



飲食與健康

附錄：
有情動物的禮讚
無量壽的祝福

徐醒民題





目錄

飲食與健康	1
有情動物的禮讚	102
猿抱母皮死	102
慈雞說	105
犬救火	109
烏帶箭餵雛	112
病馬報恩	115
舁無足蟹過斷	119
浯溪白驢	123
牛助孝子	127
無量壽的祝福 (林添壽老菩薩往生紀念文)	131
笑納人生	152





飲食與健康

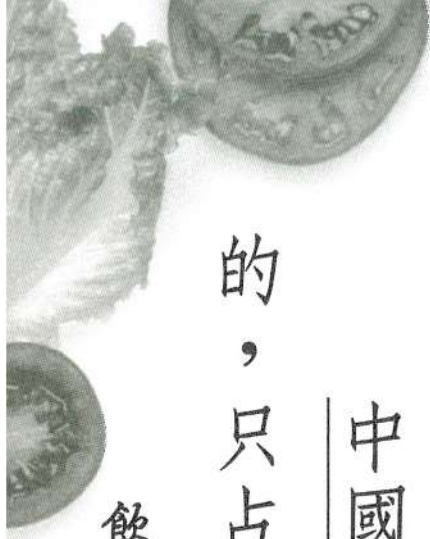
本書係依據錄音帶節錄

各位朋友大家好，今天我要講的主題是「飲食與健康」。現在不只是台灣，全世界各國的素食館就像雨後春筍般地到處林立，歐美各先進國家的大學裡面也陸陸續續開始在販賣素食便當，愈來愈多的科學家、營養學家、甚至是醫院，都漸漸地投入了素食主義的行列。這都已經充分顯示：「素食的人口，正快速在增加，並且已經造成了流行的趨勢。」



界的前三名。並且他們有百分之五十的人是死於心臟病、高血壓、或是血管方面的疾病。而那些貧窮落後的國家，這些疾病的罹患率卻低得出奇。從這方面來說，誰比較進步呢？除了美國之外，英國、芬蘭、瑞典這些國家，他們人民的骨骼疏鬆症的罹患率也高得出奇。甚至他們只要大聲的咳嗽，或是坐在顛簸的公車上，隨時都會折斷他們的肋骨。但是在亞洲、非洲地區，這些人卻很少得到這種疾病。這些不爭的事實已經吸引了大批的科學家開始投入了這方面的研究。

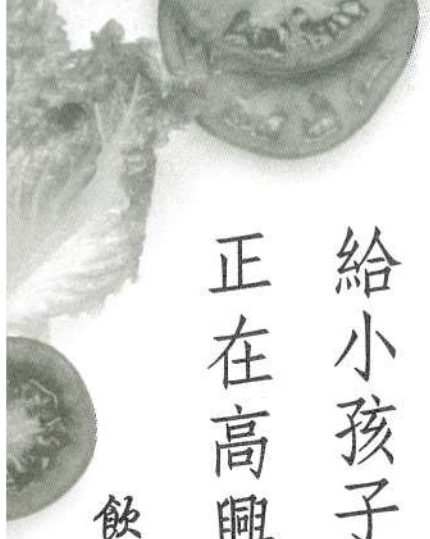
事實上，有關這方面最完整的研究是美國康乃爾大學的肯柏教授，他在中國大陸裡面所完成的，是自古以來所有有關癌症方面的資料裡面，規模最大的。肯柏教授把比較貧窮的國家跟比較富裕的國家拿來作比較，您大概會以為生活水準比較高、吃得比較講究的國家的人民會比較健康，但是事實卻大出所料。他在中國大陸六十五個縣市裡面，每一個縣市各選出一百名，也就是總共有六千五百名的成年人參加這項規模最大的研究計畫，其中包含了各種不同的環境、不同的



生活方式、以及各種不同飲食習慣的人，因此，準確性可以說相當地高。經過幾年的追蹤研究之後，結果發現，這些吃低脂食物，也就是米飯跟菜類的中國人，他們得到乳癌的機會很小，而直腸癌、肺癌、或是骨骼疏鬆症的罹患率更是低。相形之下，吃高脂食物的美國人、英國人、瑞典人跟芬蘭人，他們這方面疾病的罹患率都是世界之冠。

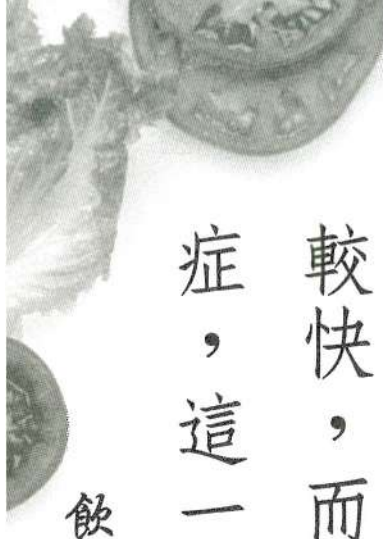
中國人所吃的蛋白質，由動物方面攝取而來的，只占他的總量的百分之十；而美國人所攝取的

的蛋白質，竟然有百分之七十是由動物身上吃來的，因此各種文明病在他們的國度裡面就像傳染病一樣到處在蔓延，全世界的人都知道他們的飲食確實是出了問題。他們的早餐是吃鹹肉和蛋；午餐吃乳酪、漢堡；晚餐吃義大利脆餅，這種吃法在世上歷史是僅見的。過去的科學家以為這種以肉食為主的吃法，可以毫無傷害的獲得很高的營養跟熱量來使他們的身體更健康，因此他們就把肉類歸類為人類的四大食物之一，並且在學校的教科書裡面不斷的宣揚。那是因為營養學家以



當時的科技，只能發現肉類可以為人類帶來什麼樣的好處，比如說，長得比較快等等，但是他們從來沒有去研究長期吃這種食物會為人類帶來什麼樣的傷害。因此在第二次世界大戰以後，大家都以為這是科技智慧的結晶，也是人類最先進的吃法，各國競相的學習，學校的老師也開始大力推廣，他們以為這樣才能造就出非常健康的國民。而那些不知情的父母也開始大量地餵食肉類給小孩子吃。當父母看見自己的小孩日漸茁壯，正在高興的時候，卻沒有想到，肉類的種種毒

素，一點一滴，不斷的進入小孩的五臟六腑裡，小孩的嘴巴漸漸被肉的美味所吸引，小孩的身體也漸漸被肉類的毒素所毒化了。日積月累下來，這些高量肉食的人，儘管他們的體格無比的魁梧，肌肉無比的強健，但是他們終究對抗不了各種文明病的侵襲。因為他們的體質已經被肉類徹底改變成為適合各種文明病以及癌症滋長的酸性體質。這也是為什麼世上那些一流的運動選手他們吃很多很多的肉，他們的體格無比的強健、無比的魁梧，但是他們很少能夠活過六十五歲，一



流的拳擊選手、相撲選手，他們也很少能夠撐過五十歲的原因，就在這裡了。

不只是肯柏教授證實而已，美國的米勒醫生，他也曾經以老鼠來作實驗，因為老鼠是素食跟肉食都能夠存活的動物。他以兩組老鼠分別用肉類跟穀物來飼養，經過了一段時間證明：素食的老鼠壽命比較長，而且對於疾病的抵抗力也比較強。即使在患病之後，素食的老鼠恢復的也比較快，而使用肉食餵養的老鼠卻發生嚴重的貧血症，這一點令科學家非常的訝異。

另外，過去的台大醫院陳瑞山教授（依音譯），也曾經花了兩年的時間對北部各地的四十九處寺廟，為兩百四十九位出家人作各項的檢查以及血液分析，他也選出一千零五十七位葷食者來作比較。研究結果發現了幾個結論，第一個結論是素食者體內膽固醇含量非常地低。平常一位高血壓或是心臟病的人，他們膽固醇含量大概在兩百三十一毫克以上，普通肉食的人，他們膽固醇的含量大概在一百八十到二百二十之間，而素食者平均只有一百五十八毫克而已，素食者很少

發生高血壓、心臟病、或是血管方面的疾病，而肉食者這方面的疾病發生率則偏高。

第二結論則是，他意外地發現，素食者根本不會營養不良。因為葷食者的血蛋白平均在六點一到十一毫克之間；素食者則在六點六到八點八之間。可見素食者的血蛋白不僅非常正常而且更為穩定。

第三個結論發現，素食根本不會造成貧血。為什麼？因為二百四十九位出家人裡面，只有五位患有貧血。而這五位的貧血並不是素食所引起

的，而是本身有胃腸方面的疾病或是寄生蟲所導致的。反而是那些肉食者罹患貧血的比例比素食者還要高。

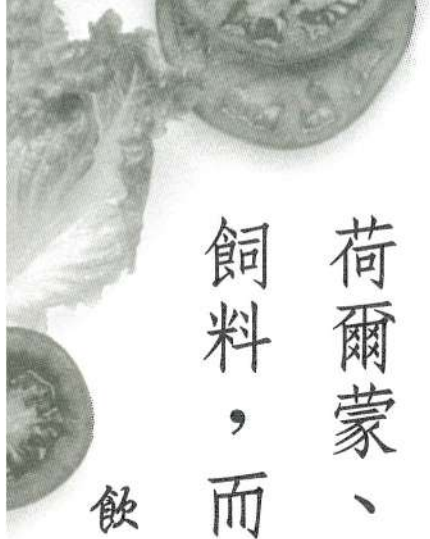
以上我所提出的這些證據都是不爭的事實，因此有許多肉食主義者也開始進步到素食主義了。在台灣，如果您向餐飲界打聽一下，誰是國內餐飲業界異軍突起的一匹黑馬，大多數人都可以毫不猶豫地告訴您：「素食餐館」。因為在台灣，素食人口已經將近一百萬，現在就連醫院也有為了病人的健康而全院吃素的。比如台灣療養



院，以及基督教所創辦的台安醫院都是。西德有一種隨處都可以看得見的飲食店叫做「雷服毛肆」，這種飲食店只賣素食，全國約有二千五百家的連鎖店，每天都是生意興隆。那是因為有一次，德國柏林奧林匹克世界運動會上，有一位贏得馬拉松賽跑冠軍的韓國運動家孫基中先生，他本身就是一位素食者，在他贏得馬拉松賽跑冠軍後，打破了世人認為素食會營養不良或是體能不佳的看法，致使德國的素食風氣開始流行。

在美國，素食運動在各大專院校迅速興起。

許多的素食醫院也開始建立，比較有名的是，紐約市傑克生醫師所創辦的療養院，以及密西根洲基督復臨安息日會所創辦的柏特西療養院。可見這種素食風氣是一種世界新的飲食趨勢，並且也是現代科技的一大進步。只可惜還有很多很多人受到過去錯誤教育的影響，還沈迷於必須要有肉食才能有均衡營養的陷阱裡面。但是其中也有一部分的人，他們早就知道肉食對人們身體有害處，只是沈迷於肉的美味當中而久久不能自拔。所以，以下我將花一點時間來具體的說明吃肉對



人體到底有什麼害處，並且我也要告訴您，素食到底會不會營養失衡。

為什麼我說吃肉會對人體產生這麼大的傷害呢？因為肉是一樣很不衛生的食品。這怎麼說呢？因為動物死後，肌肉裡面含有很多的化學毒素，現在我們所吃的豬肉也好、雞肉也好，都是養殖場裡面養大的。在生產過程中，為了要使這些動物能生長得很快，牠們被打很多的抗生素、荷爾蒙、鎮定劑、開胃藥，以及餵食很多的化學飼料，而且又給牠們打很多的預防針，這些藥沒

有一樣是沒有毒的，所以很多動物在沒有進入市場之前，早就被這些藥毒死了。還有，如果這些肉在進入市場之後，經過一兩天若是沒有賣掉，牠的肉質顏色就會變成鐵灰色，生意人為了減少損失，就會在肉上面加上一種叫做硝酸鹽的防腐劑，這種藥劑可以使經過三四天的肉，雖然裡面開始爛了，外面看起來還是很新鮮，這種防腐劑也是很毒的。而這些牲畜所吃的飼料，在種植的時候，噴灑了大量的農藥來殺蟲。又因為是給牲畜吃的，所以幾乎沒有經過安全的採收期，就把

它採收做成飼料給豬吃了。經過好幾個月的餵食之後，動物體內所累積的農藥殘留，經過美國愛德華州立大學所作的研究顯示，比蔬菜水果的殘留量要高出十三倍之多。事實已經證明肉食的人他們身上農藥的殘留量起碼要比素食者高出十三倍之多，這真是出乎我們的意料之外。

除了上述的這些化學毒素之外，法國著名的化學家健德以及美國的心理學家艾爾馬凱，他們在市場上買到的肉類當中，都發現有一種叫做「^{文二}脆毒」的毒素在裡面，這種毒素的發生是動物

在被宰殺痛苦的時候，由於情緒的刺激，所釋放出來的毒素。艾爾馬凱並且以人來作實驗，他說：「當一個人的情緒在激烈變化的時候，就有各種化學物質在體內開始分泌出來了。甚至從我們嘴巴所呼出來的氣體，它的成分也不一樣。」他自己就曾經把氣吹在一條冰冷的玻璃管裡面，平時吹出來的氣所凝結出來的是無色透明的液體；可是在悲傷、憤怒、或是嫉妒的時候所凝結出來的液體，其顏色都不一樣。他又更近一步的實驗，他把某一個人在發怒的時候所凝結出來的

液體，注射在別人或是動物的身上，之後被注射的這個人或動物，一定會很生氣或勃然大怒，或是在情緒上會產生極大的變化。後來，他又將在嫉妒的時候所凝結出來的水，注射到老鼠身上，不到幾分鐘，這隻老鼠就被毒死了。在實驗的時候，他曾經將一位母親刺激到很盛怒的情況之下，再以她的奶水來餵她的小孩，結果她的小孩也因為中毒而生病了。可見一個人在情緒上受到刺激的時候，體內必定會產生大量的毒素；同樣地，當動物在受到刺激的時候，體內也會產生大

