

### 《西方確指》

諸位同修，及網路前的同修，大家晚上好，阿彌陀佛。請大家翻開經本第八十頁，我們上一次學習到：

【示上德曰。頭既禿。當知足。念無常。斷愛欲。南無阿彌陀。念念恆相續。】

上次我們學習到這一段，這一段我們再複習複習，這是對上德的開示。『頭既禿』，這個是對上德講，如同出家眾都剃個光頭。佛在世的時候，在經典我們可以看到，勸出家的弟子常常摸摸頭，摸這個頭是做什麼用意？就是要知足。特別佛在《遺教經》，《遺教經》裡面，主要針對出家弟子的開示，就是要少欲知足。當然在家弟子也是要知足常樂。一個人能夠知足，的確活在這個世間他是很快樂的。不管有錢沒有錢，甚至貧窮向人討飯，只要他能知足，沒有欲望，他也過得很自在。這個我們在儒家，孔老夫子弟子當中顏回是一個代表性的人物。顏回，根據這些書上的記載，他家庭經濟非常不好，在當時可以說很貧窮，非常貧窮，連舀水的器具都買不起，吃飯的餐具也都買不起，都用竹子去編，非常非常簡陋、簡單，住的地方也不好，那個條件非常差的。一般人看到他這種生活環境，「人不堪其憂，回也不改其樂」，一般人看到都會很憂愁，但是顏回他卻過得非常快樂，雖然物質生活非常缺乏，但是精神生活非常充實。

從這個地方我們就知道，精神生活更為重要，物質生活有錢、有財富不見得快樂，經濟比較差的，他如果能知足，他就能常樂。

這是古來聖賢、佛菩薩示現給我們看，釋迦牟尼佛當年在世出家修苦行，成道之後物質生活可以說過得最低限度，我們在經上常常看到，三衣一鉢，日中一食，樹下一宿，一個鉢，吃飯，去向人討飯。我們在中國社會對這個乞丐，大家都知道，乞丐是最貧賤的，最沒有財富，什麼都沒有，也沒有地位，向人要飯。佛當年示現在世間，出家在僧團裡面，帶著弟子天天去要飯、去托鉢。住的地方，住樹下，連個房子都沒有，現在說還有搭個帳篷，連個帳篷也沒有，住在樹下。一棵樹住一個晚上，一天吃一餐，三件衣服，其他什麼都沒有，三衣一鉢，日中一食，樹下一宿。

佛的福報是最圓滿、最大的。那為什麼做這樣的示現？也是做個榜樣給我們眾生來學習。你看佛他的物質生活可以說比一般乞丐還差，一般的乞丐可能還有多一點，比一般乞丐還少，一般乞丐還有個破房子可以住，他連個房子都沒有，住樹下。但是佛與這些弟子，這些出家弟子，物質生活降到最低水平，但是精神生活非常充實、非常快樂，可以說快樂無比，得到大自在、大解脫、大安樂，無憂無慮，沒有牽掛、沒有煩惱。所以佛，我們世間人看，過那種日子怎麼過？但是他過得非常自在、非常快樂，我們一般人想像不到的，也不知道他們真實的享受。過去我們淨老和尚在講席當中常講，方東美教授勸他學佛，說「學佛是人生最高的享受」。從佛陀示現的這種情況來看，學佛最高的享受並不在物質生活，而是在精神生活，他沒有煩惱，就是最高的享受。我們世間人，包括出家人，有莊嚴的道場、有徒眾，在家居士有事業、有家親眷屬，未必過得快樂。實在講，有煩惱就沒有快樂，心貪瞋痴慢這些煩惱，有這些煩惱在，錢再多也不快樂，地位再高也沒安全感，患得患失，憂慮牽掛的事情太多了，這是無法跟真正一個修行人來相比的。

『念無常，斷愛欲』，這是我們學佛四眾弟子大家都要常常「

念無常」。如果我們沒有時時刻刻提起這個無常觀，我們對這個世間真的是放不下。所以佛門晚課都要念普賢警眾偈，我們佛七期間也每一天晚上都有念這首偈。這首偈念了之後，我們要在生活當中提起觀照，時時刻刻提起人生無常、世間無常、人命無常，常常念這個。這個念就是觀念，你的心念常常觀察，我們現前這個世間一切都是無常的，佛在大乘經跟我們講剎那變化。我們淨老和尚最近講《大經科註》，常常引用《菩薩處胎經》釋迦牟尼佛問彌勒菩薩的一段經文，佛問彌勒菩薩，一彈指，我們這個指彈一下，一彈指有幾個念頭？彌勒菩薩回答，一彈指有三十二億百千念。三十二億乘以百千就三百二十兆。有人跟老和尚講，一秒鐘他可以彈到七次。一彈指是三十二億百千念，就三百二十兆，這個乘以七，就二千一百兆次的生滅，那麼快。那麼快我們的確感受不到，我們也觀察不到，不但我們凡夫觀察不到，就二乘權教菩薩也觀察不到。明心見性以後的菩薩，要第八地不動地這樣的菩薩他才觀察得到那麼快速的生滅念頭。

