



蔬食 樂活 愛地球

文 / 葉金英



近年來全球氣候異常、熱氣逼人，「素食抗暖化」、「環保救地球」不再只是慈濟推動的淨化運動，各國科學家和環保人士也都積極響應與帶動。今年夏天，將近一千一百五十人參加北區慈濟人舉辦的「素食推廣研習會」，並與全球慈濟人同步視訊連線。希望匯聚每個人的點滴力量，透過素食，讓地球與人心不生病，永保清淨活力。

集結衆人力 減碳養生有成效

主持人譚艾珍為了提倡素食，經常在全臺、外島以及海外分享，一個人感覺心有餘而力不足。在邀請演藝人員加入講師行列後，響應的人非常多，在慈濟志工林智慧和黃秋良的協助促成下，在臺北慈濟醫院舉辦這次素食研習課程。

臺北慈院趙有誠院長也以「歡喜素與健康素」為題與大家分享，吃素讓身體健康，不但可以遠離疾病，還可以保護地球。臺北慈院四年來共計提供七百多萬的餐食量，平均每年減少兩百三十萬公斤重的二氧化碳。

醫師名人佐證 吃素健康又聰明

慈濟醫療志業執行長林俊龍醫師以醫學研究數據和臨床實例證明，素食越久內皮細胞功能越佳；素食者得到心臟病而致命的機率，比葷食者低了三分之二。素食是一種不需花費，沒有副作用的最佳預防及治療的飲食方式。

許多古今中外名人，如達文西、愛迪生、林肯、甘地、蕭伯納、愛因斯坦……等等都是素食者，美國九面奧運金牌得主劉易士(Carl Lewis)與匈牙利超級馬拉松競賽的世界紀錄保持人西波士(Istvan Sipos)也都吃素，可見素食者耐力、體力、專注力也更好。

吃素所缺的營養素很容易獲得補充，但是吃肉得到的毒素卻很難排出體外。花蓮慈

濟醫院許瑞云醫師與大家分享如何吃對東西、用對方法來增加身體的能量。許醫師茹素多年，她強調，只要掌握「吃對食物」、「選對時間」、「用對方法」三大原則以及關鍵細節，就能讓身體回復到最健康、最自然的狀態！同時「心念」也是影響生理很重要的因素，時時懷抱著愛與感恩心，接觸美善事物、開朗心境，更是養生的不二法門！

體內體外共環保 做伙愛地球

氣候走向極端，造成全球各地冷熱不均，高低氣溫屢屢突破紀錄，大愛新聞氣象主播彭啓明博士以各種面向引導大家思考：

「氣候變遷是自然還是人為？」「今年非常熱是全球暖化嗎？」「目前狀況對未來的氣候有何影響？」「氣候異常如何導致糧食危機與能源危機？」

全球暖化並非單一因素引起，但每年畜牧業造成的溫室氣體排放量確實影響氣候，因此彭博士建議大家可以用最基本的「吃」來為地球盡一分心力。素食是對環境友善、減緩氣候暖化的作法；選擇當地、當季的食物，是減少碳足跡、符合大自然運行規則的方式，更是憐惜地球的實際行動。

志工羅恒源回憶在二〇〇一年五月的一次培訓課程中，他看到「卑微的沉默」這段影片，內容呈現屠宰場裡所發生的真實情境。眼見牛隻遭到殺害的淒慘畫面，內心悲痛難言，當下發願不再肉食，齋戒素食從自身做起，讓與會的學員受益良多。

北區慈青響應推廣「時代青年千萬素，減少百萬CO₂（二氧化碳）」，積極推廣茹素減碳愛地球的活動。慈青們發揮巧思製作的海報，讓蔬食運動充滿熱情與朝氣。推動素食每個人都可以化身為一顆「種子」，把正確觀念傳遞出去，幫助地球生機永續。天天都素食，環保護大地。

