



更多精彩內容

火龍果達人 | 緣園有機農場 | 柯智雄 楊月葱

鳥兒也喜歡的安心火龍果 是有機農友捨棄產量留下的精華

柯智雄為了給大家高品質的火龍果，每個枝條只留下一個果實，讓火龍果得到充足的養分，怪不得鳥兒特別喜歡吃柯智雄田裡的火龍果。



里仁



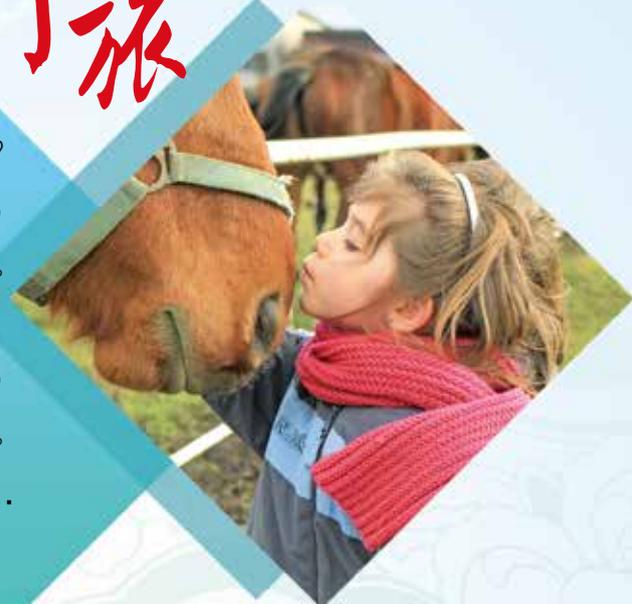
蔬食行旅

蔬食風席捲全球，您，御風而行了嗎？

其實，除了健康、環保、慈悲，
蔬食還是一條通往心靈自由解脫之路。

真如老師殷切呼籲，吃素、吃有機，
在保護土壤與眾多生靈中，淨化彼此生命。

願這條愛的行旅，我們攜手前行……



彩蔬盤中 SHOW 菩提



【廣論航向】

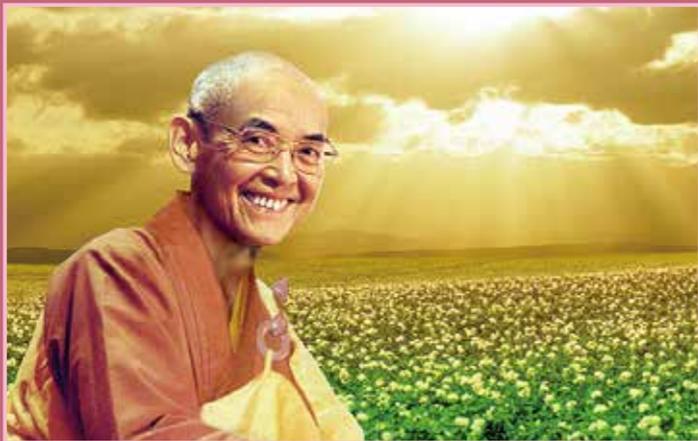
十年悟今朝，我為他而來
飄蕩異邦，李金英找到心靈的家

【義工臉譜】

一針一線，把清淨織縫
僧服義工的奇藝恩典



日常
老和尙



現在世間沒有一個例外的，你都跟他扯上關係，這是共業的特點。今天既然連在一起了，將來你脫得了身嗎？我們真的講「業」，這個才是要看見的。

學了《新世紀飲食》以後，我們現在是不吃（肉蛋奶）了，可是以前是不是吃過？對不起，他要來找我的時候，我怎麼曉得我將來變成什麼樣子。萬一到那個時候，他變成了人，變成了軍隊……他就這樣的方式來殺我，有沒有這個可能？

你們說：「好像有啊！」所以，我們要努力照著佛經上的修。

——摘自《新世紀飲食》開示

當我們開始注意到很多的痛苦、甚至所有的痛苦的根本，都是出自於內心的時候，我們就會發現：在跟他人相處的過程之中，到底是把自己放在重要的位置？還是把他人放在重要的位置？是愛自還是愛他？我們都知道我們有我愛執，所以當有事情發生的時候，自他還是不公平的。我們常常讓他人退居在角落，然後把自己放在一個堂而皇之的非常非常重要的位置。實際上，這就是苦因，佛說這就是苦因。

——摘自《廣海明月》講次 0151



真如
老師



發行人 | 釋如證

發行所在地 | 台北市南京東路四段137號12樓

編輯部 | 台北市南京東路四段75號4樓之1

網址 | <http://voicefriend.blisswisdom.org>

中華郵政北台字第2211號執照登記為雜誌交寄
版權所有，轉載、複製需經本刊書面同意

歡迎投稿：bwvoice@blisswisdom.org



50

22 本期專題 蔬食行旅——彩蔬盤中 SHOW 菩提

24 慈心理念·素食行動 (節錄)

26 走在潮流前 |

老和尚的悲智遠見

為擊劃有機 20多年前親訪羅瑪琳達

29 拋開煩惱 |

哪裡卡關了？

父母勸食，盛情難卻怎麼辦？

佛經只說不殺，沒說要吃素？



84

96

04 法雨甘露

為何要推廣有機無農藥事業

08 經典問答

如何辨別「明辨取捨」與「挑毛病」？

10 法師說故事

大莊嚴論經 (七) 六牙白象王

Contents

84 廣論航向

十年悟今朝，我為他而來

飄蕩異邦，李金英找到心靈的家

91 職場道場

李依霖——人體彩繪師，彩繪未來佛

96 義工臉譜

一針一線，把清淨織縫

僧服義工的奇藝恩典

108 幸福看板

幸福就在你家廚房

心理篇：素戰素決，炊事不糾結

實作篇：挑豆味蕾，蔬果同樂

遇上無肉不歡的老公

〔赴一場不散的盛筵〕

為生命濾掉雜質

——琳達小資女，全植花園

舞台旁的一分鐘

——采靈說蔬，十年不言退

64 誰在呼喚？ |

是生命，不是食物

穿透欲望，見慈愛

窗下仰瞻慈悲光

75 附錄 |

歐美蔬食大風吹

福智團體蔬食推廣紀要



編者的話

From the Editor

御風而行

「2019 新型冠狀病毒」風暴狂掃全球，至今逾六十萬人死亡；未見息滅之勢，但聞「冬日反撲」預測傳言甚囂。由於主流科學觀點認為病毒源自野生動物，讓此二十一世紀之疫繼地球暖化議題後再掀寰宇蔬食風。

日常老和尚示寂之前竭力推行「三界六道有情護生計畫」，真如老師積極倡導，特於新冠疫情沸燃之際，講述〈慈心理念·素食行動〉，以淺出深入方式詮釋了蔬食之好健康環保，蔬食之美養性慈悲，蔬食之優菩提六度。

《福智之聲》嘗試以多元視角探討蔬食對個人、動物與修行的關係，滌除茹素的窒礙見解，傳遞過來人的方法與心路，傾聽動物、祖師、佛陀的呼喚，讓蔬食成為您我生命中一場美好的探索之旅！

並祈願，您我將「慈心理念·素食行動」視為己任，傳播給我們的朋友、鄰居，甚至剛見面的人，透由每日不可少的吃廣造善業，開啟從眼前到無盡的未來，身心靈都吉祥圓滿。

——慧嚴



為何要推廣 有機無農藥事業

日常老和尚開示

緣起：農業技術小組共識會議

時間：西元 1996 年 4 月 18 日

地點：鳳山寺

來源：節錄自僧俗內部教材
《慈心(一)》第六篇

那我為什麼要這樣去做呢？我想這個原則簡單地說一下。

現在這個原則啊，對我們每一位學《廣論》的同學，在一般的重要場合之下，首先都應該提起。那麼這個原則是什麼？就是當我們體會到了佛法以後，知道我們究竟的目標，只有走佛法的增上生道。我們現在世間，大家忙碌，忙碌的目標是為什麼？平常我們一直說「離苦得樂」。那現在假定說世間的走下去的結果，如果沒有佛法提醒我們，我們看不見，我們以為這樣走是可以達到我們目標的。實際上呢，透過佛法的提示、提示以後——當然，所謂佛法的提示，我們趣入這個認識是有一段距離的，那我們說資糧夠、善根足會認識——而這個指出來的真相，那就是我們這樣的走法，不是離苦得樂，而是離樂得苦。到最後，那我們必然會把這條路走斷，先不要說下三惡道如何。那當然這個前面一定是透過了這個認識，我們會認識，原來這個人生是個無限，或者說三世，下一世還要來，下一世還要來。我們先不必說，我們這樣走下去，



下一世來的時候要墮地獄，就是不墮地獄，那時我們會發生一個很有趣的現象，那個現象大概可以分三方面來說。

那第一種呢，現在這樣的繼續地弄下去、弄下去的話，東西還可以長得出來，可是那個遍地是毒——毒死！那這個我是外行，我想你們幾位農業專家，有沒有這種可能？我是從那些專家的報導。如果不是毒死的話呢，將來那個地就種不出來了——餓死！還有哪一種可能？因為彼此間哪，現在產生非常強烈的對立的狀態當中，人彼此之間好像雖然還沒對立，可是這個人跟所有的其他動物這樣的產生的，那個彼此之間

呢那個產生那個氣勢啊，一定會形成功非常可怕的戰爭。……人與人之間，沒有任何人可信的，可以信賴的。現在這種情況之下，大家維持一個暫時表面的平衡，稍微一點的話，他彼此間就鬥起來了，就這樣。所以，在這種狀態當中的話，小的、大的，那時候大家互相戰爭打死，就這樣的一個局面。用不著等到到三惡道去，那世間就會產生這麼可怕！

那既然我們現在覺得要走這一條路生生增上的話，將來的局面是如此。即便是我們，或者說因為我們現在學了佛，我們現在已經在這種情況之下避開，可

是這個整個的客觀環境如此，你一個人能學佛嗎？或者我們這樣去想一想看，當一個大環境是這樣的，你在這個大環境當中做的那個行為、觀念跟他不一樣，你根本沒辦法真正在這地方啊那繼續想要學你的東西，這是很實在的一個問題，這樣。

那麼看見了這件事情怎麼辦呢？那透過我們佛法的認識，這都是業力所感，而有趣的是，這個業都是我們自己造的。下面的問題說，假定說你透過了正確的指導——現在我們了解這個正確指導是佛法——然後呢你照著這個去做的結果，一樣是你自己做的，或者說一樣是我們自己做的，透過了這個正確的指導去做；以及同樣我們做的我們沒有這個正確的認識，不遵循著這種方式，做是我們做的，這兩個完全相反。一個是把自己不是毒死，然後呢就是餓死，就是戰死；就算不死，也沒辦法，只是暫時不死，比他們好一點，我也沒辦法在這個上面增上，這樣。另外一個呢，是，我自己做的，可是因為我遵循著佛陀告訴我們正確的方法，眼前是有一些困難，可是我們這個困難會漸次地改善、

改善、改善，這樣。最後，我們不停地這樣走上去的話，我們終有一次，終有一個時候可以能夠成就無上菩提，徹底解決這問題。那這條路我們稱它為「增上生」。

那以前剛開始的時候，我們就是理論上面說，現在了解了，原來這個是我們的業。那像這種，以前我們談那個《廣論》，只是覺得小小的這個團體，只要我們自己學好就好。可是現在呢？因為這個整個的環境在惡劣地變壞，這樣，惡劣地變壞。通常我們在學了《廣論》以後了解說，有一件事情很重要——淨罪集資。眼前之所以，還是我們的業。那個淨罪跟集資，小的地方是個人，從大的地方就是個團體。假定我們現在這種情況之下，能夠藉著這個團體的力量，來共同好好地改善的話，那產生的效果會很不一樣。這樣。

所以，如果我們以大家共同的心力，共同的……，因為願望是共同的，共同的心力去做的話，這個效應比較大。因為現在這裡已經不是個效應問題了，因為我們必須共同住在這個地方，住在這個地球上，我們現在不必說台灣、台

中，因為這是全世界的事情。既然我們必須共同還要一個地方去住的話，那假定是我們能夠大家……，只要有同心同願，能夠同樣去做的話，那個效應就不僅僅是說「我在這地方可以學好」，這樣。

或者我們從淨罪集資的情況來去看，尤其是現在這個時代，如果我們真正地稍微盡一點力的話，那產生的效果會更大。平常我們說淨罪集資需要集的是「功德」，那這功德的意思是什麼呢？就是說你做了這件事情是有利於大眾的。如果現在這個時代，除了我們這樣，本來我們修學佛道是希望要自他兼利，那麼先呢要把它自利，能夠解決了

以後，所謂這個自利，不是證得阿羅漢果啊，就是你自己「我自己把得住我站在的地方」。然後呢，我所以要這樣去做，發願是為了利人，然後我能隨分隨力去做，到了成了佛以後，自然就可以幫忙別人。可是做的過程當中，假定我能夠兼顧別人的話，那個集資的資糧會產生更大的效果。那至於佛道上面，那我們無能為力，雖然我們也希望去做，那只有等得以後。或者是說救人來說，乃至於幫忙別人。可是在這點上面，很有意思！我們現在也可以說，內在的來是為了自己，可是為了自己，卻正好幫了旁人；能夠幫旁人，也完全是為了自己。一方面呢，對自己來說，我們能夠對將來走這條路——《菩提道次第論》的這個增上生道，鋪出一條很好的道路來；一方面可以幫了很多人的忙，這就是集資最大的資糧。



如何辨別 「明辨取捨」與 「挑毛病」？

問題敘述：

全廣 216 講，真如老師說：「不要上來挑毛病，這裡不行、哪裡不行，然後挑了一堆之後自己什麼也沒得到，可能還造一堆惡業。那你說：『明辨取捨是挑毛病嗎？』跟這完全是不一樣！明辨取捨是透過辨析教理，讓自己的慧力越來越犀利。慧力變得越來越犀利，抉擇什麼呢？比如說抉擇教理呀！」

弟子總是很怕自己犯的現行是：

1. 自以為明辨取捨，卻可能是在挑毛病的現行。
2. 害怕挑毛病，所以失去明辨取捨的抉擇。

老師說，所以要靠善知識、聽法，問題是，弟子現在就是在聽法呀？還是墮兩邊，不知如何抉擇取捨。難道是因為弟子沒聽懂，還是練習不夠？



你的問題是：總怕自己犯的現行是自以為明辨取捨，卻可能在挑毛病的現行；然後害怕挑毛病，所以失去明辨取捨的抉擇。所以看起來是兩條路都走不通，走那個就用這條路堵，走這個用那條路堵，所以弄得自己很矛盾和掙扎。但是能問這樣的問題，就證明你想把佛法變成是自己的修行，是想要實踐佛法。

我提一下我的想法。比如說自以為明辨取捨，卻可能在挑毛病的現行，就變成是不認識明辨取捨和挑毛病這兩個的定義。那麼明辨取捨，就是當我們對於教典、對一個境，能夠清晰認識出，此時此刻經典所指出的煩惱行相是什麼。當我們做對的部分我們就歡喜，做錯的部分就把它對治掉。然後內心是有一種愉悅感，或者你會驚喜地發現：欸，這個問題我找到了！

挑毛病的時候，會有一個現行，就是自己會生煩惱，應該有輕微的瞋心、不耐煩，或者覺得別人不殊勝。所以它不是源自於把自己明白的道理供養給別人，看別人很痛苦想要幫忙。雖然開始

可能想幫忙，但是後來為什麼變成挑毛病？如果是行諸於身口的話，說一說煩惱心就起來了，所以挑毛病是有煩惱現行在裡面。如果有煩惱現行在裡邊，你就去看煩惱現行，比如心不寂靜啊、瞋心啊等等這些東西會現行的。所以這兩個在內心裡感受是完全不一樣的。

我覺得一旦明白了這兩個問題的定義之後，我們在行持的時候，害怕挑毛病的這個心，只要你一看到挑毛病你就停下來了。就是我雖然內心裡明白，但是我一講出來就變成挑毛病，這就需要刻意練習。練久了之後，一邊在講的時候，一邊會關顧到他人會不會受傷呀？我是不是該停下來呀？或者先安慰別人解決再講，或者先隨喜別人再講，就不會一開始就停不下來，然後全程都是自己講。因為已經進入到一個樂說之欲中，它不是在幫忙別人，或者是完全在挑刺別人這樣的一個現行。

講了這麼多，結論在於——明辨取捨是增加慧力，挑毛病是增長煩惱。挑毛病的感受是痛苦的、別人也是痛苦的；而明辨取捨的時候，你內心裡自然有一分清晰的，有的時候是歡喜的、清涼的感受。



《大莊嚴論經》白話改編（七）

六牙白象王

造者／馬鳴菩薩 譯作／釋性揚 插畫／林靖淵

釋迦牟尼未成佛前，以菩薩身修行。有一世，生為一頭六牙白象王。一個國家的王后為取象牙，全國懸賞尋找白象。一天，有人發現了六牙白象王棲息之處。象王正遠離象群，跟一頭母象住在一起。

六牙白象王生得十分莊嚴。其色如雪、如乳、如月、如白蓮花，六牙從口伸出，如白藕根，看起來彷彿有腳能行的大白山一樣。

獵師身披袈裟，喬裝成出家人，腋下挾著弓箭，躲在樹後，一步步慢慢靠近白象王。母象發現了獵師，對象王說：「這人是不是來抓我們的？」

象王問：「他挾著弓箭，穿著什麼衣服？」

母象答道：「身穿袈裟。」

象王說：「袈裟是三寶幢相，出家人身穿袈裟，心懷慈悲、不傷有情，常常救護一切。對這樣的人，不應該害怕。」

母象聽著象王這麼說，就不再驚懼懷疑了。

獵師在樹林間等到時機，發出一隻毒箭射中了象王。

母象對象王說：「不是說穿袈裟的人，必有慈悲嗎？」

象王回答：「袈裟的確是解脫服。而這個人為煩惱所使，遠離慈悲，這不是衣服的過錯啊！銅塗在真金上，沒有經火鍛鍊就不知道真假。愚痴凡夫把銅當成真金，只有真正的智者才能分別出來。」

母象還是非常憤怒，對象王說：「您說得很對，但我還是無法忍受。我要把他分解肢節！」

菩薩象王對母象說：「不對治煩惱的心就是這樣。不要生氣，不要這樣說話，不要對他生瞋恨啊！瘋子對醫生又打又罵，但是醫生不會去責備為病所苦的人。煩惱也像瘋病一樣，是應該去滅除的，但何必去責備那個人呢？如果有一天我成佛了，名稱遍揚三界，勤修戒定慧、滅除貪瞋痴，一定以智慧之錐刺中煩惱的咽喉，我要枯竭、消滅所有煩惱！」

菩薩象王說話的時候，母象在一旁默然不語。



群象見到獵師射出毒箭，便向象王這裡彙集。菩薩象王擔心象群會傷害到獵師，就對獵師說：「到我腹下來吧，我保護你。」

等象群過來，象王把象群遣散回去。象群走遠了，象王對腹下的獵師說：「你想要的，你可以隨意取走。」

獵師聽到象王這樣說，心想：「我沒有一點慈悲心，還不如一頭大象。」這樣想著就落下淚來。

象王問：「你為什麼哭啊？」

獵師說：「因為難過。」

象王說：「我害怕象群傷害你，才叫你藏在我腹下，我的身體壓到你了嗎？」

獵師說：「不是。」

象王又問：「母象說的話傷害到你了嗎？」



獵師回答：「沒有。因為被您的慈悲道德感動。我射毒箭害您，您卻慈悲地叫我藏在腹下，怕群象傷我。我為此難過，才哭了。我雖生為人，但是沒有仁慈和道德，僅僅是一具屍體軀殼而已，還不如畜生啊！相貌看起來像人，作惡卻比畜生更甚。您雖受生為獸，形相非人，但是道德卻是人中上品。」

菩薩象王問獵師：「你告訴我，為什麼來殺我？」

獵師說：「我是國王派來的，要從您身上取走象牙。」

象王說：「如果你要，就快拿去吧！發菩提心者，沒什麼吝惜的。隨你要什麼，都可以給你。你要牙，我就給你牙！我因為普度有情的誓願才受生為象。一切都可以棄捨，你要的盡可以拿去。如果我僅僅自利，早已成就涅槃果位，因為利益眾生才在三有中受生。以慈悲救護有情的因，早日成就一切智智的佛果！」