我們淨老和尚就用近代的以前老式的那個電影幻燈片，現在都是用數碼、數據，幻燈片，古式的那個電影膠捲，就是一秒鐘轉二十四張，快速的轉動一秒鐘二十四張，打在銀幕上我們就看到銀幕那些人物都在動。如果那個機器停下來，只有那些膠捲，都靜止的，一張一張都是獨立的，都不動的。我們看到動是二十四分之一秒。所以他老人家常常用這個來形容、比喻，他說二十四張它是連續的，接著，一張接一張，好像畫卡通影片這樣，一張接一張。如果二十三張都把它塗黑黑的，留一張，那個一秒鐘這樣轉二十四下，那一張我們也看不清楚，就只能看到一道光一閃也就沒有了。二十四分之一秒我們都看不到了，你看一秒鐘二千一百兆次的生滅，我們怎麼會感覺得到？感覺不到。這是講無常生滅它的快速，剎那在

變，你捕捉不住的。我們現在可以從這個比較粗的，比如佛在小乘經典講的就比較粗，粗就是說我們一般感官當中我們感覺得到，感覺得出來，這個是我們可以體會的。我們看看這個世間，這個世間的人事物可以說時時刻刻都在變化。我們看到比較明顯的，已經過了很長時間，實際上是剎那都在變，累積一段時間我們一般凡夫就可以感覺到變化，有很大的變化。特別人命無常，這是我們大家都可以感受到的。今天不知道明天的事情，我們人生活在這個世間，的確感覺得一切都是無常。

今天上午，我到第一殯儀館去給汐止拱北殿這個蘇總幹事去給他送別，他今天告別式。去年他的哥哥周董九十八歲，七月十五往生的，今年他這個弟弟九十歲，今年三月往生。他們兄弟可以說在我們世間來講算是長壽的，九十、九十八都是長壽。但是還是無常，活到一百二十歲還是感覺都很短暫的，那何況現在五、六十歲走的也很多。前天我還沒有回來，我們台灣一個以前嫁到新加坡的，也曾經當過我們淨老的護法，後來得了癌症，回來台北住。我三月去大陸，三月十八號晚上，我還去找，把《來佛二聖永思集》這個書跟光碟送給她看，第二次去看她。第一次她跟我講，來日無多。我就請她看看這個，念佛求生淨土。所以第二次去看，三月十九我就到大陸去。上個月，好像四月十二號就往生了。好像前天，我還沒有回來，做告別式，莊慈師她們去參加她那個告別式。所以黃泉路上無老少，年輕走的也很多，的確人生無常。

人如果常常想到無常，就很自然對這個世間會放下；如果忘記，又放不下了。人生真的想通了，真的就會徹底放下。放不下就是我們對這個無常那個感受還沒有深入，雖然知道無常，但是那個根不深，所以也就還是會放不下。所以印光祖師他寫一個「死」字，寫個死，勸我們念佛人要貼在這裡，貼在這裡每天照鏡子都看到死

，我就要死了，你想那麼多有意義嗎？如果人一想到這口氣斷了，你在世間做得再怎麼轟轟烈烈也跟你都一點關係都沒有了，你有多少錢，多少財富、多少地，就沒關係了。如果能想到這個無常，我看富貴人家他心縱然沒有完全涼透，大概涼了一半以上，事業做這麼大，你一口氣不來，那跟你都沒關係了。你想它的意義在哪裡？它的價值在哪裡？想到這裡真的毫無意義。所以有一些比較有智慧的人不為自己，為社會大眾。佛勸我們為眾生，不要為自己。不為自己，我們隨時走，什麼時候走都可以，因為不是為我，跟我就沒關係，是為眾生、為大家。如果為自己，有一念為自己想，那就很痛苦，你就會執著。一切為眾生，事情能做得成，眾生有福報；做不成，眾生福報還不具足，等到以後福報具足了自然能做得成。所以為眾生做，盡心盡力，功德就圓滿。有很多好事也不一定在我們的手上完成，可能在我們手上是開頭，以後的人去完成，我們做個拋磚引玉的工作，這樣我們就得自在了。

