



佛光榮根譚

執著的情感昇華為對一切眾生的大慈悲，心意不為苦樂所動，止惡向善的力量也就增強了。

雪梨

人間福報

南天寺Nan Tien Temple (IBAA)

Buddhist Centre 180 Berkeley Road Berkeley NSW 2506

電話：61(2)4272 0600 傳真：61(2)4272 0601

E-mail：nantien@fbs.org.au 網址：http://www.nantien.org.au

星雲說偈

慶壽戒殺

文／星雲大師

人壽遙期到百年，到來雞犬亦歡然；
忍心滿座稱觴客，飲血茹毛不一憐。

——明·黃彼岸

這首〈慶壽戒殺〉詩，作者勸人要護生，愛惜萬物眾生的生命。

「人壽遙期到百年，到來雞犬亦歡然」，一個人的壽命，如果能夠活到一百歲，不但親族家人歡喜，甚至社會國家都要敬老祝壽，就是家裡養的雞狗，也對這個老年人特別歡喜。我們看到農村裡，老公公、老婆婆在門口曬太陽，雞鴨狗貓圍繞在他們的腳下，那一幅畫面多美、多祥和啊！

「忍心滿座稱觴客，飲血茹毛不一憐」，然而，我們卻忍心用雞鴨牛羊來宴客，把自己的慶祝及歡喜，建築在眾生的痛苦上，飲血茹毛，這不是很可憐嗎？佛教雖然沒有勸人一定要素食，但是像結婚的時候，並不一定要殺生，用很多的牛羊雞鴨來宴客。

其實，做壽不應該殺生宴客。因為做壽是爲了慶祝健康百歲，卻把其他動物殺害了，怎麼能認為牠短命死亡不要緊，只要自己長命百歲就好了？此外，像夫妻結合、舉行婚禮是很美好的事情，可是畜生也是有性命的，你把牠們殺了，來慶祝自己的婚姻歡聚，未免太不公平。

有的人人生兒育女也要殺生命來慶賀，有謂「勸君莫打三春鳥，子在巢中望母歸」，我們應該要戒殺爲新生兒積一點祥和福報才對。所以，結婚、做壽、新生兒誕生等，實在都不應該殺生。

今天的社會處處充塞著暴戾之氣，這與我們殺業太重也有關係。所謂「欲知世上刀兵劫，但聽屠門夜半聲」，爲什麼刀兵劫會層出不窮，試看每天市場裡殺生命害命的有多少，難道就沒有因果嗎？我們應該要知道：「莫道群生性命微，一般骨肉一般皮」，大家應互尊重重，一切眾生要彼此友愛和平相處！



圖／妙顯

另類財富

有福田待人耕

文／竹君

有個人沒考上大學，家裡就幫他安排婚事，往後他在一所小學教書，由於沒經驗被學生轟下台，回到家妻子安慰他不要傷心，也許有更適合的事情等著他去做。

過幾天他外出打工，因動作太慢，又被老闆轟回來。回到家，妻子還是安慰他，別人已經做很多年了，而你一直在念書，怎麼快得了？他爲了生活又做過很多工作，但都半途而廢，讓他心情很沮喪，然而，妻子總是安慰他，從沒有抱怨。

三十多歲時，他憑著一點語言天賦，做了聾啞學校的輔導員。後來，他開辦一家身障學校。之後，他又在許多城市開辦身障人用品連鎖店。

擁有幾千萬資產的他，一天問妻子：「在我前途渺茫時，什麼原因讓你對我那麼有信心？」妻子說，當一塊地不適合種麥子，可以試種豆子；豆子也長不好的話，可以種瓜果；如果瓜果也不濟的話，撒上一些蕎麥種子，一定能夠開花。因爲一塊地，總有一粒種子適合它，也終會有屬於它的一片收成。

常聽到有人訴說，找工作寄了許多履歷都沒下文，或應徵很多工作都沒著落；有的一年不只換二十四位老闆，心情糟透了，如果能體會到，或許你找到的田地都不適合你播種，不要灰心，再繼續找找看，相信有一天定能找到適合你開花結果的田地。

青年宣誓行三好 散播人間正能量

【記者郭書宏台北報導】十萬民眾十一日齊聚台灣總統府前的凱達格蘭大道，盛大慶祝國定佛誕節與母親節！這場由內政部指導，佛光山寺、國際佛光會中華總會主辦的「千僧萬眾祝佛誕，一心十願報母恩—慶祝二〇一四年國定佛誕節暨母親節慶祝大會」，以莊嚴浴佛儀式感念浩瀚佛恩、母恩。

