



我拜佛學佛，但我不希望成佛作祖；我布施行善，但我不想上升天堂；我念佛行持，但我不欲往生蓮邦。我志不在了生脫死，我志只在多培養一些佛道資糧。

星雲說偈

傳燈

文／星雲大師

一燈燃眾燈，極聚明無盡；
一熟化多熟，無盡化亦然。

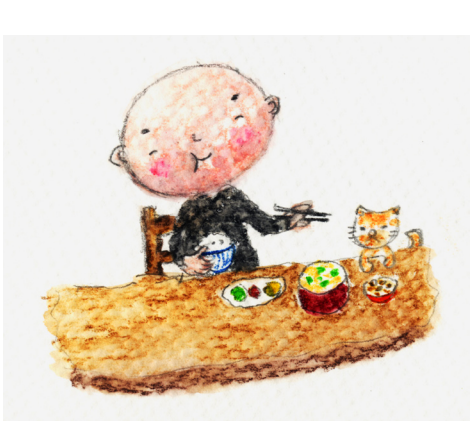
——《大乘莊嚴經論》

一盞燈，可點燃百千萬盞燈，更可以分燈無盡。就像點燃一支蠟燭，以此燭再點燃二支、三支、四支……，可以點亮無量燈火。因此，一燈燃千燈，可以變成無盡燈，燈燈相映，又互不妨礙。佛教常說「佛光普照」，佛的光明就像明燈，每尊佛都是一盞燈光，光光相照，光光無礙；佛佛道同，也佛佛無礙。

每一個人都具有如來智慧德相，本來也是一尊佛，只不過久被無明塵勞封鎖，看不見自己的清淨自性，如同身處在千年暗室，不見光明。心靈的晦暗，要靠一盞心燈來照破我們的千年暗室，讓自性的佛光顯發出來。

我提倡「傳燈」的觀念，過去《天下文化》符芝瑛小姐，曾替我撰寫一本《傳燈》的傳記，「傳燈」就是《維摩經》所談到的燈燈相傳。希望現今的父母，未來不一定將財產傳給子孫，反而可以將美德、技術、信仰傳承給子女，代代相承，如同以一燈點燃千百萬億盞燈，永遠傳燈到後世。

「一熟化多熟」，這就像煮飯，不論煮一粒米或者煮一鍋米，都要花上時間才能煮熟。故而「佛以一音演說法，眾生隨類各得解」，佛陀講經說法，每個人聽了都各有感受及詮釋，雖然得度的因緣成熟時間或有不同，但總是多少會有聞法的受益與法喜，只要有了法喜禪悅，對道就能有所領悟。



圖／妙顏

另類財富

愚人鋪路

文／曾言

彰化縣有一群「愚人」，放著冷氣不吹，每周日在大太陽下揮汗如雨，補平路面坑坑洞洞，只為讓眾人有一條安全回家的路。這群「愚人」是彰化縣恩志志願服務協會會員，平時致力社區環保、婦幼、老人及貧困居家等服務。第七屆會長莊金茂發現路面坑洞害許多機車騎士摔倒受傷，提議組成「路平義工大隊」，幫忙補路。

路平義工每次約十人參加，年齡在四、五十歲之間，平常各自打拚，假日出來服務。補完這個鄉鎮，再朝下一個鄉鎮前進，足跡遍及全彰化各鄉鎮，十三年來補過的坑洞難以數計。

烈日下，他們在路中央擺起交通錐，不分男女，指揮交通、操作機器。壓實柏油、灑水降溫，這些材料、機器都是義工四處奔走募集而來，莊金茂說：「十幾年來機器不知壞了幾回，壞了再修，修了再壞，但看到民眾有安全的路走，辛苦也值得。」

俗語說「天公疼憨人」，他們雖自稱「愚人」，卻做出有智慧的事，其實是最聰明的。大智若愚，古有愚公移山，今有愚人鋪路，犧牲自己，給人方便，老天爺回報他們的是快樂幸福的人生！

