

世間人，無論是中國、外國、古人、今人，沒有人不注重健康長壽，所以說到健康長壽，沒有一個人不歡喜，尤其是中年以上對於這樁事情特別重視。如何能夠真正達到健康長壽？佛在經典上教導我們的就是順乎自然，與大自然相應決定是健康長壽，如果違背自然的法則，對於健康長壽一定有損害。

過去我在台中求學的時候，李炳南老師常常給我們講到，因為他的醫道很高明，在台灣是很有名的，而他自己也說他給人家看病、開處方，從來沒有一個人是誤診的，他說這個他有信心，他給人家看病的時候非常仔細。他告訴我，依照中國醫學的理論，像「素問」、「靈樞」裡面所講的原理原則，他說人的壽命應當要有兩百年。等於說人是個機器，這個機器使用的期限如果是正常的話，應當可以使用兩百年。為什麼不到兩百年就死了？使用不當，糟蹋了機器，不懂得利用它，也不懂得保養。現在大家使用汽車，這是很平常的事情，過去這是個奢侈品，現在是交通工具裡頭代步的，變成必需品。一輛車你要能夠保養得好，使用年限就能夠延長。你看有人的車用二十多年還是很好的，有些人不善於保養的，三、五年這個車就不能用。

人身體是一部機器，所以你要應用得當，你要會保養，保養的原理原則就是要順乎自然。所以中國人，不是現代的中國人，現代中國人很差勁，中國的古人懂得這個道理，古人的生活飲食起居都跟大自然配合，大自然有春夏秋冬，身體運行也有春夏秋冬。你們看看《禮記》、《呂氏春秋》裡面所講的「月令」，哪一個月吃些什麼東西，它自然。這個月一定要吃這一個月長出來的這些植物，

它完全就順乎自然。而且每一種東西怎麼樣烹調，那個考究可多了，用的火都不一樣，火候都不一樣，燒的柴火也不相同，你看那個好像是很麻煩，它有道理，它順著自然，順著季節。譬如冬天吃涼的，你們想想冬天，冬天大白菜、大蘿蔔，涼性的。你冬天要吃熱性的，你不是跟大自然相違背嗎？夏天要吃熱的，偏偏夏天要吃冰，要吃涼的，這樣就把身體糟蹋了，所以要懂得夏天吃熱的，冬天吃涼的。現在這種道理，好像科技很發達，沒人研究這樁事情了。

所以近代的外國人，我在美國的時候常常聽說美國人對中國人感覺到很神祕。中國生活水平那麼差，根本就談不上什麼營養，為什麼那些農村裡頭人那麼長壽？這使他莫名其妙，他搞不懂。去調查，看他們穿的、吃的、住的，都不行，為什麼他們會健康長壽？他們打了很多問號，費了很多時間去調查，去研究，沒有得到結論。他不曉得這個原理原則，中國農村裡面的生活還是守舊，還是跟大自然一樣。

我們這裡很方便，夏天可以吃冬天的東西，各個地方運輸來的，人家是吃本地的東西，吃本地的東西那才叫最營養的，因為你住在這個地方，你要跟這個地方自然環境相應。現在大都市全世界各個地方東西都運來，想吃什麼都有，與大自然完全相違背，所以他會短命，他會得奇奇怪怪的病，「病從口入」，這是我們一定要懂得的，要明瞭的。

所以在飲食這一道，這是我們生活環境當中最重要的一個環節，絕不能從飲食裡面生煩惱，煩惱對於身體傷害最嚴重，所以佛把它講三毒。我把它講成病毒，你講三毒人家不懂，他也不重視，講病毒他注意了，誰都害怕。最嚴重的病毒，沒有比這個更毒了，叫三毒。我們在飲食裡起貪瞋痴，喜歡吃這個，不喜歡吃那個，在飲食裡面就增加你的病毒，你還會長壽？還會健康？哪有這個道理？

飲食的攝取最重要的一個概念，就是養分夠了。我們這個機器要運作，飲食是等於能量的補充，好像你這個車發動的時候要加油，油加足了就夠了。你油箱只有那麼大，你再多加，漏出去了，那有什麼好貪的？攝取養分夠了就行了。