支持公益 疼惜弱勢

活動現場湧入來自世界各地信眾、全台三一九鄉鎮的百位模範母親、各校青年學生、聯合國非政府組織代表、各國駐華使節，以及各宗教代表等，逾十萬僧信二眾。特別的是，今年凱道南、北廣場更首度設置人安基金會、行政院莫拉克颱風災後重建推動委員會、炬輪技藝發展協會等十餘個公益團體攤位，引領民眾認識人間善美的力量，且以實際行動支持公益、弱勢團體。

佛光山第六年在凱道舉辦佛誕慶典，首先由均頭中小學學童表演「三好讀經」，唱誦〈十修歌〉；接續由佛光敦煌舞團表演「花開禪心」，並播放講述佛陀故事的《浴佛歌》影片，介紹佛陀降誕人間至成佛過程。

鐘鼓齊鳴，佛光青年抬轎恭迎太子聖像入場，百位信眾依序手捧香、花、燈、果、茶、食、寶獻供；接著恭請千位佛光山法師蒞臨壇場，由佛光山寺住持心保和尚、《人間福報》發行人心定和尚、佛光山退居和尚心培和尚等主法和尚帶領眾人齊誦〈爐香讚〉、《心經》、〈佛寶讚〉，佛光山開山星雲大師亦領眾讀〈佛誕節祈願文〉，人人合十虔心向佛祈禱，場面殊勝莊嚴。

青年宣誓 力行三好

這場慶祝大會來自各大學、高中職的百餘位青年學生代表，共同宣誓「力行實踐三

滴水日子

鞏伯伯的菜園子

文與圖／林明理

這兩年，台東新站前的一戶人家、一棟棟民宿，如雨後春筍般興起，被高大的小葉欖仁樹掩映著，露出一大片青空，和電線桿上的雀鳥。

鞏伯伯家住離我透天厝不遠處。他是政府遷台後的榮民，安排在此定居。他的菜園是方正形的，有一二十坪大。內裡種著玉米、地瓜葉、青蔥、香蕉、木瓜、甘蔗、南瓜、龍眼、柚子等果菜和鐵絲網的圍籬。園子前方有卑南溪，後面是綿延的海岸山脈。

伯伯屋前是一條三十米的大街，鋪上柏油路面，人行道上長著一整排的高樹。兩側是居民的住宅，菜園就夾在新建的住宅與民宿中間。每一晨昏，伯伯夫婦就一起在園裡勞動、穿梭。

上周的一個早晨，八十五歲的伯伯忽然走得很慢，也很艱難。顯然，白內障開刀是不舒服了些。鞏媽媽牽著單車急急地朝我方向走來，惶惶不安地，看得出，她很煩惱，也很焦慮。我似乎意識到伯伯的病疾，而鞏媽媽的雙手破皮、流了血，也讓我心疼不已。

我低頭尋思了一會兒，轉身回到廚房，把冰箱裡的水蜜桃小心地藏在一袋子裡，又飛快地到菜園去。

「鞏伯伯！鞏媽媽！」我站在園子門口招呼著。他們應著。伯伯臉上有獨眼罩，銀白的髮上永遠戴著鴨舌帽，愁苦的眉下竟帶著兩朵笑。這四月的熱天，伯伯還是穿著背心跟雨靴呢。我看到菜園裡的水珠在陽光下豔豔地亮。我想伯伯的笑都留在那葉面上了。

