



見性的人，不論是光明的般若與黑暗的無明，在他都是一樣，沒有分別。黑暗的煩惱固然苦人，光明的烈日，又何嘗不炙人呢？

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

如何做功德

文/星雲大師

雖然社會事件層出不窮，或搶、或偷，無惡不作的事不斷在媒體上報導，但是仍然有許多人，希望能做一點好事、發一點善心、做一點功德，與人廣結善緣。功德的範圍很廣泛，「如何做功德」有四點：

第一、以物質金錢來做功德：過去佛教設有磨坊、當舖，乃至施茶、修橋等，以利益眾生；近年來，佛教徒也會以物質金錢做功德，支持各地道場發揮弘法利生的功能，如舉辦文教活動、慈善救濟等。另外，現代人工作忙碌，不克參加各種公益活動，有的人也會把平常的儲蓄挪出一部分，作為善款布施；或以物質資助生活上有困難的人。大小布施，對布施者而言，不算什麼大事，但如同「貧女點燈」一般，一錢布施，同樣獲福無量，功德一椿。

第二、以服務奉獻來做功德：所謂「有錢出錢，有力出力。」今天社會上，有一種善良風氣是很可貴的，即不少人會到各個機關團體去擔任義工，到醫院裡做義工，到寺院裡做義工，甚至到學校裡擔任愛心媽媽；到沙灘、山林、公園裡、大街小巷去掃地、清理垃圾等等，都是以服務奉獻來做功德。

第三、以語言讚美來做功德：有錢，用得不當會造罪；出力，你出力、他出力，也沒有那麼多事情可以做；因此，比出錢、出力更高一層的功德就是語言讚美。說好話不怕多，一家說好話，家庭和樂；人民說好話，國家安定；全世界的人都說好話，世界則能祥和歡喜。衆多功德中，以語言讚美最為重要，例如普賢十大願中的「稱讚如來」；佛弟子以梵唄唱誦讚歎佛法僧三寶；甚至每部經後面都有一段「歡喜讚歎，信受奉行，作禮而去」等字句；釋迦牟尼佛比彌勒菩薩早成佛，就是多修了讚歎功德。不必花任何金錢、力氣，就能做功德自利利他，是多麼經濟實惠。

第四、以心意祝福來做功德：或許你說我沒有錢、不會做事，也不會說話，沒關係，別人做好事時，我心裡歡喜，就是最大的功德。所有功德中，以心的祝福，功德最大，因為物質的布施功德，是有形、有相、有量、有邊的，而心的祝福卻是無形、無相、無量、無邊的。比方說：「在三寶加被下，希望你健康快樂」、「誠心希望你福慧雙增」等，乃至別人做功德，我們心存歡喜讚歎，這也跟對方一樣具有同等的功德。因此，做功德不光以金錢布施為第一，要能有所提升，以上「如何做功德」可以參考。

- 第一、以物質金錢來做功德，
- 第二、以服務奉獻來做功德，
- 第三、以語言讚美來做功德，
- 第四、以心意祝福來做功德。

佛光山前進斯里蘭卡 緩解醫藥荒



馬來西亞佛光山、國際佛光會和慈惠堂，資助當地僧團，捐米糧給2000戶貧困家庭。

圖/馬來西亞佛光山提供

【人間社記者心崇吉隆坡報導】斯里蘭卡面臨經濟崩潰和政治動盪的局勢，導致能源、糧食及醫藥物品嚴重短缺，尤其是救命藥物近至耗盡，許多醫院已暫停例行手術，恐怕連緊急手術都將無法進行，民衆生命遭受的威脅，恐比新冠疫情更慘烈。有些民衆面臨能源和糧食短缺，窮人一日只能吃一餐，甚至以野草、香蕉樹莖充饑。

當地佛教組織 穿針引線

星洲日報基金會、馬來西亞佛光山、國際佛光會、祝福文化基金會以及馬來西亞慈惠堂等5個慈善組織基於人道主義，聯合發起

「支援斯里蘭卡醫藥行動」，透過斯里蘭卡信譽超卓的佛教組織、醫療團隊，捐助藥物給醫院和醫療機構。救援的2噸物資獲得馬航貨運協助，近期將免費運送到斯里蘭卡。星洲日報基金會副主席蕭依釗說，基於「人溺己溺，人饑己饑」的人道主義精神，5個慈善團體已率先在4月中捐贈糧食給貧困家庭。自從她得知斯里蘭卡外匯告罄，無法進口必需品，民衆飽受能源、糧食和藥物短缺之苦，便發起「支援斯里蘭卡醫藥行動」，成立工作隊，以期打通捐贈醫療用品和藥物到斯里蘭卡的管道。

