

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，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，戰事未平，公私兩方，多造防空洞，以避空襲，以佛法因果律言之，殺業輕者，或竟不負殺業者，往往遇難成祥，化凶為吉，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

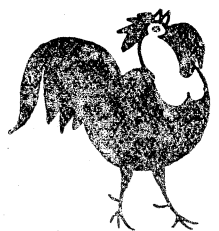
• 宙 鏡 末 •

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，這種雞便在婆娑世界，南瞻部州，嚴浮提，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

品名	蛋白質	鐵質	鈣質	維他命 A	維他命 B
鮮牛肉	一七公分	二〇公忽	五公絲		一〇至二〇公微
鴨肉	一三公分				
魚肉	一〇至一八公分				
豬肉	五花肉 九公分 瘦肉 一六公分	四至二〇公忽	六至一一公絲		
麵筋	二〇公分				
豆腐干	一八公分	五〇公忽	二七〇公絲		
莧菜				一〇,〇〇〇	
大豆				國際單位	一二〇公微

說明：一、萬公忽為一分二、千公絲為一分三、肉類除魚含維他命 A 三二〇國際單位外其餘肉類都無。總之，凡肉類所含之各種營養成分，在蔬菜中，無不應有盡有。而同時肉類所含之結核性細菌，則為任何菜類之所無。而高血壓病，年老喜肉之人，最易患此。如改為素食，則可逐漸平復。友人中，已有不少因素食而使血壓正常，健康恢復者，此更足以證明素食之有益人身，遠非肉食所能比擬！

三、素食與梵行

或有人說：佛法以大悲為根本。素食戒殺，與菩薩大悲之行相應，自尚可說。酒之原料，唯米與水。五辛本係植物。為什麼都要與肉類同禁？談到這問題，不能不談佛陀設教，慈悲廣大，真是無微不至，無幽不燭了！現在我要先問一句：人們為什麼要學佛？答案是：「為了生死。」如何能了生死？答案是：須「建立梵行」。怎樣叫做梵行？答：清淨之行，謂之梵行。智度論云：「斷淫行法，名為梵行。」故佛每以「穢穢不淨，出要為上」教人。尤其出家弟子，梵行是開宗明義第一課。和尚不許娶太太，也就是這個意思。但建立梵行，不是一件平凡容易之事，須賴各種助緣，以達其成。譬如樹立一根電線桿，必須在各方用鐵索牽住，方不致倒下來。其理相同。酒易亂性，三杯落肚，無事不為，故佛教人先要戒酒。蒜薤之類，亦易動性，故五辛亦入戒禁之例。（有兩位友人告我，因食薤過多，以至遺精。我亦有此經驗。是否偶然不敢斷定）。凡此皆屬增上緣，助人們易於達到斷欲清淨之境。不致因飲食之故，發生衝動，難於制伏。由是，足以見佛陀設教之周密。以視外道邪眾，一面要建立梵行，一面又大吃其富於刺激性的酒肉，豈不滑天下之大稽麼？

前嘉義縣佛

李正平啓事

正平宿願服務佛教於四十一年六月應同道之邀，擔任嘉義縣佛教支會秘書對於推進會務競業將事一年以來幸無阻礙刻因本身事務繁忙不遑兼顧經已辭去秘書職務以及創辦之佛教徒服務處暨少年佛徒講習會等工作一概移交清楚此啓四十二年五月一日印。

我慢慢說來，距今三年前，有一位姓王的朋友，從南部特來看我，並帶來一包糖，和一隻雞，當時因為盛情難却，我便將糖收下，把雞退還，並對他說：因我不吃雞肉，所以家裏向不殺雞你送我有用處，不如請你帶回，或另送與別人，他說現在快要過年，大家正要用雞你雖不吃，難道你的孩子，也都不吃，你家不殺，可以送到菜館代殺，我這裏沒有別的朋友，你叫我老遠的拿回去，不是和我為難，便是別有用意，他這樣說，我不能不收了。客人走後，我對這隻雞，開始為難起來，雞是決定不殺，不殺還得安置他，我若轉送別人，仍然難免一刀，如果把他賣了，更屬不成事體，一再思維，只好給他養老了。於是第一天把他罩在後院竹窠裏，只給他點水喝，第二天把竹窠去了，另在風簷下架起幾根高低不同的竹根，使他棲止有所，更在地上撒了些飯米，他吃飽了，便在院子裏蹣跚踱去。天黑了，便飛上竹竿去睡覺。第三天我把後門開了，他慢慢的從院子裏走到弄堂口，再從弄堂口走到馬路邊，就在附近馬路邊遊戲覓食，一到傍晚，自己回到後院，再吃點糠飯，便上竹竿，從此早出晚歸無拘無束。有一天晚間，忽見竹竿上有二個雞立着，我問內人為什麼多了一個雞，他說大約是帶來的鄰雞，不久果然有位太太來找，我們告訴他，他認識是他的雞，便把他捉回去了。過了幾天，竹竿上又多了二隻雞，緣因完全相同，日子多了，習以為常，鄰居太太們，覺雞少了知道必在我家，只來望望，不再急急捉去，而我本覺一雞孤單，既有鄰雞來伴，自然表示歡迎，好在客雞借宿不用填報流