



親友的關係應該做到「互相安慰鼓勵，嘉勉惜福守財，幫助人格尊榮，彼此隱惡揚善，督促前往善道」，以道相交，以捨往還，不可只有金錢的往來。

星雲說偈

親近善知識

文／星雲大師

能捨惡知識，親近善知識；
菩提道增長，猶月漸圓滿。
——《大寶積經》

這首偈語教導我們：如何選擇善友，如何親近良師，才能夠讓我們的人格與菩提道業有所增長，就像月亮一樣日漸圓滿。

朋友分成許多種，有好的朋友，也有壞的朋友，因此，我們交朋友要有所選擇。哪一些是善友呢？好比拔刀相助的義氣之友，肝膽相照的心腹之友，患難與共的生死之友，直言相勸的諍諫之友……。親近這許多的善友，能使我們的人品、道德不斷地向上提升。

相對地，壞的朋友也有許多，比方趨炎附勢、攀龍附鳳的阿諛之友，見利忘義、為富不仁的勢利之友，吃喝玩樂的酒肉朋友，花言巧語的奸佞之友……。與這類的損友、惡友相結交，不僅有損我們的品格，將來恐怕也會敗壞我們的德業，所謂「近朱者赤，近墨者黑」，故而要「能捨惡知識」，避免和惡知識往來。

「親近善知識」，我們應該多親近善知識，多結交做人耿直、多聞、慈悲、忠誠、有學問、有修養、講義理的善友。這一類的善友，在我們有困難的時候，會全力幫助我們，不會嫌棄我們。所以，真正的善友，在我們苦惱的時候，會細心開導；懈怠的時候，會給予鼓勵；委屈的時候，會給予安慰；有過失的時候，會給予勸導。

平時能遠離惡知識，多親近善知識，就能「菩提道增長，猶月漸圓滿」，我們人生、我們的前途，我們的信仰正覺之路，都會愈來愈寬廣，愈來愈增上。我們的人格道德及智慧，也會因為善知識的提攜，日漸圓滿，如同十五的滿月，光輝明亮。



圖／妙顏

另類財富

分享的力量

文／雲心

去年，三個平均年齡二十五歲的年青人發想了一個「石頭湯計畫」，並於五月組成「人生百味」團隊，透過分享的力量，讓每個人都有機會照顧社會邊緣的弱勢族群。

「石頭湯」取名自法國著名童話：三個士兵打完仗又餓又累，途經一座貧窮的村莊，他們沿路敲門，卻沒有人願意把食物拿出來。一個士兵靈機一動，便提高音量說：「既然沒東西吃，我們就來煮石頭湯吧！」「石頭也能煮湯？」村民們從沒有聽過這樣的事，好奇心趨使他們把緊閉的門打了開來。

一隻大鐵鍋裡，起初只放了三顆石頭和水，經過士兵巧妙的引導，村民們一個一個主動跑回家，搬出自家的食物投入鍋中，最後熬煮成一大鍋美味的濃湯，大家圍坐下來開心地吃喝。其實，濃湯美味的祕訣不在石頭，而是大家真誠分享的當下。

「人生百味」團隊從沒有廚房、沒有食材，也不會廚藝，他們只是在網路上傳達理念，並請大家捐出家中剩餘的食材，經網友口耳相傳，隨即收到各地小農宅配來的新鮮食材、家庭整理出的食物和調味料，還有擅長烹飪、現場義務服務的朋友加入，讓「石頭湯」的故事一次又一次延續下去。

分享，是人間最善美的風景。一個人的力量很有限，若能善用分享的力量，人人都有可能成為改變社會的契機。因此，當我們在感嘆世間人情冷漠時，何不從你我的身邊開始呢？

星雲大師：自由建立在尊重上

【人間社記者陳昱臻高雄報導】「第五屆兩岸徵文頒獎典禮暨青年文化營結業式」日前在台灣高雄佛光山及佛陀紀念館舉行，佛光山開山星雲大師與中華文化促進會榮譽主席許嘉璐及媒體團、青年團接心談話，並開放大眾提問。

