。只是利用他人所施予的食物来维持生活的人都是不劳而获的人，绝对没有吃粮的权利。佛陀于是继续开示说：“智慧即是我翻土的锄具，信是我所播种的种籽。身口意来除去恶意，即是田园中的除草工作。精进堆有向前推进始终不懈，其行无悲，即可达到安和的境地。我一向如此耕田，以收获甘露之果。”佛陀说佛法，使众生觉悟，以度众生。我们广修善行，以利众生，以积善业，利己利他人，因此而收获的“甘露之果”如何不令人向往？！我们每个人都得把握“今生”这块田园，好好播种，必将会收获迷人的‘甘露之果’的。

虽然知晓了养生之道，但是寻找自我、安心定性、广修善业，以求“五福”的这条道路却是一条充满艰辛的道路。佛经中有一个故事这样来讲述学道之难：海上飘浮着一块小木板，板上有一个仅能通过海龟头的小孔，有只双目失明的海龟一百年中要往上探头一次，换个气儿，海龟要在茫茫大海中遇到这块飘浮不定的木板，并从小孔中探出头来，其

难度之大，可想而知。芸芸众生要脱离生死苦海，就像海龟遇浮木一样困难重重，必须兢兢业业，坚持实行养生之道。单就广修善业这一点来说，也难在“坚持”二字。唐代元和年间，大诗人白居易曾经到一处深山拜访一位叫道林的禅师。这位道林禅师却是一个很怪的人，他常年栖息在大树上的巢中。白居易见到他时说：“禅师的住处危险得很哪！”道林禅师回答说：“太守（指白居易）的危险更大呢！”白居易说：“我做太守，戢军安民，又有什么危险呢？”道林禅师说：“薪与火放在一起（指白居易处于俗世当中），妄念不停，难道还不危险吗？”白居易一听，若有所悟，就问道：“什么是佛法大意？”道林禅师平静地说：“诸恶莫作，众善奉行。”白居易一听此言，觉得这个道理太平常浅薄了，于是掉以轻心，满不在乎地说：“三岁孩儿也解恁么道。”道林禅师微微一笑说：“三岁孩儿虽道得，八十老人行不得。”白居易顿觉自己的轻率，认为禅师说的非常正确，于是向禅师作礼而去。可见明白养生之道是一回事，而终生坚持养生之道却是另一回事啊！

既然奉行养生之道是一件如此之难的事情，那么我们是不是可以起退却之心呢？当然不可以。我们要有坚持养生之道的信心。记得当年佛陀降生于刹帝利王家，放大智光明，照十方世界。佛陀往东西及南北，各行七步，步步生莲花。他一手指天，一手指地，目顾四方，大声地说：“天上天下，惟我独尊。”这是何等的自信！后来佛陀得道成佛，广度众生，取得如此大的功业当与此种自信不无关系。有一次，年轻的佛陀住在舍卫城郊外的吉那林精舍，可撒拉国的巴谢那迪国王听到这个消息之后，首次前往拜访佛陀。国

王看到佛陀年纪并不大，就漫不经心地说：“老师，听说你已经得到最高的悟境，这是不是真的？”佛陀满怀信心地回答：“是的。如果世界上有人达到最高的悟境，那个人便是我。”国王听了，愈加轻视：“不过，象老师那样拥有很多弟子并受人尊敬的沙门、婆罗门的人不计其数，但是，他们始终不敢说自己已经达到最高的悟境呢。何况，你的年纪还轻，出家也不久。”佛陀在 29 岁出家，35 岁悟道，所以当时的年纪还没过 40 岁，故而国王怀有轻视之心。佛陀却轻轻一笑：“国王，请不要以年纪轻来轻视别人。世界上有四种事情是不可小看它的：第一，不要以王族年轻而轻视他；第二，不要以为蛇小而小看它；第三，不要以为火小而忽视它；第四，不可因为比丘年纪小而蔑视他。”国王听了这些话后，深觉佩服，于是皈依我佛。

对自己要有信心，就要坚持自己的修行，而不可要求于人。我国古代社会中有多少皇帝自身纵欲淫乐，却向方士等人妄求长生不老之道，结果徒费人力，自己也是一朝无常，而让天下的人都耻笑。从前，有一个头上没有长出头发的秃人，他的秃头冬天则十分寒冷，夏天则遭日晒，又热得不得了，再加上蚊虫叮咬之苦，实在忍受不了。他为此而日夜烦恼，思解脱之道。当时有一位医师，懂得很多的方术。这个秃人就赶到医师住的地方，对医师说：“但愿大师能够为我治疗我的病。”可是，这个医师也是个秃头，当下就脱下帽子给他看，并说道：“我也有这个病啊，感到非常痛苦。如果我治好这种病，当会自己先治好病，解除我的痛苦。”世上的人们，也像是这样的：为生老病死诸苦所烦恼，想要寻求一处长生不死的地方，听说有沙门、婆罗门等世上的良医，

