



素食主義

海濤法師 編著

目錄

一、前言	1
二、世界名人素食觀	3
三、世界名人素食小故事	13
四、美國素食主義	17
五、怎麼吃才聰明？健康新主張	21
六、現代人吃什麼才好？	23
七、飲食新概念	25
八、世界冠軍的秘密	28
九、基督教的素食觀	30
十、佛教的素食觀	33
十一、結論	38

一、前言

長久以來，許多人都以為要吃肉才能得到營養，或是認為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？」其實素食絕對是比肉食更具營養價值的飲食，而且沒有肉食中一切有害的物質。素食是遠離惡疾、保持健康、美容養身的大自然良藥。

回顧歷史上對人類有重大貢獻的人物，有許多都是提倡素食非常賣力的，像佛教的釋迦牟尼佛、基督教的耶穌、回教的穆罕默德、儒家的孔子和孟子、道家的老子、印度耆那教教主、中國的國父孫中山、印度國父甘地、美國總統富蘭克林、天才科學家牛頓和愛因斯坦、英國大文學家莎士比亞和蕭伯納、俄國大文學家托爾斯泰、印度大詩人泰戈爾、德國大慈善家史懷哲、法國大政治家盧梭、希臘大哲學家柏拉圖和蘇格拉底、進化論的創始人達爾文等等，不勝枚舉。

再翻開世界體育歷史，在游泳、籃球、足球、舉重、拳擊、摔角、競走、馬拉



松長程賽跑、自行車比賽……各項世界冠軍紀錄中，有許多是由素食運動員創下和保持的。這些素食運動員的爆發力、持久力和體能遠遠超越肉食運動員，讓科學家們留下非常深刻的印象。

在現今的社會，科學和醫學不斷提出許多重要的理由證明素食比吃肉要好，這並不僅僅出自於惻隱之心或宗教慈悲的立場，而是科學上得到的許多足以令人信服的證據。如果你能把這本手冊中提出的許多健康新概念詳加思慮，你必然會想立刻成爲一位素食主義者。



二、世界名人素食觀

1. 只要人們持續無情摧毀低等動物的生命，他就永遠不能體會健康或和平的真諦。因為人們若不能停止屠殺動物，那麼他們就會互相殘殺。的確，播下謀殺及痛苦的種子的人是不可能收成快樂及愛心的果實的。——畢達哥拉斯(Pythagoras)畢氏定理的發現者，也是西方的素食主義之父。
2. 我的朋友們，不要讓罪惡的食物玷污你們的身體……只有畜牲才用肉來滿足自己的胃口。甚至不是所有的畜牲都這樣啊！牛、馬、羊等都吃草維生。——畢達哥拉斯(西方的素食主義之父。)
3. 我對人權和動物權益一樣重視，這也應是全體人類該有的共識。——林肯(Abraham Lincoln)美國總統。
4. 禁絕肉食就是遠離罪惡，重拾純真。——塞尼加(Seneca) 著名文學家
5. 我在年輕的時候便開始吃素，我相信有那麼一天，所有的人類會以他們現在看待人類互相殘殺的心態，來看待謀殺動物的行爲。——達文西(Leonardo Da Vinci)
6. 不要使你自己的胃成爲動物的墳場。——一位回教先知
7. 人類謀生的方法進步之後，才知道吃植物。中國是文化很老的國家，所以中國人多是吃植物，至於野蠻人多是吃動物。—— 國父 孫中山
8. 我想到就覺得很震驚，到底是什麼樣的慾望讓人類開始吃死屍肉，又是什麼樣的動機造成人類非要用動物的肉來養肥自己不可。想想看，不久之前你還聽到這些動物哀號、咆哮、踱步並看到牠們注視著你。——布魯達克(Plutarch) 希臘哲學家
9. 吃素的行爲應該會賦予那些一心想要將天國帶到地上的人很大的喜悅，因為吃素象徵了人類對完美道德的渴望是很真切的。——托爾斯泰(Leo Tolstoy) 俄國文豪
10. 人類已經有取之不盡、用之不竭的各種蔬菜水果，之所以吃肉可不是因爲有這個需要，而是虛榮心的作祟，加上吃膩了這些蔬果，於是開始吃一些不純淨又不方便的食物，買一些活生生被宰殺的動物來證明自己比那些野獸更殘忍。——布魯達克(Plutarch) 希臘哲學家
11. 一個國家偉不偉大、道德水準高不高，可以從它對待動物的方式評斷出來。——



甘地(Mahatma Gandhi)

12. 我常懷疑是什麼樣的感覺、想法和理由，讓第一個人開始用鮮血污染了自己的嘴，容許自己的唇觸碰到那些被謀殺的動物的肉，在餐桌上堆滿了動物的屍體，還說那些剛剛還活蹦亂跳、有意識、有聲音的動物是平日盤中飧。——布魯達克(Plutarch) 希臘哲學家
13. 如果屠宰場有玻璃牆的話，大家就會開始吃素了。知道我們沒有造成動物受苦，可以讓自己好過些，也會讓動物好過些。——保羅·麥卡尼（英國披頭四合唱團）及琳達·麥卡尼
14. 對我而言，羔羊的生命和人類的生命一樣地珍貴，我可不願意爲了人類的身體而取走羔羊的性命。我認爲越是無助的動物，人類越應該保護牠，使牠不受人類的殘暴侵害。——甘地(Mahatma Gandhi)
15. 我們不吃那些爲了我們而被宰殺的動物。在經歷了那麼多世事之後，我們現在非常珍惜生命。——保羅·麥卡尼（英國披頭四合唱團）及琳達·麥卡尼
16. 以下兩種人絕不會是好人：一種是揮動武器的人，另一種是大啖肉食的人。——提魯克魯經(Tirukural 印度教手稿)
17. 無論是什麼時期、任何地方，我都不認爲肉食對我們來說是有必要的。——甘地(Mahatma Gandhi)
18. 什麼是好的行徑？好的行徑就是能夠反映如何避免殘害其他動物的行徑。——提魯克魯經(Tirukural 印度教手稿)
19. 一個人如果嚮往正直的生活，第一步就是要禁絕傷害動物。——托爾斯泰(Leo Tolstoy) 俄國文豪。
20. 何謂有道德的行爲？就是絕不殘害生命，因爲殺生是所有罪惡的根源。——提魯克魯經(Tirukural 印度教手稿)
21. 一隻死在草原上的牛或羊會被當成腐屍，同樣的死屍打點打點後，掛在屠夫的店裡就被當成食物了。——約翰·哈維·凱洛格醫師(John Harvey Kellogg)
22. 爲什麼辜負大地的美意，好像它提供人們的食物和養份還不夠呢？難道人們不覺得把大地賜給我們的蔬果和被殘殺的動物鮮血混在一起是一種很羞恥的事嗎？我們稱獅子、老虎、蟒蛇這種肉食性動物「野蠻、兇殘」，但是牠們殘殺別的動物只是爲了生存，人類卻爲了不必要的虛榮和罪行而殘害動物。——布魯達克(Plutarch) 希臘哲學家



23. 我決心杜絕吃肉，一年後，我不但輕輕鬆鬆就能節制飲食，而且感覺很舒服。——塞尼加(Seneca) 著名文學家
24. 動物是我的朋友，我不會去吃我的朋友。——蕭伯納(George Bernard Shaw)英國劇作家
25. 我覺得，當心靈發展到了某個階段的時候，我們將不再爲了滿足食慾而殘殺動物。——甘地(Mahatma Gandhi)
26. 我深信吃葷不但沒有必要，而且對身體健康也有害；再說，吃葷是不道德的行爲。——約翰·哈維·凱洛格醫師(John Harvey Kellogg)
27. 「我不吃有臉的動物」、「我就是不吃任何有母親的動物」。——佛萊得·羅傑(Fred Rogers)
28. 肉食不能提供人類最好的營養，也不是我們老祖先所吃的食物。人類所必需的營養當中，沒有一樣是只能在肉類食品中找到，卻不能由蔬果當中攝取的。——約翰·哈維·凱洛格醫師(John Harvey Kellogg)
29. 我認爲肉食對於人類通常生活所可能遇到的任何場合來說都是沒有必要的。——甘地(Mahatma Gandhi)
30. 我打從心底知道，吃那些被養來吃、沒有機會長大的動物是病態的，因爲你吃的是一些可憐蟲、一群苦命的動物。——愛莉絲·華克(Alice Walker)
31. 我個人認爲，單憑素食對人類性情的影響，就足以證明吃素對全人類有非常正面的感化作用。——愛因斯坦(Albert Einstein)
32. 對於上帝——偉大的主人——所創造的萬物都要仁慈、憐憫以待，不可以毆打或施加痛苦於那些動物、野獸、小鳥甚至昆蟲身上；絕不能拿石頭丟狗或貓，也不可以殺死蒼蠅或飛蛾。——凱西頓(Sefer Chasidim)中古時期希伯來書籍
33. 即使屠宰場隱密地藏幾百里外的地方，你只要吃了肉就等於是共犯的行爲。——愛默森
34. 除非你能夠擁抱並接納所有的生物，而不只是將愛心侷限於人類而已，不然你不算真正擁有憐憫之心。——史懷哲(Albert Schweitzer)
35. 有思考能力的人一定會反對所有的殘酷行徑，無論這項行徑是否深植傳統，只要我們有選擇的機會，就應該避免造成其他動物受苦受害。——史懷哲(Albert Schweitzer)



36. 大家總是拿「人類自古就吃肉」來當作繼續吃葷的藉口，如果照這個邏輯來推論，那麼我們應該也不能阻止人類互相殘殺的行為，因為自古以來人類便一直這麼做。——艾諷克·巴緒維·辛格(Isacc Bashevis Singer) 1978 年諾貝爾文學獎得主
37. 愛上帝創造的萬物、所有的一切及每一粒砂礫；愛每一片葉子，每一道上帝的
光！愛所有的動物，愛植物，愛一切事物……愛所有的動物，上帝賦予了牠們
基本的思考能力及平靜的喜悅。因此，不要引起牠們的不安，不要虐待牠們，
不要剝奪牠們的喜悅，不要違背上帝的旨意。——杜斯妥也夫斯基(Feodor
Mikhailovich Dostoyevsky)著名思想家
38. 除非人類能夠將愛心延伸到所有的生物上，否則人類將永遠無法找到和平。——
史懷哲(Albert Schweitzer)
39. 我的生命對我來說充滿了意義，我身旁的這些生命一定也有相當重要的意義。
如果我要別人尊重我的生命，那麼我也必須尊重其他生命。道德觀在西方世界
一直僅限於人與人之間，這是非常狹隘的。我們應該要有無界限的道德觀，
包括對動物也一樣。——史懷哲(Albert Schweitzer)
40. 如果我們比動物高等的話，那麼我們重複動物的行為就是錯誤的。——甘地
(Mahatma Gandhi)
41. 在我心中有一股堅定的信念油然而生，除非有不可避免的理由，我們沒有權利
在其他動物身上加諸痛苦和死亡。我們應該覺得在無心之下造成其他生物的受
害和死亡是件非常可惡的事。——史懷哲(Albert Schweitzer)
42. 大地帶給我們的樹和草是我們的福氣；人類的嘴裡沒有沾滿了鮮血也是一種福
氣。——渥維德 古羅馬詩人
43. 我個人對於人類是否能很快的結束對動物生命的漠視頗為悲觀。我有時候甚至
擔心我們又會回到獵殺人類的時代。我個人認為，只要人們讓動物淌血一天，
世界和平就沒有到來的希望。獵殺動物和希特勒製造毒氣室、史達林建造集中
營等殘暴行為只有一線之隔——但是這一切的舉動都被冠上了冠冕堂皇的「社
會主義」字眼。只要人類不放棄拿刀槍毀滅弱勢動物，正義便沒有到來的一
天。——艾諷克·巴緒維·辛格(Isacc Bashevis Singer) 1978 年諾貝爾文學獎得
主
44. 如果人類不壓抑自己的七情六慾的話，那麼他應該會以愛心善待動物；因為對
動物殘忍的人，對待人類也一定不會好到哪裡去。我們可以從一個人對待動物



