

吃素是福系列短片 (第一集) 2014/3/31 華藏淨
宗弘化網 檔名：67-001-0001

(淨土大經科註 (第三六六集) 2012/6/7 香港佛陀教育
協會 檔名：02-037-0366

人是個素食的動物。為什麼？我們的牙齒不是吃肉的，吃肉的動物牙齒是尖的。你看吃草的動物牙齒是平的，看牛、看馬，你看牠牙齒是平的，那就是吃植物的；吃動物的牙齒是尖的，看老虎、狼、豹牙齒是尖的。從這個地方看，人天生就是一個素食者，他不是吃動物的。肉食跟素食比較，素食長壽。從生理上講、從健康上講，素食優於肉食。尤其是現在的肉食很可怕！因為現在動物的飼養是反常，不是正常的。你看正常這些動物都是養在野外，牠自己去覓食。現在這些動物是養在籠子裡頭，從出生一直到養大全在籠子裡頭。餵的飼料裡面有化學、有藥物，很不健康！

禽流感、豬流感與狂牛症等重大流行病，皆源自工業化畜牧與肉食。

素食含有人體所需的豐富蛋白質營養成分，包括鐵質、鈣質、維生素。以及抗老化和抗氧化的植化素，同時不含膽固醇。植物性蛋白質比動物性蛋白質更有利人體吸收，且有防癌功效。

(淨土大經科註 (第三二八集)
2012/5/9 香港佛陀教育協會 檔名：02-037-0328)

我吃長素六十一年了，你說是素食沒有營養，我這是個證據，我這六十一年還沒有進過醫院，沒生過病，飲食非常簡單，吃的也不多，決定不敢吃眾生肉。有很多人看到我，都是過去同事、同學、朋友，我初學佛的時候，我學佛不到半年就選擇素食。我那些認

識的人都說我太傻、太迷了，這麼迷信，怎麼迷成這個樣子？幾十年過去了，他們也都老了，都退休了，現在見到我的，三分之二不在了，還有少數的人見到我，都說我，豎著大拇指，你的路走對了。你現在才曉得，我在二十六歲我就選擇這條對的道路，你們不相信。

(淨土大經科註 (第四五五集))

2012/8/1 馬來西亞華嚴講堂 檔名：02-037-0455)

素食健康，一生沒生過病，醫院沒有我的病歷，到現在身體檢查一切正常。所以素食還是好。我參加多少次國際會議，這些會友們遇到，遇到我頭一個就問我，都來問：你怎麼保養的？有什麼祕訣？吃些什麼補品？我說我什麼都沒有，我保養的方法就是心要清淨，飲食要簡單，決定素食。離開肉食六十多年，這是健康祕訣。