

這一次，黃大夫在此地，為大家都做了一次保健的診斷，這在現代社團裡面是必須的。他告訴我，你們這些年輕人的身體，還不如我這個老人，我聽了之後很難過。原因在什麼地方？如果用現代人，保健的這些條件來說，我完全都沒有；我這個身體能夠維持到這個樣子，總體來說三寶加持的。我深深相信，佛在經上所說的「一切法從心想生」。所以你的心清淨、心地慈悲善良，身體縱然不保養它，也沒有運動，應當還是很正常的。佛門自古以來，我們仔細觀察這些修行人，他身心都是靜的，大多數人每天不是坐禪，就是經行、念佛。少林寺的打拳武術那是另當別論，大多數都是在靜態當中，靜態當中這種養生之道，知道的人不多。世間人知道的是動態的，講求運動。所以我們明白這個道理，心要清淨、要真誠、要慈悲。

如果把境界向上再提升一層，如《金剛經》上所說，「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相」，諸位想想誰生病？有我，我才會生病；無我，誰生病？由此可知，不但把病苦連根拔除，生死的根也拔掉了。可是破我執非常困難，破我執非常必要，有我就有生死、就有病苦、就有輪迴，有這些現象；無我，這些現象完全消除了。大乘法裡面，佛教給我們破我執的方法巧妙絕佳，江味農居士在《金剛經講義》裡面所說的「大而化之」，這話講得好。他這句話從哪裡來的？發菩提心來的。我們講發菩提心，大家很不好懂，大而化之比較好懂，心量要大。諸位必須要知道，「心包太虛，量周沙界」，是我們本來的心量，每一個眾生原本的心量都是這麼大，跟諸佛如來果地上沒有差別。我們又何以落到這種地步？佛說，

妄想、分別、執著而造成的，妄想、分別、執著就是我們真正的病根。我們會流落在六道，無量劫沒有辦法出頭，就是沒有找到病根，不知道從根本上去治療，所以才落到這個樣子。

世法當中，所有一切現象都是虛幻不實，所以富貴不值得羨慕，貧賤也無需要哀傷，無不是「夢幻泡影」。這些現象，它的因素是業因果報變現的，你明白這個道理，自己掌握著業因、業緣，果報的變化就能隨意，這是佛法裡面講得大自在。得大自在的人沒有別的，他懂得掌握緣，他知道千變萬化，那個樞紐在「緣」。善的果報是善因、善緣，惡的果報是惡因、惡緣，「因」已經造成，不能改變，「緣」可以控制。這還是世間法，並不是第一義，第一義一定要觀空。換句話說，要跳出輪迴、超越十法界，這才是英雄、才是好漢。我們供養佛的處所，稱為「大雄寶殿」，大雄就是大英雄，什麼叫大英雄？世間人辦不到的事情，他能夠辦得到，這個人才稱為英雄。世間人沒有法子超越六道輪迴，沒有法子超越十法界，佛能做到。不但他做到了，他教導我們如何做到。

我們今天所遇到的法門是個易行道，易行道而不能成就，原因在哪裡？妄想、分別、執著沒放下。念念還是落在自利，念念還是自私，這種心態來修學這個法門，那就是古人所講的「喊破喉嚨也枉然」！所以我們只要把自私自利的念頭放下，念佛沒有不得力的，身心輕安。縱然有一點病，那是什麼？飲食起居不小心，搞一點風寒感冒而已，不會有大病。所以我們要曉得，了解事實的真相。最近這三次，我們在《地藏經》綸貫裡面，讀的一段文字說得很清楚。如果從這一段短短文字當中，真正體會到了，受用無窮。為什麼？真看破了，真放下了。放下什麼？放下自私自利。然後念佛往生，給諸位說，需要多久？《彌陀經》上講若一日、若七日，哪有什么不能往生的道理？古今依教修行的人例子很多，最普遍的是兩年到