獵師慚愧地說：「我的確是國王派來取您的牙的。」

象王說：「隨意取走，不用猶豫。」

獵師說：「您胸中慈心盈滿，我敬畏您，好像見到父親一樣。我沒辦法伸手來拔取您的牙啊！」

象王說：「如果你害怕，讓我拔下來給你。」說完就用象鼻纏絞住象牙，用力外拔。牙根很深，過了好久，終於拔出來。這時，象王口中一大股血汨汨流出。象王痛得全身戰慄。

這時一位天人出現了，他說：「請把心安住在正念上，不要生起憂惱！天人、夜叉、阿修羅、乾達婆都在虛空中看到這一切，這樣的難行苦行，大家都歎未曾有！忍受這樣的大苦，回向菩提，最終一定會證得佛果。」



另一位天人說：「菩薩象王絕不會退轉！」

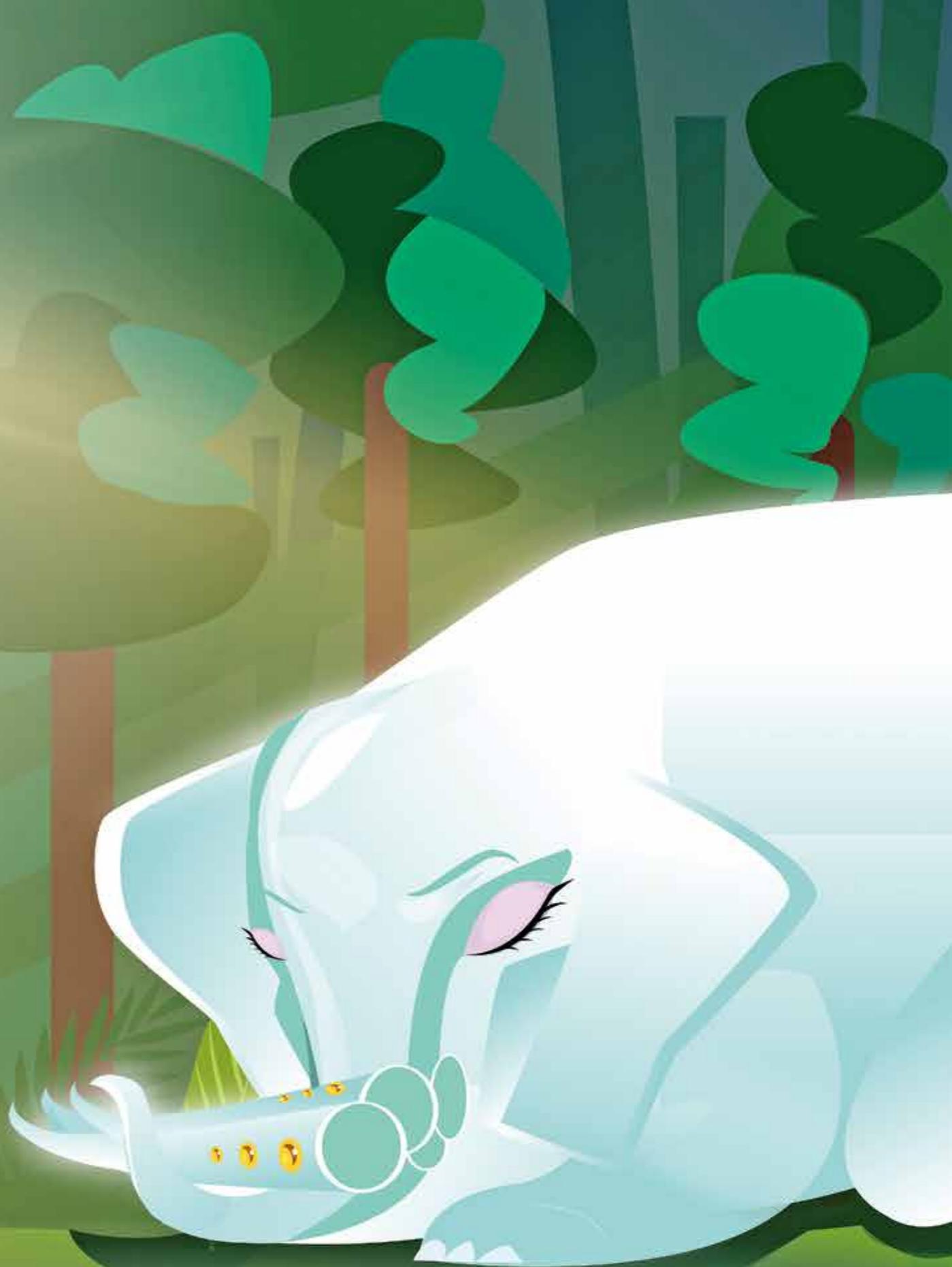
象王拔完牙，默然站立著。獵師想：象王拔了牙，放在地上一動不動，是不是後悔了？

象王知道獵師的想法，說：「這六隻如白藕根一樣的象牙，現在都布施給你。這是諸牙中最上等，布施給你，讓你安樂。請稍等，讓我的苦痛漸漸平息，讓我對你生起敬重和信心。我不騙你。你射出毒箭傷害我，我不會記恨，只憶念恭敬你所穿的袈裟，見到就生出敬信。施受二者，有淨和不淨之分。爲了讓造業果報更廣大，待我調整好意樂，就會把象牙布施給你。」

象王對獵師說：「袈裟乃是離欲幢，我以尊重敬視之。」

說完用象鼻擎舉象牙交給獵師，並唱起偈頌：

「我今真實語，毒箭射我身。無有微恨心，加惡報於汝。
以是實語因，速疾證菩提。度脫諸眾生，如是諸苦惱。」



蔬

彩蔬盤中

食

行旅

SHOW 菩提

「民以食為天」、「吃飯皇帝大」俚語言明了人世間最重要的活動；「衣食足而後知榮辱」、「食衣住行育樂」排序呈現出民生所需乃飲食掛帥；行者於未修中間應學的四種資糧，飲食（知量）堂堂條列其中……吃，不只是一門健康的、藝術的、環境的學問，還是一堂無限生命的課題，您相信嗎？本期專題從多元視角重新思考蔬食對個人、動物與修行的關係，試著將正確的知見、過來人的心路傳遞給讀者，讓蔬食成為生命中一場美好的探索之旅。

（圖：侯濤攝影）

慈心理念 · 素食行動

講述：真如老師

編按

人類因大量肉食習慣為自身健康、世界環境帶來諸多災難，科學家已明確指證；真如老師則在 2020.3.14〈慈心理念·素食行動〉開示中，縷析因為肉食與蔬食而分別開展出兩條現前乃至未來、判若天淵的命運鎖鏈。編輯室特將該講開示內容節錄如下：

凡事都有「因」，歸根結柢「業」

凡事都有因。之所以現在世界上發生這樣的事情，歸根結柢一定會推到「業」字，業力啊，業力的影響！

像這次的新冠肺炎，還有前幾年流行的 SARS，好像都是從野生動物這邊傳來的，就是人吃肉，吃吃肉就吃到野生動物。所以，殺業呀！人類要是吃動物，動物就要被殺。很多很多動物牠們有牠們應該成熟的業，但牠們有該成熟的業，我們也不該去殺害牠們，只是為了滿足

那一點點口味。

再看一看這個世界的耕種面積，遠遠地超出了人類所需要糧食的耕種需求面積。

為什麼呢？因為這些農田種的作物不是直接拿來養人的，而是拿來餵養牛啊、羊啊等等。需要大量的糧食，那麼就要砍伐森林；一砍伐森林，森林裡的生命就沒有地方待了，毀了牠們的家園，牠們的生命就沒有保障——還是由於吃！人們要砍森林，要做很多事情去養各種生命，然後再把牠們吃掉！

翻轉奇怪的鏈條，啟動美麗的循環

單是看資源浪費的這樣一個循環，我們回頭看一看，會覺得：到這一步到底是為什麼？不是為了吃飽了、吃好了，身體健康。這整個的鏈條中，有多少是要付出造作惡業的代價。一旦造作惡業我們會難逃那個苦果，而且多少生命在這個鏈條之中就被殺害了，這是一個多麼奇怪的鏈條，就是為了吃！而這樣吃完了之後人變好了嗎？為吃造作了這麼多殺業，佛陀說不會健康、長壽……

師父在二十多年前勸一些農友改成有機耕種，然後我們成立了慈心、里仁這樣一個環環相扣的鏈條——從第一個種子下到土裡的時候到端到我們的盤中的菜，都保證它是沒有農藥污染的。這樣一個美麗的循環，讓多少人在其中都能夠保護土地，然後保護在土地上生活的，幼小的、沒有語言、不會呼喊、不會喊冤的那些小生命。我們不要因為我們吃飯而毒死牠們，因為牠們的生命那麼小，一點農藥就活不成了！

宣傳「吃素」理念，永續「有機」經營

我們是否能把吃素的概念、吃有機的概念、保護土壤這樣的一個概念，繼續地傳播給我們的朋友、我們的鄰居，

甚至我們剛見面的人。因為我們人類要想活在一個相對健康、對自我生命沒有傷害的環境中，我們真的先要去保護其他生命，其他生命啊！如果無視其他生命的存在，人類會覺得自己在宇宙中獨大，以自我為中心，為了吃就拚命地去殺害那些生命，我們豈能安然活著呢？這是一個不爭的事實。

在這樣的一個緣起下，我們所有的人應該想一想：我們對於地球的責任、對於環境的責任、對於其他生命的責任、對於家人的責任……。所以應該去宣傳吃素的理念，宣傳大家能夠吃有機的、用有機的，讓有機的這個事業千萬不要中斷，因為它會造福全人類，會讓我們的地球不要這樣惡化，環境不要這樣惡化下去。我很希望大家能夠努力地造集這樣的一分善業，把師父為我們營造的這樣的一個環境能夠永續地經營下去。因為真的會造福全人類、造福所有的生命！當我們去造福全人類、造福所有生命的時候，我們的生命也會被淨化，我們的生命也會被滋養和保護。我們會活在一種滿滿地感恩其他生命，也被其他生命所感恩的這種良善的心態中。這樣不是很美嗎？

（全文刊載於「福智僧團全球資訊網」）





▲美國加州東部城市羅瑪琳達。(Cosmin Cosma 攝影)

老和尚的悲智遠見

文／張殿文

為擘劃有機 20多年前親訪羅瑪琳達

羅瑪琳達，居民以全素食為主躋身全球「長壽村」。這座讓日常老和尚二十多年前為推行有機農業親自拜訪的城市，是基督復臨教會嚴守素食而發展出來的。如今，教會更推動素食生活方式成為一種預防疾病的醫學。

90年代中期，日常老和尚帶著慈心有機農業發展基金會董事長賴錫源，第一次來到美國加州東部城市羅瑪琳達（Loma Linda）。

素食長壽村 羅瑪琳達

「我走進了他們的超級市場，從

全穀種類到植物蛋白，簡直眼花撩亂！」賴錫源還記得，老和尚為了強化團體學員推動素食生活和有機農業的信心，二十多年前就親自帶領他去參觀這座推展全素的城市。

參觀後，老和尚說：「我在Loma Linda 得到一個非常大的啓發——單單為了健康就能夠影響那

麼多人，如果我們能夠以教育為中心創建類似這樣的一個社區，那未來的影響力量肯定無遠弗屆。」

當時距離 1863 年基督復臨安息日會（Seventh-day Adventist Church）在美國密西根州創立，已一百三十多年。羅瑪琳達這座以全素食為主的社區城市，正是此教會以信仰為中心、正式活動都嚴守素食而發展出來的！

2005 年《國家地理雜誌》將羅瑪琳達列入地表「長壽村」代表之一，並探討居民以素食為主軸、強調「全素和全食」（Raw Vegan and whole food diet）的生活模式，與壽命健康之關係。

全素生活 醫療解方

現在，羅瑪琳達不但是全球有名的長壽村，更建立了美國最有名的醫學教學中心。他們發展出對抗疾病的全素治療模式，成為全美素食治療的大本營。很難想像癌症、糖尿病、心臟病，甚至各種精神疾病，都可能靠素食找到解方。這讓患者可以貼近原本就堅持的素食方

式，健康的人更不用說也可以靠素食更加強壯。

筆者 2019 年也來到羅瑪琳達，參觀全素超級市場，並在醫學中心自助餐廳用餐，看見琳琅滿目的豐盛健康素食，內心深深隨喜這麼多接受素食治療的患者和家屬。

世界衛生組織（WHO）研究發現，個人的健康與壽命，百分之十七取決於環境因素，百分之十五取決於生物學遺傳因素，只有百分之八取決於醫療衛生，卻有百分之六十取決於生活方式！以素食為主的生活方式，讓「生活方式醫學」（Lifestyle medicine）成為醫學中愈來愈被重視的領域。

現在包括「教導」患者或照顧人員如何在家中料理均衡飲食，也成為「生活方式醫學」實務中的一部分。

據了解，聯合國準備配合「生活方式醫學」進行大規模的臨床實驗，讓素食和健康的關係有愈來愈強的說服力，以增進目前醫師對於素食生活方式的理解，強化病患對療法及調整建議的接受程度。



團體推動 關鍵力量

強調素食的基督教復臨教會，是推動「生活方式醫學」最重要的力量。曾經擔任港安醫院及台安醫院董事長的復臨教會牧師胡子輝就指出，規範人們的生活，並讓人們更加健康喜樂的素食方式，是根據「舊約聖經」而來。這意味著素食的推動已有數千年歷史，累積了人類文明和古老民族的智慧。

不過胡子輝也強調，素食只是健康生活中的一個起點，還必須包括「運動」、「休息」、「團體」和「信仰」，才能讓人活得更快樂。

舉例來說，復臨教會嚴守「安息日」的生活方式，一週一定有一天放下營生的工作，只和家人朋友相處，到戶外運動、郊遊或充分休

息，絕不能談生意，連比賽遊戲都不能有比數，讓平常的壓力全部得到釋放！

團體的協助是推動素食最重要的力量。從這個角度來看，福智研討班學員就是素食的同行善友，福智團體的推廣，也是為新時代的素食生活注入更大的力量！

日常老和尚親自引導弟子和學員參觀 Loma Linda，也是預見了團體共願共行的力量，面對二十年後各種病毒和疫情燃燒，從太平洋西岸到東岸，福智團體打造了十善業的下手處，從素食到生態，不只是隔離和恐懼，福智團體已在全球蔬食推廣上發揮關鍵的力量，真如老師也帶領我們繼續反思原來命運相連，不只是東方西方、人類和動物，還有現在過去和未來！



哪裡卡關了？

文／編輯室整理

打開電視。「老伴啊！明天吃素喔～～**黑瓜：黑瓜脆、汁開胃……」只要這個廣告頻頻出現，就知道明天又逢農曆初一或十五了。許是簡短而重複的廣告效應，素食讓人不知不覺地跟「醬菜」、「拜拜」劃上等號。

素，只能是選擇少少、沒啥滋味的醬菜？一定是阿彌陀佛信仰的專

利嗎？

素，不好吃、不健康、沒得選、非關吾輩之事……，是讓你在當前世界趨勢、時尚潮流下裹足不前的原因嗎？

編輯室懂你，特意整理了一套答客問，希望在蔬食推手達人的回答下，能一掃疑慮，助你蔬食之旅輕鬆前行！



1 人是雜食動物，本該食肉？

人類雖然可以雜食，但其實我們的牙齒與腸道構造，更適合吃植物。肉食動物通常有尖銳的犬齒，以利撕裂肉類，但我們的犬齒不明顯，且大部分寬、短、鈍、平，是用來咀嚼、磨碎纖維多的植物。而人類的腸道是身高的八~十二倍，和大多數草食動物相似，適合慢慢消化吸收不易腐爛的植物，相反的，讓肉類在腸道待太長時間，反而更容易腐壞。

2 動物，生來就是給人吃的？

這樣的觀念可能肇因於中世紀時，某宗教教會會議中，曾經投票表決婦女與動物是否有靈魂。投票結果，婦女險勝，動物則淪為無靈魂的生物。事實上，動物是有靈性的，並非僅是本能的反射。
* 延伸閱讀／本刊：【蔬食行旅】〈誰在呼喚？〉(P.64-74)

3 是信仰阿彌陀佛者的「專利」？

有許多知名人士非因宗教原因吃素：
1. 數學家畢達哥拉斯，認為只要人們持續無情摧毀低等動物的生命，他就永遠不能體會健康和和平的真諦。
2. 印度聖雄甘地，因為聽媽媽的話踏入不吃動物的世界，之後持續終身。
3. 文學家托爾斯泰，寫作時接觸大量貧苦農民，因而世界觀大變，生命最後的二十五年都堅持吃素。
* 延伸閱讀／本刊：【蔬食行旅】〈走在潮流前〉(P.26-28)

4 特殊族群不宜，如孕婦產婦、老人小孩、病人、運動員等？

只要能掌握天然、多樣、均衡的飲食型態，加上少鹽、少油、少精緻糖的原則，也能吃得很健康喔！
例如：懷孕吃素的知名藝人，演員艾蜜莉·戴絲香儂、歌手薇琪（蜜雪薇琪組合）；蔬食運動員則有澳洲的 Billy Simmons、美國的 Amanda Riester、德國的 Patrick Baboumian、美國網球威廉絲姊妹。

5 蔬食不營養（或是營養失衡）？

已有許多研究報告指出，紅肉會提高心血管疾病、癌症以及糖尿病等慢性病的風險，且以肉類為主的現代飲食，經常是高油脂、高蛋白、高鹽，對身體造成更多負擔。反之，植物擁有我們所需的各類營養素，例如所有的必需胺基酸、維生素等微量元素，只要均衡攝取，就不擔心失衡。



6 五辛素、蛋奶素，傻傻分不清楚？

素食有很多種，五辛素指的是含蔥、蒜、韭、蕎及興渠的素食，特別為了某些宗教信仰者而區別出來；蛋奶素顧名思義，是含有蛋及奶成分的食物。近年全球興起一股「純素風」，指的是完全不含動物性食物，包含奶、蛋、蜂蜜等等。其實分類不是最關鍵的，只要找到適合你的素食方式，就可以成為蔬食族囉！

7 蔬食不美味？外食族不便利？主婦們難料理？

「不美味」？只要善於掌握烹調技巧和食材選用，不是只有青菜豆腐，蔬食的美味會令你驚豔。
「不便利」？台灣有超過六千家蔬食餐廳，從家常味到異國料理統統都有！
「難料理」？雖然食材更換，但料理方式相同，依然可以輕鬆上菜。
「吃蔬食不會無趣，它很有趣。只要你放下成見，找到新的烹飪方式。你會發現，自己習以為常的飲食經驗被重新塑造了。」——《走肉之味：蔬食的初心練習》
* 延伸閱讀／本刊：【幸福看板】(P.108-117)

8 持恆食蔬不容易，乾脆就別行動吧？

「從今以後再也不吃肉蛋奶什麼的」？這樣一輩子的承諾，壓力太大了，這是任誰都會想要逃跑的心情。不如先訂一個自己眼前可行的方案吧！例如：一個月至少吃一餐蔬食開始，或是一週吃一餐、一天吃一餐……用自己覺得舒服的方式開始吧！
* 延伸閱讀／本刊：【蔬食行旅】〈我素，我行！〉入門篇 (P.34-41)

9 會有社交障礙——被視為怪咖、不合群？如：激進環保、宗教人士；自命清高……

那個時代已經過去囉——現在蔬食當道，更何況：「我們所有的人應該想一想：我們對於地球的責任、對於環境的責任、對於其他生命的責任、對於家人的責任，所以應該去宣傳吃素的理念……」——真如老師
* 延伸閱讀／本刊：【蔬食行旅】〈我素，我行！〉進階篇 (P.42-55)

10 一個人力量有限，改變不了世界……

不要小看自己的力量，一個人只要影響三個人，以數學公式算，三的二十一次方就超過一百零四億。因此，從自己開始影響三個人，三個人再影響九個人，持續下去就足以影響全球七十億人。
「我相信我們這一群人如果一起行動起來，雖然看起來地球那麼大，我們這一群人還是很小的，但是星星之火它也可以成為遍地的光明——一顆心點燃一顆心，這個世界就會為之照亮！」——真如老師
* 延伸閱讀／本刊：【蔬食行旅】〈我素，我行！〉推手篇 (P.56-63)



父母勸食，盛情難卻怎麼辦？

Q 若父母把肉主動夾到碗內，在恭敬父母、讓父母歡喜，並且求順緣及不殺的戒律間，應如何取捨？

A 首先，很隨喜這位同學想要慈心護生，又想要令父母高興的用心！

父母長輩是我們要恭敬取悅的對象，但並非不能婉轉啟白自己持戒的原則。最好的情況是能向長輩們說明吃素的種種好處，讓父母欣然接受自己吃素的原則。

如果暫時做不到這點，又面臨

父母盛情難卻的情況，經云：「從今日始，不聽聲聞弟子食肉。若受檀越信施之時，應觀是食如子肉想。」遮止食肉，主要是要遮貪口腹之欲，而不憐惜有情生命。如果持戒的居士在懷著孝敬父母、令父母歡喜的心態，不得已而食之，並不違背佛說不食肉的精神，但事後要責心懺悔食肉的過失。

回答者：釋性景

轉載自
大慈恩譯經基金會網站
<https://pse.is/TKAK7>



佛經只說不殺，沒說要吃素？

Q 有人說，吃素是傳到中國後，皇帝訂出的規矩，但佛經只有說不殺，但是沒有要人吃素。所以吃葷並沒有犯戒，是這樣嗎？

A 依據《楞伽經》、《大般涅槃經》等大乘佛經，導師佛陀是親口宣說佛弟子不應食肉。

若單就別解脫戒而言，雖然沒有制定不能食一切肉，但其中仍有簡別人肉、豬肉、狗肉、蛇肉等多種肉類不應吃，也有一些開緣的情況，這部分如果一一引證恐文過繁。若以粗分取捨的話，不應食用三不淨肉（見、聞、懷疑某個肉類是為供自己食用而殺，則不應食用），反之，食用三淨肉並不犯別解脫戒。

然而漢地所宗的南山律，道宣律祖依據《大般涅槃經》指出佛陀不

允許聲聞弟子食肉，這是符合四分律分通大乘的精神。所以南山律判定，無論在家出家的具戒者，食肉都是犯戒的。

因此，身為漢地的佛弟子，建議遵行南山律，心懷慈心，持守不食肉的戒律準則。

以下引出南本《大般涅槃經》卷四的原文：

「佛讚迦葉：『善哉，善哉。汝今乃能善知我意，護法菩薩應當如是。善男子！從今日始，不聽聲聞弟子食肉。若受檀越信施之時，應觀是食如子肉想。』」

迦葉菩薩復白佛言：『世尊！云何如來不聽食肉？』

『善男子！夫食肉者，斷大慈種。』」

回答者：釋性景

轉載自
大慈恩譯經基金會網站
<https://pse.is/T8224>





入門篇

Let's Go!

