



能「無我」，自然不會自私執著，自然會擁有更多、更大的空間。

星雲大師/Venerable Master Hsing Yun

人間福報

The 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

星雲法語

富之源

文/星雲大師

木有根，水有源，人人希望富貴，不希望貧窮，富貴也要有富貴的根源，它不是「希望」就能擁有的。到底富貴從那裡來？以下四點：

第一、手足勤勞：我們有雙手，雙手可以萬能，我們有雙腳，雙腳可以走遍天下。傅斯年先生有一句話：「上窮碧落下黃泉，動手動腳找東西。」你的手不用，就會懶惰，腳不走，就會懈怠，只要靠著手和腳，作家多寫一點文章，工人多做一點事情，農夫多忙一些農作，甚至做家務，用雙手掃掃地，抹抹桌子，養成辛勤勞動的習慣，這還不富貴嗎？手腳並用，是富貴的來源。

第二、身體健康：所謂「健康第一富」，一個人有再大的富貴，但是身體不健康，乃至臥病在床，也是不能享有，因此要珍惜身體，保護自己的健康。身體有病，心有餘，力不足，想要做什麼，都備感困難，生活失去所依所靠，人生失去奮鬥目標，家人為你辛苦，甚至國家社會，也要為你付出醫療成本。因此，自我保健，健康就是富貴的來源。

第三、心中歡喜：有財富不一定快樂，你有錢，他人嫉妒眼紅，甚至擔心給人欺騙、給人偷去、妻子兒女給人綁架撕票，因此有錢也會令人煩惱。甚至擁有再多的財富，只會積存，卻不知道如何使用，心中沒有歡喜、沒有安樂，人生也沒有什麼意思。反之，我雖不富貴，但我自在幸福，我適意滿足，我平安無爭，我懂得布施，自他歡喜，那就是一種富貴。

第四、腦生智慧：有的人用力氣賺錢，有的人以金錢賺錢，有的人則用智慧賺錢。用智慧賺錢，不但賺自己一個人的錢，他會替大眾賺取財富，替社會謀求福利，替人間創造福祉，像科學家、哲學家、宗教家，他們貢獻腦中的智慧，心中想著利益眾生，這是富貴的來源。

源遠流長，來自活水；枝繁葉茂，來自深根；想要獲得富貴，以上這四點來源，不可忽視。

- 第一、手足勤勞，
- 第二、身體健康，
- 第三、心中歡喜，
- 第四、腦生智慧。



圖/李蕭銳

名人軼事

齊白石戒菸

文/儒林

中國近現代知名畫家齊白石，生於湖南省湘潭市，別號寄萍老人、白石山人，與國畫大師張大千並稱「南張北齊」。

齊白石年輕時菸癮很大，經常是菸筒菸盒不離身。當他作詩繪畫時，總要吸幾口菸助興。後來，在詩友的多次規勸下，他決心戒菸，並當著大家的面前，將口袋中的菸盒扔到溪裡，吟頌了一聯：

菸從水上丟，
詩自腹中來。

眾詩友們一致拍手稱好，從這裡也生動地反映了齊白石真誠坦率的一面。據說，從此以後，齊白石再也沒有吸過菸。

如來之子計畫 登聯合國會議



【人間社記者侯雅倫吉隆坡報導】聯合國婦女署婦女地位委員會於3月14至26日，舉行第65屆年會，以倡議正視婦女平權問題；3月16日，國際佛光會第3度以非政府組織(NGO)身分參與線上會議，專家討論「人間佛教在南美洲」，讓與會者了解人間佛教在巴西扎根、深耕、透過「如來之子」教育計畫，改善當地數以千計貧童的教育、生活水平的過程。

今年會議主題為「公共生活中的女性平等參與決策」，參與會議的有國際佛光會世界總會東南亞副秘書長覺誠法師、南美洲總住持妙遠法師、巴西如來寺住持妙佑法師、國際佛光會駐聯合國辦公室主任有望法師，及多名主講人，他們分享如來之子成立的因緣、現在的使命和未來的展望。

3千5百孩童 成功翻轉宿命

首先由覺誠法師分享29年前，佛光山開山星雲大師遠赴南美洲弘法，於2003年展開「如來之子」的教育計畫，以各種教育和培訓活動為孩童提供一技之長，讓數以千計的貧民窟孩子，尤其是女孩，有了翻轉宿命的機會。

