

食在印度菩提迦耶 療癒想家心情

新加坡、馬來西亞志工來到印度菩提迦耶，短則兩週，停留兩到三個月的大有人在，雖然做了長期付出的準備，難免有著鄉愁；林玉金買了單程票，用家鄉味餵飽志工們，「我照顧他們肚子，他們才有體力，專心照顧外面的苦難眾生。」

撰文：朱秀蓮、林靜君（臺灣慈濟志工）
攝影：蕭耀華

「菩

薩們，晚餐煮好囉！快上來吃喔！」看到手機群組傳出訊息，志工紛紛走上印度菩提迦耶（Bodhgaya）慈濟會所「四樓餐廳」，眼前出現的是以大鍋盛裝的白飯、幾樣時蔬，一鍋湯、一鍋涼茶和水果。

用印度香米（basmati rice）煮出來的長米飯，粒粒分明；不

同於臺灣的米粒短圓飽滿有彈性，而是近似於泰國米。據說有豐富維他命和纖維素，且澱粉質比較少，吃多了也不怕胖，配有有汁液的菜餚，正好吸收其中的美味。

「有香積菩薩在，我們『瘦不了』！」慈濟馬來西亞雪隆分會副執行長蘇祈逢笑說。每天在外奔波回到會所，能夠吃到熱騰騰的飯菜，志工們都非常感恩，不僅不必煩惱用餐和衛生問題，還因為飯菜可口，忍不住多吃。

蘇祈逢再說出大家的心聲：「香積志工療癒了我們想家的心情。」縱使做了來長期付出的心理準備，但不時有著鄉愁，多虧有懷念的家鄉味，緩解了心頭的縈繞。

志工林玉金三月四日來到菩提迦耶早市買菜，幫助消化的水果也不可少。

TZU CHI FOUNDATION

志工自付交通食宿

食宿交通是每天生活的要事，星馬志工一梯梯來到印度，到今年三月屆滿一年。二〇二三年九月，志工租用旅館成立會所，交通上有固定合作的嘟嘟車，不成問題；唯有吃這件事情，天天得吃，但又不能天天都吃一樣，很需要有經驗的香積志工來支援。

每一梯志工未必有香積志工隨行。團隊商請承租的菩提飯店（Bodhi Stay）介紹可靠的廚師，阿善（Shyamdev Yadav）於焉來到會所。但擅長印度料理的阿善，對於華人口味並不完全了解，需要磨合和學習。



慈濟會所廚師阿善（左）估算每餐志工用餐人數，負責煮飯，也與來自馬來西亞的林玉金（右）合作，料理配菜。

鍋、瓦斯爐、冰箱和備用的調味料、醬料、乾貨、湯包等等，整齊且標示清楚地排列在架上，取用很方便。

阿善是菩提迦耶本地人，三十四歲的他已經有十八年廚師經驗，接觸過許多國家的食物。跟著慈濟人茹素和學做蔬食料理，他感覺自己的健康狀況比以前好了很多。他育有三女一男，慈濟的薪水幫助他養家活口，生活穩定；他從旁了解到慈濟在本地的幫助窮人，村民對接受到慈濟的援助感到高興；他也願意參與助人的工作，成為本土志工。

林玉金去年十月停留印度一個月，十二月來臺與上人座談時，感受到上人對回饋佛陀故鄉團隊殷切的期待，未及跟家人商

「我主要是煮給海外志工，阿善就是煮給本土志工吃，因為他比較熟悉當地的口味。」馬來西亞志工林玉金二〇二三年十月第一次來支援香積，先定位彼此的角色，再慢慢傳承素食烹飪技巧；像是煮白飯這件事，就交給阿善來處理。而小小的廚房經過她和多位志工接棒打理和規畫後，逐步將鍋碗瓢盆定位，大電

有時獲得特別的食材，志工也會變化口味；三月三日午後，以南瓜入菜，特製水餃、饅頭和包子。



量，就主動向蘇祈逢「請纓」，過完農曆年就來菩提迦耶，而且她只買了單程飛機票，希望能留到五月佛誕節浴佛典禮後、九十天的簽證到期為止。「我要承擔起來，而且使命必達。」

之所以不敢全然確定歸期，是因為右腳有舊傷，時不時犯疼；但願這一梯任務圓滿，待今年十月會再回來；不過如果期間有任務需求，「我隨時都會飛過來。」

照顧健康有備而來

三月來交接班的臺灣人文真善美志工，為林玉金帶來禮物——文山區慈濟志工陳映竹特地去迪化街中藥行買了素肉骨茶和四神湯料包，以表對星馬志工不辭辛勞在異鄉付出的敬佩。「這個好！最近好多人水土不服，正好可以給他們補補身子。請跟提供的師姊說，很感恩她的愛心，

