



能夠從生活中體會禪悅法喜的修行，才是人間佛教行者所提倡的修行。

為人四要

文／星雲大師

一個人內在的道德、氣質，外在的形象、處世，經常左右他一生的發展與人際關係。假如過於自我設限、自我封閉，為人容易失敗，沒有未來；相反的，你為人健全明朗、思想開闊、廣結善緣，必定「去處盡通」。為人處世的要素有哪些呢？以下四點提供參考：

第一、耳聽他人意見：傾聽是維護人際關係的一門藝術。歷史上，關羽由於過於自信，不聽他人意見而大意失荊州；諸葛亮在《出師表》中勸勉劉禪「諮議善道，察納雅言」，就是希望他能親近賢臣，聽取正確意見。而近代有「日本經營之神」的松下幸之助曾說，他的成功要訣在於「細心傾聽他人的意見」，可見傾聽的重要。學習傾聽，不僅是一種耐心、讓步和寬容，也可從中吸取經驗、增長智慧。

第二、眼光廣闊遠大：一個人所以進步不大，大半在於眼光短小，只看到近處，看不到遠處；只看到淺處，看不到深處。假如只是汲汲眼前的利益得失，只顧小我而忘記大眾，如此心量，縱然有成就，也是極為有限。孔子說：「登東山而小魯，登泰山而小天下。」當眼光廣闊遠大，胸懷大志，眼前的短視小利，又如何撼動我們的雄心壯志呢？

第三、身體勤勞力行：《長阿含經》云：「若不計寒暑，朝夕勤為務；事業無不成，至終無憂患。」《大智度論》也說：「如農夫勤修，所收必豐實；亦如涉遠路，勤行必能達。」此皆說明身體力行的的重要。為人力行動勞，不論讀書、做事會有成就，人品、道德也必定能受人敬重。

第四、心意靈巧通達：一個靈巧通達的人，做事上懂得顧全大局，委屈求全，處事上能夠明白事理，知道進退，在與人相處上，懂得為人設想，尊重他人。這樣的人，怎麼不會獲得人緣，受人重用呢？因此，學習心意靈巧通達，實在是為人處世的重要關鍵。

一個人能接受他人意見，具有遠大眼光，能夠勤勞耐苦，懂得靈巧通達，他的心靈會有一番體悟，生命也必定有不斷的活水源頭。為人之要有以上這四點。

第一、耳聽他人意見，
第二、眼光廣闊遠大，
第三、身體勤勞力行，
第四、心意靈巧通達。



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

澳紐佛光青年會議 探索初心力量

【人間社記者王霖陽、蔡夢迪奧克蘭報導】第26屆「澳紐佛光青年會議ANZBYC」7月5日於紐西蘭北島佛光山隆重開幕，國際佛光會世界總會總會長心保和尚、世界佛光青年總團執行長慧傳法師分別以視頻祝賀，澳紐佛光山總住持滿可法師、紐西蘭佛光山住持滿信法師，偕諸位法師以及澳紐各協會長、幹部於線上或現場觀禮；大會主席紐西蘭北島佛光青年團督導張恩柔致詞歡迎與會大眾，並宣布大會以「不忘初心・共生與共榮」為主題，展開為期3天的生命課題之探索。

不忘失菩提心 善用心的力量

心保和尚開示時，讚歎澳紐佛光青年的熱情與承擔，指出不忘初心就是不忘失菩提心，要本著饒益有情的理念來修行，祝福大眾藉著大會的因緣不斷地互動與學習，將佛法用在生活當中、人我之間、人事之間，對信仰更上一層樓。

慧傳法師敘述佛光山開山祖師星雲大師自12歲出家，面對千辛萬苦，從不動搖心智，勉勵與會青年在學佛路上，為人間佛教、為佛光山的偉業繼續「不忘初心」。

滿信法師則引述星雲大師法語：「初心就是最初的發心，是自己對自己的承諾。」勉勵佛光青年要期許自己成為佛教叢林的一員，實踐共生共榮的生活準則。

開幕典禮展現青年動力，籌辦單位北島佛光青年團以敦煌舞和激動人心的歌舞表演，唱響本屆活動主題曲〈Open Your Heart〉。隨後，佛光青年舉旗入場，毛利長老Matua Jeff Tukua及Flat Bush小學校長Banapa Avatea帶領54位師生，以震撼的毛利歌舞表演，為大會拉開序幕，開啓尋找初心之旅。

首日課程，紐西蘭北島協會督導余林濤帶領系列腦力遊戲；檀敦師曾廣志分享以「初心」之力引導生命勇往直前的實證體驗；Maurice議員在課程



中，分享對未來科技進步的展望。

尚有警署部馬努考區高級警長Senior Sergeant Anson、警司Scott座談，分享「如何護持初心、面對挑戰？」由《Small Business Heros》雜誌主編Farida Master總結。滿信法師也與青年接心，指出青年要善用「心」的力量，一個人可以呈現多少的服務就能成就多少的價值。