- 的方式來斷定他的心地好不好。——康德(Immanuel Kant)
45. 基督教對素食的辯證很簡單：既然動物是屬於上帝的，對上帝有價值，而且是為上帝而活的，那麼沒有必要的殘害動物行為便是有罪的。總之，動物有活著的權利。——安得魯·鈴繼博士(Dr. Andrew Linzey)
 46. 許多人對動物的漠視、無情和輕蔑態度是邪惡的，首先是因為這樣的態度造成動物極大的痛苦，其次則是因為這種態度造成人類心靈極大的損傷。——艾西立·蒙特格
 47. 沒有地方比濺滿鮮血，充斥受害者哭嚎聲，撒滿一地屍塊的廚房更令人觸目驚心了。——亞歷山大·波普(Alexander Pope) 英國著名詩人
 48. 如果人類對正確生活方式的渴望夠熱切——他們就會開始戒葷。簡單的說，吃葷是不道德的，因為吃葷需要靠違背道德的行為——殺生來達成，只有貪婪、好吃的人才會這麼做。——托爾斯泰(Leo Tolstoy) 俄國文豪
 49. 只要是確實的實驗都說明，任何一種生理或心理的疾病都能靠吃素和喝純水而減輕病情。雪萊(Percy Bysshe Shelley) 英國著名詩人
 50. 勤吃素，戒殺生。——孔子
 51. 把肉類當作生活必需品是很愚蠢的錯誤，所有人體需要的養份都可以依靠素食供給。事實證明，有些吃素的人甚至更健康、更有活力。我知道葷食這種隨處可見的飲食方式不但浪費資源，更是邪惡的根源。我深信，這種飲食方式比喝酒更能助長體內惡魔的滋生。——亨利·湯普生(Henry Thompson)
 52. 在人類逐漸進化的過程中，不再吃葷是宿命的一部份，就像以前野蠻民族接觸文明生活後便不再吃人肉一樣的道理。——梭羅(Henry David Thoreau) 美國詩人兼短文作家
 53. 不論是對健康、對運動、對生活來說，吃素都是絕佳的飲食方式。素食帶給我充沛的體力和活力。事實上，我可以從素食中攝取到所有能讓我保持巔峰狀態的能量。——羅勃·米勒(Robert Millar)世界級職業自行車手
 54. 對於未來，每個人有不同的理念；有些理念驅使人們領悟事理，並迫使他們改變生活方式。這些理念包括：解放奴隸、賦予女性平等地位、停止殺生等等。——托爾斯泰(Leo Tolstoy) 俄國文豪
 55. 我不需要殺生，或要別人殺生，另一個生命便是我最大的支柱。——克里斯·坎伯(Chris Campbell) 美國奧林匹克獎牌得主



56. 自從開始吃全素後，我跑步速度進步不少。全素的食物是很理想的——它包含了大量的胡蘿蔔素。——莎莉·伊斯德(Sally Eastall) 世界及歐洲金牌的馬拉松選手
57. 我相信任何一個曾經認真維持自己的才能或是盡力保持詩人氣息的人，都一定會戒絕過肉食。——梭羅(Henry David Thoreau) 美國詩人兼短文作家
58. 人的確是禽獸之王，他的殘暴勝於所有的動物。我們靠其他生靈的死而生活，我們都是墳墓。我在很小的時候就發誓再也不吃肉了。總有一天，人們將視殺生如同殺人。——達芬奇(Leonardo da Vinci)
59. 所有證明人類較為優越的論調都不能改變這個事實：動物和人類一樣能感受到痛苦。——彼得·辛格(Peter Singer) 動物權益倡導人
60. 我二十二、三歲的時候開始吃素。因為我有一次去巴黎，穿過一個叫做黑利斯的市場，看到了一排又一排的動物死屍……就這樣我開始吃素了。從此之後我再也不沾肉食。——坎娣絲·伯根(Candice Bergen) 演員
61. 對我們來說，古希臘人能清楚的明辨是非，卻不能留意到奴隸制度的不道德，是很不可思議的。也許 3000 年後，後代也會對我們竟然無法了解壓榨動物是不道德的行為感到無法理解。——布里基·布若非(Brigid Brophy)英國小說家
62. 如果我們能學著去關愛其他的生物，就會學著去關愛自己的同類，那我們就終於可以重拾人性了。——法利·莫維特(Farley Mowat) 加拿大作家
63. 菩薩般的好心腸在內心滋生、茁壯，這些都遠超過教會和學校所教導我們的東西。在教會和學校，我們通常學到的是一些見解狹窄、盲目無知、毫無愛心的教義，告訴我們動物沒有意識，沒有靈魂，也沒有被尊重的權利，動物只不過是用來當寵物，讓人糟蹋、屠宰和奴役的。——約翰·米爾(John Muir)作家
64. 法律和公正的約束不應該僅限於人類，就像仁愛應該延伸到每一種生物身上一樣；這種仁愛精神會從人心中真正流露，就如同泉水會從流動的噴泉中湧出一般。——布魯達克(Plutarch) 希臘哲學家
65. 一種健康而且合乎人道的素食飲食方式，可以挽救生命並節省金錢。——雀兒喜·柯林頓(比爾·柯林頓的女兒)
66. 如果牠們會說話，我們還敢殺牠們嗎？——伏爾泰(Voltaire) 法國哲學家·詩人
67. 我認為素食者所產生性情上的改變和淨化，對人類都有相當好的利益，所以素食對人類很吉祥。——愛因斯坦(Albert Einstein)



68. 人無法不傷害生物而得到肉食，一個傷害有知覺生物的人，將永遠得不到天佑。所以避開肉食吧！——瑪奴（印度教規創始人）
69. 肉類對身體有害，不論它是影響肉體的哪個部分，對心靈與靈魂也會有相對的影響。——愛倫·G·懷特
70. 吃肉正是一種沒有正當理由的謀殺行爲。——發明家班傑明·富蘭克林
71. 死肉應該加以埋葬，而不是加以食用。——「偽裝者」主唱克里西·海德
72. 中國常人所飲者爲清茶，所食者爲淡飯，而加以菜蔬豆腐，此等之食料，爲今日衛生家所考得爲最有益於養生者也。故中國窮鄉僻壤之人，飲食不及酒肉者，常多長壽。——國父 孫中山
73. 我並不是基於健康的因素才吃素，成爲全素者是基於道德的因素。素食主義絕對會變成全人類的運動。——迪克·葛列格里 清教徒與人權領袖
74. 讓提倡肉食的人們親身經歷這樣的經驗，如同蒲魯塔克所提議的，用他們的牙齒來撕裂一隻活生生小羊，將自己的頭埋入死屍的心臟中，以流動的血液滿足自己的飢渴……只有在那個時候，他才是言行一致的人。——雪萊《天然飲食的佐證》
75. 動物在吃，你也在吃；動物在睡覺，你也在睡覺；動物在保護自己，你也在保護自己；動物有性行爲，你也有性行爲；動物有小孩，你也有小孩；你有住的地方，牠們也有。如果動物的身體被割到，就會有血冒出；假如你的身體被割到，也會有血冒出。所以，這一切的相似性都呈現在眼前。那麼，你爲什麼要否認這個相似點——也就是靈魂的擁有呢？——斯里拉·布拉布巴
76. 有些人說：「我們相信動物是沒有靈魂的。」那是不正確的說法。他們相信動物沒有靈魂，是因爲他們想要吃動物，但動物事實上是有靈魂的。——斯里拉·布拉布巴
77. 現在，我可以平靜地注視著你，我已經不再吃你了。——法蘭茲·卡夫卡
78. 假如像我一樣，從少年的時候就致力於保護動物的生命，對我來說，正是一種特別的喜悅，因爲「向生命致敬」的一貫倫理，即顯示出對動物的同情與憐憫，此種經常以「感情」來代表的情緒，也是有思考的人類無法逃避的責任。——艾柏特·史懷哲醫生(1875~1965年)
79. 你教了孩子關於動物的一切——像是小豬、小羊、母牛與小雞，然後又用這些動物作爲孩子們的午餐與晚餐。——坎蒂絲·貝根(Candice Bergen) 演員



80. 痛就是會痛，不管它是施加在人類或野獸的身上。——韓福瑞·布里梅博士
81. 我會納悶到底是哪種情況，以及何種心態，會讓人們想將自己的嘴，去接觸死亡動物的屍體，用死亡、陳腐的肉來設宴，並將那些曾經吼叫、吶喊、移動且生存過的部分，稱為食物與養分。……請讓牠們擁有應有的權利，過著自己應有的一生吧！——蒲魯塔克《食肉》 希臘作家
82. 對印度人來說，牛即代表神聖的母親。因為牠供給他們奶水的方式，象徵著純潔與寬容，而且供給奶水對孩子而言，亦屬於營養的基本來源。——羅賓·溫特
83. 問題並不是牠們會不會講理，也不是牠們會不會講話，而是牠們會受苦嗎？——傑瑞米·邊沁
84. 沒有一種宗教不充滿著愛心。人們還會談論自己有多喜歡自己的宗教，但是這個宗教要是沒有教導人們對待動物要如同對待人類一般仁慈，那麼它就全部都是虛偽。——安娜·珊威爾
85. 人類對非人類的暴政，已經造成龐大的痛苦與折磨；這種痛苦與折磨可媲美白人對黑人幾世紀以來的暴行。——彼得·辛格 動物權益倡導人
86. 當有如此多的替代品時，我不知道動物有什麼理由應該被宰殺以作為人類的食物，畢竟人類是可以沒有肉而活下去的。——達賴喇嘛 諾貝爾和平獎得主
87. 「無論是哪種自由，假如你想為陪伴自己的寵物，尋找一份更健康的食物，請別使用來自屠宰場的產品。」——醫學博士麥克·克拉佩
88. 「我衷心相信，只要繼續殘殺動物，我們也會遭受到同等的命運。正如蕭伯納所言：『殘酷所產下的子嗣即為戰爭。』」——喬治男孩 自傳《像人一般的取用》
89. 榨取與利用動物，不見容於任何懷有憐憫之心的宗教。——彼得·辛格 動物權益倡導人
90. 邁向對所有生存的萬物都能懷著愛意與同情心的世界，素食主義正是其中主要且可達成的聯繫。——維納斯·蜜雪兒·卡瑞
91. 因為素食主義有益於整個行星的環境，減輕了動物的痛苦，讓我更加健康，而且我能安心的吃著自己最愛的道德食物。——凱琳·史翠洛斯
92. 動物體會喜悅和疼痛的方式，與我們人類頗為相似。牠們也有面貌和家庭。請懷著這股同情之心，享受一個快樂健康的人生吧！並將此種知識與你所愛的每



- 個人分享。請對自己與其他人誠實，並誠摯的向眾生允諾：「絕不再殺生了！」——喬治亞·克魁提
93. 到處都買得到水果、堅果以及蔬菜，為什麼要吃宛如兄弟姊妹般的動物呢？——海倫·尼爾琳《美好生活的簡單食物》
94. 吃素後，你的身體會被洗滌乾淨，你的心靈意識會更加清楚，你和周遭的環境會更加貼近；你將能夠昇華到另一個境界，超脫原來只是為了營養的層面而吃素，開始回顧及思考這個問題：我們到底為什麼要殘殺這些動物呢？——史碧絲·威廉士(Spice Williams) 演員兼健美小姐
95. 「我們照顧這些富貴病及營養過剩的疾病，所花的錢足以幫助並滿足那些需要基礎健康醫療，卻沒買保險的人。」——倫達懷特博士、蘇珊娜哈瓦拉，社論作家與巴爾地摩素食來源組織顧問
96. 素食主義其實就是一種心靈革命，素食亦是「放下屠刀」的一種形式，對於自己的精神宣示不再沉淪於物質的深淵。——黃怡 資深記者·作家
97. 當你看到被帶往屠宰場的動物那種無助的樣子，你為什麼會感到痛苦呢？那是因為在你心底深處感覺到殺害不會反抗而且無罪的動物是多麼地殘酷和不義。聽從你內在覺醒的聲音吧！避免肉食，勿以殺害無罪的動物為樂！——斯特魯威
98. 抽煙、喝酒、吃肉往往是構成一套的極壞習慣。這三種可怕的習慣將招來很大的不幸與貧困。人陷於其中等於受物欲所左右，於是把明快的悟性和善良的感情都抹殺了。——希爾斯
99. 如果你已決定吃素，那就不要因身邊親友的攻擊、指責或嘲笑而改變主意。若人人皆可吃肉，吃肉並不算什麼，肉食主義者也就不致攻擊素食主義者了。肉食主義者其實心裡是不安的，因為目前他們雖然已經意識到自己吃肉的罪過，但他們始終沒有能力讓自己脫離這種罪過。——托爾斯泰
100. 目前大家對人肉都感到噁心，將來對獸肉也會有同樣的感覺吧！——拉馬丁
101. 「人類的結構，不論從內在或外表來看，若與動物相比較，都充分顯示出蔬菜與水果是他的自然食物。」——林內 瑞典科學家
102. 說也奇怪，近來人們自外表上看來，竟然都比實足年齡為老，我想，這或許是因為人們不像我一樣吃素，且意味著猛食動物殘骸及牛飲抗生物質的結果吧！——蕭伯納



