

佛光榮根譚



星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

禪，好比一朵花，為生命增色彩；禪，好像一撮鹽，為世間添滋味；禪，似一幅畫，能美化環境；禪，如一滴水，能滋潤身心。

星雲 法語

做人四要

文／星雲大師

《新唐書·裴行儉傳》云：「士之志遠，先器識，後文藝。」古人修身治學，首重做人的度量與見識，期許達到大仁、大智、大勇的境地。我們都不是一出生就能把人做得圓滿的，無不是一次一次經驗和智慧的累積。如何累積？以下有「做人四要」：

第一、要以益任事：不論從事任何工作，要能利益他人。當官者，要以人民的利益為重；在家庭，辦事要對家人有益；交朋友，要時時想到給朋友利益。一如《優婆塞戒經》云：「不念自利，常念他利，身口意業所作諸善，終不自為，恆為他人。」自己若得到好處，也應抱持十方共有的觀念，如此才能成就善因好緣。

第二、要以謙防傲：傲慢、自負者，其格局、度量必不大，容易喪失許多寶貴的因緣，改進之道，唯有謙虛。有人問禪師：「宇宙有多大？」禪師回答：「五尺高。」此人不解的問：「多數人皆超過五尺呀，又當如何？」禪師說：「所以凡事不得不低頭啊！」意思是我們平時處事對人，在語言、態度上，必須謙虛為懷，不可傲慢自大，方能所向盡通。

第三、要以學啟智：學習，是開啓智慧，增廣見聞的途徑。所以孔子說：「人非生而知之，乃學而知之。」學生學習，增加學力；技術師學習，增強技能；修行者學習，增長道業。不論哪一行業，都須不斷學習，才能不斷增加智慧。程頤說：「進學在致知」，唯有增進學識，方能將知識推上極致。我們立身社會，怎能不廣泛學習呢？

第四、要以守自安：做人要守道、守節、守法、守信、守分，有了美好的道德，如同一道圍牆能保全自己的行為和名聲。創業之際，守得住艱難，則成功在望；與人為友，守得住道義，就不至人格掃地；修道者，守持戒律，才能趨向正道。乃至「守口如瓶」者，令人信賴；「守住崗位」者，受人重用。因此，守得住這許多內在的涵養德行，人生就能如履平地般安全坦然。

《茶根譚》云：「作人無甚高遠事業，擺脫得俗情，便入名流。」做人不一定要成就轟轟烈烈的事業，才稱得上成功，凡事利人、處事謙虛、不斷學習、守住道德，就是上等之人。

- 第一、要以益任事，
- 第二、要以謙防傲，
- 第三、要以學啟智，
- 第四、要以守自安。



圖／資料照片



南天綠樹日千人響應環保與心保



↑南天寺、南天大學7日舉辦南天綠樹日，邀請大眾體驗樹下禪修。

圖／Marco提供

【人間社記者智律卧龍崗報導】由澳洲佛光山南天寺主辦、澳洲星雲大師教育基金會贊助的「南天綠樹日（Temple Tree Day）」，10月7日在南天寺和南天大學舉行。活動當天恰逢南天健康福利市集，吸引近千名社區居民及遊客熱情參與。

南天綠樹日，聯手樹木禮敬協會（Tree Veneration Society）的藝術家策畫了一系列活動，包括太極、寺院漫步、樹下禪修、正念寫生課堂、樹木手作、聆聽樹木聲音、樹苗祈福儀式、共繪菩提樹粉筆壁畫等。旨在踐行佛光山開山祖師星雲大師「環保與心保」的理念，並響應聯合國發起的「2030可持續性發展目標」，讓人們認識南天寺，且與樹木建立連結。

南天寺社教主任知理法師表示，佛教與樹木有著深刻的因緣。佛陀出生、悟道和涅槃都是在樹下，這讓樹木成為生命的象徵。透過真正理解樹木的本質，我們能夠對生命有更深刻的認識。

創新感官體驗 聆聽樹木聲音

樹木禮敬協會創始人兼主席Louise Fowler-Smith帶來一場別開生面的感官體驗，參與者可以在樹旁戴上耳機，聆聽樹木內部深藏的聲音；藝術家Amanda Farquharson打造了樹木手作工作坊，運用綁紮和編織的方法，帶領人們使用樹枝、樹皮、樹葉等元素進行手工創作；睡蓮池邊，藝術家Kathy Karas舉辦正念寫生課堂，引導大家以全新的視角欣賞花園；藝術家Kassandra Bossell則為一棵生病的楓樹塗抹薑黃進行療癒，她表示，萬物皆有靈性，當人類照顧樹木時，它們也能感應



