

尊重天主造物

基督教义和素食主义

基督素食组织是一个国际性的，无派别的教徒组织。该组织提倡素食，认为这样不但有益于健康，而且能帮助到世界上贫穷饥饿的人们，还可以保护动物和环境。

www.ChristianVeg.com

我们相信圣灵鼓励我们按照我们心中最强烈的信念来生活，基督教徒所关注的，往往是一些深刻的，有关世界性饥饿，人类健康，环境和动物等问题。既然素食可以有助于缓解这些问题，那么我们就应该视其为报答我们天主的机会。

素食需要那些职责

世界性饥饿

耶稣说教道：因为我饿了，你们给我吃……这些事情你们既作在我这弟兄中一个最小的身上，就是作在我身上了。（马太福音 25 章 35 节）。而今，世界上每年都有成千上万的人死于饥饿所引发的疾病，将近有一亿的人患有营养不良。然而，世界上 37% 的农作物却用来喂养屠宰场里的动物，在美国，这个数据已经达到 66%。

农作物在转化为肉类的过程中，会丢失 67% 到 90% 的植物蛋白，但是却会增加 96% 的卡路里和 100% 的纤维。世界肉制品消费的大幅增长，要求有更多的农作物用于饲养屠宰动物，然而，由于土地，水和其它自然资源是有限的，肉制品需求的增长消耗了大量的食物，这将使得贫穷地区的人们更加的缺少食物。

健康

基督的使徒 Paul 写道，我们的身子就是圣灵的殿（歌林多 6 章 19 节）。所以我们要珍爱这份上帝给予的礼物。美国最大的食物营养组织，美国饮食协会，也支持素食，并指出素食可以减少肥胖症，心脏病，高血压，糖尿病，结肠癌，肺癌和肾病的 机率。

相比于耶稣以地中海植物为主的饮食，当今的西式饮食（主要是肉制品）将危害人们的健康。肉制品含有大量脂肪和胆固醇，这将提高血脂的浓度从而易患上心脏病，而心脏病是现今西方的头号杀手。由于农场里饲养的动物成长快而又缺少运动，所以它们的肌肉里就含有大量的脂肪。而相反地，植物中的所含的多重不饱和化合物则有利于人体血脂的增强从而减少患心脏病的机会。

众多研究通过 Cornell-Oxford-China 计划发现，中国的农民少肉食，他们的营养主要来源于植物中，所以他们患心脏病的机会远远小于美国人和中国城市中以肉食为主的人。

对于肥胖和糖尿病。水果中的纤维和果糖使人易饱，避免了过度饮食，通过反复的研究发现，相比于肉食者，素食者的体重会更轻并且也极易保持好身材。

对于骨骼疾病。动物蛋白含有大量的硫磺氨基酸，它可以中和骨骼中的钙，使骨质弱化。Harvard 医学院对 77761 名妇女进行了 12 年的跟踪调查，发现牛奶并不能减少骨折的机会。

常用抗生素能避免人群中的相互感染，提高抗菌能力。在高效益的屠宰场中，肉类极易受到细菌的感染。据 CDC 在 1999 年的估计，美国每年有将近 7600 百万的人患有不同程度的食物中毒，而死亡人数则达到 5000。一年后，CDC 发现，86% 的食物中毒都来自肉制品中。其余的则来自农场所用的杀虫剂，荷尔蒙和重金属。而二氧化物的聚集将形成动物的脂肪，甚至引发疯牛病。

土地

创世纪 2: 15 中，上帝教导亚当“耕种”和“看守”伊甸园，类似的，我们可以看到关注上帝的创造将是我们神圣的任务。相比于素食者，肉食者会消耗 14 倍的水和 20 的能量。事实上，以现有的土地，水和能量是无法承受这样的消耗的。资源的削减是当今人类苦难的根源。而今，40% 的耕地已经退化。

