漫談吃素

馮馮

修行必須吃素嗎？很多人這樣發問。有些說修行必須吃素，有些人則說不必，仁智互見，使人覺得無所適從。這本來是一個自古就爭論至今，仍然沒有結論的問題。我的看法，是從一個現代人的現代知識來研究的。

首先，我們要確定一下，所謂修行，是哪一個宗教的修行？是什麼樣的文化背景的修行？是在什麼生態環境的修行？不同的宗教，不同的文化背景，不同的民族生活習慣方式，不同的生態環境，對於修行各有不同的要求。舉例來說，伊斯蘭教有它獨特的教義，有它獨特的文化背景，有它獨特的思想系統人生觀念。伊斯蘭教起源的地區，是千里黃沙的沙漠地帶，水源缺乏，寸草難生。怎麼農耕？哪有蔬菜？他們自古以來是逐水草而居的遊牧民族，靠牧羊趕駱駝馬牛爲生。牲口是他們的唯一維持生活的食物，怎能强迫他們吃素？難道叫他們吃野草嗎？野草所含的草酸，只有牛、羊、駱駝可以吃了不中毒，人吃了卻會中毒而死的呀！所以，我們毫無理由硬要伊斯蘭教徒吃素。他們也有齋戒日，但是方式與農業社會的佛教徒的齋戒有分別。佛教主張戒殺生，是包括戒殺牛羊牲口，甚至於連昆蟲也不准殺死，否則就種下殺孽惡因。佛教的農業社會特別是禁止殺牛，因爲需要耕牛來幫助農耕！可是，伊斯蘭教社會沒有農耕機會，也沒有青菜可吃，不准他們吃肉，他們吃什麼呢？吃沙子麼？農業文化背景產生的佛教戒殺的標準，怎能適應於沙漠遊牧民族？

伊斯蘭教也有很好的教規，其中一條也是禁止殺生！可是，是指的不准殺人！並不包括人以外的生物，因爲他們必須宰殺牲口來維持個人與民族的生命！

北極圈冰原上的愛斯基摩民族，其名字愛斯基摩就是吃生肉的意思。他們生活的環境，終年是冰島，根本不可能種出青菜來，連青草都活不了，他

們若不去捕殺海中的魚類和海狗、鯨魚作爲食物，他們老早就餓死絕種了！他們連火種都是珍貴的東西，只好生吃肉類。他們若不用魚油、海狗皮等等作爲維持生命的必需品，怎麼活下去？我們怎麼可以用佛教農業社會文化的尺度去批評他們不對？

蒙古、新疆戈壁大沙漠的遊牧民族，或是烈日風沙，或是大風雪，哪能農耕？哪有青菜？雖然信喇嘛佛教，也知道佛教戒殺生，可是他們不殺羊不吃羊肉，叫他們吃什麼維持生命？

北美洲、南美洲、非洲腹地，到處是原始森林，千年古樹參天，萬年腐木鋪地，山洪常常暴發，猛獸毒蛇橫行，土著民族人少力薄，無力開墾，不靠打獵捕魚，怎樣維持生命？

文明世界的西方社會，信仰以基督教爲主，基督教源起於以色列，承受了希伯來民族自古以來的生活方式和文化，而予以改良。希伯來民族的宗教，是民族宗教猶太教，五六千年前，先知摩西爲了率領希伯來民族逃避埃及法老王朝的奴役，帶領希伯來奴隸數百萬人，渡過紅海來到迦南地區，他設立十誡，作爲猶太教的戒律，後來也爲基督教所承受。十誡中的第一誡，就是戒殺人！並沒說要戒殺一切的生命，因爲以色列民族當初也是遊牧民族，後來定居在以色列地區才漸漸成爲半農耕半遊牧。他們的糧食是兼有肉食與農作物的。

今天的基督教徒，仍然奉行十誡，禁止殺人，但是並沒有禁止宰殺牲口動物作爲食物。他們也有齋戒日期，例如天主教徒每星期五不得吃肉類，只可吃魚，還有些基督教派在守行五旬齋或七旬齋，到那一天來吃素食，目的似乎是著重調節，而不是在禁屠。

