

# 學佛素食與健康長壽

廣興

初學佛的人一般都有許多問題，有關吃素的問題也許是諸多問題中比較重要的一個問題，因為它影響到一個人每日的飲食生活，如果選擇吃素，那將是他的飲食生活方式的完全改變。因此初學佛的人有如下的問題，學佛是不是一定要吃素？吃素是不是營養不足會得貧血嗎？上座部或南傳國家如泰國、斯里蘭卡、緬甸的出家人和西藏的出家人為什麼不吃素，而只有中國漢地學佛的人要吃素？吃素是不是有功德？三淨肉是什麼意思？學佛的人是不是可吃三淨肉？等等問題。

## 一，佛陀對飲食的態度

我們是學佛的人，首先讓我們看看佛陀是怎樣看待飲食問題的。在佛陀時代，佛陀的弟子們都是乞食的，他們是居無定處，到處雲游弘法。在佛陀成道三個月後，佛陀的弟子很快增加到六十位，這時佛陀對他的弟子們說：“為了芸芸眾生的善益，為了芸芸眾生的幸福，你們去宏法吧。”就這樣佛陀的弟子們以行乞宏化的生活足跡遍布了整個印度。所以佛陀在飲食方面所制的戒律是：乞到什麼吃什麼，無論是好的還是不好的，不挑食，以平等心來接受所有的供養。乞食時不論貧富。這樣的戒條主要是因為，在佛教的戒律中，僧人是不允許勞動的，因為

有一次，衛舍離的將軍西合，是耆那教的一位大居士，要想見佛，因為他是一位很有影響的人物，所以耆那教的教主大雄不許他去，他三次請求都被拒絕了。於是這位居士就不再請教他，而直接來見佛陀。佛陀給他講開示，從人天福報講到四聖諦以及宇宙人生的真理，他听了非常高興并要求歸依佛陀，做一位在家弟子。佛陀講到：“像你這樣有身份、有名望的人一定要三思而後行，不能草率做出決定。”“世尊”西合講到：“听了您這句話，我更加樂意歸依佛陀，因為如果我要歸依其他教派的話，他們會高舉旗幟，在城中游行，高喊：西合，一位將軍歸依我們了。但是佛陀劫不同。”於是他再一次請求歸依佛陀。佛陀表示同意并說：“歸依佛教後，你要繼續尊敬供養你以前的師傅，耆那教之教主。”

於是這位將軍西合就請佛陀到他家應供。當耆那教徒聽到這件事後，在佛陀到將軍家應供的那一天，當耆那教徒在衛舍離城中要道上高喊：“將軍西合屠殺了一只很大的生畜來供養僑達摩，僑達摩也知到這是爲他而屠殺，但是他還要去應供，所以這樣的業要記在他的名下。”<sup>1</sup>其實將軍西合準備什麼樣的飯菜，佛陀并不知到，這只是耆那教徒對將軍西合離開耆那教而歸依佛陀的一種不滿而已。

於是佛陀就制定了三淨肉：當有人供養肉食時，乞食者應當觀察，此肉是不是爲我所殺，我有沒有看到殺生，有沒有聽到殺生，是不是懷疑爲我所殺。如果不是，可以接受。這就是我們所說的三淨肉。但是以下十種肉，僧人是不能食的：人肉，原因很顯然；大象和馬的肉，因爲這兩種物尊貴；狗肉，當時人們厭惡它；蛇，獅子，老虎，貂子，熊和土狼的肉，因爲古代人認爲，吃這些凶險種物的肉，可能會遇到其它種物的攻擊。當然這些都是佛陀隨順當的習俗而定的，並非佛教所特有。直到今天，南傳上座部國家如泰國、斯里蘭卡、緬甸的僧人仍然奉行這一條戒。所以佛陀所制這一條戒的目的是出於對一切眾生慈悲的本懷，不傷害一切眾生之性命。所以，即使是南傳僧人，如果有人爲了貪圖口福而要居士供養他肉食，這也是犯戒。從另一方面來講，我們並不是因爲它是肉而不食，不食肉是出於佛教徒對一切眾生之慈悲，因爲我食肉間接地助長了殺生，所以我們不食一切眾生肉。

佛陀對飲食的態度，與他對修行的態度是一樣的：實行中道，避免極端。佛陀的弟子，也是佛陀的堂弟提婆達多曾向佛陀建義，比丘應當嚴守五條戒：一，穿糞掃衣，也就是穿用從墳墓間揀來的破布縫制的衣服，二，夜宿時住在樹下，三，完全素食，四，不接受居士的邀請，去家里應供，五，日中一食，即一天吃一餐。佛陀的回答是听便，願意嚴守這五條戒的比丘，可以這樣做。

爲什麼佛陀允許他的弟子吃三淨肉呢？因爲如果挑食，要吃素食，那將給人們帶來很大的不便和負擔，同時比丘的乞食宏化生活也會受到限制，并且也影響到佛法的宏傳。即使到了後來，僧團不斷狀大，許多大富長者向以佛陀爲首的僧團捐贈了很多寺院和精舍，如祇樹給孤獨園，還有〈瞿默目犍連經〉（中部第三冊第1頁）中提到，衛塞卡优婆夷爲佛陀建筑了一座七層高的僧舍，建了好几年才完成。另外一位大銀行家，庫庫陀也爲佛陀和他的弟子建了一座大寺院，名叫

