

不待龜卜，亦知孰吉孰凶，難逃定數。此佛教之談因果，實即為一自然之理，非如上帝之審判，荒謬無稽！故若欲求其本人之善終，兒孫之遐昌，當於布施一法，三致其意，其庶幾可謂深得人生之旨矣。

八、結 論

總之，自有金錢制度以來，即便形成財產私有，各自為政，做事不公，常欲圖私。皆無非是受此物之驅使，作其終身之奴隸，以言於人類之生活，亦便毫無意義！雖亦有人能自刻苦，不為金錢所惑，物質所迷。如孔子所謂：「士志於道，而恥惡衣惡食者，未足與議也」。佛制比丘其手不許捉持金銀寶物，日中一餐，樹下一宿，常保持其清高澹泊之生活，以與惡勢力相抵抗。然而罪錯嘗謂：「人情一日不再食則餓，終歲不更製衣則寒。夫腹餓不得食，膚寒不得衣，雖父母不能保其子，君安能以有其民哉？」可見聖賢祇一二人，節儉則可，亦非不食。其餘無量數眾皆為凡夫，

素食的營養問題

方 倫

際此財權尚握於少數人之手，只圖自己尋樂，不管他人死亡，其啼饑號寒；呼娘叫爺，亦自必理所當然！人非木石，能不關心？故佛見此娑婆世界，滿地皆是丘陵山岳，坎坷不平，穢惡充滿；既無法限制私有財產，亦甚難禁止大秤小斗，法律既歸無效，人慾自必擴張。遂不得不於無辦法中，為人類前途着想，只好先斥三毒，以言六度；尤以布施一法，能令富者解囊，窮人受惠，雙方和解，不生仇恨，實為法之最上者。然後方不致人自相食，循環報復，兵荒馬亂，同歸於盡。此涅槃經曰：「善男子！菩薩摩訶薩，若不得見貧窮眾生，無緣生慈。若不生慈，則不能起惠施之心。以施因緣，令諸眾生得安隱樂。所謂飲食，車乘、衣服、華香、牀臥、舍宅、燈明。如是施時，心無繫縛，不生貪著，必定迴向阿耨多羅三藐三菩提」。是即佛說布施一法之要義，在於補助政治法律之窮，亦在維持世界人類之和平，其義甚大，匪可言宣。若能信受奉行，真實不虛，莫起惡心，加以破壞。則必立見風調雨順，國泰民安，物阜年豐，父慈子孝矣。

(於印尼棉蘭市蘇島佛學社)



世界上有些宗教，其作風離不了古代神道設教的窠臼，因此他們的立說，離奇怪誕，只許人信，不許人批評討論。教徒若對教典，生起疑心，提出質問，那簡直是大逆不道，大家都可以鳴鼓而攻，認為是叛徒。所以雖有人對於離奇怪誕的經文，儘管心裏覺得是不對，可是嘴裏却不敢說，縱使發問，也無人能答，所以所謂經典者，便與近代的科學文明脫了節，成為科學自科學，神話自神話。像這樣矛盾的情形，由往昔一直維持到現在，大約也準備由現在再維持到來。可是隨着時代的邁進，和人類求知欲不斷發展的結果，這現狀究竟能再維持多久，就不得而知，凡是有心人，都為它捏一把汗，關心著它未來的命運。

佛教比起其他宗教，就完全不同了。近代有許多人都認為：宗教是怕科學的，惟有佛教，屬於例外；它不但怕科學，並且科學愈昌明，愈顯得它的真實性。這種見解，極為正確，例如：佛說一杯水，有八萬四千蟲，由於顯微鏡的發明，證實了這一句話。又阿那律尊者，得天眼第一，觀此世界，如掌上菴摩羅果，也由於地理學的進步，證實了地屬球形，確如事實。華嚴經中，說虛空中有微塵數世界，近代天文家，亦已發現了虛空中，確有其他世界，確有人類存在。大寶積經中，佛說人魔胎的情狀甚詳，也由於醫學的發達，而得證實。數十年前的物理學家，尚堅持物質不滅

的理論，和佛家有形必滅，及成、住、壞、空、的看法相反；可是，十年以來，由於原子能的被發現，可使物體化為光與能而消滅，證明了佛家見解的正確性。凡此種種，在三百年前，都被認為是無法證驗的事，可是由於近代科學的發達，竟然都一一加以證實了。其他如人死後的中陰身；六道中的天，魔，餓鬼，地獄等境界；修道人具有六神通的理由；死屍燒了，何以有舍利？以及神識投胎，隔陰之迷等事，則尚有待於科學，或精神學等，進一步的探討，纔能窮其源委，來替佛教做一個切實的證明。這樣看起來，佛教不特不怕科學，並且還抱憾科學程度太幼稚，以致不能助一臂之力，使之取信於世人。

