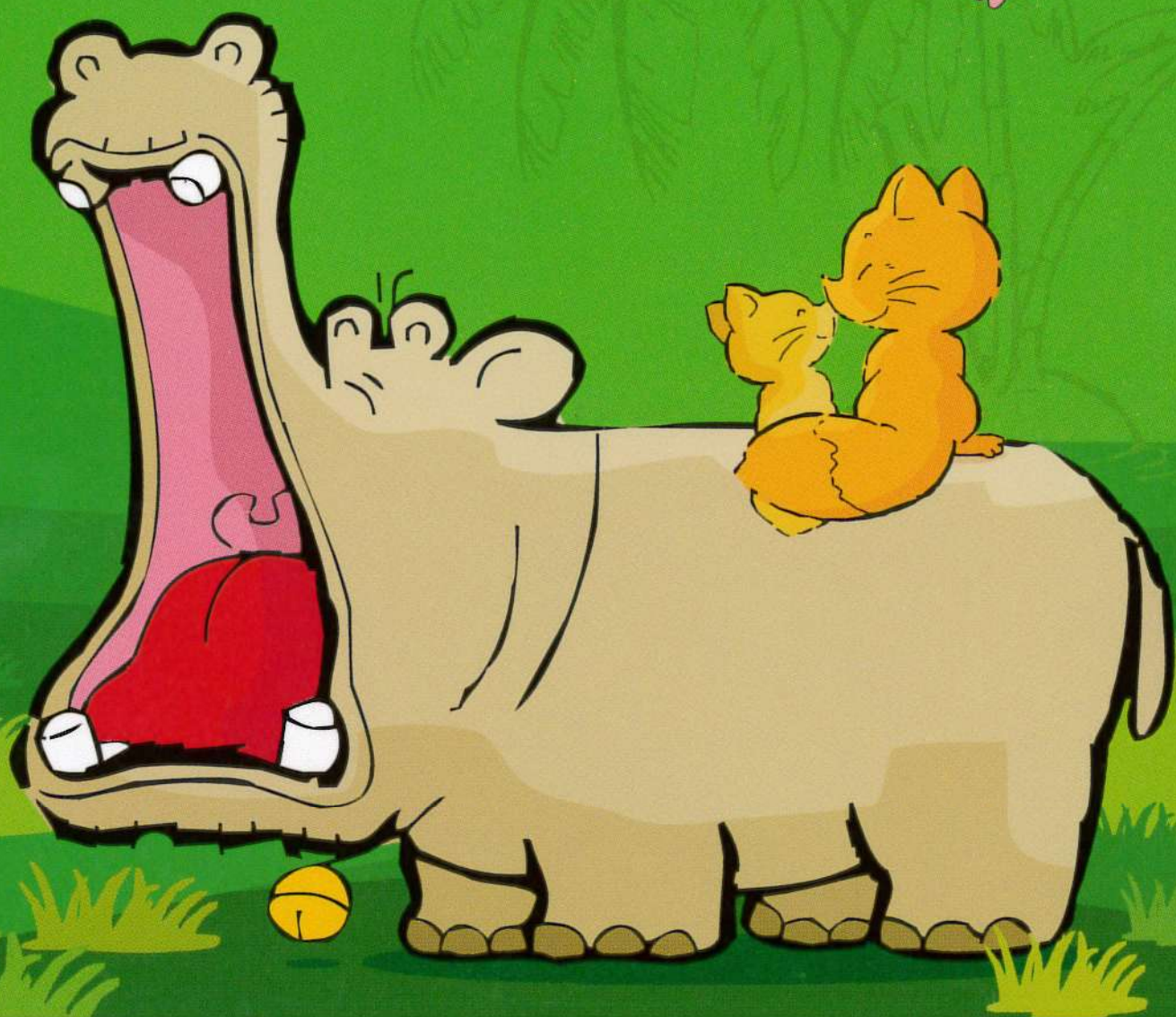


事情 還不只這樣



三隻動物隔著鐵絲網，在飼養場的屋舍裡聊了起來。

豬說：「喔！我最怕新東陽了。」

牛說：「喔！我最怕麥當勞了。」

雞說：「喔！我最怕的當然是肯德基。」

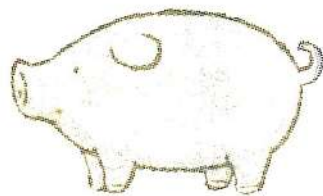
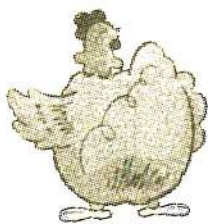
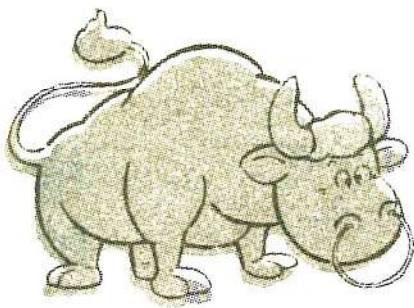
講到這裡，豬問：「咦？那人最怕的是什麼？」

牛和雞：「對喔！我們以前怎麼沒有想過這個問題？人最怕的會是什麼呢？」

於是，這三隻動物便很認真地思考起來。

氣：

「唉！人最怕的是來晚了，那就什麼也吃不到了。」



記得當時年紀小，老師在講台上說：

「我們都住在地球，所以大家應該以慈憫之心，與動物共存共榮。」

這席話，讓台下的學生聽了都很高興。

現在長大了回想起來，不但一切物換星移，而且早已人事全非。唯一沒變的是，大家對於「我們都住在地球」一樣感到高興，因為要抓要吃比較方便。



大學城裡的某一支電線桿上，停著老鳥和幼鳥在休息。幼鳥一時興起便問：

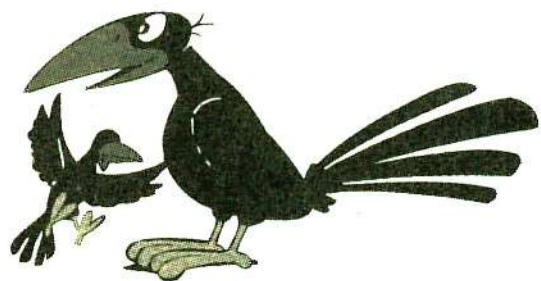
「爺爺，現在的動物是不是比古時候來得安全，因為好像已經沒有什麼人在打獵了。」

老鳥看了幼鳥一眼，沒回答半句話。

過約五分鐘，「噹噹噹……」學校中午十二點的鐘聲響起，黑鴉鴉的人潮從教室蜂湧而出，讓附近的餐館有如蝗蟲過境。

五十分鐘後，「噹噹噹……」預備上課的鐘聲也響了，人潮擦著油膩的嘴又一波波蜂擁而入。

「孫子，」這時老鳥終於才再次望著幼鳥說，「瞧！大家都已經打獵回來了。」



當「一雞多吃」的料理端上餐桌時，每個男女幾乎都成為美食專家。

「嗯，這一盤吃起來不油不膩，酥脆香甜。」

「喔，這一盤吃起來酸中帶嗆，嚼勁十足。」

「哇，這一盤吃起來滑嫩多汁，軟而不爛。」

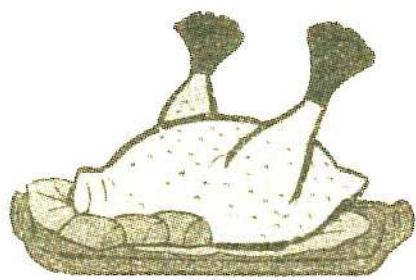
「呵呵，這一盤吃起來輕盈爽口，皮Q且薄。」

「哎呀，這一盤吃起來綿柔細緻，層次豐富又恰到

好處。」

躺在盤中感到萬般矛盾的雞：

「喂：你們所說的那些誇獎和讚美，是希望我聽見，還是希望我假裝聽不見？」



牛哥和羊妹都是孤兒，
因為牠們的爸媽早早就被屠宰了。
這一天，無法忘記悲痛的牠們，
竟然用這種方式宣洩思親的情緒。

牛哥哥：「既然人類這麼喜歡吃動物，那我們也來把他們的菜單全改成『人』。」

「對！那好！」於是羊妹妹就在地上先寫出菜單：「我今天就請你吃蔥爆『人』肉。」

牛哥哥：「謝謝！我也請妳品嚐北平烤『人』。」

「我還要請你吃宮保『人』丁。」

「我也還要請妳試試砂鍋『人』頭。」

「我再請你喝冬瓜『人』骨湯。」

「我……」也許是想到自己的父母都是這樣死的，

說到這裡牛哥羊妹相視一眼，接著卻突然抱頭大哭：

「這樣有血有肉的東西怎麼咬得下去，我看我們還是放下仇恨吃草吧……」

樓上的牛哥、羊妹：
你們兩個可真是善良啊！



慶生會上。

由於壽星今天真的很開心，所以不但叫了最好的酒，同時也點了各式各樣的名菜，大家把酒言歡，說好不醉不歸。

當最後兩個客人被服務生抬出包廂時，整個桌子早已杯盤狼藉，宛如曾有炸彈在這裡開花。

人去了，
樓空了，
燈也要熄了。

已經被吃的雞鴨豬鵝牛蝦蟹：

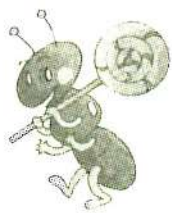
「僅以全體同仁的忌日，
祝您生日快樂。」



有一隻驕傲的蠶寶寶，總是對住在同一個屋頂下的
螞蟻說：

「嘿嘿嘿，只要我努力地吃桑葉，不斷努力地吃，
以後我就能變成一隻白蛾。那像你呀！吃了整輩子的東
西卻怎樣也變不出把戲。我是全宇宙最神奇的動物。」

由於蠶寶寶動不動就這樣自滿、嘲諷，有一天，螞
蟻決定讓牠這位鄰居打開眼界。



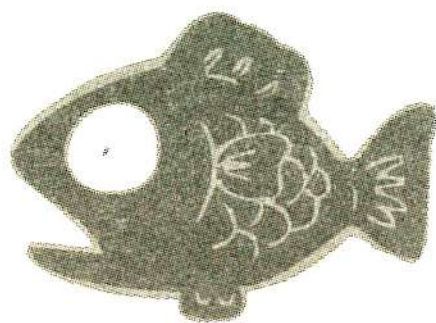
當螞蟻把蠶寶寶帶到街道的十字路口，牠指著一個大型的廣告看板說：

「看到那一位漂亮的女明星沒？人類把雞心、雞爪、豬腸、豬血、鴨舌、魚腦、生蠔、牛油……這些通通吃進肚子，最後竟然還能變出白晰水嫩的肌膚，你啊！還敢自稱是全宇宙最神奇的動物，真是沒去過北京，不知道自己官小。」

