



一個無慚無愧、恬不知恥的人，往往因為道德良知被貪心物欲所淹沒，被瞋恨嫉妒所蒙蔽，因此無惡不作，自然就失去人格。

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

小錯成大過

文/星雲大師

許多人、事、物看起來小而不不起眼，卻往往有不可限量的未來。例如：小砂石混水泥，可以建高樓大廈；小土沉積河床，可以讓流水淤塞；小小的一句話，足以影響一國之興衰；一文小小的布施，能濟人燃眉之急。《關尹子》曰：「勿輕小事，小隙沉舟；勿輕小物，小蟲壽身。」所以小錯不可忽視。「小錯成大過」有四種：

第一、一念之差險象叢生：常言「一失足成千古恨」，棋錯一步，全盤皆輸。只要一念不正，後面可能步步險象環生。疆場上一念之差，判斷錯誤，千古名將，也會令全軍覆沒，喪國辱命。如歐陽修說：「夫禍患常積於忽微，而智勇則多困於所溺。」一念雖小不可忽視，一念嫉妒害人，可能毀了自己和他人的一生；一念反省自心，清淨自性就昇華了。人之一念，影響甚大。

第二、一石之傾百城危及：過去中央集權，一人犯上，會累及全家，甚至誅連九族。上官儀得罪武則天、明朝胡惟庸叛國，都導致滿門抄斬的結局。有道是一人為官，全家有福；一人失道，全家非難。行動之前，最好思量再思量，避免讓千里之堤，潰於蟻穴；萬里之牆，毀於一石。

第三、一火燎原池魚遭殃：城門失火，殃及池魚；星星之火，可以燎原；小小菸蒂，足以造成森林大火；小小走火，足以毀滅整排房子，多少救火英雄，都因此犧牲了。修行也是一樣，如古德說：「佛前多劫供養，所積廣大福德緣，一念瞋心才興起，盡焚彼福成灰燼。」修行應該修之於心，心中常存慈悲之念；誠之在顯，不令瞋火燒毀諸多功德。

第四、一言爭鋒百口交謫：許多人常因好辯爭鋒頭，弄得臉紅脖子粗，殊不知「是非以不辯為明」。所謂「是非只因多開口，煩惱皆因強出頭」，《雜寶藏經》亦云：「得勝增長怨，負則益憂苦，不諍勝負者，其樂最第一。」因此，人際之間的語言交談不能不留心。

小小一個邪念，可以毀掉一切，但小小因緣，也可聚成豐功偉業。眼睛很小，可以看遍世界；鼻孔很小，卻嗅著虛空的氣息；每一個小小細胞，都助長了生命的生存。積小善成大德，累小惡成大過。「小錯成大過」，這四點不可不慎。

- 第一、一念之差險象叢生，
- 第二、一石之傾百城危及，
- 第三、一火燎原池魚遭殃，
- 第四、一言爭鋒百口交謫。



圖/李蕭純

生活妙用

文/星雲大師

人生力求多采多姿，但什麼是有義意的生活態度？

- 忙**，是忘掉煩惱最好的方法；
- 閒**，是衍生憂慮最快的途徑；
- 喜**，是增加情趣最美的甘霖；
- 怒**，是醜化心靈最猛的毒藥。

佛光會30影像 展示全球影響力



◀「佛光會30·奮起飛揚」影像展環型的展場，呈現星雲大師希望凡事圓融、圓滿的意向。國際佛光會中華總會秘書長覺培法師親自導覽，分享佛光會30年的感人故事。

圖/人間社記者吳新傳



↑國際佛光會中華總會秘書長覺培法師（右起）、佛光山台北道場住持滿謙法師、國際佛光會中華總會副會長趙翠慧、國父紀念館副館長楊同慧、國際佛光會中華總會監事長潘維剛，均出席開幕活動。

圖/人間社記者吳新傳

【記者曹麗蕙台北報導】踏入「佛光會30·奮起飛揚」影像展中，繞著環型設計的展場，一幅幅珍貴歷史畫面映入眼簾：1991年成立中華佛光協會、1998年恭迎佛牙舍利、2009年首次在凱道慶祝「國定佛誕節暨母親節大會」、2014年跨宗教舉行「高雄731氣爆暨澎湖723空難事件全國宗教界追思祈福大會」等，每一幅影像訴說佛光會重要紀事，更定格了佛光人在世界各地努力奉獻的身影。

今年是國際佛光會中華總會創會30周年，「佛光會30·奮起飛揚」影像展日前在台北國父紀念館二樓文華軒及文化藝廊登場。

環型展場 圓融意向

「1991年2月3日，全台最大的人民團體——中華佛光協會（國際佛光會中華總會）成立，當時台灣才解嚴沒多久，創會會長佛光山開山星雲大師認為佛教應該走出寺院，走入人間、關懷人群、帶動更多在家居士，一起攜手為淨化人心而努力。」國際佛光會中華總會秘書長覺培法師娓娓道來佛光會的緣起。