南洋很多地區，在赤道的水鄉的民族，他們連土地都沒有，居住在海中的漂浮竹排上面，哪有土地種植農作物，哪有青菜吃？他們唯一的生活來源就是海中的魚類。不准他們捕魚殺生，叫他們吃什麼？光喝海水可以活命嗎？

佛陀在說法時，曾經教訓弟子必須尊重他人的宗教信仰（見《雜阿含經》）。固然，佛陀鼓勵弟子吃素，因爲佛法主張慈悲戒殺生，包括戒殺動物牲口和任何有情生命。而且也因爲印度是個農業社會，需要耕牛來拖犁負重，也需要羊乳來養育嬰孩，家禽生蛋供給營養，殺死這些牲口就缺少了很多營養，牲口是農村生產營養非常必需的。還有更重要的吃素理由，那就是爲了保健！佛陀是一位博學的智者，他也精通醫理，他當然知道肉食太多會引起

膽固醇太高、心臟病、糖尿病、高血壓等等疾病。在佛陀時代，還沒有這些名詞，佛陀講法時只簡單提到吃肉多會致病。不過，佛陀也曾經開示過，在沒有蔬菜出產的不毛之地，可以方便隨緣吃肉（見《楞嚴經》），又說可以准許吃三淨肉。佛陀到臨終時開示說：「我在，三淨肉許食，我滅後，三淨肉亦戒！」可見佛陀的教訓是有活動性的、中道的方便法門，並沒嚴格要求吃絕對素，也沒有支持吃肉，顯然他是允許弟子以理智自己選擇吃素或吃肉的。不過，從口氣聽來，佛陀顯然比較主張吃素。佛陀顯然也知道沙漠與冰寒之地不能種植蔬菜，所以他說不毛之地可以方便吃肉。至於佛經中有些文字說吃肉者必得果報，人死爲羊，羊死爲人，這些觀念，其實是採自印度教的輪迴觀念，並不是佛陀所說的。我懷疑佛經經過千多年的輾轉流傳，不時會被信徒擅自增減，添加了很多迷信成分到佛經文字裡面去。有些信徒，爲了强調吃素，就加入了吃肉者入地獄輪迴受罪人死爲羊之說，來嚇唬學佛者。作爲一個客觀的研究者，我發現原始佛教並沒有輪迴之說的，佛陀並未講過輪迴，只講過因果而已。所以我懷疑很多佛經曾經被人竄改加減，就像任何宗教的典籍一樣，在漫長的許多世紀流傳中，不斷被人竄改，改到面目全非！

我個人是吃素的，我也勸告他人吃素，但是我沒有用惡業輪迴之說去嚇唬任何人。我只是用惻隱之心、慈悲之念不忍殺生來勸人吃素，同時也用保健觀念來勸人別吃肉，以減少高血壓、心臟病、糖尿病、癌症的機會。當代的西方醫學界，大多數都公認吃肉是比較多機會患上那些致命疾病的，所以西方醫學界也都在勸人吃素，西方社會的青年一代很多也都基於保健防病而吃素，倒不是因爲宗教原因而吃素。上文已經說過，西方宗教很少鼓吹吃素，也並未禁止屠宰牲口動物。佛教也只有北傳中國大陸的大乘顯宗佛教才極端主張吃素，密宗並無主張絕對吃素，南傳佛教也並無這樣的主張。向國際弘法，當前最成功的，仍推密宗與南傳佛教，中國顯宗在接引國際信徒上，是仍然成就不大的。顯宗極力主張吃素，幾乎已經成爲招牌，使人誤以爲吃素是修行的最重要法門，如果不是唯一的修行方法的話。中國顯宗的英文與其他外文譯本並不能廣傳流通於國際，比不上南傳佛教與西藏密宗那麼能爲國際人士接受。所以，可以說，顯宗極力主張素食，只做到招牌作用，使國際人士卻步而已。國際人士吃素，很少是受中國顯宗的影響所致，可以說，

