

肉 食 之 過

平等



THEY ARE THE EYES OF EQUALS

—TURGENIEV—

行印處通流經佛港香

楊梓茗譯

肉食之過

香港佛經流通印行

普為施資
讀誦回向偈曰

願以此功德 消除宿現業
增長諸福慧 圓成勝善根
所有刀兵劫 及與饑饉等
悉皆盡滅除 人各習禮讓
一切助成人 輾轉流通者
現眷咸安樂 先亡獲超昇
風雨常調順 人民悉康寧
法界諸含識 同證無上道
香港佛經流通處謹識

佛曆式伍叁叁年（西曆一九八九）
歲次己巳九月十九日
觀音菩薩出家良辰 敬印式仟本

肉食之過

原載 ANANDA MARGA 雜誌

翻譯者 楊梓茗居士

印贈者 凌文義居士

督印及
藏版者
香港：法喜精舍
香港佛經流通處

香港北角英皇道三九〇號
亞洲大廈五樓C座
電話：五一七〇一四七八

H.K. BUDDHIST BOOK DISTRIBUTOR

390, King's Road, 4th Floor,
Flat "C" Asia Mansion
Hong Kong.

印造佛經佛像之十大利益

- 一 從前所作種種罪過。輕者立即消滅，重者亦得轉輕。
- 二 常得吉神擁護，一切瘟疫、水火、寇盜、刀兵、牢獄之災，悉皆不受。
- 三 夙生怨對，咸蒙法益，而得解脫，永免尋仇報復之苦。
- 四 夜叉惡鬼，不能侵犯，毒蛇餓虎，不能爲害。
- 五 心得安慰，日無險事，夜無惡夢，顏色光澤，氣力充盛，所作吉利。
- 六 至心奉法，雖無希求，自然衣食豐足，家庭和睦，福祿縣長。
- 七 所言所行，人天歡喜，任到何方，常爲多衆傾誠愛戴，恭敬禮拜。
- 八 愚者轉智，病者轉健，困者轉亨，爲婦女者，報謝之日，捷轉男身。
- 九 永離惡道，受生善道，相貌端正，天資超越，福祿殊勝。
- 十 能爲一切衆生，種植善根。以衆生心，作大福田，獲無量勝果。所生之處，常得見佛聞法。直至三慧宏開，六通親證，速得成佛。

印造經像，既有如此殊勝功德，故凡遇○祝壽○賀喜○免災○祈求○懺悔○薦拔之時，皆宜歡喜施捨，努力行之。

「客人忙攔阻：
我今天吃素！」

卦其余



放生十大功德

印光老法師述

(一) 無刀兵劫。世上刀兵大劫，皆由人心好殺所致。人人戒殺放生，則人人全其慈悲愛物之心，而刀兵劫運，亦自消滅於無形，此轉移世運之絕大運動也，深望大政治家。大教育家。大農工家，注意於此，力為提倡，必有絕大效果。

(二) 集諸吉祥。吾人一發慈悲之心，則喜氣集於其身，此感應必然之理。

(三) 長壽健康。佛經云：戒殺放生之人，得二種福報。一者長壽。二者多福多壽無病。

(四) 多子宜男。放生者善體天地好生之心，故獲宜男之慶。

(五) 諸佛歡喜。一切生物，佛皆視之如子，救一物命，即是救一佛子，諸佛皆大歡喜。

(六) 物類感恩。所救生物臨死得活，皆大歡喜，感恩思德，永為萬劫

圖報之緣。

(七) 無諸災難。慈悲之人，福德日增，一切患難，皆無形消滅。

(八) 得生天上。戒殺放生者，來世得生於四王天，享無極之福。若兼修淨土者，直可往生於西方極樂國土，其功德實無涯矣。

(九) 現在爲人生極危險時代。蓋烟酒之癖，戀愛之魔，纏繞衆人。如衆生報恩，則諸惡消滅，四季安寧。

(十) 動物由下級進於高階之狀態，與人類由野蠻進於文明之階級相符合。據生物學家之言曰：凡生物皆應於外界之狀態而生變化。如人人戒殺放生，則生生不息，善心相感，正似子孫代代相傳，永遠福壽。

