

编者序

营造幸福人生，构建和谐社会，是每一个国家，每一个族群，每一个家庭，乃至每一个世人，所致力谋求的理想境界，然往往事与愿违。尤其是在当今社会，西风日盛，功利炽然，诚信脆薄，道德沦丧，以致灾祸频繁，世局混乱，家庭不和，人心惶惑无依。究其根源，实由废弃圣贤教育，无有智慧，不明因果报应之理，不能敦伦尽分所致。

所谓是“人不学，不知道”，故《礼记·学记》曰：“建国君民，教学为先。”而教学首重德行的教育，《弟子规》便是落实德行教育，做人根本的理想教材，也是入佛道之基础，成圣作贤之根本。

蔡礼旭老师讲于香港、台南、澳洲共一百二十次之“幸福人生讲座”的讲演，生动活泼地阐述了五伦大道、《弟子规》的要理经义，并以自己求学、从教的亲身经历，风趣幽默地

演示了遵循五伦大道、实践落实《弟子规》，对于净化社会人心、实现人与人、人与天地自然和谐相处的真实利益，深受四众同修及社会大众的喜爱，印证了“道不远人人自远”的真理，诚为济世病之良药，化浊世之清风，明人心之慧日，确乃幸福人生必听的一堂课。

鉴于此，华藏讲记组同修发心聆听摘要，分类汇编成“受用一生的圣贤大智慧”系列丛书，有《小故事大智慧》、《幸福锦囊集》、《培养孩子好习惯的方法》、《健康与环保的新饮食》、《人生不能等待的两件事》、《礼貌待人的重要性》、《人生追求的快乐聪明健康致富》、《说话的艺术》、《教育始从落实弟子规》等共九册，至诚供养有缘同修大众，冀解社会、家庭、个人各个不同之迷惑障碍。

健康才是真正的幸福。在今日，不只是老年、壮年、青年，乃至于少年，如果没有健康的身体，一切幸福都谈不上。如何才能得到健康长寿、幸福快乐？如何才能真正吃出健康？相信《健康与环保的新饮食》会带给您智慧的启示。

本书补充添加了上净下空老和尚对养生之道的相关开示，告诉我们：素食是最健康的饮食，唯有心地慈悲、清净，才能真正达到养生的目的。

书中若有内容汇整不当、或文字讹误之处，祈望同修大德慈悲赐教指正。

华藏讲记组

二〇〇七年三月六日

目 录

编者序	(1)
卷首语	(1)
幸福人生与健康饮食	(3)
如何让自己吃得健康	(4)
不错会惜福的意思	(7)
对饮食 勿拣择 食适可 勿过则	(8)
不要为了嘴把地球把自己和子孙的生命 都搭上	(10)
如何让食物均衡	(15)
本地当月的植物是最营养的	(16)
素食是健康的饮食	(17)
肉食伤害身体	(25)
蛋白质摄取过多使人体变成酸性体质	(28)
酸性体质是万病根源	(29)
过多肉食易造成骨骼疏松	(29)
食肉对身体有什么坏处	(31)
无形毒素	(31)



有形毒素·····	(31)
肉不能吃 鱼能不能吃·····	(32)
人类吃素食是符合自然法则·····	(32)
观牙齿 观肠子 观手指·····	(32)
自然反应·····	(33)
素食是环保的饮食·····	(34)
食肉对环保的危害·····	(35)
无畏布施得健康长寿·····	(38)
忌食十大垃圾食物·····	(41)
结语·····	(48)

健康与环保的新饮食

蔡礼旭老师 讲述

此为节录蔡礼旭老师讲于香港、台南、澳洲之《幸福人生讲座》共一百二十次讲演中，关于健康与环保的新饮食。华藏讲记组亲聆音带，分类汇编，辑成此书，供养读者。

卷首语

养生之道是一切大众所关心的事，不分族类、宗教。然而，如何保持健康长寿、幸福快乐？唯有心地慈悲、清净，方能真正达到养生的目的。所有一切病痛、烦恼从何而来？从心地污染而生。

一般人养生注重饮食卫生，保护生理，求生理的健康，这也是有道理的，符合现代人所讲的科学精神。但生理健康是标不是本，本是什么？心。因

此,佛讲养生之道,特别著重慈悲心。佛法讲:“依报随着正报转。”身是依报,心是正报,心理健康,生理就健康,饮食方面再稍加注意,就会过得非常好。心理不健康,生理无论如何调养亦无济于事,所以慈悲心比什么都重要。欢喜心是我们生命中最丰富的营养,什么补药都没有欢喜心好。

幸福人生与健康饮食

人生哪些地方需要抉择？譬如我们的饮食起居，就是非常重要的一环。你抉择对了，身体就会得到调整；抉择错了，身体就会逐渐衰退。身体不好，人生是否会幸福？不会！所以，择食十分重要。

人上了年纪就特别重视身体的健康，所以我们要时常与父母、长辈沟通，有正确的观念才会做出健康的抉择与判断。我们可以提醒父母，吃得愈清淡，身体的负担愈少，才不容易得高血压、癌症。但是一定要用真诚心、孝顺心与父母沟通，把养生的道理告诉他们，让父母了解清淡的饮食对身体健康有莫大的好处。

我们的上一代生活普遍比较清苦，假如我们拿糙米、番薯给父母吃，他们很可能会认为：现在生活比较优裕，为什么还要我吃这些东西？总觉得要多吃白米饭、多吃鱼肉才够营养，这是错误的饮食观。其实白米饭只有糖类和少许蛋白质，而糙米、胚芽米所含营养较为丰富。父母的观念也许一

时转不过来,我们要循循善诱,慢慢帮助父母和家人建立正确的观念。健康饮食观的建立也决非一蹴而就,欲速则不达,我们不可操之过急,也不可强加于人。

如何让自己吃得健康

饮食起居是人生的大事,其最重要的是要摄取养分使身心健康。世间人对于饮食比较重视卫生,保护生理。我们现在就“饮食”这个主题来慎思一下,应该怎样吃?怎样经营家人和自己的健康?

