



和谐无烟世界

——
完全戒烟手册

中国佛教戒烟学会

内容摘要

- 世界卫生组织认为：吸烟的危害猛于非典和海啸；20世纪烟草已经导致1亿人丧命，在全球造成的经济损失达几万亿美元。
- 世界卫生组织确认烟草是目前人类健康的最大威胁，已将烟草依赖明确界定为神经精神疾病，是一种慢性高复发性疾病，依赖程度与毒品可卡因类似。
- 现代医学：吸烟是造成肺癌、心血管病、脑中风、冠心病和慢性肺组织等疾病的主要危险因素。
- 每天吸一包半香烟的人，其肺部一年所受到的放射剂量，累积起来相当于接受300次胸部X线透视。
- 烟草在燃烧过程中可产生四千多种化学物质、四十多种致癌或促癌物、以及少量放射性物质，严重危害人们健康。
- 如果将一支雪茄烟或三支香烟的尼古丁注入人的静脉内3~5分钟即可死亡。
- 目前，我国约有3.5亿吸烟者，每年死于与吸烟有关疾病的人数近100万，平均每天早亡2700多人。每一个人的生命都是宝贵的，每一次早亡都是国家的悲剧。

和谐无烟世界

- 一个烟民一辈子抽烟会浪费大约20~30万元，经济损失惨重。
- 《金色律藏》中云：
“末法浊世之毒物，出现十八种烟草，凡接触者转地狱，后世不生悦意境。”
- “仅闻烟味者，世世所积资，善根刹那毁，后人当戒烟。”
- “吸烟的危害远胜于杀、盗、淫、妄诸罪。”
- “修行之人若吸烟，百劫本尊不成就，后世永远漂恶趣，三宝大悲不能救。”
- “谁人若吸恶物烟，中脉之内遍黑暗，经血脉孔永阻塞，纵然圆满佛降临，死时无法令往生。”
- “依此臭味不净烟，虽然终生修本尊，不会成就一本尊。诸守舍神离彼去，诸护法神远离之，境神地神亦逃离，洞神家神财神离。冒犯凶恶之天神，病痛死亡灾难起，每一年中渐衰败，人畜眷属现恶兆。”
- 莲花生大士（藏传佛教创始人）说过：
“一旦在任何一位善知识面前发誓，并真正把烟戒了，我会像你的影子一样护持你。”

和谐无烟世界

序 言

各位朋友，我们常说“人活一口气！”，而佛说：“生命在呼吸之间。”人类是要通过肺脏来呼吸的，吸烟是弱化肺脏功能的第一杀手，所以若要身体健康，必须要戒烟。

编写这本书的目的，就是为了创造一个和谐的无烟世界。因为烟草的流行，已经严重破坏了人与人之间的和谐，也破坏了人与大自然之间的和谐。

“和谐社会”的三大要素是断除执着，明因识果和解脱痛苦。首先是要断除执着，就是要去除不合理的生活习惯，吸烟是一种心理障碍，应以智慧断除。其次，是要明因识果，所谓“菩萨畏因，凡夫畏果”。吸烟者应该明白：吸烟是一种恶的因，认识吸烟已经带来的危害及将来的危害，这种恶果，应及时警醒自己，勤勇断烟。

再次，就是要解脱痛苦。有些吸烟者只注重眼前的现实感受，认为借助一种外在的刺激取代眼前的痛苦，就是解脱，把烟草视为解脱痛苦和空虚的良药，这种误解导致了极不和谐的社会现象。故若能戒烟，则不但自己健康安乐，众多生命也会从二手烟和三手烟的危害中解脱出来，创造和谐无烟世界。

本书是一本完全完整的戒烟指南，为什么这么说呢？因为她是集世间（科学）和出世间（佛教）的智慧所成的。本书由三大部分组成，第一章是介绍世界卫生组织在全球控烟的努力及各国控烟的成绩。据估计，如果提高烟

