



安排自己能獲得快樂，
充實自己能獲得知識，
掌握自己能獲得平安，
創造自己能獲得成功。

星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

佛光山西來寺 Hsi Lai Temple (I.B.P.S.)

3456 Glenmark Drive, Hacienda Heights, CA 91745

Tel: 1(626)9619697 Fax: 1(626)3691944

E-mail: info@hsilai.org www.hsilai.org

藍山炊煙



文與圖／王舒俞

小時候到北方小館吃飯，點一碗小米粥和一個牛肉餡餅就大滿足了，說起來真的是很簡單。

食物是一種記憶和眷念的呈現，倒也不一定非要多複雜的滋味才叫好吃，像這類平實的平民小點，往往最令人回味再三。

我永遠吃素了

我還沒有開始吃素時，父母親已經先吃素了，家裡也只煮素食，我們姊弟妹想吃葷就去外買，那時候覺得這樣也很好，自己買的葷食絕對都是愛吃的菜色，獨享也不錯！

當時我已是上班族，為了省錢，所以午餐也都帶家裡的素便當，連著早餐和晚餐都在家裡吃，就陸續吃了幾個月的素，一直到和朋友外出吃飯才有機會吃到葷食。

當時住在南部的親戚到北部來小住幾天，他們特地去台北知名的北方小館打牙祭，還順便外帶了肉餡餅等食物回來給我們嘗鮮。我下班回家才一開大門，就能嗅出家裡有葷食，果不其然，餐桌上放了好幾盒外帶餐盒，已經被在家的弟妹們瓜分，

只剩一個牛肉餡餅和數個鍋貼給我。

真的好久沒吃了！我一邊聽著這家名店需要排隊才買得到的經過，一邊咬下期待又驚喜的餡餅，內心卻上演著晴天霹靂。

沒想到我連續吃素一段時間，味覺已改變，這多汁的餡餅在嘴裡，竟散發出濃濃的腥味，讓人難以下嚥，更大的的是內心的打擊，因為我當時還不願意永遠吃素，竟然連喜歡的牛肉餡餅都無法入口，是在宣告我的葷食生活結束了嗎？換吃另幾個豬肉鍋貼，更加難受，我的打擊大到自己都不敢相信，竟然無法把眼前的美食吞進去，偷偷的跑去廚房吐了出來，埋進垃圾桶中。

那是我這輩子最後一口牛肉餡餅的記憶

，從那之後還特意到處去吃愛吃的葷食發現自己的味覺已經分得出肉味和調味料是不同的，我漸漸的接受炸雞排、蚵仔煎，以及鹹酥雞的最後打擊，最後就永遠吃素了。

想要重溫牛肉餡餅的記憶卻不要肉，現在一點也不難。選購豆香濃郁的板豆腐，切小丁，入鍋慢慢炒成外皮微黃的香豆腐，再放入蔬菜、香菇和冬粉等豐富餡料，只用少許醬油和鹽調味，味道就十分令人驚艷，不但好吃還有營養和飽足感。

而煎得香酥的餅皮，和記憶中的牛肉餡餅也是一模一樣，除了晴天霹靂的回憶，現在吃上一個是滿心歡喜，可以大快朵頤了。

珍貴友誼

生命中的安琪兒

文／陳淑貞

自小十分疼愛我的伯父獨自一人住在台東池上，那個地方純樸、祥和、景色宜人，連空氣都十分純淨。

伯父已八十二高齡，罹患大腸癌多年，堂姐住花蓮，多次要接伯父到花蓮就近照顧，但伯父就是不肯。

因為池上的風景人情並非都市可以比擬，鄰居、老朋友都是幾十年的深厚交情，大家互相照應關懷，一起為社區營造努力，一起當義工，一起運動，日子過得充實自在。

最近，伯父發現排便不是很順暢，堂姐立刻安排他到花蓮醫院做檢查，才發現大腸裡又長了一顆腫瘤，雖然是良性，但醫生仍然建議切除。伯父二話不說就同意手術，幸好手術順利，排氣後返家休養。

豈知，第二天腹部竟然鼓脹起來，十分難受又無法進食，一吃即吐，趕緊回醫院處理。現在以鼻胃管插著引流，經這一折騰，原本健朗的伯父顯得虛弱。遠在屏東的我一聽，難過得眼淚都掉了下來，那樣一位慈祥的長者，正受著病苦的折磨……

低落的情緒，與好友在線上抒發心情，不一會兒，好友回應：要我別擔心，可以替我去探望伯父。我驚訝極了，雖然好友沒有上班，但還是有家庭要照顧啊，怎能說去就去呢？

好友立即告知：她人現在正在中部，明天會走中橫到花蓮。啊！好友簡直是安琪兒，一顆心頓時安定了下來。

好友到了醫院，立即拍攝伯父的狀況上傳給我，好讓我放心，只見伯父緊緊握著好友的雙手。待好友回到屏東之後才知，原來好友夫妻趁著休假，準備上奧萬大後，再到南投、埔里一遊。在奧萬大時，收到我發的訊息，隨即更改行程，走中橫到花蓮。

