佛光緣

發行：佛光山西來寺 181
地址：3456 S. Glenmark Dr. Hacienda Heights.CA 91745
電話：626-961-9697
網站：www.hsilai.org
e-mail：info@hsilai.org

佛光菜根譚

處處與人計較，猜疑忿恨，心中充滿貪瞋癡，就是地獄。

佛光新聞

佛光人第三度與本地團體攜手　投入社區慈善發放

【本報訊】西來寺於十月三日第三度舉行「年度社區慈善發放」活動，與哈崗各社區，共同關懷本地低收入戶。國際佛光會洛杉磯各分會近五十人在西來寺住持慧濟法師帶領下，至 Sparks Elementary School 小學參與社區的「食物發放日（Harvest Free Food Festival Distribution Day）」，共嘉惠兩千餘人、三百五十戶家庭。

身穿黃背心的佛光會會員與 Gabriel Foundation、New Horizons Caregivers Group 與 Heart of Compassion Distribution 等此次活動主要贊助之慈善及義工社區團體百餘人，清晨即集合在發放地，將五萬噸新鮮蔬果、罐頭乾貨、日常用品等，從貨運卡車上卸下、分類、裝袋。三年來，大眾練就熟練的身手，齊心合作，讓物品在活動開始前兩小時內，即整齊有序的擺放在指定發放地點，等候社區居民前來領取。

時值金融風暴，失業人口暴增，前來領取食物與日常用品者較前兩年為多，三小時食物發放共嘉惠三百五十戶家庭，兩千餘人。其中共有兩百五十戶人家孩童就讀該小學，Sparks Elementary School 小學校長 O'Brien 先生，與 New Horizons Caregivers Group 創辦人 Bob 與 Cathy Jamieson 伉儷，於活動開始前，特別代表主辦單位向幫助此次活動之佛光會與義工團體致謝，感謝大眾愛心，讓國家未來主人翁除能獲得身體所需之營養外，更能感受到社會關懷之溫暖。

領取食品時，大眾發揮守法精神，魚貫排隊領取，秩序良好。佛光會員不分老少，面帶微笑、口呼吉祥，以佛光人信心歡喜，用身口意供養，將物品歡喜恭敬的放入對方手中。在食物發放另一端，則設有義剪區，由多名美髮師操刀。人人頂著新髮型，帶著滿箱食品物資，歡喜而歸。

▲取食品時，佛光會員不分老少，面帶微笑、口呼吉祥，將物品歡喜恭敬的放入對方手中。

▲佛光會會員與本地慈善及義工社區團體百餘人，將五萬噸新鮮蔬果、罐頭乾貨、日常用品等，從貨運卡車上卸下、分類、裝袋。

佛光食譜

乾絲涼拌

✱佛光山 覺朗法師
喜來登 小李師傅

※一人份　※營養成份／人：蛋白質 17.8 克、脂肪 17.5 克、醣類 3.75 克、熱量 227.2 大卡

材料：
細白乾絲 200 克、芹菜 150 克、新鮮香菇 3 朵、素火腿 75 克、紅辣椒 1 根、熟油 1 小匙、鹽適量、香油少許。

作法：
1. 芹菜切成 1.5 公分小段，用冷水沖涼瀝乾；香菇去蒂切絲。
2. 細白乾絲、香菇絲分別入滾水中川燙，煮熟撈起。
3. 素火腿切絲，放入七分熱的油鍋內炸至微黃，撈起備用。
4. 將所有材料倒入調理盆內，加鹽與熟油一起拌勻，放置半小時，入味即成一道可口涼拌菜。

廚師建議：
- 這道料理的美味秘訣在於乾絲的嚼勁，所以乾絲稍微川燙一下即可撈起，不可久燙。
- 在挑選芹菜時，要注意莖部是否鮮嫩飽滿。另外，由於芹菜有一股特別的味道，因此置入冰箱前要用塑膠袋包好，避免將味道傳給其他食物。
- 若沒有素火腿，可以用紅蘿蔔代替。
- 所謂乾絲(又稱干絲)，其實就是切細的豆腐乾，一塊三分厚的豆腐乾，切成 24 張薄片，然後橫切成相同粗細長短的細絲。

人生問卷

受持五戒是自由的真義

問：為何佛教徒需受持五戒？五戒的真正精神為何？

佛教講「持戒」，戒不是束縛，戒是一切善法的根本，也是世間一切道德行為的總歸。戒的根本精神，就是防非止惡、對人不侵犯。所謂不侵犯，就是不能為了自己的自由而妨礙他人的自由，所以不侵犯，才是真正的自由。

