蔬醒 難?!

菩 薩 道

滅障七心。 法藥調伏

煩惱即菩提

累劫

20250318

分享人 伍慧綺

法號 慈 瀅

2019 愛海動物庇護所

Q:素食者就比較高尚?

名人語錄：

我並不為身為一名素食者而感覺比別人高級。事實上，我正是因為覺得**我不比別的生命高級，才選擇了素食**。

回眸大愛-越來越小與越來越大

1997 11/30
- 大愛電視台任職

2001 7/1
- 新聞部 導播組 副導播
- 影音藝術部 導播組 導播

2006 12/1
- 製作工程部 導播組 導播
- 新聞部 製播組 導播

2011 1/1
- 新聞部 製播組 副組長
- 新聞副控數位轉型窗口
- 受證慈濟委員

2018 6/10
- 人文推廣部 活動企劃組員

2022 7/30
- 人文推廣中心推廣部 活動企劃組員
- 人文推廣中心推廣部 支援客服

2022 11/30
- 任職屆滿二十五年 退休

- 期待 活成一道光

蔬醒

第一階段

食慾?食育? 傻傻分不清

第二階段

如是因如是緣

第三階段

懺悔與感恩

第四階段

反思與覺醒

第五階段

加素行動

以前長輩總是說:吃什麼補什麼

心口分離的餐食教育...

- ✓ **聽動物故事也吃動物**

  三隻小豬/醜小鴨變天鵝/魚兒魚兒水中游...

- ✓ **看水族箱的魚也吃"新鮮"**

  活魚三吃/活跳蝦/烤蛤蠣/現宰溫體...

- ✓ **超愛炸雞脖子/炸雞排** 但是...

  如是業因埋下伏筆

接觸慈濟前，不曾有過葷轉素念頭...

吃動物肉，內心少有罪惡感?why?

1998-2010
行蘊-用12個寒暑改變飲食習慣

委員培訓前，毅然決然葷轉素，以為是當下一念勇猛堅定，其實...

頓悟是漸悟的水到渠成 __提婆達多品第十二 龍女八歲轉身成佛

《法華經．提婆達多品》文殊師利菩薩提到八歲的龍女「智慧利根，善知眾生諸根行業，得陀羅尼。諸佛所說甚深祕藏悉能受持，深入禪定，了達諸法，於剎那頃發菩提心得不退轉，辯才無礙，慈念眾生猶如赤子，功德具足，心念口演，微妙廣大，慈悲仁讓，志意和雅，能至菩提。」指出龍女雖然年幼，但通達道理，身心清淨，發慈悲利濟眾生的心，且精進不退，很快就能證佛果。智積菩薩提出疑問：釋迦牟尼佛累生累世不斷修行才能成佛，龍女怎麼可能快速證悟？話還沒說完，龍女突然現身，向佛頂禮，讚佛悲智，接著表達自己也將和佛一樣，以大乘教法到各地度化苦難眾生。舍利弗尊者聽聞此言也存疑，表示「女身垢穢，非是法器」，且女人有「五障」，實難快速成佛。龍女知道兩位賢者的疑慮，也是其他人的疑慮，於是恭敬向佛敬獻寶珠，佛陀即刻歡喜納受；剎那間，龍女轉身為男，往南方無垢世界成佛。大家恍然大悟，原來 **龍女累生累世在六道中行菩薩道，具足六度萬行，歷劫促為剎那，因圓果滿。**

摘錄自 慈濟月刊603期 https://web.tzuchiculture.org.tw/?book=603&mp=6097

1998-2010
行蘊-用12個寒暑改變飲食習慣

委員培訓前，毅然決然葷轉素，以為是當下一念勇猛堅定，其實...

