



佛光榮根譚

動亂歸於寂靜，差別歸於平等，
寂靜與平等，就是涅槃的境界。

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

不生氣

文／星雲大師

不起瞋恚心，修習忍智慧，
精進持淨戒，能辦一切事。

——《華嚴經》

我們平時的心念及行為，有好與不好，但最糟糕的是瞋恨。所謂「一念瞋心起，百萬障門開」，只要瞋恚的恨心一生起來，往往沒有道理人情可言，什麼都不顧了。

有的人怒火中燒時，也許看到一盆花，就生氣地把花給慣了，可是花並沒有得罪他；或是看到桌子就將它推倒，可是桌子也沒有得罪他，可見瞋恨、暴怒是很糟糕的事，會讓人失去理智。

要一個人忍受苦難、忍受飢餓、忍受寒冷等，都還算容易，但是忍一口氣，這就很難了。例如有的人上法院打官司，為的就是爭一口氣，不惜花大錢請律師訴訟。

瞋恨心很惡、很毒，可以毒害一個人的心靈，許多無邊的罪惡，都是源自於一念的瞋恨。像戰爭時的殺敵，是爲了保國衛土，不得已而殺，如果帶著瞋恨的心，一心想殺死、打死對方，這樣就不應該了。

「不起瞋恚心，修習忍智慧」，瞋恨心重的人，必須修習「忍」的智慧，忍耐正是用來對治瞋恨的。有道是「忍一口氣，風平浪靜」，不論什麼事，可以今天不計較，就忍一下，或許明天就沒有事了。

所以，我常勸想發脾氣的人，先不忙著發作，發脾氣前先轉個念，例如五分鐘後才找對方吵架或理論，等忍過了這五分鐘，也許就不吵架、不理論了。忍是一種力量，有力量就能將瞋恨心制住，將瞋恨心消除，將瞋恨心化解，這就是忍的智慧，沒有智慧是不能忍的。

「精進持淨戒，能辦一切事」，做事能持淨戒，就不會做犯戒犯法的事，並以忍耐的力量去除瞋恨心，此外，還要有精進的力量，才能將事情完成。

持戒就是守法，做事能奉公守法，精進奮發，何愁不能辦成一切事。



圖／妙顯

另類財富

沒有本錢輸

文／曾言

日升日落，對一般人來說再平常不過，但如果連續三天都是夜晚，盼不到天明，就會打亂日常節奏；同樣地，如果三天都是白天，沒有夜晚，一樣讓人無所適從。
極地超馬強人陳彥博，就是在「奇特反常」的極地苦練，闖出一片天地。他跑遍七大洲、八大站超級馬拉松，更難得的是，極地超級馬拉松比賽並無獎金，選手訓練、參賽費用須自籌，除了身體磨練，還有經濟負擔，身心飽受煎熬，但陳彥博樂此不疲，就連得了喉癌仍不放棄。

陳彥博說，他很怕黑，超跑常須摸黑跑很長一段路；他分段設定目標，跑一段、再跑一段，「撐一下」堅持下去，就獲得成果，他強調「恐懼、害怕是自己想出來的」。
陳彥博說，參加極地超馬，一路是孤單的，他沿途與自己對話，提醒自己沒有本錢輸，就要有本錢贏。

人因有夢而偉大，陳彥博說，夢想是挑戰更多不可能，讓生命更有意義。因此每次到達目的地，陳彥博都痛哭流涕，是痛苦，也是興奮，更提醒自己別忘了初心。

看到陳彥博風光的背後，你能了解「沒有本錢輸，就要有本錢贏」的哲理嗎？

關懷社會 佛光山10道場獲表揚

【記者林洛澄新北報導】台灣內政部日前舉辦「心中有愛·台灣有福」一〇三年宗教團體表揚大會，爲結合宗教團體與大眾關懷社會的力量，內政部長陳威仁與十四宗教、二十二位宗教領袖，首度聯合簽署「好人好神運動宣言」，並頒獎感謝二百五十八個宗教團體，長期爲社會付出。

「好人好神運動」有佛教、道教、一貫道、天主教、基督教等十四宗教，及中華民國宗教與和平協進會響應，內容呼應一九九三年在美國芝加哥召開的世界宗教議會發表的《世界倫理宣言》。

「透過宗教力量，讓迷途羔羊找到生命意義。」陳威仁說，今年台灣發生許多事件，感謝各宗教團體抵達現場關懷受災民衆，提供物資，讓災民重拾信心；宗教有教化人心力量，好人好神運動以提倡公德心與社會責任爲目的，並希望宗教團體協助輔導中輟生，或透過設置心靈健康專線等方式關懷青少年。

