

新素食主義 (27)

New
Vegetarianism



◎ 野萍·文

(接上期)

歷史上的素食文學家

英國詩人雪萊說：「任何確實的實驗都說明，各種生理或心理的疾病能靠吃素和喝純水而減輕病情。」

英國劇作家蕭伯納，在二十歲出頭時就開始吃素，享年九十四歲，他曾說：「五十年來，一堆醫生向我保證，如果我不吃點肉的話會餓死。」但他健健康康地活到九十多歲。

美國詩人梭羅寫道：在人類逐漸進化過程中，不再吃葷腥是宿命的一部分，就像以前野蠻民族接觸文明生活後便不再吃人肉是一樣的道理。

一九七八年，諾貝爾文學獎得主艾薩克·巴緒維·辛格有一次接受採訪。記者問辛格，吃素是因為宗教還是出於健康考慮？他回答說：「我吃素是出於對愛護動物的考慮。」

俄國作家托爾斯泰曾寫道：「吃素的行動應該賦予那些一心想推動道德化的人很大的喜悅。」

運動場上的無數見證

世界三項持久賽冠軍運動員：美國人Sixto Linares曾創下游泳七千七百公尺，自行車二百九十八公尺，長跑八十四公尺的世界紀錄。他曾說：「當我在高中開始吃素時，我的父母曾因我不吃肉非常非常煩惱。十四年後的今天，他們總算接受了吃素對我是好的。」

世界上特長距離的旅行者：美國人Robert Sweetgall 在三年中走了比赤道圓周還要長的路，他曾說：「我是為道德理由而吃素，由世界上已經有足夠的食物，不必再去殺動物來吃。」

長跑世界紀錄的保持者：芬蘭人Paavo Nurmi曾創下二十個長跑的世界紀錄，贏過九面奧運金牌。他是素食者。

奧運會游泳金牌得主：英國人Murray Rose是六面奧運游泳金牌得主，二歲就開始吃素。

空手道世界冠軍：美國人Ridgely Abele曾贏得世界空手道冠軍賽五級黑帶冠軍及整體總冠軍雙頭銜，他是一個不吃肉、蛋及奶的嚴格素食者。

世界馬拉松賽金牌得主：英國人Sally Eastall是連蛋、奶都不吃的嚴格素食者。她說：「自從開始吃全素後，我的跑步速度進步不少。全素的食物是很理想的，它包含了大量的胡蘿蔔素，低脂肪及很多的維生素和鐵質，我為自己完全不用犧牲動物生命而能健步如飛感到驕傲。」

威爾斯全國滑雪冠軍：英國人Roser Hughes說：「吃素能幫助我成為一個更佳的全能體育選手，素食提供我額外的能量，讓我能享受健康而充實的生活。」

好萊塢性感明星最愛素食

美國一家雜誌公佈了最性感的好萊塢「素食」明星。沒錯，他們只吃菜，不吃肉，而且性感得不得了，一點也不會皮包骨、前胸貼後背。



熱情火辣的「西班牙辣椒」潘妮洛普·克魯茲，在影片《女人至上》中飾演美食烹飪節目主持人。私底下，她並不擅長做菜，頂多就是弄簡單的生菜沙拉給自己吃，不然就叫素食的外賣，所以瘦得十分自然。篤信密宗的李察·吉爾從不殺生，憑藉吃素達到清心寡欲，常保青春健康，散發成熟男子的性感。

麥克·波頓愛吃甘藍菜；娜塔麗·波特曼喜歡花椰菜；托比·麥奎爾常飲果汁；伍迪·哈里森愛喝蔬菜汁。肉類一點也引不起仙妮雅·唐恩的興趣，但她的身材依舊凹凸有致，不輸超級波霸潘蜜拉·安德森·李。而性感女神阿什麗·賈德，從來就不碰火腿和其他肉類製品，她喜食豆類，肌膚光滑細嫩，這證明吃素不但健康，更讓人容光煥發。

孔 子

孔子，名丘，字仲尼，春秋魯國人，我國古代著名的思想家、教育家。後人尊稱他為至聖先師。主要著作是《論語》。《論語》記載孔子所最謹慎的就是「齋戒、戰爭、疾病」三件事。素食語錄：

「食不厭精、膾不厭細、肉敗不食、色惡不食、臭惡不食、失飪不食、不時不食、割不正不食。」

「飯蔬食，飲水，曲肱而枕之，樂在其中矣。」

孟 子

孟子，名軻，字子輿，戰國時鄒國人。提倡王道、重仁義、輕功利，創性善之說，後世尊稱為亞聖。著有《孟子七篇》，亦稱為《孟子》。素食語錄：

「君子之于禽獸也，見其生，不忍見其死。聞其聲，不忍食其肉，是以君子遠庖廚也。」

「雖有惡人，齋戒沐浴，則可以祀上帝。」

寒山子

寒山子，唐代著名高僧，喜好吟詩。詩風不拘格律，自然通俗。有詩三百餘首，後人輯成《寒山子詩集》，亦稱爲《寒山子》。素食語錄：

「頃頃買魚肉，擔歸餒妻子，何需殺他命，將來活汝己，此非天堂緣，純是地獄滓。」

王 維

王維，盛唐時代著名的詩人，一生寫下了大量膾炙人口的絕妙詩句。常年的素食生活並沒有使他感到絲毫的清苦，相反卻使詩人的情思更加的欣悅潤澤。素食語錄：

「抖擻辭貧裡，歸依宿化城。繞籬生野蕨，空館發山櫻。香飯青菰米，佳蔬綠芋羹。誓陪清梵末，端坐學無生。」

陸 遊

陸遊，宋朝著名詩人。陸遊一生的境遇不如意，但因慧眼識素食而鶴髮童顏、步履強健，享壽八十五歲，到了晚年，依然耳聰目明，憑藉大自然的滋補品，成就愉悅的一生。素食語錄：

「老農飯粟出躬耕，捫腹何殊享大烹。吳山四時皆是菜，一番過後一番生。」

「唐安薏米白如玉，漢嘉木耳美勝肉。」

范成大

范成大，字致能，號石湖居士，晚居蘇州石湖，宋朝田園詩人。著有《石湖集》、《攬轡錄》、《桂海虞衡志》等。素食語錄：

「撥雪挑米踏地菘，味如蜜藕更肥濃。朱門酒肉無風味，只作尋常菜把供。」

（續下期）