



星雲大師/Venerable Master Hsing Yun

有了人間佛教，我們就能看到事理的圓融、人我的尊重、法界的融和、生命的平等，就能看到無量無邊、無窮無盡的法界，看到你和我不是不同的兩個個體，而是你我一體的。

星雲說偈 忍辱如大地

文/星雲大師

忍辱如大地，忍水常盈滿；
安住於淨忍，善心無所失。

——《大方等大集月藏經》

許多人以為忍是吃虧，是一味的委曲求全，但並非如此。你看，有的人不能忍耐，就任意發脾氣，與人爭吵打架，甚至負氣尋短見，做出傷人傷己的憾事。其實，忍才是智慧、有擔當的表現。忍，除了忍餓、忍窮、忍苦、忍難外，忍也是一種擔當、一分責任、一種智慧，更是一種化解，能處理眼前不能處理的事。忍，可說在我們人生路上扮演了十分關鍵的角色，沒有忍的人生，就等於人生沒有法寶。忍就像是盔甲，可以保護我們。

曾經，有一位學生聽到刺耳的話，忍不了怒火，氣急敗壞的報告老師，老師勸他忍耐一下。

他心有不甘，向父母投訴自己的滿腹委曲，可是父母也說：「忍忍就沒事了。」最後他找我這個師父訴苦，我還是對他說：「你就忍一下嘛！」

實在說，這個同學無法體會長輩的用心，他不懂為什麼大家都說要忍耐，難道除了忍耐以外，就沒有別的辦法了嗎？的確，唯有忍耐是最好的化解方法。「忍辱如大地」，忍辱能讓自己如大地一般，堅固安穩而不受外境的動搖、踐踏。「忍水常盈滿」，忍如法水，可以滋養身心，令我們的生命飽滿，完成人格的圓滿。

「安住於淨忍，善心無所失」，如果能夠安住在清淨的忍上，安住在生忍、法忍、無生法忍上，我們的善心會因為忍的力量而不灰心，不會因挫折打擊而使善心消滅。

古人說：「能忍自安」，這首四句偈說明了忍耐、忍辱的美德，真正能忍的人，才是有力量、有擔當之人。做人處世，能學會「忍」字，是很重要的。



圖/心晴

另類財富

勇於築夢

文/加伯

五十七歲的賴淑蘭風趣內斂，她四十六歲時眼疾全盲，但她沒有絕望，苦讀十年，拿到中正大學成人及繼續教育研究所博士學位，成為台灣首位本土盲女博士。她代表畢業生致詞時說，「不斷學習、勇於築夢、永不放棄，天助自助就會達到理想目標」，贏得滿場掌聲。

賴淑蘭原在學校擔任秘書，年輕時即飽受眼疾之苦，經診斷是視網膜色素變性，四十三歲視力惡化，三年後完全看不見，視力惡化影響工作，賴淑蘭提前退休。

原想退休後過著「三打生活」：打高爾夫、打牌、打屁，結果變成「三等人生」：等吃、等睡、等死。要成天窩在家？還是過自己想要生活？賴淑蘭說，她試著接納不完美的自己，以正向、積極態度面對人生的「瞎半場」。

二〇〇二年賴淑蘭進入高雄師大讀碩士，二〇〇六年進入中正大學成教所博士班，十年完成碩士、博士學位，一路走來艱辛，但學習讓她幾乎恢復到明眼時的能力。賴淑蘭將投入教學與研究，為成年後失明者量身訂做一套課程，她創辦磐石視障重建協會，推廣終身學習。

有人遇到挫折就退縮逃避，賴淑蘭走入「黑暗世界」仍勇於築夢，為自己打開一扇「光明之窗」，讓人重燃希望。

高雄燈會串聯佛光山 初一登場

【記者林洛澄台北報導】二〇一五台灣高雄燈會除了延續在佛光山、愛河、旗山、岡山登場，為呈現鐵道文化，鼓山區也首度加入燈區；今年高雄市主打「幸福洋溢」並推出系列藝術燈飾，在愛河畔更有全台首創十二公尺「高雄之眼」O型水幕投影秀，佛光山也推出「三陽和諧」主燈秀，要讓民眾為之驚豔。

活潑羊手提燈 結合地方文創

高雄市副市長許立明表示，高雄燈會結合在地藝術家、燈師家、文化，創作出三和瓦窯、旗山香蕉、大寮紅豆等趣味燈飾，除了首推全台首創十二公尺「高雄之眼」O型水幕投影秀外，在高雄市定古蹟台灣銀行，每晚將上演精采光雕秀，還有取高雄盛產荔枝的諧音，搭配羊年所推「活潑羊」手提燈，亦希望高雄燈會象徵高雄氣爆事件重建完畢，讓高雄充滿活力重新再出發。

慧傳法師表示，「二〇一五高雄新春平安燈會」自二月十九日起，為期三十天；今年主燈取以佛光山開山星雲大師新春墨寶「三陽和諧」，整體燈高達十六公尺，每晚半小時上演主燈秀，主燈的三隻羊會旋轉，最後出現一隻羊向父母跪下行禮，代表羔羊跪乳。

