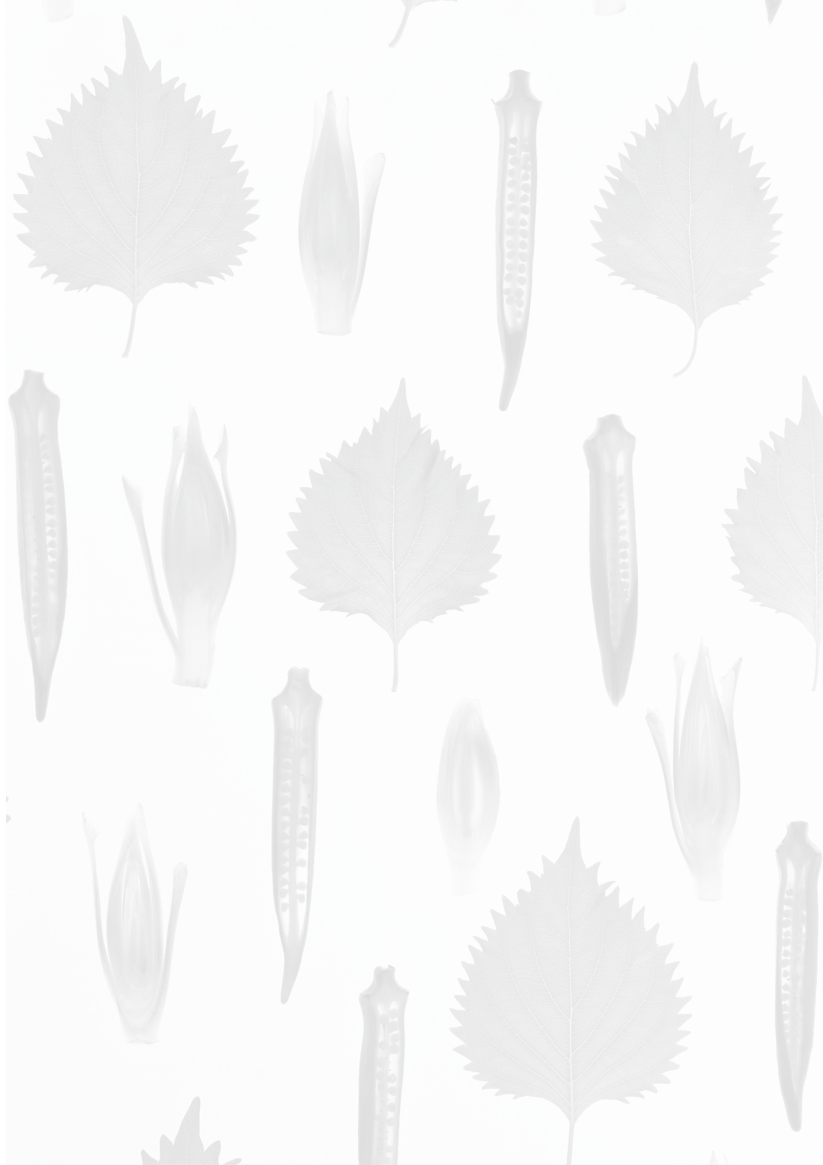


防癌手冊

精簡本

本書將告訴您：
什麼是防癌的最大關鍵，如何養生保健...
還有如何吃出健康，吃出長壽的方法。





「防癌手冊」序

「我得到了癌症，該怎麼辦？」

「我周遭的親友很多人得到了癌症，我也十分恐懼自己會得到癌症，該怎麼辦？」

談到癌症，幾乎是邁向二十一世紀所有人類共同的夢魘。從十大死亡原因一直高居榜首以外，癌症的發病率（一生中得癌的機會）也從十幾年前每四人中有一人，變成每三人中有一人，到現在美國的報告更顯示每二人中有一人會得到癌症。（見《還我健康》雷久南博士序琉璃光出版社出版）

序



1

琉璃光出版社出版



癌症威脅人類的健康與生命幾乎已經到了猖獗的地步了。同時我們每一個人也無法置身度外，必須正視癌症的可怕，及早準備，及早預防，以免遭受癌症病魔的侵襲。

這本「防癌手冊」是收錄了書籍報章雜誌中，有關癌症治療與預防的一些珍貴文章所集結而成。由醫師、醫學博士、營養學家、教授、研究人員，從各種專業的角度來分析探討癌症形成的原因與治療的方向。這麼多專家學者所得到共同的結論是治療與預防癌症最根本的方法就是「改變飲食，斷肉吃素」。

譬如說一個人中毒，光靠醫師開的藥物解毒，自己



卻每天仍在吸毒，這種病人永遠好不了。同樣的道理，再高明的醫師，再昂貴的藥物，如果癌症病人不能改變飲食，每天仍大魚大肉吃進一大堆致癌毒素，癌症是不可能根治的。

希望本書的內容能讓閱過的讀者覺悟到，原來自己正是癌症的罪魁禍首，我們每天三餐的食物正是癌症形成的禍因。明白了癌症的因果，我們也同時恍然大悟，唯有自己才是最好的醫師。趕快斷絕肉食，趕快戒殺吃素，自己才有機會轉危為安，戰勝癌症！

當然除了「吃素」以外，治療癌症還有很多很好的方法，像「念佛」、「禮懺」、「放生」等等，有心的



人可以參考這方面的書籍，會有令人意想不到的收穫。總言之，因果是絕對不假的，種什麼因得什麼果，治療預防癌症最重要的是自己；自己不覺悟，不斷肉吃素，不改過行善，光是一味找醫師吃藥物，尋偏方覓草藥，求神問鬼，卜卦改運，花再多再多的錢，終究也是徒然！



防癌手冊 目錄

一、防癌的基本觀念

| | |
|-----------------|----|
| 養生保健與防癌（賴基銘醫師） | 1 |
| 抗癌勇士——李豐醫師（張翠芬） | 9 |
| 癌症可以預防（雷久南博士） | 18 |
| 如何減少致癌機會（雷久南博士） | 24 |
| 防癌良方（羅碧） | 30 |

二、飲食是防癌長壽最大的關鍵

| | |
|------------------|----|
| 長壽——飲食是關鍵（蔡慶豐醫師） | 35 |
| 防癌，少碰脂肪酒精（謝瑞坤醫師） | 39 |

自然健康的飲食（雷久南博士）…………… 4 4

三、酸性血質是癌細胞的溫床

酸性血質是癌細胞的溫床…………… 5 4

素食與血質…………… 5 6

血液的酸性與鹼性（牛尾盛保博士）…………… 6 3

食物的酸鹼性不可忽視（張成國醫師）…………… 6 6

四、第一號殺手——肉食

第一號殺手——肉食…………… 7 1

肉食致癌的原因…………… 7 7

肉食的害處…………… 8 2

吃肉易得癌症（馮馮）…………… 8 7

五、防癌的祕密——鉀與鈉的比例

防癌的祕密——鉀與鈉比例…………… 94

含鉀豐富的食物可以防癌…………… 98

六、飲食與生活的自覺——素食與防癌

吃素可以防癌（賴基源醫師）…………… 105

天然素食是最佳良藥（雷久南博士）…………… 109

天然防癌飲食（拉塞爾教授）…………… 114

一種健康又環保的飲食方式——素食…………… 118

七、素食是最佳良藥

人類應以素食為主（可權）…………… 122

| | |
|----------------------|-----|
| 素食是最佳良藥（雷久南博士） | 130 |
| 九十年代再談癌症的治療方法（雷久南博士） | 139 |
| 疾病與三世因果有關（雷久南博士） | 144 |
| 萬病的根源來自殺生 | 151 |
| 歡喜行善・治癌有方（雷久南博士） | 156 |
| 素食與肉食營養成分對照表 | 162 |
| 附錄一、李炳南老居士開示念佛方法 | 163 |
| 附錄二、印光大師開示 | 167 |
| 附錄三、修行十大要點 | 173 |



一、防癌的基本觀念

養生保健與防癌

國家衛生研究院

長庚醫院腫瘤科

賴基銘 醫師

癌症這個字起源於螃蟹，表示癌症和毒螃蟹一樣的可怕、橫行無阻。癌症對大多數的人來說是一種意外的重症，從癌症的生物發展觀點來看，我們發現癌症時都已太慢了。所以我們重點應該是如何早期發現癌症，或是在症狀未發生前，要採行什麼方式來預防它的發生。



要談癌症的預防，就要先了解癌症演變的過程。初期癌症是細胞內的基因（染色體）發生變化，但是這個變化並非就是癌症，必需經過很長一段時間，大約十至四十年才會變成癌症，因此我們有很長的時間來預防它的發生。就算小時候基因發生突變，但是之後我們給予良好的調養，可能就不會變成癌症，這是我們防癌很重要的一个理念。

癌症病變形成的原因和我們遺傳、病毒、化學物質、輻射線等都有很大關係，最重要的是和我們食物中所含有的致癌物質有關。其中大約有70%的癌症形成是和我們飲食及生活方式有關，只有30%是因為遺



傳、病毒、輻射線等相關。因此只要飲食上做很好的調養就能預防70%癌症的發生。

當我們正常的細胞和這些飲食中的致癌因子接觸，就會形成癌的初始細胞，可能今天我們吃了不當的飲食，明天或是後天便會產生一大堆的癌症初始細胞。但是它還要再經過十幾、二十年才會形成癌的前期細胞，而變成癌細胞則還要一、二年的時間，我們根本不會察覺這些身體內的變化。

一旦癌細胞形成到讓我們發現，臨床上一公分就含有十的九次方的癌細胞，大約十億個細胞我們才發現它的存在。大概長到十公分（約十的十二次方的癌細胞）



時，我們人就死亡了，癌細胞也會死亡。所以癌細胞從一個分裂四十次後人就死了，而分裂三十次才被發現，我們以為很早發現，事實上卻已經很晚了。癌細胞最可怕的就是它會到處亂跑，大約到了它有十的七次方個時，它就會亂跑。因此我們防癌主要是要防止它長到十的七次方個，而不是等長到十的九次方個時再發現、治療。

在某些癌症形成時都會有某些症狀發生，如皮膚癌、乳癌、鼻咽癌、直腸癌、口腔癌等等，都有某些先兆。因此定期的健康檢查可以幫助我們發現這些症狀並且加以治療，對我們來說相當重要。

如何延遲甚至是防止癌症的發生？從前面的報告



我們知道從癌的初始細胞變成成熟的癌細胞，需要經過很長的一段時間。在這段時間內我們可以將它誘導分化成良性，而不會變成癌症。從國外醫學研究報導中可以知道，豐富的維他命A、維他命C是很好的抗氧化的東西。胡蘿蔔、牛奶、深綠色的蔬菜都含有豐富的維他命A；大部分蔬菜、水果中，特別是纖維性的蔬菜裡就有豐富的維他命C，這些是癌症預防中最好的東西。此外就是要少吃脂肪性、油脂含量高的東西，如油炸類的食物。另外則是東方性的美味醃製食品也要減少食用。此外要禁煙，因為大約有30%的癌症因為抽煙而發生。不嚼檳榔則會減少胃癌、食道癌、口腔癌等癌症的發



生。多喝茶、紅茶、綠茶都可以，只要沒有事就多喝茶。多吃素，我們不鼓勵台灣傳統的宗教素食，而是鼓勵採用西方的方式多吃新鮮的蔬菜和水果。除了飲食方面以外，還有運動。有氧性的運動是一個很好的方式，可以多做森林浴。多吃新鮮的蔬菜和水果可以保持細胞內氧的含量，少吃肉類的食品就可以減少細胞內氧的消耗。

人的免疫能力在四十歲以後會逐漸喪失，因此也就容易得到癌症。AIDS的患者因為免疫機能完全喪失，故他們特別容易得到癌症。免疫機能的喪失和得癌症有密切的關係，目前增加免疫機能的東西很多，許多中藥藥



材都含有這種功能，如黃耆、靈芝、香菇、草菇、金針菇等食用性菇類中都含有調整免疫機能，增強免疫能力的作用。還有目前流行的尿療法，根據研究資料顯示人體中原本就存在預防癌細胞的物質，只不過大部份都隨尿液排出體外。從尿液中提煉的物質，就有分化癌細胞導向良性的作用。但是我並不鼓勵大家喝尿，因為雖然人體有這些物質，可是份量上仍嫌不夠。

飲食對預防癌症是最重要的，因為它可以改變人細胞內鈉和鉀的比值，以及分化掉食物中的致癌因子，如氧化性的東西。大蒜就是一個不錯的食物，尤其是吃東西方美味的時候，大蒜可以立即將致癌物質分解掉。



維他命A可以將癌細胞病變導向良性，而植物中的纖維可以延緩排便的進行。

飲食改變癌症因子最明顯的例子就是胃癌。美國自從二次大戰後胃癌人數就逐漸減少，研究顯示原因是因為冰箱的發明，使得人們可以將新鮮的食物保存起來，也保存了食物中維他命A、維他命C等防癌因子。並且減少人們食用醃漬食品所攝取過多的鹽份等，因而減少了胃癌的發生。

最後再提醒一次，從飲食方面著手防癌，多吃新鮮蔬菜，減少脂肪攝取，不抽煙、不嚼檳榔，才是預防癌症的最好良方。




抗癌勇士 李豐醫師

李豐與淋巴癌

和平共處三十年

她，台大醫學系畢業的高材生，
三十歲不到被宣判罹患癌症，
李豐，這位國內細胞病理權威，
沒有被癌症擊倒，
走過三十年漫漫抗癌心路，
她沒有怨，反而感謝癌症，
讓她學會省視人生。



張翠芬



三十年前，當時正在加拿大研究所進修的李豐，被醫師診斷罹患惡性淋巴瘤，估計只能再活半年。那時候她是台大醫學系畢業的高材生，三十歲不到，正打算去開創美好人生，「癌症」擊垮她一切夢想與希望；三十年過去了，李豐還活著，走出生命谷底，健康狀況也不斷在爬坡，她笑說：「我要感謝我的癌症，因為我賺到了，到現在已經多活了六十個半年！」

今年暑假從台大醫院退休的病理科醫師李豐，是國內細胞病理權威。

被宣判罹癌症

猶如青天霹靂



李豐說，得到癌症，即使治好了，也不表示病人已痊癒，因為抗癌是一輩子的功課。她曾在顯微鏡底下觀察，一位已治癒的鼻咽癌病人，廿六年來癌症未再發，在他去世後，其鼻咽組織仍看得到癌細胞，只是癌細胞被正常細胞包著，隨時伺機而動。

從發現癌症迄今，李豐已經學會和癌症和平共處。但是，三十年前的癌症宣判，猶如青天霹靂；那時候，李豐在加拿大當醫師，研究所進修課程只剩一年畢業，頸部淋巴結卻無緣無故腫大，經診斷確定是惡性淋巴癌，面對這個打擊，她簡直嚇呆了！更可悲的是，已論及婚嫁的男友藉故疏遠她，醫院老闆要求她離職……。



失去所愛、失去工作、失去健康的多重打擊，李豐情緒跌到最低點，甚至還想到自殺。她的癌症經過手術、放療、化療，病情時好時壞；一年半以後，她回到國內，獲得友情安慰，恢復工作，還認識了另一半作家李慶榮。李豐情緒由消極轉為積極，雖然頸部腫瘤還像鴨蛋般大，她學著去接納它，並修正觀念、調整生活作息。

由於長期治療與服藥，李豐身體非常孱弱，治療後副作用層出不窮，雖然癌症控制住沒再發，卻小病大病不斷，感冒、帶狀皰疹、肺結核一個接一個，住院出院像家常便飯。



直到十二年前，她持續發燒住院兩週，醫院一直以肺結核做治療，抽血結果卻顯示她吃了太多藥物而引起中毒性肝炎，肺結核其實是誤診。她躺在病床上深思，平白吃了這麼多藥，卻惹來一身副作用，她自問，我要因為癌症而死？還是因其他併發症而死？

練瑜伽吃素禮佛

十年來未曾住院

她看到西醫的極限，轉而尋求其他方法。從那天起，李豐拒絕再當個藥罐子，不再吃任何一顆藥丸，包括維他命丸。現在她每天練瑜伽、吃全素、打坐、禮佛，每週和先生去爬爬山，這十年來沒再住過院，連感