發心立願成長 成為未來領袖

7月6日邀請紐西蘭殘奧金牌射擊傳奇、世界紀錄保持者Michael Johnson MNZM，勉勵青年「擁抱苦難、堅定目標、尋求幫助、勇敢立願」。紐西蘭警署部社區警官Sen Const Matt Green主題分享，肯定北島佛光山是發揮青年人熱忱和價值的舞台。

曾廣志與北島佛光青年團幹部張德宇，分別主持青年、各青年團幹部座談，隨後進行「佛光之夜」，由大洋洲各佛光青年團以人間音緣歌舞串燒

表演，全體合唱主題曲〈Open Your Heart〉，並在大雄寶殿於佛前獻燈祈福。

7月7日進行閉幕典禮。由滿信法師為紐澳佛光青年團頒發證書，並以大師法語「活在衆中，集體創作」，勉勵下一屆東道主澳洲柏斯青年分團。

大會主席張恩柔致詞時，呼籲佛光青年銘記「寺院是我們的家，是指引我們前行的燈塔」，堅守初衷，共同成長。

北島佛光青年分團特別製作活動回顧視頻，於閉幕典禮中播放，讓在場所有人重溫會議的精采瞬間，最後在充滿溫馨與希望的人間音緣歌舞表演〈I Have Faith〉和〈Star & Cloud〉中，畫下圓滿句點。

活動期間，與會貴賓包括：大奧克蘭市副市長Desley Simpson、警署部馬



努考區行政首長Superintendent Shanan Gray警司、市議員Sharon Stewart、Howick地方政府主席Damian Light、紐西蘭總理辦公室國會議員Nancy LU、Howick地方政府成員Adele White等人蒞臨，祝福近200位澳紐佛光青年都能成為未來的領袖。

圖／紐西蘭佛光山提供

蔬食園地

酪梨沙拉

文與圖／但漢蓉

酪梨的品種很多，不同的月分，可以品嚐不同品種的風味，炎炎夏日裡，甜滋滋的火龍果、芒果都正是產季，不妨搭配酪梨一起入菜，簡單拼裝擺盤，就是一盤料多、味美的夏日水果沙拉冷盤，因酪梨含有非常豐富的油脂，有益於脂溶性營養素如：維生素E、β胡蘿蔔素、玉米黃素、葉黃素的吸收，其豐富的油脂更具有抑制血糖快速上升、增加飽足感、潤腸的益處。

有著森林中的奶油美稱的「酪梨」，近70%的成分都是油脂，被歸類為「油脂與堅果種子類」，含有豐富的單元不飽和脂肪酸，有助降低總膽固醇，提升高密度脂蛋白膽固醇（HDL），預防動脈硬化、控制血糖，有益



心血管健康。酪梨富含維生素C、維生素E，以及各種脂溶性植化素，能降低自由基對身體的損壞，達到抗老、抗發炎等作用。

黑木耳（川耳）口感爽脆，營養豐富，夏日搭配在涼菜裡非常適合，其富含各種維生素、蛋白質、鈣、鐵質、膳食纖維、抗凝血物質與多醣體，有助改善貧血，提升免疫力。

食材：

- A 酪梨、芒果、火龍果（小番茄、小黃瓜、甜椒也適合搭配）
- B 川耳（發泡好）1杯

C 醬汁（涼拌川耳）：橄欖油1大匙、芝麻油1大匙、薑片1少許、糖1大匙、醬油1大匙、釀造果醋2大匙、檸檬汁少許、胡椒粉適量、白芝麻粒適量

作法：

- ①將乾燥川耳浸泡約2~3小時，泡溫水可以加速發泡，再次清洗雜質備用。
- ②起油鍋，加入油、薑片、辣椒炒香，加入食材B川耳炒熱。
- ③起鍋前加入糖、醬油、醋，檸檬汁、胡椒粉調味即可。
- ④食材A的水果切盤備用，要吃之前才調入醬汁（涼拌川耳）。

註：

做好的炒川耳醬汁（食材C），冷藏1天入味後就是一道好滋味的涼拌菜。分量做多一些，趁熱分裝入乾淨耐熱容器，快速降溫、冷藏保存入味，可以存放4~5天左右，每次要製作酪梨鮮果沙拉時，倒入拌均勻，就是一道健康、方便、味美的醬汁。

有格

文／星雲大師

人要有骨氣，所謂「風簷展書讀，古道照顏色。」人生最重要的，要活出自己的風采，要活得「有格」，這四點意見，值得吾人深思：

- 不做金錢的奴隸。
- 不做物質的俘虜。
- 不做欲望的跟班。
- 不做權勢的僕人。