這些來的正是時候。」林玉金開心收下好禮。

林玉金就地取材，自己孵綠豆芽、做天貝、醃漬水果和蔬菜，設法增加食材。廚房的冰箱不大，之前每隔二天得到市場採買，後來改請送菜給照顧戶的菜商載來會所，省了不少時間。不過菜色難免過於固定，她偶爾還是得上市場看看有沒有其他新鮮食材。

春暖花開的三月，印度有什麼蔬菜呢？熙來攘往的露天早市裏，綠色青瓜、紫色茄子、白色和綠色花椰菜、紅蘿蔔、高麗菜、番茄、香菜、香茅、秋葵和薄荷等，或是一簍一簍裝著，或是鋪排在地上，任君選購。

在馬來西亞容易買到的豆腐、豆乾、豆皮，這裏沒人販售，素排、素丸子這一類製品也見不著，林玉金在有限的蔬菜中，每天換著煮，再搭配從馬來西亞帶來的配料，變化口味。

上一次來印度，林玉金看到

志工早餐只是吃一些自己帶來的麥片、咖啡、餅乾，心中很不捨，這回要來之前，她列出一百零八樣乾糧、調味料、藥材、甜點、涼茶、日用品和縫紉用品清單，自費購買了一百多公斤帶來。她認定自己的責任，做足準備，「我的工作就是來煮飯，餵飽他們是我的責任。我照顧他們肚子，他們才有體力，專心照顧外面的苦難眾生。」

四樓餐廳款待貴賓

三月四日這天，本土志工欽圖（Chintu Kumar）陪伴林玉金到牧羊女村蔬菜市集（Bakouri Vegetable Market）採購，他是

欽圖（右）協助林玉金（左）和攤商溝通，挑選品質好的葉菜，確保大家營養足夠，有體力奔走鄉間濟貧。



克難的「四樓餐廳」，充滿一
家人的情誼，大家共同起居，
齊心照顧當地貧民。

慈濟承租會所的旅館同仁。一位農夫賣著不曾見過的綠色豆子，一問之下竟然是鷹嘴豆；林玉金嚐了嚐，「好吃！」印象中，鷹嘴豆都是乾燥過的，得泡過才能煮，難得看到新鮮的，她買了一點五公斤，付了三百盧比（約新臺幣一百一十四元）。

「哇！這攤竟然有這麼漂亮的生菜！」林玉金喜道。剛剛難得看到葉菜類的紅鳳菜和菠菜，她和欽圖趕緊各挑了一袋，這攤出現青江菜，自然不能錯過。

買好菜，嘟嘟車載志工來到甘地市集（Gandhi Chowk）買水果。看了幾攤，林玉金決定向一位臉上帶著微笑的年輕人買香蕉和葡萄。香蕉以條計，十二條五十盧比（約新臺幣十九元），無籽綠葡萄十公斤八十盧比（約新臺幣三十元）。

回到會所，志工梁桂燕已在三樓等待，要幫忙洗洗切切和挑菜。她去年在尼泊爾藍毘尼待了

五個月，短暫回馬來西亞過年後，和林玉金同時於二月二十一日抵達，而且同樣只買單程機票，預備之後在藍毘尼與菩提迦耶兩處當志工。「停留的時間太短，體驗不深。」梁桂燕不想只是蜻蜓點水式的參與，而是希望能以誠以情，更長期地陪伴。

林玉金主廚，梁桂燕從旁協助，「做菜是玉金的興趣，她很講究，不但色香味俱全，還要讓大家吃出健康。」在馬來西亞，活動遇有貴賓要招待，只要有林玉金出馬就妥當；在菩提迦耶，志工成為貴賓，天天都能吃到她用心料理的佳餚。

午餐準備好了，大夥陸續走到樓頂，架高的鐵棚下，擺上桌椅，志工稱之為「四樓餐廳」，四面通風沒有遮蔽。居高臨下，可以遠眺菩提迦耶的風光。「你看，那裏就是我們的精神堡壘。」陳文忠指向走路約十五分鐘遠的摩訶菩提寺（Mahabodhi