鞏伯伯是六十幾年前來到卑南鄉的。他本來住在幾里外的眷村，在附近的監獄所做事，平日省吃儉用的，退休後，才買下這塊園



百餘位青年學子上台，高舉右手宣誓實踐「三好」，力行「做好事、說好話、存好心」，爲台灣社會注入真、善、美的正向力量。

圖／人間社記者陳碧雲

以慈母心 愛護國家

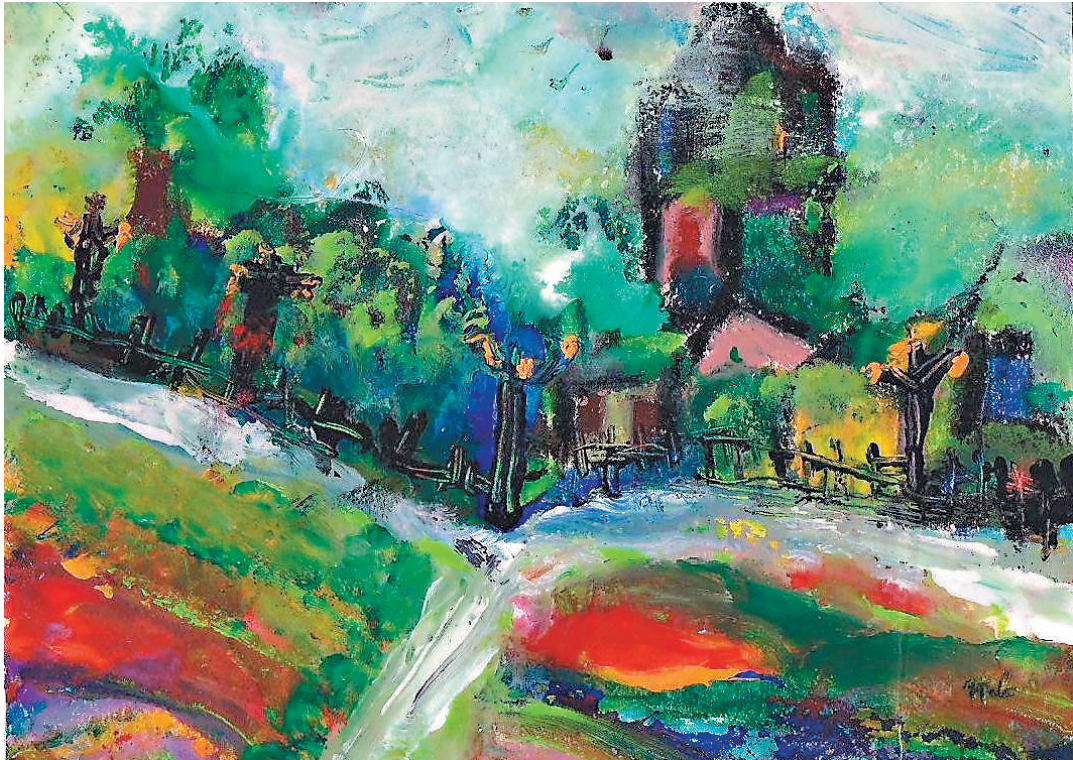
好運動」，呼籲全民「身做好事，摒除對立」；提倡「口說好話，止息惡口」，堅持「心存好念，消弭仇恨」，展現青年向上、向善的積極訴求。

第五度參加國定佛誕節暨母親節慶祝大會的馬英九總統，除參與浴佛大典，爲國人祈福，並向全國母親致上最崇高敬意，祝福他們「母親節快樂」。亦願大家藉由浴佛清淨身心，啟發內心的慈悲智慧。

「今年與會心情很不同，九天前我失去摯愛的母親，這是六十四年來第一次度過沒有母親的母親節。」總統說，古語有云「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待」，很能反映他此刻的心情。

「佛陀在哪裡？我們的母親又在哪裡？」星雲大師表示，佛陀其實一直在我們心中，如同母親也時時在我們腦海。大師說，佛陀的說法教化應用於現代，就是要眾生愛國家、愛社會，且要學習慈悲、忍耐、勤勞，用以服務人群，將歡喜布滿人間；而母親的叮囑，也是期勉兒女要好好讀書，要正派、做好人，不隨便生氣、與人鬥爭，而是專注培養優秀的品德與學問，將來才能爲國家社會奉獻。

星雲大師指出，希望大家不要偏激，也勿聚眾鬧事，要用如媽媽般的母愛，去疼惜社



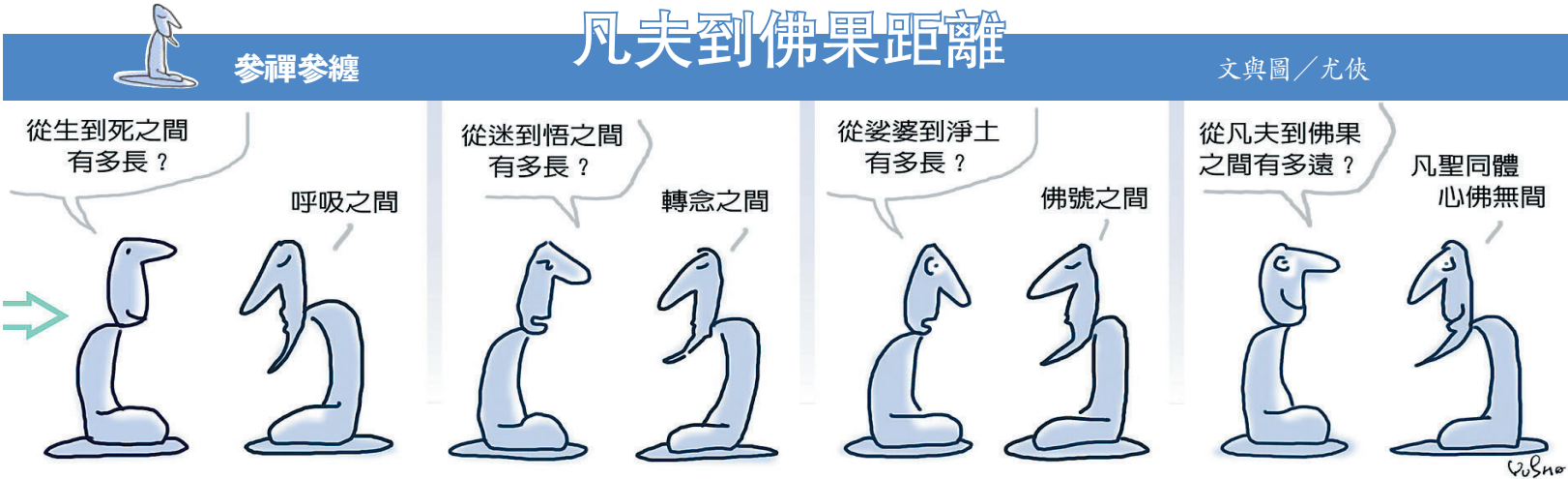
子。聽說他的一個兒子跟媳婦在某一天裡意外地去了。留下一孫兒陪伴著他們又苦熬了些年。如今，孫兒也在機場工作了，還挺孝順。再後來，這一帶的房地都漲價了，一塊塊地皮都蓋了樓。伯伯也投資了幾筆房產，賺了些錢，才換得衣食無缺。

