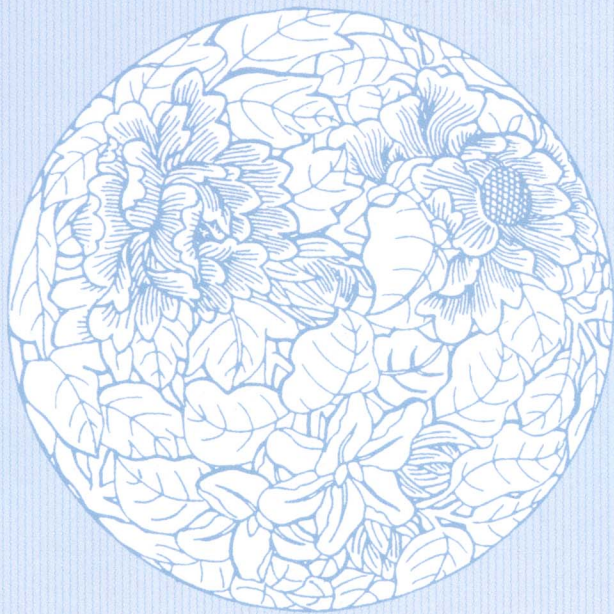




蔡礼旭讲演选集

# 健康与环保的 新饮食

蔡礼旭  
—  
著



世界  
—  
出版  
社

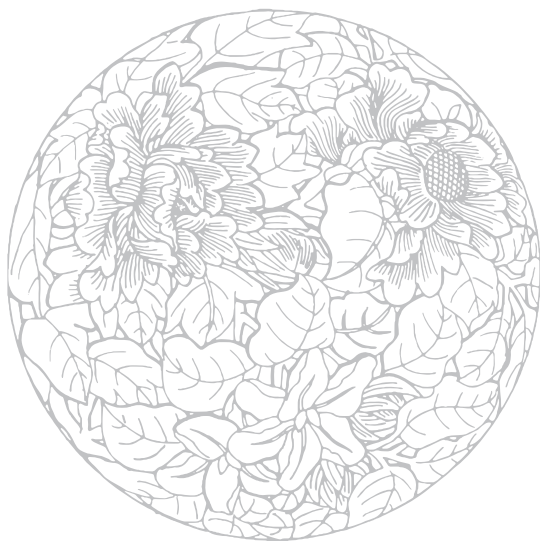


蔡礼旭  
—  
著



蔡礼旭讲演选集

# 健康与环保的 新饮食



世界学术  
出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

健康与环保的新饮食 / 蔡礼旭著 . -- 北京 : 世界知识出版社 , 2020.11  
( 蔡礼旭讲演选集 )

ISBN 978-7-5012-6283-0

I . ①健… II . ①蔡… III . ①饮食卫生—通俗读物 IV . ① R15-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2020 ) 第 140307 号

## 健康与环保的新饮食

JianKang Yu HuanBao De XinYinShi

- 作 者 蔡礼旭  
策 划 华藏教务组  
责任编辑 薛 乾  
责任出版 王勇刚  
特邀编辑 才永发  
装帧设计 义 慧  
出版发行 世界知识出版社  
地址邮编 北京市东城区干面胡同 51 号 ( 100010 )  
网 址 [www.ishizhi.cn](http://www.ishizhi.cn)  
经 销 新华书店  
印 刷 艺堂印刷 ( 天津 ) 有限公司  
开本印张 710 × 1000 毫米 1/16 84.75 印张  
字 数 800 千字  
版次印次 2021 年 1 月第一版 2021 年 1 月第一次印刷  
标准书号 ISBN 978-7-5012-6283-0  
定 价 198.00 元 ( 全八册 )

## 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。究其根源，实由废弃圣贤教育，无有智慧，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，也是成圣作贤之根本。

蔡礼旭老师讲于世界各地共计数百场次的“幸福人生讲座”，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，华藏教务组同仁发心聆听摘要，分类汇编成《蔡礼旭讲演选集》，包含：《小故事大智慧》《幸福锦囊集》《培养孩子好习惯的方法》《礼貌待人的重要性》《说话的艺术》《人生不能等待的两件事》《人生追求的快乐聪明健康致富》《健康与环保的新饮食》，共八册，至诚供养有缘大众，冀解社会、家庭、个人各个不同之迷惑障碍。

《小故事大智慧》，由蔡老师的讲演中所引用的德育、因果、寓言故事、教化实例、生活集锦等内容汇整而成。蔡老师讲解的故事贵在

理事圆融，在述说故事之余时时细剖其理，令听者或感动、或会意、或莞尔、或警醒之余，更洞明其理，深受其益。

至要莫如教子。如何能令孩子身心健康成长，是天下父母普皆忧虑操心之事。当发现孩子没有志向、不爱学习、自私虚荣、没有礼貌……您可知原因何在？又该如何纠正？《幸福锦囊集》一书，能令您洞明问题症结所在，其中的锦囊妙计，希望对您导正孩子的人生之路，带来一定的启迪和帮助。

古云：“少成若天性，习惯成自然”，故童蒙养正，是奠定孩子一生为人处世、成家立业、幸福成功的基础。《培养孩子好习惯的方法》，以《弟子规》的经文为纲要，摘取蔡老师讲演中，应如何培养孩子纯善孝敬之心、待人接物正确的态度及自我行为的约束等相关内容汇编而成。果能深解其义，落实生活，确实做到，定能使孩子成长为一个品学兼优、人格完善、幸福快乐的道德之人。

孔子说：“不学礼，无以立。”有礼貌的人，才能在人群当中立足。但是礼不可太过，也不可不及，有礼才能成为一个懂分寸的人。《礼貌待人的重要性》告诉我们，“礼”是外在的仪式，而“恭敬”是其本质，所以说礼敬。我们学习中国文化要掌握它的本质，才能契入圣贤的教诲。因此，礼敬除了落实在言行之中，还要能观照自己的存心是不是恭敬。因为心是根本，所有的行为都是从心延伸出来，当一个人的内心真正恭敬，他会对所有的人都恭敬。当我们的心是为别人着想，表现出来的言语、行为都是利益他人，所以心行一如。因此要提升我们及孩子的道德学问，要先从存心下手，直截了当，一真一切都真。

言语，是一个人内在德行的外化表现，是人与人之间沟通、交流最直接的桥梁，也是影响一个人一生当中人缘好坏、事业顺逆的重要因素。古人讲“口为祸福之门”，善说话者，可以和睦人际关系，调和生活、工作氛围，可以导人改过向善，激人奋发上进，解人困顿疑惑，可以化解纷争，利益社会大众；而一言不当，则很可能横结怨怼，甚至误国丧邦，招致今生后世的苦报。《说话的艺术》告诉我们，言语的修持，对个人、家庭、社会皆非常重要，因此，教育儿童始从学习侍奉长辈、洒扫应对的言语起，养成仁爱存心、谨言忠信、隐恶扬善的习惯，从此奠定德行言语的基础。若能把握说话适当的态度、时机及明辨是非善恶，必能做到与人沟通无障碍，处世接物皆自在。

父慈子孝是超越时空的自然法则。而子欲养亲不待，则是人生最大的苦痛与遗憾。《人生不能等待的两件事》告诉我们：孝顺与行善，上可慰亲心，下可免灾殃，人生无常，行孝行善不能等，须速从当下。

人生在世，所追求的是什么？所期望的是什么？《人生追求的快乐聪明健康致富》会带给您满意的答案。人生如果没有目标，就像船在大海上，究竟往哪里去不知道，很多的努力到最后会没有动力，做任何事情也都不能成功，那样的人生就很茫然。人生的目的是在追求幸福快乐，尤其是人到晚年的时候，身体能够健康，物质生活能不虞匮乏，生活上能有子孙照顾，享受含饴弄孙的天伦之乐；精神生活上，则能不断提升心灵层次，并将毕生的知识经验与他人分享以及教导下一代，觉得人生过得很踏实，这是一乐！

