



明心見性的人，了知萬法不離一心，所以能不惑於外相的變遷，能不受時空的限制，住於如如不動的佛性中，把握自己的立場，認清自己的價值。

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



女性之德

文／星雲大師

現代的女性比以往辛苦，常常要扮演不同角色。白天要上班，下了班，還要趕回家煮飯、督促孩子功課、收拾家務等，等到家人就寢，午夜時分，才有點時間做自己的事、看一點書。如何成為一名快樂又有智慧的女子？就是擁有一顆「平常心」，無論做什麼，盡自己的因緣，全力以赴。做太太就做一個太太，做媽媽就做一個媽媽，在事業上，就做一位敬業的人。以下分析四種女性之德，供大家參考：

第一、人媳要孝順翁姑：為人媳婦，不但要照顧先生、家人，還要孝順翁姑。尤其來自不同家庭成長背景，在起居、言談舉止間，難免有不習慣之處，生活上更要積極、主動。好比唐朝詩人王建〈新嫁娘〉，敘述初為人媳的緊張心情：「三日入廚下，洗手做羹湯，未諳姑食性，先遣小姑嘗。」能以靈巧的心，來處理生活中的瑣事，不但翁姑、家人歡喜，生活也會更順利。

第二、人妻要敬事夫婿：一個家庭歡喜、快樂的氣氛要靠夫妻彼此創造。做妻子的，在他人面前，要給丈夫留三分情面，用智慧、善解人意來化解問題。多一分鼓勵，不僅會增添力量，還會給孩子帶來深遠的影響。夫妻互相信賴，彼此給予尊重的空間，就會減少許多不必要的磨擦。

第三、人母要慈愛兒女：在工商社會裡，許多家長只想到賺錢，對於親子教育，疏於關心，造成許多鑰匙兒童、速食兒童、才藝兒童，乃至維他命兒童等。母愛是無法替代的，真正的慈愛，是要引導孩子認識生命的價值，關心生活上的苦樂，以身教潛移默化，讓孩子的人生有正確的方向。

第四、人妹要和睦兄弟：《佛光榮根譚》說：「家內和睦者，家道必昌；外事和睦者，外事必辦。」一位有智慧的女性，她不僅敬愛丈夫、孝順公婆，還會敦親睦鄰，和親朋好友結下良好的人際關係，乃至成為男人事業上的賢內助，建立成功立業的好因好緣。所以說：「和順是興家之本。」

美，是一種歡喜的感覺，一種內在的德行。女性在家庭中，要作觀世音菩薩，所謂「千處祈求千處應」，做菩薩的化身，把慈悲歡喜帶給每個人，在每一個當下，接受不同角色的轉換，那就是最美的女性。女性之德如何？以上四點意見：

- 第一、人媳要孝順翁姑，
- 第二、人妻要敬事夫婿，
- 第三、人母要慈愛兒女，
- 第四、人妹要和睦兄弟。



圖／李蕭銳

佛光山春節平安燈 很幸虎

【人間社記者李生鳳大樹報導】「佛光山2022年春節平安燈法會」即日起至3月2日舉辦，以佛光山開山星雲大師的新春賀辭「處世無畏 和平共存」為主軸，從主題燈區、「吉星高照·無人機高空燈光獻禮」、「光照大千」祈福活動等，皆展現符合此意涵的巧思。雖然疫情的陰影仍在，但希望虎年的虎虎生風能為大眾帶來勇氣、光明，迎向嶄新的一年；誠如星雲大師所說：「在2022年，信仰就是力量，讓我們不再佈畏，與衆生和平共存，才是幸福快樂之道。」

佛光山自2020年春節推出佛教界首創「吉星高照——無人機高空燈光獻禮」，以400台無人機呈現佛教、佛光山的元素，夜空中打開卷軸的創意，在當時造成話題；2021年星雲大師「合掌人生」更感動無數人。

佛光山今年「吉星高照·無人機高空燈光獻禮」，在佛光山大雄寶殿登場，大年初一至初五晚間，有400台無人機照亮夜空，以「慈悲無敵人，智慧無煩惱」為主題，約10分鐘演出，以老虎為主角變換多種圖案，祈願為世界帶來慈悲與祥和。

