



懂得利用時空之間的人，  
就能擁有宇宙；  
知道運用人我之間的人，  
才能擁有人生。

星雲大師 / Venerable Master Hsing Yun

# 人間福報

## 星雲禪話

### 碗筷備齊

文 / 星雲大師

翠巖可真禪師，世稱「真點胸」，福州（福建）長谿人，是宋代臨濟宗的禪僧，以辯才無礙而聞名於叢林。他是黃龍派開山祖黃龍慧南禪師的師弟，兩人都曾在石霜楚圓禪師座下參學，同為石霜楚圓禪師之法嗣。後來，可真駐錫在隆興府（江西）翠巖山，故又稱翠巖可真，之後遷往潭州（湖南長沙）的道吾山弘化。

翠巖可真禪師常舉「女子出定」的公案來接引學人。這則公案主要是提到說，有一次文殊菩薩看到佛陀的法座旁，坐著一位入定的優婆夷，心想這名女子怎麼可以高踞在佛陀的法座之旁，便想喚這名優婆夷出定，沒想到試了各種方法都徒勞無功。佛陀最後就說，即使文殊之力也無法使此女出定，只能請罔明菩薩一試。果真罔明菩薩到優婆夷身旁彈指一下，女子便即刻出定了。

翠巖可真禪師環顧座中大眾，問說：「為什麼文殊菩薩這位七佛之師，尚且無法使這位優婆夷出定，而罔明菩薩卻可以呢？」

大眾沒有一個人明白當中的道理。最後，可真禪師只好說：「碗筷還沒有備齊，怎麼可以吃飯呢？」

其中，有一位學人終於明白了，向可真禪師頂禮而去。

# 文學星雲獎頒獎 傳遞慈悲智慧



【記者王淑芬高雄報導】「2023第13屆全球華文文學星雲獎」12月10日於佛光山法寶堂舉行贈獎典禮，27名得獎者在350人見證下歡喜受獎；文學桂冠「貢獻獎」頒給原住民作家夏曼·藍波安，他說：「這是我這一生最精采的獎項、最幸福飽滿的時刻。」

典禮由佛光山開山祖師星雲大師《病後字》影片、佛光山普門中學艾爾吉青年藝術團的歌曲揭開序幕。全球華文文學星雲獎評議委員會主委李瑞騰、公益信託星雲大師教育基金諮詢委員暨佛光山住持心保和尚、公益信託星雲大師教育基金諮詢委員慈容法師、全球華文文學星雲獎評議委員林載爵、妙凡法師、佛光山台南區總住持滿舟法師、佛光文化事業公司社長滿觀法師、公益信託星雲大師教育基金辦公室主任覺多法師等人出席贈獎活動。

### 特設補助專案 鼓勵投入創作

「全球華文文學星雲獎，是星雲大師賜給台灣文學很珍貴的禮物。」李瑞騰分享和星雲大師的因緣，十多年來承擔文學獎不遺餘力。感謝大師提供很好的文學創作平台，尤其推動長篇歷史小說要十萬字非常不易，所以特設二萬字短篇歷史小說獎項、「長篇歷史小說寫作計畫補助專案」，就是要鼓勵更多人創作。

心保和尚開示講述星雲大師一生弘揚佛法、用文字傳遞佛法的慈悲和智慧，因為大師了解文字的穿透力和文學的力量，鼓勵大家用筆將社會的善美書寫出來，不僅有文學的內涵，也有佛教的底蘊，讓社會祥和、世界和平。

夏曼·藍波安對於獲得貢獻獎表示「感激不盡」，允諾持續創作。他也分享年輕「拒絕被保送大學」的過往，花費3年時間，體驗鐵工廠、染整廠工作人生，回首當時，他卻看到台灣西部美麗的風景，讓他非常珍惜。

此次總共頒給創作獎24篇及補助專案2篇。「創作獎」設長篇歷史小說、短篇歷史小說、報導文學、人間佛教散文、人間禪詩5個類別，並設「長篇歷史小說寫作計畫補助專案」。

長篇歷史小說類首獎由朱和之的〈當太陽墜毀在哈因沙山〉獲得，這是自2016年後，朱和之再度獲得同一獎項；參獎得獎人傅正玲以〈一席〉獲得。

### 多元題材參與 探索文字禪意

短篇歷史小說首獎從缺，鮑家慶〈刀筆吏〉獲得貳獎，作品帶著強烈質疑和反省史的意味，寫漢代班、竇等世家的故事；參獎由曾昭榕以〈平戶啼血〉獲得。評審推薦佳作王筠婷以〈海上生明月〉獲得。

↑「2023第13屆全球華文文學星雲獎」頒獎典禮，12月10日在佛光山法寶堂舉行。

圖 / 人間社記者趙啓超

報導文學首獎蔡惠萍，以一隻誤入陷阱的台灣黑熊展開，她感謝評審寬闊的心，給予機會嘗試有「狩獵」背景的題材，及溫暖的擁抱；貳獎房荷庭以〈迷山：獨行者的山林險境〉獲得；參獎郭于珂以〈阿奇亞〉獲獎。

