



「要作佛門龍象，先做眾生馬牛。」想成就任何事，都得效法秋園老農，躬自耕耘，培植善因好緣，才能有豐碩的收穫。

星雲大師/Venerable Master Hsing Yun

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

星雲法語

如何帶動屬下

文/星雲大師

一個人不但要學習領導別人，更要懂得自己如何被領導，最怕的是，不能領導別人，又不能給人領導，這就很麻煩了。要領導別人，雖然不容易，從中學到做人處事的道理，卻是難能可貴的。如何當一名領導人帶動屬下呢？有四點意見提供：

第一、對己德不宣揚：竹高腰彎，水彎流長，對於自己的特長才情，要能謙沖自牧，不要一味的自我宣傳，自我表揚，甚至宣誇種種好處，評判別人種種不是。講時可能洋洋得意，屬下聽了卻對你的道德大打折扣。因此，不揚人之短，不說己之長，這是身為領導人的重要法門。

第二、對誤會不辯解：遇到別人誤會，或屬下誤會的時候，一個有智慧的主管，對無由來的毀謗、閒言閒語，不必介意，也不必辯解。多解釋，不但得不到服從，激辯之際，語言還會傷及無辜。只要多寬恕、多忍耐，一段時間之後，自然雲散風清，得到化解。

第三、對錯誤不埋怨：有一句話說：「承認自己的錯誤，要立即而快速；但是批評他人，卻應該慢一點。」屬下經驗不足，總難免有一些錯誤、過失，身為主管者，不要老是埋怨其不是，或與部下斤斤計較。你適時揚善於公堂，歸過於暗室，掩護他一點，幫助他一點，為人屬下者會銘感在心，更忠心於你。

第四、對工作不失職：印度總統甘地曾說：「領導，就是以身作則來影響他人。」主管本身要著重身教，守時守份、勤於辦公，部下看到你，自然見賢思齊，向你學習。對工作不失職，以身作則，才能建立共識，帶動屬下，朝向目標共同努力。

父母有德，子女會好；主管有德，屬下會好；身為主管者，應當檢討自己，我有以身作則嗎？我有善待屬下嗎？我有時時讚美屬下嗎？要成為一個好的主管，唯有不斷自我檢視、改進，才能帶人又帶心。要帶動部下，以下四點可供主管作為領導方針。

- 第一、對己德不宣揚，
- 第二、對誤會不辯解，
- 第三、對錯誤不埋怨，
- 第四、對工作不失職。

親子關係

有夢最美 輕鬆以對

文/楊明哲

韓流明星包裝精美，掀起了追劇追星潮。在我看來，不管男女團體，整齊畫一的舞蹈動作固然炫目，鏡頭拉近一看，都長一個樣，但團體的名稱和成員孩子卻能如數家珍，令我大感佩服，也不禁有感而發地說：「如果能將這心思都放在課業上，不知會有怎樣驚人的成就？」而孩子只是淡定地回答：「如果沒有這些偶像的陪伴，種種壓力無處宣洩，不敢想像自己會變成什麼樣子。」

是啊，能全心投入自己喜歡的事情，是世界上最幸福的事！孩子為了聽懂流行音樂，主動表示想學韓語；知名韓劇在臺灣上映了，恰巧某個徵文比賽獲得圖書禮券，我樂得加碼贊助，上書局買下同名小說；賞心悅目的明星讓孩子開始注重自己的儀態身形、開始熱舞運動；也常常拿起色鉛筆畫偶像，在我眼中一幅幅都是傑作；學琴的孩子聽見喜歡的旋律，學會如何下載音樂，多聽幾次便能在鋼琴前情感豐富地彈奏出來。

「歌手夢」、「明星夢」？很好哇，人生不就是因為有夢想才充滿著希望！曾經問過孩子：「想不想跟他們一樣？」孩子輕鬆地回答：「那也不錯呀！」反正未來有無限可能，只要我們陪伴身邊、適時溝通，其他的就放輕鬆些吧！

佛陀真身舍利 佛寶節供眾瞻禮



【人間社記者宋滌姬高雄報導】在佛陀真身舍利前歡慶佛誕，何等難遭難遇！日前農曆四月初八逢佛陀聖誕（佛寶節），台灣佛光山佛陀紀念館特地在佛牙舍利前，由佛光山住持心保和尚主法，在玉佛殿舉行「佛陀真身舍利供眾瞻禮安座法會」。信眾扶老攜幼，至誠恭敬來到玉佛殿參與法會，共沐佛光，同霑法喜；佛陀真身舍利即日起，至十六日，開放民眾近距離瞻仰禮拜。

成串的花鬘覆蓋在七層的燈塔上，布置於會場前方，佛牙舍利供奉在七層香花圍繞的高台中，富麗且莊嚴。心保和尚領眾唱誦〈佛寶讚〉等梵唄，為大眾祈願祝禱並開示：「佛陀降生於人世間，是稀有難得的因緣，讓眾生無盡的輪迴中，看到一線光明與希望；有了佛法作為依靠，大眾便能步入正信、正見、正念的智慧路途。」



