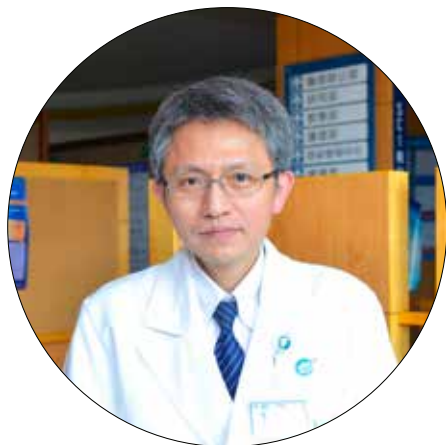


〔心素食儀〕



# 葷食戒斷 症候群

文 / 余俊賢 臺北慈濟醫院小兒部主治醫師

戒菸不容易，戒酒會有酒精戒斷症候群。飲食習慣的改變，也有類似的現象。葷食很容易，棄葷食為素食，沒有很容易。至少我個人的經歷是如此。

剛開始素食時，我遇到頗大的考驗與挫折。我的健康狀況一直頗為良好。但是，在開始素食後，我出現一些不適的症狀，身體容易疲累、精神不振、體重減輕、接連生病發燒。起先我沒有太在意，但是症狀持續了三個月。詳細評估後，我確信自己沒有罹患嚴重疾病。然後，四個月，五個月，這些症狀依舊存在。我太太忍不住問我，還要繼續素食嗎？我很確定我的素食是很健康的，應該跟素食沒有關係。最後，我母親也忍不住說話了。我只好向母親說明，這應該只是「葷食戒斷症候群」，就像是戒菸、戒酒一樣，不好的習慣要戒除總會出現一些身體不適的症狀。剛好妹妹從花蓮回來，聽聞我的事蹟，就跟我分享一個故事：

有位資深的慈濟志工是個美食家，曾向證嚴上人抱怨說，她不吃素食了，每次決定開始素食就生病，實在很痛苦。上人回應說：那你的業很重。這位師姊頓時覺悟，後來也順利素食。

聽完這個故事，我當場覺得上人的那句話就是在說我。對照我決定素食的原因，上人的那句話指出我的病因——「殺業」很重。因為研究的關係，必須進行動物實驗，常常需要犧牲許多大鼠的生命，才能獲得些許重要的成果。我的右手護生（醫師），左手卻殺生（科學家），雙重的身分，衝突的心理，因此決定素食。

### 另外一個啟示就是，我不是唯一個案。

上人的智慧，我深信不疑。不過，醫師與科學家的訓練，讓我想搜集更多可能的個案來驗證這個理論。剛好，兒子決定到花蓮慈濟中學就讀，慈中需要住宿並素食，是很適合進行世代研究的環境。兒子跟班上的同學很自然的就成為我觀察的對象。我發現他很輕易的就素食，完全沒有不適的現象。兒子班上的同學也沒有人因為素食而出現跟我類似的狀況。素食習慣的養成，果然是愈早開始愈好。

上人說：「對的事，做就對了。」素食也是。但是，如果您還是需要一個理由來素食，不妨試試看，素素看；素食後，如果沒有不適，恭喜您，您真是有福報的菩薩，請繼續素食。若是素食後，出現身體不適，經過醫師評估後，又沒有明顯異常，那您可能正經歷葷食戒斷症候群，或者是跟我一樣，業重；那就更應該素食。我不確定素食能不能「消業」，但是我相信上人所說，素食可以培養慈悲心。

祝福大家都能素素順利，事事如意！

