



佛教的信仰，念佛拜佛，都建立在尊重上。

人間福報

Merit Times
Australia

南天寺 Nan Tien Temple (IBAA)

Buddhist Centre 180 Berkeley Road Berkeley NSW 2506

Tel: 61(2)4272 0600 Fax: 61(2)4272 0601

E-mail: nantien@fgs.org.au www.nantien.org.au

星雲說喻



邵寶成的故事

文／星雲大師

佛光山開山之初，有個榮民出身的聾啞人士，總是熱心地參與挑沙肩土的工作。後來，他爲了怕給人添麻煩，老是要別人特地知會他工作的內容，就向他表示想轉到朝山會館廚房，承擔煮飯工作。

每天山上人來客往，在會館用飯的人至少都有上千人，每逢春節更有上萬人，但是他從來不誤時，沒有發生過讓客人等飯吃的紕漏。只要先告訴他用飯的人數，他的心裡就好像有個度量器，知道要煮多少鍋的飯，才能讓客人吃飽。

歷經數十寒暑，他總是在別人還沉睡於甜蜜夢鄉，曙光初露時，起身作務，淘米煮飯。從壯年到老年，他從來沒有請過一天假，更不會主動要求休假，幾乎是長年無休地在大眾結緣。廚房的義工來來去去，只有他如如不動。

有個年輕的義工好奇問他：「邵伯伯，你煮了幾十年的飯，怎麼都不退心呢？」他說：「這裡是我的家，我爲什麼要退心呢？」

「每天要煮那麼多的飯，你不覺得辛苦嗎？」邵寶成告訴他：「來山上拜佛的人，都和我是一個信仰，就像我的兄弟姐妹一樣，他們回到家裡，我能爲他們盡一點心，是很歡喜的事啊！」

雖然邵居士生活在沒有聲音的世界裡，但是一鍋鍋經由他雙手煮出來的米飯，卻記載著他對人間懷抱的至情。他將幾十年的青春歲月奉獻給大眾，因此佛光山常住特地表揚他，將他奉爲功德主，並安排他在晚年住進佛光精舍，頤養天年。

一個人並不是因爲地位高才受人尊重。孫中山先生說：「人要做大事，不一定做大官。」像邵寶成居士，飯一煮就是二、三十年，帶給千千萬萬的人溫飽，爲大家解除飢餓，何嘗不是做了大事、大功德，大修行？

所以，修行並不一定要閉起眼睛來念佛、盤起腿來打坐，對人能有一點服務的心、奉獻的心，甚至服務、奉獻的時候，還能對人有恭敬心，那麼這個人所做的事情，就是菩薩的事業，所修的道就是菩薩道。普願天下的人都能像邵寶成居士一樣，發長遠心！



圖／道璞

花開禪心

生命答案

文／心培和尚

穿梭的你
還要找尋什麼
法在現前
自始至終顯現著
緣起即是生命答案
因緣生、因緣滅
如夢、幻、泡、影
一切本然
心生諸法生
心滅諸法滅
覺觀無住
回歸本覺

尼泊爾救援圓滿 留下台灣之愛

【記者陳忠賢、陳昱臻尼泊爾報導】由國際佛光會中華總會號召，與中華民國紅十字總會、高雄長庚醫院以及中華搜救總隊組成的「尼泊爾四合一救援總隊」一行三十七人，日前結束救援行動，陸續返國。來自各地的團員五天中齊心投入賑濟民生物資、義診醫療任務，極力發揮「及時雨」功效也成功扮演民間外交的角色。

爲避免災區資源分配不均，四合一救援總隊每天的行程安排、發放及醫療地點都經過事前的搜集情資再作評估，包括佛光山德里文教中心主任慧顯法師、當地南傳佛教蘇卡法師以及救援隊總召郭銘群在內的決策小組，都會特別挑選政府及國際物資還未進入的區域。

