

## 在外素食不方便，可以吃方便素嗎？

在外用餐有時不易覓食，會發生找不到素食餐館的情形，有人只好選擇方便素，在葷菜中挑選非肉類食物來吃。

## 視因緣情況而定

選擇方便素的目的是，讓自己方便，也讓別人方便，隨緣自在。對於尚未吃全素的人來說，方便素是漸進素食的過程，先從肉邊菜開始，逐漸遠離肉食，直至完全吃全素。如果因工作或生活而不便素食，可以視情況選擇方便素，不造成自己與他人的困擾。

但對於長年全素者來說，因身體已習慣素食，葷食氣味可能會造成身體種種不適，即使因故需要方便素，身體也無法勉強配合食用。最好能隨身自備一些素食小點心，已備不時之需。

## 出國預先做準備

至於出國的長途旅程，目前飛機都可以提供素食餐，機上茹素不會造成困擾。如是參加旅行團，一般旅行社都會在行程資料內先說明能否提供素食，可事先詢問。如是出公差或是自助旅行，現在網路資訊發達，素食者可在出發前，先上網查詢素食餐廳。

最安全的方式，是在旅行箱內先準備素食泡麵、餅乾點心，或是沖泡式即時湯品、粥品。不過，即使進入葷食餐館，仍可詢問餐廳能否提供素食的需求，可能會有意外的驚喜。

成就素食習慣不容易，如果貪一時之便，很可能因破例而最終放棄素食。因此，究竟能不能方便素，不妨反問自己：「究竟是需要，還是想要？」修行即是修心，心無罣礙，才能真正隨緣自在。