

悟道法師晨間講話—病從業生，業從心生 悟道法師主講
(第三九四集) 2023/5/18 華藏淨宗學會 檔
名：WD32-007-0394

諸位同學，大家上午好。阿彌陀佛！我們繼續來學習《感應篇彙編》節要第二十二條，「師示曰：『病從業生，業從心生。力行功德，可以延齡。』乃以《感應篇》授陞曰：『諸惡莫作，眾善奉行』，實為一篇要旨。」這一條是講到有關生病這個方面。這是蓮池大師的開示，「師」就是蓮池大師，淨宗八祖蓮池大師。蓮池大師開示：「病從業生，業從心生」。這兩句也就說明了我們人生老病死，病是其中的一個很痛苦的事情。講到生病，人人都害怕，沒有一個不害怕生病，都不想生病。

病到底怎麼發生的？現在有很多講求養生、講求飲食衛生，這只是一方面，這一方面屬於生理的病，生理的病跟業還是有關係的。業就是說我們身口意的造作，我們身的行為；言語，口業行為；意，心理的行為。行為，就我們生理衛生方面來講，也是我們的業力。比如說古人，我們的祖先都有教導人民、教導子孫，四季我們穿衣吃飯、衣食住行要注意哪些方面；特別是吃的這方面，吃的這方面可以說也是最主要，跟生病有關的，所謂「禍從口出，病從口入」。我們三餐在吃，到底我們是怎麼吃？我們吃一些什麼？現在網路上也有很多在講這方面的，現在這種資訊很多，我們看了做做參考。最主要還是依據老祖宗傳給我們傳統的，以這個為標準，以這個為主要的。比如說現在我們講吃季節菜，吃季節菜就是當季產量最多的蔬菜水果，這個多吃一點，對身體有幫助。還有過去我們淨老和尚常講，如果能夠吃在我們生活周圍二十公里之內的，對我們又更好。這個是過去自己有種菜就比較容易，現在有一些人種一

點菜在家裡自己吃，這是最適合我們身體的。住在這裡的氣候、土壤，在這裡生產的蔬菜水果，當然最適應我們的身體。現在因為交通發達，外國人吃中國的，中國人吃外國的，而且吃的都不是當季的。比如說榴槤是在東南亞，新加坡、馬來西亞、印尼這一帶盛產，泰國、斯里蘭卡這些地方，這些都屬於熱帶地區，熱帶地區人吃那個最適合他們身體的需要，但是不是生長在熱帶地區的人，現在好像也滿喜歡吃的，吃了是不是對身體有幫助，這個我們也不知道。當地人吃當地生產的最有幫助，這個是肯定的，其他地區我們就不了解了。所以過去淨老和尚常常教我們，你要吃季節菜，像現在立夏，夏天多吃空心菜、地瓜葉，還有冬瓜湯、薑，這是季節的。少吃一些化學品的，多吃一些當季的菜，這個對我們身體有幫助，包括水果也是一樣。這個也是業，業就是造作，你怎麼做，你要怎麼吃，那不是業嗎？業就是造作的意思。所以我們也要懂這個常識。

另外穿的方面要注意氣候。我前天去逢甲大學聽課，李教授請一個台中市政府的陳參事講「台灣諺語趣談—二二十四個節氣」，李教授叫他們那個系的學生去聽，我看那些年輕人聽他講台語好像聽不懂，後來他是有講國語，但是現在年輕人對這些沒有概念。以前科技沒這麼發達，怎麼預測颱風、怎麼預測地震？實在講，古代就有天文學，不是現在才有，古代就有。所以講這些都是老人一些經驗談，今天出門，看到東北邊如果有雲、西北邊如果有雲，要下雨了，天氣會變；還有就是說「春天後母面」，就是春天忽冷忽熱，常常變化會很大，我們也都領教過了。我們今年春天也是一樣，今天特別熱，一下子明天忽然變冷了，衣服如果沒有去應變就要著涼。穿衣的部分要看氣候，要注意氣候的變化。夏天，我們也不要說現在夏天了，厚的衣服統統收起來，也不可以。因為我從小就聽父

母、老人在講，所以我聽了就可以理解，就是還沒有到五月初五端午節之前，你厚的衣服不能收掉，這個當中可能天氣還會有變化，這就是老人的經驗談。所以現在夏天，還沒有到端午節，厚的衣服還是不能完全都收起來，還是要備用。

還有就是說我們現代人，你看都吹冷氣，很少接觸大自然，所以現代人身體都不健康。這個是不是業？這個也是業。我們就一直悶在密封式的空調房裡面，接觸大自然的時間非常少，長期下來你這個身體肯定也不會很健康。所以夏天在外面勞動的、在工作的、流汗的，那個身體健康，他接觸大自然。雖然流汗很熱，但是它排毒。現在為什麼洗腎的人這麼多？因為夏天是要流汗的，你不讓它流，你吹冷氣把它凍結起來，然後就造成腎臟的負擔，所以現在洗腎的很多，我們都是受到現代化的這種影響。夏天你不流汗，一年當中，這個季節就是要讓你流汗的，你就怕流汗，冷氣吹得特別冷，像冬天一樣，違反自然的規律，你身體怎麼會健康？大家想是不是這樣？所以道家講「道法自然」，什麼叫道法自然？順應大自然的規律，這就健康的；違反大自然的規律，那你就百病叢生。我們現代人的病比以前人多，以前醫院沒這麼多，現在醫院愈來愈多，生意又好得不得了，你去醫院看，滿滿的都是人。為什麼？這些也都是在這個業的部分裡面，你的行為、你的造作，就是我們人類自己造出來的，病從業生。業從哪裡生的？從心生的，從我們內心，我們心裡的想法、看法偏差、錯誤，這裡所產生的。所以我們的思想、言行都錯了，造惡業，做錯事，就產生這個業，業就是行為造作，造惡業。

『力行功德，可以延齡。』那要怎麼辦？努力來修行，積功累德就可以延壽，原來短命可以延壽。「諸惡莫作，眾善奉行」，實為一篇之要旨。這兩句話我們常常聽，但是我們不懂。不要以為那

兩句話我知道了，你知道什麼！我們知道什麼？什麼叫諸惡？一天到晚貪瞋痴慢，還說我都沒有造惡業。你時時刻刻、分分秒秒都在造惡業，要覺悟，還以為自己都沒錯。你自己覺得都沒錯，就是惡業不斷的造，不知道悔改、不知道回頭。所以你不讀《感應篇》，不知道什麼叫惡。什麼叫諸惡？「諸惡章」講的就是諸惡，那些一條一條，我們對一對有沒有？幾乎差不多都有。眾善奉行，前面有「積善章」，我們做了幾條？所以《感應篇》這一篇，它的要旨就是「諸惡莫作，眾善奉行」。天天讀，天天對照、天天反省、天天發現自己的過失，努力的修善，這個就是延年益壽的妙方。所以如果不從心去改，你吃什麼營養的，什麼健康養生、什麼健康器材、怎麼保養、練什麼氣功也沒有用，因為那個根源是在心，心沒有改過來，你心不健康，身體怎麼會健康？所以要改心，改心我們身體體質就會改變。我們的心不改，還是惡念叢生，自私自利、貪瞋痴慢，不斷在造惡業，身體怎麼可能會好？這一點我們要明白。願與大家共同勉勵。

好！今天就分享到這裡，祝大家福慧增長、法喜充滿。阿彌陀佛！