



在工作時，如果想到是替別人做事，會覺得很辛苦；如果認為是做自己的事，則會心甘情願。心態改變一下，自然會有精神做事。

星雲 法語



廢紙回收

文／星雲大師

現在世界各國，各種環保運動，正如火如荼的展開，因為萬物賴以維生的地球，大家要愛護，尊重長養我們的地方，讓地球的生態，有永續發展的空間。其中，舉手之勞的「廢紙回收」，看似小事，在維護地球資源上，卻是非常的重要。尤其當今紙張用量相當驚人，舉凡報紙、書籍、報告書等，林林總總的印刷品，無一不是紙張；而這些紙，都是來自深山樹木。所以廢紙回收不但重要，而且刻不容緩。以下有四點說明：

第一、養成勤儉的習慣：當人連輕薄的紙頭，都捨不得丟棄，無形中，對於其他物質，就更能愛惜。累積的回收廢紙，也能變賣，有心的父母，可以將此當成孩子很好的教育，教導孩子勤勞。因此廢紙回收，能養成勤儉習慣。

第二、培養惜福的觀念：中國人自古以來，就有敬惜字紙的觀念，除了看重文字的神聖外，也是珍惜紙張得來不易。一個人的福報，就如同儲存在銀行的存款，要愛惜，不輕易浪費。

透過惜福，才能保福。隨手作廢紙回收，就是處處愛護身邊資源，正是惜福觀念的養成。

第三、建立環保的共識：製造一公噸紙張，大約需要消耗二十棵高度八公尺、樹徑十六公分的原木；每棵樹要長到這麼大，平均約需二十到四十年的時間。由於過度砍伐山林，山林永遠趕不及復原，空氣汙染、水汙染、酸雨、沙塵暴、土石流跟著來，風調雨順將變成奢求，大環境生活品質日益低落。回收廢紙運動，讓我們的環保工作從最本作起。

第四、共創整潔的環境：紙張的用量既然如此巨大，若不建立良好的回收管道，它的汙染將相當驚人。因此，用心回收廢紙，不但是資源的再利用，也可以大量減少垃圾，讓大家擁有潔淨的環境。

廢紙回收不僅是在經濟的考量，更有這四項重大意義。甚至佛光山福山寺和鳳山禪淨中心，就是在僧信二眾共同辛勤下，以廢紙回收所得，創建一座莊嚴清淨的殿堂，給予衆生一個安心立命的場所；乃至以廢紙回收的淨款，以及百萬人興學，增加了佛光、南華二所大學的建校基金。其「化腐朽為神奇」的意義功德，更激勵我們在舉手之間，積極作廢紙回收工作。

第一、養成勤儉的習慣，
第二、培養惜福的觀念，
第三、建立環保的共識，
第四、共創整潔的環境。

你有幾根火柴棒？

一根火柴棒價值不到一毛錢，一棟房子價值數百萬元。

但是一根火柴棒卻可以摧毀一棟房子，可見微不足道的潛在破壞力，一旦發作起來，滅頂力量無情而快速。

一根火柴棒代表什麼呢？

- 1 無法自我控制的情緒。
- 2 不經理智判斷的決策。
- 3 頑固不化的執著。
- 4 狹隘無情的心胸。

檢查看看我們隨身攜帶幾根火柴棒？

人間福報

Merit Times
Australia

南天寺 Nan Tien Temple (IBAA)

Buddhist Centre 180 Berkeley Road Berkeley NSW 2506

Tel:61(2)4272 0600 Fax:61(2)4272 0601

E-mail:nantien@fgs.org.au www.nantien.org.au

金陵刻經處 文化道場150年



◆金陵刻經處成立一百五十周年活動開幕，星雲大師（中）應邀參加，國家宗教局局長王作安（右一）、國家宗教局副局長蔣堅永（左）、江蘇省政協主席張連珍（右二）等貴賓蒞臨致詞。圖／人間社記者慧延