只是他們受到西方醫學界的推廣鼓吹素食可以預防疾病的接引，爲了保健而素食的成分居多，宗教與惻隱之心並不是他們吃素的主因，當然更不是因爲畏懼吃肉死後輪迴成爲畜生。那麼，他們吃素算不算是修行呢？我認爲也可以算是修行。不過那是保健的修行，而不是宗教上的修行。那麼，他們算不算種了善因呢？我認爲他們雖然不是因爲宗教原因而吃素，也一樣種下了善因，會得到善果，今生的保健就是他們的善報！

我們知道，吃素並不是佛教所專有的修行要求。印度教、耆那教等等宗教，對於吃素的戒行，比佛教更古老，也更苛嚴得多。苦行瑜伽派非但持素，還嚴格地禁食，忍飢挨苦，用盡種種不人道方式去折磨自己的肉體，以求禁絕欲望，以禁慾作爲靈魂解脫的方法，很多都是違反自然的。

原始佛教並未採取極端的吃素要求，上文已經提起過。佛陀只是鼓勵弟子吃素，並沒有強迫弟子絕對吃素，佛陀的原始教訓是在啓發智慧，不是在強制執行。可以說，吃素，在原始佛教時代，並不是修行的最主要要求。只是到了後世北傳佛教到了中國大陸，才漸漸發展爲要求絕對吃素，尤其是梁武帝大力提倡素食，也下令強制規定佛教徒必須吃素。鼓吹吃素有功德的經論越出越多，大乘顯宗佛教徒相沿成風，到了現代，絕對吃素變成了顯教的最大標誌，反而把顯教的很多主要義理與律制掩蓋了，一般人總是以吃素與否來衡量佛教徒的修行成就。其實，智慧開悟才是佛教的成就，吃素只不過是日常生活的一環而已，根本與追求智慧與解脫不是同位的作爲！很多人光是盲目吃素，而不開悟，甚至變爲迷信式的吃素，以爲吃素就有大功德，可以保平安保家宅，而且吃素就是唯一成佛的途徑，那麼說，牛、羊、駱駝等等素食動物應該都成佛了！

過分誇大吃素的功德與功效，與過分誇大打坐的功效，可說是今天一般信佛者的牛角尖！盲目吃素與盲從打坐，以爲吃長素與長久打坐就是成佛的唯一途徑，而不向禪定開悟下功夫，那就是今天很多學佛人的通病！沒有智慧，沒有開悟，光是吃素打坐就會成佛，那麼牛、羊、馬、駱駝、大石頭老早都成了佛啦！

總而言之，吃素與打坐只是修行的日常功課的一環，決不是最主要的要求！

佛陀說，修行由戒入定，由定生慧，並沒說必須打坐才可入靜定。事實上，有些人不打坐反而心

靜，打坐久了反而心猿意馬，慾念從丹田湧升不能自制，幻象叢生！有些人打坐久了，昏然入睡，有些人打坐太久，血液循環不良，變成癱瘓。當然也有打坐眞能入靜定的，那就看各人做得適不適當。

回到本題，吃素，也是有利有弊的。有些人吃素得當，身壯力健，延年益壽，身心愉快，非但收保健之效，也有助心情的平靜，方便修行禪定，求取大智慧大解脫。相形之下，也有些人吃素不得當，變成營養不良，面黃肌瘦，貧血衰老。還有些人對於某些素食是有過敏症的，一吃就中毒，全身奇癢、嘔吐、暈眩頭痛，天旋地轉，甚至昏迷不省人事。我就見過吃了茄子會喉癢，胃腸也難過，內耳奇癢的。一些對於大多數人無害的蔬菜水果，有時候對於某一組人士會構成過敏性的災害！因爲各人的體質不一樣，對食物的反應也各不相同！有些人可以吃煮熟的黃瓜，但是一吃生的，就會暈眩嘔吐，有些人可以吃煮熟的白蘿蔔，但是吃一片泡菜蘿蔔就會肚子絞痛到喊救命！現在很多極端主張吃素的人，過分強調素食的好處，又有些人過分強調生吃素菜的利益，列舉出千百條營養學說資料來使人信服。可是，他們忽略了一件事：那就是「過敏症」！我自己是吃素食的，也喜歡生吃素食，不過，我不鼓勵他人都跟隨我吃同樣的生吃素食！因爲我知道各人體質不同，各人有各人對食物的不同反應，各人有各人的過敏症！