能量的消耗，我跟李炳老討論過這個問題，因為他老人家一天吃一餐，他從三十幾歲學佛，一天吃一餐，一餐沒有我們這麼大碗，平常的小碗，一碗飯。菜是一個小碟子，那個碟子大概只有這麼大，就這麼大的小碟子。一小碟的小菜，一碗飯，這是他一天吃的分量，吃了幾十年，他活到九十七歲才往生。他往生提前了，我算他應當在一百三十歲，因為他自己講過他要把《華嚴經》講圓滿，然後再講一部《阿彌陀經》，他就走了。他講《華嚴經》，一個星期只講四十五分鐘，而這一部經最低限度，像他那個進度的話，要講一千五百個小時到兩千個小時。一年，除了放假，一個星期講一次，實際上講經的時間是四十五個星期，所以我算他這個時間，這部經要講五十年，他要活到一百三十歲。他經講了一半就走了，「十迴向」講完了，「十地」就沒有講了，一半，提前走了，這裡面因素很多。所以壽命，確實你懂得，自己可以控制，換句話說，我這個機器正常使用可以用兩百年，兩百年之內我可以控制，兩百年以後不能控制了，那才叫命。

所以你能夠懂得這些道理，可以講求不生病。中國的醫道（這李老師常講）不是治病的，是講長生的，這點很高明，是教你怎麼樣健康長壽，這是中國醫道，這外國人哪裡懂得！所以現在西醫瞧不起中醫，簡直叫莫名其妙。這是中國人的學問，是中國人的智慧，所以中國有極其好的東西，這世界任何國家民族不能比的，我們要明瞭。雖然我們沒有去研究，也不懂得這個裡面的奧妙，可是我們對自己國家文化有信心，希望有這種天賦的人，勉勵他們認真努

力去研究，去把它發揚光大，對於這個世界一切眾生都有好的貢獻，真實的利益。

我跟李老討論，能量的消耗不在乎勞動。我跟他的時候，我也學他一天吃一餐，我連續吃了五年，可是我吃一餐的量比他多，他一碗飯就夠了，我要吃兩碗，這是達不到他的標準。他一天那個時候的生活費用，台灣的錢兩塊錢，我一天要三塊錢，他一個月六十塊錢生活費用就夠了，我要花九十塊錢，這是比不上他的。你們要談營養，我們買一罐豆腐乳吃一個星期，都吃一樣的，下一個星期再買一罐鹹菜，挑一罐又是一個星期，別人看起來，「這怎麼行！」我們很自在，很快樂。這是觀念的問題，佛經講得有道理，「境隨心轉」，你心裡覺得不行就決定不行，你心裡覺得行了就行。我心裡轉過來，我覺得我行，你沒有轉過來，你決定不行，你吃我這樣的時候，一個星期你身體一定垮掉，為什麼？念頭沒轉過來，這一點就非常重要。

所以能量的消耗，我們看李老師的工作量是一般人的許多倍，從早到晚，沒有休息，客人約他見面要一個星期以前定時間，一個星期之內找他，決定沒有時間，他抽不出時間。這個能量消耗哪裡去了？消耗在妄念上，不是在工作，我們得到這個結論。所以能量的消耗，百分之九十到九十五消耗在妄想，成天打妄想。這樣子我們就能體會到了，為什麼阿羅漢一個星期吃一餐，這是真的，他一食，他一個星期吃一餐飯。辟支佛半個月吃一餐，就是他消耗得少，他半個月補充一次足夠了。我們在經上看到辟支佛出去托鉢的時候是半個月一次，阿羅漢出去托鉢是一個星期一次，不是天天去托鉢的，釋迦牟尼佛那些弟子們每次出去托鉢，那是示現給我們看的，是給我們這些凡夫將來要出家做個樣子。一餐真的足夠了。所以這個事情是關係於修定，你的心清淨，妄念少，你消耗就少，補充

自然就少，就這麼回事情。

所以我們不可以勸人家日中一食，為什麼？他那個機器每天要消耗那麼多油量，你要給他一半，給他三分之一，那不是要他的命？所以這個事情不可以，要懂得這個道理。他自己慢慢去修，修得心慢慢清淨了，妄念少了，他就可以在飲食量上減少，對他身體有幫助。因為你多餘的東西還是排泄掉，排泄還是損耗能量，沒有能量你也排不出去，這個大道理知道的人不多。

