



將愚癡心轉化為智慧心，
將煩惱心轉化為菩提心。

星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

人間福報

Merit Times
CA

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@ibps.org www.hsilai.org

巧磕人生

文／Maple Day 圖／Barry Lee

一種在青春擁有過的巧克力



話說身材過於肥胖；波斯匿王來到祇樹給孤獨園，頂禮佛陀後，便滿身大汗，氣喘如牛。佛陀便告訴波斯匿王說：「大王，您的身體太肥盛了！」波斯匿王回答：「是的，佛陀！我為此日夜苦惱，深深體會了您說的『身體是衆苦的根本』啊！常常因為這肥胖的身材，慚恥厭苦，慚愧、羞恥、討厭與痛苦不堪。」於是佛陀說了一首偈語：「人當自繫念，每食知節量，是則諸受薄，安消而保壽。」這是朋友給我講的故事。

遙想當年，我們號稱大胃王姐妹花，在那個餐廳流行吃到飽的全盛期，自然躬逢其盛，未曾缺席。爲了要「吃到飽」，不

吃虧，兩人準時在餐廳一營業便抵達，從十一點半吃到兩點，一刻不得歇，吃到隔壁桌陌生的叔伯阿姨，都忍不住提醒：「小姐，草莓來了！」兩人立刻起身，那是一款包裹新鮮草莓的巧克力，到現在我都記得那草莓的清甜，咬一口，綿密溫柔的口感，苦味勝於甜味，迴盪在口腔，順著食道四面八方在身體中暈染開來，那是特殊的、久違的櫻花季節，那是一種只有青春，才膽敢肆無忌憚的幸福感。

更曾在學校對面的四川飯館，遇上川菜，嗜辣的我們，就如同愛吃尤加利樹葉的無尾熊，抱住尤加利樹不肯放手一樣，豪邁地，熟練地點了五道菜，意猶未盡，老

闆娘不可置信地問：「就你們兩個人？」那表情堪比電影「人在囧途」旅社老闆娘再三確認李成功與牛耿兩個大男人要睡一張床的表情，一模一樣。是的，就我們兩位姑娘，在老闆娘勸阻下只能點五道菜，吃得精光，瞥眼另一桌三位大男人點三個菜，還沒吃完呢！嘖嘖，這算得上是我們豐功偉績，經常拿來說嘴。

或者，你會問，妳們這兩位姑娘體態維持如何？不是自誇，「當年」絕對比超模身材有過之而無不及；哦，你看到關鍵字了，「當年」，是啊，好漢真不該提當年勇。雖說，不至於走山嚴重，總是贅肉上身，多點油膩，少了清爽，於是，減肥成爲我們終身志業；印證了那句話：「人在江湖行走，遲早都要還的。」

你說，人生豈不妙哉？年少輕狂，不知肥胖與節制爲何物，還真是個瘦子；走過起伏，懂得自制，肥肉卻像沾了強力黏膠，怎麼也不捨離身，難道真是「再回首已是百年身」？這次聚會，竟然兩人只點了一塊蛋糕，原本愛吃巧克力，愛吃奶油，愛吃蛋糕的她，灑脫一笑：「曾經擁有過，就不在乎天長地久。」於是她提起這段《雜阿含經》的經文。

一如星雲大師的解釋：「『人當自繫念，每食知節量』，凡事應該自我約束，除了對飲食的節制，面對金錢、物質、感情時，必須攝心正念，節制欲望，才是身心健康之道。『是則諸受薄，安消而保康』，人在世間生活，一切的飲食、資生用物、人情往來都要能淡泊知足，不過度貪求，人生自然消災免難，平安吉祥。」

遊藝筆記

菩提達摩軼事

文與圖／陳牧雨

明朝畫家唐伯虎有一首題畫詩：「兩隻凸眼，一臉落腮，有些認得，想不起來。噫！是一葦渡江客，一花五葉到如今。」

雖然通詩沒提到這個人是誰？可是大家一看就明瞭必是「達摩」。

由於中國的佛教傳自印度，故古時候許多印度高僧來到中國，印度人五官特別顯著，眼大而凸，滿臉落腮鬚，完全有別於中土漢人稀疏的五絡鬚，及細長上翹的丹鳳眼。因此，古代這種具有印度人特徵的臉相，就被稱爲「梵相」；而「一葦渡江」及「一花五葉」都是達摩的事蹟，自然這詩題的必是達摩畫像無疑！