---

<sup>1</sup> 律部，大品，i。增支部，第四冊，第179頁。

庫庫陀寺。著名佛教學者，拉毛特(Lamotte)曾計算過，佛陀在世時，僧團擁有二十九座大的寺院：八座在王舍城，四座在衛舍離，三座在舍衛城和四座在驕婆羅。我們可以推想到，在其它地區一定也有許多大小寺院供比丘們在旅途中休息過夜。但是佛陀時代的比丘，以乞食宏化為最理想的生活方式，雖然有這樣多的寺院，他們還是到處雲游，傳播佛陀之無上教法。與佛陀同時代的耆那教也提倡戒殺，但他們把這一戒條實行到了極點，以至於呼吸時怕傷害了空氣中的微生物，他們就帶口罩，走路時怕傷害了路上的螞蟻和蟲子，他們就邊走邊用掃帚掃地，所以他們至今也未發展成為世界宗教。因此佛教的戒律重在精神，而不重在條文。這也是佛教能夠傳播全世界，並且能夠救度無量眾生的原因之一。

這裡我們可以用一個故事來說明這一點。佛在世時，有一位比丘在靜坐時想到，佛陀制了這麼多戒條，這也不能做，那也不能做，這很難實行。於是他起座到了佛陀那里，他說：“世尊，您制定了這麼多條戒律，我很難實行，您是不是可以修改一下呢？”於是大慈大悲的佛陀回答到：“好啊，我現在只給你一條戒，你能遵守嗎？”這位比丘听了很高興，“能，我能遵守。是什麼戒呢？”佛陀說：“諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。就是麼一條戒。”可見一切戒律以行善為主，以行善為目的。因為行善就是佛教徒成佛的資糧，往生的資糧。

## 二，素食的起因

素食或蔬食的起原很早，佛陀在世時，就有一些宗教不食肉，如耆那教的信徒，他們不吃包括肉在內的八種食物，其目的就是不要傷害生命。上面已經提到，提婆達多提出要佛制定戒律，僧人不得食肉，就是仿效當時其它宗教的。再如，佛教的《經集》中提到，一次，佛陀在乞食時遇到一位婆羅門，他問佛為何食肉，肉是不淨的。他的語意當中也表示，食肉的人有過失。佛陀答道，有過失的是那些行為不正的人，如犯五戒，行不善的人，在道德上有問題。這證明，佛陀在世時已有食素的習慣，同時，佛陀也表明他的觀點，真真有過失的人，是那些在道德上有問題的人，而不是食不食肉的人。佛陀所遵循的還是中道，不走極端。

到了公元四五世紀時，在佛教內部也興起了食素的運動。如當時出現的大乘經典《涅槃經》，《楞伽阿跋多羅寶經》、《央掘魔羅經》等，還有《梵網經》與《首楞嚴經》。這些經典當中都有明文指出不得食一切眾生肉。《涅槃經》中

迦葉菩薩問佛：“云何如來不聽食肉？”佛言：“夫食肉者，斷大慈種。”迦葉又問佛這：“何故先聽食三淨肉乃至九淨肉？”佛告迦葉：“是因事漸次而制，當知即是現斷肉義。迦葉，我從今日，制諸弟子不得食一切肉也。”《梵網經》云：“若佛子一切肉不得食，斷大慈悲佛種子，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。”《大乘入楞伽經》更進一步從因果轉回的理論上闡明了食肉的過失。經中指出，眾生從無量劫以來，流轉於六道輪回，生生死死，輪轉不息，曾經都是父母兄弟，男女眷屬，乃至朋友親戚，如何忍心取食而之。由此可見，大乘在印度興起後，信奉大乘的印度佛教僧人，也開始奉行素食了。原因很可能是，大乘佛教提倡菩薩思想，以慈悲為本，所以不食一切眾生肉。以上這些經典的譯出，為素食在中國的興起奠定了理論根據。

當佛教從漢代開始傳入中國時，初傳來的經典大都是小乘經典，由於戒律里並沒有明文槩定，不許僧人食肉，而且由於在印度的僧人就不以素食為主，來到中國宏法之印度的高僧大德自然也是非素食者。所以起初，中國的僧人與他們來自印度的師父一樣，也是非素食者。所以沈約於〈究竟慈悲論〉便說道：「昔《涅槃》未啓，十數年間，廬阜名僧已有蔬食者矣。豈非乘心闇踐，自與理合者哉！」（《大正藏》五十卷，頁三六六）這也就是說，在《涅槃經》還沒有傳來的時候，中國的僧人大都是食肉的，但其中也有一些僧人已開始素食了。