去年廣受歡迎的二百公尺「天堂在哪裡」燈海，今年結合了旗山香蕉、燕巢菓子等大樹區水果農產，藉此宣傳高雄地方特色。

平安燈會30天 提燈祈福集印

而連續三年，佛館在新春期間推出光照大

千焰火秀，總是湧入大批人潮，新春農曆正月初一至正月十八日，晚上七時準時施放焰火，結束後緊接著提燈大會，由舞龍舞獅引領民眾齊聚大雄寶殿進行祈福儀式。

慧傳法師表示，今年燈會首度與新竹監獄合作，將展示收容人歷年製做的花燈。此外，屏東科技大學也首次與佛光山產學合作，將於佛光大道展出雕光秀；藝文表演方面，有大陸山東雜技團在佛館大覺堂演出，還有山東麵點美食要與大眾分享。

佛光山、佛陀紀念館新春活動相當多元，燈區設置二十四個提供民眾巡山集印，集滿二十個以上，可兌換精美結緣品。慧傳法師亦再三呼籲，民眾前往佛光山賞燈時，請謹遵交通警察、義警車輛引導方向與規範，希望大眾歡喜賞燈、幸福圓滿。

港都幸福久久 花燈喜樂洋洋

在愛河、旗山、岡山、鼓山燈區，活動自二月二十一日至三月十五日，高雄市觀光局長許傳盛表示，中央公園、愛河燈飾區，展出南部藝術家以「港都曼波」、「水與光的嬉戲」、「平安的祈求」、「萬事隨緣」四大主題、十六座大型花燈，還有南部的企業打造十座燈飾。配合生肖羊年，主題有別往年而取名「幸福洋溢」為主軸，中央公園布置九十九隻黑面的喜樂羊，象徵「幸福久久」。

首度加入燈區的高雄市鼓山區長袁德明表示，鼓山燈區將展現哈瑪星與鐵道文化歷史發展，在中央公園有九十九隻喜樂羊，然而象徵幸福百分百的第一百隻，將出現鐵道園



▲高雄觀光局長許傳盛（第二排左三起）、

高雄市民政局長曾姿雯、佛光山常務副住持慧傳法師、高雄市副市長許立明與貴賓、三好沙彌、快樂狗、北海小英雄，和小朋友們合影。

區，歡迎民眾前來「打卡」。今年的小提燈將於三月五日元宵節當天於愛河服務台發放，燈會活動詳細內容，可上活動官網（<http://www.2015khl.com>）查詢。圖/記者邱麗珉

小上海素點

翡翠鮮菇餃

文/樊定宣
圖/柿子文化

材料：

1. 澄粉70及140公克各一份，太白粉70公克，滾水140CC
2. 菠菜100公克，水50CC
3. 薑末1小匙，紫山藥110公克，鮮香菇6朵，珊瑚菇30公克，珍珠菇30公克，柳松菇30公克，洋菇30公克

調味料：

- 香菇精1大匙、砂糖1小匙、胡椒粉半小匙、香油1大匙

作法：

1. 所有菇類洗淨切細丁，鍋中入1大匙蔬菜油燒熱，下薑末爆香，再倒入所有菇類和調味料一起拌炒均勻，起鍋放涼。
2. 紫山藥去皮切丁，放入蒸籠以大火蒸12分鐘，取出搗成泥狀，放涼後與1料混勻成內餡備用。
3. 菠菜切碎放入果汁機，加入50CC水打

成汁，過濾後備用。

4. 將70公克的澄粉及太白粉在大碗中混合，倒入30CC的菠菜汁拌勻，再緩緩沖入滾水攪拌成糊狀，最後倒入剩下的140公克澄粉，攪勻後搓揉成翠綠色水晶麵糰。

5. 將水晶麵糰搓成長條，摘成12個麵糰子，逐一擀成圓形薄麵皮，每個麵皮包入30公克（約1大匙）內餡，捏成三角星形，放入蒸籠以大火（或電鍋）蒸10分鐘即可。

大廚小撇步

只要你喜歡並且買得到，所有的菇類都可以成為這道點心的內餡，是愛好菇類的人非常喜歡的一道料理。

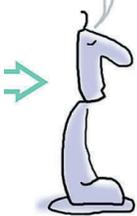


參禪參禪

頭獎沒人領

文與圖/尤俠

比中樂透更難的是什麼？



得人身

比被閃電擊中更稀有的是什麼？



聞正法

比被隕石打到機率更低的是什麼？



遇明師

為什麼我一點感覺都沒有



不知中獎的人又如何會去領獎



禪門語彙

冰消瓦解

文/永本

「冰消瓦解」，又作「瓦解冰消」，即冰之消溶，瓦之散碎，喻事情之消釋或潰散。禪林中引喻學人修行過程所產生之一切疑團，一時完全消除。

《雲門巨真禪師廣錄卷上、明覺禪師語錄卷三、大慧普覺禪師語錄卷二十五》（參閱「瓦解冰消」）