



佛教在人間的功能，不只是超度靈魂、往生善趣，更重要的是和樂社會、清明政治、善治經濟，並且合於禮法的處理人生各種事業，完成有意義、有價值的人生。



善為領導人

文／星雲大師

很多人都希望要作一個領導人，而不希望被人領導。其實，領導人固然要有能力，能被人領導，也是不容易。而做為一名領導者，也有其領導者的性格，才能盡領導之功，成大眾之事。怎麼才是一位好的領導人？有四點：

第一、接人要和而有禮：作一位領導人，對待你的部下，乃至與所有相關人等往來，最要緊的，要能親切和藹，要給他感到你很平易近人。有云：「將不可驕，驕則失禮，失禮則人離，人離則衆叛。」愈是最高領導者，你的態度愈和平有禮，部下也會升起恭敬心，接受你的領導。

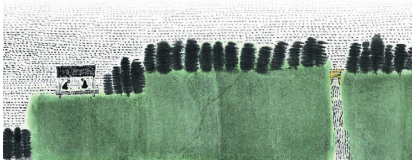
第二、處事要精簡有道：作一位領導人，要觀照的層面當然很多，但是你不能過分的繁瑣、過分的囉嗦。繁瑣令人厭，囉嗦令人煩，因此，處事要能精簡有道。所謂「化繁就簡」，如此接受你的領導的人，才會清楚明白你的原則方針，就會願意跟隨你一起做事。

第三、論理要中道有分：一個事業團體，一定有其創辦的理念、理則，身為領導人，你必定要認識，並且抓穩這個理念目標，無論作什麼事情，才不會有所偏差閃失。尤其必須要有分，不可以偏左、偏右，持之以正，懂得分寸，中道行事，才不會偏失大方向。

第四、領衆要融和有義：人心最大的陋習是「同歸於盡、嫉妒偏狹」，因此，統理大眾，必須要有融和的雅量，只有融和，才能寬大和衆；只有融和，才能彼此交流。不但融和，更要有義，「與人交，要有情有義；為人謀，要有忠有信。」你對人有義，不必領導，他也會願意接受、跟隨你。

所謂：「善將者，不恃彊，不怙勢，寵之而不喜，辱之而不懼。」你有寬宏的胸懷、平等的精神，不仗勢，不凌人，不清高，不老大，對於跟隨我們的人，多提拔，多讚美，有過，予以承擔，有功，給予分享，自然獲得部屬的擁護。怎麼作一位領導人？有以上這四點。

- 第一、接人要和而有禮，
- 第二、處事要精簡有道，
- 第三、論理要中道有分，
- 第四、領衆要融和有義。



圖／李蕭銳

為人父母

信任與放手

文／楊森永

兒子就讀小一的第一個學期，我每天問他：功課寫好了沒？學用品帶了沒？學校哪一天有考試，需不需要複習？兒子被我問得煩了，反問我：「到底是誰在學習？」

兒子一語點醒夢中人，又不是我在學習，為何如此焦慮不安？幾經思考，逐步修正自己的心態，試著讓他學習做自己的主人，分配時間及輕重緩急，規畫課餘時間。對於孩子往後的學習與生活，改成多關心、多陪伴及多傾聽，而不過度介入。

導師與家長在孩子的學習過程中，應當扮演協助而非監督的角色。在這邊也提供一個小技巧給導師參考：孩子的書包裡都有一本薄薄的聯絡簿，可以在欄位底下加個評分表，當孩子完成作業時，讓他們自行評分。如此，將大大增加孩子的參與感，並在無形中建立起自信心，不再視作業為畏途；因為，那不只是完成導師交代的功課，而是他們自行完成的事情。

如果不放手，就無從得知孩子有多少能耐可自行應付；若放了手，發現孩子真的無法達到，再從旁協助即可。做父母的若能適時做到「信任」與「放手」，不要一手包辦大小事，孩子絕對可以學得更多，變得更加獨立；也可減少家庭裡的硝煙味，讓親子間的感情更融洽。

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

5大洲800佛青 雲端共議未來

【人間社記者吳浩君、陳珮榮台北報導】「2020國際佛光青年線上會議」於台灣時間8月1日上午11時首次以ZOOM線上會議室召開，來自5大洲、23個國家地區，近800位青年共同參與，由國際佛光會世界佛光青年總團執行長慧傳法師擔任主席，以「信仰與傳

承」為主題，藉以科技之便，搭配多種軟體，探討議題、集體創作，超越距離、語言及時間。

此次會議貴賓雲集，包括有國際佛光會署理會長慈容法師、國際佛光會祕書長覺培法師、歐洲副祕書長滿謙法師、大洋洲副祕書

長滿可法師及東南亞副祕書長覺誠法師等出席與會。

慈容法師轉達佛光山開山星雲大師的祝福，希望青年的生活充滿熱情、蓬勃生氣。他也勉勵青年，這一刻青年能共聚一堂備感親切，互相觀摩，從學習中來展現佛菩薩的慈

悲心與智慧，做為一個富有的、快樂、奉獻的人。

團聚一心 集體創作

「今日大家雖然分隔兩地，還能在空中相會，實在不可思議。」慧傳法師表示，從1997年至今，每一年定期舉行國青會議，至今已24個年頭，一期一會見證大夥珍惜因緣與團結。儘管世界各地的青年存在著時差，早安、午安、晚安的互相招呼，但在此時此刻團聚一心、集體創作。災難風雨總有一天會過去，讓我們帶著信仰向前行，超越距離心連心。

