



人，對自己的決定要負責任，要有「一諾即一生」的信念，如此，諸事皆得成就。

星雲 法語



勸告的藝術

文／星雲大師

《論語》說：「君子以文會友，以友輔仁。」朋友之間彼此有規過勸告、砥節礪行、進學長識的作用。佛教說「善知識」，是正直而有德行，能教導正道之人。《三字經》也云：「養不教，父之過。」兒女有了過失，父母當然要盡教導之責。甚至，我們看到子姪晚輩、同學、同事犯了過錯，也會想提出一些規勸，可見勸告在人際之間的重要。問題是，人都喜歡聽好聽的話，受到他人的肯定，所謂的「忠言逆耳」，如何才能讓規勸的忠言達到效果，提供以下四點參考：

第一、辭達則止不貴多言：所謂「責人不必苛盡，留些餘地予人，留些肚量予己。」規勸他人時，最好是點到為止，留些餘地給對方有思考的空間，不要再三強調，把話說盡，讓對方覺得心煩氣躁，不耐煩，而失去勸告的意義。

第二、持之有據言之成理：最好的勸告方式，是據理而言。態度可以包容、寬厚，話可以避重就輕的講，但要讓對方了解，你不是無的放矢，不是聽信謠言，而是有所根據，言之成理。讓他感動你的迴護，接受你的善意，才能達到勸告的目的。

第三、發心當理不可妄言：既然有心相勸，必須有充分的、正當的理由來折服對方，萬不可為達目的，而虛言妄語。能夠態度誠懇，所言於理有據，必定能打動對方，而收勸告之效。

萬一對方還不聽從規勸，那就暫時不要再勸了，等待因緣，再給予勸勉，以免反目成仇。

第四、切忌諷刺遭人心病：要收勸告之效，最好的方法是站在對方的立場，婉言相勸，讓他感受到你的誠意，及對他的關懷和愛護。

若是以譏諷的態度，講刻薄的話，可能引起更大的不滿。因此，「語言切勿刺人骨髓，戲謔切勿中人心病」，勸諫切忌諷刺、刻薄。

以上四點「勸告的藝術」，給大家參考：

- 第一、辭達則止不貴多言，
- 第二、持之有據言之成理，
- 第三、發心當理不可妄言，
- 第四、切忌諷刺遭人心病。

詞語探源

劉蛻破天荒

文／海客

「天荒」，本義是指未開化的原始狀態，後來用「破天荒」來形容某種情況的第一次出現。

宋代孫光憲所著《北夢瑣言》記載：「唐荊州衣冠蔽澤，每歲解送舉人，多不成名，號曰『天荒解』。劉蛻金人以荆解及第，號為『破天荒』。」

唐朝時期，荊州南部地區，每年都有大批讀書人進京參加科舉考試，但是四、五十年過去了，都沒有人考中，所以荊州南部地區就被人戲稱為「天荒」。

到了唐宣宗大中四年（西元前八五〇年），荊南地區科考的舉子劉蛻考中了進士，這在當時引起了極大的轟動，大家都說劉蛻「破天荒」了！

鎮守荆南的魏國公崔鉉聽到了這個消息，喜出望外，贈送了七十萬錢給劉蛻，稱之為「破天荒」錢。劉蛻在拿到破天荒錢後，並沒有接受，而是回了一封信給崔鉉，信中說：「五十年來，自是人廢；一千里外，豈曰天荒。」

劉蛻的意思也很明確，他認為，荊南地區距離京城，並不算特別遙遠，稱為「天荒」並不合適。而五十年來都沒有人中進士，完全是努力程度不夠所致，與所謂的「天荒」，沒有任何關係。

今天，我們在任何地區都可以用劉蛻「破天荒」的典故來自勉。

人間佛教

佛陀本懷

文／星雲大師

第二章佛陀的人間生活

隨後，佛陀又教誡五位同修者：「人間逼迫的苦難，你們應該知道；人生的煩惱無明，你們應該斷除；不死的生命，你們可以圓滿；解脫的道法，你們應該修證。」這就是佛教史上有名的第二轉法輪。