所以做好事，弘法利生，做這些利益眾生的事情，還是不能放在心上，要提得起、要放得下。有因緣我們時時刻刻為眾生來做奉獻，盡心盡力，功德就圓滿，不一定說一定要在我的手上完成，我一定要做到怎麼樣、怎麼樣，這就攀緣了、就放不下。如果我們萬一壽命到了，你要怎麼樣，也都落空了。所以我現在有很多同修提供彌陀村的用地，辦這個傳統文化、辦講經教學種種，這個事業很多可以做。我們現在一口氣在，有因緣我們就盡心盡力來幫助大家，能幫助多少完全隨緣，不攀緣。最重要我們念佛求生淨土，這個是第一優先的。如果現在阿彌陀佛來了，那我先選擇去西方，這個先讓給別人做，去西方再來，那就比較符合佛的教導。這個無常我們要常常提起，印祖寫一個死字貼在額頭上，印祖講這個字好得很。但是我們如果沒有常常提醒，也是很容易忘記，這個要深度去提

起觀照才會有感受、有感覺。不然你看那個殯儀館一天到晚在燒死人的，他有沒有無常觀？我看麻痺了，他看久了習慣了，他看麻痺了，他一點感覺也沒有。還是放不下，那就不行。所以關鍵在於我們這個念頭要覺悟，要警覺心。

「斷愛欲」，念無常，斷愛欲，如果無常觀能夠觀起來，愛欲自然能斷。這兩句它是有關聯的，比如說念無常，你能念無常就能斷愛欲，你能斷愛欲就能念無常，這有相關的。這個四句就是我們在經上常看到的，在《無量壽經》講的，發菩提心。這個發菩提心是什麼意思？菩提是印度話，翻成中文是覺悟、智慧的意思，我們簡單講就是你這個心覺悟了。怎麼叫覺悟？這裡講的，當知足，念無常，斷愛欲，那你就覺悟了。如果不知足，也不知道無常，愛欲斷不掉，那還沒覺悟，還在迷惑顛倒，對這個世間的一切還是放不下，那就沒有覺悟。在《彌陀經》叫信願，《無量壽經》叫發菩提心，發菩提心就是信願的心，信願的心就是發菩提心。信，信娑婆的確很苦，信娑婆世界是無常的；願，願意放下娑婆世界，願意往生極樂世界，這個信願就是菩提心。你真信切願，這樣念佛一定往生西方。

藕益祖師在《彌陀要解》跟我們講，能不能往生關鍵在信願之有無。但是在藕益大師那個時代講信願之有無大家就知道什麼意思，現在的人講信願之有無，我有，我都信了，我也願意往生，不往生我還來學佛、還來打佛七嗎？這個沒有把信願搞清楚。所以過去我常常跟同修分享，我說信願，你現在身體還很健康講不算，等你生病的時候，你真放得下嗎？你生病的時候，你會不會想到阿彌陀佛，想去西方？還是不行，趕快看醫生，希望多活幾年，佛最好現在不要來，我現在還不想走。這個就是沒有發願。這個一般人他也不懂。但是真正要往生西方的人就不能不懂，不懂你糊裡糊塗的，

念佛念到最後還是不能往生，還在怪佛菩薩怎麼都不靈，這個就有罪過了。要怪我們自己沒有把這個經義搞清楚、搞明白。古時候，那個時代的祖師大德，我們看他的註解就知道，當時它那個社會形態、意識形態以及學佛的情況，從註解裡面我們可以看得出來。在哪個時代的註解，當然就是針對那個時候人、那個時候的同修來講。所以我們看到古註，拿到今天，這個原理原則是不變的，但是在解釋上要針對現前這個時代。所以講經說法也不容易，要契理契機，要觀察聽眾，他有沒有真聽懂？講個信願，聽的人好像懂了，實際上他沒懂。沒懂就要補充註解、補充解釋，一定要講到他聽明白、聽清楚，這樣对大家才有幫助。所以信願就是發菩提心。

我們現在這個信願若有若無，實在講是沒有，根本就不想去西方。心裡所念的，說我在念佛，佛有在念，但是你夾雜很多世俗的那種妄念，對這個世間事你還是看不破、還是放不下，還是很多不平，心很不平，這樣念佛跟《無量壽經》經題講就有違背。《無量壽經》講「清淨平等覺」，就是我們念佛的心態，用清淨心來念、平等心來念、覺悟的心來念，用這樣的心來念，你就會得定，你就能開智慧。如果我們心不清淨、不平等，也沒有覺悟，這樣念佛會得到福報，會得人天福報，但是得不到念佛三昧，得不到定。為什麼？心還有煩惱、還有不平、還有是非人我，這些放不下，這樣念佛能得一點福報。但是講人天福報是要修五戒十善的，不想往生，但是是一個好人，心沒有貪瞋痴，這樣念佛可以得人天福報。如果有貪瞋痴，夾雜這個煩惱念佛，還是要到三惡道。瞋恚心墮地獄，你心不平，生氣，這個瞋恚心跟地獄道相應，雖然念佛，念念念將來還是到地獄去。如果貪心起來，念佛到鬼道去，愚痴心念佛到畜生道去，好勝心念佛到阿修羅道去。實在講，連人天善道都不可靠，人天善道要修五戒十善，要這樣念佛才能得人天福報。

