



在禪堂裡打坐，就是觀照自己，照顧腳下。眼睛閉起來，不看人，只管看心。

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

## 人生四要

文/星雲大師

有人認為，人生只要過得踏實，不在於長短，只要過得真切，不在於繁華。也有人說，決定人生的，不是際遇而是態度，不是貴人而是實力，不是神蹟而是努力，不是幸運而是付出。每個人都希望人生過得平穩，過得有意義，究竟人生應該怎麼創造？列舉「人生四要」：

**第一、要增加信念：**一個沒有信念的人生，就像沒有根的浮萍，失去了根本，迷失了方向，只能隨波逐流。有信念的人，具足信心，具有堅定的意志、堅強的毅力，面對事情，就會全身充滿鬥志，不怕跌倒，不怕失敗，做什麼事情就容易有成。

**第二、要發揮性能：**花草有其性能，懂得運用，一花一草都是良藥；樹木有其性能，適得其性，大小枝幹都是材料。也有人的性能，要了解自己的性能、長處，依照專長發展，比方文學、藝術、建築、管理、行政、農業……將自己的能力開發，將自己的性能發揮，人生就能過得充實有意義。

**第三、要培養功力：**所謂「外行人看熱鬧，內行人看門道。」無論做什麼，都要有功力。練武的人，不只是招數變化，更講究修身的功夫；烹飪的人，不但要求菜色香美，更重視心意的供養。做人也要增強各種功力，如信用、誠懇、慈悲、精進等等，以此來培福進德，並增長自己的內涵與實力。

**第四、要計畫未來：**不會生活的人，只想到眼前要做什麼，走一步算一步，因此匆匆忙忙，容易出錯。會生活的人，事先做好計畫，事先預備妥當，所以從容不迫，有條不紊。生活不只是看現在，還要看未來，在生活、讀書、進修、經濟、家庭、休閒各方面，做出三年、五年、十年計畫，乃至一生計畫，甚至是來生計畫；人生有計畫，心裡就有預算，也才能踏實。

生命短短數十載，有的人懶懶散散，昏庸度日；有的人汲汲營營，斤斤計較；有的人踏踏實實，務本生活，有的人則進德修業，有著高尚的人格。要怎樣過自己的人生？這四點意見可供參考。

第一、要增加信念，  
第二、要發揮性能，  
第三、要培養功力，  
第四、要計畫未來。



圖/資料照片

# 南天寺迎龍年 頒獎學金作育英才

【人間社記者文慧臥龍崗報導】佛光山南天寺回饋社會，以不一樣的慶祝活動來迎接龍年。秉持佛光山「以教育培養人才」的宗旨，於10日「新春禮千佛法會」，佛光山澳紐總住持滿可法師頒發澳洲星雲大師教育基金會獎學金給南天大學學生，並為與會大眾開示，佛光山開山祖師星雲大師為加強教育及培育人才，多年積極倡導和推動「好苗子」計畫，為社會培育英才。

「慶祝新年，不忘做善事」，總住持滿可法師指出，善學能夠改善自己及改變社會，讓社會不斷進步；滿可法師希望完成大師的心願，透過澳洲星雲大師教育基金會的獎學金制度，鼓勵更多莘莘學子就讀南天大學，培育社會英才。

滿可法師在與會大眾共同見證下，頒發獎學金給蒞臨現場的數位就讀南天大學的學生，包括Sunita Gurung、Shacha Chap、Tshering Tobgay、Rinchen Thongdrel、Ven. Singye Wangchuk、Ven. Hoang、Nam Nguyen。

兩位獲贈獎學金的不丹學生Sunita Gurung及Rinchen Thongdrel表示，衷心感謝星雲大師的慈悲，能夠繼續在南天大學攻讀應用佛學碩士學位，雖然星雲大師不在身邊，但大師的愛和慈悲永遠與他們同在，希望完成學業後，為佛教、社會培育更多人才。



然星雲大師不在身邊，但大師的愛和慈悲永遠與他們同在，希望完成學業後，為佛教、社會培育更多人才。

佛光山南天寺以不一樣的慶祝活動來迎接龍年，滿可法師（右3）於「新春禮千佛法會」，頒發澳洲星雲大師教育基金會獎學金給南天大學學生。

圖/人間社記者王一鑫

## 記憶的味道

### 雪裡紅菜包

文與圖/美玉

入秋周末，走入傳統市場逛逛，想買些新鮮食材，做些不同菜餚，變化日常菜色。素食攤，是每周必光顧的攤位，買了些豆乾、素肉、毛豆……等；結帳時，看到另一旁素食熟食攤，約莫有熟食菜色七、八種；眼角餘光瞥見一菜色——「雪裡紅炒豆乾」，突然令我眼睛為之一亮，就是這道菜，引領我走入童年的記憶味道裡；令我思思念念，於是我二話不說，立刻買一袋回家品嚐。

