

兩分鐘開示—長壽不健康是折磨，健康長壽如何修？ 悟
道法師主講 （第四一四集） 檔名：WD29-003-0414

「欲求長生者，先須避之」。長生是什麼？長生不老，道家就是修長生不老，修身體健康。我們一般人雖然沒有像道家修仙長生不老，活了一萬歲以上，起碼活得老一點。活得老也要身體健康，不然活得老，你病哈哈的躺在床上，那也是折磨，那也不是幸福。所以，你要長壽，身體要健康，要健康，要修《感應篇》。這個是我們比較求得不是說太高的，身心健康，身心安樂，這樣就是幸福、自在，這個都是可以得到的。我們只要《感應篇》天天讀誦，我們來體會，不斷的改過，我們就會愈來愈好，前途就一片光明。

節錄自：WD32-007-0004悟道法師晨間講話