



只要能「改心、換性、回頭、轉身」，將思想、見解淨化，當下就是淨土。

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

中道

文／星雲大師

「中道」是離開相對、極端的兩邊，是一種不偏於任何一方的中正觀點和方法。中道不僅是佛教的根本思想，儒家也認為待人處事應該不偏不倚，無過無不及，孔子即言：「中庸是道德的最高目標。」又說：「君子中庸，小人反中庸。」因此，我們做人不要太冷或太熱，不要太親密或太疏離；做事不要太偏左或太偏右，也不要太高或太低，最好的方法是中道。做人處事怎樣奉行中道呢？

第一、利害心愈明，則親屬不睦：我們跟親屬來往，如果太重視利害關係，必定無法與他們和睦相處。《四分律》云：「難與能與，難作能作，難忍能忍，密事相語，不相發露，遭苦不捨，貧賤不輕，有此七法，名為親友。」在利害得失的時候，要厚道一些，不要太過計較，才能維持親屬之間的和諧關係。

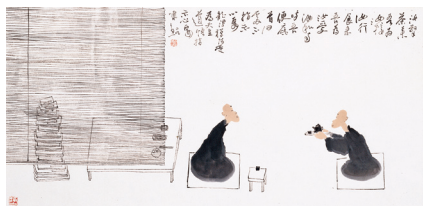
第二、賢愚心愈明，則交友不長：我們交朋友，當然要選擇賢能的人。不過，有些和我們有緣分，或曾幫助過我們，卻資質平庸的朋友，也不能嫌棄或排拒。在交朋友時，如果把善惡、賢愚、好壞、貴賤分得太清楚、太明白，朋友也不敢和我們相處。所以，朋友之間要互相幫助、提攜，互相友愛、砥礪，才能成為金蘭之交。

第三、是非心愈明，則修道不成：社會上，學佛修道的人很多，我們在學道時，不可以有很多的是非看法。因為是非太明，就會有很多妄想；是非得失的心生起，修道就不能成功。所以，禪堂的教學法是「打得念頭死，許汝法身活。」惠能大師也說：「不思善、不思惡，正與麼時。」得以親見本來面目，就是這個道理。

第四、好醜心愈明，則事物不契：大凡人心對事物的看法，都是好美惡醜，但是，美與醜並沒有一定的標準。有時候我們覺得醜陋的，可能是個好東西，因為精美的物品，通常容易毀壞，而又粗又醜的反面很耐用。所以，好醜的心太過明顯，對一切事物就不容易契合。最好能擴大自己的心量，如同大海一樣容納百川，任何骯髒醜陋的東西都能包容，方能體會心物一如的境界。

中道的品德，如同含有薄鹽的水，雖鹹卻沒有苦澀的味道，雖淡卻非索然無味。具有中道品德的人，望之儼然，接觸時卻讓人感到很溫和，而樂於親近。四種中道是：

第一、利害心愈明，則親屬不睦；
第二、賢愚心愈明，則交友不長；
第三、是非心愈明，則修道不成；
第四、好醜心愈明，則事物不契。



圖／李肅銳

內在

有天，蒼蠅發現自己長得很像蜜蜂，牠高興地打算冒充蜜蜂，到花叢裡盜取花蜜。蒼蠅在花叢裡飛了好久，都沒有花朵理牠，牠十分不解。蜜蜂笑著跟牠說：「你只是外形像我，但事實上並不是我，即使在花叢裡蹲了一輩子，花也不會把你當成我的！」

我懂了一個人體管外表可以裝得「道貌岸然」，但是內在所散發出來的氣質，明眼人一看就能見分曉。

南天開放日 看見東西方智慧



【人間社記者文慧卧龍崗報導】佛光山南天大學創辦人星雲大師主張「以教育培育人才」，指出教育能夠自我提升，改變氣質，建設美好未來。南天大學創校以來，努力經營、茁壯成長，6月3日及5日首次舉辦線上與實體的「南天開放日」，邀請大眾走入學校、走入南天寺，讓大眾認識這所具備多元文化與佛教理念的校園。