吃素也是佛教所主張的，二千五百年前，釋尊即制止弟子食肉。社會上有許多人，為了關心到吃素人的營養問題，大致都認為植物的營養，一定沒有動物那樣豐富，素食的人，其身體一定是因營養不足，而陷於衰弱，甚至日久之後，一定會變成面黃肌瘦，體力不支，以致縮短了壽命。像這樣的觀念，經過了二千年實驗的結果，證明是一種錯誤的觀念。實際上植物的營養條件，並不低於動物，素食的人，不特身體不會衰弱，並且反然會使疾病減少，壽命延長。這並不是誇大其辭，事實上，是有二千年的叢林生活，作為證據的。第一件證據：現代的任何機關，擁擠至二三百人者，至少有一個醫務室，一位醫生，兩名看護，連同許多藥品和器具，每天上午，看病者是接踵而來，內外科症候俱全。但是住幾百人的佛寺，大概早晚三課，應參加者，都是全體參加，縱使有告病的人，也是極

其罕觀。雖然醫藥制度，極不完備，然而他們並不感覺有疾病的威脅。第二件證據：普通僧侶的壽命，較都市人民為長，七八十歲的老僧，矍目皆是，不算罕罕。並且除了長命之外，一個個大都耳目聰明，身體健康，龍鍾老態的就很少。第三件證據：那就是現代文明發展了之後，用科學化驗的方法，把每一種蔬菜，每一種稻穀，每一種果實，加以分析，看看其中有沒有含藏各種營養素，或維他命。想不到經過化驗分析的結果，不特證明是有，並且還是含量驚人，過於肉類。這樣看起來，吾人縱使禁止肉食，發心吃長素，關於營養這一個問題，是可以放下一萬個心，不必再加疑慮了。這是經過科學的證明，證據確鑿，並不是無法兌現的空言。

釋迦牟尼佛，是得無上正覺者，是具有一切種智者，他所制定的制度，自然都經過佛眼的觀察，認為可行，然後纔予以發表的。在大乘經典中，常常可以看到釋尊呵責肉食的詞句，他既然呵責肉食，提倡素食，當然植物方面，必定包含有足夠的營養素，絕不會因缺乏營養，使天下後世修道人吃虧。萬一佛門中，四眾弟子，因營養不良，以致變成體力衰弱，縮短壽命的話，那麼他們還有什麼辦法，肩起如來艱鉅的家業，使自度度他，達於因圓果滿？總之，如來有無邊智慧，超過任何科哲學，他所說的經教，自然是人人可以做得到的。吾人縱使沒有科學的證明，但憑佛陀的人格，也可以信得過，不過加上了科學的證明，是更會使一般社會人士，瞭解佛法徹裏徹外，都是合理的法度，並沒有和世間法衝突，或者脫了節，因而更堅定了對佛教的信仰心。