一谈到健康,很多人就会想到“营养”两个字,现在应该考虑营养不足,还是营养过剩?明摆着是营养过剩,可是一般人却是担心营养不足。人真的很有意思,事实摆在面前,还视而不见,我行我素,固执己见。这种做法和行为,我们的老祖宗一定在那里摇头:明明是要帮助你,你却不接受,害人的学说你却拼命往脑子里灌输。我们常常感叹,现代人是“听骗不听劝,认假不认真”,自讨苦吃。

人要想健康,必须身心调和。俗话说:“病从

口入，祸从口出。”现代有许多文明病产生，因此饮食要格外注意。我们是否有把握不会得文明病？知识就是力量，正确的知识可以给我们信心，所以也无须担心。如何让自己吃得健康？这个问题已经有许多人投入几十年的人生在研究。我常说，站在巨人的肩膀上，可以看得更远。谁是巨人？孔夫子、孟夫子就是巨人，我们可以直接把孔夫子、孟夫子的智慧、经验学习过来。而健康方面，谁是巨人？你可以到书局去看看，哪些书谈健康特别畅销，就可以学习。

我拜读过雷久南博士的《身心灵整体健康》，其中提到要少吃肉、多吃菜，这样才会健康。为什么要少吃肉？我们要了解，现代人身体不健康的原因何在？我们看看现代的孩子，暑假期间还要去参加减肥活动。我想，这些孩子会这么老实去参加，可能是跟家长谈好条件，假如乖乖的跳完五天之后，就可以去吃麦当劳。果真如此，体重是否真能减得下来？若他活动完之后，胃口大开，可能会愈减愈胖。所以，问题不在营养不良，而在营养过剩。



新加坡有一位许哲女士，今年已经一百零六岁。她的生活非常简单，每天吃一餐。她做饭也很简单，没有炒菜，只用开水将蔬菜烫一下就吃，或者直接生吃，其实这样的吃法才能真正摄取食物的营养。当我们在炒青菜时，维他命 C、维他命 B 都在高温之下消失殆尽。洗菜的时候，把菜浸泡在水里的时间太久，营养也会流失。水溶性维生素怕水、怕光、怕热，所以我们要懂得如何才能吃出健康，如何才能摄取营养，不要吃下毒素。很多人吃东西都是欺骗肚子的，饱了就好。许多食物都含有很多毒素、致癌物，可能都不知道。

人除了身体之外，还有精神部分，就是情绪，情绪的好坏与饮食也有关系。佛法讲不吃五荤，五荤也称为五辛，“荤”是草字头，就是葱、大蒜、韭菜、小蒜、洋葱。这些东西为什么不能吃？为了卫性，保护好性情。《楞伽经》讲得很清楚，这五样东西生吃容易动肝火，熟吃会产生大量的荷尔蒙，容易引起性冲动，所以佛才禁止食用。净空老和尚告诉我们，在家人做菜使用少许葱、蒜调味，并不碍

事,因为量很少不起作用。

影响情绪的好坏,最明显的是酒,特别是酗酒,酒醉会乱性。所以,佛家制定戒律,将饮酒列入重戒,就是怕你喝醉乱性。如果是佐料酒,放入菜肴里调味,不会喝醉就没有关系,这就是开缘。佛制定的每一条戒律,都有开遮持犯,不是死板的,生活应该是活活泼泼的。

不要错会惜福的意思

学佛人常讲“惜福”,但往往又将惜福的意思错会了。

佛陀当年在世,出家人的生活是“三衣一钵”。如果今天托的饭菜很多,这一餐吃不完,可不可以留到明天吃?不可以。佛的制度是你吃饱之后,多余的要供养牲畜鸟兽,不可以留到第二天,这是有道理的。古代没有冰箱,留下的食物容易变质,吃了会生病,所以出家人不吃隔夜的食物,这是卫生。同时也不许可你懒惰,今天多托一点,明天就不用出去了,这不可以。托钵是一堂功课,天

天要去,这个制度有许多用意,非常之好。

我们现前的生活与古时候完全不同,现在我们吃剩的食物可以用冰箱储存,明天还可以吃。但是学佛的人往往错解了惜福的意思,食物变味、坏了、馊了还继续吃,以为这是惜福。福是惜了,过两天生了一场大病,还要人家来伺候,福报马上就享完了。我们要懂得卫生,讲求卫生,就不容易生病,不需要别人照顾。若是因饮食不卫生而得病,真的是不可原谅。必须要记住,饮食要处处小心谨慎,霉烂变质的东西绝对不能吃,一定要维护自己和家人的健康。



“对饮食,勿拣择。食适可,勿过则。”对于饮食当思来处不易,不要挑三拣四。吃饭的时候,你给孩子一次挑食的机会,他就会挑一辈子。所以,教育的关键是“慎于始”,第一次我们看到孩子的不良习惯就适时制止,以后他就不会犯同样的过

失。如果孩子不偏食,吃的食物又很均衡,身体一定健康。常常偏食,会伤及肠胃。除了饮食要均衡,摄取量也要适当,吃七、八分饱就好,不要吃得太撑了,否则很容易得胃病。总之,我们要有所节度,不能太过也不能不及。爱人者,人恒爱之;爱物者,物恒爱之。你对衣服很珍惜,就可以穿用很久;你对自己的肠胃很爱惜,它也会回馈你,可以用到八十年、九十年,甚至一百年。

我有一位学生,他在国小六年级时体重就高达一百零九公斤。他走路的时候,他还没喘,我在旁边看了就已经替他喘了,真是辛苦。有一段时间,他上课到中途就举手:“老师,我要上厕所。”后来我看他满脸忧愁,就去了解情况,原来他妈妈给他吃减肥药,吃下去之后,只得赶紧上厕所,孩子心里很难受。他是否一生出来就这么胖?很多人的肥胖并非是基因遗传,而是饮食习惯所造成的。



不要为了嘴把地球把自己和子孙的生命都搭上

要懂得节制饮食的欲望。现代人吃东西不节制，一年吃下来，天上飞的，地上爬的，水里游的，不知有多少动植物都灭绝了。我们必须要了解，动植物与我们是生命共同体，当很多物种都灭绝的时候，地球的生态就会失去平衡。生态一旦失去平衡，整个环境、食物链就会遭受到很大的破坏。而人类就是食物链之一环，到最后也难免引来祸患。人类为了吃到一些东西，比如说蔬果，见到很多的昆虫来咬食，为了蔬果不被破坏就杀害牠们。人总是觉得自己可以主宰一切，只要把这些昆虫赶尽杀绝，就可以吃到好的蔬菜。请问有没有吃到好的菜？你去市场买菜是如何选择的？有虫咬食过的菜，显示农药残留较少或是没有农药残留，这是有判断力才会这样选择。

我们来思考，科学进步是否就代表人的生活会更好？并非如此。不但动物带着奇怪的病菌，现

在连蔬果、米都有农药残留。菜拿出来很好看，但连虫都不吃，虫都晓得那是毒药，吃了牠会丧命。而农民却卖给别人吃，不知不觉在做谋财害命的事，造作恶业才会感得灾难频繁。灾难是共业所感，是我们的心地行为不善、自私自利、损人利己所招感的。如果大家心地善良，关怀别人就像关怀自己一样，世间就不会有灾难。