冒都很少了。

生病之後，李豐開始做的運動是爬山，但有一次爬山摔傷了腰椎，只能坐著輪椅，復健很久，最後卻演變成退化性關節炎，這時她接觸到瑜伽。剛開始兩年，她只在家中練瑜伽的熱身和拉筋，一般人幾個月就可以做到兩腳雙盤，她足足練了七年才達成。進度雖然慢，健康無形中卻改善了，她知道自己的身體差，所以練得比誰都勤快。

李豐每天只睡六個小時，清晨三、四點就起床，空腹練二個多小時的瑜伽，再打坐一個多小時。她常說，每天花四個小時做運動，可以換來其他廿小時的全身舒



暢，這種投資太值得了；近幾年，她還自創一套禮佛瑜伽，在跪地膜拜時融入瑜伽前彎後仰等動作，既可修心又能健身。

如同許多癌症病人一樣，李豐也嚐試過各式各樣的民俗療法、健康食品，但是試過三個月沒效果就馬上停止。如今，她什麼補品都不吃，只吃全素（不吃蛋、牛奶）。李豐說，只要是新鮮的食物，不經加工的蔬果、糙米飯，就是最天然的營養品。她認為，人活得越自然越好，簡單清淡，讓她的健康一天比一天好。

癌症病人三處方

多笑積極不生氣



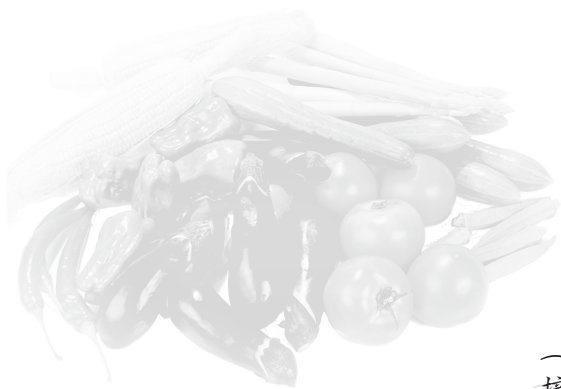
原本是急性子，凡事講求效率的李豐，罹患癌症之後，改變最大的就是「隨時反省自己，學會放鬆」。李豐給癌症病人三個處方：第一就是要多笑，第二是生活態度要積極，第三是學會不生氣；她自己也是這樣一步一步的走過來。

卅年來，她的癌症不曾再發作過，當初那個鴨蛋大的腫瘤，已經萎縮剩下一個小疤。李豐說，癌症病人要從心態及生活上去改變，學放鬆、樂觀處世，讓身體免疫力保持在最好的狀態。她常以自己的例子告訴其他癌症病人：「生命長短沒辦法預測，但生命品質卻可以控制」，罹患癌症，讓人學會自我反省，重新檢視生命。



李豐認為，健康必須靠自己，如果能身體力行、堅持下去，所有疾病都會自動讓步！

（摘自中國時報）





癌症可以預防

雷久南 博士

癌症對一般人來說，大都認為它是絕症而感到恐懼。在我今天的講演裡，我要用我的所知所學，貢獻大家，說明這是一項誤會，請大家改變觀念，癌症並非絕症，不但可以治療，而且可以預防。但我今天講的只是預防，因為得了病再治療，總是麻煩的事。預防的方法，既方便又容易更省錢，何樂而不為？

首先我要介紹我現在的工作環境德州大學安德森醫院腫瘤研究所。這所醫院的規模，在美國癌症方面，是數一數二的，它具有治療、教育和研究三方面的任務。



我在一九七七年得到麻省理工學院博士學位後就在那裡工作。我的本行，原是物理化學而非生化，所以我的研究方向，重點在從生物物理觀點出發，與一般同僚的方
向頗不相同。我的許多看法，也因我的所學背景與訓練的關係，使我容易接受許多民間自然療法。

癌症因發生部位不同而有許多不同的名稱。簡單的說，癌症是指細胞的無限制分裂，能夠在身體其他部位重新建立基地，重新生長。

癌症高居美國十大死因的第二位，僅次於心臟病，其中以肺癌最為普遍，其次是直腸癌和乳癌。美國的肺癌罹患者，近年有逐漸增加的趨勢，尤以女性人數的上



升最為顯著，這可能是女性吸煙人數增多之故。

美國人也非常恐懼癌症，因為肺癌的治療效果，如果以五年存活計算，平均只有百分之十。我再要強調的是，治療與不治療的生存率都差不多。一般人以為美國治癌很進步，這種想法是不確實的。其次是乳腺癌與直腸癌的生存率為百分之五十，而血癌與淋巴瘤則只有百分之三。從這些統計看來，可以說，西方的醫學還沒有解決治癌問題，否則其治療率數字不應如此之低。因此使我產生一項推測，可能是研究的方向錯誤，大家將癌病視為局部或個別疾病來處理，而忽略了它整體的生理物理解念。



我之所以說癌病可以預防，是基於以下幾個不同方向的事實與研究統計資料為依據：

第一、在不同的國家或不同的社會，癌病的發病率不同，這個現象說明癌病不是天然而生，是隨環境不同而有差異的。

第二、癌病的發生率，可因移民而有變化。例如日本人的胃癌本來很普遍，在移民美國之後，第一代胃癌仍多，但第二代與第三代後，其發病率就與美國人相近，這表示了遺傳不是癌病的主因。因移民而影響到癌病的發生，也證實了癌病是可以預防的。

第三、癌病可以隨時間而有所改變。例如美國五十



年來胃癌的發生，一直在自然的下降，但在治療技術方面，並無特殊的成就。其原因可能與五十年來生活、飲食的改變有關。

第四、由於致癌物質的發現，如果減低致癌物質的污染或產生，就可以達成預防癌症的目的。例如已知黃麴毒素可以引發肝癌；又知亞硝胺(Nitrosamine)是一種化學致癌物，在胃的消化過程中形成，證明能致胃癌。我們只要管制了這些致癌物質，自然就能減少癌的發生。

第五、癌症的發展，是可以逆轉的。據研究得知，吸煙者得肺癌的機會，是數倍於不吸煙的人；但如果在戒煙五年或十年以後，其患癌的機會也大大的減低。這



是因為停止了侵擾之後，吸煙者也就恢復了原有的抵抗力。





如何減少致癌機會

雷久南 博士

以下是美國國家科學會綜合各方研究資料，向美國人士提供如何減少得癌機會的具體建議：

第一、減少脂肪的攝取：美國人的卡洛里有40%來自脂肪，科學會建議降低為30%，事實上仍然比日本人的10%偏高很多。因為一般人的飲食習慣很難改變，故30%的建議，是希望容易達成目標，推行順利，至少可能減低美國乳癌與直腸癌兩種普遍癌症的人數。

第二、多吃蔬菜水果及帶麩的穀物 (Whole Grain)：



因為它們都含有保護作用的植物荷爾蒙與維他命C。前面所提及的是引起癌症的食物，現在所談的是一些有保護作用的食物。人體能夠排毒，全靠肝臟的功能，肝臟進行排毒，須有各式各樣的氧化酶(Mixed Function Oxidases)的參與。植物荷爾蒙能增加酶的形成。在動物實驗中發現，如餵飼致癌食物，而同時給予含植物荷爾蒙很多的蔬菜，則其患癌機會即降低。植物荷爾蒙在幼嫩的蔬菜中含量特別豐富，所以能多吃、常吃嫩芽，應對癌症有益處。一般的蔬菜如花菜、包心菜、結球甘藍等的含量也很高。植物荷爾蒙還有一項特性，就是較不受加熱的影響，在煮熟之後，還是會發生作用。(註：花



菜以綠花菜更佳)

其次是纖維的保護作用，可以減少排泄物在腸內的停留時間。纖維的來源，多存於五穀、麩皮及糙米中，此種粗糙食物中，所含的礦物質也多些。在美國曾發現南方土壤中，硒（一種有防癌作用的礦物質）的含量比北方高，所以癌症患者也比北方低。一般人如果飲食太精，就會感到礦物質不夠，所以提倡吃粗麵糙米，是很合乎營養的事情。

又豆類中含有的蛋白繪抑制劑(Protease Inhibitor)，也有保護作用，此物對於由化學藥物引起的癌症很有效。實驗中一組用黃豆，另一組用牛奶，結果吃黃豆一組的



發癌率比吃牛奶低，即因豆中含有蛋白繪抑制劑之故。這也說明了河南林縣食道癌特高的原因，因為該縣幾乎不產黃豆。相反的，在距該縣車程不到四小時的范縣，其食道癌患者，大大低於林縣，因該地黃豆生產多，縣民經常用黃豆磨粉或漿，混合作餅吃。這是很值得注意的事。

第三、少吃燻肉或鹽醃食物：因其在製造過程中常易產生致癌物質，如果一定要吃肉，最好是吃新鮮的。

第四、減低致癌物的污染：例如在穀物貯藏期中，應該盡量減少黃麴毒素的形成，此物毒性很強，我們在實驗中，只用很少份量，即可引發癌症。



（註：黃麴毒素係黃麴菌及其他真菌之代謝產物，根據台灣糖業公司在63及69年期的研究，此類真菌在160℃經一小時或在121℃15磅壓力之下，亦須十五分鐘才能殺滅。而其所產之毒素，在更高溫度及壓力之下，縱將穀物本身組織與營養物同時破壞，亦不容易破壞它。此毒素一旦進入人體之後，即蓄積在肝臟中，不易排出，影響肝功能，為肝病形成原因之一。由於本省處於高溫多濕狀態之下，適於此類真菌生長繁殖，因此一般穀物，均應盡速乾燥貯藏，除減少真菌污染外，亦使其缺乏繁殖而產生毒素的條件；最好不要貯存過久，及早使用新鮮品。因此，已發霉的花生、黃豆、玉米及其產品，均不可食用。）



機會。

第五、繼續努力尋找其他的致癌物質，以減少得癌的機會。

第六、減少煙酒的使用：我們只能說吸煙是促成癌症的主要原因之一，我們決不會說凡是吸煙的人，一定會得癌症。至於我們醫院的實際情形是：在肺癌患者當中，90%以上都是有吸煙習慣的人，其他當然也與空氣污染等有關。又吸煙與飲酒常是分不開的，酒能使致癌物易於溶解，深入皮膚，增加致癌作用。此點我要特別強調，希望能有助於戒煙酒的行動。



防癌良方

羅碧

癌症一直是國人十大死因首位，平均每四人中，就有一人罹癌，偏偏目前治療癌症技術仍有其限制，因此預防重於治療，如何才能防癌？醫師建議，要注意「生理營養」及「心理營養」，包括去除不良生活習慣、多吃低脂及高纖食物、遠離刺激物質、保持情緒穩定及維持固定運動習慣等。

台大醫院外科部主治醫師林明燦指出，根據目前醫學研究發現，許多致癌因子是可以預防的，像日本已漸將癌症歸類於生活習慣不良的疾病，所謂生活習慣不



良包括，飲食不當、吸菸及喝酒。

目前科學上已經知道飲食與癌症有關的部分有：(1) 食用低脂肪食物，多吃富含纖維素的食物，可以降低罹患乳癌及結腸癌的機率；(2) 吃富含維生素A或胡蘿蔔素的飲食有助於預防肺癌、膀胱癌、食道癌、咽喉癌等有關癌症；(3) 多吃富含維生素C的食物，可以預防胃癌、食道癌等有關癌症；(4) 常吃黃綠色十字花菜類食物，有助於防癌；(5) 不吃高度醃漬或加工食物，以減少胃癌的發生；(6) 不吃發霉的食物，因為像黃麴毒素等有害物質，與肝癌的發生有關；(7) 不要吸菸，也不要喝酒，因為吸菸、酗酒都使罹患肝癌、食道癌、胃癌的機率大為



增加。

林明燦醫師也提醒民眾注意，防癌除了要注重「生理營養」外，也要注意「心理營養」，也就是要保持情緒平穩。動物實驗顯示，暴露在噪音、強光、監禁及電極環境下，產生的生理變化，會造成胸腺萎縮，而胸腺是人體免疫系統中，防止感染及罹癌的重要器官，一旦萎縮，發生癌症的機會就大增。

此外，也有科學研究顯示，某些心理特質有助於病患復元健康，其中腦內荷爾蒙(β -ENDORPHINE)，在心理層面有重要影響，而我們心靈就是一個堅強豐富的藥局，可以不斷的製造強力藥物，使身體健康。而心靈創



傷常是導致一個人喪失求生意志及鬥志，疾病纏身的重
要因素。

運動對於防癌也有重大影響，國外研究發現，平均
每三名美國人中，就有一人罹癌，但是每七名愛好運動
的美國人中，才有一人得到癌症。運動的好處很多，包
括供應組織氧氣，使偏好無氧狀態的癌細胞難以生存。
運動也有助於血糖穩定，改善免疫功能。

人類是屬於運動的動物，所以不活動就是一種異
常，讓氧化作用低落，而新陳代謝不平衡正是引發癌症
的重要原因之一。因此無論如何都應儘量養成每天「動
一動」的習慣。即使萬一不幸發現罹患癌症，也應勇敢



面對現實，積極抗癌，同時改正不良的生活習慣，及保持心情愉快，都有助於癌症的治療及防止手術後的再發，使生活品質更好。





二、飲食是防癌長壽最大的關鍵

長壽——飲食是關鍵

多吃蔬菜等鹼性食物，少吃肉類等酸性食物，再配合運動、曬太陽可避免骨質疏鬆症。

花蓮門諾醫院骨科主任蔡慶豐指出，各民族的飲食習慣與他們的壽命、健康密切關係。像愛斯基摩人，以及北歐的拉布蘭島人、格林蘭島人、克基族人都是全世界消耗肉量最高的民族，而他們的平均壽命也最短，通常只有卅歲。



分析愛斯基摩人的飲食可以發現，他們所吃的食物是全世界含蛋白質及鈣最高的，相對的，他們罹患骨質疏鬆的比例也是全世界最高的。蔡慶豐主任表示，這是因為蛋白質是屬於酸性類食物，換句話說，肉類是酸性食物，而人體的體液則是鹼性，如果攝食太多肉類，就必須從身體骨骼中釋出鈣質，而中和食入的酸，使身體維持在微鹼狀態。如果骨骼中的鈣質釋出太多，身體缺鈣的話，便會發生骨質疏鬆。

世界上壽命最長的幾個種族如：厄瓜多爾安地斯山區的維康巴斯人、黑海地區的愛布克遜人，以及北巴基斯坦喜馬拉雅山的宏薩人，他們的壽命高達九十至一百



歲。研究人員發現，長壽的秘訣在於素食，或非常接近素食。他們不但活得長命，且健康情形非常良好，他們一直工作、遊玩到八十歲，甚至還超過八十歲。

再看非洲班圖族婦女的飲食，只有極低的蛋白質及鈣，很多人生了九個孩子，每個孩子也都餵二年母乳，但是媽媽卻沒有缺鈣的現象，也很少骨折，就是因為她們的飲食中，多吃鹼性物質，像蔬菜就是屬於鹼性食物。

在美國六十五歲的人口中，女性素食者的平均骨質流失率是18%，但是女性肉食者的平均骨質流失卻高達35%，將近一倍之多。不過蔡主任也提醒民眾注



意，吃素食並非每餐都吃豆製品。吃過多的豆製品也會增加身體負擔，發生痛風等疾病。健康的素食主張應是儘量生食可以吃的蔬菜，以免蔬菜在烹煮過程中，大量流失維生素等營養成分。

（摘自自由時報）





防癌，少碰脂肪酒精

纖維、蔬果，讓你遠離壞因子。

台北榮總內科部腫瘤科

主治醫師 謝瑞坤

您所吃的食物決定了您發生癌症的機會大小！

癌症的發生似乎無人能免，但過去數十年來的研究的確顯示我們可經由生活習慣的改變來減少數種癌症的發生。人們已知不抽菸可減少癌症的發生，而避免日曬則可減少皮膚癌的發生。美國國家癌症研究所則根據眾多相關研究推斷，只要我們能有一健康的飲食習慣，即



