

古大德常說「比丘常帶三分病」，那不是真的病，如果是真的病就不能修道。所謂「常帶三分病」是什麼樣的病？要用現在的話來講，就是飲食不足、睡眠不足，是這上帶來的病。為什麼要故意叫它不足？使一個人警覺性提高，厭離心提高。警覺「人命無常，國土危脆」，讓我們提高這個警覺，讓我們厭離娑婆，娑婆世界太苦了，不值得留戀。換句話說，你要是吃得很飽，穿得很暖，你這個意識就提不起來，往往就會懈怠懶散，這樣子墮落下去。由此可知，「三分病」是對治我們錯誤觀念，也就是說三分身病是治我們心病，而不是像現在出家同修當中，我看有不少真的有病。這個病能障道，你沒有一個健康身體，你怎麼修行？像這兩天大家發心要念四十八小時佛，兩天兩夜，如果精進佛七，七天七夜，你沒有體力決定做不到。

在古時候修行證果，絕大多數都是年輕人，他有精神、有體力，能夠勇猛精進，所以他有成就。我們在歷史上記載所看到，二十幾歲、三十歲左右修行成就的，成就在禪宗裡講「大徹大悟」，教下裡面講「大開圓解」，多半都是年輕人；年歲大的人有，少數，不是多數。由此可知，世出世間法真正有成就，都在少年的時代要把根基打好，勇猛精進，這才能成就。年歲大了再回過頭來，所謂是亡羊補牢，力圖挽救，比起年輕人那是要差很遠很遠。但是也有方法，老實念佛，一門深入，決定希求往生，這是年歲大一點人可以做得到的。如果研習經教，參究心性，這種法門那就難。難在什麼地方？第一個是體力精神不夠，第二個是年歲大，你接觸的人事

物太多、太繁雜，也就是妄念多很不容易去掉，這是障礙，對一個年歲大的人是沒有法子避免的。所以年齡大了之後，應當是萬緣放下，一心念佛，這是絕對正確。我們看淨土宗往生的人，確實年歲大的人多，這些理與事實我們都要清楚、都要明白。

對於身體有疾病一定要治，對治疾病最要緊是心理，現在醫學也重視心理衛生、心理健康。心理健康，生理上的病很容易治，沒有困難；身體的病很難治，是心理不健康。心理何以不健康？常常想著病，常常想著病難治，不容易治，醫生對你也無可奈何。佛法當中講「境隨心轉」，一天到晚心裡常想病，華陀再世也束手無策。什麼是最健康的心理？你念頭與諸法實相相應，這是最健康的。果然能夠與諸法實相相應，這個人一生當中決定不會生病，所以諸佛菩薩不生病，聲聞、緣覺不生病。他們生病裝樣子示現的，那是為了教化眾生；維摩居士生病，他一病度多少人，他是假的不是真的，裝病，用這個做為手段這個可以。由此可知，學佛的人一定要重視心理的健康。

我們是凡夫，煩惱習氣深重，沒有辦法斷除，所以我們起心動念與諸法實相決定不相應，這時候怎麼辦？像我們這樣程度的人，佛也有方法教給我們，我們只要與經教相應，也能得到很好的效果。淨土教當中，實在講是最容易、最簡單，最穩當又可靠，而且還快速，那就是與阿彌陀佛的名號相應。念念不起別的念頭，念念都是阿彌陀佛，這個念頭很健康；除了阿彌陀佛之外，心裡面就沒有雜念，這是修行的好方法。這個方法提出來之後，才真正令九法界眾生平等得度，真正不可思議，就是經上所說，「發菩提心，一向專念阿彌陀佛」。什麼叫菩提心？菩提心就是回頭的心，我不再想其他東西，專想阿彌陀佛，這個心就是菩提心。因為我們不想阿彌陀佛，無論想什麼都是輪迴業；換句話說，都是在想六道輪迴，想

六道輪迴你怎麼能夠脫離六道輪迴，所以要把輪迴的念頭打掉，這個道理要懂。諸佛如來苦口婆心教導我們，只有這麼一個方法能夠令一切眾生，罪業極重的眾生，造五逆十惡業的眾生，都可以在這一生當中往生成佛，何況其他的人？

這麼一個好的方法，什麼人不得利益？不相信的人，那就一點法子沒有。不怕造罪業造得極重，不怕；怕的是你不相信，你不肯幹，就沒有法子。只要你真正相信，真正肯幹，一天到晚這一句佛號不間斷；當我們有工作的時候，佛號放下專心工作，工作做完了之後，工作放下佛號提起來，這樣念佛，佛也念好了，工作也做好了。有同修來問，他感覺到自己心不能夠二用，說又工作又念佛，是工作也沒做好，佛也沒念好；這是正確的，用心是要專注一處。這樣念佛是不是叫間斷？不叫，不是間斷。工作放下，打妄想，不念佛，那叫間斷。所以有些輕鬆的工作，熟練的工作，不要用思考的工作，這是一面工作一面可以念佛。如果需要用思考的這一類的工作，一定要把念佛放下來，這不是間斷；工作做完之後，佛號立刻就提起來，依舊是屬於淨念相繼。