量的毒素。尤其是在即將面對被人宰殺，那種極度恐慌的情況之下，牠的體內必定會產生有史以來最大量的毒素。但是當動物死亡之後，牠身上所有的排泄功能、解毒功能都停止了，所以這些劇毒就完全被殘留在血液以及肌肉組織裡面。不幸的是，大家都相信「吃血補血」、「吃肉補肉」，所以，這些含有劇毒的血液就被送去作豬血糕，而那些肉也被我們當作盤中的佳餚，一口氣吃掉了。

另外，動物的屍體裡面，含有一種叫做「屍

毒」的毒素，這種毒素是由於動物的屍體在腐敗的過程所引發出來的，而且是死得愈久，毒性愈強。比如說我們常常吃的魚，多半在半年前就死在遠洋的漁船上，這種毒素累積了半年，真是不敢想像。可是，也有不少人認為這些腥味愈重，也就是屍毒愈強的這種魚愈好吃。我有一個朋友，他曾經是餐廳裡的廚師，他告訴我，每天在餐廳裡都有一些肉賣不出去，經過兩三天之後，這些肉都已經發臭而且黏黏稠稠的，但是餐廳是不會把這些肉丟掉的。他們把這些肉拿來作滷肉

或是咖哩肉這種口味比較重的食品，一般客人是察覺不出來的，反而還會感覺口味重比較好吃，實在想得都快吐了。所以說當我們吃進一塊肉的時候，各式各樣的毒素像是抗生素、鎮定劑、賀爾蒙、開胃藥、預防針、防腐劑、農藥、腮毒、以及屍毒，也都同時進入了我們的身體裡面，這就難怪現代人的文明病會這麼多了。

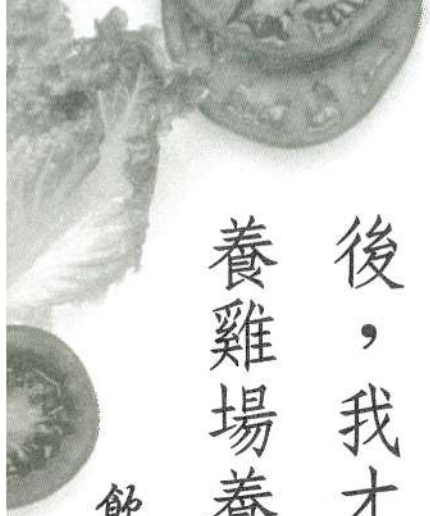
再來，我們來談談肉類中有關病菌和寄生蟲的問題。不論是什麼樣的肉類，在放大鏡底下都可以看到很多的細菌和寄生蟲，這一點和植物完

全不同，為什麼呢？因為植物的細胞有一層很硬的細胞壁，所以細菌攻不進去。而動物的細胞完全沒有細胞壁，所以任何的細菌都可以很快地攻進，而細菌會藉著肉本身的養分很快地蔓延開來。另外，植物的循環系統非常簡單，所以植物被切斷的時候，它並不是馬上死去，它們的新陳代謝還可以維持幾天，甚至幾個禮拜。所以，當您把一朵還沒有開的花插在花瓶裡面，您依然可以看到它會開出很漂亮的花朵，這個表示它還沒有死，所以它並不會馬上產生細菌和毒素出來。

至於那些動物，牠們的循環系統非常複雜，一旦被殺死，牠們的循環系統全部壞掉了，細菌也開始生長，肉開始爛去，屍毒也開始產生。您可以將一塊肉和一顆菜放在空氣中三天來觀察它們的變化，就可以瞭解我所說的道理了。三天之後，那塊肉已經流膿出來了，裡面都是蟲，而且很難聞；而那顆菜只不過是外皮稍微乾了一點，裡面依然很青而且很香，可見植物確實比肉類還要衛生。至於寄生蟲的問題，水牛的頸部裡面幾乎都寄生著旋毛蟲；黃蛾的淋巴腺裡面寄生的是結核

菌；豬肉、牛肉裡面都有不少的條蟲。根據美國醫師協會的一份報告指出，平均每六個美國人就有一個人有旋毛蟲，而人的條蟲病從牛肉裡面吃來的居然占百分之九十。還有一種霍亂菌叫做「豬虎列拉」，您一聽名字就可以知道這是從豬的身上來的。這些寄生蟲都只有肉類裡面才有，而且要煮很久才會死，而現在的人，只要去西餐廳，每一個人都在比賽，誰敢吃三分熟的牛排，誰敢吃一分熟的牛排。吃得滿牙都是血，而那些寄生蟲根本還沒有死，這是何苦呢？

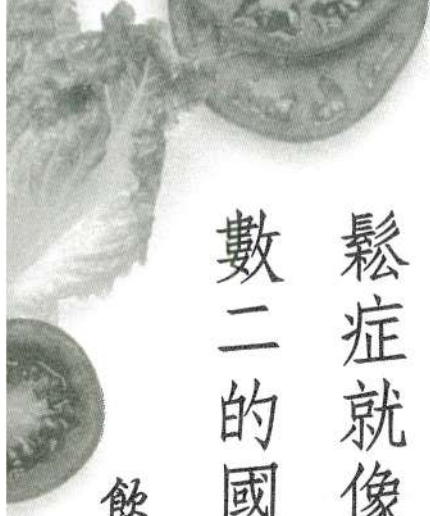
接下來，我們來談談動物的疾病問題。很多牲畜在飼養的過程中都是用化學飼料，以及施打太多的化學藥劑，因此，幾乎所有的牲畜在進入市場之前，就已經「身負重病」，有的甚至罹患癌症。當這些牲畜被宰殺之後，那些帶著疾病的細胞大部份都沒有被發現而賣給家庭主婦，煮成桌上的佳餚。至於那些被發現的雞肉或內臟，雖然它們會被割下來，但是多半又轉手賣給了商人，來換取利潤。有的被作成飼料，供應牲畜來使用，間接的還是給人們吃掉了，有的則是打成



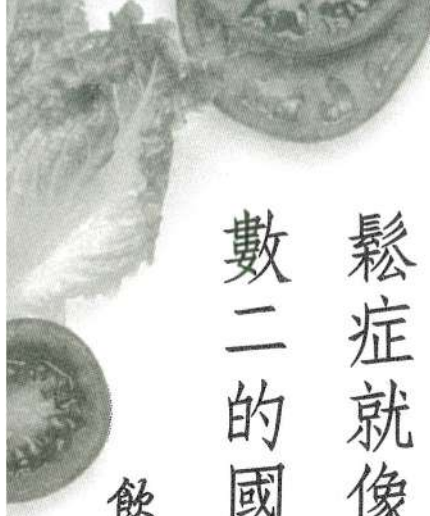
碎肉，混在肉裡面，作成熱狗或是包子，有的被加工成罐頭或是肉乾。連死了好幾天的豬，都還有人拿去作貢丸，總之很少是被丟棄的。

以前我在街上看到很多人在賣鹽酥雞，烤肉攤、滷味攤，常常在想，為什麼有雞爪、雞脖子、雞翅膀、那麼多的內臟，但是那些雞的身子到那裡去了呢？一直到有一天，我有一個朋友，他的父親在桃園經營養雞場，他告訴我真相之後，我才瞭解這是怎麼一回事。原來，他們這種養雞場養了數萬隻的雞，每一天都會有一些病死

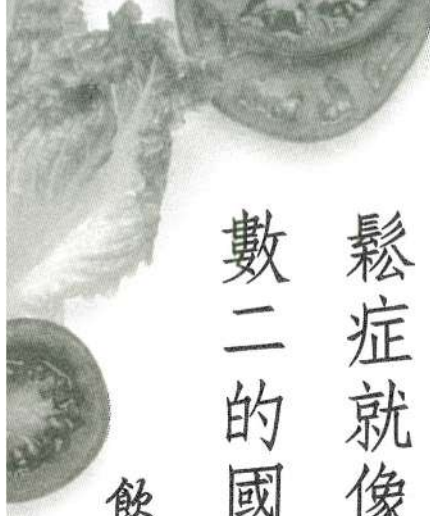
的雞，這些雞在死亡之後，身體會發紫，唯一不會變色的地方就是雞爪，如果您早一點發現，翅膀也是不太會變顏色；至於脖子的話，只要把皮給剝掉，任誰也不會看得出來。另外，有一些已經患病而長不大的雞，牠們會被活活的摔死，這樣才不會浪費飼料，牠們的肉以及內臟都可以賣，因此，每一天都會有一些不知情的小販，來批購這些便宜的屍體回去作生意，我不敢說每一個攤販都是這樣，但是確實有一部份是這樣獲得他們的材料的。



所以一個人若是吃了這種含有各種毒素、各種細菌、以及各種癌細胞的肉類的話，實在是一種極不衛生而且會有嚴重後果的飲食方式。就以美國這種肉食量最多的國家來說，現在他們每兩個人當中就有一個人死於心臟病、高血壓、以及血管方面的疾病；每十個婦人當中就有一個得乳癌；每二十個人當中有一個人得糖尿病；每六個人當中有一個人身上有條蟲；而肥胖症及骨骼疏松症就像傳染病一樣到處都是。同樣是肉食數一數二的國家，像是蘇格蘭，他們腸癌的罹患率是



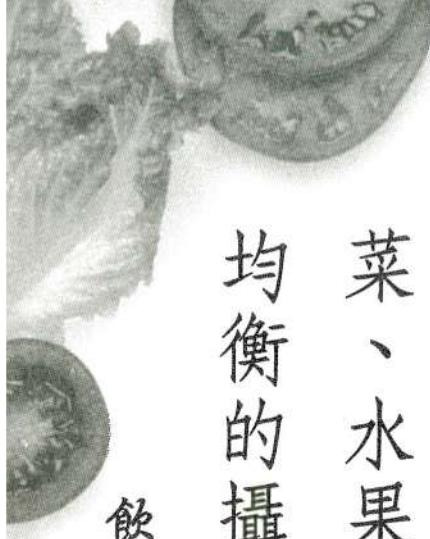
所以一個人若是吃了這種含有各種毒素、各種細菌、以及各種癌細胞的肉類的話，實在是一種極不衛生而且會有嚴重後果的飲食方式。就以美國這種肉食量最多的國家來說，現在他們每兩個人當中就有一個人死於心臟病、高血壓、以及血管方面的疾病；每十個婦人當中就有一個得乳癌；每二十個人當中有一個人得糖尿病；每六個人當中有一個人身上有條蟲；而肥胖症及骨骼疏松症就像傳染病一樣到處都是。同樣是肉食數一數二的國家，像是蘇格蘭，他們腸癌的罹患率是



所以一個人若是吃了這種含有各種毒素、各種細菌、以及各種癌細胞的肉類的話，實在是一種極不衛生而且會有嚴重後果的飲食方式。就以美國這種肉食量最多的國家來說，現在他們每兩個人當中就有一個人死於心臟病、高血壓、以及血管方面的疾病；每十個婦人當中就有一個得乳癌；每二十個人當中有一個人得糖尿病；每六個人當中有一個人身上有條蟲；而肥胖症及骨骼疏松症就像傳染病一樣到處都是。同樣是肉食數一數二的國家，像是蘇格蘭，他們腸癌的罹患率是

世界之最。並且我們由各種數據證實，肉類吃得愈少的國家，這些疾病的罹患率就愈低，可見肉食實在是非常不符合衛生的一種飲食方法。

並且這些肉在漸漸腐敗的過程當中，舉凡跟它接觸過的任何東西都會被污染，所以英國公共衛生局在一家屠宰場爆發一次中毒事件之後，他們就警告家庭主婦：「在處理任何生肉的時候，要把它當成跟牛糞一樣不衛生來處理。」這句話真是說得一點都不錯，為什麼？因為全世界不論有任何國家，只要有團體食物中毒事件發生，沒



有例外的，全部都是吃了腐敗或是感染的肉類所引起的，從來沒有一件是因為吃素所引起的。我們吃東西的目的不外是為了要養生，既然這些肉類這麼不衛生，又有這麼多的壞處，為什麼我們要將這些生蟲、腥臭、有毒的屍體往嘴巴送，為日後的癌症佈置場地呢？

談到這裡，您或許會問：「我們讀小學的時候，老師教我們說，有四大基本食物，就是蔬菜、水果、肉類、跟乳製品，每一樣我們都應該均衡的攝取，才能夠獲得充分的營養。」關於這

一點，我一開始就說過了，這是當今科學史上最大的悲哀、最大的錯誤。其實所謂營養均衡的意義，並不是什麼都要吃，而是該有的營養都有了，這樣就可以。假設我們把均衡的營養比喻成一百塊，您可以分別向四個人拿二十五塊，這樣您就可以得到完整的一百塊，但是如果您知道其中一個人的二十五塊是偷來的，並且您知道您因此一定會受到牽連的話，您又何必一定要在乎這二十五塊，為什麼？因為您可以很輕鬆地在其他三個人身上得到完整的一百塊，比如說兩個人二

十五塊，一個人五十塊，這樣也是一百塊。所以，我們大可不必把那些錯誤的科學家所訂定的四大基本食物都吃完，這樣才算營養均衡，就像天上地下的東西數以萬計，難道我們都要樣樣吃完才算營養均衡嗎？如果一定要全部吃完才算營養均衡的話，在還沒吃完之前，我們早就被毒死了。

