



# 如何利用《金剛經》來修行(22-9)

--第十九品 法界通化分

釋善祥 阿闍黎 主講

(2009.02.15 講於法爾禪修中心)

## 四、金剛經經文解釋

### 第十九品法界通化分

#### (五)如何用金剛經來修行(續)

#### 2. 「如是，世尊！此人以是因緣，得福甚多。」

上一次講到第六頁講義，第十九品第二段。世尊在問須菩提，如果有人以三千大千世界那麼多的世界裡面的七寶布施，那福德多不多？須菩提就說，以此因緣得福甚多。上一次我們在講，一切法都是因緣果報，修行人就是要能夠先洞悉因緣果報。雖然沒有宿命通，你對什麼事情都要先想到因果，有因當然緣成熟了就成果報。菩薩學佛法懂得因果的道理，所以處處行為都不要造新的惡因，連新的善因做了都不要執著，一執著就會有果報。一般所作所為都是先想在前面，自己的事、家裡的事，或者一個團體、一個國家一樣，處處小心。我們比較積極一點的對因緣的看法不是只有預防，積極的去求未來世在五濁惡世中如何來求得比較好的因緣。

上一次講到要三妙行因緣，所謂三妙行就是：時間、地點、跟眾生之間的關係。第一個時間，第二個地方、處所、空間，第三個眾生，所以一切的因果都離不開這時空跟眾生。那這裡所謂妙行就希望能夠得到比較好的期望的，當然你說你在修空觀、修無相觀、修無所求，不起心作意，那為什麼要有三妙行？大菩薩是空掉一切，或者還沒空要求空。昨天上悉曇課，順便提一下，今天的網路上列了菩薩名、明王的名字，都離不開名字中有大空音，也有涅槃音，也有兩者都有的大空涅槃音。菩薩因為還不究竟，所以祂會有現這種名相中包含著大空音。我們找了很多資料，只有一個，昨天看到一個如來祂是有大空音，也有涅槃音，其他的佛很少用到大空音、涅槃音。因為佛是究竟，空也要空掉，不能追逐一個空。還不成就的中低階的菩薩，當然還是要學習心清淨、解脫，所以在因緣上還不能夠把握住，才要去求什麼妙行，如果能夠把握的話，就不必求妙、不妙了。

什麼妙？所以這個佛理有時候連小孩子都懂，我們大人都還搞不懂。最近我提過一個十四歲小孩子，他接觸外道、接觸不好的道場，身體有境界，但是他的知見上，他問起來也是像大人在問的，像學好久的人，所以這個過去世也是菩薩再來的。我說你要把家庭背景跟我講，讓我認識你，我才好好教你。想借機會要認識他什麼來歷。如果他看到這個：「為什麼要三妙行？菩薩無所求，空啊，還要什麼妙、不妙？」因為不究竟才要妙！

一切的因果離不開時間、空間、跟人物，你在某一個時間點、在某一個地點，跟誰

結了怨、結了善緣等等，然後以後在哪一個時間點、哪一個空間點又相遇了，再產生果報。過去的因變現在的果，現在的果又變未來的因，這樣無始劫一直在輪迴，因果就是這樣子。所以只要我們有一點私心，難免都會犯上，處處得咎就是這個意思。沒有人，時間沒有意義，空間也沒有意義，所以有人就有事，有事就是因緣。

每個人修行難就難在說，你默默無聞還好修行，有一點虛不實在的名聲或怎麼樣，就會慢慢忘記我是誰，然後我慢心就會起來，你沒有警覺的話就被這些埋沒掉了。人跟人的相處，你不要等它真正發生了才在預防，尤其出家師父要特別注意，你要修到心先感知每個人的心，哪個人心裡不痛快、哪個心裡怎麼樣？哪個怎麼樣？哪個會不會作怪？哪個心不正，哪個怎麼樣？不要給弟子騙三五千萬去了，才說我認人不真，你根本修得不好，所以認人不真！開始邪因緣在攪的時候，你還搞不清楚，到最後結果都是沒有辦法挽回。

上一次講到有些法師要入滅了，然後弟子就不讓他入滅，他不送醫也要硬被送去醫院，然後再去受苦。都好心啊，因為你們看不破生死，有時候把好心變成這些出家師父，痛苦不講，有時候連名聲都搞壞了，再加一樁，無知的人說：「唉呀，師父修得這麼好，還會生病、還會死啊？」哪一個師父不生病、不死掉的？不死掉是仙人，佛法不講說不會死的，佛法是說不怕死，不是說不會死。

**於「時」因緣中：菩薩能生於五濁不增時，則一切有情具有大威德，好修諸善。於彼時，菩薩自無諸濁惡，其人雖不樂為妙行，而亦自然能行。**

我們為什麼要追求三妙行？如果你大菩薩說我不必追求三妙行，那沒關係，出生哪裡就哪裡，隨緣，那當然比這個還要好。那小菩薩要追求三妙行，怎麼追求？先把時間抓住。第一個、**菩薩能生於五濁不增時**，我們這娑婆世界人壽是變動的，人類出現水準最好的時候，人壽八萬四千歲，每個人沒有夭折。那時候沒有五濁惡世，五濁是依我們的五蘊起無明，到大概是人壽四萬歲、二萬歲的時候，慢慢的五濁就開始出現，所以起了貪瞋癡慢疑一個一個一直上來。所以你說我不來則已，一來就一定要在五濁還沒有開始發生的時候，我就來受生，那這個大家的道德水準很好。

**一切有情具有大威德，好修諸善。**那時候的人每個人都客客氣氣，每個人也沒有貪心，也沒有瞋心，也沒有疑心病，我慢心也沒有。當然根本無明是在，如果沒有根本無明就成佛了、成阿羅漢了，就不再來三界裡面了。你出生在那個時候五濁還不增的時候、還不現的時候，大家都是道德水準很好，所以你就跟大家一起會修善。

這個在經典裡面講得很清楚，在劫初，開始有階段性的人類現的時候，那個土地都是平的，所有五穀是自然生長。像未來彌勒菩薩再下生成佛的時候，也是八萬四千歲的人壽，所以那時候的道德水準是最高的時候，所以你說我這中間不來受生，我一定要八萬四千歲的時候再來受生，這是時間的祈求。那八萬四千歲那時候彌勒菩薩下生成佛，祂成佛修行很快，沒有幾天祂就成佛了，釋迦牟尼佛要修六年，每個人的因緣果報不一

