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

佛光榮根譚

禪，不是逞口舌之能。禪者沒有成見，當讚美的時候讚美，當批評的時候批評，這都是禪的藝術。

星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

星雲法語

處理過失的方法

文／星雲大師

子貢言：「君子之過也，如日月之蝕焉。過也，人皆見之，更也，人皆仰之。」每個人都難免會有過失，重要的是犯了過失，我們能懺悔，肯改過嗎？能夠不聞其過，過而能改，才難能可貴。我們怎樣處理過失，有四點意見：

第一、辯過不能息謗：一般人在遭到毀謗時會極力爭辯，但是，往往誤會沒化解，謗言也未能止息。其實若眞有過失，遭人批評，只要欣然接受，眞心改過就好；無過，受人冤枉，也無須辯駁糾正，因爲誤會總會雨過天晴。謗言止於智者，所以，面對毀謗應以不辯爲明。

第二、有過不能辭謗：一個人犯了過錯，要勇於承認自己的錯誤，不能說推辭、推諉的話，能夠誠懇接受糾正，誠摯發露表白，痛悔前愆，別人也會給予安慰鼓勵。《資治通鑑》言：「仲虺讚揚成湯，不稱其無過而稱其改過；吉甫歌誦周宣，不美其無闕而美其補闕。」由此可知，懂得改過向善的人，能贏得別人的稱揚。

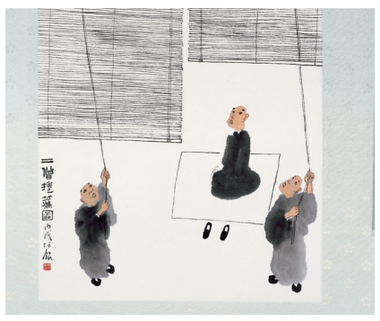
第三、無過不能反謗：沒有過失，卻受到別人的冤枉、委屈，一點也不辯論，這種忍辱，對一般人而言是不容易的。其實日久見人心，時間會爲我們洗清一切，所謂「人來謗我我何當，且忍三分也無妨」，別人寫文章毀謗我們，也不過是隻字片語，何足掛心；用言語罵我們，也只是音聲，這些都不必去記恨，只要我們行事磊落，問心無愧，毀謗不但傷害不到我們，反而是增加力量的逆增上緣。

第四、共過不能推謗：有功歸自身，有過則推得一乾二淨，這種居功諉過的人，是沒有人願意與他共事的；眞有過失，也推卸不了責任。

如果遇到「共過」，自己還能勇於承擔，就更能贏得別人的尊重，像西漢衛青與李廣共戰單于，衛青把單于走失的責任推給右將軍趙食其，一身正直的李廣卻把責任擔在自己身上，願代責受審，無畏受罪，反而贏得衆人的欽敬。

一個人有了過失，最怕不知悔改，又自怨自艾，如果能發露懺悔，心中就能坦然釋懷，民國陶覺曾說：「人人須日日改過，一日無過可改，即一日無不可進矣。」有過失沒關係，懂得以智慧處理化解，才是首要，以下四種原則提供：

第一、辯過不能息謗，
第二、有過不能辭謗，
第三、無過不能反謗，
第四、共過不能推謗。



圖／李蕭錕

澳紐佛青雲端精進 法傳大洋洲

【人間社記者曾俊美、王霖陽連線報導】墨爾本佛光青年團主辦的第23屆「2021年澳紐佛光青年會議」（ANZBYC），7月3日於線上舉辦開幕典禮，禮請國際佛光會世界總會總會長心保和尚、國際佛光會世界青年總團執行長慧傳法師與會，國際佛光會大洋洲副祕書長滿可法師、紐西蘭佛光山住持滿信法師、各青年團輔導法師、佛光青年共同出席，逾200人以法相會。

心保和尚致詞表示，感謝大洋洲佛光青年參加會議，發願透過課程讓自己更加成長，「全球面對疫情的艱難的時期，我們更需要用佛法智慧來面對問題，讓菩提種子在生命中綻放光明」，希望各地的青年善用特質和資源發揮所長，一齊努力把佛法散播人間，共同弘揚佛光山開山星雲大師的人間佛教理念。

不忘初心 續佛慧命

慧傳法師指出，國際佛光會靠著「信仰」與「傳承」延續佛法慧命，佛光青年是佛教的希望，勉勵大家「不忘初心」，靠著信仰力量，讓豐富的課程內化於心，把各洲青年凝聚起來，大洋洲的佛光青年彼此心連心、手牽手傳承信仰，把美好的種子撒播出去。

