佛光榮根譚

一個人有機會接受正規的學校教育當然很好，如果沒有，「大塊假我以文章」，宇宙人生，哪樣事物不能學習？

星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

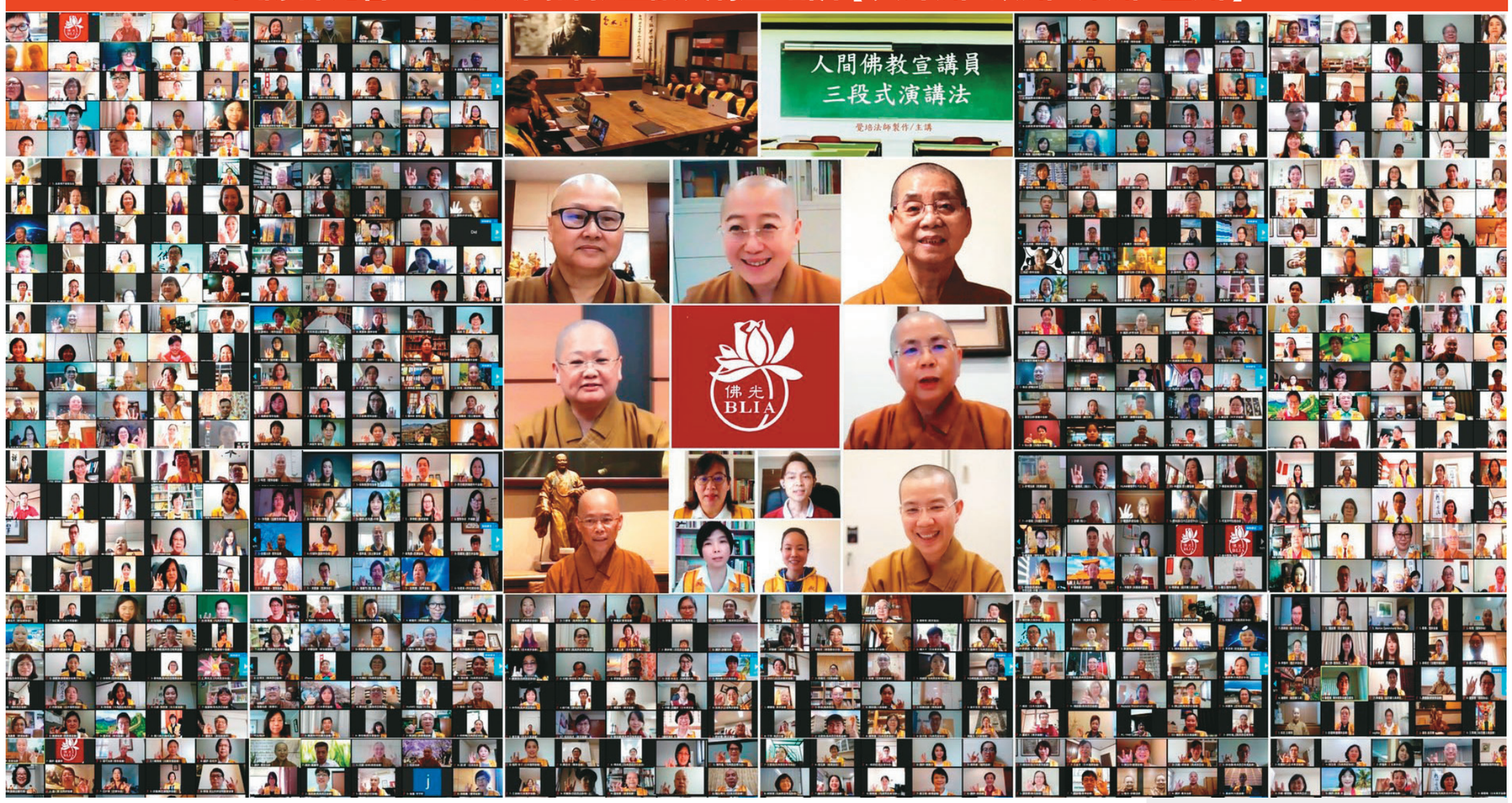
人間福報

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

宣講員培訓 全球線上共學

國際佛光會2020年人間佛教宣講員線上培訓【 大洋洲／歐洲／非洲／亞洲 】



國際佛光會舉辦兩梯次的人間佛教宣講員線上培訓課程。
圖／國際佛光會世界總會提供

【人間社記者張彬彬台北報導】國際佛光會世界總會日前舉辦二梯的「人間佛教宣講員線上培訓課程」，分別爲大洋洲、歐洲、非洲及亞洲共同進行培訓。課程禮請國際佛光會中華總會祕書長覺培法師指導「三段式演說法」，大洋洲副祕書長滿可法師、歐洲副祕書長滿謙法師、東北亞副祕書長依來法師、東南亞副祕書長覺誠法師、紐西蘭佛光山住持滿信法師及佛光山港澳教區總住持永富法師等關心指導，4場合計有51個協會、逾1200人次參與學習。

滿可法師表示，在澳洲和紐西蘭因新冠病毒疫情封鎖期間，慶幸有線上課程讓佛光人注入法水，讓僧眾持續精進修持，增長慧命。滿謙法師提到，宣講員以法分享，是自受用，也是他受用，期許大家要能做如來使者，在自利利他中宣揚善法。

滿信法師指出，佛光山開山星雲大師著作很多，每篇文章都是印證理事圓融的契機、引導大家將佛法融入生活。

祕書長覺培法師表示，藉由「三段式演說法」，能讓宣講員閱讀星雲大師的文章，宣揚大師的人間佛教，不僅能將佛法傳遞出去，同時，利用分享自己的生命經驗，回扣文章中的佛法，是將生命經驗與佛法做緊密的結合。

