

文圖／余淑蓮

柴松林教授談素食養生



「出淤泥而不染，濯清漣而不妖，中通外直，不蔓不枝，香遠益清，亭亭淨植。」站在家中這幅荷花與字畫前讓作者拍照的柴松林教授，其個性與行事風格就像君子蓮一樣的正直，令人敬仰。

與台灣的消費者保護運動劃上等號的柴松林教授，接受本刊專訪談素食養生，他歡迎大家5月5日至8日前往台北世貿中心第二展覽館，參觀「素

食暨有機產品博覽會」；他期望主辦單位推廣素食，目的不在照顧素食產業，也不要讓大家以為素食與宗教信仰有關，而應該要讓社會大眾了解，食素者要怎麼吃最健康；素食和葷食都一樣要飲食均衡，不要偏食；食材以當令盛產的蔬果為主，避免過分烹調、過度加工。

一生不從政、不為官，追求公眾利益與社會公義的柴教授，飲食簡單、生活少欲；素食，其實是這樣一位品性高潔者，很自然的選擇。柴教授吃素的理由有三。

一、人道觀點

柴教授說，禽畜屠宰的過程太殘忍了，會讓下一代不懂得如何慈悲對待眾生；對動物殘忍，對人一樣殘忍。德國哲學家叔本華與印度國父甘地，都講過類似的話：從一個人或一個民族對待動物的態度，可以判斷這個人的道德情操，或這個民族能否發展成為偉大的國家。

工業革命以後，富裕的西方國家才逐漸興起人道主義的思維，法國、丹麥、比利時等幾個歐洲國家，通過立法，善待動物；禽畜的飼養規範更為嚴密，例如屠宰場與養殖場的距離，限制在2小時車程內，紓緩運送過程中對活體所造成的不適與恐懼。

柴教授說，英文care源自古日耳曼語，即我們現在說的「關心」二字，原本的意思是：對無緣之人的痛苦，我們也能感同身受，才會興起一種幫助他的想法。儒家說的「惻隱之心」、佛家說的「慈悲」都同理。不殺生是培養慈悲心的第一步。

1989年，聯合國教科文組織在北京的改革教育會議中提出，現代人所需要學的重要能力，不是英文、數學或電腦，而是「關心」。30多年來，柴教授盡心盡力關懷弱勢團體。「關心」二字，是他所作所為的原動力。

二、環境觀點

素食不但對人類健康有益，對地球也很有幫助，因為不含肉類的飲食有助於保持天然資源。養活一個肉食者所需的土地生產力，就能養活20個素食者。以美國為例，如果一年少消耗10%的肉類，就可以釋放出1200萬噸穀類給人類食用，這個食物量可以餵飽6000萬人。

柴教授說，吃素有助於減少地球上的饑餓人口，減少資源浪費，減少戰爭，促進世界和平。

三、養生觀點

素食減輕腸胃負擔；植物性食物從進入胃中到排出體外，需3~4小時，肉類至少12小時；肉類蛋白質囤積體內所引起的痛風、關節炎問題在素食者身上很少發生。肉食是許多文明病的主要原因，一般人不是吃得太多，就是吃得不對。

柴教授說，吃素有這麼多好處，何不吃素？

至於有機農業的發展，柴教授認為是「綠色消費主義」推波助瀾

的結果。1991年國際消費者組織聯盟IOCU在香港通過了「綠色消費主義決議案」。在消費者所擁有的8項基本權利之中，消費者具有生存在清潔安全環境的權利；同時也有保護環境使其不遭破壞供人類生存的義務。IOCU把2005年訂為「基因食品年」，促請各國政府針對基因食品作充分討論。

所謂「綠色消費」，就是在從事消費活動的時後，必須要遵守三個R和三個E原則。REDUCE，指儘可能減少不必要的消

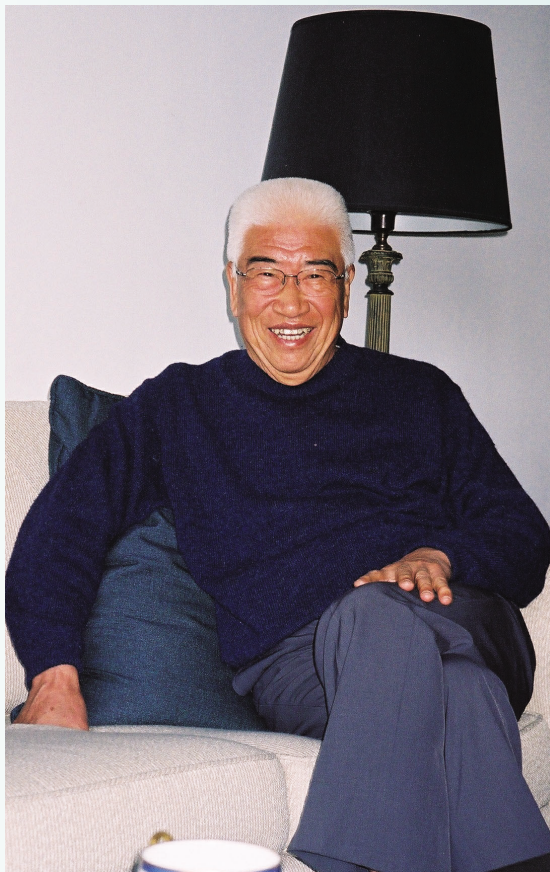
費。REUSE，儘可能的重複使用，不要任意的拋棄。RECYCLLE，選擇屬於再生材質製成的產品，作廢時可以將資源回收再利用。ECONOMIC，講求經濟性的，選擇使用能源最少，加工程序最單純，包裝最節省的企業

和產品。ECOLOGICAL，講求生態主義的，選擇那些致力於污染防治，對自然環境傷害最少，不會傷害到野生動物、植物的企業和產品。EQUITABLE，講求平等主義的，尊重人性，具有平等精神的企業所生產的產品。

柴教授強調，消費不是我們花得起花不起的問題，而是有限的地球資源經不起消費的問題，是脆弱的生態環境禁不起破壞的問題。從事綠色消費，省下的不是一

元、兩元的金錢，而是為人類生存，尤其是子孫後代之生存，留一條後路。

充滿理想主義色彩與深厚人文關懷的柴松林教授，統計學才是他的本行，在無母數統計預測、抽樣設計、小樣本理論等專業領域，多年來一直位居世界翹楚。難能可貴的是，他透視冰冷的統計數字，洞察背後的真理與公義，政府國力調查報告、勞動人口統計、戶籍系統等，他都參與設計和建置，並勇於國事建言。



柴松林 小檔案

國立政治大學畢業

法國國立高級研究院經濟統計學博士

經歷：政治大學、交通大學科學方法教授、主任；中國統計學報社社長

創辦：消費者文教基金會、第一兒童發展基金會、新環境基金會、導航基金會等公益組織，領導社會運動深具貢獻

現任：總統府榮譽國策顧問