接著，佛陀又再說：「這許多苦難，我已經知道；這許多煩惱無明，我已經斷除；這種不死的生命，我已經證得；這許多道法，我已經修學。」這就是佛教史上的第三轉法輪。

這五位修道者在聽聞佛陀說法之後，也都如同撥雲見日，忽然心地開朗，成為大阿羅漢。原本他們看到捨棄苦行的佛陀回來，都不想理睬，現在卻被佛陀的威德慈光攝受，不由自主地就跪下來，懇求說：「悉達多，我們終於認識了您的偉大，我們願意做您的弟子，跟隨您學習。」

佛陀聞言便開示說：「我已經不是悉達多了，你們叫我『佛陀』吧！我同意接受你們的入道，共同度化衆生。」在《過去現在因果經》卷三中記載，他們就這樣成為佛陀最初的五比丘弟子。而佛、法、僧三寶具足，一個宗教的雛形也就此宣告完成。今日到印度旅行的人，假如要想禮拜佛陀的聖跡，當時佛陀為五比丘說法的說法台，也都還留有紀念性的建築遺跡。

接著，佛陀率領五比丘展開了印度傳道的生活。漸漸的，有許多慕道者前來聆聽佛陀說法，包括了修行悟道的人士、覺悟的聖者等，都聞風而來。好比當時外道中最大的團體，由優樓頻羅迦葉為首的三兄弟，率領了一千多位弟子，一起皈依到佛陀座下，這對日後佛陀的傳道有相當大的助益。

同時，聲望很高的舍利弗、目犍連的門人團隊，大概二百人也皈依佛陀座下。另外，中印度波羅奈國大富長者善覺的兒子耶舍，因為厭離俗世而出家，也成為佛陀的弟

我在佛學院的日子 文／永本法師

佛學院是我們學習的搖籃

自出家至今，很少去回憶自己的過去或自己參與的事蹟。叢林學院畢業後，每天都在工作中忙碌的學習、成長，充實自己修道的的生活，渾然已忘了時間的流轉。驀然回首，啊！我已離開學院學生的生活三十多年了。雖然，身分改變了，但出家的生涯中，我又何嘗離開過學院呢？

民國七十二年八月，我來到佛光山叢林學院就讀，同年九月出家。當時，學院外聘許多佛學專家、學者來學院教學，例如：日慧法師的華嚴思想、常覺法師的《攝大乘論》、幻生法師的因明、楊白衣教授的印度佛教、游祥洲教授的《大智度論》……當然，還有師父上人、心定和尚、慈惠長老、依空法師等之授課。

外聘老師的課程，是隔周上課，每一次都是上八節課。所以，每周的星期六下午、星期日早上，都是外聘老師的課。為了學習，同學每周六、日，都忙得不亦樂乎！學院學習的生活，過得非常充實。遇到考試時，是同學大團結的時候了。通常外聘老師的考試方式，幾乎都是開卷考。因為科目多，大家分工合作，分別去找文獻，提供給大家，再各憑本事去撰寫。有時，連題目、答案都不知如何下手時，學長就會作示範講解、說明，讓大家都能在功課上得心應手。現在回憶起來，那段學院時光，真是溫馨與快樂。

記得，學院中的生活學習，都是學長帶著我們。平時，學長不但指導我們行住坐臥的行儀、作務，舉凡學院舉辦的活動，也是學長帶著我們一起學習，老師只是指導大方向。如：大悲殿的大悲懺法會，從廚房的典座、行堂，到香燈、布置、法器、知客、開示等，全由同學負責。我們有多少人呢？當時，全院含專二、專一、東院同學、英文班、日文班，約九十位。這種大家庭的學院生活，讓每個人生活在其中，身心安住、充滿歡樂。有困難、煩惱時，找誰呢？找學長！生病時，找學長。需要幫忙時，還是找學長。



