



我們希望在社會成功立業，最重要的，
應該有道德的修養，過道德的生活。

星雲 法語



朋友之道

文／星雲大師

古人對交友很重視，並列於五倫之一，因為與朋友之間的互動是為人處世重要的一環。如果關係順利，可以帶來生命的互助與喜悅。

明朝的蘇浚在《雞鳴偶記》中說：「道義相砥，過失相規，畏友也；緩急可共，死生可托，密友也；甘言如飴，遊戲征逐，昵友也；利則相攘，患則相傾，賊友也。」對於朋友相處之道，提供四點意見：

第一、要互相交流：唐朝李白、杜甫是一見如故的朋友，他們相互討論詩作，將唐詩帶到文學的高峰。要互相要交流，平時的關心慰問不可少；逢年過節也要禮尚往來。有時候可以特別舉行茶會、餐會、讀書會等，彼此以新知交流，增進了解，彼此更加融和相知。

第二、要互相幫助：朋是由兩個個體的聯繫，有了彼此互動的關係，必然是榮辱與共、憂戚相關，所以要有「同體共生」的認識。如三國時代桃園三結義的劉備、關公及張飛，貧富與共，患難相扶，俠義之情令人敬佩。

第三、要互相尊重：不要將朋友視為私人所有，這樣的友誼必定不能長遠，因為朋友也有他獨立的人格，不但要給予相當的個人空間，還要尊重他好的傳統、正信的宗教、光明的觀念、正當的嗜好，以及他的家庭、性格等等，尊重可以帶來長遠的情誼。

第四、要互相信任：所謂的「疑友不交，交友不疑」，朋友之間的往來，如果存有疑忌之心，不但不能互相信任，甚至可能彼此受害。交友之先，要能分辨趨炎附勢的佞友，惡劣為非的損友，吃喝玩樂的劣友，朋比為奸的詐友，在交往之初，可能會讓人感覺甜蜜，然而久之必受其害，此類惡友都不可結交。

會勸正導善的「畏友」，能夠切磋互勉的「諍友」，雖然剛開始交往，容易使人有點難堪，但久後必受其益。此類善友可以多多結交。「朋友之道」有四個要點：

- 第一、要互相交流，
- 第二、要互相幫助，
- 第三、要互相尊重，
- 第四、要互相信任。

親密家人

傾聽公事的好對象

文／賢文

工作上的煩惱，應該帶回家嗎？

除非，你的工作是國安機密或與商業利益相關，否則，我絕對贊成把辦公室的委屈或工作上的困難帶回家裡，講給另一半聽，吐吐苦水，尋求協助，才不會悶在肚子裡，產生更大的問題。

想想，家人之間不應該是最親密的關係嗎？我們不是鼓勵父母要關心或傾聽孩子的心事嗎？那麼，當我們自己在工作上有煩惱或壓力時，不找另一半傾訴，又要找誰呢？如果夫妻回家都悶著頭，不談自己的工作與煩惱，那就容易造成隔閡，久而久之，婚姻也比較容易出問題。

我和我的另一半，以前在同機關的不同單位上班，下班後免不了會聊聊公事，有時，還會因此想出串連兩個單位的合作計畫案呢！若兩夫妻所學不同，在不同機關上班，或完全屬於不同領域，也不要互不關心，回家後，聊聊自己辦公室的事，相互了解彼此的工作狀態，也可以增長見聞；或者，當另一半的工作遇到瓶頸，以局外人的角度提出不同的看法，說不定可以打破原本受限的思考，找到解決的辦法呢！

其實，很多工作上的苦水，不過是對辦公室的長官或同事的幾句抱怨而已，這在餐桌上聊一聊，或幫另一半罵罵長官，就可解悶了，當另一半的情緒獲得充分發洩，自然也就雨過天晴了。或者，擁被共眠時聊起公事，若有委屈，另一半以親密動作撫慰，會更有療癒效果呢！

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

↓與會各地高僧入場。圖／人間社記者林恩



【人間社記者妙熙福建莆田報導】「大家聚在一起共同探討佛教的價值，是佛教界的大事。要讓文明相互交流，以推動文明的發展。」中央統戰部部長尤權如是表示。

基於相互交流的理念上，第五屆世界佛教論壇以「交流互鑒·中道圓融」為主題，日前於大陸福建莆田盛大開幕，來自55個國家和地區的佛教界人士、專家學者、社會賢達等逾千人與會，佛光山開山星雲大師亦特傳賀電「不忘初心·衆緣和合」祝福大會。

隨之，在中央統戰部部長尤權、宗教局局長王作安、中佛協副會長演覺長老、十一世班禪額爾德尼·確吉傑布、中國佛教協會副會長帕松列龍莊猛大長老等啓動如意燈後，象徵開幕如意吉祥。

