



上人開示



## 響應齋戒 感恩素食

宏觀天下災難偏多，或是持續乾旱，或是水患不斷，都來自氣候不調和。面對日益嚴重的氣候變遷，時常提醒大家要戒慎虔誠、敬天愛地、齋戒懺悔。近年來科學家也呼籲，救地球、緩和極端氣候的方法，要少浪費、多素食。

全球慈濟人一直在推廣蔬食，期待人人為了身體及大地的健康，能夠克服一時的口欲。其實天下美味的食物很多，從各種五穀雜糧和蔬菜中，都可以吸收到所需的營養。就如不久前看到世大運的新聞，臺灣一位年輕人在田徑賽拿到銀牌，他是胎裡素，體格卻比一般人魁梧，學識、體力兼優，可見茹素很健康。

素食還能讓身體清淨，不會囤積一些生命的毒，也不造惡業。眾生皆有靈性，牲畜被殺時很無奈、無助，心中充滿怨與恨，那怨、恨像氣流一樣，匯集起來就是人類的共業。不要以為「我是吃牠，不是殺牠」，有人愛吃，就有人為賺取利益而殺生，仍是我們所造作的業，都在因緣果報中。

人人本具善念，我們要尊重生命，將一念心回歸清淨的源頭，釋放出愛的能量。慈濟醫院從啟業就是提供病人素食餐，很開心看到志同道合的醫師開始響應，大陸湖南中醫藥研究院附屬醫院，由醫護人員在病房推動素食。

心血管內科肖主任等人，曾經來臺參訪慈濟醫院，他們虔誠發願將健康飲食帶入自己的醫院。看他們那麼用心做素菜，無非希望病人能吃得歡喜又營養；一床一床送餐時，都是很有禮貌地對病人說「感恩素食」，並在床邊宣導衛教，那畫面讓人很感動。

祈求天下無災難，要從人人身體力行做起，齋戒茹素不是為宗教，是為天地、人類，為未來子孫的平安。但願帶動更多人響應齋戒，讓人心淨化，生靈平安，天地均安。🌱

釋證嚴