

素食主义

海涛法师选辑

- 一. 前言
- 二. 世界名人素食观
- 三. 世界名人素食小故事
- 四. 美国素食主义
- 五. 怎么吃才聪明？健康新主张
- 六. 现代人吃什么才好？
- 七. 饮食新概念
- 八. 世界冠军的秘密
- 九. 基督教的素食观
- 十. 佛教的素食观
- 十一. 结论

一. 前言

长久以来，许多人都以为要吃肉才能得到营养，或是认为动物都是生来给人吃的，因此何许多人听到‘吃素’时，第一个反应就是：‘吃肉有什么不好？成千上万的人都在吃，我为什么不吃？’其实素食绝对比肉食更具营养价值的饮食，而且没有肉食中一切有害的物质。素食是远离恶疾、保持健康、美容养身的大自然良药。

回顾历史上对人类有重大贡献的人物，有许多都是提倡素食非常卖力的，像佛教的释迦牟尼佛、基督教的耶稣、回教的穆罕默德、儒家的孔子和孟子、道家的老子、印度耆那教教主、中国的国父孙中山、印度国父甘地、美国总统富兰克林、天才科学家牛顿和爱因斯坦、英国大文学家莎士比亚和萧伯纳、俄国大文学家托尔斯泰、印度大诗人泰戈尔、德国大慈善家史怀哲、法国大政治家卢梭、希腊大哲学家柏拉图和苏格拉底、进化论的创始人达尔文等等，不胜枚举。

再翻开世界体育史，在游泳、篮球、足球、举重、拳击、摔角、竞走、马拉松长程赛跑、自行车比赛…各项世界冠军纪录中，有许多是由素食运动员创下和保持的。这些素食运动员的爆发力、持久力和体能远远超越肉食运动员，让科学家们留下非常深刻的印象。

在现今的社会，科学和医学不断提出许多重要的理由证明素食比吃肉要好，这并不仅仅出自于侧隐之心或宗教慈悲的立场，而是科学上得到许多足以令人信服的证据。如果你能把这本手册中提出的健康新概念详加思虑，你必然会想立刻成为一位素食主义者。

二. 世界名人素食观

1. 只要人们持续无情摧毁低等动物的生命，他就永远不能体会健康或和平的真谛。因为人们不能停止屠杀动物，那么他们就会互相残杀。的确，播下谋杀及痛苦的种子的人是不可能收成快乐及爱心的果实的。

—毕达哥斯（Pythagoras）毕氏定理的发现者、西方的素食主义之父

2. 我的朋友们，不要让罪恶的食物玷污你们的身体…只有畜生才用肉来满足自己的胃口。甚至不是所有的畜生都这样啊！牛、马、羊等都吃草维生。

—毕达哥斯（Pythagoras）毕氏定理的发现者、西方的素食主义之父

3. 我对人权和动物权益一样重视，这也应是全体人类该有的共识。

—林肯（Abraham Lincoln）美国总统

4. 禁绝肉食就是远离罪恶，重拾纯真。

—塞尼加（seneca）著名文学家

5. 我在年轻的时候便开始吃素，我相信有那么一天，所有的人类会以他们现在看待人类互相残杀的心态，来看待谋杀动物的行为。

—达文西（Leonardo Da Vinci）

6. 不要使你自己的胃成为动物的坟场。

——一位回教先知

7. 人类谋生的方法进步之后，才知道吃植物。中国是文化很老的国家，所以中国人多是吃植物，至于野蛮人多是吃动物。

—孙中山 中国国父

8. 我想到就觉得很震惊到底是什么样的欲望让人类开始吃死尸肉，又是什么样的动机造成人类非要用动物的肉来养肥自己不可。想想看，不久之前你还听到这些动物哀号、咆哮、踱步并看到它们注视著你。

—布鲁达克 (Plutarch) 希腊哲学家

9. 吃素的行为应该会赋予那些一心想要将天国带到地上的人很大的喜悦，因为吃素象征了人类对完美道德的渴望是很真切的。

—托尔斯泰 (Leo Tolstoy) 俄国文豪

10. 人类已经有取之不尽、用之不竭的各种蔬 菜水果，之所以吃肉可不足因为有这个需要，而是虚荣心的作祟，加上吃腻了这些蔬果，于是开始吃一些不纯净又不方便的食物，买一些活生生被宰杀的动物来证明自己比那些野兽更残忍。

—布鲁达克 (Plutarch) 希腊哲学家

11. 一个国家伟不伟大、道德水准高不高，可以从它对待动物的方式评断出来。

—甘地 (Mahatma Gandhi) 印度国父

12. 我常怀疑是什么样的感觉、想法和理由，让第一个人开始用鲜血污染了自己的嘴，容许自己的唇触碰到那些被谋杀的动物的肉，在餐桌上堆满了动物的尸体，还说那些刚刚还活蹦乱跳、有意识、有声音的动物是平日盘中餐。

—布鲁达克 (Plutarch) 希腊哲学家

13. 如果屠宰场有玻璃墙的话，大家就会开始吃素了。知道我们没有造成动物受苦，可以让自己好过些，也会让动物好过些。

—保罗·麦卡尼 (英国披头四自唱团) 及琳达·麦卡尼

14. 对我而言，羔羊的生命和人类的生命一样地珍贵，我可不愿意为了人类的身体而取走羔羊的性命。我认为越是无助的动物，人类越应该保护它，使它不受人类的残暴侵害。

—甘地 (Mahatma Gandhi) 印度国父

15. 我们不吃那些为了我们而被宰杀的动物。在经历了那么多世事之后，我们现在非常珍惜生命。

—保罗·麦卡尼 (英国披头四合唱团) 及琳达·麦卡尼

16. 以下两种人绝不会是好人：一种是挥动武器的人，另一种是大啖肉食的人。

—提鲁克鲁经 (Tirukural 印度教手稿)

17. 无论是任何时期、任何地方，我都不认为肉食对我们来说是有必要的。

—甘地 (Mahatma Gandhi) 印度国父

18. 什么是好的行径？好的行径就是能够反映如何避免残害其他动物的行径。

—提鲁克鲁经 (Tirukural 印度教手稿)

19. 一个人如果向往正直的生活，第一步就是要禁绝伤害动物。

—托尔斯泰 (Leo Tolstoy) 俄国文豪

20. 一双死在草原上的牛或羊会被当成腐尸，同样的死尸打点打点后，挂在屠夫的店里就被当成食物了。

—约翰·哈维·凯洛格医师 (John Harvey Kellogg)

21. 何谓有道德的行为，就是绝不残害生命，因为杀生是所有罪恶的根源。

—提富克鲁经 (Tirukral 印度教手稿)

22. 为什么辜负大地的美意？好像它提供人们的食物和养份还不够呢！难道人们不觉得把大地赐给我们的蔬果和被残杀的动物鲜血混在一起是一种很羞耻的事吗？我们称狮子、老虎、蟒蛇这种肉食性动物‘野蛮、凶残’，但是它们残杀别的动物只是为了生存，人类却为了不必要的虚荣和罪行而残害动物。

—布鲁达克（Plutarch）希腊哲学家

23. 我决心杜绝吃肉，一年后，我不但轻轻松松就能节制饮食，而且感觉很舒服。

—塞尼加（Seneca）著名文学家

24. 动物是我的朋友，我不会去吃我的朋友。

—萧伯纳（Geoege Bernard Shaw）英国剧作家

25. 我觉得，当心灵发展到了某个阶段的时候，我们将不再为了满足食饮而残杀动物。

—甘地（Mahatma Gandhi）印度国父

26. 我深信吃荤不但没有必要，而且对身体康也有害；再说，吃荤是不道德的行为。

—约翰·哈维·凯洛格医师（JOhn Harvey Kellogg）

27. ‘我不吃有脸的动物’、‘我就是不吃任何有母亲的动物’。

—佛来得·罗杰（Fred Rogers）

28. 肉食不能提供人类最好的营养，也不是我们老祖先所吃的食物。人类所必需的营养当中，没有一样是只能在肉类食品中找到，却不能由蔬果当中摄取的。

—约翰·哈维·凯洛格医师（JOhn Harvey Kellogg）

29. 我认为肉食对于人类通常生活所可能遇到的任何场合来说都是没有必要的。

—甘地（Mahatma Gandhi）印度国父

30. 对于上帝—伟大的主人—所创造的万物都要仁慈、怜悯以待，不可以殴打或施加痛苦于那些动物、野兽、小鸟甚至昆虫身上；绝不能拿石头丢狗或猫，也不可以杀死苍蝇或飞蛾。

—凯西顿（Sefer Chasidim）中古时期希伯来书籍

31. 我打从心底知道，吃那些被养来吃、没有机会长大的动物是病态的，因为你吃的是一些可怜虫、一群苦命的动物。

—爱莉丝·华克（Alice Walker）

32. 我个人认为，单凭素食对人类的影响，就足以证明吃素对全人类有非常正面的感化作用。

—爱因斯坦（Albert Einstein）

33. 即使屠宰场隐密地藏在几百里外的地方，你只要吃了肉就等于是共犯的行为。

—爱默森

34. 除非你能够拥抱并接纳所有的生物，而不只是将爱心局限于人类而已，不然你不算真正拥有怜悯之心。

—史怀哲（Albert Schweitzer）德国大慈善家

35. 有思考能力的人一定会反对所有的残酷行径，无论这项行径是否深植传统，只要我们有选择的机会，就应该避免造成其他动物受苦受害。

—史怀哲（Albert Schweitzer）德国大慈善家

36. 人家总是拿‘人类自古就吃肉’来当作继续吃荤的借口，如果照这个逻辑来推论，那么我们应该也不能阻止人类互相残杀的行为，因为自古以来人类便一直这么做。

—艾飒克·巴绪维·辛（Isacc Bashevis Singer）1978年诺贝尔文学奖得主

37. 爱上帝创造的万物、所有的一切及每一粒砂砾；爱每一片叶子，每一道上帝的^光！爱所有的动物，爱植物，爱一切事物，爱所有的动物，上帝赋予了他们基本的思考能力及平静的喜悦。因此，不要引起他们的不安，不要虐待他们，不要剥夺他们的喜悦，不要违背上帝的旨意。

