



佛光榮根譚

發心學道，不求沒有障礙。沒有一點障礙、干擾、困難，容易輕忽所學。世事愈是艱難，愈懂得謹慎從事，所以「究心不求無障」。

雪梨

人間福報

南天寺Nan Tien Temple (IBAA)

Buddhist Centre 180 Berkeley Road Berkeley NSW 2506

電話：61(2)4272 0600 傳真：61(2)4272 0601

E-mail：nantien@fgs.org.au 網址：http://www.nantien.org.au

星雲說偈

安閑法

文／星雲大師

病後始知身是苦，健時多為別人忙；
心中自有安閑法，八苦交煎總不妨。

——《蠡門警訓》

這是宋代真歇清了禪師為涅槃堂題寫的一段詩偈，也可說是歷來大德修行悟道後的心得寫照。說的是什麼呢？

「病後始知身是苦」，人在世間生活，到了生病時才知道，原來這個身體是衆苦的根源。渴了要喝水，因為渴是毛病；餓了要吃東西，餓也是毛病，一旦喝了水、吃了飯，身體就不苦了。但這還不算嚴重，有的毛病不是吃飯喝水就能好，如：感冒、發燒、腸胃炎，甚至癌症或不治之病，那才真是苦不堪言！

「健時多為別人忙」，人在健康的時候，多半是為功名富貴忙、為家庭忙、為種種的人和事情忙，忙到最後身體垮了，什麼都不是自己的。

所以清了禪師說：「心中自有安閑法，八苦交煎總不妨」，經過了修行、體證、悟道，身心就不苦了。因為他已經得到一個身心安頓的「安閑法」，不會再被外境所動搖。

佛教將世間的苦歸納為八種：因身心變化所產生的「生老病死苦」、想要而得不到的「求不得苦」、遇到不如意的人和事而引生的「怨憎會苦」、親愛的人遠去的「愛別離苦」，以及上述諸苦所集的「五陰熾盛苦」。五陰，就是色、受、想、行、識，它會蓋覆我們的真如本性，是讓我們身心痛苦的根源。

我們的人生，就是在這八苦交煎中輪轉不已。人從母胎出生到這個世間，無時無刻不是在老病死的恐懼之下，以及種種求不得、愛別離、怨憎會的欲望、執著和痛苦之中生活。

如何解脫這些痛苦呢？唯有透過修行，讓心靜定下來，到了身心解脫自在時，縱然是八苦交煎，也動搖不了我們心中的平靜了！



圖／心皓

平安燈會 歡慶南天寺20周年

文／南天寺 圖／人間社提供

佛光山南天寺本著淨化人心，建設人間淨土的理念，於農曆新年期間，舉辦「春節平安燈會」。

平安燈又叫福田燈，點燃一平安燈即是一種福田。燈是十種供養之一，佛陀在世時，為衆宣說《施燈功德經》，即說明燃燈供佛的殊勝功德。

平安燈寓意平安吉祥。普點平安燈有布施光明，照亮世間的意義，藉佛光之普照，使人間充滿溫馨、幸福、光明、和諧。

為此，今年特以十二生肖、三好小沙彌等花燈做為燈會主題，希望大眾在禮佛祈福、觀賞花燈之外，也能欣賞「星雲大師一筆字」書法展、「茶藝展」、「王金海茶壺展」、「佛像展」等展覽。在南天寺丹墀設有祈願樹、十二大願祈願鐘、彌勒佛區等，此外還有蓮花燈供養、點燈祈福及精采的文藝節目演出。

歷年來深受社會大眾喜愛的平安燈會，今年以「歡慶南天寺二十周年紀念」的春節平安燈會為題，與大眾共同迎接新年的到來。

南天寺二十周年紀念春節平安燈會，以佛光山開山星雲大師二〇一四年新春賀詞——「駿程萬里」作為燈會主題。過去常說「鵬程萬里」，大鵬鳥展翅，一飛萬里，今年是馬年，駿馬能夠萬里奔騰，向前邁進；每一個人也都希望進步、向前，祝福大家在馬年事業、生活順利，「駿程萬里」。