佛光山南天大學校長Denise Kirkpatrick教授表示，青年是充滿活力的生力軍，尤其澳洲和紐西蘭的佛光青年肩負著大洋洲弘法重任，是佛教希望，很開心看到會議凝聚這麼多青年，爲共同目標前進，建立眞善美的人間淨土。

國際佛光會中華佛光青年總團執行長如彬法師、國際佛光會世界總會副會長劉招明、國際佛光會墨爾本協會會長余文傑、國際佛光會大洋洲聯誼會主任委員蔡素芬線上與會，給予青年鼓勵。

修持學習 行解並重

爲期兩天課程安排頂級講師陣容：佛光山佛陀紀念館館長如常法師、佛光山人間佛教研究院副院長妙光法師主講「星雲大師的信仰歷程」；南天大學人間佛教中心主任覺瑋法師，以及澳洲臥龍崗大學榮譽教授Stephen Hill，共論「無畏無懼，面對現實」；南天大學國際處處長覺舫法師闡述「揮別畏懼，重拾目標，勇往直前」；澳洲跨文化領導教練及組織顧問Meg Hart女士，談論「無常當前，做己領導；NEAMI National執行事務合夥人楊佐毅，講授「人際關係解碼法」。內容活潑生動、精采實用。

開幕典禮於中午舉行，南島佛光青年先進行早課，滿信法師帶領晨讀，共閱《星雲大師全集》篇章，啓動會議的歡喜，並爲活動注入能量；紐西蘭北島佛光山監寺如廉法師則是帶領青年在大雄寶殿獻燈後，開始修剪竹林，維護道場莊嚴面貌，大家俐落地修剪竹葉、拔草、整理環境，藉由精進的服務修剪生命的荒蕪，行解並重的修持學習，爲青年拉開一天序幕。

青年對佛法謙卑的渴望，歡喜參與屬於澳紐佛光青年的年度盛會，讓人間佛教的智慧照亮心靈空間，在生命中活出佛法和信仰。

⬆紐西蘭佛光山住持滿信法師（前排中）帶領佛光青年，出席線上「澳紐佛光青年會議」開幕典禮，國際佛光會紐西蘭南島協會幹部出席觀禮。 圖／紐西蘭南島佛光山提供

⬆主辦單位墨爾本青年團自製「動物『僧』友會」影片，歡迎大洋洲的青年與會。圖／墨爾本青年團提供

得失之間

疫外收穫

文／陳啓文

近日因疫情嚴峻，除了確實有必要外，大部分時間我都足不出戶「宅在家」，恪遵政府宣導的各項防疫措施。只要大家盡力配合，相信很快就可以度過難關。

這段期間，忍痛放棄了原來在公園或到郊外晨跑的習慣，但爲了繼續鍛鍊體能、維持身材，只好回家運動。每天早上到陽台報到，扶地挺身、深蹲、甩手扭腰、原地跑步，盡量湊足一小時以上，直到汗水淋漓。

家雖在高樓層，但平時很少到陽台「專心」觀看外頭景色，直到在陽台克難運動期間，才終於「大開眼界」，飽覽180度的遠近風景與大半個雙北。林立的高樓、密布的舊公寓、學校、公園、高架橋……連陽明山及觀音山也近在眼前，還有成群的鴿子、燕子在空中盤繞，變化多端的雲彩，不時把天邊染成一幅畫，讓人目不暇給。

想不到，這麼多的美景和地方風情就在身邊，滿滿幸福感油然而生，應該算是疫情下的意外收穫！

點滴回憶

親子好時光

文／舒眉 圖／洪昭賢

那些年的無數個黃昏，是我與兒女最親密又甜蜜的美麗時光。

小小孩兒日日盼著媽咪下班回家，牽起他們的小手，在巷弄裡散步。我們走著、看著、聊著，三顆心緊緊依偎著，夕陽金粉糝了我們一身輝煌，直到夜幕低垂，先生回來，我們才進屋用餐。

這處住宅區，夾在車水馬龍的通衢大道之間，卻能鬧中取靜，自成一格。許多人家前花木扶疏，成了我們駐足欣賞的「嬌點」，玫瑰、杜鵑、春蘭、秋菊，各自芬芳。不論是九重葛紅了雨棚，或者軟枝黃蟬爬滿圍籬，美的感受等值；而桂花、梔子、含笑、茉莉，清香撲鼻，總誘著我們貪婪地深呼吸。

