



社會混亂脫序乃由於貪心、自私、執著，所以我們要勤修戒定慧，息滅貪瞋癡，要讓佛在我們心中顯露。

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

積極的群我關係

文 / 星雲大師

我們生活在群居的社會，比方家庭裡有父母、兄弟、姊妹、夫妻、兒女的倫理關係；社會上，機關、學校、朋友有從屬、同儕、師生等人際關係，彼此間互有因緣，相互依存。人不能離開群衆而獨立生存，因此群我關係的經營，就顯得非常重要了！如何才是積極的群我關係？

第一、我對大眾要慈悲：如何慈悲？就是人我對調。處衆任事，時時想到「我要替別人著想」、「我要與對方互換立場」，就是慈悲。人之所尊者，莫過於慈悲的人，因為慈悲是人生最大的美德，慈悲沒有敵人，人與人的不和諧，都可以用慈悲來化解。《大丈夫論》裡說：「一切善法皆以慈悲心為本。」慈悲，會得到大眾的歡喜，別人也會願意和我們來往。

第二、我對朋友要真誠：我們與人為友，必須問自己想交什麼樣的朋友？希望獲得真誠的朋友，自己就要拿出真心，以道德、義氣、誠信來對待。有的人在相處多少年以後，因為一點誤會而翻臉不相識，情義隨流水而去，實在划不來。因此不要抱著貪圖他人利益的心態，要給人感覺到我們的誠懇、踏實，才能得到感難見真情的友誼。

第三、我對身心要淨化：我們的身體有老病死，心裡有貪瞋癡，所以身心有疾病、有脆弱、有無明、有煩惱，這都關係著我們的苦樂。想要消除這些憂悲苦惱，就必須從身心淨化下功夫。佛門裡的反省、懺悔、慚愧、皈依、發願、回向等種種方法，都可以讓身心達到淨化與安定。

第四、我對社會要結緣：一個人要在社會上立足，最重要的是要廣結善緣。尤其在彼此關係密切的現代，就是從政，也要講求行政的資源，就算創業，也需要人際的協助，結緣才能有因緣。除了擔任義工、布施金錢以外，一句柔軟的語言、一抹溫暖的微笑、一個善意的眼神，甚至以智慧引導別人、以技術傳授他人，都是結緣的方法，都能給予人力量與幫助。勤於結緣，日後必定為自己帶來好因好緣。

佛教以僧伽、和合衆來表達對群我關係的重視，依「六和敬」來維繫人事的和諧；而極樂世界裡「諸上善人，聚會一處」，也都是因為群我和諧。因此，現代人講求各種經營，若能將群我關係經營得好，不但生活愉快，做起事來，也會格外的順心如意。積極的群我關係，有以上四點。

- 第一、我對大眾要慈悲，
- 第二、我對朋友要真誠，
- 第三、我對身心要淨化，
- 第四、我對社會要結緣。



圖 / 資料照片

佛光人團結力量 凝聚弘法共識



【人間社記者楊璽樺高雄報導】國際佛光會世界會員代表大會閉幕典禮10月9日在佛光山如來殿舉行，典禮中布達重要決議、頒發理事證書，同時首次為國際佛光會世界總會佛光翻譯師評鑑委員、口譯員授證，並辦理2024年世界理事會承辦單位交接。

世界總會總會長心保和尚致詞表示，綜合座談聽到大家的心得分享，充滿著歡喜和感謝，只要有機會有因緣，要將佛教、佛法種種的好，宣揚出去。感謝全球佛光山法師、佛光人，對佛法的信心，對佛光山開山祖師星雲大師、道場的護持，一切都是為了佛教。一個人固然有能力，不及團結力量大，放下自己的意見，團結合作相驗共生共榮，成就大會圓滿，是共修，更是對佛法的實踐。

