

佛為首迦長者說業報差別經

隋洋川郡守瞿曇法智譯

如是我聞。一時佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時。佛告力提耶子首迦長者言。我當為汝說善惡業報差別法門。汝當諦聽。善思念之。

時首迦言。唯然世尊。願樂欲聞。

佛告首迦。一切眾生系屬於業。依止於業。隨自業轉。以是因緣。有上中下差別不同。

或有業能令眾生得短命報。或有業能令眾生得長命報。

或有業能令眾生得多病報。或有業能令眾生得少病報。

或有業能令眾生得醜陋報。或有業能令眾生得端正報。

或有業能令眾生得小威勢報。或有業能令眾生得大威勢報。

或有業能令眾生得下族姓報。或有業能令眾生得上族姓報。

或有業能令眾生得少資生報。或有業能令眾生得多資生報。

或有業能令眾生得邪智報。或有業能令眾生得正智報。

或有業能令眾生得地獄報。或有業能令眾生得畜生報。

或有業能令眾生得餓鬼報。或有業能令眾生得阿修羅報。

或有業能令眾生得人報。或有業能令眾生得欲界天報。

或有業能令眾生得色界天報。或有業能令眾生得無色界天報。

或有業能令眾生得決定報。或有業能令眾生得不定報。

或有業能令眾生得邊地報。或有業能令眾生得中國報。

或有業能令眾生盡地獄壽。或有業能令眾生半地獄壽。

或有業能令眾生暫入即出。或有業作而不集。或有業集而不作。或有業亦作亦集。或有業不作不集。

或有業能令眾生初樂後苦。或有業能令眾生初苦後樂。

或有業能令眾生初苦後苦。或有業能令眾生初樂後樂。

或有業能令眾生貧而樂施。或有業能令眾生富而慳貪。

或有業能令眾生富而能施。或有業能令眾生貧而慳貪。

或有業能令眾生得身樂而心不樂。或有業能令眾生得心樂而身不樂。

或有業能令眾生得身心俱樂部。或有業能令眾生得身心二俱不樂。

或有業能令眾生壽命雖盡而業不盡。或有業能令眾生其業雖盡而命不盡。

或有業能令眾生業命俱盡。或有業能令眾生業之與命二俱不盡。而能斷除一切煩惱。

或有業能令眾生生於惡道。形容殊妙。眼目端嚴。膚體光澤。人所樂見。

或有業能令眾生生於惡道。形容醜陋。膚體粗澀。人不喜見。

或有業能令眾生生於惡道。身口臭穢。諸根殘缺。

或有眾生習行世間十不善業。得外惡報。

或有眾生習行世間十種善業。得外勝報。

若有眾生禮佛塔廟。得十種功德。

奉施寶蓋。得十種功德。

奉施繒幡。得十種功德。

奉施鐘鈴。得十種功德。

奉施衣服。得十種功德。

奉施器皿。得十種功德。

奉施飲食。得十種功德。

奉施靴履。得十種功德。

奉施香華。得十種功德。

奉施燈明。得十種功德。

恭敬合掌。得十種功德。

是名略說世間諸業差別法門。

佛告首迦。有十種業。能令眾生得短命報。何等為十。

一者自行殺生。二者勸他令殺。三者讚嘆殺法。四者見殺隨喜。五者於所怨恨憎之人。欲令喪滅。六者見怨滅已。心生歡喜。七者壞他胎藏。八者教人毀壞。九者建立天寺。屠殺眾生。十者戰鬥。自作教人。互相殘害。

以是十業。得短命報。

復有十業。能令眾生得長命報。何等為十。

一者自不殺生。二者勸他不殺。三者讚嘆不殺。四者見他不殺。心生歡喜。五者見被殺者。方便救免。六者見死怖者。安慰其心。七者見恐怖者。施與無畏。八者見諸患苦。起慈愍心。九者見諸急難。起大悲心。十者以諸飲食。惠施眾生。

