



行善、做好事的法門很多，不管有相或無相，只要肯做，永遠不嫌多。

星雲大師 / Venerable Master Hsing Yun

# 人間福報

## 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

## 生活的自在

文 / 星雲大師

塞車，讓我們苦惱；感情，讓我們罣礙；健康，讓我們擔心；錢財，讓我們執著；人我，讓我們傷神……，人人離不開這生活裡的種種，但是你生活得自在嗎？以下四點提供參考：

**第一、人我是非不去說：**人與人之間的爭執、衝突，常常是不經意的一句話引發而來。因為一言不和，反唇相譏，於是你來我往，甚至武力相向，一發不可收拾。所以，談人我是非，容易招來災禍，探他人隱私，很快惹來麻煩，這都是擾亂清淨生活的原因。我們無法要求別人都對我們說好話，唯有自己轉境，心中自然沒有煩惱；人我是非之前，忍耐三分，反而得到更多自在。

**第二、成敗得失不計較：**成功時，信心滿滿；失敗時，灰心喪志，這是一般人常有的反應。然而一個成就大事的人，小小的成功不會志得意滿，受挫時，也不會失去信心，反而愈挫愈勇。愛迪生面對實驗室付之一炬時說：「感謝大火，把我以前所有的錯誤燒盡。」所謂「禍兮福所依；福兮禍所伏。」人生的際遇，窮通禍福，成敗得失，都只是一時，不管好壞，如果能把他看成是人生的過程，不執著計較，心靈的空間會更加寬廣。

**第三、憂愁煩惱不掛念：**生活裡有著許多煩人的事，你把憂愁煩惱帶到床上，就會睡不著；把憂愁煩惱帶到桌上，就會食不知味，因此，最好不要跟憂愁煩惱做朋友。有時候，煩惱並不一定從外境來，可能是自己起心動念，庸人自擾。因此，我們要做自己的醫生、工程師、雕刻師，懂得自我治癒煩惱，自我建立喜悅性格，甚至就以委屈、挫折、打擊做材料，為自己雕塑一個美好、安住、自在的藝術生活。

**第四、名聞利養不爭前：**世間名聞利養，用技巧爭來，只會讓人家不服氣，終究不是自己的；只要緣分具足，不必去爭，自然也跑不掉。所謂「義之所在，不落入後；利之所在，不居其前。」在名聞利養前，退讓一步，何等的安然自在；在功名富貴前，安忍謙恭，才是真正的進步。

人生不能只是往前直衝，有的時候退一步思量，往往能有海闊天空的視野。所以，要享有「自在的生活」不可忽略以下四點：

- 第一、人我是非不去說，
- 第二、成敗得失不計較，
- 第三、憂愁煩惱不掛念，
- 第四、名聞利養不爭前。

# 佛教教育 兩岸交流共創未來



↑ 靈光寺佛牙舍利。

↑ 眾人瞻禮舍利。

↑ 中華人間佛教聯合總會與中國佛學院，就當代大陸佛教教育交流座談。

圖 / 人間社記者王淑慧

【記者郭書宏北京報導】兩岸佛教未來發展，佛教教育是關鍵因素。為尋求台海僧信教育進一步合作的可能性，中華人間佛教聯合總會訪問團成員，日前造訪北京法源寺內的中國佛學院，與全體師生及大陸八所佛學院代表共同探索「當代大陸佛教教育的實踐」，了解兩岸佛教現況及各自優勢，計畫未來結合雙方軟實力，讓佛教在世界舞台益加發光發熱。

### 佛學結合社會 雙軌教學

宗性法師也針對近代佛教發展與展望，即興創作一詩：「百年佛教行進難，人間佛教歷百年；無盡慧燈薪火繼，太虛大師挽狂瀾。人間佛教歷百年，法輪再轉譜新篇；同心同向同行願，契理契機契法緣。無盡慧燈薪火繼，人間佛教兩岸傳；徹悟心源佛光耀，無盡意齋聖教宣。太虛大師挽狂瀾，問學深柳柱砥柱；武昌育僧潮音聽，彌天法雨滿人間。」此詩一出，立即獲得滿堂采。

