



禪是非常實際的，穿衣吃飯不多不少、不枝不葉，很不容易，完全視同無物更不容易。禪是講受用的，精神生命上的受用，遠比衣食生活上的受用來得重要。

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

## 十有思想(二)

文/星雲大師

佛教的「十有思想」，除了要有「宇宙之心、度眾之慈、弘法之勇、修道之恆、正覺之慧」，接下來，還有以下五點：

**第六、要有出世之性：**人生有前有後、有退有進，才是一個中道而圓滿的人生。人的性格也應該有入世生活的性格，和出世超脫的性格。入世的性格，重視的是人間生活福樂的營求；出世的性格，是一種超然物外，不為情累的清虛飄然。所以，當一味汲汲營營於榮華富貴之時，不妨時時回頭觀照，將自己的身心棲息在另一個出世的清淨境界。

**第七、要有護教之忱：**不論做學術研究、參加政黨、或宗教信仰，都必須有護衛研究成果、支持政黨理念、維護宗教信仰的熱誠。像十五世紀的波蘭天文學家哥白尼，窮其一生觀察星象，發表地球是圓球體、地球不是宇宙的中心等「天體運行說」論文給教皇，卻引來羅馬天主教、馬丁路德等教會的抨擊。乃至後來的義大利哲學家布魯諾、物理學家伽利略，都因為提倡哥白尼的地動說，受到嚴厲的審問和軟禁處分。這種維護真理，不因遭受苦難而變節的勇氣，就是護教的熱忱。

**第八、要有容人之量：**做人處世，唯有寬大容物才能領導他人。所謂「仁者待人，各順乎人情，凡有所使，皆量其長而不苛其短。」容人是一種美德，是一種思想修養，更是一種高尚的品德。一個人的包容心愈大，其成就的事業也就愈大。而且，不但要包容各種人，還要能容人之長、容人之短、容人之功、容人之過。

**第九、要有忍辱之力：**世間最大的力量，不是拳頭，不是槍砲子彈。世間最大的力量是忍辱，像孔聖之忍飢，顏子之忍貧，閔子之忍寒，淮陰之忍辱，張公之忍居……古之為聖為賢，建功樹業，未有不得力於忍者。所以，忍辱是一種擔當的力量。

**第十、要有菩提之願：**每一個人的成功，都是靠立志、發心、願力來成就的。像釋迦牟尼佛在金剛座上發出「若不成佛，誓不離此座」，以此菩提願而證悟宇宙人生的真理；地藏王菩薩自願下地獄，發願「地獄不空，誓不成佛」；衆生度盡，方證菩提。」再如阿彌陀佛的「四十八大願」、藥師佛的「十二大願」、觀世音菩薩尋聲救苦的悲心等，都是靠菩提願心來圓滿功行的。「十有思想」的後五點是：

- 第六、要有出世之性，
- 第七、要有護教之忱，
- 第八、要有容人之量，
- 第九、要有忍辱之力，
- 第十、要有菩提之願。



圖/李蕭銳

## 生氣的藝術

文/星雲大師

人生在世，「生氣」是難免的事，只是生氣要懂得自我排解。所謂「一念瞋心起，百萬障門開」，生氣常讓人失去理智，導致後果不堪收拾。因此，提供以下減少生氣的參考：

- 呼吸調慢幾拍。
- 自我暫目放下。
- 是非不必論斷。
- 念頭細細觀照。

# COP 26 氣候峰會 國際佛光會出席2論壇

【記者杰倫綜合報導】10月31日至11月12日，世界各國領袖在英國蘇格蘭格拉斯哥出席聯合國氣候變化綱要公約第26次締約方會議（COP 26），討論如何實現對人類生存挑戰重重的減排溫室氣體目標，防止全球進一步升溫。

氣候變遷已造成全球迫切的生態危機，暖化帶來的各種急遽變化日漸顯著。聯合國提出一個地球變暖的上限：氣溫比前工業化時代最高1.5°C。科學家指出，要達到這個目標，前提是各個層面都需要發生迅速的、影響深遠的、前所未見的決心與改變。今年的COP 26，被視為抑制氣候變遷的最後一線希望，國際社會均期盼得到關鍵性的正面回應。

### 星雲大師祈願文 期許會議有成

國際佛光會多年來在世界各大城市召開世界會員代表大會，與會代表超過5000人；2003年，通過聯合國審查肯定正式成為「聯合國非政府組織」（NGO）會員，致力推動各項文化、教育、慈善、公益、環保等服務。

COP 26期間，佛光山綠色公益基金會董事胡偉杰，也受邀出席由世界氣候基金會（World Climate Foundation）於格拉斯哥舉行的2場重要活動，包括世界氣候峰會（World Climate Summit）、生物多樣性峰會（World Biodiversity Summit），與世界交流並分享「T-Earth種樹植林計畫」。

