

## 編者序

營造幸福人生，构建和谐社會，是每一個國家，每一個族群，每一個家庭，乃至每一個世人，所致力謀求的理想境界，然往往事與願違。尤其是在當今社會，西風日盛，功利熾然，誠信脆薄，道德淪喪，以致災禍頻繁，世局混亂，家庭不和，人心惶惑無依。究其根源，實由廢棄聖賢教育，無有智慧，不明因果報應之理，不能敦倫盡分所致。所謂是「人不學，不知道」，故《禮記·學記》曰：「建國君民，教學為先。」而教學首重德行的教育，《弟子規》便是落實德行教育，做人根本的理想教材，也是入佛道之基礎，成聖作賢之根本。

蔡禮旭老師講於香港、台南、澳洲共一百二十次之「幸福人生講座」的講演，生動活潑地闡述了五倫大道、《弟子規》的要理經義，並以自己求學、從教的親身經歷，風趣幽默地演示了遵循五倫大道、

實踐落實《弟子規》，對於淨化社會人心、實現人與人、人與天地自然和諧相處的真實利益，深受四眾同修及社會大眾的喜愛，印證了「道不遠人人自遠」的真理，誠為濟世病之良藥，化濁世之清風，明人心之慧日，確乃幸福人生必聽的一堂課。

鑒於此，華藏講記組同修發心聆聽摘要，分類彙編成「受用一生的聖賢大智慧」系列叢書，有《小故事大智慧》、《幸福錦囊集》、《培養孩子好習慣的方法》、《健康與環保的新飲食》、《人生不能等待的兩件事》、《禮貌待人的重要性》、《人生追求的快樂聰明健康致富》、《說話的藝術》、《教育始從落實弟子規》等共九冊，至誠供養有緣同修大眾，冀解社會、家庭、個人各個不同之迷惑障礙。

健康才是真正的幸福。在今日，不只是老年、壯年、青年，乃至於少年，如果沒有健康的身體，一切幸福都談不上。如何才能得到健康長壽、幸福快樂？如何才能真正吃出健康？相信《健康與環保的新飲食》會帶給您智慧的啟示。

本書補充添加了上淨下空老和尚對養生之道的相關開示，告訴我們：素食是最健康的飲食，唯有心地慈悲、清淨，才能真正達到養生的目的。

書中若有內容匯整不當、或文字訛誤之處，祈望同修大德慈悲賜教指正。

華藏講記組

二〇〇七年三月六日





# 目錄

編者序

1

目錄

5

◆卷首語

1

◆幸福人生與健康飲食

2

◆如何讓自己吃得健康

3

◆不要錯過會惜福的意思

6

◆對飲食 勿揀擇 食適可 勿過則

8

◆不要爲了嘴把地球把自己和子孫的生命都搭上

9

◆如何讓食物均衡

14

◆本地當月的植物是最營養的

16

- ◆ 素食是健康的飲食 ..... 17
- ◆ 肉食傷害身體 ..... 25
- ◆ 蛋白質攝取過多使人體變成酸性體質 ..... 28
- ◆ 酸性體質是萬病根源 ..... 28
- ◆ 過多肉食易造成骨骼疏鬆 ..... 29
- ◆ 食肉對身體有什麼壞處 ..... 31
  - 無形毒素 ..... 31
  - 有形毒素 ..... 31
- ◆ 肉不能吃 魚能不能吃 ..... 32
- ◆ 人類吃素食是符合自然法則 ..... 32
- ◆ 觀牙齒 觀腸子 觀手指 ..... 32
- ◆ 自然反應 ..... 33
- ◆ 素食是環保的飲食 ..... 34

◆ 食肉對環保的危害 ----- 35

◆ 無畏布施得健康長壽 ----- 38

◆ 忌食十大垃圾食物 ----- 42

◆ 結語 ----- 48





# 健康與環保的新飲食

蔡禮旭老師 講述

此為節錄蔡禮旭老師講於香港、台南、澳洲之「幸福人生講座」共一百二十次講演中，關於健康與環保的新飲食。華藏講記組親聆音帶，分類彙編，輯成此書，供養讀者。

## ❖ 卷首語

養生之道是一切大眾所關心的事，不分族類、宗教。然而，如何保持健康長壽、幸福快樂？唯有心地慈悲、清淨，方能真正達到養生的目的。所有一切病痛、煩惱從何而來？從心地污染而生。

一般人養生注重飲食衛生，保護生理，求生理的健康，這也是有道理的，符合現代人所講的科學精神。但生理健康是標不是本，本是



什麼？心。因此，佛講養生之道，特別著重慈悲心。佛法講：「依報隨著正報轉。」身是依報，心是正報，心理健康，生理就健康，飲食方面再稍加注意，就會過得非常好。心理不健康，生理無論如何調養亦無濟於事，所以慈悲心比什麼都重要。歡喜心是我們生命中最豐富的營養，什麼補藥都沒有歡喜心好。

## ◆幸福人生與健康飲食

人生哪些地方需要抉擇？譬如我們的飲食起居，就是非常重要的一環。你抉擇對了，身體就會得到調整；抉擇錯了，身體就會逐漸衰退。身體不好，人生是否會幸福？不會！所以，擇食十分重要。

人上了年紀就特別重視身體的健康，所以我們要時常與父母、長輩溝通，有正確的觀念才會做出健康的抉擇與判斷。我們可以提醒父母，吃得愈清淡，身體的負擔愈少，才不容易得高血壓、癌症。但是一定要用真誠心、孝順心與父母溝通，把養生的道理告訴他們，讓父

母了解清淡的飲食對身體健康有莫大的好處。

我們的上一代生活普遍比較清苦，假如我們拿糙米、番薯給父母吃，他們很可能會認為：現在生活比較優裕，為什麼還要我吃這些東西？總覺得要多吃白米飯、多吃魚肉才夠營養，這是錯誤的飲食觀。其實白米飯只有醣類和少許蛋白質，而糙米、胚芽米所含營養較為豐富。父母的觀念也許一時轉不過來，我們要循循善誘，慢慢幫助父母和家人建立正確的觀念。健康飲食觀的建立也決非一蹴而就，欲速則不達，我們不可操之過急，也不可強加於人。

## ◆如何讓自己吃得健康

飲食起居是人生的大事，其最重要的是要攝取養分使身心健康。世間人對於飲食比較重視衛生，保護生理。我們現在就「飲食」這個主題來慎思一下，應該怎樣吃？怎樣經營家人和自己的健康？



一談到健康，很多人就會想到「營養」兩個字，現在應該考慮營養不足，還是營養過剩？明擺著是營養過剩，可是一般人卻是擔心營養不足。人真的很有意思，事實擺在面前，還視而不見，我行我素，固執己見。這種做法和行為，我們的老祖宗一定在那裡搖頭：明明是要幫助你，你卻不接受，害人的學說你卻拼命往腦子裡灌輸。我們常常感嘆，現代人是「聽騙不聽勸，認假不認真」，自討苦吃。

