



人間佛教是釋迦牟尼佛一脈相傳的教法，是一種積極奉獻人生的大乘佛教，既鼓勵人們發財致富，造福社會民生，又勸人積德行善，慈悲寬容。

星雲大師/Venerable Master Hsing Yun

# 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

## 幸福之門

文/星雲大師

人活在世間，總希望過幸福、快樂的日子，有的人認為擁有錢財就是幸福，但是有錢卻要擔心被偷、被搶；有的人認為權勢就是幸福，但是權勢往往使人道德墮落；有的人認為長壽就是幸福，但是身體衰弱，生活又有什麼樂趣？如何進入「幸福之門」？有四點建議：

**第一、對人要有感恩的美德：**俗諺說：「喂水，莫忘掬水井人。」人不能離開團體而存在，舉凡穿衣、吃飯都需要仰賴他人織布、種植、加工、烹飪，無時無刻不之於別人成就的因緣，因此要心懷感恩。有感恩心的人，才是富有之人；懂得感恩的人，才能體會別人付出的辛苦；懂得感恩的人，才知道感恩圖報；一個懂得感恩的人，也必定是個幸福快樂的人。

**第二、對事要有忍辱的美德：**俗諺說：「忍忍忍，百忍成金；氣氣氣，一氣成恨。」人和人之間總有共事的時候，處理紛雜的人、事中，最重要的就是有忍的美德。「忍」不是懦弱，而是力量，小事不能忍則能釀成大禍。所以，不計較小事，才能減少心靈的負擔；不聽人閒話，才能遠離不必要的爭端。有忍辱的美德，必定能幸福快樂。

**第三、對物要有滿足的美德：**人的生活離不開物質所需，出遠門以車代步，飢餓需補充飲食，然而物質有限，欲望卻是無窮，只有心懷滿足，才能享受現前擁有的幸福。法國阿爾艾爾說：「幸福的真正名字是『滿足』。」知足的人，雖然日子過得貧窮，但是內心卻擁有滿足的喜悅；不知足的人，雖然生活富裕，內心卻一貧如洗。

**第四、對己要有懺悔的美德：**為人要常懷懺悔心，《萬善同歸集》裡說：「諸福中，懺悔為最，除大障故，獲大善故。」懺悔讓人有重生的力量，如陳年的污垢，於一朝洗滌清淨；如密布的烏雲消失，展露和煦的日光。懺悔才能改過，懺悔才能清淨，懺悔才能進步，因此，為人要有懺悔的美德。

每一個人都可以為自己帶來幸福，也唯有自己才能給自己幸福。能做到以上四點，幸福不在遙遠的那一方，就在每一個當下。

- 第一、對人要有感恩的美德；
- 第二、對事要有忍辱的美德；
- 第三、對物要有滿足的美德；
- 第四、對己要有懺悔的美德。



圖/李蕭銳

# 人間佛教聯合總會 疫中安定人心



【人間社記者胡巧鵝新北報導】中華人間佛教聯合總會，日前於佛光山金光明寺舉辦2020年第5屆人間佛教發展研討會暨會員大會，在會員大會中提案討論，並研討會以「佛教管理面面觀」進行專題探討，共300人參與。

中華人間佛教聯合總會輪值主席慈容法師表示，感謝大家來參加人間佛教聯合總會，大家在各地從事弘法事業，承擔如來家業，並藉此會議來探討、學習，提升佛教的興隆，帶給社會平安與幸福。佛陀的教法智慧給社會帶來祥和，大家要秉持「人間佛教靠我」的精神，發揮弘法能量帶給眾生幸福。

### 普查機制 促進交流

中華人間佛教聯合總會秘書長覺培法師為

工作與決議案執行報告，同時說明執行成果。此次共有八項提案，包括提供服務處做為交流之處所，成立普查機制、促進交流，持續為眾生消除災厄、誦經祈福安定社會淨化人心、舉辦「禮讚佛陀音樂祈福會」等。慈容法師一一給建議，並鼓勵大家要互相包容提醒，普查工作有助於了解彼此，具聯繫的效果。

佛光山常務副住持慧傳法師表示，這次疫情雖然嚴重，但各教團的推動，讓台灣成為防疫的模範生，大家靠佛力加持實際運作，而佛光山2月起就推動一連串修持活動安定人心，包括發起誦持2500萬部《心經》與佛光山開山星雲大師〈為新型肺炎疫情向觀世音菩薩祈願文〉總回向，透過現場直播，讓全球信眾得以同步線上修持；國際佛光會發

起「禪淨共修祈福法會」，超過11萬人線上修持；推廣以合掌代替握手、捐贈口罩及提倡科技弘法等。

中華人間佛教聯合總會主席淨耀法師表示，日前結合新北市政府舉辦法會，有3000多僧信二眾參加，密集持誦《藥師經》為世界祝禱，祝所有眾生健康喜樂。疫情期間也捐贈護目鏡、防護衣、額溫槍等物資，協助防範疫情擴散。

