



佛光榮根譚

你有道，眼睛閉起來，世界便在心中，
心裡的法界，心裡的寶藏，心裡的安樂，
心裡的愉快，千金難買。所以學道的人
不要怕窮，只求有道。

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

真正之樂

文／星雲大師

恩愛如巧城，此樂何可貪？
世有生死患，唯道永寂然。

——《菩薩瓔珞經》

「恩愛如巧城」，世間的恩愛，就如一座巧妙的城堡。城堡裡五色繽紛，有很多的財富，也有夫妻、父母、子女、眷屬等各種的恩愛執著。

世間的恩愛並不是不好，只是不究竟，這許多的愛裡面，包藏了多少的煩惱、是非、罣礙，甚至有時候愛得愈深，煩惱、痛苦也愈多。

「此樂何可貪」，如此的快樂只是短暫虛幻，哪裡有真正的歡樂可言？

舍衛城一位富翁的女兒，原本生活幸福，卻在一天之內喪失了丈夫和兩個兒子，連對她疼愛有加的父母與唯一的哥哥，也在一場暴風雨中，因房屋倒塌而全部罹難。一再的打擊使她精神崩潰，在街頭狂奔哭喊，有人看了不忍心，於是帶她去見佛陀。

佛告訴她：「人應該明白生命無常、五蘊虛幻的道理，執著世間欲愛的人，無法領會解脫的喜。」

「世有生死患」，生死大患，是每個人都必須面對的人生實相。

當一口氣不來時，萬貫家財又能帶走多少？眷屬再怎麼恩愛，又有誰能替代？有些人面臨死亡的時候，放不下子孫家產，不想死、不肯死，執著不捨的痛苦，猶如烏龜脫殼般撕裂的劇痛。

這段詩偈提醒我們，世間的恩愛是不究竟的。

佛陀當初尚為悉達多太子，在一次遊四城門後，對人生的生、老、病、死產生很大的疑慮，為了尋求答案，毅然放棄權勢榮華，出家求道。

最後他不但證悟宇宙人生的真理，更度化無數的眾生，所以「唯道永寂然」，唯有認清世間真相，才能得到真正的寂樂自在！



圖／妙顯

2014禪淨共修

星雲大師：因為有你們 佛光普照全世界

【人間社記者陳德啓高雄報導】二〇一四禪淨共修法會，從今年二月二十二日在台北田徑場隆重登場、三月九日在桃園縣立體育場、三月十六日高雄世界運動會主場館、和二十四日在台中洲際棒球場舉行禪淨共修法會。

而「二〇一四禪淨共修祈福法會」北區場，二月二十二日在台北田徑場舉行，吸引近三萬信眾參與。

「國際佛光會中華總會成立幾年來，為國家社會究竟做了哪些事？」三月十六日下午佛光山開山星雲大師，在高雄世運主館場舉辦的「二〇一四年禪淨共修」現場，感謝所有佛光人的成就與集體創作，透過文化、教育、建寺等面向，讓佛光山從無到有，將佛光普照全世界，法水長流五大洲。

「因為有你們，讓佛法傳播至每個家庭」，大師表示，因為佛光人的護持而有了報紙與電視台，讓民衆透過閱讀而心開意解，並讓人間佛教傳播至全世界；因為佛光人，讓佛光山在世界各地創建寺院，弘揚佛法，讓當地人有了安身立命的心靈加油站，讓「佛光普照三千界，法水長流五大洲」。

大師感謝佛光人的支持，讓佛光山安心辦教育，從幼兒園、小學到大學乃至研究院，尤其國內的南華大學、佛光大學，美國西來大學、澳洲南天大學、菲律賓光明大學等五校結合為「佛光山系統大學」，藉以培育社會各界人才。

也因為有大家，佛光山叢林學院才能培育青年深入佛法義理。在傳承方面，大師感謝



二〇一四禪淨共修祈福法會南區場，在高雄世運主館場有四萬人獻燈祈福。

圖／人間社記者梁清秋

佛光人與社會大眾願意將家裡的子弟青年送來佛光山學習，因為佛光青年，讓佛教有了傳承與無限未來。

「因為有你們，讓台灣發光，台灣佛光照耀全世界」，星雲大師讚嘆，因為有佛光人，讓全世界的人都看到美麗的寶島台灣，看到這裡的人最美麗、氣候最溫和、社會最安全。

大師提及佛館的創建也在大家的護持下建成，報名加入佛光小姐服務大眾的人數也增

多，讓更多遊客了解各項建設與用意；因為大家的護持，讓佛書傳送各個角落，在世界流通發行。佛光會舉辦祈福祝禱，領眾祈願國泰民安、風調雨順，讓社會佛光普照、法水長流。希望大家能把參加法會的歡喜、淨化、平安功德都帶回家。