现代人很可怜，每天三餐“饮苦食毒”，这岂是人的生活？农药的发明是科学进步，但却让人三餐吃农药。依据数字显示，台湾一年一个人平均分到二点七公斤的农药。听说菜农种的蔬菜，自己吃的与卖给别人的不一样，他们种来销售的菜，自己都不敢吃。为什么不吃？农药下得很重，吃不得。

农民喷洒农药，最初只使用一种，渐渐的一种没效就使用两种，后来两种也没效，就变成使用三种。三种剧毒的农药一起喷洒，所以有些农民喷洒到一半突然昏倒。为什么？农药会挥发，自己闻得太多就昏倒了，送医院急救。因此，一般农民十点以后就不喷洒农药，因为白天十点以后阳光十分



强烈，农药挥发得很快，怕来不及躲避，所以他们都是在太阳还没升起之前就喷洒农药。

我们三餐服毒能否怪农民？农民说：“正常种出来的菜都有洞，你们都不买，我依靠什么生存？你们喜欢看起来外形完整美观的菜，所以我就种这样的菜来卖给你们。假如你要有虫咬食过的，我就种有虫咬食过的。”消费者决定了生产者的做法，当消费者的意识慢慢正确了，生产者自然而然也会修正。

现在全球开始推展有机耕作，恢复自然的种植方法，使用有机肥让土壤肥沃。当土壤很肥沃的时候，植物生长的抵抗力就很好，因此就不必使用农药。但现在大部分的土地不施有机肥，而是施化学肥料，化肥都是化学原料制造的，农作物长期使用化肥，地力衰竭，土地慢慢变得贫瘠，失去营养。土地愈没有营养，生长出来的农作物就愈没有抵抗力，容易招致病虫害，再加上喷洒农药，就会恶性循环，不但人吃到了残留的农药，同时也把大地毁了。现在很多的田地还在喷洒农药、使用化肥，

再用十年左右,这块土地恐怕就要荒废了。这条路若继续走下去,地球上的土地一点一滴将会被破坏殆尽。

大自然有一个很微妙的法则:你怎样对待牠,牠就怎样对待你。如果我们继续喷洒农药,就会使昆虫基因产生突变,一旦变化,农药就会失去作用;你继续再加强,牠就继续再突变,到最后你杀不了牠,却害了自己,因为这些剧毒农药的残留都被我们吃下去。不单是人类,万物都是如此。你踢一下石头,它就回敬你一下,这叫“反作用力”。你赞美花朵,它就开得更加美丽。同理,你要这些昆虫绝子绝孙,牠也要你绝子绝孙,所以现在不孕症的人愈来愈多。若为了继续满足我们的食欲,大量使用杀虫剂,使用荷尔蒙、抗生素,这个危害终究还会回到自己的身上。

现在发现有不到十岁就来月经的女孩,月经来得愈早,寿命愈短。所以,人类要静静思惟,要为后代子孙著想,不要为了一张小小的嘴,把自己的生命、后代子孙的生命,把宝贵的地球都毁了,这



就太不理智了。因此,在饮食上要认真对待,希望大家能再进一步学习。

现代人吃的不是食物的本来味道,都是经过煎、煮、炒、炸,还添加了许多调味料,舌头都给这些东西骗了,因此吃不到食物的甘甜和能量。若你吃过有机蔬果,是不是觉得很有精力?我就有这种感觉。我们长期不吃添加荷尔蒙、抗生素的食物,慢慢身体就干净了,青菜吃起来就很有味道,因为舌头已经很敏锐。身体愈干净,对脏的东西愈敏锐,一吃就知道。像我长期不吃味精,有时外出吃饭,马上可以判断是否加了味精。

其实,现代人不仅吃不出食物的原味,也活不出做人的原味,都是活在表面、麻木当中,所以没有真乐。做人的味道绝非“财色名食睡”,而是“仁义礼智信”,这五常才是人的常道。一个人能仁慈,处处替人著想,处世待人都是遵循道义,谦恭有礼,又很有智慧,通权达变,言出必行,当你见到这样的朋友,自然心生欢喜,产生崇敬之意,这才是真正做人的味道。一个人要活出做人的味道,

首先要把根基扎好。所以,我们若希望学生和孩子的一生,能真正活出做人的尊严,就要将“仁义礼智信”五常大道之理,赶快扎根下去。

如何让食物均衡

如何让食物均衡?依据近代一些营养学家讲,最好是素食。现在响应吃素的,不仅仅是东方人,西方素食主义者也非常之多。他们不是为了宗教信仰,而是为了身体健康而开始吃素。

很多朋友一提到吃素就很担心,认为营养不够,尤其是担心蛋白质不足。我们仔细分析,植物含有很高的蛋白质,像海带、花生、芝麻,蛋白质都非常之高。其实,一个人一天需要多少蛋白质?四十克到六十克,所以吃素绝对能满足身体对蛋白质的需求。蛋白质吃多了,对身体反而有坏处。这些都是关键,人不学习,就是“任己见,昧理真”。

对于反对吃素的人,说穿了他们并不是害怕营养不够,而是放不下自己爱食鸡鸭鱼肉的口味。吃鸡鸭鱼肉,还真不是吃鸡鸭鱼肉,吃什么?都是

在吃调味料。人的舌头被骗了，久而久之就吃不出食物的香味，所以他们绝对吃不出马铃薯的香味，也吃不出红萝卜的甜味，可怜！

我有一段时间自己种蔬菜，而且还不炒，就是生吃，真的十分甘甜。因为这些新鲜的蔬菜水果里含有丰富的能量，吃了之后，觉得头顶好像有一股能量冒出，而且身体轻盈。所以，人不仅需要营养，更需要一些让你神清气爽、很有精神的食物，这个很重要。

本地当月的植物是最营养的

我们生活在这个世间，虽然科技发达，但违背了天道，春夏秋冬就是天道，四季所生长的植物是天道。运用现代科学的方法，春天可以吃到秋天的产品，冬天也可以吃到夏天的产品，这就是违背了天道，破坏了自然法则。眼前好像有好处，但吃了会得病。

西医不明此理，中医懂得。中医教给我们，最健康的饮食是什么？当季所生长的植物。《礼记·

月令》讲十二个月里，哪个月生长哪些植物，你吃了当月生长的植物，就是最营养的。为什么？你的身体与自然完全融合成一体，就会健康；违背了自然法则，肯定生病。现代交通便捷，外国的蔬果可以运到本地来。如果我们不懂得吃当地当月生长的东西，就会吃出一身病，还不知道病是从哪里来的。所以，最好、最健康的食物是本地生长的。我们住在这个地方，吃本地的，吃这个月份生长的，这是最健康的饮食。人不能不顺应自然，自然是天道，自然是性德，要随顺本性。

