



極樂世界遠比天堂更高超、更微妙，以今日台灣來說，為什麼念佛的人愈來愈多，就是要把極樂淨土實現在人間。

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

成年禮

文／星雲大師

「成年禮」是我國流傳已久的古禮，所謂「男子二十弱冠，女子十五及笄」，表示一個人從孩童、少年進入了成人自我成熟的新階段。這是一種生命的禮儀，在歷朝社會中，通過這個儀式的人，才會被認定為成年人。而今日，一般也會針對十八歲左右的青年，為他們舉行「成年禮」。其意義有下列四點：

第一、自我肯定：佛門有句話：「天上天下，唯我獨尊。」意思就是說，每個生命是獨一無二的、獨立自主的。所謂「天生我材必有用」，每一個人也都會有他的才能、特點，只是自己並未發覺。成年禮的意義就是宣告：我長大了，我現在是大人了，我已不再是兒童、少年了。過去都是靠父母、靠師長，現在我成人了，我要自我肯定，做自己的主人。一個人能肯定自己生命的價值，就能開發無限的潛能。

第二、承擔責任：青年是社會的動力，國家未來的希望。在青少年階段，無論家庭、學校，有錢、沒錢，什麼事情好、不好，都是父母、師長負責，自己都不管用。但是現在成年了，自己的責任，家庭的責任、社會的責任、國家的責任，我都要能擔當。在成長過程，難免會遇到風霜雨露，要培養承擔的勇氣，才能成長，才有力量。

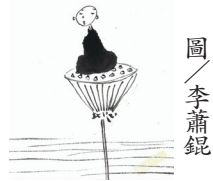
透過成年禮莊嚴的儀式，喚起對生命的認識，肯定自己存在的意義，進而健全人格，肩負起對自己、家庭、社會的責任。

第三、心智成長：成年禮就是要昭告大家，自己不是小孩子了。不是像過去那樣愚昧不懂事，知識慢慢健全，心理也逐漸成熟，故發願要去除壞習氣，做人處事，都能循規蹈矩，要建立好觀念，學習為自己的行為負責，散發光與熱，創造成就自己、成就他人、成就社會的人生，這就是心智的成長。

第四、感恩回饋：人生在世，不單是個人存在，過去靠父母愛護，給我們吃的、穿的、用的；學校師長培養我們，給我引導，給我知識，教我技能。成年後，就要獨立自主，禮讚生命，感恩生命。往昔多少歲月，在懵懂無知中過去了，今天成年長大了，懂事明白了，我要回饋父母，幫助朋友，造福社會。懂得感恩回饋，才是一個富有的人生。

「成年」的定義，並不是年齡的累積，而是在心理上，能自我醒悟，凡事肯擔當、知奉獻，懂得隨時將歡喜給人，給人良好的示範榜樣，就是自我成熟。成年禮的儀式雖然只是一時，但代表的意義，卻是一生的。以上提供四點成年禮的意義，給廣大的年輕人參考：

第一、自我肯定，
第二、承擔責任，
第三、心智成長，
第四、感恩回饋。



圖／李蕭銳



↑明末清初樟木雕髹漆泥金全身釋迦牟尼佛法像。

【記者曹麗蕙台北報導】千年樟木雕刻而成的明末清初釋迦牟尼佛像、唐宋時期木雕觀音菩薩法像、巨幅明朝中後期阿彌陀佛釋法圖、淨瓶觀音釋法圖與白衣觀音釋法圖，42尊橫跨唐朝至民國的佛像、壁畫，5月6至9日將雲集台北世貿一館「2022國際蔬食文化節——蔬福生活」。這場由《人間福報》舉辦的「七世福——千年古佛特展」不僅在信仰意義上殊勝難得，在藝術文化上，更是一場媲美故宮珍藏的佛像展。

策展人歐陽健中為特展的重要推手，身為「美台古文物藝術及創新科技研究發展交流協會」理事長的他表示，最初是因得知蔬食文化節的浴佛祈福法會正在尋找金身大佛，他協助恭請到一尊千年樟木所雕刻而成的明末清初釋迦牟尼佛像。