或許有人會問：「真的吃蔬菜水果會有全部的營養嗎？」我可以斬釘截鐵地告訴您們：「有，而且全部都有，並且更豐富。」美國有一

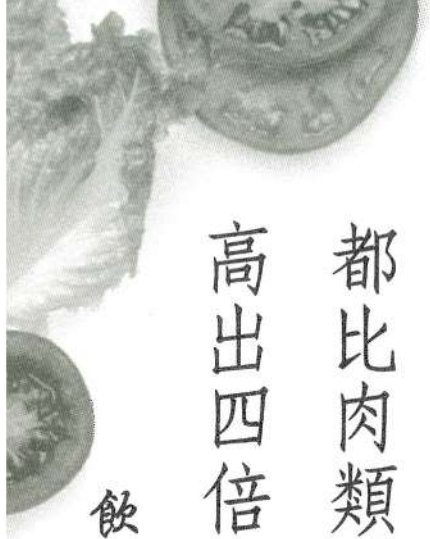
位麥啉果醫師，他在一卷勸世人吃素的錄影帶裡面談到，有位病人問他：「假如我不吃肉，我的蛋白質攝取量足夠嗎？」麥醫師回答說：「我可以向全世界任何營養師挑戰，看看誰能為我設計一套以平常蔬菜為主，但是會造成蛋白質不足的食物，那是不可能的！」有位醫生也講過，只要吃足夠的五穀、豆類、蔬菜、以及水果，所獲得的營養，比您吃任何維他命藥丸都還要豐富得多。

現在一般比較講究營養的人，或是比較注重身體健康的人，他們都很喜歡用肉來進補。但是

有一項事實一直被大家所忽視——其實肉類是含有食物裡面最缺乏礦物質的食物。根據實驗顯示，乾豆有三倍於牛肉的鐵質，而豌豆、小麥、燕麥所含的鐵質也高出兩倍之多。肉類所含的鐵質只有百分之十一能夠被人類吸收；來自蔬菜的鐵質大部份都能被人類吸收。現在我就將肉類跟植物裡面所含的鐵質來作一比較分析：在每一百公克的食物裡面，雞肉含有零點四毫克的鐵質；吳郭魚有零點八；豬肉有一點五；牛肉有三點六；碗豆有五點五；香菇有九點零；木耳有九點

三；紫菜有九十八；髮菜是一百零五。大家有沒有發現，每一樣植物所含的鐵質都比肉類還要來得高。甚至於髮菜是雞肉的二百多倍！大家有沒有感覺非常意外呢？

現在我們再來研究一下鈣質：在每一百公克的重量裡面，雞肉含有五毫克的鈣質；牛肉有八；豬肉有十二；吳郭魚有三十；碗豆有七十一；香菇有一百二十五；木耳有二百零七；髮菜有六百九十九；紫菜有八百五十。也是一樣的，每一樣植物所含的鈣質都比肉類還要高，其中紫



菜竟然是雞肉的一百七十倍。有沒有摔破您的眼鏡呢？

接下來我們再來看看大家最關心的蛋白質：

雞蛋含有十二點五毫克的蛋白質；豬肉有十四點六；牛肉有十八點八；吳郭魚有二十；雞肉有二十一；髮菜有二十一；碗豆有二十三，紫菜有二十八；杏仁有三十一；黃豆有三十六；豆皮有五十一。也是一樣的，這些植物裡面所含的蛋白質都比肉類還要多，其中豆皮所含的蛋白質竟比雞蛋高出四倍之多。聽到這裡，大家有沒有嚇一跳呢？

最後我們再來談談脂肪，脂肪能夠供給人體大量的熱量，所以是非常重要的營養素，但是到現在為止，還有很多人認為脂肪就是肥肉，他們認為植物裡面根本沒有脂肪，因此才造成很多人認為不吃肉工作時會沒有力氣。現在我就以脂肪酸為例，脂肪酸總共有十三種之多，但是所有的動物性油脂全部加起來，也只有六種而已，而植物性油脂裡面卻全部擁有，因此只要您攝取植物性油脂，全部而完整的脂肪酸您都會擁有，但是您若是只攝取動物性油脂，我可以很肯定的告訴

您，您一定會營養缺乏的！

綜合以上分析，植物裡面不但含有肉類裡面所有的營養，而且還要更多。第一次世界大戰，丹麥曾經被敵國切斷所有食物的供應線，在那個時候，物資非常短缺，丹麥國王下令，禁止再用穀物來飼養牲畜，為什麼呢？因為將人類可以吃的五穀轉變成肉類會減少百分之九十左右，可以說是非常的浪費。因此丹麥全國上下吃了將近一整年的素食，也就是一九一七年到一九一八年之間。一年之後意外發現，丹麥人口的死亡率減少

了百分之十七，可見肉食有很多很多的壞處，而素食實在有太多的好處。

我常常會碰到很多人，他們很想要吃素，卻又怕營養不良。或是有一些人要吃素，他們的子女反對、父母也反對，有的時候甚至鬧得不可開交，因為他們怕家人吃素之後會因營養不良而喪失健康。也有很多父母為了讓小孩更健康，天天讓小孩吃維他命丸、礦物質丸，或是吃很多很多的肉和蛋，請大家想一想，您認識多少人是因為營養不足而生病的呢？您有幾個朋友是因為營養

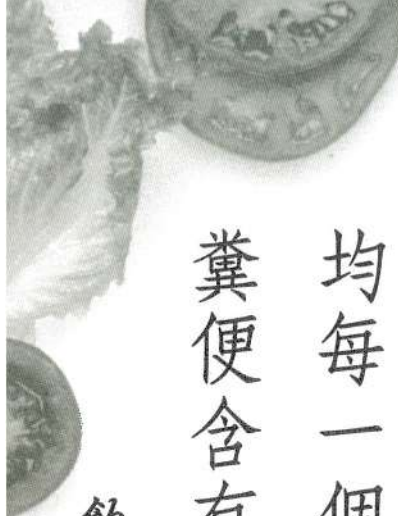
不足而住進醫院的呢？在台灣，營養不足根本不是問題所在，問題是在營養過剩，還有吃了很多的毒素。因此，如果我們不去研究營養過剩還有肉類毒素殘留的問題，我們根本無法瞭解文明病的問題所在。到今天為止，美國肉類生產量是一九〇〇年的兩倍之多，所以在美國每三十二秒就有一個人心臟病突發。另外，他們的減肥中心天天大排長龍，而很奇怪的是，那些貧窮落後的國家卻很少有這樣的疾病。而那些開發中國家，卻執迷不悟地一步一步地踏上美國的後塵，無知地

殘害他們的國民以及他們子女的健康，世上最可悲的事情也不過如此而已。

在醫院裡面，您每天都可以看見因為心臟病或是中風而住進急診室的人，護士急著從他的手腕裡面抽出一大筒的血來作檢驗，正常的血在沉澱之後，下面一半是鮮紅色，上面的一半是透明的，而這種病人的血，幾乎都是千篇一律，在沉澱之後，下面一半是暗紅色，上面一半全部是白色的油脂，這些油脂濃得像是可以煮菜的豬油一樣。大家想想看，這種血在血管裡面，怎麼能夠

流動呢？醫生為了挽救他們的生命，將他們抬上了手術台，病人在昏迷的情況下，被剖開了胸膛，醫生在他們身體裡面尋找因為堵塞而膨脹了的血管。那把鋒利的手術刀切開了血管，然後在冠狀動脈裡面抽出一整條像香腸一樣油膩膩的油脂去化驗，這種化驗在全世界作了不下三百萬次，所有的報告都寫著：死亡原因是飽和性脂肪酸和膽固醇。從來沒有一篇報告寫著是：綠花菜和豆腐。因為只有吃肉的人，才會有過高的飽和性脂肪酸和膽固醇。

另外，肉食是一項不經濟而且會對大自然環境造成嚴重破壞的事情。這是為什麼呢？因為假如我們用一百公斤的黃豆去餵豬，所能回收的豬肉只有十二公斤，而牛肉更少，只有十公斤。這也是說為了吃肉，我們浪費了將近百分之九十左右的食物。而且這也表示，為了要吃肉，我們必須要多出十倍的土地來耕種，才能夠獲得足夠的食物。因此為了能夠獲得足夠的耕地，人類就必須大量的開墾森林和草原，把它們改變成可以耕作的土地。也因為如此，大自然的風貌就這樣的



被人類徹底的破壞了。全世界每半年消失樹林的面積比丹麥還要大。其中有八分之七的森林，它的被摧毀是為了要種植牧草給牲畜吃，因此，樹林愈來愈縮小了，而那些野生動物被逼得走投無路。數量就愈來愈稀少，甚至有的已經瀕臨絕種了。

就美國來說，全美國所飼養的家畜總數是人口的四倍，每年的糞便總數也高達十六億噸，平均每一個人可以分配到六千磅的家畜糞便。這些糞便含有大量的硝酸鹽、抗生素、以及大量的化

學毒素，每天不斷的流入河川、湖泊、以及滲入地下水裡面，因此把人類的飲水都給污染了，間接地又危害到人類的身體健康。

一九七四年十一月的聯合國世界糧食會議公佈了一篇資料，單單那一年，全球死於飢荒的人口起碼有一千萬，也就是說每天死於飢荒的人口高達三萬、四萬之多。這是因為本來可以養活這些人、支援這些人的食物被拿去養牲畜，讓那些比他們富裕的國家有肉可以吃，想起來這實在是一件非常不道德的事情。所以，各位兄弟姊妹，

如果人類可以素食的話，不僅可以獲得更充分的營養，而且不會被毒素、細菌、以及癌症所侵蝕，我們可以活得更健康、更長壽；我們可以擁有更多的森林和草原，大自然也將會有更多的野生動物在原野奔馳，而且我們隨處都可以喝到純淨無污染的水。更重要的是，那些貧窮國家，受到飢荒之苦的人們，可以獲得我們充分的資源，遠離飢荒的夢魘。因此，我們應該大力地來推廣素食，讓那些過去深受科學之害的人們，遠離肉食之害，獲得素食的好處。

以上我花了很多時間來說明素食對我們的好處，但是如果只因吃素對我們有好處才吃素，那人類未免也太自私了。所以，接下來我們將站在動物的立場上，以仁愛的角度來看，人類到底應不應該吃魚吃肉。看看人類在吃肉的時候，對那些可愛的動物朋友們造成了什麼樣的傷害。也許您已經吃魚吃肉吃了幾十年了，但是您或許不瞭解吃肉到底對那些動物朋友們造成了什麼樣的傷害。那是因為我們與魚肉接觸的時候都是在餐桌上，所以我們只知道這道肉會飄出陣陣的香味，

但是我們卻很少去想到餐桌上的這道肉到底是怎樣來的。

在牧場上到處可見好多溫馴可愛的小牛，隨時也可以看見牧場主人與這些動物相處融洽、溫馨的畫面。但是您不要被這些溫馨的畫面給騙了，因為當這些小牛長大之後，主人就會將牠們賣給商人，任人宰割。小牛出生之後，就會被送到適合小牛生長的飼養場。在高級餐廳裡面有一道嫩牛肉的菜，很有名的，這種菜是用一種很特殊的方法做出來的。小牛一出生，就被送到僅能

容身的籠子裡面，運用這種方法，讓牠根本無法運動，因為這樣肉質才會嫩。接下來再給牠打很多的藥劑、抗生素，讓牠快速長大，因此這種肉很軟又多汁很美味。因為上面殘留了很多的脂肪，所以顏色比較淡，生意人就說，這種淡色的牛肉吃起來對人們的身體特別好，所以我們就花大把的鈔票買來吃，實在是很殘忍。

至於豬和雞，牠們都有很親密的家庭生活，牠們都很好玩也很可愛，豬甚至比狗還聰明。過去牠們都生存在廣大的農村土地上，逍遙自在地



生活。母豬帶著小豬在地上打滾，母雞帶著小雞在地上啄來啄去，一幅天倫之樂的畫面。牠們可以說是人類最親近的朋友，但是牠們現在成了經濟動物，所以我們就以各種殘酷的手段來對待牠們。我們可以在書本上、電視上大談如何來愛護動物，對動物應該要有怎麼樣的愛心，但是奇怪的是，這種愛心在牠們身上根本不存在。為了要提高效益，飼養的人需要在最小空間裡面擠進最多的豬和雞，牠們根本就不可能有家庭生活，雞在籠子裡面想動一下都不可能，但是很自然地，

牠們會用腳在鐵籠上爬來爬去，並且互相啄來啄去，於是飼主乾脆將雞啄剪掉一部份，以免雞在啄來啄去的時候受傷感染而損失利潤。

有些鴨子，牠們的命運更是坎坷，牠們的雙掌被釘在地板上使牠們無法活動，再加上注射藥物使牠們快速成長，而且肉很軟很好吃。牠們從來沒有享受過家庭生活，牠的一輩子根本不知道什麼叫做走路，牠一再地被迫地打抗生素、賀爾蒙、及各種的預防針。在賺錢的方程式裡面最要緊的是如何地賺錢，在牠們被送進屠宰場之前，

牠們的一生幾乎都在被下毒、都在被虐待，牠們甚至連呼吸到一口新鮮的空氣都沒有。這些牲畜一天一天地長大，當牠們長大成熟之後，也是牠們生命即將要結束的時候。牠們會被餵完一生最後的一餐，以便增加重量，接著牠們會一一的被過磅，等牠們的主人數完鈔票之後，牠們會一隻隻的被抬上卡車，這個時候，牠們開始感受到死神將要降臨，但是沒有人會同情牠們，車子飛快地在公路上奔馳，很快地，牠們被送到生命的終點站——屠宰場。

在您的印象中，也許屠宰場只是一個把動物變成肉的地方，但是如果您有機會到這個人間地獄去走一趟，您可能會大驚失色，並且為那些動物朋友傷心落淚。有位記者叫做韓世子，他曾經聽過屠宰場種種殘酷的實況，但是從來沒有親眼見過，有一次，他想要報導屠宰場的情形，便託了友人輾轉引路才進了某家屠宰場，並且把親眼目睹的整個屠宰過程報導了下來，以下就是他的實況報導。

