

我在二次大戰結束之後，我到台灣去了，一個人去的。在台灣遇到佛法，也在台灣出家，當年在台灣也是環島到處講經。一九七七年，我第一次到香港講經，跟香港同修結了法緣。好像是在八二年還是八三年，我跟家人取得聯繫，中斷三十六年，三十六年音信不通，知道我母親、弟弟還在。隔了一年，我到香港講經，就把他們接到香港，母親跟我見面，就是中斷三十六年，第一次在香港見面。她看到我出家了，看到我講經很多聽眾，她也很歡喜。在香港，我們住在倓虛老法師所建的中華佛教圖書館，晚上我在那邊講經。中午，飯都在那邊吃。我問我母親想吃什麼？她想吃魚。我就吩咐廚房裡頭每天給她燉兩個小魚。她在那裡住了一個星期，看到我們這個樣子，我不勸她吃素，把佛法這些好處告訴她，勸她念阿彌陀佛，能吃素當然最好。我告訴她，我吃素已經幾十年了，身體很好。她回到上海之後，她住在我弟弟家裡，他們住上海，回去之後她就吃長素了。這個好！不要勸，勸會起反感。所以一定要以關懷愛心幫助他，慢慢的去轉變他。一般人不知道素食的好處，以為吃素沒有營養，這是錯誤的觀念。我們懂得素食好處，素食健康。這麼多年來，尤其是最近十幾年，我們的活動範圍擴大了，參與聯合國的國際和平會議，到處走，認識許許多多的新朋友。這麼多年來，最熱的一個問題，就是朋友們聚會在一塊，問我這身體怎麼保養的？大家都問這個問題，可見得對身體很關心。我告訴他，保養身體兩個方法，一個是清淨心，第二個是素食。我說你來問我，我就是這樣保養的，沒有用任何的補品，也沒有醫藥。我的生活很簡單，而且吃得很少，不吃零食，沒有零食的習慣。

早年在台中跟李老師學教，曾經有五年我日中一食，吃一餐。李老師每天吃一餐，他吃了幾十年，身體好！八十歲的時候你看他，就像五、六十歲的人，你看不出他的年齡。我們這些學生預估老師至少可以活到一百二、三十歲，大家都這個看法。九十七歲走了，怎麼走了？食物中毒，這很冤枉，他是食物中毒走的。所以生病那個時候我去看他，總給我講了很多次，提醒我，不要到館子吃東西，館子裡面的東西不乾淨。他本身是個好醫生，正因為是個好醫生，害了他。因為人家送東西給他吃，他的習慣，當人家面吃完，讓大家歡喜。他山東人，喜歡吃麵食。第一次中毒，他知道，那個麵條是一把一把的，裡面有放防腐劑，乾的，大概時間久了，過期了，同學們沒有這個常識，煮來給老師吃。老師聞這個味道，知道，知道有問題，吃了。吃了回去之後就吃解藥，真的解了，這毒解了。像我們不懂這個，我們不敢吃，他吃了可以去吃解藥。過了半年，又碰到一次，也碰到這個情形，他也是這樣吃了。回去吃解藥的時候來不及了，它毒擴散了，擴得很快，畢竟年歲大了，九十七歲，他這一點疏忽了。

所以，對飲食這一方面，特別提醒我們這年輕人要注意，稍微味道變了一點就不要吃。特別像豆腐這一類的，餿了，味道變了，就不可以吃，絕不是糟蹋食物。你要發心的時候，餿了、壞了的還要吃，不敢不吃，怕這不吃糟蹋，或者是犯了過失，糟蹋糧食，錯了。糟蹋糧食，你要用生病，甚至於死亡，你去面對它，這就錯了，佛不是這樣教人的。佛陀在世，托鉢的時候托到東西，當天要吃完。如果吃不完，餵鳥獸，布施給畜生，不可以吃隔夜的東西，這是佛的戒律。因為過去沒有冷藏，不可以吃隔夜東西。所以佛的教誡，我們想到合情合理合法，對我們一般凡夫的生活健康，佛是非常關心的。我們要能想到，那麼大的一個僧團，一千多人常常跟著

他，這常隨眾，還有臨時來參加的，我們估計，絕不會少於三千人，常常跟到他老人家身邊。

節錄自：02-039-0119淨土大經解演義