人要想健康，必須身心調和。俗話說：「病從口入，禍從口出。」現代有許多文明病產生，因此飲食要格外注意。我們是否有把握不會得文明病？知識就是力量，正確的知識可以給我們信心，所以也無須擔心。如何讓自己吃得健康？這個問題已經有許多人投入幾十年的人生在研究。我常說，站在巨人的肩膀上，可以看得更遠。誰是巨人？孔夫子、孟夫子就是巨人，我們可以直接把孔夫子、孟夫子的智慧、經驗學習過來。而健康方面，誰是巨人？你可以到書局去看看，哪些書談健康特別暢銷，就可以學習。

我拜讀過雷久南博士的《身心靈整體健康》，其中提到要少吃肉、多吃菜，這樣才會健康。為什麼要少吃肉？我們要了解，現代人身體不健康的原因何在？我們看看現代的孩子，暑假期間還要去參加減肥活動。我想，這些孩子會這麼老實去參加，可能是跟家長談好條件，假如乖乖的跳完五天之後，就可以去吃麥當勞。果真如此，體重是否真能減得下來？若他活動完之後，胃口大開，可能會愈減愈胖。所以，問題不在營養不良，而在營養過剩。

新加坡有一位許哲女士，今年已經一百零六歲。她的生活非常簡單，每天吃一餐。她做飯也很簡單，沒有炒菜，只用開水將蔬菜燙一下就吃，或者直接生吃，其實這樣的吃法才能真正攝取食物的營養。當我們在炒青菜時，維他命C、維他命B都在高溫之下消失殆盡。洗菜的時候，把菜浸泡在水裡的時間太久，營養也會流失。水溶性維生素怕水、怕光、怕熱，所以我們要懂得如何才能吃出健康，如何才能攝取營養，不要吃下毒素。很多人吃東西都是欺騙肚子的，飽了就好。



許多食物都含有很多毒素、致癌物，可能都不知道。

人除了身體之外，還有精神部分，就是情緒，情緒的好壞與飲食也有關係。佛法講不吃五葷，五葷也稱為五辛，「葷」是草字頭，就是蔥、大蒜、韭菜、小蒜、洋蔥。這些東西為什麼不能吃？為了衛性，保護好性情。《楞伽經》講得很清楚，這五樣東西生吃容易動肝火，熟吃會產生大量的荷爾蒙，容易引起性衝動，所以佛才禁止食用。淨空老和尚告訴我們，在家人做菜使用少許蔥、蒜調味，並不礙事，因為量很少不起作用。

影響情緒的好壞，最明顯的是酒，特別是酗酒，酒醉會亂性。所以，佛家制定戒律，將飲酒列入重戒，就是怕你喝醉亂性。如果是佐料酒，放入菜餚裡調味，不會喝醉就沒有關係，這就是開緣。佛制定的每一條戒律，都有開遮持犯，不是死板的，生活應該是活活潑潑的。

## ◆不要錯會惜福的意思

學佛人常講「惜福」，但往往又將惜福的意思錯會了。

佛陀當年在世，出家人的生活是「三衣一鉢」。如果今天托的飯菜很多，這一餐吃不完，可不可以留到明天吃？不可以。佛的制度是你吃飽之後，多餘的要供養牲畜鳥獸，不可以留到第二天，這是有道理的。古代沒有冰箱，留下的食物容易變質，吃了會生病，所以出家人不吃隔夜的食物，這是衛生。同時也不許你懶惰，今天多托一點，明天就不用出去了，這不可以。托鉢是一堂功課，天天要去，這個制度有許多用意，非常之好。

我們現前的生活與古時候完全不同，現在我們吃剩的食物可以用冰箱儲存，明天還可以吃。但是學佛的人往往錯解了惜福的意思，食物變味、壞了、餿了還繼續吃，以為這是惜福。福是惜了，過兩天生了一場大病，還要人家來伺候，福報馬上就享完了。我們要懂得衛生，講求衛生，就不容易生病，不需要別人照顧。若是因飲食不衛生而得病，真的是不可原諒。必須要記住，飲食要處處小心謹慎，霉爛變質



的東西絕對不能吃，一定要維護自己和家人的健康。

### ◆對飲食 勿揀擇 食適可 勿過則

「對飲食，勿揀擇。食適可，勿過則。」對於飲食當思來處不易，不要挑三揀四。吃飯的時候，你給孩子一次挑食的機會，他就會挑一輩子。所以，教育的關鍵是「慎於始」，第一次我們看到孩子的不良習慣就適時制止，以後他就不会犯同樣的過失。如果孩子不偏食，吃的食物又很均衡，身體一定健康。常常偏食，會傷及腸胃。除了飲食要均衡，攝取量也要適當，吃七、八分飽就好，不要吃得太撐了，否則很容易得胃病。總之，我們要有所節度，不能太過也不能不及。愛人者，人恆愛之；愛物者，物恆愛之。你對衣服很珍惜，就可以穿用很久；你對自己的腸胃很愛惜，它也會回饋你，可以用到八十年、九十年，甚至一百年。

我有一位學生，他在國小六年級時體重就高達一百零九公斤。他



走路的時候，他還沒喘，我在旁邊看了就已經替他喘了，真是辛苦。有一段時間，他上課到中途就舉手：「老師，我要上廁所。」後來我看他滿臉憂愁，就去了解情況，原來他媽媽給他吃減肥藥，吃下去之後，只得趕緊上廁所，孩子心裡很難受。他是否一生出來就這麼胖？很多人的肥胖並非是基因遺傳，而是飲食習慣所造成的。

## ◆不要為了嘴把地球把自己和子孫的生命都搭上

要懂得節制飲食的欲望。現代人吃東西不節制，一年吃下來，天上飛的，地上爬的，水裡游的，不知有多少動植物都滅絕了。我們必須要了解，動植物與我們是生命共同體，當很多物種都滅絕的時候，地球的生態就會失去平衡。生態一旦失去平衡，整個環境、食物鏈就會遭受到很大的破壞。而人類就是食物鏈之一環，到最後也難免引來禍患。人類為了吃到一些東西，比如說蔬果，見到很多的昆蟲來咬食，為了蔬果不被破壞就殺害牠們。人總是覺得自己可以主宰一切，只要





把這些昆蟲趕盡殺絕，就可以吃到好的蔬菜。請問有沒有吃到好的菜？你去市場買菜是如何選擇的？有蟲咬食過的菜，顯示農藥殘留較少或是沒有農藥殘留，這是有判斷力才會這樣選擇。

我們來思考，科學進步是否就代表人的生活會更好？並非如此。不但動物帶著奇怪的病菌，現在連蔬果、米都有農藥殘留。菜拿出來很好看，但連蟲都不吃，蟲都曉得那是毒藥，吃了牠會喪命。而農民卻賣給別人吃，不知不覺在做謀財害命的事，造作惡業才會感得災難頻繁。災難是共業所感，是我們的心地行為不善、自私自利、損人利己所招感的。如果大家心地善良，關懷別人就像關懷自己一樣，世間就不會有災難。