星雲大師關心許嘉璐的健康狀況，請他多多休息。許嘉璐妙語回應大師：「我想多聽聽法音，賴著在這裡不走。」讓大家都對許長者的精進精神敬佩不已。

「中華民族復興面臨最大的障礙，該如何克服？」星雲大師表示，中華民族要復興，首重兩岸往來，同中存異、大家和平兩岸一家親，中華民族多個種族如五根手指，握拳有力量，不要分裂對立，大家團結合作，未來中華民族首屈一指希望必定實現。

人間佛教淨化人心

「請問大師二〇一五年對兩岸關係的期許？」大師表示，兩岸多來往，你來我往、我往你來、來來往往，未來可以兩岸一家。在台灣有許多陸客，對台灣幫助很大，也希望學生來台留學。過去台灣百萬商人到大陸，

現在大陸企業也可以來台投資，台灣經濟有空間，大陸也要招商，歡迎台灣企業過去；若台灣招商，大陸也要來。人世間各有因緣，只要有人緣、有市場，都是我們的通道。

星雲大師表達，希望人間佛教能到大陸，人間佛教可幫助樹立道德、淨化人心，幫忙維護社會秩序，因佛教與政治不對立，佛法可協助安頓人心，信仰共產主義、信仰佛教不衝突，如同交通有公路而後有鐵路，再開放一些是重要課題。

慈悲化解極端對立

「大師對年輕人有什麼期望？」大師期許，青年要把愛心擴大，不要完全為自己，心中除了自己，還要有大眾。人活在世上父母養育、老師教育，重要的是讓人接受、有禮貌、學問、道德、負責、苦幹、勤勞，社會接受才有前途，把愛心擴大才能擴大；若只想到個人利益，傲慢、自我享受、不顧念別人則不能成功。把歡喜布滿人間，給人歡喜、給人信心、給人希望、給人方便。

「面對伊斯蘭國（IS）猖獗，從事極端宗教活動，佛教界如何發揮制衡作用？」大師



佛光山開山星雲大師（右）與中華文化促進會榮譽主席許嘉璐相談甚歡。

圖／人間社記者慧延

自己立場妨礙別人，自由建立在尊重上就不會出問題，讓世界得到安寧和平；武力不能解決問題，慈悲、愛、感動才能解決。

蔬食園地



▲養生佛跳牆



▲百花鑲豆腐



▲長命百歲

溫暖年菜

文與圖／老五老基金會

養生佛跳牆

材料：

山東白菜、黑木耳、紅蘿蔔、栗子、芋頭、杏鮑菇、麵丸

做法：

1. 芋頭、杏鮑菇切滾刀塊、麵丸用手撕成塊狀、栗子泡軟，上述食材過油備用。
2. 山東白菜、紅蘿蔔切大塊汆燙備用。
3. 起油鍋，老薑爆香，加入少許白胡椒

- 粉、醬油、烏醋、糖熬成素高湯。
4. 將1、2食材依序放入燉鍋中，最後加入素高湯煮熟即完成。

百花鑲豆腐

材料：

板豆腐、生豆包、紅蘿蔔、乾香菇、芹菜末、海帶芽

做法：

1. 板豆腐洗淨、中間挖一小洞備用；乾香菇及海帶芽泡軟切末、紅蘿蔔及生豆包切末備用。
2. 將香菇末、紅蘿蔔末、生豆包末拌勻，加入少許薑末、芹菜末，以鹽、胡椒調味，最後加入太白粉做成餡料鑲入豆腐中，入鍋蒸熟。
3. 香菇水加入海帶芽末及少許素蠔油煮成

長命百歲

材料：

大芥菜心、洋菇、銀杏、枸杞、松子

做法：

1. 芥菜心切片狀汆燙、銀杏、洋菇汆燙備用；枸杞以熱水泡開備用。
2. 起油鍋，爆香薑末，加入少量白胡椒、鹽、糖及水煮開勾薄芡，淋在1的食材上，最後撒上松子即可。

