

# 素食的利益

终生吃素是印心修观音法门的先决条件。植物和奶制品可以吃，但是所有取自动物性的食物则不可吃（包括蛋在内）。这有许多原因，最主要是在第一戒：「不可杀生」中，就禁止夺取众生的生命。

不杀生或不伤害其他生物，对动物显然有利，而另一个较不明显的事实是：不伤害其他众生，同样也利益我们自己。怎麽说呢？这是基於因果的法则——「種什麼因，得什麼果。」当你为了满足口腹之欲而杀生，或是让他人为你而杀生，就会造下杀业，而这个业障终究是要清付的。

实际上，吃素可说是我们送给自己的礼物。因为吃素使我们所积欠的沈重业障减轻，我们的生活品质得以改善，感觉越来越轻松自在，而且我们能进入内边，体验微妙、新颖的天堂境界；而这一切确实值得你付出吃素这个小小的代价。

以灵性观点反对吃肉的论证可令某些人信服，不过还有其他支持吃素的有力理由。每个理由都衍生自基本常识，如个人健康与营养、生态环境、伦理道德、动物受迫害及世界饥荒……等等。

## 健康与营养

在人类演化的研究中显示，我们的祖先都是天生的素食者。人类的身体结构并不适於肉食。哥伦比亚大学韩汀博士（

Dr.G.S. Huntigen) 在一篇比较解剖学的论文中就证明了此论点。他指出肉食动物的小肠和大肠都短，而且大肠特别地直而平滑。相反地，素食动物的小肠长，大肠也长，这是因为肉的纤维含量少，蛋白质含量高，肠子不必慢慢地吸收养分；因此肉食动物的肠子较素食动物的肠子来得短。

人类和其他天生素食的动物一样，大肠和小肠都是长的。我们的肠子约有二十八英尺（八点五公尺）长。小肠来回重叠，肠壁有皱褶又不平滑。由於它较肉食动物的小肠更长，所以我们吃下的肉会在肠中久留、腐败并产生毒素。这些毒素与结肠癌的发生有关，另外还会给具有解毒功能的肝脏增加负荷，导致肝硬化，甚至肝癌。

肉类含有许多尿激酶和尿素，会增加肾脏的负担，破坏肾功能。每磅牛排中就含有十四公克的尿激酶，若将活细胞浸泡於尿激酶蛋白中，它的新陈代谢功能就会退化。此外，肉类缺乏纤维素及纤维质，而缺乏纤维质容易造成便秘；众人皆知便秘会导致大肠癌或痔疮。

肉类中的胆固醇及饱和脂肪还会造成心脏血管性疾病。心脏血管性疾病是美国第一大死亡原因，福尔摩沙今日第一大死因也是它。癌症则是第二大死因。实验报告指出，烧烤肉类会产生一种化学物质 (Methylcholanthrene)，是严重的致癌物，把这种化学物质给老鼠吃，老鼠会罹患癌症，如骨癌、血癌或胃癌……等等。

研究显示，由患有乳癌的母老鼠哺乳的小老鼠也会罹患癌症。把人类的癌细胞接种在动物身上，动物也会罹患癌症。

。因此如果我们日常吃的肉类是来自原本就患有这些疾病的动物，我们又把它们吃进体内，那我们便很有可能得病。

大部分的人以为肉类的卫生没有问题，每个屠宰场都会检验。但是每天有那麽多的牛、猪、鸡、鸭……等等被杀出售，根本没办法一一确实检查。要检查出一块肉是否带有癌细胞，就已经极为困难了，更何况是逐一检查每只动物。目前，肉品工厂都是采取头有问题就砍头，脚有病就剁脚的方式；只把有病的部分去掉，剩下的照常出售。

著名的素食医生克罗博士 (Dr. J.H. Kellogg) 说：「我们吃素时不需担心食物是因什麼病而死，这让人吃起来多愉快啊！」

另外还有一项顾虑：在动物的饲料中添加抗生素以及其他胆固醇、生长荷尔蒙……等等。动物也被直接注射这些药物。已有报告指出人们吃下这些动物後，也会摄入这些抗生素，而使人类医疗用的抗生素渐渐失效。