—杜斯妥也夫斯基（Feodor Mikhailovich DoStoyevsky）著名思想家

38. 除非人类能够将爱心延伸到所有的生物上，否则人类将永远无法找到和平。

—史怀哲（Albert Schweitzer）德国大慈善家

39. 我的生命对我来说充满了意义，我身旁的这些生命一定也有相当重要的意义。如果我要别人尊重我的生命，那么我也必须尊重其他生命。道德观在西方世界一直仅限于人与人之间，这是非常狭隘的。我们应该要有无界限的道德观，包括对动物也一样。

—史怀哲（Albert Schweitzer）德国大慈善家

40. 如果我们比动物高等的话，那么我们重复动物的行为就是错误的。

—甘地（Mahatma Gandhi）印度国父

41. 在我心中有一股坚定的信念油然而生，除非有不可避免的理由，我们没有权利在其他动物身上加诸痛苦和死亡。我们应该觉得在无心之下造成其他生物的受害和死亡是件非常可恶的事。

—史怀哲（Albert Schweitrer）德国大慈善家

42. 大地带给我们的树和草是我们的福气；人类的嘴里没有沾满了鲜血也是一种福气。

—渥维德 古罗马诗人

43. 我个人对于人类是否能很快的结束对动物生命的漠视颇为悲观。我有时候甚至担心我们又会回到猎杀人类的时代。我个人认为，只要人们让动物淌血一天，世界和平就没有到来的希望。猎杀动物和希特勒制造毒

气室、史达林建造集中营等残暴行为只有一线之隔——但是这一切的举动都被冠上了堂而皇之的‘社会主义’字眼。只要人类不放弃拿刀枪毁灭弱势动物，正义便没有到来的一天。

—艾飒克·巴绪维·辛 (Isace Bashevis Singer) 1978年诺贝尔文学奖得主

44. 如果人类不压抑自己的七情六欲的话，那么他应该会以爱心善待动物；因为对动物残忍的人，对待人类也一定不会好到哪里去。我们可以从一个人对待动物的方式来断定他的心地好不好。

—康德 (Immanuel Kant)

45. 如果人类对正确的生活方式的渴望够热切——他们就会开始戒荤。简单的说，吃荤是不道德的，因为吃荤需要靠违背道德的行为——杀生来达成，只有贪婪、好吃的人才会这么做。

—托尔斯泰 (Lee Tolstoy) 俄国文豪

46. 基督教对素食的辩证很简单：既然动物是属于上帝的，对上帝的价值，而且是为‘上帝而活的，那么没有必要的残害动物行为便是有罪的。总之，动物有活著的权利。

—安得昌·铃继博士 (Dr. Andrew Linzey)

47. 许多人对动物的漠视、无情和轻蔑态度是邪恶的，首先是因为这样的态度造成动物极大的痛苦，其次则是因为这种态度造成人类心灵极大的损伤。

—艾西立·蒙特格

48. 只要是确实的实验都说明，任何一种生理或心理的疾病都能靠吃素和喝纯水而减轻病情。

—雪莱 (Percy Bysshe Shelley) 英国著名诗人

49. 勤吃素，戒杀生。

—孔子 至圣先师

50. 把肉类当作生活必需品是很愚蠢的错误，所有人体需要的养份都可以依靠素食供给。事实证明，有些吃素的人甚至更健康、更有活力。我知道荤食这种随处可见的饮食方式不但浪费资源，更是邪恶的根源。我深信，这种饮食方式比喝酒更能助长体内恶魔的滋生。

—亨利·汤普生 (Henry Thompson)

51. 没有地方比溅满鲜血，充斥受害者哭嚎声，撒满一地尸块的厨房更令人触目惊心了。

—亚历山大·波普 (Alexander PoDe) 英国著名诗人

52. 不论是对健康、对运动、对生活来说，吃素都是绝佳的饮食方式。素食带给我充沛的体力和活力。事实上，我可以从素食中摄取到所有能让我保持颠峰状态的能量。

—罗勃·米勒 (Robert Millar) 世界级职业自行车手

53. 在人类逐渐进化的过程中，不再吃荤是宿命的一部份，就像以前野蛮民族接触文明生活后便不再吃人肉一样的道理。

—梭罗 (Henry David Thoreau) 美国诗人兼短文作家

54. 对于未来，每个人有不同的理念：有些理念驱使人们领悟事理，并迫使他们改变生活方式。这些理念包括：解放奴隶、赋予女性平等地位、停止杀生等等。

—托尔斯泰 (Leo Tolstoy) 俄国文豪

55. 自从开始吃全素后，我跑步速度进步不少。全素的食物是理想的一它包含了大量的胡萝卜素。

—莎莉·伊斯德 (Sally Eastall) 世界及欧洲金牌的马拉松选手

56 我不需要杀生，或要别人杀生，另一个生命便是我最大的支柱。

—克里斯·坎伯 (Chris CamDbell) 美国奥林匹克奖得主

57. 我相信任何一个曾经认真维持自己的才能或是尽力保持诗人气息的人，都一定曾经戒绝过肉食。

—梭罗（Henry David Thoreau）美国诗人兼短文作家

58. 人的确是万兽之王，他的残暴胜于所有的动物。我们靠其他生灵的死而生活，我们都是坟墓。我在很小的时候就发誓再也不吃肉了。总有一天，人们将视杀生如同杀人。

—达芬奇（Leonardo da Vinci）

59. 所有证明人类较为优越的论调都不能改变这个事实：动物和人类一样能感受到痛苦。

—彼得·辛格（Peter Singer）动物权益倡导人

60 我二十二、三岁的时候开始吃素。因为我有一次去巴黎，穿过一个叫做黑利斯的市场，看到了一排又一排的动物死尸，就这样我开始吃素了。从此之后我再也不沾肉食。

—坎迪丝·伯根（Candice Bergen）演员

61. 对我们来说，古希腊人能清楚的明辨是非，却不能留意到奴隶制度的不道德，是很不可思议的。也许二千年后，后代也会对我们竟然无法了解压榨动物是不道德的行为感到无法理解。

—布里基·布若非（Brigid Brophy）英国小说家

62. 如果我们能学着去关爱其他的生物，就会学着去关爱自己的同类，那我们就终于可以重拾人性了。

—法利·莫维特（Farley Mowat）加拿大作家

63. 菩萨般的好心肠在内心滋生、茁壮，这些都远超过教会和学校所教导我们的东西。在教会和学校，我们通常学到的是一些见解狭窄、盲目无知、毫无爱心的教义，告诉我们动物没有意识，没有灵魂，也没有被尊重的权利，动物只不过是用来当宠物，让人糟蹋、屠宰和奴役的。

—约翰·米尔（John Muir）作家

64. 法律和公正的约束不应该仅限于人类，就像仁爱应该延伸到每一种生物身上一样；这种仁爱精神会从人心中真正流露，就如同泉水会从流动的喷泉中涌出一般。

—布鲁达克（Plutarch）古希腊哲学家

65. 一种健康而且合乎人道的素食饮食方式，可以挽救生命并节省金钱。

—雀儿喜·柯林顿（此尔·柯林顿的女儿）

66. 如果它们会说话，我们还敢杀他们吗？

—伏尔泰（Voltaire）法国哲学家、诗人

67. 我认为素食者所产生性情上的改变和净化，对人类都有相当好的利益，所以素食对人类很吉祥。

—爱因斯坦（Albert Einstrin）

68. 人无法不伤害生物而得到肉食，一个伤害有知觉生物的人，将永远得不到天佑。所以避开肉食吧！

—玛奴（印度教规创始人）

69. 肉类对身体有害，不论它是影响肉体的哪个部份，对心灵与灵魂也会有相对的影响。

—爱伦·G·怀特

70. 吃肉正是一种没有正当理由的谋杀行为。

—班杰明·富兰克林 发明家

71. 死肉应该加以埋葬，而不是加以食用。

—克里西·海德 ‘伪装者’ 主唱

72. 中国常人所饮者为清茶，所食者为淡饭，而加以菜蔬豆腐，此等之食料，为今日卫生家研考得为最有益于养生者也。故中国穷乡僻壤之人，饮食不及酒肉者，常多长寿。

—孙中山 中国国父

73. 我并不是基于健康的因素才吃素，成为全素者是基于道德的因素。素食主义绝对会变成全人类的运动。

—迪克·葛列格里 清教徒与人权领袖

74. 让提倡肉食的人们亲身经历这样的经验，如同蒲鲁塔克所提议的，用他们的牙齿来撕裂一只活生生小羊，将自己的头埋入死尸的心脏中，以流动的血液满足自己的饥渴…只有在那个时候，他才是言行一致的人。

—雪莱《天然饮食的佐证》

75. 动物在吃，你也在吃；动物在睡觉，你也在睡觉；动物在保护自己，你也在保护自己；动物有性行为，你也有性行为；动物有小孩，你也有小孩；你有住的地方，他们也有。如果动物的身体被割到，就会有血冒出；假如你的身体被割到，也会有血冒出。所以，这一切的相似性都呈现在眼前。那么，为什么要否认这个相似点—也就是灵魂的拥有呢？

—斯里拉·布拉布巴

76. 有些人说：‘我们相信动物是没有灵魂的。’那是不正确的说法。他们相信动物没有灵魂，是因为他们想要吃动物，但动物事实上是有灵魂的。

—斯里拉·布拉布巴

77. 现在，我可以平静地注视著你，我已经不再吃你了。

—法兰兹·卡夫卡

78. 假如像我一样，从少年的时候就致力于保护动物的生命，对我来说，正是一种特别的喜悦，因为‘向生命致敬’的一贯伦理，即显示出对

动物的同情与怜悯，此种经常以‘感情’来代表的情绪，也是有思考的人类无法逃避的责任。

—艾伯特·史怀哲医生（1875～1965年）

79. 你教了孩子关于动物的一切能像是小猪、小羊、母牛与小鸡，然后又用这些动物作为孩子们的午餐与晚餐。

—坎蒂丝·贝根（Candice Bergen）演员

80. 痛就是会痛，不管它是施加在人类或野兽的身上。

—韩福瑞·布里梅博士

81. 我会纳闷到底是耶种情况，以及何种心态，会让人们想将自己的嘴，去接触死亡动物的尸体，用死亡、陈腐的肉来设宴，并将那些曾经吼叫、呐喊、移动且生存过的部份，称为食物与养分。请让它们拥有应有的权利，过著自己应有的一生吧！