五戒雖然分別為五，但是根本精神只有一個原則，就是「不侵犯」。不侵犯而尊重別人，便能自由。

《大寶積經》卷八十二載：「所謂五戒：不殺一切諸眾生等，不惱一切。.....彼應不盜，自財知足，於他財物不生希望。.....離彼邪淫，不以染心視他女色。.....應離妄語，如說如作不誑於他。.....應離酒，不醉不亂。」因此，五戒中：不殺生，就是對別人的生命不侵犯；不偷盜，就是對別人的財產不侵犯；不邪淫，就是對別人的名節不侵犯；不妄語，就是對別人的信譽不侵犯；不飲酒，就是對自己的理智不傷害，從而不去侵犯別人。

五戒也不只是光從消極的不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不吸毒，就叫做持戒；五戒另有積極面的解釋，就是不殺生而護生，不偷盜而喜捨，不邪淫而尊重，不妄語而誠實，不吸毒而正行。唯有如此積極的詮譯，才更充分發揮佛教擴大自由，成全大眾的積極精神。

一般人總以為受戒是增加束縛，因此有人說：何必受戒，自找束縛！其實，持戒是自由，犯戒才是束縛。因為並非學佛受戒的人才要持戒，持戒就如國民守法一樣，不持戒就會觸犯刑法。你看，凡是身陷牢獄，失去自由的人，探究其原因，都是觸犯了五戒，譬如：殺人、傷害、毀容、迫害，是犯了殺生戒；貪污、侵佔、竊盜、勒索、搶劫、綁票，是犯了偷盜戒；強暴、拐騙、重婚、妨礙風化，是犯了邪淫戒；毀謗、背信、偽證、恐嚇、造謠、仿冒，是犯了妄語戒；販毒、吸毒、運毒、醉酒等，是犯了吸毒戒。

由於犯了五戒，於是身繫囹圄，失去自由，所以持戒不但是守法，而且不會失去自由。若能受持五戒，真實認識五戒，不因犯戒而受國法制裁，才能享有真正的自由。因此，戒的真義是自由，而非束縛，意義不言可明。

受持五戒是人道的根本，過去一般人常依《梵網經》的戒條，如「以手觸酒，五百世無手」來解釋戒律。過分的恐嚇，反而沒有說服力，只有使得有心學佛的人望而卻步。其實佛教的戒律都是信者自願受持，實在不必給予太過強調的指責。受持五戒是做人的根本，唯有把五戒持好，才算完成人格。

此說佛教的五戒，與儒家的五常有相通之處。五常就是仁、義、禮、智、信，若以五戒配五常，即：不殺生曰仁，不偷盜曰義，不邪淫曰禮，不妄語曰信，不吸毒曰智。一個人受持五戒，會有無盡的利益。例如，如果我們不殺生而保護眾生，自然能獲得健康長壽；不偷盜而布施喜捨，自然就能發財而享受富貴；不邪淫而尊重他人的名節，自然家庭和諧美滿；不妄語而讚歎他人，自然能獲得善名美譽；不吸毒飲酒而遠離毒品的誘惑，自然身體健康，智慧清明。

佛教的信仰，捨棄了受持五戒而向諸佛菩薩祈求所願，無因怎麼會有果呢？過去對受持五戒，因為過多的限制而沒有從積極面來詮釋；其實佛教的五戒，在「不可」以外，它一定還會告訴吾人什麼是可以的。所以現在講五戒，應該要從積極面來發展，例如一般信眾莫不希求長壽、發財、名譽、家庭美滿、子孫滿堂等等，但是不播種，怎麼能有收成呢？所以不必空自妄想，只要你受持五戒，就能所求如願。因此，受持五戒，從消極上來看，好像是束縛；若從積極面來看，實在是有無限的利益。

註：本文摘自星雲大師論文《論佛教民主自由平等的真義》，普門學報第三期，2001 年 5 月。

西來寺活動看版

10/11	「喝出生活好品味—認識咖啡文化藝術」講座 (人數有限，需報名)
10/17	中文一日禪
10/24-25	英文八關齋戒
10/31	亞市美以美醫院義診、「從傳燈到雲水日月」符芝英講座、觀音菩薩出家紀念日—朝山
11/22	甘露灌頂三皈五戒典禮