103. 「食肉者啊！你是魔鬼，不是人。不要和食肉者為伍，和他一起會損害對上帝的侍奉。朋友們，相信我！食魚、食肉、縱酒的人們終必被根除，有如肥田中的野草被摘除，丟進暗谷深處。所有血身同屬一軀，不論是飛鳥、鹿、牛。食肉之人將瞪著眼直墮地獄。」——卡比爾 印度聖人
104. 當你殺生的時候，心裏對牠說：「在宰殺你的權力之下，我同樣地也被宰殺，我也要同樣地被吞食。那把你送到我手裏的法律，也要把我送到那更偉大者的手裏。你和我的血都不過是澆灌天樹的一種液汁。」——摘自紀伯倫《先知》



三、世界名人素食小故事

富蘭克林小故事

富蘭克林後來輾轉去到英國，原先以為在英國可以得到資助，實現他自己創業的想法，但是因為進展不順利，他只好先留在英國工作。英國的印刷工人大多是酒鬼，因為他們認為喝酒可以增長氣力，但是富蘭克林不同，他認為節制飲食能使人頭腦清醒、思想敏捷、提昇效率，所以他不僅不喝酒，還是個素食主義者，於是工廠裡的英國佬都嘲弄他是「喝水的美洲人」。儘管喝水不喝酒，富蘭克林還是特別努力、排字速度也最快，因此總是被指定作一些急件，所以他的工資也特別高。

甘地小故事

當甘地準備到英國學習法律時，別人曾反覆警告他重新吃肉，否則無法在英國生活。但是他母親不想讓兒子成為肉食者，於是就強迫他發誓；在一個耆那教出家人的主持下，甘地對他母親發誓說他將永遠不碰酒、女人和肉，甘地的母親才放心地答應甘地去英國。沒有這一誓言，甘地可能不會成為素食者。

當甘地到達英國後，他發現繼續堅持素食主義非常困難，因為他的女房東同意提供麵包和住處，但他卻不知道如何烹飪蔬菜和麵包。甘地說他那時幾乎快要餓死。儘管甘地以前曾經吃過肉且認為吃肉是好事，但他仍堅守誓言。有一次甘地含著淚對一位勸他吃肉的朋友說：「我知道你一次次地勸我『吃肉』是因為同情我，但是我實在沒有辦法。誓言就是誓言，它是不能破的。」

雖然甘地沒有因誘惑而破誓，但他仍然需要面對尋找食物的實際問題。在從英國女房東那裡聽說市內有素食餐館之後，他就馬不停蹄地到處尋找，當他找到之後他說：「我當時的感受就像孩子得到了一件心愛之物。」

史懷哲小故事

故事一：史懷哲在小時候就不忍殺生，朋友邀他去釣魚，他都一再推辭；每天睡前一定要為所有生物禱告後，才能睡去。剛到非洲，他曾看見當地的人用馬兒拉木頭，覺得非常心痛，也因為非洲的種種，更讓他體悟出尊重生命的理念，於是在非洲時，不僅照顧病人，也收養了兩百多隻的動物，可見他尊重生命的理念是多麼偉大。

故事二：有一個傍晚，史懷哲和友人坐在屋前閒談，友人發現一隻大黑蟻爬上史懷哲的衣領，直覺地伸手想把牠拍掉。史懷哲擋住他的手，說：「這是『我的』螞蟻！」還有一次他倒了一湯匙的果汁在地上，一群小黑蟻馬上圍過來吸吮。史懷



哲開心地說：「看這些小東西！真像牛在池裡玩水哩！」

馬度芸——曾任 TVBS 新聞主播

馬度芸剛開始吃素不是爲了美容的緣故，而是學佛的因緣。在吃素的過程當中，馬度芸不諱言的說到嗜肉習氣的誘惑：「有一次朋友聚會的一家餐廳，是歐式自助餐，除了生菜外，沒有任何素菜，即使是青菜也加了干貝等肉類，我幾乎沒有可以吃的東西，看朋友們吃得津津有味，牛小排、肋排、鮮蝦……，那時已吃素的我，心中便動搖了，突然覺得，既然心裡那麼想吃，就吃吧！結果就違背自己的誓言了，再度吃葷的感覺，既不特別噁心，也不特別好吃，反而沒有之前想像中的那麼美味、難以抗拒。結果，第二天便嘗到皮膚有點過敏的後遺症，可能是吃素已有一段時間，不能忍受肉食的雜質吧！但是，從此以後，肉食不再對我有任何的吸引力了！」

蘇格拉底

蘇格拉底曾說：「吃素以後，人們會和平、健康地活到高壽，並且把類似的生活方式傳給後代子孫。」

又說：「如果你要吃肉，那你就得需要更大更大的土地來種植物，一方面給這些待宰的牛羊吃，一方面你自己也得吃蔬菜，於是你就會開始覬覦隔壁歐吉桑、歐巴桑的土地，想把它搶過來，於是你就得發動戰爭。」

琳達·珍蒂(鋼琴公主)

琳達·珍蒂她開朗的笑容和健康的體魄來自於每天堅持不懈的體育鍛鍊，並且嚴守素食主義。她還是世界動物保護協會會員，無論走到世界哪個角落，都要向人們呼籲「熱愛環境、熱愛生命」，她自己也養了 9 條小狗和兩條狼。

王維

王維是盛唐時代著名的詩人，除了藝術上的成就外，王維最引人關注的便是他與佛教的密切淵源了。王維生於素食之家，他的母親崔氏在他很小的時候就開始帶髮修行，並因同鄉的關係，師事一代名僧大照（《宋高僧傳》記爲大慧）普寂禪師 30 餘年，一生「褐衣蔬食，持戒安禪」（《請施莊爲寺表》），對事母至孝的王維產生了莫大的影響。王維自己也是常年素食，到晚歲就更加嚴格，他在《謁璿上人》一詩中寫有「誓從斷葷血，不復嬰世網」的詩句，決心謹遵佛法教敕、上人風訓，茹素戒殺，勤求出世解脫之道。



米莉婭——104 歲的牧羊人

米莉婭是塞爾維亞米裏奇附近一個名叫波德拉瓦涅城鎮上的老壽星，今年 104 歲。

米莉婭年已過百，但身體壯實，眼不花耳不聾，每天做家務，還放牧 150 隻綿羊。100 多年來，米莉婭僅去過 2 次醫院，還不是看病，而是接種疫苗。

米莉婭有著很好的生活習慣，不吸煙喝酒，不暴飲暴食，飲食以素食為主。他說：「吃素健壯了我的身體，淨化了我的靈魂。」米莉婭認為，現在的年輕人不注意保重身體，經常飲酒吸煙，有人還吸毒，因此不長壽。

達文西

文藝復興時期的義大利藝術家達文西是以道德為吃素原因的寫照。他寫道：

「鄙視生命的人，不配擁有生命。」他認為吃肉者的身體是埋葬吃下的動物的墓地。

馬龍白蘭度

老牌明星馬龍·白蘭度在拍片時，就一改平常吃飯的習慣，以蒸煮的綠葉蔬菜為主，他更自信地說：「這可增加體內所需求的維生素，使我更有精力。」

路斯·海德里奇

夏威夷素食會的主席 Ruth Heidrich 自從在四十七歲證實患上癌症後，便開始奉行純素食主義，其後更在馬拉松及全能鐵人賽中勇奪無數獎項。

毛澤東

毛澤東 83 歲去世，他的長壽與他的健康身體有關，而他的健康身體又和年輕時堅持體育鍛鍊有直接的關係。1951 年 11 月，毛澤東在中南海接見年輕時在一起奮鬥的老同學周世釗等人時，他講了防老的養生之道：「基本吃素，堅持走路，心情舒暢，勞逸適度」16 字訣，後來又根據自己的親身經驗，修改成為「基本吃素，飯後百步，遇事不怒，勞逸適度。」

托爾斯泰

「我只想說，符合特定規則的、有益的行爲，對一個美好的生活是不可或缺的。如果一個人對美好生活的嚮往是認真的話，這個嚮往會產生一系列結果。在這個系



列中，首要的美德，首先必須達到的是自制，自我約束。一個人要學會自制就要遵循系列原則，第一件事就是食物控制。如果他尋求一個美好的生活，他是認真的、嚴肅的，那麼他要做的第一件事就是戒絕他所習慣的肉食。因為，說人類的同情心——這種肉食激發起來的同情心——是無關緊要的，這種說法明明白白是不道德的，與這種說法相應的行爲——屠殺，是與人類的道德品性相違背的。」

好萊塢俱樂部創辦人艾瑞克·李蒙

早年是健美先生的艾瑞克，自從棄武從文後，就長期茹素，並學習許多提升身心靈層次的課程。



四、美國素食主義

倘若人們能改吃素食，美國所使用的石油數量，將會降低 60%。

每年有 18 億飼養的哺乳動物，死於人類的口腹之欲下，連帶包括 225 億的鳥、雞和其他家禽，以及數兆條的魚。單單在美國，每週就有一億兩千萬隻農場動物，被殺來作為人類的食物。

製造 1 磅的肉得消耗掉 16 磅的玉米、小麥或其他穀類。我們應該知道，每一個吃素的人都在幫忙儲存自然資源，並且為地球的未來貢獻一份心力。吃素的人解放了那些被用來飼養可憐動物的土地。——查理·莎特(Charles A. Salter)博士，麻州心理學家

想像一個有 45~50 人在裡面的房間，這些人的面前擺著空碗，只要你吃一客牛排的費用，就可以在每個人的空碗裡裝滿煮熟的米食。

在你居住、工作、吃飯以及與朋友和親戚們享受人生的這個行星上，每 2 秒鐘就有一個可憐的孩子因飢餓而死。你知道這件事嗎？現在你知道了，該怎麼做呢？

美國政府每年花在補貼牛肉和小牛肉上的經費為 100 億美元；用來生產飼養家畜用的美國農地，佔了全部農地的 64%；用來生產水果和蔬菜的美國農地，佔了 2%；生產一磅肉，需要 2500 加崙的水；生產一磅小麥，需要 25 加崙的水。

美國生產的玉米當中，有 20%是由人類吃掉，80%由家畜吃掉。

由於放養牲畜，美國西部大約 10%的貧瘠土地已經變成了沙漠。

只要降低美國肉類生產量的 10%，就能擁有可餵飽六千萬人的穀物。——珍·梅爾·哈佛

雖然目前美國人的牛肉食用量比 1970 年時降低了 13%，但牛肉依然是全美的主要肉品，平均每人每年大約要消耗 64 磅(約 30 公斤)的牛肉。以美國兩億五千萬人口計算，每年全美平均要消耗 160 億磅的牛肉，等於屠宰至少一千六百萬頭牛，甚至超過澳洲一千五百萬的總人口數！

讓動物活著，然後不停的施打鎮定劑、荷爾蒙、抗生素，以及 2700 種其他的藥物，好讓牠們長得又肥又壯。這整個過程甚至在牠們出生以前就已經開始，一直延續到死亡以後。雖然你在吃肉的時候，這些藥物仍會出現其中，但是法律並沒有要求將那些藥物列在肉品的包裝上。——蓋瑞與史蒂芬·怒爾《你體內的毒藥》

一隻被捕獲的「食用動物」的一生，就是由不自然的人工繁殖、惡意的人工去勢與注射荷爾蒙刺激，以及為了增肥的目標而攝取異常的飲食所構成；最後，牠們在極度不適之中，走向自己最終的死亡。

柵欄、電擊與搖尾乞憐，不幸的恐懼與害怕，這一切仍是大多數被飼養、運送與屠殺的「現代」動物們所受到的一般情形。為了能接受這一切，以及能殘酷地面對動物們生命中的最後幾秒鐘，那只有扭曲「人道」這個字了。——北美素食者協會



人類解剖學與生理學構造，均與肉食性動物不同。人類的胃酸強度僅及肉食性動物的 1/10，而且人類腸管長度是身高的 6 倍，至於肉食性動物的腸管長度，只有體長的 3 倍而已，因此腐敗的肉能迅速的排出體外。

