



代間學習

開創超高齡社會的新修行模式(下)

◎ 瑞周天惠義德單位青年料理團隊提供

(接上期)

※ 洪忠閔

自加入一貫道大家庭，受到諸多前賢的幫助；印象最深刻的是每一次開班，看見許多在廚房服務的前賢忙進忙出，既快速又有條理地做出一、兩百人份量的餐點。無論是夏天或冬天，總是汗流浹背，卻帶著滿臉笑容。當時後學唯一能夠回饋的，便是和大家輪流洗碗盤。

初入青年料理團隊是受到學長的邀請，後學到廚房學習備菜、烹飪，然從未真正由自己完成一道菜，原因

是在廚房的道親們，雖然口頭上是每個人分配一道菜或一項任務，但實際上就像小組搭配，跑產線的生產流程一樣，每一道料理下一秒就到下一關去，稍微一停頓，菜已經做好了。

有時，廚房的任務告一段落，後學到餐廳和前賢們一起擺桌椅、布置用餐區，然後幫忙端菜、搬餐具；用餐結束後，幫忙收拾、擦桌子。從準備到用餐，用餐結束到清理，過程十分緊湊，霎時發現：平常在廚房和餐廳服務的前賢們，就是這麼兢兢業業地在為大眾服務。何況，青年料理團隊時不時都有笑容滿面的長青菩薩參

與付出，默默消化掉青年團隊的工作量，協助家庭日的圓滿。

經過第一年的家庭日活動，青年料理團隊凝聚向心力，一起為共同的目標努力，對團隊來說是很大的收穫。這次的疫情雖然讓家庭日活動停擺，但青年團隊透過第一次線上分享的活動，可以感受到大家更加團結一致。期望未來也有更多的年輕學長一起加入我們，為道場服務，讓我們一起努力、成長、承擔，快樂學習。

※ 陳衣子

後學不是道二代、道三代，兩年多前因緣際會求了道，跪在 老中膝下，踏踏實實地感受到：後學本是中堂的孩子，不論過去、現在、未來。

在修道的過程中，點傳師啟發我們自性光明，前賢們也樂於分享自己的人生故事，「以身示道」是後學在中堂裡和生活中所見證、最觸人心弦的感動，我們何其有幸能在這樣的環境裡學習著、分享著、感動著。

義德青年料理團隊，我們沒有大廚的實力，有時候領到菜單就會先上網搜尋相關煮法，或是問問學長們的經驗談，大家一起開開心心地去學習。

而料理團隊在備餐時，並不是單打獨鬥、各做各的菜，夥伴們會互相支援；廚房的動線、備餐效率也不斷在優化，甚至連菜單也從家常菜擴展至日式料理、義式料理……。藉由家庭日的活動，讓後學有機會可以在廚房裡學習，而我們也享受著做料理的當下，感恩道場。道何在？一蔬一飯，一茶一飲。

※ 張繡薇

後學生長在傳統的家庭裡，媽媽很早就清口茹素，早期素食並不是那麼普及，他們年輕時在工廠上班，茹素的同事就開始輪流烹飪，也因此養成自己煮比較衛生、營養的概念。菜是婆婆自己種的，安全無虞，目前後學家都是每天煮兩餐、星期日廚房休假的生活模式。以前後學總是覺得煮菜是一件麻煩的事情，煮前要挑菜、洗菜、切菜，比煮花更多的時間，但因後學媽媽堅持每餐還是自己煮最健康，作為晚輩的我們不得不硬著頭皮跟著幫忙，逐漸也習慣這樣的生活。

常聽前輩說：「道就是在生活」、「廚房就是一個修行的道場」。在廚房裡須忍受火爐般的考驗，熱烘烘地讓人煮到汗流浹背，還不一定能滿足大眾的口味；有時面對口味不合的道

親提供建言時，還得笑笑地說：「謝謝指教！感恩慈悲！下次會改進。」哇，多麼不容易啊！

媽媽給後學一個觀念，吃素就要不挑食，每樣都吃，這樣才會營養均衡；烹飪的菜色不用太華麗，可以簡單、清淡、不油膩，但重點是：每種顏色都要有！每次協助媽媽在廚房工作時，後學實在很佩服媽媽不急不徐地慢慢選擇今天要給大家什麼營養的菜色，告訴後學怎麼處理這些菜最快、最省水。其實一開始後學很不耐煩，覺得冰箱有什麼就煮什麼，菜一片一片洗最乾淨，煩躁的情緒油然而生，覺得為何要浪費時間在這一餐，午餐煮完換晚餐，一整天好像總是為了三餐而生煩惱心。

感恩點傳師慈悲，每個月舉辦一次讀書會，在讀陳宇廷的《念完哈佛念阿彌陀佛》這本書時，作者提到古代禪宗有許多高僧都是大廚出身的；後學也發現很多大德也是廚房出身，更證明廚房就是一個最好的修行道場。修行最重要是要「覺」，因此後學把在廚房學習跟「覺」做連結，從挑菜、洗菜、烹飪中，去察覺自己的心，其實也是在調理自己的身口意。

後學開始調整進廚房前的心態，既然無法改變每天要煮二餐，那就讓事情變得更圓滿！後學跟媽媽一起在廚房時，會討論今天要給大家什麼營養、有什麼顏色的蔬菜、同樣的蔬菜可以做什麼變化，菜怎麼洗最乾淨又省水，還可以聊聊以前的人素食吃什麼、修道的歷程等等，有時後學也會將外面吃過的菜色做給家人吃。做菜的過程就是培養耐心，火候也很重要，做菜急不得，有時想想，後學這種急性子的個性，不適合賣吃的！不過廚房工作倒是可以磨練性子，有時實在不大願意做，但非得做時，就是深吸一口氣！然後微笑，來吧！種種的一切，都是因為對家人的愛，後學覺得這就是道啊！