現代人很可憐，每天三餐「飲苦食毒」，這豈是人的生活？農藥的發明是科學進步，但卻讓人三餐吃農藥。依據數字顯示，台灣一年一個人平均分到二點七公斤的農藥。聽說菜農種的蔬菜，自己吃的與賣給別人的不一樣，他們種來銷售的菜，自己都不敢吃。為什麼不吃？

農藥下得很重，吃不得。

農民噴灑農藥，最初只使用一種，漸漸的一種沒效就使用兩種，後來兩種也沒效，就變成使用三種。三種劇毒的農藥一起噴灑，所以有些農民噴灑到一半突然昏倒。為什麼？農藥會揮發，自己聞得太多就昏倒了，送醫院急救。因此，一般農民十點以後就不噴灑農藥，因為白天十點以後陽光十分強烈，農藥揮發得很快，怕來不及躲避，所以他們都是在太陽還沒升起之前就噴灑農藥。

我們三餐服毒能否怪農民？農民說：「正常種出來的菜都有洞，你們都不買，我依靠什麼生存？你們喜歡看起來外形完整美觀的菜，所以我就種這樣的菜來賣給你們。假如你要有蟲咬食過的，我就種有蟲咬食過的。」消費者決定了生產者的做法，當消費者的意識慢慢正確了，生產者自然而然也會修正。

現在全球開始推展有機耕作，恢復自然的種植方法，使用有機肥讓土壤肥沃。當土壤很肥沃的時候，植物生長的抵抗力就很好，因此





就不必使用農藥。但現在大部分的土地不施有機肥，而是施化學肥料，化肥都是化學原料製造的，農作物長期使用化肥，地力衰竭，土地慢慢變得貧瘠，失去營養。土地愈沒有營養，生長出來的農作物就愈沒有抵抗力，容易招致病蟲害，再加上噴灑農藥，就會惡性循環，不但人吃到了殘留的農藥，同時也把大地毀了。現在很多的田地還在噴灑農藥、使用化肥，再用十年左右，這塊土地恐怕就要荒廢了。這條路若繼續走下去，地球上的土地一點一滴將會被破壞殆盡。

大自然有一個很微妙的法則：你怎樣對待牠，牠就怎樣對待你。如果我們繼續噴灑農藥，就會使昆蟲基因產生突變，一旦變化，農藥就會失去作用；你繼續再加強，牠就繼續再突變，到最後你殺不了牠，卻害了自己，因為這些劇毒農藥的殘留都被我們吃下去。不單是人類，萬物都是如此。你踢一下石頭，它就回敬你一下，這叫「反作用力」。你讚美花朵，它就開得更加美麗。同理，你要這些昆蟲絕子絕孫，牠也要你絕子絕孫，所以現在不孕症的人愈來愈多。若為了繼續滿足我

們的食欲，大量使用殺蟲劑，使用荷爾蒙、抗生素，這個危害終究還會回到自己的身上。

現在發現有不到十歲就來月經的女孩，月經來得愈早，壽命愈短。所以，人類要靜靜思惟，要為後代子孫著想，不要為了一張小小的嘴，把自己的生命、後代子孫的生命，把寶貴的地球都毀了，這就太不理智了。因此，在飲食上要認真對待，希望大家能再進一步學習。

現代人吃的不是食物的本來味道，都是經過煎、煮、炒、炸，還添加了許多調味料，舌頭都給這些東西騙了，因此吃不到食物的甘甜和能量。若你吃過有機蔬果，是不是覺得很有精力？我就有這種感覺。我們長期不吃添加荷爾蒙、抗生素的食物，慢慢身體就乾淨了，青菜吃起來就很有味道，因為舌頭已經很敏銳。身體愈乾淨，對髒的東西愈敏銳，一吃就知道。像我長期不吃味精，有時外出吃飯，馬上可以判斷是否加了味精。

其實，現代人不僅吃不出食物的原味，也活不出做人的原味，都



是活在表面、麻木當中，所以沒有真樂。做人的味道絕非「財色名食睡」，而是「仁義禮智信」，這五常才是人的常道。一個人能仁慈，處處替人著想，處世待人都是遵循道義，謙恭有禮，又很有智慧，通權達變，言出必行，當你見到這樣的朋友，自然心生歡喜，產生崇敬之意，這才是真正做人的味道。一個人要活出做人的味道，首先要把握根基紮好。所以，我們若希望學生和孩子的一生，能真正活出做人的尊嚴，就要將「仁義禮智信」五常大道之理，趕快紮根下去。

### ◆如何讓食物均衡

如何讓食物均衡？依據近代一些營養學家講，最好是素食。現在響應吃素的，不僅僅是東方人，西方素食主義者也非常之多。他們不是為了宗教信仰，而是為了身體健康而開始吃素。

很多朋友一提到吃素就很擔心，認為營養不夠，尤其是擔心蛋白質不足。我們仔細分析，植物含有很高的蛋白質，像海帶、花生、芝

麻，蛋白質都非常之高。其實，一個人一天需要多少蛋白質？四十克到六十克，所以吃素絕對能滿足身體對蛋白質的需求。蛋白質吃多了，對身體反而有壞處。這些都是關鍵，人不學習，就是「任己見，昧理真」。

對於反對吃素的人，說穿了他們並不是害怕營養不夠，而是放不下自己愛食雞鴨魚肉的口味。吃雞鴨魚肉，還真不是吃雞鴨魚肉，吃什麼？都是在吃調味料。人的舌頭被騙了，久而久之就吃不出食物的香味，所以他們絕對吃不出馬鈴薯的香味，也吃不出紅蘿蔔的甜味，可憐！

我有一段時間自己種蔬菜，而且還不炒，就是生吃，真的十分甘甜。因為這些新鮮的蔬菜水果裡含有豐富的能量，吃了之後，覺得頭頂好像有一股能量冒出，而且身體輕盈。所以，人不僅需要營養，更需要一些讓你神清氣爽、很有精神的食物，這個很重要。





## ◆本地當月的植物是最營養的

我們生活在這個世間，雖然科技發達，但違背了天道，春夏秋冬就是天道，四季所生長的植物是天道。運用現代科學的方法，春天可以吃到秋天的產品，冬天也可以吃到夏天的產品，這就是違背了天道，破壞了自然法則。眼前好像有好處，但吃了會得病。

西醫不明此理，中醫懂得。中醫教給我們，最健康的飲食是什麼？當季所生長的植物。《禮記·月令》講十二個月裡，哪個月生長哪些植物，你吃了當月生長的植物，就是最營養的。為什麼？你的身體與自然完全融合成一體，就會健康；違背了自然法則，肯定生病。現代交通便捷，外國的蔬果可以運到本地來。如果我們不懂得吃當地當月生長的東西，就會吃出一身病，還不知道病是從哪裡來的。所以，最好、最健康的食物是本地生長的。我們住在這個地方，吃本地的，吃這個月份生長的，這是最健康的飲食。人不能不順應自然，自然是天道，自然是性德，要隨順本性。