藉由宣講，正好可以印證人間佛教的修行，教導大眾如何從煩惱轉爲菩提。

西澳協會許潔妮、英國倫敦協會蘇培芳、東京協會方耀祥以及馬來西亞協會侯雅倫，分別線上示範引用大師的文章，輔以本身精采的生命故事分享，打動人心，讓大家聽到宣講人間佛教法要之不可思議處，許多人回響不斷，給予示範者們肯定，並感謝他們的無私分享。

星雲法語

有為的青年

文／星雲大師

佛經有一句話說：「長者不必以年耆。」同樣的，青年也不一定以年齡來分界，有時候雖然年紀老大，但他富有朝氣熱忱、精神活力，他就是青年。有爲的青年，是國家的棟梁，是社會的中堅，是家庭的支柱，是衆人的榜樣。怎樣成爲「有爲的青年」呢？有四個條件：

第一、青年要勇於負責：所謂青年，他的責任感特別強烈，不推諉、不推託，不會什麼事情要別人來做，自己就能直下承擔，即使是苦的、難的，他也勇於擔當，敢於負責。好比諸葛亮在〈出師表〉裡說：「受任於敗軍之際，奉命於危難之間。」他就是有這種萬夫莫敵的勇氣負責，這就是有爲的青年。

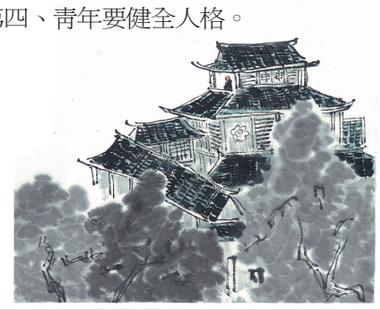
第二、青年要立志奮鬥：青年是美好人生的開始，青年不是消極、不是保守、不是因循，他不斷上進，不斷朝更好、更美去努力實踐。有一位年輕成功的企業家說：「我有很多錢，可是我還在工作，我是貪求無厭嗎？不是，是以事業度過時間。我自奉甚儉，不抽菸、不喝酒，不去娛樂場所。下班回家，就是一杯清茶，看看報紙，如此而已，一天過去，第二天又帶著飽滿的精神開始工作。」由此可知，一個人成功，絕不是從安逸享受中得來，而是從不停的奮鬥中獲得；在工作裡，生命熱力才有辦法發揮，人也活得才有意義。