這主要是由於儒家仁慈思想與孝道的影響，這時在中國僧人當中也有不少是蔬食布衣者。如《孟子》梁惠王上曰，“君子之於禽獸也，見其生，不忍見其死，聞其聲，不忍食其肉，是以君子遠庖廚也。”這是表示仁慈。第二，根據儒家的孝道，當父親或母親去世後，子女要服喪。服喪期間斷一切肉，蔬食布衣，以表孝道。佛教受儒家的影響很大，所以這時已有許多僧尼是素食者，如道安、慧遠等高僧都是素食者。這主要是出自個人的自願，並且他們把蔬食看成是一種苦行。據日本學者諏訪義純<sup>2</sup>統計，《高僧傳》正續中總共記載四百九十七名高僧，其中有六十八名是素食者，占總數的百分之十三弱。在此六十八名素食者中，有外籍僧人三位，印度中天竺譯師求那跋陀羅，高昌僧遵，月支經師支曇籥。有意思的是求那跋陀羅在出家前就已是蔬食，而另外兩位是在出家後素食的。《比丘

---

<sup>2</sup> 諏訪義純《中國中世佛教研究》，大東出版社，第46-50頁。

尼傳》中共記載九十五位比丘尼，其中素食者三十，占總數的百分之三十二。

南朝梁武帝蕭衍(464-549)是一位非常虔誠的佛教徒，他於 502 年四月初八佛誕日即位，於天監十八年(519)年四月八日從戒行精嚴的慧約法師(452-535)受在家菩薩戒，并常自稱菩薩戒弟子，於天監二十七年(528)在台城北建同泰寺，此是武帝私寺。他曾三次捨身同泰寺，後被大臣贖回。梁武帝有感於大乘佛教的菩薩慈悲思想，積極提倡素食，於天監十年，即公元 511 年，頒布《斷酒肉文》<sup>3</sup>，令天下所有僧尼不得食肉。從此，素食就成了中國僧人的一種優良傳統與美德。中國僧人不僅把它保存了下來，而且大力唱導和發揚光大。今天世界人民逐漸認識到，素食不僅有利於健康，而且它還有利於保護動物，環保和生態平衡。

以上所談的是中國僧人素食的起因與來歷，那麼素食有那些具體的善益和功德呢？現在讓我們從下面這幾個方面進行探討。

### 三，素食的善益與功德

#### 1. 蔬食是健康食品，吃素就是走向健康

古人云：病從口入，禍從口出。人類所得之大部分的疾病是由飲食而引起。所以人們若能節制并平衡飲食，就可以減少許多生理疾病。正如聰慧法師所言：以往人們把吃素與修行相提并論，因此吃素就等於清淡儉樸，只求飽食活命之苦行。無怪乎一般人，提到吃素，總是面有為難之色。迨至近世以來，科技昌明，物質極大豐富，人們爲了療治疾病，健康長壽，而不斷地從醫藥與飲食上研究，終於發現，肉食對人體健康是害多利少，而五穀、雜糧、蔬果等所謂的素食才是人類最自然無害的健康食物。近年來，醫學界及營養學家，更是大力推崇“素食療病，養生延年”的妙方，於是素食與健康劃上等號，是近世紀以來大家公認的事實，也是傳統素食的突破。

其實，從解剖學的角度來講，人類本來就是蔬食者。首先，人類沒有與食肉種物類似的鋒利的門牙，因爲門牙是食肉種物專門用來扯破肉類的工具。其次是消化系統，食肉種物的腸子短，能使腐爛肉食很快排出身體。而人類的腸子長，與食草的物種相似。所以要想健康，就必須回歸本源，回歸自然，以蔬食爲本。

吃肉爲什麼不好呢？第一，動物在被屠殺時，會把許多毒素留在體內。請讓

我們看看下面的科學試驗。在華盛頓心理實驗室的試驗顯示，<sup>4</sup>我們的惡念，如怨恨、暴怒、驚怖、及妒忌等會引起生理上的化學變化，從而產生一種毒質注入血液中。動物也是眾生，當動物被捕殺時同樣會產生恐懼和痛苦，這時體中的生化作用發生了極大的變化。由於這是生與死的掙扎，所以產的毒素也會更多，會遍佈全身，使得整個屍體都被毒化了。動物身體中的毒素，包括尿酸與其它有毒的排泄物，會出現在血液中與身體組織之內。特別是當動物在爲了生命而徒然地掙扎奮鬥時，血液中的荷爾蒙分泌情況會亢進，而把大量的荷爾蒙留在肉內。同時，當動物被屠殺後，屍體中蛋白質就會凝結並且產生自我分解的酵素。很快地，一種名爲“屍毒”的變性物質就形成了。美國營養機構指出：“動物屍體肉中，含有有毒的血液與其他的排泄物。”這樣人吃了肉之後，自然地有毒物質也進入了人身體。如你屠宰場的房子是玻璃做的，你可以看到里面所發生的一切，那你永遠也不會再吃肉了。

第二，肉類中有化學毒物。現在市場上的肉類，基本上都是來自農場，如養牛場，養豬場，養雞場等等。爲了加速動物的成長、肥胖，改進肉類的色澤，說的更明確一點，爲了得到更多的利潤，飼養者往往給動物飼以加有化學物質的飼料，如開胃藥、抗生素、鎮定劑等化學物品。如英國的瘋牛病，據說就是因爲給餵了什麼化學物品。爲了刺激動物成長，採取強迫餵食，注射荷爾蒙等。因此紐約時報曾經報道：“隱藏著的污染毒害，對於肉類的攝取者是一大潛在的危機，其中殘留的殺蟲劑、硝酸鹽、荷爾蒙、抗生素以及其它的化學物品都是。”