—蒲富塔克《食肉》希腊作家

82. 对印度人来说，牛即代表神圣的母亲。因为它供给他们奶水的方式，象征著纯洁与宽容，而且供给奶水对孩子而言，亦属于营养的基本来源。

—罗宾·温特

83. 问题并不是它们会不会讲理，也不是它们会不会讲话，而是它们会受苦吗？

—杰瑞米·边沁

84. 没有一种宗教不充满著爱心。人们还会谈论自己有多喜欢自己的宗教，但是这个宗教要是没有教导人们对待动物要如同对待人类一般仁慈，那么它就全部都是虚伪。

—安娜·珊威尔

85. 人类对非人类的暴政，已经造成庞大的痛苦与折磨；这种痛苦与折磨可媲美白人对黑人几世纪以来的暴行。

—彼得·辛格 动物权益倡导人

86. 当有如此多的替代品时，我不知道动物有什么理由应该被宰杀以作为人类的食物，毕竟人类是可以没有肉而活下去的。

—达赖喇嘛 诺贝尔和平奖得主

87. 无论是哪种自由，假如你想为陪伴自己的宠物，寻找一份更健康的食物，请别使用来自屠宰场的产品。

—麦克·克拉佩 医学博士

88. 我衷心相信，只要继续残杀动物，我们也会遭受到同等的命运。正如萧伯纳所言：‘残酷所产下的子嗣即为战争。’

—乔治男孩 《像人一般取用》

89. 榨取与利用动物，不见容于任何怀有怜悯之心的宗教。

—彼得·辛格 动物权益倡导人

90. 迈向对所有生存的万物都能怀著爱意与同情心的世界，素食主义正是其中主要且可达成的联系。

—维纳斯·蜜雪儿·卡瑞

91. 因为素食主义有益于整个行星的环境，减轻了动物的痛苦，让我更加健康，而且我能安心的吃著自己最爱的道德食物。

—凯琳·史翠洛斯

92. 动物体会喜悦和疼痛的方式，与我们人类颇为相似。他们也有面貌和家庭。请怀著这股同情之心，享受一个快乐健康的人生吧！能将此种知识与你所爱的每个人分享。请对自己与其他人诚实，并诚挚的向众生允诺：‘绝不再杀生了！’

—乔治亚·克魁提

93. 到处都买得到水果、坚果以及蔬菜，为什么要吃宛如兄弟姐妹般的动物呢？

—海伦·尼尔《美好生活的简单农作物》

94. 吃素后，你的身体会被洗涤干净，你的心灵意识会更加清楚，你和周遭的环境会更加贴近；你将能够升华到另一个境界，超脱原来只是为了营养的层面而吃素，开始回顾及思考这个问题：我们到底为什么要残杀这些动物呢？

—史碧丝·威廉士 演员兼健美小姐

95. 我们照顾这些富贵病及营养过剩的疾病所花的钱，足以帮助并满足那些需要基础健康医疗，却没买保险的人。

—伦达怀特博士、苏珊娜哈瓦拉，社论作家与巴尔地摩素食来源组织
顾问

96. 素食主义其实就是一种心灵革命，素食亦是‘放下屠刀’的一种形式，对于自己的精神宣示不再沉沦于物质的深渊。

—黄怡 资深记者、作家

97. 抽烟、喝酒、吃肉往往是构成一套的极坏习惯。这三种可怕的习惯将招来很大的不幸与贫困。人陷于其中等于受物欲所左右，于是把明快的悟性和善良的感情都抹杀了。

—希尔斯

98. 当你看到被带往屠宰场的动物那种无助的样子，你为什么会感到痛苦呢？那是因为在你的心底深处感觉到杀害不会反抗而且无罪的动物是多么地残酷和不义。听从你内在觉醒的声音吧！避免肉食，勿以杀害无罪的动物为乐。

—斯特鲁威

99. 目前大家对人肉都感到恶心，将来对兽肉也会有同样的感觉吧！

—拉马丁

100. 如果你已决定吃素，那就不要因身边亲友的攻击、指责或嘲笑而改变主意。若人人皆可吃肉、吃肉并不算什么，肉食主义者也就不致攻击素食主义者了。肉食主义者其实心里是不安的，因为目前他们虽然已经意识到自己吃肉的罪过，但他们始终没有能力让自己脱离这种罪过。

—托尔斯泰（Lee Tolstoy）俄国文豪

101. 人类的结构，不论从内在或外表来看，若与动物相比较，都充分显示出蔬菜与水果是他的自然食物。

—林内 瑞典科学家

102. 说也奇怪，近来人们自外表上看来，竟然都比实足年龄为老，我想，这或许是因为人们不像我一样吃素，且意味著猛食动物残骸及牛饮抗生物质的结果吧！

—萧伯纳（Geoege Bernard Shaw）英国剧作家

103. 食肉者啊！你是魔鬼、不是人。不要和食肉者为伍，和他一起会损害对上帝的侍奉。朋友们，相信我！食鱼、食肉、纵酒的人们终必被根除，有如肥田中的野草被摘除，丢进暗谷深处。所有血身同属一躯，不论是飞鸟、鹿、牛。食肉之人将瞪著眼直堕地狱。

—卡比尔 印度圣人

104. 当你杀生的时候，心里对它说：‘在宰杀你的权力之下，我同样地也被宰杀，我也要同样地被吞食。那把你送到我手里的法律，也要把我送到那更伟大者的手里。你和我的血都不过是浇灌天树的一种液汁。’

—纪伯《先知》

三. 世名人素食小故事

富兰克林小故事

富兰克林后来辗转去到英国，原先以为在英国可以得到资助，实现他自己创业的想法，但是因为进展不顺利，他只好先留在英国工作。英国的印刷工人大多是酒鬼，因为他们认为喝酒可以增长气力，但是富兰克林不同，他认为节制饮食能使人头脑清醒、思想敏捷、提升效率，所以他不仅

不喝酒，还是个素食主义者，于是工厂里的英国佬都嘲弄他是‘喝水的美洲人’。尽管喝水不喝酒，富兰克林还是特别努力、排字速度也最快，因此总是被指定作一些急件，所以他的工资也特别高。

甘地小故事

当甘地准备到英国学习法律时，别人曾反覆警告他重新吃肉，否则无法在英国生活。但是他母亲不想让儿子成为肉食者，于是就强迫他发誓；在一个耆那教出家人的主持下，甘地对他母亲发誓说他将永远不碰酒、女人和肉，甘地的母亲才放心地答应甘地去英国。没有这一誓言，甘地可能不会成为素食者。

当甘地到达英国后，他发现继续坚持素食主义非常困难，因为他的女房东同意提供面包和住处，但他却不知道如何烹饪蔬菜和面包。甘地说他那时几乎快要饿死。尽管甘地以前曾经吃过肉且认为吃肉是好事，但他仍坚守誓言。有一次甘地含著泪对一位劝他吃肉的朋友说：‘我知道你一次次地劝我“吃肉”是因为同情我，但是我实在没有办法。誓言就是誓言，它是不能破的。’

虽然甘地没有因诱惑而破誓，但他仍然需要面对寻找食物的实际问题。在从英国女房东那里听说市内有素食餐馆之后，他就马不停蹄地到处寻找，当他找到之后，他说：‘我当时的感受就像孩子得到了一件心爱之物。’

史怀哲小故事

史怀哲在小时候就不忍杀生，朋友邀他去钓鱼，他都一再推辞；每天睡前一定要为所有生物祷告后，才能睡去。刚到非洲，他曾看见当地的人用马儿拉木头，觉得非常心痛，也因为非洲的种种，更让他体悟出尊重生命的理念，于是他在非洲时，不仅照顾病人，也收养了两百多只的动物，可见他尊重生命的理念是多么伟大。

有一个傍晚，史怀哲和友人坐在屋前闲谈，友人发现一只大黑蚁爬上史怀哲的衣领，直觉地伸手想把它拍掉。史怀哲挡住他的手，说：‘这是“我的”蚂蚁！’

还有一次他倒了一汤匙的果汁在地上，一群小黑蚁马上围过来吸吮。史怀哲开心地说：‘看这些小东西真像牛在池里玩水哩！’

马龙·白兰度

老牌明星马龙·白兰度在拍片时，就一改平常吃饭的习惯，以蒸煮的绿叶蔬菜为主，他更自信地说：‘这可增加体内所需求的维生素，使我更有精力。’

马度芸—曾任 TVBS 主播

马度芸刚开始吃素不是为了美容，而是学佛的因缘。

在吃素的过程中，马度芸不讳言嗜肉习气的诱惑：‘有一次朋友聚会，在一家欧式自助餐厅，除了生菜外，没有任何素菜。即使是青菜也加了干贝等肉类，我几乎没有可以吃的东西。看朋友们吃得津津有味，牛小排、肋排、鲜虾…，那时已吃素的我，心中便动摇了。突然觉得，既然心里那么想吃，就吃吧！结果就违背自己的誓言。再度吃荤的感觉，既不特别恶心，也不特别好吃，反而没有之前想像中的那么美味、难以抗拒。结果，第二天便尝到皮肤有点过敏的后遗症，可能是吃素已有一段时间，不能忍受肉食的杂质吧！但是，从此以后，肉食不再对我有任何的吸引力了！’

苏格拉底

苏格拉底曾说：‘吃素以后，人们会和平、健康地活到高寿，并且把类似的生活方式传给后代子孙。’

又说：‘如果你要吃肉，那你就得需要更大更大的土地来种植物，一方面给这些待宰的牛羊吃，一方面你自己也得吃蔬菜，于是你就会开始觊觎隔壁欧古桑、欧巴桑的土地，想把它抢过来，于是你就得发动战争。’

琳达·珍蒂—钢琴公主

琳达·珍蒂她开朗的笑容和健康的体魄来自于每天坚持不懈的体育锻炼，并且严守素食主义。她还是世界动物保护协会会员，无论走到世界哪个角落，都要向人们呼吁‘热爱环境、热爱生命’，她自己也养了九条小狗和两条狼。