此外，國際佛光會也透過佛光山開山星雲大師的〈為自然生態祈願文〉，期許這次COP 26，各國領袖能有智慧的帶領全人類，在苦難中逆增上緣，激發出向困難挑戰的勇氣，提供未來世代具體希望。

全球五大洲擁有超過300萬信眾的國際佛光會，多年來秉持創會會長星雲大師提倡的「環保與心保」，持續以實際社會行動，包含推動「蔬食A計畫」、推動植樹等活動，帶領大眾守護環境。

### 2年前 佛光會參與COP 25

國際佛光會多年來，特別關注氣候變遷造成的沙漠化、汙染、生命消逝與生物多樣性



▲4月22日是「世界地球日」，國際佛光會在佛光山森林復育園區舉辦植樹活動，計畫邀請政府、企業共為台灣種下20萬棵樹，鼓勵全球人民成為「地球隊長」。佛光人以人牆排成「ZERO」圖騰，象徵「零碳排」。

消失等災難及災難延伸的貧乏、無助、恐懼、不安、甚至暴力等人間的苦難。

多年來，佛光人在各國持續投入無數社會服務，以及人道救援等實際行動，近年陸續發動「T-Earth種樹植林計畫」、「蔬食A計畫」等與氣候變遷相關的國際活動。國際佛光會世界總會會長心保和尚，也帶領大家於11月啟動「VEGERUN公益路跑」，參與者每跑1公里，就幫您捐贈10元，金額全數用於捐贈「復蔬餐」給有需要的人，也同時透過推動蔬食，減緩地球暖化。

這不是佛光會首度參與氣候峰會，2019年於西班牙舉行的COP 25，國際佛光會西班牙馬德里協會覺心法師偕同佛光青年團幹部

代表，在12月8日參與「周邊會議論壇」，向與會者介紹「蔬食A計畫」。

聯合國秘書長古特瑞斯直接點出各國互相信任的重要性，「這需要所有國家全力政治動員，否則不可能成功，而這也需要所有關鍵角色的互相信任」。他直言如果要達到真正的成功，而不是又一場的梦想破滅，各國需要更大的野心和更多實際行動。

►佛光山採用「海能量農業元素水」來種樹，提供土壤天然離子化多元性的微量礦物元素。 圖/資料照片



### 食說新語

## 高檔廚珍羊肚菌

文/朱振藩 圖/資料照片

明末徐光啓的《農政全書》上，記有「玄扈先生曰：『北土有羊肚菜，生天地中，此葷根所為也。』」文中的玄扈先生是他自己，也就是他的觀察記錄；而所謂的「羊肚菜」，則是藻地衣菌類蔬菜的烹飪食材，為子囊菌綱盤菌目馬鞍科羊肚菌屬的多種羊肚菌之統稱。全球計有15種，中國達半數以上，常見的有羊肚菌、小頂羊肚菌、粗腿羊肚菌（又名皺柄羊肚菌、粗柄羊肚菌）等，後者尤其鮮美，在西方人士的心目中，它是僅次於松露的美味食菌。

羊肚菌的子實體頭部呈圓錐形，由不規則之網狀紋，分割成許多蜂窩狀的凹陷，酷似牛、羊的蜂巢胃，故又稱羊肚菜、羊肚磨、羊素肚等，日本人則叫編笠菌。其菌柄較肥大，質地脆嫩，春末夏初時，野生於潮溼的闊葉林中，或者林緣空曠處，廣泛分布於中國東北、西北、河北、湖北、雲南、四川、江蘇等地，尤以雲南為多。採摘之後，除鮮食外，須乾製或醃製。以往只有野生，彌足珍貴；現則可以人工栽培，其價仍昂。

在烹調運用時，鮮品可以直接入烹，乾品先經漲發，醃製品則先浸泡脫鹽，處理完畢後，直接運用於燒、炒、燴、煨、拌、扒等烹製方法。又因其中空，宜於製成麵食，其中的餡料，可葷亦可素，葷者捶蓉製作，素者常用核桃仁。多年前，偕妻赴盧溝橋，待夕陽時賦歸，在北京某餐廳用晚膳，品享「瓢羊肚菌」，它瓢碎核桃仁。菌本身脆而潤，餡則脆而爽，滋味挺別緻，一食即難忘。

基本上，羊肚菌既可作主料單獨成菜，亦能配葷、素各料，其名菜甚多，如河南的「燒羊素肚」，雲南的「紅燒羊肚菌」，河北的「芙蓉羊肚菌」，安徽的「紅扒羊肚菌」，四川的「燴羊肚菌」，湖北的「高筍羊肚

