



佛光榮根譚

生活清貧知足，即見聲聞淡泊之性；  
明了緣起法則，即見緣覺寧靜之性。

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

星雲說偈

## 慶壽戒殺

文／星雲大師

不怕虎生三個口，只怕人懷兩樣心；  
逢人且說三分話，未可全拋一片心。

——古德

「不怕虎生三個口，只怕人懷兩樣心」，老虎很可怕，長了三張嘴的老虎更是兇猛，但是真正可怕的是虛偽的人，是懷有陰陽兩樣心的人。

俗語說：「畫虎畫皮難畫骨，知人知面不知心」，有形的敵人或者是明刀明槍，並不算可怕，反而是看不見的貪瞋痴、邪見、偏激、傲慢……，才是真正可怕的敵人！

因此，防人容易，防杜自己潛意識的欲望才是難啊！

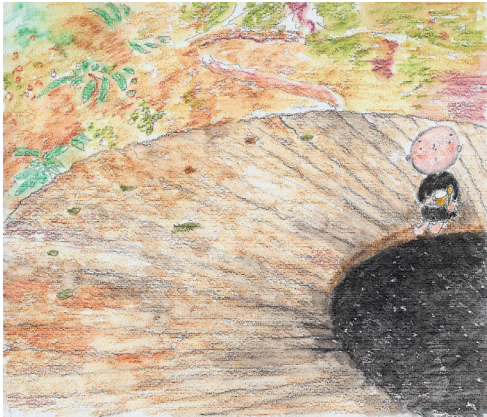
「逢人且說三分話」，老於世故的人，都懂得說話要謹慎，不把話說得太滿，尤其在一切都還沒有實現之前，更是不輕易曝光，以免樹大招風，後果難以收拾。

與人相處交往，則「未可全拋一片心」，這倒不是說我們對別人不必真誠，最主要的是「害人之心不可有，防人之心不可無」。

在這個無奇不有的社會，有的人表面上與你非常親近、友愛，一腔的甜言蜜語非常動聽，其實心裡懷著鬼胎，你救度不了這樣的人，只好節省力氣，把心力奉獻給更需要救度的溺者。

現今社會裡，長養自己的真心、誠心、慈心與愛心的同時，也要有防範別人的假心、偽心、害心與恨心的保護措施，才能安然自在的面對人群。

佛教中的防範未然，也是吾人進德修業的一項重點，我們除了提防他人的惡心惡念，更要慎防己身的惡意惡行，才是符合潮流、符合佛法的身心環保。



圖／妙顯

另類財富

## 回歸廚房

文／曾言

最近有人發起「回歸廚房運動」，提醒為人父母回家煮晚飯。

台語俗諺「杜冷那成家」、「無鼎無灶，誰來有孝。」意思是說：「爐灶冷清清，家裡不開伙，那像個家。」「家中鍋爐都沒有，怎能孝順年老的父母，扶養年幼的子女。」不過這是早年社會的處境，現在人工作忙，外食又方便，只要有錢不怕沒飯吃，外食風氣鼎盛。

早年有類似的運動「爸爸回家吃晚飯」，那是男主外、女主內的年代，男人為了家庭在外打拚，忙於工作、應酬，經常不回家吃晚飯，長久下來疏於親情，讓家失去溫度。

工商社會，雙薪家庭普遍，夫妻忙碌，子女托人照顧，外食成了族群，鍋冷灶寒，不開伙的家庭到處可見。而父母出門，孩子還在睡覺，也有孩子出門，父母還在床上，碰頭機會不多，關係日漸生疏，甚至只建立在金錢給付。

有一則笑話，老師出作文題目「爸爸像什麼？」，有人說爸爸像「提款機」，要錢才想起他。也有人說爸爸像「鬧鐘」，每天只叫我起床。更有人說爸爸像「標本」，偶爾看到他。

不管父親像什麼，孩子的童言童語，天真之外還有點辛酸，透露出對親情的期待。

閱經濟時代，收入趕不上物價，正是回歸廚房的好時機。為人父母的把工作做完，回家進廚房，分工合作，洗洗切切、煎煮炒炸，合作完成可口清淡的晚餐，省錢又養生。

一家人在餐桌上吃吃喝喝，有說有笑，對家庭和樂與子女教育絕對有幫助！

# 禪宗初祖至六祖像 安座佛館



（右上）四祖寺方丈明基法師、中國佛教協會副會長暨五祖寺住持正慈法師等，將祖師迎請到金佛殿安座。

（上圖）禪宗歷代祖師聖像隊伍，往金佛殿方向徐行。

圖／人間社記者陳昱臻

圖／人間社記者梁清秋

【人間社記者陳昱臻大樹報導】佛光山佛陀紀念館日前盛大恭迎禪宗初祖達摩祖師、二祖慧可大師、三祖僧璨大師、四祖道信大師、五祖弘忍大師、六祖惠能大師聖像，至佛館金佛殿安座。從問道堂開始，大眾夾道合掌迎請，見證兩岸佛教交流史上難遭難遇的一刻。

天空飄著濛濛細雨，為禪宗六位祖師灑淨

洗塵後，隨即轉晴，眾人對瑞相嘖嘖稱奇。

此事源於去年湖北省黃岡市贈送禪宗四祖道信禪師及五祖弘忍禪師兩尊祖師聖像予佛光山之因緣，日前由湖北省常務副省長王曉東、黃岡市市長陳安麗等湖北省常委代表團，將禪宗的祖師像贈予佛光山。

