



东林净土文库

饮食与健康 素食的利益

雷久南博士等 著



庐山东林寺 恭印





目 录

一、长寿的秘诀在于素食

1. 素食是自然健康的饮食 1
2. 素食避免骨质疏松症 6
3. 人体构造适合素食 8
4. 素食疗法 10
5. 素食能防病的秘密 13
6. 素食对抗自由基 20
7. 纤维素的用处 22
8. 用素食来换血 24

二、肉食易得疾病

9. 肉食的害处 34
10. 肉食破坏环保 42
11. 肉食与癌症 47
12. 癌症可以预防 52
13. 防癌关键良方 59
14. 疾病与三世因果有关 64



15. 万病的根源来自杀生	68
16. 迈向健康之路	71

三、如何素食

17. 素食与皮肤健康.....	73
18. 素食可消难闻的体臭	75
19. 素食与骨、牙及女性难产	78
20. 素食与防癌.....	79
21. 如何防食物中毒.....	82
22. 不要把宝物当废物抛弃.....	84
23. 葱与蒜	87
24. 营养素的功能	89
25. 素食营养足够	90
26. 食用蔬菜时应注意的事项	96
附：需要谨慎面对的食物.....	98

后 记	102
-----------	-----

附 东林佛号曲谱及相关要点	104
---------------------	-----



一、长寿的秘诀在于素食

1. 素食是自然健康的饮食

可怕现状

进入二十一世纪，我们回顾这一百年以来，人类文明对整个地球，可以说是史无前例地急速破坏。从空气污染引起北极上空臭氧层破洞、水源土壤的污染流失和原始森林的砍伐，已使成千上万的动植物在地球上绝迹。而以地球为家的人类，不但糟蹋了自己的家园，也受到了应得的报应：天灾人祸源源不断，某些地方连年水灾、干旱；杀人不眨眼的心脏病、癌症、艾滋病和慢性病如糖尿病、风湿病等都大幅度的增加。

一知半解的科技

为什么这一世纪会变成这样？这完全要归咎于一知半解的科技进展及人类自私心心理，两种力量的结合所造成。何谓一知半解的科技？十九



世纪科学的进展是二十世纪的基础，也是牛顿物理学的世界。牛顿物理学将宇宙机械化，强调整体是由个体所组成。这种局部性的看法，视大自然为“可利用的资源”，尽其所能地加以利用和控制，无视于整体同生共灭的生命关联。

例如：制造汽车的商人，只想到要让车子走得又快又远，而没有顾虑到所排放的废气，对整个大自然所造成的影响；农业专家只想到蔬果要收成快、产量多，于是大量使用化肥、农药，而没有想到对土壤和自然生态平衡的破坏，和对人体健康的破坏。

一般人的饮食，因经济的改善而大量的食用牛肉、猪肉，没有想到这些对地球水土、人体及牛羊猪鸡本身所造成的伤害。大量摄取肉食的结果，则直接浪费能源，因为维持肉食者生存所需要的土地是维持素食者的十四倍；间接造成地球的污染和森林的破坏，畜牧业影响所及是表土的流失和水源的污染。再者，肉食也是造成人体内污染的主要原因，因为污染而引起的慢性病，近百年来正急速地增加，如心脏病、癌症等等。由此可知，个人和地球的命运，是息息相关密不可



分的。

营养上有个最大的误解

大家都认为肉类是蛋白质的最好来源，牛奶是钙的最佳来源。不吃肉担心蛋白质不足，不喝牛奶则担心缺钙，这就是所谓的“一知半解”的例子。如果肉是蛋白质最好的来源，那地球上90%的动物吃草和树叶，它们的蛋白质又从哪里来呢？

1965年左右，德国的马克斯普朗克科研中心报导：绿色植物蛋白质的品质很高，高过肉和蛋。平常人只要热量够，蛋白质一定够。美国杂食者（植物性、动物性食物都摄取）的蛋白质摄取量是人体所需的三倍以上；完全不食动物性食物的人，蛋白质摄取量仍然是人体所需的二倍。而且组成蛋白质的八种基本氨基酸，有两种遇热就会分解。而肉类大都必须煮熟之后才吃，可知肉类的蛋白质真正能被人体所利用的价值是微乎其微。

另外，过多的蛋白质，会造成体内钙的流失，这是造成骨骼松软的原因。因为牛奶中蛋白质含量高，反而使钙质流失。那么该从哪里摄取钙质



呢？深绿色的根菜类，如红萝卜、芝麻、葵瓜子等，钙的含量都很高，其中红萝卜汁的含钙量与人奶相近。

据美国国家癌症中心所发表的报告，对减少得癌机会的一些建议包括：减少脂肪的摄取、增加纤维量和新鲜蔬果的食用。因为蔬果中含有丰富的维生素 A、C、E 和碘，以及植物荷尔蒙，这些都有助于预防各种癌症。植物荷尔蒙在幼嫩的蔬菜中，含量特别丰富。花菜、包心菜、结球甘蓝等蔬菜中含量也很高。植物荷尔蒙比较不受加热的影响，有加强肝脏排毒的功能。

自然清淡的素食使人受益

人类自然的饮食是五谷杂粮、蔬果、豆类、种子、坚果等天然食物，这可从人类无爪的手和较弱的颞、唾液的酸度，和肠子长于背脊骨的七倍看出。因此，当人类遵行自然规则饮食时，身体能健康长寿，若违反自然，则多病短命，近年来医学研究更是证实这一点。总之，人类如果可以戒除吃肉的习惯，对于促进人类健康的影响，远超过其他医学的新发现。例如，美国男士肉食



者死于心脏病的机率是 50%，改吃素食则降为 4%，可见素食者得癌症的机会大大少于肉食者。已经有病的人，不管是心脏病、癌症等，若改吃五谷杂粮、蔬果、豆类、种子后，病情都能改善。

此外，素食要自然、清淡，才能充分受益，食物来源以无农药，及有机肥料种植者为佳。调理过程中要避免过量的油、盐等调味品的附加。而且部分食物，应该生食。因食物的营养成份中，如蛋白质、酵素、维生素等，在加工、加热过程中都会被破坏。尤其中国人一般都没有吃新鲜沙拉的习惯，而中国人得胃癌的病例远超过西方人。引起胃癌的致癌物亚硝酸胺是硝酸盐和蛋白质在胃里所形成，而维生素 C 可以阻止这些致癌物的形成。为了防癌，应该每餐多吃些维生素 C 丰富的生菜沙拉。

健康饮食的原则

食用季节性并且是土生土长的蔬菜水果，是最经济也是最符合健康原则的。冬天和夏天的饮食应该有所不同，不仅可以减少农药的食用，同时还能使身体冬暖夏凉。如传统习惯冬天喝红豆



汤，夏天喝绿豆汤，这是千年来的养生经验。

季节性食物与食物的暖寒性分类有关：夏天太阳高照天气热，因此收割的食物属寒性，能驱热；而秋天冬天收获的食物则属暖性，能保暖身体。

一些地方四季不分明，只有冷天、热天之别，冷天可多吃温性食物，热天则可多吃凉性食物。食物温凉的区分可以中国传统医学或现代科学去分别。

西方有句话说：早上吃得像国王；中午像王子；晚上像乞丐。早上掌握一天中的情绪和精力，因此要吃营养且又容易消化的食物；白天消化能力较强，高蛋白质的食物及生长于地面上的花果叶食物较适合；晚餐近睡眠时间不宜吃太饱、太丰富，宜食简单，以根类为主的食物。这是三餐饮食的健康原则。

2. 素食避免骨质疏松症

多吃蔬菜等碱性食物，少吃肉类等酸性食物，再配合运动、晒太阳可避免骨质疏松症。



各民族的饮食习惯与他们的寿命、健康有密切关系。像爱斯基摩人，以及北欧的拉布兰岛人、格林兰岛人、克基族人都是全世界消耗肉量最高的民族，而他们的平均寿命也最短，通常只有 30 岁。

分析爱斯基摩人的饮食可以发现，他们所吃的食物是全世界含蛋白质及钙最高的，相对的，他们罹患骨质疏松的比例也是全世界最高。这是因为蛋白质是属于酸性类食物，换句话说，肉类是酸性食物，而人体的体液则是碱性，如果摄食太多肉类，就必须从身体骨骼中释出钙质，以中和食入的酸，使身体维持在微碱状态。如果骨骼中的钙质释出太多，身体缺钙的话，便会发生骨质疏松。

世界上寿命最长的几个种族如：厄瓜多尔安地斯山区的维康巴斯人、黑海地区的爱布克逊人，以及北巴基斯坦喜马拉雅山的宏萨人，他们的寿命高达 90 至 100 岁。研究人员发现，长寿的秘诀在于素食，或非常接近素食。他们不但活得长命，且健康情形非常良好，他们一直工作、游玩到 80 岁，甚至还超过 80 岁。



再看非洲班图族妇女的饮食，只有极低的蛋白质及钙，很多人生了多达九个孩子，每个孩子也都喂二年母乳，但是妈妈却没有缺钙的现象，也很少骨折，就是因为她们的饮食中，多吃碱性物质，像蔬菜就是属于碱性食物。

在美国 65 岁的人口中，女性素食者的平均骨质流失率是 18%，但是女性肉食者的平均骨质流失却高达 35%，将近一倍之多。

提醒民众注意，吃素食并非每餐都吃豆制品。吃过多的豆制品也会增加身体负担，发生痛风等疾病。健康的素食主张应该：多吃当地（土生土长），而且是当季生产的新鲜蔬菜和水果，并且尽量生食可以吃的蔬菜，以免蔬菜在烹煮过程中，大量流失丰富的维生素等营养成分。

3. 人体构造适合素食

人是肉食的动物吗？人们适合多吃肉类吗？这篇文章介绍的就是这个问题。

美国哥伦比亚大学的韩丁顿博士，曾就人类的肠道做了一项解剖分析，证明人类是应该多摄



取蔬菜水果，而不适于食肉的。韩丁顿博士在报告中指出，老虎是肉食动物，它的小肠短，大肠直而且平滑。素食动物，胃复杂且大，并且分成好几个胃，如牛羊便是。小肠长，大肠也长。吃素食也吃肉的肠子比肉食长，比素食短，这类动物以猴子为代表。这种天生原始的分别是因为：肉食动物所吃的需要快消化，肉类纤维少，是浓缩性蛋白质，不必要慢慢吸收，所以肠子短；而素食则需要慢慢的吸收，所以肠子长。

人类的大肠约有五尺长，并且来回排列，肠壁并不是平滑的，而是皱叠在一起，这是人类不适合吃肉食的原因所在。肉类的纤维少，营养浓缩，所消化剩余的残渣，在人类较长的肠子中过久，就会产生毒素，增加肝脏的负担（肝有解毒作用）。而肉类中有许多的尿酸、尿素，增加肾脏的负担。而且肉类在酸化过程中，经过不必要的过度吸收，又缺乏纤维，很容易造成便秘。

我们知道，便秘可能导致直肠癌，肾的过度负担会破坏肾的功能。肝的过度负担会造成肝硬化，乃至于肝癌。更进一步的研究报告中显示，高脂类的摄取，在猪的八个月试验中，就发生肝、



脾的肿大与上皮细胞的增加。

从牙齿的比较上，也可以显示人类是非肉食动物，老虎的犬齿极为发达，牛的臼齿发达，而人类也是臼齿较为发达，这就证明了人与牛都是素食动物，需要靠臼齿来磨碎纤维较多的素食。而老虎就要靠尖锐的牙齿来撕裂食物。可见人类需要素食，才能正常地发挥身体器官的每一项功能。

肉类的胆固醇与饱和脂肪会造成心脏血管病症，今日占我们社会死亡的第一位，就是心脏脑血管疾病，人们在摄取肉食时应该要计算胆固醇的量，必须只占全部热量的10%。蛋的胆固醇极高，所以一星期中不要吃三个以上的蛋才能保持健康。

4. 素食疗法

素食是良药，这可从个人身体来讲，并推及到地球的健康。（我们不能否认我们的生存全依靠着地球的健康。）



不如食补”的观念，饮食能影响健康，不是什么新的想法。为什么素食能维持身体健康？中国农村流传着“青菜豆腐吃了保平安”。事实上，几千年来中国农民饮食是粗茶淡饭，除了喜庆佳节，实际上多是吃素的。除了在饥荒或传染病的情况下，一般人也活得很健康。

从农业社会进入工业社会后，不但生活环境改变，连带的，饮食也有很大的改变。以前过节才有大鱼大肉，现在天天有得吃；以前白糖是奢侈品，现在随时可以购买；糙米粗面也由白米白面来代替。短短二三十年，饮食的改变，已影响到一般健康情况。心脏病、糖尿病、癌症、肥胖症和未老先衰已是司空见惯。表面上好像平均年龄提高，但事实上是婴孩死亡率降低。至少在美国四十岁以后的平均寿命五十年来没有增加。医学科学发达，但是不是延长寿命，这是可疑的。

现在事实证明，适当的素食不但能防病，而且可以治病。这类的书籍和杂志，真是举不胜举。随便在美国那家书店，这方面的书都是琳琅满目。在细节上，营养学家的说法虽有出入，有些强调小麦芽，尽管细节不同，大体上都提供了素食能治病的



铁证。

亨利毕勒博士在他所著《食物才是您的良药》中说，西药在任何情形下都有副作用，往往会引起其他毛病。相反的，食物则没有这个缺点。他行医五十年，都是以食物来治疗各种疾病。

书中强调蔬菜与健康的密切关系，有一章是讲“蔬菜是您自我医疗的良药”，他举出很多如何用蔬菜来医病的例子，他曾用苜蓿、鲜奶和全麸面包治好一位农夫多年的皮肤溃烂毛病，那位农夫从此再也不敢食用猪肉、白糖、白面。另外治疗糖尿病的方法是先让病人休息二三天，这段时间只吃芹菜、荷兰芹（欧芹）、四季豆和意大利瓜煮的汤，然后回到适当的饮食，但也以素食为主。等到尿糖又出现时，再喝二三天的菜汤（不加盐），一直寻求到适合个人的饮食，尿糖控制住为止。他的说法是，胰脏主要成分是钾，胰脏功能不健全时，才会有糖尿病。如补充胰脏的钾，则会恢复它的功能。钾在蔬菜里含量最丰富，尤其是钾对钠的比例，蔬菜是鱼肉的百倍。书中还提到用素食消瘤的例子，一位女明星有柚子般大的子宫瘤，也靠二年素食消掉了。



以素食为良药的实行法可分两大支派，一派主张一切生食，尤其是以芽菜为主，当然治病成功的例子很多，但可能不适于中国人的胃口。另一吃法是以糙米、小米、荞麦和煮熟的蔬菜为主，叫大型生物相饮食法，根据居住的气候环境来决定详细吃法，强调食用季节性和地方性的食物，所采用的食物包括种子类（芝麻等）、海菜、蔬菜和根菜（萝卜等）、干果、新鲜水果、五谷和豆类，菜是煮或蒸，少吃油盐，调味用味噌。大型生物相饮食法在美国很风行，各地都有中心，近来癌症患者使用此项饮食法恢复健康的例子很多。