頓悟是漸悟的水到渠成 提婆達多品第十二 龍女八歲轉身成佛

因緣一 1998年 參加大愛同仁花蓮10天的新訓營

10天素

因緣二 煮蔬食便當與受證委員暨職場好友陳竹琪師姊共餐

煮數年

因緣三 時任新聞部經理葉樹姍師姊跟副理陳竹琪師姊，
支持小伍跟晚班同仁多分享悶燒鍋蔬食餐

煮數年

因緣四

2009年下旬 為家人祈求健康平安_發願茹素一年 回向功德
2009年底報名慈濟委員培訓_生命的吶喊...發願茹素恆持
2011年元月 **12個年頭醞釀葷轉素，因圓果滿。**

2022/11/22【高僧行誼】
https://www.youtube.com/watch?v=nR4q7dy3aZE

誤殺 濫殺 嬉戲殺

懺悔

往昔所造諸惡業
皆由無始貪瞋癡

2022/11/22【高僧行誼】https://www.youtube.com/watch?v=nR4q7dy3aZE

用七心消三障 #煩惱障 #業障 #果報障

依照七心的次第順序，確實做到發自內心的「懺悔」。

- ✓ **慚愧心**。幫助縮小自己，消除我慢。
- ✓ **恐怖心**。相信因緣果報，諸惡莫做眾善奉行。
- ✓ **厭離心**。觀照苦境，生起厭離"貪瞋癡慢疑"五毒。
- ✓ **發菩提心**。自度度人懂反省，還要發願影響他人修善
- ✓ **怨親平等心**。不執己見，柔和忍辱。
- ✓ **念佛報恩**。知三理四相，感念三寶恩。
- ✓ **觀罪性空**。長養慈悲，善惡無記存一心。

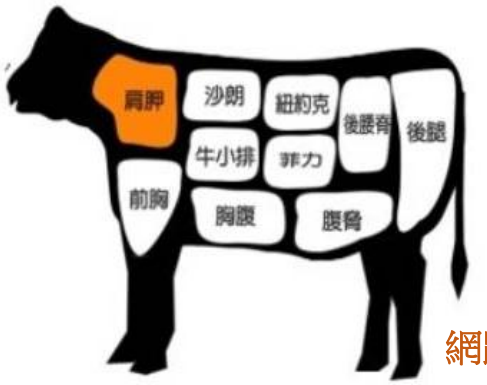
20110422《靜思晨語。法譬如水》興七心得滅障
https://www.youtube.com/watch?v=Zm3PyRMyavM

懺悔業障 https://www.youtube.com/watch?v=5jsgtXo0vWI&t=7s

網路影片
讀書會共修使用

誤殺 濫殺 嬉戲殺 我今——悉懺悔

是理解，還是誤解?