不過墮三惡道，念佛的人墮三惡道比沒有念佛的人墮三惡道那要好。比如說念佛的人墮地獄，墮在地獄那比較好一點，地獄也有比較苦、比較沒那麼苦的。那鬼道也是一樣，鬼道也有福報的鬼，那個餓鬼是最苦的，沒得吃，但是有福德鬼，他福報很大，墮在鬼道當中，在鬼道當中享福。像我們在經上看到的有財鬼，甚至有的當鬼王，當鬼道的領導，當鬼王，大鬼王、小鬼王，閻羅王，這是有大福報的。有財鬼就是有財富的，少財鬼就是財富比較少，無財鬼就是沒有財富，那個餓鬼是最可憐，連吃都沒得吃。所以念佛如果有貪心，這樣墮在鬼道，但是墮鬼道比一般的鬼（沒有念佛的鬼）當然要好。如果愚痴心，什麼叫愚痴？是非善惡他不能分辨，他頭腦不清楚，善看作惡，惡看作善，他是非顛倒，他沒有能力分辨，顛倒了。顛倒念佛就到畜生道。到畜生道也享福報，畜生道，我們看到很多貓、狗那福報很大，有的甚至牠的生活享受，人還不如牠，人還不如畜生，因為牠福報大。這些我們都要知道。

你看，『南無阿彌陀，念念恆相續』，這一句我們看起來好像沒幾個字，很簡單，但是有很深廣的道理在。一個人能夠知足，能念無常，能斷愛欲，他的心就清淨了。心清淨這樣念佛，「念念恆相續」，相續就是不間斷，南無阿彌陀佛，念念恆相續，就不間斷。所以這個念佛，我們每一天念佛，念這個字，你看這個字上面一個今，下面一個心，今心，今就是現在，你現在這個心有佛。這個心怎麼叫有佛？除了阿彌陀佛這一念，其他的念頭都沒有，這個叫念佛。如果念佛不能相續，這個念念恆相續就是一念接一念，它就是不間斷。但是我們念佛功夫沒有成就之前常常間斷，念念、念念，我們打佛七念念、念念，在念佛堂念念，念念相續，不錯，等一下走出佛堂，看到一件不如意的事情發一頓脾氣，那個念佛就間斷了。念瞋恚、念貪心、念愚痴心、念傲慢心、念懷疑心、念邪見的



心，六大煩惱都起來了。我們如果沒有冷靜的去觀察，不知道自己那個心念非常複雜，但是歸納起來就是不出這個六大煩惱。

過去有個同修說，他一個奶奶念佛五十年，九十幾歲得老人痴呆症，問我這個問題。吃素五十年，念佛五十年，結果九十幾歲得老人痴呆症，他就很納悶，為什麼這樣？她吃素吃了五十年，佛念了五十年，怎麼結果是老人痴呆？如果我們沒有深入經教，的確無法去解釋這個問題，我們常常聽經，對經教有一點概念，我們就知道為什麼。就剛才講，老人痴呆，痴就是什麼？愚痴，痴呆就是愚痴的心感應的，就是是非善惡、真妄邪正他把它顛倒了，他的認識、他知道的錯了。我們現在講認知錯了，把那個錯的當作是對的，這個麻煩了，那愚痴很麻煩，墮畜生道去了。

為什麼會愚痴？不學聖賢之教，學了佛不聽老師、善知識的指導，那很容易學到最後就愚痴，沒有智慧。所以我們在同修當中也看到這種情況，我們也看到這樣的例子。這個有一般不明理的人他就質疑，那個念佛怎麼會變成這樣？他對念佛就那個信心就降溫了，他信心就降溫了。那是不是佛不靈？問題是我們沒有真正知道念佛、什麼叫念佛，問題出在這個地方。如果我們知道念念阿彌陀佛，不夾雜這些貪瞋痴慢的煩惱，那怎麼會老人痴呆？當然不可能，一定是像經上講的得到一心不亂。所以這一首偈雖然很短，但是我們真正能這樣修，這個就成就了。