第三，在農場飼養的動物，長期生長在那種非常狹小、擁擠、沒有自由、沒有自然陽光，而且通風設備不好的環境下，自然會生各種各樣的疾病。就拿養雞來說吧，所養的雞常常會出現腦損傷、癱瘓、內臟出血、貧血、殘缺和骨質疏松等病變。美國政府曾有報導說，超過百分之九十以上的雞群都患上了癌。而英國每年有三千六百萬只肉雞死於疾病。而且通常有許多隱藏的疾病不易被檢查出來。因此，人吃了這樣的肉自然會引起各種各樣的病變。我們常常聽一些老年人講，現在的人得的病很奇怪，我們以前從來也沒有聽說過。其實一點也不奇怪，這些疾病的來源就是因爲人們常期吃帶有各種化學制劑的食品而引起的，所以現在人們又開始回歸自然，崇尚無化學添加劑的自然食品。

---

<sup>3</sup> 《廣弘明集》卷二十六。

那麼蔬食有那些好處呢？蔬食有兩大特點：一，含多種維生素：維生素C能強化人體的免疫系統，維生素A能抵抗傳染病，是身體皮膚、眼睛、呼吸器官、消化器官、泌尿管道等第一防線所必須的抗体，維生素B群有補充腦神經系統及聯絡網的免疫功能；二，含纖維質多：纖維對人體有許多好處，正如維生素對人體的重要一樣，纖維質是人類的又一大發現。是人類走向健康食品的又一個里程碑。美國食品與藥物管理局，根據波士頓一家醫院的營養學家的研究表明，纖維質有以下几种好處：(1)有助於控制體重，不會發胖，又活力充沛，(2)能減少肺癌的得病率，(3)能減少消化過程中對脂肪的吸收，(4)可以降低血液中與心臟病有密切關係的脂肪，如膽固醇、三酸甘油酯等的含量，減少冠心病，糖尿病和膽結石的得病率，(5)可以降低人體對胰島素的需要，有益於糖尿病及其它病患，(6)本質粗糙，可以稀釋大腸中的致癌物質，連帶其它雜物，一齊推出體外，因此能防止腸癌的形成，(7)纖維質增加，血壓就會降低。<sup>5</sup>

根據專家的研究發現，許多所謂的“正常”老化，甚至可以說是縮短壽命的現象，如果多吃帶纖維質的蔬食，則能有所改善，并能預防多種致命的疾病，如心臟病、糖尿病、癌症等。這也許是為什麼許多僧人會長壽的原因之一。

現在讓我們進一步分析蔬食對人的益處。血液在人體中起到舉足輕重的作用，正象一個國家的交通一樣，如果它的交通不發達，那麼這個家不可能發展。同樣，如果一個人的血液不好，他就不會健康。根據醫學來說，如果用HP為單位來測試的話，健康人的血液是七·三五，顯微鹼性，所以微鹼性的血液就是好血液。而微鹼性的血液中富有鈣和鉀等礦物質。根據科學上的分析研究指出，動物性的食品多半容易使血液變酸性，而植物性的食品蔬食大多含有較多的礦物質(但也有例外，如大米多含磷質，能使血液變酸)，所以蔬食會使血液變微鹼性，有助於身體健康。

蔬食可以抗癌。根據日本大阪大學片瀨淡教授，血液若作酸性反應時，細胞即行老化，癌細胞就會擴展。如果要控制癌細胞的發展，最好是使血液現微鹼性。美國德州大學的金森教授發現，在紐約附近的一個小鎮上，各種癌症的人數都低於其鄰鎮，經研究知道該鎮有一大湖，湖水中鉀的含量高於它鎮。金森教授又將全世界二十個國家的資料作分析，結果發現凡攝取鉀量多的地區，其患癌病的人

---

<sup>4</sup> 《素食與健康》新加坡，素食林印贈。第12, 13頁。

就少。癌細胞易於繁殖的對象，是偏肉食、卵及酸性食品的患者。而蔬食中含有大量的鉀和鈣等礦物質，會使血液變鹼性。所以在美國民間，以蔬食給療癌病的方法甚為盛行。

## 2. 素食是長壽的重要因素之一

在佛教的史書上，長壽的高僧史不絕書，有的甚至年過百歲。根據郭元興的統計，其中有明確的生卒年月的人數合計 571 人。其中百歲以上計 12 人，占 2.1%；九十以上 42 人(包括百歲以上者，下例同)，占 3.76%；八十歲以上者 162 人，占 28.4%；七十歲以上者 361 人，占 63.7%；六十五歲以上的 433 人，占 75.8%。(見法音 1982 年第 1, 2, 3 期)

