

淨土大經解演義節要—你用什麼方法養生？（第一八三集） 檔名：29-519-0183

菩薩是賢人，大賢，大賢文殊師利，大賢觀世音，大賢地藏王。很多人對佛菩薩、阿羅漢都以為是神，都是鬼神，這個誤會很大！我們佛弟子沒有把它講清楚、講明白，讓社會大眾產生這麼大的誤會，這很可惜。所以他建立這個世界，這個世界是願力建成的，了不起的大願。這大乘經教上有理論根據，佛說「一切法從心想生」，整個宇宙的變化與我們的心想有非常密切的關係。所以我們一個人如果思想純正，心態良好，你就會健康長壽，你什麼病都不會生。疾病從哪裡來的？佛所講的跟中醫講的是一樣，一個道理，是你的心態出生問題。佛法裡面講三毒，貪瞋痴，這是所有一切疾病的根源，你心裡有這三樣東西，所以你本身就有這個病的因。我常常講的是加兩個，傲慢、懷疑，對於聖賢的懷疑，對於自己的懷疑，我叫五毒；佛講三毒，貪瞋痴，我加兩個，貪瞋痴慢疑，五毒。你有這個五毒，外頭有細菌感染你就很容易得病；如果裡面沒有貪瞋痴慢疑，外面病毒再嚴重，感染不了你，你不會感染，所以叫免疫力，你不會有，嚴重的瘟疫災區你進去沒事，道理就在此地。

有這五毒，如果你還有五種緣，那你感染就非常容易。這五種病緣是什麼？怨恨，你有怨氣，你有恨，你有煩惱，怨、恨、惱、怒、煩，這是緣，你得病的緣，有因有緣，你怎麼會不長病？如果你懂得這個道理，我把五毒放下，我把這五種不良的心態也放下，無論在什麼環境裡，我沒有怨也沒有恨，順境不起貪戀，逆境沒有怨恨，永遠保持自己的清淨平等，你就百病不生。縱然有了病，不需要治療，自己會好，為什麼？我們曉得，我們全身每一個細胞，細胞再分析都是原子、粒子，這些原子、粒子帶了病，那是什麼？

就是因為你有這個五毒，你才感染的，把這個細胞變成病毒的細胞。如果你覺悟、明白了，你把這些煩惱習氣放下，那個帶病的細胞立刻它就恢復正常。恢復正常，不就是健康了嗎？所以中國中醫治病，那個理論是很高深的，外國人不知道。這個病能夠治好，七分靠心態，醫藥只能用三分。心態好的時候，這三分藥都不需要用。如果你的心態不好，你常常有憂慮，常常有煩惱，常常有貪瞋痴慢，這個病就很難治好，再好的醫生對你束手無策。所以懂得這些道理，這是養生之道，自己可以不病，自己可以，雖然年歲年年增長，於健康一點損害沒有，也不容易老化，這是什麼？心態好。這是佛法帶給我們現前的真實利益。

中年以上的人，大家都著重在健康，健康靠保健品那是假的，那些東西都很可怕，為什麼？它有副作用在裡頭，那不是好東西。好東西是你的心態，調整心態，斷惡修善，所以素食是最好的養生之道。我學佛不到半年就採取素食，我這不是迷信。因為在沒有學佛之前，我在學校讀書，中學讀書的時候，在南京，我的家鄉是安徽，我一個人在南京，住在同學家裡，姓陳，耳東陳，陳智，以後他學醫，我住在他家裡面，好像住了兩個學期，一年。他們的家庭是多元文化，他的祖母是念佛的，家裡有個小佛堂，念佛、燒香的；他的媽媽是基督教徒，爸爸是回教徒。所以我在這裡住了一年，對於基督教跟伊斯蘭教懂得一些，常常聽他們老人來講。而且我很喜歡伊斯蘭教，伊斯蘭教講五功五典，五典就是儒家的五倫。所以中國的伊斯蘭跟中國傳統文化已經融合成一片，非常溫和。以後我在國外，印尼爪哇那一派的伊斯蘭教是鄭和傳過去的，所以它帶著有中國文化的底蘊在裡頭，非常溫和。鄭和是回教徒，他的老闆永樂皇帝，那是個虔誠的佛教徒，所以他也皈依佛教，他也傳伊斯蘭教。在印尼蘇門答臘那一支，那是從中東傳過來的，就比較強悍，

跟爪哇不一樣。所以南洋這一帶受鄭和的影響很大，這是我們一直到現在六百年了，都能看到這些效果。

我那個時候就懂得，伊斯蘭教的飲食，它比一般要講究多了。我們一般人只懂得衛生，生是生理，飲食是保衛自己的生理，這是衛生。伊斯蘭教不但懂得衛生，它懂得衛性，性是什麼？性情，我們的性情溫柔與飲食有關係。所以凡是性情不好的動植物，他們都不吃，我那一年懂得這麼一個道理。以後一接觸佛法，佛法採素食，它講三個，它不但懂得衛性，還懂得衛心，心是慈悲心。所以佛家的飲食，它衛生、衛性、衛心，這是個很圓滿的養生之道，我一接觸我就接受了。我素食到今年五十九年了，明年就一甲子，健康，一生不生病。我參加許多次國際會議，參加會議，人家問我最多的，就是問我：「法師，你用什麼方法養生？」我告訴他們，素食，清淨心，我沒有別的養生之道，只是素食、清淨心。盡量迴避外面的染污，物質的染污，精神的染污，盡量迴避，天天親近古聖先賢，這就是我天天生活的狀況。他們大家看到我身體好，都很羨慕，這就是為人說法，他雖然不懂佛教，也不想學佛，看到我身體好，希望跟我學習，我就教他這一招，非常有效。最大的，就是阿彌陀佛給我們建立一個修行的道場，極樂世界。這個世界非常的圓滿，這部經裡面就是介紹西方極樂世界，介紹他的歷史，介紹他的狀況，生活狀況，介紹那邊的教學成果。當然最好的方法是移民到西方極樂世界去，親近阿彌陀佛，在那個地方得到畢竟常樂處。

節錄自：02-039-0024淨土大經解演義