



〔心素食儀〕

# 我的 和平花園

文 / 常佑康 臺北慈濟醫院放射腫瘤科主治醫師

四年前，我在職進修攻讀陽明大學博士班時，遇到很大的瓶頸，因此決定暫時放下主治醫師的臨床業務，向醫院申請留職停薪半年，到實驗室裡專心做研究。在離開醫院之前，許多關心我的主管及同仁，還有慈濟志工們，紛紛建議我要發願吃素。

第二個因緣發生在女兒五歲時，有一天晚餐時，她看到餐桌上有一盤紅燒魚，搖搖頭說：「你們把大魚吃掉了，那小魚找不到媽媽了！」確實如此，每個孩子都是媽媽的心頭肉，即使是動物也一樣。今天如果外星人要來抓走我的孩子，我一定不能接受。

身為放射腫瘤科醫師，常常要向病人與家屬們衛教，如何預防人人聞風色變的癌症。根據世界癌症研究基金會的研究報告，多蔬食及少肉食就是輕鬆預防癌症的重要方法，如果自己做得到，對病人與家屬們才會有說服力。為了不對

身邊家人朋友們造成太大的衝擊，我選擇了鍋邊素，也就是所謂的方便素。

## 當一個健康的挑食者

根據《六祖法寶壇經》，禪宗六祖惠能大師在承受衣鉢之後，為了不被惡人所害，隱身於獵人隊中達十五年。他常隨宜為獵人說法，若獵人令他看守羅網，每當有獵物落網，他便將之放生。到了吃飯的時候，便以蔬菜寄煮在肉鍋中「但吃肉邊菜」。後人多稱頌惠能大師隨緣不變的無住修行，充分流露出禪者人間化的性格。個人不敢與惠能大師相比，然而對於剛開始嘗試吃素，身邊沒有素食餐廳，或者不想因個人吃素而造成家人朋友困擾的人，方便素不失為一種隨緣自在的方便法：當一個「健康的挑食者」，只以菜餚中的蔬食為食，仍然可以自在的與未茹素的朋友聚餐，或是與家人們享受天倫之樂。當然，如

果是在有供應蔬食的餐廳用餐，我一定選擇蔬食。

剛開始吃素，家人尤其是長輩，都會擔心會營養不夠，影響上班的體力。因此，我會更注意飲食的均衡，期待以實際經驗證實這不會發生在我身上。事實上，如同許多吃素的奧運金牌運動員一樣，一段時間之後，我的體力比以前更好，需要較少的休息時間，一樣可以完成工作。無心插柳柳成蔭，配合上規律的運動後，腰圍逐漸變瘦，許多病人朋友還發現臉也瘦了。歡迎大家體驗這個不花錢又賺健康的健康減重法！

說真的，克服口欲不是件容易的事。尤其是剛開始吃素時，身邊的人正大快朵頤，享用自己以前也很愛吃的食物，散發出的香氣味道陣陣撲鼻，對我的確誘惑不小。不過堅持下來之後，慢慢地，這些香氣味道已經不再影響我，對某些食物甚至開始會覺得有腥味，甚至有點噁心了。因此，剛開始吃素時，如果可以多親近吃素的善友，和善友一起用餐，相信可以增加成功的機會。

## 人如其食

每一個人身上約有六十億細胞的組成成分，都是由我們吃進胃裡的食物，經過消化吸收，再由血液送往組織利用；因此，有一句話說，「人如其食 (you are what you eat)」。如果有一臺儀器，可以分析人體細胞中的各種組成成分是

來源自哪裡，相信葷食者的分析結果是一座動物園：各式各樣的海陸空動物都有。素食者的分析結果應該是一座綠意盎然，五彩繽紛的和平花園。

現在已經不是遠古的蠻荒時代，一定要狩獵動物以肉為食；我們是有選擇的。我也期待自己有一天可以成為真正的素食者，以植物性飲食為食，與眾生和地球和諧共存。🌱



常佑康醫師與放射腫瘤科醫護團隊安排病友與家屬參觀慈濟三峽志業園區，一起了解志工講解當地的植物生態。攝影／簡元吉