## ❖ 素食是健康的飲食

馬來西亞古晉李金友居士的山莊很大，有三萬畝，他有三百多名員工，全都吃素。山莊原來是一片原始森林，附近村莊的居民都以打獵為生。李居士蓋了山莊之後，招募員工，提供很好的待遇，所以這些人就把以前打獵的工具收起來，不再殺生。他們最初很難接受吃素，在山莊吃了半年素食之後，就漸漸習慣了，變得非常歡喜吃素，因為人變年輕了，臉上的皺紋也沒有了，這就是素食的好處。所以，我們要勸家人吃素，應該用實際行動來感化。你吃素一、兩年，身體比他健康，容色比他好，臉上沒有皺紋，他就會學吃素，這就能度一家人。所以，李居士很了不起，度了十幾個村莊的人，而且勸人不殺生，這是很好的榜樣。

講到無畏布施，素食就很重要。淨空老和尚說，我們真正發心，不食眾生肉，就是對於一切有情眾生很具體的布施，不再與一切眾生結冤仇。老和尚提到，他小時候住在農村，農村的屠戶在殺豬的時候，





總會把豬耳朵提起來告訴牠：「豬啊！豬啊！你莫怪，你是人間一道菜，他不吃來我不宰，你向吃的去討債。」把責任罪過全推給吃肉的人。我們若能素食，不吃一切眾生肉，就是無畏布施，也是培養自己的慈悲心。

現代人以為吃素是吃齋，這是錯誤的，「齋」這個字的意思不是素食，齋的目的是修清淨心。「齋心」，就是心要與佛的心相應，佛的心清淨、平等。佛法有「六齋」，就是一個月當中至少要修六天齋戒。從前六齋都是用農曆，現在我們懂得這個意義，這些形式我們可以修改。大多數人是以星期為一個單元，一個星期修一天齋戒法，這就很好。佛是用什麼方法來修清淨心？其方法很多，最省事的方法，佛日中一食，日中一食就是齋。日常生活當中最重要的是飲食，佛從飲食上做榜樣給我們看。

淨空老和尚二十六歲接觸佛教，了解了吃素的道理與事實真相，半年後就決心採取素食。老和尚年少的時候接觸過回教清真寺，對他

們的教義、儀規懂得很多。老和尚說，伊斯蘭教對飲食有選擇，他們雖然吃肉，但是很多肉食他們不吃。這是基於什麼理由？衛性。一般人只懂得衛生，保護生理，對於如何保護自己善良的性情，就不懂得了。伊斯蘭教考慮到這一點，對於性情不好的動物都不吃，只選擇性情溫和的，像牛、羊就很溫順。而豬懶惰，人時常吃豬肉，吸收豬的氣氛，自然就變懶惰。伊斯蘭教懂得衛生、衛性，比一般人高明多了，老和尚從此得到了一些啟示。學佛後，發現佛教的素食不但衛性，還保護自己的慈悲心、清淨心，是最完整的「衛生、衛性、衛心」，體會到這點後，就完全接受素食。

老和尚為什麼會吃長素？念了《地藏經》後，覺得與眾生結怨太深。在抗戰期間，老和尚還是學生時代，很喜歡打獵，跟著父親打獵三年，殺了很多眾生，看到《地藏經》講的果報，都是地獄、餓鬼、畜生，嚇得一身冷汗。從此之後，為了贖罪，不殺生，吃長素，提倡放生，這是讀《地藏經》得到的啟示。那時老和尚還是在家居士，學





佛十個月左右，就把晚餐斷了（持午），少吃一餐飯就省了很多事，心地非常清淨。

老和尚後來到台中親近李炳南老居士時，已經持午多年，見到李老師日中一食，就學習把早餐也斷了。李老師一天吃一餐，每餐吃兩個小饅頭、一點點菜，雖然吃得少，可是精力旺盛，每天做的是五個人的工作量。老和尚向李老師學習，但吃得比李老師多。李老師一天只花兩塊錢，老和尚一天要花三塊錢。老和尚吃了八個月，才告訴李老師。李老師問：「你感覺如何？」老和尚說：「感覺很正常。」李老師桌子一拍：「永遠這樣做下去，一生不求人。」人到無求品自高，生活很容易，又過得歡喜、快樂、幸福，不求人是最自在的。

李老師一直到九十七歲都不需要別人照顧，往生前兩個星期還上台講經。老和尚在台中有五年是日中一食，身體很健康，人雖然瘦一點，但是精神、體力都非常好。他說他在學教的時候，一個星期至少有兩天讀書研經到通宵，可是第二天到慈光圖書館上班時，工作沒有

受到影響，精神飽滿，可見飲食粗茶淡飯絲毫不影響健康。後來大家勸老和尚早晨要吃一點稀飯，老和尚也就隨緣，可是中午吃了之後，晚餐只喝水，喝很淡的茶，不喝濃茶，所以身體健康，沒有毛病。

如果說素食沒有營養，這是很錯誤的觀念。老和尚吃素之後，前兩、三年不適應，體質發生變化，臉上發青，人很瘦，他的長官、朋友看到都說：「你學佛學迷了，你的營養不夠，身體不行！」也有人說：「年紀輕輕的學佛是可以，但佛教很多事情不能做！」但是老和尚不改變，每隔半年到醫院做一次身體檢查，沒有病，他就很安心，瘦也沒有關係。後來逐漸好轉了，從此得到一個證明，素食是最健康的飲食。

老和尚的身體轉變過來，約在四十歲左右。那時台中李老師在「慈光圖書館」辦慈光講座（大專講座），老和尚在那裡也兼了一堂課。全省各地的大專學生來上課，那些學生還把老和尚看成跟他們年紀相仿，其實老和尚的年齡是他們父執輩的。老和尚五、六十歲的時候，



以前的長官、朋友們再看到他，態度完全改變了，都說：「你的路走對了。」又過二十幾年看到老和尚，個個都羨慕老和尚的相貌、體質。什麼原因？素食的緣故。所以，要想不老，要想年輕，就要吃長素，吃長素的人不老，吃長素的人年輕，吃長素的人也不生病。老和尚說，這是修學佛法得來的第一個好處。

二〇〇〇年，澳洲政府發給老和尚永久居留證，按照規定要做身體檢查。體檢完後，醫生告訴老和尚：「法師，您來檢查是多餘的。」接著問：「您到底吃些什麼東西？用什麼營養品？」老和尚說：「所有營養品，我一概不沾。」老和尚說那些東西都有副作用，生活是愈簡單愈好。老和尚每天讀書的時間多，睡眠的時間少，每天午飯過後，如果沒有事情就休息一會兒，有事情也可以不休息，依舊精神飽滿，工作正常。所以，素食有益於身體健康，老和尚以親身做證明。許多出家人一生都是素食，也吃得肥肥胖胖，紅光滿面，健康長壽比比皆是。