动物的繁荣

耶稣说上帝饲养鸟儿（马太福音 6: 26）同时也不忘记麻雀（路加福音 12: 6）。希伯来文字中更是禁止非人的动物屠宰（出埃及记 23: 25；申命记 22: 6-7, 25: 4）。然而在美国，几乎所有的食物都来自饲养工厂。每年大约有十亿的陆生动物被屠宰，即每小时将达到一万，而被屠宰的水生动物则更多。这些动物由于繁殖过度，贫瘠的生活环境甚至让他们丧失了本能。造成知觉缺失和其他痛苦。

典型的屠宰者是残忍的，现代工业则是无情的。动物们被粗暴地拖拉着进屠宰场而没有一点的人性同情。John Byrnes 曾写道，现代工业的态度要求“忘掉猪是一只动物，它只工厂里的一台机器。”

圣经有支持素食吗

圣经里写道，素食是上帝的主旨，是履行职责的原则。在伊甸园里，所有的生物和平共处。上帝告诉人类和动物只能以植物为主食（创世纪 1: 29-31），在以赛亚书中还预知将回复这样的素食世界，在那里狼，羊，狮子，牛，熊，蛇和小孩都将和平共处。基督教徒素食者认识到人类的罪恶，就应为以赛亚所预想的和谐的世界而努力。正如耶稣所教导我们那样：愿你的国降临。愿你的旨意行在地上，如同行在天上。（马太福音 6: 10）

上帝创造了动物是为我们受用吗

亚当统治着所有的动物（创世纪 1: 26, 28），我们相信这是我们神圣的职责，既然上帝要我们以素食（1: 29-30）我们就应该尊重上帝的旨意。

创世纪 2: 18-19 中写道，上帝创造动物来当亚当的帮手和伙伴。上帝说，人类不应该孤独，我将为他寻找帮手。所以上帝让地上有禽兽，让天空有鸟类。然后让人类来命名他们。亚当为动物命了名，我们相信这就是我们之间的友谊。

上帝赋予猪，牛，羊等家禽自身的需求，让它们也能享受人生。如猪是好奇的，友好的，它们比猫和狗都聪明。猪甚至比猴子更会玩电子游戏。相同的，鸡则非常合群并懂得搜索食物。耶稣还把对我们的爱给予了母鸡对小鸡的爱。（路可福音 13: 34）

为什么上帝允许 Noah 食肉

既然洪水可摧毁一切的植物，那么二择其之，上帝就可允许 Noah 有限地表达人类的暴行。因为放纵的暴行可为洪水负责。（创世纪 6: 11-13）。但是这并不是说就要求人类食肉，也不能把这当作是上帝的意旨。事实上，我们所食的动物都是那些不再是人类朋友的动物。（创世纪 9: 2）当食肉不再受到限制的时候，那就代表我们已经完全打破了如伊甸园般人类与动物和平共处的美好世界的预想。

上帝关心动物吗

箴言 12: 10 中教导，“义人顾惜他牲畜的命”，诗篇 145: 9 提到，“耶和华善待万民，他的慈悲覆庇他一切所造的”。

圣经中多次提到上帝对动物的关心（马太福音 10: 29, 12“11-12, 18: 12-14）并禁止暴行（申命记 22: 10, 25: 4）。特别是洪灾过后，上帝制定契约，五次强调动物与人类同等。所有的生物都可以共享安息（出埃及记 20: 14; 申命记 5: 14）。圣经中有描写动物对上帝的称赞（诗 148: 7-10, 150: 6），动物也可获得永生（以赛亚 65: 25; 启示录 5: 13），并证明上帝也在保护动物（诗 104: 27-31, 147: 9; 马太福音 6: 26; 路可福音 12: 6）并救助它们（约拿书 3: 7-9; 罗马书 8: 18-23）。上帝在创世纪 9 的契约中所列举的是所有的肉体，并不单单指人类。