和谐无烟世界

草税70%，足以在全球预防1/4与吸烟相关的疾病发生。第二章是介绍现代医学界极力提倡戒烟，医生是劝导戒烟的最好人选。第三章是介绍佛教界的祖师大德，为什么如此严励遮止吸烟行为。本书是按照由浅入深的次第来编排的，因为佛教讲的道理很深奥，所以先以大家共同承认的科学观点作为开始。

实现和谐无烟世界有三大力量：政府的强制力量，科学界的综合力量和三宝的悲智力量，三大力量结合起来，就可以战胜烟草恶魔。

在中国，烟草的流行祸害日趋严重，以前一度实行的“烟草专卖”制度，已经名存实亡了，在全国许多城市的大街小巷里到处都可以见到香烟销售点，按照这样下去，加上吸毒，爱滋病、各种瘟疫及各种富贵病、文明病的蔓延，中国人是否会再度成为“东亚病夫”呢？国人是否已经忘记了这一民族耻辱呢？！

为此，真诚地希望中国政府加大控烟力度，各地环保、工商税务、卫生等部门，妇联、工会组织，戒烟协会应该联合行动，医院、学校、公众场所、交通运输、旅游单位、饮食服务行业等应该积极配合，共同创造一个和谐无烟的中国。

在此，多谢那些勇猛的戒烟志愿者，及劝导辅助戒烟的医生及社会工作者。在编写本书过程中，得到了众多朋友的帮助，在此表示感谢！本书错漏之处请各位朋友指正！

沙门释明礼合十！

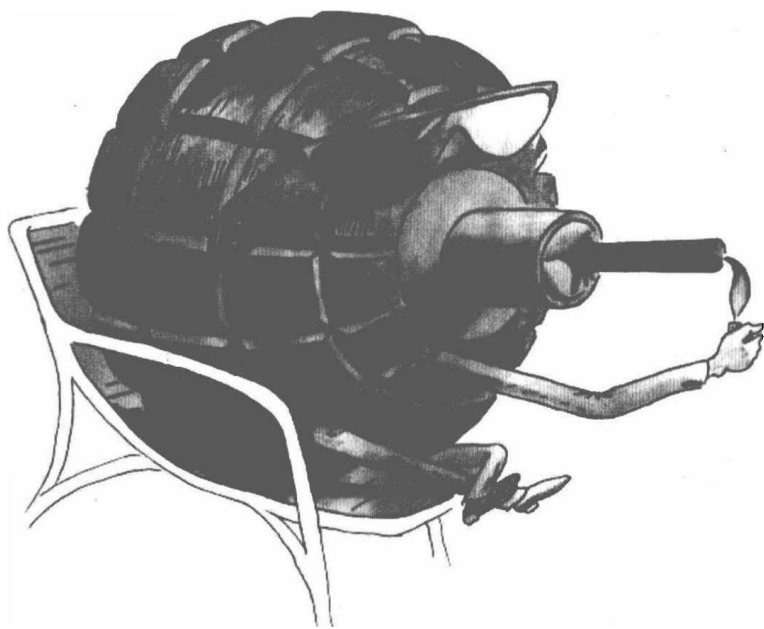
目 录

第一章 世界卫生组织呼吁全球性控烟	
第一节 世界卫生组织全球烟草流行问题报告	2
第二节 世界各国控烟情况	4
第二章 现代医学极力提倡戒烟	
第一节 医学上痛陈烟草的危害	
一、烟草依赖是慢性成瘾性疾病	11
二、烟草的危害成份	13
三、吸烟少活15年，易生8种病	17
四、二手烟的危害	20
五、三手烟的危害	23
六、戒烟后的康复效应	24
第二节 一位青少年的戒烟呼吁	25
第三节 戒烟小知识	31
第四节 戒烟的方法	47
第三章 佛教界严厉遮止吸烟	
第一节 吸烟的过患之一 索达吉堪布讲	69
第二节 吸烟的过患之二 班玛乐夏嘉措著	
一、吸烟的过失和隐患	86
(1) 律藏中遮止吸烟	86
(2) 藏地各大教派祖师遮止吸烟的教言	87
二、遣除戒烟的疑惑	90

