

願人人溫飽 願人人健康

--談素食與生存

◎ 雷久南

吃的選擇不僅是健康問題，也關係到人類是否能生存下去。目前在地球上，因飲食過量而營養不良的人是十二億人，因糧食不足而營養不良的人也是十二億人。飢餓和肥胖的人生病和殘障率都高，壽命也較短，工作效率低。如果飲食過量的人改吃素，所省下的糧食，足足有餘讓地球上每一個人溫飽，自己本身健康也會改進。

我第一次接觸到吃素的觀念是在我五歲那一年，父親從美國進修回台，因接觸到佛法而改吃長素。當時普遍的觀念是：人需要吃肉才能健康，小孩子需要吃肉才能長大。社會上吃素的人佔少數，是出於慈悲心，並沒有考慮到自己的健康。

父親今年滿八十歲，半世紀的素食帶給他健康，他一向很少生病，與醫藥無緣。在當時他的工作場所—台糖公司，學佛的人不少，因此吃素的人也不少，其中兩位就是周宣德先生和傅益永先生，父親每次從台南出差到台北，一定去拜訪這兩位好友，每次也一定去周公家享用一頓美味的素食。今年慧炬慶祝傅公益永九十大壽，可見素食也使傅伯伯健康長壽。

在二十一世紀，吃素不僅是健康問題，而且是生存問題。早在四十年前，一位美國農業專家指著素食的父親與身邊的人說：「將來大家都必須像他一樣素食才能生存。」美國太空人在十年前就開始素食。美國治療心臟病最有名氣、成果也最顯著的心臟專科醫生 Dean Ornish 所用的藥就是素食，前總統柯林頓曾邀請他到白宮訓練廚子燒素食。柯林頓的女兒畢業於史丹福大學，很早就是素食者。Ornish 醫生現正以素食治療攝護腺癌症患者。

素食有防癌、治癌的作用，已有許多醫學報導。在我從事癌症研究近三十年中，看到許多這方面的資料。很多願意試用飲食治療的人都是被醫生判為無救的。Max Gerson 醫生就報導了五十個末期患者用蔬果汁治療而康復的例子。近幾年來，許多康復的病人輔導了許多其他的病人康復，有些例子也曾在報紙上報導。

吃與人類是否能繼續在地球上生存下去有直接的關係，我們必須選擇呼吸氧氣或吃漢堡。美國每年進口二億磅的牛肉，這些都來自中南美極貧窮的國家：薩爾瓦多、瓜地馬拉、尼加拉瓜、宏都拉斯、哥斯達黎加、巴拿馬。這些都是雨林的

屍體，而且畜牧業造成雨林不斷的被砍伐，每一分鐘七十二英畝的雨林被砍伐，只為了滿足美國人吃牛肉的胃口。每一年有三千八百萬英畝的雨林消失，雨林會在我們兒女的一生中完全消失。雨林、樹木是地球上氧氣的來源，沒有氧氣，人類也無法生存。我們這個地球大家園的所有生命都面臨生存危機，不僅是雨林、樹林的消失，還有農地沙漠化、水源的乾枯和污染，過度捕魚也使海裡許多魚類消失絕種。全世界十五個海洋產魚區中，十一個已面臨竭盡。現在每年 17,000 到 100,000 的動、植物品種絕種，以往每世紀平均二十五種動植物絕種，這與地球上的人口劇增有關，目前六十億的人口已是超載。地球在沒有石油的情況下，只能延續維持四億到十億人口，一般的估計，石油最多只存三十年左右的用量，到那時估計有百億人口。現代文明完全依賴石油，一旦沒有石油，現代農業、交通、養肉業、工業、通訊系統、衣食住行都會改觀。

過去三十年我們看到家園面目全非，再過三十年，專家認為我們如不快速的改變破壞大自然的生活方式，人類本身會集體絕種。

《新世紀飲食》作者約翰羅彬斯(John Robbins)在新書《飲食大變革》(Food Revolution)提供的資訊值得省思。前面所提糧食不足和吃過量而營養不良的人正好都是十二億人口，即來自書中的資料。美國人少吃 10%的肉所省下的糧食，可以滿足所有饑餓的人的需求。他也提到工廠式的養肉業是蘊育病毒、病菌的溫床。這幾年來，新聞媒體不斷報導從動物身上傳染到人身上的病：瘋牛症、食物中毒（因病菌）、豬瘟、雞瘟和抗抗生素的病菌直線上升。美國豬被殺時，70%都有肺炎。目前讓人恐怖的嚴重急性呼吸道併發症病毒也是來自動物。如果以永續性農耕種出的五穀雜糧、蔬菜水果、豆類種子和少許海菜類為主食，可以有助於解決目前溫飽、健康、環保和戰爭的問題。

