

淨土大經解演義節要—身心不健康，是從貪瞋痴慢疑來的
(第一一六一集) 檔名：29-519-1161

念佛把雜念全念掉了，念佛是用這個方法，用這一念把雜念全取而代之，一切雜念換成一個念頭「阿彌陀佛」，心裡只有阿彌陀佛，不再有雜念，這叫念佛三昧。這就是制心一處的一種方法，用阿彌陀佛的方法制心一處。一處是定，就是禪定，禪定時間久了就開智慧，叫豁然開悟，智慧就開了。智慧開了，問題就能解決，像前面所說的眾禍皆轉，這問題解決了。對自己，這現實，我們講對自己身體來講，你的身心不健康，你有很多毛病，如果你念得三昧，你所有一切不健康的地方全好了。不健康是身體五臟六腑出了毛病，你的細胞裡頭有病毒，病毒從哪裡來？從貪瞋痴慢疑來的。你能把貪瞋痴慢疑都念掉，只剩下一句佛號，你那些身體裡面帶著病毒的細胞統統恢復正常，它就這個意思，自然恢復了，你身心恢復健康。

所以這個裡頭有道理在，就是境隨心轉，我們身體是境，我們念頭是心，身體整個五臟六腑的組織、這些細胞全都聽念頭的話。你的心正你的身就正，心邪，身就邪，心要是惡，你的細胞都變成帶著有病毒的。就跟江本博士水實驗一樣的情形，一個道理。我們看到這個水實驗，我就了解，怎樣保護自己身心健康？沒有別的，保護自己的正念，不能有邪念、不能有惡念。別人得罪我、毀謗我、侮辱我、陷害我，我用好心對待他，不能用怨恨心，用怨恨心自己先得病。我用善心對待別人，用寬恕對待別人，不去跟他計較，知道他的本性是善，他習性不善，本性是真的，習性是假的。常常想到別人好處，不要想到別人的不善處，對自己最大的好處是身心健康。如果跟別人斤斤計較，他受害三分，自己受害七分，你要把

自己身心健康做代價付出，這不值得，有智慧的人、聰明人不幹這個傻事。所以佛教導我們，看一切眾生，人人是好人，事事是好事，日日是好日，時時是好時，滿心的歡喜。人生活在歡喜當中，他怎麼會生病？沒這個道理。勞心、勞力都是正常的，真正得病就是心有不善的念頭，這個容易得病。

節錄自：02-039-0285淨土大經解演義