



佛光榮根禪

悟，可以領略時間的永恆，
可以體會空間的無邊。
悟，在人我裡完全生佛平等，
在時空裡完全法界一如。

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

禪者風姿

文／星雲大師

醉眠醒臥不歸家，
一身流落在天涯；
祖佛位中留不住，
夜來依舊宿蘆花。
——宋·龍門清遠

這是宋代龍門禪師的偈頌，字裡行間充分表現出禪者的人生觀。

「醉眠醒臥不歸家」，禪者不管在夢中或清醒時，行立坐臥都不為世事人情、居處所拘束牽累，身心自在灑脫。

「一身流落在天涯」，孤僧萬里遊，天涯海角任逍遙，不管到哪裡都是隨遇而安。

「祖佛位中留不住」，你叫他成佛作祖，他不要，只求參禪悟道，處處無蹤跡，沒有任何一樣事物能束縛得了他！

「夜來依舊宿蘆花」，天暗向晚時，就在蘆花叢邊安宿，如顏回的一簞食、一瓢飲，人不堪其憂，回也不改其樂。禪者在山林水邊、墳塚陋巷，一樣不改其禪悅自在！

有信徒問趙州禪師：「像您這樣的有道高僧，百年之後，會到哪裡去？」趙州禪師回答：「我到地獄去！」信徒大為驚訝：「您這麼有修行的高僧，怎麼會墮落地獄？」趙州禪師微笑看著他，說：「我不入地獄，將來誰來度化你呢？」

一個真正的禪者，就算是到了地獄去，也是心甘情願，灑脫自在為眾生服務。

所以禪者的人生觀，從這首詩偈裡便能看見無限的風光！「不歸家，在天涯；留不住，宿蘆花」，真是處處灑脫、處處逍遙、處處自在的修行者風姿。

有時候我們看那些禪者似乎沒有大誓願，沒有好衣單，也沒有好飲食，但不用為他們掛礙，他們那種自由自在，連佛祖都不作的胸襟，包含了天地宇宙，還有什麼會放在心上呢？



圖／妙顯

佛光祈願文

文／永光 圖／人間社

真心對您的祈願！

人間佛教將佛法人間化、生活化，讓普羅大眾有善美的因緣薰陶佛法，一直是佛光山開山星雲大師的慈悲願心。而《佛光祈願文》可以說是大師改良佛教傳統文疏、表章，引領信眾祈願祝禱，讓大眾學習在心中發心立願的一項弘法創意。

而在修持精進的道路上，也不免要有大師的帶領（為自我信心祈願文），讓真如自性恆常發亮，不再退怯：

佛陀，祈求您！
讓我在充實自我中，
增長智慧，建立自信。
讓我在精進修持中，
增長福德，建立尊嚴。

此外，大師亦帶領僧信四眾學習與佛菩薩交流，如：〈向觀世音菩薩祈願文〉、〈向阿彌陀佛祈願文〉；對於各行各業人士，大師著有為軍警人員、甚至為煙花女子的祈願文；人生的各種角色、階段、各種天災人禍的無常事故，可以說大師的祈願文中，充分表達以慈給予大眾歡喜安樂，以悲拔除眾生不安苦難，其慈心悲願，周遍法界，圓融無礙。

心發，則佛道堪成

有個沙彌與師父一起上街，他見市集眾生苦難，心中發願：「要精進修行，發願度眾生」。師父轉頭對他一笑：「來，包袱我來背，您走前面。」一段路後，沙彌又動念頭：「眾生這麼多，實在很難救度得完啊！」師父嚴肅的停下腳步，叫沙彌背回包袱，走回後面去。最後在師父的引導下，沙彌終於

願立，則眾生可度

經典中記載，諸佛菩薩因其誓願力而成就其淨土。如觀世音菩薩十二大願，阿彌陀佛四十八大願。佛教史上，更見玄奘大師西行求法：「寧向西天一步死，不向東土一步生」。可見發心立願實為人生自我增長，甚至修行有所成就的重要起點。

在佛光山叢林學院裡，學生們固定在早課中誦持大師的〈晨起祈願文〉，作為一個修行者二六時中的警勉：

我發願從現在起，
每天要利樂有情，自覺覺他；
我發願從今日起，
時刻要福國利民，度己度人。
慈悲偉大的佛陀！請接受我今天晨起後，

和大師一起吃飯

蘿蔔酥



文／覺具

蘿蔔酥是我在南華學舍時開發的一道手工點心，但它不同於咖哩酥，因為它的餡料是用新鮮的白蘿蔔絲製成的，沒有添加任何的防腐劑，所以只適合當天新鮮品嘗，或可冰於冷藏庫1~2天的時間，要品嘗時再烤熟即可。