素食是健康的饮食

马来西亚古晋李金友居士的山庄很大，有三万亩，他有三百多名员工，全都吃素。山庄原来是一片原始森林，附近村庄的居民都以打猎为生。李居士盖了山庄之后，招募员工，提供很好的待遇，所以这些人就把以前打猎的工具收起来，不再杀生。他们最初很难接受吃素，在山庄吃了半年素食之后，就渐渐习惯了，变得非常欢喜吃素，因为人



变年轻了，脸上的皱纹也没有了，这就是素食的好处。所以，我们要劝家人吃素，应该用实际行动来感化。你吃素一、两年，身体比他健康，容色比他好，脸上没有皱纹，他就会学吃素，这就能度一家人。所以，李居士很了不起，度了十几个村庄的人，而且劝人不杀生，这是很好的榜样。

讲到无畏布施，素食就很重要。净空老和尚说，我们真正发心，不食众生肉，就是对于一切有情众生很具体的布施，不再与一切众生结冤仇。老和尚提到，他小时候住在农村，农村的屠户在杀猪的时候，总会把猪耳朵提起来告诉牠：“猪啊！猪啊！你莫怪，你是人间一道菜，他不吃来我不宰，你向吃的去讨债。”把责任罪过全推给吃肉的人。我们若能素食，不吃一切众生肉，就是无畏布施，也是培养自己的慈悲心。

现代人以为吃素是吃斋，这是错误的，“斋”这个字的意思不是素食，斋的目的是修清净心。“斋心”，就是心要与佛的心相应，佛的心清净、平等。佛法有“六斋”，就是一个月当中至少要修六天斋

戒。从前六斋都是用农历，现在我们懂得这个意义，这些形式我们可以修改。大多数人是以前一个星期为一个单元，一个星期修一天斋戒法，这就很好。佛是用什么方法来修清净心？其方法很多，最省事的方法，佛日中一食，日中一食就是斋。日常生活当中最重要的是饮食，佛从饮食上做榜样给我们看。

净空老和尚二十六岁接触佛教，了解了吃素的道理与事实真相，半年后就决心采取素食。老和尚年少的时候接触过回教清真寺，对他们的教义、仪规懂得很多。老和尚说，伊斯兰教对饮食有选择，他们虽然吃肉，但是很多肉食他们不吃。这是基于什么理由？卫性。一般人只懂得卫生，保护生理，对于如何保护自己善良的性情，就不懂得了。伊斯兰教考虑到这一点，对于性情不好的动物都不吃，只选择性情温和的，像牛、羊就很温顺。而猪懒惰，人时常吃猪肉，吸收猪的气氛，自然就变懒惰。伊斯兰教懂得卫生、卫性，比一般人高明多了，老和尚从此得到了一些启示。学佛后，发现佛教的素食不但卫性，还保护自己的慈悲心、清净心，是



最完整的“卫生、卫性、卫心”，体会到这点后，就完全接受素食。

老和尚为什么会吃长素？念了《地藏经》后，觉得与众生结怨太深。在抗战期间，老和尚还是学生时代，很喜欢打猎，跟着父亲打猎三年，杀了很多众生，看到《地藏经》讲的果报，都是地狱、饿鬼、畜生，吓得一身冷汗。从此之后，为了赎罪，不杀生，吃长素，提倡放生，这是读《地藏经》得到的启示。那时老和尚还是在家居士，学佛十个月左右，就把晚餐断了（持午），少吃一餐饭就省了很多事，心地非常清净。

老和尚后来到台中亲近李炳南老居士时，已经持午多年，见到李老师日中一食，就学习把早餐也断了。李老师一天吃一餐，每餐吃两个小馒头、一点点菜，虽然吃得少，可是精力旺盛，每天做的是五个人的工作量。老和尚向李老师学习，但吃得比李老师多。李老师一天只花两块钱，老和尚一天要花三块钱。老和尚吃了八个月，才告诉李老师。李老师问：“你感觉如何？”老和尚说：“感觉很正

常。”李老师桌子一拍：“永远这样做下去，一生不求人。”人到无求品自高，生活很容易，又过得欢喜、快乐、幸福，不求人是最自在的。

李老师一直到九十七岁都不需要别人照顾，往生前两个星期还上台讲经。老和尚在台中有五年是日中一食，身体很健康，人虽然瘦一点，但是精神、体力都非常好。他说他在学教的时候，一个星期至少有两天读书研经到通宵，可是第二天到慈光图书馆上班时，工作没有受到影响，精神饱满，可见饮食粗茶淡饭丝毫不影响健康。后来大家劝老和尚早晨要吃一点稀饭，老和尚也就随缘，可是中午吃了之后，晚餐只喝水，喝很淡的茶，不喝浓茶，所以身体健康，没有毛病。

如果说素食没有营养，这是很错误的观念。老和尚吃素之后，前两、三年不适应，体质发生变化，脸上发青，人很瘦，他的长官、朋友看到都说：“你学佛学迷了，你的营养不够，身体不行！”也有人说：“年纪轻轻的学佛是可以，但佛教很多事情不能做！”但是老和尚不改变，每隔半年到医院做一

次身体检查,没有病,他就很安心,瘦也没有关系。后来逐渐好转了,从此得到一个证明,素食是最健康的饮食。

老和尚的身体转变过来,约在四十岁左右。那时台中李老师在“慈光图书馆”办慈光讲座(大专讲座),老和尚在那里也兼了一堂课。全省各地的大专学生来上课,那些学生还把老和尚看成跟他们年纪相仿,其实老和尚的年龄是他们父执辈的。老和尚五、六十岁的时候,以前的长官、朋友们再看到他,态度完全改变了,都说:“你的路走对了。”又过二十几年看到老和尚,个个都羡慕老和尚的相貌、体质。什么原因?素食的缘故。所以,要想不老,要想年轻,就要吃长素,吃长素的人不老,吃长素的人年轻,吃长素的人也不生病。老和尚说,这是修学佛法得来的第一个好处。

二〇〇〇年,澳洲政府发给老和尚永久居留证,按照规定要做身体检查。体检完后,医生告诉老和尚:“法师,您来检查是多余的。”接着问:“您到底吃些什么东西?用什么营养品?”老和尚说:

“所有营养品，我一概不沾。”老和尚说那些东西都有副作用，生活是愈简单愈好。老和尚每天读书的时间多，睡眠的时间少，每天午饭过后，如果没有事情就休息一会儿，有事情也可以不休息，依旧精神饱满，工作正常。所以，素食有益于身体健康，老和尚以亲身做证明。许多出家人一生都是素食，也吃得肥肥胖胖，红光满面，健康长寿比比皆是。

