

吃出健康有佛力 — 林鍾紋

近年來，在一片現代飲食觀的反思、重建思潮中，「素食」異軍突起成為西方飲食的新浪潮，不只引領西方生活新型態的樂活族(LOHAS)和慢活族(SLOW)崇尚素食，西方醫學界也大力提倡素食的諸多益處，愈來愈多西方人成為素食者，縱然眾人吃素的原因不盡相同，但大部分人只為了同一個理由——健康。

在飲食價值觀紛亂的現代社會，基因改造食品、施打賀爾蒙與成長激素的經濟食品充斥我們的生活；肥胖、膽固醇、高血壓、糖尿病等許多疾病，已經成為我們習以為常的飲食文明病。飲食原本是一件很自然的事情，但在今日的社會，卻讓人感到無所適從，我們突然不知道該怎麼吃才好？

為了追求健康而提倡素食，在西方這幾年火熱了起來，而且蔚成風潮，但對東方而言，茹素早已不是新鮮事了！漢傳佛教在千年以前就提倡素食，不僅提倡素食，對於整體飲食的觀念、方式、內容都有自成一格的哲學，將飲食也納入修行的一部分，經過千年時空考驗，至今仍歷久彌新，為許多修行者所奉行。

佛法講求在生活中活用，飲食亦不離佛法，整個飲食的過程，從觀念到實踐，都是自我覺照的功夫。傳統的簡單價值不會被遺忘，重新提出佛教的飲食觀，一方面或許能讓我們與現代西方的飲食風潮做一比較；另一方面，也能提供我們不同的角度來思惟飲食與健康的問題。我們必須從最根本處，去覺察自己飲食的動機與需要，才能認真、好好地面對「吃」這件事！

在佛教的觀念裡，又稱飲食為「藥石」，將生理飢餓當作一種病痛來看待，飲食的需要並不是為了貪圖口腹之欲的享受，而是為了醫治飢病，提供身體健康所必須的養分，使人不至於因飢渴所苦，身心健康，才能無罣礙的修道行道。

在佛教的飲食觀中，首要講求「調和」，隋代天台宗大師智顛(538~597年)曾在《摩訶止觀》中講述「調五事」：調食、調眠、調身、調息、調心，即由生理到心理的次第調和，「調食」就列在調和首要之事。所謂的「調和」，正如佛法裡所講的「中道」，不執兩邊，行於中間；「調食」也就是要吃得剛剛好。

怎麼樣才是吃的剛剛好呢？《摩訶止觀》中的解釋為：「不飢不飽是食調相。」不因美味而多吃、貪吃，必須傾聽身體的聲音，適量飲食才能讓身體感到舒適，暴飲暴食只會令腸胃負擔沉重，日子一久自然堆積成疾。佛陀在世時，便鼓勵弟子實行一坐食法，在面對每一次飲食的當下，能清晰覺察自己此刻所需，好好地只打一次菜，坐下來用心品嚐眼前的食物。

除了「適量」以外，「適時」也是飲食調和裡的重要觀念，在佛教飲食觀裡有所謂的「時食」和「非時食」，也就是在應該進食的時間裡進食，養成規律飲食的習慣，讓身體機能在循環上有所依循，不至於亂了節奏，出現失序的現象。

曾擔任營養師的林宗美表示，佛教飲食所提倡的調和觀念，其實與西方營養學講求「飲食均衡」的觀點雖不同源但同理，或許智顛大師的年代離我們已經太遙遠，現代人的飲食問題更多是文明病，對於容易取得的速食毫無節制、吃下太多的基因改造食品、加工食品，這些問題遠比古時候要複雜得多，但一千多年以前所提出的觀點，至今仍是一個飲食不變的基本準則。

智顛大師在《小止觀》中還談到了飲食節制的觀念：「身安則道隆，飲食知節量。」除了「調和」的基本觀念以外，「節制」也是佛教飲食觀中的一門重要哲學。佛經中所說的飲食節制，跟我們現代所熟悉的「節食」觀念不同，現代人節食，通常是為了搶救營養過剩的肥胖身材，而採取的非常手段，往往矯枉過正，衍生出更多不良的後遺症。

關於節制的觀念，唐代百丈懷海禪師（720~814年）的《百丈清規》裡也提到：「以減食為湯藥。」「減食」這個觀念在佛教飲食觀裡是歷史久遠的，佛陀在世時就常讚揚迦葉尊者的頭陀行一食法，提倡節量飲食。然而，現代人飲食畢竟與出家人的修行不同，林宗美認為佛教「減食」的概念，在現代飲食上應可以理解為「減少不適當的飲食」。