非常感恩，青年料理團隊初成立之時，麓菘學長來邀約後學一起加入，後學剛開始意願不大，因為每天的廚房工作已是家常便飯，假日才好不容易能休息；後來盛情難卻加入後，與其他學長一起完成家庭日供餐，第一次穿上圍裙、戴頭巾、盛飯給平日煮飯給我們吃的菩薩們，內心其實是感動的，也是非常的法喜！因為我們做到了，也完成了！過程中因為經驗不足，菜色雖然不一定好吃，份量也不

一定足夠，更不一定符合大家的口味，但確定的是心意百分百。感謝點傳師及學長們也不吝於給予鼓勵與支持，這給我們晚輩很大的信心來學習！

因緣際會，洪學長發愿來高雄天惠堂廚房服務，當然一定要把握機會學習，因此每月一次利用我們週三志工日下午時間來學習料理，後來也有很多志工媽媽一起來加入學習。後學想說這些都是廚房高手了，還願意來學習，我們怎麼可以輕易放棄呢？寶珠姐第一堂課就要求我們：切菜時不可以聊天說話，要專心一意；廚房也要有規矩，要戴頭巾、口罩及穿圍裙，這樣才衛生。

除了教我們特色料理的「楣角（台語，比喻事物細小而且緊要的部分）」外，更重視廚房的基本禮儀及態度，因為我們常常犯了一個毛病，好像認為邊煮菜邊聊天是正常的，所以總會忍不住跟道親們聊了起來；尤其一些媽媽們，更是會忍不住話家常。不過這些媽媽們也很厲害，她們切東西細又快，不像後學很「大器」，都大大塊地切下去；她們也會在旁教我們刀子如何拿比較好切，什麼牌子的醬油、沙茶醬比較好吃，這些她們都很專門。很感恩寶珠姐直接身教，教我

們如何讓做菜也做得很有「道」，在此感恩她慈悲撥空教我們料理。

後學認為廚房真的是很適合修行的地方，吃飯也是每天必備的，或許有些新新人類不喜歡讓自己處在都是油煙的地方，但換個角度想，若能透過廚房這些工作，讓家人及道親們享用美味、健康的料理，不也是讓人法喜的嗎？透過廚房學習，能與長輩經驗交流，從中得到做菜的技巧，最重要的是體驗到長輩在言談中、舉手投足間所流露的「道味」，箇中滋味是參與過的人才能體會的。

※ 何藤菽

感謝點傳師們慈悲，讓青年料理團每一位成員有了愿學習的機會。真正進入到廚房，才深深了解到點傳師所說的：「平凡中的不平凡，簡單中的不簡單」，看似每天在吃的食物，要做出色香味俱全的料理，還真有大學問！

後學印象很深的是，去年家庭日尾牙是吃火鍋，後學想：「要丟火鍋料是嗎？就是把可以吃的丟進鍋子裡，這麼簡單的事後學會。」於是開始把火鍋料一樣一樣、一鍋一鍋地丟得很開心，結果被一位阿姨退貨，阿姨說：「食材要先在鍋子裡依照顏色

排漂亮一點，排好再加入湯頭，這樣才可以達到色香味俱全。」

在做包子、饅頭時，往往也需要德觀阿伯跟滿妮阿姨的指導，才有柴燒出爐的好味道。彩鳳阿姨每次從宜蘭長路迢迢來到高雄田寮，都會請後學們到道場一起學習烹飪吃得安心又健康的養生素食料理。連爸爸都要來蓋土窯教學，才有辦法讓大家吃到窯烤地瓜。這些點點滴滴，每每都讓後學很感恩他們願意分享他們的料理成就。

這一年多來，學習青年料理團的工作，後學要懺悔自己做不足的地方，也要感恩每位願意付出的學長，因為有您們，青年料理團的料理才有辦法一加一大於二，而團隊的力量，才是最令人感動的。在青年料理團隊成員中，有母女、有婆媳、有姊妹，甚至有多對夫妻，大家一起服務、一起齊家共修、一起學做菩薩。

修行、修行，除了修，就是要行；因為一起，讓我們更有行的動力。後學很感恩點傳師們讓後學有學習責任承擔的機會，也感謝點傳師們有十足的勇氣，讓最不會做料理的後學學習分配青年料理團的工作，更感謝昭慶叔叔與淑嫻阿姨，以及不少長輩一起



▲ 透過代間學習，鼓勵道場年輕人多參與道場活動。

協助青年料理團的運作。道就是生活，後學要學習的還很多。

除了青年料理團，張文馨學長也分享另一個代間學習的活動，自2020年開始，瑞周天惠義德單位點傳師們慈悲讓我們成立一個小型的讀書會，當中半數以上是長輩，能與長輩們一同共學很法喜，雖然長輩對於電腦簡報沒辦法像年輕人那般順手，但他們願意且用心學習，是後學們的標竿；在讀書會中，長輩們分享人生經驗、道化家庭的歷程、對道的體悟，以及修道心得，都讓後學們獲益良多。

長輩有著豐富的修行與人生經驗，正等著我們後輩去學習，對於即將到來的超高齡社會，共學共行才是真正的傳承永續，我們也期望世代之間可以一同開心修辦，一起在開悟的修道路上攜手向前行。

（全文完）