可大大減少癌症的發生。

食物與癌症發生之間的關係錯綜複雜，坊間也充斥著各式各樣互相矛盾的所謂飲食抗癌及防癌理論而使人無所適從。食物與癌症二者之間確實有因果關係的證據，雖然還未能完全確定，但由目前已有的各項研究顯示，服用特定類的食物確實與某些癌症的發生有關。

截至目前為止，大多數癌症的確實發生原因仍未確定。但人們已知，遺傳的因素確實使某些人有較高的癌症發生率。大多數癌症的發生較可能是由飲食、生活習慣及所居住環境三者間交互因素所引致的。譬如常見的癌症如肺癌、乳癌、攝護腺癌、大腸及直腸癌等。這些



癌症的發生與飲食的關係已有多種研究。

脂肪：食物中的脂肪可藉由刺激異常細胞的分裂來促進癌症的發生。有些脂質比較容易產生會破壞細胞的自由基或有毒分子。這些自由基的破壞若超過人體自然的保護機制，則可因而導致包括癌症等各種疾病的發生。

脂肪與癌症發生的關係，最顯著的就是大腸直腸癌。食物中與大腸癌發生機率最有關係就是紅肉類，如豬、牛及羊肉。這也是美式飲食中脂肪的主要來源。脂肪由於其高熱量因此也易引致肥胖症，體重過重則已知與子宮內膜癌、大腸直腸癌及乳癌的發生率有關。



酒精：每日喝酒會增加罹患口腔癌、咽喉癌、食道癌與肝癌的機會。飲酒也有報告可能增加了乳癌的發生率。酒精是否為直接的致癌因素，或只是一種輔助因子來加強其他致癌物質的致癌效果，目前仍未確定。另外，酗酒者也可因某種營養素的缺乏而間接地增加罹患癌症的機會。

纖維素：纖維素已知與大腸癌的發生有關，但確實機轉仍不明確。纖維素會增快消化後食物通過腸道的速度。這可減少腸壁與食物在整個消化過程產生可能致癌分子的接觸，進而減少了癌症的發生。高纖維的食物如蔬菜等，通常也是低脂同時又富含許多其他養分。這特



性也可能是許多研究顯示，高纖低癌症發生率的原因。

水果與蔬菜：這兩類食物是目前在減少各種癌症的發生方面效果最為確定者。水果與蔬菜中所含的養分、纖維素及其他的化學物質可能都有關。抗氧化物如維生素C及E與胡蘿蔔素可減少因自由基所導致的細胞破壞，維生素B群及葉酸則可以抑制正常細胞轉型為惡性細胞的過程。水果與蔬菜中幾乎不含任何脂肪，同時又含大量的纖維素，這又有助減少癌症的發生。另外，水果與蔬菜也被發現有數種特殊的植物性化學物質，具有抑制癌細胞生長的效果。



自然健康的飲食

雷久南 博士

當二十世紀進入最後十年的階段，我們回顧這一百年以來，人類文明對整個地球，可以說是史無前例的急速破壞。從空氣污染引起北極上空臭氧層破洞、水源土壤的污染流失、和原始森林的砍伐，已使成千上萬的動植物在地球上絕跡。而以地球為家的人類，不但糟蹋了自己的家，也受到了應得的報應：一切天災人禍源源不斷，地球某些地方的連年水災、乾旱；殺人不眨眼的心臟病、癌症、愛滋病和慢性病如糖尿病、風濕病等都大幅度的增加。



為什麼這一世紀會變成這樣？這完全要歸咎於一知半解的科技進展及人類自私心力量的結合所造成。何謂一知半解的科技？十九世紀科學的進展是二十世紀的基礎，也是牛頓物理學的世界。牛頓物理學將宇宙機械化，強調整體是由個體所組成。產生的影響是：一種局部的看法，視大自然為「可利用的資源」，盡其可能的加以利用和控制，無視於整體同生共滅的生命關聯。

例如：製造汽車的商人，只想到要讓車子走得又快又遠，而沒有顧慮所排放的廢氣，對整個大自然所造成的影響；農業專家只想到蔬果要收成快、產量多，於是大量使用化肥、農藥，而沒有想到對土壤和自然生態平



衡的破壞，和對人體健康的破壞。

一般人的飲食，因經濟改善而大量的食用牛肉、豬肉、雞肉以貪圖口腹之慾，沒有去想到這些對地球水土、人體及牛羊豬雞本身所造成的傷害。大量攝取肉食的結果，直接浪費能源，因為維持肉食者生存所需要的土地是維持素食者的六倍；間接造成地球的污染和森林的破壞，畜牧業影響所及是表土的流失和水源的污染。再者，肉食也是個人體內污染的主要原因，因為污染而引起的慢性病，近百年來正急速的增加著，如心臟病、癌症等等。由此可知，個人和地球的命運，是息息相關密不可分。



營養上有個最大的誤解——大家都認為肉類是蛋白質的最好來源，牛奶是鈣的最佳來源。不吃肉擔心蛋白質不足，不喝牛奶則擔心缺鈣，這就是所謂的「一知半解」的例子。如果肉是蛋白質最好的來源，那麼，地球上90%的動物吃草和樹葉，牠們的蛋白質又從那裡來呢？

一九六五年左右，德國MAX PLANCK科研中心報導：綠色植物蛋白質的品質很高，高過肉和蛋。平常人只要熱量夠，蛋白質一定夠。美國雜食者（植物性、動物性食物都攝取）的蛋白質攝取量是人體所需的三倍以上；完全不食動物性食物的人，蛋白質攝取量仍然是人



體所需的二倍。而且組成蛋白質的八種基本氨基酸，有兩種遇熱就會分解。而肉類大都必須煮熟之後才吃，可知肉類的蛋白質真正能被人體所利用的價值是微乎其微。

另外，過多的蛋白質，會造成體內鈣的流失，這造成骨骼鬆軟的原因。據統計美國65歲的女性，平均骨骼流失35%，而同年齡的素食者僅流失18%。愛斯基摩人鈣的攝取量是全世界最高的，但是因為蛋白質攝取量也非常高，所以骨骼鬆軟症居全世界之首；非洲人BANTU女性，鈣的攝取是美國人的一半，但因蛋白質攝取也低，而少有骨骼鬆軟的問題。由此可見，想從牛



奶獲得鈣質是不理想的，因為牛奶中蛋白質含量高，反而使鈣質流失。那麼該從那裡攝取鈣質呢？深綠色的根菜類，如紅蘿蔔、芝麻、葵瓜子等，鈣的含量都很高，其中紅蘿蔔汁的含鈣量與人奶相近。

據美國國家癌症中心所發表的一篇報告，對美國人減少得癌機會的一些建議包括：減少脂肪的攝取、增加纖維量和新鮮蔬果的食用。因為蔬果中含有豐富的維他命A、C、E和碘，以及植物荷爾蒙，這些都有助於預防各種癌症。植物荷爾蒙在幼嫩的蔬菜中，含量特別豐富。一般的蔬菜如花菜、包心菜、結球甘藍等含量也很高。植物荷爾蒙比較不受加熱的影響，有加強肝臟排毒



的功能。

人類自然的飲食是五穀雜糧、蔬果、豆類、種子、堅果等天然食物，這可從人類無爪的手和較弱的顎、唾液的酸度，和腸子長於背脊骨的七倍看出。因此，當人類遵行自然規則飲食時，身體能健康長壽，若違反自然，則多病短命，近年來醫學研究更是證實這一點。總之，人類如果可以戒除吃肉的習慣，對於促進人類健康的影響，遠超過其他醫學的新發現。例如，美國男士肉食者死於心臟病的機率是50%，改吃素食則降為4%，可見素食者得癌症的機會大大少於肉食者。已經有病的人，不管是心臟病、癌症等，若改吃五穀雜糧、



蔬果、豆類、種子後，病情都能改善。

此外，素食要自然、清淡，才能充份受益，食物來源以無農藥，以有機肥料種植者為佳。調理過程中要避免過量的油、鹽等調味品的附加。而且有一部份食物，應該生食。因食物的營養成份中，如蛋白質、酵素、維他命等，在加工、加熱過程中都會被破壞。尤其中國人一般都沒有吃新鮮沙拉的習慣，而中國人得胃癌的病例遠超過西方人。引起胃癌的致癌物——亞硝胺是硝酸鹽和蛋白質在胃裏所形成，而維他命C可以阻止這些致癌物的形成。為了防癌，應該每餐多吃些維他命C豐富的生菜沙拉。



食用季節性並且是土生土長的蔬菜水果，是最經濟也最合於健康原則。冬天和夏天的飲食應該有所不同，不僅可以減少農藥的食用，同時還能使身體冬暖夏涼。在傳統習慣上是冬天喝紅豆湯，夏天喝綠豆湯，這是千年來的養生經驗。

季節性食物與食物的暖寒性分類有關：夏天太陽高照天氣熱，因此收割的食物屬寒性，能驅熱；而秋天冬天收穫的食物則屬暖性，能保暖身體。

台灣四季不分明，只有冷天、熱天之別，冷天可多吃溫性食物，熱天則可多吃涼性食物。溫涼的區分可以中國傳統醫學或現代科學去分別。



西方有句話說：早上吃得像國王；中午像王子；晚上像乞丐。早上掌握一天中的情緒和精力，因此要吃營養且又容易消化的食物；白天消化能力較強，高蛋白質的食物及生長於地面上的花果葉食物較適合；晚餐近睡眠時間不宜吃太飽、太豐富，宜食簡單，以根類為主要的食物。這是三餐飲食的健康原則。

（摘自大自然健康食譜）





三、酸性血質是癌細胞的溫床

酸性血質是癌細胞的溫床

營養學家認為癌症是血液呈酸性反應時才開始發作，換言之，如果人體血液保持鹼性反應，則不易生癌；亦即癌細胞易於繁殖的對象，是偏食肉類，蛋類、海產類酸性食品者。所以癌症患者如能將體內的酸性血液性質改變，在飲食上多攝取蔬菜、水果等鹼性食物使血液變為鹼性，則癌細胞在營養失調下即可抑制其繁殖。如此再配合藥物的治療，癌細胞在衰弱不振之下便



易於撲滅。一般人常以為燉雞、鴨、紅蟹、龍蝦等動物性食品可滋補患者虛弱的身體，殊不知這些食品會使患者血液成為酸性，而使癌細胞更加茁壯繁殖，真可謂是「愛之適足以害之」呢！有些忽略這種原理的醫師，在講求癌症患者的營養，愈是進補魚、肉等酸性食物愈是豐腴了癌細胞的繁殖。因此，常被認為有效的藥物卻不能將癌有效的控制或撲滅，此即是原因之一。

（摘自防癌養生長壽的秘訣）



素食與血質

牛尾盛保博士擔任了三個醫院的院長，院務已經夠忙，但是平均每星期還要作四次學術演講，此外又要臨診、研究、寫文章，真是比政壇要人還忙。據他道出精力始終如湧泉的秘訣，就在他這五年來實行積極性素食。

當七年前牛尾盛保博士擔任日本國立東京第一病院內科研究醫師時，代表日本醫界前去歐洲參加國際醫學會議後，考察歐美各國人民的飲食生活，發覺他們已由肉食主義進步到素食主義了。回國後便提倡素食，並創辦研究所及療養院，專為最需要營養的肺結核病人設計



並供應素食（住院療養的患者完全素食），結果病人都獲得優於動物性食物的營養，而無肉食之弊。

有種叫「胎兒性赤芽球症」的可怕病症，是剛生下來的嬰兒，因血型特殊，如不馬上設法救治，紅血球便迅速的不斷遭受破壞，終至死亡。救治的方法是用健康人的血液，來把這個嬰兒的血液全部換掉。好吃肉的人，血液也可以說是和這種嬰兒相似。

肉食帶給人的大害之一，就是對血液方面的害處。因為我們吃了太多動物性食物時，血液就變得含有多量對身體有大害的毒素，就把血的「質」變壞了。這樣一來，血液本來的功能就受到嚴重的妨礙而不能充分發



揮。所以我們要從肉食的禍害中逃出來，也必須像那嬰兒般的換血——素食。

血怎樣換法呢？首先要明白血的功能：血是在我們全身行走，無處不到，任務是在向全身各處運送養分，並運走廢物。這樣重大的任務，必須血液本身是個「健全無病的勞動者」才能圓滿的達成。比如一個家庭主婦生了病，既不能買菜做飯給大家吃，也不能把家裏環境打掃清潔，那這個家就不像個家了；你的血液不健康，則你的身體也就和這個不像家的家一樣。

那麼要怎樣才能使血液成為強壯的勞動者呢？根本還是在要血的「質」良好，怎樣才是良好的血質呢？這



就要血液經常保持適度的鹼性。測血液的酸、鹼性，通常是以P H為單位，P H 7是中性，7以上為鹼性，7以下為酸性；健康人的血液是7.35，是微鹼性，即是適度的鹼性，所以微鹼性的血液，就是血質好。

為什麼鹼性的血液就能充分發揮血液的功能？而酸性血液反而作用受阻礙呢？這裏你記住：血液中有百分之九十二是水分，其餘的百分之八為胺基酸、脂肪酸、葡萄糖及各種維生素與礦物質等。由於當我們吸收養分與蛋白質、脂肪和碳水化合物時，這些東西會在體內分解而生出各種酸性物質來。例如由蛋白質生出硫酸、磷酸，由脂肪和碳水化合物生出酪酸、乳酸和焦葡萄糖酸



等。這些酸都具有強烈的刺激性，如果留存在體內，便會生出許多意想不到的毛病，也會使得血液失去其理想的功能。

為了防止具有強烈刺激性的酸性物質，在體內留存過多，血液中的礦物質如鈣、鉀等必須特別活躍。通常鈣或鉀是以與碳酸結合在一起的形態存在於血液中，也就是以碳酸鈣 CaCO_3 或碳酸鉀 K_2CO_3 的形式存在於血液中，當碳酸鈣與硫酸之類的強酸相遇時，碳酸鈣中的鈣立刻被分解出來，而與硫酸化合成為中性的硫酸鈣 CaSO_4 與二氧化碳及水而被排出體外，這個過程的化學方程式是這樣的： $\text{CaCO}_3 + \text{H}_2\text{SO}_4 \rightarrow \text{CaSO}_4 + \text{CO}_2 + \text{H}_2\text{O}$



由上述的過程，我們知道血液要順利的把有害的物質排出體外，發揮血液最主要的功能，血液當中必須經常含有鈣、鉀等礦物質，也就是要隨時保持適當的鹼性。為了達到這項目的，我們必須儘量避免吃能使血液產生大量酸性物質的食物，並且充分攝取包含有用礦物質的食物。

根據科學上的分析研究指出，動物性的食品多半容易使血液發酸，而植物性的食品大部分含有較多的礦物質。但是也有例外的，例如米是我們的主食，它不但是我們身體重要的熱能來源，也是成長發育的必需品。它含有較多的磷質能使血液發酸，可是我們又不能不吃，



因此我們必須在副食品方面，儘量攝取足夠的礦物質，努力使傾向酸性的血液保持住理想的鹼性。

由於一般的蔬菜都含有大量的礦物質，因此多吃蔬菜，能把血液當中有害的污垢洗刷乾淨。經過洗刷乾淨的血液，流到身體的每一部分，才能充分發揮其本來的機能，保持精力充沛、生氣十足的健康身體。要曉得素食使我們的血液經常保持微鹼性，造成理想的好血質，這是健康的根本之根本，非常重要。假如你一向是特別偏愛多吃肉魚類，極少甚至不吃蔬菜，那你的血液一定是酸性，請快用素食來換血吧！

（摘自新編素食健康長壽）



血液的酸性與鹼性

牛尾盛保 博士

我們的血液在正常情況下是稍帶鹼性的，並且由於體內有自動調節酸鹼的能力，縱遇特殊情形也不致有大的變化。

健康人的血液，大抵是在PH 7.35左右（PH 7是中性，7以上是鹼性，7以下是酸性），即使有變化，也不過是小數點以下第二位的數字不同而已。

可是人因勞動當然有疲勞，而「疲勞」這件事就生理現象看，也可以說是物質在體內燃燒所生的代謝產物增多的現象；這個「代謝產物」是一種「酸」（叫乳酸



及焦性葡萄酸），這種酸一增多，當然血液變得傾向於酸性，即是PH的數字減低。

換句話說，疲勞就是血液傾向於酸性的現象，而「消除疲勞」就是使血液恢復微帶鹼性的原狀。一個人在疲勞後不能迅速使血液恢復微鹼性，決定於體內調節酸鹼能力的強弱；糖尿病人所以常陷於疲倦中，就是體內調節酸鹼能力太弱了，血液常傾向於酸性。