網路圖片

心念一轉，
去葷茹素，
從嘴巴開始杜絕惡業，
就是行善。

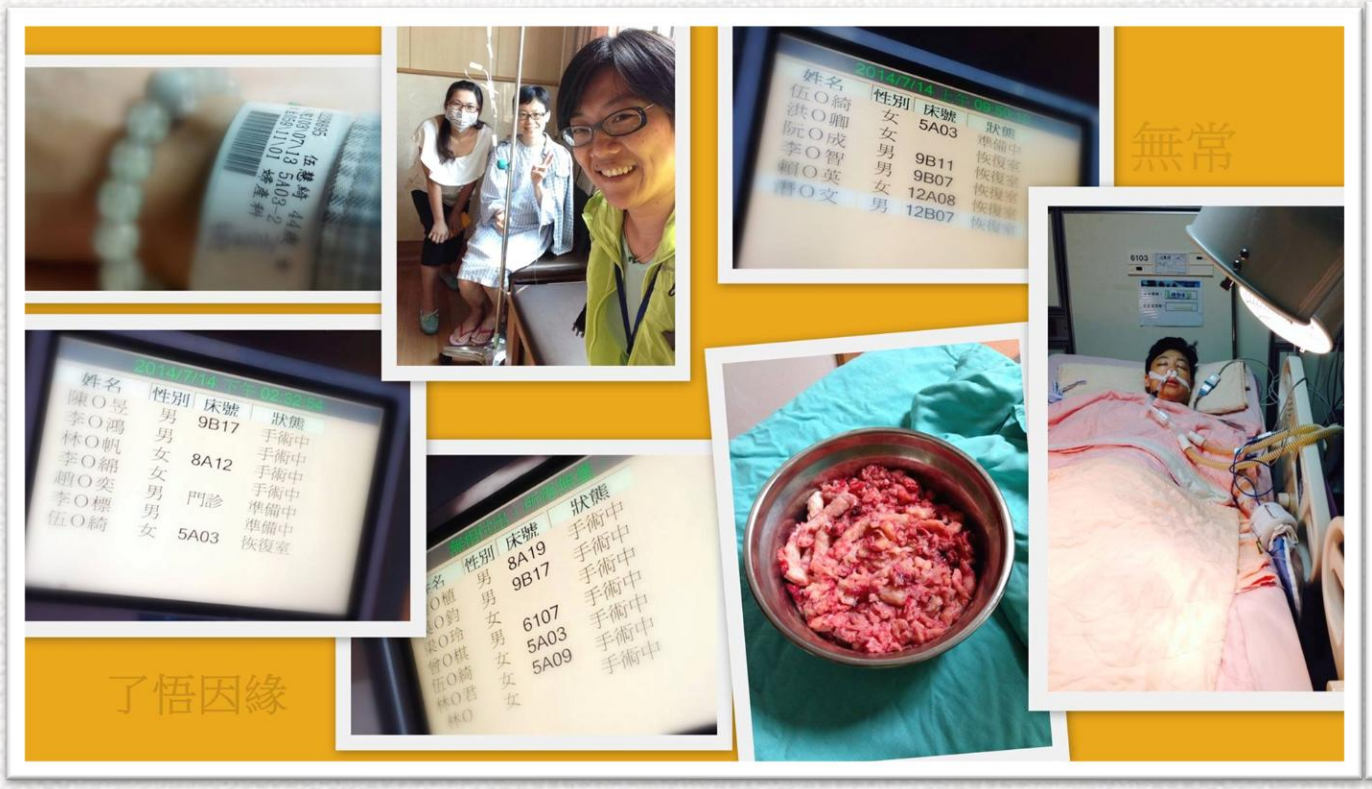
—— 證嚴上人

2011年【大懺悔 - 法譬如水演繹】懺悔果報障

https://www.youtube.com/watch?v=VRtqJWSZH7E&t=326s

2014年 死裡逃生的啟發...

薰法香_欲知前世因 今生受者是 業因成熟果報現 重業輕受莫造新殃



2015
環保體驗
生活裡的科學
創意蔬食料理
動畫組教畫畫
參訪
慈濟歌選教唱
靜思茶道

第四階段
反思與覺醒

第四階段

反思與覺醒

2018年 轉調部門 從頭來過...

靈山會上法華時光_欲知來世果 今生做者是

第五階段
加素行動

宗教素:吃下美味?還是吃下業力? 上人開示:不吃欠債餐

科學素:大醫王如是說。大哉教育翻轉飲食習慣

環保素:地球升溫/畜牧過盛/鼻下一橫的蝴蝶效應

當令 當季 當地 友善低碳飲食，創造環境永續

健康素:五行蔬果/均衡飲食/健康餐盤八分飽

勸善容易勸素難...

改變習慣_健康挑戰21天(蒔蘿蔬食餐盤)

身心健康、情緒改善。

第五階段
加素行動

難行道。勤行道

2023年/考取素食丙級證照
自作 教作 見作隨喜

2023年/投入香積志工勤務
食輪轉法輪

葷食記憶炸物香，拒絕誘惑守戒難?
蔬食用餐苦無伴，同儕排擠社交難?
同學聚會啖海鮮，多蔬少肉勸導難?
家人親友戀美食，護善情勒分際難?