善于解除众人的烦苦，就赶到他们的住所，请求他们说：“只希望你们为我解除这种无常生死之烦苦，让我长住安乐之地，永远不老。”这时，婆罗门等人就这样回答说：“我们也饱受这种无常生老病死之苦啊，我们到处寻求不老之处，却始终找不到。如果我们现在能让你得到长生安乐，我们自己应该得到了，才会让你也得到啊。”世上的人们多么像这个患秃的人啊，自己不自救，不坚持修行，却四处寻找别人的帮助，徒使自己疲劳，却一无所获。

明白了养生之道，自己谨身修行，坚持不懈，自会得到“五福”的福报的。从前，有三位道人互相问道：“你是因为什么而得道的？”一位道人说：“我在国王的果园里，看见葡萄长得茂盛美好，到中午时分，人们来折取葡萄，弄得地上一片狼藉，破败异常。我看到这种情形，感到世事无常，因此而得道。”另一位道人说：“我坐在水边，看见一位女子来洗东西，手一动，手镯臂环互相磕碰，因缘合而发出了声音。我于是因此而得道。”最后一位道人说：“我在莲花池边，看见莲花开得正盛，美艳无比，怡人心神。中午时分，来了几十辆马车，人呀马呀都在池中洗澡嬉弄，人们还把莲花都摘走了。万物无常就是这个样子呀，我明白了这个道理也就得道了。”这正应了中国的一句古语：“殊途同归”，也许众人的修持道路、广行布善的方式都是不一样的，但他们因此而得到“五福”的机缘却是一样的。

懂得了“殊途同归”的修持道理，我们就应认真对待自己的一生，认真修道，广为布施，切不可懈怠。即使我们找到了高超的导师，也不能马虎放松，因为俗语说得好：“师父领进门，修行在各人”，又有一句云：“我如良医，知病说药，

服与不服，非医咎也。又如善导，导人正道，闻之不行，非导过也。”关键在于靠自己努力去修行；在同一个导师之下，学与不学的结果是大不相同的。有这样的一个故事就是说明这种道理：从前，有两个人跟着老师学道，一起到另一个国家去，在路上看见大象的脚迹。一个人说：“这是头雌象，肚里还怀着只小雌象，一只眼睛是瞎的，象背上坐着一个妇人，肚里也怀着一个女孩。”

另一个人问：“你怎么知道？”

第一个人说：“我是经过思考知道的。你不信，到前面就会看见。”

两人追上大象，果然同他说得一样。他们追上象后，大象生下一只小雌象，妇人生下一个女孩。这样，另一个人心里就想：“我和他一起跟着老师学道，为什么我却看不出来呢？回到老师那里，他问老师：‘我们两人一起赶路，他只是见到大象的脚迹，就知道好多事情，我却看不出来。请老师指教我，让我也知道其中的道理。’”

于是老师把那一位学生叫来，问道：“你是为何知道这些的？”学生回答说：“这是老师常说过的。我看见大象小便的地方，知道这是头雌象。看见它右脚踏地的痕迹深，知道这象怀的是只小雌象。看见道路右边的草没有动，知道它右眼睛是瞎的。看见大象停脚的地方有小便的痕迹，知道坐在象上的是女人。看见女人右脚踏地的痕迹深，知道她怀的是女孩。我是凭着仔细的推理和思考明白这些的。”

老师说：“学习就应当动脑筋思考，仔细思考就能有所成就。马马虎虎，不动脑筋的人不会有什么结果，这不是老师的过错呀。”

我们常常听见有人议论佛法的无用，认为行善是白费力气，无助于养生。这样议论的人是蠢人，像那些不能识别药草神力的世人一样愚昧。本来，天下的草木都可以作药，只是遇上不善识别的人不知道而已。从前有一位非常高明的医生，名叫耆域。他能够配制搀合各种药草，把药做成小儿形状，看见的人没有不欢喜的，服下了药，各种病也就没有不能治好的了。耆域有时用一种草治几种病，有时又用几种草治一种病。在他手里，天下的草木，没有派不上用场的。天下的疾病，没有治不好的。后来，耆域死了，天下的药草一下子都痛哭流涕，都发出声音说道：“我们都可以用来治病，可是只有耆域一个人能够认识我们。他死了以后，就再也没有人能够认识我们了，后世的人们，或是错用了我们，或是分量用多了，或是分量用少了，因此治不好病，让全世界的人都认为我们没有神力。一想到这件事情，我们只有痛哭而已！”佛法也正是如此，不是不好，而是我们没有认识到其力量而已。行善的人千万不能轻视佛法，轻视善举。

轻视佛法，急于行善，这对养生是不利的。同样，过分迷信佛法，促于行善，这也是不利于养生的，因为凡事都是应中庸而行，切忌过度；急于行善，以求福报，反而带上急功近利之心，故而不妙了。从前，有一个笨人，听说王老大这个人一心向善，将佛陀所说的五戒十善法牢记在心里，每天至少要做一件好事，说一句好话，尤其热心布施，就十分仰慕王老大的为人。有一天，笨人就到王老大家去拜访。村中的人都说王老大是“菩萨心的王老大”，十分喜欢他。笨人听了，很高兴。他们两人见了面。笨人说：“我实在喜欢你，想与你交个朋友，并且希望从你这儿学到乐于布施的