5. 素食能防病的秘密

钾对钠的比例

如果进一步说明素食为什么能治病防病，则需谈到钾和钠。前面提到植物含钾最高，如以钾对钠的比例为标准，南瓜是 360（即钾是钠的 360 倍），黄豆 331，香蕉 380，橘子 221，相反的，鸡鸭鱼肉最多不超过 3 到 5，火腿是 0.3，即钠高于钾，龙虾 0.9，以上是取自美国农业部的资料。总



而言之，一般蔬菜和水果都在 200 以上，而经过加工的食品，如糕饼、罐头等，都在 1 以下。

为什么钾跟我们的健康有密切关系？原来细胞如要维持正常功能，必须摄取钾，排斥钠。细胞内钾是钠的 10 倍左右，如果细胞受损害失去钾的话，就会立刻开始繁殖分裂；在生长中的细胞和癌细胞，其所含钾和钠的对比，少于正常细胞。钾和钠能控制细胞的生长。癌细胞能无限制的生长，可能和钾有直接关系，这方面的研究还在初步阶段。目前统计学已有报导，各国癌症发病率和钾的摄取量成反比，说明钾对癌症可能有预防作用。蔬菜能治癌症，也可能和钾的摄取量增高有关系。一般说来，高血压和钠的过多有关，而钾能降血压，素食的人如不过分吃盐，是不会有高血压的现象。据美国政府调查，正常人应该摄取钾多于钠，钾和钠的比例是 2:1，但事实上现在摄取比例是 0.7，难怪美国癌症、心脏病是致死的首位，在世界上居于领先地位。

钠和钾都是我们身体需要的东西，但是钾的含量应维持在钠的 2 倍以上。现在国内的食物可能和美国的食物差不多，刚好相反的是，我们现



在吃二倍的盐与一倍的钾，这怎么能跟我们的老祖宗相比呢？一万多年前人类摄取的钾是盐的16倍，从16倍变成0.5倍，你想差别有多大？而这引起的毛病可多了！一个是糖尿病，一般想，也许是糖吃太多了，当然，这是有影响的，但主要的原因在于胰岛素分泌的不够。胰岛素的分泌是受钾的影响，钾会刺激胰岛素的分泌，当我们饮食中盐吃得多，钾吃得少，胰岛素的分泌就少，这就产生糖尿病。

还有一个是高血压，有人用动物做实验，给动物吃很多的盐，发现血压会上升，而给它吃很多的钾，血压又会下降，所以钾和钠的比例会影响血压。

正常的细胞里面，钾和钠有一定的比例，普通是5到10左右。而细胞在生长与分裂的时候，钾和钠的比例则会减小，癌细胞的钾和钠比例就少于正常的细胞，所以钾和钠的比例反应出细胞分裂的讯息。长期吃太多的盐，加上空气、环境的污染，几个因素一配就得癌症了。根据统计，世界上几个盐吃得多的国家，癌症比例也高；盐吃得少的国家，癌症的比例就低。从钾与钠的比



例看来，钾吃得越多，癌症越少，等于有保护作用。钾是水溶性的，像罐头、豆腐，本来钾成份很高，但在加工中都被水冲掉了，剩下的只是蛋白质。

植物是钾最好的来源，因为植物能够浓缩钾，现在一般人蔬菜都吃得比较少，因为生活富裕，大部分的人喜欢吃鸡鸭鱼肉，但是动物不是钾很好的来源。举例来说：在还未调味之前，就是没有加盐之前，一般钾跟钠的比率最多只有3到5；只要加一点盐的话，马上变成0.1，就是盐比钾多10倍。但是像蔬菜、黄豆，钾跟钠的比例大概有200至300，香蕉有200，南瓜、丝瓜类都有200至300，西瓜有100，水果中橘子、苹果都有200以上。所以，吃蔬菜水果是钾最好的来源。

钾和钠的摄取量

钾和钠的摄取量，也会影响癌症的发展。美国德州大学安德森医院的扬松博士将全世界二十个国家的资料作分析，结果发现凡摄取多量钾的地区，其患癌人数即降低，又发现凡年龄大者，身体中已有的钾即易从细胞膜漏出，一般细胞内



含钾量，常是钠的 10 倍细胞，在分裂（增殖）的情形下钾对钠的比例减少；癌细胞也是如此，细胞受伤时钾漏出则癌细胞立刻开始繁殖；老年人患癌的机会增加，也是因为细胞中钾的含量减少之故。细胞学的研究上发现，有些癌细胞如果在它的培养液中增加了钾，它会突然变成正常细胞。下面是一实例：老鼠的血癌细胞，本来不能造血，但将其培养液中的钾提高到 10 倍以上时，即出现有造血现象。由此证明钾的比例对癌细胞的形成有密切的关系。所以饮食疗法就是运用钾钠的增减来治疗癌症，亦即少吃盐还不够，必须同时增加钾的摄取。

含钾丰富（钾多钠少）的食物：大豆粉、枣、胡桃、香蕉、南瓜、甜橙、杏仁、大豆、黑麦谷粒，麦胚芽、玉米粉等多为天然蔬菜水果，其中以大豆粉为最高比值 830，以上皆具有抗癌的饮食群。

不利癌症病人的食品：肉类食品及人工制品，如糖果、饼干、罐头、面包、熏肉、罐装玉米、罐装豌豆、火腿，一般蛋糕、撒盐饼干、青橄榄、冷切腊肠、苹果饼、鱼子酱、龙虾等均为



钾少钠多，比值在1以下，是不利癌症病人的食品，少吃为妙。

由以上的科学报导，我们可知，饮食上以蔬菜素食为主，将是防癌、抗癌的最佳方法，偏肉食，酸性食物常是致癌的最大原因呢！亦即我们于日常饮食中，（1）摄取了太多的酸性食物：肉类、卵、鱼、白砂糖、白米、酒、海产等，使我们的血液变成酸性。（2）吃了太多的钠多钾少的食物，而成为癌细胞生长的最佳环境。因此只要患者能实施蔬食、粗食，使我们的血液变成碱性，再配合医学治疗，相信治疗机会将大大增加的。

由摄取动物油脂及胆固醇所引起的血管粥状硬化，心脏病、高血压、脑充血、中风、胆结石等等更是致命病症。

高钾低钠的素食

从国内外一连串报告证实，素食者以谷类、豆类、蔬菜及水果为主，确实可以降低患癌的危险性，比起喜吃鱼肉者好发癌症，有极明显的差异。



列流行病学的调查统计与观察，而提出一项癌症成因的假说，他认为癌症的发生，和细胞早期电离子（钠、钾离子）的变化有关，他经由对地质、地理、人种、饮食生活方式、食物、年龄、纬度、高度等研究，举证历历，进而提出这种理论——当细胞内的钾离子愈高，钠离子愈低（即钾比钠之比值愈高），患癌的危险性就愈低，反之则增加。当研究素食者其体内及尿液中电离子含量变化，及食物含量的比对分析，皆符合这项说法，因此吃素可以防癌，除了有统计上的资料支持外，学理上也获得印证。

詹森博士对食物中电离子含量的分析，显示谷类、豆类、水果及蔬菜都是属于有较高钾钠比值的食物，反观鱼、肉等动物食品虽然有相当的钾离子含量，但因钠离子含量偏高，使得钾钠比值大大降低。

吃太咸（含过多的钠离子）食物的民族，像日本、韩国及中国，罹患胃肠道癌皆有明显增加，如食道癌、胃癌、肝癌等，而日本的胃癌患者常合并高血压发生，都证明与饮食太咸有关。依照以上观念，低钠（少吃鱼肉、不加太多盐巴）与高钾



（多吃谷类、豆类、蔬菜、水果等）的饮食方式，对健康是有助益的，二者在防癌上的效果，有明显的加成作用，因此我们鼓励大家吃素。

国外素食者，其食物摄取以新鲜蔬菜、水果为主，含有较高的维生素 A、C、纤维；肠道中的纤维可以促使钠离子从肠黏膜细胞清除，降低细胞内钠离子浓度；而维生素 A、C 均可降低细胞内钠离子及提高钾离子之作用，使钾与钠的比值改变，有益细胞，加强了素食的功效。

6. 素食对抗自由基

专家建议，多吃红、黄色蔬果，亦可防治心血管疾病。

饮食防癌已渐成新时代保健的趋势，美国农业部人类营养学研究中心教授拉塞尔指出，综合数个流行病学及防癌的研究证实，摄取 β 胡萝卜素及其他抗氧化营养素，可在体内抵抗自由基对细胞的侵害，足以作为防治癌症及心血管疾病的利器，因此他建议，国人多吃红、黄色蔬果，以及深绿色的叶类蔬菜，当作防癌的饮食。



拉塞尔发表的论文指出，近年来，已有多篇实证研究说明营养与慢性疾病的关系，尤其是抗氧化营养素（如维生素C、维生素E、 β 胡萝卜素及矿物质硒）对抗自由基的临床报告，都显示出可从天然食物中，寻找癌症及其他慢性病的防治之道。

拉塞尔说明，人体体内经过新陈代谢，会产生破坏细胞活性的自由基，尤其是空气污染、二手烟、酒精、放射线、人体炎症反应等，都会加速自由基的生成。医界认为，包括肿瘤、动脉粥样硬化、白内障等疾病与自由基有关。所幸，医界最近发现， β 胡萝卜素是最有效的抗氧化营养素，它能有效结合自由基，抑制自由基的破坏作用。

以心血管疾病的防治为例，拉塞尔指出，在一项以九万名护士为对象的研究中发现，每天饮食中添加十五到二十毫克的 β 胡萝卜素，罹患中风或心脏病的机率低于控制组二到四成。此外，在同一项调查中，多吃 β 胡萝卜素也能有效减少罹患乳癌的危险。他并强调，至今超过二十五个流行病学调查或介入性研究都显示，摄取 β 胡萝卜素可减少罹患肺癌、胃癌、食道癌等。所以，



美国教育部鼓励学生，每天至少应吃五种蔬果作为健康饮食。

胡萝卜素可说是自由基的“终结者”，这种营养素可降低血脂堆积，所以也是血管的“清道夫”。其实每人摄取均衡的饮食， β 胡萝卜素的摄食量应已足够，不过，如果额外补充，它并不像脂溶性维生素会在人体蓄积产生毒性，只会在皮肤出现黄色。

含有丰富 β 胡萝卜素的食物包括黄、红色蔬果，如芒果、红萝卜、红番薯、柳橙、苹果、菠菜、包心菜、西洋菜等。

7. 纤维素的用处

纤维素、蔬菜，让你远离坏因子。您所吃的食物决定了您发生癌症的机会大小！癌症的发生似乎无人能免，但过去数十年来的研究，的确显示我们可经由生活习惯的改变，来减少数种癌症的发生。人们已知不抽烟可减少癌症的发生，而避免日晒则可减少皮肤癌的发生。美国国家癌症研究所则根据众多相关研究推断，只要我们能有



健康的饮食习惯即可大大减少癌症的发生。

食物与癌症发生之间的关系错综复杂，食用特定种类的食物确与某些癌症的发生有关。其中大多数癌症的发生较可能是由饮食、生活习惯及所居住环境三者间交互影响所引致的。譬如常见的癌症如肺癌、乳癌、前列腺癌、大肠及直肠癌等。这些癌症的发生与饮食的关系已有多种研究。

纤维素减少了癌症的发生

纤维素已知与大肠癌的发生有关，但确实机制仍不明确。纤维素会加快消化后食物通过肠道的速度。这可减少肠壁与食物在整个消化过程产生可能致癌分子的接触，进而减少了癌症的发生。高纤维的食物如蔬菜等，通常也是低脂同时又富含许多其他养分。这一种特性也可能是许多研究显示的高纤低癌症发生率的原因。

蔬菜与水果这两类食物是目前在减少各种癌症的发生方面效果最为确定者。蔬菜与水果中所含的养分、纤维素及其他的化学物质可能都有关。抗氧化物如维生素 C 及 E 与胡萝卜素可减少因自由基所导致的细胞破坏，维生素 B 族及叶酸则可



以抑制正常细胞转型为恶性细胞的过程。蔬菜与水果中几乎不含有任何脂肪，同时又含大量的纤维素，这又有助减少癌症的发生。另外，蔬菜与水果中也被发现有数种特殊的植物性化学物质，具有抑制癌细胞生长的效果。

8. 用素食来换血

素食与血质

肉食带给人的大害之一，就是对血液方面的害处，因为我们吃了太多动物性食物时，血液就变得含有大量对身体有大害的毒素，就把血的“质”变坏了，这样一来，血液本来的功能就受到严重的妨碍而不能充分发挥。所以我们要从肉食的祸害中逃出来，也必须像那婴儿般的换血——素食。

血怎样换法呢？首先要明白血的功能：血是在我们全身行走，无处不到，任务是在向全身各处运送养分，并运走废物。这样重大的任务，必须血液本身是个“健全无病的劳动者”才能圆满



的达成。比如一个家庭主妇生了病，既不能买菜做饭给大家吃，也不能把家里环境打扫清洁，那这个家就不像个家了；你的血液不健康，则你的身体也就和这个不像家的家一样。

那么要怎样才能使血液成为强壮的劳动者呢？根本之道还是在血的“质”要良好，怎样才是良好的血质呢？这就要血液经常保持适度的碱性。测血液的酸、碱性，通常是以 pH 为单位，pH7 是中性，7 以上为碱性，7 以下为酸性；健康人的血液是 7.35，是微碱性，即是适度的碱性，所以微碱性的血液，就是血质好。

为什么碱性的血液就能充分发挥血液的功能？而酸性血液反而作用受阻碍呢？请你记住：血液中有 92% 是水分，其余的 8% 为氨基酸、脂肪酸、葡萄糖及各种维生素与矿物质等。由于当我们吸收养分与蛋白质、脂肪和碳水化合物时，这些东西会在体内分解而生出各种酸性物质来。例如由蛋白质生出硫酸、磷酸，由脂肪和碳水化合物生出酪酸、乳酸和焦葡萄糖酸等。这些酸都具有强烈的刺激性，如果留存在体内，便会生出许



多意想不到的毛病，也会使得血液失去其理想的功能。

为了防止具有强烈刺激性的酸性物质，在体内留存过多，血液中的矿物质如钙、钾等必须特别活跃。通常钙或钾是以与碳酸结合在一起的形态存在于血液中，也就是以碳酸钙 CaCO_3 或碳酸钾 K_2CO_3 的形式存在于血液中，当碳酸钙与硫酸之类的强酸相遇时，碳酸钙中的钙立刻被分解出来，而与硫酸化合成为中性的硫酸钙 CaSO_4 与二氧化碳及水而被排出体外，这个过程的化学方程式是这样的：



由上述的过程，我们知道血液要顺利地把有害的物质排出体外，发挥血液最主要的功能，血液当中必须经常含有钙、钾等矿物质，也就是要随时保持适当的碱性。为了达到这项目的，我们必须尽量避免吃能使血液产生大量酸性物质的食物，并且充分摄取包含有用矿物质的食物。

根据科学上的分析研究指出，动物性的食品多半容易使血液发酸，而植物性的食品大部分含有较多的矿物质。但是也有例外的，例如米是我



们的主食，它不但是我们身体重要的热能来源，也是成长发育的必需品。它含有较多的磷质能使血液发酸，可是我们又不能不吃，因此我们必须从副食品方面，尽量摄取足够的矿物质，努力使倾向酸性的血液保持住理想的碱性。