剛進入那棟建築物的時候，還算寬敞，我從

前門進入，中間是一個很大的天井，左邊幾間是殺豬的地方，右邊是殺羊的地方，右邊稍前面一點點是殺牛的地方，這裡白天殺的是黃牛，夜間殺的是水牛。豬呢？也是在晚上殺的。我剛來的時候，剛好有一批豬隻從外面運到，牠們被拖入豬欄裡面時那種嚎叫的聲音，聽了真是令人心酸，那天剛好是陰天，令人倍覺淒涼。我向右邊看去，滿地都是滴血的羊頭以及牠們的內臟，那種腥臭的味道真令人作嘔，我徘徊在天井邊，呆立了很久，但是最後，我還是鼓起勇氣向殺羊的

地方走去，我看到一桶又一桶的羊血微微地還在散發熱氣，一隻隻沒有頭的羊陳屍在地上的血堆裡面，還有幾隻無頭的羊倒掛在架子上被剝皮。

穿過滿地羊頭和內臟的小路，我走到屠牛場的所在。裡面有二三十個屠夫，個個手拿一尺長的尖刀，雙腳踏在滿是鮮血的地面，地上有好幾個人正在剝一隻牛的皮，也有正在剝牛的胸膛，也有正在挖五臟的，也有正在用鋸子鋸開肋骨的，有的正在用斧頭砍斷牛的脖子。我向裡頭看去，還有三隻活牛熱淚不斷從眼睛流出來，痴痴



地站在那裡，看著同類一一地倒在血泊之中。其中有一隻雙腿不停地在顫抖，似乎快站不住腳了，那種哀淒恐懼的神情實在是我不一生中僅見。

很快地，就有了一個人走過來，把其中一隻牛牽到比較寬敞的地方，兩三個屠夫將牛的頭抬起來，另外一個人由後面用鐵鎚猛向牛的額頭鎚下去，「碰」的一聲，那隻牛馬上倒地，另外一個人拿著長長的尖刀，由喉部下面用力地向心臟直刺進去，並且用力地在心臟裡面轉了兩三轉，鮮血馬上直噴出來，屠夫馬上用一個桶子去裝鮮

血。這個時候，牛的四肢還在不斷地抽搐，兩眼瞪著大大的，嘴巴還呼呼作響，看到這裡，我幾乎要落下淚來，連呼吸都覺得困難。馬上又有一個人剖開牛的胸膛，腸子內臟流得滿地都是，鋸子斧頭毫不留情地在支解著那個還在抽搐的身體，牠先失去了內臟，又失去了頭，接著又失去了腿，牠的身體在我眼前被節節支解。此時，又有一隻熱淚盈眶的牛被牽了進來，我再也壓抑不住我內心的情緒，飛也似地往外面奔跑，連頭都不敢回。

這件事過了好久好久，那些殘酷的景象仍然一幕一幕地浮現在我的眼前。我常常在想，人類的文明到底建築在什麼樣的基礎上，我們竟然用這種不人道的行為加諸在那些毫無抵抗力的朋友身上，自命為文明的人類，我們應該是感到光榮還是羞辱呢？以上是韓世子先生親眼目睹牛羊被宰殺、冤枉慘死的實況。

各位朋友，生靈無數，何止是牛羊被宰殺的時候才有痛苦，在殺大魚的時候，即使將牠的內臟都取出來，牠仍然能夠跟活的時候沒有兩樣在

水裡游動，就算您把牠砍成一截一截，牠仍然寸寸跳動。烹煮膳魚的時候，剛剛把牠放入沸滾的鍋內，牠便會在鍋內極力地跳動，上衝鍋蓋鏗鏘作響，聲音非常淒慘。蒸螃蟹的時候，綁住牠的腳馬上加熱，牠想死也死不得，想跑也跑不了，牠在裡面非常驚慌地爬來爬去，世界上最痛苦最深的怨恨也不過如此而已。活殺螃蟹的時候，當我們用鋼刀把蟹身剝成兩半時，牠的蟹鉗仍然緊抓住我們的鋼刀不放，憤恨之情表露無遺。一隻田蛙被我們宰殺的時候，雖然牠的頭已經被我們



斬落了，牠不時會用牠的雙手去摸原來的頭部，但是怎麼摸都摸不著。當牠的皮被剝下的時候，牠的全身仍然在跳動，而且形狀跟人一模一樣，我們怎麼忍心吃得下牠呢？有的人喜歡吃活蝦，當您把活活的蝦的殼剝下的時候，把牠放進嘴巴裡面去咀嚼的時候，牠的肌肉仍然在抽搐。有一種花鱸魚，耐熱最久，湯鍋裡面正在加熱的時候，牠往往還在裡面孤苦無助地在游動。

在石門水庫，有一道菜叫「活魚三吃」，廚師用溼毛巾包住魚的頭，然後把牠的身體放入油

鍋裡面去炸熟，再把牠的尾部淋上調味料，端上餐桌。當服務生把溼毛巾打開的時候，這條魚的嘴巴還能夠一張一合，眼珠子還能轉動。商人以這種噱頭表示這條魚很新鮮，而那些俊男美女們個個搶著筷子分吃而食，世上最大的怨恨也莫過於此了。

還有一道名菜叫做「三叫鼠」，就是把今天剛出生的小老鼠抓起來的時候，牠會叫一聲，沾上調味料的時候，牠還會叫一聲，放到嘴巴咬下去的時候，牠又會慘叫一聲。當牠滑進了食道，



進入胃的時候，牠仍然不停地在蠕動，而吃牠的人正閉著眼睛、舔著舌頭，回味這道「人間的美味」，這一條小生命就這樣冤枉地死了。

還有一道烤鴨名菜，是將鴨子關在鐵籠裡面，下面用火加熱，鴨子踏在愈來愈燙的鐵板上，牠便會不停地在走動，當牠走得汗流滿身，口乾舌燥的時候，牠便會去喝放在旁邊的調味湯，牠愈喝愈渴，愈渴就愈喝，直到牠喝到滿身的汗腺充滿了調味料的味道，可憐這隻鴨子就被這樣虐待到死。而那些食客只管桌上的烤鴨好不

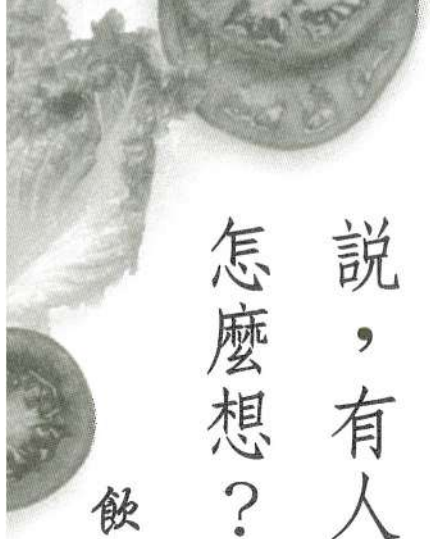
好吃，才不管這隻鴨子是怎麼來的。

所謂的「生吃猴腦」，就是將一隻活生生的猴子鎖在一張特製桌子的正中央，牠的頭蓋骨剛剛好露出桌面，那些食客個個談笑風生，等待品嚐珍貴的人間極品，服務生拿著鋤頭和鋸子走過來，他訓練有素、神情高雅地將猴子的頭蓋骨鋸開，可憐那隻猴子在桌子下面顫抖掙扎，高雅的紳士淑女們視若無睹，鋤頭輕輕地一敲，頭蓋骨便掉了下來，鮮嫩的猴腦便浮現在大家的眼前，那些按捺不住性子的食客們個個拿出特製的器

具，就這樣的往猴腦挖了下去，他們的談笑聲、讚嘆聲此起彼落。可憐那隻猴子正在忍受人世間最殘忍的苦痛，眼睛往上翻，全身都在顫抖，連那張桌子整張都在顫動，人間最慘毒的謀殺案正在餐桌上演。

聽到這裡，也許您會跟我一樣覺得這些人實在是太可惡，他們不應該這麼殘忍，但是回想一下，我們的行徑跟他們又有什麼不一樣呢？差別只是在於他們生吞活吃，而我們是讓別人替我們把牠們凌虐至死，開腸破肚、剝皮抽筋；把牠們

割肝取肺、頭足兩分；把牠們流血取髓、分屍包裝。然後我們就到高級市場裡面，神情自然的去挑選那些分裝在塑膠袋裡面，不會流血、不會呼吸、不會走路，也不會顫抖的高級肉塊，回家之後，我們把牠大卸八塊，油炸煮煎，將牠端上桌面，然後我們就大呼小叫：「大毛、二毛、大明、小華吃飯了，媽媽今天幫您們煮了好多吃吃的菜，有雞肉、有豬肉、有魚也有蝦，要多吃一點，以後才會聰明，身體才會像爸爸爸爸一樣強壯。」最後，這些曾經受過極刑的死屍，離開了

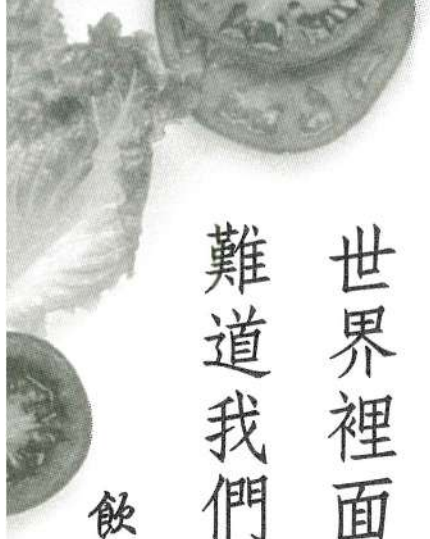


刀俎鼎鑊而登上了宴席，而這些紳士、太太、小孩們，全家樂融融地竟然唱起了讚美的歌來了。那些動物朋友，就這樣埋葬在紳士、太太、小孩的肚子裡面，牠們真是有怨難伸。各位想想看，我們到底比那些生吞活剝的人好到那裡去呢？所不同的，只是我們藉別人的手來殺他們，以及我們找了一個很好的理由——為了小孩的健康。天下父母心，但是那一隻動物沒有父母呢？如果說，有人殺了我們的小孩去養他的小孩，我們會怎麼想？人類的仁慈心到底是建立在什麼樣的基

礎上呢？

古代有一個學士叫做周玉佳，有一次他煮膳魚，煮完時打開鍋一看，很驚奇地發現這隻魚的頭跟尾，都在水的下面被煮得爛爛的，但是牠的肚子卻翹在水面上，死得非常奇特，他就把這隻魚的肚子剖開來檢查，結果他發現這隻魚的肚子裡面，滿滿的都是魚卵。這隻膳魚竟然為了保護牠的子女，寧可頭尾被煮被烹，至死都還不忘保護牠的子女，這種偉大的母愛，令人聽了都鼻酸。

也許各位還不知道，小烏魚的母親在產下大



量的小烏魚之後，因為耗盡了太多的元氣，牠的雙眼會失明，小烏魚跟在母親身邊非常傷心，為了讓母親早日恢復，趁母親看不見的時候，一隻一隻游入了牠們母親的嘴中。母親誤以為是其他的魚類而把牠們吃掉了，當母親因為獲得很多元氣，兩眼漸漸復明的時候，牠看到自己所吃的竟然是自己的親生子女，牠傷心欲絕，停止繼續再吞食，牠們母子情深，真是令人感動。在動物的世界裡面，母子情深跟人類完全是沒有兩樣的，難道我們不能夠將心比心嗎？為什麼我們要為了

口慾，或是為了到處都有的營養素，而造成動物朋友們的骨肉分離呢？

我們都知道用魚鉤去剝魚是很殘忍的，我們也知道割下犀牛的角、大象的牙讓牠們死去是很殘忍的，我們也知道吃各種的野生動物都是殘忍的行為，但是為什麼我們不能夠知道：吃掉桌上的肉也是一種很不人道的行為呢？全世界的保育團體及人士，他們都知道要保護鯨魚、海豚、各種野生動物，他們不斷地召開記者會，以最嚴厲的言詞來譴責各種虐待動物的行為，為什麼？因

為他們認為這是非常殘忍的行為，對於他們的這種保育行為，我感到非常的敬佩，但是我真是不瞭解，當他們進入餐廳，桌上擺滿了各種各樣的雞鴨魚肉，當他們用刀叉切開盤中肉塊、用雙手撕開那些動物屍體的時候，卻絲毫沒有感覺到這也是殘忍的行為？

如果您問他們，這是為什麼呢？他們會告訴您：「牠們是經濟動物。」這麼說來，宰殺野生動物是殘忍，宰殺經濟動物就不是殘忍嗎？難道牠們的痛不一樣嗎？這種說法說得過去嗎？或是

說殺那些數目較少的動物叫做殘忍，至於那些數目較多的動物，就算我們殺掉牠們、吃掉牠們，也不能算是殘忍，是這樣的嗎？這是那門子邏輯？人類的愛心到底是建立在什麼基礎上？建立在數目上嗎？這種邏輯、這種愛心，連我那五歲的女兒都說服不了。一年前，我的女兒只有四歲，有一天，我們在看一本介紹動物的書，其中有一頁在介紹野生動物，我就問她：「野生動物可不可愛？」她回答說：「好可愛。」我又問她說：「牠們很好吃，我們把牠殺來吃，好不

好？」她很生氣的回答說：「不好，爸爸您好壞。」接著，我又翻到下一頁，是在介紹家畜的，我問她說：「小豬可不可愛？」她回答說：「可愛。」我又問她說：「牠們很好吃，我們把牠殺來吃，好不好？」她馬上又很生氣的回答說：「不好，爸爸您好壞。」我問她為什麼呢？她說：「因為牠們好可憐。」我又跟她說：「可是牠們是我們養大的呀。」她說：「為什麼我們養大的動物，我們就要吃牠呢？」對呀！各位朋友，這種道理連四歲的小朋友都懂，可是為什麼

