



# 素食主義

海濤 編輯

普為出資及讀誦受持 輾轉流通者回向偈曰

|       |       |       |       |       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 法界諸含識 | 風雨常調順 | 現眷咸安樂 | 讀誦受持人 | 悉皆盡滅除 | 所有刀兵劫 | 增長諸福慧 | 願以此功德 |
| 同證無上道 | 人民悉康寧 | 先亡獲超昇 | 輾轉流通者 | 人各習禮讓 | 及與飢饉等 | 圓成勝善根 | 消除宿現業 |



素食主義

生命教育系列 LIES

編者—海濤法師  
 出版者—生命電視台  
 地址—宜蘭縣冬山鄉冬山路二段478號  
 電話—(03) 958-7696  
 傳真—(03) 958-3619  
 網址—[www.sutra.org.tw](http://www.sutra.org.tw)  
 編輯—印經協會編輯組  
 劃撥帳號—42138483  
 戶名—中華護生協會  
 海外護持銀行帳號：  
 THE INTERNATIONAL COMMERCIAL BANK OF  
 CHINA LING YA BRANCH  
 8 SZE WEI 4TH ROAD KAOHSIUNG 802.  
 TAIWAN R.O.C  
 TELEX NO.0594  
 S.W.I.F.T. NO.ICBCTWTP059  
 A/C NO.059-53-00882-0  
 NAME : LIFE TV  
 印刷—耿欣印刷有限公司  
 電話—(02) 2225-4005  
 西曆2005年1月三版  
 印量15,001~35,000冊

免費結緣，如果您認為本書值得推廣，敬邀您來  
 助印。大量送至學校、軍隊、監獄及社會大眾，  
 歡迎至各佛陀教育中心護持助印或劃撥。



# 素食主義

海濤 編輯



## 目 錄

- 一、前言 04
- 二、世界名人素食觀 07
- 三、世界名人素食小故事 43
- 四、美國素食主義 56
- 五、怎麼吃才聰明？健康新主張 70
- 六、現代人吃什麼才好？ 78
- 七、飲食新概念 84
- 八、世界冠軍的秘密 92
- 九、基督教的素食觀 98
- 十、佛教的素食觀 106
- 十一、結論 128



# 素食主義

健康新概念 素食新主張



## 一、前言

長久以來，許多人都以為要吃肉才能得到營養，或是認為動物都是生來給人吃的，因此有許多人聽到「吃素」時，第一個反應就是：「吃肉有什麼不好？成千上萬的人都在吃，我為什麼不吃？」其實素食絕對是比肉食更具營養價值的飲食，而且沒有肉食中一切有害的物質。素食是遠離惡疾、保持健康、美容養身的大自然良藥。

回顧歷史上對人類有重大貢獻的人物，有許多都是提倡素食非常賣力的，像佛教的釋迦牟尼佛、基督教的耶穌、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、中國的國父孫中山、印度國父甘地、美國總統富蘭克林、天才科學家牛頓和愛因斯坦、英國大文學家莎士比亞和蕭伯納、俄國大文學家托爾斯泰、印度大詩人泰戈爾、德國大慈善家史懷哲、法國大政治家盧梭、希臘大哲學家柏拉圖和蘇格拉底、進化論的創始人達爾文等等，不勝枚舉。

再翻開世界體育史，在游泳、籃球、足球、舉重、拳擊、摔角、競走、馬拉松長程賽跑、自行車比賽…各項世界冠軍紀錄中，有許多是由素食運動員創下和保持的。這些素食運動員的爆發力、持久力和體能遠遠超越肉食運動員，讓科學家們留下非常深刻的印象。

在現今的社會，科學和醫學不斷提出許多重要的理由證明素食比吃肉要好，這並不僅僅出自於惻隱之心或宗教慈悲的立場，而是科學上得到許多足以令人信服的證據。如果你能把這本手冊中提出的健康新概念詳加思慮，你必然會想立刻成為一位素食主義者。





## 二、世界名人素食觀

1. 只要人們持續無情摧毀低等動物的生命，他就永遠不能體會健康或和平的真諦。因為人們若不能停止屠殺動物，那麼他們就會互相殘殺。的確，播下謀殺及痛苦的種子的人是不可能收成快樂及愛心的果實的。

——畢達哥拉斯（Pythagoras）畢氏定理的發現者、西方的素食主義之父

2. 我的朋友們，不要讓罪惡的食物玷污你們的身體…只有畜生才用肉來滿足自己的胃口。甚至不是所有的畜生都這樣啊！牛、馬、羊等都吃草維生。

——畢達哥拉斯 西方的素食主義之父

3. 我對人權和動物權益一樣重視，這也應是全體人類該有的共識。

——林肯 (Abraham Lincoln) 美國總統

4. 禁絕肉食就是遠離罪惡，重拾純真。

——塞尼加 (Seneca) 著名文學家

5. 我在年輕的時候便開始吃素，我相信有那麼一天，所有的人類會以他們現在看待人類互相殘殺的心態，來看待謀殺動物的行為。

——達文西 (Leonardo Da Vinci)