达文西

文艺复兴时期的义大利艺术家达文西是以道德为吃素原因的写照。

他写道：‘鄙视生命的人，不配拥有生命。’他认为吃肉者的身体是埋葬吃下的动物的墓地。

王维

王维是盛唐时代著名的诗人，除了艺术上的成就外，王维最引人关注的便是他与佛教的密切渊源了。王维生于素食之家，他的母亲崔氏在他很小的时候就开始带发修行，并因同乡的关系，师事一代名僧大照（《宋高僧传》记为大慧）普寂禅师三十余年，一生‘褐衣蔬食，持戒安禅’（《请施庄为封表》），对事母至孝的王维产生了莫大的影响。王维自己也足长年素食，到晚岁就更加严格，他在《谒璇上人》一话中写有‘誓从断荤血，不复婴世网’的诗句，决心谨遵佛法教敕、上人风训，茹素戒杀，勤求出世解脱之道。

米莉娅

米莉娅是塞尔维亚米里奇附近一个名叫波德拉瓦涅城镇上的老寿星，今年一百零四岁。

米莉娅年已过百，但身体壮实，眼不花耳不聋，每天做家务，还放牧一百五十只绵羊。一百多年来，米莉娅仅去过二次医院，不是看病，而是接种疫苗。

米莉娅有著很好的生活习惯，不吸烟喝酒、不暴饮暴食，饮食以素食为主。他说：‘吃素健壮了我的身体、净化了我的灵魂。’米莉娅认为，现在的年轻人不注意保重身体，经常饮酒吸烟，有人还吸毒，因此不长寿。

路斯·海德里奇

夏威夷素食会的主席 **Ruth Heidrich** 自从花四十七岁证实患上癌症后，便开始奉行纯素食主义，其后更在马拉松及全能铁人赛中勇夺无数奖项。

艾瑞克·李蒙—好莱坞俱乐部创办人

早年是健美先生的艾瑞克，自从弃武从文后，就长期茹素，并学习许多提升身心灵层次的课程。

托尔斯泰

我只想说，符合特定规则的、有益的行为，对一个美好的生活是不可或缺的。如果一个人对美好生活的向往是认真的话，这个向往会产生一系列结果。在这个系列中，首要的美德，首先必须达到的是自制—自我约束。一个人要学会自制就要遵循系列原则，第一件事就是食物控制。如果他寻求一个美好的生活，他是认真的、严肃的，那么他要做的第一件事就是戒绝他所习惯的肉食。因为，说人类的同情心—这种肉食激发起来的同情心—是无关紧要的，这种说法明明白白是不道德的，与这种说法相应的行为—屠杀，是与人类的道德品性相违背的。

毛泽东

毛泽东八十三岁去世，他的长寿与他的健康身体有关；而他的健康身体又和年轻时坚持体育锻炼有直接的关系。一九五一年十一月，毛泽东在中南海接见年轻时一起奋斗的老同学周世钊等人时，他讲了防老的养生之道：‘基本吃素，坚持走路，心情舒畅，劳逸适度。’十六字诀，后来又根据自己的亲身经验，修改成为‘基本吃素，饭后百步，遇事不怒，劳逸适度。’

四. 美国素食主义

1. 倘若人们能改吃素食，美国所使用的石油数量，将会降低 60%。

2. 每年有十八亿饲养的哺乳动物，死于人类的口腹之欲下，连带包括二百二十五亿的鸟、鸡和其他家禽，以及数兆条的鱼。单单在美国，每周就有一亿两千万只农场动物，被杀来作为人类的食物。

3. 制造一磅的肉得消耗掉十六磅的玉米、小麦或其他谷类。我们应该知道，每一个吃素的人都在帮忙储存自然资源，并且为地球的未来贡献一份心力。吃素的人解放了那些被用来饲养可怜动物的土地。

—查理·莎特 (Charles A. S alter) 博士，麻州心理学家

4. 想像一个有四十五至五十人在里面的房间，这些人的面前摆著空碗，只要你吃一客牛排的费用，就可以在每个人的空碗里装满煮熟的米食。

5. 在你居住、工作、吃饭以及与朋友和亲戚们享受人生的这个行星上，每二秒钟就有一个可怜的孩子因饥饿而死。你知道这件事吗？现在你知道了，该怎么做呢？

6. 美国政府每年花在补贴牛肉和小牛肉上的经费为一百亿美元；用来生产饲养家畜用的美国农地，占了全部农地的 **64%**；用来生产水果和蔬菜的美国农地，占了 **2%**；生产一磅肉，需要二千五百加仑的水；生产一磅小麦，需要二十五加仑的水。

7. 美国生产的玉米当中，有 **20%**是由人类吃掉，**80%**由家畜吃掉。

8. 由于放养牲畜，美国西部大约 **10%**的贫瘠上地已经变成了沙漠。

9. 只要降低美国肉类生产量的 **10%**，就能拥有可喂饱六千万人的谷物。

10. 虽然目前美国人的牛肉食用量比一九七〇年时降低了 **13%**，但牛肉依然是全美的主要肉品，平均每人每年大约要消耗六十四磅（约三十公斤）的牛肉。以美国二亿五千万人口计算，每年全美平均要消耗一百六十亿磅的牛肉，等于屠宰至少一千六百万头牛，甚至超过澳洲一千五百万的总人口数！

11. 让动物活著，然后不停的施打镇定剂、荷尔蒙、抗生素，以及二千七百种其他的药物，好让他们长得又肥又壮。这整个过程甚至在它们出生以前就已经开始，一直延续到死亡以后。虽然你在吃肉的时候，这些药物仍会出现其中，但是法律并没有要求将那些药物列在肉品的包装上。

盖瑞与史蒂芬·怒尔《你体内的毒药》

12. 一只被捕获的‘食用动物’的一生，就是由不自然的人工繁殖、恶意的人工去势与注射荷尔蒙刺激，以及为了增肥的目标而摄取异常的饮食所构成；最后，它们在极度不适之中，走向自己最终的死亡。

13. 栅栏、电击与摇尾乞怜，不幸的恐惧与害怕，这一切仍是大多数被饲养、运送与屠杀的‘现代’动物们所受到的一般情形。为了能接受这一切，以及能残酷地面对动物们生命中的最后几秒钟，那只有扭曲‘人道’这个字了。

—北美素食者协会

14. 人类解剖学与生理学构造，均与肉食性动物不同。人类的胃酸强度仅及肉食性动物的十分之一，而且人类肠管长度是身高的六倍，至于肉食性动物的肠管长度，只有体长的二倍而已，因此腐败的肉能迅速的排出体外。

15. 根据一群美国医生的研究报告显示：每年因肉食而造成的美国医疗费用，相当于每年因吸菸致病的医疗费用，估计大约在五百亿美元左右。

16. 美国一份医学研究报告指出：美国每年大约要花一亿四千万到一亿七十一百万美元的额外支出，作为吃肉的医疗代价。

17. 若每天进食牛肉、猪肉和羊肉的人，他们产生结肠癌的机会比在一个月內不曾吃肉的人高出三倍。

18. 每天食用四十七公克的大豆蛋白质，可在一个月內平均降低
9. 3%的胆固醇浓度，而对那些每十分之一公升血液中含有超过三百毫克胆固醇的高胆固醇患者，其浓度最高可以下降 20%。

—新英格兰医学报研究报告

19. 在美国，牛肉业造成的死亡人数比本世纪战争、自然疾病和车祸造成的死亡人数全部加起来的数目还多。

20. 我们都知道农药和杀虫剂具有很强的毒性且不易分解。生物学家调查发现，越是居于食物链上层，这些药剂的残留量浓度越高，而且高得惊人。试想，一头牛从小到大要吃多少饲料，饲料里的药剂都留在它的身上（还有许多的荷尔蒙、抗生素），这种肉你敢大口咬下去吗？

21. 一位肉食者要求得温饱，需要花上可让二十位素食者饱餐一顿的土地。

22. 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。爱斯基摩人平均寿命只有二十七岁半。

23. 每天吃一个蛋，会让血液中胆固醇值上升 12%。

24. 养一头牛所需的用水量，可供一艘驱逐舰浮起。
25. 六十五岁以上的肉食女性，平均每年以 33% 的比率流失骨质；素食者则为 18%。
26. 肉食女性的母乳，遭食物中杀虫剂污染的情形是素食母亲的三十五倍。
27. 动物死前的挣扎会促使体内产生有毒的内分泌，这些毒素对食用者有害。
28. 地下水已经被硝酸盐污染得很严重，这是排泄物和化学肥料所造成的，在地下水中的硝酸盐会引起癌症和红血球过多的病，而且对儿童很不好。在矿泉水中也发现硝酸盐，表示硝酸盐已深入到很深的地层，而我们现在所饮用的矿泉水则是一百年前的。
29. 美国曾有调查统计指出：人的条虫病因为牛肉而得来的比率，居然高达 90%。
30. 美国患有血癌（潜伏期长，而且有传染性）的牛和鸡愈来愈多，而它们的下一代得血癌死亡的也愈来愈多。
31. 澳洲新南威尔斯教育局保健委员会发现：肉食、加工食品及甜点会使儿童愚笨、肥胖、情绪不稳定、精神异常和充满暴力，因此，严令禁止在校园内贩卖这些点心和食物。
32. 德国的 Max Planck 学术中心营养生理部自一九六七年以来得到肯定的结论：植物性蛋白质一致比动物性蛋白质品质好。至于食肉所得的快感，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；另一个因素是肉含有新陈代谢的毒素 Xantin，其性质非常接近咖啡和烟内所含的生物碱（具刺激性）。
33. 鲜少运动、食用大量牛排的富商巨贾，罹患肾结石的比率最高，而且男子患肾结石的比率比女子高二至四倍。

—寇欧博士 芝加哥大学医学教授

34. 我们吃了稍有腐坏的肉、鱼，就有剧烈的腹痛及腹泻，这几乎是人人都经验过的。当然腐坏了的东西是谁也不肯吃的，但是你要知道，动物从死去的那一刻开始，早已开始逐渐的腐坏了！