「如來之子教育計畫」在巴西生根發芽，至今教養過的孩子超過3500名，許多孩子都

擺脫父輩偷盜、販毒等犯罪的宿命，迎向陽光。

目前由妙遠和妙佑法師接下「如來之子」計畫的棒子，也成立如來之子基金會。

妙遠法師謹記大師的教誨：「教育是根本，能翻轉生命、提升生命價值」，故「如來之子計畫」長期提供當地貧童各項免費課程，如電腦、英文、中文、課業輔導、公民教育、音樂、舞蹈、歌唱及足球等，讓孩子們放學後有正當的學習活動。

推行數年後，當地政府對該計畫成果給予肯定，2007年主動撥地作為學習中心，在佛光人的贊助之下，成立了「光明教育中心」；這項計畫也延伸到大學教育，為表現優異的如來之子提供獎學金，讓他們讀大學，希望他們有繼續發展、深造的可能性。

教育重於物資 家長重大突破

令妙佑法師感到驚喜的是，這項計畫不只影響孩子，也影響了家長；法師說，早期家長送孩子參與「如來之子」，是為了領取食物籃，近5年，家長送孩子的動機漸漸變成以「學習」為主，過去每月領取食物籃的家庭多達300戶，近年不到20家，「家長開始重視教育多過物資，這是很難得的突破」。

布魯諾在如來之子服務16年，看到這項計



畫改善孩子們的未來、給他們追逐夢想的機會，讓他感觸良多。他表示，「在這裡我看到了許多孩子們長大成人、成家立業，並在社會上盡他們責任，也把這份精神傳承下去」，他也感謝星雲大師讓如來之子到南華大學深造，以足球隊為基礎，提供青年們完善的教育機會。科蒂亞副市長、科蒂亞首任女權局局長安吉拉，以貧民窟孩子曾經的境遇和「如來之子計畫」的成就來勉勵女性，她



巴西如來寺住持妙佑法師在會議中發表如來之子計畫。

圖/馬來西亞東禪寺提供

「如來之子教育計畫」讓許多巴西孩子迎向陽光。圖為在台灣讀書的如來之子足球隊。圖/資料照片

勤心茶味

碧螺春雪炒飯

文/覺勤法師 圖/珍省

懂茶重要，或是懂心重要？您能懂茶、喝茶中悟人生嗎？佛光山開山星雲大師說：喝茶若能喝出「無心之茶」，則別有一番不可思議「禪」的意境體會！

第一次接觸茶，就覺得茶就是茶，喝茶就是茶，只感覺到茶味有濃、有淡、有苦、有澀。經過用心品茶，原來，茶的滋味有濃、有淡、有苦、有澀，亦有甜味、甘滑等。

人的一ance就如同茶的滋味，不同的階段就有必須面對的人、事、物，心若不被六根所動搖，生活便能自在，這就是禪味了。你會想要什麼樣的人生？

取茶入菜，始於唐代《茶賦》：「茶，滋飯蔬之精素，攻肉食之膾膩。」故以茶料理菜、飯、麵，除能消解肉品海鮮等食材的腥膻味，也可增添茶香之豐味。取名碧螺春雪，因白米雪白如玉，以未經過發酵的碧螺春入飯，是一道清新淡雅的炒飯。

碧螺春原是野茶樹，民間相傳有人上山採摘，因豐收裝不了，故將茶葉抱在懷中，茶葉受熱後散發出茶香，便有「嚇煞人香」的俗稱，從此列為貢品。康熙南巡太湖，經巡撫宋學士奉茶獻，見其茶色碧綠，形似螺旋，產於早春，遂賜新名「碧螺春」。

碧螺春採摘重在細嫩茶芽。陸羽《茶經》說到：「葉卷上，葉舒次。」製作上乘的碧螺春，必須採摘細嫩的茶芽，尤以春分之前的「分前茶」，最為名貴，數十年難得一遇，而清明後穀雨前採的茶，稱「二春茶」，俗稱「雨前茶」。

