

# 素食的利益

終生吃素是印心修觀音法門的先決條件。植物和奶製品可以吃，但是所有取自動物性的食物則不可吃（包括蛋在內）。這有許多原因，最主要是在第一戒：「不可殺生」中，就禁止奪取眾生的生命。

不殺生或不傷害其他生物，對動物顯然有利，而另一個較不明顯的事實是：不傷害其他眾生，同樣也利益我們自己。怎麼說呢？這是基於因果的法則——「種什麼因，得什麼果。」當你為了滿足口腹之欲而殺生，或是讓他人為你而殺生，就會造下殺業，而這個業障終究是要清付的。

實際上，吃素可說是我們送給自己的禮物。因為吃素使我們所積欠的沈重業障減輕，我們的生活品質得以改善，感覺越來越輕鬆自在，而且我們能進入內邊，體驗微妙、新穎的天堂境界；而這一切確實值得你付出吃素這個小小的代價。

以靈性觀點反對吃肉的論證可令某些人信服，不過還有其他支持吃素的有力理由。每個理由都衍生自基本常識，如個人健康與營養、生態環境、倫理道德、動物受迫害及世界饑荒 等等。

## 健康與營養

在人類演化的研究中顯示，我們的祖先都是天生的素食者。人類的身體結構並不適於肉食。哥倫比亞大學韓汀博士（

Dr. G.S. Huntigen) 在一篇比較解剖學的論文中就證明了此論點。他指出肉食動物的小腸和大腸都短，而且大腸特別地直而平滑。相反地，素食動物的小腸長，大腸也長，這是因為肉的纖維含量少，蛋白質含量高，腸子不必慢慢地吸收養分；因此肉食動物的腸子較素食動物的腸子來得短。

人類和其他天生素食的動物一樣，大腸和小腸都是長的。我們的腸子約有二十八英呎（八點五公尺）長。小腸來回重疊，腸壁有皺褶又不平滑。由於它較肉食動物的小腸更長，所以我們吃下的肉會在腸中久留、腐敗並產生毒素。這些毒素與結腸癌的發生有關，另外還會給具有解毒功能的肝臟增加負荷，導致肝硬化，甚至肝癌。

肉類含有許多尿激酶和尿素，會增加腎臟的負擔，破壞腎功能。每磅牛排中就含有十四公克的尿激酶，若將活細胞浸泡於尿激酶蛋白中，它的新陳代謝功能就會退化。此外，肉類缺乏纖維素及纖維質，而缺乏纖維質容易造成便秘；眾人皆知便秘會導致大腸癌或痔瘡。

肉類中的膽固醇及飽和脂肪還會造成心臟血管性疾病。心臟血管性疾病是美國第一大死亡原因，福爾摩沙今日第一大死因也是它。癌症則是第二大死因。實驗報告指出，燒烤肉類會產生一種化學物質(Methylcholanthrene)，是嚴重的致癌物，把這種化學物質給老鼠吃，老鼠會罹患癌症，如骨癌、血癌或胃癌等等。

研究顯示，由患有乳癌的母老鼠哺乳的小老鼠也會罹患癌症。把人類的癌細胞接種在動物身上，動物也會罹患癌症。

。因此如果我們日常吃的肉類是來自原本就患有這些疾病的動物，我們又把牠們吃進體內，那我們便很有可能得病。

大部分的人以為肉類的衛生沒有問題，每個屠宰場都會檢驗。但是每天有那麼多的牛、豬、雞、鴨等等被殺出售，根本沒辦法一一確實檢查。要檢查出一塊肉是否帶有癌細胞，就已經極為困難了，更何況是逐一檢查每隻動物。目前，肉品工廠都是採取頭有問題就砍頭，腳有病就剝腳的方式；只把有病的部分去掉，剩下的照常出售。

