



學佛，其實就是學自己，完成自己。禪者有絕對的自尊，大都有放眼天下、捨我其誰的氣概，所謂「自修自悟」、「自食其力」，就是禪者的風範。

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

福禍哀樂

文／星雲大師

人人莫不求福避禍，但是《印光大師文鈔》裡告訴我們：「天之所以成就人者，有苦有樂，有逆有順，有福有禍，本無一定。唯在當人具通方眼，善體天心，則無苦非樂，無逆非順，無禍非福矣。」因此，福禍哀樂來時，應如何看待？從以下四點，可以知道：

第一、福莫大於無禍：什麼叫做有福？多子多孫，亦或高官厚祿？《榮根譚》云：「福莫福於少事，禍莫禍於多心。唯苦事者，方知少事之為福；唯平心者，始知多心之為禍。」真正的福莫大於無禍，若欲無禍，應當留意自己的起心動念。當我們心存善念，禍患反能成為逆增上緣；本為福德因緣的好事，由於心邪不正，福報也恐成為禍患。因此，無自私邪執，必能得福而遠禍。

第二、禍莫大於求福：所謂「禍福有因，自作自受。」有人「福星高照」，有人「飛來橫禍」，有人「因禍得福」，也有人「禍不單行」，是禍是福，全然取決於自身的造作。若想福至家門，在禍患之時，懂得培福、修福、求福，就能替我們消除災禍，誠如曾子所云：「人之好善，福雖未至，去禍遠矣。人之為惡，兇雖未至，去福遠矣。」

第三、樂莫大於為善：什麼是快樂？吃喝玩樂，還是物欲享受？其實世間的快樂短暫而浮華。《華嚴經》有謂：「一者因樂，因行善法得他世樂，是名因樂。」我們若以一顆良善的心行善救濟，服務人群，不但溫暖人心，自心亦常歡樂，誠如明朝張景嶽所說：「唯樂可以養生，欲樂者莫如為善。」足見快樂的泉源來自於行善。

第四、哀莫大於心死：面對親人好友的失去、心愛東西的遺失，固然令人悲傷，但不捨的心情，會隨著時間的流逝而撫平。其實最大的悲哀莫過於心死。歷史上，崇禎皇帝見國破家亡，上吊自殺；項羽自知敵不過劉秀，刎頸自殺；屈原對國家失望至極，投江自盡，他們都是因為窮途末路，感到灰心喪志而結束生命。有希望才有光明，無論遇上任何困境，切勿讓自己的心失去生機，要懷抱希望，才能活出生命的意義。

福禍哀樂實為人之常情，也不是固定不滅的，無論我們現在處於何種境地，懂得樂天知命，隨遇而安，抱持以上四點原則，則無處不逍遙自在。

- 第一、福莫大於無禍，
- 第二、禍莫大於求福，
- 第三、樂莫大於為善，
- 第四、哀莫大於心死。



圖／李蕭銳

懺悔

文／星雲大師 圖／資料照片

懺悔，是佛教重要的修行法門之一，也是一種反省的功夫。六祖惠能大師說：「懺者，懺其前愆，永不復起；悔者，悔其後過，永不復作，故稱懺悔。」意思就是要我們認錯、改過，從反省中，使自己的人格、道德向善。

平時我們的衣服髒了，身體有了污垢，都需要清洗，才會舒服自在；茶杯髒了，也要洗淨，才能裝水飲用；家裡布滿灰塵，也需要打掃清潔，住起來才會舒適。懺悔能讓人獲得重生的力量，如同陳年的污垢，於一朝洗滌清淨；如密布的烏雲，因陽光出現而消失。身心骯髒了，也須要用懺悔的法水，才可以重獲清淨。

懺悔又如一杯水，把整包鹽巴放進水杯，就會鹹得無法飲用；如果把這杯鹽水倒進大水缸裡，加滿一缸清水，鹹味會沖淡，就能飲用。我們犯了錯，就如水中加了鹽巴，只要我們用懺悔的願力，就能沖淡罪業。

