佛光菜根譚

陶瓷的冶鍊，若火力愈大，所燒出來的瓷器便愈亮麗。同樣的，修行道上，經過時間和磨難的考驗，道業才會更形堅強。

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

佛光菁英培訓 談共識與開放

⬆國際佛光會中華總會二〇一七全國佛光菁英幹部培訓，會長、菁英幹部一千二百人與會。

圖／人間社記者戴良雄

【人間社記者洪佩蓮高雄報導】國際佛光會中華總會二〇一七全國佛光菁英幹部培訓，日前在佛光山如來殿大會堂召開，會長、菁英幹部一千二百人與會。

國際佛光會中華總會署理會長慈容法師開示，修行目的是解脫，讓心靈得到成長、捨掉分別心、計較心、執著心、自私心，讓自己更提升自在。佛教是教大家學做人、學做事、學習如何與人相處，與人共事，讓生活可以更幸福、更平安、更快樂，讓人生更豐富、更多采。

慈容法師以佛光四句偈「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」，講述佛光山開山星雲大師一生不與人計較，願意吃虧、吃苦、奉獻、廣結善緣，從發心中聚集愈來愈強的能量，所以大師擁有三百歲的人生。他鼓勵所有菁英幹部，從活動中認眞學習，不要浪費生命，要發心立願、精進修持、勇往直前。

「如何讓社會更和諧、世界更和平？」佛光山寺常務副住持慧傳法師引述星雲大師與高希均教授的對話——台灣要有前途，社會要發展，大家需要有「共識」，更需團結一心。慧傳法師指出，星雲大師去年十月於世界會員代表大會的開幕主題演說「共識與開放」，強調佛光會需要傳承，要把人間佛教推展出去，用文化教育充實自己的內涵，更需要悲智雙運。

人才傳承 推展人間佛教

慧傳法師詳述「共識與開放」十個息息相關的重點：對人間佛教要有共識；對於不同的教派要尊重；對於僧信的地位，要有共尊共榮的認識；佛教界應該共尊男女平等的主張；對重視青年、培養人才的共識；對信仰傳承要有共識；重視文化的共識；佛教僧侶要有布施的習慣；簡明易懂的佛法，要有著力宣揚的共識；讓信徒參加寺院生活的共識等。

慧傳法師以重視青年、培養人才的共識爲例說明。一九四九年，星雲大師帶領「僧侶救護隊」來到台灣，發現當年的佛教仍停留在「葬儀的宗教」，對社會、群衆的生活起不了作用，知識分子、青年學佛者更是鳳毛麟角。因而一九五三年星雲大師到宜蘭弘法，便積極接引青年學佛。慧傳法師說，大師寧願自己挨餓，也要呵護青年、提攜青年，大師重視青年可見一斑，而佛教因有青年才能興盛有未來。

非佛不做 認同制度領導

「怎樣做一個佛光人？」由國際佛光會中華總會祕書長覺元法師授課。一開始，覺元法師轉述向大師報告，全省千餘人回山參加培訓，大師含笑回應：「都是家人，回來家族聚會」，台下報以熱烈掌聲，表達內心感動。

覺元法師指出，佛光人要發揮「集體創作」的成就；佛光人要認同「制度領導」的精神；佛光人要堅守「非佛不做」的信念；佛光人要遵從「唯法所依」的準則。他鼓勵幹部，有佛法在心裡就不怕困難，參加佛光會，要學習不斷發心，讓自己成就更高；菩薩修行有五十二個階位，修行過程，期許自己成爲佛教人才；成就更多人發心，讓自己成爲別人的善知識。

一天的課程接近尾聲，佛光山淨業林念佛堂堂主永藏法師帶領大衆「與佛接心」修持，並鼓勵大衆，大聲念佛可以釋放壓力，壓力也是成長、成佛的動力。並期願大衆時時念佛，共創佛光淨土。

星雲 法語

教育的條件

文／星雲大師

佛陀爲不同衆生說八萬四千法門，就是依不同根機的「權巧方便」教育法；孔子也爲因應各種資質的學生而「因材施教」。所謂「天生我才，必有用」，每個人來到這個世間，必定有個人天生所擁有的特長，依據個別的特質，給予開發其個別專長的方法，就是授道者的責任。以下談談教育的條件：

第一、要觀機逗教：所謂：「天下無不可教之人」，我們看看世界名人：愛因斯坦、貝多芬、牛頓等，不都是因爲沒有放棄，而有成就？所以，教育是看學子的根機而教，而不是以一個版本的方法論定。就如照顧不同季節、不同品種的花、樹，如果都是用同一種方法來養植，必定失敗多於成功。

第二、要解行相應：學問是學來運用在生活上的，而不是只有文字上的背誦與明瞭。所以，學問的成就，不在書讀了多少，而是在運用上是否純熟，生活上實踐的多寡。孔子說：「其身正，不令而行；其身不正，雖令不從」，這就是解行相應的重要性，因此上位者，要能讓學子從你的言行中，看到學問的應用。