最近我們老和尚，我剛才問了這個《來佛二聖永思集》，聽說送了一箱來，銷路很好，都被請光了，這是好事。前天我也請台北寄兩箱到日本去結緣。海賢老和尚他二十歲出家，他師父什麼也沒教他，他一個字也不認識，他的師父就教他念一句南無阿彌陀佛，教他一直念下去。他就老老實實的念，念了九十二年。他也不會做經懺佛事，不認識字，也不會做早晚課，當然也不會念什麼經，也

不會念什麼咒，就這句南無阿彌陀佛。除了念佛之外，他就是種菜、種田、種這個五穀雜糧，開荒墾地，每一天工作。寺廟很小，不起眼，住四個人。天天種菜、墾荒、種地、種糧食，除了自己小廟自己吃的，多餘的就是跟附近的鄉村這些人結緣，布施供養給這些人。九十二年就是做這些工作，就是只會念一句南無阿彌陀佛，他也沒有什麼頭銜，什麼都沒有。活到一百十二歲，往生前三天還能爬樹。這個光碟我們老和尚勸大家說一天看三遍，看一年大概你對念佛信心就堅定了，念佛求生淨土信心就堅定了。現在聽說這個光碟重新再整理，整理流通出來，我們大家多花一點時間來看，老和尚說一天看三遍。現在有很多人一天看三遍，還有人一天看五遍的，看五遍的是比較迫切想趕快去西方的，所以加強。

這個世間無常，我們總是要知道，我們總要放下的，不放下也得放下。唯有念這句佛號，念念恆相續，這句我們可以帶走的，這句佛號可以帶我們到西方淨土去。到西方淨土就不是無常，那是恆常，永恆，常春不變的，永恆，這一句是真的。這個世間一切都是假的，包括我們自己這個身體也是假的，統統要放下，這個叫斷愛欲。能夠知足，念無常，斷愛欲，這句佛號一直念下去，沒有一個不會往生，個個都能往生。我們再看下面這一首：

【示耳之曰。勤則不病。不勤則病。勿謂夙業。其報甚近。慈父彌陀。數數親覲。可以永年。況乃卻病。】

這個對耳之的開示。『勤則不病，不勤則病』，這個講病這一方面。這個病有心病、有身病，我們現代人可以說身心都病了。身體的病還是由心生的，病由業生，業由心生，總出不了自己的業力、業障，出不了自己的心。所以身體的病還是跟心有關係，心病身體也就跟著病了。所以這個病是身心兩方面的。「勤則不病，不勤則病」，勤這個字就是勤奮，勤奮的人他就不會生病，不勤奮的人

他就生病。這個我們在現實生活當中都可以觀察得到，一個很懶惰的人，懶得動的人，好吃懶做，這樣的人他身體肯定不好，他都不願意動。像海賢老和尚天天這樣去種田、種菜，只有念一句南無阿彌陀佛，你看他身體那麼好，活到一百十二歲還能爬樹。我們不要說一百二十歲，像我現在六十幾歲了，爬樹是還可以，但是有一些人跟我一樣年紀的，那身體不如我的還是不少。人還是要動，活動、活動，要活就要動。這個勤是對於我們生活當中，對於工作的勤奮，在事業上的勤奮，在道業上的勤奮修行。一個勤勞的人他不容易生病。懶惰，好吃懶做的，那很容易生病，吃又吃得很多，又不願意動，也不願意做事，這個人就病了。特別現在聽說有啃老族的，啃老族的就是每天躲在房間看電腦，然後吃他老爹，吃他老爹的叫啃老族，他不願意動，這樣身體肯定不好。他對這個不好的方面倒很勤奮，對好的方面他不勤奮，所以就一定要生病。

下面講，『勿謂夙業，其報甚近』，「勿謂」，就是說你不要一直講，過去生這個業障。過去生當然有，但是我們再反省我們這一生所作所為，其實特別是現在這個時代，現世報的很多。現前不要說這一生幾十年前造的業，就是最近幾個月、幾天前造的業都會有果報的。一般講，人一生四十歲以前跟過去生有關，我們的遭遇跟過去生有關，四十歲以後跟我們這個四十年怎麼修的就有關係，不能完全推到前生，這一生也要負責任。這一生我們四十年到底修了些什麼，影響到四十歲以後的生活環境，包括這個身體。所以「其報甚近」，這個報很近。我們現前如果能夠像《了凡四訓》袁了凡先生這樣去反省檢點自己的過失就會發現，不要完全推到前生，我們這一生做的就是很多不好的，不好的想法、不好的習慣，眼前的、最近的，你去反省一下，你就會得到答案了。

