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

佛光菜根譚

一般父母對於子女的命名都很重視，有的在嬰兒未出生前就已經爲他們取好名字，等待新生命的到來。在佛教，命名只要雅而不俗，叫起來順口、響亮、不怪異、冷僻，就是好名字。

星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

星雲說喻

上岸要錢

文／星雲大師

話說有一個大富翁平時非常慳吝，不肯做好事，所謂「拔一毛而利天下不爲也」。有一天，他不小心失足落水，隨著河水漂流，載浮載沉。在水中，他拚命地大喊：「救命啊！救命啊！」卻沒有人願意下水營救。或許因爲他平日爲富不仁，不結善緣，所以岸上的人全都袖手旁觀，只站在原地交頭接耳談論著。

大富翁眼見自己的處境愈來愈危險，卻沒有人要救他，想到重賞之下必有勇夫，趕快就喊：「你們哪一個人要是救了我，我給他五百兩銀子！」有的人聽到會有五百兩賞金，「撲通」一聲，立刻就跳下水去，把富翁救上岸來。

沒想到，大富翁獲救之後，怎麼樣都不肯給這五百兩銀子，只肯給五十兩，還堅持說是大家聽錯他的話了。搭救他的人當然很生氣，語帶諷刺地罵道：「你這個人，眞是落水就要命，上岸就要錢！」

確實是的，落水要命，上岸要錢，這是衆人所不齒的。因此，人在世間做人處事，平時要廣結善緣，一旦你有了困難，就算不求助於人，人家也會來幫助你，可千萬不要等到緊要時刻，才想到求人幫助，那就已經嫌太遲了。

綜觀這個社會，有的人遇到苦難，旁人卻置身事外，甚至幸災樂禍；有的人只要有一點困難，大家就紛紛前往慰問、鼓勵、幫助。世間的因果關係是公平的，就像「敬人者，人恆敬之」的道理一樣，你恭敬別人，別人也自然會尊敬你了。

所以，我們平常待人，要留一點餘地給人，多積一點善因善緣，不要像這位大富翁一樣慳貪不捨，到了落水，才來喊救命，甚至救上岸來，還不肯施捨，這就是執迷不悟了。

人生在世，不要小看這小小的布施、小小的結緣，小善積多了，就成爲大善。你平時不燒香，到了臨時才來抱佛腳，那是沒有效用的；唯有多助人、多結緣，才是重要。

圖／道璞

佛法眞義

四弘誓願

文／星雲大師　圖／游智光

根據經典記載，過去諸佛成就佛道，皆因發願而成。如：阿彌陀佛發四十八大願成就西方極樂世界，釋迦牟尼佛發五百大願成就佛道，藥師如來爲滅除衆生病苦，發十二大願成就琉璃佛國。甚至觀世音菩薩發十二大願，千處祈求千處應；文殊菩薩發十二大願，用智慧活水潤澤世間；普賢菩薩發十大願，願願歸入華嚴願海；地藏菩薩更發「地獄不空、誓不成佛；衆生度盡，方證菩提」的弘願。

從中而知，諸佛菩薩所發的願，歸納起來都離不開「四弘誓願」。例如〈普賢十大願〉的「六者請轉法輪、九者恆順衆生」，即「衆生無邊誓願度」；「四者懺悔業障」，就是「煩惱無盡誓願斷」；「五者隨喜功德、八者常隨佛學」，就是「法門無量誓願學」；「一者禮敬諸佛、二者稱讚如來、三者廣修供養、七者請佛住世、十者普皆回向」，即「佛道無上誓願成」。

四弘誓願可說是一切菩薩的「總願」，因此《勸發菩提心文》說：「入道要門，發心爲首；修行急務，立願居先。

願立則衆生可度，心發則佛道堪成。」所謂「四弘誓願」的眞義，即：

一、衆生無邊誓願度：度衆生不是喊口號，必須從日常生活中身體力行，比方說愛惜時間、不浪費時間，就是度生；愛惜金錢，不奢侈浪費，進而節約勤儉，就是度生；乃至大自然的生態，能去保護它，不汙染、破壞它，就是護生。像過去有的修行者若不是爲了拜佛，不妄走一步；不是爲了看經，不隨便點一支蠟燭。保護生態、愛惜資源，可說都是「衆生無邊誓願度」的基礎。

二、煩惱無盡誓願斷：煩惱能惱害我們，讓我們不得安寧。如貪瞋痴三毒，侵擾我們的身心，蒙蔽我們的智慧，使我們不能走上正道。唯有透過不斷反省、懺悔，才能洗淨我們的煩惱，淨化我們的心靈，也才能使我們獲得解脫、自在。

