

我在講經的時候，我記得我講過很多次，科學家告訴我們，我們人身組織是細胞組成的，細胞天天都有新陳代謝，老的細胞消失，新的細胞生出來。七年是一個週期，它天天都在換，像機器一樣換零件。既然是七年換一次，全部都換了，為什麼都不換新的？為什麼不換好的？人一到老的時候，細胞都不是很好的，那就是它沒有換好的零件，換普通的零件、換壞的零件，所以身體就愈來愈差。這個換零件到底總指揮是誰？意念，你的念頭。你看人到了六、七十歲，老了，天天就念老，所以換的那些細胞，新細胞全是些老的，全是裡面都帶有病毒的，老了就得生病，都是你自己意念換的。你想想看，你能不能找到一個七、八十歲的人，他天天想著十八歲、二十歲年輕的，他有沒有這種思想？沒有。如果他真有這種思想，我相信他換的細胞都是十幾二十歲的，都是新的，為什麼？所有一切細胞的生滅統統是受意念主宰，原因在此地。有的人老化比較慢一點，有的人老化得很快，什麼原因？全是意念。早年我在台灣，同學、朋友很多，大家都有工作，忙於工作，把年齡常常也就忘掉了，工作很繁忙，天天想著工作。到五十幾歲的時候退休了，六十歲退休了，一退休沒事幹了，這個時候才想到什麼？我老了，社會上新陳代謝，我這一代退下來，下頭一代起來，他就想老。兩年沒見面，我們碰在一起，我看到我都嚇了一跳，好像一下老了十幾二十年，這什麼原因？心態。所以我的同學們看到我，都對我很羨慕。最初我學佛，他們都笑話，都不以為然，為什麼這麼一個聰明的人糊塗了，搞迷信？受了什麼打擊，受了什麼刺激，怎麼會走這條路上去了？可是退休之後他們都讚歎，你的路走對了。看到我

老化沒那麼快，什麼原因？我沒想到老，我也沒想到病，我天天想的是經教裡講些什麼東西，我要跟大家講，我天天想這些。

經教永遠不老、永遠不衰、永遠不變，我告訴諸位就是這麼個道理。果然契入之後，我現在就有個感覺，我覺得我今年的身體比去年、比前年都好；一年比一年好，動作都不衰，我拜佛還是平地上拜，不用拜墊。沒想到嘛！想到老、想到衰了、想到要有人伺候，那就麻煩了，我統統沒想到。有些在我旁邊的居士很關心我，年歲大了，要找個侍者，我說不必要，我自己還能照顧自己。李炳南老居士九十五歲才同意大家給他找兩個人照顧他，九十五歲之前，自己照顧自己，不衰，有能力照顧自己，這說明自己身體不錯，何必要別人照顧？年歲大了，動作小心一點是真的，動作慢一點，不至於發生意外，小心謹慎，動作、言語都慢一點，愈慢愈好。把浮躁的習氣要真的斷掉，年輕人，特別是現前這個社會，總有些心浮氣躁，雖然程度不等，都有，普遍的現象。我們自己想想也有這個習氣，一定在日常生活當中留意，學穩重。你看曾國藩先生對他家裡的子姪，他的家書、家訓很值得看看。他老人家的家教，從小子弟就要學穩重，不能有絲毫浮躁的習氣，這就是家教。現在都是心浮氣躁，跟從前人不一樣。所以，無論在生活、在工作，所有一切環境也都變了，讓我們非常明顯感觸到境隨心轉，這個話是真的，不是假的。這一章我們就到這裡學完了。

節錄自：02-039-0043淨土大經解演義