大愛新聞氣象彭啓明博士，以客觀理性探討「素食與溫室效應」。攝影/張進和

台北市夏天
溫度持續飆高
今夏恐又熱又長



素食豬的由來

文 / 洪琇玲

大愛電視台「現代心素派」節目主持人譚艾珍，因為愛護動物、想保護動物，不忍心這些動物被大量飼養、又被無情宰殺，所以選擇吃蔬食並且大力推廣。而家住林口、三代養豬超過二十年的駱鴻賢先生，自己也是從一個「無肉不歡」的養豬戶，轉為堅定的素食者

剛開始吃素時，駱先生一口菜、一粒飯也吞不下，他的媽媽買了豆漿讓他喝到飽。為了讓他能安心吃素，又擔心營養不夠，媽媽及太太遂開始研究素食的營養成分與料理，全家一起茹素。

小豬堅定的眼神 震撼沉睡的良心

去年四月分，客戶來挑選豬隻要送往屠宰場，駱先生與客戶踏入豬圈後，對著選定好的豬隻，駱先生抓著頭、客戶抓著尾巴，小豬們開始放聲尖叫、不停地掙扎。淒厲、尖銳的刺耳叫聲此起彼落，彷彿預知了自己的命運；驚恐的眼神、慌亂的步伐，表露出無助的情緒，這就是每天在豬圈裡必定上演的戲碼。但是手中抓的這一隻小

豬，直到上車的那一刻，突然間不叫了。駱先生說：「那隻小豬用眼神定定地看著我、沒有發出任何聲音，好像在問：『你怎麼會這樣對待我？』」此時其他的豬隻仍聲嘶力竭地大叫。」他與小豬眼神交會時，被震懾撼動得直搗靈魂深處。

這個經歷讓駱先生當天晚上無法入眠，腦海不斷浮現當時的畫面，隔天他想去抓回那隻定眼看著他的小豬，卻已經來不及了。他說：「那次的震撼經驗太強了，之後就吃不下肉、決定吃素了。」駱先生說：「豬吃的飼料都是死狗、死貓絞碎，加入一些化學藥劑所製成。要哪裡長胖、哪裡長得肥，都是人在控制，尤其內臟所含的毒素特別多。所以，我絕對不敢吃豬肉。」

■ 駱鴻賢先生(中)在「素食推廣種子志工研習會」中見證分享，放棄養豬業轉為堅定素食者的過程。背景為他原有豬圈的攝影照片。攝影/徐脩忠



食物變寵物 一起蔬食愛地球

茹素後，他把剩下的豬當作自己的孩子般飼養。豬群從今年四月分開始吃全素，他每天跑遍臺北縣市各素食自助餐店回收廚餘，也餵食蕃薯，因此豬群們食量變小、身體變瘦，但體力好很多，更有抵抗疾病的能力，有一隻原本長了一顆肉瘤，吃素之後竟不藥而癒。

目前駱先生以送貨員打零工維持生計，但是他甘之如飴。因為，只要小豬們能像他的孩子般健康、快樂地成長，就感到心滿意足！再大的困難、壓力都有能力排除，他感受到生命的平靜與喜悅，誠實地面對自己的生命，也誠實面對動物的生命。

現在的駱先生，不僅奉行蔬食、同時也是環保鬥士。為了想幫忙地球降溫，他還改種有機蔬菜，因為對地球環境最有利、最有效的抗暖化之道就是蔬食。最後，他以動物的心聲：「請大家不要再吃我們了，好嗎？」提醒大家「動物是朋友，不是食物！」來呼籲茹素護生。

美食者的真滋味

文 / 劉對

來自紐西蘭的朱國泰，多年前身體健康亮起紅燈，在走入慈濟茹素後，才又走向健康之道。

小時候住在臺北市六張犁，父親以賣牛肉麵維生，所以朱國泰從小吃肉長大。二十一歲時，他到沙烏地阿拉伯工作，在一家餐廳擔任經理職位，當地也是以肉食為主。後來移民紐西蘭，從事進出口生意，生活優渥、家庭美滿的他，非常講究美食。

改變飲食習慣 腫瘤神奇消失

平生未曾接觸素食的他，一直以為吃素是佛教徒的事情。從不認為葷食是殺生行為，堅定支持吃肉是食物鏈維持生態平衡的論述，直到二〇〇二年，他受邀參加大愛臺在紐西蘭舉辦的「大愛之夜」，從此便常到慈濟會所當志工，因而開始接觸素食。

