上天让人类吃素!(下)

2014-8-9

四、吃素善报

（一）256岁，世界最长寿的素食者——李清云
“纽约时报”曾报道过世界上最长寿的素食者——李清云（1677-1933年），在世256年！他是清末民初的中医中药学者，也是世界著名的长寿老人。经常看到电视上报道有人活了120多、160多岁等，其实那些不算什么，李清云先生活了256岁，而他是一位素食主义者！他100岁时（1777年）曾因在中医中药方面的杰出成就，获得政府特别奖励。他200岁时，仍常去大学讲学。这期间他曾接受过许多西方学者的来访，他认为自己健康长寿的原因有三条：一是长期素食。二是保持内心平静、开朗。三是常年用枸杞煮水当茶饮。

（二）全世界最聪明的孩子聚集的学校，师生全部素食
您知道吗？全世界最聪明的孩子聚集的学校是“美国费城格连杜曼中心”。孩子们四岁入学时，就会正式的体操、两种以上语言、两种以上乐器，必须有3000公尺以上的长跑能力等等。还有，学校老师及学生都必须全部茹素！因为他们研究发现“牛奶”和“肉类”都是伤害大脑的食物！

澳大利亚政府测验各地小学的儿童智商，结果，学生最聪明的小学是“阿南达玛迦小学”，一所素食学校！长久以来错误的观念——吃素没营养，真是大错特错！！最高大的动物如牛、象、长颈鹿……都是吃素的！拳王阿里亦是茹素一族，他可是用力最多的人呢！另一种错误的观念是“吃素不聪明”，看看历史上素食的诺贝尔奖得主吧，泰戈尔、爱因斯坦、萧伯纳、史怀哲……这句话亦是不攻自破！！著名艺术家如达文西，发明家牛顿、富兰克林、爱迪生，全部都是终生食素！！

每个小孩都有一颗天使般的心，当他们知道肉是动物被残杀而来的真相后，被深深震撼了！一个八岁男孩，在日记里这样写到：“我想对爸爸妈妈说，我想不通父母为何非要吃肉？假如有人要吃我，你们肯定会伤心，动物也有孩子，你们吃它们的孩子，它们难道不伤心吗？”不要小看孩子，他们真的是大人的老师啊！小孩是上天赐给我们的礼物，上天怕大人在物欲横流的红尘中迷失了前行的路，所以派小孩来提醒我们要记得真善美，要记得：在这个地球上，每个生灵都是妈妈的孩子，它们和人类一样拥有生存的权利！

各位朋友，开始吃素吧！为我们的孩子留下更多的动物朋友，为我们的子孙后代留下更多的自然资源！让我们行动起来，给孩子树立一个真善美的榜样！

（三）两足瘫痪，忽然能行
上海市闸北建国中学教务长金志骞先生，是社会科学专家。年轻时杀生太多，后来患了瘫痪的病，两脚不

能举步，在学校上课，登讲坛时也必须有人扶助，患病四年，历经德、日医生治疗无效。一九三五年初，其老师查猛济教授来上海，查教授平素信仰佛教，室内供养佛像，常用佛法开导他，他对佛教本来没有什么信心，但与查教授师生情谊深厚，不便拒绝，所以听从劝告，开始吃素。查教授同情他的病苦，特别送他一帧药师琉璃光如来圣像，劝他礼拜供养，持之以恒，并为他解说《药师琉璃光如来本愿功德经》的经义，他听了信心大增。同年四月廿三日夜，忽然梦见药师佛，遍体亮光，庄严美妙，无与伦比！他正赞叹间却醒了过来，顿觉全身舒畅。天亮起床，竟能步行，疾病若失，于是发誓奉佛终身！远近闻者，无不惊叹佛力加持之不可思议！