人間佛教散文首獎鄭委晉〈第五個季節〉描述妹妹與自閉症哥哥的互動；貳獎賴俊儒以〈養貓人家〉獲得；參獎潘秉旻以〈她在雨裡站、他從霧中來〉獲得，故事描述親人彼此的關愛及摩擦隱藏在一次次衝突中。

另外，人間禪詩首獎王怡仁以〈我們談天空〉獲得，創作者在空闊的山林裡，仰視天際或在巷弄間察覺及思索生命的意義，看著大自然生生不息，體現禪意就在其中。

為鼓勵長篇歷史小說寫作計畫補助二名作家，祁立峰〈五衰：梁武帝的最後五日〉為題，企圖想像梁武帝在世最後五天的心路歷程，其中穿插史書與詩作；蔡素君〈遺世婆婆〉以唐代兩位得道公主金仙與玉真的人生歷程與命運轉折為主軸，要呈現大唐盛世的興衰。

## 蔬食園地

### 雙味料理

文與圖 / 采滢

假日往台北三芝方向走，石門一過，進入三芝後，沿著公路邊，不少當地人在路邊擺放著特產的「茭白筍」，吸引我們即刻停車下來，跟擺攤奶奶問好價錢，直接入袋。

坦白說，台灣產茭白筍的區域不少，幾乎夏天開始都可吃到，但屬埔里跟三芝為重要產區，尤其三芝更是茭白筍的故鄉，是新北市最大茭白筍產地。大概10至11月是產季，受惠乾淨山泉跟火山灰肥美的水梯田，栽培了飽滿脆口的滋味，甜度也非常高，完全不需要特別的調味，即可方便料理，真的非常好吃。

茭白筍長得又直又白，所以有「美人腿」的稱呼。加上熱量低，每100克大約含熱量22大卡，簡直是減肥者的益友。茭白筍跟蘋果互搭的風味裡，有我很喜歡的蘋果酸甜，這麼棒的私房料理，簡單的滋味，也很適合大人小孩的味蕾。

### 茭白筍佐蘋果

#### 食材：

茭白筍5條、蘋果1顆、橄欖油適量、鹽適量、水適量。

#### 作法：

- 1 茭白筍去外殼，削去粗纖維底部，清洗切絲備用。
- 2 蘋果去皮洗淨，切絲。
- 3 平底鍋倒入適量橄欖油，接著放入茭白筍絲，先大火翻炒，接著中火，這時加入適量清水炒，最後放入蘋果絲，再開大火一起炒均勻，最後加些鹽出鍋。如果想吃更軟化，可以多些時間燜炒，更適合胃口不好的長輩。
- 4 如想嘗試多樣式色彩，加入香菇、木耳、胡蘿蔔等切絲，皆可。



## 佛光送愛心 5卡車物資溫暖冬季



↑西來寺監院依宣法師、慧澤法師、慧澄法師及佛光人，與加州公路巡警聖塔菲泉分局警員大合照。分局長Melissa Hammond感謝西來寺及洛杉磯協會，每年送來滿卡車的玩具，紓解每年玩具資源緊張的問題。

圖 / 西來寺提供

【人間社記者心功洛杉磯報導】國際佛光會洛杉磯協會11月11日至12月15日舉辦「佛光送愛心」募捐活動，向洛杉磯地區的佛光人及鄰里募集食品、衣物、玩具、衛生物品等4大類物資，共獲得5台大卡車的贊助。

佛光山西來寺監院依宣法師、慧澤法師、慧澄法師、洛杉磯協會會長吳帥倫及佛光人，分成5個梯次，分別將物資送到加州公路巡警聖塔菲泉分局、洛杉磯縣公園康樂部門、哈崗拉達特學區及New Hope Shelter收容所等地方，提供物資於低收入及貧困的小孩及家庭。在寒冷的冬季，為弱勢者送上一分溫暖。

加州公路巡警聖塔菲泉分局長Melissa Hammond表示，每年都期待西來寺及

洛杉磯協會送來滿卡車的玩具，紓解每年玩具資源緊張的問題，也藉此與社區的小朋友及家庭結善緣。

洛杉磯縣公園康樂部門哈崗辦公室經理Michael Hamilton表示，每年年底在哈崗社區公園舉行的Winter Wonderland社區活動，都會獲得西來寺及洛杉磯協會捐助的食品及物資，讓蒞臨活動的所有民眾都能滿載而歸，為低收入及貧苦家庭給予物資上的補貼。

吳帥倫表示，為期1個月的「佛光送愛心」募集活動圓滿落幕，感謝所有洛杉磯佛光人，努力實踐佛光山開山祖師星雲大師所倡導的「三好」、「四給」人間佛教理念，希望能為當地帶來溫暖與關懷，也希望受惠的民眾能度過一個溫暖的節慶。



↑國際佛光會洛杉磯協會各分會，陸續將舊衣物送到西來文教館停車場。

↓全體佛光人集體創作，完成「佛光送愛心」活動。

圖 / 西來寺提供



### 佛光山西來寺近期活動

時間	活動名稱
12/24 (日)	彌陀佛七法會 (12/24—12/31)
12/27 (三)	光明燈法會
12/29 (五)	佛光青少年交響樂團冬令音樂營 (12/29—1/1)
12/29 (五)	阿彌陀佛聖誕日