相聚共修 一條心為佛教

祕書長覺培法師布達重要決議案，第7屆理事將延任4年至2027年改選，並響應大會主題「共生與共榮」，以推動世界和平為己任。全力推廣及閱讀創會會長《星雲大師全集》，並致贈至各國國會或知名大學圖書館。

聘任「佛光翻譯員」，以各國語言傳播佛法妙義於五大洲。持續舉辦「2024年禪淨共修獻燈祈福法會」。落實「環保與心保」，持續推動T-EARTH復育森林、蔬食A計劃連署及VEGRUN公益路跑。培訓各類弘法人才，加強佛光金剛婦女聯誼，並落實佛光青年「送升迎新入佛光」等專案。響應2024年「三好微電影國際創作競賽」與「佛光盃合唱暨原創曲大賽」。成立StarCloud Creation Inc.，使本會影音藝術及創作版權得到保障與歸屬，並提供全球佛光會員使用。通過「阿聯會杜拜協會」、「印度馬哈拉士協會」、「巴西/英國/葡萄牙督導委員會」新成立案，及2023年「禮講師」升等暨新聘「協會督導」案；同時追認通過「2024年國際佛光青年幹部會議」由歐洲佛光青年團聯合承辦。最後，「國際佛光會2024年第7屆第6次世界理事會」，訂於9月6日至8日於日本舉辦。

傳承佛法 保下一代幸福

接續頒發謝明達候補理事證書，授證世界

2024年世界理事會由日本承辦。

圖 / 人間社記者莊佳穎

總會「佛光翻譯師評鑑委員」，妙西法師、妙光法師、滿潤法師、妙祥法師、妙佑法師、如海法師、慧豪法師、王慧媛、覺梵法師、慧承法師等10位，語言含括英語、日語、德語、葡萄牙語、西班牙語、韓語、廣東話、法語。還有授證「佛光翻譯員」九人，為彭寶珊（英文）、劉彥霖（英文）、林星妘（西文）、松田振興（日文）、市川麗子（日文）、劉諾忻（日文）、趙素瑩（韓文）、曲麗華（法文）、劉育銓（德文）。

最後，心保和尚結語，國家發生戰爭，背後有無數的生命消失，大師說「共生共榮」，不起爭端，從自心和悅到世界和平，讓和諧與和平的力量強大，自能實踐共生共榮。年年辦理世界會員代表大會，是信仰和佛法的傳承，是下一代的幸福，這一代的成就，佛法的永續需要我們大家一起努力。歡迎四海佛光人，常常回家。

蔬食園地

杏仁薏仁木耳露

文與圖 / 但漢蓉

飽滿香醇的「杏仁片」、芬芳祛溼的「薏仁」，再搭配滑溜順口的「白木耳」，做成潤肺止咳的杏仁露，無論溫熱或冷飲都香滑順口，是驅寒又暖胃的健康飲品。南杏又名甜杏仁，味甘、性平，入肺經和大腸經，具潤肺、止咳、平喘，生津開胃，治虛勞咳嗽、腸燥便秘作用。

《本草綱目》記載，薏苡仁味甘、淡，性微寒，歸脾、胃、肺經，具利水滲溼、祛溼除痹、健脾止瀉、清熱排膿，主治小便不利、水腫、腳氣、溼痺拘攣、溼溫初起以及脾虛泄瀉、肺癰、腸癰等證。這裡使用的薏仁是我們常見的「大薏仁」，能利排溼美白消水腫。

食材：南杏1米杯（或80公克）、薏仁1米杯（或120公克）、白木耳約半米杯，與水約1500c.c。

調味：熱水300c.c.、杏仁粉3~5大匙、冰糖（蜂蜜）2~5大匙。

作法：1.將南杏、薏仁、乾品白木耳快速清洗2遍



加入約1000c.c.的溫水浸泡4小時（或者前一晚溫水泡20分鐘後，繼續放置於冰箱冷藏浸泡），放入電鍋，外鍋1米杯水煮熟，燜至薏仁鬆軟即可，杏仁片幾乎沒有澱粉，口感是脆的。