（四）吃素助女儿考上了清华

我女儿属虎，非常喜欢吃肉，一顿没肉就会大哭大闹，我开玩笑地问她：“ 你怎么这么爱吃肉啊？ ”她会认真地答道：“ 我是属老虎的呀！ ”去年年初我接触佛法后，逐步开始吃素，女儿用尽各种办法劝阻，有时她会眼泪汪汪地求我：“ 你不吃肉会营养不良死掉的，那我就没有妈妈了。 ”有时又会恨恨地说：“ 我永远也不会吃素。 ”我总是平静地说：“ 妈妈不会逼你吃素，但是你也别逼妈妈吃肉好吗？ ”

到了夏天，有一天我们惊喜地发现我过去穿着太紧的裙子又都能穿了！并且，我脸上多年来的顽癖也逐步消失了。第二天，女儿宣布：“ 妈妈，我把这顿肉吃完你就别再做了，我也吃素。 ”就这样女儿也开始吃素了。那时她正要进入高三，繁重的高三复习迎考不知压得多少孩子透不过气来。女儿的老师同学和家里的亲朋好友都劝说她该多多增加营养，不能仅仅吃素，我也以为她只是三分钟热度。但是，她坚持下来了，无论谁劝她，无论面对什么样的诱惑，她都坚定不移。

半年过去了，可喜的是女儿改变了很多，从前动不动就大喊大叫发脾气，现在温柔了许多，皮肤也变得白皙、光滑、细嫩，整个人从内向外散发出一种恬静的美，常常有人对我说：“ 你女儿真漂亮。 ”女儿中午在学校吃饭，早饭晚饭在家，我很笨也懒，晚饭一般只烧一菜一汤，通常是豆腐加一个极普通的蔬菜，周末也是一样。她高三这一年里，没有吃过任何补品，也极少吃牛奶和鸡蛋（因为我们都不喜欢），另外，我们也没有给她请任何家教或让她参加各类校外高考补习班。今年高考，吃素的女儿，上海理科卷考了577分，最终顺利进入清华大学建筑学系！许多人来祝贺我，更有许多人向我请教教育心得，我总是充满感激地回答：“ 感谢佛菩萨保佑！她既吃素又不吃任何补品，也没有请任何家教，就这么简单! ”

（五）发愿吃素，父母平安

2005年我爸爸病重，经神经内科大夫组检查，认定为陈年性脑血栓引起的脑水肿并帕金森综合症，并伴有结核性脑炎。大夫建议放弃治疗，因为病情十分严重，存活率仅有10%，但高昂的医疗费可能会使我们全家陷入困境。入院第五天，爸爸突然开口对我重复说“ 我要走了，前两天答应他们去他那里，要走了。 ”我脑子里一阵轰响，完了，我无力的坐在医院走廊椅子上，想到平日父亲的关爱和教导，不由的流下泪来，望着来来去去的医生和病人，我突然想起了同事说过的一件事。曾经有一位妻子，为了救治绝症中的丈夫，在佛前发愿吃一辈子素，结果丈夫的病不治而愈。我父母平日也是烧香供佛的人，家里也有佛像，于是我跑回家中跪下，双手合十发愿：如果父亲的病能好，我愿吃一辈子素！当时，实话实说，有没有用，我也不知道（我认为能好就吃素，不能好就还得吃肉）。但是，我要为爸爸留下一丝生的希望！

四月五日，我开始严格执行不吃肉不吃猪油，乃至韭菜、葱、蒜也一概不吃。四月中旬，仍然保守治疗的父亲体温第一次正常，开始说话，这更坚定了我坚持吃素的信心。四月下旬，父亲能坐起来了，并可以搀扶着下床。五月上旬，父亲终于能独自行走，可以生活自理了。“ 奇迹 ”这两个字是医院住院部主任说的，虽然难以置信，但事实就是如此！

我相信了佛教，相信了佛菩萨，并继续坚持吃素。爸爸经过一段时间治疗后出院了，但妈妈却因为连续几个月的劳累病倒了，也入院治疗了一段时间。一天晚上，我睡至半夜，突然梦见有人告诉我，你妈妈本来应该死的，但因为你发愿吃素，功德很大，可保父母平安！从此我开始专心研究佛教文化，坚持吃素，坚持读诵大悲咒。虽然爸爸还在按医嘱继续服药，可我们已经很知足了！因为父母亲又可以在明媚的秋阳下，漫步草地，安度晚年。“ 合家团圆 ”对于多数人来讲是件很普通的事，但在劫后余生的我们看来，却是如此的珍贵!

