



幸福知足如點金石，可使接觸的東西變財富；快樂感恩如仙女棒，可使所處的境界變淨土。

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

多求不安

文／星雲大師

農產豐收令人開心，但堆滯如山、銷不出去時，卻令人頭疼；土地愈大愈好，但無力經營而荒置時，也很可惜；求朋友多、求多子多孫、求升官發財，真的就好嗎？有時多求，反而不安，甚至患得患失，產生許多的煩惱。不安從哪裡來呢？以下四點：

第一、多看目不明：看書雖多，囫圇吞棗，也不一定明白其中道理；看不完的電視，不但記不得節目內容，還把心都看亂了。許多人喜歡看山、看水、看花，看人來人往、看紅男綠女，卻看不見自己的心。參禪者貪看，功夫用不上；念佛者貪看，只有口無心。所以，眼睛所看，也要有所抉擇。不只看自己，要看大眾；不只看現在，要看未來。會看的人，看真相；會看的人，看內心。

第二、多聞耳不聰慧：美妙的音樂，聽來令人舒懷悅意；繞梁三日不絕於耳的聲音，也令人回味無窮。但是假如聽得太、多、太雜，鎮日追逐外在的音聲，最後只有感到「五音令人耳聾」，難以清淨，甚至像俗語所說「聽了風就是雨」，過度反應了。因此，「明者視於無形，聰者聽於無聲」，要能聽出無聲，才能真正聽出真理、聽出真心。

第三、多慮心不清淨：所謂：「愚者千慮，必有一得；智者千慮，必有一失。」凡事縝密周延的規畫是必要的，但窮思極慮，心頭望礙太多，不但沒有幫助，反而內心混雜壅塞，不得分明，甚至整個人動盪不安，損傷身心健康。

第四、多求眠不安穩：做官的人，希望加爵厚祿，沒錢的人，希望發財致富，中學生祈求考上好學校，單身者祈求找到另一伴；原本欲求也是人性之一，但假如滿腦子只為一己之私，想出無邊計謀，就會煩惱連連，痛苦不堪，睡覺都不得安穩。如果能將自私的欲望轉化、淡化、淨化，日子就能過得心安穩。

海倫凱勒眼盲心不盲，成為偉大的教育家；貝多芬耳聾心不聾，創作出曠世音樂；德山宣鑑因龍潭崇信的熄滅燈火，而明心見性；五千菩薩因維摩居士的默然無語，而證得無生法忍。

不在眼耳鼻舌身意六根過分的追求，反而有另外的開展。因此過度的所求，還是要遠離才好，免得造成種種不安。

第一、多看目不明，
第二、多聞耳不聰慧，
第三、多慮心不清淨，
第四、多求眠不安穩。

佛光山植樹 投資地球未來



↑佛光山法師排列「ZERO」字樣，象徵零碳排。

圖／人間社記者莊佳穎

【人間社記者許貞慧高雄報導】4月22日世界地球日，國際佛光會延續「BLIA T-Earth植樹行動」和佛光山及綠色公益基金會，於佛光山森林復育園區舉辦植樹活動，發起「T-Earth植樹行動——把樹種回來」，呼籲民眾「我們只有一個地球」。

活動因應疫情考量，由佛光山住持心保和尚帶領上百位法師代表，種植台灣大葉楠、木原生茶樹、藍花楸及台灣土肉桂等12項植物品種，共逾500株；以人牆排成「ZERO」圖騰，象徵「零碳排」，以實際行動拋磚引玉，盼號召更多人響應地球日總部（Earth Day Network）今年主題：「投資我們的星球」，為未來種一棵樹，讓它成為一片森林，在地球永續發展。