三、法門無量誓願學：俗話說「萬貫家財，不及一技隨身。」一般人爲了生活，必須具備各種知識、技能，而修道人既然發心要度衆生，除了要具備各種知識、技術外，還要有佛法，所以無量法門都要學；一個眞正學佛求道的人，要像「泰山不辭土壤，大海不拒細流」，才能成其高、成其大。

四、佛道無上誓願成：成佛要經過「百劫修相好，三祇修福慧」等千辛萬苦的修行才能成就，雖說不容易，但只要我們能難行能行，發心立願，勇往直前，並發願度盡一切衆生，共成佛道，就是眞正的「佛道無上誓願成」。

一般佛教徒對「四弘誓願」，只是早晚課在佛前唱誦，平時不敢講出來，認爲這是菩薩偉大的作爲，凡夫的我們哪裡有能力去實踐呢？但六祖惠能大師勉勵我們「佛法在世間，不離世間覺」，要覺悟成道，必須依靠四弘誓願做爲前進佛道的力量。

我所提倡的人間佛教，也希望佛教徒「求佛不如行佛」。

今後，佛弟子要重新估定「四弘誓願」對我們生命的價值，不只是唱給佛菩薩聽，還要敢講、敢說，並在生活中實踐、落實。

小城故事

恣意盛開的九重葛

文／李碧華

一叢漫天燒起的九重葛，竟如此大幅度的改變了長巷的沉悶，愣在花前，往事清晰浮現，彷彿看到那雨夜中撐傘等候我晚歸的溫柔身影；有時候，是從市場拎兩把青菜趕回家爲我細細料理的敦厚背影。

花開又花落，景在人已遠。

已經好久沒經過這條熟悉的巷弄了，只因去找阿桃剪個髮而再度鑽進來，處處都挑起微微酸楚的記憶。

「好久不見，嗯，妳都繞別條路走，對吧？」阿桃笑著迎向前，看穿我觸景傷情的心思。這長巷來回幾十年，步步都踏著攜手同行的人。只因故人離世，竟然膽怯到繞道而行。

仲夏的午後，長巷靜謐無聲，窗簾後的人家留在屋裡躲日頭，益發凸顯九重葛的紅豔，不知什麼時候種起的，以前沒有，眞的沒有。

關於這抹紅豔，我總在許多美麗的網路圖像裡追尋，知曉它是繁花盛景中的重要角色，即便遠在打翻調色盤的希臘，也要以它特有的花顏及花色來造就驚嘆，只因九重葛恣意的，無所顧忌的漫天盛開，搶盡了群芳爭豔的風采。

試著伸出綠手指栽種，才知九重葛具有如此頑強不屈的生命力。彷彿就要因乾渴而奄奄一息，卻又在灌足了水分後，再毫無芥蒂的伸展枝椏。落地玻璃前招搖的那一株，尤其體諒主人的健忘，笨拙與粗魯，總戰勝環境的忽明忽暗，定期的、自動自發的由小花苞蛻變大花朵，在社區的陽台上，風光的招徠路人駐足的凝望。

天光是如此的明亮，雨後的雲彩是如此的輕柔，無私的照撫著大地每一寸容顏。落地窗前的紅花綠葉，可也懂得栽種人的悲歡離合？

社區健康廚房

艾草粿

文與圖／張翡珊

在社區教烹飪時，有同學問我，祭拜祖先時，有時要做粿來拜，粿會不會很難做呢？我回答他們：不會。一天上課，我準備好材料，帶著學員一起動手做。

完成粿後，有學員歡喜的說：「我婆婆是客家人，我回家可以做給她吃了。」還有學員說，用純正百分百的糯米粉製作，簡單口感不輸用米做的，簡單多了！甚至有人隔天就迫不及待的小試身手了，做得很成功。

做綠色的粿皮，有些人會用艾草或鼠麴草（鼠麴草生長於春天，做法也較繁瑣），這次我們是到草藥店買艾草來製作。再與學員分享，用九層塔取代艾草，作法是將九層塔洗淨、擦乾，再切細末（食材、刀和砧板都需是乾的，切末時才不會溼溼黑黑的。）同學們都很驚訝九層塔也可以這樣運用。

內餡可用甜的，如豆沙、蓮蓉、芋頭、綜合堅果等。鹹的可用，如菜脯、酸菜等。形狀有壽型、龜型、桃型、圓形、餃子形等。

材料：

糯米粉400g、細砂糖50g、水280g、艾草20g、液體油20CC、豆沙380g

做法：

1. 將糯米粉400g、細砂糖50g拌勻。
2. 艾草加水用果汁機打碎再過濾，煮至85℃。
3. 將糯米粉400g、細砂糖50g、艾草汁（溫度保持85℃）略拌勻，再加液體油20CC成糰。
4. 米糰揉好要靜置30分鐘（靜置時不要讓米糰接觸空氣），再調整軟硬度。
5. 外皮分成19個（約40g），豆沙餡分19個（約20g），比例是皮：餡等於2：1，包餡整成圓形。（也可壓印在抹油的模型上。）
6. 放在粽葉（饅頭紙）上，以小火蒸20分鐘即可。