隨後，會閉法師以普陀山佛學院為例說明現況。他指出，該學院教學採雙軌制，也就是除了傳統佛學課程外，也與華東師範大學聯合辦學，完整佛學院訓練的學科教育，並增加巴利文、梵文、藏文等外語訓練。未來也將強化「佛學教育」，訓練僧才領眾薰修能力；延伸「文化教育」，鼓勵學生汲取教育、文化、政經、科技、外語、藝術等多元領域知識；培養「品德教育」，以觀音法門為本，用品德服眾；朝向「理想教育」，培訓學識上有造詣的僧伽，以正確知識貢獻國家社會、促進世界和平。

「兩岸佛教相輔相成，是台海交流之必要。」向學法師說，他到過台灣五次，最感動的是台灣佛教弘法之熱情，足跡遍及醫院、學校、監獄等；當然，大陸佛教許多優勢也值得台灣借鏡。

### 兼弘八宗思想 以戒為本

「當今台灣佛教興盛，成就源自大陸來台法師耕耘，台灣佛教以經驗回饋大陸佛教，復興中國佛教大有希望。」福智鳳山寺佛學院主任如淨法師表示，大陸佛教硬體建設已然完備，建議未來可側重深化僧才的信心與道心，並以戒為本；思索如何在四年學制內，兼弘八宗思想而不落於普通概念認知。

養諄佛學院副院長安慧法師表示，在佛教近代發展上，台灣比大陸起步的早，經驗也較為豐富；大陸僧才年輕化、國際化，已有急起直追的態勢，未來兩岸佛教教育交流可先從師資與學生開始，兩地彼此有交換學習機制、深入學習對方優點。德山寺佛學院院長德學法師則認為，教理詮釋與實踐的深度是佛學院教學重點之一，用正信佛法引導行



圖 / 王淑慧

動如法，是兩岸佛學教育所需重視的。

「兩岸佛學院師生應多交流。」南華大學校長林聰明表示，目前在台就讀的外籍生約有十二萬人，大陸學生約有七、八萬人，其中佛學院比例不多；他建議，大陸佛學院學生來台可至南華大學修習生死學系、哲學與生命教育系所、宗教學研究所等。另外，在佛學院訓練亦可結合三好教育、環境教育，讓教學體系更加健全。

### 世界和平法會 瞻仰佛牙

座談會後，宗性法師致贈中華人間佛教聯合總會由趙樸老題字的「多聞多思、知恩報恩」墨寶，且以與會團體名稱贈詩一首：「佛光光圓滿光，福慧普智德山望；涵養諄諄靈鷲山，靈巖山峰白蓮香。中華佛教國際化，青年蓬勃勇承擔，檀越長者共護持，法運千秋永綿長。」

而慧傳法師等人亦回贈星雲大師一筆字對聯「學如川流無止境，名似泡影悟真空」、《世界佛教美術圖說大辭典》等結緣品。

下午，中華人間佛教聯合總會訪問團赴北京靈光寺參加「祈禱世界和平法會」、瞻仰佛牙舍利、體驗茶道等，全程由靈光寺方丈常藏法師接待，讓參訪團成員備感賓至如歸、法緣殊勝。

### 社區健康廚房

## 涼拌百菇

文與圖 / 張翡珊



蔬食課程裡有一堂課是在認識菇類。菇的種類、特性、烹調方式及如何選購等。菇類無論是以快炒，例如：秀珍菇、新鮮香菇等；或可以久煮的，例如：瀨杏鮑菇；或可以煮飯的，例如：柳松菇等。在蔬食料理中都是常用的食材。

我們來做一道適合夏天的開胃菜，涼拌百菇；百菇的意思就是多樣菇類或者三、四種菇類搭配做成一道料理。

在同學合力做好料理時，有位學員說她有帶芭樂來，我們拿來入菜好不好？於是將芭樂切條再拌入，味道還真搭。所以大家又集思廣益想出蘋果、水梨、洋香瓜等都可以加入行列。忽然又有位同學說：「老師，我今天有帶炒腰果，我們再把腰果加進去。」哇！這道菜多了芭樂及腰果，腰果有原本的腰果香，這又是最天然的油脂，愈做愈歡喜，豐富了我原本的菜單，太讚了。做法簡單又好吃，做好時放入冰箱冰一下，口感也是很好喔。

