



人，總要別人的幫助，才能生存，因此要懂得相互扶持；能有「同體共生」的認知，才能共存共榮。

星雲大師 / Venerable Master Hsing Yun

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

星雲法語

不淨之因

文 / 星雲大師

衣著雖舊，洗得乾淨，穿起來仍令人舒坦自然；房舍雖老，窗明几淨，住起來仍讓人心情神怡。女孩子，雖無閉月羞花之貌，將自己打理得整齊，仍可落落大方；家居，雖敝衣茅廬，無湖光山色，只要淨潔，仍會讓人猶處人間勝地。因此，無論居家、儀容，或是心地，只要清淨，比華美更讓人起歡喜心。即是如此，為什麼還會蓬頭垢面、心地混濁的時候呢？提出四點：

第一、家居不淨是因怠惰：舍宅不乾淨，最大原因在於主人怠惰，沒有養成隨時清理住處的習慣。桌椅任它自擺放，門窗任它自蒙塵，盆栽任它自生滅，廚房鍋碗瓢盆，用完不順手收拾，或招引蟑螂、或老鼠同居，如何能有清淨的家居？因此，居家要清淨，一定要以勤勞代替怠惰。

第二、容色不淨是因疏懶：古代的人，媳婦清早起來，沒有梳妝，不能出來見公婆；男子沒有正衣冠，就不出現外人面前，這些規矩，是禮貌，也是自重。現代許多人，由於疏懶，邋邋遢遢地就出現他人面前，男士鬚鬚不刮，邊幅不修，女士板著一張臉，披頭散髮，不僅不具禮儀，也顯得沒精神。因此，若想留給他人容色光鮮的好印象，就要改進疏懶的毛病。

第三、捨捨不淨是因慳貪：布施是去除貪念的最好方法。然而布施得不到功德，是因為布施的心理不清淨。你希求別人感謝報答而行布施，為了得到好名聲而行施，或是求好果報而行施，這樣有條件的布施，還是出自慳貪。最如法的布施，是無相布施，沒有施者、沒有施物、未見受施者，能作到無相布施，才是真正清淨的布施。

第四、修行不淨是因放逸：有些人念一輩子的佛，撥斷數條念珠，也無法達到一心不亂；有人參了一輩子的禪，坐破數個蒲團，也未能得到參禪三昧。原因何在？心中雜念、妄想太多了。一般人以為，形體上的放鬆懈怠是放逸，其實修行人，你放任自己妄想紛飛，心猿意馬，更是大放逸。因此，修行要清淨、得力，一定要改掉放逸的習氣。

以上四點關於居家、儀容、修行不淨的原因，希望能給大家警覺作用：

- 第一、家居不淨是因怠惰，
- 第二、容色不淨是因疏懶，
- 第三、捨捨不淨是因慳貪，
- 第四、修行不淨是因放逸。

古趣今譚



漫畫書

文與圖 / 大牛稠仔仔

漫畫書絕對稱得上是小朋友最愛之一，中外皆然。

我讀小學時有一種漫畫大王，每周出版一期，刊登連載漫畫，後來還出現《漫畫週刊》等同類型出版物，都是小朋友爭相傳閱的熱門讀物。

漫畫雜誌得花錢買，不是每個孩子買得起，因此每當有同學買了新書來，全班幾乎一擁而上，團團圍圍爭睹為快。

當年漫畫書是學校嚴禁之物，家長們也痛惡萬分，總認為看漫畫會分散讀教科書的時間和專注心，一有發現，一律沒收無赦。學生們只好偷偷看，看得提心吊膽。

我從十七歲起，靠著畫漫畫賺錢，一直到當兵，漫畫家生涯才告一段落，偷偷看漫畫竟使我學會一技之長，不但老師意外，家人也是意外。

佛法真義

密行

文 / 星雲大師

佛教修行的法門眾多，有與大眾共修的修持功課，也有自我修持的密行。可是什麼是密行呢？密行是個人的修持法門，並不對外人宣說張揚，所以它不是祕而不宣，故作神祕之舉，而是視修行為本分事，不以修行作為沽名釣譽的手段，心不貪求個人名聞利養。過去修行者的密行皆以參禪、念佛為主；而現在人的密行，我覺得是密而不宣的善行義舉，以中國俗語來說，就是積陰德。當你默默幫人家說好話，給人家一點方便，就好像童子軍「日行一善」，每天做一件不為人知的好事，如從事社會公益，像是施茶施粥、施棺義葬、築橋鋪路、急難救助等這些都可以算是密行。