這 571 人前後生存時間為公元 233—1884 年，凡 1652 年，生活地區遍佈全國各地。所以這一個比例統計數位很有普遍的意義，可以說明不少問題。

按照佛教戒律，一個出家僧人的衣食住行都有嚴格的規定和限制，其標準是非常低的。除了基本生活有所保證以外，其所要求的水平和社會上的赤貧者不相上下，甚至還要低。有名的僧人雖然能多受供養，但按戒律應轉歸僧團(常住)，個人不能據為私有。因而從統計中絕不能得出，這些高僧們之所以長壽者較多，是由於生活優裕這一結論。

這些高僧長壽的原因有三個，素食、勞動和有規律的生活。依照戒律生活就是很有規律的。至於勞動，僧人本來就勤勞，到了馬祖道一(709—788)開始自搞農作，其弟子百丈懷海(720—814)更制定“百丈清規”和“普請(勤)法”，提出“一日不作，一日不食”的要求，使佛法修行和生產勞動打成一片。這與龍樹菩薩在《大智度論》中早已指出的“一切資生事業悉是佛道”的思想是完全一致的。這個卓越思想到懷海手中變為現實了。“百丈清規”一出，不久即風靡全國，給盛極一時的佛教又賦予了新生命。佛教的中國化運動可以說全部完成了。

素食是中國僧人的一大特徵。如上所說，自從梁武帝開始，用法令禁制吃肉，用國家權力推行了佛在《楞伽》等經中所說的遺誡，這確實又是佛教華化過程中的一大進步。素食有益於健康和有助於延壽，近代醫藥科學的調查研究已提出充分的證明。

---

<sup>5</sup> 《新編素食。健康。長壽》台灣，天華出版公司印行。第 58 頁



上面我們所講的只是史書中有記載的有名的高僧，而那些沒有記錄的，而世壽超過七、八十的僧人比比皆是，這其中與素食是分不開的。他們的生活有保障而不放逸，雖養尊而不處優，因而僧團所居之處自然成爲長壽之鄉，僧徒一心辦道，安享遐齡，優遊林泉，爲世人所稱羨。

### 3. 素食使人聰明

大戴禮記云：“食肉者勇敢而悍，食谷者智慧而巧。”古人的這種理論正在逐漸被現代科學所証實。近代日本公立眾衛生院平山雄博士以科學的方法研究發現，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。根據大腦生理學上的說明，人的大腦活動力，是由腦細胞內具有正反兩種力量交互作用，在大腦之中不斷衝擊而形成的，這就是我們通常所說的‘思考’。這樣的衝擊到了最高層，總有一方的作用獲得勝利，這就是我們通常所說的‘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，這種養分主要是麩酸，其次爲維生素 B 及氧等。而食物中以完整穀物及豆類，含麩酸和各種維生素 B 最豐富，肉類則次之且量微。人體本身也可製造維生素 B，但是如果偏食肉類，血液就會變爲酸性，從而不能在體內起到造血的功用。美國麻省理工大學研究員也有類似的報道說，吃健康飲食，尤其是全麥食物能促進腦筋化合作用，創造心靈深處的安寧幸福。所以素食的人可以獲得更爲健全的腦力，也才能使智慧與判斷力提高。這裏我們僅舉兩例，趙朴老一生素食，世壽九十三，而且直到人生最後一刻，他的頭腦乃然十分清楚，思維依舊十分敏捷。印順導師終生吃素，現在已經是近九十高齡的人了，但他老還在忙著著書立說，度化眾生。

### 4. 素食可以減肥

現代人已經認識到，“肥胖并不是福”。特別是過度的肥胖給身心都帶來了巨大的負擔，間接的導致多種疾病的發生，如心臟病等。而且肥胖的人行動起來十分不便，影響正常的工作和生活。因此多種減肥健身的組織與活動在全世界興盛起來。今天，可能就連那些“吹肥待嫁”地區的人們也開始不以肥胖爲美了。有些青年的女孩子以減食來減肥，結果，最後弄得身體越來越壞，不能正常工作和學習。其實以素食來減肥是一個最好的方法。因爲蔬食中纖維質多，能減

少消化過程中對脂肪的吸收，有助於控制體重，不會增加多余的贅肉而發胖，而且會身輕如燕又活力充沛。這樣既保證了正常的生活，又達到了減肥和控制體重的目的，其不是一舉兩得。

## 5. 素食可以美容

對於素食的人來說，經常會遇到這樣一個問題：為何有素食者容顏膚色紅光煥發，而有些素食者面黃肌瘦？這是因為，有些素者或因為信仰的原故，或因為不懂或忽視了飲食規律，而偏於某一種或幾種食物，烹調過久，常期如此，身體會缺乏各種營養，因而引起生理上的不調，各個器官不能正常操作，故而百病叢生，面黃肌瘦。這裡我們要特別提醒的是，素食者一定要保持飲食平衡，每日各種蔬菜都吃一些，保證各種元素的攝取，那麼我們的身體就會健康。其實如果一位食肉者偏食的話，也同樣會百病叢生，面黃肌瘦的。

皮膚的好壞與血液有直接的關係。汗腺的作用是人體重要的新陳代謝之一，所分泌出來的汗液內，約含有百分之一·五的固體物質。這些固體物質主要成分是食鹽、尿素和乳酸等。當食肉類多時，血液中的酸性度也會增高，而血液中的尿素和乳酸，特別是乳酸的量也增多。當這種酸一來到皮膚表面，就不停地侵蝕皮膚表面的細胞。這樣受了侵害的皮膚就會變得粗糙、失去彈性，尤其是面部的皮膚顯得鬆弛無力，一遇冷風或被日光曝曬，皮膚馬上就會裂開或發炎。

