



星雲大師/Venerable Master Hsing Yun

一個國家，有了國防建設，國家才能富強安定；有了文教建設，社會才能和諧有禮；有了經濟建設，民生才能富足安樂；有了交通建設，地方才能繁榮發展。

# 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

### 星雲 法語

## 與時俱進

文/星雲大師

現今社會成長迅速，科技發展一日千里，「與時俱進」成爲順應時代潮流的必然趨勢。好比一個企業要永續經營，就必須不斷的調整與創新，才能適應大環境的改變。「與時俱進」有四點：

**第一、觀念要與時俱進：**所謂：「觀念改變行動，行動改變命運。」時代在進步，人的思想觀念不能固守窠臼，否則趕不上時代脈動，就會成爲落伍者。觀念與世界接軌，行爲修正改進，舉凡經營理念，要適應發展需求，甚至消費觀念，也要取向理性正當，環境保護等等，都要隨著時代的改變，而予調整、適應。

**第二、教育要與時俱進：**古代讀書人，爲了找尋良師，跋山涉水，不辭辛苦。時代進步，隨著科技發展、社會的需要，目前政府積極推動「十二年一貫教育」、「終身學習」、「社區大學」，公司機關推動「在職進修」等等，更是打破時間、地域的限制，透過電視、網路、遠距教學課程，學習領域已無國界之分。教育方法也從填鴨式到互動式，態度則從嚴厲、打罵教育，轉爲慈愛、啓發教育。因此，每個人更要放開心胸，接受教育，成長自我。

**第三、眼光要與時俱進：**短視的人，就只會計較眼前，近視的人，則看不到未來遠景，因此人要有遠見，不單是看到今天的努力，還要規畫明天的方向；不單是看到今年的豐收，更要想到明年、後年，乃至十年、二十年、百年後如何收成。近年來，許多大學紛紛開辦「未來學」課程，就是讓學生學習立足當下，開拓視野，放眼未來，提出因應對策，以延續生命的發展。

**第四、胸懷要與時俱進：**過去交通不發達，彼此間的往來，只侷限在自己家人、鄰近朋友。到了現代，不只交通方便，網路的發達，使得訊息傳遞更加迅速，彼此接觸、影響層面愈發深廣。因此，人們的心胸也應與時俱進，所謂「無緣大慈，同體大悲」，從對少數人關懷，進而對人類關懷，同時保育植物，愛護動物，彼此互賴依存，做個同體共生的地球人，讓未來子孫繼續享有這塊土地的美好。

時代發展，不光是在有形物質上擁有更多，更應重視無形內財的增上。因此，「與時俱進」有以上四點建議。

- 第一、觀念要與時俱進，
- 第二、教育要與時俱進，
- 第三、眼光要與時俱進，
- 第四、胸懷要與時俱進。



圖/李蕭銳

# 挹注清寒學子 好苗子成果豐碩

【本報高雄訊】爲鼓勵偏鄉、清寒、弱勢之優秀學生順利就學，爲社會培育優秀人才，公益信託星雲大師教育基金協同佛光山文教基金會執行承辦的「好苗子計畫」，自二〇一六年推動迄今，已邁入第四個學年。這些好苗子考上成功大學、高雄中學、高雄女中，也在技能、才藝上表現多元，一〇八學年共獲得高市、全國、國際盃等十四項優勝獎項，令人驚歎，學習成就驗證了佛光山開山星雲大師對好苗子的期許：「你們是眾人當中挑出的好苗子，將來必定開花結果。」

就讀普門中學的好苗子們，每當開學時，星雲大師都如同大家長般，親切歡喜地與好苗子們座談，讓他們感受回山如回家般溫暖。大師總是在春節發紅包，開學前送文具，平日更是水果餅乾糕點不斷，他們寫信給大師時，都會說出他們被師公細膩的關切所感動，並體會師公鼓勵他們把書讀好，讓學校與家長能以他們爲榮的期待。