樣。

彌勒菩薩在無始劫以前，八個太子，八個只剩下祂還沒有成佛，其祂的藥師佛、釋迦牟尼佛，跟我們比較親近的這幾個佛，都是很久遠以前的八太子，一起出家修行。彌勒菩薩就比較逍遙自在，也不修苦行，也不修布施，不修什麼，但是祂唯識的心很強，祂對這個心，眼、耳、鼻、舌、身、意，這個“意根“，祂認識很清楚，所以從識、從心下手的，這智慧比較高。當然成佛以後就一樣了，不是說在因地的菩薩之間智慧比較高，比較高但比釋迦牟尼佛晚成佛，晚多久？晚了五億七千多萬年。

我們人壽八萬四千歲，每百年減一歲，這不是數學那麼死板板的，好像有間距那麼樣。這個劫初、劫末，你網路上的文章要看、要懂。人壽八萬四千歲的話，人類吃喝拉撒都很自在，為什麼？你開始有東西要吃飯，就是外面自然長，五穀豐盛而且很美妙，自己要吃就摘，摘回來吃了，吃了就要屙大便，屙大便就跟印度人一樣，出去外面就屙了，屙了以後要不要沖水啊？不用！土地自然裂開，把這個污垢埋進去就平了。有一些經典講的，你有時候會覺得不可思議，怎麼會這樣嗎？你沒有修到你心的靈力，怎麼會有這麼變化來變化去，你沒有到那個境界不會相信。你到那個境界，我起心動念都可以現一些異相，而且不是那麼虛幻不實在，是真的。那時候你就知道，我們連這種小小小算不入流的菩薩，起心動念都有這個能力，那過去那些道德水準高的人，你會相信！釋迦牟尼佛祂所講的經典，祂不是無中生有講，祂的智慧、祂的神通、祂的觀察能力是無窮盡虛空，時間、空間都沒有限制。

我要講為什麼會墮落？開始這個心地不好的時候，就開始要墮落了。第一個懶惰就開始了，為什麼天天要吃飯就出去拿再回來吃呢？為什麼不一次去吃就拿三五天的量回來，那我就不要每天出去啦！你們如果有這種貪小便宜的就開始要墮落的時候，人性就開始要壞了，所以第一個人是這樣子。既然你要吃就有，出去拿就有。像有一些聖地，它無意中在哪一個山洞裡面就冒出很多的米、這個什麼東西一直冒出來。今天有多少人要來吃，它就完全供應你多少量。那不是很好嗎？就夠了。偏偏有人貪心，「只有這樣而已啊，怎麼不多出一些？」就拿東西去攪，攪到最後不出了！為什麼不出？一個人心開始壞的時候，你就沒有那個福報，你就享受不到自然界裡面那種東西。

你既然五穀豐盛，你要就可以吃，也不必栽種，就因為你一下子懶惰，想出去一下子就三五天的份拿進來，一個人這麼做了，另外一個人看了他這樣做，很輕鬆啊，有道理啊，為什麼我不能這樣做呢？一個人這樣做、二個人這麼做、四個人這樣做，有樣學樣，初步開始墮落！一墮落以後，五穀愈來愈少，東西少了吃的人多當然就有爭，有爭就有問題，你多我少，這個瞋心就來了，瞋心一來，從八萬四千歲就降到四萬二千歲。然後不夠了怎麼辦？去偷啊！我偷你的，因為你已經把幾個月的份量都拿回家了。那我没有，沒有我去偷啊，就起了貪心去偷，你一偷人壽降到二萬歲，所以人類的衰敗滅亡都是道德水準變差。

現在在減劫，到人類滅亡，還有六千多年，這是必然的趨勢，不是你做什麼環保救

救地球。地球不是因為你做、保養，它就不會壞，它照樣壞，時間到了要壞，不過這個壞的時間還太久，也不因為你不做而就會壞掉。當然鼓勵人家做善事是好的，但是你要懂因緣果報。那麼多人在製造垃圾，幾個人在那裡收一收，看起來是有成果，但成果都有限。追根到底大家都不要開車，不要生活那麼富裕，每個人都走路，每個都住一個小茅屋，幾根柱子搭一搭就好了，這個地球自然就會美好。這都是天方夜譚，對我們現在沒有辦法，所以會一直衰敗、衰敗。

然後科學愈發達就發明一些什麼武器，以前都是拿刀拿槍這樣打來打去，再怎麼殺也是那十幾個。現在不是，現在核子彈、什麼彈，一下子就幾萬個、幾十萬個、幾百萬個，丟幾個就好了。這末法時期，六千多年以後，我們是這麼滅亡的！如果你很怕說我下一次再來不是很不好？如果碰到不好的時間，那我不要來，因為再六千多年人類都要滅亡了嘛，然後再很久很久的空窗期，光音天的天神下來，亞當夏娃又下來。祂們會飛，飛飛飛，下來觀賞，這個地球蠻漂亮的，因為已經沒有像以前那麼高高低低，那麼垃圾什麼一大堆，垃圾掩埋場大概都化掉了，時間過了很久了，這是幾億年，當然恢復到很光彩，植物都生長得很好。現在天天在破壞環境，自然那時候就恢復到原來的殊勝。天神一下來還是起了凡心，天神一樣不究竟，所以還是有凡心，祂一看到這麼好的東西、這麼好的花，摘摘花、吃吃水果，一跟地球結緣就飛不上去了，本來會飛的，飛不上去了，亞當夏娃是這麼來的。

有時候講起來，你說：「唉呀，這個迷信啦！」你要看佛經裡面很多不可思議的！有一個仙人在洗澡，突然間精液就灑出去，凡心還有嘛，一隻母鹿在水裡面洗澡，結果跑到牠生殖器裡面去了，這異類授精，就出生了也有人的樣子，也有動物的身。像這種好像古代的神話，封神榜裡面才有的故事，在現實非常不可思議的。人壽很高的時候，這些事情很多。所以你要去讀經典，擴張你的視野，很多不可能發生的事情，你才哦原來是這樣！亞當夏娃，你說上帝創造的——不是上帝創造的，是那個天神下來，起了凡心墮落了，回不去了！

如果你也不去西方極樂世界，然後你有菩薩種性，但又怕墮落，你說：「希望我下一世來的時候，在五濁不增的時候來」，那時候是彌勒菩薩下生的時候，剛好是好時間。彌勒菩薩下生祂講經三會而已，釋迦牟尼講了幾百會啊？很多！因為那時候道德水準高，每個人福德不錯，所以三會就度了好幾十億人。那你如果出生在那個時候，你也最少會證阿羅漢果，脫離三界。

「於彼時，菩薩自無諸濁惡」，你就不會有什麼劫濁、見濁、煩惱濁、眾生濁、命濁，這五濁惡世，眾生濁就是我們這裡講的，人跟人之間的關係。「其人雖不樂為妙行，而亦自然能行。」你如果程度比較低，不能去行殊勝微妙佛法的這種修行，你的行為不能規範得嚴謹，人家這麼做你自然就這麼做。每個人在行善，你自然就會行善；如果每個人都在比壞、比不好，你當然也是跟人家墮落，這是一定的。為什麼孟母要三遷？也是希望他兒子在好的環境裡面熏習好的。當然那個比較不能夠完全達到目的，但總是對一個人的生長有幫助。這是時間選擇出生的妙行。

