

了凡丛书之二

# 身心健康的捷徑



中华文化研习中心选编

# 身心健康的捷径

惟愿

天下和顺 日月清明  
风雨以时 灾厉不起  
国丰民安 兵戈无用  
崇德兴仁 务修礼让  
国无盗贼 民无怨枉  
强不凌弱 各得其所

## 身心健康的捷徑

編訂者：中華文化研習中心

倡印者：善緣寺

施資者：了凡弘法學會等

贈送者：中華文化研習中心

批准單位：遼寧省撫順市人民政府宗教事務處

遼寧省佛教協會

公元一九九九年十二月二十四日

佛曆二五四三年十一月十七日

紀念阿彌陀佛誕辰 恭印貳萬本贈送結緣

本單位所印一切書刊，均為免費贈送，概不接受任何捐助。

# 目 录

## 壹、素食是维护人类身心健康的捷径

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 摘 要 .....               | ( 1 ) |
| 一、研究缘起 .....            | ( 2 ) |
| 二、研究目的 .....            | ( 4 ) |
| 三、研究方法 .....            | ( 5 ) |
| 四、素食的历史源流 .....         | ( 6 ) |
| 五、素食的现代趋势 .....         | ( 8 ) |
| 六、素食与营养 .....           | (10)  |
| 七、人为何应素食                |       |
| (一)从人体构造谈素食 .....       | (12)  |
| (二)从血液功能谈素食 .....       | (14)  |
| (三)从疾病观点谈素食 .....       | (15)  |
| (四)从社会需要谈素食 .....       | (19)  |
| 八、素食与长寿 .....           | (19)  |
| 九、素食与死亡率 .....          | (21)  |
| 十、素食与癌症 .....           | (22)  |
| 十一、肉食的害处 .....          | (26)  |
| 十二、从预防犯罪谈素食 .....       | (28)  |
| 十三、从心理健康谈素食 .....       | (31)  |
| 十四、从环保观点谈素食 .....       | (37)  |
| 十五、从经济观点谈素食 .....       | (38)  |
| 十六、从人类粮食供应与水资源谈素食 ..... | (41)  |
| 十七、倡导、赞美或实践素食的人证        |       |
| (一)历代圣哲或学者专家 .....      | (42)  |
| (二)医生的话 .....           | (43)  |

## 2 身心健康的捷径

|                     |      |
|---------------------|------|
| (三)运动员 .....        | (43) |
| (四)胎里素 .....        | (44) |
| (五)其他 .....         | (45) |
| 十八、素食优于肉食的事证        |      |
| (一)实验报告 .....       | (46) |
| (二)统计研究 .....       | (47) |
| (三)实践证明 .....       | (48) |
| 十九、生命与素食 .....      | (49) |
| 二十、如何吃素 .....       | (52) |
| 二一、素食与有机农业 .....    | (55) |
| 二二、生食与身心灵整体健康 ..... | (56) |
| 二三、问题与讨论 .....      | (60) |
| 二四、结论 .....         | (63) |

## 贰、素食的利益

|                            |      |
|----------------------------|------|
| 弁言 .....                   | (71) |
| 素食可健康长寿 .....              | (71) |
| 素食可青春永驻 .....              | (76) |
| 素食可提高智慧(提高智慧食品营养成分表) ..... | (78) |
| 素食者不遭杀劫 .....              | (82) |
| 素食者不受恶报 .....              | (85) |
| 素食者增长慈悲 .....              | (86) |
| 结论 .....                   | (89) |

## 叁、附录

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 一、医学博士为什么要素食 .....    | (93)  |
| 二、台湾疗养院营养部主任谈吃素 ..... | (100) |
| 三、诸经论戒杀文 .....        | (109) |
| 四、放生诗 .....           | (112) |
| 五、莲池大师戒杀文 .....       | (113) |
| 六、胆结石自然疗法 .....       | (115) |

## 摘 要

有了健康,才能拥有一切。人在一生之中,不知要生多少次病,吃药只能治病,营养才能维护健康。人类自然寿命,本应有一二五至一七五岁,而今不过八、九十岁,就算高龄,古今寿夭,原因何在?值得深思。

