

# 去除五辛 清心寡欲



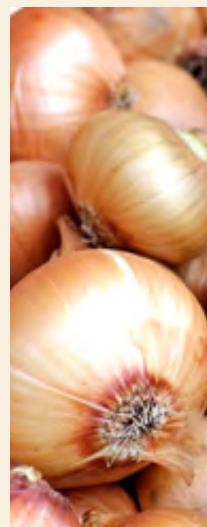
演慈法師 解答

**問** 請問法師，我平日多出外用膳，盡量吃素，但西餐常配洋蔥，屬於五辛之一。佛弟子為甚麼不要吃五辛呢？如我不小心吃了五辛，應該怎麼辦呢？

**答** 現今吃素已成為流行時尚，除了宗教理由外，很多人以健康與時尚為由吃素，所以現在很多餐廳都有素食的選擇。即使餐牌沒有列明，點餐前不妨作出要求：「走」肉、「走」蔥、蒜，相信有些餐廳會作出配合，因此現在外出吃素並不難！

佛教持素者點餐時要特別說明去除五辛，如韭菜、洋蔥、蒜、蔥等，但有時廚房工作人員會因慣性動作而未能配合。若不小心吃了，屬無心之失，只要平時不吃五辛，出外用膳盡量小心就可了。

佛教徒持素不吃五辛，是因為五辛的氣味大而濃烈。佛經上有說護法神不喜歡如斯氣味而常遠離之，相反惡神卻甚愛此等氣味而常伴隨。從食療角度而言，多吃五辛食物，容易脾氣暴躁及欲望增長。■



五辛又稱「五葷」，是指五種有辛味的蔬菜：蔥、蒜、韭、薤、興渠。