素食能使人类和动物有同等吗

素食主义应获得所有生物的尊重，这种饮食是有利于人类，动物和环境的。

怎样看待动物祭品

圣经中提到上帝接受动物的祭品。但是后世的一些预言家却反对动物祭品。强调上帝更愿意接受仁义。现今的动物祭品已毫无意义。原因有二，一是，Paul 提倡身体祭祀，“你的身体如同一尊活的祭品”（罗马书 12: 1），二是，耶稣的死，证明了动物祭品已不再必要。所以现今很多的基督教徒都选择与动物保持良好的关系，正如耶稣所说“我喜爱怜悯，不喜爱祭祀”（马太福音 9: 13, 12: 7）。

耶稣有食肉吗

路可福音 24: 43 中有描写耶稣复活后食鱼。但是 2000 年前耶稣所食鱼并不是我们现在所说的鱼。就如耶稣所穿衣服与我们现时所穿的是不同的那样。我们所提倡的素食是健康的，美味的，方便的，正如伊甸园里的一样。所以说，如果我们模仿耶稣食鱼那样来对待动物，只能当作是上帝的笑柄。

食肉有罪吗

圣经中并没有禁止食肉。很多人也都认为食肉可以补充营养。这对于现今生活在压力和繁忙中的大多数基督教徒来说都是必要的，人们只是不喜欢现代饲养场对待动物的那种不宽厚和不仁慈的方式。

圣经怎样看待食肉

饮食是圣经的主题之一，我们无法在短小的篇幅内作详细的阐述，你可以参考该网页。

www.christianveg.com/hgc-replies.htm

当今有多少基督教徒素食主义者

我们的人数正在快速的增加，并且素食主义正在被普罗大众所接受。事实上，早期的基督教徒都是素食者，当中包括德高望重的教父们。19 世纪，多个派别的基督教会首先在英国和美国成立了素食主义组织。以下是提倡素食的著名人士的名单：

John Chrysostom, Tertullian, Origen, Clement of Alexandria, John Wesley, Ellen G, White, William and Catherine Booth, Leo Tolstoy, Nobel Peace, Prize Winner Rev.Dr. Albert Schweitzer wer Christians.

可用法律禁止发展家畜业吗

在美国以及其它很多国家。农场的生产线上已经完成丢掉了人类应有的法律意识，他们忽视了痛苦。如果我们这样子来对待自己的身体就可以体会到动物的痛苦。如果我们可以这样子来对待猪，牛和羊，是否就意味着我们也可以这样了来对待猫和狗。我们希望能改善农场的环境，我们暂时无法消除这种模式，所以只有强迫自己食素。

以农业为生的人们该怎么办

如果人们减少了对肉食品的需求，农民们就会适应新的消费需求。

既然动物之间可以相互残食，为什么人类不可以吃动物

基督教徒并不应该遵循雨林里的生存规则，而应遵循基督教义的，成为宽厚，仁慈及谦逊的人，尊敬天主的创造。在这个世界里，动物们受苦，死亡和相互残杀，我们就需要由上帝来调解，正如耶稣所说：愿你的旨意行在地上，如同行在天上。（马太福音 6：10）

人类是天生的肉食者吗

人类可以消化肌肉，很可能我们的祖先就是食肉的。我们的身体结构比素食动物强壮得多。例如素食者（不是肉食者），我们的结肠长而且复杂（不是简单而短），我们肠的长度是我们身高的 10-11 倍，我们的唾液含有酵素（不像别的食肉动物），我们的牙齿短而且粗（不是长，尖和弯的）。

成千上万的素食主义者（比肉食者长命者）已经证明食肉并不是必要的。

如果我并不认为素食有利于我那会怎样

选择健康的素食方式只需要你的承诺和少量的时间就可以增强你的健康状况。当然你也可以选择诸如残酷的肉食方式来增强你的活力。

我应该怎么做

如果你选择了素食，那就说明你已经在保护人类，动物和环境。同时，作为基督教徒，你是忠诚的，并且可以按照圣灵所鼓励我们的那样，以我们心中最强烈的信念来生活。一个忠诚的基督教徒就应该以这种仁爱和慈悲的方式来履行上帝给我们的职责。