著名的素食醫生克羅博士 (Dr. J.H. Kellogg) 說：「我們吃素時不需擔心食物是因什麼病而死，這讓人吃起來多愉快啊！」

另外還有一項顧慮：在動物的飼料中添加抗生素以及其他膽固醇、生長荷爾蒙等等。動物也被直接注射這些藥物。已有報告指出人們吃下這些動物後，也會攝入這些抗生素，而使人類醫療用的抗生素漸漸失效。

有些人認為素食不夠營養，然而一位美國外科專家——米勒博士 (Dr. Miller)，他在福爾摩沙行醫四十餘年，創辦了醫院，院內所有員工和病人均實行素食。他說：「老鼠是素食和肉食都可以維持生命的動物，如果將兩隻老鼠分開，讓一隻吃肉，另一隻吃素，發現兩隻老鼠生長和發育的情形是大致相同的，不過素食的老鼠壽命較長，對疾病的抵抗力也較強。此外，兩隻老鼠患病後，也是素食老鼠恢復得快。」他又說：「受近代科學之賜，醫藥已經大有進步，但是藥物只能治病，食物才能維持健康。」他指出：「植物的營養比動物更

為直接。人們吃動物，但是動物的營養卻得自植物。大部分動物壽命都不長，人類有的疾病，動物也幾乎都有，所以人的病可能都是吃了患病動物的肉而傳入人體，那麼人類為什麼不直接從植物獲取營養呢？」米勒博士建議，我們只需吃五穀、豆類和蔬菜，就可獲得足夠的營養維持健康。

很多人有一種觀念，認為「動物性蛋白優於植物性蛋白」；因為前者是完全蛋白，後者是不完全蛋白。其實有些植物也是完全蛋白，而且將幾種不完全蛋白的食物調配得當，也可以產生完全蛋白。

一九八八年三月，美國飲食學會(ADA)公布：「就ADA的觀點來看，若能適當調配，素食既有益健康而又營養均衡。」

常有人誤以為肉食者會比素食者更強壯，但在耶魯大學費希爾教授(Professor Irving Fisher)的一項實驗中顯示：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。他要參加試驗的人儘可能將手臂平舉，實驗結果十分明顯；十五位肉食者中，只有兩位可以舉臂十五至三十分鐘；不過在三十二位素食者中，卻有二十二位可舉臂十五至三十分鐘，十五位超過了半小時，九位超過一小時，四位超過兩小時，有一位還超過了三小時。

很多長跑選手在比賽前都要素食一段時間。有一位素食療法的專家，巴巴拉摩爾醫生(Dr. Barbara More)，以二十七小時三十分鐘走完了一百一十英哩，她是一個五十六歲的婦人，打破了所有年輕人的記錄。她說：「我想以身作則，證明每餐素食的人，會有強健、清醒和潔淨的生活。」

素食者能從飲食中獲得足夠的蛋白質嗎？世界健康組織建議，我們每天所需熱量的百分之四點五取自蛋白質；小麥含有百分之十七的蛋白質、綠花椰菜含有百分之四十五、米飯則為百分之八。所以飲食中富含蛋白質是極為容易的事。吃素不吃肉還有額外的好處是可避免因高脂肪引起的許多疾病，如心臟病及種種的癌症；因此素食無疑是最佳的選擇。

吃太多肉和其他含有高度飽和脂肪的動物性食物，已被證實與心臟病、乳癌、結腸癌以及腦中風息息相關。而其他可藉由低脂素食抑制、甚至治癒的疾病，包括有：腎結石、攝護腺癌、糖尿病、消化性潰瘍、膽結石、腸燥症、關節炎、牙齦疾病、痤瘡、胰臟癌、胃癌、低血糖症、便秘、大腸憩室、高血壓、骨質疏鬆症、卵巢癌、痔瘡、肥胖、以及氣喘等等。因此，除了抽菸以外，大概再沒有比吃肉更有害人體健康的了。

## 生態與環境

為了吃肉而飼養動物會帶來一些後果：雨林的破壞、全球溫度上升、水質污染、水源枯竭、土地沙漠化、能源濫用，以及世界性的饑荒。將土地、水、能源和人力用來生產肉類，絕對不是有效使用地球資源的方式。