↑大眾帶著綁有黃絲帶的小樹苗，接受妙友法師（右1）灑淨祈福。

圖／趙聞暄提供



↑藝術家Kathy Karas（右1）指導正念寫生。

圖／Marco提供

得到。

養蜂人Rachel Peedom特別將蜂巢帶到活動現場，帶領參與者近距離觀察觸蜂箱、巢框、防護衣等，解開蜜蜂這自然界傳粉者的神祕面紗，給大小朋友們上了一堂富有教育意義的自然科普課。

綠樹日當天最吸引人便是樹苗祈福儀式。參與者手捧綁有黃色絲帶的小樹苗，象徵著對環境和自然的承諾，在大雄寶殿聆聽法師開示，並接受灑淨祝福。

南天大學董事妙友法師開示指出，樹木擁有療癒的力量，助人身心平衡，我們要學習樹木的智慧，並透過修習內觀和正念，在生活中實踐自然與心靈的環保。

與大自然共生 成就美好將來

知理法師引用星雲大師法語「同體共生，

是世界上最開明、最好的想法」，並表示種下一棵樹的同時，也在搭建社區連結的紐帶。透過一盆樹苗，人人都可為全球的環保承諾作出努力，共同成就更美好的未來。

南天綠樹日融和了佛教智慧與自然草木的靈性，為大眾帶來了一次獨特的身心體驗。參與正念寫生課堂的Jaskiran表示，寫生活動喚醒了自己內心的藝術熱情，欣賞如畫的風景，與創造力產生共鳴，這樣的體驗就足夠美妙了。

Josh在蓮花池畔體驗樹下禪修，體悟內在與自然的交流和互動，身心怡然自得；Ziva和家人參加了樹木祈福儀式，她表示感受到與樹木的連結；藝術家與大眾在丹墀共繪的大型菩提樹粉筆壁畫也是一大亮點，Elireann歡喜參與活動，坦言集體創作的成果非常美麗，希望明年能再次參與綠樹日。

記憶的味道

甜饅頭滋味長

文與圖／美玉

記憶馨香……幼年，讀書時期，每到假日，家中都會瀰漫著一股麵粉香。在那物質並不富裕的年代，我的父母親皆是公務員，每月幾乎都有配給麵粉。母親的手藝精湛，會把麵粉做成最好吃的菜包、饅頭，嘗在心裡一家暖呼呼。

母親最常將麵粉做成「白饅頭」與「甜饅頭」兩種。有時晚餐米飯不足，白饅頭就可替代；父親會把白饅頭夾蛋，當早餐食用配豆漿，營養又可口。

在母親常做的衆多口味中，我最喜愛「甜饅頭」，甜甜滋味愈嚼愈香，常會不知不覺一個接著一個吃。

時至今日，雖物換星移，但我偶爾還是會想到母親的「手作饅頭」，食安問題嚴重，自己動手做些手工饅頭，既衛生又美味。晚餐端出饅頭放餐桌上，麵粉飄香彷彿回到兒時；甜滋滋的味道，和家人一起享受，暖胃也暖心！

食材：

中筋麵粉350公克、酵母發粉14公克、黑



糖老薑粉3大匙、杏仁粉2大匙、水150c.c.、豆漿200c.c.與堅果適量，做成8顆。

作法：

- ①把中筋麵粉、黑糖老薑粉、杏仁粉、酵母發粉倒入大碗中，再倒入水150c.c.，用攪拌棒均勻攪散。
- ②接著，加入約200c.c.豆漿，攪拌均勻後，開始擀麵，搓揉成團塊。
- ③將擀好的團塊放入大碗裡，蓋上保鮮袋，靜置室內1小時，等麵團發成兩倍。
- ④取出麵團塊，於碗中先倒些散麵粉，以防止沾黏，加入堅果再用手搓揉，分成八等分。
- ⑤外鍋1杯水，放入電鍋蒸熟，即完成。

消暑撇步

沉浸書香 涼意自來

文／Lingo
圖／洪昭賢

大家都知道：「心靜自然涼！」可是知易行難。

大熱天上班，即使辦公室冷氣涼颼颼，心還是無法靜下來；下班回家，即使吃西瓜、綠豆湯、冰飲料、吹冷氣，也無法解除滿身疲憊、消暑氣。

藉住家附近智慧圖書館之便，彷彿近入大冰庫。先從新書區看有沒有中意的，然後再慢慢找、翻翻看各式不同類型的書籍。單單吹著冷氣隨意翻書，沉浸書香中的心，便靜下來了，身體也不再覺得燥熱不安，常常空手進，心甘情願兩手捧著過重卻讓人透心涼的「冰磚」書回家。

管他書中自有黃金屋還是顏如玉，此時的我早已心靜自然涼，沉浸書中世界。這種降溫撇步，省錢又環保，大家何樂不為。