我一聽，緊握她的雙手，一時之間說不出話來，那麼真誠的一顆心，為了讓朋友安心，真的千里而行。好友淡淡地說：「這沒什麼，我做得。」

我多麼幸運，在人生的道路上，身邊有許多善友。經此事件，讓我更深刻體驗，往後若有人需要我協助，能力所及，必義不容辭。

萬分感謝好友，讓我見到人性的寬廣無私，我願時時以妳為標竿，付出我可付出的所有。

我們有一回住在宜蘭縣一家民宿，熱情的老闆親手從他的小湖裡撈起來送我們的，他說這是世界上最小的蓮花，我們不知其名，養在缸裡，欣賞它的小白花也是種閒情趣味。

直到好久以後才知道，原來這植物竟是一道盤中美味，它是盛產於美濃的水生作物，名叫「水蓮」菜。

種它採它不容易，要選擇擁有乾淨水源並可調節水位的水田，初種時水位保持在淺水位，隨著它的成長慢慢增高水位，最高甚至可深達兩百公分。

它的根深深地扎入泥地裡，葉則浮出水面，調節水位的用意在利用它的特性來盡量拉長它的莖，而人們吃的便是它的莖。

採收時為了避免長長的莖互相打結，農人只好涉水，好將它們一把一把平整的網

清涼法味

虔誦華嚴消背瘡

文／星雲大師

明朝的憨山大師，十二歲出家，十九歲受戒。受戒之後，背上生了嚴重的瘡，醫生束手無策，他只好求助於三寶，心中對著佛陀發願，要虔誦《華嚴經》十部，希望能懺悔業障，發了願之後，不可思議，他背上的瘡便不藥而癒。

背痛好了以後，大約有一個月，每天的生活好像夢遊一樣，對世間的種種榮譽毀譽，都不放在心上，甚至在街上，張著眼睛卻看不到人，也看不到房子，這個時候的他，心已經棲息於另外一個世界了。

憨山大師本是住在江南，氣候溫和，他感到在這樣的環境修行，不容易刻苦自勵，便到北方寒冷的氣候去磨練自己。到了北方，天氣嚴寒，單薄的衣服難以支持，北方人見了，同情的說：「這個出家人好可憐啊！只有這件單薄的衣服，窮得這樣子。」

憨山大師說：「我有三衣一鉢，足以抵過萬鍾的富貴。」

古德們視榮華富貴如過眼雲煙。同樣的，如果我們能對物質減少一分，我們的人

格就能昇高一分；我們對世間的情念減少一分，我們的道念就能增加一分。

摘自《人間佛教叢書》

人間植物禪



為了一見陽光

文與圖／白石莊主人

小小白石屋，出現了一種小小花，那是

紫、切割、上市。不知有多少人曉得這青脆爽口一道菜，農人付出了多少辛勞。

望著小園缸裡朵朵小花，偶爾也試著將花與葉，輕輕提出水面看看它們細長的莖，難以想像它們竟可長得兩百公分高！

是它們原就長得這樣？喜歡這樣？還是人們為了取其莖食用故意提高水位，迫使它努力伸長肢體以浮出水面呢？

我寧可希望它們是歡天喜地拉長脖子貪看水上陽光、呼吸水面空氣，而非出於水位受人們操控，為了存活不得不拚命啊！

認識它以後深深覺得與其說這是一朵最小的蓮花，倒不如說這是一株形體最特殊，生命力也最強韌的植物。誰知小小的葉、小小的花之下，有多少為了一見陽光而付出的努力！農人辛勞，而它可也不遜農人之辛苦。

生命畫語

無我

文與圖／宮本

是花，似鳥？
鮮花盛開，凋謝之始；
萬物說法，諸法空相；
觀法無我，觀心無常。
把握當下，勇於承擔。
且讓枝頭的嬌艷，
化身一水的清涼！
熱惱盡散，自性現前。



優游於藝

攝影與我

文／江怡慧

世界上的每一個人，就像一片片的葉子，有著自己的紋路樣貌，但又共同組成「社會」這棵大樹；就像天上一顆顆的星星，有著自己獨特的光芒與精采，但又共同成就一望無際的宇宙。

我想，每個人在這一期的生命中，都該努力發揚一些事，讓自己的歲月不虛度；我自許以相機為畫筆，留下每一個感動的瞬間。

我出生在一個平凡的小家庭，原本，攝影與我會是兩條平行線，或許就這麼擦身而過一輩子。我的父親是學理工的，畢業

後自行創業開公司，原以為一生將與工作、家庭為伍，沒想到另一個世界的門已被悄然開啓。

在一次的義工服務中，父親被告知需要協助新聞工作，在對新聞一無所知的那個當下，「承擔」成為唯一的方法。

當時還是個小小孩的我，看著父親因為一句承諾，對陌生的事物從頭學起，那認真投入的態度，不禁讓我對自己的未來產生好奇：「我長大也要像爸爸一樣當記者嗎？」

或許是從小看鏡頭比「YA」長大，相機於我如同家鄉之於遊子，既熟悉而又陌生。兒時對未來的好奇隨時光流逝，很快地被轉換成無解的問號；直至數年後的某個夏天，記憶重新被喚醒。

那時，我已是通訊社的記者之一，採訪

和攝影在不知不覺中成爲一種習慣，這才憶起，這麼多個寒暑過去，我已經重新與相機「再續兒時緣」，當年的好奇蛻變成如今的肯定，也許「所有的安排都是最好的安排」吧！

如果說，我的生命有什麼值得雀躍，那就是接觸攝影。

攝影打開我新的生命旅途，讓我重新看見世界的善美和值得收藏，學會珍惜每一個頃刻。

因為我們永遠不知道，這世界下一刻會帶來什麼驚喜；攝影也就是這麼一瞬間的事，它讓我對世界充滿期待，每一天都有不同的精采。

或許我還不足以代表「攝影」，但我願意繼續用我的手和眼，留下每一個難得的過去、現在、未來。

西來寺近期活動

時間	活動名稱
6/6-6/13	鹿野苑英文七日禪修
6/7	佛光青少年交響樂團甄試 捐血活動 生活講座：讓細胞快樂起來 環保回收日