



世間上的事，不要認為都很艱難困苦，自己本身要有佛法、信心。能幫助自己，為自己解決問題者，還是自己。

星雲說喻



傳燈老人

文／星雲大師

一九九五年，天下文化出版公司請符芝瑛小姐為我寫了一本傳記，叫做《傳燈》。出版之後，不到半年，就已經銷售二十萬冊以上，據說在金石堂書局的銷售排行榜中，連續十個月的排行都高居首位。

這期中，有一位蕭松枝老居士，他對這本書的護持，讓我很受感動。蕭先生過去曾擔任多間郵局的局長，因作風清廉，杜絕貪腐有功，而蒙總統多次召見。他從宜蘭羅東郵局退休後，就一直長住在羅東。

《傳燈》出版之後，無論天氣陰晴，他天天到書店購買一、二本，送給親朋好友。如此一次買、二次買……買久了，書店的店員遠遠地看到他來，都高喊：「傳燈老人來了！」實在說，「傳燈老人」這個稱號，用在他的身上真是當之無愧，因為那時候他已經高齡八、九十歲了。

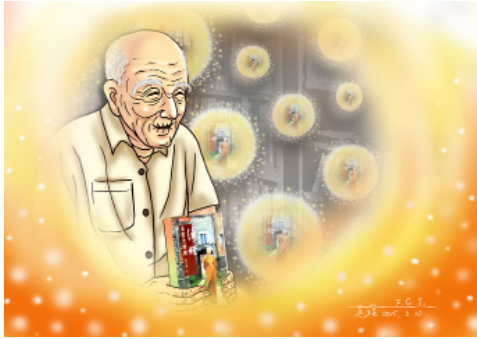
有人問他：「為什麼你這麼熱心地購買《傳燈》送人呢？」他都說：「因為星雲大師要傳燈，雖然我懂的佛法不多，但是我知道，應該要將他的法燈接過來，分燈給更多的人，讓這個社會更加光明。」

所謂「傳燈」，意思就是一燈傳百燈、百燈傳千燈、千燈傳萬燈，燈燈相傳，燈燈無盡。例如，佛陀傳法給大迦葉，大迦葉之後，代代相傳，就傳到了二十八祖達摩祖師。後來，達摩祖師東來中國，又傳給二祖慧可、三祖僧璨、四祖道信、五祖弘忍、六祖惠能……如此燈燈相續。

其實，人人也都可以傳燈，例如：父母傳財產給子女，師傅傳技術給弟子，甚至不一定是傳遺產、傳技術，還可以傳信仰的燈、傳道德的燈、傳慈悲的燈、傳知識的燈。

傳燈是傳一個歷史，傳燈是傳一個美好的內涵。今日的社會，為人父母關心兒女，就要多將一些美好的觀念傳給兒女；為人師表教育學生，就要將一些美好的理念傳給學生；做為社會大眾中的一份子，就要將好人好事不斷地發揚出去。甚至於傳頌一句好話，將佛陀說、耶穌說、孔子說、孟子說傳揚開來，也都是傳燈。

讓我們大家一起把好心好緣傳播下去，人人都做「傳燈老人」吧。



圖／道瑛

花開禪心

迷思

文／心培和尚

我們究竟能抓住什麼
所謂抓住能有多久
到頭來總會離開我們的
放開並沒有
反而享有心靈的自在
別讓迷思占滿心頭
莫讓欲望無止盡的發展
以正思惟產生正慧力量
就能擺脫無明黑暗
開顯佛性智慧



南京大學星雲樓啓用 專研人間佛教

【人間社記者慧中綜合報導】中國大陸南京大學中華文化研究院大樓（星雲樓）啓用暨李奇茂美術館開館典禮，日前在南京大學仙林校區舉行，佛光山開山星雲大師、國際著名水墨畫大師李奇茂等出席，同時為星雲大師「一筆字展覽」剪綵。

二〇一〇年，星雲大師慨捐人民幣三千萬元，資助南京大學的中華文化研究及建造中華文化研究院大樓。時隔五年，研究院的教

學大樓「星雲樓」正式落成啓用。中華文化研究院由賴永海教授擔任院長，未來將作為人間佛教的研究中心。

星雲大師特別出席啓用典禮，大師致詞時表示，「我九十歲了，其中十二年在揚州，十二年在南京，剩下的六十六年在台灣。」大師回憶，由於父親很可能在南京大屠殺中喪生，年幼時便與母親從家鄉揚州到南京尋父。從一九三七年冬天到一九三九年正月，

整整十四個月大師尋父而不得，因緣牽引，就在南京棲霞寺剃度出家。

「雖然沒在南京大學讀過書，但在棲霞寺修行期間，我經常徒步來南大，對校園不陌生。」星雲大師有著深厚的南大情緣，曾多次來南大講禪，並應邀擔任南大中華文化研究院名譽院長及兼任教授。

