



追求「有」的同時，自己就大不起來；
唯有無限地付出，才能真正擁有全部。

星雲 法語



圓融之難

文／星雲大師

我們稱佛陀為「兩足尊」，是因為佛陀福慧兼修，以福慧圓融而成正覺。圓融很重要，卻不容易做到。「圓融之難」有五點：

第一、學道不難於慧解，難於證悟：不管是世間或出世間學，書中的道理，只要認真都不難理解。例如數學上的三角函數、幾何學、微積分雖難，練習久了，也會掌握其中的訣竅。佛經的微言大意，雖不易了解，只要勤聽講、背誦，久之，也多少能理解。可是，「知」道不難，「行」道難；慧解不難，證悟難。再好的道理，沒有親自實踐、體證，也無法悟道，無法真正的受用。

第二、發心不難於勇銳，難於持久：佛門有句警語：「菩提心易發，恆常心難持。」一個人很容易為了一時的感動，而立大志、發大願，如我要為社會、國家奉獻、我要努力修行、我要用心辦道。但是，這樣猛銳的心，卻往往難於持久，只有五分鐘的熱度。俗語說：「君子立恆志，小人恆立志。」要有所成就，不只具備初發心的勇猛，更須保持恆常心。

第三、涉世不難於變化，難於慎重：許多人擁有八面玲瓏的處世技巧，能順應環境和人際的需求，優遊自在地浮沉於人生洪流裡。可是，在任何變化中能堅守不變的原則，能有外圓內方的智慧，能有耿介不阿的風骨，如此不變隨緣、隨緣不變的圓融，就非常不容易了。

第四、做事不難於敏達，難於深忍：我們做什麼事情，要達到敏捷快速，具有視實際情況而通權達變的機智並不難；困難的是耐煩、耐怨、耐譏、耐辱。對於別人的辱我、罵我、欺我、謗我、笑我、輕我……，拾得禪師說只要「忍他、由他、耐他、讓他、不理他」；我們會覺得處處難過，就是沒有「忍他、由他、耐他、讓他」的深忍功夫與智慧。

第五、研義不難於接受，難於精確：讀書、做研究，要接受書中的道理，並不困難；困難的是如何精確理解。佛陀說法時，總不厭其煩地告訴弟子：「諦聽！諦聽！善思念之！」諦聽，是第一層功夫，專心聽講，才能真正聽到和接受。「善思念之」是第二層功夫，不僅要注意聽，還要用心思考，唯有思考之後，才能真正理解，而不會誤解、錯解。

事與理能夠兼具、兼顧，就是圓融。圓融之道有其甚深的智慧，希望大家在日常生活中都能惕勵敬謹，自我期許早日達到圓融的境界。

第一、學道不難於慧解，難於證悟；
第二、發心不難於勇銳，難於持久；
第三、涉世不難於變化，難於慎重；
第四、做事不難於敏達，難於深忍；
第五、研義不難於接受，難於精確。

生活快門

減塑愛地球



文與圖／愛翎

和認識十多年的老友聚餐，點好湯底，驚奇的事情來了：服務生發給每人一個竹簍，是拿來取菜用的；更驚喜的還在後頭，牆上有好幾層木櫃，擺放著我看都沒看過的野菜，而且有別於一般餐廳將食材裝在塑膠籃內，這些菜統統放在大竹簍中，連取菜的夾子也放在瓷製的小圓桶中；地上的麻布袋則裝著附近小農們當天現採的蔬果，完全不見塑膠製品（除了為防芭樂在運送過程中被撞壞而套上的網袋）。

今天您「減塑」了嗎？減塑愛地球，從吃開始，從你我開始。

人間福報

四聖諦

佛法真義



文／星雲大師

摩健陀俱提僧院佛像，仿鹿野苑遺蹟中出土的佛陀初轉法輪像。佛陀因證悟「緣起法」而成就佛道，但是緣起法深奧難解，佛陀唯恐驟然宣說，會讓還沒有起信的衆生望而生畏，於是在鹿野苑初轉法輪時，先為五比丘宣說四聖諦法——苦、集、滅、道。這可說是佛法的綱要，說明了人生如何從「苦空無常」的此岸，邁向「常樂我淨」的彼岸之修道次第。

苦、集二諦是迷界的世間因果，是流轉

門，集是因，苦是果；滅、道二諦是悟界的出世間因果，是還滅門，道是因，滅是果。若依因果順序來說，四聖諦應為集、苦、道、滅，但因衆生的根性，「果」易明而「因」難曉，為了方便化導，佛陀因此不得不先明示苦相，令衆生生起厭離之心，再示業因，使之斷集，繼而示以涅槃樂相，令其欣慕，然後再說修道之法，令其行持，目的就是要使衆生「知苦、斷集、慕滅、修道」。

四聖諦就像治病的過程，一個人生病了，痛苦不堪，是苦諦；知道病因，是集諦；對症下藥，施以各種醫療方法，是道諦；藥到

病除，恢復健康，是滅諦。我們身體的疾病要接受醫生治療，我們心裡的病毒，則要依靠佛法的藥方來醫治。其藥方就是指「八正道」——正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。循此八正道，可以讓我們煩惱永斷，解脫生死輪迴之苦。