由于一般的蔬菜都含有大量的矿物质，因此多吃蔬菜，能把血液当中有害的污垢洗刷干净。经过洗刷干净的血液、流到身体的每一部分，才能充分发挥其本来的机能，保持精力充沛、生气十足的健康身体。要晓得素食使我们的血液经常保持微碱性，造成理想的好血质，这是健康的根本之根本，非常重要。假如你一向是特别偏爱多吃肉鱼类，极少甚至不吃蔬菜，那你的血液一定是酸性，请快用素食来换血吧！

酸性血液易疲劳

我们的血液在正常情况下是稍带碱性的，并且由于体内有自动调节酸碱的能力，纵遇特殊情形也不致有大的变化。

可是人因劳动当然有疲劳，而“疲劳”这件事就生理现象看，也可以说是物质在体内燃烧所



生的代谢产物增多的现象；这个“代谢产物”是一种“酸”（叫乳酸及焦性葡萄糖酸），这种酸一增多，当然血液变得倾向于酸性，即是 pH 的数字减低。

换句话说，疲劳就是血液倾向于酸性的现象，而“消除疲劳”就是使血液恢复微带碱性的原状。一个人在疲劳后能不能迅速使血液恢复微碱性，决定于体内调节酸碱能力的强弱；糖尿病人所以常陷于疲倦中：就是体内调节酸碱能力太弱了，血液常倾向于酸性。

所以我们体内必须常储备充足的调节能力，使血液不容易倾向于酸性，纵有此倾向也能立即恢复过来。在体内担任调节酸碱工作的主角是“钙离子”，通俗的说，我们体内钙充足，则调节酸碱的能力就强。

现在大家也常听说有酸性食物和碱性食物，但要弄清食物的酸性和碱性，不是凭食物的酸不酸来决定的，而是决定于食物在体内燃烧后的成分是呈酸性或碱性。为了常保体内的钙游子充足以调节酸碱，我们必须多吃含钙的碱性食物；碱性食物的代表其中有：（1）蔬菜，（2）水果，（3）海藻类。



酸性血液是癌细胞的温床

那么，导致人们罹患恶疾的癌瘤等绝症的“酸性血液”是怎样造成的呢？鱼、肉、蛋等动物性的食品是属于酸性食物，会使人体血质变酸，抵抗力减弱，而且动物的死肉中，含有毒性的血液和其他排泄物、分泌物，这些都是危害人体健康的致命物质。人类要解除这一层威胁，唯有从饮食着手多摄取蔬菜、水果等植物性食物，使血液变成微碱性，这种纯净的血液能使人抵抗力强壮，体力充沛，身体健康，各部机能不易老化。因此，我们欲从肉食祸害中脱逃出来，须做一次彻底的换血，其唯一的方法，便是——吃清净素食。

医学研究调查发现：癌症是在血液呈酸性反应时才开始发作，换言之，如果人体血液保持弱碱性反应，则不易致癌；亦即癌细胞易于繁殖的环境，是属于偏食肉类、蛋类、海产类酸性食品者，所以避免癌症的发生必须保持血液的弱碱性，则癌细胞在营养失调下，即可被抑制并降低繁殖力，如果再配合药物的治疗，癌细胞在健康的环境下更易于控制和扑灭，复发的比例也大为降低。

蛋白质及脂肪在体内吸收消耗后生成酸性物



质。蛋白质生成硫酸、磷酸、尿酸等；脂肪则生成脂肪酸。这些代谢后的酸性物质均被细胞组织排放于血液中。体内于是排出钙以中和酸性血液，血液中的钙离子可维持细胞的渗透压。若平日摄取的酸性食物过多，以致产生很多的酸，而血液中的钙离子不足以中和那些酸时，血液即呈酸性。由于血液中钙离子缺乏，细胞的渗透压不能平衡，细胞内的镁离子会由细胞膜渗出，此时，血液中之含镁量即增加。

细胞内的镁离子渗出后，细胞膜即出现皱纹而呈现老化，以电子显微镜观察得知：致癌的滤过性病毒等，即附于老化细胞的皱褶上，并侵入细胞而繁殖——人就得癌症了。如果日常摄食均为强酸性的肉、蛋、乳品，则血液续呈酸性，癌细胞就会迅速的繁衍蔓延（扩散），即使用有效的药物也难以控制治疗，那么悲惨的命运，不想而知。若改摄食蔬果等碱性食物，使血液呈健康正常的微碱性，便可抑制癌细胞的生长、繁殖，使病情好转，乃至恢复健康，这是医学上不争的事实。

引发多种其他的病症。



吃肉等于制造毒血

一般人常以为吃炖鸡、炖鸭或者新鲜的鱼、蟹、龙虾等动物性食品，可以滋补患者虚弱的身体，殊不知这些食品会使患者的血液更为酸化，反而使癌细胞繁殖更快，真可谓是“爱之适足以害之也”！有些医师忽略这种原理，只讲求癌症患者的营养补充，结果愈是进补各种酸性食物，愈是增加癌细胞繁殖的活力，因此，一些被认为有效的药物却不能将癌有效的控制或扑灭，甚至转移、复发的病例层出不穷，所以血液的酸化颇值得我们深思检讨。

维持体内的酸碱平衡

一个人想要健康的身体，规律的生活、适当的运动、均衡的营养，三者缺一不可。前二项相信大家都能了解，最主要在于自己的恒心、毅力，时时刻刻提醒自己达成，使之成为生活的一部分；至于第三点除了落实之外，最重要的是了解、掌握正确的饮食观念，才能收到事半功倍之效。均



衡的营养需要多方的考虑，例如：认识营养成分，如蛋白质，脂肪、维生素、矿物质等。坊间相关书籍甚多，可多加参考、充实，以吃出营养。此外，还需从中医的观点了解食物属性，达到补养、调理之效，即所谓“热者寒之、寒者热之”的食疗原则。

健康人的血是弱碱性的，一般初生的婴儿多属于弱碱性体质。可是随着内（体内）、外环境的污染，不当的饮食习惯，使我们的体质逐渐转为酸性，这种现象也代表健康亮起了红灯。

为什么人体会由最初的碱性转为酸性？除了生活步调失常、承受过多压力、情绪紧张外，过量摄取酸性食物是最主要的关键。

我们的饮食中许多都是属于酸性食物，例如：肉类、乳酪制品、蛋、牛油、火腿等。摄取过多的酸性食品，血液会倾向酸性而变得黏稠，不易流到毛细血管的尖端，容易造成手脚或膝盖的冷寒症以及肩膀僵硬和失眠等症状。以蛋黄而言，蛋黄会在胃中形成 50% 的酸性；至于肥猪肉对于心血管疾病和胃肠疾患者应禁食或少食。

各种蔬菜、水果大多属碱性，为防止酸性过

多或中和酸性以维持体内的酸碱平衡，平日宜多吃蔬果，尤其天然绿藻富含叶绿素，是很好的碱性健康食品。

正常饮食中，酸、碱性食品的比例以 1:3 为宜，酸性食品摄取太多，体质容易改变酸性，若有糖尿病、痛风、高血压等症，也很容易发病，不可不慎。





二、肉食易得疾病

9. 肉食的害处

动物的疾病

动物的疾病使食物更加危险，牲畜所患的疾病种类多而可怕：疯牛病、禽流感、登革热、猪瘟等病我们已经耳熟能详；美国 80% 以上的猪在屠宰以前已经患病，其中肺炎、赤痢、霍乱、脓肿、旋毛虫病或假狂犬病最多；美国 90% 以上的鸡染患鸡癌及其他疾病，而这些病往往会转移至吃肉的人身上。我们再来看看肉类中有关病菌和寄生虫问题，不论是什么样的肉类，在放大镜的下面都可以看到很多的细菌和寄生虫，这一点和植物完全不同，那是为什么呢？

动、植物的细胞壁以及循环系统比较

植物的细胞有一层很硬的细胞壁，细菌不容易攻进去，因此也就不容易腐坏。而动物的细胞



完全没有细胞壁，所以任何的细菌都可以很快地攻进去，而且细菌会借着肉类本身的养分很快地蔓延开来。

另外，植物的循环系统非常简单，所以被切断的时候，植物并不是马上死去，其新陈代谢还可能维持几天甚至几个星期。所以，当把一朵还没有开的花插在花瓶里面，您依然可以看到它含苞待放，它并不会马上产生细菌和毒素出来；而动物的循环系统非常复杂，一旦动物被杀死后，其循环系统全部停止，细菌开始生长，肉开始腐烂，尸毒也开始产生。如果将一块肉和一棵菜放在空气中，三天后来观察它们的变化，您会迅速了解这里所说的道理了：三天之后，那块肉已经流脓出来了，里面都是虫，而且很难闻，而那棵菜只不过是外皮稍微干了一点，里面依然很新鲜而且很香，可见植物确实比肉类卫生。

寄生的病菌、绦虫

至于寄生虫的问题，水牛的颈部里面几乎都寄生着旋毛虫，黄牛的淋巴腺里面寄生的是结核菌，猪肉、牛肉里面都有不少的绦虫。根据美国



医师协会的一份报告中指出，平均每6个美国人就有一个人有旋毛虫，而从牛肉里面吃来绦虫病的人居然占90%。还有一种霍乱菌叫做“猪虎列拉”，一听这个名字就知道这个病是从猪的身上吃来的。这些寄生虫都只有肉类里面才有，而且要煮很久才会死。而现在的人呢，一去西餐厅里面，每一个人都在比赛：谁敢吃三分熟的牛排，谁敢吃一分熟的牛排，吃得满牙都是血。他们觉得这样比较时尚，比较先进，而那些寄生虫根本就还没有死，全部都被吃了下去。

牲畜被宰杀之后，带着疾病的细胞大部分都没有被发现，被卖给家庭主妇，煮成桌上的佳肴。至于那些被发现的鸡肉或内脏，虽然它们会被割下来，但是多半又被卖给了商人，来换取利润；有的被做成饲料，供应牲畜来食用，间接的还是被人们给吃掉了；有的则是打成肉碎，混在肉里面做成热狗或是包子，有的被加工成罐头或是肉干，连死了好几天的猪，都还有人拿来做贡丸，总之很少是被丢掉的。

难怪著名的素食医生克罗博士说：“我们吃素时不需担心食物是因什么病而死，这让人吃起来

多么愉快啊！”



肉食易致癌

肉类除了含有太高胆固醇和饱和脂肪外，还会产生太多尿酸与其他毒素。动物在被屠宰，作生死挣扎时，细胞就会产生激素，化学性相当高，它在极端恐惧与含恨之中，所产生的化学性激素，加上细胞所未排出的废物，与死亡后尸体腐化所形成的毒素，都是对人体健康有毒害的。

尿素太多，会引起许多疾病，这已是一般常识。肉类所含的毒素，随便举例来说，有苯基嘌呤与甲基胆菲，这两种都是致癌物质（香烟内也含有苯基嘌呤）！

医学实验证明，用很少量的苯基嘌呤喂白老鼠，初次被白老鼠的体内抵抗而消灭，但连续喂与苯基嘌呤，白老鼠就得了胃癌与白血癌、骨髓癌等癌症，导致死亡！爱吃烤肉、烤鸡、烤鸭的人，患各种癌症的机会是比不吃肉的人多得多！

有些动物在被屠宰时，已经身患癌瘤，它的癌瘤病毒，存在于它的肉、内脏及血液的细胞之中，人吃了它们，就是把癌毒往自己肚里吞！而癌毒与有些形成疾病的病毒，是不受普通的烹、



煮、油炸、烧、烤的温度所能消灭的。换言之，人若吃了它，就很有可能得到癌症或其他恶疾的。还有，烹制肉类所使用的各种化学剂与肉类结合后，都可能形成致癌物质。

患有癌瘤的猪、牛、鸡、鸭越来越多，这是因为现在的饲主大多数希望早日养肥了牲口，早些上市赚钱，于是就饲以种种化学剂或荷尔蒙，使动物生长得又快又肥，于是出现“打针鸡”、“打针猪”、“打针牛”。饲主使用这些抗生素来拌入饲料之内，饲喂家畜家禽，抗生素在畜禽体内固然杀死了若干病菌，但是也刺激引起他们的细胞产生很多激素与抗体；这些抗体，连同残余的抗生素毒质，很难被高热消灭。吃肉的人天天吃那么多肉类，把畜禽的病菌、抗体、化学药品毒素、抗生素、废物、尿素……都吸收到自己体内，怎能不患癌症！尤其是烤焦的肉类与油炸的鱼虾肉类，高热使它的动物性饱和脂肪与上述各种物质变成了致癌毒素，更是可怖！难怪喜食烤肉与油炸鱼虾肉类鸡鸭的人，有那么多患了癌症！

肉类导致癌症已经从各种报告中证实。研究报告指出，肉类在烧烤时，会产生一种化学特质，



是严重的致癌物，试验中将此化学物质涂抹到老鼠身上，会导致癌症的病变，特别是给老鼠吃，竟然会导致骨癌、血癌、胃癌等。

现在，有部分报告是关于癌的转移，虽然尚不被医学界接受，但是，离不开肉类的人们仍应该知道，并且预备它们可能在近期就会成为一项肯定的事实。实验中的母老鼠有乳癌，结果吃母乳的小老鼠也得了癌症。并且，将人类的癌细胞接种在动物身上，动物也得到同样的癌。

这一点，就关系到我们日常所吃的肉类。虽然，目前屠宰场都有检验，但是每日被宰掉出售的牛、猪有很多，检验工作并不能确实一一进行，这并非是检验人员的关系，而是工作量太大。这个问题在先进的欧美，仍无法有效控制。人们目前所能做到的，多半只是头有问题砍头，腿有问题砍腿，只把病处丢掉，身体仍然出售。

如果说猪、牛患有癌，或有癌的病变，是否会影响吃它的人呢？研究显示，很可能会转移到人类身上。

有很多人以为目前的牛、猪都是吃饲料的，而且生存时间远较过去吃剩菜与草料的短，根本



没有时间得癌症。但是，从小孩得到癌的病例中，我们可以知道，癌并没有年龄、性别的限制。

说到吃饲料的问题上，又有一项威胁人们健康的重要因素，即是饲料中添加抗生素，这使得吃它们的人也摄取许多抗生素，万一生病了，医师所开的抗生素，特效药往往一点效果也没有。于是，大病就有无药可医的困扰，生命就被平时爱吃的肉类耽误而结束了。

素食对人类有极大的好处，但是，现在的人，把心思全花在肉食的享受上。上面所提到的害处只是最浅显的一些报告而已。

医学检验报告说：肉类腐坏所产生的有毒细菌，少则每公克十万个，多则每公克九千万个，普通烹饪烧煮的温度并不能全部杀死这些细菌。

在科学文明与各种消毒方法锐进声中，科学家又提出：许多病毒不能用X光或紫外线摧毁！在《新闻周刊》(1990.6.4)上刊登了，英国疯牛病、羊瘙痒症和猫畜死亡与人类脑部穿孔，失明，死亡的神秘关系，引起了1/4的英国人停止吃牛肉，各地的学校、医院、养老院的菜单上，都取消了烤牛肉、牛排、牛肉香肠和牛肉饼。



