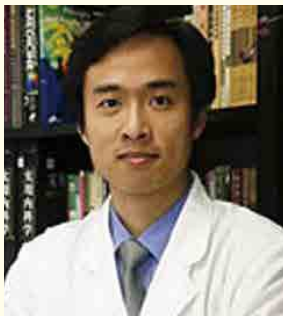


## 素食省思

# 素食為何屬“情志養生”？

李宇銘中醫師



李宇銘中醫師，畢業於香港浸會大學，先後獲得中醫學學士、碩士學位。現於北京攻讀博士學位，熱愛中醫學，著有《中醫不切西瓜》、《中醫學神》等書。現為慈善團體全仁中醫創辦人，素食多年，崇尚簡樸生活，主張全人醫治。

歡迎讀者來信交流，電子郵箱是：[leeyuming@ymail.com](mailto:leeyuming@ymail.com)

(2011-12-19)

好些人吃素的原因是為了身體健康，我認為，吃素雖然對身體有很多益處，但是它的益處最厲害的地方不是對“腸胃”、“營養”有幫助，而是一種“情志養生”，屬於精神調養、“神補”的高級養生方法。

首先，“素食”的這個“素”字，強調的就是“樸素”，就是簡單自然的生活模式。飲食如何才能夠簡單啊？四個字：知足常樂。吃最簡單的食物，最便宜而容易找到的食物，在食物鏈最低級的食物，最保護地球環境的食物，最不用殺生的食物，最不用烹調而又好吃的食物，這種“簡單”的想法，就是一種“素”。

“素”本身就是“白色”的意思，也指潔淨，素食一方面是指食物本身是簡單潔淨的，而更重要的是，素食吃下去人體之後，也讓人體潔淨、內心清淨。



素食是相對於“葷食”。屬於葷的食物，除了是肉類以外，更包括了五辛，即蔥蒜韭菜之類，為何這些屬於植物的東西也叫葷菜？所謂“五辛令人煩”，就是說吃了蔥蒜這些食物，會讓人煩惱不斷，所以這些屬於“葷”。從這個角度來看，**素食的定義不在於是否“植物”，而是在於食物是否讓人“煩”、“心不靜”**。素食所強調的是“心”，吃素能夠“不煩”、使“心靜”，那麼素食顯然是一種“情志養生”了。

這個素食是調養情志的益處，對非素食者來說是很難體會的。我吃素到現在八年了，到後來才逐漸感受得到這個益處，是一開始所沒有想過的。我可以用一個比喻，就好像你上了一輛充滿塑膠氣味的旅遊車上，一開始覺得不適應，但是過一會就習慣了，不覺得它的存在。

實際上，我們大部份凡夫俗子，頭腦天天充滿思慮，雜念自己跳出來控制不住，可是我們都沒有察覺這些念頭，隨波逐流的跟著雜念走。吃素之後，由於沒有了“葷”的“煩”，內心逐漸變得平靜，於是就容易察覺自己的雜念了。

這就是為甚麼素食者對食物的味覺比較靈敏，例如我現在吃了蔥蒜韭菜以後就會覺得人很煩躁、睡不好，但是以前不是吃素的時候就沒有這種感覺；別以為“酒”是植物做的就是素食，現在只是喝一點點啤酒，人就會覺得焦躁不安，這是以前沒有的。這就是人內心“潔淨”了，素食幫助人能夠“清心”，心無雜念，那就容易察覺自己在雜念裡頭，察覺到問題所在，才能夠跳出問題、解決問題。

吃素的人能夠做到“我行我素”，順心而行，不拘束於世俗的看法，而獨行己路又不害怕。不是這樣嘛，素食者在現代的社會中還是占少數，但是他們仍然能夠堅持吃素，就知道他們具有強大的內心，足以抵抗誘惑、輿論等外在的影響。這就是“逆流而上”，“不隨波逐流”了，假如一個人能夠控制自己的雜念，內心完全能夠收到控制，那樣也必然能夠控制自己的“言行”，達致“心想事成”，想甚麼就做什麼的表裡合一狀態，能夠如此順心而行，不是人生的最高層次嘛？