素食是非常健康的。老和尚说，他一生对卫生并不很重视，不重视营养，也不重视保护自己的身体。有一次新加坡一位有名的牙医替老和尚洗牙，牙医说：“法师，您是吃素的，所以这么大的年岁，牙齿还保持得这样好。”还说，如果是肉食，就不能保持得这么好。牙齿的健康很重要，关系到整个肠胃消化系统。牙齿要如何保养？吃过东西之后一定要刷牙漱口，特别是牙龈、牙缝部分，都要保持干净。早晚刷牙要用牙膏，其他时间，吃过东西后用清水刷牙漱口就可以了。

人如果经常有病、看医生、吃药，这是很痛苦的事情，尤其是年岁大的人。如何才能不生病？首

先要了解病从哪里来的。佛法明白地告诉我们，疾病的来源有三种。

第一种是生理病，饮食起居不小心，所谓是“病从口入”，贪吃，吃东西不干净，就会吃出病来。从前李炳南老师时常嘱咐净空老和尚不要到馆子吃东西，馆子里的东西不干净。所以，饮食小心，疾病就可以避免。

第二种是业障病，这个很麻烦。自己过去生或者这一生造作罪业感得的疾病，这要真正的忏悔，忏除业障就好了。业障从哪里忏？一定要断贪瞋痴。贪瞋痴是我们心里最严重的病毒，称为三毒。心里有毒，岂能不生病？三毒没有了，病从何而来？不可能生病。如何断贪瞋痴？要认真的修戒定慧，就能把病根拔除。

第三种是冤业病，冤家债主找上门来很麻烦，这也有方法调解。我们诵经、拜忏为他回向，希望能化解，他离开了，病就好了。

得病的三种原因，我们要懂得才能避免。最好的方法是读经、念佛，时常为冤家债主回向，菩提

道上就一帆风顺。所以，存好心，做好事，样样都顺利。人生无处不是业障，因为心地不慈悲就是业障，性情不好也是业障，身体有病当然也是业障。所以，素食可以消业障，也能讲得通。

健康真正的因素是心地清净，不沾染五欲六尘、名闻利养、贪瞋痴慢，没有妄想、杂念，这是健康的真因。其次，饮食起居如法，有秩序、有节制，一切随缘而不攀缘，这是健康的外缘。有真因，有外缘，健康的果报自然现前。

现代西方人已逐渐明白事实，对于素食运动的推动，欧美人士比东方人还要积极。他们没有学佛，何以要素食？为了身体健康。西方人已经警觉到长期吃肉对身体很不利，素食对于健康只有好处，没有坏处。

肉食伤害身体

佛没有教我们不吃肉。净空老和尚说，素食只有中国佛教提倡，全世界的佛教都没有吃素的。现在小乘国家像斯里兰卡与泰国，他们托钵并没有



吃素,即使其他大乘国家如日本,也没有吃素,日本出家人还喝酒。酒是大戒,五戒里有“不饮酒”,而日本出家人喝酒,不但自己喝酒,还拿酒供佛。日本很多大的寺院,老和尚都曾去参访,佛像前供着一瓶一瓶的好酒,这是每个国家地区的风俗人情不同。戒经上,佛教导吃三净肉,就是“不见杀、不闻杀、不为我杀”,托钵吃的就是三净肉。

素食是中国梁武帝提倡的,梁武帝读《楞伽经》,看到佛在经上说菩萨之心慈悲,不忍吃众生肉。他读到这段经文很受感动,所以就断肉食,吃长素,并发起素食运动,收到很好的效果。首先是出家人响应,以后在家人也响应。这是中国佛教素食的由来。

现在的肉食,奉劝大家最好不要吃。有一次净空老和尚去探望方东美先生的夫人,就问她:“您老人家想想,三十年前吃的猪肉、鸡肉,那个味道跟现在吃的一样不一样?”方师母很冷静的想了差不多有五分钟后说:“不一样!”现在的肉食决定不是从前的味道。从什么地方看?现在养鸡养在

何处？关在笼子里，空间非常拥挤，转身都很困难。从前的鸡都放在外面饲养，未被杀之前都是自由自在的，心情很愉快。这是饲养方式之不同，导致肉食的味道也不一样。

印光大师在《文钞》里特别教诫妇女，发脾气之后，至少要隔两个小时，等心情平静下来，才可以给孩子喂奶。这是因为人在发脾气的时候，身体会分泌出很多毒素的缘故。大陆有些妇女不懂此理，发完脾气之后，马上用母乳喂养小孩，结果小孩几天后就死了，还不知道是什么原因。

现在养的鸡，整天关在笼子里，等同终身囚禁，到最后还要被杀，可想而知牠的脾气有多大、心里有多愤怒！所以，牠的肉里就有毒素。猪也是如此，生下来就坐牢，坐到最后被杀，可以想像那个肉能有什么好味道！

尤其现代的污染很严重，听说现在台湾的猪，喂的都是化学饲料，养到六个月就宰杀了，所以猪全身都是病，你再吃牠的肉，什么样的怪病都来了。还听说小鸡生出来之后就注射荷尔蒙，六个星

期就长大了。总而言之,这些动物皆非自然长成,都是被虐待的催长,所以现在的肉食吃不得。而且现在的肉不干净、不新鲜,用显微镜一看就知晓,很可怕!

蛋 白 质 摄 取 过 多
使 人 体 变 成 酸 性 体 质

摄取食物应注意掌握分寸。很多人吃蛋白质太多了,其实人体每天对蛋白质的需求量只要四十克到六十克,但一般人几乎都超过这个标准。当我们摄取蛋白质过剩,对身体便会产生不好的影响。动物性蛋白质是属于酸性的,人体是弱碱性。身体本身是一个很大的化学工厂,本来应该是弱碱性,现在变成酸性了。因此,现代人的器官很早就出现状况,原因是你把它们长期泡在酸性的环境里。所以,老年人相遇时,打招呼都会互相说:“吃差一点,吃差一点才不会得病。”确实如此!