有些人认为素食不够营养，然而一位美国外科专家——米勒博士 (Dr. Miller)，他在福尔摩沙行医四十馀年，创办了医院，院内所有员工和病人均实行素食。他说：「老鼠是素食和肉食都可以维持生命的动物，如果将两只老鼠分开，让一只吃肉，另一只吃素，发现两只老鼠生长和发育的情形是大致相同的，不过素食的老鼠寿命较长，对疾病的抵抗力也较强。此外，两只老鼠患病後，也是素食老鼠恢复得快。」他又说：「受近代科学之赐，医药已经大有进步，但是药物只能治病，食物才能维持健康。」他指出：「植物的营养比动物更

为直接。人们吃动物，但是动物的营养却得自植物。大部分动物寿命都不长，人类有的疾病，动物也几乎都有，所以人的病可能都是吃了患病动物的肉而传入人体，那麼人类为什麼不直接从植物获取营养呢？」米勒博士建议，我们只需吃五谷、豆类和蔬菜，就可获得足够的营养维持健康。

很多人有一种观念，认为「动物性蛋白优於植物性蛋白」；因为前者是完全蛋白，後者是不完全蛋白。其实有些植物也是完全蛋白，而且将几种不完全蛋白的食物调配得当，也可以产生完全蛋白。

一九八八年三月，美国饮食学会(ADA)公布：「就ADA的观点来看，若能适当调配，素食既有益健康而又营养均衡。」

常有人误以为肉食者会比素食者更强壮，但在耶鲁大学费希尔教授(Professor Irving Fisher)的一项实验中显示：三十二名素食者及十五名肉食者中，吃素的人比吃肉的人更有耐力。他要参加试验的人尽可能将手臂平举，实验结果十分明显；十五位肉食者中，只有两位可以举臂十五至三十分钟；不过在三十二位素食者中，却有二十二位可举臂十五至三十分钟，十五位超过了半小时，九位超过一小时，四位超过两小时，有一位还超过了三小时。

很多长跑选手在比赛前都要素食一段时间。有一位素食疗法的专家，巴巴拉摩尔医生(Dr. Barbara More)，以二十七小时三十分走完了一百一十英哩，她是一个五十六岁的妇人，打破了所有年轻人的记录。她说：「我想以身作则，证明每餐素食的人，会有强健、清醒和洁净的生活。」

素食者能从饮食中获得足够的蛋白质吗？世界健康组织建议，我们每天所需热量的百分之四点五取自蛋白质；小麦含有百分之十七的蛋白质、绿花椰菜含有百分之四十五、米饭则为百分之八。所以饮食中富含蛋白质是极为容易的事。吃素不吃肉还有额外的好处是可避免因高脂肪引起的许多疾病，如心脏病及种种的癌症；因此素食无疑是最佳的选择。

吃太多肉和其他含有高度饱和脂肪的动物性食物，已被证实与心脏病、乳癌、结肠癌以及脑中风息息相关。而其他可藉由低脂素食抑制、甚至治愈的疾病，包括有：肾结石、摄护腺癌、糖尿病、消化性溃疡、胆结石、肠燥症、关节炎、牙龈疾病、痤疮、胰脏癌、胃癌、低血糖症、便秘、大肠憩室、高血压、骨质疏松症、卵巢癌、痔疮、肥胖、以及气喘……等等。因此，除了抽菸以外，大概再没有比吃肉更有害人体健康的了。

## 生态与环境

为了吃肉而饲养动物会带来一些後果：雨林的破坏、全球温度上升、水质污染、水源枯竭、土地沙漠化、能源滥用，以及世界性的饥荒。将土地、水、能源和人力用来生产肉类，绝对不是有效使用地球资源的方式。

自一九六〇年开始，为了替牛只开辟牧场，中美洲就有百分之二十五的雨林被烧光。据估计，用这种雨林产的牛肉来制作汉堡，每四盎司汉堡，需要破坏五十五平方英尺的热

带雨林。此外，养牛还会产生三种大量废气使地球温度升高，同时也是导致水质污染的主因。而每生产一磅牛肉就需要两千六百四十六加仑的惊人水量，生产一磅番茄却只需二十九加仑的水，生产一磅的全麦土司也只要一百三十九加仑的水。美国几近一半的水量都耗费在种植饲料喂养牛只和其他的家畜。