以是十業。得長命報。

復有十業。能令眾生得多病報。何等為十。

一者好喜打拍一切眾生。二者勸他令打。三者讚嘆打法。四者見打歡喜。五者惱亂父母。令心憂惱。六者惱亂賢聖。七者見怨病苦。心大歡喜。八者見怨病癒。心生不樂。九者於怨病所。與非治藥。

十者宿食因緣未消。而復更啖。

以是十業。得多病報。

復有十業。能令眾生得少病報。何等為十。

一者不喜打拍一切眾生。二者勸他人不令鞭杖。三者讚嘆不鞭打法。四者見不打者。心生歡喜。五者供養自己父母及諸病人。六者見賢聖有病患者。瞻視供養。七者見怨病癒。心生歡喜。八者見病苦者。施與良藥。亦勸他施。九者於病苦眾生起慈愍心。十者於諸飲食能自節量。

以是十業。得少病報。

復有十業。能令眾生得醜陋報。何等為十。

一者好行忿怒。二者好懷嫌恨。三者誑惑於他。四者惱亂眾生。五者於父母所。無愛敬心。六者於賢聖所。不生恭敬。七者侵奪賢聖資生。及諸田業。八者於佛塔廟之所。斷滅燈明。九者見醜陋者。毀訾(zī)輕賤。十者習諸惡行。

以是十業。得醜陋報。

復有十業。能令眾生得端正報。何等為十。

一者不瞋。二者施衣。三者愛敬父母尊長。四者尊重賢聖道德。五者恆常塗飾佛塔精舍。六者清淨泥塗堂宇。七者平治僧伽藍地。八者掃

灑佛塔。九者見醜陋者不生輕賤。起恭敬心。十者見端正者。曉悟宿因。知福德感。

以是十業。得端正報。

復有十業。能令眾生得少威勢報。何等為十。

一者於諸眾生。起嫉妒心。二者見他得利。心生惱熱。三者見他失利。其心歡喜。四者見他得好名譽。起嫉噁心。五者若見他失名譽。心大忻(xīn)悅。六者退菩提心。毀佛形像。七者於己父母及賢聖所。無心奉侍。八者唯勸人修習少威德業。九者障他修行大威德業。十者見少威德者。心生輕賤。

以是十業。得少威勢報。

復有十業。能令眾生得大威勢報。何等為十。

一者於諸眾生。心無嫉妒。二者見他得利。心生歡喜。三者見他失利。起憐愍心。四者見他得好名譽。心生忻悅。五者見失名譽。助懷憂惱。六者發菩提心。造佛形像。奉施寶蓋。七者於己父母及賢聖所。恭敬奉迎。八者勸人棄捨少威德業。九者勸人修行大威德業。十者見無威德。不生輕賤。

以是十業。得大威勢報。

復有十業。能令眾生得下族姓報。何等為十。

一者不知敬父。二者不知敬母。三者不知敬沙門。四者不知敬婆羅門。五者於諸師友尊長。而不敬仰。六者於諸師長。不奉迎供養。七者見諸尊長。不迎逆請坐。八者於父母所。不遵教誨。九者於賢聖所。亦不受教。十者輕蔑下族。

以是十業。得下族姓報。

復有十業。能令眾生得上族姓報。何等為十。

一者善知敬父。二者善知敬母。三者善知敬沙門。四者善知敬婆羅門。五者敬護尊長。六者奉迎師長。七者見諸尊長。迎逆請坐。八者於父母所。敬受教誨。九者於賢聖所。尊敬受教。十者不輕下族。

以是十業。得上族姓報。

復有十業。能令眾生得少資生報。何等為十。

一者自行偷盜。二者勸他偷盜。三者讚嘆偷盜。四者見盜歡喜。五者於父母所。減撤生業。六者於賢聖所。侵奪資財。七者見他得。心不歡喜。八者障他得利。為作留難。九者見他行施。無隨喜心。

