



啟化天忠中堂 三重烹飪班之愿行路(上)

◎ 許筱君

一貫道道場對素食的推廣，一直有著先見之明，不僅首倡風氣之先，更不斷與時俱進、推陳出新地引領健康、美味的蔬食潮流；而素食這來自彌勒祖師「不食眾生肉」的慈心悲愿，不但是引度、成全眾生的絕佳良方，也使得道場廚師菩薩們的手藝備受肯定、傳揚，可謂是「頂港有名聲，下港上出名，食過的人攏呵咾甲會觸舌（台語，指由北至南遠近馳名，吃過的人都讚不絕口）。」

在啟化單位各區所開辦的烹飪班中，最為人所稱譽的便是由陳清陽壇主與李淑香副壇主所共同開辦、深耕

在三重陳氏中堂的班程。這艘法船道務昌盛，在穩健中持續茁壯成長，因此時常成為道場中，期望開辦烹飪班以推廣素食並拓展道務者，所讚嘆取法的對象。

蔬香潤群生 慈心展定慧

現今蔬食已蔚為健康風潮、時代所趨，但早在 25 年前，陳氏中堂的掌舵者，就憑藉著精湛的廚藝與充滿遠見的慈悲愿力，以一條龍的方式，同時開辦「以度人結緣為過程的蔬食烹飪班」與「以成全明理為目標的心靈講座班」，全方位地接引著無數有緣

眾生登上法船。這當中，有諸多辛勞、委屈，也有無盡的喜悅、感動；歷經重重挫折艱辛與磨鍊考驗，如今，他們娓娓道出個中甘苦與對上蒼無盡的感恩之情，期望能將這多年來的心路歷程與積累的豐碩經驗，用來鼓勵大家同樣在「做中學、學中做」裡，永不言棄、精進修辦；也給有心開辦素食烹飪班，或希望學習蔬食以傳道結緣的前賢們增益信心，愿這美好的「薪火相傳」，讓道場更加永續壯大。

陳清陽壇主是道化家庭第三代的胎裡素，深受父親陳金富點傳師的影響，長期在道場學習及服務；而後在道親介紹下，與淑香副壇主結為連理，共同努力修辦、聖凡兼顧，並在買下新建的預售屋後，立即設立陳氏中堂來成全度眾，同時開辦心靈講座班以啟迪迷濛。之後，在聽講吃素好處的課程中，因發現許多道親不善烹調素食，遂在機緣巧合下，觸發淑香副壇主蘊藏多年的心愿——教授素食料理。於是在陳壇主大力支持下，於同年加開素食烹飪班以廣度有緣。

就現代營養學來說，均衡、自然且豐富的飲食，是長保身心靈健康的要素；合宜的蔬食能讓身體感到舒適、

輕盈且敏銳，使身體的能量水平提昇，讓心神輕安自在，智慧更加清明，性情愈加柔順、安定，進而長養悲天憫人的慈懷，因而對修行有相輔相成的益處。常言「素碗千斤重，無福端不動」，這其中蘊含著深厚的善根福德與能量福報；倘若我們願意主動選擇蔬食，真是一種更加健康、環保且明智的抉擇。

提到吃素，最令人擔心與詬病的，便是食用過多加工與醃製食品，導致營養不均衡，甚或依靠宗教信仰的片面說詞，便強撐著身體去適應，這樣「食戇菜（台語，傻傻吃素之意）」的態度，其實並不足取。所以，一貫道道場對於素食的理念與烹飪教學的傳授十分看重，許多廚藝出眾又充滿愛心的道親，更是樂於分享自製的美味素食，不僅傳達對道親身心健康的關懷，也是「慈心三昧」的顯現。讓「藥食同源」與「預防重於治療」的養生概念，能「一以貫之」且「知行合一」地融入我們日常修持之中。

所謂：「良廚即良醫，廚房就是最佳的藥房。」因此一貫道道場所倡導的素食，注重均衡與完善，滿載著對皇天后土的敬意與感恩，學習善用



▲ 早年烹飪班的歷史照片。

當地、當令的新鮮天然食材，搭配有益身心的香料，如薑、胡椒、辣椒、花椒、咖哩等，及枸杞、大棗、黃耆、當歸等藥材，以恰當的烹調方式，將大地所賜與的豐盛食材，用心做出了多種豐富且美味的變化，好讓大家吃得健康又開心。而道場之所以戒除蔥、蒜、韭、薤、興蕖五葷，乃因這五辛味重，易使人燥熱上火，且當內火偏盛，便會打破身體的陰陽平衡而致病；同時五辛還容易影響情志，使人陷於暴躁瞋怒的情緒中，進而妄動無明而造諸惡業，致使修行者難以成就正定。