蕭依釗指出，馬來西亞佛光山、國際佛光會和慈惠堂，已在斯里蘭卡人最重視的僧伽羅新年（4月13、14日）這2天，資助當地僧團捐米糧給2000戶貧困家庭，「但我們知道，捐助醫療用品和藥品，需要克服的難關比捐米糧多十倍。」

進口醫療用品 重重關卡

經過幾周多方聯繫和探詢，工作隊終於在當地負有聲望的僧團和醫療團隊協助下，獲得斯里蘭卡衛生部同意，並提供當地醫院亟需且可進口的醫療用品、藥物名單。之後也得到在地資深醫生的協助，鑑定大馬衛生部准許進出口的醫療用品、藥物和代理商。

「這些醫療用品和藥物價格昂貴，我們懇請各方善心人士支援，一齊成就這項跨國援助行動。」蕭依釗表示，她代表5個聯辦團體感謝馬航集團，以及屬下的馬航貨運公司、馬航物流公司，免費提供包裝、運輸2噸的藥物到斯里蘭卡。

馬航貨運首席執行員依布拉克莫哈末表示，對慈善機構的善舉深表讚歎和支持，認為是愛心社會的一種表現，因此對於提供免費運送服務義不容辭。他說，馬航貨運過去多年來，曾多次協助大馬非政府組織人道救援工作，提供免費運載物資的服務到有需要的國家。

人間有愛

相由心生

文/顏福南 圖/彩虹樺樺

30歲以上，行為脾氣就會慢慢刻畫在臉上，經常暴怒的人，臉上就會浮現凶險面相；待人和藹可親，就會慈眉善目；不安憂鬱的人，就會愁容滿面、眉頭深鎖；樸實認真的人，就會呈現一臉憨厚。相由心生，一點都不假，臉龐是我們心境、思想的反射鏡，也是我們生活累積的履歷表。

我在小學任教，發現國小學童每個人的臉蛋都洋溢著天真，無私無邪，彷彿快樂無憂每天降臨，可是長大後，為什麼有的人會變成不一樣的面相呢？最主要是生活與磨難，心情過不去，長時間負向思考與壓力下，臉色就會愈來愈難看。想要有一張看起來親切的好臉蛋，就要以慈悲涵養心性，以歡喜面對生活。

擁有慈悲的心往往不計得失，慈悲的人懂得讓別人占便宜，自己吃虧。從另一個角度來看，慈悲不起煩惱，因為他們寧願吃虧也不願爭執，就是捨得。小捨小得，大捨大得，捨棄執多，得到愈多，捨得的人胸有日月，沒有過不去的事，心中開闊，歡喜自然而來。有智慧的人日日快樂，捨一而得萬報；執迷的人斤斤計較，得一而失萬福。

最近，我在網路上看見「幸福讓步」這個語詞，覺得滿有意思的。意思是幸福的人總是優先讓步，不與人爭吵，讓步彎腰，免去很多因爭吵導致的生氣、憤怒或是傷害，所以讓步的人是最幸福的。讓步，是一種寬容的智慧，以退為進，表面上失去，其實是擁有更多。沒有人不喜歡禮讓的人，你讓我一分，我敬你一尺，禮讓的人往往是最終的贏家。相由心生，一個懂得愛與禮讓的人，面相就會慈悲寬厚，擁有人緣，做事也會無往不利。

奧黛麗赫本，是一位馳名中外的美麗影星，眼睛深邃，皮膚白皙，年輕時風光無限，主演過很多膾炙人口的電影。然而，最讓人津津樂道的，不只是她的演藝生涯，而是她熱中公益，關懷弱勢兒童，晚年甚至擔任聯

合國兒童基金會親善大使，出訪非洲，探訪貧困兒童，致力爭取兒童權益。慈悲行善讓她年老後，依舊保有美麗的臉龐，她的大愛和演藝事業照亮了社會，儘管年華老去，面相一樣充滿風采與自信。她的遺言寫道：「若要優美的嘴脣，就要講友善的話語；若要可愛的眼睛，就要看到別人的好處；若要苗條的身材，就把食物分享给飢餓的人。」

內在修為決定自己的相貌，每個人都是自己臉蛋的工程師，你怎麼面對生活，你的態度觀念、待人處事，都一一積累、書寫在臉上。慈能養心，喜能養顏，行善的人永遠樂觀開朗，正向的人充滿魅力陽光，我們要謙虛學習，要欣賞包容，要慈悲愛人，讓自己散發迷人風采，打造心美慈悲的好面相。