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?《健康与环保的新饮食》会带给您智慧的启示。

书中若有内容汇编不当或文字讹误之处,祈望大众慈悲赐教指正。

华藏教务组

二〇二〇年十二月十五日





## 目录

幸福人生与健康饮食 .....	1
如何让自己吃得健康 .....	2
1 不要错会惜福的意思	4
2 对饮食，勿拣择；食适可，勿过则	5
3 不要为了嘴把地球、把自己和子孙的生命都搭上	6
4 如何让食物均衡	9
5 本地当月的植物是最营养的	10
素食是健康的饮食 .....	12
肉食伤害身体 .....	18
1 蛋白质摄取过多使人体变成酸性体质	20
2 酸性体质是万病根源	20
3 过多肉食易造成骨骼疏松	21
4 食肉对身体有什么坏处	22
无形毒素	22
有形毒素	22
5 肉不能吃，鱼能不能吃	23

人类吃素食是符合自然法则 .....	24
1 观牙齿，观肠子，观手指 .....	24
2 自然反应 .....	25
素食是环保的饮食 .....	26
食肉对环保的危害 .....	27
无畏布施得健康长寿 .....	29
忌食十大垃圾食物 .....	32
结语 .....	36
附录 .....	37



## 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绝非一蹴而就，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，假如乖乖地跳完五天之后，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。老法师

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。

## 1 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。

## 2 对饮食，勿拣择；食适可，勿过则

“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。

### 3 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它们。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，吃了它会丧命。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，需要送医院急救。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：你怎样对待它，它就怎样对待你。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，它就继续再突变，到最后你杀不了它，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，它也要你绝子绝孙，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，人类要静静思维，要为后代子孙着想，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，处处替人着想，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。

#### 4 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，尤其是担心蛋白质摄入不足。我们仔细分析，植物含有很高的蛋白质，像海带、花生、芝麻，蛋白质含量都非常高。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。

## 5 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。老法师说，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。老法师提到，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它：“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。

老法师二十六岁接触佛教，了解了吃素的道理与事实真相，半年后就决心采取素食。老法师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。老法师说，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，老法师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。

老法师为什么会吃长素？念了《地藏经》后，觉得与众生结怨太

深。在抗战期间，老法师还是学生时代，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。那时老法师还是在家居士，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。

老法师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。老法师向李老师学习，但吃得比李老师多。李老师一天只花两块钱，老法师一天要花三块钱。老法师吃了八个月，才告诉李老师。李老师问：“你感觉如何？”老法师说：“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。老法师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。后来大家劝老法师早晨要吃一点稀饭，老法师也就随缘，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。老法师吃素之后，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！”但是老法师不改变，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。

老法师的身体转变过来，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），老法师在那里也兼了一堂课。全省各地的大专学生来上课，那些学生还把老法师看成跟他们年纪相仿，其实老法师的年龄是他们父执辈的。老法师五六十岁的时候，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法师，个个都羡慕老法师的相貌、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。老法师说，这是修学佛法得来的第一个好处。

二〇〇〇年，澳洲政府发给老法师永久居留证，按照规定要做身体检查。体检完后，医生告诉老法师：“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？”老法师说：“所有营养品，我一概不沾。”老法师说那些东西都有副作用，生活是愈简单愈好。老法师每天读书的时间多，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，老法师以亲身做证明。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。老法师说，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法师洗牙，牙医生说：“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老法师不要到馆子吃东西，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？一定要断贪嗔痴。贪嗔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。如何断贪嗔痴？要认真地修戒定慧，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静，不沾染五欲六尘、名闻利养、贪嗔痴慢，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。老法师说，素食只有中国佛教提倡，全世界的佛教都没有吃素的。现在小乘佛教国家像斯里兰卡与泰国，他们托钵并没有吃素，即使其他大乘佛教国家如日本，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，老法师都曾去参访，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。有一次老法师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？”方师母很冷静地想了差不多有

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。有些妇女不懂此理，发完脾气之后，马上用母乳喂养小孩，结果小孩就生病了，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，可想而知它的脾气有多大、心里有多愤怒！所以，它的肉里就有毒素。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，你再吃它的肉，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！

## 1 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！

## 2 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。

### 3 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，结果每次这两种蔬菜都吃不到一半，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。

#### 4 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，就是它最愤怒的时候，它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。而且为了预防它们生病而造成损失，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得愈来愈早，月经来得愈早，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。

## 5 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

### 1 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臼齿, 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。

## 2 自然反应

假如你肚子饿了，看到一棵桃树和一棵苹果树，果实累累，看着很甜美，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，它绝对会扑过去抓鸡。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。

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，农药残留全进入了它的胃里，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地在灭绝。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，空气品质也会跟着愈来愈差。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，要想维护好地球的肺，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

老法师教导我们，上天有好生之德，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！

老法师的父亲是职业军人，抗战期间，家里枪支弹药很多。父亲喜欢打猎，老法师从小跟着打猎，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，老法师亲眼看到了，非常恐惧！老法师自己也打了三年猎，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饥饱腹，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，“吃它半斤，还它八两”，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？它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！

老法师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，但吃了许多众生肉，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。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，这里面放了很多糖精，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。你要告诉他：“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，然后你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？绝对不是用橘子、柠檬做的，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？因为它吃了就会死。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引擎，你用一盆冷水浇下去，等引擎再次热了一下后，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。

现代女性有很多妇科病，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，如果此时你吃冰制品，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，所以产生很多妇科疾病。诸位女性同胞们，该做出正确的人生抉择了。

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，首先就必须要有有一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

老法师教导我们养生之道，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、杂念与执着。心理健康，生理所需要的就不多，每天补充的很少，精神和体力就非常旺盛。

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。



## 附录

编者按：本书附录部分所选内容取自释净空老法师历年讲学和演讲的文档记录，最终粹选整理而成，内容主要包括素食与健康、身心清净与健康长寿以及环保与健康等。

我素食到今年五十九年了（编者按：老法师时年 83 岁），明年就一甲子，健康，一生不生病。我参加过许多次国际会议，参加会议，人家问我最多的，就是问我：“法师，你用什么方法养生？”我告诉他们，素食，清净心，我没有别的养生之道，只是素食、清净心。尽量回避外面的染污，物质的染污，精神的染污，尽量回避。

一般人不知道素食的好处，以为吃素没有营养，这是错误的观念。我们懂得素食的好处，素食健康。这么多年来，尤其是最近十几年，我们的活动范围扩大了，参与联合国的国际和平会议，到处走，认识许许多多新朋友。这么多年来，最热的一个问题，就是朋友们聚会在一块，问我这身体怎么保养的？大家都问这个问题，可见得对身体很关心。我告诉他，保养身体有两个方法，第一个是清净心，第二个

是素食。我说你来问我，我就是这样保养的，没有用任何的补品，也没有用医药。我的生活很简单，而且吃得很少，不吃零食，没有吃零食的习惯。

养生之道，饮食固然是很重要，可是比饮食更重要的是清净心。佛经常讲：“心清净，则身清净。”身心清净，境界就清净，所谓是“心净则佛土净”，这才是第一个因素。饮食也选择清净，那是非常好的助缘。

我们人的身体是一个机器，这机器活动必须要有能量，能量的来源就是饮食，饮食是补充我们能量的来源。可是机器有耗油的、有省油的，这个能量到底耗在哪里？百分之九十五应该是耗在妄念上，烦恼、妄念，这个消耗能量很多，那你要大幅补充，三餐还不够，还得要吃点心。如果心地清净，没有杂念，一餐够了，肯定够了。劳心劳力，你工作量再多，消耗能量都少。

有人问我健康，他说你怎么保养身体的，对这个很关心。我告诉他们清净心，少烦恼，尽量少知道，不是自己必须要知道的别去打听，养清净心，养平等心。

再者是素食，素食是最健康的饮食，我素食六十四年了，身心健康。这个心就是自性清净心。你看婴儿，刚刚生下来一百天，真的是



自性清净心。他表现在外面的，你看他清净、他快乐，他用真心，他不用妄心，对待每个人都是自性清净心对待，没有分别，没有执着。从小孩身上看得到，不是看不到。你念《三字经》，你们想想“人之初，性本善”，你从这看，你就看到了。底下就说明，“性相近，习相远”，这是理，这是事实。自性清净心是完全相同的，每个人都有，永远不变，所以它是真的。那个染污是假的，染污可以放下，恢复真心，你不放下就不行，得要放下。所以真的假的搞清楚，真的抓住，假的不要，不放在心上，让心清净。