素食決定有好處，不要說是對中年以上，對兒童都有好處。可是現代世間上一般人的觀念，小孩不吃肉怎麼行？他怎麼能長得大？身體怎麼能長得好？這是錯誤觀念。我們聽了、看了隨他去，不要跟他計較，這個道理跟他講，講到什麼時候才能講通？

飲食裡面，說實在話，肉食是最不健康的。你們看看印光法師在《文鈔》裡面舉的例子，是講小孩吃他媽媽的奶，他媽媽在生氣、發脾氣、情緒非常不好的時候餵奶，那個小孩吃這個奶，沒幾天就死了，原因找不到，到以後才曉得這一發脾氣，奶裡頭就有毒，就變質。所以印光法師說，妳發脾氣之後至少要經過兩個小時以後再餵奶，很有道理。而這種情形發生在外國。外國現在母親自己餵奶少了，都用牛奶。過去也有，但是這種情形之後，小孩死掉的時候很多很多，他們找不到原因。

這一念瞋恨心起來，奶水就變成毒了。那個畜生你殺牠的時候，牠不生瞋恨嗎？牠會很高興的，「哎呀，你殺了，我很歡喜，我的肉讓給你吃」，會有這種心情嗎？在我們想像得到的。你看農村裡面殺雞的時候，我們小時候也見過，抓那個雞，那個雞到處飛、到處跑跳，逃命，殺豬的時候，豬慘叫，所以牠的肉怎麼會不毒？都變質了。「病從口入」這句話很有道理，這句話講得非常含蓄。所以你明白這一些事實真相，你怎麼敢吃眾生肉？不是說我不敢吃

牠，是有毒，吃了有害，沒好處，這個道理幾個人懂？

我們在講經說法的時候，如果講到有關飲食這方面的時候，我們要說，機會教育，沒有講到有關這一方面，我們不夾雜，夾雜是題外話了，那不對的。如果講到，譬如講到西方極樂世界飲食自然，我們藉這個機會就可以把這個道理拿來發揮一下，雖然是題外，但是與這個有關係。西方講到飲食，那個地方一動念頭飲食就現前，不想吃了馬上就化掉，也不要洗碗，也不要洗碟子，所以在這個時候就可以把飲食的道理講一點，我們也不勸人，讓你聽到看著辦就是了。

世間人對於飲食只懂得講求衛生，「生」是生理。真正懂得衛生就不能吃肉食，肉食很不衛生。雖然你現在吃了，好像沒有感染的病，那個病毒潛伏在裡面，什麼時候發作不曉得，看你本身的抵抗力，你抵抗力強，它發作的時間晚一點，抵抗力衰弱的時候，它發作的時間會早，這懂得衛生。實際上只是一個觀念上講求衛生，對於怎麼樣保衛生理他並不了解。

伊斯蘭教懂得衛性。我在回教裡面待過一年多，我在南京念書的時候，我同學裡面非常好的同學是回教徒，所以我到他們的教堂，研究他們的教義，我也非常歡喜伊斯蘭教，我也很尊重他們。他們裡面講的「五功」有濃厚的倫理思想，這部分與儒家相接近。他們知道奉獻，回教徒一定是每個月收入的十分之一捐獻出來，幫助教會，幫助社會大眾，這是他們經典上規定的，所以他們修福，他們是硬性規定要修福，所以現在這個世間的回教徒很富有不是沒有道理，他們全民修福，人人都修福。

我還常常看《古蘭經》，我此地沒有，我在美國達拉斯有《古蘭經》，在聖荷西那邊也有《古蘭經》，基督教、天主教經典我都蒐集了很多，我書架上都擺了一排，所以他們這些基督教徒、天主

教徒到我那裡一看，很奇怪。我看你們的，我懂得你們的，你們不看佛經，你們對於佛教一無所知。常識，我雖然不信你的教，你的教講什麼東西我要徹底明瞭，智慧，這也是告訴他們、勸他們看佛經。

所以他懂得衛性，這個性用現在的話來講就是「情緒」，所以伊斯蘭教懂得保護情緒，所以凡是對於性情有不好影響的他都不吃，有道理。這一點我們佛門裡頭有，佛門裡頭為什麼不吃「五葷」？「葷」是草字頭，要以為吃葷是肉食，錯了，肉食叫「腥」，「葷、腥」要辨別清楚。葷跟腥不一樣，腥是肉食，肉字邊一個星，葷是蔬菜。蔬菜裡面五種，為什麼佛不讓我們吃？保護情緒。這五樣東西對我們情緒、反應有影響，像蔥、蒜、韭菜這一類，《楞嚴經》上講得很清楚，生吃容易動肝火、發脾氣，熟吃這個東西特別容易增加荷爾蒙，容易引起性衝動，这不叫你生煩惱嗎？所以佛才禁止。所以佛家講的這些，你要曉得道理之所在。

