



擁有大慈悲、大智慧，也要「敢」：敢說、敢問、敢想、敢寫、敢學習、敢疑惑、敢擔當、敢提起疑情。

人間福報

The 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



惜福之方

文／星雲大師

「福」如稻穀，必須勤勞耕耘，才能結穗豐碩；「福」也如水源，必須珍惜使用，才會充沛豐盈。惜福，就是愛惜自己的福德因緣，宇宙之間，一滴水都有它無窮的功用，都值得我們珍惜，不要隨便浪費自己的福報。惜福的方法有那些呢？以下四點：

第一、隻字必惜，貴之根也。敬字、惜紙是國人傳統的美德，甚至古時候鄉村社區，都會建有「敬字堂」、「惜字亭」，來表達對文字紙張的愛惜珍視，這也是一項特有的歷史文化，為此還受到鄰近如日、韓等國的尊崇。能夠隻字珍惜，從一個字、一句話，開啓智慧、培養人生正確的觀念，這是富貴的根本。

第二、粒米必珍，富之源也。一粒米，經過農夫耕作、工人製造、商人販賣，結合水分、土壤、陽光、空氣等，積集了天地所有因緣、力量，才能成為一粒米，給我們充飢、填飽肚子。所以在叢林裡，以「佛觀一粒米，大如須彌山」，教育大眾養成惜福的美德，精進於道業。懂得珍惜粒米，是累積財富的源頭。

第三、片言必謹，福之基也。所謂「利刀割體瘡猶合，言語傷人吃不消」，「一言足以傷天地之和」，因此，我們出口的隻字片語，都要謹慎三思。說的語言要像陽光，溫暖人們冷卻的心靈，為衆生作光明的指引，也要像淨水，洗除人們心中的煩憂，清涼衆生心中的熱惱，這才是做人處世積福厚德之基。

第四、微命必護，壽之本也。經典說：「長壽者，慈悲中來；短命者，殺生中來。」懂得尊重生命，就是長壽的根本。不僅要愛護有情生命，乃至無情花草也有花草的生命，毛巾有毛巾的生命，一支筆、一組沙發，都有它的生命，都要保護它、珍惜它、延長它的生命，這都是佛教主張的護生觀念。

惜福知足，可以對治人類對物質的過度追求。有惜福心，就會淡泊物欲，自能不見別人的是非、過患。惜福，也是佛教對於「同體共生」的認知，唯有珍惜大自然各種資源，人類才能在地球上開展理想的新世紀；只有了解彼此群我的關係，能生感恩惜福的心，人生會更有意義。以上這四點惜福的方法，值得我們深思實踐。

- 第一、隻字必惜，貴之根也；
- 第二、粒米必珍，富之源也；
- 第三、片言必謹，福之基也；
- 第四、微命必護，壽之本也。



圖／李蕭銳

四友深交

- 1 交一個心意相通的朋友，在你失意時安慰幫助你。
- 2 交一個積極向上的朋友，在你消沉時陪伴鼓勵你。
- 3 交一個為你領路的朋友，在你彷徨時助走過迷霧。
- 4 交一個肯批評你的朋友，在你忘形時提醒你不足。

鏡頭、畫筆 探尋藏經樓真善美

【人間社記者李生鳳高雄報導】佛光山藏經樓於今年新春期間以「歡喜自在」為主題，舉辦「美·藏在鏡頭裡」創作比賽，涵蓋手機微电影、攝影、繪畫等類別，透過鏡頭、畫筆，探尋生活周遭的真善美。日前結合法寶講座，於藏經樓的法寶堂舉辦「慈悲觀音力·人間淨土現」暨「美·藏在鏡頭裡」頒獎典禮。

最佳環境教育 啓迪人心

佛光山藏經樓堂主覺元法師致詞時，特別轉達佛光山開山星雲大師對大家的關心，「大師表示他很好，也很思念各位，向大家問好，祝福與會者歡喜自在」，也代佛光山住持心保和尚、長老對大家問候。此次比賽是藏經樓新春系列活動之一，藉著新春全家來山時，能一遊藏經樓，並將美好的畫面透過鏡頭呈現予有緣人。佛光山的建築、景觀宏偉優美，是最佳的環境教育，可以啓迪人心，令見聞者心生歡喜、使發菩提清淨願。

頒獎典禮結合法寶講座，讓大家除參加頒獎典禮，也得到佛法智慧。所謂的「美·藏在鏡頭裡」，是希望大家藉此「觀照」，增加對美的覺察力，提升對環境的敏銳度，觀照身邊的人事物，讓人生的每一刻都是美的鏡頭，時時歡喜自在。

此次參賽作品獲評審一致肯定，皆為用心製作且有高水準之創作。擔任評審的天暢國際公司董事長古富翔表示，評選標準涵蓋構圖、流暢度、是否完整呈現藏經樓，以及流量、點擊率等，評審稱讚佛光山從宗教跨到多媒體，走在前端且吸引年輕人。

傳遞美與善念 令人動容

評審之一的華影國際影藝公司執行長鄒介中表示，有些作品已經很成熟，可以將想要傳達的內涵精準表達。他鼓勵新手多方嘗試，這次很令人感動的是，部分參賽者在技術上或許不是很純熟，但可以感受到在傳遞美



