**序**

「病从口入」人尽皆知，然而如何健康的「吃」，却常被多数人忽略；在饮食与健康这个议题上，知识、态度与行为，似乎并不尽然一致。究其因，若无深入「知」的探究，我们极易陷于「习性」与「口欲」的诱惑。诸不见人们往往在疾病缠身之时或病入膏肓之际，方觉悟到清淡饮食与忌口的重要性。我们常自作为聪明的认为人体应该怎么吃才健康，于是聪明的头脑为我们提供了许多营养配方。殊不知，自1960年代的沙宾疫苗克服了小儿麻痹症后，纵然有尖端的医疗科技，几十年来，也未曾见到任何一种慢性病被治愈。其实，人体是造物者的杰作，是一个充满着智慧的有机体，只要顺应自然节律的生活形态，以含爱的饮食、敬天的意念与行为，及正确的生命价值观，作为生活作息的准则，则身心灵健康是不假外求，而自然天成的。本文的重点在饮食与健康，而「含爱的饮食」乃身心灵全人健康之良方。

**「守斋」与「身心灵健康」**

吾人皆知，人是身心灵的整合体，追求健康必须自身、心与灵兼顾的饮食着手；吾人亦皆知，清淡而适量的饮食非但对身体有帮助，对情绪、对心性、尤其对当代的主要病源：压力的舒缓，亦有绝对的正面价值；是故清淡的饮食正是跨入身心灵健康的第一步。吾人亦知，清心必先寡欲，心灵的丰富与健康得先自降低物欲做起，而口欲乃戒欲的初步。几乎所有宗教皆订有各种「守斋」礼仪或法规，以助于我们生活的革新，从而达成身口意的清静，及至身心灵的健康。例如第二世纪时，基督徒为准备逾越节(复活节)即有两天斋戒的习惯；第三世纪时，亦有不少地区教会将此斋期延长为一周。在三世纪末或四世纪初时则有四十天的斋戒期，但此四十天斋期的主要目的是为纪念主耶稣受洗后在旷野里的四十天斋戒。天主教的守斋(大斋)是指个人每天只饱食一餐；之后又有了小斋，即禁用肉与酒，直至中世纪末有许多地区也禁食奶制品与蛋。

「守斋」不仅指依教规实行禁食或吃素，也指在教会的补赎时期所做的一切刻苦行为。教宗若望保禄二世在2003年2月23日呼吁基督徒要同声为中东和平祈祷，并配以守斋。国民党前主席连战先生亦接着发表「以创伤为师，提升人性」一文，内容提到「四旬斋节」，皆是以耶稣的受难受苦为核心，让我们深刻反省人所造的罪恶。因魔鬼必须藉「祈祷与守斋」才能驱逐(玛：十七，20)。

古兰经中亦有守斋的规定，此为伊斯兰教的五大基柱之一；道教、佛教的「守斋」含有多层的意义，乃「口忌牲荤恶言，心忌动心起意」。天主教在四旬节期内，要基督徒特别祈祷、刻苦、做补赎、行善工、尤其要守斋，以生活的革新，净化自己。故「守斋」不只是饮食的话题，也是一个修炼德行的话题；其真正用意是要弃绝旧我，重新恢复身体和心灵间的平衡。

**「守斋」应以「爱」为出发点**

何谓斋？斋者，心斋之律，斋持之戒也。「守斋」不只是要用口斋戒，举凡我们身上所有的感官，如眼、耳、口、手、足等应齐来斋戒：毋视邪色、毋听淫声、毋道非礼之言、毋取非义之物、毋践非礼之地；以致到心毋妄思、意毋妄动的境界。古人在祭祀典礼大事之前，必须斋戒，以一其心志；故而「心斋」乃斋戒的精髓。然无形的心斋必先自有形的口斋做起，若过份沉溺于饮食，人将变为自身欲望与习性的奴隶；故真正的「守斋」是要以「爱」为出发点，目的在于珍爱自己、疼惜他人与万物、尊重生命、并皈依天主。德肋莎姆姆曾云：「只有世人心中怀爱，世界才有和平」。

「守斋」是要把我们带回到内心深处，以净化我们的身体与心灵，使我们懂得感恩与忏悔；其在精神和道德上的意义尤为重要。我们倘能借着斋戒学到自制、节制我们的欲念和增强我们的适应能力；那么，我们为什么不要求自己时时刻刻守斋？而非仅在特定的日子才守斋戒呢？是受扭曲之社会价值观的影响？还是错误的营养概念使然？张庆祥先生的「饮食与健康」强调的是更人道、更健康的饮食观；亦是一种含「爱」的饮食。虽因张先生因非基督徒，对上主训示梅瑟所说以色列不可吃鸟血或兽血的话有些误解，但却无损他悲天悯人，民胞物与的伟大胸襟。要是他知道天主当初只让亚当和厄娃「管理」海中的鱼，天空的飞鸟及各种在地上爬行的生物；却把「全地面上结种子的各种蔬菜，在果内含有种子的各种果树都给他们作食物」的话，他的论述会更有张力。

一般人多认为守斋或素食会造成营养失衡，这是我们聪明反被聪明误的最好例证。试观今日的癌症、心脏病、肾病、肝病、免疫失调等文明疾病，哪一种与肉食主义的饮食无关？回想幼年时期，小小的家禽是我们的宠物，牠们在庭院中与小朋友们一起自然的健康成长，及至长成方被杀而食之；如今这种情景已不复存在；牠们被更名为经济动物，终其一生之目的仅在满足人的口欲而已，牠们正活在人间地狱里。聪明的人类违背了自然律尚不知，沾沾自喜的操弄着牠们的生长；最终，人加诸于这些动物身上的各种化学毒素还是回归于人体本身。

**「敬天爱人」为健康之本**

人类的生命是上天一项宝贵的恩赐，所以从生命的起始到死亡，都应受到关爱及保护。动物的生命又何尝不是？禽兽凶猛如狮虎，亦只在饥饿之际掠食；人却在饱食之余仍贪得无餍的想尽各种方法满足口欲。万物之灵的人类，恬然接受上天赐予的聪明才智，却吝于将上天赋与的「爱」的能量付出。「敬天爱人」是吾人终其一生要学习的课题。敬天要先顺天，顺应自然，不违天理；爱人则先爱己，但不因利己而祸人。学习「爱的饮食」，健康自己的生命，也健康天下万物之生命！让我们共同来维护一个爱与和平的世界吧！藉张庆祥先生「饮食与健康」的演说词，愿与天下有缘人共勉之！

耕莘健康管理专学校校长

杨克平 谨识

**饮食与健康**

张庆祥讲师 撰

我们都知道，现在世界上号称最先进的国家是美国，但是他们的乳癌﹑直肠癌以及肺癌的罹患率，都名列世界的前三名。他们有百分之五十以上的人，是死于心脏病﹑高血压﹑或血管方面的疾病，反观那些贫穷落后的国家，他们这些疾病的罹患率却非常非常的低；这个事实已经吸引了很多的科学家开始投入这方面的研究。愈来愈多的证据已经显示，这些所谓「先进国家」的饮食习惯，根本就是一项重大的错误。

世上有关于这方面最完整的研究，是美国康乃尔大学的肯博教授在中国大陆所做的研究。经过多年的追踪研究结果发现，这一些吃低脂食物，也就是吃米饭跟菜类的中国人，他们得到乳癌的机率非常小，而直肠癌﹑肺癌或是骨质疏松症的罹患率更低；相形之下，那些吃大量的高脂食物，也就是爱吃肉的美国人﹑英国人﹑瑞典人及芬兰人，他们得到这种疾病的罹患率，实在是高得惊人。各种文明病在他们的国度里面，就像是传染病一样，到处在漫延！不可否认的，他们的饮食习惯，确实出了很大的问题！

过去的科学家们，以为这种以肉食为主的饮食方法，可以毫无伤害的获得很高的营养及热量，来使他们的身体更强壮，但是从来没有人去研究长期吃这一类型的食物，会给人类带来什么样的伤害。因此，在第二次大战以后，大家都以为这种吃法是智慧﹑科技的结晶，也是人类最先进的饮食方式。所以那些开发中的国家无不开始竞相学习，学校老师也开始大力推广，而那一些不知情的父母，便开始喂食大量的肉类给他们宝贝吃。

就这样一天天日积月累下来，这些高量肉食的人们，尽管他们的体格无比地魁梧，肌肉无比的强健，但是，他们终究抗拒不了各种文明病的侵袭，因为他们的体质已经彻底变成适合各种文明病以及癌症滋长的体质了。

这也就是为什么世界上一流的运动选手，他们的体格无比的壮硕，但是，却很少能活过65岁的，一流的拳击选手﹑相扑选手，他们也很少能够撑过50岁的原因也是在这里！有鉴于此，现在全世界各地已经有很多的肉食主义者，慢慢开始提升为「素食主义」或「生机主义」者了。