尚使我是蟹



TV6

肉食之過再版代序

丘福南

我們偉大的教主佛陀，對肉食之過患，早就大慈大悲諄諄以偈告誡過我們：「一切畏杖痛，莫不愛壽命，取己可爲譬，勿殺勿教殺。如他己不異，如己他亦然，取己可爲譬，勿殺勿教殺。」因此，有關勸請勿食衆生肉之經論及善書，以往我雖然看過不少，但總覺得大多偏重於理論之發揮，及詳陳因果報應之可畏，卽種了殺因，遲早會受償命之惡報爲主。現敬讀楊梓茗大德新譯「肉食之過」，益加深我的認識，同時使我感覺到本書具有三大特色：(一)爲近代科學家已將肉食動物、草食動物、果食動物，以及人類所食等，逐類不同，在科學的化驗上，已有種種確切的證明，和各項驚人的警告。對世人之瞭解，有其明效大驗。(二)對肉食者，較易罹病，且死亡較早，條分縷析，喚起世人，速醒迷夢，作了精簡扼要的解說，而對素食者，在生理上較能適應，遠比肉食者能得到充分的營養；和更爲健

康長壽，提出了很多具體的實例，以供世人比較抉擇，足資徵信。(三)最後列舉一些當代名人論素食之嘉言善行，來加強人類對一切動物，應如對自己的那份同情與仁慈，足證佛陀的昭示：「無緣大慈，同體大悲」，而提倡素食，從根本上淨化殺機，更爲治本澄源之最有效方法。」

奉勸大家，爲了消滅行將來臨而可怕的刀兵劫難，爲了減少病苦而健康長壽，及爲了免得身後要酬血債，我們只有從今日起，一齊團結起來，趕快持素、趕緊戒殺、趕速放生。惟有這樣，才能做到仁民愛物，消災延壽，多種善因也。

肉食之過略述

丘福南

爲使讀者於未閱讀本書以前，在觀念上對創設佛教之人天導師釋迦牟尼佛，在肉食之過方面，如何看法？先行有一個正確的認識，然後再讀本書內容，便可印證二千多年前先知先覺的佛陀，早已爲我們指出：「肉食的人有十八種過患」。現將世尊答大慧菩薩問之訓示，略舉如次：

1 六道衆生，輪迴不息。生生世世，輾轉相逢，靡不曾作父母兄弟，男女眷屬，乃至朋友親愛侍使易生，或受禽獸虫畜等身。若食其肉，卽等於食六親眷屬無異。

2 若值饑荒，或惡國土，屠者販賣種種雜獸之肉，如驢騾駱駝、狐狗牛馬、人獸等肉，雜賣取利，食者斷慈，亂食中毒，招過無量。

3 一切肉類，皆是精血垢液腥膻臭穢所成，卽不淨氣分所生長故，食之易受污染致病。

4. 食肉之人，身份之氣，臭惡兇狠，令諸衆生驚怖遠離。如斯惡人，狗見驚吠，畜見奔走，飛禽走類，一切見之，咸作是念。

5. 嗜肉之人，慈心不生，亦如豺狼常覓肉食。食衆生之肉，長養自己之肉，斷慈悲心，當難攝化教諸衆生。

6. 凡愚所嗜，臭穢不淨。應觀一切肉，猶如死屍，眼不欲見，不用聞氣，何況臭著口中，噉食臭穢肉，是故嗜肉之人，身體臭穢，智昏愚闇，食慾熾盛，猶如惡獸，飽食衆肉，便作獸行，處處求覓殺害衆生，諸賢善士悉皆遠離，而祇有惡名稱故。

