



有的人位高權重，習慣用勢力去折服別人。有朝一日，一旦失勢，別人必定會找機會報復。所以，以勢力折人，必定招致未來不幸的後果，不可不慎。



人面瘡的故事

文／星雲大師

人的身體有很多疾病，其中有一種瘡疾，叫做「人面瘡」，是長在人的膝蓋上，形相如人一般，五官齊全，還有一張口，每天也要吃飯。這則「人面瘡」的故事，是發生在唐朝知玄悟達國師的身上。

唐朝的知玄禪師有一次外出雲遊參學，半路遇到一位同道。這位同道的身上長了瘡，並且發出惡臭，沒有人敢和他往來。知玄禪師心生憐憫，便主動給予照料，直到他身體康復為止。同道心中非常感謝，就對禪師說：「將來如果你有什麼苦難，可以到四川彭州九隴山來找我。只要看到二棵大松樹並連在一起，就是我居住的地方了。」其實，這位同道是個阿羅漢，名叫迦諾迦尊。

後來，知玄禪師因為道高德重，受到唐懿宗的恭敬，禮拜為師，並且敕封為「悟達國師」。坐上了皇帝賜予的檀香寶座，悟達國師可說備受禮遇，不知不覺就生起了虛榮心。不久，他發現膝上害了人面瘡。國師深知這必定是因為自己的得失心，而招感業障現前，他想起過去那位同道臨別的叮囑，於是忍著痛苦，來到四川彭州九隴山。

在同道的招呼下，悟達國師先是住了一宿。隔天，在一位童子帶領下，來到一處泉水邊。身上發熱，痛苦難耐的國師，掬起水來就要清洗人面瘡，但是瞬間，人面瘡竟然開口說話了，他說：「悟達國師，暫且不要清洗！我要告訴你，你我在西漢時代結下了冤仇，那時候你是袁盎，我是晁錯，因被你誣陷，招來殺身之禍，久已想要報仇雪恨。但由於十世以來，你都是一名高僧，所以我始終沒有辦法靠近你。到了這一世，因為你受到皇帝的恩寵，起了虛榮心，於福德有損，我才得以乘虛而入。今日承蒙迦諾迦尊者出面為你我解除冤業，賜給我三昧法水，令我得到清涼解脫，我們之間的宿怨，從此就一筆勾銷了。」

這時候，悟達國師連忙以清水洗淨人面瘡，只是，其痛真是痛徹肝腸，立刻就讓他昏厥了過去。奇妙的是，等到他甦醒過來，人面瘡也消失了。

由此因緣，後來悟達國師作了《慈悲三昧水懺》，敘說懺悔認錯可以消災免難。

從這一則故事中，我們可以知道懺悔的重要。衣服髒了，用水洗一洗就會乾淨；身體髒了，用水洗一洗，就會清潔；一個人縱然有一些罪業，只要誠心懺悔、肯得改過，懺悔的法水就能滅罪消愆。



圖／道瑛

古之家訓

一字嫁妝

文／孫偉

何紹基字子貞，清道州人，著名詩人、書法家。道光進士，任職北京翰林院編修。何紹基女兒出閣之日，他因事不克返鄉，寄回一本箱作為女兒嫁妝。家人打開，箱內只有宣紙一張，上面一個「勤」字，女兒明白父意，把「勤」字掛在堂屋，作為座右銘。古人云：「一日之計在於晨；一年之計在於春；一生之計在於勤；一勤天下無難事。」信哉斯言！

媒體人徐宗懋 拜會星雲大師



【人間社記者林秀嫻高雄報導】榮獲二〇一二年星雲真善美新聞傳播貢獻獎得主徐宗懋伉儷，率工作團隊一行五人，日前由公益信託星雲大師教育基金副執行長吳淑華師姑、《人間福報》總編輯妙熙法師陪同，到高雄佛光山拜會佛光山開山星雲大師，致贈最新出版的《歲月台灣》與《中華民國與二戰》兩本圖文集，致力為歷史留見證。

圖文集在二〇一五年秋天出版，徐宗懋將兩本書致贈星雲大師及開山寮特助慈惠法師。大師盛讚其才華與用心，並詢問未來的工作計畫。徐宗懋表示，美國洛杉磯有一個Getty影像博物館，內容涵蓋世界文化藝術，但主要以西方文化為主軸，他希望在台灣能成立一個包含中華文化藝術的影像館。目前團隊正實施的計畫是「海上絲路」，這是一條涵蓋中華、印度、埃及與希臘四個古文明的絲路。

徐宗懋指出，《中華民國與二戰》一書題材，是根據美國國家檔案室的二戰時期史料照片，藉由現代的技術，將黑白照片轉為彩色，也是近年美國的趨勢。他並建議大師可

◀徐宗懋（中）率工作團隊到佛光山拜會星雲大師（右），致贈《中華民國與二戰》圖冊。圖／人間社記者林秀嫻

食說新語

年菜雋品素什錦

文／朱振藩 圖／本報資料照片

早在幾世紀前，每逢過年時節，家家備辦年菜，好不豐盛熱鬧，飽啖葷腥之餘，為了清爽適口，必準備素什錦。這菜大有名堂，堪稱變化萬千。北方稱「炒鹹什」，南方叫「十香菜」，又叫「八寶菜」。