目前，在台湾的素食人口已经将近一百万，并且也有些医院为了病人的健康而全院吃素。譬如：台湾疗养院﹑及基督教所创办的台安医院等等；在西德，他们有一种随处可看得到的饮食店，叫做「雷福毛士」，这种饮食店里面只卖素食，且全国大约有2500家的连锁店，每家店天天都是生意兴隆！这是为什么呢？因为，有一次在德国的奥林匹克世界运动会上，赢得马拉松赛跑冠军的韩国选手孙基忠先生，他就是一位终身的素食者。在他得到赛跑冠军后，随即打破了世人认为素食会造成营养不良或体力不佳的错误观念，因此促使德国的素食风气开始流行起来了。

至于在美国，素食或生机饮食运动，正在各大学里面快速的兴起，并且已经成为一种时髦的饮食习惯，许多的素食医院，也在美国迅速的建立起来，而其中比较有名的像是纽约由杰克森医师所创办的疗养院等都是。这种素食习惯，可以说是世上一种新兴的饮食风气。

但是很可惜到现在还有很多很多的人，受到过去错误教育所影响，而仍然还沈迷于那种必须吃很多肉才能够均衡营养的陷阱里面！因此以下我就要花一点时间，来具体说明吃肉到底会有什么害处，并且我还要告诉你说素食到底会不会造成营养不良！

为什么我要说，吃肉对身体会有害处呢？因为肉类其实是一项非常不卫生的食品！这怎么说呢？主要的原因是我们现在所吃到的这些猪肉﹑鸡肉等，都是在养殖场里面养大的，他们在养殖的过程中，被打了许多的抗生素﹑荷尔蒙﹑镇定剂﹑开胃剂﹑预防针等等，以及终身喂食了很多很多的化学饲料！而以上这些药每一项都是有毒的，因此有很多动物，甚至在还没有进入市场以前，早就被这些药给毒死了！

并且这些牲畜所吃的饲料，在种植期间都喷洒了大量的农药，在经过几个月的喂食之后，这些动物体内所累积的农残留量，经过美国爱德华州立大学的研究报告中显示，比市面上所买来的蔬菜﹑水果的农药残留量还要高出13倍之多，吃肉比吃菜还吸收到更多的农药，真是大出人们的意料之外！

另外，在市面上能够买得到的肉类之中，都含有一种毒素，叫做「皮毒」！这种毒素的发生，是由于这些动物在受到宰割，极度痛苦的情绪之下，身体便会大量释放出来这种毒素，而这些动物死亡后，他们的排毒功能也立即全部停止了，所以这些剧毒就会完完整整的残留在动物的血液跟肌肉里面。不幸的是大家都认为吃血补血﹑吃肉补肉，因此这一些含有剧毒的血液，就被送去做猪血糕，而那些肉呢，也成了我们盘中的佳肴了。

另外，肉品进入市场之后，如果经过一两天还卖不掉的话那么它的颜色就会有变化，而客人也就不会买了，生意人为了要减轻他们的损失，就将这些肉拿去泡硝酸盐这种有毒的药品做为防腐剂，这种防腐剂，可以让经过三四天的肉，虽然里面已经有一点腐烂了，味道也有一点点臭了，但是外面看起来还是很新鲜﹑很红嫩！看的人也以为很好吃。

另外动物的尸体里面啊，还有一种尸毒，这种尸毒怎么来的呢？它是由于尸体腐败所引起的，而且死得越久，尸毒也就愈强！譬如我们常吃的鱼，多半是半年前就已经死在远洋渔船上了！各位请想想看，好比一个人死后被冰了半年一样，这种缓慢腐败的尸体里面，所蕴含的尸毒含量，真是高得令人不敢想象，而我们偏偏喜欢吃那种有一点鱼腥味的鱼，甚至生鱼片还要带一点血，这也算是先进的吃法吗！

接下来，我们来谈一谈有关肉类中病菌和寄生虫的问题。无论是什么种类的肉类，它们在显微镜下面，你都可以看到很多的细菌和寄生虫，可以说是万虫蠕动的景象，这一点跟植物是完全不同的，那又是为什么呢？

因为在植物的细胞外面，有一个很坚硬的细胞壁，因此细菌不容易侵入，因此植物比较不容易腐败及发臭。至于动物呢？它的细胞完全没有细胞壁，因此任何细菌都可以很快的凭借着这些肉本身的养分，在里面开始快速的漫延！你可以做个实验，将一块肉及一颗蔬菜放在空气中三天，再来观察它们的变化，你就可以了解我所说的道理了。三天后，那块肉己经流脓出来了，而且里面都是虫，味道也很难闻，至于那一颗菜呢？它只不过是外表稍微干一点，但是里面依然很清脆芳香！可见得，植物确实比肉类较不易滋长细菌，当然也比较卫生。

至于寄生虫的问题，水牛颈部的皮，几乎都寄生旋毛虫﹑黄牛的淋巴腺里面都寄生着结核菌，猪肉和牛肉里面都有不少的条虫，所以根据美国医师协会的一篇报告里面指出，平均每六个美国人就有一个人感染旋毛虫。而一般人所感染的条虫病，从牛肉吃来的，居然占百分之九十以上！还有一种霍乱菌叫做「猪虎列拉」，这种细菌是从猪的身上吃来的。

这些寄生虫都有一个特色，就是只有肉类里面才会有，而且要煮很久才会死，然而现在追求时髦的年轻人，他们到西餐厅用餐，每个人都在比赛，看谁敢吃三分熟的牛排，然后另外一个人就说他敢吃一分熟的牛排，他们穿着高贵的西装，吃得满牙都是血！他们觉得，这样比较时髦﹑比较先进！然而那些寄生虫根本就还没有死，全部被活生生的吃下去，这实在是何苦呢？

接下来，我们再来谈一谈，有关动物疾病的问题，由于很多牲畜饲养的过程当中，有的就已经患有严重的癌症了，当这些牲畜宰杀之后，那一些带着疾病的细胞，大部份都没有被发现，而卖给了家庭主妇，煮成桌上的佳肴，然后全家人吃得津津有味；至于那些组织上有明显的病变瘤，被屠宰场人员发现而割下来的废肉或内脏，虽然它是被割下来了，但是多半会在私下转手卖给商人，来换取利润。也有的被做成饲料供应牲畜来吃，其实间接的，也等于是给人们再吃到肚子里面去是一样的。

也许你还记得，前不久在电视﹑报纸上喧腾一时的死猪肉新闻，连那种已经病死好几天，满身都是癌细胞和发臭的死猪，都还可以被拿去做成贡丸给人吃，那么其他那些还未发臭的肉，就更不用说了！

在实验室里面，科学家把曾经患有癌症的动物的肝脏把它磨碎，然后喂给鱼吃，结果这些鱼几乎都得了癌症！可见如果我们吃下这些已经发生病变的肉类，对我们的健康是多危险的事情啊！

当我们吃进一块肉之后，不仅有可能会吃到已经产生病变的癌细胞，并且那些抗生素﹑荷尔蒙﹑镇定剂﹑开胃药﹑预防针﹑防腐剂﹑农药﹑皮毒﹑尸毒，以及各种细菌﹑旋毛虫﹑条虫，都有可能在同一个时间之内，进入到我们的胃肠里面。所以说，如果我们错把肉类也归类为我们的食物的话，实在是一种极不科学﹑极不卫生，且长久下来会造成严重后果的饮食方式。这也就难怪现代人的文明病是愈来愈多了！

我们就以美国这个肉食最多的国家来说吧！现在他们每两个人之中，就有一个人是死于心脏病﹑高血压或是血管方面的疾病，十个妇人之中，就有一个人得乳癌，每20个人之中就有一个人得糖尿病，每六个人之中就有一个人得条虫病，而那些肥胖症以及骨骼疏松症，就像传染病一样，在整个社会上到处都是！另外同样是肉食量属一属二的苏格兰，他们的肠癌罹患率，在世界排名是第一位！可见肉食实在是一种非常不符合卫生的饮食方式。

好了，现在谈到这里你可能会问我说，小学的时候，老师就教导我们，均衡的营养要有五大类的基本食物，那就是豆类﹑蛋类﹑奶类﹑蔬果类﹑以及肉类，每一样都应该均衡的摄取，才能获得充分的营养！关于这一点呢，实在是当今科学史上最大﹑最悲哀的错误！因为所谓「营养均衡」的意义，并不是天底下的任何东西都要吃到，才算是营养均衡，而是该有的营养我们都不欠缺了，这样就行了；