這隻蠶寶寶回家以後，從此就對自己失去了信心。

千面人在飲料中下毒，對於喝到的人是何等的無辜，他只是純粹想喝瓶飲料而已。

那釣魚呢？



人們認為，偷一粒五元的芭樂，有罪。所以，這種事一次也不能犯。

人們認為，付了魚販五元，然後要一條秋刀魚的命，無罪！所以，這種事做多少次都是個人的自由。

「天無絕人之路。」

在我們最低潮、最不順遂的時候，總是這樣鼓勵自

己。

可是按照這樣的吃法：幾十億張嘴，早餐吃，中餐吃，晚餐吃，宵夜吃，點心吃，聚會吃，心情不佳也要吃……曾幾何時，我們有想過放牠們一條生路呢？



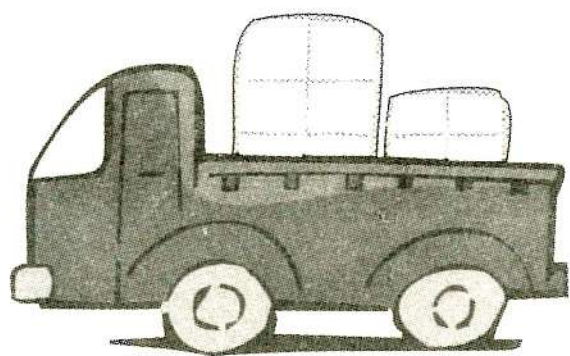
你一生過的是追求幸福美滿的日子。



牠們一生過的是活在死牢裡的日子。

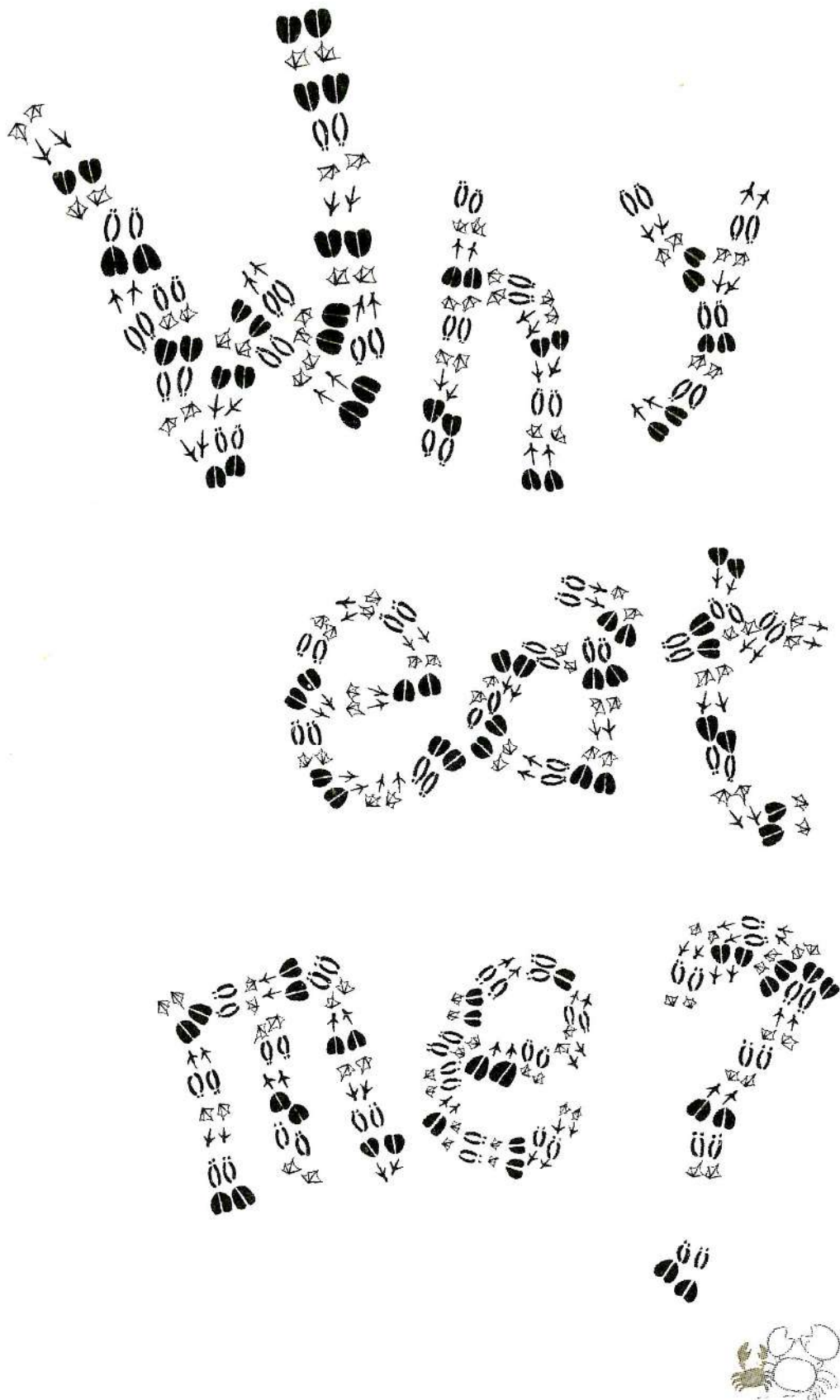
有什麼證據證明，人類在不自覺當中，已經把「動物」簡化成「物」，也就是說，完全不把牠們當做生命來看待？

最直接的證據是——
每當在高速公路上，看見牠們被載往屠宰場用的是
貨車，而不是靈車。



一群動物知道自己將活不過隔日的早晨，這一天的
黃昏，牠們在沙灘上深情相擁道別後，留下這樣的足跡

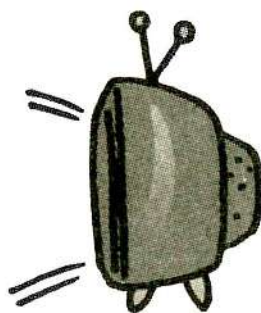
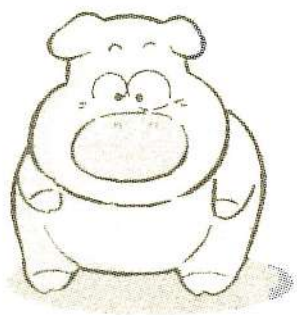
……



流。

現在美食節目盛行，讓電視機前的觀眾看得口水直

還好家禽家畜沒機會觀賞這些節目，否則牠們準個
個淚水直流。



把人體埋在地裡，然後哭泣一番，叫做歸於塵土。

把動物丟進水裡，然後點一把火，不方便叫做屍水，不曉得要稱做什麼，只好命名為——湯。



大自然裡，有樹木，也有各種動物。但生活在水泥叢林的都市裡，似乎難有機會親近大自然。



只是話又講回來，好像也不會。因為樹木就種在馬路兩旁，而動物們一直都在我們的便當。

在純真善解的童年時期，
我們從不懷疑每份生命都是一項奇蹟。

在度過純真善解的童年之後，
能不能把每隻豬鴨料理成滿足味蕾的佳餚，
那才是令我們在乎的奇蹟。



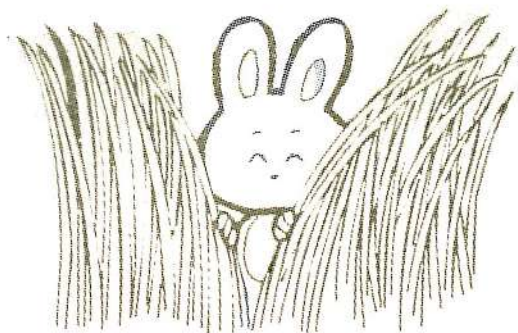
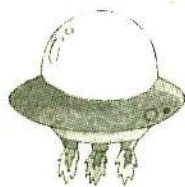
這個問題有點難，
但還是值得想一想：
「生命中最悲哀的事是什麼？」

不管您的答案為何，
不管您認不認同，
生命中最悲哀的事，
就是被當做商品，
人和動物都一樣。



為什麼外星人總是一登陸地球就匆匆快閃，只在麥
田裡徒留降落的痕跡？

因為，總是有一些動物忍不住跑去勸他們——最好
不要冒這個險。



路人丁買了一塊香噴噴的雞排，在咬下第一口前還
自言自語說：「不好意思，委屈你了，誰叫你這麼好吃

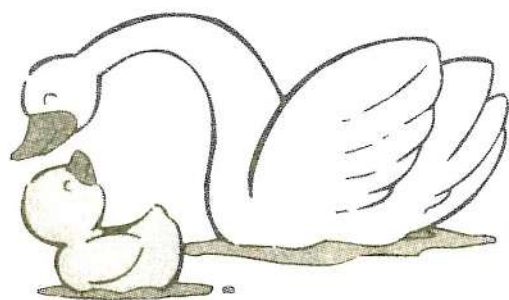
。L

已經被炸得酥軟香脆、滑嫩可口的雞：

「我們的忍耐也有限度，到了忍無可忍的時候，只好以禽流感回敬。」

一隻鵝，昨天原本還和牠的寶寶在池塘裡嬉水，不到一天的時間，牠已經遽然和牠的家人永別，被「分裝」到七個人的肚子裡。

這七個人有男有女，有老有少，大家吃完這頓飯，當然都去忙自己的事了。



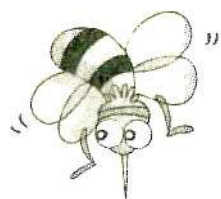
身體所有部位已經各奔東西的鵝：

「聽說人類有一種遊戲叫拼圖，拼圖打散了總是能夠組回去，我現在只有一個願望，就是來個人把我像拼圖一樣拼回去，因為我只能接受那樣的自己。」

人們與親朋好友上餐廳，吃完後，總喜歡拿起相機來個大合照，甚至還擺出勝利的手勢。

一隻沒事路過的蚊子：

「這下可好，正好罪證確鑿。」



人，動不動就說要為誰上刀山、下油鍋。

可是從古至今，有誰是真的為別人上了刀山、下了油鍋？

反倒是有數不盡的生靈，年年、月月、日日、夜夜……為我們上了砧板的刀山、下了滾燙的油鍋。

在刀鍋的面前，魚蝦蟹蚶……更是連痛苦的聲音也發不出來，哪像人呀！連皮毛都沒傷著，也好意思把那句話掛在嘴邊。

一齣有關「審判」的舞台劇正在演出。

屠夫：「都是你的錯！如果你不吃，我就不會殺，因為又不是閒著沒事做。」

饕客：「才怪！都是你的錯。如果你不殺，就算我有錢也吃不到，難道我會把整隻雞給活活生吞？」

屠夫：「不能說是你的錯，也不能說是我的錯，那……那就都是賣肉的人的錯，沒有商人，我倆什麼事也不會發生。」

饕客：「對對對！這次您說得可真對！還有餐廳老闆、廚師、服務生都有錯……」

由於內容太過精彩，還沒演完坐在台下的動物們就掌聲如雷嘆道：「Yes！這就是人性。」



媽媽說：「這個家庭是我的全部。」
爸爸說：「這份事業是我的全部。」
阿公說：「這塊土地是我的全部。」

章魚說：

「你們都錯了，想不到這種事竟然輪得到我來教大家。『命』，才是你們的全部，『命』沒了，這一切什麼也就都沒了。就像，你們吃下去的是我們的全部。」



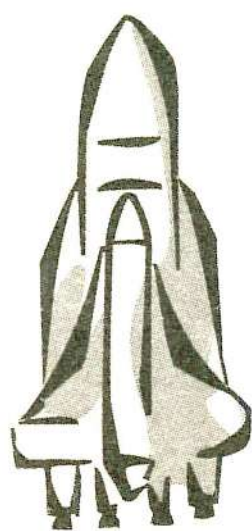
一隻倒在血泊中的雞：

「天啊！我到底是做錯了什麼？」

雲層背後傳來這樣的聲音：

「我也覺得很無奈，誰叫人類這麼無法忘懷你的滋味，縱使天地間已經規定多吃肉類會生超過一千種的疾病。我只能哀憫你並且告訴你，要人為國捐軀沒幾個願意，可是在餐桌上大家卻又個個視死如歸，這就是你無法得到善終的原因。」

斥資了數十億美金，
各國爭相用火箭把探測器載往太空，
為的就是在太陽系內，
甚至更遙遠的星河尋找生命的蹤跡。



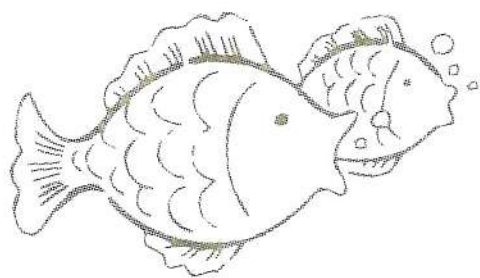
雖然鈔票還一直在燒，
雖然也有可能是自己擔心過頭，
但我還是希望這些精密儀器什麼都找不到，
真的最好什麼都不要找到，
省得人類還要煩惱如何把美食餐廳開在外太空。