菩提達摩，又作菩提達磨，簡稱達摩，印度人，爲中國禪宗初代祖師，其被尊稱爲「東土第一代祖師」、「達摩祖師」。

「菩提達摩」意譯爲覺法，菩提本意爲「覺悟」，達摩本義則是「佛法」。

達摩祖師於中國南北朝時期的梁朝武帝普通八年（是年三月改元大通，即公元五二七年九月二十一日），從印度航海來到中國廣州。

當時的廣州刺史蕭昂，聽說這位渡海而來的印度和尚，是印度異見王的叔父，同時也是印度佛教禪宗二十七代祖師般若多羅的繼承人，便熱情接待達摩祖師，並將此事稟報了朝廷。

此時的梁武帝本來就極其尊崇佛教，聽聞此事，便即刻下了一道詔書給廣州刺史蕭昂，請他妥善保護達摩祖師來京城。

達摩入京見了梁武帝，與梁武帝有了這一段赫赫有名的談話。

梁武帝首先問達摩說：「我曾經建造了許多寺廟，也抄寫了許多佛經，更剃度了許多比丘和比丘尼，這一些有什麼功德？」

達摩祖師很嚴肅回答說：「沒有功德！」

梁武帝聽了這樣的回答，很不高興地繼續追問：「怎麼會一點功德都沒有呢？」

達摩兀自直說：「這一些行爲，都不過是人天小果，是有漏之因，就好像影子般的虛幻，所以沒有功德。」

梁武帝接著又問：「那要如何才是真功德呢？」



達摩答說：「淨智妙圓，體自空寂，如是功德，不以世求！」

達摩祖師的意思是：所謂功德，一定要自己淨其智慮，空其實體，不著功德之想，然後才可以定功德。也就是說，功德是不可以求來的，否則便是貪圖功德；一有貪念，自然就沒有功德。

可是，梁武帝竟不能了解這樣的意義，接著又提出了第二個問題：「如何是聖諦第一義？」

達摩簡單的回答：「廓然無聖！」

梁武帝一聽說連所謂的「聖諦」也沒有，便有點惱怒了，於是提高了語氣問：「對朕者誰？」

「不識！」達摩也簡單的答了這兩個字。

經過這一席不投機的對話之後，達摩祖師便離開了梁朝的屬地，踏著一枝蘆葦渡過了長江，來到北魏。

一葦渡江，是達摩在中國所顯現的第一個神蹟，由於踏著蘆葦在江上飄蕩的圖像非常鮮明，因此這樣的圖像，便成了歷代許多畫家所喜愛描繪的題材！

一直到現在，我們仍然到處看得到達摩一葦渡江的圖畫！

達摩祖師來到北魏之後，便上了嵩山進入少林寺。

拜過了佛，便一聲不響的面對著少林寺的牆壁放下蒲團，很安閒的跌坐下來，如此面壁一坐，坐了九年。（上）

逸饗蔬食

自己做貝果

文與圖／林乃光

我喜歡貝果，烤得熱熱的塗上厚厚的奶油起司醬，佐以拿鐵，是最幸福的早餐。

貝果（Bagel）是猶太人發明的麵包，而這猶太麵包與我們家鄉的福州光餅頗像，中間都有洞，想是古代人的智慧；中間可以串繩子爲攜帶方便；也爲保存懸吊容易，而連口感也都很像；都相當有嚼勁呢！

自己做的貝果用料簡單，口感超好的，比一般市售的風味好吃，因爲沒有任何添加物，有的是單純的麵香與嚼勁。

不用太在意麵包整型的如何，我們不是專業的麵包師傅，總之最後發酵時會變好一點。我都自我解嘲說這是史上最醜的貝果，但是美味不減。

麵包做的好不好不重要，重要是爲家人做健康麵包的心意，試試看，加點愛與行動力吧！

材料：

（A）高筋麵粉300g、鹽 1/2小匙、糖 1小匙、酵母粉1/2小匙、水160cc
（B）糖水：水2000cc、糖2大匙

作法：

- 將所有（A）材料放入麵包機，揉20分鐘，發酵60分鐘（約膨脹一倍多）。
- 再啓動麵包機，將麵糰揉5~8分鐘（會變小）。
- 取出分成6等份，每份搓圓後壓扁，在中間弄一個洞，塑型成甜甜圈的大小，靜置二十分鐘。
- 將（B）材料的糖水煮滾，每次下二



~三個貝果煮30~50秒，翻另一面再煮30~50秒（此時會再度膨脹），撈起放在布巾上吸去多餘水分。

⑤燙好的貝果移入烤盤上，放進預熱160度烤箱內，烤20分鐘。

小叮嚀：

- 沒有麵包機，就自己揉麵20分鐘。發酵可利用烤箱密閉的功能，在麵糰下方放盤熱水，發酵1小時後再揉5分鐘，一樣美味。
- 請注意自家烤箱的溫度與位置，不要焦了也不要烤不夠時間，烤的時間至少要18分鐘。
- 沒有連續可製作的時間，可以將發好麵糰放進冰箱（一天內有效）。待有空時，取出退冰後，按程序繼續製作。



芬蘭畫家Inge Lööök的「Old ladies」系列每張圖都有兩個銀髮老奶奶，他們就像淘氣的孩子，一起吃棉花糖、一起划船、一起笑，做著年輕人愛做的事。

他們的笑牽動許多人的心，也想和他們一起開心的跳舞，然而不少人卻哭了，因為到了這把年齡，竟找不到這樣的好朋友。

當我們老了
還要一起笑