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

「無量壽」是阿彌陀佛的名號。如果我們能把自己的精神、智慧、貢獻，都流入到無限的時空中，我們不就是「無量壽」了嗎？

星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

星雲法語

事業成功之道

文／星雲大師

表演者演出內容要精采，必須不斷揣摩；產品要不斷推陳出新，才能符合大眾的需要；想要在各行各業中脫穎而出，就須付出努力；任何事業要成功，也要有各方的因緣來成就。「事業成功之道」有四點：

第一、個人爲小，團體是大：所謂「三人成衆」，現在的社會，唱獨腳戲的個人表現已不太能成功。事業要成功，首重「集體參與」、「集體創作」，要將自己的心隨順大衆，融入團體裡才能有所成就；離開「衆」則事難有所成。倘若人人都能抱持著「大衆第一，自己第二」的想法，何愁事業不成功呢？

第二、職務精簡，分工合作：現代社會重視分工合作，如建築分工、管理分層，而每個事業無不集多數人的努力才能完成。因此，分工合作就是團隊精神的展現。在分工合作中，每一個單位、每一個職務都不可忽略，大家集思廣益，才能創造出歷史性的事業。好比佛教叢林職務有四十八單，依個人的發心、能力、德行、才學的不同，彼此分工合作，才能使團體更上軌道。

第三、相互尊重，精神一致：團結如桶，不可有漏洞。一個團體要發揮最大的力量，必須每一份子都有共識，且能相互尊重、相互包容。如果一起工作，卻彼此離心，彼此牽制，則無法成就；若能精神合一，理念一致，即使分散各地，也會有所成就。

第四、掌握時空，健全制度：修行人之所以要精進修行，就是爲了在無限的時空裡證入菩提，在剎那的時光中掌握永恆。同樣的，事業要有百年根基，也要懂得掌握時空，才不致錯失良機。現在的社會凡事講究制度，一個企業也要有健全的體制，才能永續經營。

成功不可能從天上掉下來，事業要成功，必須具備種種因緣。所以，四點「事業成功之道」提供參考：

第一、個人爲小，團體是大；
第二、職務精簡，分工合作；
第三、相互尊重，精神一致；
第四、掌握時空，健全制度。

圖／資料照片

國際佛光會 半年辦20萬場活動

⬅國際佛光會中華總會首度於線上，召開第10屆第10次理監事暨督導長會長聯席會議，近千人與會。

圖／國際佛光會中華總會提供

【人間社記者劉琇瑩台北報導】國際佛光會中華總會7月25日首度於線上召開第10屆第10次理監事暨督導長會長聯席會議，由國際佛光會中華總會總會長趙怡主持，榮譽總會長吳伯雄、署理會長慈容法師，副總會長丁守中、趙翠慧、吳欽杉，監事長潘維剛、理事心培和尚、依空法師、慧傳法師、依來法師，祕書長覺培法師及理監事、區協會幹部、分會長等近千人與會。

主席趙怡致詞表示，佛光會在疫情期間所展現的人道關懷，及創會30年來對環境保護、促進社會和諧與人類和平，做出莫大貢獻，全體佛光人功德無量。「佛光人面對社會變局，團結一心，以正向能量持續向前。」榮譽總會長吳伯雄表示，佛光山在各地參與防疫及捐贈物資，表達對社會的關懷，獲外界肯定，勉勵佛光人秉持愛心，持續照顧周圍民衆、協助每戶家庭。

3項大型專案 呈現豐碩成果

祕書長覺培法師說明2至6月各項活動執行成果，以及佛光人榮耀事蹟。針對「BLIA T—EARTH植樹活動」、「好苗子幸福學堂」、「佛光體系青年大會師」3項大型專案，由財團法人綠色公益基金會執行長戴慶華、中華總會副祕書長有容法師、中華佛光青年總團北區團務長熊凡靚，報告佛光會在氣候危機、環保與心保、教育翻轉生命、信仰傳承、科技弘法等面向努力的成果。

此次會議通過「2021年世界會員代表線上大會」、「全球佛學會考」等13項提案；其中，爲台灣防疫第一線啓動的「佛光防疫救護專案」，已捐贈逾10萬個N95口罩、7萬7000件防護衣、2萬3000個防護鏡、1萬8000個防護面罩，及100台氧氣機、30台智能消毒門等抗疫物資，至7月底，全台共有20個縣市政府、197個單位受惠。