過敏症是很神祕莫測的疾病，應該說是各人獨特的體質弱點，可以說是沒有兩個人相同的。你能享受芒果，他卻一吃就肚子痛甚至暈眩，你能吃菠菜，他可能一吃菠菜就全身紅腫。你可以生吃胡蘿蔔，他吃了卻會瀉肚子不停，你可以吃綠豆芽，她吃了卻會流產！……種種形形色色的過敏症，說之不盡。現代醫學如此發達，也仍然無法醫治過敏症！唯有勸病人自己小心避開過敏的食物！

我看過很多有過敏症的病人，我也看過很多鼓吹絕對吃素與生吃素食物的書籍，可是他們都沒注意到過敏症問題。他們都是過分強調素食與生食的好處，好像可以治百病！我自己是個吃素也最喜歡生食素食的人，可是我覺得，他人應該自己小心去發現自己對哪一些素食有無過敏，不應盲從那些書籍。因爲體質是人人不同的，反應也人人不同，世上沒有一種葯方或素食可以適合每一個人！不過，素食基本上是有益的，如果您對它沒有過敏症，您就受益！這要您自己去細心研究，哪些素食您可以

吃，哪些您可以生吃，哪一些您不能吃！您自己才最知道您自己！

假如您確定了您沒有對什麼素食過敏，而您又能接受生吃素食，那麼，您不妨參考那些素食生吃書籍，盡量吃素，生吃素！素食的確可以減少膽固醇、高血壓、心臟病、糖尿病、腎臟病、肝病、中風、血脂過高，甚至減少癌症等等的患病機會。不過，切不可走上極端！千萬別以爲素食與生吃素食是萬能的靈丹聖葯，因而忽略了別的來源的營養——例如，不是由殺生而取得的動物食品，牛奶、芝士、雞蛋（無種的）等等。因爲人是需要多方面不同的營養的。而且，也必須知道，素食也並非全部都是沒有濃縮高脂的，有些植物油的高脂並不比動物油低，有些植物食品吃了也會發胖，也會引起高血壓與高度膽固醇，有些植物煮熟吃無毒，生吃卻是有毒的，至於修行是否必須吃素，吃素是否就是修行，我想，您自己不妨去分析一下！

在我個人的看法，吃素不能代表修行的全部。修行主要的目的應該是修品德品行，吃素的動機是不殺生與保健。若以戒殺生而論，那麼，吃素可以算是修行的一種途徑。但是，素口不素心，也只是做到表面的守戒而已，嘴巴吃素，心中也必須素淨，不起妄念，才算是修行。否則，儘管嘴巴吃素，心中卻仍有邪念妄念，身有淫行，或是巧取豪奪，貪得無厭，斂財自肥，滿口妄語，爭權奪利，陰謀害人，那樣的人，吃素也算不得是修行人！您別以爲吃素的全是好人，這世界上，吃素而不修行的人多著哪！

吃素其實只是戒了殺有情之生命，例如豬牛雞鴨等等牲口，做不到絕對的不殺生。青菜與其他植物，不也是生命嗎？佛教認爲植物是無情生，並不是有情生，所以不列入戒殺生之列。事實上，植物也是有知覺有感情的生物，只不過是我們感覺不到而已。從科學研究就知道植物也有知覺與感情，甚至於也有思想，雖然不同於動物，但也是除了生命本能之外還有思想的。所以，若從極端的執著的觀點來看，吃素菜也還是殺生的。也難怪外教教士諷刺佛教說吃素殺生比吃葷殺生更多。要是那樣走極端，那麼，喝開水一口，就殺生更多啦？煮開水可得殺死多少億兆的微生物？呼吸一口空氣又殺死多少億兆細菌病毒？要那樣去算，那麼半天也不能活了。所以是不能走極端的，更不能斷章取義來批評吃素殺生更多。

我認爲，大多數講經說法的大德都忽略了保健

，只是教人守戒，教人念經咒，打坐，好將來成佛。我卻認爲應該也重視保健，應該把保健列爲修行的最重要項目之一，不注意保健，光是苦修教理，就算修得開悟，證得佛果，而這個肉身臭皮囊卻是百病叢生，那又有什麼好？