根據一群美國醫生的研究報告顯示，每年因肉食而造成的美國醫療費用，相當於每年因吸菸致病的醫療費用，估計大約在五百億美元左右。

美國一份醫學研究報告指出，美國每年大約要花一億四千萬美元到一億七千一百萬元的額外支出，作為吃肉的醫療代價。

若每天進食牛肉、豬肉和羊肉的人，他們產生結腸癌的機會比在一個月內不曾吃肉的人高出 3 倍。

每天食用 47 公克的大豆蛋白質，可在一個月內平均降低 9.3% 的膽固醇濃度，而對那些每 1/10 公升血液中含有超過 300 毫克膽固醇的高膽固醇患者，其濃度最高可以下降 20%。——新英格蘭醫學報研究報告

在美國，牛肉業造成的死亡人數比本世紀戰爭、自然疾病和車禍造成的死亡人數全部加起來的數目還多。——尼爾·巴納德醫師

我們都知道農藥和殺蟲劑具有很強的毒性且不易分解。生物學家調查發現，越是居於食物鏈上層，這些藥劑的殘留量濃度越高，而且高得驚人。試想，一頭牛從小到大要吃多少飼料，飼料裡的藥劑都留在牠的身上(還有許多的荷爾蒙、抗生素。)，這種肉你敢大口咬下去嗎？

一位肉食者要求得溫飽，需要花上可讓 20 位素食者飽餐一頓的土地。

肉食對人體的影響是：加速成熟和衰老。如愛斯基摩人及游牧民族以肉和脂肪為主食，不但早熟，也早死。愛斯基摩人平均壽命只有 27.5 歲。

每天吃 1 個蛋，會讓血液中膽固醇值上升 12%。

養一頭牛所需的用水量，可供一艘驅逐艦浮起。

六十五歲以上的肉食女性，平均每年以 35% 的比率流失骨質；素食者則為 18%。

肉食女性的母乳，遭食物中殺蟲劑污染的情形是素食母親的 35 倍。

動物死前的掙扎會促使體內產生有毒的內分泌，這些毒素對食用者有害。

地下水已經被硝酸鹽污染得很嚴重，這是排泄物和化學肥料所造成的，在地下水中的硝酸鹽會引起癌症和紅血球過多的病，而且對兒童很不好。在礦泉水中也發現硝酸鹽，表示硝酸鹽已深入到很深的地層，而我們現在所飲用的礦泉水則是 100 年前的。

美國曾有調查統計指出：人的條蟲病因為牛肉而得來的比率，居然高達 90%。

美國患有血癌(潛伏期長，而且有傳染性)的牛和雞愈來愈多，而牠們的下一代得血癌死亡的也愈來愈多。

澳洲新南威爾斯教育局保健委員會發現：肉食、加工食品及甜點會使兒童愚笨、肥胖、情緒不穩定、精神異常和充滿暴力，因此，嚴令禁止在校園內販賣這些點心和食物。

德國的 Max Planck 學術中心營養生理部自一九六七年以來得到肯定的結論：



植物性蛋白質一致比動物性蛋白質品質好。至於食肉所得的快感，事實上是肝在緊急狀況下，設法排出過剩的蛋白質所產生的錯覺；另一個因素是肉含有新陳代謝的毒素 Xantin，其性質非常接近咖啡和煙內所含的生物鹼(具刺激性)。

鮮少運動、食用大量牛排的富商巨賈，罹患腎結石的比率最高，而且男子患腎結石的比率比女子高三至四倍。——芝加哥大學醫學教授寇歐博士

我們吃了稍有腐壞的肉、魚，就有劇烈的腹痛及腹瀉，這幾乎是人人都經驗過的。當然腐壞了的東西是誰也不肯吃的，但是你要知道，動物從死去的那一刻開始，早已逐漸的腐壞了！

實驗室用肉汁培養微生物效果較好，這是因為肉類是腐敗菌最愛居住的場所。

產肉最多的國家之中，尤以紐西蘭人的癌症與心臟病等病症的死亡率為全球之冠；因為紐西蘭盛產肥羊，羊肉太便宜了。

日本人愛吃生魚片、活蝦與烤肉，因此，心臟病與胃腸癌的比率也成為亞洲之冠。

人為了吃肉而多用了 12 倍的水量，使得水力發電的供水不足，被迫另外尋求其他更昂貴、更複雜、更污染的發電方法，大大地提高了社會成本。

根據聯合國資料，中國大陸的心臟病與癌症患病率不斷急劇上升，其中最貧窮的農村人民以患喉癌者多，因為他們沒有鮮肉吃，天天只吃醃肉、鹹菜；而有較多肉吃的地區，患腸癌者多，因為他們捨不得拋棄用豬油、鴨油、雞油，這些動物油在高溫煎炸後，會產生致癌物質，引起腸癌。

由於吃肉而不吃素，白白浪費了 90%的蛋白質、96%的熱量，以及全部的纖維質和碳水化合物。

根據調查顯示，80%的豬肉內有旋毛蟲。

美國的某些山澗裡，魚癌流行，尤其是鱒魚，其染病率有的高達 90%。

二隻麋鹿要吃 346 公斤的植物後才能增重 27 公斤，而狼在吃了 27 公斤的麋鹿後，卻只能增加 0.5 公斤。

使人長胖 2.5 公斤，素食者只要用掉 32 公斤的植物即可，而肉食者卻要吃掉 135 公斤的肉和 1736 公斤的植物。所以如果一個肉食者變成一位素食者，他所節省下來的食物就可以讓數十名的人從饑餓的困境中解脫出來。

我們想提醒你的是，從動物身上感染疾病的危險。所有養來宰殺的可憐動物們，其居住的生存環境並不怎麼健全。牠們受盡折磨，共同生活在骯髒、過於擁擠、充滿細菌病毒的有限環境之中。

動物被屠宰而死亡後，屍體中的細胞即刻停止工作，肉中的蛋白質就會凝結而分泌出自我分解的酵素，使肌肉腐爛、產生毒性，稱為「屍毒」。然後這些毒素必須在人類先天就不適應消化肉類的腸壁中緩緩前進，大概需要 5 天才會到達排泄器官而放出體外，但是如果是素食食物，只需一天半的時間。

根據科學調查，肉類當中的殺蟲劑量比蔬菜、水果、青草中所含藏的毒量高出 13 倍。



動物與人類的痛苦與死亡方式，可說是極為類似的。假如你必須在吃掉自己的豬之前，先親手殺掉牠，相信你很有可能下不了手。聽到豬隻的尖叫、看見鮮血噴灑而出、小豬被帶離母親的身邊，以及目睹動物雙眸中的恐懼，均會讓你的胃翻攪不已。因此，你才需要罐頭工廠的人來幫你進行宰殺的工作。

從我們牙齒的平整、嘴巴的大小、舌頭的柔軟，以及擁有的體液太過溫和，因此無法消化肉類等等的事實，就可知大自然否決了我們天生吃肉的行為。

如果你主張自己的身體原本就是爲了肉食而設計的，那麼你就親自去撲殺想吃的動物吧！



五、怎麼吃才聰明？健康新主張

在 97% 的心臟病中，有 90% 可透過吃素來預防。——《美國醫學協會期刊》
目前有 1400 萬名美國人吃素，僅靠著飲食上的改變，可讓疾病的發作時間延緩或痊癒的比例是 50%。

食肉的人，吃進了比身體所需更多的膽固醇。當人類的動脈內壁累積了過量的膽固醇之後，便會抑制通往心臟的血流，可能會造成中風、心臟病以及高血壓等疾病，進而導致死亡。

在丹麥，由於第一次大戰時受到同盟國的阻撓，全國人都改吃乳蛋素食，死亡率意外地降低了 30% 以上，為 20 年來的最低點。——契斯·阿卡斯《素食的原始資料書》

雞蛋是膽固醇最高的一種食物，人們食用蛋的時候，膽固醇會透過血管注入，增加罹患心臟病的危險。由於體內每天只能排出一百毫克，所以一旦攝取過量，剩下的膽固醇就會開始阻塞動脈。

據一個權威的研究機構指出：素食可以淨化血液，預防便秘及痔瘡的產生，養顏美容，並且安定情緒。

提到心臟病的死亡率：全素者為 14%；乳蛋素食者為 39%；非素食者則是 56%。——契斯·阿卡斯《素食的原始資料書》

我已經發現，在 25 個吃肉量較大的國家中，有 19 個國家的癌症罹患率較高，只有一個比率較低；至於在 35 個只吃一些或不吃肉類的國家中，沒有一個出現高癌症率。——羅樓·羅塞爾《針對癌症防治提出的要點》

人類能透過少吃肥肉，多吃蔬菜和穀類，來預防許多常見的癌症。——美國科學協會《飲食、營養與癌症》

被當作肉品來源的動物，或許是一種「生物性儲藏器」，也就是導致癌症的寄生菌感染源。因此，預防癌症的最好方法，就是立刻成為一位素食者！

這種說法是真的：「每天只要吃一個蘋果，就可以讓醫生遠離自己。」蘋果可以降低膽固醇與血壓、穩定血糖、預防癌症發生並殺死感染性病毒。

我建議每位吃素的人，絕不要告訴醫生自己吃素，因為醫生無法忍受素食者。在名為「現代醫學」的宗教之中，醫生對紅肉有著虔誠的信念。要是你告訴醫生自己吃素，他會痛罵你一頓。醫生會告訴你：「這樣下去，你體內的維他命 B12 就會漸漸缺少。」而且還會以其他方式來威脅你。因此，照我的想法，你絕不能老實對醫生承認自己吃素。然而，醫生對環境污染與食物供應污染的高容忍度，導致了國內的大災難。——《醫學異端者的自白》醫學博士羅勃·S·曼德頌恩

每日三餐中，每餐都食用水果與及蔬菜的人，其中風的風險降低了 22%。

素食者比肉食者更能承受長時間的辛苦工作，這種耐力的對比將近三倍；而從疲勞恢復體能的時間，素食者約為肉食者的五分之一。——這是科學家對各項運



動員和勞動工人所作的調查結論。

由於不吃肉，因此可降低並調節體內膽固醇，且不致於因吃肉類而產生過高的尿酸，也不致於提高腎結石的發生率。

人類體質偏鹼性，吃肉太多易使體質變酸性，從而增加患病的機會，而吃素則有助於體質的酸鹼中和。

最近美國公布的一個研究報告証實，堵塞的冠狀動脈，可以透過素食、運動、服藥和減少精神壓力等綜合措施重新通暢，而不需要依賴手術打通；單靠素食也能達到同樣的目的，且在以後十年中不會發生使心臟病猝發的冠狀動脈病，而不能堅持素食者，則出現了冠狀動脈病再度發病的情形。

肉食者若吃素，在 7 天後，就可以將其膽固醇總含量降低 3%~11%，吃素 6 週則膽固醇總含量就可以降低 4%~17%。

若不食肉就不可能得狂牛症，也可減少沙門氏菌、大腸桿菌中毒的機會，並且防止糖尿病的產生，免疫系統也會增強——健康就是素食的影子！

歐、美、日、澳各先進國家的人民，不是基於宗教的理由，而是以身體保健為前提而選擇了素食，並且形成一種知識水準愈高，離肉食愈遠的保健覺醒潮。

前五十二軍軍長趙公武為抗日名將，其夫人趙陸肅蓉居士，自幼長齋奉佛，雖身富貴場中，仍堅持素食。因持齋念佛故，體泰神怡，行近六十歲之老婦，看上去猶如花樣年華之少女。她五十九歲那年去美國探望在美留學的兒子，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！

美國神學博士安威格摩爾女士，她發現小麥的青苗中含有很多營養素，乃用麥苗作成蔬果汁，令嚴重的癌症患者每日飲服四杯，竟奇蹟地使病者自行痊癒。麥苗中並不含有什麼治癌劑，而是因為病患將肉食停止，給與這種偏鹼性並含有豐富維他命的蔬果汁，使血液由酸性轉為鹼性，這樣即可阻止癌細胞的繁殖(擴散)。

