



身為領導者，除了具備寬宏的胸懷，平等的精神之外，在思想、風格、處事、道行各方面都必須有能力，才有資格領導別人。

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



因應之道

文／星雲大師

世間種種都有其因應之道，如興建捷運，以因應交通擁塞；鼓勵生育，以因應人口負成長；制訂法律，以因應各種犯罪。人一生當中，難免會有大大小小的順逆境界，如何因應，有以下四點意見：

第一、面對過失要誠意改過：「人非聖賢，孰能無過」，每個人多少都會犯錯，面對自己的過失，能真心誠意改過，則「善莫大焉」。

過去，大禹因「聞過則喜」，受人敬重；子路因「聞過則拜」，為人稱揚；本是小混混的韓信，因為改正陋習，成為開國大將軍；遊手好閒的寇準，因為改正過失，成為一代名相……。能懂得改過遷善，品德必能日日新而有所作為。

第二、受到讚譽要虛心接受：受到一點讚譽，就自得其滿，驕傲狂妄，日久，便不容易接受別人的批評，而停止進步了。明朝陳繼儒的《小窗幽記》道：「寵辱不驚，看庭前花開花落。」即在警惕世人，受到讚美恭維時，心能持平謙下，不以為是理所當然，道德必然能日漸增長。

第三、遭逢失敗要檢討原因：愛迪生做實驗經歷了多次失敗，有人問他：「你做實驗果真經過許多失敗？」他回答：「不！我成功的發現許多不能成功的方法。」遭逢失敗時，不要怨天尤人，重要的是自我檢討失敗的原因，進而付諸行動，才有機會東山再起。因此，抱持「永不言敗」的心念，才能與成功交會。

第四、被人欺侮要逆來順受：被人欺侮，要學習皮球，打擊愈大，彈跳愈高；要如搓麵團，愈揉韌性愈強。遇欺騙，須寬大；逢毀謗，不復仇；遭加害，待以慈；受苦難，宜忍耐。如果我們善於調御己心，能逆來順受，面臨再苦、再難堪的境界，也能甘之如飴。

「失敗者常把機會當困難，成功者常把困難當機會。」不論我們遇到怎樣的稱譏毀譽，能對境界不停不滯，即是最佳的因應之道。

第一、面對過失要誠意改過，
第二、受到讚譽要虛心接受，
第三、遭逢失敗要檢討原因，
第四、被人欺侮要逆來順受。



圖／李蕭銳

佛光山55周年 全球同步抄經



↑佛光山住持心保和尚（左）帶領抄經。



↑紀念佛光山開山55周年，全球同步抄經修持。

圖／人間社記者蔡忠宏

【人間社記者李生鳳高雄報導】紀念佛光山開山55周年，佛光山5月16日舉辦「佛光山開山55周年——全球同步抄經修持」，正值新冠病毒疫情期間，遵守政府防疫政策，不邀請信徒、不聚眾，在佛光山總本山的僧信二眾分別於佛光山抄經堂、如來殿梯型會議室、佛陀紀念館、藏經樓、佛光山叢林學院和大慈育幼院等處抄經。人間視製作全球同步抄經修持影片，全球道場法師於各道場同步修持，信眾則在家中依照影片程序，不需出門即能同步抄經。

佛光山開山星雲大師在55年前，於高雄縣大樹鄉麻竹園購得建寺用地，同年5月16日奠基，定名「佛光山」，在星雲大師帶領下，佛光山僧信二眾披荆斬棘，以堅毅精神寫下開山故事，大師訂下「以文化弘揚佛法、以教育培養人才、以慈善福利社會、以共修淨化人心」四大宗旨，此為佛光山弘法四大方向，也是推動人間佛教的具體方式，如今世界都有佛光山的道場

，實現「佛光普照三千界，法水長流五大洲」的弘法成就。

一偈一言 都有無量功德

5月16日是佛光山開山紀念日，循例以全球同步抄經修持的方式做為紀念行事，去年受疫情影響，首次透過全球同步抄經修持影片，號召全球道場響應，今年面對比去年更嚴峻的狀況，佛光山遵守防疫政策，所有場地皆縮小規模和管理出入，讓大眾安心抄經，也以抄經功德回向，祈願疫情早日遠離，大眾平安吉祥。