酸性体质是万病根源

有句话说：“酸性体质是万病的根源。”为什么？当蛋白质一旦过剩，身体就会呈现酸性，内脏长期泡在酸性的环境里，功能很容易衰退，所以才有这么多的慢性病。我曾听过有一个孩子，十八岁就中风过世了。这是好几年前听说的，现在可能还有更早的！所以，慢性病提前的原因，就是人们对吃的食物选择错了。

过多肉食易造成骨骼疏松

为何现代人的骨骼状态一年比一年下降？因为现在人特别喜欢吃肉，而肉食偏酸性。我在教书的时候，学校的午餐都有四样菜：两种蔬菜、两种肉，结果每次这两桶蔬菜都吃不到一半，而那些肉食比如鸡腿，孩子们就吃得狼吞虎咽。由于饮食长期的失衡，造成了偏酸性的体质。

当体质变成酸性时，身体就会自动启动免疫平衡功能系统来维护健康，它必须要维持酸碱中和，慢慢让身体调整回弱碱性。碱性食物以蔬菜、

水果为最多,而你又没有吃碱性的食物,免疫平衡功能系统只好从身上的碱性物质里抽出,使之酸碱平衡。身体里最多的碱性物质就是钙质,钙质含量最多的就是骨骼,所以就必须从骨骼渗出钙质来中和酸碱。骨骼每天都一点一滴渗出钙质,久而久之就会骨质疏松。当骨质渗出太多的钙质在血液中,积累在肾脏,就会变成肾结石;累积在胆部,就变成胆结石;还有膀胱结石等,都与体质酸化有直接的关系。现代很多人做身体检查,三十岁的青年检验出来是五、六十岁的骨质结构。很多的现象都不是偶然的,我们一定要把道理搞清楚。

有人预测“骨质疏松症”是继十大死因后一种很严重的病症,为什么?当你骨质疏松很严重时,有时打个喷嚏,骨头都会折断,这是资讯报导上所说的。我们常说老人最怕什么?摔跤!一摔跤,可能骨头就碎了,就站不起来了。现在不单是老年人,很多年轻人也是一样,轻微的跌倒就把骨头摔断了,这都是身体呈酸性而造成的恶果。所以,每天一定要多吃蔬菜、水果这些含碱性高的食物,来

维持自己身体的酸碱平衡,预防疾病的发生,这才是真正幸福健康美好的人生。

食肉对身体有什么坏处

无形毒素

吃肉对身体有什么坏处?吃肉会吃进许多毒素,其中一种是无形的。何谓无形毒素?当你发脾气之后,有没有觉得神清气爽,力大无穷?通常发完脾气之后,会觉得四肢无力,因为一发脾气,毒素马上就渗出来。动物被宰杀的时候,就是牠最愤怒的时候,牠身体的腺体就会分泌大量的毒素,而这些毒素正好被吃肉的人吃进去了。

有形毒素

何谓有形毒素?我们看看现在的鸡,只要养五、六个星期就成熟了。以前要养多久?半年。由于科技发达,这些牲畜都不是随顺自然成长,而是被打了生长激素、抗生素,吃了被喷大量农药的谷物长成的。而且为了预防牠们生病而造成损失,还

喷杀虫剂。我记得还没有吃素之前,吃鸡块时,看到油油的一团。那是什么?荷尔蒙。所以,现在小女孩的月经来的愈来愈早,月经来的愈早,寿命愈短。这些食物都在残害我们的下一代,做父母的不能不谨慎,对自己的身体要小心爱护。

肉不能吃

鱼能不能吃

肉不能吃,鱼能不能吃?很多朋友说:“不吃肉,吃鱼总可以吧?”现在海里的污染相当严重,因为所有的垃圾最后都流到了海洋,海洋是最大的垃圾场。据科学家调查,连南北极的海洋都有重金属污染,所以吃海洋生物对身体也有相当大的害处。

人类吃素食是符合自然法则

观牙齿

观肠子

观手指

中国人最强调的是道法自然,我们从自然的生理结构来观察,人究竟适合吃什么?第一,肉食

性动物的牙齿是锐利的,甚至于会露出两颗尖牙。做什么用的?把大块大块的肉撕碎。人类的牙齿有没有这种功能?没有。人类的牙齿最重要的是白齿,就像草食性的牛、羊一样,是慢慢磨碎食物的牙齿结构。第二,所有肉食性动物的肠子都特别短,只有脊椎骨的三倍。为什么?因为肉特别容易腐败,因此要赶快排出体外,否则肠胃会坏掉。而人与素食性的动物一样,肠子是脊椎骨的七倍,如果人吃肉,要好多天才能排泄出来,所以肉类容易因腐败而产生毒素,因此现代人得肠胃病的特别多。从牙齿、肠胃的状态来看,人还是应该吃素。不仅如此,从人的手掌来观察,也是素食的结构,而肉食性动物都有锋利的爪子。

自 然 反 应

假如你肚子饿了,看到一棵桃树和一棵苹果树,果实茂密结得很甜美,旁边又看到一只鸡。请问:你会去摘桃子、苹果,还是会去抓那只鸡来吃?这就是自然反应,是人最自然的状态。我相信老虎

绝对不会跳上去咬那个桃子，牠绝对会扑过去抓鸡。所以，各方面都印证了，人类在自然状况下确实是适合吃素的。

素食是环保的饮食

《中庸》云：“唯天下至诚，为能尽其性。能尽其性，则能尽人之性。能尽人之性，则能尽物之性。能尽物之性，则可以赞天地之化育。可以赞天地之化育，则可以与天地参矣”。《中庸》的教诲，代表我们做人要有什么样的气魄？“三才者，天地人”，人要能演出天地的德行，要化育万物，而不是摧毁万物。爱护环境，首先要从我们的饮食开始。

如果我们直接吃谷物，一年所消耗的粮食只要两百公斤。但是吃肉，就必须用八百公斤的谷物饲养牲畜，所以吃肉确实是在耗损地球的资源。科学家说，假如我们不改善对大自然的态度，可能再过五十年到一百年，这个地球会有很多地方不适合人类居住。因为饲养牲畜，谷物被大量的需求，其价格就会上升。谷物的价格一上升，全世界最贫穷

的百分之十五的人就买不起粮食，所以每天会有四、五万人饿死。当我们带动吃素的风气，就是举手之劳的环保工作者。当你响应吃素，不让谷物的价格继续攀升，你就是在救活这些濒临饥饿的人。

人类可以过得比较轻松、干净，只要选择对自己和环境有利的饮食习惯，就是每天在落实环保，自利又利他，何乐而不为？所以，我们吃饭也要有使命感，也是为了地球的健康。

食肉对环保的危害

据研究报导：一位是肉食者，一位是豆蛋奶素者、一位是素食主义者，三个人身上所含的农药比例，是十五比五点五比一。吃肉的人身上所含的农药残留是吃素人的十五倍，为什么？被他所吃的动物吃的也是喷洒过农药的农产品，农药残留全进入了牠的胃里，所以吃肉确实对健康没有好处，这值得人类好好深思。

吃肉不仅对身体有危害，大量饲养给人类吃的这些牲畜，对整个地球也有很大的危害。因为人



们对肉类的大量需求,就必须种植大量的玉米、谷类来饲养牲畜,所以需要有很大的地方耕种,因此必须砍伐原始森林。在砍伐原始森林的过程中,许多动物就无家可归,造成了地球上的万物不断的在灭绝。有数字显示,一万年前,每一百年有一种物种消失;一千年前,每十年有一种物种消失;一百年前,每一年有一种物种消失;二十年前,每一年有五百种物种消失;五年前,每一年有一万种物种消失。速度极快!现在不知道是什么数字了,可能有上万种物种在一年之内灭绝了,可悲!人类的嘴竟然毁掉了这么多的生物!