好苗子們曾蒙住雙眼，親身體驗大師爲籌募好苗子經費，長期忍痛懸腕書寫一筆字，二〇一六年腦部手術後，繼續勉力書寫「病後字」的困難與堅忍，他們感受到大師慈悲的力量，進而將感動與感恩的心情，展現在課業學習與才藝上。

此外，基金會在好苗子的生命教育、品格養成乃至學業的要求上，無一偏廢，能在執行計畫四年後，看見豐盛成果，從數學分級能力、作文、音樂、原住民語乃至跆拳道等



，呈現多元技能及才藝。學校也會利用暑假安排好苗子參與美國、菲律賓的合作計畫，讓他們學習開口說英文，或者常被安排回山擔任義工，養成服務的性格。這些可貴經驗，讓他們學習到人際相處之道，有助於未來發揮團隊精神，培養適應社會的能力。

校長蔡國權表示，星雲大師的「好苗子計畫」，提供獎助學金讓偏鄉清寒優秀學子，透過教育翻轉人生，實踐一百零八課綱裡「共好」精神。校方力行三好運動，學生們被普遍要求品學兼優，對社會心懷感恩，「自發」及「互動」精神亦已在教育過程中。

↑由公益信託星雲大師教育基金協同佛光山文教基金會執行承辦的「好苗子計畫」，一〇八學年共獲得高市、全國、國際盃等十四項優勝獎項。  
圖/佛光山文教基金會提供

### 釋迦牟尼佛傳

## 特別的教化

文/星雲大師

### 智慧第一舍利弗

佛陀的弟子，有在家與出家之分，在家的弟子，千千萬萬，其數之多，很難用數目去統計，就是出家的弟子，光是證得阿羅漢果的常隨眾比丘就有一千二百五十五人之多，其他分散在各地的，以及後來出家證果的尚且不算在內，在這些弟子中，更有最出色的所謂十大比丘弟子。

十大弟子，各有專長，他們所修學的道行，各有各的成就，被人公認的是：

- 舍利弗——智慧第一
- 目犍連——神通第一
- 富樓那——說法第一
- 須菩提——解空第一
- 迦旃延——論議第一
- 大迦葉——頭陀第一
- 阿那律——天眼第一
- 優婆離——持戒第一
- 阿難陀——多聞第一
- 羅睺羅——密行第一

這十位尊者，幫助佛陀教法的宣揚，都有不可磨滅的功勞，直到今日，他們和佛陀同樣的令我們後人景仰！

現在簡單的把他們的事蹟敘述如下：

舍利弗是佛陀的首座弟子，佛陀最信任的就是他，當羅睺羅年幼的時候，佛陀曾叫羅睺羅拜他爲師，跟他受沙彌戒；祇園精舍建立時，奉佛陀的慈命前去督促工程的也是舍利弗。在北方的舍衛城，佛陀的法駕尚未到達，他就能先往外道懺伏，著令他們等候皈依佛陀。

說起舍利弗的智慧，據傳當他母親懷妊的時候，忽然就變得智慧過人，在當時婆羅門教中最負盛名的辯論家就是舍利弗的母舅拘絺羅（長爪梵志），在辯論時他都辯不過舍利弗的母親。舍利弗在沒有出世以前，他的母舅和母親就覺察到他將來一定不是一個尋常的人物。

