



星雲大師/Venerable Master Hsing Yun

一個學道的人要有慈悲、和氣，注重修口德，日日檢討自己，對人是否語言溫和？有些人說話，音聲柔和好聽，這是因為過去是講好話、讚美人的果報。而佛教的僧團之所以讓人尊重，也是因為沒有惡口、沒有爭執，教團清淨和合。

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

小兒施土

文/星雲大師

有一次，佛陀和阿難入舍衛城托鉢乞食，看到一群兒童在路邊玩耍嬉戲，以泥沙建造宮殿、倉庫，及儲藏在倉庫內的財寶、五穀。

這時候，有一個小孩遠遠地看見佛陀緩緩走來，布施心油然而生，立刻從倉庫中取出一把穀物，準備供養給佛陀。但是由於他的身形矮小，不及佛陀的高大，便拜託另外一個小孩，說：「讓我站在你的肩膀上，好將穀物奉獻給佛陀吧。」那個小孩一聽，歡喜地說：「好啊！」就這樣，他得以順利將穀物供養給佛陀。

當時，佛陀伸出雙手，歡喜接受供養，這一幕看在阿難的眼裡，心裡很是不解：為什麼佛陀要接受泥沙做成的穀物呢？回到了精舍，阿難請問佛陀：「佛陀，為什麼您要接受以沙土作成的穀物呢？」

佛陀就說了：「阿難，這個小孩的布施是沒有分別心的，不可以輕視！他以泥沙供養我，在我涅槃後的一百年間，將會得到當大國王的福報，名叫阿育，而另外一個兒童，也將做侍臣來擁護他。未來他們將領導這個人世間所有的國土，興隆三寶，遍布我的舍利，並且起建八萬四千塔。」

所謂「心田事不同，果報分勝劣」，你捐獻一百萬元，只是希望在牆上鐫刻自己的名字，而他捐獻一個麵包，是希望所有吃到的人都能感到歡喜，功德可說是勝過一百萬元的布施。

在事相上，一百萬元和一個麵包雖有差別，但是因為發心不同，功德也就有大小之分了。



圖/道璞

另類財富

做自己

文/雲心

幸福，是人人所希求，不同的人對幸福有不同的定義。

一個心中常感到幸福的人，必定是懂得愛自己、愛他人，懂得自己的需要，也懂得忠實做自己。

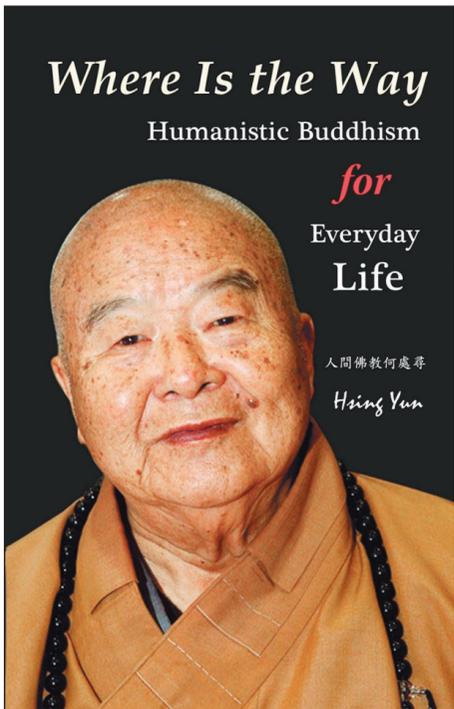
一位退休多年的朋友告訴我，不久前他特地回到五十年前留學法國的那個小鄉鎮，只為了喝一杯記憶中的咖啡。相隔半世紀之久，那杯咖啡的香醇還在嗎？我疑惑地問他。朋友說：「確實還在的！」當年吧台的女店員已成了白髮蒼蒼的老太太，仍然很快樂地在那裡服務每個來客，店內的擺設和手磨的咖啡機、門口栽種的香草一樣都沒變，一切彷彿昨日。

