



是幽默、是大自然、是我們的心、是我們的本來面目。

對治的方法

文／星雲大師

佛教《妙法蓮華經》中的〈藥草喻〉說：「一切草木所得不同，各各有所對治。小根小莖小枝小葉，對治也小；中上根對治也大，故名藥草喻。」人亦如此，習氣不同，對治的方法也不同。「對治的方法」有四點建議：

第一、急躁之人可以舒緩：有一句歇後語說：「事急馬行田——亂走。」急躁的性格，容易在危急的時刻亂了手腳。又如英國詩人赫伯特所說：「討論的時候要冷靜，激烈的爭論，會使錯誤變成缺點，真理成為霸道。」所以時時提醒自己保持內心平靜，才能看清事情的真相。情緒急躁的人，平常可以藉由打坐、抄經、觀呼吸、打太極、聽節奏舒緩的音樂等，以增強自我穩定情緒的能力。

第二、敏感之人可以熟思：敏感不一定不好，有的人因此更加善解人意，但也有人對於他人言行過度敏感，大驚小怪、怨天尤人，而陷入焦慮之中，造成人際關係的緊張，影響身心健康。敏感的人凡事應當謹慎思考再作回應，一旦誤判別人的意思，不但擾亂自己的情緒，也惱怒他人。因此，應該努力克服，讓自己和他人都能擁有好心境。

第三、懶惰之人可以勤快：英國詩人米爾頓說：「懶惰是世界最大的奢侈。」水不流動，就會發臭；刀子不磨，就要變鈍；鍋子不刷，則會生鏽；人如果懶惰，腦筋就會變得遲鈍。清朝時期，人民因為沉浸於鴉片，不事生產，造成全國工商業蕭條。所以，懶惰實在罪惡，無以成事，唯有勤勞才能有所成就。

第四、無智之人可以禮敬：一個智慧不足的人，要多與善知識接觸，禮敬善知識。善知識好比是我們呼吸的空氣，一刻都不能缺少。《增一阿含·放牛品》說：「莫與惡知識，與愚共從事，當與善知識，智者而交通。若人本無惡，親近於惡人，後必成惡因，惡名遍天下。」因此，借助善知識的力量，互相砥礪，能啟發我們的智慧。

人有各種不同的習氣，不良的習氣若不予對治，久了可能還會為人詬病。所以，「對治之道」有四點意見：

第一、急躁之人可以舒緩，
第二、敏感之人可以熟思，
第三、懶惰之人可以勤快，
第四、無智之人可以禮敬。



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

「耕耘心田」智慧花開 佛光山徒衆作品巡迴聯展圓滿



▲澳紐總住持滿可法師（右2）為參觀者介紹攝於南天寺星雲大師與海鷗合影的獲獎照片。

圖／人間社記者Sophie



▲南天寺義工Paul為中西方遊客介紹畫展作品。

圖／人間社記者Sophie

【人間社 Sophie Wei 澳洲卧龍崗報導】「耕耘心田」佛光山徒衆作品巡迴聯展於1月18日至3月21日在佛光山南天大學美術館圓滿，將藝術與佛法之美展現於澳洲社區。本次展覽彙集佛光山法師們的書法、陶土茶具、印章、佛畫與攝影等作品，共展出42件獲獎精品及154件佳作，以視覺藝術的形式傳遞佛法智慧，吸引近千名社區民衆參觀。

文化弘法 修行結合生活

佛光山開山祖師星雲大師素來倡導「以文化弘揚佛法，以教育培養人才」，並勉勵大眾「精進勤於耕耘心田，四季常栽智慧之花」，此次展覽正以此命名。該展覽已連續舉辦五屆，本次巡迴聯展特將歷屆前三名作品與今年徵件一同展出，讓海外信衆得以欣賞這些佛教藝術作品。

南天大學美術館主任有紀法師介紹，展覽作品類型多元豐富，每件作品皆蘊含創作者對佛法的體悟與實踐。「星雲大師一生致力推廣人間佛教，強調佛法不離世間覺。這些藝術創作正是出家衆將修行與現代生活結合的