信眾扶老攜幼，至誠恭敬來到玉佛殿參與法會，共沐佛光，同霑法喜。

圖/人間社記者梁清秩

佛陀聖誕，佛光山佛陀紀念館特地在佛牙舍利前，舉行「佛陀真身舍利供眾瞻仰禮拜安座法會」。圖/人間社記者林靖敏

心保和尚引用〈浴佛偈〉：「我今灌沐諸如來，淨智莊嚴功德海，五濁眾生離塵垢，同證如來淨法身」，說明「人成即佛成」正是星雲大師所提倡的「人間佛教」。人世間雖為五濁惡世，但若如蓮花出淤泥而不染，以清淨智慧來解脫煩惱，就是走在修行的與解脫的道路上，漸漸與佛平等。

「見佛舍利，如同見佛。」心保和尚也提醒，舍利是佛陀修持六度萬行所得的成就，只要依止佛法修行，就能產生信心與力量，見到光明與希望。修學菩薩道須從身、口、意做起，身做好事、口說好話、意存好心；身與口的修行重視力行與實踐，心念部分則要觀照每個念頭，具有正信、正見、正念。身、口、意三業清淨，就能遠離煩惱，感受佛法力量，邁向成佛之道。

法會結束後，信眾自發地捧著香、燈、花、果，來到佛牙舍利前瞻仰禮拜，在親近佛陀舍利的當下，彷彿聽到佛陀智慧的法語從佛牙中流瀉出來，仍舊不斷地為眾宣說微妙法音。

學習轉念 當下即淨土

為慶祝佛誕節，佛館推出一系列活動，除了浴佛、參加有趣溫馨的推廣教育活動外，佛館各滴水坊還精心製作各式佛誕餐，讓大眾享用到平時嘗不到的特別美味。

佛館推出系列活動，除了浴佛、參加有趣溫馨的推廣教育活動外，佛館各滴水坊還精心製作各式佛誕餐，讓大眾享用到平時嘗不到的特別美味。

人間佛教 佛陀本懷

文/星雲大師

第二章佛陀的人間生活

就在太子起身要到尼連禪河沐浴時，卻因為體力不支而昏倒；幸而有牧羊女供養乳糜，才讓他恢復了一些體力。當時，憍陳如等五位隨從者卻認為太子不能堅持苦行，道心退墮，竟然絕情離他而去。

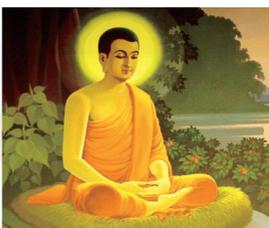
其後，悉達多太子便獨自走到了現今菩提伽耶這個地方，在一株菩提樹下結草為座，並且立下誓願：「如果不能證悟真理，我將永遠不離開這個座位。」（《佛本行集經》卷二七）

那些禪思冥想的過程中，悉達多太子煩惱不斷，外有功名富貴、聲色貨利的誘惑，內有貪瞋愚痴、疑忌不平的騷動。但他勇敢正視這一切煩惱，直到一一克服之後，終於在西元前六百多年的十二月初八日，星月交輝的時刻，廓然大悟。

法界平等 醞釀治心理論

據《佛本行集經》卷三十記載，頓時，如同天崩地裂，虛妄的世界消滅，呈現在他眼前的，是另外一個金光閃爍的真理世界。在這個真理的世界裡，他看見了法界平等，世間的生滅、空有、事理、成壞、愛恨等對待，都在一念之間完全消除；他悟到了「緣起性空」，一切因緣生，一切因緣滅，緣起緣滅是宇宙人生的真理；他領會到人的色身雖有生老病死，但真如佛性遍滿虛空，充塞法界。

此時此刻，他的心就像一池平靜無波的湖水，十法界眾生的情況，忽然浮現在眼前，歷歷分明；對於困難問題的解決，也突然胸有成竹。他自知已經從差別裡獲得了平等，從複雜裡獲得了統一，知道自己徹頭徹尾改



變了人生，也自知可以用覺悟的真理向世人宣說。他口中喃喃發出：「奇哉！奇哉！大地眾生皆有如來智慧德相，只因妄想執著而不能證得」所謂「生佛平等」的宣言。（《華嚴經》卷五一）

不過，開悟後的佛陀，並沒有急於講說悟道的真理，仍然繼續沉思冥想，醞釀治心的理論、悟道的步驟、對宇宙的看法、對人生的觀察，甚至未來宣揚真理、建立六和僧團、提倡四眾平等的難題，也都一一設想了。因為佛陀明白，對於這許多道理，世間人只要能奉行，都能獲得跟他一樣的修行體驗，證悟真理，獲得圓滿解脫的人生。

