

最近這一段期間，有許多同學帶給我訊息，知道許多地方的同修，我們雖然不常見面，或者是從來沒有見過面，但是對我都非常的關心，我聽到之後很感激；尤其是關心我身體的健康。我對於自己身體健康，這幾十年當中從來沒有注意過，所以也沒有做過身體檢查。去年新加坡居士林跟淨宗學會，他們好意替我辦一個新加坡永久居留，才做了一次身體檢查。檢查之後報告出來，身體很正常，只有兩個小毛病，一個是眼壓偏高，這個偏高是剛剛達到高度的標準，所以不需要用醫藥，醫生囑咐我小心調養，六個月之後再去做檢查。再檢查之後有進步，減輕了一點，右眼沒有了，左眼保持原狀，大夫很滿意。另外一個就是血脂肪高了一點，也是剛剛達到高的水平，醫生建議我就是植物的脂肪也要減少，要少吃，建議我吃生菜，所以我生菜吃了一段時間。出國以後，一切也都隨緣。上一個星期我去洗牙齒，牙醫生提醒我，勸我還是要吃生菜。所以這幾天中午、晚餐，沒有跟大家在一起吃飯，叫我恢復吃生菜。這是對於中年，特別是老年，在飲食方面稍稍注意，身體就不會有問題。

但是身體的健康最重要是心理要健康，心理如果不健康，用什麼樣的飲食來調養，藥物補品來調養，都是無濟於事。這個道理，我們學佛的人懂得，深信不疑。心要清淨，必須要將自己的欲望捨掉，對世間名聞利養、五欲六塵要捨得乾乾淨淨，你的心就清淨，心就自在了。心地清淨自在，身體還會有什麼毛病？佛在經論裡面為我們講得很多，依報隨著正報轉，心是正報。世俗之間算命看相的都常說「相隨心轉」，那個相就是身體、身相，身相好不好、健

康不健康，隨心轉，所以心理健康，你的身體一定就健康。心沒有毛病，什麼是心的毛病？迷惑是心的毛病，妄想是心的毛病，煩惱是心理的毛病。你能把這些毛病統統放下、統統捨棄，你的身體無需要任何刻意的保養，自然健康，順乎自然就是健康。違背了自然，什麼叫違背？刻意營求，刻意去保養，這是違背自然。諸位如果讀歷史，你看歷代的帝王將相、大富長者，哪一個不是用盡心思來保養這個色身？能不能保得住？依舊是一身的毛病，很少壽命長的。真的，他們能夠活到七十歲以上的不多，原因在哪裡？我們要多多的省思，原因是心理不健康，種種保養都無濟於事。

這些道理、事實，真的都擺在我們眼前。我們自己如果想身心健康，自在幸福，要聽佛的話，要斷煩惱，把念頭換過來，也就是把觀念換過來。佛家講的修觀，修正我們錯誤的觀念，修正我們錯誤的思想，這真修行。研究教理是修觀，參禪還是修觀，念佛也不例外。八萬四千法門，無量法門，都是修正我們錯誤思想觀念的方法門徑而已。我們今天選擇的是淨宗法門，淨宗法門裡面就包含念佛跟研教，研教是解門，念佛是行門，解行相應。對於知識分子這個方法非常有效，知識分子修學不能偏在一邊，偏在一邊都不能成就；偏在教理，廢棄修行，不能成就；偏在修行，不去研學教理，也會遇到許許多多的障礙。

我們看到有一些人有行無解，也能成就，那是什麼人？老實人。說實在的話，知識分子不老實。真正老實人，佛在經上講得很明白，只有兩種人：一個上智，上根利智；一個是下愚，愚不可及。他那個愚，我們比不上他，不如他，他一句阿彌陀佛念到底，他頭腦空空什麼都不想，那行！能成功。我們這一句佛號念下去，胡思亂想，那怎麼能比得上人家？所以下愚之人，古聖先賢無不讚歎。他要遇到好的因緣，遇到善知識教他念佛，他就老老實實一句佛號

念到底，這種人我們學不來。我過去親近李炳南老居士，李老居士就告訴我：我很想學愚，學了一輩子都學不像，可見得那不是容易事情。難怪古人講「愚不可及」，這講的是真話。

我們學佛首先要明白道理，然後了解事實真相，如何調心，如何調身，讓自己身心輕安自在，功夫才能夠得力，才能真正得到法喜充滿。世出世間一切法，展現在面前，你確確實實感覺到，這東西都不需要了。真的放下了，完全放下了，有這個身體在，一天三餐飯吃得飽，穿的衣服注意保暖，還有一個小房子可以遮蔽風雨，足了！還有什麼要求？還有什麼需要的？沒有了，有多餘的都是累贅。飲食方面，古聖先賢教導我們，早晨要吃得好，中午要吃得飽，晚上要吃得少，這是養生之道。為什麼叫你晚上少吃？晚上睡眠的時候，我們整個器官運動也都緩慢下來，休息了，消化系統緩慢了，吸收的能力也緩慢，所以晚上少吃，對身體健康有一定的好處。為什麼佛家日中一食，晚上不吃？有道理。

