

廣化法師著

素食的利益

佛陀教育基金會印贈

一切佛經，及闡揚佛法諸書，無不令人趨吉避凶，改過遷善。明三世之因果，識本具之佛性。出生死之苦海，生極樂之蓮邦。讀者必須生感恩心，作難遭想。淨手潔案，主敬存誠。如面佛天，如臨師保。則無邊利益，自可親得。若肆無忌憚，任意褻瀆。及固執管見，妄生毀謗，則罪過彌天，苦報無盡。奉勸世人，當遠罪求益，離苦得樂也。

持戒念佛

廣化



素食的利益

目錄

代序	釋淨觀	一
弁言		一
素食可健康長壽		二
素食可青春永駐		八
素食可提高智慧（提高智慧食品營養成分表）		一一
素食者不遭殺劫		一六
素食者不受惡報		二〇
素食者增長慈悲		二二
結論		二六
附錄：諸經論戒殺文		三〇
附：放生詩		三四
附第二單元：肉食之害		三七

代序

「素食的利益」一書，原是 家師上廣下化老和尚，在民國六十九年秋，應邀於台中市逢甲大學普覺佛學社為大專生的演講稿，後略加修改，出版成書。意外地，此書一出風行一時流通頗廣，至今已重印七版。研其因素，此書除了適應現代社會的需求，因為因素之一，然則上人立論正確，費集心思，熔素食的利益於一爐，則功不可沒。

上人先從醫學觀點，告訴我們，現代人多喜肉食，以致高血壓、糖尿病、腎結石、心臟病、血管硬化，以及癌症，紛紛出現。再以「提高智慧食品營養成分表」，明確列出素食的利益，供讀者自己去分析、比較，肉食與素食，誰優？誰劣？最後才以佛家慈悲的因果觀，明確的告訴讀者：「殺生食肉，實是惡業，必當受報無疑也。」文中更以現身說法，將自己年輕時期，食肉受報，跌斷左腿成為「跛腳法師」的經歷，據實的告訴讀者，望大家以此為警惕。

古人說：「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。」從千百年以來，我們所吃的一碗「羹肉湯」，看上去只是一碗湯，可是其中的冤仇，猶如大海那麼的深。要知道世上為什麼有那麼多打不完的戰爭、災劫、瘟疫，皆是由吃肉造成的。若是你了解了其中的道理，那麼你半夜去屠宰場聽一聽，殺豬有豬哭，殺牛有牛哭，殺羊有羊哭，那種淒慘的哭聲，聲聲的哀號，聲聲的怨恨，這種種的冤毒、仇恨充塞在虛空中，才造成種種世間的災難。假使人人都素食，這些冤孽就會平息，可以化干戈為玉帛，化暴戾為吉祥，庶幾能挽回災劫之將臨，是為序。

公元一九八七年四月一日於台中霧峰菩提精舍

按：廣化法師於結夏安居中安詳往生，往生瑞相不可思議。

素食的利益

廣化法師六十九年秋講於台中市逢甲大學普覺佛學社

弁言

我今天演講「素食的利益」一題，有兩個因緣：第一、看到貴社素食團，參加人數之多，甚為稀有。欲令已參加素食者，不虞營養缺乏；尚未參加素食的同學，趕快踴躍參加，故講此題。第二、我因看到你們在學生時代，便能持齋念佛，慚愧自己年青時代，業障深重，偏喜歡吃魚吃肉，以致後來業力現前跌斷左腿，而今悔已遲了！我欲令已吃素的同學，有所奮勉；尚未吃素的同學，知所警惕，所以要講這個題目。

素食的利益多得很，在這短短幾小時的演講，實在無法一一列舉，我今為了演講方便，特將素食與肉食之利害，略舉六條，願供諸位同學作參考。

素食可健康長壽

一、素菜無毒，肉有毒——素食的菜餚，大多數是出自地上生長的蔬菜、大豆、花生、果品及海藻等，既富營養，又無毒素。這類食物可使血液保持鹼性（其血液清），在醫學上稱為鹼性食物。肉類食品食了，能使血液呈酸性（其血液濁），故肉類稱為酸性食物。素食之人，血液清故，循環得快，使人身體清爽，精力充沛，富於耐力，思考敏捷，而且長壽。例如佛教高僧唐朝的趙州和尚活了一百五十歲，現代高僧虛雲老和尚活到一百二十歲。即今台中市李炳南老居士，多年持素故，以九十五歲之高齡，尚且耳聰目明，這便是素食健康長壽的現實證明。又如第一次奧林匹克運動會的游泳冠軍茂林羅斯，他的速度驚人，持久有力，是最負盛名的運動家，他便是個素食者。

據法國著名化學家建德的報告，他發現肉食是一種食物的慢性中毒，因為肉類食品的來源，來自豬、羊、雞、鴨等動物。而動物在情緒緊張，

或生氣及恐怖的時候，體內會產生一種毒素分泌物，迅速傳遍全身的微細血管及肌肉內，這種毒質的分泌物，通常都藉肉體新陳代謝的作用，排出體外；或是藉大小便利，流出身外。若是這個眾生正在恐怖或憤怒之時，被殺死亡，身體器官停止活動，這種毒質的分泌物，沒有排洩出去，便殘存於血肉之中，若是食這種肉類，亦就引進這些毒素，所以食肉就等於慢性中毒。曾經有人試驗過，動物於憤怒或恐怖時，身體內部產生的這種毒質分泌物，如果用玻璃管吸取出來，只要一支香煙大小的毒素，就可以毒死一個人。幸而這種毒素，遇到蔬菜菓汁都可稍微化解。所以煮肉之時，應放些生薑、辣椒，或者放些青菜豆腐之類的素菜，將肉類的毒質化解掉。若是只煮一味肉，不放肉，不放薑、蒜、菜蔬等，這個菜（肉）的毒質沒有化解，吃了有害無益，吃久了必定會中毒而死。

我曾經親自看到因食肉慢性中毒而死的人，民國四十三年間，嘉義肺病療養院，有個叫小老廣的病人，他是在大陸撤退時，隨軍來臺的，因營養不良，患上肺病，他的哥哥在香港做生意，他初到臺灣，不通音

訊，後來取得連絡，函告身患重病，他哥哥寄了一大筆款來。他有了錢就想到要進補，進什麼補品呢？吃雞，吃雞最補了！起初兩天吃一隻雞，吃了幾天，不見起色；「加補」！一天吃一隻雞，吃了幾天，身體反而更弱了。「再加補」！一天吃三隻雞，他的吃法很特殊，深怕雞身的營養會由血裏流掉，於是用個竹筒，把雞塞到裏面悶死，將雞肉放進特製的銀子套鍋，放在水鍋裏去燉爛，然後光喝雞汁，這樣一天喝三次，喝了不到幾天，就一命嗚呼了！他的這種死因，我當時莫明其妙，後來學佛，研究素食的道理，方才明白小老廣是因食肉慢性中毒而死的。

不但畜生如此，人類亦然。人類在恐怖或憤怒的時候，臉色會忽然間發紫發黑，或變得蒼白，這都是情緒激動而產生毒素，在血液中起變化的現象。這種毒素對婦女們，還會在乳婦乳汁裏發生，若是被幼兒吸了，會有生命危險，印光大師（現代人住蘇州靈巖山）文鈔中，曾說過這種事蹟：有西洋婦人○○，諦聽印光大師開示戒殺素食之理後，放聲大哭，痛惜她的兩個兒子，是由於她的奶汁毒死。原因是她們夫婦感情

不和，時常吵架，每當她們夫婦咆哮如雷，大吵大鬧之時，幼兒即嚇得大哭不止，做母親的為了止兒啼哭，便解開衣襟，將奶頭塞進兒嘴，幼兒的啼哭雖然止住了，但是卻從此身體軟弱，不久便死了。由這兩個真實事蹟看來，可知素食無毒，肉食有毒，自當急早戒殺素食為妙。

二、人宜素食勿肉食——據美國哥倫比亞大學的韓丁頓（G.S. Huntington）博士曾做了一項腸道的解剖分析，證明人類適宜於素食，而不適肉食。他說肉食動物的小腸短，大腸直而平滑；素食動物的小腸長，大腸亦長；吃肉亦吃素者的腸子比肉食者長，比素食者短。人類的大腸約有五至六呎長，並且來回排列；腸壁不平滑，而且重疊在一起，這樣的腸道是適於素食而不宜肉食的。因為肉類的纖維少，經過消化後剩下的殘渣，在人類較長的腸子裏停留過久會產生毒素，增加肝臟的負擔；肝臟負擔太重，會造成肝硬化及肝癌症。又肉類中有許多尿酸、尿素，食了會增加腎臟的負擔，導致腎病。再者，肉類在長腸中經過不必要的過度吸收，而肉類本身又缺乏纖維，易造成便秘，導致痔瘡及直腸癌。

以上從人體腸道之分析，足以證明人類食肉是「自找苦吃」。

三、肉食易導致疾病——中老年人健康的大敵為膽固醇，而膽固醇即以動物的腦、神經、血液、膽汁、蛋黃及脂肪等含量較多。膽固醇是構成副腎荷爾蒙及維生素丁之主體。這種營養素，年輕人或中年人，攝取適量，頗為有益；若是一個人的血液裏含膽固醇太多，就會引起動脈硬化、心臟病、高血壓等症。中年以上的人，身體各部生理，逐漸趨向衰退，自應避免多食含有豐富膽固醇的肉食，以維持身體健康。今日我們臺灣死亡原因首屈一指的就是心臟血管病症，從國人的病症統計，可見得臺灣的人，食肉太多了。

從各種研究報告中，指出肉類可以導致癌症，因為肉類在燒烤之時，會生一化種學物質（Metylcholan, thyene）這是嚴重的致癌物。若是吃燒烤的肉類，一塊牛排，可以相等於六百枝香煙所產生的該種化學物質。所以吃牛排及烤肉等高卡路里的食物，比大量抽香煙更可怕。其次，如果豬牛患有癌症，或癌類病症，吃了這個豬牛之肉，很可能會被傳染到

癌症。再其次，有的畜牧商人，為了畜養的豬牛雞鴨，不令傳染疾病，於是便在飼料中，攪些抗生素進去，這使吃了這個畜生之肉的人，也攝取了過多抗生素，以後此人若是生了病，對於醫生所用的抗生素和特效藥，產生抗藥性，弄得無藥可治，束手待斃。這個人的生命，就是為平時食肉所誤了。目前國內第二大死因即是癌症。

酒精能將致癌物質，輸送到身體組織裡去。喝酒的人，常會得到肺癌、口腔、食道及胃癌，間接導致肝癌、肝硬化。喝啤酒和結腸癌及直腸癌之間，有絕對關聯，所以好食魚肉，再加上貪杯飲酒，等於火上加油，危險萬分。

至於防癌食物頗多：凡是富有維他命A、C的食物，皆可預防癌症，例如：花椰菜、香瓜、紅薯、番茄、杏子、桃子、南瓜、菠菜、冬瓜、芽甘藍、甘藍菜、包心菜、菜花、柚子、青辣椒、檸檬、萊姆、橘子、豌豆、波蘿、草莓、蜜柑、紅蘿蔔、脫脂奶粉等，素食之人，不妨多食。美國人曾調查統計，人身的條蟲病，有十分之八是由牛肉傳染得來。

而生肺病的人，亦有是吃牛肉傳染的。又虎列拉疫中，有種名為豚虎列拉，那便是由豬肉傳染來的了。

丹麥在第二次世界大戰後，為重建劫後邦家，政府嚴禁人民宰殺動物作食品，到了第二年經濟復甦後，才解除禁令，豈料解禁後國人患病者，反較禁止肉食時期更高，可見素食有益、肉食無益。其次，第二次世界大戰前，歐洲保加利亞，有「長壽人國」之稱，全國人口六百萬中，而年高百歲以上的老人，竟佔了一百六十餘人之多。其長壽原因，經醫學家研究結果，由於百分之九十五為終身不食肉者，這是素食可使健康長壽的又一證明。美營養學家柯林斯云：「人類若能廢去肉食，將獲益無窮。」誠哉是言也。

素食可青春永駐

「精力充沛，腦力敏捷，皮膚潤澤。」這是青春少年的現象，反之「身體疲勞、神智不清、皮膚粗糙。」便呈衰老的象徵。今以此三者為

準，將肉食與素食作一比較。營養學者朱修慧說：「多食肉類（醫學上稱為酸性食物），可使血液呈酸性（血液濁），要中和此酸性時，血中的鈣質必大量消耗；其鈣量消失，細胞即行老化；人體則易疲勞，無耐力，易神智不清與衰老。而多食青菜、水果（鹼性食物），可使血液保持鹼性（血液清），使人清爽，精力充沛，富於耐力，腦力敏捷，並可長壽。」這裏將素食和肉食者，從體力和腦力，作一對照，灼然可見，一者保持青春，一者衰老退化。

皮膚的潤澤和粗糙，令人一望而生青春與衰老之感覺。所以潤澤皮膚，為永駐青春的重要事項。素食怎樣可保持潤澤的皮膚呢？這須從素食者食的植物性脂肪說起。脂肪的營養價值是：一供給熱能，二維持體溫 and 保護內臟，潤澤皮膚。三幫助維生素的吸收。脂肪過多令人胖，易患高血壓、腦充血、以及心、肝、脾胃等內臟病。若是脂肪太少令人瘦，易患種種衰弱及皮膚病。脂肪的來源有二途，一是來自動物之肉身如豬羊之脂肪及肥肉，名動物性脂肪。二是來自植物之核仁，如花生油、大

