

今天我看到台北有一個傳真，是一個蕭家瑜居士，他聽了我講演之後，相信素食對身體沒有妨礙。實在講，素食不但對身體沒有妨礙，對於身體健康有一定的好處。他開始素食，他說素食之後，記憶力跟理解力顯著的減退，對日常生活造成不便，這種情形已經持續多年了；請問法師，像這種體質適不適合素食？這是一個不正常的現象，應當請教醫生。我們過去是向來養成一個肉食的習慣，現在要把它改變，生理上需要有一段的時間適應，說體重減輕了，這種情形會有的。我過去開始素食是二十六歲，體重下降，所謂面黃肌瘦，這個情形有，大概有兩、三年的時間；但是對於記憶力、理解力、精神、工作，沒有絲毫影響，這才是正常的。因為身體瘦弱下來，體重減輕，使體質在改變，往後逐漸逐漸就恢復正常，這是一般吃長素的人，都有這種經驗。像你記憶力、理解力衰退，這是不正常的現象，這要請教醫生，當然可能與體質也有關係。

可是素食對身體有決定的好處，特別是在這個時代。在台灣大家都曉得，豬肉，豬六個月就被殺，雞是六個星期就宰殺，時間這麼樣的短促，要讓牠出生到長大、長成，所以都是用化學飼料，這些飼料就不正常；由此可知，肉裡面含的毒素，也就有一定的程度。所以肉食在現在社會裡，產生許許多多的疾病，這個常識我們應當理解的。我不知道你多大年歲？大概在六、七十歲以上的人，回想半個世紀以前，那個時候的肉食，跟現在迥然不同，肉類的滋味、養分都不一樣。在過去，無論是家庭裡面養的家畜，或者是大規模的畜牧，這些動物都是養在廣大的空間，自由的覓食，只有到殺的時候才把牠抓來，牠的心情是開朗的、舒暢的，情緒是穩定的。

現在我們看到飼養家畜，這個小動物出生就關在籠子裡，每天用種種方法來餵牠，促進牠的發育，讓牠很快的長大。牠從生到死，就好比是終身監禁，坐在牢房裡面，一絲毫活動的空間都沒有，你想想牠是什麼情緒？我們知道人的情緒能夠影響到生理，動物也不例外，牠的情緒不好，牠那個肉能好吃嗎？

我大概在二、三十年前，曾經就這個事情，向方東美夫人請教。我請她仔細的去想想，三十年前妳吃的豬肉、雞肉，跟現在的豬肉、雞肉，味道一樣不一樣？她想了很久，然後告訴我「不一樣」，這個答覆是正確的。為什麼不一樣？這些動物牠一生當中情緒不一樣，過去那個肉食是健康的，現在這個肉食是帶著病菌的，怎麼能吃？在外國，像我們在澳洲、在美國、在加拿大、在紐西蘭，所看到廣大的牧場，這個動物生下來之後自由自在，過著大自然的生活。所以澳洲、紐西蘭的牛肉、羊肉，全世界人都喜歡，他們決定沒有用人工去促化牠，完全是自然在原野裡面生長，這個不一樣。台灣面積很小，飼養的動物都關在籠子裡，這種肉食最好還是不吃。

現代人確實很苦，人生最苦。蔬菜，在台灣蔬菜都有農藥，而且農藥下的分量很重，必須要多次的清洗，才能把農藥洗乾淨。菜色看起來很漂亮，吃起來不是味道。我有一年到廣州，光孝寺的本煥老和尚請我去講經，我曾經去過兩次，第一次去講三天，第二次去講了五天。老和尚請我吃飯，做了很多菜，也有些名貴的材料，我告訴老和尚，我說：「這些東西，我不習慣。」他說：「你喜歡吃什麼？」我說：「我喜歡吃青菜。」老和尚很喜歡，這一桌擺了十道青菜，我品嚐的時候，大陸青菜的味道跟台灣不一樣，同樣是一種青菜，大陸青菜味道鮮美，樣子沒有台灣的蔬菜好看，味道不一樣，這就說明農藥破壞了植物。過去李炳南老居士在台中常

講，現在人可憐，三餐不是在吃飯，是在服毒。佛經裡面講，跟李老居士講的意思完全相同。可是我們為了肉體的生存，又不能不吃，在台灣住久了，這種環境逐漸養成習慣，有這種抵抗的能力。

