



佛光榮根譚

根塵的快樂是短暫的，念佛時自然從心中湧出法樂，找到內心的寶藏，則是恆常的快樂。

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

極樂國

文／星雲大師

顏回安陋巷，孟軻養浩然，
富貴如浮雲，是名極樂國。
——《繡門警訓》

從這首四句偈裡，我們可以了解：在這世間上，物質的東西不會永久存在，唯有慈悲、道德、節操才能長存，就像顏回、孟子為人們所永恆懷念，他們安貧樂道，不為富貴名利所累，就好像生活在極樂國土裡。

「顏回安陋巷」，孔子的弟子顏回，居住在陋室，每天只吃一簞瓢的飯食，「人不堪其憂，回不改其樂」，別人都忍受不了，但是顏回不以為苦，他內心自有富貴，能以道為樂。

「孟軻養浩然」，孟子勉勵我們要培養浩然正氣。正氣，就是正派、寬容、良善之氣。

有的人被別人形容為「邪裡邪氣」，代表此人的人格品德不好；如果是傲氣、盛氣凌人，這也不好，唯有浩然之氣，正義凜然，能夠受到人們的肯定與敬重。

此外，佛教的大迦葉尊者，他在塚間修苦行，還有多少的古德聖賢，他們在樹下水邊而居，都能夠自在安然。

像元朝的高峰妙禪師，他獨自在高峰上禪修，並把通往地面的梯子都撤走，為的就是一心想要有所證悟。即使沒有水洗澡，但他內心已清靜；即使不剃除鬚髮，但他心中煩惱已斷除；即使沒有朋友相伴，他把大地山河、日月星辰，當作是法侶道友；即使沒有衣物換洗，但他已用慈悲道德莊嚴其身了。

如果我們能夠在這個凡事向錢看的社會裡，不要太過追求功名、富貴、錢財，能把富貴看成是天上的浮雲，知其變化不實，而能擁有淡泊的氣節，極樂國就在我們自心裡，不一定要等到死後，才往生到西方極樂世界。

當下的清淨，就是佛國淨土了！



圖／心皓

分類財富

剎那生滅

文／須彌光

阿玉在朋友圈中，大家都知道她有一副好嗓音，每次聚會總免不了請她表演一番。經由朋友邀約，她加入了公益音樂表演，獲得了更多讚嘆與人緣，自己心中也很歡喜。

阿玉和朋友表演巡迴一段時間後，她就中斷了這一切，朋友對她如此行徑百思不解。一天，阿玉接到一通遠方好友的來電，她向阿玉說明了近況，同時分享了學禪的法喜。

阿玉聽了好友的分享後，也和好友說出了在寺院學音樂的心情點滴。好友告訴她，人本來就是要不斷往前，追求進步，佛門中常祝福修行者：福慧增長，即是勉勵修道人要隨著因緣，從人我學習修福修慧，放下無盡煩惱，以提升自己。

好友讚嘆阿玉沒有被他人的掌聲所淹沒，而忘失自己的初心。事實上，阿玉是為了讓學習更上一層而謝絕外緣，心想等自我充實一段時間後再出發，她希望可以讓自己有更好的展現，讓更多人聽了她的音聲後感到清淨喜樂。

電影《變身》裡有一句話說：「人的一生，時時刻刻都在變身。」是的，我們不只在外相的身體時刻在變化，心念也剎那剎那在生生滅滅。

生命無常，只要每一剎那的身心變化生滅，都是往善的、往正向、往光明面，有何不好呢？

【人間社記者陳德啓、劉聯宗綜合報導】「法輪來了！法輪來了！」日本佛光山本山「佛光山法水寺」十三日安基典禮現場傳來陣陣歡呼，人人遠望天空，原來太陽外圍形成法輪般的七彩光暈，有如佛光普照。

讓來自東京、橫濱、群馬各地的政界、僑界、伊香保溫泉區相關人士，以及台灣、大陸、香港、新加坡、加拿大、印尼、法國、比利時、捷克、美國等逾千位海內外佛光人，共同見證歷史性的一刻。

櫻吹雪中灑淨

十三日山腳下開滿一整片櫻花，一早晴空萬里，微風徐徐。

十一時法水寺安基典禮正式開始，大眾靜心合掌，迎請佛光山開山星雲大師；灑淨儀式由佛光山寺住持心保和尚、副住持慧昭法師、宗委會主席辦公室書記慧靖法師等三師主法，三稱「南無大悲觀世音菩薩」聖號後，大眾齊念〈大悲咒〉，法師邊壇灑淨，人人雙手合十、專注在梵音裡，現場人士已無

