



素食教煮 鄭梓罡

心寬念純
妄念俱滅

常說做人要有理想，但不少人誤將理想建立在追求名利之上，然後一生都不能放下執念，追名逐利，諸苦嘗盡。其實理想可以很簡單，做你喜歡而有有益於眾生的事就可。前空手道港隊運動員鄭梓罡吃過一頓素菜，悟出「心寬念純」，寬恕別人的過錯，才能得到風平浪靜的人生。他的心念簡潔，完成港隊運動員生涯後，便開始追求理想——做廚師。他沒有想過名利雙收，只想分享素食的健康和慈悲，盼眾生素口素心。

為了實現願望，他曾去台灣學了一年廚藝。做了7年廚師，工作時間是披星戴月，日子過得簡潔清明。其實平淡的日子就是雅致人生，平凡的人生就是自由快活的一生。正如吃素，把淡如春風的素菜吃到心淨無塵，人生就是花好月圓。



心寬念純 悠然自得

鄭梓罡在香港浸會大學修讀體育學系期間，為空手道港隊代表。畢業後，他沒有隨波逐流想找一份賺錢的工作，也沒想過要找一份好玩的工作，他念念不忘自己的理想——做廚師。7年從事素食廚師的生涯悄悄過去了，今天他在素食業嶄露頭角。除了在刊物撰寫素食食譜外，他也在最大的佛教網站——佛門網開設自己的飲食節目，他還籌備開設自己的素食店。

鄭梓罡兒時夢想是開咖啡店，後來改變初衷，希望開素食店。志向改變了，緣於一段奇妙的經歷。讀大學的時候，機緣巧合，他去了一個佛教道場參觀，看到供佛的素菜色彩繽紛，非常漂亮，他讚嘆不已。後來他餘暇時去道場做義工，每周一至兩次，負責在香港廚房做供菜，那時，他便萌生了開素食店的念頭。

也許他與佛有緣，做義工之餘，偶爾聽到法師講經說法，佛法智慧令他茅塞頓開。他開始信佛，悟出做人要「心寬念純」，「心寬」即是心胸廣闊，包容別人，不會傷害別人。「念純」即自己心念純潔，不會傷害到自己。

他的心念像他的笑容一樣清澈，小時候如是，現在依舊。正如他幼時開始做義工，曾經去醫院和老人院探訪，種種經歷讓他見苦知福。他在醫院見盡生老病死的苦，學會珍惜和感恩。輾轉之下，他去佛教道場做義工，迄今8年了。他透露父母都是善良的人，身教啟發了他。他的父親是鞋匠，積極助人。近幾年父親的店舖由黃大仙搬去沙田，父親一如既往，仍然去到黃大仙長者家中，收集鞋子和手袋，拿回沙田維修，沒有增加收費。上一代的善良綿延至下一代，慈悲的種子一直植根在鄭梓罡心中，後來這顆種子發芽了。

職志合一 克服困難

當年他準備大學畢業，親友建議如他最終想開素食店，為何不提早投入素食行業，那就不會浪費時間。於是鄭梓罡決定做廚師，父母見到他意志堅定，鼓勵他去嘗試。

冥冥之中有了安排，道場一位師姐介紹他去台灣學習煮素食，他當機立斷答應了。師姐協助他去了台北「春天素食餐廳」學習廚藝，從此開始了素食旅程。



他去年前往南韓白羊寺，跟靜觀法師（左）學煮韓國寺廟素菜。

鄭梓罡由運動員轉行做廚師，平常喜歡鑽研多國料理。

他在台北學習了一年，學藝路程並非一帆風順，而是困難重重，因為台灣的文化和語言不同，他需要適應。此外，他坦言自己當時什麼都不懂，要學習台灣的調味料。他說：「我是新人，比一般人花更多時間和心機去學習，例如切菜、搗鑊，幸好自己有運動底子，身體容易協調。」他頑強的意志克服了無數挑戰，領悟到人要克服困難，不要被困難克服自己。

年輕人喜歡追夢，但不少人為了生活，遇到困難就半途而廢，鄭梓罡卻持之以恆。說到人生觀和職業觀，他笑得一臉樸實，說：「只要做的工作是自己的志向，就有動力前進，願意投放時間學習，成功的機會比其他高。」他認為學習哪一個科目都不重要，例如學習運動管理或者設計，不一定畢業之後，做運動員或者設計師，但將來總有機會把學到的知識應用在職業上。

