

各位師兄姐，大家早上好 阿彌陀佛。

又到了一個月一次、我們共聚佛法盛筵的殊勝日子。看著大家平安的坐在這裡，心中滿是感恩。然而，在生命的無常中，我們或多或少、或者自己、或者是身邊的親人，都或許正在經歷一場每個人都逃不過的考驗——那就是「病苦」。

人一旦生病了，身體的疼痛、心理的恐慌，往往會打亂我們所有人的生活步調，這對修行人來說，更是極大的挑戰。平常身體健康時，我們念佛、打坐都覺得很容易；可當病苦來襲、痛徹心扉時，我們還能作得了自主嗎？

但是，佛陀告訴我們，「病」雖然是苦，卻也是最當頭棒喝的老師。它逼著我們去直視身體的虛妄，而這份挑戰，往往就是我們提升心靈境界、照見自性光明的最大體悟。

二、心靈 GPS 與吳居士的智慧

今天，我想與大家分享覺培法師在網路上主講的《心靈 GPS 四念處，帶你找到回家的路》。什麼是心靈的 GPS？當我們在病苦中迷失、怨天尤人、找不到方向時，佛法的「四念處」——觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我，就是為我們定位、導航的 GPS。

在這段開示中，法師特別提到了吳居士。他在面對生命病痛的煎熬時，沒有選擇放棄，也沒有陷在怨恨中，而是精進的應用佛法的智慧，把「病痛」當作修行的道場。在痛中觀照呼吸，在苦中覺察心念的起伏。

【因果故事延伸：唯一一法，能度病苦】 這裡，也想跟大家分享佛經裡一段關於病苦與因果的故事。

佛陀在世時，曾有一位大富長者生了重病，全家憂心忡忡。佛陀前去探望他，長者流著淚對佛陀說：「世尊，我一生行善布施，為什麼老了還要遭受這般病苦的折磨？難道這就是我的因果嗎？」

佛陀慈悲的告訴他：「過去生所造的種種業因，在因緣成熟時，確實會感召色身的果報。但是，色身的生老病死是自然的法則，就像花開花謝、房屋會老舊一樣。真正的因果，不是要你怨恨過去的業，而是要你在當下的果報中，生出覺悟的心。」

佛陀開示他，色身是借給我們修行的「工具」，它生病了，但我們那顆清淨的「自性」並沒有生病。長者聽了隨即釋懷，不再執著身體的痛，心一靜下來，痛苦竟然減輕了大半，當下證得了清淨的心靈境界。

接下來，就讓我們靜下心來，一起聆聽覺培法師的智慧開示，看看吳志偉居士是如何在病痛中，用佛法為自己導航。

(播放影片：《心靈GPS 四念處，帶你找到回家的路》開頭至吳志偉居士故事段落)

三、承上啟下：把心帶回家

看完這段影片，相信大家心中都有很深的觸動。當病苦來臨，我們的妄想、執著、恐懼，就像在暴風雨中迷失的小舟。我們常常問：「為什麼是我？我該怎麼辦？」

師父告訴我們，唯有定下心來。而最殊勝、最直接的方法，就是念佛。

接下來這段短片告訴我們：「原來念佛，是把心帶回家。」

「家」是沒有恐懼、沒有痛苦、最安全的地方。當我們一聲聲稱念「阿彌陀佛」時，不是在向外求一個奇蹟，而是把那

顆因為病痛而散亂、恐懼的心，安住在佛號裡，帶回我們每個人本自具足的清淨自性之家。

讓我們一起帶著至誠的心，來觀賞這段影片，體會念佛的安詳。

(播放影片：《原來念佛，是把心帶回家》)

四、結語與鼓勵：愿你有光

「原來念佛，是把心帶回家。」當心回到了家，身體的病，就再也無法囚禁我們解脫的心靈。

各位師兄姐，病苦是我們一生中必定會相遇的「逆增上緣」。當考驗來臨時，願我們都能啟動心中的心靈 GPS，用四念處來觀照，用佛號來安頓身心。不要怕身病，只要心不病，這場病，就是我們破繭成蝶、提升境界的最高體悟。

在法會的最後，想把這首溫暖的歌曲——《愿你有光》，送給在座的每一位，也送給你們心中所牽掛、正在受病痛折磨的親人。

願佛法的智慧化作慈悲的光芒，照亮我們生命中所有的黑暗與痛楚。願我們在病痛中，都能看見自己心中的那道光，彼此溫暖，彼此鼓勵。

謝謝大家，祝福大家身心康泰，福慧增長。

(播放歌曲、結尾祝福：《愿你有光》)