中國人幾千年來都是以穀類、蔬菜為主食，連豆腐都是「小葷」，肉類只有過年、過節才吃到。如今隨著飲食西化，也學會大量吃肉、蛋、奶，其後果是癌症、心臟病、慢性病增加，並使中國在一九九五年從出口糧食變成進口糧食的國家，加入世界一百個進口糧食的國家。估計未來二十年所需進口的糧食，將從幾百萬噸增加到二至三億噸，一九九四年全世界十幾個出口糧食的國家，全部出口量就是二億噸。進口這些糧食是因為要飼養豬、牛、雞。

美國生產的玉米、穀類 70%都是做飼料的，這些飼料可以養活十四億人口。美國人口佔世界的 4%，卻吃掉 23%的牛肉。生產蔬菜的地是四百萬英畝，生產牧草的地是五千六百萬英畝，地球上有十億頭牛，重量是全部人口的二倍。地球上有一半的土地是用來放牧牛和其他動物。

養一頭牛，肥沃的草原需 2.5 英畝，貧瘠的草原需 50 英畝。一塊 2.5 英畝的地，如種稻可養 19 人，種包心菜可養 23 人，種小麥養 15 人，生產牛奶養 2 人，養雞養 2 人，生產蛋和牛肉只能養 1 人。

地球上的肥沃土地年年減少，二百年來表土失去了 75%。現代化肥農藥耕作法使所剩的農地快速沙漠化。中國北方土地沙漠化極嚴重，所剩的土地大都是用來放牧和種植飼料，糟蹋有限的土地資源。

水源也是地球上有限的資源，去年美國中西部乾旱，使有些城市需買農業用水。今年一些農地休耕，進口糧食的國家如果以為以後可以繼續買到便宜的農產品，將會失望。地球上 50%的水源都是用在飼養肉類。

台灣 70%的糧食是靠進口，許多是飼料。當石油快用完時，要從遠方運輸糧食是不可能的夢想，聰明人是否先早做準備，口下留情，讓糧食能自給自足？

健康素食對地球人類和所有生物是最好的選擇，如果地球是個大家園，在這個園中生活的每一位都有責任愛護和重整這個家園。

傅伯伯是這園中令人敬佩的園丁，在退休之後不停的為大家的生存和健康努力。他先後編寫《素食、生食與健康》、《素食為健康之鑰》和勸人為善的《保富法》、《了凡四訓》等書，這些書普及台灣和全中國。傅伯伯熱心、好學、好問的精神是我們年輕一代的最佳榜樣。

我在美國居住將近四十年，能將我所學與台灣和東南亞讀者分享，要感謝父親當年結交的吃素朋友。周宣德公公所創的慧炬出版社，在一九七三年出版了我的第一本小冊子《天然食物與身心健康》和《平凡的靈芝草——新鮮蔬果》。第一本書《身心靈整體健康》也是慧炬在一九九二年出版的，而傅伯伯的熱心、好學、好問是我早期在《台糖通訊》上發表癌症防治文章的原動力。一九八四年、八六年和八八年我回台灣公開演講，傅伯伯也出了最大的力量。

每一個人來到這世界都有使命，而這使命須靠許多人共同努力完成。傅伯伯為地球大家園的付出，是真正的永益子孫。當今有機蔬果店、素食餐廳到處林立，有病的人知道去尋找生機飲食，這都是當初傅伯伯播的種。我們可從他身上學到如何投入生命的使命，活到老、學到老，為大家的幸福、人類的生存和健康共同努力。

附註：除了以上所提的書，讀者可看琉璃光出版社出版的一系列有關飲食與健康的書籍，如《新世紀飲食》、《回歸身心喜悅》、《新世紀農耕》、《大自然健康食譜》等等。