



及人類立約，不再降下洪水（《創世紀》9:8-17）。J·R·哈蘭德牧師指出，希伯來人使用重複來強調一個觀點，在這裡是強調上帝對所有生物的關懷⁴。

在伊甸園時代和末世之間的這個「中間時代」，艱苦的生活使人類似乎有必要剝削動物作為勞動力或食物來源。顯然，古代希伯來人有時無法避免傷害動物，但他們的經文和傳統要求儘量減少痛苦並禁止殘忍行為。例如，猶太教的屠宰方式防止了在冷藏技術出現之前的常見做法，即切斷動物的四肢，包紮傷口，並讓動物活著，以延長動物作為肉類來源的價值。猶太屠宰是上帝的旨意，當時還沒有技術可以在屠宰前將動物擊暈，所以要割斷頸部的頸動脈，並要求在食用任何動物的肉之前，動物必須已經死亡。如果這一刀沒能讓動物迅速死亡，或者刀刃上有缺口，那麼動物就已經遭受痛苦，其肉也不能供人食用。猶太律法還要求幫助受傷、飢餓或口渴的動物，即使在安息日也是如此⁵。

人們可以從《聖經》中找出上帝關心動物的幾個可能的原因，但在翻譯《聖經》的過程中，有一個可能的解釋很大程度上已經被遺忘了。希伯來《聖經》描述人類和動物具有相同的本質：nephesh（靈魂）。然而，在《創世紀》中，譯者卻把人的 nephesh



稱為「soul (靈魂)」(《英王欽定本》)或 being (生命)、《標準修訂本》)(2:7), 把動物的 nephesh 稱為 creature (生物)(2:19,《英王欽定本》和《標準修訂本》)。《傳導書》的作者認識到人類和動物的本質相似, 表達了所有生物的共同命運:「都歸一處。都是出於塵土, 也都歸於塵土。誰知導人的靈是往上升, 獸的魂是下入地呢。」(3:20-21)

人類和動物都是 nephesh (靈魂), 這可能解釋了動物的永恆存在(《啟示錄》5:13)以及《聖經》對上帝保護動物的肯定(《詩篇》36:6;《以弗所書》1:10;《歌羅西書》1:20)。《聖經》並沒有禁止在任何情況下剝削動物, 但確實鼓勵人們對動物表示同情和關心。事實上,《聖經》指出, 上帝按照自己的形象創造了亞當。「按照上帝的形象創造」肯定不是指身體特徵, 而是指人類有能力表現出上帝的愛和憐憫。

在《創世紀》1-2 章中, 伊甸園裡的生靈沒有相互傷害,《聖經》後來提醒我們, 上帝的理想是非暴力和素食。以賽亞預言, 彌賽亞降臨時, 伊甸園將重現。在這個完美的世界中, 所有的動物都將再次成為素食者, 正如《以賽亞書》中所寫:「豺狼必與綿羊羔同居, 豹子與山羊羔同卧。少壯獅子,



與牛犢並肥畜同群。小孩子要牽引牠們……獅子必吃草與牛一樣……在我聖山的遍處，這一切都不傷人，不害物。因為認識耶和華的知識要充滿遍地，好像水充滿洋海一般。」(11:6-7,9)

何西阿代表上帝講述了一個類似的和平願景：「當那日，我必為我的民，與田野的走獸，和空中的飛鳥，並地上的昆蟲立約。又必在國中折斷弓刀，止息爭戰，使他們安然躺卧。」(《何西阿書》2:18)。重要的是，何西阿指出，上帝與所有動物以及人類訂立了和平之約。以賽亞和何西阿的願景與《啟示錄》作者的願景相似，後者設想在末日，天堂將降臨人間，「不再有死亡」(《啟示錄》21:4)。

同樣，我們並不認為《聖經》明確反對食用動物或以其他方式利用動物。《聖經》強調人的生命的重要性，在某些時代或地區，有些人可能需要肉來維持生存。然而，西方基督徒僅僅為了滿足口味偏好而食用動物，在我們看來，這似乎與《聖經》的理想相衝突。毫無疑問，人們可能會出於自身利益來解釋個別經文，就像奴隸主曾經利用《聖經》中的某些經文來尋求支持一樣。但是，《聖經》反覆強調的一個主題是，如果可能的話，我們有責任成為上帝創造物的好管家。



基督教傳統

兩千多年來，基督教傳統在各種政治、社會和歷史力量的影響下不斷演變。例如，在耶穌死後的前幾個世紀，各教派對耶穌的事工有著不同的解釋。早期教會領袖投入了大量精力來譴責競爭教派的「異端邪說」。因此，教會傳統和教義在一定程度上反映了早期的爭議⁶。