與善念的用心與努力，令人動容。

屏東縣縣象攝影學會榮譽理事長劉盛興表示，無論成績如何，希望大家保持平常心，透過攝影和佛光山結下善緣，相信會帶給大家許多歡喜。

覺元法師稱讚繪畫類作品，從孩子的畫可以看到他們純真的心；青少年組作品有的涵蓋哲理，讓評審們深感震撼；社會組更是高手雲集，作品富具引人入勝之功。

藏經樓有星雲大師的石刻一筆字和佛教經典，手機微电影第一名得主黃昱鈞，透過影片中小朋友和家人一同參訪，彰顯信仰傳承。作品〈一佛，一光〉為有感佛代表著內心

↑攝影類第1名：董勝安〈歡喜滿人間〉。
圖／佛光山藏經樓提供

，信仰是要靠著很多人使其發光，也和「佛光山」相輝映。

此次頒獎予手機微电影、手機Vlog、攝影、繪畫等類別，包括網路人氣獎等共39個獎項、36名獲獎人，作品在藏經樓相關社群網站平台推出，攝影、繪畫類在法寶堂展出，並結合AR讓大眾有多元體驗。

即日起至12月30日止，獲獎作品於佛光山藏經樓（法寶堂）展出。佛光山藏經樓官網：<https://fgsghama.org/>。



↑佛光山藏經樓舉辦「慈悲觀音力·人間淨土現」暨「美·藏在鏡頭裡」頒獎典禮，佛光山藏經樓堂主覺元法師（左3）為繪畫類頒獎。

市場即景

菜市場老師 廚藝精湛樂分享

文／楊雯茜 圖／資料照片

古人說：「聞道有先後，術業有專攻。」生命中的老師不只存在於學校，連庶民蒼生頻繁流連的菜市場裡，也有老師呢！

因為我本身是職業婦女，以前是婆婆負責三餐，所以採購一事也由她統籌包辦，但婆婆近來日漸年邁且漸漸失智，力有未逮。於是上菜市場、掌中饋等相關大事，就成了我假日的重要學習和挑戰。

在麵食攤前，除了黃麵、陽春麵、粿仔條、麵線外，其他一概長得很相似，趕緊趁老闆娘不忙時，怯生生問起麵食名稱和適合烹調的方法，不然就是問旁邊的太太，大家幾乎都知無不言傾囊相授。真是感謝這些不知名的老師們，我才不需要拿食譜上菜市場。

市場裡更有不知凡幾卧虎藏龍的老師們。當各種時令蔬菜令我茫然駐足時，菜攤小販不管是歐吉桑或歐巴桑，甚至是年輕的老闆、老闆娘，總是侃侃而談，告訴我如何料理黑木耳涼拌小黃瓜、如何用橄欖油煎乾煎瓜、如何處理山茼蒿、如何油炒水蓮……當夏季竹筍紛紛上市，已是阿公阿嬤的老農，無



雲端芸語·每日一思

孤僧

文／永芸

「一鉢千家飯，孤僧萬里遊。」很多人不敢一個人出門，一定要有個「伴」；而我即使在人群中，也常常是「一個人」。從學生時代，就常一個人去海邊，一個人去看電影……所以當我出家之後，這條路上，常是「孤獨的革命」。

不一邊分解竹筍、一邊津津樂道分享如何熬煮竹筍湯，令我不禁似學生般頻頻點頭稱是，美味料理在腦海中縈繞，真想趕緊回家如法炮製一番。

當然也少不了夏日甜品米苔目、仙草和時下風行的白木耳蓮子桃膠，老闆豪奢大方不怕顧客試吃，因為食物彷彿有擋不住的魔力，讓人不知不覺就心甘情願瘦了荷包。

豆腐、豆干、油豆腐、臭豆腐……素食攤位上要什麼有什麼，「美女，今天要些什麼？」「帥哥，今天來得比較早喔！」老闆甜甜吃四方，忙不迭連聲招呼。當你回答不知如何料理時，則瞬間幻化成美食料理老師，不厭其煩地說明，老闆娘在一旁忙著送貨，勤快的女兒忙著秤斤論兩，魁梧的兒子則是忙著搬貨補貨。

至於女人喜歡的衣服飾品、生活小物，舌粲蓮花的衆市場老師，總是插科打諢、唱作俱佳地推銷示範，顧客要無情地挪移腳步，還真需要絕大的勇氣。

另外，市場扒手也是我的另一種老師，提醒我們勿忘形於挑選採購，不只財不露白，更需眼觀四面、耳聽八方，錢財一定要放在連自己都可能忘記的神秘之處。

最近想買嫩薑做料理，拿起如手般寬大的嫩薑準備購買時，耳際突然飄來一句小聲的提醒：「這個太老了！」原來，是一位面善的大叔好心提醒我。我衷心感謝，這些人生歷練豐富的菜市場老師！

我一個人去哈佛燕京學社短期研修；一個人去南加大做訪問學者；一個人去北京語言大學讀書，都是在中年以後。

而真正的「壯遊」，則是卸下《人間福報》重任，一個人去印度、拉達克、喀什米爾的參學；一個人去洛陽「客居」，重走北魏·楊炫之《洛陽伽藍記》的古寺尋訪……

我不怕一個人，因為一路自會有善因好緣；我怕的是一堆人圍繞，你卻還是「孤獨」的行者……

「雲水僧」，處處無家處處家。這天地，來的時候是一個人，走時還是一個人呀！