



## 選擇蔬食一念間

上人開示



寒冬時節，每當聽聞低溫特報，總會想到在某個角落的清貧人家，生活是否安好？穿得暖、吃得飽嗎？尤其現今極端氣候日益明顯，災難頻傳，貧困災民的生活更苦，難免有一分擔憂。

這是所謂的眾生共業嗎？佛陀教育我們，「三界無別法，唯是一心造」，一切都在於自己心態的境界。心境怎麼想，之後會起於行動，一行動就開始有造作，是造禍或是造福呢？凡夫一旦貪色、貪欲，欲門一開就是造禍。

現代的氣候變遷，和大地毀傷、空氣污染息息相關，這些都源於一念心，因為許多人生活不節制，浪費物資。其實衣櫥裡掛滿衣服，可是上街還是要再帶幾件回家，累積幾年後，沒有空間就清出來，現在舊衣又往往沒人要回收處理，於是變成垃圾問題。

不久前在波蘭舉行「聯合國氣候變遷大會」，慈濟代表參與分享我們的環保志業，志工如何細膩做回收資源分類，還能成為再製的原料，減少向大地取資源。如大林慈濟醫院林名男副院長出席時所穿的西裝，則是利用回收寶特瓶再製，是真實的見證。

不只是衣物，浪費、貪戀所造成的垃圾，還有廚餘。可知道全球有八億多人口長期處在飢餓中，但是很多富有國家的民眾卻無警覺，飲食很浪費。同時已有許多學者呼籲，蔬食才能減碳，為地球降溫就要推動茹素。根據科學計算，餐盤裡的半磅牛肉，飼養過程所產生的溫室氣體，等於五十五輛車跑一英里的排碳量。何況人工飼養動物，需要大量的水、草、土地，也是與人爭糧。

人的欲念難捨，長久累積，造成大自然受毀傷，我們既然知道一念心的重要，就要發揮智慧勇氣改變自我。期待人人在生活中做一點改善，節制欲念，讓天地人間永恆美好。🌱

釋證嚴