於「處」因緣中：菩薩願能生於「中國」，地球之正中，以現在言是喜馬拉雅山附近，印度周邊各國。生此處人其性聰敏，志意調柔，能修善業，不生邪見，其人雖不樂為妙行，亦自然能行。

再來地方啦，你如果還沒有修到能夠擴展到其它世界的的能力，你輪迴來輪迴去還是在娑婆世界這裡。你要有能力跨越到一千個世界，或三千大千世界，那已經都是菩薩級的了。菩薩到各個星球去行菩薩道，那是很高的菩薩，那我們生來生去還是在這娑婆世界。昨天劉果明說他看到一部經(梵網經)說：世尊在娑婆世界出生八千世，那其它的時間就是出生在別的星球。我問哪一部經看的？如果經典講的，那當然不會錯，因為釋迦牟尼佛講的。你還沒有到一個菩薩境界的話，轉來轉去還是在這個地球，這一次黑人，下一次白人，再下一次黃種人…。所以你過去出生在哪裡，也可以看出樣子。如果出生在西藏的，看他樣子就西藏臉、西藏臉，個性跟喜愛跟穿著，無形中就會露出來，你喜歡披肩或什麼，很多都是印度、東南亞、阿拉伯國家的。所以那你怎麼選擇呢？

我們在介紹釋迦牟尼佛，祂成佛的時候，祂為什麼要在忉利天內院就先觀，因為祂有神通，觀過去世哪個母親是祂的母親，因為祂要成佛，所以母親一定要忠貞、沒有淫欲、不邪淫，福報要很好，看來看去又看上祂母親。這個母親不是這一世才母親，過去無數劫都是祂的母親，而且祂的母親都是做王妃，這個甘蔗族的媽媽，是我過去的媽媽，我現在還是選這個媽媽。

種族選完了（祂媽媽選完了），第二個選地點，那這個地點，哪個國家比較富裕、道德水準高，當初的甘蔗族就釋迦族，道德水準很好，他們自稱貴族，是沒有錯，這種族不錯，他媽媽又是淨飯王的太太，這個可以，就出生這裡。再來選地點，就是迦毗羅衛國確定。

為什麼會迦毗羅衛國？迦毗羅衛國就是在地球的中心，我們地球的中心是喜馬拉雅山，喜馬拉雅山的周圍都是算地球的中心。一般人說哪一個中心，北緯幾度幾度怎麼算，這是人間的看法。我們以佛法、以世界，世尊的神通看法就是在尼泊爾、印度，喜馬拉雅山的南面這裡是地球的中心。所以你要成佛一定要出生在那附近，迦毗羅衛國剛好就在那附近。迦毗羅衛國是古代的尼泊爾，那時候屬於印度比較北部，靠近喜馬拉雅山山腳。你要行菩薩道是各個地方都可以去，世界的各地都可以出生；你要成佛一定要投胎回去那裡。所以地點因緣之中，菩薩願生於中國，這中國不是那中華人民共和國，是所有國的中間的那個中國，也就是地球的中心，地球的正中，就是我剛剛講的喜馬拉雅山的南面。以現在來講就喜馬拉雅山附近，印度周邊各國，以前五印度就是北印度這附近。

菩薩生此處的人，他的個性聰明，意志柔軟，能修善業。心太強的人我們說好像很有志氣，很有志氣正面來講是不錯，如果學佛法來講就是負面的，就是心不柔軟，心不柔軟就很容易跟人家結怨。所以你修行在修什麼？看《金剛經》、聽《金剛經》，就在修行？在調你這個心，伏心菩提，調伏這個心。為什麼要調伏？因為個性習氣毛病很多，

所以要調伏。怎麼調？調讓它柔軟，這一次被罵了，三個月不痛快，罵一罵，下次變兩個月，再罵一罵，下次變一個月，慢慢縮小，到被罵的話不痛不癢，沒有感覺。如果表面沒有感覺，心裡面還有一點嘀咕嘀咕，也不對！所以講起來心柔軟好像很容易，不簡單耶！所以菩薩心是豆腐做的，很柔軟，你要他怎麼，他都好。我們說看一個人的修行，不是他有什麼通，你不認真修有什麼通？心地柔軟、清淨，你才會有神通現起。如果你用念力去訓練你的能力，要讓木頭髮火、要讓什麼事情發生，這種有為法啦，你把修行導到這方面去的話，那是外道。

像日本我們早期常常看到這個“忍者”，忍者龜打得過去就打，打不過就縮到烏龜殼裡面去，這打打殺殺的都不是真正的。武俠小說我們看多了，和尚也會打架，好像理直氣壯在度眾生，這就不是菩薩。菩薩都是不能動刀動槍的，心地柔和，用忍辱心克服困境。所以意志調柔，讓我們心柔軟，這樣也好、那樣也好。

學佛不是學聰明，學佛是學笨，不要起心動念，不要佔人家便宜，不要有怎麼樣、不要有怎麼樣。所以難啊，要調柔這個心很難。但難對啦，你要慢慢去做，要有人來管你、罵你，你才會柔軟。如果你在家裡都是老大的話，那就糟糕了，你一定修得不好！因為兒子也不敢講你，太太也不敢講你，先生也不敢講你，爸爸媽媽也愛你，不敢講你，你是最大，怎麼辦？學不好！佛法永遠學不好就這樣子！所以你要懂得修行都是在柔軟這個心。

好，這個地方的人，意志柔軟能修善業，不生邪見。你說那印度那邊的人都好人囉？不能這樣講，因為末法時期哪一個地方都有好人、哪一個地方都有壞人。因果、因緣關係之間很複雜，不能說絕對是什麼，不是絕對什麼，不能這樣講。你看同樣都是在釋迦牟尼佛時代，佛法是很興盛的，還是有很多的外道，就是跟佛沒有緣，他就不想學真正的解脫法，因緣接觸都是婆羅門教的，後來演變成耆那教。這些是因緣的關係，不是說哪個人行、哪個人不行。不正知的見解就是邪見。

**其人雖不樂為妙行，亦自然能行。**你生在哪一個地方，我舉一個很實際的例子，也許你在台灣還會丟垃圾，車子開著開著，車窗搖下來垃圾啪的一下就丟出去了。如果你去美國，你敢不敢？如果你去新加坡，你敢不敢？每個台灣人去都很快，講好聽是入境隨俗，講不好聽就是環境好你就好，環境不好你就不好，沒有自主的力量。所以你生在那個地方，人家心性柔和，多修善業，你當然跟著人家做。雖然很被動，當然這是小小菩薩，地前菩薩才會這樣。