後來知悉今年農曆、國曆佛誕節同日，又逢母親節，因而號召謝明村、劉基章、劉維倫、顏進中、李承仲、朱芯慧，加上他自己，7大藏家借展42尊佛像、壁畫，「釋迦牟尼佛金身主尊古佛確定後，諸佛菩薩的力量就來了，藏家都願意發心共襄盛舉」。

3幅明朝壁畫 護法諸天齊慶佛誕

展覽中最大亮點為浴佛節主佛——「明末清初樟木雕髹漆泥金全身釋迦牟尼佛法像」，歐陽健中說，法身和蓮座一體雕刻成形，像這尊大型的佛像，木料本身皆為國寶級千年神木，「這尊明末大佛的法相雕工，和佛光大雄寶殿大佛如出一轍，互相呼應」。更為稀珍的是，這次還將展示3巨幅明朝中後期阿彌陀佛釋法圖、淨瓶觀音釋法圖與白衣觀音釋法圖等壁畫。歐陽健中表示，這3幅均出自明朝宮廷畫家之手，場面宏偉、布局巧妙，加上描金方法運用，更使壁畫絹布燦爛生輝。「這次齊聚這麼多諸佛菩薩、四大天王、玉皇大帝、閻羅王、天人天女，以及哼哈二將等，一同在特展現場為釋迦牟尼佛慶生，難道不是一場為期4天、無比殊勝的快閃須彌山佛寺？」

《人間福報》社長妙熙法師表示，因為疫情重創全球，反思能對世界做什麼貢獻？《



↑明朝中後期白衣觀音釋法圖。

七世福千年古佛展 為疫情祈福消災障



圖／美台古文物藝術及創新科技研究發展交流協會提供

南天寺辦市集 廣結社區善緣

【人間社記者文慧卧龍崗報導】澳洲雪梨持續數星期滂沱大雨，影響民生，佛光山南天寺秉持「四給」精神，4月2日在南天大學一樓的中心空間，舉辦4月分「南天健康福利市集」，讓攤主們繼續推廣產品，也吸引社區居民前來參加。

參與室內市集的攤位包括：手工藝、盆栽、土產香料、陶瓷藝術品及蜂蠟蠟燭等，南天大學妙友法師特地教授太極和禪修，吸引民眾一起學習，其中在南天寺Facebook看到消息前來參加活動的Jill、Wendy與Mitch，他們參加太極和禪修後，更了解放鬆及保持身心自在，對心靈健康的重要性。

Nathan Kinna與家人在朋友推薦下來參加市集，對南天寺的寧靜與市集的友善，留下深刻的印象；Daniel Rusalky和家人是首次參加，並視為「家庭日」，希望在南天寺請購佛教書籍，加深對佛教的認識。

首次參加市集攤位的Jessica Gehrels，帶著4



佛光山南天寺在南天大學，舉辦室內市集活動。

圖／人間社記者趙聞暄

個月的兒子Sonny一起擺攤，她很自豪兒子是年紀最小的攤主，並計畫為Sonny報名參加南天寺的航麟祈福，Jessica Gehrels也希望繼續參加市集，與社區廣結善緣。

翻轉觀念

照顧父母植福田

文／巧爾

獨身的友人H一直與母親同住，因母親失智，她一人獨扛照顧重責。兩位已婚弟弟平時鮮少過問母親的失智狀況，也不會關心姊姊是否需要協助，數年了，友人H不免身心疲累。

最近H媽失智狀況愈見嚴重，經常忘記要到廁所大小便，友人H不時要幫母親清理穢物，換洗內外褲，導致她內心負能量爆表，迭有怨言。

有日，我告知她我要回娘家照顧父母幾日，她回我說：「辛苦了！」我說：「不會，

退休後，不用應付職場瑣事，心情輕鬆可全力陪伴父母。」也分享佛經所說的八種福田，即：「佛、聖人、僧、和尚、闍黎、父、母、病人。」因此，奉養三寶，孝順父母，敬重師長，和睦朋友，關懷有病、苦難的眾生，都有功德，都是福田。所以，子女照顧父母是植福田、累積福報。她聽後，回應我說：「好想法，我學起來了。」