當時我們做的蘿蔔酥，通常是提供給南華大學的滴水坊當下午茶點心，或是學舍在舉辦教師生命研習營之類的活動時，提供給與會的學者、老師們食用的點心。

凡是吃過這道蘿蔔酥的人，無不讚美有加，因為我用新鮮的白蘿蔔絲當餡料，取代一般坊間用蘿蔔絲乾來炒的餡料，自然口感更為香嫩可口，新鮮又健康。

說起南華學舍，我們的齋堂在學校可是出了名的紅，每天除了早餐外，中餐與晚餐皆開放給學校的老師或同學前來用餐。

剛開始時只有十來位和我們較熟悉的師生前來用餐，後來漸漸的口耳相傳，學校的同學們紛紛捨棄校園餐廳所提供的葷食，跑到學舍來用餐。

記得那時住在學舍裡的職事們，每人在學校裡都有各自的學分要修，到後來為了供應這些學校的食客們，典座學分也變成我們每餐必修的一堂課，廣結許多善緣。

（摘自《和大師一起吃飯》香海文化）

水皮

材料：
中筋麵粉600g、糖粉50g、無水奶油260g、水260g。

做法：
以上材料拌均勻，略揉即可，醒20分鐘。

油皮

材料：
低筋麵粉500g、無水奶油200g。



做法：
以上材料拌均勻，略揉即可（油皮無需醒麵）。

餡料

材料：
香菇絲100g、白蘿蔔絲600g、素火腿絲50g、薑末10g、油膏3大匙、胡椒粉1/2大匙、鹽1大匙、香菇精1大匙、黑胡椒顆粒1小匙、太白粉20g

做法：
1.油下鍋先炒香薑末，接著炒素火腿絲，再依次放入香菇絲、白蘿蔔絲拌炒。
2.加入胡椒粉、鹽、香菇精、油膏、黑胡椒顆粒炒均勻。
3.起鍋前，灑些太白粉勾芡，收乾湯汁即可。

蘿蔔酥

做法：
1.先將水皮分成15g一份，油皮分成12g一份。
2.取一塊水皮桿平，包上一塊油皮，再平捲起（重複二次即可）。
3.將水油皮桿平，包入蘿蔔絲餡，在包好的蘿蔔絲餅上面刷上奶水，灑上白芝麻，放置15分鐘。
4.以上火200°C、下火180°C，烤20分鐘即可。



明白，凡夫心念反覆覆，但發願要步步踏實，穩下腳步，從自己的本分事做起。

《佛光祈願文》的內涵，依著星雲大師的修持階段，而不斷提升擴大。大師在自序中描述，他自幼出家，在師長的引領下，日日向觀世音菩薩祈願：「弟子心曠神怡，禮拜觀世音，求聰明、拜智慧……」，而後茅塞頓開。

而後，擴展至父母師長、親朋好友等有緣人祈願祈禱，再至國家社會及全世界蒼生。五十歲之後，大師誓願以己為佛，示教利喜，代一切眾生受苦。從祈求轉為發願，希望無緣大慈、同體大悲的法界一切眾生，皆能離苦得樂。

記得，在菲律賓弘法的十多年中，曾在宗

教聯合祈禱法會中，誦讀星雲大師的〈為世界和平祈願文〉：「慈悲偉大的佛陀，我們要學習您的真理，解脫種族中的對立；我們要學習您的慈悲，化解國際上的干戈；我們要學習您的佛光，照破世間裡的黑暗。」文詞雋永，造成極大回響，神父、修女也紛紛來索取師父的祈願文。

可見《佛光祈願文》，不但成為修行人行持、發心的重要依據，更因為其體裁明白易懂，不分宗教、種族，皆得成為其日常修行功課。《發菩提心經論·誓願品》中說：「菩薩發心，先見至誠，立決定誓，立誓之人，終不放逸、懈怠、緩慢。」歡迎有緣人，共同誦持《佛光祈願文》，滋長生命的資糧，成就金剛正堅、願力為堅的菩提道果。

幸福家庭

母親的另類運動

文／林沐雨

年幼時，母親為了養育我們幾個孩子，當然得想辦法開源，除了每天推著手推車到菜市場做生意之外，還會撿些資源回收物來增加收入。

我們從來不覺得做這個丟臉，因為那是為了養活我們啊！因此，我們兄弟姐妹只要看到回收物，毫不遲疑地就會拿回家給母親，家裡像古物商一樣，隨時都堆滿了這些回收物品，母親看到這些東西，眼睛都會為之一亮！

雖然現在我們都長大了，生活壓力沒那麼重，可是對於一輩子都奉獻給家庭的母親來說，這輛手推車已經陪她度過大半個人生，與它的感情深厚，要她馬上放下，她還真不知道該如何打發時間，況且爸爸已往生，只剩下母親，我們知道她根本閒不住。

所以，我們從來不動她收手不做，她想做

就做吧！現在，大弟每天下班以後，還是去菜市場，幫她把人家送給她的報紙和瓶瓶罐罐載回來，母親每天最高興的是有人給她這些東西，有的人看母親一個人在撿拾這些回收物時，還以為她是孤苦無依的老人家，會特地把東西留給她，甚至要幫她將物品推回來，看到這些人的愛心，又何必為了自己的面子而剝奪老人家的樂趣呢？只是我會一再提醒她，不要做得那麼累，把身體搞壞了，當作是消遣和運動就好了。