你要知道在好的環境裡面就學好，小孩子考上建中，起碼建中的學生一定考上大學的。好壞不用講，好壞就是因果的關係，一定考上，為什麼？大家用功。如果考上比較差一點的學校，那當然就會考得有好有壞。你說這個不公平，不公平的中間的公平就是因果，所以有時候你很無奈，孩子會不會讀書，不會讀就是不會讀！我兩個小孩子都不會讀書，我不是很會讀書，但是我就心平氣和，比較安份當學生的本份，不會偷懶，該讀就讀。以前我都不太喜歡講話，也是喜歡聽。從小被教--囡仔人有耳無喙（小孩子有

耳無嘴)，大人講小孩就聽，不可以插嘴。心性也有關係，心性也不喜歡講話。到後來開始出社會了，當了主管了，開會就要講話，現在講經說法更要講話，所以以前沒有講的，這一次又補回來了。所以一生要吃多少東西、要講多少話，都差不多的，那滿了就要再見了！

好，這是地點。所以不管時間、不管地點，跟因緣有關係，那因緣有關係你要求、要發願，你就會得到，這妙行是從你願求來的。那你真正要求解脫就不能有什麼願求，隨它去！生哪裡就哪裡，反正你的個性、習氣能夠穩住的話，去哪裡都還是好人一個、修行人一個。

於「眾」因緣中：眾者補特伽羅因緣 **pudgala**，能依此「眾」學有妙行之眾生，不依止不妙行眾生。此「眾」為「眾生」意，眾因緣者眾生(補特伽羅)因緣，依止此業緣有柔順、妙行之眾，其性和雅，能修善業，如常住律儀。菩薩能親近此妙行之「眾」因緣，自己個人雖不樂為眾善，亦自然能入妙善、妙行。

再來講最複雜的「眾」因緣，「眾」就是眾生，這個眾在梵文來講叫做 **pudgala**，它翻成補特伽羅。大悲咒裡這個「特 **te**」，這裡也翻做「特 **da**」，如果 **daga** 比較難唸，轉個音 **ta.ga** 就比較能夠轉過去，所以這有一點變音，不是依它本音唸。如果本音唸，這個 **da** 一定寫得很清楚的，因為 **da** 的音，它那個漢字都是固定的，這些聖人翻譯不會分得很多。所以這裡會用「特」，有一點轉音。我們講中陰身也就是這一個字，因為中陰身是跟眾生之間的因緣。過去我們都嘗為六親，都在這個世界，生來生去，無始劫那麼長的時間，這一世跟這個結緣、那一世跟那個結緣，一直在兜圈子。所以有時候你在夢中夢到了，夢裡面誰是誰、誰是誰，其實裡面就是你有宿命通你都不知道，你可以從那裡面去觀，為什麼這些人會湊在一起？原來在哪一個時空裡面，你們也相處過。那如果比較合得來的就是善緣，如果比較一看就討厭的，那就是惡緣。善緣修行也盡量平淡，不要善緣就黏啊黏，黏到下一世再來，搞得不好變成夫妻，黏得更緊。那惡緣就趕快化解，不要說你不理我，我也不理你，永遠兜不攏。

每個人都有自己的習氣，你像有的人很聰明，聰明不一定要打坐，他的腦筋、他的悟力是累劫修來就是這麼聰明，聰明的人看到你辦事情就是這麼笨笨的，都沒有按邏輯，不按規劃的，就看你這個人很差勁耶，亂七八糟，所以就看不起人家啊。會不會？你會不會這樣？「我以前也很會規劃！」「我以前也很會設計！」學佛法都要推翻掉，這隨緣。我們有幾位同學也常常：「趕快！唉這件事要辦了，趕快規劃.....」。如果心開的話，那種規劃的能力更強，你要打妄想的這種世間智慧非常強，一件事情來了，你馬上可以轉一下，三、五秒鐘就已經十幾個步驟好了，第一個要做什麼、第二個要做什麼，啪啦啪啦已經排好了。你如果不知道捨棄這個功用的話，完了！這是你自性熏習的天性，天性的能力，那你還是脫離不了三界。佛法為什麼要捨掉這些？可以證、可以體會，但要捨掉、不求。

我們早上誦的阿耨多羅三藐三菩提，無一法可得，無少法可得。如果燃燈佛，世尊

在那個時候有學到一法，那就不是佛法。如果這樣世尊有學到一個法，燃燈佛也不會跟他授記，你未來會成佛。所以你要學什麼佛法？沒有法可學！聽歸聽，把心一直空掉一直空掉，這就在學佛法。那一天在睡覺的時候，突然怎麼自己要動了凡心，開始在寫偈語，吐詩，所以沒多久就寫了一首偈語出來，好久沒有寫法語了，妄想心動的時候就出來了。修行連這個都不要，你寫這個看得懂就看，看不懂的就不懂，講這些有什麼用？這種心念如果你不是講真正的釋迦牟尼佛成佛講的那個法，也不必講太多。你碰到有緣的，來求法、來問，你才跟他講。

這次幾個參問的都很好，第一個那個是保留很多，有一些私人的問題他不喜歡公開，他說本函不公開，我趕快跟他講，重要人事物不談，我改這樣你同不同意上網？他看一看勉強同意，好吧，你上網吧，反正我看破了，這是一個進步。那些來 mail 問的，心不正常的，不要看到你人，看到你寫的文句就知道這個人不正常——“本函不想公開”，不想公開就表示心裡有病。很多有問題的都是心裡有病的，不能處理所以才來問，問了又怕給人家知道，愛面子。世界五六十億人，誰知道你是誰呢？是吧？所以這就心理有病。好不容易他看破放下，所以你們才可以看到這一篇文章。我說那麼久的時間，很少有人進入那種狀況，我說你這是很好的教材，給人知道修行是這個樣子。當然他是糊裡糊塗的進去了，每個人都糊裡糊塗進去，那怎麼走出來才重要，沒有一法可求。也許那個偈語是對這個人在講也不一定。

修的過程就這樣，你要去修啊，修修修，無所修，把心休掉，休息的休；把心休掉，就把心空掉，休掉休掉，你要無所求，《金剛經》都在講這個道理。剛剛講三妙行，比較有智慧的人會問：「我為什麼要求妙行？我什麼都無所求啊！」那你是大菩薩，你是已經悟了。我們那十四歲小朋友，人家講什麼什麼什麼，他馬上有另一個思維：「這個不對！」這智慧很高。就像這個妙行一樣，你為什麼求妙行？應該無所求啊，你要求什麼妙行？小菩薩所以要求妙行，你如果大菩薩就不用了。你也不能說哪一個對、哪一個不對？都對！

