



我們所執著的人我是非，我們所懊惱的污辱毀謗，在禪者悟道的胸襟裡，不過是一場人間兒戲罷了。

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

人身之患

文／星雲大師

有三個修道人，在森林裡談話，論及世間什麼最苦？有一個修道人說，世間最苦的是沒有東西果腹的飢餓。另一個修道人說，世間最苦的是沒有水喝的乾渴最為難受。最後一個修道者說，世間最苦的是自己想要的東西不能得到。此時，佛陀剛好經過這個地方，聽到他們的談話，佛陀就說：「人生最苦的莫過於我們有這個『身』體。因為飢餓、渴渴、求不得的苦，都緣於有這個身體。」所以老子說：「人之大患在吾有身。」《法句經》亦云人身之患有四點：

第一、熱無過於瞋：一個人瞋心生起的時候，就像是引火自焚，會燒毀自己的理智，燒毀自己的修養。尤其瞋怒過度，會敗壞內心的和氣，失去做人的正道，導致事物乖逆不順。好似大火在原野上燃燒，大家都不敢靠近，那裡能撲滅得了火呢？

第二、毒無過於怒：《大智度論》云「瞋為毒之根，瞋滅一切善。」瞋怒一起，桌上的碗，可以把它打破；椅子、凳子，可以把它踢壞。瞋怒一起，小則引起訴訟，大則親族相殘，引爆戰爭，那裡顧得了人情義理？那裡有是非得失？所以佛陀說：「殺瞋則安穩，殺瞋則無憂。」

第三、苦無過於身：我們的身體有饑渴、疾病、勞役、寒熱、刀杖等衆苦所緣生的苦。再加上原本順乎己意的樂境，時過境遷，或因故遭受破壞，而「樂極生悲」或「喪親之痛」等逼迫身心的壞苦，乃至三世遷流，剎那無常的「時光飛逝」的行苦，都是因為有這個聚合的「身心」，致使苦不堪言。

第四、樂無過於減：人生最快樂的，是讓我們的身心進入寂靜涅槃之中，那是一個滅除一切痛苦的究極理想境地，是淨化貪愛，捨離執著，拔除煩惱，息滅欲念的世界；是一個一大總相的常寂光世界。只要我們透過佛法的修持，擁有般若的慧解，捨棄貪瞋痴煩惱的束縛，當下就能獲得清淨自在的涅槃境界。

所以，人身之患與究竟解脫，不離以下四點：

- 第一、熱無過於瞋，
- 第二、毒無過於怒，
- 第三、苦無過於身，
- 第四、樂無過於減。



圖／資料照片

外境的價值

- 外境會有阻礙的，但也會有成熟心志的，條件的好壞並不重要，重點是我們如何運用，轉化成為自身成長的力量。外境有何價值？
- 時間會幫助我們的成長。
- 歷史會肯定我們的價值。
- 後學會提升我們的身分。
- 大眾會幫助我們的進步。

文／星雲大師

國際佛光會 2021世界大會圓滿

【人間社記者李生鳳、知頌、陳德啓高雄報導】「2021年國際佛光會世界會員代表線上大會」10月2日至10月4日舉行，開幕典禮主場位於佛光山雲居樓，來自5大洲逾2萬佛光人線上參與，以大會主題「智慧與創新」走在實踐的道路上，以大會主題曲〈愛與和平〉彰顯世界一家。創會總會長星雲大師透過影片，祝福全球佛光人：「把大會的歡喜、佛祖給我們的平安吉祥帶回去，永遠享受。」

星雲大師於影片中提及國際佛光會世界總會1992年在洛杉磯正式成立，每當召開大會、理事會時，常勞駕佛光人在世界上飛來飛去。「佛光會成立以來，從台灣到美國，再到世界各地，為佛光會寫下新歷史，也是靈山勝會。」大師說，佛陀說法300餘會，花了49年的時間，所以「佛光人將來50年後還能聚會在一起」的願望，相信必定能成功。

種樹淨灘 用行動守護地球

大會主席、國際佛光會世界總會總會長心保和尚致詞表示，自疫情以來，佛光人發揮慈悲喜捨精神，將醫療物資送至需要之處，讓世界看見佛光會。全球氣候一直在變化，佛光人發起種樹、淨山、淨灘、心靈環保等活動守護地球，如同大師所說的「一步一腳印」，勉勵：「人間佛教就從自己做起，進而影響家人，促進社會和諧，乃至世界和平。」