下面所列的表，計有三種，都是錄自民國四十四年十二月出版之「營養食品掛圖」該圖會經過教育廳四四教編字，第03476號公文，審查合格，著者夏國華，和擔任審查的人，當然皆有其科學根據，這是要與天下科學家相見的，所以並不能信筆亂填，含糊了事。其中第一表，是說明：營養素中之蛋白質，脂肪，糖，無機鹽，水，其性能或其中所含之物質，對於人體，會起什麼作用？第二表是說明：維他命甲(A)乙一(B1)乙二(B2)乙三(B3)乙四(B4)乙五(B5)乙六(B6)乙七(B7)乙八(B8)乙九(B9)乙十(B10)乙十一(B11)乙十二(B12)乙十三(B13)乙十四(B14)乙十五(B15)乙十六(B16)乙十七(B17)乙十八(B18)乙十九(B19)乙二十(B20)乙二十一(B21)乙二十二(B22)乙二十三(B23)乙二十四(B24)乙二十五(B25)乙二十六(B26)乙二十七(B27)乙二十八(B28)乙二十九(B29)乙三十(B30)乙三十一(B31)乙三十二(B32)乙三十三(B33)乙三十四(B34)乙三十五(B35)乙三十六(B36)乙三十七(B37)乙三十八(B38)乙三十九(B39)乙四十(B40)乙四十一(B41)乙四十二(B42)乙四十三(B43)乙四十四(B44)乙四十五(B45)乙四十六(B46)乙四十七(B47)乙四十八(B48)乙四十九(B49)乙五十(B50)乙五十一(B51)乙五十二(B52)乙五十三(B53)乙五十四(B54)乙五十五(B55)乙五十六(B56)乙五十七(B57)乙五十八(B58)乙五十九(B59)乙六十(B60)乙六十一(B61)乙六十二(B62)乙六十三(B63)乙六十四(B64)乙六十五(B65)乙六十六(B66)乙六十七(B67)乙六十八(B68)乙六十九(B69)乙七十(B70)乙七十一(B71)乙七十二(B72)乙七十三(B73)乙七十四(B74)乙七十五(B75)乙七十六(B76)乙七十七(B77)乙七十八(B78)乙七十九(B79)乙八十(B80)乙八十一(B81)乙八十二(B82)乙八十三(B83)乙八十四(B84)乙八十五(B85)乙八十六(B86)乙八十七(B87)乙八十八(B88)乙八十九(B89)乙九十(B90)乙九十一(B91)乙九十二(B92)乙九十三(B93)乙九十四(B94)乙九十五(B95)乙九十六(B96)乙九十七(B97)乙九十八(B98)乙九十九(B99)乙一百(B100)乙一百零一(B101)乙一百零二(B102)乙一百零三(B103)乙一百零四(B104)乙一百零五(B105)乙一百零六(B106)乙一百零七(B107)乙一百零八(B108)乙一百零九(B109)乙一百一十(B110)乙一百一十一(B111)乙一百一十二(B112)乙一百一十三(B113)乙一百一十四(B114)乙一百一十五(B115)乙一百一十六(B116)乙一百一十七(B117)乙一百一十八(B118)乙一百一十九(B119)乙一百二十(B120)乙一百二十一(B121)乙一百二十二(B122)乙一百二十三(B123)乙一百二十四(B124)乙一百二十五(B125)乙一百二十六(B126)乙一百二十七(B127)乙一百二十八(B128)乙一百二十九(B129)乙一百三十(B130)乙一百三十一(B131)乙一百三十二(B132)乙一百三十三(B133)乙一百三十四(B134)乙一百三十五(B135)乙一百三十六(B136)乙一百三十七(B137)乙一百三十八(B138)乙一百三十九(B139)乙一百四十(B140)乙一百四十一(B141)乙一百四十二(B142)乙一百四十三(B143)乙一百四十四(B144)乙一百四十五(B145)乙一百四十六(B146)乙一百四十七(B147)乙一百四十八(B148)乙一百四十九(B149)乙一百五十(B150)乙一百五十一(B151)乙一百五十二(B152)乙一百五十三(B153)乙一百五十四(B154)乙一百五十五(B155)乙一百五十六(B156)乙一百五十七(B157)乙一百五十八(B158)乙一百五十九(B159)乙一百六十(B160)乙一百六十一(B161)乙一百六十二(B162)乙一百六十三(B163)乙一百六十四(B164)乙一百六十五(B165)乙一百六十六(B166)乙一百六十七(B167)乙一百六十八(B168)乙一百六十九(B169)乙一百七十(B170)乙一百七十一(B171)乙一百七十二(B172)乙一百七十三(B173)乙一百七十四(B174)乙一百七十五(B175)乙一百七十六(B176)乙一百七十七(B177)乙一百七十八(B178)乙一百七十九(B179)乙一百八十(B180)乙一百八十一(B181)乙一百八十二(B182)乙一百八十三(B183)乙一百八十四(B184)乙一百八十五(B185)乙一百八十六(B186)乙一百八十七(B187)乙一百八十八(B188)乙一百八十九(B189)乙一百九十(B190)乙一百九十一(B191)乙一百九十二(B192)乙一百九十三(B193)乙一百九十四(B194)乙一百九十五(B195)乙一百九十六(B196)乙一百九十七(B197)乙一百九十八(B198)乙一百九十九(B199)乙二百(B200)

相信：無論任何人，看了此表之後，對於佛門中的素食行人，為什麼會身體健康，壽命長遠的緣故，總會恍然大悟。現代的人士，無論遇到什麼問題，都歡喜向人家找證據，像這一種，二千五百年前的古老宗教，和二千五百年後的嶄新科學，不謀而合的事實，總可以算是證據罷。所以到了此時，若是還閉著眼睛，批評素食是缺乏營養的人，除却了科學知識貧薄，和饞嘴之外，並沒有其他任何理由，可資解釋了。

第一表

名稱	功用
蛋白質	構造與修補機體。
脂肪	供給熱能，保持體溫，供給體脂肪。
糖	供給熱力，保持體溫，供給體脂肪。
無機鹽	鈣：組織骨骼及牙齒，預防佝僂病。 磷：組織骨髓牙齒，及神經組織。 鐵：組成紅血球及預防貧血病。 銅：預防貧血病。 碘：使甲狀腺正常工作，若缺乏則有甲狀腺腫發生。
水	防便秘，調節生理作用，組成血液及各部體之組織，調節體溫及排泄作用。

第二表

名稱	在生理上之作用	缺乏後發生之疾病
維他命甲 VITAMIN A	促進發育，保護上皮細胞，而增強抵抗力。	夜盲症，乾眼性眼炎，角膜軟化症，皮膚之角質硬化。(即蟾皮症)
維他命乙一 VITAMIN B1	促進醣之代謝。刺激食慾，及消化機能，調節神經機能。	多發性神經炎，腳氣病，食慾不振。
維他命乙二 VITAMIN B2	促進發育，與細胞之氧化作用，及與視機能有關。	發育阻礙，皮膚炎，視機能異常，口角炎及唇炎。
維他命丙 VITAMIN C	保持毛細血管之緊張，維持細胞之正常機能，增強身體對疾病之抵抗力。	壞血病，或血痕病。

