



日常生活中，不違不犯，不比較人我得失，不比較是非利害，心意和悅，當下即是淨土。

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

## 合掌的意義

文/星雲大師

軍人見到長官要敬禮，學生見到老師要問好；過去，晚輩見到長者要鞠躬，西洋人見面也要握手、甚至擁抱，這些都是一種心意的交流。合掌的意義也是這樣。

《華嚴經》云：「合掌以為華，身為供養具；善心真實香，讚歎香煙布。」一合掌，給人感覺莊重、尊敬；一合掌，流露內心虔誠、謙虛。它蘊涵很多的意義，提出以下四點參考：

**第一、制心一處：**《佛遺教經》說：「制心一處，無事不辦。」一個合掌，是合十法界於一心，凝聚所有的心力。

在佛門行儀課程中，常會要求修道人要「合掌當胸如捧水」，即兩隻手合在胸口，好似捧水一般慎重敬謹。尤其，平常我們的心是分散的，現在一合掌，能把散亂慣了的心意集中起來，裡外一如，就能時時集中，時時正念。

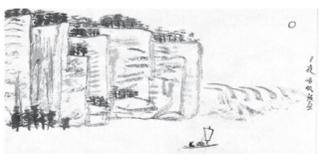
**第二、端正莊嚴：**許多人講話手足舞蹈，眉飛色舞，坐沒有坐相，站沒有站相。但是，只要他一合掌起來，內心自然流露出莊嚴的氣質，祥和平安，那分恬靜端莊的威儀，肅穆攝受，讓旁人見了，自己的行為舉止，也不敢隨便造次，煩躁的身心，自然安穩下來。

**第三、情意交流：**平時，有陌生人搭訕時，你可能會心生警誡；或是不熟悉的人，你對我什麼心意，我對你什麼感想，彼此都不知道是好意、壞意。但是，不論在哪裡、什麼時間，只要一個合掌，你就能感受到一分友好、一種和善，流露禮貌、尊重、恭敬，這是一種人與人善意的交流。除此之外，合掌向佛，也是代表與聖者、真理交流接心，一次合掌，一次的品格道德，自然就昇華起來了。

**第四、虔誠祝福：**合掌的雙手，是世間上最美的手，也是一種關心、祝福。比方，我要對人好，你要表達感謝，都可以用合掌表示。比方兩人見面時，祝賀別人的生日壽誕、向人家說：「新年恭禧」、「金榜題名」、「升官發財」，又如祝福別人「有情人終成眷屬」、「家庭平安」等等，經過合掌，彼此都增加好感。說再多的話，都不如雙手合十表達內心的歡喜、誠意、感謝。