為什麼禁止那麼嚴？怕你生起貪心，「這味道不錯，好吃」，所以嚴格的禁止，跟五戒裡頭的酒一樣。酒有什麼罪？沒有罪，為什麼佛把它列到重戒？怕你愈喝愈喜歡喝，喝醉了，毛病就出來了，酒醉就亂性，如果喝酒不醉，那有什麼問題？所以從前李老師講經，他說假如我們人人酒量都像鄭康成一樣，釋迦牟尼佛決定不制這一條戒，這條戒就沒有了。你看鄭康成喝三百杯，小小的禮節都不失，這個人真叫海量，在歷史上都找不到第二個人，那真了不起。三百杯下去的時候，小節都不失，這是不能不佩服。中國這個三百杯的典故就是鄭康成（鄭玄）。所以要懂這個道理。

戒律都有開、遮、持、犯，這個諸位都懂得的。寺院裡面五葷菜決定不用，怕人家譏嫌。在家居士實在講可以用的，為什麼？作佐料、配料，行。酒作料酒，菜裡面所用的哪裡會醉？蔥、蒜一點

點，配著作佐料的，這都不犯戒。實在講像大蒜，我們吃決定不會犯戒，為什麼？我們量大吃不下去，像辣椒一樣，你能吃得下去嗎？我們吃一、兩瓣已經就很難過了，很難受了。要什麼人吃？山東人吃大蒜像吃花生米一樣，一餐吃那麼一大盤，那起作用。所以你一定要懂得，要明白這個道理。

佛法的戒律是活的不是死的，佛是利益眾生的，不會是妨害眾生的。如果到華嚴境界，事事無礙了，那這個都沒有了。如果表現這個，那是做樣子接引初機的。佛，那個戒律還要嚴持，為什麼？做給別人看的。你自己不守戒，你叫別人守戒，人家怎麼肯信你？不服，所以他一定要做一個好榜樣，樣樣都要守規矩，再教你們大家初學的人守規矩，做榜樣，做示範，要明白這個道理。

所以如果在生病，藥用那完全是開緣，穿皮的衣服跟吃肉是一個意思，少慈悲心。為什麼不吃肉？不吃肉是養慈悲心，所以「聞其聲，不忍食其肉」。所以佛制定弟子們托鉢，過去是托鉢，托鉢的時候也是用慈悲心，人家給什麼吃什麼，沒有選擇，也不必懷疑，給你肉你就吃肉，給什麼吃什麼，就是要人家方便。人家吃什麼，他就供養你什麼，不能說你出家人吃素，要單獨給你做，不是給人家找麻煩嗎？所以是「慈悲為本，方便為門」，人家給什麼吃什麼，絕不找人家的麻煩，這一點非常重要。

曉得這個道理，佛法傳到中國來之後，中國不托鉢了，中國佛教提倡素食是梁武帝提倡的，這的確是他做了一樁大好事情，素食運動他發起的。梁武帝以前，出家人吃飯也是肉食，國王、大臣來供養的時候都是肉食。後來梁武帝讀《楞伽經》讀到菩薩不忍吃眾生肉，他很受感動，所以他自己斷肉食，長素。他是佛門的大護法，所以發起這個運動，當時佛教裡面就響應了。所以現在有一些人，「我吃肉恐怕不能往生」，哪有這種道理？沒這個道理，淨土三



經一論裡頭沒有說吃肉不能往生，沒有這一句，但是我們絕不是鼓勵人吃肉食，要向他解釋，斷除他這個疑惑。「疑」才真正不能往生，才真正障礙了，決定不能懷疑，這與吃不吃肉沒有關係，但是可以告訴他，肉食對於身體健康決定不利，這真的不是假的。