今天举世的无知无耻,偏激抗争,诈骗贪婪,杀戮疯狂,种族仇恨,党派斗争,环境污染,人性低落,公德沦亡,自我无限膨胀,缺是非,乏正义,邪说横行,睁着眼睛说瞎话,骗人实即骗己,已成风尚。当事人固有其责,沉默多数亦难辞其咎。一切没有良知理性而又自私的言语行为,都是灾祸之阶。这些普遍的人为灾祸,累积已使人类生存受到威胁;地球濒临毁灭边缘,终将同归于尽。推查其故,各方高见甚多,管见以为“心理精神不够正常”,应为基本主因。

食物不当,能影响生理致病,难道不能同时影响心理精神?经查:多项维他命与钙质等,确能影响情绪;《大戴礼记》早有“食肉,勇敢而悍;食谷,智慧而巧”的话;印度瑜珈对食物影响心灵,早有深入丰富研究;佛家的因果杀业,各经阐述周详;中医更早有医食同源观念;各大宗教与圣哲有很多遗言教训;还有众多的人证事证,综合启发并鼓励了我探究“素食有助身心健康”的勇气。当然,这也是一项对传统的挑

战,有待各方智慧的了解。

目前一般人的营养常识,普遍极端贫乏,更遑论对素食的认识与了解。在这慢性病猖獗与心理精神都不正常的时代,针对许多“身”“心”都是不健康的人类,积极推介素食的原理与事实功效,至属必要。不过,饮食保健乃是一项长期重要生活方式,与传统吃药打针疗法根本不同。

本文是尝试用理性与科学态度,搜集医药营养实验报告、临床统计、人体构造、历史文献、人物经验、理论事实与具体数据,作综合而有系统的整理,证明“素食对心理精神灵性”都有巨大影响,纠正传统肉食错误,恢复人性,疏解“身心灵”疾苦、发挥自救救人与祥和社会的序幕,挽救浩劫,共创人类幸福。

## 一、研究缘起

疾病是人人都不能避免的痛苦,对于生理疾病,人们已有多重疗法,勉可应付,但对心理精神不正常的了解与治疗,则极为落后,甚至病人自己也不知道有病。更有趣的是,科技越进步,医药越发达,人们的病痛种类次数与程度也越升高。看看对医药的投资花费,以及医院药店林立与医药广告之多,就是明证。人们平均年龄虽有增加,但也多是带病延年。

人体是一座非常精妙复杂坚固的生化工厂，食物就是它的燃料与原料，一切思想言语行动就是工厂的产品，如果正常运作，工厂的自然寿命，应该是一二五至一七五岁。可惜太多人都不好好保养，因此英年早逝，屡见不鲜，八、九十岁，就称高龄，真是太可惜也太可怕了。我国在周代就有“疾医（内科）、疡医（外科）与食医”三项，医食同源或食疗食补也是中医历来都很重视的事。西医方面，近因分科精细，病人对营养的疑问已脱离医师的指导，大医院都设有专职营养师，能与医师分庭抗礼。台北市已有营养师正式开业，独立替病人服务。可惜一般人的营养常识仍多错误，更可惜的是素食的优点仍未受重视，包括很多医师、营养师都对它陌生，连食疗专家亦缺乏对素食的认识，更谈不到应用于病患了。在一本瑜珈书上，曾引用埃及一个金字塔内刻有如下的墓志铭——“人靠所食四分之一维持生命，医生则靠其他四分之三维持生计”，这当然是偏激的话，但也正凸显一般人营养知识的贫乏，是自古有之。而今则是十大死亡原因，即有七项与饮食不当有关。

饮食对健康的影响是复杂、长期、多方面、变化大而不易掌握的。在急性生理病治疗时，中医尚有少许食物禁忌，西医则少谈此道。究竟哪一方面是正确的，希望能有明确的根据。但现在对于许多慢性病须要与食疗配合，则已逐渐同时受到中西医的注意。至于病前宜减少肉食或病后宜多素食，仍只有少数人在关心。今天由于心理精神不正常所酿成