邀約同好一起行動，更能輕鬆邁步，讓蔬食很自在、不卡關。沒關係，就從「一週一蔬」開始吧！

打算肉轉蔬，開心中帶點躊躇？



時尚心蔬旅

特蔬任務 助你踏出第一步

資料、圖片／曾于珈（福智文教基金會福青處蔬食專案負責人）提供
文／編輯室整理 插圖／王怡文

看見全球的脈搏跟著蔬食在跳動，是否心動不如馬上行動？明知道可以，卻似乎就少了關鍵的臨門一腳。編輯室側訪一場福智青年舉辦的蔬食時尚派對，從中總結出參與者親身體會出來的入門好方法，讓你的蔬食行旅充滿動力和享受。

臨門一腳，Go Vegan

這一波全球蔬食熱，不只餐桌、市場，連十字路口也被點綴得新鮮可口，在比利時布魯塞爾，紅燈亮起時，市民會看見「Stop Meat」；綠燈一亮，「Go Vegan」！

是的，Let's Go，只要多幾餐蔬食，就能跟上世界潮流。可是，要改變習慣，由肉轉蔬，真有這麼容易？

跨出舒適圈，常常需要一點外在的助力。電影《我不笨，所以我有話說》主角小豬 Babe，經不斷努力終於摘下牧羊大賽冠軍，感動很多人不再吃豬肉；學校老師設計養小雞課程，學生愛上毛茸茸可愛雞寶寶後從此吃不下雞肉。可見肉食習慣並非難以跨越，只需要善巧的臨門一腳，就能輕鬆邁入蔬食旅程。

特蔬任務，助人輕鬆上路

福智文教基金會在全台各大專院校的福智青年社團（簡稱福青），

為幫助有心人踏出無壓的第一步，成立了「特蔬任務」臉書社團，設計「蔬食接力賽」活動，參賽者只要揪團吃蔬食，每人在三十天內達到六天蔬食，就能輕鬆達陣，獲得鼓勵的獎金。

共一百五十九組來自各大專院校的队伍參與。有學生，也有教師；有首次嘗試吃蔬食的人，也有茹素多年者。才三十天，就有近八百人接力吃了一萬四千多餐蔬食。參賽者在臉書社團裡大量分享蔬食的多元和美味，彼此鼓勵隨喜，氣氛歡樂無比，吃蔬食變得饒富興味，其中亦不乏與心續結合的感人故事。

難能可貴的是，利用團隊力量，這個活動成功地讓許多非茹素的年輕人與蔬食無痕接軌！本篇擷取參賽者諸多從肉轉蔬的好方法，為有心人提供方便之門。

錦囊妙計，帶著走

· 鍋邊素也可以

蔬食人生並非只有青菜蘿蔔！參賽者李佳蓉想跟同事一起吃頓麻辣鍋，她主動請老闆娘做成鍋邊素的



套餐，以滿滿的菇類和蔬菜替換了肉片、鴨血、貢丸，兼具口味和健康的蔬食麻辣鍋讓她的蔬食路一點也不單調乏味。

· 替換食材口味不變

很想吃雞排時怎麼辦？參賽者林瑞陽發現自己在接力賽過程中可能不是真的很想吃雞排，而是想念炸物帶來的香味和口感，於是他以蔬食炸物來代替雞排，滿足了心和胃，也持續了蔬食旅程。

· 漸進式取代

改變需要過渡時間，可以從少肉多菜開始。參賽者李雅鈴先觀察了自家的每日三餐，發現湯裡必有幾塊排骨，但是家人通常不吃，於是她嘗試以各種菇類替換排骨，湯頭一樣鮮甜，還更豐富營養，全被吃光光。接著，她開始一樣一樣地將肉類用各種蔬菜取代，從少肉到無肉，順利邁向全蔬食。

· 多結交志同道合的朋友

參賽者黃曉好特別懷念貴人楊雅筑學姐，學姐為了幫助她在大一的新環境裡順利茹素，特地將學校附近的素食美食手繪成「蔬食地圖」

送給她。每到用餐時間她就拿出地圖，像闖關一樣吃遍學姐推薦的每一間店。愛心地圖成為她最溫暖的依靠，讓她體會到堅持一件善行非常需要善友的幫助。學姐的善巧也給足她勇氣，邀約朋友們一起吃素。

· 營造友善環境

爲了讓親朋好友接受蔬食，參賽者王威智每次主辦聚餐時，會刻意挑選高人氣的蔬食餐廳，每次都能令習慣肉食的朋友們無肉也歡。他也常邀朋友到家中一起下廚，並額外準備幾道蔬食餐點，在朋友們享用美食的同時，順勢介紹蔬食的好處。他發現愉悅品嘗的當下，是最能夠接收觀念的好時機。通常，日後聚餐時他們也能欣然接受蔬食。

· 感受不傷害的幸福

許多參加者不約而同分享，吃蔬食後觀察力變敏銳、思緒更明晰、身體更輕盈、精神體力更佳，最奇妙的是內心感到一股安定愉悅。家中養小狗、小魚和烏龜的參賽者徐品君體認到，完全不傷害有情的蔬食帶給她滿滿的幸福，因為動物

們能開心活著。雖還未成爲全素者，但她願意持續努力，希望有朝一日能讓所有生命都快樂。

Ready for orders

事實上，福青已在校園推廣蔬食多年，但許多人坦言，學習後雖有想轉素的念頭，卻沒有足夠的推動力量，是透過接力賽，才真正化爲實際行動，如同參賽者羅秀婷學到的：「每一件事都是經過練習的，而且要不斷練習。」她相信由淺入深，一餐一餐慢慢來，堅持練習，總有一天自己可以完全吃素，並更愛這個世界。

「特蔬任務沒有結束的一天，三十天的任務爲我們創造穩定的基石，吃蔬食美好的經驗會幫助我持續在生活中實踐蔬食的飲食，在世界的一角貢獻一分向善改變的力量。」參賽者王威智分享。雖然活動已結束，很多人卻表示他們的蔬食行動才正要開始。

吃蔬食，可以是亮綠燈的一次興起，可以是過節日的一個慶祝，也可以是參加比賽的一場遊戲，它彈性而自在。與時尚相遇之美好，哪怕只在一瞬間。Vegan，Ready for orders，要帶著敞開心房的人們，探索美妙的身心靈之旅。



▶ 2011年起，福青開始在校園舉辦「福青蔬食週」活動，提供免費蔬食午餐並分享蔬食理念。參與人次至2019年累積五萬多人，帶動校園「蔬食救地球」的風潮，福青也成爲校園蔬食理念的推廣大使。

福青在蔬食週帶大家認識蔬食在個人健康、友善動物，乃至減少雨林砍伐、對抗全球暖化、保護生態環境等各方面的效益。這過程有了自作教他的機會，同時更加深正確知見的建立。許多福青原先並無吃蔬食的習慣，透過學習推廣的過程，逐漸改變舊有見解；在不斷導覽的過程中，慢慢感覺到吃蔬食是一件好事，就更身體力行推廣蔬食教育，加上是一群一起學習，增強了改變的力量。



林可可帶家人
一起去吃蔬食日式
料理。

好！ 那我們一起

林可可覓蔬，讓旅行更精采

文·圖／林可可

自從有了蔬食，先生跟我的生活多了許多樂趣。我們跟蔬食餐廳的老闆成為朋友、在日本見識到不同蔬食類型的特製點菜單、先生長久以來的蕁麻疹也不藥而癒。轉捩點，是一部日常老和尚做慈心有機的歷史影片……

我活了三十年，都是肉食主義者，特別愛吃牛排，而且是很貴的那種。又因為天生瘦小，大家都想塞食物給我，所以，我一直覺得改吃蔬食太難了。加上本來就挑食得要命，不愛吃茄子、玉米、紅蘿蔔……再放棄肉食的話，大概會瘦成皮包骨。

萌寵開啓內心的掙扎

但是命運讓我養了三隻全天下最萌的寵物貓，又學了佛法，慢慢地我不忍心了！

貓咪也有個性有情緒，睡覺會打呼流口水，無聊時會跟你抗議，我從另一種動物的世界裡發現，原來，所有的生命都是有感覺的！牠們會哭、會痛，開心和鬱悶的樣子都是如此鮮活，即便只是一隻蟑螂或螞蟻。

我開始覺得矛盾，有一段很掙扎痛苦的時期。曾經用各種理由安慰自己——肉已經處理過了，那個生命早就死亡，不必自責，營養第一。但卻無法忽視自己看到高速公

路上載滿豬隻的卡車經過時，心裡那種緊繃的情緒。牠們跟我的貓咪一樣，那麼天真無邪，只想無憂無慮地活著，可是……我卻為了美味，把牠們送入虎口。

我無法想像，當一個生命的存在價值，只為成為一盤美味的五花肉，是什麼樣的感受。

那一刻起我不再擔心

第一次受八關齋戒時，看著師父（日常老和尚）做慈心有機的歷史影片，那種愛護每一個生命的心意，深深震撼了我這個愛好美食的女孩，於是我很認真地對天宣誓：「不如，從今天開始，不吃肉了」



▼三隻寵物貓咪。左起為米米、仔仔、波妞。



▲林可可表示去日本餐廳點蔬食餐都靠它。

共同樂趣讓生活更精采

從那一天開始，咱夫妻倆還真過起了蔬食生活。我負責搜尋台南各蔬食餐廳，有找到就約先生一起去嘗試，因此轉蔬食的過程異常順利，夫妻間也有了新的共同樂趣。

我們找到很多好吃的蔬食餐廳，還跟老闆們成為了朋友，我把自己覺得很棒的餐廳分享給大家，只為了告訴大家一件事：吃蔬食並不可憐，我吃蔬食真的很開心！很開心！很開心呀！

甚至連去以海鮮聞名的日本自

▼日本嵐山的蔬食午餐。



吧！」

不知道為什麼，從那一刻開始，我竟然不再擔心找不到好吃的餐廳，不再怕吃得不營養會更瘦等等的問題。

參加完八關齋戒回家隔天中午，我跟先生去自助餐夾菜，回家時他習慣性地夾肉分我吃，我低聲回應：「從今天開始，我想試試不吃肉耶！」先生愣了一下，不到一秒鐘的時間，他說：「好！那我們一起！」

助旅遊，都保持著這個樂趣。我們當然也誤食過含肉的湯底和只能自己配醬油的清水麵條，但同時也吃到過前所未有的美味神奇料理，總之，因為決定吃蔬食這件事，讓我們的旅行變得更加有挑戰性而且精采可期。

意外送來的禮物

蔬食的習慣，也為我們帶來了禮物。

先生原本長期受到運動傷害和蕁麻疹的折磨（記得有一陣子，他的左腳膝蓋超過半年不見好轉，左臂也抬不起來；蕁麻疹發作時，癢到無法睡覺！）我們都以為這是人到中年時期不得不面對的事——人老化嘛，免疫力降低是難免的！沒想到改吃蔬食的一個月後，先生的蕁麻疹居然不藥而癒，左臂和膝蓋也漸漸不再痠痛。我自己的皮膚狀況也愈來愈好，年輕時崇尚各種美容保養的我，現在只做最基本的保養，皮膚就很光滑細緻。

當然，我不能保證每個人都能這



▲旅遊日本時，到台灣人開的素食餐廳用餐。

麼順利轉吃蔬食，我也不討厭吃肉的朋友，道德綁架不是我的風格。

我還是一個很多缺點的人類，也沒有因為吃蔬食就變得了不起，看到蟑螂還是會怕，有時也會不小心弄死小螞蟻。但透過蔬食這件事，我對生命有了全新的體驗——不用傷害生命，也能收穫美食和健康美麗！

進階篇

舌尖上的修行

最後反求諸己，歸於平靜，安頓於一顆無緣大慈、同體大悲的心。所謂修行，問道於純素網紅，問道於純素新娘，問道於純素企業家。所謂修行，破甜點非蛋奶不可，破喜宴非大魚大肉不可，破肉食主義者不可動搖；



葉子讓純素飲食變得更繽紛。

甜心女孩不設限

葉子。

文／編輯室整理
圖／葉子提供

揮別肉蛋奶，是不是意味著與蛋糕、布丁、冰淇淋、塔、派絕緣？全植物甜點不好找，「葉子」乾脆自己動手做！她把過程寫成食譜、拍成影片，打破不吃蛋奶就不能吃甜點的刻板印象。

我素，我行！



現年二十六歲，出生於全球化網路時代的「葉子」，上網自學有如家常便飯。小學開始寫網誌，十六歲成為美食部落客，靠著四、五百篇「食記」和「食譜」闖出一番名氣。

跟你的良知辯論

在大家以為她將永遠書寫那些關於「松露與牛肝菌煮烏骨雞」有多清甜、「煎雞腿時要把雞皮朝下，先逼出油脂」、「現片烤鴨薄脆油膩」之類的文章時，她驟然收手。

一開始是看國外全植物甜點拍得很漂亮，想親手試做，間接連到英國維根主義者 Earthling Ed、澳洲維根主義者 That Vegan Couple 的影片，飛快走向全植物飲食，連她自己都感到驚訝！

她形容這一切都是非常主動，而且網路化的。憑藉著自己英文系畢業的優勢，像一般女生追連續劇那樣，追著台灣還沒翻譯的維根主義者理念影片——尤其是辯論類影片，知道了很多以前不知道的事

情。

她問自己：「你看到即將被運到屠宰場的雞在路上出車禍死了，你會難過；但回家卻若無其事地吃那些躺在超市裡，包著保鮮膜的雞，是不是一種偽善？」「如果人看到動物死亡會不舒服，是不是代表我們根本不適合吃牠？」

「我不是在跟誰辯論，是跟自己



全植物餅乾麵團起司蛋糕方塊，運用堅果、椰奶、豆腐，做出類似牛奶起司的口感。



▶ 覆盆莓蘋果烤鋼切燕麥，運用奇亞籽水和亞麻籽水取代雞蛋黏合的功能。

的良心辯論。」、「人們之所以覺得吃素很困難，是因為了解的少。了解真相之後，我不能選擇逃避、自私、不成熟的態度面對。」

如今的葉子，已不再看自己以前寫的肉蛋奶食記，她知道網路影響力有多大，所以把旗下的部落格、網站、電商、YouTube 頻道等，統統轉成分享全植物飲食的媒體。

雖然因此必須推掉許多廠商邀稿，收入銳減，但她一點也不後悔。

善良成就了創意

走向全植物飲食的過程中，最大困難在於放棄喝奶。她形容牛奶像嗎啡，起司像海洛因，一旦吃了就容易上癮。人們總是在戒奶蛋之後發現，這個不能吃、那個也不能吃，好不方便。

想想看，少了「蛋白霜」和「馬斯卡彭起司」怎麼做出提拉米蘇？少了「奶油乳酪」和「無鹽奶油」怎麼做出乳酪蛋糕？少了「鮮奶油」和「煉乳」怎麼做出冰淇淋？所以一般市售甜點通常少不了奶製品或雞蛋。

但是葉子沒有放棄，她把替換食材當挑戰、玩實驗，看看換個比例、加點什麼，可以做出無奶蛋甜點。最後得出一個結論：「不吃蛋奶就不能吃甜點是刻板印象。很多傳統甜點，像古早的那種芋頭冰或發糕本來也都沒有蛋奶。但如果要做西式蛋糕的話，就得花點腦筋，

不過這就是有趣的地方。」

譬如把蜂蜜改成楓糖、鮮奶油改成豆腐、乳酪改為打碎的泡水腰果、奶油慕斯改為酪梨泥等，很多創意都讓網友驚喜，感謝她讓許多人的全植物生活變容易。

困難來了正好學習

葉子說，她很喜歡一句話：「學到了，就是你的，別人帶不走。」除了克服無奶蛋生活，她也學習與人溝通。

以前看家人買牛奶、奶粉回家，總忍不住在旁嘀咕：「那是給小牛喝的。」好幾次都快吵起來。遇到部落格友聚餐，聊健康的豬肉、哪家烤肉好吃，都難以應對。

兩年過去了，她更懂得觀察別人的情緒和程度，不再貿然開口，或者使用負面詞彙，讓人誤以為極端、憤世嫉俗。

面對年長者，多用健康、環保的角度；面對年輕人，可以談正義、同理心、平等。

追蹤她的維根粉絲突破兩萬

人，世界各國都有，年齡普遍落在二十五到三十五歲之間。無肉蛋奶新食尚，跨宗教、跨地域，方興未艾！



葉子

一個愛煮、愛烘焙、愛吃的女生，擁有二點四萬粉絲的純素微網紅。2018年七月開始不碰蛋奶，認為純素不是有限制的飲食。

註 維根主義：一種盡可能不傷害動物的生活風格——不吃肉蛋奶和蜂蜜；不穿毛皮、羽絨、蠶絲衣褲；不使用真皮包或真皮鞋；不買經過動物實驗的美妝產品及清潔用品。



不為自己辦的婚宴

張綺翎

文／編輯室整理
圖／張綺翎提供

從開場的婚紗照，到結束的送客拍照，一般婚宴焦點都在新人身上，甚至成為新人表演才藝、展示財力與人脈的場合。但張綺翎和楊松翰不一樣，他們縮小自我，讓蔬食主廚、有機農友、環保設計師站上來，得到最多的掌聲和目光。

張綺翎與楊松翰相識於慈心有機農業發展基金會，一位是職員，一位是義工，都認同種樹淨塑、綠色保育、蔬食行動等理念。關於結婚，他們希望到戶政事務所簡單辦理登記就好，不要鋪張。

