



偉大人物，不是坐在高位置上給人崇拜的，尤其禪者，是要從卑賤作務、苦役勞動中身體力行，磨礪意志，才能成為佛門龍象。

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

如何佛光普照

文/星雲大師

這世間上，黑暗需要光明，動盪需要安穩，苦難需要喜悅，煩惱需要解脫，才能獲得幸福安樂。維摩詰居士說：「隨其心淨則國土淨」，要創造這樣的人間淨土，有賴我們建設美好的身心世界，散播慈悲，廣結善緣，讓佛光普照世間。如何佛光普照呢？

第一、廣作文宣，讓人了解：現在的社會裡，公司行號開幕、公職人員選舉、文物圖書流通，乃至各級學校招生等等，都要靠文宣。其實二千五百年前，佛陀就重視文宣功能，所謂「出廣長舌相，遍覆三千大千世界」，無一不是讓眾生了解真理，同霑法益。如今，我們更要將正信宗教的清淨、善美、利行，借文宣之力廣為弘傳，接引大眾入正法，提升心靈建設，促進社會淨化。

第二、舉辦座談，增加溝通：在佛教裡，許多的經典，都是由佛陀與諸弟子的相互問答中產生。現在更是一個民主的時代，光是一味要求別人聽自己講話，不但不能引起共鳴，也提不起他人聆聽的興趣。只有座談，是增加溝通、凝聚共識的最好方法。從座談中，學習傾聽他人的意見中，了解他人的需要、尊重別人的看法；從座談中，學習表達意見、協調，進而解決問題。藉由座談，增進人與人的互動溝通，擴大自己的視野。

第三、家庭普照，主動爭取：以往想要聽聞佛法，都要跋山涉水到深山古寺請益。如今，家庭普照的方式，可以邀請左右鄰居、親朋好友一同參與，在沒有距離的交談、沒有講演的拘束中，談論佛法、聯絡友誼，彼此交換心得、資訊，把佛法融入生活，帶進家庭，帶給親友，在佛法的體驗中，增加信心，達到淨化身心之效。

第四、擴大服務，利樂領導：印度佛教時代，佛陀與諸弟子藉由行腳托鉢的方式，深入社會，了解民情，為眾說法。如今，我們更要擴大服務、利樂有情。明朝優曇和尚說：「外則修福，慈悲方便，柔和善順利濟世間。見一切人，平等恭敬隨機說法，教化眾生行一切善。」藉由參與福利社會之事，如愛心媽媽服務、急難救助、友愛服務、醫院義工、考生服務，甚至交通服務等等，不僅擴大自己生命的價值，也接引了同樣熱心善良的人一起行善，增進社會溫馨、善美。

所謂「人能弘道，非道弘人」，大家以上述四點方法，敞開胸懷、主動付出，必定能夠讓「佛光普照三千界，法水長流五大洲」。

- 第一、廣作文宣，讓人了解；
- 第二、舉辦座談，增加溝通；
- 第三、家庭普照，主動爭取；
- 第四、擴大服務，利樂領導。



全球逾3000人喜成佛子。圖為大合照。

圖/佛光山提供



佛光山住持心保和尚(左1)為佛子甘露灌頂。

圖/人間社記者趙啓超

全球雲端三皈五戒 同慶佛誕人天歡喜

【人間社記者李生鳳高雄報導】「佛光山2022年甘露灌頂三皈五戒典禮」5月8日現場於佛光山天雄寶殿，海外北美洲、南美洲、大洋洲、亞洲的道場同步連線舉行，海內外逾3000人成為佛弟子；同日為農曆4月8日佛誕節和母親節，在殊勝莊嚴中更增添歡喜、溫馨。美洲因為時差為5月7日舉辦，但不影響大眾的堅定信心，更有道場是首次傳授五戒，堪稱難逢難遇。

「我是佛」添信心 修行有力量

佛光山住持心保和尚開示引述佛光山開山星雲大師曾說，皈依以後就是惡道除名，人

天有份。「皈依」讓身心有了三寶的依靠，可以福慧增長、去除煩惱、解脫自在。

三寶就是「佛、法、僧」；「佛」是佛教教主釋迦牟尼佛，皈依「佛」是皈依他的思想言行，可以產生正見、正信、正念，只要觀念正確，行為就會正確，星雲大師說過「我是佛」，就是要肯定自己有這樣的信心，有信心修行就會有力量；皈依「法」是皈依解脫涅槃的大道，佛陀說的法經過結集為3藏12部經，都可讓人離苦得樂、身心自在；皈依「僧」指聖賢僧、諸大菩薩、解脫的聖者，而弘揚正法的僧團就是法身慧命之家。佛光山傳燈會會長慈容法師典禮前開示指

出，真正的佛教徒一定要皈依三寶，佛陀的教導會帶來幸福平安。星雲大師說過五戒就是「不侵犯」，懂得為人處世者必定是能受持好五戒、給人歡喜、有人緣的人。

信仰扎根 迎接菩提幼苗

佛光山常務副住持慧傳法師最後叮嚀要深信因果，受持五戒；常念三寶，福慧無量；諸惡莫作，眾善奉行；正知正見，擁護道場。今日因為有得戒和向星雲大師，所以有成為佛弟子的因緣，要深入了解大師的佛法，落實人間佛教，常行「三好」，解行並重。此次三皈五戒在美洲受到廣大回響，中文

與英文儀軌、黑夜與白天同步進行更顯特別；佛光山紐約道場5月1日特地舉辦講習會，讓大眾了解三皈五戒的意義；這次也見證佛教信仰在當地發展歷史的一刻，例如渥太華佛光山30年、佛光山愛民頓講堂27年來，首次辦理五戒戒會。