※用九層塔時，一樣是20克切末。其他的材料重量都不變。

貼心叮嚀：

1. 糯米粉的品質會影響產品品質，請選用100％純糯米粉。
2. 太硬再加85℃艾草汁揉勻，太軟加糯米粉揉勻，外皮軟硬，依各人口感調整。
3. 入蒸籠時火不宜太大，否則粿型會變。
4. 水溫會影響外皮軟硬度，85℃是最適合的溫度。

藝術天地

平安喜樂

文／邱鈺喬　作品／尤尉州

曾記得一句話：「落水要命，上岸要錢。」人人往往讓過多的欲望掩蓋眞實的需求，只有在生死一瞬間，才能明白平安是最大福報。

人脫離了看得到的危險之後，仍有張看不見的羅網正等著你。

其實四十來歲的我常常有著煩惱，而當我有了煩惱時，都會想起許多警惕人生的譬喻，好讓自己的心安靜下來。

明白人生最重要的事情是：了解自己，不該讓自己一直在迷宮裡打轉；沒有機會的時候，廣結善緣；機會來臨的時候，即時把握，就不會有錯失良機的遺憾了。

親子之間

尊重孩子的決定

文／茱麗江

前陣子，在路上巧遇多年前教過兒子的陳老師。記得當年，陳老師的女兒一個人勇闖美國攻讀博士，最近學成歸國，眞是令人羨慕。我忍不住請教陳老師如何教出這麼優秀的孩子來。

陳老師謙虛地說，從她女兒小時候開始，就沒有因爲她是家中唯一的孩子而特別寵愛，反而樣樣都讓她自己做決定。升學的路上，女兒一路跌跌撞撞，也沒有因爲自己是老師而加以干涉。她只告訴女兒：「凡事要對自己負責，只要是自己決定的事，就要全力以赴。」

到了報考大學的時候，女兒考上了會計系，從填寫志願到報考學校，她都沒有插手干預，讓女兒自己做決定，但心裡總覺得女兒眞正愛的是藝術，而非數字；所以，她心裡早有準備，女兒可能念得辛苦又吃力。

不過，她還是會從旁關心，問女兒對於自己的選擇有沒有什麼特別的看法。女兒告訴她，能夠進入那間學校又可以和自己最要好的同學在一起，覺得很滿意。沒想到，果眞如陳老師所料，她念了一年之後，就改變心意了。

後來，女兒重新報考藝術人文科系，帶著媽媽的尊重與信任轉換跑道，從此後，書念得更好，因爲是自己喜歡的，不但念完研究所，還以優異的成績申請到美國攻讀博士。

在陳老師的身上，我學到教導孩子的智慧；相信爲人父母者，只要能尊重孩子，充分地支持與信任，就是他們成長的最大養分。

生命書寫

學佛後的公公

文／古古

公公的爲人處事，一向謹言愼行，做生意取之有道，工作閒暇之餘，就是看經書、佛教頻道或日本的新聞節目，不菸酒、不論是非、不交際應酬，平淡過日子。

尚未皈依佛門前，公公是一位暴躁、富權威的人，孩子們都很敬畏他，因爲當時家境貧苦，他一心爲生活打拚，親子間的互動很缺乏，直到孩子都長大成人、各自離家後，他才慢慢地感受到心靈的孤寂。

那一年公公不到五十歲，剛好因緣際會遇見啓發他的師父，夫妻倆同時皈依佛門，從此吃全素，他的脾氣也愈磨練愈是圓融，言行舉止更見慈善，孩子們都感到很歡喜。

公公年邁退休時，他的「極簡風」其實過的是不簡單的生活。一早上完早課，就和婆婆自備好素食飲食，默默地到寺院裡參加佛學課程，或是當義工幫助寺院的活動，所以有時也會「過午不食」，他的身體反而比以前更少病痛，氣色清爽紅潤。

公公是因感冒嚴重住院而器官衰竭往生，他沒有經歷太久的病痛折磨，最後一刻還不忘囑付我們，往生儀式要簡單莊嚴、不鋪張浪費。三年時間過去了，婆婆常說公公似乎未曾遠離她，一直伴隨著她過著學佛修行的生活。

這一生，公公受了佛法的熏陶教育，也讓家人受益非淺，他的慈悲喜捨，眞是功德無量。