



在生活中，身要盡忠職守崗位，口要講好話、多讚美，心要彼此尊重友愛，如此自然可以完成身口意三業的修行。

星雲 法語



開源與節流

文／星雲大師

《荀子·富國》有云：「故明主必謹養其和，節其流，開其源，而時斟酌焉。」不僅是一個國家，甚至一個家庭，乃至一個人「開源節流」是理財不可或缺觀念和秘訣。如何「開源節流」呢？有四點意見提供：

第一、生產好似搖錢樹：記得早期有一句口號「生產報國」，你要報效國家嗎？就要從事生產。農夫耕作，要研究農業怎麼樣才能增加生產；工廠要研究品質怎麼改良，怎樣增加生產；知識分子，要研究什麼才是對社會大眾有益的思想、作法；作家創作文章，要研究什麼才是對讀者有啟發、有益處的作品。各界人士都要生產，生產就像搖錢樹，能夠不斷地激發出新的點子，激發你的動力，開創更多的產品、作品。

第二、節儉猶如聚寶盆：養成節儉的美德，就能致富。韓非子便強調，勤奮節儉是致富必要的祕方，而提出「力而儉者富」的理念；墨子也主張「節儉則昌」；唐朝的陸贄則認為「取之有度，用之有節，則常足。」可知節儉的人，就好像家裡有一個聚寶盆，錢財、品格、生活、家運都將隨之富足起來。

第三、勤勞能產萬抹糧：你平常工作，那怕是做一個清潔工，若能勤勞工作，憑著雙手也能開創一片天地。所謂「天生我才必有用」，在發揮當中，在不卑不屈當中，在勤勞奮鬥當中，自能集財聚富。勤勞是一種精進力，奮而不懈、精進勇猛地耕耘，將財富一點一滴累積起來，聚沙成塔，必能生產萬抹糧。

第四、用心擁有全宇宙：只要肯用心，宇宙就在我們心裡，世界就在我們心裡，怎麼說呢？唐朝江州刺史李渤回歸宗禪師：「須彌容納一粒芥子，說得過去；小小的一粒芥子如何容得下須彌山，這首對聯根本不通。」禪師反問：「俗語說『讀破萬卷書，下筆如有神』，請問你萬卷書如何能藏在小小的肚子裡？」心是極其微妙的，它的作用更是不可思議，只要我們肯用心，世界就為我所有，因此用心的人才真正擁有人生，享有宇宙。

致富之道在於有智與理，心中有一個分寸，有方法，知道如何運用，如何開發，如何生產，如何儲蓄，讓心理與生活的經濟皆能不匱乏，財富源源不絕。因此懂得「開源節流」就等於擁有財富！

- 第一、生產好似搖錢樹，
- 第二、節儉猶如聚寶盆，
- 第三、勤勞能產萬抹糧，
- 第四、用心擁有全宇宙。

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

新年新展望



貧僧有話要說／三十九說

我要創造「人生三百歲」

文／星雲大師

我於是請教他，何以能此？他告訴我，原本他也不具備大學教授的資格，因為他二十六歲時就做了工礦公司的正工程師，那個時候，教育部的法規認定，正工程師與學校的正教授是同等資歷。有一次，大學請他去講課，他花了好幾個小時準備教材，沒想到，上台二十分鐘就講完了，他急得滿身大汗，不知如何是好，所以覺得應該苦練。

於是他買了一面鏡子，依著鏡子觀察自己的表情、姿態，計算每一分鐘講了多少字，五十分鐘的時間又能講述多少道理，他就這樣苦練了兩年，終於練成。他的教學就是利用表解分層，一堂課就是一張表解，從開頭到最後，以五十分鐘為一課，包括：力學、電池學、專科化學等等，內容非常充實，十分獲得學生的喜愛，可說是當時的名教授。實在說，這種神乎其技的教法，在於閻教授對時間的精準運用，一個懂得掌握時間的老師，豈能不成功呢？

曾經有一位日本官員，請教澤庵禪師如何處理時間，他說：「我這個官職實在乏味，天天都得接受恭維，而且那些恭維的話千篇一律，我聽得實在無聊，簡直有度日如年的感覺。請問禪師，我該怎麼度過這些時間呢？」

澤庵禪師只送給他兩句話：「此日不復，

寸陰尺寶。」

的確，懂得運用時間的人，他的時間是心靈的時間，因為能夠縱心自由，達古通今；不懂得運用時間的人，他的生命可能渾渾噩噩，渺小而有限。

人生，就是與時間在賽跑。奧林匹克為了讓人發揮潛能，所以舉辦各項跳高、跳遠、賽跑的體能競賽，目的就是要讓人更快、更高、更遠、更好。舉目望去，我們整個世界，就是一個展現生命力的舞台。即使是一莖小草，為了長養生命，它也懂得奮力從石縫裡冒出來，接受雨水的洗禮、陽光的照耀；即使是一棵寄生的樹藤，為了延續生命，它也努力往牆頭攀爬，迎風搖曳。因此我認為，懂得及時努力的人，當下就擁有了「三百歲的人生」。