好奇的魚寶寶又問魚媽媽：

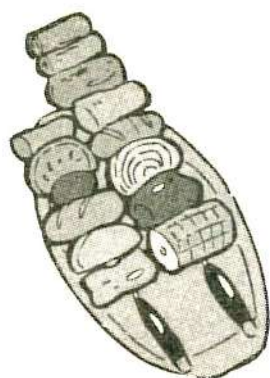
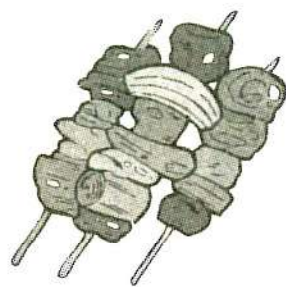
「蔬菜和水果都這麼營養，為什麼人類還不肯放過我們呢？就只因為我們吃起來比較好吃？食物好吃真的有這麼重要嗎？最後還不是都跑到馬桶去……」

魚媽媽：

「老實說，我也和你一樣不明白。也許是他們人生找不到意義，也許是他們感到生活太無趣，也許他們單純只是想惡作劇……」



不知從那一年開始，
原本詩意濃厚的中秋節，
卻變成了全民烤肉節。



也許，

這樣已經變調的中秋佳節，

應該改為紀念遠古祖先的清明節。

因為縱使經過了幾萬年，

我們還是不忘圍在石頭旁燒木取火，

不忘翻烤著各種生肉和動物，

不忘嗚啦啦地唱著歌，

並且還抬頭與原始人看著同一個月亮。

※烤肉一小時所釋放的致癌有毒廢氣，相當於十萬支香菸所燃燒出來的致癌量。請愛惜自己及他人的健康。

許多人吃肉吃了幾十年，
人生都快要告終了，
還不知道這碗裡的每一隻動物，
牠們是怎麼生，怎麼死的。



這種事，如果全天下只有一個人不知道，

那對動物而言，這裡是天堂。

這種事，如果全天下有一百萬個人不知道，

那對動物而言，這裡還是樂土。

同樣這種事，如果全天下有一億個人不知道，

那對動物而言，將面臨可怕的災難。

然而這種事，如果全地球還有幾十億個人不知道，

那對動物而言，就如同現在一樣，

似乎是一場看不見盡頭的浩劫。

千百個不願吃素的理由，
億萬個不願放棄肉食的藉口，
說穿了，
原因都只有一個，
就只有一個。

那就是——自私。
不然，還會有什麼？

一餐沒吃到肉，常會讓人發生麻煩的問題：

「怎麼感覺好像都沒吃飽……」

「真是食不知味……」

「吃不下，不想吃了……」

「心情突然變差……」

「好痛苦……」

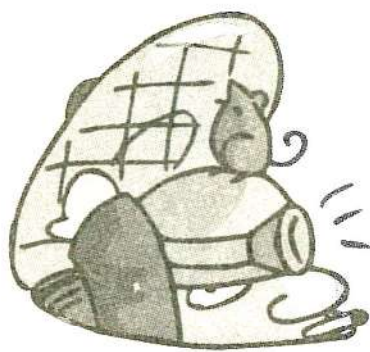
「哪裡有賣雞排……」

可見動物有多可憐……

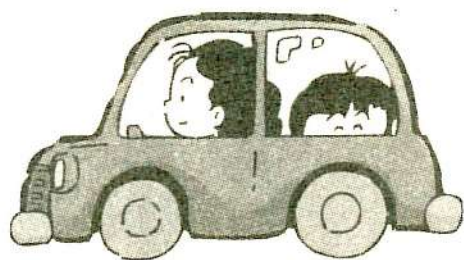
別說要你親手拿刀宰雞，在割牠們的喉嚨之前，你可能連雞脖子上的雞毛都不敢拔。

其實不是你真的沒那個膽量，而是你清楚地感到心裡有著一股罪惡感。

不敢殺牠卻敢吃牠，那是「罪惡感」被巧妙的迴避。但是罪惡感並不會在我們的生命裡消失不見，它只是一直被努力收藏得很好。



有一天，開著車在停紅燈時，不經意地發現：才買來四個月的車子，竟然已經跑了八千多公里。此時，心中深刻地體會到，在「不知不覺中聚沙成塔」的威力。

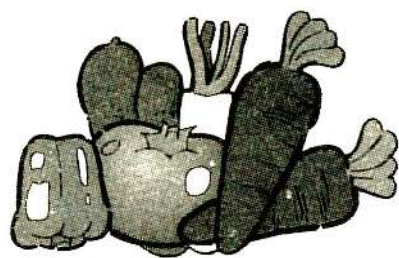


請下一次停紅燈的時候，您也低頭注意一下您車子所累計的里程數，因為，同樣是在不知不覺中，同樣是聚沙成塔，這個數字或許可以暫時做為您目前所吃下的動物總數。

不過，還需要補充一點——

如果又加上曾經吃下的魚卵、蝦卵、蟹黃……由於本來牠們再過兩星期就要孵化出生，後來卻不幸沉入我們的胃底，所以，最正確的算法是：請把您所看到的里程數再乘以十。

如果有一天，
我的孩子問我：
「爸爸，為什麼我們家都不吃肉？」
我該怎麼回答他呢？



也許，我會這樣回答：

「孩子，你願意割自己的身體給別人吃嗎？」

想必他會搖頭。

「是的，沒有人願意這樣做，更不用說是整個身體給別人吞掉了。你只有一條命，每隻動物也都只有一條命，就這一點，大家完全相同。爸爸雖然不是品德高尚的人，但還算是個文明人，所以我們不能用野蠻的方式搶奪人家的生命。當你要了牠的命，或者把牠給吃了，這個世上就沒有人能夠再救活牠。」

假設當人們走進餐廳坐下來時，旁人卻說剛才這些桌椅上全都是動物的血，而且還擺放著牛頭、豬頭、羊頭、鴨頭……，我想，就算服務生已經把桌椅擦得跟新的一樣，也沒人有辦法在這副桌椅上吃得下飯了。

動物身上的鮮血，當然沒機會流滿我們的餐桌，但是，牠們的的確確曾經在這個縣市的某處血流成河，其場景宛如人間煉獄。

如果人們覺得牠們的肉質是如此完美，大家的內心也懷著無限感激，那最有誠意的做法，不就是應該請人抱著牠們的頭來見見我們嗎？好讓我們能夠當面說聲謝謝、再謝謝……

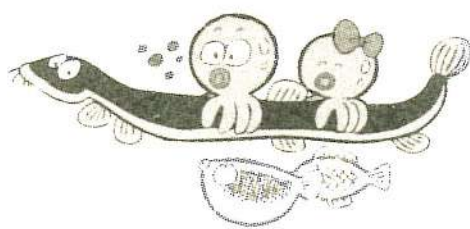
只不過不清楚是為什麼，好像尤其在吃飯的時候，每個人最不想見到的反而是牠的頭。

每個人都應該吃過泥鰍。

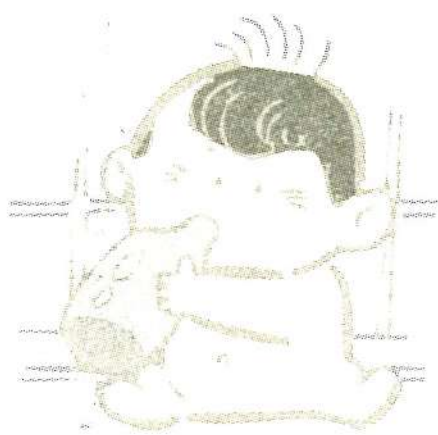
從市場買回來的泥鰍一定是活的，煮泥鰍的方法就是把水煮沸了，然後一股腦兒把牠們全拋進滾水中，而下廚的人只要想著這簡直和在下水餃沒兩樣。

當下一次煮熟的泥鰍又出現在餐桌時，不妨想一下何時自己變得那麼偉大，值得牠們一隻隻受到這種待遇。

※很多海鮮及貝類也都是活活烹煮。例如體型較小的魚、蝦子、螃蟹、黃金蜆、蛤蜊……



朋友的太太生了個兒子，
短短幾個月內，
夫妻倆就為他們的 baby 拍了上百張照片，
記錄孩子每一時刻成長的喜悅。



同樣來自爹娘，

人類養殖的經濟動物卻早已找不到自己的雙親。

走過短短幾個月苦悶的生命，

縱然牠還是個 baby，

記錄牠曾出現在地球的，

只有桌上一堆堆被人啃剩的骨骸。

因果篇



不管男兒或女子，
我們都不必爲自身的一些小事而掉淚。
真正該令人大哭的，
是人類的愚昧，
還有那動物們所遭受的處境。

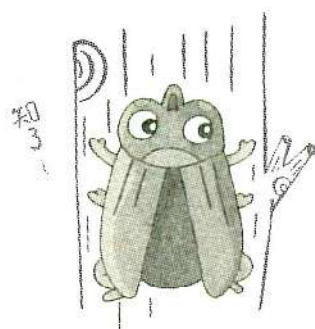
吃肉的人有想過嗎？

既然牠們現在都已經被宰被吃了，

那該換誰轉世成為未來被吃的對象？

「第一把交椅」會是誰呢？

難道，
會是終其一生只吸樹汁的蟬？



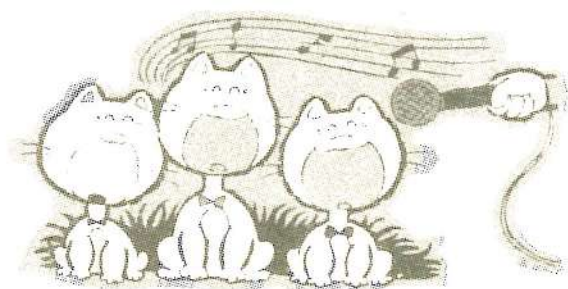
「一切眾生皆有佛性。」
這句話每個人都讀過、聽過、背過。

那大家還吃牠？

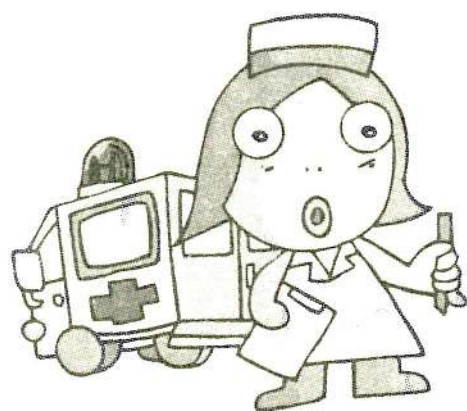
吃肉這種事，就好比自己的存摺裡沒多少錢，卻不計後果地刷卡，刷刷刷！刷刷刷！

已經不知多少世都當牲畜的雞鴨豬鵝：

「還要再吃嗎？來呀！來呀！等你這張卡刷爆以後，大家再來唱『當我們同在一起。』」



已經有越來越多的醫學報告，
說明肉類帶給人體健康的戕害。
每年有千千萬萬的人，
因為它而不只少活十年。



吃蔬果，得健康，
吃肉品，得病痛。

其實這些事好像也不太需要醫學研究，
因為事情本來就一定這樣。

動物們在刀下和鍋中所受的怨及苦，

如果讓人吃了還延年益壽，

讓饕客還與自己相愛的家人多相處十年，
那因果律或天理還要怎麼運行呢？

人生最幸福的事情之一，就是身處孤獨的異鄉時，還能嚐到令人熟悉的家鄉菜。每當把它夾起放入口中，總讓人不禁眯起眼睛，心中讚賞著「有媽媽的味道」。

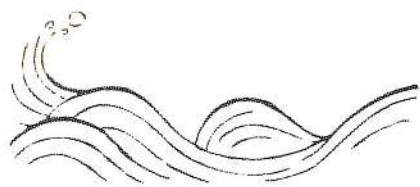
在佛教，每個有心識的眾生，都被視為過去世的父母。原因是，在過去無盡的輪迴中，大家生生死死，死死生生，因此自然曾經互為父母子女。然而，每個人在每一世所造的善業惡業各不相同，其中有些人早已淪落畜生道，如今卻因為我們需要「飲食」，而在餐桌上讓彼此又再次相逢。

