



是我所有。所以畢竟無主，無我我所。生起諸法的條件中，雖然沒有我和我所，但某些條件備具了，就會有某一法的生起。雖有某一法的生起，畢竟是條件的集合，於其中間，沒有能作者，沒有所作者。事物是如此，衆生界也是這樣。衆生因爲各各過去生中，善惡業因的兩樣，今生隨業所現的貧富貴賤，也各各不同，然而於此中間，祇是因果關係的現象，也沒有能作者的人，和所作的法。所以經上說：雖各隨業所現不同，而實於中無有作者。以下第四小段明諸法如幻。經上說：

「故一切法，皆不思議，自性如幻」。

思是運用心理來想像；議是用言語來討論。自性是諸法的自體性，也就是實在的個體。幻者幻化，如空中的雲，偶爾幻成像大山，大樹；或像馬，像牛，那就叫做幻。因爲一切法，既然沒有我和我所，也沒有能作者，和所作者，祇是許多條件的集合，如像太空中的雲，忽然而來，忽然而去，忽然而幻出大的山，高的樹，或者幻出牛或幻出馬的一樣，總是一個幻，沒有一個能在其間作主宰的，自性就是自體性，也就是主宰的意思。因此，經上作一個很

蔬 食 科 學 觀

兼 談 食 物 與 營 養

——述一個耶教徒的看法

(續完)

李 慧 文

肯定的結論說：故一切法，不可思議，自性如幻。幻字非常之妙，因爲世間上的事事物物中，某一種事物，他們條件具備時，則某一種事物，自然而然的興起，任何力量阻止不住；條件不足，或條件分散，也自然而然的會滅亡，也沒有什麼方法能留住他。所以一切諸法的生滅，祇見條件在生，條件在滅，不見有一法的實在生滅，所以說他是不可思議。條件，在佛學上的術語，就是因緣。因是主要的條件，緣是次要的條件。我來說個比方，都如木頭、磚瓦、釘鐵、水泥、人工、集合起來而建築了一所房屋。房屋雖然建築起來，愚癡的人，多稱讚他的高爽、華麗、結實，是一所好房子。有智慧的人，才知到，這祇是各式各樣材料的堆砌，沒有房屋實體的存在，不要等到幾十年或幾百年以後才壞，成的時候就是壞的時候。房屋如此，宇宙萬有，沒有一項不是這樣。衆生愚迷，不知到如幻不實，妄起爭奪，造成人世間許多殘忍的慘劇。龍樹菩薩在中論土說過：「因緣所生法，我所即是空」，釋迦牟尼佛，當初覺悟了這個道理以後，曾作口號，派遣他的徒弟馬勝比丘，出外宣傳。馬勝比丘的口號是：「諸法從緣生，諸法從緣滅。我佛大沙門，常作如是說」。舍利弗，目犍連兩位尊者，就是聽到這口號而開悟出家的。今天講到這裡爲止。

米勒耳博士除特闢一章專論素食問題外，並於「食物與營養」一章中，對蔬食問題涉獵亦頗廣泛，茲就其與蔬食問題有關者，摘述如次：

人體由十五種原質組成

人體爲十五種不同的原質所組成，其中五種之原質乃由蛋白質，脂肪及炭水化合物而來，其餘十種皆屬礦物類。茲僅就吾人日常所需之食物中，摘其重要者略爲述之：

含蛋白質最富之物：

大豆 豆腐及豆乳 麥麵 雞蛋白

通常所用之脂類食物：

硬殼菓油(如花生油等) 豆油 麻油

最普通而價值又最便宜之含炭水化合物之食物：

大米 馬鈴薯 麥粉 澱粉 各種糖質

含鹽類最多之食物：

蔬菜 蛋(最多)

含維他命甚富之食物：

水菓 菜葉 穀類之外皮(如大米之細皮及麥麸) 豆芽等。

人體需要些甚麼？多少？那裏來？

吾人今嘗試一研究食物中之要素與其來源，以及其應用之多寡：

蛋白質：每日至少需六十五瓦(一磅之麵或半磅之豆腐均含蛋白質六十五瓦)，豆乳及雞蛋中之蛋白質含量最多。人體內雖有數種不同之組織，必需含有蛋白質之食物以組織之。然每種食物所含之蛋白質，未必皆適合於各種組織之所需者。且有數種蛋白質，對於生長發育，比較其他數種爲佳，是以最妙之法，係使食物參雜不同，分配各別，而常相更換之。如此則包羅萬象，各種蛋白質自可以應有盡有，以供體內一切之需要。在食物中含有佳美之蛋白質者，即大豆及其製品，雞蛋、麥麵筋、牛乳、以及其他穀類。