吃素是有助於保健的，在現代人觀點來說，吃素的保健意義遠超過守戒不殺生。現代社會已經不需要親自屠宰牲口，要吃什麼葷肉，都可以到市場去買。可是吃肉太多往往會引起種種疾病，高血壓啦，糖尿病啦，心臟病啦，腎臟病啦，大腸癌啦，什麼都來了，吃肉是比吃素的患病機會多，從保健觀點來看，吃素是比較明智的。

西方醫學界大多數公認，肉類會引起人體血液的酸性反應，形成 Acidusis，使到細胞老化，把細胞內的鎂放出來，使到血液中有太多的鎂，而鈣則大大減少，因爲鈣爲了要中和血液中的酸性而被消耗了。鈣在細胞中的功能是保持細胞的滲透壓；鈣銳減，細胞的滲透壓就弱了，細胞中的鎂就漏出去了，細胞老化了。而外來的病原體、濾過性病毒同時也更容易滲透進入細胞裡面去，它們會與細胞核結合使細胞發生突變，變成癌細胞！癌細胞會生出觸角多條來侵食正常的細胞。正常細胞的分裂是有規律、有限度的，癌細胞的分裂與繁殖是無規律、無限制的，它們會不斷侵害發展下去，會經由淋巴腺系統與血液系統，蔓延到全身各器官、各部門的上皮層去，直到吃光使到人體死亡爲止。這並不是毫無根據的理論，這是經過西方與日本醫學界很多人用電子顯微鏡觀察培養癌細胞的實驗的發現，已經有很多醫學家公認的。不過，也很有人不肯接受這種學理。

假如您也懷疑這種理論的準確性，那麼您不妨多吃肉，多吃動物脂肪，看看有什麼益處？也許不一定血液酸性多到使細胞老化，使病原濾過病毒容易滲入細胞，至少您必會得到膽固醇太高，血脂太高，動脈內壁粥狀硬化，高血壓，進一步變成心肌梗塞，腦血管梗塞，中風，腎臟衰竭，壽命縮短。

假如您覺得上文所說的理論還聽得進，而您又知道病原體濾過病毒是經常無所不在，在空氣中，在水中，在人體細胞外壁的皺紋溝中，隨時伺機侵入，那麼，就應該警惕了，就必須盡量預防了，預防的最基本方法就是少吃酸性反應的食物——肉類、白糖、酒類。

不過，有些動物性營養卻是有助於使血液減少酸性反應的。牛奶、羊奶等乳類，並非由殺生而取

得，它所含的有機鈣的鈣，倘若能配合深綠色蔬菜的營養所含的維他命K，就會很快與牛奶中的白光紫外線所產生的維他命D結合，經過一番電解過程，產生鈣離子（Ion calcium），在人體中發生有機效能，減少血液的酸性，也就是減少病原病毒入侵細胞膜內形成癌細胞的機會。因此，我主張素食應該也同時吃一些牛奶、羊奶或乳類製品，一方面是補充蛋白質之不足，另一作用是上述的鈣離子作用。

深綠色蔬菜葉子青菜、豆類、瓜類和水果，都含有適量的鉀（Potassium），多吃這些素食，它的功能是使血液保持正常的鹼化。有些人就不能接受，說水果是酸的，怎麼會使血液鹼化呢？這裡就是答案：不錯，果酸是酸的，但是果醣是單醣，吃了很快很容易被消化轉爲血醣，而它所含鉀量豐富，也有鈣，鉀與鈣是保持血液鹼性反應平衡的。也就是減少了病原侵入細胞的機會，減少癌症形成，同時也減少膽固醇與血脂，自然也就減低了高血壓、心肌梗塞等等循環系統疾病的形成機會了！

植物食品所含的豐富的鉀，與維他命C、維他命B，都是保健的重要營養成分，富於預防疾病與癌症的功效。而肉類所含的鉀是很少很少的，肉類所含的胺基酸很豐富，但也是促成酸性反應的，胺基酸是癌細胞所最喜歡的營養，多吃肉，就等於多滋養了癌細胞。癌細胞不喜歡有機鈣與有機鉀，所以，明智之士會選吃含有豐富鉀與鈣和維他命C和礦物質的素食，而少吃肉類，最好就是不吃肉類。

