

我的素食之旅

文 / 黃銘傑 花蓮慈濟醫學中心牙科主任

說到吃素食，算一算，不知不覺已經將近十年了；這一路過來，才明瞭似乎是許多的因緣，讓我與素食結下不解的緣：當兵、內子、雪克、父親……

服役當採買 腥味難承受

應該是從馬祖當兵說起，當時服役於馬祖野戰醫院，因外島耕作面積有限，食物種類不多，因此部隊醫院伙食往往不容易讓大夥兒滿意，也就沒有阿兵哥願意當採買這苦差事，在沒有人有意願

的情況下，我被拱出來當採買；既然被硬推出來，我就與大家約法三章：「我定盡力而為，若菜色不好請大家多指導、多指教，不要惡言謾罵。」一段時間後做得也算是上軌道。由於外島物質缺乏，醫院也養了幾頭豬，以便逢年過節加菜之用。

擔任採買的人必需監督廚房食物的準備與烹調，我因此有機會親眼目睹了活生生的豬被五花大綁以及宰殺的過程，觸目驚心的畫面至今仍忘不了。從此以



十年茹素的結果，居然是全家的身心健康都受惠，也讓黃銘傑主任在臨床牙科執業上能更專注，免去了腰酸背痛職業病的侵擾。

後，每次看到或聞到豬肉味，就似乎從胃中會冒出一股豬腥味，對豬肉我就越來越不敢領教了。

小狗雪克癲癇發作

退伍後，回台大醫院當牙科住院醫師，認識了太太，並在第三年住院醫師訓練快結束時結婚，因為太太想養隻貓當寵物，但又怕會有貓蚤，後來覺得狗也蠻可愛的，又比較沒有跳蚤的問題，最後就決定養一隻小狗。

在寵物店的櫥窗內，有隻二個月大的小狗，不斷的向我們搖尾巴。「就是你了！Shakor（雪克）。」心中打定了主意。於是雪克就成了我們家中的一員。

在台北擁擠的小套房內，也因為有了雪克的潤滑，使得生活雖然忙碌卻充滿了歡笑。一天凌晨四點，十個月大的雪克突然一陣狂吠後，在小小的屋內狂奔，最後跳到我的懷中發抖，一個多月後又發生一次，就像台語說的「著驚」一般。經獸醫診斷是癲癇的小發作。

據獸醫表示，除非發作頻繁要不然是無需治療的，我們帶著半信半疑的心情走出了獸醫的診間。但是就在我們搬到花蓮的那一天，也許是陌生環境造成的壓力，雪克的癲癇又發作了，但這一次就像人的癲癇嚴重發作一般的四肢抽搐，口吐白沫，驚慌的我們帶著雪克回到台北就醫。藥物的控制，雖然減少發作的頻率，但是只要稍有外在的刺激、壓力，如鞭炮聲等等，雪克的癲癇就會再度發作。為了治療小狗的病，卻也讓

我們與佛法有了第一次接觸：太太大哥的一位小學同學修習密宗有年，這位師兄為雪克觀想，告訴我們雪克的病情是因為上輩子做的孽，冤親債主找上門，要我們多唸大悲咒回向。

雖然心中不是很相信，但抱著反正也沒有害處的心理姑且一試，就經常唸大悲咒回向給雪克的所謂的冤親債主們，想不到發作的次數慢慢的減少，最後竟不藥而癒。在接觸佛法後免不了會接觸到一些素食的觀念。太太從小身體就不是很好，在看了許多素食的書籍後，決定開始吃健康素食，而我因為陪著太太吃飯，自然也成了大半個素食者。拜素食之賜，我太太的許多陳年毛病竟也好了大半。

雪克的癲癇好了，但是卻患了腸胃炎，一直都治不好。由於我們對佛法、對輪迴逐漸有些概念，於是又去請教那位密宗師兄。這次他不願表示什麼，他只說要多從生活中注意，今生不要再造業。並說了一句，肉對狗不好。我過去習慣買雞胸肉給狗吃。自此，也開始讓雪克吃素，而雪克也不排斥。今年它已經十四歲了，沒再患腸胃病。

陪父親茹素

兒子出生那一年，父親因大腸癌開刀，由於大腸癌若多攝取膳食纖維可能有直接的幫助，為了勸說父親多吃素食，於是我決定陪父親吃素，從此不再碰葷食了。而初生的兒子我們也決定讓他成為素食者。



診間「新居」落成，牙科舉辦感恩茶會歡迎院內同仁齊來慶祝。靜思精舍釋德慈法師、釋德憬法師也送來自製糕點表祝賀之意，手捧蛋糕者為黃銘傑主任。(攝影/鄭朝鴻)

吃素雖然有些許不便，只要下了決心就成了，但是要小孩從小吃素，卻是萬般的困難。難的不是小孩，而是那些偏執的大人、親戚們。

一聽到小嬰兒也要跟我們吃素，就跳出一大堆親戚、朋友反對的聲音，有的甚至說我們夫妻是拿小孩當小白鼠在做實驗。其實我們也看了許多書籍、雜誌和文章，知道素食對小孩的正面影響絕對較多；加上許多病人、朋友，他們的小孩也不乏胎裡素的情況；而他們個個健康狀況良好，有的老師還說：奇怪了！全班都在發燒、咳嗽、流鼻水，就你們家的小傢伙都不生病！

全家人都受惠

有了許多的正面結果當後盾，讓我們的心更加篤定。如果我們給小孩吃素是把小孩當小白鼠，那我要對吃葷食者說，其實你們只是樣本數較大罷了！而結果呢，當然素食者較優囉！這不是隨便說說的，最近的研究顯示，吃素的人平均IQ較高喔！

小學四年級的兒子，參加今年十一月的太魯閣馬拉松，也很輕鬆的跑完全民

健跑五公里的路程；而他在班上總成績也名列前茅。由此可見吃素是健康的，這是不容質疑的。

我在初到花蓮的頭一、兩年，就因為工作姿勢常需彎腰駝背而造成椎間盤突出，有一陣子還常常跑復健科做復健，心中憂心的想：完了！才三十初頭，我牙科事業才要起步而已，就已經得到腰酸背痛的老人病了。但吃素後，由於肌肉耐力自然的加強，就不用再到復健科報到了！而太太過去因為體質虛弱常常感冒，加上腸胃又差，一吃感冒藥最後又會演變成胃發炎，每次不打個三、四天的點滴讓胃休息不可！這樣的戲碼在我們吃素前不斷的重演，一年要演個兩三回，她吃素後竟然逐漸的不藥而癒，而且氣色越來越好。

素食十年，這一路走來是那麼的自然，但卻也是這許許多多的因緣所牽引，感謝這一路走來帶引我們的小狗，以及我的太太，讓我最後下定決心完全吃素的父親，也要感恩在慈濟的環境下，讓我們吃素吃得輕鬆，不用到處找不到素食餐廳。感恩！