如果把养牛的资源用来生产谷物，供应世人，就有更多的人有饭吃。如果燕麦是供人食用，而不是用来喂养动物，则一英亩土地种植燕麦可以产生八倍於产肉所得的蛋白质和二十五倍的热量。若将一英亩土地用来种植绿花椰菜，则可产出十倍於生产牛肉所能得到的蛋白质、热量和菸硷酸，诸如此类的统计不计其数。若能把饲养动物的土地转而种植为人食用的农作物，则将可更有效地利用世界的资源。

吃素可以让你在这星球上「无债一身轻」。因为你只取用需要的部分，减少过度杀生，而且当你想到不会有动物因为你要吃饭而死，这也会让你觉得心安多了。

## 世界饥荒

地球上有着近十亿人遭受饥饿和营养不良之苦，每年有四千万人死於饥荒，其中大部分是小孩。尽管如此，世界上却有三分之一以上的谷物不拿来供应给人吃，而是用来喂牲畜。在美国，牲畜就吃掉了所有生产谷物的百分之七十。如果我们把谷物给人吃而不是喂牲畜，就不再有人挨饿了。

## 动物苦难

你可曾注意到一件事？每天美国有超过十万只的牛遭到屠宰！

在西方国家，大部分的动物被饲养在「工厂式牧场」里，其设计是以最少的费用生产最多量的动物来屠宰。在那里，动物挤在一起，情况十分狼狈，它们被当做一部部填入饲料就能产生肉的机器。我们大部分人永远不会亲眼目睹这种事实真相。有人说：「走一趟屠宰场就能使你终生吃素。」

托尔斯泰曾说：「只要有屠宰场就会有战场。素食是对人道主义者的严峻考验。」尽管我们大部分的人不会主动杀生，但是却经由社会的认同而养成了经常吃肉的习惯，而不真正了解我们对吃下肚的动物做了些什麼？

## 圣人与志同道合者

很多道家的门徒也都是素食者，早期的基督教与犹太教徒，也都是素食者。关于这一点，圣经上记载得很清楚，主说：「看啊！我给了你们每一种草本的种子，散布在大地的表面，所有树木上面的果实，即是你们的食物！」（旧约创世纪一：廿九）还有，圣经上也禁止肉食：「但是，生物的肉与血，你们不得吃！」（旧约创世纪九：四）

圣经上还有一段讲到：「你们不要要求我，不要向我祈求，因为你们的手沾满无辜的血腥，你们杀牛杀羊来

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。」耶穌基督的偉大門徒之一聖保羅，在给羅馬人的一封信中說道：「最好不要吃肉，也不要喝酒。」

最近歷史學家發現了許多古本，例如新約聖經，描述耶穌基督的生活與祂的演講。在某章經文中，耶穌說：「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。」印度教也禁止肉食：「人無法不傷害生物而得到肉食的，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！」（印度教規）

伊斯蘭教（回教）的聖經——可蘭經，也「禁吃死的動物、血及肉……等等。」

從最早有記載的歷史中，我們可看出素食被視為人類的天然飲食，早期的希臘、埃及、希伯來神話中都描述人類原本是食果類的，古埃及有智慧的僧侶從不吃肉。許多偉大的希臘智者——柏拉圖、戴奧堅尼、蘇格拉底都堅決提倡素食。在印度佛陀強調Ahimsa（不殺生）的重要性，切勿傷害生物，並且一再告誡祂的弟子們不要吃肉，為了怕造成生物的恐懼。

佛陀作了以下的評論：「吃肉只是一種後天的習慣，我們不是一出生就想吃肉的。」「夫食肉者，斷大慈悲種」「吃肉的人彼此互相殘殺吞食，這一世我吃你，下一世你吃我……永遠無法了斷，這樣的人如何能超

出三界呢？」(原文：楞严经内业果相续一段经文，佛说：「是等則從殺貪為本，從人食羊，羊死為人，如是乃至十生之類，死死生生，互來相啖，惡業俱生，窮未來際。」又云：「汝等當知，是食肉人縱得心開似三摩地，皆大羅剎，報終必沈生死苦海，非佛弟子，如是之人，相殺相吞，相食未已，云何是人得出三界？」)