百味羹湯 寓意融和

佛光山住持心保和尚於大會發言中，以星雲大師的一則小故事，詮釋了「衆緣和合」的意義。

有一次，宮女端上一碗鮮美的羹湯給彌蘭陀王。

一旁的那先比丘藉機問道：「大王！您是否能分別湯中是辣味、酸味、鹹味還是甜味？」

彌蘭陀王說：「所有的菜都融入湯中，百味合一，要我如何分辨呢？」

那先比丘見機不可失：「國家正如羹湯，融和了男女老少、尊卑貴賤，應當平等一如，慈悲對待呀！」

無論是兩岸三地或世界佛教，有著同本同源的法脈，一如百味羹湯，衆緣和合才能共譜美好未來。故事意涵，獲得與會大眾高度認同。

「佛教是什麼？」鳳凰衛視董事局主席、行政總裁劉長樂進一步詮釋：「佛是一枝花，佛陀拈花微笑，向世界傳遞溫和、圓融、平等、尊重。……這是佛教的開放性。」

擔任大會發言代表的向有斯里蘭卡大僧正、總統顧問委員會委員難達長老，聯合國衛

塞節國際理事會主席、泰國最高僧伽委員會成員梵智長老，韓國佛教宗團協議會首席副會長、天台宗總務院長門德長老，日本日中友好宗教者懇話會會長、日蓮宗本山藻原寺住持持田日勇長老，馬來西亞佛教總會會長日恒法師，德國佛教聯盟成員克勞斯·海伯



↑香港佛教聯合會會長寬運法師（左）和佛光山住持心保和尚入場。圖／林恩

斯先生，北京大學宗教文化研究院名譽院長、中國佛教文化研究所所長樓宇烈教授等。

世界佛教論壇為2005年兩岸四地佛教界所發起，旨在搭建一個世界佛教徒的交流、合作、對話之平台，開啓海峽兩岸佛教交流契機。

本屆論壇開設與佛教發展和當代人類社會相關的7個分論壇，主題分別是「佛教與海上絲綢之路」、「佛教與公益慈善」、「佛教與環境保護」、「中美歐佛教」、「海峽兩岸暨港澳佛教」、「中韓日佛教」、「瀾湄流域佛教」，日前展開。

佛光山代表參與盛會者有，副住持慧開法師、國際佛光會秘書長覺培法師、佛光祖庭宜興大覺寺都監妙士法師、佛陀紀念館館長如常法師、美國西來寺住持慧東法師、紐澳總住持滿可法師、紐西蘭南北島住持滿信法師、日韓教區總住持滿潤法師、新馬泰印總住持覺誠法師、非洲籍慧仁法師等，象徵法水遍五洲的國際性。

異鄉食情

一體兩面的罌粟籽

文與圖／童言

德國人習慣大清早到麵包店採購剛出爐的小圓麵包，有各式各樣的種類。當我在德國朋友家的餐桌上，看到一種麵包被黑沙般的顆粒狀鋪滿，覺得很好奇，知道它不是芝麻，卻又不清楚它是何物。勇於嘗鮮的我，立刻選它體驗吃沙的口感。朋友告訴我：「這是罌粟籽」。

聽到「罌粟」一詞，我不禁聯想到開啓中國人苦難命運的鴉片戰爭。這個製作鴉片原料的罌粟籽，在地中海沿岸卻是極為普遍的辛香料與調味料食材，土耳其、埃及、中歐等國則廣泛應用於烘培麵包、蛋糕、餅乾，甚至醬汁的料理，也可提煉榨油，完全顛覆



旅行風景

最好的寫照



了我在學生時代歷史課中「罌粟即等同於鴉片」的刻板印象。

而在歐洲的鄉間田野，常可見成片血紅的罌粟花海，基於歷史典故，華人習慣稱之為「虞美人」；英國和加拿大的國殤紀念日，則配戴虞美人來悼念於世界大戰陣亡的士兵。它是罌粟花的另一品種，生命力特強，我一直誤以為食用的罌粟籽來自於它，後來才得知虞美人植株有毒，僅供醫藥使用。作為食材或鴉片的罌粟籽，皆取自相同品種的罌粟花。記得好久以前，電視曾經報導有位烘培師傅申請罌粟籽進口台灣，卻未獲准的新聞。他很遺憾地表示，在歐洲極為尋常普遍的罌粟籽，台灣民眾無緣與它有更深一層的認識。