主燈五色鹿 高達9公尺

「光照大千」祈福活動，開場以星雲大師〈新春祈願文〉為大眾祝禱；接者以光影、音樂和劇情，演繹老虎的無所畏懼、觀音的慈悲，變化萬千的光影投射在夜空、佛館八塔，最終照破黑暗，迎向光明，過往的苦難、煩惱都能遠離，讓其「Let it go」。

為彰顯「處世無畏 和平共存」祝福的意義，今年主燈〈鹿野苑〉造型主體「五色鹿」，緣自佛本生故事。佛光山曼陀羅園大草坪上，矗立一隻9公尺高的五色鹿，鹿角往後延伸到土地扎根，並開出燦爛花朵，象徵「人間佛教」的扎根與開花結果。〈福虎生威〉在曼陀羅園的楓香步道，為12隻布老虎在花叢間嬉戲，呼應今年生肖虎年。

佛光山燈會期間，也推出各式線上修持，歡迎連結「佛光山2022年春節平安燈法會」



官網 (<https://www.fgs.org.tw/events/2022ny/>)，點進「線上祈福」可選擇雲端點燈、雲端叩鐘、雲端吉印等互動內容，無論出門行春還是在家中，期盼大家都能開心、安心，平安過好年。

雲端點心燈 發願行三好

在「雲端點燈」中，以虔誠之心合掌默念三稱「南無本師釋迦牟尼佛」，以滑鼠移動火柴，點亮三盞燈，將三盞燈供於佛前，發願「願做好事、願說好話、願存好心」，接著寫下祈願文供在佛前，此時可以看到佛陀大放光明；還可以看到全球祈願人數，就代



表有多少的心燈亮起來，照亮光明，無遠弗屆。

「雲端叩鐘」為進到網面後，依照祈福說明，雙手合十並虔誠稱念佛號，填寫祈願人及祈願內容，點下完成送出，即可前往叩鐘祈福頁面，可看到一口祈福鐘，此時以虔誠的心合掌，默念三稱「南無本師釋迦牟尼佛」，以滑鼠點擊鐘槌，鐘聲一響祈願家庭平安、鐘聲二響祈願身體健康、鐘聲三響祈願智慧開朗，透過叩鐘祈福，希望大家所求滿願，法喜充滿。

想了解更多佛光山春節訊息，可至平安燈法會官網瀏覽，主視覺呈現星雲大師的「處

世無畏 和平共存」，一隻老虎和小沙彌、小白兔相處嬉戲。老虎在一般人印象中是威猛的，但如此有力量的老虎，可以和小沙彌一同，還將小白兔懷抱其中，呈現有力者對柔弱者的保護與支持，使其心中不再有恐懼，彼此可以和平相處。

表有多少的心燈亮起來，照亮光明，無遠弗屆。

「雲端叩鐘」為進到網面後，依照祈福說明，雙手合十並虔誠稱念佛號，填寫祈願人及祈願內容，點下完成送出，即可前往叩鐘祈福頁面，可看到一口祈福鐘，此時以虔誠的心合掌，默念三稱「南無本師釋迦牟尼佛」，以滑鼠點擊鐘槌，鐘聲一響祈願家庭平安、鐘聲二響祈願身體健康、鐘聲三響祈願智慧開朗，透過叩鐘祈福，希望大家所求滿願，法喜充滿。

想了解更多佛光山春節訊息，可至平安燈法會官網瀏覽，主視覺呈現星雲大師的「處



「佛光山2022年春節平安燈法會」，花燈區有主燈〈鹿野苑〉造型主體「五色鹿」，以及造型可愛的老虎，呼應今年生肖虎年。

圖／人間社記者趙啟超

歡迎掃描「佛光山2022年春節平安燈法會」官網 QR CODE，雲端參與各式線上修持、活動。

圖／佛光山提供



分享時刻

新年小福袋

文與圖／朱同慶

年終歲尾之際，收到朋友寄來的佛光山小福袋，織錦綢材質，精美別致，且不同種顏色分別有著專屬祈願。

朋友在賀年卡上寫道：「祈願你和家人，新的一年，吉祥如意，福氣滿滿！」不知如何感謝才好，一時之間，陣陣的暖意湧上心頭。

前些時，老媽忽覺頭暈，她原本就有高血壓，測了血壓，高得嚇人。趕忙帶老媽去看醫生。原來，老媽半年多來，血壓一直很理想，便自作聰明擅自將血壓藥減量服用。未曾想，僅幾日的工夫，血壓就有波動。從醫院回到家，老媽聽從醫生的吩咐，血壓藥按時按量服用，不日血壓得以平穩。所幸，有驚無險。