連四歲的小朋友都騙不過的道理，卻能夠欺騙全世界數以億計的大人這麼久呢？

在很久以前，我還沒有吃素的時候，曾經有一個人要勸我吃素。我一臉不屑的就訓了他一頓，我跟他說：「心好就好了，何必吃素呢？修心比修口更重要，您懂不懂啊？」那一個人被我這樣一說，就站在那裡，一句話都沒有說。我以為我打了一場勝仗，沾沾自喜的大搖大擺就走了。回到家之後，我一個人躺在床上，不斷的思考著這個問題，我問自己說：「什麼叫做心好？

心好要不要有條件呢？還是嘴巴說說而已，是不是說心好就可以為所欲為呢？」如果有一個小偷被警察抓到之後，他告訴警察伯伯說：「我只不過是偷了人家一點東西，但是我的心很好，修心比修手更重要，對不對？」那您能接受嗎？或是有一位殺人犯說：「我只不過是結束他的生命而已，但是我的心很好呀，修心比修刀更重要，對不對？」您說好不好笑呢？而我殘害了這麼多動物的生命，吃牠的肉，喝牠的血，然後說我的心很好，那麼我跟他們又有什麼不同呢？各位朋友

仔細地想想看，心好要不要有條件呢？聖人說：「殺、盜、淫、妄、酒，都把它戒除了，才能夠算心好。」而我今天，第一戒殺戒，我就已經犯了。不只是殺其身，食其肉，而且講起來還面不改色，那麼到底我的心好在那裡呢？我簡直是在強詞奪理。

雖然我的內心有一點內疚，但是我很愛吃肉，所以隔一天我不甘示弱又找到了一個更好的理由去跟他爭辯，我理直氣壯的說：「吃素會營養失衡，會沒有力氣，會使人喪失健康，您知不

知道？所以提倡吃素簡直是在害人，您知道嗎？」我的朋友就跟我說：「奧林匹克的馬拉松冠軍孫基中先生終身吃素，少林寺的出家師父武功高強，他們也是終身吃素，廟裡面念佛修行的師父這麼多人，他們都吃素，社會上有多少的居士都在吃素，自古以來，更是有無數的人吃過素，您肯定您的體力超過他們嗎？您肯定您的營養比他們更均衡嗎？我再舉個例子來說，在動物界裡，大象、牛、馬都吃素，牠們不但沒有營養不良，而且體格壯碩，對不對？科學也已經證明

肉類的營養，植物裡面統統都有，而且更豐富、更衛生。所以說，吃素會營養不良的理由，只能去說服那些不瞭解營養真相的人，否則連一個小孩子都騙不過。」

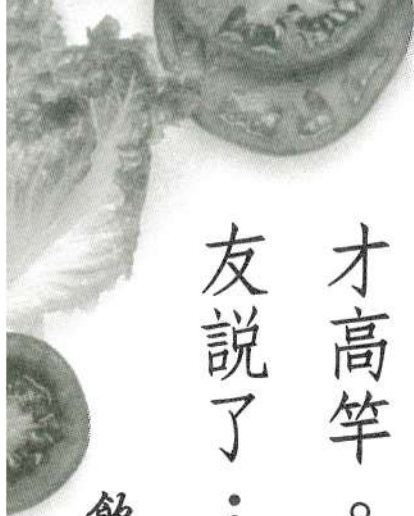
我不甘示弱的又提出下一個問題：「如果大家都吃素，那動物會太多，生態平衡會被破壞。」我的朋友就說：「蚊子、蟑螂您吃過嗎？」我搖搖頭。他又說：「蜥蜴、蜘蛛您吃過嗎？」我也搖搖頭。他說：「那你看過滿坑滿谷都是蚊子、蟑螂、蜥蜴、蜘蛛嗎？」我也搖搖

頭。他說：「那您為什麼不怕蚊子、蟑螂、蜥蜴、蜘蛛會太多，而單獨擔心桌上的雞鴨會太多？您心裡在想什麼呢？」我感覺我的心事好像快被看穿了一樣。

我馬上又提出下一個問題來反駁：「如果大家都吃素的話，豈不是害那些以肉為生的人要失業嗎？我們怎麼能夠為了自己的利益而不去想想別人呢？」我的朋友又說了：「那您的意思是說，發明汽車的人沒有良心，因為他使得很多抬轎子的人、拉三輪車的人失去工作嗎？或是說發

明瓦斯的也沒有良心，因為他使得很多以砍柴為生的人失去工作，是不是這個意思呢？」我啞口無言。他說：「時代進步只有對人類有好處，即使是那些要轉業的人也是有好處，況且小孩子也知道，我們不應該為了人類的利益而去殺生害命，對不對？」

接著，我又引用聖人的一段話來作反駁，孟子說：「天下萬物皆備於我」照這樣說，我們應該什麼東西都可以吃才對呀。我的朋友就說：「那您平常是不是不論什麼東西都吃呢？」我



說：「當然」。我的朋友就彎下腰從地上撿了一塊石頭說：「您吃看看？」我愣在那裡，一句話都講不出來。他說：「所以，我們應該找一些吃下去之後，對自己對別人都不會有傷害的食物，對不對？」顯然，這一回合我又輸了。

我接著又學高僧打起禪語來了，我說：「酒肉穿腸過，我佛心中坐。修行人應該沒有分別心才對，我們應該把肉當作菜一樣來吃下去，這樣才高竿。」這句話聽起來真是高深莫測。我的朋友說了：「您的意思是您能毫無區別的吃下任何

東西嗎？」我說是的。他接著說：「您真的能面不改色、神情自然的吃下一盤糞，就像吃下一盤菜一樣嗎？如果是的話，我馬上去製造一盤讓您老人家試一試。」我說：「您這個人講話怎麼這麼沒有水準？」他說：「苦口的才是良藥，您仔細的想一想我說的有沒有道理。」我當時真後悔，幹麼打這種無聊的禪語呢，很顯然的，這一回合我又輸了。

不得已，我只好將五教聖人都搬出來了。我說：「五教聖人也沒有說要吃素啊！」他說：

「就算五教聖人都說了，那您一定會吃素嗎？」況且，人生在世，只要合理的事情就要馬上去做，跟五教聖人有沒有講有什麼關係？比如說，五教聖人也沒有叫我們天天要刷牙，那我們還不是天天在刷？五教聖人沒有硬性規定一定要吃素，一定有他們的苦衷。為什麼？因為人類的口慾已經很深了，如果硬性規定要吃素的話，一定有很多人為了要吃肉而放棄信仰，您信不信？如此一來，對整個社會的安定將會更不利，所以聖人講到這個問題，不得已，只好語焉不詳、模稜

兩可了。比如佛經上說要戒殺，又說可以先吃早齋（三淨肉），那麼有一些人就會因此說，佛陀說的啊！他沒有說一定要吃全素，他說吃早齋就可以呀！佛經的話，比較有心的人就會注意到要戒殺，以及佛陀要慢慢引導人們吃素的苦心。好比我們要勸人戒菸而說道：「您可以先早上不要抽菸。」但是這句話的意思不是說，您早上不要抽，下午您就可以大口大口的抽。

另外，聖經上說：「凡活著的動物都可以做為您們的食物，這一切我都賜給您們，如同蔬菜

一樣」，「唯獨肉帶著血，那是牠們的生命，您們不可以吃」。您想想看，天底下去那裡找沒有血的肉呢？上帝這些話真是太矛盾了。那麼祂為什麼要這樣說呢？這就好像我們勸一個老煙槍戒菸，對他說：「您什麼煙都可以抽，但是有尼古丁跟會冒煙的菸不能抽。」大家都知道，這句話的意思就是要凸顯出「不要抽菸」的用意。

在論語書中孔子曾說：「若沒有符合以下條件的肉不吃——新鮮、色澤好看，聞起來沒有腥味，有適合的烹煮方法，符合時節、煮完之後的

肉要方方正正，沾了作料要符合胃口。」煮過菜的人都知道，這盤菜根本做不出來，即使您做得出來，孔子只要找個藉口就可以不吃了，這不是暗示我們要吃素？那是什麼呢？這些偉大的聖人為了要教導我們這些慾望太深的人，就好像手上抓著小鳥一樣，抓太緊又怕把牠給掐死，抓太鬆又怕不小心讓牠飛了，所以聖人講話才不得不出此下策，講得模稜兩可，難道我們不能夠體會一下聖人的苦心嗎？再說，應不應該吃肉這個問題，應該從衛生、營養、人道方面來探討才對，



我們何必去曲解聖人的話，來支持我們的慾望呢？我真搞不懂，為什麼全世界這麼多人願意花那麼多的時間去尋找聖人沒有說不能吃肉，這樣模稜兩可的證據。但是我只相信一個事實，從來沒有一個聖人說：「不能吃素」，並且還不斷的誘導我們吃素。

各位兄弟姊妹，我朋友講得實在太有道理了，我這些膚淺的問題那裡能夠招架得住呢？我可以說是節節敗退、潰不成軍。但是我還是在慾望的邊緣掙扎，我又提出一個問題，這個問題非

常特殊，我說：「吃肉是殺生，是殘忍，吃植物不也是殺生，也是殘忍嗎？為什麼我們獨獨去保護動物，而去殘害植物呢？乾脆我兩種都吃以示公平好了。」他就說：「因為動物比較高等。」我說：「那低等的植物就該死囉。」他馬上啞口無言，但是過一會他說：「因為動物會痛。」我說：「那您怎麼知道植物不會痛呢？」他也啞口無言。過一會他又說：「因為動物有毒，吃了比較會生病。」我接著又說：「您吃素只是為了自己的利益，您所謂的愛護動物根本只是一個幌



子，對不對？」他馬上面紅耳赤。我想到的這個理由實在是太厲害了，我試了很多，所向無敵，實在是太圓滿了。就這樣我有了一個很好的藉口，又多吃了幾年的肉，也多造了幾年的孽。其實說穿了，這都是口慾在作祟。

直到有一天，我坐在沙發上，我邊哼山歌，邊剪指甲，一不小心剪到了我的小指頭，我唉一聲，一時痛徹心肝，鮮血直流，我馬上拿了兩張衛生紙握住了傷口，就坐在沙發上，過了幾分鐘，傷口仍然陣陣在抽痛。於是我在想，只不過

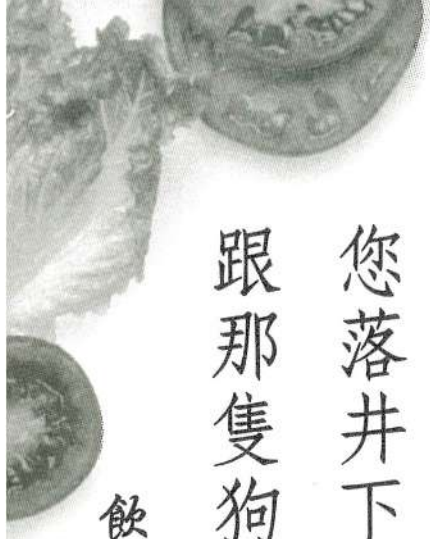
是小小的一根指頭受傷，就讓我痛徹心肝，只不過是流了一點點的血就讓我心跳加速，那麼換一個立場想想看，那些動物朋友們被尖刀刺心、被利刃剖腹、被斷頭斷足、被滾湯給活煮、被喝血啃肉，那種痛苦、那種恐怖，要比我這小小的傷口痛上幾萬倍，人世間最悲最慘的事情也不過如此罷了，難怪那些聖人都叫我們不要吃肉，因為這實在太殘忍了。我又在想，我的手指頭被剪了一個小小的洞，我就大驚失色；而我的指甲被我剪了又剪，我還是可以哼山歌，我終於懂了，原

來植物就像我的指甲、我的頭髮一樣，雖然它會生長，但是沒有知覺，所以剪它的時候，它不會痛，因此，我們都應該吃素，這樣子比較有仁慈的心腸，對不對？

比如說，有一個人拿著一把手槍指著我的頭說：「您要錢，還是要命？」我一定不會跟他說：「我給您一半的命、一半的錢，以示公平。」我會跟他說：「錢都給您好了，因為我的命比較重要。」如果有人問我：「您是要您的手指？還是要指甲？」我也不會跟他說：「各給你

一半以示公平。」因為我的手指比起指甲重要太多了。所以，現在若是有人問我說：「您要吃素？還是要吃肉呢？」我會毫不猶豫的告訴他說：「全人類都應該吃素。」我絕對不會跟他說：「應該吃肉配菜以示公平。」因為動物跟植物比起來，顯然是重要太多了。

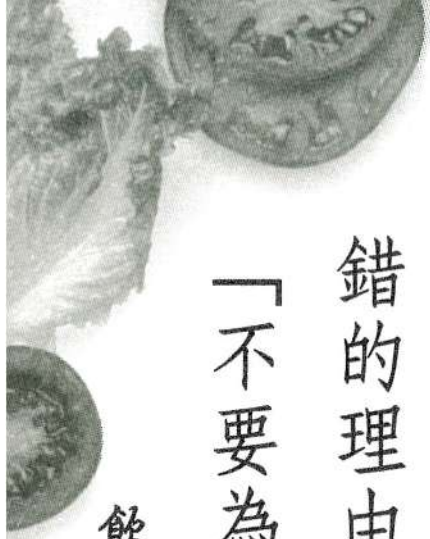
就好像颱風天過後，我們的屋頂被吹破了一個大洞，需要找一塊木板來遮蓋，現在我有幾個選擇，第一個是隔壁鄰居家裡的屋頂剛好也是木板做的，也許可以去偷一塊、搶一塊來，第二個