十者見世饑饉。心不憐愍而生歡喜。

以是十業。得少資生報。

復有十業。能令眾生得多資生報。何等為十。

一者自離偷盜。二者勸他不盜。三者讚嘆不盜。四者見他不盜。心生歡喜。五者於父母所。供奉生業。六者於諸賢聖尊長。給施所須。七者見他得利。心生歡喜。八者見求利者。方便佐助。九者見樂施者。心生忻悅。十者若見世饑饉時。心生憐愍。

以是十業。得多資生報。

復有十業。能令眾生得邪智報。何等為十。

一者不能咨問智慧大德。沙門及婆羅門。二者顯說惡法。三者不能受持修習正法。四者贊非定法。以為定法。五者吝法不說。六者親近邪智。七者遠離正智。八者讚嘆邪見法行。九者棄捨正見。十者若見愚痴惡人。輕賤毀訾。

以是十業。得邪智報。

復有十業。能令眾生得正智報。何等為十。

一者善能咨問智慧聰黠。沙門及婆羅門。二者顯說善法。三者聞持弘護正法。四者見說定法。嘆言善哉。五者樂說真正法要。六者親近正智慧人。七者守攝護持正法。八者精勤修習多聞。九者遠離邪見惡人。十者見痴惡人。不生輕賤。

以是十業。得正智報。

復有十業。能令眾生得地獄報。何等為十。

一者身行重惡業。二者口行重惡業。三者意行重惡業。四者起於斷見。五者起於常見。六者起無因見。七者起無作見。八者起於無見見。九者起於邊見。十者不知恩報。

以是十業。得地獄報。

復有十業。能令眾生得畜生報。何等為十。

一者身行中惡業。二者口行中惡業。三者意行中惡業。四者從貪煩惱起諸惡業。五者從瞋煩惱起諸惡業。六者從痴煩惱起諸惡業。

七者毀罵眾生。八者惱害眾生。九者施不淨物。十者行於邪淫。

以是十業。得畜生報。

復有十業。能令眾生得餓鬼報。何等為十。

一者身行輕惡業。二者口行輕惡業。三者意行輕惡業。四者起於多貪。五者起於惡貪。六者嫉妒。七者邪見。八者慳吝愛著資生。即便命終。九者病困因飢而亡。十者惱逼枯渴而死。

以是十業。得餓鬼報。

復有十業。能令眾生得阿修羅報。何等為十。

一者身行微惡業。二者口行微惡業。三者意行微惡業。四者驕慢。五者我慢。六者增上慢。七者大慢。八者邪慢。九者慢慢。十者回諸善根。向修羅趣。

以是十業。得阿修羅報。

復有十業。能令眾生得人趣報。何等為十。

一者不殺。二者不盜。三者不邪淫。四者不妄語。五者不綺語。六者不兩舌。七者不惡口。八者不貪。九者不瞋。十者不邪見。

於十善業。缺漏不全。以是十業。得人趣報。

復有十業。能令眾生得欲天報。所謂勝妙具足。修行增上十善。

復有十業。能令眾生得色天報。所謂修行有漏。十善與定相應。

復有四業。能令眾生得無色天報。一者過一切色想滅有對想等。入於空處定。二者過一切空處定。入識處定。三者過一切識處定。入無所有處定。四者過無所有處定。入非想非非想處定。

以是四業。得無色天報。

復有業能令眾生得決定報。若人於佛法僧及持戒人所。以增上心。殷重布施。以此善業。發願回向。即得往生。是名決定報業。

復有業能令眾生得不定報。若業非是增上勇猛心作。更不修習。又不發願回向受生。是名不定報業。

復有業能令眾生得邊地報。若業於佛法僧淨持戒人。及大眾所。不生增上勇猛心施。以此善根。願生邊地。以是願故。即生邊地。受淨不淨報。

復有業能令眾生得中國報者。若作業時。於佛法僧清淨持戒梵行。人邊及大眾所。起於殷重增上布施。以是善根。決定發願求生中國。還得值佛。及聞正法。受於上妙清淨果報。

復有業能令眾生盡地獄壽。若有眾生造地獄業已。無慚無愧。而不厭離。心無怖畏。反生歡喜。又不懺悔。而復更造。重增惡業。如提婆達多等。以是業故。盡地獄壽。

復有業能令眾生墮於地獄。至半而夭。不盡其壽。若有眾生造地獄業。積集成已。後生怖畏。慚愧厭離。懺悔棄捨。非增上心。以是業故。墮於地獄。後追悔故。地獄半天。不盡其壽。

