



星雲大師/Venerable Master Hsing Yun

中國四大菩薩中的地藏菩薩，以地獄做淨土。所以，淨土主要是看我們的心，心裡清淨，世界就隨著我們清淨。學佛，自淨其心是很重要的。

# 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

## 勿因小失大

文/星雲大師

人生的際遇有輕有重，我們若拿捏不當，就容易因小失大、顧此失彼。三國的周瑜，因不服諸葛亮的聰明才智比他好，三敗三氣，不但賠了夫人又折兵，更賠上自己的性命。其實人我之間「你中有我，我中有你」，彼此都是一體相關的，若能體會「共存共榮」的道理，就不會計較榮辱得失。關於「因小失大」有以下四點意見提供：

**第一、勿因爭奪權勢而失去友情：**有時朋友間因爭權奪利，而傷害感情，甚至連友誼都失去了，實在划不來。畢竟權利是一時的，但友誼卻是永久的。古代龐涓怕孫臏奪權而陷害他，然孫臏逃到齊國一展長才，不但殲滅魏軍，龐涓還被萬箭穿心。若我們能如管鮑之交，互相信任，彼此成就，不是更好嗎？

**第二、勿因賺取財富而失去快樂：**有的人為了家計賺錢，整日忙碌，顧不得家庭，失去了家庭之樂；有的人因為忙於賺錢，鬧得夫妻不常相聚，失去了愛情。有時更為了賺錢、再賺錢，顧不得兒女的教育，不但失去天倫之樂，也有虧父母的職責。其實，歡喜的生活，才是人生最大的財富，所以勿因只顧賺錢而失去快樂。

**第三、勿因創造事業而失去健康：**現在的人常常忙於自我創業，但創業何其容易？人一旦忙起來，往往就忘記照顧自己的身體，等到事業有成，健康卻失去了。健康有如汽車燃料，沒有健康的體，那來工作、生活的樂趣，健康可說是一切事業的資本。

**第四、勿因妄說巧言而失去尊嚴：**我們如果常說一些花言巧語、不實在的話，久而久之，別人就會對我們的人格大打折扣。虛妄之言，不但自討沒趣，還會失去信用與尊嚴。做人要言行一致，多說一些慈悲愛語、正直實語，才能自受用、他受用，而自利利人。

閩南話說：「天公疼憨人。」一個人只要心存正念，該是你的，即便吃虧，終究還是你的。若我們不知衡量輕重，不能珍惜眼前因緣，最後因小失大就划不來，畢竟一切因緣的形成，都來之不易。所以說「心量小，煩惱多，痛苦亦多；心量大，喜悅增，福德亦增。」

提供以下四點意見給各位參考：  
第一、勿因爭奪權勢而失去友情，  
第二、勿因賺取財富而失去快樂，  
第三、勿因創造事業而失去健康，  
第四、勿因妄說巧言而失去尊嚴。



圖/李蕭銳

# 三好校園實踐10年 160萬學生受惠

【記者曹麗蕙台北報導】由公益信託星雲大師教育基金主辦的「第十屆三好校園實踐學校」，7月19日舉行線上頒獎典禮，自國小到大專校院，共有220所學校獲選，將「做好事、說好話、存好心」的三好理念，融入校園生活。

三好校園實踐學校指導委員會主委暨佛光大學校長楊朝祥表示，三好校園實踐學校10年有成，共挹注1億1000萬經費，逾160萬學生受惠，「尤其疫情期間，推動三好校園運動意義更加深遠，能消除疫情期間產生的人與人隔閡，讓社會再現溫情」。

### 課程融入真善美 帶動人我和諧

「世間最寶貴的人，就是讀書的人、教書的人，你們來為莘莘學子們教育，謝謝你們，感謝你們。」頒獎典禮也播放佛光山開山星雲大師勸勵影片，讓線上300多位參與者，都為大師90歲生後仍心繫教育，感動不已。

「品德是影響一輩子的事」，公益信託星雲大師教育基金諮詢委員、佛光山宗長心保和尚除感謝參與學校推行三好，更開示「三好」是身做好事，口說好話，心存好心，對應著佛教常說的身口意，「實踐三好運動能帶動人我之間的和諧，乃至工作場所、家庭、社會都能達到圓滿境界」。

教育部技術及職業教育司司長楊玉惠分享，每次審查過程中都很感動，各級學校都想辦法將三好精神、真善美概念融入課程、活動中，「教育部也致力推動品德教育，兩者有加乘作用，透過三好校園，品德教育能在校園中發揮更大效益，進而拓展到社區和家庭，希望全國所有學校共同推動」。

