

回頭再說「凡夫修行」，這是講到我們，我們修行很不容易成就，就是這一句佛號都念不好，什麼原因？這兩句話說得好，「多墮身見」，凡夫修行多墮身見，我們墮落在常常想到自己的身體。身體要好好保養它，要好好照顧它，把照顧身體、保養身體擺在第一位，其他是第二位，所以我們這個修行不能成就。修行要想成就，你像修西方極樂世界，真的想將來我們預知時至自在往生，那要怎麼修？要把身體丟掉，不能想身體，身體是附帶的，不要去理它，不理它這個身體就愈來愈好。為什麼？它回歸自然了，自然才是最健康的。你天天要補它，它就養成一個習慣，不補它它就生病，它就得依靠你這個；你把這依靠斷掉的時候，它不要了，它反而健康。這個道理我們要懂。所以佛教弟子們，恆順眾生，隨喜功德，不要刻意去照顧。日常生活隨緣就好，隨緣多快樂！不要去計較。清淨心不接受病毒，我們今天醫學上講免疫力，什麼是免疫力？清淨心是免疫力。心地清淨它不會感染，大慈悲心能化解一切病毒，你看清淨慈悲就好！在這上要用功夫，不要在生活起居上去講求，省多少事！

釋迦牟尼佛當年在世，你看跟釋迦牟尼佛那些人，常隨弟子一千二百五十五人，他們過的是什麼生活？野外的生活，露宿的生活，晚上睡覺在樹底下打坐，上面沒有遮蓋，不怕風吹雨打日曬，他不怕，過的是那樣的生活。吃飯就托鉢，你給什麼吃什麼，歡歡喜喜，他也不生病。這是什麼？回歸自然了。我們的心回歸自然了，身體自然也跟大自然合而為一。最重要的是心，念頭！心沒有回歸，身就不能回歸；心回歸了，身也就回歸，得大自在！所以最健康

的，是自然的。自然就是道，在佛法裡頭，自然就是佛。中國人講道，講到極處，道是什麼？道是自然的規律，跟自然的規律合而為一，這是最健康的。自然有沒有生？有，你可不要去執著它，這個才叫養生之道。

節錄自：02-039-0230淨土大經解演義