含鉀豐富的素食水果蔬菜，依次是：杏、香蕉、棗子、橙柑、橘子、桃子、草莓、杏仁、蘋果、蘇木子、榛子、胡桃、玉米、里麥子、小麥草、南瓜、扁豆、黃豆、菠菜、包心菜、芥藍菜、生菜、莧菜、黃瓜。

以上是大略舉例而已，次序排列並不一定準確，不過也可以參考。下列是含鉀最少，而含鈉最多同時也是使膽固醇增高的食品：豬肉、牛肉、龍蝦、螃蟹、蝦、雞肉、鴨肉、鵝肉、白糖製品、白麵粉製品、白米及製品。含鈉最高的食品是鹽漬食品、醬料、醬菜，吃得太鹹是高血壓、心臟病、血管硬化的主要原因之一。

很多人問我：某某人是出家修行人，都是吃全素的，怎麼也患上高血壓、心臟病呢？我的答案是，他們吃的素可能以鹽漬食品爲多，吃得太鹹了，吸收過多的鈉，天天吃鹹菜、醬菜、醬瓜、豆腐乳，鹹都鹹死了，何況又常吃太多的油炸豆腐呢？油

炸食品也是很不健康的，油炸豆腐的油經過高溫變成了濃縮脂肪（condensed fat），加上高溫使它產生的化學毒素，吃了，等於與吃肉一樣，是有害健康的。吃素的人，不管在家出家，都喜歡吃油炸豆腐、油炸麵食，加上鹹得要命的醬料、醬菜，這樣吃素，還不如吃葷也罷！很多吃素的人，只愛吃醬菜、醬瓜，不愛吃新鮮深綠的葉子青菜，又不吃根類植物，吃洋芋又怕會發胖，吃水果又說太寒涼了，吃種子植物食品例如花生、黃豆，又說太難消化！難怪營養不良啦！光吃醃菜、鹽漬、醬瓜、油炸豆腐、豆拌醬、炸醬麵，不吃上列的新鮮蔬菜、水果、堅果，怎能不與吃肉的人一樣多病多痛，患上高血壓、心臟病什麼的？再加上不運動，只顧日夜不斷打坐、唸經、唸咒，血液循環不良，又長期面對那麼多的一爐香的煙，怎不得心臟病？不得肺癌？可見吃素也必須明白吃素保健的原理，不可盲目盲從地吃那些無益的「傻瓜素」！必須要吃保健的新鮮菜蔬、水果、豆類與堅果，假如吃傻瓜素，還不如去吃葷吧！肉類與脂肪，一經高熱煎炸烤焦之後，它所含的「苯基嘌呤」這種致癌物質，和另一種叫做「甲基膽菲」，是多麼可怕！油炸豆腐等等油炸素食，也會產生同樣的致癌物質！所以，別以為吃素的人就一定不會生癌症啊！看你吃的是什麼素？

肉類除了在烤焦或油炸之後會產生致癌物質之外，還有很多致病的物質。動物肉類的脂肪和膽固醇，很難在人體消化系統中徹底分解，這些脂肪與膽固醇，不斷地累積在人體血管的內壁，使血管變成越來越狹窄，再加上累積的鈉和其他廢物，人的血管就像那多年淤積的地下水管那樣淤塞了。水流不通淤塞的水管，血液也通不過淤塞的血管，使心臟要加倍或多倍地工作，於是就有心肌梗塞啦，高血壓啦，血管硬化啦，中風啦，腦血管爆啦，痛風啦，關節炎啦，腎臟病啦……許多致命的疾病。

除此之外，動物屍體細胞中的蛋白質會很快凝結及產生酵素，分解，腐爛形成「屍毒」。動物肉類的腐爛比植物食品腐爛得快，因為動物的細胞壁只是單薄的一層，植物的細胞膜壁是雙層的。

動物肉類的纖維質較植物低，相當不利於大腸排泄，所以吃肉的人若不同時吃些蔬菜就會便祕，便祕的結果是，肉類的屍毒、尿毒、尿酸、大便廢物的毒素，都會隨著脫水作用而隨水分再回到人體的血液去，引起很多疾病。