書展蔬食博覽會 逾5萬人湧入



【記者羅智華大樹報導】五、四、三、二、一！在全場民眾引頸期盼的倒數聲中，佛光山開山星雲大師、高雄市長陳菊與各界貴賓昨天齊聚佛陀紀念館共同剪綵，五彩氣球瞬間跟著飛上天際，美不勝收，為這場南台灣首見的「高雄二〇一四國際書展暨全民閱讀、蔬食博覽會」揭開序幕，會場湧入逾五萬名來自各地的參觀人潮，還有特別從美、日、韓等國遠道而來的海外民眾，參與這場洋溢書香與菜根香的文化盛會。

星雲大師：期許每人都愛書

「台灣最美的風景是人，期許台灣每個人都是愛書人、讀書人。」星雲大師在開幕式上揭示書展中心主旨，強調讀書不只帶來希望與進步，更能幫助人們辨是非、明事理。

筆耕不輟、著作等身的大師還分享閱讀之道，告訴愛書人要勤做筆記、分享讀書心得、培養實書習慣來提升閱讀層次。大師特別感謝高雄市府長期推動文化市政，充實圖書設備的硬軟體資源，尤其是舉辦此次書展蔬食博覽會，更是豐富大眾身心靈食糧。

陳菊市長致詞時談到，高雄是一座積極培養大眾閱讀習慣的人文城市，感謝佛光山長年推動閱讀、散播書香種子，如果沒有佛光山鼎力相助與大師號召，這場博覽會無法如此盛大、成功，未來高雄市府會繼續與佛光山攜手努力，讓大家知道南台灣絕不是文化沙漠，而是愛讀書的書香園地。

特別南下出席盛會、並為第一屆「我愛閱讀一悅讀幸福」兒童徵文徵書頒獎典禮擔任頒獎嘉賓的教育部政務次長林思伶，亦對活

動表達高度肯定，她讚揚這是一場融合健康身心、理性頭腦、美麗靈魂等三大元素的文化盛會。

文化部政務次長洪孟啟則代表文化部感謝佛光山推廣閱讀的用心，表示博覽會不只為大眾提升正向能量，還挹注心靈活水，尤其是跑遍各地的「雲水書車」，更讓世界看見台灣的文化軟實力。他提到，閱讀是一種習慣養成，鼓勵父母要從小為孩子埋下書香種子，讓閱讀好習慣陪伴他們長大。

開幕式上除了有賽嘉國小直笛隊、慈航幼兒園、佛光青年帶來的精采演出、炒熱全場氣氛，主辦單位還邀請大陸揚州台辦主任馬寧、國家圖書館館長曾淑賢、名作家林清玄等來賓各帶一本好書進行交換，響應博覽會人文精神。

▲「高雄二〇一四國際書展暨全民閱讀、蔬食博覽會」開幕，高雄市長陳菊、教育部政次林思伶、文化部長洪孟啟、藝人豬哥亮、王彩樺等貴賓齊聚一堂。

圖／人間社記者莊美昭

豬哥亮：不讀書，輸很多

博覽會的豐富內容就連前來參加的知名藝人豬哥亮也讚譽有加，他幽默表示，以前他就是不愛讀書，人生才會輸這麼多，如今認識了星雲大師，讓他深刻感受閱讀好處，呼籲大家一起來博覽會感受書香味、品嚐美味蔬食、購買圖書送給偏鄉學童，響應做好事、說好話、存好心的三好精神。

少年天地・健康兒童

吃對油好健康

文／陳曉倩 圖／李雅惠

最近新聞話題離不開黑心油風暴，因為許多食品或菜餚都會使用到動物油，發生一連串的問題油品風波，不但廠商、餐廳、團膳、糕餅業者叫苦連天，連消費者也看得膽戰心驚，每個人都深怕自己吃的食品裡面有非法餵水油或飼料油。雖然只要查到的問題產品就立即下架，但大家擔心的是：不知道已經吃了多少黑心油下肚了呀？

俗話說，開門七件事，柴米油鹽醬醋茶缺一不可！藉由這個話題，曉倩姐姐就來教大家認識油脂，並懂得如何選擇健康的油品。

油脂是六大類營養素之一，脂肪具有提供熱量、形成皮下脂肪維持體溫恆定、保護內臟器官、提供食物美味等功能，每一公克可以提供九大卡熱量。常見分類有植物油與動物油兩大類，室溫下呈現液態的通常是植物油，如沙拉油、花生油、芝麻油、葵花油、橄欖油、芥花油等；呈現固體狀態則是動物油，如