佛光山開山星雲大師表示，中國佛教禪宗有六大祖師，初祖達摩祖師、二祖慧可大師

、三祖僧璨大師、四祖道信大師、五祖弘忍大師、六祖惠能大師，今日禪宗六大祖師，迎請恭奉在佛館金佛殿，將來興建祖師堂供奉，不僅是對祖師的尊重，也是對中華文化的傳承。

王曉東指出，禪宗文化是中華文化的重要寶藏，湖北省黃梅禪宗四祖寺與五祖寺的禪宗法脈，與佛光山的禪文化一脈相承，共同

自然生活

## 木棉情

文／夢花  
圖／拾禹

車站前的一大圈木棉樹圍繞著籃球場，現在正開得熱火朝天，一朵一朵紅橙橙的爭奇鬥豔，時而引得路人停足側目，傍晚時分，我最喜歡牽著一雙小兒女前來木棉道漫步嬉戲。

今天的籃球場難得的冷清，沒有男孩們打球，也沒別的小朋友追逐。才進場邊的護欄，兩個小傢伙便同時掙脫我兩手的牽制，飛快的跑開。

「木棉花耶！媽媽快你看，有好多木棉花耶！」

女兒興奮的大叫，像發現新大陸一樣跑回我身邊，拉著我的手去看她眼中的驚豔。

球場靠復興路的一邊沒有護欄，整排的木棉樹挺立在分隔島上高聳入雲，枯枝上火紅的花朵極為醒目，也有靜靜躺在樹下的落花，樂天知命的妝點著木棉樹的腳跟，又成另

一幅典雅的風景。女兒就是被地上的朵朵紅花所吸引。

兒子也追過來，他的腦袋裡有數不清的問號，像個中空的海綿急著跳進水中把自己吸飽，此刻他撿起一朵木棉花，一如既往的開始發問：「媽媽，它為什麼叫木棉花啊？」

「因為它是生長在木棉樹上。」我指著木棉樹回答。

「那它為什麼叫木棉樹呢？」兒子也仰頭指向木棉樹，繼續問。

「因為它屬於木棉科，所以叫木棉樹，其實它還有好幾個名字呢，也有烽火樹、英雄樹等叫法。」我粗略給兒子講解著。

我生長在中國北方，來到金門才有幸邂逅木棉花，記得第一次看到木棉花，就被那熱情如火的花朵深深迷醉。



「天哪！世界上怎會有這麼美麗的花？」我當時的一聲驚呼丈夫至今記得，他還會為我的少見多怪怪笑我N次呢！

也難怪，丈夫是金門人，木棉花伴他從小到大，看得早已習慣，他當然不能體會木棉花在我這初識者眼中的獨特美感。因為對木棉花的「一見傾心」，我特意上網蒐集有關

廖叔叔健康天地

## 素食護肝 選優質蛋白質

文／廖建民

素食者容易蛋白質不足，或攝取含有毒素的蛋白質，肝硬化比例不亞於一般人。他們常忽略從植物中補充蛋白質，或者不知不覺吃進不新鮮的豆類食品，或過多人工添加物的加工製品。

台灣地區高溫潮濕，豆類極易發霉產生黃麴毒素，造成肝細胞嚴重壞死，無法修復，導致肝硬化，多攝取優質蛋白質能預防。

哪些素食食品中可攝取到優質蛋白質？以下幾種選擇：

一、多喝含活菌的鮮羊奶、鮮牛奶、酸奶（即優酪乳）及乳酪，選擇不加防腐劑整塊包裝的活性乳酪（一般市售片裝乳酪都添加人工防腐劑），補充牛奶蛋白或初乳蛋白，吸收力較高，產生的尿酸較少。

二、食用新鮮雞蛋，盡量以水煮蛋、蒸蛋

它的介紹，了解到木棉樹的科屬、得名、花期等等，還拍了多幅木棉花特寫收藏起來。來金門的三年，每逢春天我都會貪戀木棉花的花期，陪它花開花落，抽枝結果，直到棉絮飛揚。

「媽媽，是不是因為它長得高大，所以也叫英雄樹喔？」兒子的問號源源不絕。「嗯！」我點著頭，望著木棉樹的挺拔之姿，一股敬意自心底油然而生。

木棉樹就像我所了解的鄉親，純樸、熱情、堅強，讓人欽佩，讓人折服，在乍暖還寒的早春，木棉花迎著冷風，傲然綻放在枯枝之上。多像堅強的金門人，百折不屈，自強不息；那火紅的顏色，多像熱情的金門人，忠誠樸實、善良好客。

看著幼子們小心翼翼的捧著木棉花愛不釋手，歡愉的笑容映在小臉上，我也不禁深吸一口清新的空氣，整個人頓時精神放鬆，彎腰也拾起一朵橙紅，放入掌心細細把玩，那溫暖的色澤，使人欣喜，叫人眷戀。

我深深愛上嬌媚而又大方的木棉花，也深深愛上腳下這塊淨土。

、荷包蛋、紅蘿蔔及奶油等炒蛋方式為主。

三、從新鮮豆類製品補充蛋白質，例如豆皮、豆干、豆腐、豆漿等。豆類或麥類再製品，選無漂白（自然色澤應為黃褐色，且容易酸壞）的素雞、素鴨、麵腸等，這是很好的蛋白質來源。

四、雜糧選擇，花生要挑選外型完整無缺且無發霉的新鮮花生，或有標示黃麴毒素含量限制的花生醬、花生粉。冷藏無加工的瓜子、堅果和核桃。新鮮無霉味的五穀雜糧。

再製品部分盡量選擇成分標示完全的優良製品，可避免黃麴毒素、硼砂、色素、人工香料、雙氧水漂白劑、防腐劑、抗氧化劑BHT和BHA、味素、油炸過氧化脂肪酸的傷害，肝臟病變的機會就能減低。素食中選用優質蛋白質，才是素食者護肝最佳辦法。

## 參禪參纒 佛說過金剛經？

文與圖／尤俠