所以我們體內必須常儲備充足的調節能力，使血液不容易傾向於酸性，縱有此傾向也能立即恢復過來。在體內擔任調節酸鹼工作的主角是「鈣離子」，通俗的說，我們體內鈣充足，則調節酸鹼的能力就強。



現在大家也常聽說有酸性食物和鹼性食物，但要弄清食物的酸性或鹼性，不是憑食物的酸不酸來決定的，而是決定於食物在體內燃燒後的成分是呈酸性或鹼性。為了常保體內的鈣離子充足以調節酸鹼，我們必須多吃含鈣的鹼性食物；鹼性食物的代表有四種：(1)牛乳及乳製品，(2)蔬菜，(3)水果，(4)海藻類。

（摘自素食生食與健康）





食物的酸鹼性不可忽視

衛生署中醫藥主任委員

張成國醫師

一個人想要健康的身體，規律的生活、適當的運動、均衡的營養，三者缺一不可。前二項相信大家都能了解，最主要在於自己的恆心、毅力、時時刻刻提醒自己達成，使之成為生活的一部分；至於第三點除了落實之外，最重要的是了解、掌握正確的飲食觀念，才能收事半功倍之效。

均衡的營養需要多方的考慮，例如：認識營養成



分，如蛋白質，脂肪、維生素、礦物質……等。坊間相關書籍甚多，可多加參考、充實，以吃出營養。此外，從中醫的觀點了解食物屬性，達到補養、調理之效，這點在之前「熱者寒之、寒者熱之」的食療原則中已談了很多。

現在再補充一個現代醫學非常重視的酸、鹼性問題。健康人的血是弱鹼性的，一般初生的嬰兒多屬於弱鹼性體質。可是隨著內（體內）、外環境的污染，不當的飲食習慣，使我們的體質逐漸轉為酸性，這種現象也代表健康亮起了紅燈。

為什麼人體會由最初的鹼性轉為酸性？除了生活步



調失常、承受過多壓力、情緒緊張外，過量攝取酸性食物是最主要的關鍵。

我們的飲食中許多都屬於酸性食物，例如：肉類、乳酪製品、蛋、牛油、火腿……等。攝取過多的酸性食品，血液會傾向酸性而變得黏稠，不易流到毛細血管的尖端，容易造成手腳或膝蓋的冷寒症以及肩膀僵硬和失眠等症狀。以蛋黃而言，蛋黃會在胃中形成50%的酸性；至於肥豬肉對於心血管疾病和胃腸疾患者應禁食或少食。

各種蔬菜、水果大多屬鹼性，為了防止酸性過多或中和酸性以維持體內的酸鹼平衡，平日宜多吃蔬果為宜。



★酸鹼比例應為 1 : 3

正常飲食中，酸、鹼性食品的比例以 1 : 3 為宜。酸性食品攝取太多，體質容易改變酸性，若有糖尿病、痛風、高血壓等症，也很容易發病，不可不慎。

常見酸鹼性食品列舉如下：

強酸性食品：如蛋黃、乳酪、白糖做的西點，或柿子、烏魚子、柴魚……等。

中酸性食品：火腿、培根、雞肉、鮪魚、豬肉、鰻魚、牛肉、麵包、小麥、奶油、馬肉……等。

弱酸性食品：白米、落花生、啤酒、油豆腐、海苔、



文蛤、章魚、泥鰍……。

弱鹼性食品：紅豆、蘿蔔、蘋果、甘藍菜、洋蔥、豆腐……等。

中鹼性食品：蘿蔔乾、大豆、紅蘿蔔、蕃茄、香蕉、橘子、南瓜、草莓、黃瓜、蛋白、梅乾、檸檬、菠菜……。

強鹼性食品：葡萄、茶葉、葡萄酒、海帶、海帶芽……。

強鹼食品可多吃、常吃，尤其天然綠藻富含葉綠素，是很好的鹼性健康食品；若以酒類來說，葡萄酒是較好的選擇，但仍屬酒類，不可過量。

四、第一號殺手——肉食

第一號殺手——肉食

隨著經濟的起飛，歐美各國、日本、台灣等地區肉食的分量不斷增加。當肉食猖狂的佔據餐桌時，人類也攻占了醫院、開刀房、病房和藥櫃，不然也是半個生病的文明人。「肉食」已是大多數人的飲食習慣，但是，人類對肉了解多少呢？希望所有閱讀本文的人，都能夠深切的體會——人類舉起屠刀揮向動物同時，也正揮向他自己！



食肉易罹患癌症

醫學研究證明攝食肉、蛋、乳品會增加乳癌、結腸癌、卵巢癌，子宮頸癌、肺癌及其他癌症的罹患，而素食可大幅度降低罹患癌症的機率，所以華德威烈醫師說：「回過頭來看看數據，紅肉的最適當攝取量是零。」

目前癌症罹患率正隨著肉、蛋、乳品攝取量的增加而增高。癌症是台灣區最大的死亡原因，一九九一年約有二萬人死於癌症，為全人口的千分之一。美國是動物食物攝取量最大的國家之一，今年（一九九二年）平均每天有一四〇〇人，一年有五十一萬人死於癌症，死亡

人數比二次大戰、越戰和韓戰陣亡的美軍人數的總和還多。已開發國家的醫學機構對癌症作深入的追蹤調查及研究。以下列出幾項代表性的結論：

(1) 美國每十個女人有一個患乳癌，肉、蛋、乳品的攝取量越大，患乳癌的機率也越高。

(2) 東京國家癌症研究院花十年的時間，追蹤調查十二萬二千個健康人罹患乳癌的情形，得到的結論是：每天吃肉者，罹患乳癌的人數為不吃或少吃肉者的四倍。蛋、乳品、乳酪吃得越多的人，乳癌的罹患率也越高。

(3) 結腸癌致死的女人數隨平均食肉量的增加而增



加。北美、西歐以肉為主食的地區，患癌症的人很多。蘇格蘭人肉食為英格蘭的一·二倍，是結腸癌罹患率最高的地區之一。

有史以來西式飲食和結腸癌之關聯的最大型研究指出：動物脂肪（動物食物含脂肪量都很高）導致結腸癌，是美國第二最常見的癌症，每年有十四萬五千個新患者。這個研究是波士頓的布里罕婦女醫院（Brigham and Woman Hospital）華德威烈醫師（Dr. Walter）指導進行的。他歸結說：「回過頭來，看看數據，紅肉的最適當攝取量是零。」也就是說不可以吃肉。

世界性的研究證實，每一個肉食攝食量高的地區，

結腸癌的罹患率就偏高。

(4) 明尼蘇達大學公共衛生學院進行一為期二十年的卵巢癌研究，(論文登在一九八五年七月十九日的美國醫學會雜誌)《Journal of the American Medical Association》結論是：「婦女每週有三天以上吃蛋者，患卵巢癌的機率較每週僅一天吃蛋或都不吃蛋的婦女高三倍。」

(5) 少吃肉的美國加州摩門教七日教派之教徒，罹患癌症的機率為一般美國人的一半。印度人以蔬食為主，癌症患者很少。

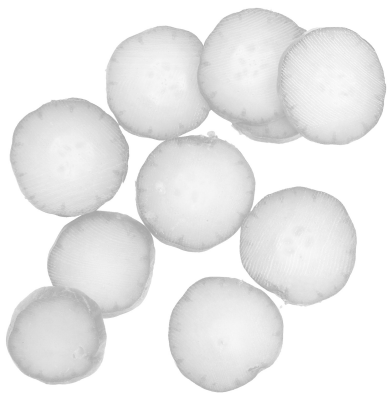
(6) 以五萬素食者為研究對象，癌症罹患率很低。

總而言之，客觀的醫學研究，一再的證明吃肉、



蛋、乳品增加乳癌、結腸癌、卵巢癌、子宮頸癌、肺癌及其他癌症的罹患，而素食可大幅度降低罹患的機率。上述資料雖大部份為女性患癌的數據，但以台灣區來說，一九九一年，死於癌症的男性約為婦女的二倍。

（摘自天華月刊）



肉食致癌的原因

布倫保評論道：「不論在試管、動物、人類試驗和人口研究都得到相同的結論：吃大量的含抗氧化劑食物《蔬果》的人，癌症、心臟病和傳染病的罹患率最低，讓人不得不服。」

吃動物食物致癌是由於肉、蛋、乳品中含高量的脂肪、蛋白質、殘餘農藥、賀爾蒙、鎮靜劑、防腐劑及其他毒素引起的。此外牛肉燒烤過程產生高量的苯基喋呤（一公斤牛肉所含苯基喋呤相當於六百隻香菸的含量），實驗發現餵以苯基喋呤的老鼠，很快地罹患胃癌及血癌。



肉色增紅劑的硝酸鹽、亞硝酸鹽及苯基喋呤、戴奧辛、DDT等均為致癌物質。

醫學研究攝食過多的肉食致癌原因如下：

(1) 英國與美國的科學家曾以肉食與素食者腸肉微生物作比較，發現兩者有明顯的不同：肉食者腸肉所含的微生物，與消化液發生作用時，所產生的化學物質被認為會導致癌症。

(2) 肉食中吸收到的脂肪，部份在體內進行分解生成反應性極高的自由基 (Free Radical)，切斷脆弱的DNA後，開始產生癌細胞。身體內的抗氧化劑如乙葫蘿蔔素，維他命C和維他命E可以保護細胞免於這個傷害。

美國臨床營養雜誌 (American Journal of Clinic Nutrition) 在細分析數據後，發表說：「乙葫蘿蔔素、維他命C、維他命E攝取少，患癌的可能性高。」HNRC A的佈倫保 (Blumberg) 評論道：「不論在試管、動物、人類試驗、人口研究都得到相同的結論：吃大量的含抗氧化劑食物的人，癌症、心臟病和傳染病的罹患率最低，讓人不得不服。」（抗氧化劑食物：乙葫蘿蔔素可由攝取深綠色蔬菜、水果中獲得、柑橘、紅色的蔬菜水果中獲得；維他命C可由柑橘類、瓜類、莓類、綠色蔬菜獲取；維他命B則由綠色蔬菜、堅果及種子食取。）

(3) 酸性血液是癌細胞的溫床：



蛋白質及脂肪在體內吸收消耗後生成酸性物質。蛋白質生成硫酸、磷酸、尿酸等；脂肪則生成脂肪酸。這些代謝後的酸性物質均被身體組織排放於血液中。體內於是排出鈣以中和酸性血液，其反應式如下：



血液中的鈣離子可維持細胞的滲透壓。若平日攝取的酸性食物過多，以致產生很多的酸；而血液中的鈣離子不足以中和那些酸時，血液即呈酸性。由於血液中鈣離子缺乏，細胞的滲透壓不能平衡，細胞內的鎂離子會由細胞膜滲出，此時，血液中之含鎂量即增加。

細胞內的鎂離子滲出後，細胞膜即出現皺紋而呈現

老化的現象，以電子顯微鏡觀察得知：致癌的濾過性病毒等，即附於老化細胞的皺褶上，並侵入細胞而繁殖人就得癌症了。

如果日常攝食均為強酸性的肉、蛋、乳品，則血液續呈酸性，癌細胞就會迅速的繁衍蔓延（擴散），即用有效的藥物也難以控制治療，那麼悲慘的命運，不想而知。若改攝食蔬果等鹼性食物，使血液呈健康正常的微鹼性，便可抑制癌細胞的生長、繁殖，使病情好轉，乃至恢復健康，這是醫學上不爭的事實。

注意：血液呈酸性時，不僅是癌細胞的溫床，還會引發多種其他的病症。

（摘自天華月刊）



肉食的害處

——吃肉求壽，終自折壽；殺生求生，離生更遠。

醫學檢驗報告說：肉類腐壞所產生的細菌，少則每公克十萬個，多則每公克九千萬個，普通燒煮的溫度不能全部殺死這些細菌。

在科學文明與各種消毒方法銳進聲中，科學家又提出：許多病毒不能用X光或紫外線摧毀！在最近一期（1990·6·4）新聞週刊上刊登了，英國瘋牛病、羊搔養症和貓畜死亡與人類腦部穿孔、失明、死亡的神祕關係，引起了1/4的英國人停止吃牛肉，各地

的學校、醫院、养老院的菜單上，都取消了烤牛肉、牛排、牛肉香腸和牛肉餅。

更令人驚悚的是：美國患有血癌（潛伏期長，而且有傳染性）的牛和雞愈來愈多，而他們的小孩得血癌死亡的也愈多。

另有報告說：肉食對人體的影響是：加速成熟和衰老。如愛斯基摩人及遊牧民族以肉和脂肪為主食，不但早熟，也早死，前者的平均壽命只有二十七歲半。

肉食的害處已漸漸為醫學家所發現，因此，他們提出衷心的警告：肉食者遲早要付出健康的代價，雖然年輕時看來身體強壯，到後來肝、腎等器官，一定要受到



嚴重的損害。

您對於慢性自殺式的飲食——食肉吃葷，能再不下決心革除嗎？

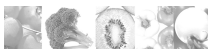
素食者蛋白質的攝取是否足夠，是最令人爭議的！但是，現代醫學界發現：人們引為爭議的理論基礎，竟是片面實驗的結果。

根據美國華盛頓的國際研究機構和國際Ceronologists組織最近的研究結果，將人類蛋白質的需要量降低至原先的一半，而且各種研究機構的共同發現是：綠色植物和沒加工的五穀所含的蛋白質，品質高於所有動物性的蛋白質——蛋、肉、牛奶等。

德國的Max planck學術中心營養生理部自一九六七年以來得到肯定的結論：植物性蛋白質一致比動物性蛋白質品質好。至於食肉所得到「快感」，事實上是肝在緊急狀況下，設法排出過剩的蛋白質所產生的錯覺。另一個因素是肉含有新陳代謝的毒素——Xantina，其性質非常接近咖啡和煙肉所含的生物鹼（具刺激性）。

實驗顯示素食者的身心反應是：消化良好、腸胃通暢、胃口大開、睡眠安穩、慢性病消除、對疾病抵抗力增強、少病、心情開朗、健康獲得改善……。

在實行素食的初期，大部份的人體重會下降，這是可喜的現象，因為身體要排出舊的、不好的細胞，才



能組織新的細胞。久後，膚質變佳、體態的勻稱將使人驚奇！另有少部份的人會有頭痛、發燒或精神不振的現象，這是體毒排得太快，毒素還在血液裡循環所引起的，這些現象很快就會過去，過後就會有脫胎換骨的感覺。

身體，是您所吃食物的產物，聰明有智的讀者，應該以最好的原料——素食——構築健全完美的身心；莫在躺臥病床時，再悲吟「病後方知身是苦」的哀曲！

（摘自天華素食食譜）

吃肉易得癌症

馮馮

我每天接到美加各地的電話，來向我求診求救的華人病人，最多的是癌症，次為心臟病。每夜總有十多個這種危急病人或其家屬，請求我用「神力」救命！其實，我哪有什麼「神力」？我有的只是日常的預防素食，他們又不愛聽，到了病入膏肓，才來找我，我哪有本事救命？病人之中，不少是至死不悟的，寧可病急亂投醫，吃那些未經醫學化驗證明的什麼大陸草藥偏方，也不肯接受我的素食建議，有些人臨危還給餵肉湯、補



品！

肉類除了含有太高膽固醇和飽和脂肪外，還會產生太多尿酸與其他毒素。動物在被屠宰，作生死掙扎時，細胞就會產生激素，化學性相當高。牠在極端恐懼與含恨之中，所產生的化學性激素，加上細胞所未排出的廢物，與死亡後屍體腐化所形成的毒素，都是對人體健康有毒害的。

尿素太多，會引起許多疾病，這已是一般常識。肉類所含的毒素，隨便舉例來說，有苯基喋呤（Benzapyrene）與甲基膽菲（Methylene），這兩種都是致癌物質（香煙內也含有苯基喋呤）！

