

來鴻
去雁

提倡自製最富營養的豆漿

編者

臺南讀者來函

炳南老居士法鑒：前在湛然精舍得瞻慈顏又拜讀大作瘦詩，至深景仰！竊以為老居士為當代大德，再來菩薩，似宜善養色身，久住世間，以副宏法利生之大願。查豆類質素富于養料，其功效超過肉類，本人體質素弱，自製食豆漿以來，精神體力均覺充沛，茲將製法抄呈，請照製試用，對於貴體定有裨益，謹申獻曝之誠，伏惟 鑒納幸甚！專肅叩請
法安

王朱郁蘭拜上十一、廿。

附泡製豆漿方法

黃豆一斤，清水浸四小時，揀去雜物及些豆皮，連同炒花生肉或花生肉三兩，磨碎後用些滾水沖下，攪勻，撇去豆膠（若不沖滾水加足水量煮時，撇去豆膠亦可）。再將磨碎之原料，裝置布袋內，革出豆漿（用手按布袋壓出原汁）加糖煮沸，即成飲料。又每斤豆之原料，約可製成豆漿飲料廿餘碗乃至卅碗，但其濃淡，以水量多少為準，而製成飲料多少，即以原料比例加減便得（例如欲製十餘碗，可用黃豆半斤、花生肉一兩半，餘類推）。

本刊社長覆函

郁蘭大居士尊鑒：奉讀手書及製豆之法，拜受之餘，曷勝銘感！學人窮迫古稀，道無進益，俯仰慚作，偶寄小詩，遙蒙慈悲，關切備至，彌愧浮生虛度，多負衆恩，近數年來，本冀早滅苦身，了此公案，茲勞雅囑，自當隨時珍攝，並遵單開之法，治備佐餐，以期營養得宜，體魄豐健，為教盡忠，為衆盡力，仰答

法施殷殷之厚，更擬載諸樹刊，公獻群倫，俾平等霑 德惠也。肅此申謝！恭請
道安
末學李炳南頂禮十二月三日

編者跋後

卅六期本刊上敝社長炳南居士寫了一首「瘦」詩，發表後引起好些讀者的關心，紛紛對炳南的健康致其慰問之意，更有臺南一位熱心讀者王朱郁蘭居士，來函要他老善養色身，並建議飲用自製豆漿，謂最富營養。王居士一片誠意，令人感動！事實湊巧得很，編者與王居士竟早有同感，已於二月前開始每晨由拙內自行磨製豆漿供養老人，但未加花生，浸水時間亦太久，每不得其法，今蒙告知泡製方法，並加入花生後，數月來老人健康較前更佳，編者叨光，食後居然也面呈紅光，大異往昔，可見豆漿的營養分，確實豐富，飲用半月，即可奏效，實有向素食同道加以提倡之必要。據說過去內地叢林大寺，多每月二次豆漿，蘇州靈岩山早齋亦煮食豆漿粥供衆，可見其養分之富，早為僧團採用。如編者一家四口，連炳師在內共計五人，用一小臺石磨即可（小臺石磨價六十五元）每日黃豆半斤不過一元四角，花生肉三兩約一元，一個月也不過七十餘元。第一次的漿水養分最好，在我們家鄉叫做「頭漿」或「原漿」，第一次渣滓，可以再加水煮作第二次的漿水，這叫「二漿」，這二漿比起街頭的豆漿來，還要濃上幾倍，所以一定要自行磨製，因為店售豆漿，摻入水過多，太薄了便減少其養分。舍間所製的，頭漿飲用，二漿煮粥用，味與營養俱佳，豆渣再加入少許麵粉，煎製豆餅（銅錢形）或炒菜，味均甚美。
爰將王居士與炳師來鴻去雁刊出，藉以提倡，為素食者作一參攷。

生西方。蓋一句佛號，具足萬德萬能，只要至誠懇切，無有不感應的。

B 尊敬師長

父母雖能生我育我，若不是師長的教訓，又豈能做一個學識飽滿品格完整的人呢？我們把師長且分為世間的和出世的二種，如果沒有世間師長的教育，我們便沒有學識，不知禮義，這種人與禽獸又有什麼分別呢？若無出世師長的教導，我們便沒有智慧，不懂佛法，這種人將永劫沉淪，沒有出離苦海的日子了。世間的師長，教給我們許多做人之道和生活技能，得以資養身命；出世的師長，指示我們出苦的途徑，得以培養慧命。兩者俱不可缺，世出世間師長都應該恭敬尊重，知恩報恩。

報恩的方法，除了物質的供養以外，更應作精神的供養——佛法。將自己所得佛法的利益，分潤衆生，因為人生以聞佛法最為可貴，而諸供養中亦以法供養為最。對世間的師長，勸學佛法就是法供養；對出世的師長，能弘法利生就是法供養。前者對象是師長，後者是衆生，因為出世師長所教示我們的佛法，不是祇希望利益個人，所以我們以法供養衆生，就等於供養了師長，也就是報了師恩。

其他如事奉師長應有的態度，在「辱師輕道」的今日，似亦有提倡的必要，姑且就四威儀下略舉數項以作參考：一、行路時不可走在師長的前面（除非命令引路時）。二、不得在師長高處站立。三、在師長前不命坐不可坐，坐時要恭敬端正。四、手持師長飲食或物品要兩手捧上；接師長授物時亦一樣要捧接。五、師長的書信，不得私自拆閱，亦不可與人看。六、請教世法或出世法時應先鞠躬或禮拜。七、師長講話時不可插嘴。八、師長有疾病，應常侍看病。九、師長與人談話時，凡有益身心者，都應記取。十、師長囑咐的事，要盡力做，不可違慢。