如「杜窟禪那達（音譯）」區有五百戶災民連日來有一餐、沒一餐的挨餓。救援隊送來了民生物資，讓他們頻頻感謝，也對台灣來的救援隊留下深刻印象。

而在死傷慘重的「曼卡區」，房屋毀損率驚人，倖存災民心中的地震陰影揮之不去，佛光山雲水醫療團來到，立刻吸引大批生病及受傷的人們前來看診，是療身也是療心。

高雄長庚發大心 醫護3小時成軍

四合一救援總隊中的「高雄長庚醫療團隊」，由專員王文志率隊帶領長庚整形外科美容中心主任黃慧芬、外傷科整型外科組主治醫師梁啓誠、藥師黃思均及專業護理人員進駐災區義診。

由於位處加德滿都近郊的Balambu醫療資源缺乏，長庚醫療團依循戶外緊急醫療作業SOP，從檢傷掛號、看診到領藥，每個步驟一點都不馬虎。

王文志說，在電視上看到尼泊爾發生大地震死傷慘重，即想到曾答應佛光山開山星雲

貧僧有話要說／六說

人間因緣的重要

文／佛光山開山星雲大師

禮拜、禪坐、念佛，我覺得這個時候物質上很貧乏，內心卻很富有，我覺得有了方向，我要跟大眾結緣；也感到自己有了目標，好像擁有了世界。記得我在撰寫《釋迦牟尼佛傳》時，知道佛陀在菩提樹下、金剛座上悟道，悟的是什麼？緣起，就是因緣生起。

安貧樂道 成為重要肯定

所謂因緣，看起來好像很容易懂，比方，人和人之間彼此要好，就會說「我們好有緣啊！」如果不好，就說「他們沒有緣」；我們有緣千里來相會……其實，因緣不是這麼簡單。因緣就是條件，世界的成立、人生的生存，哪裡能少了很多條件（因緣）呢？

原來，佛陀證悟的「緣起性空」，它的基本意義是：「空依有立」、「事待理成」、「果由因生」，佛陀是人成的，能夠成佛，是多少的因緣才能從人到佛啊。

我十幾歲才看到汽車，二十六歲才有電燈照明，到三十歲，連一個皮箱都沒有，到哪裡，都是一塊布包著兩件衣服；事實上，貧窮還是跟著我，但貧僧心裡並不覺得窮有什麼苦？感謝佛門，在初學受教時期，養成我淡泊無求的性格，所以外界的什麼誘惑，都不能動搖我。安貧樂道，是我這個時候已經有了的重要肯定。

像我出家以後，師父不給我錢用，不給我新衣服穿，他讓我貧窮，實際上，他給了我很多的因緣。因爲，他養成我沒有購買的習慣，養成我清貧的觀念，感謝師父給我這樣的好因好緣，讓我能夠安住於佛教的僧團，實在感謝恩師給我的因緣的苦心。

師長的打罵教育，多少的委屈、多少的難堪，打手心、罰跪，都是經常有的事情。原來，老師們都是給我成長的因緣。他和我無怨無仇，爲什麼要打我罵我呢？所謂「愛之深，責之切」，他只是希望我成爲佛門的人才，成爲佛門的龍象，不惜辛苦給我打罵。原來，這是他布施給我的肥料、布施給我的水土，讓我能可以成長，讓我能可以在人生裡、在世間上，開花要芬芳，結果要甜蜜。確實，是到了三十歲以後，才慢慢覺得「因緣」的重要。



大師要支援佛光山國際義診，在高雄長庚醫院院長陳肇隆全力支持下，長庚醫療團隊在短短三小時內，組織專業醫療加入救援行列全力支持。

佛光雲水醫療隊 前進災民收容所

興建於西元前五百年的古城巴克塔布（Bhaktapur），在此次地震中，許多古建築群倒塌，大多數民衆無家可歸，只能在戶外空地紮營。四合一救援總隊一日前往此地，分別設立二個醫療站，由高雄長庚醫院及佛光山雲水醫療隊、大馬佛光救援隊聯合，爲近千位災民義診。

國際佛光會金剛總召郭銘群表示，震後尼

泊爾民衆最迫切需要的，除了飲食、民生物品以外，就屬醫療救護爲當務之急。

在兩岸攜手合作下，原本滯留廣州的藥品已送抵尼泊爾，爲了減少災民身心的不適與恐懼，佛光山雲水醫療隊前進災民收容所設立醫療站；至於擁有千年歷史的印度教古廟Dattatri temple，則由長庚醫院團隊協助設立醫療站。