有一次，飯後跑香，一群學生遇到了我，歡喜請益佛法，其中一個同學問我：「師父！您的密行是什麼？」我說：「對人好。」所謂對人好，就是要幫助別人、讚美別人、包容別人、真心誠意的待人。

出家僧眾在叢林裡發心服勞役，培植福德因緣；行立坐臥，威儀自重；吃飯時三稱念、食存五觀，舉心動念，以慈悲利他為本；入眾處事，以慚愧感恩為門；對眾生起尊重及平等忍耐之力，把修行與生活融成一體，這些都是增長福慧的密行。

而三世諸佛的密行，是以眾生為福田，萬法為善友。一要讓眾生歡喜，二要饒益世間，三要無諸違逆，四要不屈不撓，五要不痴迷亂，六要眾善現行，七要無著無染，八要



難行能行，九要善法清淨，十要真切實踐。佛陀的三千威儀、八萬細行，每日托鉢乞食、行化說法，是密行；大迦葉尊者塚間修行，寂靜少欲，也是密行；中國歷代祖師中，密行者更甚，如嵩山禪師做飯頭、雪峰禪師擔水、雲門禪師挑柴等，他們都是德行高，有才華之人，但不急於表現，平日為大眾服務，等到機緣成熟，龍天自然推出。

密行是增進品行，圓滿道德的不二法門。我曾在《佛光教科書》寫過「密行百事」，例如：見人要微笑，處事有禮貌；隨喜隨緣，幫助他人；口說讚美，給人信心、歡喜；不傳播是非，不將憂苦帶給別人；遠離菸酒色情，生活自治自律；交談要微笑，口角一回合；侍奉父母親翁，要承順孝養；不論身

在何處，常為受災難的人祈福；不稱己善，不宣人過；謙虛受學，恆行直心等。

密行百事猶如記錄善惡功過的對照表，是端正言行的一面明鏡；又猶如我們的心性內學，懂得實踐密行，生活就能得到淨化、昇華。

不論出家、在家，每個人都應該要有一些密行，累積自己的福德因緣；心中沒有播種、沒有灌溉，不容易開花結果，要懂得耕種心田，才有結果成熟的一天。當然，平時的修持點滴比較容易，如何將點滴成線成面，那才是需要用功的地方，如誦經、念佛、持咒、參禪都隨時保持沒有妄念，把修持的法喜擴及給他人，這樣的密行才是合乎佛陀慈悲「護念眾生」的教法。

藍山炊煙

自調好用 萬用拌醬

文與圖 / 王舒俞

什麼？免煮就有素肉燥醬？真的~懶到一個極致就會變聰明（這話好像怪怪的），重點是只要把市售醬料拌一拌，用醃製和做果醬的概念，就能得出非常驚艷而且口味華麗的素肉燥拌醬。

以往常會購買市售的素拌醬放在冰箱裡，要調醬汁或是拌麵炒菜時，只要加一點就能美味升級，無奈，好吃的不容易購得，因此興起自己做的想法，只要把市售喜歡的醬料組合在一起，調出自己喜愛的口味，就能做出一罐新的醬料，直接裝罐冰存，或密封加熱成真空狀態，就可以延長保存時間。

首先，買來市售無基改、無防腐劑、無人工香料、無色素的醬料，雖然價格較高，但既然是自製品，就用好品質的材料吧！再者有一項增添體積和口感的材料，便是純大豆分離蛋白所製成的乾燥製品，一般做成素肉碎、素肉片、素肉塊、素肉絲等。在一般有機食品專賣店或是網購都很方便，購買有機來源的素肉碎，耐煮口感好，雖然價格較貴但很值得。

自製的味道可是獨一無二，拌飯、拌麵、做菜、炒豆乾都超好用，你也能多做幾罐，把外觀包裝一下，得意的將獨一無二的拌醬送給朋友，讓對方一吃上癮，祕方可是只有你才有，外面可是買不到啊！

材料：T=大匙。

小沙彌書畫鋪

狗子有佛性嗎？

文與圖 / 李蕭銀

甲僧：狗子有佛性嗎？師父：無！
乙僧：狗子有佛性嗎？師父：有！
二僧：師父為何甲說無，乙說有？
師父：佛性是絕對真理，超越有無，你問有問無，即起分別煩惱，如何了生脫死？