復有業能令眾生墮於地獄。暫入即出。若有眾生造地獄業。作已怖畏。起增上信。生慚愧心。厭惡棄捨。殷重懺悔。更不重造。如阿闍世王殺父等罪。暫入地獄。即得解脫。

於是世尊。即說偈言。

若人造重罪。作已深自責。

懺悔更不造。能拔根本業。

復有業作而不集。若有眾生。身口意等造諸惡業。造已怖畏。慚愧遠離。深自悔責。更不重造。是名作而不集。

復有業集而不作。若有眾生。自不作業。以噁心故。勸人行惡。是名集而不作。

復有業亦作亦集。若有眾生。造諸業已。心無改悔。而復數造。亦勸他人。是名亦作亦集。

復有業不作不集。若有眾生。自不造業。亦不教他。無記業等。是名不作不集。

復有業初樂後苦。若有眾生。為人所勸。歡喜行施。施心不堅。後還追悔。以是因緣。生在人間。先雖富樂。後還貧苦。是名先樂後苦。

復有業初苦後樂。若有眾生。為人勸導。俛(fǔ)仰少施。施已歡喜。心無吝悔。以是因緣。生在人間。初時貧苦。後還富樂。是名初苦後樂。

復有業初苦後苦。若有眾生。離善知識。無人勸導。乃至不能少行惠施。以是因緣。生在人間。初時貧苦。後還貧苦。

復有業初樂後樂。若有眾生。近善知識。勸令行施。便生歡喜。堅修施業。以是因緣。生在人間。初時富樂。後亦富樂。

復有業貧而樂施。若有眾生。先曾行施。不遇福田。流轉生死。在於人道。以不遇福田故。果報微劣。隨得隨盡。以習施故。雖處貧窮而能行施。

復有業富而慳貪。若有眾生。未曾布施。遇善知識。暫行一施。值良福田。以田勝故。資生具足。先不習故。雖富而慳。

復有業富而能施。若有眾生。值善知識。多修施業。遇良福田。以是因緣。巨富饒財。而能行施。

復有業貧而慳貪。若有眾生。離善知識。無人勸導。不能行施。以是因緣。生在貧窮。而復慳貪。

復有業能令眾生得身樂而心不樂。如有福凡夫。

復有業能令眾生得心樂而身不樂。如無福羅漢。

復有業能令眾生得身心俱樂。如有福羅漢。

復有業能令眾生得身心俱不樂。如無福凡夫。



復有業能令眾生生命盡而業不盡。若有眾生。從地獄死。還生地獄畜生餓鬼。乃至人天阿修羅等。亦復如是。是名命盡而業不盡。

復有業能令眾生業盡而命不盡。若有眾生。樂盡受苦。苦盡受樂等。是名業盡而命不盡。

復有業能令眾生業命俱盡。若有眾生。從地獄滅。生於畜生。及以餓鬼。乃至人天阿修羅等。是名業命俱盡。

復有業能令眾生業命俱不盡。若有眾生。盡諸煩惱。所謂須陀洹、斯陀含、阿那含、阿羅漢等。是名業命俱不盡。

復有業能令眾生雖生惡道。形容殊妙。眼目端嚴。膚體光澤。人所樂見。若有眾生。因欲煩惱。起破戒業。以是因緣。雖生惡道。身體鮮潔。毛色姝妍(shū yán)。膚體光澤。人所樂見。