成果，展現佛法的現代性與普世價值。」有紀法師指出，藝文創作成為出家衆弘法利生的另一途徑，以美感觸動人心，引領大眾親近佛法。

藝文創作 啟發覺醒體驗

來自德國的參觀者Filippa表示，此次展覽令自己印象深刻。他特別欣賞展覽所呈現的精神層面，認為法師們通過藝術展現了佛教的包容與開放，令每位參觀者都能感受到佛法的慈悲與智慧。同伴Carolyn也有所感悟，認為每位法師的創作都傳遞著動人訊息，相信人人都能在藝術中找到自己與內心連結的方式。

南天寺義工Matt Phillips被一幅描繪



◀南天大學美術館主任有紀法師為義工和遊客們介紹法師們的書法作品。

圖／人間社記者趙聞暄

千手觀音畫作深深吸引。他解釋道，這幅畫作呈現觀世音菩薩慈悲濟世的諸般面向，也呼應了他來此學佛的初心「希望重新連結自己內在的佛性與慈悲心」。Phillips讚歎來自世界各地法師展現的不同藝術風格，形容這是一次「啟發性的覺醒體驗」。

已受持菩薩戒的義工Paul Pettit則分享了一件以《金剛經》為主題裝置藝術的感受。運用熱縮片工藝，此作品將《金剛經》各個部分以藝術形式串聯呈現，讓觀者得以品讀經文。Pettit提到，星雲大師鼓勵修行者善巧弘法，法師們巧妙地將佛理融入藝文創作，體現了「生活藝術化、佛法生活化」的理念。



▲已受持菩薩戒的義工Paul Pettit分享身後以金剛經為主題大型藝術品的感受。

圖／人間社記者趙聞暄



▲南天寺義工Matt Phillip認為這幅千手觀音畫作呈現觀世音菩薩慈悲濟世的諸般面向，也呼應了他來此學佛的初心。

圖／人間社記者趙聞暄

美味料理

青花椰三色蔬佐咖哩

文與圖／美玉

發現有幾道料理，家中年輕人特別喜愛，讓人感受美味及心情愉悅。諸如：咖哩雞腿飯、義大利肉醬麵……等，每每一個月要料理幾回，才一上桌盤子神速見底。想到年輕人普遍不愛食蔬菜，常想有何方法可增加他們多吃蔬食的機會。

前陣子先生健檢，有血糖偏高問題；醫師叮囑他，一天三餐要多食蔬菜，例如：青花椰菜、芥菜、深綠蔬菜等，以增加飽足感。因此雖然一天只煮晚上一餐，我卻不馬虎，除了研究新菜色，高纖蔬菜則輪番替換；依各類蔬菜特質，有的水煮，有的煎炒。

就青花椰菜而言，通常水煮川燙，在水中加入薄鹽，即可盛盤享用，幾次食用後，自己發現雖健康，但味道卻單調、樸素了些。

某日，做菜的時候，突然想到孩子們不愛吃蔬菜，何不用他們愛吃的咖哩加入蔬食中呢？結果此道菜獲得青睞，孩子們還增添第二碗飯。自創清爽口味，獲得家人讚賞，想想咖哩也可謂一道葷素食者必備口袋食物之一；聽說一周食用一次，還可以提早預



防失智。

簡單食材，簡單料理，少油少鹽，卻風味不減，你也可以動手做做看，一起享受無負擔的蔬食料理。

食材：

紅蘿蔔、青豆、玉米（約2/3碗）、綠花椰菜一顆、一大匙鹽、咖哩塊（約3X3公分）

作法：

- ①紅蘿蔔切丁，或也可選擇三色蔬冷凍包。
- ②青花椰菜切成一朵朵，每朵根部削皮，放入流水中清洗，至少洗三次備用。
- ③水滾後，加入一大匙鹽，融化後下青花椰和三色蔬，川燙一會後，取出裝盤。
- ④利用鍋內剩餘熱水，徐徐將切成薄片的咖哩塊加入，攪拌均勻，最後把咖哩醬汁淋在蔬菜上即可享用。

2的祕訣

人間福報

結交2種人：良師、益友；
配備2個醫生：運動、營養；
練好2項本領：做人讓人感動、說話讓人喜歡；
多吃2樣東西：吃虧、吃苦；
培養2個習慣：看好書、聽演講；
追求2個一致：興趣和事業一致，愛情和婚姻一致；
爭取2個極致：把潛力發揮到極致，把生命延續到極致。