星雲大師虛懷若谷的胸襟，讓現場與會大眾感動至極，從大師的字字珠璣話語中，讓大家看到佛法的奧妙，行三好的重要，可以為社會、為國家帶來美好與和諧。

發酵的奧秘

文／大慧 圖／清淨母語

鬧市、鄉間林立各式烘焙坊，兜售麵包的小車，穿梭於大街小巷，烘烤香氣十足的小確幸滋味，口味多元的麵包，已是現代人三餐的簡便選項之一。

麵包又名麵飽，閩南語讀「燒胖」，其音襲自日語「もけ」，而日音來自葡語「pao」。澳門稱為「葡飽」。古代歐洲吃的「胖」是採秤重計價，因為它的口感沉實，每一個的大小或重量都會有些增減。

不論是麵飽或葡飽，「胖」要好吃，麥好料足是基本的，但是入肚後，還要能「好消化、不脹氣，充滿幸福感」，這學問就大了。而能為敏感的消化道把關，找出原物料的好壞真偽，可不是靠現代先進儀器的檢驗數據，關鍵其實是在一切的發酵菌種。

發酵是菌類分解物質的過程，帶動出生態中物質轉換能量、生生不息的循環方式之一。固態的常見成品如麵點糕餅，液態則是酒醋酵素。

人類從觀察自然中，獲悉發酵的奧秘，並運用在生活中。例如：鮮乳、甘蔗汁轉化成酸奶、甘蔗優格；澱粉類可以做成麵包、饅頭；豆類轉換後變成醬油、腐乳、納豆；生鮮蔬果發酵後，就成為好吃的泡菜、蘿蔔乾。甚至連醫療常用的黴素，都要經過發酵過

程。菌種不但是地球上最古老的生命，也是具最多樣及無處不在的特性，數量之多不可計數。

每一菌種都有其生態鏈中的一席之地，現代科技分別為好菌、壞菌，是用二分法簡化了事物，和菌種的多元實不相符。反而菌種本自具足的條件和天地之道是相通的，其中奧秘之深，連現今的食品、生化、醫藥、農業，都離不開菌種的發酵作用。

用古早味發酵過後的食物，和現代使用工業純化的菌種來發酵是截然不同的。古法自然發酵的味道品嘗起來鮮美，口感的層次變化更豐富、多元，最重要的是，在腸胃道自



然然而變得好消化、吸收、代謝。為了孩子的成長，我尋尋覓覓餐桌上的依循古法生產的基本食材，摸索了數十寒暑，原始食材風貌，才——從田野、鍋爐、灶腳、烤箱間重現。

長年吃真食材，讓孩子有了鑑賞好滋味的能力。家中無口牙的老人家，也很期待在風和日麗的下午茶時光，品嘗香甜軟嫩的「燒胖」。



↑近來食安問題頻傳，在家自己做麵包，好吃又安心。

吐司

材料：麵粉500克、甘蔗優格300CC、竹鹽些許

配料：葡萄乾1大匙、肉桂粉1/2小匙、薑粉1/4小匙、花生油些許

作法：1.麵粉篩過，和甘蔗優格、竹鹽拌勻，揉成麵糰至不黏手。
2.麵糰靜置盆中，蓋上濕布，自然發酵一個晚上。
3.放入塗花生油的烤模，在150℃預熱的烤箱中，下火烘烤十五分鐘，上火續烤十分鐘，即可取出放涼、扣出，切片食用。

