

這一段經文，稱為證信分。證者證據，信者信仰，有這一段經文做證據，才能取信於天下後世。好像現在的開會，必須有紀錄簿，記載會的名稱，開會的時間，地點，出席人的簽到，決議事項的記載，在法律上才能生效。

如是兩個字，是指定以下的全部經文，我聞的我，是紀錄這部經的紀錄人，阿難尊者的自稱。聞就是用耳朵來聽。一時，是說經的時間，佛，就是說經的主席釋迦牟尼佛。娑竭羅龍宮，是說法的地方。八千大比丘，三萬二千菩薩，是在會的聽眾。

阿難尊者，是佛的堂弟，聰明智慧，博學多聞，他出家以後，隨釋迦牟尼佛當侍者，釋迦牟尼佛所說的一切經藏，他負有記錄的責任。

說經的時間，應該有年月的記載，因為釋迦牟尼佛的說法，或在天上，或在人間，人間又有各國不同的歷史，所以不便記載，祇好籠統的說是一時。一時者，聽者願意聽，而講的人也願意說的那個時候。佛教的術語，叫做機教相扣。

娑竭羅龍宮，是說法的地方，而娑竭羅是龍王的名字。龍有卵生、胎生、濕生、化生的四生，其形似蛇，本應屬畜生道，因他過去的修行，來雜著特殊的福業，所以能飛行變化，隨意大小，興雲降雨，為禍為福，因此這一類高級的龍王，其地位常與其他的天眾、神眾、並列為八部之一。而且龍族眾多，又統治了水族，所以也有王。龍王是龍眾中最有福德的一個，所以也有宮殿的居處，金衣玉食的享受。法華經上，有八個龍王，娑竭羅是其中的一個。娑竭羅譯成國語是鹹海，娑竭羅龍王，居住在這海中，

以居處得名，所以叫娑竭羅龍王。法華經上說，他的女兒，年始八歲，受文殊菩薩的教化，即身而往南方無垢世界，轉變男子而成佛道。足見龍族，雖是畜生道攝，也具有成佛的可能性。十善業道經，就是釋迦牟尼佛在娑竭羅龍王宮中為龍眾而說的法。

八千大比丘，三萬二千菩薩。八千和三萬二千，這是比丘和菩薩的數目，釋迦牟尼佛，有四眾弟子，四眾弟子中，進修的方法，又有小乘和大乘的不同。小乘偏重於自利，大乘多重於利人；比丘是出家眾中的小乘，菩薩多屬於大乘，而且不限於在家出家。比丘譯成國語有三個意思：第一是乞士。乞就是乞化，佛制比丘，不許種田做生意或做工做官，祇許乞食為生。因為不事生產，才能專心乞求佛法，資養慧命。第二是破惡，惡指貪瞋癡愛的煩惱，比丘能破除這些煩惱，所以叫破惡。第三是怖魔。魔是一種帶着邪見而修福的人，他也照樣住在天上，可是他專以破壞佛法為能事。比丘在乞授淨戒時，能使魔宮震動，因為邪不勝正，使他恐怖，所以叫怖魔。菩薩，譯成國語叫覺有情。有情就是指我們這些眾生，因為我們都是有生命而懷有貪瞋癡愛的情計執著，菩薩不惜犧牲自己，出生入死的化導我們，所以叫做覺有情。當然，他的含義還多，這裏姑且從略。

末了，讓我來攏總重說一遍吧。

如是這部十善業道經是我阿難親自聽來，是某一個時期，教主釋迦牟尼佛，在娑竭羅龍王宮中，為龍族的眾生而說的，當時在座的比丘有八千人，菩薩有三萬二千之多。這是本經的證信分。今天講到這裡為止，下星期一再會。

蔬食科學觀

兼談食物與營養

——述一個耶教徒的看法

李慧文



若干年來，蔬食問題一直被認為只是一項單純的佛教戒律問題，以為這只是和尚們或信佛吃齋的人們的事，而與其他的人無關。如果蔬食問題由一個佛教徒提出來，則神經較為敏感的人便會說：瞧！他又在傳教啦！及至晚近，始有少數社會人士，或由於其自身經驗之啓示；或由於先賢遺訓及良知直覺之發現；或由於研究分析之心得，因而得知蔬食確大有益於人類健康，於是毅然起而公開向社會提倡蔬食，以期推己及人，兼善眾生。其奈一般人成見已深，此少數人究竟力薄勢孤，雖其倡說之力，結果仍少引起人們的注意，甚而還被斥為

