



做人處世，並非完全沒有理則；處世當然要有不變的原則，但也要隨緣應變。例如：彼此不計較、不比較，不用語言傷害對方，不用態度輕視對方，真誠來往，謙虛禮讓，就是處世之妙。



曹溪一滴水

文／星雲大師

禪宗的六祖惠能大師，他的禪法影響了中國禪學的方向。六祖大師居於曹溪一地，後人常形容他的禪法如同曹溪一滴水，流遍天下。縱觀有心於學禪的人，哪一個不受他禪學思想的薰陶呢？

話說有一次，我到美國丹佛成立國際佛光會，會長謝興豐居士，是一位工程師。他自從信仰佛教以後，逢人就說學佛的歡喜。我問他和以前有什麼不一樣，他答說：「我身為工程師，每天都是和鋼筋、水泥、木頭、釘子為伍，但是這許多石材、木材是物質，沒有感情，思想不能得到共鳴，自從加入佛光會後，大家聚會活動，談說佛法，真是妙趣橫生。」

尤其，促成丹佛分會成立最力者，是一位四十年前服務於台灣電力公司的信徒林小姐，後來移民到美國丹佛，幾十年來都很少和我們連繫。沒想到，分會成立後，謝會長對我說：「大師，當初『曹溪一滴水』，今日『山河大地春』，當年您給林小姐的佛法信仰，四十年後，她又把它從台灣帶到美國丹佛了！」

其實，身在人間，每一個人都可以做「曹溪一滴水」。一滴水，可以給人滋潤，也可以給萬物成長；一滴水，可以洗淨天下的汙穢，也可以淨化自己身體的骯髒。所謂「泰山不辭土壤，大海不厭細流」，江河湖海也是靠著這一滴水匯聚而成的。所以，「小」不可以輕視，一滴水能帶來無限的生機，何況給人一點因緣，必然也能為自己、為他人帶來無窮的希望了。



圖／道璞

我不笨
只是不愛讀書

文／茱莉雅整理

大學時代就開始打工的林思誠，比一般年輕人更早踏入社會，也因為用對方法揮去怯懦找回自信，不但沒有畢業就失業的擔憂，薪水更是同儕的四、五倍。

年紀還不到二十五歲的林思誠，從小求學歷程備受挫折，國中時有一次，班導師要全班同學為他鼓掌，就在他丈二金剛摸不著頭緒之際，老師竟譏諷著宣布：「你有本事考到全校最後一名，實在太了不起了！」令他當下真想找個地洞躲起來。

當年不懂事也不開竅，一心只想著玩樂，所以隔沒多久，林思誠就把這件事給拋諸腦後了。多年後，林思誠坦言，當時自己很清楚知道：「我不是笨，只是不愛讀書。」所以信心並沒有因為老師的公開羞辱而一蹶不振，只覺得有一天想讀時，還有機會扳回一城。

直到讀大學時，林思誠經高人指點，懂得讀書需要方法，完全不需要靠死記死背，才整個豁然開朗，開始從一件件小成功，累積成大成功，逐漸重拾信心，最後不但自信滿滿，而且薪水三級跳，大學一畢業就能月入十萬元，完全沒有屈就22K的煩惱。

林思誠很同意某位智者之言：「不論最好或最壞的事，總會過去。」只不過，一次的挫折經驗，無法單靠一次的小成功來弭平，但累積十次的小成功經驗，卻有可能洗去一次的挫折經驗。所以，從此他靠著一次次的小成功，逐漸找回了自信，也造就他成功的經驗。

佛光山文教弘法 獲社教公益獎

【記者李祖翊台北報導】由台灣教育部舉辦的一〇四年度「社教公益獎」，日前於台北市台大醫院國際會議中心頒獎，計三十七人及二十個團體獲獎，佛光山常務副住持兼人間文教基金會董事慧傳法師、佛光人江光大、檀講師楊秀梅獲得個人獎，佛光山文教基金會也獲團體獎，慧傳法師表示，這個獎屬於所有佛光人，佛光山文教基金會執行長如常法師更說：「此獎證明，有陽光的地方，就有佛光人。」

教育部主祕王俊權說：「有愛讓社會看起來更美麗。」上周舉辦國際經驗分享活動時

，駐華代表及留學生也一致認為台灣最美的是人情味，正因為人心美，社會才會那麼美！而教育不只局限於學校，他認為更重要的教育在於社會，即得獎人的默默奉獻，「你們是教育最好的典範。」