菌」、「羊肚菌燒千張結」，還有甘肅的「瓢羊肚菌」等。有時則充作燒「全家福」、扒「素什錦」等菜餚的組合料。

清人袁枚在《隨園食單》指出：「羊肚菌出湖北，食法與葛仙米同。」葛仙米就是地耳，其在烹調運用上，「將米細檢淘淨，煮半爛，用雞湯、火腿湯煨。臨上時要只見米，不見雞肉、火腿攪和方佳」。得味而不見料，純以意趣取勝。然而，葛仙米本身無味，需要借味，與燕窩同；羊肚菌則不然，自家鮮味特濃，不必多此一舉。

還是薛寶辰《素食說略》上的做法，比較清鮮雋永，頗有韻味。云：「羊肚菌以水焯（焯）之，使軟澀去，將水留作湯用。再用水洗去（傘蓋上）泥沙，以高湯同原焯之水煨之，饒有清味。」這道特殊素菜，絕對不用葷料，高湯也是素湯，突出主料風味，簡單而具真味，殊值後人取法。

列入「草八珍」中的羊肚菌，可能元代流入中土，《飲膳正要》指出它「有毒，動氣發病，不可多食」。經李時珍引用後，始廣為人知。其實，羊肚菌有「甘寒（或甘平）無毒，益腸胃，化痰理氣」的功效，有益健康，多食不妨。

我曾在廣東順德吃了兩道羊肚菌炒製的美味，其一是羊肚菌和百合一起炒製的「黑白郎君」；其二為羊肚菌傘和綠花椰菜、紅燈籠椒、雪耳同炒的「青紅皂白」。兩者色澤亮麗，刀工高，前者爽脆帶糯，後者兼具爽滑，皆是高手所為，食罷清醇有味，實為菌餚上品。



### 一方天地

## 桌球 伴我全家無盡的歡笑

文/詹德聖

東京奧運結束之後，台灣掀起一陣桌球熱。我自小個頭矮小，運動神經差，唯一擅長的運動就只有桌球。桌球不需壯碩的體格，也不需強大的力量，仰仗的是靈活的頭腦和細膩的手法，簡直就是為我量身打造的運動。國小時，買了生平第一支桌球拍後，便到處征戰。學校、公所、活動中心，只要有擺設桌球桌的地方，就不難看到我的身影。

有時也會到同學家打桌球，有的擺在客廳，一桌多用，是書桌、是餐桌，也是工作桌；有的塞在車庫一隅，狹隘的空間身手難以伸展；還有的是行動球桌，平時收納起來，要廝殺時才會在庭院一角架立起來。不論如何，家裡能擺上一張桌球桌，都是富裕和地位的象徵，讓人心中心好生羨慕。對我而言，

卻是遙不可及的夢想。

成家立業後，蓋了人生第一棟房子，買的第一件運動器材就是桌球桌。四樓的透天厝，空間夠大，球桌放置頂樓，成了家裡的運動中心，不想出門時，就邀約家人一起打球。長方桌上，白色小球在球網兩側來回跳動，忽遠忽近、忽快忽慢，帶給家人無盡的歡笑。

停課不停學期間改成線上教學，小孩長時間盯著電腦螢幕，不但無法舒展筋骨，視力也堪憂。這時，利用到頂樓打打桌球，活動身體也促進親子關係。

當小孩抱怨防疫在家的生活好無聊時，我語重心長地告訴他們，在這動盪的時刻，外面的世界不是人心惶惶，就是人仰馬翻；我們可以健健康康的，還有一塊小小的天地共享天倫之樂，應該知足並充滿感恩。

### 人生百味

## 退後半步細思量

文/何時 圖/洪昭賢

巧琦數次舉手、放下，終於咬著下唇啟門。她其實有些懼怕以嚴謹見稱的這位學長，但思來想去，無牽無掛的方外人或許能提供不同的看法，所以只好硬著頭皮來了。

法師饒有興味地聽她唯唯諾諾地吐露心聲，同故鄉來的留學生，當然早從他人口中聽到，她與哲學教授陷入熱戀。美中不足的是，教授的家庭和樂美滿。

「師父，您說我能愛他嗎？」「真愛他？」「是。」「那就愛啊！」「能愛呀？」巧琦喜出望外，她的癡戀被同學罵慘了，沒人同情。原以為法師會痛罵一場，想不到出家



人竟比他人來得開放。

「但要想遠點哦！他目前風度翩翩，學問又好，妳當然愛；幸運的話，60、70歲時他或能陪妳散步；但到70、80歲，他或許學步維艱，也或許耆耄腦瓜坐在輪椅上流口水。妳確定妳五十多歲時，會心甘情願陪他蝸牛慢步，或為他推輪椅？」

「啊！師父您好可怕！」  
「愛當然要愛到底嘛，這是真現實哦！妳再想想，再想想。」