早期，祖母健在時，很喜愛此佳餚。母親愛屋及烏，也常做此道菜分享家人共食；細細回想，此道菜彷彿有股神奇魔力，母親每次端上餐桌，總讓人胃口大開！

有時適逢「雪裡紅」盛產期，母親會多煮些料，除了當菜食用，還會預留些來做好吃的「雪裡紅菜包」；另一回憶，就是假日跟母親至廟裡拜拜，中午用膳，食堂只要有此佳餚，從大雄寶殿就聞得到「雪裡紅炒豆乾」自遠處傳來的陣陣飄香，使我開心得不攏嘴。

憶及以前種種，今天，我也把買的食材，分成兩份；一份當菜、另一份來做「雪裡紅菜包」；早餐和家人一起共享，好香好嫩的「雪裡紅菜包」；好療癒的食物，邊吃邊口述兒時記憶！和家人共享，美好就是把此食物傳下去。

**食材：**（12個）

中筋麵粉350公克、酵母發粉14公

克、糖和鹽2大匙、杏仁粉2大匙、水150毫升、豆漿200毫升、雪裡紅炒豆乾一大碗。

**作法：**

- 1.把中筋麵粉、糖和鹽、杏仁粉、酵母發粉，五樣一起倒入大碗中。
- 2.再倒入水150毫升，用攪拌棒攪散均勻。
- 3.加入約200毫升的豆漿，攪拌均勻後，用木棍擀，搓揉成團塊。
- 4.將團塊放入大碗，蓋上保鮮袋，靜置室溫1小時，待麵團膨脹發成兩倍。
- 5.先倒些麵粉在大碗中，防止沾黏，再將作法4發好的麵團塊放於碗中用木棍擀，最後分切12等分。
- 6.每等分用木棍擀成薄片，加入1大匙雪裡紅豆乾，把皮沿邊捏緊，像包水餃方式，手要逆時鐘方向。
- 7.放入電鍋煮熟，外鍋1杯水。熟後即可取出盛盤食用。



## 南天寺供佛齋天 開發內心財富結萬種緣

【人間社記者文慧澳洲臥龍崗報導】新春農曆正月初九日是民間習俗重要日子，俗稱「拜天公」，佛光山南天寺在2月17日（農曆初八）舉辦「供佛齋天祈安植福法會」，恭請佛光山澳紐總住持滿可法師主法。雪梨地區、臥龍崗社區及專程來自墨爾本的護法信徒等逾300位，齊聚南天寺大雄寶殿及法堂虔誠參加，供養三寶，宴請諸天。

法會在晚上9點30分開始，分二支香別，在滿可法師的引領下，信眾依據儀軌薰壇灑淨、請聖、安座、上供、回向及送聖，大眾一起虔誠誦經持咒，歷時3小時的殊勝法會在凌晨圓滿。

「大家參加供佛齋天法會，供養三寶，宴請諸天，是富貴人，是智慧人，」滿可法師欣見護法信徒回寺參加法會，並闡釋佛教主張發展淨財和善財；重視均富、共有、布施、利益救濟；同時指出，擁有智慧、常懷歡喜心及行「三好」才是永遠用不完的財富。

滿可法師進一步指出，真正的財富在身體的健康、內心的滿足、正確的信仰、包容的心胸、前途的美好、生活的幸福、眷屬的和諧、靈巧的智慧及發掘自我本性的能源，只要心靈能夠淨化，這些內財自然具備。

「平安中求財，和諧中求進步。」滿可法師表示，和諧的社會要同中存異，從心開始，以真心、慈悲心為出發點，財富自然會增加，未來的事業更好。最後，滿可法師勉勵大家，人生唯有佛法、信仰、慈悲、發心、滿



住持滿可法師（中）發結緣品給護法信徒。

圖/人間社記者顧俊



大眾一起虔誠誦經、持咒迎請諸天光降受供。

圖/人間社記者趙聞瑋

足、歡喜、慚愧、人緣、平安、健康、智慧等，才是真正的財富。

從佛光青年成長的Lenny Fung感恩回寺院參加法會，學習星雲大師的佛法智慧及聆聽總住持滿可法師的開示，很感謝大眾的護持來成就法會。

雪梨光明分會副會長暨南區佛光童軍團長秦子琛是第5年參加供佛齋天法會，表示禮佛宴請三寶及諸天，是很殊勝的修持，希望大眾在新的一年能夠順遂祥和，同時感謝常住與義工們的護持來成就法會。