第三、要去疑生信：歌德說：「隨著知識的增加，懷疑也會跟著增加。」爲師者，不能忽視學生的疑點，而是幫助學生從問題中尋找答案。所謂「學問之進步，在乎疑：大疑大進，小疑小進，其疑之處方成悟。」引導學子如何從疑問中產生知識，就是老師「傳道、授業、解惑」的職責。

第四、要利樂有情：高科技的發達，改變人們只能聽天從命的宿命觀。例如：颱風的預知，減少人類生命財產的損失；交通電訊的發明，減少人們長途跋涉的危險，以及親人離散音信全無的恐懼，還有電腦的發明、醫藥的發達等等，不都是改變人類生活的學問嗎？所以，教育也要能提升人類的知能，要能利樂有情。

教育就是開發能量與增進知識的管道，一個好的教育者，能開發學子的心智，培養世間偉人，啓發蒙蔽者的潛能，甚至是社會、國家安定進步的力量。教育之重要，就如引導出離黑暗的嚮導，國父說：「教養有道，則天無妄生之才。」所以教育的條件有以下四點：

第一、要觀機逗教，
第二、要解行相應，
第三、要去疑生信，
第四、要利樂有情。

人間佛教 佛陀本懷

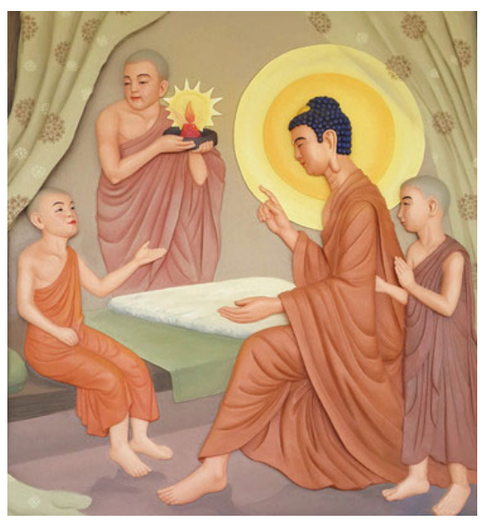
第三章人間佛教的根本教義

文／星雲大師

這許多依據「三法印」——諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜所闡述的根本佛法，我們也只能簡單地點到爲止，其實佛陀廣大無邊的證境泯言絕慮，非心思意想所能到達，甚至於結集的《阿含經》等經典、各種有形的語言學說，又哪裡能說盡佛陀無相、無住、無念、無邊的境界呢？唯有你心中能有這種境界，佛陀才確實是會在你的心中。今日講人間佛教，我們應該從人到佛，應該依住佛陀的這種次第，慢慢地擴大自己。

人間佛教 還原佛教面目

所謂擴大自己，就是自他一體，物我兩忘，古今同體。有人說：「古人不見今時月，今月曾經照古人。」你不願意做日月星辰嗎？你不把生命比做日月星辰嗎？有人說：「長江後浪推前浪，世上新人趕舊人。」新人從哪裡來的？不也是我們的生命體在循環嗎？你爲什麼不見你過去的自己，不見所謂「父母未生我之前」的本來面目呢？等於一江春水向東流，春水流到哪裡去了？不是還會再流回來嗎？這種生命不死、法界流轉的思想，就是普世得救的希望。你說，我們人間佛教的信仰，不建立在這種至高無上的據點，我們在信仰裡又如何落腳呢？



⬆佛陀的教義，重視簡單、重視和平、重視天下人我一體，給人間帶來歡樂幸福、自在解脫。

所以，人間佛教和傳統佛教不是有分別的，只是個人依照自己的分別境界，硬是用自己的程度把佛教給分裂了；等於唯識家講「一水四見」，天人見水是琉璃，人類見水就是江湖河海，魚蝦見水認爲是他們的宮殿，假如是餓鬼道的衆生，他見水就是濃血。

我們可以了解到佛法僧三寶的眞義，究竟什麼是本來面目嗎？我們透過信仰，不管是人間佛教也好、傳統佛教也好，南北東西的佛教都好，其實，我們應體認到，一切在眞理上都是沒有分別的，只是大家在那裡自我執著、自我饒舌而已。

當今的社會，人人都歡喜有積極的人生，有幸福的人生，有希望的人生，有未來的人生，人間佛教還不值得我們大家一致來宣揚、發揮，回歸佛陀的本懷嗎？倡導人間佛教，這才是佛教未來的前途，這才是人間世界的一道光明。不要沉湎於過去傳統的、消極的、偏差的、曲解的佛教，今天我們倡導人間佛教，就是要把佛教還給它原來眞實的面目：一個積極的佛教、超越的佛教、自我圓滿的佛教。