透過合掌，人與人之間可以交心，可以互助，可以祝福。而悟到真理的人，禪心妙諦都在合掌中，我就是宇宙，宇宙就是我。合掌的意義，實在是無限。

- 第一、制心一處，
- 第二、端正莊嚴，
- 第三、情意交流，
- 第四、虔誠祝福。



圖/李蕭銳

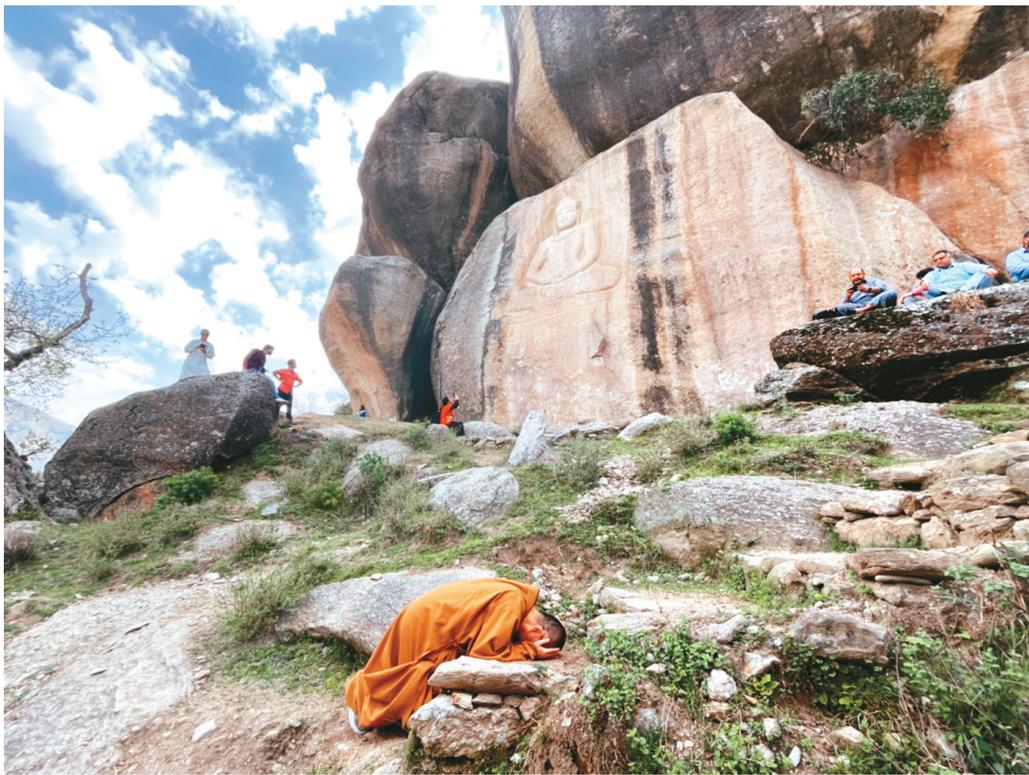
文/星雲大師

中國的山水潑墨畫，要退一步看，才能得其壯闊神韻；起源於西方的油畫，也要退一步看，才能知其穩定厚實。其實人生也像一幅畫，要怎樣退一步看，才能觀得全面呢？

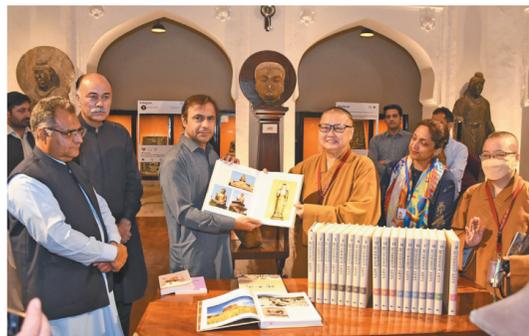
- 承擔，動不如靜。
- 責備，言不如默。
- 權勢，顯不如藏。
- 錢財，取不如捨。
- 仇恨，記不如忘。
- 做事，巧不如拙。

## 退一步看

# 佛光山美術圖典 贈巴國博物館



↑參訪團沿著石階朝禮佛教遺址，此地見證犍陀羅古國弘傳的興盛。



↑佛光山新馬泰印教區總住持覺誠法師（右3）代表贈送《圖典》，由白沙瓦犍陀羅藝術博物館館長阿都沙末（左3）代表接受。

↓佛光僧信一行10人，前往大乘佛教發源地——巴基斯坦犍陀羅遺址，展開朝聖之旅；登上佛塔後，繞塔誦經。



圖/人間社記者侯雅倫

圖/人間社記者王桂卿

【人間社記者圖智伊蘭馬巴德報導】國際佛光會東南亞副秘書長覺誠法師一行10人，於3月16至19日在大乘佛教發源地——巴基斯坦的犍陀羅展開朝聖之旅，大眾合掌仰望千年古佛被歲月侵蝕的聖像，不禁淚盈滿眶告訴佛陀：「我們來了。」

巴基斯坦絲綢之路中心、真納大學3月14至15日於首都伊蘭馬巴德，舉辦第1屆國際佛教大會，邀請覺誠法師發表宗教和諧演講。大會聚集數十名來自世界各地的佛教學者、宗教領袖，線上線下發表對犍陀羅大乘佛教起源、文化和建築藝術的研究報告，數百位與會者聆聽，巴基斯坦總統阿里夫·艾維（Arif-ur-Rehman Alvi）主持開幕典禮，顯現對這場大會的重視。

