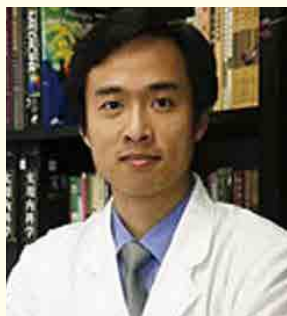




素食省思

素食为何属“情志养生”？

李宇铭中医师



李宇铭中医师，毕业于香港浸会大学，先后获得中医学学士、硕士学位。现于北京攻读博士学位，热爱中医学，著有《中医不切西瓜》、《中医学神》等书。现为慈善团体全仁中医创办人，素食多年，崇尚简朴生活，主张全人医治。

欢迎读者来信交流，电子邮箱是：leeyuming@ymail.com

(2011-12-19)

好些人吃素的原因是为了身体健康，我认为，吃素虽然对身体有很多益处，但是它的益处最厉害的地方不是对“肠胃”、“营养”有帮助，而是一种“情志养生”，属于精神调养、“神补”的高级养生方法。

首先，“素食”的这个“素”字，强调的就是“朴素”，就是简单自然的生活模式。饮食如何才能够简单啊？四个字：知足常乐。吃最简单的食物，最便宜而容易找到的食物，在食物链最低级的食物，最保护地球环境的食物，最不用杀生的食物，最不用烹调而又好吃的食物，这种“简单”的想法，就是一种“素”。

“素”本身就是“白色”的意思，也指洁净，素食一方面是指食物本身是简单洁净的，而更重要的是，素食吃下去人体之后，也让人体洁净、内心清净。



素食是相对于“荤食”。属于荤的食物，除了是肉类以外，更包括了五辛，即葱蒜韭菜之类，为何这些属于植物的东西也叫荤菜？所谓“五辛令人烦”，就是说吃了葱蒜这些食物，会让人烦恼不断，所以这些属于“荤”。从这个角度来看，**素食的定义不在于是否“植物”，而在于食物是否让人“烦”、“心不静”**。素食所强调的是“心”，吃素能够“不烦”、使“心静”，那么素食显然是一种“情志养生”了。

这个素食是调养情志的益处，对非素食者来说是很难体会的。我吃素到现在八年了，到后来才逐渐感受得到这个益处，是一开始所没有想过的。我可以用一个比喻，就好像你上了一辆充满塑胶气味的旅游车上，一开始觉得不适应，但是过一会就习惯了，不觉得它的存在。

实际上，我们大部份凡夫俗子，头脑天天充满思虑，杂念自己跳出来控制不住，可是我们都没有察觉这些念头，随波逐流的跟著杂念走。吃素之后，由于没有了“荤”的“烦”，内心逐渐变得平静，于是就容易察觉自己的杂念了。

这就是为甚么素食者对食物的味觉比较灵敏，例如我现在吃了葱蒜韭菜以后就会觉得人很烦躁、睡不好，但是以前不是吃素的时候就没有这种感觉；别以为“酒”是植物做的就是素食，现在只是喝一点点啤酒，人就会觉得焦躁不安，这是以前没有的。这就是人内心“洁净”了，素食帮助人能够“清心”，心无杂念，那就容易察觉自己在杂念里头，察觉到问题所在，才能够跳出问题、解决问题。

吃素的人能够做到“我行我素”，顺心而行，不拘束于世俗的看法，而独行己路又不害怕。不是这样嘛，素食者在现代的社会中还是占少数，但是他们仍然能够坚持吃素，就知道他们具有强大的内心，足以抵抗诱惑、舆论等外在的影响。这就是“逆流而上”，“不随波逐流”了，假如一个人能够控制自己的杂念，内心完全能够收到控制，那样也必然能够控制自己的“言行”，达致“心想事成”，想甚么就做什么的表里合一状态，能够如此顺心而行，不是人生的最高层次嘛？