

他要你的命，這是事理所必然的，無法逃此公例。

四

再者，素食在人生料食上是最為衛生合理的事實。就眼前極明顯易見的幾點來說，一、素食是最素樸的——素食不尚浮華，糜費比較輕一點，適合節約運動。二、素食是素清的——素食多屬植物，其味清鮮，沒有腥臊血肉的氣息，不像葷菜易生微物腐爛紹介病媒；每種菜蔬都有他的本味，如烹調得法，真是可口得很。三、素食是素雅的——素食另有一種雅趣，叫你看見了素食，自然就會減少煩惱的。文人餐菊飲茶，摘梅種桃，都是特有的風格。佛教叫人五辛都不要吃，雖沒有損害生命喪失了仁慈心，但是它却增長人的淫亂心啊。四、素食是有齋戒的意義——齋戒一方面從自己身上整潔做起。古人說：「齋戒沐浴，則可以祀上帝。」佛教的五觀；佛教的如法而食；佛教的入里乞食，貧富不分；不重食，不非時食，無貪心食，無染食，這都是從素食上擴充起來的意義。齋戒另一方面是普同供養。佛在世時，有人來供養佛，他都叫人供養僧團。佛的意思，表示他是僧團中的一份子，不肯偏私的享受。這是把素食演變成爲平素之食。何謂平素之食？僧家的飲食是平素的，這裡面沒有方丈和清衆之分，也沒有佛與僧之分，階級性全被清除了。

五

以佛教素食的一件事來做我們學佛的第一件入手的工作，要算是不煩難的了。既合衛生的條件，又增長了自己的慈悲心，於自身毫無所損，頂多不過少一點血糧的口味。你養成素食的習慣，一嗅到葷腥氣，就叫你掩鼻欲吐了。素食並不算得口味上減少啊。要知道一切佛法的成就，皆由於戒，戒就是身心上的軌範，也就是修行的根本法。戒條非常之多，而首要的便是不殺生。不殺生又怎樣做呢？就要從素食着手，你能素食，你就不殺生；你能素食，也能叫他殺生，因為他殺了生沒有人來食，他自然會減少殺生的。對於這種素食法能實行得確實了，就能持戒；由戒而生定，由定而生慧，保險你一切佛法的功德，都可由此而生。請勿置疑。 佛誕日，於基隆講堂。

素食是最好的防空洞

南亭

素食清潔而高雅，極有益於衛生。古人於祭祀之前，或郊祀天地之大典，必先齋戒三日，沐浴更衣，不飲酒，不茹葷，其理由是壹其心志，專其精明，然後可以接鬼神，中庸所以有齋莊中正之訓，其意義猶不止雅潔與衛生而已。

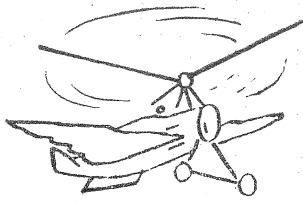
饕餮者流，或執綉子弟，一聞素食，輒感頭痛，無肉食幾不能下咽。迷信科學之輩，謂素食營養不充，有妨體健，是皆自私之說，不足以與語也。本刊出素食專號，以爲救災免劫之倡，因拈數端，以明素食之要。

一、一性輪迴異類皆前生眷屬

釋迦世尊，覺知一切衆生，佛性平等，在形體上雖有人畜之分，畜類中又有高下等動物之不同，其天賦之靈性，實無有異。衆生秉此靈性，乘善惡雜染之業力，周迴往返於六道——天，人，阿修羅，畜生，餓鬼，地獄——之中，生生世世，互爲父母，互爲夫妻子女以及親戚朋友。如公子彭生化猪而啣齊襄公之履，誘敵以戕其生。晉羊祜前生爲李氏子。梁武之妃鄒氏死而爲蝶。此史籍可稽，而爲吾記憶力所及者。頭面雖改，此性不異，既無天眼，又無宿命，焉知吾人所殺所食，不有過去父母子女，親戚朋友之在其中者？倘念其哀矜宛轉，殺觶而就死地，安忍舉筋而下咽乎！

二、生存同欲，物我之界限難分

孟子曰：男女飲食，人生之大欲存焉！人類之欲，豈止於男女飲食，此不過指其學學大者而言。人類之於居處



望無際，奇珍山鳥，隨處幽鳴，於是他便躺在軟綿綿的草地上休息，一陣舒服，他便昏沉沉的睡去，但不久他被山嶽的震動驚醒了——呀！地動！地動！三官子如驚弓之鳥，一面跑，一面叫，但是有什麼用呢？整個山都在劇烈的動搖，狐狸虎豹，滿山的亂跑亂叫，濃煙火舌，陣陣外冒，紅得發紫的巖漿，捲地而來，山峯一座座的陷下去，懸巖一塊塊的掉下去，三官子如紅鍋中的螞蟻，啊！腳下的山也向下沉了，火漿從山脊上衝來，可憐的他呀！一陣奇熱，直透骨髓就這樣又暈了過去。