於「眾」因緣中：眾者補特伽羅因緣 pudgala，這補特伽羅以前把它當做中陰身，中陰身你出來的時候，跟這個人有因緣，這兩個心就搭在一起，跟這個人有因緣，這兩個心就搭在一起，沒有因緣或者因緣比較淡的，這個緣拉力不強，所以你會一直輪迴就是這個眾緣。那你修怎麼解脫？就是你有這個能力可以感召虛空一切因緣的時候，你要安住自己。要安住自己你怎麼可以怕這個、可以怕那個、可以要求什麼、不求什麼？沒有！都一直安住這個心。你安不住怎麼辦？那就求第二個法，趕快用佛所教的一些偈語破解它，就是你自己呼口號：「放下、放下！」，「觀一切法無所有不可得！」或者是「一切法都虛幻不實在！」

你要多用啊，有一些不來這邊聽法的人都不知道怎麼用，只會在那講說：「哦我閉著眼睛還看到什麼東西、還看到什麼東西……」看到什麼東西有什麼關係？你不要把它當真就沒關係啊！偏偏你又很相信你看到的，壞就壞在這裡。所以因緣是很複雜的種種因緣，你只要心擴展到虛空去的話，這更複雜，不是我們在這平面的這短短幾十公尺



以內的因緣，都是互相感召。所以，一個在台灣、一個在美國，你心在出問題，你馬上警覺這個人有問題，不必看他講什麼話，不必看他做什麼事情，心不對就是不對。可怕啊！你輪迴就是這樣子。你如果放不開，給你知道這個人怎麼樣、那個人怎麼樣，又放不開，那你不就整天頭很痛。所以學佛法不學不感召，感召懸絕。好了，感召懸絕不可能，那有感召安不住，安不住就學怎麼安住？要做到感召懸絕。

你說不感召嗎？不行！一定會感召。又不是石頭，石頭你敲它，它一樣會有反應，何況是人的這種心，一定會反應。所以我們知道我的反應是我自己的佛性，那反應以後如果執著好壞，避重就輕，或者是不要，或者是要，那是你的習氣。所以我們那天才講到《解深密經》的三性，遍計所執性（凡夫）、依他起性（聖人），依他起性每個人都有聖人的種子，為什麼你不行？你也會反應，但反應了以後你執著，有你自己的個性習氣毛病好惡，所以才要修。聖人祂也有反應，但反應祂不執著，所以依他起性，到回到圓成實性是真正的佛性。

昨天我們還在談有的出家眾，談到了依他，他沒有寫起性。依他就在講依他起性，這個是在講自性。他講依他，就在講這個 pudgala。如果大的框框來講，也可以勉強這麼講，因為你的習性感召因緣，這是不好的。依他起性沒有這個，依他起性只有感覺，沒有說要、不要，這才是自性。你要、不要，那是你的習氣，他也搞不懂這一句話在講自性。自己能夠應緣產生的那種動力，就是自性。那為什麼要應緣？因為因緣來了，你要應緣，每個人都有應緣。如果依他這樣講，他下面寫一個趣生，這六道要趣生，把這個依他起性變成一種補特伽羅，兩個名詞混淆。他也是在電視上講，所以有時候我們都無意中造業，當然每個人知見都是慢慢學習沒有錯，你也不能去說他不對，過了十年、二十年也許他看多了，知道我以前講的是不對的，因為沒有看《解深密經》，也沒有讀唯識把它搞懂。所以唯識是很難懂的，你如果沒有在裡面混過的話，你不知道自性是什麼？我是什麼？妄想心又是什麼？分不出你我，怎麼修行啊？所以這個身體不管怎麼樣，一定要讓它有成就，讓它真心現起來，才可以知道我這個心都是假的，那怎麼來管它才是在修行。

「能依此「眾」學有妙行之眾生，不依止不妙行眾生。」那麼多的芸芸眾生，跟我過去有因緣的眾生，總是有一些好的嘛，所以你要選擇眾生。眾生裡面當然選好一點的，末法時期沒辦法，選跟你有緣或者選特好的。那特好跟你沒緣有什麼用啊？你兜不上去；跟你有緣的，如果境界不高、體悟不高，那要教你什麼？如果你過去修得不錯，菩薩再來，我講實際的就是，禪宗就是比較跟實際修證有成就的人，如果你去跟一個沒有成就的人，過去世沒有成就，今生也沒有再突破，你去跟他學什麼？

好久沒有講這個例子，再講一次，很多人沒聽過。在去木柵那個山洞裡面，再彎過去有一個叫做什麼 XX 山莊，那邊有一個女孩子。這個女孩子他身體修修修啊，已經進入那種魔相，有一種色受陰魔相，如果嚴格講起來，她有悟心。然後去問他師父，他師父是妙字輩的，那師父傻了就說：「你有病啦，你去把病治好再來跟我！」你當人家師父，人家就是因為有病所以要來找你，因為他不是走這條路的，他沒有開悟，要怎麼辦？

你當人家師父，你不要這樣子，當人家師父就是要處理這種事情，不是在這裡講一講耍嘴皮子說佛法，那個沒有用！就是碰到真槍實彈的時候，你要幫他化解。後來她的運氣還不錯，她的姐夫就是我大舅子的客戶，我大舅子當然不知道我修得怎麼樣，他說：「你要不要幫她看看？」好嘛，既然有緣嘛，能夠出口就是有緣，我就去了，去那邊，她瘋瘋癲癲，所以開悟跟精神病差不了多少，你知道嗎？

真正開悟的人，他這個心也是一樣很敏感，但是他行為很中規中矩，他不讓它化為真正的行為，也不去講，也不要顯在行為上。如果你不知道說這個心可以感召很多事情，又是真真假假，每一件事都把它當真，那就是精神病。如果你懂佛法，一切都虛幻不實在，一切都是無所有不可得，放下、放下，不要執著、不要執著，你照樣起居生活，沒有人知道你在幹什麼。如果你顯現得不大正常，有怪異的行為，人家說你這個阿達阿達。為什麼？因為精神有問題的人，他是很敏感。精神有問題的人過去世都有修行，所以今生來就比較敏感。如果今生你不再學習佛法，明瞭原來修行就是安住這個心，然後馬上好好去做的話，你也是搞得神經兮兮的。

