

# 領悟 美味人生



◆ 文 / 呂智勝 臺中慈濟醫院急診室主治醫師

來到慈濟，今年已是第廿二年了。到了坐四望五的年紀，心情出現很大的轉變，接觸佛法，主動參加慈誠培訓，才開始真正認識慈濟，也意外打開對食物的視野，明白「美味」不應被短短十公分的舌頭局限，而能聞佛法日日修行，人生得以更加開闊寬廣。

## 嚮往淨土東移花蓮 守護急診十年如一

家住臺北，考上中國醫藥大學醫學系而到臺中，實習時到署立桃園醫院，結識了老婆大人，畢業後入伍當兵，抽中澎湖籤當了一年的船醫。然後，在一九九二年，帶著嚮往、拎著行李就隻身來到花蓮。那時的慈濟醫院附近少有住家，真的很純樸、很鄉下，感覺在花蓮這片淨土上矗立著的這所醫院是聚集了許多人的愛心，很莊嚴，這樣的氛圍讓我覺得很適合自己行醫，後來也決定全家落腳花蓮，在這裡過生活。在幾位臺大教授與陳英和醫師的指導下在骨科接受嚴格的住院醫師訓練，只是後來還

是尊重自己的志趣，決定擔任急診醫師。但是和現在已成為資深骨科醫師的同期學員們如吳文田醫師等，大家都是很好的朋友。

花蓮慈院的急診室是東臺灣唯一的急重症後送堡壘，每次值十二小時的班，感覺埋頭工作都快忙不完了，各種骨外傷、意外事故、好像看不完的病人，根本沒有空抬起頭來仔細地認識慈濟，也不太有時間聽證嚴法師說法，或許是年輕的自己也不覺得有必要吧。

在花蓮的急診一待，轉眼十年過去了。

## 人際困境中找解釋 佛法因緣觀給答案

不知道是自己的個性，還是太執著於工作，不太會經營人際互動，也不喜歡，但是家庭關係也出現了考驗。在二〇〇五年，與太太有些爭執，但也因為這樣產生類似「出世」的念頭，快四十歲了才開始思考：「我在追求這些東西是為了什麼？」，想去找出答案。所以

利用下班休息的時間就亂轉遙控器看電視，才接觸到佛教。發現「因果輪迴」這佛教的核心價值，好像解釋了生活中一些事情，慢慢地就比較能接受。

### 狗的靈性 感受眾生平等

自己是從來不養寵物的人，在人際互動上也都很被動，因為知道自己太重感情了，覺得自己總是處於「弱勢」，總是相信、同情別人，付出去幫別人，但是每次都以被佔便宜、吃虧收場。愈跟人交往，愈覺得疲累，慢慢地對人就比較不信任，即使人家要對我好，也會怕虧欠對方而逃避，寧可不要建立關係，也不要佔人便宜。怎麼知道在那一段夫妻磨合的期間，朋友卻寄養來一隻寵物

狗雪納瑞，讓我發現狗不是沒有感覺，牠可以跟你互動，雖然像小孩一樣沒有謀生能力，要人餵食，但卻是有靈性的，跟牠講話時像是聽得懂一樣，而且狗什麼都相信你，完全不會記仇，比人還要好相處。和這隻狗相處一陣子後，突然覺得嘴巴裡吃的豬排、雞排，也可能是跟我同樣的生物，從因果的角度去想，吃它們就好像在吃自己，吃到它的肉時，想到如果我的肉也被吃的感覺會是什麼？心裡種下了一個不吃肉的想法。

很巧地，又在這段時間去參加了在臺東鹿野舉辦的人文營，在花蓮還是第一次參加。兩天的活動都吃素，接著，也就順著開始吃素了，持續了兩年。



■ 在花蓮慈院經過嚴格訓練的呂智勝醫師，確認急診的志向，現在在臺中慈院急診室堅守醫療最前線。攝影 / 曾秀英



■ 在忙碌而高壓的急診工作中，呂智勝醫師還是以素食來安定自己的心。攝影 / 賴廷翰

## 相隔二十年 重新落腳臺中

二〇〇七年初臺中慈院啓業，全家決定從花蓮搬回我大學時期的生活圈，只是相隔二十年，變化太大了，等於一切重來。到了八月份家人才在臺中安定下來，自己則是從四月到八月兩地奔波，剛啓業的臺中慈院急診工作異常忙碌，拖著疲憊的身軀下班之後，只想好好地吃一段美食慰勞自己。雖然認同不要殺生，但因為沒有太太在身邊料理餐食，加上還沒有放下口欲，對於不好吃的素食實在很難下嚥，於是葷腥不忌，有什麼吃什麼。沒有時常接觸佛法的結果，就是容易淡忘，心會蒙上塵埃。