所以，管住我們這一張嘴，的確是一項重要的修持功夫。《修真錄》有言：「修道修心不修口，猶如開蓋蒸饅頭，任你燒盡天下柴，看看生的還是熟。」或許單純的吃素不足以求

福、求壽或成佛；但想求福、求壽或成佛，就需不斷減少業障的干擾，並與眾生廣結善緣，發慈悲心、平等心以利益人天。就像師尊所告誡：「素食是不造殺生的因而已，修道就是要了結因果，如果繼續再造下殺生的因，那麼與眾生的仇愈結愈深，就無法超生了死。前世因未了，又造殺業，殺人的及被殺的冤冤相報，就這樣輪迴不停，吃人半斤，還八兩是天經地義，絕對沒有半斤七兩半的道理。」因此，素食對修道人而言是修心持戒，是開啟慈悲心性的門徑，是斷絕因果輪迴的源頭，更是讓我們在坐言起行的自律中，恪守「定慧等持」的必修學分。

尋道回首在 歷練習巧藝

手藝高超的淑香副壇主，是如何與素食料理結下不解之緣的呢？身為道二代的她，與雙胞胎妹妹雖說在滿月時就已求道，可惜卻未再進一步接觸道場，所以早年對於一貫道的認識懵懂且有限。直至國中畢業，去到工廠從事作業員以分擔家計後，那日復一日單調苦悶的生活，使她倍感韶光虛擲，也對身而為人的意義感到迷惘困惑；於是她開始遊走探訪在各宗教之間，嘗試尋找人生的價值、信仰與

歸宿。然而宮廟的起乩問事、基督教的受洗禱告、佛寺的誦經拜懺，都未能安住她空虛鬱悶的無助心靈，無法使她找到人生的意義與方向。

後來她回家請教母親，從中了解一貫道乃應時應運，主張聖凡兼顧、成己度眾、闔家齊修的入世修持法門，並透過天人合一、感應道交的心法來契天合道；這樣殊勝的理念與因緣，讓她強烈感受到人生的意義與目標，而決心投入老中與恩師的懷抱。如此的因緣契合，真可謂「眾裡尋他千百度，驀然回首，那人卻在，燈火闌珊處」（辛棄疾〈青玉案〉）的最佳寫照。

有了這份修己度眾的信念，與超生了死的目標後，即使生活仍一成不變，但在「和光同塵」的心境轉變下，讓她即使在千篇一律的工作中，依然能找到廣結善緣以普度眾生的生活樂趣，也越發展現出了她平易近人的親切特質；所謂「大隱隱於市」的入世修行，更激勵著她懷抱出淤泥而不染的自我期許，或許這就是「人貴自度，道貴自悟」的驗證。

在母親引領她回歸道場學習的過程中，她閱讀了許多善書，從《認理

歸真》中，讀到如何超越四生六道的輪迴時，體悟到身而為人的意義與方向，而深感天恩師德的浩蕩；在《佛規禮節》一書中，也會因為稱誦默背諸天仙佛的名號，而感到無比的殊勝歡喜；於是「即知即行」的她，不斷將這份法喜，分享給周遭的親朋好友與同事，並因此成全了許多人求得大道。

然而，民國 76 年（1987）之前，一貫道因蒙受官考冤屈而仍未解禁，致使姊妹倆的邀約，竟被誤會為聚眾集會，而遭到工廠的辭退；逢此事故，她們心中沒有絲毫的怨恨怪罪，也不曾氣餒失志，反而甘之如飴的平靜接受，並更加自我砥礪地投身道場，從事各項幫辦與駐壇的學習之中，當真是「上帝為我們關上一扇門時，必為我們另開一扇窗」。所以，當我們一心許天，卻遭受挫敗失意時，切莫沮喪，或許上天正在危難中保護著我們不受傷害，並開啟另一片更廣闊的天地，讓我們展翅翱翔。

在 17 到 27 歲的青春年華裡，她因緣際會地遊學並駐壇於三重、宜蘭等多個中堂之間，歡喜地跟隨著點傳師們幫辦各項道務。其後，有幸在張

粉點傳師慈悲邀約下，到彰化中堂駐壇一年，因而從中學習到南部素宴的烹飪秘訣與辦桌技巧。在勤做筆記習得一身本領後，某次在她姑婆極需款待七桌素宴的請託下，竟給了她大展拳腳的機會，且由於當初做出的素餐樣式與口味皆十分出眾，甚至一度被誤做是葷食；而這難得的經驗，不僅給了她極大的信心，也發現自己過人的烹飪天賦，進而更加熱衷聖事的修辦與學習。果然，機會是留給有準備的人！全身心投入道場的她，一直到母親期許她能在道中覓得良緣，共創闔家齊辦的彌勒家園時，才在道親的熱心介紹下，邁向了「人道圓滿，天道可成」的人生下一階段。