法水寺

小檔案

法水寺是佛光山在日本的本山。預定地坐落群馬縣澁川市伊香保町，背倚淺間山，正對前橋、高崎盆地，視野遼闊，占地約六萬坪。

大雄寶殿預定二〇一八年落成；提供大眾食宿的朝山會館，可望在二〇一五年春天竣工。其後將陸續建設佛光緣美術館、禪堂，還有讓參訪者歇腳、喝咖啡的滴水坊等建築，歡迎十方大眾來此巡禮、安定身心靈。

星雲大師表示，「法水寺要作人間佛教在日本的發源地。」此地東有三十三觀音，西有法水寺的琉璃觀音，可當人間苦難的避難所。大師期望人間佛教能帶動日本佛教加速生活化、為社會帶來活力。日後法水寺會與日本各大宗派加強交流，將對社會更有貢獻。

養生樂活

改善睡前習慣

文／蘇家愷

莎士比亞說：「睡眠，是人生中第一道美餐」。但工商社會快速的步調，常令人喘不過氣的工作壓力，讓許多人晚上睡不好。失眠不僅降低人的智力，影響日常工作，長期睡眠不足，容易使免疫力下降。

近期研究證實，連續三天，每天只睡四到五個小時，可能會對腦細胞造成永久性，且無法逆轉的損傷。

影響睡眠的原因，除了壓力、飲食、生活習慣外，三高患者的睡眠障礙比例相當高，甚至會伴隨睡眠呼吸中止症候群、不寧腿症候群及神經病變，直接影響睡眠品質。

改善以下睡前的習慣與儀式，便能一夜好眠，迎接明天的美好。

・合適的晚餐：過於豐盛、油膩的晚餐，及產氣（如糯米、地瓜容易產生脹氣）、辛

美食 我在行

番茄鷹嘴豆沙拉

文／容橙 圖／林乃光

番茄的品種據說有二百多種，原產於南美洲。台灣土種的「黑柿子」，只是比較早到台灣而已，近年開始普遍上市的牛番茄，酸度低，相對番茄原味淡，色澤形體都美，已達價廉物美的程度！

但是我還是喜歡「黑柿子」，生食熟食味道都濃郁，尤其做這道沙拉，我分別用過這兩種番茄，「黑柿子」嘗起來就是比較有味有層次感。

有實驗精神的人，不妨趁現在番茄盛產期，試做嘗嘗，看您喜歡哪一款？

材料：
放紅的黑柿子中型3顆、乾鷹嘴豆半杯、紫高麗菜絲少許、蘿美生菜一棵

調味料：
橄欖油3大匙、蜂蜜1大匙、檸檬1顆、新鮮小茴香葉切碎1大匙、鹽、黑胡椒適量

做法：
1. 鷹嘴豆加1杯水泡8小時，用電鍋煮，外鍋放1杯水煮至熟軟，瀝水分放涼備用。

國籍分別，只有一個共同名字「佛光山」。身穿和服的信徒跟隨在灑淨隊伍後散花，花瓣隨風上揚後又如雪片般飄落，彷彿天人也為祝賀法水寺安基，示現「櫻吹雪」，以風散花共襄盛舉。

灑淨完成後，貴賓們圍繞在安基處，心保和尚祝禱「佛光普照三千界，法水長流五大洲」，並鑄起第一鑄砂土，祈求諸佛菩薩加持，護佑工程圓滿順利。

日本法水長流

「台灣佛光普照，日本法水長流。」星雲大師表示，法如水，水可以灌溉、解渴，還能讓萬物成長。台灣有佛光山，所以佛光普照；日本有法水寺，因此法水長流。

大師期許大家接下創設法水寺的棒子，共同完成此項建寺任務。他接著說，為了對法水寺有些貢獻，所以他將捐出十億日圓，作為法水寺建寺基金，語畢，現場掌聲不歇。

而為了讓與會者也能共襄建寺盛舉，星雲大師提供了數幅在日弘法行程中完成的一筆字墨寶義賣。各國信徒熱烈響應、眾人爭相認購結緣，請得傳家墨寶者如獲至寶，拿著屬於個人的一筆字，開心地與大師合影。