### 僧信二眾 齊心精進

中華人間佛教聯合總會主席黃書瑋亦說，年初知道澳洲大火，也舉辦法會持誦《藥師經》，殊勝法會讓火終於熄滅，同時推動捐贈醫護人員口罩，防護衣和便當給醫護人員，近期龍山寺舉辦肝癌的篩檢，做為關懷社

中華人間佛教聯合總會會員大會於金光明寺舉行，大眾歡喜合影。

圖/人間社記者吳新傳

會的示範。

臨時動議，佛光山贈《佛光大藏經·聲聞藏》給有佛學院的團體會員。佛光山文化院院長依空法師表示，《佛光大藏經》有幾個特點，包含歸類同質性的經藏、用新式的標點符號及分段，字體放大等方便現代人閱讀。此外，常務理事張亞中及多個教團都提供新書與眾結緣。

大會進入尾聲，大家把握時間踴躍發言，許多僧團亦表示，在疫情期間不斷擴大發願持咒、辦法會，祈求疫情早日平息，社會祥和幸福。

## 釋迦牟尼佛傳

### 最後的弟子及遺教

文/星雲大師

阿難！你們應當常常思慕佛陀的生處，佛陀的悟處，佛陀的說法處，佛陀的涅槃處。要緊的是身常行慈，口常行慈，意常行慈，別的不用掛心。現在不要悲傷，趕快去娑羅雙樹間為我敷座設床。」

佛陀的話，聽得阿難和大家更感動！更傷心！

佛陀在娑羅雙樹間，左近有五百力士聽說佛陀將要進入涅槃，大家都來向佛陀頂禮。這以後，又有一個外道須跋陀羅，年齡已一百餘歲，在外道中是很有學識道德的長者，然未聞正法，始終沒有開悟。

這一天聽說大覺佛陀要在這裡涅槃，想到慧燈將要熄滅，法船將要沉沒，他不得不帶著勇氣匆匆的前來向佛陀請教，以打破他胸中一向的疑團。

須跋陀羅到達娑羅雙樹，穿過重重跪在地下皈依佛陀的人，正當阿難侍奉著佛陀，阿難一見來者是外道，怕他是來和佛陀辯論，趕快向前阻攔道：「請你不要再來打擾佛陀，佛陀今夜將要涅槃。」

須跋陀羅向阿難尊者要求道：「正是因為聽說佛陀將要涅槃我才來的。我此時已感覺到佛世難遇，正法難聞，請你幫忙，我心中有個疑團一定要佛陀才能解決！」

這時候，阿難是再三的辭謝，須跋陀羅是再三的請求。大悲的佛陀，不捨眾生，聽到求道者的聲音，即喊阿難道：「阿難！他不是來和我論戰的，他是須跋陀羅，是我最後的弟子。讓我去除他的疑惑，讓他來和我見面。」

阿難沒有辦法，只得帶須跋陀羅引見佛陀，須跋陀羅很歡喜地問道：「佛陀！世間上所有的沙門、婆羅門、六師外道，都說自己是一切智人，又說除他以外，其他的宗教都是邪宗邪教。自己所行的是解脫大道，別人都是錯入歧途。這樣互相非難，這正邪究竟如何分別呢？是非究竟以什麼為標準呢？我們究竟應該如何才能得到解脫呢？」

佛陀歡喜微笑著回答道：「須跋陀羅！你



佛陀將入涅槃時，外道須跋陀羅向佛陀請教，以打破他胸中一向的疑團後，成為佛陀最後的弟子。圖/資料照片

問得很好，我很高興為你解答，世間上無論哪一個修行者，如果他不知道諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜的三法印，他就不能認識諸法的根本；他如果不修學正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定的八聖道，他就不是真正的修道者，就不能獲得自在和解脫。

須跋陀羅！世間上誰的法中有三法印和八聖道呢？我以真實的話告訴你，唯有佛陀的法中才有八聖道，唯有佛陀的教法中才有真正解脫的沙門，唯有佛陀才是一切智人。

須跋陀羅！觀察外道的教法，他們不依三法印，沒有八聖道，當然就沒有解脫的修道者。雖然他們說有，那不過都是妄言。

須跋陀羅！我八十年前四月初八日降生在王宮，後來受教育時也曾被六師外道所迷。我十九歲的那年二月初八日出家，三十一歲的那年二月初八日在菩提樹下成道，今天是八十歲的二月十五日，我於午夜在此娑羅雙樹間涅槃。