我们要想保健，想身体好，最重要的是精神得到休息。自古以来，养生有道的人，他们懂得，早晚时间不要长，有五分到十分钟足够了，静坐，坐在那个地方。起床了在床上打坐，什么都不要想，让身心都获得休息，这对身体健康有很大的好处。不能盘腿没有关系，就是普通坐法就行，只是把什么念头都放下，什么要紧的事情都不要去想它，这是养生之道里非常好的一种方法，跟佛经上讲寂根意思相通。不要看时间很短，很管用，因为你从来没休息过，能有这几分钟休息，你会感到很殊胜。

我们中国古人讲养生之道，早晨要吃得饱，中午要吃得饱，晚上吃得少。这是很有道理的，帮助你养生，这在饮食方面。可是饮食与自己念头的确是成正比例，我们念要清净，念愈清净饮食就愈少，这是自自然然的道理。

保养身体不一定要吃很多，简单的饮食，健康长寿。可是这里面还是有学问。人身体确实就像一部机器一样，这个机器你要会用、会保养，它的寿命就会很长。

素食、饮食很少没关系，饮食我常讲百分之九十五消耗在妄想上，每天心里头的妄念消耗能量很大。对于自己，真正讲劳心劳力消耗能量都很少。妄念对一个人伤害严重，尽量要少妄念，我们需要就少，所以对于健康不会有影响。

心地清净，烦杂的事情不要受它影响，不要受它干扰。现在这个科技发达，对我们干扰最大的，伤害最大的，很多人都疏忽了，是什么？电脑、网络、电视。这不是好东西，你打开里面都是杀盗淫妄，都是负面的，把人都教坏了，小孩都被它教坏了。怎么办？我们没办法排斥它，它有播放的权利，但是我们有不接受的权利，所以我告诉大家，我大概有五十多年没有接触这个，我不看电视，我也不看网络。我连手机都没有。为什么？那个东西也不是好东西，让你时时刻刻不能够安宁。我就清净了，没有人给我打电话。我大概一个星期可能有一两次电话找我，他找到别人，别人来找我。我没有手机，我没有电话，我住的地方也不装电话，不用它。不看报纸，不看杂志，平常看的书籍都是经典。除了佛教经典我喜欢看之外，其他宗教经典我都看，我都觉得很好，所有宗教殊途同归。所以我们这就能够有养生之道了，心地清净，没有妄想、没有杂念。

心清净的好处太多，心清净第一个得法喜，欢喜、快乐，佛法讲的“离苦得乐”，这个话是真的，不是假的。你心地清净就快乐，法喜充满。儒家也讲求这个，《论语》第一句“学而时习之，不亦说乎？”悦就是法喜，要把你所学的，“习”是应用在生活，变成自己的生活习惯，这里面就有法喜。法喜，对于身心是最好的滋养，健康长寿，不病不老。俗话说：忧能使人老。一个人贪瞋痴慢多，忧虑牵挂多，就衰老得快，也容易得病，为什么？身心不清净。这是我们切身的利益，你就晓得修清净心多么重要！

年岁大的人，千万不要整天唉声叹气，“唉呀！我老了，不行了”，你老了天天想老，就一年比一年老，老得非常快速。世间一般退休的人，你仔细观察，他在没有退休之前，天天忙着工作，把老忘掉了，他这个老化速度很缓慢；一旦退休之后，两年没见面，好像二十年没见面一样。什么原因？他没事做，天天想老、天天想病，结果又老又病。

他为什么会变成这个样子，他自己不晓得，我们懂得，“一切法从心想生”，他一天到晚想老、想病，他怎么会不衰老、不生病？学佛的人，真正用功，他老得很慢，什么原因？身心清净。真正学佛的人，吃长素、修定慧，他身心清净。一个人身心清净，不但精神饱满，肉体也不容易老化。老化虽然不能避免，但是他衰老得慢，不像一般人衰老得那样快。

“相由心生，境随心转”，我们听了这两句话，心里安慰。我们身体是相，外面相貌是相，里面五脏六腑也是相，我的心要是正，心要是清净平等觉，身体永远不会生病。年岁年年增长，不会衰老，这相由心生，我心不老，念头不老，人怎么会老？人怎么老的？天天想老，我老了，老了，他真老了。老人就想病，所以他什么病都来了，一病就想死，他怎么不死？从心想生！

很多人问我，好像没有见到我老化，什么原因？我没想到老，没想到我已经老了，没想到，根本不想这个问题。根本不要去想病，你里面带着病毒的细胞就统统恢复正常。你得相信，你不信不行。还得去找医生、找什么医药，我这里有问题、那里有问题，你的问题真来了。所以，不能去想，就没事，愈想事情愈多，愈想愈麻烦。真正放弃，不想的人，个个都没有问题。这不是奇迹，这就是意念改变了物质现象。这么多人实验成功了，我们看到科学报告，我们得相信。

在这个世间，有人衰老得很快，有人衰老得很慢，什么原因？古人有句话说“忧能使人老”。忧虑就是烦恼，有忧虑的人、有牵挂的人、有心事的人、有欲望的人，这人老化很快；你要把这些东西统统丢掉，寿命长，看不到你衰老。什么原因？你没有想到老，你起心动念里头没有这个老字，你就不老。再一个，你没有这些拉拉杂杂的东西，那是老的催化剂，你没有这些东西，所以你不会有衰老的现象。

古人讲得好，“忧能使人老”。人为什么会老？忧虑的事情太多；换句话说，不快乐。欢喜，人就年轻了，天天生活在欢喜里头，人就不容易衰老，为什么？没有想到老。老了的时候就想病。病从哪里来的？想来的。有病的时候就想到死的可怕，所以他非死不可，为什么？“一切法从心想生。”没有想到死，不会死；没有想到病，他不会病。

长寿的原因在哪里？心地清静，妄念少，烦恼是真正要人命的。美国人的烦恼很重很重，美国的年轻人，大概在二十五岁以前还可以看，还很好看，三十岁以后就完了，面头上皱纹，一条一条的好多条。为什么有那么多皱纹？烦恼太多了。多在哪里？生活的压力。你要知道美国人的生活过得好像是很好，都是负债来的。

我们这个世界的环境是随着居住在世界上这些人的念头，他的念头善，社会就善；如果念头不善，都是自私自利，损人利己，社会就动乱，地球灾难就频繁，就是这么个道理。所以佛说“境随心转”。身体也是如此，身体是个物质现象，也是随着念头转，我们念头纯正，人就不容易衰老；如果每天想东想西，胡思乱想，人就很容易老化，思想愈单纯愈好。

我有很多好朋友，工作的时候很勤劳，他只想他的工作，这就比较单纯，身体很健康，很好。到一退休了，我们两年没有见面了，忽然

见面，看到他好像老了二十岁一样。怎么会这个样子？因为退休之后，他胡思乱想，十之八九都想过去的事情，过去处人、接物、办事那些恩恩怨怨，想这个。还想现在年岁大了，没用了，老了。你想老，马上就老化；你想病，病就来了；病重了怕死，死亡也来了，就这么个现象。有很多人问我：你为什么能保持这样健康？我说：因为我们这个行业没有退休，天天就想一桩事情，想着经教，想着这经怎么讲法，没有改变，一生就这一行，就想这一桩事情，单纯，一点都不复杂，这样才能保持身体健康，保持当然也有老化，但老化相对会慢，道理在此地。这是佛经上常讲的，“境随心转，相由心生”，“相”包括身体健康。

不聪明的人，好像痴痴呆呆，什么念头都没有，他不容易衰老。那是为什么？他没有妄念、没有杂念，一般讲他没有欲望。这种人年轻，这种人耐老，就是他的老化比较慢，比较缓慢。欲望愈多老化愈快，身体愈不好，人最好什么欲望都没有。

科学家提出一个新的概念——以心控物，就是以念头控制我们整个身体。要自己身体健康，首先要念头健康，念头健康是什么？永远没有老的观念、没有病的观念，日常生活当中，没有不如意的观念，这个要养成。世间人患得患失，得到就欢喜，欢喜，细胞也变态，也变不正常；不顺自己意思忧虑，财物损失掉了，忧虑烦恼，那个伤害更大。不知道这一切万物是无常的，得失有什么好欢喜的？得到了无所谓，失掉也无所谓，大而化之。这样人不容易生病，这样的人生活很快乐，