你既然是敏感來的，所以都比較敏感，鬼神走過去，人家沒有感覺，你感覺了。你到二號殯儀館，人家過去都沒事，你車子過去就感覺整個心臟蹦蹦跳，要跑出來了。你有感覺不是說不好，你不能安住，問題就在這裡，就是沒有修行，所以安不住！要修到說最後沒有感覺，如果你從頭到尾修了幾十年還是有感覺，那是不對的！你沒有進步，所以永遠都在那裡。到最後什麼都沒感覺，沒有感覺你又知道很多事，那是觀心，要用心觀心，很自然可以感覺的，不必你去觀。

時間、空間是沒有距離的，但是你感覺了當做不知道，沒有這回事情，要這麼去做！所以這樣你才會像諸佛菩薩一樣，每個人的心起滅，祂都知道，為什麼祂沒有罣礙？你也在練這個功夫，大智若愚，真真假假不要當真。後來我去了，她說：「我那個師父多行多行，以後我還要當他的徒弟！」不知死活，現在搞成這樣了，你以後還要當他的徒弟？所以有時候無明就是這樣！那個大師父釋迦牟尼佛不去找，找那個凡間師父！你們目標要放大一點，諸佛菩薩當本尊、當師父，不會錯的啦！後來去兩次，總是把事情解決了。怎麼解決？你要自己有經驗，學很多法就這樣。心能夠安住，他就能夠安住，然後安住了不再把自己的心念當真，慢慢慢慢就會正常。

這個補特伽羅，中陰身也好，我們能感召眾緣的心也好，很敏感，你們自己都有這個能力，哪一個人在氣你，一定心裡都知道，哪一個人在怪你，你也知道。你說你沒有神通，我不相信，問題神通有什麼用？他不愛你、氣你，你還是沒辦法啊！你也轉不了他，問題就在這裡。所以你安住自己、修自己很容易，你要轉眾生的心，難就難在這裡。那麼簡單的事情——放下！兩個字不是很簡單嗎？看破！他就看不破、放不下，你要怎麼辦？所以沒辦法自在。那我們說我體會了這樣，他生氣嘛、他不妥協，怎麼辦？你也沒有辦法，那只有先安自己的心再講，讓時間去解決，人跟人之間就是那麼複雜的事情。

那你要找有妙行的、有德行的去依止，不要依止不妙行的眾生。當然每個人都要依

好的師父，為什麼你所看到不正當的教派，很多人在跟呢？講來講去還是因緣果報，勉強不了的。如果他有緣，看到我剛剛講的這一次上網的文章，那個去鬼神道繞一圈的，那個有佛緣，所以他看法爾網站，欸！我不對喔！我這樣走這個鬼神道去宮(廟)替人家辦事，好像做善事，這種不對喔！對自己修行沒有幫助。鬼神當然在幫助別人解決問題，我們要的是解決他的煩惱，智慧增長，下一世要出生更好，智慧更大一點，這是培養人家的慧命。

我們修行在學慧命增長，這壽命是隨年紀大了會死掉的，果報完就完了，這慧命是累劫一直累積下來的。所以有的時候我很洩氣說，這個人應該可以做的起碼我講一百，你們就做到二三十也不錯啊，為什麼都不想做？你也很無奈！光急，皇帝不急，急太監有什麼用？所以講起來，因緣就是這樣子，勉強不來。有一些人我說：你可以提早修行，來灌頂修法。他還是如如不動，鼓勵他，他如如不動，這不知隨緣。如果隨緣的話，巴不得人家講這一句話，鼓勵我來修行、來灌頂。人家說你來灌頂啦，你還是如如不動！為什麼？怕痛啊！灌頂了就要修法，修法腳就要痛。不痛你就轉不了你的業力，所以你還沒有開始要修的要趕快修，已經修的要趕快打坐。能夠打坐一小時，你要變二小時；能夠雙盤打坐二小時，變四小時、六小時。現在我們也發現了一個居士可以雙盤四小時以上，這個可以跟如禮師父稍微拚一下！像這種人他的情況進步得很快，不要我講，你們自己都看得出來，那個心裡面的清淨心就出來。以前是氣很旺，整個身體亂七八糟，心就不清淨。現在知道修行在修什麼，氣能夠修到心地裡面去，然後耐過你的痛點的話，整個心都出來。

所以哪一個師父如果你看他仙風道骨，這個人就是沒在做事，你不要很佩服他，這個人一定不做事的。什麼叫不做事？沒有用心在做事，沒有用他的能力投入弘法利生的工作。天天就是有供養、然後吃飯、悠哉悠哉，頂多早上誦一支香、二支香，誦完了悠哉悠哉，十六七個小時過去了，這種人當然仙風道骨啊！普通當真菩薩的是很勞累的，勞心勞力，當然他們也不覺得辛苦。所以不管你依止誰都要因緣。今生我學佛法，我要依止當然是以釋迦牟尼佛、幾個大菩薩為第一個選擇，不要再選那個人間的師父，心中有佛最好。出現在人世間的，當然只是透過祂們的加持讓會講的人講，你聽多少用在心裡，心中還是以佛法僧三寶為主。

此「眾」為「眾生」意，眾因緣者眾生(補特伽羅)因緣，依止此業緣有柔順、妙行之眾，此「眾」就是眾生的意思，眾因緣者眾生因緣，眾生就是 pudgala。依止此業緣，好的、妙行的眾生，他是有柔順、有妙行之眾。妙行很廣，如果最基本就是戒律清淨，再來就是心。如果有菩薩心，他心行秘密，他心可以為眾生做事，如果再學下去，心更清淨就會現神通。在三地的時候就有一個應化身，五地有三個應化身，八地就更多，十地以上如來地的話就千萬億化身。一個時間化出那麼多的應化身。每個你依止的當然不一樣，你皈依了三寶，當然心中以佛為主。你依菩薩當然也很好，菩薩是入世間的。你修行一定要跟佛學，有智慧；你要行菩薩道，要依四大菩薩、五大菩薩，這是祂們的願力，所以你會學很多的法、很多的咒語。早期我比較喜歡佛像一釋迦牟尼佛，現在你也會喜歡觀世音菩薩像，當你真的跨入菩薩行的時候，你自己就以祂們為目標。祂們為什

麼會大慈大悲？是希望利益每一個眾生。那佛先教你解脫，你先把解脫學好，解脫學好了，你要入世去度眾生，你才有那個能力去做度眾生的事情。

**其性和雅，能修善業，如常住律儀。**律儀這裡要加一個「善」律儀，普通律儀就是戒，戒有善戒、惡戒。律儀當然有不好的律儀，不好律儀就是惡戒，所以我們要學善的法。**菩薩能親近此妙行之「眾」因緣，自己個人雖不樂為眾善，亦自然能入妙善、妙行。**你不想做善事，也要跟人家一起入妙善、妙行，因為人家都這麼做。所以這一段三妙行就是講，時間要找對，五濁惡世還沒來之前，你投胎去出生那裡最好。地點，那個地方的人民都非常柔和、非常的溫馴，喜歡學佛法，就在印度那地方。如果擴而大之可以講東方，所有的聖人大概都是出現在東方。東方東到中國，西到阿拉伯那個國家，中東嘛，都可以講東方。所以你看耶蘇、穆罕默德、釋迦牟尼佛，我們中國的聖人，老子、孔子，莊子等等，大概都是在東方。西方，美國那邊的西方，還沒出現什麼大偉人。所謂偉人都是宗教家，等於是真正的菩薩一樣。

