

文宣贈存書
慈濟功德會

春月與秋陽

劍慧陳



〔秋陽〕

民國三十八年十二月八日，我在大軍撤退之際，有緣住在海上孤島——浙江岱山，因為借書，與佛法再度遭遇。我對自己做過評語：「少年已不在了，老大絕不能佳」；不僅做事好高騖遠，做人也浮華不實，書從沒有下工夫讀一天，性情也懦弱無格，在這個島上，我在淨安老和尚的開房借讀了近百餘種佛書，把佛家思想總算弄得肯定之後，便皈依了他。

在舟山群島撤退之時，淨安老和尚留給我的「要」以護法宏法為己任，到台灣後我找道場，不要與佛法「脫了節」。我自己也因為根性愚鈍，不可能成為大師，也不想成為大師，參禪根本不是材料，只有修淨土。其實到今天已經六十四歲，淨土還是淨土，我沒有從中取得一片真章。這一生，已是一秋陽欲晚，四十年來，有三分之二時間在世俗裏洶湧而不能抵達彼岸，而本身引以為職志的「護法」——宏法——我做到多少？又有多少成績？

雖然，自從信仰佛法之後，有了健康，才能擁有一切。影響健康的因素雖多，但首推飲食。根據醫界的報告，台灣十大死亡原因之中，即有七項與飲食不當有關。現在教育雖普及，科技也發達，可是人們在飲食問題上，仍然錯誤多多。國人平均年齡雖有增加，却多是帶病延年。只要看看近年的藥房、藥店、藥廠、醫院、醫師不斷增加業務鼎盛，醫學教育的成長快速，就是最好的證據。

根據學者的研究，從人體的構造以及調查世界長壽村的結論，獲知人類的自然壽命，應該在二一〇到一七五歲之間。而今八九十的人就稱上壽，實在有負上天給我們的德意。

一般醫師追求的是如何給人治病，以及將重病的人留下生命。至於如何使人少生病、不生病或病中病後得到適當的營養，以改善體質增加抵抗力，更可避免藥物的副作用，則可以認為是一預防醫學的擴大，亦可說是我國古代「醫食同源」思想的復興與發揚。今天各種健康食品與食療中心的興起，正是此種需求的反應。但其中難免魚龍混雜，需要的人必須多加小心，才不致上當受騙，花錢招災。

食物是供給身體細胞構造的材料與熱能的來源，自然能影響身體的品質。在鼠疫流行的疫區，竟有人能逃過劫難；在大家都感冒的時候，却有人不會感染，肝炎帶原者甚多，有些人却不發病，就是最麻煩的癌症，也有人以食療或斷食治癒……這些

我自作主張地改了。記得我在前後不足十二年的讀書生活中（包括私塾），用過：陳永年（小學一、二、三年級）、陳劍英（初中一、二、三年級）、陳延輔（小學六年級再讀）、陳退輔（初中二年級一學期、私塾）、陳劍悲（自號）、陳劍慧（軍中別名，經由國防部改為今名）、陳慧劍（唯一至今正式的本名兼筆名）。

自民國四十一年到七十六年，這三十五年間作品所見的報刊有：「中央副刊」（民國五十年前後）、「父親」等（多篇）、中央日報專欄、公論報副刊（民國四十三年）、「作家與茶女」等數篇）、大華晚報副刊（「雲兒」等詩文多篇）、人間副刊（「評一佛心流泉」）、菩提樹（月刊、慈航季刊、佛教人生、香港佛教、海潮音、獅子吼、青年佛教、覺世、普門、現代佛學、慈濟道侶）。

我入佛，來台以後，在軍中每晨定時作「十念早課」，自入佛，來台以後，在軍中每晨定時作「十念早課」，自入佛，來台以後，在軍中每晨定時作「十念早課」。

事實，不能只用體質不同或免疫力有差等空洞解釋，作為搪塞。個中原因，值得探索。我由於友人病癒之故，經向研究癌症多年南南博士請教，獲得飲食尤其素對健康的許多知識，進而收集數百位上的醫學、營養專家及病人的研究，心得與經驗論文，輯成「素食、生食與健康」一書，純以科學理性證據，而不以宗教理由，勸人素食，初版萬五千冊，早已贈完。目前仍在繼續收集資料，加以補充，計劃擴大再版之中。

為應事實的需要，書中收錄對癌症與慢性病的資料特多。在收集文獻過程中，除知道素食確比肉食有利健康之外，我更體會出素食還有更多的好處。例如：（一）根據研究，一百公斤黃豆蛋白質作飼料，只能製出豬肉蛋白質十二公斤，也就是有八十二公斤的原料肉被浪費了。如果大家多用素食，對於解決世界糧食，必有助益。（二）素食人士，較具慈悲氣質，可以增進社會祥和。（三）素食可以降低刺激身心程度，能減少衝動犯罪機會。（四）素食比較節約，有助改善奢靡風氣。（五）素食可以減少若干污染等。可惜多少年來，素食已經成為固定的習尚，許多學術研究人員及研究對象，都是局限在肉食範圍之內，因此對於素食優於肉食的具體完整研究比較根據，極為稀少。但這是一個對現在人類非常重要的