說起捐資的緣由，星雲大師援引了《金剛經》：「無相布施、無我度生」，用八個字

說明布施的意義。他認為，與財富的布施相比，用教化來布施，度化衆生，則更為重要。

大師更希望全世界的華人都要以中華文化為榮，大家團結一致，中國人走到全世界，走到哪一個地方，都是一家人。不但是兩岸一家親，世界的華人都是我們的兄弟姐妹，我們大中華、大中國是一種信念。

兩位大師 相交一甲子

星雲樓啓用儀式現場，星雲大師弟子、水墨畫家李奇茂將三百餘幅書畫作品捐贈南京大學，供師生觀摩研究，用於弘揚和傳承中華傳統文化。

李奇茂說，「與星雲大師相識六十載，向他學習了六十載。他是我終身學習的導師，大樓的啓用，也象徵我繼續學習中華傳統文化的新開始。」李奇茂美術館特建於星雲樓之內，恰恰續寫了兩位大師「相交一甲子」的佳話。

典禮出席的貴賓還有中國大陸國家宗教事務局蔣堅永副局長、江蘇省政協張連珍主席、中央社會主義學院黨組葉小文書記、南京大學黨委張異賓書記、南京大學陳駿校長、佛光山開山寮特助慈惠法師、國際佛光會世界總會署理會長慈容法師、佛光山佛陀紀念館館長如常法師。中國美術館館長吳為山、中華文化研究院賴永海院長。

◀中國大陸南京大學星雲樓啓用，星雲大師弟子、水墨畫家李奇茂捐贈三百餘幅書畫作品供南京大學師生觀摩研究。當天亦為李奇茂美術館開館吉日，圖為李奇茂親自為星雲大師導覽作品。圖／有正法師提供

貧僧有話要說

十八說

我的新佛教改革初步

文／星雲大師

我革新佛教運動是一生志業，當為一個出家人的完成，就是一切都是「為了佛教」。

其實，我青少年的時期，非常懵懂無知，從小跟隨外婆到庵堂，知道佛教有個觀音老母，連釋迦牟尼佛的名字都沒有聽過。十二歲在棲霞山出家，寺院裡中間的佛殿也不叫大雄寶殿，而是叫「毗盧寶殿」，中間供奉了毗盧遮那佛。

當然，我追查這尊佛和我們出家人是什麼關係，前輩學長們都說，毗盧遮那佛就是法身佛，另外還有一個報身佛，釋迦牟尼佛只是應現者。他是二千五百年前，出生在印度的應身佛。當時貧僧非常的幼稚，為什麼一尊佛又有法身，又有報身，又有應身，這許多不同名稱，又有什麼分別？實在不容易明瞭究竟。

後來，年齡漸漸成長，知道僧徒不能給社會譏為無業遊民，也不能讓佛教的信徒們感覺出家人寄佛偷生。覺得佛教要從事生產，應該要革新，僧徒要有生活的機能，比丘應該要能做醫師、教師、傳教士等；比丘尼也是要能做教師、護理，要能參與著書立說等弘法利生的行列。

須靠教育 不能只是誦經

我在棲霞山七、八年的歲月，也知道了佛教不能只靠念佛誦經，應該要教育，所謂要五育並進，尤其是體育。沒有健康的身體，

一些年輕的僧侶，都是閉目養神，好像老僧入定，這樣子就能復興佛教嗎？

我沒有別的能量，那時候因年紀小，雖然也曾做過學院的自治會會長，但也只能想到做體育的倡導者。現在，社會人士都知道貧僧喜好籃球，其實貧僧不是喜愛籃球，只是覺得籃球的運動，適合佛教青年的學習成長，比較容易接受。

尤其，我從青少年就知道佛教團結的重要，因為打籃球需要有團隊精神，不是求個人表現，必須集體創作，要替隊友製造機會，彼此相互的同心協力，爭取勝利。打籃球，可以革除佛教僧青年的許多毛病。

例如：大家動作緩慢，可是籃球都講究一秒、零點幾秒的時間，要非常迅速，而僧青年精神渙散，不集中精力讀書、工作，透過打球可以激發人類的潛能，非得要積極迅速、勇猛向前不可。

境隨心轉 籃球進網得分

我又感覺到，僧青年都有很多的理由，不肯認錯。在籃球場上，只要教練的哨子一吹，犯錯的人，立刻舉手，還要向對方行禮道歉，這合乎佛教懺悔滅罪的意義。打籃球和佛教的教義，又有什麼違背嗎？就是說投球吧，打籃球並不是完全只靠力道、奮勇，要有心力，所謂境隨心轉，心中動念，籃球進網得分。體育運動，就是我革新佛教運動最初的想法了。

