

從一個月到生生世世

文 / 高聖博 花蓮慈濟醫學中心婦產科醫師

老家在台南縣將軍鄉，因為靠海，常吃海產也就不足為奇。即使後來因工作的關係定居北部，家人還是常常寄來家鄉的海鮮，再加上從小就偏愛炸雞、肉類等食物，吃素，對我而言幾乎是遙不可及的事。

偶然間，因為環保而接觸了慈濟，也因此有幸聽聞上人的法語，了解到真正的做人道理，也更加投入志工行列，守志持戒，為人群付出；然而，獨獨吃素這一件事，一直做不到。我想，有些師兄師姊也和當時的我一樣想法，用心做慈濟事、為人群付出，只要不做虧心事，吃不吃素應該沒那麼嚴重吧！而且，那時也覺得孩子還小，吃素可能影響到發育，也就不再考慮吃素這件事了。

發願齋戒 雞排店配合

直到二〇〇三年五月，也就是SARS那段期間，為了響應上人的呼籲，『虔誠一念心，全球無災難，齋戒一個月，身心保安康』，於是上網簽署要吃素一



個月。還記得當時看到有人在網路發願要「生生世世」都吃素，我和我家師姊都直呼「怎麼可能？」

虔誠齋戒了不到「一個星期」，就開始懷念起肉味了，下班回家時，怯怯地詢問我家師姊：「想不想吃炸雞排？」，不料，她竟回答：「一塊可能不夠，不然兩塊炸雞排好了。」原來不只我一個人按捺不住呀！於是，興奮地前往雞排店，結

果，雞排店居然沒開！第二天，我不死心，再去一次，店還是沒開。其實，就在那幾天，身體及心裡已經起了微妙的變化。到了第三天，出門前，與師姊決議：

「如果今天再買不到，那，我們就一輩子吃素。」結果，雞排店果真還是沒開，也因此，就開始我們全家大小茹素的好因緣了。至於那家雞排店，在第四天就開門營業了。

其實在慈誠培訓不久，便已經利用空暇時間閱讀《無量義經》，及一些上人的書，不但時時法喜充滿，也逐漸覺悟到「含靈蠢動皆有命」、「眾生平等」的道理，既然自己只是眾生的其中之一，只是我們此生有幸而為人，又怎能為了滿足自己的私慾而傷害其他眾生呢？只是，道理雖懂，卻因一念執著而不斷地味著良心造作殺業，直到炸雞排的那段因緣，才終於不再欺騙自己，真正地「守志持戒」。

既然決定一輩子吃素，一切就變的很自然了，而這樣的轉變對我們一家人也都有不可思議的影響。

保肝顧胃 體力大增

以前，在台北上班時，平均一個月接生三、四十位新生兒，而且門診常常從下午一直看到半夜十一點多，非常耗費體力，尤其每當中途用過晚餐後，總感到無比的疲憊。茹素之後，這樣的疲憊感明顯的改善，人也顯得比較有精神。後來，看了一些相關書籍才知道，原來因為素食食物中的蛋白質分解為氨

基酸之後，不太需要經過肝臟的轉換及代謝，就能成為身體所需的氨基酸；而且，也會減少胃腸消化吸收所耗損的熱量，自然就不容易感到疲憊了。

另一方面，由於婦產科醫師接生是不分日夜的，以前，如果有熬夜或是睡不好，隔一天血壓就會飆高，甚至流鼻血。茹素後，每次量血壓都維持在一百二十/七十的正常值。當然長期以來因為飲食不正常或生活過於忙碌引起的便秘或腹瀉問題，也自然消失了。

我常常在想，如果仍然維持以前的飲食習慣，再加上長期處在壓力大、熬夜等等的狀況，而且又沒有時間運動，那麼，現在的我，可能早已經罹患高血壓、糖尿病，甚至更多的慢性病了。而吃素，雖然無法完全避免這些慢性病，至少可以延緩很多慢性疾病的發生，就有相對充裕的時間去爭取健康的空間，開始改變生活習慣、開始去運動等等。

過敏兒自然痊癒

除了我個人之外，當時六歲的女兒因為有過敏體質，腳背上有一大片像是蕁麻疹的突起，看了幾位皮膚科，答案都是「長大後自然就會好了」。沒想到，在她吃素不到三個月，腳背上的突起自動不見了，雖然不清楚真正的原因，但未免也太巧合了。而且，原本擔心素食會影響孩子的發育，但是，看著眼前我們家那位壯碩的「小泰山」（小兒子），我想，一切都是多慮了。



圖為高醫師參加今年八月份的國際哺乳週活動，現場示範照顧新生兒的動作。

兼顧口感與營養 茹素好處多又多

當然，吃素也不是一件簡單的事，這一切都要歸功於我們家師姊，烹調三餐能夠兼顧口感與營養均衡。簡單的概念如：低鹽、低油，各色蔬果等等。至於有許多人對吃素存在著一些迷思，最常見的就是缺乏葉酸、維他命B12、缺鈣。其實菠菜及麥芽中，就含有大量的葉酸，而啤酒酵母及乳製品中都存在著維他命B12，適當且均衡地攝取，自然就不會缺乏。如果長期欠缺葉酸或維他命B12，可能會導致巨紅血球性或巨胚紅血球性貧血，我最近一次的健康檢查結果，顯示一切正常，表示素食不見得有這樣的問題。而鈣的攝取更是不用擔

心，香椿、深綠色蔬菜、豆腐等等皆含有充足的鈣質；但是肉類吃多的話，體質偏酸性，鈣質反而容易流失。

雖然吃素才不過短短的幾年，但是我們全家卻都已感受到素食所帶來的好處。更妙的是，當初決定吃素時，並沒有勉強小孩一起吃素，在言行也絕口不提吃素或吃葷的利弊，因為小孩子應該有他們自己的選擇；但是，孩子們卻堅定地自己要求吃素(三歲而已耶!)，真是不可思議。但願也祝福所有的人都能趕快吃素，早日領略素食的健康之旅。

當然，後來我們又上網將當初的「齋戒一個月」改成「生生世世」都吃——素——囉。

