蔬食因緣

Vegetarian Diet Causes

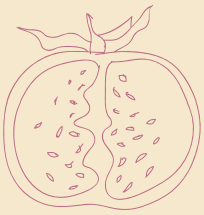
■ 編輯 ｜ 廖慧燕 大林慈濟醫院護理部副主任

因為媽媽長年茹素，回到家裡便習慣素食，十年前就想將飲食習慣全改為素食，但那時很反骨地覺得沒吃肉生活就沒甚麼意義了。所以一開始先戒不吃四隻腳的，只吃兩隻腳的。4 年前跟著幾位同事去新加坡，沒想到只有我仍在吃肉，行程中自然而然地捨棄了有名的海南雞飯，也自然而然地沒再吃葷食，再加上參與了《水懺》經藏演繹更決心茹素。

至今已 4 年了，雖然沒有像有些人會變瘦，但我卻感到輕鬆自在，最自在的是不再與眾生結惡緣。因為我喜歡看動物的眼睛，當我用和善的眼睛看著牠們時，牠們那純真的眼神會讓我想要疼惜。自己受點小傷就很痛，想想牠們要被宰殺時的恐懼和疼痛……

選擇素食，應是緣分，隨遇而安，不要勉強，但可盡量。

近日食安與傳染疾病問題頻傳，且多與葷食相關，素食的人需要關心不用擔心。歡迎大家加入吃素行列，與眾生萬物結善緣，願天下日益祥和。



瘦身美容新妙方

■ 文 ｜ 郭仁哲　大林慈院 3C病房護理長

最近看到我的人，跟我打招呼的第一句話常是：「你皮膚變好了耶，去哪裡治療的？」聽到這些，我苦笑回應：「因為不青春啦，所以痘痘都掰掰囉！」過去因為體質跟輪班作息，臉上、脖子遍布著痘痘跟坑疤，現在不僅都消失不見，皮膚也變得光滑白皙許多。

最誇張的一次，是電梯裡有個女孩問我說：「你應該不到三十歲吧？」哈哈哈！叔叔我都快要四十歲了。剎那之間很想轉過身去仰天長笑，但形象要顧一下。

其實我並沒有去美容整形，甚至連醫療保養也沒有做。跟這一切轉變相關的，是我開始吃素。

茹素是一種選擇

初次知道食物分為素食跟葷食，是在四分之一個世紀前，母親因為宗教信仰而放棄食肉。但是母親並沒有勉強我們改變，為我們準備的三餐仍然跟以前一樣。只是每次用餐時將青菜分兩碟，與我們分開進食。

那個時候父親出海捕魚，母親販賣漁獲，忙碌的時候比較晚才回家。心疼父母的辛勞，不想他們回家再為晚餐忙碌，所以父母回家前我會煮飯炒菜。只是有次炒菜放肉絲，父親看到非常不滿，責備我沒有幫母親準備吃的。這個時候我才開始理解，原來吃素就是不能吃肉。

母親吃素這麼多年，辛勤勞動的身影一如往昔，在我的記憶裡少有生病的時候，所以我對吃素沒有什麼排斥的想法，不過倒也沒想過要跟進。因為母親包容的態度，讓我了解素食和葷食都是食物，吃素只是做了一個選擇。

若人生是由一連串的選擇組成，素食這個選項原本排得不怎麼靠前。畢竟這世上好吃的食物那麼多，雖然我並不好大魚大肉，但許多有特色的食物都是肉食；再加上出門在外追求方便，吃素之於我，偶爾吃清腸胃，長期吃可真是千難萬難了。

或許有人會想，我在佛教醫院工作十幾年了，怎麼還沒被度化，對肉食還這麼戀戀不捨？其實也不是我對肉食有什麼偏執——雖然曾經偏好起司豬排，每到一間餐廳總會點這道餐，滿足味蕾的享受。

在工作環境耳濡目染下，對於吃素環保救地球、吃素有益身體健康等議題相當了解並認同，之所以遲遲沒有跟進，或許只是因為我有一顆叛逆的心。

水到渠成的轉變

這些年吃素大興其道，蔚為素食文化，但不管是為了宗教、為了環保，還是為了健康，我認為吃素是基於自己意願的選擇。然而很多吃素的人，都希望周遭的人要跟他們一樣吃素。美其名是為你著想，在我看來已經不止於提倡，應該算是斥責了。