所以,人类吃肉吃得愈凶,森林就被砍伐得愈严重。而森林就是地球的肺部,当森林愈来愈少,肺的功能就愈来愈衰弱,空气质量也会跟着愈来愈差。为什么现在的天气会如此不稳定,气温异常,连热带地区的墨西哥都下雪?现代的名词叫做温室效应。造成温室效应的原因是什么?除了人类排放大量的废气之外,是因为地球的肺已一点一滴被割掉了。一个都市里只要有树木,温度就不会

升得太高，因为一棵大树相当于几十台冷气机的威力。森林砍伐太多，二氧化碳无法转变成氧气，造成二氧化碳过多，于是地球的温度便开始上升。地球温度一上升，南北极的冰山就开始融化，许多预言都说一些岛国有可能被水淹没。所以，温室效应很可怕，我们要注意。

现在为什么经常出现泥石流灾害？问题何在？原因是森林被严重破坏了。而森林的树根是保持水土不流失的重要原因，只有树根才能保留住庞大的水源。很多原始高山的泉水都是长流不断，因为所有的雨水都被树根吸收住了，然后慢慢流出来。所以，现代的天灾都与树木被砍伐有直接的关系，中国北部有沙尘暴，也跟树林息息相关。所以，要想保护好地球的肺，就不能再继续砍伐原始森林。

吃肉还带来了河川问题。饲养的牲畜会排放出大量的粪便，美国某个地区一年所排放出来的动物粪便就超过亿吨。而这些粪便污染了土壤，流到河川、大海，又污染了水源。

知道了整个地球上的物种都是生命共同体，

牵一发而动全身，可不要小看我们每天吃的东西，这些都在影响整个地球的存亡！让我们从饮食习惯来爱护环境，来做好环保。

无畏布施得健康长寿

净空老和尚教导我们，上天有好生之德，所有的动物岂有不爱惜自己生命的道理？连蚊虫、蚂蚁都贪生怕死。我们杀动物来养自己，心能安吗？反之，人家来杀我们，我们能心甘情愿吗？再想想，动物被屠杀时的状况，继而被放入锅里煮，种种之痛苦，设身处地扪心而问，假如被杀的动物是我，然后被人烹煮，被人吃了，所受的痛苦真是彻入骨髓，自己怎么还忍心吃众生肉？再想到杀生的果报，尤其恐怖！

老和尚的父亲是职业军人，抗战期间，家里枪枝弹药很多。父亲喜欢打猎，老和尚从小跟着打猎，天天有野味带回家吃。抗战胜利之后，他看到父亲死时的状况，与《地藏经》讲的完全相同，疯狂！看到山就往山上跑，看到水就往水底钻，就像

野兽一样。这是杀生的果报，老和尚亲眼看到了，非常恐惧！老和尚自己也打了三年猎，杀了不少动物，读了《地藏经》之后，再也不敢做了，所以从二十六岁开始吃长素，印经、放生、布施医药，赎过去杀生的罪过。

而我们日常的菜肴很丰富，有没有想到食过即空？我们贪图美味，为谁贪图？我们杀生吃肉又为谁？若是为了能辨别滋味的“舌头”，舌头不过三寸长而已，过了喉咙就不知道味道了。为了满足三寸舌头，造作无量无边的罪业，不值得！而蔬食菜羹都可以充饱饥腹，又何必残杀生命，折损自己的福报？这个道理与事实，我们有没有认真想过？

我们要明了，一切众生之间，说是某人吃了亏，某人占了便宜，这是浅见，根本无此事，一切作为皆有果报。如果我们的清净眼、法眼开了，能看到过去、现在、未来三世，才知道每件事情真的是公平。佛经上讲，“吃牠半斤，还牠八两”，因果报应，丝毫不爽。人生在世，你吃了多少动物，来生你再堕到畜生道之后，也要被别人吃，这是还债。你



今生吃多少，将来还多少，不是一次还清，而是一次只还一条命，所以你吃了一百个众生，就要还一百次，想起来就寒毛直竖，太可怕了！你以为那是好吃的吗？牠是无条件提供给你吃的吗？没有这个道理！古大德关于这一类的记载，还有现在的新闻报导以及笔记小说里所说的，非常之多，“以肉供人，未有竟时”，确实是没完没了！

老和尚有一位同参道友是台湾的广化老法师，他已过世多年。他学佛之后，持戒、念佛很精进，办佛学院为佛门培养人才，实在是无量功德。他在出家之前是军人，虽然没有打过仗、杀过人，但吃了很多众生肉，而且是吃活的。他在军队里管军需，管钱财，所以用钱很方便。他每天吃一只鸡，吃了很多年。以后学佛知道错了，但冤业太深了。出家之后，有一天在浴室里洗澡，他看到许多的鸡往他身上飞过来，乱蹦乱跳的要来啄他，他为了闪避才跌了一跤，把腿跌断了。虽然他的腿是接起来了，但残废了，要拄拐杖、坐轮椅。他说这是重业轻报，晚年时半身不遂，这个业报没有转过来。这是

吃众生肉的果报。

在浙江嘉兴有一个人每天去捉螃蟹，到市场去卖，卖了之后买一点米回去供养母亲。母亲晚年的时候生病，果报现前。因为儿子时常捉螃蟹，捉螃蟹要用绳子绑螃蟹，所以她把绑螃蟹的绳吞到自己肚子里，还说造业得来的钱不这样吞就觉得很难过，吞了就觉得比较舒服，过了几天她就死了。因此，孝子养亲不能杀生，从事杀生行业来孝顺母亲，母亲也没有办法得到善报，可怕不可怕！他母亲临死的时候受这样的苦难，死后决定堕三途，还要跟许多众生结冤仇。我们想想，世间人为衣食之累，不懂得业因果报，不知这些小动物也是一条生命。由于愚痴造作重业，吃了大亏，到果报现前时受大苦报。

忌食十大垃圾食物

联合国卫生组织公布了十大垃圾食物，我们也来了解一下。佛法讲，法布施有三种方式：“示转、劝转、证转。”你把道理告诉他，他能接受，这



是示转。讲一次没有用,还要苦口婆心讲好多年,终于把他劝动了,这是劝转。必须证明给他看,他才信,这是证转。我是垃圾食物的证转,我长得很瘦,看得出来吃了很多垃圾食物。麦当劳算不算垃圾食物?麦当劳属于不均衡食物,因为它用的是干净的油,只是蔬菜、水果太少,所以营养不均衡。哪些是十大垃圾食物?