一位中国伟大的禅师——寒山子，作了一首强烈反对肉食的诗：「嘖嘖買魚肉，擔歸餒妻子，何需殺他命，將來活沒己，此非天堂緣，純是地獄宰。」

许多闻名的作家、艺术家、科学家、哲学家和名人都是素食者，力荐素食的重要性。兹列举如下：如释迦牟尼佛、耶稣基督、维吉尔、霍里斯、柏拉图、欧维德、佩脱拉克、毕达哥拉斯、苏格拉底、莎士比亚、福尔特尔、牛顿、达芬奇、达尔文、富兰克林、爱默生、梭罗、左拉、罗素、华格纳、雪莱、威尔斯、爱因斯坦、泰戈尔、托尔斯泰、萧伯纳、甘地、史怀哲，以及近代的保罗纽曼、玛丹娜、黛安娜王妃、林赛华格纳、保罗麦卡尼和甘蒂丝柏根等人。

爱因斯坦说：「我认为素食者所产生性情上的改变和净化，对人类都有相当好的利益，所以素食对人类很吉祥。」可见素食是许多古今圣贤名人共同的教诲。

## 师父答问

问：吃动物固然是杀生，吃植物难道不是杀生吗？

师父：吃植物当然也是杀生，也会有业障，但是业障比较小。如果能每天修行观音法门两个半小时，就可以清除这个业障。因为我们不得不吃，所以只好选择意识最低，痛苦最小的生物来吃。植物身上百分之九十以上都是水，意识的成分很少，少到几乎不能感觉痛苦。何况，我们吃植物的时候，并没有断它的命根，反而因为剪下它们的枝叶，促进了它们的无性生殖，事实上对植物更好。所以在园艺学上，都教我们要修剪花木，它们才会长得更大更漂亮。

至於水果，当它成熟时，果就会发出香味，并以鲜艳的颜色，甜美的味道吸引我们去吃它；果树就是以这种方式达到四处传播种子的目的。如果我们不摘来吃，就会过熟而掉落地上腐烂，种子也会因上面的大树遮住阳光，导致死亡的命运，所以吃植物、蔬菜是一种自然天成的趋势，对它们来说并没有任何痛苦。

**问：**一般人有一种观念，认为吃素的人长得比较瘦小，吃肉的人长得比较高大，是不是如此？

师父：吃素的人不一定会瘦小，只要营养调配均匀，一样可以长得很高壮。你看所有大型的动物，例如大象、牛、长颈鹿、河马、马……等等，只吃蔬菜、水果。它们比肉食动物来得强壮、善良，又利益人类。但是吃肉的动物又凶恶、又没有用。如果人吃多了动物，也会被动物的兽性品质影响。吃肉的人不一定长得高大，但是平均寿命很短。爱斯基摩人是专门以肉食为主，他们是否高大、长寿？这一点你们应该很明白。

**问：吃素的人可以吃蛋吗？**

师父：不可以！我们若吃蛋，也是杀生。有人说现在市面上卖的蛋，都是没有受精的蛋，吃了不算杀生，这是似是而非的理论。未受精的蛋，是因缘不具足，所以才不能发育为一只鸡，但是它仍然是有生命力的，如果不是的话，为何除了卵细胞以外，其他的细胞都无法受精？若说蛋有蛋白质、磷质，为人体营养所不可少，那我们吃豆腐，就有蛋白质，有些蔬菜亦含有磷质（马铃薯即含有磷质）。

试看古今高僧不吃肉、不吃蛋，享高寿的很多，如印光大师，每餐只用一碗蔬菜佐饭，亦享八十高年。何况蛋黄含有非常高量的胆固醇，容易造成心脏血管性疾病，这个疾病已经成为福尔摩沙和美国的头号杀手，所以医院里面的病患大都是吃蛋的人。

**问：猪、牛、鸡、鸭……等等生物，都是我们饲养长大的，为何不能吃？**

师父：那麽人也是父母养大的，请问父母有吃小孩的权利吗？生物都有生存的权利，任何人都不能剥夺他们生存的权利。香港的法律规定，自杀也是犯罪，更别提杀生了。

**问：动物本来就是生给人类吃的，不吃的話，畜生不是遍布全世界了吗？**

师父：这是一个很荒谬的理论。我们杀猪杀牛的时候，有没有问它愿不愿意给我们吃？凡是生物都有贪生怕死的心，我们不愿意被老虎吃，为什麼动物应该被我们吃？人类出现在地球上，不过是数万年的事，在人类尚未出现以前，很多动物就已经