第三、青年要富於正義：青年他具有正義感，負有同情心，他不做偷雞摸狗的事，你來我往之間，講究正直無私，講究義氣情誼，這就是青年的可愛之處。東漢董少平爲官清廉，即便是公主權貴，他一樣執法無私，正義凜然，在他擔任洛陽縣令的時候，可說是清平之治，百姓安居，因此有「桴鼓不鳴董少平」的稱頌。

第四、青年要健全人格：人格如窗戶，一格一格不能錯亂，不能東歪西斜。青年要培養端正人格，才會受人肯定。比方有美德、有忠誠、講責任、富正義等等，這都是有爲青年的人格。如果超出這人格之外，就不像一個人，更遑論像一位青年了。

青年要有禮讚生命的感恩，青年要有自覺信念的價值，學習高IQ（智商）、高EQ（情緒管理）、高MQ（美德教育），自我調適，朝向立定的目標前進，有朝一日，必能發展自我理想。怎樣做個有爲青年有以下四點：

第一、青年要勇於負責，
第二、青年要立志奮鬥，
第三、青年要富於正義，
第四、青年要健全人格。



圖／李蕭錕

釋迦牟尼佛傳

十大比丘弟子

文／星雲大師

有一次，我改嫁的丈夫出外經商，他從德叉尸羅城回來時，瞞著我以數千的黃金購買一個小妾，他起初守著秘密，不讓我知道，把那個姑娘藏在他朋友的家中，後來我知道時，哭鬧著要看看那姑娘長得什麼樣的人，爲什麼他要奪去我丈夫的愛情？可是，尊者！我不看則已，一看差點使我悶絕倒地，原來那個小姑娘就是我和前夫所生的女兒。

尊者！當我知道這樣的事實後，叫我如何不悲傷呢？我想到我的罪惡怎麼這樣深重。當初，我的母親既爭去了我的丈夫，現在，我的女兒又和我合爭一個丈夫，我還有什麼面目見人呢？從此我又離家出走了。我討厭世間，我討厭人群，我做了賣笑的淫女，我要玩弄世間，玩弄人類，我就是這樣打發著我罪惡的生活。

尊者！只要有錢，我什麼事都做得出來，不用我說，尊者已經知道我爲什麼來此要向你的戒行挑戰，現在我該如何向尊者懺悔才好？」

目犍連聽蓮華色女敘述他的身世以後，他並沒有輕視他的心，反而他看到蓮華色女的心此刻很眞、很善、很美。他用憐憫同情的語言對他說道：「蓮華色女！我聽完你所講的關於你的身世，雖然是一段可恨的因緣，但能依著佛陀的教示而行，這樣的因緣是有結束的時候，遼闊的大海，無邊的大地，是能藏納汙穢的。只要你能懺悔過去，精進佛道，過去的一切沒有問題，此刻你獲得佛陀救濟的機緣已到，你跟我去見佛陀吧！」

蓮華色女很歡喜，他以這樣的因緣做了佛陀的弟子。

後來，在佛陀女衆弟子的僧團中，蓮華色女成爲模範的比丘尼；比丘中是目犍連神通第一，比丘尼中就蓮華色女神通第一！

改過自新，是離苦得樂的不二法門。在大聖佛陀的教法中，哪怕他過去是有十惡五逆大罪的人，只要他精進修道，回心懺悔，總是可以得救的。

在佛陀女衆弟子的僧團中，蓮華色女神通第一。 圖／資料照片

目犍連不但是神通第一，大孝大慈更是聞名，他曾入地獄救母，7月15日盂蘭盆會相傳至今。他曾勸弟布施，以神通力帶弟往六欲天中，令其知道布施功德不會唐捐。他曾代佛陀講說七佛通偈，七佛通偈就是「諸惡莫作，衆善奉行，自淨其意，是諸佛教」。他和舍利弗好像是佛陀的左右手，佛陀特別信賴的就是舍利弗和他。