說好的登記呢

「我們兩個一個屬馬，一個屬虎；一個姓張，一個姓楊。所以就馬『馬虎』虎地辦，不要太『張揚』吧！」

登記結婚只要一百八十元，省錢省時間，更重要的是——不用辦桌殺生、不會為了一次性的婚紗照、塑膠包裝喜餅、婚禮小物、保麗龍拍照背板等，留給地球更多垃圾。

然而為了滿足長輩希望新人慎重其事的美意，兩位新人最終不免俗地辦了婚宴，但內容和方式別具特色，以繫護生環保的善心。

公公加入行列

話說婚禮是個動輒牽扯百人的大型活動企劃，不只要讓父母歡喜，更要得到眾多親戚朋友的認同與祝福。因此雖然時間緊迫，還是特地做了許多事前溝通，讓不熟悉慈心理念的親友也能乘興而來，盡興而歸。

他們寫信告訴朋友：「各位親愛的親朋好友，婚宴總是匆匆忙忙，來不及講的話，我們想透過這封短箋，讓您瞭解……坦白說，與其在乎婚宴讓人多難忘，我們更期待婚宴內容盡量降低對環境的傷害。雖然我們只是浩瀚宇宙中的小人物，仍想盡一己之力，讓這美麗星球持

續運轉。」

公公也主動幫忙調查家族長輩對蔬食婚宴的接受度，耐心地逐一拜訪澎湖的親戚，詢問大姑、三姑、大阿姨、二阿姨等長輩的想法。

誠懇謙卑的溝通，換得所有人的理解。邀請信函才發出兩天，就得到親友們踴躍出席的答覆。最終從一個預計百人的婚宴，變成三百五十人，分成上、下午兩場的大婚宴！

主角換人當

在綺翎和松翰的心中，婚禮主角不是他們，而是從澳洲米其林級餐廳學成歸國，努力研發蔬食料理的「主廚」Adam；是看天吃飯，辛苦生產有機作物及食品的張顯嚴、李禎峰、柯力誌、李銘煌、鍾雨恩；是利用資源回收物做出婚宴會場布置的「環保設計師」謝照玉……所以兩人將這些人的故事用再生紙印成小冊子，發送給與會賓客；並在現場播放慈心有機蔬食相關影片，讓松翰擔任教職的同事半開玩笑地說：「參加完這場婚宴，應該要去



▲ 張綺翎與 EVA (Ethical Vegetarian Alternative) 共同創辦人 Mr. Tobias 合影。

申請環境教育時數。」

當陽光穿透謝照玉用回收玻璃瓶做成的花器，映照出木棧板上的新人名字；當主廚 Adam 用當季、在地蔬果，做出臉紅心跳蔬菜丸、幸運骰子豆腐、南瓜美人燉飯、山海柚香湯、開口說愛你貝殼麵等，並請服務生端上餐桌的時候，賓客笑逐顏開。

許多人表示平時吃慣大魚大肉，有幸來享用這種精緻又無素料的蔬食很不錯：「新郎新娘都是很有愛心的人，他們除了愛這個環境，也把大家像家人一樣照顧。這個蔬食就是表達對大家的關心，回歸到自然樸質，而且減少浪費。」

CEVA (Center for Effective

Vegan Advocacy) 的創辦人 Mr. Tobias 以及 Dr. Melanie 也特別錄製影片表示：「我很高興這場婚宴將以蔬食和純素佳餚來招待各位，讓大家認識蔬食。食物真的很棒！」、「我很興奮你們的婚宴將不會供應肉食，非常棒，非常具啟發性，祝福你們。」

打入葷食圈

婚宴過後，夫妻倆對自己的慈心使命更堅定了。尤其是綺翎，婚前半年搬回高雄開始新生活，從一個原先身邊百分之九十都是「蔬食者」的福智青年、慈心同事，如今轉變為身邊百分之九十都是「葷食者」的拾實生活有限公司總監。

她說：「2017 年輾轉聽到真如老師希望團體大力推動蔬食，而且要跟國際接軌的時候，不知道為什麼，一直惦記著，不知不覺成為生命目標中很重要的一句話。」這股力量讓向來找不到定位的自己，終於有了根、有了方向——就是要推廣蔬食！

此外，日常老和尚的慈心理念也



▲ 張綺翎和楊松翰的婚宴。

影響她甚深。老和尚說：「今天是用佛法中最淺部分，這也是完全共世間的，就是『互助合作』。我不但希望跟人互助合作，擴展到周圍的環境，動物、植物去合作。當我們有能力去創造環境時，把互相對立鬥爭，改成互助合作，把佛法的理念用在共世間去做……」因此，張綺翎立志要推廣的不是普通蔬食，而是最終會引導人究竟離苦得樂的菩提蔬食！

如今三年過去，推廣蔬食的業力、因緣更顯完備。她將以這場婚禮為起點，持續邁出步伐，期待能把蔬食旋風再打進葷食圈。



張綺翎

拾實生活有限公司總監，十九歲開始吃素，在蔬食中找到自己的人生定位，就連一生一次的婚禮都拿來推廣蔬食。



把相信的事活出來

金龍×苒喻

文／編輯室整理

圖／余金龍提供

戒斷肉蛋奶，需要多長時間？有人花費數年，有人只要數天。余金龍屬於後者。一朝下定決心，從「頭」貫徹到「腳」——把勝利過患分析得周全，而後連腳下的鞋一起，換成素皮鞋！

眼前的男子西裝革履，標準企業家派頭，卻帶著孩子氣的頑皮微笑。上一秒還在正經八百地討論產官合作，下一秒巴不得把腳上的皮鞋脫下，告訴大家這是素的，人類不用從動物身上剝皮也可

以過得很好。

他，是掌握熱裂解再生新能源技術，能把塑膠轉換成柴油的動力公司常務董事兼策略長——余金龍。理性思考，凡事講求數據和邏輯，辯論起來滔滔不絕。六年前參加完

塔托博士（Dr. Will Tuttle）系列演講之後，短短幾天搖身一變，成為純素主義者。不只戒掉肉蛋奶，就連生活用品都盡可能純素。

背後功臣，是早他三年吃素，奉行瑜伽理念 Ahimsa（非暴力）的太太——王苒喻。

漸悟的妻

與交大控制「工」程系畢業的余金龍不同，美國奧勒岡大學「商」學系畢業的王苒喻，情感豐沛、重視人際關係。余金龍這樣形容：「她比較感性。她很喜歡的事情，你問她到底喜歡哪一點，她不見得講得清楚喔！」

好比吃魚，你問王苒喻為什麼喜歡吃魚，她會告訴你：「我台中人，怎麼可以斷魚呢？這魚是我跟我奶奶的連結。這是家庭文化一路以來的東西，怎麼可以說斷就斷？」又如吃奶蛋，你問王苒喻為什麼這麼難戒？她說：「我一年要去歐洲十幾次，沒辦法斷起司跟蛋糕。特別是跟朋友一起，不要讓人家覺得沒面子嘛，就會挖一、兩口蛋糕。」

幾乎都是感性、抽象的考量。

這樣的她，靠著同理心、身體自然防衛機制，以及尋找美味替代品，耗時五年轉為純素。

王苒喻吃素比余金龍早三年，卻從未刻意強迫他和她一樣。只是若有似無地，帶他去享用品質好的素食餐廳，讓他體驗到素食不必然油膩、重鹹、素料多、菜味重，為余金龍日後的飲食變革，鋪足三年前行。

因為王苒喻的英文名字叫 Ruby，所以朋友們戲稱偶爾吃素



▼王苒喻擔任塔托博士在台行程的隨行口譯。

▲余金龍夫婦參加塔托夫人的料理分享會，用新鮮蔬果製作全食物蔬食料理。



的余金龍為「Ruby 素」，但在內心深處，余金龍還是個無肉不歡的人，就像他自己說的：「吃素吃葷，就像留長髮短髮，或者吃麵吃飯一樣，都是個人選擇，你管我那麼多幹嘛？」

誰也沒想到，2014年一月，參加完福智協辦的塔托博士系列講座，余金龍居然就由肉轉蔬了。

天外奇蹟

事情發生得很突然。那天下午，王萸喻擔任塔托博士的即席中文口譯，余金龍充當司機。下車後，眾人拱著健談風趣的余金龍去第一排坐貴賓席。本來對素食不感興趣的他，不得不靜下來聆聽。

導言人林聰明校長問：「現在還喝牛奶的人舉手。」余金龍舉手了。

林聰明校長說：「你是在喝賀爾蒙、激素、膿水的結合體。」

乍聽此言，余金龍一陣驚愕，心想：「有必要講這麼難聽嗎？」但還是抱持著好奇心，專注地聽下去。同時思考：「哪條牛不打激素、

不打抗生素？哪條牛你一天到晚用擠奶機擠十個小時不會發膿？一定都會！我們只是不想去知道而已。一旦知道的時候，那個影響很大。為什麼？以前喝牛奶會覺得好好喝喔，好香喔，那個廣告印象就出現了；現在想到激素、荷爾蒙、膿，快喝不下去了！」

當了四天的司機，聽了四天的演講。第四天來到慈濟醫院，聽塔托博士說：「這是我三十九年來第一次到醫院，不是來看病，是來演講。」又給余金龍投了顆震撼彈。

他眼睛睜大，心中盤算：「三十九年不生病，你說真的還是假的？我三年不用健保就已經非常非常了不起了，你三十九年不生病怎麼可能？」

演講結束，他跟秘書說：「塔托博士三十九年不生病，你看吃素多好啊！」

秘書回答：「老闆，我也經常看到吃素的人上醫院啊！」

想想也有道理。剛建立起來的信心立刻破功。

他繼續觀察，發覺塔托博士天天



做瑜伽，又跟秘書說：「吃素配合瑜伽，可以三十九年不生病。」

秘書不相信，余金龍就找博士求證。塔托博士說：「這是個非常好的問題，其實更重要的是第三個，叫向內看、慈悲心。」

王萸喻笑說：「他是我看過最極端的人，前一天還是肉食主義者耶！隔天就不吃了。」

不吃的那一天，是塔托博士在台最後一天，一行人在飯店握手致意。余金龍突然跟博士說：「從今天開始，我從 Ruby 素變純素。」

王萸喻永遠不會忘記那刻，一百七十公分的余金龍，被一百九十公分的塔托先生抱起來，雙腳離地。

那幾場口譯沒有收費，卻得到最豐厚的報酬——夫妻倆都吃素了，並且在隔年秋天，成為福智廣論學員。

傳遞信念

王萸喻傳遞素食信仰的方式，是擔任瑜伽老師，帶學生去吃美味的素餐廳、逛素市集、去各級學校演

▲余金龍帶塔托博士參觀將海洋廢棄物變成柴油的RONN技術。



▲發明「海洋吸塵器」的史萊特、「藍色經濟」概念創始人的甘特鮑利博士等世界級意見領袖，都曾親自（或派團隊）蒞臨EVP-R-ONE工廠參訪。

講分享純素理念；余金龍則另樹一格，藉著生意往來、與大眾應酬吃飯、會議報告的時機，透過「拒吃」和「簡報」，勾起別人想要了解素食的欲望。

比如海外循環經濟會議上，余金龍特別插播一張簡報，引用瑞典女孩桑柏格的話，以及政府間氣候變化專門委員會（IPCC）的報告，傳遞純素對全球氣候變遷的關鍵影響力。

又如赴宏都拉斯考察投資環境時，當地人沒有素食概念，余金龍就說：「這樣好了，你去拿兩根香蕉和一些酪梨給我。」改日再來，當地人就記得，世界有一種人不吃

肉蛋奶，吃素。

再如某次海外團回訪，余金龍帶他們去吃素。起初有些人不想進去，所以逗留門口抽菸，還問服務生有無白酒。吃到後來，代表團的人說：「我來過台灣七次，前六次吃什麼不記得，這次保證記得。」還有人問：「可不可以來我們家鄉開素菜館？」

身體力行

就這樣，日復一日地吃素，夫妻倆的身心都產生明顯改變。遠離肥胖不說，膚況和氣色都變好了。原以為家族遺傳的鼻子過敏消失無蹤；乳房纖維囊腫等疾病也得到很大的和緩。

王萸喻說：「明明是我先吃素、我先學廣論的，但看著金龍師兄，覺得他是我的菩薩。」

家裡出現德國蟑螂時，余金龍會拿布丁盒抓牠們，然後放生；昆蟲媽媽選在他們家紗窗產卵時，余金龍也絕不驅趕。最逗趣的是一次在太魯閣西寶農場，余金龍看到一隻山羌被狗追趕，二話不說衝過去，

把十公斤左右的山羌一把抱起，靜候動保局前來處理。人家問他保護山羌的過程，問了兩、三次，余金龍都不答話，只是一個勁兒地傻笑。

在旁目睹一切的王萸喻說：「他就很樂，不是成就感或者驕傲的那

種樂。這傢伙真的是非常身體力行，把非暴力飲食變生活態度的一部分。我有受他啟發。」

透由蔬食獲得健康、獲得慈悲、和平、喜悅……余金龍夫妻的人生愈過愈好。他堅信今後要做的就是相信的、對的事情活出光采！



王萸喻

瑜珈老師及專職口譯工作者，主要口譯範疇為身心靈相關領域。2014年毛遂自薦擔任塔托博士和平飲食講座的隨行口譯，是余金龍認識純素、學習《廣論》的重要推手。

余金龍

EVP 常務董事兼策略長，掌握 R-ONE 技術，致力將塑膠轉換為柴油，並推廣植物纖維複合材料等。相信純素飲食才是對治氣候變遷、森林砍伐、物種滅絕、糧食危機等全球危機的最好辦法。



推手篇

赴一場
不散的盛筵

……所以應該去宣傳吃素的理念，宣傳大家能夠吃有機的、用有機的，

讓我們的世界不要這樣惡化，環境不要這樣惡化下去。……真如老師



為生命濾掉雜質

琳達小資女， 全植花園

文·圖／琳達

在網路社群媒體開闢專欄，教人如何花小錢就能做出營養蔬果美食的我，曾經長達二十年外食；當我在加拿大遇見全植物飲食後，才驚覺植物帶給人的，是層次豐富飽滿的身心靈滋養。然而蔬食之後，困難卻隨之而來……

從小父母不做飯，外食了二十年、從未下過廚的我，味蕾早已被又油又鹹的調味料、加工食品給養壞。直到在好山好水的溫哥華唸書的那半年，我才發現食物原始的滋味，原來這麼鮮甜美好！

驚豔！全植物充沛能量

每週最期待的事是到農夫市集買菜、跟小農學習挑選新鮮的蔬果。一腳踏進全植物飲食的大門後，我的世界被打開了：各式鮮甜的野菜蔬果、營養豐沛的穀物豆類、能量飽滿的堅果種籽經過適當的處理與搭配，竟然可以迸發出如此絕妙的嶄新滋味。

我樂於發掘蔬食的美好，開始學習各式各樣的蔬食料理。每天早晨做完瑜伽後，為自己料理豐盛美味的早餐。攝取天然全植物後，每次進食都感到食物帶來的能量充滿全身，滋養著每一個細胞，原來對身體好的食物，自然也能為心靈注入療癒力量。大自然是個大藥房，人類所需，應有盡有。這才是最能滿足身體、滋養心靈的食物呀！

醒覺！與其他生命一體

體驗到蔬食為身體帶來的愉悅感受，讓我更好奇飲食之於人體健康的關聯。

我開始探索食物背後的故事：閱讀了許多書籍、紀錄片後，我才發現，全植物飲食不只是一種對內在身體有益的飲食方式，更是對整體世界友善的飲食選擇。在理解真相、獨立思考的過程，我們重建了與其他生命斷裂的連結，感知到「我」其實也是整體的一部分，而萬物本是一體，透由有意識地感知其他生命，將世上不公不義帶來的痛苦，轉化為閃閃發光的愛，讓我們得以與本源連結。

這時我才驚覺現代社會很多時候像一個痛苦循環的牢籠：工作上無法獲得滿足感與價值、人際關係總是遇到摩擦，於是我們藉由購物、大吃大喝，告訴自己生活還是很美好，繼續活在物質生活的完美假象中，漸漸失去了意識、失去了對真理的敏銳度，連自己一天三次的進食造成了多少殺戮都失去了知覺。



然而能量是不會消滅的，人類若不停止殺戮，這個世界就永遠有痛苦，動物的痛苦會回頭灌注人類的痛苦。在動物們傳承的自然法則裡，有節制、有等待，從什麼時候開始，人們透過乳品業、肉品業，展開對其他生命的強取豪奪，甚至對這樣無止境的壓榨感到習以為常？

修煉！吃素不是莫須有

選擇了一條截然不同的路，勢必要經歷一段披荊斬棘的過程，但上天絕對不會給你過不了的關考，每一個挑戰的降臨都是來幫助你超越自我。

我的第一道關考是來自家人的關切。吃素之後我曾經有將近一年之久沒有月經的狀況，媽媽直覺地認為一切都是吃素的錯。體認到媽媽關心女兒心切，我怎麼能因為我沒有照顧好自己的健康，讓吃素被冠上莫須有的罪名？更不能讓悉心照料我、把我養大的父母操心。於

是我努力鍛鍊身體，堅持每天運動、透過肌力訓練讓身體變得更強壯，並且認真研讀全植物營養相關的研究與書籍，拒絕精緻加工的食物，為自己的身體健康負起全然的責任。將全植物飲食貫徹於日常生活，是對內心肌肉的真修實煉。

救贖！掙脫質疑的禁錮

出了社會後，接觸的環境更為紛亂複雜，外界質疑的眼光曾經像鞭子一般鞭笞在我赤誠的心上，曾經，不被外界理解、認同的我，將心中小小的美麗花園禁錮在很深很深的地方，不敢讓任何人看見，深怕被別人見著了，換來的不是欣賞鼓舞而是嘲笑揶揄，笑我天真，告訴我這個美麗花園其實不存在。

該如何堅定己心，澆灌真誠溫暖而不是封閉心冷？每當這個時候，用心的吃一頓飯是我最大的救贖。天然的蔬果穀物彷彿熟悉的朋友一般，溫柔而堅定的告訴我妳做得好極了！我的心靈，因為簡單的一餐

蔬食，獲得澄澈清明的穩定力量。

我想，當我透過一日三餐抒發對世界溫暖的同時，更要給自己溫暖。不僅止於飲食上，在生命的各個層面戒除不必要的干擾與限制，把生活過得簡單、心境保持純淨、待人謹守真誠，並堅定自己的信念，如此一來，哪些意見該聽、哪些意見可以一笑置之，就了然於心。

食蔬！我找回純淨自在

戒除動物性產品絲毫不是一種損失，反而省掉不必要的干擾與阻礙，並開啓探索真相的勇氣與動力。在做每一個選擇時能帶著更清晰的意識，看見事情的本質以及問題的核心，就像濾掉一層層雜質一般，卸下成長過程中加諸於身上的一層層框架與限制性想法，漸漸想起那個尚未被染濯的自己長什麼樣子，重新找回與生俱來的力量。你會發覺自己就像長出翅膀一般，心境變得自由，生命

活得溫柔自在、穩定且踏實。

讓我們一起努力，對飲食、生活與內在狀態保持高度覺察，不斷練習將對生命的意識提升到最高層次，更直接的碰觸到最純淨美好的五感體驗。



在網路社群媒體開闢專欄，教人如何花小錢就能做出營養蔬果美食的琳達。

和平飲食
從心出發

Dr. Will Tuttle
The World Peace Diet
Planting Seeds

《音樂演講會》

台灣行腳
大地禮讚



舞台旁的一分鐘

采靈說蔬，

文／葉采靈 圖／邱嘉祥

十年不言退

已無數次上台演說推廣蔬食，記憶最深刻的卻是站在舞台旁等待的那一分鐘，觀眾好近又好遠。我憑什麼站在人前？沒有醫學營養專業，也還沒全戒蛋奶，說蔬食守護環境，十年了，環境似乎越來越糟……

我素，我行！



我獨自站在舞台邊，燈光昏暗，陣陣冷氣從上方襲來。一群穿著黑衣的工作人員坐在我身後的機器後方，神色嚴肅凝視螢幕，腰間上的對講機時不時發出呼叫聲。其中一個黑衣人走向我，要我把耳麥別上，我聽從指示轉身穿戴，然後走向他指引的舞台布幕旁。