虛驚之餘，頗為自己的粗心自責。「健康祈願小福袋」送給爸媽，祈願新的一年，爸媽身體健康，一切安好。

小姨的公司，受到冠疫情波及，去年公司效益受影響。「財運祈願小福袋」送給小姨，祈願小姨新的一年，生意興隆，財運亨

環保尖兵

素面相見

文／吳芳枝

超市或市場的蔬果，如絲瓜、苦瓜、葉菜類、葡萄、釋迦、水蜜桃、木瓜等等，為了怕搬運中碰撞受損，都會為它們穿上保護衣，隨處可見塑膠袋、塑膠膜或塑膠盒包裝的蔬果。

塑膠在日常生活中隨處可見，無所不在。報載最近法國立法，禁止某些蔬果以塑膠材質包裝，實施「蔬果裸賣」，與購買者素面相見，是全面減廢減塑計畫的一環；並將逐年增加品項，將來蔬果從生產者送到消費者

蔬食園地

焗烤洋菇 吃出最佳免疫力

文／林乃光 圖／容橙

洋菇的學名是雙孢蘑菇（Agaricus bisporus），原產於歐洲，從古希臘就開始食用，17世紀更廣為栽培，在台灣已是常見的食用菇之一。未成熟時比較嫩，帶著很淺的褐色近白色，又圓又厚，成熟後，菇傘會張開，直徑大到可達20公分，露出的傘折是深褐色，口感相對就不那麼細緻了。

洋菇富含蛋白質和膳食纖維，脂肪量相當低，各種維生素非常的豐富，適度烹調可增加免疫力、抗癌、抗病毒；蘊含了大自然的精華的洋菇，是非常優質健康的食材。

在歐美，洋菇常以切片、加點水果生菜佐義大利油醋食用，但我不建議生食，因為可能含有毒素與致癌物，風險很大。母親特別認為菇類是有菌的食材，一定要全部燙過再烹調，這樣比較安全，這倒是有一點矯枉過正，這樣鮮味都沒有了，其實洋



菇烹調得宜仍是健康美味又安全的。

我喜歡新鮮洋菇稍微油煎，帶有堅果味，特別鮮香甘甜，可以搭配各種料理，可當主角也可以成為最佳配角。

食材：

大朵洋菇（直徑約6至7cm）12個、奶油1大匙、麵粉1大匙、熟毛豆仁1/2杯、老芹菜葉碎1大匙、帕瑪森起司碎1大匙、披薩起司絲1/2杯、鹽適量、胡椒適量。

作法：

- 1 洋菇用軟布擦去土塵後，快速沖水、瀝乾。
- 2 毛豆仁略切丁，將洋菇蒂頭摘下，切小丁以奶油炒香，加入毛豆仁、帕瑪森起司、芹菜葉拌勻，以鹽胡椒調味。
- 3 洋菇內撒點麵粉，填上「作法2」的材料，上層放上起司絲。
- 4 在可入烤箱的烤盅（或鍋、盤）裡，抹點奶油，擺入「作法3」的洋菇」排入，放進已預熱200℃的烤箱，約烤10分鐘，表面呈金黃，即可。



立即聯署

國際綠食會

1 寵辱之局：寵辱不驚

2 得失之局：有小失才能有大得

3 利害之局：見利必先思害

4 禍福之局：禍福相倚

5 貧富之局：貧而志，富而不驕

6 貴賤之局：貴賤皆人定

7 苦樂之局：苦樂兩相依

8 生死之局：明生死，重大義

9 成敗之局：勝不驕，敗不餒

人生9局