像現在我四高，我反省的結果，吃出來的，這個吃出來就是給

人家請客，這個因緣也是跟自己業障有關，自己的業力。你看一九九七年之前，十七年前我是很瘦的，我怎麼吃都不會胖的。所以過去韓館長跟我講，她說你有吃的本錢。我是吃得最多的，但是怎麼吃都不胖，最胖是五十五公斤，我一百七十六公分，五十五公斤，那少的時候是五十公斤。瘦瘦長長的就像竹竿一樣，沒有肚子的，沒有啤酒肚，沒有。是什麼時候開始胖？一九九七年，韓館長三月往生，五月我們去美國達拉斯打佛七回來，老和尚就叫我跟他回家鄉，他說離開家鄉五十年了，沒有回去過，就回去。那時候跟悟泓，悟泓師也一起去。那次回到家鄉，沿路給那個請客，大陸那個油就像水一樣，油就是湯，湯就是油。那一趟吃下來，回來發現我怎麼肚子啤酒肚出現了，胖起來了。所以現在已經體重增加到七十公斤了。所以有同修說這樣剛好，配合你的身高。配合身高是剛好，但是四高也跟著來了，四高。

而且這個味精，因為在外面吃，吃味精，我能活到現在沒死就算不錯了。三十年前，我剛出家那一年，跟果清律師、簡豐文居士、日常法師去看李炳南老居士。一到台中，李老師就，不能吃味精。以前小時候我父母也很反對吃味精，那個化學的東西，吃了對身體不好。所以李老師講，說一個人如果常常在外面館子吃飯，身體一定不好。那我想一想，我出去外面大家都要請客，請客那個餐館，沒有味精他就不會做。有一次去大陸，莊嚴她一直在交代，交代那個餐廳的廚房不要加味精、不要加味精，那煮出來我們吃了還是有味精。她說我叫你不要加味精。他說沒有，我沒有加味精，他說我只有加味素，他說加味素。味素那不是一樣嗎？那現在沒有味精了，高鮮醬油，那味精更重。那到日本去也是一樣，他們日本吃的那個什麼昆布味精，那個也是吃得腎臟都不好。那又不動，吃鹹的，又不動，又不讓它流汗。

夏天要流汗，你看現在是夏天，不能開冷氣，是要讓它流汗的。流汗你那個鹹分才排出來，才不用去洗腎。現在洗腎為什麼生意這麼好大家知道嗎？就是冷氣。這個自然界一年四季，夏天就是要你排汗的，這三個月要你排的，你偏偏不排，把它凍結起來，那你腎臟當然會壞掉。以前我小時候哪有什麼在洗腎的，鹽分都不夠了，還有在洗腎？那個夏天工作汗流得缺鹽了，還要到醫院去打那個鹽水針，怎麼會洗腎？不會的。現在人吃得又鹹，又不動，又不流汗，又不爬樓梯要坐電梯，出門坐車，不騎腳踏車、不走路，在房子裡面怕熱要吹冷氣。所以現在洗腎生意那麼好，這是果報，原因就是吹冷氣，不想動。

你看勤則不病，不勤則病。你勤勞的去爬山、爬樓梯，你什麼藥都不用吃。現代人一天到晚去找醫生實在很冤枉，但是現代人都依賴醫生，所以醫院愈開愈多，愈開愈大間，醫院現在都人滿為患，很可憐。所以來學佛這個什麼病都能治，這一點不假。所以不要一直怪我們宿業，過去生怎麼樣，你這一生做得怎麼樣，你先檢討這一生的，過去生都忘記，先檢討這一生。這一生你發現，你再推到前生，那你就可以連接起來了，就可以連線了。過去生帶來的習氣接到這一生，從這一生觀察我們的毛病習氣你就可以推到前生。所以「其報甚近」。

『慈父彌陀，數數親覲』，「覲」就是見的意思，古代諸侯秋天覲見天子的禮儀，這個是比喻我們去見佛。「數數」就是頻繁的，親自來見彌陀。怎麼見？念佛就是見佛。念佛就是佛光注照的時候。我們不念佛，把佛忘記了，佛光還是在照，我們接收不到。我們提起這句佛號，佛光就接上了，我們就接受到佛光來給我們注照。所以數數就是說很頻繁，不要間斷。我們如果常見彌陀，『可以永年』，「永年」就是長壽，我們壽命會延長。『況乃卻病』，何