走向演說舞台

這片布幕向上看不到頂際，厚重得好像可以阻隔一切，然而卻阻隔不了我心裡混亂的思緒，因為再一分鐘，我就要走出布幕，站在一千人面前，一個人，佔據這一千個生命中寶貴的八十分鐘。

「大家好，我是慈心基金會（後文簡稱「慈心」）的采靈，很高興今天有機會站在這裡，跟各位分享我在基金會的學習……」

十七年前，我二十歲，剛上大學，在大專營深深被慈心講座給震撼，卻怎麼也沒想過，十七年後，此番情景，上台、下台，竟成為我生命中上演無數次的劇碼。

大一開始努力斷肉

我 1982 年出生，那是台灣環保意識剛萌芽的時代。小學校園裡開始出現外星回收寶寶，老師上課告訴我們「地球只有一個」，中秋節不斷聽到「不要讓嫦娥笑我們髒」。在我幼小的心裡，我覺得，保護地球是我的責任。於是我開始在家裡馬桶水箱放寶特瓶、隨手關燈、蒐集回收紙……我自認是一個優秀的環保小尖兵。

大一暑假，當我坐在雲科大大禮堂，聽慈心講師訴說吃肉對環境的危害，耗用大片土地、伐林、污染水源、排放溫室氣體……我太震驚，沒想到自認為的環保小尖兵，卻每天為了吃破壞環境。

於是我開始嘗試蔬食，斷續努力三年，終於在畢業前不再吃肉了，我也決定去紐約就讀食物研究所，因為我想知道，到底什麼是帶給大家健康、又不傷害地球的吃法。

小葉講師說蔬食

2009 年回台，我開始到慈心當



義工，當時教育部正推行校園「週一無肉日」政策，我的第一份承擔就是編寫蔬食特刊，我還為刊物創造了一個主人翁「小葉」，從此以後在慈心大家也這麼叫我了。

2010年我正式進入慈心，只能說我和蔬食真的很有緣，也或許曾發過願吧，我的第一個任務是校園有機蔬食專案，走進校園告訴孩子們有機蔬食的好。

同一年起，我成為大專營「關心健康、關愛世界」的講師，也就是當年那一堂改變我生命的課。感謝大專營，從沒中止這份通告，讓我不斷練習，直到幾年前，我也踏上卓青營、教師營以及企業營的舞台。

有人說，要把新的想法放到別人的腦袋裡最難，但更難的是，我企圖改變一個人終其一生的飲食習慣——飲食男女，人的基本慾望啊！蔬食，永遠是極具挑戰的主題。

奇妙一分鐘的大哉問

每一次在台上，我拚盡全力，但奇妙的是，記憶最深刻的卻是站

在舞台旁等待的那一分鐘。那一分鐘，只有我，身後的黑衣人和台下的觀眾好近又好遠，聚光燈打在舞台中央，也打在我的心上，我憑什麼站在人前？我拿什麼給予他們？我用什麼回報他們生命寶貴的八十分鐘？

要說蔬食很健康，但我沒有醫學營養專業，永遠有我答不出來的提問；要說蔬食護生，但抱歉，我面對的不全是佛教徒，而且自己也還沒全戒蛋奶；要說蔬食守護環境，明明這是最策動我心的理由，但難過的是，講了十年了，環境卻只有愈來愈糟。

說到底，我心底的問題是，我如何面對自己這十年的生命？超過我人生的四分之一，也是生命最精華的青春歲月，投注蔬食推廣，想要改變世界，但我改變了什麼？我自己又做到了多少？

拋開過去再學發心

2020年農曆年前，也是新冠疫情爆發前最後一次的大專營，這堂課原要交給後輩承擔，感謝營隊靈

魂人物金枝老師堅持，要我繼續站上舞台，讓我有機會面對自己。

這一次，我放掉所有以前的講稿，只做一件事：老老實實檢視自己在蔬食路上的每個坎，我的學習、感動、挫折與掙扎，我發現我也只是一個普通人，有理想，也有做不到的時候，但是我從未放棄。或者該說，我總是遇到很多令人敬仰的實踐者，例如真如老師、塔托博士，在在給我繼續前行的力量。

我忽然明白，不管我有沒有改變世界，但我已經改變了自己。本是高標準、處處檢視自他的糾察隊，我學習理解與包容，看到每個人腳下的那一步；總為日益惡化的環境而氣餒灰心，我學習用業果與無限生命看待，就像師父日常老和尚說，不是要扭轉眼前的果，而是種下扭轉的因；最後，我學習發心，因為老師說，只要有純淨的發心，一隻小鸚鵡也能滅森林大火。

這一次我用自己說故事

我獨自站在舞台邊，等待著，燈光依舊昏暗，陣陣冷氣依舊襲

來，然而這一分鐘我的心思不再混亂，這一次，我滿滿的感謝，因為這一千個大學生，讓我總結了自己的生命，讓我可以坦蕩蕩地面對自己，並且訴說我用生命走出來的故事，也對得起他們寶貴生命中的八十分鐘了。

「大家好，我是慈心基金會的小葉，今天站在台上，不是因為我有什麼專業，而是很想跟大家分享我改變自己的故事……」

我不是講師，我是永遠不放棄的螢火微光，再小，也要努力點亮這個世界。

►在大專營分享改變自己的故事。

(葉采靈提供)





是生命，

文／絲桐 | 不是食物

為了人類飲食的大量需求，牛羊雞豬等家禽家畜一生出寶寶，親子就被迫拆散。但是，你知道牠們跟人類一樣，擁有情思、渴望親情嗎？透過國家地理頻道團隊深入極地的一部紀錄片，我們發現原來動物會為親情留連不已，甚至為孩子不惜犧牲自己的生命……

《極地熊寶貝》，是國家地理頻道製作團隊深入極地，歷時十五年、拍攝超過八百個小時，剪輯出將近一個半小時的「北極熊與海象」紀實故事。

故事中，北極熊媽媽帶著不滿一歲的一雙兒女，在冰融的雪地裡遍尋不著食物，飢餓的他們不巧又遇上一場強烈暴風雪。在寒風無情侵襲的那個夜裡，弟弟體力不支倒下，媽媽和姊姊（取名拿努）緊靠著他，為他取暖。但最後弟弟還是敵不過飢寒交迫，死了，媽媽守著他的屍體，久久不忍離去。

惡劣環境下食物匱乏，之後的日子母女倆仍常常餓肚子。媽媽知道她連自己也養不活了，何況孩子，不得已提早將拿努趕走，要她另覓活路。分離時媽媽萬般不捨、頻頻回首，那景象看得人心好酸。

海象，是北極熊的捕食對象，屬群聚動物，家族一起活動。每一隻小海象雖然都有母親，但負責撫養、教導游泳等技能的卻是阿姨。有一回，故事中的小海象（取名席拉）不知為何離群落單，遭北極熊



發現並攻擊。就在千鈞一髮之際，席拉的阿姨機警發現，不顧危險搶救，最後犧牲自己的生命，換回席拉。

動物有沒有情感、思緒，知不知道生命可貴？答案很清晰。野生的北極熊、海象有情思，那麼住在豬圈、雞籠、牛棚那些出生就被設定為「食物」的家禽、家畜，牠們有情思嗎？

是的，牛羊雞豬也有感知力，像我們一樣需要母親溫情的撫育。但因為人類的需求，牠們以不可思議的天文數量被迫出生，一出生就被迫與母親分開，接著被放入沒有親情的冰冷狹小環境中成長，並被迫快速長大成熟，最後被送往屠宰場，在驚慌吶喊與毫無希望的抵抗中結束生命，我們於心何忍？



穿透欲望，

文／夏綠 **見慈愛**

想要擁有入大乘之門的金鑰嗎？
其實，慈悲菩提心寶，就藏在你我天天遇見的餐盤中！
請傾聽佛陀師長的呼喚、動物友伴的呼求，
擊退口欲魔軍，把餐桌當成修煉慈愛的舞台！

這一切有如魔鬼的誘惑。
美食餐館裡，燈光美、氣氛佳，一走進就讓食欲琅琅上口。拿起精心設計的菜單，每道雞豬羊牛餐點名字都取得很夢幻，推文更寫得人垂涎三尺，令舌尖蠢蠢欲動。想要蔬食的人們，總是在這個時刻面臨內心的激戰。

被口欲駕馭，還是駕馭口欲？

從欲中醒來

我們需要做的是什麼？點餐之前給自己一點暫停的時間投射情感：打開耳目，發揮想像，穿透夢幻餐點的前世今生——這塊肉平躺在餐盤之前，牠曾經活蹦亂跳，在園子裡咯咯、嘎嘎、咩咩、哞哞地叫著，閃爍著牠那與我們無二無別，渴盼快樂、渴盼親情、渴盼生命……的眼眸。

那眼眸，引發了我們的慈悲心，讓我們從欲望中清醒，變得有力量，於是「決斷」越過那道食物。

別小覷這決定不吃肉、看似不作為的慈悲心念，其實，在端詳菜單同步按下暫停鍵的當下，若說「煩



惱即菩提」，那麼魔鬼就是天使，誘惑正是契機，能夠抉擇的自由意志，此時顯得格外非凡。因為這是「善護他意」的戒律特質¹，恆獲天人慈愛守護的因緣²，更是慈悲圓滿的佛陀所讚許³。

讓慈悲滲透

雖然，我們還沒辦法像佛陀這麼偉大，有著悲憫動物純粹到忘我的愛心——釋迦牟尼佛在成佛前，看見虎媽媽和孩子們飢餓到僅剩皮



包骨，連撕咬人肉的力氣都沒有，他慈悲地善巧運用方法，將自己的血和肉順利送進牠們口中——但我們可以透過食物的選擇，一樣展現對動物的愛，和親愛的佛陀靠得更近，讓祂的慈悲感染、滲透我們心田。

多麼美的修煉啊！

日日周旋餐盤間、挑戰口欲魔軍

的現下，念念增長對具苦有情的慈悲關顧，堅定「不吃肉」捨我其誰的增上意志⁴，不啻啟動進入大乘之門的金鑰！

聽，誰在呼喚？是佛陀的叮嚀！是動物的呼求！收集一百個吃素的理由吧，讓抉擇時輕易派上用場。相信決定不吃肉的那一刻，所有有情都會遙遙送上感恩與祝福。

窗下仰瞻

慈悲光

藉蓮池大師

《竹窗隨筆》談戒殺茹素

文／釋性崇

1. 《廣論》上士道／學菩薩行：「……其修利他，先須以財而作饒益。此若損惱有情而施亦無所濟，善遮損他及所依事，利他極大，故須尸羅。」

2. 《寶鬘論》云：「每日三時施，三百罐飲食，然不及須臾，修慈福一分。天人皆慈愛，彼等恆守護，喜樂多安樂，毒刀不能害。無勞事得成，當生梵世間，設未能解脫，得慈法八德。」

3. 三摩地王經云：「遍於無邊俱胝刹，盡其無量眾供養，以此常供諸勝士，不及慈心一數分。」

4. 《廣論》上士道／菩提心次第：「欲令有情得樂離苦，慈悲無量聲聞獨覺亦皆有之，若自荷負一切有情與樂拔苦，則除大乘決定非有，故須發此心力強勝增上意樂。」

時逢凶歲，瘟疫肆虐，更有無數天災人禍接踵而至，蔓延全球各地。為了增長十善德風、翻轉世間共業，從今年（2020年）春節開始，真如老師便積極提倡日常老和尚生前苦心構思的「三界六道有情護生計畫」，希望能帶動起愈來愈多的有識之士，透過支持有機理念、推廣素食文化，齊心替法界含識的福祉貢獻一己之力。

基於上述緣起，是故嘗試恭錄《竹窗隨筆》一書中與「戒殺茹素」相關的部分內容，並配合老師法語，而羅列編排成本文，以饗諸位讀者大德。



字裡行間泛慈光

《竹窗隨筆》，這部模仿洪邁¹《容齋隨筆》而成的筭記體作品，始撰於明神宗萬曆三十二年（1604），直到萬曆四十三年（1615）方告完稿。本書共分《隨筆》（別名《初筆》）、《二筆》、《三筆》三大段落，具體而微地囊括了作者蓮池祿宏大師²畢生的修道見解及入世智慧，歷來皆被視為大師晚年最具代表性、影響力的鉅著。

縱覽《竹窗隨筆》，其取材固然似海納百川，廣泛涉及當時各項層面的佛門情事乃至社會現象，不過在全書總計三百八十九則的生活筆記裡，卻有將近十分之一的篇幅與戒殺、素食、放生等主題密切相

關，蓮池大師本人對護生善行的重視程度，由此可窺一斑。

為什麼還不滿足？

大師之倡導素食，其背後實際上是以相當嚴密的理論基礎作為依據。他甚至還追根究柢，試圖歸納出一般民眾之所以不願接受素食的主因，例如在《初筆·齋素》中便提到：「一者耽芻豢³之悅口，二者慮藜藿⁴之損身。」既貪圖肉類的鮮美，也害怕驟然改變飲食習慣後，會使體內營養失衡，進而影響健康。

針對前者，大師認為：「天地生物以供人食，如種種穀、種種果、種種蔬菜、種種水陸珍味，而人又以智巧餅之、餌⁵之、鹽

之、酢之、烹之、炮⁶之，可謂千足萬足，何苦復將同有血氣、同有子母、同有知覺、覺痛覺癢、覺生覺死之物而殺食之？豈理也哉？」（《初筆·戒殺》）

的確，自古以降，尤其物質文明極其發達的現代，才智絕頂的人類早已透過各式烹飪手法，調製出五花八門的佳餚，就像老師說的：「如果只是為了口味，那麼素食也可以達到登峰造極的地步，可以超過肉食的！」「所以我們不該去殺害很多動物，只是為了滿足那一點點口味！」

飲食、身材與健康

另一方面，針對「素食是否會傷身」的疑慮，大師的辨析則愈加詳盡且深刻。首先大師指出：常人往往以為，攝取肉類能讓體格變得壯碩，而體格壯碩便表示比較健康。

但究實說來，「肉食、蔬食，體之肥瘠或因之，而壽夭不與也。」（《初筆·齋素》）由飲食所導致的「身材胖瘦」，是無法跟人體的「使用年限長短」相提並論的。非僅如此，現象界中，我們反而還會見到某些特殊個案——「膏梁子弟，或癯瘠如餒人；而藜藿田夫，或充腴若富貴⁷。」（《二筆·因病食肉》）「飲食葷素」是否真的就是決定身材胖瘦的必然因素，似乎也有待商榷。

此諸災禍由口出

看來，究竟哪種飲食習慣最有利於健康，顯然不是個容易解答的問題，不過在這點上，身為正信佛教徒的我們仍須回頭依循業果法則，認真觀察殺生或食肉等舉動，冥冥之間會對我們的生命造成哪些影響——如《華嚴經·十地品》云：

1. 洪邁：1123～1202，南宋考據學者，官至端明殿學士。
2. 蓮池祿宏大師：1535～1615，淨土宗八祖，又與紫柏真可、憨山德清、藕益智旭等眾高僧合稱「晚明四大師」。
3. 芻豢：泛指家畜。芻，指吃草的畜類，如牛、羊；豢，指食用穀類的畜類，如狗、豬。
4. 藜藿：泛指一般民眾所食用的野菜。藜，一年生草本植物，嫩莖葉可食，莖老而長者可為杖，分佈於亞洲、歐洲及北美等地。
5. 餌：製成糕餅。

6. 炮：燒烤。

7. 膏梁子弟，或癯瘠如餒人；而藜藿田夫，或充腴若富貴：能夠享用肥肉與精緻穀物的貴族子弟，有些卻消瘦得像飢民；只有野菜可吃的農夫，有些卻肥胖得像富翁。



「殺生之罪，能令眾生墮於地獄、畜生、餓鬼；若生人中，得二種果報：一者短命，二者多病。」

《廣論》亦云：「謂由殺生，能感外器世間所有飲食及藥果等，皆少光澤，勢力、異熟及與威德並皆微劣，難於消變，生長疾病。由此因緣，無量有情未盡壽量而便中天。」

根據上述教典的說法，老師更進一步補充：「肉食的習慣，為人類帶來了太多的災難——森林消失、地球暖化、海水上漲、土地淹沒、病毒變異、極端氣候、蟲害盛行、大火肆虐……這些大型災難，絕對會影響到我們人類的生存！這都是和人類殺生的業緊緊相連。」

「一旦吃素的人越來越多之後，世界上被殺害的生命就會少一些，我們就不會為了吃背負太多的惡業，這樣的話，我們就真

正能夠修習健康、長壽的因。」

殺生救人也不行？

雖言如是，不過有人可能會覺得：「夫殺生以滋口腹，誠為不可；損物⁸命而全人命，宜若無罪焉？」（《二筆·醫戒殺生》）假定單純為了滿足口味而造殺生之業，固然有失仁厚；但要是出於醫療考量，才去建議那些體質虛弱的病患「適度」攝取肉食，或者採用動物性成分來製作藥材，難道也不行嗎？

針對這類疑惑，大師立刻反問：

「菜食而病，教以食肉；肉食而病，復令何食？」（《二筆·因病食肉》）萬一到最後，連吃肉都於事無補，那又該怎麼辦？更何況，「死生分定⁹，未必其能活乎？則徒增冤報耳。」（《二筆·醫戒殺生》）萬一現前病苦未除，卻給自他埋下苦因，豈不等於雪上加

霜？因此大師勸告民眾：「殺一命，活一命，仁者不為……抱病者熟思之，業醫者熟思之。」（出處同上）

殺生食肉，有時非但沒辦法滋養色身、治療疾病，反倒還會成為引發瘟疫的根源。之前老師也曾提到：「新冠肺炎，還有前幾年流行的 SARS，好像都是從食用野生動物這邊傳來的。」「所以像現在荷蘭、英國……差不多都是舉國地在倡導吃素。」

自我獨大的飲食

以上內容，絕大部分都是從人類自己的角度出發，去探討素食可否兼顧口味、健康等各項訴求。然而大師卻鄭重呼籲：於此同時，我們更應换位思考，認真想想人類的肉食習慣會給生物界，乃至全天下的自然環境帶來何等危害——「虎

之害不及空飛，鱧¹⁰之害不及陸走；人則上而天、下而淵、中而散殊於林麓田野者，釣、弋¹¹、網、罟¹²，百計取之無遺餘，是人之害甚於物也！」（《三筆·殺生非人所為》）整個錯綜複雜的食物鏈裡，肉食者固然數如河沙，但掠食範圍真正遍及陸、海、空的，居然僅有自詡為「萬物之靈」的人類而已！由此觀之，我們對於周遭生命的基本尊重，可能還不如禽獸呢！

縱使早在四個世紀前，大師即已痛切感慨：「今時造業，惟殺尤甚！」（《初筆·如來不救殺業》）但他不忍卒睹的種種殺生慘狀，至今只是愈演愈烈——世界自然基金會（WWF）前年發佈的報告即顯示，從人類出現以來，起碼就有三百多種哺乳動物，因為變成人類的食物而徹底滅絕。其餘專家更指

8. 物：泛指宇宙間有形體的一切事物，此處專指除人類之外的一切生物。

9. 死生分定：生死本來就有一定的期限。

10. 鱧：肉食性硬骨魚類，生活於淡水中，分佈於非洲、亞洲等地。

11. 弋：用綁著繩子的箭射鳥。

12. 罟：用網子捕捉。



出，每年全球約有超過十億頭羊、十億頭豬、十億頭牛、兩百五十億隻雞……統統都逃不過遭受屠宰的命運。鑑此，老師也殷殷提醒我們：「如果人類無視於其他生命的存在，覺得自己在宇宙中獨大，以自我為中心，為了吃就拚命地去殺害那些生命，我們豈能安然活著？這是個不爭的事實！」

真的已經不可救？

行筆至此，雖然大師鼓勵人們戒殺食素的精闢理路，餘尚眾多，可惜礙於篇幅有限，無法逐條列舉，只得就此收攝。最後想再恭錄《三筆·禁屠》當中，大師語重心長的一段話，以與諸位大德共勉：