復有業能令眾生生於惡道。形容醜陋。膚體粗澀。人不喜見。若有眾生。從瞋煩惱起破戒業。以是因緣。生於惡道。形容醜陋。膚體粗澀。人不喜見。

復有業能令眾生生於惡道。身口臭穢。諸根殘缺。若有眾生。從痴煩惱起破戒業。以是因緣。生於惡道。身口臭穢。諸根殘缺。

復有十業能令眾生得外惡報。何等為十。若有眾生於十不善業多修習故。感諸外物。悉不具足。

一者以殺業故。令諸外報。大地鹵鹵。藥草無力。

二者以盜業故。感外霜雹。螽(zhōng)蝗蟲等。令世饑饉。

三者邪淫業故。感惡風雨。及諸塵埃。

四者妄語業故。感生外物。皆悉臭穢。

五者兩舌業故。感外大地。高下不平。山陵埳(duī)阜。株杌(zhū wù)丘坑。

六者惡口業故。感生外報。瓦石沙礫。粗澀惡物。不可觸近。

七者綺語業故。感生外報。令草木稠(chóu)林。枝條棘刺。

八者以貪業故。感生外報。令諸苗稼。子實微細。

九者以瞋業故。感生外報。令諸樹木。果實苦澀。

十者以邪見業故。感生外報。苗稼不實。收穫尠(xiǎn)少。以是十業。得外惡報。

復有十業。得外勝報。若有眾生。修十善業。與上相違。當知即獲十外勝報。

若有眾生恭敬禮拜諸佛塔廟。得十種功德。何等為十。

一者得妙色好聲。二者有所發吐言辭。人皆信伏。三者堂堂處眾無畏。四者天人世間愛護。五者具足威勢。六者威勢眾生皆來親附。七者常得親近諸佛菩薩。八者具大福報。九者命終生天。十者速證涅槃。

是名禮佛塔廟。得十種功德。

若有眾生奉施寶蓋。得十種功德。何等為十。

一者處世如傘蓋。覆護眾生。二者身心安隱。離諸熱惱。三者一切敬重。無敢輕慢。四者有大威勢。五者常得親近諸佛菩薩。大威德者。以為眷屬。六者恆作轉輪聖王。七者勸導恆為上首。修習善業。八者具大福報。九者命終生天。十者速證涅槃。

是名奉施寶蓋。得十種功德。

若有眾生奉施繪幡。得十種功德。何等為十。

一者處世猶如寶幢國王。大臣親友知識恭敬供養。二者豪富自在。具大財寶。三者善名流布。遍至諸方。四者形貌端嚴。壽命長遠。五者常於生處。施行堅固。六者有大名稱。七者有大威德。八者生在上族。九者身壞命終。生於天上。十者速證涅槃。

是名奉施繪幡。得十種功德。

若有眾生奉施鐘鈴。得十種功德。何等為十。

一者得梵音聲。二者有大名聞。三者自識宿命。四者所有出言。人皆敬受。五者常有寶蓋。以自莊嚴。六者有妙瓔珞。以為服飾。七者面貌端嚴。見者歡喜。八者具大福報。九者命終生天。十者速證涅槃。