麥楷博士(Dr.CliveMC·Cay)斷言說：「低熱能食物至少能增長人的壽命二百五十年。」

在台灣出產最普遍的甘薯，有一種每一百克(不到三兩)重，即含有五千國際單位的維他命 A。

第二次世界大戰前，歐洲保加利亞有「長壽人國」之稱，經醫學家研究後，發現是由於保加利亞國民 95%為終身不食肉者。

美國哈佛公共衛生學院公佈的一項研究報告表示，每天喝一杯桔子汁的人，罹患中風的機率比普通人低 25%，喝其他果汁的人則低 11%。



六、現代人吃什麼才好？

1. 據統計，日飲牛乳一杯(約合 180cc)至二杯者，尚有 3%的發癌率；但日飲兩杯以上者，則能對癌症作完全的預防。其理由是因牛乳中含有多量的鈣質，而使血液保持正常的鹼性。癌症是於血液作酸性反應時才開始發作的。——日本國立公眾衛生院的平山雄博士
2. 維他命 C 和 E，以及一種叫做醴基質的化學物質，可以在包心菜、球芽甘藍以及十字花科有關的蔬菜中找到。它們正是特定致癌物質的安全潛在抑制劑。——麻省理工學院的一篇報告
3. 香蕉可以預防並治療潰瘍、降低膽固醇、讓你的心跳數保持規律。
4. 胡蘿蔔可以減少罹患肺癌的機率，降低導致心臟病和中風的血指數，並有助於預防結腸癌。
5. 藍莓可以預防血管受損；櫻桃則能預防蛀牙。
6. 包心菜預防潰瘍；全麥麵包則能幫你充電，並對抗結腸癌。——朱利安·惠戴克醫生《禁忌的療法》
7. 葡萄保護你免於一口爛牙；橄欖油可與癌症、心臟病以及老化症狀相抗衡。
8. 植物性食品之脂肪含量以核桃為第一，含有 66.9%，其次為花生，含有 48.7%，其三為白芝麻含 48.33%，其四黃豆為 20.2%。此類脂肪皆非飽和脂肪，食了有益無害。
9. 你知道蘿蔔的葉子含有驚人的營養素嗎？蘿蔔葉所含的維他命 A 是鰻魚的三倍；維他命 B1，比含量豐富的豆鼓還多六成；維他命 B2 約是牛乳的二倍；至於維他命 C 的含量，是橘子的二倍。
10. 馬鈴薯皮所含的礦物質為其內身的四倍，可是現在有幾家吃馬鈴薯不削皮呢？馬鈴薯的維他命 C，極大部份都在皮裡。
11. 夫豆腐者，實植物中之肉料也。此物有肉料之功，而無肉料之毒。——國父 孫中山
12. 芹菜的綠色葉子，我們通常不吃，但芹菜青綠色部份所含的胡蘿蔔素(在體內可轉變為維他命 A)、維他命 B1、B2、C 及鈣等礦物質，遠較白色的莖為多。
13. 蕃茄是義大利料理最常用的原料，義大利人同時也是全歐洲男性攝護腺腫大與



攝護腺癌最低的國度。蕃茄不只對於男人可以對付攝護腺的問題，還具有抗癌與保護心血管系統的功效，因為它同時也是一種非常好的天然抗氧化物，就像葡萄籽一樣地好。

14. 中國白菜一杯的份量就幾乎含有 β 胡蘿蔔素「每日建議攝取量」的全部。不僅如此，它還含有豐富的維他命 C 和鉀質，並且是鈣質的極佳來源——它一杯份量的鈣質含量相當於 1/2 杯牛奶中的鈣含量。
15. 牙齦常出血，或經常感到疲倦時，多吃白蘿蔔可以改善。如果去皮後生吃，可以潤喉、治咳嗽。
16. 很多人都只知道橄欖油不含膽固醇，但有一項最新發現顯示，橄欖油還可減輕類風濕性關節炎的產生，這也可能是希臘和義大利等喜歡食用橄欖油的民族，較少患上心血管類疾病的原因。
17. 紅葡萄汁含有類黃鹼素，可產生類似阿斯匹靈的抗血凝塊功能，能預防心臟病。
18. 一大片西瓜(約大西瓜的 1/16)含有極高量的抗氧化劑:維他命 C(約「每日建議攝取量」的百分之 80)和 β 胡蘿蔔素(約 RDA 的百分之 30)，而且西瓜的鉀質含量和纖維素也不少。
19. 豆芽的熱量極低，而且維他命 C 含量極高，一杯豆芽就含有非吸煙者的「每日建議攝取量」的一半，可以有效預防癌症和心臟病，並幫助抵抗感染疾病。再加上每杯豆芽內含 1.6g 的纖維質，能幫助保持通便正常，並預防結腸和直腸癌。
20. 豆腐的蛋白質含量高，熱量低(6 盎司只含 100 卡洛里)，且不含膽固醇。由石膏製成的豆腐更含有大量的鈣質，是「每日建議攝取量」的 1/3 左右。豆腐也含有豐富的植物性雌激素，像日本婦女食用許多豆腐、豆芽和其他的黃豆產品，因此很少受更年期症狀之苦。根據研究顯示，食用大量黃豆的人，乳癌的罹患率較低，男性罹患攝護腺癌的機率也比較低。



七、飲食新概念

1. 就是現在！別再猶豫遲疑了！停止對無辜動物們的無用殺戮吧！今天，歡迎你加入諸位崇高靈魂的偉大行列，例如佛陀、耶穌、穆罕默德、蘇格拉底、柏拉圖、阿育王、伏爾泰、富蘭克林、盧梭、雪萊、愛默生、梭羅、托爾斯泰、蕭伯納、卡夫卡、安妮·貝森、泰戈爾、甘地、史懷哲、愛因斯坦等，以及許多其他的卓越人們。
2. 發出惡臭的肉：你可以甩動、烘焙或是燒烤它，但它仍是某隻被蹂躪動物的分解屍塊。——摘自《溫情生活手冊》
3. 素食革命結合了精神的成長、憐憫的愛意，以及對社會服務的主動態度。這是一種始於內心的覺醒，而且對身體完全無害。
4. 你一個人的「革命」，將可使往後的 1 千年，成為適合居住的美好時刻。
5. 我們不需要殘殺無辜的動物，以求讓自己富足、健康與快樂。此種嶄新的飲食，將以立即的經濟、環境、道德、精神與營養上的助益，作為賜予你的獎賞。
6. 吃肉對地球的生態、經濟以及精神進展來說，正是一種威脅。
7. 素食主義正在全世界發生，而且是基於一種全新的體認，此種體認即是：下一代最重要的力量來源，將是來自新型態的愛意與憐憫。
8. 「動物」(animal)這個字，起源於拉丁字「靈魂」anima。這項永恆真理的證據再度獲得了重視，是因為素食主義確實已蔚為主流。
9. 動物與我們一樣都擁有靈魂，具有同等的絕對權利來享受人生，自由表達牠們的感受。牠們並不是我們的奴隸，反而是我們的好朋友與絕佳的伴侶。
10. 以賽亞：「將來，野狼將與綿羊共同生活，豹會與孩子一起躺著憩息；小牛和小獅子會一起長大，而人類的孩子將引領牠們；乳牛與熊會是好朋友，牠們的年輕一代會一同躺著睡午覺。獅子會像牛一樣吃著稻草；嬰兒可以在眼鏡蛇的洞穴上玩耍，小孩也能在腹蛇的巢上跳著舞。人們會建造房子，並與牠們共同生活，種植著葡萄，並吃它們的果實。」
11. 我們的身體宛如一座廟宇，它是我們的家，也是我們日夜居住，並擁有精神證悟之莫大機遇的場所。我們是自己所吃的一切，也變成了自己所吃的一切。身體應該成為一個乾淨且頗為明亮的地方。我們放入嘴裡的每件東西，不用多久就會影響我們細胞與器官的壽命和本質。



12. 以撒·辛格：「別殺害或是利用動物，別吃牠們的血肉，別抽打牠們，別強迫牠們作出違反本性的事。」在蕭伯納之後，他是歷史上第二位獲得諾貝爾文學獎，同時也是素食者的作家。當人們總是問他，是否基於健康因素才吃素，辛格會立刻回答：「我是希望小雞們都能健健康康才吃素。」
13. 我們要是想長命百歲，就必須仔細選擇自己的飲食——自然、健康、新鮮、無雜質，而且容易消化的素食，並且將自己的廚房轉變成一個靈魂上的潔淨之所，讓烹調成爲一種以愛與奉獻來進行的藝術。
14. 假如你懷著怒氣吃飯，食物就會轉變成毒藥。
15. 你要是懷著感激吃下純淨的食物，用愛與奉獻之心來烹調，相信你很容易就能想像自己的生活會變得如何。
16. 人類終究需要再踏進一步，才能進入一個更具同情心的世界，在這個世界中，人們會以愛著動物，來取代利用或虐待牠們。請提醒自己的同胞，人類並不是地球上的唯一種族，即使他們表現得彷彿自己正是一般。
17. 印度史詩《摩訶婆羅多》：「誰能比透過食用無辜動物的血肉，來增加自己血肉的人，更爲殘酷與自私？期望食用其他生物的肉，來增加自己身體血肉的人們，將生活在悲慘之中，並轉世爲畜生。那些渴望擁有好記憶、美貌、長壽、和健康，以及身體、道德與精神力量的人們，應該棄絕動物之食。」
18. 對佛教徒和素食者來說，食肉者就像那些同類相食的食人族一樣，因爲他們也吃嬰兒，只是不吃自己的小孩。
19. 「動物就像我們一樣，是個小小的縮影。牠們也會關心與擁有感覺；牠們也會夢想與創造；牠們也會想要冒險，對自己的世界感到好奇；牠們也會回應整體的榮耀。動物就是活生生的靈魂，牠們並不是東西，也不是物品。牠們會愛、會跳舞，也會受苦，牠們了解生命中的高峰與低潮。」——唯一神教派的牧師蓋瑞·寇瓦斯基《動物的靈魂》
20. 動物並非供我們食用、穿戴、加以實驗或用來娛樂用的。
21. 約束自己移轉肉食慾望，是一種自我要求的品德。
22. 給麥當勞的公開信：

我們是富有同情心的吃素者，我們沒有任何敵意。我們愛著神，愛著生命，愛著人類，也愛著動物。

我們沒有了解到，當牛排炸得滋滋作響時，其中包含了動物的痛苦、土壤表層



的流失、森林被砍伐、經濟受創，以及自己健康受損。我們聽不見隱藏在滋滋聲之後，那數百萬名希望吃飽的飢餓人們的哭聲。我們沒有看到，累積在食物鏈之中的毒素，將在日後的世代毒害我們的孩子與地球。

請從殘酷血腥的肉食，轉變成較平和文明的素食。

請改變你們的經營型態，改為銷售無數的素食漢堡吧！你們的意識將維持純淨透明；你們的客戶和員工，將會感激此種正面的轉變。——國際素食公司總裁，吉歐里吉歐·西奎提



八、世界冠軍的秘密

1. 吃素幫助我成爲一個更加的全能運動選手，素食提供我額外的能量，讓我能享受健康而充實的生活。在工作上，我也因此能完成嚴格的訓練課程，並參與其他的運動和活動。——羅傑·休斯(Roger Hughes) 威爾斯全國滑雪冠軍
2. 奧林匹克運動大會中，「飛躍的芬蘭」柏夫·那米，創下了二十個長跑世界記錄，贏得九面奧運金牌，他是素食者。
3. 日本職棒西武隊在 1981 年墊底後，於 1982 年換上新的監督，他的第一道命令是全體隊員吃素，爲此別人嘲笑他們是「吃草的獅子」，結果他們在 1982 及 1983 連續兩年得到全日本冠軍。
4. 在影壇上綽號「人猿泰山」的約翰威斯慕拉，是馳名世界的游泳冠軍，接連破獲世界新紀錄五十六次。但是在練習時間，他戒絕一切的肉食，所有的食物都是他自己選擇的豐富蔬菜，使得他的耐力及精力遠勝過從前。
5. 長達九年的第二次世界大戰，由於美國在日本的廣島和長崎投下兩顆原子彈而結束。這兩個日本南部最繁華的大都市，在原子彈爆發後頃刻化爲兩座死城。但在事後，竟然被人發現兩地死傷的牛極少。後來又在原子彈試爆的美國軍艦上，發現用來試驗的羊群幾乎沒有一隻因承受輻射線而傷亡。研究證實：牛、羊都是草食動物，草中的鉀元素是對原子彈爆炸的輻射光能的有力抗體。慈悲的素食主義，竟然是核子浩劫中最有效的防禦裝甲。
6. 由於吃素，劍技突飛猛進，身體輕盈，少了負擔，腦筋清晰，反應靈敏，注意力容易集中、持久，甚至可看穿對手的一舉一動。不可思議的是體力、精力似乎用不完，自信心因而增強。——福爾摩沙區運會劍術金牌得主
7. 歷來最偉大的運動員之一，連續四屆以三十五歲高齡，奪得跳遠金牌的卡爾·路易士，比賽前半年，會遵照營養師建議吃素。
8. 一九五六年，比爾皮克寧，一個素食者，以六小時又二十分的時間，游過英吉利海峽，刷新紀錄。
9. 世界游泳冠軍強尼·衛史慕勒，自從創下六項世界記錄之後，遇到瓶頸，五年無法突破；後來改吃素食，才更加精進，又陸續創下六項世界紀錄。
10. 英國素食者組成的自行車俱樂部保持了全國百分之四十的比賽紀錄。一九六三年，在一連串不同的比賽中，素食者囊括了全部十五項冠軍。



