



一個登山的人在懸崖峭壁，  
所迫切需要的是青藤小樹；  
一個上進的人在人生險途，  
所急於需要的是善言指南。

## 和大師一起吃飯

## 半碗鹹菜



文／覺具

講到佛光山的飲食文化與發展，我們一定會從「半碗鹹菜」說起，在佛光山宗史館裡，有個小小的展示櫥窗內，放著半碗不起眼的鹹菜，儘管簡單，不特別引人注目，卻是星雲大師決定弘法利生，光大佛教的起源。

星雲大師是志開上人唯一的入室弟子，當時志開上人對大師的管教非常嚴格。十

七歲那年大師得了瘧疾，寒熱交迫、痛苦萬分地折騰了半個多月，已是奄奄一息、命在旦夕的時候，志開上人派人將自己的半碗鹹菜送給了大師。

半碗鹹菜，在當時物資缺乏的時代，真是彌足珍貴！這裡面蘊含了師父對他無聲的關懷與期許，大師當下含著滿腔熱淚，將這半碗鹹菜吃下，心中發誓：願盡形壽

，將全副身心奉獻給佛教，以報師恩。

鹹菜也就是梅乾菜，是用新鮮的芥菜，經曬軟、醃漬、壓石、發酵（約一周）、曝曬、發酵、紮成球狀、儲存等步驟後，即可食用。

想起小時候最常吃的就是這梅乾菜料理了，梅乾菜可說是一道道地的客家菜食材，無論什麼菜加上些梅乾菜進去，總有讓人回憶不完的好滋味，如梅乾扣素肉，梅乾蒟蒻、梅乾菜炒筍乾、梅乾菜炒花生等，皆令人愛不釋口。

## 食材：

梅乾菜100g、豆餅10g、老薑10g、辣椒10g。

## 調味料：

油3大匙、冰糖1大匙、胡椒粉1小匙、香菇精1/2大匙、油膏1大匙。

## 做法：

1.先將梅乾菜泡開、洗淨砂子，擠乾水分，切一公分段備用。

2.油下鍋先爆香，拍扁老薑與辣椒，接著加入豆餅末炒香，然後加入切好的梅乾菜中火炒。

3.等到梅乾菜炒至香味出來後，加入冰糖、油膏、香菇精、胡椒粉以小火拌炒，此時邊炒邊於鍋邊灑些水，讓梅乾菜與調味料慢慢融合在一起，等水分收乾即可。

摘錄《和大師一起吃飯》香海文化

## 臉書搜趣

## 臉書



## 有療癒力量

文／李碧華

周一，新周期的開始，例行的專探出發前，總依依不捨的再流覽一遍Fb（Facebook臉書），為自己增添元氣。

說到Fb，有一部分朋友完全「沒功夫搞這個」，在他們的既有認知裡，一群陌生人在網路上交代著與自己毫無關係的行蹤，即使書寫一篇「像點樣子」的文字，也多半喃喃自語，僅顯皮毛而已。

阿莉就說：「生命中不是只有美食，全世界最愛拍照的台灣手機族，卻照著三餐把食物PO上網，既膚淺又無聊。」

注重隱私的桑子更杜絕這股3C潮流，既不願把自個的人與事搬上螢幕，也不在乎周邊人究竟何思何想：「Fb虛幻沉淪，在隨手又無溫度的按讚中，總誤判自己在這世界擁有顯要位置，以至於往往放大了焦點，逐漸失卻自省的能力。」

這麼想，雖也不是完全沒有道理，然而活在新世紀，難免偏頗。

Fb內容其實包羅萬象，深淺相宜，許多臉友並未熱衷放大自己，隨意把瑣事搬上螢幕，反而認真進行了很多具時事性的新聞連結；尤其我的臉友文藝氣息較濃，他們以最敏銳的觀察做佳文的連結之外，還進一步搜索相關訊息，好似網上的整合團隊，各自在專有領域中，展現獵文的超強本領。