「世人廣殺生命，以供朝夕、備宴賞¹³、奉祭祀，皆謂理所當然。既其當然，則何為早乾、水

溢而官禁屠宰，然後知屠宰之為非也？……倘其時時戒殺，戶戶持齋，必能感召天和，雨暘時若，田禾豐穰，海宇清寧¹⁴，葛天、無懷¹⁵之風再見于今日矣；奈何習俗相沿不可救也，哀哉！」

為何我們總要等到災禍臨頭，才會驚覺自己習以為常的生活模式，原來深埋隱憂？

難道這座沾滿鮮血的惡業巨輪，真的已經像大師扼腕歎息的那般，不可逆轉了嗎？

無論如何，改造普世厄運最關鍵的籌碼——勇悍發心、身體力行——眼下仍掌握於我們每一個人的手裡。所以筆者在此，也希望能跟諸位大德眾志成城，共同實現蓮池大師與真如老師心目中四海昇平的美好理想——就從「飲食」做起！（恭書於 2020.05.29）

歐美蔬食大風吹

文／簡廷亘

一股風潮正在歐美席捲開來，不是哪一家手機又有什麼驚人創意，不是哪一位明星帶來穿衣美學，這回，是多少年來大家始終徘徊在漠視、質疑邊緣的「蔬食」，它不僅躍升為共識，更進一步，成為「全球時尚」。

蔬食，這門健康、環境的學問，在二十一世紀大風吹，然而在亞洲已經是行之有年的傳統，放眼「南亞」，信奉耆那教、錫克教、佛教與伊斯蘭教的民眾各有各的蔬食

標準；放眼「東亞」，同為漢字文化圈的日、韓、越，早有獨樹一格的精進料理、寺刹料理、食齋文化。

如今蔬食大放異彩，在歐美漫開、形成風潮，與亞洲蔬食平分秋色，他

13. 供朝夕、備宴賞：提供三餐、宴會食用。

14. 必能感召天和，雨暘時若，田禾豐穰，海宇清寧：必定能感召上天的配合，讓晴雨等氣候都能按時運行、農作豐收、世界和平。

15. 葛天、無懷：皆傳說中上古時代的帝王名，象徵著古代純樸的民風。



們一致認同的飲食型態，非蔬食主義莫屬。

世界富豪比爾蓋茲、馬雲、李嘉誠都在素食風潮上有著相似的看法：比爾蓋茲有意讓素食成為下一個 Windows；馬雲表示素食將會是一個未來趨勢；李嘉誠則選擇投資植物蛋。

十一月一日，世界純素食日（World Vegan Day）。這個自 1994 年由英國人路易絲·渥利斯（Louise Wallis）定下的日子，隨著近幾年歐美地區蔬食人口比例增加，也愈來愈為世界各地的人們所知。

倫敦 「素食夜」

當夜幕籠罩、華燈初上，東倫敦紅磚巷市集的常態性活動「素食夜（Vegan Nights）」也揭開序幕。年輕人在流行樂曲中起舞，忙著拍照聊天和享受美食。仔細一瞧：他們手裡的漢堡、墨西哥捲和杯子蛋糕，竟都是純素料理。曾幾何時，「吃素」

成了潮流尖端的展現，媒體行銷中攫取眼球的新寵兒，愈來愈多人願意親近感受這種天然簡單、無負擔的蔬食原味。

目前英國大約有百分之十二點五的人是素食（蛋奶素）或純素主義者，另有百分之二十一的人是彈性素食主義者——盡可能吃素，但不方便時也接受吃肉。有愈來愈多的人認為吃素有益健康與環境，甚至英國年輕人熱愛的國菜「炸魚和薯條」也出現了純素的版本。

美國 「常春藤聯盟」素食運動

美國現今有超過一千四百萬素食者，有的州甚至三分之一以上的人吃素。今年奧斯卡頒獎典禮有一張照片為人津津樂道，就是拿下奧斯卡最佳男主角的瓦昆菲尼克斯（Joaquin Phoenix）與未婚妻影后魯尼瑪拉（Rooney Mara），一起隨性地坐在地上吃著素食漢堡，兩人中間還放著瓦昆剛拿到手的小金人獎座。

隨著素食運動在各大專院校迅速興

起，常春藤聯盟各大菁英學校也掀起素食風潮，據美國最大食品外送平台之一 Grubhub 所提供的資料：點素食餐的人數，美國耶魯大學名列第一，其次是哈佛大學，第三名則是衛斯理大學。Grubhub 餐飲平台發言人 Kaitlyn Carl 認為，這或許是因為大學生活是許多學生第一次開始要照顧自己三餐的時候，也是第一次擺脫父母，才能有機會嘗試新的方式，來「灌溉」他們的身心靈。

德國 「Veggie 2.0」持續成長

而德國也不例外，最近幾年，德國的素食文化發展極其迅速。2019 年四月，在純素飲食的高需求下，柏林開了第一家純素的學生餐廳「Veggie 2.0」。

負責經營的學生組織 Studierendenwerk Berlin 表示，全柏林的五十七間學生餐廳自 2011 年起即供應素食或純素餐點，但需求持續成長，遂決定開一間只供應純素餐點的純素餐廳，以目前德國素食人

口發展情況看來，前景可期。

法國 「Bobo 風潮」蔬食熱

以美食文化揚名的法國當然也在這股潮流之中乘風破浪，近年來隨著法國當代的 Bobo 風潮捲土重來，法國這一群菁英份子，再次提起社會對於物質享樂、生活風格和個人主義的重視。

為了迎合群眾特性，提倡健康排毒與低排碳低污染，代表著酷、進步還有潮流的蔬食熱就在近年發酵。米其林大廚 Joël Robuchon 曾經說過：「未來十年的料理潮流將會是素食。」健康飲食的風潮席捲全球，低碳、有機蔬食與無麩質的風格追求掀起一波波永續餐桌革命。

比利時 「素食之都」一週一日素

但要說起歐洲「素食之都」，不能遺漏了坐落在比利時北部美麗的中古城市「根特」。在政府和環保組織的大力推行下，根特在近十五年的時間



裡，成為歐洲的素食之都，擁有上百家提供素食菜單的餐廳和有機食品超市。

2009年，根特市政府正式實行「星期四素食日」，成為全球第一個實行每週一天素食的城市。在這一天，根特政府會發放免費的素食城市地圖和素食食譜；地圖中所有的餐館都保證有至少一套素食菜單，有些餐館還保證在每週四只提供素食；醫院也隨之加入。

同年九月開始，根特的學校在每週四也提供無肉餐食，學校鼓勵家長和學生一起在這天選擇素食。

西班牙

「蔬食非常友好」城

當眾多國家的蔬食風尚以環保減碳為主要訴求時，西班牙有超過五成的素食者則表示自己是出於健康考量，懷著對蔬食「好奇」的原因開始接觸素食。近幾年來，西班牙的素食餐館數量增長率節節高升，翻倍成長。

2016年初，巴塞隆那市長宣布要把全城打造為一座「蔬食非常友好」

的城市，市長帶頭宣傳「無肉星期一」，呼籲市民一週至少選擇一天嘗試植物性飲食，政治人物的明星效應也讓更多西班牙人慢慢接受素食。

瑞典

「最早」引領素食文化

歐洲地區最早引領素食文化的國家，其實是瑞典。瑞典的民族性包容開放，對新興事物接受程度高，這種革新精神也被一併帶到生活方式的改變裡。

在較早的資料顯示，從2009至2014年，瑞典素食人口年增長率達到百分之四。這個數字看上去不多，但事實上對於一個總人口基數較小，新生兒出生率低的小國而言，相當可觀。

隨著國際之間資訊的流通，以及技術不斷的進步，大層面提升了素食料理的口感和取得便利性。

不分國家、種族，愈來愈多人的認同與實際行動又帶動出下一股風潮，無疑為素食者以及未來有意願轉素食的人提供了優越的飲食條件。

蔬食推廣紀要

福智團體

文／編輯室整理

全世界都在做

世界各地不論官方或民間組織，都大力鼓吹少吃肉多蔬食，為地球環境盡心。2020年，全球大流行的新型冠狀病毒疫情再度敲醒警鐘，讓更多人思考茹素的可貴與重要性和急迫性。

● 2019年九月起，美國紐約市一千八百間公立學校實施「週一無肉日」。紐約市長白思豪（Bill de Blasio）表示：「少吃點肉將能改善紐約客的健康，以及降低溫室氣體排放。」

● 慈濟證嚴法師在2020年春節期間呼籲：「疫情，從人類的口欲來的，唯有齋戒，虔誠戒慎，才會健康平安。」慈濟各志業體紛紛響應，推廣蔬食防疫。

● 佛光山推廣「蔬食A計畫」，鼓勵民眾「蔬食一餐，快樂一天，愛地球也愛自己」，並邀約大眾共同祈禱，祝福災疫早日消弭。

● 台北龍山寺廣邀各寺廟、宮廟及大眾，在媽祖聖誕前素食、齋戒三天，共同為世界消弭疫情祈福。許多



文教基金會邀請約翰·羅賓斯來台擔任「2015 心靈教育與環境永續論壇」主講者，並舉辦「新世紀飲食改革」演講。

素食餐廳和道場參與響應，捐贈近兩千個餐盒至各大醫院等十四間醫療院所。

福智廣行未間斷

福智創辦人日常老和尚以提升人類心靈與守護大地環境為願景，推動「三界六道有情護生計畫」，推廣吃素即為其一。接班人真如老師更因關愛生命，敦囑弟子眾傳承師志，戮力落實老和尚之理念。

福智團體各事業體皆在各自的緣起點上，與大眾攜手共創美麗的蔬食善業，實踐師長悲願。

福智佛教基金會

◆**福智大願行·蔬食 A 計畫** 以團體名義響應「中華人間佛教聯合總會」發起的「蔬食 A 計畫」，廣邀全球福智學員一起推動蔬食，截至 2020 年五月為止，統計發願人數已有一萬零七百多人，素食累積六百七十五萬餐。

◆**蔬食心世界、蔬食方舟、蔬福特攻萬膳計畫** 以各項輕鬆有趣的活動鼓勵蔬食。

◆**健康蔬食班** 長年與文教基金會合作，在世界各地的弘法中心、學支苑及地區教室定期開辦，引導大眾認識蔬食與健康的關係，並教導簡易美味的蔬食料理。

福智文教基金會

◆**為地球祈福——為了你我可以！一個月蔬食** 2020 年二月在臉書社群網站上發起活動，獲得近一千五百人次參與響應。

◆**特蔬任務** 2020 年三月福智青年成立臉書社團，提供團員交流分享蔬食心得，如挑戰突破、旅遊食記、

料理 DIY 等，讓吃蔬食成為一件有趣又好玩的事，至同年六月已有近八千人加入社團。

◆**蔬食接力賽** 2020 年四月期間，福智青年在「特蔬任務」臉書社團發起的團隊蔬食活動。歷經一個月的蔬食接力挑戰，獲得近八百人、總計一百五十九組隊伍參與，總計吃了一萬四千多餐蔬食。

◆**蔬食接力愛地球** 2020 年五月，福智大專教聯會舉辦為期一個月的活動，邀請大專院校內的教職員以蔬食接力的力量，響應師長推廣蔬食的心願。

◆**「新世紀飲食改革」演講** 2015 年邀請《新世紀飲食》作者約翰·羅賓斯（John Robbins）來台演講，推廣全素飲食方式。

◆**校園蔬食週** 自 2011 年起，福智青年社一年一度的蔬食推廣活動，與全台各地方教室蔬食班、校園附近蔬食店家合作，提供免費蔬食餐盒，並宣導蔬食各方面的影響及效益。

慈心有機農業發展基金會

◆**「植物的力量」系列刊物**

2020 年四月《慈心大地》再度推出蔬食專刊，慶祝世界地球日（四月二十二日）五十週年。

◆**環台大地行腳** 2019 年底，邀請《和平飲食》作者威爾·塔托博士展開十天的環台行腳，並舉辦五場音樂演講會、靜心工作坊與料理分享會等公開活動。

◆**CEVA 國際蔬活系列活動** 2018 年接軌國際，特邀全球知名純素推廣訓練組織 CEVA（Center for Effective Vegan Advocacy）創辦人暨專業蔬食推廣講師 Dr. Melanie Joy 和 Mr. Tobias Leenaert，與各界蔬食推廣及愛好者進行交流。慈心透過兩位講者的思維、經驗與願景，期望結合相關 NGO（非政府組織）促成蔬食推動平台，讓更多人認識永續的飲食觀。

◆**50 by 40 企業拓展高峰會** 2018 年，應邀參加在德國柏林、由國際純素推廣組織 ProVeg 與美國人道協會（The Humane Society of the US）主辦的高峰會（50 by 40 Corporate Outreach Summit），向來自全球四大洲三十



多個國家逾一百六十位素食推動組織、環保團體代表，分享慈心二十年來推動蔬食的歷程與成果，以及正與學校合作的蔬食日改善計畫，期望透過國際交流活動，與專業組織進行推廣合作，為永續環境的未來齊心努力。

◆**校園有機蔬食教育** 自2010年起與慈心基金會合作，推動國小蔬食教育，落實有機蔬食午餐。至2020年六月全台有兩百一十所國民小學參與，逾三十萬人次參與。

◆**「和平飲食」專題講座** 2014年與文教基金會合作，邀請《和平飲食》作者威爾·塔托博士來台舉辦「和平飲食」專題講座，透過音樂傳遞全素飲食為世界帶來和平、自由及歡樂的美麗境界。

◆**「蔬食護生愛地球」影片** 2014年發布推廣。

◆**《蔬食推廣特刊》、〈蔬食救地球〉動畫** 於2010年推出，以環保和健康的角度，帶大眾認識一口肉的真相，鼓勵人人投入蔬食行列。



慈心基金會應邀參加在柏林由國際純素推廣組織與美國人道協會主辦的50 by 40企業拓展高峰會，分享推動蔬食的歷程與成果。

◆**營隊蔬食講座** 自2004年起，於福智各大小營隊舉辦蔬食講座課程，推動低碳蔬食理念。

里仁公司

◆**與全台蔬食餐廳合作** 2020年四至六月，里仁與全台多家蔬食餐廳合作，水滴會員只要至餐廳消費即可享專屬優惠，並鼓勵會員在社群網站發文標註餐廳、里仁及「#2020我吃蔬食愛地球」，號召更多人一起蔬食愛地球。

◆**〈發現蔬食新力量〉** 2020年一月《里仁為美》第五十七期封面故事，從營養、健康、美味、輕鬆做的角度破解茹素迷思。

◆**「和平飲食·從心出發」音樂演講會** 2019年十二月，與慈心基金會共同舉辦威爾·塔托博士之鋼琴演奏暨講說音樂會，博士與民眾分享如何從食物開啓一場足以扭轉世界的「慈悲革命」。

◆**慈心蔬食班** 自2010年起，於全球各地里仁門市據點開辦一系列的蔬食課程，教導民眾輕鬆做出健康又營養的多元蔬食料理。



里仁公司邀請威爾·塔托博士來台舉辦2019「和平飲食·從心出發」音樂演講會，塔托博士賢伉儷撥冗參訪里仁台北旗艦店。

福智文化公司

◆**蔬食月樂食蔬，用吃素愛地球**

2020年於「心閱網」推出發願行動，鼓勵大家力行蔬食。

◆**美味蔬食廚房專欄** 2019年底起，陸續在心閱網介紹了中西方吃素名人、超人氣蔬食餐廳，並開闢專欄，提供菜單傳授料理訣竅，陪伴讀者輕鬆走入蔬食國度。

後記 除福智法人事業體外，也有福智學員自發性成立「食來運轉·吃素還願團」臉書社團，透過分享帶動更多人投入吃素行列。



十年悟今朝， 我為他而來

飄蕩異邦，
李金英找到心靈的家

文／小星 圖／李金英提供

李金英，在異邦打拚榮任廠長的女強人。有一天，她突然收到前廠長送來一張比丘法照、一本書和釋迦牟尼佛聖照。法照上的高僧，她不認識；書，只翻了兩頁就再也沒打開。卻為恭敬，她將法照和書安置成小佛龕，一拜，拜了十年。沒想到，日日純淨的禮拜，埋下她人生轉捩的伏筆……

▲李金英（左三）首次訪台，在祖庭鳳山寺與法師合照。

十年如一日 拜著不認識的法師

「我說一，員工不敢說二。」身為廠長，李金英只下命令不留商量餘地，指令錯了員工也得做。以近乎極權式的管理，追求經營效率，她將事業視作生命的重心，因此工作即便遠在異國，也很少返家。

1998年十月，來自天津的李金英到柬埔寨工作。兩個月後，看到當時來自台灣的廠長張寶選一有空就捧起某本書研讀，她驚訝：世上竟有一本書可使人百讀不厭。

2005年，早已離職回台灣多年的張寶選，突然返回柬埔寨，拜訪已升廠長的李金英，「我的師父去年圓寂了，我把他的照片帶來給妳。妳不是想學這本書嗎？書能看就看，錄音帶能聽就聽。」便將帶去的釋迦牟尼佛聖照、日常老和尚法照、一本《廣論》，和老和尚開示《廣論》的一整箱錄音帶，一併給了李金英，然後丟下一句：「會有人教妳的！」就離開了。

「文言文難不倒我啊！看了兩頁，聽了兩盤帶子，還真是不懂啊！」李金英闔上書本，索性將法照和書安置成小佛龕。沒想到，這一拜就是十年！雖然法照上的師父她不認識，但長年處在職場競爭的高壓中，情緒難免波瀾，有壓抑或不舒服時，就會坐近小佛龕，對著微笑的老和尚看，就像異鄉有親人陪伴著。

幸福十堂課 我為他而來

2015年六月，李金英生起辭職返鄉的念頭，憂心著：「阿寶（張寶選），妳在哪裡？我要走了，妳的師父照片和書怎麼辦呢？」五個月後，尚未離開柬埔寨的她突然接到一通電話，電話那端是一位女士，表示受張寶選所託，要去看她。

隔天，受託的陳素真，攙扶著因中風而半身行動不便的林振興到工廠拜訪李金英，邀約她參加福智柬埔寨教室的「幸福十堂課」。對福智完全不認識的李金英，見到他們這麼誠懇，且為了對



▲李金英（右二）參加台灣請法團，來到福智園區宗仰大樓。

張寶選不失禮，表示願意參加，但工作忙碌，到教室的時間恐怕接近下課。陳素真和林振興回答她，我們會等妳。

抽了空、風塵僕僕趕到教室，離下課只剩十分鐘。第一次來到教室，大家請李金英說說話，分享心得。一時不知道講什麼的她，看看四周，看見電視螢幕上的討論題目：「為誰而來？」便脫口而出：「為他而來！」同時望向教室裡日常老和尚的法照。

她終於找到答案，這位她不認識卻拜了十年的老和尚，從此成為自己的師父，日後也沒有離開柬埔寨。

聽聞和念恩 剛強化柔情

睽違十年，《廣論》終於又打開了——這次李金英很欣慰。

一學《廣論》，「聽聞」二字就令她印象深刻，身為廠長的她審視自己：「我



◀睽違二十年，李金英（右）回老家為母親過生日。

是軍閥式管理，我說什麼就是什麼，沒什麼能改變的。」也反問自己：「為什麼妳的意見都是對的呢？妳不可以聽人家一句嗎？」意識到聽聞軌理的重要性後，李金英體認到自己該聆聽他人。從此，員工們都發現廠長不一樣了。

後值浴佛節，有八十名以上的員工盛情參加浴佛活動，並捐款供養福智僧團。員工說，因為這個團體改變了他們廠長。

李金英說，《廣論》很神奇，不僅改變了她的管理方式，也拉近了她和家人的距離。

2017年五月，教室舉辦浴佛法會和

母親節念恩活動，離開家鄉近二十載、從未為母親做過生日的李金英，想起老媽媽今年要過八十大壽，於是打電話回去：「媽媽，您想要什麼生日禮物？」「我什麼禮物也不要，妳可不可以回來呢？」媽媽說。

李老太太盼到女兒回家，喜極而泣：「妳做女兒那麼多年，現在才知道媽媽的重要。」往後李金英年年回家為母親祝壽，老人家充滿欣慰地問道：「妳的師父是什麼樣的人？竟能把妳的脾氣給改變！」

