



佛光榮根譚

要把宇宙人生的問題，都能夠了然於心，甚至把人我、自他的關係，都能處理得平等、和諧，都需要悟道的功夫。

雪梨

人間福報

南天寺Nan Tien Temple (IBAA)

Buddhist Centre 180 Berkeley Road Berkeley NSW 2506

電話：61(2)4272 0600 傳真：61(2)4272 0601

E-mail：nantien@fqs.org.au 網址：http://www.nantien.org.au

星雲說偈

找回自己

文／星雲大師

世間苦惱諸有情，皆由邪慧心詔曲；
如猴輕躁無暫安，唯佛大慈能救度。
——《父子合集經》

「世間苦惱諸有情」，世，有遷流的意思，指無限的時間；間，即間隔，指無限的空間。有時間、有空間，有情衆生也由此產生出衆多的苦惱。

什麼苦惱？如：生老病死的苦惱，對各種欲望求不得的苦惱，親朋眷屬愛別離的苦惱，自然界風災、水災、地震帶來的苦惱，思想見解上的苦惱，心靈上貪、瞋、愚痴造成的苦惱，乃至憤怒、挫折、哀傷、絕望、嫉妒、恐懼等種種的苦惱，人的一生真是衆苦所集！

人生之所以苦惱重重，「皆由邪慧心詔曲」，思想不正而邪知邪見，內心詔曲而不真不實，就很容易被苦惱所纏縛。好比這個人間，很多人爲了自身利益、自我保護，「心」被迫要諂媚逢迎、巧詐虛僞，不容易保有一個真誠的赤子之心。

心又「如猴輕躁無暫安」，佛教常以「心猿意馬」，形容我們的一顆心，就像生性好動的猿猴，活潑亂跳於林木之間，一刻都不得安寧。

如何除卻妄心，顯露真心？「唯佛大慈能救度」。佛具足大慈悲，普度一切衆生。若能學習佛的慈悲、佛的智慧，時時刻刻察覺自己的心念所在，念念是平等心、慈悲心、清淨心，就能救度自心的煩惱無明了。

有一天，石屋禪師夜宿旅店，到了夜半三更，被一陣翻動東西的聲音驚醒，便開口說：「是什麼人呀？」對方用顫抖的聲音回答：「我是小偷。」禪師問：「你總共偷了多少次？」小偷說：「數不清了。」禪師又問：「你前後加起來偷了多少東西？」小偷回答：「不多。」

禪師大笑：「原來是個小賊！既然要偷，爲什麼不偷大的呢？」小偷驚訝說：「原來你是高手，可以教教我嗎？」禪師忽然一把抓住他的胸口，說：「你看！光是偷到這顆心，就足以讓我們一生受用不盡了。」

修學佛法能幫助我們找回真心。能掌握自心的人，就能做自己的主人，縱使外境紛紛擾擾，又能耐我何？



圖／妙顯

分類財富

共存共榮

文／平普

在日本，有位人稱「蘋果爺爺」的木村農夫，因爲妻子對農藥過敏，他開始研究如何生產無肥料、無農藥的蘋果。

在栽培期間，木村農夫發現路邊的雜草，就算沒人噴農藥，不但沒染上病蟲害，葉子背面也沒有寄生芽蟲，但是田裡噴灑過農藥的雜草卻不然，不但還會受到蟲害，葉子背面更是寄生許多害蟲，好像噴灑農藥，並沒能消滅蟲害。

不只如此，他也發現果樹下若長雜草，果樹的根會扎得更深更穩，且更健康，若果樹下沒有雜草，樹木反而容易致病、有蟲害，木村農夫說：「在雜草中，我學習到無毒農藥栽培的真義」。

宜蘭有位稻農蕭坤福，他運用鴨子不吃禾本植物的特性，在稻田中放養鴨群，讓牠們主動啄食害蟲與雜草。

他說，「鴨子會吃福壽螺的卵，只要把福壽螺的數量控制得好，牠也可以是農夫的好幫手」。

自然界的萬物，彼此相互依賴、相互制約，各種生命體之間也保持一種平衡，亦如佛教講的「衆生平等」和「因果相依」之道。農夫與大自然這種共存共榮的高度智慧，才是我們所應該追求的。

百學者聚佛光山 宗教文學盛事

《中國宗教文學史》編撰 國際學術研討會



宗教文學國際學術研討會日前在台灣高雄佛陀紀念館登場，佛光山開山星雲大師表示，會議在佛光山召開，是佛光山盛事，也是文學界盛事。

圖／人間社記者陳碧雲

【人間社記者陳昱臻高雄報導】宗教實踐與文學創作暨《中國宗教文學史》編撰國際學術研討會，日前在台灣高雄佛光山佛陀紀念館大覺堂登場，德國、南韓、中國大陸、台灣等超過百位學者齊聚一堂，探討宗教實踐與文學創作。

