

推廣素食 — 聖嚴法師

據一九八五年的一項「蓋洛普」測驗調查顯示，目前美國有六百二十萬人，自稱為素食主義者，而且大部分的美國人，蔬菜所佔日常食物的分量，也顯著增加，比五年前多了百分之十一，因而，稱為健康食品中心的素食專賣店，也在各處普遍地增加。

有一本八開五十四頁的大型月刊，叫作 *Whole Life Times*，專門介紹鼓吹健康食品。除了我們熟悉的美國禪師菲力浦·凱普樓，寫了一部勸勉人們戒殺及素食的書 *To Cherish All Lives*；另外，也有一本由哈維和瑪莉蓮·戴蒙夫妻兩人合寫的《養生之道》（*Fit for Life*）的素食指導書，就在這種風行素食的情勢下，已經連續十個月都上了暢銷書的排行榜，一共賣出一百九十多萬冊，也創下了該出版社—華納圖書公司的最高銷售記錄。

此書裡面，強調水果和蔬菜的重要性，它們能夠清除人體內的有毒物質，雖然引起了美國營養師協會提出了反對的意見，但是這本書的暢銷，卻代表著美國社會大眾傾向於素食風氣的普遍。因此，美國的速食店，也在試探著銷售快速素食，像已經在臺灣登陸的麥當勞連鎖公司，也為素食者準備了三種沙拉。

由於一般消費者，不知素食的品目和形相，所以若干餐廳，例如伊利諾州的盲信餐廳（Blind Faith）推出了一系列的素肉菜單，也像我們中國的素食餐館，為了引誘肉食者試吃素食，故意用各種豆製品食物，做成各種葷菜的模樣，甚至於調味料，也模仿葷菜的作法，讓人吃了有「疑幻是真」的感覺。當然，這不是素食主義者所願見到的事，不過以此誘導肉食者接近素食，然後轉變他們成為素食主義者，未始不是一種方便。

肉食者，特別是肉商聯盟，他們從經營牧場、漁釣、屠宰到魚類、家禽類和家畜類各種肉類的販賣事業，所以反對素食極為激烈，發動醫生、營養師和記者，做「似是而非」的研究報告，主張：「人體健康不能缺少肉食，否則，會帶來營養不良的疾病。」事實上，這除了是為貪圖肉食者的人士，製造必須肉食的藉口之外，毫無真實的意義。從各種零星的報導可以知道，肉食者致癌的可能，大於素食者；動物的脂肪，容易增加人體的膽固醇，而成為高血壓、腦溢血等的原因。

在以往中國人的舊觀念裡，以為吃內臟可以補內臟；其實，動物的內臟最毒，今天在美國，就是肉食者，也很少吃內臟。這是純粹站在人類自私自利的立場，而有由肉食轉為素食的傾向；也可以說，人類的文化越高，文明越開發，由肉食轉為素食是自然的趨向。在古代以及原始民族以游牧為生，離開肉類就沒有食物，現在我們的時代，已從農業轉為工商業的社會，沒有肉類，照樣不會缺少食物。但看我們如何來開發食物的來源——如果把漁牧的發展計畫，轉移為蔬菜、瓜果、

五穀、豆類、海藻類等的推廣，改進生產技術，改良生產品種，改進加工的品類，對於食物的產量應該不虞匱乏。

所謂營養問題，在今天的社會，一種是營養不良，一種是營養過剩。偏食的人會營養不良，缺少食物的人，也會營養不良，可是營養不良，不會馬上致人於死，如果生活正常，粗糙的食物，反而有益於腸胃健康，所謂：「菜根香，布衣暖，粗茶淡飯，延年益壽。」

古代農村社會的農人和山間的樵夫，身體都很好，很少有腸胃病。倒是現代人的營養過剩，帶來腸胃病，以及各種其他的併發症。事實上，今天在我們的社會裡，營養不良的人，遠少於營養過剩的人。以長期的素食者來說，體格的強壯度或許不及肉食者，但是，他們的柔韌度則遠超於肉食者的耐力。以平均壽命而言，素食者未必比肉食者短，一般來說，素食者大多比較長壽。

從因果觀點看，所謂：「欲知世上刀兵劫，但聞屠門夜半聲。」人間的暴戾之氣，發端於互相的殺伐、仇恨和鬥爭。肉食者為動物製造了無限期的殺劫，每一個動物被殺之時，都有滿腔的瞋怨之氣化為毒素，遍於屍體的每一個細胞，此種毒素，雖無法從儀器檢查得出，但是，成了人類的食物之後，也成了人的習氣之一，製造出更多的暴戾之氣。動物界，肉食動物比較兇猛，草食動物比較柔馴。文明社會的人士應該是比智慧、比柔馴、比仁慈、比和平，不是要比鬥爭，所以應該素食，才能為人類帶來普遍和永遠的和平及幸福的環境。

再從佛法的觀點看，所謂：「六親鍋中煮，牛羊桌上坐。」今生吃它半斤，來生要還八兩。通過無量生死的輪迴來看，我們大家現在是人，過去也曾經不知多少次，是人家鍋中煮的食物，如果不能出離生死的話，來世難免再成為人家餐桌上的魚肉。

在無量世中，我們和其他一切眾生，都曾有過互為眷屬的因緣，誰又知道我們今天吃的動物，不是我們過去或將來的親友呢？如果繼續不斷地我吃你、你吃他、他吃我，不論是間接與直接地，或者是隔世與再隔世地互相吞食，以佛菩薩的慈眼來看我們，實在是非常愚癡的可憐憫者。正像我們看到章魚在沒有東西吃的時候，自食其足，一樣地可憐。

我們希望有大眼光及大魄力的佛教界人士，組織類似美國麥當勞那樣的素食連鎖商店，以雅俗共賞的方式，向全社會整面的推展高級、衛生、可口、營養、簡便和價格合宜的各種素食，可以整桌地吃，也可以單項地零售。另一方面也可用罐裝、袋裝、盒裝、冷凍或熱食等的方式，在高級餐廳、普通飯店、快餐及小吃攤，試著推銷。臺灣目前已有幾百家的素食餐廳，包括自助餐廳，如果能夠贏得輿論界的支持，此項素食推廣運動，一定可以馬到成功。

—本文摘錄自法鼓文化出版《明日的佛教》