现在，假设我把均衡的营养，比喻成一百块钱来说，你可以分别向五个人，每个人凑20块，你就可以得到完整的一百块钱，但是你也可以很轻松的在其他三个人或五个人身上得到100块啊！譬如说二个25﹑一个50，这样也是完整的100块，对不对？所以呢，你大可以不必将天地间所有的东西或是五大基本食物都吃完，才算是营养均衡！为什么呢？因为在蔬菜﹑水果里面就已经全部包括人类所需要的营养了！

在美国有一位麦都果医师，他在一卷劝世人吃素的录音带里面，就曾经说过，他说：「我可以向全世界任何的营养师挑战，看看谁能够为我设计一套以平常的蔬菜为主，但是会造成蛋白质不足或是任何营养不良的菜单！」他说啊：「那是不可能的！」

台安医院的创办人米乐医师他也曾经说过：「只要有足够的五榖、豆类、蔬菜以及水果，那么你所得到的营养，比你吞食任何的维他命丸、矿物质丸都要丰富得多！」

一般比较讲究营养的人，或是比较注重身体健康的人，他们都喜欢用肉来补充他们的营养，但是，有一个事实一直被世人所忽视，其实肉除了「磷」这一项矿物质以外，它是最欠缺矿物质的一种食物！

根据实验报告显示，干豆所含的铁质比牛肉高出三倍；豌豆﹑小麦跟燕麦它们所含的铁质也比肉类高出二倍之多；而且肉类所含的铁质，仅仅只有百分之十一能够被人体所吸收，但是来自蔬菜的铁质则不同，它们则大部份都可以快速的被人体所吸收掉；

现在我将肉类与植物里面所含的铁质状况来做一个比较，你就能够了解了；每100公克的鸡肉里面，仅含有0.4毫克的铁质，吴郭鱼有0.8﹑猪肉有1.5﹑牛肉3.6﹑豌豆5.5﹑香菇9.0﹑木耳9.3﹑紫菜98﹑发菜105。你有没有发现到，每一样植物里面所含的铁质都比肉类里面所含的铁质还要高！其中发菜的铁质竟然是鸡肉的二百六十二倍之多，你有没有感到很意外呢？

再来，我们来看一看钙质的状况是怎么样？鸡肉每100公克里面含有5毫克的钙质﹑牛肉是8﹑猪肉12﹑吴郭鱼30﹑豌豆71﹑香菇125﹑木耳207﹑发菜699﹑紫菜呢？高达850。你看样样都比肉类还要高！其中紫菜的钙质，远比鸡肉高出170倍之多！

现在我们再来看看大家最关心的蛋白质问题，鸡蛋12.5﹑猪肉14.6﹑牛肉18.8﹑吴郭鱼20﹑鸡肉21﹑发菜21﹑豌豆23﹑紫菜28﹑杏仁31﹑黄豆36﹑豆皮51，同样的每一样植物里面蛋白质含量还是比肉类高！更另人意外的是，豆皮里面的蛋白质竟然比鸡蛋高出4倍之多！过去，我们都一直认为鸡蛋的蛋白质很高，实在是大出意料之外！

再来呢，我们来看一看脂肪类。脂肪它能够给人类提供大量的热量，所以它是一种非常重要的营养素，但是到现在为止，仍然还有很多人一直认为脂肪就是肥肉，他们认为植物里面没有脂肪，所以才会造成很多人认为不吃肉是不行的，工作的时候会没有力气等看法，这实在是一种错误的观念！

现在我们就以脂肪酸来举例好了，脂肪酸总共有13种之多，而所有动物的油脂里面全部加起来也不过只有六种而已，但是植物性的油脂里面，全部都拥有！因此只要你摄取植物性的油脂，你就能够获得完整的脂肪酸；但是假使你只摄动物性油脂的话，那么我可以肯定的告诉你，你一定会营养不良的！

各位朋友，综合以上的分析，相信你现在已经了解，植物确实是比肉类更卫生﹑更安全﹑更有营养，这实在是无庸置疑的。

我常常碰到很多人，他们想吃素，但是担心会营养不良；或是有一些人，他们吃素之后，他们的家人都反对，甚至闹得不可开交！为什么呢？因为他们的家人，担心他们吃素之后，会因为营养不足而影响健康；也有一些父母啊！他们为了小孩的健康，拼命地不断的寻找什么东西是最营养的，好给他们的小孩进补进补，他们天天拼命的不断地让他们的小孩吃维他命丸﹑矿物质丸﹑吃很多的肉跟鸡蛋！我还看过电视上报导一个十三岁的小孩竟然要换肝，其原因是他的母亲每天强迫他一定要吃三十粒的各种维他命药丸！

大家想一想，你认识多少人是因为营养不足而生病的呢？你有几个朋友是因为营养不良而住进医院的呢？在台湾，营养不足根本就不是问题，文明病才是最大的问题所在！所以，如果我们不开始去研究肉类的毒素、病菌等问题的话，那么我们根本就无法了解文明病的关键所在。

现在，在美国，每32秒钟就有一个人心脏病发作，并且他们的减肥中心天天大排长龙，可笑的是那些贫穷落后的国家，他们却很少发生这种病，而那些开发中的国家呢，他们却还执迷不悟的，一步一步踏入美国的后尘，追求无知的进步，残害他们下一代的健康！世上最可悲的事情也不过如此了！

在医院里面，每天都可以看到很多的人，因为心脏或是中风而被推进急诊室里，护士会紧张的从他的手腕里面抽出一整筒的血，来为他做检验，正常的血液在沉淀之后，下面一半是鲜红色，而上面一半是透明的；而这一种病人的血液几乎都是千篇一律的，在沉淀之后，下面一半是暗红色，而上面一半全部都是白色的油脂！这些油脂呢，浓的像是可以煮菜的猪油一样！你想想看，这种血在血管里面怎么流得动呢﹗

医生为了挽救他们的生命，将他们推上手术台，病人在昏迷的情况之下，被手术刀剖开胸膛，医生在他的身体里面寻找那些因为堵塞而膨胀了的血管，锋利的手术刀，切开了血管，然后用夹子由冠状动脉里面抽出一整条像香肠一样油腻腻的油脂，再把它拿去化验。

这一种化验在全世界已经做了不下300万次，所有的检验报告书都是一样的，上面写着死亡的原因是「饱和性脂肪酸和胆固醇！」从来没有一篇报告的死亡原因是「小白菜和豆腐！」因为只有吃肉的人，才会有过高的饱和性脂肪酸和胆固醇。

再接下来，我要谈的是，吃肉也是一件非常不经济，而且是一件对大自然环境会造成严重污染的事情，这怎么说呢？因为，假如我们以100公斤的黄豆拿来喂猪，所能够生产出来的猪肉只有12公斤，而牛肉更少，只有10公斤！这也就是说，为了要吃肉，我们将要浪费百分之九十左右的食物。而且这也表示，如果我们要吃肉，我们必须以多出10倍的土地来耕种，才能够获得足够的食物。

因此，为了获得足够的土地，人类就必须大量地开垦森林以及草原，把它们改变成耕地，也因此大自然的风貌就这样被人类给破坏了；全世界每半年所消失的森林面积，比丹麦还要大，其中有八分之七的森林被摧毁，是为了要种植牧草给牲畜来吃的！森林就渐渐地缩小了，而那一些原来栖息在森林里的野生动物，自然被逼得走投无路，甚至绝迹了。

单就美国来说，全美国所饲养的家畜总数量是他们人口的四倍，家畜粪便每年总数就高达16亿吨，平均每个美国人民要分配到六仟磅。这些粪便里面有大量的硝酸盐﹑抗生素以及多种化学毒素，它们每天不断地，大量的流入河川﹑湖泊以及渗入地下水，因此把人类的饮水全部给污染了，间接的又危害到人类的健康；

在一九七四年十一月的联合国世界粮食会议上所公布的资料，单就那一年，全球死于饥荒的人口就高达一千万人，也就是说，每天死于饥荒的人口就有将近三万人之多！因为本来可以养活这一些人的食物，都被拿去喂养牲畜，以便让那些较富裕国家的人有肉可以吃！让人饿死而养畜牲来吃，孟子所说的「率兽而食人」不正是指这个吗！想起来实在是一件极不道德的事！

所以，各位兄弟姐妹，如果人类可以吃素的话，不仅可以获得更充分的营养，而且不会被毒素、细菌及癌症所侵袭，可以活的更健康、更长寿，并且我们能够拥有更多的森林及草原，大自然也将会有更多的野生动物在原野上奔驰，而我们随时都可以喝到洁净、无污染的水，更重要的是那一些贫穷国家饥荒的人们，他们可以获得我们充分的支持，而远离饥荒的梦魇！因此我们应该大力的来提倡素食运动，让那一些过去深受错误科学之害的人们，能够远离文明病的梦魇，让他们重新获得自然美食的好处。