救援團隊最後一天兵分兩路前往二地發放物資，一處遠在離道場九十公里的偏遠山區，該區向未有國際團隊進入，物資極爲缺乏，因而雇車將民生物資送達；另一個地區是離道場僅三公里處的「莫西尼（音譯）」區，救援隊準備了米、食用油等民生物資發送

▲由國際佛光會中華總會、中華民國紅十字總會、高雄長庚醫院以及中華搜救總隊共同發起的「四合一救援總隊」，任務圓滿賦歸。

圖／國際佛光會提供

災民，並由慧顯法師與蘇卡法師在現場進行溝通協調。

結束了五天的救援工作，四合一救援總隊留下了代表台灣、代表佛光山及各界的愛，雖然是面對苦難的災民及災區，但每個團員都甘之如飴，圓滿了救援工作，幾天相處聯結了團員的愛心，在分手之際，每個人都惺惺相惜，期待再次會面。

美味私房料理

五彩水餃

文與圖／悠然

經過食安風暴，讓我一改往昔作風，勤勞地在家研究做饅頭、包子及水餃之類的麵食，希望讓家人吃得安心健康。

在年節、假日或三五好友相聚時，不妨來一道色彩鮮艷、養生美味的五彩水餃，相信食物多了色彩，定能刺激味蕾，增添美味氣息。

六人份的水餃（每種顏色可做十二張皮）
水餃皮材料：
全麥麵粉80克，高筋麵粉80克（如果孩子不喜歡全麥麵粉，可改放多點高筋麵粉）。白色山藥、黑芝麻、甜菜梗（或火龍果）、菠菜（可用嫩芹菜葉或青菜葉替代）、南瓜50克，水50克。

內餡材料：
高麗菜500克、胡蘿蔔少許、芹菜少許、香菜少許、乾香菇六個、黑木耳150克、猴頭菇兩朵（其他菇類亦可）、濕豆皮4片、茼蒿冬粉兩塊。

調味料：
老薑一小塊、鹽、胡椒粉、素蠔油、蕎麥醬一大匙、蓮藕粉一大匙。

水餃皮做法：
蔬果用果汁機打成汁（加點鹽才不容易氧化），重複打兩次然後濾渣，留下清汁共100克（蔬果渣可留著做饅頭，或煎成麵粉



餅。）

用一個淺淺寬大的鍋子，倒進全麥及高筋麵粉，加上蔬果汁，另加一點橄欖油搓揉，搓成糰後，再用力搓揉幾次。放入電鍋醒15分鐘，揉成長條，切成每塊15克，再擀成水餃皮。

內餡前製：
高麗菜、胡蘿蔔洗淨切碎，放容器加鹽拌勻，靜置15分鐘瀝出水分備用。
香菇洗淨、泡軟切碎，老薑拍過切碎，黑木耳、豆皮、猴頭菇切碎。

茼蒿冬粉需煮過，再切成小段。芹菜、香菜切碎備用。
蓮藕粉與水，以1：2調合備用。

內餡做法：
麻油爆香薑末、香菇，將切好的黑木耳、猴頭菇、豆皮、茼蒿冬粉放入拌炒，鍋邊淋上少許水不讓餡沾鍋，再加素蠔油、蕎麥醬、胡椒粉，與蓮藕水加入拌勻（能使餡滑嫩）。最後芹菜株及香菜放入，快速拌勻，與醃過的高麗菜混合即可。

獻給旅行者365日

中華文化佛教寶典

總監修／星雲大師



最上之法

譯文／悟醒（生卒年不詳）

無病最上利，知足最上財，
信賴最上親，涅槃最上樂。

——選自《法句經》

（待續）



The Supreme Dharma

Translated by Wuxing (Years unknown)

English translation :
FGS International Translation Center
Being without illness is the greatest benefit,
Contentment is the greatest wealth,
Good Dharma friends are the greatest friends,
Nirvana is the greatest bliss.

——from the Dhammapada