



拜佛、念佛是善美的薰習。看著佛菩薩的慈眉善目，念著佛菩薩清淨的聖名，就像明礬一般，能夠潔淨我們內心的雜質。

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

五種接受

文／星雲大師

佛光山每年都會為在家信徒傳授「五戒」，五戒是「不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒」。此外，有五種接受和受五戒一樣，對大家也很有幫助。這「五種接受」是：

第一、接受發心的利益：「發心」二字很微妙，心如田地，要開發才能種植，成長五穀；平地起高樓、海埔新生地都是靠開發而有的。所以，只要肯發心，則無事不辦。比如發心吃飯，飯一定吃得飽；發心睡覺，覺一定睡得很香甜；發心寫文章，文章必能載道；發心做事，事情一定會圓滿。發心有很大的利益，猶如內心有許多的寶藏，只要發心便能開採出。

第二、接受感動的修行：佛教裡有參禪、念佛、誦經等各種修行方法。「感動」也是一種修行，感動的修行，不局限任何時間、空間、對象。能常常感受周遭的人所作的好事、所說的好話、所顯現的善心好意，就是修行。甚至自己也要有可以讓別人感動的事情；人我之間常有一些感動，就是美好的修行世界了。

第三、接受忍耐的力量：忍，不是罵不還口，打不還手。忍是認識，對一件事情的前因後果、是非得失，都能認識清楚；忍是接受，不論是好的壞的，都能擔當。所以，忍是智慧、力量、負責，忍能化解、處理任何事。好像石灰一生的寫照：「千錘百鍊出深山，烈火焚燒莫等閒，粉身碎骨都無怨，留得清白在人間。」能接受這樣的觀念，在做入處事的時候，增加一些忍耐，我們的生活必定會很快樂、很愜意。

第四、接受歡喜的禪心：禪心是一種不思善、不思惡、無分別，而自然流露的喜悅。如果能在生活中培養歡喜心，無論任何情境，任何艱難，都能喜接受，就會有禪心；有了歡喜的禪心，人生就很有價值了。

第五、接受結緣的習慣：跟別人微笑點頭、說一句好話、給別人一些方便，這些小小的結緣，不只帶給對方歡喜和溫暖，也是讓自己種下布施的福田。平時養成結緣的習慣，即是自利利他的菩薩行了。

如同受戒的「五種接受」是：

- 第一、接受發心的利益，
- 第二、接受感動的修行，
- 第三、接受忍耐的力量，
- 第四、接受歡喜的禪心。
- 第五、接受結緣的習慣。



圖／李肅銳

澳洲佛光人抄經 與佛相遇《心經》



↑佛光山澳紐總住持滿可法師帶領護法信徒及全體「三日禪」學員，在大雄寶殿進行抄經。

圖／人間社記者趙聞喧

↑南天講堂監寺覺五法師帶領護法信徒，以虔誠心在祥和氣氛下與佛相遇在經文中。

圖／南天講堂提供

【人間社記者文慧卧龍崗報導】慶祝佛光山開山55周年慶，佛光山南天寺暨雪梨各道場，5月15及16日參與「佛光山開山55年・全球同步抄經修持」活動，近300人歡喜響應抄經，共襄盛事。

佛光山澳紐總住持滿可法師帶領護法信徒及「三日禪」學員，在南天寺大雄寶殿抄經修持，經本準備中文、英文版《心經》，方便與會者深入經藏。大眾專心聆聽佛光山開山星雲大師、佛光山住持心保和向的開示後，在舒緩平靜的〈三寶頌〉背景音樂，大家正身端坐，以恭敬心專注投入在筆墨中。

不分年齡 齊心回向

去年在南天寺受持五戒的7歲小菩薩劉珈

亦，在母親陪同下一起抄經修持。參與三日禪的35位學員，統一穿著灰色禪修服，全程歡喜參與。他們感到非常幸運，能與全球佛光人歡慶佛光日，有些人雖然不懂中文，仍嘗試以毛筆抄寫《心經》。

南天講堂監寺覺五法師帶領護法信徒、中華學校學生及西區佛光童軍，以虔誠心在祥和氣氛下與佛相遇在經文中。南雪梨佛光緣監寺妙堯法師帶領僧信二眾共同精進，老菩薩葉壽忠即使視力不佳，堅持拿著放大鏡一筆一勾圓滿任務；佛光幼童軍Victoria感恩抄經因緣，將功德回向世界和平；新加入佛光會的Joey，她享受道場的寧靜氣氛下抄經。

