佛光榮根譚

世間上最成功的將領，不是打敗百萬敵軍，而是調伏自己內在邪見惡念的魔軍。

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

歐美禪學營學員 受持三皈五戒

【人間社記者蕭惠珠大樹報導】一場少見的英語三皈五戒甘露灌頂法會，日前在台灣佛光山大悲殿舉行。二十五名來自非漢語系國家的歐美禪學營青年，在諸佛菩薩加被下，宣誓成佛弟子，發願一師一道，遵守五戒，奉行人間佛教。

經過三周的禪學營課程，感受佛法對淨化身心的好處，二十五名學員發心皈依佛、法、僧，以提升生命的深度和廣度。當他們從佛光山寺副住持慧峰法師手中接過皈依證書時，個個露出燦爛笑容，並互道恭喜。

「發心容易恆心難。」慧峰法師勉勵新受戒的佛弟子，受戒是新生命的開始，要堅持初心，讓今日埋下的菩提種子成長，茁壯成大樹，庇蔭更多衆生。

慧峰法師表示，佛光山歐美禪學營始於二〇〇二年，專收非漢語系國家的有心學佛者，每年都有人在歷經佛法洗禮後，要求皈依受戒。今年有近半數學員受戒，比例高於往年，可見在非漢語系地區民衆，對佛法的需求日漸迫切。

當日晚間，國際青年生命禪學營第一場論壇「生命轉彎處」，於佛光山雲居樓進行，由佛光山人間佛教研究院院長覺培法師主持，邀請佛光山都監院頭單書記慧屏法師、人間佛教研究院國際中心執行長妙光法師、國際佛光會世界青年總團部妙慧講師陳俗均、人間佛教宣講員王淑慧等人分享他們生命的轉彎處。

妙光法師講述曾經英文只考三點五分，現今已是人人眼中的頂尖翻譯；王淑慧出身基督教世家，她描述如何在家人支持下成爲佛教徒；陳俗均曾經不敢上台，如今成爲吸引青春世代、炙手可熱的優秀講師；慧屏法師從佛光青年到選擇出家，更因親近星雲大師而豐富生命。

「面對人生課題時，一個是面對，一個是轉身離開。」妙光法師說，這都是生命的轉彎處。覺培法師總結表示，每人都有必須面對的課題，學習認識、接受、挑戰它；佛法體悟是一點一滴累積而成的，要將感受的善美分享給更多人，一同迎向心中的光明。

←英語三皈五戒甘露灌頂法會，在佛光山大悲殿舉行。二十五名歐美禪學營學員，在諸佛菩薩加被下，宣誓成爲佛弟子。

圖／人間社記者劉昀

星雲法語

懶惰的過失

文／星雲大師

經典說，懈怠懶惰的人，有六種過失：一是不肯作務，二是不肯勤修，三是喜好美味，四是妄想紛飛，五是受人輕視，六是事業無成。這是因爲懶惰者有太多的理由，例如：時間還早、時間太晚、天氣太冷，手凍腳凍；天氣太熱，汗流浹背；甚至吃飽飯，胃部負擔太大；飢餓了，沒有力氣工作等等，都可以用來做藉口。總之，一懶，就會養成不好的習性，造成過失：

第一、懶惰是貧窮之因：俗語云：「早起的鳥兒有蟲吃。」鳥也得起得早才有得吃；無論是什麼人，一定是勤勞才有所得，所謂：「葡萄架下有黃金」，那也是靠人辛勤地翻土、施肥除草，才有纍纍果實。《中阿含經》說：「懶惰者不經營作事，作事不營則功業不成，未得財物則不能得，本有財物便轉消耗。」勤則家興，懶則家傾，無論從事何種工作，總要認眞，遊手好閒者，只好等著喝西北風了。