人是應該每天都把消化後和新陳代謝的廢物排

泄出去才可以保健的，蔬菜、水果和富於纖維質的五穀和硬殼堅果，都很有助於大便暢通，常保健康正常，而且排除血液中的過多的膽固醇與脂肪，降低血液中的三酸甘油脂，而且植物纖維質又有海綿般的吸水功能，可以把大腸內的膽酸等等致癌物質吸收，然後排泄出體外。

素食的纖維質有這麼多好處，所以我們應該多吃素食，少吃肉類。假如一時還戒不掉肉類，那麼至少也該多吃些蔬菜、水果與堅果、五穀來抵消肉類的禍害。在比例上，最好是一分肉食，就須配搭最少五倍的素食。

蔬菜之中，纖維質很高的比比皆是：包心菜、芥藍菜、芥菜、菠菜、空心菜、莧菜、芹菜、胡蘿蔔、白蘿蔔、白菜、大白菜、蕃薯葉、豆葉子、瓜葉子、蘆筍、茭白荀、竹筍、冬瓜、茄子……很多很多種蔬菜。豆類例如黃豆、紅豆、扁豆，另外，海藻、海帶、紫菜等海產植物就更加有益。水果纖維質又多，果糖多，果膠多，舉凡鳳梨、蘋果、橘子、柳丁、橙子、桃子、李子、芒果、楊桃、蓮霧、巴拉……可說都是有益健康的，吃的時候也許酸一點，吃進了體內，卻因爲它含有豐富的鉀（Potassium）與鈣，在血液內，成爲碳酸鈣、碳酸鉀的形式，分解出鈣或鉀，與遇到由動物蛋白質生成的硫酸、磷酸，由動物脂肪生成的酪酸、乳酸，和焦葡萄酸等等會有害健康的酸，發生化學作用，使之成爲中性的硫酸鈣與二氧化碳及水而排出體外。所以，血液因此而變成乾淨了，保持在PH七以上的鹼性了，人就比較少生病了。

有人批評說，吃素會形成營養不良，疾病叢生，也有些人吃素不得當而使營養不良，那是因爲他們偏食，老是偏重吃某幾種素食，不吃較多種類的素食。舉例說，有些人吃素，光是吃醬菜、醬瓜、幾片白菜葉子，或者幾片白蘿蔔，或蘿蔔乾和白米飯，以爲這樣就夠了，他們不知道那些不新鮮的醬瓜、醬菜味道雖好，卻沒有什麼營養，而且所含鹽分太多，對心臟和腎臟都有害。常吃油炸的素食，那些經過高熱油炸所產生的濃脂肪與毒素，其害處是不亞於吃肉的。

吃素，也必須知道有些素食是缺少某些蛋白質、胺基酸的。假如吃素是偏食，光吃白米、白麵和蘿蔔乾，當然就會營養不良了。錯誤在於偏食方式的吃素，而不是凡是吃素就會營養不良。我們要了解，人體必須從食物吸收十種主要的胺基酸，那是人體自己本身不能製造的，萬一由於偏食而缺少這

些主要胺基酸，不管是素食者或肉食者，都會生病。這十種主要胺基酸的名字是：

異白胺酸　成人每天需要量是一點四公克

白胺酸　需要量是二點二公克

離胺酸　需要一點六公克

苯丙胺酸

酪胺酸　需要二點二公克

甲硫胺酸

半胱胺酸　需要二點二公克

羥丁胺酸　需要一公克

色胺酸　需要〇點五公克

纈胺酸　需要一點六公克

成人每天需要的蛋白質是大約六十至七十公克，青少年也同樣，小孩是大約四十至五十公克。現在我們來看看，普通常見的素食含量如何？

米缺少離胺酸，花生缺少離胺酸、異白胺酸、甲硫胺酸、半胱胺酸。

豆類缺少色胺酸、甲硫胺酸。

玉米缺少色胺酸、異白胺酸、離胺酸。

黃豆缺少甲硫胺酸、半胱胺酸、離胺酸。

蔬菜缺少異白胺酸、甲硫胺酸、半胱胺酸。

白麵缺少離胺酸、甲硫胺酸、半胱胺酸。

腰果倒是什麼胺酸都不缺少。

蛋白質的含量，以黃豆最高（百分之三十五），花生次之（百分之二十七），葵花子再次（百分之二十三），芝麻第四（百分之十九），腰果第五（百分之十八點五），核桃第六（百分之十五），玉米與麵粉均是百分之十，白米只含百分之七點五，蔬菜含蛋白質是〇。

