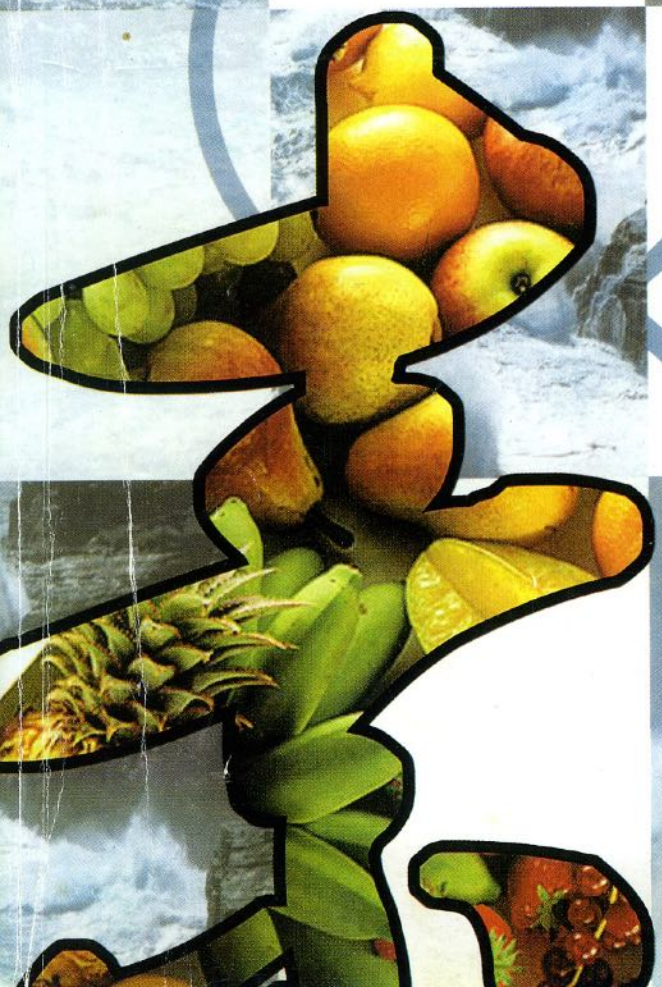
莲海真味

素食——身心健康的捷径



医学博士为什么要素食

澳洲·云柏列博士

一个素食者在你心目中，是有怪癖之人，还是聪明之人呢？

我的母亲告诉我：在我幼小的时候，人家把肉类放入我的口里，我就立刻吐出来。当时她有一种见解，以为食肉可以帮助我的发育——许多母亲都是如此的想法——因此，她设法使我养成欢喜食肉的习惯；但是这五十年来，我总是素食，所有禽兽鱼肉等类，概不沾口。

在我执行医生业务时，我必对病人说出他患病的原由和怎么样来医治，并且要他们如何如何的合作，这样他们就会安心去做了。我想许多人做事也是如此。现在我将自己所以成为素食者的理由和读者谈一谈；我相信诸位一经明白素食的道理，必定像我一样欢喜素食的。

素食可以延长寿命，这是我素食的第一个理由。因为现今世界正是多事之年，我很希望我能活的长寿，可以亲眼见到将来的日子；虽然我现在已届古稀之年，但我愿多活一天，我就可以替病人多服务一天。

有些病人与我同年龄的，多数早已退休了，这班病人

所以退休的原因，就是不懂得养生之道；一旦觉得精力不够时，就不得不退休了。因此，我很想告诉他们这个养生的方法，增进他们的健康，就不会有过早退休这一回事。

我对于养生之道的阐发是根据科学研究，加上我几十年来临床经验，深信一定无误。假使我以前一向是食肉的话，到今天要想继续我的医务，一定不可能；因为一个医生要思想清楚、体力耐劳、神经健全才可以胜任愉快。

肉食很容易引起"疲倦"及"促进衰老"两种病态，此种衰老的状态，因人而异，上周我去一间旅馆检查十个人的体格，有一人年约四十，其余皆五十左右，他们同在一福利机关任事，皆因身体衰老而不堪任职！以彼之年未老先衰，无疑地，好吃烟酒是其中一个原因，但食肉的影响也很大，这点是不容忽视的。

身体是由千千万万细胞所构成，每个细胞都有吸收营养物、氧气与排泄废物的功能；如果这种机能遭受伤害，细胞就会退化衰弱，同时靠着细胞所构造的各种器官，亦会随之退化衰弱。

一九一二年诺贝尔奖金得奖人——亚力士卡理罗博士(Dr. Alexis Carrel)早已认识到，如要检验体内细胞各器官是否衰老，只须查验细胞供给营养与排泄废物的功能，就可了然。于是他把一片鸡肝浸在有营养的液体里，

化解灾难，拯救危机

千百年来碗里羹，怨深似海恨难平，

欲知世上刀兵劫，但听屠门夜半声。

诸余恶中，杀业最重，诸功德中，放生第一。

现今社会，诸多灾难日益频繁，水灾、旱灾、风灾、地震、瘟疫、战争、地球变暖等等，确实出现了可怕的征兆，直接威胁着地球上所有的众生，其根本原因是："人心不善，杀业太重"所导致，地球人类命在旦夕；一年多来地震不断(海地、智利、台湾、印尼、土耳其、青海玉树、日本……) 南方广东、湖北、四川、及东北等地暴风雨袭击；国内多省旱灾严重、甘肃泥石流等等。

为了挽救人类的劫难，我们倡印"素食——身心健康的捷径"一书。提倡素食是从根本上解决"戒杀、放生"的关键。为此，我们紧急呼吁全社会，多吃素，少吃肉【最好不吃肉，因为肉食含有大量的激素、毒素】。该书内容有"医学博士为什么要素食，并以科学论证，素食可健康长寿、素食可青春永驻、素食可提高智商、素食可不受恶报、不遭杀劫等等，是一本稀有难逢的好书……"

大量倡印此书，做到家喻户晓，凡是捐款助印和流通此书的人，会得健康长寿，远

离灾难的果报，功德无量无边，**同时对冤亲债主，尤其杀生过多或堕胎者，更是释仇解冤的最好办法。**

为了我们的地球，为了全人类，为了您和家人的平安、健康，《慈缘阁》跪请社会大众，多看看这本书，多流通这本书，多助印这本书，会给您带来不可思议的果报。

我们发心印一百万部此书，(截止目前已经印完八十万部)，假设每人看一部此书，看后每天少吃一两肉，每年就有一万八千吨的生命免遭屠杀，何况每一部书多人看，还有看后发心吃长素，那就无法计算有多少众生得救。

凡是赞助、捐款的人，其“功德芳名”我们及时网上公布，专款专用。为了对我们有所了解，请先浏览一下我们的网站，我们的座佑铭是：**“我有私心，苍天不佑，人无功德，天地难容”**。

恳请广大善心人士，发大慈悲心，支持我们这一倡议，在此万分感谢！！！

有发愿助印和流通此书者，请打下面电话联系，满足供给。

河北省《慈缘阁》
电话：13582317398
网址：HTTP://WWW.CIYUANGE.ORG
中国农业银行：6228480631714241215
户主：王永昌

目　　录

医学博士为什么要素食 …… (1)
台湾疗养院营养部主任谈吃素 …… (8)
饮食与健康 …… (18)
素食的利益 …… (60)
代序 …… (61)
弁言 …… (62)
素食可健康长寿 …… (63)
素食可青春永驻 …… (64)
素食可提高智慧 …… (71)
素食者不遭杀劫 …… (75)
素食者不受恶报 …… (78)
素食者增长慈悲 …… (80)
结论 …… (82)
附录:诸经论戒杀文 …… (86)
五、莲池大师戒杀文 …… (89)
附:放生诗 …… (90)
胆结石自然疗法 …… (91)

该液体是可以供给营养又可以排除废物的，卡博士做此试验的目的，是企图将鸡肝的生命延长多些日子；果然他获得很大的成功，该物由一九一三年起，一直保持至一九四七年，共三十四年之久，丝毫不坏。那时卡博士也已逝世，后来该物竟被人丢弃于沟中，遂成腐朽；其实该物若不丢弃，它的生命尚可延长更多时日。盖生命的长短，全赖细胞的功用如何而定，这个道理卡博士早已给我们证实了！所以我们如果常常把细胞的废物排去，又将细胞的营养补充无缺，我们的寿命就可以达到很长的年龄。反过来说，如果细胞里的液体常是充满废物，寿命当然减短！

让我们在历史中找一点证明吧！洪水之前十代，人民平均寿命是九百一十二岁；洪水之后，人们开始肉食；十代以后，人民的寿命平均只有三百一十七岁。

我们有一个很普通的观念，以为今日要做一件辛苦的工作，要耐劳的，非食大块牛排不可。我现在略举数事证明这个思想是错误的：

数年前，耶鲁大学教授欧文菲沙博士(Dr. Irving Fisher)指出，素食的新运动员与校内精选的运动员对抗，虽然前者未经训练，但其耐久力胜过后者两倍有余。

在影坛上，绰号"人猿泰山"的约翰威斯慕拉(Johnney Weismuller)，是一个世界驰名的游泳冠军，迭获世界新纪

录五十六次，随后五年，因年事稍长未能再创新纪录。从此以后他开始奉行素食，有一次他参加一间疗养院游泳池开幕典礼，这时他在新池表演身手，竟获六个新纪录的伟大成绩；他之所以有此惊人之举，是因他在练习期间戒绝肉食，所有食物都是他自己选择营养丰富的蔬菜，所以他精力充沛，远胜昔日肉食的时候。

近年来，奥林匹克世运游泳冠军茂林罗斯（Murray Rose）也是素食的游泳家，不但泳术名震寰球，而其素食习惯亦为世所共知。罗氏自两岁开始素食从未间断，据体育界中人言："罗氏游泳不但速度惊人，耐久力特强，而且每次比赛时最后关头速度加倍。"罗氏具此体力，苟非素食何能致此！

如果我们知道食肉的危险！对于素食的利益就更加清楚了。畜牲活着的时候，自然会将体内的废物排泄出来，但是一经宰割，废物就积存体内；所以在不知不觉中，人食其肉，就等于把畜类的废物加入自己体内。尿酸是最明显的肉类废物，每磅牛排含有十四格兰姆尿酸；细胞浸在废物里，新陈代谢的功能就会退化变成衰弱，使人感到疲倦，有未老先衰的病态。

美国安亚波大学教授纽柏博士（Dr. L. H. Newburg），在一个实验中指出吃肉占食品中百份之二十五的

一只老鼠，会比吃普通食品的老鼠生长的肥大活泼，但经过数月之后，他的肾部会遭受很严重的损坏。

畜类常患着如人类普通遭遇的疾病，这又是食肉一个很可怕的危险。我的女秘书对我说过一件事实，她的丈夫在一牛奶公司做管工，去年有四头牛疑患白血病，其中一头牛曾经兽医检查证实后，四小时内即毙命；当时该兽医提议，即将患病未死之三只牛送到市场宰杀出售其肉。以我所知，市场贱售的牛，都是不会生产牛奶的牛，若不售去，只有丢弃或留作肥料而已。又眼患癌病的牛仍然给人挤奶，直至眼盲为止。按政府规定，这些患癌疾的牛，身体别的地方尚未见到染着癌症的迹象时，得以在市场出售。

从这些事实来看，无怪克罗博士有一次在素餐席上这样说："我们进素食时，无须顾虑所食的东西因何病而死，这是多么快乐的事呢！"

畜类会患种种疾病，所以市场出售的肉类，也会带着种种病菌，这点没有人会比肉类检查员知道得更清楚。最近有位朋友告诉我，他的妻子有一次赴宴会，她因素食只叫一盘蔬菜，座旁一位陌生男子，面前亦一盘蔬菜。这位男子问她道："请问太太是素食家吗？"妇人答道："正是。先生亦是吗？"那人回答："不是，我是肉类检查员，明白肉类带有病菌，因此不敢吃肉。"

谈到家禽情形，也是非常可怕的。有次我应中央政府邀请，搭飞机到密芝根州兰生东部（East Lansing Michegan）视察一项计划，此计划是政府在二十一年前发动的，由二十五间省立大学代表一起研究如何防止鸡瘟，因为这个问题非常严重，此病给予全国禽业很大的威胁。

据我所知，禽类所染的癌疾，最普通的是癌性肿瘤，还有一种是传染癌病；凡染着这种癌病的家禽，在外表是看不出来的，并会活到很正常的寿命，它随时会将癌疾传染给同类。对这一类患癌疾的家禽检查很不容易。以鸡来说，唯一的方法就是把可疑的鸡所孵的蛋，在第十五天时，细心将蛋的外壳消毒，移去胚胎，磨成粉末，然后将少许粉末注射入另一只鸡的胸肌内，如果在注射的地方发现癌性肿瘤，才可知道孵生这蛋的鸡，患有这种癌疾了。所以一般来说，检查员很少会将每只患病的家禽挑拣出来禁止售卖！大家在感恩节能够买到一只健康的火鸡，实在是很幸运的。

说到人食鱼，有位内行人告诫我："鱼身有虫不可食"我将几条鱼一验，果然不错！当煎大比目鱼时，细虫成群蠕蠕而动，令人作呕。

兔是很不清洁的动物，最易得传染疾病。幼时我常随一位善猎的朋友打猎，每次他猎得野兔，在未售与顾客之

前，我跟他将兔洗净；这些兔周身都带虫，想找虫较少的兔真不易得。有次我送一只兔给邻人，他谢我说："你有这样美味的东西不吃，口福损失不少啊！"我应他说："我只知道我的肚里不会有许多虫！"

"不食肉"这个问题大家以为很难，其实很容易办到，只要把谷类及硬果配合起来，便能制成味道很好的素菜，大可满足那些爱好肉味的人。

现代营养学权威哈佛大学佛德烈史博士(Dr. Fredrick Stare)给我的信说道："硬壳果、谷类、豆类、蔬菜等，营养丰富并不少于肉类，有此素食何复他求！"福音大学医学院有一个食品试验，证明上述的素食品营养充足，作为肉类的替代品，有过之而无不及。

我用餐时常准备好几种美味可口的素食，所以我从来没有想到要食肉。事实上，由于多年来在试验室研究畜类的种种疾病，和临床见到病人的疾病，很多是因食肉而引起，使我素食的心更为坚决，深信终此余生再不会荤食了。

约翰哈金医科大学麦柯林博士(Dr. E. V. Mecollum)，为当代营养学最高权威，他曾经说过"任何人愿意废去肉食，获益甚大。"我非常同意他的意见，所以尽力提倡素食，减少人们的病苦。

本文摘自美国《健康与人生》杂志

台湾疗养医院营养部主任谈吃素

某报社采访

问:近年来台北市素食餐馆增加了不少,医院素食的却少见。但我知道贵院主张吃素,供给住院病患的食物也全是素食。不知这种主张是基于宗教信仰、医学抑或科学知识?

答:由于《圣经》上说,上帝创世时给人的食物是纯素的,所以今日一般人认为吃素是宗教原则。但事实上,科学已证实,无论从保健或肠子结构来看,人都应当素食,特别是医院的病人。怎么说呢?我们知道,肉类虽含有丰富蛋白质,但也有许多增加人体器官负担的物质在内,如胆固醇、饱和脂肪、尿酸、尿素,都是我们身体不需要的东西,对身体有害而无益,特别是病人身体已虚弱,肉食会使病体恢复缓慢。

说到营养,素食包含各种谷类、豆类制品、水果、蔬菜,再加上牛乳等,就是非常完善的营养。尤其是糙米、黑麦馒头、全麦面包,可供给足够的乙种维生素,并补充铁质、钙质及蛋白质,所以吃素绝对不会营养不良或使病人更衰弱,反而使病人器官能得到休息,不受肉类的污染及折磨。

问:请问贵院所主张的素食与佛教寺庙的素食有何不同?

答:和尚吃素,他们的素食较简单,青菜、豆腐、水果,似乎就概括了,因为他们不养儿育女,也不做太多的事,只是修身养性、静默打坐,所以所需的营养及热量或许这样就够了。至于我们医院,由于病友们需要较多热量及蛋白质以促进恢复健康,所以我们的素食必须包括更多种的食物——糙米、全麦、红豆、绿豆、花生、花生酱、黄豆制品……,加上各种蔬菜、水果。事实上,牛奶及蛋乃是不必要的,只是我们讲的是"医院营养",所以要特别加上牛奶及蛋,以补充额外的蛋白质。若是健康的人,即使不包括牛奶与蛋的素食,营养依旧可以平衡与充足。当然,对刚开始吃素的人来说,可吃点牛奶会比较有安全感,而且容易持续下去。

由上面我所说的,你一定发现我们所倡导的素食强调几点:(1)吃不碾白的五谷,(2)要吃豆类和硬壳果,(3)种类要吃得多而均衡。这可能是佛教寺庙的素食所没有的,因为他们惜福不贪,够了即可。

问:中国人的食物,一般说来是已接近素食性质,还需要提倡素食吗?

