

【生活篇】

新素食主義 (十一)

New
Vegetarianism



續上期

◎野萍·文

素食的善益與功德

古人云：「病從口入，禍從口出。」人類所得之大部分疾病是由飲食而引起。所以人們若能節制並平衡飲食，就可以減少許多生理疾病，人們爲了治療疾病，健康長壽，而不斷地對醫藥與飲食進行研究，終於發現，肉食對人體健康害多利少，而五穀雜糧、蔬果等所謂的素食才是人類最自然無害的健康食物。近年來，醫學界及營養學家，更是大力推崇「素食療病，養生延年」的妙方，於是素食與健康劃上等號，是近世紀以來大家公認的事實，也是傳統素食的突破。

其實人類本來就是素食者。如果人類能夠捕殺一隻小鳥，用牙齒撕下牠仍活著的四肢，吸吮牠仍溫熱的血而感到愉快，那麼我們就可以推斷，人類具有肉食的本能。從另一方面來看，一串新鮮的葡萄或一盤鮮果，會使人垂涎欲滴，並且即使他並不感到饑餓，他還是可以吃下，因爲水果的滋味是如此的甘美。這是人類具有素食本能反射作用的例證。

世間人講素食好，那是以現在健康觀點來衡量；佛家講素食好，是指感受果報好，其實不只未來好，現在也好。吃素能培養慈悲心，不給衆生添痛苦。

研究營養的學者都知道蔬菜水果含有眾多的維生素，營養豐富熱能又低，利於消化。葷食熱能多，吃葷的人，尤其五十歲上下的人，很容易造成脂肪過多、血管硬化，血管硬化易患高血壓，糖尿病也會跟著來，所以五十歲上下的人最好要吃素，以保健康。

一般人只知素食健康，而不知食素的同時也是積福積德，能令天下太平。古詩有云：「千百年來碗底羹，冤深似海恨難平，欲知世上刀兵劫，但聽屠門夜半聲。」

素食與修行的奧秘

素食是修行順利成就的秘方之一。因為許多修行的奧秘與素食相契。人與生存環境、與浩瀚的宇宙之間，彼此有密切的關係。宇宙至高的境界就像一片無止境的喜樂與寧靜之祥，是一種最精細微妙的力量，也是愛、和平、純潔和喜悅的呈現。當這種力量充滿大自然時，周遭的環境是歡愉、寧靜、清爽而有精神的。我們所吃的食物，由於性質的不同，對人體也有不同的影響，許多專事修習解脫道或靈修的修行者，莫不提倡素食。因為所有的穀類、水果、蔬菜（蔥、蒜、薤除外）、豆類等植物性食品，素食能創造一個純淨的身體及神經系統，使我們獲得深沈的覺醒與喜悅，身體變得很健康、純潔、輕鬆和精力充沛，而且心靈很平靜、受控制而感到快樂。所以素食是符合宇宙生息自然法則下的生存方式，若想要和宇宙偉大的力量相融合，瞭解生命的意義與方向，素食是很好的途徑。

1· 吃素能清淨身心

清淨的身與心，才能感受到宇宙的奧秘，承受宇宙能量的融合。素食能讓身體變得輕鬆、舒暢，當身體在比較純淨的狀態時，心念較易調適。

「萬法唯心造」，心才是器物世間創造的源頭，所以當心念如是想時，其實在法界已經千真萬確「存在」，只是器物世間一時還無法顯現而已。只有心念被導正了，器物世間才有可能被導正。慈悲的心念，正是最強的能量，最大的正念。

所以不吃肉食，不論對身或心方面的清淨都很有幫助。

2·吃素能讓氣脈暢通

氣脈與我們的健康有莫大的關聯，只要氣脈暢通，此人必定非常健康，同時此人也是修行有成就的人。

爲什麼呢？因爲氣脈的暢通與否，佛教認爲與一切身心活動有莫大的互動因素。

吃素，正是減少一些不好的身心活動累積在氣脈的機會。因爲當動物將被宰殺時，由於恐慌、害怕、憤怒之氣充塞在肉身中，若吃下了這些肉，等於是吃了許多的惡果而不是善果進入體內，對於身體的健康或是心靈的純淨、穩定沒有絲毫的幫助。

行善越多，善因儲藏進中脈，氣脈就越暢通，所以行善可以淨通氣脈。吃素是慈悲自己及別人的善行。一切的行善，都能帶來中脈的暢通。「心氣不二」，慈悲的心、愉快的心情是幫助氣脈暢通的重要法則。只要心清淨了，氣脈也就跟著暢通無阻。