以上只是隨便看看幾種主要的素食，就可以分析爲什麼偏食的素食者會患上營養不良症了，假如他們不是偏食而是普遍素食，那是可以做到彌補不足的。

有些素食者，雖是素食，卻只吃沒有胚芽、沒有米糠皮的白米，沒有營養的鹹菜、豆腐乳等發酵物品，又不吃新鮮水果，缺少維他命C，怎能不多病？也有人反駁我說：貓狗也不吃水果素菜呀？怎麼牠們活得好好的？我的答案是：獅、虎、貓、狗等肉食動物的身體是自己會製造維他命C的，不同於人類，我們人類卻是不會自己製造維他命C的呀！有人說牛、羊、兔子光吃青草也活得很健壯，你怎麼說素食當中有些缺少什麼什麼營養呢？我的答案是：牛、羊、兔子的消化系統與人類不相同，牠們可以自己製造蛋白質與胺基酸呀！人類就不

能！牛、羊、兔子吃了青草會製造出奶來，人類多吃青草就會中草酸毒而死翹翹呀！

有人極力主張素食植物應該全部生吃，說生吃蔬菜與種子植物、根類植物最能保持維他命C，煮熟了會破壞維生素。這是正確的！蔬菜水果當然以生吃爲最好，不會被高熱破壞了營養成分。舉例說，生吃番茄當然比煮熟的番茄好，椪柑煮熟了就完全失去維他命C，味道也不好吃。

可是，並不是每一種素食都適合生吃的，有些植物生吃可能會引起過敏症反應，瀉肚子，嘔吐，甚至於中毒！例如：芋頭，木薯，你試試生吃看看！生吃芋頭會使你從喉嚨一直癢到肛門，又吐又瀉，生吃木薯會中毒、暈眩甚至昏迷，木薯必須經過水煮及出水才可以吃，否則是會中毒的，聽說它含有氰化鉀毒素。又例如茄子，你試試生吃看看，它的過敏性雖比芋頭及芋葉柄爲少，也會使你嘔吐和發癢的。所以，生吃蔬菜，必須小心選擇可以生吃的東西，別以爲一律可以生吃。還有，生吃蔬菜有農葯污染的問題，你必須把蔬菜洗得很徹底，別把農葯也吃了中毒。生吃蔬菜，若無農葯問題，也會有害蟲、寄生蟲、病菌、病毒的感染可能性：有很多是需要高溫才可以殺死的，生吃蔬菜很可能把病菌吃進體內去引起疾病。不過，現代溫室（玻璃房）種出來的蔬菜就較少這些危險，不妨生吃。

有人主張吃絕對素食，而且必須一律生食，甚至有人主張要斷食多少天，然後只喝生的菜汁或青草汁，可以洗淨體內的毒素。這種治療方式，有它的特殊功效，作爲短期採用，應該是很保健的，作爲長期實行，恐怕就會產生營養缺乏的不良後果了。而且，你必須知道，沒有兩個人的身體情況是完全一致的，某甲服用什麼神仙草汁可以保健，某乙可能吃了就上吐下瀉，甚至昏迷。有人吃了「明日仙草」就返老還童，另一個人吃了可能會過敏中毒而致生命危險。

總之，多吃素食的原則是好的。但是，走上極端的絕對素食，或是迷信式的素食，就不太符合每一個不同的人不同的保健需要了。

所以，吃素是必須客觀明智地去選擇吃保健的素，不能盲目地循從宗教迷信的素食觀念或傳統去吃那些「笨瓜素」。而且，吃素只不過是修行的一環，並不是最主要的修行本體。能吃素來配合修行頂好。在我看來，吃營養觀念的素，保健的意義比宗教意義是更重要的，比素口更重要的，仍是素心！若不素心，光素口又有什麼用？