答:中国自古以农立国,中国人不是很重肉食的民族,

只是由于工业经济的成长，现在家家户户都有足够的钱能够顿顿鱼肉。也因此，使得我国的心脏血管病，由第四位死亡率跳到了第一位。而素食正是对付这种问题的主要武器，所以，今日实在比以前更需提倡素食。素食绝对不含胆固醇与饱和脂肪，只要加上正常的起居、多运动，你就是最健康的人了。而且身上的器官，不必再为那些难消化的肉、肥油而疲于工作，心脏血管病又与你何有哉！所以劝你，不要为了七寸（口——喉咙）短短距离的味觉，而伤了身体，使病魔缠身！

问：贵院手术后复健的病人及产妇也吃素吗？对他们复健的速度有无影响？

答：在美国加州罗马琳达省，几乎一半人口是吃素的；他们的孕妇、产妇经医院的体检，都绝对没有营养不良的现象。而且在罗省做过的一次儿童智力测验，智力高的儿童大多是来自素食家庭。在本地，我们医院也有许多素食家庭，其家的孕妇、产妇也都正常地产下健康的孩子。但我们知道心理很重要，假如心理认为吃素没有营养，那么不要尝试，因为心理会影响生理。我们医院的病人，每当公共卫生人员给于健康指导后，都能接受素食，有的还说特地来素食医院清肠清胃呢！

我们身体复健需要蛋白质，蛋白质的丰富来源可分为

动物性及植物性。动物性蛋白质来源每个人都知道，有鱼、肉、各种家禽、蛋等，而这些动物的食物却又来自植物。植物性蛋白质来源，则有黄豆、红豆……等豆类，及花生、腰果等硬壳果类，全谷类也有丰富的蛋白质。所以我们医院以植物性蛋白质供给病人，使病人直接得到蛋白质，而不供应所谓"二手货"的肉类蛋白质，再配以全米全麦的制品，减少病体各器官的负担，病人更可早日恢复健康。

至于素食对复健速度的影响，由于绝对素食的外科病人及产妇在本院并不多见，无法进行相对的比较；仅以观察少数仅见的素食病患而论，其复健速度不但不减慢，似乎比同类病人还要快些。

问：请问如何才能克服吃素时心理上的缺乏感？贵院的病人喜欢吃素吗？有无病人出院后仍继续吃素呢？

答：有些想要吃素或已经吃素的人，心理上会担心营养不够、身体衰弱，而若有所失；要克服这种心理，必须从根本上改变观念。观念与生活习惯的改变是由教育而来，好比小孩子看电视而知道要买什么糖、吃什么果。教育是唯一克服心理缺欠的方法，必须心理接受素食更能促进健康的事实，才能完全接受素食，否则不可能成为习惯。

我们医院的病友，许多一开始都不能接受三餐都吃素的饮食方法，但经过公共卫生及营养工作人员的解说，几

乎个个都愿意接受素食。坦白的说，他们不是每个都喜欢，因为吃肉的人习惯肉的滋味，素食当然没有肉味香（如狗吃屎也香），所以病人不喜欢素菜，但第二次来住院的病人就可以适应了。

病人出院后吃素的，也有好多例子：目前有位陈教授（曾任教于文化大学化学系），每餐特地到医院来吃素。有的病人常常回来买黑面包，黑馒头及一些素食产品。这就是他在观念上真的改变了，至于有多少人出院后仍继续吃素，我们没有做过统计。

问：实行素食应注意些什么？

答：素食并非就是青菜豆腐那么简单，但也不必认为要很伤脑筋地小心选择才能得到足够营养。想吃素的人，最要关心的是蛋白质够不够的问题。简单的说，只要每日都吃到豆类及其制品，再加上面筋、花生、牛奶等，蛋白质就一定够了。也许您会问："应该吃多少呢？"每餐摄取以上所提的食物两种就够了，但必须吃糙米或胚芽米才更完善，因为糙米、胚芽米中补充了面筋所缺的氨基酸。甲种维生素可从深绿叶蔬菜及黄色蔬菜水果获得，例如菠菜、空心菜、红萝卜等。乙种维生素最丰富的来源，是糙米、胚芽米、全麦食品。丙种维生素在新鲜蔬菜水果中都很丰富。至于矿物质呢？凡是富于维生素的食物中，就有丰富

的矿物质，所以我们根本不需肉类。

问：我们国人讲究烹饪艺术，从心理学看似乎是好的，但不知从营养价值的观点看，是否也好？

答：烹饪是一项艺术，也是家庭主妇应当重视的；虽然我们不为吃而活，但食物若引不起食欲，也会影响家人的健康。尤其想由肉食转变成素食时，素食本身没有原来所爱好的肉香味，更必须多加研究，使素食能吸引家人去吃。有此素食餐馆更费尽心思，做出一些模仿肉食的素食，像糖醋鱼、葱爆肉等，帮助人接受素食、喜爱素食，成为素食的受益者。所以，从营养价值的观点看，烹饪时要多变花样、注意烹调时间、保持菜的颜色，就能又有味道，同时又保持了营养价值，使得烹饪艺术与营养价值兼顾。事实上，烹调素食较容易，不必处理肉类的内脏、羽毛，又不必炖、不会破坏营养，真是节省时间又合乎卫生与健康，一举数得啊！

总而言之，叫人吃不下的东西，实在无营养价值可言，我们总不能三餐都像医院打针灌药似的，把食物直接灌入胃肠里吧！但如果为了讲究味道而烹饪过度，或加些过分刺激肠胃的佐料，使身体吸收不了多少营养，岂不也等于白吃吗？若行之得宜，二者都是好的，具有相辅相成之效，又好吃又有营养，是我们所追求的。

问:吃素只是一时的时尚,还是一种因人类知识不断增加所发展成的趋势?我的意思是,吃素食会越来越普遍,越为大众所接受、所喜爱吗?

答:许多中国人有着根深蒂固的错误观念,认为肉能滋补、养身、素食只对出家人才行得通,尤其要叫孕妇、产妇、小孩子吃素,那怎么得了!所以,虽认为吃素是好,不过只是对老年人好而已。因此,目前吃素人口虽然有增加,并不够普遍,以中老年人居多。这必须施以卫生健康教育,努力推行与鼓励,才能改变人们的饮食习惯;而且我们认为,必须有大的卫生机构共同努力,才能更具效果。

许多人在参加我们医院卫生讲习 后,都愿意接受素食,只是偶尔不能克制而食肉,但多半都能决定以素食为主食。所以饮食教育很重要,说明素食的具体优点,才能鼓舞人们去吃素。其实,真正最能鼓舞人吃素的是"食欲",只要做出好吃的素菜,谁不愿意吃素呢?

由今日素食餐馆、素食食谱出版量、素食罐头或制品种类之不断增加,虽然素食在我国还不能称为时尚,至少能说日益为大众所接受与喜爱了。当然,这种趋势也与各界名人之提倡、报刊介绍素食和科学研究很有关系;前者如谢东闵先生之倡导,后者如贵刊或其他报刊的医学报导与文章。我相信,由于人类知识的增长,在大家都知道吃

素经济又健康后，再能尝到可口的素菜，素食一定会越来越普遍。希望有心人能多做素食，多调味口。

问：人体消化器官对素食及肉食的消化作用与过程，在时间上、方式上有何不同？

答：我们先来比较动物与人的肠子，再回答这问题。肉食动物的肠子且以老虎为例，它的肠子看起来又短又直，没有许多皱折。我们知道，肉是浓缩性食物，不需要很多肠子去慢慢消化，同时，肉又易腐败，所以上帝给老虎短的肠子，使肉的消化残余物不会在肠子内停留太久。其次，人的肠子总共约三〇尺长，光是大肠就五尺长，因此适合人的食物不是肉类，因为肉类容易腐败，在肠子的温度下更易腐败与发酵，这一点，我们可由草食动物的粪便没有肉食者的那种臭味而想像到。

至于草食动物如牛、羊，上帝给了他们好几个胃。因为他们只吃草，而草的纤维很多，消化时间长，需要量也多，才能得到足够营养；同时它们也需要多种酵素，来转化多纤维食物成为各种蛋白质，所以他们有好几个胃来反刍，肠子也比人类还要长。上帝不要我们吃草，我们有五谷、硬壳果、豆类、水果等为食物，这些食物的纤维素不及草那么粗而难消化，不必反刍，所以一个胃就够了。

由此可见，我们不适合吃肉，因为我们肠子长而皱折

多，消化时间长；但也不适合吃草，因为只有一个胃。

再以牙齿结构一看，我们的臼齿发达，适合磨碎食物，也就是说，适合吃五谷、豆类；老虎则门牙尖锐，适合吃肉的需要。

每种机器有它特别的燃料，燃料用错，机器会很快失灵。身体也像一部机器，假如食之不当，吃了不适合身体的食物，那么这部人身机器到了四十岁后，便会发生高血压、心脏病、肾脏病、肝硬化……等毛病了。

问：对于进餐的时间、次数及各餐食物的种类与数量，最理想的分配应是怎样？我们同胞遮饮食习惯上，应有一些怎样的改良？

答：每天进餐三次为最通行的，因为食物在二、三小时后就离开了胃，但不是胃空了就该立刻再吃，应以隔五小时为原则，每天三次，按自己生活情形定时定量。晚餐后则不适合再进食，因为晚上没有活动，吃进去的东西会变成脂肪不能利用；相对的，早餐份量就要丰富，以便供应一天的活动能量，午餐是中途加油吃够就行，晚餐要吃少。

大部分人有吃宵夜的习惯，宵夜又多半在十点以后，吃完就上床；到睡觉的时候，所有消化酶分泌率减低，消化速度自然减慢，结果，第二天早上必定没有吃早餐的欲望。早上又要上班，体力哪儿来呢？只好燃烧昨夜变成脂肪储

存身上的油。可是，别忘了！人的油是饱和脂肪，利用这种脂肪时必须先把它分解，致使胆固醇增加，中午又胡乱吃，只等晚上再好好大吃一顿，如此恶性循环，人就开始越来越胖。就因为这样，人们晚上吃得多又没有消耗体力，都变成油，无怪乎中年人发胖成了定律；其实那是新陈代谢有了问题，该燃烧的没燃烧，是您开始有病的警告红灯啊！

改变这种有害的饮食习惯，必须由不吃宵夜、从事有益身心的夜晚活动，及力行早睡早起的生活着手，然后再晚餐少吃，这样早餐自然就会吃多，用不着硬塞。早睡与晚上有所活动这两个起点很重要，这样可以使你没办法也没时间吃宵夜了。不过，请注意！有些活动会使你吃更多宵夜，至少会让你多吃零食，如打麻将、看电视等，这些要避免。这样看来，如果你想改变饮食习惯、增进健康，你的整个生活将随之获益。（本社资料室）

附注：台湾疗养医院现为台安医院，因改制时隔日久，故不详出处与作者，谨此说明。

饮食与健康

张庆祥居士编述

——本书系依据录音带音译

各位朋友大家好，今天我要讲的主题是饮食与健康。现在不只是台湾，全世界各国的素食馆就像雨后春笋般地到处林立。欧美各先进国家的大学里面也陆陆续续开始在贩卖素食便当。愈来愈多的科学家、营养学家甚至是医院，他们都渐渐地投入了素食主义的行列。这都已经充分地显示："素食的人口，正快速在增加，并且已经造成了流行的趋势。"

那么是什么力量造成这么重大的改变呢？因为愈来愈多的证据显示："过去的科学界、医学界他们对饮食的科学犯了一项重大的错误。"这重大的错误致使很多先进国家以及开发中国家，这些崇尚科技的国度受到这种错误的科学所引导，已经致使他们百姓陷入各种文明病当中。并且这项错误的科学就如同刽子手一般，全球起码已经有数

以万计的人因此提早结束了他们的生命。

全世界号称最先进的国家是美国，但是他们不只是乳癌，甚至是直肠癌以及肺癌都名列世界的前三名。并且他们有百分之五十的人是死于心脏病、高血压或是血管方面的疾病。而那些贫穷落后的国家，这些疾病的罹患率却低得出奇，比他们低得太多太多了。从这方面来说，谁比较进步呢？除了美国之外，英国、芬兰、瑞典这些国家的人，他们的骨骼疏松症的罹患率也高得出奇。甚至他们只要大声地咳嗽，或是坐在颠簸的公车上随时都会折断他们的肋骨。但是在亚洲、非洲的地区呢，这些人却很少得到这种疾病。这些不争的事实已经吸引了大批的科学家开始投入了这方面的研究。

事实上有关这方面最完整的研究是美国康乃尔大学的肯柏教授，他在大陆里面所完成的。这是自古以来所有有关癌症方面的资料里面，规模最大的。肯柏教授把比较贫穷的国家跟比较富裕的国家拿来作比较。那么您大概会以为生活水准比较高、吃的比较讲究的国家的人民会比较健康，但是事实却大出所料。他在中国大陆六十五个县市里面，每一个县市各选出一百名，也就是总共有六千五百名的成年人来参加这项规模最大的研究计划。其中包含了各种不同的环境、不同的生活方式以及各种不同饮食

习惯的人。因此，正确性可以说相当得高。经过几年地追踪研究之后，结果发现，这些吃低脂食物，也就是米饭跟菜类的中国人，他们得乳癌的机会很小。而直肠癌、肺癌或是骨骼疏松症这种罹患率更是低。相形之下，吃高脂食物的美国人、英国人、瑞典人跟芬兰人他们这方面疾病的罹患率都是在世界的前几位。

中国人所吃的蛋白质由动物方面摄取而来的，只占他的总量的百分之十；而美国人所摄取的蛋白质竟然有百分之七十是由动物身上吃来的，真是高得惊人。因此各种文明病在他们的国度里面就像传染病一样到处在漫延。全世界的人都知道他们的饮食确实是出了问题了。他们的早餐是吃咸肉和蛋；午餐吃乳酪、汉堡；晚餐吃意大利脆饼。这种吃法呢，在世上的历史是仅见的。过去的科学家以为这种以肉食为主的吃法，可以毫无伤害的获得很高的营养跟热量来使他们的身体更健康。因此他们就把肉类归类为人类的四大食物之一，并且在学校的教科书里面不断地宣扬，那是因为这些科学家以及营养学家们以当时的科技只能发现肉类可以为人类带来什么样的好处，譬如说长得比较快等等；但是他们从来没有去研究长期吃这种食物会为人类带来什么样的伤害；因此在第二次世界大战以后，大家都以为这是科技智慧的结晶，也是人类最先进的

吃法;因此各国竞相的学习,学校的老师也开始大力的推广,他们以为这样才能造就出非常健康的国民,而那些不知情的父母也开始大量地喂食肉类给小孩子吃,当他们的父母看见自己的小孩日渐茁壮,正在高兴的时候,他们却没有想到,肉类的种种毒素,一点一点不断地输入小孩的五脏六腑里面,小孩的嘴巴渐渐被肉的美味所吸引,小孩的身体也渐渐被肉类的毒素所毒化了,日积月累下来,这些高量肉食的人们,尽管他们的体格无比的魁梧,肌肉是无比的强健,但是他们终究对抗不了各种文明病的侵袭。因为他们的体质已经被肉类彻底改变成为适合各种文明病以及癌症滋长的酸性体质。这也是为什么世上那些一流的运动选手他们吃很多很多的肉,他们的体格无比的强健、无比的魁梧,但是他们很少能够活过六十五岁。一流的拳击选手、相扑选手他们也很少能够撑过五十岁的原因就在这里了。所以不只是肯柏教授证实而已,美国的米勒医生,他也曾经以老鼠来作实验,因为老鼠是素食跟肉食都能够存活的动物,他以两组老鼠分别用肉类跟谷物来饲养,经过了一段时间证明:素食的老鼠他们的寿命比较长,而且对于疾病的抵抗力也比较强。即使在患病之后,素食的老鼠恢复得也比较快,而使用肉食喂养的老鼠却发生严重的贫血症,这一点令科学家非常的惊异。另外,过去的

台大医院陈瑞山教授(依音译)也曾经花了两年的时间对北部各地的四十九处寺庙里面,为两百四十九位的出家人作各项的检查以及血液分析。另外,他也选出一千零五十七位荤食者来作比较,进行这个测试,研究结果发现了几个结论:

第一个结论是素食者体内胆固醇含量非常得低,平常一位高血压或是心脏病的人,他们胆固醇含量大概在两百三十一毫克以上。普通肉食的人,他们胆固醇的含量大概在一百八十到二百二十之间,而素食者平均只有一百五十八毫克而已,素食者实在很少发生高血压、心脏病或是血管方面的疾病,而肉食者这方面的疾病发生率则偏高。

第二个结论则是他意外地发现:素食者根本不会营养不良。因为荤食者的血蛋白平均在六点一到十一毫克之间;素食者则在六点六到八点八之间。可见素食者的血蛋白不仅非常正常,而且更为稳定。

第三个结论发现素食根本不会造成贫血。为什么?