雖然在那一世，我們也說過有多愛多愛他們。

又想起令人懷念的家鄉菜嗎？不管是糖醋魚、紅燒蹄膀、還是鳳梨苦瓜雞……其實煮的時候不必放特定哪一種醬油，這些菜本來就「有媽媽的味道」。

有一次，佛陀問弟子：「弟子們！你們認為海水多，還是人累生累世以來所流的眼淚比較多？」

「世尊！」弟子們回答：「海水雖然多，但也不比人累生累世因悲苦所流的眼淚多啊！在過去無數的輪迴裡，每個人曾為他們父母、親人、愛人、朋友……生離死別所流的眼淚，的確比四大海的海水總和還要多。」



看完這個故事，或許也可以讓我們舉一反三——

人在過去數不盡的輪迴裡，因貪享美味而讓生靈所流的鮮血，不但比三大洋還多，而且足以淹沒世界的五洲，讓整個地球只露出喜馬拉雅山的山峰。

當然，此時這座山早已不能叫「喜馬拉雅山」，而是應該稱為「骨頭山」，因為裡面各種動物的骨頭都有，正可提供愛好學術的人類自己來做研究。

一、請您用手指比出「七」的手勢，然後，記住這個長度。

二、把這個「七」擺到自己的脖子旁。

三、想像一下，一支這麼長且冷森如冰的刀，就這樣猛然推進我們的喉嚨，過程很滑順。

四、再抽出來時，就算用雙手努力遮擋，也止不住鮮血如噴泉般的湧出。

五、觀想清楚了，以後任何一道豬肉料理，再也挑不起您的食慾。除非，您打算某一世甘受這樣的處境一次又一次。

以上這些描述，並不是要恫嚇誰，而是只想說明：

「感同身受」是給真正慈悲的人專用的，至於毫無慈悲且自私自利的人，這個天地間的共識就是——讓他「親身經歷」。其他所有的事情也都一樣。

寒山是唐朝著名的高僧。

某一天，剛好村子裡有人娶媳婦，雖然大夥兒們敲鑼打鼓正忙著慶賀，但是寒山路過望了宴席一眼之後，卻一把鼻涕一把眼淚哭了起來，並且唸出這樣的詩偈：

「六道輪迴苦，

孫子娶祖母；

牛羊為上座，

六親鍋內煮。」

原來，具有法眼的寒山看見惦念孫子的祖母，今生轉世做為孫子的新娘，同時，以前曾被這戶人家吃掉的

牛羊，現在搖身變成了座上賓，而滿桌豐盛的雞鴨豬鵝，卻多為這戶人家死去的親戚所投胎，大家就在不知情的狀況下快樂地享用饗宴。這樣的場景，怎麼不讓慈悲的寒山哭泣呢？

「欲知前世因，
今生受者是；
欲知來世果，
今生做者是。」

如果，我們對肉食還是念念不忘，那請記得在自己即將兩腿一蹬之前，一定要跟晚輩們交待好：

「財產已經都分給你們了，所以等我闔眼以後，你們千萬可別亂來。」

四百年前，哲學家笛卡兒主張動物沒有心靈，也沒有知覺，牠們只是一部部精微的機器——就像時鐘。

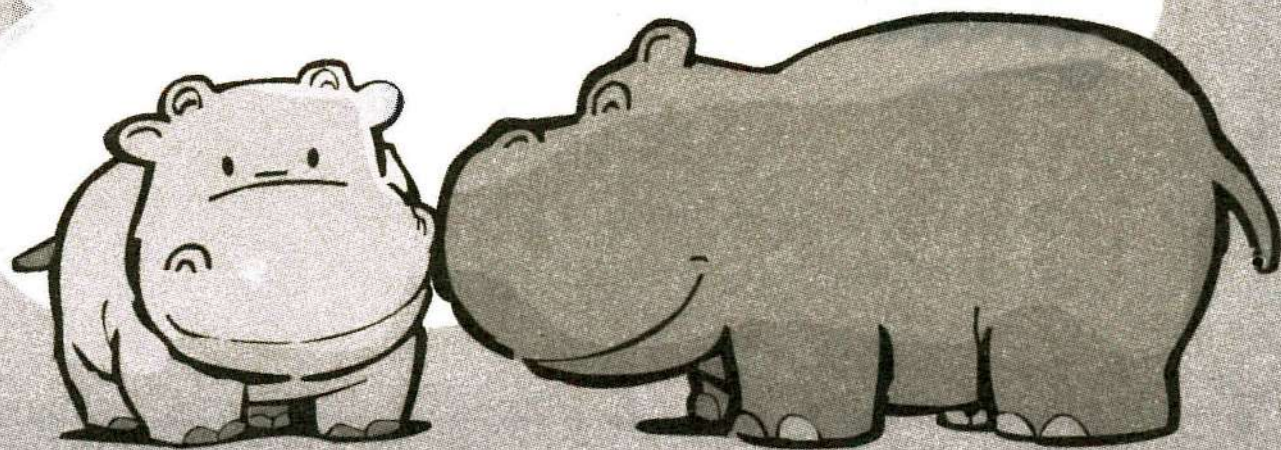
至於動物被殺時所發出的叫嚎，只是時鐘內的彈簧被碰觸所發出的聲響，動物的身體怎樣也不會有感覺。

在這個地球上，
不是佛陀的信徒最多，
也不是耶穌的信徒最多，
而是笛卡兒的信徒最多。



如果有人說……

請您這樣答



千百年來，

主張素食的人，

總受到非常多的誤解、嘲諷、和提出疑問刁難。

從今起，

就讓我們吹起「平反」的號角，

不是爲了自己的委屈，

也不是爲了與人相爭論，

而是爲了讓正確的道理植入人心，

爲了幫助動物生靈能夠免於苦難。

如果有人說：

吃素會沒體力。

請您這樣答：

那孫基禎每次比賽都應該跑最後一名。

※韓國選手孫基禎先生，是第十一屆在柏林舉辦的奧運會馬拉松冠軍，這也是韓國歷史上的第一面奧運金牌。由於孫基禎終身素食，所以改變了世人對於「吃素會沒體力」的刻板印象，並造成日後德國素食主義盛行。孫基禎享年九十歲，他的銅像聳立在柏林市。

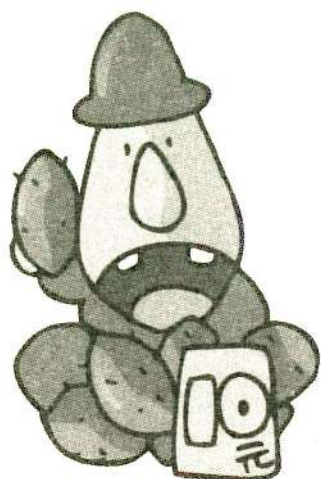


如果有人說：

吃素會影響養殖業的生意。

請您這樣答：

那林肯就不應該解放黑奴。

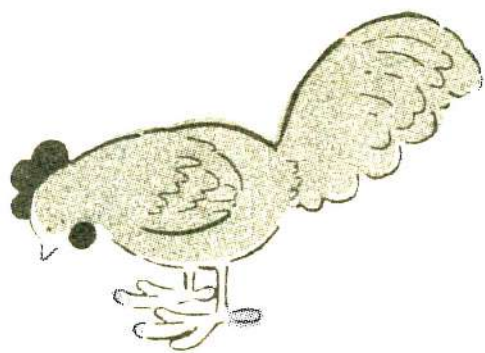


如果有人說：

雞，本來就是要給人吃的，不然幹嘛養牠？

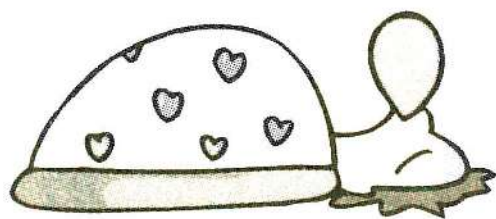
請您這樣答：

人，與其說「養」牠，還不如說大家「計劃」牠。



如果有人說：

只要我們平時做事對得起自己的良心，那又為何一定要限制自己的飲食呢？



請您這樣答：

「良心」這種東西，是最難判斷的了。

一碗飯裡，您可以有三隻蝦子，一支雞腿，一撮蔬菜。

同樣一碗飯裡，您也可以是一隻蝦子，拌一些肉汁，另外加三撮蔬菜。

既然這些事是可以選擇的，也就代表我們能夠做得
到，那請問人們所謂的良心（或者需求），標準何在？

如果有人說：

肉這麼好吃，為什麼會想不開去吃素呢？

請您這樣答：

因為天知，

地知，

你知，

我知，

連住在月球上的吳剛也知……

沒有任何一隻動物是自願被吃的，

在被抓到之前，

牠們都是亂闖亂跳拼命逃的。

如果有人說：

我們每天辛苦工作賺錢，當然是為了希望能夠吃好、住好、用好，不然幹嘛這麼賣力的加班？如果不吃肉，生活將多沒情趣。



請您這樣答：

聽您這樣講，那寫下金氏世界紀錄年度最高收入的女歌手瑪丹娜，就不應該蔬食了。這位流行音樂天后所締造的數字是一年賺進五千萬美金，她也很辛苦常常要排舞、練歌、又要到處巡迴演唱，為何人家就不需要靠肉類來調劑身心呢？

況且，如果真的想品嚐美食，高檔的蔬食料理也可讓您食指大動，不是只有用動物做的餐點才叫精緻美味喔！

如果有人說：

人類從原始時代就已經吃肉了，所以吃肉那有不對

？



請您這樣答：

其實原始人吃肉，並不代表我們就要吃肉，就像世界各地早期某些民族有獵人頭的習慣，但不代表他們的後代也要效仿。這就是一種進化。

另外，請問您是因為原始人吃肉，所以才覺得自己應該吃肉嗎？如果是的話，那就不太妙了。

近代許多考古學家與人類學家發現：人類在最初幾百萬年的演化過程，都是只吃蔬果而不吃動物的，這樣的情況經過三次的冰河時期都沒有改變。可是到了第四次冰河時期，被冰封雪蓋的大地再也無法長出足夠的蔬

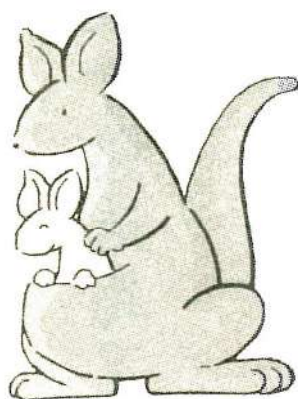
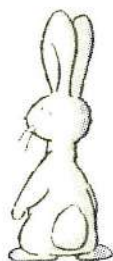
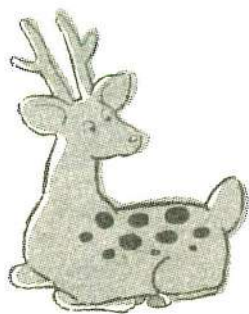
果供應人類所需，為了能繼續活命，我們的祖先才被迫去取動物身上的肉。最後這次的冰河時期雖然安然度過，可是大家卻已習慣把肉類當做食物。