此刻，謝謝臉書上某位素好分享知名女性其人其事的女詩人，用林徽因美絕的文字，無聲送上療癒力量：

終於明白，有些路，只能一個人走。那些邀約好同行的人，一起相伴雨季，走過年華，但有一天終究會在某個渡口離散。

紅塵陌上，獨自行走，綠蘿拂過衣襟，青雲打濕諾言。山和水可以兩兩相忘，日與月可以毫無瓜葛。那時候，只一個人的浮世清歡，一個人的細水長流……

千帆過盡，回首當年，那分純淨的夢想早已漸行漸遠，如今歲月留下的，只是滿目荒涼……

我已離不開臉書，因為它有療癒力量。

## 生命書寫

## 翼下之風

文／王志揚

經常受邀帶生態旅遊，到了山區，偶爾會看見老鷹在藍天上翱翔，我總是會提醒學員抬頭仰望蒼鷹翱翔的雄姿。

現在要看到老鷹似乎不容易了。我家住在鳳鼻頭，記得小時候，這個菸鄉靠海的村落，偶爾就會有老鷹在天空盤旋。

老鷹一出現，母雞就會緊張了起來，「咯咯咯」地呼喚著小雞趕緊躲到牠的翼下。每次看到此情景，我也會跟著緊張起來，害怕老鷹會突然俯衝而下，攫走小雞。

在天空中，鷹是眾禽之王。我很欣賞老鷹展翅飛翔的雄姿，有一種睥睨一切的神氣。我常想：「老鷹平時展翼空中，看似悠然自得；當牠要攫取獵物時，速度卻如閃電一般。牠的翅膀怎麼這麼強壯？可以遨遊蒼穹。」

待年歲漸長，對事物有了更多的體悟，我漸漸明白，老鷹的翅膀再強壯，如果沒有「翼下之風」，也難以展翅翱翔。

人生不也是如此？一個人能力再強，如果沒有「善友」相挺、「貴人」相助，他就單打獨鬥，辛苦半天，很可能徒勞無功、一籌莫展。

於是，我把「翼下之風」當成「感恩」的另一種詮釋。就如同我，自學書法、自創盆栽藝術，如果沒有人賞識，我也只能孤芳自賞。

順境也好、逆境也罷，我們應該時時心存感恩，感恩我們的貴人、感恩我們的敵人、感恩每一個有緣相識的人。

因為這些因緣的陪伴、支持、鼓舞，我們的生命將更加充實、精采、美麗。

翱翔天際，當珍惜感恩「翼下之風」。

摘自《灣：王志揚書法手札》

## 【詩歌舊事】

## 教我如何不想她

文／陳菽蓁

〈教我如何不想她〉

作詞：劉半農  
作曲：趙元任



天上飄著些微雲，地上吹著些微風，  
啊！微風吹動了我頭髮，  
教我如何不想她？

月光戀愛著海洋，海洋戀愛著月光，  
啊！這般蜜也似的銀夜，  
教我如何不想她？

水面落花慢慢流，水底魚兒慢慢游，  
啊！燕子你說些什麼話，  
教我如何不想她？

枯樹在冷風裡搖，野火在暮色中燒，  
啊！西天還有些兒殘霞，  
教我如何不想她？

天上飄著微雲、地上吹著微風，風兒輕輕拂過，雲兒慢慢飄入我的心底，一朵、一朵，在我心中停佇，我遂將雲兒深深的珍藏，叫它成為我心中的印記，因為每一朵飄來的溫柔的雲呀，都是她！教我如何能不想她？

愛唱老歌的人都聽過或唱過這首詞曲優美的名歌，歌詞是首著名新詩所譜曲而成，詩裡的真誠、熱烈的情感，不知感染了多少人的心，而「她」應該是許多人艷羨的對象：月光和海洋深情凝視時念著「她」、落花流水魚兒悠遊時念著「她」、蜜糖般思念成一片銀色月海的夜念著「她」、而燕子呢喃的美妙音聲，更是叫人無法不依依思戀著「她」、冷風中的枯枝，將逝的天邊紅霞，惆悵苦悶中，教人好生思念那個「她」！

一九二〇年九月，正在英國倫敦的劉半農教授，寫了這首〈教我如何不想她〉，詩名初取為〈情歌〉，後又改為〈教我如何不想她〉。這個叫詩人魂牽夢縈、依戀難捨的「她」，卻不是哪個紅粉知己，而是詩人旅居國外，思念家鄉故國的心情作品。

