

兩分鐘開示一念頭善，相貌就好，人也健康。(閩南語)

悟道法師主講 (第八十一集) 檔名：WD29-003-008

1

佛在大乘經上常常跟我們開示，說「依報隨著正報轉」。正報就是我們的心、我們的念頭；依報就是我們的身體，我們生活的這些環境，包括周圍的人事物，我們的念頭好壞在我們身上很快就能夠看得出來，特別是我們的相貌，所以我們的念頭跟我們的相貌關係很密切。

現在有很多人想改變相貌，想要變得比較好、比較好看，去美容、去動手術。但是淨老和尚勸大家不要去美容，因為看到很多人去美容到最後有副作用，毛病很多，真的很痛苦，花那麼多錢來糟蹋自己，受很多罪，有的甚至一條性命都送掉了，錯了！要改變相貌不是動手術去改，要從心去改，你只要心好，你的相貌就好。算命的也會講，相隨心轉，你為什麼不相信這個？心好相就好，心好身體就好，身心健康。不要被人欺騙，佛菩薩不騙人，都給我們講真實話，你不聽，要去聽那些美容師的話，那真的自己自找苦吃！花錢還不打緊，後面的副作用，身體破壞的苦，那是無法處理的。

我們要身心健康，要相信自己，念頭要善，思想要善，這是《十善業道經》，佛告訴龍王的話，「菩薩有一法，能斷一切諸惡道苦」，什麼法？就是善法，就是這個十善業道。你的思想跟十善業相應，你的見解跟十善業相應，你的言語行為跟十善業相應，你沒有一樣不善，這樣就身心健康，幸福美滿，你真的做得到。所以不能到外面求，你不能去外面求，要從自己內心去求。

節錄自：覆講淨老和尚第一次宣講淨土大經解演義（第十九集

) WD02-007-0019