復育森林抗暖 永續人類生命

主辦單位強調，為響應聯合國11項SDGs永續目標，率先推動2030淨零碳排，鼓勵大眾致力種樹植林。

心保和尚表示，1970年美國校園發起「環保理念」，是地球日的重要起點。國際佛光會與佛光山在地球日發起植樹活動，不只是力行保護環境，也提升空氣品質，帶動全世界重視環保議題，法師響應植樹救地球理念，與佛光山開山星雲大師提倡的「環保與心保」相應，意義深遠。

綠色公益基金會董事長慧開法師表示，大師提到「人的生命是永續的，唯有永續的世界，才能讓我們有安頓身心之處」，今日所種下的小樹苗，來日便會成為五彩繽紛的森林，所以全球佛光人努力實踐愛護地球，為未來努力植樹是最根本的環境保護行動。

多元樣貌造林 美觀兼順吸碳

喜馬拉雅自然文明保護協會理事長楊文德



↑佛光山住持心保和尚（右1），帶領法師們恭讀祈願文。圖／人間社記者趙啓超

南天寺慶佛誕 智慧創新「浴」見佛

【人間社記者文慧卧龍崗報導】佛光山南天寺與國際佛光會雪梨協會聯辦、澳洲新南威爾斯州政府贊助的「2022佛光山南天寺佛誕節多元文化慶典」，4月15日至18日在南天寺、佛光山南天大學隆重舉行，慶典融入社區，更被視為「家庭日」活動；適逢復活節假期，處處可見全家出動的盛況，體驗佛誕節活動，促進社區和諧。

今年佛誕慶典主題是「智慧與創新」，活動設計極富創意，讓大家從中更認識佛誕節的意義，感恩佛陀誕生世間，為人類帶來光明和希望。

設置在丹墀中央的巨型浴佛台，以佛教五色旗顏色為主視覺，象徵佛陀的智慧、平等、慈悲、和平和清淨。大眾懷著虔誠恭敬心，透過浴佛法水，發願行三好，洗滌內心污垢，回復身心清淨，祈願社會和諧，全球沒有戰爭、世界和平，大家能夠安居樂業。

各項活動貫徹佛光山推動文化、教育、慈善與淨化人心的理念。南天寺與西雪梨大學澳華藝術文化研究院聯合舉辦2場「佛誕節多元文化兒童音樂會」，以音樂將光明、和平與愛帶給與會大眾，音樂會收入全部捐贈給Barnardos Australia機構。其中，最具創意是「佛光之美攝影展」（Augmented Reality Art Exhibition），透過下載Artive App、掃描照片，就能連接相關人間衛視影片，讓大家深入照片背後意義，吸引遊客駐足。

佛誕節慶典發揮佛陀「無緣大慈，同體大悲」精神，響應聯合國發動「永續發展目標」（SDGs）的環保護生項目，宣傳VEGRUN、T-EARTH植樹行動，鼓勵大家發願吃素護生、連署「蔬食A計劃」，用行動改變地球，改善氣候。

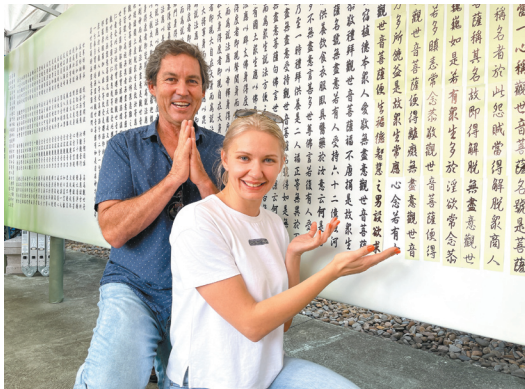
佛光山大洋洲總住持滿可法師指出，佛誕節園遊會目的，是希望來山參加慶典大眾，了解慶祝佛誕意義，感恩佛陀為眾生帶來光明和希望，因此，慶典設計是鼓勵大眾一起參與，從活動中體會佛陀慈悲，啟發智慧。

民眾Mark及Lydia表示，南天寺佛誕節文化慶典充滿友善氛圍，讓人有輕鬆、愉快及溫馨的感受。Fang Li指出，有很多適合小朋友的活動，他特別帶兒子來南天寺體驗，寓教於樂，收穫很大。