今天您知道這整個情況，也知道我們真正的祖先是茹素的，或許，您應該考慮等到下一次的冰河時期到來再吃肉。



如果有人說：

假使人類都素食，那以後地球上不就到處都是動物？
屆時不是一樣也會產生問題？



請您這樣答：

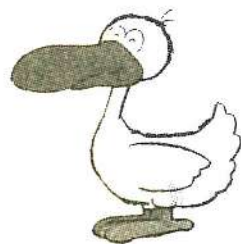
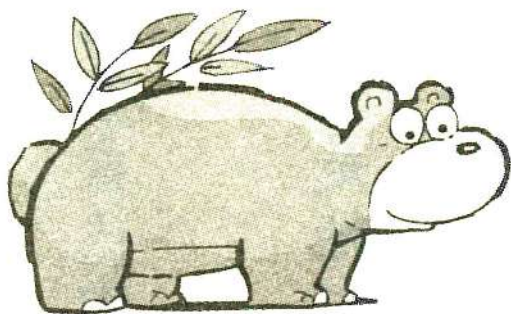
聽您這樣說，會讓我誤會您是為了使動物數量降低才吃肉。

動物其實並不會因為人類不吃牠，而數量便無止休地增加，這就像大家從不吃蜻蜓、蝴蝶、蒼蠅、瓢蟲，可是牠們也沒有因而變成滿坑滿谷。

反過來，許多野生動物卻因為人類的捕食而不斷地絕跡。現在科學家已經指出，若人們貪婪的情況再不改善，到了西元二〇四八年，地球的海洋魚類物種將全部消失。

如果有人說：

土狼吃羚羊，棕熊吃鮭魚，鴨子吃蚯蚓……人類也是動物，那我們為什麼不能吃肉？



請您這樣答：

拿土狼、熊、鴨子……來希望自己與牠們看齊，實在是有一點委屈了您。

人類與肉食動物所不同的，就是牠們是無從選擇，而我們卻能藉慈悲心選擇自己的食物。

另外，還有一件事您一定不知道，就是幾乎所有的肉食動物，平常牠們可說是餐餐餓肚子的耶！往往都是久久才能飽餐一頓。至於人可完全不是這樣，除了睡覺與上廁所，那一個時間不是找到機會就享受含有肉類的美食？以這一點而言，大家怎麼反而不向牠們學習？

如果有人說：

只要心地善良就好了，
幹嘛一定要吃素？

請您這樣答：

聽您這樣講，您已經暗示自己是個心地善良的人，那既然您有副好心腸，又為何不願給牠們活下來的機會呢？

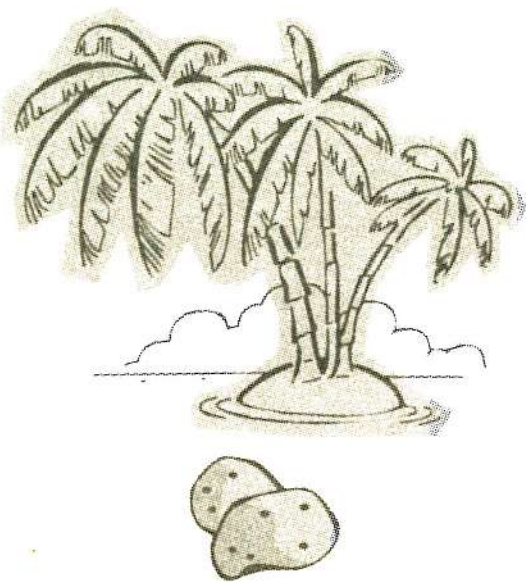
也許平常大家曾做許多善行，但是一事歸一事，並不代表我捐錢造橋，所以就有權把動物買來開膛剖肚。

請想一想，曾經被我們咬碎嚼爛的那些生命，有那一隻是得罪或侵害過我們的？沒有吧！如果與我們無冤無仇的生靈我們都忍心將牠屠宰支解，也毫不在意牠們最淒厲慘苦的哀嚎，不在意牠們面臨死亡時的恐懼落淚

，那這個也叫做「心地善良」……就更加證明這些善良都只是自己說的。

如果有人說：

「天地萬物以養人」，你沒聽過這句話嗎？那為什麼不能吃動物呢？



請您這樣答：

您的話乍聽起來似乎很對，但實則不然。因為地球上也有石頭、海水，那人們為何不餓的時候吃石頭，渴的時候喝海水？因此，顯然並非萬物都是用來養人。

至於動物存在的目的是否為了養人，只要看一件事就可全然明白了。那就是，如果上天（或上帝）是真的想把動物做為人類珍貴的食物，又為何多吃肉會容易得癌症？既然是要提供給大家好好享用，為何又要奪走無數人的健康與性命呢？

另外，又為何不吃肉類而只吃蔬果的人，不但能活

得健康，而且還能夠防癌呢？

所以，從這項訊息我們就能瞭解上天（或上帝）的旨意——天地萬物並非都是用來養人。

如果有人說：

健康教育課本上，不是說我們每天都要攝取六大類的食物？跑去吃素不就等於不聽老師的話？



請您這樣答：

六大類食物是指「五穀根莖類」、「蔬菜類」、「水果類」、「蛋豆魚肉類」、「奶類」和「油糖鹽」。它的由來是美國農業部在一九五六年所發佈，接著大家也就乖乖聽話地照做。但是請您看看，經過了多年的「人命」統計，這種飲食方式得到的結果卻是加速民眾的死亡。現在世界各先進國家的前十大死因，除了交通事故以外，幾乎每一項都和肉類脫不了關係。

一九五六年離今天實在太久遠了，在一九五六年時，我們的阿公阿祖都還穿著草鞋到處跑呢！

其實，早在一九九一年，偉大的責任醫療醫生委員會就提出了新四大類食物：以「穀物」、「蔬菜」、「水果」、「豆類」取代美國農業部原來的六大類食物，並強調這種不含蛋奶的全素蔬飲食，才是人類未來健康的希望。

那或許您會疑問，既然如此，為何教科書的內容還不趕快更改呢？怎麼可以把錯誤的知識一直教下去？

這個原因很簡單，因為世界各國都有相同的特產，那就是「政客」，政客想要的永遠是那些畜產業、餐飲業、既得利益團體……的選票，那會在乎您是否吃得健

康？只要能把您隱瞞得很好，下一次您還是會攜家帶眷把票投給他。

如果有人說：

弱肉強食本來就是自然界的法則，所以我們吃肉那裡有錯？不吃那才是笨蛋！而且，如果餐餐都吃素，不就反而讓人吃進更多的農藥？

請您這樣答：

有關「弱肉強食」的見解，聽了之後自己突然有點困惑起來，因為在人類進化幾百萬年後的這個世界，怎麼還會「欺負弱小」被視為理所當然，而「保護弱小」卻彷彿是傻瓜笨蛋？

此外，認為蔬食者所吃進的農藥多過葷食者，那是完全錯誤的觀念。因為豬牛魚鴨平時所吃的飼料，也是來自於像燕麥、玉米、大豆等飼料作物，這些農作物也都是要噴灑殺蟲劑，而這些含有殺蟲劑的飼料被牲畜吃了以後，農藥便日積月累屯積在牲畜的肌肉，最後人類

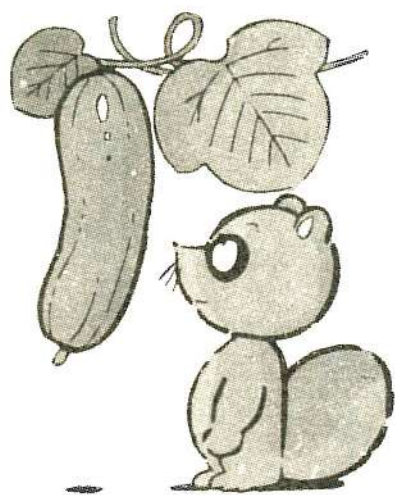
再把牲畜吃進自己的肚子，因此葷食者怎樣也想不到他們所吃進的農藥量，竟然要比素食者多過十三倍（註）。不知現在您已經清楚了真相，會不會為自己及家人感到憂心？

除了剛才所談的大量農藥，更不用說肉類中還含有抗生素、荷爾蒙、屍毒、腮毒、孔雀石綠、多氯聯苯、重金屬、戴奧辛……這些物質都先不用吃，光用聽的就足以讓人昏頭轉向了。

※此為美國愛德華州立大學所提出的研究報告。

如果有人說：

因為青菜要噴農藥，所以吃素的人也是在殺生，甚至殺的數量比肉食者還多呢！



請您這樣答：

這是完全錯誤的說法，因為實情是——當然肉食者殺生比較多。證據如後：

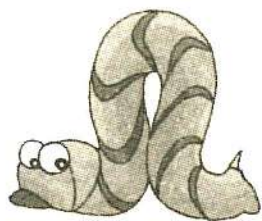
一、以宏觀的角度來看，魚蝦蟹等水生動物一次能產上千顆卵，若母體不被吃掉，這上千顆卵孵化後又能繁衍上千隻的下一代，由此等比級數類推，可知這個數字十分龐大。而菜蟲每次只能生下約數十顆卵，縱使用相同的方式計算，其數量怎樣也追不上。

二、假設作物噴灑農藥造成菜蟲死亡要怪素食者，那肉食者所造成的蟲類死亡數量仍舊第一名。原因是大

家都忘了牲畜必須吃飼料，而那些做成飼料的穀物也一樣使用農藥來殺蟲。雞鴨豬牛一生所吃的飼料何其多（造成菜蟲死亡），而人豢養牲畜是為了得到牠身上的肉，所以這些菜蟲的死亡責任總不能推給無辜的牲畜吧。既然這些責任要歸肉食者，而肉食者所吃下的農藥量又是素食者的十三倍，由於農藥是用來殺蟲的，這足以證明肉食者造成菜蟲死亡的數量遠遠較素食者多。

三、最後，沒有任何一位素食者願意農夫使用農藥除蟲，甚至應該說，最好農夫永遠都不要使用（因為沒有人想吃下農藥，而作物不噴灑農藥還是可以生長），

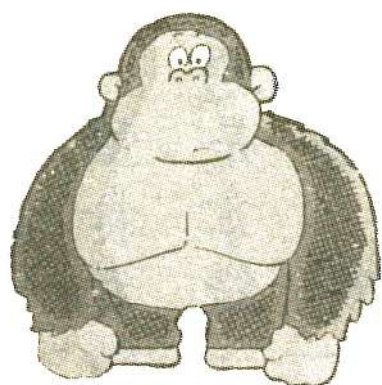
所以說「吃素的人也是在殺生」並不完全公平。反而我們來談肉食者，肉食者並無法跟屠夫說「我要吃肉，但不准你殺生。」由此可知，葷食者所吃的動物是完全直接為他而死，屠夫也只不過是拿錢「代勞」罷了。這兩種情況怎麼說也無法相提並論，哪一個無心，哪一個有意，相信您能看得清楚。



※此篇文章摘自「事情是這樣子的」，為了讓讀者能有完整的概念，故在此重覆出現。

如果有人說：

和人類血緣最接近的動物是黑猩猩，可是近年來已經被證實黑猩猩也會吃肉，那當然我們人類也可以吃肉，不是嗎？



請您這樣答：

黑猩猩在某些時候的確會吃蛋、昆蟲或其它小型的哺乳動動。但是，您可能不知道，黑猩猩所吃的肉類，只佔牠們總食物中的百分之一到百分之二，那請問，人每天所吃的肉類是佔食物中的多少百分比呢？

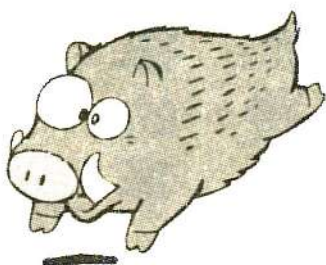
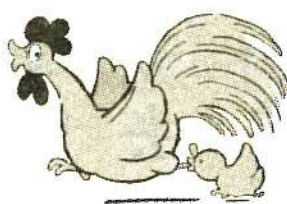
另外，如果說黑猩猩吃肉，人們就應該也吃肉，那最有資格的人理當是珍古德博士了，因為黑猩猩會吃肉可是她的發現喔！但為什麼珍古德博士反而是終身吃素呢？而且她還曾說：「盤中的肉對我而言，象徵著恐懼、痛苦、以及死亡，我不願意吃它。」

