

這次來美國由於我吃素，很多同學及學長常問我，你吃得習慣不習慣？我笑著回答，你們吃葷的來美國，還不是要忍受他們的食物。我這個吃素的也是一樣，不過美國的蔬菜種類多，而且新鮮及無汙染，是台灣所比不上的。他們聽了之後雖放下心來，但常又接著問為什麼要吃素呢？會不會影響健康呢？

吃素可以減少對環境的汙染

我回答一般吃素，不外有二種原因，一個是宗教的關係，一個是追求健康。像佛教徒因慈悲的教義，不殺生而吃素。另外他們也認為吃素，可少養家禽家畜，而減少環境的汙染，及消耗大量的五穀雜糧及牧草，對環境保護有益。而基督教的安息日教派（如台北的台安醫院）也吃素，他們係依古老的聖經說，上帝賜予他的子女五穀雜糧，並未給予肉食的教義而吃素。據了解基督教徒開始吃葷，係在諾亞方舟後。因洪水沒有五穀雜糧，而開始吃船上所載的家禽家畜，以維持生命。而我吃素的緣起，係因宗教原因所來的。

吃肉邊菜，對控制體重大有幫助

四年前，在我學佛後瞭解到佛教的慈悲精神，於是先開始吃「三淨肉」下手，就是「不見其殺，不聽其殺，不為我殺」，這與孔子所說的「君子遠庖廚」、「聽其聲不忍食其肉」的道理相同。吃「三淨肉」並不是吃素，而是培養慈悲心，不指著這隻雞或魚喊殺或看牠被殺，因此我摒棄時下流行的「土雞」與「活魚」，只吃超市所賣的冷凍肉品。

直到有一天我的朋友請我吃日本料理，他點了一道很貴的龍蝦生魚片，上菜時只見盤中的龍蝦肉，前面有昂起的龍蝦頭，豎著兩道觸鬚，及一對大眼睛瞪著你，我想到「我不殺伯仁，但伯仁為我而死」，因此就下定決心不再吃魚吃肉，而開始吃「肉邊菜」。

「肉邊菜」係禪宗六祖慧能躲在獵人家中，十六年的方便吃法——「只吃肉邊菜，不吃菜邊肉」，我在交際應酬時，只夾盤中的蔬菜，偶爾夾到肉，就放在盤子邊緣也不去動它，這樣一桌酒席下來，旁人也不曉得你没吃肉，而最大好處是怎麼吃，也不大會過量，對於體重控制甚有幫忙。當然在這個階段，有時對自己能否長期吃素，還有點疑問？直到幾個月後，參加第一次的禪七後，發現七天不吃葷，根本沒什麼問題，再加上兒子也提議吃素，全家就摒棄葷食，正式進入「全素」的家庭。

由於我是醫生，因此吃素前，就一直注意吃素與健康的關係。我發現以往吃素的人，只吃醬瓜、豆腐乳等醃製的東西，及一些過度加工的豆類製品，這些對健康沒什麼幫助，而且太鹹的製品，反而易招致高血壓等疾病。

吃自然不加工食物，對健康有幫助

近年來歐美很多人士提倡為健康而素食，他們係以生食的蔬菜、水果及煮熟的五穀雜糧為主，這種盡量吃自然不加工的食物方式，對健康來說是十分有幫助的，因食物的加工及煮熟過程，常會破壞我們身體所需的營養素，這群素食者除五穀、蔬菜外並常吃苜蓿芽、小麥芽、綠豆芽等芽菜及松子、核桃、南瓜等種子，這些食物都具有很高的營養，尤其是

長到三、四公分的芽菜，其中含有很多生長激素等優異蛋白質在內，而這種蛋白質在攝氏五十度時，就會被破壞，因此必須生食，才能得到好的營養。

由於追求健康者的吃法常需大量的生食，但有些人的腸胃並無法一下子調整過來，因此以前我在桃園醫院時，同仁們就組了兩團中午一起用餐的素食團。第一團的食物約七成以上為生食，而第二團則以三成以上的生食為原則，循序漸進。很多參加素食的團員，包括醫生、營養師、護理人員，甚或病患，大家食用後都覺得精神變得很好，身體也健康。但更重要的一點是，素食團的成員在用餐之前都要唱誦供養偈：「供養佛、供養法、供養僧、供養一切眾生」，表示感謝三寶的指導及眾人努力能提供食物。接著並發願「願斷一切惡，願修一切善，願度一切眾生」。以自己的修行來自利利他，這種宗教情操的培養，以及自然飲食的配合，可以說是達到素食的最高目標——既有「慈悲」，又有「健康」，能身心兩利，有志素食的讀者們不妨試試看。