以上我花了很多的时间来说明「吃素对我们到底有什么好处？」但是如果我们只是因为对自己有利益，才想到要去吃素的话，那么人类也未免太自私了吧！因此以下我应该要站在动物的立场，以仁爱的角度来谈一谈，我们到底应不应该吃肉？看一看我们在吃肉的时候，对于那些动物朋友造成什么样的伤害？

也许你已经吃肉吃了几十年了，但是你仍然不能了解，吃肉对那一些动物朋友到底造成了什么样的伤害？那是因为我们唯一与肉接触的时候，都是在餐桌上！我们只知道这一块肉会飘出阵阵的香味，我们从来没有想过这一块香喷喷的肉是怎么端上桌来的！现在就让我举个例子来具实陈诉吧！

在一个牧场里面，你随处都可以看到很多很温驯﹑可爱的小牛，你随时也可以看到牧场的主人跟牛群相处那种非常融洽﹑温馨的画面，但是你不要被这种温馨的画面给骗了，因为当这些小牛们被主人给养大了之后，牠的主人就会将牠卖给商人去任人宰割！

在高级餐厅中有一道菜叫做「嫩牛肉」，这一道菜非常的有名，其出名的原因，是因为这一道菜是用很特别的方法做出来的。小牛一出生之后，就被送到仅能容身的笼子里面，牧场主人用这种方法，使牠们根本就没有活动的空间，这样一来牛就不能运动，肉质才会软！接下来再给牠们打各种的药剂，让牠们长得很快，因此这种肉质很软、很多汁、很美味！因为上面残留了很多脂肪，使颜色看来比较淡，狡滑的生意人就说这种淡色的肉吃了对身体特别有好处，因此我们就花了大把的钞票把牠买来吃，想想这实在是很残忍也很笨！

至于猪跟鸡牠们都有很亲蜜的家庭生活，他们原本都是生活在农村的广大土地上，逍遥自在的过日子，母猪带小猪在地上不停的打滚﹑母鸡带着小鸡在地上啄来啄去，一幅天伦之乐的画面！牠们原本是人类最亲近的朋友，但不幸的，牠们现在已经变成了经济动物，我们常以一句「牠们是要养来吃的」为理由，来支持我们以各种残酷的手段来对待牠们！

我们可以在电视、报章杂志上，大谈特谈我们应该要如何的爱护动物，对动物要如何的付出爱心，但是奇怪的是，这种爱心在牠们身上根本就不存在，只因为我们称牠们是「经济动物」！为了提高效率，农夫必须在有限的空间里面，挤进最多的猪或鸡，使得牠们就根本不可能有家庭生活，现在鸡在笼子里面想要动一下都很难，但很自然地，牠们会用爪子在笼子里面扒来扒去，并且用鸡啄互相啄来啄去，于是乎农夫干脆就把鸡啄给剪掉一部份，避免鸡只会因为受伤而感染细菌，使他们减少利润。

为了让人们吃到特殊风味的鸭肉，有一些鸭子牠们的命运更是坎坷，牠们的双掌会被钉在地板上，使牠们不能活动，接下来，再给牠们打很多的药剂，这样就会长得很快，肉会很软、很好吃，牠们从来没有见过阳光，没有享受过什么家庭生活，更不知道什么叫做走路，牠们每天一再地被强迫打抗生素﹑荷尔蒙以及各种预防针，牠们在被送进屠宰场之前，牠们的一生几乎天天都在被下毒﹑都在被虐待，牠们甚至连吸到一口新鲜空气的机会都没有！

这一些牲畜，一天天的长大，当牠成熟之后，也就是牠们生命将要结束的时候了，牠们会被喂完一生中最后的一餐，以便增加重量，接着牠们会被一一的过磅，等牠们的主人数完钞票之后，牠们会一只只的被抬上卡车，牠们已经感觉到死神将要降临了，身体不停地颤抖﹑嘶声力竭的哀嚎着！尤其是牛，牠们会不自主的开始落下眼泪来，但是根本就不会有人同情牠们，车子飞奔在公路上，很快的牠们会被送到他们生命的最后一站——「屠宰场」！

在你的印象里面，也许你只是认为屠宰场就是一个把动物变成肉的地方！但是如果你有机会到这一个人间地狱去走一趟的话，你可能会大惊失色，为那一些动物朋友伤心落泪！

过去有一个记者，名叫韩世子，他曾听人家说过屠宰场的种种残酷情况，但是他从来没有亲眼见过，于是有一次为了提升新闻效果，他想要报导屠宰场里真实的情形，因此他托了很多人辗转引进，才能够进入某一个屠宰场里面，并且亲眼目睹了整个屠宰场的作业情况。以下就是他的实况报导：

「刚进入那一栋建筑物的时候，感觉还算宽敞，我由前门进入，中间是一个很大的天井，左边几间是个杀猪的地方，右边是杀羊的地方，而右边再前面一点是杀牛的地方。这里白天杀黄牛，夜里杀水牛，猪也是在晚上杀的。我刚到的时候呢，刚好有一批猪从外面运到，牠们被拖入猪栏里面，那种嚎叫的凄惨声音，实在是令我不忍听闻。

那天刚好是阴天，格外令我觉得凄凉，我再向右边看去，满地都是正在渗血的羊头以及牠们的内脏。我排徊在天井边，呆立了很久，一步也移不开！最后我还鼓起了勇气，向杀羊的地方走过去，我看到了一桶又一桶的羊血，还微微的散发着热气，只只没有头的羊，陈尸在自己的血堆里面！还有几只没有头的羊，正在架子上剥皮，我硬着头皮穿过满地都是羊头以及内脏，腥臭冲天的一条血路，走到屠牛场的前面，里面有二三十个屠夫，个个手拿一尺长尖刀，双脚踏在满地的鲜血中工作，地上有三四个人正合力在剥一只牛的皮，有的正在剖开牛的胸腔，也有的正在挖五脏，有的正在用锯子锯开牛的肋骨，有的正在用斧头砍断牛的脖子！我向里面看去，还有三只活牛，热泪不断地从眼睛里面流出来，痴痴的站在那儿，看着牠的同类一一地倒在血泊之中！

其中有一只，他的双腿不停地在颤抖，似乎好像快站不住脚了，那种哀凄﹑恐慌的神情，实在是我一生中仅见的！很快地有人走进来，将其中的一只牛牵到比较宽敞的地方，两三个屠夫将牛的头合力慢慢地抬起来，另外一个人由后面用一支很大的铁锤向牛的额头上，「碰」一下的锤下去，那一只牛马上倒在地上，另一个人拿着一枝长长的尖刀，用力的往心脏直刺进去，并且很使劲地在牛的心脏里面转了两三转，鲜血马上直喷出来，屠夫用桶子接满了两三桶！这时候那只牛的四只脚还在不断地抽搐，两只眼睛瞪得大大的，嘴巴还呼呼作响！

接着就有人走过来，他们开始用刀子剖开牛的胸膛，牛的肠子﹑内脏流得满地都是，锯子﹑斧头根本就不留情的，开始支解这一只还在呼吸及抽搐的身体！牠先失去了内脏，又失去了头，接着又失去了腿，牠的身体就在我眼前被节节支解着！而此时另外一只热泪盈眶的牛又被拖了进来，牠全身颤抖地步上死刑台，我再也压抑不住我内心的情绪，飞似地往外奔跑，连头都不敢回！

此事过了好久好久，那些残酷的景象，仍然一幕幕地在我梦中浮现！让我在梦中惊醒！我常常在想，我们人类的文明到底是建筑在什么样的基础上面啊？只是为了吃！我们竟然将这一种大不仁﹑大不义的残酷行为，加诸在那一些温驯而毫无抵抗力的朋友身上，自命为文明的人类啊！我们是应该感到光荣呢？还是感到羞耻呢？」以上就是韩世子先生所亲眼目睹牛羊被屠宰﹑冤枉惨死的实况。

各位朋友，生灵无数啊！何止是牛羊被宰杀的时候才有痛苦呢！杀鳗鱼的时候，即使你将牠的内脏全部挖出来，牠仍然不断的挣扎游动，跟活的时候没有两样，就算是你把牠砍成一节一节的，牠仍然能寸寸跳动！