實在工作非常忙碌，連早晚課都抽不出時間來，這是我在往年教大家用「十念法」；十念法只要一分鐘，一天念九次，如果真正都能做到也叫不間斷。我教大家的十念法，就是十句阿彌陀佛。早晨起來洗了臉之後，家裡面有佛像面對著佛像，沒有佛像面向西方就好，念十句阿彌陀佛，時間很短，一句接著一句，十句不間斷。吃飯之前，一般人吃飯的時候是念供養咒，我們不念供養咒，我念阿彌陀佛，念十句。三餐飯吃飯之前念三次，早晨、晚上睡覺之前這五次；再上、下班，你上班工作的時候，工作之前念十聲佛號，工作完之後念十聲佛號，所以上午上下班，下午上下班，總共九次；這不礙事，也不耽誤時間，十句佛號一分鐘就念完。每天照做，

一天都不缺，也叫淨念相繼。我這個方法提出來之後，有不少同修依照這個方法做，來告訴我很有效果。

如果你在一年當中有假期，你把假期不要把它拿去做觀光旅遊，那很可惜沒有意義，把假期拿到新加坡參加居士林的念佛，這樣你在一生當中決定不空過。居士林的念佛，往後一定會做到每天都是二十四小時，長年不間斷。這樣的念佛堂我們去參加，我們體力能受得了嗎？這沒有關係，你每天在那裡念一個小時、念兩個小時都好，能念多久你盡量去念，念累了你就休息。所以在這個念佛堂，雖然二十四小時念佛，對於每一個同修都沒有壓力，無論在精神上、在體力上完全沒有壓力，你放心去念，你隨時可以進入念佛堂，隨時可以離開念佛堂。念佛堂裡面有經行繞佛、有靜坐、有禮拜，完全隨個人的喜歡，沒有絲毫的勉強。將來我們塑造阿彌陀佛的法相，放在念佛堂的當中，念佛堂四面都可以拜，是個很理想現代化，適合於現代人念佛的一個道場。

佛法的教學，佛陀在最早講經的時候，就把這些原則告訴我們。我們現在知道釋迦牟尼佛示現成道之後，第一部講的是《華嚴》，《華嚴》末後普賢菩薩將修行總歸納為十個綱領，十個綱領裡面就有兩條，一個是「恆順眾生」，一個是「隨喜功德」；如果要是約束眾生，勉強叫他做，不叫隨喜，不叫恆順。譬如拜佛，大家在一起敲著引磬，一起拜下來、一起起來是很好看，像軍隊操兵一樣，很整齊、很好看。可是軍隊行，因為年齡差不多，念佛堂不行。我們念佛堂有八十八歲的老太太，有不滿二十歲的年輕人，體力相差懸殊太大，年輕人拜得快，老人拜得慢，一定要動作整齊，那就不是恆順眾生了。所以我們念佛堂不求整齊劃一，你喜歡拜得慢你就慢慢拜，你喜歡快你就快快拜，「恆順眾生，隨喜功德」。我們今天這個作法有教理的依據，我們有根據，根據佛指導我們的原則

去做。

念佛堂最主要的是經行，我們也是從《華嚴經》上學來的，德雲比丘念佛的方法就是經行，所以念佛堂是以經行為主。經行就是繞佛，像散步一樣，繞佛久了、累了才止靜，你才坐下來，稍微休息休息，調整自己的身體；坐久了，需要活動活動，你去拜佛，拜佛是做運動。所以用止靜、用拜佛來調身，恢復我們身體的疲勞，然後再去經行，再去繞佛。法師領眾，有引磬、木魚只有經行，拜佛沒有，止靜也沒有，所以這個念佛堂对大家來講很輕鬆、很愉快，沒有壓力。你得空的時候你就去念，有事情你隨時可以離開，也不必告訴任何人，連佛都不必告訴；不要說我要走了，到佛像那裡磕個頭，去作個揖，不需要。為什麼？擾亂別人。有事情的話隨時可以離開繞佛，你自己靜靜走出去就可以。進入念佛堂也是隨時可以進去，進去之後插到繞佛隊伍後面跟著念就行了。進出都不需要跟任何人打招呼，也不需要給佛去行禮，不需要，這才叫真正的恭敬，以真誠清淨心來念佛。這個方法可以很有效的幫助我們達到心理健康，心理健康身體縱然有病很容易治好，這個道理我們在講席裡頭都常講，希望大家能夠細心體會，依教奉行，對自己現前、將來有決定殊勝的利益。好，時間到了。