中國人健康長壽，中國人肉食少，像農村裡面，我們那個時候小時候，我生長在農村，我們農村裡面大概是半個月才殺一頭豬。你們曉得，那個樹上綁個竹竿兒，上面綁些布什麼東西的，幌子，一看，那個地方有賣豬肉的了，所以附近這些村莊都到那裡去買肉。經濟能力都很有限，買的時候買幾兩，這買一斤的，「你家裡買這麼多肉！」很少，所以你要曉得。半個月才吃一次，哪裡像現在三餐都吃，還得了！他怎麼不生病！現在人福報大，如果過中國農村的生活，他一定活兩百歲。他的福報糟蹋掉了，三餐服毒，所以他短命。

所以我們明瞭五葷是保護性情的，是這麼一個道理。你跟人家講要講出一番道理出來，人家才會相信，才明瞭。斷絕肉食，這是養慈悲心。所以佛法裡面講的生活方式，那真是最完美的，「衛生、衛性、衛心」，衛心就是保衛慈悲心，我是把這些道理統統搞清楚了才吃素食。

我年輕的時候個性非常剛強，你們念《了凡四訓》，我跟袁了凡一樣，不服人，從來不服輸的。跟人辯論，沒有道理我也想一套歪道理，也要把你那個正道理辯倒，我才服。人家有理，我沒有理，我知道沒有理，但是我一定搞個歪道理把你伏住，把你打下去，你講不過我。所以我學佛吃素談何容易？我那個時候在機關裡面做事，我們那個機關裡頭上下員工有三百多人，我一學佛了，整個團體都受影響。因為這個團體原本是個基督教的團體，裡面信基督教的人多。我學佛，人家都叫我老頑固，我很年輕，我二十幾歲，人

家叫我老頑固。

我學講臺講演是十歲，念小學的時候上講臺就學講演，我講演是很內行，我在學校念書從來沒有離開過講臺。抗戰以後，我在南京第一中學念書，我們學校老師，學校同學，從校長到員工沒有一個不認識我的，我很出風頭。在那個時代，全校沒有一個人不認識我。在南京高等學校，一些大學、中學的時候，提到我，人家都知道，所以我有辯才。

所以我能夠學佛接受佛法，又能夠吃素，剃了光頭，不穿皮鞋穿布鞋，很奇怪。所以佛教要沒有很好的道理，這老頑固決定不會學，那一定比基督教高明，因為基督教的東西我天天看，我沒有受洗。所以我學佛之後，吃素之後，我們那個裡面的時候，討論基督教，人就少了，幾乎就見不到。我沒有發現，是我的朋友們發現的，來告訴我，他說「你這個影響力很大」。我不把這些道理搞清楚，如果你要說是講這些因果報應，吃了牠將來要還牠，我那個時候還不能接受這個，還不相信這些，到以後深入，慢慢才了解。對於初學的人，這個說法不能服人心，三世因果他沒見到，很難接受，可是你要講到切身的利益，很歡喜接受，很有道理，我們就接受了，這是素食。

我學佛，那是在家作居士，也沒有多久，大概學佛一年多的樣子，我就持午，晚上這一餐不吃了，所以我斷晚餐的歷史很久，大概總有將近二十年，初學佛的那個階段，差不多有二十年。我二十六歲開始學佛，半年我就接受吃長素了，大概一年，我晚上這一餐就斷掉了，所以我吃的東西很少。

這是飲食方面我們要明白這個道理。蔬菜裡面營養非常豐富，維繫我們身體的能量絕對夠用。要知道勞心、勞力，這個心是講你操心在工作上，這個是有程序、有體系的這種思惟，也就是我們現

在講合乎邏輯的這樣的思想，消耗能量都少，就怕妄念，胡思亂想，這個消耗能量消耗得最多。所以學佛的人心地清淨，妄念少，消耗就少了，他攝取東西雖然很少，足夠用了。

人常常心在禪定裡面，睡眠也減少了。所以財、色、名、食、睡，佛家叫「五蓋」，蓋覆了本性，蓋覆了自性裡面的智慧德能。禪定功深的人不睡覺，他打坐入定，入定不是睡覺。如果盤腿在那裡坐著，打瞌睡了，打呼了，那是在睡覺。李老師常講，那個睡哪裡有躺著睡的舒服？所以真正入定不是睡覺，定中有境界，定中有法喜。這些縱然我們做不到，無所謂，這些常識、事實真相我們要了解，我們要慢慢去學習，會得受用。講經的時候如果有遇到這些經文，也可以提出來說說。