



星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

參禪，要不斷調整，不斷改變，就好像夏天的蟬，要脫殼，要蛻變，才能再生。

聰明之道

文／星雲大師

聰明之道，首先耳朵要聰敏會聽，聽四面八方；眼睛要明亮會看，看遠近古今。光會聽、會看，還要會說，說得真實不虛，說得讓人拍手叫好。聰明的人，看在眼裡，聽在耳裡，記在心裡，能用心學習一切，講說智慧之語，提升生命的層次。聰明之道有四點：

第一、眼觀天下，天下如「果」：有一種奇妙的果實，吃了它以後，再吃任何東西都會變得非常可口，即使是很酸的檸檬，也變得很甜。用眼睛看世間，如何把醜的人事物美化呢？宋朝有一則公案，蘇東坡與佛印禪師打坐，一個說對方像一堆牛糞，一個說像一尊佛。蘇小妹點破的說，以糞心看人就像糞，以佛眼看人都是佛。看世間如果能加一點佛心，就會像吃了奇妙果實，什麼都很甜美。

第二、耳聽衆音，衆音如「曲」：我們的耳朵會聽到各種聲音，大自然的天籟，令人陶然沉醉，而好話如甜美的歌聲，善語像優美的旋律，這些音聲，也會讓人心悅神朗。聽到美好的音聲固然歡喜，聽到不順耳的，也要能夠轉化，把批評當作養料，諷刺就是針砭，譏笑好比藥石，毀謗則為砥礪。不論是哀傷幽怨，如泣如訴，或清脆悅耳，似大珠小珠落玉盤，不都是人間的悲喜交響曲嗎？

第三、口說語言，語言如「歌」：動之於心，訴之於口，嘴巴是我們溝通、表達的管道，說話幽默風趣，可以帶動歡喜熱鬧的氣氛；說話尖酸刻薄，則損人害己，招來禍殃。因此，講話要像一首動聽的歌，宛轉高雅，真情流露，才能打動人心。

第四、心思衆生，衆生如「親」：諸佛菩薩，愍念衆生，如母憶子一般。一個有智慧的人，心胸豁達，不自私拘泥，心裡所想的都是為了大眾，為了將來，為了後世子孫，看待一切衆生也如同家人一樣。當一個人把心思放在衆生身上，常常為衆人解決困難，無形中，其智慧、福德就會在大眾中成長。

看得多，見識廣；聽得多，知識豐；想得多，理路透。如果我們想要擁有廣大的世界，就不能狹隘設限，要開闊心胸，放遠天下，關懷衆生，始能從中習得圓滿的智慧。聰明之道有四點：

第一、眼觀天下，天下如「果」；
第二、耳聽衆音，衆音如「曲」；
第三、口說語言，語言如「歌」；
第四、心思衆生，衆生如「親」。



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

南天寺供僧法會 感恩僧寶弘法利生



【人間社記者文慧卧龍崗報導】佛光山南天寺與國際佛光會雪梨協會，8月11日在南天寺舉行「2024年佛光山開山祖師星雲大師誕辰紀念日暨南天寺供僧法會」，來自南天寺、雪梨各道場護法信徒、佛光會員及信眾等近六百人，以虔誠心共襄盛舉。

「僧寶弘揚佛陀正法，讓大家提升智慧，增加正能量，未來更光明。」佛光山澳紐總住持滿可法師感恩星雲大師積極推廣「供僧」，讓大家能夠廣植福田，長養一切善因好緣。

長養布施心 虔誠護持正法

滿可法師進一步指出，供僧如飲食、醫藥及護持辦道讀書等，均能開啓智慧、增長壽命、身心健康及成就事業；滿可法師勉勵僧信二眾要做己貴

人，一起用功在佛道上勇猛精進，同時回饋社會，服務大眾，增長福德，在善業輪迴得到開悟及解脫。

雪梨協會會長胡命安指出，供僧是長養布施心與降伏我慢的修持法門，也顯示人間佛教倡導「共生與共榮」的重要。藉由供僧緬懷星雲大師畢生對佛教與社會的奉獻，並感謝滿可法師及法師們對佛光會的指導，大眾集體創作來成就年度的供僧活動。

供僧法會中，播放星雲大師「福田庫」影片啟發大眾，真正的供養心是尊敬心和恭敬心，實踐供養可以從當義工、在日常生活上做好事等做起，在道場以虔誠之心護持正法。

雪梨協會理事以恭敬心迎請滿可法師及諸位法師應供，今年有兩位就讀南天大學的友寺法師，也一起應供。

各分會、佛光青年團及佛光童軍，透過高歌人間音緣等方式來緬懷星雲大師，並供養法師，包括佛光青年獻唱〈You were the one〉、佛光童軍活潑手語〈Buddha's Light Scouts〉、南一分會合唱團合唱〈流轉〉、北一分會獻唱〈點燈〉及西區三個分會帶來〈佛在汝心〉。