因为二百四十九位出家人里面,只有五位患有贫血;而这五位的贫血并不是素食所引起的,而是本身有胃肠方面的疾病或是寄生虫所导致的。反而是那些肉食者罹患贫血的比例比素食者还要高。以上我所提出的这些证据都是不争的事实,因此有许多肉食主义者也开始进步到素

食主义了。在台湾，如果您向餐饮界打听一下，谁是国内餐饮业界异军突起的一匹黑马，大多数人都可以毫不犹豫地告诉您："素食餐馆"因为在台湾，素食人口已经超过近一百万，现在就连医院也有为了病人的健康而全院吃素的。比如说台湾疗养院以及基督教所创办的台安医院都是。在西德，他们有一种随处都可以看得见的饮食店叫做"雷服毛寺"，这种饮食店他们只卖素食，全国约有二千五百家的连锁店，每天都是生意兴隆。那是因为有一次，在德国柏林，奥林匹克的世界运动会上，有一位赢得马拉松赛跑冠军的韩国运动家孙基中先生，他本身就是一位素食者。在他赢得马拉松赛跑冠军后，打破了世人认为素食会营养不良或是体能不佳的看法，致使德国的素食风气开始流行。

在美国，素食运动在各大专院校里面迅速兴起。许多的素食医院也开始建立，许多比较有名的是在纽约由杰克生医师所创办的疗养院以及密西根洲基督复临安协运会所创办的柏特西疗养院。因此呢，这种素食风气是一种世界新的饮食趋势，并且也是现代科技的一大进步。只可惜还有很多很多的人受到过去错误的教育所影响，还沉迷于必须要有肉食才能有均衡营养的陷阱里面。但是其中也有一部分的人，他们早就知道肉食对人们身体有害处，只

是沉迷于肉的美味当中而久久不能自拔。所以，以下我将花一点时间来具体的说明吃肉对人体到底有什么害处，并且我也要告诉您，素食到底会不会营养失衡。为什么我说吃肉会对人体产生这么大的伤害呢？因为肉是一种很不卫生的食品，这怎么说呢？因为动物在死后，肌肉里面含有很多的化学毒素，现在我们所吃的猪肉也好、鸡肉也好，都是养殖场里面养大的。在生长过程里面，为了要使这些动物能生长得很快，它们被打很多的抗生素、荷尔蒙、镇定剂、开胃药以及喂了很多的化学饲料，而且又给它们打很多的预防针，这些药没有一样是没有毒的，所以很多动物在没有进入市场之前，早就被这些药所毒死了；还有，因为这些肉在进入市场之后，经过一两天若是没有卖掉，它的颜色就会变成铁灰色，就会没有人买了；所以生意人为了减少损失，就会在肉的上面加上一种叫做亚硝酸盐这种防腐剂，这种药剂可以使经过三四天的肉，虽然里面开始烂了，但是外面看起来还是很新鲜，这种防腐剂也是很毒的。这些牲畜所吃的饲料，在种植的时候，喷洒了大量的农药来杀虫；又因为是给牲畜吃的，所以几乎没有经过安全的采收期，就把它采收做成饲料给猪吃了。经过好几个月的喂食之后，动物体内所累积的农药残留量经过美国爱德华州立大学所作的研究显示，比蔬菜水果的残留量要高出十三

倍之多。事实已经证明肉食的人他们身上农药的残留量起码要比素食者高出十三倍之多，这真是出乎我们的意料之外。除了上述的这些化学毒素之外，法国著名的化学家健德以及美国的心理学家叫做艾尔马凯，他们在市场上能够买到的肉类当中，他们都发现有一种叫做"脲毒"的毒素在里面，这种毒素的发生是由于动物在被宰杀而痛苦的时候，由于情绪的刺激所释放出来的。艾尔马凯并且以人来作实验，他说："当一个人的情绪在激烈变化的时候，就有各种化学物质在体内开始分泌出来了。"甚至从我们嘴巴所呼出来的气体，它的成分也不一样，他自己就曾经吹气在一条冰冷的玻璃管里面，平时所凝结出来的是无色透明的液体；可是在悲伤、愤怒或是嫉妒的时候所凝结出来的液体其颜色都不一样。他又更进一步地实验，他把某一个人在发怒的时候所凝结出来的液体注射在别人或是动物的身上，之后，被注射的这个人或动物一定会很生气或勃然大怒，或是在情绪上产生极大的变化。后来，他又将在嫉妒的时候所凝结出来的水，注射到老鼠身上，不到几分钟，这只老鼠就被毒死了。在实验的时候，曾经将一位母亲刺激到很盛怒的情况之下，再以她的奶水来喂她的小孩，结果她的小孩也因为中毒而生病了。可见一个人在情绪上受到刺激的时候，体内必定会产生大量的毒素；同样

地，当动物在受到刺激的时候，体内也会产生大量的毒素。尤其是在即将面对被人宰杀，那种极度恐慌的情况之下，它的体内必定会产生有史以来最大量的毒素。但是当动物死亡之后，它身上所有的排泄功能、解毒功能都停止了。所以这些剧毒就完全被残留在血液以及肌肉组织里面。不幸的是，大家都相信“吃血补血”、“吃肉补肉”，所以呢，这些含有剧毒的血液就被送去作猪血糕，而那些肉也被我们当作盘中的佳肴，一口气我们就把它吃掉了。

另外，动物的尸体里面，含有一种叫做“尸毒”的毒素，这种毒素是由于动物的尸体在腐败的过程所引发出来的，而且是死的愈久，毒性愈强。譬如说我们常常吃的鱼多半在半年前就死在远洋的渔船上，这种毒素累积了半年，真是不敢想像。可是呢，也有不少人认为这些腥味愈重也就是尸毒愈强的这种鱼愈好吃。我有一个朋友他曾经在餐厅里面作过厨师，他告诉我，每天在餐厅里面都有一些肉卖不出去的，经过两三天之后，这些肉都已经发臭而且黏黏稠稠的，但是餐厅是不会把这些肉丢掉的。他们把这些肉拿来作卤肉或是咖哩肉这种口味比较重的肉，这样客人就吃不出来而且还会感觉口味重比较好吃，实在想得都快吐了。所以说当我们吃进一块肉的时候，各式各样的毒素像是抗生素、镇定剂、贺尔蒙、开胃药、预防针、防腐剂、农

药、脏毒以及尸毒也都同时进入了我们的身体里面，这就难怪说现代人的文明病会这么多了。

再来我们来谈谈肉类中有关病菌和寄生虫的问题，不论是什么样的肉类，在放大镜的下面都可以看到很多的细菌和寄生虫，这一点和植物完全不同，那是为什么呢？因为植物的细胞有一层很硬的细胞壁，所以细菌攻不进去，也就比较不会坏了。而动物的细胞完全没有细胞壁，所以任何的细菌都可以很快地攻进去，而细菌会借着肉本身的养分很快地漫延开来。另外，植物的循环系统非常简单，所以植物被切断的时候，它并不是马上死去，它们的新陈代谢还可以维持几天甚至几个礼拜。所以，当您把一朵还没有开的花插在花瓶里面，您依然可以看到它会开出很漂亮的花朵，这个表示它还没有死，所以它并不会马上产生细菌和毒素出来。至于那些动物，它们的循环系统非常复杂，动物一旦被杀死之后，它们的循环系统全部坏掉了，细菌开始生长，肉开始烂去，尸毒也开始产生。您可以将一块肉和一棵菜放在空气中三天来观察它们的变化，您就可以了解我所说的道理了。三天之后，那块肉已经流脓出来了，里面都是虫，而且很难闻；而那棵菜只不过是外皮稍微干了一点，里面依然很清而且很香，可见植物确实比肉类还要卫生。至于寄生虫的问题，水牛的颈部里面几乎都寄

生着旋毛虫;黄蛾的淋巴腺里面寄生的是结核菌;猪肉、牛肉里面都有不少的绦虫。根据美国医师协会的一份报告指出,平均每六个美国人就有一个人有旋毛虫,而人的绦虫病从牛肉里面吃来的居然占百分之九十。还有一种霍乱菌叫做"猪虎列拉",您一听名字就可以知道这是从猪的身上来的。这些寄生虫都只有肉类里面才有,而且要煮很久才会死,而现在的人呢,他一去西餐厅里面,每一个人都在比赛,谁敢吃三分熟的牛排,谁敢吃一分熟的牛排;吃的满牙都是血,他们觉得这样比较时髦、比较先进,而那些寄生虫根本就还没有死,全部都吃下去,这是何苦呢?

再接下来,我们来谈谈动物的疾病问题。我们有很多的牲畜在饲养的过程中都是用化学饲料以及施打太多的化学药剂,因此,几乎所有的牲畜在进入市场之前,就已经"身负重病",有的甚至罹患癌症。当这些牲畜被宰杀之后,那些带着疾病的细胞大部分都没有被发现而卖给家庭主妇,煮成桌上的佳肴。至于那些被发现的鸡肉或内脏,虽然它们会被割下来,但是多半又转手卖给了商人,来换取利润。有的被作成饲料,供应牲畜来使用,间接的还是给人们吃掉了。有的则是打成碎肉,混在肉里面作成热狗或是包子。有的被加工成罐头或是肉干,连死了好几天的猪,都还有人拿去作贡丸,总之很少是被丢掉的。以前我

在街上看到很多人在卖盐酥鸡、烤肉摊、卤味摊，我常常在想，为什么有鸡爪、鸡脖子、鸡翅膀，那么多的内脏和那些鸡的身子到哪里去了呢？一直到有一天，我有一个朋友，他的父亲在桃园经营养鸡场，他告诉我真相之后，我才了解这是怎么一回事：原来，他们这种养鸡场养了数万只的鸡，每一天都会有一些病死的鸡，这些鸡在死亡之后，身体会发紫，唯一不会变色的地方就是鸡爪，如果您早一点发现，翅膀也是不太会变颜色；至于脖子的话，只要把皮给剥掉，任谁也不会看得出来。另外，有一些已经患病而长不大的鸡，它们会被活活地摔死，这样才不会浪费饲料，它们的肉以及内脏都可以卖。因此，每一天都会有一些不知情的小贩来批购这些便宜的尸体来回去卖，回去做生意，我不敢说每一个摊贩都是这样，但是确实有一部分是这样获得他们的材料的。

所以一个人若是吃了这种含有各种毒素、各种细菌以及各种癌细胞的肉类的话，实在是一种极不卫生而且会有严重后果的饮食方式。就以美国这种肉食最多的国家来说，现在他们每两个人当中就有一个人是死于心脏病、高血压以及血管方面的疾病；每十个妇人当中就有一个得乳癌；每二十个人当中有一个人得糖尿病；而每六个人当中有一个人身上有绦虫；而肥胖症及骨骼疏松症就像传染病

一样到处都是。同样是肉食数一数二的国家，像是苏格兰，他们肠癌的罹患率是世界之最，并且我们由各种数据证实，肉类吃得愈少的国家，这些疾病的罹患率就愈低，可见肉食实在是非常不符合卫生的一种饮食方法。并且这些肉在渐渐腐败的过程当中，举凡跟它接触过的任何东西都会被污染，所以英国公共卫生局在一家屠宰场爆发一次中毒事件之后，他们就警告家庭主妇："在处理任何生肉的时候，要把它当成跟牛粪一样不卫生来处理。"这句话真是说得一点都不错。为什么？因为全世界不论是任何国家，只要是有团体食物中毒事件发生的时候，没有例外的，全部都是吃了腐败或是感染的肉类所引起的，从来没有一件是因为吃素所引起的。我们吃东西的目的不外乎是为了养生，既然这些肉类这么不卫生又有这么多的坏处，为什么我们要将这些生虫、腥臭、有毒的尸体往嘴巴送，为日后的癌症布置场地呢？

谈到这里，您或许会问，小学的时候，老师教我们说："我们有四大基本食物，就是蔬菜、水果、肉类跟乳制品，每一样我们都应该均衡的摄取，才能够获得充分的营养。"关于这一点，我一开始就说过了，这是当今科学史上最大的悲哀、最大的错误。其实所谓营养均衡的意义，并不是说什么都要吃，而是该有的营养都有了这样就可以，假设说

我们把均衡的营养比喻成一百块，您可以分别向四个人拿二十五块，这样您就可以得到完整的一百块，但是如果说您知道其中有一个人的二十五块是偷来的，并且您知道您因此一定会受到牵连的话，您又何必一定要在乎这二十五块，为什么？因为您可以很轻松地在其他三个人身上得到完整的一百块，比如说两个人二十五块，一个人五十块，这样也是一百块。所以，我们大可不必把那些错误的科学家所订定的四大基本食物都吃完这样才算营养均衡，就像天上、地下的东西数以万计，我们都要样样吃完才算营养均衡吗？如果我们一定要全部吃完才算营养均衡的话，在我们还没吃完之前，我们早就被毒死了。

或许有人会问我，真的吃蔬菜水果会有全部的营养吗？我会斩钉截铁地告诉您们“有！”，而且全部都有，并且更丰富。美国有一位麦嘟果医师，他在一卷劝世人吃素的录影带里面，有位病人问他说：“假如我不吃肉，我的蛋白质摄取量足够吗？”麦医师回答说：“我可以向全世界任何营养师挑战，看看谁能为我设计一套以平常蔬菜为主，但是会造成蛋白质不足的食物，那是不可能的！”有位医生也讲过，只要吃足够的五谷、豆类、蔬菜及水果，所获得的营养比您吃任何的维他命药丸都还要丰富得多。现在一般比较讲究营养的人或是比较注重身体健康的人，他们都很

喜欢用肉来进补他们的身体。但是有一项事实一直被大家所忽视——其实肉类是所有食物里面最缺乏矿物质的食物。根据实验显示，干豆有三倍于牛肉的铁质，而碗豆、小麦、燕麦所含的铁质也高出两倍之多。肉类所含的铁质只有百分之十一能够被人类所吸收；来自蔬菜的铁质大部分都能被人类所吸收。现在我就将肉类跟植物里面所含的铁质来作一比较分析：在每一百公克的食物里面，鸡肉含有零点四毫克的铁质；吴郭鱼有零点八；猪肉有一点五；牛肉有三点六；碗豆有五点五；香菇有九点零；木耳有九点三；紫菜有九十八；发菜是一百零五。大家有没有发现，每一样植物所含的铁质都比肉类还要来得高。甚至于发菜是鸡肉的二百多倍！大家有没有感觉非常意外呢？

现在我们再来研究一下钙质：在每一百公克的重量里面，鸡肉含有五毫克的钙质；牛肉有八；猪肉有十二；吴郭鱼有三十；碗豆有七十一；香菇有一百二十五；木耳有二百零七；发菜有六百九十九；紫菜有八百五十。也是一样的，每一样植物所含的钙质都比肉类还要高，其中的紫菜竟然是鸡肉的一百七十倍。大家有没有摔破眼镜呢？接下来我们再来看看大家最关心的蛋白质：鸡蛋含有十二点五毫克的蛋白质；猪肉有十四点六；牛肉有十八点八；吴郭鱼有二十；鸡肉有二十一，发菜有二十一；碗豆有二十三，紫菜

有二十八;杏仁有三十一;黄豆有三十六;豆皮有五十一。也是一样的,这些植物里面所含的蛋白质都比肉类还要多,其中的豆皮所含的蛋白质竟比鸡蛋高出四倍之多。听到这里,大家有没有吓一跳呢?最后我们再来谈谈脂肪,脂肪能够供给人体大量的热量,所以是非常重要的营养素,但是到现在为止,还有很多人认为脂肪就是肥肉,他们认为植物里面根本没有脂肪,因此才造成很多人认为不吃肉工作时会没有力气。现在我就以脂肪酸为例,脂肪酸总共有十三种之多,但是所有的动物性油脂全部加起来,也只有六种而已,而植物性油脂里面却全部拥有,因此只要您摄取植物性油脂,全部而完整的脂肪酸您都会拥有,但是您若是只摄取动物性油脂,我可以很肯定的告诉您,您一定会营养缺乏的!