**材料：**秀珍菇、鴻喜菇、杏鮑菇、豌豆苗、紅椒、芭樂、腰果  
**調味料：**鹽、糖、香油

### 貧僧有話要說 / 三十四說

## 我訂定佛教新戒條

文 / 星雲大師

佛陀建立教團，制訂了很多的戒條，比丘、比丘尼、沙彌、沙彌尼，甚至在家的男女居士優婆塞、優婆夷、式叉摩那等七眾弟子，都各自有戒律。但是，當初的社會環境、物質條件、文化背景、地理氣候、風土民情等等，都與這許多教條的制訂有關。

### 佛陀制戒 因應當時因緣

但是，後來頑固的弟子就強調：「佛所制戒，不可更改；佛未制戒，不可增加」，佛法講世間無常、法無定法，這並不能符合佛說無常的真理，如果不能依照無常的規律去改變，佛教就不能進步，不能適應當今世界的環境了。



↑ 佛陀制戒有當時的時空背景。

的沙彌戒，即使是現在的大比丘，都不容易做到。就好比在當時印度熱帶的氣候下，所謂「日中一食，樹下一宿」，是很逍遙自在的，但如果換到其他地區，哪裡有辦法做到「日中一食，樹下一宿」呢？

在現今的佛教界，可以說，傳戒的那許多老師們，自己都不能做到不犯戒條，但是，每一個都說不可更改，這種虛偽、假相、不務實，怎麼能讓佛教隨著時代進步呢？

佛教傳到中國來，過去的祖師大德，他們知道戒條對生活的重要，沒有戒，也不成僧團；但是要依照傳統的戒律、戒條，佛教勢難在人間各種社會裡面發展。所以中國的祖師們非常聰明，像「百丈立清規」，他們不破壞佛制的規矩，但用清規代替了戒律。可以說，千餘年來的佛教，都是靠叢林的清規，才能把佛教教團的慧命一直延續下來，讓僧團安住，讓佛教發光。

### 自我覺醒 自學才能進步

但是，現在佛教也不只是寺院了，佛化家庭之外，學校、機關、社會、國家，都需要人間佛教給予引導。因此，我在創建佛光山之初，也曾訂過《怎樣做個佛光人》，總

共十八講；我也為佛光山教團制訂《徒眾手冊》，這一切都看佛光山傳承的弟子，怎麼樣去運用，這裡再加一些補充說明。

貧僧自小接受佛門的槌槌磨練，我不想把自己當初身受不合公義的教育施之於人，所以，最初建立教團的理想，只是希望「無為而治」。所謂教育，不必要靠別人來打罵開示，一切應該要自學，如儒家講「學而時習之」，自學，才會有心得，才會有進步。

在佛教裡面，對教育有更進一步的闡述。如佛陀教育的步驟，先要自覺，再能覺他，這樣覺悟之道才能圓滿。所謂自覺，在學習之初是非常重要的，如果自己不自覺察、不自我覺醒，講者諄諄、聽者藐藐，再好的良言善語，你也沒有受用啊。所以，我最早的教育，都告訴每個人要依照佛陀的「自覺教育」。

但是，每一個人的根基不同，不是人人都是大智慧善根，還是要靠旁人幫助、靠教條規範。所以，貧僧在數十年出家的生活中，我一定要自己做到，我才敢教人。我思惟人生，要想如惠能大師所說「佛法在世間，不離世間覺」，對世間的自我覺悟、自我實踐，才能規範他人。

### 制新戒條 修行做人準則

可惜，貧僧幾十年來，十方弘化，很難安居一處，雖然自覺自己衣食住行、行住坐臥有所分寸，也不敢要求別人照我的方式行事。現在，貧僧垂垂老矣，在我認為，太嚴格的教條，與如讓人做不到，何必那樣的規範呢？但如果完全方便，隨意生活，那又成爲一個什麼樣的團體呢？（待續）