35. 实验室用肉汁培养微生物效果较好，这是因为肉类是腐败菌最爱居住的场所。

36. 产肉最多的国家之中，尤以纽西兰人的癌症与心脏病等病症的死亡率居全球之冠；因为纽西兰盛产肥羊，羊肉太便宜了。

37. 日本人爱吃生鱼片、活虾与烤肉，因此，心脏病与胃肠癌的比率也成为亚洲之冠。

38. 人为了吃肉而多用了十二倍的水量，使得水力发电的供水不足，被迫另外寻求其他更昂贵、更复杂、更污染的发电方法，大大地提高了社会成本。

39. 根据联合国资料，中国大陆的心脏病与癌症患病率不断急剧上升，其中最贫穷的农村人民以患喉癌者多，因为他们没有鲜肉吃，天天只吃腌肉、碱菜；而有较多肉吃的地区，患肠癌者多，因为他们舍不得抛弃用猪油、鸭油、鸡油，这些动物油在高温煎炸后，会产生致癌物质，引起肠癌。

40. 由于吃肉而不吃素，白白浪费了 90%的蛋白质、96%的热量，以及全部的纤维质和碳水化合物。

41. 根据调查显示，80%的猪肉内有旋毛虫。

42. 美国的某些山涧里，鱼癌流行，尤其是鳄鱼，其染病率有的高达90%。

43. 二只麋鹿要吃二百四十六公斤的植物后才能增重二十七公斤，而狼在吃了二十七公斤的麋鹿后，却只能增加零点五公斤。

44. 使人长胖二点五公斤，素食者只要用掉三十二公斤的植物即可，而肉食者却要吃掉一百三十五公斤的肉和一千七百三十六公斤的植物。所以如果一个肉食者变成一位素食者，他所节省下来的食物就可以让数十名的人从饥饿的困境中解脱出来。

45. 我们想提醒你的是，从动物身上感染疾病的危险。所有养来宰杀的可怜动物们，其居住的生存环境并不怎么健全。它们受尽折磨，共同生活在肮脏、过于拥挤、充满细菌病毒的有限环境之中。

46. 动物被屠宰而死亡后，尸体中的细胞即刻停止工作，肉中的蛋白质就会凝结而分泌出自我分解的酵素，使肌肉腐烂、产生毒性，称为‘尸毒’。然后这些毒素必须在人类先天就不适应消化肉类的肠壁中缓缓前进，大概需要五天才会到达排泄器官而放出体外；但是，如果是素食食物，只需一天半的时间。

47. 科学调查，肉类中的杀虫剂量比蔬菜、水果、青草中所含的毒量高出十三倍。

48. 动物与人类的痛苦与死亡方式，可说是极为类似的。假如你必须在吃掉自己的猪之前，先亲手杀掉它，相信你很有可能下不了手。听到猪只的尖叫、看见鲜血喷洒而出、小猪被带离母亲的身边，以及目睹动物双眸中的恐惧，均会让你的胃翻搅不已。因此，你才需要罐头工厂的人来帮你进行宰杀的工作。

49. 从我们牙齿的平整、嘴巴的大小、舌头的柔软，以及拥有的体液太过温和，因此无法消化肉类等等的事实，就可知大自然否决了我们吃肉的行为。

50. 如果你主张自己的身体原本就是为了肉食而设计的，那么你就亲自去扑杀想吃的动物吧！

五. 怎么吃才聪明？健康新主张

1. 在 97%的心脏病中，有 90%可透过吃素来预防。

— 《美国医学协会期刊》

2. 目前有一千四百万名美国人吃素，仅靠著饮食上的改变，可让疾病的发作时间延缓或痊愈的比例是 50%。

3. 食肉的人，吃进了比身体所需更多的胆固醇。当人类的动脉内壁累积了过量的胆固醇之后，便会抑制通往心脏的血流，可能会造成中风、心脏病以及高血压等疾病，进而导致死亡。

4. 在丹麦，由于第一次大战时受到同盟国的阻挠，全国人都改吃乳蛋素食，死亡率意外地降低了 **30%**以上，为二十年来的最低点。

—契斯·阿卡斯《素食的原始资料书》

5. 鸡蛋是胆固醇最高的一种食物，人们食用蛋的时候，胆固醇会透过血管注入，增加罹患心脏病的危险。由于体内每天只能排出一百毫克，所以一旦摄取过量，剩下的胆固醇就会开始阻塞动脉。

6. 据一个权威的研究机构指出：素食可以净化血液，预防便秘及痔疮的产生，养颜美容，并且安定情绪。

7. 提到心脏病的死亡率：全素者为 **14%**；乳蛋素食者为 **39%**；非素食者则足 **56%**。

—契斯·阿卡斯《素食的原始资料书》

家中，有十九个国家的癌症罹患率较高，只有一个比率低：至于在三十五个只吃一些或不吃肉类的国家中，没有一个出现高癌症率。

—罗楼·罗塞尔《针对癌症防治提出的要点》

9. 人类能透过少吃肥肉，多吃蔬菜和谷类，来预防许多常见的癌症。

—美国科学协会《饮食、营养与癌症》

10. 被当作肉品来源的动物，或许是一种‘生物性储藏器’，也就是导致癌症的寄生菌感染源。因此，预防癌症的最好方法，就是立刻成为一位素食者！

11. ‘每天只要吃一个苹果，就可以让医生远离自己。’苹果可以降低胆固醇与血压、稳定血糖、预防癌症发生并杀死感染性病毒。

12. 我建议每位吃素的人，绝不要告诉医生自己吃素，因为医生无法忍受素食者。在名为‘现代医学’的宗教之中，医生对红肉有著虔诚的信念。要是你告诉医生自己吃素，他会痛骂你一顿。医生会告诉你：‘这样下去，你体内的维他命 **B12** 就会渐渐缺少。’而且还会以其他方式来威胁

你。因此，照我的想法，你绝不能老实对医生承认自己吃素。然而，医生对环境污染与食物供应污染的高容忍度，导致了国内的大灾难。

—罗勃·S·曼德颂恩《医学异端者的自白》

13. 每日三餐中，每餐都食用水果与及蔬菜的人，其中风的风险降低了22%。

14. 素食者比肉食者更能承受长时间的辛苦工作，这种耐力的对比将近三倍；而从疲劳恢复体能的时间，素食者约为肉食者的五分之一。

—这是科学家对各项运动员和劳动工人所作的调查结论

15. 由于不吃肉，因此可降低并调节体内胆固醇，且不致于因吃肉类而产生过高的尿酸，也不致于提高肾结石的发生率。

16. 人类体质偏碱性，吃肉太多易使体质变酸性，从而增加患病的机会，而吃素则有助于体质的酸碱中和。

17. 最近美国公布的一个研究报告证实，堵塞的冠状动脉，可以透过素食、运动、服药和减少精神压力等综合措施重新通畅，而不需要依赖手术的打通；单靠素食也能达到同样的目的，且在以后十年中不会发生使心脏病猝发的冠状动脉病，而不能坚持素食者，则出现了冠状动脉病再度发病的情形。

18. 肉食者若吃素，在七天后，就可以将且胆固醇总含量降低3%~11%，吃素六周则胆固醇总含量就可以降低4%~17%。

19. 若不食肉就不可能得狂牛症，也可减少沙门氏因、大肠杆菌中毒的机会，并且防止糖尿病的产生，免疫系统也会增强—健康就是素食的影子！

20. 欧、美、日、澳各先进国家的人民，不是基于宗教的理由，而是以身体保健为前提而选择了素食，并且形成一种知识水准愈高，离肉食愈远的保健觉醒潮。

21. 前五十二军军长赵公武为抗日名将，其夫人赵陆肃容居士，自幼长斋奉佛，虽身富贵场中，仍坚持素食。因持斋念佛故，体泰神怡，行近六十岁之老妇，看上去犹如花样年华之少女。她五十九岁那年去英国探望

在美留学的儿子，下飞机时，她儿子的同学们看到她，还误以为是他的未婚妻吧！

22. 美国神学博士安威格摩尔女士，她发现小麦的青苗中含有很多营养素，乃用麦苗作成蔬果汁，令严重的癌症患者每日饮服四杯，竟奇迹地使病者自行痊愈。麦苗中并不含有什么治癌剂，而是因为病患将肉食停止，给与这种偏碱性并含有丰富维他命的蔬果汁，使血液由酸性转为碱性，这样即可阻止癌细胞的繁殖（扩散）。

23. 麦楷博士（Dr. Clive MC Gay）断言：‘低热能食物至少能增长人的寿命二百五十年。’

24. 在台湾出产最普遍的甘薯，有一种每一百克（不到三两）重，即含有五千国际单位的维他命 A。

25. 第二次世界大战前，欧洲保加利亚有‘长寿人国’之称，经医学家研究后，发现是由于保加利亚国民 95% 为终身不食肉者。

26. 美国哈佛公共卫生学院公布的一项研究报告表示，每天喝一杯桔子汁的人，罹患中风的机率比普通人低 25%，喝其他果汁的人则低 11%。

六、现代人吃什么才好？

1. 维他命 C 和 E，以及一种叫做靛基质的化学物质，可以在包心菜、球芽甘蓝以及十字花科有关的蔬菜中找到。它们正是特定致癌物质的安全潜在抑制剂。

—麻省理工学院的一篇报告

2. 香蕉可以预防并治疗溃疡、降低胆固醇、让你的心跳数保持规律。

3. 萝卜可以减少罹患肺癌的机率，降低导致心脏病和中风的血脂数，并有助于预防结肠癌。

4. 蓝莓可以预防血管受损；樱桃则能预防蛀牙。

5. 包心菜预防溃疡；全麦面包则能帮你充电，并对抗结肠癌。

— 朱利安·惠戴克医生《禁忌的疗法》

6. 葡萄保护你免于了一口烂牙；橄榄油可与癌症、心脏病以及老化症状相抗衡。

7. 植物性食品之脂肪含量以核桃为第一，含有 66.9%，其次为花生，含有 48.7%，其三为白芝麻含 48.33%，其四黄豆为 20.2%。此类脂肪皆非饱和脂肪，食了有益无害。

8. 你知道萝卜的叶子含有惊人的营养素吗？萝卜叶所含的维他命 A 是鳗鱼的三倍；维他命 B1，比含量丰富的豆豉还多六成；维他命 B2 约是牛乳的二倍；至于维他命 C 的含量，是橘子的二倍。