三好校園實踐學校指導委員會副主委、南華大學校長林聰明表示，三好精神是一股改變社會、安定人心的重要力量，「做好事可以給人方便；說好話可以給人信心、希望、

歡喜；存好心，心念會帶給環境巨大的影響，當大家心變清淨了，社會會更和諧，世界會更美好」。

### 18校連5年入選榮登典範學校

這屆連續5年獲選「三好校園」的學校共計18所，榮登典範學校；因此典禮上也邀請三好校園實踐學校指導委員會委員楊昌裕，和連續5年獲選三好校園的新竹特殊教育學校校長劉于菱、台北中山國中校長周婉玲、台中塗城國小校長劉淑秋，暢談學校深化三好後的具體成果與改變。

劉于菱表示，竹特是唯一年連續5年參與三好實踐學校的特教學校，藉由印製品德教育聯絡簿、結合各節慶辦理感恩活動，讓學生實踐與建立良好品德，「感謝主辦單位給竹特機會，讓竹特循由三好教育的推行，建立與家庭、社區良善的聯繫網，帶給孩子們更多正向的能量」。

周婉玲說，中山不僅設計三好生活閱讀趣、三好藝文文學展演等活動，也帶孩子們做社區服務、食農教育、生態關懷、食物銀行、生命教育探索體驗等，「行三好就是要讓三好精神落實在生活中，涵養謙卑柔和的情懷，傳遞關懷、傳遞愛」。

劉淑秋也分享百年老校、走過921重建的塗城國小，如何透過典範學習區、三好打氣站、失物招領愛心好讚、小城田園幸福農場等環境改造，落實真善美的三好精神，「三好校園的魔法，讓塗城在校地不足的情況下，班級數仍年年增加」。

→「第十屆三好校園實踐學校」舉行線上頒獎典禮。

圖/公益信託星雲大師教育基金提供



第十屆三好校園實踐學校線上頒獎典禮

### 豐子愷·護生畫集

## 犬埋母骨

文/林少雯 圖/豐子愷

淮安城中民家有母犬，烹而食之。其三子犬各銜母骨，抱土埋之，伏地悲鳴不絕。里人見而異之，共傳為孝犬云。

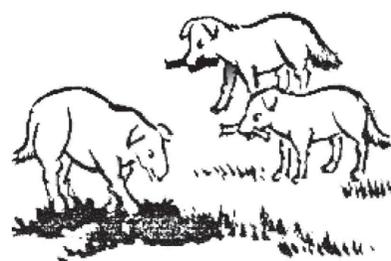
—《聖師錄》，朱幼蘭書

讀到〈犬埋母骨〉的故事，感到不可思議。但是世上的事無奇不有，只要想及，狗是通人性的動物，又是與人類一樣的有情眾生，就會了解他們的感情世界。

這則護生畫述說的是江蘇淮安地方，有一戶人家養了一隻母犬，母犬生下三隻小犬，牠非常疼愛孩子，犬母子在主人家中過著快樂的日子。

但好景不常，原來主人嗜食香肉，養狗不是為看家，不是為陪伴家人，而是為了一飽口腹之欲。終於，這隻母犬先遭殃了，牠被主人宰殺，並加入各種食材、醃料，然後一家人歡歡喜喜地圍坐一桌，品嚐香肉大餐，席間還大讚料理佳、口感好。

母犬的屍身都進了主人一家的肚子裡，啃食剩下的殘骨，則是倒進垃圾桶。三隻小犬含悲忍淚，到垃圾桶撿出母犬的屍骨，跑到



院子裡，用爪子刨開泥土，挖了一個洞，將母親的遺骨放進洞內，再以土將洞填平，埋葬了母親。

這個故事多麼令人感到痛心！母犬已死，留給生者那生離死別的痛，是痛徹心扉的。

試想，在母犬被捉拿捆綁時，那掙扎、求援無望的呻吟，到驚恐的哭號、臨死的恐懼，母子連心，三隻小犬完全感同身受。母親那臨死的號叫聲中，有告別、有叮嚀、有不捨孩子的哀鳴，但是小犬太弱小了，無法救下媽媽，牠們回應母親的吠叫聲，以及焦急地為母親求饒的喊叫及抗議，主人都充耳不聞；即使聽懂了，但口腹之欲是多麼難以戒除，喉下三寸之地，那一口吞嚥美食的滿足感，讓多少眾生受盡苦楚，令人無言！

這一則護生故事告訴世人，狗是有靈性的眾生，牠們的心靈也會受傷，牠們愛媽媽，知道生離死別的痛苦，牠們收葬母親遺骨以盡孝道，這種舉動甚至勝過人間的不孝子孫！有慈悲心的人，讀了這幅護生畫，心中的不忍，真是無以言說……

### 一個屋簷下

## 風雨中守護幸福

文/顏曉曉

結婚之後，由於在職場非常的忙碌，再加上對做家務並不熱衷，鮮少親自下廚洗手做羹湯。

因為這一波新冠疫情，讓我有更多的時間待在家裡，心想：「現在成了家庭主婦，應該要做幾頓飯菜吧！」於是就拿起手機，按照YouTube影片的指導，開始嘗試各式各樣的名菜。沒想到「一試變主顧」，居然發現