出现了，请问它们有没有把地球挤得满满的？生物都有它们自然的生态平衡，当它们数量太多时，受到食物和空间的限制，数量就会大量减少，而维持在一定的数量。

**问：为什麼我应该吃素？**

师父：我吃素是因为在我内边的上帝要我这么做。懂吗？吃肉违反宇宙好生的法则。我们自己不想被杀，也不愿被偷，如果我们这样对待别人，我们就是在做违背自己本意的事，而必将使自己痛苦，你所做的每一件伤害他人的事都会使你受苦。你不会咬你自己，也不会刺伤自己吧！同样，你不应该杀生，因为那违反了生命的法则，了解吗？那麽做会使我们痛苦，所以我们不做。这并不表示我们设法限制自己，而是表示我们将自己的生命扩展到其他众生。我们的生命将不再局限在这个身体里，而延伸至动物和所有众生的生命之中。这会令我们更高贵、更伟大、更快乐、更无限。是不是呢？

**问：您可以谈谈素食吗？素食如何为世界带来和平？**

师父：好的。你看，世界上大部分战争的起因是由於经济的因素。我们应该坦白面对这个事实，当某个国家发生饥荒、缺乏粮食，或是国与国间粮食分配不均，该国的经济困境就会变得更为紧张。如果你花些时间看杂志，研读关于素食的一些实证，你就会很明白。为了肉食而饲养动物已经使得我们的经济各部门濒临破产，使世界各地造成了更多的饥荒，至少在第三世界是这样。

这不是我个人的意见，有位美国人作了这样的研究，并写了一本书。你可以到任何一家书店阅读有关素食研究及食

物加工的书。你可以看看约翰罗宾斯所写的「新世纪饮食」。他是一位非常著名的冰淇淋钜子，但是他却为了素食而全部放弃，而且还写了一本相反家族传统及事业的素食书籍。他损失了大笔金钱、声望和事业，一切都是为了真理，那本书很棒。还有其他许多的书籍和杂志可以给你不少素食的资讯和实证，以及素食如何为世界带来和平。

你们看，我们为了喂养牛只，耗尽了我们的食物。你知道一头牛在成为盘中肉以前，必须浪费多少蛋白质、药物、水、人力、小车、大车、道路建造，以及千千万万不知多少英亩的土地。知道吗？这一切物资若是可以平均分配到未开发的国家，饥荒问题便能获得解决。如果有一个国家缺乏食物，为了自己的人民，它有可能入侵其他的国家；长期下来，便形成恶劣的因果，懂吗？「种什麼因，得什麼果。」如果我们现在为了食物而杀生，在下次、下一世，我们也会以其他的形式，被杀来当做食物；真是可悲啊！我们这麼聪明、这麼文明，但是我们大部分的人却不明白我们的邻国为什麼受苦——都是为了我们的口腹之欲。我们杀了这麼多的生命，为了要喂养一个身体，并使这麼多的人类同胞挨饿。我们甚至还没谈到动物的生命，懂吗？

而这个罪恶感便会在有意或无意中降低我们的意识，它会使我们罹患癌症、肺结核和其他爱滋病之类的不治之症。问问你们自己，为什麼你们的国家——美国，是全世界罹患癌症比率最高的国家？因为美国人吃了很多牛肉，他们吃得比任何其他国家都多。再问问自己，为什麼中国或共产国家

得癌症比率就没有这么高？因为他们没有这么多肉可以吃，了解吗？研究报告如此显示，不是我说的，好吗？不要怪我。

问：我们可以由素食得到哪些灵性上的利益呢？

师父：我很高兴你问这个问题，因为表示你关心注意的是灵性上的利益。大部分的人问有关素食的问题时，只关心健康、饮食和身材方面。素食对灵性方面的利益在於它十分纯净又不带暴力。「你们不可殺生」，当上帝如此告诫我们的时候，祂并不只是说不要杀人，祂是说不要杀害任何的众生。祂难道不是说祂造了所有的动物与我们为友、来帮助我们吗？祂不是要我们照顾动物吗？祂说：「照顧牠們、管理牠們。」你在治理你的百姓时，你会把他们杀来吃吗？如果那麽做，那你会成为一个没有百姓的国王。