自一九六〇年開始，為了替牛隻開闢牧場，中美洲就有百分之二十五的雨林被燒光。據估計，用這種雨林產的牛肉來製作漢堡，每四盎司漢堡，需要破壞五十五平方英尺的熱

帶雨林。此外，養牛還會產生三種大量廢氣使地球溫度升高，同時也是導致水質污染的主因。而每生產一磅牛肉就需要兩千六百四十六加侖的驚人水量，生產一磅番茄卻只需二十九加侖的水，生產一磅的全麥土司也只要一百三十九加侖的水。美國幾近一半的水量都耗費在種植飼料餵養牛隻和其他的家畜。

如果把養牛的資源用來生產穀物，供應世人，就有更多的人有飯吃。如果燕麥是供人食用，而不是用來餵養動物，則一英畝土地種植燕麥可以產生八倍於產肉所得的蛋白質和二十五倍的熱量。若將一英畝土地用來種植綠花椰菜，則可產出十倍於生產牛肉所能得到的蛋白質、熱量和菸鹼酸，諸如此類的統計不計其數。若能把飼養動物的土地轉而種植為人食用的農作物，則將可更有效地利用世界的資源。

吃素可以讓你在這地球上「無債一身輕」。因為你只取用需要的部分，減少過度殺生，而且當你想到不會有動物因為你要吃飯而死，這也會讓你覺得心安多了。

## 世界饑荒

地球上將有將近十億人遭受饑餓和營養不良之苦，每年有四千萬人死於饑荒，其中大部分是小孩。儘管如此，世界上卻有三分之一以上的穀物不拿來供應給人吃，而是用來餵牲畜。在美國，牲畜就吃掉了所有生產穀物的百分之七十。如果我們把穀物給人吃而不是餵牲畜，就不再有人挨餓了。

## 動物苦難

你可曾注意到一件事？每天美國有超過十萬隻的牛遭到屠宰！

在西方國家，大部分的動物被飼養在「工廠式牧場」裡，其設計是以最少的費用生產最多量的動物來屠宰。在那裡，動物擠在一起，情況十分狼狽，牠們被當做一部部填入飼料就能產生肉的機器。我們大部分人永遠不會親身目睹這種事實真相。有人說：「走一趟屠宰場就能使你終生吃素。」

托爾斯泰曾說：「只要有屠宰場就會有戰場。素食是對人道主義者的嚴峻考驗。」儘管我們大部分的人不會主動殺生，但是卻經由社會的認同而養成了經常吃肉的習慣，而不真正了解我們對吃下肚的動物做了些什麼？

## 聖人與志同道合者

很多道家的門徒也都是素食者，早期的基督教與猶太教徒，也都是素食者。關於這一點，聖經上記載得很清楚，主說：「看啊！我給了你們每一種草本的種子，散布在大地的表面，所有樹木上面的果實，即是你們的食物！」（舊約創世紀一：廿九）還有，聖經上也禁止肉食：「但是，生物的肉與血，你們不得吃！」（舊約創世紀九：四）

聖經上還有一段講到：「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。」耶穌基督的偉大門徒之一聖保羅，在給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：楞嚴經內業果相續一段經文，佛說：「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？」)

一位中國偉大的禪師——寒山子，作了一首強烈反對肉食的詩：「嘖嘖買魚肉，擔歸餒妻子，何需殺他命，將來活汝己，此非天堂緣，純是地獄滓。」

許多聞名的作家、藝術家、科學家、哲學家和名人都是素食者，力薦素食的重要性。茲列舉如下：如釋迦牟尼佛、耶穌基督、維吉爾、霍里斯、柏拉圖、歐維德、佩脫拉克、畢達哥拉斯、蘇格拉底、莎士比亞、福爾特爾、牛頓、達芬奇、達爾文、富蘭克林、愛默生、梭羅、左拉、羅素、華格納、雪萊、威爾斯、愛因斯坦、泰戈爾、托爾斯泰、蕭伯納、甘地、史懷哲，以及近代的保羅紐曼、瑪丹娜、黛安娜王妃、林賽華格納、保羅麥卡尼和甘蒂絲柏根等人。