6. 不要使你自己的胃成為動物的墳場。

——一位回教先知

7. 人類謀生的方法進步之後，才知道吃植物。

中國是文化很老的國家，所以中國人多是

吃植物，至於野蠻人多是吃動物。

——孫中山 中國國父

8. 我想到就覺得很震驚，到底是什麼樣的欲望讓人類開始吃死屍肉，又是什麼樣的動機造成人類非要用動物的肉來養肥自己不可。想想看，不久之前你還聽到這些動物哀號、咆哮、踱步並看到牠們注視著你。

——布魯達克 (Plutarch) 希臘哲學家

9. 吃素的行為應該會賦予那些一心想要將天國帶到地上的人很大的喜悅，因為吃素象徵了人類對完美道德的渴望是很真切的。

——托爾斯泰 (Leo Tolstoy) 俄國文豪





10. 人類已經有取之不盡、用之不竭的各種蔬菜水果，之所以吃肉可不是因為有這個需要，而是虛榮心的作祟，加上吃膩了這些蔬果，於是開始吃一些不純淨又不方便的食物，買一些活生生被宰殺的動物來證明自己比那些野獸更殘忍。

——布魯達克 (Plutarch) 希臘哲學家

11. 一個國家偉不偉大、道德水準高不高，可以從它對待動物的方式評斷出來。

——甘地 (Mahatma Gandhi) 印度國父

12. 我常懷疑是什麼樣的感覺、想法和理由，讓第一個人開始用鮮血污染了自己的嘴，容許自己的唇觸碰到那些被謀殺的動物的肉，在餐桌上堆滿了動物的屍體，還說那些剛剛還活蹦亂跳、有意識、有聲音的動

物是平日盤中飧。

——布魯達克 (Plutarch) 希臘哲學家

13. 如果屠宰場有玻璃牆的話，大家就會開始吃素了。知道我們沒有造成動物受苦，可以讓自己好過些，也會讓動物好過些。

——保羅·麥卡尼 (英國披頭四合唱團) 及  
琳達·麥卡尼

14. 對我而言，羔羊的生命和人類的生命一樣地珍貴，我可不願意為了人類的身體而取走羔羊的性命。我認為越是無助的動物，人類越應該保護牠，使牠不受人類的殘暴侵害。

——甘地 (Mahatma Gandhi) 印度國父





15. 我們不吃那些為了我們而被宰殺的動物。

在經歷了那麼多世事之後，我們現在非常  
珍惜生命。

——保羅·麥卡尼（英國披頭四合唱團）  
及琳達·麥卡尼

16. 以下兩種人絕不會是好人：一種是揮動武  
器的人，另一種是大啖肉食的人。

——提魯克魯經（Tirukural 印度教手稿）

17. 無論是什麼時期、任何地方，我都不認為  
肉食對我們來說是有必要的。

——甘地（Mahatma Gandhi）印度國父

18. 什麼是好的行徑？好的行徑就是能夠反映  
如何避免殘害其他動物的行徑。

——提魯克魯經（Tirukural 印度教手稿）

19. 一個人如果嚮往正直的生活，第一步就是

要禁絕傷害動物。

——托爾斯泰 (Leo Tolstoy) 俄國文豪

20. 一隻死在草原上的牛或羊會被當成腐屍，  
同樣的死屍打點打點後，掛在屠夫的店裡  
就被當成食物了。

——約翰·哈維·凱洛格醫師  
(John Harvey Kellogg)

21. 何謂有道德的行為？就是絕不殘害生命，  
因為殺生是所有罪惡的根源。

——提魯克魯經 (Tirukural 印度教手稿)

22. 為什麼辜負大地的美意？好像它提供人們  
的食物和養份還不夠呢！難道人們不覺得  
把大地賜給我們的蔬果和被殘殺的動物鮮  
血混在一起是一種很羞恥的事嗎？我們稱  
獅子、老虎、蟒蛇這種肉食性動物「野



蠻、兇殘」，但是牠們殘殺別的動物只是為了生存，人類卻為了不必要的虛榮和罪行而殘害動物。

——布魯達克 (Plutarch) 希臘哲學家

23. 我決心杜絕吃肉，一年後，我不但輕輕鬆鬆就能節制飲食，而且感覺很舒服。

——塞尼加 (Seneca) 著名文學家

24. 動物是我的朋友，我不會去吃我的朋友。

蕭伯納 (Geoege Bernard Shaw) 英國劇作家

25. 我覺得，當心靈發展到了某個階段的時候，我們將不再為了滿足食欲而殘殺動物。

——甘地 (Mahatma Gandhi) 印度國父

26. 我深信吃葷不但沒有必要，而且對身體健

康也有害；再說，吃葷是不道德的行為。

——約翰·哈維·凱洛格醫師  
(John Harvey Kellogg)

27. 「我不吃有臉的動物」、「我就是不吃任何有母親的動物」。

——佛萊得·羅傑 (Fred Rogers)

28. 肉食不能提供人類最好的營養，也不是我們老祖先所吃的食物。人類所必需的營養當中，沒有一樣是只能在肉類食品中找到，卻不能由蔬果當中攝取的。

——約翰·哈維·凱洛格醫師  
(John Harvey Kellogg)