豆油，名植物性脂肪。這兩種脂肪的利弊差別很大。動物性脂肪為飽和脂肪，含膽固醇量多，易引起血管硬化、高血壓、心臟病，亦有利於癌細胞繁殖。植物性脂肪為非飽和脂肪，能促進膽汁酸的排洩增加，使膽固醇降低，可避免心臟病和各種血管病症。由此可知素食者食用植物油，實為健身駐顏一大要素。

植物性食品之脂肪含量，以核桃為第一，含有百分之六六·九〇，其次為花生含有百分之四八·七〇，其三為白芝麻四八·二三，其四黃豆二〇·二〇。此類脂肪皆非飽和脂肪，食了有益無害。動物性脂肪含量，以豬肉為最多，含百分之五七·八〇，其次為羊肉，含二五·〇〇，牛肉一三·五〇，但此類脂肪，屬飽和脂肪，復含有大量膽固醇，易引發心臟、血管等病。

前五十二軍軍長趙公武，為抗日名將，其夫人趙陸蕭蓉居士，自幼長齋奉佛，雖廁身富貴場中，仍堅持素食，因持齋念佛故，體泰神怡，不知老之將至；行近六十歲之老婦，看上去猶如花信年華之少女。她五

十九歲那年，去美國探望在美留學的兒子，當下飛機時，她兒子的同學們看到她，還誤以為是他的未婚妻呢！趙夫人信佛虔誠，了知此身，四大假合，終歸幻滅，所以從不作特別保養，她的青春永駐，實由於虔誠信佛，了知因果業報之理，萬事隨緣，心中無煩無惱，精神愉快，故不覺得老；而日常三餐素食，令血液保持鹼性（其血液清），暢流無礙，身體清爽，精力充沛，不減青春少年，亦有極大關係。又據傳聞：老牌電影明星胡蝶，以日常素食故，雖屆古稀之年，依然風韻猶存，此為素食可以駐顏之又一佐證。

素食可提高智慧

大戴禮記云：「食肉勇敢而悍，食穀智慧而巧。」這是素食可提高智慧之說，見於我國最早之古代典籍。此說對年青的知識份子，非常重要。可惜後之提倡素食者，類多從因果業報，戒殺護生立論，很少人去研究「素食者智」之原理，誤了多少人素食之機緣。近代日本國立公眾

衛生院平山雄博士，以研究學術的眼光，曾發現……素食者嗜慾淡，肉食者嗜慾濃；素食者神志清，肉食者神志濁；素食者腦力敏捷，肉食者神經遲鈍……。他這種發覺與我國古人素食多智之說，不謀而合。

現代人談素食一書，談到現代醫學家，在不斷研究考證中，發現素食有兩大利益，第一、是素食可以提高智慧與判斷力。他說：根據生理上之證明，人的頭腦活動力，是由腦細胞內具有正反兩種力量交互作用，在人的大腦中不斷衝擊，就形成了吾人通常所謂的「思考」，衝擊到最後，總有一方面的作用獲得勝利，這就是我們通常說的「決定」。但是要使大腦細胞，能夠充分發揮其正反兩種作用，就必須充分供給大腦細胞所必需的養分。這種養分，主要為麩酸，其次為維生素B及氧等。而食物中則以完整穀類及豆類，含麩酸和各種維生素B最豐富，肉則則次之且量微，所以惟有實行素食的人，才能獲得更為健全的腦力，也才能使智慧與判斷力提高。

回憶四十年前，我們在求學時代，那時醫學界，頗以為欲想提高智

慧，「應多食磷質和鐵質的食物」。其科學的根據，是大腦皮層細胞缺乏磷，便影響腦力，神經缺乏磷，即傳達遲。至於鐵質它是提高智慧之重要因素，人體若缺乏鐵質，則患貧血，發生頭痛、心悸跳、善忘、體倦等症，這樣的人，讀書成績自然低劣了。食品對學業關係如此密切，所以青年學生，不可不知營養常識和素食的利益。

每個人都希望自己是這世界上最有智慧的人；尤以做學生的人，總希望一目十行，過目不忘。為了想要做超級智人，於是就得補腦補身體。中國人古老相傳一個錯誤觀念，「人體虛弱，借助肉補，又以為食肝補肝，食腦自然可以補腦了」。從前科學不發達，大家都不知道豬羊牛腦中，含有膽固醇，在妄想食腦補腦之錯誤觀念下，有許多的「富家子弟變成呆頭呆腦」，反而不及「咬得菜根香」的貧寒子弟，來得聰明智慧。於是社會上常有聽得一些勉諸清寒子弟的諺語，如「將相本無種，男兒當自強」，或是「咬得菜根，方是奇男子」，甚至有「幾多白屋出公卿」之嘆！可是又有誰知道「素食多智」的道理呢！

我國佛教界，奉行大乘佛法，出家僧尼，一律素食。從古至今，我佛教中，高僧輩出，或智慧超群，或辯才無礙，如名滿天下的釋道安，才高五印的唐玄奘，智者九旬談妙，生公頑石點頭，清涼以道德文章為七帝師，蓮池以行解相應作八代祖，如是等高僧大德，不可勝計，雖曰彼等修持佛法故，福慧增長；而遵行佛制，常年素食，對於提高智慧，亦是一大因緣。

茲依據大學醫學院營養教材表，摘錄有關提高智慧最普通之食品營養法，以供有志素食者，作一參考。

(豆類蛋白質不但品質優於肉類，而且價錢便宜！)

提高智慧食品營養成分表								
類 別	食 品 名 稱		鈣 mg	磷 mg	鐵 mg	B ₁ mg	B ₂ mg	備 考
素 菜 食 品	慈 菇		7	155	1.1	0.23	0.04	
	芋 仔		41	100	1.2	0.28	0.06	
	黑 豆		260	577	7.0	0.93	0.28	
	蠶 豆		95	370	6.4	0.43	0.21	
	紅 豆		83	318	6.1	0.34	0.26	
	乾 蓮 子		114	583	3.6	0.64	0.15	
	綠 豆		86	320	4.9	0.52	0.29	
	花 生		64	392	1.7	1.04	0.16	
	黃 豆		216	506	7.4	0.44	0.31	
	黑 芝 麻		1,241	552	13.0	0.64	0.22	
	豆 皮		280	560	6.7	0.76	0.22	
	花 豆		157	344	5.5	0.67	0.23	
	頭 髮 菜		699	71	10.5	0.21	0.18	
	高 麗 菜	干	300	106	15.1	0.15	0.52	
	蔭 瓜		78	213	4.7	0.01	0.01	
	木 耳		207	210	9.3	0.12	0.49	
	金 針		340	208	14.0	0.16	0.71	
	皇 帝 豆		25	140	2.8	0.30	0.36	
	香 菇		125	190	9.0	0.56	2.11	
	紫 菜		850	703	98.9	0.34	0.38	
	蕃 薯	葉	153	81	3.6	0.14	0.21	
肉 類 食 品	黃 牛 肉		8	177	3.6	0.08	0.15	
	水 牛 肉		10	190	4.0	0.08	0.16	
	肥 豬 肉		1	18	0.2	0.19	0.04	
	精 豬 肉		12	123	1.5	0.65	0.12	
	雞 肉		5	104	0.4	0.07	0.07	
	鴨 肉		12	230	0.8	0.16	0.16	
	旗 魚		11	179	1.1	0.16	0.09	
	鰻 魚		4	25	0.5	0.08	0.17	
	槍 烏 賊		7	257	0.4	0.02	0.11	

細觀前表，肉類和素菜，兩相比照，可知素菜食品所含之礦物質及維生素B，皆超過肉類食品，且素菜之種類繁多，來源彌廣，又無毒素，可安心食用，足徵素食勝於肉食多矣！

上來以世法論素食的利益，其利尚可以數字表達；以下用佛法論素食，其益更不可思議也。

素食者不遭殺劫

目前國際風雲，詭譎萬千，而殺人武器，競尚新奇。一旦第三次世界大戰發生，其殺人之多，死亡之慘，將不堪想像。言念及此，莫不人人自危，雖經有心人士，倡議限制製造凶殺武器，可是儘管說者言之諄諄，說得舌疲唇焦，而造者聽之藐藐，依然不斷製造。國與國之間，競造巨型戰鬥武器，人與人之間，競製精巧殺人工具，整個地球上，到處充滿殺氣騰騰，沒有一塊安樂土，這是什麼緣故？這就是人類殺生食肉招來的果報，因為一切眾生皆有靈性，此靈性與血肉之軀，不一不異，

色身有生死，靈性永不滅。由於靈性不滅故，往返六道，此死彼生，彼死此生，生生死死，永無休息。皆悉隨著自己所造的業因，去報恩報怨，與受苦受樂。而一切恩怨業報中，以殺生食肉，其怨最深，何以故？眾生最寶貴者生命也，人畜皆然。今此最寶貴之身命，遭到殺害，恨毒之深，報仇之切，無與倫比，自然要一刀還一刀，一命償一命了。誠如楞嚴經所說：「以人食羊，羊死為人，人死為羊，……死死生生，互來食噉。」這種互殺互食的因果輪迴，若一人造殺業，則一人受殺身之禍，若一國人共造殺業，便召感殺劫了。

殺劫又名刀兵劫，即是遍地起戰爭。古時候的士兵作戰，用刀劍作武器，故遍地發生戰爭，叫做刀兵劫。這種力兵劫的起因，不明因果的凡夫俗子，誤認為是帝國主義的侵略所造就，或者是國內的政治野心家所導致。依佛法的因果業報來談：這不是根本的原因，這只是一種助緣而已，根本的原因是從殺生食肉而起的。今舉慈壽禪師的偈子來作說明，偈云：「世上多殺生，遂有刀兵劫，負命殺汝身，欠財焚汝宅，離散汝

妻子，曾破他巢穴。報應各相當，洗耳聽佛說。」這個偈子的第一句「世上多殺生」是因，「遂有刀兵劫」便是果。你從前害了他的命是因，他今生殺你身是果。你過去謀他的財是因，今生他燒你的屋宅是果。為什麼他害得你妻離子散呢？因為你過去生曾破毀他的巢穴——殺鳥食卵，所以他今生害得你妻子離散，因果報應是「吃他八兩還半斤」一點亦不馬虎。所以欲想不受苦報，便應當皈依佛門，相信因果道理，勿造惡業。我再舉個歷史事實來作證明：從前佛在世時，琉璃王帶了大兵，去打迦毘羅衛國，佛曾親自去見琉璃王，請求和平解決，結果和談不成，佛就叫釋迦族人防守自衛，不要攻擊。琉璃王的軍隊攻入城來，到處亂殺人民，這時神通廣大的目連尊者，運應神通將釋迦族人五百，攝入一鉢之內，送至天宮避難。等到戰爭停止後，再去拿來一看，鉢中之人盡成血水。目連尊者請示佛陀，這是什麼因緣？佛說：「過去許許多多年前，這裏有個大村莊，村中有一大魚池，在一個大好節目，村中的人，把池裏的魚，都捉來吃，其中有條大魚，亦被捉來殺了吃，那時有個小孩，

從不吃魚肉的，為了好玩，用棍子敲打大魚頭三下。」佛又對目連說：「那時的大魚，就是今時的琉璃王，小魚就是現在他的軍隊，村莊的人士，就是現在被他們屠殺的釋迦族。那個雖然沒吃魚肉，只是敲了魚頭三下的小孩就是我。我因未食魚肉，故未被殺，但是敲了三下魚頭，所以這時頭痛三天。」上述故事，就叫因果報應，自作還自受，他人代替不了。

由上述故事看來，甚至可以說，殺生食肉等於自己殺自己，不過是借他人之手而已。基於因果報應，自作自受的定律，所以素食者不遭殺劫。在歷史上我國漢、唐、宋、明各朝，承平之際，人民豐衣足食，都恣心快意，飲酒食肉，在大量殺生食肉之後，都遭到刀兵劫；可是大肆屠城之後，還有幸存者，這便是素食者不遭殺劫的事實證明。一九二七年，歐美蔬食會在英國倫敦舉辦第一次萬國茹素大會，參加的名流學者發心吃素的人，有好幾千。後來又在捷克國新羅瓦市召開第七次國際蔬食大會，這次有中、德、法、美、奧等十三個國家。（中國代表出席者，

為民初鼎鼎大名的呂碧城居士）在這次大會中，英國的華爾緒博士，發表演說道：「要想避免人類流血，便須從餐桌上做起。」這話意義深長，提倡大家素食，可消弭殺劫於無形。值得有心救世的政治家，深切體會。

素食者不受惡報

殺生和食肉，這兩個都是惡業，有的只造一種，如食肉者未必殺生，殺生者不喜食肉；有的兼而有之，如殺生的屠夫喜歡食肉。有些調皮的人，總是想把責任推給他人，做屠夫的把這殺生罪推給食肉的人，每當宰豬之時，他就唸唸有詞：「豬呀豬呀你莫怪，你是人間一道菜，他不吃來我不宰，你向吃肉的人去討債。」可是食肉的人，卻把罪過推給屠夫，說什麼：「他不賣，我不買，他不殺，我不食。」又說：「他不是專為我而宰的。」等語，彼此互相推卸罪責。平心而論，都不能辭其咎，楞伽經說得好：「為利殺眾生，因財網諸肉，二俱是惡業，死墮叫喚（地）獄，若無教想求，則無三淨肉，彼非無因有，是故不應食。」殺

