



著作：佛教时事感言

素食与长寿

写了布衣与素食，觉得江博士提倡素食，不外四种意义：一、弱肉强食，於理不该，杀害弱小的生命，於道德上尤属残酷；二、杀生不仁，是未开化的野蛮民族的遗俗，原始人民知识未开，思想简单，不晓得耕种畜牧，故茹毛饮血，未免有野蛮举动，现在文明思想发达的人，应该遵守人类的道德，避开不仁的行为；三、荤腥食物，有害无益，因血腥的污物上，微生物容易繁殖，食之颇不卫生；四、素食能使人的生活趋於俭朴，转移奢侈的矫风。

素食除了上说的四种利益，我觉得对于人的健康与长寿，也很有关系。素食的人往往比较长命；这在中国古今有许多书中是时常可以看到有关的记载。

最近，在二月廿三日的申报上，载「维也纳居民乡居素食享长寿，百

150

龄翁以保国为独多」的要闻，说：「保加利亚为一长寿人之国家，全国人口仅六百万，唯其年在百龄以上之老人，据官方正式调查所得，却有一百六十二人。此种长寿人之百分率，实为世界各国所仅见。此外自谓年龄已达百龄而事实上犹未证实者，无虑有三四百人」。至其所以如此长寿的原因，经医科学家之研究，谓：「山区中人山间过劳苦生活，实足增进身体健康」；又谓：「素食主义似与高寿不无关系，於此一百六十二人中，百分之九五有终生不食肉类者，百分之三，偶尔稍尝肉味，唯有百分之二，荤蔬杂食」。在这两种原因里，一望而知素食与人的高寿是很有关系的，劳动生活固然能增进人体的健康，素食亦能增进人体的健康，因蔬食物中含有多量的滋养料，如豆类中多含蛋白质 Protein，蔬菜鲜果类多含维他命 Vitamin，为生理学家营养专家所承认，是资养身体的良好食品。可知普通一般人谈素食能使人体衰弱，皆是盲从无根据的谬说。

谈到卫生运动，也应该重视清洁，素食质净味清可爱，荤食血腥臭味可憎，污秽市上，行人往往掩鼻。尤其盛夏炎暑之时，荤物易腐，容易生虫，苍蝇蚊虫飞满空间，复繁殖微生物於其上，食之极易传染上流行症，所谓「病从口入」，荤食是何等妨碍卫生之道啊！

151

复次，素食的人性多仁慈，气和和顺，故他所得的寿命也比较一般人来得长。佛教里的弥勒如来，他的寿命顶长，性格顶仁慈，「从初发心不食肉，以是因缘名慈氏」。因不吃肉，不杀害生命，其所得到的寿命，自然是高而且长。佛教因鉴大地众生，自性平等，故极力主张素食以冀消灭众生??包括高等动物至低等动物??间互相残酷的行为，这在楞严经、楞伽经、大般涅槃经、象腋经、大方等无想经，央掘摩经、梵网经等里头，都有不能食肉的说明与警诫！

多寿、多富、多男子，为华封三祝；而寿命一多是最要紧，没有寿命，其余二多还有什么意思呢？普观人们，若欲长寿，大家来提倡素食主义吧！

二月廿四日在白湖。

152