由於純素無葷，平常較罕製作，過年卻不可少，想來很有意思。

素什錦的食材，的確琳瑯滿目。舉凡白蘿蔔、胡蘿蔔、黑木耳、黃花（金針）、豆腐皮、豆腐乾、醬薑、醬瓜、冬菇、冬筍、榨菜、芹菜、麵筋、腐竹等，無一不可入饌，而且可任意搭配，或八樣，或十樣，甚至十二樣，豐儉隨人意，只要滋味好，誰曰不宜？但有一樣必不可少，那就是黃豆芽。它的形狀像如意，故有「如意菜」之稱。每逢新年時，為圖好口彩，多吃如意菜，凡事求順當。

製作素什錦時，訣竅在其刀工，各式各樣食材，不僅要切得細，還得長短力求一致，才易翻轉炒透；同時不加味精，醬油用淺色者，望之漂亮光鮮，謹記用素油炒，全炒到乾而熟，再混著炒即成。菜冷後再吃時，可略加麻油拌，食來別有風味。

其實在過年期間，純吃個炒黃豆芽，或吃「金鉤掛玉牌」，雖較素什錦料簡單，但其精采奧妙處，似乎亦不遑多讓。這些皆是家常菜，手法卻因人而異，而且都大有滋味。

文史大家唐振常，本身亦是個食家，對食文化研究深。曾舉炒黃豆芽之例，力辯川菜並非皆辣，指出：「按我家通常之食……有的則明顯可以加辣而不加辣者，如炒黃豆芽。」他是四川人，明白四川家庭都喜愛吃這一道，既廉價又可炒出美味。比方說，有位親戚每飯必有此菜，「炒得極嫩，不加醬油而加鹽，只在炒成後，澆上少許紅油辣椒」

以將佛光山開山以來的珍貴黑白照片比照處理。

星雲大師回贈《雲水三千》及江南織造局的織錦「吉祥」條幅、甫出版的《人間佛教》學報、藝文等書，並邀請徐宗懋以抗戰時日軍占領江陰的一批照片為題材，在揚州講壇舉辦演講。會後一行造訪佛陀紀念館六度塔、觀音殿及展館，副館長有賢法師——為其解說水陸畫特展。

新聞資歷豐富 圖片選材獨到

徐宗懋在新聞界資歷豐富，一九八〇年代曾採訪以巴衝突、美國轟炸利比亞、薩爾瓦多內戰、尼加拉瓜內戰、菲律賓推翻馬可仕的乙沙革命、天安門六四事件等新聞，卻在資歷和體力皆處於巔峰的年紀，選擇離開熱愛的記者工作，一心投入文史研究行列。

對於圖片的閱讀和選材，徐宗懋有特別深刻的感受，在二十年的記者生涯中，曾經為《中國時報》《台灣—戰後五十年》、《天下》雜誌《二十世紀中國人的山河歲月》，以及漢聲《大遷徙》製作圖文報導。

自二〇〇〇年成立台灣文史工作室，專事歷史影像收藏、寫作、出版、展覽等工作。他深入城鄉田野調查，以縱橫古今、追求生存價值為目的，期能實踐生命的意義。

；另一位乃「濃油重炒，豆芽已炒成乾癟狀，調味品極多，以紅油辣椒為主，還需加芝麻醬，炒成後，湯汁竟及碗之半」；至於他母親炒的黃豆芽，「則在兩者之間，不濃不淡，略加醋，絕不加辣」，最宜佐飯。我生而有幸，三者皆嘗過，脆爽有嚼頭，食罷甚難忘。

而「金鉤掛玉牌」說穿了，就是用切片的白豆腐或水豆腐（即豆花、豆腐腦）煮黃豆芽而已。製作甚簡易，先放黃豆芽，再放豆腐片，只用清水煮，湯內加細鹽；待起鍋，先食鍋內料，接著再喝湯。蘸著醬汁吃，頓覺精神爽。

蘸料主要為糍粑辣椒，它亦稱糊辣椒，乃貴州傳統並特有的烹飪調味品。其製法不難，先選妥肉厚而不太辣的乾辣椒，在洗淨、去蒂、浸泡後，把水濾乾，接著與去皮的生薑、蒜粒，一起放擂鉢內搗爛，然後用小火微煉，俟其冷卻，即裝瓶罐內備用，目前已有現成品。其特色為油色紅亮、辣而不猛，香味濃郁，以此提味，有畫龍點睛之妙。

此外，也能變個法兒，將紅、白蘿蔔及竹筍、香菇切塊，西芹切段，芥菜、大白菜、高麗菜切片，一起投入食畢「金鉤掛玉牌」的鍋中，亦蘸著糊辣椒加醬油、醋等同享，也算是個另類的素什錦。

值此年假期間，將以上這些素什錦、炒黃豆芽等菜，或替換著吃，或一起聚餐，於去油除膩、滌淨心靈外，也可玩玩花樣，增添生活情趣。



參禪參纏

能為我安心否

文與圖／尤俠

我心不安、師父能為我安心？

汝心如何不安？

大殿拖地時冷汗直流
掃長廊更會氣喘
與胸悶……是不是因為沒掃乾淨
護法神在處罰我

汝心問題嚴重喔

有多嚴重？

快找心臟專科醫生去！