孩子教育

獨善其身的隱憂

文／巫蘭

在車站候車時，聽到兩位阿嬤的對話。其中一位阿嬤說，昨天她吃蛋捲時，咬了兩口，蛋捲碎落，灑落在地上，她手忙腳亂地接住手上剩餘的蛋捲，喚來坐在前頭看電視的四歲孫女，想請她幫忙拿張面紙，收拾地上的餅屑。不料，孫女只看了一眼，然後一本正經地說：「爸爸說，自己弄髒的，要自己解決。」說完，轉頭繼續看電視。

那位阿嬤不但沒生氣，反而還沾沾自喜，說兒子把孫女教得很好，讓她小小年紀便懂

得每個人要為自己做的事負責，旁邊的阿嬤也一逕地笑著點頭附和讚譽。

我聽在耳裡，雖然也覺得小孫女懂得為自己負責是件好事，但心裡卻有另一層隱憂。

孩子小的時候，如此教導，道理便根深柢固深植腦中，可是待他們漸漸長大，不知變通的孩子或許會成為「自掃門前雪，不管他人瓦上霜」，只懂得獨善其身，而不懂得博愛與協助他人。

在學校或有孩子在的地方常會聽見「那不是我丟的，為什麼要我來撿……」諸如此類，不勝枚舉。教導孩子為自己所做的事負責任自然是好，但若能同時教導要主動幫忙長輩，或是去協助需要幫助的人，道德和美意相乘，相信孩子未來的世界會更美好。

麻吉美味

三菇六婆

文與圖／容橙

「三菇六婆」這有趣的菜名，不過是麻婆豆腐加三種菇組合而成，這道菜的緣起是二十幾年前認識的一位大姐所發想，我只是改變做法讓它更簡單。

每做這道家常菜，就讓我想起這位大姐，她很令人佩服，我們是烹飪的同好，所以常常聚會。我發現，她的手從沒停過，不是做菜、做點心，就是勾毛衣、編織籃子、縫拼布，她說：「只要手能做事，就不要停，要好好發揮上天賦予人類這雙手巧。」

怎麼做酸筍也是她教我的，有一次的聚會前，她上市場遇到阿婆賣的筍子都出青了，這要賣誰呀？於是她全買回來，不但解決了阿婆的問題，也準備做酸筍分送友人。遇到這麼一位賢慧持家巧手善良的大姐，值得我好好學習。

三姑六婆在一起未必說長道短，三人行必有我師焉，我從中常學到許多生活智慧呢！

材料：
傳統豆腐1方，鴻喜菇+雪白菇+舞菇各半包，花椒1大匙，辣豆瓣1大匙，醬油1大匙，糖少許，油、芝麻油、鹽適量

失眠藥方

海濤CD伴我眠

文／楊千儀

正值更年期，別人有的症狀，我一樣也沒少，熱潮紅就吹風扇，心悸就深呼吸，那睡不著怎麼辦？

起初經常是徹夜難眠，耳朵比以前還敏銳，任何聲音都聽得一清二楚。半夜狗吠，我會起床探個究竟；聽到物品掉落聲響，我也要起來巡視每一個房間；聽見枕邊人的鼾聲，我更著急，以致整夜無法入睡，而且頻尿。醫生開出低劑量的安眠藥給我，並良心地建議我不需要每晚都吃，因此，我僅僅吃過兩次，效果真的很好，但我才五十出頭，不

做法：

1.以砂鍋先以油炒香花椒後取出花椒不要，再續加香辣豆瓣，加點醬油與少許糖調和鹹味。
2.放進切大丁的豆腐，加點水煮滾，以小火煮10分鐘入味了，放進三姑蓋鍋蓋悶軟就好，芝麻油增香，就可美味上桌囉！

貼心叮嚀：

1.加把泡軟多粉，將湯汁吸飽，也好吃！
2.菇類不要煮太久，除了保持爽脆口感，也保留營養。



願長期倚賴藥物，所以，那些藥一直擺放在抽屜裡，恐怕現在早已過期。

某日，先生清理音響櫃，發現一張多年前在加拿大班夫小鎮向一位老太太店員買的CD還未拆封，當晚睡前便播放它。

極輕柔抒情的鋼琴旋律加上由遠而近的潮水聲音，讓我的腦海不斷浮現海水沖刷白色沙灘又悄悄退潮，等待下一波長浪打上岸邊岩礁，激起另一波浪花的畫面。不知不覺中，我竟然睡著了，而且是一覺到天亮。真是神奇呀！

曾經有專家研究音樂節拍落在每分鐘六十下時，和人體放鬆時的呼吸、脈搏、心跳正好一致，因此，可以幫忙紓解壓力，幫助睡眠，而這張CD的節拍剛好低於六十，更適合個性急躁的我聆聽。有了這張CD，睡不著覺的困擾便消失得無影無蹤。