

兩分鐘開示—清淨心是最好的美容（第二四九集）

檔名：29-517-0249

身體都要放下，不是真的。常常想到科學家告訴我們，人身體什麼東西組成的？細胞組成的，外面的身體、裡面五臟六腑統統是細胞組成的。多少個細胞？科學家告訴我們六十兆，人體細胞的總數大概是六十兆。細胞種類不一樣，有圓形的、有方形的、有三角形的，不一樣，組成我們的五臟六腑不相同，但是統統是細胞，有這麼多。細胞新陳代謝，壽命短的十幾、二十個小時，這個細胞就老死了，新細胞取而代之，新陳代謝。一般細胞的壽命大概都是幾個月到二、三年，這是最多的，極少數的腦神經細胞大概可以存活一百年，腦神經的細胞，不多。新陳代謝，一天二十四小時新陳代謝的有多少，多少老細胞死掉了，排泄出去了？我們飲食吃的東西進去，變成新的細胞取而代之，每天七千億，不是萬，七千億個細胞新陳代謝。所以說這身體哪裡是自己！每天新陳代謝換細胞要換七千億，找不到自己，不是自己。一定要把這個自己的假相，假相的真相認識清楚，為什麼？我們就不執著它了。不執著，回歸自然，自然是最健康的。一有執著，執著就是一切法從心想生，你有執著，你愛這個身體，你喜歡青春永駐，那怎麼辦？去美容。美容虧可吃大了，那是假的，那不是自然的，副作用很大，到病發的時候後悔莫及了。一切順其自然是最健康的，清淨心是最好的美容，心地清淨，心地善良，心地慈悲，相隨心轉。你要想這個道理，相貌隨我心轉，所以心要善良，心要清淨，心要平等，心地慈悲，這是養生之道，不需要用醫藥，不要從外面攝取。

節錄自：二零一二淨土大經科註（第六一四集）02-040-0614