「正見」是指正當的見解、正當的信仰，對於是非善惡、真偽虛實有正確的判斷，做正確的行爲，這也是八正道的主體；而「正思惟」就是正當的思想，不貪欲、不瞋惡、不愚痴，遠離邪、妄，以智慧去思量分別；與人交談以慈顏愛語，令人生起信心、歡喜，就是「正語」；平日所行，不違犯五戒，合於道德禮法，不會為一己之私欲而侵犯、傷害他人，是「正業」、「正命」；進而主動樂善好施，行善止惡，濟弱扶傾，就是「正精進」、「正念」；若遇到困難挫折，能冷靜沉著，用智慧去判斷，解決處理，即「正定」。

而佛教的四大菩薩可說是四聖諦「苦集」的解決者，也是「滅道」的完成者。例如：觀音菩薩因慈悲，遊化諸方國土，見到衆生受三毒、七難的苦，即尋聲救苦，就是實踐「衆生無邊誓願度」的大願。

地藏菩薩以大願力，發心到地獄度衆生；其地獄的痛苦，就是貪、瞋、痴、慢等聚集，而產生痛苦，地藏王菩薩發願予以救助，讓地獄有了佛日的光輝，所以是「煩惱無盡誓願斷」。

文殊菩薩因為有大智慧，具足種種不可思議功德，讓人從迷取覺、從苦得樂，給予種種的方便、所學，所以是「法門無量誓願學」。

普賢菩薩因為有大行力，鼓勵對人格的尊重，要讚美他人的美德，有施捨衆生歡喜、慚愧自謙的實力，所以他能導萬行而歸淨土，讓所有苦難的衆生都能得救，這就是「佛道無上誓願成」。

總之，佛法不只是以苦、集、滅、道來解釋宇宙人生的現象，最主要還是解決宇宙人生的問題，所以必須具有願力、修行、實踐。因此，從四聖諦而開展四弘誓願、六度行門，就是提供一個人生解脫的方便。而我們在通達、了知四聖諦的真理之後，還要學菩薩不捨一法，以四聖諦的佛法基礎，實踐四攝六度的行門，來完成菩薩道。

給孩子的國學勵志故事

真正的虛心

文／錢天忠

清代有一個名醫叫葉天士。有一次，一位上京應考的舉人請他看病。葉天士問他：「你怎麼了？」舉人說：「我每天都口渴，會不停地想喝水，很長時間了。」葉天士檢查完說：「你內熱太重，得了消渴症，不出百天必不可救。再過一百天就完了，我也治不好你，你就別去考試了。」

但舉人堅持赴考，路途中他碰到一位老和尚，老和尚也懂醫術，一看就知道他得了消渴症，老和尚跟他說：「你每天就吃梨，口渴了你吃梨，餓了你也吃梨，堅持吃一百天。」

舉人吃了一百天梨後，果然一路平安無事，而且一下考中了進士。他回來時碰到葉天士，葉天士覺得很驚訝，舉人就把自己的奇遇告訴他。

葉天士一聽，就把自己打扮成乞丐，改名為張小三，跑到廟裡要拜老和尚為師。他每天起早摸黑，為這個老和尚挑水砍柴。

老和尚一看這個小伙子很勤奮，很喜歡他，每當有人來找他看病的時候都帶著張小三。葉天士在那待了三年，把老和尚的醫術都學到手了。某天老和尚說：「張小三，你跟我三年，現在可以回去了。憑你現在的醫術，你已經超過江南的葉天士了。」葉天士一聽，立即跪拜師說：「大師，我就是葉天士。」

虛心學習別人的長處是很重要的，我們往往較容易看到自己的長處，不容易看到自己不足的地方，更難虛心承認別人比自己強。但只有意識到自己有所欠缺，才會虛心地學習，才能進步。



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

蔬食園地

花開富貴主廚年菜

圖與料理／蔡長志 文／穀莊稼

最近曾忠全老師介紹一位掌管國際級蔬食料理，也就是在人道國際酒店宴席廳擔任主廚的蔡長志，與我們認識，他年輕帥氣有修養又有內涵，蔡主廚走入廚藝生涯二十多年，積極熱忱的態度，不管是基層的準備工作，還是最後的料理調味都認真不馬虎，其求新求變精神及獨家的烹調秘訣，讓每道做出來的料理都能有最完美的呈現。

