

吉祥月祈福會

加拿大百位慈濟人共結善緣

吳群芳

選文觀點

說明「普度」真義，導正大眾對「七月鬼節」的刻板印象，用推廣齋戒素食的新觀念，結合「救倒懸」的意義，讓人耳目一新。

時序入秋、天氣漸涼，影響全球的COVID-19新冠疫情至今未歇，加拿大西部的卑詩省，每日確診人數仍居高不下，內陸山火也還持續迎風燃燒，天、地、火、風四大不調，民眾惶惶不安的心，飽受煎熬。

時值一年一度的「吉祥月祈福會」，一百多位加拿大分會的慈濟人遵守防疫規

範，活動改採線上直播的方式，讓更多人可以安心在家祈福，以虔誠共聚善念，將祝福送每人的心坎裡。

普度眾生 祝福吉祥

關於農曆七月，在華人社會的民間傳聞與禁忌不少。但在佛教觀念中，七月是歡喜月、吉祥月及孝親月。普度的真實意義，叫做「普遍度化眾生」，而盂蘭盆會在佛教裡，就是「救倒懸」的意思。證嚴上人也曾慈示過：「莫藉由普度、拜拜，逢迎看不到的鬼神；身邊接觸到的人，才真正需要給予關懷幫助。若能將拜拜的花費，轉為救助世間苦難人，幫助他們脫離『倒懸』之苦，才是真『普度』。」

現今社會災難太多，要如何恢復地球原有的生態、生機？就像本次祈福會上，加拿大分會執行長唐嘉濱所說的，唯有「推素、勸素」的觀念普及大眾，地球才能得到真正的救贖。在這場的祈福會中，司儀吳玫漣也跟著更新數據，指出現在每一秒鐘，就有二千五百五十六隻動物被殺，這就是上人為什麼得呼籲大哉教育「非素不可」，因為投入人間行善，才是真正的「普度眾生」。

在參與盛會時，駐溫哥華經濟文化辦事處的陳淑姿副處長、夏基陸組長也不忘叮嚀，做好防疫措施，一起平安度過這艱難時刻，更難得能在此需要心靈慰藉之時，加拿大分會提供平臺，舉辦這麼殊勝的法會。陳淑姿也藉此感謝慈濟一直以來，對僑民的照顧及在社區的付出。二〇二〇年辦事處接到臺灣的求助電話，一對母女因確診，分別入住重症病房，獨留八十多歲的老父在家，而遠在臺灣的兒子因防疫限制，無法前來照顧，讓他非常擔心，幸好有慈濟志工出手「普度」，讓母女平安出院，老父也受到妥善照料，現在再回想，依然溫馨。

勸素推素 防疫靈丹

在普度眾生時，更要把自己照顧好；想要身體好，蔬果不能少。為了扭轉一般人對素食的刻板印象，加拿大「大愛蔬食堂」的三位主廚，利用簡易食材烹調出蔬食料理，讓美味、健康兼得，而且不是「蔬菜炒蔬菜」的單一選擇。例如，對人體非常重要的營養素蛋白質，就可以從堅果類或豆類等製品中攝取。而由志工陳美美示範的、用豆包製作「醬淋豆包蔬菜卷」，就是一道十分美味健康的蔬食料理。

另外，志工詹佳臻介紹的這道「雪耳鮮蔬」，則是十分適合秋天食用的養身料

理。志工應碧玉的朋友朱女士也分享自己依照指導，利用家中現有食材作出這道色香味俱佳的佳餚，一端上桌便獲得家人稱讚，開心不已！志工管惠美的先生也如法炮製、現學現賣，不只家人吃得開心，自己也很有成就感。這才發現，蔬食料理真的不難！

第三位主廚陳美珍，本著作菜原則——食材簡單、作法方便，才能讓孩子願意動手去做，原本要分享一道簡單美味的蔬食料理「南瓜燒豆腐」，結果卻陰錯陽差忘了拿豆腐，但主廚隨機應變，改成作法一樣的「南瓜燒雙椰」，也一樣很好吃。

陳美珍分享，以前她還是會給孩子準備葷食，所以餐桌上的葷、素菜餚比例，是三比七，直到疫情爆發後，看到各種天災人禍接踵而來，就與孩子討論：「為什麼會有這些不好的事情？人與動物植物都是地球上的眾生，為什麼不能彼此尊重？」得到結論是，人類欲望太多，於是決定「轉葷為素」，為地球盡微薄力量，全家一起「素」下去。

只要多一個人改變口欲，就能多一分愛地球的力量。吉祥月祈福會透過宣導，期待能喚起人人慈悲心念，一同在佛前發心立願，用虔誠一念心，祈願善念共振。

茹素，不只有益身體健康，更是對環境改善有很大成效。人人齋戒茹素，都能與眾生結善緣，一起淨化身心、保護地球。

TZU CHI FOUNDATION