二、教團成立

又經過了一段時日，在他把所證悟的道理反覆思維之後，心內坦然如同輪明月，可以照亮世間。這時候，他想起了過去一起修行的同道憍陳如等五人，希望能將悟得的道理和他們共享。就在不遠的一座山丘上，證悟後的佛陀找到了五位同伴，向他們「三轉法輪」，講說佛教的總綱「苦集滅道」。《佛說三轉法輪經》裡記載：

第一轉，他說：「世間的苦，逼迫性；人生的集，招感性；圓滿的生命，可證性；解脫的道，可修性。」這就是佛教史上所稱的第一次大轉法輪。

（待續）

眷戀食事

營養健康 從早餐做起

文與圖/郎英

地中海飲食近來很夯，有助於預防失智症，其飲食型態是以健康蔬食為基底，少吃紅肉，對減少罹患三高病症也很有幫助，而早餐是一天活力來源，吃得營養健康更顯重要，所以挑選輕鬆料理又營養好吸收的食材備餐，讓元氣早餐帶來滿滿活力。

我喜歡以根莖類的地瓜代替澱粉類食物，蒸、烤各有不同風味。別看它外觀不討喜，它可是有東方乳酸菌美譽，營養價值很高。地瓜四季皆可食，很有飽足感，熱量少又高纖維，更有通便、減重、防癌功能，是很棒的養生食材。

早餐除了來兩根綿密爽口的地瓜，再加顆水煮蛋和一杯熱鮮奶，營養健康都入胃也到



位。如果一定要吃到澱粉類才有飽足感的人，建議可以加個原味饅頭，以梅乾菜入餡，味甘開胃無負擔，還能懷念一下阿嬤的古早味。將地瓜、梅干菜、饅頭及蛋，一起攪盤放入電鍋，輕鬆蒸煮不費力不耗時，香甜美味早餐很快上桌。

蔬菜水果有豐富膳食纖維，可均衡營養，幫健康加分。當季水果番茄、蓮霧和奇異果，富含維生素和礦物質，是不錯的選擇；如果時間充裕的話，可多選擇熱量糖分低的蔬菜類，會讓健康飲食更完善。想要擁有營養健康，就從每天早餐做起吧。

為人子女

這就是媽媽

文/劉洪貞

每年溫馨的五月還沒到，商家就開始在媒體上打廣告，希望天下為人子女的，能在母親節送份禮物給媽媽，聊表孝心。而廣告的禮品真是多到不勝枚舉，最常見的是保健食品、化妝保養品、珠寶、旅遊、美食，甚至健康檢查……反正你想得到或想不到的，只要和媽媽沾得上邊，商家都會替你想好，就是要你掏荷包。

相信很多人，都會被廣告上既溫馨又感人的廣告詞感動，心想，反正是母親節，就買份禮物送媽媽，也算盡一分孝心。就這樣，很多媽媽的桌子上，擺滿了健康食品或化妝

品，至於媽媽們有沒有照著子女的吩咐，認真吃健康食品或用心地保養皮膚，那就很難說了。

我就常聽身邊的長輩說：「那些東西這麼貴，捨不得吃；那些名牌包也很貴，捨不得用。」因為媽媽們勤儉持家慣了，一時之間要她們接受高價位的東西真的很難，於是她們常把東西「暫時」放著，直到食品過期或腐壞。這樣的故事屢見不鮮，當子女抱怨時，媽媽們也覺得自己很無辜。

記得好些年前，鳳梨釋迦剛上市，我覺得它又香又甜，就買一顆給媽媽。她覺得這個水果又大又香，一定很貴，當時我沒有多想，直接說：「不貴！只花了一百七十元，難得吃一次無所謂啦！」媽媽把釋迦放冰箱後，沒再說什麼。雖然隔天我要回台北時，一再叮嚀她，釋迦熟了要記得吃喔！但一個月後，我再回娘家時，那顆釋迦還在冰箱裡，只是變黑了。

那次以後，我買東西給媽媽從未說過真實的價錢，所以每一回她吃著我買的東西，都開心地表示：「真是好吃又便宜！」吃的如此，穿的亦然，每次我都都會告訴她：「這是朋友賣的，算我很便宜。」當她穿上我買的衣服總是說：「質料好，價錢公道！」也因為不覺得貴，所以她穿得很開心。

其實，天下的媽媽都大同小異，生活中總是有很多捨不得。我想，與其改變她們的觀念，不如當子女的換個方式，皆大歡喜製造雙贏，多好。

參禪參纏 安心手術怎麼做

文與圖/尤俠

當初達摩祖師如何為二祖安心？

祖師：你能將心拿出來，我就為你安好吧

結果呢？

當慧可怎麼都拿不來，祖師才說：我已經將你的心安好了

這道理不難懂，可是我心還是很不安？

你與慧可不能相提並論

慧根不一樣？

是一心一意和三心二意的區別