



禪的裡面，沒有大小、長短、好壞，當然也沒有輸贏。禪的世界，是不爭論的世界，是一個有規律、有次序的世界。

星雲大師/Venerable Master Hsing Yun

# 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

## 何謂大學

文/星雲大師

每年多少青年學子，爲了要考取大學，學生焦急、家長煩心、師長憂心，連從事大學教育的師生，也爲了招生、考試、錄取、分發等事務忙碌不已，幾乎整個社會，都爲了大學入學考試動起來了。

大學，不比中學，也不比小學，所謂「大學」，不在學校土地大小、建築是否宏偉、學生人數多少。有的大學學生很少，地方也不大，但是培養出來的人，都是相當優秀的。比方美國麻省理工學院，它不大，人也不多，不過，只要你在這一大學念過書，走到哪裡，社會上的人都會對你另眼相看。

可見，大學不在這些外在的條件。那麼，到底大學的意義在哪裡？以下四點參考：

**第一、有大識：**所謂大學，就是大人之學，它要以國際文教重鎮爲目標，以世界學術中心爲期許。在這裡學習，要有大認識、有大見識、有大格局、有大思想，以天下爲家，以世界爲對象，具備國際觀、現代觀、未來觀，能擔當承先啓後的使命，能肩負教化大眾的責任，才能培養出具有大識的器度來。

**第二、有大德：**到了大學讀書，就已經不是小孩。進了大學，就要自我要求，自我肯定，長養自己的厚德品格，樹立大形象、發大志願，才會從內心產生大能量，發揮一己生命的價值和意義。

**第三、有大量：**我讀了很多書，可是心量很小；我很有知識，可是肚量很小，這還是沒有大用的。假如讀了大學，即使學校不大，但是我的心胸廣闊，地球有多大、世界有多大，都容納在我心中；歷史有多長、有多遠，都收攝在我心裡；世界上所有的人、一切衆生，都存在我的心中，心如虛空，養成大量，將來才能做大人、做大事，這才是大學的意義。

**第四、有大道：**一般人開車，都希望走寬廣的大道，好比在高速公路上，六線道、八線道，都要比四線道好走。人生也是一樣，我們不但要開闊自己的大道、走上大道，也要成就別人因緣，讓別人行走在大道上。大道是真理，大道是光明，所謂大學，就是要走上大道。

大學是追求知識的殿堂，是傳播真理的寶宮，是培養偉人的搖籃，是陶鑄聖賢的道場。

它應該要具備人文思想的內涵，兼容並蓄的精神，福慧雙修的理念，乃至行解並重的教育。何謂大學？以上這四點，都是我們要自我期許、自我教育的。

- 第一、有大識，
- 第二、有大德，
- 第三、有大量，
- 第四、有大道。



圖/李蕭銳

朗朗晴空

## 提起正念

文/慧昭法師

在禪堂，時常會聽到：「提起正念、照顧所緣！」

何謂「正念」？正念：就是我們所起的念頭，是能夠增長善根、能夠減少煩惱、能夠增加智慧、能增長菩提悲心、能夠明心見性、能夠開悟解脫成佛等之念，都是正念。那我們要正念什麼？要念佛、念法、念僧、念戒、念天、念施。念佛的慈悲無量功德、念法得以解脫、念僧的和樂清淨、念戒得以自由、念天的莊嚴光明、念施得以大富大貴！

提起正念，照顧所緣；六念不忘，福慧增長。

# 禪淨共修線上祈福 爲和平點燈



【人間社記者許真慧高雄報導】佛光山寺主辦、國際佛光會中華總會承辦的「佛光山2022年禪淨共修獻燈線上祈福法會」第二場，3月6日於佛光山天雄寶殿成佛大道舉行，恭請佛光山住持心保和尚、退居和向心培和尚等12位法師主法，祈求疫情早日消弭，戰爭永息，世界和平。