況說治病？就是避免疾病，避免病痛。念佛的確它能夠治病，因為阿彌陀佛無上醫王，當然能治病。不但我們身體這個病能治，就是我們這個生死大病都能治，那何況身體這個病！現在問題出在於我們對佛信心不夠，這個信，信心不夠，如果有百分之百的信心，無病不治。生死大病都能治，那身體這些病跟這個生死的大病比起來那是小病，你這身體再嚴重的病也是小病。關鍵在個人這個信心問題。《彌陀經》講信願行，《華嚴經》講「信為道元功德母」，怎麼治好的？信心治好的。對佛有信心，那佛就幫得上忙，你對菩薩有信心，菩薩就幫得上忙，看你對什麼有信心。

有的人他對神有信心。你看古代的吳本，上一次去台中看江老師，江老師他們住的對面就是保生大帝，大道公，大道公是醫生。好像是宋朝時代的，從福建那個地方傳到台灣來，大道公，他醫生。宜蘭以前有一個勸善的李老先生，他勸善也常常提起。那個老先生不曉得現在還在不在？以前我年輕的時候，大概十五、六歲，那個時候我們跟我母親到萬華做生意，我們搬到那邊去租房子，我們住在環河南街，租那個矮房子。晚上我都出來逛街，那一條廣州街，就是龍山國小那條，到龍山寺那條街，很熱鬧，路邊都有人擺賣藥的，賣膏藥這些。有一個李老先生，他就勸善，鋪個布，是道士，他叫李道士。好像最近這些年我在華視上有看過他，在電視有講。以前他都講勸善的。我年輕的時候就也是很好奇，看他擺一個香爐然後在那邊勸善，拿那個什麼麥寮借屍還魂那個報紙來勸善。人有六道輪迴，善有善報，惡有惡報。聽了很有興趣。

然後他就說他自己，他為什麼出來勸善？為什麼出來做這個事情？他說四十幾歲的時候，他在宜蘭病得快死了，吃什麼藥、看什麼醫生都沒有用，他就病得都不能動了。他就叫他們家人把他抬到，他們宜蘭那個廟很多，他講那一間廟我忘記了，說抬到一個廟，

他說到那個廟去跟那個神許願，他說如果我這個命該絕，請神明趕快責備，讓我趕快死，他求速死，趕快死。如果他該受這個業報，該短命，那求神給他責備，讓他早點死。他說如果他這個病能好，身體能恢復健康，他就發願勸人斷惡修善，勸善。那說也奇怪，他說去神廟許了這個願，回家不吃藥，病就好了。那好了，他說這個要還願，就要去勸善。以前勸善你也不能隨便講，以前那個戒嚴時期你要講什麼要申請的。後來他去參加萬國道德會，做講師，所以他可以在路邊講，這個勸善。這個就是他是道士，他們對神有信心，你看病好了。

所以你對什麼有信心，那個對象、那個境界就能幫助你，那每一個人都不一樣。信基督教的，他對天主有信心，那天主就能幫得上忙。我們念佛人對佛有信心，佛就幫得上忙；對佛沒有信心，那佛幫不上忙，問題在我們自己信心問題。你看東北劉素雲居士得到紅斑狼瘡，到北京那個協和醫院治得都不像人了，又給她下錯藥、打錯針，那醫生跟她講，妳隨時會死的。她就不治了，就回家聽經念佛。老和尚那個《無量壽經》光碟一天聽十個小時，一片一個小時的，重複聽十遍。那說也奇怪，她也沒有吃什麼藥，病就好了，再去檢查，痕跡都找不到。因為這些都有病歷在，那的確是這樣，這個是治病。我們念佛百分之百的信心，的確不用看醫生。如果信心還不夠，可能還要看個醫生，修行還沒有到那個程度，醫藥還是需要。所以我們在大陸有些道場，他們是修得很好，要求這些在家出家的同修在道場生病不准看醫生。我聽到這個事情，我就說如果他信心十足，的確不用看；如果信心還沒有到，還是要看，或者修行功夫還不到位你就需要。因為出家眾，佛在四事供養裡面其中有一條就是醫藥，有醫藥這個項目。這個項目主要是說，你修行功夫還沒有達到那個層次，你這個身體的病痛有時候還是需要世間這醫

藥來做個輔助，當然是治心為主，治這個身為輔助。

今天有一個居士張志超，張志超居士拿了一本《靜坐法輯要》，問我這本書能不能流通？這本書它前面的部分是袁了凡居士註的，民國蔣維喬居士他把靜坐的這些心得要領寫在後面。這本書我很早就買過了，我在家的時候就買過，它這個是重新排版打字。以前的書名，它原來是木刻版的，它的書名叫《靜坐須知》，現在這個書名是《靜坐法輯要》。書的名稱改了，但是內容是一樣，重新排版打字。以前我在佛教書局買的，我在家的時候買的，三十幾年前買的，叫《靜坐須知》。這本書可以流通，這本書是沒有問題，雖然不是專門提倡念佛，也有提到念佛，還有打坐、靜坐。這個因是子靜坐法，它是講高血壓這些病沒有吃藥，就用靜坐治好的，靜坐的確對調理身體有幫助。但是靜坐這個姿勢要正確，還有你坐的坐墊，那個斜度要正確，姿勢正確。