更令人惊悚的是：美国患有血癌（潜伏期长，而且有传染性）的牛和鸡愈来愈多，而他们的下一代得血癌死亡的也愈多。

另有报告说，肉食对人体的影响是加速成熟和衰老。如爱斯基摩人及游牧民族以肉和脂肪为主食，不但早熟，也早死，前者的平均寿命只有二十七岁半。

肉食的害处已渐渐为医学家所发现，因此，他们提出衷心的警告：肉食者迟早要付出健康的代价，虽然年轻时看来身体强壮，到后来肝、肾等器官，一定要受到严重的损害。

您对于慢性自杀式的饮食——食肉吃荤，能再不下决心革除吗？

植物性蛋白质一直比动物性蛋白质品质好。食肉所得到“快感”，事实上是肝在紧急状况下，设法排出过剩的蛋白质所产生的错觉。而且肉含有新陈代谢的毒素——格散停（Xantin），其性质非常接近咖啡和熏肉所含的生物碱（具刺激性）。

实验显示素食者的身心反应是：消化良好、肠胃通畅、胃口大开、睡眠安稳、慢性病消除、对疾病抵抗力增强、少病、心情开朗、健康获得



改善……

在实行素食的初期，大部分的人体会下降，这是可喜的现象，因为身体要排出旧的、不好的细胞，才能组织新的细胞。不久之后，肤质变佳、体态的匀称将使人惊奇！另有少部分的人会有头痛、发烧或精神不振的现象，这是体毒排得太快，毒素还在血液里循环所引起的，这些现象很快就会过去，过后就会有脱胎换骨的感觉。

身体，是您所吃食物的产物，聪明有智的读者，应该以最好的原料——素食——构筑健全完美的身心；莫在躺卧病床时，再悲吟“病后方知身是苦”的哀曲！

10. 肉食破坏环保

疯牛病引发回归素食

英国爆发疯牛病，令全世界谈牛色变。根据外电报导，在疯牛病的恐慌下，伦敦麦当劳已经停止供应招牌的牛肉汉堡，改推出“蔬菜豪华堡”应对这一波牛肉危机。我们目前虽然不在疯牛病的暴风圈内，但是因此造成的肉食危机感，重新



唤起人们对素食的重视。

事实上，早在疯牛病成为新闻话题之前，素食已经是世界饮食潮流中值得注意的新风潮，不但国内素食人口增加快速，近几年国外也开始有具规模的素食组织出现。有趣的是，现代人学习吃素与过去基于宗教理由茹素，有着截然不同的背景因素，为此还有一个“新素食主义”的名词出现，认为素食是兼有环保和健康双重好处的饮食方式。

从健康角度来看，现代摄食肉类和油脂普遍过多，吃素正好可以平衡这种偏重肉食的习贯。加上医学研究报告显示，无肉食谱的确有助降低人类罹患癌症及心血管疾病的机会，素食因此在现代人心中和健康打上了等号。

肉食造成环境污染

从宏观的角度看吃素，肉食并不是一种符合经济效益的饮食方式。西方的科学家做过研究，发现一亩田种植牧草养牛，只能生产一磅的蛋白质，但是如果直接种黄豆供人食用，却可以产生十七磅的蛋白质，更何况动物饲养过程中，还会



造成水源和土地的污染。

除此之外，现代大规模经济养殖制度也隐藏有许多问题，为了追求最大的养殖效率，牲口挤在非常有限的空间里，过着极不人道的生活，过于拥挤的饲养环境本来就容易传染疾病，饲主只好在饲料中掺入抗生素、荷尔蒙，一方面避免牲口染患疾病，一方面让它们快快长大，好卖价钱。打了过量针剂、吃了过多抗生素的猪、牛、鸡以及鱼塘里的鱼，就像温室中的花朵，已经失去抗病力，一旦疾病发生，往往就是一场瘟疫灾难。

吃肉有问题，那么改吃海鲜吧！不幸的是，根据世界渔业资料显示，全球海域的渔获量近十年来有显著减少的迹象，其中1992年全球海洋的渔获量比起1989年时的最高量，就减少了将近5%。另外根据联合国粮食及农业组织长期追踪观察的结果，目前海洋中的鱼类约有60%都被归为已充分捕捞、过度捕捞或捕捞殆尽的鱼种。

造成全球鱼种数目快速锐减的原因很多，环境污染（尤其石油污染）只是其中之一。日新月异的渔捞技术、松懈的管理以及人类过度的捕食，都是让现代人“食无鱼”的原因。在走过数十年



狂吃豪饮的挥霍年代之后，二十世纪末的地球，牛只发狂、海洋逐渐被人掏空，或许人类真的应该认真坐下来重新思考我们的饮食方式了。

素食促进世界和平

任何有灵性的生命都贪生怕死，如果我们吃荤的人能亲自到杀牛羊鸡鸭的场所走一遭，我想很多人一定会改吃素。恻隐之心人皆有之，每一生命在濒临死亡时的挣扎和痛苦都一样。动物与人一样，被杀时产生恨心，会死不瞑目，这些动物的冤魂聚集不散，有机会即报复，这是为何吃荤容易病痛短命的另一原因。美国芝加哥城是一大屠宰中心，有特异能力的，能看到该城市的上空聚集很多冤魂，使整个城市阴气沉沉，很不舒展，连带的芝加哥犯罪率相当高，是一个很不安宁的城市。纽西兰是以外销肉品著名的国家，据佛教修行人士观察，因为杀业太重，冤魂太多，佛法不能在纽西兰生根，虽然他们多次试着在那里建立佛法中心，总不能维持，杀业太重会断菩提根，易与佛法解脱之道绝缘。相反的，由吃荤改为吃素的人，会发觉心情的改善，由低沉改为



喜气洋洋，原因很简单，动物的冤魂不再来讨债。

我们从大自然中可以看到吃草的动物都是很温驯和平的，而吃肉的动物就很凶暴。如果世界上的人不再杀生而改吃素，必然会有世界和平的一天。虽然我们不能期望每一个人都如此，但如果我们自己能改吃素，那么我们会与刀兵战争无缘，所出生的地方必定物产丰富，风调雨顺，并且没有战乱。试想吃素有这么多好处，何乐而不为呢？

屈指算来，我吃长素已整整十八年了。表面上看来，吃素吃荤只是一项饮食上的选择与习惯，社会上大多数人选择吃荤，少数人才吃长素。吃素的人在社交应酬上常有若干不便，有时还造成很尴尬的场面。我在经过长期素食，加上十年从事癌症研究并深入探讨佛法之后，深深体会到吃素吃荤牵联到身体健康与刀兵灾难和福报，进一步影响一个人灵性的发挥，所以吃的选择不只限于口腹而已。吃素愈久，旅游世界看得愈多，愈感到吃素的人是最幸福的，因为素食者不但能长寿健康，可避免横死刀兵之难，并培养慈悲心的种子，进一步发挥菩提心，得到解脱。



每一个人一生中都在追求幸福快乐和健康长寿，这是轻而易举就可得到的。“吃素”是最宝贵的一把金钥匙，能打开人生的宝库，希望朋友们好好珍惜这把金钥匙，别把它扔掉了。

11. 肉食与癌症

第一号杀手——肉食

随着经济的起飞，欧美各国、亚太等地区肉食的份量不断增加。当肉食猖狂的占据餐桌时，人类也攻占了医院、开刀房、病房和药柜，不然也是半个生病的文明人。肉食已是大多数人的饮食习惯，但是，人类对肉了解多少呢？希望所有阅读本文的人，都能够深切的体会——人类举起屠刀挥向动物的同时，也正挥向他自己！

医学研究证明摄食肉、蛋、乳品会增加乳癌、结肠癌、卵巢癌，子宫颈癌、肺癌及其他癌症的罹患，而素食可大幅度降低罹患癌症的机率，所以华德威烈医师说：“回过头来看看数据，红肉的最适当摄取量是零。”目前癌症罹患率正随着肉、蛋、乳品摄取量的增加而增高。



脂肪促进癌症的发生

食物中的脂肪可藉由刺激异常细胞的分裂来促进癌症的发生。有些脂质比较容易产生会破坏细胞的自由基或有毒分子。这些自由基的破坏若超过人体自然的保护机制，则可因而导致包括癌症等各种疾病的发生。

脂肪与癌症发生的关系，最显著的就是大肠直肠癌。食物中与大肠癌发生机率最有关系就是红肉类，如猪、牛及羊肉。这也是美式饮食中脂肪的主要来源。脂肪由于其高热量因此也易引致肥胖症，体重过重则已知与子宫内膜癌、大肠直肠癌及乳癌的发生率有关。

酒精致癌

每日喝酒会增加罹患口腔癌、咽喉癌、食道癌与肝癌的机会。饮酒也有报告可能增加了乳癌的发生率。酒精是否为直接的致癌因素，或只是一种辅助因子来加强其他致癌物质的致癌效果，目前仍未确定。另外，酗酒者也可因某种营养素的缺乏而间接地增加罹患癌症的机会。



如何减少致癌机会

以下是美国国家科学会综合各方研究资料，向美国人士提供如何减少得癌机会的具体建议：

第一，减少脂肪的摄取。美国人的卡洛里有40%来自脂肪，科学会建议降低为30%，事实上仍然比日本人的10%偏高很多，因为一般人的饮食习惯很难改变，故30%的建议，是希望容易达成目标，推行顺利，至少可能减低美国乳癌与直肠癌两种普遍癌症的人数。

第二，多吃蔬菜水果及带麸的谷物。因为它们都含有保护作用的植物荷尔蒙与维生素C。前面所提及的是引起癌症的食物，现在所谈的是一些有保护作用的食物。人体能够排毒，全靠肝脏的功能，肝脏进行排毒，须有各式各样的氧化酶的参与。植物荷尔蒙能增加酶的形成。在动物实验中发现，如喂饲致癌食物，而同时给予含植物荷尔蒙很多的蔬菜，则其患癌机会即降低。植物荷尔蒙在幼嫩的蔬菜中含量特别丰富，所以能多吃、常吃嫩芽，应对癌症有益处。一般的蔬菜如花菜、包心菜、结球甘蓝等的含量也很高。植物荷尔蒙还有一项特性，就是较不受加热的影响，在煮熟



之后，还是会发生作用。（注：花菜以绿花菜更佳。）

其次是纤维的保护作用，可以减少排泄物在肠内的停留时间。纤维的来源，多存于五谷、麸皮及糙米中，此种粗糙食物中，所含的矿物质也更多些。在美国曾发现南方土壤中，硒（一种具有防癌作用的矿物质）的含量比北方高，所以癌症患者也比北方低。一般人如果饮食太精致，就会造成矿物质摄取不够，所以提倡吃粗面糙米，是很合乎营养的事实。又豆类中含有的蛋白酶抑制剂，也有保护作用，此物对于由化学药物引起的癌症很有效。实验中一组用黄豆，另一组用牛奶，结果吃黄豆一组的发癌率比吃牛奶低，即因豆中含有蛋白酶抑制剂之故。这也说明了河南林县食道癌特别高的原因，因为该县几乎不产黄豆。相反的，在距该县车程不到四小时的范县，其食道癌患者，大大低于林县，因该地黄豆生产多，县民经常用黄豆磨粉或浆，混合作饼吃。这是很值得注意的事。

第三，少吃熏肉或盐腌食物。因其在制造过程中常易产生致癌物质，如果一定要吃肉，最好是吃新鲜的。



第四，减低致癌物的污染。例如在谷物贮藏期中，应该尽量减少黄曲霉素的形成，此物毒性很强，我们在实验中，只用很少分量，即可引发癌症。（注：黄曲霉素系黄曲菌及其他真菌之代谢产物，根据1963及1969年期的研究，此类真菌在160℃经一小时或在121℃十五磅压力之下，亦须十五分钟才能杀灭。而其所产之毒素，在更高温度及压力之下，纵将谷物本身组织与营养物同时破坏，亦不容易破坏它。此毒素一旦进入人体之后，即蓄积在肝脏中，不易排出，影响肝功能，为肝病形成原因之一。处于高温多湿状态之下，适于此类真菌生长繁殖，因此一般谷物，均应尽速干燥贮藏，除减少真菌污染外，亦使其缺乏繁殖而产生毒素的条件；最好不要贮存过久，及早使用新鲜品。因此，已发霉的花生、黄豆、玉米及其产品，均不可食用。）

第五，继续努力寻找其他的致癌物质，以减少得癌的机会。

第六，减少烟酒的使用。我们只能说吸烟是促成癌症的主要原因之一，我们决不会说凡是吸烟的人，一定会得癌症。至于我们医院的实际情形是：在肺癌患者当中，90%以上都是有吸烟习惯的人，其他当然也与空气污染等有关。又吸烟



与饮酒常是分不开的，酒能使致癌物易于溶解，深入皮肤，增加致癌作用。此点我要特别强调，希望能有助于戒除烟酒的行动。

12. 癌症可以预防

癌症对一般人来说，大都认为它是绝症而感到恐惧。在我今天的讲演里，我要用我的所知所学，贡献大家，说明这是一项误会，请大家改变观念，癌症并非绝症，不但可以治疗，而且可以预防。得了病再治疗，总是麻烦的事。预防的方法，既方便又容易更省钱，何乐而不为？

癌症因发生部位不同而有许多不同的名称。简单的说，癌症是指细胞的无限制分裂，能够在身体其他部位重新建立基地，重新生长。

癌症高居美国十大死因的第二位，仅次于心脏病，其中以肺癌最为普遍，其次是直肠癌和乳腺癌。美国的肺癌罹患率，近年有逐渐增加的趋势，尤以女性人数的上升最为显著，这可能是女性吸烟人数增多之故。



果，如果以五年存活计算，平均只有 10%。我要再强调的是，治疗与不治疗的生存率都差不多。一般人以为美国治癌很进步，这种想法是不确实的。其次是乳腺癌与直肠癌的生存率为 50%，而血癌与淋巴腺癌则只有 3%。从这些统计看来，可以说，西方的医学还没有解决治癌问题，否则其治疗率数字不应如此之低。因此使我产生一项推测，可能是研究的方向错误，大家将癌病视为局部或个别疾病来处理，而忽略了它整体的生物物理观念。

我之所以说癌病可以预防，是基于以下几个不同方向的事实与研究统计资料为依据。

第一，在不同的国家或不同的社会，癌病的发病率不同，这个现象说明癌病不是天然而生，是随环境不同而有差异的。

第二，癌病的发生率，可因移民而有变化。例如日本人的胃癌本来很普遍，在移民美国之后，第一代胃癌仍多，但第二代与第三代后，其发病率就与美国人相近，这表示了遗传不是癌病的主因。因移民而影响到癌病的发生，也证实了癌病是可以预防的。



第三，癌症可以随时间而有所改变。例如美国五十年来胃癌的发生，一直在自然的下降，但在治疗技术方面，并无特殊的成就。其原因可能与五十年来生活、饮食的改变有关。

第四，由于致癌物质的发现，如果减低致癌物质的污染或产生，就可以达成预防癌症的目的。例如已知黄曲霉素可以引发肝癌；又知亚硝胺是一种化学致癌物，在胃的消化过程中形成，证明能致胃癌。我们只要管制了这些致癌物质，自然就能减少癌的发生。