素食是非常健康的。老和尚說，他一生對衛生並不很重視，不重視營養，也不重視保護自己的身體。有一次新加坡一位有名的牙醫替老和尚洗牙，牙醫說：「法師，您是吃素的，所以這麼大的年歲，牙齒還保持得這樣好。」還說，如果是肉食，就不能保持得這麼好。牙齒的健康很重要，關係到整個腸胃消化系統。牙齒要如何保養？吃過東西之後一定要刷牙漱口，特別是牙齦、牙縫部分，都要保持乾淨。早晚刷牙要用牙膏，其他時間，吃過東西後用清水刷牙漱口就可以了。

人如果經常有病、看醫生、吃藥，這是很痛苦的事情，尤其是年歲大的人。如何才能不生病？首先要了解病從哪裡來的。佛法明白地告訴我們，疾病的來源有三種。

第一種是生理病，飲食起居不小心，所謂是「病從口入」，貪吃，吃東西不乾淨，就會吃出病來。從前李炳南老師時常囑咐淨空老和尚不要到館子吃東西，館子裡的東西不乾淨。所以，飲食小心，疾病就可以避免。



第二種是業障病，這個很麻煩。自己過去生或者這一生造作罪業感得的疾病，這要真正的懺悔，懺除業障就好了。業障從哪裡懺？一定要斷貪瞋痴。貪瞋痴是我們心裡最嚴重的病毒，稱為三毒。心裡有毒，豈能不生病？三毒沒有了，病從何而來？不可能生病。如何斷貪瞋痴？要認真的修戒定慧，就能把病根拔除。

第三種是冤業病，冤家債主找上門來很麻煩，這也有方法調解。我們誦經、拜懺、念佛為他迴向，希望能化解，他離開了，病就好了。得病的三種原因，我們要懂得才能避免。最好的方法是讀經、念佛，時常為冤家債主迴向，菩提道上就一帆風順。所以，存好心，做好事，樣樣都順利。人生無處不是業障，因為心地不慈悲就是業障，性情不好也是業障，身體有病當然也是業障。所以，素食可以消業障，也能講得通。

健康真正的因素是心地清淨，不沾染五欲六塵、名聞利養、貪瞋痴慢，沒有妄想、雜念，這是健康的真因。其次，飲食起居如法，有



秩序、有節制，一切隨緣而不攀緣，這是健康的外緣。有真因，有外緣，健康的果報自然現前。

現代西方人已逐漸明白事實，對於素食運動的推動，歐美人士比東方人還要積極。他們沒有學佛，何以要素食？為了身體健康。西方人已經警覺到長期吃肉對身體很不利，素食對於健康只有好處，沒有壞處。

## ❖ 肉食傷害身體

佛沒有教我們不吃肉。淨空老和尚說，素食只有中國佛教提倡，全世界的佛教都沒有吃素的。現在小乘國家像斯里蘭卡與泰國，他們托鉢並沒有吃素，即使其他大乘國家如日本，也沒有吃素，日本出家人還喝酒。酒是大戒，五戒裡有「不飲酒」，而日本出家人喝酒，不自己喝酒，還拿酒供佛。日本很多大的寺院，老和尚都曾去參訪，佛像前供著一瓶一瓶的好酒，這是每個國家地區的風俗人情不同。戒

經上，佛教導吃三淨肉，就是「不見殺、不聞殺、不為我殺」，托鉢吃的就是三淨肉。

素食是中國梁武帝提倡的，梁武帝讀《楞伽經》，看到佛在經上說菩薩之心慈悲，不忍吃眾生肉。他讀到這段經文很受感動，所以就斷肉食，吃長素，並發起素食運動，收到很好的效果。首先是出家人響應，以後在家人也響應。這是中國佛教素食的由來。

現在的肉食，奉勸大家最好不要吃。有一次淨空老和尚去探望方東美先生的夫人，就問她：「您老人家想想，三十年前吃的豬肉、雞肉，那個味道跟現在吃的一樣不一樣？」方師母很冷靜的想了差不多有五分鐘後說：「不一樣！」現在的肉食決定不是從前的味道。從什麼地方看？現在養雞養在何處？關在籠子裡，空間非常擁擠，轉身都很困難。從前的雞都放在外面飼養，未被殺之前都是自由自在的，心情很愉快。這是飼養方式之不同，導致肉食的口味也不一樣。

印光大師在《文鈔》裡特別教誡婦女，發脾氣之後，至少要隔兩

個小時，等心情平靜下來，才可以給孩子餵奶。這是因為人在發脾氣的時候，身體會分泌出很多毒素的緣故。大陸有些婦女不懂此理，發完脾氣之後，馬上用母乳餵養小孩，結果小孩幾天後就死了，還不知道是什麼原因。

現在養的雞，整天關在籠子裡，等同終身囚禁，到最後還要被殺，可想而知牠的脾氣有多大、心裡有多憤怒！所以，牠的肉裡就有毒素。豬也是如此，生下來就坐牢，坐到最後被殺，可以想像那個肉能有什麼好味道！

尤其現代的污染很嚴重，聽說現在台灣的豬，餵的都是化學飼料，養到六個月就宰殺了，所以豬全身都是病，你再吃牠的肉，什麼樣的怪病都來了。還聽說小雞生出來之後就注射荷爾蒙，六個星期就長大了。總而言之，這些動物皆非自然長成，都是被虐待的催長，所以現在的肉食吃不得。而且現在的肉不乾淨、不新鮮，用顯微鏡一看就知曉，很可怕！





## ◆蛋白質攝取過多使人體變成酸性體質

攝取食物應注意掌握分寸。很多人吃蛋白質太多了，其實人體每天對蛋白質的需求量只要四十克到六十克，但一般人幾乎都超過這個標準。當我們攝取蛋白質過剩，對身體便會產生不好的影響。動物性蛋白質是屬於酸性的，人體是弱鹼性。身體本身是一個很大的化學工廠，本來應該是弱鹼性，現在變成酸性了。因此，現代人的器官很早就出現狀況，原因是你把它們長期泡在酸性的環境裡。所以，老年人相遇時，打招呼都會互相說：「吃差一點，吃差一點才不會得病。」確實如此！

## ◆酸性體質是萬病根源

有句話說：「酸性體質是萬病的根源。」為什麼？當蛋白質一旦過剩，身體就會呈現酸性，內臟長期泡在酸性的環境裡，功能很容易

衰退，所以才會有這麼多的慢性病。我曾聽過有一個孩子，十八歲就中風過世了。這是好幾年前聽說的，現在可能還有更早的！所以，慢性病提前的原因，就是人們對吃的食物選擇錯了。

### ◆ 過多肉食易造成骨骼疏鬆

為何現代人的骨骼狀態一年比一年下降？因為現在人特別喜歡吃肉，而肉食偏酸性。我在教書的時候，學校的午餐都有四樣菜：兩種蔬菜、兩種肉，結果每次這兩桶蔬菜都吃不到一半，而那些肉食比如雞腿，孩子們就吃得狼吞虎嚥。由於飲食長期的失衡，造成了偏酸性的體質。