生的罪報，依華嚴經說，決定墮落地獄、畜生、餓鬼中，三途受罪完了，轉生為人，還得受二種惡報，一者短命，二者多病。（三塗是正報，人中是餘報。）

「六道輪迴苦，孫兒娶祖母，牛羊席上坐，六親鍋內煮」這是唐時寒山大師看到一個俗家人娶媳婦，這新娘原是他的老祖母轉世，同時再看到坐在筵席上飲酒食肉的來賓，原是過去他家裏的牛馬，而鍋裏的豬羊魚肉，都是他們家的六親眷屬轉生。大師看了，可憐六道凡夫眾生，不明因果，顛倒妄為，不禁悲從心起，號咷大哭，唱出了上面這個偈子。不信佛教的人，也許會巧辯，這是佛教徒勸人素食，假造出來的事，可是事實勝於雄辯，我國歷史上人死為畜的紀錄不少。最早的記載為遠在佛教尚未傳入中國，西漢司馬遷的史記夏本紀即記：「帝堯之時，洪水滔天，堯求能治水者，皆曰鯀可。堯曰鯀負命毀族不可。四嶽請試之。鯀治水九年功用不成，舜視鯀治水無狀，殛之於羽山以死。注云鯀死化為黃熊（態讀作能字音，黃熊者三足鼈也）。此外齊公子彭生死變大豬

報仇，見於左傳。趙王如意死化蒼犬，撲殺呂后以報仇，見諸漢史。宋士宗之母化為鼈，宣騫之老母化為竈，見於晉書。我國歷朝史家執筆記事，皆尚翔實，決不虛誕，故我國之史書，號稱信史。又佛教的在家五戒弟子，尚不妄語，何況出家之人，怎敢妄語。由此可見儒佛兩家的聖賢之言，足堪信受。自當從速戒殺素食，若是大家都戒殺素食，就無「人死為羊，羊死為人」之因果循環，人世間亦就永無「六親鍋內煮」之業報了。

素食者增長慈悲

素食對我們人類來說，無論是維持身體健康，或者避免因因果業報，都有莫大的利益。再由個人擴大到社會國家，能令社會安靖、世界和平，可見素食的利益不可勝計。在許許多多的利益之中，我以為素食的最大利益，應是增長慈悲心。這話怎講？大智度論說：「慈悲是佛道之根本」，說明白點，有慈悲心的人，可望成佛，做三千大千世界的無上法

王。所以說素食的最大利益為增長慈悲心。慈悲的意義，是與樂曰慈；拔苦曰悲。慈悲到極點——大慈大悲，即同如來。

涅槃經和大智度論等都說慈悲有三種：第一種叫「眾生緣慈悲」。這是在凡夫地修道之人發的慈悲心，因為是凡夫，他對眾生相沒有空掉，看見眾生在受苦不知苦，反而以苦為樂，重造苦因，將來痛苦無窮，於是就生起慈悲心。這慈悲心還不夠親切，須再觀想一切眾生，六道輪迴，捨生受生，生生不已，故六道眾生，皆是我的過去父母，姻親眷屬，這樣的慈悲心就親切了；既然把六道眾生，都看作是自己的父母親屬，你給他與樂拔苦還來不及，還能把他宰殺，吃他的肉嗎？第二種叫「法緣慈悲」，這是菩薩的慈悲，法緣就是證得諸法緣起性空之理的菩薩，他本身已證我法皆空，沒有人我相，沒有眾生相，但是他憐愍有情，不知諸法緣起性空，在那裏終日奔忙，起惑、造業、受苦，菩薩為其生起慈悲心，緣於法空之理，隨順眾生，與樂拔苦，就叫法緣慈悲。第三種「無緣慈悲」，這種慈悲，惟獨諸佛才有，佛已究竟證得諸法實相，生相無

明都斷了，故心無所緣。但是眾生沒有證得諸法實相，輪迴六道，受苦受難，佛還是要大慈大悲，救度六道眾生，給眾生與樂拔苦。雖然救度眾生，而不起眾生相，那是佛的大慈悲心，任運自然流露與樂拔苦，這就叫無緣慈悲。

梵網經說：「夫食肉者，斷大慈悲佛性種子，一切眾生見而捨去。」食肉之人，殺生自肥，這就是殘忍的行為；將這種殘忍之心，推而廣之，可以損人利己，無惡不作。食肉之人，畜類眾生，見到他的身子，聞到他食肉過後身上發出的臊氣，捨之遠避，例如屠夫入村，狗見驚吠。素食之人，心存仁慈，日益增長，推而廣之，一切眾生，皆可喜可愛，皆欲與樂拔苦，這就是慈悲為佛道之根本的原理。至若大智度論卷十一記載：往昔雪山中，有一仙鶴，生活優遊自在。有一天，鶴見一人，為大雪瀰漫而失道，窮厄困苦，饑寒交迫，在須臾，鶴見此人，大發慈悲心，即飛行求火，聚薪燃之，為此人烤火取暖；又復以己身投火自焚，以施此饑人果腹。仙鶴以此功德，後來轉世成佛，即釋迦如來。這是慈悲為

佛道之根本的事實。我國儒家有「君子遠庖廚」之說，古時候齊宣王，以羊易牛，孟子許其不忍之心，推恩及人，可以王天下。這和佛教的素食可以增長慈悲，以及慈悲為佛的根本之說，有異曲同工之妙。東西二方大聖人，世出世法，各臻極至。真使我們凡夫眾生，讚佩不已。

周禮云：「天子無故不殺牛，大夫無故不殺羊，士庶無故不殺犬豚。」而唐朝的顏真卿，白居易等，曾先後奏請建放生池，凡此德政，皆慈悲之道，是故周朝享國八百年，唐朝二百九十餘年，此皆戒殺護生之善報，非無因而致也，所以我們要想為國家奠基業，為世界求和平，為自身求健康長壽，為子孫求累世繁榮，應竭力戒殺茹素。

結論

殺生食肉，實是惡業，必當受報無疑也。只是受報要依據殺心的猛弱和殺法的殘忍，而各有遲速高下，不能一概而論。其次，殺生食肉後的懺悔修善，亦可以轉後報作現報，將重報折輕報。我為了欲令諸位確實了解殺生食肉惡報之事，不妨現身說法，將我食肉受報的經歷，略向諸位宣說。

我在十八歲的那年，為了抗日救國，走出學校大門，毅然參加抗戰行列，幸蒙祖宗福德蔭庇，只當了半年上士文書，就升官了，從此在錢糧裏面打滾。到我退休出家之前，我在政軍兩界幹的大部份都是錢糧業務之類。俗諺說：「靠山吃山，靠水吃水」，我雖一文不苟取，然而近水樓台，究竟用起錢來便利多了。我有錢就飲酒食肉，造了不少殺業，清夜捫心，頗為不安，因此對金錢發生厭膩，後來出家，不願數鈔票，不願存錢，實由於此。

提起我飲酒吃肉的本領來，雖然不大，可亦不小。論酒量，一兩瓶高粱酒喝下去，臉不紅神不亂。吃魚吃肉，更是驚人，定坐下來，細嚼緩嚥的吃上兩小時，吃一二斤肥肉，不叫聲膩，我最喜歡吃雞吃鴨，每餐都吃，怎樣吃也吃不厭。一年吃下來，我究竟吃了多少雞鴨眾生，沒有統計過。但是有一次，我們駐在浙江定海的溪口，初到之時，這村莊附近各地都可看到雞鴨成群，我每天都叫房東的大小姐為我們去買雞鴨，交給勤務兵殺來吃，多則三五個，少則一兩個，三個月駐下來，這村莊周圍五里路以內的雞鴨都給我們吃光了。有一天下午，起大北風，我又叫房東小姐去為我們買雞，她說：「你還要吃！這裏五里內的雞子鴨子，都給你吃光了，你還要吃！」我說她是因為天氣冷，怕出門，不肯去買，故用這話來搪塞我。於是我自己帶了一個勤務兵，在駐地周圍四五里路，打了個轉，果然沒看到一個雞鴨，我才知道，我竟吃了這麼多的雞鴨，不禁心裏一驚，——我造的殺業太大了。民國四十二年，我信佛了，在看過佛經，明白因果之後，我急於勤求素食，冀贖前愆。據

我所知，在軍中公開信佛，公開素食的，我是第一人。可是內心卻大有「後悔莫及」之感。為求一心懺悔及弘法利生，將功贖罪，乃決意出家。亦許因此一念之善，我今生造的殺業，幸得將重報折輕報，將後報作現報了。

民國六十三年端午節的前兩天，我在南投蓮光蘭若的「無量壽」關中，上午八點鐘，開始拜淨土懺。（這時我閉關已將近二年多了，拜淨土懺亦已拜了九個多月）第一拜拜下去，就覺得輕身起來，向著西方前行，走了不到幾步，聽到身後有很多雞鴨的叫聲，回頭看去，只見成千上萬的雞鴨分作三行，追隨著我，我沿著牠們的行列往後看，約二里多路長，才看到牠們的集合場，是在南投（古）車站的大廣場上，那裏還有牛、狗、豬等一大群在排隊靜候上路呢！再反觀自己，我胸前抱著個鴨子、在叫喚那些眾生，一呼一應。我看到這種情形，心想牠們來找我算帳了，不禁一驚，如夢初醒。我繼續將淨土懺拜完之後，深怕我會生大病，即敲鐘聲，喚來護關的劉文斌居士，把剛才的情形告訴他，請他

好好照料我，在最近期間，不要遠離。怎知道，就在當晚於禪房裡，平地一跤，跌斷左腿，雖經延請中西名醫治療，花費信眾鉅額醫藥費，自己受盡無法言喻的痛苦，一切治療終歸無效，致成「跛腳法師」。這就是我殺生食肉的業報。我今向諸位原原本本的說了出來，雖然，我後悔已遲了；但望大家以我此事，作為前車之鑑，各自警惕。尚未吃素的同學，早日戒殺茹素，免蹈覆轍。

最後我在勸告諸位同學發心戒殺吃素之外，再勸諸位還須「修學淨土法門，念佛求生西方」，才可究竟離苦得樂。「持齋」和「念佛」，合之則兩美。分之則兩損。這話怎講？若持齋不念佛，來生以夙世持齋故，必定大富大貴，古人說：「一日持齋，天下殺生無我分」，何況終身長齋，其福報豈可計量耶？有了福報，固屬好事，但是大富大貴人，十分之九不願修道，所謂「富貴學道難」。富貴中人，不知學道，他的生活必定趨向食、色、玩樂的享受，食則一席千命，色則倚翠偎紅，玩樂則歌舞戲嬉。凡是過著這種生活的人士，不難想像到他的將來，必定

墮三惡道，到第三世他就受苦了。又若「念佛之人不持齋，臨終多被業力所障，不得往生」，流入八部鬼神中去。這即是持齋和念佛，分之則兩損。如果能持齋又念佛，即得現前身心安樂，當來往生西方，見佛聞法證三不退，終至圓滿無上菩提，其功德利益，廣大如法界，究竟若虛空，無量無邊，不可思議也。

附錄：諸經論戒殺文

一、涅槃經內迦葉菩薩問佛：「云何如來不聽食肉？」佛言：「夫食肉者，斷大慈種。」迦葉又問：「何故先聽食三種淨肉乃至九種淨肉？」佛告迦葉：是因果漸次而制，當知即是現斷肉義；佛言：「迦葉，我從今日，制諸弟子不得復食一切肉也。」

二、楞嚴經曰：「以人食羊，羊死為人，如是乃至十生之類，死死生生，互來相噉，惡業俱生，窮未來際，以是因緣，經千百劫，常生生死。」又云：「汝等當知，是食肉人縱得心開似三摩地，皆大羅剎，報

終必沈生死苦海，非佛弟子。如是之人，相殺相吞，相食未已；云何是人得出三界？」

三、梵網經云：「若佛子，一切肉不得食，斷大慈悲佛性種子，一切眾生見而捨去，是故一切菩薩不得食一切眾生肉，食肉得無量罪。」

四、大乘入楞伽經更說得詳細。大慧菩薩白佛言：「世尊！願為我說食不食肉功德過失，我及諸菩薩摩訶薩知其義已，為未來，現在報習所熏食肉眾生而演說之，令捨肉味，求於法味，於一切眾生起大慈心，更相親愛，如一子想，住菩薩地，得阿耨多羅三藐三菩提。」

佛告大慧：「一切諸肉，有無量緣，菩薩於中，當生悲愍，不應啖愍，不應啖食。我今為汝說其少分。大慧！一切眾生從無始來，在生死中，輪迴不息，靡不曾作父母兄弟男女眷屬，乃至朋友親愛侍使，易生而受鳥獸等身，云何於中取之而食！大慧！菩薩摩訶薩觀諸眾生，同於己身，念肉皆從有命中來，云何而食！大慧！諸羅刹等，聞我此說，尚應斷肉，況樂法人。大慧！菩薩摩訶薩觀諸眾生，皆是親屬，乃至慈念

如一子想，是故不應食一切肉。大慧！食肉之人，眾生見之，悉皆驚怖，修慈心者，云何食肉！大慧！夫食肉者，身體臭穢，賢聖善人不用親狎，是故菩薩不應食肉。大慧！夫血肉者，眾仙所棄，群聖不食，是故菩薩不應食肉。大慧！若我弟子食啖於肉，令諸世人悉懷譏謗，而作於言，云何沙門修淨行人，猶如惡獸，食肉滿腹，游行世間，令諸眾生，悉懷驚怖，壞清淨行，失沙門道。菩薩慈愍，為護眾生，不令生於如是之心，不應食肉。大慧！諸善男女，寂靜修行。或住慈心，或持咒術，或求解脫，或趨大乘，以食肉故，一切障礙，不得成就。是故菩薩欲自利利他，不應食肉。菩薩慈念一切眾生，猶如己身，云何見之而作食意！是故菩薩不應食肉。大慧！夫食肉者，諸天遠離，口氣常臭，增長疾病，易生瘡癰。大慧！肉非美好，肉不清淨，生諸罪惡，敗諸功德，諸仙聖人之所棄捨，云何而許弟子食肉耶？若言許食，此人謗我！大慧！夫食肉者，有如是等無量過失，斷而不食，獲大功德。凡愚不知如是損益，是故我今為汝開演：凡是肉者，悉不應食。」

