



用疑心參禪，用體會參禪，用問道參禪，終不及用平常心參禪。

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

一日之要

文/星雲大師

有句話說：「一日修來一日功，一日不修一日空。」同樣的一天，有的人精神飽滿，日子過得很充實；有的人萎靡不振，整日無所事事。同樣的一天，以不同的態度面對，收穫就有不同。所以，每個人都要為自己訂定目標，管理好每一天的生活。「一日之要」有四點：

第一、一日之行要記錄：時間一天一天的過去，過了就不再回頭，如果不立即用文字記下，往往就白白消逝了。透過寫日記，可以了解自己的成長過程，並作為自我的教育。寫日記不是記流水帳，可以做重點摘要，或記錄自己的慚愧、改過、精進、慈悲等等。經常寫一些與善相應的日記，久而久之，言語舉止也就能與善結合了。

第二、一日之事要反思：詩人海涅曾說：「反省是一面鏡子，能將我們的錯誤清楚照出來，使我們有改正的機會。」夏朝諸侯有扈氏起兵叛變，大禹派兒子伯啓前往抵抗，伯啓不贊成，他說是自己的德行不夠，應當先反省、改過。從此，伯啓任用賢能並自我策勵，有扈氏得到消息，自不敢舉兵侵犯，反而帶兵歸順。所以，透過反省諸己，找出錯誤的原因，才能修正自己的行為，否則錯誤一再循環下去，後果不堪設想。

第三、一日起居要正常：健康是一切的基础，人一旦失去健康，什麼都是空談。有的人為了賺錢，日夜打拚；為了課業，苦讀至三更，生活作息弄得晨昏顛倒，時間一久，不但降低效率，還使身體不堪負荷，何苦呢？生活起居能正常，三餐定時，起居規律，不過勞或過逸，才能擁有健康亮麗的人生。

第四、一日說話要歡喜：有的人一開口，就讓人歡喜好幾天；有的人一說話，就讓人心情低落。因此，我們說話要有分寸，要多說歡喜的話，少說悲觀的話；每天多說一些歡喜的話，不但激勵自己，也鼓勵別人。而且，常說歡喜的話，還能促進生活的喜悅，化解嚴肅緊張的氣氛，何樂而不為呢？

美國富蘭克林說：「愛惜生命的人，不可以浪費時間，因為時間是組成生命的元素。」時間是寶貴的，每個人一天都只有二十四小時，如何讓這二十四小時過得充實有意義？「一日之要」有四點：

- 第一、一日之行要記錄，
- 第二、一日之事要反思，
- 第三、一日起居要正常，
- 第四、一日說話要歡喜。



圖/資料照片

佛光山、北京故宮 簽署合作備忘錄



北京故宮博物院與佛光山文教基金會11月26日下午於北京故宮簽署合作備忘錄，並進行座談。結束後，北京故宮博物院院長王旭東（左5）偕北京故宮常務副院長婁瑋（左4）等重要幹部，與佛光山住持心保和尚（右5）、佛光山文教基金會執行長如常法師（右4）、北京光中文教館館長慧寬法師（右3）、星雲文化教育基金會理事長妙士法師（右2）及秘書長張靜之（右1）合影。

圖/北京故宮博物院提供



佛光山住持心保和尚（後右）與故宮博物院院長王旭東（後左）擔任見證人，由佛光山文教基金會執行長如常法師（前右）與北京故宮常務副院長婁瑋（前左）代表簽署合作備忘錄。

圖/北京故宮博物院提供

【人間社記者心立北京報導】北京故宮博物院與佛光山文教基金會12月26日於北京故宮簽署合作備忘錄，由佛光山住持心保和尚與故宮博物院院長王旭東擔任見證人，佛光山文教基金會執行長如常法師與北京故宮常務副院長婁瑋代表簽署。雙方並於現場進行座談，就未來可進行的項目提出看法。

心保和尚致詞表示，佛光山開山祖師星雲大師過去即經常透過文物弘揚佛法，這也是對文化的推動。文物代表歷史、藝術、智慧與工巧，透過文物可以看到真善美。今天與故宮簽署

合作協議，令人感到期待，代表兩岸的交流又向前邁進一步，希望未來透過各種交流項目，無論在信仰或文化上能夠增加信心。

文物弘法 傳遞人間真善美

王旭東表示，與佛光山簽署備忘錄，讓雙方朝向開放與務實的長期合作關係，共同推動中華藝術傳統文化的弘揚，潤化兩岸關係。王旭東同時稱頌大師不僅是了不起的佛教徒，更是了不起的文化人，對兩岸乃至世界和平做出重大貢獻，將包括佛教文化在內的中華優秀傳統文化傳播全世界。