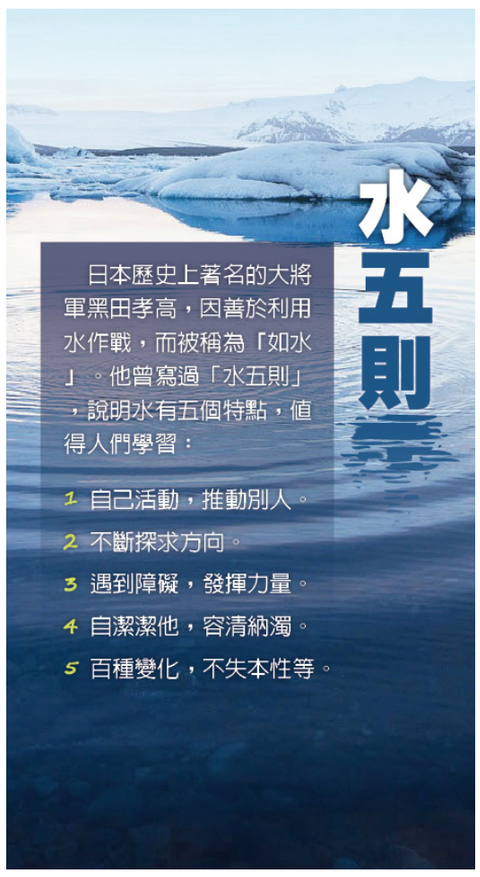
第二、懶惰是萬惡之源：工作是神聖的，懶惰則是罪惡。懶惰者每天遊手好閒，不務正業，只想坐享其成。他連好話都不肯講，好事也不肯做，凡是與人有利的事，都不參加，等著享受別人辛苦勞動的成果。當家產消耗殆盡，心志怯弱的，只有落拓乞討，成爲社會的負擔；刁蠻悍戾的，偷拐搶騙他人的財物，造成社會不安，懶惰怎麼不是萬惡之源呢？

第三、懶惰是德行之墓：周公理政，一飯三吐；仲尼讀書，緯編三絕；匡衡鑿壁，車胤囊螢，這些都是傳頌千古的勤學佳話，從來未曾聽過有人因懶惰而美名留世者。懶惰的人，道德不彰，懶惰的人，人見人惡，到最後只有把棺材當作終點，人生一無所有。人身難得，雖無法留名於萬世，至少也要努力使自己的德行更臻圓滿，豈能因懶惰而善行不爲，虛過此生？

第四、懶惰是人生之患：人身是升沉輪迴的樞紐，勤勞的人憑藉努力，物質生活不致匱乏；勤於善行，努力奮發，不僅提升品德，也會有美好的未來。如果懶惰懈怠，好吃懶做，甚至爲圖享受，爲非作歹，身陷囹圄，自毀前程的情況也就不遠了。因此，懶惰可以說是人生最大的過患。

古人說：「勤耕播種般般有，懶作生涯件件無。」懶惰是成功的大敵，是墮落的肇因，不想虛度此生，必要徹底改正懶惰的習性，以這四點懶惰的過失，作爲吾人的警惕。

第一、懶惰是貧窮之因，
第二、懶惰是萬惡之源，
第三、懶惰是德行之墓，
第四、懶惰是人生之患。



人間佛教 佛陀本懷

第三章人間佛教的根本教義

文／星雲大師

如來的一代時教，要我們對國家忠心，對父母孝順，對人類平等……。儒家的仁道、道家的出世，雖然也有類似佛教的道理，但他們卻都是片斷的，唯有佛陀的教法徹底的圓融，所以能在人類文化歷史的長河中，獨樹一幟，歷久不衰。

平等尊重 即能了生脫死

平等也是佛教足以睥睨天下的教義。說到平等，在維摩丈室裡，舍利弗受女青年的教化開示，可見得有志不在年高，即使是大阿羅漢也要聽女性菩薩的開示，這不就是平等嗎？又如《華嚴經》中提到的伊舍那（休捨）優婆夷、自在優婆夷、賢勝優婆夷、慈行童女、有德童女、師子嚬呻比丘尼、婆須蜜多女、夜天女神等，由於她們對佛法皆有獨到的體證，故能引導善財童子進入法界之境。