脂肪：吾人身體每日所需之脂肪，為六十至七十瓦。不過脂肪多做體內燃料之用，而油出自何種物類之研究，非為重要。植物類之脂肪較為便宜，如花生、大豆、芝麻、椰子，以及穀類等，均含油量甚富。此外黃牛乳，及水牛乳、羊乳，亦含油極多，但尤以羊乳為最。至於其數種肉類，亦略含之。

炭水化合物：炭水化合物為人體內所需要最多之食料，每日約需三百六十瓦。平常一磅之麵包，足夠一日之需。至於普通所用之穀類，番薯，幾皆盡為炭水化合物，即熟甚之水菓，其炭水化合物之含量，亦復不少，且又為乳中之主要成份。肉類中並無炭水化合物。不過炭水化合物，大都亦如脂肪之作爲燃料之用，以產生動作與熱力，故其種類選擇不如蛋白質之重要。

礦鹽類：人類第四種營養要素，即爲關係極爲重大之礦鹽類，而其中對於維持身體生長之尤爲重要者爲：鈣、鈉、磷、鐵、碘。

此種鹽類有助於滋養液之吸收，與組織修補之化學改變，以及組織之生長發育。若體內之流質（即血及淋巴液）中，在鹽類之濃度適當時，則其身體必甚健康舒適。且體內之骨與神經，對於礦鹽類之需要更切。總之，在體內流質中之各種礦物質，皆甚重要。因其浸潤於組織中，而能使營養均勻也。此種礦原多由下列之數種食物而得：

蛋黃、乳、菜蔬、多種之穀類及水菓。

僅有一種礦物質，不含於食物之中，即食鹽是也。常爲調味之用，故用量有限。

維他命：第五種食物要素乃維他命，現所查明之維他命，約有五六種。至於體內所需各種維他命之定量，雖尚未確悉，但若多食鮮菓，蔬菜，以及未曾碾磨之穀類，則體內所需之維他命，儘可足夠，而不致危害身體也。

多食植物根葉

食物中尚有另一種重要之原質，即渣滓是也。有各種食物如穀、肉、蛋等類皆無相當之渣滓剷遺，以促大腸之正常蠕動，而致引起大便閉結，以及他種不良之結果。故吾人宜多食食物根葉，以及筍菓等富有渣滓之食物也。

每日飲食表

下列之表例，乃最均勻之飲食表，不論健康與病者，或正在發育之青年皆甚適宜。表中所列之類似食物，可酌量變更，以調口味。至所計之食物量數，係按照尋常體重一百三十磅之壯年，而工作繁重者之需要。

- 西餐一日之足量飲食
- 穀類 四英兩
- 蛋 一枚
- 麵包 八英兩
- 洋番薯 二磅

- 菓子 二十四英兩
- 平常之一日飲食
- 麵包 八英兩
- 中國富家之素餐一日量（約兩千五百加路里）
- 蛋 二枚
- 菓子 八英兩
- 中國中等人家之素餐一日量（約二千五百加路里）
- 蛋 二枚
- 油（烹調時用） 一英兩半
- 中國貧家之素餐一日量（約合三千五百加路里）
- 大米飯 二大碗
- 豆腐 三英兩
- 油（烹調時用） 一英兩半
- 大豆 一英兩半
- 甜薯 三英兩半
- 麵條 一中碗
- 蔬菜 十三英兩半
- 菓子 十英兩
- 牛奶 二英兩
- 葛苳和蛋醬 四英兩
- 硬殼菓（如胡桃） 三英兩
- 大米飯 三碗
- 麵條 一碗
- 蔬菜 六英兩
- 菓子 十英兩