當體質變成酸性時，身體就會自動啟動免疫平衡功能系統來維護健康，它必須要維持酸鹼中和，慢慢讓身體調整回弱鹼性。鹼性食物以蔬菜、水果為最多，而你又沒有吃鹼性的食物，免疫平衡功能系統只好從身上的鹼性物質裡抽出，使之酸鹼平衡。身體裡最多的鹼性物





質就是鈣質，鈣質含量最多的就是骨骼，所以就必須從骨骼滲出鈣質來中和酸鹼。骨骼每天都一點一滴滲出鈣質，久而久之就會骨質疏鬆。當骨質滲出太多的鈣質在血液中，積累在腎臟，就會變成腎結石；累積在膽部，就變成膽結石；還有膀胱結石等，都與體質酸化有直接的關係。現代很多人做身體檢查，三十歲的青年檢驗出來是五、六十歲的骨質結構。很多的現象都不是偶然的，我們一定要把道理搞清楚。

有人預測「骨質疏鬆症」是繼十大死因後一種很嚴重的病症，為什麼？當你骨質疏鬆很嚴重時，有時打個噴嚏，骨頭都會折斷，這是資訊報導上所說的。我們常說老人最怕什麼？摔跤！一摔跤，可能骨頭就碎了，就站不起來了。現在不單是老年人，很多年輕人也是一樣，輕微的跌倒就把骨頭摔斷了，這都是身體呈酸性而造成的惡果。所以，每天一定要多吃蔬菜、水果這些含鹼性高的食物，來維持自己身體的酸鹼平衡，預防疾病的發生，這才是真正幸福健康美好的人生。

## ◆ 食肉對身體有什麼壞處

### ■ 無形毒素

吃肉對身體有什麼壞處？吃肉會吃進許多毒素，其中一種是無形的。何謂無形毒素？當你發脾氣之後，有沒有覺得神清氣爽，力大無窮？通常發完脾氣之後，會覺得四肢無力，因為一發脾氣，毒素馬上就滲出來。動物被宰殺的時候，就是牠最憤怒的時候，牠身體的腺體就會分泌大量的毒素，而這些毒素正好被吃肉的人吃進去了。

### ■ 有形毒素

何謂有形毒素？我們看看現在的雞，只要養五、六個星期就成熟了。以前要養多久？半年。由於科技發達，這些牲畜都不是隨順自然成長，而是被打了生長激素、抗生素，吃了被噴大量農藥的穀物長成的。而且為了預防牠們生病而造成損失，還噴殺蟲劑。我記得還沒有





吃素之前，吃雞塊時，看到油油的一團。那是什麼？荷爾蒙。所以，現在小女孩的月經來得愈來愈早，月經來得愈早，壽命愈短。這些食物都在殘害我們的下一代，做父母的不能不謹慎，對自己的身體要小心愛護。

### ◆肉不能吃 魚能不能吃

肉不能吃，魚能不能吃？很多朋友說：「不吃肉，吃魚總可以吧？」現在海裡的污染相當嚴重，因為所有的垃圾最後都流到了海洋，海洋是最大的垃圾場。據科學家調查，連南北極的海洋都有重金屬污染，所以吃海洋生物對身體也有相當大的害處。

### ◆人類吃素食是符合自然法則

### ◆觀牙齒 觀腸子 觀手指



中國人最強調的是道法自然，我們從自然的生理結構來觀察，人究竟適合吃什麼？第一，肉食性動物的牙齒是銳利的，甚至於會露出兩顆尖牙。做什麼用的？把大塊大塊的肉撕碎。人類的牙齒有沒有這種功能？沒有。人類的牙齒最重要的是白齒，就像草食性的牛、羊一樣，是慢慢磨碎食物的牙齒結構。第二，所有肉食性動物的腸子都特別短，只有脊椎骨的三倍。為什麼？因為肉特別容易腐敗，因此要趕快排出體外，否則腸胃會壞掉。而人與素食性的動物一樣，腸子是脊椎骨的七倍，如果人吃肉，要好多天才能排泄出來，所以肉類容易因腐敗而產生毒素，因此現代人得腸胃病的特別多。從牙齒、腸胃的狀態來看，人還是應該吃素。不僅如此，從人的手掌來觀察，也是素食的結構，而肉食性動物都有鋒利的爪子。

## ◆自然反應

假如你肚子餓了，看到一棵桃樹和一棵蘋果樹，果實茂密結得很



甜美，旁邊又看到一隻雞。請問：你會去摘桃子、蘋果，還是會去抓那隻雞來吃？這就是自然反應，是人最自然的狀態。我相信老虎絕對不會跳上去咬那個桃子，牠絕對會撲過去抓雞。所以，各方面都印證了，人類在自然狀況下確實是適合吃素的。

## ❖ 素食是環保的飲食

《中庸》云：「唯天下至誠，為能盡其性。能盡其性，則能盡人之性。能盡人之性，則能盡物之性。能盡物之性，則可以贊天地之化育。可以贊天地之化育，則可以與天地參矣」。《中庸》的教誨，代表我們做人要有什麼樣的氣魄？「三才者，天地人」，人要能演出天地的德行，要化育萬物，而不是摧毀萬物。愛護環境，首先要從我們的飲食開始。

如果我們直接吃穀物，一年所消耗的糧食只要兩百公斤。但是吃肉，就必須用八百公斤的穀物飼養牲畜，所以吃肉確實是在耗損地球

的資源。科學家說，假如我們不改善對大自然的態度，可能再過五十年到一百年，這個地球會有很多地方不適合人類居住。因為飼養牲畜，穀物被大量的需求，其價格就會上升。穀物的價格一上升，全世界最貧窮的百分之十五的人就買不起糧食，所以每天會有四、五萬人餓死。當我們帶動吃素的風氣，就是舉手之勞的環保工作者。當你響應吃素，不讓穀物的價格繼續攀升，你就是在救活這些瀕臨飢餓的人。

人類可以過得比較輕鬆、乾淨，只要選擇對自己和環境有利的飲食習慣，就是每天在落實環保，自利又利他，何樂而不為？所以，我們吃飯也要有使命感，也是為了地球的健康。

## ◆食肉對環保的危害

據研究報導：一位是肉食者，一位是豆蛋奶素者、一位是素食主義者，三個人身上所含的農藥比例，是十五比五點五比一。吃肉的人身上所含的農藥殘留是吃素人的十五倍，為什麼？被他所吃的動物吃





的也是噴灑過農藥的農產品，農藥殘留全進入了牠的胃裡，所以吃肉確實對健康沒有好處，這值得人類好好深思。

吃肉不僅對身體有危害，大量飼養給人類吃的這些牲畜，對整個地球也有很大的危害。因為人們對肉類的大量需求，就必須種植大量的玉米、穀類來飼養牲畜，所以需要有很大的地方耕種，因此必須砍伐原始森林。在砍伐原始森林的過程中，許多動物就無家可歸，造成了地球上的萬物不斷的在滅絕。有數字顯示，一萬年前，每一百年有一種物種消失；一千年前，每十年有一種物種消失；一百年前，每一年有一種物種消失；二十年前，每一年有五百種物種消失；五年前，每一年有一萬種物種消失。速度極快！現在不知道是什麼數字了，可能有一萬種物種在一年之內滅絕了，可悲！人類的嘴竟然毀掉了這麼多的生物！

