

《蔬醒》

图书基本信息

书名：《蔬醒》

13位ISBN编号：9789866281841

出版时间：2014-11-20

作者：鄧美玲

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

內容概要

農禪精神與故事、清心平和食觀，加上尋常好滋味，
「簡單、健康、環保、有味」，彷彿《金剛經》的開頭般。

日常飲食，就是一種禪修。

在這個混亂的時代，或許可藉由回歸到最簡單的飲食方式，來填補心靈的空缺處。本書作者鄧美玲，用深刻動人的散文筆調，融合聖嚴法師教法，從土地、記憶、滋味，以及「食物」與「食觀」出發，在每日三餐的單純蔬食料理中，提醒大眾選用當地、當季、天然食材，「感時應物」，找回陽光、風、土壤及水等大自然力量。光是如此，就足以在一口食物、一步行路之間找到清淨身心的妙法，為守護自己跟家園貢獻心力。

天然、純樸、富足的好滋味，用蔬食來轉動幸福：

「好好吃飯」

現在大家都怕胖，以為米飯吃多了容易發胖，事實上如果肉類吃太多，五穀類又吃得不夠，反而最容易發胖，因為脂肪和蛋白質的消化吸收需要五穀幫忙催化。所以古早人每餐都要吃幾大碗飯，飯多菜少，體型精瘦，這才是健康的體型。

「閒來且喫茶」

中國人的東西裡面，茶、香、花、書法、武術、靜坐……，哪一樣不是教人面對自己、跟寂寞相處的好方法？甚至再高明些，連這些有形的「藝」都不用，行住坐臥、日用行藏都可以入於道，何須勞神費力，大老遠的跑去印度呢？

「陽光的滋味」

客家人最擅長將過剩的食材用醃漬、曝曬保存，我從小就看著村裡的婆婆媽媽隨著不同的季節，醃了一缸一缸的寶貝放在屋簷下隨時取用，也不怕風吹雨打。太陽好的時候，就攤開來曬。倉廩充實，田裡還有四時供應的瓜果菜蔬，所以我們也從來不感覺匱乏。

「食野之萃」

古今以來，所有的修行人都在追求如何打破自身局限，接通大宇宙的能量場，重返伊甸園。我們的宇宙之母，也從來沒有忘記不斷地給我們傳遞消息，指引我們回家的道路。在我眼裡，野菜，就是宇宙之母最殷勤的信使。

「一鉢千家飯」

在廚房工作，對時間的掌控、工作次序的安排是非常重要的，……一個家庭主婦照顧三餐、維持家計所要用到的心思精力，絕不下於一國首相。可見下廚做菜絕非小道，所謂「大寮齋堂出祖師」，廚房裡也可以出聖賢，六祖慧能不就是廚下舂米的夥計！

「釀製熬醃」

真有害的不是遵循古法做出的純天然醃漬、高鹽分食物，而是心態及現今依賴人工調味、食品添加物的加工過程。萬法為心造，我們的健康，也是經年累月的心念造就而成的……性格開朗、心境平和。我想，這才是健康長壽的祕訣吧！

「有機迴鄉」

年輕人願意從事農耕，糧食生產不會斷絕，人類才能繼續存活下去。可是有什麼方法可以把年輕人留在鄉村呢？……但至少，台灣這幾年陸陸續續冒出來許多有理念、有特色的有機耕作，以及放棄高薪、把高科技產業的知能注入農業的年輕人也愈來愈多了。

「都市農耕」

眼前這個時代，似乎真的已經從很深的內在，開始醞釀一種巨大的變革。如果要指出這個變革的方向，我真想說，那一定是人們將重新認識自然的力量，人們將徹底地從物質的、感官的享樂中「蔬醒」了。

生活的簡單是一種享受，心的簡單是一種自由，
心若要覺醒，把一切歸零，就從吃蔬食做起。

作者簡介

1958年生於台灣新竹縣。國立台灣大學中文系畢業，曾任中國時報親子版主編、上善人文基金會執行長，現任台灣周易文化研究會理事長。近年來投入氣機導引的身體教育工作，著有《雲水吟——禪宗溯源之旅》（時報出版），《遠離悲傷》（心靈工坊出版）、《作家拿手菜》（耀昇文化出版）、《處處聞啼鳥、魚戲蓮葉間——給孩子的100首唐詩上、下兩冊》（信誼基金會出版）及為兒童改寫的聊齋故事《王六郎》等六冊（信誼基金會出版）。

《蔬醒》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com