综合以上分析,植物里面不但含有肉类里面所有的营养而且还要更多。在第一次世界大战时,丹麦曾经被敌国切断所有食物的供应线,在那个时候,曾经有一段时期,物质非常短缺,丹麦国王下令,禁止再用谷物来饲养牲畜,为什么呢?因为将人类可以吃的五谷转变成肉类会减少百分之九十左右,可以说是非常的浪费。因此丹麦全国上下吃了将近一整年的素,也就是一九一七年到一九一八年之间。一年之后意外发现,丹麦人口的死亡率减少了百分之

十七，可见肉食有很多很多的坏处，而素食实在有太多的好处。

我常常会碰到很多人，他们很想要吃素却又会怕营养不良。或是有一些人要吃素，他们的子女也反对、父母也反对，有的时候甚至闹得不可开交。因为他们会怕家人吃素之后会营养不良而丧失健康，也有很多父母为了让小孩更健康，拚命地在找什么东西是最营养的，他们天天在让小孩吃维他命丸、矿物质丸或是吃很多很多的肉和蛋，请大家想一想，您认识多少人是因为营养不足而生病的呢？您有几个朋友是因为营养不足而住进医院的呢？在台湾，营养不足根本不是问题所在，问题是在营养过剩还有吃了很多的毒素。因此，如果我们不去研究营养过剩还有肉类毒素残留的问题，我们根本无法了解文明病的问题所在。到今天为止，美国肉类生产量是一九零零年的两倍之多，所以在美国每三十二秒就有一个人心脏病突发。另外，他们的减肥中心天天大排长龙，而很奇怪的是那些贫穷落后的国家却很少有这样的疾病。而那些开发中国家，却执迷不悟地一步一步地踏上美国的后尘，无知地残害他们的国民以及他们子女的健康。世上最可悲的事情也不过如此而已。在医院里面，您每天都可以看见因为心脏病或是中风而住进急诊室的人，护士急著从他的手腕里面抽出一大

筒的血来作检验，正常的血在沉淀之后，下面一半是鲜红色，上面的一半是透明的。而这种病人的血，几乎都是千篇一律，在沉淀之后，下面一半是暗红色，上面一半全部是白色的油脂。这些油脂浓得像是可以煮菜的猪油一样，大家想想看，这种血在血管里面，怎么能够流动呢？医生为了挽救他们的生命，将他们抬上了手术台，病人在昏迷的情况下，被剖开了胸膛，医生在他们身体里面去寻找因为堵塞而膨胀了的血管。那把锋利的手术刀切开了血管，然后在冠状动脉里面抽出一整条像香肠一样油腻腻的油脂拿去化验，这种化验在全世界作了不下三百万次，所有的报告都写着：死亡原因是饱和性脂肪酸和胆固醇。从来没有一篇报告写着是：绿花菜和豆腐。因为只有吃肉的人，才会有过高的饱和性脂肪酸和胆固醇。另外，肉食是一项不经济而且会对大自然环境造成严重破坏的事情。这是为什么呢？因为假如我们要用一百公斤的黄豆去喂猪，所能回收的猪肉只有十二公斤，而牛肉更少只有十公斤。这也是说为了吃肉，我们浪费了将近百分之九十左右的食物。而且这也表示为了要吃肉，我们必须要多出十倍的土地来耕种，才能够获得足够的食物。因此为了能够获得足够的耕地，人类就必须大量的开垦森林和草原，把它们改变成可以耕作的土地。也因为如此，大自然的风貌就这样

的被人类彻底的破坏了。全世界每半年消失树林的面积比丹麦还要大。其中有八分之七的森林，它的摧毁是为了要种植牧草给牲畜吃的，因此，树林愈来愈缩小了。而那些野生动物被逼得走投无路。它们就愈来愈稀少，甚至有的已经绝迹了。就美国来说，全美国所饲养的家畜总数是人口的四倍，每年的粪便总数也高达十六亿吨。平均每一个人可以分配到六千磅的家畜粪便。这些粪便含有大量的硝酸盐、抗生素以及大量的化学毒素。每天不断的流入河川、湖泊以及渗入地下水里面。因此把人类的饮水都给污染了，间接地又危害到人类的身体健康。在一九七四年十一月的联合国世界粮食会议里面，有公布一篇资料，单单那一年，全球死于饥荒的人口起码有一千万，也就是说每天死于饥荒的人口高达三万之多。这是因为本来可以养活这些人、支援这些人的食物被拿去养牲畜，让那些比他们富裕的国家有肉可以吃，想起来这实在是一件非常不道德的事情。所以，各位兄弟姊妹，如果人类可以素食的话，不仅可以获得更充分的营养，而且不会被毒素、细菌以及癌症所侵蚀。我们可以活得更健康、更长寿；我们可以拥有更多的森林和草原，大自然也将会有更多的野生动物在原野奔驰。而且我们随处都可以喝到纯净无污染的水；更重要的是，那些贫穷国家在受到饥荒之苦的人们可以获

得我们充分的资源以及远离饥荒的梦魇。因此，我们应该大力地来推广素食运动，让那些过去深受科学之害的人们，远离肉食之害，获得素食的好处。

以上我花了很多时间来说明素食对我们的好处，但是如果我们只因吃素对我们有好处才吃素，那人类未免也太自私了。所以，接下来我们将站在动物的立场上，以仁爱的角度来看，人类到底应不应该吃鱼吃肉。看看人类在吃肉的时候，对那些可爱的动物朋友们造成了什么样的伤害。也许您已经吃鱼吃肉吃了几十年了，但是您或许不了解吃肉到底对那些动物朋友们造成了什么样的伤害。那是因为我们与鱼肉接触的时候都是在餐桌上，所以我们只知道这道肉会飘出阵阵的香味，但是我们却很少去想到说餐桌上的这道肉到底是怎样来的。

在牧场上到处可见好多温驯可爱的小牛，我们随时也可以看见牧场主人与这些动物相处融洽、温馨的画面。但是您不要被这些温馨的画面给骗了，因为当这些小牛长大之后，主人就会将它们卖给商人，任人宰割。小牛出生之后，就会被送到适合小牛生长的饲养场里面。在高级餐厅里面有一道嫩牛肉的菜，很有名的。这种菜是用一种很特殊的方法做出来的。小牛一出生，就被送到仅能容身的笼子里面，运用这种方法，让它根本无法运动，因为这样肉才

会嫩。接下来再给它打很多的药剂、抗生素让它快速长大，因此这种肉很嫩又多汁很美味，因为上面残留了很多的脂肪，所以颜色比较淡。生意人就说，这种淡色的牛肉吃起来对人们的身体特别好，所以我们就花大把的钞票买来吃。实在是很残忍也很笨。

至于猪和鸡，它们都有很亲密的家庭生活。它们都很好玩，也很可爱，猪甚至比狗还聪明。过去它们都生存在广大的农村土地上，逍遥自在地生活。母猪带著小猪在地上打滚，母鸡带著小鸡在地上啄来啄去，一幅天伦之乐的画面。它们可以说是人类最亲近的朋友，但是它们现在成了经济动物，所以我们就以各种残酷的手段来对待它们。我们可以在书本上、电视上大谈如何来爱护动物，对动物应该要有怎么样的爱心。但是奇怪的是这种爱心在它们身上根本不存在。为了要提高效益，饲养的人须要在最小空间里面挤进最多的猪和鸡。它们根本就不可能有家庭生活，鸡在笼子里面想动一下都不可能，但是很自然地，它们会用脚在铁笼上爬来爬去并且互相地啄来啄去，于是饲主干脆将鸡爪剪掉一部份，以免鸡在啄来啄去的时候受伤感染而损失利润。有些鸭子，它们的命运更是坎坷，它们的双掌被钉在地板上使它们无法活动，再加上注射药物使它们长得很快，而且肉很软很好吃。它们从来没有享受过

家庭生活，它的一辈子根本不知道什么叫做走路，它一再地被迫地打抗生素、贺尔蒙以及各种的预防针。在赚钱的方程式里面最要紧的是如何地赚钱，在它们被送进屠宰场之前，它们的一生几乎都在被下毒、都在被虐待，它们甚至连呼吸到一口新鲜的空气的机会都没有。这些牲畜一天一天地长大，当它们长大成熟之后，也是它们生命即将要结束的时候。它们会被喂完一生最后的一餐以便来增加重量。接着它们会一一地被过磅，等它们的主人数完钞票之后，它们会一只只地被抬上卡车，这个时候，它们开始感受到死神将要降临，但是没有人会同情它们，车子飞快地在公路上奔驰，很快地，它们被送到生命的终点站——屠宰场。

在您的印象中，也许屠宰场只是一个把动物变成肉的地方，但是如果您有机会到这个人间地狱去走一趟，您可能会大惊失色，并且为那些动物朋友伤心落泪。有位记者叫做韩世子，他曾经听过屠宰场种种残酷的实况，但是从来没有亲眼见过。有一次，他想要报导屠宰场的情形，他托了友人辗转引路才进了某家屠宰场，并且把亲眼目睹的整个屠宰过程报导了下来，以下就是他的实况报导：

刚进入那栋建筑物的时候，还算宽敞，我从前门进入，中间是一个很大的天井，左边几间是杀猪的地方，右边是

杀羊的地方，右边稍前面一点点是杀牛的地方，这里白天杀的是黄牛，夜间杀的是水牛。猪呢，也是在晚上杀的。我刚来的时候，刚好有一批从外面运到，它们被拖入猪栏里面时那种嚎叫的声音，听了真是令人心酸，那时候刚好是阴天，格外使我觉得凄凉，我向右边看去，满地都是滴血的羊头以及它们的内脏，那种腥臭的味道真是令人作呕，我徘徊在天井边，呆立了很久，但是最后，我还是鼓起勇气向杀羊的地方走去，我看到一桶又一桶的羊血微微地还在散发热气，一只只没有头的羊，沉尸在地上的血堆里面，还有几只无头的羊倒挂在架子上被剥皮。

穿过满地羊头和内脏的小路，我走到屠牛场的所在。里面有二三十个屠夫，个个手拿一尺长的尖刀，双脚踏在满地鲜血的地面，地上有好几个人正在剥一只牛的皮，也有正在剖开牛的胸膛的，也有正在挖五脏的，也有正在用锯子锯开肋骨的，有的正在用斧头砍断牛的脖子，我向里头看去，还有三只活牛热泪不断从眼睛流出来，痴痴地站在那里，看著同类一一地倒在血泊之中。其中有一只双腿不停地在颤抖，似乎快站不住脚了，那种哀凄恐惧的神情实在是我一生中仅见。很快地，就有一个人走进来，把其中一只牛牵到比较宽敞的地方，两三个屠夫将牛的头抬起来，另外一个人由后面用铁锤猛向牛的额头锤下来，“嘭”

的一声，那只牛马上倒在地上，另外一个人拿著长长的尖刀，由喉部下面用力地向心脏直刺进去，并且用力地在心脏里面转了两三转，鲜血马上直喷出来。屠夫马上用一个桶子去装鲜血，这个时候，牛的四肢还在不断地抽搐，两眼瞪得大大的，嘴巴还呼呼作响。看到这里，我几乎要落下泪来，连呼吸都觉得困难。马上呢，又有一个人剖开牛的胸膛，肠子内脏流得满地都是，锯子斧头毫不留情地在支解着那个还在抽搐的身体，它先失去了内脏又失去了头，接著又失去了腿，它的身体在我眼前被节节支解。此时，又有一只热泪盈眶的牛被牵了进来，我再也压抑不住我内心的情绪，飞也似地往外面奔跑，连头都不敢回。这件事情过了好久好久，那些残酷的景象仍然一幕一幕地浮现在我的眼前。我常常在想，人类的文明到底建筑在什么样的基础上，我们竟然把这种不人道的行为施加在那些毫无抵抗力的朋友身上。自命为文明的人类，我们应该是感到光荣还是羞辱呢？以上是韩世子先生亲眼目睹牛羊被宰杀、冤枉惨死的实况。

各位朋友，生灵无数，何止是牛羊被宰杀的时候才有痛苦，在杀大鱼的时候，即使将它的内脏都取出来，它仍然能够跟活的时候一样在水里游动，就算您把它砍成一截一截，它仍然寸寸跳动。烹煮膳鱼的时候，刚刚把它放入沸

滚的锅内，它便会在锅内极力地跳动，上冲锅盖铿锵作响，声音非常凄惨。蒸螃蟹的时候，绑住它的脚马上加热，它想死也死不得，想跑也跑不了，它在里面非常惊慌地爬来爬去，事实上最痛苦最深的怨恨也不过如此而已。活杀螃蟹的时候，当我们用钢刀把蟹身剁成两半时，它的蟹钳仍然紧抓住我们的钢刀不放，愤恨之情表露无遗。一只田蛙被我们宰杀的时候，虽然它的头已经被我们斩落了，它不时会用它的双手去摸原来的头部，但是怎么摸都摸不着，令人看了实在是想落泪。当它的皮被剥下的时候，它的全身仍然在跳动而且形状跟人一模一样，我们怎么忍心吃的下它呢？有的人喜欢吃活虾，当您把活活的虾的壳剥下的时候，把它放进嘴巴里面去咀嚼的时候，它的肌肉仍然在抽搐。

有一种花鲈鱼，耐热最久。汤锅里面正在加热的时候，它往往还在里面孤苦无助地游动，我们怎么能够忍心呢？在石门水库，有一道菜叫活鱼三吃，其中有一道菜是这样的：厨师用湿毛巾包住鱼的头，再把它的身体放入油锅里面去炸熟，然后把它的尾部淋上调味料，端上餐桌。当服务生把湿毛巾打开的时候，这条鱼的嘴巴还能够一张一合，眼珠子还能转动。商人以这种噱头表示这条鱼很新鲜，而那些俊男美女们个个抢着筷子分吃而食，事实上最

大的怨恨也莫过于此了。还有一道名菜叫做“三叫鼠”，就是把今天刚出生的小老鼠抓起来的时候，它会叫一声，沾上调味料的时候，它还会叫一声，放到嘴巴咬下去的时候，它还会惨叫一声。当它滑进了食道，进入胃的时候，它仍然不停地在蠕动，而吃它的人正闭着眼睛舔着舌头回味这道“人间的美味”，这一条小生命就这样冤枉地死了。还有一道烤鸭名菜，是将鸭子关在铁笼里面，下面用火加热，鸭子踏在愈来愈烫的铁板上面，它便会不停地走动，当它走的汗流满身、口干舌燥的时候，它便会去喝放在旁边的调味汤，它愈喝愈渴，愈渴就愈喝，直到它喝到满身的汗腺充满了调味料的味道，可怜这只鸭子就被这样虐待到死。而那些食客呢？只管桌上的烤鸭好不好吃，才不管这只鸭子是怎么来的。所谓的生吃猴脑，就是将一只活跳跳的猴子锁在一张特制桌子的正中央，它的头盖骨刚刚好露出桌面，那些食客个个谈笑风生等待品尝珍贵的人间极品，服务生拿着榔头和锯子走过来，他训练有素、神情高雅地将猴子的头盖骨锯开，可怜那只猴子在桌子下面颤抖、挣扎，高雅的绅士淑女们视若无睹，榔头轻轻地一敲，头盖骨便掉了下来，鲜嫩的猴脑便浮现在大家的眼前，那些按捺不住性子的食客们个个拿出特制的器具，朝猴脑就这样地挖了下去，他们的谈笑之声、赞叹之声此起彼落，可怜那只猴

子正在忍受人世间最残忍的痛苦，它眼睛往上翻，它全身都在颤抖，连那张桌子都在颤动，人间最惨毒的谋杀案正在餐桌上演。听到这里，也许您会跟我一样觉得这些人实在是太可恶，他们不应该这么残忍。但是回想一下，我们的行径跟他们又有什么不一样呢？差别只是在于他们生吞活吃，而我们是让别人替我们把它们凌虐至死、把它们开肠破肚、把它们剥皮抽筋、把它们割肝取肺、把它们头足两分、把它们流血取髓、把它们分尸包装。然后我们就到高级市场里面，神情自然的尽情地去挑选那些分装在塑胶袋里面，不会流血、不会呼吸、不会走路、也不会颤抖的高级肉块，回家之后，我们把它大卸八块，把它合味调羹、把它油炸煮煎，把它端上桌面，然后我们就大呼小叫："大毛、二毛、大明、小华吃饭了！妈妈今天帮您们煮了好多好吃的菜，有鸡肉、有猪肉、有鱼也有虾，您们要多吃一点，以后才会聪明，身体才会像爸爸一样强壮。"最后，这些曾经受过极刑的死尸离开了刀俎鼎镬而登上了宴席，而我们这些没头没脑的绅士太太小孩们，全家乐融融地竟然唱起了赞美的歌来了。然后可怜的它们就被众人分吃而食了。那些动物朋友就这样埋葬在绅士太太小孩的肚子里面，它们真是有怨难伸。那些四只脚的朋友跟我们无冤无仇，完全是冤枉死的，各位想想看，我们到底比那些生吞活剥的人

