



悟道要親自體證，所謂「悟後起修」，雖然開悟了，不去實踐，也不能成佛。因此，有的人先修後悟，有的人先悟後修。等到因緣具足，自能開悟「成佛」，這也是為什麼諸佛都在人間成道的原因。



偷吃的貓

文／星雲大師

有一隻貓子偷吃鄰家的飯菜。第一次，牠覺得心裡不安，滿懷罪惡感，對著母親的遺像懺悔，說：「媽媽，您從小教我要做一隻清清白白的貓，不可以貪求人類的東西，我真該死，竟然做了這壞事。」牠嗚嗚地哭著，心中不斷告訴自己，不可以再當小偷了。

但是事實不然，牠又偷吃了。第二次偷吃時，牠自我安慰說：「反正飯菜那麼多，他們也吃不完，我不過是『幫忙』吃而已！」

第三次偷吃時，牠理直氣壯地告訴自己：「誰叫他們不把飯菜收拾好，一再地引誘我上門，這不是我的錯啊！」

第四次偷吃時，牠已經像個選舉時的候選人，慷慨激昂地發表高論：「貓的社會充滿貧富不均，需要重新分配社會資源，我就是那個執行正義的使者。」第五次、第六次、第七次…多次之後，貓子像個上餐館點菜的顧客，大搖大擺地跳上桌子，大口享用鄰人的飯菜。

暗路走多了，難免碰到鬼。有一天，貓終於被巡邏的警察逮到。臨上警車時，牠對著圍觀的群眾說：「我可不是小偷，我是一個高貴的正義使者。」

貓第一次偷吃，心裡尚且感到羞愧難安，只是這一份良知不久就被欲望的洪流給淹沒了。

佛陀曾說：「慚恥之服，無上莊嚴。」

維繫世間人倫的綱紀，就是「慚愧」。

當今社會之所以亂象叢生，就是由於缺少慚愧心，如同貓偷吃飯菜的心理過程，一次又一次地為自己所犯下的過錯，找尋似乎合理的解釋。

一個沒有慚愧心的人，在他的認知裡，殺、盜、淫、妄、酒算不了什麼。

但是如今在社會上，這樣的人一多，色情、暴力、貪汙、詐欺、傷害等等問題，也就難有止境了。這個社會的安定，人人都有責任，讓我們一起來為人心的淨化、道德的重整、良知的挽回而努力！



圖／道璞

另類財富

重新估價

文／喜壯

六十五歲的林文輝退休後和妻子洪秀珠搬到苗栗縣造橋鄉定居，愛上造橋的好山好水好人情，讓他樂於付出，陸續加入鄉內環保義工隊、體育會、佛光會等服務團體，也擔任樂齡學習中心班長、鄉公所義工隊長及民衆服務站義工隊長等，服務大眾進而自我成長。

林文輝說，他時常跟妻子一塊出門，有時也帶著孫子外出當義工，心境快樂滿足，感覺很好。

他形容，一開始期許自己「廢物利用」，接著發揮「再生價值」，隨著服務經驗愈來愈多，進入「重新估價」的階段，為人生創造全新價值。

林文輝說，擔任義工可以平心靜氣面對批評，讓他反思「為何我們能容忍陌生人，對家人卻不行」，因此與家人、子女相處的態度也大為改善。

林文輝透過義工生活，結交許多朋友，他感謝妻子在背後支持，「是我做事的最大動力」，他也鼓勵退休者勇於走入人群，放開心胸，重新結交朋友，就是對人生的另一種肯定。

人的餘命愈來愈長，很多人度日如年，無所事事，活得老卻不快樂，林文輝當義工，快樂得不得了，活得老也要活得精采，這就是新人生觀。

北大五明論壇 智慧連結兩岸



【人間社記者李生鳳高雄報導】燕園企業家同學會第十二屆年會暨二〇一六年度北京大學五明論壇，日前於佛陀紀念館佛光樓國際會議廳舉行。

主題「海峽兩岸共參，智慧引領未來」，由北大高層管理者培訓與發展中心主任張廣茗、佛光山寺常務副住持慧傳法師、北京大學哲學系教授樓宇烈、海峽交流基金會會長林中森分別以「國學智慧引領未來」、「佛道與商道」、「國學智慧的力量」、「兩岸關係發展新局」發表主題演說，探討如何面對經濟全球化。

論壇與會者有一百五十人，包括星雲文化

教育公益基金會祕書長張靜之等。

國學結合佛法 圓滿人生

「沒有立足於傳統的現代化，不是真正的現代化，現在試圖從傳統與現代中，找尋其相互關聯。」張廣茗表示，若將五明國學比喻成國學的樹，中國文化歷史即是根系，主幹為中國的文字、文章，儒釋道和諸子百家是伸出的枝幹，禮樂射御琴棋書畫是繁葉，所結成的果實，就是君子之道、聖賢文化。他希望從國學的智慧中，以哲學角度俯瞰世界，以智慧圓滿人生。