9. 马铃薯皮所含的矿物质为其内身的四倍，可是现在有几家吃马铃薯不削皮呢？马铃薯的维他命 C，极大部份都在皮里。

10. 夫豆腐者，实植物中之肉料也。此物有肉料之功，而无肉料之毒。

— 孙中山 中国国父

11. 芹菜的绿色叶子，我们通常不吃，但芹菜青绿色部份所含的胡萝卜素（在体内可转变为维他命 A）、维他命 B1、B2、C 及钙等矿物质，远较白色的茎为多。

12. 蕃茄是义大利料理最常用的原料，义大利人同时也是全欧洲男性摄护腺肿大与摄护腺癌最低的国度。蕃茄不只对于男人可以对付摄护腺的问题，还具有抗癌与保护心血管系统的功效，因为它同时也是一种非常好的天然抗氧化物，就像葡萄籽一样地好。

13. 中国白菜一杯的份量就几乎含有 β 胡萝卜素‘每日建议摄取量’的全部。不仅如此，它还含有丰富的维他命 C 和钾质，并且是钙质的极佳来源—它一杯份量的钙质含量相当于二分之一杯牛奶中的钙含量。

14. 牙龈常出血，或经常感到疲倦时，多吃白萝卜可以改善。如果去皮后生吃，可以润喉、治咳嗽。

15. 很多人都只知道橄榄油不含胆固醇，但有一项最新发现显示，橄榄油还可减轻类风湿性关节炎的产生，这也可能是希腊和意大利等喜欢食用橄榄油的民族，较少患上心血管类疾病的原因。

16. 红葡萄汁含有类黄酮素，可产生类似阿斯匹林的抗血凝块功能，能预防心脏病。

17. 一大片西瓜（约大西瓜的十六分之一）含有极高量的抗氧化剂：维生素 C（约‘每日建议摄取量’的 80%）和 β 胡萝卜素（约 RDA 的 30%），而且西瓜的钾质含量和纤维质也不少。

18. 豆芽的热量极低，而且维生素 C 含量极高，一杯豆芽就含有非吸烟者的‘每日建议摄取量’的一半，可以有效预防癌症和心脏病，并帮助抵抗感染疾病。再加上每杯豆芽内含一点六克的纤维质，能帮助保持通便正常，并预防结肠和直肠癌。

19. 豆腐的蛋白质含量高，热量低（六盎司只含一百卡路里），且不含胆固醇。由石膏制成的豆腐更含有大量的钙质，是‘每日建议摄取量’的三分之一左右。豆腐也含有丰富的植物性雌激素，像日本妇女食用许多豆腐、豆芽和其他的黄豆产品，因此很少受更年期症状之苦。根据研究显示，食用大量黄豆的人，乳癌的罹患率较低，男性罹患摄护腺癌的机率也比较低。

七. 饮食新概念

1. 就是现在！别再犹豫迟疑了！停止对无辜动物们的无用杀戮吧！今天，欢迎你加入诸位崇高灵魂的伟大行列，例如佛陀、耶稣、穆罕默德、苏格拉底、柏拉图、阿育王、伏尔泰、富兰克林、卢梭、雪莱、爱默生、梭罗、托尔斯泰、萧伯纳、卡夫卡、安妮·贝森、泰戈尔、甘地、史怀哲、爱因斯坦等，以及许多其他的卓越人们。

2. 发出恶臭的肉：你可以甩动、烘焙或是烧烤它，但它仍是某只被蹂躏动物的分解尸块。

—摘自《温情生活手册》

3. 素食革命结合了情神的成长、怜悯的爱意，以及对社会服务的主动态度。这是一种始于内心的觉醒，而且对身体完全无害。

4. 你一个人的‘革命’，将可使往后的一千年，成为适合居住的美好时刻。

5. 我们不需要残杀无辜的动物，以求让自己富足、健康与快乐。此种崭新的饮食，将以立即的经济、环境、道德、精神与营养上的助益，作为赐予你的奖赏。

6. 吃肉对地球的生态、经济以及精神进展来说，正是一种威胁。

7. 素食主义正在全世界发生，而且是基于一种全新的体认，此种体认即是：下一代最重要的力量来源，将是来自新型态的爱意与怜悯。

8. ‘动物’（animal）这个字，起源于拉丁字‘灵魂’anima。这项永恒真理的证据再度获得了重视，是因为素食主义确实已蔚为主流。

9. 动物与我们一样都拥有灵魂，具有同等的绝对权利来享受人生，自由表达他们的感受。他们并不是我们的奴隶，反而是我们的好朋友与绝佳的伴侣。

10. 以赛亚：将来，野狼将与绵羊共同生活，豹会与孩子一起躺若憩息；小牛和小狮子会一起长大，而人类的孩子将引领他们；乳牛与熊会是好朋友，他们的年轻一代会一同躺著睡午觉。狮子会像牛一样吃著稻草；婴儿可以在眼镜蛇的洞穴上玩耍，小孩也能在腹蛇的巢上跳著舞。人们会建造房子，并与它们共同生活，种植著葡萄，并吃它们的果实。

11. 我们的身体宛如一座庙宇，它是我们的家，也是我们日夜居住，并拥有精神证悟之莫大机遇的场所。身体应该成为一个干净且颇为明亮的地方。我们放入嘴里的每件东西，不用多久就会影响我们细胞与器官的寿命和本质。

12. 以撒·辛格：‘别杀害或是利用动物，别吃它们的血肉，别抽打它们，别强迫它们作出违反本性的事。’在萧伯纳之后，他是历史上第二位获得诺贝尔文学奖，同时也是素食者的作家。当人们总是问他，是否基于健康因素才吃素，辛格会立刻回答：‘我是希望小鸡们都能健健康康才吃素。’

13. 我们要是想长命百岁，就必须仔细选择自己的饮食 自然、健康、新鲜、无杂质，而且容易消化的素食，并且将自己的厨房转变成为一个灵魂上的洁净之所，让烹调成为一种以爱与奉献来进行的艺术。

14. 假如你怀著怒气吃饭，食物就会转变成毒药。

15. 你要是怀著感激吃下纯净的食物，用爱与奉献之心来烹调，相信你很容易就能想像自己的生活会变得如何。

16. 人类终究需要再踏上一步，才能进入一个更具同情心的世界，在这个世界中，人们会以爱著动物，来取代利用或虐待他们。请提醒自己的同胞，人类并不是地球上的唯一种族，即使他们表现得仿佛自己正是一般。

17. 印度史诗《摩诃婆罗多》：‘谁能比透过食用无辜动物的血肉，来增加自己血肉的人，更为残酷与自私？期望食用其他生物的肉，来增加自己身体血肉的人们，将生活在悲惨之中，并转世为畜生。那些渴望拥有好记忆、美貌、长寿、和健康，以及身体、道德与精神力量的人们，应该弃绝动物之食。’

18. 对佛教徒和素食者来说，食肉者就像那些同类相食的食人族一样，因为他们也吃婴儿，只是不吃自己的小孩。

19. 动物就像我们一样，是个小小的缩影。它们也会关心与拥有感觉；它们也会梦想与创造；它们也会想要冒险，对自己的世界感到好奇；它们也会回应整体的荣耀。动物就是活生生的灵魂，它们并不是东西，也不是物品。它们会爱、会跳舞，也会受苦，它们了解生命中的高峰与低潮。

—盖瑞·寇瓦斯基《动物的灵魂》

20. 动物并非供我们食用、穿戴、加以实验或用来娱乐用的。

21. 约束自己移转肉食欲望，是一种自我要求的品德。

22. 给麦当劳的公开信：

我们是富有同情心的吃素者，我们没有任何敌意。我们爱著绅，爱著生命，爱著人类，也爱著动物。

我们没有了解到，当牛排炸得滋滋作响时，其中包含了动物的痛苦、土壤表层的流失、森林被砍伐、经济受创，以及自己健康受损。我们听不

见隐藏在滋滋声之后，那数百万名希望吃饱的饥饿人们的哭声。我们没有看到，累积在食物链之中的毒素，将在日后的世代毒害我们的孩子与地球。

请从残酷血腥的肉食，转变成较平和文明的素食。

请改变你们的经营型态，改为销售无数的素食汉堡吧！你们的意识将维持纯净透明；你们的客户和员工，将会感激此种正面的转变。

—吉欧里吉欧·西奎提 国际素食公司总裁

八. 世界冠军的秘密

1. 吃素帮助我成为一个更加全能的运动选手，素食提供我额外的能量，让我能享受健康而充实的生活。在工作上，我也因此能完成严格的训练课程，并参与其他的运动和活动。

—罗杰·休斯（Roger Hughes） 威尔斯全国滑雪冠军

2. 奥林匹克运动大会中，‘飞跃的芬兰’柏夫·那米，创下了二十个长跑世界记录，赢得九面奥运金牌，他是素食者。

3. 日本职棒西武队在一九八一年垫底后，于一九八二年换上新的监督，他的第一道命令是全体队员吃素，为此别人嘲笑他们是‘吃草的狮子’，结果他们在一九八二及一九八三连续二年得到全日本冠军。

4. 在影坛上绰号‘人猿泰山’的约翰威斯慕拉，是驰名世界的游泳冠军，接连破获世界新纪录五十六次。但是在练习时间，他戒绝一切的肉食，所有的食物都是他自己选择的丰富蔬菜，使得他的耐力及精力远胜过从前。

5. 长达九年的第二次世界大战，由于美国在日本的广岛和长崎投下两颗原子弹而结束。这两个日本南部最繁华的大都市，在原子弹爆发后顷刻化为两座死城。但在事后，竟然被人发现两地死伤的牛极少。后来又在原子弹试爆的美国军舰上，发现用来试验的羊群几乎没有一只因承受辐射线而伤亡。研究证实：牛、羊都是草食动物，草中的钾元素是对原子弹爆炸的辐射光能的有力抗体。慈悲的素食主义，竟然是核子浩劫中最有效的防御装甲。

6. 由于吃素，剑技突飞猛进，身体轻盈，少了负担，脑筋清晰，反应灵敏，注意力容易集中、持久，甚至可看穿对手的一举一动。不可思议的是体力、精力似乎用不完，自信心因而增强。

