

茹素長壽消災

龔 瑞

茹素，已為中西醫學家共認為健康長壽之道，大魚大肉，反為致病之源。從前在大陸流行一句俗語：「惡貫滿盈」，原意是說一隻老虎常常吃人，但人的指甲，趾甲則消化不了，藏儲在胃內「貫」中。等到吃的人太多了，這個「貫」內指、趾甲裝滿，老虎的胃也就再吃不下東西去，於是死掉，「惡貫滿盈」！

人似乎也是如此，大魚大肉天天吃，等才過四十餘歲、五十歲，血液中積存膽固醇、血脂肪很多，於是就害上了高血壓、心臟病……。如不及早改善飲食，早死機會太大豈不也是「惡貫滿盈」嗎！

又據西醫說，動物被屠宰時，受死亡恐懼的刺激，體內產生毒素，人類食後，此毒素逐年細積，亦是致癌一因。中醫本草綱目說：「豬臨殺、驚氣歸心，絕氣歸肝，不可多食，必傷人。」但如果茹素，這種致命的危險，豈不都可避免了嗎！

在統計上顯示，歐美人害腸癌的多於非洲人若干倍。原因是歐美人吃牛排、肉類太多，而非洲人生活低，則以素食為主。鄙人是位退休的公務員，原服務機關有個單位「應酬」最多，當然都點好的肉食吃，然在短短兩三年內，竟有好幾位死於腸的癌症。

由以上可知肉食對人的健康長壽關係多大：在剛到臺灣時，某幹部學校有首軍歌，內中有兩句：「……青菜豆腐營養好，鷄鴨魚肉爛肚腸……」。當時年輕不解，反加嘲語。及過中年，始知是至理名言，鷄鴨魚肉確實是爛肚腸的東西，而茹素確是健康長壽之道。

再說茹素消災，凡動物都有好生惡死之情，而人類則殺害牠們以快自己的口腹，這是多麼冤痛的事。如果我們不殺牠們，或少殺生，多吃些清淡的素食，自可清心寡慾減少奢望，意外的災禍也可減少，而無形中就等於為自己添福延壽，這種傳說太多了。又人類殺食所飼養的家畜與家禽，牠們也都有靈性，當我們接近牠們，餵牠們的時候，也會表示友善和感激。而人類竟吃了朋友，尤其是養在家中天天看見的小動物，我們竟無情的殘忍的殺了牠們，吃了牠們。這結果就是釀成飢荒之年人類「易子而食」的大因。歷史上記載頗多，荒年人們吃淨了能吃的東西，最後，餓的不得了，就動腦筋到自己的小兒女身上，但自己的小兒女哭鬧不已，怎忍心下手。聰明的人類就想出好主意，把別人家的子女互換過來殺食，也就是「易子而食」。究其為什麼會造成這般悲慘的世界，上述濫殺，殺家養的小動物是大因，殺慣了身旁的靈類，就會殺同類。至於戰爭，彼此相殺，同於「易子而食」。但我們如果茹素，不殺生，符合天地有好生之德，結果會致天地祥和，無災無禍，人類與萬物和平共存，豈止是大同世界！

上述說茹素不殺生，無形中就會為自己添福延福，似乎有點迷信。其實不然，個人身歷，茹素僅有數年，有天陪回國同學到位頗有靈感的老相家看相，他一看我，就說閣下是茹素的……。下面又說了些過去的情形，當時愕然很奇怪，說吉兇禍福你能看出已不平常，但我吃素可也未骨瘦如柴，而有菜色（仍是面有紅光），究是如何看出？他笑着說了幾句跡近神秘印象派的話。由此親歷，知決心茹素不殺生，在人的形神上會立刻的表現出來。所謂「立地成佛」，是可致也。故茹素不殺生可消災免禍，自是近情近理的了。

願大家茹素不殺生，長壽消災，致天地祥和，與萬物和平共存！