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

佛光菜根譚

禪者觀心，心中有佛；淨人念佛，佛在心中。心中有佛，佛在心中，還怕人生會不圓滿嗎？

星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

# 佛光山走春 啓動平安燈法會

【記者王淑芬高雄報導】迎接2024春節，佛光山常務副住持慧傳法師1月25日宣布，「佛光山2024年春節平安燈法會」以佛光山開山祖師星雲大師新春賀辭「雲水自在・祥和歡喜」爲主軸，2月10日至3月9日展出系列活動，其中有平安燈等活動，以及長20公尺的「飛龍」和主燈「鳳凰展翅」相映成影，締造「龍鳳呈祥」的意象。

慧傳法師、佛光山慈善院院長依來法師、佛陀紀念館館長如常法師在法寶堂主持記者會，宣布平安燈法會自農曆正月初一至29日舉行，盛情邀請民衆闔家走春賞燈，盼大家在新年的開始，以法喜充滿的心迎接龍年到來。

⬆佛光山2024年春節平安燈法會，2月10日至3月9日展出「祥龍獻瑞」和主燈「鳳凰展翅」，締造「龍鳳呈祥」的意象。

圖／人間社記者趙啓超

## 創意科技迎賓 鳳凰祥龍齊獻瑞

慧傳法師表示，今年亮點除了有信衆供養百萬盞的平安燈、遙控飛龍花燈以外，更有來自佛光山全球各道場信衆彩繪的燈籠隧道、燈籠海點綴全山，讓民衆感受光耀無限及無盡法樂。

「佛光山2024年春節平安燈法會」的4大主題分別是「雲水自在樂融融」、「祥和歡喜遍五洲」、「藝文科技入法海」、「時蔬百味品食尚」，融和傳統的迎春習俗與現代的科技動感。有花燈、殿堂祈福、叩平安鐘、花車遊行、展演節目、美味蔬食等，還有熱門景點、美食、燈會、藝文、景點打卡等，多種「沉浸式走春」的攻略及路線，適合親子、情侶、文青、網紅及美食達人遊賞。

而每年備受好評的高空無人機展演，將在大雄寶殿前廣場呈現大師開創佛光山及弘法五大洲的歷程，藉以緬懷大師的慈心悲願。

另一亮點還有在如來殿廣場以自行車動力發電的花燈，象徵追隨大師早年弘法的足跡，讓大衆以踩踏方式來與星雲大師接心。

呼應龍年的到來，會有一條長20公尺，以遙控飛機動力的「祥龍獻瑞」，與曼陀羅園的主燈——「鳳凰展翅呈吉祥」相對應，呈現龍飛鳳舞、飛龍獻瑞的吉祥意境。

## 著古裝遊敦煌 百萬盞燈年味濃

如常法師推薦佛館敦煌特展，可以在石窟中找到「散財觀音」，歡迎民衆穿著古裝遊敦煌石窟，屆時可獲得精美紀念品及祈福卡。而最受歡迎的光照大千祈福活動，從農曆大年初到2月23日都有展演；另大覺堂安排「龍騰雲影舞藝獅」表演，採索票方式進場，歡迎全家觀賞。

依來法師介紹三好嘉年華花車遊行，是慈善院同學的手作成品。新春花車遊行已經持續38年，遊行隊伍會從福慧家園、菩提路，經佛光大道、藏經樓，最後抵達佛陀紀念館，歡迎民衆夾道欣賞同樂。

星雲大師說：「只要雲水隨緣，逍遙自在，那麼生活將會是多麼的美妙。只要大家心中有法喜、有慈悲，那麼散發出來的氣質就是歡喜與祥和。」

迎接農曆新年到來，佛光山誠摯邀請民衆闔家到佛光山點「平安燈」種福田，點出自心的智慧慈悲及家庭的平安吉祥，也把平安如意帶回家，把歡喜布滿人間。

同時，2月5日晚上在佛光山及佛陀紀念館將點亮百萬盞平安燈、主燈及光照大千，屆時會更顯濃濃年味。

⬆佛光山平安燈法會展現無盡法樂，呈現祥和歡喜的新春氛圍。圖爲佛館前「九色鹿」燈飾。

⬆平安燈燈籠隧道有各式創意彩繪，五顏六色絢麗光采。左3爲慧傳法師、中爲如常法師。

星雲法語

## 上班以前

文／星雲大師

社會上，一般人爲了家計，不惜一切地工作賺錢，往往忽略了自己的身體健康及心靈提升。所謂「忙 ！盲！茫！」忙到最後，身心疲倦、內心空虛。因此，適當地規畫上班以前的時間就更顯得重要了。「上班以前」有四點建議：

