



每個人心裡都有慈悲、智慧、信仰、力量、慚愧等寶藏，所以要發心待人慈悲、發心精進修行、發心改變氣質、發心減少煩惱。能發心，才會進步。

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



更新

文／星雲大師

「更新」是開發潛能，「更新」是不斷淨化，「更新」是自我的昇華。身體需要新陳代謝，才能循環流轉；四季需要更新交替，萬物才能應運而生，我們的思想觀念也要不斷更新，才能有所進步。如何更新呢？有四個意見：

第一、從複雜中求取單純：社會很複雜，人生也很複雜，或許三個人就有四種看法，讓人覺得很複雜。聲音多不要緊，能將世間萬物提綱挈領，化繁為簡，運用自如，就是一種智慧。儘管有很多異議的言論看法，我們也可以單純處理。思想單純，不鑽牛角尖，心靈才會清淨；對自我利害得失不計較，才不會有煩惱，才能活得自在。

第二、從變化中求取認同：這個世界不但一天一天在變化，一時一時在變化，前一分鐘與後一分鐘，可能整個世界就不一樣了。我們要從變化中委屈宛轉，求取認同，但又能進步充實，保有真心，追求生命最高的境界，這樣才能免於隨波逐流，如同維摩詰居士的離處居家，不著三界，不失本真。

第三、從多元中求取統一：現在的社會，有不同黨派，不同事業，不同觀念，佛教也有八宗之分，甚至佛國淨土有東方琉璃世界、西方極樂世界等。儘管有多元的世間，自己可以從很多的差別裡，求取自己心中的統一。《六祖壇經》說「生佛平等，自他平等」，懂得自他不平等，明白萬物都有因緣，就能從差別中求取平等，從矛盾中求取統一，從是非對待中超越，而發現一如的真相。

第四、從混亂中求取安定：我們每天一出門，就會看到很多混亂的現象，報章媒體也是衆多的人我是非。在這許多混亂之中，我們可以學習陶淵明的「結廬在人間，而無車馬喧」；程灝說的「眼觀歌舞，但心不隨境轉」，從混亂中，找出自己安身立命的辦法，不論做人處世，在混亂裡，能明白真理，通達情理，就能安然自在了。

希望企業永續，必須觀念更新，技術更新，方法也要不斷的推陳出新；文化智慧，要世代交替，才能流傳千古，生生不息；自我的生命，要如戶樞不蠹，流水不腐，才能日新又新。人在世間，如何更新？有四個意見：

- 第一、從複雜中求取單純，
- 第二、從變化中求取認同，
- 第三、從多元中求取統一，
- 第四、從混亂中求取安定。

收藏記憶

心繫愛犬

文／張竊慈

櫥櫃中的兩隻西施公仔，一隻是我買的，一隻是別人送的。第一隻公仔的出現，是我離家時，帶在身邊的家飾品。從小就聽說：「狗是人類忠實的夥伴。」原先以為，這句話是上一代童年的記憶。誰知2008那年恰逢全球金融風暴之際，有多少的犬隻流浪街頭啊！

一隻毛色極為罕見的黑白獅子犬，兩眼如同貓熊般的純種西施，在父親友人的輾轉遞送下來到了我家，與當時還在讀書的我，彼此作伴。

牠與人類一般，有著自己的性情，喜怒哀露無遺；牠雖愛吃、愛玩，但一直盡職地守護著全家人；偶爾以噴嚏或吱鳴的聲音訴說著牠的需求與委屈。是的，牠曾是我的家人，與我和我的家人們一同生活好幾年的光景。情感上的相互倚賴，哪怕只是一個眼神或一個動作，默契絕佳。

而今，愛犬不在身邊，我望著那微笑以對的公仔，悼念與牠生前最美的合照，感謝牠過去的數年裡，為我們全家留下美好的回憶。現今，僅能輕輕地問候著：「現在的你，還好嗎？」

佛青新春義工趣 修持心方向



【人間社記者李生鳳高雄報導】僅在新春對外開放的佛光山智度殿，今年春節為因應疫情調整方式，不定時為前來禮佛的信眾誦經祈福，並由佛光山叢林學院男眾學部出家眾學生開示，期間，也為來山當義工的佛光青年祈福回向，2月15日禮請國際佛光會世界青年總團執行長慧傳法師開示勉勵。

