

佛法最重要的教我們養心。養心怎麼養？所有一切念頭都放下，讓心清淨，不但長壽，還顯得年輕。妄念最傷身體，念頭多，使人老得很快。佛教教我們安貧守道，對於環境不要挑剔，對於欲望減少，你就能適應。能適應環境，壽命長；天天跟環境去鬥很辛苦，那個壽命不長。

很多與我們不相干的事情不要去想它，始終保持一天清淨、一個月清淨、一年清淨，長壽年輕之道。不為自己想是最可靠的，為自己想太累了，消耗能量也多，我不消耗我的能量做這些。有困難的事情我們不做，做得很輕鬆、很容易。「於人無爭，於世無求」，這兩句話很重要。

最重要的不要為自己想，為社會想、為苦難的眾生想，因為這種想都是一種益處。為自己想是損耗，為別人想這是增加，你的善念、善行對你身體健康有很大幫助。