北雪梨佛光緣大眾則是在監寺如儀法師引導下，佛光人、青年團、童軍團共同專注抄

經，其中有好幾個家庭總動員參與，他們希望讓孩子種下菩提善根，並將功德回向疫情，祈願疫情早日結束，社會回復正常生活。

同慶佛誕 培植善根

澳洲林菲爾德省（Lindfield）童軍團得知北雪梨佛光緣舉辦佛誕節活動，隨即安排參訪，觀賞《佛陀的一生》影片、浴佛、折紙蓮花，共同抄寫〈佛光四句偈〉。童軍團帶領者表示，抄四句偈能讓小童軍的心安靜下來，對他們是種很好的體驗。許多人抄完一張後，紛紛要求「續張」，最後大小朋友帶著蓮花及法語滿載而歸。

滿可法師在最後恭讀星雲大師〈為抄經聞法者祈願文〉，祈願大眾都能實踐佛陀教義

、奉行佛陀教誨，透過抄經修持淨化人心，美化社會。

Donal Brady及Dasha Brailko夫婦參與南天寺三日禪，2人都很喜歡禪修與抄經活動。禪修幫助Donal Brady減壓，早課讓他感受到寺院的清淨與祥和，在塗鴉禪觀注呼吸，提起正念；身為心理治療師的Dasha Brailko指出，疫情期間她為很多民衆提供心理輔導與治療，「三日禪」讓她回復身心靈的健康與平衡。

國際佛光會雪梨協會督導黃勁鋒與同修李淑涓，在抄經當下，感受到大師與長老當初開山的辛勞，「感恩大師在海外建設道場，讓我們可以在正信環境下學佛與行佛，將抄經功德回向，祈願佛法長存人間」。

沉默是金

念佛改善人際，讓我人見人愛！

文／蔡田

我算是心地善良的好人，但個性太過急躁，有話常藏不住，往往熱心過頭，增添友人們許多麻煩。一直想改變這個不良的習性，卻始終事與願違，直到我用念佛取代叨念，情況才完全改觀。

話多、喜愛提供意見，是我的特點；但是過於熱心的情況下，有時反而會幫倒忙，自己也成了叨叨絮絮的碎念老人，不但易遭人嫌棄，自己也很不開心。所以今年過年時，我就許願：從今爾後，自己要慢一點、笨一點，盡可能多聽少說，最好是笑而不答。

雖然許下新年心願，但「江山易改，本性難移」，剛開始，我還是很難改變話多、話急、愛搶話的本性。直到有一天，突然天外飛來一個念頭，我何不把走路念佛的習慣，用在跟人相處和交談上？

從此，與人相處交談時，我就暗自默念「阿彌陀佛」，或是「南無大慈大悲觀世音菩薩」。說來也神奇，自那時起，我不再多話也不再搶話，許多朋友對於我的轉變嘖嘖稱奇，我也十分滿意這樣的改變。

《妙法蓮華經觀世音菩薩普門品》經文裡說：「若有衆生多於淫欲，常念恭敬觀世音菩薩，便得離欲；若多瞋恚，常念恭敬觀世音菩薩，便得離瞋；若多愚痴，常念恭敬觀世音菩薩，便得離痴。」我應該算是最佳的例證，用念佛號改變自己的愚痴和不良習性，成了人人喜愛的傾聽者，而不再是叨叨不絕雞婆又碎念的人。

學佛的人常說「有佛法就有辦法」，念佛真的是一個好辦法！我用念佛克服了多年來的缺點，不但減少說話，也改變了急躁的個性，人緣因此加分，真是棒極了！

城市散步

甩手運動

文／綠喵

雙手上下來回擺起、盪下。

他吸引我聚焦的動作在於雙手向上盪起時，左右手平舉的不等高。左手像個充滿元氣的運動員，正衝刺練習折返跑；右手卻彷彿是個戰鬥失利的敗將，正面臨爬坡無力而氣喘吁吁，艱難地跟隨左手的步伐，忽上忽下。再看他的右腳雖企圖擺正，腳尖卻不合群地朝外歪斜出去。整個右側比左邊彎下，傾斜。我想，他大概曾經中風過吧。

看他費力地來回擺動著雙手，雖始終遠遠

看他，猶可感受到豆大汗珠如雨後春筍地冒起，在他的額頭上爭地盤。他艱辛擺划手臂的舉止讓我想像，是哪個平常的一天，起床後或許一個暈眩，或許一陣頭痛無力，讓「中風」這隱形殺手得逞，以至於後半輩子的半身不遂、行動不便。想到這兒，心裡也隨他雙手的起伏，為之盪起一陣酸澀……