不容易老化；样样计较，他就不能不老化，他就不能不生病。

如果你在正面的，就是顺境、善缘，在这个状况之下，一切都是很顺利，你要是起了贪恋，生欢喜心，也错了。为什么？七情五欲是烦恼。顺境里面没有贪恋，逆境里头没有怨恨，永远保持心地的清净平等，了解真相是看破，了解真相，凡所有相皆是虚妄，《金刚经》上所说的，一切有为法，如梦幻泡影。什么叫有为法？有为就是有生有灭。你看哪一法没有生灭，动物有生老病死，植物有生住异灭，矿物、山河大地有成住坏空，没有一样不是有生灭的。既是有生灭，你就晓得这个现象从哪里来的，就是刹那的现象集聚的，就是弥勒菩萨讲一弹指三十二亿百千念，就是那么起来的。念念都不可得，所以这一切境界相你可以享受，你不能执着，你不能占有，你占有不到。连身体都不能占有，身体我要能占有，我年年十八多好，我永远不老那我就占有了，你占有不了，它刹那刹那在变化。

没有分别、执着的时候，他的变化就变得非常缓慢，时间再长，他永远年轻，就这个道理。我们要是懂得了，我们把烦恼习气统统放下，我们在这个世间衰老的速度就减缓，就这么个道理。

身体是随着我们的心理、情绪在变化。情绪好的人，年岁虽然大，他不显得老，他心不老！“身体随着心转”，他心不老，人也就不老。人虽然不老，他自己已经觉得年岁大了，快要死了，他这个身体自然

就老化了。老年人的心情跟青年、壮年不一样，如果老年人也能保持着青少年那个心态，这个人就不老。

我劝天下的老人，要改变观念，不要天天想老，我老了，笨手笨脚，对社会不能作出贡献，在社会上是个废人。这个念头不好，这个念头是负面的，这个念头催化你快速衰老。应该怎么样？永远保持年轻的概念，我没有衰老，我没有觉得我老，我还能照样干事。

老人干什么事情最好？教学。你现在从事业方面退下来，你有丰富的经验，你有丰富的知识，你把成功的这些经验知识常常讲给别人听，办论坛、办讲座传授给天下人。从前古人那个时候，一个讲座几十个人、十几个人，现在讲座用网络、用卫星，全世界都能收看到，虽不在面前，如同在面前。地球确实是个地球村，地球的确成为一家人。我们要爱护下一代，尽心尽力帮助下一代。我们的期望在我们这一代不能实现，我们希望下一代能实现，尽心尽力照顾下一代，培养下一代，给下一代做良好的基础，让他们在这个基础上继续努力，发扬光大，有这个念头，人就不老。我这一生当中从来没有老的观念，没有，今年跟去年一样，去年跟前年一样，年年都一样，没有杂念，没有妄想。

我们今天没有智慧，心不清净——妄想、执着、分别、烦恼很多，所以这个心不清净；我们看人、看事、看物，虽然在面前，往往看错了，



想错了，说错了，做错了，追究其根本原因，就是心不清净。乃至于我们身体多病也是如此。

病从哪里来的呢？我们中国人常讲“病从口入”，是你吃东西不小心，这个说法也有道理。我们想想看哪一个人不贪吃，特别是中国人，不但贪吃，还都要吃活的，殊不知肉类里面带的病菌就非常多，比蔬菜多得多。这些病菌是伤害你身体的，短时间你不能觉察，日久天长，经年累月地累积，病就发作了，所以这个说法是很有道理的。素食的人和肉食者体质就不相同，一般讲素食的人身体应该要健康一些，但是我们往往看吃素的人身体也不健康，照理说他应当要健康。他为什么不健康呢？那这个病应该还有一个来源，不一定是饮食。那是什么来源呢？妄想。妄想多的人会生病，所以有禅定的人不生病。于是乎我们这才发现一切的病源——病的最根本的根源就是妄想、烦恼、执着。这是第一个根源。

第二个是饮食，如果我们能够把妄想去掉，饮食简化，那么身体会健康起来。实在讲饮食愈简单愈好，我们要吃好，特别是中国人要讲色、香、味。中国人长命的不多，所谓“人生七十古来稀”，现在是医药比较发达，寿命好像延长一点，但是要看平均年龄还是超不出七十岁。

我们把这个病根找到，从根源上把它消除。我们的心清净，饮食

简单，愈是简单愈是健康的饮食。你看牛、羊，它就一种饮食，它吃青草，它身体比我们强壮得多，它没有讲求色、香、味。我们这个身体就是一部机器，这好像是一个大工厂，每一个部门都有一些工作的人员。担任消化的，这是胃；你每一天只吃一样东西，它这个消化简单、容易，它工作得很舒畅、很舒服，因为不复杂，每一天工作它做熟了。你每一天要讲究花样，吃许许多多东西，增加它的困难，它忙不过来啦，增加它的痛苦，这就是增加了胃、肠的负担。长年累月地，它怎么会不出毛病呢？怎么可能有一个健康的身体呢？

如果对于七情五欲看得淡，这个病毒对你伤害不大，还是有，不大。如果对于七情五欲看得重，也就是贪心重，瞋恚心重，那个麻烦就很大了。傲慢、嫉妒都是你得癌症的原因、因素。

“烦恼”对于身体伤害最严重，所以佛把它讲成“三毒”。我把它讲成“病毒”，你讲“三毒”人家不懂，他也不重视，讲“病毒”，他注意了，谁都害怕。最严重的病毒，没有比这个更毒了，叫“三毒”。

现在这个社会我们细心观察，有的人贪、瞋、痴、慢没有限度，尽情地去造作，结果现世报你就看到，三四十岁命就没有了。我们相信他的寿命不止三四十岁，应该是六七十岁，为什么三四十岁就死了？自己把自己摧残、糟蹋掉，现在这个社会太多太多了。

病是什么？病是从不善的念头生的。佛给我们讲，贪、瞋、痴叫“三毒”，这最厉害的，你里面有三毒烦恼，外面就很容易感病痛。如果明白这个道理，我这病怎么来的？是我细胞里有了病毒，我把念头转一转，我所有带着病毒的细胞就能够恢复正常。不是没道理，现在科学家从量子力学谈到这个，这有科学证明，不是迷信。

中国古圣先贤教人让，名利让给别人，自己不要。大家都谦让，这个社会多么和谐，人与人之间才生出亲爱精诚。所以事实真相了解了，我们思想纯正，我们的言行如理如法，起心动念、言语造作纯净纯善，利益社会、利益国家，利益天下，你想能不自利吗？这是真正的自利。利人是真正利益自己，损害别人是真正伤害自己。这是古圣先贤传给我们的真理！害人是害自己，所谓杀人要偿命，因果不饶你，欠债要还钱，因果通三世。真搞清楚，真搞明白，自己受什么样的苦难，受什么样的冤枉，还是欢欢喜喜。为什么？我知道来龙去脉，知道因果报互相酬偿的理论与事实，我接受了。亏我吃了，苦我受了，不怨天不尤人，消自己的业障，长自己的福慧。

你身体有病，病从哪里来的？你违背仁义礼智信，不仁、不义、无礼、无信，所以你五脏六腑有病。你要是觉悟了，把这些违背自性的东西放下，把性德提起，这是五常，仁义礼智信，你真正能做到，你内部病态的细胞很快就恢复正常，恢复正常就健康。需不需要用医药？不需要，自己会调治。这个事情是真的，不是假的。你看现在许

多得癌症的，医院束手无策，宣布他顶多只能活三个月，可是他遇到传统文化，他懂得这个道理，把自己心态一调整，三个月好了，再去检查癌细胞没有了，奇迹发生。一点都不奇怪，哪里是奇迹！什么道理？一切法从心想生，你的心想纯正，健康长寿，所有疾病恢复正常，它不是迷信。

身心不健康，是我们个人的灾难。老祖宗、古圣先贤告诉我们，怒火伤肝。人不应当有瞋恚，不应当常常发脾气，常发脾气的人容易得肝病；悲伤、烦恼伤肺；怨恨或者是过度的欢喜、狂欢伤心，心脏容易出毛病；思虑过度伤脾胃；烦恼、恐怖、惊吓伤肾。中国五常是养生之道，五常是仁、义、礼、智、信。你看仁养肝，仁慈的人没有瞋恚，养肝；义养肺，义是循理，起心动念、言语造作合情合理合法养肺；礼养心，心平气和；信养脾胃；智养肾。