的灾祸现象,大家都能看得到,但饮食与心理精神之间的不寻常因果关系,则少有人注意。

笔者痛感今天世事纷乱,悉属咎由自取。如果人人多取合理素食,除能延年益寿之外,大可降低刺激冲动,恢复理智,使行为不背良知,消除戾气。如何以理性的科学证据来阐述素食与身心之间的关系,扩大食物对人类的贡献,将是一项极有意义的事。

普及营养常识,大非易事,何况改变饮食习惯? 倡导素食,我经常遇到一些似是而非的质疑,例如:吃素的人也同样生病、素食者也有早死,何不及时享受? 我的答复是:“若然,人类何必苦研医药,病了也不必求医,反正人都要病要死,有是理乎?”古人早有“上士闻道,勤而行之;中士闻道,若存若亡;下士闻道,大笑之,不笑不足为道”。今天人类太多的痛苦与无知,多是渊源于肉食,请先去研究圣哲的指示,再去小心求证。

## 二、研究目的

介绍一般营养常识,纠正错误饮食观念,协助防病治病复健,减少生理疾苦,增进抗病能力,延长寿命。

提供充分事理资料,倡导合理素食,提升营养品质,清心寡欲,降低刺激,促进心理精神正常,建立正确人生观,减

少错误行为。

合理素食能够陶冶灵性，扩大爱心，抑制贪瞋，减少犯罪，增进社会祥和，维护自然平衡，无形消弭人为灾祸。

药物也是毒物，能吃能喝不一定不是病人，对于疾病与医药的认知，应该有所改进，多从饮食与疾病之间的关系作检讨，尤其应该多从食疗下工夫。

过去多是吃得不够，现在则是吃得丰富而营养不平衡，甚至骄奢淫佚，暴殄天物，诸多复杂的后遗因果关系，岂是当前的科学知识所能测知的。因此合理的饮食方式，尤其素食，只要有无知与愚昧存在，即有研究的价值。

医学之父希波克拉底斯早就说过：“你的食物就是你的医药。”作了五十多年医师的毕勒也认为：“不适当的食物可以引起疾病，适当的食物却可以治病。”《食物是最好的医药》一书，就是他的经验之作。

### 三、研究方法

生命科学与一般自然科学有其不同之处，食物与健康关涉至广，必须有较多理由证据，方能使人相信素食优于肉食。不能仅凭一、二数据，即作结论。

本研究系搜集许多实验结果，调查统计结论，实践人物的经验意见，作理性、系统、科学、综合分析探讨。

绝大部分资料均采自现量的科学实验统计,但为进一步深入探讨,亦涉及少分比量的哲理推论。因为今天的暴戾与疯狂,许多都不是目前的科技所能全部涵容解释的。

本题目所涉范围广、层次深、积习久、变化大而又与身心关系密切,且缺乏前例可循,故只能视为尝试探索,抛砖引玉,扩大追求改善,有待来者。

改变一项悠久积习,如果没有充分理论证据,岂易令人信服?素食的人口虽少,但仍搜集到相当多的资料,因篇幅之限,每项亦仅能择要举证。

本文仅在强调举证对素食肉食的理性认知,对其道德慈悲心性以及个别详细生化代谢的深度内容,则尽量减少涉及。

笔者原读农学,多年从事公职,医药并非所习,只以常究因果之学,感念人世疾苦的悲惨,理性之泯灭,受先贤的启示,均疑与食物不当有关,追查其故,勉成此篇,以就正于贤达。

## 四、素食的历史源流

根据演化上的许多证据,人类祖先应该是素食的,我国古代的斋戒,是表示诚敬而暂不吃肉,西方亦有类似记载。兹特简摘一些古代重视素食的记载如后:

儒家：周公告成王：“舜之为政，好生而恶杀。”“汤开三面之网，泽及禽兽。”孟子说：“君子之于禽兽也，见其生不忍见其死，闻其声不忍食其肉，是以君子远庖厨也。”上天有好生之德，亦是诸多圣人的理念。

道家：清修养性，极重斋戒，许多修道之士，因辛辣伤神，助长欲念，连五辛亦不食。故有“若要忘病，常节五辛”之诫。

佛家：以戒杀列为诸戒之首，为因应现实情形，并采用不同程度的渐进素食方式，例如许可先吃肉边菜，或三净肉（不见杀、不闻杀、不为我而杀），除出家众必须素食外，对在家众则较宽容，只是希望素食，并不硬性规定必须素食。