基督教傳統如何影響飲食？在過去的 1900 年裡，大多數基督徒都吃肉，但有趣的是，許多早期基督徒都是素食主義者。包括猶太人基督徒在內的幾個早期基督教團體都是素食主義者⁷。猶太基督徒是耶穌最早的追隨者之一，他們接受耶穌的教誨，鼓勵戒肉。公元後最初幾個世紀的猶太基督徒教派，包括拿撒勒派、伊便尼派、厄勒克塞派和奧薩伊派，繼續信奉素食主義。許多諾斯替派和諾斯替團體，如摩尼教徒，也是素食主義者。

雅各（耶穌的兄弟）是被公認的素食主義者，古代文獻也描述馬太和所有使徒都不吃肉⁸。許多早期教會領袖都奉行素食主義，其中包括亞歷山大的克萊門特、奧利金、巴西爾、納西盎的格裡高利、阿諾比烏斯、沙漠教父、金口約翰、傑羅姆和特土良⁹。



聖奧古斯丁雖然並不認為基督教規定必須吃素，但他在四世紀承認基督教素食者「不計其數」¹⁰，這表明素食主義非常普遍。

在中世紀，與早期摩尼派教徒相似的波各米勒派(Bogomils)也是素食主義者。同樣，阿爾比派(Albigensians)也提倡素食主義，並將其視為理想¹¹。

最近，一些基督教領袖開始採用和鼓勵素食主義，其中包括約翰·衛斯理(衛理公會創始人)、懷愛倫(基督復臨安息日會創始人之一)、威廉·布斯和凱瑟琳·布斯(救世軍創始人之一)以及阿爾伯特·史懷哲。19世紀，聖經基督教派的成員在英國和美國建立了第一個素食團體。在知名人物中，基督教素食主義者包括作家列夫·托爾斯泰、健康倡導者約翰·H·凱洛格博士(玉米片的創始人)和西爾維斯特·格雷厄姆(格雷厄姆餅乾的創始人)，以及弗雷德·羅傑斯牧師(因電視節目《羅傑斯先生的左鄰右舍》而聞名)。

飲食一直是基督徒之間存在爭議的問題。保羅寫的《羅馬書》(14:1-2,19-21)尤其反映了他的肉食外邦信徒與素食猶太基督徒之間的緊張關係¹²。最終，在羅馬帝國的協助下，非素食的天主教會統治了基督教世界。素食曾是早期基督徒的理想，如今卻經



常被教會宣稱為異端邪說。事實上，在教會攻擊阿爾比派期間，士兵們將那些拒絕殺生和食用動物的人稱為「異端」¹³。當然，天主教會並不一律反對素食，牠的一些修導會就要求或鼓勵素食，包括本篤會、卡爾特修會、加爾默羅會、多明我會和特拉普派。

基督教的一個重要傳統是避免過度放縱。信仰和善行比滿足肉體的慾望更為重要。保羅寫導：「因為神的國，不在乎吃喝，只在乎公義，和平，並聖靈中的喜樂。」（《羅馬書》14:17）。保羅並沒有普遍提倡素食主義，但他確實告訴羅馬教會成員「無論是吃肉、是喝酒、是什麼別的事、叫弟兄跌倒，一概不作才好。」（《羅馬書》14:21）。同樣，保羅寫導：「所以食物若叫我弟兄跌倒，我就永遠不吃肉，免得叫我弟兄跌倒了。」（《哥林多前書》8:13）。



第二章 素食主義：萬物的好消息

素食主義基督徒認為，素食主義體現了基督教的核心原則，比如對人類健康和環境的關注、對他人的同情以及對所有受苦者的憐憫。我們想依次探討這些原則，看看《聖經》中的理想，然後討論為何素食是努力實現這一理想的一個非常好的方法。

人類健康的好消息

使徒保羅教導我們應該愛護自己的身體，因為身體是上帝賜予我們的神聖禮物。他在給哥林多信徒的信中寫道：「豈不知你們的身子就是聖靈的殿嗎？這聖靈是從神而來，住在你們裡頭的。並且你們不是屬於自己的。」（《哥林多前書》6:19）然而，我們的身體並不適應食用大量肉類，比如每天三份，而且現代畜牧業生產的食品特別不健康。大量研究表明，肉類飲食會導致心臟病、癌症和其他一些疾病。

心臟病

素食能從多個方面大大降低患心臟病的風險¹。血液中的膽固醇含量與心臟病密切相關²，而富含