醫學實驗證明，用很少量的苯基喋呤餵白老鼠，初次被白老鼠的體內抵抗而消滅，但連續餵與苯基喋呤，白老鼠就得了胃癌與白血癌、骨髓癌等癌症，導致死亡！

肉類，尤其是烤牛肉，形成的毒素PAH (Polycyclic Aromatic Hydrocarbons)，業經很多醫學專家指出是與癌症引發有關連的，愛吃烤肉、烤雞、烤鴨的人，患各種癌症的機會是比不吃肉的人多得多！

有些動物在被屠宰時，已經身患癌瘤，牠的癌瘤病毒，存在於牠的肉、內臟及血液的細胞之中，人吃了牠們，就是把癌毒往自己肚裡吞！而癌毒與有些形成疾病



的病毒，是不受普通的烹、煮、油炸、燒、烤的溫度所消滅的。換言之，人若吃了它，就很有可能得到癌症或其他惡疾的。

還有，烹製肉類所使用的各種化學劑。例如，中國臘肉、臘鴨用的硝（Nitrates類），西餐用的使牛排軟化的粉（Meat-Tenderizer）、酒類（威士忌、白蘭地、康那克……等烈酒）與肉類結合後，都可能形成致癌物質。看一看醫學研究報告開列的肉類致癌物質，竟有二三十種之多！那些化學名詞，看都看不懂，唸也唸不出來，這裡也無法一一列出及翻譯了，只好通稱之為肉類所含的致癌物質（Carcinogens from Meat），您去請教醫學家

及化學家，他們有專業的深入研究，會給您詳盡的答案。

當然，肉類所含的毒素，與它因烤、炸，及配料化學劑所結合生成的毒素，不只上述這一些，還有很多很多已經化驗證實的致癌物質，也還有很多被懷疑而未經驗實的。

患有癌瘤的豬、牛、雞、鴨越來越多，這是因為現在的飼主大多數希望早日養肥了牲口，早些上市賺錢，於是就飼以種種化學劑或荷爾蒙，使動物生長得又快又肥，於是出現「打針雞」、「打針豬」、「打針牛」。

以美國而論，美國的藥廠每年所銷售的抗生素，有將近一半貨品是賣給世界各地的大小牧場的，估計價值



達四億三千五百萬元之多，飼主使用這些抗生素來拌入飼料之內，飼餵家畜家禽，這些抗生素從盤尼西林到 Tetracycline，種類繁多，這是用來防治畜禽的瘟疫疾病的。

抗生素在畜禽體內固然殺死了若干病菌，但是也刺激引起他們的細胞產生很多激素與抗體；這些抗體，連同殘餘的抗生素毒質，很難被高熱消滅。吃肉的人天天吃那麼多肉類，把畜禽的病菌、抗體、化學藥品毒素、抗生素、廢物、尿素……都吸收到自己體內，怎能不患癌症！尤其是烤焦的肉類與油炸的魚蝦肉類，高熱使它的動物性飽和脂肪與上述各種物質變成了致癌毒素，更

是恐怖！

難怪喜食烤肉與油炸魚蝦肉類雞鴨的人，有那麼多患了癌症！每天每夜，都有十多個癌症病人，因為醫院治不好及中西名醫束手，而打電話或寫信向我求救。他們誤以為我有起死回生的「祕方」或「神通」，他們是病急亂投醫，醫不好，就亂找「奇人」或「術士」或神棍巫師，以為神棍巫術可以治好癌症。我可不是奇人，也沒神通、神術、巫法治得了癌症！我的本事，僅為勸人戒肉戒葷作為預防疾病，勸人信佛行善多種善因，除此之外，我可沒有任何本事！

（摘自健康長壽釋疑）



五、防癌的祕密——鉀與鈉的比例

防癌的祕密——鉀與鈉的比例

鹽和鉀都是我們身體需要的東西，但我們身體裏的鉀應維持在鹽的二倍以上。現在台灣的食物可能和美國的食物差不多，剛好反過來，我們現在吃二倍的鹽與一倍的鉀，這怎麼能跟我們的老祖宗比呢？一萬多年前人類攝取的鉀是鹽的十六倍，從十六倍變成0.5倍，你想差別有多大？而這引起的毛病可多了！一個是糖尿病：一般想，也許是糖吃太多了，當然，這是有影響



的，但主要的原因在於胰島素分泌的不夠。胰島素的分泌是受鉀的影響，鉀會刺激胰島素的分泌，當我們飲食中鹽吃得少，鉀吃得少，胰島素的分泌就少，這就產生糖尿病。還有一個是高血壓：有人用動物做實驗，給動物吃很多的鹽，發現血壓會上升，而給它吃很多的鉀，血壓又會下降，所以鉀和鈉的比例會影響血壓。

正常的細胞裏面，鉀和鈉有一定的比例，普通是五到六左右。而細胞在生長與分裂的時候，鉀和鈉的比例則會減小，癌細胞的鉀和鈉比例就少於正常的細胞，所以鉀和鈉的比例反應出細胞分裂的訊息。長期吃太多的鹽，加上空氣、環境的污染，幾個因素一配就得癌症



了。根據統計，世界上幾個鹽吃得多的國家，癌症比例也高；鹽吃得少的國家，癌症的比例就低。從鉀與鈉的比例看來，鉀吃得越多，癌症越少，等於有保護作用。鉀是水溶性的，像罐頭、豆腐，本來鉀成份很高，但在加工中都被水沖掉了，剩下來的只是蛋白質。

植物是鉀最好的來源，因為植物能夠濃縮鉀，現在一般人蔬菜都吃得比較少，因為生活富裕，大部分的人喜歡吃雞鴨魚肉，但是動物不是鉀很好的來源。舉例來說：在還未調味之前，就是沒有加鹽之前，一般不管是肉、蛋，還是牛奶，鉀跟鈉的比率最多只有三到五；只要加一點鹽的話，馬上變成0.1，就是鹽比鉀多十



倍。但是像蔬菜、黃豆，鉀跟鈉的比例大概有二〇〇至三〇〇，香蕉有二〇〇，南瓜、絲瓜類都有二〇〇至三〇〇，西瓜有一〇〇，水果中橘子、蘋果都有二〇〇以上。所以，吃蔬菜水果是鉀最好的來源。





含鉀豐富的食物可以防癌

本段的敘述仍是希望人們能從了解飲食與癌症的關係，進而運用飲食來防止癌症的發生及抑制癌細胞的繁殖。

鉀和鈉的攝取量，也會影響癌症的發展。美國德州大學安德森醫院的 Jansson 博士將全世界廿國家的資料作分析，結果發現凡攝取多量鉀的地區，其患癌人數即降低，又發現凡年齡大者，身體中已有的鉀即易從細胞膜漏出，一般細胞內含鉀量，常是鈉的十倍細胞，在分裂（增殖）的情形下鉀對鈉的比例減少；癌細胞也是如此。



此，細胞受傷時鉀漏出則癌細胞立刻開始繁殖；老年人患癌的機會增加，也是因為細胞中鉀的含量減少之故。

細胞學的研究上發現，有些癌細胞如果在它的培養液中增加了鉀，它會突然變成正常細胞。下面是一實例：老鼠的血癌細胞，本來不能造血，但將其培養液中的鉀提高到十倍以上時，即出現有造血現象，由此證明鉀的比例對癌細胞的形成有密切的關係。所以飲食療法就是運用鉀鈉的增減來治療癌症，亦即少吃鹽還不夠，必須同時增加鉀的攝取。

含鉀豐富（鉀多鈉少）的食物：

大豆粉、棗、胡桃、香蕉、南瓜、甜橙、杏仁、大



豆、黑麥穀粒、麥胚芽、玉米粉等多為天然蔬菜水果，其中以大豆粉為最高比值八三〇，以上皆具有抗癌的飲食群。

不利癌症病人的食品：

動物食品及人工製品，如糖果、餅乾、罐頭、麵包、燻肉、罐裝玉米、罐裝豌豆、火腿，一般蛋糕、撒鹽餅乾、青橄欖、冷切臘腸、蘋果餅、魚子醬、龍蝦等均為鉀少鈉多，比值在一以下，是不利癌症病人的食品，少吃為妙。

由以上的科學報導，我們可知飲食上以蔬菜素食為主，將是防癌、抗癌的最佳方法，偏肉食、酸性食物常



是致癌的最大原因呢！亦即我們於日常飲食中，攝取了太多的

(1) 酸性食物：肉類、卵、魚、白砂糖、白米、酒、海產等，使我們的血液變成酸性。

(2) 吃了太多鈉多鉀少的食物，而成為癌細胞生長的最佳環境。

因此只要患者或有心防癌的人們能實施蔬食、粗食，使我們的血液變成鹼性，再配合醫學治療，相信治療機會將大大增加的。

其實，偏肉食、酸性食物不僅是致癌之因，更是一切疾病的起源呢！日本的片瀨博士就曾言：「萬病的發



生是由於一元酸性的血液。」而由攝取動物油脂及膽固醇所引起的血管粥狀硬化，心臟病、高血壓、腦充血、中風、膽結石等等更是致命病症。

（摘自防癌養生長壽的秘訣）





含鉀豐富的食物Potassium-Packed Foods

| | | 鉀 Potassium mg/lb | 鈉 Sodium mg/lb | 鉀鈉比例 K/Na Ratio |
|-----------------|-------|-------------------------|----------------------|-----------------------|
| Apricot | 杏 | 1198 | 4 | 300 |
| Banana | 香蕉 | 1141 | 3 | 380 |
| Dates | 棗 | 2939 | 5 | 588 |
| Orange | 甜橙 | 662 | 3 | 221 |
| Peach | 桃 | 797 | 4 | 199 |
| Raspberries | 覆盆子 | 876 | 4 | 219 |
| Almonds | 杏仁 | 3506 | 18 | 195 |
| Brazil | 蘇木 | 3243 | 5 | 649 |
| Filbert | 榛子 | 3193 | 9 | 355 |
| Pecan | 大胡桃 | 2735 | Trace | >500 |
| Corn Meal | 玉米粉 | 1125 | 5 | 225 |
| Rye.Whole Grain | 黑麥穀粒 | 2118 | 5.1 | 423 |
| Wheat Germ | 麥胚芽 | 3751 | 14 | 268 |
| Pumpkin | 南瓜 | 1080 | 3 | 360 |
| Squash, Summer | 夏南瓜 | 889 | 4 | 222 |
| Winter | 冬南瓜 | 1189 | 3 | 396 |
| Butternut | 白胡桃南瓜 | 1546 | 3 | 515 |
| Lima, Mature | 成熟菜豆 | 6936 | 18 | 385 |
| Soybeans | 大豆 | 7607 | 23 | 331 |
| Powder | 大豆粉 | 4150 | 5 | 830 |



含鉀量少的食物Potassium-Poor Foods

| | | 鉀 Potassium mg/lb | 鈉 Sodium mg/lb | 鉀鈉比例 Ratio K/Na |
|--------------------|------------------|-------------------------|----------------------|-----------------------|
| Biscuit | 餅乾(英) 小甜麵包(美) | 290 | 2994 | <0.1 |
| Bread,White | 白麵包 | 386 | 2300 | 0.2 |
| WholeWheat | 全麥麵包 | 1238 | 2390 | 0.5 |
| Roll,Danish | 丹麥圓麵包 | 508 | 1660 | 0.3 |
| Corn,Canned | 罐頭玉米 | 440 | 1070 | 0.4 |
| Olives,Green | 青橄欖 | 132 | 5770 | <0.1 |
| Peas,Canned | 罐頭豌豆 | 435 | 1070 | 0.4 |
| Bacon | 醃燻豬肉 | 590 | 3084 | 0.2 |
| Pork,Ham | 豬火腿 | 1542 | 1542 | 0.3 |
| Sausages,Cold Cuts | 冷切燻腸 | 1043 | 5897 | 0.2 |
| Cavier | 魚子醬 | 816 | 9979 | <0.1 |
| Lobster | 龍蝦 | 816 | 953 | 0.9 |
| Tuna,Canned | 罐頭鮪魚 | 1365 | 1365 | 0.4 |
| Cheeses | 乾酪 | 372 | 3175 | 0.1 |
| Cake,Plain | 一般蛋糕 | 358 | 1361 | 0.3 |
| Candy | 糖果 | 9 | 299 | <0.1 |
| Crackers,Saltines | 撒鹽餅乾 | 344 | 4990 | 0.1 |
| Cookies,Assorted | 什錦餅乾 | 304 | 1656 | 0.2 |
| Pies,Apple | 蘋果餅 | 363 | 1365 | 0.3 |



六、飲食與生活的自覺——素食與防癌

吃素可以防癌

國家衛生研究院

長庚醫院腫瘤科

賴基銘 醫師

素食者以穀類、豆類、蔬菜及水果為主，其罹患癌症的機會是否比一般人低，的確是一個有趣的問題。在台灣，我們雖然沒有詳細的統計資料，顯示尼姑、和尚或一般宗教素食者得癌症的比率較低，但從國內外一連串報告，素食確實可以降低患癌的危險性，比起喜吃魚



肉者好發癌症，有極明顯的差異。

美國德州大學詹森博士，曾陸續作了一系列流行病的調查統計與觀察，而提出一項癌症成因的假說，他認為癌症的發生，和細胞早期電離子（鈉、鉀離子）的變化有關，他經由對地質、地理、人種、飲食生活方式、食物、年齡、緯度／高度等研究，舉證歷歷，進而提出這種理論——當細胞內的鉀離子（ K^+ ）愈高，鈉離子（ Na^+ ）愈低（即鉀比鈉之比值愈高），患癌的危險性就愈低，反之則增加。當研究素食者其體內及尿液中電離子含量變化，及食物含量的比對分析，皆符合這項說法。因此吃素可以防癌，除了有統計上的資料支持外，學理



上也獲得印證。

根據詹森博士所作的食物中電離子含量的分析，顯示穀類、豆類、水果及蔬菜都是屬於有較高鉀／鈉比值的食物，反觀魚、肉等動物食品雖然有相當的鉀離子含量，但因鈉離子含量偏高，使得鉀／鈉比值大大降低。

吃太鹹（含過多的鈉離子）食物的民族，像日本、韓國及中國，罹患胃腸道癌皆有明顯增加，如：食道癌、胃癌、肝癌等，而日本的胃癌患者常合併高血壓發生，都證明與飲食太鹹有關。依照以上觀念，低鈉（少吃魚肉、不加太多鹽巴）與高鉀（多吃穀類、豆類、蔬菜水果等）的飲食方式，對健康是有助益的，二者在防癌上的



效果，有明顯的加成作用，因此我們鼓勵大家吃素。

國外素食者，其食物攝取以新鮮蔬菜、水果為主，含有較高的維他命A，C，纖維；腸道中的纖維可以促使鈉離子自腸黏膜細胞清除，降低細胞內鈉離子濃度；而維他命A，C均可降低細胞內鈉離子及提高鉀離子之作用，使鉀鈉比值改變，有益細胞，加強了素食的功效。台灣素食者之食物攝取比例，目前無統計資料可參考，不過據了解，以豆製品為主，至於新鮮蔬菜（未烹煮）及水果之攝取量，相信為數不多，因此我們除了鼓勵國人用素食外，也建議改變食物攝取的方式，增加富含纖維及維他命A，C之食物。



天然素食是最佳良藥

雷久南 博士

屈指算來，我吃長素已整整十八年了。表面上看來，吃素吃葷只是一項飲食上的選擇與習慣，社會上大多數人選擇吃葷，少數人才吃長素。吃素的人在社交應酬上常有若干不便，有時還造成很尷尬的場面。我在經過長期素食，加上十年從事癌症研究並深入探討佛法之後，深深體會到吃素吃葷牽聯到身體健康與刀兵災難和福報，進一步影響一個人靈性的發揮，所以吃的選擇不只限於口腹而已。吃素愈久，旅遊世界看得愈多，愈感到吃素的人是最幸福的，因為素食者不但能長壽健康，