Temple）說。順著他的手看過去，摩訶菩提寺在春雨中自有一番朦朧美；四周農田的油菜花盛開，微風徐來，駐守當地的生活極克難，卻極有別處沒有的體驗。

無論是香積、慈善、醫療、訪視志工或行政團隊，在印度遇到許多難以言喻的考驗，但他們依舊難行能行，努力克服。「想修行，就到佛陀故鄉吧！」志工團隊沒有因遭逢困難就打退堂

鼓，不禁令人想起上人的「十在心路」：「在苦難中長養慈悲；在變數中考驗智慧；在艱難中激發韌力；在繁瑣中學習耐心……」他們苦中作樂，把辛苦當幸福，相互祝福挺過難關。

出國去煮飯 主廚輪值中

撰文：朱秀蓮、張麗雲（臺灣慈濟志工） 攝影：蕭耀華

自費買機票，出國長達一個月只為料理三餐；
主廚們不說辛苦，離境前只說：「我會再回來。」

二〇二三年九月十三日慈濟菩提迦耶會所成立前，新加坡、馬來西亞志工住在民宿，既

沒有冷氣，廚房也不理想；大家一早外出訪視，進學校帶動靜思語教學，或入村健檢，回來後趕著下廚，好不容易煮出一鍋飯、一道菜，午餐後再度出門，回來再煮晚餐，忙得不可開交。不僅

「枵腹做志工」，也有人因水土不服，瘦了一大圈。

遷居星際旅館（Hotel Star）後，志工改向餐廳訂午晚餐，印度料理使用許多香料，風味獨特，本地志工以此自豪；但對星馬志工來說，終究還是不習慣，兩、三個月下來，幾乎人人變得既黑又瘦。雪隆分會副執行長蘇

祈逢急請陳雅玉來支援——聽說在吉隆坡鼎鼎有名的「香積菩薩」將在六月二十四日抵達，志工團隊額手稱慶，困擾大家已久的用餐問題終於有解了！

這一入境就是一個月，陳雅玉起初不敢馬上答應，因為不放心曾經罹患鼻咽癌的先生，獨自撐起公司業務。「你要把握因



《慈濟》月刊

美善故事的心靈故鄉 有聲有影雲端交流



- 中、英、日三份刊物一站盡覽
 - 圖文、影音、有聲書，讓您一次看到
 - 透過手機、平板、電腦舒適閱讀，隨時掌握慈濟脈動
 - 慈濟月刊 線上閱讀，請掃左側 QR code
- 手指輕輕一點，輕鬆分享美善故事，將感動化為實踐

馬來西亞梁桂燕（右）今年二月購買單程機票來印度，準備等到簽證期滿再回家，她不時進出廚房補位，與阿善（左）默契十足。



緣！「想不到大女兒先出聲，先生也勸進。第一次發心出國做好事就獲得家人的支持，陳雅玉既激動又感動。她帶來高達三十二公斤重的素料、乾糧和三把菜刀，在向旅館承租的小房間，用一個電鍋、一個電磁爐為二十幾位志工料理餐飲。

會所成立後，也有了在四樓的廚房，經過馬來西亞志工胡桂雲精心規畫，功能俱全。二〇二三年九月八日抵達菩提迦耶，她一待就是八十天，「以前我的工廠請的多數是印度人，我多少了解印度人，是最適合去菩提迦耶的。」她雖然對煮飯不拿手，卻擅長規畫，找來大鍋大鏟，換掉小鍋小鏟，教印度籍廚師阿善如何擺置。

十月一日來接棒的林玉金，如同其他香積志工，不知不覺採購超過六十五公斤的食材，還備了一個不鏽鋼大鍋，煲湯、煮涼水、熬粥用。行李超重了該怎麼辦呢？於是請其他志工分攤重量，但她連換洗衣服都無法帶上。「我們做香積的人，很注重特別的食材，但在當地不好找，若是有也好貴，所以我情願辛苦一點，從馬來西亞帶過去。」

十一月接棒的莊榮月，來自馬來西亞巴生，很感恩前人種樹，三坪大的廚房，餐具、器具、砧板一應俱全，「我很有福報，只要負責煮就好了。」她停留二十八天，每天清晨兩、三點就進廚房準備早餐；入冬天寒，志工捨不得六十八歲的她這麼勞累，她卻認為就是因為天冷，才更要吃熱熱的食物。

慈

莊榮月將白飯與佐料放入快鍋熬煮，五點半和志工步行十五分鐘，去佛陀成道處摩訶菩提寺誦《無量義經》，從中彷彿找到歡喜付出的力量；一小時半回來後，那一鍋熱騰騰的早餐讓志工們飽暖，就有足夠體力出門付出了！