相随心转，心地善良，相貌就善良；心地善良，身体就健康。彭鑫大夫说得很好，不善，你会得病。他的报告里面是这么说的：不仁，仁是爱人，不仁之人容易得肝病；不义，容易得肺病，它跟肺有感应；无礼，容易得心脏病；无智，就是糊涂，没有智慧，容易得肾病；不信，没有信用，常常欺骗别人，脾胃上容易得病。要怎样让身体健康？把五常做到，仁、义、礼、智、信你都做到。五常在佛法讲就是五戒，不杀生是仁，不偷盗是义，不邪淫是礼，不饮酒是智，不妄语是信，仁义礼智信。你能把五戒做好，你这个内脏不会生病。哪个地方有病，你

一定缺德，五常就是五种德，你才会得这个毛病。得这个毛病，如果你懂这个道理好好地修德，让这个五脏六腑恢复正常，病就没有了。中医用药物给你治病，效果只有三成，改变心态要占七成。如果懂得改变心态，再用一点医药来做辅助，对病非常有效。

中国中医真了不起，真有道理，佛经里面讲得透彻。所以我们可以控制自己，让我们怎样不会生病，完全从心态上控制，心量要大，一定要有慈悲心，决定不能有怨恨。怨、恨、恼、怒、烦，那都是得病的缘，因是贪瞋痴慢疑，贪瞋痴慢疑是病因，怨恨恼怒烦是病缘，因缘一结合，我们的细胞就产生病毒，就变成病毒。你懂得这个道理，哪个地方有病了，你就把心地放清净，你去想正面的。

老祖宗教给我们五常：仁、义、礼、智、信，这是德，说得很清楚、很明白。“仁者爱人”，仁要落实在哪里？落实在爱一切众生，《弟子规》上说的“凡是人，皆须爱”。仁，真正能爱人的人，他有这种爱心，肝脏好，仁爱养肝。义者循理，义是讲理，讲道理，不合道理的事情决定不做，不合道理的决定不要去想它。要遵循道理，也就是遵循道德，不道德的事情不去做，这样肺脏就好。礼，礼是对人恭敬。恭敬从哪里来的？从谦虚来的，谦卑就会恭敬别人，傲慢绝对不会对人恭敬。所以礼，落实在谦、敬，修谦虚、恭敬，心脏好，谦敬养心。智慧，不迷惑，迷惑就没有智慧，肾脏好。最后一个信，信是信用，决定不欺骗别人，不自欺，不欺人，脾胃好。你看看，仁、义、礼、智、信养我们五脏

六腑，善修五德身心健康，我们大家要共同勉励。

人体要能顺应自然，我们怎么顺应？对身体没有念头，对整个身体没有任何念头，像婴儿一样。婴儿对自己身体没有念头，所以他身体健康。为什么老人身体不健康？老人对自己身体时时刻刻关心。壮年的时候没在意，老年的时候退休了，天天就想着怎么这儿痛，那儿不舒服。你想哪个地方，哪个地方就出毛病。最健康的想法是什么？什么都不想。难！什么都不想可不容易做到。

中国人讲老小老小，老人要向小孩学习就健康长寿。佛教里面菩萨修行有婴儿行，有这么一个法门，观察婴儿，学婴儿那个样子，用现在话就是完全随顺自然，没有自己起心动念去造作，这就最健康。这个道理被今天量子力学家证明了，就是证明佛讲的“一切法从心想生”。所以心想要善，纯净纯善，不要有妄想，不要有杂念，身体就会健康。妄想多了，杂念多了，什么毛病都生出来了。这个道理要懂，是真理，不是假的。

心跟物是一不是二，决定不能分割。现在量子学家提出来了，他说我们的科学，这二三百年的走向，有个很大的错误，就是二分法，二分就是把事实真相分成心理跟物理。现在发现不能这样分法，心理跟物理是一桩事情，它不是两桩事情。所以，二分法是错误的，物理现在出了问题，解决不了。可是要了解，真正知道物质现象是从意念

变现出来的，这物质现象就很容易解决，只要我们端正心念，问题就能解决。怎么端正心念？不再执着、不再分别、不再起心动念，问题全解决了。对自己来讲身心健康，长寿还加个自在，你看多么好的一桩事情。

不要与人争这些，与人争什么？与人争快乐，我比你快乐。快乐跟忧虑大大的不一样，快乐身心健康，忧虑是多愁多病，他怎么能跟你比？所以放下一切，生活能过得去就是最幸福，不必要太多。住房子，住个小房子。我一生不愿意住大房，为什么？难收拾，你要多少时间去把它打扫干净？我一个小房子，几分钟就把它搞得干干净净的，看起来舒舒服服的，你说多好。所以人要自己懂得享受，也就是自己懂得享福，知道什么是福。

传统教育里头学来的，这大家才知道传统的东西好。你没有做出样子来，你讲给他听，他不相信。最有效的方法，我们的日常生活，你看简单，一丝毫不浪费。居住的环境虽然小，整洁，不要太大，免得收拾房间要浪费很多时间，要浪费很多精力，愈简单愈好，愈简单愈快乐。别人住大房子不要去羡慕，为什么？那很苦，住大房子受罪，要用很多精力时间去照顾这些房子，不值得。人家家里有花园，我家有菜园。菜可以吃，统统都是有用处的，做的都与我生活相关。身体健康快乐，一天到晚欢欢喜喜，这一点就很难得了。

你的东西资生之具愈少愈舒服，不需要检点。出门就两件衣服，拿到就穿上了。如果衣服又挑挑这个、挑挑那个，你看你浪费多少时间？浪费多少精神？没有那个必要。

现前社会最重要的是怎样帮助人获得清净心，这个清净心是一般人梦寐以求的。希求身心清净，为什么得不到？欲望太多了，欲望不能够放下一些。所以中国古人讲“知足常乐”，人要知足，清净心就能够恢复；人要不知足，你的心永远不会清净，像水一样它起波浪，它不会平。知足，他慢慢就降温，大浪变成小浪，小浪就变成微浪，就能恢复清净，所以知足才行。世间的国王、帝王也要通过知足，他坐上皇帝位子才真正能够利国利民；那要不知足就变成暴君，老百姓就得受苦。皇上知足，老百姓享福，一个道理！再往下降一等，现在的社会讲企业，企业的老板知足，这个企业是模范的企业。老板知足，赚了钱一定是救济贫民，做社会福利事业，那他生意愈做愈大，愈做愈旺盛，愈施愈多！愈多就愈多做。你说这个菩萨的表法用意多深！知足是真正能修福、能积德；不知足的人没福，不知足的人败德，他不会修德。

把自私自利放下，把名闻利养放下。是很想放，就是放不下，这原因是什么？佛法里面常讲，自己的业障太重，这是真的，不是假的。第二个，对事实真相没有搞清楚。业障深重是烦恼障，没搞清楚是所知障，叫二障。释迦牟尼佛为我们示现身行言教，身行帮助我们



破烦恼障，言教帮助我们破所知障。我们要善学、要会学，会学你进步很快。怎么会学？会学是你明了就真干，这就叫会了。什么是真干？放下是真干，看破是明了。真放下了，得大自在。这个自在用我们现在的话说，心里没有忧虑，精神没有压力，身体也没有压力，身心健康。

人欢喜七情五欲的享受，但是人更爱惜自己的生命。到了要舍的时候，大概七情五欲也能舍，不愿意舍自己的身命，而且还希望自己要长寿，这都是人之常情。你要使自己长寿，就要在生活各个方面懂得节制。古人说的话没错，“病从口入，祸从口出”。你要远离灾祸，言语不能不谨慎，态度不能不谨慎；你要想身体健康，你的饮食起居不能不谨慎。今天许许多多人希求健康长寿，他不懂得这个道理，所以中年以后身体就衰弱了。不懂得养生之道！

生活愈简单愈好，青菜、豆腐就可以。我喝水，饮料我不喝。饮料里面，实在讲，现在人讲卫生，饮料并不卫生，有很多化学的东西在里头。除非在应酬的场合，人家准备了茶水，我们对人尊敬，我们也喝茶。我自己不喝茶，我自己喝水。吃得很少，决定不吃零食。我每天读书的时间多，晚上大概都到十二点钟才睡眠，第二天差不多早晨六点多钟起来。没有事情，中午吃过午饭之后休息一会儿，有事情可以不必休息，精神饱满，工作正常，你能说素食没有营养吗？我可以给你做证明。许许多多出家人，身体都很好，也吃得肥肥胖胖的，他