貧僧八十歲的時候，就已經是三百歲了；現在年近九十，應該超過三百歲的目標了。但是我還是要努力，所謂「做一日和尚，撞一日鐘」，勉勵自己像阿彌陀佛一樣，過一個超越時空的人生。（待續）



↑澤庵禪師

文／星雲大師

枝頭冒出新芽，令人歡喜；春天下了新雨，令人雀躍；新生代讓人看到未來，新措施叫人充滿期待。許多人對新的一年來臨，會自我期許、自我勉勵，希望有一些新的計畫、新的突破。新年有什麼新展望呢？以下四點提供：

第一、要有新觀念：天下文化的高希均教授曾提倡「觀念播種」，我們也要自問，在新的一年里開始，是否播種了新觀念。比方，凡事是否多一分體恤，為別人著想？自己的陋習是否察覺，願意改進？是否能與人融洽相處，尊重包容？是否心甘情願為人服務，不求回報？建立了新觀念，腳踏實地，默默耕耘，最大的收穫者，不會是別人，而是自己。

第二、要有新開始：「一元復始，萬象更新」，新的開始，不是要求別人，而是從要求自己做起。比如，新開始，我要讚美別人、成就別人；新開始，我要面帶微笑、用心待人；新開始，我願意重新來過自我改變；新開始，我要從生活中一點一滴拓展自己。只要願意有個新開始，一切都不會

太遲。

第三、要有新作風：各人有各人的作風，各人有各人的形象，新春開始，我們自己要展現什麼樣的新作風呢？有人以為在行事上才要有新作風，其實，做人修養上的新作風更重要。比方，我要樹立和平的形象，不暴躁；我要展現親切的面貌，能誠信；我要主動和人講話，不冷漠；我要主動勤勞做事，不懶惰。你有了正向的新作風，還怕不受人肯定嗎？

第四、要有新發心：新的一年，要開發自己的心田，開墾自己的心地，發掘自己內心的財富。過去未發之心，現在要發起，已發之心，更要不斷更新增上。開發心中慈悲、感恩、道德、信心、慚愧，生命就會有源源不斷的能源與力量。

一件事的成功與否，在新的開始就要計畫。時值新的一年開始，期勉每個人立下目標，充實自己，期許自己重新出發。就讓我們從以上這四點重新開始吧！

- 第一、要有新觀念。
- 第二、要有新開始。
- 第三、要有新作風。
- 第四、要有新發心。

（出自《星雲法語》）

豐子愷・護生畫集



文／林少雲

正德間有張姓者，獲一雁，置於中庭，明年，有雁自天鳴，庭雁和之，久而天雁自下，彼此以頭絞死於樓前，因名樓曰：「雙雁樓」。

——《虞初新志》，朱幼蘭書寫

《虞初新志》收錄有關動物和人之間，或動物與動物之間的故事，都感人至深。世間事無奇不有，最動人心人的無非是感情之事，這是人間煩惱的根源，但也是人世間能綿延不絕，代代相傳並創造無數文化和文明的根本之一。人如此，動物也如此。

這則「流芳百世」的故事，主角是一對痴情大雁。

話說在明朝正德年間，一位姓張的人家，有一天他獲得了一隻雁，看著喜歡，就拿回家來養。他買了一個鳥籠，把雁養在院子裡，餵養小鳥般的飼養著。

到了第二年，忽然有一天，張氏聽見天空有雁的鳴叫聲響起，一聲一聲的，好像是在

呼喚著什麼；這時，張氏養在院子裡的那隻雁，聽見這呼喚聲，立即聲聲應和著。兩隻雁相互呼喚對方，彷彿是舊識，可能是去年在遷徙時失散的一對雁夫妻，如今又再重逢了。

試想想，這一年來，一隻雁被人類捕獲養在家裡，他是在天空飛翔中忽然失蹤，牠的配偶必定焦急萬分，不知尋找了多久？也不知有多麼傷心難過！以為這輩子再也見不到對方了。被捕的這隻，被關在籠子裡，失去自由，竟沒一頭撞死在籠子裡，想必也是思念配偶，希望能有再見之日，才苟且偷生著。

第二年又見大雁遷徙，關在籠中的雁見到飛過空中的雁不禁唉唉鳴叫，果然吸引了飛翔中的配偶注意，於是也凌空鳴叫，而籠中雁也即刻應和。這對雁夫妻離散了一年，終於尋到彼此而重逢了。

大雁自空中飛翔而下，兩雁相互鳴叫並互訴衷曲，發現終於再見到的配偶，被關在籠子裡，不能隨牠一起飛翔。

這事實多麼叫人悲傷啊！夫妻倆竊竊私語了一陣，天雁不忍獨自離去，籠中雁也不想獨活，最後兩雁相約同生同死。於是夫妻倆互相將頸子交纏在一起，窒息而死，雙雙共赴黃泉。

張氏在一旁看著，沒想到會是這種結局，他必定大為後悔，剛剛應該快快放了籠中雁，讓牠們夫妻重逢，也不至殘害二命，但是後悔已經來不及了。

這位張氏，所能做的補救，就是好好埋葬了這兩隻雁。人們也為這對大雁的愛情和殉情故事所感動，因此稱這樓為「雙雁樓」；這一對雁也因此留芳百世了。

社區健康廚房

花生豆腐腦

文與圖／張翡珊

每年十、十一月，社大有一位來至雲林縣的同學，就會告訴大家：「花生收成了歡迎訂購，生的或炒好的都有。」這是同學自己家種的，不但口碑好而且也比較不擔心食安問題。因此就有同學問：「花生可以做什麼料理？」