榮譽總會長吳伯雄說，佛光人展現慈悲與智慧，疫情嚴峻時刻在第一線努力救災，所留下的感人事蹟當永垂不朽，更是世界進步和諧的指標。日前舉辦全球佛學會考，讓大家對於人間佛教信仰有更深刻了解，期勉大家：「除了行佛還要不斷地學佛，以成為更好的佛教徒。」

聯合國代表Andi Gitow表示，國際佛光會和聯合國有著悠久的合作歷史，都是致力讓這個世界更美好；佛光會從全球植樹和致力減少垃圾，以智慧善用自然資源促進健康生活；而「三好」——「做好事、說好話、存好心」，更是通往幸福世界的關鍵。

抗疫有功 2犧牲醫師獲獎

隨後大會頒獎，首先頒發「防疫有功獎」，心保和尚頒發予香港航空公司、北京星雲教育基金會、Eye Ojo Corporation、通盈貨運、國際佛光會馬來西亞聯合會、國際佛光會中華總會、香港佛光道場等19個單位，個人部分由署理會長慈容法師頒發予世界總會副總會長劉招明、兒童教育委員會主委陳秋琴、理事趙幸懷歲、理事洪慈和、協會督導洪呂麗月、檀講師趙元修、大洋洲聯誼委員會

豐子愷・護生畫集

伴侶

文／林少雯 圖／豐子愷

甬東婦婦包張氏，因夜紡無伴，乃畜一鵝。居數年，婦婦卒。鵝繞其柩三匝，哀鳴而斃於柩旁。族人瘞之於張氏墓側，碣曰義鵝墳。——《勸世叢談》，朱幼蘭書

脖子細長，走路神氣，長相美麗的鵝，是人們喜愛的動物。鵝，是家禽，因為地域觀念強，也有人養來看家。鵝看家的本領不輸狗，常把上門的陌生人嚇得拔腿狂奔，還會乘勝追擊，追得來人氣喘吁吁。

這一則護生故事〈伴侶〉的主角是一隻鵝。

話說在浙江定海舟山島附近的甬東地方，一位婦人包張氏，她的丈夫過世了，獨自一人生活著。這位婦人白天忙別的事，夜晚才紡紗。夜間寂靜，四野無聲，只有紡織機的唧唧聲，加上油燈昏暗，燈火閃爍不定，更顯寂寞荒涼，於是她養了一隻鵝陪伴。

故事說到這，讓人感到好奇。一般人養在身旁陪伴的動物，大都是貓或狗，牠們與人互動多，跟人的生活貼近，且善體人意，受人寵愛，因而在家中穿堂入室不受拘束，而這位婦人卻養鵝來陪伴。



主委蔡素芬、美國洛杉磯協會王菲揚、日本佛光山信徒代表謝明達、馬來西亞拿督林孝仁、中華總會督導長王慧珺等。

另外追頒「抗疫有功特別獎」表彰為對抗疫情而犧牲的2位人間菩薩—印度古笈拉協會副會長席馬殊、馬克瓦那醫生、理事德艾德賽醫師，他們發揮醫者使命，置個人生死於度外，全場皆合掌默哀，感謝其犧牲奉獻的精神。會中亦頒發2021年佛光之美「信仰與傳承」攝影比賽、「第三屆三好微電影」，以及2021年全球佛學會考等各獎項。

大會圓滿 相約明年北美見

「2021年國際佛光會世界會員代表線上大會」接連3天議程精采呈現，包括大會主題演說、綜合報告、工作報告、分組討論等。10月4日舉行閉幕典禮，心保和尚表示，大家在今年主題「智慧與創新」中又往前了一步，「我們的精神領導中心就是創會總會長星雲大師，大師一生弘揚人間佛教，佛法就在生活中」；大師說「我是佛」，當我也是佛、你也是佛，大家就可以和諧相處。佛法要真正受用，否則昨天煩惱、今天也煩惱，那是無盡的輪迴，如果今天自在、明天也自在，則盡未來際都能自在。

大會決議案由國際佛光會祕書長覺培法師

2021年國際佛光會世界會員代表大會開幕典禮大合照。

圖／國際佛光會提供

宣讀：全面響應大會主題「智慧與創新」；全球同步慶祝「國際佛光會30周年」；持續響應環保行動，並期達到「氣候行動」等多項聯合國SDGs永續目標；踴躍參加「2022年禪淨共修獻燈線上祈福法會」；持續推廣《獻給旅行者365日》；宣導會員參加「2022年全球佛學會考」；響應「2022年全球人間音緣歌曲創作比賽」；推廣「三好微電影國際創作競賽」；「2022年第7屆第4次世界理事會議暨慶祝創會30周年」訂於明年10月，由北美洲各協會聯合承辦。

