



禪，是一種歡喜自在。即便菜根豆芽，都是香的；山林樹下、木板地席，也都能睡得安然自在。同樣是吃飯睡覺，有禪沒有禪，味道就是不一樣。

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

愛

文／星雲大師

人間有愛，才有溫暖。人除了愛自己、愛家人、愛朋友，也要愛社會大眾，讓愛嘉惠更多人。愛的方式很多，但是要愛得正當、愛得有意義。因此，「愛」有四點建議：

第一、財富要能分享大家：真正的擁有不在於個人的獨占，而是能分享給大眾。好比古聖先賢，總是努力地將智慧財富留給人間，把道德財富留給人間，把功業財富留給人間，不惜一切地將財富分享給後輩。財富不只是金錢的布施，智慧、力量、歡喜、經驗，甚至自己擁有的一點東西也都是財富。懂得運用財富，將財富與大眾分享，才是真正富貴的人。

第二、名位要能庇蔭衆人：有名有位的人，最忌志得意滿，應該順勢挺身而出，為人民謀福利，幫助他人排難解紛。歷史上，如包青天為了公理，替人民伸張正義；蘇東坡上表朝廷，呼籲寬免百姓官債；司馬光為官以利益天下蒼生為己任，不能則願引退等等，都是居上位而積極爭取百姓權利者。又如許多知名演藝人員，在成名之後，不但投入公益活動幫助弱勢，更出錢出力協助貧困。這都是名人庇蔭衆生的典範。

第三、知識要能傳授後人：知識的獲取只是個人生活中的一部分，知識的傳承也很重要；將自己的技術、才能、經驗傳授給人，在佛教裡稱作「法布施」，不僅能改善人們的生活，還能開發人類的智慧，利益更多人，實在是功德無量。現在各行各業也都講求經驗傳承，以培育新一代優秀人才來延續事業的發展。不吝於傳授知識的人，會在歷史上留下功德。

第四、感情要能廣結善緣：很多戀愛中的男女，常為了一點小事而起爭執，最大的原因就在於自私、占有。倘若能將感情昇華，從對一個人的愛，擴展到對廣大人群的愛，給予衆生無私的奉獻，讓傷心人因愛而獲得喜悅，讓氣憤的人因愛而獲得平靜，如此，不但緣結的廣，感情也會更顯得高貴了。

德國小說家海塞說：「被愛並不是幸福，愛人才是幸福。」每個人都擁有愛人的能力，多愛別人一點，別人感動，自己也歡喜，何樂而不為呢？所以，「愛」有四點作為參考：

第一、財富要能分享大家，
第二、名位要能庇蔭衆人，
第三、知識要能傳授後人，
第四、感情要能廣結善緣。



圖／資料照片

穆斯林開齋日 南天寺共襄盛事



【人間社記者文慧卧龍崗報導】秉持宗教融和、文化交流與促進社區和諧之理念，3月11日佛光山南天寺聯合Affinity跨文化基金會及澳洲新南威爾斯州佛教協會，於佛光山南天講堂舉辦「Ramadan開齋日」晚宴。佛光山澳洲南天大學董事妙友法師、南天講堂住持覺善法師、新南威爾斯州多元文化諮詢委員會主席Nick Kaldas APM、南天大學校長Denise Kirkpatrick教授、前新南威爾斯州佛教理事會主席Gawaine Powell Davies、穆斯林及其他宗教代表、政要人士、社區團體組織領袖、代表及佛光人等近百人歡喜與會，共襄盛舉。

宗教交流 增進文化理解

「開齋日」象徵穆斯林齋月的圓滿，標誌著齋戒期間修持的完成。信眾以虔誠心感謝真主賜予堅毅力量完成齋戒，並與親友團聚互道祝福，共享美饌，寓意精神生活的嶄新篇章。

妙友法師致詞歡迎各界蒞臨佛光山道場，期盼透過對話交流，增進文化理解，共創社區和諧。前新南威爾斯州佛教理事會主席Gawaine Powell Davies指出，此次盛會聚集不同信仰代表，共同促進多元宗教間的交流與相互尊重，學習包容差異，和睦共處，旨在消弭分歧並增進社區凝聚力，彰顯宗教包容與文化分享的核心價值。

澳洲聯合教會總會雪梨區Rev.