我写这段往事不是想让大家和我一样皈依佛门，也不是想让大家表扬我如何孝顺，真心地说出我的往事，只想为那些徘徊在生死边缘的人们提供些许建议和希望！在此我以心发誓：我所写的全是实情，如有掺假，愿下地狱！希望人间有爱有欢乐，无苦无泪水！

（六）居士姜医生亲历

有一位患血癌的陈姓患者，医生诊断后告诉他只有两条路可以选择：一条是接受化疗，一条是再活一年两个月。他在惶恐之余就到书店买了很多有关血癌的书，并且参阅了不少这类的文献，结果都得不到有效的解决办法，因此非常伤心和失望……后来经人介绍找到姜医师，姜医师给他忠告后，他就决定不接受化疗，立即实施三件事：1、改吃天然素食使饮食平衡。2、设法排除体内的毒素。3、从事灵修——早晚认真念

诵大悲咒和往生咒。

几个月后，再到台大医院检查，那些医生又恼怒又惊讶，因为这个病患一直坚持不肯接受化疗，但他的血小板只有三千，与正常人的十万相差太大！然而令他们万分不解的是，这个病患却可以和正常人一样到处走动，也没有什么明显的不适或症状，这些明显违背医学常理的现象，让医生们感到异常困惑和不可思议！由此可见只要方法适当，而且具备信心和毅力，即使一般公认的绝症，也很可能有绝处逢生的机会！

姜医师另有一位同事，在一次例行体检时，发现血压、血脂肪、尿酸、脂肪肝……等等指标都是“满江红”，于是急急忙忙来请教姜医师。姜医师告诉他，如果真想改善，要活命，每餐只能吃各种天然蔬菜，不能再像过去那样整天大鱼大肉！那位医师同意试试，这样“辛苦”地吃了一个月，再去体检，竟发现以前所有的毛病，都奇迹般的得到很大的改善！

另外一位同事，也是医生，经常感到胃肠不舒服，不管服用什么药物都没有改善，更严重的是，他便秘厉害时经常必须去挂急诊，由于是严重的肠阻塞，每次都必须灌肠才能通便，他为此感到非常苦恼！姜医师在他的一再恳求下才告诉他，要拥有真正的健康其实并不困难，只要彻底改变每天大鱼大肉的习惯，转而改吃以素食为主的平衡食物！这位同事开始不太相信，不料吃素两周后便发现效果奇佳，上述各种毛病几乎全部消失！

（七）劝一人吃素，等于救了1700条生命！
劝人吃素，功德不可思议！2003年，美国人一年吃掉91.5亿只动物(不含水产)，美国约有2亿7千万人，平均每人每年吃掉34只动物，加上鱼虾类则更多。这只是2003年的数字，被屠杀后成为盘中餐的动物数字每年都在增加中！

因此在美国，只要一个人弃肉茹素，一年就可解救34条生命，以平均寿命50年计算，终其一生，可以使1700只动物避免被屠宰和在环境恶劣的养殖场度过悲惨的一生，再加上鱼虾海鲜等其他动物，数目相当可观！因为海鲜类消费量，更不容忽视，往往一盘菜中就有数百条生命。