迂腐與無稽之談，每以西方人士並無此說，以為否定蔬食的理由。及至近代科學分析之結果證實了蔬菜的營養價值之高，於是中外醫生乃交相勸人多食蔬菜。然究其用意，亦不過取為肉食之輔，尚不得即為蔬食。至於西洋人之提倡蔬食者，除本文即將介紹的美國米勒耳博士外，其他尚無所聞。而今，一般人雖已承認蔬菜之營養價值，但對其含養單位之是否充足，營養種類之是否完備，仍持懷疑態度。此疑不解，則永遠難期蔬食之為人普遍接受而達於大眾化也。

關於蔬食在佛教的意義如何，此處姑置不論，現在我僅想就蔬食的科學觀點，引述一個西洋耶教醫生對蔬食的客觀看法，以向社會各界介紹蔬食的科學意義。其文出自時兆報館發行的「健康生活」(The Way to

Health)一書，作者為美國醫學博士米勒耳(H. W. Miller, M. A., M. D.)先生。雖然他曾在有一段裡拉了些微的宗教意識，以穩住其為一個基督教徒的立場，但這只是一點題外的點綴，依然無害其客觀的態度。所以要把他的看法介紹給大家：

第一：他不是佛教徒，所以他不會是受了佛教的意識的支配而為佛教作宣傳工作。

第二：他是西洋人，免得又有人發揮東方人自己看不起自己的論調，說這又是中國人的愚昧迂腐之見。

第三：他是一個醫生，分析時完全用的是科學方法，這樣可免被譏為無稽之談。

該文由戴安樂博士譯成華文，譯筆亦頗流暢。文內除多方引證分析外，並歷述各種生理現象，內容深入淺出，頗合一般人的要求。茲將該文「蔬食」一章全文照錄如后，以供社會各界共同評閱研討。

肉類並非食物之上品

常人每以為肉類乃食物中之上品，此種謬誤，尤以東方之人民為更甚。或竟謂，「泰西文明諸國之所以能文化先進，日益富強者，蓋以其國民多用肉食之故也」。以是中之家，凡財力之所能及者，皆以肉食為滋補。此種心理，實屬大謬。推究肉食之唯一原因，乃因其味鮮美，以貪口腹之慾而已。故嗜肉食者，大有一日三餐，非肉不飽之概。

茲為使一般誤以肉食為滋養者明瞭真相起見，特介紹全球最著名之飲食學專家拿奧登氏對於食物中礦物質之含量之言曰：「吾人必須特別注重於多食蔬菜及水果，以其極有關於身體之正當發育，與夫體內各部分之機能也。甚至對於兒童，吾人以為與其仍如通常習慣之視兒童為食肉動物，實不如以最純素食飼之為愈也」。(按氏對於人類及其他動物之飲食學上有長久精細之實驗)

肉類缺乏石灰質

又休門氏在演講礦物質之重要時，曾謂：「肉類中之石灰質極少，故其所含之蛋白質雖極多，但過於偏廢，非良好之食物也」。

蔬食為患者最尚的補品

美國著名之約翰霍金氏醫院麥克隆醫師，為近世有數之食物專家，嘗向醫師演講云：「余對於蔬食並無絲毫之懷疑，若能佐以多量的牛乳，實為人類最適宜之食物」。又云：「余覺汝等若採用此種食物，最為安全。且汝等之病人，必能迅速痊癒，較諸現在許多最上等之醫院，用五穀植物肉類等物以飼患消瘦病者，或經外科手術後之病人，其病體復原之遲速，不可同日而語。肉類雖味甘色美，然余確信倘食之過甚，實非吾人適宜之食物也」。