今天雙方都肩負了新的歷史使命，希望透過我們的努力讓這個世界變得更平和、更平安與美好。

佛光山佛陀紀念館曾於2016年與北京故宮合作展出「紫禁佛光——中國佛教藝術特展」，如常法師表示，希望未來故宮的雕版與《龍藏經》等珍貴文物能到台灣佛館展出。

紫禁佛光轟動 帶動學術交流

佛光山佛光大學榮譽教授曾淑賢表示，這不僅是兩個單位的合作，更期待結合雙方在兩岸的影響力，帶動更多文博界與圖書館等學術交流，透過

合作與分享讓兩岸有更多的認識與了解。

現場與會嘉賓尚有星雲文化教育基金會理事長妙士法師及秘書長張靜之、中華人間佛教聯合總會秘書長覺培法師等近百人與會。

正向力量

植物也需要愛語

文與圖/sunny

老妹小湔任職的公司被大集團併購，日前全辦公室員工搬遷到集團總公司，暫居某樓層大型會議室。曾在原公司陪小湔一起工作，被安放在辦公桌上的小盆栽，被帶回家中，等待新辦公室裝修好，再帶回辦公室。

小盆栽被小湔暫放在家門邊地上，有一天，被老爸無意踢翻，原來的玻璃杯應聲破碎，滿地的碎玻璃，杯裡的水流了一地，綠植也倒在水泊中。老爸一邊收拾，一邊碎念：「擺這裡做什麼？不要就丟掉啊！」可憐又無辜的小綠植，垂淚想著：「我只是暫居在此，我也在等主人把我帶回去辦公室。」

隔了數日，換小妹又踢翻一次，她手忙腳亂善後，也不免碎念：「搞什麼啊，哪有人把植物放在這裡！」對著綠植又是一陣嫌憎。小綠植肯定接收太多的批評，黃金葛那麼好養的綠植，不到一個月的時間，從小湔拿回來時的茂盛，到現在稀疏的容貌，判若兩樣。

《生命的答案，水知道》書中說：「聽到貝多芬〈田園交響曲〉的水，呈現的結晶正如明朗爽快的曲調般美麗而整齊。遇上對美充滿深刻祈望的莫札特〈四十號交響曲〉，結晶體也



竭盡全力的呈現華麗的美感……相對的，讓水聽充滿憤怒及反抗語言的重金屬音樂，結晶呈現的全都是凌亂毀損的形狀。」

水能懂得人的心念，也會閱讀文字：「聽到『謝謝』的水，呈現的是清楚而美麗的六角型結晶；聽到『混蛋』的水，呈現的結晶則和聽到重金屬樂時一樣，是細碎零散的結晶。」所謂「良言一句三冬暖，惡語一句六月寒。」水也喜歡聽好話，也能感受人的心念之善惡。

某日讀到佛教文章：「佛教度眾的四攝法門，其中一項『愛語』攝，即是依眾生根性而善言慰喻，而給予讚歎、肯定。」如是，綠植有生命力，她能感受身邊話語的能量。小盆栽原本是小湔職場裡的良伴，一時間無法陪伴小湔，又被嫌棄，才會表現不佳。希望我們能體量小盆栽的處境，也多給她一些鼓勵，祈願她早日回到小湔的辦公桌上。

自炊食光

營養南瓜豆腐

文與圖/洪彩鸞

「南瓜」為葫蘆科作物，味甘性溫，能增加食欲、補中益氣，其所含β胡蘿蔔素可防癌、保護心臟與血液系統，並能增強黏膜及皮膚健康，所含「鈣」是構成紅血球重要成分之一，「鋅」則可維持紅血球的成熟，故民間有「南瓜補血」說法。

黃豆含豐富蛋白質、膳食纖維、卵磷脂及大豆異黃酮等營養成分，對於心血管、心臟、腦部等具保健效果，尤其適合更年期婦女補充大豆異黃酮；豆漿中的鈣質吸收率與牛奶相近，豆奶可預防骨質疏鬆症，卵磷脂補充腦部營養，活化腦部神經細胞的傳導功能，助學童讀書事半功倍。豆類蛋白質屬於優質蛋白質，不含膽固醇，能降低壞的膽固醇，避免血管阻塞，加入南瓜與黃豆做成「豆腐」，營養健康，適合全家人一起享用。

食材：

南瓜去皮300公克、黃豆200公克、在來米粉100公克、玉米粉60公克、鹽5公克

淋醬：日式芝麻醬、香菇素蠔油適量

作法：

- 1 南瓜入鍋蒸熟壓成細泥。
- 2 黃豆泡水泡至飽滿，加1000c.c.水攪



打2分鐘，入鍋中煮沸5分鐘後，和南瓜泥、鹽倒入平底鍋中。

3 在來米粉和玉米粉加500c.c.水攪拌均勻，加入作法2中。

4 開中小火，用木鏟在鍋底來回移動，直至滾沸變濃稠，倒入容器中放涼，續入冰箱冷藏4小時，待定型後再切塊。

5 原味即可食用，加上淋醬風味更濃郁。

VEGE PLAN 蔬食A計劃

- 零飢餓 Zero Hunger
- 抑制暖化 Combat climate change
- 平衡生態 Halt & reverse land degradation & biodiversity loss
- 保護環境 Sustainable consumption and production
- 嚴謹生命 Ethical treatment of animals

立即聯署

國際佛光會