佛光山多年來，致力於老人福利服務、監獄教化、醫療服務、急難救助、捐贈助警器，以及協助菲律賓海燕風災等多項的國際賑災。

今年佛光山有十間道場獲得內政部表揚，包含佛光山寺、宜蘭蘭陽別院、苗栗大明寺、澎湖海天佛利、基隆極樂寺、新竹法寶寺、嘉義圓福寺、台南福國寺、高雄南屏別院等；值得一提的是，彰化福山寺爲佛光山第一間別分院，今年榮獲行政院與內政部頒獎



內政部長陳威仁（中）與佛光山十間道場獲獎代表合影。

圖／人間社記者莊美昭

肯定，意義非凡。

佛光山寺常務副住持慧傳法師爲佛教界代表之一，他表示，好人好神運動與佛光山開山星雲大師提倡「三好」、「四給」精神不謀而合，透過宣導實踐於生活之中，自然達到五和的淨土世界。

板橋講堂監寺永恭法師代表佛光山寺受獎

時說，佛光山秉持星雲大師倡人間佛教理念，當台灣發生澎湖空難、高雄氣爆事件時，第一時間到場關懷、提供物資支援，未來會持續在文化、教育、慈善等方面努力耕耘，期盼世界更美好。

彰化福山寺監院覺興法師表示，寺院設有佛光緣美術館彰化館、彰化社區大學，並提

供輪椅等二手輔具回饋里民，並舉辦許多活動帶領社區，發揮寺院淨化人心功能。

覺興法師說，星雲大師希望信徒在中區有落腳之處，福山寺是透過義工資源回收換取經費才得以建成，堪稱「環保寺」。他感謝歷任監寺、信衆集體創作，才能在十五年內累計十二次獲內政部肯定。

媽媽教的素食

番茄羅勒乳酪醬

文與圖／陳悠悠

媽媽的菜園，一年四季都有色澤鮮豔、營養價值高的番茄。醫學研究，番茄含有豐富胡蘿蔔素、多種維生素、抗癌細胞及抗衰老元素。

在物質匱乏的年代，對我們七姐妹而言，番茄是營養聖品，超喜歡番茄酸酸甜甜的好滋味。下課後，姐妹必先到家園尋找紅番茄，還沒回到家，就進五臟廟。

番茄是媽媽料理的好食材，無論如何烹調，全家人都喜歡，尤其最愛媽媽獨創的「番茄羅勒乳酪醬」。

「番茄羅勒乳酪醬」烹調簡單。六人份材

料：三個番茄、羅勒（九層塔）一把、乳酪絲兩大匙、黑胡椒粒一小匙，鹽、冰糖視個人口味加入、橄欖油二大匙、蓮藕粉一匙半（勾芡用）、水三百CC。

鍋熱放入橄欖油，倒入洗淨切碎的番茄，翻炒滾後加入水、鹽、糖，中火煮滾，轉小火煮五分鐘，加入已溶解的乳酪絲，與番茄醬汁調和，慢慢倒入調好的蓮藕粉，用鍋鏟拌勻，最後加入黑胡椒粒及切碎的羅勒，快速起鍋，大功告成。

番茄羅勒乳酪醬冬天伴飯、麵，茄汁、羅勒及乳酪香，滑過舌間齒縫，真是人間美味。夏天冰涼吃，酸中帶甜好滋味，讓昏沉的味蕾甦醒。



人生風景

天哪，有蛇！

文／曾泰元（東吳大學英文系主任、林語堂故居執行長）

我屬蛇，但我最怕蛇！

我作惡夢，最常夢到的情節就是身邊出現了蛇。夢到蛇時我幾乎都會尖叫，淒厲之聲總能立即驚醒枕邊人，在她輕拍安撫後，我才意識到那是夢，然後抱著驚魂未定的心，迷迷糊糊地繼續入睡。