愛因斯坦說：「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。」可見素食是許多古今聖賢名人共同的教誨。

## 師父答問

問：吃動物固然是殺生，吃植物難道不是殺生嗎？

師父：吃植物當然也是殺生，也會有業障，但是業障比較小。

如果能每天修行觀音法門兩個半小時，就可以清除這個業障。因為我們不得不吃，所以只好選擇意識最低，痛苦最小的生物來吃。植物身上百分之九十以上都是水，意識的成分很少，少到幾乎不能感覺痛苦。何況，我們吃植物的時候，並沒有斷它的命根，反而因為剪下它們的枝葉，促進了它們的無性生殖，事實上對植物更好。所以在園藝學上，都教我們要修剪花木，它們才會長得更大更漂亮。

至於水果，當它成熟時，果就會發出香味，並以鮮豔的顏色，甜美的味道吸引我們去吃它；果樹就是以這種方式達到四處傳播種子的目的。如果我們不摘來吃，就會過熟而掉落地上腐爛，種子也會因上面的大樹遮住陽光，導致死亡的命運，所以吃植物、蔬菜是一種自然天成的趨勢，對它們來說並沒有任何痛苦。

問：一般人有一種觀念，認為吃素的人長得比較瘦小，吃肉的人長得比較高大，是不是如此？

師父：吃素的人不一定會瘦小，只要營養調配均勻，一樣可以長得很高壯。你看所有大型的動物，例如大象、牛、長頸鹿、河馬、馬 等等，只吃蔬菜、水果。牠們比肉食動物來得強壯、善良，又利益人類。但是吃肉的動物又兇惡、又沒有用。如果人吃多了動物，也會被動物的獸性品質影響。吃肉的人不一定長得高大，但是平均壽命很短。愛斯基摩人是專門以肉食為主，他們是否高大、長壽？這一點你們應該很明白。

問：吃素的人可以吃蛋嗎？

師父：不可以！我們若吃蛋，也是殺生。有人說現在市面上賣的蛋，都是沒有受精的蛋，吃了不算殺生，這是似是而非的理論。未受精的蛋，是因緣不具足，所以才不能發育為一隻雞，但是它仍然是有生命力的，如果不是的話，為何除了卵細胞以外，其他的細胞都無法受精？若說蛋有蛋白質、磷質，為人體營養所不可少，那我們吃豆腐，就有蛋白質，有些蔬菜亦含有磷質（馬鈴薯即含有磷質）。

試看古今高僧不吃肉、不吃蛋，享高壽的很多，如印光大師，每餐只用一碗蔬菜佐飯，亦享八十高年。何況蛋黃含有非常高量的膽固醇，容易造成心臟血管性疾病，這個疾病已經成為福爾摩沙和美國的第一號殺手，所以醫院裡面的病患大都是吃蛋的人。

問：豬、牛、雞、鴨 等等生物，都是我們飼養長大的，為何不能吃？

師父：那麼人也是父母養大的，請問父母有吃小孩的權利嗎？生物都有生存的權利，任何人都不能剝奪他們生存的權利。香港的法律規定，自殺也是犯罪，更別提殺生了。

問：動物本來就是生給人類吃的，不吃的話，畜生不是遍布全世界了嗎？

師父：這是一個很荒謬的理論。我們殺豬殺牛的時候，有沒有問牠願不願意給我們吃？凡是生物都有貪生怕死的心，我們不願意被老虎吃，為什麼動物應該被我們吃？人類出現在地球上，不過是數萬年的事，在人類尚未出現以前，很多動物就已經