翌年國際佛光會世界總會在美國洛杉磯成

立，至今在全球80多國家地區逾1000個分會、300百萬名會員；覺培法師表示，佛光會是一個匯聚善念的平台，當中有太多故事，希望透過影像展，讓更多人認識佛光會30年來如何在社會上默默耕耘、創造美好。

他分享，這次展覽設計是以「有您真好」做為貫穿，環型的展場，呈現星雲大師希望凡事圓融、圓滿的意向，當中的圓柱更展示出歷屆世界大會的主題，每個主題都是重要的思想觀念、引領佛光人努力的目標。

開幕式上，國父紀念館副館長楊同慧表示，國父紀念館與佛光會結緣很深，不僅1991年2月3日，佛光會在國父紀念館舉行成立大會、大師的佛學講座也在大會堂舉辦，尤其大師還致贈國父紀念館三幅墨寶，已成館方典藏，她希望館方和佛光會能再結緣下個30年。

國際佛光會中華總會副會長趙翠慧更感性分享，佛光會會員秉持星雲大師三好四給的教導付出奉獻，「佛光會是『給』出來的，每人都分彼此，共同努力不居功，才有這麼輝煌的成果。」回顧這30年，她對佛光人的犧牲奉獻感到特別感動、感恩，直說：「謝謝，有您們真好！」

國際佛光會中華總會監事長潘維剛則分享，佛光人就像是一家人，共同追隨大師腳步，讓佛光普照三千界，法水長流五大洲，「佛光會30年，更要奮起飛揚，因佛光人並非消極的，而是積極向上、努力不懈的」，她盼透過展覽，能讓大家「更發心發願護持佛光會，讓佛光會更發揚壯大。」

佛教靠我 捨我其誰

佛光山台北道場住持滿謙法師特地出席開幕式；他表示，國際佛光會是聯合國NGO成員，這麼多年來，無論在美國紐約、法國巴黎、瑞士日內瓦、奧地利維也納等聯合國機構都有佛光人參與推動文化、教育、慈善的種種事務。「如果佛陀是弘法古印度，星雲大師就是把佛法弘揚到五大洲。」也因為大師，讓全球百萬佛光人如同大江般，一起推動人間佛教巨流；他期許30年而立的佛光會，繼續發揮大師「佛教靠我，捨我其誰」的精神。

除了「佛光會30·奮起飛揚」影像展，系列活動包括「佛光會30·音樂饗宴」、「佛光會30周年·奮起飛揚」話說佛光會暨第二屆三好微電影國際創作競賽也接力舉行。

禪居食堂

香氣濃郁南瓜糕

文與圖/張穎容 料理示範/妙具

口感綿密、香甜的南瓜，料理方式相當多元，不但煎、煮、炒、炸都沒問題外，還可甜可鹹。「禪居食堂」曾分享過蘿蔔糕、芋頭糕等糕點食譜，這次將食材更換成南瓜，其餘作法比照辦理，就端出新料理「南瓜糕」，味道不僅相當濃郁，吃起來口感也十分軟嫩Q彈。

南瓜在食物分類中屬於全穀雜糧類而非蔬菜類，低糖、低熱量的特性可以取代主食食用，且南瓜從內到外都有營養價值，是美國癌症研究所挑選15種防癌食物之一，堪稱超級食物。

南瓜擁有極豐富的膳食纖維、維生素A、E、β胡蘿蔔素，以及礦物質鈉、鉀、鈣、鎂等。β胡蘿蔔素是很好的抗氧化的營養素，有護心、護眼，增強黏膜及皮膚的健康與抵抗力等功能，適量吃對人體有助益。

根據台灣癌症基金會資料，南瓜的纖維可幫助腸道多餘的糖排出體外，且吃南瓜易有飽足感，對糖尿病患者尤佳；鉍是構成紅血



球的重要成分之一，鉍則可維持紅血球的成熟，因此民間有「南瓜補血」一說。

食材：

南瓜1顆、在來米粉4杯、水5~6杯、鹽4小匙、醬油膏2小匙、胡椒粉適量、油1大匙、蓮藕粉4大匙。

作法：

1. 南瓜用開水浸泡5分鐘，待表皮軟化後去皮、去籽，用刨刀刨成絲；電子鍋加1~2杯水，倒入南瓜絲並選擇快煮，中間需開蓋翻攪一下。
2. 將在來米粉加4杯水調成米漿，加入調味料後直接將煮熟的南瓜絲倒入調勻。
3. 調勻後的米漿會成稠狀，直接倒入電子鍋選擇蛋糕鍵，等時間到放涼取出、切塊即可食用。