這樣的場景如果發生在我們的社會，腦筋動得快的人，也許就為它掛上老店招牌，擴大營利、組織分店。但是，老店的那份從容不迫、堅持做自己的精神就不復存在了。

現今社會的步調太快，常看到很多人為了求快求名求利，一窩蜂地模仿別人的成功模式，複製他人的成功經驗；由於資源有限，人的貪心欲念無盡，慢慢讓這個世界走向兩極化，不是最高，就是最低；為了怕被後面的人追上，就要拚命往前跑，無形中也感受不到人生幸福安樂。

星雲大師告訴我們，世間事都在自己的一念之間。學習做自己的貴人，激勵自己增加內心的善美，多給人一些好話、一點善行，幸福自然就能掌握在自己手中。希望人人都能找到自己，做一個真正幸福快樂的人！

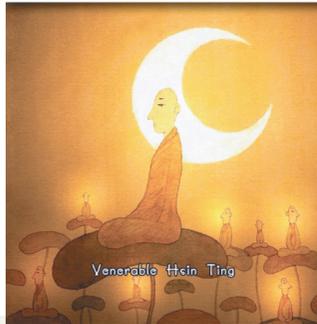
星雲大師著作英譯 在美摘金獎



人間佛教何處尋 Hsing Yun

Meditation and Wisdom

禪定與智慧



星雲大師譯作英文版《人間佛教何處尋》（左圖）、心定和尚《禪定與智慧》二書，在美擁有廣大讀者群。

圖/章曉陽提供

【人間社記者章曉陽洛杉磯報導】佛光山開山星雲大師譯作英文版《人間佛教何處尋？Where Is the Way》，獲美國獨立出版業二〇一五年度「長青精神領袖」金牌獎！此獎項是表揚西元二千年至今、十五年間所出版，具有影響社會人群及改變世界言論的書籍。此外，心定和尚著作《禪定與智慧 Meditation and Wisdom》，摘下了美國獨立出版業本年度最佳「禪坐與放鬆」類書籍金獎。

人間佛教大願心 感人至深

美國獨立出版業詹金斯集團（Jenkins Group）「活在當下Living Now」書籍評委會，特別推薦大師英文版《人間佛教何處尋》為「長青精神領袖金牌獎」。此長春獎項評選包含近十五年的出版書籍，舉凡有利於個人、群體、地球生態以及能促進人類身心健康、豐富生活內涵者，皆可列入參選名單。

從琳瑯滿目的參選書籍中，《人間佛教何處尋》脫穎而出，證明星雲大師的人間佛教思想、化世益人的言論，獲得西方人士認同。「活在當下」評委會指出此書獲選原因：「當我們相信所有眾生都擁有無限的自性和本能，人生會是多麼美好！自在快樂的生活，是盡最大能力去助人，並且發揮我們的能

力及願心。」評委會認為，書中流露的平等與互助，能讓讀者更懂得樂觀及待人處世，從中獲得深深感動。

禪修要領有次第 循序漸進

而心定和尚《禪定與智慧》一書，亦從上千本書籍脫穎而出，榮獲美國獨立出版業「活在當下」本年度最佳「禪坐與放鬆」類書籍金牌獎。該書在美國一經出版，即獲得社會大眾熱烈回響，在美國出版業界奪得頭籌、獲得至高肯定，成為年度最佳心靈提升寶典。

佛教的修行，除了需要佛法的理論指引，也需要善知識以善巧方法耐心教導。心定和尚不僅為讀者細細解讀禪修的次第和要領，更將多年在禪坐中、生活裡每個當下的修行精華，都結集在這本《禪定與智慧》中。閱讀此書，就像與心定和尚對話，在修行的真諦中以真心相應，證得禪定智慧。

《人間佛教何處尋》英文版在佛光山國際翻譯中心官方網站<http://www.fgsitc.org/>可免費閱讀，或申請獲取免費實體書；《禪定與智慧》相關書訊可點閱<http://www.blpusa.com/>。