素食的好處，我過去說過很多；衛生，衛生是保衛生理；衛性，是保衛一個善良的心情；還衛心，保衛自己的慈悲心。世間一般人對於飲食只知道衛生，忽略了衛性跟衛心。佛家的飲食確實是最善的、最好的，我明白這個道理之後，我才採取。我素食四十多年，接近五十年了，身體都很好，記憶力、理解力不但沒有衰退，增長。我七十多歲了，還是增長，沒有衰退的跡象。如果因為素食而覺得體力衰退，是有可能；在精神方面，智力方面，如果有衰退的時候，那是錯誤的，一定別有原因，你應當自己要好好的反省，請教醫生幫助你檢查。素食要有毅力、要有決心，體質改變到完全適應至少需要三年，這三年你要把它度過去，有信心就能解決。

佛在經上常講，「一切法從心想生」。對於一個人心理、生理，真正產生影響的還是心理，心理健康，生理就不會有疾病，心地清淨，心地慈悲，就不容易感染一些傳染病；清淨心能夠抗拒病毒，慈悲心能夠化解病毒。真正有智慧的人，自己調適自己的身體狀況，無需要借重外面這些藥，不需要。佛法稱為內學，它的原理就是《華嚴經》上常說，一切法，唯心所現，唯識所變。佛心最極清淨，最極慈悲，所以佛的世界，佛的依報環境，最極圓滿。《華嚴》上講毘盧遮那佛的華藏世界，淨土經裡面講阿彌陀佛的極樂世界，這個世界怎麼現前的？清淨心、慈悲心所現的。我們今天社會環境，諸位都曉得濁惡到極處，為什麼我們居住的環境變得這麼糟？是居住在這個世界上的眾生，自私自利、貪瞋痴慢變現出來的；換句話說，心極不清淨，沒有慈悲心，感得我們現前的依報。由此可知，我們身體健康的狀況，我們生活環境的勝劣，都是淵源於一念

心性。

佛教給我們，求生西方極樂世界，能不能往生？往生是肯定的。要怎樣才能往生？心要清淨，「心淨則土淨」，這一句話佛祖給我們說得太多了。我們念佛，要把清淨心念出來，最重要了，要把慈悲心念出來。如果天天念佛，清淨、平等、慈悲不能現前，那只是跟阿彌陀佛結個緣而已，這一生不能往生。念到跟清淨、平等、慈悲相應，你自己就有把握，決定得生淨土，這一點我們同學們要特別留意。藕益大師講得很好，「能不能往生，決定在信願之有無」，因為這是往生第一個條件；「品位高下，決定在念佛功夫的淺深」，大師沒有說念佛多少，沒有講，念佛時間長短，沒有說，功夫的淺深。功夫是說的什麼？就是講的清淨、平等、慈悲。你要把自性的清淨、平等、慈悲念出來，每個人的功夫就不一樣了。這個淺深是往生西方極樂世界品位的高下，我們要了解這個道理，要明白事實真相，然後就曉得自己要怎樣做功夫。

清淨、平等是自利，慈悲是利他。這個法門是大乘法門，不是小乘，懷著自了漢的心情不能往生。西方世界沒有二乘，所以要熱誠的幫助一切眾生。大慈菩薩說得很好，你能幫助兩個人往生，就比你自已精進，你能幫助十幾個人往生，你的福德就無量無邊，你能幫助幾百個人往生，你就是真正的菩薩。除非你沒有這個緣分，那另當別論，有這個機緣幫助眾生，而不肯幫助眾生，只著重自了，這個心態就是往生的障礙。清淨、平等、慈悲從什麼地方顯示？從哪裡看出來？這個人起心動念，都為眾生，都為佛法。修學淨土，專修專弘，弘修是一不是二。勸導別人就是勸自己，帶領別人念佛就是帶領自己，自他不二，要明白這個道理。佛經上講到極處，「生佛不二」，眾生跟佛不二，自他哪有差別？為眾生就是真正為自己，為自己不顧眾生，這對自己造成重大的障礙。

新加坡念佛堂非常殊勝，感應的事情很多，不可思議。許多人在佛堂裡面，見到阿彌陀佛，見到諸佛菩薩，見到護法神眾，不是一個人。我們絕對禁止宣揚，自己知道就好了，對自己增長信心，不必宣揚，宣揚變成造謠生事。而往生的人很多，往生的瑞相我們親眼看見。所以幫助別人才是真正幫助自己，障礙別人就是障礙自己。幫助別人是諸佛的心願，障礙別人是違背諸佛度生的願望，你自己怎麼能往生？哪有這種道理！念佛念得再好，到自己生死關頭的時候，必定業障現前。道理、事實真相都要懂得，我們在菩提道，在往生路上，才能得到一帆風順。好，今天時間到了，就講到此地。