

《人生三种病：宿业、内伤、外感》

恩师卢军宏台长讲述于观音堂2020-10-16

我们学佛做人，要用平常心去生活，不管碰到什么事情，都要觉得很正常，都无所谓，要放得下。这个人不开心了，没关系，我们对他好一点；那个人有什么想法了，

没关系，我们能够随缘。要用惭愧心待人：“我很惭愧，没有帮到他。我很惭愧，我做得还很不够。他对我这么好，我没有什么可以回报他。”在这个世界上，用惭愧心去做人，用菩提心来处世，只要你对别人好，别人一定会很喜欢你。

拥有菩提心的人，就只想到自己要帮助别人，怎么样让别人解脱苦难，很少想到自己，这种人在世界上，怎么会不被人喜爱呢？学佛人如果每天看到众生的过失、是非和缺点，那么，你必须马上忏悔，因为你的修为不够好，因为你已经走偏。

喜欢盯住别人的缺点，说这个人很讨厌，说那个人很小气、没修好，要懂得，当你的心里拥有着别人的烦恼、过失和是非，当你嫉妒别人的时候，实际上，你已经在帮别人背业，因为在你的内心深处，已经拥有这些嫉妒、是非，以及肮脏的理念。

所以，整天把别人往不好的地方想，就是说明你内心不干净。如果你今天活着，只想到别人的优点，只想到去帮助别人，你怎么可能再去讨厌和怀疑别人？这就是一念魔、一念佛。人身体上的毛病有三种：宿

业病、内伤和外感。佛菩萨就是大医王，菩萨就是帮助我们解决我们心灵的烦恼，救治我们的心病。身体的病很多都是由心病而生，我们很多的重大疾病，尤其是生死大病，都是由心而起。心里想得开的人就不容易得癌症，心里放得下的人就不容易患内伤。

因为前世的因果，有时候宿业病很难治。比方说，你前世曾经害过别人，你这辈子就会不停地碰到车祸、灾难、传染病，还有生出来就会带有某种遗传病，这些病实际上就是宿业所为。师父为什么叫你们赶紧念《礼佛大忏悔文》？

天天念，天天忏悔，时时刻刻念，时时刻刻在忏悔，就会让你大业变小、小业变无，我们的灾难就会慢慢地消除。一个人如果想去除自己的宿业病，不想现在得到报应的话，那么，有一点很重要，那就是你必须要普发大悲心。

观世音菩萨每天给我们做榜样，希望我们明白，我们拥有大慈悲的心，我们不但现在在这个世界上要普发大悲心、大愿心，而且，我们还要超度宿世的冤结。不管什么环境，你要学会超度，你也要学会感恩，因为这些冤结让我们知道了，我们今生不能再去造新业，

否则一个人的业障不是今世就能全部消掉的，因为我们前世的宿业还没还清。想来世不还债，必须今世还。面对任何事情，都要拥有心。一种感恩人还有一种病，那就是内伤。我们的感情很容易受到伤害，因为别人的不理解，也因为自己对别人的不理解，

都会伤害自己，这些跟一个人的身体都有关系。很多疾病、嫉妒、瞋恨、贪爱、愚痴，都会造成我们的内伤。长期嫉妒的人，他的心就会变得越来越痛苦；经常瞋恨别人，他的眼睛就会变得越来越干燥，他就会肝肠寸断。菩萨告诉我们，一个人要想去除自己身体的内伤，

最好就是诸恶莫作。师父告诉大家，不但诸恶莫作，还要诸恶莫想，不要去想恶的事情，然后要众善奉行。如果身体有一些病痛，可以吃些药物治疗；但是你有内伤的病，你就是要学会诸恶莫想、众善奉行。外感也是人身体的一种病。外感是什么？受到外面风寒、湿患、

暑热的感染，就是冷病、热病，还有风、寒病，这些病就是外面环境对人身体的影响。其实，这些病你都是可以预防的，因为冷了，可以多穿点衣服，热了，就少穿一点，注意让自己的身体保持正常的温度。但是，最难医治的就是因为外面的感觉，

外面所说的话、外面给你带来带来的和听到的那些伤心的事情，让你产生的免疫力降低。因为你的瞋怒，因为你接触了那些不好的色情内容，好比说吃喝嫖赌，让你变得有邪念了，你的免疫力就开始下降，你的思维就开始不正，你的眼睛就不敢看人，

你好好的一个孩子就会变得颓废，这也是外感的一种。那么，应该怎样来对治这种外感呢？首先管好自己的六根，控制好自己对应的六尘，慢慢地学会吃素、念经、许愿、放生。《黄帝内经》讲，如果一个人要生大病，

或者已经生大病了，要杜绝邪淫之事，绝对不能去碰邪淫之事，还要戒杀生。一定要守戒，因为你不碰恶因就是在种善根。很多人不懂，以为自己守戒了，没吃荤了，怎么还没有得到什么，虽然也没有失去什么。其实，你失去了很多，你失去了跟别

人结恶缘的机会。你得到了什么？你得到了广结善缘的功德，你得到了在自己的八识田中种下了善根。要懂得，如果念佛了还去作恶，就会造大业。如果你今天已经念佛了，你还去作恶，你就是造了大业。在人间要避开灾祸，消除业

障，明白这一点非常重要。人在心情不好的时候，总是想跟别人聊一聊，让自己舒缓一些。学佛的人可以念念经，跟佛友聊一聊，或者看一些喜剧来调节一下自己的内心，转换一下自己的情绪。还有的人，希望跟一些正能量的人多沟通，调节自己的情绪，

去除自己内心的悲伤。心理学上也讲，人在自己的内心根植了一些法喜，被称为自我调节、心理按摩。比方说，想一些未来自己帮助别人的好事，回想别人曾经帮助你的往事，你淡淡地笑一笑，你面部的肌肉神经就会向你的大脑传递一种脑电波，

脑电波中的那些快乐信息，会让你的心情会变得想得通、无所谓，特别晴朗。

我们学佛人就是这样，当你帮助别人时候，你会忘记自己的烦恼，你会从别人身上得到法喜。

别人对你的尊敬，会造成你大脑神经的兴奋。当你能够帮助别人，别人感恩你的时候，你非常容易受到他人感恩正能量的传递和影响，让自己变得非常幸福。所以，能够经常去帮助别人的人，他的内心非常富足。弥勒佛帮助了众生，

他让众生法喜充满，众生无比感恩弥勒佛。我们如果把观世音菩萨的慈悲，以及我们伟大佛陀佛法的传承、戒律融合在一起，学佛人的内心就会有一种深层次的正能量。师父希望你们好好地学佛修心，用般若智慧来改变自己，改变自己内心的愚痴。

大家学佛要用心，要远离颠倒梦想，实实在在地活在当下，放下自己过多的贪、瞋、痴、慢、疑，这样你才能像花朵一样，在自己内心生出莲花般的正能量，去除内心的负能量，你才能走出低谷，迎来美好的明天。

以上内容排版、处理等如有不如理不如法的地方请南无大慈大悲观世音菩萨和护法菩萨原谅！请各位师兄原谅！