豬油、牛油等。

除了素食者之外，一般人平日三餐裡，其實就已經吃進相當含量的動物油，而動物油的飽和脂肪酸與膽固醇比例較高，容易提高血液中三酸甘油酯、總膽固醇以及低密度脂蛋白中之膽固醇含量，易引發心血管疾病。

所以，建議大家烹調用油還是要以植物油為主，因為植物油中豐富的不飽和脂肪酸，可以降低三酸甘油酯、總膽固醇以及低密度脂蛋白中之膽固醇含量，具有預防心血管的保護效果呦！

人生目標

立志及早 全力以赴

文／葉美霞

每當看到掛在書房牆壁上那張「公務人員特考及格證書」時，一種無與倫比的「成就感」油然而生，也為當年能立志當公務員而達成目標，寫下生命光輝的一頁，感到十分驕傲。

四十年前，高職畢業的我，到彰化地政事務所當臨時雇員，當時有位政大地政系畢業、高考及格分發到本單位的柯先生，鼓勵我們參加基層公務人員特考，才能成為正式公務員，讓我受到莫大的激勵。

當年家境貧困，如能有個鐵飯碗，不但衣食可溫飽，而且也能找到好對象結婚。

當柯先生把所讀過的四本專業書籍借給我們七個臨時雇員閱讀時，我下定決心，立志當一輩子公務員。

由於七個人要輪流看那對我們來說非常寶

貴的四本書，要好久才輪到看一本，且要快速看完，因而我不敢怠慢，畢竟能擁有如此珍貴參考資料，實屬不易。

當時還沒有影印機，我每拿到新的課本，下班之後，把重要的內容抄下來，雖然抄得右手又痠又腫，甚至結了繭、起了泡，但我不覺得苦與累。

此後日以繼夜的又背又記，還自己「模擬考」，並在中午休息時間，我和其他六位臨時雇員的同事，相互出題，一問一答，來測驗自己究竟能得到多少的成績。

在彼此激盪中，互相打氣，希望全部上榜。果然第二年，我們七個人全數錄取，達成了心願，大家欣喜萬分，大大的慶祝了一番哩！

我把自己的「立志經驗」告訴許多親朋好友，尤其是三個寶貝孩子，要他們及早立定志向，並下定決心，全力以赴，以達成目標。二女兒六年前也高考及格，也當了公務員，傳承了我的衣鉢呢！

網路佳言

有捨才有得

輯／永福

師父問：如果你要燒壺開水，生火到一半時發現柴不夠，你該怎麼辦？

有的弟子說趕快去找，有的說去借，有的說趕緊去買。

師父說：為什麼不把壺裡的水倒掉些？世事總不能萬般如意，有捨才有得。

活動小啓

南天寺

三皈・五戒・菩薩戒戒會

查詢活動詳情，請撥電

南天寺 02 - 4272 0600

南天講堂 02 - 9893 9390

北雪梨佛光緣 02 - 9410 0387

南雪梨佛光緣 02 - 9553 6533

或上網下載報名表：

www.nantien.org.au

佛光山南天寺

三皈・五戒・菩薩戒戒會

Taking Refuge in the Triple Gem
Five Precepts and
Bodhisattva Precepts Retreat12th-14th/12五戒菩薩戒
Five Precepts and
Bodhisattva Precepts14th/12甘露灌頂三皈依典禮
Taking Refuge in the Triple Gem

地點 Venue: 佛光山南天寺 Nan Tien Temple
180 Berkeley Rd, Berkeley NSW 2506 Australia

報名 Registration: 佛光山澳紐各道場
All branches in Australia and New Zealand

聯繫 Contact: Nan Tien Temple
PO Box 1336, Unanderra NSW 2526
Tel: 02-4272 0600
Email: info@nantien.org.au
Web: www.nantien.org.au

佛光山南天寺
Nan Tien Temple