



以平等心美化人生，以忍耐心美化人生，以慚愧心美化人生，以感恩心美化人生，必定是一處莊嚴的淨土。

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



緣

文／星雲大師

佛教講「因緣和合」，說明宇宙世間人生，是結合各種條件而存在的，彼此都有相互依存的關係。一旦缺少「緣」，諸事難成，因此「緣」很重要。懂得培養善緣，好運也會跟著來。如何結「緣」呢？

第一、你我相識就是有緣：「緣」很奇妙，所謂「有緣千里來相會，無緣對面不相識」，人與人相遇都要有緣分，但也要靠自己來維繫。所以有智慧的人，珍惜每一件事、每一個人、每一個當下的因緣。

第二、面帶笑容廣結人緣：一個微笑能使煩惱的人得到解脫，使疲勞的人覺得舒適，讓悲傷的人感到安慰，甚至也可以誤會冰消。用微笑可以美化人生，這世界就會增添一分色彩，人間也會多一分溫馨。

第三、布施歡喜給人善緣：給人一點歡喜，一點方便，就是給人善緣。一塊錢的布施、一句好話供養，一件善事幫助別人，都是給人歡喜。集這許多善美的「一」，可以「種一收十」、甚至「種十收百」，美好因緣都會回報於自己的。

第四、你對我錯要能惜緣：弘一大師說：「持己當從無過中求有過，非獨進德，亦且免患。待人當於有過中求無過，非但存厚，亦且解怨。」與人相處，自己肯認錯，會得到諒解，會有所進步；你對我錯，能退讓一步，就是珍惜緣分，彼此惜緣。

第五、損我逆我要消孽緣：人生難免有逆境惡緣，心甘情願的面對，把損我、逆我的因緣，如同菩提達摩所云：「若受苦時，當念『此係我宿殃惡業果熟，所以甘心忍受，都無冤訴』。」就能消除不好的因緣，甚至轉化為逆增上緣，人生境界會更提升。

第六、生老病死能了塵緣：「死」是另一個「生」的開始，「老病」是生到死的過程，若看透這些循環，就能了解人生，不會太介意。所謂有緣住世間，無緣就離開。離開世間，也不是就沒有了，因緣聚會時，它又會再來人間。所以「生老病死」是了塵緣。

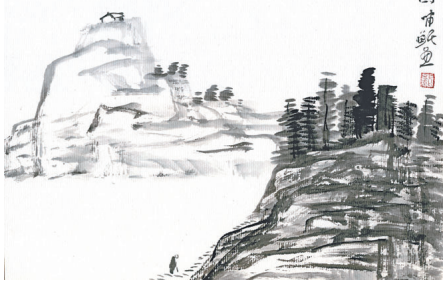
第七、果報好壞皆是因緣：所謂「衆生無我，皆由業所轉，苦樂齊受，皆從緣生，若得勝報榮譽等事，皆是過去宿因所感，緣盡還無。得失從緣，心無增減，喜風不動。」福禍、善惡、好壞，都在自己起心動念、行為造作之間，因此都有前因後果，都要自我承擔。

第八、慈悲喜捨修成佛緣：所謂「未成佛道，先結人緣」，修學佛道更要廣結善緣，尤其奉行「慈悲喜捨」四無量心，是行菩薩道的精神，是度衆的最佳法門。因此，具備四無量心，可以廣修無量善行。

佛教講培養因緣，能以上述八點來結緣、惜緣、隨緣、明白因緣，生活可以幸福和諧，獲福無量。

第一、你我相識就是有緣，
第二、面帶笑容廣結人緣，
第三、布施歡喜給人善緣，
第四、你對我錯要能惜緣，
第五、損我逆我要消孽緣，
第六、生老病死能了塵緣，
第七、果報好壞皆是因緣，
第八、慈悲喜捨修成佛緣。

星雲大師
李蕭鏡



圖／李蕭鏡



文／星雲大師

祈福，是人類與生俱來的一種本能與渴求。爲了永保安康，有人向大自然山川祈求，有人向日月星辰祈求，也有人向天神地祇、諸佛菩薩祈求，或者放生祈福、誦經祈福、點燈祈福、叩鐘祈福、抄經祈福，乃至線上祈福、雲端祈福等等。有時候到廟裡抽籤，如果不滿意，還將將籤條綁在繩子上，表示厄運從此不再跟著自己走。