子，並且帶了五十個人跟隨佛陀學道。後來，他的父母及妻子也都皈依三寶，成為最早的優婆塞、優婆夷。《過去現在因果經》卷四，先後記載了他們皈依的情形，可以說，千二百五十五人的教團，就這樣在人間逐漸地開展出來。

教團龐大 制訂僧團戒律

從這個時候起，佛陀的聲名大噪。當然佛陀也知道，依照印度現實的環境、氣候，以及社會文化的需求，這麼多人要跟他修道、生活、弘法，教團如此龐大，除了需要制訂僧團戒律，覓得一個居住的地方也是當務



◀星雲大師創立佛光山叢林學院時期，為佛學院學生授課。

那時，學長是全院同學學習的靈魂人物。

學習中，影響我最深遠、記憶最深的，是師父上人指導的文章寫作及經典表解。在學院就學期間，因為在《普門雜誌》（早期普門雜誌社設在學院校舍後方）公務學習，有因緣幫忙謄寫師父演講集錄音帶的內容。因為是學生，又來山上不久，師父演講的口音聽不太懂，自己的組織能力也不好；每次，都讓師父上人改了又改。文章上改過的痕跡，常常是滿江紅。但是，師父上人總是不厭其煩的教導我們如何寫作。

也因為要繕寫文稿，每星期的六、日晚上，教務處允許我們到十一點才回寮休息。當時，院規規定是不准學生吃零食的，包包泡麵在內。我們有幾位同學，一起參與繕寫的工作。每次到了晚上九點多時，肚子就會覺得好餓。師父上人常常會這時候出現，帶東西給我們吃；也會請人帶來餅乾、泡麵之類食物給我們。雖然，早已事過境遷，回憶過往，仍然是充滿歡喜與幸福。

師父上人的智慧，從他闡述人間佛教的相關書籍、文章，對佛法的新解，就可以得知。但對我而言，學習過程中，師父上人的經典表解，是超級清楚、有條理、有次第，是又方便、又好用的教材。每一部經典在表解中，可以清楚一覽整部經的組織體系與重點。比傳統的科判，使人更容易懂、更容易學習。在佛學院，承蒙師父上人的讀經指導，使我研讀天台宗典籍時，也能應用表解的方式，迅速理解一經之梗概。

如今我還是延用師父表解的方法，研讀各種經論與教學。現在教學上，若有一點點小成果，這都是師父上人指導之賜。（師父上人的經典表解，現今已編入《星雲大師全集》中。）同時，佛學院的學習，對我的工作與教學，是影響深遠的。

佛學院是我們學習的搖籃，培育僧才，在世界五大洲，擔負弘法利生、傳揚人間佛教使命的工作，佛學院的養成教育，真是功不可沒！對我而言，真是無限的感激！

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

的時空情景。

佛陀雖然在南方傳道，但也有來自北印度旅行經商的人前往聽法問道。在一次傳教中，北方舍衛城的企業家須達長者，因為聞法而心開意解，生起了信心，故而發願回到北方後，由他護持建設「祇園精舍」，請求佛陀也能到北方弘揚佛法。（《賢愚經·須達起精舍品》）

在北方，須達長者出資買下了祇陀太子的花園，作為建築精舍的土地。建設期間，佛陀還派遣舍利弗監工，最終順利完成一座至今地基猶存的道場，成為佛陀在北方弘法的根據地，這也就是我們經常在經典裡可以看到的「祇樹給孤獨園」。

據《五分律》卷二五記載，祇園精舍土地平整，面積大約有八十頃，除了中央的佛殿，周圍有八十間小房，並且有經行處、講堂、溫室、食堂、廚房、浴舍、病室、蓮池等等設施。

法為中心 開發自性智慧

到了這個時候，南北印度都有了道場，而佛陀率領千二百五十五位常隨眾弟子在各地展開傳道，也都獲得社會大力的支持，連北方犍闥彌羅國的波斯匿王也加入了信徒的行列。佛法由下而上弘傳，是比較辛苦的，但現在有了南北兩個國家的國王護持，由上而下傳道，佛陀的弘化形勢也就非常順利展開，信眾與日俱增。可以說，這時候的佛陀，已經成立了世界上第一個完整的教團。