所以菩薩最好是如是發願，依此三妙行而發，願能結此三妙行因緣。非妙行眾生之有情，其罪業深重，輪迴生死，難得人身，不為我們所依止，故佛說十種補特伽羅不好眾生差別相。據《地藏十輪經》卷五載，十種補特伽羅即：

- (1)不種善根：指諸有情於宿世中及現在世，不種菩提善根，唯有作惡行者。
- (2)未修福業：指未曾修習布施、持戒等福德之業，而有多諸惡行者。
- (3)雜染相續：指為貪、瞋、癡等三毒雜亂染污，相續不絕者。
- (4)隨惡友行：指隨順惡友，習不善之惡行者。
- (5)不畏後世苦果：指但造惡業，不知或不畏未來生死苦報者。
- (6)猛利貪欲：指貪求諸欲而無厭足者。
- (7)猛利瞋恚：指於逆境忿怒瞋恚，不知止息者。
- (8)猛利愚癡：指於一切境迷惑不了，起諸邪見，蔑裂正法者。
- (9)其心迷亂：指心無所主，迷惑狂亂，作不善業者。
- (10)守惡邪見：指不信如來正教，堅持外道邪見者。

所以菩薩最好要這麼發願，你說修空、無相、無願，三三昧，所以不能發願，因為這是小菩薩來講，所以你要發願。有的人很會發願，我下一世再來人間，我父母親一定要學佛，要皈依佛的，你有這願力真的就這樣。當然他怕迷失掉，希望出生在佛教家庭，爸爸媽媽都信佛，所以一定錯不了到哪裡去，這個願力到時候就會成就。有時候你在避重就輕，怕人家罵，你不要隨便發誓，隨便發誓講出來的話都變真的呢！你看經典很多都是馬上依你的果報在呈現。

我們去舍衛國，那個孔博士他不是常常講那個嗎？那個叫妙行，他名字也剛好叫妙行，妙行菩薩。她怎麼妙呢？她前世就是去做人家的大老婆，然後她先生娶了一個小老婆，這個小老婆一進來馬上就懷了孕，馬上生了一個男寶寶，生了以後，小孩子這邊有一個凶門，她就拿根針把它插下去，插下去就死了，死掉了針埋下去也看不到。這個小

老婆就說是這是他大老婆幹的好事，大老婆就發誓證明她清白，自己就發毒誓如果我做這件事情的話怎麼樣怎麼樣…。她發什麼願？她說——如果我做這件事，以後我所嫁的先生都會死掉，我的兒子會被老鷹抓走、被蛇吃掉，我自己會被活埋——發這個願已經夠毒了吧？你還不相信我清白啊？當然她丈夫沒話講啊，連那麼毒的誓都發了，你怎麼不相信她呢？姨太太知道她心裡有鬼，也沒有辦法，這件事就不了了之。

結果果報要來了，死了然後再出生，出生到剛好釋迦牟尼佛那一世，所以你看她嫁了一個丈夫，他還是婆羅門弟子，嫁一個不同階級的丈夫，她丈夫去山上砍柴，真的被蛇吃掉了。她帶了兩個兒子，一個剛出生，一個比較大，然後要去找他先生，這個小兒子就放在河邊，先把大兒子送過去，結果送到一半看到老鷹把小兒子抓走了，被鷹吃掉了。然後大兒子，因為媽媽在喊老鷹，一不小心大兒子又被水沖走，小孩子死了。一天死三個，然後他父母親那一天也死掉了，所以一天死了好幾個。

後來她又嫁人了，嫁一個不曉得是商人還是有官位的，嫁了不久也死掉了。你自己發的願——我所嫁的先生都會死掉，所以嫁了二三個都死掉。印度有這個習俗，先生死掉這個太太要陪葬，所以先生死掉了，活活給她埋下去，那還好陪葬而已，每一次都沒有死掉。有一次這個狗想吃人肉，就去挖挖挖，兩三天悶在裡面還有空氣，就把她挖出來了，沒有死，連埋了二三次。後來釋迦牟尼佛才示現，才教她不要再做壞事了，趕快修行，那一世才證到阿羅漢果，叫做妙行菩薩，這過去世的因緣。所以做壞事就壞事，坦白承認，人家罵就罵了，這守不妄語戒。所以話不要亂講，這個很可怕的。你發願我未來要怎麼樣、怎麼樣，大概都會實現。

如果非妙行的有情眾生，業障深重，輪迴生死，有時候連人身都難得，不為我們所依止。人都依止不了，有的人就拜鬼神、依止鬼神要想悟道，那根本不可能的！如果是說他們修得好的話，也不會墮落到鬼神道。你自己不懂因果，碰到障礙就去宮去廟拜，如果它們那麼靈的話，世間因果就沒有了，不會的！所以你們要有一個正確的觀念就是說，不用到哪裡去拜，心中有佛，等待時間，天天用功，誦經就誦經，唸佛就唸佛，然後沈得住氣，不好的日子時間一直過去過去，因緣果報完了，事情就解決了。也不必急，急不來的！要花多少時間才會好，你急也沒有用！我的牙齒要痛到哪一個時候？你急也沒有用啊，就隨緣！大痛沒有，小痛，吃東西還痛，慢慢來。

你們的事情也是一樣，尤其病痛的事情，要有很強的信心，心中有佛、有菩薩。有時候跟同學討論，為什麼一有事情你就迷糊？這邊問、那邊問，不然就去算命，這些都是信心不夠，沒有堅定的信仰。你要沈得住氣的話，一切因緣法無常，所以不管是一天、一個禮拜、一個月或一年，總會過去。每個人的流年都照輪的，你如果是沈不住氣的話，隨你的因緣這麼在起感覺好壞，那你會覺得很煩惱，所以自己平常心，這也是在修行。信心以外就是要沈得住氣。

