人間福報
The Merit Times Australia
南天寺 Nan Tien Temple (IBAA)
Buddhist Centre 180 Berkeley Road Berkeley NSW 2506
Tel:61(2)4272 0600 Fax:61(2)4272 0601
E-mail:nantien@fgs.org.au www.nantien.org.au

佛光榮根譚

有人問，涅槃了以後，安住在哪裡？隨遇而安、隨緣生活、隨心自在、隨機應化。

星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

佛光山發揮綠色影響力 推動VEG100蔬食減碳聯盟

【記者曹麗蕙台北報導】讓減緩氣候變遷不再是口號！身爲台灣佛教牛耳的佛光山提出「VEG100蔬食減碳聯盟」，號召全球企業、組織參加「VEG100」倡議，鼓勵大家從每周1餐蔬食，進展至每年100餐蔬食，用實際的飲食行動，邁向淨零之路。

由《人間福報》舉辦的「佛光山綠色影響力論壇」，7月23日在2023亞太永續博覽會壓軸登場，佛光山秉持開山祖師星雲大師「環保與心保」理念，分享在綠化環保上的貢獻。

佛光山副住持暨綠色公益基金會董事長慧開法師表示，星雲大師談環保與心保，也講生命永續，把「生老病死」，改成「老病死生」，展望未來生命，盼能結合環境與生命的永續經營，同時呼籲大家發揮綠色影響力，「此時此刻一起努力，把理念變成世界行動，然後透過行動，讓大眾參與。」

1年100餐蔬食 號召企業響應

佛光山文化院院長依空法師分享，鳥巢禪師曾道破佛法宗要爲「諸惡莫作，衆善奉行，自淨其意」，正呼應大師所言「環保與心保」理念；人類和地球爲生命共同體，「不要以爲隨意做一件破壞環保的事沒有關係，人類不能爲一時貪婪，毀壞地球，環保要從心保做起，心保從教育著手，如何淨化我們的心？要從思想淨化。」

根據英國牛津大學的研究，大部分植物性食物是低碳選擇，碳排放量比動物性食物低10~50倍；因此佛光山特別宣告「VEG100蔬食減碳聯盟」起航，號召大家推動「VEG100倡議平台」，將蔬食減碳搬上ESG桌面。

綠色公益基金會執行長戴慶華表示，「我們鼓勵企業組織推動員工蔬食餐，從每周1餐蔬食，進展到每年100餐蔬食，相信這樣一定能對地球造成改變」，同時讓蔬食推動，成爲企業減碳和綠色轉型的重要一環，爲永續發展作出貢獻。

台灣永續能源研究基金會董事長簡又新親自出席，表達對佛光山的敬意，更肯定「VEG100」倡議行動，「很高興能響應國際蔬食的運動」，他認爲，若能從食物源頭減少碳排，可以加速地球淨化，「這個活動非常有意義，希望蔬食救地球。」

食物源頭減碳 對地球布施

中華經濟研究院能源與環境研究中心主任劉哲良強調，「碳與溫室氣體並非是我們的敵人，而是自然大氣循環的一部分」，最大問題是「排放太多，失去平衡」；他表示，蔬食能有效降低溫室氣體，也盼能藉由蔬食推廣，嘗試「回到平衡」。

前內部政長李鴻源佩服佛光山爲地球永續做了許多努力，「蔬食重要，清潔生產也重要」，他盼透過倡議，降低台灣工業的二氧化碳生產，打造綠能產業，「希望大家一起努力，對地球布施。」

論壇現場逾400人參與，並有27家企業組織與機構響應「VEG100」，包括：PEACE關懷地球政經聯盟、中華經濟研究院、台灣永續能源研究基金會、無肉新生活推廣協會等國際NGO、研究機構及學術單位、專業驗證機構、蔬食及自然推廣組織等，佛光山教團更是集結佛光山、國際佛光會、《人間福報》、佛陀紀念館及中華福報生活推廣協會等單位。

⬆「佛光山綠色影響力論壇」23日在亞太永續博覽會壓軸登場，佛光山各單位代表分享在環保上的貢獻。 圖／記者張睿杰

⬆佛光山推動「VEG100蔬食減碳聯盟」，號召全球企業、組織加入。 圖／記者張睿杰

星雲法語

化繁為簡

文／星雲大師

聰明的人做事，將事情單純化，所以增加效能；愚笨的人做事，卻把事情複雜化，只有事半功倍。繁也不是不好，有時爲了表示愼重，有時是表示繁榮茂盛，但繁也有它的缺失，尤其在二十一世紀的時代，最好「化繁爲簡」，以下有四點意見提供：

第一、禮繁難行：過去的時代，臣子對君主要三跪九叩，對權貴者俯首跪拜，結婚有「六禮」，往來有「五禮」，實在讓人感覺繁文褥節太多，使人不自在，不但不容易做到，甚至反感，最後只有窒礙難行。所謂「欠禮爲過、中禮爲樂、多禮爲奢」，禮節自然、大方、得體，受禮者受之無愧，行禮者行之無卑，適當的禮儀最好。