2.將蒸煮熟的杏仁薏仁木耳露，分次放入果汁機中加入適量水攪打成漿，攪打的時間需要長達1~2分鐘，因為杏仁脆口，研磨細緻，口感比較好，杏仁香味才會出來。

3.將打好的杏仁薏仁木耳露放入厚底小湯鍋中，適量加入熱水調整濃度，小火煮滾，再放入調味用的杏仁粉、冰糖水，再煮滾即可飲用，飲用不完的杏仁露趁熱裝杯、裝罐滅菌，儘快放入冰箱冷藏。不開封，可以在冰箱保存一個禮拜左右不變質，冰鎮過的杏仁薏仁木耳露更加滑溜順口，杏仁的味道也會更香醇。

事在人為

不再是障礙

文 / 艾莉貓

從小我體育成績不錯，唯獨遇上舞蹈、律動就走鐘。跳大會操時總被同學笑：「拜託妳上大學別參加任何跟跳舞相關的活動，太恐怖了……」可惜我沒銘記，厚著臉皮選修太極拳。依樣畫葫蘆以為能安全過關，沒想到在兩百多位同學的大講堂，老師屢屢認出我來：「那位同學是殭屍嗎？」太可恥，我發誓再也不碰了，卻意外發現罹患僵直性脊柱炎，照X光下脊柱部分融合，很多ROM（關節活動範圍）受牽連導致某些姿勢特別僵硬。結果，醫生推薦的復健處方居然是「太極拳」及「皮拉提斯」。

於是，每天拉筋、伸展，避免沾黏，成了我的必修。即使是再困難的動作，在教練耐心指導與我的毅力下也漸漸上手，終於可以氣定神閒打完整套陳氏太極，核心肌群和心肺都跟著增強；每日清晨在瑜珈墊上進行皮拉提斯，伸展肌腱、鍛鍊肌力，換來結實的身材與柔韌的內心——塞翁失馬焉知非福，強碰人生的障礙，我收穫了健康與快樂！

為愛前行

向日葵男孩

文與圖 / 丁繡慧

豔陽燦然，回應著庭園向日葵的仰慕，正好。

假日從雜糧行買回的生葵花籽，差點被伯伯們茶餘飯後閒嗑牙誤食，趁著日麗晴和時節，撒些許種籽在自家庭園，幸運地未被日日紛鬧的麻雀銜食，待植芽初萌，移栽三株送給即將升學的國三孩子，衷心祝福他們能朝向心中所愛，勇敢奔赴前行。

向日葵置放四樓邊間教室，只能享受半日映照，成為角落一隅靜默安然的支持陪伴。偶然發現，一個平日對閱讀、書寫皆不感興



趣的孩子，日日早晨、傍晚將植株盆栽於兩側陽台間搬移置換，努力為植物逐光向陽，避狂風擋驟雨，辛勤照料著，聯絡本的生活札記欄位，以前常是空白，或者錯字散落不成詞句，而今竟然日日出現文句注音圖畫交雜，細緻記錄照顧植栽的心得，讓人驚喜且感動。

南國盛夏時節，晴陽日燦，植株隨風搖曳、花開秀美，孩子從園藝植栽中長出自信，向著生活中的太陽、心中所愛，邁步向前行，努力付出著，真好。

心藥方

文 / 星雲大師

- 1 要有寬容的心
- 2 要有放下的心
- 3 要有謙卑的心
- 4 要有慚愧的心
- 5 要有正派的心
- 6 要有清淨的心

所謂「心病還須心藥醫」，心理有病，要靠自我治療，只要心能健全，何懼人生沒有成就呢？

人間福報

VEGE PLAN 蔬食A計劃

零飢餓 Zero Hunger | 抑制暖化 Combat climate change | 平衡生態 Halt & reverse land degradation & biodiversity loss | 保護環境 Sustainable consumption and production | 愛護生命 Ethical treatment of animals

立即聯繫

國際佛光會