↑大報恩寺遺址公園內舉辦佛教文化出版成果展，是大陸改革開放後最大的佛教文化展，星雲大師的書是展覽中的一大亮點。

圖／記者妙熙

【記者妙熙南京報導】金陵刻經處從清同治五年（西元一八六六年）成立至今一百五十年，比中國出版業中歷史最悠久的商務印書館還早三十一年；日前在南京大報恩寺遺址公園內舉行系列活動，佛光山開山星雲大師讚譽創辦金陵刻經的楊仁山居士是具有「智慧心、慈悲心、事業心、國際心」的菩薩。

星雲大師說：「中國有四大名山、四大菩薩，那是有形的道場；楊仁山建立的是無形、文化的道場，有如四大菩薩：第一、他的智慧心，上通天文，下通地理，以及科學、佛學等無所不通，如同五台山的文殊菩薩。第二、他的慈悲心，愛國家、愛人民，發心為人間印經，重興佛教，就如普陀山慈悲的觀音菩薩。」

大師再說：「第三、他有事業心，辦教育、設立祇洹精舍，學者如歐陽竟無等，出於

他的門下，他有普賢菩薩的願力。第四、他有國際心，請日本南條文雄帶回許多經本刻印；又和斯里蘭卡達摩波羅居士商量發展國際佛教，就像地藏菩薩到處度衆生。」

受文革摧殘 孫女承志復興

星雲大師表示，南京市各級領導將楊仁山的金陵刻經處重興，成為南京市的文化重點。楊仁山復興中華文化，把佛法的慧命一經書再重整。後來金陵刻經處在文化大革命中受到摧殘，經版散佚，管理癱瘓。

一九七三年楊仁山的孫女楊步偉和夫婿趙元任從美國回來重興，在周恩來總理和中國佛教協會前會長趙樸初共同幫忙下，一九八〇年恢復運作。現在領導們又把金陵刻經處過去的光輝重整，未來南京一定會成為國際文化之都。

蒞臨的貴賓有國家宗教局局長王作安、全

國政協民宗委主任朱維群、國家宗教局副局長蔣堅永、中國佛教協會會長學誠法師、南京市長繆瑞林、江蘇省政協主席張連珍、省政協副主席、省委統戰部部長王雪非、省宗教局局長李國華、省佛教協會會長心澄法師等。

學誠法師介紹楊仁山一生「不忍聖教衰，不忍衆生苦，以法寶流通，培育人才，啓發了人間佛教的開展。」且引梁啟超的話：「近代優秀的思想家，無一不和佛教有關。」

印藏經、教育 應重上軌道

中國佛教文化研究所所長樓宇烈有兩點想法。第一、當年楊仁山有感於佛教的衰弱，用經典刊刻發揚佛教文化，之後湖南長沙、揚州、北京、天津都設有刻經處，並和金陵刻經處採統一的版式，刊印的經典來之不易，具有特殊價值。那時楊仁山有計畫出版金

蔬食園地

和紫心地瓜一起浪漫

文與圖／雲晶

紫地瓜旦糕（無蛋配方）

初見這款地瓜好驚豔，紫色美得好浪漫，不論做什麼料理，尤其是糕點類，都顯出一種貴族般的高尚美感。

紫心地瓜又稱紫紅薯、芋頭地瓜，查了資料，更叫人驚豔，除了含有豐富的蛋白質，十八種氨基酸，還有八種維生素，磷、鐵等十多種天然礦物質。而她的紫顏色，竟然主要來自花青素。

哇！花青素近年來很受重視，因為已被研究出花青素是一種天然的抗氧化劑，能幫助清除體內自由基。沒想到紫心地瓜的營養價值和它的紫色一樣迷人，趁著現在產量多，正逢時節，我忍不住買了許多回來，——做成不同的甜點。

每次想要做點新的食譜，就會想到許姊；以前，每做一道新的菜，就忍不住要找許姊品評一番，這次，一口氣做了三道甜點，卻再也不能找姊了，斯人已遠。在姊因病往生後，我是多麼想念妳，每一次的指導，都會讓我感受到，食物與料理人之間難分難捨的珍惜，我們珍惜食物，而食物也在我們手裡盡其所用，許姊啊！妳永遠是我心中的料理女神，我會一直記得妳對於尊重食物珍惜食材的叮嚀。