心保和尚讚歎大眾，把握殊勝因緣，增長無上菩提，覺悟修行是條光明出路，不再因業流轉受苦。隨後以「佛陀拈花示衆，迦葉微笑」公案，說明禪宗修行「不思善、不思惡」，去除對立煩惱，從中領悟生滅法、無常幻化，心不爲外塵所染，不再起心動念，了悟世間無得亦無失，以涅槃妙心本來面目，回歸清淨無染的佛心，得貪瞋痴永盡。

「阿彌陀佛廣發四十八大願度有情，只要大家發菩提心、行菩薩道、以歡喜心相應，即可得生淨土。」心保和尚強調，菩提自性，本來清淨，但用此心，直了成佛；以此身心口意即可自利利他，是非常殊勝的法門。

佛光山常務副住持慧傳法師致詞提到，疫情造成全世界的傷害，卻也激發大眾互助的心，佛光山與佛光會行持菩薩道，「財施、

近年受疫情影響，法會改爲線上直播，增加全球五大洲同步修持人數，俾利更多海外佛光人共襄盛舉；故法會使用文誦語言，有中、英、日、韓、越南文、西文、法、葡、荷蘭、德、比利時、挪威、丹麥、瑞典文等14種，創下歷年新高。

法會表演特別安排6位法師與天鼓擊樂團，以擊鼓祈願布施無畏的磅礴氣勢，助發大眾誠敬心念，以及佛光大慈育幼院獻藝〈偉大的佛陀〉、台南佛光合唱團歌詠〈禮讚偉大的佛陀〉、佛光敦煌舞蹈團和國樂團等精彩演出；搭配梵唄法音宣流，200位法師緩步入壇場，由佛光山叢林學院擔任獻供，主法心保和尚引領薰壇灑淨、誦聖、誦念〈八十八佛大懺悔文〉；法會接近尾聲，星雲大師領衆念誦〈爲世界和平祈願文〉祈願祝禱，此時場上點亮盞盞燭光，燈燈相照，象徵衆生無盡心願上達天聽，期盼在疫情、戰火的大無情中，走出「處世無畏、和平共存」的大同世界。

現場參與者有國際佛光會世界總會副總會

長劉招明、陳秋琴伉儷、大洋洲聯誼委員會主任委員蔡素芬、中華總會副總會長吳欽杉、中區協會會長林宏弦及南區協會會長林文輝，及中、南區佛光會幹部等，線上、線下2萬人一同匯聚善念精進修持，爲世界祈福。

國際佛光會署理會長慈容法師爲法會流程做詳細說明，表示法會祈願人民生活平安、自在、健康，疫情早日止息，大眾應以虔誠懺悔發願，誠心合掌祈願，以禪心獻燈，求光明，開智慧。

法會表演特別安排6位法師與天鼓擊樂團，以擊鼓祈願布施無畏的磅礴氣勢，助發大眾誠敬心念，以及佛光大慈育幼院獻藝〈偉大的佛陀〉、台南佛光合唱團歌詠〈禮讚偉大的佛陀〉、佛光敦煌舞蹈團和國樂團等精彩演出；搭配梵唄法音宣流，200位法師緩步入壇場，由佛光山叢林學院擔任獻供，主法心保和尚引領薰壇灑淨、誦聖、誦念〈八十八佛大懺悔文〉；法會接近尾聲，星雲大師領衆念誦〈爲世界和平祈願文〉祈願祝禱，此時場上點亮盞盞燭光，燈燈相照，象徵衆生無盡心願上達天聽，期盼在疫情、戰火的大無情中，走出「處世無畏、和平共存」的大同世界。

現場參與者有國際佛光會世界總會副總會



佛光山2022年禪淨共修獻燈線上祈福法會於佛光山舉行，恭請佛光山住持心保和尚等12法師主法。

圖/人間社記者莊佳穎、趙啓超



佛光敦煌舞蹈團帶來「敦煌獻禮」，攝受人心。

圖/人間社記者趙啓超



獻燈祈福，每人點亮手上的一盞燈，燈燈相照，匯聚成一片燈海。

圖/人間社記者莊美昭

### 簡單步驟做料理

## 繽紛蘆筍嘗鮮

文與圖/妙志法師

蘆筍含有葉酸、維生素A、維生素B1、維生素B2及蛋白質等營養素，以及其他蔬菜較少見的天門冬醣胺，可以增強免疫力，促進新陳代謝，因此也有「蔬菜之王」美稱。在春暖花開的季節裡，以細蘆筍搭配色彩繽紛紅黃甜椒、百合、銀杏等食材，燙熟後佐以油醋醬或快炒2分鐘，就可以鮮嘗色彩繽紛、清脆爽口的蘆筍料理了。