好到哪里去呢？所不同的只是我们借别人的手来杀他们，以及我们找了一个很好的理由——为了小孩的健康。天下父母心，但是哪一只动物没有父母呢？如果说，有人杀了我们的小孩去养他的小孩，我们会怎么想呢？人类的仁慈心到底是建立在什么样的基础上呢？

古代有一个学士叫做周玉佳，有一次他在煮膳鱼的时候，煮完时他打开锅一看，他很惊奇地发现这只鱼的头跟尾都在水的下面被煮得烂烂的，但是它的肚子却翘在水面上，死得非常奇特，然后他就把这只鱼的肚子剖开来检查，结果他发现这只鱼的肚子里面满满的都是鱼卵。这只膳鱼竟然为了保护它的子女，宁可头尾被煮被烹，至死都还不忘保护它的子女，这种伟大的母爱，令人听了都鼻酸。也许各位还不知道，小乌鱼的母亲在产下大量的小乌鱼之后，因为耗尽了太多的元气，它的双眼会失明。小乌鱼跟在母亲身边非常伤心，为了让它们的母亲早日恢复，趁母亲看不见的时候，一只一只游入了它们母亲的嘴中。它的母亲误以为是其他的鱼类而把它们吃掉了，当母亲因为获得很多元气，两眼渐渐复明的时候，当它看到自己所吃的竟然是自己的亲生子女，它伤心欲绝而停止继续再吞食，它们的母子情深，真是令人感动。在动物的世界里面，它们的母子情深跟人类完全是没有两样的，难道我们不能够

将心比心吗？为什么我们要为了口欲或是为了到处都有的营养素而造成动物朋友们的骨肉分离呢？

我们都知道用鱼钩去钓鱼是很残忍的，我们也知道割下犀牛的角、大象的牙让它们死去是很残忍的，我们也知道吃各种的野生动物都是残忍的行为。但是为什么我们不能够知道：吃掉桌上的肉也是一种很不人道的行为呢？我们是怎么想的呢？全世界的保育团体及人士，他们都知道要保护鲸鱼、保护海豚、保护各种野生动物，他们不断地召开记者会，以最严厉的言词来谴责那些各种虐待动物的行为，为什么？因为他们认为这是非常残忍的，对于他们的这种行为，我感到非常的敬佩。但是我真是不了解，当他们进入餐厅，桌上摆满了各种各样的鸡鸭鱼肉，当他们用刀叉切开盘中肉块、用双手撕开那些动物尸体的时候，却丝毫没有感觉到这是残忍的。

那如果您问他们说："这是为什么呢？"他们会告诉您说："它们是经济动物。"这么说来，宰杀野生动物是残忍，宰杀经济动物就不是残忍吗？难道它们的痛不一样吗？这种说法说得过去吗？或是说杀那些数目较少的动物叫做残忍，至于那些数目较多的动物，就算我们杀掉它们、吃掉它们，也不能算是残忍，是这样吗？这是哪门子逻辑？人类的爱心到底是建立在什么基础上？建立在数目上吗？

这种逻辑、这种爱心连我那五岁的女儿都说服不了。一年前，我的女儿只有四岁，有一天，我们在看一本介绍动物的书，其中有一页在介绍野生动物，我就问她："野生动物可不可爱？"她回答说："好可爱。"我又问她说："它们很好吃，我们把它杀来吃，好不好？"她很生气的回答说："不好，爸爸您好坏。"接著，我又翻到下一页，是在介绍家畜的，我问她说："小猪可不可爱？"她回答说："可爱。"我又问她说："它们很好吃，我们把它杀来吃，好不好？"她马上又很生气的回答说："不好，爸爸您好坏。"我问她："为什么呢？"她说："因为它们好可怜。"我又跟她说："可是它们是我们养大的呀。"她说："为什么我们养大的，我们就要吃它呢？"对呀，各位朋友，这种道理连四岁的小朋友都懂，可是为什么连四岁的小朋友都骗不过的道理，却能够欺骗全世界数以亿计的大人们这么久呢？

在很久以前，我还没有吃素的时候，曾经有一个人要劝我吃素。我一脸不屑的就训了他一顿，我跟他说："心好就好了，何必吃素呢？修心比修口更重要，您懂不懂啊？"那一个人被我这样一说，就站在那里，一句话都没有说。我以为我打了一场胜仗，我沾沾自喜的大摇大摆就走了。回到家之后，我一个人躺在床上，不断的思索著这个问题，我问自己说：什么叫做心好呢？心好要不要有条件呢？还

是嘴巴说说而已，是不是说心好就可以为所欲为呢？如果有一个小偷被警察抓到之后，他告诉警察伯伯说："我只不过是偷了人家一点东西，但是我的心很好，修心比修手更重要，对不对？"那您能接受吗？或是有一位杀人犯说："我只不过是结束他的生命而已，但是我的心很好呀，修心比修刀更重要，对不对？"您说好不好笑呢？而我残害了这么多动物的生命，吃它的肉，喝它的血，然后说："我的心很好。"那么我跟他们又有什么不同呢？各位朋友仔细地想想看，心好要不要有条件呢？圣人说："杀盗淫妄酒都把它戒除了，才能够算心好。"而我今天，第一戒杀戒，我就已经犯了。不只是杀其身，食其肉，而且讲起来还面不改色，那么到底我的心好在哪里呢？我简直是在强词夺理，虽然我的内心有一点内疚，但是我很爱吃肉啊，所以隔一天我不甘示弱又找到了一个更好的理由去跟他争辩，我理直气壮的说："吃素会营养失衡，会没有力气，会使人丧失健康，您知不知道？所以提倡吃素简直是在害人，您知道吗？"我的朋友就跟我说："奥林匹克的马拉松冠军孙基中先生终生吃素，少林寺的出家师父武功高强，他们也是终生吃素，庙里面有念佛修行的师父们这么多人，他们都吃素，社会上有多少的居士他们都在吃素，自古以来，更是有无数的人吃过素，您肯定您的体力超过他们吗？您肯定您的营养比

他们更均衡吗？我再举个例子来说，在动物界里，大象、牛、马它们都吃素，它们不但没有营养不良而且体格壮硕，对不对？科学也已经证明肉类的营养，植物里面统统都有而且更为丰富、更卫生。所以说，吃素会营养不良的理由只能去说服那些不了解营养真相的人，否则连一个小孩子都骗不过。”

我不甘示弱地又提出下一个问题：“如果大家都吃素，那动物会太多，生态平衡会被破坏掉。”我的朋友就说：“蚊子、蟑螂您吃过吗？”我摇摇头。他又说：“蜥蜴、蜘蛛您吃过吗？”我也摇摇头。他说：“那您看过满坑满谷都是蚊子、蟑螂、蜥蜴、蜘蛛吗？”我也摇摇头。他说：“那您为什么不怕蚊子、蟑螂、蜥蜴、蜘蛛会太多，而单独担心桌上的鸡鸭会太多呢？您心里在想什么呢？”我感觉我心事好像快被看穿了一样。我马上又提出下一个问题来反驳：“如果大家都吃素的话，岂不是害那些以肉为生的人要失业吗？我们怎么能够为了自己的利益而不去想想别人呢？”我的朋友又说了：“那您的意思是说，发明汽车的人没有良心，因为他使得很多抬轿子的人、拉三轮车的人失去工作吗？或是说发明瓦斯的也没有良心，因为他使得很多以砍柴为生的人失去工作，是不是这个意思呢？”我哑口无言。他说：“时代进步只有对人类有好处，即使是那些要转业的人也

是有好处的，况且小孩子也知道说我们不应该为了人类的利益而去杀生害命，对不对？”

接着，我又引用圣人的一段话来作反驳，孟子说：“天下万物皆备于我。”照这样说，我们应该什么东西都可以吃才对呀。我的朋友就说：“那您平常是不是不论什么东西都吃呢？”我说：“当然。”我的朋友就弯下腰从地上捡了一块石头：“您吃看看？”我愣在那里，一句话都讲不出来。他说：“所以，我们应该找一些吃下去之后，对自己也好、对别人也好，都不会有伤害的食物，对不对？”显然，这一回合我又输了，我接着又学起高僧打起禅语来了，我说：“酒肉穿肠过，我佛心中坐。修行人应该没有分别心才对，我们应该把肉当作菜一样来吃下去，这样才高竿。”这句话听起来真是高深莫测，我的朋友又说了：“您的意思是您能毫无区别地吃下任何东西吗？”我说：“是的。”他接着说：“您真的能面不改色、神情自然地吃下一盘粪就像吃下一盘菜一样吗？如果是的话，我马上去制造一盘让您老人家试一试。”我说：“您这个人讲话怎么这么没有水准？”他说：“苦口的才是良药，您仔细的想一想我说的有没有道理。”我当时真后悔干么打这种无聊的禅语呢？很显然这一回合我又输了，不得已我只好将五教圣人都搬出来了。我说：“五教圣人也没有说要吃素啊！”他说：“就算五教圣人都说了，那您

一定会吃素吗？况且，人生在世，只要合理的事情就要马上去做，跟五教圣人有没有讲有什么关系？比如说，五教圣人也没有叫我们天天要刷牙，那我们还不是天天在刷？况且五教圣人没有硬性规定一定要吃素，一定有他们的苦衷，为什么？因为人类的口欲已经很深了，如果他们硬性规定要吃素的话，那么一定有很多的人为了要吃肉而放弃信仰，他们会为了肉而放弃佛祖、放弃耶稣、放弃孔子，您信不信？如此一来，对整个社会的安定将会更不利，所以圣人每当讲到这个问题的时候，不得已，只好语焉不详、模棱两可了。比如说，佛经上说：'要戒杀，您可以先吃早斋'。那么有一些人就会因此说：'佛陀说的啊，也没有说定要吃全素呀，他说吃早斋就可以呀。'佛经的话，比较有心的人就会注意到要戒杀以及佛陀要慢慢引导人们吃素的苦心。好比我们要劝一个人戒菸而说道：'您可以先早上不要抽菸。'但是这句话的意思不是说，您早上不要抽，下午您就可以大口大口地抽。另外，圣经上说：'凡活著的动物都可以做为您们的食物，这一切我都赐给您们如同蔬菜一样。''唯独肉带着血，那是它们的生命，您们不可以吃。'您想想看，天底下去那里找没有血的肉呢？上帝这些话真是太矛盾了。那么它为什么要这样说呢？这就好像说我们劝一个老烟枪戒菸，对他说：'您什么烟都可以抽，

但是有尼古丁跟会冒烟的菸不能抽。'大家都知道，这句话的意思就是要突显出'不要抽菸'的用意。在论语中孔子曾说：'若没有符合以下条件的肉不吃：新鲜、色泽好看、闻起来没有腥味、有适合的烹煮方法、符合时节、煮完之后的肉要方方正正、沾了佐料要符合胃口。煮过菜的人都知道，这盘菜根本做不出来，即使您做的出来，孔子只要找个借口就可以不吃了，这不是暗示我们要吃素，那是什么呢？这些伟大的圣人为了要教导我们这些欲望太深的人，就好像是手上抓著一只小鸟一样，抓太紧又怕把它给掐死了，抓太松又怕不小心给它飞了，所以圣人们讲话才不得不出此下策，讲得模棱两可，难道我们不能够体会一下圣人的苦心吗？再说，应不应该吃肉这个问题，我们应该从卫生、营养、人道方面来探讨才对，我们何必去曲解圣人的话来支持我们的欲望呢？我真搞不懂，为什么全世界这么多人愿意花那么多的时间去寻找圣人没有说不能吃肉，这种模棱两可的证据。但是我只相信一个事实，从来没有一个圣人说：'不能吃素。'并且还不断的诱导我们吃素，只有这一点是可以被肯定的。大家有没有注意到这一点呢？"

各位兄弟姊妹，我朋友讲的实在太有道理了，我这些肤浅的问题哪里能够招架得住呢？我可以说是节节败退、溃不成军，但是我还是在欲望的边缘挣扎，我又提出一个

问题，这个问题非常特殊，我说："吃肉是杀生是残忍，吃植物不也是杀生也是残忍吗？为什么我们独独去保护动物而去残害植物呢？干脆我两种都吃以示公平好了。"他就说："因为动物比较高等。"我说："那低等的植物就该死。"他马上哑口无言，但是过一会他说："因为动物会痛。"我说："那您怎么知道植物不会痛呢？"他也哑口无言。过一会他又说："因为动物有毒，吃了比较会生病。"我接着又说："您吃素只是为了自己的利益，您所谓的爱护动物根本只是一个幌子，对不对？"他马上面红耳赤，我想到的这个理由实在是太厉害了，我试了很多人，所向无敌，实在是太圆满了。就这样我有了一个很好的借口，又多吃了几年的肉，也多造了几年的孽。其实说穿了，这都是口欲在作祟。一直到有一天，我坐在沙发上，边哼山歌边剪指甲，一不小心剪到了小指头。我"唉"的一声，一时痛彻心肝，鲜血直流，我马上拿了两张卫生纸握住了伤口，坐在沙发上，过了几分钟，伤口仍然阵阵在抽痛。我在想我只不过是小小的一根指头受伤，就让我痛彻心肝，只不过是流了一点点的血就让我心跳加速，那么换一个立场想想看，那些动物朋友们被尖刀刺心、被利刃剖腹、被断头断足、被滚汤给活煮，被喝血啃肉，那种痛苦，那种恐怖要比我这小小的伤口痛上几万倍。人世间最悲最惨的事情也不过如此，难怪那

些圣人都叫我们不要吃肉，因为这实在太残忍了。我又在想，我的手指头被剪了一个小小的洞，我就大惊失色；而我的指甲被我剪了又剪，我还是可以哼山歌，我终于懂了，原来植物就像我的指甲、我的头发一样，虽然它会生长但是没有知觉，所以剪它的时候，它不会痛。因此，我们都应该吃素，这样子比较有仁慈的心肠，对不对？

比如说，有一个人拿着一把手枪指着我的头说："您要钱还是要命？"我一定不会跟他说："我给您一半的命、一半的钱以示公平。"我会跟他说："钱都给您好了，因为我的命比较重要。"如果有人问我说："您是要您的手指还是要指甲？"我也不会跟他说："各一半都给您。"因为我的手指比起指甲重要太多了。所以，现在若是有人问我说："您要吃素还是要吃肉呢？"我会毫不犹豫的告诉他说："全人类都应该吃素。"我绝对不会跟他说应该吃肉配菜以示公平。因为动物跟植物比起来，显然是重要太多了。

这个就好像台风天过后，我们的屋顶被吹破了一个大洞，我需要找一块木板来遮盖，现在我有几个选择：第一个是隔壁邻居家里的屋顶；第二个是门口的狗屋上也有一块木板；第三个就是满地都是品质更优良的木板。那现在我要请教您几个问题，您会选择哪一个来遮盖您的屋顶呢？您会放弃满地都是更优良的木板而去抢隔壁邻居家的木

板吗？就算您去抢人家的木板，只怕您也享用不了多久，因为对方如果有能力的话，待会他就会拿出一把猎枪来轰掉您的脑袋。如果他没有能力的话，他就会咬牙切齿，等待您有一天落魄了，再给您落井下石并且再向您吐口水。当然，您也可以跟那只狗抢那块木板，但是难道我们的良心被狗给吃掉了吗？所以算来算去，还是捡一块满地都是的木板比较自然比较合理，品质也比较好，而且绝对不会有后遗症。所以既然满地都是植物，而且蕴含着比肉类更丰富更洁净的营养成分，那么我们又何必一定要贪图口腹之欲，去残害生灵、去跟他们结冤结仇？有一天，它们会对我们来落井下石，您信不信？就这样，这个被我多吃了几年肉的理由，被我剪指甲的时候给“剪掉了”。我一直有一点紧张，为什么？因为人生活在这世界上，最重要的事情就是要“讲理”。我常常告诉我的家人、朋友或是我的员工：“做人要讲理。不要给欲望冲昏了头，也不要当欲望的奴隶。”但是如果我现在要讲理的话，不就表示我不能够继续再吃肉了吗？一时我有点紧张，但是忽然间，我念头一动，我还没有绝望呀，我还可以像以前一样找出一千个理由来扰乱真理，我就可以继续再吃肉了。这个并不困难，不到几分钟，我就找到几个还不错的理由，像是“一切随缘”、“方便就好”、“不要为了自己让煮饭的人不方便”、“吃