接受表揚的三十七人事蹟，有到偏鄉服務的科技人、清理海岸垃圾的荒野協會分會長、寓教於樂的動物員約僱員、小學輔導主任和社大講師。慧傳法師是唯一一位宗教人士，以協助開辦十二所佛光山人間大學、舉辦生命教育講座、籌建佛陀紀念館作為社教場所、傳達心靈淨化與地球環保獲獎。

以眾為我 用心度人

慧傳法師說，佛光人共同推廣佛光山開山星雲大師的人間佛教，在各個角落落實三好、四給信念，因此被教育部認同的社教公益有功者，是所有佛光人、佛光山榮耀；佛光山文化、教育、慈善共修，佛館更將佛教藝術品帶入民間，雲水書車走入偏鄉也改變孩子一生。

慧傳法師以佛館導覽的佛光小姐為喻，她們觀察發現手有殘疾的孩子，對人產生畏懼、退怯，便講述菩薩成就千手觀音的故事，

無私犧牲才有殘缺外貌，孩子瞬間成了團體中的英雄，有了自信，也有勇氣回應老師的所有問題，「這就是我們推廣社教公益的最大目的。」

國防部主計局財務中心副主委、國際佛光會中華總會北三區督導楊秀梅，中央廣播電台主持、新店禪淨中心第三分會祕書江光大也獲得個人獎的榮譽。楊秀梅說，成為佛光山檀講師後，更學會傾聽技巧，協助法務部進行修復式司法服務，讓加害人懺悔、受害人得到安撫；佛光人江光大則說，台灣最美的是民間活力，他矢志傳播真善美。

各式活動 教育為本

團體部分，佛光山文教基金會因舉辦國際書展、兒童說書夏令營相有成，及與香港中文大學簽署學術合作，培養人間佛教人才獲獎，由佛光山文教基金會執行長如常法師代表受獎，她說：「有陽光的地方就有佛光人，也就能看見佛光山對社會、教育、公益的奉獻，獲獎證明星雲大師指導的方向是正確的。」

社教公益獎自民國六十四年開始舉辦，至今表揚一千個有功團體、九百個人，均為默默以愛為社會帶來最大溫暖的人，本次得獎事蹟包括公益服務、辦家庭與心靈成長課、促進家庭和諧、推動反毒教育、照顧弱勢、關懷受刑人及推動社區生態保育。

▲佛光人在一〇四年度社教公益獎中大放異采，楊秀梅（左一）、慧傳法師（左二）、江光大（右一）獲個人獎，如常法師（右三）代表佛光山文教基金會接受團體獎。

圖／楊祖宏

貧僧有話要說／二十說

「可」與「不可」

文／星雲大師

所以我說，父母沒有給我什麼財富，但是，他們生給我一個很好的性格，那就是：「可」。因此，我有一次在講演的時候，忽然說到，我們不要只是讓上帝「萬能」，我們自己也應該「無所不能」。所謂「能大能小、能前能後、能進能退、能有能無、能苦能樂、能早能晚、能冷能熱、能富能貧、能上能下、能飽能餓、能高能低」……我無所不能、無所不可，自己做個萬能的上帝。就等於佛教說「人人有佛性」，自己能做佛，應該人人也能成上帝。所以我在想，假如基督教像佛教一樣「我是佛」，人人都能成上帝，那這個世界必定非常平等、非常美好！

內有能量 才有外在助緣

過去，貧僧在佛學院擔任院長的時候，學生要請假，這個事在訓導處應該就可以處理了，但老師們都說不准、不可。學生就來找我，我不但說可，還問他：「你要幾天呢？」他說：「三天。」我說：「路這麼遠，三天不夠啊！五天、一個禮拜吧！」學生一聽，感到很意外，以為我這麼好說話。其實，我只是懂得人性而已。

為什麼？因為他回去三天，和父母分別了一年、兩年，忽然回家了，家裡的人必然歡喜，等於過年一樣，請他吃飯，給他讚美，家庭真是樂園啊！佛學院修道的生活多清苦、多淡泊，當然，還是家裡讓人留戀了。

但我叫他在家裡待一個禮拜，三天以後，「過年」的日子過去了，總不能叫家人天天來宴請、天天來恭維、天天來讚美，到了第四天、第五天，大家都冷淡下來，他就百無聊賴了，開始想到佛學院團體生活的種種美好。一念之間，什麼是天堂、什麼是地獄，他就可以分別。他就會想再回到學院，不想再回家了。