人要克服難，不要被難克服

佛說人有二十難　隨化度人十八難
眾生剛強難調教　規過勸善萬般難
眾生度盡證菩提　菩薩歡喜化人間
精誠所至金石開　隨化度人有何難

佛說人有二十難　睹境不動十九難
道心不堅隨境轉　千經萬論也狂然
志玄虛漠心清澄　守之不動賢聖道
節制貪慾正心念　睹境不動並不難

反省:

用同理心平常心，不過度期待馬上做出改變，不起煩惱患得患失...

避免有求/執著/心急/躁進...回想自己真正葷轉素，不也花了12個年頭...

佛說人有二十難　善解方便二十難
會事啟理方便法　舉手投足是妙方
萬法唯心重善解　隨機逗教方便法
不變隨緣圓事理　善解方便就不難

(不變的原則 隨緣的性格)

2025 常不輕餐廳

佛示人生二十難

有心對治就不難

見證

有心就不難

分享人 伍慧貞

見證

利他的一阿姨

伍慧貞新增了 1 張相片 — 在全省素食。
2014年2月7日 · 高雄市 ·

首頁 影片 朋友 個人檔案 通知 功能表

見證

素便當與菜飯

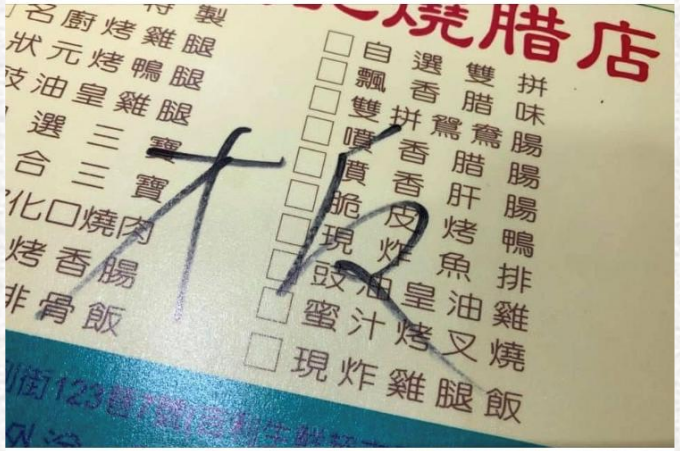
伍慧貞
2024年5月31日 ·
最愛北投蔬食便當

伍慧綺和其他44人　2則留言

讚　留言　傳送　分享

伍慧貞 · 2020年5月29日 ·
在一堆肉肉中，點了「才反」。
其實，我是來亂的。
佛心闆娘，給了6個菜。❤️😍❤️
😋

蔬食，也可以這樣吃。



首頁　影片　朋友　個人檔案　通知　功能表

家有型男主廚

見證

全部 貼文 用戶 影片 社團 粉絲

老公的手藝
簡單，豐富的五彩湯麵

南瓜玉米蕃茄鮮木耳青菜
還有一朵鮮香菇藏在麵裡頭...

好吃😋！

蔬食好生活
伍慧貞 · 2020年10月5日 ·
蔬食火鍋+時蔬炒飯，看著就美味
謝謝親愛的老公

伍慧貞
2022年10月19日 ·
高纖蔬食午餐
銀皮稀飯，獨家。
❤️小霏把拔好手藝

讚 留言 傳送 分享

伍慧貞
2023年12月9日 ·
紫米咖哩飯
帥哥主廚在我家

有愛的美味佳餚

首頁 影片 朋友 個人檔案 通知 功能表

喬園素菜單

見證

全部 貼文 用戶 影片 社團 粉絲

伍慧貞——在喬園二店 Chiaoyuan Restaurant 。

2018年11月30日 · 台北市 ·

全新素食菜單。撚甘心❤️！
哈哈，有機會把「她」弄成棒捧的南北合蔬食料理餐館！

首頁 影片 朋友 個人檔案 通知 功能表

全部 貼文 用戶 影片 社團

2018年11月30日 · 台北市 ·

真棒！有素食菜單了！伍慧綺快來吃吃看！

首頁 影片 朋友 個人檔案 通知 功能表

感恩聆聽