

【眾生相】



素味謀善——

香港善德基金會主席董吳玲玲

護環境 愛生命 顯慈悲

「**素**食」在世界文明發展中具有悠久的歷史。在東方世界，遠在古印度宗教及哲學傳統中便流行吃素。西方世界中，古希臘詩人荷馬（Homer）及作家希羅多德（Herodotus）的作品中，都提及過只吃水果的自然人。天主教早期聖徒時代，或有神職人員和隱修士基於禁欲主義而不吃肉類。至近代社會，人們奉行素食的原因非常多元化，有的基於宗教信仰，有的為了保護環境；1908年在德國特雷斯登（Dresden）成立的「國際素食聯盟」（International Vegetarian Union）則宣揚以健康理由而採取素食。

在香港，不少佛教徒致力推廣素食，宣揚「戒殺護生」的慈悲精神。例如香港佛教聯合會執行副會長何德心居士自2006年發起的，每年6月15日舉辦「6·15健康素食日」，鼓勵大眾戒殺護生，少肉多菜。楊大偉和魏華星等人發起的Green Monday，致力推動每周一天素食，宣揚素食低碳生活。有「翡翠皇后」之譽的知名企業家、香港善德基金會主席董吳玲玲居士也不甘後人，聯同眾法師及社團領袖積極推廣茹素。董太深信茹素令人心境平靜、身體有活力，有助增進四海情誼和民心相通，從而推動社會和諧發展。

香港各界同鄉社團自2022年起在佛誕舉辦「佛誕茹素推廣日」，香港善德基金會亦有參與該活動的組織和推動工作。今年5月15日（農曆四月初八）佛誕日，在培僑書院舉行「第三屆佛誕茹素推廣日」，筵開近百圍；活動的召集人為香港深圳社團總會會長鄧清河居士，而董太則是其中一位副召集人。

2022年，首屆「佛誕茹素推廣日」因疫情關係，在網上進行；2023年，第二屆「佛誕茹素推廣日」以實體方式舉行。董吳玲玲說：「與首屆網上模式相比，

去年第二屆的實體活動，絕對更加難能可貴。活動成功舉辦，場面非常熱鬧，吸引了眾多志同道合的素食愛好者和促進者聚首一堂，彼此分享及交流，進一步增進情誼。大家齊心一致，共同努力為推廣茹素貢獻自己的力量，實在是一件很有意義的美事。」

齊心一致 推廣茹素

虔信佛教的董太在商界和政界擔任不少要職，包括全國政協委員；「明彩控股有限公司」和「帝皇翡翠有限公司」的行政總裁等。她在繁忙的商業及公務活動之餘，也會抽時間參與佛教團體舉辦的活動。董太今年已是連續第三年參與籌辦「佛誕茹素推廣日」，她盼藉着這個因緣，為佛教善業做得更多，包括積極推廣素食。



董吳玲玲（左一）為第三屆佛誕茹素推廣日的其中一位副召集人，香港深圳社團總會會長鄧清河居士為召集人（左二）。



第三屆佛誕茹素推廣日的齋盆菜活動上，董太與旭日集團副董事長兼總經理楊勳居士。



2014年7月，董吳玲玲以「善心無極，德行天下」為宗旨，創立「香港善德基金會」，期盼凝聚各善團的領袖，推動社會精英參與公益事務，以仁德服務社會，齊心建立香港情，培育新世代領袖人才。該會一直積極舉辦及支持不同團體推廣中華優秀傳統文化，2023年主辦的善德茶文化傳承計劃及善德文化大匯演，獲得眾多學校師生的踴躍支持及參與。



董太自2020年起擔任全國政協委員，愛國愛港的她一直心繫家國，致力為國家、為香港服務。

董太表示，茹素生活方式有幾個重點值得關注：首先，要提倡健康生活理念，讓更多人了解茹素對身體健康的益處，例如降低慢性疾病風險和增強免疫力等。其次，茹素與環保意識息息相關，通過舉辦活動，呼籲大眾關注環境問題，加深認識茹素對減少碳足跡、節能減排的重要性，以促進環保意識和實際行動。最後，茹素生活方式也有助於文化交流，透過相關的推廣活動，促進不同文化背景群眾的交流，從而增加社會凝聚力及和諧共融。

董太也認為，茹素對於國家、香港和個人都具有重大裨益。於國家而言，茹素文化是中華傳統飲食文化的重要組成部分，歷史悠久；茹素文化蘊含着中華民族與大自然和平共處，及揉合了佛教、儒家、道家文化的精神特質。這與國家「二十大」報告中提出的「人與自然和諧共生」的中國式現代化概念相契合。對於香港而言，舉辦茹素活動可以向社會宣揚茹素文化的好處，為民眾的健康和生態環保出一分力。同時，茹素活動也是建立人際交往與友誼的重要平台，通過飲食這個普世的共通語言，可以與不同種族和文化背景的人建立交流，