们没有吃肉！健康真正的因素，是心地清净，没有妄想，没有杂念。

有秩序，有节制，决定不沾染五欲六尘，你的心才会清净；一定要放下名闻利养，放下贪瞋痴慢。心地清净，这是健康的真因；一切随缘而不攀缘，这是健康的外缘。有真因，有外缘，健康的果报自然就现前。“耽染尘情”，“尘”就是五欲六尘；“五欲”是财色名食睡，“六尘”是色声香味触法，这个东西一定要有节制。如果没有节制，纵情放逸，后果就不堪设想，你一定把你的身体糟蹋掉了。

现在物质文明的进步可以说满足了我们物质生活的条件，基本的条件已经具足，不必向上再追求，向上再追求就过分了。人要知足，知足就常乐，就快乐，不知足的人很苦。亿万富翁很可怜，他天天还在想着赚钱；我不想了，我比他富有，他还想赚钱，我不想赚了。知足常乐，不知足者那就苦不堪言。样样都知足，你说你这个生活多快乐。

人心地善良，心地慈悲，没有自私自利，这个人心健康，身就健康。心里没有病，身体就不会生病，道理在此地。

身体不好，没有关系。现在科学家也告诉我们，跟佛法讲的完全一样，只要把心态调整好，你的病就好了。中国有些有名的老中医，他们在诊治疾病时，告诉我们，病治好，百分之七十是心态，医药起

作用只能占百分之三十。所以心态好，这个病很容易治好；心态要不好，神仙都治不了。不是别人心态能转你，是自己转自己，这个很重要。所以我们相信，我们的心态好，身上什么毛病都没有，身心健康。

现在科学家告诉我们，人的念力，就是心态，这个念力的能量非常之大，不可思议。人纵然得很严重的病，可以用念力把它恢复正常，有这么大的能量。

你懂得养生，不懂得养心，那就是你的病根不能拔除。心是什么？清净、平等、慈悲。如果你的心是贪、瞋、痴，那你的心病了，这是真正的病根，万病的本源，不能不晓得。

养心，要养清净心，要养真诚心，要养平等心，要养慈悲心。你懂得养心，懂得养性，又懂得养生——养卫生，你的身体当然健康，你怎么会生病？新加坡有个许哲居士，她今年一百零二岁，她常说：“我们要长寿，我们不要老，我们不要病。”一百零二岁了，每天还照顾许许多多穷苦的病人，每天忙得不亦乐乎。一百零二岁，除了头发白之外，牙齿只掉一个，我再就看不出她的毛病了。健康、活泼，跟年轻人一样。所以在新加坡，大家都知道“一百零二岁的年轻人”，这是值得我们学习、值得我们效法的。

一切众生起心动念，微细的念头自己不知道，我们学了佛，读了

经之后，才知道有这么一事情。念头再细、再微弱，如果这念头不是善念，念头会影响身体，如果是极重恶的念头会改变体质。现在科学家，现代这些医生逐渐也明白这道理，所以心理健康的人，情绪稳定的人、情绪好的人，他得的病再严重，身体都很容易恢复。一般人认为这是奇迹，其实这哪里是奇迹，有道理的。

大家很清楚李木源居士，那就是一个很好的样子。他在十年前得癌症，他现在那些报告都在，他照的X光片好像有三十多张，他都拿给我看过。五脏六腑里面都有癌细胞，医生告诉他的寿命只有三个月，顶多六个月，那真的是没救。他能够万缘放下，后事都交代好，一心念佛，也不看医生、也不吃药，等往生。他心理健康，情绪稳定，用这个力量把癌细胞消灭，用这种力量恢复身体的正常。医生讲是奇迹，我们看不是奇迹，很正常，念头能够改变一个人的生理。所以真的讲癌症不会死人，癌症为什么死人？吓死的。我说的都是很有道理，你知道这不是假话，都是被吓死，你说冤枉不冤枉？所以病不会死人，死的都是被吓死的。自己感觉很恐怖，天天畏惧，天天怕死，天天念着死，他怎么不死？他当然会死。

所以疾病缠身，医药的效果，最好的医药治疗效果只有三分，七分是属于心态。如果你心态好，那个病很容易治疗；如果心态不好，常常想着病，恐惧、忧虑，那个病就很难好，那就不容易好。

对自己的身相，头一个就是希望它健康。怎么能叫它不生病，怎么能叫它健康长寿，怎么能叫我们身体不老化，做得到，你懂得这个道理你就做得到。在现在讲，你心清净那就是长寿的相，这个容貌就放光明，你的肤色一定非常好，很不容易老化。为什么？你心清净。如果到平等，那就更提升一级，心到平等，可以说你生死自在，你真的是平等心现前，在这个世界上住个二百年没问题。

我们生活环境里面有人事环境、物质环境，人事环境、物质环境都是随着我们念头转的。许哲居士跟我们见过面，你想想看她的谈话，她心目中的世界是美好的，她心目当中这个世界的众生都是善良的，所以她生活在善良、美好的世界。而我们的生活环境是五浊恶世，原因在哪里？“心想异故。”她看到一切人都是善人，她专看别人的好处，专忆念别人的善处。李木源居士问她：“你看到那些不善的人、不善的事，恶人恶事你怎么看法？”她举的比喻很好：“就像我上街，看到街上来来往往的那些陌生人一样。”有没有看到？看到了。有没有印象？不落印象。

试问问你从街上来时的时候，看到哪些人，你还记得吗？你听到街上的人在说话，记得他说什么？不落印象，所落的印象全是好的印象，这不是“心想异故”吗？“一切法从心想生”，物质环境里面她只记得好的环境，绝对没有记得恶劣的环境。她这种理念、见解、行为，岂不是满益大师所讲的“境缘无好丑”？境是物质环境，缘是人事环境。

人事跟外面物质，说实在话没有好坏，没有善恶，也没有是非；所有一切是非、善恶、好坏，是从自己心里头生起来的。

我们看这身体，使用了几十年，老了，不太好使用，换一个新的。就像衣服，衣服穿脏了、穿旧了，你换一件，很自在。你的心好、行为好，身体愈换愈好。今天科学家告诉我们，人的身体，细胞组成的，这细胞新陈代谢刹那刹那都在生灭，有周期性，七年，旧的细胞一个都没有了，全是新的，每七年就是一个周期，整个换了。它换是时时刻刻都在换，念念都在换。那我们就想到了，就好像一个机器一样换零件，换零件为什么不换新的？如果换新的，我们身体不就愈来愈好吗？为什么换老的、换旧的，换带着病的？愈换愈坏，这什么原因？你不了解事实真相。了解事实真相，我们就换新的，不再换老的。这个零件为什么会老？烦恼把它变老了，忧虑把它变老了，这么回事情。你有烦恼，你有忧虑，你有自私自利，你有贪瞋痴慢，愈换愈差。如果这些东西你统统没有，心地清净，所换的都是正常的，都是好的。

一个人如果思想纯正，心态良好，你就会健康长寿，什么病都不会生。疾病从哪里来的？佛所讲的跟中医讲的是一样，一个道理，是你的心态出了问题。佛法里面讲三毒，贪瞋痴，这是所有一切疾病的根源，你心里有这三样东西，所以你本身就有这个病的因。

我常常讲的是加两个，傲慢、怀疑，对于圣贤的怀疑，对于自己的

怀疑，我叫五毒；佛讲三毒，贪瞋痴，我加两个，贪瞋痴慢疑，五毒。

你有这个五毒，外头有细菌感染你就很容易得病；如果里面没有贪瞋痴慢疑，外面病毒再严重，感染不了你，你不会感染，所以叫免疫力，你不会有，严重的瘟疫灾区你进去没事，道理就在此地。有这五毒，如果你还有五种缘，那你感染就非常容易。这五种病缘是什么？怨恨，你有怨气，你有恨，你有烦恼，怨、恨、恼、怒、烦，这是缘，你得病的缘，有因有缘，你怎么会不长病？如果你懂得这个道理，把五毒放下，把这五种不良的心态也放下，无论在什么环境里，你没有怨也没有恨，顺境不起贪恋，逆境没有怨恨，永远保持自己的清净平等，你就百病不生。纵然有了病，不需要治疗，自己会好，为什么？我们晓得，我们全身每一个细胞，细胞再分析都是原子、粒子，这些原子、粒子带了病，那是什么？就是因为你有这个五毒，你才感染的，把这个细胞变成病毒的细胞。如果你觉悟、明白了，你把这些烦恼习气放下，那个带病的细胞立刻就恢复正常。恢复正常，不就是健康了吗？