## 報名培訓識慈濟 受證後守戒茹素

大概很多人會跌破眼鏡，我在二〇一〇年自己報名參加慈誠隊的培訓課程，

主要原因是，在慈濟待了這麼久，終於想到應該要更深入了，藉由一個月一次的課程來學習，也很想知道志工師兄姊在培訓過程中都在做些什麼。坦白說，上課分享時還提到自己不想受證，因為覺得自己不夠資格，所以一直很抗拒。也正因為很崇仰上人，自覺修行不夠，要當上人的弟子不是開玩笑的，而且要守十戒。

慈濟，對這個世界的影響如一股清流，如果弟子不能守戒律，沒有資格談修行。是在上課這一年的過程中，回想這一趟人生一路走來也有很多的不順，再仔細想，跟自己太沒有守戒，犯貪、犯嗔，點點滴滴的小錯開始，一些自己察覺不出的小事情、小動作，衍生成自己無法承受的後果，才發現原來「戒」是很有智慧的，在犯錯之前就先自我要求。十戒之中，我最難做到的就是不殺生、吃素。不過至少在每月一次的培訓課有做到全天素食。

「人為了口欲而殺生，只為短短十公分的舌頭……到了腸胃都沒有感覺是葷是素。」上人宣導素食的影片點醒了我。聽到師兄姊提到上人三餐吃的都不多，一天也只休息幾個小時，卻可以支撐慈濟全球志業所需要的能量，證明我們吃那麼多都是來自雜念，心思不像上人那麼單純，反而消耗我們的能量。也從另一部影片看到，地球糧食的危機來自畜牧業，為了飼養動物供應肉品而造成甲烷等氣體排放、砍伐森林地，如果

能把這些拿來生產糧食作物，可以供應十倍的素食者。確實，有沒有必要為了好吃，就去殺害生命？甚至因為要吃牠們，增加地球碳排放量，破壞我們居住的環境呢？二〇一一年農曆春節前由上人授證，正式成為上人的弟子。受證前下定決心素食，成為培訓最大的收穫。

### 護動物與地球 實踐純素飲食

在急診醫界有人轉行到醫學美容，也流行過一些話如：「救人不如救醜，醫人不如醫狗」，救一條命得到的代價，不如幫他整型，十分鐘賺幾千塊，急診十分鐘可能被告就要幾百、上千萬元；或說獸醫比急診醫生好當，很多人願意花大錢在寵物上，來掛號看病花幾百塊就心疼不已。但是，我還是寧願在急診這一行，繼續下去，當一輩子要做的事。而為了保持在急診接受挑戰的戰力，體力不能衰退，所以前提是保持身體的健康。健康，要靠飲食與運動，營養均衡最重要，所以也會去了解素食後如何維持健康的資訊。

也有護理師笑問我「怎麼會吃素？受得了嗎？」其實吃素滿簡單的，改變不大，可能也是年紀到了，不會像年輕時一樣重視口欲享受。一方面，從人的牙齒、腸胃生理構造，可以看出人天生不是肉食性動物，是草食性的動物。而且，動物性的蛋白質不比素的蛋白質好，吃進無謂的抗生素、荷爾蒙，還要擔心有沒有摻瘦肉精。今年三月一日，

一則不想吃進多餘的荷爾蒙，也了解酪農要動物持續生產、產卵的殘酷真相，決定連蛋、牛奶都不吃了，以植物性飲食為主，希望能堅持下去。

素食對我來說，是在人生的不同階段的不同領悟。接觸愈多，愈肯定素食的好處。年紀夠長了，能明白再好吃的東西都只是口欲習慣，不吃也不會怎樣。希望影響家人共同加入素食的行列，為自己的健康，為地球環保盡一分心力，同時保持身體健康精神愉快，在急診工作堅守崗位到最後。(整理 / 曾秀英) 🌱



■ 受證後下定決心素食，呂智勝覺得海闊天空。  
攝影 / 賴廷翰