過程中，蒙古人烏燕那高喊「大師！我要捐贈法水寺佛像！」現場法喜充滿，有感於眾人誠心，星雲大師決定再寫一百張墨寶給法水寺義賣，作為建寺基金。

法水寺安基大典現場，未來大雄寶殿將擁有絕佳視野。

圖／王培義提供



法水寺的山下櫻花盛放，彷彿共同歡慶安基典禮。

圖／人間社記者劉聯宗

肩頸及手腕痠痛，或心情處於高亢狀態，會讓人不易放鬆，入睡更困難。睡眠空間和生活空間應該分開，養成良好睡眠習慣，盡量別在床上思考第二天的計畫，定時上床。

・舒適的衣著：睡覺時應穿著舒適的衣服，不要穿太多、太厚重，以免身體溫度升高不易入睡。把房內溫度、光線調到覺得舒服的狀態也很重要。

睡眠時，人體的神經、消化、內分泌系統都能得到很好休息，使白天消耗的體力恢復，充足且品質良好的睡眠，讓人有好氣色與好活力，面對明天的美好生活。

長者智慧

糯米人的啟示

文／劉洪貞

上個周末，九二高齡的世伯為了慶祝結婚七十周年和九十二歲的生日，特別在劉家「彭城堂」三合院前擺桌宴請所有出嫁女兒。當天世伯除了以一般的辦桌方式，準備了豐富的佳餚外，還希望我們這些姐妹們一起搓湯圓，象徵家族的團圓及家戶的圓滿。

世伯是傳統卻開明的長輩，育有三男一女。為公平起見，每個媳婦娶進門之後，世伯夫婦都會詢問媳婦的意見，孩子願意住家裡當然最好，在外購屋自住也行，且第一次購屋，皆提供五百萬頭期款，兒女都同。

大媳婦和三媳婦都表示不想住在家裡，不自由又要做家事。只有二媳婦覺得公婆年事已高，沒有親人在身邊照顧不放心，住家裡並辭去工作，照顧兩老。

世伯為感謝她，每月付她上班同等薪水，世伯夫婦認為媳婦願放下工作，已是非常難得，不能太過虧待她。

午餐前，世伯特別交代廚師，多準備一些搓湯圓的米糰，並把多出來的米糰，讓我們這些姪女媳婦們捏捏糯米人。

一開始我疑惑為何有這個餘興節目？但大家還是地低頭，忙著又捏又搓，每個人都覺得糯米人的手腳比例和身體胖瘦很難拿捏，真的要「做好一個人」很難。

這時，一旁的世伯露出了慈祥的微笑，我這才恍然大悟，原來世伯要我們從捏糯米人當中體會「做人難」的道理。

從他身上，我看到了老師沒教的智慧，原來長者如書啊！

職場聊天室

愛地球的老闆

文／洪鳳敏

住家附近開了一家自助餐館，在平日或假日時，總吸引人潮前往用餐或外帶；除了菜色新鮮和多樣化之外，平價收費是這家餐館的最大特色。

只要一進到店裡，總會見到一位理個小平頭、戴棒球帽的老闆，畢躬畢敬地站在大門旁招呼。

隨著自動門的叮咚聲響，進進出出的客人，總能聽到老闆開朗有力的聲音，不斷重複「歡迎光臨」或「謝謝光臨」。熱情親切招呼來店的顧客。

看得出年約五十歲的老闆，十分有心想讓這家自助餐館，變成在地的好鄰居。

那天，我依例拿著環保碗筷到店內消費用餐，夾好菜色準備赴櫃台結帳時，老闆面帶微笑地朝我走來，看到他把料理台上的香酥柳葉魚和糖醋香鮑菇各夾了一些，放進我的餐盒中。

當時，我被老闆這個突如其來的舉動嚇到而不知該如何反應時，老闆開口了，他說：「每次看到你用餐，都會自帶環保餐具，真的很好，愛地球的環保行動，都是值得鼓勵的。這兩道菜，我請客，不用錢，您請慢慢享用！」

隨後，老闆當著所有店內用餐及外帶的客人宣布：只要自備環保餐具，都能享有五到十元的折價優惠；並指示工作人員趕緊印製大海報張貼在大門醒目處，讓老顧客能隨手做環保，享福利。

對我來說，在外用餐次數已不計其數，因自帶環保餐具，而讓餐館老闆免費為我加菜，卻是生平第一遭。

對其他用餐消費的顧客而言，在這個物價齊飛的年代，自帶環保餐盒就有五到十元的折價優惠也不無小補；更何況這家餐館的消費實在很平價。

而這位可敬又可愛的老闆，結合自己與眾人的力量，共同推動環保，進而在在地居民搏感情，創造大家皆贏的局面，實在是很用心！

五元或十元雖然只是小錢，但背後的影响力卻是無遠弗屆。

愛地球的老闆，為你祝福也為你喝采！