中年以上的人，大家都着重在健康，健康靠保健品那是假的，那些东西都很可怕，为什么？它有副作用在里头，那不是好东西。好东西是你的心态，调整心态，断恶修善。

科学家说我们人的身体是细胞组成的，这个细胞每一天都在新

陈代谢，身上细胞天天有消失的、有新增加的，这个我们懂。七年一个周期，七年就是你身体旧的细胞一个都没有了，全部都换新的，七年一次、七年一次，七十岁的人就换了十次。那我想他为什么不换新的？如果换新的多好，为什么换一些旧的？就好像一辆车一样，常常换零件，为什么不换全新的，换些旧的，换旧的就错了，换旧的你还是个旧车、老车。可是人很奇怪，愈换愈差，换到最后简直不能用，那只好换个身体，这身体死亡了，换个身体。所以这给我们一个很大的启示，如果我们要换新的，什么叫换新的？新的念头。为什么？所形成的细胞新陈代谢，完全是念头在做主。

我们把所有一切不善的念头统统抛弃，我们要好的念头，不要有自私自利，不要有名闻利养，不要有贪瞋痴慢，不要有是非人我，你这身体多好！身心健康，岁数年年增加，可是年年年轻，不老。人没有病，身体很健康，常常想着这里痛、那里痛，肯定生病。

一切法从心想生，你天天想病，你怎么能不生病？过去我有个朋友，出家的朋友，他从小出家，被军队捉来当兵，无可奈何！所以跟着军队来台湾，他就想脱离军队，还去过出家生活。那怎么办？年岁很轻，就天天想到有心脏病多好。他想了不到一年，真的检查有心脏病，所以就让他告假，就离开军队。这心脏病一辈子都不能好，也害了他一辈子，从心想生！当时我们年轻，不懂佛法这个道理。要懂这个道理，告诉他，你的意念恢复正常，再也不要去想心脏病，天天想阿弥陀



佛，可能那个心脏病就没有，就不会跟着他。心想事成！

身体是不是可以不需要保养？不是的，那个想法就又错了。如理如法地去保养。大乘知道万法唯心，一切法唯心所现，身体是心现的、识变的。保养之道，也就是今天讲养生之道，养生得先会养心，为什么？身随着你的心念在转变，心理健康比什么都重要。

心理健康，身体焉能不健康？哪有这个道理！心不健康，想身体健康非常困难，这个道理学大乘的人懂。心健康是什么？心清净，心里没有烦恼，没有杂念，没有忧虑，没有恐怖，心地清净，心地平等，觉而不迷，这个心是最健康的。健康的心就带动健康的身体。身是物质现象，物质现象的基础是心念。所以，心念好，物质的身体纵然染上病毒，它能够自然恢复正常，正常就是健康。所以佛法中叫修心，断恶修善，所有一切不好的病毒你就不会感染；纵然有病毒，它会恢复正常，改邪归正；端正心念，最好的心态，身心健康，这个不能不知道。所以，贪着自身是错的，怎么样保养都不行，贪着身心是病态。

用什么来养这个身体？用欢喜，欢喜能养身体，中国古人所谓“人逢喜事精神爽”。人要常常生活在欢喜里面，这个人不容易衰老；如果这个人有忧虑、忧愁，他很快就老了。这个事情我们有经验。我在台湾，去的时候一个人，到台湾之后，遇到了很多同学、老师，抗战期间的同学，大家组织一个同学会，我到那里看到好多熟人，都年

轻，欢欢喜喜。以后我出家了，他们也很欢喜。到五六十岁的时候退休了，没有退休的时候生龙活虎，工作的精神好，退休之后没事情做，想想自己老了。两年没见面，碰到了，我一看很惊讶，两年好像老了二十岁，怎么老得这么快？这佛经上说的，忧虑。

人的观念不一样了，工作的时候把年龄忘掉了，把老也忘掉了，一退休的时候就发现什么？天天想到我老了，你看不能上班了。想老就老，老得好快，想病就病，病得好苦。老年人就想到会病，病就想死，他怎么会不死？一切法从心想生。所以同学看到我都说，你没有老。是，我没有想老，我每天还在工作，每天工作八个小时，读经四小时，讲经四小时，工作很忙，没想老他就不老。出家人怎么老的？也是年岁大了天天想老。跟我同年的人很多，都老了，我还没老，什么原因？他们天天想老、天天想病，所以一身都是病。

中年以上的人都感觉到，养生很重要，身心健康很重要，这是真正的福报。健康从哪来的？健康从欢喜心来的，如果你每天都愁眉苦脸，你一定多病，你哪来的欢喜心？所以健康就没有了。健康从欢喜心来的，每一天生活都快乐，这个人身心健康，百病不生；年龄增长，老而不衰，这叫福报。

如果我们有少数人，乃至于一人，能有正气，像佛法所说的，他居住的这个地方，这个小范围，磁场肯定不一样。我见过，章嘉大师

的磁场不一样，李炳南老居士的磁场不一样。特别是章嘉大师，过去老人家在世的时候，他居住的房子是一栋日本的花园洋房，前后都有庭院。你进入他的院子，你感觉那个气氛就不一样，你觉得那里非常和谐、非常安详。你跟大师坐在一起，纵然一句话都不说，你会舍不得离开，为什么？享受那个磁场。那磁场从哪来的？从清净心来的。

孔夫子在《论语》所说的，“学而时习之，不亦说乎”，喜悦，那个喜悦不是外面的刺激，是感受到真正高人那个德行，你感受的。

“学而时习之”，我们今天讲学佛、学儒、学道，这句话大家会念，也会讲，可是没有去做。问你：学，学什么？这个不能不知道。世出世间法也是有联系的，像互联网一样，没有一法不是联在一起的。正跟邪它还是联在一起，不善的念头把善的变成邪法。所以教学就非常重要，教学是什么？把邪再回归于正，如此而已，转恶为善，转邪为正，转迷为悟，中国几千年的教育就干这桩事情。所以学就是学伦理，学五常、四维、八德，就学这个。中国这几千年，老祖宗们著述多，乾隆把它搜集编成一部《四库全书》，《四库全书》里面讲什么？没有离开传统的学术，也就是没有离开五伦、五常、四维、八德。离开这个叫邪教，不离开这些叫正教，邪正从这里分的。习，习是你去做到，你要把你所学的落实在生活、落实在工作，无论从事哪个行业，落实在处事待人接物，那就是圣贤君子。你做得很圆满，不但事做到了，理也相应，理事不二，这是圣人；如果理没有透彻，知道一部分，没有透彻，

事做到了，贤人；不明其理，事上完全做到，君子。“不亦说乎”，那快乐，都能得到不亦悦乎，得的浅深不一样，君子所得到的喜悦比不上贤人，贤人所得到的喜悦比不上圣人，程度不相同。李老师告诉我们，中医不是光会治病的，中医第一个目的是教人长生。他说人的身体是一部机器，这部机器你要是能够保养得很好，至少是活两百年，两百岁是正常的寿命，你活不到两百岁，是你不懂得保养，你自己糟蹋了自己。这个话说得有道理。这是中医第一个目标，长生。第二个目标是防止疾病，你真正懂这个道理，能够让你这一生不生病。第三才是治病，治病是它第三个目标。治病的时候更神奇了，老师讲，第一等医生，望，不需要问的，看你的色相、容貌，听你说话的声音，他不问的。你的身体状况他完全了解，而且他能够判断，你现在身体很好，没有毛病，他知道你十年之后，或是二十年之后，你会生什么病，你哪个地方有问题。他说：神奇！这个有道理，不是没有道理。譬如修理汽车的工人，经验很丰富，他一听马达发动的声音他就晓得，就能知道你这个车的状况，你再跑多少公里，哪个地方会出问题，人家内行。我们外行听不出来，他能听得出来。

过去我在台中求学的时候，李炳南老师常常给我们讲道，因为他的医道很高明，在台湾是很有名的，而他自己也说他给人家看病、开处方，从来没有一个人是误诊的，他说这个他有信心，他给人家看病的时候非常仔细。他告诉我，依照中国医学的理论，像《素问》《灵枢》里面所讲的原理原则，他说人的寿命应当要有两百年。等于说人