有座院落，簷下掛只鳥籠，養著羽色鮮麗的鸚鵡，每回經過，孩子們喜不自勝地叫喚：「你好！你好！」次數多了，鸚鵡也學舌回應，然後牆裡牆外「你好」之聲，此起彼落。偶爾遇見遛毛孩的，孩子們也會好奇多瞧幾眼。印象中有一頭雄壯威武的鬆獅犬，幾次與牠狹路相逢，孩子們既興奮又膽怯，躲在我身後輕聲喊著「獅子」。

我永遠不會忘記，曾有過無數個那樣的黃昏，我們的心底、眼裡，盡是滿滿的笑意。

綠色環保行動

自製環保酵素 愛地球從你我做起

文／呂慧齡

「利用家中唾手可得的物品，步驟簡單，只要按部就班，一定會成功。」我將此訊息傳達給家人，獲得一致的認同與支持。自從聽了「台灣愛酵環保協會」的環保酵素體驗講座，講師條理清楚的解說分析，教導我們拯救地球就從廚房做起，讓我有了新的見識與感受。從此，我清洗切好五顏六色的蔬果之後，有一個不同以往的重大轉變，不會再將殘餘的蔬果皮當垃圾丟棄，而是費一點心思，準備做清潔的環保酵素。

我始料未及的，平日隨手丟棄的蔬果皮，不但製造了許多垃圾，其中所含的水分溼度，會導致垃圾焚化爐內的溫度冷卻，因此需要消耗更多的能源來增溫，還會在焚燒的過程中排出有毒物質戴奧辛，影響空氣品質。另外，蔬果發酵的酸度會腐蝕焚化爐，造成爐具的折損，無形中浪費了許多能源與物資。環保義工的話言猶在耳，我在廚房按照他講的步驟一一進行，利用一個有蓋的大塑膠桶，用量杯計算加入大約桶子6分滿的自來水，再加入10分之1水重量的黑糖，10分之3水重量的蔬果皮碎片，加蓋混合均勻，標記完成日期。3個月後，就可過濾渣滓，留下的環保酵素，稀釋後即可使用，並可取代原先打掃居家的化學清潔劑。

剩餘的酵素渣可攪碎埋在土裡當作肥料，或是倒入馬桶淨化化糞池。特別注意在第一個月時，要常旋鬆桶蓋，讓發酵的氣體排出，以免塑膠桶膨脹過度，之後就靜置等待收成。任何種類的蔬果皮都可切碎逐日加入，只要等比例的總重量對了就好。

這是泰國樂素昆博士（Dr. Rosukon）無緣大慈、同體大悲的分享，他將自來水、蔬果皮、黑糖以10:3:1的黃金比例混合而成的蔬果皮環保酵素的配方（也稱爲垃圾酵素Garbage Enzyme），毫不私藏地公諸於世。除了減低垃圾處理成本外，更能獲得對環境友善的環保酵素的附加價值，宛如變魔術般，環保淨化的成效堪稱一絕。

例如，曾經是藻類繁殖迅速造成水質汙濁惡臭，嚴重危及生態的南投縣麒麟潭，儘管相關單位曾斥資3、4千萬元，試圖以各種計畫進行改善，但效果十分有限。其後，以推動「環保酵素」聞名的溫秀枝醫師，結合苗栗「愛酵園地」、國際佛光會等義工，主動向公所表達協助的意願。經過5個月來的努力，隨著投入潭中的酵素量愈多，潭水也愈來愈清澈，不僅能看到藍天白雲及房舍的倒影，甚至還可看到魚蝦悠游水中的情景，令社區居民無不嘖嘖稱奇，紛紛效法。

大地自然生態的反撲，造成氣候的極端變異與生存環境的惡化，讓人感受到拯救地球的行動迫在眉睫，刻不容緩。所謂「單絲不能成線，獨木不能成林」，倘若大家都能對此了然於胸，我們是同體共生、禍福相依的地球人，希望藉由減少蔬果皮垃圾的轉變過程製作環保酵素，不再增加環境的汙染，相信必能拯救岌岌可危的地球。

只要人人願意在廚房做個小小的改變，就可以做個愛護地球的環保尖兵喔！