祈福是好事，但有許多人，不想付出努力，只想投機取巧，坐享其成，即使真有「好事」降臨，轉眼也會成空。而佛教和其他宗教最大的不同，就是在種種方便善巧之外，積極引導我們：與其寄望別人能爲我們消災免難，不如努力淨化自己、開啓自我內心的智慧寶藏；只要心中有佛法的慈悲智慧，就能消除障礙，得到好的果報。因此，解鈴還須繫鈴人，祈福雖然好，消業更爲重要。

消業就像衣服髒了，要用肥皂粉刷洗；身體髒了，要用沐浴乳洗滌。同樣的，要想消業，也要有工具、要有武器才行；沒有武器，僅是赤手空拳，想要消除業障，只怕徒勞無益。

就像《阿含經》裡說，一塊石頭丟進水裡，自然往下沉，不會因爲祈求神明，石頭就會浮上來；一滴油倒進水裡，必然浮於水面上，即使再怎麼祈求，也不會沉到水裡。祈福與消業，也是如此；沒有武器，只管祈求，改變是不大的。

什麼才是我們消業的武器呢？做好事、說好話、存好心是我們的武器，懺悔發願、廣結善緣、參禪打坐、抄經定心、作務培福、

►佛光山大悲殿。

圖／李明軒

歲月印記

童年的苦楝樹

文／吳吉田 圖／資料照片

經常苦楝樹花落在我肩上、衣褲上，像童年的夢幻，像夜晚螢火蟲忽明忽滅……那深邃美麗紫色小花，遽然間使我邁不動腳步。淡淡優雅紫色花苞，鈴兒般綴在繁枝嫩葉中，也爲翠綠的樹冠籠上一層神祕的紫色輕紗。

燕子飛回南方時候，苦楝樹花朵趕忙齊出開放。橢圓形花朵分裂爲5瓣，中間吐出一個長條圓柱形的花蕊。花蕊柱頭好似一頂皇冠，在淡紫與白色花瓣襯襯下，分外顯眼而美麗。

遠遠望去，苦楝花一簇一簇，親人般擁攬著，紫色與白色打成一片，形成了爛漫天真

護生畫集

鶴識舊人

文／林少雯 圖／豐子愷

唐代劉禹錫詩序云：友人白樂天，去年罷吳郡，挈雙鶴雛以歸。予相遇於揚子津，閒玩終日，翔舞調態，一符相書，信亭亭尤物也。今年春，樂天爲祕書監，不以鶴隨，置之洛陽第。一旦，予入門問訊其家人，鶴軒然來睨，如舊相識。徘徊俯仰，似含情顧慕填膺，而不能言者。回作鶴歎，以贈樂天。

——《唐詩金粉》，朱幼蘭書

古代中國人喜歡在幽靜又有水景的庭園中養鶴，尤其是騷人墨客；鶴，讓人們附庸風雅，養鶴更是怡情養性的事。唐代詩人劉禹錫曾提過好友白樂天所養的鶴，白樂天是中國歷史上赫赫有名的詩人白居易，號香山居士、醉吟先生。

這則護生漫畫〈鶴識舊人〉，爲劉禹錫在一本詩集的序中所寫，有關白居易家中飼養的兩隻鶴的故事。

劉禹錫說，好友白樂天去年辭去在吳郡所擔任的官職，帶著兩隻剛出生不久的雛鶴，一起回到洛陽家中。白樂天在歸鄉途中與他在揚子江相遇，他鄉遇故知，格外高興，當然要一起把酒言歡話舊一番。

他們縱情於山水，並且逗弄著兩隻小鶴，

祈福與消業

誦經拜佛，乃至受持五戒十善、行六波羅蜜等，都是我們的武器；只要能增加我們內心的善法，使我們懂得與人爲善的，都是武器。

就像一把鹽，放在水杯裡，味道會很鹹；放進恆河裡，鹹味就會轉淡。滔滔恆河，就

像我們的善念，只要內心善的力量增強了，惡業自然會轉弱；惡業弱了，福報也就來了。但是過去所造的業要一下子消除乾淨，並不容易，所以要發大心及恆長心；只要肯發心，凡事無所不能。