食物也」。

蔬食能使體力持久

余在過去三十年之經驗中，對於病人之食物，頗有研究之機會，嘗作多次之實驗於病人之滋養問題。此外，在醫院工作之護士及職員等，雖身體健康，亦在被試驗之列。俟經蔬食者與肉食者比較之結果，余又深信肉食者之有益於身體。凡病人之用蔬食者，其體重之增加必較速，而其身體各部所患之疼痛亦較小，且其傷口之癒合迅速，頗為顯著，而其體力之能持久，又遠勝於慣用厚味肉食之人。自古以來，在各種體育競賽中之勝利者，多知蔬食之能使其體力持久，故若欲比賽獲勝，必先慎戒肉食。一九〇七年三月間，大學教授弗肖氏，在耶魯醫學報內，嘗刊露佈其有趣味之試驗如左：

其試驗為兩臂平展運動。第一次比賽結果，戒肉食者頗佔勝利，即肉食者最高紀錄，祇及蔬食者之尋常紀錄。據云，肉食者十五人中，能平展兩臂至十五分鐘者，僅二人。而蔬食者三十二人中之能超過十五分者，佔二十二二人。且此二十二二人中之能持久至半小時，或半小時以上者，更有十五人，而肉食者則無一人能之。此外，能將兩臂維持至逾一小時之久者，九人。逾二小時之久者四人。逾三小時之久者，一人。皆為蔬食者。

蔬食可以却病延年

不寧唯是，凡疾病盛行之國家，其國民肉食必多，如毒瘤、癰腫、腎炎、神經錯亂、消化不良、大便閉結、膽石、中風、血壓過高等病，極為常見，而其壽命之平均數，勢必極度減低。反之，凡蔬食之人民，其壽數必高，其所患之上述諸症，極為少見，蓋其抵抗疾病之能力較強，且其智能與體力在質與量的方面亦較優也。

已無再加討論之必要

凡此種種，事實俱在，勿容疑慮，且各飲食專家，皆已確切言之矣。故對於素食之有益於人類，似無再加討論之必要。總之，不論其階級、生活、職業之如何，凡係一種均勻之純蔬飲食，決不致有害於身體，抑且能盡量供給體內所需之各種要素也。

蔬食與肉食利害之比較

茲將蔬食較肉食為有益，及肉食之危害諸點，約略述之：

(一) 肉類缺乏礦物質及炭水化合物：五穀、蔬菜、以及水果，為供給體內所需各種成份之完美營養物。肉類則無維生素(又名維他命)，其所含礦物質又極少。肉食獸之所以食骨，乃因體內需要礦物中之石灰質也。故食肉者，必需食

蔬菜，以補礦物質之不足。常見肉食之人，年未半百，而齒牙盡脫，蓋因體內缺少石灰質，而致牙齒易於損壞也。且肉類中無炭水化合物，此炭水化合物即為吾人體內所需之主要燃料。

(二) 肉食當含毒質

蔬菜皆直接產自田地，而為單純之食料，故則霉臭敗變，易於發覺，而肉類則不然，有病與否，往往不易辨別。況動物由植物而得營養，先以植物飼動物，而後再以其肉充作食料，實覺太不經濟。蓋八九磅之蔬菜穀類，始能成爲一磅之肉，而此一磅之肉，其滋養價值，尚不及一磅用以喂飼之穀類也。且肉食中，常含有毒質，因動物在生活時，體內有二種工作，循環不已，一爲組織之工作（即食物經消化後，由細胞運輸營養料至各部份），一爲毀壞之工作（即壞死之細胞，以及其他毒質之排泄是也）。如此種毒質，在動物之組織內存留，則其細胞即被毒死。故若肝、腎、肺、臟、以及皮膚等之排泄器有病時，此種毒質無從排出，屯積體內，終必致命。吾人所食之肉類，常有此種毒素，食後被吸入血，均使人體排泄器之工作增加。故吾人之排泄器，不僅須排泄吾人體內固有之廢料，毒質，又將加倍工作，努力於排泄吾人所食之肉類中所含之毒素。日久弊生，於是腎炎，肝患，皮疹，心病，以及動脈硬化，血管壁變厚等等之慢性病症，相繼發生矣。由是可知蔬食實爲最佳良純潔之食物，營養豐富，價值便宜，較諸食其已經在動物體內所變化而成之肉類，不但含有毒質，抑亦太不經濟也。