伉儷同修辦 覓地納有緣

婚後淑香副壇主在道化家庭中有了更多的歷練與成長。時光荏苒、歲月如梭，42歲那年，在萌生開辦素食烹飪班的念頭不久後，她夢見了狀似五百靈官操兵的場景，接著四周一片佛光普照，天兵天將肅然起敬，大肚能容的彌勒祖師全身煥發著金光，從天冉冉而降，滿面笑容地留下了「一心行道，普度眾生」的字句，令她刻骨銘心；在滿懷感動的「醒覺」後，

祖師慈悲的示現與勉勵，猶如對她開辦素食烹飪班的想法，給予莫大的肯定及鼓舞。於是她暗自思量，「不食眾生肉」是彌勒祖師的鴻慈大愿，而有著烹飪天賦的她，正應以此立愿，勇往直前來報效天恩師德、利益芸芸眾生。於是與陳壇主共同商議後，便著手開辦素食烹飪班，並由她擔任班務執秘，實際操辦陳氏中堂的兩大班程與活動，真可謂「上士聞道，勤而行之」《道德經》的最佳典範。

要知道，開辦烹飪班對於場地與設備是有較多需求的，除了空間上的寬敞、通風、少油煙，能方便參與者有足夠的空間來互動、交流及實作外，還要設備與食材齊全，讓大家舒適、便捷地愛上學習料理的過程；因此，開辦烹飪班的場地，一直是他夫妻倆心頭上的首要難題。從頭一年借用道親的房子，到後來不得不捨棄住了十年的二樓華廈，改換成有頂樓加蓋的六樓中古屋，以擴大使用的場地，這份「寧願眾生得離苦，不為自己求安樂」的心量，令人感佩、動容。電梯公寓對其一家三口是既便利又舒適，但比起能接引、成全更多的有緣眾生來說，他們更歡喜在力所能及的情況下，追隨著彌勒祖師的鴻慈大愿，力

行「獨善其身雖自在，兼善天下更有福」的胸懷。

隨著烹飪班的規模一再壯大，參與人數日益增多，位於頂樓加蓋的室外陽台烹飪班，在夏天過於炎熱、擁擠，冬天又過於潮濕、寒冷。於是整修中堂的話題油然而生，並受到烹飪班學員們的熱烈響應，大家主動請求給予行功了愿的機會。當這筆自發性的小額財施累計達 25 萬時，備受感動的夫妻兩人，卻毅然將這筆善款改作東埔寨啟化道院的建堂基金，期望將學長們行功了愿的愛心與福報，發揮到更大、更廣的海外道場，以共襄盛舉地廣結更多的善緣福德，而陳氏中堂的整修經費則全數落在陳壇主的肩上。

如今，中堂在夫妻倆的努力下，從原本約可容納 30 多人的局促環境，整修成約可容納 7、80 人左右的寬敞空間，裝修與空調設備也都更加明亮、舒適。陳壇主這位烹飪班的幕後功臣笑說：「全力配合老婆，就是我的使命！」

看著壇主夫妻慈悲喜捨的愿力及付出，著實令人欽羨。在一貫道中修持是如此幸運，我們是真能「不負如來，不負卿」！無須艱難抉擇，一切



▲ 壇主夫妻在成果展共勉。

盡其在我，但看我們如何運用妙智慧來珍惜緣分、知行合一。而一貫道所倡導的「夫妻同修、闔家齊辦」，更是極為珍貴的幸福。在婚姻的道場裡，每一次忍讓是德，每一份感恩是福，每一個轉念也都是回歸自性的腳步；而道場夫妻的恩愛之道，就在彼此幫襯扶持與惺惺相惜中，學習「扶圓補缺、相互成全」地共同成長，期待在「了因果、修德性」的共辦共成中，同享白陽盛宴。

在中堂內部空間的問題暫獲解決後，隨之而來的是台灣社會人口超高齡化的狀況；由於道親們的年紀漸長，舊公寓須走上六層樓的階梯，也日漸形成困擾，就曾有人質問：「你們讓大家辛苦爬六層樓的階梯來學習素食，難道不會有些不好意思嗎？」面對這樣的發問，執秘會婉轉且智慧

地告訴大家，現在人運動量少，隨著年齡增加也容易肌無力，若飯前、飯後爬爬樓梯當做運動，對身體是挺好的養生。她還會在各樓層間放置彌勒祖師的法相，寫著「努力爬上天梯，彌勒祖師歡迎您回家」等鼓勵性話語，來為道親們加油打氣。就曾有高齡道親反饋：「每當爬不動時，抬頭看到祖師法相，就有了滿心歡喜、再持續往上爬的動力，不再因為辛苦而退怯！」執秘智慧的引導與適時的鼓勵，就像燈塔引領著海上的船隻行駛在正確的方向，而健康的確要能管住嘴、邁開腿，更何況「回天之路任重道遠」，豈能被這小小階梯所阻攔呢！