不知什麼時候，三官子又躺在海邊的沙灘上，陣陣的涼爽海風，吹走了二次的驚悸，一大難不死，後福無窮，明年當養隻更大的猪羊和更多的雞鴨魚蝦去供奉三官大帝。三官子很得意的想着。誰知道念頭未息，地又動起來了，海水滔滔，黃沙滾滾，海嘯雷鳴，鳥飛雀散；水柱衝起，神呼鬼號，你只叫一聲「水呀！」隨着就遭了滅頂。

神昏顛倒，糊裡糊塗的三官子，不知怎的又到了偏僻無人的荒野，眼見太陽冉冉西下，夜魔已經籠罩大地，驚魂方定的三官子，又焦急起來，他急急的向前跑去，他遠遠的望見，在一座小山的林傍，現出一座破落的小廟，當他近前一看，真是喜出望外，原來是座奉祀三官大帝的三官廟，於是他毫不遲疑的進去，在三官大帝前三跪九叩，向大帝借宿，並祈保佑平安。

約到三更時候，睡在神壇上的三官子，忽然聽到外面噪聲大起，

之適宜，子孫之繁衍，以及趨吉避凶，避寒取暖，莫不求其滿足，而符合其永久生存之欲望。倘有障礙之者，雖肝腦塗地，血液成河，不達其目的而不可。人類如此，推之動物，亦莫不然。夫蜂蟻，動物之小焉者也。聚族而居，謀定而動，有牝牡焉，有王臣焉，蟻穴雖陋，蜂房則巧愈人工。譬大敵之必來，必奉其主或夫者，遠求安全。知雨水之將至，必刺其子若孫者，遷就高燥，父母子女之愛，本諸天性，人或有時違背其尊親。遺棄其兒女。蜂蟻則不然，蟻之遷也，於其卵，必糝粒無遺；及其長也，必附其父母以居。蜂之釀蜜，本以之自食乳其子孫。特不知因蜜而禍及其幼，非蜂之智力不及，乃人類之殘忍。至若老牛舐犢，小羊跪乳，烏鴉反哺，猶為人類所習見者，特習焉而不察耳。商湯網開一面，孔子不射宿；孟子見其生不忍見其死，聞其聲不忍食其肉。惻隱之心，人皆有之。古人如此，今獨不然。乃謂牛羊雞犬，上帝造之以供人食，而猶侈言文明進步，其誰信之，是皆不知物我一體之故耳。倘於飲食男女，永久生存之欲，推己以及異類，則物我之界限，除形體外，欲求不同，盡不可得。

三、因果歷然，欲免災橫先素食

佛教以因果為宗，因果是理所必然，非我佛之創作，佛以觀察所得，僅為吾人展轉反復加以說明。桃李之華，因也；桃李之果實，果也。作善，因也，降祥，果也；作不善，因也，降殃，果也。惟因果有遠近，近因近果，為吾人所易見者；遠因遠果，為吾人所不易見者。前所舉例為近因近果，至若遠因遠果，則如某山之巔，有大樹焉，為吾人十圍，其枝葉垂蔭，可及百畝，其壽則或在千年以上。其根盤使山石分裂。偶遇烈風暴雨，使山石之分裂者驟然崩潰，崩潰之山石，小如牛者，大如屋者，俯冲而下。山下之居民，房屋牛羊，稻穀蔬果，受壓而致死傷者，不知凡幾，其損失至不可估計。然一推究此樹之遠因，乃一小鳥自遠山所食之樹果，而遺糞於此山之石隙，糞中未消化之果種，生發而長成者，食樹果，拉糞便，鳥之常事亦小事也，焉知千年之後，乃予居民以潑天之禍。小鳥。無知識之動物也；人為萬物之靈，乃不知鳥獸藏於山林，魚鱉潛於深淵，皆其好生之性。而牛馬為人工作，雞羊犬豕依人以居，原冀其可以生存，不知其身肉可食。人類乃以其無抵抗力而強加殺害，畜生求其求生不得，橫被刀砧之怨毒心，誓非報復而不可，他生他世，一旦相遇，則斲人見面分外眼紅。古人云不云乎？怨毒之於人，甚矣哉！茲更舉事以證：吾縣東門內，有楊志聖居士者，為金石名家，善談諧，喜風雅，居室之外，為一花園，園之角，有蜈蚣巢於花枝，蜂數不知其幾千，居士信佛，對此從未厭嫌。有親屬某君，一忘其姓名，偶寓居士處，某日居士外出，親屬某躡步花間，驟見蜂窠，頓生恐懼，乃以荷葉，盛汚泥，乘蜂之不備，加以包抄，棄置遠處，自以為得意。旋入室大便，一上公桶，其逸出之蜂，結隊而來，輪環結草，某君卒不及防，又正在大便，無法逃避，為時亦祇幾秒鐘耳，而滿面腫痛者數日。此為楊居士之親告我者。鞠環結草，是古之信而有徵者。然皆近因近果，其遠因遠果，更不知何時為止。恩怨分明，誰言畜生有異於人哉，夫殺，惡毒心也，施之於人，或施之於畜，固損仁慈惻隱之德；藏之於心，有如原子，體積雖微，一旦爆炸，其威力有非人力所可測者。故釋迦世尊，往昔因中為歌利王割截身體，而無人相我相，不生嗔恨，不懷報復，必絕滅此惡恨殺害之心而後已。蓋心懷惡毒，一旦風雲際會，如希特勒，史達林之流，必至殺人如麻，而殺人者，人恒殺之，此因果必然之理也。因果既然不爽，則冤怨相尋，必無已時。而橫禍之來，亦必有因。故吾人欲免火燒，水溺、車碾、彈傷，必先自素食始也。