可避免橫死刀兵之難，並培養慈悲心的種子，進一步發揮菩提心，得到解脫。

素食促進身心健康，在醫學與營養學上已有很明確的證據，如果有誰否認，那是因為他的科學常識已經落伍，跟不上時代了。就以我個人和家人朋友的體驗，吃素後，健康都有明顯的改善。我在印度喜馬拉雅山麓生活六個多月，完全靠蔬菜、水果及穀類、豆類、芝麻等維生，偶而吃點酸奶（Yoghurt）。在這種情形之下，也沒有另外補充維他命，更沒有講究的健康食物，連油都很少用，我反而比在美國胖一些，而且健康狀況也比在美國更好。所以，吃素如能合乎自然，不故意去調太



濃的味道，或加工做成像葷菜的素雞素鴨等，保證健康會有改善。素食所能預防的疾病有癌症、糖尿病、心臟病、高血壓、過敏、寄生蟲等等。

任何有靈性的生命都貪生怕死，如果我們吃葷的人能親自到殺牛羊雞鴨的場所走一遭，我想很多人一定會改吃素。惻隱之心人皆有之，每一生命在瀕臨死亡時的掙扎和痛苦都一樣。動物與人一樣，被殺時產生恨心，會死不瞑目，這些動物的冤魂聚集不散，有機會即報復，這是為何吃葷容易病痛短命的另一原因。美國芝加哥城是一大屠宰中心，有特異能力的，能看到該城市的上空聚集很多冤魂，使整個城市陰氣沉沉，很不舒展，



連帶的芝加哥犯罪率相當高，是一個很不安寧的城市。紐西蘭是以外銷肉品著名的國家，據西藏喇嘛觀察，因為殺業太重，冤魂太多，佛法不能在紐西蘭生根，雖然他們多次試著在那裡建立佛法中心，總不能維持，殺業太重會斷菩提根，易與佛法解脫之道絕緣。相反的，由吃葷改為吃素的人，會發覺心情的改善，由低沈改為喜氣洋洋，原因很簡單，動物的冤魂不再來討債。

我們從大自然中可以看到吃草的動物都是很溫馴和平的，而吃肉的動物就很兇暴。如果世界上的人不再殺生而改吃素，必然會有世界和平的一天。雖然我們不能期望每一個人都如此，但如果我們自己能改吃素，那



麼我們就會與刀兵戰爭無緣，所出生的地方必定物產豐富，風調雨順，並且沒有戰亂。試想吃素有這麼多好處，何樂而不為呢？

每一個人一生中都在追求幸福快樂和健康長壽，這是輕而易舉就可得到的。「吃素」是最寶貴的一把金鑰匙，能打開人生的寶庫，希望朋友們好好珍惜這金鑰匙，別把它扔掉了。

一九八八年二月寫於印度鹿野苑

（摘自身心靈整體健康）



天然防癌飲食

專家建議，多吃紅、黃色蔬果，亦可防止心血管疾病。

飲食防癌已漸成新時代保健的趨勢，美國農業部人類營養學研究中心教授拉塞爾（Dr. Robert Russell）昨天指出，綜合數個流行病學及防癌的研究證實，攝取貝他胡蘿蔔素及其他抗氧化營養素，可在體內抵抗自由基對細胞的侵害，足以作為防治癌症及心血管疾病的利器，因此他建議，國人多吃紅、黃色蔬果，以及深綠色的葉類蔬菜，當作防癌的飲食。

由中華民國營養學主辦、衛生署協辦的「 β ——胡蘿



蔔素及其他抗氧化營養素在人體健康上的角色」研討會上，在美國專門從事β—胡蘿蔔素的拉塞爾昨應邀來台發表論文。他指出，近年來，已有多篇實證研究說明營養與慢性疾病的關係，尤其是抗氧化營養素（如維生素C、維生素E、β—胡蘿蔔素及礦物質硒）對抗自由基的臨床報告，都顯示出可從天然食物中，尋找癌症及其他慢性病的防治之道。

拉塞爾說明，人體體內經過新陳代謝，會產生破壞細胞活性的自由基，尤其是空氣汙染、二手菸、酒精、放射線、人體炎症反應等，都會加速自由基的生成。醫界認為，包括腫瘤、動脈粥狀硬化、白內障等疾病與自



由基有關。所幸，醫界最近發現， β —胡蘿蔔素是最有效的抗氧化營養素，它能有效結合自由基，抑制自由基的破壞作用。

以心血管疾病的防治為例，拉塞爾指出，在一項以九萬名護士為對象的研究中發現，每天飲食中添加十五到二十毫克的 β —胡蘿蔔素，罹患中風或心臟病的機率低於控制組二到四成。此外，在同一項調查中，多吃 β —胡蘿蔔素也能有效減少罹患乳癌的危險。他並強調，至今超過廿五個流行病學調查或介入性研究都顯示，攝取 β —胡蘿蔔素可減少罹患肺癌、胃癌、食道癌等。所以，美國教育部鼓勵學生，每天至少應吃五種蔬果做為



健康飲食。

身兼營養學會理事長的台北醫學院營養系主任謝明哲指出，β—胡蘿蔔素可說是自由基的「終結者」，該院最近也研究證實，這種營養素可降低血脂堆積，所以也是血管的「清道夫」。他表示，其實每人攝取均衡的飲食，β—胡蘿蔔素的攝食量應已足夠，不過，如果額外補充，它並不像脂溶性維生素會在人體蓄積產生毒性，只會在皮膚出現黃色。

謝明哲說，今有豐富β—胡蘿蔔素的食物包括黃、紅色蔬果，如芒果、紅蘿蔔、紅番薯、柳橙、蘋果、菠菜、包心菜、西洋菜等。

（摘自民生報）



一種健康又環保的飲食方式——素食

英國爆發狂牛症，令全世界談牛色變。根據外電報導，在狂牛症的恐慌下，倫敦麥當勞已經停止供應招牌的牛肉漢堡，改推出「蔬菜豪華堡」因應這一波牛肉危機。台灣目前雖然不在狂牛的暴風圈內，但是因此造成的肉食危機感，重新喚起人們對素食的重視。

事實上，早在狂牛症成為新聞話題之前，素食已經是世界飲食潮流中值得注意的新風潮，不但國內素食人口增加快速，近幾年國外也開始有具規模的素食組織出現。有趣的是，現代人學習吃素與過去基於宗教理由茹



素，有著截然不同的背景因素，為此還有一個「新素食主義」的名詞出現，認為素食是兼有環保和健康雙重好處的飲食方式。

從小我的健康角度來看，現代攝食肉類和油脂普遍過多，吃素正好可以平衡這種偏重肉食的習慣。加上醫學研究報告顯示，無肉食譜的確有助降低人類罹患癌症及心血管疾病的機會，素食因此在現代人心中和健康打上了等號。

從宏觀的角度看吃素，是因為肉食並不是一種符合經濟效益的飲食方式。西方的科學家做過研究，發現一畝田種植牧草養牛，只能生產一磅的蛋白質，但是如果直接種黃豆供人食用，卻可以產生十七磅的蛋白質，更



何況動物飼養過程中，還會造成水源和土地的污染。

除此之外，現代大規模經濟養殖制度也隱藏有許多問題，為了追求最大的養殖效率，牲口擠在非常有限的空間裡，過著極不人道的生活。過於擁擠的飼養環境本來就容易傳染疾病，飼主只好在飼料中摻入抗生素、荷爾蒙，一方面避免牲口染患疾病，一方面讓牠們快高長大，好賣價錢。打了過量針劑、吃了過多抗生素的豬、牛、雞以及魚塘裡的魚，就像溫室中的花朵，已經失去抗病力，一旦疾病發生，往往就是一場瘟疫災難。

吃肉有問題，那麼改吃海鮮吧！不幸的是，根據世界漁業資料顯示，全球海域的漁獲量近十年來有顯著



減少的跡象，其中一九九二年全球海洋的漁獲量比起一九八九年時的最高量，就減少了將近5%。另外根據聯合國糧食及農業組織長期追蹤觀察的結果，目前海洋中的魚類約有60%都被歸為已充分捕撈、過度捕撈或捕撈殆盡的魚種。

造成全球魚種數目快速銳減的原因很多，環境污染只是其中之一。日新月異的漁撈技術、鬆懈的管理以及人類過度的捕食，都是讓現代人「食無魚」的原因。在走過數十年狂吃豪飲的揮霍年代之後，二十世紀末的地球，牛隻發狂、海洋逐漸被人掏空，或許人類真的應該認真坐下來重新思考我們的飲食方式了。（摘自民生報）



七、素食是最佳良藥

人類應以素食為主

可權

人是肉食的動物嗎？人們適合多吃肉類嗎？這篇文章介紹的就是這個問題。

美國哥倫比亞大學的韓丁頓（G.S.Huntington）博士，曾就人類的腸道做了一項解剖分析，證明人類是應該多攝取蔬菜，而不適於多食肉類。

韓丁頓博士的報告中指出，老虎是肉食動物，牠的小腸短，大腸直而且平滑。素食動物，胃複雜且大，並



且分成好幾個胃，如牛羊便是。小腸長，大腸也長。吃素食也吃肉的腸子比肉食長，比素食短，這類動物以猴子為代表。這種天生原始的分別是因為：肉食動物所吃的需要快消化，肉類纖維少，是濃縮性蛋白質，不一定要慢慢吸收，所以腸子短；而素食的則需要慢慢的吸收，所以腸子長。

人類的大腸約有五尺長，並且來回排列，腸壁並不是平滑，而是皺疊在一起，這是人類不適合吃肉食的原因所在。肉類的纖維少，營養濃縮，所消化剩餘的殘渣，在人類較長的腸子中過久，就會產生毒素，增加肝臟的負擔（肝有解毒作用）。而肉類中有許多的尿酸、尿



素，增加腎臟的負擔。肉類在酸中經過不必要的過度吸收，又缺乏纖維，容易造成便秘。

我們知道，便秘可以導致直腸癌，腎的負擔會破壞腎的功能。肝的負擔會造成肝硬化，乃至於肝癌。並且，更進一步的研究報告中，高脂類的攝取，在豬的八個月試驗中，就發生肝、脾的腫大與上皮細胞的增加。

從牙齒的比較上，也可以顯示人類是非肉食動物。老虎的犬齒極為發達，牛的白齒發達，而人類也是白齒較為發達，這就證明了人與牛都是素食動物，需要靠白齒來磨碎纖維較多的素食。而老虎就要靠尖銳的牙齒來撕裂食物。人類是要吃素食才能正常發揮身體器官的每



一項功能。

肉類的膽固醇與飽和脂肪會造成心臟血管病症，今日我們社會死亡的第一位，就是心臟血管疾病。人們在攝取肉食時應該要計算膽固醇的量，必須只佔全部熱量的百分之十。蛋的膽固醇極高，所以一星期中不要吃三個以上的蛋才能保持健康。

研究報告中指出，肉類在燒烤時，會產生一種化學物質（Methylich olanthrene），是嚴重的致癌物。試驗中將此化學物質塗抹到老鼠身上，會導致癌症的病變，特別是給老鼠吃，竟然會導致骨癌、血癌、胃癌等。

肉類導致癌症已經從各種報告中證實。目前國內第



二大死因是癌症，而在美國有更可怕的數字，是關於孩子的死因，癌已經成為殘殺小生命的主要兇手之一。

現在，有部份報告是關於癌的轉移，雖然尚不被醫學界接受，但是，離不開肉類的人們仍應該知道，並且預備它們可能在近期就成為一項肯定的事實。實驗中的母老鼠有乳癌，結果吃母乳的小老鼠也得了癌症。並且，現在已經被試驗抗癌中廣泛應用的是，將人類的癌細胞接種在動物身上，動物也得到同樣的癌。

這一點，就是要討論到我們日常所吃的肉類。雖然，目前屠宰場都有檢驗，但是每日被宰掉出售的牛、豬有很多，檢驗工作並不能確實一一進行，這並非是檢



驗人員的關係，而是工作量太大。這個問題在先進的歐美，仍無法有效控制。人們目前所能做到的，多半只是頭有問題砍頭，腿有問題砍腿，只把病處丟掉，身體仍然出售。（在台灣衛生機構，對牛、豬、雞、鴨的出售，幾乎全不檢驗。）

如果說豬、牛患有癌，或有癌的病變，是否會影響到吃它的人呢？研究中提到的是，很可能會轉移到人類身上。

人類並不是先天能吃肉的，在身體器官的構造上已經有無法適應與負擔的困難。而肉類本身又有一大堆的問題，在威脅著拿許多錢購買它們的人。



有很多人以為目前的牛、豬都是吃飼料的，而且生存時間遠較過去吃剩菜與草料的短，根本沒有時間得癌症。但是，從小孩得到癌的病例中，我們可以知道，癌並沒有年齡、性別的限制。

說到吃飼料的問題上，又有一項在威脅人們的健康。有一段時間飼料中添加抗生素，這使得吃它們的人也攝取許多抗生素，萬一生病了，醫師所開的抗生素，特效藥往往一點效果也沒有。於是，大病就有無藥可醫的困擾，生命就被平時愛吃的肉類耽誤而結束了。

素食對人類有極大的好處，但是，現在的人，把心思全花在肉食的享受上。上面所提到的害處只是最淺顯



的一些報告而已。

——選自一九七五年讀者文摘六月號





素食是最佳良藥

雷久南 博士

素食是良藥，這可從個人身體來講，並推及到地球的健康。（我們不能否認我們的生存全依靠著地球的健康。）

素食與個人的健康

先從個人健康談起，不論東西方都有「藥補不如食補」的觀念，飲食能影響健康，不是什麼新的想法。為什麼素食能維持身體健康？中國農村流傳著「青菜豆腐吃了保平安」。事實上，幾千年來中國農民飲食是粗茶淡飯，除了喜慶佳節，實際上多是吃素的。除了在飢荒



或傳染病的情況下，一般人也活得很健康。

農業社會進入工業社會後，不但生活環境改變，連帶的，飲食也有很大的改變。以前過節才有大魚大肉，現在天天有得吃；以前白糖是奢侈品，現在隨時可以購買；糙米粗麵也由白米白麵來代替。短短二、三十年，飲食的改變，已影響到一般健康情況。心臟病、糖尿病、癌症、肥胖症和未老先衰已是司空見慣。表面上好像平均年齡提高，但事實上是嬰孩死亡率降低。至少在美國四十歲以後的平均壽命（Life expectancy）五十年來沒有增加。醫學科學發達，但是不是延長壽命，這是可疑的。



現在事實證明，適當的素食不但能防病，而且可以治病。這類的書籍和雜誌，真是舉不勝舉。隨便在美國那家書店，這方面的書都是琳琅滿目。在細節上，營養學家的說法雖有出入，有些強調小麥芽，儘管細節不同，大體上都提供了素食能治病的鐵證。

現在舉一中庸的作者著書為例。亨利畢勒博士（Henry Bieler，M. D.）在他所著《食物纔是您的良藥》（Food Is Your Best Medicine）中說，西藥在任何情形下都有副作用，往往會引起其他毛病。相反的，食物則沒有這個缺點。他行醫五十年，都是以食物來治療各種疾病。病人包括好萊塢明星，葛蘿莉亞·史旺生（Gloria



(Swanson) 從一九二七年起就是他的忠實學生，後來不但活得很長，而且一直保持青春。書中強調蔬菜與健康的密切關係，有一章是講〈蔬菜是悠自我醫療的良藥〉(Vegetables As Do-it-yourself Therapy)，他舉出很多如何用蔬菜來醫病的例子，他曾用苜蓿(那時是深秋，買不到新鮮菜)、鮮奶和全麩麵包治好一位農夫的多年皮膚潰爛毛病，那位農夫從此再也不敢食用豬肉、白糖、白麵。另外治療糖尿病的方法是先讓病人休息二、三天，這段時間只吃芹菜、荷蘭芹(Parsley)、四季豆和義大利瓜煮的湯，然後回到適當的飲食，但也以素食為主。等到尿糖又出現時，再喝二、三天的菜湯(不加鹽)，一直



尋求到適合個人的飲食，尿糖控制住為止。他的說法是，胰臟主要成分是鉀，胰臟功能不健全時，才會有糖尿病。如補充胰臟的鉀，則會恢復它的功能。鉀在蔬菜裡含量最豐富，尤其是鉀對鈉的比例，蔬菜是魚肉的百倍。書中還提到用素食消瘤的例子，一位女明星有柚子般大的子宮瘤，也靠二年素食消掉了。