五、普賢行願品曰：「眾生至愛者身命，諸佛至愛者眾生，能救眾生身命，則能成就諸佛心願。」

六、彌勒菩薩偈曰：「勸君勤放生，終久得長壽，若發菩提心，大難天須救。」

附：放生詩

一

釋願雲

千百年來碗裏羹。
怨深似海恨難平。
欲知世上刀兵劫。
但聽屠門夜半聲。

二

唐 白樂天

香餌見來須閉口。
大江歸去好藏身。
盤渦峻激多傾險。
莫學長鯨擬害人。

三

唐 杜甫

千戈兵革鬥未止。
鳳凰麒麟安在哉。
吾徒胡為縱此樂。
暴殄天物聖所哀。

四

宋 陸游

血肉淋漓味足珍。
一般痛苦怨難伸。
設身處地捫心想。
誰肯將刀割自身。

楊梓茗 居士譯

肉食之害

佛陀教育基金會印贈

持戒念佛

廣化



至誠仰願

觀阿彌陀佛
世音菩薩

慈悲加持加被

一切眾生辦理婚、喪、喜、慶、宴客皆能以慈悲心、同理心、使用素食宴客賓主盡歡，健康長壽。

南無阿彌陀佛

目錄

肉食之害	一
我們的祖先一直都是吃肉的，難道不是嗎？	二
人類吃肉合乎自然嗎？	三
肉食性動物	四
草食性動物	六
果食性動物	八
人類	九
素食主義者的歷史	一二
肉食的危險？	一四
為什麼肉食者較易罹病並且死亡較早	一五
素食者遠比肉食者健康	二六
素食者比肉食者更有耐力且強壯	二九
不吃肉營養夠嗎？	三二
肉食與世界饑荒的關聯	三五

素食主義與糧食短缺有何關聯？	三六
饑餓	三九
不要傷害物命	四七
我還是喜歡肉的滋味怎麼辦？	四九
附：戒殺文	一
蓮池大師戒殺文	六
歡喜行善 治癌有方	八
後記	一二
從暴發「口蹄疫」撲殺豬隻事件談起	一四

肉食之害

楊梓茗譯

很久以來，我們都以為要吃肉才能得到營養，動物都是生來給人吃的，因此有許多人聽到「吃素」時，第一個反應就是：「吃肉有什麼不好？成千上萬的人都在吃，我為什麼不吃？」

有許多重要的理由可以說明吃素比吃肉要好，並不僅僅出自於慈悲或惻隱之心，而是科學上得到的許多足以令人信服的證據，如果你能把這些論點詳加考慮，你必然立刻會想要成為一位素食主義者。

我們的祖先一直都是吃肉的，難道不是嗎？

不！經過許多近代的研究探討，科學家們得到的結論是，早期的人類，除非是在極其危急的情況下，否則他們是只吃蔬果而不吃肉類的。直到後冰河時期，他們平時所需的水果、堅果與蔬菜不敷所需，為了活命，他們才開始吃動物身上的肉。不幸的是，過了冰河時期，吃肉的習慣卻延續了下來。這或許是出自需求（如住在北極的愛斯基摩人），習慣、環境，或由於缺乏適當的知識。然而，在歷史上卻仍有許多個人或團體，由於他們體認到單純的食物對於健康、心靈的淨化、精神的提昇有著重大影響，因此仍堅持做為素食主義者。

人類吃肉合乎自然嗎？

不！科學家們知道任何動物的飲食必然與他的生理結構有關。人類的生理結構與消化系統，完全不同於那些肉食動物的。現在按照飲食習慣，將脊椎動物分成三類：肉食動物、草食動物與果食動物。我們仔細地看看人類到底適合於哪類食物。

肉食性動物

肉食動物，包括獅子、狗、狼、貓等，都具有許多特異的特徵，使他們在動物王國中與其他動物有許不同。他們的消化系統腸子都是非常簡單而短——只有身體長度的三倍。這是因為肉類腐敗得很快，而這些腐敗物在體內停留太久將會毒化血液。所以他們就演化出較短的消化管道，以便排除腐敗的肉類避免產生細菌，並且他們的胃部所積聚的胃酸含量甚多是非肉食動物的十倍。

肉食動物大多在涼爽的夜晚出外獵食，而在白天睡覺，所以他們不需要汗腺來散發體熱。因此他們是由舌頭，而非皮膚來散發熱度。而素食動物，譬如牛、馬、斑馬、鹿等等，把大多數的時間花在太陽下去尋找食物，並且經由皮膚蒸發以疏散體熱。但是肉食者與素食者之間最大的差異乃在於他們的牙齒。所有的肉食動物，除了利爪之外，主要是靠牙齒來捕殺其他動物。他們以強有力的下巴，尖銳而突出的犬齒去撕裂

肉塊。而素食動物用來磨碎食物的臼齒，他們卻沒有。肉類與穀類不同之處，就在於肉類不需在口中多加咀嚼，先消化一部份。它大多在胃與腸中消化就可以了。譬如說，一隻貓就幾乎完全不懂如何咀嚼食物。

草食性動物

以吃草葉為生的動物（大象、牛、羊、駱駝），他們所吃的青草、葉子與其他植物，大多是粗糙而龐大。這類食物在口中以唾液中所含的酵素與唾液素先行開始消化。這類食物必須經過適當的咀嚼，並且與唾液素完全溶合才能將其分子溶解。為了這個緣故，草食動物擁有二十四顆臼齒，並經由輕微而密合的磨碎，這是不同於肉食動物上下的動作。他們沒有利爪與利齒。他們把水吸到口裡，不像肉食動物用舌頭去舔。由於他們不吃迅速腐敗的食物，並且他們的食物可在消化管道內停留較長的時間，所以他們擁有較長的消化系統——他們的腸子是身體的十倍長。更有趣的是，近代的研究得到的結論，「肉食對於草食性動物會有極大的傷害。」柯林博士，一位在紐約傷殘醫療中心工作的科學家發現：「肉食動物幾乎有無限的能力可以控制飽和脂肪與膽固醇。」如果每天把半磅的動物脂肪給小白兔吃，兩個月以後，牠將會血管硬化。人類的消化

系統，和小白兔是一樣的，在構造上並不是設計用以消化肉類。所以如果他們吃肉越多則越有可能生病。這點在後面有更詳盡的說明。

果食性動物

這些動物主要是包括了人猿。這些猿猴主要是以水果與堅果為主。牠們的皮膚上有數百萬的毛孔以供流汗之用，牠們也有白齒來磨碎咀嚼食物。牠們的唾液是鹼性的，並且，就像草食性動物一樣，牠有唾液素以事先消化食物。牠們的腸子旋繞得很多圈，並且是身體長度的十二倍，以便慢慢消化水果與蔬菜。

人類

人類的特徵在各方面都與草食性和果實性動物極為相像，但是與肉食性動物卻極為不同。這在底下的表格中可以很明顯地顯示出來。人類的消化系統、牙齒、下巴結構與身體功能，與肉食動物是完全不同。正如人猿，人類的消化系統是身體的十二倍長；我們的皮膚有數百萬的小毛孔可以蒸發水份，流汗以減少體熱。像所有其他的素食動物一樣，我們以吮吸的方式喝水。我們的牙齒與下巴結構是適於素食，我們的唾液是鹼性，並且包含唾液素可以事先消化穀類。很明顯地，在生理上人類並不是肉食動物——從構造與消化系統上顯示，我們生存了幾百萬年，一直都是以水果、堅果、穀類與蔬菜維生。

更何況，就人類的自然直覺反應來說，人類也並不屬於肉食動物。有許多人如果曾參與殺取生物，直接食用生肉則往往會生病。不像其他的肉食者一樣吃生肉，人類把肉經過煮、烤、炸，加上種種調味料，使

得它與生肉的樣子完全不同。一位科學家曾做過如下的解釋：「當一隻貓聞到生肉的味道，牠會感到饑餓並流口水，但是聞到水果的味道卻完全沒有這種反應。如果人類能夠撲殺一隻小鳥，用牙齒撕下牠仍然活動著的四肢，吮吸牠仍溫熱的血而感到愉快的話，那麼我們就可以推斷，人自然具有肉食的本能。從另一方面來看，一串新鮮的葡萄會使得他垂涎欲滴，並且即使他並不感到饑餓，他還是可以吃得下水果，因為水果的滋味是如此美妙。」

科學家與自然學家，包括提出進化論的達爾文在內，都認為早期的人類是以蔬菜水果為生，即使經過歷史的演變，他們的生理結構仍未改變。偉大的瑞典科學家林內曾說：「人類的結構，不論從內在或外表來看，都充分顯示出蔬菜與水果是他的自然食物。」

所以很顯然的，根據科學研究，不論從生理上、結構上以及直覺本能，人類完全適合吃水果、蔬菜、堅果及穀類。從下列表格，我們可以看出得很清楚。

人類

(草食性動物)

(肉食性動物)

與

肉食性動物

之

比較表

人類 (草食性動物)	肉食性動物
無爪。	有爪。
由皮膚上的毛孔散熱。	皮膚上沒有毛孔，經舌頭散發體熱。
無尖銳突出的前齒。	尖銳突出的前齒可以撕裂肉塊。
有發展完善的唾液腺可事先消化水果穀類。	口中只有細小的唾液腺（無需事先消化水果穀類）。
鹼性唾液；有許多酵素唾液素可事先消化穀類。	酸性唾液；無酵素唾液素不可事先消化穀類。
有平坦之後臼齒可磨碎食物。	無平坦的後臼齒磨碎食物。
胃酸較肉食者少二十倍。	胃中有強裂之胃酸來消化堅硬之肉類骨頭等。
腸道是身上的十二倍長。	腸道只有身體的三倍長，故能迅速將易腐敗的肉類排出體外。

素食主義者的歷史

人類從有文字記載的歷史開始，我們發現素食品一直都被當成是人類自然的食物。早期的希臘、埃及及希伯萊歷史描述人類以吃水果為生。古埃及有智慧的教士從不吃肉。許多偉大的希臘智者——包括柏拉圖、蘇格拉底以及畢達哥拉斯——都強烈地鼓吹素食。偉大的印加文明也是建立於素食之上。在印度，佛陀勉勵弟子不要吃肉。道家真人都是素食者；早期基督教與猶太教也是主張吃素；聖經上明顯地記載：「神說：『注意！我已經給了你各種植物的種籽，它們長在地面上；給你們各種樹木，上面長出來的果實，你們可以當成肉來吃。』」（創世紀一章二十九節）。更進一步，聖經禁止吃肉：「但是你們不可吃活的肉與血。」（創世紀第九章第四節）聖保羅，一位耶穌的大弟子，在他寫給羅馬人的信中說：「不吃肉真好……」（羅馬書十四章二十一節）。近代的史學家發現，類似於新約的古籍之中，記載著耶穌的生活與言行。其中一本書

上，耶穌曾說：「被屠動物的肉留在人的體內有如在棺木之中。我告訴你們真話，殺人者，也就是殺他們自己。而那些吃被屠殺動物肉的人，則無異在吃死屍。」

早期的印度人經常禁止吃肉。回教聖典可蘭經，禁止吃「死動物，血與肉……」。穆罕默德的侄兒，也是他死後的第一位先知，告誡他的高徒們：「不要使你們自己的胃成為動物的墳場。」

所以從歷史上，我們可以發現，許多智者都是採取素食主義，並且熱切地鼓勵他人也如此做。

肉食的危險？

愛斯基摩人，主要以食用肉類、脂肪為生，「平均年齡卻只有二十七點五歲」。吉爾斯人，東俄的一個部落人種，以肉類為主食，成熟得早，也死得早，很少有人活過四十歲。相形之下，人類學家經過觀察記錄下來，諸如巴基斯坦的杭瑞，墨西哥的歐托米以及美國西南部的土著都是非肉食民族，但是他們卻享有健康、活力及長壽。這些部族都享有健康活潑的身體，壽命超過一百十一歲。而世界健康統計資料不斷地顯示，「肉類消耗過多」的國家，罹患疾病的比率也相對提高（如心臟病、癌症），而不同國家的素食者，罹病的比率就低得很多了。也就是說肉食容易生病並且壽命較短。而素食恰巧相反，不但生病少並且長壽。

為什麼肉食者較易罹病並且死亡較早

一、中毒

由於動物被殺之前的恐懼，以及被殺之中的痛苦，使身體中的生化作用產生了極大的變化。致使毒素遍佈全身，而使得整個屍體都被毒化了。根據大英百科全書記載，身體中的毒素包括尿酸與其他有毒的排泄物，會出現在血液中與身體組織之內：

「若是與牛肉中所含的百分之五十六不淨的水份相比較，從堅果、豆類及穀類中所得到的蛋白質，顯然要純淨多了。」

正如我們的身體在恐懼或憤怒的緊張之中會得病，動物無異於人類，在危險的情況中也會產生極大的化學變化。動物血液中的荷爾蒙，「尤其是腎上腺素」，當他們見到其他的動物躺在他們的四周，並且為了生命而徒然地掙扎，其分泌情況會徹底地改變。這種大量的荷爾蒙留在肉內，經由人類的食用，然後毒化人類的身體組織。美國營養學家指出：