人生在世，雖只有數十寒暑，但是為了事業、家庭，難免會與人爭執計較，因而造作身、口、意的惡業，若能反省懺悔，則善業增長，惡業消除。

佛教常講：「不怕無明起，只怕覺照遲。」無明煩惱生起現行，只要及時覺悟懺悔，仍然是一個清淨善良的人。就像佛世時，阿闍世王犯下弑父篡位的彌天罪業，後來因為懺悔，終能得救；中國的悟達國師，累劫冤業因一念驕慢而生人面瘡，透過懺悔，最終冰釋多生仇恨。

不過，一般人平時都不會想到要懺悔，一定要等到病苦折磨、做事不如意、遇到困難了，或是到了年老時回想過去年輕的種種非法，或是感到自己沒有力量了，甚至於進入牢獄裡，才知道自己做錯了而懊悔不已，這時才會生起懺悔之心。

善美清淨力量 回饋社會

人有過錯，就要懂得懺悔，懺悔要發心，並且要至誠懇切，罪業才能減輕、消除。日常生活中，從行為上來懺悔的法門有很多，譬如：說好話來懺悔，無論對什麼人事，都



《珍惜現在》
慈鎮對親

佛說三不可追
現在最珍惜
是

抱著慈悲喜捨的心，用好話去讚美，這就是懺悔；捐善款來懺悔，多行布施，多做功德，既能降伏貪愛，又可惠施眾生，也是一種懺悔；勤服務來懺悔，發心為大眾服務，來懺悔自己罪業，這不但是懺悔的方式，更是廣植福田的妙法，乃至平時多為別人著想，成就他人的好事，也是一種懺悔法門。

透過了發露懺悔，增長自我改過的力量，藉由這分善美清淨的力量，回饋、服務社會，以行動來奉行佛法，這便是懺悔最大的功德。

總之，藉由禮拜、讚歎、誦經、布施、行善等行為而行懺悔，就如同去除銅器上面的鐵鏽，用一分力量擦拭，就潔淨一分；有一

分的懺悔，就減一分的罪業。而最究竟的懺悔，是要能明白一切的罪業，源自於自己的無明妄念，所以說「罪業本空由心造，心若滅時罪亦亡；心亡罪滅兩俱空，是則名為真懺悔。」一切的是非、得失、好壞、榮辱都放下了，甚至連真妄也都泯滅了，哪裡還有什麼罪業要懺的呢？

逸饗蔬食

香酥天貝堡

文／林乃光 圖／容橙

「天貝」是什麼？

天貝是印尼傳統的黃豆發酵食品，不是加工品。黃豆煮熟後，去除表皮後，清洗瀝乾，鋪上天貝菌，使其發酵分解大豆組織，菌絲生長會將大豆包覆，黏結成塊狀，幾乎完整保留黃豆的營養。透過天貝菌的發酵，讓豆類轉化的更容易消化、好吸收，也有助於強化腸胃的代謝功能，又是低膽固醇、低脂。因此天貝還紅到歐美，被稱為「超級食物」，可見其營養極高，是素食者的優質蛋白質的營養聖品。

天貝不只可以用黃豆製作，也可以用黑豆、紅豆、鷹嘴豆來做。成品上有些黑灰色小點，是天貝菌的孢子，是自然產生的物質。豆子與豆子間的縫隙，布滿菌絲，像海綿體般，能吸附醬汁，除了煎、烤、炸，也可以快炒、紅燒、咖哩、醬燒等多種方式來做料理。

食材：

天貝、軟法國麵包、生菜、番茄、小黃

瓜、紫色高麗菜、酸黃瓜、奶油、黃芥末、鹽、黑胡椒適量

作法：

- ① 生菜洗淨後泡冰水，紫色高麗菜切絲，小黃瓜切絲，酸黃瓜切片，番茄切片。
- ② 天貝切1公分長條片，泡到200c.c.加1大匙鹽的鹽水裡，約10分鐘。取出瀝乾，以油煎至香酥，取出，撒上黑胡椒備用。
- ③ 軟法國麵包對切，烤至表面微微焦黃，取出，切面先抹上奶油、再抹上黃芥末。最後放上蔬菜與天貝即可。