會後，主辦單位安排佛光山代表團和學者

參訪佛教聖地，前往聯合國教科文組織列為世界遺產的塔克西拉、焦裡安、白沙瓦、斯瓦特河谷佛教犍陀羅遺址，及當地博物館，希望藉此讓更多人認識佛教文化藝術。

### 花香遍地之國 顯現弘法盛況

犍陀羅藝術發源地塔克西拉、白沙瓦和斯瓦特河谷，位於巴基斯坦西北部，參訪團一步步攀上一座又一座的佛教遺址，懷想歷史；儘管如今只剩下殘垣廢墟、殘缺不齊的佛像和佛塔台基，但處處可見的佛教遺跡，顯示佛教在西元前2世紀至西元3世紀，於犍陀羅古國弘傳的興盛，令人心馳神往。

古印度的犍陀羅國是佛教文化重地，被喻為「花香遍地之國」。參訪團一行前往犍陀羅的核心地區，看著塔克西拉「焦裡安佛塔

」仍保存完好的佛像、斯瓦特河谷500公尺高山上的「傑哈那巴德石壁大佛」，頷首微笑的佛陀，彷彿在告訴朝聖者：「千年守候，你們終於來了。」

巴基斯坦雖然是一個伊斯蘭教國家，但在維護世界遺產卻不遺餘力；當地的政府、學者、藝術家和文化研究者，以行動展現了對佛教的尊重和包容。

### 伊斯蘭教國家 維護佛教遺跡

主辦單位表示，佛光山法師的到訪，可說是繼法顯大師、玄奘大師自5、7世紀後，首次有漢傳佛教的出家人，再次踏上犍陀羅佛教遺跡，對於未來進一步向世界推廣犍陀羅佛教藝術，是一個全新的出發，也是好的開始。

在塔克西拉、白沙瓦和斯瓦特博物館，收藏了大量犍陀羅佛像和佛教藝術品，是犍陀羅佛教歷史的珍貴資料，覺誠法師代表佛光山贈送《世界佛教美術圖說大辭典》給這3間博物館，新增佛教文化典藏。

覺誠法師表示，此行在巴基斯坦看到了佛教之浩瀚，也看到了這個伊斯蘭國家維護佛教遺跡的用心和誠意，他希望未來能夠展開更多的學術交流，也希望犍陀羅佛教文化，能夠受到更多人的關注、藝術家受到重視，「這次受邀到巴基斯坦參加佛教大會，讓我很感動，也很榮幸星雲大師的佛光山僧團，在這裡受到了高規格的接待。」「走在這個花香之國，看到了佛教古蹟，我們內心非常激動甚至不禁落淚。」覺誠法師表示，等到下一次春暖花開的時候，還會再來。

## 佛光人盧淑媛 獲布里斯本表揚

【人間社記者施伯欣布里斯本報導】澳洲布里斯本市3月24日表揚卓越市民，26位得獎者分別獲得了年度公民獎、年長公民獎、年輕公民獎、企業公民獎等獎項，其中，市長Adrian Schrinner特別頒發年度傑出慈善家獎，給國際佛光會世界總會社會慈善服務委員會主任委員盧淑媛，肯定她對於社區的貢獻。

盧淑媛謙虛地表示，她只是遵從佛光山開山星雲大師對於日行一善的開示，奉行慈悲喜捨，日行行善，每天說些令人歡喜的話、做些慈悲的事、讀些益智的書、發件利人的願，自然累積眾多的善因好緣。

1991年盧淑媛隨著同修傳顯達全家移民布里斯本，協助創立裕峰集團。全家致力回饋社會，自國際佛光會昆士蘭協會成立以來，盧淑媛長期發心護持，並擔任諸多重要職務，也贊助中天寺、南天寺、佛光山南天大學建設。2003年，盧淑媛協助成立佛光會友愛服務隊，至今幫助超過百家慈善機構，捐款



布里斯本市市長Adrian Schrinner（右2）特別頒發年度傑出慈善家獎，給國際佛光會世界總會社會慈善服務委員會主任委員盧淑媛（左2），肯定她對社區的貢獻。