這麼名貴的上品茶怎麼會用來做料理呢？



茶湯入菜有人說奢侈，但也有人喜歡茶與菜彼此融合所交織出的醍醐味。

這一道炒飯，雖然用的是碧螺春，並不是洞庭碧螺春，而是「台灣三峽碧螺春」，採摘同是清明時分春蕊茶芽，因具甘甜鮮味的「茶胺酸」，是綠茶中獨特鮮爽味，加上有牧草、海苔、甘蔗層次的香氣，以茶入飯會有春天雨後青草香氣的感覺，配上小紅蘿蔔丁及小芥蘭梗丁，以及香甜玉米、雜果仁，看成品似黑松露炒飯，原來是碧螺春，是開春後最佳的料理。

食材：
白飯2杯、三峽碧螺春碎茶8g、玉米粒少許、豆包、紅蘿蔔、青菜梗、松子、堅果（腰果、杏仁、核桃皆可）

作法：
①將碧螺春乾茶8g（取乾茶不洗茶，直接搗碎）、堅果，分別搗碎備用。
②豆包切成粒狀，炒香備用。

③白飯先入鍋炒熱，再加入豆包、玉米粒及紅蘿蔔細粒、青菜梗拌炒後，在趁最熱鍋時加入碧螺春茶碎，可嗆出香氣。
④起鍋後再放入堅果仁拌勻盛盤。

小叮嚀：
①白飯使用隔夜冷藏飯，炒好的飯，粒粒分明。
②紅蘿蔔有特殊味道，切成細粒即可，勿喧賓奪主。
③青菜梗不用味濃的菜，避免搶過碧螺。

溫情滿人間

善意的幫助，讓生活更美好

文/林思妙

近日，帶著八旬老爸到百貨公司美食街吃飯，人頗多，較舒適的沙發椅都有人，於是我們就坐在硬邦邦的鐵椅上進食、聊天。

突然，有人拍我的手臂，用台語說：「那邊有沙發了，比較好坐。」定睛一看，是一對年約七旬的夫妻，剛剛離開沙發座。想必他們此舉是出於同為銀髮族的同理心，對於這樣的善意與理解，我報以微笑與感謝。

假日首度騎車繞嘉義市蘭潭，望向前方未知的上坡路，我遲疑了，於是前去詢問路邊一位健行的先生。他鉅細無遺地說明前方路況，最後又親切地叮嚀我：「今天車多，騎邊一點，注意安全。」雖然這天微涼，我卻因此感受到一股暖意。

我們夫妻倆都愛走步道，每當走得氣喘吁吁時，已經登頂回程的善心人那一聲「快到了，加油」，每每讓我活力滿滿；也常有同好分享「私房景點」，不藏私地把詳細的旅遊計畫告知我們，省下許多做功課的腦力與時間。

老公是熱心的人，所以即使是不認識的路人，也願意伸出援手。或許只是提醒東西掉了，或許只是詳細回答路人的疑惑，雖然是很細微的小事，但看到對方道謝時的燦爛笑容，卻莫名的快樂無比。

於是，原本較為冷漠的我，也慢慢變為「願意釋出善意的陌生人」。結果，不知不覺中，我自己好像也愈來愈常遇到善意的陌生人。

原來，釋出善意，會讓生活更美好！

方寸之間

耕一畝田

文/邱淑紋

周六午後，去一趟佛光山永和學舍在永和國父紀念館舉辦的捐血活動，看是否需要人手協助。會長說，義工人數足夠，但捐血的人少了些，我心想：那就拿著牌到街上走走，看是否可以招募到熱心捐血的人。

安靜地繞了一圈回來，覺得好像幫不上忙，正打算回家時，卻看到月珍師姐拿著大聲公，很用心地用力喊著：「捐血一袋，救人一命！血庫缺血，需要您的熱血！」師姐年紀比我長，聲音比我小，卻如此賣

力地喊著。我臉皮薄沒勇氣喊，很想逃跑，但也不忍師姐如此辛苦，只好勉強硬著頭皮，請師姐一句句教我。

奇妙的事發生了！我愈喊愈大聲：「捐血一袋，救人一命！血庫缺血，需要您的熱血！」站在十字路口，紅綠燈輪流變換，所有的行人、所有停著等綠燈的騎士都聽到了，都被提醒到了。我喊得愈來愈大聲，心裡希望所有人都知道這裡有捐血活動，前來響應捐血活動。

星雲大師《如是說》云：「修行在二六時中、行住坐臥裡，不是只有在大殿中、在禪堂裡。凡事要心甘情願、吃苦耐勞、服務大眾，要在生活中行佛。」

感謝月珍師姐行佛無畏，讓我起慚愧心，耕耘心田。