所以，人類吃肉吃得愈凶，森林就被砍伐得愈嚴重。而森林就是地球的肺部，當森林愈來愈少，肺的功能就愈來愈衰弱，空氣品質也

會跟著愈來愈差。為什麼現在的天氣會如此不穩定，氣溫異常，連熱帶地區的墨西哥都下雪？現代的名詞叫做溫室效應。造成溫室效應的原因是什麼？除了人類排放大量的廢氣之外，是因為地球的肺已一點一滴被割掉了。一個都市裡只要有樹木，溫度就不會升得太高，因為一棵大樹相當於幾十台冷氣機的威力。森林砍伐太多，二氧化碳無法轉變成氧氣，造成二氧化碳過多，於是地球的溫度便開始上升。地球溫度一上升，南北極的冰山就開始融化，許多預言都說一些島國有可能被水淹沒。所以，溫室效應很可怕，我們要注意。

現在為什麼經常出現泥石流災害？問題何在？原因是森林被嚴重破壞了。而森林的樹根是保持水土不流失的重要原因，只有樹根才能保留住龐大的水源。很多原始高山的泉水都是長流不斷，因為所有的雨水都被樹根吸收住了，然後慢慢流出來。所以，現代的天災都與樹木被砍伐有直接的關係，中國北部有沙塵暴，也跟樹林息息相關。所以，要想維護好地球的肺，就不能再繼續砍伐原始森林。





吃肉還帶來了河川問題。飼養的牲畜會排放出大量的糞便，美國某個地區一年所排放出來的動物糞便就超過億噸。而這些糞便污染了土壤，流到河川、大海，又污染了水源。

知道了整個地球上的物種都是生命共同體，牽一髮而動全身，可不要小看我們每天吃的東西，這些都在影響整個地球的存亡！讓我們從飲食習慣來愛護環境，來做好環保。

## ◆無畏布施得健康長壽

淨空老和尚教導我們，上天有好生之德，所有的動物豈有不愛惜自己生命的道理？連蚊蟲、螞蟻都貪生怕死。我們殺動物來養自己，心能安嗎？反之，人家來殺我們，我們能心甘情願嗎？再想想，動物被屠殺時的狀況，繼而被放入鍋裡煮，種種之痛苦，設身處地捫心而問，假如被殺的動物是我，然後被人烹煮，被人吃了，所受的痛苦真是徹入骨髓，自己怎麼還忍心吃眾生肉？再想到殺生的果報，尤其恐

怖！

老和尚的父親是職業軍人，抗戰期間，家裡槍枝彈藥很多。父親喜歡打獵，老和尚從小跟著打獵，天天有野味帶回家吃。抗戰勝利之後，他看到父親死時的狀況，與《地藏經》講的完全相同，瘋狂！看到山就往山上跑，看到水就往水底鑽，就像野獸一樣。這是殺生的果報，老和尚親眼看到了，非常恐懼！老和尚自己也打了三年獵，殺了不少動物，讀了《地藏經》之後，再也不敢做了，所以從二十六歲開始吃長素，印經、放生、布施醫藥，贖過去殺生的罪過。

而我們日常的菜餚很豐富，有沒有想到食過即空？我們貪圖美味，為誰貪圖？我們殺生吃肉又為誰？若是為了能辨別滋味的「舌頭」，舌頭不過三寸長而已，過了喉嚨就不知道味道了。為了滿足三寸舌頭，造作無量無邊的罪業，不值得！而蔬食菜羹都可以充飽饑腹，又何必殘殺生命，折損自己的福報？這個道理與事實，我們有沒有認真想過？



我們要明瞭，一切眾生之間，說是某人吃了虧，某人占了便宜，這是淺見，根本無此事，一切作為皆有果報。如果我們的清淨眼、法眼開了，能看到過去、現在、未來三世，才知道每件事情真的是公平。佛經上講，「吃牠半斤，還牠八兩」，因果報應，絲毫不爽。人生在世，你吃了多少動物，來生你再墮到畜生道之後，也要被別人吃，這是還債。你今生吃多少，將來還多少，不是一次還清，而是一次只還一條命，所以你吃了一百個眾生，就要還一百次，想起來就寒毛直豎，太可怕了！你以為那是好吃的嗎？牠是無條件提供給你吃的嗎？沒有這個道理！古大德關於這一類的記載，還有現在的新聞報導以及筆記小說裡所說的，非常之多，「以肉供人，未有竟時」，確實是沒完沒了！

老和尚有一位同參道友是台灣的廣化老法師，他已過世多年。他學佛之後，持戒、念佛很精進，辦佛學院為佛門培養人才，實在是無量功德。他在出家之前是軍人，雖然沒有打過仗、殺過人，但吃了很



多眾生肉，而且是吃活的。他在軍隊裡管軍需，管錢財，所以用錢很方便。他每天吃一隻雞，吃了很多年。以後學佛知道錯了，但冤業太深了。出家之後，有一天在浴室裡洗澡，他看到許多的雞往他身上飛過來，亂蹦亂跳的要來啄他，他為了閃避才跌了一跤，把腿跌斷了。雖然他的腿是接起來了，但殘廢了，要拄柺杖、坐輪椅。他說這是重業輕報，晚年時半身不遂，這個業報沒有轉過來。這是吃眾生肉的果報。

在浙江嘉興有一個人每天去捉螃蟹，到市場去賣，賣了之後買一點米回去供養母親。母親晚年的時候生病，果報現前。因為兒子時常捉螃蟹，捉螃蟹要用繩子綁螃蟹，所以她把綁螃蟹的繩吞到自己肚子裡，還說造業得來的錢不這樣吞就覺得很難過，吞了就覺得比較舒服，過了幾天她就死了。因此，孝子養親不能殺生，從事殺生行業來孝順母親，母親也沒有辦法得到善報，可怕不可怕！他母親臨死的時候受這樣的苦難，死後決定墮三途，還要跟許多眾生結冤仇。我們想想，



世間人為衣食之累，不懂得業因果報，不知這些小動物也是一條生命。由於愚痴造作重業，吃了大虧，到果報現前時受大苦報。

## ❖ 忌食十大垃圾食物

聯合國衛生組織公布了十大垃圾食物，我們也來了解一下。佛法講，法布施有三種方式：「示轉、勸轉、證轉。」你把道理告訴他，他能接受，這是示轉。講一次沒有用，還要苦口婆心講好多年，終於把他勸動了，這是勸轉。必須證明給他看，他才信，這是證轉。我是垃圾食物的證轉，我長得很瘦，看得出來吃了很多垃圾食物。麥當勞算不算垃圾食物？麥當勞屬於不均衡食物，因為它用的是乾淨的油，只是蔬菜、水果太少，所以營養不均衡。哪些是十大垃圾食物？