在煮鳝鱼的时候，刚刚把牠放入滚沸的汤锅里面，牠便会极力跳动，冲得锅盖铿铿作响，声音非常凄惨！令人动容！

当人们活杀螃蟹的时候，我们的刀子一落将蟹身劈成两半，但是牠的蟹钳仍然紧紧地抱住我们的钢刀不放，愤恨的表情，表露无遗！

田蛙被宰杀的时候，虽然牠的头已经被斩落，不知飞到那里去了，但是牠仍然会不时地用手去触摸牠的头部，好像要向我们要回牠的头一般！那种惊慌愤恨之情，看了直想落泪啊！

有一种花鲈鱼，牠的耐性最久，当汤锅正在慢慢加热的时候，牠往往还能在里面用眼睛望着锅外，勉强的扭动着身体，孤苦无助的在里面不断的游动，如此情景叫我们怎么忍心吞得下去呢﹖﹗

相信各位一定听过「活鱼三吃」，其中有一道菜是这样做的，厨师用湿毛巾包住活鱼的头部，然后将牠的身体渗入油锅里面把牠炸熟，发出香味后再淋上一些调味料，趁它还没死前马上端上餐桌！当服务生把湿毛巾打开的时候，这一条鱼的嘴还能够一张一合，眼珠也还能够不停的转动！商人们以这种手段来表示鱼还很新鲜！而那些俊男美女们，个个抢着一双筷子，品尝最时髦的佳肴，分尸而食啊！想想世上最大的仇恨也不过如此！

还有一道菜叫做「三叫鼠」，就是把今天刚出生的小老鼠用筷子夹起来，牠会叫一声，沾调味料的时候，牠还会叫一声，咬下去的那一剎那，牠会凄惨的叫出牠一生中最后的一声！当他滑进食道里面的时候，牠仍然还在蠕动！而吃牠的高级人类呢，正闭着眼睛，舔着舌头回味着这一道人间极品！这一条还没看到太阳的无辜小生命，就这样三叫而死了！

还有一道烤鸭名菜，是将鸭子关在铁笼里面，下面用火慢慢加热，这一只鸭子踏在愈来愈烫的铁皮上面，牠便会不停的在上面走动，当牠走得汗流满身，口干舌躁的时候，牠便会去喝放在旁边的一碗调味汤，然而这碗调味汤很辣、很咸，牠愈喝愈渴、愈渴愈喝！一直喝到全身流出来的汗都充满了调味料的味道之时，牠便会不支倒地！商人们便把它拿去烤来给食客们吃！可怜这只鸭子牠就这样被虐待到死，而那些慕名而来的食客，他们只管餐桌上的烤鸭香不香，他们哪里会知道这只鸭子是怎么来的呢﹖﹗

所谓的「生吃猴脑」呢，就是将一只活泼乱跳的猴子，把牠锁在一张特制餐桌的正中央，使牠的头盖骨刚好露出桌面，服务生拿着特制的工具走过来，他受过训练的动作，以及锋利的工具，非常优雅的将猴子的头盖骨慢慢地锯开，可怜这只猴儿在下面不停的抽搐颤抖、挣扎，一只亮晶晶的高级鎯头轻轻的一敲，头盖骨掉了下来，鲜嫩的猴脑马上浮现在食客们的眼前，那些迫不急待的高雅的绅士淑女们，个个拿出特制的调羹，往猴脑就这样的挖下去，食客们的赞叹声、谈笑声此起彼落，而那只猴儿也以着最凄厉的哀嚎声与他们互相呼应，牠的眼睛往上翻﹑全身抽搐着，使得整张桌子都震动起来，这更触动了食客们激昂的情绪，调羹声、赞美声此起彼落，人世间最狠毒的谋杀案，正在高级餐桌上上演着！

各位朋友，听到这儿，也许你会跟我一样，说吃这一些东西的人实在是太残忍了，他们何必如此呢﹖﹗但是回想一下我们的行径跟他们又有什么两样呢﹖差别只是他们在生吞活吃，而我们是先藉由别人的手，把牠们凌虐致死，把牠们开肠破肚，把牠们剥皮抽筋，把牠们割肝取肺，把牠们斩头断脚，把牠们流血取髓，把牠们分尸包装，然后我们再穿着高雅的在超级市场里面，神情自然优雅的尽情去挑选那一些分装在塑料带里面，干干净净、不会流血、不会呼吸﹑不会走路﹑也不会颤抖的高级肉块！

回家之后，我们把牠大卸八块，把牠们调味烹饪，把牠们油炸鼎煎，在香喷喷的气味助长下，把牠端上桌面。然后我们充满爱心的大呼小叫：「大毛、二毛、小明、小华吃饭了，妈妈今天呢帮你们煮了好多好好吃的菜喔！你们看有鸡肉﹑有猪肉﹑有鱼﹑有虾，你们要多吃一点，以后才会聪明，身体才会像爸爸一样强壮喔！」

于是乎呢，这些曾经受过极刑的死尸，离开了刀和鼎的虐待，登入了我们的宴席，而我们这些没头没脑的绅士﹑太太及小孩们，全家非常和乐的一起唱起祈祷的歌来了：「主呀！你是万能的神，感谢您赐给我们这么丰盛的食物，我们将终身为您服务，并且奉行您的旨意，爱护世上所有的人们，甚至是动物，求主赐福给我们！」然后那一些动物朋友们，很高尚的被埋葬在各位绅士﹑太太﹑淑女﹑小孩们的肚子里面！吃的人满足了口欲，而死的呢！真是有冤难伸！

我们那些四只脚的朋友们，与我们无冤无仇，各位想想看，我们到底比那些生吞活吃的人好到那里去呢！所不同的只是我们先藉由别人的手来杀牠们，以及我们找到一个很好的理由，那就是为了小孩子的健康；没有错，天下父母心，但是哪一只动物没有父母呢！

古代有一个学士，叫做周裕家，有一天他在煮鳝鱼，煮好之后他打开锅盖一看，很惊奇的发现到，这一只鳝鱼的头和尾，都在水的下面被煮熟煮烂了，而牠的肚子却像桥一样翘在水上，死状非常奇特，他很好奇就将这一只鳝鱼拿起来，把牠的肚子剖开来看一看，结果发现呀，这鳝鱼的肚子里面，满满的都是鱼卵，这只鳝鱼竟然为了保护牠的子女，宁可头尾被烹煮，至死都不忘要保护牠的子女，这一种伟大的天性，真是令人听了都要鼻酸呀！

也许各位还不知道，小乌鱼的母亲，在生出很多的小乌鱼后，因为耗用了太多元气，所以牠的双眼会失眼，小乌鱼出生后跟随在失明的母亲身旁非常地伤心，牠们为了要让母亲早日恢复健康，所以牠们就趁着母亲还看不到东西的时候，一只一只游入母亲的口中，牠的母亲以为这是别的鱼类，就把牠们给吃掉了！等到牠们的母亲因为获得很多的元气，两眼就渐渐复明了，当牠看到牠所吃的竟然都是自己的亲身子女，伤心欲绝地停止继续吞食！这种母子情深真是令人非常感动啊！

其实，在动物的世界里面呢，牠们的母子情深跟人类是完全没有两样的，我们爱我们的小孩，难道不能够将心比心吗？为什么我们要为一点点的口欲，或为了所谓的营养素，而造成动物朋友们的骨肉分离呢﹖﹗

我们都知道用鱼勾去锉鱼，是非常残忍的行为，我们也知道为了一点小小的利益，去割下犀牛的角、割下大象的牙，让牠们死去是很残忍的行为，但是为什么，我们不能够知道，吃掉桌上的肉也是非常残忍的行为呢！我们是怎么想的呢﹖

全世界的保育团体他们都知道要保护鲸鱼、保护海豚、保护各种的野生动物，他们不断的召开记者会﹑以最严厉的言辞来指责各种虐待动物的行为，因为他们认为这是非常残忍的事情，对于他们这一种的作为，我真是感到非常的敬佩！但是我真是不了解，当他们进入餐厅，桌上却摆满了各种的鸡﹑鸭﹑鱼﹑肉，当他们用刀子、用叉子切开盘中的肉块时，用他们的双手撕开那些动物的尸体时，他们却丝毫没有感觉到这也是动物呀！那如果你问他们为什么？他们会说，因为那些是经济动物！这么说来，宰杀野生动物叫做残忍，而宰杀经济动物就不残忍了吗？难道经济动物就不是一条命吗！你认为这一种逻辑说得过去吗！难道野生动物被杀的时候会痛，而经济动物被杀的时候就不会痛吗﹖或是说杀掉那一些数目较少的动物，叫做残忍，至于那些数目很多的动物，就算我们杀掉再多也不能算是残忍，是这样吗！我真是搞不懂，这是哪门子的逻辑呀！我也搞不得人类的爱心到底是建立在什么基础上面啊！是在数目上面吗？这种道理、这种爱心，恐怕连我那个只有五岁大的小孩，我都说服不了的！

