

我的感悟

我为什么由一个“嗜肉食如命”到拒吃肉食而今吃素食的人。这一切要感谢《富贵人生》关于《尊重生命——护生》一篇给我的启示。

人们总说要对人动物有爱心，怎算有真正的爱心，难道一边养着宠物一边吃动物的人，那是真正的爱心吗？一边说人类要爱护动物，保护动物，却拼命的杀害无辜动物的生命，猪、狗、牛、羊、鸡、鸭……等之，所谓人类的朋友。难道杀自己的朋友是人类之举吗？这是人类的虚伪之举；罪恶之举；卑耻之举。

《富贵人生》作者告诉我“百千万却碗里羹，怨债似海难难平，欲知人间刀兵劫，但听屠门夜半声”。大多数只会问，这些肉这些鱼吓不新鲜，好不好吃，却不去想这些动物，从出生到死亡，必须承受多少人道主义对待。生病开刀就会感到痛苦

惊慌害怕；不幸~~曾~~遇到~~中~~意外，甚至~~某~~时，
 亲友何必定肝肠寸断。而动物也一样，
 在被宰杀当下，虽无言说，但它们确实是
 处在惊慌、恐惧中，痛苦挣扎着恨而去。

其实肉倘不放~~意~~善，由~~监~~督~~西~~等~~等~~
 调味料，则腥臭难闻，如~~乙~~在~~哪~~里~~吃~~
 吃~~由~~嘴里~~过~~候~~三~~寸~~即~~成~~粪~~秽，何来~~美~~善~~味~~。
 近年来层出不穷的牲畜感~~染~~病毒，
 如~~口~~蹄~~疫~~，禽流感如瘟疫般的蔓延，
 造成许多死亡事件。而在动物的饲养过
 程中，为了加速成长，注射了许多~~生~~的~~激~~
 素，再如上宰杀时的惊恐和~~真~~恨，而~~产~~
 生许多毒素残留在动物的肉中，肉~~肌~~中
 还有~~粪~~尿的~~污~~染~~一~~等，这些都是
 现在许多人得到怪病和绝症的主因。

我们的饮食习惯是可以改变的，
 有许多非动物类食物，都已经够供
 给身体必需的~~营~~养，主要是我们的
 “心”，是~~以~~能~~调~~伏~~口~~腹~~之~~欲。如果我们
 想~~再~~有~~健~~康~~的~~身体，就要~~慎~~慎~~饮~~食，

除了不杀生外，更要去做利护生，不吃肉才算是真正的心，有慈悲心的。

看到作者的以上论述，使我反复的思考。过去由于贪吃肉食而造成肥胖，C160多斤，胆固醇，血脂，血糖都增高了。最后造成脑梗塞，而住院治疗。花了大量金钱不说，给自己身体造成很多危害和痛苦。那一方面爱着小宠物一只小狗壮壮。那爱得不行了，一时离开它就要想，它有一恙不好受，我就心疼的不行了。而我却吃别的动物——人类朋友猪肉，这不就是那的虚伪和人类残忍的赤裸裸吗？为了更爱我的“壮壮”更爱世上所有的生命，真正做到一个有真正爱心的人。

看了《富贵人生》以后，从2009年一月一日起，我决定不再吃动物肉了，只吃素食。谷物粮食自不必说，蔬菜水果我每天坚持吃，还有各种坚果，如花生，瓜子，开心果，松子，榛子等。由于我牙口差，一般我都磨碎吃，各种水果都用榨汁机榨。

④

成液体食用。一年多来，我血压、血脂、
血糖度都恢复正常，体重下降（135斤）
心情愉快。我改良素食，而有良好结果。
特别要感谢富贵人生作者给我好启示。
我要坚持下去，实现对自己身体的爱，和
对众生的爱，做到一个真正有爱心的人。

了悟 2010.2.28.

元宵^m节。