大智殿今年春節為配合防疫措施調整，思考可以用什麼帶給信徒，且讓他們在疫情期間感到安心，於是採用祈福方式，由出家眾學生帶領並為信眾開示。有人說來這裡多年，到現在才知道原來文殊菩薩手上持著如意，還有信徒大年初一前來，回家後很歡喜，又帶著家人回來參加祈福。

行佛共修 增福增慧

慧傳法師表示，過去春節很少有機會看到青年一起到殿堂修持，對於佛光青年知道行佛的重要表示嘉許，佛法唯有在實踐中，才能真正體會其中含義。佛光山開山星雲大師對於共修的定義是「凡是有益於身心淨化作用的團體活動，都可稱為『共修』」，所以共修範圍很廣，包括做義工、參加讀書會，

以及佛光青年的會議，都可稱之為「共修」，因為大家所做的都是有益身心淨化的活動。如何與星雲大師倡導的「人間佛教」給人歡喜的理念相結合，就是要「非佛不作」，期勉青年盡心盡力做好每個工作，在不同領域中發揮力量，讓有緣眾生獲得感動。

佛光山叢林學院男眾學部主任慧喜法師，提及為佛光青年誦經回向的因緣，表示今年大家分散在各處當義工，初三那天早上在大悲殿作早課，想到晚上可以為青年回向，和文殊菩薩接心，且都由佛光青年主動提出。男眾學部慧毅法師表示，過往過年都是習慣熱鬧，今年因為疫情而有了不一樣的新年，真正回歸到信仰層面，讓心更加平靜。

非佛不作 歡喜度眾

佛光青年原本每年都會回山展開「新春義工趣」，以疏食便當和大眾廣結善緣，成為佛光山菲律賓光明大學建校基金，其限定版便當甚至有忠實顧客，但今年因疫情考量，改變服務形式，和佛光山義工會合作，投入各殿堂單位接待大眾，有的在門口迎賓消毒，有的協助烹煮臘八粥，教大小朋友剪紙

↑初一至初五每日早晨，佛光青年會在大悲殿進行早課展開新的一天。

圖／中華佛光青年總團提供

DIY，也有人包裝上百個結緣品只為了讓來山香客充滿歡喜。

此次「新春義工趣」中華佛光青年總團負責人王俊傑表示，大家在各單位服務很感動，更了解佛光山如何弘揚佛法，並將星雲大師的「三好」、「四給」融入在服務中。今年，從初一至初五每日早上，大家都會聚集在大悲殿由法師帶領早課，為一天的發心揭開序幕，五天來共有逾240人次參與義工服務。

王俊傑說，今年一批20多位有來自印尼，就讀台灣大學、台灣科技大學的境外生加入義工行列，有印尼青年分享，雖然不是佛教徒，但很感謝這段期間法師和佛光青年對他們的照顧，也期許力行星雲大師的「做好事、說好話、存好心」的「三好」理念，廣結善緣。

愛的關鍵字

疫情下如何調適家庭生活？

文／王進財（任林教育基金會董事長）
圖／資料照片

蔓延超過一年的新冠疫情，幾乎每個人的生活都深受衝擊，疫情造成封城、鎖國，全球上億人染疫，超過200萬人死亡。然而，生死離離也促使人類反思，生活、生命需要的是什麼？社會、經濟、環境如何永續？因此引發對生態環境、生活態度、身心與物質需求、社會安全需求的種種反省。

除了新冠疫情，近年來，台灣家庭也面臨種種危機，人口老化、年輕人婚不孕，失婚、家暴、虐童，以及憂鬱、自殺等等。一般家庭對於未來充滿不確定感，缺乏信心，進而影響了社會進步的動能，我們又該如何面對？