貼心叮嚀

芥菜又稱長年菜，年菜中一定少不了它，長年菜有世代綿延並祝福長輩長命百歲之涵義，搭配象徵聰明的銀杏（白果）及松子，是一道名副其實的吉祥年菜。

壓歲錢心結

不公平的紅包

文／巴武奇杉

農曆過年又即將到來，朋友阿強還因去年太太給父母親及岳父母的「壓歲錢」不對等，至今仍耿耿於懷，無法化解紅包心結。

阿強兄弟收入都很穩定，父母經營小生意，也還能應付生活所需，因此，逢年過節的壓歲錢或紅包，大都「禮輕情意重」。

但太太娘家則大不相同，父母收入有限，弟妹雖也有工作，但自顧不暇，給父母的紅包相對地就是個沉重的負擔。

我家情況和阿強家類似，都將壓歲錢及包紅包的事，全權交由太太決定處理，過年前，我太太就先給岳母一萬元「購物金」，還替她準備好多個給孫子的紅包；過年，再給岳父母各一萬兩千元的「壓歲錢」，相較手足幾幾千元鈔，真是「差很多」，婆家方面則比照我的兄弟協議辦理。

母親節及生日禮金，也迥然不同，太太甚至主動幫手足加碼紅包，讓岳父母誤以為孝敬不相上下。剛開始我也是「敢怒不敢言」，後來仔細想想，我們有能力多付出一點，算是一種福分吧，也就沒什麼好計較的了！

少年天地・健康兒童

健康過好年 歡喜迎新年

文／陳曉菡

圖／李雅惠

春節快到囉！大家是否已經準備好要吃喝喝啦？提醒大家，在準備採買年貨的同時，也要將全家人的健康規畫進去喔！曉菡姐在這裡提供幾項年節飲食小撇步，讓大家無憂無慮輕鬆過好年！

1.年節甜食陷阱多，淺嘗即止剛剛好：

年糕、糖果、餅乾、米糕、花生糕、花生糖、酥餅類如鳳梨酥、含糖飲料等務必節制，特別是血糖高或三酸甘油酯過高或怕胖的爸媽們，千萬要小心一點，別貪一時口腹之欲而後患無窮！想吃甜食的話，建議選擇新鮮水果或果乾比較好。

2.白肉豆腐多選擇，聰明吃肉不怕胖：

年節期間，家家戶戶都準備豐盛的雞、鴨、魚、肉，建議選擇脂肪較低的魚或肉類，或者是豆腐等豆製品，避免攝取過多臘肉、三層肉、豬腳、烏魚子、香腸等，因為這些食物的膽固醇與飽和脂肪都比較高。

3.少油少鹽來烹調，高纖蔬果多順暢：

烹調時多用蒸、煮、滷取代煎、炸的方式，並用天然食材或香料調味，來兼顧口味及健康。另外，還要多吃蔬果攝取足夠的纖維質，確保腸道健康與預防便秘。

4養生保健無假期，規律用藥保健康：

如果爸媽有心臟病、糖尿病、心血管疾病、高脂血症等慢性病，過年期間請記得提醒他們規律用藥，別讓年節飲食造成年後滿江紅的成績單喔！

歡喜迎新年，健康過好年，先祝大家有一個美好的年！



點燈（盞即種一福田，點燈功德給您帶來：

四・尊貴人家、升天得道

三・常逢善友、資財富裕

二・分辨善惡、意念善法

一・眼睛明亮、相貌端正

VEEPLY LIGHT OFFERING

地點	圓燈法會	上燈法會	時間	電話
南天寺	2月3日	2月22日	11:00am	02-4272 0623
南天講堂	2月8日	3月8日	10:00am	02-9893 9390
南雪梨佛光緣	1月31日	3月7日	10:00am	02-9553 6522
北雪梨佛光緣	2月7日	3月8日	10:00am	02-9410 0387