—福尔摩沙区运会剑术金牌得主

7. 历来最伟大的运动员之一，连续四届以三十五岁高龄，夺得跳远金牌的卡尔·路易士，比赛前半年，会遵照营养师建议吃素。

8. 一九五六年比尔皮克宁，一个素食者，以六小时又二十分的时间，游过英吉利海峡，刷新纪录。

9. 世界游泳冠军强尼·卫史慕勤，自从创下六项世界记录之后，遇到瓶颈，五年无法突破；后来改吃素食，才更加精进，又陆续创下六项世界纪录。

10. 英国素食者组成的自行车俱乐部保持了全国 40% 的比赛纪录。一九六三年，在一连串不同的比赛中，素食者囊括了全部十五项冠军。

11. 出身澳洲之游泳金牌选手马雷·罗斯，他不仅在西元一九五六年于墨尔本所举办的世界运动会中勇冠群雄，一举夺得三块金牌，成为世运会中最年轻的金牌得主，并于次届罗马世运会中赢得了四百公尺自由式的锦标。他的每日食物，主要是以黑面包、带面皮的小麦粉及黑砂糖为主，另外辅以生蔬菜、水果、干果、海藻及谷类为副食品，并于烹调之时，绝对杜绝所有化学调味料。

12. 在日本，也有一位于世运游泳赛中崭露头角，赢得优胜，号称‘日本飞鱼’的古桥广之进，也是偏好素食的。他自幼即以南瓜与芋叶为主食，而且从不食用猪肉。

13. 为日本拳击界赢得首度世界轻重级冠军的选手白井，也是在以素食为主的生活环境中孕育出来的。

14. 在德国柏林奥林匹克世运会赢得马拉松赛跑冠军的韩国运动家孙基忠，就是一个素食者，通常以小米、红豆及白菜为食。

15. 在英格兰岛举行的一项‘长途竞走’运动中，有个研究蔬菜食物疗病的专家芭芭拉·摩尔医师，她以二十七小时三十分走完一百一十英里，打破了所有年轻人的纪录。使人大为惊讶的是：她是一个五十六岁的

妇人！谁知不到三个月，这位女医生又以二十天的时间，斜穿英格兰岛，完成了一千英里的竞走，轰动了英伦三岛。在欢迎她的宴会上，新闻记者问她这一次‘长途竞走’的感想，她微笑地说：‘我觉得非常愉快，我这次步行的目的，乃是想以身作则，证明唯有每餐素食的人，才会有强健、清醒和洁净的生活！’

九、基督教的素食观

1. 根据许多圣经学者的说法，耶稣基督是一位苦修派教徒，苦修派教徒正是虔诚的素食者。

2. 在犹太教的教义中，吃素的修行是绝对必要的，在创世纪一章中经常重复的句子，就是最好的例证。上面写着：‘对人类与所有的生物而言，他们之中均有一个活生生的灵魂。’这即指出了人类与动物的共同生命、共享命运以及其原则，都有圣经上的字句加以佐证。

3. 根据圣经上的叙述，犹太人住在伊甸园中，而且是吃素的人。他们也相信素食与最高形式的灵性相符。

4. 我确实地告知于你，任何犯下杀生、自杀或是吃了被杀动物血肉的人们，都将吞食死亡之躯。

—耶稣基督《苦修教派的和平福音》

5. 犹太法典提到：‘亚当与他后代的许多子孙，都是严格的戒食肉类者。’

6. 在伊甸园与天堂之中，并没有屠杀这种事情存在。

7. 圣徒保罗在《给科林斯人的信》之中的陈述，已经相当明白了：‘无论如何，倘若肉让我的兄弟感到冒犯，就算全世界都赞成，我也不会吃任何一片，以免我的兄弟受到侮辱。’

8. 圣经上说：‘动物是创造来陪伴人类的。’

9. 有著生命的肉体，也就是有血液流动的肉体，是不该拿来食用的。

—创世纪第九章四节

10. 凡用肚子行走的，和用四足行走的，或许多足的就是一切爬在地上的，你们不可因甚么爬物，使自己成为可憎的，也不可因这些使自己不洁净，以致染了污秽。

—《圣经》

11. 道德及法律的规范判定，人类的责任是秉持著动物为上帝所创造的原则来对待它们。法律明文规定，虐待动物不但是绝对禁止的，而且上帝明确要求人类要以仁慈善良之心善待动物。在晚期的希伯来语文献中也提到，能够彰显上帝对动物的慈爱 and 了解动物不该受苦的重要性，是伟大的表现…对待动物仁爱的原则便是…上帝怎样对待人类，人类就该怎麽对待动物。

—《犹太百科全书》

12. 如果你的员工把上帝的造物摒除在关爱及怜悯的庇护之外，那么他也会以同样方式来对待他的同侪。

—圣方济 (St. Francis of Assisi)

13. 不要伤害我们卑微的兄弟（动物）是我们首要的责任，但是这样仍然不够，我们还有更崇高的任务—在他们需要的时候为他们服务。

—圣方济 (St. Francis of Assisi)

14. 你们不要求我，不要向我祈求，因为你们的手沾满无辜的血腥，你们杀牛杀羊来供养我，我并没有叫你们杀牛宰羊来供养我，你们应该忏悔，不然我不会听你们的祈求，也不会原谅你们的业障。

—《圣经》

15. 人吃野兽肉，将会变成他自己的坟墓。我告诉你们实话，那杀人者将杀了自己；那杀生吃肉者，就是吃死人的肉。

—耶稣

16. 造物主的原意是要人类严格吃素的。早期的犹太历史记录了人类对低等动物的人性对待…很明显地显示出古希伯来人当时就已经了解动物有感情、会受苦的道理，而他们也可能是第一批了解这个道理的人。

—赛门·葛雷泽教士 (Simon Glazer)

17. 圣经之中，人类活得最久的时候，是在他们吃素的时候。

—理查·史华滋《犹太教与素食主义》

18. 是什么触动了我们的心弦，让我们觉得用残忍的方式对待牲畜是很病态的呢？我想是：首先这些牲畜完全没有伤害到人类；其次它们连抵抗的力量都没有；让它们无辜成为痛苦的受害者是懦弱且专制的行为。虐待这些从来不会伤害人类、没有抵抗能力、完全受人类掌控的动物，是可怕的恶魔行径。

—约翰·亨利·纽曼 (John Henry Newman) 主教

19. 圣经中记载 当巴比伦国王奈布喀奈撒苦于病魔时，由于神的指示，乃如牛吃草般地尽量服食蔬菜而得痊愈。

20. 上帝不允许亚当和他的妻子去杀害任何生物并食其肉，他们能吃的只有各种绿色的药草。

—罗西 闻名的犹太圣经注解者

21. 但凡有生命带血的食物，你们不可吃，我一定会追讨害你们生命的血债，同一切野兽追讨，也向人追讨，向每一个人我将追讨他兄弟的灵魂。

—创世纪第九章第四、五节

22. 对于地球上的任何野兽，天空中的所有飞禽，以及在地表上行动的一切，他们之中都存在著生命，我已经给予所有绿草供以食用，正是如此。神看到了他创造的一切，这是美好的。

—创世纪第一章三十、三十一节

23. 圣经上记载：远在洪荒时代，人类只吃五谷米、麦之类的素食，进而才吃蔬菜，慢慢地可以吃清洁的肉类。在此以前，只吃五谷的人类寿命可活到几百岁，而在人类开始吃清洁的肉类后，寿命慢慢地减低到八、九十岁。

24. 圣经说：‘吃素菜，彼此相爱；强如吃肥牛，彼此相恨。设筵满屋，彼此相争；不如有块干饼，大家相安。’

— 圣经箴十五 17、十七 1

十、佛教的素食观

1. 出家沙门剃除须发，假披法服；饮酒食肉，破斋夜食；偷盗三宝，破灭三宝；不持具相，作诸不轨，如是恶行、如是之人等亦不见弥勒。

— 《普贤菩萨说证明经》

2. 受持净戒，毁损十善，破此诸戒，饮酒食肉，作诸不善，破此三恶，如是之人等亦不见弥勒。

— 《普贤菩萨说证明经》

3. 若佛子，故食肉。一切肉不得食，夫食肉者，断大慈悲佛性种子，一切众生见而舍去。是故一切菩萨不得食一切众生肉，食肉得无量罪。若故食者，犯轻垢罪。

— 《梵网经》卷二

4. 善男子！我若解说食肉之过，一切声闻、缘觉、初地菩萨心皆迷闷，无所了知，情怀忧苦。

— 《示所犯者瑜伽法镜经》

5. 善男子！我出于世为大众说食众生肉，无有是处。若食肉者，无有慈悲；无慈悲者，非我弟子，我非彼师。

— 《示所犯者瑜伽法镜经》

6. 诸比丘食狮子肉、虎肉、狗肉、熊肉，诸兽闻气遂杀比丘。诸比丘食狗肉，诸狗闻气随后吠之。

—《弥沙塞部和醯五分律》卷二十二第三分之八食法

7. 善自在龙王化作人身来话佛所，稽首自言：‘我诸龙等有大神力，作种种形色游行世间。今诸比丘食蛇肉，或能是龙伤害比丘。愿佛制诸比丘不食蛇肉。’

—《弥沙塞部和醯五分律》卷二十二第三分之八食法

8. 我灭度后，末法之中多此鬼神炽盛世间，自言食肉得菩提路。阿难！我令比丘食五净肉，此肉皆我神力化生，本无命根。汝婆罗门，地多蒸湿，加以沙石，草菜不生，我以大悲神力所加，因大慈悲，假名为肉，汝得其味。奈何如来灭度之后，食众生肉，名为释子。汝等当知！是食肉人，纵得心开，似三摩地，皆大罗刹，报终必沉生死苦海，非佛弟子。

—《大佛顶首楞严经》

9. 阿难！一切众生，食甘故生，食毒故死。是诸众生，求三摩地，当断世间五种辛菜。是五种辛，熟食发淫，生啖增恚。如是世界，食辛之人，纵能宣说十二部经。十方天仙，嫌其臭秽，咸皆远离；诸饿鬼等，因彼食次，舐其唇吻，常与鬼住。福德日销，长无利益。是食辛人，修三摩地，菩萨、天仙，十方善神不来守护；大力魔王得其方便，现作佛身来为说法。非毁禁戒，赞淫怒痴，命终自为魔王眷属，受魔福尽，堕无间狱。阿难！修菩提者，永断五辛，是则名为，第一增进修行渐次。

—《大佛顶首楞严经》

10. 大师悲愍为济含生，食肉尚断，大慈杀生岂当成佛。

—《根本说一切有部毗奈耶杂事》卷五第一门第六子摄颂之余

《入楞伽经》辑要

圣者大慧菩萨摩訶萨白佛言：‘世尊！我观世间生死流转、怨结相连、堕诸恶道，皆由食肉，更相杀害，增长贪嗔，不得出离，甚为大苦。世尊！食肉之人断大慈种，修圣道者不应得食。’