目犍連和舍利弗獻身推動佛陀的法輪，貢獻最大，佛陀的教法能於很短的時間遍及全印，他倆實有不可磨滅的功勞。光榮歸於佛陀，他們從未爲自身的利益著想。

佛陀教法的隆盛，信仰的人當然歡喜，但不喜歡佛陀教法隆盛的不但是提婆達多，還有更多的異教徒。尤其自從阿闍世王皈依佛陀以後，他對其他的異教非常排斥，這更增加異教徒憎恨佛法的興隆。

異教徒不敢來壓迫佛陀，他們現在不但畏懼佛陀的威德，而且也畏懼國王的勢力。最後他們想到先除去佛陀的兩臂，那就是舍利弗與目犍連。 （待續）

居家我思

念佛安心

文／呂慧齡

日常就有稱念「南無阿彌陀佛」的習慣，藉以滋養內在的福德善根。我總是歡歡喜喜地念，因爲遊盪許久的靈魂，終於在這裡找到生命的永恆皈依處。

心念佛號，如甘露法水淌滌塵囂，讓我收攝身心，無暇他想，淡化了爭強好勝的虛榮心，遠離貪瞋痴的執著，安忍地熬過紛擾的人事磨鍊，身心因靜悅平和而輕安。

奈何，我還只是個障重業深的凡夫俗子，當人命關天的新冠病毒疫情蔓延迅速時，仍不免眉頭深鎖、亂心成團、專注力逸散。畢竟，我們一家四口分屬在三個高危險的醫療單位，防疫如同作戰，讓我有草木皆兵、杯弓蛇影的驚慌錯亂。

憶及在《飄》中，女主角郝思嘉說：「做不到的事，不要去想。」

當妄想隨雲飛翔消散，調伏躁動的思緒後，心智澄然相映，幡然醒悟。居家期間，我只專心做我能做的事：做好自身防疫保護，好好念佛，感受念佛給予的安定力量。

印光大師曾經開示「凡念佛處，疫不入境」，鼓勵無論男女老少凝聚共識：誠心吃素，勤念南無阿彌陀佛。一路做事一路念，於行住坐卧中常念，決定可以不遭瘟疫。

難掩心靈的悸動，感恩的熱淚不自主地奪眶而出，我學習著佛教的讚偈：「端爲世界祈和平，地久天長」，「端爲人民祝康樂，福壽綿長」，時時刻刻悲悲切切地迭聲念佛。

我在莊嚴的阿彌陀佛聖號中，虔誠恭敬地祈求諸佛菩薩福澤眷佑，讓延燒的疫情早日平息，讓全世界的人類得以恢復安康吉祥。南無阿彌陀佛！

蔬食園地

電子鍋做玉米燒

文與圖／張穎容

下午茶時光不妨吃塊糕點，好好享受一番！「禪居食堂」教大家用電子鍋做料理，自創市面買不到的可口餐點「玉米燒」。

玉米燒的食材都可以在超市買到，製作過程也相當簡單，只要3個步驟就能製成。

玉米燒精緻鮮豔的外觀，以及愈吃愈順口的好口感，不但滿足視覺享受和口感，也療癒心靈。

食材：

玉米粒1罐（312g）、中筋麵粉2杯、食用油（或奶油）2大匙、水2杯、起司4~6片、胡椒粒適量、鹽2小匙、泡打粉2小匙。

＊此爲4~6人份，若要煮2人份，可自行將食材份量減半。

作法：

❶將玉米粒、中筋麵粉、食用油、胡椒粒、鹽、泡打粉放入鍋中，並加入2杯水調成麵糊。

❷將每片起司平均切成約16小塊。

❸電子鍋底先抹上一層油，將麵糊倒入，並將起司平均排在麵糊上，之後選擇蛋糕模式烹煮45分鐘後，即可食用。

玉米燒的麵糊主體用中筋麵粉調製，加入油、鹽和胡椒粉調味，以及泡打粉增加蓬鬆口感。由於是自己調味，「禪居食堂」僅用2大匙的油，用油量比市面上的糕點都來得少，吃起來不油膩，讓人一口接一口，吃得更健康。