愛無止息

外公的竹園

文/陳青田

每年綠竹筍收成的季節過後，內心總是無限感慨。因父親好賭，50多年前，外公擔憂母親要養育九個小孩，衣食匱乏，特意從五股移植了綠竹筍，讓我們可以賣筍來貼補家用。不過母親憑藉堅毅的意志脫貧，並沒有讓我們以賣筍為生。

時隔50多年，這片竹園早已盤根錯節，難以維護。我曾詢問專家，他們說，必須用挖土機鏟除老根，才能維護筍的品質。我據此向96歲的母親回報，她卻一口回絕了。

退休後，與四哥上山挖竹筍，談論起當年母親不肯用挖土機刨除老根的事。四哥表示，這片竹園是外公給母親的禮物，母親怎麼捨得鏟除它呢？經四哥這麼一說，想起當年外公告訴我：「無錢註冊，賣筍就會使（可以）。」那情景至今難忘。

我終於明白，母親不是冥頑不靈，而是想留存外公對我們的愛啊！

施比受更有福

穿梭街頭救危難 花樣年華更富足

文/呂慧齡 圖/洪昭賢

寒風冷冽，夜雨悄然，令人驚悸的鳴笛，伴隨救護車急駛而過的引擎聲，劃破了拂曉時分的一片寧靜。藏身在溫暖被窩裡半夢半醒的我，不禁由衷地感謝救護人員犧牲奉獻的辛勞，也祝福傷患者能夠度過危難，平安健康。

腦海中浮現數年前的記憶，女兒鄭重地向我解釋，過去半年來假日經常不在家的原因，以及未來的假日也將經常不在家。

正值青春芳華的她，曾經細細琢磨《佛光榮根譚》：「每一個人都是自我生命的藝術家，可以彩繪自己的人生世界；每一個人都是自我生命的工程師，可以塑造自我的美好形象。」以此與自己的心靈對話，產生共鳴，並感受到漸漸的啟示與鼓舞，激發了生命的活力。

已是職場上佼佼者的她，體會到與人為善的付出，是一種豐富自己人生的助力，想利用假日做些有意義的事。毅然突破悠閒的舒適圈，接受擔任救護車隨車義工的學長推薦，啓程生命中外另一個學習之路。

女兒表情認真地述說，自己的命運，應該要由自己去主導。坐而言，不如起而行；心動，不如馬上行動。

一種不自我設限的幹勁，讓靈慧的她半年來孜孜不懈，接受跨領域的專業培訓，不但強調理論與實踐要解行並重，更要通過應變能力、實務操作的嚴格考核。

「精進，可以無事不成。」十足的信心與擔當的勇氣，隨著歷練累積的純熟技能與果決判斷的智慧，終於隨願所成，考試取得救護車隨車義工的證照。

擔任隨車義工須事先選擇自己方便的時間排班，從旁協助正職救護車的救護人員達成

施比受更有福

穿梭街頭救危難 花樣年華更富足

文/呂慧齡 圖/洪昭賢

任務。女兒一語道出了赤子之心，感覺自己就像電影中西裝筆挺的男子，聽聞不平之事，倏然化身成伸張正義的超人；更像聞聲救苦的觀世音菩薩，總是側身半坐，右腳踏地，以方便隨時千處祈求千處應。

輪到女兒當班時，脫下飄逸的長裙，換上幹練的制服，在119電話旁嚴陣以待。當119的求救電話響起，迅速機靈地問清楚人事地點等，即刻通報並隨著救護車出動救援。

由於經常面對事故中血淋淋的殘酷，也看盡在生死十字路口拉鋸磨擦的痛楚，女兒深刻體會生命如薄冰朝露，因而更懂得把握當下，建立積極豁達的人生觀。隨著時日的推移，女兒擔任救護車隨車義工已有數年。

她神色自若地說，承擔救護的責任，是一種窮盡渾身解數，忙中不覺忙的體驗。在一次又一次艱辛的救護中，從未曾動搖以「將心比心、感同身受」的胸襟，傳遞對傷患關懷的初心。始終熱忱地綻放心燈，似暗夜光芒萬丈的燈塔，付出生命的真情善意，為不幸的人做緊急處置，讓傷病程度降至最低。

在佛化家庭的薰習下，女兒在救護時會默念「阿彌陀佛」回向給傷患者，為他們祈禱，將廣結善因緣發揮得淋漓盡致。

女兒經常提到，「一念起，天涯咫尺；一念滅，咫尺天涯。」更慶幸自己當初願意接受改造，才能創造如今寬廣的人生境界。