另外順道一提，也有很多人搬出「進化論」和「物競天擇」，然後自作解釋：「因為自然界是適者生存，不適者淘汰，所以人當然可以吃肉。」其實說這些話的人都不知道，提出這兩項理論的生物學家達爾文，他也是一位終身素食者呢！

這就很值得大家好好來想一想了，為什麼珍古德和達爾文他們要這樣做？

如果有人說：

人類是因為需要飲食，才讓動物犧牲的啊！動物被我們吃，至少牠也等於做了一件有意義的事。



請您這樣答：

不管是「有意義的事」，或者「沒意義的事」，總是要被犧牲的當事者願意去做這樣的事，不是嗎？不然，你會願意有人犧牲你的房子，然後主動幫你捐給貧苦的非洲難民嗎？一樣是非常有意義的耶！

另外，人類為了飲食把動物屠宰，其實並不具有充份的理由。我可以藉由一個問題讓您明白真的是這樣。

請問，你贊同有人去市場買活魚回來，然後跑到操場把魚當做棒球來打嗎？我想你也是不贊同吧！不過，打魚的人可能會告訴你：「大家平常不都說『食衣住行

育樂』一樣重要嗎？你覺得『食』對你很重要，那我覺得『樂』對我更重要呀！你說我們要打球就應該去買真的球來打，那我也可以說，你要填飽肚子可以去買素食便當來吃呀！自己『吃魚』的人，那有立場勸我不要『玩魚』呢？」

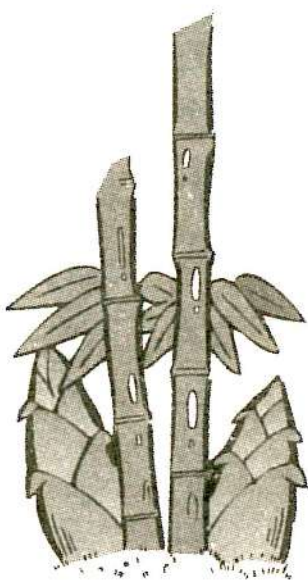
如果打魚的人這樣質問你，你又該怎麼回答？

更何況，以現代大多數人吃肉的數量及方式，跟和「找樂子」那有什麼不一樣？

所以，人類為了飲食就把動物屠宰，實在是說不過去。

如果有人說：

植物也有生命啊！那吃植物不也是在殺生？而且，一頭豬可以讓好幾十個人吃，這樣叫一命，植物體積這麼小，要吃到飽反而還殺生更多呢！



請您這樣答：

您剛剛所說的，差一點兒讓我啞口無言，不過事實上，您的講法不但大錯特錯，而且還誤導他人。

從科學上的生理解剖來比較，豬羊牛等牲畜和人類一樣擁有複雜的血管與神經系統，但是植物則否，雖然植物也有成長、繁殖等生命現象，但並不能就此下定論說植物和動物一樣是有情識、能思考及行為的生命，一切總是要看科學上的證據。

因此，您現在如果說「吃植物也是在殺生」，就未免先失去了客觀。

另外，動物與植物在其它方面還存有很大的差異，比如說，當我們把田裡的葉菜植物只摘一部份回家煮，把蘋果從樹上採下來吃，過了一段時日，它們又都會長出新的葉子和果實。可是動物的生理結構就完全沒辦法這樣，假使您想品嚐一鍋滷豬腳，當您把豬的後腳剁下來以後，這隻豬終其一生就再也無法長出和原來一樣的腿部了。

從上面的例子我們可以發現，植物與動物並非相等，因此，人不能為了否定蔬食，或者自己想吃肉拉不下臉，就硬把事情說成：吃植物∥吃動物∥殘忍殺生，這

樣的邏輯與做法都是不對的。

也許，我剛才說了那麼多，您還是仍舊不認同。如果是這樣那也沒關係，我們在此願意暫時假設「植物等於動物」，然後大家再來比較「到底是誰殺生多」。

假使有一天事情真的變成「植物等於動物」，那我依然還是會說肉食者殺生比較多。理由一樣是因為動物必須靠吃飼料才能長大。現在的學者已經發現：人類使用每一百公斤的穀物飼養牲畜以後，只能轉換成約七公斤的豬肉，或者約六公斤的牛肉，這些豬牛雞鴨所吃的飼料，也都是從飼料作物的身上取得（殺生），而人豢

養牲畜是為了得到牠身上的肉，因此吃進這些飼料（殺生）的責任總不能推給無辜的牲畜吧。所以，近年來已有專家嚴正地指出——一位葷食者一生的穀物消耗量，竟是一位素食者的十二倍（註）。那請問，如果吃植物也是在殺生，究竟是誰殘忍殺得多呢？

至於「一頭豬可以讓好幾十個人吃，這樣叫一命，植物體積這麼小，要吃到飽反而還殺生更多呢！」這只是一種障眼法，會讓人聽了還以為是真的。其實正確的比較方法應該是：不管是素食或葷食，必須先假設雙方每餐的食量都一樣大那才公平。現在我們若假設素食者

與葷食者每餐都是吃六百公克的食物，那您把葷食者碗中的豬肉（假定是一百公克）乘十四倍的殺生量（因為每一百公斤的穀物只能轉換成約七公斤的豬肉），再把葷食者碗中的牛肉（假定是五十公克）乘十六倍的殺生量（因為每一百公斤的穀物只能轉換成約六公斤的牛肉），最後再加上四百五十公克的植物殺生量，就大約能得到葷食者真正的殺生總數。而素食者因為沒吃肉，當然碗中的植物殺生量也就不必乘任何倍數，這樣兩邊輕易一比，馬上就能知道是誰的殺生比較多了，不是嗎？

和人們論證「葷食和素食誰殺生多」的確是一件很耗口水的事，所以，如果您是出自真心同情植物的命運，為了降低植物的消耗量，您應該知道蔬食才是正確的選擇了吧！而假如在我們討論完之後，您的飲食方式還是依舊如故……那就讓我想起某位素食主義者曾說過的話：「對動物都不仁慈的人，就不太需要對植物假惺惺的關心了。」

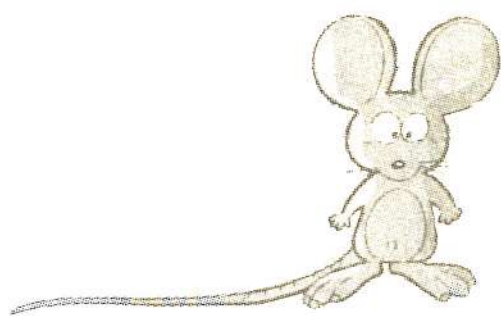
※如果您相信「福報」這種東西，就可知道吃肉不僅是一

件很損福的事，同時也是一件很浪費地力、人力等各項資源的事。

※有時人們也會用「植物也會痛」或「植物也有知覺」來質問，回答的方法大同小異。只要能證明誰對植物的消耗量大，就可證明誰所造成的痛苦比較多。因為素食者對植物的消耗量比肉食者少之又少，所以有關這一類的問題，素食者是穩操勝算。

如果有人說：

人類有兩顆犬齒，由此可見人和老鼠一樣都是屬於雜食性的動物。既然人類是屬於雜食性動物，那當然連肉類也可以吃呀！不是嗎？



請您這樣答：

怎麼大家這次又拿老鼠與自己相比了呢？人類應該是可以更高等一些。

用「人類的犬齒」來證明我們原本就是雜食性動物，當初自以為聰明提出這番見解的人，真是害死了數以兆計的生靈，我這樣講是一點都不誇張的。由於這句話，讓原先許多吃素的朋友放棄了，同時也讓千百萬廣大的葷食民眾找到吃得心安理得的支柱，之後再怎麼勸勉都難以改變他們先入為主的觀念。

其實，人原本就是屬於草食性動物。草食性動物的

特徵就是有很長的消化系統，像牛、羊、馬、駱駝都是，這是因為植物的纖維比肉類纖維長，所以需要較長的腸子來消化吸收。一般草食性動物的腸子是體長的十倍，而人類的腸子大約是自己身高的十一倍。

相對於草食性動物，肉食性動物的腸子則非常短，平均只有身長三倍，這是因為肉類腐敗得很快，若在體內停留過久將會毒化血液，所以牠們就演化出較短的消化管道，並且有超過草食性動物十倍的胃酸，好讓這些肉類迅速消化完排出體外。而人類並沒有像肉食性動物有那麼多的胃酸。

除了消化系統的部份，我們也知道，肉食動物看到生肉是會流口水的，就比如貓看到生魚。可是人看見生肉並不會流口水，而且如果把生肉拿來靠近臉部的話，都還會覺得嘔心想吐。反而當人看見葡萄、芒果、鳳梨等水果的時候，每個人的反應都是不由自主立即流口水，這種生理反應都充份說明人是草食性動物。

至於剛才所提到的牙齒部份，草食性動物的牙齒比較平整且白齒發達，主要是方便磨碎食物。牠們吃東西時的口腔是左右磨合，細嚼慢嚥；至於肉食性動物的牙齒則較為尖銳且犬齒發達，主要是方便撕裂食物。牠們

吃東西時口腔是上下閉合，幾乎是沒咬就「吞」進肚子。從這些方面來看，又顯然證明人是草食性動物。

而關於很多人感到疑惑的那兩顆「犬齒」，真想請問一下，「犬齒」出現在動物的口內就代表這種動物是肉食性嗎？它的功用就一定是為了撕裂其它動物身上的肉嗎？如果是這樣，那我好想知道大家吃蘋果咬下第一口的時候，是怎麼咬的呢？是用門牙咬？還是把蘋果擠進嘴裡用白齒咬呢？

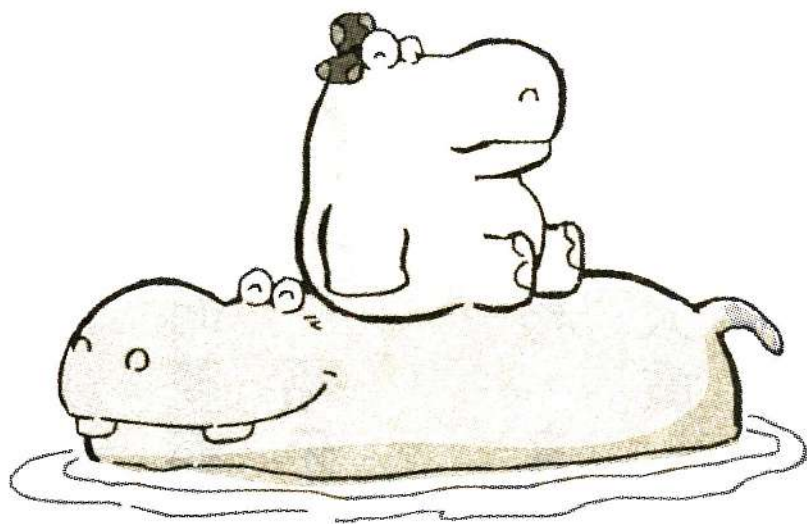
人也不是用犬齒把蘋果「撕裂」吧！

當初提出「人類有犬齒，所以理當吃肉。」最大的

錯誤，就是這個人對動物的瞭解根本還不夠。因為世界上犬齒最長的動物不是獅子，不是老虎，也不是陸地最大的肉食動物北極熊，而是令人想也想不到的——河馬，牠上顎的犬齒超過二十公分，下顎的犬齒光露出牙齦的部分就有四十公分，並且還能持續生長，而整顆的犬齒總計可達七十公分以上，最可怕的是：每一顆牙齒的重量可高達三公斤！

