

素食是一个“修心”的过程

2012-08-17

编者按：素食并不仅是吃的问题，也不仅是不吃动物的问题，例如五辛对素食者的负面影响就非常严重，这并非是因为素食者肠胃差了，而是因为素食者的身心感受都很灵敏，素食本身是一个修心的过程。李宇铭博士的这篇文章对于素食者的外在形式与内在追求做了一个较为深刻的解析，告诉我们吃素的意义绝非我们仅仅理解的不吃肉，而是一种生命的升华与心灵的修行。

素食不就是讲饮食的问题吧？还有甚么其它的？当然不止了！

就好像驾车那样，一开始学习驾驶的人会问：如何开车？刹车？拐弯？车子坏了怎么办？……

但是，当一个人学会驾车了，这些事情都不再考虑了，就会转而开始真正驾车的目的：节省时间到达目的地？为了谋生赚钱送货载客？为了驾驶郊游乐趣？……

谈素食，初尝素食的人都会很关注素食的问题，例如怎么吃啊？吃甚么啊？如何吃得健康啊？当这些基本问题都解决了之后，学会怎么素食了，这些事情就不在考虑之列，转而是到真正开始素食的目的——每一个人选择吃素的目的都不同，有人为了健康治病、环保人权、保护动物、宗教信仰……

这篇文章，想指出一个所有素食者都能够体会到的共同目的：“静心”



素食并不止于不吃动物

很多人以为，素食就是指不吃肉，只吃植物性食物。这虽然也是素食的基本定义，但是素食者还有不同看法。例如佛家的素食者，主张不吃五辛，即葱蒜韭菜等“植物”都不吃；又如印度修炼瑜伽者，主张不吃惰性食物，其中就包括了“菇菌类”。

为何这些植物性的东西素食者不能吃？先说葱蒜，在《黄帝内经》中有一段话说：

“黄帝曰：辛走气，多食之，令人洞心，何也。少俞曰：辛入于胃，其气走于上焦，上焦者，受气而营诸阳者也，姜韭之气熏之，营卫之气，不时受之，久留心下，故洞心。”《灵枢·五味论》

这段话的意思，说葱、蒜、韭菜等辛味食物，多食则让人“洞心”，是指食物进入胃之后，其气上行太过，气有余而留在心下，故此出现一种不适感觉。“洞心”通俗一点的讲，其实就是“心烦”吧，称为洞心是强调一种空虚感，胸中空洞不适感觉。

至于说“惰性食物”，则是指吃了之后让人感觉怠倦乏力、迟钝昏沉的食物，就是让人“懒惰”的食物吧。这类食物之中以“菇菌类”为代表，各种香菇、木耳等的食物，生长在阴暗潮湿的环境，是从发霉腐烂的地方生长出来的，没有太阳照射，故此其性阴沉，不少菌类更是有毒性的，这就可以理解为阴性十分强烈了。菇菌类从中医的角度来看属于“寒湿”的食物，食后让人意志消沉。在修炼瑜伽者的角度看，惰性食物不单包括香菇，各种鱼肉、鸡蛋、葱蒜、烟酒、毒品、腐烂食品都包括在内。

为何素食者受到五辛影响？

素食者不吃五辛、惰性食物，其实就是这些食物会影响人体，让人觉得心烦、昏沉。其实这些感觉，非素食者也会拥有，例如吃了洋葱之后觉得有口气，其实就是一种心烦，只是这种不适感觉在素食者身上尤为明显。

为何非素食者感觉不出来？这就是“荤食”的作用影响了。这就好像一个人，进入一家很吵的酒吧里面去，一开始觉得很吵觉得心跳加速，但在里面几个小时之后就适应了，到离开踏出门口时才发现，原来外面世界十分宁静；又例如刚进入一个新装修的房子里面，有一股油漆的化学气味，觉得十分难闻，但没多久之后就适应了，嗅觉没感觉到问题，要到下一次再进门时才闻得到。