迷悟之間

一棵搖錢數

✱星雲大師

「一棵搖錢樹」，這是過去封建時代落伍的社會裏，父母想把女兒出賣到煙花場中賺錢，或是意圖以女兒去釣得金龜婿來發財的說法；所謂「一棵搖錢樹」，這是錯誤的。

現在家中不只是「一棵搖錢樹」，應該是有「多棵搖錢樹」。你培養兒子讀書，希望他將來出人頭地，名利雙收，這不就是家中擁有一棵搖錢樹嗎？你家中有退休的老人，但是「退而不休」，還到外面去賺外快，這不也是家裏的搖錢樹嗎？夫妻男女主人已經有了職業，還要兼職打工，這不也是家裏的搖錢樹嗎？

其實，家中的搖錢樹可多啦！別人家的一套沙發，用了兩年就壞了，我家中的沙發，因為我的愛護，用了五年還是坐臥舒適；我的愛護之心，不就是搖錢樹嗎？一部汽車，人家用了二年、三年就淘汰更新，我家中的汽車由於我保養得好，用了十年，它的性能還是很好；我的細心保養，不就是我種的搖錢樹嗎？

所謂「穿不窮，吃不窮，算盤不到一世窮！」我的算盤不就是我的搖錢樹嗎？我節儉勤勞，不當用的我不用，應該省的我節省，「勤儉持家」不就是我的搖錢樹嗎？有的人家中僱請管家，而我的家務自己偏勞；有的人花園裏的草木要找人修剪，我則利用早晚作為健身運動，這不就是觀念的搖錢樹嗎？

我的家中，人人養成隨手關燈的習慣，大家節約用水，這不就是在澆灌家中的搖錢樹嗎？我的家裏和諧、熱情、幽默、讚美，使全家的份子都樂於工作、樂於愛護家人，我全家人不都是搖錢樹嗎？甚至人人奉公守法，不浪費社會成本；人人響應政府垃圾分類、資源回收的政策，這不也是在為國家、為世界培植搖錢樹嗎？

不要把搖錢樹寄託在某一個人的身上，也不要寄託在某一件事上；只要觀念正確，勤勞奮發，全家遍地是黃金，全家人人都是搖錢樹啊！

另類財富

作一盞光明燈

✱心燦

一隻小豬、一隻綿羊和一頭乳牛，被關在同一個畜欄裡。一天，牧場主人捉住小豬，牠極力的大叫，猛烈地抗拒。綿羊和乳牛非常討厭小豬的號叫，當主人一離開，用很不屑的語氣說：「主人也常常捉我們，可是我們從不像你這樣哭天搶地。」小豬聽了好難過：「捉你們和捉我完全是兩回事，捉你們，只是要你們的毛和乳汁，但是捉住我，卻是要我的命呢！」

這是一則有趣卻饒富意義的故事，它是在影射人類缺乏同理心的現象。我們可能是綿羊或乳牛，當同事被主管「狂劈」而大發牢騷，是否我們叫他閉嘴；當同學考試不及格，正在啜泣，是否我們嘲笑他一點壓力也承不住！

當然我們更可能是那隻不被理解還被「嗆聲」的小豬，不僅生命險遭危難，心理還嚴重受創，身心備受煎熬啊。

有個盲人，晚上出門總是提著燈，大家百思不解，覺得他多此一舉。有人問他，他說：「給別人光亮，這樣別人也不會撞上我。」好一個「照亮別人就是照亮自己」的精神，的確，很多時候幫助別人其實正是在幫助自己，因為他的心中有光明。

在人生的道路上，任誰都可能摔跤倒地，我們希望被拉一把，同樣的也應該知道要扶人一下。「同理心」讓愛循環，「同理心」是人際間一盞溫暖的光明燈。

世界佛教美術圖典—中國篇

石鐘山石窟(三)

雲南白族所信奉的南詔佛教傳自唐代，以觀音信仰為中心，是受漢民族文化影響的大乘佛教；此外，並接受西藏佛教及印度、泰國等文化的影響，而呈現一種特異風格。

石鐘山石窟可說是集南詔、大理國佛教藝術之大成，具高度歷史、科學和藝術價值，也是研究雲南少數民族、宗教、文化的重要資料。

普賢菩薩(圖片摘自網路)

注釋：白族—主要聚居在雲南省西部以洱海為中心的大理白族自治州。少部分散居在四川、貴州、湖南等地。由於白族風俗尚白，歷史上曾有「白人」、「白王」、「白史」之稱。根據白族人民的自願，正式定名為白族。(完)