VEGE PLAN 蔬食A計劃

- 零飢餓 Zero Hunger
- 抑制暖化 Combat climate change
- 平衡生態 Halt & reverse land degradation & biodiversity loss
- 保護環境 Sustainable consumption and production
- 愛護生命 Ethical treatment of animals

立即聯繫

心情隨筆

眼盲？心盲？

文/石鵬來義

視覺功能正常的你我，真能睛清目明看清世間的所有嗎？恐怕不盡然吧。

最近因寫論文之需，要找一本多年前前買的書。我從家裡一樓找到四樓，翻遍了所有書櫃，但怎麼就是找不到呢？記得之前讀完後就放在二樓書房的啊，究竟是藏到哪裡去了呢？

尋書不得的我，始終納悶著。今早在二樓書房時，再次打開書櫃，天啊！這書，竟然就在書櫃的第三層正中央「看著」神態怔忡的我！

取出書，坐在電腦桌前，我愣了許久，不禁想起讀研究所時，大學有個視障的學弟

，拿著導盲杖自在遊走於校園中。當時我問住校的他，日常生活作息可方便？他說：「我心裡很清楚校園的每個角落、每條路徑，連宿舍的洗衣機開關按鈕都『看得很清楚』，我好生佩服地稱讚他說：『你實在太優秀了！』」他果然很傑出，之後沒多久，這位學弟得到總統頒發的傑出教育獎。

我又想起一位婦人，潔癖成習的她，總在家裡到處洗洗刷刷，但她騎的摩托車卻似剛從工地下崗般的，泥垢塵土覆蓋車身。每天把家整理的一塵不染，卻「無視」於那黃泥垢穢滿車身的髒汙！想想，何以竟此？不是此人不喜車子清潔，純然是她的「心眼」真「沒看見」這車子的滿身髒垢。

拿著這本睽違好一段時日的書，想這書明明就在書櫃打開就一眼可及之處，我卻一直「視而不見」，再想想那「心眼清明」的學弟，那「明眼心盲」的婦人，感觸之深，連忙警醒著自己：「肉眼睜亮了嗎？慧眼晶亮了嗎？心眼，清明在躬了嗎？」

疫情之外

舊日常的新日常

文/李燕瓊

疫情中在德國家中半閉關匆匆又一年，雖然無法遠遊，連出門都不輕鬆，倒也樂得更宅，有更多的時間整理、檢視先前的文字，偶會驚訝：喔！這寫得不夠好啊！

內視，是生活很好的濾鏡，常提醒自己目光內返，關注內在的那個我，雖然無法完全去蕪存菁，至少知道不夠好就該修正；大自然教會我們：雖然只是一絲星光，也可以照亮夜空。那星光，是人生旅程的一部分必然，值得把握珍惜。

歲末，整理資料時看到手抄的美國作家 Maya Angelou的話：「Do the best you can until you know better. Then when you know better, do better.」盡你所能做到最好，直到你知道更好；當你知曉更好的時候，會做得更好。

奧斯卡影后 Anne Hathaway（安海瑟薇）曾在電視專訪中說：「You cannot live your life

to please others. The choice must be yours.」意思是：活著不能只討好別人，主權在你。是的，想過過什麼模樣的生活，主導選擇權就掌控在自己手上。

國畫攝影大家鄭山用了一生的時間，只做了一件「日常」事——用畫和照片，向世人展示浸潤了東方智慧意境美的大山大水。他的眼睛，就是最犀利的鏡頭。

每一次的選擇、內省，再出發，都是難能可貴的「再看見自己」。我盡力做好，且相信：老天給了我什麼樣的位置，相對我也得付出同樣的責任，這是自我要求的生活態度；喜歡且值得努力的事務，就歡喜去做，並汲取過程中的學習和領悟。

當然，努力過後也該犒賞鼓勵自己一些，「享受」是快樂的主旋律，如享受美食、享受旅遊、享受各種藝文活動，甚至享受孤獨，我則享受書寫。

疫情持續，日子如常，但求過好生活，更求虎年陽光豐腴普照大地萬物。我享受和文字之間非常的「相應」，努力互相圓滿彼此；更「不忘初心」，每一個出發都是「新日常」，心之所向，祝福自己和宇宙：明天，會更美好，我希望且確定。

處事禪心

文/星雲大師

每個人內心都有一樣比黃金鑽石更寶貴的東西，那就是人人本具的佛性。佛性就是「禪心」；用禪心安頓顛倒境界，自能時時自在。關於處事的禪心，有四點：

- 橫逆來時，要能不怨不尤。
- 痛苦來時，要能不驚不怖。
- 譏謗來時，要能不辯不苦。
- 榮耀來時，要能不驕不慢。