此種廢料毒質之屯積於體內，亦能使人疲乏。食肉後，尿中之蛋白質，可以事實證明之。此蓋腎臟之內細胞被毀壞故也。是以肉食之人民，患腎炎者，極爲常見。

(三) 肉類最能致病

凡供人宰屠之禽獸，大抵不易久活。屠宰時，其肉或竟與健康無病者之肉無異。且禽獸之肉中，常有寄生蟲，帶蟲，以及其他之病菌寄生在內，故人類之疾病，往往由此而來。或有時所購之肉，似甚鮮美，而不知其竟含有極烈之病毒，若再加其組織中原有之廢料，則必能立致中毒。

禽獸屠宰後，其肉即起腐化。倘不設法醃薰，或置於冷藏之器，以阻止其腐化作用，則必變壞而不能食。然肉類之腐化作用，究至何種程度，或其中所含之病菌，究有多少，吾人固無從確悉也。冒昧購食，危險孰甚。準是以觀，可知肉類含有三種確定之毒質。

- 一、其體內原有之廢料。
二、其由疾病而來之毒素。
三、其因屠宰後所起之腐化作用。
上述之第一種毒質，乃肉類中所常有，可無疑義。其他或竟同時含有

三種毒素，亦未可知。是故無論如何，吾人決不能謂肉類乃純潔而合衛生之食物也。

(四) 肉類較蔬菜更難消化

吾人今日已能作各種之實驗，而確悉各種食物之消化性。熟透之水果，幾能直接吸收入體，僅需需消化液之改變而已。煮透之穀類，蔬菜，亦不過需一至三小時之消化，而肉類則必需二至五小時之久。故在消化肉食時，必須耗用多量的體力，遂致胃壁之肌肉因加緊工作之結果，疲勞不堪。消化完畢後，其由肉食所得之滋養成份，又遠不如穀類之食物，真所謂得不償失也。夫一磅之玉米或小米，其營養之價值，足以抵三磅無論何種之肉而有餘。且肉類在吾人腸內，極易腐變，以致積氣，生毒，而發生頭痛，便閉，呼吸惡臭，精神困憊，以及種種之神經病狀。

(五) 肉類爲最不經濟之食物

在人口過剩，生活困難之國家，亟宜禁用，蓋以八九磅之穀類食物，僅足以產一磅之肉食，此種食物非吾人生活上所必需，直稱之謂奢侈物可也。

(六) 人類非肉食動物

吾人對於素食及肉食，惜不易得一詳確之比較，蓋因完全素食者，固不在少數，然大多數則皆葷素並食，故雖肉食，但以佐以五穀、菜、菓，致其肉食之害，遂得以減輕，而不易顯見。然荷人類完全食肉，則頭痛、瘡、癩、痛風等症，必將立見。要知人類非肉食動物，吾人之齒牙，僅適宜以咀嚼穀種、菓、菜之用。肉類非吾人之所需，故不能如穀類之能在口內消化。俟肉類進入胃內，必須極濃之氫氨酸以消化之。按胃內之所以生此酸，原爲消化肉食，以攝取其中之養料。然往往因酸度過濃，竟連胃之內壁亦被消化，潰蝕，而成胃瘍。或有時更進一步而成胃癌矣。此所以今日之好肉食者，常患胃瘍，胃滯也。

(七) 蔬食養料可貯藏體內

肉類中所有之養料，除供給體力時立即用去者外，在體內不能有所貯藏。蓋因身體各部份之細胞，無須多量之蛋白質也。反之，五穀、菓、蔬菜等所含之養料，則因其中之蛋白質少而脂與澱粉甚富，故能變成糖質，或脂肪，而儲蓄於組織內，以備不時之需。由是可知，吾人食物中之蛋白質，最宜減少也。（以下略，「蔬食」章完，全篇未完）。

編者啓事

編者因隨我國佛教代表團出國赴泰，前後一月，返臺後又感染腹瀉，病中仍力疾整理信稿付印，函詢出版日期，足見愛護關懷之忱，深感歉仄！各地讀者，紛紛因忙漏復者，尚祈原諒！七月份第五十六期本刊將在七月中旬或下旬出版；八月份五十七期起照常按月八日出版，諸希諒察是幸！