



參禪悟道，要學習觀自在菩薩，常常觀照自己在不在，這就是禪的精神。

家庭聚寶盆

文／星雲大師

很多人想擁有聚寶盆，總是希望財富能夠取之不盡、用之不竭。有形的聚寶盆不容易求到，無形的聚寶盆卻可以自己創造。一個家庭裡的聚寶盆是什麼呢？有以下四點：

第一、男丁有事業：家庭裡的男性，擁有穩固、正當的事業工作，能夠安定家庭的經濟的狀況。否則，賦閒在家，無所事事，沒有一份事業，或是三、五個月就換工作，不僅財富經濟受影響，連帶也會影響家人的身心生活。因此，男丁有事業，是維繫家庭的重要力量。

第二、女性有工作：古老傳統社會有所謂「男主外，女主內」，到了現代，早已不同於過去了。家中的女性擁有一份工作，除了分擔家計，增加一份收入外，藉由工作，還可以發揮女性的能力，有助於視野的開拓、人際關係的建立，以及獨立性格的培養。雖然辛苦，但生活圈子不再僅局限於家庭，而是擴大了生命的意義與價值。

第三、老人不退休：家中的老人，在工作上雖然退休了，但是經驗和智慧已臻於成熟，這時應當傳授給後輩，所謂「老幹新枝」，生命才會有所傳承，這正是所謂「退而不休」。好比南非前總統曼德拉，年屆八十餘歲，仍然積極參與有利於社會公益的活動，展現對人類的高度關懷。

第四、青年半工讀：青年也是家庭的一分子，對於家務、經濟，不能覺得事不關己，或是將父母所給予的，視為理所當然。尤其許多父母努力工作，甚至兼任二份職業，就是為了成就子女的教育。因此，青年要懂得關心、體諒父母的辛勞，主動關心、主動協助，或半工半讀，從中也可以學習自我負責、自我磨鍊、自我成就。

一個家庭裡，能夠做到以上四點，可以增加有形的財富，家裡的男女老少也能皆有所樂、皆有所屬。人人為家庭盡一分力量，和諧、安定、有共識，更是一種源源不絕的無形財富，這也才是真正的「家庭聚寶盆」。

第一、男丁有事業，
第二、女性有工作，
第三、老人不退休，
第四、青年半工讀。



圖／資料照片

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

佛光山賑災捐款 供餐溫暖人心



↑月光寺監寺妙動法師（左）代表捐贈，吉安鄉公所鄉長游淑貞代表接受。圖／月光寺提供

←南台別院、旗山禪淨中心7位義工用心製作美味佳餚。圖／人間社記者林昀融

【人間社記者思敦、林昀融花蓮報導】花蓮0403強震，已造成逾千人受傷、13人死亡，房屋多棟傾倒，多處災情嚴重，至今仍餘震不斷。秉持佛光山開山祖師星雲大師「不忍眾生苦」之慈心悲願，奉行佛光山、國際佛光會以文化弘揚佛法、以慈善福利社會之宗旨，佛光山慈悲社會福利基金會董事長慈容法師與慈善院院長依來法師，4月8日緊急提撥100萬元，捐助花蓮吉安鄉公所作為災民租屋安置及災後生活補助等使用，以實際行動賑濟受災民衆，希望喚起社會大眾對災區的關懷。

從關懷出發 照顧民衆

捐贈儀式於佛光山月光寺舉行，由月光寺監寺妙動法師代表捐贈，吉安鄉公所鄉長游淑貞受贈，鄉公所並頒贈感謝狀。

游淑貞表示，非常感謝月光寺的佛光人在第一時間即投入人道協助與關懷，全心全力給予民衆居住安置、三餐飲食等生活照顧，溫馨護念及心靈撫慰，發揮了慈悲精神；災後又蒙佛光山慈悲基金會提撥救災善款，作後續中、長期民衆配套救助之用，鄉公所將專款專戶，統籌妥善運用。妙動法師強調，星雲大師向以慈悲關懷衆生為密行，並以慈悲福利社會、以文化弘揚佛法，廣度衆生；在獲悉吉安鄉公所亟需救濟款項時，妙動法師即刻向慈容法師稟報，經獲允立即撥款應急，實踐大師永遠從關懷出發之理念。

位處吉安鄉的月光寺，地震當天即啟動「賑災、救濟、臨時安置、心靈輔導」四合一救援機制，在災害現場設置2處服務站，提供民衆及救災人員之飲食、飲水，並配合吉安鄉公所

於月光寺成立「臨時收容安住中心」，照顧逾百人次民衆，協助住宿、飲食、心靈輔導等生活所需，以信仰安頓內心。

人力支援 不忍衆生苦

國際佛光會中華總會祕書長覺培法師4月3日即刻前往花蓮關切災情，協調各地佛光人支援救助行動，設置「月光寺臨時安住中心」，承擔受災民衆食宿基本生活運作，考量每日伙食需要人力協助，與佛光山常務副住持慧傳法師商討後，從南台別院及旗山禪淨中心協調7位義工支援餐食。

妙動法師表示，很感謝這次南部來的義工協助，面對震災有許多亟待解決的緊急狀況，月光寺即將興建完成，首次開放成立安住中心，在人力有限情形之下，每日伙食確實是一大考驗，能有7位烹飪義工進駐，不僅餐