為什麼吃素的人可以斥責吃肉的人？尤其是有些人把素菜製作成葷菜的樣子，令我非常不以為然。如果以吃葷的心理來吃素，那心裡究竟留存有幾分慈悲？

吃素的重點是要長慈悲心，憑我領過無數張的好人卡……咦，當我什麼都沒說。反正不管是正面看、側面看，我都是一個十足慈悲的好人哪，怎麼會因為一塊肉否定平常的為人處事？所以，每次被問到哪時候要開始吃素，我就會笑著說：「時間還沒到。」

原以為這個時間，此生大概是不會來到的。但是，某一天為了家人健康而擔心煩惱的我，在院內走著，茫茫然路過第一會議室前，抬頭忽然看到「發心如初，成佛有餘」幾個字，腦海中閃過一個念頭：我願與眾生結好緣，不再吃肉。

轉變就像是水到渠成，對於茹素再沒有半點勉強。我的個性隨遇而安，既已決定了，就沒有太多口腹之欲的需求。加上工作環境，所以茹素的過程沒有太大的波折。

吃素以後的改變，最早呈現在生活規律上。工作太忙碌的關係，以往常常是早餐拿來當午餐吃，晚餐則是夜深下班隨便吃。但吃素以後不太能挨餓，腸胃道比鬧鐘還準時，加上提供素食的餐廳多只有三餐，少有素食小吃。所以用餐之於我，就像「過了這個村，就沒那個店」，因此懂得把握用餐時間，養成了正常用餐的習慣。

吃出健康與苗條

接下來因為吃素而改變的是健康。工作的壓力與忙碌，導致多年來受高血壓與肥胖的困擾，在去年的健康檢查報告是遍紙紅字，讓身為護理人員的我慚愧到無地自容——照顧自己都做不好，再跟別人談照顧身體還有什麼說服力？

今年四月，回心臟科門診追蹤血壓及生化檢查，沒想到檢查結果恢復到令人驚訝。我可是把時間都奉獻給工作了，運動什麼的，說說而已。回顧這段時間的改變，就只有吃素這一回事了。

恢復理想體重、皮膚變好是郭仁哲（中）決定素食後的意外收穫。

隨著吃素的時間增長，有越來越多的人會跟我說：「最近瘦了喔，怎麼減的？」或是：「最近在做什麼運動？」剛開始我不以為意，以為大家在開玩笑，也笑著回應：「有呀，我每天都努力在減肥，運動我右手的食指跟中指（按滑鼠）。」

事實上，我已經習慣肥胖的形象，連下巴都早已呈現半隱居狀態，照相的時候不注意還真難發現它的存在。雖然期待會有瘦的時候，但是現實感告訴我：這是不可能的。所以當別人這麼說的時候，我實在很難把話當真。

只是幾次踩到自己的褲管，重新調整腰帶之後，猛然發現腰帶在這段時間默默向內縮了一段。懷著不敢置信的心情量了腰圍，天呀！少了四吋！重新踏上體重計，我竟然「消失」了快十公斤！心情不再忐忑，而是雀躍了起來，沒想到素食可以引導出更健康的身體型態。

神隱多年的下巴重出江湖，讓不少同事相信我年輕的時候是帥氣的瓜子臉，固然令人欣喜，只是我並沒有什麼特別的保養祕方，我做的只有心念一轉，選擇吃素。

吃素，是我出自慈悲心、尊重生命的體現，希望廣結善緣，隨緣消業。

靜心少欲心祥和

■ 文｜廖盈謹　大林慈濟醫院重症組專科護理師

家裡的信仰是很道地的道教，從小耳濡目染，每當過年過節，一定要有很豐盛的牲禮祭拜神明和祖先，家裡的長輩也覺得要吃肉才會有元氣，特別是生病和生產後，一定要好好用魚、肉和內臟燉補一下，身體才會復原。

齋戒感受眾生有命

十年前，因為工作的關係開始接觸慈濟，工作中偶會接觸到證嚴上人的法。上人總是叮嚀大家要齋戒、不殺生，祈求天下無災無難。但因為沒有置身其中，總是聽聽而已，沒有身體力行。

廖盈謹發現當吃素之後，對物質的欲望也會減少，脾氣也會變好。

但緣分就是這麼奇妙，跟先生認識後，發現公婆也是資深的慈濟委員，家裡也是茹素。結婚後更是一大挑戰，每當要準備中晚餐時，就會想：「我不會煮素食耶，怎麼辦？」

很感謝婆婆的教導，也感謝公公的包容，總是說：「沒關係！你煮什麼，我們就吃什麼。」婆婆更是常常告訴我茹素的優點，也分享了周遭朋友茹素後的改變，最重要的是身體變健康了。