佛告大慧：‘夫食肉者，有无量过。诸言萨摩訶萨修大慈悲，不得食肉。’

大慧！我观众生从无始来食肉习故，贪著肉味，更相杀害，远离贤圣，受生死苦。舍肉味者，闻正法味，于菩萨地如实修行，速得阿耨多罗三藐三菩提；复令众生入于声闻、辟支佛地止息之处，息已令人如来之地。大慧！如是等利，慈心为本。食肉之人断大慈种，云何当得如是大利？

是故大慧！我观众生轮回六道，同在生死，共相生育，迭为父母、兄弟、姊妹。若男、若女中表内外六亲眷属；或生余道，善道、恶道常为眷属。以是因缘，我观众生更相啖肉，无非亲者，由贪肉味，迭互相啖。常生害心，增长苦业，流转生死，不得出离。’

佛说是时，诸恶罗刹闻佛所说，悉舍恶心，止不食肉。迭相劝发慈悲之心，护众生命过自护身，舍离一切诸肉不食，悲泣流泪而白佛言：‘世尊！我闻佛说谛观六道，我所啖肉皆是我亲。乃知食肉，众生大怨，断大慈种，长不善业，是大苦本。世尊！我从今日断不食肉，及我眷属亦不听食。如来弟子有不食者，我当昼夜亲近拥护。若食肉者，我当与作大不饶益。’

佛言：‘大慧！罗刹恶鬼常食肉者，闻我所说尚发慈心，舍肉不食，况我弟子行善法者当听食肉？若食肉者，当知即是众生大怨，断我圣种。大慧！若我弟子闻我所说，不谛观察而食肉者，当知即是旃陀罗种，非我弟子，我非其师。是故大慧！若欲与我作眷属者，一切诸肉悉不应食！’

复次大慧！食肉之人众生闻气，悉皆惊怖逃走远离。是故菩萨修如实行，为化众生不应食肉。若食肉者，众生即失一切信心，便言世间无可信者，断于信根。是故大慧！菩萨为护众生信心，一切诸肉悉不应食。

如是等无量无边恶不善心，断我法轮，绝灭圣种，一切皆由食肉者过。是故大慧！我弟子者，为护恶人毁谤三宝，乃至不应生念肉想，何况食肉！

复次大慧！菩萨为求清净佛土教化众生，不应食肉。是故大慧！若以我为师者，一切诸肉悉不应食！

复次大慧！世问邪见诸咒术师，若其食肉咒术不成，为成邪术尚不食肉，况我弟子为求如来无上圣道出世解脱？

大慧！以是观察死为大苦，是可畏法。自身畏死，云何当得而食他肉？是故大慧！欲食肉者先自念身，次观众生，不应食肉。

复次大慧！夫食肉者，诸天远离，何况圣人！是故菩萨为见圣人，当修慈悲，不应食肉。复次大慧！诸食肉者贪心难满，食不知量，不能消化，增益四大，口气腥臊。复中多有无量恶虫，身多疮癣、白癞病疾种种不净。

圣人离者，以肉能生无量诸过，失于出世一切功德，云何言我听诸弟子食诸肉血不净等味？言我听者是则谤我。

大慧！不食肉者，要因过去供养诸佛，种诸善根，能信佛语，坚住毗尼，信诸因果，至于身口能自节量，不为世间贪著诸味，见食肉者能生慈心。

大慧！若一切人不食肉者，亦无有人杀害众生，由人食肉，若无可食处处求买，为财利者杀以贩卖，为买者杀，是故买者与杀无异。是故食肉能障圣道。是故我说食肉是罪，断如来种，故不听食。

是故大慧！我毗尼中唱如是言：“凡所有肉于一切沙门释子皆不净食，污清净命，障圣道分，无有方便而可得食。”

是故大慧！我见一切诸众生等犹如一子，云何而听以肉为食？亦不随喜，何况自食。大慧！如是一切葱、韭、蒜、薤臭秽不净，能障圣道，亦障世间人天净处，何况诸佛净土果报。酒亦如是能障圣道、能损善业、能生诸过。是故大慧！来圣道者，酒、肉、葱、韭及蒜、薤等能熏之味悉不应食！’

佛教高僧饮食观

1. 生命对动物和人来说都是一样的重要。就像任何人都希望快乐过日子而害怕痛苦来临，想要活命而不愿死亡，其他的动物也是一样的。

—达赖喇嘛

2. 世人为五欲所迷，想吃好的，杀生滋养身体，殊不知吃的是自己的肉，吃人家一斤，一定要还十六两，这是逃也逃不掉的。就是这样一生皆在还债、讨债，死死生生永远跳不出轮回的圈子，况且所吃的是以前父母的肉，于心何忍？

—广钦老和尚

3. 汝等当知，是食肉人縱得心开似三摩地，皆大罗刹，报终必沉生死苦海，非佛弟子，如是之人，相杀相吞，相食未已，云何是人得出三界？

—释迦牟尼佛

4. 凡学佛之人，有一必须注意之事即切戒食肉，因食荤能增杀机。人与一切动物同生天地之间，心性原是相等，但以恶业因缘，致形体大相殊异。若今世汝吃它，来世它又吃汝，怨怨相报，将世世杀机无有已时。果能人人茹素，即可培养其慈悲心而免杀机。否则纵能念佛，而仍图口腹之乐，大食荤腥，亦能得学佛之利益几何哉！

—印光大师

5. 中国这儿是东土，达摩祖师将佛法东传至此地，此地幸能素斋，持不杀生戒。而西藏是游牧地区，百姓均食肉类，当地的出家僧出去托钵，也是化缘到一些肉类、荤类的东西，他们这样做并不是表示他们吃了这些肉能化度这些生灵，而是吃这些肉类以维特色身的生存来修行；百姓吃什么，他们也随缘吃什么。如果不明白这点，以为出家僧可以吃荤，就恣意的去杀食，这样，不但自己造下杀业、冤业，修行不成，而且，将来还会堕到地狱中去。

—广钦老和尚

6. 我们人道，是四生中最灵的，但是，我们不懂佛法因果，为了一己的贪欲，想吃肉就任意宰杀，你看，当我们在杀那些动物时，他们也知道死苦，哀哀而鸣，而这哀鸣就是怨恨，杀了它，我们就与他结下冤业，将来冤冤相报，生生相杀，永脱不出生死轮回。

—广钦老和尚

7. 戒经中告诉我们，不可伤害一切有情众生，不可杀害生命，要我们去遵守，而在我们功夫能力尚不能持得很清净，完全不伤害到生命时，我们必须持‘不故杀’的原则，否则便有过失。

—广钦老和尚

8. 在世俗社会中，无所约束，随著习俗恣意宰杀啖食，你杀他一命，来日必还一命，因果不失，不知又要造多少生死业。

—广钦老和尚

9. 事实上，肉食既伤慈悲，也的确有损健康，所以大乘经典如《梵网经》、《楞严经》等都强调素食，严禁肉食。

—圣严法师

10. 吃素的不只是人，像牛、马、大象、骆驼这些动物也都吃素，这些动物不但力量大，并且有耐力，所以吃素不但能使心变得柔软、充满仁慈，又能增加耐力、体力，吃素有这么多好处，何乐而不为呢？

—星云大师

11. 由下等动物进化至高等动物，由高等动物进化至动物最灵之人类，则此人类与动物原属一体，大自然之胞与，物我同仁，当然不忍加害残杀。故宗教家之言博爱，政治家之言仁政，‘亲亲而仁民，仁民而爱物’、‘泛爱众，而亲仁’。此固谓王道仁政，天地大德，要亦我人与动物归原同体也。

—太虚大师

12. 常人皆以动物之滋养较植物为丰富，实则不然。盖植物受日光雨露而滋长，所含维他命之质素，远胜于动物。而动物之脂肪层多霉菌，且当屠宰临终悲鸣，万重悲鸣仇恨哀怨伤感之气质，充溢周身血液脉络纤维细胞中，食之易致精神肉体之病态。盖乖气愤召，有伤中和之气。惟素食可以祛病延年，消除邪念。

—太虚大师

13. 素食发生，乃战时各国被经济封锁，国内粮食大起恐慌。自此经验，当全国休养生息时，积极提倡素食，足见素食之利益于国家经济。

—太虚大师

14. 吾人既证诸科学，了解素食之利益，更应从我佛大悲心流露，提倡素食，终身修持。不仅获得祛病健康之幸福，补充国家之经济，且断绝杀机，消弭战祸。

—太虚大师

15. 佛制戒律，第一戒杀，凡有命者，不得故杀，应生孝顺心、慈悲心；佛说此言，诚为大孝，佛以孝为戒，信不诬也。

—圆瑛大师

16. 世之杀生者，乃恃强欺弱，恣意杀害畜类，怀恨在心，终图报复；望勿贪口头滋味，而与畜生结下累世冤家。古云：‘杀生直以自杀。’请味斯言，痛改前非。

—圆瑛大师

17. 岂知杀生庆生，因果相反，为祝自己长寿，竟令畜生夭寿；为庆自己一子生，竟令畜生多子死。凡有仁心，岂忍为之耶？

—圆瑛大师

18. 深入经教就会了解，素食是不与众生结怨仇，绝不杀害众生。果然不杀害众生，植物供养我们日常所需也会很丰足，因植物也懂得人意。

—净空法师

19. 不杀生，为佛教处世利生的根本法则。

—印顺法师

20. 昔日杀牛、羊、猪、鸡、鸭、鱼、虾等之人，即自变为牛、羊、猪、鸡、鸭、鱼、虾等。昔日被杀之牛、羊、猪、鸡、鸭、鱼、虾等，或变为人，而返杀害之。此是因果报应之理，决定无疑，而不能幸免者也。

—弘一大师

21. 地球像大乾坤，每个人的身体是小乾坤，我们懂得疼惜、照顾大乾坤，要从环保做起，至于个人这个小乾坤，就要人人自我关照，尽量素食。

—证严法师

22. 素食是卫生、营养、安全的饮食文化，一来培养慈悲心，二来是为身体健康。

—证严法师