第一、“油炸类”。现在有一种难医治的病,就是心血管疾病,这是油炸类的食物吃多了,致使血管容易阻塞,所以中风、动脉硬化都与此有关。假如要求人完全不吃油炸食品,会令人很有压力,所以只好劝人尽量少吃。其实我们吃这些油炸类食物时,很不容易消化,打嗝的气味都不好。

第二、“腌制类”。吃腌得很咸的食物,会导致鼻咽癌或溃疡的可能性很高,所以也应该少吃。有些腌制品比较天然,所以要了解它的制作过程。

第三、“肉制品”。新鲜的肉放在空气中,差不多三个小时左右就变臭了。但是这些肉制品被加工后可以放多久?有的放三年,有的放了五年。是

什么力量造成的？放了很多防腐剂。所以，听说现在看木乃伊不用到埃及去看，很多人死了以后就不烂，因为吃了太多的防腐剂。肉制品还含有亚硝酸盐，这是三大致癌物之一。现在癌症的比率有多高？四分之一，已经往三分之一迈进了。癌症是不是抽签抽到的？不是，有果必有因。癌症的病因，除了饮食之外，还有一个比饮食更可怕的，就是情绪。当你的饮食很有节制，常常读诵《弟子规》，不看别人的缺点，努力改正自己的缺点，你的心情就会很好，也能感受到成长的喜悦。所以，要管好我们这颗心，心好，饮食多注意，保证你是癌症的绝缘体。

第四、“饼干类”。现在很多饼干特别顺应消费者的口味，所以夹了许多夹心酥，这里面的成分都是很多的糖精、热量，摄入过量，糖类就会转成脂肪，因此现代人愈来愈胖。

所以，人确实不能重欲望，那将会苦了自己，又连累亲人。假如一个男子在中年的时候中风去世，那将是一家人的不幸。所以，太太劝先生在饮



食方面有所节制,也是很重要的。劝先生也要有善巧方便,要把女人最大的本事用出来,就是温柔。妳要告诉他:“有你,我的人生是彩色的;没有你,我的人生是黑白的。你看我们的儿子、女儿多可爱,所以你的健康就是全家人的幸福。”先生愈听愈欢喜,然后妳再慢慢引导他把一些不好的食物戒除。

第五、“汽水、可乐食品”。我们所喝的橘子汽水、柠檬汽水都是什么做的?石油做的,绝对不是用苹果、橘子做的,都是从石油提炼出来的一种酚,那个味道与橘子及很多水果的味道很像。我曾经去买过这些用品,现场制造橘子汽水给我的学生看。我拿着一瓶瓶的化学物质,做出了味道不错的橘子汽水。所谓眼见为凭,做给学生看,他们才会有所警惕。

我记得小时候去参加喜宴,第一道菜还没有上来,我已经吃饱了。为什么?喝汽水,所以还没有上菜,我已经在打嗝了。而且小时候喝的汽水,到现在气都还没有排干净,危害甚大,千万不要再让

这个遗憾继续在我们下一代的身上发生，这对我的震撼太大了。我念初中时，胃就已经发炎有点溃疡，中午还是爷爷、奶奶端着煮得很烂的稀饭给我吃，所以身体是一个人重要的本钱。一个人不健康，确实对不起家人。当我了解健康观念之后，我十多年来没有再喝过汽水。要懂得破釜沉舟，了解以后，后不再造。我有这样惨痛的教训，希望大家的孩子不要重蹈覆辙，因此父母正确的饮食观念是孩子一生的幸福。

第六、“速食面”。就是一般讲的泡面，特别香。对我们危害最多的东西，都特别有诱惑力，所以我们的戒定慧就在饮食当中磨炼。泡面热量高，而且防腐剂也很多，尽量不要吃。

第七、“罐头类”。这类食品也含有很多的防腐剂。

第八、“话梅、蜜饯类”。有很多电视节目把制作话梅、蜜饯的工厂情况播放出来，很多人看了都觉得很恐怖，但还是照样吃。很多做话梅、蜜饯都是直接用脚踩一踩，这些东西连蚂蚁都不吃，为什

么？因为牠吃了就会死。连这么小的动物都不敢吃，代表那有多毒！只是我们的身体比较大，吃下去并不会马上死而已。

第九、“冷冻食品”。譬如一部正在转动的马达，你用一盆冷水浇下去，等马达再次热了一下后，你又用一盆冷水淋下去，请问这个引擎能用多久？本来可以用十年，可能用三年就报销了。人体也是一部机器，温度在三十七度左右，你每次把冰水喝下去，会耗损体内很多的能量，使你的体质一点一滴在下降。这都是我的椎心之痛，以前读书没有老师教，我到大学时代才开始学习这些知识。我现在不再吃这些食物了，这是亡羊补牢，犹未晚矣。

现代女性有很多妇女病，跟吃冰冻品有直接关系。尤其女性在生理期的时候，有很多毒素要在此时排出体外，如果此时妳吃冰制品，由于热胀冷缩，子宫遇冷就会收缩，导致体内的毒素无法排出。这些没有排出的毒素会留在体内多久？一般讲是二十八天。而这些毒素就在体内循环，所以产生很多妇女疾病。诸位女性同胞们，您该下定人生的

抉择了。

第十、“烧烤类”。据统计,烧烤类的食物,一只烤鸡腿相当于六十支香烟的毒素,它所含的致癌物是三大致癌物之首,所以吃这些东西真的是在损害身体。现代人一到中秋佳节都在做什么?烤肉!我们看到这个因,就知道往后的果。为什么百业萧条,唯有医院的生意特别好?因为生病的人愈来愈多。我们已经体会到人生有太多的事要做,要让人生活得很有价值,首先就必须要有个健康的身体为基础。所以,当你实在忍不住要吃这些东西的时候,一定要想到文天祥的一句话:“人生自古谁无死,留取丹心照汗青。”我们修行还要靠这个肉身,借假修真,一定要把身体保护好,吃得愈简单,身体愈轻松愉快。



结 语

净空老和尚教导我们养生之道，养心要清净，不能有妄想、忧虑、烦恼，这些东西最伤身。身体是一部机器，它消耗的能量是从饮食上得到补充。能量究竟消耗到哪里去了？可以说百分之九十五是消耗在妄想上。一天到晚胡思乱想，消耗量最大。劳心劳力所消耗的，不过百分之五而已。所以，最重要的是心地清净，没有妄想、杂念与执著。心理健康，生理所需要的就不多，每天补充的很少，精神体力就非常旺盛。

养心要定，养身要动。对于学佛人，拜佛是最好的运动。而念佛绕佛，就是经行，即一般讲的散步，一天绕佛走几千步，对身体决定有好处。无论是经行，还是拜佛，心都是定的，身是动的，养生之道没有比此更殊胜的。所以，若想健康长寿，一定要懂得这些方法。