須跋陀羅！從我成道的時候起，這個世間上才有真正的沙門；我涅槃後，留正法於人間，信仰的人定能獲得解脫，佛陀才真正是一切智慧之源。

須跋陀羅聽聞佛陀的真理之音，心中的迷霧頓時開朗，當即證得阿羅漢果，他頂禮佛陀的聖顏，發願作佛陀住世最後的弟子，並就在佛陀身旁先入涅槃，大家見了都很感動。佛陀以吉祥臥的姿勢臥在娑羅雙樹間的床上，很多的弟子圍繞在佛陀的四周，大家都是指鼻抹淚。這時，風息林靜，鳥獸沒有鳴聲，樹木之皮流出水滴，百花都萎謝凋零。整個的世間都現出寂寞蕭條的現象。

(待續)

### 樂活西點

## 清爽檸檬派 輕鬆做

文與圖/張睿杰 料理示範/施麗卿

**派皮材料：**低筋麵粉90公克、安佳奶油50公克、糖粉25公克、蛋液15公克、杏仁粉20公克。

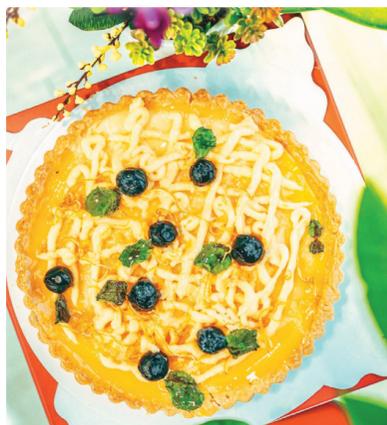
**內餡材料：**安佳奶油120公克、蛋液135公克、糖粉120公克、檸檬汁100公克、白巧克力25公克。

### 派皮作法：

1. 安佳奶油放軟切成丁狀。
2. 蛋液加入糖粉拌勻。
3. 麵粉加入丁狀奶油，用兩手搓成粗粒狀後，分次加入2.刮板壓成糰狀後放冰箱冷藏3~4小時。
4. 冷藏後麵糰擀成圓形放入派盤整形後，用叉子戳洞（散發水汽）再放入冷藏20分後，放入烤箱用180°C上下火烤15分。

### 內餡作法：

1. 蛋液加糖粉拌勻備用。



2. 檸檬汁放鍋中用小火煮到冒泡。
3. 將蛋液1.慢慢加入2.中，邊倒邊攪拌；煮成濃稠狀後過濾加入奶油及白巧克力拌勻。
4. 將過濾後內餡3.倒回烤好的派皮上面，放入冷藏即可。

小叮嚀：不想太酸，可將檸檬汁榨改成70公克左右。

### 一方天地

## 茶館二三事

文/知春 圖/資料照片

因為太愛喝茶了，大學畢業後決定不務正業，選擇茶藝館做為踏入社會的第一份工作。這間仿江南蘇州庭園造景的茶館，有小橋流水、瀑布飛泉，楊柳青青垂映水中，錦鯉自在悠遊，叢叢竹林當圍籬，再加上一池荷花，人在園裡工作，盡享四季美景變化，頗有「採菊東籬下，悠然見南山」之寫意。

然而，當興趣成為一成不變的工作，再多的喜愛、再美的景致，也喚不回初見時的悸



動。於是我開始沒事找事做，「無中生有」起來。

葡萄皮、甜菜根手染胚布，做成抱枕、窗簾、杯墊，茶友看了也想回家如法炮製；白色燈籠畫上朵朵荷花、幾片葉子，晚上燈一亮招來飛蛾數隻；破掉的小壺用麻繩串成風鈴掛在簷下，風中搖曳叮叮咚咚；空的茶罐用紅紙一糊，做成大大小小的鞭炮；陶製大水缸綁上一圈紅布，再寫個「福」字貼上，插上一把銀梳，迴廊一角就有了故事……園裡處處可見我的神來一筆。

當心情低落，無法面對客人強顏歡笑，我拿著剪子修整竹林，舉鋤刀割除雨後瘋長的雜草，持大網撈起池裡的落葉，再種一排日日春招蜂引蝶。木棉飛絮、蟬聲唧唧的日子，負面情緒在身體勞動中，隨著臉上奔流的汗水被風拭去，洗把臉、喝上一杯好茶，回過頭來，好心情油然而生。

我在茶館裡仿效古人晴耕雨讀，遙想「寒夜客來茶當酒，竹爐湯沸火初紅」的詩意，同事像家人、客人像朋友，在悠揚的絲竹樂聲中，尋回對茶的初心！

**VEGE PLAN 蔬食A計劃**

- 零碳排 (Zero Emission)
- 抑制暖化 (Combat Climate Change)
- 平衡生態 (Use & respect biodiversity & ecosystems)
- 保護環境 (Sustainable consumption & production)
- 愛護生命 (Ethical treatment of animals)

立即聯署

國際佛光會