溫習好時光

有益身心靈的愛好 成為居家小確幸

文／撒比娜

新一波疫情來襲，嚴峻程度更甚去年，眾人再次啟動居家防護程式。經過去年的訓練，許多友人已經摸索出居家上班、生活的模式，對於足不出戶，忽然哪裡都不能去的必要，也已不覺有苦；相反地，各家似乎都研發出一套終日在宅的另類生活。

整理舊物，成為友人怡雯家的主軸，不能往外趴趴走的期間，每天都在家裡挖寶、尋寶。剛剛，她還分享和共居的媽媽一起喝洋甘菊茶的下午茶時光。

怡雯工作的科技公司去年便曾採行遠距上班模式，今年再次啟動；而在社區大學教書畫的媽媽，不但學校停課，社區活動也全都暫停。對於擁有豐富職場與社交生活的兩人，初始在家防疫，感覺時間緩慢至極，世界好像停滯了下來，長期仰賴辦公室、課表及社團活動的人，一下子忽然不知如何安排一天的日常。加上家裡空間有限，母女像是關在籠子裡的寵物，茶飯不香，一天下來，總覺意興闌珊。

直到從櫥櫃深處挖出的茶罐，讓怡雯開始用另一個視角環視自小成長的房子，發現30多坪的樓房裡，其實有許多長年被忽略的深奧。

鍾愛歐洲的怡雯，之前每年都要前往朝聖，櫥櫃深處堆藏帶回的柑橘茶、玫瑰花、薰衣草，一天沖一杯花香滿溢，歐洲優雅的街景頓時回到眼前。這也才發現，旅遊的雀躍總在回歸日常繁瑣後終止，始終沒有充分的時間或心情去回味。

同樣地，一年到頭在國內活動的許多亮點，也輕易熄滅。像是離島帶回的梅乾、冬天在乾貨大街買的四物藥包、年終時公司抽獎送的紅酒禮盒、股東大會發的拿鐵發泡機，還有媽媽珍藏多年的陶瓷碗盤組、用信用卡

紅利換的高密度香檳酒杯，以及常去的鶯歌陶窯刻有自己名字的手工燒陶馬克杯，林林總總。——挖掘出來之後，根本可以開一個小型雜貨鋪了。

飲品、食材、杯盤或家電用品，件件都充滿了回憶，旅程中的異國氛圍、島內行旅的城鎮風光、年終團聚的歡樂氣氛……標示著各種小確幸，但皆因過往行程緊湊，一年到頭都在外面工作、社交應酬、旅遊之間匆忙來回而被塵封。

過去數十年，怡雯腦中時常閃過種種念頭：要在自己的生活中，複製曾在英倫品嘗的紅茶香氣、烤出南歐風味的地中海麵包、沖泡出義大利拿鐵的香醇，或是重溫曾在島嶼高海拔村落甘醇深邃的清茶、用韓國帶回的泡菜煎出韓式海鮮餅、煮一碗日本昆布湯底的豆腐湯；也曾想要不嫌麻煩地換用環保、健康的瓷盤用餐，而不是便宜行事，老是在塑膠餐具間速戰速決，了結一天三餐，但那些美好的心思，總在想像中一閃而過。

而今，一杯歐陸洋甘菊茶佐葡萄麵包的下午茶時間結束後，母女倆各自返回工作序列，一個跟公司連線開視訊會議，一個編排線上書畫教學大綱；也決定好，晚餐要享用韓國銅盤燒烤及鄉村蔬菜湯。銅盤是多年前在國內的朝鮮文物展會場購置的，如今終於「出土」開箱啟用，打算在餐桌上展現韓流風；而整理冰箱剩餘蔬菜煮成的一鍋湯，就是提升免疫力的良方。

櫥櫃櫃之後，怡雯母女打算繼續往家中的書櫃、衣櫃，以及樓梯間塵封已久的儲物櫃發掘舊物，展開自家的「考古之旅」，解封掩藏多年的好時光，創造不必遠行也能充滿驚奇與探險的喜悅，讓她成為居家防疫的另一種日常。

VEGE PLAN
蔬食 A 計劃

零飢餓
Zero Hunger

抑止暖化
Common climate change

平衡生態
Biodiversity & land degradation

保護環境
Sustainable consumption & production

愛護生命
Good treatment of animals

立即聯署

國際糧食安全