攜手《人間福報》 響應濟貧

另一項備受矚目的「e起復蔬・全民相挺」計畫，有感於疫情衝擊、百業待甦，佛光會攜手《人間福報》協助蔬食餐飲業者e化轉型，藉由建立蔬食地圖，強化能見度、訂單量，響應「請呷飯」行動，爲弱勢族群供應餐食，號召全民相挺、爲社會注入溫暖，並減少砍伐樹木、碳排放、節省耗水、浪費糧食，達到聯合國永續發展目標。

《人間福報》社長妙熙法師分享，「e起復蔬・全民相挺」計畫，推動數位化與實體化的公益結合，開啓未來嶄新的弘法模式，「蔬食地圖」與「福報購購物商城」協助傳統蔬食業者e化，增加線上訂購平台服務，共同響應紓困濟貧救地球。

慈容法師以宣講員、檀講師制度爲例，勉勵大家多看、多學、多聽，走出去弘法，儘管台灣第三級警戒降級，但全球疫情動盪、變數仍多，大家外出時，應遵守政府防疫規定，祝福衆人蒙佛菩薩庇佑，健康平安。

趙怡總結表示，佛光山對社會所作貢獻備受外界推崇，此次會議共有65項上半年的工作報告、逾20萬場大小活動，可見佛光人於疫情逆勢中，仍能持續運轉、圓滿達成，顯示佛光人令人敬佩的奮戰精神。

彩色點心

地瓜葉綠寬麵

文與圖／王美慧

那日在臉書看到爸媽的朋友美美阿姨，因爲疫情而待在家沒外出工作，多出了一些時間；廚藝頗佳的她自己動手做起「地瓜葉麵條」，照片PO上網，當下令我眼睛一亮！原來，地瓜葉可以這樣料理，立刻向美美阿姨請教製作的方法。

我將阿姨教我做地瓜葉麵條的方法，再融會貫通一下，用最簡易的方法煮了一碗香菇枸杞地瓜葉麵湯，麵條Q彈好吃，清澈的湯頭鮮甜美味，加上用地瓜葉汁揉製的麵條，鮮蔬營養，美味加倍。