出現了，請問牠們有沒有把地球擠得滿滿的？生物都有牠們自然的生態平衡，當牠們數量太多時，受到食物和空間的限制，數量就會大量減少，而維持在一定的數量。

問：為什麼我應該吃素？

師父：我吃素是因為在我內邊的上帝要我這麼做。懂嗎？吃肉違反宇宙好生的法則。我們自己不想被殺，也不願被偷，如果我們這樣對待別人，我們就是在做違背自己本意的事，而必將使自己痛苦，你所做的每一件傷害他人的事都會使你受苦。你不會咬你自己，也不會刺傷自己吧！同樣，你不應該殺生，因為那違反了生命的法則，了解嗎？那麼做會使我們痛苦，所以我們不做。這並不表示我們設法限制自己，而是表示我們將自己的生命擴展到其他眾生。我們的生命將不再局限在這個身體裡，而延伸至動物和所有眾生的生命之中。這會令我們更高貴、更偉大、更快樂、更無限。是不是呢？

問：您可以談談素食嗎？素食如何為世界帶來和平？

師父：好的。你看，世界上大部分戰爭的起因是由於經濟的因素。我們應該坦白面對這個事實，當某個國家發生饑荒、缺乏糧食，或是國與國間糧食分配不均，該國的經濟困境就會變得更為緊張。如果你花些時間看雜誌，研讀關於素食的一些實證，你就會很明白。為了肉食而飼養動物已經使得我們的經濟各部門瀕臨破產，使世界各地造成了更多的饑荒，至少在第三世界是這樣。

這不是我個人的意見，有位美國人作了這樣的研究，並寫了一本書。你可以到任何一家書店閱讀有關素食研究及食

物加工的書。你可以看看約翰羅賓斯所寫的「新世紀飲食」。他是一位非常著名的冰淇淋鉅子，但是他卻為了素食而全部放棄，而且還寫了一本相反家族傳統及事業的素食書籍。他損失了大筆金錢、聲望和事業，一切都是為了真理，那本書很棒。還有其他許多的書籍和雜誌可以給你不少素食的資訊和實證，以及素食如何為世界帶來和平。

你們看，我們為了餵養牛隻，耗盡了我們的食物。你知道一頭牛在成為盤中肉以前，必須浪費多少蛋白質、藥物、水、人力、小車、大車、道路建造，以及千千萬萬不知多少英畝的土地。知道嗎？這一切物資若是可以平均分配到未開發的國家，饑荒問題便能獲得解決。如果有一個國家缺乏食物，為了自己的人民，它有可能入侵其他的國家；長期下來，便形成惡劣的因果，懂嗎？「種什麼因，得什麼果。」如果我們現在為了食物而殺生，在下次、下一世，我們也會以其他的形式，被殺來當做食物；真是可悲啊！我們這麼聰明、這麼文明，但是我們大部分的人卻不明白我們的鄰國為什麼受苦——都是為了我們的口腹之欲。我們殺了這麼多的生命，為了要餵養一個身體，並使這麼多的人類同胞挨餓。我們甚至還沒談到動物的生命，懂嗎？

而這個罪惡感便會在有意或無意中降低我們的意識，它會使我們罹患癌症、肺結核和其他愛滋病之類的不治之症。問問你們自己，為什麼你們的國家——美國，是全世界罹患癌症比率最高的國家？因為美國人吃了很多牛肉，他們吃得比任何其他國家都多。再問問自己，為什麼中國或共產國家

得癌症比率就沒有這麼高？因為他們沒有這麼多肉可以吃，了解嗎？研究報告如此顯示，不是我說的，好嗎？不要怪我。

問：我們可以由素食得到哪些靈性上的利益呢？

師父：我很高興你問這個問題，因為表示你關心注意的是靈性上的利益。大部分的人問有關素食的問題時，只關心健康、飲食和身材方面。素食對靈性方面的利益在於它十分純淨又不帶暴力。「你們不可殺生」，當上帝如此告誡我們的時候，祂並不只是說不要殺人，祂是說不要殺害任何的眾生。祂難道不是說祂造了所有的動物與我們為友、來幫助我們嗎？祂不是要我們照顧動物嗎？祂說：「照顧牠們、管理牠們。」你在治理你的百姓時，你會把他們殺來吃嗎？如果那麼做，那你會成為一個沒有百姓的國王。