回教：回教徒禁食许多不洁净动物，例如猪肉。他们必要时也吃素。穆罕默德之后第一个先知的侄子，劝告他的门徒说：“不要使你自己的胃，成为动物的坟墓。”

耶教：创世纪第一章第廿九节上说：“看哪，我将遍地上一切结种子的蔬菜，和一切树上所结有核的果子，全赐给你们作食物。”利未记第十一章第四十一节：“凡地上爬物是可憎的，都不可吃。”旧约内有：“凡有血者不可食。”罗马天主教在禁食日是不吃肉的。犹太教和平福音经文中，耶稣说：“人所吃野兽肉，将会变成他自己的坟墓……，那杀生吃肉者——就是吃死人的肉。”

瑜珈：修炼瑜珈，在完成一个人的至善至美到至高的觉醒，他们认为影响心身的最大因素就是食物，所以对食物有

审慎智慧的认识与研究。他们将有益意识的叫“悦性食物”，包括水果、大部分蔬菜、乳类、坚果、豆类及谷类；将供给能量不一定有助心智灵性的如咖啡、浓茶、巧克力等，叫做“变性食物”；将能使身心变得粗鲁懒惰的肉类、酒类、毒品等叫做“惰性食物”，都有详细的专书讨论。

印度教、婆罗门教与耆那教等，因相信“灵魂转世”“人畜会易位”，所以不主张吃肉而推崇素食。

## 五、素食的现代趋势

疾病需使用药物治疗，乃是一般常识。由于细菌或病毒引起的外因性疾病，只要用药把病原体杀死，即可治愈。然而许多慢性病没有病原体，只有从食物中不平衡的营养，产生中间代谢物或有毒物质引发慢性病。因此使用药物办法根本不适合，而合理素食的方法，可以减少不正常中间代谢物或有毒物质，终致改变体质，故合理的素食就该受到注意了。

台北市的素食店，过去并不多，现在急剧增加，从豪华中餐、西餐、和式、茶艺式到自助式，应有尽有；为适应顾客需要，许多大荤食餐厅，也可以吃到素食。全台估计，应在千家以上。供应素食材料，除原有传统市场外，北市新开的专售素食超市，约有十家之多。大专院校的同学，数年前也有

人组织了素伙食团。

美国情形：雷久南博士十多年前在麻省理工学院就读时，即在校中组织素伙食团。其他很多大学生基于心理或健康理由，不少趋向素食者。例如麻萨诸塞州史密斯大学所作调查，该校纯素食学生有 3%，而 71% 以上每周至少三餐吃素。纽约安哈斯大学有 5% 学生希望专享素食，10% 要求每天素食一餐。其他如耶鲁大学、密西根州立大学、纽约比康大学、加州伯克莱大学等素食人数都在逐年增加。美国还有两个著名的素食团体，其一是“天主教苦修会”，其二是“基督复临安息日会”。美国又有素食的医院，其中两所著名的是纽约、丹威尔杰克森医师所办的疗养院，与密西根、柏特溪的基督复临安息日会所办、克劳格医师领导的柏特溪疗养院。美国统计学权威“盖洛普”的世论调查显示，有 52% 以上的人明白表示赞成一周内不需要吃二次肉类。

欧洲情形：德国有一种随处可见的饮食店，叫做 Reformhaus 只卖素食，可以叫做素食饭店，全德约有二千五百家。德国素食会，纳粹时曾使它瓦解，但在一九四六年又重新建立。英国的素食主义者增加甚快，据调查，每十七位英国人中，即有一人不吃肉食。欧美人士组织的“国际素食协会”，曾在英国士顿侯士威齐立夫学院举行二次大战后第一次联合大会。

日本：日本的宗教文化，都与我国有历史渊源，素食应该有相当人数，我知道曾有人计划去日本开素食馆，我自己

也曾在日本旅游时都吃的是“精进料理”。

友人郑小姐发心收集宝岛、大陆、日本、香港、菲律宾、泰国、马来西亚、澳洲、美国、加拿大等地区的素食店印行《全球素食指南》一书。惟欧美部分尚不完整。希望有心人士、惠予补充并惠告其店名地址电话，以及主要营业项目，以便转请列入，便利需要的人。