是个机器，这个机器使用的期限如果是正常的话，应当可以使用两百年。为什么不到两百年就死了？——使用不当，糟蹋了机器，不懂得利用它，也不懂得保养。现在大家使用汽车，这是很平常的事情，过去这是个奢侈品，现在是交通工具里头代步的，变成必需品。一辆车你要能够保养得好，使用年限就能够延长。你看有人的车用二十多年还是很好，有些人不善于保养的，三五年这个车就不能用。中国的医道（这李老师常讲）不是治病的，是讲长生的，这点很高明，是教你怎么样健康长寿，这是中国医道，这外国人哪里懂得！所以现在西医瞧不起中医，简直叫莫名其妙。这是中国人的学问，是中国人的智慧，所以中国有极其好的东西，这世界任何国家民族不能比的，我们要明了。虽然我们没有去研究，也不懂得这个里面的奥妙，可是我们对自己国家文化有信心，有这种天赋的人，希望勉励他们认真努力去研究，去把它发扬光大，对于这个世界一切众生都有好的贡献，真实的利益。

今天种蔬菜，蔬菜味道也变了，证明什么？土壤被染污，水被染污了，所以青菜味道不一样了。这个要不能够回头，不能够转变，我们相信人的寿命会缩短。这是违背自然，人吃这种饮食，居住这种环境，寿命自然缩短了。

特别是现在这个时代，现在这个时代染污非常严重，特别是肉类，连海里面捕的鱼，都被染污有毒。诸位平常吃的肉是猪肉、羊肉，乃至牛肉，鸡、鸭更不必说了，你要到饲养的地方去参观一下就把你

吓倒了，你不敢吃了。为什么？他们用的饲料统统是化学物，不是正常的。改变基因，你看连水果长得好看又大，从前没有过的，但是吃起来没味道，没有从前那个真正树上野生的味道。没有这些化学肥料，那个味道鲜美，现在没有了，蔬菜的味道都不一样了。真正是佛在经上所说的“饮苦食毒”，现在东西好看有毒，非常不健康，所以饮食起居要特别小心。蔬菜最好自己种，这才放心。外面买的他说是有机的，价钱很贵，未必是真的。现在人不讲信用，他说的话你能相信吗？不能不自己种植。我们自己的土地跟临近的土地，他们那边都用化肥、用农药，渗透到地下会感染我们的土地，这个多麻烦！

科学家常常提醒我们，今天的社会摆在面前很多危机，一触即发，金融危机、粮食危机、能源危机、水资源的危机，从哪里来的？是我们的错误思想、言行造出来的，不是这个地球上本来有的。最可怕的是粮食危机跟水资源的危机，人到了没东西吃，没有水喝了，怎么办？会发生吗？科学家不断在给我们提醒，因为大地被染污了。除了大家熟知的农药化肥以外，还有工业排出的一些废料里面有很多对人体有严重伤害的物质，太多种了，这些东西散布在大地上，长期吃这种地里长出的粮食，就得很多奇奇怪怪的病，这些病现在没有医药治疗。

现在破坏自然破坏到极处，改变基因，让蔬菜水果长得特别好看、特别肥大，可是里头营养没有了，养分远远不如从前人工栽培的，连稻米都要改造基因。人很能干，破坏大自然，结果是带给人类全身的

疾病，带给大地疾病，为什么？大地有农药、化肥，耕种过之后它就不能再长东西，土地被毒了，水源被毒了。科学家告诉我们，可能将来过个几十年之后，空气都有毒，连呼吸都会得病。科技发展，人定胜天，破坏自然生态，要去改变它，最后的代价是很严重的！

佛经上所说：“制心一处，无事不办。”就怕心太乱、太杂，妄念太多，这对自己身心健康有很大的妨碍。心要静，身要动，身是机器，需要运动，不运动它就生锈。现在人恰恰相反，应当要运动的身他不运动，应当不能动的是心，心偏偏要动，完全走反方向，他身心怎么可能健康。

怎样保养自己？养心要静，养身要动。身体要运动，所以活动，活就要动，不动就不活了，活不了，要活动，这些名词术语都很有道理。心，你看看《金刚经》上讲的三心不可得，《楞严经》七处征心，心在哪里？心找不到，心真有，但是它不是在一个地方。所以心要空，心要虚，心要静，心里不能有东西，天天打妄想，伤心！伤心底下两个字就是害命，害自己，不是害别人，你为什么活不了两百岁？你天天干这个伤心害命，你的寿命怎么会正常？要身心健康，身体要劳动，身体是个机器，不动它就会生锈，所以身要动；心要静，心地要清静，念头（妄想、杂念）愈少愈好，最好能保持在不生妄念的这个状况之下，我们身心都健康。心要静，不能动，当然不能不动，动要有限制，动的幅度要小，不能太大，这是养生基本的原则。

素食对身体健康真有好处。可是今天素食也有问题，稻米蔬菜使用农药、化肥，破坏自然生态，长得很好看，养分跟从前不能相比。果木，结出来的果确实好看，比从前大，吃起来没味道，吃到肚子里没有营养，还可能给你带来病菌，你说麻不麻烦！肉食问题就更严重，所以现在世界上什么奇奇怪怪的病都出现了。老祖宗告诉我们“病从口入”，绝大多数的病从哪里来？饮食来的。这是科学带给我们的，带给我们像经上讲的“饮苦食毒”，中看不中吃，这些道理都要知道。

中医学里说得很好，伤身败德，欲望多了伤害自己身体，你的身体多病。多病的人很苦，现在没有好的医药医疗，为什么？人心不善，好的药都变成坏的，变质了。你想想它为什么变质？现在的人拿着毒药去毒大地，药物是地上生长的，你毒大地，大地长出来的五谷杂粮、长出来的药草都带着病毒，死路一条，这个道理我们要知道。你看现在种植用农药、用化肥，农药、化肥是毒害土地，你第一次收成不错，很好，二次三次以后就没得收了，地上不长东西了，到那个时候怎么办？粮食危机现前了。这个粮食危机从哪来的？自作自受，不应该用这些化学东西去毒害土地。古老的人工方式耕种，那是最健康的食物。农耕，连汤恩比博士这些人都说，我们要想有一个健康的身体，饮食一定要回归古时候那种用人力农耕种出来的，那个东西才真营养，现在叫有机农产品。用科学这些方法，用农药、用化肥、用改变基因，这个都是不健康的。这些农作物吃下去对人体都有害，带给你奇奇怪怪的病毒。



现在奇奇怪怪的病这么多，从来没听说过的，病从口入，这怎么能吃！连素食都有问题，蔬菜、稻米也用化学肥料、用农药，现在还改变基因，更可怕了！

这个状况之下，逼着我们，我们自己不能不搞农耕。我在澳洲自己搞农耕，所以买了很多土地。澳洲土地很便宜，要合中国的亩来说，中国亩大概我们已经超过一万亩。种粮食，今年试种，第一批收成看到了。第一批我们种的小米，今年春天收成有一万三千公斤，成功了。我们现在准备种水稻、种小麦、种玉米，这些属于主食，马铃薯、花生都可以做主食。蔬菜我们是种了十几年了，我们的品种有二十多种。所以基本上，我们现在的生活可以自给自足，还有多余的。这是没法子的，真的是太可怕了！这些农药、化肥染污了大地，大地就染污了水源。所以科学家给我们提出，将来有粮食危机，有水的危机，你没有干净的水可以喝，这是要命的事情。能源有危机，种种危机都已经看到了，往后的日子怎么过？今天饮料里最健康的是干净的水，这就是最健康的，饮料都有化学成分在里头。今天饮食不能不小心谨慎。告诉他要素食，很重要，现在这些动物不能吃，不像从前。为什么？从前动物生活在干净的土地上，它很健康，它不带病毒。连鱼都不能吃，海水、江河统统受了染污。现在地球被染污了，水土被染污了，所以不但是动物带有病毒，植物都带有病毒，不健康，这都是科学带来的“恩惠”。逼着我们要自己耕种，吃得才放心，没法子！



健康才是真正的幸福。在今日,不只是老年、壮年、青年,乃至少年,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?《健康与环保的新饮食》会带给您智慧的启示。

ISBN 978-7-5012-6283-0



定价: 198.00 元 (全八册)