「動物死屍的肉中，含有毒性的血液與其他的排洩物。」

二、癌症

有一個以五萬名素食者為對象的研究報告結果，在癌症的研究上引起了很大的震撼。這個報告指出，這群人罹患癌症比例之低，相當令人驚訝。與同樣年齡及性別的人相比較，各種類型的癌症在這群人的身上發生的比例，顯著地減少了許多。研究報告顯示他們顯然可以活得較長。一個有關於加州摩門教徒的報告指出，這個團體中罹患癌症的比例，比普通入少百分之五十。摩門教徒便是以少吃肉為其特色。

為什麼肉食者較容易得到癌症？其中一個理由或許是當動物的肉放了幾天以後，它就會變成病態的青灰色。肉商為了不使他們變色，於是就在裡面加入了硝酸鹽、亞硝酸鹽以及其他的防腐劑。這些東西使肉類呈現出鮮紅色。但是近年來卻不斷有報告指出，這些東西含有致癌物質。

在田納西國立歐克瑞則實驗室專門研究癌症的威廉李金斯克博士說：

「含硝酸鹽的東西，連餵貓我都不用的。」

英國與美國的科學家曾以肉食者與素食者「腸內的微生物」做個比較，而發現明顯的不同。肉食者腸內所含的微生物，與消化液發生作用時，所產生的化學物品多被認為會導致癌症。這或許就能說明為什麼腸癌在以肉食為主的地區，如北美西歐等地非常普遍，而在以蔬菜為主食之地如印度則很少發生。譬如，在美國，腸癌是第二位（僅次於肺癌）；蘇格蘭人，比英國人多吃百分之二十的牛肉，得腸癌的比例在世界上也是數一數二。

三、化學食品

肉食常被稱為「吃食物連鎖鍵的末端」。在自然界，食物有一個很長的連鎖鍵：植物吸收陽光、空氣、水；動物吃植物。大型動物或人類吃小動物。現在，全世界的農田都用有毒的化學物品（肥料與殺蟲劑）來處理。這些毒性藥物就停留在吃植物與青草的動物體內。譬如，農田

裡噴洒DDT做為除蟲劑，這是一種強烈的化學毒藥，科學家認為足以導致癌症、不孕或嚴重的肝病等。DDT以及其他類似的殺蟲劑，會保存在動物及魚類的脂肪內，並且一旦儲存，便很難破壞。因此，當牛吃草或飼料時，不論牠們吃下了那種殺蟲劑，大部份都還保存在牠們體內，所以當你吃肉時，你把DDT以及其他累積在動物身體內的化學物品都吃進你的體內。由於吃的是食物連鎖鏈末端的食物，所以人類就變成有毒殺蟲劑高度結晶的最後吸收者。事實上，「肉類中所包含的DDT殘留量比起蔬菜、水果、青草中所包含的，要高出十三倍」。愛荷華州立大學所做的實驗顯示，大多數人類身體中的DDT都是來自肉類。

但是肉類中的毒素並不僅止於此。為了加速牠們的成長、肥胖，改進肉の色澤與口感，供人類肉食的動物往往吃下更多其他的化學物質。為了得到較多的肉以求取最高的利潤，動物們被強迫餵食，注射荷爾蒙以刺激成長，給他們吃下各種開胃藥與抗生素、鎮定劑以及化學混合飼料。紐約時報曾經報導：「隱藏性的污染毒害，對於肉類的攝取者是一

個相當大的潛在危機。其中殘留的殺蟲劑、硝酸鹽、荷爾蒙、抗生素以及其他化學物品都是。」（一九七一年七月十八日）這些化學藥品有許多被認為會導致癌症，事實上，有許多動物在牠們被屠殺之前就已經死於這些藥物。

當農田被改成動物飼養場時，許多動物從來就沒有見過陽光——牠們的一生就在侷促而冷酷的環境中度過，最後的結局卻是悽慘的死亡。芝加哥論壇曾經報導過「高效率養雞場」的情形。在最上一層是用來孵雞蛋的；然後小雞接受刺激成長、服藥、強迫餵食；牠們在小小的籠子裡狼吞虎嚥——從來沒有運動或吸收過新鮮空氣。當牠們長大一些，就被遷移到底下一層的籠子裡，如此一層層下去，當到達最底下一層時，牠們就被宰殺。像這種不自然的方法，不但把體內化學物品的平衡破壞，同時也摧毀了自然的習性，更不幸的是，惡性腫瘤以及畸形的產生不但在所難免並且勢必愈演愈烈。

四、動物的疾病

肉食者所面臨的另一項危險就是動物經常會感染一些疾病，而這些疾病往往是肉商或檢驗員沒有查覺或忽視的。經常當動物身體的某一位長了腫瘤或癌症時，將有病的部份切掉之後，剩餘的部位還是拿去賣。更糟的是，有些長瘤的部份混在肉裡做成「熱狗」等食品。美國有一個地區，每天檢查的動物屠體中，竟有兩萬五千頭患有眼癌的牛隻被拿去賣。科學家在實驗中發現，如果將有病動物的肝臟拿來餵魚，魚也會得癌症。齊洛格一位有名的素食醫生，當他坐下來吃素食晚餐時曾說：「在吃飯時，不必擔心你所吃的食物，是死於何種疾病真是件好事。」

五、腐敗

當動物被殺之後，屍體中的蛋白質就會凝結並且產生自我分解的酵素。（不像植物腐敗緩慢）。很快地一種名為「屍毒」的變性物質就形成了。由於在死亡後會立刻釋放出這種屍毒，動物的肉、魚類以及蛋類有一個共同的性質——「很快地分解腐敗」。同時當動物被屠殺之後，冷

藏起來然後運送到肉店，再被人買回家，凍起來煮來吃，我們可以想像得到，這份晚餐已經腐壞到什麼程度了。

正如我們所瞭解的，在先天上人類的消化系統並不打算用來消化肉類的，所以它在胃腸中通過的速度非常緩慢。肉類大約要五天才能通過人的身體（與素食不同，它只要一天半就可以通過）。在這段期間，由腐肉所產生的致病物質就不斷地接觸到消化器官。結腸部份就產生有毒的情況。「生肉」由於經常處於腐敗的情況中，所以就會把廚師以及任何它所接觸到的東西都污染了。英國公共衛生局，在一次屠宰場爆發出中毒事件以後，警告家庭主婦們：「處理生肉時要把它當成像牛糞一樣不衛生。」通常，有毒的微生物即使經過烹飪也不會消滅。尤其當這肉沒有煮熟，或只是輕微加以燒烤，如眾所週知的，它便會成為感染的來源。

六、心臟病

或許，非肉食者最強有力的一個論點，便是肉食與心臟病之間的關

係。無可否認的在美國（世界上肉類消耗量最大的國家），每兩個人之中就有一個死於心臟血管疾病，而這些疾病在肉類消耗量甚低的國家卻是很少聽到。美國醫藥學會會刊在一九六一年曾經報導：「素食至少可以預防百分之九十到九十七的心臟病」。

到底是肉類中的什麼物質會造成對循環系統如此大的傷害？動物肉中的脂肪，譬如膽固醇，不會在人體內好好地分解，這些脂肪會附著於肉食者的血管壁上。由於不斷的累積，年復一年，血管內部會變得越來越狹窄，能通過的血液量也就越來越少。這種危險的情況就叫心臟病變。它使心臟感到很大的負擔，迫使它需要極為用力地將血液送到阻塞而緊縮的血管之中。結果高血壓、腦充血、心悸等毛病都發生了。最近在哈佛的科學家們發現素食者一般的血壓都要比非素食者來得低。在韓戰期間，兩百具平均年齡二十二歲的美國軍人屍體接受了檢查，大約有百分之八十的人，由於肉類廢物的阻塞而呈現動脈硬化的現象。同年齡的韓國士兵卻沒有這種現象。韓國人基本上以蔬菜為主食。

現在我們可以瞭解到，全國的第一號殺手「心臟病」，已經是相當普及了。有越來越多的醫生（以及美國心臟學會）嚴格地限制他們的病人所能攝取肉類的份量。他們甚至要求病人完全不吃肉。科學家們現在體認到素食品中的粗糙及纖維質確實能降低膽固醇。加州洛馬琳達大學營養系主任瑞吉斯特博士，曾經做實驗證實，豆類中所含的物質能使膽固醇減少。

七、腎臟病、痛風、關節炎

肉食者體內所負荷的廢物，最顯著的便是尿素與尿酸。譬如每磅的牛肉就含有大約十四公克的尿酸。一位美國醫生曾就肉食者與素食者的尿液加以分析，發現了身體為了排出氮化合物，肉食者腎臟的負擔是素食者的三倍。當一個人年輕時，他們還能承受這份負擔，所以仍不致於有疾病現象的發生。但是當年齡漸長腎臟耗損過度，它們再也無法有效地作用，於是腎臟病就隨之產生。

當腎臟無法再處理肉所帶來的過重負擔，於是無法排除的尿酸就儲存在體內。肌肉就像海棉一樣將它加以吸收；當水份吸乾之後，它就變硬而形成結晶體。當它停留在關節裡，痛風、風濕痛、關節炎等症狀就產生了。當尿酸積聚在神經，就產生神經炎與坐骨神經痛。現在有許多醫生對於罹患上述病症的病人，不是要他們完全停止吃肉，就是嚴格地限制他們的肉量攝取。

八、排洩困難（便秘）

既然我們的消化系統並不適合於吃肉，因此肉食者抱怨排洩困難則是必然的結果。肉類由於纖維質極少的這個缺點，所以它在人體的消化管道之中移動得非常緩慢（比起穀類與蔬菜食物要慢四倍），因此在我們的社會之中，便秘幾乎成為共同的苦惱。

許多近代的研究報告顯示，促使正常排洩的纖維質，只有從各種素食品之中得到。與肉類相形之下，蔬菜、穀類與水果保有較多的水份而

且易於通過消化道。蔬菜擁有大量的纖維，而這種物質正足以預防疾病。根據現代研究，天然纖維能有效地防止盲腸炎、結腸炎、心臟病與肥胖症等疾病。

素食者遠比肉食者健康

正如我們所見到的，肉類並非人類自然並且健康的食品。當然，我們仍能賴它以維生，但是它卻使我們的身體受到損耗並且產生許多疾病。「一個汽油引擎使用煤油也可以發得動，但是它很快地就會阻塞、磨損，比起使用汽油，它更容易拋錨。」我們的身體並不只是一個機器而已，它還是一個複雜而美妙的創造，在我們的一生當中為我們服務。因此它們必須依照天然的構造來供給它們應有的食物——天然的水果、穀類、堅果、豆類、蔬菜。

毫無懷疑的，無數的研究證實了，全世界的素食者都遠比肉食者健康。

在二次大戰期間，由於英國的封鎖而使丹麥發生糧食短缺。丹麥政府指派全國素食學會擔任糧食配給工作。在封鎖期間，丹麥人被迫以穀物、蔬菜、水果與農產品維生。在配給的第一年，死亡率即降低了百分

之十七。同一時間，挪威人亦由於糧食短缺而素食，結果死於循環系統疾病的比例立刻降低。大戰之後，挪威與丹麥人恢復吃肉，不久死亡率與心病的比例立刻又上升到戰前的數字。

※哈瑞斯，是在印度與巴基斯坦北部的一個部落，由於不曾生病而且長壽而舉世聞名。從各地而來的科學家們群集在這個村落，想探求何以在這裡疾病幾乎絕跡，並且居民的壽命高達一百一十五歲以上。他們的飲食主要以全穀類、新鮮水果、蔬菜以及羊乳為主。一位英國的將軍醫師，麥克葛里遜曾與哈瑞斯人一起工作過，寫道：「我從不曾在這裡見到過盲腸炎、大腸炎或癌症的病例。」

※最近，一群哈佛的醫師以及研究科學家，前往伊庫德山區，一處住著四百位居民的偏僻鄉村，他們驚訝地發現當地居民多數長壽。其中有一個人是一百二十一歲，有好幾位超過一百歲。他們對於超過七十五歲的人做了徹底的檢查，其中只有兩個人患有心臟病！這些村民都是純粹的素食者。醫生們稱這種發現「極不尋常」，並且說：「如果在美國

以同樣的對象做檢查，恐怕百分之九十五的人都有心臟病。」

※依據統計，美國的素食者大多數是較瘦而又較健康的。美國人有百分之五十都是過重，而平均素食者要比肉食者輕了二十磅。美國國立健康學院，最近研究過五萬名素食者，發現他們活得較長，顯然也較少患心臟病，與肉食者相較，得癌症的比例要低得很多。

※在英國素食者投保壽險保費要比肉食者低得多。因為他們比較不可能得心臟病，所以保險公司所冒的風險也比較少。素食館投保食物中毒險的保費也較低，因為顧客食物中毒的可能性要比葷菜館來得小。

※在哈佛大學一位醫生證實，素食者患感冒與過敏的情況比較少。所以經由科學一再證實，肉食對於人類的身體有害。而經過調配的素食，不但能符合自然的法則，並且能幫助我們獲致健康而充滿活力的身體。

素食者比肉食者更有耐力且強壯

對於素食，最大的誤解之一就是「它會使得一個人變得衰弱、缺少活力，蒼白而且病懨懨地」。但事實上，許多的研究顯示，素食者較肉食者更為強壯、敏捷而有耐力，而且不分小孩與大人都是一樣。

※貝爾京大學的史考特登博士曾做過測驗，就肉食者與素食者在疲勞過後恢復耐力、強壯與敏捷三方面做比較。他的研究發現指出，素食者在這三方面的表現都較為優越。

※耶魯大學的愛文、費舍博士在一九〇六年與一九〇七年做過耐力測驗。耶魯的運動員、教師、醫生與護士都參與了這項研究。令人驚訝的證據顯示，素食者的精力幾乎是肉食者的兩倍。密西根大學也有人做過類似的實驗印證他的說法。