所以我覺得，人生要從積極面、向上、向前、向好去發展，不要朝負面的「不可」、「不行」、「不能」去想，那是不能成事的。

今天的青年們，在你的性格裡，好事你都「能」嗎？你能跟人結緣嗎？你能擔當責任嗎？你能吃苦耐勞嗎？你能勇於負責嗎？你能吃虧忍耐嗎？你「能」、你「可」，廣結善緣，放心，你必定會成功。「可」，也不是別人來教我們的，是自己內心的潛能。你潛在的能量，能夠發揮出來，這是非常重要的。

實在說，佛光山有的徒眾，也是勢單力薄；但是「為了佛教」，他發心、他「能」，就可以在海內外開山建寺。有志於向學的，鼓勵他讀書，他覺得「能」，我們就培養他，他就能從碩士、博士畢業。

所以，自己要有能量，才會有外緣，「能」是因，外緣是「緣」，有了「緣」沒有「因」，也不能成長啊！好比風調雨順都有了，沒有種子，又哪裡能生長呢？所以，大家不妨審視自問：「我是一顆菩提種子嗎？」在西方國家，一條繩子一攔住，「不可」，這是法律，當然就是不可。在我們，辦大學很困難啊！但「可」，雖千萬人吾往矣！「可」的後面，要有承擔、要有力量。這麼簡單一個成敗的關鍵，你能叫貧僧不說嗎？

（待續）

社區健康廚房

柚子壽司＋
双果拌海帶芽

文與圖／張翡珊

柚子壽司

上課時有位同學忽然問我：「老師，我家還有好幾顆柚子，還是老樣的，該怎麼處理？」這是從中秋到現在也快2個月了，柚子放到老了吃起來也不新鮮了；想想那我們拿來做一般簡單的壽司醋吧，加糖、醋拌勻，利用水果加以調味，即可呈現天然的酸與甜。

材料：

柚子肉500g、糯米醋100g、水200g、糖30g

做法：

1.將糯米醋、水、糖、柚子肉（剝散）拌勻煮滾、放涼即可拌飯。

2.三色飯丸：紫米、白米、薑黃拌壽司醋成壽司飯，米飯可自由變化。

小叮嚀：

1.先煮好柚子壽司醋放涼，白米飯煮好趁熱加入壽司醋拌勻，馬上用電風扇吹涼，這樣飯可吸收醋液，不會變爛，才會粒粒分明。

2.醋、糖會因柚子酸甜做增減，可選擇偏酸的柚子。

3.柚子白膜會苦，最好去除掉。

4.包壽司時會黏手，可先沾醋液在手上。

5.壽司醋不可多加，適量即可，水分多不好包。



双果拌海帶芽

這次在蘆荻社大的課堂上，學員蔡錦娟教學相長與大家分享她的私房料理。

材料：

蘋果1顆、百香果醬100g、乾海帶芽50g、糯米醋50g、白芝麻粒少許

做法：

蘋果洗淨切絲、海帶芽放入冷開水中泡開大約3分鐘瀝乾水分；取一容器將所有食材拌勻即可。

涼拌黃豆芽

材料：

黃豆芽200g、鹽、韓式辣椒粉、香油適量

做法：

黃豆芽洗淨放入沸水煮熟，瀝乾水分放涼，加調味料拌勻即可。

同學們稱讚：哇！真是卧虎藏龍，如此簡單的料理真是美味，讓我們大開眼界，謝謝錦娟同學分享。

誤會大了

是個妹妹

文／奇異果

那天和同事閒聊，他說他是個妹妹，我嚇了一大跳，心想這個雄糾糾氣昂昂充滿陽剛之氣的男生，怎麼會是個「妹妹」呢，莫非是……

「啊，你『是』個妹妹？」我在「是」字上加重音詢問，男同事曖昧一聲笑了出來，連忙澄清說：「我是說我有『四』個妹妹啦！」哈！原來是我誤會了。

藝術天地

善用養狗的態度 教養孩子

文／邱鈺喬 作品／尤尉州

發現與善來相處這一年多來我學習到很多，更是察覺到自己用養狗的態度教養孩子，會這樣子的反省是因為家裡有個國一男生。

也許是我常說：「兒子你長大了，要學會照顧自己，我不可能永遠在你身邊。」就這樣子，兒子到了國中凡事都有自己的

主張，似乎告訴我說：「我長大了，又不是小孩子，不要隨便幫我做決定，凡事要先問我。」

近來發現兒子與爸爸之間說話的語氣或是態度讓我很不適應，但……爸爸本人覺得還好。

尤老師似乎從爸爸的角色變成兒子的哥哥或是朋友，兒子現在一切行為都在表達——我長大了。

