

慈悲為懷 吃素有理

「素食」(vegetarian)的字源來自拉丁文的vegetus，意為「完整的、新鮮的、生氣蓬勃的」，宣示一種有益身心健康新時代的開始。為什麼吃素？有人為了宗教；有人為了道德；有人為了環保。在台灣，則以因信教吃素者為大宗。此篇將從宗教觀點出發，以較客觀的自然觀察，提出吃素的五大理由。

佛教的戒律明文規定禁止殺生。不殺生範圍包括人、動物，即便是昆蟲之類，在可能的情況下，用驅逐的方式，而不加以殺害。



一、從佛教觀點出發

佛教有積極的一面，所謂的「菩薩戒」，它有「攝律儀戒」，就是諸惡莫作，什麼惡事都不能做，包括殺害任何生靈、任何動物，都不可以做。也有一條戒律「攝善法戒」，什麼好事都要做，就是說，只要是保護動物、保護眾生的任何一件小小的事情，我們都應該做。更積極的就是「饒益有情戒」，只要對眾生有利益的一切事情，我們都應該做，看到眾生受苦受難的時候，我們都要加以解救，使他離苦得樂，所以在這種情況之下，看到有些動物即將被殺害時，在我們的環境、能力、範圍做得到的時候，我們就應該設法保護牠，如果需要用錢買，當然花一點錢把牠買下來，再放牠回原來可以生存的空間，這即是「放生」。

大乘菩薩道「不准殺生」，同時要保護動物，要愛護動物，要照顧一切眾生，梁武帝天監16年（西元517年）撰述「斷酒肉文」，堅誓素食，並下詔天下宗廟，不得用葷食祭祀，發展到以素食為主。在佛門裏，中國佛教除了密宗之外幾乎可以說都是素食的，當然密宗

也有奉行素食的。雖然看起來是消極的行善，其實如果很多人不吃肉，只吃素食的話，殺生的行業就會逐漸減少，這方面也有愛護動物的積極一面。

二、從人類與植物的生理觀點出發

俗語說：「上天有好生之德」，祂提供人類的食物，原本都是屬於植物之類的，何以見得呢？

1. 配合人類的牙齒結構：以白齒來說，植物之類，如五穀、豆類、水果，具有顆粒狀的，還有堅果之類，幾乎都是要靠具有舂臼功能的牙齒來咀嚼、研磨，以能夠磨碎食物。

2. 植物的繁殖力非常強：水果的成長，有些是靠風力，有些是靠蜜蜂、蒼蠅這些小蟲子來傳播花粉，只要有充足的陽光與適量的水分，就能長得滿山遍野。此外，長成的速度驚人，如培養豆芽菜，只要照料方式正確，幾天後，就足夠吃了。反觀吃葷的人，想一想一隻雞要養多久，才可以食用，因此就注射荷爾蒙、抗生素，反而危害食用者的健康。

3. 植物不容易絕種：水果與蔬菜食用後剩下的根部、果核或種子，只要接觸到泥土，就會生根，繼續生長。如吃了一顆西瓜，它裏頭的種子數量繁多，可以再種整甲地。植物的繁衍事實上是非常快的。而動物則不同，殺了一隻就斷絕了一隻，骨頭不可能再生一隻。

4. 按季節供應人類食物：上天照顧人類，還分四季，因氣候而長成不同的植物；不同的地理環境，也給予營養成份不盡相同的食物，寒性的、涼性的、燥性的、溫和的，各有所長。

5. 植物的成長永不間斷：水果、蔬菜等可以與時俱長，就像我們種的絲瓜、胡瓜、冬瓜、南瓜，開花結果時，有些已經成熟，可以收成，煮來吃了，其他的仍繼續成長；像茄子，或一般所稱的「胡連豆」、甜豆等，也是如此，即使老了，把整顆拔起，留下乾的種子，還能繼續播種。

三、從中藥觀點出發

人類生老病死，是自然界的定律，特別是生病，幾乎是無可避免的，祖先們研究「本草綱目」，都是以植物、樹皮、樹根，以及植物所結

的果實，如：枸杞、紅棗、人蔘等，來研究何種植物對身體哪一種病有效果，是經過幾千年祖先們智慧的累積，所留下來的藥方。

由於中藥沒有經過生物科技的證明，且西藥效果也比較快速，因此中藥未若西藥為大眾所接受。然而現在的健康食品、營養食品，都強調百分之百是天然的，美國聖地牙哥，有一家專門治療癌症末期病患的醫院，所提供的餐點都是蔬菜，這樣確實能夠使得癌細胞被壓抑，甚至被治癒。所以，天然的植物是最適合人體的。


四、從營養的觀點出發

解答一般人的迷思：「光吃素，營養是不夠的」。其實許多動物，如陸地上體積最大的大象、個子最高的長頸鹿、跑得最快的馬、最有耐力的駱駝、牛，以及動作敏捷的猴子等，都是吃素的。如今，很多食物營養成分過高，所以很多人靠吃素來減肥，當然，也有人吃素吃得很胖，這說明素食的營養成分是足夠的。

打個比方來說，「吃牛排如果夠營養的話，試問牛是吃什麼的呢？喝什麼的呢？牛是吃草、喝水的。我們知道牛有力氣，牛肉有營養，牠吃的東西是草與水，那麼人類要有營養，要有體力的話，也應該要吃草、喝水。

五、從環境保護的觀點出發

以節約能源的觀點而言，我們應該吃素。有些國家養牛，必須靠噴水器每天定時噴水、灑水，養大一隻牛，直到可以屠宰，做成牛排，用了許多自然界的資源。反觀吃素，苜蓿芽、豆芽這類的，不用一加侖的水，幾天就可以吃了。

假如人類都能夠吃素，儘量少殺生，讓牠們能在大自然裏優游自在，我們看了也是很歡喜的事情。自然萬物，會相生相剋，像以前沒有化學肥料的時候，田裏頭一到下雨天，整片田地都是蚯蚓，牠能使泥土鬆軟，幫助農作物長大。但是由於化學肥料以及農藥噴灑，整個生態都變了，蚯蚓不再那麼多了。我們要放生，就是「不殺生」！不殺生，就得吃素！

(資料來源：2004動物保護公共論壇論文集)