所以，我們當代的比丘法師們，你們平時對觀世音菩薩禮拜讚歎，觀世音菩薩不是經常示現女相嗎？可見得你們對女性的尊重；可是爲什麼在生活上，在做事時，卻有了男女不平等的看法，這不是自相矛盾嗎？這是因爲對佛陀的平等眞理完全不了解的緣故啊。當然，不只是男女要平等，僧信也要平等，古今也要平等，甚至事理都要平等，可以說，眞理本來就是平等的。因此，我題寫佛光四句偈：「慈悲喜捨遍法界，惜福結緣利人天，禪淨戒行平等忍，慚愧感恩大願心。」實際上，這四句偈裡，最重要的就是「平等」和「忍」，才是眞正佛法的精神，佛法高深的意義。

像佛教發展到今天，不少人修學佛法，開口閉口都是爲了要了生脫死。但什麼叫了生脫死？我們有看到誰了生脫死嗎？

眞正的了生，應該是對生不要執著，不要計較，不要貪戀；對死亡不要懼怕，不要認爲死就是毀滅。其實，死亡如喬遷、如移民、如換車、如更衣，也是可喜的事情。再說，人會死是因爲有生；如果不生，不就不會有死了嗎？所以生的時候，就註定有一天會死，生死不二，何必認定生就是可喜，死就是可悲的呢？你對生死能用平常心、平等心看待，那不就是了生脫死了嗎？

當今的佛教徒除了不應抱持自修自了的心態，也不要事事求佛、拜佛、念佛，一味祈求佛陀的賜予，因爲這些都還是建立在貪求上。淡泊、清淨，都是佛陀教化我們的。眞正的信仰，是發揚人間的佛教信仰精神，要能犧牲、奉獻、服務，實踐弘揚佛法、普度衆生的菩薩道。人間佛教就是要發菩提心，能發菩提心才是人間佛教；所以要行佛，不要光是求佛、拜佛，行菩薩道才是眞正佛陀人間佛教的精神。

四、遍滿虛空的人間佛陀

上述所說是依據佛陀的本懷，將原始佛教與大乘佛教融而爲一的道理。當今的佛教應該要不捨一法。你要入山修行，人間佛教不排斥你；你要修學、要創辦普利人間的事業，人間佛教也不會說不能，這就是秉持佛陀的本懷，容納空，容納萬有，大家共同存在，彼此尊重。所以，我現在寫「一筆字」的時候，常寫共生共有、共生共榮、共生共存，就是希望能把佛陀的本懷說得讓人了解，讓人們能在生活中奉行。

我自己在佛門裡面近八十年的出家生活，慢慢體會到「空」的重要，即所謂的「心空及第歸」，若心中的肚量如虛空，你還不能容納宇宙所有的佛說的，「世界是我們心裡的世界，衆生是我們心裡的衆生，萬物是我心中的萬物」嗎？既然一切都是在我心中，我又何必要去排斥他們？所以空即是有，你爲什麼不能從「空」中去體現萬有呢？所謂「宰相肚裡能撐船」，我的肚量如虛空，我還不能成爲世界的主人嗎？

《華嚴經》云：「若人欲識佛境界，當淨其意如虛空。」說明虛空是不生不滅的，你能體會虛空的這種特性，就能了解生命也是不生不死的。如佛陀講生命時就說到，人從這個色身修持而能到達法身。所謂法身者，就是遍滿虛空、充塞法界，無處不在、無處不有的本來面目，那便是修道的目標。

（待續）

↑星雲大師寫「一筆字」的時候，常寫共生共有、共生共榮、共生共存，希望能把佛陀的本懷說得讓人了解，讓人們能在生活中奉行。

快樂學習

七十七分的省思

文／林玲仰

看到小六女兒期中考數學考七十七分，我整個人都快要抓狂了！教了整整四個月的數學，竟是如此成果，一股無名火升起，正想狠狠罵她時，看見女兒畏縮、害怕的神情，我突然愣住了，女兒原本是個自信滿滿的孩子，怎麼會……

