

貪瞋痴慢疑是諸疾病及災難之因

恭錄自淨空老和尚講演集

佛在經中說：這個世界都是極其微細的念頭集聚成就的，就像現在的電影一樣，電影是底片一張緊接著一張的播放，看上去很逼真。那麼，整個宇宙現象跟這個很相似，是個幻相，不能說它是假的，也不能說它是真的。說它是真的，它念念不存在，前念不是後念，這種相是相似相續相，前面的相跟後面的相絕對不一樣，但很接近、很相似。

宇宙的現相，所現的速度多快？彌勒菩薩告訴我們，一秒鐘有一千二百八十兆次的生滅。以這樣的速度在變化，一個念頭就是一個現相，前念滅了，後念接著又生了，這是相似相續相，不是真的相續。而這個變化的主宰，佛在經上說：「一切法從心想生」，是心想在主宰。念頭愈清淨，相變化的幅度愈小；心浮躁，煩惱習氣很重，相的變化就很大。心想善，現相是善的；心想惡，現相是惡的，一切法從心想生。

我們在西方的書籍裡看到一個例子，這個例子科學有報導，有一位婦女得癌症（腫瘤），腫瘤相當大，差不多有二、三公分，很嚴重了。三個醫生給她做祈禱（祈禱實際上就是改變觀念），祈禱的時候心地真誠，看著這個腫瘤，只許有一個念頭——這個瘤「走開了，走開了」，就這一個意念，就這麼一句話，用了二分四十秒，這個瘤真沒有了。科學怎麼解釋？這是屬於集體意識。

以前從科學的角度無法解釋，但現在量子力學能夠解釋，科學家證實意念主宰一切，意念能改變物質環境。有一位專門研究

原子的科學家，他得到一個結論，非常肯定的說，世界上根本沒有物質存在，物質只是光子累積、連續的現象，皆是波動現象。波動的頻率慢就變成固體（石頭、山河大地）；速度快一點，就變成植物；再快一點，變成動物；最快的，就是光波、電磁波。全是波動現象，離開波動現象一無所有，這跟佛經上講的相同。

身體疾病也是煩惱心引起的。貪瞋痴慢疑（疑是對聖人的懷疑、對祖宗的懷疑、對老師的懷疑）是一切病因，內心有貪瞋癡慢疑五毒，境界一現前，就反應出怨恨惱怒煩，怨恨惱怒煩是病緣；緣有內外之別，怨恨惱怒煩是內緣，財色名食睡是外緣。人如果不仁、不義、無禮、無智、無信，那因、緣一聚合，身體臟腑就失調，身體的正常細胞立刻就變成帶著病態的細胞，就會現出不好的災難境界，就有痛苦，就會產生病果。所以病苦、短命，這是報應，因緣果報。

現在地球上自然災害很多，真正的因在於不善的念頭，把山河大地感應為種種的災變。所以居住環境的好壞跟我們道德、善惡念頭有關。

中國人講道德，五倫是道，五常是德，順應大自然的道去生活，思惟、言行符合大自然，那就是德，總歸納起來「仁義禮智信」。仁是愛人；義是思想言行合情、合理、合法；禮，《弟子規》是禮，《十善業道》是禮；智是智慧，智慧的對面是愚痴；信是誠信。這五個字，在佛法講，就是《十善業道》，《十善業道》能做好，長命百歲，百病不生。如果地球上的居民人人都想「十善業道」，地球跟極樂世界就沒有兩樣。極樂世界之所以好，皆是上善之人俱會一處。

聖賢教誨，是真理的精華，所以決定不能小看。真正能把《弟子規》做到，仁義禮智信都在裡頭了。如果我們心態很正，起心動念、言語造作不違背大自然的規律，社會很快恢復安定，世界上的災難就會逐漸減少；如果違背了，念頭同時同處具足相應，山河大地就有感應，就變壞了，那社會怎能不亂！佛在經典中告訴我們，水災從貪婪來的；火災（現在地球溫度上升，屬於火），怎麼來的？瞋恚；風災從哪裡來的？愚痴。所以，貪瞋痴慢疑五毒是一切病因，「仁義禮智信」是藥。