貧僧有話要說 / 十七說

貧僧兩岸往來記

文/星雲大師

記得貧僧還是兒童的時候，在離家不遠的地方，有人問我：「你是哪家的孩子？」我說：「萬福新村的。」我父母的故居就在萬福村。

到了揚州，人家又問我：「你是哪裡人？」我告訴他們：「我是仙女鎮的人。」到了南京，出家以後，經常有人問起貧僧哪裡人？我說：「我是揚州江都人。」後來有因緣到了其它省分，每當人們問起貧僧哪裡人？我就回答他說：「我是江蘇人。」

周遊世界 四海皆地球人

四、五十年前，貧僧周遊世界後，人家經常把我們看成韓國人或是日本人，問起：「你是哪一國人？」我說：「我的祖國是在中國，我是中國人。」之後，因為貧僧在台灣住了六十多年，台灣人把我看成是「外省人」，回到大陸故鄉探親，離別了數十年的家鄉，父老們也不認識我了，都說這是「台灣來的和尚」。

我究竟是哪裡人？不得已，貧僧就自嘲說：「我是『地球人』。」自從貧僧做了「地球人」，在世界上旅行，好多移民海外的中華民族炎黃子孫，他們憐嘆自己的身世，不知自己是哪裡人，後來都學習我，說願意做「地球人」。

有緣朋友 彼此沒有界限

大陸和台灣通航以後，曾經有十年的時間，因為一些誤解，使得貧僧無法通行大陸；後來獲得當時的全國政協主席李瑞環以及中國佛協會會長趙樸初二位先生給我的開釋，我才得以再回大陸探親，至今仍然感謝不已。

現在，我在兩岸隨意來往，見到兩岸的民眾、佛教徒，彼此語言、飲食、文化，其實都沒有分別；但就是有一些政黨，以為我在台灣建立佛光山，他們說我是國民黨的人；後來我在南部建寺，與余家班、楊秋興、陳菊等地方首長也關係良好，他們又說我是民進黨喜歡的人；現在貧僧往來大陸，許多人又說我是共產黨最喜歡的人。其實，貧僧可以自豪的說，世界上，只要知道的有緣人，都是貧僧喜歡的好朋友。

素得健康

吃素是門大學問

文/徐正雄

我最近從報紙上看到一則令人意外的新聞——「一位吃素二十年的婦女，居然罹患大腸癌」。

相信許多人看到這個消息，都會覺得非常疑惑，吃素者更是無法置信，但是根據我多年吃素的經驗和觀察，這不無可能。

吃，對出家人來說，只是存活續命、跟信眾結緣、讓信眾種福田……粗茶淡飯或許稍嫌普通，卻是最健康的吃法；但，台灣乃美食大國，許多素食被加工、精緻化，裡面放許多添加物，除此之外，吃素還有農藥殘留問題。

不過，有個問題更容易被忽視，就是吃素

容易營養不均衡，所以，比較大的宗教道場都會請營養師當顧問。

身邊不少素食者，餐餐不外乎豆干、海帶、地瓜葉、空心菜……除了地瓜葉之外，這些食物的屬性都偏寒，長久下來，很多素食者的胃都變成寒性，這樣的胃腸，吸收不易，容易鬧胃痛，人也變得面黃肌瘦。

經歷過這一階段後，我現在炒菜時，都不會忘記以爆香的薑絲相伴；吃飯時，也會灑一些屬性燥熱的乾果；另外，地瓜、山藥、蓮子……這些性質平、溫的蔬菜，我也會搭配食用。

吃素是門大學問！

為了吃素，我還去租了一塊土地，種有機無毒蔬果，除了可以避開農藥，還能健身，讓其他生物有個安全的家，真是三方獲利！不能親自種菜的，可以去有機商店購買，除了買到健康，也能間接護持眾生。