四、精血非淨，須知素食始衛生

復次清潔為衛生之要素，不愛清潔者，特人中之少數，或貧困無以維持其清潔，政府且專設機構，以管理社會之清潔事宜，清潔之重要，于此可知。然而人雖愛清潔，特外表之虛偽。以殘殺生靈，以滋補我身，用心殘忍，性靈之不清潔也；生物如牛羊犬豕，雞鴨魚蝦之類，其孕育生產，與人無異，其血肉之體，皆父母精血所合成。使人而飲啗牛羊犬豕之精血，必以為極大之侮辱，但牛羊犬豕精血所成之肉，則甘之如飴，而以為鮮且肥也，其矛盾若此，不亦愚乎。以人而食牛羊犬豕精血所成之肉，其身體之不清潔，迨無逾於此者。如不吾信，請至小菜場觀之。凡售瓜果蔬菜之場，不但無腥血之氣味，而瓜果菜蔬，有白如玉者，綠如翠者，紅如瑪瑙者，其顏色之鮮艷至可愛

人的喊聲，鬼的哭聲，狗的吠聲，雞的啼聲，豬的叫聲，慚々由遠面近，瞬時將小廟圍得水洩不通，外面在大叫大嚷「還我命來！還我命來！」三官子嚇得魂不附體，鑽在神壇下連氣也不敢喘。忽然神壇裡的三官大帝開口了，「今天是我的生日，你們為什麼到這裡來哭々啼々的亂吵々？羣鬼中有一個答道：『我們的生命在今天無辜被殺，一方面來替大帝祝壽；一方面來向大帝要命！』大帝很悲切的說：『爲了我的生日，害了你們這許多命，這不是我願意的。啊！自稱萬物之靈的人呀！你們這種殺生慶生的愚痴行動，不但害了你們自己，也害我大帝損德折壽，可憐，可憐！』

「還我命來！還我命來！」群鬼又嚷起來。一你們不要吵鬧，自作自受，怨冤相報。這是不變的真理，因為你們都犯過殺戒，所以現在也被殺，如果你們要永滅刀兵殺身之禍，自己就要永守殺戒，你們看！這個孽畜殺生過多，現在也該被殺了。四個彪形大漢，手執鋼刀，將三官子從神壇下拉出來。三官子伏在神前，有口難言，因為他已經變成一頭不會說話的肥豬，鋼刀直透心胸，三官子呼出最後的一聲慘叫。

正在大嚼大嚼的神衆，爲三官子的一聲慘叫驚動，都停杯向着他看，三官子見衆人仍在飲酒，乃知道自已酒後在白天做大夢，但是心裡還覺得隱々作痛。

胡三官不是虛構的故事，確有其人，不過他現在是宣傳節約運動改變拜拜惡習崇尙素食的智者了。

也。其售魚肉之場，則陳屍滿案，血肉模糊，腥臊四溢，羣蠅亂飛，人何樂此清潔菜果而不食，而食彼穢污齷齪之血肉，其愚道不可解也。況吾國古時，亦不常殺生而食肉，觀戴記天子無故不殺牛，士大夫無故不殺羊，則知不常殺也。孟子，七十者可以食肉矣。亦非人人日日皆食肉也，菜蔬清潔，何必殺生。研究衛生者，曷亦思之。

