

淨土大經解演義節要—用什麼方法保養身體？（第三六六集） 檔名：29-519-0366

最近這十幾年，我參加過許多國際會議，這些會友們對我也很恭敬，幾乎都問一個同樣的問題，問我用什麼方法來保養身體？我說什麼都沒有，什麼補品我都不吃，生活很簡單，素食，而且吃得很少。怎麼保養的？清淨心。我的思想很單純，每天除了讀經，讀聖人的東西之外，其他的都放下了。幾十年不看電視，不聽廣播，不看報紙，不看雜誌，為什麼？那些是魔，造成一個像網一樣，他有能力製造，我也有能力拒絕，不受他的誘惑。我們天天接觸的大乘經教，跟諸佛菩薩做朋友，跟諸佛菩薩交流，你心才能清淨。名聞利養、五欲六塵邊都不沾，多快樂，多自在！這個就是我養生之道。學了佛法之後，大乘經典是理論的依據，只要心行能夠跟清淨平等覺相應就正確了，這是諸佛菩薩養生之道。這樣的存心，然後老師教導我們看破放下，看破是明瞭，對於宇宙萬有性相理事因果明瞭，要看破；明瞭之後，你當然就放下，不把這些東西放在心上。善中之善的一個念頭，淨中之淨，純中之純，就是阿彌陀佛四個字。時時刻刻把阿彌陀佛放在心上，你平安了，在佛法講你就得度，這是外國宗教講你得救了，這是真的不是假的。所以意念主宰一切，意念是在自己，不在別人。自己主宰一切，主宰自己身心健康、家庭美滿、事業順利、社會安定、世界和平，全在你的意念。這是經上常講「一切法從心想生」，《華嚴經》上「唯心所現，唯識所變」，心是真心，就是自性。

遍法界虛空界都是自性變現出來的，誰的自性？自己的自性。自己的自性跟別人的自性是一個性，跟諸佛如來也是一個性，跟十

法界依正莊嚴也是一個性，跟山河大地、自然現象都是一個性，所以它通的。你真的見性，全通了，你才曉得整個宇宙跟自己是一體。覺悟了，你能轉境界，不被境界轉，你才能得大自在。要不被境界轉，你首先要曉得，把假的統統放下，把真的掌握住。真的是自性、是性德，你能把這個掌握住，這個裡頭有真樂。古人有一句話講得非常好，說「世味哪有法味濃」，世間是什麼？人間天上，那種快樂，那種滋味，比不上法味。法是什麼？法是自性，自性裡有！自性雖然不是物質也不是精神，惠能大師給我們透了信息，「本自具足」，它具足什麼？釋迦牟尼佛在《華嚴經》上給我們說出來了，他說「一切眾生皆有如來智慧德相」，這就是具足的內容。具足什麼？無量智慧，智慧不是從外面來的，本有的，無量智慧；德行，無量的德能，德能包括才藝；末後一個相好，相好就是世間人講的福報，都是圓滿的，絲毫欠缺沒有。只要你能把障礙除掉、放下，自性的智慧德能它就現前。這是真正法喜充滿，常生歡喜心的根源，他能不樂嗎？

佛法所標榜的，破迷開悟，離苦得樂，他不是教你受苦的，是教你離苦得樂的。世間人以為名聞利養樂，五欲六塵樂，佛告訴我們，那些樂是什麼？是吸毒，打嗎啡，是那種樂，你要付出多少代價！佛給我們講的樂是自性裡面透露出來的智慧德相，是自然的、永恆的，再跟諸位說，那是不生不滅的。虛妄的、假的要捨棄，你把永恆、真的找回來。真的本有，我們中國老祖宗也告訴我們，本性本善，「人之初，性本善」，那個樂、那個善，我們用大乘佛法來解釋，就是智慧德相圓滿具足，那個叫善，那善不是善惡的善。佛法傳到中國，中國人接受了，而且是派特使迎請回來的。漢明帝的時候，真的像湯恩比所說的，中國人有這個雅量，能夠包容異族

的文化，佛教是印度的，異族，異族的文化，我們能包容，我們能接受，佛法豐富了中國傳統文化，這不是假的。你看我們中國人講的，「人之初，性本善」，就講這麼一句話。一般人看到總是善惡的善，應該要行善，五倫是善，五常是善，四維八德是善，好好的不離開這些善法，將來到哪裡？天上，他是天道。可是用大乘佛法來解釋，他成佛了，那個善是什麼？那個善是自性裡面本來具足的智慧德相。這就是佛法豐富了中國傳統文化。

節錄自：02-039-0054淨土大經解演義