和谐无烟世界

(1) 谴责某些“上师”加持香烟的不如法行为	90
(2) 香烟是魔女邪愿所成，危害极大	92
(3) 如何观察本尊相和魔相？	93
(4) 烟酒对修持密法的障碍	94
(5) 密宗决非以烟酒利益众生	95
(6) 如何远离烟酒恶魔	95
三、如何励力戒除烟酒？	97
四、结文	97
第三节 龙树菩萨札记——烟草的毒害	98
第四节 戒烟的修法	102

倒计时



第一章 世界卫生组织呼吁全球性控烟

第一节

世界卫生组织全球烟草流行问题报告

世界卫生组织比拟吸烟的危害猛于非典和海啸。目前全世界吸烟人数约有13亿，每年有480万人死于与烟草相关疾病，占总死亡构成的1/10。与烟草相关死亡目前已占全球死因构成的第一位，到2025年其死亡总数将超过肺结核、疟疾、生产、产期并发症及艾滋病的总和。

世界卫生组织总干事陈冯富珍与美国纽约市市长迈克尔·布隆博格日前共同发布《世界卫生组织全球烟草流行问题报告》。这份世界卫生组织的最新报告警告说，如果各国政府和社会不加强对烟草销售的控制，本世纪内全球可能会有10亿人因烟草危害而死亡。

报告预计，到2030年全球每年将有800万人死于与吸烟相关的疾病，其中80%以上是在发展中国家。在20世纪烟草已经导致1亿人丧命，如果不采取行动遏制，任凭这一形势发展下去，在21世纪死亡的人数将会是上世纪的10倍：全球将近2/3的烟民集中在中国、印度、印尼、俄罗斯、美国、日本、巴西、孟加拉、德国、土耳其等10个国家。

和谐无烟世界

报告指出，国民收入偏低的国家，烟民人数正不断增加，这是因为这些国家的人口日益增加，烟草公司的营销对象也指向发展中国家的青年人和成人。最终导致每年有数百万人染上致命的烟瘾。据估计，烟草每年在全球造成的经济损失达几万亿美元，仅美国每年损失估计高达920亿美元。

《世界卫生组织全球烟草流行问题报告》对全球烟草使用和禁烟的努力首次作出了全面分析。报告披露，目前全球只有5%的人口生活在全面禁止烟草广告和促销的国家中，40%的国家仍然允许在医院和学校吸烟。在中等收入国家，烟草税收入要比烟草控制开支高出4000倍，在低收入国家则高出9000倍。

世界卫生组织为此提出六项控烟战略：

- 1、监测烟草使用和预防政策。
- 2、保护民众不接触烟草烟雾。
- 3、为戒烟者提供帮助。
- 4、警示烟草危险。
- 5、执行禁止烟草广告、促销和赞助的规定。
- 6、提高烟草税。

报告认为，减少吸烟人数和鼓励人们戒烟，最有效的方法是提高烟草税。几乎所有国家都能大幅度提高烟草税，并为各项戒除烟草的措施提供可持续的资金来源。布隆博格市长说，虽然烟草控制措施有时会引起争议，但它们有助于拯救生命，各国政府需要加

和谐无烟世界

强努力。

据估计，如果提高烟草税70%，足以在全球预防1/4与吸烟相关的疾病发生。世卫组织无烟草行动主任Dauglas Bettcher表示，加强对烟草控制的多项措施将创造有利环境，帮助目前的烟草使用者戒烟，保护民众不受二手烟危害，防止青年人沾染烟瘾。陈冯富珍博士说：“虽然禁止吸烟的努力势头越来越猛，但实际上每个国家都需要做更多事情。每个国家，无论富国还是穷国都有能力为扭转烟草日益流行的趋势创造最大机会。”