第一、「油炸類」。現在有一種難醫治的病，就是心血管疾病，這是油炸類的食物吃多了，致使血管容易阻塞，所以中風、動脈硬化都與此有關。假如要求人完全不吃油炸食品，會令人很有壓力，所以

只好勸人盡量少吃。其實我們吃這些油炸類食物時，很不容易消化，打嗝的氣味都不好。

第二、「醃製類」。吃醃得很鹹的食物，會導致鼻咽癌或潰瘍的可能性很高，所以也應該少吃。有些醃製品比較天然，所以要了解它的製作過程。

第三、「肉製品」。新鮮的肉放在空氣中，差不多三個小時左右就變臭了。但是這些肉製品被加工後可以放多久？有的放三年，有的放了五年。是什麼力量造成的？放了很多防腐劑。所以，聽說現在看木乃伊不用到埃及去看，很多人死了以後就不爛，因為吃了太多的防腐劑。肉製品還含有亞硝酸鹽，這是三大致癌物之一。現在癌症的比率有多高？四分之一，已經往三分之一邁進了。癌症是不是抽籤抽到的？不是，有果必有因。癌症的病因，除了飲食之外，還有一個比較食更可怕的，就是情緒。當你的飲食很有節制，常常讀誦《弟子規》，不看別人的缺點，努力改正自己的缺點，你的心情就會很好，也能感



受到成長的喜悅。所以，要管好我們這顆心，心好，飲食多注意，保證你是癌症的絕緣體。

第四、「餅乾類」。現在很多餅乾特別順應消費者的口味，所以夾了許多夾心酥，這裡面的成分都是很多的糖精、熱量，攝入過量，醱類就會轉成脂肪，因此現代人愈來愈胖。

所以，人確實不能重欲望，那將會苦了自己，又連累親人。假如一個男子在中年的時候中風去世，那將是一家人的不幸。所以，太太勸先生在飲食方面有所節制，也是很重要的。勸先生也要有善巧方便，要把女人最大的本事用出來，就是溫柔。妳要告訴他：「有你，我的人生是彩色的；沒有你，我的人生是黑白的。你看我們的兒子、女兒多可愛，所以你的健康就是全家人的幸福。」先生愈聽愈歡喜，然後妳再慢慢引導他把一些不好的食物戒除。

第五、「汽水、可樂食品」。我們所喝的橘子汽水、檸檬汽水都是什麼做的？石油做的，絕對不是用蘋果、橘子做的，都是從石油提

煉出來的一種酚，那個味道與橘子及很多水果的味道很像。我曾經去買過這些用品，現場製造橘子汽水給我的學生看。我拿著一瓶瓶的化學物質，做出了味道不錯的橘子汽水。所謂眼見為憑，做給學生看，他們才會有所警惕。

我記得小時候去參加喜宴，第一道菜還沒有上來，我已經吃飽了。為什麼？喝汽水，所以還沒有上菜，我已經在打嗝了。而且小時候喝的汽水，到現在氣都還沒有排乾淨，危害甚大，千萬不要再讓這個遺憾繼續在我們下一代的身上發生，這對我的震撼太大了。我念初中時，胃就已經發炎有點潰瘍，中午還是爺爺、奶奶端著煮得很爛的稀飯給我吃，所以身體是一個人重要的本錢。一個人不健康，確實對不起家人。當我了解健康觀念之後，我十多年來沒有再喝過汽水。要懂得破釜沈舟，了解以後，後不再造。我有這樣慘痛的教訓，希望大家的孩子不要重蹈覆轍，因此父母正確的飲食觀念是孩子一生的幸福。

第六、「速食麵」。就是一般講的泡麵，特別香。對我們危害最



多的東西，都特別有誘惑力，所以我們的戒定慧就在飲食當中磨鍊。泡麵熱量高，而且防腐劑也很多，盡量不要吃。

第七、「罐頭類」。這類食品也含有很多的防腐劑。

第八、「話梅、蜜餞類」。有很多電視節目把製作話梅、蜜餞的工廠情況播放出來，很多人看了都覺得很恐怖，但還是照樣吃。很多做話梅、蜜餞都是直接用腳踩一踩，這些東西連螞蟻都不吃，為什麼？因為牠吃了就會死。連這麼小的動物都不敢吃，代表那有多毒！只是我們的身體比較大，吃下去並不會馬上死而已。

第九、「冷凍食品」。譬如一部正在轉動的馬達，你用一盆冷水澆下去，等馬達再次熱了一下後，你又用一盆冷水淋下去，請問這個引擎能用多久？本來可以用十年，可能用三年就報銷了。人體也是一部機器，溫度在三十七度左右，你每次把冰水喝下去，會耗損體內很多的能量，使你的體質一點一滴在下降。這都是我的椎心之痛，以前讀書沒有老師教，我到大學時代才開始學習這些知識。我現在不再吃

這些食物了，這是亡羊補牢，猶未晚矣。

現代女性有很多婦女病，跟吃冰凍品有直接關係。尤其女性在生理期的時候，有很多毒素要在此時排出體外，如果此時妳吃冰製品，由於熱脹冷縮，子宮遇冷就會收縮，導致體內的毒素無法排出。這些沒有排出的毒素會留在體內多久？一般講是二十八天。而這些毒素就在體內循環，所以產生很多婦女疾病。諸位女性同胞們，您該下定人生的抉擇了。

第十、「燒烤類」。據統計，燒烤類的食物，一隻烤雞腿相當於六十支香煙的毒素，它所含的致癌物是三大致癌物之首，所以吃這些東西真的是在損害身體。現代人一到中秋佳節都在做什麼？烤肉！我們看到這個因，就知道往後的果。為什麼百業蕭條，唯有醫院的生意特別好？因為生病的人愈來愈多。我們已經體會到人生有太多的事要做，要讓人的生活得很有價值，首先就必須要有一個健康的身體為基礎。所以，當你實在忍不住要吃這些東西的時候，一定要想到文天祥的一



句話：「人生自古誰無死，留取丹心照汗青。」我們修行還要靠這個肉身，借假修真，一定要把身體保護好，吃得愈簡單，身體愈輕鬆愉快。

## ◆結語

淨空老和尚教導我們養生之道，養心要清淨，不能有妄想、憂慮、煩惱，這些東西最傷身。身體是一部機器，它消耗的能量是從飲食上得到補充。能量究竟消耗到哪裡去了？可以說百分之九十五是消耗在妄想上。一天到晚胡思亂想，消耗量最大。勞心勞力所消耗的，不過百分之五而已。所以，最重要的是心地清淨，沒有妄想、雜念與執著。心理健康，生理所需要的就不多，每天補充的很少，精神體力就非常旺盛。

養心要定，養身要動。對於學佛人，拜佛是最好的運動。而念佛繞佛，就是經行，即一般講的散步，一天繞佛走幾千步，對身體決定



有好處。無論是經行，還是拜佛，心都是定的，身是動的，養生之道沒有比此更殊勝的。所以，若想健康長壽，一定要懂得這些方法。