现在你该明白为什麼上帝这麽说了！我们必须这麽做，不用怀疑。祂已经说得非常清楚；不过除了上帝以外，又有谁懂得上帝呢？所以为了要了解上帝，你自己必须成为上帝。

我请各位再回归上帝，做你自己本人，独一无二的人。「默念上帝」不是要你崇拜上帝，而是要你自己成为上帝，了解你和上帝同一体。「我和我的父親同一體」，耶穌不是这麽说的吗？若祂说祂和祂的父亲同一体，那麽我们和祂的父亲也可以同一体；因为我们也是上帝的孩子。何况耶穌还说我们甚至能做得比祂更好。所以甚至我们可以比上帝更好，并非不可能。如果我们对上帝一无所知，又为什麼要崇拜上帝呢？为什麼要盲目相信？我们必须先知道我们在崇拜什麼

；就好像要结婚以前，我们必须先知道要娶的女孩是谁。这个时代，我们通常不会没有约会过就结婚的。那麼，我们为什麼要盲目崇拜上帝呢？我们有权要求上帝为我们显现，让我们认识祂。我们有权选择我们想要跟随的上帝。圣经中清楚的告诉我们，我们应该吃素。为了一切健康的理由，我们应该要素食；因为科学上的诸般实证，我们应该要素食；为了经济上所有考量的因素，我们应该要素食；基於种种慈悲的动机，我们应该要素食；同时也为了拯救全世界，我们应该要素食。

有个研究报告提到，如果在西方，在美国的人们每周只吃一次素食，每年就可以拯救一千六百万挨饿的人。因此，要当英雄就要吃素！为了上述所有一切的理由；就算你不跟我学，不修同样的法门，但是为了你自己、为了世界，请你吃素吧！

**问：如果大家都吃植物，是否会造成粮食不足？**

师父：不会。用来生产人类粮食的土地所能供养的人数，和同一块土地用来生产动物饲料，再让人吃这些动物所能供养的人数，前者约为後者的十四倍。每一亩地的植物所能产生的能量是八十万卡，但若把这些植物性食物先喂动物，则只能产生二十万卡，中间损失了六十万卡能量，所以素食比肉食更合乎经济效益。

**问：吃素可以吃鱼吗？**

师父：你想吃就吃吧！不过如果你想吃素，鱼可不是素菜。

**问：常有人说，做人只要心好，不必吃素，这话有道理吗？**

师父：如果心好何必吃众生肉？看众生痛苦应该不忍心吃才对，吃肉是违背慈悲的事，如何还可叫做好心？莲池大师说：「戮其身而啖其肉，天下之言兇心慘心毒心惡心孰甚焉？好心當在何處？」孟子也说：「見其生，不忍見其死，聞其聲，不忍食其肉，是以君子遠庖廚也。」（孟子梁惠王篇）人类的智慧比动物高，会利用种种工具，使动物无法抵抗，含恨而死，这种欺侮弱小的人，没有资格称为君子。动物在被杀的时候，由於极度的恐惧、愤怒、憎恨，会促使它们的身体产生大量有毒的物质留在肉内，人吃了以後就会受到毒害，同时因为动物的振动频率较低，所以会影响我们的振动力，对心智的发展产生不良的影响。

问：吃肉边菜（方便菜）可以吗？

师父：不可以。如果把食物放在毒药里浸一下，再拿起来吃，有没有毒？涅槃经内摩诃迦叶问佛：「若乞食時，得雜食肉，云何得食，應清淨法？」佛言：「當以水洗，令與肉別，然後乃食。」由此可见与肉和在一起的蔬菜，若不用水洗净，也不可以吃，更何况吃肉？同时从这一段对话的内容，我们不难看出，释迦牟尼佛和祂的徒弟都是吃素的。有些人竟然毁谤释迦牟尼佛，说佛吃方便素，施主如果布施肉祂就吃肉，这简直是无稽之谈，也是看经不够或是不懂经义的关系。在印度百分之九十以上的人都是吃素的。他们看到穿黄衣服的人来乞食，都知道应该布施素食，何况他们家里也没有肉可以布施。