第二、法繁易犯：法律太複雜，多如牛毛，讓人無所適從，甚至記不得，反而容易犯戒。好比國家制定太過龐雜的法令，束縛得大家不能動彈，乾脆就不遵守。尤其太多法規相互牽制，造成行政效率降低，不但沒有保護守法的百姓，還讓有心人士鑽法律漏洞，所謂「你有政策，我有對策」，總想僥倖逃避。法是準則，不是枷鎖，它要有寬容、自由的意涵，把握基本精神，因應時代，與時俱進，才能讓人在日常生活中，自然守法，應用自如。

第三、言繁多失：一個眞正能言之人，必定掌握愼言、寡言、時而後言的要則，懂得見機而說、言簡意賅。所謂「多門之室生風，多言之人生禍」，不必說而多說，易傳爲是非，該說而未說，易產生誤會。因此要言之有物，以免徒逞口舌，浪費自己和別人的時間，不僅招怨，也容易生出事端來。

第四、事繁人躁：現代人常常抱怨時間不夠用，一旦事情多，人就容易心急氣躁。說話，幾個人一起講，不曉得聽誰的；事情，幾件事一起來，不曉得先從那裡處理。因此，無論做什麼，都要簡單一下，不要繁複、不要重疊，一樣一樣來，才能有條不紊將情緒管理好，將事情處理好，才能悠遊工作中，增加效率。

人生短暫，工作的時間有限，精神、體力、智慧更有限，如何在我們的事業、生活裡面化繁爲簡，這是每一個人都必須要學習的。

第一、禮繁難行，
第二、法繁易犯，
第三、言繁多失，
第四、事繁人躁。

圖／資料照片

異鄉食情

魔芋蒟蒻 料理創意

文與圖／童言

已不記得是在何時第一次吃到蒟蒻了。對蒟蒻能製成麵條、果凍，乃至以假亂眞的素生魚片、素腰花種種造型驚豔之餘，亦好奇蒟蒻到底是何方神聖，竟可任人拿捏料理成茹素者的佳肴。挪威夫婿初次在台吃到蒟蒻時，立即問我這是何物，當下我僅能回以中文名，同時慚愧自己長年以來只懂得吃，卻缺乏求知精神，不曾深入了解蒟蒻爲何。

原來蒟蒻是用天南星科魔芋屬植物的宿根性塊莖加工製成的。魔芋這一屬植物鹼的含量高，未經加工直接食用的話，將導致中毒，連觸摸植株亦然，應是市面上往往只能看到蒟蒻品或蒟蒻粉，卻不曾見過植株的原因之一。而魔芋擁有天南星科植物共同特色的佛焰花序，不僅造型特殊，開花時期還會散發出一股腐臭味，恐怕也是難以眞面目示人的另一因素。

蒟蒻在中國古代原是藥用植物，具有整腸效果；本身熱量低，纖維高，反而成爲當代受歡迎的減重食品。基本上蒟蒻成品分爲白、黑兩色，台灣人習慣食用白蒟蒻，日本人則是黑蒟蒻。回台時，我於市場巧遇一位親製蒟蒻販賣近20年的女士，她告知於製作過程添加菠菜和紅蘿蔔汁，故有白、綠、紅三色出售。採購她的三色蒟蒻，附贈一包九層塔，說是一起炒來吃，色香味俱全。

可我卻拿白、綠、紅三色蒟蒻做成創意料理——蒟蒻鮮味澈。鮮味澈（Ceviche）是秘魯國菜，以大量檸檬汁醃漬生魚片而成；常被當作生魚片的蒟蒻，自然是替代鮮味澈裡生魚片的首選食材。

蒟蒻鮮味澈（Ceviche de konjac）

食材：

蒟蒻條500公克、檸檬8顆、辣椒粉1湯匙、鹽1茶匙、胡椒粉1/2茶匙、玉米筍200公克、小番茄100公克、香菜1把、辣椒1根、苜蓿芽100公克。

作法：

❶蒟蒻略微沖洗後，切丁備用。

❷檸檬榨汁，連同蒟蒻丁置入一個大盆，續加辣椒粉、鹽、胡椒粉調味，醃漬1至2小時，待蒟蒻入味爲止。

❸分別洗淨玉米筍、小番茄、香菜、辣椒，汆燙玉米筍切丁，小番茄切半，香菜、辣椒切末。

❹上菜前10分鐘將香菜末、辣椒末摻進已入味的蒟蒻丁，以苜蓿芽爲底，搭配玉米筍、小番茄裝盤，即可食用。

小叮嚀：秘魯的鮮味澈含有洋蔥、玉米粒，在此以香菜、玉米筍取代。秘魯人食用鮮味澈時，習慣與水煮馬鈴薯或地瓜一起享用。