體育科和廚師的性質是南轅北轍，他卻認為學習運動管理可以應用在工作和推廣素食。學習運動管理的人，勇於克服任何挑戰，做事堅持，愈困難的事情愈想挑戰。他把體育精神應用在工作上，飲食業的工作時間很長，別人放假，餐飲業門庭若市，公眾假期是廚師最忙碌的時候，他習以為常，滿不在乎，哈哈大笑，說：「俗語云：『做廚師，斷六親。』廚師的工作時間是朝十晚十，私人時間不多。」

淨化人心 妄念俱滅

工作了7年，他感悟良多，領悟到用心就是專業。他是職志（職業與志業）合一，願意投放更多時間在工作上，回報顯著。客人吃了色香味俱全的素菜，讚不絕口。客人體會到廚師用心烹調，改變對素食的觀念，推介朋友吃素，結果客似雲來。無形的鼓勵令到鄭梓罡愈做愈有衝勁，憧憬未來更美好。他興致勃勃地說：「所有事情有付出，就有收穫。我們在生活中修行，像禪修一樣，專注做任何事情，就像煮素菜，專注把素菜煮好，效果更好。」

素菜有不同的風格，有人吃了覺得黯淡無味，有人吃了覺得津津有味。怎樣的素菜，才能吃到心情輕快，如沐春風？他周遊列國，吃過不同店舖的素菜，看過不同的素食書，他悟出只跟潮流煮素菜，就是固步自封。別出心裁的素食要有基本功和調味觸覺，不能完全沒有烹調概念，在創新之前先學好基本知識，例如煮西式素食，可以放中式材料。所以廚師要博學，學習不同的烹調方法，認識一些材料，才能將不同國家的食材和煮法混合在一起。



他在慈濟香港分會做了8年志工煮香積



2017年，與母親出席香港書展，推廣其著作《素味。家嚕》。

廚師就像藝術家，對菜式有畫龍點睛的作用，出色的廚師，能煮出令人念念不忘的菜餚，讓客人吃到春花秋月的感覺，悟出人生道理。所以他認為煮素食的廚師背負着使命感，透過素食淨化人心，讓眾生對萬事萬物有慈悲心。他認為在淨化別人之前，首先要淨化自己，然後淨化員工，推而廣之。眾生煩惱不斷，皆因無明和慾望。他立志度化眾生，即使工作忙忙碌碌，仍然在Facebook分享素食食譜，撰寫身心靈文章，希望讀者閱後，妄念俱滅，淨化心靈。

隨着氣候變化，南北極冰川融化，他在8年前已經預測素食成為新趨勢，因為很多人吃了不該吃的食物，患了富貴病，例如糖尿病。現在爆發新型冠狀病毒疫情，短期影響任何行業，政府推出「限聚令」，市民減少外出，食肆客人減少了，影響收入，疫症可能令很多餐廳結業。但長遠對素食餐廳是好事，更多人注重健康、環保和護生，提高吃素的意欲。

他察覺到近幾年香港人關注環保，許多人開始吃素，但香港的素食文化並不普及，素食店和懂得煮美味素菜的廚師也不多。相對台灣，香港的素食市場不大，但仍具競爭。台灣佛教氣息濃厚，台灣人崇尚養生，吃素的人比香港多。大多數台灣人在農曆初一、十五吃素，每個月總有幾天吃素。對素食店需求旺盛，台灣每條街道總有幾間素食店。素菜的種類比香港更多，百花齊放，例如有日式料理、法式、德國式、美式、中式和上海素食等，百吃不膩。

參透因果 心如明鏡

修行的人喜歡吃素，盼拋棄妄念，心如明鏡。當年一位師姐問他是否吃全素，他坦率地說自己是運動員，傳統思想吃肉才有力氣，不會吃全素。幾年之後，他竟然成為素食者，而且推廣素食。他忍俊不禁，說：「自己吃素，真是神奇的因緣。」



鄭梓罡走進校園，向家長分享茹素的好處及示範烹調素菜。

他過去大魚大肉，後來茹素，一身素衣。猛烈的改變，沒有半點不捨，也沒有半點放不下。他悠然自得，微笑着說：「在台灣學習煮素食期間，有機會吃素食自助餐，可以吃不同類型的素食，自己百吃不厭，容易適應吃素，但我仍然不是素食者。」後來的經歷讓他成為素食者。