11. 出身澳洲之游泳金牌選手馬雷·羅斯，他不僅在西元一九五六年於墨爾本所舉辦的世界運動會中勇冠群雄，一舉奪得三塊金牌，成為世運會中最年輕的金牌得主，並於次屆羅馬世運會中贏得了四百公尺自由式的錦標。他的每日食物，主要是以黑麵包、帶麵皮的小麥粉及黑砂糖為主，另外輔以生蔬菜、水果、乾果、海藻及穀類為副食品，並於烹調之時，絕對杜絕所有化學調味料。
12. 在日本，也有一位於世運游泳賽中嶄露頭角，贏得優勝，號稱「日本飛魚」的古橋廣之進，也是偏好素食的。他自幼即以南瓜與芋葉為主食，而且從不食用豬肉。
13. 為日本拳擊界贏得首度世界輕重級冠軍的選手白井，也是在以素食為主的生活環境中孕育出來的。
14. 在德國柏林奧林匹克世運會贏得馬拉松賽跑冠軍的韓國運動家孫基忠，就是一個素食者，通常以小米、紅豆及白菜為食。
15. 在英格蘭島舉行的一項「長途競走」運動中，有個研究蔬菜食物療病的專家芭芭拉·摩爾醫師，她以 27 小時 30 分走完 110 英里，打破了所有年輕人的紀錄。使人大為驚訝的是：她是一個 56 歲的婦人！誰知不到三個月，這位女醫生又以 20 天的時間，斜穿英格蘭島，完成了 1000 英里的競走，轟動了英倫三島。在歡迎她的宴會上，新聞記者問她這一次「長途競走」的感想，她微笑地說：「我覺得非常愉快，我這次步行的目的，乃是想以身作則，證明唯有每餐素食的人，才會有強健、清醒和潔淨的生活！」



九、基督教的素食觀

1. 根據許多聖經學者的說法，耶穌基督是一位苦修派教徒，苦修派教徒正是虔誠的素食者。
2. 在猶太教的教義中，吃素的修行是絕對必要的，在創世紀一章中經常重複的句子，就是最好的例證。上面寫著：「對人類與所有的生物而言，他們之中均有一個活生生的靈魂。」這即指出了人類與動物的共同生命、共享命運以及其原則，都有聖經上的字句加以佐證。
3. 根據聖經上的敘述，猶太人住在伊甸園中，而且是吃素的人。他們也相信，素食與最高形式的靈性相符。
4. 我確實地告知於你，任何犯下殺生、自殺或是吃了被殺動物血肉的人們，都將吞食死亡之軀。——耶穌基督《苦修教派的和平福音》
5. 猶太法典提到：「亞當與他後代的許多子孫，都是嚴格的戒食肉類者。」
6. 在伊甸園與天堂之中，並沒有屠殺這種事情存在。
7. 聖徒保羅在《給科林斯人的信》之中的陳述，已經相當明白了：「無論如何，倘若肉讓我的兄弟感到冒犯，就算全世界都贊成，我也不會吃任何一片，以免我的兄弟受到侮辱。」
8. 聖經上曾說：「動物是創造來陪伴人類的。」
9. 有著生命的肉體，也就是有血液流動的肉體，是不該拿來食用的。——創世紀第 9 章 4 節
10. 凡用肚子行走的，和用四足行走的，或許多足的就是一切爬在地上的，你們不可因甚麼爬物，使自己成為可憎的，也不可因這些使自己不潔淨，以致染了污穢。——《聖經》
11. 道德及法律的規範判定，人類的責任是秉持著動物為上帝所創造的原則來對待牠們。法律明文規定，虐待動物不但是絕對禁止的，而且上帝明確要求人類要以仁慈善良之心善待動物。在晚期的希伯來語文獻中也提到，能夠彰顯上帝對動物的慈愛和了解動物不該受苦的重要性，是偉大的表現……對待動物仁愛的原則便是……上帝怎樣對待人類，人類就該怎麼對待動物。——《猶太百科全書》(Encyclopaedia Judaica)
12. 如果你的員工把上帝的創造物摒除在關愛及憐憫的庇護之外，那麼他也會以同



樣方式來對待他的同儕。——聖方濟(St. Francis of Assisi)

13. 不要傷害我們卑微的兄弟(動物)是我們首要的責任，但是這樣仍然不夠，我們還有更崇高的任務——在牠們需要的時候為牠們服務。——聖方濟(St. Francis of Assisi)
14. 你們不要求我，不要向我祈求，因為你們的手沾滿無辜的血腥，你們殺牛殺羊來供養我，我並沒有叫你們殺牛宰羊來供養我，你們應該懺悔，不然我不會聽你們的祈求，也不會原諒你們的業障。——《聖經》
15. 人吃野獸肉，將會變成他自己的墳墓。我告訴你們實話，那殺人者將殺了自己；那殺生吃肉者，就是吃死人的肉。——耶穌
16. 是什麼觸動了我們的心弦，讓我們覺得用殘忍的方式對待牲畜是很病態的呢？我想是：首先這些牲畜完全沒有傷害到人類；其次牠們連抵抗的力量都沒有；讓牠們無辜成為痛苦的受害者是懦弱且專制的行爲。虐待這些從來不會傷害人類、沒有抵抗能力、完全受人類掌控的動物，是可怕的惡魔行徑。——約翰·亨利·紐曼(John Henry Newman)主教
17. 造物主的原意是要人類嚴格吃素的。早期的猶太歷史記錄了人類對低等動物的人性對待……很明顯地顯示出古希伯來人當時就已經了解動物有感情、會受苦的道理，而他們也可能是第一批了解這個道理的人。——賽門·葛雷澤教士(Simon Glazer)
18. 「上帝不允許亞當和他的妻子去殺害任何生物並食其肉，他們能吃的只有各種綠色的藥草。」——聞名的猶太聖經註解者羅西
19. 聖經之中，人類活得最久的時候，是在他們吃素的時候。——理查·史華滋《猶太教與素食主義》
20. 聖經中的記載——當巴比倫國王奈佈喀奈撒苦於病魔時，由神的指示，乃如牛吃青草般地盡量服食蔬菜而得痊癒。
21. 「但凡有生命帶血的食物，你們不可吃，我一定會追討害你們生命的血債，向一切野獸追討，也向人追討，向每一個人我將追討他兄弟的靈魂。」——創世紀第九章第 4、5 節
22. 對於地球上的任何野獸，天空中的所有飛禽，以及在地表上行動的一切，牠們之中都存在著生命，我已經給予所有綠草供以食用，正是如此。神看到了祂創造的一切，這是美好的。——創世紀第 1 章 30~31 節



23. 聖經上記載說：遠在洪荒時代，人類只吃五穀米、麥之類的素食，進而才吃蔬菜，慢慢地可以吃清潔的肉類。在此以前，只吃五穀的人類壽命可活到幾百歲，而在人類開始吃清潔的肉類後，壽命慢慢地減低到八、九十歲。
24. 聖經說：「吃素菜，彼此相愛；強如吃肥牛，彼此相恨。設筵滿屋，彼此相爭；不如有塊乾餅，大家相安。」（箴十五 17、十七 1）



十、佛教的素食觀

◎《佛說素食經》輯要

1. 出家沙門剃除鬚髮，假披法服；飲酒食肉，破齋夜食；偷盜三寶，破滅三寶；不持具相，作諸不軌，如是惡行、如是之人等亦不見彌勒。《普賢菩薩說證明經》
2. 受持淨戒，毀損十善，破此諸戒，飲酒食肉，作諸不善，破此三惡，如是之人等亦不見彌勒。《普賢菩薩說證明經》
3. 善男子！我若解說食肉之過，一切聲聞、緣覺、初地菩薩心皆迷悶，無所了知，情懷憂苦。《示所犯者瑜伽法鏡經》
4. 善男子！我出於世爲大眾說食眾生肉，無有是處。若食肉者，無有慈悲；無慈悲者，非我弟子，我非彼師。《示所犯者瑜伽法鏡經》
5. 若佛子，故食肉。一切肉不得食，夫食肉者，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。若故食者，犯輕垢罪。《梵網經》
6. 諸比丘食師子肉、虎肉、豹肉、熊肉，諸獸聞氣遂殺比丘。諸比丘食狗肉，諸狗聞氣隨後吠之。《彌沙塞部和醯五分律》
7. 善自在龍王化作人身來詣佛所，稽首白言：「我諸龍等有大神力，作種種形色遊行世間。今諸比丘食蛇肉，或能是龍傷害比丘。願佛制諸比丘不食蛇肉。」《彌沙塞部和醯五分律》
8. 大師悲愍爲濟含生，食肉尙斷，大慈殺生豈當成佛。《根本說一切有部毘奈耶雜事》
9. 我滅度後，末法之中多此鬼神熾盛世間，自言食肉得菩提路。阿難！我令比丘食五淨肉，此肉皆我神力化生，本無命根。汝婆羅門，地多蒸濕，加以沙石，草菜不生，我以大悲神力所加，因大慈悲，假名爲肉，汝得其味。奈何如來滅度之後，食眾生肉，名爲釋子。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。《大佛頂首楞嚴經》
10. 阿難！一切眾生，食甘故生，食毒故死。是諸眾生，求三摩地，當斷世間五種辛菜。是五種辛，熟食發姪，生啖增恚。如是世界，食辛之人，縱能宣說十二



部經。十方天仙，嫌其臭穢，咸皆遠離；諸餓鬼等，因彼食次，舐其唇吻，常與鬼住。福德日銷，長無利益。是食辛人，修三摩地，菩薩、天仙，十方善神不來守護；大力魔王得其方便，現作佛身來為說法。非毀禁戒，讚姪怒癡，命終自為魔王眷屬，受魔福盡，墮無間獄。阿難！修菩提者，永斷五辛，是則名為，第一增進修行漸次。《大佛頂首楞嚴經》

◎《入楞伽經》輯要

聖者大慧菩薩摩訶薩白佛言：「世尊！我觀世間生死流轉、怨結相連、墮諸惡道，皆由食肉，更相殺害，增長貪瞋，不得出離，甚為大苦。世尊！食肉之人斷大慈種，修聖道者不應得食。」

佛告大慧：「夫食肉者，有無量過。諸菩薩摩訶薩修大慈悲，不得食肉。」

大慧！我觀眾生從無始來食肉習故，貪著肉味，更相殺害，遠離賢聖，受生死苦。捨肉味者，聞正法味，於菩薩地如實修行，速得阿耨多羅三藐三菩提；復令眾生入於聲聞、辟支佛地止息之處，息已令入如來之地。大慧！如是等利，慈心為本。食肉之人斷大慈種，云何當得如是大利？

是故大慧！我觀眾生輪迴六道，同在生死，共相生育，迭為父母、兄弟、姊妹。若男、若女中表內外六親眷屬；或生餘道，善道、惡道常為眷屬。以是因緣，我觀眾生更相噉肉，無非親者，由貪肉味，迭互相噉。常生害心，增長苦業，流轉生死，不得出離。」

佛說是時，諸惡羅刹聞佛所說，悉捨惡心，止不食肉。迭相勸發慈悲之心，護眾生命過自護身，捨離一切諸肉不食，悲泣流淚而白佛言：「世尊！我聞佛說諦觀六道，我所噉肉皆是我親。乃知食肉，眾生大怨，斷大慈種，長不善業，是大苦本。世尊！我從今日斷不食肉，及我眷屬亦不聽食。如來弟子有不食者，我當晝夜親近擁護。若食肉者，我當與作大不饒益。」

佛言：「大慧！羅刹惡鬼常食肉者，聞我所說尚發慈心，捨肉不食，況我弟子行善法者當聽食肉？若食肉者，當知即是眾生大怨，斷我聖種。大慧！若我弟子聞我所說，不諦觀察而食肉者，當知即是旃陀羅種，非我弟子，我非其師。是故大慧！若欲與我作眷屬者，一切諸肉悉不應食！」