一年前我的女儿只有四岁，有一天我们在看一本介绍动物的书，其中有一页是在介绍野生动物，我就问他说野生动物可不可爱﹖他说：「好可爱！」我又说「牠们很好吃喔！」我们把牠杀来吃好不好呢？她很生气的说「不好！爸爸你好坏！」我又翻到另外一页，是在介绍家畜的，我问他说「小猪可不可爱呢？」他说「很可爱啊！」那我又问他说「可是牠很好吃耶，我们把牠煮来吃好不好？」她马上又很生气的说「不好！爸爸你怎么那么坏呀？」我问「为什么呢？」她说「因为牠们好可怜呀！」我说「可是牠们是我们养大的呀！」她问我「为什么我们养大的还忍心吃牠呢？」对呀！为什么呢﹖各位朋友，这种道理连四岁大的小女孩都懂，可是为什么连四岁大的小孩都骗不过的道理，却能够欺骗全世界数以亿计的大人们这么久呢﹖﹗真是令人难以理解呀！

接下来，我要花一点时间，针对一些素食运动中常见的问题加以说明：

你常会听到有人说：心好就好了何必吃素？但是各位朋友要想想，心好要不要有条件呢？古圣人说杀盗淫妄酒都戒除才叫心好，杀其身食其肉，又面不改色，怎能叫心好呢？

又有人说：素食会营养失衡、会没有力气，但是奥林匹克马拉松冠军孙基忠先生他终身吃素，社会上有无数的人正在吃素，你看到吃肉的人都健康无比，而吃素的人都弱不禁风吗？

再说，动物里面像大象﹑牛﹑马，牠们全部都吃素，牠们不但没有营养不良，而且体格壮硕。现在的科学也已经证明肉类里面所有的营养，在植物里面通通都有，而且更卫生。况且动物身上的营养从那里来的呢？还不是从植物里面吃来的，对不对？

也有人说，如果大家都吃素的话，那鸡鸭会太多呀，生态平衡会破坏掉呀！但是蜈蚣﹑蜘蛛我们也不曾吃过，我们也不曾见过满坑满谷的蜈蚣和蜘蛛呀！为什么我们不怕蜈蚣﹑蜘蛛会太多，而特别只担心桌上的鸡﹑鸭会太多呢？

也有人说，这些鸡鸭是我们养大的呀！但是儿女也是养大的，我们就知道要疼他，家里的小狗也是被养大的，我们也知道要爱牠，鸡鸭被人们养大，我们却要吃他，到底人类的爱心是建立在什么基础之上呢？

又有人举孟子的言论说「天下万物皆备于我」，照这样说来，我们应该什么东西都可以吃才对呀！话虽如此，但也不表示任何东西都往嘴巴里塞才叫做「皆备于我」吧！况且这句话本来的全文是说：「天下万物皆备于我，反身而诚，乐莫大焉。」意思是说，修身要往内追寻就够了，不必往外求的，而您竟然把这句话给断章取义了！

也有人说「酒肉穿肠过呀，我佛心中坐，修行人的最高境界应该是没有分别心才对，所以呀，我们应该把肉当成菜一样吃下去，这样才有程度！」这个话听起来好像很有程度，可是我们真的可以没有区别心的吃下任何东西吗？要不要我拿个您肯定吃不下的东西给您试试呀！到时您恐怕还是要有所取舍的！

又有人说「五教圣人也没有说一定要吃素呀！」这个话听起来好像学问很渊博，但是人生在世，只要合理的事情，就应该赶快去做，跟五教圣人有没有讲，又有什么关系呢？况且五教圣人没有硬性规定说一定要吃素，一定有他的苦衷，因为人类的口欲己经很深了，如果他们硬性规定要吃素的话，一定有更多的人为了要吃肉，而放弃了信仰，他们会为了肉而不要耶稣﹑不要佛祖了，你信不信呢？

所以每个圣人每次讲到这个问题的时候，都不得已只好语焉不详、模棱两可了，譬如佛经上面所说的，要戒杀。然后又说，可以先吃早斋。所以有一些人会说，佛陀没有硬性规定一定要吃素，只要吃早斋就可以了。这一句话，如果比较有心的人他就会注意到，要戒杀这个问题，以及佛陀慢慢的引导人要吃素的苦心啊！好比如我们劝一个人戒烟一样，你可以跟他讲说，你先学习早上不要抽烟，但是我们的意思绝对不是说：你早上不要抽下午可以多抽一点，对不对？

让我们来看看佛经中一些有关的记载：

涅盘经：  
迦叶问佛：云何如来不听食肉？  
佛言：夫食肉者，断大慈种．

迦叶又问：何故先听食三种净肉乃至九种净肉？（注：不见为我杀，，不闻为我杀，不疑为我杀为三净肉。另加自死，鸟残，不为己杀，生朝不畏汤火而熟，不期遇，前已杀为九种净肉。）  
佛告迦叶：是因事渐次而制，当知即是现断肉义．  
佛言：迦叶．我从今已制诸弟子不得复食一切肉也．

楞伽经：  
佛言：凡杀生者，多为人食，人若不食，亦无杀事，是故食肉与杀同罪．

楞伽经：  
未来世，有愚痴人，妄说毘尼（佛法），坏乱正法。诽谤于我，言听食肉，亦自曾食！今此经中，自死他杀，凡是肉者，一切恶断，若有痴人，谤言如来听许食肉，当知是人．恶业所缠，必当永堕不饶益处。

由以上证据，可以证明如来佛禁止教徒食肉的决心，某些现代高僧提倡可以荤食修行的说法，实已完全违背如来佛的宗旨了！

再如圣经旧约中的「创世纪」，明载了天主照自己的肖像造了一男一女后，祝福他们说：「你们要生育繁殖，充满大地，治理大地，管理海中的鱼、天空的飞鸟、各种在地上爬行的生物！」又说：「看，全地面上结种子的各种蔬菜，在果内含有种子的各种果树，我都给你们作食物；至于地上的各种野兽，天空中的各种飞鸟，在地上爬行有生魂的各种动物，我把一切青草给牠们做食物。」不仅是人应该吃素，上帝甚至要所有的动物都吃素啊！

在论语里面也有一段话说：「子所慎斋战疾！」说孔子最戒慎的就是斋，也就是吃素了。又有另一段说：「鱼馁而肉败不食﹑色恶不食﹑臭恶不食﹑失饪不食﹑不时不食﹑割不正不食﹑不得其酱不食。」从这一些话听起来呢，你会感觉到孔子好像有吃肉，又好像没有吃肉，不然就是认为孔子怎么吃肉吃得这么挑剔呀！其实这正是孔子平时想尽办法﹑想尽理由拒绝吃肉的种种借口啊！不相信的话，你可以试着煮一盘合乎孔子所要求的肉出来看看，又要新鲜、色泽又要好看、闻起来又要没有腥味，还要找到最适合这个东西的烹饪方法，还要符合时节，最困难的是，煮好之后这肉要像豆干一样方方正正的，不然他还不吃呢！再来沾的佐料，还要符合孔子的口味！只要煮过饭的人都知道，这一盘菜根本就煮不出来，因为不论你煮得多好吃，他都可以随便找个借口就不吃了，这不是暗示我们说要吃素，那是什么呢？

圣人要教导我们这些口欲太深的人们，就好像是手上抓着一只鸟一样，抓太紧呢怕把牠给掐死了，抓太松呢又怕牠给飞走了，所以才不得不出此模棱两可的下策啊！难道我们不能体会一下圣人的苦心吗？

再说应不应该吃肉的问题，我们应该从卫生、营养以及从人道这方面来讨论才对，我们何必去误解圣人的意思来支持我们的口欲呢？对不对！我不知道为什么全世界有那么多的人，愿意花很多时间去寻找圣人没有说不能吃肉这些模棱两可的证据，但是我只相信一个事实，那就是从来没有一个圣人说不能吃素，并且呢还不断的诱导我们吃素，只有这一点是可以肯定的！

另外也有人说：大家都说吃肉是杀生，是非常残忍的事，但是吃植物不也是一样是杀生是残忍的！那为什么独独的保护动物而去残害植物呢？干脆我两种都吃以示公平好了。如果你回答说，因为动物牠会痛呀！他会说：那你怎么知道植物不会痛呢？这个问题困扰着很多很多人，但是请静下来想想，用一把剪刀，剪掉你的指甲跟剪断一根手指的感觉一样吗？植物犹如我们的指甲、头发一般，虽能成长但没有知觉，动物犹如我们的手指一样有血又有肉啊！想象一下被剪掉一根手指的痛楚，或许能令我们深刻的感受到，那些动物朋友们上刀山下油锅的哀号与颤抖吧！

当然，我们也常常用一些模棱两可的理由来阻碍自己吃素的决心，例如：一切随缘啦、方便第一啦、不要为了自己造成他人不便啦、会影响应酬啦、或是吃牠们还可以帮牠们超生啦…等等的理由，但人们应该把自己的方便，建筑在动物朋友的鲜血淋漓之上吗？