佛光山開山星雲大師表示，在佛光山召開這場學術研討會，不僅是佛光山的盛事，也是文學界的盛事。

主辦單位代表之一的中國武漢大學文學院長涂險峰表示，中國宗教文學走過近百年歷史，但中國宗教文學理論體系並不完善，對於佛教與道教文學，必須深入探討。

他強調，中國宗教文學最具文學特色，有

利於凸顯中國傳統文學。然而，中國宗教文學領域有無限探索的潛能，從當初的冷門學科到今日有百位學者參與討論，這是百年來，無數前輩傳承的結果。

中央研究院教授李豐楙表示，星雲大師自年輕就涉獵宗教研究與文學創作，而參加的學者都在創作宗教文史；我們在佛光山創造歷史，正如同大師在荒山創建人間佛國，這就是宗教實踐的創作，「準備好一支筆，開始要寫未來的宗教文學史。」

大師也分享自身與文學的故事，大師表示，自己不曾進過學校，獲得知識最快的方式就是從文學入門，出家後，有機會讀到佛經，寺院也有《三國演義》、《水滸傳》、《

西遊記》等著作，在沒有電視、電影的年代，書籍成爲每天的生命寄託。大師說，自古以來，文學可謂一切學問的基礎，若要著書立說，歷史、哲學、奏章，都需要文學，也是每一位讀書人需要的。

大師：以縫紉機爲桌寫作

而在研討會之後，傳燈樓舉行「人間佛教文學創作談話會」，由大師暢談「人間佛教」文學創作歷程。

星雲大師表示，他的創作歷程分成三階段，第一個時期是三十歲前，那時本著出家人的弘法熱忱，從文學創作上學習，二十歲起寫《玉琳國師》，積極在報紙副刊投稿，陸

續寫了《無聲息的歌唱》、《釋迦牟尼佛傳》，當時沒有參考書，沒有桌子與凳子，就以縫紉機爲桌。大師表示，創作初期，文字並不成熟，但秉持要爲佛教做事的熱忱，因此不怕苦。二十三歲初到台灣，負責看守山林，他就匍匐在地上學習寫作。

第二階段是三十歲後，開始編雜誌，當時常因朋友邀稿、人情逼迫寫文章；「而今年長，感到寫文章是一種責任，透過寫文章弘法，對佛祖有交代，要盡一些責任。」

大師說，他在《人間福報》上一天寫一篇文章，十幾年沒拖稿，只要有空，即使在飛機上、車上，甚至腿上都能寫，感謝大家用愛來鼓勵。

幸福真食物

談年節美食 糯米

文／大慧
圖／清淨母語



熊熊的火光夾雜著劈里啪啦的響聲，大灶上的生鐵鍋裡，有層四個邊角都突出兩片木板的方形竹木蒸籠。

外婆的動作好快！剛剛還看著她在灶旁不停費勁攪拌加了糖的糯米漿，才一會兒工夫，就已經把琥珀色的材料全部倒進大大的蒸籠裡蒸上了。

等年糕蒸熟了，外婆總會趁熱將表面刷上一層油，那味兒有夠噲的了。可是外婆總是說：「香蕉油的味道，會讓『年』的味道更濃！」

從冬至的湯圓、除夕的各色年糕、甜點到上元節的元宵，所有「年」的應景食材，幾乎都離不開糯米。

中華民族的糯米栽種史，早在《詩經》中即有記載，祭祀用的「醴」就是用糯稻釀製的。

糯米是一種好吃、耐飢，又適合釀酒的作物，自古每到收成慶豐收時，人們一定先將糯米做成點心或飯，祭祀天地、祖先後才開懷暢飲。至今華人社群多半還保存著這個傳統。

糯米味甘性溫、補脾暖肺，冬天吃特別舒服，所以慶年節的食材，少不了湯圓、年糕、酒釀、紅糟、麥芽糖等糯米加工或輕發酵的食品；在民生並不寬裕的年代，這可是最基本又經濟實惠的冬令進補養生法。

古早農地是以大地生態肥滋養，要有這樣的生產條件，才能還原老祖宗的米粒品質。

經數天日曬的稻米，顆粒不一定碩大，但密度直追當年台灣提供日本的御用米；質地細密超會吸水，一份米對上十幾倍的水，慢火熬煮、濃稠凝結的糜粥，可媲美范仲淹熬粥的質地；窮苦人家的用米量只要實在就無需多，而營養成分足以提供苦讀中腦力的需求。

這樣品質的米粒煮成米飯，熱騰騰時香甜好吃，而冷食的飯糰更Q彈、好消化。

這會兒，我們農場的灶上，也正熟火朝天地蒸著鳳梨年糕、紅豆年糕、鹹甜年糕和蔗蜜年糕，所有的食材，都是這一年農地裡逐季收成、收藏的備料。每一款年糕香Q可口，不但適合冷食，也可以煎食。

