

法國巴黎會客談話—什麼是最好的保健方法 （第二十五集）  
2018/6/5 聯合國教科文組織淨空之友社辦公室  
檔名：32-298-0025

在佛教裡面，只有這個宗派、這個法門能保證你一生成就，其他的需要你自己用功了，沒有保證。今天這個社會，比過去差距很大，現在人對於經典不能深入，二三十年只用在一部經典上的很少；沒有這麼長的時間，入不進去，只懂一點皮毛。所以現在佛教裡頭人才很缺乏，像過去我們上面這一代都比不上，這是很大的危機。

「一切法從心想生」，所以境隨心轉，這是佛經上講的。江本博士，日本人，他用水實驗證明這句話是真的。為什麼？你起心動念，在顯微鏡下這個圖案不一樣：你的善心，圖案很美；你的惡念，圖案就很難看。所以我們動幾個念頭，水知道，這不是一般人造得出來的。

人身體健康，你能夠有愛心，反應是最美的，健康長壽。起心動念反應不一樣，在顯微鏡裡面最清楚。所以，人要養成一個好的念頭、好的心腸，幫助你健康長壽。

宗教裡面找為眾生服務的，這念頭最好。宗教裡面幾乎都說，人、我、神是一體，所以我們要發心，幫助苦難的人、幫助迷惑的人，這是神聖的事業。把這些事情真的搞清楚、搞明白了，就知道我們走的路是很有價值的，是純善的，沒有為自己的利益在裡面，為苦難眾生。縱然這個事情沒有做成功，他是善念，他是善心，依然是得到眾神的加持。明白這個道理，人無論早晚，常常存一個善心、善念、善意，這就是保健最好的方法。