但是，蔬食中含有各種礦物質，可以製造良好的微鹼性血液，這樣血液中的酸就會大大減少。當我們出汗時，隨汗水排出身體的有害物質也少了，不會損害皮膚了。同時鈣等礦物質又能把血液中的有害物質清洗掉，使血液變純潔，從而充分發揮其作用，皮膚自然會變得顏色紅潤，柔嫩光澤，使人看上去更加年青。這比現代用的各種美容藥膏都要好。第一，這種辦法是從根本上來做的，所以是永久的辦法，第二，不用你去另買美容藥膏，可以節省。

## 6. 素食可以除體臭

《大乘入楞伽經》中佛陀講道：“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，賢聖善士，不用親狎，是故菩薩不應食肉。”西方人以食肉為主，身體上經常帶有一種身臭，所以他發明了各種各樣的香水，用香水來掩蓋身上的氣味。而過去的東方人一向以蔬食為主，

身體上並沒有什麼怪味，所以也不需要香水來消除身臭。為什麼食肉多會體臭呢？因為食肉多時，體內的血液就變成了酸性。而血液里所產生的有害的酸性物質，大部分會從汗液里分泌出來，特別是腋下的汗液分泌出來的最多。而這些酸性物質又是奇臭無比的，所以食肉的人會體臭。食肉者如果能減少食肉，而改為素食，那麼他的血液慢慢變為微鹼性，便能把有害的酸性物質在血液中予以中和，進而改變血質。所以排出來的汗水也不會有難聞的氣味了。

## 7. 素食者體力耐久

我們大家有一個很普遍錯誤觀念，以為辛苦的工作須要耐久的體力，非吃大魚大肉不可。可是許多試驗證明，素食者體力耐久。美國耶魯大學的歐文菲沙教授以一組素食運動員，與校內精選的運動員對抗，結果表明，雖然前者未經訓練，但其耐久力勝過後者兩倍多。

在影壇上綽號“人猿泰山”的約翰威斯慕拉是一位馳名世界的游泳冠軍，迭獲世界紀錄五十六次，隨後五年，因年事稍長，未能再創新紀錄。有一次，他參加一間療養院游泳池開幕典禮，這時他在新池表演身手，竟獲六個新紀錄的好成績。他之所有此驚人之舉，因為他在習期間，戒絕肉食，所有的食品都是他自己選擇豐富的蔬菜，精力充沛，遠勝昔日食肉的時候。

七十年代奧林匹克世運游泳冠軍茂林羅斯是一位素食者。他不但泳術名震全球，而其素食習慣亦為世所共知。羅氏兩歲時開始素食，從未間斷。據體育界人士講：“羅氏游泳不但速度驚人，而且耐力特久，尤其是每次比賽時最後關頭，速度加倍。”羅氏具此體力，非素食何能致此。

一位瑞典科學家，給九位運動員作一次三天的騎單車持久力的測試。測試是先給他們營養肉食，然後再換成高級素食。當這九位運動員食營養肉食時，他們在單車上的持久力是 57 分鐘。當經過三天的混合營養(即肉類與蔬菜混合)時，他們的平均持久力是 114 分鐘，以蔬食為主時，持久力是 167 分鐘。可見蔬食的營養所產生的持久力超過肉食的三倍。

## 8. 素食不受惡報

有關食肉的因果報應，在許多的大乘經中講的很多，如《涅槃經》、《楞伽阿跋多羅寶經》、《央掘魔羅經》、《梵網經》、《首楞嚴經》和《三世因果

經》等，而且許多的戒殺放生書中，也多從善惡因果來講。所以在這裡就不再多講了。

## 9. 素食與保護生態平衡

人們都知道，生態平衡與人類的生命息息相關，破壞生態平衡就是走向自取滅亡。目前人類的做法正是走向自取滅亡，工業化學的污染水源，空氣的惡化，野生動物的捕殺，使生態已開始失去平衡，所以動物不得健康存活，以致食肉者經常發生食物中毒事件，人身致癌率激增，爲了維護健康，人們不得不改變飲食需求。根據超市的素食傳單，英國目前有七百萬素食者，並且以每周兩千人的速度在增長。他們吃素的主要原因有以下三種：健康，保護動物和環保。英國最大的素食組織是“素食協會”，會員有兩萬多人。他們的目的是：促進素食，保護動物，保護生態平衡。另外，英國廣播公司還出版一分月刊《素食雜誌》。