真正的素食者，應該盡量吃生鮮、自然的食品，如果挑食、不注重均衡、盡吃加工食品，我想，對身體就不是很好囉！



江蘇宜興大覺寺。圖/佛光大覺寺提供

在貧僧的心目中，沒有什麼地域觀念，也沒有什麼種族的分別，同是頂天立地的人類，每一個人都有父母、兄弟和姐妹，尤其我們都是炎黃子孫，何必要把界限畫得那麼清楚呢？

倡本土化 人能點石成金

不過，好在貧僧不經營商業、不做買賣。但儘管我有這樣的想法，在台灣，台灣人都說貧僧把錢帶到大陸去了，就是到了大陸，他們也把我當作是境外的台灣人士，甚至有人經常質疑我，說我把錢財都拿到美國、拿到歐洲、拿到日本去了。實在說，貧僧沒有錢啊！貧僧一生都不積蓄金錢，也從來沒有過存款，哪裡有什麼錢拿到什麼地方去呢？

我倡導本土化，有土地的地方，就有人類，有人類的地方，就有財富，財富分散在地球上任何一個地方。只要勤勞、正直、廣結善緣，還怕沒有錢嗎？（待續）

婆媳界線

媽媽的心受傷了

文/歐咪媽

媽媽有感動弟平日上班辛勞，忙碌無暇疏於整理家務，於是趁著她回娘家過夜不在家的時候，純屬好意地只想為她分擔家事，幫她好好整理房間。

於是叫我跟她一起進行大掃除，完全沒有多做其他揣想，母女倆將衣櫃抽屜裡衣物，每件仔細重新摺疊分類排放整齊，還將地板汗漬雜物拖擦乾淨，甚至連床被單及窗簾布都一併清洗乾淨，從一早就開始一直做，過了午餐時間也渾然不知。

老爸看見房門的門框有裂縫並發出嘎嘎雜音，便叫媽媽抽空陪他一起外出買木板及工具，老人家騎著摩托車，載著媽媽，媽媽還要撥出手來扶著木板。回家後，直嚷著感覺很危險，險象環生。等爸爸修繕完畢，細木屑塵灰飛得滿到處

美味私房料

甜菜根嫩薑

文與圖/洪彩鑾

甜菜根含有維生素B12及鐵質，是天然補血食材，豐富的纖維質，能促進腸道蠕動，降低膽固醇。濃厚的紫紅色，用來做蘿蔔，嫩薑漬色，效果非常棒呢！

材料：

嫩薑二斤，甜菜根半顆，酸甜梅六粒，鹽一大匙。

漬汁：

二砂糖200克、白醋200CC、水200CC，一起略煮（不用煮至開）放涼即可。

做法：

- 嫩薑洗淨晾乾，切片，用鹽抓至軟去水備用。
- 續入甜菜根片，酸甜梅和漬汁，抓揉至成均勻紅色，放入冰箱冷藏二天，即可食用。



都是，又得重新清理一遍，就這樣，三個人一直忙到晚上才大功告成，雖然做得很辛苦，但內心十分喜悅。

誰知道弟媳一回到家，發現有人進去他們的房間，馬上變臉跟弟弟大吵起來，媽媽聽到聲音，趕緊過去想知道到底發生了什麼事，弟弟劈頭就對母親大吼：如果不想讓他們夫妻倆離婚，以後就不要隨便進出房間，侵犯了他們的隱私權。

媽媽聽了，當下啞口無言，胸悶難過像似被猛烈狠狠毆打一頓，還想著幸好爸爸沒聽見這番話，不然鐵定非常生氣，繼而引起更嚴重的家庭紛爭。

而我也接到弟媳來電質問說：「若是妳，願意讓人隨便進出房間，還亂動衣物嗎？」我錯愕地說不出話，隔日母女倆見面，媽媽眼眶泛淚說：「我們做了不該做的事了！」再多的解釋都於事無補。

媽媽為了家和萬事興，只能忍住委屈強顏歡笑，只是那些話真令人心如刀割，讓媽媽的心受傷了！