



星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

西方淨土是由阿彌陀佛「四十八願」之願力所成，我們自己內心的淨土，也要發願去創造完成。

星雲 法語

寬恕之美

文／星雲大師

寬恕是對他人的一種體諒、包容與寬大。春秋時代，楚莊王的部將調戲他的愛妃，他以寬恕之心不予處罪，部下感動以殺敵回報恩德；齊桓公不念一箭之仇寬恕管仲，所以後來能九合諸侯，一匡天下，成就一代霸業。可知，寬恕能融化霜雪，親見春陽；寬恕能滋潤焦渴，獲得清涼。寬恕有以下四點美德：

第一、能贏得敬重：人我相處，偶爾會產生摩擦、爭執，懂得寬恕，不予計較，能獲得對方敬重。現今社會，有些老師不願寬恕犯錯的學生，傷及他的自尊，怎能得到學生的敬重？父母稍不如意，即宣告與子女脫離關係，為何不多給子女一些寬恕與包容？身處世間，不論做何事、何種身分，能寬恕，自己能放下輕鬆；能寬恕，能贏得他人敬重。

第二、能融化仇恨：世界上，許多國家與國家戰爭、種族與種族仇視、宗教與宗教排拒，都是來自仇恨的情結。仇恨讓心如熱火爐，讓人倍受煎熬；仇恨有如身上刺，讓人如坐針氈。冤冤相報何時了，苦苦相逼何時消？只有布施寬恕與諒解，將仇恨融化，彼此才能和諧共存，讓心出獄，獲得解脫自在。

第三、能感動人心：日本空也大師外出弘法，途中遇上劫匪。空也見了不禁潸然落淚，劫匪恥笑他是貪生怕死之徒，大師回答說：「我想到你們年輕力壯，不為社會奉獻己力，卻打家劫舍，眼看將來要墮地獄受苦，著急的流下眼淚啊！」劫匪心生感動，自動皈依座下。寬恕，能感動人心；寬恕，能獲得溫暖，別人自然近悅遠來，樂於與你親近。

第四、能和諧歡喜：《三國志·夏侯玄傳》云：「和羹之美，在於合異；上下之益，在能相濟。」要和平相處、歡喜融和，寬恕是不二法門。現今社會，看到許多夫妻之間、父母兒女之間、兄友之間、主管部屬之間、政府人民之間，總是少了歡喜，多了瞋恚。寬恕，能少一分責備；寬恕，能多一分謙讓，能夠寬恕，人我會歡喜，社會能和諧。

寬恕，能贏得他人敬重，融化彼此仇恨，感動他人內心，更能促進人我之間的和氣與歡喜。是故，在做入處世上，多實踐一分寬恕，就能讓寬恕之美，來昇華我們的人格，讓寬恕之美，成為生命的活水。

- 第一、能贏得敬重，
- 第二、能融化仇恨，
- 第三、能感動人心，
- 第四、能和諧歡喜。



圖／資料照片

做人7品

文／星雲大師

- 1 禮貌是必需品
- 2 信仰是補給品
- 3 能力是備用品
- 4 不守信用是違禁品
- 5 不耐煩是半成品
- 6 瞋心是毒品
- 7 好名是裝飾品

我懂了

做人也要有品德，才能歷久不敗。

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

人間福報首創 蔬福生活App上線



↑台灣知名藝人楊子儀率先響應，邀請大家一起「吃一餐素」。

←「蔬福生活App記者發布會X圓山大飯店國際蔬食月」在圓山大飯店舉行，主辦及協辦單位代表左起：加商卡薩羅馬科技有限公司執行長趙玉璋、活動代言人楊子儀、佛光山文化院院長依空法師、中華福報生活推廣協會理事長楊政達、百通來設計行銷有限公司總經理莊朝欽、美萃思電商MatrixEC執行長劉國良。圖／記者張睿杰

【記者陳玲芳台北報導】11月1日為「世界純素日」，《人間福報》正式推出「蔬福生活App」，期能成為蔬食者生活上的最佳幫手。台灣知名藝人「蔬食男神」楊子儀率先響應，在第一時間下載，並認為非常實用，全台5334家餐廳，都可「一手掌握」。

「蔬福生活App記者發布會X圓山大飯店國際蔬食月」10月31日上午在台北圓山大飯店舉行，與會貴賓包括佛光山文化院院長依空法師、圓山大飯店董事長林育生、人間福報社總主筆柴松林、中華福報生活推廣協會理事長楊政達，與活動代言人楊子儀等。

長養慈悲 與地球共榮

依空法師致詞時表示，自從南北朝時代的梁武帝蕭衍頒布《斷酒肉文》後，「吃素不吃肉」即成為漢傳佛教的重要傳統。

「人是素食動物」，依空法師指出，從生理學來看，人應該吃素；食肉動物腸道短，可以很快將肉類腐爛而產生的毒素，盡快排出體外，人是較適合吃素的，因為大腸的長度長且重疊。

依空法師引用北宋黃庭堅的〈戒殺詩〉「我肉衆生肉，名殊體不殊」，強調吃素可以「長養慈悲心」，佛經說：「世間無常，國土危脆。」只有善待土地，與大地共榮共生，才能免除災難。