佛陀的偉大，在於度眾方法和其他宗教不同。他不認為自己是天下第一，一再強調「我在眾中」，是眾中的一個。他告訴弟子要「自依止、法依止、莫異依止」《雜阿含經》，表明信仰真理最主要的是信仰自己，開發自性的慈悲、智慧，教團是以法為中心的教團，並且提出學道要「依法不依人、依義不依語、依了義不依不了義、依智不依識」。

佛陀如此開明的教法，怎能不為人間的大眾所接受呢？因此，當時佛教在印度各宗教中能夠顯得特出，就不是沒有原因了。

當然，一個教團的成立，並不是那麼容易。舉凡如何散播救人救世的真理，也就是所謂弘揚佛法；抑或對人民如何救苦救難，即所謂度生弘化；另外，還有僧團的組織、衣食住行的生活等等問題，都必須做出周全的規畫。

佛陀證悟後，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。

之急。很快地，佛陀就得到了過去想要把國土分贈給他的頻婆娑羅王的護持。

在距離佛陀證悟的菩提伽耶不遠處，頻婆娑羅王撥出一塊廣大的土地，建立了「竹林精舍」。分有十六大院，每院六十房、五百樓閣、七十二間講堂等，提供給佛陀講道，以及跟隨佛陀學習的千餘位弟子安居修學。這也是佛陀傳道的第一個道場。在《過去現在因果經》卷四裡，可以看到當時法輪初轉

禮輕情意重

誠意滿滿的饋贈

文／朱同慶

走親訪友準備禮品，著實讓人傷透腦筋。禮薄怕顯寒酸，厚禮相送，又擔心被懷疑另有企圖。

其實，饋贈禮品也有「學問」，不但要能表達情誼，實用性更為重要。而多數人恰恰忽略這點，往往沿街隨意挑選些水果應付了事，以至於很多水果根本吃不過來，白白浪費；或不知對方患有糖尿病，冒失錯送了水果更為難堪。

還有些人，會特別購買滋補保健品以表心意。然而滋補品不但常漫天喊價，且大多都是些包裝精美的假貨，根本不具備滋補功效；且即便貨真價實，滋補也需依照個人體質而定，不可盲目服用。

食之味

三杯杏鮑菇



文／韓美慧

白飯準備好了嗎？這道三杯杏鮑菇，會讓你扒上兩大碗白飯喔！我很喜歡菇類食材，舉凡各種菇類現在在市場或是超市都很容易買到，尤其是杏鮑菇不管是煎、煮、炒、炸都是很容易搭配料理的食材。還有用紅燒的，或是煮火鍋也都很棒，

當然關東煮更是不可或缺的食材之一，而三杯杏鮑菇因為超夠味，所以是我喜歡的料理方式。看著杏鮑菇在炒鍋中翻轉跳舞，可是讓我邊料理邊忍著口水上菜，所以保證這道蔬食料理連小朋友都愛吃。

材料：

杏鮑菇、薑7-8片、蒜適量、辣椒適量、九層塔適量、麻油3大匙、醬油3大匙、米酒3大匙、冰糖1茶匙

作法：

- ❶杏鮑菇用水略為沖洗，擦乾水分切塊狀備用。薑切片、蒜片切片、辣椒切細末，九層塔把粗梗去除留下嫩葉洗淨備用。
- ❷鍋內放入麻油，用中小火炒香薑片、蒜片和辣椒末，再加入杏鮑菇稍加拌炒。
- ❸加入醬油、米酒、冰糖和杏鮑菇一起炒至入味收汁，記得留點湯汁別收太乾。
- ❹起鍋之前再加入九層塔快速拌勻呈盤即可。

PS：平時我做三杯會放些素蠔油取代醬油，比例是醬油二、素蠔油一，可以試試看。