某日午後，門鈴一響，鞏媽媽來了，手裡拎著一個袋子。她把袋子放在我手上。我打開，開心地看到三顆大木瓜。她一邊自言自語地說：「還很青綠呢，等放幾天再吃吧。」又遞給我一把紅辣椒說：「伯伯不愛吃辣，妳留著吃吧。」我知道，是他們的友情使我的眼裡湧上了淚。

記得我二月搬來時，曾邀請他們來家裡喝紅烏龍茶、吃太陽餅。他們都神采奕奕地東瞧瞧，西看看，爲的是湊分新鄰居的熱鬧。

凡夫到佛果距離

文與圖／仇俠



會、愛護國家，「因爲國家社會是我們的，我們不能和國家社會對立」；大師提醒兒女們，媽媽無論是在天上或人間，都時時記掛著兒女，大家一定要用心做好人。最後大師期勉大眾，時時將佛陀擺在心中、母親擺在腦海，每天在佛法裡享受歡喜。

隨後，整場大會活動在佛光合唱團合唱〈禮讚偉大的佛陀〉、〈母親您真偉大〉的歌聲中，由佛光青年與童軍爲來自三一九鄉鎮的模範母親獻花，並向現場數萬名勞苦功高的母親致敬。全台青年代表，則手捧行動浴佛池走向人群，提供民眾浴佛淨心，而會場聚集的近千餘輛水浴佛車前，信眾攜老扶幼排隊浴佛。

廖叔叔健康天地

強健免疫力

文／廖建民

肝臟是人體最大的解毒工廠，若毒素積存過多，又無充足營養，就會「蠟燭兩頭燒」，負荷重又疲累。

維護肝臟健康很重要。然而 B 型肝炎是國人最常感染到的肝臟疾病，據統計，每五到六個成人中，就有一人爲 B 型肝炎帶原者。

人們可抽血檢驗是否爲 B 型肝炎帶原者，包括兩項指數：B 型肝炎表面抗原（指引起 B 型肝炎的病毒元素），以及 B 型肝炎表面抗體（指人體製造出用以打擊抗原的物質），檢驗部分不在此細說，但要傳達一個維護健康的概念。

感染 B 型肝炎並不可怕，重要的是身體是否能產生抗體，殺死病毒。

B 型肝炎是由病毒感染的慢性疾病，沒有特效藥，唯有爲肝臟補充均衡成份的營養，增強免疫力，讓體內自發產生抗體，才能一勞永逸。

但台灣感染 B 型肝炎人口中，有百分之二十的人無法產生抗體，這是因爲免疫系統太差，新陳代謝不好的關係。

建議利用一至二年時間，改吃量身訂作的機能性早餐，調整生活作息及運動，避免食用過氧化物及加工製品。

食用飲食上，攝取優質蛋白質時要避免過度烹煮，並多攝取卵磷脂，多補充維生素 B 群，如糙米和全穀類含有豐富的維生素 B；多吃含牛磺酸的食物，多吃水果及綠色蔬菜調理身體，讓體內免疫系統強健起來，建立起 B 型肝炎抗體對抗病毒。

不過，在調理身體強化肝臟功能後，常發現有異常體味、腳掌發癢等皮膚症狀，不用擔心，這是排毒過程的必經之路。

人體內的毒素多由皮膚排出，當肝臟加速運作，皮膚排除的毒素就愈多，身體也許更不舒服，建議增加運動量，製造排汗機會，協助體內毒素排除。

不適合過度運動者，可於每天晨間起床及睡前，將手腳浸泡在熱水中，促進末梢神經加速循環發熱、出汗、排毒。

有人害怕 B 型肝炎，有人對它視若無睹，都是過猶不及，其實，應將 B 型肝炎視作一項健康指標，增加免疫力，產生抗體，才是對付肝炎，維護肝臟健康的正確作法。