是門口的狗屋上也有一塊木板，第三個就是滿地都是，品質更優良的木板，那現在我要請教您，您會選擇那一個來遮蓋您的屋頂呢？您會放棄滿地都是更優良的木板，而去搶隔壁鄰居家的木板嗎？就算您去搶人家的木板，只怕也享用不了多久，因為對方如果有能力的話，待會他就會拿出一把獵槍來轟掉您的腦袋；如果現在他沒有能力，他會咬牙切齒，等待您有一天落魄了，再給您落井下石，並且向您吐口水。當然，您也可以跟那隻狗搶那塊木板，但是難道我們的良心被狗

給吃掉了嗎？所以算來算去，還是撿一塊滿地都是的木板比較自然，比較合理，品質也比較好，而且絕對不會有後遺症。所以，既然滿地都是植物，而且蘊含著比肉類更豐富、更潔淨的營養成份，那麼我們又何必一定要貪圖口腹之慾，去殘害生靈，去跟他們結冤結仇？有一天，牠們會對我們落井下石，您信不信？

就這樣，這個被我多吃了幾年肉的理由，被我剪指甲的時候一不小心給「剪掉了」。我一時有點緊張，為什麼？因為人活在這世界上，最重



要的事情就是要「講理」。我常常告訴我的家人、朋友、員工：「做人要講理，不要給慾望沖昏了頭，也不要當慾望的奴隸。」但是如果我現在要講理的話，不就表示我不能夠繼續再吃肉了嗎？一時我有點緊張。但是忽然間，我念頭一動，我還沒有絕望呀，我還可以像以前一樣找出一千個理由來擾亂真理，就可以繼續再吃肉了，這個並不困難。不到幾分鐘，我就找到幾個還不錯的理由，像是「一切隨緣」、「方便就好」、「不要為了自己，讓煮飯的人不方便」、「朋友

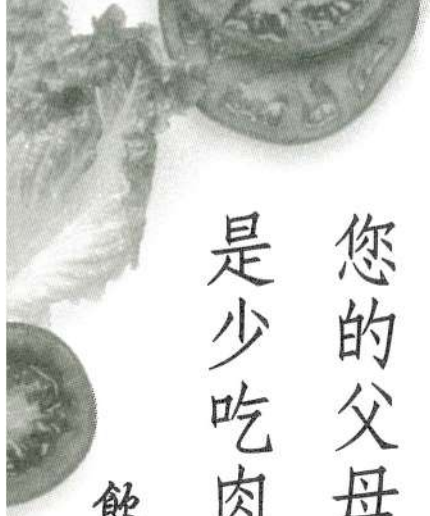
會跑光光」、「做生意不方便」、「吃牠們可以幫牠們超度」等等。並且我開始在想那一個理由比較有說服力，聽起來比較不會幼稚，但是過了幾分鐘，我還是放棄了。

因為，在我國中的時候，我有一個同學，他老是喜歡跟同黨到處去偷車，並且騎到那裡丟到那裡，我問他說：「您為什麼要去偷別人的車呢？」他說：「我也不是故意要偷，只是一時方便，沒有什麼惡意。」我跟他說：「您應該要儘早改過自新。」他說：「如果這樣做的話，別人

會說我不講義氣，朋友會跑光光的。」他竟然講出這種話來，他竟然把他的方便、他的義氣建立在別人的痛苦上面，令人聽了非常的氣憤。但是回想一下，我比起他來又好到那裡去呢？我竟然為了我的口慾而去找了一大串的理由，把我的快樂、我的方便、我的生意，去建立在那些動物朋友淒慘哀嚎上面，還裝成像教父一樣，說我在超度牠們。比起那位同學來，我真是比他還不如，他偷的只不過是別人的車，而我偷的是別人的命。那我是不是慾望奴隸？我是什麼呢？並且為了

避免吃素，我就把我的朋友都假設成酒肉朋友一樣，他們都會離我遠去，那我不是個偽君子？我是什么呢？我那裡還有勇氣去向我的子女說教呢？

於是，就在那一天，我作了我一生中最重大的決定——開始吃素，我不再花一分鐘一秒鐘去為我的慾望找藉口，我也不再用盡心思，翻遍所有的經典，找出一些模稜兩可的字句去曲解聖人的用意，然後來支持自己可以吃肉。並且我開始研究如何從植物之中吃得更健康，我也開始計畫如何推廣素食運動，讓世人遠離現代病的威脅。並



且我也要為動物朋友向各位請命，請各位口下留情，發揮我們的愛心，讓牠們免於各種酷刑跟各種恐懼的折磨，讓牠們不必在冰冷的屠刀下淒慘的哀嚎。

希望您在聽完這一卷錄音帶之後，即使您不能夠馬上素食，也請您注重自己的健康，減少吃肉，這樣就功德無量。即使，您無法減少吃肉，也請您千萬不要阻止別人——或是你的小孩，或是您的父母——吃素的決心。您應該鼓勵別人吃素或是少吃肉，為什麼呢？因為我們可以隨意的舉出

吃肉的上百個缺點，而它的優點只有一個，就是方便；我們也可以隨意的舉出上百條素食的優點，而它的缺點只有一個，就是不方便。但是這一點是可以克服的，也是絕對應該要克服的。

為了家人的健康著想，我們應該鼓勵他們全體來吃素，假如一個人吃素的話，他的一生就可以少殺四十三隻的豬、一千一百零七隻的雞、三隻羊、十一隻牛、四十五隻的火雞，以及成千上萬的魚跟蝦，吃素有這麼大的作用，您想過嗎？現在全球有六十億人口，每一個人的口腹之慾是



如此之深，所以在這個世界上每到天將亮的時候，就有無數的屠戶，手拿利刃，磨刀霍霍，剝那間全世界無數的生靈身首異處，牠們的屍首堆積起來比泰山還要高，牠們的血搜集起來比洞庭湖還要多，牠們的慘叫之聲像雷一樣在怒吼，實在是太殘忍。因此，提倡素食運動，實在是比任何的活動更具意義，也絕對比任何的保育活動更具功能，所以，我在此呼籲大家，共同來推廣素食運動，不僅能讓您更健康，而且可以讓世人更有愛心，讓世界更祥和、更溫暖。

有情動物的禮讚

(註：選擇自物猶如此)

猿抱母皮死

中國吉州縣，一片崇山峻嶺，幽謐的森林，
林木蔥翠，景色怡然。

縣城裡有位年少力強，以捕捉猿猴為業的獵人，一日，來到山中狩獵，擒獲了兩隻棲息於大樹上互相依偎的母子猿。他看見母猿身上的皮毛像金絲一般，光華耀目，無比的亮麗，就殺死了

母猿，剝下牠的皮，連同小猿，賣給龍泉縣的一戶蕭氏人家。

買賣成交之際，捕猿人突生異想，把母猿的皮展示在籠子外邊給小猿看。只見小猿露出愴然悲悽的神情，知道已失去了母親的依靠，不斷低泣鳴叫。當捕猿人放出小猿後，牠立即一躍而上，用一雙臂膀緊緊抱著母猿的皮，彷彿是擁抱著母親一般，雙腳不停的跳躑，悲慟至極，聲聲嗚咽，淒涼慘惻。一會兒光景，小猿抱著母皮仆倒在地，殉命於母猿身邊。

蕭氏人家的孩子，見此情景，深受感動。哀悼這隻小猿，寫了一篇孝猿傳，做為永遠的紀念與傳頌。

一切有情眾生，皆有靈性，俱足濃郁的親情和孝友的本能。慈烏知反哺，羔羊猶跪乳，乃成為感人肺腑的千古美譚。

聖教有言：「父母十大深恩——懷胎守護恩、臨產受苦恩、生子忘憂恩、咽苦吐甘恩、迴乾就濕恩、哺乳養育恩、洗濯不淨恩、遠行憶念恩、深加體恤恩、究竟憐愍恩。」又言：「縱擔父

母，經百千劫，血流沒踝，難報深恩；縱吞熱鐵，經百千劫，遍身焦爛，難報深恩。」這般道盡綿綿不盡的父母鴻恩，為人子女者，當謹記在心，及時力行孝道，善體親心。莫待子欲養而親不在，空留無盡的遺憾與萬分的惆悵啊！

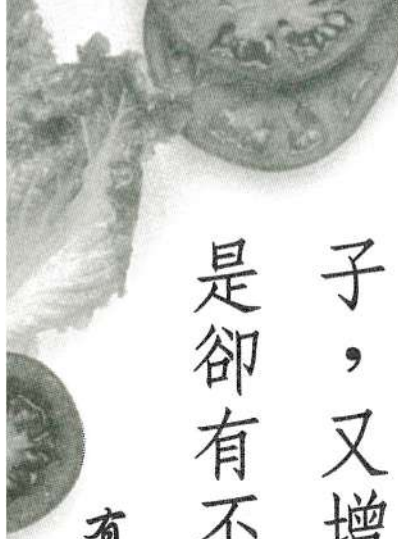
慈雞說

晨曦乍現，曙光矇矓，「喔！喔！喔！」偉雄嘹亮的雞啼聲，劃破萬籟寂靜的大地，喚醒了在京師任官的陳子。這隻陳夫人飼養的公雞，日

日司晨報曉，使陳子不致延誤上早朝的時間。

時隔半載，他的夫人買了一隻羽色鮮黃的母雞同籠，生下一窩雞蛋。僕人心善性慈，釘了個大窠巢，使母雞能夠安心孵育。不久，孵出四隻毛絨絨的雛雞，但母雞卻因為日以繼夜的辛勞，體力不支，而奄奄一息。雛雞見狀，竟日啁啾，哀鳴不已，其聲令人戚然。

數日，陳夫人另買母雞一隻，當母雞看見這群雛雞時，在籠子周圍徘徊躑躅，露出無限憐惜的神態，似乎知道孤苦的雛雞，已經失去了慈母



的呵護。僕人放母雞進入籠內，即「咯咯」叫著，似在呼喚自己的孩子，並張翼環抱牠們。

從此以後，母雞視如己出的照顧雛雞，牠們亦步亦趨的跟著母雞四處啄食、嬉戲，母子般地，其樂融融。彷彿重回到母親溫暖的懷抱裡，多麼的愉悅歡欣！

陳子不禁喟然長嘆，說：「雞有五德——文、武、勇、仁、信，雞也有繼母會疼愛前母的孩子，又增一德也。雖然萬物俱有慈愛的天性，但是卻有不肯力行，發揮慈愛本性的人。因此，能

夠受到繼母的慈心照顧者，是何等的幸福。倘若
有繼母不慈愛前母之子，則應該引以為鑑啊！」

萬物有真情，慈雞憐恤孤雛的懿行摯性，令
人舉讚。但是，無盡的悲痛常深烙於心。試看那
一籠籠待宰的雞鴨，將被斷喉剖腹，身首異處，
驚駭乞憐的眼神，痛楚淒厲的哀號聲，設身處地
思之，血肉之軀，知痛畏死與人無異，臨刀宰割
必定痛徹肺腑，極苦難言啊！不禁為之泫然淚
下，不忍思睹。

誰來傾聽動物們內心的吶喊，消弭如戰爭般

地殺戮浩劫？唯有大家秉持「同體大悲」的情懷，戒殺護生，慈心素食。人人一起揮灑「智慧與慈悲」——這支瑰麗無比的畫筆，共同來彩繪一片有情歡樂的天地，一個安謐祥和的世界。

犬救火

襄陽縣的紀南是個民風淳樸的小鎮，居民生活勤儉篤實，安寧祥和。這一天，世居此地的李信純，帶著與他朝夕相處、形影不離，善解人意的愛犬——黑龍，到城外赴宴，未料喝得酩酊大

醉，返家途中，倒臥在荒煙蔓草裡。

當日，太守鄭瑕出巡打獵，縱火燃草，欲逼出獵物。聰穎機警的黑龍，眼見熊熊大火順著風勢已逐漸迫近，即拽咬主人的衣服，但李信純仍然不省人事。萬分危急中，瞥見不遠處有條潺潺的溪流，黑龍飛奔躍入水中，溼透全身，返回主人身旁，不斷的往返奮力打滾，將主人周圍之草澆濕，李信純才倖免遭火難。但是筋疲力竭的黑龍，卻因此喪命於主人之側。不久李信純甦醒，看見周圍濕漉漉的草及全身濕透的愛犬黑龍死於

身邊，當下明白愛犬喪命之因，心中懊悔，悲慟不已。

太守聞知此事，也表示惻然，埋葬黑龍，立「義犬救主墓」。至今紀南仍閃耀著靈犬救主，忠義磅礴的光輝墓碑。

動物界中，狗是人類最忠實的朋友，牠們與生俱有靈敏特優的警覺性，臨危不亂的機智，忠心耿耿的情懷，常幫助人們完成艱鉅的任務。然而，今時無家可歸的流浪狗與日俱增，香肉店亦時有所聞，使人不勝歎噓！本具良知仁心的人們

啊！請勿再讓狗兒哭泣吧！「愛牠，就請不要拋棄牠；愛牠，就請不要殺害牠」，當菩提的鐘聲響起，讓我們同時許下「尊重生命，疼惜生命」的承諾，深深愛惜萬物群生，讓慈與悲彷彿和煦的春陽，溫暖著萬物的心房。

烏帶箭餵雛

在一望無垠的綠色原野裡，雲闊天高，和風拂拂。涪陵戰役凱旋返京的鄧艾將軍與部下，在碧草如茵，樹叢的綠蔭下憩息。

驀然間，他看見蒼老古木上有一隻母鳥正在
餵食雛鳥，便拈弓搭箭，「嗖」的一聲，只聞母
鳥呱呱數聲，萬分驚恐中振翅飛避。唯不忍遠離
待哺的雛鳥，就在鳥巢附近盤旋飛翔，於是又被
第二支箭射中了。

鄧艾仰視這隻身上中箭的母鳥，奮力飛回巢
中，繼續餵哺雛鳥，又啣了一些食物放在巢內，
備雛鳥取食，才仰天悲鳴，氣絕而亡。雛鳥看見
母鳥垂死巢中，亦哀鳴嗷嗷，久久不已，泣訴著
無盡的失母悲情。此時，鄧艾為之動容，悔恨交