生老病死是人生必經過程，孝養父母也是為人子應盡之責。但獨自照護老母的友人H累了，需要喘息一下，在照護母親這條路上需要親友為她加油打氣。

一句好話三冬暖，學佛的我將佛法的美好分享給朋友，以「照顧父母是植福田」這句話鼓勵友人H，為朋友加油打氣，藉由佛法的力量掃除朋友心中的烏雲，友人H不再愁眉苦臉，我自己也很開心，更感受到說好話的力量真是非常大。

勤心茶味

烏龍茶米漢堡 濃香酥脆鍋巴料理

文／覺勤法師 圖／李珍省

什麼才是家的味道？回憶童年，充滿溫馨況味。幼年時家境不及小康，很少有外食機會，但我有一位巧手的母親，她總是有辦法做出創意美食。

鍋巴就是我孩提記憶中最美好的味道！因為當時都用柴火燒煮米飯，很容易在鍋底形成焦黃的鍋巴，不論拿它加糖攪拌做成飯糰，或是用紫菜包飯，其風味都香脆無比，至今每當我閉起眼睛回想起那味道，老家淳樸幸福的情懷便油然而生！

思念鍋巴的心情下，我發想了烏龍茶米漢堡。烏龍茶是福建最早的貢茶，生長在福建建甌鳳凰山地區。它取名的典故來自茶葉的形態，因為茶葉在經過晒、炒、焙加工之後，色澤烏亮，條索似魚（比作龍），在水中泡開，葉片似卷似曲，色澤烏青，有如烏龍入水，故而得名。但台灣烏龍茶多數是球狀或半球狀，無此特徵。

我先用茶水煮飯法，煮出一鍋好飯。據《本草拾遺》記載，以茶水煮飯有「久食令人瘦」功效。飯煮熟後，用圓模具造型，再取茶葉炒香，滴少許油，放入米堡油煎，配上不同茶湯香氣的烏龍茶，於是古樸鍋巴味的米漢堡就這樣誕生了。不論離家多遠，遊子仍然可以尋回家裡的鍋巴味，而且是永遠不變的童年味道！

食材：

烏龍茶葉6克、白米3杯、大蘑菇7個、杏鮑菇2大條、起士片7片、生菜7片、小木耳50朵、薑。

調味料：

植物油、黑胡椒粉、鹽、3米杯水

作法：

①白米洗淨，加入3米杯烏龍茶湯，滴入

一點植物油及鹽，入鍋煮飯。

②木耳先瀝汁。薑末煸香，加入冰糖、醬油、水500c.c.、素蠔油膏、木耳大火煮滾，轉中小火慢煮收少汁。

③杏鮑菇刨刀刨粗條狀，放入油鍋乾炒出水至焦香菇味，加入鹽及黑胡椒粉。

④大蘑菇用黑胡椒及鹽醃製15分鐘，再以油煎。

⑤茶水白米飯煮熟做成圓堡排。

⑥泡過的茶葉切碎，入油鍋煸出茶香氣，入圓堡排油煎，兩面煎成微焦香。

⑦所有食材煮熟，組合米漢堡，夾層有生菜、起士片、杏鮑菇、木耳、大蘑菇。



文／星雲大師

- 1 他人的是非不可說
- 2 他人的隱私不可說
- 3 他人的過失不可說
- 4 他人的暗疾不可說
- 5 他人的家世不可說
- 6 他人的計畫不可說
- 7 機關的人事調派不可說
- 8 國家的機密不可說

俗語說：「好話不怕干回講」，但是無意義的話，甚至壞人名聲、壞人好事的話，千萬不可說，以免招惹是非。

