



編者的話

時光飛逝，聖誕節過後，轉眼又是一年終了，幾乎每年歲末都會發生一件驚天動地的大事，南亞海嘯就是一例，雖屬天災，其實是人禍釀成的，我們修道就是要化人心為良善，以挽回天心，「人心若與天心合，旋乾轉坤只片刻」，希望大家善始善終，安然度過這個年關。

在眾多非素食人口中，除了為滿足口腹之欲外，最不能接受全盤素食的原因是擔心營養不良或不均衡，卻都未顧慮到肉食帶來的危險和疾病等後遺症。而事實上，新的研究發現，素食可維持頭腦的年輕敏銳，而且可減緩因年歲漸長而自然的腦力衰退。

在一項長達6年的腦筋清晰度的測試研究中，每天吃二份以上蔬菜的老年人，比每天吃很少蔬菜或不吃蔬菜的人，在研究結束時看起來大約年輕5歲。這項研究是在肉品工業十分發達的芝加哥地區進行的，共有男性女性近2,000人參加。

一般而言，蔬菜的維他命E含量比水果來得高，不過在這項研究中，這點與減緩腦力衰退並不相關，芝加哥Rush大學醫學中心的健康老人機構的研究員摩瑞絲指出，是因為蔬菜常添加沙拉油後食用，人體攝取了健康的脂肪，有助於吸收維他命E和其他的抗氧化劑；同時也有益於保持低膽固醇和動脈的清澈，此兩者都對維持頭腦健康有極大的貢獻。

這項研究共有1946人參與，年齡都在65歲以上，在他們攝取的食物中，以菠菜為例，一份菠菜是指半杯切碎的菠菜、或一杯生菠菜葉片。在過去的6年中，共做過三次大腦功能測驗，包括短期測試和延遲的記憶力，測試中要求老人們回想剛剛才讀給他們聽的故事中的情節，也會用教學用的閃視卡片讓他們練習使用符號和數字。

總的來說，受測試的人6年來記憶力漸漸變差，不過每天吃二份以上蔬菜的人，比吃很少蔬菜或不吃蔬菜的人腦力衰退的程度約少了40%。摩瑞絲說，這個測試結果與比他們年輕5歲的測試群類似。研究結果還發現，吃很多蔬菜的老人們體能也較活躍，老年痴呆症協會醫療和科學關係主任凱莉歐也表示，有證據顯示「對你心臟好的食物，一定對你的頭腦也好」。

而全世界最聰明的孩子所聚

集的學校是「美國費城格連杜曼中心」，孩子4歲入學的時候，就要會正式的體操、兩種以上的語言、兩種以上的樂器，並須有3000公呎以上的長跑能力等；該校最大的特色是要求全校師生都必須茹素，因為他們發現牛奶和肉類是傷害大腦的食物。另外，澳洲政府為小學生測驗智商，結果最聰明的小學生是來自一所素食學校「阿南達瑪迦小學」。

在當前的生態環境中，肉食似乎處處陷阱、動輒得咎，不但禽流感、狂牛症、口蹄疫等交替肆虐，更不時有些病變、污染、中毒等，危機四伏。這些跡象顯示，新世紀實在需要改弦更張，不要再受「吃肉才有營養」的迷障所蒙蔽，也不要再增加動物因被宰殺而生的怨氣；更何況愈來愈多的科學證據證明，素食不但使人能量充足，而且賦予人類較高的智商，為什麼不儘快做出正確的抉擇呢？

「網路上癮」症日趨嚴重，蘭石指出網民的沈迷，其實是一種可以治癒的心理疾病，呼籲大家要正視危機，逐步從泥沼中跳脫出來，否則越陷越深，害己害人，造成社會問題。

「光明大道坦蕩行」，向陽描述她從黑暗到光明的心路歷程，修道後才知「設身處地為別人著想」，也就是將心比心。孟子說：「愛人者人恆愛之，敬人者人恆敬之。」反之，「恨人者人恆恨之，鄙人者人恆鄙之」，我們當然都喜歡過互愛互敬的生活而不是互恨互鄙的日子。

「遊於藝」，光明子介紹「霍元甲」，是武術界泰斗李連杰的封箱之作，他在大海嘯中死裡逃生，才下決心拍一部有歷史意義的影片，終於實現願望，此片叫好又叫座，足可傳世。光明子文後又介紹洋人製作的「西遊記」(The Monkey King)，奇趣科幻連續劇，值得一看。

本「道德文化學會」會長集德居士，12月16日在紐約演講「不可思議的道德經」，一百二十多名中外慕道人士齊來聆聽普世德音，群賢畢至、少長咸集，十方俊彥，濟濟兩堂（80個位子的講堂座無虛席，故門廳也開放當講堂）。

2007年1月20日集德居士將在紐約「華美協進會」演講「改變命運的道德經」，屆時敬請新知舊雨再度移玉捧場。