詩中的「她」指的是——祖國，詩裡苦

澀但真摯的情意，就是異鄉遊子的去國之思。沒有旖旎纏綿的兒女私情，滿是家國的切切思念，整首詩歌更深沉、氣勢更加開闊動人，而曲與詞的美妙絕配，則是本詩膾炙人口的原因。

關於這首著名情詩，還有一個重大的事件。古代漢語字典並沒有「她」字，劉半農除了是新詩人、雜文家等外，還是精心研究語言學的著名語言學家，是他創造了「她」，並第一次將「她」字寫入本詩，從此之後「她」字才出現在漢語字典。

美國方言學會曾在二〇〇〇年一月舉行過一次有趣的「世紀之字」評選活動。「她」在其他獲得提名的字中，榮登二十一世紀最重要的字。

韌性堅強而溫柔婉約的「她」，自此大放異彩——教我如何不想「她」。



## 悅讀人生

## 天賦好基因

文與圖／劉懿慧

兒子出門在外，常打電話問我如何搭車；我也屢屢被外子詢問，他要開車去某某地點，須在哪條路轉彎？是左轉還是右轉？連小兒子的同學都知道，要問路就會打電話給我。

不僅方向感好，我的記憶力也不賴。在高中畢業三十一年同學會上，我如數家珍地提起當年放學如何和某位死黨邊走邊聊，見到博愛路去坐公車回家，途經總統府後方時，清麗的她常常被站崗的憲兵們搭訕；當她下課後，每逢要去學大提琴的日子，總會在世運麵包店買份剛剛出爐的豬排三明治當點心，還常分一半給沒啥零用錢可花的我……如此鉅細靡遺地描繪，讓現在已是音樂系教授的她驚嘆不已；其他同學也紛紛嚷著說我是個怪咖，怎麼那麼遙遠以前的事居然還記得一清二楚。

我想，有如此強的方向感與記憶力，應該要謝謝來自母親的遺傳基因和胎教吧！母親說，她結婚前任職於舊制的公路局，在台北總站（現在的國光客運西站）擔任車掌小姐（隨車服務員），南來北往、東奔西跑了將近兩年。車掌小姐的本事可不小，不但要記路線，還要知道各路線每一

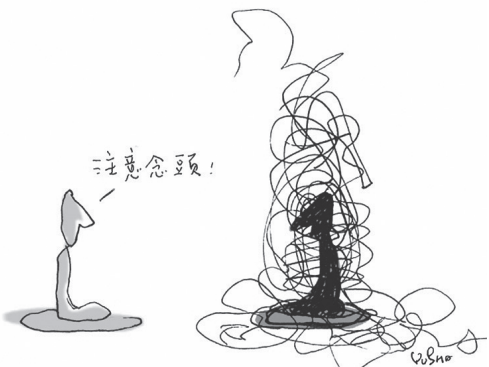
站的站名，以防沒搭過車的乘客要求通知下車；再加上得在車上賣車票找零錢，頭腦不清楚、記憶不好是不行的！

母親婚後轉任內勤售票員（見圖）後才懷了我，雖不必再隨車奔波，卻依然得隨時和數字為伍，錙銖必計，因為每天上線售票前，要點算公款與各級各款的票種及數量，下班前還要計算當班的售票收入、結餘的款項及剩餘車票數量，出入帳款一點都不能錯。當時售票處的旁邊就是販賣部，母親怕胎兒營養不夠，休息時間就會去買個麵包或買瓶果汁牛奶喝，因此母親總說：「妳的皮膚比其他弟妹還要白暫，又善記憶、方向感清楚，都要歸功於我用心養胎喔！」

流年暗暗偷換，幸而生命裡交織的人事，已一件件被我留存在腦海中；當我被人誇讚：「妳的記憶力跟方向感真好啊！」總讓我心生感恩之情，感謝母親遺傳贈與我的好基因。



## 參禪 參纏



文與圖／尤俠

## 西來寺近期活動

日期	活動內容
1/25 (日)	西來寺環保回收日
1/28 (二)	西來之美攝影比賽 開放報名
1/30 (四)	除夕、延生普佛 春節平安燈會開始