第二节 世界各国控烟情况

《烟草控制框架公约》是世界卫生组织制定的第一部具有国际约束力的全球公约。2007年7月，包括我国在内的各缔约国承诺，将在公约生效的5年内，向公众提供接触烟草烟雾的普遍保护。

· 在美国五十州中，已有四十四州实施了某种程序的抽烟限制，其中以纽约州的这个规定最为彻底。如果违反了这些规定，最高可被罚款二百五十美元或监禁十五天。联邦政府在华盛顿等全美六千八百个联邦政府办公室内全面禁烟，就是在杂货店或车库的管理员室内，规定也很严格，例如其中有一人不抽

和谐无烟世界

烟，另一个也就不可以在办公室内抽烟。根据美国时代杂志的报道，美国已有70.1%的人不抽烟，瘾君子只占29.9%。

· 澳大利亚开展控烟活动已有30多年的历史，在政府干预、立法干预、宣传教育等方面做了许多深入扎实的工作，总吸烟率从1970年的40%降低到现在的25%，成为世界上控烟先进国家之一，计划到2031年成为无烟国。所到之处，公共场所和工作场所，均无吸烟现象，尤其是医疗卫生部门，均已成为无烟区。医生的吸烟率仅有3-5%。

· 世界上第一部《严禁吸烟法》1985年在意大利诞生。

这是意大利政府向人类文明社会做出的表率。

· 加拿大卫生部最近建议将香烟盒上健康标签的面积由30%扩大到60%。在加拿大出售的香烟，烟盒上画的都是宣传吸烟有害的画面，图案主要有：病态的牙龈、肺部的癌变、受损的大脑、阻塞的心脏、折断的香烟等。

· 法国人提出的戒烟口号是：“我们没有权力自毁健康。”

· 新加坡娱乐场所禁烟令生效。

【烟草在线 据中国新闻网报道】新加坡娱乐场所禁烟令07年7月1日正式生效，八成七的娱乐场所将全面禁烟。

和谐无烟世界

新加坡国家环境局发表文告说，截至六月二十九日，只有一百一十八家娱乐场所申请设立吸烟区；另有四百二十七家决定禁烟，其余三百五十家尚未表态的则会被当局视为全面禁烟。

当局估计，七月一日禁烟令生效后，受影响的八百九十五家酒廊、酒吧、迪斯科舞厅、夜总会和卡拉OK当中，有七百七十七家(约百分之八十七)将全面禁烟。

环境局稽查员将在七月一日傍晚执行任务。环境局呼吁请烟客给予业者合作，不要任意在非吸烟区燃起烟头。娱乐场所经理或业者看到有烟客违法，或接获其他顾客投诉时必须采取行动，上前劝阻。

烟客如果对尝试执行禁烟令的业者加以污辱、威胁或阻挠，将被告上法庭，他将面对不超过一千新元的罚款或监禁六个月，或两者兼施。

娱乐场所禁烟令是在前年八月宣布的。为了减少新禁烟令可能带来的冲击，环境局允许娱乐场所业者把两成户外场所和一成室内场所转成吸烟区。那些没有在期限前申请设吸烟区的娱乐场所，将被当作全面禁烟。

环境局规定，吸烟室必须清楚标明，其通风系统必须与中央系统分开，室门也必须密封，以防烟味蔓延。环境局也规定顾客必须自己手持饮料进吸烟室，而不准侍应生进出提供服务，以保护侍应生免受二手

和谐无烟世界

烟害。

禁烟令去年七月进一步扩大至小贩中心和咖啡店。从去年七月至今年六月二十八日，共有三百一十二个餐饮场所业者和一千五百六十九名违例烟客被罚。

· 德国制定新的控烟法案

【烟草在线 据中国烟草科教网报道】 德国政府部门决定修订其控烟法案，再制定一部新的控烟法案，以配合世界卫生组织所制定的《烟草控制框架公约》。

在此之前，德国的控烟法案较为宽松，在其公共场所，如电影院电影播放期间，在限定的时间段内是可以播放烟草宣传广告的，其具体的播放时间为每天的18:00时以后，另外，德国政府规定，在其户外的广告牌及招贴广告牌上也可以做烟草广告。但修订后的控烟法案规定，电影院播放烟草广告的时间被限定在每天的22:00时以后，另外，将禁止一切形式的户外烟草广告。

