



修心茹素 健康長壽

◎ 凌建志

老中慈悲，仙佛的使者、老前人與點傳師、講師常來普照後學們，大家歡聚一堂，都覺得很有親切感，因為都是道親、同修，為了共同的目標走到一起。我們是來學道、修道，學習仙佛，修好自己，普度眾生。台灣的前賢大德們已做到了，做得非常好，是我們學習的好榜樣。

大德們為了使咱們明理開悟，不論千里，不惜自己的寶貴時間與金錢，前來辦道、開班、教禮節，可見對我們的期望有多大啊！他們付出的精神代價有多少！無法計算，這就叫做功德無量。前輩用心良苦，向後學們撒下了道的種子，還要澆水、施肥、除雜草，細心教導如何修、如何悟，希望咱們快速成長，咱們應該努力打拼，才不會白費眾多前賢的一番心血。

旱地苗兒淋了及時雨

記得1995年，後學夫妻與40幾位香港道親到台灣訪道。那時後學還沒求道，是個凡夫俗子，上天慈悲，後學有福，第一次聽課就是張老前人講課；得道高人金口一開，凡夫俗子頓時有所悟。後學求了道、得了道，這幾年間不斷得到大德、學長們指引、開導、贈書、送錄音帶、錄影帶，使後學如旱地的苗兒淋到一場及時的雨露。

幾年來，後學不斷參道、悟道、學道，心裡有所悟，給大德前賢參考。道就是道理，經常參班，接近前賢大德，就可以明理。俗語說：「不明理，時常氣半死。」一旦明理，心情就會開朗，生活就過得很愉快，凡世間的一切事物就看得通，看得透，就不會執著，不會煩惱，無憂無怨，逢凶化吉，遇難呈祥。

日常生活中有好事發生，也有壞事發生，這就是佛家所謂無常。俗語說：「人生不如意之事十常八九。」可以用一分为二的方法：道家講的無極生太極，太極生陰陽、八卦，有光就有暗，福中藏禍，禍中藏福，禍福不斷轉化，深入研究就會明白個中因由，或許就可未卜先知；像「塞翁失馬」故事中的主人塞翁，知道禍福無常、如影隨形，時常保持不悲不喜的心態。一理通，萬理徹，看透大自然，自然就是道，違背自然就是背道而馳，不能達到目的，不得善終。鴨子毛多肉少會游泳，水牛毛少肉多也會游泳，這是大自然的現象。道像空氣、電流、靈魂，感覺得到而看不到，不能用語言文字表達清楚；道是宇宙自然發展規律的法則，只能意會，不可言傳。

俗語說：「家家有本難念的經。」每個人、每個家庭都無法永遠一帆風順。如果碰到困難，身心不安，當它是前世與今生造的債孽，不可怨天尤人；如是福氣、順利、好運時，當是仙佛庇佑，才能保持心平氣和。保持平常心，才不會「有時歡喜死，有時氣死」。歡喜是上天堂，氣恨怒是下地獄。忽高忽低，忽冷忽熱，很容易生病，要面對無常，不被無常所折磨。

借指見月畫餅充飢怎開悟

後學求道近20年了，與學長們相聚見面不少，漸漸互相了解；1995年前大家認識我只是個「賣魚佬」，很多學長是後學的顧客，但現在已是道親、同修、一家人，可說知心話，比以往更有親切感；大家對後學都非常關懷，問寒問暖，問健康，這是求道、修道的果報。因為求了道，明了理，有台灣的前賢、學長借鑑，向他們學習，明白為什麼要奉獻、付出，為什麼要尊師重道、孝順父母；知了，明了，有了目標就不計較，認真去做，真心誠意去做，這都是前人、點傳師與各位前賢大德們的用心栽培。

外因要通過內因才能起作用：同一個老師教一班學生，有的考試一百分，有的不及格；有的要當本地留學生，有的就考入大學，修碩士、博士；點傳師、講師、前賢大德如同仙佛轉世來開導我們，開不開悟是靠咱們自己。