下面講到十種 pudgala，這十種你不要依這個不好的，你要依好的。

**(1)不種善根：指諸有情於宿世中及現在世，不種菩提善根，唯有作惡行者。**

不種善根的人，你就是眾生。指諸有情於宿世中及現在世，不種菩提善根，你說修行就是在做善事，真正修行不是在做善事，不要看到這個「善」就好像都是做善事一樣——修橋補路、撿寶特瓶、撿破瓶子——是培養你的「菩提」，這兩個字要加進去。菩提是什麼？是智慧。什麼智慧？一加一等於二這種智慧啊？不是啦！是你看破事情的智慧，是你看破事情不要相黏的智慧，是有看沒有到的智慧，是有聽沒有進的智慧，這就菩提智慧，學佛法就在學這個。所以菩提菩提，從開始學佛就已經知道菩提兩個字，很多人搞不懂菩提是什麼。如果他真有菩提，也不會落到這個學佛學得那麼痛苦，很簡單的事情。

當然如果你真的超智慧的話，我記得楊某某那個小傢伙那時才二三歲，他說師公超智慧，那時候「超」我還不會用，他就會用「超」智慧。你的超菩提智慧就是——我的身體病了就讓它爛，都不理會它——這種智慧不要，這種不是真智慧。你有病就要去處理，你不處理就會爛，除非你想早一點入滅再見，那你就用菩提智慧觀它無所有不可得，就早一點再見。你如果要行菩薩道，或者要趕快學佛，身體還要保持好一點。我時間是不夠用，不然就寫一本對僧伽有用的這些營養學的，讓每個人好好照顧身體。這種都是可以先預防的，為什麼都不去做？他只會讀佛法、讀大藏經，世間的智慧都不去學。如果一個真菩薩，雖然我們不去學算命、不去學什麼，排流年排什麼，但你本身的醫學、自然療法、民俗療法、經絡學。經絡學是中國比較獨特的，印度還沒有，印度古人有神通觀你的經絡怎麼轉怎麼轉，它是有，但是他沒有到中國的醫學每個穴道他都能夠懂、能夠治療。你知道所有正經十二脈、奇經八脈是掌握我們身體血脈的運轉，能夠運轉得好，你身體一定健康；你不運轉得好，就是局部哪裡塞住，哪裡塞住就是腫瘤，好一點的是良性的，不好的就變惡性的，那你要不要用世間法讓它能夠保持正常運轉？

我們昨天還在講，有些人尤其是護士、醫生應該懂得很多吧？沒有，都懂一半。為什麼？因為他們都相信書本上所講的。書本上所講的不是說不對，是對一半，但你要懂得另一半。你的身體會講話，你東西吃下去好不好還不知道嗎？如果你缺 B12 貧血了，我們昨天還在講阿丁，她說我有補充 B12，我說補充 B12 妳怎麼會那麼累？你吃幾顆？一顆！一顆對書本來講已經多少了？十倍夠了吧？不是呢，一百倍。因為書本上講維他命的的需求只有 5mg，那我吃了 500mg，不是一百倍了嗎？那是三、四十年前的資料，那是三、四十年前動物裡面有的含量，當然現在動物還含量那麼多。好了，那是一般人吃肉的，你又不吃肉，魚也不吃，有時候連蛋也不吃，更嚴格的素食，那根本接觸不到 B12。我說我每天吃兩顆，勉強夠了，哪一天忘記吃就覺得不舒服，你吃一顆怎麼夠？當然要提高用量。提高多少？你身體會講話，你吃得夠了，它自己就活跳跳，不管是付出多少時間工作，不會說很勉強。等到坐久了才知道酸痛，不然你意志力還是很強，心平氣和。

有的看到抗生素好像看到蛇一樣好怕，你會用它就是好，不會用就不好。上一次牙齒痛，我很少吃到五百，我們張牙醫師他說你吃兩倍(五百)，吃三天，結果奇怪腰怎麼開始酸痛？我說不行了，不能再吃了，再吃下去腎臟要報廢。它講話了，你要敏捷一點，正面的效果要體會，負面的效果也要體會，不要一直吃到出紕漏了。當然我現在不吃了，你（牙齒）要痛到哪一天好就哪一天好！就不吃了！所以就是說你什麼東西都要試，不要人家講，有沒有效你自己本身吃了就會感覺，有補氣的作用、有精神比較好。

你要懂得它的基本性質，如果水溶性的話，你知道吃多了就會排掉，那維他命吃多有什麼關係？寧願吃得過多，不要過少。我每天吃維他命吃很多，如果以一個醫生、護士來講的話，我應該早就死掉了。吃太多了應該中毒了，引起其它的毛病。阿丁說眼睛一直盯電腦愈來愈老化，我說你吃多少？二顆！我吃三顆都不夠了，你還只吃兩顆？看你用眼睛時間，如果你是做粗重的，天天要拿鋤頭的，你吃哈利巴一天一顆就夠了，不要吃太多，甚至於善存裡面的單位已經夠了。你整天在看書、看電腦，那個消耗很大耶！所以有一天我如果忘記吃維他命 A 的話，我眼睛就一定不舒服，很敏感，吃那麼多還在缺乏。

你說吃多了，肝藏會堆積，一定會死掉。有沒有肝藏問題？你可以從食慾看出來。現在煩惱就在這裡，沒有一樣不好吃的，人家煩惱這個不好吃、那個不好吃，我是煩惱吃不下，因為牙齒痛，不然就是吃了肚子受不了，沒有一樣不好吃的。所以你五臟都需要維他命，你鞏固好的話，你怎麼會有身體不舒服？何況我們一天八、九小時在操。所以你有時候要改變觀念，自己去體會。很多人這種不該有的病，常常惡性循環，一直再來、一直再來。你覺得超智慧，就不管它，不管它最後會很不好。我只要是大小便，有一天大便不上，我就要想辦法，二顆氧化鎂就塞下去，然後吃幾天，要讓它大便化軟，能夠每天排泄。你不要讓它三天一次、五天一次，尤其女孩子都無所謂，你要叫她不發其它的腫瘤才怪。你自己上面塞，下面拉都管不住，你還叫她身體運轉正常？

你身體已經過去造成的不正常，你要想辦法去化解。有人說高血壓，她吃了黑木耳很好，總是要找一條路啊，要改善你身體的狀況。有的人生理期一來就痛，佩服她超有菩提智慧，都不理它，搞了一二三十年還是這樣，總是要想一個方法解決，什麼方法？昨天我們還在討論，有的人說 B12 兩顆，還有加什麼什麼，它就不發作了。有的人說兩顆太多了吧？1000mg。你都還沒吃怎麼知道太多、不太多？多、不多由你身體來講話，如果你吃下去可能還不夠咧！所以維他命 B12 吃素的人不能夠吃太少。你在法爾上課才會跟你灌輸這種觀念，如果你不能學進去的話，你身體沒有辦法改進。這是菩提智慧，把它觀念導正，一切法不要太執著，但是對於身體你要用它，你稍微不舒服就要處理，不要等到大病不能收拾了才要做，能挽救有時候也是已經很慢，那有的不能挽救就麻煩了。