觀以上所述各點，則知米勒耳博士對蔬食興趣之濃厚，不僅於菜蔬營養價值之研究分析，有其精深獨到之處，尚且不憚繁瑣，爲我們安排了一張飲食表，其中全係以蔬食穀物爲主要材料，即使西餐，亦不例外。至於各種營養種類及分量，均已按各物之含養量及人體之需要量，配置恰當。所有人體所需要的各種營養，這裡都已應有盡有，不勞吾人再憂慮蔬食營養之不足矣。其更妙者，米勒耳博士除爲上述之質量配置外，更將中國家庭，按其經濟能力分做三等，每等各有其適用的飲食表，雖其食物種類和分量各異，然均能維持二千五百加路里的熱量之需，其用心之週到，於此略可想見。當然，我們不能朝朝如此，每天都吃這幾樣菜，但我們可就各種食物中，揀其含有同樣營養者，常爲更替，如此就不致吃得厭了。

關於蔬菜的營養價值，以及蔬食對人體之利益，米勒耳博士都已道之甚詳，我於此不欲有所贅述，唯我以爲米勒耳博士筆下的蔬食，「真」則真矣，「善」則善矣，唯「美」之一點，尙有待我們的努力以促進之。夫以口腹之慾，人皆有之，常人之所以喜肉食者，無非貪其味之鮮美可口。而蔬菜因其量多普遍，遂在物以希爲貴的原則支配下，被列爲粗劣的一類，於是烹調之術，亦不加講求，隨便煮熟了算事，其滋味當然難期適口，

儘管其內含營養價值之豐富，但人的嘴裡所能感得到的，却只是滋味，而人之所以為人，又偏是一種絕對現實的動物，因此，在本能上就偏好於「美」味，所以我們提倡蔬食，單是宣揚其中的抽象價值，實嫌不夠，我們尚應研討如何使蔬菜的口味儘量佳美適口，而為人所歡迎。上面已經說過，人類是絕對現實的，打破這種現實觀念，既不是件簡單的事，無已，我們亦只好遷就一些；換言之，如果我們能把蔬菜烹調得美味可口，一樣的可以满足人類的口腹之慾。或許這樣較宜揚蔬食的抽象價值，所能引起人們的蔬食興趣，收效更為直接迅速，至少亦能輔助後者，而減低其推進的阻力。這一點，我自己確曾親身體味到過。前些日子，我因胃病承南亭老法師慈悲，允許我在他那裡靜養幾天，因此乃有緣嘗到了佳美純粹的素菜，又因趕上了春節，所以不僅味之美，花樣也特別多，好菜的色、香、味三大要素，無不具備。乍嘗之下，禁不住內心的驚訝，初不料素菜亦有如是味美可口者，且種類繁多，琳琅滿目，其調配手法之妙，亦迥非始料所及。我會以好奇心，仔細檢視其中究為何物，反覆審視結果，要亦不過青菜豆腐之類而已，然而到了良庖者的手裏，情形就完全不同了。因此我得到了一個結論：食物滋味之美與否，菜材本身尚居其次，主要的仍為烹調技術問題。像這樣的素菜，用來待最上等的佳賓，亦絕無遜色。如果另外再擺上一桌葷腥佳肴讓我選擇，則我將寧可捨棄彼佳肴，而取此素菜。我這樣的說法，決沒有存心誇大的意識。以前我對於肉食，也與一般人同樣的偏好，對於白菜豆腐雖無十分惡感，但亦不十分受歡迎。然而現在，雖同樣的仍是白菜豆腐，其所給我的印象，就完全改觀了。因此我以為欲推廣蔬食，首先應改良蔬食的烹調技術，普通蔬菜的治做方法。目前的一般人，都只注意肉食做法之研究，而很少在蔬菜上下功夫的。比如在臺灣，到任何一個飯館去，要想點幾樣合口的蔬菜吃，就相當困難，當然，他們沒準備蔬食材料，也是原因之一，但即或有了足夠的材料，在技術上也仍成問題，尤以調配工作為然。假如你到飯館去要吃蔬菜，則除了紅燒豆腐、醋溜白菜、或涼拌王瓜之外，就拿不出其他的花樣來。一般的家庭主婦，亦復如是。如果家裡來了客人，便是大魚大肉，似乎非葷腥不足以表示其豐盛，不足以悅來客。其實，如果她們能做出幾樣出色的素菜來，以饗佳賓，不僅顯得別緻，而且滋味亦不減葷腥，相信亦必大為客人所欣賞，如果你有足够的技術的話，說不定客人吃了，還會拍案叫絕呢！如果是够自己的朋友，以後他們還會找上門來向你要素菜吃的。但如你的技術欠佳，那便又是一回事了。所以我曾建議南亭老那裡主持烹調的一位東先生，希望他能就他的經驗，寫些關於蔬食治法的文字，或陸續刊登於報章雜誌上面，或出單行本，均無不可，要以目的在使社會人士皆能做出很好的蔬菜來。藉資引發其蔬食的興趣。此外，我們尚須有普遍於各地的常設組織，除了宣揚蔬食外，並作蔬食問題顧問，指導蔬食作法，服務蔬食同好，並協助其解決蔬食的種種不便，以達其蔬食的志願。這種普遍於