※布魯塞爾大學的吉伯尼與艾歐特克博士所作研究，均證實了費舍博士的比較。在耐力測驗方面，素食者在筋疲力竭之前比肉食者所能負

荷的時間多二到三倍。而且每次測驗完之後從疲勞中恢復過來的時間，只需同樣參與測驗的肉食者的五分之一。

這些令人震驚的結果顯示，素食無論在體力、耐力與效率上都是較為優越。事實上，世界上最有力而長壽的動物都是素食的。馬、牛、水牛、大象等都擁有強壯而健康的身體。他們的力氣與耐力能為人類搬運動物以及其他粗重的工作。沒有那一種肉食性動物能有這種精力與耐力。

很有趣的一項發現就是，許多締造世界記錄的運動員也都是素食者。

※英國的素食者自行車俱樂部多年來一直保持百分之四十的全國自行車比賽記錄。而在全歐洲，素食自行車選手比肉食選手得勝的百分比更高。

※偉大的素食游泳選手，穆瑞·羅斯，是奧林匹克運動會上三項金牌的最年輕的得主。他曾被認為是史上最偉大的游泳選手，並且打破多項記錄。一位英國的素食者游過英吉利海峽的速度，「六小時二十分」比歷史上任何人都要快。

※許多國際有名的運動員，後來改吃素食之後。譬如奧國的舉重選手安德森，曾贏得多項世界記錄，以及威斯穆勒，曾創下五十六項世界游泳記錄。他們說「力量並不因此而減少」；事實上，他們的能力似乎更為增長或至少保存原有的水準。

※比爾·華頓，國際知名的籃球明星，以擅長攻擊、苦戰而出名。他個人的經驗使他確信素食的利益，他也一再向別人宣揚這種養生之道。全世界素食者曾經締造多項記錄。摔角、拳擊、競走、足球、越過國境賽跑。事實上素食者之所以有較大的耐力與精力乃由於他們「不必浪費大量的精力與肉中的毒素對抗」。

不吃肉營養夠嗎？

當人們想到素食時，往往會擔心一個問題：「如果我不吃肉，我能得到充份的營養嗎？蛋白質夠嗎？」事實根本不用擔心。素食品能供應所有身體需要的養份。許多科學研究顯示，素食品提供的營養熱能超過了肉類。

我們一直都誤信，「為了健康吃肉是必要的」。在一九五〇年代科學家將肉類蛋白規劃為「第一類」而素食品為「第二類」。但是這種分類已經完全被推翻。因為素食蛋白與肉類蛋白在營養效用上是完全相等的。這種區分已經不存在了。

在素食品中蛋白質的含量極其豐富，麥穀類約含百分之八到十二，而黃豆竟然高達百分之四十，是肉類的兩倍（即使是最瘦的牛排也只有百分之二十可用的蛋白質）。許多的堅果、種籽與豆類有百分之三十的蛋白質。「我們所需要的蛋白質主要是由八種氨基酸組成」。肉類之所

以被認為比較優越就因為它含有八種氨基酸。肉食者通常不瞭解的一點就是（肉類並非是唯一的完全蛋白質來源——譬如黃豆與牛奶，同樣也是完全蛋白質。那就是它們能夠適當地供應我們所需要的八種氨基酸。

一個值得注意的事實就是，完全蛋白質很容易就能依靠著同時吃兩種非肉類食品就可得到（譬如米與豆類）。如此高品質的組合所造成的蛋白質價值遠超過單項食品。世界各地的窮人似乎不知不覺地就把米飯與豆腐或豆類，或者玉米與豆類等合在一起吃。

在一九七二年，哈佛大學的菲特烈史達博士曾就素食者做過一項廣泛的研究（包括成年男女、孕婦以及青春期的男女。）他發現他們所攝取的蛋白質含量是每人每天基本需求量的兩倍。在一九五四年，科學家們在哈佛做了一項詳細研究，發現只要把蔬菜、穀類及其他農產品做任意組合就可得到足夠的蛋白質。不論使用的是任何的調配組合，每種蛋白質都能發揮其效益。科學家們於是下結論說，吃各種素食食品，其中的蛋白質含量均足夠人體所需要。

從報紙上，我們常看到貧窮國家的人民營養不良，是由於缺乏蛋白質，而面臨饑餓與死亡。但是科學家們發現，這些人之所以營養不良，並非由於他們不吃肉，而是「由於他們吃的食物不夠所致」。如果只有吃飯或只吃馬鈴薯（很少有人這樣），自然會使一個人營養不良或早死。相對的，世界上任何地方，如果素食者能夠攝取適當的卡洛里，以及充足的蔬菜、穀類與豆類，那麼他應該可以成為一個健康，強壯而有活力的人。

過去我們一直根深蒂固地相信，不吃肉我們不可能得到健康。但是現在事實證明正好相反。

肉食與世界饑荒的關聯

※如果我們把餵牲口的穀類拿來供應那些長期缺乏糧食、營養不良的窮人，我們將很輕易地把他們餵飽。

※合佛的營養學家珍·梅耶認為只要把肉類生產量減少百分之十，就可以將省下來的穀類供應六千萬人口食用。

※二十年以前，一般美國人平均每年吃五十磅的肉；今年光是牛肉就要吃掉一百二十九磅。由於美國人對「肉類的執著」，大多數的人每天吃下去的蛋白質是身體需要量的兩倍。我們應該瞭解到所謂「糧食短缺」的解決之道，應該是我們必須適當運用世界糧食來源。

有越來越多的科學家與經濟學家大力鼓吹素食以解決地球上的糧食問題。他們說，肉食是造成這項問題的一個重大原因。

素食主義與糧食短缺有何關聯？

答案非常簡單：肉食是最不經濟而又低效率的食物。一磅的肉類蛋白質是同等重量植物蛋白質價格的二十倍。我們所吃的肉，其中只有百分之十的蛋白質與卡洛里被吸收滋養我們的身體，其餘的百分之九十都被排洩出去。

當一大片土地要用來生產食物之時，如果我們將它拿來種植穀類、黃豆以及其他豆類可供人類直接食用，效益將更大。譬如，一畝田如果拿來養牛，只能生產一磅的蛋白質；但是同樣的土地用來種黃豆，將可出產十七磅的蛋白質。換言之，如果吃肉，我們就要用比種黃豆多十七倍的土地才能得到相同的結果。更何況黃豆還更有營養，脂肪較少，並且不會肉類中毒。

飼養動物來吃所造成的資源浪費，不僅是土地方面，也包括了水源。研究指出飼養動物所用的水是種植蔬菜穀類所用的八倍。

這意思是說當全世界有數百萬的人遭遇饑荒，卻有少數的人在浪費大量的土地、水與穀類換取肉吃，而吃下去的肉卻又逐漸摧毀著身體。美國人平均每人每年吃下超過一公噸的穀類（經過飼養的肉用動物），而世界其他地區的人平均只吃四百磅的穀釋。

聯合國秘書長華德漢曾說，富裕國家攝取食物的方式，是導致其他地區饑饉的主要原因，聯合國曾強烈建議這些國家減少肉食。

許多科學家們認為，解決全球糧食危機的主要方法，就是改變肉食的習慣而吃素。「如果我們都是素食者，就可以使饑餓從世界上消失。」小孩從生下來到長大都能得到好的營養，並且他們可以活得更健康、愉快。動物能夠自由自在地在野地裡自然地成長，不必像奴隸一樣地被強迫繁殖一大堆，然後養得肥肥的等著被人宰殺；而饑餓的人也可以有足夠的食物可吃。（品古氏：蔬菜的基本蛋白質）

「地球能供應每個人的需求，卻無法滿足每個人的貪心。」（甘地）因為許多科學家認為未來食物的需求，必須依靠植物蛋白質才能解

決，所以許多西方國家已經投下經費來發展用黃豆、麵粉製成味道甘美的植物蛋白食品。但是在這方面，中國人早就有了高度發展。他們吃豆腐以及其他豆類製品以獲取卓越的蛋白質，已有幾千年的歷史。

素食品將是未來的食品；「如果我們想要解救自然資源」。而且，更重要的是解救全世界人類的寶貴生命，我們勢必要採用這類食品。素食的觀念將會自然而然被越來越多的人所接納；當人們體會到越多的素食利益時，也就益發能感覺到追求肉食所帶來的苦果，更能體會到肉類的生產是世界糧食危機的肇始者。

饑餓

關於世界饑餓，有一個廣為大家所接受的神話，那就是，這個世界並沒有能力來養活全部人口。「因為沒有足夠的食物，所以饑餓的人群將迅速的加倍；如果我們想化解這種災難，我們必須積極設法控制人口成長。」

然而，有越來越多的科學家、經濟學家以及農業專家表達他們強烈的反對：「這是錯誤的神話」，他們說。「事實上，我們的環境裡有足夠的食物」。如果有所短缺，「那是由於資源的浪費以及不當的分配」。根據巴克明斯特·福樂先生的說法，以美國的中產階級的生活水平為準，目前我們地球上的每個人都能有充份的資源可以吃飯、穿衣、住屋以及接受教育。根據糧食發展政策學會最近的研究顯示，目前世界上還沒有一個國家依靠著自己的資源不能養活自己的人口。他們說，土地與饑餓之間並無相互關聯；印度每每被人當成是一個典型的人口過多的例子。

然而中共在每一畝已開發的土地上，人口是印度的兩倍，卻沒有鬧饑荒。孟加拉每一畝開發土地上的入口是臺灣的一半，然而臺灣從沒有饑荒而孟加拉卻佔了世界第一位。事實上，「今日世界人口最密集的国家並非印度與孟加拉，而是荷蘭與日本。」明顯地，人口密度並非導致饑餓的原因。當然，世界上所能養活的人口仍應有個極限，而這個極限目前被設定為四百億（目前有六十億）。目前世界上已有一半人口常年處於饑餓之中，其中一半將近餓死。如果說有足夠的食物，它們在哪裡？

我看看到底是誰在控制食物，他們如何控制？食品工業是目前世界上最大的工業——每年的營業額高達一千五百億美元（高過汽車、鋼鐵或石油工業）。它是一種由少數人把持的，巨大的國際性集團，它們甚至在政治上都具有相當的影響力。這也就是說，只有少數人卻控制著數十億人所吃的食物。怎麼會這樣呢？

※這種組織龐大的公司控制市場的方法之一，就是漸漸地壟斷食品業各方面的體系。譬如，一個大公司它可以生產農機、飼料、肥料、燃

料，以及食品添加物等。它可以買下超級市場的連鎖商店，控制批發市場，做食品加工等。一個小農夫就無法與他們競爭，因為他們可以有意地壓低價格，迫使小農們放棄，然後再提高價值，以彌補前面的損失。因此我們可以發現，二次大戰以後，「美國的農田減少了一半。每星期約有一千名獨立耕作的農夫放棄他們的農田」。然而，最近根據美國農業部的研究顯示，獨立耕作的農夫比起大規模生產的企業，價格更低廉，收成更好。

※經濟勢力：譬如，在美國百分之一的公司之中，自己擁有百分之五十以上資產的，不超過十分之一。也就是說，百分之九十的穀類市場，只操縱在六家大公司的手上。

※決策的力量：農業公司決定出產些什麼作物，多少產量，品質如何，並且以何種價格出售。他們有力量抑制產量，或者將糧食儲藏起來，造成缺貨（藉以抬高價格）。

※政府部門中掌管這方面業務的，往往也是聽命於農業公司。甚至

政府中的首腦人物，也是受到他們的決策影響。

※國際性的大公司，在獲致最大利潤與財富方面，極為成功。他們的主要政策就是不要有太大的供貨量，如此就可儘量抬高價格。而在缺貨的情況下，價格上漲得最快。

※大公司買進越來越多的土地。「有八十三個國家所做的調查顯示，約有百分之三的地主，控制大約百分之八十的土地」。

雖然這意味著少數人獲取了極大的利益，但是這對大多數人卻造成損害。事實上並沒有「耕地缺乏」或「糧食短缺」這回事。如果我們以利用土地來滿足人類需求為目標，這目標應該很容易就達成了。

然而，為了少數人的絕大利益，我們卻聽信了一個可悲的故事：「在這個地球上必須有一半以上的人挨餓」。說真的，剝奪他人而使自己致富是不道德的，是一種精神上的病態——這種病態會導致世界上各種不平等的的事情發生：

(一)在中美洲，百分之七十的兒童在挨餓，但有百分之五十的土地卻

是用來種「經濟作物」（譬如百合等，很容易出售，賺取大量的錢，但對人類的生存並無多大助益）。並且那些大公司使用最好的土地來種他們的「經濟作物」（咖啡、煙草等提神品），而當地居民只有被迫利用坡地或侵蝕地耕作。在那裡想要種植食物是很難的。

(二)在海地，大多數的農夫掙扎著在五十五度或更斜的斜坡上種植作物，以求餬口。這些土地現在卻屬於一群特殊人物所擁有；他們從美國帶來牲畜在這裡吃草，然後把牠們出口運送到漢堡餐館。

(三)在墨西哥，本來是種墨西哥人吃的玉米的土地，現在卻用來種一些特別的蔬菜供美國人吃；利潤是原來的二十倍。成千上萬的農民現在無田可種。由於他們無法與大地主競爭，他們只好放棄土地，至少可以從那裏得到些錢；下一步就是為大公司工作；最後他們發現自己變成了遊蕩的工人，四出尋找工作以求一家溫飽。這種情況最後導致一再的革命事件。