點可口美味，也讓月光寺義工可以分派其他服務工作，發揮佛光人集體創作精神。

7位義工皆是烹飪團隊成員，在許多大型活動都能看到他們的身影，大家在得知花蓮震災訊息後，立即放下工作、家庭，一行人4月4日晚間抵達月光寺，隨即以美味餐點撫慰人心，也帶給大家全新的素食體驗，有人說「原來素食可以這麼好吃」。

帶領團隊的黃秀霞，她擔任佛光山佛學院男衆學部烹飪教師20年，能將各種的食材搭配出創新口味；陳正倫在台中經營「蔬想起」素食餐廳，每個月定期到旗山禪淨中心服務，當地震災發生時他剛好在道場幫忙，聽聞需要烹飪人力，立即將餐廳暫停營業，遠赴花蓮。7位烹飪義工於4月7日完成震災愛心服務，即返回各自工作崗位。

經驗分享

運動除病痛

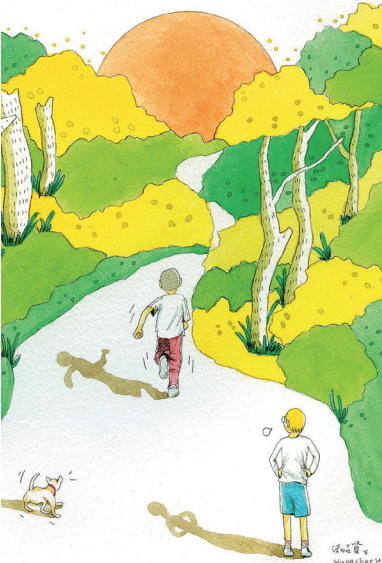
文／陳啓文 圖／洪昭賢

我長期在住家附近的運動公園晨跑，除了幾個「孤鳥」之外，大部分的跑友幾乎都認識，其中以將歡度80歲的寬哥最具代表性。

身材纖瘦的寬哥，樂觀開朗，能言善道，因全年無休，在園區內無人不知、無人不曉。因此，我提議以德高望重的寬哥為名，成立「寬哥愛跑部」群組，獲得大家一致認同。

我常誇讚寬哥，與他同齡能天天跑步的應該不多，每天跑10到12公里的更少。速度飛快，上坡比年輕人更有衝力的，寥寥可數；耳聰目明，沒有任何慢性病的，大概只剩個位數，寬哥真是「天選之人」，活到120歲也沒問題。

寬哥開玩笑說，出門前換上塑膠心臟，跑步不累不喘，他也常分享凍齡經驗。年輕時沒日沒夜拚事業，不到



60歲就搞壞身體，不得不提前退休，開始運動。才跑沒幾年，病痛漸漸消失，參加幾場馬拉松也獲得分組冠軍，已成為我們的標竿。

寬哥常與大家互勉，不管有錢沒錢，保持好心情，養成規律運動習慣，練好強壯的體魄，自己幸福又不成為子孫負擔，比什麼都重要，已成為我們共同的座右銘。

回味往事

麵粉變身幸福味

文／日日春 圖／資料照片

小時候，軍人的配給除了大米還有麵粉，米飯吃飽，麵食吃巧。

沒有零食的童年，總是再三要求媽媽做甜甜圈、麻花條，麵粉加水揉成麵團，以擀麵棍壓成一大張，拿來玻璃杯就著杯口用力按下一個個大圓圈，再取來瓶蓋在圓圈圈中壓出小圓，大圈小圓一起下油鍋炸個通體金黃，放入砂糖堆裡滾一滾，滾出甜蜜蜜的好滋味。

當時各個家庭響應「客廳即工廠」，媽媽忙著做手工貼補家用，我帶著弟妹將麵粉、雞蛋、砂糖拌均勻，麵糊攤在鍋中煎到兩面金黃，塗上爸爸做的橘子醬變成橘醬煎餅，妹妹抹上紅豆餡成了豆沙捲餅，弟弟只沾大姨家自製蜂蜜，吃來像薄片的蜂蜜鬆餅，有麵粉的午後，空氣聞起來都是甜的。



晚上肚子餓睡不著覺，爸爸拿出冰箱剩菜加水煮開，拌勻的麵糊拿根筷子一條條撥入鍋中，打個蛋花灑點香油，陽春麵疙瘩完成，吃時再淋上一匙自製辣椒醬，寒冷冬夜從心頭暖到胃裡。

山區冬天很冷，客廳放著陶缸，燒木炭取暖，爸爸會架上幾根鐵棍子，冷饅頭切片平鋪架上，用炭火的餘溫慢慢烘烤、細細翻面，直到空氣中瀰漫著烤饅頭的香味，再取來麵粉的好兄弟——紅砂糖，薄薄灑上一層，大口咬下焦、脆、香、甜，這是山中小孩的奢侈宵夜。就著窗外的點點星子，屋裡老爸說著嫦娥奔月的故事。

食指浩繁的年代，父母雙手萬能，一袋麵粉可以變出蔥油餅、水餃、包子、大餅、韭菜盒、雞蛋糕，餓飽一個個黃口小兒。揉麵的手揉出一家溫飽，記憶到哪，香味隨之而來，伴著腦海中生動的畫面。那時，父母好年輕，我好快樂。