佛教主張素食，在使人涵養仁慈，淨化身心，故素食者多溫和，肉食者多強暴。茲更引丁福保先生佛學指南中引周安士先生之言，作此文之結束。周安士先生之言曰：人間地獄之苦，皆謂渺茫，不知世人烹宰，即是沸湯大地獄景像，人時習而不覺耳。當其薪炭一揚，鍋中發熱，此時羣靈，恐怖驚惶，周身煩悶。俄而更熱，則繞釜循行，各各欲出。俄而大熱，則互為妨礙，神識昏迷。爾時浮在水上，大痛難忍。沈在水下，大痛難忍。相軋不動，大痛難忍。未幾鍋中水沸，繞身滴注，注目則熱釘烙眼，注背則沸鐵燒身。如是受苦無量，而後含冤就盡，周身發赤。噫！衆生不過為瞬息甘旨，造此無邊業障。假令諸佛菩薩以天眼觀之，則此人與靈。自無量劫來，曾為父母兄弟六親，特以改頭換面，不復相識。以故更相怨，更相報怨，更有底止也。筆者謹按，更相報怨，未必人與物類，盡皆互相殺害，以負殺業者，殺業至重，一切災橫之來，皆足以戕害其生。方今國事未寧，戰事未弭，公私兩方，多造防空洞，以避空襲，以負殺業者，殺業至重，一切災橫之來，皆足以戕害其生。方今國事未寧，戰事未弭，有時出人意料之外者，故草此文，願同道者，學習素食，甚於造防空洞也。

### 一、素食與進化

## 談 素 食

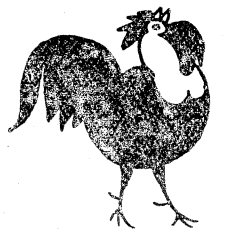
### • 宙 鏡 末 •

在昔圖騰之世，部落與部落間，不但老死不相往來，而且彼此相互仇殺，打了勝仗的部落，即將所有俘虜，一律驅到祭壇上，活活殺掉，以祭告他們所信奉的神。一面燒著野火，一面在野火的邊緣，跳著娛神的舞蹈；迨至獸性洩盡之後，然後將這種戰利品，視同炸肉，彼此飽餐一頓，方始散歸各人的巢穴去休息。後世歷史上柴於六宗，獻俘宗廟，祭告天地等等。還不少著保留著這野蠻時代的遺跡。直至人類智能漸開，由遊獵而耕稼陶漁，生活的範圍，也就天天擴大起來；覺得殺人而食，於心終有不安。而且我今天殺人，明天人還要來殺我，此一轉念間，於是不幸的弱者——家畜，就做了人們替死鬼。然而，較之圖騰時代，終算進步多了。

由殺人而食，到殺畜類而食，自然算是人類文明上一大進步。然而，殺人與殺畜類，僅程度上的差別。在人們良知上說，究竟是個污點，不免起了慚愧！我們為什麼要拿弱者——畜類來做代替品。弱莫弱於嬰兒，我們為什麼又不拿我們自己的嬰兒來做代替品。我們惜生命，難道家畜不惜生命麼？我們愛護自己的小兒，難道畜類不怕苦痛麼？「惻隱之心，人皆有之。」人類理智上的光芒，總會有一天照破他那無明黑暗。現在素食運動，東西各國，風起雲湧，不是已經普遍提倡著麼？我認爲由於人類良心上的自覺，在不遠的將來，必定有完全素食的一天。這是進化史上必然的演進。而且，時間距離，也必不會甚遠。

### 二、素食與衛生

我有許多朋友，很發心類素食。但同時卻顧慮營養不足，未敢實行。其實，經過許多科學家化驗結果，人類身體最需要者，莫過於蛋白質與鐵質，鈣質。而此種成分，蔬菜中之豆類，莧菜等等，比任何肉類爲豐富。茲根據民國四十年衛生雜誌六月號所發表的化驗報告如下：



： 竹 君 ：

自由  
安全  
的 鷄

鷄屬家禽之一，人們養他的目的，是要吃他的肉，因此不但四時八節，鷄類要遭大劫，便是親來客到，隨時難保性命，那裏說得上安全兩個字？通常養鷄，大多囚在籠門，偏促萬分，即有養在場地的，也必隔以竹籬，罩以綠網，使不能越雷池一步，更說不上什麼自由。惟有動物園裏的鷄，種類甚多，任人參觀，一生不遭宰割，但又分門別類，互相隔離，不但不能飛越雞場，便是從這籠走到那籠，也不可能，所以這種鷄，雖已得到安全，却沒絲毫自由。至於山澤裏的野鷄，水邊林下，任所欲之，從不受人干涉，但一遇到獵戶，那無情的獵槍，和難逃的羅網，均可把他捕殺，所以這種鷄，只可說他自由，不能說他安全。照這樣講，所謂自由安全的鷄，究竟生在那裏，豈不是一種不可實現的理想嗎？絕對不是，這種雞既不用向烏托邦去尋，更不必到極樂園去求，這種雞便在婆羅世界，南瞻部州，嚴淨提，震旦國臺灣島，基隆市的我家。

我家的雞，與鄰雞比較，種類相同，食料無別，何以獨稱他爲自由安全的雞呢？其中有個緣故，聽