

素食到底有什麼好處呢？素食能培養我們的慈悲心，可免去因果報應，而且可使身體健康。

三字經說：「稻梁菽，麥黍稷，此六穀，人所食；馬牛羊，雞犬豕，此六畜，人所飼。」蓋天之大德曰「生」，世人之大惡曰「殺生」，性命是世間最貴重的東西，殺生是世間最悲慘的事情；佛說：「衆生皆有佛性」，只因牠前世痴迷，造下罪業，今生轉畜受報，如今，我們殺牠養我口福，怎麼忍心！？孟子說：「見其生，不忍見其死，聞其聲，不忍食其肉。」所以，一個人即使不能斷肉持齋，也當做到「自養不食，見殺者不食，聞殺者不食，專爲我殺者不食。」四不食的修養，以培養慈悲心腸，增長福份智慧。這樣做也可以減少疾病的發生，對身體健康益處甚多。

素菜亦即蔬菜，生長過程其心皆向天（向上

素食

與

修道

經典(B)組林秋蘭

，吸收日月精華，得受天魂清輕之氣而生，取其向陽棄陰，行光和作用，同時我們修道，能清口茹素，身心都培養其陽氣，自能煉就純陽體，清輕上昇而成道果。而三獸（飛禽、走獸、海產）背天其心皆朝地，得地魂負厚濁之氣而成，人若得而食之，其橫逆之氣，充滿全身（脾氣較暴戾），則得其陰質含重濁之氣而墜者。例如我們把氫氣注入汽球中，則此汽球就能昇空。若注入二氧化碳之氣則墜地一樣。這是很自然的道理。

蓋一陰一陽者人也，如果陽氣消盡爲鬼，能將半陰半陽之氣煉回，則爲神也。所以修道要激濁揚清，撥陰取陽，煉就純陽的道體，若無素食，就比較困難證到無上菩提。