做事講話都明快的職場女強人，回憶起這段往事，臉龐滑下清淚。



◀ 百家緣種樹活動，李金英（前排左二）與同學、員工大合照。

▼ 柬埔寨教室學員與李金英一起種樹。



首次訪台

師父，我回家了

2017年七月，李金英參加了福智舉辦的企業主管生命成長營，首度來到台灣。她無意四處旅遊，一心只想去老和尚駐錫過的祖庭鳳山寺，親身體驗老和尚的一切——而這，竟變成後來海外學

員參加企業營的加碼行程。

一踏進鳳山寺，李金英淚流滿面地向老和尚說：「師父，我回家了！」

寺院雖不大，卻樸實莊嚴，法師們親切地關懷，讓李金英感到非常親近。當下，她發願年年都要回鳳山寺拜見師父。難得見到如得法師，她把握機會吐露心中的掙扎：她發了願想在柬埔寨蓋

一間孤兒院所，但眼前財力不足，又不想向人伸手，她很擔心自己力有未逮。法師聽完，很肯定她的發心，並相信願力會支撐她一步一步實踐所願。有法師的鼓勵，李金英心安了。

天澤「百家緣」 願為福智育人材

「我們的百家緣，在海外沒有資金還能建立，如得法師的關注是實現夢想的搖籃。」李金英說。

企業營結束返回柬埔寨後，李金英即於該年十一月買地蓋孤兒院，正巧柬埔寨教室十二月底要舉辦種樹活動，她趕緊找來工人將長滿雜草的荒地翻土三次，還挖了兩口儲水備用池，準備給樹



▲李金英抱著乾孫女，和乾女兒一起育樹養地。

苗有利的生長環境；並緊急蓋廁所、涼亭，讓來種樹的人有休憩之處。然而她沒注意到，柬埔寨十一月旱季開始，直到隔年五月才有雨水。此時天乾物燥，地表冒著熱煙，李金英頹坐在地，腦中一片空白，不知如何是好，只能每天上香，祈求佛菩薩和老和尚加持。

幸運的事發生了，活動前兩天的晚上，忽然大雨滂沱，地表由乾枯變濕潤，李金英一顆七上八下的心頓時安穩。活動當天，教室學員和她廠內的員工近百人，一起興高采烈地種下一千六百株花果樹的小苗，有椰子、芒

果、番石榴、香蕉、木瓜、百香果、腰果和茉莉花等。大家拉著水車，一點一點澆水，一星期後又下了一場大雨，一個月後，八成五的樹苗都活了。

李金英將這滿是果樹、花樹的園地取名為「百家緣」——人與人相遇全靠因緣，她希望有緣來此的孩子們不再孤苦無依，就像回家一樣。也發願打造為小型福智教育園區，以老和尚的悲智理念來培養福智人才。

心靈有歸處

四海是一家

最初，一張日常老和尚慈祥的照片陪伴了李金英十年的異鄉生涯；而後，曾如天書的《廣論》將她生命轉了柔情的彎；如今，台灣鳳山寺是她心靈的故鄉，柬埔寨百家緣是她將要送給眾生的家。而她也認了一個乾女兒，有乾女婿和乾孫女，一個溫暖的家庭。百家緣從無到有，乾女兒亦盡心盡力，甚至自己育苗，有機栽培，要跟著母親一起為未來的孩子打造一塊福智的淨土。

心靈有依歸，胸懷有大願，身在異鄉的李金英從此何處不是家。

李依霖 | 人體彩繪師

彩繪未來佛

文／阿東 | 圖／呂志弘

畫新娘、畫模特兒……身兼新娘秘書及人體彩繪師的李依霖，好不容易放下唇膏、眼線、粉底液，走進聖潔佛堂，彩繪聖像；未料七年之後非得重操舊業。早已背棄世俗彩妝保養的她，怎麼找回並昇華最初熱愛藝術的歡喜心？

蒙古行，種遠因

有一年旅行到蒙古，人體彩繪師李依霖意外認識兩位專門在寺院彩繪佛像的年輕人，從此開啓她對彩繪佛像的好感：「我拿隨身的筆記本出來，跟那兩個年輕人說：『那你畫給我看！』對方就畫給我看。當下一念很單純：『畫畫如果可以畫寺院也很好啊！那很有意義啊！』」



李依霖



◀鳳山寺大殿後的平臺，正彩繪聖像的李依霖（站立者）。

由於護持班級的因緣，李依霖輾轉得知福智教育園區正在徵求彩繪佛像義工，於是抱著厚厚的人體彩繪作品集去找窗口師兄蔡榮德。她把在蒙古遇到兩位年輕人的故事說了一遍，問他：「可是我是畫新娘、人體彩繪的，這樣可以嗎？」蔡榮德應允了，讓她從宗仰大樓九樓大殿的韋馱菩薩聖像開始，正式走向彩繪佛像之路。

畫佛像，考驗多

然而，身處悠然寧靜、清淨莊嚴的佛堂中，李依霖的心卻沸沸揚揚、煩惱蒸騰。她不知道怎麼回事，平常執筆執得穩當妥貼的一雙手，端到佛菩薩面前，偏偏抖得像秋風中的落葉。別說顏料上不了金屬的問題了，就算畫得上，手抖成這樣，畫出來也不像樣！

對治手抖的問題，蔡榮德告訴她：「依霖來，妳去磨那個。」磨金剛座、磨宗仰樓牆壁，原來她需要淨罪集資。

畫宗大師聖像的嘴唇時，也一直畫不到位，最後由另一位師兄接手。



▲李依霖打開頭燈、戴上口罩，恭敬地修補佛像。

遇困境，學謙卑

李依霖說：「我的美術老師都肯定我行，我自己也覺得可以，可是事實上不是那麼容易。除了技法，應該還要有什麼在背後支撐！我覺得那個是重點。」

某夜加班畫佛，她一個人坐在偌大佛堂裡，凝望著宗喀巴大師父子三尊，眼淚不禁奪眶而出。佛菩薩慈悲的容顏，像萬道光，照進她心窗，融化了憂傷、溫暖了愁腸。李依霖說：「那一天，我的內心有得到一些加持。」

「佛菩薩想要饒益我的，是讓我看到深層的『慢』——覺得只要自己努力去做就可以的。可是很多事情要提升的時候，不是你可以獨立做到，而是另外還有什麼幫助你，那不是你眼前能看到的，因為你有你經驗範圍以外的東西，唯有突破那個，你才有可能會提升。」李依霖說。

回憶起2009年，尚未接觸佛法時，一次護膚客人告訴她：「我最近在上讀書會耶！妳不是去過藏地嗎？有位宗大師……」再來是掃墓時，堂姊閒聊中提到：「我平常就上《廣論》啊，學七年了。」去大姊朋友家作客，竟發現書架

上有《廣論》……簡直像佛菩薩布下天羅地網，連發十二道詔書，有次第地通知她學佛的時機到了。李依霖赫然發現師長的眷顧早已開始！

靠祈求，過關斬將

於是，往後每每遇到困難，她都不忘皈依祈求。她說：「身爲一個初學者，大家告訴我，遇到狀況多跟師父祈求。我照著做了，早上祈求，中午就應驗。一次就算了，我是好多次。剛開始有一個疑問：『這是真的嗎？』慢慢這種事情多了，你就覺得是真的。」

對於師父的信心是在畫佛像時候養成。她甚至多次夢到師父，一次師父夢境中捧了一盞燈。雖然沒有明言，但讓李依霖相信師父希望她多供燈，增長智慧。

► 作畫前打上粉底、隔離霜或身體水粉可以加強顯色效果。



返紅塵，重拾彩妝

長期浸染佛教環境中，李依霖漸漸萌生全面承事佛菩薩志業想望。2013年投身法人全職。爲了更靠近佛菩薩，她可說是拚卻所有地朝前奔去，不料身體狀況不佳，四年後不得不留職停薪，甚至離開法人、重返美容界。閒暇之餘，到湖山分院和鳳山寺協助修補佛像。她心中始終忐忑不安，害怕離開法人的決定，會讓她造下背離師長、團體的業。

趁著修補佛像時，她悄然握住觀世音菩薩聖像的手，對菩薩啓白：「觀世音菩薩，我絕不放手、我絕不放手、我絕不放手！請您教我，我絕不放手！」

也許是佛菩薩聽見了她的祈禱，之後果然巧遇幾位法師幫忙指點迷津，告訴她法人事業範圍很廣，不是只有全職工作叫法人事業；學佛不要自廢武功，幫客人化妝、做臉的時候，

可以想想：「坐在那裡被妳畫的人會不會成佛？」

僧寶法語助她撥雲見日，李依霖流下感動淚水。她開始思考：我的客人，是未來佛！

轉心念，樣樣殊勝

2019年七月企業營，爲藝文事業部陳萬和執行長化妝的時候，她就試著重燃彩繪魂，並結合所學佛法，看看面對同樣境界，自己的心可以突破多少。

當陳執行長說：「祝妳來生感得莊嚴。」她沒有像以前一樣埋頭苦幹，而是鼓起勇氣請教執行長，爲什麼這樣說？陳執行長告訴她，最好的莊嚴是心靈的莊嚴，此生修忍辱，來生得莊嚴。

► 彩繪工具。



一樣地彩妝保養，心中的作意和祝福不一樣。之前單純爲了興趣，要給別人一生一次最美的回憶；現在心中有更高遠的目標，要給別人無限生命都受用的心靈豐美和依靠。

李依霖感謝師法友一路相伴，「未來也許會向上，也許會跌倒。但無論如何，我會秉持對觀世音菩薩的諾言：我絕不放手、我絕不放手、我絕不放手！請您教我，我絕不放手！」

李依霖體悟到，不論身在壇城抑或紅塵，只要心中的方向正確，處處都可承事師長。

一針一線， 把清淨織縫

文／周瑩、妙欣 圖／僧服組提供、邱嘉祥

僧服義工的奇藝恩典



已過八旬的義工吳茸正在穿針引線縫製僧服。

一件樸素、極簡的袈裟，日常老和尚盛讚為「三世諸佛清淨幢相」，它跨千里、越千年，沒有語言種族隔閡，無論誰穿了它，我們都會躬身禮敬，如見佛陀。然而當我們禮敬法師的同時，可曾好奇過，眼前這件僧衣，如何而來？跟《福智之聲》一起探訪僧服組，會發現一整座令人驚豔的寶庫……



▲早期鳳山寺圓根燈會壇城。

「這件衣服的殊勝，真殊勝哪！三世諸佛清淨幢相。」日常老和尚每每說到出家人披上的「僧服」，總是特別精神奕奕，語氣剛勁，對它發出無比的讚歎。

袈裟樸素、極簡，卻撐起救護天下的恢宏事業。當我們禮敬法師的同時，可曾好奇過，法師身上所著僧衣如何製作而來？

十八般武藝精通

僧團僧眾多，僧服需求量大，且衣型規格化，委託成衣工廠製作是合情合理的選項。然而，福智僧團所有僧服，短褂、中褂、長衫、五衣、七衣、九衣……皆由義工一針一線手工車縫而來。

當我們深入了解義工僧服組，才發現更令人意想不到的——寺院、法會、教

室壇城上各式各色設計繁複的幢幡幔，甚至加拿大 PEI 僧團法師度過嚴冬之禦寒觀音頂、披單，都是義工從「零經驗」中摸索出來的。又是一群像日常老和尚一樣，在荒野中開疆闢土、胼手胝足打造出綠洲的勇士！

然而，找布、買布，自學、求師，密密縫縫，無怨無悔織衣，二十幾年來為僧團省下龐大經費，所求的，就只是讓僧團弘揚教法能無後顧之憂。

令人尊敬、卻異常低調的僧服組，最初為何成立？如今臥虎藏龍於何方？依憑什麼信念，甘願守在針車前，拾起被時代淡忘的女紅？

從簡樸生活出發

1999 年，日常老和尚來到台北，為鼓勵學員力行「簡樸生活」，召集義工設立「裁縫組」，提供免費修補破損衣物的服務。當時裁縫室就藏身於台北學苑不到兩坪大的教室裡。

2000 年夏天，法師請裁縫組義工為僧團製作僧服，裁縫組於是更名為「僧服組」，此後，僧團的僧服就直接由僧服組義工承擔。

後因預科班及 PEI 僧眾愈來愈多，僧服需求大增，僧服組便於各區徵求義工。目前全台從基隆到屏東各區都有義工承擔，總部位於丹鳳，組長為元老義工吳美梅。台灣僧眾所需僧服、壇城織品，由各區義工分工合作製作；PEI 僧眾所需，則主要由高雄區承擔。

- 1 下裙
- 2 披單
- 3 觀音頂



從北區到全台

開疆元老

妙手生花

福人居福地，投入增上生

大片大片陽光灑落，裁縫室裡，一台台縫紉車喀噠喀噠走著，熨斗來來回回划過長長的熨燙檯，義工們正埋頭製作僧衣「頓嘎」，累了，一抬起頭，就能遙望遠方的觀音山。即使機具不少、布料亦多，但視野通透，讓室內格外有城市裡難得的呼吸感。這是現在丹鳳工作室僧服組義工的工作環境，來自善心人士發心供養，正所謂「福人居福地，福地福人居」。

身材嬌小的組長吳美梅，古稀之齡，耐心地介紹僧服義工所製作的各種織品和工序。她年輕時是一名出色的「婚紗」設計師，備受老闆器重。四十五歲遇見日常老和尚，了解業果後，適逢裁縫組要成立，她毅然決然放棄世間名聞利養，將一身好功夫投入增上生，加入裁縫組全心全意做義工。



沒有妙手，怎能生花

早期裁縫組從修改衣物開始，慢慢到做一些小織品，如環保袋、廣論書套、開示桌套等。也曾做過環保布鞋套，讓善友們在大悲精舍參加佛七時，即使踩著冰冷的地板也不會不舒服。

僧服、袋套等織品，對裁縫出身的吳美梅並不難，難的是後來開始製作的

◀丹鳳僧服組製作僧服。（右排一為組長吳美梅。）

▼年輕時候的僧服組義工們。（後排左至右為吳美梅、賴蓮、廖玉燕，前排為莊麗滿，拍攝於2000年。）



壇城織品。第一次接到請託，就是僧團臨時需要一把非常重要的寶傘。雖然從未見過，但這是供養三寶絕無僅有的機會，吳美梅歡喜承擔了。

承蒙法師為她找來一張寶傘照片，她憑著巧手和服裝設計經驗，在義工協助及奮起祈求下，不負重任地在最後一刻完成莊嚴的供具。

有一回，製作一條供養法會的桌巾，她用亮片、珠子等裝飾，費了好一番工夫。不料會場人員放桌上後，桌巾整個向前傾落。美梅見到，立即心生責難，怪對方不會用綁帶固定。接著法會開始，她跟誦經文時突然意識到桌巾掉落是自己設計不夠周全，怎麼能怪罪他人！內心難過不已，掉下眼淚，並感念師父加持讓她向內觀察，當下便發願：「師父，我生生世世跟著你走，我要做出世間的设计師。」吳美梅說，從那時候開始，團體法會的壇城布置就交由僧服組負責承擔。

和合，凝聚力量大

讓更多人有機會一起作師所喜，是身為組長的吳美梅不簡單的心胸。裁縫組剛成立不久，有天輾轉拿到日常老和尚託人送來的一條舊褲子要給裁縫組義工



▲丹鳳工作室一隅。

補，「我永遠不會忘記，那條褲子前後各破了兩個洞，褲頭、褲管都鬆了。」吳美梅回憶。能為老和尚修補褲子，是非常難得的機緣，於是她讓不同時段來的義工各補一小部分。她相信這是老和尚別具用心的加持，在一開始就讓僧服組和合造善業。

製作壇城飾物不容易，過程中遇到很多狀況，如缺乏靈感、時間不夠、資源不足等。像是每年要負責朝禮法會的布置，她和梁章蘭等幾個義工為了趕進度，就會在過年期間帶著大同電鍋、年菜到裁縫室，一起邊工作邊過除夕。

位於雲林的福智教育園區在宗仰大樓落成之初收到殊勝的老唐卡，當時唐卡已相當脆弱，需要在其背面縫合一層布襯作為保護，吳美梅認為這是難得的集資糧機會，便號召北中南全區僧服組義工，一起來縫綴。雖然針必須穿過很厚的布，義工們縫得手很痛，卻無不心生歡喜，因此凝聚力更強。

傳承，需要新血加入

每次遇難關，吳美梅和義工們會向老和尚作皈依、祈求、拜懺，總能在最後關頭達成，如尊聖塔的天蓋、鳳山寺



▲扁幡。

▲頓嘎（坎肩之藏語）。
▶寶傘。

三色幔、南海寺新蓋大樓古唐卡的配框等。「我相信師父，他在我們身邊。」吳美梅語氣堅定，很開心完成師長交給她們的任務。

吳美梅兢兢業業奉獻長才，被義工們喻為「7-11」，轉眼已近三十年。過退休之齡，唯一放心不下的只有「傳承」。恭敬之心加上手藝之巧，僧服組義工一針一線用手雕琢出的細緻，如海聚八供，連來自印藏的出家僧都讚不絕口。數十年累積出的技術，若斷了傳承

非常可惜。

她透露，雖然目前各區都有義工支援並分工合作，如屏東陳玉蘭承接裁剪及分發，北區李桂英承擔教學，但傳承需要更多年輕的義工。只要願意承擔、學習，她們很願意把一身功夫傾囊相授。

日常老和尚說：「我心裡一直高興，我還是覺得最高興的——披這件衣服。拚命要做好它，這個功德是不得了的！」若能加入僧服組義工行列，相信其功德也是不得了的。

後起之秀 強力後盾

一念勝解，闖入陌生荒境

製作僧服，一年要超過一千萬！吳秀梅在會議上聽到如證和尚計算出委外所需經費時，驚訝得從座位上跳起來！

2007年，住在高雄的吳秀梅被邀請參加一場會議，連哪些人與會、內容討論什麼都不清楚的她，以為只是去喝咖啡旁聽。當天才知道是重要的僧團會議，要決定僧服的製作。如證和尚傾向由全職人員做，但法人事業主管考量人力問題，建議委外製作。和尚於是當場算起經費，吳秀梅一聽到如此驚人的數字，想到僧團若要籌措大筆經費，豈能專心學習五大論！又想起日常老和尚會說：「如果你對業果勝解，就不會事不關己。」便站起來，主動承擔招募義工的重擔。

有牙醫背景的她，在短短一場會議的時間，就因為無私的發心，意外闖入陌

生的領域，轉變此後人生。

風雨生信心，如今樹已成林

完全不懂裁縫，吳秀梅一開始毫無頭緒，只能打電話到處募人募資材。2007年十一月，高雄僧服組正式成軍，只有兩張桌子、五張椅子和多方募集來卻不堪專業製衣使用的家用縫紉機及工具。

十多年後的今天，高雄區義工人數近九十人，縫製的僧服、佛堂供具已數十萬件，從台灣湖山分院大殿供奉的等身佛供具、南海寺度母殿供具、圓明寺藥師法會壇場供具，到加拿大傳燈寺分院大殿的大圓幢、龍頭幡、八吉祥供具、桌布幔、樑簾、唐卡等。

勤學習，種因不求果

多年在高雄承擔統籌僧服組的工作，吳秀梅分享非專業的她一直在學習自己不懂的東西，她常常想起師父提醒弟子「就因為我是凡夫，所以我才需要學習。」

有一次僧團需要「樑簾」，吳秀梅從未見過，也未曾聽過，正傷腦筋如何是好，竟在看展覽時發現一本文物書籍裡



吳秀梅(第三排左二)與高雄僧服組合照。

頭有樑簾的照片。吳秀梅回家後用放大鏡仔細鑽研每個紋路和線條，潛心專注地繪製樑簾草圖，再請組內擅長打版的義工依圖打版，並殷重祈求師長加持，順利製作出僧團前所未有的藏系寺院專用的樑簾。

僧團在冰封嚴寒的加拿大PEI學習，亟需禦寒衣物。2011年，高雄僧服組以弘一大師所戴的帽子（稱為觀音頂）為設計原型，製作了僧團專屬的觀音頂和披單。

遇貴人，護法度難關

發心承擔的路上，每當諸多困難現

前，她都問自己「為什麼而做？」「為了報答師父恩德，我會努力護持僧團，雖然不一定能做得很好，一定盡心盡力去成辦它。」師父教過的「努力種因，不急求果報」是她面對挑戰時自己精神喊話的醒腦妙藥，幫助她越做越歡喜、踏實、篤定。