罌粟籽營養豐富，含有鉀、鐵、鎂、磷等礦物質，基本上是一項相當好的辛香調味料。然而，罌粟籽本身所具的爭議性，導致有些國家禁止販售；而准許銷售的國家，對罌粟籽的食品管制亦相當嚴格，上市的罌粟籽皆已被滅活，預防私自栽植。走筆至此，我會心一笑，同時憶起我曾把市面買回家的罌粟籽丟入陽台的實驗田圃，納悶繁殖力旺盛的它，為何始終無法萌芽。我別無他想，只不過奢望居家觀賞濃豔美麗的罌粟花罷了。罌粟籽的一體兩面，誠如水能載舟，亦能覆舟，端視個人心中的那把尺來衡量。

文與圖／雷麗欽

最近到山西平遙古城旅遊，街上各式各樣的食物引人垂涎，其中一攤小吃吸引了我的目光。

攤位的主人看起來有七、八十歲了，攤位前面擺了好幾口鍋子，認真地調著麵糊，手工現做麵食煎餅，等著顧客上門。沒人時，他便拿起一把吉他自彈自唱，自娛娛人。

我買了一塊熱騰騰的黃煎，淡淡的滋味帶著一股麵香。這時才發現，背後的牆上釘了一塊木牌，上面寫著：自力更生，生命不息，奮鬥不止。

我想，這就是最好的寫照吧！

釋迦牟尼佛傳

初轉法輪教團成立

文／星雲大師

佛陀踏著慈悲的步伐，獨自向迦尸城而來，途中，忽然遇到一位名叫優波迦的求道者，他見到佛陀威嚴的相好，不知不覺生起恭敬的心，用很尊敬的禮儀站在路旁，待佛陀經過他身邊的時候，跪下來問道：「您是什麼人？您怎麼長得如此相好？世間上所有的人，心像猿猴一樣的狂亂，一刻都不能靜下來，終日被愛執所囚，一點自由都沒有。我留神拜見您，看您流露出的慈容，毫沒有俗氣和染著，看到您，我的一顆狂亂的心好像也都要靜下來。您的容顏，有如明月似的圓滿，又像湛然不動的水面，我在您這有著稀世相好的人物之前，真禁不住流露出我的歡喜之情。您是以什麼為宗？您的老師究竟是怎樣的一個人？我的名字叫做優波迦，懇切的希望您，告訴虛心向您請問的優波迦！」

與優波迦的約定

佛陀注意看了優波迦一會，慈和的對他說道：

「優波迦！我的宗沒有什麼師承，我也沒有什麼同學朋友，我是自己覺悟來的妙法。別人所沒有得到的我已經得到，別人所沒有覺悟的我已經覺悟。這個世間上沒有一個人能夠知道的，而我現在已能完全知道，這就是我所證悟的正覺。

煩惱是可怕的怨敵，要降伏這個怨敵一定要有智慧的寶劍，這是我獲證的最勝慧。我現在向迦尸城的方向走去，擊著正覺和智慧的甘露法鼓，要喚醒沉睡在世間的迷人。

優波迦！我沒有驕傲的心，我不是名聞的奴隸，更不是一切利養的使役，我是專

門為了流布正法，救濟沉溺在苦海中的衆生。過去我就有作一個船師在苦海中度人的誓願，現在我已具備度人的條件，我應該去實踐我的誓願，讓一切有善根以及與我佛陀有緣的人，都能得度。

儲貯無量的財寶，獨自耽於那榮華之中，這絕不是一個義士所應為，要將自己所有的財寶，兼利天下，才名為大丈夫。自己已經得到好處，而忘記別人，這豈能稱為一個善良的人？要離開貪圖利樂的觀念，拯救在衆苦沉溺中的衆生，這才能被稱為是一個勇者。我現在已經是一個大醫王，我可以治療衆生心中種種的大病，我現在已經是一個明白過去現在及未來的大覺者，我可以導引迷途的人走上合理的正覺之路。

優波迦！你不要以為我說話時沒有向你謙虛客氣，要知道謙虛客氣也含有虛偽欺騙的成分。我向你說的，都是真實的話，我是有一句說一句。

燈，不是因為有黑暗才發亮的，驅除黑暗乃是燈自然的性質，我已經是成就佛陀大道的人，我對這個世間本一無所求，所以我燃起正覺智慧的光明，乃是順乎自然而來破除衆生愚痴的黑暗。鑽木就能得火，空氣流動就成為風，鑿地則必定得水，這都是自然的道理。

優波迦，我現在是人間的佛陀，我此刻要前往鹿野苑去說我第一次的佛法。」優波迦靜靜聽完佛陀所說的話，連聲讚歎，約定將來必定做佛陀的弟子，說後就分道而去。

佛陀繼續向前走，漸次的到達鹿野苑。這裡的土地，是介在恆河與波羅奈河兩大河流之間，樹林繁茂，鳥獸溫馴，是一個靜寂幽雅的世界。

在這個地方，也有一個苦行林，鹿野苑就在這個苦行林中，現在日以繼夜在這裡修習著苦行的是過去侍奉佛陀的憍陳如等五人。

(待續)