(四)在一九七五年，哥倫比亞最好的土壤是用來種植一千八百萬元的

鮮花。康乃馨的利潤比原來種植的小麥要高出八十倍。

沒有足夠的食物可以供應嗎？應該不是的，「好的土地，最好的資源，都被拿來種植那些奢侈的作物來賺錢」。在全世界，我們都可以發現這一類的趨向。農業過去是百萬農民賴以支撐生活的，現在卻被用來為少數付得起錢的人種植那些利潤高卻並不重要的作物。與那廣為流傳的神話正好相反，威脅到糧食供應安全的，並不是那些饑餓的大眾，而是那些控制食物資源的大公司的可怕勢力。

肉類生產則正好是這種制度的一個縮影。「窮人的米穀被搶奪去餵富人的牛」。聯合國蛋白質指導會的委員說。由於肉類需求增加，富裕的國家買越來越多的穀類用來餵豬牛牲口。穀類食品，如果拿來供人類食用，也是賣給出價最高的標購者，但是卻有無數的人因此挨餓。「富人搶奪窮人的食物，而窮人卻毫無招架餘地。」

在「對消費者的最後告示」一文中，糧食教育推行部的約翰·鮑威爾寫著：「今年夏天的糧價可能會上漲；雖然自一九七三年開始穀價下

跌約百分之五十，但是你的食品帳單上並未如此顯示。注意，探究上漲的原因時，不要只看到阿拉伯國家的石油價格，或是第三世界的人口。應該看看那些國際性的大公司，在他們政府官員朋友的協助之下，如何操縱食品工業。要記住，他們志在賺錢，而不是把人餵飽。如果我們想要駁斥那個神話，我們並非是孤立無援的。」

真的，我們並非孤立無援。即使人類目前所面臨的困境幾乎是不可超越的，但是有許多人感到，我們即將步入一個新紀元。在各處的人都可體認到一個簡單的事實，那就是，人類社會是合一的而不是分離的。某人的苦難，也就意味著所有人類的苦難。

曾討論到如何建立一個「普遍主義」的社會，沙克解釋：「一個和諧的社會必須藉著那些建立一個人類社會，有朝氣的心靈來組成……那些站在這項道德運動最前線的人，成為正直廉潔道德的領導者。這些領導者。他們的目標不在名利權勢，而在於整個人類社會的利益。」

「正如黎明破曉，不可避免的是隨著漫漫長夜之後來到，我知道在

今日人道主義日趨式微之後，隨之而來的，將是人類光輝燦爛的一頁。那些熱愛人類，關切人類福祉的人，將會積極而熱切地參與這項活動，而一洗過去那怠惰昏沉的面貌。人類最美好的時刻將要來到。

「人類的良善面，是關係到每個人——你我都在內。我們可以不享受我們的權利，但卻不可忘了自己的責任。忘掉自己的責任，那意味著生而為人的一項恥辱。」

不要傷害物命

所有前面所提到的論點（健康、長壽、有活力、經濟等理由）還不足以包括不吃肉的所有原因。最重要的，應該是在非必要的情況下，我們不應該殺取生命，當然包括動物的生命。許多宗教團體都倡導素食，即是因為所有的生命都是神聖的，「而我們自己的生存並不一定要造成他人的痛苦才能得到」。所以就這個觀點而言：一個人應該不要把動物看成是奴隸或是食物，而把牠們當成朋友看待，並且感到我們並無權造成他們的苦惱，或是殘忍地奪取他們的生命，除非我們是非靠著牠們否則不足以活命。「既然不吃肉我們可以活得更為健康」，因此我們應該捫心自問，吃肉究竟是否是合乎道德或人道？很顯然地，動物並非心甘情愿捨棄他們的生命，所以吃牠們的肉，實在是很殘忍的事。

任何一個參觀過屠宰場的人都可以證明這項事實：動物在被宰之前與宰殺過程進行之中都是極為痛苦。僅在美國一地，每天就有九百萬隻

動物被宰殺，以供應預測中的需求量。假如我們的小狗或小貓死了，我們會傷心嚎啕大哭，而每天有幾百萬隻動物不必要地被殺死，我們卻坐視不語。

一位偉大的當代精神領導者阿難達摩提解釋說：「我們應儘可能地選擇意識發展較少的食品來吃」。那就是，如果有蔬菜可吃，就不應該屠殺動物。其次，在殺害一個意識已經發展完全或尚未發展完全的動物之前，我們最好再三自問：「如果不殺害這些生命，是否仍能擁有健康的身體呢？」

許多其他偉大的聖哲，同樣擁有這些觀點。在基督教運動的初期，許多基督教與猶太教的派別反對吃肉，認為那是太昂貴太奢侈太殘忍。在歷史上，有許多智者與精神的領導者都認為除非我們能夠放棄肉食的习惯，否則我們不可能建立一個以愛為基礎的社會，或是達到較高層次的心靈境界。

我還是喜歡肉的滋味怎麼辦？

古老的瑜珈教條，告訴我們，想要改變一個年深月久的積習時，不要想一下子就把它「連根拔起」（這幾乎是不可能的事），而是要慢慢地、自然地培植一個相反的习惯——並且特意對這個新習慣予以關愛、注意。（就好像栽培心靈上的玫瑰花叢）。很快地，這個新習慣將會成長得茁壯、美麗，而幾乎不必花費什麼力氣，原有的雜草，那就是吃肉的習慣，很快地將會消失無蹤。以下的幾點建議，或將可以助你栽種新的「玫瑰花叢」：

※買兩三本素食食譜，把它們放在你經常看得見的地方（可以幫你省下百分之五十的食品費用，而吃到美味、高蛋白的食品）。

※學一兩樣容易烹調的素菜，以便偶爾替換肉類。

※到自然食品商店（生機飲食）去參觀，並儘量提出問題。

※請教有經驗的素食者。

從肉食改吃營養新鮮的素食，起初或許感到有點困難，只要稍微忍耐一、二個月漸漸就感到容易適應了。

有數百種高度營養、美味的素菜，那是肉食者限於習慣與缺乏資料，沒有機會領略到的。許多人驚訝地發現一些平時我們看不起眼的食物像粟米、蕎麥、燕麥、黃豆、扁豆、糙米、豆腐等竟然可以做出許多美味又可口的高蛋白菜餚。記住「學習做素食要比你想像的容易很多」。許多初學者報告說，這是他們一生中第一次感受到烹飪的樂趣。學習做素菜有一項意想不到的樂趣就是，當你稍微領略到一些基本原理之後（依照好的素菜食譜的指導），你可以將穀類、豆類、蔬菜與堅果做無窮的變化。

如果你盡了一切的努力，仍無法使自己成為素食者，你最好找一天下午到屠宰場去看看，「這正是你最需要的鼓勵」。

在最初開始轉變為素食者時，你會有點困難，但至少比戒煙要容易些。大多數人可以立刻感受到它的好處（充沛的精力，舒暢的消化系統，

心靈的澄淨，身體味道的改善）。這種改變的過程，實在是一個令人愉快的經驗。你不但得到身體的健康，同時最令你感到安慰的，就是你把愛心付給地球上的一切生物（尊重生命愛惜物命）。素食也就是吃人類應該吃的自然食品，至少不會傷害到其他的生命。並且我們將越來越能體認到生命原是一體，而且含藏於每件事物之中，都有一個其大無外，其小無內的心靈意識。

◎請參閱琉璃光出版社出版

雷久南博士著「新世紀飲食」

「身心靈整體健康」

圓神出版社出版

姜淑惠醫生著「這樣吃最健康」

「這樣生活最健康」

戒殺文

蓮池大師撰并註

世人食肉或謂理所應然，乃恣意殺生廣積怨業，相習成俗不自知覺，昔人有言可為痛哭流涕長太息者是也。計其迷執略有七條，開列如左餘可例推云。

凡有知者必同體，人之食肉是大怪事，然不以為怪者，良由家世襲而為常，鄰里比而成俗，習行既久不覺其非，反以為是又奚怪乎，今有殺人而食者人必大駭而亟誅之，何也？不習行故也，此舉世習行而不覺其非，可為痛哭流涕長太息者是也。

一曰、生日不宜殺。生哀哀父母生我劬勞，己身始誕之辰乃父母垂亡之日也，是日也正宜戒殺持齋廣行善事，庶使先亡之考妣早獲超昇，現在之椿萱增延福壽，何得頓忘母難殺害生靈。上貽累於親，下不利於己。此舉世習行而不覺其非，可為痛哭流涕長太息者一也。

（唐太宗萬乘之主，生日尚不為樂，田舍翁多收十斛粟，乃賀客盈

門歡宴累日，不知其可也，今世有生日飯僧誦經，修諸善事者其賢乎哉！）

二曰、生子不宜殺生。凡人無子則悲有子則喜，不思一切禽畜亦各愛其子，慶我子生令他子死，於心安乎？夫嬰孩始生不為積福，而反殺生造業亦太愚矣。此舉世習行而不覺其非，可為痛哭流涕長太息者二也。

（一獵人暮夜大醉，視其幼子為獐，礪刃將殺之，妻泣諫不聽，竟剖其腹出其腸，已而安寢，天明呼其子，與其入市鬻獐肉，妻哭曰昨汝所殺者子也，其人舉身自擲，五內崩裂。噫！人畜雖殊愛子之心一也。安可殺乎？）

三曰、祭先不宜殺生。亡者忌辰，及春秋祭掃俱當戒殺，以資冥福，殺生以祭，徒增業耳，夫八珍羅於前，安能起九泉之遺骨，而使之食乎？無益而有害智者不為矣，此舉世習行而不覺其非，可為痛哭

流涕

長太息者三也。

（或曰：梁武帝以麋為犧牲，世譏其使祖宗不血食，噫！血食未必珍，蔬食未必惡，為人子者貴乎慎修其身，而不覆宗祀，斯善矣！奚取於祀之必用血也，禴祭勝於殺牛，易垂易訓，牲養猶為不孝，聖有嘉謨，奚取於祀之必用血也。）

四曰、婚禮不宜殺生。世間婚禮，自問名納采以至成婚，殺生不知其幾，夫婚者生人之始也，生之始而行殺，理既逆矣！又婚禮吉禮也，吉日而用凶事，不亦慘乎？此舉世習行而不覺其非，可為痛哭流涕長太息者四也。

（凡人結婚，必祝願夫妻偕老，爾願偕老，禽獸願先亡乎？嫁女之家三日不息燭，思相離也，爾以相離為苦，禽獸以相離為樂乎？信乎婚之不宜殺矣。）

五曰、宴客不宜殺生。良辰美景，賢主佳賓，蔬食菜羹，不妨清淡，何須廣殺生命，窮極肥甘，笙歌饜飫於杯盤，宰割怨號於砧几，嗟乎！有人心者能不悲乎？此舉世習行而不覺其非，可為痛哭流涕長太息者五也。

（若知盤中之物，從砧几怨號中來，則以彼極苦，為我極歡，雖食亦不下咽矣！可不悲乎？）

六曰、祈禳不宜殺生。世人有疾，殺生祀神以祈福佑，不思己之祀神欲免死而求生也，殺他命而延我命，逆天悖理莫甚於此矣！夫正直者為神，神其有私乎？命不可延而殺業具在。種種淫祀亦復類是，此舉世習行而不覺其非，可為痛哭流涕長太息者六也。

（藥師經云：殺種種眾生，解奏神明，呼諸魍魎請乞福佑，欲冀延年終不可得，所謂命不可延殺業具在也。種種淫祀，如殺生求子殺生求財。殺生求官等，縱得子得財得官皆本人分定，非鬼神所為也，偶爾

滿願遽謂有靈，信之彌堅行之愈篤，邪見熾然，莫可救療悲夫！）
七曰、營生不宜殺生。世人為衣食故，或畋獵或漁捕或屠宰牛羊豬犬等，以資生計，而我觀不作此業者，亦衣亦食未必其凍餒而死也，殺生營生，神明所殛，以殺昌裕百無一人，種地獄之深因，受來生之惡報，莫斯為甚，何苦而不別求生計乎，此舉世習行而不覺其非，可為痛哭流涕長太息者七也。

（親見屠羊者垂死，而口作羊鳴，賣鱔者將亡，而頭如鱔嚙，此二事近在鄰居，即非傳說，我勸世人若無生計，寧丐食耳，造殺而生不如忍饑而死，也吁可不戒哉！）

蓮池大師戒殺文

堪嘆人心如鐵。	為人若遭疾病。	爹娘愛惜姣兒。	父母生辰之日。	飛禽雁雀等鳥。	水類田雞螺獅。	咬牙恨齒一刀。	開腸破肚剜心。	吃下咽喉三寸。	及至閻王殿前。	個個討命冤家。	判官來據冊簿。	滾湯萬死千生。
終日殺生造業。	便去殺生造業。	多將生靈殞折。	宰殺豬羊等物。	走獸虎狼一切。	黃鱔烏魚鰕鱉。	頓時流下鮮血。	將他渾身碎切。	借問有何清潔。	但見許多冤業。	不由悲悲切切。	應當還他罪業。	刀山千鎗萬割。
他身滋養你身。	你願身體平安。	你求子命延長。	願親長命長生。	世間只有人狼。	分明不害於人。	燒起一鍋滾水。	鍋中烹煮煎炒。	忽然大限來到。	前面拖拖扯扯。	渾身戰戰兢兢。	閻君鐵面無情。	油煎鋸解火燒。
心上如何忍得。	他豈該數在劫。	他命不留一刻。	他就該死該滅。	射箭捕網打獵。	何苦將他命絕。	毛皮退得淨潔。	五味調和美舌。	一切珍饈拋撒。	後面推推拽拽。	心中恒恒怯怯。	銅錘打徹骨血。	又灌滾銅熱鐵。