根據《但願眾生皆離苦》書中的報導，爲了要供應美國人廉價的漢堡包，肉類工業在中南美州大量毀滅雨林，每一分鐘爲一百五十英畝，每小時四平方公里，相當於每天二十二萬英畝，相當於美國峻嶺山崗的國家公園面積，全世界每半年消失的森林面積比丹麥國土面積還要大；要成長一大片雨林可能需幾百年，但要砍伐它只需要很短的時間。由於畜牧、速食工業破壞了雨林使非州雨量減，因爲每棵樹每天可以把十加侖的水散發到空氣中，放出的氧氣可供兩百人呼吸。根據報導，在美國，每一畝地的城市發展，導致七畝地開發爲畜牧及種植飼養畜牧的農地。若一個人改變他的飲食習慣，成爲素食者，每年可以間接的保護一畝樹林免遭砍伐。維持肉食者生存所需要的土地是維持素食者的六倍。美國加州國際能源研究組織的主席指出：“要穩定地球的氣候，西歐國家需要減少一半的牛肉食量。從牛肉漢堡包改爲素漢堡包，將是減少畜牧業對全球破壞的最有效的方法。”畜牧業的牛群所放出的乙烷廢氣比起二氧化碳造成的大氣增溫要高二至三倍。若地球的大氣再增溫七度，則南北極冰山溶化，很多陸地就會消失在冰河中。由以上的報導可知，素食對生態平衡是多麼重要。所以佛教徒吃素有特別重要的積極向上的意義。

佛教界經常舉行放生，本來的目的是非常好的，大慈大悲，救渡眾生。但是方法上有點錯誤，因爲，從市場上買來的鳥類魚類等動物，被關在籠中或水袋中已很久，它們已經到了奄奄一息的地步了，即使放出去，成活的可能也很小。而

且，這種做法同樣會助長捕捉動物的行爲。所以，真正的放生應當是“放下貪心，生起慈悲”。佛陀講，貪是三毒之一。這裏的“貪”的概念包括很廣，貪圖口福是其中之一。人們大肉大魚的吃來吃去，其不知大魚大肉，既對自己的身體不好，又不利保護動物和環保。因此，學佛之人應當放下貪心，生起慈悲，生起智慧，從根本上來救渡眾生，用智慧來救渡眾生。

#### 四·有關素食的其它問題

##### 10. 人們對素食的錯誤認識

人們對素食有兩種錯誤認識，第一種是認爲吃素就是節約，比如過去有許多人認爲只有窮人才吃素，因爲他們買不起肉。有的人在大年初一的第一天，他就吃素，說這是不忘本，因爲在他貧窮時，過年時沒錢買肉，但是在他富有了之後，他還保持這一傳統。

有的人學佛後吃素，於是他就想，反正吃素就等於節約，所以我隨便吃一點就可以了，不用專門調配。其實這是大錯特錯，吃素不等於節約，節約當然是好事，但是不注意飲食的營養平衡，就會不利於健康。正確的態度是，雖然吃素了，也要注意營養，調配好飲食，不能馬虎。每天各種蔬菜都要吃一些，攝取各種維生素和礦物質。

第二種是認爲吃素會營養不良，如有人學佛吃素，懷胎生孩子時，就來問師傅，是不是會讓孩子營養不良，所以做母親的要吃一點肉，才會放心。

其實大多數的營養不良，不是因爲吃素引起，而是因爲不注意調配好飲食而引起。在過去脂肪多的食品才是有營養的食品，而現在我們都知道，飲食中脂肪過多，就會引起各種病變，所以人們盡量少吃脂肪含量大的食品，有脂肪也要去脂，如我們常見的全去脂或半去脂牛奶，就是這種道理。而健康的人身體所需要的是維生素和纖維，在肉類中這些含量是很少的，但是植物中卻含有大量的維生素和纖維，所以吃以蔬菜爲主的素食才是健康食品。

## 11. 素食者應注意飲食平衡

飲食平衡是素食者必備的常識。下面是根據英國農業部健康局發表的“平衡健康飲食”，由聖市超市準備的“健康飲食指導”。每人每天的飲食應包括下面五種：(1)面包、谷類和土豆，(2)水果與蔬菜，(3)牛奶和各類奶制品，(4)豆類和堅果類，(5)帶脂肪和糖類的食品。

(1)面包、谷類和土豆：它包括谷類食品、面包、土豆、大米、根莖類。這一類應為飲食的三分之一。這類食品富於纖維、維生素和礦物質，是很好的淀粉的來源。有可能的話，盡量選擇高纖維食品，但要多喝水，并在此類食品中盡量不外加脂肪。

(2)水果與蔬菜包括各種新鮮的、冰凍的、罐裝的、晒干的以及果汁，此類也應為飲食的三分之一，盡量選擇多類品種，每日不少於五類。水果與蔬菜富於維生素和纖維，深綠色的蔬菜含鐵多，柑桔類植物中的維生素 C 可以幫助吸收鐵。