况且，假如一个人吃素的话呢，他的一生可以拯救四十三只猪﹑一千一百零七只鸡﹑三只羊﹑十一只牛﹑四十五只火鸡，以及成千上万的鱼虾，吃素能发挥这么大的功能，你曾想过吗？

现在全球有七十亿人口，每一个人的口腹之欲是如此之深，所以在这个世界上，每到天将亮的时候，就有无数的屠夫，手拿利刃磨刀霍霍，剎那间这世界上数亿的生灵身首异处，牠们的尸首堆起来比泰山还要高、牠们的血汇集起来比洞庭湖还要深，牠们的惨叫声如雷霆地在各地怒吼，牠们的颤抖憾动着整个大地！

想想这些你在超级市场所看不到的画面，也许您很快就能了解，为什么我要花这么多的时间，大力的来推广素食运动，因为它不仅可以让我们生活得更健康﹑更祥和，也让这个世界充满更多的温暖与阳光。只要我们口下留情，就能让那些动物朋友们远离冰冷的屠刀刺入牠们的胸膛！

最后，我愿将此演讲版权与任何愿意推广的人分享，但请勿将本内容拷贝以为谋利的工具；亦非常欢迎您的赐教！

莫道群牲性命微

一般骨肉一般皮

劝君莫打枝头鸟

子在巢子望母归

张庆祥讲师赐教处：

电话：(02)2217-4564

地址：台北县新店市双峰路158号

Email：darguan.c85@msa.hinet.net

划拨账号：19882926

户名：社团法人台北县达观静禅协会

全文完

附录 (摘录自网络文章)

食物属性：

**一、寒性**  
**谷类：**小麦、小米、大麦、荞麦，面包 、面条、薏芢、

**蔬菜类：**苦瓜、冬瓜、丝瓜、黄瓜、竹笋、茭白笋、白萝卜、海带、大白菜、洋菜、生莲藕、生菜、芦笋、白木耳、青椒、芦荟、生菇类、豆豉、

**水果类：**柿子、奇异果、西瓜、柚子、葡萄柚、橘子、香蕉、哈密瓜、白甘蔗、甜瓜、椰子水、桑椹、

**肉类：**鸭、鸭血、羊蹄、

**水产品：**盐、海带、海藻、海草、紫菜、海螺、蛤蚌、蛏、蚬、田螺、牡蛎肉、蟹、生蚝、生鱼、  
**饮料类：**普洱茶、绿茶、菊花茶、冰蜂蜜、汽水、可口可乐、冰淇淋、  
**调味类：**白糖、合成醋、咖哩、

**二、凉性**  
**谷类：**小米、小麦（小麦去皮磨为精白面之后，变为热性）、大麦、麦片、绿豆、薏仁、  
**蔬菜类：**茄子、冬瓜、白菜、地瓜叶、空心菜、小黄瓜、白萝卜、菠菜、芹菜、油菜、莴苣、薄荷叶、西瓜皮、苋菜、磨菇、香菇、白木耳、菱角、熟莲藕、香瓜、胡瓜、金针、皇宫菜、茼蒿、黄豆芽、大豆芽、绿豆芽、马铃薯、蒟蒻、花菜、淡菜、霸王花、粟米须、竹蔗、西洋菜、

**豆类：**豆腐、豆浆、豆皮、豆包、炸豆腐、素鸡、黄豆、豆奶、绿豆、绿豆沙、长豆、扁豆、豌豆、大豆、黑豆、四季豆、荷兰豆、纳豆、  
**水果类：**西红柿、橙子、橙、菠萝、梨、柑橘、桔子、苹果、柠檬、山竹、香蕉、枇杷、草莓、橘子、李、酸梅、桑椹、葡萄、杨桃、桃子、李子、柚子、红甘蔗、葫瓜、香瓜、百香果、莲雾、火龙果、

**肉蛋类：**羊肝、牛蹄、鸭肉、鸭蛋、鸡蛋白、  
**饮料类：**所有冷冻饮料、豆浆、茶叶、茶油、红茶、夏枯草, 鸡骨草、崩大碗、菊花, 维他奶, 汽水、椰子、罗汉果、无花果、麦草汁

**调味料：**黑砂糖。

**其它食品：**所有冻食物、龟苓膏, 粉葛,凉粉, 雪糕,

**三、平性**  
**谷类：**糯米、米、大米、玉米、粟米、红豆、黑豆、扁豆、黄豆、马豆、腰豆、蚕豆、白豆、花生（煮）、花生油、黑芝麻、

**蔬菜类：**芥蓝菜、高丽菜、花椰菜、牛蒡、百合、香菇、地瓜、西红柿、胡萝卜、芋头、大头菜、木耳、芋头、马铃薯、南瓜、甜菜、椰菜、萝卜菜、豆荚、莲子、山药、茸松、云耳、蘑菇、白果、

**水果类：**木瓜、金橘、菠萝、芒果、橄榄、山楂、柠檬、百香果、番石榴、酪梨、葡萄、柳橙、

**坚果类**：栗子、莲子、松子、大枣、南瓜子、西瓜子、向日葵子、

**干果类：**酸梅、提子、梅子、杏子、橄榄、枸杞、花生(煮食)、芝麻、

**肉蛋奶类：**猪肉、牛肉、牛肝、牛肚、鸡蛋、羊肺、鸭肉、鹅肉、  
**水产类：**鲍鱼、蚝、鲤鱼、鲫鱼、海鳗鱼、鳖、海蜇。

**饮料类：**牛奶、蜂蜜、无花果、蜂蜜、

**调味类：**糖、甘草、陈皮、

**四、温性**  
**谷类：**高梁米、糯米、黑豆、花生、红豆

**蔬菜类：**南瓜、芥菜、韭菜、胡萝卜、黄豆芽、蚕豆、葱、大蒜、蒜苗、柿子椒、  
**水果类：**龙眼、荔枝、山楂、金桔、甜橙、桃子、杨梅、杏、红枣、石榴、黑莓、樱桃、红毛丹、水蜜桃、释迦、椰子肉、乌梅、红枣、李子(微温)

**坚果类：**核桃、栗子、杏仁、栗子、大枣、胡桃、花生（炒食）、开心果、油炸花生、松子、胡桃、核桃、葵子、  
**肉类：**鸡肉、鸡肝、牛骨、牛油、牛肉、羊肉、鹿肉、火腿、  
**水产类：**海参、海虾、虾、带鱼、鲢鱼、鲩鱼、鳝、鲤鱼、

**酒类：**黄酒、葡萄酒、啤酒、米酒、酒酿、

**饮类类：**咖啡、红茶、羊奶、人参、

**调味类：**生姜、醋、八角、茴香、香菜、葱头、醋、蔗糖、沙茶酱、

**其他食品：**大枣、炒干果、麦芽糖、巧克力、红曲、

**五、热性**

**蔬菜类：**炸牛蒡、梅干菜（有盐）萝卜干（有盐）。

**水果类：**榴莲、龙眼干、黑枣

**坚果类：**松子、核桃、

**肉类：**羊肉、羊肚、羊肾、羊骨、羊油、

**水产类：**鳝鱼、

**酒类：**酒、白酒

**调味类：**辣椒、花椒、胡椒、青椒、红椒、肉桂、干姜、豆油、红糖、芝麻、芥末、味精、酱油、味噌

其它食品：白面（小麦去皮磨为精白面之后，变为热性）。任何熏、炸、烧烤物、

[**酸、碱食物一览表**](http://blog.sina.com.tw/i_uo/article.php?pbgid=34306&entryid=481556)

|  |  |
| --- | --- |
| 强碱 | 牛奶、胡瓜、红萝卜、柑子、萝卜、蕃茄、菠菜、葡萄、葡萄干、黑胡麻、昆布、茶叶、芋、无花果 |
| 弱碱 | 马铃薯、高丽菜、养乐多、豌豆、南瓜、莲藕、豆腐、苹果、香蕉、菠萝、樱桃、菇类、菜燕、青葱、梨、桃 |
| 弱酸 | 火腿、蛤蜊、鲍鱼、茄子、巧克力、奶油、鸡蛋、章鱼、葱白、溪鱼、油炸物、虾、白菜、鲷 |
| 强酸 | 牛肉、猪肉、香肠、蚵仔、清酒、扁鱼、奶酪、砂糖、饼干、竹笋、花生米、鲔鱼、椰子汁 |