後來長爪梵志皈依佛陀，就是因爲他知道他的外甥，如果不是遇到大覺完人，他不會拜他爲師，就因爲他能信任舍利弗這一點，所以他才勇敢的捨去迷妄，歸投到佛陀的座下。

舍利弗的智慧雖然超群，但他對於佛陀，卻是百依百順，從來沒有對佛陀的教示生起疑惑。

有一次舍利弗帶領沙彌的羅睺羅從外面托鉢乞食回來，佛陀見到羅睺羅的面色很不好看，知道他心中一定有不平之氣，佛陀叫他到身旁，問他有什麼事感到不能滿足。



↑佛陀的弟子，有在家與出家之分，就是出家的弟子，光是證得阿羅漢果的常隨眾比丘就有一千二百五十五人之多。

少年的羅睺羅，低著頭含羞地告訴佛陀說道：「佛陀！上座和中座比丘，到外面托鉢乞食，信衆們都布施上等的美味，我們初學道的沙彌，信衆們在米飯中總用胡麻渣和野菜摻合起來布施給我們。人的身體對於飲食是不分年齡和戒行，都有同樣的需要。我們的長老們在他們的受用之外，卻不顧我們，讓信衆對於供養生起分別的心。佛陀！吃了胡麻油和酥酪，身體健康，才能增長力氣，才能安心修行；但我們每日只吃些胡麻渣和野菜，營養不足，老感覺身體困倦，如何能精進修行？」

佛陀聽羅睺羅這麼一說，當即制止他，用教訓的口氣說道：「對這樣的事情你不能起分別心，如果想到我們在修行時，能夠受到信衆一麻一麥的供養，已經算是過分了。」

雖然佛陀是這樣教示羅睺羅，但佛陀知道信衆們對沙門是這樣分別的供養，心中很不歡喜。

佛陀叫羅睺羅走後，又再把舍利弗請來，佛陀和顏悅色的對舍利弗說道：「舍利弗！你今天受了不淨食，你知不知道？」

舍利弗一聽大驚，趕快把當日所受的飲食從口中吐出來。他對佛陀稟告道：「佛陀！自從我皈依佛陀以來，我就依著佛陀的乞食法而去行化，我不敢不依佛陀的乞食法而另外行乞。」

佛陀向舍利弗講說六和敬的僧團，長老應如何愛護關懷年少的比丘或沙彌，舍利弗一點不平之氣都沒有，他對佛陀的教法只有感恩的接受。

佛陀以後更加信任嘉許舍利弗。除佛陀外，舍利弗在僧團中是最受尊敬的人。

舍利弗漸漸的年老，有一次在祇園精舍結夏安居以後，爲著宣揚佛法，他請求佛陀准許他出外雲遊旅行，佛陀當即很歡喜的允許，並褒獎舍利弗樂於利人的心。但當舍利弗走出祇園精舍不久，一個比丘走到佛陀的座前說道：「佛陀！舍利弗不是爲弘法才去旅行的。他是因爲侮辱我，對我感到慚愧，才出外去旅行。」

(待續)

### 堅守信念

## 心的方向

文/呂慧齡

春雨如一泓湧泉，把人行道洗得清亮，原本在花壇裡冬眠的蝸牛群落喜獲甘霖，紛紛甦醒，悠悠地到處遊移。我在黑幕低垂裡，小心翼翼地在其中，深怕稍不留神，誤傷了蝸牛。

璀璨如燦的霓虹燈，從四周街角的高樓流淌而下，投射出一隻蝸牛有兩個不同方向影子的畫面，像是面臨選擇時，心的方向，頗令人玩味。

回憶起年前，女兒眉宇上揚，眼神盪漾笑意，取出感謝函，與我分享一股昇華的喜樂。她說，原本和同事相約去百貨公司，準備採購一些心儀已久的化妝品，途經陽光基金會的募款海報，當下就決定把這筆預算，撥給更需要的人。她仍愉快地陪著同事逛街採買，不理會同事的不解與怨懣，她清楚地知道，自己的決定是正確的。進而體會到，原來，擁有一副正常的容貌，本身就是一種幸福！