此外，今年平安燈再次搭配信仰、平安、和諧、三好等四大特色，為燈會增添光采，祈願人們心靈能淨化與提升，以家庭祥和、社會和諧、世界和平、人民和樂為目標。歡迎大家到南天寺共享心靈饗宴之旅。

查詢電話：02-4272 0600

網址：www.nantien.org.au



香草生活家

迷迭香的多元用途

文與圖／郭姿均（迷迭香花園執行長）

「迷迭香義大利麵、迷迭香羅宋湯、迷迭香羊排……」迷迭香是西餐常見的香草，其味道清香，混合了薰衣草葉的氣息，但又無薰衣草花瓣的甜膩，是識別度極高的香草。

迷迭香除了可以入菜去腥及提味外，並有各種功能，迷迭香（Rosemary）的拉丁文是「Rosmarinus Officinalis」，其中officialis在拉丁文的意思是具有保健養生之效，早期歐洲還將迷迭香編入新娘頭戴的花圈中，象徵純真。

迷迭香在香草運用中，主要是使用其針狀的葉子，對應的器官為肝、胃、脾臟及胰臟，主要作用有抗發炎、提振情緒、幫助記憶、抗菌、收斂、促進流汗、止痛、解痙攣及消除脹氣等。

因為能消脹及解除肌肉痙攣，所以西方料理慣常使用迷迭香與肉類烹調，不只取其香氣，更有食療之效，幫助肉類消化及吸收；還經常用於減輕疼痛、坐骨神經痛及神經痛，所以在製作痙攣痛傷油膏時，我常會加入迷迭香精油，另外，迷迭香茶汁與精油還能促進生髮，減緩禿頭的惡化，近年有研究認為，迷迭香還能減緩失智症呢！以下分享數個迷迭香的使用方式。

迷迭香茶飲

準備一至二小匙的乾燥迷迭香葉（新鮮葉

子須加倍用量），用二百五十毫升的熱水浸泡二十分鐘，杯蓋要蓋起來，以免葉片中的精油揮發，待打開杯蓋時，深呼吸其精油揮發之氣息，一天飲用三次。

迷迭香多功能清潔劑

材料：
一大匙乾燥迷迭香葉粉末（用研磨器或咖啡豆機磨碎）
一杯小蘇打粉十滴
薄荷精油五滴
迷迭香精油

做法及用途：
混合所有材料後，可將迷迭香清潔粉用於清潔刷洗馬桶、洗臉盆、水槽及地板等，過年到了，利用香草使清潔工作無毒又兼具芳療之效，一舉數得囉！



南天寺新年活動			
日期	時間	活動	地點
1月31日 ~2月14日	9：00 am ~5：00 pm	禮佛祈福	各殿堂
		星雲大師一筆字書法展 & 茶藝展	海會堂
		佛教文物、書籍流通& 茶壺展	寶藏館
		星雲大師一筆字書法展	禪堂
		許願樹、彌勒佛&許願鐘	丹墀
		抄經祈福	靈山塔
1月31日 ~2月2日 (五~日)	10：00 am ~4：00 pm	素食風味小吃	東單文化走廊
		文藝表演	丹墀
1月30日 除夕夜 (四)	8：00 pm	除夕晚開放	
	8：30 pm ~午夜	素食風味小吃	東單文化走廊
	9：30 pm	延生普佛法會	大雄寶殿
	10：30 pm	舞獅	丹墀
	11：00 pm	新春上頭柱香、祈福祝禱法會	大雄寶殿
	12：00 pm	敲平安幸福鐘	大雄寶殿
1月31日 大年初一 (五)	10：00 am	祥獅獻瑞	丹墀
	11：00 am	禮千佛法會	大雄寶殿
	1：00 pm	祥獅獻瑞	丹墀

南天寺 Nan Tien Temple (IBAA) 180 Berkeley Road Berkeley NSW 2506
Tel：02-4272 0600 Email：nantien@fgs.org.au