问：我以前听其他法师说，释迦牟尼佛也吃猪脚，後來示现拉肚子，这是真的吗？

师父：绝对没有。释迦牟尼佛是因为吃了一种香菇才死的，那一种香菇的梵文，如果直接翻译过来就变成猪脚，那个猪脚不是真正的猪脚，这跟我们这边称一种水果叫龙眼一样。有很多东西的名字虽然是荤的，但是实际上它是素食，例如龙眼。

那一种香菇的梵文字义是猪脚或是猪喜悦，都跟猪有关系，因为那一种香菇在印度古代很不容易找到，而且非常珍贵，是属于山珍海味的食品，所以诚心的人拿它来供养释迦牟尼佛。这种香菇不是在地上可以看得到，它生长在地底下，如果要找的话，必须跟著老猪一起找，因为猪很喜欢吃那一种香菇，所以才叫猪喜悦，猪用鼻子可以闻出它的位置，一闻到，马上用它的脚扒开泥土找来吃，因为猪很喜欢，所以在印度就称香菇是猪脚或是猪喜悦。

其实都一样，可是我们翻译不谨慎，又没有深入去了解其中的典故，所以才造成後人很多的误解，把释迦牟尼佛变成一个吃肉的野佛，这是很令人难过的事。

问：有些贪口腹的人说，买屠户杀好的动物来吃，不犯杀戒，这话对吗？

师父：大错特错。须知因为有吃肉的人，所以屠户才杀生，楞伽经内，佛说：「大慧，凡是殺生的人，大多是因为人要吃，人如果不吃，就没有殺生的事，所以吃肉和殺生是犯同樣的罪。」为了杀生太多，所以有很多天灾、人祸，战争也是因为杀业太重所引起的。（原文：楞伽经内，佛言：「大慧，凡殺生者，多為人食，人若不食，亦無殺事，是故食肉與殺同罪云云。」）

问：有人说植物虽然不会产生尿酸尿素等有毒物质毒害人体，但是却有很多农药，吃了也会对人体不利。对吗？

师父：如果在农田喷洒化学杀虫剂或DDT等农药，这是一种非常剧烈的毒药，会引发癌症、不孕症及严重的肝病，由於DDT等溶於脂肪，因此通常储於动物体内的脂肪层中，当你吃肉时，就把所有这些高度浓缩的农药和其他积存在动物脂肪内，随著动物长大成可食用的肉，约十五个月之久的化学物吃进体内。动物体内的DDT的含量为蔬菜、水果、青草的十三倍。喷洒在植物外表的农药可以洗得掉，但是积存在动物脂肪层内的农药，却是怎麼洗也洗不掉，这种积存的过程是因为这些农药具有累积性的缘故，因此，在整个食物链中，最高级的消费者，就是最大的受害者。在爱阿华州立大学所作的实验中显示：人体内的农药大多从肉食中得来，他们发现素食者体内的含量不及肉食者的一半，其实肉类的毒素不只这些而已，在饲养的过程中，动物常被喂以很多的化学饲料，促使它们生长加快，或改变肉的颜色、味道和纤维，使其不易腐坏……等等，例如用硝酸盐做成的防腐剂毒性很大。一九七一年七月十八日的纽约时报曾报导——「对食用者健康最大的潜在危险，是那些看不见的污染物，萨门鱼中的细菌，和施用杀虫剂、防腐剂、荷尔蒙、抗生素和其他化学药品等的残留物。」

此外，肉类中也含有动物为预防疾病而注射的疫苗。反之，由坚果类、豆类、穀类和乳制品中所得蛋白质，比起内含百分之五十六不净水溶物的肉类食品纯净得多。研究报告中指出，这些人造的添加物，能引起癌症或其他疾病，甚至

造成畸形胎儿，所以，怀孕的妇女更应该只吃纯净的素食食物，以确保新生儿的身心健康，喝大量的牛奶以取得足够的钙，吃豆类以得到蛋白质，尤其是吃大量的青菜及水果，以取得维他命及矿物质。