三年，功夫成就的。為什麼有人不超過七天，有人要兩、三年？沒有別的，念到真正自私自利的念頭沒有了，感應就現前。

深信切願之人，像宋朝的瑩珂法師，深信切願三天成功。《淨土聖賢錄》、《往生傳》裡面，往生的人大多數三年，我們看到最普遍的；信心、願力沒有達到懇切的水平，念個二、三年才達到。所以這些人，我們用一句話統統包括，「生死自在」，他並不是壽命到了往生，他壽命還有，他提前走了，道理在此地。我們看到非常羨慕，而且人家能走得那麼瀟灑、走得那麼自在，沒有病苦，這是我常常提醒諸位同修的，我們一定要做到。如果做不到，你在病重的時候，你的身體受人家擺布，你自己做不了主；換句話說，你往生就沒把握。將來你們做了大法師，信徒多了，這個信徒這個主意，那個信徒那個主意，簡直把老和尚搞死整死了，我們看到很多。徒弟主張好多，個個不同，要了老和尚命。我們怕自己將來也碰到這個遭遇，那怎麼辦？這都是事實，必須現在都要想到，防患於未然。最佳的方法，就是我不需要人照顧，我能預知時至，什麼時候想走就什麼時候走；一定要下這個決心，一定要把這樁事情辦好，我們這一生沒白來。其餘事情全是假的，沒有一樣是真的，只有這一樣是真事情。我們講自利，什麼是自利？這才叫自利。

可是，自利決定建立在利他的基礎上。那就是我們在日常生活當中，起心動念為他去想，不要為自己想。為自己想，你就錯了，要為他想，把我忘掉。剛才講，自私自利這個念頭，是為他想才能夠斷得掉，只要斷掉，你的功夫就有把握。我們不但要為這個世界一切人想，還得要為這個世界一切眾生想；這眾生包括動物、包括植物、包括礦物，礦物也是眾緣和合而生。我們坐在這桌子上，這不乾淨，趕緊把它擦乾淨，為它想；椅子擺在這兒斜斜的，趕快把它扶正，為它想。這個作法就是普賢十願的「禮敬諸佛」，敬人、

敬事、敬物，物裡頭包括動物、植物、礦物，沒有私心、沒有欲望，決定沒有佔有的念頭，這個要知道。不可以有這個念頭，這個念頭是要命的，這個念頭是生死輪迴的根本，是造作一切罪業的淵源。你從這個地方拔除，那罪根拔掉了。

佛給我們說得很清楚，為什麼不能佔有？一切法空，你怎麼能佔有？諺語常講「生不帶來，死不帶去」，你怎麼能佔有？這是從很粗淺現象上來觀察。佛講得入微，「一切諸法，因緣所生，無有自性，當體即空，了不可得」，你怎麼佔有法？不但身外之物是了不可得，我們身體也了不可得。這樣不但身外之物，自己沒有佔有的心，連這個身體也沒有據為己有的念頭，你的問題解決了。這個時候，「一念相應一念佛，念念相應念念佛」，決定生淨土，這一生當中沒有白過、沒有白來，解脫了。從六道輪迴裡解脫，從十法界解脫，你說多幸運！

無始劫以來，我們就沒有遇到這麼一個機會，這一生遇到了。善導大師在《觀經》註解裡面跟我們講，「九品往生，都在遇緣不同」，這個話說得好。換句話說，你遇到的緣殊勝，上上品往生，凡夫都可以上上品往生。菩薩如果遇緣不殊勝，反而落得中下品往生。「緣」難遭遇，真正是所謂可遇不可求。緣指的是什麼？佛在經上跟我們講，善知識是緣。善知識的引導，善友的扶持，同參道友好、修行的道場好，沒有障礙。今天這個緣我們都得到了，得到而不能成就，這只能怪自己，不能再怪別人。而這樣殊勝的機緣，自己一定要曉得，「百千萬劫難遭遇」，「無量劫中希有難逢」，能不能成就，關鍵就是突破「自私自利」。突破的方法，念念為眾生；我活在這個世間，決定不是為自己，是為眾生。為自己，應當早一天往生淨土；這個身體還留在此地一天，還沒走，什麼原因？為眾生。你就得大自在了，跟諸佛如來的願行完全相應，這個道理

、事實我們應當明瞭，如教修行。好，今天時間到了。