懂得這個道理，我們可以從心態上，控制自己的身體不生大病，如果有病了，自己把心地放清淨，想正面的，把念頭轉善、念佛，保持心平氣和，縱使吃大虧，或是遇到逆境，也不怨恨人，不發脾氣；順境，也不喜歡。永遠把自己的心擺到平常、清淨，身體裡的病毒自自然然就恢復正常，身體就不衰不老。日本江本博士的水實驗說明了這點，心態只要一好，所有不正常的細胞統統恢復正常。恢復正常，就是最健康的。這有科學證明，不是假的。所以若有怨氣、煩惱、發脾氣，肯定會生病。如果希望自己的相貌好，身體健康，常思惟「真誠、清淨、平等、正覺、慈悲」，以「仁義禮智信」作為自己的思想行為標準，就能把病治好。

中國醫學講醫藥對療效頂多只佔三分，七分是心態。心態一轉變，醫藥不要，病也能好。這不稀奇，有理論根據，決定沒有神祕，這是心理影響生理。因此，心理健康生理一定健康，心理不健康要想身體健康就非常困難。怎麼運動、滋補都達不到效果。

佛法給我們講道理，「惑、迷、痴、情，事同名異」，是一樁事情，但有淺深不同。一念不覺是惑；惑要是深了，就變成迷，迷比惑深，惑淺迷深；迷得更深就是愚痴；嚴重的痴就是情執。惑、迷、痴、情具足是凡夫。三惡道的凡夫痴情重，人、天迷惑重；如果到四聖法界，只有「惑」，迷、痴、情都沒有。惑怎麼樣？很淺。這個惑一破，就脫離十法界，明心見性，大徹大悟，成佛了。所以，放下七情五欲，身心健康，智慧現前。佛在經上告訴我們，斷見思煩惱，成正覺，就是阿羅漢；斷塵沙，成正等正覺，就是菩薩；不起心、不動念，就是惑沒有了，成無上正等正覺，就成佛了。所以如果小看了佛菩薩，小看了經教、聖人教誨，那距離災難就不遠了。對自己身體來講，距離痛苦就近了；對自己所居住的環境來講，離災難很近了。

要想身體沒有毛病，居住環境好，風調雨順，國泰民安，佛教我們：「勤修戒定慧，息滅貪瞋痴」，從內心把病毒化解掉，病因拔掉，就能有效應對所有的災難，個人身心健康、家庭幸福、事業順利，社會安定、世界和平。真正通達明瞭的人，身心的疾病沒有了，多快樂！居住的地方，山河大地不會有災難，氣候正常，風災、水災、火災都沒有。為什麼？境隨心轉，心態正常，山河大地、外面境界也都正常；心不正常，外面環境就不正常。所以改變地球異常的災變，須從心地上改，心改了，災難就沒有了，這是大道理！科學不能解決的問題，在佛法全都解決了。

學佛學的是開智慧，智慧跟知識是兩碼事，用第六意識去學，學到的是知識，放下分別執著，智慧就能現前，智慧現前能解決一切問題，而且，沒有後遺症。學開智慧一定要持戒，「因戒得定、因定開慧」。諸佛如來、祖師大德都重視戒律，沒有戒

律開不了智慧。這個道理，真的清楚明白了，真斷一切惡，修一切善；修一切善不著相，就會得定、得三昧，會開悟證果。如果著相那是人天善法，果報在人天，出不了六道輪迴。

「勤修戒定慧，息滅貪瞋癡」的落實要靠教學。釋迦牟尼佛四十九年天天教學，就是教我們勤修戒定慧，息滅貪瞋癡。佛法沒有別的，就是教學。我們學佛就要向釋迦牟尼佛學習，要給一切眾生做好樣子，讓社會大眾看到真正的佛教——佛陀教育。

從哪裡學起？四個根——《弟子規》、《感應篇》、《十善業》、《沙彌律儀》，天天講，天天學，要真幹。這四門是學德行，儒、佛教學都把德行擺在第一，這是根本，教育從這個地方紮根。沒有德行，那是沒有根的教育，將來麻煩就大了！這個麻煩就是社會動亂，心情不安。對自己來講，心浮氣躁，在這一生當中沒有方向、目標，苦不堪言，一生就在造業中過了，造業總是要受報，善業，則有善果；惡業，必定有惡報。所以這四個根比什麼都重要。中國諺語說「不聽老人言，吃虧在眼前」，老人是誰？聖賢、佛菩薩。不聽老人言，身，有病苦；環境種種自然災害都出現了。

現在世界上災難這麼多，我們一定要把佛教興旺起來，救世救人。無論在家、出家，必須從自己做起，遵守祖宗、佛菩薩的教法，認真努力學習，把四個根紮下去，然後一門深入。做成功了，這是一方之福，也是全世界之福。我們大家一定要發心，肩負起這個責任，前途光明無量！