如來佛祖說：我只是指向月亮的一只手指，我不能代替你們見到月亮。各人吃飯各人飽，各人修行各人了，沒有人能替別人吃飽肚子，沒有人能替別人修成果位；畫餅不能充飢，望梅不能止渴。求道就像學生報名上學一樣，只是註冊，不上課是不

會識字的，就算上了課，不認真學習，不用功也是無效！

若只求了道，不學不修就不會精進，不能超凡入聖，不能超生了死，意識形態還是在凡夫俗子的階段。後學初求道時，對道一知半解，有時還半信半疑，這些佛像有的是畫的，有些是木雕的，有的是用泥土燒成的，坐在佛台上一動也不動。小時候在內地經歷過破除迷信的年代，看到成千上萬的大小佛像堆在地上一起用火燒掉。當時不見佛反抗，破舊立新的年代，大小廟寺也拆掉，但也不見佛有反應，這是怎麼一回事？現在聽了講課才明白，原來佛像只是用來紀念、朝拜，紀念所有仙佛在人世間得道、修道，所做的事、所講的話有利眾生、有益社會，所領悟出來的是永恆不變的真理。佛法、佛經、佛理是真理的精髓。

講師所講的真理，所走的路就是佛、菩薩、聖賢所走的路，我們要聽道理，研究道理，才能開悟明理；開悟覺者成佛，佛字是梵文發音，不覺不悟是凡夫俗子，所做一切事情都還是凡事，過的還是凡夫的生活習慣，照樣大魚大肉，喝酒抽煙，三餐無肉不歡，一頓無肉吃不下飯。為什麼會這樣呢？就是還沒開悟，還沒精進，意識水平還在凡夫俗子的階段。

試問一問，學佛修道是否要先有慈悲的心，如果三餐還是大魚大肉，山珍海味，生吞活剝，我們的慈悲心何在？再說抽煙喝酒，現今叫做世紀末，也叫天地尾，水質污染，空氣污染，不抽煙的人肺部都會出問題，再抽煙問題就更大。

修道提升水平境界 法喜充滿

咱們是修道人，應該知道肉體與金錢對修道者很重要，要懂得珍惜，用有限的人生與金錢奉獻給社會，有利修道，使咱們更快了愿和了業；再說喝酒，酒不醉人人自醉，喝一口要皺幾次眉頭，好喝嗎？難喝。一個清醒的頭腦強用酒把它灌到迷迷糊糊，一下子污物吐在車上、地上、床上、甚至朋友的衣上，多麼掃興！為什麼這樣呢？還不明理，還沒開悟，還在凡夫生活中找樂趣，利用物質的刺激來填補精神上的空虛；如果認真修行，領悟道理，意識水平提高了，就會自然去掉凡夫的不良生活習慣。修道自然心情會開朗，法喜充滿，不會空虛，不用抽煙，不用喝酒，不用去舞廳，不用吃大魚大肉，心裡天天都快樂，頭腦日日都清醒，身體狀態一定好，這樣就一定健康長壽。

人是適合吃素的動物，大家聽了

不少有關的講座，看了不少有關的書籍。不管是用宗教的立場，還是用科學、醫學的角度去分析，吃素對人體十分有利；有人覺得會營養不良，但科學家分析過蔬果穀物的營養甚至比肉類還高，只要不偏食，人體一定會健康。有人說修心好過吃素，然而，不吃素怎樣修心？如果繼續愛吃眾生肉，那談得上「慈悲」兩字？沒有慈悲心，怎談得上修道？

想想看，一只活生生的動物，大的是豬羊牛馬，小的是雞鴨魚蝦，要吃牠們的肉，首先要殺死牠們，用尖刀刺脖子放血，那悲慘的叫聲、垂死的掙扎、怨恨的眼神，見到真是使人心寒！