現在你該明白為什麼上帝這麼說了！我們必須這麼做，不用懷疑。祂已經說得非常清楚；不過除了上帝以外，又有誰懂得上帝呢？所以為了要了解上帝，你自己必須成為上帝。

我請各位再回歸上帝，做你自己本人，獨一無二的人。「默念上帝」不是要你崇拜上帝，而是要你自己成為上帝，了解你和上帝同一體。「我和我的父親同一體」，耶穌不是這麼說的嗎？若祂說祂和祂的父親同一體，那麼我們和祂的父親也可以同一體；因為我們也是上帝的孩子。何況耶穌還說我們甚至能做得比祂更好。所以甚至我們可以比上帝更好，並非不可能。如果我們對上帝一無所知，又為什麼要崇拜上帝呢？為什麼要盲目相信？我們必須先知道我們在崇拜什麼

；就好像要結婚以前，我們必須先知道要娶的女孩是誰。這個時代，我們通常不會沒有約會過就結婚的。那麼，我們為什麼要盲目崇拜上帝呢？我們有權要求上帝為我們顯現，讓我們認識祂。我們有權選擇我們想要跟隨的上帝。聖經中清楚的告訴我們，我們應該吃素。為了一切健康的理由，我們應該要素食；因為科學上的諸般實證，我們應該要素食；為了經濟上所有考量的因素，我們應該要素食；基於種種慈悲的動機，我們應該要素食；同時也為了拯救全世界，我們應該要素食。

有個研究報告提到，如果在西方，在美國的人們每週只吃一次素食，每年就可以拯救一千六百萬挨餓的人。因此，要當英雄就要吃素！為了上述所有一切的理由；就算你不跟我學，不修同樣的法門，但是為了你自己、為了世界，請你吃素吧！

問：如果大家都吃植物，是否會造成糧食不足？

師父：不會。用來生產人類糧食的土地所能供養的人數，和同一塊土地用來生產動物飼料，再讓人吃這些動物所能供養的人數，前者約為後者的十四倍。每一畝地的植物所能產生的能量是八十萬卡，但若把這些植物性食物先餵動物，則只能產生二十萬卡，中間損失了六十萬卡能量，所以素食比肉食更合乎經濟效益。

問：吃素可以吃魚嗎？

師父：你想吃就吃吧！不過如果你想吃素，魚可不是素菜。

問：常有人說，做人只要心好，不必吃素，這話有道理嗎？

師父：如果心好何必吃眾生肉？看眾生痛苦應該不忍心吃才對，吃肉是違背慈悲的事，如何還可叫做好心？蓮池大師說：「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？」孟子也說：「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）人類的智慧比動物高，會利用種種工具，使動物無法抵抗，含恨而死，這種欺侮弱小的人，沒有資格稱為君子。動物在被殺的時候，由於極度的恐懼、憤怒、憎恨，會促使牠們的身體產生大量有毒的物質留在肉內，人吃了以後就會受到毒害，同時因為動物的振動頻率較低，所以會影響我們的振動力，對心智的發展產生不良的影響。

問：吃肉邊菜（方便菜）可以嗎？

師父：不可以。如果把食物放在毒藥裡浸一下，再拿起來吃，有沒有毒？涅槃經內摩訶迦葉問佛：「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。」由此可見與肉和在一起的蔬菜，若不用水洗淨，也不可以吃，更何況吃肉？同時從這一段對話的內容，我們不難看出，釋迦牟尼佛和祂的徒弟都是吃素的。有些人竟然毀謗釋迦牟尼佛，說佛吃方便素，施主如果布施肉祂就吃肉，這簡直是無稽之談，也是看經不夠或是不懂經義的關係。在印度百分之九十以上的人都是吃素的。他們看到穿黃衣服的人來乞食，都知道應該布施素食，何況他們家裡也沒有肉可以布施。