為善不落人後 歡喜當義工

在供僧法會中，安排托鉢活動提供種福田因緣，與會大眾亦滿心歡喜地參加投，親近僧寶，為善不落人後。

供僧帶來很多回饋與感動，佛光青年及佛光童軍很歡喜承擔供僧的各項工作，並一致表示，南天寺在生活中占重要位置，法師們不僅教導佛法應用在生活，更支持大家持續成長，希

◀南天寺8月11日舉行「2024年佛光山開山祖師星雲大師誕辰紀念日暨南天寺供僧法會」，圖為供僧法會圓滿，眾人列隊恭送滿可法師（中）等應供法師。圖／人間社記者江怡慧



↑佛光人為應供法師獻上酥酏妙味。圖／人間社記者王一鑫



↑獻供組歡喜合影。圖／人間社記者王一鑫

望透過義工來回饋及感恩法師，同時增加學習和體驗。

南雪梨合唱團成員表示，很歡喜及榮幸在臨近大師的誕辰紀念日，以人間音緣歌曲〈流轉〉來緬懷星雲大師及供養大眾。

來自雪梨的Angela及Carol參訪南天寺時，欣逢年度的供僧法會，對佛教傳統儀式及中華文化生起歡喜心及敬仰心，在初步接觸佛教信仰時，感受到供僧的莊嚴和祥和。



她安心了，改變才有發生的可能。

於是，我給了庭庭足夠長的時間，觀察她在班級裡已經安定後，我就鼓勵她慢慢放大說話的聲量，如果她說話時還是大小聲，我就會請她試著放大音量再說一遍，就這樣一日的練習，有一天，庭庭彷彿找到控制音量的開關般，能夠精準拿捏自己的聲音大小了。接著，愈來愈勇敢的她，經過一年多的努力後，從班內朗讀選拔賽中脫穎而出，站上了學校的講台。

庭庭，這個曾經極度害羞的孩子，這一刻站上的是屬於她人生的另一個起點，然後未來會擁有更寬闊的視野，我深深相信著！

我家食蔬

高鈣營養煎餅

文與圖／洪彩鑾

現代人由於生活忙碌，早餐外食，容易吃進許多地雷食品，影響健康！根據統計，骨質疏鬆症於全球，是僅次於心血管疾病的第二大流行疾病，從孩子生長發育到老年人，或是素食者，每日攝取足夠的蛋白質和鈣質，預防骨質流失很重要，所以我經常將高鈣和營養食材排列組合，做成低卡高營養的煎餅。

這道高鈣營養煎餅，採用含高鈣高鐵的紅莧菜，能強健骨質改善貧血；維生素D含量高的乾香菇，有助鈣質吸收，強化牙齒和骨骼健康，加上香氣撲鼻的九層塔，含有非常豐富的維生素A、維生素K和鈣質，可以改善夜盲症，作法簡單，還能照顧全家人的健康，建議您試試看喔！



食材：

紅莧菜1小把、乾香菇4朵、九層塔1小把、中筋麵粉1杯、無糖豆漿適量、鹽和白胡椒粉少許。

作法：

①乾香菇泡開，擠乾水切細絲，入薄油鍋中炒香。

②紅莧菜和九層塔，只取嫩葉切細絲。

③將麵粉、豆漿和上述所有的食材拌勻，入油鍋中煎至雙面金黃即可。

等待改變

安心就會勇敢

文／李基福 圖／洪昭賢

看著庭庭代表班級站上學校講台，在百來雙眼睛的注視下，抑揚頓挫的進行篇章朗誦，身為導師，內心突然有一股莫名的感動。

庭庭自幼就是一個極度害羞的孩子，就連日常對答也聲如蚊蚋，除非定神細聽，否則幾乎聽不清楚她的話語。對於這樣的狀況，庭庭的父親親很擔憂，還會帶她到醫院詳細檢查，然而檢查結果並無異常。

因此，分班名單一出爐，確定她是我班級的學生後，母親便特定來與我細談了庭庭的情況。聽了庭庭母親的講述，我告訴她，既然檢查結果無異，那麼便無須過度擔憂，先讓孩子適應新的班級環境，再慢慢來即可。

正式開學後，庭庭果然如她母親講述的一般，內斂到了極致；面對這樣的孩子，就從讓她能夠安心開始，等