素朋友会跑光光”、“做生意不方便”、“吃它们可以帮它们超度”等等。并且我开始在想说哪一个理由比较有说服力，听起来比较不会幼稚、但是过了几分钟之后，我还是放弃了。

因为，在我国中的时候，我有一个同学，他老是喜欢跟他的同党到处去偷车，并且骑到哪里丢到哪里，我问他说：“您为什么要去偷别人的车呢？”他说：“我也不是故意要偷呀，只是一时方便，没有什么恶意。”我跟他说：“您应该要尽早改过自新。”他说：“如果这样做的话，别人会说我不讲义气。他的朋友会跑光光的。”他竟然讲出这种话来，他竟然把他的方便、他的义气建立在别人的痛苦上面，令人听了非常地气愤，但是回想一下，我比起他来又好到哪里去呢？我竟然为了我的口欲而去找了一大串的理由把我的快乐、我的方便、我的生意去建立在那些动物朋友凄惨哀嚎上面，并且我还装成像教父一样说我在超度它们，比起那位同学来，我真是比他还不如，他偷的只不过是别人的车，而我偷的是别人的命。那我不是欲望奴隶，我是什么呢？并且为了避免吃素，我就把我的朋友都假设成酒肉朋友一样，他们都会离我远去，那我不是个伪君子，我是什么呢？我哪里还有勇气去向我的子女说教呢？于是，就在那一天我做了我一生中最重大的决定——开始吃素，我不再

花一分钟一秒钟去为我的欲望找借口，我也不再用尽心思翻遍所有的经典，找出一些模棱两可的字句去曲解圣人的用意，然后来支持自己可以吃肉。并且我开始研究如何从植物之中吃得更健康。我也开始计划如何推广素食运动，让世人远离现代病的威胁，并且我也要为动物朋友们向各位请命，请各位口下留情，并且我们应该发挥我们的爱心，让它们免于各种酷刑跟各种恐惧的折磨，让它们不必在冰冷的屠刀下凄惨的哀嚎，希望您在听完这一卷录音带之后，即使您不能够马上素食，也请您注重自己的健康，减少吃肉，这样就功德无量。即使，您无法减少吃肉，也请您千万不要阻止别人或是您的小孩或是您的父母吃素的决心，您应该鼓励别人吃素或是少吃肉，为什么呢？因为我们可以随意地举出吃肉的上百个缺点，而它的优点只有一个，就是“方便”。我们也可以随意的举出上百条素食的优点，而它的缺点只有一个，就是“不方便”。但是这一点是可以克服的，也是绝对应该要克服的。

为了我们家人的健康着想，我们应该鼓励他们全部来吃素，并且假如一个人吃素的话，他的一生就可以少杀四十三只的猪、一千一百零七只的鸡、三只羊、十一只牛、以及四十五只的火鸡以及成千上万的鱼跟虾。吃素有这么大的作用，您想过吗？现在全球有六十亿的人口，每一个

人的口腹之欲是如此之深，所以在这个世界上每到天将亮的时候，就有无数的屠户，手拿利刃，磨刀霍霍，霎时间全世界无数的生灵身首异处，它们的尸首堆积起来比泰山还要高。它们的血搜集起来比洞庭湖还要多。它们的惨叫声像雷一样怒吼，实在是太残忍。因此，提倡素食运动，实在是比任何的活动更具意义，也绝对比任何的保育活动更具功能。所以，我在此呼吁大家共同来推广素食运动，不仅能让您更健康，而且可以让世人更有爱心，让世界更祥和、更温暖，这也就是我们今天要制这一卷录音带的主要用意。因此我们结合了一群来自不同环境、不同身份、不同信仰但是有共同理想的伙伴们，运用非常有限的人力、物力共同创办了"致远服务社"，我们虽然没有什么经费，但是我们发动了我们的义工参与各种的公益活动，并且在非常拮据的情况下开办了各种义务教学来提供正当休闲的活动。比如插花班、美术班、摄影班、针灸班、经典研习班、文艺班、美语班等等。这些活动可以让社会人士有个正当高雅而且不必花钱的休闲活动可以参加，我们也将提倡素食运动列为我们最重点的工作之一，希望您能够共襄盛举。不论您是希望成为我们的义工，或是参与我们的活动，或是您具备某种特殊才艺而愿意成为我们的义务老师，或是您具备某种能力，或是您想投入推广素食的行列，

或是您想委托我们来制作这一卷录音带来分送您的亲友，或是您想提供我们任何的协助或建言，不论您是任何团体或个人，也不论您是否有素食，都欢迎您来与我们联络，一起来为这个社会以及动物朋友们尽一点心力。

各位兄弟姐妹，这卷录音带的制作时间很短，因为我们认为只要晚一天出炉，就有很多的生灵又在受难；有很多的借口不断在上演；有很多的小孩被无知的父母在下毒；有很多的人正向癌症大步迈进；有很多的树林正在大量的消失；有很多的水源被污染，而且每天有三十万人左右死于饥荒，所以不论这卷录音带能收到多少效果，我们都日夜的赶工，希望能够早日地完成，所以难免在内容上会有所不足、有所粗漏，敬请各位见谅并不吝指教，最后，我要向那些已经实施素食的个人或团体致上十二万分的敬意，也谢谢您的收听，更希望您广为宣传，为子孙积一点阴德。谢谢您，祝您健康快乐！

素食的利益

广化法师讲述

六十九年秋于台中市逢甲大学普觉佛学社

代序
弁言

素食可健康长寿
素食可青春永驻
素食可提高智慧
素食者不遭杀劫
素食者不受恶报
素食者增长慈悲

结论
附录:诸经论戒杀文
附:放生诗

代　序

“素食的利益”一书，原是家师上广下化老和尚，在六十九年秋，应邀于台中市逢甲大学普觉佛学社为大专生的演讲稿，后略加修改，出版成书。意外地，此书一出风行一时，流通颇广，至今已重印七版。研其因素，此书除了适应现代社会的需求，固为因素之一，然则上人立论正确，费集心思，熔素食的利益于一炉，则功不可没。

上人先从医学观点告诉我们，现代人多喜肉食，以致高血压、糖尿病、肾结石、心脏病、血管硬化，以及癌症，纷纷出现。再以“提高智慧食品营养成分表”，明确列出素食的利益，供读者自己去分析、比较，肉食与素食，谁优？谁劣？最后才以佛家慈悲的因果观，明确的告诉读者：“杀生食肉，实是恶业，必当受报无疑也。”文中更以现身说法，将自己年轻时期，食肉受报，跌断左腿成为“跛脚法师”的经历，据实的告诉读者，望大家以此为警惕。

古人说：“千百年来碗里羹，冤深似海恨难平，欲知世上刀兵劫，但听屠门夜半声。”从千百年以来，我们所吃的一碗“羹肉汤”，看上去只是一碗汤，可是其中的冤仇，犹如大海那么的深。要知道世上为什么有那么多打不完的战

争、灾劫、瘟疫，皆是由吃肉造成的。若是你想了解其中的道理，那么你半夜去屠宰场听一听，杀猪有猪哭，杀牛有牛哭，杀羊有羊哭，那种凄惨的哭声，声声的哀号，声声的怨恨，这种种的冤毒、仇恨充塞在虚空中，才造成种种世间的灾难。假使人人都素食，这些冤孽就会平息，可以化干戈为玉帛，化暴戾为吉祥，庶几能挽回灾劫之将临，是为序。

公元一九八七年四月一日于台中雾峰菩提精舍

按：广化法师于结夏安居中安详往生，往生瑞相不可思议。

弁　言

我今天演讲"素食的利益"一题，有两个因缘：第一、看到贵社素食团参加人数之多，甚为稀有。欲令已参加素食者，不虞营养缺乏；尚未参加素食的同学，赶快踊跃参加，故讲此题。第二、我因看到你们在学生时代，便能持斋念佛，惭愧自己年青时代，业障深重，偏喜欢吃鱼吃肉，以致后来业力现前跌断左腿，而今悔已迟了！我欲令已吃素的同学，有所奋勉；尚未吃素的同学，知所警惕，所以要讲这个题目。

素食的利益多得很，在这短短几小时的演讲，实在无法一一列举，我今为了演讲方便，特将素食与肉食之利害，略举六条，愿供诸位同学作参考。

素食可健康长寿

一、素菜无毒肉有毒——素食的菜肴，大多数是出自地上生长的蔬菜、大豆、花生、果品及海藻等，既富营养，又无毒素。这类食物可使血液保持碱性（其血液清），在医学上称为碱性食物。肉类食品食了，能使血液呈酸性（其血液浊），故肉类称为酸性食物。素食之人，血液清故，循环得快，使人身体清爽，精力充沛，富于耐力，思考敏捷，而且长寿。例如佛教高僧唐朝的赵州和尚活了一百五十岁，现代高僧虚云老和尚活到一百二十岁。即今台中市李炳南老居士，多年持素故，以九十五岁之高龄，尚且耳聪目明，这便是素食健康长寿的现实证明。又如第一次奥林匹克运动会的游泳冠军茂林罗斯，他的速度惊人，持久有力，是最负盛名的运动家，他便是个素食者。

据法国著名化学家建德的报告，他发现肉食是一种食物的慢性中毒，因为肉类食品的来源，来自猪、羊、鸡、鸭等动物。而动物在情绪紧张，或生气及恐怖的时候，体内会

产生一种毒素分泌物，迅速传遍全身的微细血管及肌肉内，这种毒质的分泌物，通常都藉肉体新陈代谢的作用，排出体外；或是藉大小便溺，流出身外。若是这个众生正在恐怖或愤怒之时被杀死亡，身体器官停止活动，这种毒质的分泌物，没有排泄出去，便残存于血肉之中，若是食这种肉类，亦就引进这些毒素，所以食肉就等于慢性中毒。曾经有人试验过，动物于愤怒或恐怖时，身体内部产生的这种毒质分泌物，如果用玻璃管吸取出来，只要一支香烟大小的毒素，就可以毒死一个人。幸而这种毒素，遇到蔬菜果汁都可化解。所以煮肉之时，应放些生姜、辣椒，或者放些青菜豆腐之类的素菜，将肉类的毒质化解掉。若是只煮一味肉，不放姜、蒜、菜蔬等，这个菜（肉）的毒质没有化解，吃了有害无益，吃久了必定会中毒而死。

我曾经亲自看到因食肉慢性中毒而死的人，一九五四年间，嘉义肺病疗养院，有个叫小老广的病人，他是在一九四九年随军来台的，因营养不良，患上肺病，他的哥哥在香港做生意，他初到台湾，不通音讯，后来取得联络，函告身患重病，他哥哥寄了一大笔款来。他有了钱就想到要进补，进什么补品呢？吃鸡，吃鸡最补了！起初两天吃一只鸡，吃了几天，不见起色；“加补”！一天吃一只鸡，吃了几天，身体反而更弱了；“再加补”！一天吃三只鸡，他的吃法

很特殊，深怕鸡身的营养会由血里流掉，于是用个竹筒，把鸡塞到里面闷死，将鸡肉放进特制的银子套锅，放在水锅里去炖烂，然后光喝鸡汁，这样一天喝三次，喝了不到几天，就一命呜呼了！他的这种死因，我当时莫明其妙，后来学佛，研究素食的道理，方才明白小老广是因食肉慢性中毒而死的。

不但畜生如此，人类亦然。人类在恐怖或愤怒的时候，脸色会忽然间发紫发黑，或变得苍白，这都是情绪激动而产生毒素，在血液中起变化的现象。这种毒素对妇女们，还会在乳妇乳汁里发生，若是被幼儿吸了，会有生命危险。印光大师（净土宗第十三代祖师）文钞中，曾说过这种事迹——有西洋妇人〇〇，谛听印光大师开示戒杀素食之理后，放声大哭，痛惜她的两个儿子，是由于她的奶汁毒死。原因是她们夫妇感情不和，时常吵架，每当她们夫妇咆哮如雷、大吵大闹之时，幼儿即吓得大哭不止，做母亲的为了止儿啼哭，便解开衣襟，将奶头塞进儿嘴，幼儿的啼哭虽然止住了，但是却从此身体软弱，不久便死了。由这两个真实事迹看来，可知素食无毒，肉食有毒，自当急早戒杀素食为妙。

二、人宜素食勿肉食——据美国哥伦比亚大学的韩丁顿（G. S. Huntington）博士曾做了一项肠道的解剖分析，证

明人类适宜于素食，而不适肉食。他说肉食动物的小肠短，大肠直而平滑；素食动物的小肠长，大肠亦长；吃肉亦吃素者的肠子比肉食者长，比素食者短。人类的大肠约有五至六尺长，并且来回排列；肠壁不平滑，而且重叠在一起，这样的肠道是适于素食而不宜肉食的。因为肉类的纤维少，经过消化后剩下的残渣，在人类较长的肠子里停留过久会产生毒素，增加肝脏的负担；肝脏负担太重，会造成肝硬化及肝癌症。又肉类中有许多尿酸、尿素，食了会增加肾脏的负担，导致肾病。再者，肉类在长肠中经过不必要的过度吸收，而肉类本身又缺乏纤维，易造成便秘，导致痔疮及直肠癌。以上从人体肠道之分析，足以证明人类食肉是“自找苦吃”。

三、肉食易导致疾病——中老年人健康的大敌为胆固醇，而胆固醇即以动物的脑、神经、血液、胆汁、蛋黄及脂肪等含量较多。胆固醇是构成副肾荷尔蒙及维生素丁之主体。这种营养素，年轻人或中年人，摄取适量，颇为有益；若是一个人的血液里含胆固醇太多，就会引起动脉硬化、心脏病、高血压等症。中年以上的人，身体各部生理，逐渐趋向衰退，自应避免多食含有丰富胆固醇的肉食，以维持身体健康。今日我们台湾死亡原因首屈一指的就是心脏血管病症，从国人的病症统计，可见得台湾的人，食肉太多

了。

从各种研究报告中，指出肉类可以导致癌症，因为肉类在烧烤之时，会生一种化学物质（Metnylcholan，thyene），这是严重的致癌物。若是吃烧烤的肉类，一块牛排，可以相等于六百枝香烟所产生的该种化学物质。所以吃牛排及烤肉等高卡路里的食物，比大量抽香烟更可怕。其次，如果猪牛患有癌症，或癌类病症，吃了这个猪牛之肉，很可能会被传染到癌症。再其次，有的畜牧商人，为了畜养的猪牛鸡鸭，不令传染疾病，于是便在饲料中，搀些抗生素进去，这使吃了这个畜生之肉的人，也摄取了过多抗生素，以后此人若是生了病，对于医生所用的抗生素和特效药，产生抗药性，弄得无药可治，束手待毙。这个人的生命，就是为平时食肉所误了。目前国内第二大死因即是癌症。

酒精能将致癌物质，输送到身体组织里去。喝酒的人，常会得到肺癌、口腔、食道及胃癌，间接导致肝癌、肝硬化。喝啤酒和结肠癌及直肠癌之间，有绝对关联，所以好食鱼肉，再加上贪杯饮酒，等于火上加油，危险万分。

至于防癌食物颇多，凡是富有维他命 A、C 的食物，皆可预防癌症，例如：花椰菜、香瓜、红薯、番茄、杏子、桃子、南瓜、菠菜、冬瓜、芽甘蓝、甘蓝菜（包心菜）菜花、柚子、青

辣椒、柠檬、莱姆、橘子、豌豆、波萝、草莓、蜜柑、红萝卜、脱脂奶粉等，素食之人，不妨多食。

美国人曾调查统计，人身的绦虫病，有十分之八是由牛肉传染得来。而生肺病的人，亦有是吃牛肉传染的。又虎列拉疫中，有种名为豚虎列拉，那便是由猪肉传来的了。

丹麦在第二次世界大战后，为重建劫后邦家，政府严禁人民宰杀动物作食品，到了第二年经济复苏后，才解除禁令，岂料解禁后国人患病者，反较禁止肉食时期更高，可见素食有益、肉食无益。其次，第二次世界大战前，欧洲保加利亚，有“长寿人国”之称，全国人口六百万中，而年高百岁以上的老人，竟占了一百六十余人之多。其长寿原因，经医学家研究结果，由于百分之九十五为终身不食肉者，这是素食可使健康长寿的又一证明。美营养学家柯林斯云：“人类若能废去肉食，将获益无穷。”诚哉是言也。