6月3日，南天大學首度以線上「虛擬開放日」（Virtual Open Day）形式，吸引海內外近150人相會雲端；6月5日，則安排南天大學與南天寺實體導覽，逾80人透過解說、參與禪修體驗、學子分享學習心得等，從中更加了解人間佛教的理念。其中執業律師暨Metta Centre創辦人Tina Ng，特別號召50餘位學員參與。

Tina Ng律師表示，許多參與開放日活動的學員，是在Metta Centre親近佛法的澳洲人士，這是他們第一次正式參訪如此莊嚴的佛教道場，非常感恩南天寺法師們和大學講師的安排，「這一切讓我大開眼界，也更加認同星雲大師倡導人間佛教的理念」。

教育方式 解行並重

南天大學人間佛教中心主任覺璋法師、星雲大師教育基金會執行長覺範法師、南天寺社教知理法師帶領實體導覽，引領大眾參觀南天大學美術館及宗史館，了解南天寺歷史與人間佛教的理念。法師們也透過茶禪、「透過慈悲關心自己與別人」課程，傳遞佛光山「解行並重」的教育方式。

佛光山南天大學校長Denise Kirkpatrick指出

，校方課程融和東、西方文化與智慧，著重在生活上的修持與學術研究，課程彈性設計並配合學生選科需求，提高學習靈活度。南天大學雖然只有10年歷史，但與佛光山教育體系7校連結，同步與澳洲西雪梨大學聯盟，讓學生在不同平台多元學習，從而在工作、家庭及學習上取得生活平衡，學生對南天大學滿意度高達90%。

生活平衡 啓迪自性

南天大學碩士生Jane Wang及Anthony向大眾分享學習心得。Jane Wang是一位社工，被學校的靈活授課方式，以及應用東西方智慧所吸引，「南天大學課程與社會連結在一起，加強學生的自覺能力」。2位學生一致認為，學校提供友善與綜合性的學習環境，其

「南天開放日」安排線上、實體的導覽活動，帶領逾200人親近南天寺、佛光南天大學。

圖／人間社記者趙聞喧

中小組討論更讓他們能吸收多元文化下的思惟模式，加強學習氛圍與體驗，對自我成長有很大的鼓勵與幫助。

開放日安排20分鐘體驗課程，邀請大學講師Dr.Nadine Levy線上教授「正念」（Mindfulness）從思想帶領正面心理狀態；講師Dr.Iain Sinclair簡要介紹「佛法基礎」；覺璋法師帶領線上禪修，透過呼吸放鬆身心靈；Dr.Sue Sunskits分享「沉思教育」（Contemplative Education），加強個人理性思考能力，開發決策與思辨力，幫助學生自我改變，從而改變社會。

蔬食園地

甜菜根米露 抗氧化優質點心

文與圖／米福

《星雲大師全集》裡曾提及「一碗慈心粥，勝飲人參湯」。一碗粥裡，除了有備粥人的愛心與默默付出之外，還有天地的大愛。所有食材，無一不是領受著天地的滋養孕育而成，當我們端身「好好的吃，健康的食」，就能懂得「食」就是涵養生命、延續生命的禮儀，用心品嚐每一口，將會長養出一顆「尊敬心」與「慈悲心」，感謝於一切。

今天為大家介紹的「甜菜根米露」，即是以「粥」為延伸，舀取粥最上層的米漿湯，加入甜菜根與豆腐。「粥」可以幫助長者補充水分，暖胃健脾，「甜菜根」除了有助於血液的新陳代謝，大腦血管的活化年輕，豐富的植化素，還有利於眼睛，是天然的抗自由基抗氧化食物，所含的維他命B12及鐵質，也是補血的優質選擇。而富含優質植物蛋白，及大豆異黃酮的「豆腐」，能促進代謝，是身體的必需營養素。

「米漿湯」有很好的滋養成分，是米飯的精華，也是長者熟悉且喜愛的口感。加入活化血液又潤腸的甜菜根，及優質植物蛋白、可以保持肌肉質量的豆腐，溫熱口感，滋潤營養，一口接著一口慢慢的喝，可以讓血管放鬆，心靈抒放。

若想做成冰品，可將檸檬皮削成小屑片，用熱水燙出一點點檸檬精油，加入調味，嘗起來清新微酸，帶著淡淡的檸檬香氣，冰過後的米露呈優格狀，對於乳製品過敏的人，在夏天可以嘗試做來吃。