各地的常設機構，不妨暫名之為「蔬食實驗指導中心」或「蔬食實驗顧問中心」，或由各地佛教徒集資專辦，或即附設於各地之寺廟或連社之內，或竟委由擅長蔬食烹調且熱心於蔬食推廣的居士，即就其家中設之，亦無不可。總之，我們要讓凡有蔬食興趣的人，都嘗試欣賞蔬食的機會；凡有意學習蔬食烹調術的人，都能得到學習的方便，及優良的指導。除分設於各地的常設組織之外，並須有一個全省性的通訊聯絡及技術研究中心，以總其成。

近聞臺中已有蔬食會的組織，這都是推廣蔬食的必須機構。臺中的弘法工作，進展頗有成績，不僅對內組織嚴密完善，且有擁有廣大讀者而與社會群眾接觸面最廣的「菩提樹」月刊，以為傳化溝通的工具，將來的前途之遠大，不難想見。所以我想，上述的蔬食推廣工作，如能由臺中的佛教界負起發起的重任，是最理想的了。

記得一兩年前，黨元老李石曾先生回國時，曾積極倡導蔬食，鼓吹不遺餘力，報章雜誌，一時亦頗多起而響應者，看來頗有聲色。然會幾何時，即已煙消霧散，了無所遺，此我之所以再三強調常設機構之重要也。最後，我想也許有懷疑到佛教徒關於宣揚蔬食的責任問題，或甚至以為這是自找麻煩。不錯，佛徒的使命在於宣揚佛法，但也別忘了，佛教我們以慈悲救世為本，人世間的一切苦難，靈魂的或是色身的，都應在隨緣教化之列，蔬食本為我佛門所獨有的寶貴戒訓，我們宣揚蔬食，一方面可以使世人減少殺生業報，多結善緣；另一方面，可以促進國民健康，造福社會人群，教外之人尚且大聲疾呼，提倡蔬食，何況我佛門子弟乎。

編者因公出國，延誤本刊出版，五六兩月合刊於六月底趕出，七月號於今始與讀者見面，計慢了十天；八月號將準時於八月十日前發行，以後每月八日當可恢復正常，諸希讀者見諒！編者回國後三個月，將接連編印一期合刊兩期月刊，中間沒有休息，這期剛出，接着就要付印下一期了，匆忙中難免校對疏忽，尚望讀者指正！

編者做事，重責任感，即使萬不得已，合刊一期，必設法使其內容特別豐富，以使讀者減少吃虧，所以

編後小語

編者

以減輕編者精神上的負擔，但是這種情形，使讀者空勞

這期要趕着出刊，盼望，紛紛函詢，深感抱歉！以唱獨角戲迄今，分身乏術，實不得已耳。此次出國，雖則因公，却完全自費，單往返旅費，已近壹萬；攝影四百餘幅，化數千元，回國後本擬選其佳者放大，至各地展覽，但需費頗鉅，亦非二三千元莫辦，因此作罷。

本期因受篇幅限制，佛教的步驟、佛陀的十大弟子小傳、蘇心軒隨筆、佛教童話等，暫停一期；長篇小說「渡舟」亦將自下期起繼續連載下去，其餘尚有方倫居士之「淨海三巨流」等數篇遲到，留在下期發表。尚希作者讀者原諒！