靜坐對我們調理身心有很大幫助。特別現在那個美國有一些道場，他們沒有做什麼法會，他們就是辦靜坐。有一些西洋人他們也很喜歡去參加這個靜坐，去那個地方就是靜坐兩個小時，對他身心的調整有很大的幫助。平常忙忙碌碌的，這個心靜不下來，一個禮拜如果有一天兩個小時讓這個心沉靜下來，的確是有需要的。所以這個書可以多看看、參考，對我們念佛也有幫助。我們念佛行住坐臥都可以念，坐的時候，這些注意的事項，包括這個調飲食、各方面的，這些是有需要了解，對我們念佛功夫的提升也有幫助。所以這個書是可以流通的。總是身安則道隆，我們這個凡夫身體如果不健康，總是對修行會有妨礙，除非我們功夫已經相當到一個程度不受影響，功夫還沒成就之前還是會有影響。所以調理身心、調理飲食、調整生活習慣，這些都是我們念佛修行的輔助。這個書可以看看。好，我們再看下面這首偈：



【示陳大心曰。老不撇脫。死定兜搭。兒女債完。可以怡悅。極樂非遙。勿自隔絕。】

這一段是對陳大心居士的開示。對陳大心居士開示，說『老不撇脫，死定兜搭』，這個「撇脫」就是丟開、拋棄，我們一般常講的放下。覺明妙行菩薩在當時可能這個術語，講這樣大家比較聽得明白，就撇脫，撇開了，脫就是脫掉、拋棄、放下的意思。人老，就是人老還放不下，「死定兜搭」，那要死的時候一定會很多牽腸掛肚的事情放不下，不乾脆，會繞一些冤枉路，我們一般講拖泥帶水，放不下。那我們看看一定要回頭觀照我們自己，我們是不是放下了？這個老，在《禮記》講是七十歲叫老。那現在，我早上聽我弟弟講，現在六十五歲就是老人了，坐公車可以優待，我要再等兩年，因為它算足歲的，我要再等兩年，現在六十五歲就老了。

如果我們看到前面那個念無常，現在三、四十歲往生的也不少。我上個禮拜去龍潭，劉林長夫婦、陳國順居士夫婦請我去龍潭喝咖啡，陳國順居士是在龍潭鄉公所管理那個靈骨塔的。他說現在生意很好。我說怎麼生意好？他說很多人死。我說都幾歲的？他說年輕的很多，二十幾、三十幾、四十幾的，很多。我說這麼多，那麼年輕就死了，無常！所以一個覺悟的人不要等到老他就真放下了，不覺悟的人老了他還是放不下。我常常想到，那個拱北殿周老董九十八歲放不下，到最後還是要放下。以前他也很有心找我去，但是我看看他放不下，我也不敢勉強。如果他真的放下，我想幫一點忙，他放不下，那就不能勉強。所以我們看到現實這個生活當中周圍的這些人事物，的確是這裡講的這種情況。

『兒女債完，可以怡悅』，實在講兒女都是債。過去香港壽冶老和尚的光明講堂，一副對聯，「夫妻是緣，有善緣、有惡緣，冤冤相報；兒女是債，有討債、有還債，無債不來」，看到這副對聯

就要覺悟，兒女都是債，來討債的，有還債的。這個債討完了，那就結帳結清了，你心就可以放下了，「可以怡悅」，是這個意思。

『極樂非遙，勿自隔絕』，極樂世界離我們不遙遠，自己不要把它阻隔了，自己去把它阻隔起來。中峰國師在《三時繫念》講，「十萬億程不隔塵」，十萬億佛國土不隔微塵，就在眼前，就在現前，不是很遙遠的。所以「極樂非遙」，極樂不是很遙遠，就在當前。我們不要自己把它隔絕了，隔絕是什麼？對這個世間放不下，就隔絕了；你放下，極樂就現前了。所以我們千言萬語還是這句話，天天提起這句話是有需要的。不但天天提起，時時刻刻提起，為什麼時時刻刻提起？因為沒放下。沒放下就要提起，放下就不用再提了，一句佛號念到底就成就了。

好，今天我們時間到了，下面示沈元輝居士的開示，我們明天晚上同一時間再繼續來學習。好，我們今天就跟大家分享到此地，祝大家福慧增長，法喜充滿，我們明天晚上見，阿彌陀佛。