我們現在也看到很多人，晚上也不吃對身體並不好，這原因又何在？他晚上沒吃，他妄想沒斷。飲食是能量的補充，能量的消耗每一個人狀況不一樣，有人消耗能量多，有的人消耗能量少。能量消耗到哪裡去？百分之九十到九十五消耗在妄想上，你的雜念太多；如果你妄念少了，你消耗就少了。古時候的修行人，他妄念少，沒有欲求，沒有欲望，沒有希求，他心地清淨，所以他每天一點點飲食，足夠補充他的能源，他體力的需要足夠了。可是妄想多的人不行，他要補充的不夠，他體力就支持不了，他就要生病。諸位想想，這個事情還是心理上的事情，心雜心亂，你身體就需要大量的能量補充；心清淨，妄念少，身體需要補充能量也就少，一天一餐足夠了。如果那個一餐，把三餐變成一餐來吃，我見過，決定得腸胃病，是真的不是假的。表面上做得很如法，持午，日中一食，去

檢查一下，一身的毛病。這是什麼道理？勉強的去故作，勉強要學佛菩薩，這哪裡可以勉強？這決不是佛菩薩的意思，佛菩薩要看到你這個樣子，心裡也很難過。諸佛菩薩是最健康的身體，你搞得一身病，學佛學了一身病，佛菩薩看看這個樣子，對不起你。不是佛菩薩對不起，你學錯了。

在中國禪堂裡面，禪堂裡面也是修定。他們修定的方法是打坐，坐的時間長，也有運動，坐下來之後跑香運動，但是是以坐為主。因此禪堂裡面的飲食就比較特殊，點心很多，保持不飢不飽，便於用功。這個「不飢不飽」非常重要，我們在日常生活當中，如果諸位能夠懂得這個道理，你的身體決定健康。人在飢餓的時候發慌，這功夫不會得力；太飽的時候昏沈，精神提不起來。所以禪堂裡面吃東西，不可能超過五分飽，當你飢餓的時候，再吃一點點心。中國禪堂，差不多一般每天吃八、九頓，那不是一食，多半是小饅頭、小點心，讓你始終保持不飢不飽，你的功夫得力。尤其是晚上，晚上愈少愈好。星期六我們念佛堂是二十四小時不間斷，晚上預備點心，可是晚上一定要少吃，真正懂得這個道理的人，保持著不飢不飽，你念佛的功夫才能夠得力。

養生是大學問，養生講的最圓滿的是佛法。歸根結柢還是一個清淨心，消除一切欲念。不但對世法的欲望我們放棄了，對佛法裡面的希求也放棄，只有一個念頭，「求生淨土」。這個世間，假的不是真的，「凡所有相，皆是虛妄」，要時時刻刻提起來，你在順境你就不會起貪愛之心，逆境也不會生煩惱，一切境緣之中，你能夠保持平常心，平常心是道，是菩提大道。不要懷疑，要深信因果，「一飲一啄，莫非前定」，你能夠深信不疑，你自然就會放下，你敢放下了。為什麼有些人不敢放下？我放下都捨棄掉了，明天我吃什麼，誰送給我吃？害怕！總是想前想後，不能徹底放下。這也

難怪他，他對於事理沒有搞清楚，沒有生起信心。可是如果諸位細心的去觀察，這些事實都擺在我們面前，你愈放下，你所獲得的愈多。佛不是用這種言語來鼓勵我們、來誘惑我們，不是的，這是事實真相。你命裡頭一生的財富從哪裡來的？財布施得來的，果報。法布施的果報是聰明智慧，無畏布施的果報是健康長壽，愈施愈多。

在新加坡，這個事實，大家就看得很清楚、很清楚。淨宗學會跟居士林的布施、大布施，無條件的布施，他們的收入，昨天管財物的映芳告訴我，太多了。現在不是論天算，論星期做單位，每一個星期收入的數字都在增長。到這個地方來念佛的、來參學的人，一個月比一個月多，明天有兩百多人到這個地方來參學，包了一架飛機過來。現在每一個月我估計的人數，不只三百人，超過五百人，而且是愈來愈多。李木源這幾天操心，他說到明年我們每個月外面來訪的人，可能超過一千人；無比的興旺，每個地方慕名而來的。我們要真修、要真幹，否則的話，怎麼對得起人？怎麼對得起佛菩薩？首先要將我們的心調好，身調好，這是個樣板、招牌，人家一看到這個，信心就生起來。飲食起居要如法，不要勉強，最重要的還是修清淨心，心安住在彌陀聖號之中，念念為一切眾生服務，把無上的法門介紹給大家，推薦給大家。特別是對於外面來參訪的這些善知識、善友們，熱忱、慈悲接待大眾，廣結善緣；佛法裡面跟我們講的結法緣。諸位將來在此地學成了，也要依照這個模式發揚光大，解行並重。

我聽說你們有人發心，將來回到自己道場，每一個星期講一次經，我聽了很難過。我在此地一個星期講十二個小時，你們一個星期講一次，我聽了怎麼不難過？每天至少講經一個半小時，最好每天能講兩個小時，不能間斷；念佛每天至少八個小時，我們這一天

就沒有空過。你只要發這個心，自然得一切諸佛如來加持，不怕沒有智慧，佛加持你，你就有智慧了。這個問題就在自己肯不肯發心？你不肯發心，佛也沒有辦法勉強你，一定要自己發心。悟道法師你們大家都見過，他並不比你們強，甚至於許多方面都不如你們，他的長處是肯發心、肯去講。所以從去年開始，我就讓他到美國、加拿大、澳洲各個地方，還包括西班牙，現在他在馬來西亞，到處去講才能成就。喜歡講，講個十年、二十年，哪有不成就的道理？講經也是修三昧的一種方法，「言說三昧」。希望我們同修們，都能夠認真努力，要自己勉勵自己。好，今天時間到了，我們就講到此地。