



世界日益混亂，處在混亂的環境中，我們如何不迷亂？有了佛心，以佛心看世間，人人都是佛，世間就是佛國淨土。

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

朝山功德

文 / 星雲大師

朝山是佛教徒至名山大寺，以懺除業障或還願的朝禮行為。很多人歡喜成群結隊到山上寺院朝禮，少則百人，多則千人，隊伍莊嚴威儀，讓人身心都收攝起來。他們為了表達虔誠，有的三步一拜，有的一步一拜，有的一步三拜。其實，朝山也不一定指跪拜而已，你到寺院叢林來，一合掌、一問訊、一獻花、一拈香，都能為心中帶來寧靜清涼，這也是朝山的意義功德。為什麼有這麼多人歡喜朝山呢？歸納有四點原因如下：

第一、廣結善緣：平日大家各有家庭、事業、生活，各忙各的，沒有集會，也沒有什麼往來。藉由朝山活動，大家從四面八方集合在一起，你幫助我、我幫助你，你跟我微笑、我跟你點頭，大家有共同的信念、共同的誠心，為求法而來，結下一分善美因緣。

第二、折服我慢：平常我們總是有所堅持，多少有些慢心，不願輕易向人低頭。但是在朝山時，不管幾隻眼睛盯著你，你還是五體投地的禮拜，這時候，我慢怎麼會生起？我慢去除，世界宇宙還有什麼容不下的呢？因此，人是拜下去了，心卻謙卑起來、昇華起來了。這時的禮拜、低頭、問訊，與佛接觸，身心自在與寬廣，可以折服我慢，真正解脫煩惱。

第三、消除業障：修行，不外是「隨緣消業，增進福慧」，我們一個人，從過去到現在，心中的貪瞋愚痴、貢高我慢，累積了多少罪業、障礙，若不經一番身心磨練，何能消除？所謂「禮佛一拜，罪滅河沙」，藉由朝山，身心合一，虔誠恭敬，最能啟發清淨心，讓法水洗淨我們汗穢、疲憊的身心，就能獲得自在清涼。

第四、增進信心：對宗教的信仰，有時候，光理解是不夠的，必須從行持上，自己體驗了、自己做到了，內心的感受就會不一樣。朝山正可以增進信心、增上道念。好比我們從遙遠的地方，一路走到聖地，如果途中經不起種種考驗，如何能到達？因此朝山，正好是考驗道心和毅力，增進信心、道念的方法。

朝山時，從山下慢慢拜到山上，內心會愈來愈昇華；從外在慢慢拜到殿內，會從注重外在，轉為注重心內；從黑漆漆慢慢拜向光明，會逐漸遠離煩惱無明，趨向光明智慧。朝山是與佛接心，與佛交流往來，把自己當成佛，以佛的德行自我勉勵，就能與佛相應。

- 第一、廣結善緣，
- 第二、折服我慢，
- 第三、消除業障，
- 第四、增進信心。



圖 / 資料照片

佛法真義

唯我獨尊

文 / 星雲大師 圖 / 本報資料照片

在我二十多歲的時候，發心寫了一部《釋迦牟尼佛傳》，讓大家對佛教的教主佛陀可以多一些認識，當然我就找一些參考書，了解佛陀一生的事蹟。

在一開始，我就遇到一些困難，譬如摩耶夫人從右脅生下了悉達多太子，人間會有這個道理嗎？摩耶夫人右脅的傷口，誰來替他復原呢？太子出生後，就能行走七步，步步蓮花，又有九龍吐水，沐浴其身……。剛生下來的嬰孩，馬上就能行走自如嗎？醫學上好像不能成立；龍在哪裡？我也沒有看過。

不過，世間上的名人，像文天祥，因為出生時天降祥瑞，所以叫文天祥。這類的事蹟也很多，何況佛陀出生，百花齊放，芳香撲鼻，一切順利，這都是很當然的事情。

不過這當中，有一句話，佛陀一手指天，一手指地說：「天上天下，唯我獨尊。」它真正的意思，應該是「天上天下，唯佛最尊」。因為一切眾生本自具有尊貴的佛性，和佛無二無別，佛陀發現了這個事實，所以說「天上天下無如佛，十方三世亦無比，世間所有我盡見，一切無有如佛者」。