· 中国 北京市卫生局新闻发言人指出，公共场所禁烟的活动是一项长期的活动，不是专为配合奥运会制定的。而且根据北京市的实际情况和《框架公约》的要求，奥运会后还要加大控烟力度，扩大控烟场所。为了保证《规定》的落实。

首先，要加大宣传力度。以公共场所禁止吸烟规

和谐无烟世界

定的颁布和世界无烟日为契机，每年要掀起控烟的宣传高潮。

二是抓住重点人群，开展控烟工作，教育中小學生不做吸烟的新一代。

三是积极开展无烟医院、无烟单位创建活动，奥运定点医院全部达到无烟医院的标准。

四是加大监督检查执法力度，对不符合规定的单位要警告和限期整改并进行处罚。

五是会同商务局和交通委加强本市餐饮业和出租车的控烟和禁烟工作。

【烟草在线据《北京青年报》报道】日前，由中国医师协会心血管内科医师分会、中国疾病预防控制中心控烟办公室主办的“无烟从心开始”项目在京启动。通过对中国心血管内科门诊及住院冠心病患者的吸烟状态进行调查，并对吸烟患者进行全方位戒烟干预的方法，探讨临床成功戒烟和慢性病管理的新模式。

该项目将于2008年11月至2010年7月间进行，对吸烟者提供健康教育等戒烟指导，或进行药物治疗等，并从问诊、病例书写、治疗及处方、随访等方面规范冠心病的管理。第一阶段将覆盖北京等重点8个城市的30家重点医院，在2009年覆盖超过100家医院。

近日记者了解到，目前设在餐馆、公园、网吧、机场等候区的吸烟室，仅是一项过渡性措施，未来3年

和谐无烟世界

公共场所将完全禁烟。考虑到部分人群混聚，且流动性强的公共场所目前无法完全禁烟，公园、游乐场、餐馆饭店、网吧等公共场所，以及飞机、火车等公共交通工具的等候室被允许设置或划定吸烟区域，但应符合消防安全要求、设置明显标志、与非吸烟区域隔离，并远离人员密集区域和行人必经的主要通道。

“这个规定的执行，主要还是依靠劝阻和引导。”北京市政府法律办公室副主任李灵雁在接受记者采访时说，对那些反复劝阻无法制止，且构成妨碍治安的吸烟者，根据1995年《北京市公共场所禁止吸烟的规定》，禁止吸烟公共场所的所在单位可以及时向公安机关反映，由执法机关依照治安管理条例予以处罚。

· 澳门所有餐馆一律禁烟

【烟草在线据《澳门日报》报道】澳门社会文化司司长崔世安表示，已完成“吸烟预防制度”草案并交行政会讨论。经过多次咨询，最终就禁烟范围与饮食业界达成共识，所有18岁以下人士可以进入的场所全面禁烟，

这意味着所有餐馆一律禁烟。

· “禁烟”大限已至 外资超市撤柜

【烟草在线据台海网报道】“新《烟草专卖许可证管理办法》中规定，自2009年1月1日起，外商投资商业企业不得从事烟草专卖品批发和零售业务，不得以特许、吸纳加盟店及其他再投资等形式变相从事烟

和谐无烟世界

草专卖品经营业务。

市烟草专卖局人员表示，对外资超市和便利店供货截止到今年2月28日，再给予一个月时间清空库存，到4月1日为止外资便利店就不可以再卖香烟了，部分便利店还在销售的只是一些存货。

4月1日是家乐福等外资超市卖烟的“大限”日期，记者走访厦门外资超市发现，家乐福、好又多、大润发等外资超市的烟草柜台都已经撤掉，均不再出售香烟。