星雲大師說：「經典，是入道的要門，不論受持一偈或書寫一言，都有無量功德。」也開示「抄經的意義」，說明佛教的誦經、寫經都是修持，像是念書時，多念就能多背誦與記憶，將《阿彌陀經》一次又念過一次，自能將西方極樂世界的形象逐漸印烙在八識田中，極樂世界就在心中。「寫經、抄經也是，每寫下一個字，就像是在心上烙了一個印。」如同照相般，如此不斷，「當烙印

烙得多了，經文的道理就都在心裡，即心即佛了。」

以佛光山住持心保和尚為首，和國際佛光會署理會長慈容法師、佛光山副住持慧昭法師，以及各單位主管，於抄經堂或各處同步抄經。依循抄經程序，誦讀和抄寫《心經》，恭讀星雲大師〈為抄經開法者祈願文〉。在全球同步抄經修持影片網頁上，還可了解「佛光山開山記」、「抄經意義」，和與網龍網路公司合作的各項「雲端修持」。

一筆一畫 佛法刻進心中

「5月16日是佛光日，是星雲大師本著人間佛教的理念，開創佛光山的殊勝日子。」心保和尚說，期以此功德回向，祈願疫情早日止息，大眾身心安住。開示《心經》為蘊藏般若精華的一部經典，「般若」是心中的智慧光明，「般若」可說是諸佛之母，至於如何成就般若，必需透過觀照，觀察世間的緣起緣滅，體會無常、世間虛幻，如此就能放下、自在，身心有依靠，不被煩惱覆蓋，

就能在人間，做一個有力量的菩薩，饒益有情、自利利他。

雖然規模縮小，但眾人透過抄經紀念開山日的心意愈加堅定，在佛光山總本山各單位辦公室，仍有其他僧信二眾同一時間精進抄經；佛光山全台各道場，法師們各自修持，並請信眾將抄經紙帶回，在家中同步抄經。佛光山海外道場部分，如紐西蘭北島佛光山由紐西蘭佛光山住持滿信法師帶領，南島佛光山由監寺覺西法師帶領信眾和基督城民眾抄經。

南非的南華寺住持慧訪法師帶領當地人抄經，當中也有黑人兒童參與，彰顯佛教的平等與融和的精神；無法前往道場的國際佛光會紐西蘭北島協會會長余林濤表示，很遺憾不能與大眾一起抄經，在家中帶著女兒一起，透過墨水和聖言量與全世界佛光人連結，握著女兒的手一筆一筆地寫，女兒也跟著一個字一個字念，祈願佛法就在這一筆一畫、一字一聲中，刻進心裡，代代傳承。

阡陌之時

太極聯想

文／吳鈞堯

一度以為當黑手會是我的職業。事發在國中畢業，聯考不理想，說服自己也許進入職科，能開發潛在能量。面對兒子的選擇，母親只能勤跑各大寺廟，一求再求，總有位神祇慈悲應允，給母親一張好籤。

南港高工重機械修護科。到底多重啊？得學電銲、氣焊，得能把鐵塊斬成1公分長的鐵片、15分鐘內必須拆組柴油引擎。我的手整天汗黑，這並不能證明我能勝任黑手工作，正是在一次次檢驗中，我再一次逃離提早入伍，退伍後考大學。

走進吳律謙、吳家億兄弟檔的彰化廠房時，一抬頭親切無比。「鈞匠」鋁門窗，公司

識別標誌是一支昂首的羊。名字與生肖彷彿為我打造，我比他們更像是老闆；我生肖屬羊，更擅長肖想。

技術工人們，就是慣稱的「黑手」，但現代化設備與流程，沒有一個人手黑。吳律謙為我講解風的物理學，根據氣流，那邊挖挖、這裡鑿鑿，輕輕鬆鬆幾個孔徑，讓室內外等壓，花5年給鋁門窗安了個名字，稱作「太極」。我心頭一聲哎呀，這不就是當年我投讀職校的願景嗎？可是我逃了。吳氏兄弟沒有逃，父親意外過世後，接下祖傳事業。