素食可青春永驻

“精力充沛，脑力敏捷，皮肤润泽。”这是青春少年的现象，反之“身体疲劳、神智不清、皮肤粗糙。”便呈衰老的象征。今以此三者为准，将肉食与素食作一比较。营养学者朱修慧说：“多食肉类（医学上称为酸性食物），可使血液呈

酸性(血液浊),要中和此酸性时,血中的钙质必大量消耗;其钙量消失,细胞即行老化;人体则易疲劳,无耐力,易神智不清与衰老。而多食青菜、水果(碱性食物),可使血液保持碱性(血液清),使人清爽,精力充沛,富于耐力,脑力敏捷,并可长寿。"这里将素食和肉食者,从体力和脑力,作一对照,灼然可见,一者保持青春,一者衰老退化。

皮肤的润泽或粗糙,令人一望而生青春与衰老之感觉。所以润泽皮肤,为永驻青春的重要事项。素食怎样可保持润泽的皮肤呢?这须从素食者食的植物性脂肪说起。脂肪的营养价值是:一、供给热能;二、维持体温和保护内脏,润泽皮肤;三、帮助维生素的吸收。脂肪过多令人胖,易患高血压、脑出血,以及心、肝、脾胃等内脏病;若是脂肪太少令人瘦,易患种种衰弱及皮肤病。脂肪的来源有二途,一是来自动物之肉身,如猪羊之脂肪及肥肉,名动物性脂肪;二是来自植物之核仁,如花生油、大豆油,名植物性脂肪。这两种脂肪的利弊差别很大。动物性脂肪为饱和脂肪,含胆固醇量多,易引起血管硬化、高血压、心脏病,亦有利于癌细胞繁殖;植物性脂肪为非饱和脂肪,能促进胆汁酸的排泄增加,使胆固醇降低,可避免心脏病和各种血管病症。由此可知素食者食用植物油,实为健身驻颜一大要素。

植物性食品之脂肪含量，以核桃为第一，含有 66.90%，其次为花生含有 48.70%，其三为白芝麻 48.23%，其四黄豆 20.20%。此类脂肪皆非饱和脂肪，食了有益无害。动物性脂肪含量，以猪肉为最多，含 57.80%，其次为羊肉，含 25.00%，牛肉 13.50%但此类脂肪，属饱和脂肪，含有大量胆固醇，易引发心脏、血管等病。

前国民政府五十二军军长赵公武为抗日名将，其夫人赵陆肃蓉居士，自幼长斋奉佛，虽身处富贵场中，仍坚持素食，因持斋念佛故，体泰神怡，不知老之将至；行近六十岁之老妇，看上去犹如花样年华之少女。她五十九岁那年，去美国探望在美留学的儿子，当下飞机时，她儿子的同学们看到她，还误以为是他的未婚妻呢！赵夫人信佛虔诚，了知此身，四大假合，终归幻灭，所以从不作特别保养，她的青春永驻，实由于虔诚信佛，了知因果业报之理，万事随缘，心中无烦无恼，精神愉快，故不觉得老；而日常三餐素食，令血液保持碱性（其血液清），畅流无碍，身体清爽，精力充沛，不减青春少年，亦有极大关系。又据传闻：老牌电影明星胡蝶，以日常素食故，虽届古稀之年，依然风韵犹存，此为素食可以驻颜之又一佐证。

素食可提高智慧

《大戴礼记》云:“食肉勇敢而悍,食谷智慧而巧。”这是素食可提高智慧之说,见于我国最早之古代典籍。此说对年青的知识分子,非常重要。可惜后之提倡素食者,类多从因果业报,戒杀护生立论,很少人去研究‘素食者智’之原理,误了多少人素食之机缘。近代日本国立公众卫生院平山雄博士,以研究学术的眼光,曾发现……素食者嗜欲淡,肉食者嗜欲浓;素食者神志清,肉食者神志浊;素食者脑力敏捷,肉食者神经迟钝……。他这种发现与我国古人素食多智之说,不谋而合。

《现代人谈素食》一书,谈到现代医学家在不断研究考证中,发现素食有两大利益,第一是素食可以提高智慧与判断力。他说:根据生理上之证明,人的头脑活动力,是由脑细胞内具有正反两种力量交互作用,在人的大脑中不断冲击,就形成了吾人通常所谓的“思考”,冲击到最后,总有一方面的作用获得胜利,这就是我们通常说的“决定”。但是要使大脑细胞能够充分发挥其正反两种作用,就必须充分供给大脑细胞所必需的养分。这种养分,主要为麸酸,其次为维生素 B 及氧等。而食物中则以完整谷类及豆

类，含麸酸和各种维生素 B 最丰富，肉类则次之且量微，所以惟有实行素食的人，才能获得更为健全的脑力，也才能使智慧与判断力提高。

回忆四十年前，我们在求学时代，那时医学界颇以为欲想提高智慧，应多食磷质和铁质的食物。其科学的根据，是大脑皮层细胞缺乏磷，便影响脑力，神经缺乏磷，即传达迟。至于铁质，它是提高智慧之重要因素，人体若缺乏铁质，则患贫血，发生头痛、心跳、善忘、体倦等症，这样的人，读书成绩自然低劣了。食品对学业关系如此密切，所以青年学生，不可不知营养常识和素食的利益。

每个人都希望自己是这世界上最有智慧的人，尤以做学生的人，总希望一目十行，过目不忘。为了想要做超级智人，于是就得补脑补身体。中国人古老相传一个错误观念，人体虚弱，借助肉补，又以为食肝补肝，食脑自然可以补脑了。从前科学不发达，大家都不知道猪羊牛脑中，含有胆固醇，在妄想食脑补脑之错误观念下，有许多的富家子弟变成呆头呆脑，反而不及“咬得菜根香”的贫寒子弟，来得聪明有智慧。于是社会上常有听得一些勉诸清寒子弟的谚语，如“将相本无种，男儿当自强”，或是“咬得菜根，方是奇男子”，甚至有“几多白屋出公卿”之叹！可是又有谁知道“素食多智”的道理呢！

我国佛教界，奉行大乘佛法，出家僧尼，一律素食。从古至今，我佛教中，高僧辈出，或智慧超群，或辩才无碍，如名满天下的释道安，才高五印的唐玄奘，智者九旬谈妙，生公顽石点头，清凉以道德文章为七帝师，莲池以行解相应作八代祖，如是等高僧大德，不可胜计，虽曰彼等修持佛法故，福慧增长，而遵行佛制，常年素食，对于提高智慧，亦是一大因缘。

兹依据大学医学院营养教材表，摘录有关提高智慧最普通之食品营养法，以供有志素食者，作一参考。

（豆类蛋白质不但品质优于肉类，而且价钱便宜！）

提高智慧食品营养成分							
类别	食品名称	钙 mg	磷 mg	铁 mg	B1mg	B2mg	备考
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	
	蚕豆	95	370	6.4	0.43	0.21	
	红豆	83	318	6.1	0.34	0.26	
	干莲子	114	583	3.6	0.64	0.15	
	绿豆	86	320	4.9	0.52	0.29	
	花生	64	392	1.7	1.04	0.16	
	黄豆	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	
	头发菜	699	71	105	0.21	0.18	
	高丽菜干	300	106	15.1	0.15	0.52	
	葫爪	78	213	4.7	0.01	0.01	
	木耳	207	210	9.3	0.12	0.49	
	金针	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	
	蕃薯叶	153	81	3.6	0.14	0.21	
肉类食品	黄牛肉	8	177	3.6	0.08	0.15	
	水牛肉	10	190	4.0	0.08	0.16	
	肥猪肉	1	18	0.2	0.19	0.04	
	精猪肉	12	123	1.5	0.65	0.12	
	鸡肉	5	104	0.4	0.07	0.07	
	鸭肉	12	230	0.8	0.16	0.16	
	旗鱼	11	179	1.1	0.16	0.09	
	鳖	4	25	0.5	0.08	0.17	
	枪乌贼	7	257	0.4	0.02	0.11	

细观前表，肉类和素菜，两相比照，可知素菜食品所含之矿物质及维生素 B，皆超过肉类食品，且素菜之种类繁多，来源弥广，又无毒素，可安心食用，足征素食胜于肉食多矣！

上来以世法论素食的利益，其利尚可以数字表达；以下用佛法论素食，其益更不可思议也。

素食者不遭杀劫

目前国际风云，诡谲万千，而杀人武器，竞尚新奇。一旦第三次世界大战发生，其杀人之多，死亡之惨，将不堪想像。言念及此，莫不人人自危，虽经有心人士倡议限制制造凶杀武器，可是尽管说者言之谆谆，说得舌疲唇焦，而造者听之藐藐，依然不断制造。国与国之间，竞造巨型战斗武器，人与人之间，竞制精巧杀人工具，整个地球上，到处充满杀气腾腾，没有一块安乐土，这是什么缘故？这就是人类杀生食肉招来的果报，因为一切众生皆有灵性，此灵性与血肉之躯，不一不异，色身有生死，灵性永不灭。由于灵性不灭故，往返六道，此死彼生，彼死此生，生生死死，永无休息。皆悉随着自己所造的业因，去报恩报怨，与受苦受乐。而一切恩怨业报中，以杀生食肉，其怨最深，何以

故？众生最宝贵者生命也，人畜皆然。今此最宝贵之身命，遭到杀害，恨毒之深，报仇之切，无与伦比，自然要一刀还一刀，一命偿一命了。诚如楞严经所说："以人食羊，羊死为人，人死为羊，……死死生生，互来食啖。"这种互杀互食的因果轮回，若一人造杀业，则一人受杀身之祸，若一国人共造杀业，便召感杀劫了。

杀劫又名刀兵劫，即是遍地起战争。古时候的士兵作战，用刀剑作武器，故遍地发生战争，叫做刀兵劫。这种刀兵劫的起因，不明因果的凡夫俗子，误认为是帝国主义的侵略所造就，或者是国内的政治野心家所导致。依佛法的因果业报来谈，这不是根本的原因，这只是一种助缘而已，根本的原因是从杀生食肉而起的。今举慈寿禅师的偈子来作说明，偈云："世上多杀生，遂有刀兵劫；负命杀汝身，欠财焚汝宅；离散汝妻子，曾破他巢穴；报应各相当，洗耳听佛说。"这个偈子的第一句"世上多杀生"是因，"遂有刀兵劫"便是果。你从前害了他的命是因，他今生杀你身是果。你过去谋他的财是因，今生他烧你的屋宅是果。为什么他害得你妻离子散呢？因为你过去生曾破毁他的巢穴——杀鸟食卵，所以他今生害得你妻子离散，因果报应是"吃他八两还半斤"一点亦不马虎。所以欲想不受苦报，便应当皈依佛门，相信因果道理，勿造恶业。我再举个历史

事实来作证明:从前佛在世时,琉璃王带了大兵,去打迦毗罗卫国,佛曾亲自去见琉璃王,请求和平解决,结果和谈不成,佛就叫释迦族人防守自卫,不要攻击。琉璃王的军队攻入城来,到处乱杀人民,这时神通广大的目连尊者,运应神通将释迦族人五百,摄入一钵之内,送至天宫避难。等到战争停止后,再去拿来一看,钵中之人尽成血水。目连尊者请示佛陀,这是什么因缘?佛说:"过去许许多多年前,这里有个大村庄,村中有一大鱼池,在一个大好节日,村中的人把池里的鱼都捉来吃,其中有条大鱼亦被捉来杀了吃,那时有个小孩,从不吃鱼肉的,为了好玩,用棍子敲打大鱼头三下。"佛又对目连说:"那时的大鱼,就是今日的琉璃王,小鱼就是现在他的军队,村庄的人士,就是现在被他们屠杀的释迦族。那个虽然没吃鱼肉,只是敲了鱼头三下的小孩就是我。我因未食鱼肉,故未被杀,但是敲了三下鱼头,所以这时头痛三天。"上述故事,就叫因果报应自作还自受,他人代替不了。

由上述故事看来,甚至可以说,杀生食肉等于自己杀自己,不过是借他人之手而已。基于因果报应,自作自受的定律,所以素食者不遭杀劫。在历史上我国汉、唐、宋、明各朝承平之际,人民丰衣足食,都恣心快意,饮酒食肉,在大量杀生食肉之后,都遭到刀兵劫;可是大肆屠城之后,

还有幸存者，这便是素食者不遭杀劫的事实证明。一九二七年，欧美蔬食会在英国伦敦举办第一次万国茹素大会，参加的名流学者发心吃素的人，有好几千。后来又在捷克国新罗瓦市召开第七次国际蔬食大会，这次有中、德、法、美、奥等十三个国家。（中国代表出席者，为民初鼎鼎大名的吕碧城居士）在这次大会中，英国的华尔绪博士发表演说道："要想避免人类流血，便须从餐桌上做起。"这话意义深长，提倡大家素食，可消弭杀劫于无形。值得有心救世的政治家，深切体会。

素食者不受恶报

杀生和食肉，这两个都是恶业，有的只造一种，如食肉者未必杀生，杀生者不喜食肉；有的兼而有之，如杀生的屠夫喜欢食肉。有些调皮的人，总是想把责任推给他人，做屠夫的把这杀生罪推给食肉的人，每当宰猪之时，他就念念有词："猪呀猪呀你莫怪，你是人间一道菜，他不吃来我不宰，你向吃的去讨债。"可是食肉的人，却把罪过推给屠夫，说什么："他不卖，我不买，他不杀，我不食。"又说："他不是专为我而宰的。"等语，彼此互相推卸罪责。平心而论，都不能辞其咎，楞伽经说得好："为利杀众生，因财网诸

肉，二俱是恶业，死堕叫唤（地）狱，若无教想求，则无三净肉，彼非无因有，是故不应食。”杀生的罪报，依《华严经》说，决定堕落地狱、畜生、饿鬼中；三途受罪完了，转生为人，还得受二种恶报，一者短命，二者多病。（三涂是正报，人道是余报。）

“六道轮回苦，孙儿娶祖母，牛羊席上坐，六亲锅内煮”这是唐时寒山大师看到一个俗家人娶媳妇，这新娘原是他的老祖母转世，同时再看到坐在筵席上饮酒食肉的来宾，原是过去他家里的牛马，而锅里的猪羊鱼肉，都是他们家的六亲眷属转生。大师看了，可怜六道凡夫众生，不明因果，颠倒妄为，不禁悲从心起，号啕大哭，唱出了上面这个偈子。不信佛教的人，也许会巧辩，这是佛教徒劝人素食，假造出来的事故，可是事实胜于雄辩，我国历史上人死为畜的记录不少。最早的记载为远在佛教尚未传入中国时，西汉司马迁的《史记夏本纪》即记：“帝尧之时，洪水滔天，尧求能治水者，皆曰鲧可。尧曰鲧负命毁族不可。四岳请试之。鲧治水九年功用不成，舜视鲧治水无状，殛之于羽山以死。注云鲧死化为黄熊（熊读作“能”字音，黄熊者三足鳖也）。此外齐公子彭生死变大猪报仇，见于《左传》。赵王如意死化苍犬，扑杀吕后以报仇，见诸汉史。宋士宗之母化为鳖，宣骞之老母化为黿，见于《晋书》。我国历朝

史家执笔记事，皆尚翔实，决不虚诞，故我国之史书，号称信史。又佛教的在家五戒弟子，尚不妄语，何况出家之人，怎敢妄语。由此可见儒佛两家的圣贤之言，足堪信受。自当从速戒杀素食，若是大家都戒杀素食，就无"人死为羊，羊死为人"之因果循环，人世间亦就永无"六亲锅内煮"之业报了。

素食者增长慈悲

素食对我们人类来说，无论是维持身体健康，或者避免因果业报，都有莫大的利益。再由个人扩大到社会国家，能令社会安静、世界和平，可见素食的利益不可胜计。在这许许多多的利益之中，我以为素食的最大利益，应是增长慈悲心。这话怎讲？大智度论说："慈悲是佛道之根本。"说明白点，有慈悲心的人，可望成佛，做三千大千世界的无上法王。所以说素食的最大利益为增长慈悲心。慈悲的意义是：与乐曰慈；拔苦曰悲。慈悲到极点——大慈大悲，即同如来。

