

[No. 1]

茹素成如常

Vegetarian Diet Becomes My Daily Routine

■ 文 | 陳秋月 大林慈濟醫院護理部獨立科組專科護理師

因緣？發願與菩薩的條件交換？記得，2005 年來到大林慈濟醫院上班，就在試用期將近期滿，母親的一場病住院治療，讓我請了長假陪伴照顧；那段時間其實是很難熬的，因為要等待檢查結果，當時就在病床旁與媽媽話家常，我跟她：「如果報告出來不用化療，那我們初一十五茹素還願好不好？」她欣然答應了。神奇的是，隔天醫師查房就告訴我們不需後續治療，可以出院的好消息。當時無知的認為原來發願茹素可以讓我心想事成？當然我也乖乖地堅守與菩薩的約定。臨床輪班生活，尤其是大夜班更需要消夜來補充能量及滿足心靈，夥伴們會備好有些葷的豐富美食一起度過漫長的夜班，奇怪的是，每每享受美食後，就會晨吐，清腸回歸大地。2011 年我選定了宗教信仰，也開始了早齋生活，自此那些「晨吐」不再出現。

2018 年回到靜思精舍出坡，結束後回到大林慈院不久，因緣俱足開始參加職志培訓慈濟委員。記得圓緣回到花蓮皈依的時候，那堂課的主講師父問：「大家吃素了嗎？吃素的站起來。」當時恨不得有個哆啦 A 夢任意門讓自己消失以化解尷尬；懺悔的是，回來之後一樣葷食飲食，當然是多素少葷了。在我受證慈濟委員那一年，或許與上人很深的法髓緣，也感恩我的護理主管成就讓我每年殊勝因緣參與歲末隨師，每當接近上人的時候，不是因為我付出不夠多而愧疚，而是因為沒有茹素內心產生罪惡感。

臺灣在 2020 年新冠肺炎病毒肆虐，疫情大爆發，嚴重影響人們的生活，證嚴上人聲聲呼籲大哉教育，齋戒護生，才能消弭疫情，那個時候，自己不斷懺悔，沒有當一個聽話的弟子，捫心自問：「茹素是有多艱難？不也是滿足自己的口欲？眾生皆有靈性，要跟多少眾生結惡？肚子變成動物墳場？」說也奇怪，這段期間只要到市場逛逛，經過肉攤魚攤，我都會繞遠路，因為血腥造成噁心感而不舒服，當開車遇到載雞載豬的貨車也常常聽到他們發出的哀號聲，內心會有很多糾結，腦袋出現宰殺畫面，對牠們起了憐憫心；正因此開始我的蔬食「心」生活。記得三級警戒時期，人文室貼心的發起訂餐活動，只要手指動一動就有視味覺都美味、銅板價的午晚餐餐盒，想著服務單位同仁，減少外出購買染疫的風險，也可以推素，只要是一個人一餐少肉多素也可以多少存一點點善業。



攝影 | 簡啟峰

蔬食人生也會考驗自己毅力，影響著社交朋友圈。每每回高雄，姊妹們不免相見歡，但是該如何勸素或讓每場聚會都是歡樂的氣氛，於是我會自告奮勇找餐廳，當然不外乎就是鎖定蔬食餐廳，雖然他們會被「素食」給框住想法而產生不好吃或不美味的刻板印象，可是呢，當聚餐結束，總是會稱讚素食也可以料理得那麼特別與美味。慢慢的，周遭親朋好友都知道我的素食新人生，往後不管與朋友或同事聚餐，似乎也不受影響，連到護研所上課的日子，也有同學茹素，甚至會幫我準備午餐，這不也是一種幸福！

不曾去想過茹素之後有什麼變化，體重也沒有減輕。改變的是別人口中的我，他們常說：「妳變得跟以前不一樣了！好像比較不會去鑽牛角尖、說話態度不同了……」這些都不是我能自我察覺的。甚至，身心科病人慢條斯理的說出他的心聲：「妳以前好機車，現在不會了，差很多。」他的話讓我驚訝，還反覆問他我到底有什麼改變。原來平常不是只有我們專業觀察病人的病情變化，病人也正在觀察我們細微的改變。這個病人簡單的幾句話，藏放在心底深處，做為自己的小提醒。

忘了曾幾何時偶遇護理部廖慧燕副主任，因與她的宗教信仰契合，也因此碰到面會多寒暄，她曾跟我說：「吃素不難，吃吧！」當時只想應付她而回應：「我知道會有這一天……」原來這一天早在兩年前的某一天悄悄到來，現在已經變成如常。