什么善事可以让一个人一辈子救至少1700条命？很简单，只要控制住自己的嘴巴！再进一步，如果你能多劝服一个人弃肉茹素，那么，你又救了至少1700条命，功德无量啊！相反，有些人不明因果，随口劝人不要吃素，说吃素这样副作用、那样不好，殊不知已犯下了极大口业！劝一人吃肉，也就等于至少“间接杀害”了1700条生命！如此巨大的因果，未来如何承受？

（八）选择素食，便可以停止这一切残酷的行为！
成为素食者是一种选择，我们希望您做出的选择，是根据完整真实的资料，您将要看到的，是您无法想象的恐怖。但是，对于在养殖场中生长和被屠宰的动物而言，这一切都是无法挣脱的事实！当您看到餐桌上的肉给动物带来的酷刑时，就会明白为什么那么多富有同情心的人决定终生不再食肉。

鸡：鸡类或许是这个地球上受虐待最多的动物了。养殖场中，几万只鸡挤在狭窄的笼子里，生活在自己的粪便及其他死鸡的尸体之中！它们被基因改造及喂养大量抗生素来加速成长，心脏、肺和脚，往往因为无法承受迅速增长的体重而导致心脏病和骨折残肢！到达屠宰场后，它们脆弱的双脚就被铁锁套住，然后在神志清醒的情况下，被割破喉部，扔进去毛机中活活烫死！

母鸡在生产鸡蛋的过程中，被塞进窄小的铁笼里，为了避免互相攻击，它们充满神经细胞的嘴尖被人类用灼热的刀片切除！拥挤的生活环境导致这些母鸡一生都无法伸展自己的翅膀。它们平均三十四小时下一粒蛋，当鸡蛋产量减少时，农人就会禁止这些疲惫不堪的母鸡进食长达十四天，以刺激它们再进入多一轮的生蛋循环中。很多母鸡是饿死的，更惨的是因为它们的骨骼很脆弱，身体十分疲惫，多数母鸡在抵达屠宰场时，已是骨头断裂！

牛：牛在狭窄的农场里被阉割，角被砍断，重复地打上烙印。大约一年后，被装上卡车送往屠宰场，在屠宰场里，牛的喉咙被切开，在神志清醒的情况下被剥皮和肢解。乳牛遭遇更惨，它们只被当成产奶机器，一天好几次被钩在机器上挤奶，机器常使它们受伤，许多国家大多数的汉堡包，都来自这些精疲力尽的乳牛。为了确保它们可以长期产奶，这些母牛常年被迫受孕，小牛出生后不久，就被迫与母牛隔离，双双面对极深的痛苦。

猪：母猪在怀孕期间，被困于微小的猪栏，使它们无法转身，导致许多猪在完全没有经过刺激的情况下突然发疯！出生之后不久，小猪的耳朵就被切割，它们的牙齿被削掉，尾巴被切除，然后被阉割。过度迅速的生长，使它们无法正常行走，它们的四肢，难以承受因药物导致的肥大身躯的重量。无法从卡车上下来走进屠宰场的猪，每年达到四十万头，到达时已经死去的，有十万头，这些是工业数据，实际数字会更高。被电刺棒强行驱赶到屠宰地板上后，猪在清醒的情况下，忍受喉头被割的痛苦，然后在去毛热箱里被活活

烧死。

成千上万的动物，在恶劣的饲养环境里成长，然后被惨无人道地屠杀，只要人类继续对肉有所需求！如果您选择素食，就可以停止这一切残酷的行为，为了我们自己，也为了我们的下一代，请大家选择素食！

五、选择素食，是最佳防“甲流”办法！

目前，甲型H1N1流感（甲流）正在全世界蔓延，中国卫生部最近一次新闻通报会指出，中国疫情形势依然严峻，并呈现出几个特点：一是疫情波及范围进一步扩大，报告确诊病例的县、市、区数不断增多；二是全国报告甲流住院人数及重症、死亡病例数持续增加；三是学校仍然是我国甲型H1N1流感防控的重点场所。