遙想千年前的宋朝，就曾有位俠肝義膽、不畏艱難的契順和尚，不遠萬里地翻山越嶺、長途跋涉，只為替好友蘇邁傳送家書，給貶謫遠方的父親蘇東坡。當時的他豪邁說出：「惠州不在天上，行即到耳！」而這份挺身而出、不辭艱辛的肝膽相照，也因此親獲蘇軾贈與〈歸去來辭〉而美名永傳。

所以，不斷走在向上修持之路的道親們，一定能體會「人生的每一步，不跨是絆腳石；若一旦跨過，那就是墊腳石」的成長與突破；而渺小的我

們，有時不一定要有多大的能耐與使命，也未必能創造出多大的豐功偉業，但只要我們認定正確的目標，跟對向上的團體，「一步一腳印」地護持著這份信念，積極踏實地在日常生活中邁過一步又一步的階坎，必能帶領我們回歸祖師的懷抱。

事實上，找尋更加寬廣舒適的低樓層空間或電梯大廈，現今是有其必要性的；不只道親們的年紀漸長，就連壇主夫婦也已年過耳順。想想至少每月兩次的固定開班，都要準備將近40到60人份的午膳食材，光是採買與提回家中整理，就不是一件容易的事。雖然他們仍不改初衷地堅持著這一份慈心悲愿，但體力的衰退也是不爭的事實。因此，祝愿他們能「盼得廣廈護法脈，庇佑世人展道顏」，將彌勒祖師的理念與善愿綿延闡揚。

真誠感人天 仙佛常臨照

淑香執秘曾說：「道，是天人共辦的，但要先行自助、人助後，方能用誠心感動仙佛來打幫助道，有了天助，自然能時常閃現智慧的靈光。」所以她時常叩首，祈求仙佛的慈悲助緣，也因此開展道務的過程中，常有天恩師德的顯化與護祐事蹟。

就曾有一位擁有陰陽眼的坤道學長，在參班後分享兩則親證的神蹟。一次是「南海古佛從天而降，一手持楊柳枝，一手托甘露淨瓶，從講台前側走往後方，由乾道走向坤道，一路灑著消災祛病、除邪驅惡的智慧水，為在場所有參班的學長們加靈、加慧、加健康。」如同〈楊枝淨水讚〉中所描述：「楊枝淨水，遍灑三千，性空八德利人天，福壽廣增延，滅罪消愆，火燄化紅蓮。」

另一次則是看見濟公老師跟隨在一位老先生身後，兩人飽含歡喜、滿面笑容，而活佛恩師更是一臉慈愛與安慰。後來在淑香副壇主的追問與照片求證下，核實了老先生正是她的公公陳金富點傳師。慈悲的恩師還特意優待，讓其走在前方風光受益。

由此印證道場所言不虛，果真是：「一子得道，九玄七祖皆沾光；一子成道，九玄七祖盡超生。」我們要想成道，就需先行道，行道能冥陽兩利，是真實無妄；而活佛恩師對愛徒的慈悲庇護，更是無庸置疑。

這一樁樁的事蹟，不斷感動著所有的參班學員，也讓執秘時常熱淚盈眶地由衷感念 天恩師德與諸佛菩薩

的慈悲關照，故能信念堅定地生出「關關難過關關過，步步難行步步行」的勇氣、恆心與毅力。

民國 112 年（2023）時，開辦近 22 年的烹飪班，正面臨轉型、突破與幹部團結等關卡，於是有了參訪請益花蓮天直中堂的訪道之旅，沒料到，竟有幸恭逢活佛恩師借竅執秘來顯化。濟公老師慈悲提及：「徒兒個個俱是乘愿而來的人間天使，莫亂思緒，但啟道心；同時，為師不捨陳點傳師與淑香執秘為了道務勞心勞力，願徒兒們積極用心地協助點傳師與執秘幫辦以共創道務；並謹記開口即須善言，可善用功德迴向的力量來襄助度眾大愿；並要好好照顧身體，遇有困難可秉告老師，老師會讓你有所感應，或撥轉貴人相助。願徒兒但用此心，歡歡喜喜來辦道，安安穩穩回理天。」

在濟公老師的慈語勉勵中，這場由天人感應道交所帶來的感動與法喜，深深激勵著大家能以愿為行，齊心協力去行功了愿。而這樣的奇幻之旅，也讓我們深信：「天命金線是修道人最大的資產，而 天恩師德就是辦道人最大的靠山。」

（續下期）