小學的自然課本有一課介紹台灣的毒蛇，還附上許多毒蛇的彩色照片，讓人看了覺得噁心恐怖。

那時我喜歡捉弄妹妹，常把自然課本翻到那一頁，強迫她去看雨傘節、眼鏡蛇、青竹絲、百步蛇、龜殼花之類的照片，她每次都被我逗得尖叫掉淚。

我現在作蛇的惡夢，八成是兒時調皮搗蛋的現世報。

時光飛逝，我都已年近半百，除了四十年

前看到一條包在塑膠袋裡的死蛇之外，還沒有親眼見過活生生的蛇。想不到六月初的梅雨季，我竟與兩條青蛇在外雙溪狹路相逢！

那天又濕又悶，中午過後不久，便下起了滂沱大雨。後來雨勢稍歇，我離開東吳大學的研究室，準備開車去林語堂故居開會。

我沿著樓前灌木夾道的小徑走，走到一半，餘光瞄到灌木叢下似乎有動靜，停下腳步回頭一看，居然是蛇，綠色的蛇，把我嚇出一身冷汗！

我雖然驚慌害怕，但還是力圖鎮定拍照存證，然後馬上衝回研究室打電話，以顫抖的聲音給校安中心回報，請他們即刻派人過來處理。我在小徑的入口處守著，以免其他人誤入險境。

三、五分鐘後，保全大哥就騎著摩托車現身了。他手中拿著長長的捕蛇夾，問我蛇在哪裡，我驚魂未定，遠遠指著小徑的中間。他走過去一看，發現蛇還在，還嘖嘖稱奇地

說，是交纏的兩條蛇。

才一會兒功夫，這兩條蛇就被夾了起來，在空中伸縮扭動，讓我想起了希臘神話的蛇髮女妖美杜莎（Medusa）。

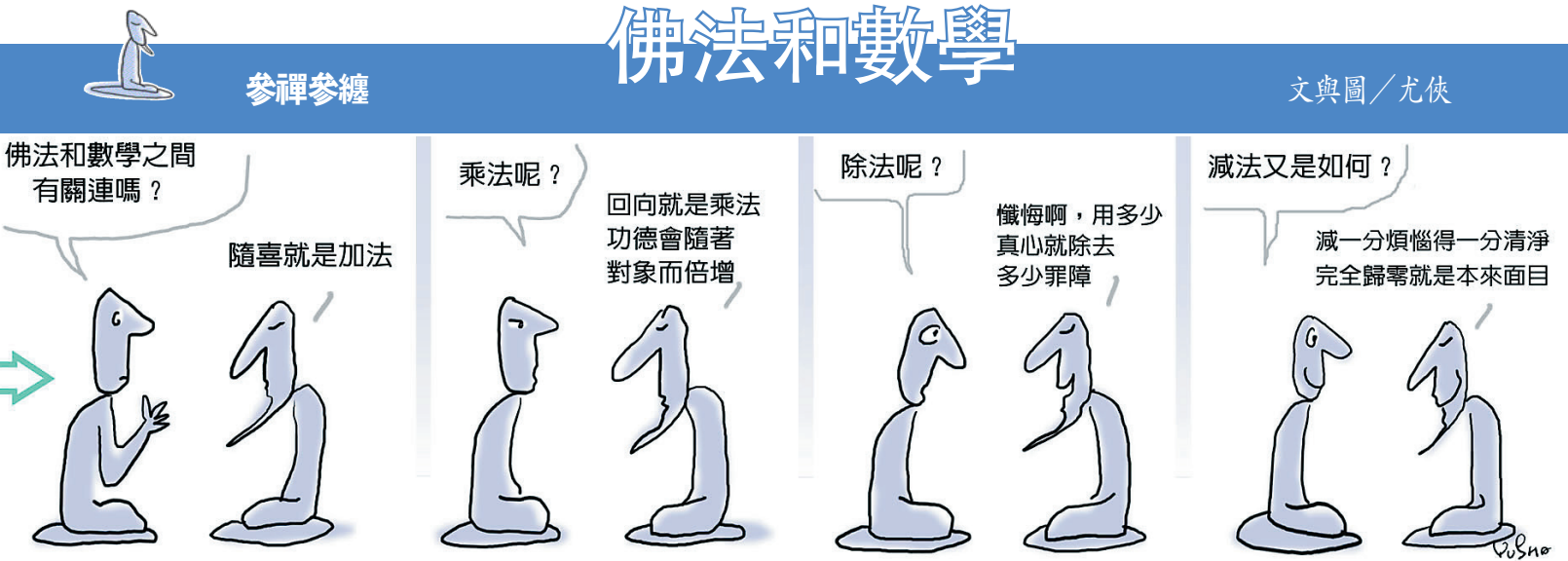
我怕蛇，學校位於山坡地，據說偶爾就會有蛇出沒，校園各處都有告示要大家提防，可是我到校十五年從沒見過，那天卻給我上了一堂震撼教育課。我暗自決定，以後再也不走那條小徑了，可是隔天，我竟習慣性地又走了進去，發現時已經太晚，無法回頭，只能硬著頭皮往下走。

我緊繃神經，眼觀四面耳聽八方，生怕草叢裡竄出了蛇，滑過我的腳背，更怕大樹上掉下了蛇，圍了我脖子掛在我的肩膀。我愈想愈緊張，好不容易才走出小徑，成功安全脫困。

小時候種下的因，如今我已嘗到了果。佛家講的「因果報應」，以另一種形式展現在我面前，提醒著我呀！

佛法和數學

文與圖／尤俠



禪 | 門 | 語 | 錄

文／星雲大師

譯者／滿和法師、Doris Koegel-Roth、Leon Roth

每個人內心都有一樣比黃金鑽石更寶貴的東西，那就是人人本具的佛性。佛性，用比較淺顯易懂的字眼表達就是「禪心」；用禪心安頓自己，不管在順逆境界，都能時時自在。

You have a treasure within that is more precious than gold or diamonds. It is your inherent Buddha nature. Therefore, let your Chan mind free you from all your fears.