太極拳，有陰陽、剛柔等幾股力量，我曾學習幾年，老師說，吐納時要想像氣息的移動。氣，不單盈滿肺葉也在意念之中。我沒問兄弟倆是否練過太極，不過，他們已經打造自己的拳譜，我站在實驗室前面，10幾級的風雨在密閉空間，掙扎著要出來，我伸手向窗縫，它們的確被釋放了，柔柔的風吹拂手背，很春天。

生活感悟

失即是得

文／Chantelle

坐在窗戶旁，看著窗外的樹隨風搖曳，留下隨著風擺盪的斑駁樹影。感受著當下的那一刻，即是最幸福，最開心的。

有多少人，能每天感受到自己的幸福？包括我自己，有多少時間，是真正感受到當下的這一刻，就是最豐滿，最幸福的？

我們的每一天，都是無止盡的追求。未婚的人渴望結婚，結婚的人渴望有小孩，有小孩的人又想要自由；在工作上也是，職位愈高愈好，金錢愈多愈好；還要年輕，要漂亮，要整形，要身材好……彷彿只要得到了，只要追求到手了，就會快樂。

但是有一天，我們卻發現，那些到手的東西，反而讓我們不開心。

有了孩子之後，失去了自由，以前假日原本可以倒頭就睡，愛幹嘛就幹嘛，現在卻要照顧孩子吃喝拉撒；職位步步高升了，薪水

增加了，底下要管理的人多了，就得要花更多的心力與時間在工作上，結果只是讓自己累得喘不過氣來。

同樣的道理，套用在金錢、身材、人際關係上也是一樣。

有一陣子我真的不明白，為什麼我這麼努力了，還是不開心？後來才懂得，原來得到了某樣東西，必定是拿我們原本擁有的另一樣東西去換來的。

生了孩子，拿我們的自由換幸福；工作晉升，拿我們的心力換薪水；身材變好了，拿我們的口腹之欲換美麗；談戀愛，拿我們的寧靜時刻換曖昧。原來，我們在看似獲得的時候，卻也同時失去了一些什麼。

懂得了這樣的道理後，如今當我失去某一樣東西時，已不會再難過，因為「失即是得」。

表妹不結婚，一個人在北海道工作，長輩們數落她，怎麼都這樣的年紀了還不結婚？我卻和表妹煲起了電話粥，分享北海道的雪中美景，分享她自在的單身時刻。

我已學會，時時刻刻享受當下，不再只是一心追求。

健康一起來

善用植物護眼聖品——花青素

文／陳瑩山（中國醫藥大學新竹附設醫院眼科主任）圖／資料照片

隨著低頭族愈來愈多，產生的眼睛疾病也逐漸增加，手機、平板長期光線照射恐傷害眼睛，造成慢性病變。另外，由於科技產品愈發展愈精細，螢幕愈來愈小，導致閱讀距離需要更近，使得眼睛需要更用力在聚焦上，長時間下來，睫狀肌緊繃無法放鬆，眼睛容易疲勞。想要擺脫眼睛病變的發生，除了盡可能減少使用這些科技產品時間，適度讓眼睛休息外，日常飲食中也該適度補充營養素幫助護眼，達到最佳防護作用。

目前，大家都已知葉黃素可預防強光的傷害，DHA可保護視網膜神經細胞，蝦紅素可以增進睫狀肌調節能力。但除此之外，其實還有一項護眼聖品常被大家所忽略，就是「花青素」。

