



佛光榮根譚

禪，是悟的，不是學的。知識可以學，禪無法學。禪，也不是依樣畫葫蘆，而是完全「以己心去接師心」。

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@fgs.org.au 網址：http://www.nantien.org.au

星雲說偈

貪無止息

文／星雲大師

火燒草木不知足，衆流歸海無滿息；
日月不疲照四域，貪至老死不厭欲。
——《須賴經》

世間上，什麼東西最無情？莫過於水與火。

「火燒草木不知足」，草木一旦被火燃點起來，絕不會半途而熄，所以山林火災很可怕，所謂「水火無情」，那是不講情義、無有止息的一刻。

人性的瞋恚之火一旦燃起也是一樣，再多的人情、義理都會拋在腦後，等到情緒風暴過後再來懊悔，卻爲時已晚。瞋恚之火不僅燒傷我們的身心，也會毀滅我們的法身慧命，怎能不慎思、慎言、慎行呢？

「衆流歸海無滿息」，百川匯歸大海，大海也不會有滿的時候。人的貪欲心就像大海，縱然擁以再多的財富、再高地位、再大的名利，仍希望愈多愈好。「日月不疲照四域」，白天的太陽、夜晚的月亮，時時光照大地，爲人間帶來光明，不會感到疲倦。

「貪至老死不厭欲」，人的貪欲之心永無止盡，從哇哇墜地開始，就以哭鬧的方式希望有奶喝、有糖吃，渴望得到關愛、撫慰；長大後，又希望有人疼愛、恭敬，一直到老死，貪求的欲望無時無刻不緊緊跟隨我們，甚至到了臨命終時，仍放不下世間的感情、財物。像這樣，人的一生都在貪欲中生活，到最後擁有了什麼呢？萬般帶不去，唯有業隨身。

一個人如果長養了貪求無厭的心，得不到的，會想盡辦法去獲取；得到了，又害怕失去，所謂「買得良田千萬頃，又無官職被人欺；七品五品猶嫌小，四品三品仍嫌低；一品當朝爲宰相，又羨稱王作帝時；心滿意足爲天子，更望萬世無死期。」人的貪欲無有了期，若能培養自己「以不要爲有」、「擁有不如享有」的觀念處人處事，才是世間最富有之人，也才能得到真正的自在安樂。



圖／妙顯

另類財富

三八公主

文／加伯

腦性麻痺患者「小靜」與台灣高雄市三十八路公車司機，有段長達十一年的溫馨接送情，儘管市公車民營化，老司機仍交代新司機「要記得照顧三八公主」。三十多歲的小靜與母親日前帶著禮物，感謝三八路線老司機，沒有他們，她無法獨自搭公車，正常上下課。

小靜每天要搭三十八路公車到心路基金會左營啓能中心上學，一上車總坐在右邊第一個座位，她不必擔心坐過站，因爲司機叔叔會叮嚀「公主下車！」

老司機吳福星印象深刻的是，小靜還扮演稱職的「車掌小姐」，她很固執，非得等公車停在停等區才下車。公車開過了停等區，小靜也會提醒，「開過站了」。

小靜的媽媽說，女兒剛開始搭車時，很不放心，後來發現，司機不但確保小靜的安全，還把女兒的表現，轉告啓能中心的老師，讓人放心。

早年公車評價不高，乘客批司機態度像「繼父」，車掌面孔像「晚娘」，這幾年車掌不見了，司機身兼駕駛和車掌，笑臉迎人，還會提醒老弱婦孺要注意車況，乘客叫好連連，「三八公主」與司機的公車情是最好的見證。

人與人的關係緊緊一念之間，服務業與客人也是一樣，公車有句口號，「把乘客變人客」，就這樣一轉念，公車駕駛與乘客關係一百八十度轉變，人生何嘗不是如此！

文／大慧 圖／清淨母語

第一次吃素什錦料理，是在姜同學家的餐桌上。那時候姜同學的媽媽還健在。姜媽媽是位柔柔靜靜的傳統女子，每天不是燒香念佛，就是在廚房裡張羅著。

來自南台灣의姜媽媽，嫁給了遠從東北來台工作的大漢子。四、五十年前像樣的館子並不多見，男主人會吃又好客，所以常常在家裡宴請思鄉情濃的舊親。做姑娘時並不善烹飪的姜媽媽，就這麼練就了一手好功夫，各種北方麵食、涼拌菜、熱炒，輪番上陣。只要家有來客，就能擺滿一桌子的美味。

姜媽媽的各色拿手菜中，我和阿姜最懷念的是如意素什錦，這是爲了因應過節，沒法招待十數的不速之客所準備的。她一定是備齊料，過年前一、兩天先炒好一大鍋放涼，再裝進保鮮盒裡冷藏，就成了一道隨時可應急的備用菜。