不過，像這樣體型又大、犬齒又長的河馬，真不知是靠吃什麼維生的？為什麼牠也不用牠的「犬齒」去「撕咬」身邊的魚群呢？

※請喜愛蔬食的朋友，下次再看到河馬的時候一定要熱情地向牠大喊：「河馬！河馬！我真的好愛你呦！」



生命即宇宙（散文）

有陣子常和朋友到東海大學附近散步，那是一個偶然被我發現的地方。在那裡可以看見台中市整個輪廓，而且馬路兩旁都還是綠油油的農田，是一個很理想的休息地點。

這邊的野狗還真不少，牠們為何會聚集在此的原因不明，或許狗狗也想在都市裡找一個鬧中取靜的環境，讓視野能於水泥叢林中舒展開來。由於這條柏油路只興建一段便停工，此路不通反而成為牠們嬉戲的場所。

不過，雖然流浪狗比被關在籠子裡多了可貴的自由

，但是牠們三餐卻都要憑自己的努力。所以假如來到這條馬路邊流連，總是有野狗三五成群圍在你的身邊搖尾巴，接著嘴巴開開真誠地看著你。但如果真的沒有東西能給牠們吃，牠們也不會馬上就現實地離開，大家還是像知己似地在附近遊戲，不然就安靜趴在距人幾步之遠，好像聽著你所講出的心事。有時牠們也會貪玩和同伴忽然追逐遠了，可是過不久仍舊又回到人的面前，再一次搖著尾巴嘴巴開開真誠地看著你，然後你就知道下次要來之前得先準備些東西，不然可能會覺得很對不起牠。

和朋友在那裡坐了半個下午的時間，有一隻黑色的小土狗一直都沒離開，好像把我們當做是牠的主人。不管我們的話題跟牠有關或無關，牠還是在一旁自在地張嘴哈氣，讓舌頭搭在嘴邊躺著休息，偶爾用著後腿抓抓耳朵上面的奇癢。我停下談話專心地看牠，同伴也回頭望著，小狗剛剛的動作突然讓我覺得牠實在就像一個人，只是被束縛在一隻狗的軀殼裡，看牠會跳、會叫、會痛、也有脾氣和情欲，難道不就像是一個人嗎？你撫摸牠的毛髮牠會聽話地動也不動，眯著眼睛好像舒服到快要睡著，這不是也很像大家小時候趴在媽媽的腿上挖耳

朵，眯著眼睛一臉幸福的樣子嗎？

「叫牠小黑，你看怎樣？」我對同伴說。

不久小黑的身體又癢了起來，抓不到的地方，牠翹起四條腿用背躺在地上摩擦打滾，真是聰明。這個動作若分析下來，說不定比人類夾不起菜改用湯匙撈的行為複雜。狗狗還會過馬路，懂得停看聽，有時也知道撒嬌，可是當看見來者不善，也會正義凜然地旺旺幾聲，我越觀察越對牠和人類的相同處感到興趣。

可能是自從被主人棄養之後就再也沒洗過澡，小黑身上的寄生動物實在太多，輕鬆舒服沒多久，一下子牠

又很急地把嘴尖鑽進毛裡咬著蟲子，同時還很生氣地發出呃呃的警告聲。看到這一幕我突然靈慧一閃：一隻狗全身的蟲子不知凡幾，每隻蟲子上的微生物又不知凡幾，在微生物的世界底下，還有數不清的生命現象及無盡世界，難道這就是「一花一世界，一葉一菩提。」的道理嗎？

太神奇了，我覺得這個憬悟好大！

「生命即宇宙。」這是我從一隻野狗身上發現的道理。現在科學家已提出我們居住的宇宙含藏著無數的小宇宙，每個宇宙裡又孕育了無數的生命，而小狗雖然小

，卻不也自成一個體系，不也就像是一個小宇宙嗎？而蟲子就像是宇宙中的星球，每「隻」星球上又孕育無量無邊、不可勝數的微生物，這是擺在眼前的事實，所以我們怎能輕視一隻野狗，乃至一隻會咬人的蟲子呢？



※那對於被我們吃下的各種動物……

本書後記：

我有一個夢，

就是希望有一天能看見基督徒勸佛教徒吃素。

我有一個夢，

就是希望每個要動筷子的人，

都能想起動物不久前無助驚恐的面容。

我有一個夢，

就是希望人們口說尊重生命與愛護動物，

不再等於開出一張沽名釣譽的空頭支票。

我有一個夢，
就是希望有一天，
美食作家能體悟「生命」不該被這樣詮釋，
連同介紹美食的主持人、製作人也有相同的體悟。

我有一個夢，
那就是希望有朝一日，
蔬食能像環境保護工作一樣，
成為每位民眾皆樂意追求的普世價值。

我還有一個夢……

您一定會說我怎麼有那麼多夢？

多夢，那倒是憂鬱的一種表徵，

每當我睡前又想起

明早將有無數的眾生，因自己的有限

而無法得救……

默靜

◎您可以試著這樣做：

- 一、每一餐對肉食及蛋類減量到最低。（四十分）
- 二、除了少吃以外，並拒吃來自工廠化農場的肉品，以雞為例，寧願只吃放山雞。（五十分）
- 三、試著吃肉邊菜，若家人反對，在他們面前則不勉強，以免徒增爭執。（七十分）
- 四、做一個素食主義者。（八十分）
- 五、做一個素食主義者，並且不吃完整的蛋，若像餅乾內含有雞蛋成份則不拘。（八十五分）
- 六、做一個素食主義者，並且不吃蛋及牛乳，若像

咖啡、餅乾內含有牛乳則不拘。（九十分）

七、做一個完全的素食主義者，並參與保護動物或推廣慈心素食的活動。（滿分）

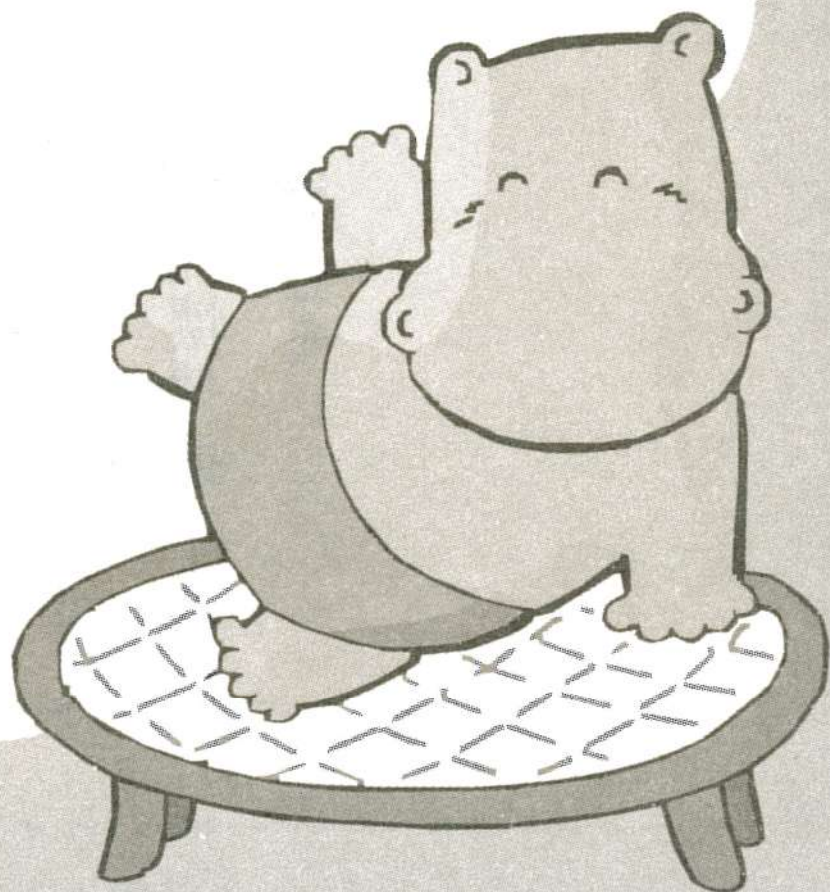
◎閱讀完後請勿將本冊子閒置在書櫃，請您把它交給下一個人，或者放在素食館的結緣櫃……別人能夠拿到的地方，讓我們把這份關懷傳遞下去。

◎默雨的個人網站：www.mo-yu.idv.tw

附



錄



以下是用民眾常吃的二十三種肉類與四種蔬食所做的營養比較，證明蔬果遠比肉類營養又健康。

◎每一百公克食物中的醣類含量比較（克）

石斑魚	0
牛肉條	0
羊肉	0
鮭魚	0
虱目魚	0
鴨肉	0
豬腳	0
鱈魚	0
雞蛋	0.4
劍蝦	0.5
章魚	0.8
龍蝦	1.0
花枝	1.2
小卷	1.3
豬肝	2.1
鵝肉	2.2
烏骨雞	2.5
鮑魚	2.9
牡蠣	4.9
紅蟳	6.2
生蠔	6.8
文蛤	9.6
黃豆	33.4
旗魚鬆	34.5
紫菜	40.3
紅豆	61.4
麥片	74.2

◎ 每一百公克食物中的粗蛋白質含量比較（克）

文蛤	8.6
生蠔	9.4
牡蠣	10.4
花枝	10.7
麥片	11.3
雞蛋	12.3
章魚	13.1
鱈魚	14.5
鵝肉	15.8
小卷	16.3
豬腳	16.9
牛肉條	17.2
鮑魚	18.1
石斑魚	18.6
劍蝦	18.7
羊肉	18.8
烏骨雞	19.4
鮭魚	19.7
紅蟳	20.8
鴨肉	21.2
龍蝦	21.6
豬肝	21.9
虱目魚	22.2
紅豆	22.6
紫菜	27.5
旗魚鬆	31.4
黃豆	35.6

※您一直以為肉類的蛋白質比較多，實際上黃豆是牛肉的兩倍。人類把黃豆拿去餵牛，然後大家再吃牛身上的肉，忙了一大圈，卻得到這樣的結局。

雞蛋	10
文蛤	12
羊肉	13
豬腳	14
鵝肉	16
豬肝	17
牛肉條	19
烏骨雞	23
鮭魚	25
鱈魚	26
鴨肉	28
石斑魚	29
龍蝦	34
鮑魚	35
虱目魚	37
旗魚鬆	40
章魚	46
小卷	49
紅蟳	58
牡蠣	60
生蠔	64
花枝	67
麥片	86
紅豆	176
紫菜	183
劍蝦	186
黃豆	214

以下是六種人體所需的巨量礦物質食物含量比較。

◎氣——因為人體大部份的氣都是從食鹽中攝取，所以這一項不比較。

◎鎂——每一百公克食物中的含量（毫克）

◎磷——每一百公克食物中的含量（毫克）

劍蝦	54
豬腳	84
花枝	87
鮑魚	95
牡蠣	105
章魚	111
羊肉	117
文蛤	137
鵝肉	137
生蠔	147
小卷	166
石斑魚	171
雞蛋	185
烏骨雞	186
鮭魚	199
牛肉條	205
鱈魚	215
紅蟳	234
鴨肉	242
虱目魚	244
龍蝦	305
豬肝	310
旗魚鬆	377
紫菜	382
黃豆	396
紅豆	493
麥片	524

※這些動物只想說：「我們並沒有大家想像中營養，你們實在吃錯對象了。」

◎鈣——每一百公克食物中的含量（毫克）

鮭魚	2
豬肝	2
烏骨雞	3
鴨肉	4
豬腳	5
牛肉條	6
鱈魚	7
羊肉	8
鵝肉	10
小卷	11
龍蝦	12
花枝	13
章魚	15
虱目魚	15
鮑魚	16
牡蠣	24
石斑魚	33
雞蛋	37
文蛤	56
紅蟳	77
劍蝦	109
紅豆	116
生蠔	146
黃豆	172
紫菜	184
旗魚鬆	256
麥片	468

