法音普薰集—健康的真正因素　　（第七十集）　　檔名：29-511-0070

健康真正的因素，是心地清淨，沒有妄想，沒有雜念。其次，是飲食起居如法。有秩序，有節制，決定不沾染五欲六塵，你的心才會清淨；一定要放下名聞利養，放下貪瞋痴慢。心地清淨，這是健康的真因；一切隨緣而不攀緣，這是健康的外緣。有真因，有外緣，健康的果報自然就現前。「耽染塵情」，「塵」就是五欲六塵；「五欲」是財色名食睡，「六塵」是色聲香味觸法，這個東西一定要有節制。如果沒有節制，縱情放逸，後果就不堪設想，你一定把你的身體糟蹋掉了。