

素食達人

吳博斌博士專訪



▲ 吳博斌博士。

慈心素食因緣

吳博斌博士，今年69歲，基隆啟化堂道親。記得在十九歲、大學一年級時，讀了《蓮池大師戒殺放生文集》覺悟而自行茹素，至今已屆五十年。在校時並創辦了「醫王學社」，畢業於台中中國醫藥大學，大學畢業後，再於研究所博士班畢業。

現任犯罪被害人保護協會常務董事兼主委及監獄假釋審查委員（法務部聘任）、基隆市政府、台北縣藥師公會等顧問，曾任基隆市衛生局局

岱文·文

長兼慢性病防治所所長等經歷。性情溫和、慈懷廣佈的他，數十年來致力於弘道和推廣素食，足跡踏遍各機關團體、寺廟、道院、校園、社團及監獄看守所、少年觀護所、少年輔育院等，從事淨化人心、社會公益慈善演講，總是循循善誘，嘉惠群生，更是監所的榮譽教誨師。

吳博士說：【被虜】這首詩寫得很深刻：「有命盡貪生，無分人與畜。最怕是殺烹，最苦是割肉。擒執未施刀，魂驚氣先窒。喉斷叫聲絕，顛倒三起伏。念此惻肺肝，何忍縱口腹。」因為素食才能升起慈悲心，減少人類的災難共業，素食是祈求世界和平，遠離人類災難共業最直接簡單的方法！諸如戒煙反毒的倡導



▲吳博士勤於演講宣導，推廣素食。

（有醫藥背景的他更是相得益彰）、戒殺護生、健康與素食、養生之道、素食之利益、飲食與健康、壽康之道、勸善因果等各類演講，國內外已累積高達數百場次，功德無量。

全民每月兩天素及考前素食

吳前賢近年來並極力推廣素食的利益，以文字宣導，加上精美食譜推廣，還教人做素食料理，非常用心！不僅推廣到全國各角落、甚至到全世界，期望激發人類慈悲博愛心，確保身心安康，不遭劫殺及業報，君不見「宋朝陸游」云：「血肉淋漓味足珍，萬般痛苦怨難伸，設身處地捫心問，誰肯將刀割自身。」用心地宣說素食利益，甚至到獄所也鼓勵受刑人少肉，多素食，監所受刑人深為感動、也能接受，典獄長及所長更願意

配合，為受刑人準備素食。

三年前成立了「中華國際健康素食推廣協會」，去年結合國內素食、宗教團體，發起鼓勵國人每月至少兩天素食活動，並極力推動國內「有機素食食品展」（台北世貿舉行），讓大眾更了解：如何吃得更健康、素食真正的內涵、素食的美盛、天然蔬果的魅力，是最利於人類的營養價值。95年7月更辦第一屆第二次會員大會，其中討論提案：將茹素、加強素食產品的衛生與安全檢查。（一貫道總會蕭副秘書長曾與會，並發表新聞稿，請見179期一貫道總會會訊）當日出席的有：淨化社會文教基金會、台安醫院、生命電視台、世界佛教青年僧伽協會、一貫道總會、律師界及司法界等，協會已成立三年，與各宗教多面向合作，致力於向社會大眾推行素食的理念和重要性。