樓宇烈引用國學和佛法說明，要運用智慧



①北大高層管理者培訓與發展中心主任張廣茗講「國學智慧引領未來」。

②佛光山寺常務副住持慧傳法師講「佛道與商道」。

③北京大學五明論壇，日前於佛陀紀念館舉行。海峽交流基金會會長林中森以「兩岸關係發展新局」為題，發表演說。

④北京大學哲學系教授樓宇烈講「國學智慧的力量」。

圖／人間社記者李生鳳

超越智識帶來的分別，也就是佛法說的「轉識成智」，它是解除生命困惑的智慧。

商道結合佛法 新財富觀

慧傳法師以星雲大師歷年春聯墨寶〈三陽和諧〉、〈聰敏靈巧〉、〈生耕致富〉、〈龍天護佑〉為例，指出人生不如意事十之八九，要以智慧面對困境，等待機緣來臨，並在平時好好耕耘，運用聰敏靈巧，為人帶來歡喜，還要學習星雲大師的「人生三百歲」，使內外一樣充實。

法師另分析星雲大師的〈求財富祈願文〉，包括外在和無形的財富、求財富的目的和

方法，以及如何運用，慧傳法師表示，希望這些結合生活和工作的看法，能為企業領導帶來些許啓示。

兩岸開放交流 互利互惠

林中森從兩岸關係及協商成果、全球化區域經濟發展現況、台灣經濟發展特性、兩岸合作展望探討，分析兩岸的歷史、認知，以及如何建立共識取得發展。並表示，台灣的優勢是企業發展具創新能力、城鄉差距小，兩岸開放交流合作，將創造互利雙贏。論壇最後，林中森以「台灣人的優點是熱情、善良、樸實、好客」之語，獲得熱烈掌聲。

社區健康廚房

山藥健康粥+海苔醬

文與圖／張翡珊

在冷冷的早晨為自己及家人煮一鍋熱熱的粥品是極大的享受。

把食材洗好、浸泡，再用電鍋煮，都是非常方便的。

今天我們用簡單的烹調方式來煮粥，還有一道老少咸宜的海苔醬。

山藥健康粥

主材料：

糙米1米杯、綠豆仁半米杯、燕麥半米杯、腰果1米杯、日本山藥150g、水8米杯

作法：

- ①山藥去皮切丁。
- ②糙米、綠豆仁、燕麥洗淨後以8杯的水浸泡4小時。
- ③浸泡後材料加腰果放入電鍋，外鍋加1杯半的水煮熟。
- ④電鍋跳起後加山藥丁，再燜煮5分鐘。

註：「粥」之意，就是煮至糜爛，濃稠度



用心對待

老人的壞習慣

文／楊嘉敏

每個人都有習慣，只是好壞不同，老人也是如此。不同的是，老人的壞習慣，我們得用心對待。

我照顧的阿伯可能是味覺退化，喝豆漿愛加鹽，連喝牛奶也加鹽。平常三餐吃起來不夠鹹的話，還會加碼再加鹽。有次看醫生，醫生嚴重警告他，不要吃那麼鹹。我心想：這下被醫生修理，阿伯應該會乖乖聽話吧！沒想到，隔天早上喝牛奶，他還是要加鹽……

（待續）



可依自己的口感作調整。

注意事項：

- ①口味可原味、鹹、甜都可。食用時可以再加黑芝麻粉、熟小麥胚芽、五穀粉等。
- ②根莖類可用南瓜、地瓜、芋頭取代。

海苔醬

之前與學員分享這道海苔醬時，學員中就有人說：「老師，我們家好喜歡吃海苔醬，這做法好簡單又便宜，妳早點教我們做海苔醬，我們就不用花那麼多錢去買了。」

主材料：

原味海苔10片、冷開水150g

調味料：

油10g、素蠔油120g、糖10g

作法：

海苔剪成1公分方形大小，加冷開水拌成泥，再加調味料拌勻，即可放入罐子冷藏保存。

小叮嚀：

- ①油需使用沒有味道的油，味道才不會太雜。如：葡萄籽油、沙拉油…等。
- ②若要延長保存，食材可再放入電鍋內蒸過，空瓶煮過，放涼後裝罐冷藏。
- ③醬油需使用醬油膏或素蠔油，若使用一般醬油會太稀。
- ④食用時可以加熟白芝麻粒。
- ⑤海苔要用沒有調味的燒海苔，口感較佳。若是用紫菜口感較軟。



這恐怕是阿伯根深柢固的壞習慣吧！剛開始，我真的無法忍受他嗜鹽如命的心態，但轉念一想阿伯還有幾年好活呢？愛加鹽的話，就讓他加吧！我再從別的地方想辦法減少他的食鹽攝取量，就讓他滿足嗜鹽癖好吧！

我想老人或多或少都有些壞習慣，在旁人眼中，有些壞習慣，真是會要人命！像愛抽菸、亂吃藥或亂吃保健食品等等。

面對老人的壞習慣，過度干涉與責備，都會讓彼此不快樂，而且心中還會留有疙瘩。倒不如睜一隻眼閉一隻眼，他們快活，自己也輕鬆。當然，偶爾也要帶他們去讓醫生修理一下，才不會讓壞習慣太肆無忌憚與囂張呦！