心保和尚頒發大會貢獻獎予世界總會青年發展委員會主任委員陳澄慧、馬來西亞佛光新媒體團隊、佛光山資訊中心；陳澄慧連續2年創作大會主題曲〈超越距離〉、〈愛與和平〉；〈愛與和平〉各版本影片剪輯，由馬來西亞佛光新媒體團隊承擔；佛光山資訊中心大會期間坐鎮佛光山主會場，確保視訊連線順暢。

2022年世界理事會議承辦單位交接，由今年承辦的中華總會代表將世界總會會旗，移交給北美地區聯合承辦代表；國際佛光會世界總會1992年於洛杉磯正式成立，現在北美

地區包括洛杉磯協會在內共27個協會，在世界總會迎向30周年的同時回到起點，希望屆時疫情解除，大家都能親臨現場相見。

超越時空 四海都有佛光人

國際佛光會署理會長慈容法師開示，無論在哪個地方，大家信仰是一致的，發心是共同的；走在「智慧與創新」實踐的道路上，帶來家庭和諧、社會和平，人人都能自在幸福快樂。提及決議案中，植樹造林、推動蔬食都能保護地球，禪淨共修獻燈祈福法會採用視訊，讓全世界都能參加，從「全球佛學會考」看到大家的心與行動；希望在會議圓滿後一步步履行，這些都能提升生命，使人生更加豐富。

心保和尚結語，經過這3天的會議，相信大家無論在工作經驗、佛法的智慧中都成長、進步很多，也對於星雲大師說的「行佛」有更深刻體驗，「行佛」就是主動實踐，主動就會有力量，心中有佛法就能克服許多困難。明年世界總會邁入30年的里程碑，佛教說盡未來際，無盡燈，期許以30年為立足點再繼續向前。

勤心茶味

單巖猴菇排 蘭郁回香

文／覺勤法師 圖／陳樂賢

以茶入菜是一種挑戰，因為茶有千百種滋味，有苦澀有甘甜。對於苦澀的茶味，要如何與食物共融後，交織成獨具特色鮮甜美味的茶料理？看起來違合的兩種素材，其實是能產生共鳴的，但如何讓兩者互相增上，這就需要對茶性有足夠的了解，也需要多次的實驗，才能試出最佳的組合條件。

大烏葉單巖又稱鴨屎香，原從烏嶼山引進種在黃土壤，以為是鴨屎土，又因其葉色烏藍，形如鴨屎腳木，茶農乾脆謔稱它「鴨屎香」，避免識貨者來偷採。

猴頭菇有新鮮及乾貨兩種，乾貨猴頭菇有苦澀味，一定要先去掉苦味。猴頭菇及大蘑菇比較厚實，入味不易，所以才選擇香氣高揚的單巖茶入味，油煎的過程中，不斷地散發出迷人的茶香氣及濃醇的焦香味，是一道顏值與內涵俱高的宴客菜。

食材：

猴頭菇排、單巖茶干

盤飾材料：

大蘑菇、沙律菜、冬粉、三色椒、起司粒

作法：

- ①先將大蘑菇面切井字刀，抹上鹽備用。
- ②起油鍋入單巖茶干，再將猴頭菇及大蘑菇放入油煎，油煎過程中要將菇的水氣逼出，煎至金黃色即可起鍋。



- ③另起一鍋製作醬汁，先放入單巖茶干炒出香氣，再放入冰糖、醬油及水，等材料融和有茶香氣味，最後加玉米粉勾芡備用。
- ④用乾鍋小火將起司粒油煎金黃即可。
- ⑤冬粉用油鍋快速油炸成型備用。
- ⑥將三色椒切圈片，放在盤底，再放入油炸好的冬粉絲，接續放大蘑菇，最後放入猴頭菇，在周邊用沙律菜及起司粒作盤飾。

小叮嚀：

- ①猴頭菇可買製作好的成品。也可以買乾菇自己做，但工序繁瑣不易做。這次猴頭菇是用乾菇製作。
- ②茶干入油拌炒後有香氣，再放入猴頭菇油煎，要反覆翻面油煎至金黃色。
- ③冬粉要快速炸好，溫度要高，避免冬粉吃油，用的油一定要用耐高溫沒有異味的。
- ④盤飾材料可以自己選擇。