今（96）年6月30日舉行第三次會員大會，主題為在全省北、中、南部與大誠展覽公司合辦三場次台灣素食人生系列展覽（博覽會）如下：

- 一、台中國際素食美饌博覽會：在台
中世貿中心，96、07、27至96、
07、30。



▲ 會員大會通過多項議題。

二、高雄國際素食美饌博覽會：在高雄工商展覽中心，96、09、27至96、10、1。

三、台北國際素食美饌博覽會：在台北世貿二館，96、10、18至96、10、21。



屆時還望各位讀者前賢及民眾蒞臨參觀，共同推廣健康素食。

另一主題為導正一般傳統錯誤觀念「吃腦補腦」、「吃肝補肝」？該會倡導考生「考前一日素，快樂去考試」等事項，以增進考生清醒健全之腦力，及體力，以保持身體健康最佳

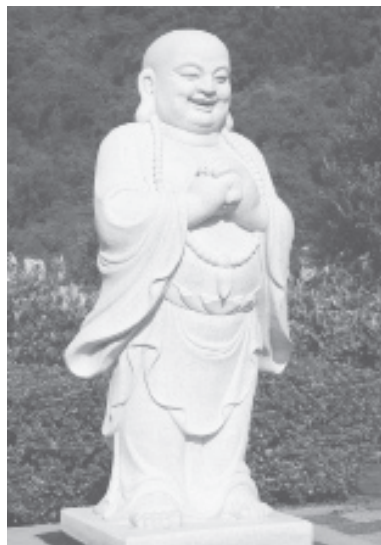
狀況，獲得高分。考前改用蔬果等健康素食可助考生增進腦力及體力，以爭取考試高分。

動物之腦、肝臟等，因含高膽固醇等因素，易使考生肝火上昇，口乾舌燥無法進補，反而適得其反，使考生思考力減退，反應遲鈍等負面影響，考前倒不如改用蔬果等健康素食為佳。

吳博士說，有人覺得推行有困難，但還是要做啊！多勸人茹素，減少殺生，透過素食，迴向個人身心健康與社會祥和樂利，幾年來已經逐漸有成效。

素食培慧積德

吳博士以「自身見證」素食的好處：茹素者皮膚光澤，身上少毒素，自然遠離各項疾病、文明病的流行與發生。從大學一年級開始茹素的他，許多同學已經白髮蒼蒼，但他頭頂上還有茂密濃髮、健步如飛、體魄強健，令同學們相當羨慕，素食確實讓人更健康！他說：「素食的好處太多了！難以詳述，例如可遠離口蹄疫、狂牛症及禽流感等的生命威脅，且可增加身體之免疫力，蔬果素品無毒，不容易酸敗腐化，並可減少血液之酸



▲彌勒佛，不食眾生肉，以培養仁德。

度及膽固醇，且可美容養顏，促進身心健康，素食容易消化……等，對身體有許多助益。」

以聖哲的因果論而言，歷來多少先賢大德皆極力為文，奉勸世人持齋，甚而菩薩仙佛亦憫眾生，苦口婆心普勸不食肉，宜戒殺放生，以培慧積德，因為聖賢云：「惡者禍之因，善者福之本。」禍福是可以自己掌握的。諸如：《蓮池大師普勸戒殺放生文》、《普庵祖師戒殺文》、《佛印禪師戒殺文》、《地藏菩薩醒世詩》、《關聖帝君勸人戒殺放生多立壽筵廣生論文》等。蓮池大師提到：「千百年來碗裡羹，冤深似海恨難平，欲知世上刀兵劫，但聽屠門夜

半聲。」俗諺：屠夫殺豬時會說：「豬兒豬兒你莫怪，他不吃我不宰，你向吃肉的去討債。」世人的障礙就是明知殺生要欠命債，還想把責任都推到吃肉的身上，所謂一報還一報，不如不去造惡因。奉勸一般民眾祭拜神明及祖先，素酌盡可推行，何必殺生殺畜才算盡孝之誠！

另外，父母親生日壽辰，辦素宴能替父母戒殺，自然與親加齡，前賢大德早有云：「喜事原求吉慶，不宜殺害生靈，奉勸世界老叟，已經老壽長春，正宜培植善果，正好造福鄉鄰。正好利人利物，正好立言勸人，正好多說果報，正好栽培來因，為何有壽無德，反去害及生靈。」人遇災禍受難，總望救離出苦，同理心證，動物生靈不也是同樣心情！所謂：「人受災難望救，好言啼哭求恩，物受災難望救，可憐說話不成，你能愛惜物命，善果必從善因。」我們能多存善心悲憫動物生靈，從生活中素食，以做到存好心、做好事、積好德，大德也云：「尋常招待親友，不宜過求豐盈，須當去奢從簡，切莫恣殺牲畜。」天地間自有因果善惡循環之理，亦應了悟禍

福相依之道，須長智慧，看清人生真相，所謂：「富家一席酒宴，貧者半年糧薪，有福須知惜福，福祿留與後人，天地好生為德，戒殺即是放生，放生自有福報，傷生自有禍臨。」

萬物四海一家親

協會用心推廣素食理念，願天下大眾能體悟實行，有利無弊，不僅對自己、更走向國家社會祥和樂利，生民安居久治之願景，推行戮力，並可至四海兄弟一家親，大同之日要臨，唯有人人能夠培養慈悲仁德，清口茹素戒殺生，故讀者諸君不妨一試，如此實行推廣，必能：「由近及遠而行，而且從此放生，不但有益自己，必定有益子孫，求子自有子降，求福自有福臨，可以挽回劫運，方今爭鬥正甚，社會何日安寧，人畜俱是一體，惡殺與人同心，人欲免脫殺劫，戒殺放生方能，你能保全物命，上天亦將保你，信者添福添壽。」如人遭亂世、兵火臨身、家破人亡有何異乎？強凌弱肉而其食，恃我強而凌彼弱，人心安在？由是殺氣沖天遍滿世界，



故人類刀兵水火、天災人禍、各國戰爭爆發，此落彼起，一日冤死者，何止百千！此皆殺生行為，有「冤深如海恨難平」之罪業所致，人類欲免浩劫，應速急戒殺放生，痛改前非，能使萬物並存，普願共成佛道，同登極樂，於此人類永遠太平矣！

如今素食不僅是健康的象徵，更是順應趨勢當行，早已不同於數十年前的清貧、不營養等印象，事在人為，現在無論是出國、甚至餐敘、應酬，只要事先說明，都可以吃到健康素食，真的是很方便！