第五，癌症的发展，是可以逆转的。据研究得知，吸烟者得肺癌的机会，数倍于不吸烟的人；但如果在戒烟五年或十年以后，其患癌的机会也大大的减低。这是因为停止了侵扰之后，吸烟者也就恢复了原有的抵抗力。

癌症的演变过程

癌症这个字起源于螃蟹，表示癌症和毒螃蟹一样的可怕、横行无阻。癌症对大多数的人来说是一种意外的重症，从癌症的生物发展观点来看，我们发现癌症时都已太慢了，所以我们的重点应该是：



如何早期发现癌症或是采用什么方式来预防它的发生。

要谈癌症的预防就要先了解癌症演变的过程。初期癌症是细胞内的基因（染色体）发生变化，但是这个变化并非就是癌症，必须经过很长一段时间，大约 10 至 40 年才会变成癌症，因此我们有很长的时间来预防它的发生。就算小时候基因发生突变，但是之后我们给予良好的调养，可能就不会变成癌症，这是我们防癌很重要的一个理念。

癌症病变形成的原因和我们遗传、病毒、化学物质、辐射线等都有很大关系。最重要的是和我们食物中所含有的致癌物质有关。其中大约有 70% 的癌症形成是和我们饮食及生活方式有关，只有 30% 是因为遗传、病毒、辐射线等相关。因此只要饮食上做好调养就能预防 70% 癌症的发生。

当我们正常的细胞和这些饮食中的致癌因子接触，就会形成癌的初始细胞，可能今天我们吃了不当的饮食，明天或是后天便会产生一大堆的癌症初始细胞。但是它还要再经过十几、二十年才会形成癌的前期细胞，而变成癌细胞则还要



一二年的时间，我们根本不会察觉这些身体内的变化。

一旦癌细胞形成到让我们发现，临床上1公分就含有10的9次方的癌细胞，大约10亿个细胞我们才发现它的存在。大概长到10公分（约10的12次方的癌细胞）时，我们人就死亡了，癌细胞也会死亡。所以癌细胞从1个分裂40次后人就死了，而分裂30次才被发现，我们以为很早发现，事实上却已经很晚了。癌细胞最可怕的就是它会到处乱跑，大约到了它有10的7次方个时，它就会乱跑。因此我们防癌主要是要防止它长到10的7次方个，而不是等长到10的9次方个时再发现、治疗。

如何早期发现癌症

在某些癌症形成时都会有些症状发生，如皮肤癌、乳癌、鼻咽癌、直肠癌、口腔癌等等，都有某些先兆，因此定期的健康检查可以帮助我们发现这些症状并且加以治疗，对我们来说相当重要。



报告我们知道从癌的初始细胞变成成熟的癌细胞需要经过很长的一段时间。在这段时间内我们可以将它诱导分化成良性，而不会变成癌症。从国外医学研究报导中可以知道，丰富的维生素 A、维生素 C 是很好的抗氧化的东西。胡萝卜、深绿色的蔬菜都含有丰富的维生素 A；大部分蔬菜、水果中，特别是纤维性的蔬菜里就有丰富的维生素 C，这些是癌症预防中最好的东西。此外就是要少吃脂肪性、油脂含量高的东西，如油炸类的食物。另外则是东方性的美味——腌制食品也要减少食用。此外要禁烟，因为大约有 30% 的癌症因为抽烟而发生。不嚼槟榔则会减少胃癌、食道癌、口腔癌等癌症的发生。多喝茶，红茶、绿茶都可以，只要没有事就多喝茶。多吃素，多吃新鲜的蔬菜和水果。除了饮食方面以外，还有运动。有氧性的运动是一个很好的方式，可以多做做森林浴。多吃新鲜的蔬菜和水果可以保持细胞内氧的含量，少吃肉类的食品就可以减少细胞内氧的消耗。

人的免疫能力在四十岁以后会逐渐衰退，因此也就容易得到癌症。AIDS 的患者因为免疫机能



完全丧失，故他们特别容易得到癌症。免疫机能的丧失和得癌症有密切的关系，目前增加免疫机能的东西很多，许多中药药材都含有这种功能，如黄芪、灵芝、香菇、草菇、金针菇等食用性菇类中都含有调整免疫机能，增强免疫能力的作用。还有目前流行的尿疗法，根据研究资料显示人体中原本就存在预防癌细胞的物质，只不过大部分都随尿液排出体外。从尿液中提炼的物质就有分化癌细胞导向良性的作用。但是我并不鼓励大家喝尿，因为虽然人体有这些物质，可是分量上仍嫌不够。

饮食对预防癌症是最重要的，因为它可以改变人细胞内钠和钾的比值，以及分化掉食物中的致癌因子，如抗氧化性的东西。维生素 A 可以将癌细胞病变导向良性。而植物中的纤维可以加速排便的进行，并减少排泄物所含的有毒物质在体内停留的时间。

饮食改变癌症因子最明显的例子就是胃癌。美国自从二次大战后，胃癌逐渐减少，研究显示原因是因为冰箱的发明，使得人们可以将新鲜的食物保存起来，也保存了食物中维生素 A、维生



素 C 等防癌因子。并且减少人们食用腌渍食品所摄取过多的盐分等，因而减少了胃癌的发生。

最后再提醒一次，多吃新鲜蔬菜，减少脂肪摄取，不抽烟、不嚼槟榔，才是预防癌症的最好良方。

13. 防癌关键良方

去除不良生活

癌症一直是占国人十大死因首位，平均每 4 人中，就有 1 人罹癌，偏偏目前治疗癌症技术仍有其限制，因此预防重于治疗，如何才能防癌？医师建议，要注意“生理营养”及“心理营养”，包括去除不良生活习惯、多吃低脂及高纤食物、远离刺激物质、保持情绪稳定及维持固定的运动习惯等。

根据目前医学研究发现，许多致癌因子是可以预防的，像日本已渐渐将癌症归类于不良生活习惯的疾病，所谓不良生活习惯包括，饮食不当、吸烟及喝酒。

目前科学上已经知道饮食与癌症有关的部分



有：

（一）食用低脂肪食物，多吃富含纤维素的食物，可以降低罹患乳癌及结肠癌的机率；

（二）吃富含维生素 A 或胡萝卜素的饮食有助于预防肺癌、膀胱癌、食道癌、咽喉癌等有关癌症；

（三）多吃富含维生素 C 的食物，可以预防胃癌、食道癌等有关癌症；

（四）常吃黄绿色十字花菜类食物，有助于防癌；

（五）不吃高度腌渍或加工食物，以减少胃癌的发生；

（六）不吃发霉的食物，因为像黄曲霉素等有害物质，与肝癌的发生有关；

（七）不要吸烟，也不要喝酒，因为吸烟、酗酒都使罹患肝癌、食道癌、胃癌的机率大为增加。

防癌除了要注重“生理营养”外，也要注意“心理营养”，也就是要保持情绪平稳。动物实验显示，暴露在噪音、强光、监禁及电极环境下，产生的生理变化，会造成胸腺萎缩，而胸腺是人体免疫系统中，防止感染及患癌的重要器官，一



且萎缩，发生癌症的机会就大增。

意志与运动改善免疫功能

科学研究显示，某些心理特质有助于病患复元，其中脑内荷尔蒙，在心理层面有重要影响，而我们心灵就是一个坚强丰富的药局，可以不断的制造强力药物，使身体健康。而心灵创伤常是导致一个人丧失求生意志及斗志，以致疾病缠身的重要因素。

运动对于防癌也有重大影响，国外研究发现，平均每3名美国人中，就有1人患癌，但是每7名爱好运动的美国人中，才有1人得到癌症。运动的好处很多，包括供应细胞组织氧气，使偏好无氧状态的癌细胞难以生存。运动也有助于血糖稳定，改善免疫功能。

人类是属于运动的动物，所以不活动就是一种异常，让氧化作用低落，而新陈代谢不平衡正是引发癌症的重要原因之一。因此无论如何都应尽量养成每天“动一动”的习惯。即使万一不幸发现罹患癌症，也应勇敢面对现实，积极抗癌，同时改正不良的生活习惯，及保持心情愉快，都



有助于癌症的治疗及防止手术后的再发，使生活品质更好。

健康必须靠自己，如果能身体力行、坚持下去，所有疾病都会自动让步！

癌症的精神因素

德国汉姆医生发现，精神上的矛盾和刺激经常是触发癌症的主因，这来自他个人的经验。1979年他的儿子被杀后，夫妻俩同时得癌，他一直在研究癌症，此时才深深体会到癌症有精神因素的参与，而且发病期很短。他自己经过心理上的调节后，病即复原。

接着他以同样的方法帮助病人，发现几乎所有的病人在发病前，精神都受到刺激、惊吓或矛盾，并且有说不出之苦，或说出没有人听。不同的精神刺激会引起不同的癌症，伤痕先在脑部出现，再在身体上出现。譬如女性左乳房癌与母亲跟子女之间的矛盾有关，右边则和一般生活上的矛盾有关；直肠癌一般跟工作业务、责任权力范围的纠纷矛盾有关；肺癌跟死亡的恐惧有关；肝癌则与不满、生气的情绪有关。法国一位患有乳



癌并扩散到全身的女士，她在发病前，一个儿子试图自杀，另一个儿子家里爆炸，第三个儿子也有问题，接着又和丈夫吵一架，不久就发现左右乳房有癌细胞，并扩散全身。

在心理治疗上，是采用疏导和解决问题的方法，重点放在“谈心”，让病人诉说出心中的苦闷，以“谈心”方式疏导病人的情绪而改善病情。

“人生不如意事，十常八九。”发生纠纷和矛盾时，千万不要压抑烦恼，最好和朋友亲人谈开，如果是不可解的结，则可用转念的方法去对付。中国的俗语是千年智慧的结晶：“花钱消灾”、“生死有命，富贵在天。”如果相信因果报应的道理，则知“种瓜得瓜，种豆得豆”。要万事如意必须“诸恶莫作，众善奉行”，并随时忏悔以前的错误。进一步想想人生如梦，一切的一切都变化无常，何必太钻牛角尖？何必气愤填胸？昨日的英雄今日又何在？这样想就会心平气和。

此外，还要积极地去积福，多做利益他人的事，特别是不杀生，并且还要放生，多多益善。

有位加拿大女士五年前得末期恶性皮肤癌，都扩散到肺部了，医生宣告无药可救，只有三个月的



寿命。在这种情形下，她想不如到一个风景优美的地方去死，她选择了尼泊尔。在那同时，她经过朋友介绍认识了一位喜马拉雅山的舟帕仁波切，建议她放生以延命。回到加拿大的温哥华，她每天到码头等渔船进港，买下鱼虾放生，其他动物如狗等，则能救一条命就救一条命。四个月后，她的癌消失得无影无踪。去年当我跟她通电话时，她说三个月前乳部又出现一个硬块，是癌。她又再如法炮制，每天放生吃素，不到三个月病又好了。我问她：“你一天放生多少生命？”她回答：“平均一百条。”

除了放生，她还抽出时间散步，思维人生的意义以及她自己的任务等等。经过一场病，她的工作已由服装顾问改为环保、商业道德、慈悲心的顾问了。

14. 疾病与三世因果有关

佛法讲因缘——缘起，一切事情都是许多不同的条件相结合造成的结果，也就是因果报应。如果你学过化学就知道，不同的化学成分是由不同的元素组成的，经过不同的变化后，会改变造



成不同的结果，所以佛法可以说是人生化学。

疾病是什么因缘造成的呢？一般说来，你在前世或多世以前伤害别人的话，好杀生，你所得到的结果，其中之一可能就是身体不好。佛法讲五戒十善，基本道理就是不伤害人。尤其五戒中的不杀生，就是不杀害人及一切动物，不偷盗也是不恼害众生，不妄语、不邪淫、不饮酒，能这样就不会伤害到自己，可以说是真正健康基本的来源。

假如你的病是由于前世没有守好戒的话，最好的对治方法就是守八关斋戒。八关斋戒的好处是，可以中和因为不守戒所造成的恶业。在你守八关斋戒的时候，所做的功德都会加倍，不止加倍，而且加很多倍。所以你要积福、积功德，守八关斋戒是很好的方式。

另外就是放生，因为我们的病是切断别人的生命所造成的，你现在尽量使动物生命延长，就是造了自己长寿的因。想要身体健康，灵性上使用的方法，还有一个是忏悔及念佛。本来医生医不好的，因为积功德消灾，病就好了。

一个人寿命结束有三个因素：一是你的福报



享尽了，二是你的恶业成熟了，三是你的生命力结束了。你知道自己快要死的话，可以找解救的办法：如果是福报享尽的话，你就赶快多积福，多做些帮助人家的事情，也就是行善；不管哪一方面，真正为人家去做、去想的都是善业，都有福报。如果恶业成熟的话，你就忏悔，忏悔就是拜观音忏、大悲忏、八十八佛忏这些方式；还有发菩提心，也是一种消业的最好方法，菩提心就是不使他人受你自己受到的这种苦，还有生老病死的苦，所有众生都有这种苦，你为了希望解除这种苦，唯一的办法就是自己能成佛，自己成了佛才能解除众生这种苦，这样的话，很多恶业一下子都消掉了。

我们谈到健康，不能不谈到死，因为我们每个人都要面对死，所以必须从灵性上去探求，怎么样才会有一个健康的死。怕死，对我们的心理是一个很大的负担，如果你无时无刻都在怕死的话，就不能好好的活；相反，如果你能将怕死的心理除去，就能真正好好的活。

怕死的原因在于，我们认为死亡是一切都没有了，我们会舍弃一切，离开亲爱的人与财产；



此外，对于死亡的无知，使我们感到恐惧。但是根据佛教的讲法：人不知死了多少次，所以生生死死不是没有，如果你能真正去观察的话，换一个肉体就像换一个家、换一个房子。我们认为现在所有的、所看到的是我的，所以才有恐惧感，因为一旦失去了就没有我了；事实上这个身体只是暂时借住的房子而已，这样慢慢地去想，就会对死有另外一种看法。

另外，你如果知道未来可能会有一个很好的来生的话（有一个更好的去处），那么你对死的恐惧就会慢慢减少。如果你在临死时，充满了爱心、慈悲心、善良心，你一定会有一个很好的来生，而且临终那时候，最好能够想到佛菩萨，你就能得到佛菩萨的迎接，自然而然有个好死。相反的，要是你死的时候，有一颗贪恋的心，什么事都放不下，心中很不安宁，就不得好死。所以，平常最重要的是训练没有贪恋的心，并且时时修善，这样就可以准备轻轻松松地走。



15. 万病的根源来自杀生

当今社会，人类的物质享受、科技发展日新月异、一日千里，但人类的疾病痛苦却反而与日俱增，更加沉重。生活在文明社会的现代人随时随地被各种传染病，各种恶疾所威胁，所苦恼，特别是癌症，早已成为人类的公敌。