**第一、十分鐘盥洗：**一大早起床，刷牙、洗臉外，洗個熱水澡能使人精神煥發，有助於工作效率的提升。除此，盥洗能促進血液循環，放鬆身心，將使思考更爲活絡。每個人的生活習慣不一樣，大部分的人選擇在一天忙碌的生活之後盥洗，以消除身心的疲勞。其實，早上盥洗也是個不錯的選擇，能提神醒腦。在佛教裡，盥洗不只是一種形式，還可以作爲一種修行，如《毗尼日用》所說：「洗滌形穢，當願衆生，清淨調柔，畢竟無垢。」

**第二、廿分鐘晨修：**早晨的空氣清新、環境寧靜安詳，是晨修最好的時間，無論是念佛、拜佛或是靜坐、誦經都可以，爲的是提振精神，讓一天的生活都能過得心安理得，有所寄託；佛存在我的心中，自然會有力量，有力量則不會爲瑣事所困擾。一個人只要感覺內心擁有財富、擁有力量，對社會的服務也就永無盡期。

**第三、廿分鐘運動：**運動可以舒活筋骨，讓身心活動起來。早上一起床，心中無憂無慮，可以到公園裡運動、散步，享受新鮮空氣所帶來的清爽，這不也就像是人間的天堂嗎？又如佛教的禮拜，不僅是修行，也是運動；可以拜出健康，拜出智慧，拜出清淨，拜出光明，是很好的選擇。

**第四、廿分鐘讀報：**科技發達，讀報是獲得資訊的重要來源，它能促使我們與世界的脈搏共跳動，跟上時代的腳步。如果思想、意境不能與時代同步，不就會被淘汰了嗎？所以，工作再忙，也要給自己一點時間讀報，藉著用功吸收新知，督促自己與時俱進。

對於每天忙碌不堪的上班族來說，想要挪出一點時間充實自己，實在是一項難事。但是，如果你有心，願意善用早晨的時光，那麼，一切也就不成問題了。因此，「上班以前」有四點意見提供：

第一、十分鐘盥洗，
第二、廿分鐘晨修，
第三、廿分鐘運動，
第四、廿分鐘讀報。

圖／資料照片

禪居食堂

## 香菇營養又抗癌 彩椒素鮑魚上桌

文與圖／記者張穎容
料理示範／妙具

香菇是茹素者補充蛋白質的來源之一，料理方式又多元，蒸煮炒炸或燉湯都可以，不用擔心吃膩，「禪居食堂」利用它做出創意年菜「彩椒素鮑魚」，外觀相當吸睛，嘗起來酥脆又營養充足。

菇類除了有跟蔬菜一樣低熱量和高纖維的特性外，還含有20多種人體必需胺基酸、蛋白質、礦物質、維生素B群、維生素D等營養素。

香菇內含的多醣體，也稱香菇多醣，是香菇中最有效的活性成分，能抑制癌細胞活性和提高人體免疫功能。生香菇的挑選與保存，宜選厚實、量重、菇傘未打開、傘內褶頁白嫩、菌傘面有光澤、菌褶無破損爲佳，只要沖洗乾淨便可烹食。

**食材：**生香菇8朵、大紅棗8顆、三彩椒各4分之1顆、黑胡椒粒、醬油、鹽、太白粉、油

**作法：**

❶所有食材洗乾淨後，生香菇切去蒂頭；三彩椒各取4分之1顆，除掉籽囊後，切約3公分菱形片狀；紅棗外皮畫2、3刀。

❷煮一鍋水，將香菇煮軟，之後取出放涼並壓乾水分，先在菇傘內部切花刀，撒上一點鹽，再將二面沾上麵粉後用牙籤對折固定（花面向外），全部完成後，即可起油鍋，將素鮑魚炸至酥脆即可。

❸另煮一鍋水，放入一點剛剛炸素鮑魚的油，先將紅棗放進去煮，加入黑胡椒、鹽和醬油，再把彩椒倒入煮熟，最後倒入太白粉水勾薄芡，完成後淋在剛剛炸好的素鮑魚上，即可上桌享用。

用香菇做出的創意年菜「彩椒素鮑魚」，外觀吸睛。

生活小確幸

## 種植希望

文／鄒玉宜 圖／資料照片

每一次煮南瓜總會順手把種子丟到屋後的空地，到了夏天長出茂密的葉子，開花結小果沒幾天就掉了，所以這兩年來總是期待落空。

今年發現新大陸，又是開花又是結果，每天更勤快澆水、抓蟲，隔一陣子施肥，不只一日看三回，看著日漸長大的南瓜，眞是心情愉悅。

不會種菜的我，又發現剛長出的南瓜果實是往上的，漸漸長大果實才往下，眞是讓我長知識了，看到由綠色轉黃的南瓜，眞有成就感，種菜達人告訴我，要等南瓜上粉（南瓜皮有白色粉末）才可以採收。

看樣子，我還是會把南瓜子往屋後丟，不管會不會成長，總是存著些許的希望。