母親做資源回收，一來有運動的機會，二來可以打發時間，不會變成癩呆或得憂鬱症，三來能夠增加收入。老人家有地方可以賺錢，能夠靠自己的力量養活自己，讓他們覺得自己還有用；至於丟不丟臉只在一念之間，我們為子女的心，又何必為了自己的面子而剝奪老人家的樂趣呢？只是我會一再提醒她，不要做得那麼累，把身體搞壞了，當作是消遣和運動就好了。

少年天地

新年老公公 新年老婆婆

文／王金選

繪圖／陳曉菁

「我今年收到八張耶誕卡。」「我收到三張……。」叮叮貓、咚咚豬和皮皮猴在樹下聊天，聊著聊著，咚咚豬忽然說：「有耶誕老公公，有沒有『新年老公公』？」

「有！」叮叮貓說：「而且還有新年老婆婆。」

「新年老公公、新年老婆婆？我只是隨便說說，還真的呀？」咚咚豬很驚訝。

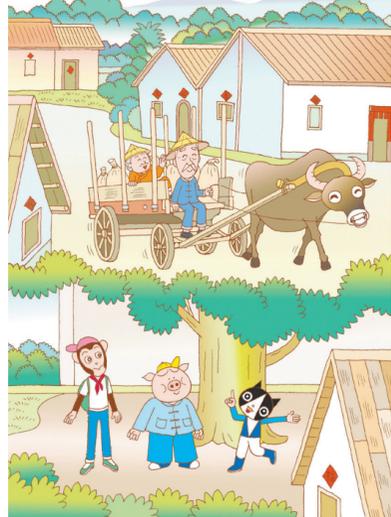
「嗯，這是我外婆告訴我的。她說，從前有一對好心的老公公和老婆婆，有一天，他們在家門口看見一個拿拐杖的流浪漢，就給了他兩顆饅頭，流浪漢一邊說謝謝一邊用拐杖在地上挖了一個小洞，然後說：『在這裡種蘿蔔，就會大豐收。』」

流浪漢走後，老公公真的在那裡放了一顆蘿蔔的種子。

第二天早上，老公公要去澆水時，發現蘿蔔竟然長大結小蘿蔔了，他又驚喜，趕快叫老婆婆來看，兩個人高興的把它拔起來，神奇的事情又發生了，因為那個地方立刻又長出了一棵蘿蔔；他們又把蘿蔔拔起來，拔完之後，又長出新的一棵……

就這樣，他們拔了好多好多的蘿蔔！後來，他們開了一家蘿蔔專賣店，生意不錯，日子過得很快樂。

那一年冬天，新年快到了，老公公對老婆婆說：『記得我們以前剛搬到這個村莊時，村民都對我們很好，有的給衣服，有的給食物，現在，我們應該要回饋大家了。』



老婆婆說：『是啊，應該的。』於是，老公公跟老婆婆坐著牛車，到處發送禮物——蘿蔔糕、蘿蔔乾、蘿蔔絲。就這樣，每到過年時，他們就會出來送禮物，大家就叫他們：新年老公公、新年老婆婆。」

咚咚豬說：「真是好有趣的故事呢！」叮叮貓繼續說：「故事還沒完呢！後來，村人為了感謝新年老公公和新年老婆婆，就用紅紙寫下他們的名字，貼在門窗上，老公公叫做阿福，老婆婆是阿春，所以寫著『春』和『福』字，直到現在過年時，家家戶戶的牆上，都還貼著這樣的春聯呢！」

分類財富

寬容，會更好

文／須彌光

日前，朋友青問我：「你覺得朋友之間最珍貴的情誼是什麼？」

我說：「寬容。」我和她分享了一篇網路故事。有一位部門經理，外出時丟失了手提包，裡面除了錢，還有公司的重要資料。

當她內疚地站在總經理面前，講完所發生的事後，總經理笑著說：「我再送你一隻手提袋好嗎？你的表現一直很出色，公司早就想對你有所表示，但一直沒有機會，現在機會終於來了。」

那位沒有暴跳如雷的總經理，用寬容的態度處理這件事，使部門經理心懷感激，後來任憑其他公司用多優厚的待遇聘請她，這位部門經理都不為所動。

這則故事雖發生在別人身上，但如果我們是那位經理，同樣也會很感動吧！

青告訴我，日前和好友發生爭吵，雖然她一再解釋，但對方就是聽不進去，她實在覺得很無奈，但還是選擇先不動怒，而向她道歉。

青告訴我，她的工作實在很忙，常常會有無常事件發生，為什麼朋友無法理解她呢？我想，每個人都希望獲得自己和別人的寬容，這是正面善解的力量，可以幫助自己不痛苦，也可獲得不可思議的情誼。

最後，和青分享一位長輩曾告訴我的話：「當你喜歡自己的時候，你就不會覺得自卑，當你寬容別人時，你就不會和別人敵對。能有這種感覺時，你會覺得滿意和心安理得。」