總說，佛陀的教義，重視簡單、重視和平、重視天下人我一體，給人間帶來歡樂幸福、自在解脫；各種的說法，或是大規模宣說，或是個別教示，無論對出家的弟子、在家的信徒，只要有益淨化人心，和諧社會，都是佛法。如，佛告憍尸迦：「世間眞實善語、微妙好語，皆出我法中。」（《大智度論》）讓人人從煩惱中淨化自己，從凡俗中昇華世界，從有相裡超越到無量、無相、無邊的法界，那就是我們每一個人和佛同具的法性眞如，那就是大圓鏡智的法身同體。

行筆至此，我們只是希望當代大家見聞覺知的佛教，能夠把事理看成一體的關係，把人我看成沒有分別的境界，把男女和萬物同樣平等的尊重，讓我們像人間的佛陀一樣，我在衆中，衆中有我。我們就是悟道成佛，也不能離開人間，也不能離開虛空啊。

（待續）

逸饗蔬食

就是喜歡檸檬樹

文與圖／林乃光

如果我家能有個庭院，我一定要種一棵檸檬樹，就是羨慕大嫂在加州的家後院那棵果實累累的檸檬樹。

檸檬樹在這亞熱帶的台灣都是整年長綠。春天開著清雅的小白花，香味是清爽乾淨的，直到初夏結果，還陸續開著花，盛夏開始採收到秋末冬初。檸檬的好處多到說不完，網路查來更是眼花撩亂。

我有位朋友老家在台東，每每返鄉回來總不忘爲我帶簍自家釋迦園裡產的檸檬，他說數次哥哥要砍掉可以多種一顆釋迦，但想到有人喜歡檸檬就這樣留下了那樹。所以我年年都有來自台東的有機檸檬。也因此朋友間謠傳著我喜愛檸檬，所以這兩年又得明軒在國姓鄉的朋友常送來自家種的有機檸檬，眞是喜不自勝，哈！想想這樣的謠言有時也是件好事不是嗎？

檸檬泡水後再以布細細搓洗乾淨後晾乾。榨汁直接飲用或切片泡在蜂蜜裡放在冰箱，隨時掏幾片來沖泡，解渴、消暑又消食也兼具美容、養身又排毒的功效。

檸檬一時吃不完怎麼處理？做檸檬醋啊，我每年都做一大罐，年年有香醇順口的檸檬醋可飲用。除直接飲用外，可以做油醋沙拉醬，一點也不輸國外進口的紅酒醋喔。

檸檬醋

材料：12公升的乾淨罐子。

檸檬4斤、原色冰糖4斤、600CC純釀米醋4瓶。

作法：

❶將檸檬仔細洗淨，完全晾乾。罐子與切檸檬使用的器具完全洗淨晾乾。

❷預備工作完成，將檸檬切片放進罐內，倒入冰糖、醋，蓋好蓋子，貼上日期標籤，靜放陰涼處。6個月後享用，但愈放愈美味。

夏日檸檬沙拉

材料：

西生菜、紫高麗菜、胡蘿蔔、歐芹葉、檸檬。

油醋醬：初榨橄欖油1/4杯、檸檬醋1/4杯、鹽、胡椒適量。

作法：

❶將檸檬切成非常薄的薄片，各式蔬菜切成自己喜愛適口大小。

❷調勻油醋醬，食用生菜時淋上就可以了。

事在人為

老公成功戒菸

文／竹之秀

從小受菸害影響，我告訴自己，絕不嫁給會抽菸的男生。可惜事與願違，姻緣來時擋也擋不住，來自農村、外表樸實的老公，就是不折不扣的「癮君子」。

除了每天抽半包菸，老公倒沒什麼不良嗜好，正常上下班，不應酬、不亂買東西，薪水全交給我處理，稱得上「半個」好男人。

但抽菸會傷害自身健康，二手菸也會影響家人、親友及人際關係，「百害無一利」的習慣，終究要想方設法戒除，才不會造成遺憾。多數菸友明知菸害可怕，但總以似是而非的理由自欺欺人，讓戒菸難上加難。硬碰硬指責規勸，怕傷害老公自尊心；若不理不睬，又恐會讓菸癮繼續下去。

女兒上學後，常嚷著「爸爸不要抽菸」，老公也主動想戒菸，我乘機剪輯報章雜誌有關菸害的報導拿給老公看，沒想到竟然奏效，老公逐漸減少菸量，不久終於戒菸成功，令我們甚是欣慰。

老公事後坦承，除了被我們的耐心感動，對照健康的肺和抽菸的肺之後，讓他膽顫心驚，決定不再拿健康開玩笑。用醫學實證及菸害案例動之以情、曉之以理，讓菸友知其危害而戒除，應是個好方法。

廉潔的形象

文／星雲大師

佛教戒「殺盜淫妄酒」，什麼是「不盜」？佛經說：「清廉節用，就是不盜。」我們應淨化自己，培養正直的人格，建立清正廉潔的形象。如何建立？提供四點供參考：

- 不假公濟私。
- 不自飽私囊。
- 不接受賄賂。
- 不以亂官風。