然而，轉念又想，這也屬難得。比起同樣是面對病痛，有些人乾脆棄械投降；成天躺在床上癱軟著身軀，放任心靈荒蕪、萎縮，唉聲嘆息，就連呼出的空氣都是酸的，平白浪費復健的黃金期。他能選擇勇於面對眼前的缺陷及困難，克服障礙，使自己更邁向健康就是一件不容易的事。

不管生命呈現何種面貌，之於能勇敢、珍惜者，都值得我們尊敬，不是嗎？

禪居食堂

豆包捲營養滿分 補蛋白質防骨鬆

文與圖／張穎容 料理示範／妙具

豆類是蛋白質的來源之一，豆皮由豆漿表面凝結而成，濃縮各種營養素，比豆腐、豆漿更加營養，位居「豆腐界」蛋白質含量之冠，還有鐵、鈣、鋅等人體所需的18種微量元素，由於含有大量卵磷脂，能防止血管硬化、改善血管疾病及保護心臟等功效。

豆皮所含的鐵、鋅和維生素B，在所有豆製品中含量最高，鋅有助於預防改善骨質疏鬆症，是維持骨質的重要關鍵，可幫助細胞利用鈣質來製造骨骼，達到預防改善骨質疏鬆症的效果。

食材：

豆包1斤、玉米粒1罐、胡椒粒1大匙、醬油1大匙、油1大匙、鹽1小匙、芝麻1大匙、蓮藕粉1~2大匙、海苔片4張、千張2張、麵粉、年糕紙。

作法：

①將玉米粒、胡椒粒、醬油、油、鹽、芝麻、蓮藕粉放入碗中拌勻；適量麵粉調成麵糊（約半小碗），將2片千張剪對半成



4張備用。

②砧板上先鋪上年糕紙，放一片千張上面放一塊海苔，再將豆包攤開平均鋪在上面，將調好的玉米粒取一匙半，平均鋪在豆包上捲起來，最後用麵糊封口，再以年糕紙將豆包捲包裹起來。

③電鍋外鍋加3杯水，熱鍋後將豆包放入，記得鍋蓋保持透氣不要完全蓋緊，以免豆包捲脹開變形。

④等電鍋跳起來後將鍋蓋蓋緊燜30分鐘以上，再將豆包捲取出放涼再切塊擺盤。

名人軼事

弘一大師的悲憫

文／張雨
圖／資料照片

近代高僧弘一大師，出家前俗名李叔同，他是中國新文化運動的先驅，卓越的藝術家、教育家、思想家、革命家，是中國傳統文化與佛教文化相結合的代表人物之一，也是國際上聲譽甚高的知名人士。

一次，弘一大師途經上海，好友夏丐尊在家設齋宴為他洗塵。席間，弘一大師說他想寫副字模，製成大小活字以便印刷佛教經典。夏丐尊知道弘一大師寫得一手好字，便提



弘一大師

出與弘一大師合作，由他寫一副銅模，開明書局鑄造，弘一大師同意了這個建議。

一段時間後，弘一大師寫了30多頁，總計1000多字。但當他開始寫「刀」部的字，發現很多字有殺傷的意思，於是不忍下筆。後來，他寫了一封信給夏丐尊：「……應允此事之時，未經詳細考慮，今既書寫之時，乃知其中有種種之字，為余所不宜書寫，如刀部中殘酷凶惡之字甚多，又女部中更不堪言，尸部中更有極穢之字，余殊不願執筆書寫……」

1942年10月13日，弘一大師在泉州圓寂。他在臨終前向當時親近他的妙蓮法師交代了幾件事，其中一件是叮囑遺體停柩時，在龕的四腳放四個裝滿水的小碗，以免螞蟻爬進去而被焚化。

弘一大師持戒精嚴，嚴於律己，他十分注意生活的細枝末節，就算寫到有殺傷之意的字都不忍下筆，即使在生命即將結束之際，也忘不了對弱小生命的愛惜，可見其悲憫惻隱之心！

星雲大師

語言

- 牛馬用舌舔作為語言。
- 鳥用鳴叫作為語言。
- 鴿子用點頭作為語言。
- 螞蟻用觸覺作為語言。
- 壁蝨用手語作為語言。
- 禪門用無聲作為語言。