3·吃素容易入定

入定的狀態是身心呈現一種安穩、放鬆的狀況。氣脈暢通，身心自然放鬆；妄念少，心自然容易安定。

吃素，可使身心避免受到混濁之氣的干擾，而趨向穩定、純淨、寧靜，與宇宙祥和、喜悅的脈動相符，自然容易入此定境當中。

定境是平和、安穩的，與殺生的暴戾之氣不同；

定境是充滿喜悅的，與殺生的驚恐、不安不同；

定境是充滿光明的，與殺生的黑暗、下墮不同。

吃素，正是帶我們的身心走向平和、喜悅、光明，因爲我們的生存不是藉著另一個生命換取來的。血液中流著的是心安理得的安然，而不是暴躁不安的焦躁，自然容易進入與大自然同步的醒覺當中。

4·吃素長慈悲之美德

慈悲，是一個修行人最重要的美德。可以說越高的法門就越需要慈悲的人才能成就。

吃素，是慈悲的一種呈現。因為一切衆生從元始以來，在生死中輪迴不息，沒有不曾作過父母、兄弟、眷屬乃至親朋好友的，甚至輪迴成鳥身、畜生等的。因為泯念一切衆生與自己都曾互為眷屬過，每一位衆生的生命和自己一樣珍貴，都會怕痛、怕死，而肉都是從生命體來的。由此不忍之心而吃素，加上素食本身對於身體就有潔淨的滋養作用，藉由身心兩方面的配合，素食將可成就一位修行者大慈大悲之美德，深深沐浴在慈悲的喜悅中。

學佛是不是一定要吃素

初學佛的人一般都有許多問題，有關吃素的問題也許是諸多問題中比較重要的一個問題，因為它影響到一個人每日的飲食生活，如果選擇吃素，那將是他的飲食生活方式的完全改變。因此初學佛的人有如下的問題，學佛是不是一定要吃素？

素食是佛教鼓勵的事，但並不要求所有學佛的人一定要吃素。因為學佛的人吃素是出於慈悲，而慈悲又以五戒中的第一條戒「不殺生」為根本。所以學佛的人如能吃素，那是最好的事。但是，如果因為家庭的原因，或工作上的困難，不吃素也不要緊，但是不要再去殺生，也不可指揮或請他人殺生。在家中，先生或太太一方學佛要吃素，而另一方不吃素，或者是子女學佛要吃素，而父母不同意，這就很容易引起家庭衝突，從而導致家庭不和。這時初學佛的人就可以從吃三淨肉（即不見殺、不聞殺、不為我殺的肉）開始做起，同時，與另一方，先生或太太或者父母從科學的角度多講素食的現實利益，如素食有利於健康等。這樣逐漸地就可以做到對方不反對你吃素。我們一定要記住，學佛的目的不是為了吃素，而吃素的目的是為更好地學佛。如果因為吃素而引來了更多的煩惱與家庭的不和的話，那就失去了學佛的意義了。

我們學佛時，心裡的煩惱就會逐漸地減少，如果再吃素，就會減少身體方面發病的因素，並能增加身體對疾病的抵抗力，身心健康，自然我們的壽命也會增加。

光吃素不能包治百病

現代醫學對疾病的原因有著較深入的認知，如肚子痛病，現代醫學研究出它的病因是膽結石、腹膜炎、腸痙攣、盲腸炎、胃出血等。當我們問「引起這些病的原因是什麼？」時，醫學的進一步發展就會回答說，這是因為血液酸性、某某缺乏、某某阻斷、某某障礙、某某肥厚、某某壓迫、某某失調、某某刺激、某某發炎、某某潰瘍，等等。對於這些，我們都可以進一步再問一句：是什麼原因造成這些這酸性、缺乏、發炎、潰瘍的狀況？隨著醫學的更加發展，將會找出這一切原因的更深一層的原因，屆時我們又要對這更深一層的原因再問一個「為什麼？」

佛教在解釋人生病方面，有些觀點值得我們思考。比如佛教強調因果報應。具體到人生病，佛教便認為與人食肉殺生有因果關係。而食素，則可以避免殺生，至少可以減少殺生，這樣人就不會受到「殺生」的「因果報應」了，當然也就少生病或者不生病了。

另外，佛教還認為盜、淫、妄等也是疾病的原因，光吃素並不能包治百病，還必須同時進行布施、供養、持戒、念佛、誦經、放生、懺悔、趺坐等佛事，方能消除。

進一步說，吃食等善舉如果僅僅只是為了求得身體健康，還是十分初級的。所以，佛教強調佛家弟子發心吃素，應放在培養大慈大悲之心，求證佛果、普度眾生上。

（續下期）

（本文感謝悅智文化館提供連載）