体质属性分析表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 外观 | 神态 | 习性 | 排泄 |
| 阳性体质 | 热性 | 面红耳赤、唇偏红、形态较为强壮、容易口臭 | 精神旺盛双眼有神、说话较大声 | 喜好冷饮及在冷气房工作 | 大便较硬、容易便秘、小便较黄赤 |
| 燥性 | 皮肤干燥、指甲变脆、毛发枯燥无光泽、双唇较为干燥、属消瘦型 | 与热性体质相比神情不焕发、面色黯淡、皮肤无光泽 大腿部与手臂外部 有毛孔红点状 | 属瘦人多食型，虽口渴但不多饮水 | 易便秘、小便黄 |
| 阴性体质 | 寒性 | 外表苍白、精神较萎靡、皮肤冰冷、尤其冬天手足易冰冷、四肢不温 | 不易发脾气、较内向、性情较柔弱 | 喜热饮、不喜冰品，虽渴但不多饮，容易感冒 | 小便清长，大便较软化 |
| 湿性 | 皮肤较光泽、四肢浮肥、困倦、身体沉重、多属肥胖。虽少食但仍不能减肥 | 较困顿、懒言、懒动、精神不振 | 睡觉容易打呼，喝较多的水就觉得手指及下肢浮肿，不易灵活弯曲 | 小便短少，大便较软及稀溏 |
| 气虚 | 面色黄腊、四肢力道无劲、软弱无力、稍微活动，便大汗淋漓 | 精神不振、懒言、易受惊吓 | 呼吸道短浅、语气低微、须深呼吸时才觉得舒服 | 须用力才能排解 |
| 血虚 | 脸色苍白、指甲色淡、唇色淡而萎、四肢冰冷 | 易受惊吓、容易心悸、健忘、时而头晕、眼花 | 较喜热饮 | 须用力才能排解 |
| 气血两虚 | 兼并气虚血虚二型之征状 | | | |
| 中性体质 | | 皮肤夏天较凉、冬天反温 | 性情温和、雍容自得、平时和颜悦色、对人态度从容 | 冷热饮皆适应、较无任何偏好 | 大便软硬适中 |
| 先天兼性体质与后天兼性体质 | | 因为偏食或久病后的兼型。可分为　１.热燥体质　２.热湿体质　３.燥热体质　４.寒湿体质　５.中性偏寒　６.中性偏热　７.中性偏湿　８.中性偏燥，由于牵扯到先天体质与后天饮食、情绪与生活压力等影响，而针对个人诊断后方可定论，因此在此不详述。 | | | |
| 病变体质 | 阴虚火旺 | 唇较红、舌质红绛、皮肤较温热、尤其手足心心更热、五心烦热 | 胸中似有无名火、烦躁感、易不耐烦、发脾气 | 喜少量的冷饮，多则不行。容易口干、喉咙痛 | 小便有时短少、大便较硬 |
| 备注：病变体质与兼性体质一样尚有许多的兼型，都须经诊断后才能正确的分辨。 | | | | |

[**体质与食物属性 养生Ｑ＆Ａ**](http://blog.sina.com.tw/i_uo/article.php?pbgid=34306&entryid=597019)

Ｑ：何谓温热性食物？    
Ａ：温热性食物吃后身体会生热，使机能兴奋、增加活力，适合寒性体质者吃，可改善其衰退沈滞，贫血萎缩的机能。相反的，若让热性体质者吃，则会因过度兴奋亢进反而造成发肿、充血、便秘等病症，诸如：香辛料（辣椒、胡椒、葱白、姜、韭、大蒜、芫荽、肉桂、茴香、八角等）、醋、龙眼、荔枝、桃、杏仁、樱桃、核桃仁、松子、木瓜、南瓜、胡萝卜、黄豆芽、红枣、糯米、红糖、当归、槟榔子。

Ｑ：何谓平性食物？    
平性食物虽然此处列得不多，但一般日常常用食物仍以平性食物居多。诸如：苹果、葡萄、菠萝、米、玉米、甘薯、花生、蚕豆、芝麻、黑豆、豌豆、豆。

Ｑ：何谓寒凉性食物？

Ａ：寒凉性食物吃后对生理机能具有镇静及清凉消炎的作用，适合热性体质者吃，可改善其失眠、肿胀及炎症。相反的，若让寒性体质者吃，则反使冷症及贫血现象更为严重，诸如薏仁、绿豆、绿豆芽、海带、紫菜、西瓜、香蕉、梨、橘、橙、芒果、枇杷、甘蔗、奇异果、杨桃、香瓜、西红柿、柚子、竹笋、冬瓜、黄瓜、丝瓜、苦瓜、豆腐、豆豉、芹菜、子白菜、菠菜、空心菜、金针、茄子、莲藕、茭白笋、荸荠、菱角、白萝卜、蜂蜜、茶叶、绿豆、盐、酱油、白糖、西洋参、车前草。  
    
Ｑ：何谓滋补性食物？

Ａ：滋补性食物食后可增进体力，恢复元气，适合虚性体质者吃。相反的，若让实性体质者吃，则会造成便秘、汗排不出、病毒积在体内，反而引起高血压、发炎、中毒等病症。诸如：高丽参、红枣、栗子、山药、樱桃、胡麻、糙米、小麦、莲藕……等。

Ｑ：何谓泻性食物？

Ａ：泻性食物可协助病毒或代谢废物排除体外，并改善便秘，适合实性体质者吃。相反的，若让虚性体质者吃，只要食用过量，便会造成下痢，使身体更虚弱，对病毒之抵抗力降低。诸如：芦荟、芹菜、传统豆腐、芦笋、香蕉、西瓜、菠萝、蜜柑、蕃泻叶、牛蒡……等。

Ｑ：何热热性体质？（适合吃凉寒性食物）

Ａ：热性体质的身体症状是：腺体亢进、身体机能付谢动过度、易兴奋紧张、常口干舌燥、嗜喝冷饮、颜面潮红、眼睛充血、身体易上火发炎、常便秘、尿量少而色黄、妇女生理周期常提早。

Ｑ：何谓寒性体质？（适合吃温热性食物）

Ａ：寒性体质的身体机能代谢活动均比较衰退，抵抗力弱、体温不足、手脚常冰冷、脸色苍白、贫血怕冷、精神萎靡、行动无力、常腹泻下痢、喜喝热饮、尿量多而色淡，妇女生理周期常过迟。

Ｑ：何谓实性体质？（适合吃泻性食物）

Ａ：实性体质的人排毒功能比较差，即排便、排尿、排汗，均有障碍、内脏有积热、体力充沛而无汗、经常便秘、尿量不多，临床上身体强壮初期的病症，多属实症。

Ｑ：何谓虚性体质？（适合吃滋补性食物）

Ａ：虚性体质者排便、排尿、排汗均正常，但元气不足，对病毒的抵抗力减弱、免疫力差、体虚盗汗、手心常湿、晚上常流冷汗、脸色苍白、行动无力，临床上体弱多病者多属虚症

**如何运用食物的属性来保健？**

人类进食最好要合乎大自然运转及人体生理的韵律，依「三因制宜」的方式，即因时、因、因人而制宜，还有「寒者热之，热者寒之」的原则来选择及烹饪食物，例如：

\*因时制宜：

(1) 依时令、季节挑食物吃。如在夏天要少吃温热性食物，在冬天要少进食寒凉性食物，所以炖煮的补品、火锅很好，可是夏天却不适宜，吃了容易上火。现代人用冷暖气机来破坏这种规律，在夏天开冷气吃火锅，在冬压开着暖气吃冰，这以中医的观点来看是不对的。

(2) 早上是一天的开始，人体生理功能刚要开始旺盛，不要吃寒凉性食物来镇静之；反之晚上是一天的结束，人体生理功能已经舒缓，不要吃温热性食物来兴奋之。

\*因地制宜：

依地域挑食物吃。如住在炎热地方要少吃温热性食物，住在寒冷地区要少进食寒凉食物。

\*因人制宜：

(1) 寒性体质的人要多挑温热性食物吃，反之热性体质的人要多挑寒凉性食物吃。   
(2) 寒证的病人要少吃寒凉性食物，反之热证的病人要少吃温热性食物。

 \*吃东西及煮菜时能稍微注意一下菜色的冷热平衡会更理想，例如要烹煮寒凉性食物时可使用温热性的、醋、姜、九层塔香辛料来炒性寒的食物就是很好的搭配。有吃火锅时放豆腐、白菜、粉丝不但可使汤汁更鲜美，还可利用这些性寒的食物来降吃火锅的上火，吃完火锅后挑些寒凉的水果如梨子、西瓜来吃也有帮忙。其实妈妈们每天煮菜时，往往就如此冷热搭配，只是大家很少注意而已，譬如用蒜头炒空心菜、煮冬瓜汤放姜丝、泡菜及腌黄瓜加辣椒、豆浆配烧饼油条、煮冬瓜茶加红糖等就是很好的冷热调和的典范。