雖然不排斥吃素，但口欲卻很難抵擋，工作及家中常茹素沒錯，但一脫離那樣的環境，就會亂吃。

真正開始對茹素有感，是在三年前參加慈濟四十五周年《法譬如水》水懺的演繹。因為演繹必須齋戒六個月，剛開始齋戒，其實媽媽是反對的，媽媽說：「你那什麼身體，還吃素？」她總覺得我日夜顛倒、身體不好、沒精力，偶爾還是需要靠雞湯、魚湯補一下。當下的我，跟媽媽解釋了誰說吃素身體就會不好，我公婆不也吃素？身體一樣很健康，就這樣齋戒了六個月。

直到演繹當天，整個人融入在那氛圍中，聽著經文、比著手語及觀看舞臺上演繹的內容，讓我有滿滿的感動，但也心生害怕——平常吃肉、吃魚沒什麼感覺，原來這些生靈在被吃前是如何被殺，牠們被殺時那種恐懼的眼神，讓我覺得自己很殘忍，所以我告訴自己一定要茹素。雖然我不殺生，但若吃這些生靈，不就等於間接殺生嗎？

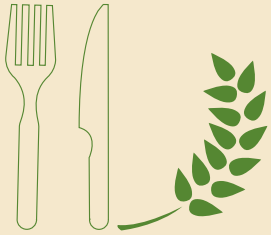
有心、有願，就有力

其實齋戒不難，但靜心卻不容易。所有的問題都來自於「貪」，無法控制自己的欲望。我們總是有著很多的欲望，導致自己一直在做錯事。就如茹素一樣，不就是因為貪著於香味，口欲無法控制，才去吃大魚大肉？

加上現在很多飼養方式都商業化，為了讓這些牲畜可以早點販賣，使用了一些科學方法，讓牲畜過度成長。這些牲畜是以非正常程序長大的，若吃了這些牲畜，很多疾病就可能會入侵體內。

茹素後，我覺得自己收穫最多的是心靈的轉變——當欲望出現時，比較可以控制自己不受影響，也讓自己變得不再容易焦躁、頭腦清楚。更重要的是，殺業減少了，讓自己的心更加地溫和。

護生不肉食



■ 文 ｜ 吳家瑩　大林慈濟醫院 5C心蓮病房護理師

我茹素半年了，是什麼原因讓我茹素？既不是發願，也不是工作環境，而是不經意看到網路上的文章訴說著：「食物富足的臺灣，身為有智慧的人類，你有更多可以選擇的美好食物，而不一定要讓牛媽媽被迫與小牛分開、讓母豬不停被強制交配、讓小雞一出生就被剪掉小嘴。每個生命都有無限的可能，但牠的可能，絕非成為你嘴裡的腐肉。」當下實在驚訝與震撼，看到小動物的無辜眼神，讓我決定吃素。我捨不得再看到這些動物在驚恐中成為盤中飧。

我自覺是一個極富想像力的人，你

聽過「食葬」嗎？這是我想到的一個名詞。因為目前的工作屬性，常常要接觸到病人臨終階段，難免會詢問到病人往生後的送葬方式：像火葬、樹葬……我們工作人員間，也曾試問自己的「終生大事」，如何妥善處理才對得起平凡卻精采的一生呢？

躺在床上，左思右想，我希望自己的送葬方式能達到環保、又不失大體，也不願保殘守缺。我天馬行空的想到了很特別的「食葬」，指的是將自己的大體火化成骨灰，將骨灰放入每道佳餚，讓前來參加喪禮的賓客品嚐。這在理性層面不只環保，在感性層面也達到了所謂永留摯愛心中。我心想如此兩全其美必成佳話。但當我提出這完美的想法時，卻被身邊好友拒絕得手足無措。

為什麼呢？為什麼不吃我呢？我是自願地、很樂意地被吃下肚，快選我，選我！我問了好多朋友原因，他們給我的答案就是：「吃人太噁心了！」打消了我這個念頭。

但試問，人說穿了也是動物，人肉、豬肉、雞肉、牛肉差別在哪裡呢？我們找不到任何理由吃肉，只好把它合理化，因為萬物的弱肉強食，因為人類必須要有動物性蛋白？ 但這也不是正確的。

茹素對身體好不好，不是我最在乎的，重要的是，我決定茹素，因為我決定愛護眾生，尊重眾生的生命。

愛護動物、珍惜萬物生命是吳家瑩決定素食的理由。