

身體健康，諸位一定要知道，凡是貪圖安樂，求身體健康就難了。所以我們常常想到，世尊何以用輪來做表法、做為教學的標誌？輪的心是清淨的。輪是個圓，現在大家都學過幾何，圓，心有沒有？有；心在哪裡？沒有形相。所以心要虛，虛就靈，心裡頭不能有東西；身要動，要懂得運動。世間人強身之道，做種種運動；佛教給我們身心同時修學，用拜佛、用禮拜。我們每天能夠拜三百拜佛，這個三百拜是最少的，我們知道有許許多多人一天拜三千拜，他拜佛能開悟。

你們在《影塵回憶錄》看到那個曬蠟燭的法師，他就是拜佛開悟的。他不認識字，沒有念過書，到後來能作詩、能作偈、能講經說法，在阿育王寺拜佛拜三年開悟的。心誠，通了。我們之不能開悟是不通，他用拜佛的方法打通了。中年以上，每天至少要拜三百拜，拜到身上出汗。我早年跟懺雲法師在埔里住茅篷，我一天是拜八百拜，每天至少內衣要換兩次，身上一身都是汗，對身體健康有幫助、有好處。我在他山上住了半年，拜了十幾萬拜。前些年我在洛杉磯遇到一位在家居士，六十多歲，身體不好，我勸他拜佛，他有六十多歲，「你一天拜一百拜，早晨拜五十拜，晚上拜五十拜，不要間斷。」他拜了一年身體好了，原來這個身體骨節都僵硬了，居然能雙盤，才知道這個方法好。這個方法裡頭有運動、有強身，修定修慧。拜佛的人心是清淨的，身是活動的，就跟那個輪相一樣，圓周在動、心不動，所以比其他的運動好。其他的運動是你心也在動，拜佛這種運動心不動，確實定慧等學。