佛誕節被社區視為「家庭日」活動，大小朋友攜手到南天寺浴佛。

圖／澳洲數位攝影協會Henry Zeng



Mark及Lydia很感動佛誕節的意義，認為南天寺充滿輕鬆、溫馨的氛圍。

圖／人間社記者趙聞喧



園遊會設計「八相成道」拼圖，讓大眾認識佛陀的一生。

圖／澳洲數位攝影協會Wendy Deng

淺嘗本草

何首烏藥膳初體驗

文與圖／郎英

何首烏具有養血益肝功效，還能促進毛髮生長，使頭髮烏黑發亮。《本草綱目》記載，何首烏「健筋骨，烏髭髮，滋補良藥，不寒不燥，可治肝腎陰虧、髮鬚早白」。

女兒為我準備「何首烏藥膳包」，下廚料理為母護髮。不論是否真能喚回一頭烏黑，孩兒孝心，母心大悅，看著這碗用愛烹煮的何首烏麵，我臉上滿是幸福笑容。

何首烏藥膳在燉煮時散發著陣陣香氣，為使湯麵料理起來營養豐盛，料理中加了菇類、豆皮、紅蘿蔔和高麗菜，豐富的蛋白質與鈣，麵條則特地選擇蕎麥麵，因為蕎麥纖維量高又有助降血脂，麵體軟硬適中，吃時容易咬斷，咀嚼起來口感很好。

原本對中藥味有點遲疑的我，先舀一小口

湯淺嘗，入喉甘醇，感覺不錯，便撈起麵條大啖一番。有了美好的初體驗，我興致勃勃和她討論起何首烏料理餐。家裡有些紫米，可以煮何首烏紫米粥當宵夜，清香滋補。搭配青花椰、玉米筍和彩椒絲，來盤養生何首烏燉飯，或是來鍋枸杞何首烏參湯都很不錯。春季養生特重養肝，因為女兒用愛料理的何首烏餐，讓我在乍暖還寒季節裡，暖呼呼的不再哆嗦。



新日常

新版的自己

文／黃詩閔

大疫時代，影響了車馬行旅與金融商情，打破了舊世界的軌跡，自動將我們推向人生的下一站，將我們的生活重組成新的形式。疫情限制了人類，也塑造了新日常的創意方式，改寫了我們的社交生活，也改寫了產業生產製造、工作、教學、傳播的形式。

手上的手機、平板、筆電，已經成為我們的發言管道、協商場域，不管是在圖書館、市集、私人書房、社交沙龍、修道院……讓每個人在各自所在之處虛寒問暖，傳遞訊息，奔馳千里，沒有時差，沒有國界。

大疫翻轉了大千世界，也轉換了我們看世界的眼光，在人事無常，世事難料中，

脆弱的生命叩問著無窮無盡的歷史。對歷史而言，人類生命的成、住、壞、空，確實只是一瞬而已。

都市化的世界常常變成一座孤島，過於喧囂的人生有時比孤島還要寂寞。過去人類大量消費，大量拋棄物質，經歷過疫情的我們與尚未經歷過的我們已經截然不同，帶來新的生活態度，一輩子受用無窮——不會迷失在吹彈可破的表面關係，不會依靠金玉其外去填補內心空洞，體悟真正的豐盛富足，只可能來自於內心；感恩讓我們擁有足夠的一切，珍惜所擁有的一切；學會對待身體如愛人，學會把握當下的日月寒暑；感激一家健康平安，能夠如常歡度「家」節，圍爐守歲，例行團圓。過去有回憶，未來有期待，每一天都是嶄新的一天，每時每刻我們都是嶄新的人，充滿各種可能性，這一代人手不曾歇，繼續書寫現代史。

疫情此刻還在蔓延，但總有一天會柳暗花明。