飲食雖是每日生活上至為平凡的事，但有大多的錯誤，仍是習焉不察。例如吾人每天攝取食鹽一般超過很多，致成腎臟高血壓等都會有不良影響。白米中多含脂肪、糖、油等，都是將許多有益的天然營養成分故意丟掉了，連很多醫院伙食都是白米飯，然後再吃人工的維他命丸或昂貴的健康食品。有些人則在餐後或偏食造成過量之後，再來花錢減肥。每次大減價之後，也是胃腸最暢銷的機會；有的人為了健美而節食，卻另外猛吃糖果點心；外銷肉含有超量鹽類，引起軒然大波；食

用素食，嚴肅的說，對多數人，乃是一場飲食革命。在世界許多古今聖賢學例中，多有主張素食的。肉食物比較兇殘，草食動物則較溫馴，也應給我們某些啟示。牛奶與人的營養成分在目前化學分析領域中似尚找不出彼此的差異，但其「生理生機生命」是否會影響「人」的性格心理？現在誰也不敢說它一定沒有關係。這個既嚴肅而又有趣的問題，也只有等待後來的科學家去求證了。大家只知小我助，致謝徵信，仍列再版書後，此處不擬重複，並此說明。

素食·生食與健康普及本

傅益永

【註一】：家父陳海濱先生，民國十九年畢業於上海大夏大學教育系，當年回故鄉，出任蘇北泗陽縣中教務主任，民國二十一年受聘到上海，出任周振振氏創辦的「上海婦女補習學校」（愚園路）分校校長。我在校園，就讀靜安寺小學四年級上期。次年春祖父病危一回回鄉，祖父故後，父親去江西南昌，民國二十五年到重慶，日後戰起，民國二十六年元月三日起，曾任貴州省都勻師範校長，華威銀行襄理，貴州某大學教授（大概是如此）……等文教職務。承允出版我的全集。

【註二】：民國三十五年以前，民間沒有一身分證，戰時，日軍佔領區有一良民證，但鄉間人沒有，所以如果你高興，每天都可以改名。每到一個地方，你都可以新的形象出現社會。

【註三】：民國二十七年元月五日晚，家中接三民書局董事長南通劉振強先生電話，承允出版我的全集。

慈濟叮嚀語錄

師父的心願
第一願：我不求事事如意，只求有充分的勇氣，希望今年能增加我面對現實的勇氣。世間的一切都是坎坷的，佛出現在人間，說世間是無常的，苦難偏多，不如意事十有八九，人是受業力所牽制，隨業力而流轉的，所以當在這個世間我所該做的事情，釋迦牟尼佛是個愛福德的人，連世間是苦多樂少，既然有這麼多苦，我們就要提出勇氣來面對現狀，來衝破重重的困難。什麼困難，我都願意挺身出來克服。

第二願：我不祈求身體健康，只是希望時時有一股智慧充足的勇氣。只有勇氣是不行的，更要有充足的智慧精力的力量，才能分明明明的判斷是非，清清楚楚，穩穩當當的推行慈濟事業，希望能以我的這股精神力量，時時刻刻發出一股熱誠，永遠不衰退。

但願我的恒心、愛心能持之恒久，永不退轉；憑著這股熱心和愛心的力量來施展我的所能，俾能完成我的責任。

第三願：我不希望減輕我的負擔，只要求有更大的力量來擔當在這個世間我所該做的事情。為老比丘穿針的機會，他也不放棄。能做事才是福。愛心就是一份功德，做功德的人即使到了成佛的程度，還是一樣不斷的挺身而前。親身勞作就是福，所以我們只怕沒有力量，不怕有負擔。以上三點是我的新希望，我們一切的成就必須依願而行，讓我們彼此鼓勵，鞭策，共同發願。

人多、力大、福也大
慈濟功德會仗著大家的熱心、恒心、毅力來發展慈濟的工作和事業，因此在政府機關的心目中，建立了穩定的新形象，被政府

機關所重視、對佛教有了信心，取得社會人士的信任，這都是全省委員虔誠的態度及公正的處事方法影響所促成的。慈濟今日的成就，都是大家的功德。讓我們好好計劃、好好地儲蓄勇氣、充足精神、負起責任，邁向菩薩大道。

衆緣和合，力量無窮
生命無常，壽命永久，愛心無涯，精神永遠常在。慈濟功德會由救貧而建院，每位委員不怕辛苦，有一分力量，就貢獻一分，大家心連心、肩連肩、手牽手共同成就這件事業，這個緣是非常難得的，把慈濟當做大家庭，珍惜彼此的感情，相親相愛，互相勉勵，以佛心為己心，以師志為己志，每個人拿出精神及力量，任何人不要忽視自己的力量，利用衆緣和合的機會來成就事業，即力量無窮，功德無量。