只是奇怪的是，從來都不需另外在蒸熟的年糕表面，刷上化工味的香蕉油，但農場大灶區的空氣中，就自然瀰漫著彷彿是香蕉油的香氣。

我想，外婆所說的年味，應該是指這味兒吧！

相恩年糕捲

材料：
紅豆年糕、酸菜、豆包、香菜末

佐料：
辣椒粉、醬油、蔗香蜜、花生油、黑胡椒粉

作法：
1.將酸菜和豆包切丁。年糕切成約0.8公分厚片，備用。
2.酸菜丁先用乾淨的熱鍋，以小火慢慢乾炒，直至發酵製作時的雜味去除後，再拌蔗香蜜提味，最後淋上足量的花生油拌勻，盛出備用。
3.再起個熱鍋，將豆包丁倒入鍋內炒香後，加入適當佐料。入味後，再加入酸菜丁快速拌炒，盛出備用。
4.再起另一油鍋，熱鍋後將年糕厚片放入鍋中，以小火雙面煎至微酥。
5.把煎酥的年糕當麵皮，包入酸菜豆包餡料和香菜末，再將年糕捲成長條狀。
6.最後切成一口食大小，相思年糕捲即可美化排盤、上菜。



貼♥叮嚀

酸菜丁是輕發酵食物中的美食，也是調味的好幫手，極受老少歡迎的佐菜。而酸菜在傳統加工製作時，難免有些發酵雜味，故建議一次多處理些量，再分裝凍入冰櫃，方便平日忙碌時運用。

和大師一起吃飯

腐乳淮山燒

文／覺具

山藥原產地位於淮河附近因而得名「淮山」，其味甘而性平，具有健脾、補肺、固腎、益精等多種功效。

山藥因含有豐富的澱粉質與消化酵素，能穩定腸道躁，發揮健胃止瀉的功用；又因其含有豐富的黏液質，以生食排毒，效果最好，對糖尿病人口乾舌燥，小便頻繁，身體日漸消瘦，氣虛息短，尤具療效，是益陰良藥。

腐乳淮山燒，我以佛光山自製的道地豆腐乳取代味噌，感覺口感更獨特，香味更道地，淳樸的腐乳香搭上蒸好的淮山，放入平底鍋中煎成金黃色，不但口感綿密，又帶有甘甜的滋味，非常適合飲食清淡者食用。

說到豆腐乳，讓我想起了大師對飲食的那分眷戀，大師認爲只要是好吃的東西，就要與大家一起分享，所以有一陣子，愛上豆腐乳的大師，特別吩咐我無論是平時三餐的飯桌上，或是大小宴會的席位上，人人都要有一碟豆腐乳，以示平等供養，大師說吃麵的時候，只要配上一點豆腐乳，那就是人間美味。

（摘錄自《和大師一起吃飯》香海文化）

生命書寫

懷念爸爸 孝順媽媽

文／採橘

爸爸七十多歲時，變得很愛吃番薯。每次回娘家，晚餐時打開電鍋，就會看到一塊塊的番薯鋪在白米飯上。

爸爸牙齒不好，餐桌上也常見蒸軟的南瓜，飯後媽媽會爲他準備半個木瓜，這幾樣橙黃色的食物是爸爸的最愛。

那時候，我每個禮拜回去看爸媽，陪他們一面吃飯一面話家常，享受天倫之樂。

爸爸往生後，我馬上搬回娘家暫住，陪伴媽媽度過人生的難關。某日，我獨坐客廳，望著爸爸以往常坐的沙發，心裡有著萬分不捨。

回頭時卻看見電視機旁有幾盆耶誕紅，大紅色的苞葉顯得喜氣洋洋，和家裡那股哀傷的氣氛形成強烈的對比，當下覺得非常刺眼，立刻將花盆搬走，還把衣櫥裡所有的紅衣服送人。

當時農曆年已近，菜市場有人販售春聯和對聯，一大片紅色的「福」和「春」映入眼簾，應節的音樂也熱鬧地播放著。看到這種景象，想到別人家正歡歡喜喜準備過新年，

而我們家卻因爲失去摯愛的父親而陷入愁雲慘霧中，心裡湧起一陣酸楚，幾乎在街上失聲痛哭。

隨著時間流逝，我們回復平靜的生活。媽媽又穿上她喜歡的紅衣服，我也開始添購紅色的家飾用品。不知何時起，我也像爸爸一樣喜歡吃南瓜、番薯和木瓜。這些橙黃色的食物，總讓我想起慈祥的父親，重溫昔日一家人和樂的美好時光。

近年來，年邁的媽媽身體狀況大不如前，我每隔兩日就回家探望，我很珍惜和媽媽共處的每一刻，而老人家見到我也顯得特別開心，她常說：「我最喜歡妳回來，多一個人在旁邊，感覺就好很多。」

媽媽過生日，我買了一件大紅色的針織衫送給她。我指著衣襟上的草莓圖案問她中意否？

媽媽微笑著點頭說喜歡，在那一刻，我心裡湧起滿滿的知足和感恩，已經年近耳順之年的我，還能有年過八十的母親可以盡孝，這是多麼大的福分啊！