另類財富

王哥柳哥遊台灣

文／加減

那天一上公車，後座坐著一肥一瘦乘客，強烈對比，讓人想起老電影《王哥柳哥遊台灣》的經典畫面。

人不可貌相，不必太在意外表，但過胖過瘦會影響健康，不能放任。

有位肥胖小姐抱怨說，她每天三餐喝水，每餐吃一湯匙飯都會發胖，言下之意，不是自己放任飲食，怪罪先天體質。有位超瘦男士則說，他很想胖，只是吃再多也還是骨瘦如柴。

人要胖要瘦，其實道理很簡單，就像「銀行理論」，收入多，支出少，存款多，領款少，戶頭自然豐沛，相反，收入少，支出多，入不敷出，戶頭當然「乾涸」。

要瘦要胖，應在自己。少吃多動，自然會瘦。多吃少動，當然會胖。

那位說「喝水都會胖」的小姐，雖然三餐吃得少，但其他時間猛吃零食，熱量超高，不胖也難。那位瘦先生則是胃口不佳，挑三揀四，太會挑食，營養不均衡，當然胖不起來。

少吃多運動，生活起居正常，心胸放寬精神好，心情愉快身體健康，身材自然會合標準。

少年天地

文／小葉姊姊
繪圖／洪昭賢

自從快樂服飾店開幕後，原本熱鬧滾滾的快樂路，人潮更加擁擠，由於店裡窗明几淨，加上老闆娘小莉具備服飾的專業知識，所以，上門的顧客絡繹不絕。

「奇怪，今天怎麼靜悄悄的？」平常小威下課經過快樂服飾店時，大老遠就能聽到老闆娘小莉爽朗的笑聲，不過，今天卻異常安靜，仔細一問，才知道小莉正為店裡遭小偷的事而困擾。

小莉告訴小威，她早上收到一筆款子，結果下午不翼而飛，在這段時間內，總共進來了五位老顧客和一位陌生訪客，「錢一定是陌生人拿走的」，小莉信誓旦旦地說。她還告訴小威，前兩天她就看到那位陌生人在店門口東張西望。

這名陌生訪客到底是誰？經過一連串詢問，小威查到陌生訪客是住在青青小鎮、同樣開服飾店的阿山。

有了線索後，小威就到阿山開的服飾店了

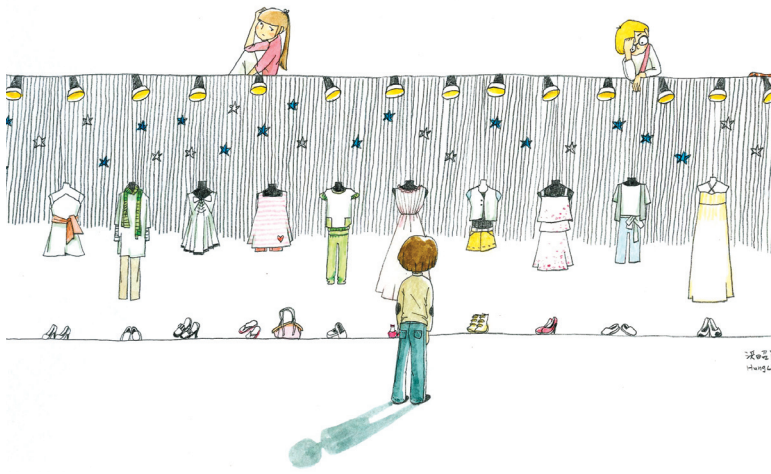
解狀況，他發現，阿山店裡的裝潢、擺設和快樂服飾店相似度極高……「錢失竊和我一點關係也沒有！」阿山急忙澄清。

阿山說，由於服飾店生意不佳，所以，他才想在快樂服飾店附近觀察觀察，看看能不能找出做生意的方法，沒想到卻因此被誤認為偷錢賊。

之後，小威又調查了當天進入店裡的五位顧客，但是仍沒有任何收穫。

就在案情陷入膠著時，小莉居然在衣服堆中找到遺失的錢，「原來是我自己糊塗，還錯怪了別人！」小莉很不好意思地說。

小威提醒小莉別再那麼粗心，也告訴她，



許多人光顧快樂服飾店，不只是來買衣服，還想知道她做生意的祕密。但小莉毫不吝嗇地大方分享她做生意的祕訣：「除了服飾要時向外，還得加上誠意和勤奮！」

從那之後，快樂服飾店門口不再有陌生人，全是開心上門的顧客了！

幸福微光

有溫度的一天

文／親人

中午陪媽媽吃飯，桌上有我喜歡吃的苦瓜、長年菜、地瓜葉和幾片肉，邊吃邊聊，菜式雖然簡單，卻是最好吃的大餐。

吃完，我帶媽媽搭捷運去探望九十三歲的大姑媽。她們多年沒見，緊握雙手，閒聊憶往，愉悅的神采，感覺都變年輕了，熾熱的氣氛，更是一掃今天冷冽的氣溫。媽媽高興地說：「以後我就會自己搭捷運來了。」真是好棒的收穫啊！

晚上我到牙醫診所，牙醫師用精巧細膩的手及製作藝術品的心，把我觀察一年多的門牙植上，總算門面整齊，講話不再漏風。

就是這樣的一天，讓長者開心，除其懸念，製造無價的溫馨；自己也深刻體會到要好好照顧身體的每一部分；而能讓八十三歲的老媽媽學會搭捷運，更是幫她建立了無比的信心。

簡單的一天，卻是有溫度的一天，最後再給媽媽一個大大的擁抱，為今天畫下美好的句點。