是名奉施鐘鈴。得十種功德。

若有眾生奉施衣服。得十種功德。何等為十。

一者面目端嚴。二者肌膚細滑。三者塵垢不著。四者生便具足上妙衣服。五者微妙臥具覆蓋其身。六者具慚愧服。七者見者愛敬。八者具大財寶。九者命終生天。十者速證涅槃。

是名奉施衣服。得十種功德。

若有眾生奉施器皿。得十種功德。何等為十。

一者處世如器。二者得善法津澤。三者離諸渴愛。四者若渴思水。流泉湧出。五者終不生於餓鬼道中。六者得天妙器。七者遠離惡友。八者具大福報。九者命終生天。十者速證涅槃。

是名奉施器皿。得十種功德。

若有眾生奉施飲食。得十種功德。何等為十。

一者得命。二者得色。三者得力。四者獲得安無礙辯。五者得無所畏。六者無諸懈怠。為眾敬仰。七者眾人愛樂。八者具大福報。九者命終生天。十者速證涅槃。

是名奉施飲食。得十種功德。

若有眾生奉施靴履。得十種功德。何等為十。

一者具足妙乘。二者足下安平。三者足趺柔軟。四者遠涉輕捷勤(jiǎo)健。五者身無疲極。六者所行之處。不為荊棘瓦礫損壞其足。七者得神通力。八者具諸給使。九者命終生天。十者速證涅槃。

是名奉施靴履。得十種功德。

若有眾生奉施香華。得十種功德。何等為十。

一者處世淨妙如花。二者身無臭穢。三者福香戒香遍諸方所。四者隨所生處。鼻根不壞。五者超勝世間。為眾歸仰。六者身常清淨香潔。七者愛樂正法。受持讀誦。八者具大福報。九者命終生天。十者速證涅槃。

是名奉施香花。得十種功德。

若有眾生奉施燈明。得十種功德。何等為十。

一者照世如燈。二者隨所生處。肉眼不壞。三者人中得於天眼。

四者於諸善惡之法。智慧明了。五者隨處除滅大闇(àn)。六者得智慧明。七者流轉世間。常不在於黑暗之處。八者具大福報。九者命終生天。十者速證涅槃。

是名奉施燈明。得十種功德。

若有眾生恭敬合掌。得十種功德。何等為十。

一者得勝福報。二者生於上族。三者得勝妙色。四者得勝妙聲。五者得勝妙蓋。六者得勝妙辯。七者得勝妙信。八者得勝妙戒。九者得勝妙多聞。十者得勝妙智。

是名恭敬合掌。得十種功德。

爾時。世尊說此法已。首迦長者於如來所。得淨信心。

爾時。首迦頭面禮佛。作如是言。我今請佛往舍婆提城。到我父所力提長者家。願令我父及一切眾生。長夜安樂。

爾時。世尊為利益故。默然受請。

爾時。首迦聞佛所說。心大歡喜。頂禮而退。

佛說業報差別經

## 經文解析

復有十業。能令眾生得多病報。

一者好喜打拍一切眾生。二者勸他令打。三者讚嘆打法。四者見打歡喜。

有十種做業能夠讓人得到身體多病的果報。首先就是喜好拍打、傷害一切眾生。鼓勵、讚嘆、勸說他人傷害、毀傷眾生，對此類行為隨喜，是疾病纏身的因。

在這裡說明一點，經典里雖然講的是拍打，是因為從前毀傷眾生的方法並不多。還沒有火藥、沒有毒氣彈、沒有電磁脈衝炸彈。甚至連捕獵的方式也很簡單。所以這裡說的拍打其實並不僅僅局限於用手腳棍棒去打擊。而是指毀傷其他眾生的方法。

另外拍打是毀傷的手段。是以毀傷眾生為目的的。平素我們拍拍人家肩膀、別人給我們按摩可不算在內。

五者惱亂父母。令心憂惱。

這一點我們需要注意。這是不少人忽視，或者說不知道的一個因素。疾病纏身的原因之一是我們對父母的態度。故意去想辦法搗亂、煩惱父母，讓其憂愁、擔心。也是我們疾病、不健康的原因之一。我們對於父母，先不談孝順程度如何，首先不要為其多添煩惱、不要故意賭氣、存了讓其不痛快的心，本身就是疾病的源泉。

六者惱亂賢聖。

這個和前面的一樣。對於聖賢有德者，有意去障礙、煩惱、擾亂，都是疾病的根源。

七者見怨病苦。心大歡喜。八者見怨病癒。心生不樂。

見到冤家仇敵有了病苦，心中歡喜。見到其病癒，心中不痛快。這也是自己疾病的根源。這個現象我們經常會在心裡不自覺地出現。

這個人和我不和、那個人我看不順眼，看到其有了病痛困苦，心裡開心。我們即使是學了佛，這種思想也很容易冒出來。比如“你看，遭報應了吧？”“等著下地獄吧！”這樣的情況有時候並沒有表現出來，但是心理上很細微的有這個意思。