(3)牛奶和各類奶制品，此類食品富有蛋白質和鈣，應當適量攝取。

(4)豆類和堅果類，它包括各種豆類和豆制品、堅果類。此類食品富有蛋白質和維生素等，應當適量攝取。

(5)帶脂肪和糖類的食品，它包括油炸的食品、油、甜食、餅乾等。此類食品應盡量少攝取。

## 12. 學佛者是不是必需吃素？

聖嚴法師曾講過，素食是佛教鼓勵的事，但并不要求所有學佛的人一定要吃素。因為學佛的人吃素是出於慈悲，而慈悲又以五戒中的第一條戒“不殺生”為根本。所以學佛的人如能吃素，那是最好的事，但是，如果因為家庭的原因，或工作上的困難，不吃素也不要緊，但是不要再去殺生，也不可指揮或請他人殺生。在家中，先生或太太一方學佛要吃素，而另一方不吃素，或者是子女學佛要吃素，而父母不同意，這就很容易引起家庭矛盾，從而導致家庭不和。這時初學佛的人就可以從吃三淨肉開始做起，同時，與另一方，先生或太太或者父母從科學的角度多講素食的現世利益，如素食有利於健康等。這樣逐漸地就可以做到，對方不反對你吃素。我們一定要記住，學佛的目的不是為了吃素，而吃素的目的是為了更好的學佛。如果因為吃素而引來了更多的煩惱與家庭的不和的話，那就失去了

學佛的意義了。

#### 四，結論

學佛可以淨化人的心靈，這是我們學佛的人的共同認識。釋迦牟尼佛說法四十五年，從沒有離開為人類解除人心靈上的痛苦、煩惱這一宗旨，所以當一位比丘請釋迦牟尼佛為他解答，宇宙有無邊際，宇宙是不是永恆的，身體與靈魂是一是異等形而上學的問題時，釋迦牟尼佛說：“比丘啊！如果一個人被毒箭所傷，他的親戚朋友要把他送到醫生那里去治療，而此人劫說，‘我先要弄清，是誰射的我，他是婆羅門、刹帝利、首陀羅還是吠舍種姓，他叫什麼名字，他的家族是什麼，他的膚色是黑色、宗色或是金色，他是來自那一個村鎮，他所用的弓箭是用什麼制造的？’比丘啊，此人在未弄清任何一個問題之前，他就會死亡。”接著釋迦牟尼佛講到，不論你對以上形而上學的問題有任何見解，人總有生老病死，煩惱，悲傷等<sup>6</sup>。佛的教法就是為了解除這些煩惱與痛苦的。所以釋迦牟尼佛被稱為大醫王，專門醫治人的心病。我們學佛時，我們心里的煩惱就會逐漸地減少，如果再吃素的話，就會減少身體方面發病的因素，并能增加身體對疾病的抵抗力。這樣身心健康了，自然我們的壽命也會增加。我們這裡僅舉幾個大家都知道的人作例子。虛雲和尚終生吃素，世壽一百二十，淨嚴老法師終生吃素，世壽一百。世壽八九十的吃素念佛之人比比皆是。最後僅以《慈悲經》中的一句話來作為本文的結語，祝所有眾生幸福健康。

#### 參考書籍

1. 羅怙羅《佛陀的起示》倫敦，1978年。
2. 諏訪義純《中國中世紀佛教史研究》日本，大東出版社。
3. 《新編素食。健康。長壽》台灣，天華出版公司印行。
4. 饒秋霞《護生素食》台灣，佛陀教育基金會印贈。
5. 《素食與健康》新加坡，素食林印贈。
6. 《素食雜誌》*Vegetarian*, BBC 英國廣播公司出版。

---

<sup>6</sup> 羅怙羅《佛陀的起示》倫敦，1978年，第13-14頁。

7. 《但願眾生皆離苦》(素食，環保與慈悲心的實踐)
8. 林伯謙：北傳佛教與中國素食文化，東吳中文學報，第 4 期 (1998.05) 頁 93-1
9. 郭元興：佛法與長壽，法音，第 1, 2, 3 期 1982.
10. Gunasekara, V. A. 'Buddhism and Vegetarianism: The Rationale for the Buddha's Views on the Consumption of Meat.' Source: <http://www.uq.net.au/slsoc/budsoc.html>

### 沈約《究竟慈悲論》

釋氏之教義本慈悲，慈悲之要全生爲重。恕己因人以身觀物，欲使抱識懷知之類。愛生忌死之群，各遂厥宜得無遺夭，而俗迷日久淪惑難變，革之一朝則疑怪莫。設教立方每由漸致。又以情嗜所染甘腴爲甚。嗜染於情尤難顛革。是故開設三淨用申權道。及涅槃後說立言將謝。則大明隱側貽厥將來。夫肉食蠶衣爲方未異。害命天生事理均一。燠繭爛蛾。非可忍之痛，懸庖登，豈偏重之業。而去取異情開抑殊典。尋波討源良有未達。漁人獻鮪，肉食同有其緣。桑妾登絲，蠶衣共頒分，假手之義未殊。通閉之詳莫辯，訪理求宗未知所適。外典云，五畝之宅樹之以桑，則六十者可以衣帛矣。鷄豚犬彘勿失其時。則七十者可以食肉矣。然則五十九年已前，所衣宜布矣，六十九年已前，所食宜蔬矣。輕煖於身事既難遺，甘滋於口又非易亡，封而爲言非有優劣。宜臬麻果菜事寺義同，攘寒實腹曾無一異，偏通繒纈當有別途，請試之言，夫聖道隆深非思不洽，仁被群生理無偏漏。拯鹿去甚教義斯急，繒衣肉食非已則通，及晚說大典弘宣妙訓，禁肉之旨載現於言。