突然間，我想起自己國中第一次期中考。國小畢業領市長獎的我，那次考試竟排到全班三十多名，嚇壞了國中導師及爸爸，我也不知該如何面對爸媽。然而，父親卻是以不變應萬變來找出我的盲點，將我原本因壓力造成的反效果一一解除，讓我找回國小時的信心。是否我也該壓抑住自己的緊張、憤怒去引導孩子，才不會讓她從此失去信心，只剩下痛苦的學習？

於是，我慢慢放鬆心情，細細查看錯誤的地方，將原因一一分析給女兒聽。這時，她才放下一顆焦躁的心，緩緩說出當天考數學時腦子一片空白，覺得每一題都不會，又害怕時間不夠用，在這樣的心情下勉強寫完了這張考卷。聽完後我心疼地抱著她，也對自己過度「望女成鳳」的心態感到懊悔。

女兒一向學習不錯，但我們卻在無形中給了她許多壓力而不自知，因而對計算能力不佳的女兒形成了一股壓力，讓她對數學愈來愈討厭與排斥，終於在這次爆發了出來。

找到了源頭後，我和老公不再逼著她天天算數學，只是告訴她，數學在未來六年的中學生活占有非常重要的地位，希望她能勇敢面對，而不是逃避。或許因爲不再有那麼大的壓力，也知道數學的重要性，女兒的學習更加用心，當然表現也愈來愈棒，如今，數學已慢慢成爲她所愛的科目之一。

也許正如法師所說：「爲孩子擔太多的心，是替他們造孽。」自從有了這一層的省思後，在女兒的臉上，我又重新看到了快樂的眼神與自信的神態。

愛的廚房

手作麵包幸福味

文／郎英

喜愛烘培的女兒，三不五時會下廚料理，老媽向來扮演忠實試吃品評員角色。

那日，她興致勃勃帶回一包食材，動用三寸不爛之舌說服老媽一起玩烘培，實在無法抗拒「佳人」邀約和美食誘惑，這是我手作麵包初體驗。

女兒知道我偏好此味，即使梅雨鋒面來襲，當肚子裡的麵包蟲作祟，依然會冒雨出門買袋麵包。但業者爲延長保存期限和彰顯軟嫩口感，常摻雜不少添加物，熱量高又不見得營養，所以女兒假期返家特地整理簡易烘培法，希望教會老媽後，可以在家吃得更健康又玩得快樂。

手作時最讓我覺得有趣的是發酵，在勤搓等待過程，耐心毅力很重要，才能激發麵糰的生命和甦醒力，隨時間孕育出神奇變化。而在包餡料捏造型時，從豐富內涵物到獨特外觀樣，融入了創作者的心血和巧思。整個製作過程，學習等待、悉心看照，每個時刻都注入滿滿的愛和期盼。

當烤箱終於飄散出陣陣香味時，心中成就感和愉悅感也隨之擴張。看著盤上酥脆光澤的麵包表皮、鬆軟Q彈的內層，有嚼勁的口感愈咬愈香，嗯！充滿幸福的這一味，我愛上它了。

材料：

高筋麵粉150g、低鈉鹽1/3小茶匙、細砂糖1茶匙、酵母1/2小茶匙、南瓜子、枸杞、橄欖油。

作法：

❶將高筋麵粉放在平盤上，中間挖一凹洞加入鹽、酵母、砂糖，倒入80cc溫水和10cc橄欖油，開始攪拌搓揉。

❷反覆按壓揉捏麵糰直到光滑不黏手，放盤加蓋，防止水分流失變硬，等候第一次發酵，約40分鐘。

❸發酵後麵糰已成長一倍，用擀麵棍壓平打薄，均勻擺放餡料，南瓜子、枸杞。

❹把加料麵糰捲成長條狀，切塊捏造型，進行第二次發酵，約40分鐘。

❺發酵完成後，在麵糰表面抹些橄欖油增加光澤度，灑些麵粉提升綿密感。

❻放入烤箱，調整上下火候約190度，時間設定一小時。

小叮嚀：

烘烤時間和溫度，因烤箱功能稍有差異，可分段烤，抓經驗值，以免過焦。