加，聲淚俱下的說：「動物的慈愛之情，如同人也。我違反了人性、物性，恐怕不久於人世啊！」

古今中外，父母慈愛的光輝，總被文人墨客寫下雋美動人的歌詠詩篇。唐朝詩人白居易詩云：「須臾十來往，猶恐巢中飢，辛勸三十日，母瘦雛漸肥。」讚歎母燕辛勞哺育子燕的偉大。

細細思之，天地皆有好生之德，自命為萬物之靈的人類，無情的戕害生靈，使之骨肉分離，無恃無怙，於心何忍？虔誠祈願人人回歸本性，

點亮仁慈的心燈，和萬物搭起一座千古不移的愛心橋樑，平等關注人類，關懷動物，使大自然滿溢著天真、和諧的氣息，這就是我們生命成長最豐盈、最芳香的心靈饗宴。

病馬報恩

這一天，天朗氣清，陽光絢麗。小鎮的市集裡人群熙攘，熱鬧非凡。宅心仁厚、天性慈憫的元生公，於來往穿梭的人潮中，瞥見一位商人驅策著載運皮貨的騾馬。其中一匹馬兒的脊背潰

爛，血肉淋漓，倒臥在地。但是這位商人卻手執皮鞭不斷猛烈地抽打，致使馬兒抽搐顫抖，只能痛楚呻吟，仍無法站立。

元生公看了之後，悲愍之情油然而生，乃上前勸導，知曉商人不願白白丟棄花三十金買來的馬兒。於是元生公向商人計議買馬，最後以半價十五金成交。當時，群眾圍聚，皆嘲笑他愚昧無比，竟然花十五金買了一匹垂死之馬。然而元生公卻歡歡喜喜地牽著掙扎半天才站起來，舉步維艱的馬兒回家，並細心照顧調養牠。

時隔數月，馬兒的傷口痊癒，身體健碩，性情溫馴，元生公欣喜快慰。一日，騎著馬兒赴宴，喝多了酒，歸途中，伏在馬背上深沉的睡著。路經山腰，深淵萬丈，羊腸小徑，崎嶇難行。馬兒止步不前，大聲嘶鳴，元生公仍熟睡不醒。暮色朦朧，馬兒更長嘶不停，驚動了村人前來喚醒元生公。他又驚又喜地說：「山道險峻，馬兒若是繼續前行，我必喪命於此，這匹馬真是沒有辜負我啊！」

多年後，馬兒年邁老死，元生公悲痛逾恆，

把牠安喪在自家後山的一片幽靜之地，追懷不已。

古語有云：「老馬識途」，馬兒聰穎敏捷，天生俱有識路的記憶力是絕不亞於人類的。故事中的主人心地慈善，逢凶化吉，馬兒知恩圖報，忠誠護主，真令人溫馨滿懷啊！

且讓我們也一起來合奏生命的凱歌吧！你我伸展雙臂，懷抱「愛與感恩」，它是滌塵淨垢的雨露，是生命裡最馨香的氣息。「你心中有愛，我心中有感恩」，這一曲最幸福、最喜樂的生命

樂章，就此躍動展開，一個和諧溫馨的新生活就呈現在我們的生命中。

昇無足蟹過簷

又是個秋高氣爽的時節，靄靄白雲，朵朵輕飄。湛然的海面上，清波漣漪，處處秋色馥郁。

逢此時分，居住於松江幹山的沈宗正，手拎著竹籠，肩挑著竹竿兒，來到離家半里的海塘旁，架設緊密的竹柵，圍捕在此產卵的螃蟹，屢屢豐收而歸，備蟹肉盛饌，與友人把酒，飽餐一

番。

一日，沈宗正在海塘邊修補壞損的竹柵。此時，遠海波平如鏡，近處偶有浪花拍岸。但見螃蟹成群結隊，攀爬竹柵逃離。正想捕抓之際，乍然發現有三隻蟹兒緊緊倚在一起，蹣跚地爬著。他緩緩涉水，趨前一看，詫異不已，其中一隻蟹兒斷了八隻腳，而另外兩隻螃蟹合作無間地各以巨大的雙螯，左右扶持著牠，幾乎已快越過竹柵了呀！

沈宗正注視良久，此情此景，使他內心澎湃

不已，恍然大悟道：「人類自命為萬物之靈，但是兄弟朋友之間，尚有鬩牆訴訟，鉤心鬥角者，更有趁人危困，落井下石者。而微小的甲殼動物，卻有情有義，發揮扶攜同類、互助合作的可貴情誼，我豈能無情無義，再傷害牠們呢？」說罷，感愧交并，即拆除竹柵，從此不再捕蟹、食蟹了。

「秋風起、蟹兒肥」濃濃的秋意，蟹黃上市，饕餮們大快朵頤，齒頰留香。然而，這些佳餚美味，使多少可愛的生命挨受了刀砧剝削、滾

湯烹煮之痛。這難言的不忍，縈繞心頭，唉！
「秋風起、蟹兒悲」啊！

我們同是大地之子，願齊來守護大自然的家園。綻放人性的光輝，虔敬相待一切人類、萬物，以有情還諸天地。祝福你、我、他，給自己的生命許下最美麗的誓言——

一股永不枯竭的真情！
一份永無止息的大愛！

浯溪白驢

群山蒼翠，蜿蜒的溪流，水聲淙淙，田裡風
搖苗浪，蛙鳴蟲唧，好一幅浯溪河畔的美麗景
致。

這裡居住著一位心地謙厚、樂善好施的東川
紀公，曾經畜養一隻皮毛白晰、體碩力壯、性情
馴良的驢子。他時常騎著餵飽糧秣的驢兒，前往
市鎮，採辦貨品。路程遙遠，歸途中，飢腸轆轆
的驢兒，路經田埂小徑，卻從來不徘徊躑躅，不

竊食田裡的糧物。因此，東川紀公非常鍾愛這隻廉潔守分的驢兒，不幸，驢兒被竊，東川紀公傷懷不已！

一日，天空灰濛，東川紀公漫步一處農莊，花草馨郁，絲絲細雨中，驢兒遙見主人的身影，嘶鳴悲叫聲，不絕於耳。他聞聲尋視，發現竟然是失竊已久的驢兒，喜出望外，便以四兩金子向莊稼漢贖買，帶回家中。

數年後，驢兒老邁，身體羸弱，有人勸東川紀公殺了牠，煎成驢膠。他感慨低嘆的說：「這

隻驢兒為我負重效力、忍飢耐勞，十年有餘，今日牠年老力衰，我不能殘忍絕情殺害牠啊！」驢在一旁，聳耳聆聽，知曉主人愍恤有加，頻頻叩首，雙目淚流。

後來驢兒死，東川紀公以蓆棉裹之，安葬在浯溪河旁，似如流水涓涓，有無盡的追憶與感念！

近代最偉大的人道主義實踐者史懷哲先生，幼小就學前，每晚必為一切生物祈禱——上帝啊！上帝啊！請護佑一切會呼吸的動物，讓牠們避開

一切邪惡，並賜牠們安眠。

及長，他說：「我要呼籲全人類重視尊重生命的倫理，反對以人的標準將所有的生物，分為有價值的與沒有價值的；高等的與低等的。」這樣對生命全然的肯定和珍愛，多麼的動人心扉啊！

讓我們也用心沈思、細心體悟生命的神聖吧！深信人人皆是愛的化身、和平的使者，在無盡時空的交會裡，攜手同心，編織一個——真善美的世界。

牛助孝子

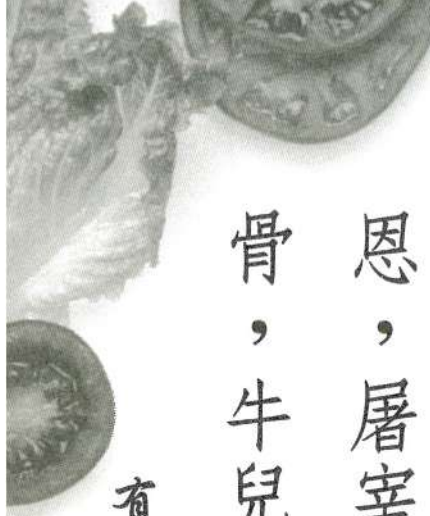
寒冬已至，朔風凜冽。大陸的北方瑞雪繽紛，白皚皚的大地彷彿披上了銀色的衣裳。

這一年，任於清和縣主簿的徐光大，年歲老邁，因疾而終。他的兒子雅涵扶著靈柩欲歸南方的家鄉——慈谿縣。憶起父親一生為官清廉，性情淳厚，傷慟之情，更難自抑。

是日，他們正渡過黃河，遙望著河面上的冰層，忽然一陣颶風颯颯，俄頃之間，船被河上之

冰塊夾擊，卡住無法繼續前行。僕從驚慌失措，皆率先踏著冰層上岸。唯獨雅涵不忍心離開父親，在船上守著靈柩，悲慟落淚，矢以身殉。僕從因而感動，商議挽救，合力以繩索拖行靈柩，未料只行數步，繩索斷裂，靈柩又陷入更深的冰坎中。

此時，雅涵呼天喊地，血淚并出，僕從也掩面哭泣。束手無策之計，驀然發現不遠處，一隻壯碩的水牛，踽踽獨行，朝著他們走近，以兩隻牛角奮力地把靈柩從冰坎中頂出。旁觀大眾雀躍



歡呼，異口同聲地說：「天憐孝子，遣派水牛相助啊！」一面同心齊力的將靈柩拖曳上岸，目視水牛緩緩離去，消失在蒼茫的暮色裡！

徐光大闔家因感念水牛的相助之恩，刻骨銘心，諄諄告誡子孫勿食牛肉，已經歷四代了。

至孝之情，感動天心，吉祥臨之，水牛挺身相助，誠然不可思議！而牛更有功於世人，翻土犁田，拖車載物，恩重功深。奈何人類負義忘恩，屠宰場內牛被刺喉椎頭，開膛剖腹，剝皮鋸骨，牛兒恐懼得四肢抽搐顫抖，兩眼淚下如雨，

殘酷的景象，使人心腑絞痛啊！

吟唱著令人深思的戒殺詩：「千百年來碗裡羹，冤深似海恨難平。欲知世上刀兵劫，但聽屠門夜半聲。」淚水沾滿胸襟。

願人人智性豐盈！悲心盈溢！

本書再版，承蒙孔明月老師重新核校多次，特此致謝。

無量壽的祝福

後學 望西敬記

98年元月29日（農曆元月初4）是我永遠不能忘記的一天，因為那是家父往生的日子，他老人家捨報時是96歲。雖然學佛多年，深知人有生老病死，但面對父親的往生，還真的是萬般不捨。送走了父親，沉澱了思緒，懷著一顆既懺悔又感恩的心寫出對父親的懷念，期盼有緣讀到此篇文章的人，能升起一份對父母的孝心及增加對念佛的信心，那麼也算是對父親的回報於萬一

了。

父親身體一向硬朗，93歲之前行動尚且自如，88歲時還能下田耕地，種植玉米、桑椹等給兒孫們享用。每次回新化老家，與父親相偕到市場買菜，是我最快樂的時光，因為在途中我們父子倆，總是從小時候的種種，聊到現在的生活點滴。但自民國96年起父親（時年94歲）即因身體老化而行動不便，遲緩且不能久立、血尿（攝護線癌引起）、食慾不振、腸阻塞等症狀，一一出現。這些退化症狀帶給他很大的痛苦與折磨。父



親臨終前半年，我每星期在屏東、臺南間往返2趟，為的是想多陪伴老人家。

父親從老化到往生，其實是很短的時間。元月23日除夕，一大早我即回新化陪他老人家，一見面就向父親說：「爸爸！今天是除夕，傍晚時您的兒孫每一個都會回來圍爐，到時候就會很熱鬧了。」那知父親突然哭著說：「圍爐有什麼用？我又不能吃東西！」我連忙的安慰他，請他不要難過，並細數父親的生平事跡，讓老人家知道他是一位了不起的長者，在新化鎮活到95歲的

不超過5人，這些老人雖然活著，但卻臥病在床，而您尚能活動，真的是夠強。而且過了今天，您又多了一歲，父親聽了之後心情稍微平靜。傍晚，兒孫輩都回來圍爐，父親坐在輪椅上，看著大夥兒有說有笑，他的情緒也高昂了起來。飯後，全家大大小小都包紅包向父親拜年，父親非常高興，露出少見的笑容。因為他的身體虛弱，大夥想讓父親多休息，晚上9點便各自回去了。只有我留下來陪老人家守歲，當時我內心非常的寧靜，彷彿整個世界都停下了腳步，唯有我與父

親的心靈相通。

父親睡了一下，就請外勞阿麗扶他起床，好不容易才扶了起來，他又要再躺回去，整晚都是反覆著這樣的動作，就這樣折騰了一夜，不知父親為何會如此睡不安寧？隔天是農曆新年，一大早，妻兒從屏東開車回來老家相陪作伴，初二由明輝弟照顧，在我們回屏東之前，我請明輝帶父親到臺南新樓醫院注射營養針，那知醫院說要住院觀察（當時父親白血球3萬多，而正常值是7千左右）。初四一大早我由屏東出發至台南新樓

醫院，看到父親，嚇了一跳，當時父親呼吸急促，坐立難安，我立即向醫師請求，無論用任何方法，都要讓他減輕痛苦。醫師指示施打嗎啡，而那一針卻發揮了大效果，父親的呼吸變得較平順，也不再那麼痛苦了，為了減輕病苦的折磨，我要求院方將父親轉至安寧病房。但辦妥了住院手續才一小時，父親的病情開始惡化——他的臉及手指呈紫色，護士急將氧氣罩戴上，此時他已呈現呼吸困難。我一看情形不對，一方面請弟、妹回老家準備辦理後事，另一方面通知臺南監獄