畢勒醫生本人吃長素，一九六五年出書時，他已近八十歲，直到最近他才過世。他對飲食的建議是少吃加工的食品和肉類，多吃蔬菜和全麩穀類（whole grains）。

以素食為良藥的實行法可分兩大支派，一派主張一



切生食，尤其是以芽菜為主，當然治病成功的例子很多，但可能不適用於中國人的胃口。另一吃法是以糙米、小米、蕎麥和煮熟的蔬菜為主，叫大型生物相飲食法（Macrobiotic）。原則是根據居住的氣候環境來決定詳細吃法，強調食用季節性和地方性的食物，所採用的食物包括種子類（芝麻等）、海菜、蔬菜和根菜（蘿蔔等）、乾果、新鮮水果、五穀和豆類，油少吃，菜是煮或蒸，鹽也少吃，調味用味噌。大型生物相飲食法在美國很風行，各地都有中心，近來癌症患者使用此項飲食法恢復健康的例子很多。

如果進一步說明素食為什麼能治病防病，則需談



到鉀和鈉。前面提到植物含鉀最高，如以鉀對鈉的比例為標準，南瓜是360（即鉀是鈉的360倍），黃豆331，香蕉380，橘子221，相反的，雞鴨魚肉最多不超過3到5，火腿是0.3，即鈉高於鉀，龍蝦0.9，以上是取自美國農業部的資料。總而言之，一般蔬菜和水果都在200以上，而經過加工的食品，如糕餅、罐頭等，都在一以下。此項鉀和鈉的問題，一般科學討論還不多，是我們這一行的新領域。

為什麼鉀跟我們的健康有密切關係？原來細胞如要維持正常功能，必須攝取鉀，排斥鈉。細胞內鉀是鈉的十倍左右，如果細胞受損害失去鉀的話，就會立刻開



始繁殖分裂；在生長中的細胞和癌細胞，其所含鉀和鈉的對比，少於正常細胞。鉀和鈉能控制細胞的生長。癌細胞能無限制的生長，可能和鉀有直接關係，這方面的研究還在初步階段。目前統計學已有報導，各國癌症發病率和鉀的攝取量成反比，說明鉀對癌症可能有預防作用。蔬菜能治癌症，也可能和鉀的攝取量增高有關係。一般說來，高血壓和鈉的過多有關係，而鉀能降血壓，素食的人如不過分吃鹽，是不會有高血壓的現象。據美國政府調查，正常人應該攝取鉀多於鈉，鉀和鈉的比例是2：1，但事實上現在攝取比例是0.7，難怪美國癌症、心臟病是致死的首位（台灣也差不多），在世界上居於領



先地位。（據報導，預估今年美國將有四十五萬人死於癌症，亦即每天有1231人。）

（摘自身心靈整體健康）





九十年代再談癌症的治療方法

雷久南 博士

寫〈閒談癌症的治療方法〉五年後，我對癌症的基
本看法大致沒有改變，只是有更多經驗和補充的資料，
尤其是發病和情緒與靈性之間有密切的關係。

一九八九年十一月我在法國格雷諾堡（Grenoble）
偶然得知一所癌症心理治療中心，引用德國漢姆（R. G.
Hamer）醫生的研究發現，以「談心」方式疏導病人的
情緒而改善病情。漢姆醫生發現精神上的矛盾和刺激經
常是觸發癌症的主因，這來自他個人的經驗。一九七九
年他的兒子被殺後，夫妻倆同時得癌，他一直在研究癌



症，此時才深深體會到癌症有精神因素，而且發病期很短。他自己經過心理上的調節後，病即復原。

接著他以同樣的方法幫助病人，發現幾乎所有的病人在發病前，精神都受到刺激、驚嚇或矛盾，並且有說不出之苦，或說出沒有人聽。不同的精神刺激會引起不同的癌症，傷痕先在腦部出現，再在身體上出現。譬如女性左乳房癌與母親跟子女之間的矛盾有關，右邊則和一般生活上的矛盾有關；直腸癌一般跟工作業務、責任權力範圍的糾紛矛盾有關；肺跟死亡的恐懼有關；肝則與不滿、生氣的情緒有關。他前後總結了一萬個病例。

在心理治療上，是採用疏導和解決問題的方法，



重點放在「談心」，讓病人訴說出心中的苦悶。我在法國曾遇到一位患有乳癌並擴散到全身的女士，她在發病前，一個兒子試圖自殺，另一個兒子家裏爆炸，第三個兒子也有問題，接著又和丈夫大吵一架，不久就發現左右乳房有癌細胞，並擴散全身。

「人生不如意事，十常八九。」發生糾紛和矛盾時，千萬不要壓抑煩惱，最好和朋友親人談開，如果是不可解的結，則可用轉念的方法去對付。中國的俗語常是千年智慧的結晶：「花錢消災」、「生死有命，富貴在天。」如果相信因果報應的道理，則知「種瓜得瓜，種豆得豆。」要萬事如意必須「諸惡莫作，眾善奉



行」，並隨時懺悔以前的錯誤。進一步想想人生如夢，一切的一切都變化無常，何必太鑽牛角尖？何必氣憤填胸？昨日的英雄今日又何在？這樣想就會心平氣和。

此外，還要積極的去積福，多做利益他人的事，特別是不殺生，並且還要放生，最好數目和自己的年齡一樣，多多益善。有位加拿大女士五年前得末期惡性皮膚癌，都擴散到肺部了，醫生宣告無藥可救，只有三個月的壽命。

在這情形下，她想不如到一個風景優美的地方去死，她選擇了尼泊爾。在那同時，她經過朋友介紹認識了一位喜瑪拉雅山的舟帕仁波切，建議她放生以延命。



回到加拿大的溫哥華，她每天到碼頭等漁船進港，買下魚蝦放生，其他動物如狗等，則能救一條命就救一條命。四個月後，她的癌消失得無影無蹤。去年當我跟她通電話時，她說三個月前乳部又出現一個硬塊，是癌。她又再如法泡製，每天放生吃素，不到三個月病又好。我問她：「你一天放多少生命？」她回答：「平均一百條。」

除了放生她還抽出時間散步，思惟人生的意義以及她自己的任務等等。經過一場病，她的工作已由服裝顧問改為環保、商業道德、慈悲心的顧問了。

一九九〇年七月 寫於美國佛州



疾病與三世因果有關

雷久南 博士

接下來我們進一步要談的是，健康跟三世因果的關係。佛法是世界上最深奧的一門學問，佛法也可以說是人生化學，因為佛法講因緣緣起，一切事情都是許多不同的條件所結合造成的結果，也就是因果報應。如果你學過化學就知道，不同的化學成分是由不同的元素組成的，經過不同的變化後，會改變造成不同的結果，所以佛法可以說是人生化學。

疾病是什麼因緣造成的呢？一般說來，你在前世或多世以前傷害別人的話，好殺生，你所得到的結果，



其中之一可能就是身體不好。佛法講五戒或十善，基本道理就是不傷害人。尤其五戒中的不殺生，就是不傷害動物，不偷盜也是不傷害人家，不妄語、不邪淫、不飲酒，這樣就不會傷害到自己，可以說是真正健康基本的來源。

假如你的病是由於前世沒有守好戒的話，最好的對治方法就是守八關齋戒。八關齋戒除了前面的五戒之外，還有三項，即過午不食、不睡高床和不塗胭脂、不抹香水。八關齋戒要守二十四小時，這個戒的好處是，可以中和因為不守戒所造成的惡業。在你守八關齋戒的時候，所做的功德都會加倍，不止加倍，而且加很多



倍。所以你要積福、積功德，守八關齋戒是很好的方式。

另外就是放生，因為我們的病是切斷別人的生命所造成的，你現在儘量使動物生命延長，就是造了自己長壽的因。想要身體健康，靈性上使用的方法，還有一個是懺悔。懺悔的方法很多，如拜觀音懺、八十八佛懺等，懺悔就是消業，這也有實際治療病痛的例子。去年我在印度時，經常遇到一些西方人在病得很嚴重的時候，跑到東方來尋找另外一種治病方式。他們有的得癌症，最末期的癌症，遇到高僧法師，法師就指定拜觀音懺，要放生，而且放生數量至少跟他的年齡一樣，比如



你是五十歲，就要放五十條命，還要念佛，或持咒。

我知道的例子是，加拿大的一位女士，本來是沒有希望了，病到最後期了，她就放一千多條命，放得很高興，然後拜觀音懺，病也突然間好了，她回去後連自己都不敢相信她的病是怎麼好的。不只她一個例子，還有很多其他的例子，是用所謂靈性上的方法治好的。本來醫生醫不好的，因為積功德消災，病就好了。

一個人壽命結束有三個因素：一是你的福報享盡了，二是你的惡業成熟了，三是你的生命力結束了。你知道自己快要死的話，可以找解救的辦法：如果是福報享盡的話，你就趕快多積福，多做些幫助人家的事情，



也就是行善；不管那一方面，真正為人家去做、去想的都是善業，都有福報。如果惡業成熟的話，你就懺悔，懺悔就是拜觀音懺、大悲懺、八十八佛懺這些方式；還有發菩提心，也是一種消業的最好方法。菩提心就是不使他人受你自己受到的這種苦，還有生老病死的苦，所有眾生都有這種苦，你為了希望解除這種苦，唯一的辦法就是自己能成佛，自己成了佛才能解除眾生這種苦。這樣的話，很多惡業一下子都消掉了。如果生命力減低的話，普通有一種靜坐的方法，這個情形我還不太清楚，我沒有另外去研究。

我們談到健康，還不能不談到死，因為我們每個



人都要面對死，所以必須從靈性上去探求，怎麼樣才會有一個健康的死。怕死，對我們的心理是一個很大的負擔，如果你無時無刻不在怕死的話，就不能好好的活；相反的，如果你能將怕死的心理除去，就能真正好好的活。

怕死的原因在於，我們認為死亡是一切都沒有了，我們會捨棄離開親愛的人與財產；此外，對於死亡的無知，使我們感到恐懼。但是根據佛教的講法：人不知死了多少次，所以生生死死不是沒有，如果你能真正去觀察的話，就像換一個家、換一個房子、換一個肉體。我們認為現在所有的、所看到的是我的，所以才有恐懼感，因為一旦失去了就沒有我了；事實上這個身體只是



暫時借住的房子而已，這樣慢慢的去想，就會對死有另外一種看法。

另外，你如果知道未來可能會有一個很好的來生的話，那麼你對死的恐懼就會慢慢減少。如果你在臨死時，充滿了愛心、慈悲心、善良心，你一定會有一個很好的來生，而且那時候，最好能夠想到佛菩薩，你就能得到佛菩薩的迎接，自然而然有個好死。相反的，要是你死的時候，有一顆貪戀的心，什麼事都放不下，心中很不安寧，就不得好死。所以，平常最重要的是訓練沒有貪戀的心，並且時時修善，這樣就可以準備輕輕鬆鬆的走。



萬病的根源來自殺生

在人類邁向二十一世紀的同時，放眼望去，人類的物質享受、科技發展日新月異、一日千里，但人類的疾病痛苦卻反而與日俱增，更加沈重。生活在文明社會的現代人隨時隨地被各種傳染病，各種惡疾所威脅，所苦惱，特別是癌症，早已成為人類的公敵。

從十多年前平均每四個人有一個會罹患癌症，到幾年前平均每三個人有一個會罹患癌症，到最近美國政府官方統計平均每二個人就有一個會罹患癌症，癌症的橫行猖獗真是到了令人心驚膽跳的可怕地步。我們每一



個人，每一個家庭，每一個親人隨時都有可能被宣判癌症，隨時都有可能被癌症病魔所吞噬，因此對抗癌症成為新世紀人類所必須共同面對的挑戰！

但是醫學的發展畢竟有其侷限，不管是西醫、中醫或是各種民俗傳統治療，迄今都尚未有治癌方面令人鼓舞的消息。面對癌症，每一個人不禁還是驚惶失措，寢食難安。其實，有著二三千年歷史發展的佛教，在無上的佛陀昔日的教導中早有解救的方法，我們願意提出來與有緣的人分享，除了醫學之外，每一個人都可以靠自己而努力降伏癌魔。

治療疾病最重要的是找對病因，抓住疾病的根源對



症下藥，疾病的治癒就不是問題了。其實不只是癌症，更包括所有的惡疾不幸，其最根本的原因就是來自於殺生。世間的一切總逃不開「因果」的鐵律，種了殺因必有殺果，正因為前世或者今生我們殺害了很多的生命，造了很多的殺業，積欠了很多的殺債。一旦因緣成熟時，就會有怨親債主來討命債，浮現癌症惡疾，不幸災難來威脅我們的生命。

但是很少人了解，吃肉其實就是殺生，吃肉的人很少會設身處地去想，肉是動物的屍體，肉類深含動物臨死前痛苦掙扎的怨恨與恐懼的劇毒，我們每天吃大魚大肉，每天就是在殺生，每天就與吃下去的生命結血海深



仇。現代人生活富裕，飲食奢靡，每天三餐吃掉的生命更是令人不敢想像，殺債怨結所累積爆發出來的，就是無數令人悚目驚心的惡疾不幸，癌症就是其中的一個例子。

既然我們知道萬病的根源來自殺生，就可以針對病因，對抗惡疾，解決之道如下：

(1) **戒殺吃素**：趕快戒殺吃素，不再吃眾生的肉，不再與眾生結血海深仇，不再造新的殺債。

(2) **放生償債**：趕快去救命在旦夕可憐的生命，市場中每天都有無數待宰悲號苦難的物命，藉著放生救贖生命，來償還以前我們所欠的殺債。



(3) 禮佛懺悔：覺悟到我們今生前世所造的殺業十分深重，就必須發起慚愧心，每天禮拜八十八佛求懺悔，藉由禮懺消除罪業。

(4) 念佛消業：一句「南無阿彌陀佛」最簡單最方便，但也最深奧最玄妙，人人會念，隨時隨地都可誦持。在念佛的同時，佛光普照，佛力加被，消除罪業不可思議，是除病消罪最好的方法。

殺業一消，怨結一解，癌症惡疾就自然煙消雲散。能不能得到利益，但看自己能不能實踐；實踐一分得一分利益，實踐十分得十分利益。能否健康平安，最關鍵的還是在於自己。



歡喜行善·治癌有方

雷久南的佛陀醫學觀

佛教信仰可以治療癌症，你相信嗎？

擁有麻省理工學院生化博士學位的癌症專家雷久南，在歷經五年的佛教信仰與修行之後發現，性靈的修持的確有助於癌症的治療，這對當今只重「生理」治療的醫學界而言，確實不可思議。但是，雷博士自有她的一套論證與根據可循。

斷了殺念·心存善念·自然病癒

在研究癌症治療的十年中，雷博士曾以為只要改



變飲食即可。可是，當她遇到幾個癌症病人，都是依照「吃素、放生、持戒」而痊癒之後，整個改變了她的研究方向。

在加拿大有位患了皮膚癌的女士，醫師宣佈只剩三個月生命；她想，既然要死，乾脆就到風景優美的地方。結果，在尼泊爾遇到一位高僧指點，教她「放生、吃素」，經過了三、四個月，什麼藥也沒吃，病竟全好了。

另有一位肺癌患者求助雷博士，她勸這位病人，光靠氣功是不夠的，還要配合放生、吃素，多作好事才行。不到二個月的時間，再照X光片，這位患者的癌細胞



胞竟也不見蹤影了。

這種作法看似玄妙，但雷博士認為有其道理，一個人斷了殺念之後，經常心存善念，靈性一獲改善，情緒自然愉快，連帶的也會改善生理狀況。

為了證明情緒對身體病變的影響，雷博士遍訪世界各地，最後在德國發現有位專攻癌症，名為R. G. Hamer的醫師，在這方面有相當齊全的臨床病例可資佐證。

一九七九年，這位德國醫生的兒子突然遇害，夫婦倆極度悲傷，不久，二人居然都得了癌症，這件事使得Hamer醫師恍然大悟，癌症似乎和情緒頗有關聯。

一萬名癌症病例（癌症病變的發生——情緒影響



至鉅)