這一點要做到，需要經常觀察自己的心態、念頭。看看自己的心態如何。《楞嚴經》講的‘攝心為戒’就是這個意思。

九者於怨病所。與非治藥。

對於自己的冤家仇敵，有了病苦，故意給予非對治的藥物，或者勸說做沒有好處的醫療、甚至矇騙其做有害於健康的事情。都屬於此類。這個是行為上的。

十者宿食不消。而復更食。

這一點，希望大家都注意起來。身體健康，和飲食的關係十分重要。世尊在疾病的根源當中，唯一一點提到我們的生活習慣，就是吃飯。可見其和我們身體的健康有莫大關係。

很多病都是吃出來的。這一點無論中西醫，都會承認。對於吃飯，有各種健康建議、各種醫學討論。有不同的醫學、食療專家給出了多種多樣的方案。不多在這裡提醒大家，最為有效、最為核心的宗旨，是世尊說的這句：宿食不消，而復更食。

通俗簡單說，就是上頓還沒消化完，接著吃下頓。現代人，這種情況太多了。除了一日三餐，還要下午茶、宵夜。人的腸胃，消化食物，最少要三四個小時，如果吃的是油膩東西這個時間還要加長。再加上很多人壓力大，吃飯時候不由自主就吃得很飽。這個問題就更嚴重。嚴重到，前一天吃的還沒消化呢。今天接著吃。

這種情況多了。自然就導致腸胃功能減弱，身體的根基開始動搖。病就隨著來了。你可以看看人小的時候胃口怎麼樣，小孩子，那就是跟無底洞一樣，什麼都可以往裡塞，過一會兒還又餓。可是隨著年紀的增長，胃口逐漸差了。大家可以注意一下，什麼時候一個人的胃口開始走下坡路，那麼身體也會逐步走下坡路。如果這個人很長壽，而且身體健康。那麼首先其胃口要好。人有胃氣則生，無胃氣則死。中醫有不少持這個觀點。在醫學臨床上是這樣的表現。

那麼吃飯該怎樣呢？把這句話反過來，等宿食消了再吃。說的明白點，就是餓了再吃。自己還飽著，上頓還沒消化完，下頓千萬別吃。而且吃飯不要過飽。這樣就會保護自己的胃氣。

說到這個，多吃是什麼表現呢？自然是貪的表現。人的‘肚量’是有限的。高負荷運轉，就會縮短使用年限。

世尊制過午不食的戒律，這也是因素之一。

以是十業。得多病報

因為這十種因素，會讓我們得多病報。

那麼想要少病、健康呢？那麼我們就把上面那十條反過來。

復有十業。能令眾生得少病報。一者不喜打拍一切眾生。二者勸他不打三者贊不打法。四者見不打者。心生歡喜。

不去傷害眾生，不勸他人傷害，不見做隨喜、不讚嘆此類事情。

五者供養父母及諸病人。六者見賢聖病瞻視供養。

對父母、賢聖，不可惱亂，他人病時要護養救治。這是健康的因

七者見怨病癒。心生歡喜。八者見病苦者。施與良藥。亦勸他施。九者於病苦眾生。起慈愍心。

對於冤家仇敵，病癒健康，心中不要不快，恨不得他快死的想法不要有。見病苦者救治布施，也多多勸人布施。對於病苦眾生其慈心，不能起幸災樂禍之心。

十者於諸飲食。能自節量。以是十業。得少病報。

飲食有節。這個雖然是老生常談，卻是很多人都沒有注意到，生活中也沒去做的事情。等毛病出來就晚了。莫認為自己年紀輕，沒關係。

有了關係就麻煩了。

由這十件事，可以得到健康少病的果報。