弘法志工陳思穎師姐，陳師姐趕來時，已是下午1時20分，當時父親呼吸依然急促，此時的我已六神無主，陳師姐婉轉勸慰父親一心向佛，對佛要有信心，因為阿彌陀佛非常慈悲，臨終一定會來接您的。我問護士父親何時往生？護士說：「只有老天爺知道！」陳師姐建議趕快把父親送回家，但護士說還要等一陣子。下午1時45分護士報告已量不到血中之含氧量了。下午2點院方同意我辦出院手續，此時父親的脈搏已停。我聯絡好救護車與外勞，陳師姐一同隨父親回新化，

並提醒司機，勿開太快，禁鳴喇叭、閃爍燈，務使亡者不受震動、干擾。就這樣，一路上我們佛號不斷的把父親送回老家。

下午2時25分救護車回到祖宅，客廳已備好鐵床。我堅持不更衣，即刻念佛，也請二姐及弟妹們別再哭泣，此時，助念人員陸續到達，雖是過年期間，但熱心的蓮友仍然一波波的趕來支援。感謝天下信法師遠從南投帶領3位法師前來助念，屏東上覺下妙法師亦聯繫10多位蓮友前來幫忙。午夜，大部分蓮友都回家了。但熱心的陳叔

杏、周宏謀、陳思穎連同我們4位家屬，卻精神奕奕的繼續念佛，一直持續到翌日早晨8時30分才圓滿迴向。然後我們準備更衣事宜。在更衣前，我跪在父親遺體前，默念請求諸佛加被，保佑我父身體柔軟，增加家人信心。佛菩薩似乎有聽到我祈求，果然更衣時，父親的手腳柔軟，我們毫不費力的將他穿戴整齊，這時父親的眼睛、嘴巴緊閉如同熟睡一般。下午5時入殮，么弟錦堂看到父親的大體，連頸部腰背都彎曲自如，驚喜讚許直呼奇蹟。

父親生前堅持土葬，為配合風水，所以下葬日期較慢，往生後25天才出殯。父親的法緣非常殊勝，25天以來，天天都有來自四面八方的蓮友來為父親念佛、普佛、誦經。公祭當天，連同親友、工作人員、拈香者約有350人，可說備極哀榮，在小小的村莊，有這樣多人參與的告別式，實屬少見。

父親往生已兩個月了，我的思緒也漸漸地恢復了平靜，此時回想起父親的一生勤儉持家，守護子女，最後落土為安，內心十分的不捨。同時



也感激法師、蓮友多日來的幫忙。父親往生的過程其實是一波三折的，直到念佛念到父親全身柔軟面貌安詳為止，我才放下這顆忐忑不安的心。

父親往生的障礙非常多，因為父親生前曾明確交代，要以道教方式辦理後事。他自認與新化道壇有五代交情，若不用道教儀式，如何交代？但經我2年的耐心溝通，最後父親因心疼兒子而答應用佛教方式來辦理自己的後事。

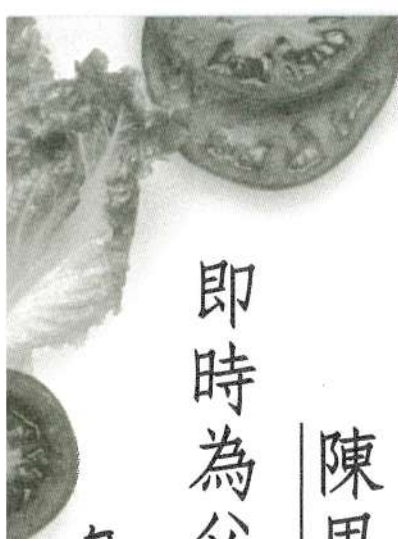
近2年來，由於父親身體老化引起行動不便，常感脊椎疼痛、呼吸不順、宿便不通，種種病

苦，使他老人家常有自殺的念頭，多次向我提到要以何種方法來了結生命。我聽後憂心不已，電請陳叔杏師姐幫忙，並告知父親對婦道人家的話語，一向不聽信採納，陳師姐聽後立即央請台南縣歸仁鄉邱德能師兄前來，向父親解說自殺的不智及其後果的不堪，並奉勸他老人家珍惜生命，一心向佛。邱師兄不畏自身的病苦，忍著腰痛騎腳踏車，4次前來新化慰問，並為父親演說佛法的奧妙，終於打消了父親自殺的念頭。

父親在20年前雖已皈依了佛門，但對念佛成

佛毫無信心。他老一向對來說教者提出質疑：「佛真有這麼好嗎？就連我這種人都會救？」為了改變父親對佛的認知，陳叔杏師姐又請了學甲鎮的李信義師兄到老家為父親開示。一見面，父親即表明對念佛的疑惑，李師兄善巧方便的答：「您說的沒錯（先附和他，才能溝通），您不信佛，死亡時，佛也會慈悲來救您。可是請問您不相信有來世？」父親回應說：「相信！人死後有來世」。李師兄接著問：「既然相信有來世，那您想不想讓下一世比這一世更好命？」父親

說：「那是當然。」李師兄即刻鄭重向父親說：「只要您天天照著這張紙條念，而且念越多遍越好，保證下輩子，您的命會比這輩子還要好。」那個字條內容寫著：「我因為想讓下世人比這世人卡好命（台語發音）所以我要念阿彌陀佛，求生西方極樂國，阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛……（念10聲）」，李師兄並要我代父親向其冤親債主懺悔，發願迴向往生。他並且建議我馬上申請外勞來照顧，如此父子感情會更和諧，我一遵辦。事後父親對我說：「這回辯論輸了別



人，只好照他的話去做了」，從此他老人家每天都拿出那張紙條來並且念佛。沒隔幾天，父親便主動向弟妹們交代：死後不請道士帶路了，要請法師帶路，且以佛教方式來辦理。真的不可思議啊！父親的得救來自這張紙條，而其中關鍵就在於肯念佛。也因此往後的佛事都能一一順利展開，這些都要感謝陳叔杏師姐介紹兩位菩薩來度化父親。

陳思穎師姐在父親臨終前40分鐘，趕到醫院即時為父親開示，並一路佛號不斷的護送父親到

家。地藏經第八品『一切眾生臨命終時，若得聞一佛名，一菩薩名，或大乘經典一句一偈，我觀如是輩人，除五無間殺害之罪，小小惡業合墮惡趣者，尋即解脫。』依此經文及觀父親往生後身體柔軟種種瑞相，應生三善道以上。這種結局令人興奮。學佛的人都知道，一個人如果生前沒能積功累德，行善佈施。死後不墮三惡道的機率是相當低的。

其實，我深深了解以父親原來的宗教信仰，脾氣暴躁，而且不相信念佛的功德，加上往生前

受到病苦的折磨等，種種跡象看來，他捨報後的不幸際遇是可以預見的。但不可思議的是，父親往生善道。為何會有這樣的結局？佛力加被的啊！一切人、事、物的種種巧合，其實也都是佛菩薩加持而成的。例如李師兄開示讓父親生起念佛的歡喜心。再者父親臨終的時候，貴人及時出現的開導，這些都是慈悲父阿彌陀佛的威德神力所致。或許佛也聽到我的懇求（半年前我每次在監獄上課，帶動團體念佛，皆迴向求佛放光加被，庇佑父親，如命不該終，就讓他健康的活

著，如壽數已盡，就速速接引他到極樂世界，讓我能繼續監獄教化的工作，以利益極需幫助的迷途眾生，並求父親能回心轉意，不再有自殺的念頭且能接受佛教的教義）。

佛事的圓滿，要感恩的人太多了——感謝台中蓮社黃泳主任更改行程，特地參加父親的告別式並做故人的生平介紹，黃主任並贈送珍貴的往生被及李炳南老居士加持的光明沙給父親，如今這兩件法寶永遠陪伴著老人家。黃主任並率同4位蓮友在靈柩出殯前，大聲念佛相送。感謝楊梓

茗老師於末學守喪期間，帶領20多位蓮友5次普佛。感謝超峰寺上天下賜等九位法師，上地下仁法師、上湛下因法師、監獄弘法志工蓮友們及所有參與佛事的眾菩薩。今後末學唯有奉獻一己之力，竭盡所能，方能上報佛恩、下及眾生恩啊！

古云：「百善孝為先」，父親生病期間，弟妹們皆盡心盡力的侍奉老人家，令人感動，尤其么弟林錦堂的孝行更教人感佩。他天天於百忙之中，由工地開車回祖宅、只為探視陪伴老人家，並為父親設置無障礙空間，裝潢父親的臥室，徹

底解決蚊子問題，處理喪葬事宜，費盡心力，堪稱現代孝子。回憶往事，實有愧焉。辦完喪事，每次獨自回到新化老家，推開大門，凝望父親睡過的床鋪，空空如也，再多眼淚也喚不回父親一聲之回應，不捨之情痛徹心腑。此刻更能體悟——為人子女者欲安其心，孝順要及時，並在臨終大事的處理上盡心盡力。才能獲得。

最後我要說的是，父親念佛少，信心也不足，但仍得阿彌陀佛救渡，父親名諱「添壽」，有云：「求壽當求無量壽」。虔誠祝願在阿彌陀

佛無量光壽的清淨佛土之中，父親已得永免生死輪迴之苦。佛的慈悲心更由此可見，願藉此文做為『佛事門中、不捨一人』的印證，祈有緣者能更深入、體認佛法的真義。阿彌陀佛！

草擬本文時，承蒙楊梓茗老師、孔明月老師，提供寶貴意見及指導，在此深致謝意。

笑納人生

從前有一位名叫阿布拉杜的哲學家兼宗教家，他一生保持快樂，沒有人曾見過他不快樂，每天他總是笑眯眯，似乎他整個生命就是一種芬芳，整個存在就是一種喜悅。

日復一日，年又一年，他都這樣活著；終於他年老了，身體很虛弱了，他就快死了；他躺在床上，沒有愁苦，沒有悲傷，仍然快樂的笑著。他的弟子很疑惑，就問老師說：「您現在就要死

了，我們都很悲傷，而您卻還在笑，這是為什麼？難道有什麼滑稽的事讓您一生笑個不停嗎？您一生為什麼沒有悲傷過，在面對死亡，您居然還在笑，您是怎么做到的？」

阿布拉杜笑著對弟子說：「這件事情我也曾經問過我的師父，當時我十七歲，而且每天感覺很痛苦。我師父那時七十歲，他坐在一棵樹下，無緣無故在笑，那裡沒有其他人，也沒有發生什麼事，更沒有人講笑話給他聽，而他依然開懷無憂無慮在笑。」我問他：「您怎麼了？您是不是

瘋了，您怎麼無緣無故在笑。」當時師父對我說：「孩子，我年輕時也曾像您一樣悲傷痛苦，但後來我開始明白了，我明白悲傷與歡笑都是自己的選擇。悲傷是我的選擇，歡笑也是我的選擇，從那天起，我就選擇歡笑，這就是生命，這就是我選擇的生命。」

阿布拉杜說：「從那天起，每天起床，我的第一件事是對自己說：『阿布拉杜，今天你選擇什麼？是選擇痛苦？還是選擇喜悅？』結果我總是選擇喜悅」。現在我把喜悅的秘密告訴你們

了，就像我師父告訴我的一樣。阿布拉杜微笑地說：「至於你們是選擇悲傷或是歡笑，那就全看你們了。」

回向文

願以此功德
莊嚴佛淨土
上報四重恩
下濟三途苦
若有見聞者
悉發菩提心
盡此一報身
同生極樂國

飲食與健康

附錄：有情動物的禮讚・無量壽的祝福

印贈者：【極樂寺菩提別院】

電話：（〇七）三八二——一四〇〇

贈送處：高雄市三民區鼎山街704號

【社團法人台南市淨宗學會東區別苑】

電話：（〇六）二〇九——一五〇一

贈送處：台南市莊敬路19號1樓

【極樂寺・社團法人台南市淨宗學會】

贈送處：台南市安平區華平路21巷18弄1號

電話：（〇六）二九三——六六一一

傳真：（〇六）二九三——六六〇〇

帳號：三一四二〇九〇一

戶名：台南市淨宗學會

E-mail: amtbtn@amtbtn.org.tw

網址: <http://www.amtbtn.org.tw>

淨空法師專集網址: <http://www.amtb.org.tw>

承印者：和裕出版社（〇六）二四五四〇二三—七

地址：台南市安南區709海佃路2段636巷5號

版權公開，歡迎倡印，免費結緣，敬請珍惜。

二〇一〇年孝親月恭印五〇〇〇本



雖然你不能決定生命的長度，但是；你可以開拓他的寬度。

雖然你不能左右天氣，但是；你可以改變心情。

雖然你不能選擇容貌，但是；你可以展現笑容。

雖然你不能影響他人，但是；你可以充實自己。

雖然你不能預知明天，但是；你可以善用今天。

雖然你不能樣樣順利，但是；你可以事事盡力。

雖然你不能凡事盡如己意，但是；你可因盡了心而無怨無悔。

本會法寶・免費結緣・絕無託人募款義賣・敬請明察・愛護珍惜

PRINTED IN TAIWAN
(THIS BOOK IS NOT TO BE SOLD.)
FOR FREE DISTRIBUTION



十歲人士，服用了多年的高劑量治憂鬱症的藥，也不藥而癒。很多人的風濕病也好了。村鎮的醫生生意清淡，樹林也恢復了生機，比以往生長二倍。小樹是直長著，而不是斜著避開廣播台方向長，Schwarzenburg 的經驗值得讓我們反省，無線電通訊的代價值得嗎？人手一機的傷亡有多少？人類回歸自然吧！祈求地球風調雨順，天下太平，個個開心。