



為了國家民族請多食素！

元·

早在二千多年前，本師釋迦牟尼佛就知道人類食素比食葷有益處，所以提倡吃素，並說明殺生因果的罪業。

現在，我不從因果這方面勸大家吃素，因為從這方面來說，大家沒有親自見過，也很少聽見現在的人說，可能誤會是迷信，但是請大家想想，我們大家不知道的東西實在太多，沒有看過的東西也太多，若是以為不知道的，或沒有看過的東西和道理便是迷信，那末原子彈也是迷信，人造衛星也是夢想了。

我現在想從生理方面來說。我們生活所必須的營養，不外乎脂肪，蛋白質，維他命和澱粉，炭水化合物。假如某一種缺乏，或是太多，都足以引起疾病，所以日常飲食中不能偏重或是缺少這些東西。

葷食中主要的成份是脂肪和蛋白質，沒有維他命（有也太少）沒有炭水化合物。素食中則這五種都有，穀米雜糧含澱粉，青菜含維他命，和炭水化合物。豆類及製成品富於脂肪和蛋白質，同肉類差不多。

肉類多吃可以慢性中毒，在「醫家金鑑」和「本草綱目」中都有很詳細的說明，多吃腦和豬頭肉會變遲鈍，多吃肉傷腎；……西醫現在研究中。

現在有些明顯的事實，請大家注意，並且可以試驗的：

第一、諸位經濟能力富裕的試看不吃蔬菜能維持多久？每餐大魚大肉，沒有蔬菜，這個人若生理正常，他吃不幾天就會倒胃口了，但是每天只吃青菜就決不會。

第二、經濟力較差一點的人，常常因為打牙祭上菜館而鬧肚子生病，醫生可以證明只有吃葷菜而致病，決不會因吃青菜而得病的。

這兩點是極普遍的事實，也就是素食優於葷食的明證。

現在我提第三點最有力量的明證，以上兩點，大家以為出自中國的佛教徒口中，不足為奇，這第三點，是出自吃葷的非佛教徒白種人口中。

請看拾穗月刊今年二月份的家常閒話裏食品試驗的標題：

「前北平燕京大學代理校長賈維廉博士 Dr. William H. Aldeph 在「科學美國月刊」Scientific American 上，發表一篇論文，題為「歷時四千年的食品試驗」A Four Thousand Year's Food Experiment。賈博士在山東省居住多年，他發現四千年來，山東農村人口的稠密，是古今世界上稀有的現象，他仔細思索，從我國農夫的食品習慣上，發現答案。

條頓族白種人的生殖率，因受血液中RH因子的影響，平均每五對夫婦中，有一對夫婦沒有兒女，每個家庭的子女，平均數尚不到三人，生殖率只比死亡率高半倍，蒙古利亞族黃種人的生殖率確實驚人，倘使民間的醫藥衛生環境，能和西洋相仿，生殖率可能超出死亡率五倍（按民國四十四年度臺灣省統計，生殖率為死亡率的五倍），以有限的土地，要養活如此衆多的人口，我國人民食品習慣必須能配合其生殖率，始能

延續四千年的文化。

中華民族的食品習慣，配合其生殖率最明顯的現象，是農民的食料以植物為主，我國農民畢生食物中，動物性食物，佔不到百分之十，歐美人士的食物，取自動物者佔一半以上，假定某一片田地，能生育百萬加羅里熱量的食物，供人食可以充份利用，養活很多人口。倘使將這百萬加羅里的食料，充飼料，農民吃肉乳和蛋，所獲不到一萬加羅里，故農村人口稠密的區域，居民必以素食為主，四千年來世代相傳的結果，使我國人民肉食的需要量，遠較歐美人民低。

抗戰末期，我國派遣數十萬軍人，出國遠征，其中士兵的伙食，按印度士兵的標準發給，其中肉類雞蛋牛奶的配給量，超出國內十倍以上，傳說士兵中會發現因肉食過多而致病的現象。

在歐美市場上，肉類的售價和蔬菜相差不多，倘使以食物中的卡羅里計算，兩者幾乎相等，在美國都市中一個成年人平均每天購買一元美金的食料，這一天中吃葷不吃素，或吃素不吃葷，所費的錢差不多，在我國菜場上，葷菜和蔬菜的價格，相差懸殊，一般收入菲薄的家庭中，主婦們認清我國人民歷史上和地理上的背景，肉食不足的憂慮，應當可以消失，同時奉告經常參加歡宴的人們，他們所患營養不足的現象，甚於「面有菜色」的同胞，斟酌家庭的收入，善於支配菜市上的開支，是研究家事科學的主要項目之一。

我現在還要補充的，就是賈博士的學說，附帶說明了我國富人為甚麼子嗣稀少，甚至沒有而窮人偏一大堆一大堆地養個不停的原因。

現在為了國家和民族的生存實在有提倡減少吃葷多吃素食的必要。