有個朋友姓林，今年70多歲，他32歲那年開始就不敢吃牛肉，不是算命先生叫他不要吃牛肉，而是在殺牛時看見牛流眼淚。40多年前，內地生產隊的老牛無力耕田，決定殺了牠讓大家分牛肉，林先生當時是一位記工員，要他幫忙拉著牛往屠房走，一到屠房，拉著牛繩回頭看一看，忽然看到這頭老牛睜大雙眼，眼淚不斷地掉下來，好像老牛早已明白自己的命運、臨終悲慘的處境，但是卻有口難言，只能用無奈的眼神向林先生申訴。林先生心慌了，手鬆了，牛繩脫

手掉落在地上，他不敢再看，回頭便走回家。幾天幾夜都睡不好，一闔上眼就見到老牛的淚光，從那天起他就不吃牛肉了。

殺其他動物不也是一樣嗎？吃肉時，那動物被殺的恐懼，怨恨的毒素都會佈滿全身，用水洗不掉，所以吃眾生肉實在太危險了，不適合我們吃。再說煮魚、煮肉時如果不放一些植物香料把腥味除掉，可以入口嗎？這也可以證明人類不是吃肉的。有目共睹，長期吃素的人臉色紅潤光彩，青春常駐，年紀大也不容易生老人斑，身體也比較不會有明顯的體味；不吃眾生肉，不與眾生結怨，吃人八兩要還半斤。用什麼還？用肉體的病痛還：三高症、痛風症等等就是眾生冤欠，現在來討債的。殺傷眾生又怎樣還？請到醫院的手術室內參觀一下就知曉，手術台所躺著的人倒在手術台上任醫生拉腸、割肚，受盡刀割之苦，與屠房的畜生不也是一樣呢？

吃素意志堅定 延年益壽

後學未求道之前，賣過15年鮮魚，見過的海鮮基本上吃過；說到吃眾生肉，可當三軍總司令，天上飛、地下走、水中游，全吃過；我們中國年歲有十二生肖，也基本上入過口。

當時有得吃總覺是一種享受，但享福在前、受罪在後，吃到體重165磅，肥頭大耳（現在只有120磅），看來很福相，但是福中已經栽禍，三高症在身體中發現——血脂高、血糖高、血壓高，還有第四高是肝效素（ENZYMES）高。30多歲時不覺得有病，近50歲就冤家債主找上門來了，但很幸運，後學47歲求道了，聽過很多吃素好處的講課，在李世雄點傳師與眾學長的鼓勵下，明了、悟了。1997年7月就清口當愿，不再吃眾生肉，不再與眾生結怨，所以逃過多次劫難。

但以前的冤欠重債終是要還，三次胃出血，最後一次要上手術台開肚、扎血管，算是再活下來了。今生多病痛，是前世殺生食肉多，加上今生又再殺生、吃肉和抽煙、喝酒，體裡的肝不行了，纖維化了，不能正常運作。去年6月4日在瑪麗醫院做肝臟移植手術，換了一個意外事故遺留下來的好肝，手術很成功，正在康復期間，後學又逃過一次大劫。

感謝 上天老母慈悲，濟公老師及眾仙佛庇佑，後學第二次過了人間地獄，保住這條小命。是前人、點傳師、前賢大德指點後學走上這條光明大道，要後學一定要清口當愿，才能改變我短命的宿運。眾道親們一定

要注重一件大事，就是清口當愿吃長齋，才是真正的修道者，才能消災免劫，大事化小，小事化了，才能真正改變命運，延年益壽。

道親同修們該早覺醒，茹素對自身有益，又環保，有益子孫後代。現在吃素的人使人敬佩，因如今經濟來源都不差，到處都是海鮮酒家，牛排專家，美食當前而不受引誘的人，意志一定很堅定。俗語說「有志者事竟成」，道親們，為度眾生，為修成正果，為福體康安長壽，咱們都來吃素吧！仙佛、聖賢、前賢、大德所指的路是光明的，一定不會錯！