至於「唯我獨尊」，過去佛教裡有些傲慢



的比丘，認為這句話的意思是「只有自己最了不起」，還說這是佛說的，陷佛陀於不義，我認為是不應該的。佛陀是一位很自謙、很本分的覺者，他不會那麼傲慢的說這句話。我就想問：誰聽到佛陀這樣講呢？

所以現在人間佛教，我們要回歸佛陀的本懷，把一些不當、不對，神化、迷信，神鬼的佛教、迷信的佛教，跟人間的佛陀要分開，人間佛陀他偉大的地方，就是他的佛法。

尤其佛經裡說：「自依止，法依止，莫異依止。」佛陀從不標榜自己，反而鼓勵眾生要靠自己，因為自己有佛性，自己能成佛，除了佛法，其他都靠不住的。

我出家近八十年了，對佛陀其他的一些事蹟，也因為寫《釋迦傳》的關係，有更多一分的了解。我覺得現在的一些人，不要再把迷信、神鬼的知見，求籤、卜卦的外衣，都加到佛陀的身上，讓佛陀負擔很重哦。

生活點滴

有溫度的留言

文 / 夜神月

「記得吃早餐哦！」一張紙條被磁鐵吸在冰箱上，我笑了！短短的一句話，心裡卻暖暖的，寫這句話的人，還在床上睡覺。

還記得剛搬家時，冰箱上面乾乾淨淨的，老婆不知道從哪裡弄來一些磁鐵，她希望每天都可以在冰箱上留言，我卻不滿的說：「哪有人強迫別人寫的。」而且在手機發達的年代，在通訊軟體留言不是很方便？她卻不為所動，認為寫在紙上更有溫度。

面對我的抗議，老婆不理我，開始她的「每日一言」。我還記得第一句是「今天上班加油哦！」後來陸續開始出現一些像廣告的句子，如：每天都要充滿活力哦！

但也並非全部都是鼓勵的話。一天，上面出現「再吃！會變成大肥豬！」這句警告意味濃厚的話，出現在我體重突破八十五公斤那天。那段時間，連我媽都說我胖。據說，只要連母親都覺得小孩胖，那就是真的胖。因為這句話，我開始有所節制。

當每日一言變成了日常，我都會習慣在上

班前看一下。突然有一天，冰箱上的留言沒改變，這時才記起老婆有事好幾天不在家。好幾天，冰箱上的留言都不變，感覺超不習慣，於是我投降了，在紙條上寫下我第一次的留言：「妳不在家，我超不習慣的。」

當提著行李回家的她，看到冰箱上我的留言，不禁露出勝利的微笑，還調侃我說，才幾天就不習慣？

有時候也不一定是文字。當上面出現一個哭泣的臉，代表她的心情不好，這時候，就要哄哄她，逗她開心；當然，如果我心情不好，也可以在冰箱上留下一個哭哭的表情，老婆也不會吝惜給我安慰。

冰箱上的留言，也不局限在加油打氣，還是家庭裡重大消息發布處。一天，上面出現了一句話，「我有了一！」此時，我的腦筋像斷了線，一片空白，之後才意識到家裡即將有個小生命誕生。

「我當爸爸了！」隨後冰箱上出現這樣的字條，上面的字跡還有些顫抖。我記得老婆看到時一邊笑一邊說：「有這麼誇張嗎？」一點也不誇張，我真的顫抖著寫這句話，這就是當爸的喜悅。

雖然現在冰箱上面貼滿了小孩的照片，但是在照片的一角，每天還是會出現一張有溫度的留言！

護生畫集

犬母遺兔

文 / 林少雯 圖 / 豐子愷

張元，性謙謹，有孝行。陌有狗子，為人所棄。元見，即收養之。叔父怒曰：「何用此為？」元曰：「有生之類，莫不重其性命。狗為人棄，若見而不收，無人心也。」未幾，狗母銜一死兔，置元前而去。