為了找出證明，他連續研究了一萬位癌症病例，發現他們在發病前三個月，都曾發生過強烈的情緒矛盾與刺激，透過大腦斷層的掃描發現，這些反應均在腦部留下「傷痕」，然後相關部位的器官在一、二個月內就會出現癌症病變。

可是，一旦問題解決了，情緒得到平撫，他們全都不藥而癒，而且復原得相當快。這個科學見證，讓雷博士更加確信，從靈性上著手的重要性。

雷博士認為，癌症的病因固然多端，但「情緒」絕對是個「促發點」，若平時就能「修心」，不因外在環



境變化而盲目反應，以致情緒過度波動，即能避免癌症的侵擾。

從靈性的角度來看，不殺生、有愛心、不傷人、心情自然祥和；反觀那些殺人犯，由於他們腦子裡時常想著害人，因此，他們身上所放出的生物電（磁場），就會影響到其他人的情緒；一個社會若充斥太多這種負面情緒的話，個人的健康就會受到波及。

雷博士以北平為例，由於北平整個社會的壓力情緒相當沈悶，這種大環境的影響，便反映在當地居民的健康上——膽囊炎特多，因為膽主司對外在環境氣氛的反應。



依此推論，若要常保健康，其實大家都有責任，若人與人之間能把自私心、憎恨心、煩惱心、害人心……去除，常以一顆隨喜的心待人接物，將有助於提昇整個社會環境的健康。

由此看來，佛教信仰不僅可以撫慰人們的心靈，還能在無形中幫助人們祛傷除病。

祝福您

阿彌陀佛





素食與肉食營養成分對照表

| 類別 | 食品名稱 | 鈣 mg | 磷 mg | 鐵 mg | B1 mg | B2 mg |
|------------------|------|-------|------|------|-------|-------|
| 素 菜 食 品 | 慈菇 | 7 | 155 | 1.1 | 0.23 | 0.04 |
| | 芋仔 | 41 | 100 | 1.2 | 0.28 | 0.06 |
| | 黑豆 | 260 | 577 | 7.0 | 0.93 | 0.28 |
| | 蠶豆 | 95 | 370 | 6.4 | 0.43 | 0.21 |
| | 紅豆 | 83 | 318 | 6.1 | 0.34 | 0.26 |
| | 乾蓮子 | 114 | 583 | 3.6 | 0.64 | 0.15 |
| | 綠豆 | 86 | 320 | 4.9 | 0.52 | 0.29 |
| | 花生 | 64 | 392 | 1.7 | 1.04 | 0.16 |
| | 黃豆 | 216 | 506 | 7.4 | 0.44 | 0.31 |
| | 黑芝麻 | 1,241 | 552 | 13.0 | 0.64 | 0.22 |
| | 豆皮 | 280 | 560 | 6.7 | 0.76 | 0.22 |
| | 花豆 | 157 | 344 | 5.5 | 0.67 | 0.23 |
| | 頭髮菜 | 699 | 71 | 10.5 | 0.21 | 0.18 |
| | 高麗菜干 | 300 | 106 | 15.1 | 0.15 | 0.52 |
| | 蔭瓜 | 78 | 213 | 4.7 | 0.01 | 0.01 |
| | 木耳 | 207 | 210 | 9.3 | 0.12 | 0.49 |
| | 金針 | 340 | 208 | 14.0 | 0.16 | 0.71 |
| | 皇帝豆 | 25 | 140 | 2.8 | 0.30 | 0.36 |
| 香菇 | 125 | 190 | 9.0 | 0.56 | 2.11 | |
| 紫菜 | 850 | 703 | 98.9 | 0.34 | 0.38 | |
| 蕃薯葉 | 153 | 81 | 3.6 | 0.14 | 0.21 | |
| 肉 類 食 品 | 黃牛肉 | 8 | 177 | 3.6 | 0.08 | 0.15 |
| | 水牛肉 | 10 | 190 | 4.0 | 0.08 | 0.16 |
| | 肥豬肉 | 1 | 18 | 0.2 | 0.19 | 0.04 |
| | 精豬肉 | 12 | 123 | 1.5 | 0.65 | 0.12 |
| | 雞肉 | 5 | 104 | 0.4 | 0.07 | 0.07 |
| | 鴨肉 | 12 | 230 | 0.8 | 0.16 | 0.16 |
| | 旗魚 | 11 | 179 | 1.1 | 0.16 | 0.09 |
| | 鱉 | 4 | 25 | 0.5 | 0.08 | 0.17 |
| 槍烏賊 | 7 | 257 | 0.4 | 0.02 | 0.11 | |

(豆類蛋白質不但品質優於內類，而且價錢便宜！)



附錄一、李炳南老居士開示念佛方法

一、最簡單的早晚兩箇課程

(一) 那摩大慈大悲本師釋迦牟尼佛。(一稱一拜或只合掌)

(二) 那摩大慈大悲阿彌陀佛。(如前拜稱)

(三) 那摩阿彌陀佛。(不必禮拜。但恭敬念去。跪念。坐念。立念。皆可。至少百聲。千聲。萬聲。以箇人功夫忙閒而定；只宜由少增多。不宜由多退少。)

(四) 那摩觀世音菩薩。(一稱一拜)

(五) 那摩大勢至菩薩。(一稱一拜。觀音勢至。為



彌陀左右脅士。統稱西方三聖。念完了佛。理當要拜的。）

(六) 那摩清淨大海眾菩薩。(一稱一拜。極樂世界有很多的菩薩。將來皆是我的師友。也應當要拜的。)

(七) 願以此功德。莊嚴佛淨土。上報四重恩。下濟三途苦。若有見聞者。悉發菩提心。盡此一報身。同生極樂國。(這是回向文。也就是說明我念佛的願力。願是必要發的。)

(八) 禮拜而退。

(附註) 以上功課，每天早晚兩次行之。洗手漱口，在佛像前焚香頂禮，照法念誦。如無佛像，或所住之處，不甚方便，不焚香頂禮亦可。但面向西方，心存



恭敬，功德也是一樣。再者，凡括弧以內之小字不念。

二、念十口氣的方法

盡一口氣，念「那摩阿彌陀佛」三五聲，或六七聲，共念十口氣，仍念回向文一遍，一拜而退。

（附註）這是為了很忙的人，想的一箇法子，費時不過五分鐘。最要緊就是天天一早一晚去作，萬不可間斷，有佛像對著佛像去作，沒佛像就面向西方去作。

以上兩箇念佛式子，皆是為忙人訂的。若有閒功夫，可在第一箇式子第二項以後，念阿彌陀經一卷，往生咒三遍，讚佛偈一遍，（課誦本內全有記載）那是更



好。這是最簡單、最合實際、決定成功的佛法。

三、念佛法要

念佛的時候，要把心中一切的事，都要放下，不可胡思亂想。單把六字洪名，從心裏生起來，從口裏念出來，再從耳裏聽進去，印入心中。必須想清楚、念清楚、聽清楚，這樣纔能得到感應。





附錄二、印光大師開示

之一 瘟疫災難惡疾源自於殺業

❖ 現在世界之劫運，吾人所受種種災難，皆是過去惡業所招，以致感受現在苦果。

❖ 諸惡業中，唯殺最重。

❖ 由其殺業固結，以致發生刀兵之人禍，與夫水火旱潦，飢饉疾疫，風吹地震，海嘯河溢等天災，各各相繼而降。

❖ 須知刀兵大劫，皆宿世之殺業所感。

❖ 危險大病，多由宿世現生殺業而得。



❖ 勿造殺業，以既造殺業，必受殺報。

之二 殺業之結，食肉最為慘烈

❖ 殺業之結，唯食肉最為慘烈。

❖ 食肉之禍，極酷極烈，不但害及現生，而復累及多劫。

❖ 刀兵匪寇，水旱疾疫之慘災，多多皆由殺生食肉而得。

❖ 由殺生故，大干天和，戾氣所感，至有水旱瘟疫等天災。殺業所結，發生彼此戰鬥之人禍。究此災禍之由，總因宿世現生殺生食肉之所致。



- ❖ 一切眾生，皆有佛性，皆是過去父母，未來諸佛。設法救護尚恐不及，何可為悅我口腹，以殺彼身軀乎。
- ❖ 日日食肉，即日日殺生。以非殺決無有肉故。
- ❖ 食肉之人，雖不自殺，亦難免殺業。以非殺無肉故，以錢僱人代殺故。
- ❖ 殺種種眾生，以悅口腹，彼等豈是木石，不知疼痛，不願生而願人殺而食之乎？汝既殺食他，他將來也必定要殺食你。
- ❖ 人一生不知吃了多少生靈。
- ❖ 何苦用錢買禍（以食肉欠殺債，故云買禍）。
- ❖ 世人食肉已成習慣，當知無論何肉均有毒。由於殺時



恨心怨氣所致，雖不至即時喪命，然積之已久，則必為瘡為病，自者固宜永戒。

之三 解決之道 念佛、戒殺、吃素、放生

❖ 況且現在是一個大患難世道，災禍之來，無法可設。

若能常念佛及觀音，決定蒙佛慈庇，逢凶化吉。即無災難，亦得業消智朗，障盡福隆。

❖ 欲滅宿現殺業，必須戒殺吃素，又復至誠念佛，及念觀音，則必可速癒，且能培德而種善根。

❖ 現今世道人心，壞至其極，天災人禍，時時降作，禍患之來，莫能預料，避無可避，防不勝防。若能依文



鈔、嘉言錄所說，至誠念佛，及觀世音，必能于冥冥之中，得蒙加被，或轉有為無，或專重為輕，決不至與不念佛人同一受殃也。

❖ 凡大聖大賢，無不以戒殺放生，為挽殺劫以培福果，息刀兵而樂天年之基址。

❖ 瘟疫水火諸災橫事，戒殺放生者絕少遭逢。是知護生，原屬護自。戒殺可免天殺、鬼神殺、盜賊殺，未來怨怨相報殺。

❖ 食肉吃素一關，實為吾人昇沈，天下治亂之本。

❖ 欲令長壽安樂，不罹意外災禍者，當以戒殺吃素為挽回天災人禍之第一妙法。



◆ 宜極力提倡戒殺吃素，以為根本解決之法。

◆ 余向提倡戒殺放生，因果報應等事理，以期挽救天災人禍。

◆ 凡有欲家門清泰，身心康寧，天下太平，人民安樂者，請皆于戒殺放生，吃素念佛中求之，則求無不得矣。

◆ 放生一事，原為啟發現未人之善心，以期戒殺茹素，普令含識各得其所，各盡天年。近之則息殺因，遠之則滅殺果，小之則全吾心之純仁，大之則弭世界之殺劫。且勿以為不急之務，而漠然置之也。



附錄三、修行十大要點

一、孝養父母

佛教以孝為本，孝養父母是佛門的最大根本，也是做人最基本的要件。試想連烏鴉尚知反哺報恩，如果我們不能孝養父母，豈不是連禽獸也不如嗎？

父母是我們一生中最大的福田，孝養父母與孝養佛的功德無二無別。不能孝養父母是人生最大的過錯，不孝之人是一點也談不上學佛的資格。

此外，勸父母信願念佛，求生西方，永脫輪迴生死之苦，才是最究竟、最圓滿的孝道。



二、恪盡本分

人生世間，每個人都有自己應盡的本分與職責。學佛人應當在自己的工作崗位上精進努力，做家庭、社會、國家的模範榜樣；能孝順父母，教育子女，愛護家庭，利益社會，報效國家，方是真學佛人。逃避了自己應盡的職責，不能恪盡本分，侈言學佛，都是自欺欺人，學佛不可能有所成就。

三、深信因果

整個佛法的核心就是「因果」二字，種了善因必得善果；種了惡因必得惡果。因果報應，絲毫不爽；不是不報，時候未到。學佛人當深信因果，以戒為師，日日



反省，隨時改過。

此外，念佛人深信種了念佛的善因，必得成佛的善果，這是最最深奧的因果。

四、戒殺吃素

學佛人當諸惡莫作，將一切的罪惡行為努力斷除。而所有的罪惡中，以殺生吃肉的罪惡最重，因為眾生最寶貴的，無非自己的生命，殺牠吃牠，牠最惱恨，怨仇結得最深，將來殺債殺報，血債血還，惡果最為慘烈。因此，諸惡莫作中以戒殺吃素為急！

五、放生救命

學佛人當眾善奉行，任何的善事，只要有機會當



努力實踐。而所有的善行中，放生第一，因為放生是救急、救命的行為，功德最大，非其他小善所能比擬。而眾生最寶貴的，無非自己的生命，放牠、救牠，牠最感激，善緣結得最深，未來福德善報最不可思議。所以，眾善奉行中以放生救命為先！

六、謁誠盡敬

誠心敬意是成就天下任何事業的基礎，印光大師更教導我們要竭心盡力地把誠敬二字做到了極點，有一分誠敬，就有一分功德；有十分誠敬，就有十分功德；這是學佛成功與否的絕妙秘訣，大家絕對要謹記在心！

七、發菩提心



學佛的功德大小與自己的心量成正比，心量有多大，功德就有多大。因此學佛人的心量一定要大！做任何事絕不是為了自私自利！一定要從內心發真誠心，真實為利益一切眾生。我們上求佛道，發心成佛後有能力要普渡眾生；我們下化眾生，發心有機緣一定要把佛法最精要的重點傳播大眾。

此外，真正願意念佛求生西方極樂世界的心，就是真正的發菩提心。

八、拜佛懺悔

我們累世以來所造作的罪業，若是有體有相，是盡虛空也裝不下，我們其實只不過是個業障深重的濁惡



凡夫罷了。因此，學佛人當發慚愧心及懺悔心，勤行禮佛，因為禮佛一拜，罪滅河沙，拜佛懺悔是表達我們誠心敬意，慚愧自省最好的方法。

九、信願念佛

淨土法門是依靠佛力救拔，信則信西方極樂世界有一尊阿彌陀佛；願則願意速生彼樂世界，厭離此苦世界；行則老老實實執持一句「南無阿彌陀佛」聖號。只要「信願行」三資糧具足，就可當生倚仗阿彌陀佛的大誓願力救拔，超生脫死，永斷輪迴，是佛教一切法門中最深奧、最奇妙、最特別、最方便的法門！

照理說，一句「阿彌陀佛」是靠佛力救拔，是絕對



絕對保證往生西方的，但為什麼當今念佛的人多，而真正往生西方的人卻很少呢？

這是一個非常嚴肅關鍵的問題，當今念佛人無法往生的關鍵在於「缺乏信願，怕死，根本不願往生。」當今念佛人念佛只是求長壽、求健康、求平安、求富貴、求順遂、求世間一切利益，但絕不求往生西方！

「死」之一字即可勘驗念佛人是否具足信願。捫心自問：你怕不怕死？如果現在馬上得死，馬上阿彌陀佛就接你往生西方，你願不願意？一個真正厭離娑婆，欣求極樂的真念佛人，一定是視死如歸，隨時願意早點跟隨阿彌陀佛到西方極樂世界去的，是絕對不怕死，馬



上願意死，馬上願意隨時往生的。至於表裏不一、假信虛願的假念佛人，則是貪生怕死，不願意死，不願意往生，求多活幾年，有太多太多的理由牽絆敷衍。要知道，只此一怕死，不願死，不願求往生之心，即與阿彌陀佛的心相違逆，信願行三資糧不具足，如何成功地往生西方呢？

當今念佛人千有九百九十九多為假念佛人，「死」之一字，當時時刻在心頭，時時檢驗自己，只要念佛人不怕死，喜歡死，隨時願意死，隨時願意早一點往生極樂，就是真正的「厭離娑婆，欣求極樂」的真念佛人，這種人千念千生，萬念萬生，絕無不生西方之人！



十、實踐力行

佛法最重要的是實踐，一個一字不識，完全不懂經教，只會吃素拜佛，老老實實執持一句「阿彌陀佛」的老太婆，學佛的成就往往遠勝於辯才無礙、精通三藏的大通家，關鍵即在於是否能夠實踐力行。能知不能行，猶如紙上談兵，說食數寶，只是惘然！

總而言之，學佛但求專精，最忌夾雜，只要掌握住要點努力實踐，就能真正得到佛法的實益。