吃一餐素 護生消災難

佛光山近年推動「種樹」與「吃素」，就是為了與地球共榮共生，依空法師感謝圓山董事長林育生願意站出來支持、響應，與佛光山一起發揮「滴水穿石」的力量。

節目主持人楊子儀說，他之前無肉不歡

，尤其愛吃牛肉、蝦子，直到有一天，他夢見水牛耕田、乳牛吃草的優美情境，耳邊卻傳來一句：「這樣，你還要吃牠們。」

於是他去廟裡求指點，連擲3聖筊，自此改吃豬、不吃牛；孰料，某天吃豬肉時，脖子突然劇痛，一閉眼就看到一把刀正從豬的脖子砍下去，讓他此後決心吃素，至今已5年。

被粉絲奉為「蔬食男神」的楊子儀說，聽到依空法師提及「我肉衆生肉」、「吃素長養慈悲心」，他完全認同，也很感謝《人間福報》體貼蔬食者的需求，推出「蔬福生活App」，內容涵蓋「找蔬食」、「福報購」、「蔬新聞」、「計畫蔬」4大欄位，不管是吃飯、購物、旅行、健康知識等，都能一鍵查詢，邀請大眾下載，「想想，只要您肯吃一餐素，就有多少生命會被拯救」。

禪居食堂

古早味鹹粥 米香蘿蔔甜

文與圖／張穎容 料理示範／妙具

古早味鹹粥是奶奶的家常菜之一，熱騰騰的懷舊滋味，讓人一吃就愛上，現在不用擔心煮粥耗時，「禪居食堂」用電子鍋就輕輕鬆鬆復刻這項經典美味。

料理鹹粥最大的好處是可以選擇自己喜愛的材料，但唯一不能少的就是蘿蔔乾，這是鹹粥的精髓，米香融合蘿蔔的甜味，脆脆的口感，增添不少層次。

蘿蔔乾又稱為菜脯，由白蘿蔔醃製而成，不僅容易保存，還可以用來炒菜、煮粥，是非常下飯的一道好菜。

由於蘿蔔醃製過程中，會切成細絲和曬太陽，因此瀝乾了許多水分，還有紫外線和酵素的濃縮反應，讓營養價值提高，增加能夠促進能量代謝的維生素B1和B2，比起白蘿蔔約多10倍，能讓糖分及脂肪不易囤積在身體上。

紅蘿蔔質脆味美、營養豐富，民衆對它的第一印象就是對眼睛很好，但它其實對人體還有多方面的保健功能，像是降血壓、降血糖、護心臟、提高免疫力等，因此被李時珍稱為「菜蔬之王」，有「小人參」的美譽。

紅蘿蔔的類胡蘿蔔素（如β-胡蘿蔔素）和其他植物化學物質，被美國癌症研究所欽



點有助抗癌、降低結直腸癌風險，對預防口腔癌、喉癌、肺癌、乳腺癌症有一定幫助。

食材：

米1杯、蘿蔔乾1／4碗、紅蘿蔔1／4碗、乾香菇3朵、高麗菜2碗、豆包2片、芹菜少許、鹽、油、胡椒粉。

作法：

- ①米洗淨；蘿蔔乾洗淨切碎；紅蘿蔔切絲；乾香菇洗淨放軟切絲；高麗菜切絲；豆包切絲；芹菜洗淨切末備用。
- ②起油鍋，依次將蘿蔔乾、香菇、豆包放入鍋中，加入鹽、胡椒炒香，豆包有點焦香後即可熄火。
- ③將米放入電子鍋中，再倒入剛剛煸香的食材、紅蘿蔔、高麗菜，加入10至12杯水，按下煮湯（粥）鍵，等電子鍋跳起來盛碗，再撒上芹菜末就可以上桌了。

教養之道

別讓孩子不幸

文／柯連漪 圖／洪昭賢

一位朋友告訴我：「到了我們這個年紀凡事要看淡看破，尤其不要跟別人比財富和子女的成就。」那位朋友說得也對，因為人比人往往被比得灰頭土臉。

朋友之中，S主任是傑出人物，無論是理財和教育子女的成績，我都望塵莫及。我曾問他，「你是如何教育子女的？」S主任說，從孩子懂事起，就讓他們養成吃苦耐勞的習慣，孩子的房間要他們自己清掃，棉被也要自己疊。等孩子上了小學，有空就幫父母洗菜、煮菜；家人的衣服，耐心指導孩子放進洗衣機清洗，洗完後放心讓子女晾衣服。

父母賺錢不容易，S主任夫婦以身作則省吃儉用，苦口婆心教育子女不要養成浪費的惡習。S主任的子女在父母身教和言教的薰陶下，從國小到大學的成績都非常優異。大學畢業不久，S主任的兒女都考上金融人員和司法官，收入穩定，讓他非常放心。

S主任說他看到有些同事的小孩，大學畢業後怕吃苦，竟然在家裡不去工作，成為啃老族。其實問題的癥結是出於父母太溺愛孩子，在成長的過程中，不知如何幫助孩子走正確的人生道路。

我覺得S主任說得很對，因為不久前，我讀過盧梭的一段發人深省的話：「你知道用什麼辦法，一定可以讓你的孩子成為不幸的人嗎？那就是對他百依百順。」真是晨鐘暮鼓之言。

溺愛孩子、縱容孩子絕對不是真正愛孩子的方式。我認為，要讓孩子找到人生的金鑰匙，最好的方法就是S主任所說的：「從小養成孩子吃苦耐勞的習慣。」