2013年，鄭梓罡從台灣回到香港，出席了佛教道場的三昧水懺法會，承諾齋戒108天和抄寫經文。三昧水懺法會講到因果，如果傷害其他動物，最後自己承受惡果。他深信因果，認為眾生平等，決定吃素和推動素食文化。「台灣的證嚴上人從前只呼籲大家盡量吃素，現在卻改為『非素不可』，吃素救地球已經刻不容緩了，因為出現疫情，為了健康，為了環保，要為地球出一分力。」他說完了，爽朗地笑了。

素食悟四德 身心康泰

素食蘊含四德，慈悲喜捨。他應用在待人處事，「慈」是對員工慈悲，但要帶有智慧讓員工遵守規則；「悲」是對任何人有惻隱之心，關心患病的員工；

「喜」是做任何事情都要有歡喜心，看見別人做得好，要稱讚，不要有妒忌心和憎恨；「捨」就是捨得，賺了錢要捨得和員工分享。有了慈悲喜捨的心，對人對事都有慈悲心。

計劃茹素的人也許擔憂吃素會貧血，甚至吃到一臉蒼黃。鄭梓罡以自己的經歷指出吃素也可以健康，只要吃不同種類的素食，身體和以往一樣，既沒有頭暈，也沒有手腳冰冷。他茹素之後，身體輕盈，思考敏捷。吃了一年半載，心淨如泉，悲憫如蓮，對小動物有慈悲心，包容世間萬象。他決定致力推廣素食，因為吃素令人心平氣和，可以放下怨恨，減少社會紛爭。

他建議大家學習如何茹素，平時吃肉，並非抽走肉就是健康素食。例如吃乾炒牛河和星洲炒米，如果抽走肉類，只剩下纖維，少了蛋白質，變相只吃精製澱粉質，沒有額外的營養。他認為最好是去素食店茹素，或者自己學習煮素菜。每一頓飯的營養要吃得均衡，要有澱粉質、脂肪、蛋白質等。如果貧血，吃的食物要有足夠的鐵質和鈣質，加上平時曬太陽，吸收維他命D，相信吃素也沒有問題。

素食有益身心，香港佛教聯合會自2006年起，將



鄭梓罡設計的素食菜式

每年6月15日定為「6.15健康素食日」，向全港市民推廣素食生活方式。鄭梓罡認為向朋友推廣茹素很困難，他們可能覺得以後不能吃肉，容易放棄。鄭梓罡想到一個好辦法，他呼籲大家每天三餐之中，吃一頓素食，每天早餐或晚餐吃素，或每個星期有一兩天吃素。他認為吃素有一個輕鬆的步驟，現在三餐吃一頓素菜，以後可能三餐有兩頓吃素，然後全部吃素；「6.15素食日」可以整天吃素。他笑着說：「如果全球人在三餐之中，有一頓茹素，總好過我勸一個人一輩子吃素。」

結語

茹素也是修心，素食的底蘊是佛性，素食的本質猶如泉水，洗滌渾濁的心，直到明心見性，拋棄雜念。就像鄭梓罡一口素菜下腹，悟出「心寬念純」，把煩惱轉化成春暖花開的景象。

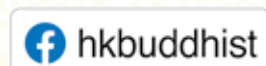
很多人帶着不同的心願和理想，有些人希望長大後做醫生、律師、會計師……每一份工作都有其社會意義，理解職業的社會意義，幹出這份職業的精神，人生才會變得更有意義。如果一味將職業理想與追求金錢掛上關係，即使擁有財富，生命依然混沌。

鄭梓罡的故事，說明了只要職志合一，用心去做，無論做那一個行業，都能出類拔萃。他在工作中心修心，時時不忘消除慾望、偏執和妄念，生活簡單，卻快樂無窮。■



衍空法師聲演動畫《素食疑難解答》

香港佛教聯合會每年舉辦的「6.15健康素食日」，旨在向全港市民推廣素食生活方式，為自身、眾生及地球出一分力。今年「6.15健康素食日」踏入第15個年頭，有關素食資訊、食譜可瀏覽香港佛教聯合會網頁及Facebook。



www.hkbuddhist.org/615



鄭梓罡個人簡介

- | | |
|------------|--|
| 2008至2012年 | 前香港空手道代表隊成員 |
| 2010年 | 香港國際空手道邀請賽冠軍 |
| 2011年 | 東亞空手道錦標賽亞軍 |
| 2015年至今 | 慈濟香港分會素食烹飪班導師 |
| 2017年 | 著作《素味。家嚕》 |
| | 以悠蔬食集團創意主廚身份，帶領悠蔬食廚師團隊參加Green Monday素食烹飪比賽，獲冠軍及最喜愛菜式大獎；現為該集團顧問 |