

：29-511-0069

現在，我們講到最粗淺的地方。人歡喜七情五欲的享受，但是人更愛惜自己的生命。到了要捨的時候，大概七情五欲也可以能捨，不願意捨自己的身命，而且還希望自己要長壽，這都是人之常情。你要使自己長壽，你就要在生活各個方面，你要懂得節制。古人說的話沒錯，「病從口入，禍從口出」。你要遠離災禍，言語不能不謹慎，態度不能不謹慎；你要想身體健康，你的飲食起居不能不謹慎。今天許許多多人希求健康長壽，他不懂得這個道理，所以中年以後身體就衰弱了。不懂得養生之道！

我接觸佛法，那個時候我二十六歲。我接觸半年，我明白了素食的好處，對身體健康的好處，我就決心吃長素。我學佛半年吃長素，二十六歲，整整吃了五十年。當時，我的一些長官、同學、朋友都說我迷了，勸我不要這樣做：「年紀輕輕，學佛是可以，佛教很多事情不能做！」而我告訴他們：「我知道佛教太晚了。古時候許許多多人十幾歲就明瞭、就接觸，我到二十六歲才聽到，太遲了！」可是到了晚年，五、六十歲的時候，這些朋友們看到我，從前那個態度完全改變了，見到我都說：「你的路走對了。」現在再過二十幾年看到我，一個個都羨慕！

頭一個羨慕是什麼？羨慕我的相貌改變了，我的體質改變了。我今年七十五歲，我沒有生過病，我身體很健康。去年，澳洲政府給我永久居留，按照規定要去做身體檢查。檢查完之後，醫生告訴我：「法師，您來檢查是多餘的。」我說：「多餘也要檢查。」這是什麼？這是在修學佛法裡面得來的第一個好處，大家都能看得見的。我今天的體力，大概跟三、四十歲的人還可以比賽。他問我：

「您到底吃些什麼東西？用什麼營養品？」我說：「所有一概營養品，我一點都不沾的。」為什麼？那個東西都有副作用。生活愈簡單愈好，青菜、豆腐。我喝水，飲料我不喝。飲料裡面，實在講，現在人講衛生，飲料並不衛生，裡面有很多化學的東西在裡頭。連茶葉、茶，除非在應酬的場合，人家準備了茶水，我們對人尊敬，我們也喝茶。我自己不喝茶，我自己喝水。吃得很少，決定不吃零食。我每天讀書的時間多，晚上大概都到十二點鐘才睡眠，第二天差不多早晨六點多鐘起來。沒有事情，中午吃過午飯之後休息一會兒，有事情可以不必休息，精神飽滿，工作正常，你能說素食沒有營養嗎？我可以給你做證明。許許多多出家人，身體都很好，也吃得肥肥胖胖的，他沒有吃肉！