从十多年前平均每四个人有一个会罹患癌症，到几年前平均每三个人有一个会罹患癌症，到最近美国政府官方统计平均每二个人就有一个会罹患癌症，癌症的横行猖獗真是到了令人心惊胆颤的可怕地步。我们每一个人，每一个家庭，每一个亲人随时都有可能被宣判癌症，随时都有可能被癌症病魔所吞噬，癌症成为人类所必须共同面对的挑战！

但是医学的发展毕竟有其局限，面对癌症，每一个人不禁还是惊惶失措，寝食难安。其实，有着二几千年历史发展的佛教，在无上的佛陀昔日的教导中早有解救的方法，我们愿意提出来与有缘的人分享，除了医学之外，每一个人可以



靠自己的努力降伏癌魔。

治疗疾病最重要的是找对病因，抓住疾病的根源对症下药，疾病的治愈就不是问题了。其实不只是癌症，更包括所有的恶疾不幸，其最根本的原因就是来自于杀生。世间的一切总逃不开“因果”的铁律，种了杀因必有杀果，正因为前世或者今生我们杀害了很多的生命，造了很多的杀业，积欠了很多的杀债，一旦因缘成熟时，就会有怨亲债主来讨命债，浮现癌症恶疾，或不幸灾难来威胁我们的生命。

但是很少人了解，吃肉其实就是杀生，吃肉的人很少会设身处地去想，肉是动物的尸体，肉类深含动物临死前痛苦挣扎的怨恨与恐惧所产生的剧毒，我们每天吃大鱼大肉，每天就是在杀生，每天就与吃下去的生命结血海深仇，现代人生活富裕，饮食奢靡，每天三餐吃掉的生命更是令人不敢想象，杀债怨结所累积爆发出来的结果，就是无数令人惊悚惊心的恶疾与不幸，癌症就是其中的一个例子。

既然我们知道万病的根源来自杀生，就可以针对病因，对抗恶疾，解决之道如下：



（一）戒杀吃素：赶快戒杀吃素，不再吃众生的肉，不再与众生结血海深仇，不再造新的杀债。

（二）放生偿债：赶快去救命在旦夕可怜的生命，市场中每天都有无数待宰悲号苦难的物命，藉着放生救赎生命，来偿还以前我们所欠的杀债。

（三）礼佛忏悔：觉悟到我们今生前世所造的杀业十分深重，就必须发起惭愧心，每天拜佛求忏悔，藉由礼忏消除罪业。

（四）念佛消业：一句“南无阿弥陀佛”最简单最方便，但也最殊胜最玄妙，人人会念，人人可行，随时随地都可以持诵。在念佛的同时，佛光普照，佛力加被，消除罪业不可思议，是除病消罪最好的方法。

杀业一消，怨结一解，癌症恶疾就自然烟消云散，能不能得到利益，但看自己能不能真诚实践，实践一分得一分利益，实践十分得十分利益，能否健康平安，最关键的还是在于自己。



16. 迈向健康之路

佛教信仰可以治疗癌症

拥有麻省理工学院生化博士学位的癌症专家雷久南，在历经五年的佛教信仰与修行之后发现，性灵的修持的确有助于癌症的治疗，这对当今只重“生理”治疗的医学界而言，确实不可思议，但是，雷博士自有她的一套论证与根据可循。

断了杀念，心存善念，自然病愈

几个癌症病人，都是依照“吃素、放生、持戒”而痊愈之后，其道理是一个人断了杀念之后，经常心存善念，灵性一获改善，情绪自然愉快，连带的也会改善生理状况。证明情绪对身体病变的影响。

负面情绪易导致癌变

为了找出证明，她连续研究了一万位癌症病例，发现他们在发病前三个月，都曾发生过强烈的情绪矛盾与刺激，透过大脑断层的扫描发现，这些反应均在脑部留下“伤痕”，然后相关部位的



器官在一二个月内就会出现癌症病变。

可是，一旦问题解决了，情绪得到平抚，他们全都不药而愈，而且复原得相当快。这个科学见证，让雷博士更加确信，从灵性上着手的重要性。雷博士认为，癌症的病因固然多端，但“情绪”绝对是个“促发点”，若平时就能“修心”，不因外在环境变化而盲目反应，以致情绪过度波动，即能避免癌症的侵扰。

从灵性的角度来看，不杀生、有爱心、不伤人、心情自然平静祥和；反观那些杀人犯，由于他们脑子里时常想着害人，因此，他们身上所放出的生物电（磁场），就会影响到其他人的情绪；一个社会若充斥太多这种负面情绪的话，个人的健康就会受到波及。这种影响反映在健康上——胆囊炎特多，因为胆主司对外在环境气氛的反应。

依此推论，若要常保健康，其实大家都有责任，若人与人之间能把自私心、憎恨心、烦恼心、害人心……去除，常以一颗慈悲喜舍的心待人接物，将有助于提升整个社会环境的健康。

由此看来，佛教信仰不仅可以抚慰人们的心灵，还能在无形中帮助人们去伤除病。祝福您！



三、如何素食

17. 素食与皮肤健康

覆盖我们全身表面的皮肤，最能把血液的好坏状态反映出来。有人说：“皮肤是健康的镜子。”的确，皮肤的变化，最能使人一目了然的把体内的健康状态看出来。皮肤粗糙、黑斑、雀斑等等，很多人认为是体质使然，或天生如此，没有办法了。诚然，皮肤的异常与体质有关，但是我们为什么不把这有问题的体质设法改善呢？有很多女性为了皮肤去找美容品，去向医生鞠躬，但是却很少有把目标转向于本身的体质上；而要想皮肤美，又非从身体里面来努力不可。

如前所说，皮肤最能把血液状态忠实的反映出来，因此皮肤的状态与血液的状态有密不可分的关系。血液的质如果不好，也同样的使皮肤的质不佳；质不好的皮肤，不管你从外面怎样的油漆粉刷，当然收效很少，顶多也只是充充门面而



已。皮肤粗糙、黑斑、雀斑，唯有改善血液，才是根本治疗的办法。要从内心改良才彻底。女士们应当改变你以往错误的美容观念了。

皮肤粗糙或黑斑、雀斑的主要原因，是由于身体的新陈代谢作用，也是汗腺机能失常。一般说来，我们通常所排泄出来的汗大约有 1.5% 是固体，包括盐、尿素、乳酸等。虽然肉眼看不到，但它们会混在汗水中，不断地排出于皮肤表面上。如果动物性食物吃得太多，使得血液酸性度过高，血液中的尿素与乳酸便会大量增加，当它被排出于皮肤表面时，尤其是乳酸（也是酸的一种）便会逐渐侵蚀敏感的皮肤表面细胞，使得皮肤失去张力、弹力，而变得愈来愈粗糙，皮肤表面细胞受到酸类或毒素侵蚀而变化其颜色，而有黑斑、雀斑的产生，由此可知，经常吃素食，保持理想的血液状态是保养皮肤最有效也最根本的方法。大家好好用智慧自求幸运。

娇艳美丽光泽的肌肤，是女性魅力的特征，我国女性自古以来就以肌肤细嫩闻名，可是近些年来，皮肤粗糙、油性的妇女，随便在街上一站，触目皆是，这是什么原因呢？最主要的原因是平



常饮食以肉食为主，吃过多的动物性脂肪，不容易消化吸收，会给肝脏带来极大的负担，使肝脏机能低落，动物性脂肪无法充分代谢吸收，会在皮肤表面浮出脂质，这就是面疱（青春痘）、粉刺的最大原因。现在的肝病最不好治，要当心！

我们若能多吃富含碱性矿物质的植物性食物，使血液变成微碱性，则血液里的乳酸等就会大为减少，也不致有大量的排泄物随汗流到皮肤表面来害及皮肤了，同时如钙等矿物质又能把血液中有毒的污物清洗掉，经洗净后的血液，就能充分发挥作用，也使全身各器官作用活泼，全身充满生气，所以说素食是内服美容品。你要记好啊！

18. 素食可消难闻的体臭

曾经有人说笑话，我们的饮食生活越来越好，而我们的身体也越来越臭了。这是事实，尤其夏天，你在非常拥挤的公共汽车里，就可闻到青年男女腋下的恶臭，特别是有狐臭的中年女性，若再擦想掩盖臭味的香水，散发出来那种说不出的



气味，更使人闻得头昏！

本来香水这玩意儿，是盛行肉食主义的西洋人发明的，跟西洋人一起生活过的人，都晓得他们身上有股强烈的体臭，所以西洋人不得不用香水来掩盖身上的体臭怪味。我们东方人，除了最近这几十年之外，从前就一直没有在身上用香水这件事，虽然我们也爱闻香，但我们从前是燃檀香，或是欣赏芝兰香、百合香，这全是对于幽雅之香的一种欣赏，绝不是藉香水来掩盖身上的气味。现在人太狂妄，不知自然之美，而愈娇艳则愈臭！

这是由于过去东方人的副食偏重于蔬菜，所以我们身上没有需要消去的不良体臭。虽然我们并不赞成过去那种限于经济能力且不符营养理想的素食，但是像西洋人那样肉食过多，也有产生不良体臭的烦恼。现在我们国民生活水准普遍提高，大家拼命讲究营养，学西洋人吃肉过多，以致身上也有了怪味，尤其是青少年男女腋下散发出的强烈臭味，实在叫人掩鼻都来不及。

人的不良体臭中，最成问题的就是腋下发出的臭味——狐臭，是由于腋下的汗腺所分泌出带



有恶臭的汗而来，而腋下的汗之所以带恶臭，又和食物有关。腋下的汗腺对新陈代谢的反应特别敏感，如果血液中的碱性不够，无法把所产生的有害酸性物质中和的话，这些酸性物质便会由腋下汗腺分泌出来，这些分泌包括脂肪、脂肪酸、胆固醇、铁的化合物，及其他未能完全中和的各种酸性物质，聚集在腋下而发出强烈难闻的恶臭。由此可知设法使血液保持理想的碱性，是唯一根本防止狐臭的办法。有此弱点的人，要自己小心注意。

所以腋下的汗腺能把人体内新陈代谢的结果，最真实的反映出来，从腋下散发臭味，可以晓得体内血液中是有害的酸性物质多，即是血液的质是不良的。但只要我们改吃素食，使血液变为微碱性，便能将这些有害的酸性物质在血液中予以中和，最后虽也同样的排泄到体外来，但却不会有难闻的气味。所以素食的人不会有难闻的体臭；时间久了，还会内发出香味来，不是香水啊！



19. 素食与骨、牙及女性难产

前面谈过，偏爱吃动物性食物的人，血液常是酸性；而酸性血液的身体，最容易受伤害的部分就是骨和牙。人体内全部钙量的 86.6% 是在骨和牙内，在理想的碱性血液的人，这许多钙不过是构成骨和牙的要素，并不作他用。但是多吃了肉类的人，血液变成了酸性，又不晓得从食物中补充钙等矿物质的话，则体内为了自然的中和酸性作用，就从骨和牙内把钙抽出溶到血液里去，作中和酸性之用。这就是说，平常骨和牙内所含的钙分，是在血液本身不能以平常的方法中和，而不得不变为酸性时，才被派遣到血液中去做“预备军”，血液经常保持正常微碱性的人，是不用这支“预备军”的，但是肉食者不能补充新的钙等矿物质，血液里没有和酸性物质作战的军队，就必须从骨和牙内把钙抽出来作战了。这样一来骨和牙的钙不足，就变得瘦而脆弱了，经常如此，变成骨和牙发育不全，而有蛀牙、黑牙、缺牙，骨也是瘦而长，胸廓变得狭长。



一个女性在生长过程中如果是这种情形，则骨盆狭小，容易发生难产。近来年轻的孕妇常有分娩困难，多是生活宽裕，吃肉太多，血液变酸性，不得不从骨和牙内抽出钙来应战，以致骨盆变得狭小所致。

佛家以慈悲为怀而戒杀，佛国印度民间有个传说：若是杀牛、猪来吃，或是吃了其他动物的肉，则必得报应，使女人死产或难产。这话听来像是迷信，但以科学来分析，吃多了动物性食物会使骨盆狭小而难产，这种传说也不无原因，或许因吃了过多的动物性食物，而致难产或死产，由于经验得来的教训，证实素食因血液与钙的关系更可预防难产。

20. 素食与防癌

野蛮人谈虎色变，文明人闻癌色变，一方面因为癌症“不以时至”事先并无警告，些微的不适又未注意及时治疗，一旦发作便不可收拾，实在可怕。另一方面，也因为癌症至今没有可靠的治疗方法，连病因都摸不清楚，只知道癌症和细



胞的畸形生长分裂有关。好好一个细胞，为什么偏要往歪里长，成为杀人的凶手，却怎么也搞不清楚。但是从前的人细胞畸形的少，现代人的细胞变成畸形的机会较大，食肉过多是主要原因之一。一九七五年十一月份《美国科学杂志》一篇谈癌的文章，列举了一些重要的统计资料，最发人深省的，是肉食和癌症的关系。纽西兰人食肉最多，每人每日约两百六十公克，患癌症的比例也高，为世界第一；美国人食肉次高，所以患癌症的比例亦高，在美国三家中就有两家患有癌症的人（据一九六二年美国防癌协会报告）；日本及芬兰人食肉甚少，每年每十万人中患癌者约十人，因此有些学者推想到动物性脂肪可能有利于癌的发生。这样看来，“肉食者鄙，未能远谋”的话，实在不错，吃肉吃得多，眼前固然痛快，将来却有性命之忧，不能不多考虑后果。对后果负责，就必然要守好前因。

加工食品及饮料等所用的化学剂，与癌的发生也有密切关系，我们调查过几个长寿村的老人，他们几乎全无患癌的；而从他们的饮食生活看，这些长寿的村民几乎全不晓得奶油、乳酪等为何



物，他们所吃的脂肪全是仰赖于芝麻、花生、菜子等自然食物所制的油。

当然目前不能断言动物性脂肪及化学剂就是致癌的原因，但从动物实验上已可证实：动物性脂肪是致癌的良好条件。用猪油、奶油等饲养的老鼠，是显著的致癌率高；反之，用麻油、花生油等植物性脂肪饲养的鼠群，几乎全无生癌的。今人谈“癌”变色，须预防。

这可能是动物性脂肪所含的饱和脂肪酸，有使癌容易发生的作用；反之，植物性脂肪所含的不饱和脂肪酸，可能不利于癌发生的作用。当然，在癌的原因尚未明白的现在，所有的说法都不离“推想”之境，但既经动物实验，确认动物性脂肪有利于癌的发生，则植物性脂肪虽不能说有治癌之效，然而我们食用植物性脂肪则比较安全，乃是很明显的了；何况植物性脂肪具备了一切对身体的益处，又能除去动物性脂肪所加于身体的害处（胆固醇），那么我们何不立刻就实行素食呢？



21. 如何防食物中毒

植物性蛋白质的抗腐性强，当然不是说植物性食物绝对不腐坏，不过植物性蛋白质即使腐坏了，其对人体为害的程度，也远比腐坏了的动物性食物为低，不会中毒过深而难治。素食久了心情和悦而常和善。