「感覺素食淡而無味，沒有飽足感。」這是習慣重口味的朱國泰對素食的初體驗。他當時為了響應齋戒，簽了一周素食的發願卡。「一周後，馬上邀約

■ 五十七歲的朱國泰(右)容光煥發、精神奕奕。他希望透過分享，能夠邀請肉食者一起「素素看」。攝影/徐脩忠



朋友大吃大喝，要把上禮拜想吃的肉食通通補回來。」然而長年吃肉的結果，身體已悄悄呈現警訊而渾然不覺……一向自認身強體健的他，漸漸感覺力不從心，尤其吃喝應酬過後更是夜不成眠，總覺得紐西蘭的冬天特別寒冷，關節疼痛難忍。二〇〇五年，趁著回花蓮尋根之便順道在慈院健檢，才發現有尿酸值過高與甲狀腺囊腫的症狀，醫師交代要注意飲食、繼續追蹤。

隔年回臺受證慈誠，再到醫院檢查，囊腫又大了一倍多，而且旁邊還長了四顆。醫囑說：「這是良性腫瘤，目前不影響吞嚥或有礙觀瞻，但需持續追蹤觀察。」已經受證的他，到慈濟紐西蘭會所的時間變多了，也慢慢習慣素食的口味。偶而實施個把月的齋戒，身體竟然變得輕鬆、心情也變好了，夜夜好眠，關節疼痛的時間縮短；當手觸摸脖子時，囊腫縮小至幾乎摸不到。

身體明顯的改變，讓朱國泰不得不相信素食真的不一樣。「我開始對素食產生興趣，廣為蒐集資訊研究。」朱國泰認真地說：「不誇張，我讀過有關素食的書不會比一個博士少！」他不但研究如何吃出美味、還要吃出健康。他主

動承擔負責煮食的香積功能組，自己全素後、還帶動家人素食，進而每個月在僑居地紐西蘭舉辦一次類似「現代心素派」的聯誼活動，廣邀會眾參與。他先解說素食對健康的重要性，再引述環保救地球的觀點，最後示範素食料理，請大家一起享用健康又環保的美食。

紐西蘭社會福利健全，慈善、醫療都有政府照顧，連資源回收也做得很好。慈濟志工配合政府做環保、植樹和淨灘活動，「不直接說素食免殺生，就說素食保健康較能讓人接受吧！」朱國泰說出人們普遍的心態。

親身經歷做見證 發揮專長推蔬餚

除了素食，他還強調健康必備要素：「陽光、空氣、水、



營養、休息、運動、節制、信仰。」當有人質疑為何素食還會生病時，朱國泰會告訴他們正確素食觀，盡量食用當季的蔬菜、水果、天然食品，不吃人工添加化學素料。而且要吃得清淡、適量，不貪圖口腹之欲。

「最重要的是信仰。信仰使人心寬念純、輕安自在。」朱國泰感恩走入慈濟，將事業交給兒子和員工，全心做志業，並常回臺學習充電。日前才參加全球四合一精進研習，在回紐西蘭前夕，受邀見證健康與素食，他再次到醫院檢查，證實腫瘤比兩年前又縮小了二分之一，尿酸值也恢復正常。

現年五十七歲的朱國泰容光煥發、精神奕奕，他幽默地說道：「希望透過我的親身經歷，能喚醒肉食者「苦海無邊，回頭是岸」，趕緊「放下屠刀，立地成佛。」

重生的鳳凰

文 / 賴佩玉

洪鳳凰在年輕時，長年持齋的母親曾勸她吃素，她總覺得不能食無肉。後來有因緣接觸慈濟，聽上人說素食對身體比較好，而且不要與眾生結惡緣，她就盡量不吃肉。但是夫家經營自助餐生意，為了生活不得不接觸葷食，只能從心理上逐漸偏向素食。後來，茹素四十多年的母親往生，她發願接續母志，才開始真正吃素。