記得當時年紀小

舊時情

文 / 李燕瓊

和朋友聊起茶道，她說：喝您一口，贈您一斗。我回她：一升就好。

這一升、一斗，讓我憶起了童年往事。五〇年代的鄉下村民家境普遍清寒，婦產科醫生媽媽以慈悲心行醫，是上不起醫院的產婦口中的「菩薩娘」。家裡的小診所每天都是挺著大肚的孕婦來產檢，或有任何大小傷口、感冒的病患有來診，收費都是「隨喜」，不少付不出「紅包」的產婦，都會送來自家種的新鮮時蔬；尚在小學的我也約略知道東家貧或西家小康。

家裡隔壁是一家米店，算是村裡的小富之家，老闆是笑臉常開的彌勒佛，每次有新米到，就會吆喝附近小朋友來幫忙挑出帶殼的穀粒和石頭，撿滿一個空火柴盒可換一角，而監督大家打工的重責大任就落在我身上，我可以額外多得一角。我這監工，就常趁老闆不注意時，偷偷抓一些別人已換得工資的穀粒，塞給我認為家貧的小朋友。

有一天，挺著大肚的孕婦來買米，囁囁地問：可以只買半升嗎？

不等老闆回應，我馬上拿起方盒的升就舀了近乎滿滿一升的米，快速倒進孕婦的米袋裡，她有點遲疑，我接過她有點不夠的錢，迅雷不及地丟入老闆的抽屜，很驕傲地說：我可以幫忙賣米了。老闆笑著問我：妳為什麼給她那麼多米？我豪不遲疑地說：你比她有錢，我們不要賺她的錢。

老闆曾經對媽媽說：妳這個女兒有遺傳到妳的愛心，以後不能讓她做生意，會吃暗虧的。以俗世眼光看，我的確是吃了不少暗虧，但我很阿Q地自我安慰：我前世肯定欺負了不少人，這輩子還債來的，還完就無遺憾了。更時不時提醒自己，千萬別做虧心事。



素烤肉醬6T (20g)、辣豆瓣醬3T (20g)、味霖2T (18g)、芝麻香油2T (14g)、醬油膏2T (20g)、醬油1T (18g)、乾的素肉碎50g。

※芝麻香油也可以換成植物性紅蔥油。

作法：

①準備乾淨玻璃空罐2個，一個約200cc左右。使用前用滾水煮熟殺菌會有更好的保存效果。

②素肉碎先浸水泡開，至少換水3次以去除豆腥味，最後一次用開水浸泡。瀝乾後擠乾水分，再剁成碎末狀。

③將材料全部混合均勻即可裝入罐中。注意過程中不要碰到生水。填罐時最多裝9分滿就好，以免之後加熱密封會溢出。

小叮嚀：

①因為材料本身已是醃製品，拌勻後即可使用，如果要長時間保存，就要蓋緊後隔水蒸煮（水淹瓶身8分高），就可以再度高溫殺菌，蒸過後倒扣放涼就能創造真空保存條件，像做果醬一樣。

②除了這幾款醬料，當然也可以組合其他醬料，例如：素沙茶醬、韓式辣椒醬、豆瓣醬、甜麵醬等等，去試出自己的獨家口味。

貧僧有話要說 / 三十七說

我弘講的因緣

文 / 星雲大師

「講的好不好？」「好極了！」
「怎麼好法？」「聽不懂！」
我就是為了這樣的緣故，所以才揣摩、用心，努力的把所有的佛法，變成現代的語言，講來給大家都能聽得懂，可以受用。這也是我這一生用功最勤的地方了。

所以後來，我自己的道友煮雲法師，也很公平的說過這樣的話，他說：「說你講佛法，你沒有一句是古典經文；說你不是講佛法，你每一句話，都是經文裡的意義。」煮雲法師他也是一位傳教佈道者，我引為知己，到底是同學多年，彼此成為知交。

當然，在這個期中，雖然我在國父紀念館講了三十年，所有講經的盛況，我們也沒有特別報導，佛法還是沒有走出台灣，仍然只在國內宣揚。不過，因為國父紀念館的關係，當然，台灣的各個大學、監獄、工廠，甚至政府的部會，像外交部、教育部等，我都曾經去講過。這就是說，我把佛教帶入社會各階層裡。