《涅槃经》和《大智度论》等都说慈悲有三种：第一种叫"众生缘慈悲"。这是在凡夫地修道之人发的慈悲心，因为是凡夫，他对众生相没有空掉，看见众生在受苦不知苦，反

而以苦为乐，重造苦因，将来痛苦无穷，于是就生起慈悲心。这慈悲心还不够亲切，须再观想一切众生，六道轮回，舍生受生，生生不已，故六道众生皆是我的过去父母、姻亲眷属，这样的慈悲心就亲切了。既然把六道众生，都看作是自己的父母亲属，你给他与乐拔苦还来不及，还能把他宰杀，吃他的肉吗？第二种叫“法缘慈悲”，这是菩萨的慈悲，法缘就是证得诸法缘起性空之理的菩萨，他本身已证我法皆空，没有人我相，没有众生相，但是他怜愍有情，不知诸法缘起性空，在那里终日奔忙，起惑、造业、受苦，菩萨为其生起慈悲心，缘于法空之理，随顺众生，与乐拔苦，就叫法缘慈悲。第三种叫“无缘慈悲”，这种慈悲，惟独诸佛才有，佛已究竟证得诸法实相，生相无明都断了，故心无所缘。但是众生没有证得诸法实相，轮回六道，受苦受难，佛还是要大慈大悲，救度六道众生，给众生与乐拔苦。虽然救度众生，而不起众生相，那是佛的大慈悲心任运自然流露与乐拔苦，这就叫无缘慈悲。

《梵网经》说：“夫食肉者，断大慈悲佛性种子，一切众生见而舍去。”食肉之人，杀生自肥，这就是残忍的行为；将这种残忍之心，推而广之，可以损人利己，无恶不作。食肉之人，畜类众生见到他的身子，闻到他食肉过后身上发出的臊气，舍之远避，例如屠夫入村，狗见惊吠。素食之人，

心存仁慈，日益增长，推而广之，一切众生，皆可喜可爱，皆欲与乐拔苦，这就是慈悲为佛道之根本的原理。至若《大智度论》卷十一记载：往昔雪山中，有一仙鸽，生活优游自在。有一天，鸽见一人为大雪弥漫而失道，穷厄困苦，饥寒交迫，命在须臾；鸽见此人，大发慈悲心，即飞行求火，聚薪燃之，为此人烤火取暖；又复以己身投火自焚，以施此饥人裹腹。仙鸽以此功德，后来转世成佛，即释迦如来。这是慈悲为佛道之根本的事实。我国儒家有"君子远庖厨"之说，古时候齐宣王，以羊易牛，孟子许其不忍之心，推恩及人，可以王天下。这和佛教的素食可以增长慈悲，以及慈悲为佛的根本之说，有异曲同工之妙。东西二方大圣人，世出世法，各臻极至。真使我们凡夫众生，赞佩不已。

周礼云："天子无故不杀牛，大夫无故不杀羊，士庶无故不杀犬豚。"而唐朝的颜真卿、白居易等，曾先后奏请建放生池，凡此德政，皆慈悲之道，是故周朝享国八百年，唐朝二百九十余年，此皆戒杀护生之善报，非无因而致也，所以我们要想为国家奠基业，为世界求和平，为自身求健康长寿，为子孙求累世繁荣，应竭力戒杀茹素。

结　论

杀生食肉，实是恶业，必当受报无疑也。只是受报要

依据杀心的猛弱和杀法的残忍程度，而各有迟速高下，不能一概而论。其次，杀生食肉后的忏悔修善，亦可以转后报作现报，将重报折轻报。我为了欲令诸位确实了解杀生食肉恶报之事，不妨现身说法，将我食肉受报的经历，略向诸位宣说。

我在十八岁的那年，为了抗日救国，走出学校大门，毅然参加抗战行列，幸蒙祖宗福德荫庇，只当了半年上士文书，就升官了，从此在钱粮里面打滚。到我退休出家之前，我在政军两界干的，大部份都是钱粮业务之类。俗谚说："靠山吃山，靠水吃水"，我虽一文不苟取，然而近水楼台，究竟用起钱来便利多了。我有钱就饮酒食肉，造了不少杀业，清夜扪心，颇为不安，因此对金钱发生厌腻，后来出家，不愿数钞票，不愿存钱，实由于此。

提起我饮酒吃肉的本领来，虽然不大，可亦不小。论酒量，一两瓶高粱酒喝下去，脸不红心不乱。吃鱼吃肉，更是惊人，定坐下来，细嚼缓咽的吃上两小时，吃一二斤肥肉，不叫声腻，我最喜欢吃鸡吃鸭，每餐都吃，怎样吃也吃不厌。一年吃下来，我们究竟吃了多少鸡鸭众生，没有统计过。但是有一天，我们驻在浙江定海的溪口岙，初到之时，这村庄附近各地都可看到鸡鸭成群，我每天都叫房东的大小姐为我们去买鸡鸭，交给勤务兵杀来吃，多则三五

个，少则一两个，三个月驻下来，这村庄周围五里路以内的鸡鸭都给我们吃光了。有一天下午，起大北风，我又叫房东小姐去为我们买鸡，她说："你还要吃！这里五里内的鸡子鸭子，都给你吃光了，你还要吃！"我说她是因为天气冷，怕出门，不肯去买，故用这话来搪塞我。于是我自己带了一个勤务兵，在驻地周围四五里路，打了个转，果然没看到一个鸡鸭，我才知道，我竟吃了这么多的鸡鸭，不禁心里一惊，——我造的杀业太大了。一九五三年，我信佛了，在看过佛经，明白因果之后，我急于勤求素食，冀赎前愆。据我所知，在军中公开信佛、公开素食的，我是第一人。可是内心却大有"后悔莫及"之感。为求一心忏悔及弘法利生，将功赎罪，乃决意出家。也许因此一念之善，我今生造的杀业，幸得将重报折轻报，将后报作现报了。

一九七四年端午节的前两天，我在南投莲光兰若的无量寿关中，上午八点钟，开始拜净土忏。（这时我闭关已将近二年多了，拜净土忏亦已拜了九个多月）第一拜拜下去，就觉得轻身起来，向着西方前行，走了不到几步，听到身后有很多鸡鸭的叫声，回头看去，只见成千上万的鸡鸭分作三行，追随着我，我沿着它们的行列往后看，约二里多路长，才看到它们的集合场，是在南投（古）车站的大广场上，那里还有牛、狗、猪等一大群在排队静候上路呢！再反观

自己，我胸前抱着个鸭子，在叫唤那些众生，一呼一应。我看到这种情形，心想它们来找我算帐了，不禁一惊，如梦初醒。我继续将净土忏拜完之后，深怕我会生大病，即敲钟声，唤来护关的刘文斌居士，把刚才的情形告诉他，请他好好照料我，在最近期间，不要远离。怎知道，就在当晚于禅房里，平地一跤，跌断左腿；虽经延请中西名医治疗，花费信众巨额医药费，自己受尽无法言喻的痛苦，一切治疗终归无效，致成"跛脚法师"。这就是我杀生食肉的业报。我今向诸位原原本本的说了出来，虽然，我后悔已迟了，但望大家以我此事，作为前车之鉴，各自警惕，尚未吃素的同学，早日戒杀茹素，免蹈覆辙。

最后我在劝告诸位同学发心戒杀吃素之外，再劝诸位还须修学净土法门，念佛求生西方，才可究竟离苦得乐。"持斋"和"念佛"，合之则两美，分之则两损。这话怎讲？若持斋不念佛，来生以夙世持斋故，必定大富大贵，古人说："一日持斋，天下杀生无我分"，何况终身长斋，其福报岂可计量耶？有了福报，固属好事，但是大富大贵人，十分之九不愿修道，所谓"富贵学道难"。富贵中人，不知学道，他的生活必定趋向食、色、玩乐的享受，食则一席千命，色则倚翠偎红，玩乐则歌舞戏嬉。凡是过着这种生活的人士，不难想像到他的将来，必定堕三恶道，在第三世他就受

苦了。又若念佛之人不持斋，临终多被业力所障，不得往生，流入八部鬼神中去。这即是持斋和念佛，分之则两损。如果能持斋又念佛，即得现前身心康乐，当来往生西方，见佛闻法证三不退，终至圆满无上菩提，其功德利益，广大如法界，究竟若虚空，无量无边，不可思议也。

附录：诸经论戒杀文

一、《涅槃经》内迦叶菩萨问佛："云何如来不听食肉？"佛言："夫食肉者，断大慈种。"迦叶又问："何故先听食三种净肉乃至九种净肉？"佛告迦叶："是因事渐次而制，当知即是现断肉义。"佛言："迦叶，我从今日，制诸弟子不得复食一切肉也。"

二、《楞严经》曰："以人食羊，羊死为人，如是乃至十生之类，死死生生，互来相啖，恶业俱生，穷未来际，以是因缘，经千百劫，常在生死。"又云："汝等当知，是食肉人纵得心开似三摩地，皆大罗刹，报终必沉生死苦海，非佛弟子。如是之人，相杀相吞，相食未已；云何是人得出三界？"

三、《梵网经》云："若佛子，一切肉不得食，断大慈悲佛性种子，一切众生见而舍去，是故一切菩萨不得食一切众生肉，食肉得无量罪。"

四、《大乘入楞伽经》说得更详细。大慧菩萨白佛言："世尊！愿为我说食不食肉功德过失，我及诸菩萨摩诃萨知其义已，为未来、现在报习所熏食肉众生而演说之，令舍肉味，求于法味，于一切众生起大慈心，更相亲爱，如一子想，住菩萨地，得阿耨多罗三藐三菩提。"

佛告大慧："一切诸肉，有无量缘，菩萨于中，当生悲愍，不应啖食。我今为汝说其少分。大慧！一切众生从无始来，在生死中，轮回不息，靡不曾作父母兄弟男女眷属，乃至朋友亲爱侍使，易生而受鸟兽等身，云何于中取之而食！大慧！菩萨摩诃萨观诸众生，同于己身，念肉皆从有命中来，云何而食！大慧！诸罗刹等，闻我此说，尚应断肉，况乐法人。大慧！菩萨摩诃萨观诸众生，皆是亲属，乃至慈念如一子想，是故不应食一切肉。大慧！食肉之人，众生见之，悉皆惊怖，修慈心者，云何食肉！大慧！夫食肉者，身体臭秽，贤圣善人不用亲狎，是故菩萨不应食肉。大慧！夫血肉者，众仙所弃，群圣不食，是故菩萨不应食肉。大慧！若我弟子食啖于肉，令诸世人悉怀讥谤，而作于言，云何沙门修净行人，犹如恶兽、食肉满腹，游行世间，令诸众生，悉怀惊怖，坏清净行，失沙门道。菩萨慈愍，为护众生，不令生于如是之心，不应食肉。大慧！诸善男女，寂静修行。或住慈心，或持咒术，或求解脱，或趋大乘，以食肉

故，一切障碍，不得成就。是故菩萨欲自利利他，不应食肉。菩萨慈念一切众生，犹如己身，云何见之而作食意！是故菩萨不应食肉。大慧！夫食肉者，诸天远离，口气常臭，增长疾病，易生疮癣。大慧！肉非美好，肉不清净，生诸罪恶，败诸功德，诸仙圣人之所弃舍，云何而许弟子食肉耶？若言许食，此人谤我！大慧！夫食肉者，有如是等无量过失，断而不食，获大功德。凡愚不知如是损益，是故我今为汝开演：凡是肉者，悉不应食。”

五、经云：“众生至爱者身命，诸佛至爱者众生，能救众生身命，则能成就诸佛心愿。”

六、弥勒菩萨偈曰：“劝君勤放生，终久得长寿，若发菩提心，大难天须救。”

五、莲池大师戒杀文

堪叹人心如铁　终日杀生造业　他身滋养你身
心上如何忍得　为人若遭疾病　便去杀生造业
你愿身体平安　他岂该数在劫　爹娘爱惜姣儿
多将生灵殒折　你子求命延长　他命不留一刻
父母生辰之日　宰杀猪羊等物　愿亲长命长生
他就该死该灭　飞禽雁雀等鸟　走兽虎狼一切
世间只有人狼　射箭捕网打猎　水类田鸡螺狮
黄鳝乌鱼鲥鳖　分明不害于人　何苦将他命绝
咬牙恨齿一刀　顿时流下鲜血　烧起一锅滚水
毛皮退得净洁　开肠破肚剜心　将他浑身碎切
锅中烹煮煎炒　五味调和美舌　吃下咽喉三寸
借问有何清洁　忽然大限来到　一切珍馐抛撇
及至阎王殿前　但见许多冤业　前面拖拖扯扯
后面推推拽拽　个个讨命冤家　不由悲悲切切
浑身战战兢兢　心中怛怛怯怯　判官来据册簿
应当还他罪业　阎君铁面无情　铜锤打彻骨血
滚汤万死千生　刀山千枪万割　油煎锯解火烧
又灌滚铜热铁　受尽地狱诸苦　再等阎君发帖
改头换面出来　戴角披毛转劫　生被刀剑割斩
死遭汤火烹烈　又等别人吃他　还他杀生罪业

变成牛马猪羊　生在蛮貊之国　身无蔽体衣裳
口无充饥谷麦　要吃美口茶饭　不知何年何月
历尽诸般苦处　方转天堂佛国　设得一个人身
还有许多罪孽　不时生疖生疮　昼夜流脓淌血
不知礼义纲常　不晓东西南北　更遭短命凶亡
皆为杀生不绝　信心皈依三宝　常遇高僧传说
改过放生行善　仗此佛法功德　诚意精持五戒
发愿修行恳切　慈悲一念纯真　弥陀亲来迎接
往生净土西方　免在人间造业

附:放　生　诗

（一）　释愿云

千百年来碗里羹　怨深似海恨难平
欲知世上刀兵劫　但听屠门夜半声

（二）　唐·白居易

香饵见来须闭口　大江归去好藏身
盘涡峻激多倾险　莫学长鲸拟害人

（三）　唐·杜甫

干戈兵革斗未止　凤凰麒麟安在哉
吾徒胡为纵此乐　暴殄天物圣所哀

（四）　宋·陆游

血肉淋漓味足珍　一般痛苦怨难伸
设身处地扪心想　谁肯将刀割自身

胆结石自然疗法

雷久南博士推广

胆结石的病因，通常是饮食过量、口味过浓、饮水不足，尤其是肉、油、糖和蛋白质吃得太多，以致使肝脏功能受损，不能将体内废物完全排出而积留在胆囊中。通常在胆结石之前会有肝脏毛病、便秘、腹中胀气的现象。这时如能一星期或十天只吃水果，则可预防胆结石。

三十岁以上的人，不论有无感觉，都有一些胆结石，一般饭后腹中容易胀气的人，可能是胆有结石。以下介绍用苹果汁排石的方法，是经上千人试用证明，不必开刀，既少痛苦又省费用。如果没有结石的人使用此法，也没有什么妨碍，更没有危险。我与我家人、同事皆亲身使用过，确实有效。

方法：

胆结石不论大小，用此法均能排出，最大有如草莓般大小，小的如砂状。如果一次排出很多，则需要于一星期后再来一次，以确定排出干净以后，可一年进行一次。

第1—5天：

用新鲜苹果10个打成果汁一杯，或使用成分100%纸盒装苹果汁，每天在早、中、晚、睡前各喝一杯（250cc），一天四杯即一天量为1000cc,在饭前或二餐之间食用。连续饮用五天,饮食一如平常。苹果汁的作用是软化结石，使其易于排出。

第6天：

下午一点：开始禁食，并停止饮用苹果汁，晚饭不吃。
（从下午一点起，一直到第二天早上泻完为止，期间除本表规定外，其他东西一概不得进食）。

下午六点：用一匙泻盐（硫酸镁 Epa son Salt）溶于温开水250cc中搅拌饮用。

晚上八点：用一匙泻盐（硫酸镁 Epa son Salt）溶于温开水250cc中搅拌饮用。

晚上十点：以中等大小柠檬一～二个压汁与120cc食用橄榄油调合后饮用。

▲柠檬汁软化胆管，橄榄油促使胆囊分泌大量胆汁，把结石冲出胆囊，排出体外。

第7天：

早上上厕所时，就会排出结石，浮在水面上的绿色油状圆形物即是结石。

附注：

- 如石粒较大或量多，排后会有不舒服的感觉，只要休息一、二天就好了。
- 食用橄榄油如买不到，改用麻油或沙拉油亦可。
- 结石排出后，胃口较好，不要马上吃太饱以免伤胃。
- 硫酸镁即泻盐，药效很大，价格低廉，使用时切勿过量。
- 如果曾患胆结石，经开刀割除胆囊后，又发现胆管有结石，亦不妨用此法一试。
- 肾结石或膀胱结石，使用此法，不会有效。
- 本疗法经中华文化研习中心慕华居士亲身试验后，证实其确有疗效。花费少而效果佳，且没有副作用。