大量僧服製作所費不貲，然人有善願，天必佑之。高雄僧服組那沒路也拚命踏出一條路的誠心與毅力，感得許多貴人鼎力相助。錦群企業負責人——非佛教徒的劉老闆，2009年後長期供養布料，其他多位企業家亦發心長年供養大量高級布料護持僧服製作。



▲加拿大 PEI 僧眾著禦寒觀音頂與披單在雪中前行。

成衣業全興企業傾囊相授製衣技術，帶著吳秀梅四處尋找價格公道、品質優良的專業縫紉設備商家，並熱心為僧服組規劃剪裁室、整燙室等。

吳秀梅坦言若無貴人扶持，僧服組無法如此順利承擔。她邀請執事法師們親自拜訪這些企業家，致上謝意與關懷。「我希望他們看到，他們的供養，從沒有生命的布變成衣服，變成觀音帽和披單，然後穿在僧眾的身上，在那雪地行走，那是何等殊勝。」這是她心底對這些貴人善友的無限感恩。

「每天都在面對很多困難，可是自然而然就有佛菩薩的加持、師父的加持降臨，派風派雨來協助我度過種種的難關。」創建過程艱辛，但關關難過關關過，吳秀梅靠的是專心依仰三寶，因為老和尚教言：「祈求必有效，無效是沒有祈求。」她相信意樂清淨、如法行持，僧服組一定能得到師長與龍天護法的加持。

為清淨幢相，荷擔無厭倦

回顧僧服組往昔，從來不知道僧服的



▲樑簾。

背後，竟有這麼多精采的人事物，如同劉姥姥進入大觀園，看見豐美的莊嚴堂皇。

為簡樸而立，從僧服到壇城，如今心血結晶遍及台灣與加拿大 PEI。不管是開創元老還是後起之秀，默默在背後無間斷付出與突破的僧服組義工們，無疑是僧團清淨建教的強力後盾。我們也看見，只要有一顆美麗純淨的發心、對師長堅強的信心，不管最初有沒有專業經驗，都可以結成甜美果實。至心隨喜、讚歎僧服組義工，為清淨幢相、善妙供具，一針一線的織縫。



▲高雄僧服組製作僧服。

幸福 就在你家 廚房



肉轉蔬難料理，因為就差那一味？上餐館覓外食，也不是長久之計！原本就負責張羅家中餐飲或偶須下廚的您，是否為此陷入困境？

本期【幸福看板】分別從心理及實作兩個層面，助您破解迷思、輕鬆上菜。既能烹出健康美味，還可療癒心情……

這回，幸福就在您家廚房！



心理篇

素戰素決， 炊事不糾結

口述／莊雪椒
整理／編輯室

莊雪椒／慈心有機農業發展基金會講師／資深青少年個案諮商師／蔬食料理名家

楚漢戰爭，劉邦採納了謀士饒食其的建議：「王者以民人爲本，而民人以食爲天」，占駐了藏粟甚多的敖倉，爲統一大業奠定了基礎。除此天下大事，「吃」也是聯繫情感很重要的一環喔！

甬提親故婚喪喜慶，餐會不可少，就連網站收集跟陌生人建立連結的「破冰」四十句話題中，與食物有關的就佔了五句，而且幾乎排名前十：你喜歡烹飪嗎？你最喜歡吃的菜是什麼？你最喜歡喝的飲料是什麼？當地餐館你最喜歡哪家呢？下班後，你最喜歡打發時間的餐館是？……遑論在自家餐桌上，還有著親情的加溫呢！

但一想到下廚烹飪，「鍋碗瓢盆」、「杯盤狼藉」的畫面就浮現腦海；當流理臺洗刷乾淨了，自己卻披頭散髮了；

胃飽了，手腳也無力了……「麻煩、太累、太費時」成了卻步的原因。其實只要做好心理建設、用對方法，這些困難都可迎刃而解。

■ 用對方法，省時省力

一、事先規劃，一週的餐點可先構思，於時間充裕的週日備妥食材。

二、輕食及重口味、主要及次要食餚，善巧搭配。

1. 重口味以滷味爲例，週日滷一鍋，隔三差五吃一次，食用時跟飯一起蒸來吃，一點都不麻煩。

2. 輕食部分炒青菜不可少，但挑洗切炒怎麼輕鬆？

◎洗青菜，切勿打散其原本井然有序的生長樣貌，以香菜爲例，別一拿到就切斷頭部，先檢視爛掉的葉子，它們會自然置於外側，挑揀後，整把帶根於水



洗

炒青菜 快速又優雅

整束洗切

- 挑揀爛葉
- 帶根沖洗
- 莖葉切段
- 頭部切洗

炒

蓋燜水煮

燜3分鐘

- 調味料等加水煮滾
- 放入青菜轉大火
- 蓋上鍋蓋
- 開蓋拌一拌盛盤

中拍打清洗，取出要用的部分切好；剩下的頭部，再切開沖沖沙子即可。（大自然生長的青菜，已經是準備好給我們食用的狀態，但我們沒有章法地解散、清洗、集合，才是最耗時的工序。）

◎炒青菜，放點油、水、辣椒、薑、鹽，水滾後放入青菜轉大火，蓋上鍋蓋，以水蒸氣蒸熟，三分鐘後開蓋、拌一拌，就可盛盤上桌。（請見上圖）

三、若想喝熬湯，可善用燜燒鍋。出門前，將前一天用剩的高麗菜、白蘿蔔、胡蘿蔔等食材，用水煮開後加點鹽，放入燜燒鍋，晚上回家，湯品已完

成。或水加少一些，變成燉菜。

四、百搭堅果，自己烘烤。例如花生，先將花生稍做清洗（切忌泡水），撒鹽拌一拌，送進烤箱以一百五十度烤一小時（如果覺得不夠香，可以再烤一陣），自製，既充足營養，價格也便宜。

■ 感受能量，增加樂趣

一、感受有機菜帶來的大自然能量。用手輕撫，感受身體細胞蘇活，委屈慢慢消除。例如，感冒時可將高麗菜切丁，撒鹽後輕輕撥弄，愉悅觸感彷彿在海邊戲沙——菜丁在掌中撈起、從指縫溜下，過程既享受又療癒。

繼之靜置一旁（可去處理其他菜餚），約二十分鐘後，高麗菜慢慢柔軟（勿粗暴手捏入味），即可將多餘水份

倒掉。醃高麗菜入鍋中前，加入辣椒爆香，佐以些微醬油、糖，快炒起鍋，香油點綴，一道在調理時歡愉，在食用時可口的「阿嬤醃高麗菜」就完成了。

二、廚房裡沒有失敗的料理！不符合所需時，就豪邁地幫菜改個名字吧！例如：某次教學示範，對方備鋼鍋搭橡皮鏟，以致炒飯扒鍋，越黏越厚。就乾脆多淋些油，撒點鹽巴、胡椒粉，轉小火，稍稍收乾米飯水份，製成下層酥脆，上層有米飯香的「創意鍋巴」。

三、意識可對現象界做探測而後改變，所以心到哪裡，命運就到哪裡。用滿滿的感恩、祝福、喜悅做菜，若是佛教徒，可一邊念六字大明咒、觀世音菩薩聖號一邊炒菜，家人吃完後也同樣會充滿感恩的心。「祝福」是最天然、威力最強，卻總是被忽略的調味料！

職場一個蘿蔔一個坑，老闆指責、客戶爽約，教人心情鬱卒；廚房寬廣似草原，任人暢意翻滾，創意又療癒……你準備好享受洗手作羹湯的樂趣了嗎？

效率UP

規劃
事先規劃一週餐點
週日備妥食材

搭配
善巧搭配口味
主+次 / 輕+重

熬湯
善用燜燒鍋～
出門前，將前一天剩下
食材加水煮開放入鍋內

堅果
稍清洗勿泡水
拌鹽放烤箱

能量UP

感受
輕撫蔬菜，感受來自大自然的
能量
感受身體細胞蘇活，享受又療癒！

應變
廚房沒有失敗的料理
比如炒飯扒鍋，愈黏愈厚，
乾脆做成創意鍋巴！

祝福
祝福是威力最強的調味料
佛教徒可一邊念佛號一邊炒菜
用菜餚傳遞感恩喜悅！

俏巧婦素戰素決

● 莊雪椒講師提供





實作篇

挑豆味蕾， 蔬果同樂

口述／游素珠
整理／編輯室

游素珠 / 福智文教基金會校聯會講師 / 長年投入校園蔬食推廣 / 國小退休教師

如果把素食做得好吃，誰還吃肉？「所以能否把素食做得非常美味、營養又豐富，是我們這些人的一種責任。」真如老師如是說，然而慣用的烹飪技法難棄，缺乏巧思的成品一片慘綠……，如何才能找到料理突破口呢？

學習、修行有次第，肉轉蔬也要循序漸進。

所以，口感上，五辛毋須一次全都拋捨；食材上，蛋奶可逐步去除；手法上，糖醋宮保三杯紅燒涼拌清炒依舊；調味上，仍請盡量善用已調配好的醬料（還可混搭喔）……。

其實，除了代換掉肉類，作菜方法是

一模一樣的，若再運用一些巧思，更能引人垂涎三尺。

若要說有什麼不同，以下這些是不錯的改變：

一、基底營養：

換好的食用油與醬油

1. 煎煮炒炸，大部分的料理幾乎會用到油，所以選擇好的食用油非常重要。除此，醬油也常會入菜，非化學釀造的好醬油也必不可少。雖然它們的成本高些，且保存期限較短（因未添加防腐劑），但對身體有益，寧可現在投資健康，也不要將來投資醫療。

2. 冷鍋冷油作菜，保留油與蔬果營養。好食用油可修復細胞、降低身體炎症，但應避免長時間高溫烹調，料理時建議爐火先不開，直接於冷鍋時，倒入冷油及食材，再開火低溫炒香。

二、營養加碼：

多吃原型食物，搭配豆類、堅果

1. 選擇原型食物，避免加工品，例如蔬果、菇類，讓蔬食回歸食材本身。原型食物纖維多，添加物少，與加工食品、同等熱量相比，其體積通常較大，食用起來比較有飽足感，飢餓感不會太快到來，如果想要減重的話，也不會因為飢餓感，一直想要進食。

2. 最受推薦、營養價值最高的植物性蛋白，莫過屬於完全蛋白質的豆類蛋白。豆類與五穀類混合吃最營養，煮米飯時輪番加入不同豆類：今天紅豆飯，明天藜麥飯，不但可變換口味，營養上元氣滿分。但豆類易脹氣，烹煮前先泡水五至六小時使其發酵（浸泡的水須倒

▼豆類與五穀類混合吃，營養加碼。



掉），即可大幅減少脹氣情形。

3. 堅果本身擁有豐富營養素，可促進心血管健康，可單獨食用，也可搭配菜餚，或點綴在料理上，既補充營養也增加美觀。每天僅須攝取少量（一日五克足矣），或可隨身攜帶一小包，補外食不足的營養。

三、美味不打折：

肉蛋口感零差距

1. 首選植物肉，無論口感跟口味都是目前最完美翻版，可直接調味料理，唯成本較高。次之可運用素吉羹、素肉排等素料，價格中等，本身也是美味食材。

2. 上述選項混合菇類，既經濟又實惠（含口感及飽足感）。菇類熱量低，富含多醣體、維生素、膳食纖維，除了與植物肉搭檔（將香菇、杏鮑菇、胡蘿蔔等切成碎末混入攪拌），還可獨挑大樑作為主菜。

3. 不用蛋的料理，秘密武器是薑黃粉，主食材是豆皮。以番茄炒蛋為例，拌入薑黃粉不但不會搶味，和豆皮搭配後，無論是色澤還是口感都很接近蛋皮。除此，豆皮還可跟海苔層層交錯相疊，做出素魚料理。





▲多花些心思擺盤，視覺饗宴大不同。

四、美味一點訣：

甜酸苦澀辣鹹，任君調配

1. 製作滷味時，可先將滷包中的香料取出煮至飄香，再加入醬油煮出醬香，此時再放入食材，短時間就能滷出入味的好料。（小缺點：香料會散入滷鍋中。）
2. 百搭素拌醬：預先製作一些重口味的拌醬——將新鮮食材切成碎末，以醬油提味，喜辣者可佐以辣椒，煮好後無論是拌麵、拌飯菜，都很方便入口。

3. 素食湯底變化多：素湯底以根莖類與菇類慢熬，加入甘蔗頭或蘋果，可增加清甜。湯底完成後，若加入香茅、南薑、辣椒粉，即成泰式酸辣；加入味噌則是日式；加入番茄便為西式；加入素韓式泡菜化身韓式；加入紅棗、黃耆、當歸則是藥膳鍋。當然，也可選用市面上的湯包，輕鬆料理。

五、豐富來自多一些些心思

1. 擺盤加分。可善用菜色、形貌搭配盛器，再將擺盤做出特色，譬如切些水果環飾，讓這道菜自然達到蔬果同樂的效果。多用一點心，多點巧思，可為生活美學加分，花一點點時間，但視覺

肉轉蔬有竅門

食材改變

好基底
選擇好油好醬
做菜冷鍋冷油

仿肉蛋
仿肉：植物肉+菇
仿蛋：豆皮+薑黃粉

有加分
擺盤：菜色、形貌+盛器
慢食：細嚼慢嚥+飲食知量

技法不變

口感上 五辛毋須一次全部拋捨

食材上 蛋奶可逐步去除

調味上 仍請善用及混搭已調配好的醬料

手法上 糖醋、宮保、三杯、紅燒、涼拌、清炒依舊

要營養
多吃原型食物
豆類五穀混搭
每日少量堅果

找口感
煮滷味：香料+醬油
做拌醬：食材切碎+醬油
熬湯底：根莖類+菇類甘蔗

●游素珠講師提供

饗宴會大不同。

2. 細嚼慢嚥。進食也有次第：先吃蛋白質，再來蔬果，最後澱粉。盡量少食炸物、含糖飲料。力推好處多多的「細嚼慢嚥」，特別是修行的人更可藉此練習「飲食知量」，對治口腹之慾。「吃吃喝喝救地球」、「健康多多、纖維多多、便便多多、減脂多多」，在氣候暖化、森林消失、糧食短缺的現今，透由輕鬆蔬食，就可達成救地球這個嚴肅的目標，何樂不為？

▼食材改變，技法不變：用板豆腐取代豬肉、用金針筍做出爽脆口感的蔬菜丸。（圖：張綺翎提供）





無肉不歡的老公

文／妙好

半年前我結婚了，先生吃葷，我吃素，很多人都好奇三餐怎麼辦。其實要買或煮出葷素共桌的料理不難，難的是心態。

十一年前剛學佛的時候，我到處勸人吃素，尤其在家族聚會上，動不動就說：「你在吃動物的屍體耶，牠們好可憐。那隻雞的媽媽要是知道自己的孩子被吃了，一定很痛苦。」搞得氣氛低迷，每個人都覺得自己是殺雞兇手，反控我：「學佛不是講求自在嗎？你這個不吃、那個不吃，算什麼自在？酒肉穿腸過，佛祖心中留；先顧腹肚，才顧佛祖！」

挫折多了，漸不開口。對於葷食者抱持居高臨下、隔岸觀火的心態，覺得對方頑固、愚笨、殘忍；殊不知因此劃下

人際鴻溝，多年後才領悟，獨善其身雖可避免逆境，但想活得溫馨不孤單且有影響力，就要融入群體。

結婚，重新擁有一個家庭，結交了很多先生的親戚朋友。這一次，我不再把別人推開。每當先生問起：「你希不希望我吃素？」我都告訴他：「親愛的，我尊重你的選擇。你接納我吃素，就是件令我快樂、感恩的事。」和先生的親友共桌時，既沒有指責、也沒有要求，唯有他們看我吃得津津有味，主動提問時，我才會一副賣關子、講玩笑的神情說：「喔～我怕講這個你們會吃不下飯耶！還是不要說好了。」

越是神秘，別人越是想問。每次只講一點，而且先從動物有多可愛開始入手，喚起每個人心中都有的惻隱之心。

爲了讓先生更喜歡素食，讓先生的朋友來家作客，或邀我們聚餐時會想要吃

素，我開始蒐集好的素食餐廳，並精進自己的廚藝。短短半年間，翻食譜、讀部落格、看美食網紅料理節目，實驗了許多料理。

怎麼問話很重要！不下廚前，我問先生「喜歡吃什麼」，他總是回應牛肉燒烤、牛肉火鍋、和牛壽司之類的；下廚後，開始採買食材，問他「喜歡什麼蔬菜」，才知道他也喜歡高麗菜、芥蘭菜和花椰菜。

用他所愛做變化，高麗菜可以做大阪燒、高麗菜捲、高麗菜水餃、高麗菜包子……花椰菜可以做日式胡麻涼拌花椰、法式花椰菜濃湯、花椰菜咖哩、避風塘花椰、味噌烤花椰……

千萬別辜負當季蔬果！在每天都思考著，怎麼變出不一樣的菜單時，發現當令食材既新鮮又便宜，比如三月草莓季，自熬

草莓果醬塗吐司，酸甜清香；五月番茄季，漬著金桔或梅汁，清爽開胃。至於一年到頭都有的豆穀乾貨、香料、根莖類、冷凍蔬果等，那就更多了，可以變出煎麵線、鷹嘴豆泥捲餅、椰漿芋泥流沙包等早餐，以及蔬菜天婦羅、酪梨壽司、韓式部隊鍋等午晚餐。讓先生親身體驗到，吃素不會很可憐、不會只是「青燈伴古佛，青菜配豆腐」。

現在，先生雖然不是全素食者，但也輕鬆愉快地朝著每週一素，甚至每日一素邁進。沒有強迫、沒有不甘、沒有藏在心裡暗自洶湧的對立！

►用馬鈴薯泥和泡水腰果取代傳統奶油白醬烹飪的貝殼麵，彷彿開口說愛你。（圖：張綺翎提供）



今天的世界，更需要有孝子的身影！——真如



走一路柳暗花明

願同您走過，悠悠歲月的柳暗花明

福智文化與福智文教基金會攜手推出書寫孝順的深情之作，從中學習寫孝、念孝、盡孝的生活態度。

現代最溫暖的孝行書寫，重新感受「父母」兩個字的重量。

姚立德、郭基瑞、張崑將、傅佩榮——感動推薦

◎《走一路柳暗花明》
作者／福智文化編輯室
定價／360元

7/28

開放預購

新書優惠價：284元

8/30(日)

新書活動

《走一路柳暗花明》
新書分享會
詳細活動請關注
福智文化FB粉絲專頁

8/08

感動上市

博客來、金石堂、誠品、里仁均可請購



福智文化



福智文教基金會

BLISS & WISDOM FOUNDATION OF CULTURE AND EDUCATION



福智文化Fb粉絲專頁

www.facebook.com/BWpublish



福智文化心閱網

www.bwpublish.com



論壇資訊

第8屆

BWF@CE
福智文教基金會

心靈教育 2020 Forum on Heart-Mind Education and Environmental Sustainability 與環境永續 論壇

匯聚世界正面力量·綻放心靈無限光采

11/28 Sat. — 29 Sun.

地點 新北市政府多功能集會堂

- 僕人領導——以全民防疫為例 陳建仁
主持人／張博雅
- 走在朱子之路上 朱茂男
主持人／黃俊傑
- 真實的力量 楊力州
主持人／陳志寬
- 讓地球逆齡的企業永續 陳義夫·邱信富·李鴻圖
主持人／林辰璋
- 從企業閱讀人生智慧 戴勝益
主持人／姚立德
- 共享經濟新未來 林建甫
主持人／陳昭義
- 蔬食與環境永續 林名男·何美鄉
主持人／林聰明
- 創新利他臺灣心文化 鄭麗君
主持人／張家宜

ACCUPASS 網路購票

早鳥85折優惠 只到9/15止

定價 1,800 / 1,400 元

指導單位 教育部生命教育中心

主辦單位 財團法人福智文教基金會、南華大學、福智學校財團法人

協辦單位 財團法人覺苑文教基金會、財團法人慈心有機農業發展基金會