想想，年節裡吃了一盤盤大菜、一鍋鍋酸白菜火鍋後，大夥兒已發膩的腸胃可是最愛這道清爽、好吃又多變化的素炒什錦。

材料：

金針、黑木耳、香菇、綠色蔬菜、豆乾、紅蘿蔔、冬筍。

調味料：

花生油、竹鹽、黃豆醬油、葛鬱金粉

作法：

1. 金針幾根過冷水備用。黑木耳數片過水待軟、切絲，備用。
2. 紅蘿蔔、四季豆、大白菜梗、芥菜梗些許切絲、燙過，用冷水備用。
3. 冬筍去殼及硬老纖維，燙過切絲備用。
4. 豆乾切絲以油煸香，起鍋前淋些醬油

素炒什錦原是上海人年節必備的料理，炒得漂亮時，就是一盤端得上檯面的宴客菜。雖然是一道冷食，也可以再回鍋快炒，味道依舊出色。

尤其是備料中有了黃豆芽的緣故，讓素炒什錦一躍成爲一道有名有號、唬得住人的吉祥年菜——如意菜。在餐館點這道菜，身價當然也不同。

這道菜的材料繁多，可分成家常和精緻兩種作法。粗糙的是用一般蔬菜、馬鈴薯等，再混些素食者常吃的豆類製品就可以了。

若是精細些，蔬菜中一定會選擇黃豆芽、紅蘿蔔、芹菜、冬筍、豆乾，再加些金針、木耳、香菇、髮菜等食材。一般的做法是「素炒什錦」，細緻些的就是「如意菜」了。

除了和姜媽媽一樣有大宴賓客的需求，或是煮婦們也想放幾天年假，可事前備好。至於平日或過節期間，菜板邊上一些零頭碎屑的菜料，若沒法子端出一盤像樣的菜色時，就可拼湊成一道簡易的素炒什錦。試試看，真的很受歡迎！

微炒噲香、上色，備用。

5. 香菇二朵切絲、花生油爆香，將一至四項的備料加入快速拌炒，灑適量的竹鹽調味，最後用葛鬱金粉調水勾芡，即可盛盤。

貼♥叮嚀

1. 香菇不要用水泡發。建議前一晚過水後，靜置至第二天變軟使用，口感會更香Q。
2. 金針自然乾燥的顏色並不鮮豔，請慎選購。
3. 芽菜在冬天發得比夏天慢但成功率高，建議一次多發些，只需留意保溫。



↑自家發芽菜時，至少要五晚才孕育得出來，口感與營養成分當然與市售的不一樣。

，也都是靠馬來傳遞訊息，其功勞，不小於現在的電腦網路。

三、馬的個性溫馴：在許多的動物中，有的具有暴力傾向，也有的像人類的的朋友牛馬豬羊具有溫馴的性格。尤其馬，力大、認主、高貴、專一，忠於主人，就是戰死沙場，牠也毫不逃避護主的責任，其忠誠可感。

四、馬的耐力堅強：馬，給人利用，拉車、拉磨、乘騎、載物，每日很少休息，其耐力之強，人類難比。

尤其今日的年輕人，更要以馬自我期勉，過去以「人不如狗」來形容人沒有忠義，今天講到耐力、勤勞的特性，人何能不如牛馬呢？

其實馬的優點還有很多，比方給予青年典範教育；舉行馬會比賽，展現馬術的藝術等。所以，過去的社會結構，要知道這個人家的經濟財富，不問他的存款有多少，只問他家裡養的馬牛有多少。

現代的社會，隨著農業現代化，馬牛的功用也減少了，儘管如此，牛仍在供應牛奶給人類，馬也爲人們做一些零星的服務。吾友牛馬一群，又如何之？

畫瓶子與爆竹或竹子，有竹報平安之意；再加兩顆柿子，則是事事平安；柿子加靈芝，是事事如意；牡丹，富貴的象徵；松竹爲長青；水仙因花瓣如玉，中間又有黃金色，象徵金玉滿堂；橘子是大吉；荔枝是大利；佛手瓜因有「佛」字而稱吉；梅花不畏寒霜且花有五瓣稱五福等等，凡是你聯想得到的吉祥花果器物，都可搬上畫面。

明清之後，畫家畫「清供」蔚爲風氣。清末民初的畫家吳昌碩亦喜畫歲朝圖，曾題畫：「凡歲朝圖多畫牡丹，以富貴名也。予窮居海上，一官如風，富貴花必不相稱。故寫梅，取有出世姿，寫菊，取有傲霜骨，讀書短檠，我家長物也，此是缶廬中冷淡生活。」這是有文人傲氣的歲朝圖。