增進四海情誼和民心相通，推動社會和諧發展。對於個人而言，素食有助打造養生的現代飲食習慣，降低多種慢性疾病的風險；同時也加強全民健康與環保意識。

《大乘入楞伽經》卷第六云：「觀諸眾生同於己身，念肉皆從有命中來，云何而食？」佛教推廣素食的目的是在於戒殺護生，只要單從「將心比己」的角度出發，學佛之人就應戒殺放生，行善積德。董太稱，茹素是對生命的尊重和慈悲的體現，除因本身是佛教徒，近年她積極推動素食，也是從環保和健康的角度出發。

綠色生活 減碳節能

隨着全球暖化和生態問題加劇，董太認為，茹素已成為一種愛護眾生和滋養慈悲心的生活選擇。一方面，佛教視茹素為對生命的尊重和慈悲的體現；另一方面，茹素無論對於自然環保、愛護生命，還是身體健康都大有裨益。茹素被認為是減少碳足跡和節能減排的綠色生活方式，可保護生態系統並減緩氣候變化帶來的負面影響。此外，茹素可促進身體健康，降低多種都市疾病風險，同時展現對動物的護生關懷。

董太稱，茹素好處多，茹素飲食讓她更加注重均衡飲食和食物的多樣性，增加了對蔬菜、水果、全穀類和豆類等食材的營養攝取，有助於降低患慢性疾病的風險，提升身體健康水平。此外，茹素飲食有助於提升精神層面的平靜和慈悲心，讓她的心靈更加寧靜和充滿活力。茹素飲食符合她對環保的價值觀，有助保護地球，減緩氣候變化帶來的負面影響。這種環保意識為她帶來綠色低碳的生活方式和消費習慣。



董太認為，茹素的吸引力，主要體現在人們對健康意識和環境氣候意識的提升。現今許多香港人對茹素持開放的態度，並且愈來愈重視，這對於建設健康、和諧及可持續的社會發展起着積極的作用。每個人選擇飲食方式，應該基於自身的信念和價值觀，這樣才能長久地推動素食的發展和普及化。

香港是美食天堂，食物的選擇很多。董太稱，香港作為國際「美食之都」，每年吸引大量旅客前來朝聖品嚐美食。素食文化對身心健康有裨益，在社會各界的積極推廣下，愈趨普及。香港的商人一向以靈活創新和高市場敏感度見稱，只要市場有潛力，必然會有供應。這是經濟供需關係中，永恆不變的定律。

經營者須與時並進

香港消費者和旅客的要求正在不斷提高，董太認為，素食經營者必須與時俱進，投入更多資源在管理和產品研發上，持續優化服務質量和創新菜式，這樣才能推動行業實現高質量發展。舉例說，全球對清真食品的需求日益龐大，但提供清真菜式的餐廳數量卻相對較少。如果能夠提供適量比例的特色清真菜式，不僅可以拓寬消費者網絡，還能豐富菜式選擇，創造更多商機。

董太又認為，香港作為國際著名的「美食之都」，擁有「一國兩制」及聯通世界脈絡的得天獨厚優勢。她希望素食界能夠抓緊機遇，團結一致地推動行業持續創新發展。通過素食文化這個普世的共通語言，向內地及國際民眾提供更多優質素食菜式的選擇，以香港所長貢獻國家所需。

「雖在尊位財富極樂，不輕貧賤羸瘦之人」，這是《最勝問菩薩十住除垢斷結經》中的一句，除了積極推廣素食，董太多年來亦投入參與眾多的慈善項目，範圍包括關顧貧病老弱及教育，其中尤重視對青少年的培育。



董太在國內捐建多間明彩希望小學

基於這個赤誠的信念，董太早年在內地辦學，遍及家鄉福建和西藏等多個地方，她捐建了「明彩希望小學」並設立教育基金，為內地優秀的學生和貧困學生，發放助學金。與此同時，更常在百忙之中抽出時間，回內地探訪各校，勉勵孩子們努力學習，給他們信心和祝福。

結語

茹素不僅是宗教的議題，更是關乎每人身心健康及保育環境的議題。在宗教方面，茹素所宣揚出來的不僅是戒殺護生的慈悲精神，還有眾生平等的理念，這是促進世界和平、社會和諧的重要因素。

在身心健康方面，很多研究顯示，過量肉食的生活可以造成身體上的諸多疾病；反之，如董吳玲玲所言，茹素令人心境平靜、身體有活力，有助建設一個健康、和諧及可持續發展的社會。

在保育環境的議題中，茹素一直被認為是能減低碳排放量的好方法。因為養殖的動物會排放大量的二氧化碳；在肉類的運送過程中，交通工具、冷藏工具會消耗化石燃料而釋放出大量破壞地球的物質。此外，茹素還能保護野生動物不被人類大量獵殺。

如同推廣素食一樣，佛教推廣不同的教義和善念，目的都是希望人類社會變得更美好。然而，單靠佛教界的力量是不足夠的，像董吳玲玲這樣的護法者，是佛教界很需要的善居士。 ▣