不適當的飲食，一方面指過量問題，林宗美指出應該提倡「吃七、八分飽」的概念，主張讓身體感受去告訴自己控制飲食慾望，讓身體適時休息。一方面則是飲食內容的適當與否，高熱量、油膩、太甜、過鹹、辛辣的食物，都容易累積身體負擔，想要不生病都難。

「調和」與「節制」，都是佛教飲食方式的基本原則，那麼，實際在飲食內容的選擇上，佛教又提供了哪些觀點呢？

在聖嚴法師的著作《律制生活》中，提到佛教飲食的內容其實是因地制宜的，在小乘律中並未禁絕魚肉，而西藏的喇嘛也是不避肉食的；但是在大乘佛教的觀點裡並不鼓勵肉食，在許多經典如《涅槃經》、《楞嚴經》、《楞伽經》和《梵網經》裡，都明文不許食肉。提到戒律或許令人感到束縛，但試著去看鼓勵素食背後的成因，佛教提倡素食的根本原因是為了慈悲、為了平等，以為一切眾生皆有佛性，沒有任何生命是應該被犧牲的。

本身也是素食者的林宗美，以她親身的經驗告訴我們，她在動物實驗裡感受到的悲慟與震撼，讓人於心何忍。從心理層面來說，素食是鼓勵生起慈悲心；但從生理層面而言，為了健康，是更實際的考量。現代人雖已明瞭吃素的好處，但又屢見新聞報導因吃素吃出疾病，動搖了人們吃素的信心，其實那是因為吃得不對，沒有善加選擇食材、烹飪方法也不對，還有如前所述，不懂得節制，怕吃素營養不夠、味道不重，反而落入多油、多醣、多鹽的三害中，還以為自己吃素就沒問題！

從營養學的觀點，林宗美告訴我們素食絕對能提供人體足夠的營養，前提需「不挑食」，要均衡攝取各類蔬果、五穀、豆類及堅果類，唯一需特別注意的是維他命 B12 的攝取，維生素 B12 的功能為維持細胞正常代謝，有保護神經系統的作用，若缺乏易造成貧血症狀，但在植物食品上較難取得，不要忽略水產類植物的攝取，如海帶，亦可依個人體質需要適量補充乳品。

除了營養上的均衡以外，在實際選材和烹調方面，農禪寺的主廚黃貴美則與我們分享她的心得，選購食材宜選擇新鮮、當季的食材，不要選擇看起來過於鮮豔、亮麗的蔬果，這些蔬果可能使用了不自然的保存方式；在烹調用油上，盡量選擇橄欖油、葡萄油等對人體負擔較輕的植物油；食材種類多元，烹調方法也要多樣化，才能顧全均衡營養，一種烹調方式無法顧全所有營養素，基本上以川燙、蒸、扮、烤為主，盡量不爆香，避免急速加溫讓營養素流失；調味方式以少鹽、少油、少糖、低脂為原則；同時，也可依個人體質所需，將寒、涼、溫、熱屬性的食材做適當搭配。

懂得選材、營養均衡和烹煮技巧，都是飲食實踐上的重要過程。懂得如何吃，則是飲食實踐次第裡最後的一門重要功課。在吃的當下，該用什麼樣的心態來面對眼前的食物，好好品嚐美味呢？佛教認為在飲食當下應要「食存五觀」，作五種觀想：一、計功多少，量彼來處；二、忖己德行，全缺應供；三、防心離過，貪等為宗；四、正事良藥，為療形枯；五、為成道故，方受此食。

心態上，必須感恩食物的來源，反省自己的德行是否有資格享受眼前這頓飯，觀照自己的慾望，視食物為良藥，明白進食的目的是為了修行。以一個「受者」的身分，懷抱著感恩、珍惜的心態，認真的吃這頓飯，清楚嘴中咀嚼的每一口滋味。肢體上，達到放鬆、專一，去除腦中一切念頭，一時一事，清楚自己的每一個動作，動口不動手，動手則不動口；沉穩慢行，嘴巴在咀嚼的時候，將眼睛閉輕閉，心境澄明，在鬆中動、在動中鬆，吃出美味、更吃出透徹的心。

飲食中處處可見佛法，放鬆、專注地吃，清楚每一口的滋味，那就是吃飯禪的運用！也讓人人都可以吃出健康有佛力！

— 本文摘錄自《人生》雜誌 286 期