「花青素」有輔助眼睛感光物質「視紫質」生成的作用。黃斑部感光細胞的細胞膜，有個組織接受體，那就是視紫質。事實上，「視紫質」是視網膜神經細胞的必要物質，可以促進視覺的敏銳度，增加眼睛在黑暗中的視野範圍，提高在昏暗燈光下的視力，對於夜間駕駛者及長期注視螢幕的人來說，極有幫助。所以，補充花青素，能增進視紫質完成影像的功効，接受光線與造成影像，並抵禦光線的傷害。日本就有一份研究報告顯示，每日服用50毫克黑醋栗花青素的人，在黑暗中的視力比一般人更佳。

眼睛是全身所有器官中微細血管最多、密度最高的器官，花青素的高抗氧化能力，能維持正常的細胞連結、血管的穩定，增進微細血管循環，提高微血管和靜脈的血液流動，並維持血管的完整及強化微血管的韌性，促進血液循環。微血管負責輸送氧氣與能量，當眼睛有良好的血液循環、擁有充足的養分，就能舒緩長時間用眼造成的眼睛痠澀與疲勞，維持正常眼球壓力及減緩視網膜細胞的老化，對於眼睛保護作用極佳。此外，攝取花青素和蝦紅素，都能幫助水晶體防止紫

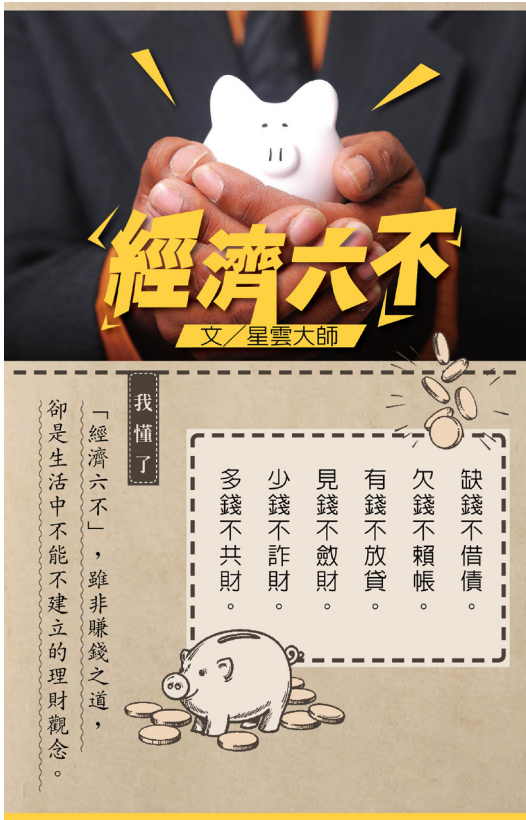


外線傷害，因此能夠延緩水晶體混濁，避免演變成白內障的可能。

花青素的好處不僅如此，根據國外研究顯示，花青素對抗自由基的能力是維生素E的50倍、維生素C的20倍，能有效抑制破壞眼睛的酵素。另外，因為花青素是一種生物類黃酮複合物（Bioflavonoids），能夠有效抵抗有害分子，有助於保護血管並避免導致癌症的DNA損傷；也由於花青素具有強大的抗氧化作用，可有效延緩皮膚衰老，避免產生皺紋及色素沉積，還能改善血管彈性，因而成為眼睛保健又可美顏的抗衰老利器！

另外，花青素也有穩定血糖，促進胰島素敏感性的作用，還能抗發炎、抗氧化。因此，除了能顧眼，其超強的抗氧化作用，還能有效降低心血管疾病，可說好處多多，絕對是現代人最需要的營養素之一。

究竟該如何攝取花青素呢？花青素顏色會隨酸鹼值不同而發生變化，因此含有花青素的水果和蔬菜也都會因為溫度不同，呈現出不同的顏色。花青素的主要食物來源包括山桑子、黑醋栗、藍莓、蔓越莓、蘋果……等深色莓果，尤其是山桑子，均含有十分豐富的花青素。



「經濟六不」，雖非賺錢之道，卻是生活中不能不建立的理財觀念。

我懂了
「經濟六不」，雖非賺錢之道，卻是生活中不能不建立的理財觀念。

多錢不共財。
少錢不詐財。
見錢不敵財。
有錢不放債。
欠錢不賴帳。
缺錢不借債。