我想想就來做花生豆腐腦，這種料理作法，也可以用在同樣是堅果油質類的食材，如：核桃豆腐腦（核桃一百五十克）、黑芝麻豆腐腦（黑芝麻八十克），其作法與花生豆腐腦都一樣。

做好的豆腐腦調味直接食用，或放入深盤再做燻菜淋上就是一道宴客菜。剩下的花生渣也可以加入中筋麵粉、少許的太白粉再加些蔬菜拌勻就可以做花生煎餅。同學說：「以前會認為豆腐腦很難做，沒想到是如此的簡單，而且還有好多種吃法。」

材料：生花生150g、水900g、在來米粉40g、玉米粉40g、鹽1/4匙、醬油膏或甜辣醬

作法：

①生花生煮15分鐘撈起瀝乾，放入果汁機加



水900g打勻過濾後成花生奶。

②花生奶入鍋加鹽再放入粉類充分調勻。用小火邊煮邊攪拌至濃稠狀略滾，再倒入模型裡，放在冰箱冷藏30分。

③冰涼的花生豆腐腦，食用前取出倒扣淋上醬油膏或甜辣醬即可。

小叮嚀：

①醬油膏可依個人喜好做成鹹味、芥末味、甜味，或使用桂花醬也不錯。

②粉與花生的比例很重要，會影響軟硬度。用小火拌煮至濃稠狀切記火候不能太火以免焦了。

③花生保存不當容易產生黃麴毒素，所以食材的處理上先燙過較安全。

風尚力

Andy Warhol 安迪沃荷

文／Tori

粉絲：Lou Reed、John Cale、David Bowie、Mark Mothersbaugh、Halston、Nico、Marilyn Monroe、Liza Minelli…

安迪沃荷（1928~1987）是美國最知名的波普藝術大師與明星，是一個宛如天賜神力的流行教主，在高雅與通俗之間的創意中充滿魅力。

一九六二年後為廣告和雜誌畫插畫，在紐約展覽中嶄露頭角，他將瑪麗蓮夢露、伊莉莎白泰勒等巨星，藉由類似打印式照片的印象和絹印的技巧，創作了反複印刷的獨特繪畫技巧。他也經常直接將美鈔、罐頭、垃圾及其他名人照片放在畫布上，創造出類似印刷的創作，深受當時人們的歡迎，而在藝術和時尚中型塑他商業藝術家的風格。

二十世紀六〇年代的紐約，是屬於安迪沃荷的。在紐約的工作室中，他帶著工作團隊，顛覆傳統地用其獨創的方式複製許多知名人物的面孔，成為安迪沃荷的風格圖標，也成為最富膾炙人口的《超級明星》系列。

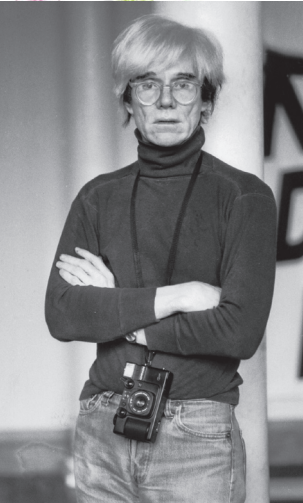
而且，安迪沃荷的藝術與對時尚的影響，也強烈影響了他的音樂家朋友，如：戴

比哈里（Debbie Harry）、格雷斯瓊斯（Grace Jones）和大衛鮑伊（David Bowie）。

一九六八年，安迪沃荷被激進的女權主義者瓦萊麗納斯（Valerie Solanas）槍擊，因為她相信安迪沃荷會影響到她的工作。幸好，安迪沃荷僥倖逃過一劫，但生活有了改變，他不再那麼悠哉地出現在公眾場合了。但是在整個的七〇年代中，安迪沃荷以肖像式的時尚創作，獲致了很高的地位，但其崇尚商業價值的眼光，則招致不少的批評。

不論如何，他擴大了藝術時尚的影響力和範圍。隨著愈來愈多的人開始熟悉安迪沃荷和他的超級巨星圖標，他們也因此更加註意日常生活中的藝術和審美修養，尤其是對時尚的態度，正如安迪沃荷說的：「你想想，當百貨公司有點像博物館！」

這讓人想起，多少年來有多少名牌與商品借用安迪沃荷的波普藝術與超級巨星的圖標進一步再設計，其影響力可說是無所不在。



人間樂陶陶

過年就長大了

圖／尤尉州 文／邱鈺喬

年前還抱在懷裡的雛

才過個年……就長大成這樣

雖然愈大愈好

但你倆大成這樣

沒辦法抱抱……

哈哈……