問：我以前聽其他法師說，釋迦牟尼佛也吃豬腳，後來示現拉肚子，這是真的嗎？

師父：絕對沒有。釋迦牟尼佛是因為吃了一種香菇才死的，那一種香菇的梵文，如果直接翻譯過來就變成豬腳，那個豬腳不是真正的豬腳，這跟我們這邊稱一種水果叫龍眼一樣。有很多東西的名字雖然是葷的，但是實際上它是素食，例如龍眼。

那一種香菇的梵文字義是豬腳或是豬喜悅，都跟豬有關係，因為那一種香菇在印度古代很不容易找到，而且非常珍貴，是屬於山珍海味的食品，所以誠心的人拿它來供養釋迦牟尼佛。這種香菇不是在地上可以看得到，它生長在地底下，如果要找的話，必須跟著老豬一起找，因為豬很喜歡吃那一種香菇，所以才叫豬喜悅，豬用鼻子可以聞出它的位置，一聞到，馬上用牠的腳扒開泥土找來吃，因為豬很喜歡，所以在印度就稱香菇是豬腳或是豬喜悅。

其實都一樣，可是我們翻譯不謹慎，又沒有深入去了解其中的典故，所以才造成後人很多的誤解，把釋迦牟尼佛變成一個吃肉的野佛，這是很令人難過的事。

問：有些貪口腹的人說，買屠戶殺好的動物來吃，不犯殺戒，這話對嗎？

師父：大錯特錯。須知因為有吃肉的人，所以屠戶才殺生，楞伽經內，佛說：「大慧，凡是殺生的人，大多是因為人要吃，人如果不吃，就沒有殺生的事，所以吃肉和殺生是犯同樣的罪。」為了殺生太多，所以有很多天災、人禍，戰爭也是因為殺業太重所引起的。（原文：楞伽經內，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。」）

問：有人說植物雖然不會產生尿酸尿素等有毒物質毒害人體，但是卻有很多農藥，吃了也會對人體不利。對嗎？

師父：如果在農田噴灑化學殺蟲劑或D D T等農藥，這是一種非常劇烈的毒藥，會引發癌症、不孕症及嚴重的肝病，由於D D T等溶於脂肪，因此通常儲於動物體內的脂肪層中，當你吃肉時，就把所有這些高度濃縮的農藥和其他積存在動物脂肪內，隨著動物長大成可食用的肉，約十五個月之久的化學物吃進體內。動物體內的D D T的含量為蔬菜、水果、青草的十三倍。噴灑在植物外表的農藥可以洗得掉，但是積存在動物脂肪層內的農藥，卻是怎麼洗也洗不掉，這種積存的過程是因為這些農藥具有累積性的緣故，因此，在整個食物鏈中，最高級的消費者，就是最大的受害者。在愛阿華州立大學所作的實驗中顯示：人體內的農藥大多從肉食中得來，他們發現素食者體內的含量不及肉食者的一半，其實肉類的毒素不只這些而已，在飼養的過程中，動物常被餵以很多的化學飼料，促使牠們生長加快，或改變肉的顏色、味道和纖維，使其不易腐壞 等等，例如用硝酸鹽做成的防腐劑毒性很大。一九七一年七月十八日的紐約時報曾報導——「對食用者健康最大的潛在危險，是那些看不見的污染物，薩門魚中的細菌，和施用殺蟲劑、防腐劑、荷爾蒙、抗生素和其他化學藥品等的殘留物。」

此外，肉類中也含有動物為預防疾病而注射的疫苗。反之，由堅果類、豆類、穀類和乳製品中所得蛋白質，比起內含百分之五十六不淨水溶物的肉類食品純淨得多。研究報告中指出，這些人為的添加物，能引起癌症或其他疾病，甚至

造成畸形胎兒，所以，懷孕的婦女更應該只吃純淨的素食食物，以確保新生兒的身心健康，喝大量的牛奶以取得足夠的鈣，吃豆類以得到蛋白質，尤其是吃大量的青菜及水果，以取得維他命及礦物質。