当前形势下，如何从自身做起，更好防控甲流？据专家介绍，甲流病毒感染确诊人群，95%为酸性体质。抵御甲流，不是一句空话，关键还要靠提高自身免疫力，平时注意个人卫生，加强体育锻炼，改变酸性体质！那应该如何改变酸性体质呢？方法很多，最基本也最好的方法还是从饮食着手。先说饮，平时要尽量多喝一些弱碱性水，特别是弱碱性的天然水。现在市场上的天然水有很多种，但真正是弱碱性的很少，大部分为矿物质水和纯净水，对改善人体酸性体质没有任何作用，更不利于人体吸收，喝多了反而会促进酸性体质的产生。

再说食，平时最好多吃一些碱性的食物。日常生活中常见的碱性食物如下：弱碱性食品：红豆、萝卜、苹果、甘蓝菜、豆腐等。中碱性食品：萝卜干、大豆、红萝卜、番茄、香蕉、橘子、南瓜、草莓、梅干、柠檬、菠菜等。强碱性食品：葡萄、茶叶、海带等。还有一些食物因吃起来发酸，人们就错误地把它们当成酸性食物，如山楂、西红柿等，其实这些东西正是典型的碱性食物。因此选择素食，就是最佳的抗“甲流”良方！

六、素食心得

（一）明星在吃素

影星萧蔷透露自己的美容秘诀：“我吃了一整年的素菜，不但皮肤变好，心情也非常平静。”茹素九年的孟庭苇说：“生活愈简单、愈朴素，反而愈快乐。”她现在虔心学佛，一年前更退出歌坛发愿从此只唱佛教音乐。李连杰是佛教徒，也是长素者。刘若英吃素已经有好长一段时间了。张学友当初吃素是为了妻子怀中的宝宝，后来竟长期吃素成自然，对山珍海味再不垂涎！中国首席名模姜培琳说，自己的美丽秘诀也是素食主义，超爱蔬菜和水果，“所以虽然我吃得很多，也长不胖”。据透露，王菲目前生活很简单，已经戒烟戒酒，并且长年吃素，希望女儿的兔唇早点治好。

笃信佛教的李察吉尔对于肉类敬而远之，每餐都尽量以素食为主。西班牙美女潘妮洛普克鲁兹(Penelope Cruz)，2000年拍摄电影“爱在奔驰”时，在影片的大自然场景中，爱上了各种动物，从此拒绝再吃肉类！少女时代以“终极追杀令”走红的娜塔莉波曼(Natalie Portman)，从小就爱护动物，并立志当兽医，当她还是个8岁小女孩时，就下定决心不再吃肉，而且意志坚定，即使进入演艺圈，也不曾动摇！奥斯卡影帝保罗纽曼(PaulNewman)吃素，所以到80岁还是健康又有活力。

周迅称：“我现在基本上是吃素的，比较少吃肉，我觉得大家可以试着一周吃一顿素食。”蔡依林表示，要保持肌肤水嫩，首先应当从健康的运动和饮食入手，而在饮食方面她是一个素食主义者。她同时号召大家也多吃素并投身环保。歌手林忆莲虽然当了妈妈，但身材仍不走样，有什么独门绝招呢？原来她吃素！

迈克尔.杰克逊是全世界艺人中对慈善事业贡献最大的一位，他几十年孜孜不倦，捐助慈善事业金额已高达3亿美元，他的总唱片销量和单张唱片销量都是世界第一，很富有却滴酒不沾，竟然是个素食主义者！麦当娜很早以前就开始吃素，而且也限制家人的食品，麦当娜还号召歌迷们注意全球变暖危机。“蜘蛛侠”托比麦奎尔也是个不折不扣的素食者。《魔戒》中的精灵王子，好莱坞巨星奥兰多.布鲁姆也是吃素一族，他曾表示:“我对食物是很挑剔的……里面不能有一点肉。”英国Coldplay乐队的主唱克里斯.马丁被评为世界上最性感的素食者，艾薇儿也曾角逐最性感素食明星头衔！