### 彩椒蘆筍佐油醋

**食材：**細絲蘆筍一把約150克、紅黃甜椒30克、巴薩米克醋2大匙、橄欖油1大匙、醬油1大匙、海鹽1.5匙、細白砂糖1/2匙。

**作法：**  
①細絲蘆筍切除粗硬的根部後，洗淨備用。  
②約1000c.c.的水加1匙的海鹽，水滾後放入蘆筍燙約1分半鐘至2分鐘後撈出，以冰水泡1分鐘後，去水、切段，放入盤中。



彩椒蘆筍

- ③紅黃甜椒洗淨，用熱水燙30秒，以冰水泡1分鐘後，去水、切丁，撒在蘆筍上。
- ④取一小碗，放入巴薩米克醋、橄欖油、醬油、海鹽、細白砂糖，調勻後淋在蘆筍上，即可享用。

### 五行蘆筍

**食材：**細絲蘆筍一把約150克、紅蘿蔔15克、生香菇2朵、乾百合30克、銀杏10顆、橄欖油1大匙、海鹽1匙。

**作法：**  
①細絲蘆筍切除粗硬的根部，洗淨、切段。  
②乾百合用水沖洗乾淨，泡水約2小時，再以熱水燙2分鐘，撈出備用。  
③生香菇用水沖洗乾淨，切絲。  
④水煮銀杏罐頭10顆，用水沖洗備用。  
⑤鍋中放入約1000c.c.的水，待水滾開後，加入1匙海鹽，再放入生香菇、蘆筍、紅蘿蔔，拌炒1分鐘，加入百合、銀杏及1大匙橄欖油，再拌炒約1分鐘，即可起鍋。

**小叮嚀：**用保鮮膜或保鮮袋（盒）包覆蘆筍，再放入冰箱冷藏，可以保持青翠，若能直立存放更佳。但仍應於2至3日內料理食用，以免發黃、發軟、腐爛。



五行蘆筍



「速寫·臥龍崗」成員到南天寺寫生，繪出寺院祥和。圖/人間社記者趙聞暉

## 速寫臥龍崗 繪南天寺真善美

【人間社記者文慧臥龍崗報導】新南威爾斯州臥龍崗地區組織「速寫·臥龍崗」(Urban Sketchers Wollongong)每月聚會一次，配合「城市速寫」(Urban Sketchers)「每次一寫生，向世界展示」的宗旨，用繪畫與大眾分享世界的真善美；鑑於雪梨地區連日的大雨，南天寺美術館特別提供南天寺作爲3月寫生景點，領隊藝術家Annie Jarvis與8位成員，3月6日到南天寺參訪、寫生。

Christine Hill表示，寺院的中國式建築很美，是寫生的最佳對象，並感謝南天寺的友情與關懷；Julie Boyd分享，很喜歡中國式建築

物的莊嚴，期盼能再到南天寺寫生，享受寺院的美與寧靜；領隊Annie Jarvis和Anne Jordan則說，很榮幸可以在南天寺寫生，也很享受這次的活動，他們更報名參加南天寺的太極與禪修班課程，希望有更多機會親近寺院。

爲了讓藝術家們互相交流，南天寺美術館有紀法師提供南天寺美術館咖啡坊，讓「速寫·臥龍崗」的成員分享作品，也安排參觀南天寺美術館「歡慶」藝術展覽，並邀請參與12月舉行的社區藝術展覽，同時也希望將當天精選的寫生作品，放在明年南天寺月曆上。