最近，新冠病毒肺炎疫情蔓延，摯友傳來

讓人省思的訊息：「人在順境時，思考通常比較正向；但真正的考驗，是處於逆境時，是否也能在煎熬中，堅守自己原本的信念。」

當台灣出現第一個確診病例時，擔任醫檢師的兒子，像是要爲我打一劑預防針，說：「媽，您要有心理準備，往年在抗擊期間，殉職的醫護人員中，有一位醫檢師。」我屏氣凝神地問兒子：「你會害怕嗎？」眼中真誠燦爛生光的他說：「身處在高風險中，說不怕是騙人的，但是，我還是會全力以赴。因爲，這是我當初的選擇，守護民衆的健康，讓疫情能夠早點降溫，是我的責任，也是我的價值所在。」

做爲對抗新冠病毒的防疫戰士家屬，難免恐慌不捨。但是，仍然支持並鼓勵兒子在憂懼的煎熬中，能夠堅守自己原本的信念，對社會有所貢獻，不僅照亮了生命的內涵，也展現出生命的價值。

當選對了心的方向，會讓我們在谷底幽微的時刻，開了一扇陽光希望之窗。

心外的世界如何改變，是無法控制的，只要我們將心的方向往好處想，而且持續不斷地，讓周圍圍繞一種正能量的共振迴響，相信大家的內心會更有勇氣與力量，化解懼怕，面對無常的災難。

### 舌尖記憶

## 包藏母心的包心菜

文/舒眉

高麗菜又名包心菜，是一種很常見的蔬菜，但千萬別小看它，它的營養價值極高，可防癌、抗氧化、預防骨質疏鬆、保護心血管，還能養顏美容。只要快炒三分鐘，便可輕鬆上桌，脆甜爽口，是優質的好食材。

記憶裡，母親常煮高麗菜飯。當時家中經濟拮据，一顆高麗菜加上少少的配料，就能變出一大鍋香噴噴的飯，餵飽一家八口人。每當廚房香氣四溢，我們幾個小蘿蔔頭就會趕緊衝進去，跟母親索要微帶焦褐色、香酥好滋味的鍋巴，一人一小糰吃得津津有味。年事稍長後才知道，這鍋巴是母親想讓我們解饑，刻意「製造」出來的。



母親的高麗菜飯，烹煮方式大致是這樣的：香菇、豆干、薑絲先用麻油爆香，再加入切丁的紅蘿蔔和生米拌炒，調好味道；最後放入高麗菜，同時加入適量的水，蓋上鍋蓋關小火燜煮，在適當的時時刻用鍋鏟翻炒；等到水分收乾，米也熟了，便可起鍋。

長大後，我嫌掌控火候麻煩，曾用電鍋煮高麗菜飯，但總覺得少了媽媽的味道；人生有許多細節和步驟，看似繁瑣費工，卻是絲毫都不能省略。

每逢高麗菜盛產季，也是我家包餃子、吃餃子的時節。母親會利用我們放假在家的日子，備好所有食材，當以高麗菜爲主的餡料端出來時，全家總動員包餃子的「歡樂今宵」，也會跟著上演。每個人捏的餃子皮形狀不同，宛如一場藝術創作，古靈精怪的小妹還會提議包一枚錢幣進去，看誰運氣好吃到就可以拿獎金。總之，七嘴八舌、天南地北地無所不聊，彷彿連笑聲也包進餃子裡了，難怪顆顆飽滿好吃。

我婚後仍忙於工作，陸續又有了兒女，母親擔心我沒空打理吃的，於是一大包一大包的愛心水餃便應運而生。「有空記得回家拿水餃！再忙還是要正常吃，下幾顆水餃，煮鍋海帶豆腐湯，很方便的呀！」母親總是充滿慈愛地叮嚀。

直到現在才明白，我嚥下的每一口菜，都飽含了母親的疼惜與關懷。

## 人生4最

文/星雲大師

在《法句經》裡有四個「最」，可以稱得上是人生「最」應追求的目標，那就是：

- ▲ 無病是最大的利益。
- ▲ 滿足是最大的財產。
- ▲ 信賴是最大的親族。
- ▲ 涅槃是最大的安樂。