食材：

地瓜葉一把、中筋麵粉、新鮮香菇3朵、枸杞1匙

作法：

❶地瓜葉切小段放入果汁機，約九分滿，不要塞得太緊實，開水加約四分滿，打成地瓜葉泥，打得夠細，就不須過濾。

❷將地瓜葉泥倒入中筋麵粉中揉合，分多次倒，可酌量加地瓜葉泥或中筋麵粉，揉到麵糰不黏手，光滑圓潤飽滿。

❸將揉好的麵糰放入深鍋，蓋上保鮮膜，靜置30至50分鐘。醒麵後，將麵糰取出擀平、擀薄，再細切成條狀。

❹另取一鍋水，放入洗切好的香菇，水滾，將地瓜葉麵條加入，再次水滾放入枸杞，加些調味料即完成。

分享時刻

凡事感恩

文／琹涵

每次跟她說話，我都覺得她的想法過於負面或悲觀，眞讓我懷疑，她是否出現了輕微的憂鬱症？

她的身體不好，這是她心情不好的主因。

她太關注自己的健康，卻又無力改進，問題因此不得解。

其實，在這個世界上，身體不好的人很多，甚至有的人還癱瘓、臥床，連生活都無法自理，需要仰賴他人的協助呢。

如果，覺得自己不夠健康，那麼，就需要好好調理，注重營養，加強運動，二者不可或缺。我以爲，不宜無所作爲，只會唉聲嘆氣，老是抱怨，能對事實有所幫助嗎？

小時候，我讀過一個故事：有個年輕的女孩，總是埋怨自己沒有更多漂亮的鞋子可穿，直到有一天，她看到了一個沒有腿的人。

比上不足，比下有餘。這是實情。

爲什麼我們總是看到一己的不足，而心生不滿，多有怨怒？覺得自己有多麼的不幸！卻不知世上還多的是遠不及我們的人呢？他們又能向誰去要求？

珍惜自己所擁有的，若不足，或許可以靠努力來彌補。若不能，是否願意試著平靜地接受，不再怨尤？

我以爲，接受也是一種勇氣，能接受，也就放下了。可以把時間用在更有意義的追求上，不也很好嗎？不接受，無法放下，不快樂可能永遠相隨，哀怨一生，不是太可惜了嗎？

所以，我時時提醒自己：要正向思考，對眼前自己擁有的一切，都要心存感恩。

感恩的人歡喜，也更能體會生活的種種美好。

愛的傳承

婆婆智慧又實用的家事妙方

文／呂慧齡　圖／資料照片

有句氣象俚語：「未食五月粽，破裘毋甘放。」是說在端午節前，冷熱溫差仍然很大，不須急著收納冬天的被褥。而最近連日的高溫實在令人難耐，婆婆催促我幫她的寢具換季：移除厚重的床墊，換上清爽的草蓆；將棉被拿到頂樓曝晒數天，再將被套拆下來清洗。

「被套要漿過喔！」婆婆特別交代著。

總覺得，現年90歲的婆婆依舊非常傳統，堅持遵循早期的方式將衣物洗滌上漿。她說，漿過的衣物更加畢挺又耐髒，看起來比較整潔，而且，漿過的被套蓋起來有陽光的芳香、好舒服喔！

一大清早，我就已經把衣服被套洗乾淨，先將被套擱置一旁，接著將一件件的衣物套上衣架、掛在竹竿上，像萬國旗隨風飄揚，更像賣場的展示架，形形色色，五花八門。趕緊跑到廚房，用電鍋的內鍋裝8分滿的水煮滾，再拿著篩子，將一飯碗量的麵粉過篩到滾沸的水中，持續地攪拌，一直煮到漿汁的大小泡泡紛紛浮出、迸裂爲止。

將洗淨的被套浸入微溫的米漿中，用雙手仔細搓揉著，好讓整件被套都有沾抹到漿。略微脫水後，隨即晾在竹竿上，還要將被套四處拉扯整平，免得晒乾後糾結成一團很難分開。我的雙手、衣褲黏糊糊的，凡是被米漿沾染到的脫水槽、地板、牆壁也黏糊糊的，還需一番的清洗善後……

晒乾後的被套，硬到像是會刮傷皮膚，我使勁地將黏貼得很緊的兩層布面拉開，然後再摺疊綑綁，像是在摺厚紙板般，頗費力的。儘管內心一再嘀咕著：「現代人，恨不得物件蓬鬆柔軟滑順，在洗衣時還要添加一些柔軟精呢！」秉持著對婆婆的尊重，進而協助共事，已是婆媳之間多年的默契。

我和婆婆雖不善於言語表達，然而，心意相通的默契才是最重要的。彼此生活久了，很自然地，有一些說不出來的關懷與牽掛，用心即能感受到。法國思想家伏爾泰曾說：「最長的莫過於時間，因爲它永遠無窮無盡；最短的也莫過於時間，因爲我們所有的計畫都來不及完成。」正提醒我，要好好把握與耄耋之年的婆婆相處的機會，此刻不做，更待何時？

婚姻路上

負負得正

文／任安蓀

「你不perfect，我也不perfect，負負得正，正是最perfect的組合。」退休的數學教授，閒談興起時，對當時結婚40年的老伴，如是說。

聽聽數學教授的老伴，當時又是怎麼說？

「對方不愛吃的食物，少買、少做，獨享的滋味，不好受；對方不怎麼欣賞的衣飾，少穿、少戴，免得折磨對方眼球，穿了也沒趣。不爲什麼，只圖省事、省心，也省得拌嘴。長期相處下來，總算摸清了各自脾性底細、彼此嗜癖和偏好。」

又20多年後，做爲他們長年老友的觀察：怎麼兩人無論外表衣裝或面貌表情，都愈來愈神似？夫妻共食人間煙火已超過60年，老夫老妻的共同感受：就像一雙舊鞋，好不舒服自在。「負負得正」，數學教授將公式套用在婚姻裡，時光證明：兩個不完美，恰是最完美的組合！