受戒海內外道場都可以見到小朋友的身影，許多是道場兒童班成員；例如：巴西如來寺9歲的Ana Clara Gregorio Leal是見到海報後，主動要求受五戒；12歲的蘭蘆恬不想錯過受戒的機會，媽媽、哥哥則報名複戒表示力挺等。顯見信仰已在當地扎根，菩提幼苗將成長茁壯，人間佛教發展未來可期。

逸饗蔬食

什菇櫛瓜麵

文/林乃光 圖/容橙

櫛瓜是這幾年新興的蔬菜，各大超市、市場都見得到，品質好又便宜。在20幾年前，有回在台中大坑山區旅遊，就發現已有農人種上一片；那時，櫛瓜是只有在國外烹飪節目才見得的蔬菜，在台灣當時是進口蔬菜，價格相當昂貴呢！歷時多年農改研發，它開始適合台灣氣候土壤，這10餘年更廣為種植，一年四季都買得到了，在9月至翌年初夏是盛產期，此時也價廉物美。

櫛瓜外皮有青色，也有明黃色、淺綠色的，有稱夏南瓜、西葫蘆。低熱量營養價值極高，屬於低升糖、富含抗氧化劑的蔬菜，鉀、鈣、鐵、β胡蘿蔔素含量豐富，可以預防貧血、強健骨骼、提高免疫力，也非常適合作為健身、瘦身的健康食材，是被評鑑為世界健康之一的蔬菜。

貌似黃瓜，但風味口感卻完全不一樣的櫛瓜，幼嫩時表面密披有短短的絨毛，愈大顆就愈光滑，長太大的，果內大量種子也會變很大，口感也就逐漸變差。所以最合適的長度約是15至20公分左右，顏色均勻、粗細勻稱並帶有稜邊的為佳，較鮮脆爽嫩。櫛瓜沒有特殊奇怪的味道，鮮甜清爽，不用去皮去籽，非常方便料理，很適合搭配各種菜香一起烹煮；當主角、配角都適合，單是切厚片



乾煎或碳烤一下，撒點胡椒、鹽就很好吃了；切滾刀、切丁像小黃瓜一樣，搭配各種料理炒炒也很搭，用在各種中式、西式料理裡煮湯、焗烤、油炸、燉菜都很可以。

趁此時正是盛產期，不妨多多食用健康又美味的櫛瓜。

作法：

1. 備好櫛瓜3條、牛番茄1顆、杏鮑菇中1個、洋菇3朵、鴻喜菇1/4包、鮮香菇1朵、山芹菜1支、橄欖油2大匙、粗黑胡椒粉、鹽適量。
2. 將櫛瓜刨成長絲像麵條，備用。各式菇切丁，番茄也切小丁，山芹菜切碎備用。
3. 以橄欖油依序煎香杏鮑菇、洋菇、鴻喜菇、鮮香菇，再下番茄丁拌炒，以鹽調味後，下櫛瓜麵，迅速拌炒約20秒至30秒，撒上黑胡椒、山芹菜即起鍋。

品味小撰：

1. 櫛瓜麵最重要的是要熟又要維持爽脆，所以最後烹調要快。要把櫛瓜刨成細條狀，市面上售有各種刨絲機器，若沒有就以刀切來展現刀工。
2. 菇類選項，可依自己喜好增減。

面對空巢期

為母的心情

文/黃美綺 圖/洪昭賢

五月是感恩的月分，是個充滿購物廣告的季節。FB天天出現關於母親節的PO文，大多是媽媽記錄孩子用什麼方式表達對自己的愛，母親的喜悅可以輕易地從字裡行間感受到，那是媽媽獨享的幸福滋味，當然會記錄下來。



今年的母親節，感受特別不一樣。以前孩子還小的時候，我並不會被廣告牽著走，總覺得這都是商人行銷的技巧，可是今年卻被牽起了莫名的情緒，怎麼對孩子也起了期待的心情？

這一年來孩子外出的時間明顯增加，參與同學的活動也愈來愈多。話說我一向是支持孩子找同儕玩的，可是當孩子的心思都不在為娘的身時，那種淡淡的落寞是騙不了自己的。以前假日總是想著帶孩子到哪走走，孩子小的時候很好安排，沒有太多意見，可以說走就走，現在孩子長大了，有自己的喜好，漸漸不愛跟我們出門了。

幾個朋友的孩子都差不多大，一起聊起了今年的心情，才發現，原來我們都有同樣的感受，我們都有被在意的需求。朋友說，最近的心情有點落寞，應該是有感於孩子很快就到外地念書；一隻隻鳥飛出巢，巢裡多了空間卻也顯得寂寥。

年輕時，有個老師跟我說，女人有兩個更年期，一個是身體的，一個是心靈的。那時候太年輕，還沒能感受這樣的心境，我想那時候老師應該是正面臨著這樣的心情吧！而現在的我們，身體的更年期還沒到，可是心靈的空巢期卻已悄悄來報到。沒有太濃烈，但確實是有點難受。想著孩子真的飛出巢時，我很可能會望著孩子的背影忍不住落淚吧！那是面對孩子長大喜悅的眼淚，也是捨不得分離的眼淚。孩子一定會笑著看著這愛流眼淚的媽，但是無論如何，為娘的心都是祝福著孩子的。

THE BEST GIFT IS YOU!

慶生

文/星雲大師

生日，也是「母難日」。慶生不是不好，而是除了形式上吃蛋糕、收禮物外，應該有不同的意義。現代人慶生，還可以有那些方式呢？提供以下四點：

1. 說一句好話慶生。
2. 做一件好事慶生。
3. 存一個善念慶生。
4. 積一些功德慶生。