吕颂贤吃素、念佛！陈坤也信佛，他从上大学时就开始吃素了，当艺人之后更是沿袭了这一饮食习惯。至于冯小刚到底最爱吃什么菜，徐帆则出人意料地透露：“他是吃素的人。”网友问黄磊，听说你突然就吃

素了，为什么？你信佛吗？黄磊答：因为这样比较健康，不杀生，不杀动物。邝美云是虔诚佛教徒，平日大多茹素。刘涛说：“ 我是素食者，并不是考虑吃素会对自己身体有什么好处，而是不想伤害其他动物。 ”范晓萱吃素Maggie Q早在七、八年前开始食素，问到她为何会选择素食 Maggie Q指同情心是一件很重要的事，由于动物不懂得说出自己的处境，她希望自己可以代它们讲出心声，所以便决定素食。张曼玉初一、十五吃素。信奉观音的刘德华初一、十五也吃素。张惠妹戒牛肉求好运，在丰华唱片期间，每次出片，工作人员就会配合不吃牛肉。演艺圈中有些艺人不顺时，都会到庙里许愿吃斋，甚至有公司做大艺人或接大型活动时，也会要求员工一起吃斋，或是戒吃牛肉，以祈求好运、保平安！

（二）从狂吃海鲜到吃素

从出生到现在，我一直住在山东省最东端的一个海滨城市。我从小就喜欢赶海，或拾或抓海螺、蛤、螃蟹等，并不是为了能吃上海鲜，主要是感觉有趣、好玩。每次去赶海，手和脚或轻或重总会受点伤，特别是抓螃蟹时手最容易受伤，抓到的螃蟹拿回家洗干净，加上各种佐料在面粉里搅拌好，然后放在油锅里炸熟，入锅前有的螃蟹还在动！那时的我，根本就不认为这是在杀生。还有好多人吃螃蟹不用煮，用酒浸泡一下就好，叫“ 酒醉蟹子 ”。每年我们这里的海边，总会淹死几个赶海的人，人们只是认为他们倒霉，却没有引起更深的警觉！

我从小到大吃的海鲜非常多，病也很多，尤其胃病很严重，三天两头犯，一疼起来真要命。感冒是家常便饭，那都不叫病了，喉炎、咽炎、气管炎、慢性荨麻疹等等都把我折磨得够呛。后来我发觉一吃虾或螃蟹之类，寻麻疹就会发作，奇痒难忍！我去医院问医生是不是吃鱼虾过敏引起的？医生却说不是，并说谁不吃鱼虾？未闻到佛法时，我真的是很可怜，整天在饮苦食毒，常常是刚打完针，回家后又接着吃鱼虾，吃完了鱼虾，接着再吃药打针，等身体好点了又去赶海。信佛学佛后，鱼虾肉我是再也不敢吃了，家里人不信佛，我也懒得单独为自己做菜，只好吃肉边素，后来肉边素也不能吃了，吃全素的时间虽然不长，但不知不觉中我的各种疾病竟都不治而愈了！上面讲的那些病再也没有犯过，几年过去了，我医疗本上的钱几乎没有花过。

回头想想自己造的杀业真是太重了，现在天天忏悔，经常放生，钱多了就多买点，钱少就少买，还常劝别人也吃素念佛。今天下午，见到单位一位老职工，聊起各自近况，才知道她的身体很不好，浑身上下都是病！她说现在孩子都大了，经济也宽余了，就是最爱吃海鲜，身体越不好越常吃，要增加营养。她说“ 怎么现在生活好了，身体却越来越不好了？ ”

我就把自己吃素后病全好了的经验告诉她，劝她也吃全素。她知道我以前病得很厉害，看到我现在的样子，她信了，说也要开始吃素。所以我今天很高兴，又有一个人开始戒杀吃素了！阿弥陀佛！

——《心修禅语》