食材：

甜菜根、粥的米漿湯（或豆漿）、燕麥粉、豆腐。

作法：

- 甜菜根煮熟微軟。
- 米煮成粥，取適量的米漿湯，先盛好在碗內。
- 將燕麥粉、甜菜根與豆腐，以果汁機打碎拌勻。

④將甜菜根豆腐泥與米漿湯拌在一起，即完成。

小叮嚀：

- 米煮成粥時，可加一點點細碎薑末，對胃較好。
- 快速作法，可以豆漿代替米漿湯。
- 年歲長者吞嚥功能不好，燕麥粉可以不添加。



佳節信思親

人生難得幾回粽

文／曾素珍 圖／資料照片

以前每到端午節前夕，母親總守在悶熱的廚房，忙碌地準備包粽子。從備料、爆香餡料、拌炒糯米飯到刷竹葉，一氣呵成，我毫無插手的餘地。

只有等到母親掛好棉繩，坐在板凳上準備綁粽，我才趕緊拉張小板凳坐到母親身邊，學著她的手法，依樣抓緊折好的椎狀粽葉，塞進糯米飯和餡料，再拉起棉繩綁出粽腰。母親總讚美我包得很好，但還是不免順手再幫我的粽子整整型，拉緊粽繩。

以前，我不喜歡吃母親包的素粽，總覺外面賣的粽子才好吃，我很納悶，怎麼每逢端午，總有很多街坊鄰居來家裡央求母親幫他們包素粽和鹹粽。口耳相傳後，母親的「生意」愈做愈大，到後來，年過花甲的母親竟騎電動車賣起素粽！

嫁人後，一到端午節就忙著幫別人家包粽的母親，總還是會準備一大包素粽和鹹粽，讓我在婆家拜神明、祭祖，著實省去我不少



麻煩。3個孩子也喜歡拿阿婆包的鹹粽沾糖吃，直說好吃。

母親往生後，每逢端午節，我總煩惱要去哪裡買粽子，這時，反而懷念起母親那簡簡單單包著大塊香菇的素粽。今年祭祀前一天，我還在猶豫要買什麼粽子，騎車經過母親生前偶爾會帶孫子去吃的素食餐館，買了6顆五穀米素粽，我想，那是最接近母親味道的端午應景粽。

人生難得幾回「粽」？想想，一輩子能吃到幾回別人特地親手為你包的粽子。過去，我不知道珍惜母親包的粽；而今，它重重沉沉地藏在我的心底。

有女初長成

女兒畢業了

文／覃事成

人生會有幾次畢業的機會？那該是多麼慎重的事呀！

學校發了成績單，那是三年的總學分數，女兒全拿「完封」，萬分高興，特地拿給我看，眉飛色舞炫耀著：「畢業！畢業！」我順勢擺出拍照模式，伸出兩指，嘴裡喊著：「比YA！」女兒露出訝異的眼神，調皮的爸爸故意說：「啊，你不是叫我比YA？」

在高三上的時候，女兒就跟我預約，「畢業典禮你要來參加喔！」我也信誓旦旦

一定參加，但世事難料，許多計畫趕不上變化，我確定要黃牛了。疫情嚴峻，台灣確診人數一再飆高，不僅停課，原訂的畢業典禮也不得不停辦了。

這屆高中畢業生，在18年前出生時遇到SARS，女兒還因媽媽的產檢醫院作為SARS專責醫院，不得不轉移他處。如今高中畢業又遇新冠疫情，女兒不禁大嘆：「啊是怎樣？」

SARS也好，新冠病毒也罷，人生道路上難免崎嶇或荆棘滿布。女兒，爸爸決定不祝福高中畢業的你一帆風順，但還是由衷祝福鵬程萬里！

生命有悲也有喜，但只要努力奮鬥，一定能克服難關，雨過天晴；只要踏穩腳步，勇往直前，定能邁向康莊大道，創造自己的幸福。

VEGE PLAN 蔬食 A 計劃

零飢餓
Zero Hunger

抑止暖化
Combat climate change

平衡生態
Maintain biodiversity

保護環境
Sustainable consumption and production

愛護生命
Ethical treatment of animals

立即聯署

國港研究會