

淨土大經解演義節要—每天胡思亂想，人很容易老化（  
第一一五七集） 檔名：29-519-1157

我們這個世界的環境是隨著居住在世界上這些人的念頭，他的念頭善，環境就善，社會善，地球環境也善；如果念頭不善，都是自私自利，損人利己，社會就動亂，地球災難就頻繁，就這麼個道理。所以佛給我們說境隨心轉。身體也是如此，身體是個物質現象，也是隨著念頭轉，我們念頭純正，你就不容易衰老；如果每天想東想西，胡思亂想，人就很容易老化，思想愈單純愈好。工作的時候，我有很多好朋友，工作的時候很勤勞，他只想他的工作，這就比較單純，身體很健康，很好。到一退休了，我兩年沒有見面了，忽然見面，看到他好像老了二十年一樣。怎麼會這個樣子？退休之後，他胡思亂想，十之八九都想過去的事情，過去處人、接物、辦事那些恩恩怨怨，想這個。還想現在年歲大了，沒用了，老了。你想老，馬上就老化；你想病，病就來了；病重了怕死，死亡也來了，他就這麼個現象。有很多人問我：你為什麼能保持這樣健康？我說：因為我們這個行業沒有退休，天天就想一樁事情，想著經教，想著這經怎麼講法，沒有改變，一生就這一行，就想這一樁事情，單純，一點都不複雜，這樣才能保持身體健康，保持當然也有老化，不容易老化，道理在此地。這是佛經上常講的，「境隨心轉，相由心生」，相包括身體健康。

節錄自：02-039-0283淨土大經解演義