

# 推動純素飲食的菩薩道

文／黃秋惠

「我們一天吃三餐，如果選擇素食，等於每天有三次放生的機會，也就是每天有三次為自己造福的機會，為自己的健康做出改變。」九月十九日星期日下午，主持人大愛電視臺主播陳竹琪師姊接著介紹從很年輕的時候就開始蔬食生活的演講者——徐立亭女士。

徐立亭女士在臺北慈濟醫院現場線上分享，竹琪師姊請問她：「如果用一句話來形容妳的推素之路，妳會怎麼說呢？」她回答：「收到！明白！OK！」接著開始二十分鐘的短演講。

「剛剛有一位師姊說，營養師跟醫師是這個疫情時期推素的靈魂人物，我希望我們今天來一場靈魂的交流吧！尤其我們每一個人的嘴巴都被口罩擋住了，剩下眼睛這個靈魂之窗，希望我們隔著螢幕的眼睛，能夠有一趟眼睛背後真正的靈魂的交流。」

在二〇二〇年出版《我直直的傻傻的vegan之旅》，徐立亭一直都走在推素勸素的道路上。她用自己創作的三幅畫作來表達「直直的」三件事，第一件是她五歲半時跟媽媽上菜市場肉鋪買了一隻活宰的雞回家，整個過程帶給她小小心靈的震撼，她在分享的過程總是用著很詩意的描述，也很像童話故事裡的用語，她說當時媽媽手上拿著塑膠袋，上面露出雞的頭「好像枯萎的花朵，隨





著媽媽的步伐左搖右擺，走回家的路上，我覺得那左搖右擺的脖子，就像末日的鐘擺……」同樣屬雞的徐立亭記得小小年紀的自己看進了那隻雞死前的眼睛裡，跟自己同樣是生命，卻變成當天晚餐上的一道菜。她畫了「餐桌上的大洪水」這幅畫，她把自己的碗藏在餐桌下，滿滿的眼淚是她當晚的心情，也飽含所有成為餐盤上的動物的眼淚。

「我在想如果我們真的願意的話，會看見『大洪水』來自於哪裡，來自我們的飲食以及選擇。」

她的第二個「直」稱為「呼啦呼啦」，就是她自己從完全不會做甜點，呼啦呼啦變成了植物甜點女神的工具人。很多人喜愛享用的甜點，生產製作過程其實用到蛋、奶，所以她開始成為全植物甜點的高手。

徐立亭請大家看螢幕畫面上很像法式的甜點，她說：「所用的食材全部都是土地裡長出來的，實際上大地所有的堅

果、種子、果實、穀物的胚乳，真的是和平純植物性的，而且是帶著大地的愛的奶及純植物性的奶油。」「不需要吃淚光閃閃的動物成分點心，因為甜甜的背後有鹹鹹的淚水。」

她的第三個「直直的」則是小時候聽到佛陀出生成道及後來聖經裡摩西讓紅海分開的故事，她希望所有人能跟她一樣，走在和平光亮的愛的道路上。

她分享三個「傻傻的」，是笑談她一開始設立「純素天堂」網站，到受邀參加世貿展、開店面、甚至進入企業集團讓整個集團真的成為純素飲食，一路上推素的勇敢經歷。「純素天堂」的招牌設計代表色是「嫩綠色」，她希望一路像光和作用一樣，一路與光同行，因為那是如同青青草原上與動物們的約定。

演講的最後，徐立亭說遇到慈濟師姊稱她「立亭菩薩」時都很感動，也期許大家都成為把世界變得慈悲有愛的菩薩。