

# 心靈排毒

文 / 郭美芬 花蓮慈濟醫學中心門診護理師



說起茹素，今年已經是第二十四個年頭，為什麼當年會有吃素的念頭呢？這中間有一段小插曲。

## 職場福利好 省下買肉錢

話說當年五專畢業時，曾發下豪語，工作賺的第一筆錢，一定要拿去買很多的牛肉乾及魷魚絲，因為這二種食品在當時只有過年才吃得到，在我們家算是奢侈品，而我們全家都很喜歡吃，所以，我畢業的第一個念頭，就是要用自己賺來的錢，買這兩種食品回家，與家人一起大快朵頤。再來就是，每星期都要去吃一次牛排，因為自從同學帶我去吃過一次以後，我就永難忘懷那好吃的滋味。

誰知，畢業後在同學的呼朋引伴下來到遠在花蓮的慈濟醫院工作，而且居然開始吃素。當初還是瞞著父

親偷偷跑來花蓮的。一開始其實沒想那麼多，純粹是因為慈濟的福利太好了，而供應的餐食剛好是素食；早在一九八八年的年代，三餐只要三十元，一餐十元的餐點，到那裡都找不到，而且這樣就可以省下許多的錢寄回家，這是最初吃素的原因。然而，隨著時間的推移，參加了許多的佛學活動，也常回靜思精舍，漸漸才明白了吃素的來由，原來是不忍眾生苦，不殺生並長養慈悲心。自己也看了許多有關素食的書籍，原來動物被宰殺時，會釋放出毒素，而我們把動物再吃進肚子裡，不就把毒素一併吃進去嗎？還有一個觀念是，我們雖然吃的是烹調過的肉食，但，想想，我們都在吃動物的屍體，想到血淋淋的畫面，令人作嘔，所以當時就在內心下定決心茹素。

## 年輕就素最有福 素食寶寶很健康

自從茹素後，其實對很多事情都會看淡，也沒有很多購物的欲望，簡直是生活到最簡單及最自然的境界。父親對我決定吃素，剛開始不是很諒解，他認為吃素應該是老了以後的事。經過這麼多年，他自己也慢慢體會吃素的好處，現在的他其實也慢慢吃素了。吃素的我早年在病房也曾引起一些騷動，只要學姊、學妹們吃葷食，都會離我遠遠的，怕我聞到味道會想吐，剛開始吃素真的會因為聞到味道而作嘔，非常感謝當時同事們的包容及體諒，當然現在的境界又不同了。

吃素在我懷孕及坐月子期間也並未造成任何問題，三個小朋友都很健康，沒有因為我素食而造成她們身體任何的異狀，也多虧婆婆的用心，讓我產後以素食的坐月子方式，完成了身體的復原，現在身體也非常健康。

## 由身心到一切 改變無弗屆

在慈濟醫院工作二十多年來，吃素的口號，從「不殺生、長養慈悲心」，到「體內的環保」，到現在的「吃素救地球」，上人無時無刻都在推

動大家茹素，而響應的人也愈來愈多，其實吃素的好處，大家都知道，只是口腹之欲並不是人人都能自我控制的。

茹素這麼多年，體會到不只是口素，心也要素，心靈的慈悲也是一種不殺生，希望大家不只是口欲上吃素，更能讓心靈也茹素，人心再也沒有恐慌，社會一片祥和，普天之下再也無災難。🌱



在慈濟醫院服務二十四年的護理師郭美芬，也茹素二十四年，她用親身體驗茹素過程的身心排毒，讓她工作生活都更自在。攝影 / 李玉如