自己愈來愈喜歡下廚。

感謝YouTube影片鉅細靡遺的教導，讓我不費吹灰之力就可以學習到大廚的手法，烹調出一道美味佳餚。因為先生、孩子吃了都讚不絕口，希望我每天都能夠變換不同的菜色，讓他們嘗鮮，我也樂得按照家人的需求，努力研究菜色。

一方面看到家人吃得那麼開心，讓整個家庭充滿了歡樂氣氛，一掃疫情帶來的憂慮；另一方面，更讓我深深體會到一家人都能保持健康、齊聚一堂，是多麼不容易。暗自期許，以後一定要做一個賢慧的主婦。

或許，這也是這波新冠疫情如此嚴峻的情況之下，所得到的意外收穫。

### 食說新語

## 馬鈴薯 十全十美的糧食作物

文/朱振藩 圖/資料照片

老友孫懿賢君，祖籍為山東，世居高雄左營，為人個個痛快，亦善於烹飪，富創意變化。有次在家宴客，主要吃潤餅及家常飯菜。他的潤餅特別，與閩南有別，其中的差異，主要在現炒的馬鈴薯絲，脆嫩清爽，微聞醋香，馬上勾起饑蟲，一口氣吃三個，即使事隔多年，至今記憶猶新。

學名馬鈴薯，又稱土豆、洋芋、地蛋、山藥蛋、荷蘭薯的這種薯芋類蔬菜烹飪食材，為一年生草本植物，專以肥碩的地下塊莖供人們食用。

它起源於秘魯和玻利維亞的安地斯山區，當地印地安人由野生種馴化而成，並美其名為「太陽神恩賜的金疙瘩」，最初在南美洲智利南部沿海栽培。15世紀時，西班牙人首先將它帶回歐洲，從此浪跡天涯，流傳世界各地。

歐洲人起先不明白馬鈴薯是啥玩意兒？有膽大嘴饞者，率先生食，但覺其味苦澀，實在難以下嚥；有時運不濟者，吃到已發芽的，身上出現異狀，有中壽現象，於是咒罵連連，稱之為「妖魔蘋果」，馬上連根鏟除，放一把火燒掉。誰知一燒之後，竟散發出異香，有人冒險再試，覺得其味之棒，不在麵

包之下，吃了還想再吃。「第二麵包」之名，因而不脛而走。

對土質適應性極強的馬鈴薯，不僅容易栽種，而且常年可食。隨著殖民勢力，先傳至北美洲，到17世紀末，再傳入日本和印度。約16到18世紀間，分別由西北和華南（今一帶一路）等途徑引入中國。像18世紀初編纂的台灣《松溪縣志》裡，即有栽培並食用馬鈴薯的記載，目前各地廣為栽培，既可糧菜兼用，亦能充作蔬菜。由於頗耐貯藏，每在採收之後，僅小部分上市，其他置冷藏庫，分批供應市場。

大部分的馬鈴薯，其栽培及育種等，都透過雜交完成。按皮色可分為白、黃、紅、紫等品種；按肉質的顏色，可分為黃肉種與白肉種；如按形狀來分，則有圓形、橢圓形、長筒形和卵形等品種。在選購時，應以薯塊勻稱、質地堅實者為佳，切忌選皮色變綠或已發芽者，如有發芽等情形，必須盡去才食用。直接以攪取器清除，最為簡便。

西方人在馬鈴薯的應用上，除充作糧食外，還可煉製高純度酒精，供工業使用。至於在烹飪上，除直接烤或加奶製品烤食及切片炸食外，頂多加在肉湯或咖哩內，或燉或煮而已。有時尚可與主料同燉，例如「羅宋湯」即是。

比較起來，中國人以馬鈴薯入饌，就豐富而多樣，盡變化之能事。適宜炒、燒、燉、炸、煮、燴、燻、蒸等烹調方法；能初步加工成片、絲、丁、塊、泥等形狀，既可當主料，又能配單配料，當成是墊底料；還可以作餡或製成糕點，更用之於製粉絲及釀酒等。五花八門，令人目為之眩。而一般家常菜，如充作菜饌，其最常見的，主要有「清炒土豆絲」、「香酥土豆」、「拔絲土豆」、「蔥油土豆泥」等。

此外，馬鈴薯產量極大，已與稻米、小麥、玉米、高粱並列，號稱為世界五大糧食作物。我一直喜歡吃，特與大家分享。



THE BEST GIFT IS YOU!

慶生

文/星雲大師

生日，也是「母難日」。慶生不是不好，而是除了形式上吃蛋糕、收禮物外，應該有不同的意義。現代人慶生，還可以有那些方式呢？提供以下四點：

- 1 說一句好話慶生。
- 2 做一件好事慶生。
- 3 存一個善念慶生。
- 4 積一些功德慶生。