这就是一个人的适应能力，假如长期吃肉、吃这些五辛惰性食物的人，身体长期浸泡在“喧闹”、“气味浓烈”的环境，其实身体也有不适感觉，但是都被掩盖了，自己感觉不到。长期这种饮食的人，身体也有心烦昏沉的不舒服，只不过自己不察觉，更变成了自己一种性格，例如爱发脾气、意志消沉，甚至变成一种体质，长期疲乏劳累，却没有想过是饮食所致。

由于素食者饮食清淡洁净，就好像长期在一个宁静舒适的环境里面生活，假如外面有一点噪音、一些臭气，就容易感觉得到了。故此素食者就连五辛、香菇等食物，吃下去也容易感觉到不舒服，这并不是因为素食者的肠胃差了，而是素食者的身心比较灵敏，容易感觉到自己内心与外界的变化，更喜欢保持平静。

素食是一个“修心”的过程

从这些角度看，素食者并非单纯是不吃肉，素食者选择食物的目的，除了有考虑不杀生的原因外，终极的目标是“修心”。

很简单吧，选择“不吃肉”的想法，本身已经是对内心的一种挑战了，戒除吃肉就是解除“心瘾”，这种心瘾某程度就是指一种长期的心烦意乱、内心不平静，也是长期吃肉所导致的一种身心状态。

进一步看，不吃肉以后，不代表内心就一定平静。人的内心还是会受到七情六欲、外在环境变化所影响，但因为素食者平素内心经常保持平静，容易察觉到外在影响，不会情欲带走了而不自知，寻找各种方法让自己变得更加平稳。因此在食物的选择上，假如让自己心烦昏沉的食物，都尽量避免了。

在儒家与道家的典籍中，有不少记载说当时每于求道、求学，或者祭祀的时候，都主张斋戒，如《南华真经》说：“颜回问道于孔子，孔子曰：汝斋戒，吾将语汝。颜回曰：回居贫，唯不饮酒，不茹荤久矣。孔子曰：是祭祀之斋，非心斋也。”而在这段话里面，孔子更指出了观点叫“心斋”，就是说不吃肉喝酒只是“祭祀之斋”而已，更重要的是“心斋”，就是指内心的洁净、安宁了，有这种心态，才容易学好大道。

由此可见，提倡“素食”的概念比“吃斋”更深一层，素食并非单纯的禁忌、受戒，而是希望在调整饮食的过程中，让自己内心清净。

素食是为了“身心合一”

透过饮食改变影响身心，这就告诉了人们，饮食并非单纯为了身体需要了。人们在吃饭的问题上，比较多考虑是否足够营养？是否能让身体健康？如何吃能帮助治病养生？……这些想法，对于素食来说还未到一个最高层次——饮食对人内心直接影响。

西方有一句话说：“You are what you eat”（你吃甚么，你就是甚么），人会被食物的性质影响自己的性格，其实中国传统也有这种观点，就好像笔者在《评素食之六：中医如何看素食？》一文中，指《黄帝内经》中记载了吃肉的人的性格放纵、骄傲、刚烈，正好反映了吃肉对人性的影响。

肉食之中含有“尸毒”、除了是对人体健康不良的毒素外，更指动物在被杀之时的愤怒、痛苦、恐惧的情绪，人类吃下以后，也会被这些情绪所影响。因此所谓“荤食”，为何让人头脑昏沉，就是指这些食物本身的特性不好了。

素食改变人内心，倒过来说，决定素食已经是内心的转变。一个人要从非素食而改变为素食，本身已经是心先变了，立志转变自己，之后才决定在饮食上改变。而在饮食改变之后，内心又逐步随着身体洁净而内心变化，互为因果。

素食并非单纯一种饮食习惯，而是一种哲学、一种生活态度、人生观念，代表了前卫的绿色思想，亦是回归传统的饮食方法，是通过饮食修行，让自己身心合一，甚至与自然共融。

这也是素食者容易快乐的原因，真正的快乐并非来自欲望的满足，而是当自己内心平静、身心调和、欲求减少，这种祥和美满的状态，正是持久快乐的泉源。

【李宇铭博士，在北京行医的香港人，坚持传统中医，分清中西医学；独尊仲景学说，临床只用经方；素食多年，崇尚简朴自然生活，主张全人医治，身心合一。著有《中医学神》、《中医不切西瓜》等书。】

（文章来源，百度文库）