↑南天大學董事妙友法師為大眾導覽道場的歷史，並介紹人間佛教的理念。

圖／人間社記者趙聞暄

Faaimata Havea Hiliau強調，各宗教共同守護善良、美好與謙遜等普世價值，消除彼此間的藩籬與顧慮，營造和諧美好的交流氛圍。

南天大學校長Denise Kirkpatrick教授認為，與會大眾皆深信寬容與和平能促進社會和諧，並以開齋日為契機，增進彼此學習、汲取智慧，培養超越界限的慈悲心。

主辦單位特邀新州多元文化諮詢委員會主席Nick Kaldas APM以「社區聯繫與內心和平」為題進行講演。他闡述內心平靜不僅為個人修行，更與社區連結息息相關。佛教以禪修、冥想及反思安頓身心，穆斯林則以親近真主尋求內心安寧；他期勉大眾以謙遜

之心展開對話，以同理心聆聽彼此，以慈悲心服務社會。

傳遞友誼 營造友善環境

隨後，由覺善法師代表佛光山誦經回向，穆斯林代表Bilal Kilic唱誦伊斯蘭教《古蘭經》，並分享認識佛教的殊勝因緣。主辦方精心準備伊斯蘭教特色素食，結合南天講堂供應的精緻齋菜，呈現一場豐富的蔬食文化饗宴。現場更邀請雪梨樂團The Three Rivers Ensemble演奏極具伊斯蘭特色的蘇菲音樂，體驗身心靈的愉悅。

Parramatta市議員Michael Ng感謝主辦單位推動多元文化交流，促進不同信仰間的理解，他讚歎活動洋溢善意

↑歡喜大合照。

人間社記者趙聞暄



↑主辦方精心準備回教特色素食，結合南天講堂供應的精緻齋菜，呈現一場豐富的蔬食文化饗宴。

圖／人間社記者Marco

、感恩與團結的氛圍，期盼這分友誼與善美得以持續傳遞，為社區帶來祥和。

活動圓滿之際，各宗教代表互贈禮物與結緣品，感謝眾緣成就此次開齋日盛會，推動宗教對話與交流。

此次活動受到熱烈回響，日本佛教西本願寺渡部重信法師讚歎佛教界促進跨宗教對話的開放胸襟，成功營造友善包容的環境。Ecumenical Orthodox Catholic Church天主教會主教Bishop Silouan Silala Vea肯定活動彰顯的多元文化精神，展現國際化視野與宗教間的相互包容。雪梨協會會長胡命安則表示，開齋日深化了各群體間的連結，有效促進相互學習與合作。

逸饗蔬食

綠色瑰寶 青花菜

文與圖／林乃光

「小園寂寞春無賴，蝴蝶飛來繞菜花。」

田裡的各種菜蔬都開著花，各色粉蝶翩翩飛舞，好不熱鬧。

青花菜也正要開花，正好食時的是綠色的花苞，開的是黃色的花。花苞蘊藏著花蕊、花粉、花蜜，一株植物蓄積全力就是要開花，為結果得籽，以繁衍後代，活力能量都更強，所以更健康更甘甜。

青花菜是十字花科，又稱綠花椰菜，美麗又好吃的青花菜，擁有超乎想像的營養價值，不僅含有豐富的維生素、膳食纖維、礦物質、葉酸等等，更可以幫助抗氧化、平衡各項機能、降低心血管疾病，是預防癌症的食物



首選。

這季節青花菜盛產，碩大如半顆籃球，好吃又便宜、營養又養容。去年秋末颶風季，青花菜尚未上市，進口青花菜就要價90元1朵，現在1朵是5朵的份量才35元，真是價差很大。可以趁此時，川燙了八分熟，分包裝，儲收在冷凍庫，待青花菜下市了還有得食。

青花菜滋味清淡爽口，最常清炒，

或加點鹽川燙後沾醬吃，什麼醬都搭，簡單又美味，也可百搭任何菜餚、湯品。

我們今天就來做個超級簡單、無奶無油、健康加分的青花菜濃湯。

青花菜濃湯

食材：

- 1 青花菜半朵（約350g）、盒裝豆腐1/2盒、馬鈴薯1個（約280g）、金針菇半包、腰果10顆、鹽、黑胡椒適量
- 2 佐以法國麵包、杏鮑菇

作法：

- 1 鍋中放入青花菜（連梗、洗淨分切）、馬鈴薯（去皮切大丁）、腰果，加水蓋過材料煮至鬆軟，再放入豆腐和切碎的金針菇煮滾，以鹽調味，即可熄火。
- 2 將煮好的作法1用料理機（或果汁機）打勻，加黑胡椒粉，即可裝盤上桌。飾以微烤焦黃的法國麵包片、油煎杏鮑菇片。

2 的秘訣

人間福報