這三道紫色浪漫，敬妳，人間色彩繽紛，是因為人間有情！人有情，萬物皆有情，才能創作出幸福料理。

紫地瓜旦糕（無蛋配方）

材料：

紫地瓜泥150g、無糖豆漿90CC、橄欖油



（待續）

貧僧有話要說／三十一說

媒體可以救台灣

文／星雲大師

多年前，我曾經在《天下》雜誌上，看到一篇題為〈媒體讓台灣往下沉淪〉的文章，這篇文章一直在我心中久久難以釋懷。媒體人都是國家的棟梁，都是社會的精英，為什麼他們會使台灣往下沉淪呢？我想，是因為有一些不正派的媒體，他們把優良的媒體本質掩蓋了。這些媒體，總是報壞不報好，報假不報真，報惡不報善，報非不報是，為了取悅讀者，不顧國家的前途、社會的風氣，讓「台灣最美的風景」都變得不美了，那是非常不當的事情，也難怪《天下》雜誌要出專刊，慨嘆說媒體讓台灣往下沉淪了。

記得天下文化創辦人高希均教授在《遠見》雜誌上，發表了一篇〈我的台灣夢：出現《更正報》〉，裡頭提到：「有《更正報》，受委屈的人找到了救星。他們終於可以在另一份報紙來辯護。」後來又在〈政客變君子，台灣走出政治霧霾〉一文中，再提到：「透過不實指控，製造對立，造成社會不安，其中以民代、傳媒、動嘴、動筆者為多。」《聯合報》的元老張作錦先生也說：「媒體不走邪惡之路，是基於對一種價值的信仰，並自願長期、忠誠的護衛。」評論家南方朔先生也說：「當媒體變成一種消費品，而不再是社會的公器，這時候，媒體只會將一個社會拖向平庸和無聊化的深淵。」從這許多文化人的言說裡，讓我們看到了台灣媒體的現狀。

不犯他人 尊重他人自由

新聞媒體有言論的自由，這是不容易讓人來否定的，但是媒體的自由，還是要有規範，不能侵犯別人的隱私，假造別人說的話，極盡造謠中傷；如果媒體認為這也是自由，那就是錯誤了。

前不久，天主教教宗方濟訪問菲律賓，其時，也正是我在菲律賓籌建光明大學的會議中。聽聞有記者請問教宗，對於不久前，法

40克、細砂糖40g、低筋麵粉150g、泡打粉2茶匙、綜合堅果果乾適量

作法：

①將所有液體狀的材料和糖先拌勻，再加入其他材料。

②完成的麵糊倒入烤盒中。

③烤箱預熱至180度後，將旦糕放入烤40分鐘即可。

紫地瓜日式小饅頭

材料：

A：紫地瓜泥50g、甜豆漿兩匙、白醋1/4匙、低筋麵粉80g、泡打粉1/2茶匙、細白糖1大匙。

B：快速乾酵母1/4茶匙、溫水1大匙。

作法：

①將材料A全部拌勻。

②快速乾酵母1/4茶匙加溫水1大匙拌勻。

③將①和②揉勻成麵糰，靜置發酵20分鐘。

④將發酵好的麵糰再揉光滑，分成6等份，再靜置發酵20分鐘。

⑤以大火蒸8分鐘即完成。

紫地瓜堅果派

材料：

紫地瓜泥200g、甜豆漿200cc、蔓越莓果乾適量、麵粉30g，派底：消化餅90g、橄欖油30g。

作法：

①紫地瓜與甜豆漿打成泥，再加入蔓越莓果乾及麵粉拌勻。

②將消化餅乾搗碎成粉狀，加上橄欖油拌勻，倒入烤模中壓平，再以烤箱烤約15分鐘備用。

③將①倒入②已烤硬的派皮中，上面可隨意加上綜合堅果，烤箱預熱170度，烤約50分鐘。

④取出待冷卻，放置冰箱一夜，隔日再吃口感更好。