復次大慧！食肉之人眾生聞氣，悉皆驚怖逃走遠離。是故菩薩修如實行，為化眾生不應食肉。若食肉者，眾生即失一切信心，便言世間無可信者，斷於信根。是故大慧！菩薩為護眾生信心，一切諸肉悉不應食。

如是等無量無邊惡不善心，斷我法輪，絕滅聖種，一切皆由食肉者過。是故大慧！我弟子者，為護惡人毀謗三寶，乃至不應生念肉想，何況食肉！

復次大慧！菩薩為求清淨佛土教化眾生，不應食肉。是故大慧！若以我為師者，一切諸肉悉不應食！

復次大慧！世間邪見諸呪術師，若其食肉呪術不成，為成邪術尚不食肉，況我



弟子爲求如來無上聖道出世解脫？

大慧！以是觀察死爲大苦，是可畏法。自身畏死，云何當得而食他肉？是故大慧！欲食肉者先自念身，次觀眾生，不應食肉。

復次大慧！夫食肉者，諸天遠離，何況聖人！是故菩薩爲見聖人，當修慈悲，不應食肉。

復次大慧！諸食肉者貪心難滿，食不知量，不能消化，增益四大，口氣腥臊。復中多有無量惡蟲，身多瘡癬、白癩病疾種種不淨。

聖人離者，以肉能生無量諸過，失於出世一切功德，云何言我聽諸弟子食諸肉血不淨等味？言我聽者是則謗我。

大慧！不食肉者，要因過去供養諸佛，種諸善根，能信佛語，堅住毘尼，信諸因果，至於身口能自節量，不爲世間貪著諸味，見食肉者能生慈心。

大慧！若一切人不食肉者，亦無有人殺害眾生，由人食肉，若無可食處處求買，爲財利者殺以販賣，爲買者殺，是故買者與殺無異。是故食肉能障聖道。是故我說食肉是罪，斷如來種，故不聽食。

是故大慧！我毘尼中唱如是言：『凡所有肉於一切沙門釋子皆不淨食，污清淨命，障聖道分，無有方便而可得食。』

是故大慧！我見一切諸眾生等猶如一子，云何而聽以肉爲食？亦不隨喜，何況自食。大慧！如是一切蔥、韭、蒜、薤臭穢不淨，能障聖道，亦障世間人天淨處，何況諸佛淨土果報。酒亦如是能障聖道、能損善業、能生諸過。是故大慧！來聖道者，酒、肉、蔥、韭及蒜、薤等能熏之味悉不應食！」

◎佛教高僧飲食觀

生命對動物和人來說都是一樣的重要。就像任何人都希望快樂過日子而害怕痛苦來臨，想要活命而不願死亡，其他的動物也是一樣的。——達賴喇嘛

世人爲五欲所迷，想吃好的，殺生滋養身體，殊不知吃的是自己的肉，吃人家一斤，一定要還十六兩，這是逃也逃不掉的。就是這樣一生皆在還債、討債，死死生生永遠跳不出輪迴的圈子，況且所吃的是以前父母的肉，於心何忍？——廣欽老和尚

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？——釋迦牟尼佛

凡學佛之人，有一必須注意之事即切戒食葷，因食葷能增殺機。人與一切動物同生天地之間，心性原是相等，但以惡業因緣，致形體大相殊異。若今世汝吃牠，來世牠又吃汝，怨怨相報，將世世殺機無有已時。果能人人茹素，即可培養其慈悲心而免殺機。否則縱能念佛，而仍圖口腹之樂，大食葷腥，亦能得學佛之利益幾何哉！——印光大師

中國這兒是東土，達摩祖師將佛法東傳至此地，此地幸能素齋，持不殺生戒。



而西藏是遊牧地區，百姓均食肉類，當地的出家僧出去托鉢，也是化緣到一些肉類、葷類的東西，他們這樣做並不是表示他們吃了這些肉能化度這些生靈，而是吃這些肉類以維持色身的生存來修行；百姓吃什麼，他們也隨緣吃什麼。如果不明白這點，以為出家僧可以吃葷，就恣意的去殺食，這樣，不但自己造下殺業、冤業，修行不成，而且，將來還會墮到地獄中去。——廣欽老和尚

我們人道，是四生中最靈的，但是，我們不懂佛法因果，為了一己的貪欲，想吃肉就任意宰殺，你看，當我們在殺那些動物時，牠們也知道死苦，哀哀而鳴，而這哀鳴就是怨恨，殺了牠，我們就與牠結下冤業，將來冤冤相報，生生相殺，永脫不出生死輪迴。——廣欽老和尚

戒經中告訴我們，不可傷害一切有情眾生，不可殺害生命，要我們去遵守，而在我們功夫能力尚不能持得很清淨，完全不傷害到生命時，我們必須持「不故殺」的原則，否則便有過失。——廣欽老和尚

在世俗社會中，無所約束，隨著習俗恣意宰殺噉食，你殺他一命，來日必還一命，因果不失，不知又要造多少生死業。——廣欽老和尚

事實上，肉食既傷慈悲，也的確有損健康，所以大乘經典如《梵網經》、《楞嚴經》等都強調素食，嚴禁肉食。——聖嚴法師

吃素的不只是人，像牛、馬、大象、駱駝這些動物也都吃素，這些動物不但力量大，並且有耐力，所以吃素不但能使心變得柔軟、充滿仁慈，又能增加耐力、體力，吃素有這麼多好處，何樂而不為呢？——星雲大師

由下等動物進化至高等動物，由高等動物進化至動物最靈之人類，則此人類與動物原屬一體，大自然之胞與，物我同仁，當然不忍加害殘殺。故宗教家之言博愛，政治家之言仁政，「親親而仁民，仁民而愛物」、「汎愛眾，而親仁」。此固謂王道仁政，天地大德，要亦我人與動物歸原同體也。——太虛大師

常人皆以動物之滋養較植物為豐富，實則不然。蓋植物受日光雨露而滋長，所含維他命之質素，遠勝於動物。而動物之脂肪層多黴菌，且當屠宰臨終悲鳴，萬重悲鳴仇恨哀怨傷感之氣質，充溢周身血液脈絡纖維細胞中，食之易致精神肉體之病態。蓋乖氣憤召，有傷中和之氣。惟素食可以祛病延年，消除邪念。——太虛大師

素食發生，乃戰時各國被經濟封鎖，國內糧食大起恐慌。自此經驗，當全國休養生息時，積極提倡素食，足見素食之利益於國家經濟。——太虛大師

吾人既證諸科學，瞭解素食之利益，更應從我佛大悲心流露，提倡素食，終身修持。不僅獲得祛病健康之幸福，補充國家之經濟，且斷絕殺機，消弭戰禍。——太虛大師

佛制戒律，第一戒殺，凡有命者，不得故殺，應生孝順心、慈悲心；佛說此言，誠為大孝，佛以孝為戒，信不誣也。——圓瑛大師

世之殺生者，乃恃強欺弱，恣意殺害畜類，懷恨在心，終圖報復；望勿貪口頭滋味，而與畜生結下累世冤家。古云：「殺生直以自殺。」請味斯言，痛改前非。——圓瑛大師



豈知殺生慶生，因果相反，為祝自己長壽，竟令畜生夭壽；為慶自己一子生，竟令畜生多子死。凡有仁心，豈忍為之耶？——圓瑛大師

深入經教就會了解，素食是不與眾生結怨仇，絕不殺害眾生。果然不殺害眾生，植物供養我們日常所需也會很豐足，因植物也懂得人意。——淨空法師

不殺生，為佛教處世利生的根本法則。——印順法師

昔日殺牛、羊、豬、雞、鴨、魚、蝦等之人，即自變為牛、羊、豬、雞、鴨、魚、蝦等。昔日被殺之牛、羊、豬、雞、鴨、魚、蝦等，或變為人，而返殺害之。此是因果報應之理，決定無疑，而不能倖免者也。——弘一大師

地球像大乾坤，每個人的身體是小乾坤，我們懂得疼惜、照顧大乾坤，要從環保做起，至於個人這個小乾坤，就要人人自我關照，盡量素食。——證嚴法師

素食是衛生、營養、安全的飲食文化，一來培養慈悲心，二來是為身體健康。——證嚴法師

有情肉身皆淫欲生，全身血肉皆淫欲種，人若食之增長欲，因欲故愈貪食肉，因食肉故愈貪欲，遂令人身變成畜身！愈淫愈殺，愈殺愈淫，妄殺妄死，亂淫亂生，生死死生，不獲解脫。——太虛大師

出家人當然是素食，在家人若能人人自愛，也就是愛他；愛其他的動物，不忍食眾生肉，這就是在培養愛心，長養慈悲。所以，素食稱作精進料理，就是要人清淨身心。——證嚴法師

當知吃素養成慈悲之心，又捨口腹之好，確有功德。——慧明法師

戮其身而啖其肉，天下之言，凶心、慘心、毒心、惡心，孰甚焉：「好心當在何處？」——蓮池大師

因不食肉而不殺害動物之生命，亦即以之衛他物之生也。進德者不徒自進其德，因不食肉而損滅殘殺之獸性，增高仁愛之人格，亦即以之進他人之德也。——太虛大師

能有愈多人素食，對身體無害，對環境有益，可以幫助清淨大地、清淨水源，能使氣候回歸自然，又能減少殺生、殺業。集合這麼多好處的飲食方式，我們何樂而不為呢？——證嚴法師

不食肉，殺念乃除；能除殺念，慈心斯成；能成慈心，祥和可致；能致祥和，災厲自無。於是人生仁壽，皆可期於賢聖，世界清淨，永能保其安樂。——太虛大師

生命對動物和人來說都是一樣的重要。就像任何人都希望快樂過日子而害怕痛苦來臨，想要活命而不願死亡，其他的動物也是一樣的。——達賴喇嘛



十一、結論

素食本來就是最健康、衛生的食物，素食人士患上心臟病、糖尿病、血管硬化等的機會相對非素食者為少，是故近來歐美醫學提倡的健康食物，大多以植物性食品為主，或稱為天然食物。多數人都不認識素食的好處，認為肉食才是最佳的營養品，殊不知肉食才是最大的致病之源。

紐西蘭盛產肥羊，澳洲、加拿大盛產牛、雞，這些地方的國民天天都以烤羊肉、烤牛肉、炸雞肉為主食，所以他們患上癌症、心臟病、高血壓、腦充血、膽結石、腎結石、血管硬化、中風等病症的比率為全球之冠，更是造成當地人民死亡的因素。

美國人享用肉食略次於紐、澳、加三國，但同樣注重肉食，所以心臟病成為美國人的頭號殺手，癌症居第二位。東方最富裕的國家是日本和台灣，日本人愛吃生魚片、活蝦、烤牛肉，因此，國民患心臟病與腸、胃癌症的比率為亞洲之冠；台灣近幾年肉類、魚類、蝦類的消耗量已經超越日本，所以心臟病、癌症、高血壓、糖尿病等疾病的比率正直線上升，引起社會的重視。

為了應付市場需求，商人貪圖豐厚的利潤，使用催促牲口快速成長的化學藥品注入動物體內，而這些「打針雞」、「打荷爾蒙牛」、「打肥豬素」最終都進入人的體內，大量的致癌成份累積在人體內，再也無法清除掉。無論是歐美或亞洲國家，幾乎人人都拚命貪饞地享受太多的肉食，無意中使自己加速走向死亡。

事實告訴我們，肉食的增加與疾病的發病率成為正比。大魚大肉、山珍海味、烤雞烤鴨佐以佳釀美酒，這種大家認為人生的最高享受，其實是一種慢性自殺。所以奉勸大家，少食肉，或不食肉，改為素食，是防治疾病的最佳途徑。

素食對我們人類來說，無論是維持身體健康或避免因果業報，都有莫大的利益。尤其素食還可以促進社會善良氣氛，因為素食者不願為了滿足自己的口腹之慾，而置其他動物於死地，盡量避免殺生的機會，一個連動物都不肯傷害的人，必然不會去傷害別人，不只不會去傷害別人，還會進一步幫助需要幫助的人。如此由個人擴大到社會國家，能令社會安寧，世界和平。

現代社會提倡素食的人越來越多了，素食餐廳也如雨後春筍般林立。有人是為了宗教的理由，有人則是為了健康，更有人二者兼顧，一舉兩得。看了本書介紹這麼多吃素的好處，你還在等什麼呢？快改吃素食吧！