圖/傅郁雅提供

救助世界災難。提名人表示，盧淑媛對昆士蘭台灣社區及更廣大的多元文化社區貢獻，功不可沒。

### 最美人情

## 好客的麵攤老闆

文/吳昱緯

我每次到美語班前的麵店吃麵，都會被老闆熱情招待。老闆不但主動幫我加麵，還會算我便宜，好客又熱情的個性，吸引很多客人常常來捧場。

麵攤老闆是一個有著白髮的老先生，穿著樸素的衣服，他的嗓門很大，卻很會安慰人，遇到小寶實在哭時，老闆會從口袋拿出一根棒棒糖，說：「乖！叔叔把這根棒棒糖送你，別哭了。」一說完，小寶就像被施了魔法一樣，不哭了。老闆幫客人點完餐後，

手腳俐落的烹煮出一道美味佳餚，客人都覺得很滿意。

老闆不但開麵店，還提供愛心待用餐。當遇到生活比較辛苦的人，老闆仍不改好客性格，總是熱心招呼，讓人覺得很溫暖。有次，一個老婆婆來到店裡，她身上的錢所剩不多，肚子又很餓，老闆看到後，很心疼老婆婆的處境，多煮一碗麵給她吃。當我看到這一幕，打從心底深深感動，也對這個善良的老闆多了幾分敬意。

我是常客，所以老闆常常招待我，這一份溫暖的愛，讓我吃得心滿意足。老闆不僅為人大方，還有顆善良的心及精湛的手藝，真是一位有道德且慈善的好老闆。我今後也要效仿他的精神，成為一個人人喜愛的不凡人物。

### 我的私房料理

## 電鍋番茄炊飯

文與圖/伊蓮小姐

高中時，番茄是我的減肥蔬果。那時候只知道生吃番茄，再講究一些是番茄沙粒料理，更甚就是國民美食——番茄炒蛋。自從我知道番茄煮熟後添油加醋，「茄红素」是生食的7倍之多，番茄炊飯便成了我的飲食日常。

這是一道不需要烹調技巧的料理，對現代忙碌的人來說不僅方便，還能吃進滿滿的營養，如同大家耳熟能詳的廣告詞：「番茄紅了，醫生的臉就綠了」。這麼棒的蔬果食材，大家也與我一起加入吃番茄的行列吧！

### 食材：

白米2杯、薏仁1/4杯、番茄大的1顆、泡軟的黑木耳10g、櫛瓜切丁、胡蘿蔔去皮並切丁、油適量、白醋適量。



### 作法：

- 薏仁洗淨泡水2小時，之後用電鍋煮熟瀝去水分備用。
- 胡蘿蔔切丁，櫛瓜切丁汆燙備用。
- 白米洗淨放入電鍋，加入黑木耳、胡蘿蔔丁與整顆番茄。
- 電子鍋或電鍋啟動煮飯模式，待開關跳起，倒入薏仁和作法2汆燙好的櫛瓜丁；倒入油、醋，並將番茄壓碎混合均勻；再按下開關5分鐘，待開關再次跳起，續燜10分鐘即可出鍋。

### 如獲至寶

## 主婦好幫手

文/王靜莉 圖/洪昭賢

快走下樓，巧遇同事，對方熱情地跟我打招呼：「終於下班了，總算可以休息囉！」口罩遮掩了我的苦笑。「職業婦女下班後，是另一個工作的開始。」本想這麼回答，卻又覺得多餘，看看手表，無暇耽擱。

想休息？還早呀！待辦事項早已排定：先接送小孩，再張羅晚餐，接下來檢查家庭作業、複習功課、做家事……零零碎碎的小事一件串一件，讓下班後的我成了一個轉不停的陀螺。



「您好，歡迎光臨！」早已成為熟客的我，一踏入店裡，便聽見老闆熱情的問候。每個職業婦女都需要一間離家近、環境乾淨、菜色多樣、口味家常的自助餐店。自從我發現了這間店之後，如獲至寶啊！

每個星期固定光顧，再配上自己現切的水果，既兼顧了孩子的營養與健康，省去了料理與餐後收拾的力氣，也給自己賺得了喘息與歇腿的時間。