——《北周書·孝義傳》

《犬母遺兔》出自《北周書·孝義傳》，這幅護生畫的畫題，乍看不太明白是什麼意思，得把全篇題詞讀完，才能理解故事的內容。

從圖來看，有人、有狗、有兔子，這三者之間的關聯，構成了一則感人的護生故事。故事中的那位年輕人名叫張元，是一位個性謙和，為人恭謹的讀書人，還是一位為人稱頌的孝子。有一天，他有事外出，在路上發現一隻被人遺棄的小狗。

張元見這狗如此年幼，根本無法獨自生存，主人竟將狗丟棄，不管牠的死活，實在狠心！這可憐的小狗找不到媽媽，肚子大概也餓了，發出嗚嗚的叫聲在哭著呢！張元看了實在不忍心，若讓小狗在路上流浪，很快就會餓死的，當下慈悲心起，決定將小狗抱回家去。

張元將狗帶回家後，叔父生氣地說：「人家丟掉的狗，你帶回來幹什麼？」

張元恭敬有禮地告訴叔父：「有生命的都是有情眾生，眾生沒有不愛惜自己生命的，沒有不貪生怕死的。這隻小狗被人棄養，是主人的不對，而我遇見這隻小狗，算是我倆有緣。這狗若沒人照顧就會餓死，因此我若見死不救，就是個沒有仁心、無德的人。」

叔父聽他這麼說，也就不再反對了。

過沒多久，突然有一隻母狗出現在張元家，嘴裡銜著一隻兔子，放在張元面前。張元心想，這應該是小狗的母親，發現主人遺棄了牠的孩子出來尋找，見到孩子有人收養，狗媽媽萬分感謝，於是就去捕獵了一隻野兔來報答恩人。

一個有愛心的小夥子，多麼慈悲；一隻失去愛子的狗媽媽，多麼心焦。最後，狗媽媽用兔子來表達謝意，構成了這幅感人的護生故事。

多麼感人的故事，看得人眼眶含淚。

禪居食堂

蓮年高升 養生燉湯補益氣

文與圖 / 張穎容 料理示範 / 妙具

禪居食堂利用電子鍋端出含有豐富配料的「蓮年高升」，作法簡單還含有滿滿營養，也祝福大家新的一年能夠年年高升。

黃耳為真菌植物門真菌黃耳的子實體，又稱金耳，還有植物燕窩的美名，是三菇六耳中的珍品之一，含有蛋白質、脂肪、碳水化合物、礦物質、維生素、膠質等營養成分，口感滑嫩爽口，並帶著淡淡桂花香。

此外，黃耳有助於活血、促進肝脂肪代謝，防止脂肪在肝臟中累積，提高肝臟解毒功效，以及健體強身、滋潤養顏、延緩衰老、治肺熱、氣喘、高血壓等作用。

竹筴口感美味且營養價值高，含有豐富蛋白質、21種氨基酸、維生素B群，以及維生素A、D、E和多種礦物質，被認為具有益胃清腸、潤肺化痰、養陰補虛功效，廣泛被運用於各種藥膳及湯品。

食材：

蓮藕1段、冬筴2支、玉米1條、竹筴6條、黃耳1/2碗、栗子1/2碗、蓮子1/2碗、猴頭菇1/2碗、紅棗6-8顆、薑片1小段、油1大匙、鹽2中匙、白胡椒粉1小匙



作法：

- 黃耳泡發洗淨，然後把蒂頭剪掉；栗子洗淨，把內部的膜去除乾淨；冬筴去殼切薄片；蓮藕洗淨去皮切薄片；玉米切段；竹筴泡發洗淨切段；薑切片；蓮子洗淨；紅棗洗淨，並在表面畫幾刀；猴頭菇切適口大小。
- 將全部材料備好，放入電子鍋內，加水至八分滿，加入油1大匙、鹽3大匙、白胡椒粉1小匙調味。
- 蓋上鍋蓋，按煮湯鍵，等時間到就可以上桌享用了。

吾日8省

文 / 星雲大師

- 1 省己說話不當
- 2 省己行為不正
- 3 省己存心不良
- 4 省己思想不純
- 5 省己待人不公
- 6 省己事親不孝
- 7 省己對上不敬
- 8 省己憤世不平

我懂了

人能自省，才能自覺；有了自覺，才會進步。