※實在有點誇張，麥片竟然是牛肉的七十八倍。

項 目	鉀	鈉	比 例
章 魚	54	225	0.24
文 蛤	56	21	2.67
花 枝	69	66	1.05
雞 蛋	124	137	0.91
小 卷	158	250	0.63
鮭 魚	166	33	5.03
豬 腳	187	49	3.82
虱 目 魚	215	98	2.19
鮑 魚	224	181	1.24
鵝 肉	236	53	4.45
牡 蠣	238	360	0.66
紅 蟳	258	304	0.85
牛 肉 條	259	66	3.92
劍 蝦	263	295	0.89
生 蠔	274	105	2.61
烏 骨 雞	289	54	5.35
豬 肝	306	75	4.08
鴨 肉	318	72	4.42
羊 肉	325	76	4.28
鱈 魚	328	94	3.49
旗 魚 鬆	344	1500	0.23
石 班 魚	373	67	5.57
龍 蝦	446	232	1.92
麥 片	773	311	2.49
紅 豆	988	4	247.00
黃 豆	1566	23	68.09
紫 菜	3055	2126	1.44

◎鉀、鈉——每一百公克食物中的含量（毫克）

※為了客觀，鉀和鈉應該放在一起比較，鉀多鈉少且比例越大，對人體的健康才越好。

以下是人體所需的十種微量礦物質食物含量比較。

◎鐵——每一百公克食物中的含量（毫克）

花枝	0.1
鱈魚	0.2
石斑魚	0.3
龍蝦	0.4
鮭魚	0.5
鮑魚	0.6
羊肉	0.6
虱目魚	0.8
豬腳	1.0
小卷	1.0
烏骨雞	1.1
雞蛋	1.8
鵝肉	2.0
文蛤	2.3
紅蟳	2.7
牛肉條	2.8
旗魚鬆	3.2
鴨肉	3.6
劍蝦	3.8
生蠔	5.1
章魚	6.2
牡蠣	7.3
黃豆	7.5
紅豆	9.8
豬肝	11.0
麥片	11.2
紫菜	90.3

※紫菜的含鐵量是雞蛋的五十倍。

※因受限於篇幅，改用條列式陳述。

◎碘——主要是存在於海帶，綠葉蔬菜、五穀亦有含量。

◎硒——花椰菜、五穀、南瓜、柿子之中含量皆豐。

◎鉬——深綠色蔬菜、五穀、豆類之中含量皆豐。

◎錳——主要存在於蔬食中，例如綠色蔬菜、五穀、豆類

、酵母、鳳梨。

◎氟——主要的攝取來源是飲用水，茶葉之中亦有含量。

◎鉻——豆類、青花菜、五穀、黑胡椒之中含量皆豐。

◎鈷——蔬食之中含量較少，但是南瓜、綠色蔬菜（含量

多寡則與土壤中的含鈷量有關）、杏仁、全麥、

豌豆、葡萄乾之中亦有含量。

◎鋅——草菇、苜蓿芽、豆類、核果類之中含量皆豐。

◎銅——深綠色蔬菜、五穀、豆類之中皆有含量。

項 目		攝 取 來 源
維生素 A		紅蘿蔔、深綠色蔬菜、芒果、木瓜
維生素 B 群	維生素 B ₁	豆類、五穀
	維生素 B ₂	深綠色蔬菜、五穀
	維生素 B ₆	五穀、莢豆類、深綠色蔬菜、蘋果
	維生素 B ₁₂	藍藻錠、啤酒酵母（無酒精成份）、苜蓿芽、添加維生素 B ₁₂ 的早餐穀類脆片
	菸鹼素	小麥、糙米、堅果類
	葉酸	綠色蔬菜、菇類、香蕉、柑橘
	泛酸	十字花科蔬菜、五穀
	生物素	普遍存在各種食物
維生素 C		水果、蔬菜
維生素 D		日曬過的乾菇、自行曬太陽
維生素 E		植物性油脂、深綠色蔬菜、麥類、米類
維生素 K		五穀、綠色蔬菜

B₁₂，其餘都非常充足，不一定要從動物的身上取得。

素食者對於維生素（維他命）的攝取，除了維生素

◎關於素食者易缺乏維他命B₁₂，常被人拿來當吃素的擋箭牌。事實上，根據美國塔夫滋大學的研究，平均有超過六成的民眾維他命B₁₂攝取不足。原因是，雖然肉類存有很多的維他命B₁₂，但它們卻通常緊緊與某些蛋白質結合，造成人體難以分解和吸收。所以，缺乏維他命B₁₂並不是素食者才會發生的問題，而是普遍大眾都很有可能會發生。

◎人體的腸道系統內含有一種腸內菌，就算我們的飲食中沒有維他命B₁₂，它仍可自動把食物合成維他命B₁₂，正常人可以維持十幾年不虞匱乏，並不是人一吃素，就馬上會發生缺乏維他命B₁₂的問題。

◎長期茹素的孕婦，則要注意維他命B₁₂的補充。

◎有研究指出，素食者若原本是吃葷食，身體內原先儲存的維他命B₁₂能夠使用約二十年。但是因為小朋友沒有經過這個階段，所以如果想要讓孩子從小就吃素，也最好能注意維他命B₁₂的攝取。

六大營養素中，我們已經比較過醣類、蛋白質、礦物質和維生素，接下來我們要比較的是「水」和「脂質」。

水？水應該算是素的吧？所以無法比。

那最後一項就剩脂質囉！

其實我們一聽到「脂質」，就會聯想到煮菜時所用的沙拉油，再想一下我們平時所吃的沙拉油是哪一種油，大概就知道誰勝誰負了。

常見的動物油有豬油、牛油、雞油、魚油。動物性油脂的特性就是在常溫下是固體（魚油除外），因為裡

頭含有很高的「飽和脂肪酸」。飽和脂肪酸攝取過多會使血液中的膽固醇增加，接著導致中風或心肌梗塞等心臟血管疾病。所以，如果我們平常只吃動物油而不吃植物性的油脂，那到了中年以後，生命可能隨時會一「叫嗚呼」。

至於為什麼魚油和大部份的植物油一樣是含有較高的「不飽和脂肪酸」？那是由於上天賜給牠們這項寶貴的禮物，因為假使魚油不是這樣，那生活在低溫下的魚兒到了冬天，體內的油將全部凝固無法存活。

常見的植物油有橄欖油、葵花油、葡萄籽油。它們

在常溫下都是呈現液體的狀態，但是椰子油和棕櫚油則例外，這兩種油的特性反而比較像是動物性油脂，含有很多的「飽和脂肪酸」，但我們平時不會把它們拿來炒菜用。

椰子油和棕櫚油通常被用在製做蛋糕、西點、巧克力和冰淇淋這些地方。

另外需要說明的是，一般的植物油比較不適合用來做高溫油炸（炸的東西吃多了有礙健康），如果素食者想以油炸烹調，棕櫚油是公認最耐炸的植物性食用油，不但耐高溫，且氧化安定度高。葡萄籽油也很適合。

結論：在六大營養素的總比較中，蔬食遠勝過葷食。

其實有一個簡單的邏輯，不管人類所吃的是草食性動物的肉，或者是肉食性動物的肉，牠們營養的最源頭都是來自青草或蔬果，而動物本身自己也要使用養份來維持身體的運作，所以，就算人們後來再去吃動物，肉類的營養價值怎樣也無法勝過蔬食。

◎怎樣吃會更健康（包括非素食者）

一、假使是蛋素者，一週不吃超過四顆蛋。

二、假使是奶素者，不建議喝太多牛奶，有關牛奶的負面研究報告不斷地在醫學期刊上被提出。可考慮改喝植物奶。

三、水很重要，要捨得喝好水，全家健康。

四、油也很重要，要捨得吃好的油脂，以橄欖油、葡萄籽油為首選。

五、不吃所有的圾圾食物。

六、提高每天生食的攝取量，像芹菜、萵苣、芽菜、

牛蒡、蓮藕、高麗菜、紅蘿蔔等。要當做生食的蔬菜不宜在冰箱中存放過久，以免腐敗。

七、早餐可多吃五穀粥、多喝精力湯。

八、每一餐，根、莖、葉類、果類（瓜類、豆莢：）、菇菌類、海藻類等各類食物盡量皆攝取。

九、每一餐，各種顏色的蔬菜盡量都能吃到。

十、多吃全麥麵、雜糧五穀飯（吃粗糧，不吃精糧，糖與鹽也一樣）。

十一、用餐的順序：若餐點有濃湯，先喝一點濃湯↓生食類↓易消化的熟食↓較難消化的熟食。

十二、水果或果汁，在兩餐中間單獨吃較好。

十三、若有其它湯類，也是在兩餐中間喝較適合。

十四、每天吃一些堅果類，當做零食吃。

十五、多吃南瓜、青花菜、紅豆，它們是很好的食物

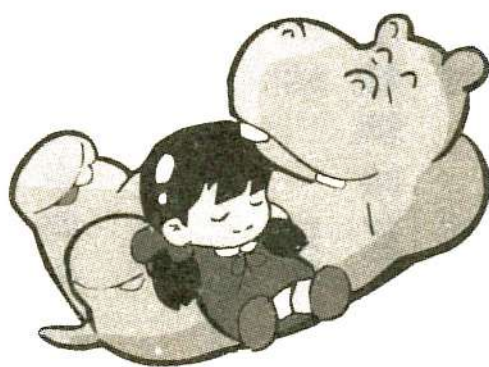
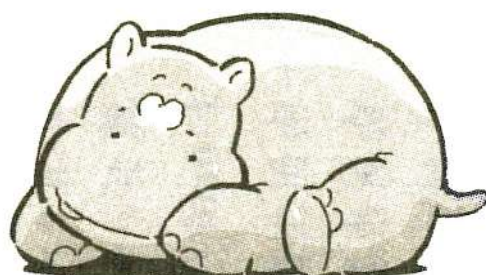
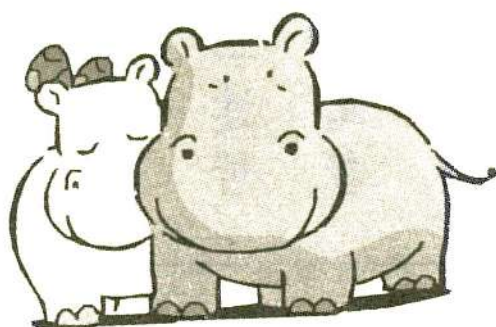
。另外，吃味噌、泡菜可增加體內的好菌。

十六、少吃煎、烤、炸的食品，各種素肉亦少吃。選

擇少油少鹽的蔬食館。

十七、想補充維他命B₁₂者，可考慮吃啤酒酵母。啤酒酵母是釀造啤酒所用的發酵菌，它吸收了麥汁最營養的部份，再經過清洗、乾燥等加工處理

，已不含酒精成份。啤酒酵母是含維生素B群最豐富的天然食品，而且價格不貴喔！



◎我們都是素食主義者！

◎吃素的人心中有大愛。

南無阿彌陀佛

回向偈

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

事情還不只這樣

印贈者——香光淨宗學會

電話：(02) 八五一—0九五五

傳真：(02) 八五一—0九五三

地址：台北縣三重市中興北街179號1樓

網址：www.hsiangkuan.org

E-mail：hsiangkuan@spargnet.net

淨空法師
影音網址

淨空法師專集網站 <http://www.amtb.org.tw>

淨空法師專集簡體網站 <http://www.amtb.cn>

淨空法師英文網站 <http://www.chinkung.org>

排版承印——和裕出版社

電話：(06) 二四五四〇二三—七

中華民國九八年
佛曆二五五三年
元月恭印陸仟本結緣

【歡迎助印·功德無量·免費結緣·敬請愛護珍惜】



免費結緣 敬請傳閱