## 六、素食与营养

合理的素食有助健康，这类的书籍篇章，无论在欧美或台湾，都很容易买到见到。

在脂肪、蛋白质、糖类、维他命与矿物质五大类营养素中，素食的人，只须注意不吃动物的脂肪与蛋白质就够了。

脂肪类进入人体之后，如不被吸收利用，反残存于血管壁上，这些物质中有一种叫做胆固醇。胆固醇除可构成细胞膜外，且是胆汁酸、性荷尔蒙、副肾皮质荷尔蒙、维他命D等前驱物质，本是人体不可或缺的，但如残存过多，则变成血管与心脏病的元凶。胆固醇的提高，只限于含饱和脂肪酸的动物性脂肪，这就是大家改吃含不饱和脂肪酸的植物油的原因。

美国的生理学兼营养学者艾斯塔·M·摩理逊博士曾说过：“脂肪可能是毒药。”此脂肪乃泛指一般动物性脂肪。

蛋白质是构成细胞的原料,约占全身体的 15%,皮肤、内脏、指甲、头发、脑子、骨骼,都是由蛋白质构成的。进一层来讲,红血球、白血球、酵素、抗体等很多消化、抗病或代谢有关的体内组织,也是由蛋白质形成或维持。

蛋白质乃是由二十二种不同的氨基酸,以各种不同的情形组成的聚合体,因含氨基酸的不同,具有不同的营养价值。体内各种组织的新生与维护,廿二种大都需要,其中可由体内组织利用脂肪、糖及转化过的蛋白质混合氮后,自行制造的叫非必需氨基酸。其中另一些体内虽能自制,但量不足供给婴儿或幼小动物生长需要,仍需由食物补充的,叫半必需氨基酸。凡不能由体内自制的,则叫必需氨基酸,计有十种。

奥士本与孟德尔二氏以不同之纯蛋白质作为食物中唯一蛋白质来源,以观察老鼠生命和生长的效果,最后将蛋白质分为完全蛋白质、不完全蛋白质与部分不完全蛋白质三种。长久以来,人们一直认为动物蛋白质是最好而不可缺的,如果素食,会有蛋白质不足的顾虑。实际并非如此,在分析牛肉、猪肉、大豆与芝麻中的十种必需氨基酸含量作比较,大豆与芝麻中含量半数以上均超过牛肉、猪肉含量。

中国很早就以大豆佐膳。出家人或老年人都素食或少吃肉类,其健康与寿命都不输于肉食者,甚或超过。今天事隔若干年,才获得科学的证据,证明素食的好处,可见我们祖先的智慧,并非完全不如今人,值得虚心检讨。

其他的营养如糖类、矿物质与维他命,植物性食品供给丰富。仅有极少数营养素如 B12,在植物性食物中较缺乏,但乳制品中则含有,再不然,也有人工品可以补充,因此合理素食,在营养上是绝无问题的。纯吃素而不影响健康,古人虽无科学之名,而有科学之实,令人佩服。

一九五七年基尔修那博士曾用胡萝卜汁治愈了一个两岁婴儿的严重过敏症,证明特定素食也能直接治病。尤其中药大部分都是植物,其中不少更是日常生活上的食物。

美国政府于一九九二年四月廿八日发表美国人新的理想饮食建议,它是以谷物为基础的金字塔,更重要的是,没有太多的脂肪。金字塔的最下方是谷物:面包、谷类食品、米等,每天应食用 6—11 份;其次为蔬菜,每天应食用 3—5 份,水果 2—4 份;金字塔的上端是奶制品与肉类、家禽类、鱼类、干豆、蛋类与坚果,每天 2—3 份。

## 七、人为何应素食

### (一)从人体构造谈素食

世界上的动物,各有其生存生活范围,同时,也各有固定的“食性”。动物食性可分为“草食”、“肉食”、“杂食”三类。依据食性的不同,形成生理的特征。但因长时期的环境改变,食性也可能受影响而有改变,例如部分家畜原是肉食的