紅館弘講 開國際里程碑

而這三十年弘講期中，最值得記錄的事情，是在一九八八年，霍韜晦找我在香港何文田的法住精舍講《般若心經》，後來又到何文田大會堂講演。有了這次的因緣，就有信徒出面，邀我到油麻地梁顯利社區服務中心去講說，接著又轉往沙田大會堂，這裡的場地比較大，能容納一千多人。

因為回響熱絡，承蒙林耀明、張麗瓊夫婦和李小龍的女友丁珮小姐的熱心，他們極力要貧僧到紅磡香港體育館去講演。紅磡體育

館裡，有二萬多人的座席，在香港，我哪裡可能有這麼多的聽眾？尤其主辦單位策畫還要賣門票，每一張票二十塊港幣。假如說，兩、三萬個聽眾，就能賣到四、五十萬的港幣，大概夠講座的各種開銷了。

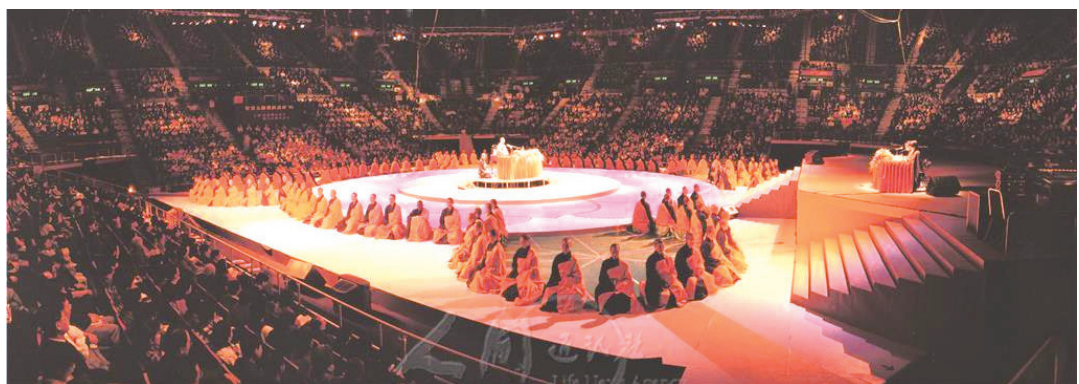
在紅館講演，加入了國父紀念館講經的元素，裡面有表演、有聞法，大家聽了以後，覺得有趣味又能受用，後來就一年一年的講下來，聽說包括大陸地區的民眾都來參與聽講。甚至，有很多民眾不得其門而入，主辦單位還在場外架設大螢幕給他們觀聽。

過去，紅磡體育館是香港一流的演藝人員才能進入表演的場所，現在，貧僧也像電影明星一樣，以一個佛教的身分進去弘講，當然受到很多的排擠壓力。所幸，我們聽眾的次序很好，就這樣，我每年在紅磡香港體育館的三天講座，連續講了二十年，每次講座，信徒也好像過年一樣，熱烈響應，這應該算是我走向國際新的里程碑了。

世界傳播 紅磡助緣最大

在香港的講經傳道，對貧僧弘揚人間佛教的國際化有了很大影響。為什麼呢？

因為我在香港講演結束，已經晚上九、十點鐘，他們回到家後，正是美國的時間、歐洲的時間第二天天亮；香港這許多聽過的信徒回去，就打電話給美國、給歐洲、給澳洲的家人，就說剛才在紅磡體育館，聽了什麼什麼道理。因為這樣的因緣，我後來在世界各地弘化，大家知道有紅磡體育館的傳教盛況，都支持我在當地進行弘法的開展。我何以知道呢？一九九五年，澳洲南天寺要舉行動土奠基典禮，徒眾就互相問會有多少人參加。那是位在卧龍崗的一個市區，但是，距離雪梨市中心也有一、兩個小時的路程，那時候還是一個小荒山。在澳洲，我們無親無友，也沒有幾個信徒，有多少人會來？有人說一百個，有人說會有三百人，在我心裡估計，可能會有五百人以上，但我也不敢說出來。（待續）



▲星雲大師連續二十年在香港紅磡體育館的佛學講座，佛法提升了香港人的信仰與生活。