消業，也像在播種。過去播下的「惡種子



禪居食堂

養生開胃菜 山藥百合佐洛神花

文與圖／張穎容 料理示範／妙具

賞心悅目的花朵可以觀賞又入菜，「禪居食堂」端出開胃菜「山藥百合佐洛神花」，餐點不僅好看、好吃，且還有養生功效，山藥有助顧胃、降三高，百合可潤肺止咳，洛神花則有助身體抗發炎、降血脂，是食療保健的好選擇。

百合在中醫觀點是食療、藥用兼具的好食材，百合治病已有2000多年的歷史，早在《神農本草經》、《本草綱目拾遺》裡就會記載。此外，百合含有蛋白質、脂肪、碳水化合物，以及鈣、磷、鐵等礦物質，有報告顯示它的維生素B2含量不少，可預防口角炎。

洛神花被喻爲「植物界紅寶石」，富含維生素A、B、C、鎂、鐵、鈣等營養成分，且含有豐富的花青素、兒茶酸、類黃酮素等抗氧化成分，可幫助身體抗發炎，也是眼睛保健的重要成分之一，且有助於促進體內膽固醇代謝，達到降血脂、改善三酸甘油酯的作用。

山藥富含蛋白質、膳食纖維、維生素B群等營養成分，更是高鉀食材，尤其特別含有「麩胺酸」及「薯莢苷」成分，具有顧胃、降三高、助消化、提升免疫力、抗老化、減

居家日常

防疫生活充電法

文／巧爾

疫情升溫，居家上班，線上教學，各類線上活動取代日常的實體交流。宅居的日子，生活還是有變通之道。line群組裡，親友問的問候、防疫生活的提醒不斷，彼此雖未相聚，但情意未減；親友們還時常傳來笑話，的確有減壓解悶的效果；教團共修及法會皆採線上修持，彌補不能親近道場的阻隔；也促成我在youtube頻道訂閱、聆聽佛光教團法師們的佛學講座及法會開示影音視頻。

通常是永固法師的《早安佛光》爲我揭開一日之序曲，食物及精神食糧的補給，爲我帶來充足的體力及奕奕神采。每日讀完《人

」，固然會遇緣受報；一旦播下「善種子」，也不會憑空消失，必定會有收成的一天。因此，只要播種慈悲，未來就一定會收成慈悲；播種歡喜，未來也一定會收成歡喜。用慈悲、歡喜等來祈福，必能獲得世間無量大福。

尤其，現代人注重「基因改造」，實際上「基因改造」就是佛教的「消業」，雖然名稱不同，但意義是一樣的。舊的業障消除了，並且從此行善不再造惡業，善的能量增加了，基因不就改造了嗎？因此，祈福的同時，應該力求「身心改造」，只要業障能消，性格和命運必定會隨著改變！



肥等功效。

食材：
山藥1包、新鮮百合1/2顆、糖釀洛神花、薄荷

作法：
①山藥去皮洗淨，切長條狀放入水中浸泡；百合剝開洗淨備用。
②煮一鍋水，將百合燙熟撈起；山藥煮一下就可取出瀝乾水分。
③備好器皿依序擺入山藥、百合、洛神花，最後淋上糖釀洛神花湯汁，再以薄荷裝飾就可以上桌了。



間福報》及打理事務後，我端坐在電腦前聽講座，將法師講說的內容摘錄重點記錄存檔，以便爾後查詢閱讀，溫故而知新；也時常帶著我的行動圖書館——手機，一起做家事，收聽短影音的節目，不想浪費任何可收聽講座的時間。

星雲大師說：「人爲了生存，除物質生活、精神生活、藝術生活的滿足外，接著要追求的是宗教生活。因宗教生活，能使人昇華超越，感受到自己進入無限的時空裡，悠遊在無對待的人我之外。」

很慶幸自己學佛，有機會聽聞正法，在正信宗教的指引下，能時時感受到佛如光的明亮，法如水的潤澤；亦能時時反觀自省，內正思维。

有佛法相伴的日子，生活很充實自在。疫情期間，每日聆聽佛學講座是我精進學習，精神充電，能量補給的最佳方法與來源。