而齊白石的〈歲朝清供圖〉，則更貼近一般庶民的生活。但他並不以避畫牡丹爲清高，同時也常以平常物入畫，如蘿蔔、白菜、鹹鴨蛋、燈籠等物，樣樣皆可，也常寫一大串五彩繽紛的爆竹，既契合時令，又顯年節熱鬧的氣氛，真是匠心獨具。

另類年菜素素看

文與圖／周千欽營養師

延年糕昇

材料：芥菜心600公克、寧波年糕200公克、乾香菇3朵、胡蘿蔔50公克。

調味料：植物油、鹽。

做法：

1. 乾香菇洗淨泡水、切成絲狀，香菇水可保留作爲高湯。
2. 芥菜洗淨切成適當大小，放入滾水汆燙三分鐘後，撈起備用。
3. 胡蘿蔔洗淨去皮、切片備用。
4. 熱油鍋，放入胡蘿蔔、香菇絲及香菇水拌炒一下；接著再放入寧波年糕和燙過的芥菜心，及適量鹽拌炒至熟，即可上桌。



五彩迎春

材料：日本山藥150公克、青椒150公克、紅甜椒150公克、黃甜椒150公克、茼蒿100公克、白果2兩、薑3片。

調味料：植物油、鹽、白胡椒粉適量。

做法：

1. 所有材料洗淨，山藥去皮切塊，青椒及甜彩椒去子、切塊備用。
2. 白果用水泡發後，放入沸水汆燙至熟，撈起備用。
3. 起油鍋，薑片爆香，放入白果、茼蒿、青椒、甜彩椒炒至半熟，最後加入山藥拌炒至熟，起鍋前加入鹽、胡椒粉調味略炒即可。



星雲大師 馬年談馬

文／星雲大師（佛光大學創辦人）

數周前，當我計畫要爲二〇一四年寫一句新年祝賀詞的時候，很多朋友都建議我寫「馬到成功」。這一句話，在中國社會裡講得太久，已經不覺得引人入勝。經過考慮，我寫下「駿程萬里」，來爲全球過中華年的朋友祈福，希望以馬的性格，恭祝大家像駿馬一樣快速、進步。

馬，是我們的朋友，對人類的貢獻很大。經典裡記載，佛陀稱讚馬具有體態優美、喜好潔淨、善解人意、爲人服務等種種美德；禪門語錄裡，禪師教誡弟子「欲做佛門龍象，先做衆生馬牛」，由此可見得，透過牛馬精神爲大衆服務，才能與道相應。

歷史上，有許多與馬有關的典故，三國關雲長獲得曹操相贈千里馬感動得長跪；元朝國力所以能橫跨歐亞，得力於馬的貢獻；古今多少英雄豪傑立下汗馬功勞，都因寶駒坐騎完成任務，甚至多少將軍戰士，寧可馬革裹屍戰死沙場，也不願意降敵，馬的生命幾乎都和人攪在一起。

遊藝筆記

歲朝清供

文／陳牧雨

一年容易又歲除，過年是歷代中國人一年中最重要的日子。過年又稱「歲朝」，一年之始，歲之朝的意思。

歲朝各類民俗活動非常多采多姿，雖也因各地習俗及個人因素而各有差異。但是「除舊布新」卻是全華人家家戶戶過年活動的不變準則。

「除舊」就是人們藉著歲暮來一次大掃除，把家裡徹底打掃的乾乾淨淨，也象徵著把一年不好的霉氣徹底的清除。

「布新」則是把家裡重新布置得有濃厚的年節味。所謂年節味，就是離不了熱鬧、吉利。於是換上新的春聯，把當令的花卉、蔬果、古玩等布置在家裡的案頭上，除了美觀外，也期待來年有新的氣象、新的運氣、新的成就等等。這就是所謂的「清供」。

也有人認爲「清供」就是「清玩」，是包括金石、書畫、古器、盆景等可供賞玩的文雅物品。

元明之後，許多畫家，將宋徽宗命王黼等編繪宣和殿所藏古彝器所成〈宣和博古圖〉裡的圖案，並加上陶、瓷、銅、玉、石等各種古器物及花卉、果品等繪成圖畫，過年時懸掛在廳堂，以祝賀歲朝的到來，稱之爲「〈歲朝清供圖〉」。

但我覺得，把「清供」與「清玩」畫成等號，這說法有點勉強。根據《說文解字》：「供，設也」，所以「供」有陳設、放置的意思。〈歲朝清供圖〉應該是畫家把過年在家的案頭陳設，繪成圖畫以供過年時懸掛在廳堂，增加年節氣氛的一種繪畫類別才對。

當然這些擺設物品可以包括「清玩」等物，然若只有當令花卉或蔬果，亦無不可。比如另有所謂的〈山齋清供圖〉，內容以山野的當令花卉植物爲題材，既是山齋，所以就沒有古玩可供擺設了！

當然〈歲朝清供圖〉因過年的關係，內容大都以吉祥、熱鬧爲繪畫題材。