海濤法師的弘法悲願

海濤法師，現任各地佛陀教育中心負責人、中華護生協會理事長、生命電視台台長、中華印經協會理事長及慈悲佛曲傳播協會理事長，多年來，法師的弘法行腳遍及校園、監獄、軍隊、全省寺院以及一般社會團體，並遠至海外弘法及朝聖旅遊。

以下一一介紹法師的弘法悲願以及所屬的弘法機構道場：


一、佛陀教育中心

1. 在台灣及海外各地成立佛陀教育中心，免費贈送經書、錄音（影）帶、VCD 與大眾結緣，內設有佛教圖書館供人借閱經典，設有講堂，定期舉辦佛學講座及推廣八關齋戒。
2. 成立法音傳播公司、出版部、錄音室，製作弘揚正法的多媒體節目、錄音帶、VCD，透過現代化科技媒體，宣揚佛教的慈悲與智慧。
3. 定期至各機關團體、學校、監獄、軍隊舉辦勵志人生講座，並分送佛教書籍、錄音帶、VCD 與大眾結緣，為社會注入清流，淨化人類心靈，促進世界祥和。
4. 定期舉辦海外佛教聖地旅遊，藉由旅遊萬里行之便，讓信眾對佛法的了解更加深入，並贈送各類佛書、錄音（影）帶到世界有華人的地方。

二、中華護生協會

基於佛陀教育「無緣大慈、同體大悲」、「眾生平等、慈悲相待」之理念，並培養、喚起世人「萬物一體、慈悲大愛」之廓然心胸，在各地成立放生團及放生保育地，藉由不同方式、地點，定期（或不定期）舉辦各類護生、救生活動，以教育化導世人學習尊重生命、愛護生命——不只尊重愛惜自己生命，也尊重愛惜別人生命，更要擴大心量尊重愛護一切大小生靈物命。

讓人與人間，人與一切萬物間，皆能互愛互助、共存共榮；彼此尊重包



容，和平快樂共處；進而締造出一個純真純善至美至慧的生命共同體，讓人間變得更幸福，世界更安祥，地球更美好。

三、生命電視台

生命電視台以「保護一切眾生、傳播生命大愛」為辦台宗旨。

最終目的是為了將佛法教育結合現代、面向世界、貼近社會，宣導佛陀慈悲本懷，教育社會大眾尊重生命以及珍惜一切生命。期盼透過聲光影音無遠弗屆的傳播效應，來教育世間人學會尊重生命，傳遞「慈悲、戒殺、念佛、放生、吃素、濟貧、佛學、教育、讀經、助念、佛曲、梵唄」等全方位的理念，創造出一個完全清淨慈悲的公益電視台。

歡迎大家一起踴躍發心護持生命電視台，共同護持佛教節目的製作，讓生命電視台成為我們的電視台！

四、中華印經協會

1. 結合有志之士，大量印贈各類佛教經典、佛教漫畫書、錄音帶及 VCD，並致力翻譯各類經典，廣為流傳海內外，期使大眾閱讀經典，認識生命的本質及意義，培養書香社會、關懷人文的胸懷。
2. 成立佛教讀書會、共修會，倡導讀誦經典、念佛等活動，藉由大眾共修之力，積極推廣讀經與念佛之風氣。
3. 將一系列的佛陀教育叢書，贈與國內外各佛學機構、佛學院、機關團體、學校、監獄、軍隊等。

五、慈悲佛曲傳播協會

為了讓佛法充滿人間，為了讓梵音傳播人間，慈悲佛曲傳播協會因此成立。我們要在每個月推出一張乃至二張佛曲，免費傳播與大家結緣，請大家來護持慈悲佛曲傳播協會，讓每個人都可以利用音樂修習佛法。



各地佛陀教育中心通訊錄

台北市 ⇄ 台北縣

- 台北中心（生命電視協會）
電話：(02)2550-9900
地址：台北市民生西路300號2樓
- 台北流通處
電話：(02)2522-4049
傳真：(02)2522-4076
地址：台北市松江路26巷5號1樓
- 北投中心
電話：(02)2892-7611
傳真：(02)2898-4163
地址：台北市北投區溫泉路110之2號2樓
- 萬華中心
電話：(02)2304-7669
傳真：(02)2307-2820
地址：台北市萬華路486巷37弄90號1樓
- 基隆流通處
電話：(02)22422-5553
地址：基隆市信義區壽山路17號
基隆市大佛禪院
- 新店講堂
電話：(02)2917-8855
傳真：(02)2917-2345
地址：台北縣新店市中正路54巷28號3樓
- 板橋中心
電話：(02)8252-3580
傳真：(02)8252-3581
地址：台北縣板橋市吳鳳路50巷53弄3號1樓
- 鶯歌中心
電話／傳真：(02)2678-8439
地址：台北縣鶯歌鎮信義街50號1樓
- 三重中心
電話：(02)8985-6701
傳真：(02)8985-6703
地址：台北縣三重市自強路5段32號1樓
- 新莊中心
電話：(02)2904-0400
傳真：(02)2904-0389
地址：台北縣新莊市中正路516之1號3樓
- 永和流通處
電話：(02)2923-3788
地址：台北縣永和中山路一段90號

桃園 ⇄ 台中

- 桃園中心
電話：(03)334-5558
傳真：(03)334-5596
地址：桃園市春日路236號4樓
- 桃園流通處
電話：(03)302-7589
地址：桃園市慈光街91巷12號
- 中壢中心
電話：(03)422-8806
傳真：(03)422-8798
地址：中壢市環北路400號15樓之1
- 新竹中心
電話：(03)535-5861
傳真：(03)535-5863
地址：新竹市竹光路154號
- 苗栗中心
電話：(037)265-376
傳真：(037)991-554
地址：苗栗市上苗里站前1號9樓之4
- 漢口中心
電話：(04)2299-1377
傳真：(04)2299-1712
地址：台中市北區漢口路三段189號6樓
- 大里中心
電話：(04)2487-0698
傳真：(04)2487-0697
地址：台中縣大里市東明路277號
- 太平中心
電話：(04)2279-2270
傳真：(04)2276-7443
地址：台中縣太平市東村路45號
- 清水中心
電話：(04)2623-9653
傳真：(04)2623-9652
地址：台中縣清水鎮光華路39號
- 豐原中心
電話：(04)2527-3068
地址：台中縣豐原市大明路78號
- 草湖中心
電話：(04)2496-5556
傳真：(04)2496-5508
地址：台中縣大里市西湖路35號
- 大甲中心
電話：(04)2686-5028
地址：台中縣大甲鎮新政路180之3號

彰化 ⇄ 嘉義

- 彰化中心
電話／傳真：(04)727-8980
地址：彰化市介壽北路158號
- 員林中心
電話：(04)837-8206
傳真：(04)835-4748
地址：彰化縣員林鎮三民東街411號
- 和美中心
電話／傳真：(04)757-4282
地址：彰化縣和美鎮和線路20號
- 永靖中心
電話：(04)824-1670
地址：彰化縣永靖鄉永安街41號
- 溪湖中心
電話：(04)885-8799
地址：彰化縣溪湖鎮員鹿路四段836
- 田中中心
電話：(04)874-5314
地址：彰化縣田中鎮中州路一段4號
- 南投中心
電話：(049)224-6373
傳真：(049)224-8424
地址：南投市信義街5巷31號
- 草屯中心
電話：(049)231-5999
傳真：(049)231-6116
地址：南投縣草屯鎮正興街70號
- 虎尾中心
電話：(05)636-5339
傳真：(05)636-1118
地址：雲林縣虎尾鎮新生路36號
- 斗六中心
電話：(05)536-0827
傳真：(05)536-0828
地址：雲林縣斗六市大智街43號
- 嘉義中心
電話：(05)216-6700
傳真：(05)216-8208
地址：嘉義市興業東路326號
- 布袋中心
電話：(05)347-1721
傳真：(05)347-6208
地址：嘉義縣布袋鎮太平路108號
- 大林流通處
電話：(05)265-5666
傳真：(05)264-2682
地址：嘉義縣大林鎮忠孝路569巷13弄39號



台南 ⇄ 高雄

■ 台南中心
電話：(06)236-4722
傳真：(06)236-6094
地址：台南市東門路一段336號2樓

■ 新營中心
電話：(06)632-3571
傳真：(06)632-8790
地址：台南縣新營市新進路223號

■ 大同中心
電話：(06)215-5161
傳真：(06)215-5110
地址：台南市大同路一段70巷21號

■ 麻豆中心
電話：(06)571-9119
傳真：(06)572-5169
地址：台南縣麻豆鎮安業里80-1號

■ 高雄講堂
電話：(07)281-3333
傳真：(07)281-3911
地址：高雄市新興區中山二路472號14樓

■ 北高雄中心
電話：(07)312-5195
傳真：(07)322-0088
地址：高雄市三民區重慶街112號

■ 左營中心
電話：(07)363-5723
傳真：(07)363-9116
地址：高雄市左營區後昌路643巷19號

■ 鼓山中心
電話：(07)521-6792
傳真：(07)531-4789
地址：高雄市鼓山區正德路108號

■ 路竹中心
電話：(07)607-3377
傳真：(07)607-3366
地址：高雄縣路竹鄉中正路189號

■ 岡山中心
電話：(07)622-2555
傳真：(07)622-1666
地址：高雄縣岡山區鎮公園東路8號

■ 翁園流通處
電話：(07)783-1120
傳真：(07)783-1755
地址：高雄縣大寮鄉翁園村翁園路233號

■ 生命電視台
電話：(07)221-2323
傳真：(07)221-2313
地址：高雄市新興區中山二路472號7樓之1

屏東 ⇄ 東部 ⇄ 東北部

■ 屏東中心
電話：(08)734-2929
傳真：(08)734-2727
地址：屏東市公園西路86號

■ 林森中心
電話：(08)721-5779
地址：屏東市林森路1巷19號

■ 東港中心
電話：(08)832-3727
傳真：(08)832-1719
地址：屏東縣東港鎮延平路24號

■ 潮州中心
電話：(08)780-8250
傳真：(08)788-6605
地址：屏東縣潮州鎮光華路172號

■ 新園中心
電話：(08)868-6128
傳真：(08)868-4958
地址：屏東縣新園鄉興安路160號

■ 九加中心
電話：(08)739-6662
地址：屏東縣九加鄉九塊村九龍路152號

■ 恆春中心
電話：(089)888-0311
地址：屏東縣恆春鎮中山路180號
台東中心
電話：(089)345-826
地址：台東市新生路648號

■ 花蓮中心
電話：(03)831-1673
傳真：(03)831-1672
地址：花蓮市建國路160號

■ 羅東中心
電話：(03)958-0286
傳真：(03)958-3619
地址：宜蘭縣冬山鄉冬山路三段541號

外島地區

■ 澎湖中心
電話：(06)926-9181
傳真：(06)926-9182
地址：澎湖縣馬公市中華路36號

■ 金門中心
電話／傳真：(082)312-321
地址：金門縣金城鎮莒光路162之1號

海外地區

■ 菲律賓中心
電話：(632)715-1859 · 715-2090
地址：700PinaStreetSta.Mesa.
ManilaPhilippines

■ 馬來西亞吉隆坡中心
(慧光精舍)
電話：(603)9100-2623
地址：No,2Jln.DamaiIndah12,
Tmn.DamaiIndah,
Cheras56000Selangor,
M'sia.

■ 馬來西亞新山中心
(彌陀文化傳送)
電話：(6012)772-7784
地址：No,10JalanBakawali23,
TamanJohorJaya,81100
JohorBahru,Johor,West
Malaysia.

■ 古晉慈雲佛教正信會
電話：60(82)257634
地址：Lot7372,JaianSherip
Masahor,93250Kuching,
Sarawak.Malaysia

■ 印尼泗水中心
電話：62(031)734-5135
地址：Jl.RayaDarmoPermailII
PlazaSegiDelapanblokC
No.801-802
SURABAYA-INDONESIA

■ 印尼北竿巴魯中心
電話：62(761)22579
地址：TeukuUmar.No37A.
Pekanbaru28141.
RIAU-INDONESIA.

■ 印尼巴淡島慈海禪寺
電話：62(778)310159
地址：ViharaMaitriSagara
Tiban3BiokCIINo.17
BATAM-RIAU.

■ 印尼雅加達中心
電話：62(21)66695336
地址：PluitSaktiRayaNo.67
JakartaUtara-Indonesia

■ 新加坡中心
電話：(65)6836-9088 · 6836-0966
地址：271BukitTimahRoad
#01-06BalmoralPlaza
Singapore2597