南天講堂 IBAA Parramatta 22 Cowper St, Parramatta NSW 2150
Tel：02-9893 9390 Email：ibaap@fgs.org.au

北雪梨佛光緣 IBAA Chatswood 4 Spring St, Chatswood NSW 2067
Tel：02-9410 0387 Email：ibaac@fgs.org.au

南雪梨佛光緣 BAA Hurstville 247 Princes Highway, Kogarah NSW 2218
Tel：02 9553 6533 Email：ibaa@fgs.org.au

少年天地

小虎安安拍的照片

文／王金選
繪圖／陳曉菁

小虎安安生日的時候，虎姑婆送他一部相機，他非常的高興；安安的表弟阿福也有一部相機，他們常常一起相約出去拍照。

「哇！好美喔！」「喀嚓！喀嚓！」只要看到漂亮的景物，他們就都拍下來。例如藍藍的天空、綠綠的草地、可愛的小花、美麗的蝴蝶等等。

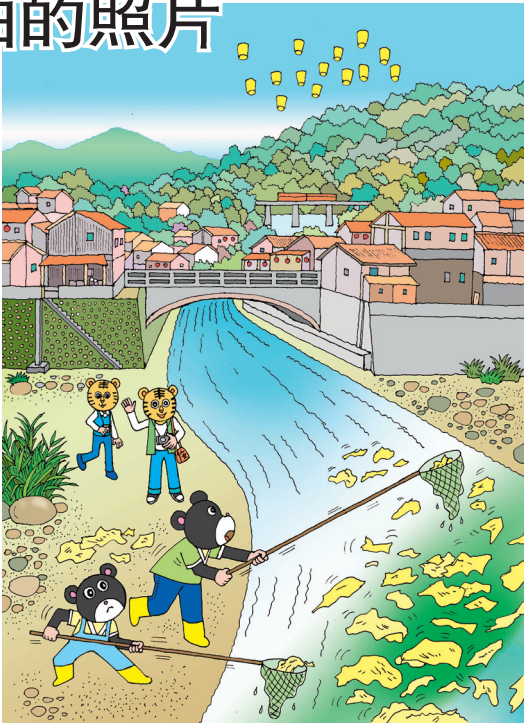
這一天，安安和表弟來到溪邊拍照，拍著拍著，安安忽然看到後山的天空上面，出現了好幾個奇怪的「光點」，而且光點還緩緩的在移動。「咦？那是什麼？不像飛機，也不像風箏……」，安安瞪大眼睛喊了一聲：「啊！幽浮！」

難得發現幽浮，他們拚命按下快門。「喀嚓！喀嚓！」「啊！幽浮掉下來了！」「掉到溪裡，往下游那邊流過去去了！」「快追吧！」

安安和表弟追到了下游，往溪裡一看，兩人都嚇了一跳，因為溪中有很多幽浮的碎片！「趕快拍下來。」「喀嚓！喀嚓！」安安拍完照，轉身站起來時，看到岸邊的黑熊兄弟正拿著網子在撈幽浮。

安安喊著：「黑熊大哥，你們在撈幽浮呀！」「安安，這不是幽浮啦，是天燈。」「天燈？」

「是呀，山的那一邊有人在放天燈，天燈的火熄滅後，就會掉下來。」黑熊大哥說：「到處都是天燈的殘骸，我們正在清理。」「原來是這樣！」安安皺著眉頭說：「我



要把照片傳出去，讓大家知道這個問題的嚴重性。」

安安回家之後，將照片上傳網路，很快的引起了大家的注意。環保局的人員看到了，知道環境受到汙染，立刻對社會大眾做宣導，要大家盡量用竹子和紙張做天燈，不要用塑膠和鐵絲當材料，以免造成環境汙染。

另一方面，環保局長說要謝謝提供照片的人。「這是誰拍的呢？」查來查去，最後，他們終於找到了小虎安安。

環保局長送來感謝狀，並和安安合照。「要拍了喔，笑一個！」攝影師是阿福。「喀嚓！喀嚓！」安安和局長都笑得好開心喔！