7. 諸善男信女，冢間樹下，阿蘭若處，寂靜修行，或住慈心，或持咒術，或求解脫，或趣大乘，以食肉故，障一切道，令諸咒術不得成就。

8. 食肉之人，因習氣故，見形境而起識，深著肉味。倚勢力，據豪富，貪心難滿，覓肉食噉，復作殺業，重結冤仇，食他他食，報償不已。

9. 彼食肉者，身體臭穢，氣息不清，違背慈心，逆天好生之德，故爲諸天所棄。

10. 一切肉類，在胃中不易消化，必須胆汁及胰液之分泌，將肉類消化於小腸內，因此肉類消化之時間較長，且在大腸腐化產生腐敗物，以致口氣、汗液、大小便等特爲臭穢。

11. 夫肉食者，諸天遠離，口氣常臭，睡夢不安，覺已憂悚，夜叉惡鬼，奪其精神，心多驚怖。

12. 食肉者呼吸氣息，胃腸口氣，皮膚汗液，悉皆臭穢，惡劣腥臊。若在空閒林中，則爲豺狼虎豹鷓鴣獅子等聞之，謂是肉香，亦來伺求，捕而食之。

13. 諸食肉者，貪心難滿，食不知量，不能消化，增益四大，口氣腥臊，腹中多有無量惡虫，身多瘡癬，惡癩疾病，種種不淨，因肉類不易消化，復因在腸內產生腐物，特以漂哈 *Purinos* 爲毒，易生疾病。若肉食難消則病，因病又復不思飲食，所以飲食無節，復因嗜肉貪味，飽食無度，併發症循環無已。

14. 嗜肉之人，貪著滋味，少慈多欲，愚昧昏心，喜近聚落噉肉飲食，以爲

歡樂，不求出離生死，爲肉味故，障一切道。

15. 觀諸衆生，同於己身，念肉乃從有命中來，云何而食？又在在處處，觀諸衆生，皆是親屬，乃至慈念如一子想。故修身立德之士，於一切食，應生厭想，不起一時貪著之念，獲萬劫之苦纏。

16. 食肉之人，因嗜肉味所熏習故，貪求好食衆生之肉，是因過去曾作羅刹、虎、狼、獅子、豺、豹、鷲、鷲、貓、狸、惡獸等來，耽着肉味，生習食，嗜肉殺食，自惱惱他，因果循環，卽食自己肉，償報無已。

17. 由肉食生貪欲，貪欲令心迷醉，迷醉增長愛欲，生死不能解脫。又斷害他命故，肉食長身力，由力生邪念，邪念生貪欲。故知美食增欲，過飽致障，且有長慾增淫之過患。

18. 經云：「爲利殺衆生，以財網諸肉，二俱是惡業，死墮叫呼獄。」又云：「凡殺生者，多爲人食，若人不食，亦無殺事。是故食肉，與殺同罪。」由知償命之慘報，無有了時。

基於上述，足證食肉過患甚重。若夫縱意殺食，邪見祭祀，恣情瞻待

，烹宰衆生；無不償命於未來，或作短壽於今世，招多病之劣果，感三塗之惡報，可不痛哉！是故明智之士，當體此理，不作惡因於今生，當植善種於現世，則身命血肉之債永斷，刀劍杖殺之仇俱息，從此可爲菩提之眷屬，堪作法侶之良朋矣。此爲世尊及歷代祖師高僧大德，諄諄告誡，爲佛弟子不應食肉。敬請明智之士，聞一而警百，豈可復食肉而甘下墜三途受苦，一失人身，萬劫不復耶？



目 錄

肉食之過再版代序	七
肉食之過略述	九
肉食之過	一
你的祖先們一直都是吃肉的難道不是嗎	二
但是人類吃肉不是很自然的嗎	三
肉食動物	四
草食動物	六
果食動物	八
人類	九
素食主義者的歷史	一三
肉食有何危險	一五

爲什麼肉食者較易罹病並且死亡較早	一六
素食者遠比肉食者健康	二七
素食者比肉食者在生理上較能適應	三〇
不吃肉我能得到充分的營養嗎	三三
肉食與世界饑荒有任何關聯嗎？有的	三六
素食主義到底與糧食短缺有何關聯	三八
饑餓	四一
不要傷害物命	四九
什麼是「生命活力主義」	五一
我還是喜歡肉的滋味——怎麼辦	五三
名人論素食	五六
誤會之解答	七〇
爲什麼要吃素	七四
慈悲鏡發隱	七八