食物的腐坏，是由叫“腐败菌”的微生物来进行的，以蛋白质为例来说，所谓“腐败现象”，不过是把蛋白质分解为原来的各个元素而已；不过在分解的过程中，会产生“腐败生产物”，而这种腐败生产物，就是我们俗称的“毒”或“毒素”，种类不一，都是对人体有害的，但是植物性蛋白质腐败后产生的毒素极少，而肉类腐败所产生的毒性则强得多。我们吃了稍有腐坏的肉、鱼等，就会剧烈的腹痛及腹泻，这几乎是人人都经历过的，当然如果知道已经是腐坏的东西，是谁也不肯吃的，要知动物从死去的那一刻开始已逐渐的腐坏了，所以有时外表看来像是新鲜的肉、鱼之类，实际上可能已被腐败菌所侵犯了。肉类



既腐败不如素食安心。

食物中毒的主要原因中，有叫“死体毒中毒”的，所谓“死体毒”就是蛋白质中的离氨酸，或精氨酸，或鸟氨酸等腐败时所产生的毒素“腐败生产物”。例如离氨酸一经分解，就产生叫“尸毒素”的毒物，精氨酸或鸟氨酸一经分解，就产生叫“腐败素”的毒素；而这些毒素都具有强烈的毒性，进入人的体内，就使人发生剧烈的中毒症状。真危险，不论外出在家都要注意。

现在看看产生这些剧毒的氨基酸“离氨酸、精氨酸、鸟氨酸”，是哪一类的蛋白质内含得最多呢？“离氨酸”是动物性蛋白质的主要成分，特别是牛猪肉、鱼肉等内含得最多。至于“精氨酸”与“鸟氨酸”，多含于从动物的骨、软骨、皮、腱等所提出的“动物胶”中，固然这种动物胶不直接供食用，但我们食用连骨吃的肉食也不少，如小鱼等，就有大量摄入体内的可能性。因此，好吃鱼的人不要连骨吞了，改素食为平安。

总而言之，动物性食物一经腐败，就产生危害身体的剧毒，事实上，每次团体食物中毒的事件发生，几乎全是因吃了腐败的鱼或肉类。素食就不会



有意外。

至于植物性蛋白质内，因所含产生剧毒的氨基酸，远较肉类为少，所以即使腐败，也不像肉、鱼等产生那样多量的“尸毒素”、“腐败毒”等剧毒，对人体比较安全。当然这里不是劝你放心大吃腐坏了的植物性食物，最主要的目的是说明植物性食物比较安全。

实验上培养微生物，也一定要用肉汁才好，这也是肉类腐败菌最爱居住场所的证据。所以我们要讲求卫生，多吃植物性食物，比较少有因食物腐败而中毒的机会。“病从口入”这句古人言，现代人要注意了。

22. 不要把宝物当废物抛弃

很少有人知道萝卜的叶子含有惊人的营养素，现在只有农村里贫苦人家才把萝卜叶当菜吃，许多人把萝卜叶抛弃，实在是暴殄天物，并且萝卜叶的味道也不错。

胡萝卜的叶子内含有矿物质，而维生素也极丰富，特别是维生素 A，为青椒等的十五倍至



二十倍，我们只晓得胡萝卜的营养好，却少有人知道吃它的叶子。

例如大家都晓得，多吃动物肝及鳗鱼可以治夜盲症，这是因鳗鱼及肝含的维生素 A 丰富，但是萝卜叶所含的维生素 A 则是鳗鱼及肝的三倍。有夜盲症吃不起鳗鱼及肝的人，何不多吃俯拾皆是萝卜叶子？有此好叶，何必花钱吃鱼？鱼有它的生存天命，我人为何吃它！有良心的人不敢吃，没好心的人你不怕更恶的人吃你吗？

维生素 B1，大家一向以为豆类含得最多，可是萝卜叶所含的维生素 B1，比含量丰富的豆豉还多六成。

含维生素 B2 丰富的食物，大家一定以牛乳称王，虽然牛乳含维生素 B2 很多，可是萝卜叶所含的维生素 B2，却是牛乳的二倍。

至于维生素 C，已无人不知是橘子等水果类含得最多，但萝卜叶所含的维生素 C，是含 C 最丰富的一种，为橘子的二倍半。

我们都知道萝卜是一种好吃的食物，但是它的叶子却被人看不起，其实叶子不但维生素高于萝卜若干倍，就是热量及矿物质也高于萝卜若干倍。



萝卜叶用盐腌渍了吃，各种维生素要起变化，但有变少也有变多的，大致是 A 要减少十分之一，而 B1 却增加十倍。此外可以用油炒或做菜饭吃，收藏起来吃干萝卜叶风味也颇佳。这是极不值钱而又极多的“珍贵食物”，希望大家不要把宝物当废物抛弃。

我们日常所吃的蔬菜，假如所吃的部分恰是有效的部分，那就没有问题；但是事实上，最有效的部分，往往被我们舍弃不食，这是多么可惜无智慧！

前面所说的萝卜叶就是一例，连马铃薯也是如此，皮所含的矿物质，为其内身的四倍，可是现在有谁吃马铃薯不削皮呢？又马铃薯的维生素 C，极大部分都在皮内。既然为吸取滋养，那何苦又废掉滋养！

芹菜的绿色叶子，我们通常不吃，但芹菜青绿色部分所含的胡萝卜素（在体内可转变为维生素 A）、维生素 B1、B2、C 及钙等矿物质，远较白色白茎为多。

胡萝卜的叶子内含有维生素和矿物质也极丰富，特别是维生素 A，为青椒等的十五倍至二十倍，我们只晓得胡萝卜的营养好，却少有人知道



它的叶子。

从以上的例子看，可知我们一向的蔬菜吃法，多是误把精华部分抛弃了；若要不放过精华，以吃全体为最理想，即是从叶到根部都不放弃。

因人要讲口味，所以对蔬菜“吃全体”，事实上是不可能完全做到的；但是我们如能想出特殊的吃法来，那我们过去抛弃的东西，就有很多可以变为营养的美味食品。我们已是二十一世纪人了，头脑要醒觉了吧！

23. 葱与蒜

医生们认为蒜与葱能增加胃酸，由于过多的酸是许多造成或加重溃疡疾病的主要根源，所以食用葱和蒜都有损健康。根据瑜伽家的说法，葱蒜的刺激性（如眼睛充满泪水和流鼻涕）严重地扰乱了心灵而不容易静坐，同时很难达到更高的意识境界。根据中国的草药学：

大蒜——辛、温、有毒，久食损人目，陶弘景曰：“性最臭，不可食……损性伐命莫此之甚。”时珍曰：“久食伤肝损眼……今北人嗜蒜宿炕，盲



瞽最多。”震亨曰：“大蒜属火……伤气之祸积久自见，养生者忌之。”颂曰：“多食伤肺、伤脾、伤肝胆，生痰助火昏神。”思邈曰：“四月八日食葫伤神令人喘悸，口沫多痰，多食生葫，行房伤肝气，令人面无色。生葫合青鱼酢食，令人腹内生疮、肠中肿、又感疝，发黄疾；合蜜食杀人，凡服一切，不可食之。”

葱——葱多食昏人神，损须发，使人虚气上冲，五脏闲绝。食生葱，令人面上起游风，生葱同蜜食，作下痢，烧葱合蜜食，壅气杀人，切忌误食！

胡葱——久食伤神、损性、令人多忘，损目明，绝血脉，发痼疾。有人喜吃，原来是自害，当通通改掉！

韭——多食则能昏神暗目，酒后尤忌。

欧洲人亦早知葱蒜的坏处，他们相信这类食物会吸收毒气。欧洲有一清除屋内不好气氛的古老方法，就是在屋子四周放置大蒜，隔夜取出烧掉。有些人在得知有不受欢迎的客人来访时，就预先将洋葱置于插花的瓶内，等客人一离开后就取出烧掉。

佛家早在三千年前就已严戒葱、韭、蒜，尤其还坚决戒烟酒呢！



24. 营养素的功能

人类必须从食物中获得充分而均衡的“营养素”，才能使身体生长发育，和损耗的得以修补、体温得以维持、工作能量得以持续。人类没有食物，固然不能生存，就是食物中的“营养素”不足，或长时间缺乏某种“营养素”，都足以危害身体健康，发生疾病或死亡。

对于身体的功效来说，大致可把营养素分为三类：

（一）供给人体热能的——由糖、脂肪、蛋白质等氧化作用而产生。车子要石油化热能，人亦不可缺少热能。

（二）构成和修补组织——需要蛋白质（供给氨基酸）、矿物质（钙、磷、铁、碘），和维生素。

（三）调节生理机能的——需矿物质（新陈代谢）、维生素（维持身体的生长与健康）、水和纤维素（含于蔬菜水果中，刺激小肠的蠕动，以帮助消化）。



25. 素食营养足够

素食，为佛门所极力提倡，自具有宗教上“慈悲为本，方便为门”的深刻意义在。若以医学而言，对身心健康的影响，亦有其独到殊胜之处，假如有人担心素食会营养不良，那是多余的顾虑。其实，素食不但营养丰富，又可预防疾病，使人延年益寿，是很适当的饮食方式。可惜现代人还有很多不知此方式！

营养素包括糖类、脂肪、蛋白质、矿物质、维生素和水等六大类。除水取之不尽在此不谈外，其余五类营养素在素食中都有丰富的来源，在此浅述：

（一）糖类：糖类乃供给热量，构成身体组织，帮助脂肪氧化，促进发育之重要营养素，且为最经济之食品。主要来源，以五谷、水果为多，素食者于糖类当然无匮乏之虑。

（二）脂肪：脂肪有供给热能，构成身体组织，调节生理机能，维持体温和保护内脏的功能。素食者之脂肪，来自植物食品。普通五谷之类，尽含脂肪、豆类及核仁等含量尤多，且不亚于肉



类，可谓来源广阔物价低廉。又素食者日常营养以糖类为大宗，其次为蛋白质，此二种营养素，在体内分解吸收，亦可衍化成为动物性之脂肪，且其质地幼滑密致，使得素食者之肌肤较为光泽。因此，脂肪之摄取，亦不足为虑。

（三）蛋白质：蛋白质为供给热能、构成组织与修补组织、调节生理及维持代谢机能、抵抗疾病之重要营养素。按一般日常饮食而言，谷类与豆类是植物蛋白质最重要的来源，麦芽和谷芽所含的蛋白质甚至较动物蛋白质的营养价值更好。为了摄取蛋白质，素食者可以高度利用黄豆蛋白质及以全麦的麦粉代替白面粉等，即可达最高营养效力。

（四）矿物质：人体各部分的组织都或多或少含有矿物质的成分，对体内的机能有极重要的调节作用。

钙：是人体内含量最丰的一种矿物质元素，为骨骼及牙齿的主要成分，负有组织收缩的作用，是血液凝固的一种因素，对于神经刺激的正常反应及铁质的有效利用，又是不可缺少的物质。许多深绿色蔬菜中钙的含量亦甚高。



磷：人体内磷的含量，在所有的矿物质中仅次于钙，磷可构成正常的骨骼和牙齿，促进脂肪与糖类之代谢，增殖细胞，增加酵素活力。素食中谷类含磷量亦有甚多者。

铁：铁构成血红蛋白，以输送氧分至组织中，也是构成骨骼重要成分之一。素食中，未碾或加养分的谷类，绿色与黄色的蔬菜等是日常食物中铁质的最好来源，水果类如桃、梅、杏、葡萄等亦含有不少。

碘、钠、钾、氯、硫、镁：碘组成甲状腺素以调解能量的新陈代谢，海带、海藻、紫菜等含有之，食盐中亦有加入碘者。钠主要为调节体内的酸碱平衡，维持细胞和它周围溶液的渗透压力，盐中含有。钾能帮助保持细胞内液体的平衡，调节肌肉和神经的刺激感受性，蔬菜、谷类、水果中可供给足够的钾。氯能调节身体酸碱平衡，帮助维持渗透压力，大部分由食盐中得来。硫可助长头发与指甲的发育，组成胰岛激素及软骨等，豆荚、坚果中可得之。镁是造成骨骼和牙齿的成分之一，并可辅助酵素作用，谷物为其来源。



多、来源广，无匮乏之虑，且较肉食为优。可是却有人说素食不够营养，真是无知与愚笨呢！

（五）维生素：已发现的维生素，有 A、B、C、D、E、K 等多种，各种维生素亦为保持身体健康必不可少的营养。既不可少，即要注意摄取。

维生素 A：是细胞的建立和成长所必需，同时可保持上皮组织完善，使人们在暗淡的光线里保持正常的视力。深绿或深黄色的蔬果里含量丰富。

维生素 B：以 B1、B2 及烟碱酸为主要，其他 B 群维生素对于人类的营养亦同样重要，但如已获得足量的上述三种维生素，则在正常情况下，其他诸 B 群维生素亦可获得足够的分量。

维生素 B1：主要功能促进胃肠蠕动及消化液分泌，增进食欲，预防及治疗脚气病或多发性神经炎，促进糖类的氧化作用，维持正常之心肌紧张力。食物中以谷类产品是最主要来源（蔬菜和水果所食分量多时，则在需要量中亦占重要比例），豌豆、蚕豆、黄豆及花生等也是良好来源。

维生素 B2：主要功用为输送氧，有氧化还原的作用，在蛋白质和糖类的新陈代谢中为主要之



一环。由动物实验结果，证明可增加寿命及青春的活力。广泛地分布于各种食物，其中最好的来源为谷类。故应于谷麦类中多摄取。

烟碱酸：能将葡萄糖被破坏后所产生的氧输送至乳黄素中，是使体内产生能量酵素的主要成分。酵母和花生是烟碱酸最富裕的来源。全粒的谷类含量亦甚高，但在碾磨时损失高达百分之八十到九十，若加养分，效果良好。马铃薯、豆荚和其他若干种绿叶蔬菜也是甚好的来源。能认识来源，实在取之不尽。

维生素 C：可控制细胞间所产生的物质，能增加对传染病的抵抗力。维生素 C 被称为是新鲜食物的维生素，在新鲜的植物里所含维生素 C 的浓度最高，特别在植物迅速成长的部分含量最多，水果和绿色蔬菜含量最丰。但维生素 C 极易破坏，必须采购新鲜蔬菜水果，并放置阴暗处，蔬菜洗净后须立即下锅，时间愈短愈好。

维生素 D：主要功用为调节体内钙质和磷质的吸收与固定，使较多的钙盐透过肠膜而易于吸收，并能调节血清内碱式磷酸盐酵素的分量。存于麦角中，阳光更是保持人体内维生素 D 的必须



品。

维生素 E：是细胞核所需要的主要养分，可增加肝内维生素 A 的储存量，对于性荷尔蒙、胆固醇、维生素 D 等的利用也非常重要。麦芽油、棉子油、谷芽油及其种子的胚芽是维生素 E 的主要来源，其他如绿叶蔬菜、坚果、豆芽等亦含有甚高的浓度，一般说来，植物组织所含的维生素 E，较动物组织里所含者为多。

维生素 K：为构成血液内凝血酶元所必需的物质，帮助血液凝固。绿叶植物如菠菜、卷心菜、甘蓝菜等是维生素 K 的最好来源。

素食，除断食肉类，禁食酒、烟、葱、韭、蒜五辛外，其他如谷类及其制品、干豆与硬壳果类及其制品、蔬菜类、水果类等多种食物都适宜素食者从中随缘取材。一般而言，若每天能从糖类、脂肪、蛋白质、矿物质、维生素等各种营养素中摄取相当的食物，热量足够，便不会面有菜色，出现营养不良的情况了。