特殊體質 罹癌治療苦難當

現在看來神清氣爽、笑容可掬的洪鳳凰，每週二、三固定在臺北慈濟醫院地下一樓的放射腫瘤科關懷病患。談起自己五年前罹患乳癌、接受化療時的情況，不知是體質的關係或是藥物過敏，洪鳳凰的化療過程比別人辛苦許多。皮膚乾燥得有如燒焦、沒有一處區塊是完整的，膚色暗紅如紅肉李子；常感覺自己有如被悶在鍋中、雙面正被煎燒的魚，而頭部則像是被千百隻蟲啃咬，腳底皮膚大多脫落殆盡。外表畏寒，但身體接觸任何衣物又都疼痛難耐；內在如火燒，食道灼熱很難進食、只能喝冰



水，飯菜也都要冰過才能吃。皮膚碰到冷水或溫水都會痛，晚上必須依賴安眠藥才能入睡。有長達半年的時間，除了到醫院治療之外，未曾因其他事而出門。

堅持一念善 病情好轉身心輕安

長輩憂心營養攝取不夠，建議她暫時改吃葷，最好多吃牛肉補充體力。但洪鳳凰覺得生病就已經如此痛苦，動物因人們屠宰而身體被刀割，那痛苦豈不千萬倍計？她說：「我寧願病死，也絕不再吃肉！」不願為了拯救自己而傷害別的生命，堅持素食，不與眾生結惡緣。

生病之後，洪鳳凰只吃當季新鮮蔬果，不食用加工再製品。用感恩的心接納病苦，感恩此病消去自己的業障。六次化療結束、病情好轉，白血球數值也都正常，醫生恭喜她並問她說：「妳都吃些什麼？」

洪鳳凰認為飲食的改變與心念的轉換，使身心更健

康。生病也讓她重新看待人生，遇到事情更放得下、看得開。她說：「平時夫妻恩愛、互相照顧，但病痛來襲時也只能獨自承受。」她深深體悟自己業障自己消的道理。

在臺北慈院放射腫瘤科當志工，洪鳳凰常看到罹病後萬念俱灰、消極、失志的病患，她總是以自身經歷鼓舞患者們。看到被關懷的人，深鎖的眉頭舒緩了，恢復勇氣與信心，她才真正體會「病人的笑容最美」這句話的涵義。

吃素已七年的洪鳳凰，現在更自己在住家屋頂種菜。以前常有病痛、天天吃藥的洪鳳凰說：「吃素後，感覺身體沒有負擔、慾望降低，煩惱也減少了。生活過得簡單，身心都輕安自在。」她很歡喜與人分享素食對她的影響，也希望
 有更多人體會素食的好處。



■ 慈濟志工洪鳳凰(左)和吳燕雪(右)因同病相憐，相互鼓勵。同為「素食推廣種子志工研習會」課程中，受邀分享「素食與健康的見證」。攝影/張進和



清淨在心頭

文 / 李老滿

今年六十歲，身材嬌小的慈濟志工吳燕雪，見證在茹素十一年後，她罹患的罕見第四期「絨毛膜癌」都沒有復發；而且每日遵循證嚴上人的人生四寶——「安心睡、快樂吃、歡喜笑、健康做」過生活，讓她日日踏實、輕安自在。

生活壓力接踵至 身體出現警訊

在還沒有得到癌症前，家住中和的吳燕雪與先生靠賣菜為生，養育兩個兒子。不料成績一向優異的小兒子，十歲那年因罹患腦膜炎，就醫治療後卻留下癲癇的後遺症。從此性情丕變，開始沈迷電玩、打架滋事，甚至還開瓦斯、割腕、跳樓自殺等無所不做。於是吳燕雪將菜攤交給先生負責，在家專心照顧孩子、做環保。誰知先生不但沒有把生意做好，反而沈溺於賭博與六合彩，在外頭總共欠下了一千多萬的賭債。

吳燕雪得知後，雖然氣急敗壞，但她心裡明白：「慈濟人講誠正信實。我是上人的弟子，就算被人打、也不能跑。」於是夫妻倆照樣賣菜，兩人在一天內要趕赴三個市場，收攤後趁著太陽尚未下山，再趕回菜園整理和摘菜。

