

【生活篇】

新素食主義 (九)

New
Vegetarianism



Vegetal

野萍·文

續上期

第四章 素食主義是心靈革命

素食始於正心修德

「身」指身體，「心」指思想修養，「靈」指心靈信仰方面。

身、心、靈健康是我們所要追求的目標。

要有健康的身體，才会有健康的思想，然後才能有健康的心靈。

健康養生，素食更是一種享受：清淡、自然、新鮮、不油膩。

遠古的人類生活於大自然中，他們的飲食取之於大自然，那時的人們對於葷、素是沒有界定意識的。隨著人類對自然的適應，人類文明發展起來，物質越來越豐富，人們對自己的飲食開始反省，對素食和肉食開始有了不同的認識和選擇。

人們開始將吃素納入神聖莊嚴的場合：在重大的祭祀活動的前夕，一定要「茹素數日，以淨其身，清其心」。上至皇帝貴族，下至黎民百姓，莫不認同，莫不遵行。可見「茹素」在當時人們心目中的神聖之「味」。所謂「淨其身」，意與「仁」同，亞聖孟子云：「君子之於禽獸也，見其生，不忍見其死，聞其聲，不忍食其肉。」所謂「清其心」，意為不縱欲，滿足於恬淡之心境。《呂氏

春秋》之 本生 篇說：「肥肉厚酒，勿以相強，命之曰爛腸之食。」

那時人們清楚地認識到，縱欲不僅有損身體，而且還是導致昏聩，以致一切災殃的根源。在中國民間一直流傳著農曆初一、十五吃素的習俗，真切地體現了這種深刻的理念。原來，夏王桀於乙卯日被商湯所滅，商紂是在甲子日滅亡。他們均是由於窮奢極欲，以致昏庸而滅亡。所以後來的諸侯便在這些日子齋戒修心，節食寡欲，以示警惕。民間也紛紛效仿，後來即演變成——逢農曆每月初一、十五吃素的習俗。

談到「齋」和「素」，原本不是一碼事。吃「素」是指普通人日常飲食中不吃動物性食物；而吃「齋」，則原指佛家弟子的修持行為，源於魏晉南北朝時期佛教的傳入。「齋」是佛家弟子在中午以前所進用的食物，除不許吃動物性食物外，還包括所謂的「小五葷」或「五辛」。佛教認為午後應禁食，否則就不是清淨身心了。隨著當時佛教的迅速發展，從吃「齋」到不吃動物性食物也就順理成章地成為漢族佛教徒所持守的戒律，吃「齋」與吃「素」也就成為了同一意思。

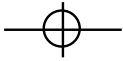
素食之「正心修德」始終是然，及至今日，提到吃素，人們還不禁要問：「你是不是信佛？」

素食主義是美的善舉

從佛教的觀點來說，對人類的肉體，可以有兩種不同層次，甚至似乎截然相反的觀點並存的一個看法是：色身這個臭皮囊，是空的，是無常的，是不能執著，也不該執著的。所以，從這個觀點發展下去，似乎會得到一個結論：追求美貌的行動是必須受到指責與阻止的；但是，從另外一個觀點來看，色身是法身借假修真的寶筏，必須善待珍惜，好好利用它來修行成就，乃至於佛的萬德莊嚴、觀音的美麗慈顏，都在從色身的莊嚴方面來肯定福德的廣大無邊。

「那麼出自於美貌動機的素食行動，到底有沒有功德？」

在這裡，我們毫不猶疑地予以鄭重肯定——不管是基於環保主張的「環保素」；不管是基於人道理由的「愛心素」；不管是基於宗教理由的「宗教素」；不管是基於美容理由的「美容素」，我們都對這些向上奮發的熱情報以最



大的鼓勵。因為，萬法唯心，心造萬法，通向真、善、美的心願，都能為「功德」詮釋完整的細節與內涵。

功德，不是玄妙的存在，它只是一種利己利他的向善循環而已。

當人不再向其他生靈祭出傷害性的力量，就不會有相同的反作用力，借助因果的鎖鏈，不斷反覆循環這種傷害。

畢竟，生命的成長，是透過愛來建設，不是透過傷害來完成的。

吃素，雖簡單，卻是絕對重要的開始，它呼應的是內在的那顆真心。

真的去愛，愛自己也好；真的去愛，愛環境也好；真的去愛，愛地球也好；真的去愛，愛眾生也好。

只要真的去愛，就會慢慢發覺，其實自己、環境、地球和眾生，看似各自獨立不相干，其實是一體的生命鏈條。想想看，當食物為我們吸收成身體的一部分時，經過利用又再成為體外的一部分，又再經過陽光、空氣、水及產生的參與，它還是會用不同的面貌與我們相遇的。

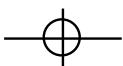
相信再次有緣相遇時，沒有人希望是個傷害性的遇合。

愛，是令人歌頌的，而無私的愛，尤其偉大。

人類有不殺生的高貴情操

除了人類，一般動物極少為生存以外的目的而殺生。肉食動物如猛禽科或一些猛獸類，也是受限於生長環境，經過數萬年演化的結果，才形成牠們身體的消化結構，一時難以改變。人比較不同，人是雜食動物，也就是說，關於要不要殺生，人類有完全的選擇權。最近科學人員發現，只需提取製造某種特定蛋白質的人體基因，將基因植入穀類的種子，成長後的穀類，就會含有這種蛋白質，因此，我們會發現支持人類肉食習慣的最後一個藉口——為了營養，也將可能會消失掉，這時，僅剩存的是人類對肉食口感的留戀，而此口感與人類所有其他快感一樣，卻是我們一般人非常難以克服的。

二十世紀下半葉，隨著物質科技的突飛猛進，加上提倡消費至上，以消費來刺激生產，以持續經濟景氣，以致社會上流行及誘引大家「跟著感覺走」，把每個人的快感最大化，要開跑得最快的汽車、要住最舒適的房子、要穿最酷的



衣服；吃的方面，則是吃口感最好的食物。看起來，好像人類是幸福多了，沒想到種種「最大化」的後果，或許是能源耗盡，臭氧層破洞，擁有漂亮皮毛的動物慘遭滅絕，以及無數的生靈以速成的方式大量繁育成功，來滿足人類越來越不易滿足的口腹之欲。

物質文明雖然表面豐美壯麗，卻也使地球滿目瘡痍、環境品質日益惡化，影響最大的是人類以外的生物，包括動物、植物，物種多樣性大量消失的程度，在整個地球數百萬年的演化史上，只有在數次重大的災難後可以比擬；而我們不能忘記，其中有些災難，曾經使雄霸陸地的恐龍為之絕跡。人類的智慧是否比恐龍低這點雖難以肯定，然而至少人類不殺生的情操，可以證明人類比恐龍高明。

幾年前有一個研究，引起歐美學界的討論，內容是針對美國內戰時士兵開槍的紀錄做調查，發現即使是戰火熾熱時，也僅有不到三十%的武器曾經開火，不到十五%曾經命中。專家以此來說明人殺人的困難，即使是殺敵人。感受到「敵意」是個非常抽象的東西，當你意識到前面不遠處站著的是一個活人，無論如何還是會有相當的遲疑。這個研究證明人類的確有不殺生的高貴情操，或許並非天生的，但假使比較鼓勵內省的環境能夠促成這種進化，便為人類社會的永久和平提供了努力的方向。

（續下期）

（本文感謝悅智文化館提供連載）