受盡地獄諸苦。	再等閻君發帖。	改頭換面出來。	戴角披毛轉劫。
生被刀劍割斬。	死遭湯火烹烈。	又等別人吃他。	還他殺生罪業。
變成牛馬豬羊。	生在蠻貊之國。	身無蔽體衣裳。	口無充饑穀麥。
要吃美口茶飯。	不知何年何月。	歷盡諸般苦處。	方轉天堂佛國。
設得一個人身。	還有許多罪孽。	不時生癰生瘡。	晝夜流濃淌血。
不知禮義綱常。	不曉東西南北。	更遭短命凶亡。	皆為殺生不絕。
信心皈依三寶。	常遇高僧傳說。	改過放生行善。	仗此佛法功德。
誠意精持五戒。	發願修行懇切。	慈悲一念純真。	彌陀親來迎接。
往生淨土西方。	免在人間造業。		

歡喜行善

治癌有方

雷久南的佛陀醫學觀

佛教信仰可以治療癌症，你相信嗎？

擁有麻省理工學院生化博士學位的癌症專家雷久南，在歷經五年的佛教信仰與修行之後發現，性靈的修持的確有助於癌症的治療，這對當今只重「生理」治療的醫學界而言，確實不可思議，但是，雷博士自有她的一套論證與根據可循。

斷了殺念心存善念自然病愈

在研究癌症治療的十年中，雷博士曾以為只要改變飲食即可，可是，當她遇到幾個癌症病人，都是依照「吃素、放生、持戒」而痊癒之後，

整個改變了她的研究方向。

在加拿大有位患了皮膚癌的女士，醫師宣佈只剩三個月生命，她想，既然要死，乾脆就到風景優美的地方，結果，在尼泊爾遇到一位高僧指點，教她「放生、吃素」，經過了三、四個月，什麼藥也沒吃，病竟全好了。

另有一位肺癌患者求助於雷博士，她勸這位病人，光靠氣功是不夠的，還得配合放生、吃素，多作好事才行，不到二個月的時間，再照X光片，這位患者的癌細胞竟也不見蹤影了。

這種作法看似玄妙，但雷博士認為有其道理，一個人斷了殺念之後，經常心存善念，靈性一獲改善，情緒自然愉快，連帶的也會改善生理狀況。

為了證明情緒對身體病變的影響，雷博士遍訪世界各地，最後在德國發現有位專攻癌症，名為R. G. Hamer的醫師，在這方面有相當齊全的臨床病例可資佐證。

一九七九年，這位德國醫生的兒子突然遇害，夫婦倆極度悲傷，不久，二人居然都得了癌症，這件事使得Hamner恍然大悟，癌症似乎和情緒頗有關聯。

一萬名癌症病例（情緒影響癌症病變的發生）

為了找出證明，他連續研究了一萬位癌症病例，發現他們在發病前三個月，都曾發生過強烈的情緒矛盾與刺激，透過大腦斷層的掃描發現，這些反應均在腦部留下「傷痕」，然後相關部位的器官在一、二個月內就會出現癌症病變。

可是，一旦問題解決了，情緒得到平撫，他們全都不藥而癒，而且復原得相當快。這個科學見證，讓雷博士更加確信，從靈性上著手的重要性。

雷博士認為，癌症的病因固然多端，但「情緒」絕對是個「促發點」，若平時就能「修心」，不因外在環境變化而盲目反應，以致情緒

過度波動，即能避免癌症的侵擾。

從靈性的角度來看，不殺生、有愛心、不傷人、心情自然祥和；反觀那些殺人犯，由於他們腦子裡時常想著害人，因此，他們身上所放出的生物電（磁場），就會影響到其他人的情緒；一個社會若充斥太多這種負面情緒的話，個人的健康就會受到波及。

雷博士以北平為例，由於北平整個社會的壓力情緒相當沈悶，這種大環境的影響，便反映在當地居民的健康上——膽囊炎特多，因為膽主司對外在環境氣氛的反應。

依此推論，若要常保健康，其實大家都有責任，若人與人之間能把自私心、憎恨心、煩惱心、害人心……去除，常以一顆隨喜的心待人接物，將有助於提昇整個社會環境的健康。

由此看來，佛教信仰不僅可以撫慰人們的心靈，還能在無形中幫助人們祛傷除病。 祝福您

阿彌陀佛

後記

一、從小以來，我們一再被教導，要吃肉才能得到足夠的營養，動物都是生來給人吃的，食物要講究色香味俱全，越精緻越好，於是過度的加工製品以及各種化學添加物（如味精、糖精……等）紛紛出籠，對健康造成莫大傷害。

二、飲食健康之道在簡單自然，合於季節的產品最好，粗飯淡菜吃得少，吃出健康精神好。

三、馳名國際提倡自然療法的雷久南博士，指出癌症與過敏性疾病發生的原因雖多，亦不外環境、飲食、情緒等三個因素所造成，恢復健康之道，當然應從改善原因對治下手，病因去除之後健康自然恢復了。

（一）環境因素：不論居家或工作環境力求減少或降低，空氣污染，水污染及噪音污染。

（二）飲食方面：應遵循合乎簡單、自然與均衡的營養原則。

①簡單：不食用多次加工之食品。

②自然：選用當時當季與當地生產的食物。（避免使用進口食品）

③均衡：五穀（不是只有米或麵兩穀），各種綠色蔬菜，當季的水果都要平均攝取。

（三）情緒因素：生氣是毒，少生氣甚至不生氣，有益健康。長養慈悲心，愛惜物命，不殺生最重要。

四、聞名國內外濟人無數，「健康之道」的作者，姜淑惠醫師所作「怎樣生活最健康」、「怎樣吃最健康」，有更詳細的解說。

五、名心臟專科董玉京醫師「談健康之道」

甲、（一）飲食衛生 （二）適度的運動 （三）品質良好的睡眠 （四）情緒管理
乙、久病成良醫，注意只能醫自己不能醫別人，因為「藥要對症啊」！
六、現代人的疾病，大都是生活習慣不良所造成的。

從爆發「口蹄疫」撲殺豬隻事件

談人類應深切反省「肉食文化」的陋習

民國八十八年台灣全島因為「口蹄疫」蔓延，竟導致數百萬隻豬隻活活被屠殺、電殛及掩埋。表面上是因為「口蹄疫」病菌而引起，但始作俑者卻是人類自私的「口腹之欲」所造成的，台灣才二千多萬人，為了滿足口慾竟飼養達一千多萬頭豬隻，每天早晨屠宰場上哀嚎聲不斷，難怪許多有識之士都說：台灣人的福報已快享盡了，因為天空之中充滿了怨恨之現象，看看現今台灣社會所呈現之不安、不穩定現象一點也不為過。

安士全書裡就有一段描寫人為吃肉而造成畜生恐懼、殘忍之情景，稍有善根之人讀之，還能大塊肉吃下去，聖人也為之長嘆！

「傷心啊！刀兵殺劫的來臨，實在淒慘極了。投生在人道裡，幾十幾百年，才看見一次。投生在畜生道裡，沒有一天不遇著，一到雞叫的

時候，就有無數狠心殺生的人們，拿了刀，向許多的畜生（豬、牛、羊、魚、蝦……等等），鼓足氣力捆綁殺割，許多畜生，自己曉得逃不了，就大聲的叫跳、驚天動地，也沒有人來相救。個個破肚抽腸，哀痛的聲音還沒有斷，又投入滾湯裡受極大的痛苦。心中憤恨死了，無力抵抗。冤仇沒地方去伸，結成一股凶厲的怨氣。」

每隔幾十年、幾百年，總有一次刀兵大劫，就是因為人類平常殺生害命，日子久了，那些被殺的眾生，臨死時候，怨恨在心中，永遠不得忘記，轉世投胎變成凶狠無比的人，這些人聚多了，就有大亂發生，前生你殺他的，今生他再來殺你，報復前世怨仇，所以世界上發生刀兵劫，就是來算帳的。祈願有緣看到此文之人，能從今起，發願不殺一切生命，自然能夠逃出這個劫數之外，不受危險。

（摘自法輪雜誌）

認識佛教

◎佛教是佛陀對九法界眾生至善圓滿的教育。

◎釋迦四十九年所說的一切經，內容就是說明宇宙人生的真相。人生就是自己，宇宙就是我們生活的環境。

◎知覺名佛菩薩，不覺名凡夫。

◎修行就是將我們對宇宙人生錯誤的看法、想法、說法、做法，加以修正。

◎佛教的修行綱領是覺正淨。覺而不迷，正而不邪，淨而不染。並依戒定慧三學，以求達到此目標。

◎修學的基礎是三福，待人依六和，處世修六度，遵普賢願，歸心淨土。佛之教化能事畢矣。

家庭主婦如何在日常生活中修菩薩道

淨空法師講述

每天做同樣的工作，一定會覺得很厭煩。尤其是家庭主婦，好像永遠沒有解脫的一天，許多人都覺得苦惱。假如能將觀念轉變過來，就會做得非常快樂。凡夫觀念中執著有「我」，我在做，我好辛苦，我為什麼替他們做，愈想煩惱愈多。若學菩薩道，發大誓願普度眾生，他的想法看法就不一樣了。

行菩薩道，第一要修「布施波羅蜜」。主婦菩薩在家庭裡為一家人服務，就是修布施波羅蜜。布施有財施、法施、無畏施三種。財施有內財、有外財。外財是指在外面賺錢，供養一家人生活。內財是用自己的體力、智慧為一家人服務。在家事裡做出圓滿的三種布施。你將家事整理的井井有條、乾乾淨淨，使家人生活舒適，讓鄰居羨慕，這是「持戒波羅蜜」，持戒就是守法。你能有耐心的做，不疲不厭的做，即是「忍辱波羅蜜」。每天還要改進，希望明天做得比今天更好，就是「精進波

羅蜜」。雖然每天做很多家事，心地清淨，一塵不染，即是「禪定波羅蜜」。清淨心中常生智慧，法喜充滿，是「般若波羅蜜」。於是覺了，原來菩薩的六波羅蜜，就是擦桌子、掃地、洗衣、煮飯圓圓滿滿的成就。這就是《華嚴經》善財童子所表演的學菩薩行，修菩薩道。

你將家事做好了，即是作世間所有主婦的榜樣，一切家庭的榜樣。這就能度鄰里，推展開就能影響社會、國家、世界，乃至盡虛空徧法界。這才曉得菩薩在家裡掃地、擦桌子、煮飯、洗衣，原來是在做度盡虛空徧法界一切眾生的大願大行。這是學佛、是正念、是諸法實相。若能如是觀，則法喜充滿，如何會起煩惱！佛法的修學一定要落實在生活中；不落實在生活中則沒用。

◎心命詩

心好命又好，富貴直到老。命好心不好，福變為禍兆。
心好命不好，禍轉為福報。心命俱不好，遭殃且貧夭。
心可挽乎命，最要存仁道。命實造於心，吉凶惟人召。
信命不修心，陰陽恐虛矯。修心一聽命，天地自相保。

註：此詩，於心命二義發揮周到；果能依之行，則命自我作，福自我求：造化之權，不歸於天地鬼神矣！

◎諸葛亮誡子書

君子之行：

靜以修身，儉以養德。

非澹泊無以明志，非寧靜無以致遠。

夫學須靜也，才須學也。

非學無以廣才，非靜無以成學。

慆慢則不能研精，險躁則不能理性。

年與時馳，志與歲去，遂成枯落，悲嘆窮廬，將復何及也。

精要十念法

謹提議以 淨空法師宣說之簡要必生十念法，為淨宗學人今後之一般自修與共修之常規。茲說明於后：

自修者，即是日中九次之念十聲佛號法。是晨起與睡前各一次，日中三餐各一次，午前開工及收工各一次，午后開工及收工各一次，共計九次。每次稱念十聲四字或六字彌陀名號，原有日常定課可照常行之。

共修者，凡講經、開會、聚餐等無特定儀軌之集會，在共同行事之始，而行此十念法。亦即是約同大眾合掌同聲稱念十聲「南無阿彌陀佛」，而後始進行講經、開會、用餐等活動事宜。

按此自修與共修之十念法，有其特殊之法益。試舉如下：

一、此法簡單易行，用時少而收效宏，確實切要，可久可廣。

二、為「佛化家庭」之具體有效方法。

例如：於家庭中三餐時行之，則舉家之成員或信或不信皆蒙攝持不遺。且有佛化親朋鄰里，普及社會之大利益。

三、以簡單易行，一日九次，從早到晚，佛氣不斷。一日生活之中，佛念相繼，日復一日。久能如斯，則行人之氣質心性將呈逐漸清淨，信心與法樂生

焉，福大莫能窮。

四、如能隨順親和，稱念十聲佛號，便有祛除雜染，澄淨心念，凝聚心神，專心務道，以及所辦易成，所遇吉祥，蒙佛加佑，不可思議等等之功德。

五、自修與共修，相資相融，資糧集聚，個人之往生在握，而共同之菩提大業，亦共成焉。

六、此法可以二法名之。試姑名之。

一為「淨業加行十念法」，是對已有行修定課者言，因此法是在原有之課業上加行之故。

一為「簡要必生十念法」，是指適於目前以及今後淨業學人中大部分無定課者言。因現今社會遞變，匆忙無暇，局礙多難故。而此法易集資糧，信願行之，平易圓具。而「都攝六根，淨念相繼」之標準，亦甚符合無缺。因每次念佛時間短，易攝心及不懈怠故。又以九次念佛之功行，均衡分布貫穿於全日，全日之身心，不得不佛。亦即全日生活念佛化，念佛生活化。總而言之，此法簡要而輕鬆，毫無滯難之苦，如此法大行，則淨業學人幸甚！未來眾生幸甚！諸佛歡喜。

南無阿彌陀佛