春節即將到來，就以蔡主廚的幾道年菜料理提供參考，以歡慶年節的到來。

萬佛歸宗韓松翅



食材：韓松180g、筍翅300g、地瓜黃金餃10粒、冬粉2把、大豆苗250g、番茄

佐料：素蠔油2大匙、鹽1小匙

作法：

①備一中型碗，將韓松切片排2圈於碗底，再將筍翅炒熟放入。冬粉以素蠔油調味，並整型成半圓。

②備一蒸鍋，黃金地瓜餃中火蒸7分鐘、冬粉、韓松筍翅蒸熟。大豆苗燙熟備用。

③韓松筍翅扣於盤中、旁邊擺上冬粉、大豆苗、黃金地瓜餃、番茄即完成。

花開富貴吉祥饌



食材：牛奶豆腐300g、松茸100g、鮮香菇600g、青江菜300g、牛番茄2顆

佐料：素XO醬 100g

作法：將牛奶豆腐煎至金黃色，松茸切片，鮮菇切片，再以素XO醬一起燒至入味。盛出擺盤，再以燙好的青江菜、蕃茄片點綴即完成。

佛法如意顯金蓮



食材：水煮蓮藕300g、沙拉筍300g、鮮香菇200g、紅蘿蔔100g、玉米粒200g、牛蒡梗200g、蓮子300g、素火腿漿1斤、馬蹄100g、薑末50g

佐料：鹽1大匙、香菇粉1小匙、細砂糖1小匙、白胡椒粉1/2小匙、米酒1小匙、香油1大匙、鮮奶2小匙、太白粉1大匙

作法：

①將火腿漿、鮮奶、馬蹄末、薑末、鹽、白胡椒粉混合拌勻，注入味碟內，再將蓮子排至上方蒸10分鐘。

②把水煮蓮藕、沙拉筍、鮮香菇、紅蘿蔔、玉米粒分別汆燙備用。

③作法②放入鍋中加水，和牛蒡梗、薑末及鹽、香菇粉、細砂糖、白胡椒粉、米酒一同煮滾。再以太白粉水勾芡，加入香油拌勻。

④將做法③盛盤，把蒸好的蓮子碟，取出擺上面即可。

人間佛教 佛陀本懷

第五章 當代人間佛教的發展

文／星雲大師

佛光山開山之初，我也以「以文化弘揚佛法」做為推動人間佛教四大宗旨之一，繼《覺世》、《普門》雜誌之後，二〇〇〇年時，我創辦了《人間福報》，這一份日報，天天把人間佛教的真善美思想帶入社會，帶進家庭，被喻為台灣的四大大報之一。

台灣文化出版如火如荼的發展同時，大陸在文革十年之後，也開始出版一些佛教刊物。如：和我交情甚篤的中國佛教協會會長趙樸初居士，他辦的一份《法音》雜誌，就是志在推動佛陀的人間佛教。

而今大陸佛教文化的發展，也有了不同的氣象，許多學術機構、寺院團體，聽說每年都會舉辦學術會議，至少也有一、二百場，出版發行許多的學報、雜誌和書籍。

我醞釀五十年編輯出版的《獻給旅行者365日——中華文化佛教寶典》，在衆多因緣具足下，交給北京人民出版社出版；我口述的十六冊《百年佛緣》，也由上海三聯書店出版。這套書出版後，有一次習近平總書記和我見面時，還對我說：「你的書，我都看了。」接著，去年口述的《貧僧有話要說》，也交給中信出版集團出版。

順應時代 合適方式傳播

這些出版社，都是共產黨領導的重要機關單位，雖然文化大革命期間毀損了佛教，但現在新的領導人、幹部，給予佛教新的空間發展。感謝他們的遠見，對中華佛教文化未來的前途加以愛護，這也增加了我們對佛教、對中華文化發展的信心，可以說，現在海峽兩岸對推動人間佛教，都有了認同和默契。特別是，最近新任的中國佛教協會會長



↑2015年星雲大師與大陸人民出版社宣布推出由星雲大師總監修的簡體版《獻給旅行者365日——中華文化與佛教寶典》。

學誠法師，他年輕有為，運用現代科技網路弘法，以十幾種語言傳播佛教文化，我想，未來人間佛教的弘揚，威力更加不可限量。

弘法佛法的語言文字，應該重視給人懂、給人接受，才能落實於生活，對人有所助益，如：「有二比丘，一名烏嗍羅，二名三摩陀，來到佛所，白言：諸比丘有種種性，種種國土人出家，用不正音壞佛經義，願世尊聽我用闡提之論，正佛經義。佛言：我法中不貴浮華之言語，雖質樸不失其義，令人受解為要。」（《毗尼母經》卷八）因此，人間佛教的文化出版，順應每個時代的需求，經歷譯經、刻經，到現在雜誌、學報、報紙、電子報等出版品，以當代適合的方式進行傳播。在書本的設計上，要求印刷精美、精裝；在內容上，要文字流暢，白話易懂、有可讀性、藝文性、生活性。人間佛教指導我們、增加我們，在修行路上、在做人處世上的幫助。可以說，這些都是人間佛教回歸佛陀的本懷「契理契機」的展現。

二、教育辦學

清末民初，胡適、陳獨秀、魯迅、蔡元培等人發起「五四運動」，打倒孔家店，提出「以科學代替宗教」、「以美育代替宗教」等口號，所以，中華文化、孔子、佛教都受到了災難。當時，佛教由於人才不夠普及，只有章太炎、梁啟超、熊十力、呂澂、蔣維喬等這些少數的重要學者，沒有政治、軍事上，有權力的人士保護，面對亂世的風雨，自然也沒有辦法去抵抗了。（待續）