為了幫先生還債，吳燕雪把許多慈濟工作暫時卸下，一心一意地賺錢。由於體力透支加上精神壓力，開始出現腹脹、反胃的症狀。一九九九年元月，她切除掉子宮、卵巢和盲腸，身體更加虛弱了！不幸的是，同年三月突然體內大出血，於是隨身帶著金剛經、地藏經等佛書，立即坐飛機回花蓮治療。當醫生告訴她罹患的是罕見而且已是第四期的「絨毛膜癌」時，吳燕雪跪下來求醫師：「請您一定要把我治好，我要活下來做慈濟！我還有許多慈濟事沒做完！」醫生看著她床邊的佛書，安慰她說：「妳把身體交給我們，心就交給菩薩啊！」

回想抗癌過程，吳燕雪說：「很多病人三週做一次化療，我是每星期做一次，連續做了兩個月；一餐要吃十幾顆藥，後來看見藥包就想吐！」生命充滿著痛苦和不確定，吳燕雪在病榻上，有體力時，總是捧讀經書。「念佛誦經幫助我提起正念，才不會胡思亂想、生起無明煩惱！」



體悟養生之道 心存正念面對現實

癒後回到臺北沒多久，就碰上土耳其大地震，吳燕雪包著頭巾、也跟著大家上街頭募款；接著又發生九二一地震，中和區的慈濟志工怕她太勞累。可是吳燕雪還是想盡辦法到埔里蓋大愛屋，在集集、延平國小等地做希望工程，甚至區內的環保、助念和告別式等，她都不曾缺席。

吳燕雪說：「早年上人沒有要求慈濟人一定要吃素。經過這一場病後，我為了擁有健康的身體、能多做慈濟，於是開始注意各種養生之道，最後發現『吃素』和『做慈濟』就是最健康的養生秘訣！」因為還要努力工作賺錢，償還先生所欠下的一千多萬債務；還有照顧因腦膜炎而導致癱瘓後遺症的小兒子；再來就是更努力地做慈濟。

吳燕雪很感恩慈濟志工吳秀英，載著她一起去幫人清潔屋子；也有慈濟人幫她找到分裝茶葉的工作。為了可以帶著兒子一起多做慈濟事，時間安排較為自由，她現在四處打零工，忙碌生活中，總是蒸個雜糧饅頭、燙個青菜就把自己餵飽了！

感受生命的能量

目前除了每兩年要追蹤檢查一次外，她並沒有刻意地去吃什麼補品，就是努力償還債務，用鼓掌的雙手做環保、心寬念純地去感恩每天面對的人事物。她笑說：「我已經是六十歲的人了，我有像得過癌症的樣子嗎？」

吳燕雪表示，有人說生病開刀要吃紅肉什麼的，才可以吸收蛋白質補充營養。但她要大家想想看，在大熱天之下，

拿一塊肉和一把菜放到戶外去曬幾個小時，肉肯定開始腐爛發臭、而菜一定也枯萎了。可是當菜再放到水裡泡一泡之後，隨即又回復鮮綠，「那肉呢？」她請大家自己找答案。吳燕雪說，慈濟有位許醫師告訴大家，其實我們身體會自己產生「能量」。她誠摯地說：「這個能量我真的很相信。我覺得我是因為吃素、飲食簡單，腸子、身體就清潔乾淨有能量了。我現在身上都是慈濟細胞，這就是我能安心睡、快樂吃、歡喜笑、健康做的最大能量。」

謙稱自己只有國小畢業，沒讀很多書的吳燕雪說：「我識字不多，但我只看大愛電視、參加讀書會，吸收上人的法，這就是我罹癌後最佳的補品！做慈濟和吃素，讓我的身心健康快樂、清淨在心頭。」



■ 今年六十歲、身材嬌小的慈濟志工吳燕雪，帶著容光煥發的微笑，與素食推廣研習會的學員分享「吃素讓我的身心清淨在心頭」。攝影/陳李少民