26. 食用蔬菜时应注意的事项

蔬果为大众食物，夏日每个人尤其需要，但希望注意下面一些禁忌事项：

一、不要以为所有的蔬果都是可以生吃的，要冲洗干净，以防生虫和农药。淀粉质，如马铃薯生吃，则不易消化。胃消化能力强，宜吃生果，否则不宜！

二、不要把有效的部分也舍弃不食。尽可能吃蔬果的全部，除非是难以消化或有毒害的。比如萝卜的叶子，含钙比根多四倍，其他维生素含量都比根多。不妨用油炒豆腐吃吃看。马铃薯的矿物质存在皮里比根多四倍。芹菜，我们常把叶子去掉，如能利用是很有营养的。吃胡萝卜，是以维生素 A 为主，但皮里却含有根内的二十五倍。其叶子用油炸一下，拌调味食品，爽口无比。无知的人舍去不吃，太可惜了。

三、不要单是吃一二种蔬果太多太久。因为每种蔬果，有每种风味和不同的营养，如果能交换着来吃，则比较能获得平衡的营养素，也有新



鲜感。

四、不要等蔬果失去了原有的风味才来吃。所以保持它的新鲜感，也就是保持了养分。

五、不要一味盲目地生吃榨汁，不然未见其益，而生起病来就不好了。像胡萝卜生吃榨汁，吸收率不会高的，一经油炸，其吸收率就高三倍。

六、不要以为用中性洗涤剂处理，就可以绝对放心食用，但仍要多洗，必要时仍以加热处理为佳。

七、不要以为放冰箱里取出来的蔬果，就是很干净的，吃时不妨再加以清洗，尤其是生吃的。

八、不要买变质、生芽的。像马铃薯有芽点生出来的就不可以食用。

九、不要把蔬菜切得太细或过碎。因为如此比较容易氧化，减少养分。

十、不要把打好的果汁放置久了才喝，或切开太久的水果，均易感染细菌，氧化失效。

十一、不要把煮成的汤汁不喝。因为煮的菜汤，营养最好，必要的话蔬菜尽量用炒的。

十二、不要把切好的蔬果放置在锡或铜器内。烹调用铜锅更不好，铁锅也不及钢锅好，因为后者不易破坏营养素。



附：需要谨慎面对的食物

一、某些油炸食品

此类食品热量高，含有较高的油脂和氧化物质，经常进食易导致肥胖，是导致高脂血症和冠心病的最危险食品。在油炸过程中，往往产生大量的致癌物质。已经有研究表明，常吃油炸食物的人，其部分癌症的发病率远远高于不吃或极少进食油炸食物的人群。

二、某些腌制食品

在腌制过程中，需要大量放盐，这会导致此类食物钠盐含量超标，造成常常进食腌制食品者肾脏的负担加重，发生高血压的风险增高。还有，食品在腌制过程中可产生大量的致癌物质亚硝胺，导致鼻咽癌等恶性肿瘤的发病风险增高。此外，由于高浓度的盐分可严重损害胃肠道黏膜，故常进食腌制食品者，胃肠炎症和溃疡的发病率较高。



三、某些加工的肉类食品（火腿肠、肉干、肉松等）

这类食物含有一定量的亚硝酸盐，故可能有导致癌症的潜在风险。此外，由于添加防腐剂、增色剂和保色剂等，造成人体肝脏负担加重。还有，火腿等制品大多为高钠食品，大量进食可导致盐分摄入过高，造成血压波动及肾功能损害。

四、某些饼干类食品（不含低温烘烤和全麦饼干）

食用香精和色素过多（对肝脏功能造成负担），严重破坏维生素，热量过多、营养成分低。

五、某些汽水可乐类食品

含磷酸、碳酸，会带走体内大量的钙。含糖量过高，喝后有饱胀感，影响正餐。

六、某些方便食品（主要指方便面和膨化食品）

属于高盐、高脂、低维生素、低矿物质一类食物。一方面，因盐分含量高增加了肾负荷，会升高血压；另一方面，含有一定的人造脂肪（反式脂肪酸），对心血管有相当大的负面影响。加之含有

防腐剂和香精，对肝脏等有不利的影响。



七、某些罐头类食品

不论是水果类罐头，还是肉类罐头，其中的营养素都遭到大量的破坏，特别是各类维生素几乎被破坏殆尽。另外，罐头制品中的蛋白质常常出现变性，使其消化吸收率大为降低，营养价值大幅度“缩水”。很多水果类罐头含有较高的糖分，可在进食后短时间内导致血糖大幅攀升，胰腺负荷加重。同时，由于能量较高，有导致肥胖之嫌。

八、某些话梅、蜜饯等果脯类食物

含有亚硝酸盐，在人体内可结合胺形成潜在的致癌物质亚硝酸胺；含有香精等添加剂能损害肝脏等脏器；含有较高盐分可导致血压升高和肾脏负担加重。

九、某些冷冻甜点

包括冰淇淋、雪糕等。这类食品有三大问题：因含有较高的奶油，易导致肥胖；因高糖，可降

低食欲；还可能因为温度低而刺激胃肠道。

十、某些烧烤类食品

含有大量强致癌物质三苯四丙吡，1只烤鸡腿=60支烟毒性，导致蛋白质碳化变性（加重肾脏、肝脏负担）。



后记



癌症是人类共同的梦魇，从十大死亡原因中一直高居榜首，癌症威胁人类的健康与生命几乎已经到了猖獗的地步了。同时我们每一个人也无法置身度外，必须正视癌症的可怕，及早准备，及早预防，以免遭受癌症病魔的侵袭。

本书由医师、医学博士、营养学家、教授、研究人员从各种专业的角度来分析探讨癌症形成的原因与治疗的方向。这么多专家学者所得到共同的结论是：治疗与预防癌症最根本的方法就是“改变饮食，断肉吃素”。

譬如说一个人中毒，光靠医师开的药物解毒，自己却每天仍在吸毒，这种病人永远好不了。同样的道理，再高明的医师，再昂贵的药物，如果癌症病人不能改变饮食，改善生活习惯，每天仍大鱼大肉吃，吃进一大堆致癌毒素，癌症是不可能根治的。

希望本书的内容能让阅过的读者觉悟到，原来自己正是癌症的罪魁祸首，我们每天三餐的食物正是癌症形成的祸因，明白了癌症的因果，我



们也同时恍然大悟，唯有自己才是最好的医师，赶快断绝肉食，赶快戒杀吃素，自己才有机会转危为安，战胜癌症！

当然除了吃素以外，治疗癌症还有很多很好的方法，像念佛、礼忏、放生等等，有心的人可以参考这方面的书籍，会有令人意想不到的收获。总言之，因果是绝对不假的，种什么因得什么果，治疗预防癌症最重要的是自己，自己不觉悟，不断肉吃素，不改过行善，光是一味找医师吃药物，寻偏方觅草药，求神问鬼，卜卦改运，花再多再多的钱，终究也是徒然！

吃素够营养吗？吃素的人体力会不会较差呢？一般人都有此疑问，这是一个错误的观念，其实素食的营养不但超过肉食，而且营养品质更高，没有副作用。依据科学实验证明，素食者的耐力还远胜过肉食者，请大家放心一起来吃素。

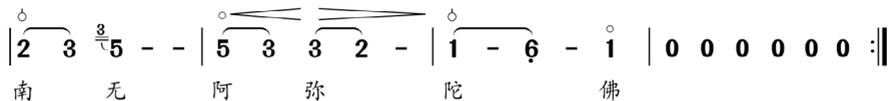
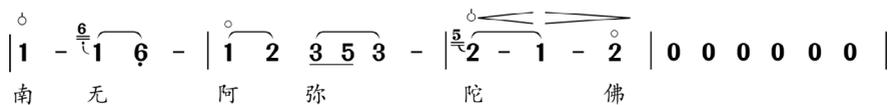
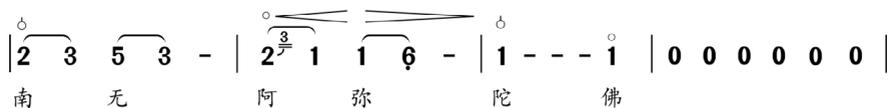
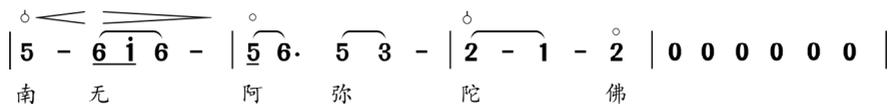


东林佛号曲谱及相关要点

东林佛号曲谱

1 = $\flat A - \flat B$ $\frac{5}{4} \frac{6}{4}$

♩ = 60 低沉 缓慢 深切地



○：引磬木鱼同敲； ○：木鱼； ：渐强； ：渐弱；

0：四分休止符，停顿一拍； ：从头反复。



备注：

一、要求一口气唱完，每句21拍，大约21秒。每四句唱完，以不超过90秒为度。

二、在空拍休止符号中吸气，要深、细、匀、长。吸气前要把腹中的余气全部呼尽，然后再吸下一口气。深呼吸至腹部，唱念时以脐轮震动发音。

三、初学若一口气唱不下来，至少要将“南无阿弥”四字念全，在“陀”字上补点气，续念完“佛”字。这样练习一段时间后，争取做到一口气念完六字佛号。

四、佛号中的“佛”字发音要短而轻，一出即止。

五、唱念时，引磬、木鱼、佛号的音声，三者要同步发音。

念佛的心态与音声及东林佛号的唱念要领

音声乃心性的外显，南无阿弥陀佛六字洪名即为妙音，从实相中流现。念佛法门以音声作佛事，透过佛号音声开启佛性，诚为转凡成圣之妙庄严路。是故，我等念佛行人对音声之道应加以考量。



一、极乐世界的音声特质

西方极乐世界是一个音乐之都。其风声、宝网声、铃铎声、波扬的水声、鸟的偕鸣声、虚空的乐器声等，都在演畅种种法音，自然宫商五音谐和。极乐世界的音声之善美乃十方世界音声之中最为第一，极乐种种音声内具八个特点：清、畅、哀、亮、微、妙、和、雅。此八字特质，形成西方净土特有的音声格调，即阿弥陀佛梵音的概述，亦是我等众生内具的音声功德。是故，我等宜将此八字作为念佛之纲宗。如是念佛就能够与西方净土的音声形成同构共振，开发自性。八字原则略标如下：

（一）清，即清净。离一切烦恼染习即为清净，是故念佛人得斋戒清净，远离五欲六尘，真诚发心厌离娑婆，欣求极乐。如是念佛即为清。

（二）畅，即畅达。直心是道场，音声畅达舒展，直抒胸臆，无滞涩压抑状，大念见大佛，小念见小佛。音声所及，万祸冰消；洪音发号，毁裂魔军；畅快淋漓，心声一体。

（三）哀，即悲哀。于此生死苦海灭顶之际，自力怯弱，惟哀祈阿弥陀佛大悲拯救，呼喊救命，感通阿弥陀佛的大悲心，必须蒙佛力慈祐安坐大愿船，抵达安养国。

（四）亮，即嘹亮。哀而不伤。悲哀中有亮



色，以吾之悲感弥陀大悲，信知弥陀悲愿决定令我往生净土，往生即可疾速成佛，旷劫大事今生了办，踊跃欢喜，生命洋溢亮色，音声自然洪亮。

（五）微，即微细。音声细微，透入内心性海，探玄勾赜，引发内心深蕴的善根，开启如来藏性，心外无法，满目青山。

（六）妙，即奇妙，亦云不可思议。音声通实相，六字洪名澄清吾人浊染的心，以佛知见转众生知见，能令吾人从有念入无念。音声全体即阿弥陀佛法身。灵籁之音，劫外之响，妙感难思。

（七）和，即和谐。和谐是空性的表显。持念佛号时，首先是心声和谐，心身相随。身心和谐心与外境和谐，大众念佛，音声和谐，几千人众音念佛如同一人，心通法界梵音、海潮音，大和吉祥。

（八）雅，即高雅。六字洪名表诠至高的超越意向。横超五恶趣，圆成自性佛果。不求人天福报，不低俗，不媚俗，音声唤醒自己，步步回归故园。如是念佛即为雅正。

综上所述：持念六字洪名，宜渗入清、畅、哀、亮、微、妙、和、雅之特质。这样便能与名号功德相应。信愿感通弥陀悲愿，成办往生大事。



二、东林佛号的唱念要领

东林佛号以八字特质为方针，语速低沉缓慢，格调哀亮，内具深信切愿之情怀，四句形成一个结构组。

第一句的重音放在“南无”上，一心归命。要唱出在生死旷野寻求佛力救度的渴望。

第二句的重音放在“阿弥”上，在苦苦寻求中，历经难险，终于找到了南无的对象，就是阿弥陀佛。要唱出寻找到阿弥陀佛的欢欣。

第三句的重音放在“陀”上，当我们归命于阿弥陀佛时，觉了原来阿弥陀佛与我竟是同体，我在弥陀心中念佛，弥陀在我心中呼应加持。要唱出弥陀与我同体同源的欣慰。

第四句的重音又放在“阿弥”上，当觉了阿弥陀佛与我同体时，回光反照，原来我自性即是阿弥陀佛“无量光寿”。要唱出自性弥陀的自信自肯。由归命到归元。

这样，第一句向外部的渴望寻找，到第四句向内心安稳的回归，形成东林佛号四句一组的音声结构，四句佛号不断循环。

唱念的音声抑扬结构掌握后，加之两个配合：

（一）佛号与步点的配合。一句佛号走四步，



“南无”一步（迈右脚），“阿弥”一步（迈左脚），“陀”一步（迈右脚），“佛”一步（迈左脚）。随法器音声节奏，走准四个步点。

（二）佛号与呼吸的配合。中间停顿时，深吸气到腹部，脐轮发音，一口气将佛号念完，浑融一体。

如是持念，久久便能唱出东林佛号的韵味，悲欣交集，香光庄严。伏冀念佛同仁共勉。

回向偈

愿以此功德 庄严佛净土
上报四重恩 下济三涂苦
若有见闻者 悉发菩提心
尽此一报身 同生极乐国

普为助印及读诵受持 辗转流通者回向

愿以此功德 消除宿现业
增长诸福慧 圆成胜善根
所有刀兵劫 及与饥馑等
悉皆尽灭除 人各习礼让
读诵受持人 辗转流通者
现眷咸安乐 先亡获超升
风雨常调顺 人民悉康宁
法界诸含识 同证无上道



江西庐山东林寺



东林法音



大安法师新浪微博



《净土》新浪博客



东林佛号标准版



庐山东林寺福田

索请电话：0792-8893186（发行部）

庐山东林寺网址：<http://www.donglin.org>

庐山东林寺微信公众号：

东林法音：daanfashi

庐山东林寺福田：lsdonglinsi

江西庐山东林寺（新闻资讯）：jxlsdonglinsi

（若发现有印刷、装订错误，请与印制部联系，电话：0792-8909029；
若发现文字、排版错误，请与编校室联系：donglinbjs@163.com）