全民抗疫，「戴口罩、勤洗手、少進出公共場所、不出國」，促使我們有更多時間待在家裡，多了許多和自己、和家人相處的時間。這時，我們可以選擇做些什麼？「回歸家庭生活，從父母本身做起」，就是我們的呼籲。

「家」是以愛連結、傳承、創造幸福的地方，是每個人心中的渴望和歸宿，也是個人成長、團體和諧、社會安定、國家繁榮的基石；而「父母」孕育、成就生命，成熟的父母，是家庭、社會和諧永續的關鍵。

我們可以從「家」的五個面向來說：
一、學習紓解彼此的情緒和壓力，認識情緒和感受。關係是人與人間的感受交流，情緒和感受是從環境、是向父母學習來的。了解感受和情緒的由來，身心才能紓解放鬆，家人間的情感通順了，理性才會發揮效果。

二、重建溝通模式，與家人一起練習傾聽、同理、尊重、接納和愛的語言。家庭中，夫妻、親子間的和諧關係來自溝通的品質，



↑來自台大、台科大的境外生共同加入義工行列，包裝信眾結緣品。

圖／人間社記者劉昀昀



↑登雲路紀念品店也能看見佛光青年協助。

圖／中華佛光青年總團提供



↑大智殿新春祈福活動回向，邀請國際佛光會世界青年總團執行長慧傳法師開示勉勵。

圖／中華佛光青年總團提供



把握四不，不批評、不比較、不計較、不責備，練習四要，要傾聽、要理解、要欣賞、要鼓勵。

三、培養健康的生活習慣，從「整理」下手。全家人可以從環境整理開始，接著規畫家庭活動，再整理自己的需要和想要，讓家庭生活簡單、流暢、輕盈沒負擔。

四、培養興趣嗜好，欣賞和接納家人間的不同，每個人都是獨一無二的。試著發展自己的天賦，或與家人共同完成一件作品，學習接納並尊重每一個人的喜好，相互欣賞。

五、培養閱讀習慣，閱讀媒材包括生活中的事物和人。在家時間多了，全家靜下心來，以欣賞和主動理解的態度，欣賞生活中的小花、小草，當然，還有詩詞文章與音樂。

父母素養的提升和婚姻關係的經營，是家庭親密和諧的基礎，也是社會進步的根源；換言之，即是「家和萬事興」的道理，自我及婚姻、家庭關係的學習，是幸福永續、世代繁榮傳承的基礎。世界日新月異，家庭、人際、社會環境比從前複雜千萬倍，更需學習「新世代家之道」，才能萬事興。

這波疫情下，期待企業也能重新檢視員工的價值，鼓勵他們成長、學習，重視員工的家庭生活。員工身心健康、家庭和諧，才能促進工作和諧與創新效率，讓社會更安定、經濟更繁榮。

番茄紅了

文／伊蓮小姐 圖／資料照片

「番茄紅了，醫生的臉都綠了。」姑且不論是不是商人誇大的廣告詞，但番茄確實是很好的蔬果。重點是，加熱後的番茄茄紅素，是沒加熱的七倍之多，因此，熟食比生吃來得益處更多。

番茄的茄紅素含量是所有蔬果中最高的，且一顆番茄只有25卡路里；一天只要吃2顆番茄（大約300克），即可滿足一天維生素C的需求，還含有抗氧化劑，類胡蘿蔔素、磷、鐵、鉀、鈉、鎂、維生素A、維生素B群等，有助於延緩老化，預防血管老化，對抗攝護腺癌、乳癌、子宮頸癌、膀胱癌和肺癌。但是千萬切記，最好不要空腹食用。

在台灣，目前引進的番茄種類不少，除了紅色、黃色、綠色之外，還有很特別的黑番茄，可說是色彩繽紛的家族；開的小黃花也特別鮮豔好看，一朵花就是一顆番茄。

這麼營養的番茄，烹調上也有很多變化，當家長的只要花一點心思，不用擔心小孩子會挑嘴。例如番茄炒蛋，就是老少皆宜的一道家常