「一個人可以走得很快，一群人可以走得更遠。」慧傳法師提及，從各洲國務報告了解青年集思廣益，配合常住舉辦線上佛學課、線上共修、素食烹飪課等，也有舉辦線上論壇或禮請法師為青年解惑。即使疫情限制活動，但透過線上方式彼此鼓勵、扶持，用精進提升自己，用佛法正向轉念，為將來的活動作準備。

超越距離 迎向挑戰

值得一提的是，大會歌〈超越距離〉是由Erik Ralske英文作詞、紐約傳燈分會作曲，邀請美國、台灣及馬來西亞多位歌手演唱，鼓勵佛光青年在面對挑戰時，更能感受信仰的力量，堅定信仰也讓大家超越距離，心串聯在一起，你我之間零距離。

會議尾聲，重新錄製的團歌〈和諧〉首播，這首歌意義非凡，結合20個國家地區、40個分團響應，以8種國際語言再次詮釋，串起大家的心，鼓勵大眾以慈悲讓生命充滿希望，在艱困時加油，為和諧世界一同努力，不少人看了首播熱淚盈眶。

◀來自5大洲、23個國家地區，近800位青年一同參與「2020國際佛光青年線上會議」。
圖／國際佛光會世界佛光青年總團提供



釋迦牟尼佛傳

十大比丘弟子

文／星雲大師

佛陀講法以後，把阿那律尊者叫到身邊，問道：「阿那律！你出家學道是為了解脫王法恐怖盜賊嗎？」

「不是！」阿那律回答。

「那麼，你為什麼要出家學道呢？」

「為著厭離生老病死，解脫憂悲苦惱。」

「我看你出家學道的信心很堅固，但是當我在說法的時候，又看到你在睡覺。」阿那律跪下來，合掌說道：「佛陀！從今以後，盡形壽，我也絕不在佛陀的座前睡眠，希望慈悲的佛陀原諒我一次懈怠的愚痴。」

從此，阿那律從清晨到黃昏，從黑暗又到天明，他都用功辦道，絕不睡眠，經過一段時間，阿那律的眼睛壞了。

佛陀很掛念，有一天佛陀找到阿那律，告訴他道：「阿那律！修行不及固然不行，但太過了也是同樣的不行。」

「我在佛陀的座前已經宣過誓，我不能違背我的誓言！」阿那律恭敬的而又堅決的回答。

「你不要掛念這個，眼睛是小事。」

佛陀雖然慈悲的這麼告訴阿那律，但阿那律仍然不肯睡眠。佛陀又再叮嚀勸說道：「阿那律！一切衆生為食物而生存，如果不食就不能存在，眼睛也要飲食，眼睛的飲食就

是睡眠。所以，阿那律！你去睡，不要掛念其他，就是涅槃也要飲食。」

「涅槃吃什麼？」阿那律懷疑著問。

「不放逸！」佛陀回答說：「不放逸能夠到達無為的境界，但是在這以前仍然要睡眠。」

「佛陀！眼睛是以睡眠為食物，不過我不睡眠沒有關係，請佛陀放心！」

就這樣，阿那律的眼睛不久就瞎了。佛陀想到以自己對阿那律講了一句話，能使他精進修行以至雙目失明，阿那律對佛陀尊敬的心，到達什麼程度不難想像而知。

佛陀打算著如何才能令阿那律重見光明。

有一天，阿那律想縫衣服，但因眼睛看不到，無法把線穿進針孔，他很希望有一個人幫助他。

佛陀知道他的心意，走來說道：「阿那律！你把針線拿出來，我來替你穿。」

阿那律很惶恐、驚慌，佛陀為他把針線穿好，看不見東西的阿那律，眼眶中浮出幾滴晶瑩的感動淚珠。

佛陀把針線穿好，阿那律想請人來做衣服，佛陀阻止著他道：「你不要煩心，我來替你做好。」

在一天以內，佛陀就為阿那律把三衣縫好。佛陀和失去肉眼的阿那律坐在一起，慈悲的安慰他，並教他如何修定就可以見到光明。阿那律信任佛陀的話，他不久就得到天眼，不分遠近，不論內外，他都能看到，在佛陀的弟子中，從此阿那律是有名的天眼第一！阿那律很歡喜感激，佛陀的歡喜更是難以形容。

有一次，阿那律走到佛陀的座前，頂禮佛陀後說道：「佛陀！我常這樣想，少欲知足，常行精進，這是我們修道者必備的條件；忘記小我，弘法利生，這是我們弟子應盡的責任。佛陀！關於我如何修學覺道，進取涅槃，懇求佛陀多予慈悲開導！」

佛陀很歡喜地說道：「你說的都是實在的話，你所掛念的問題是學大人（菩薩）的問題，我為你說八大人覺，你可於晝夜至心誦念：

第一覺悟世間無常，國土危脆，四大皆空，五陰無我；生滅變異，虛偽無主，心是惡源，形為罪藪；如是觀察，漸離生死。

（待續）

城市快門

開心小吃

文／呂穎青

以前我愛裝潢優美的餐館，直到簡樸的外子教我選擇店面普通但客人蜂擁的小吃店，他斷言：「那店必有過人之處啊！」

我家附近便有這樣的素食小吃店：店面昏暗，就只有日光燈兩支，毫無裝潢，牆壁微泛油光，可是生意超好，不到中午就賣光休息。大清早有上班族來買外帶的素油飯，老闆娘忙得不可開交，熟客便自助打包付錢找零。過了九點，紛紛有在地老鄰居上門吃素麵線，邊吃邊和老闆娘聊天。

有回我抽空進店吃麵線，正逢一位白髮老太太向用台語和老闆娘絮絮叨叨，大致內容是抱怨老公種種的不是。

老闆娘耐心聽了老半天，最後和老太太說

晶食堂

媽媽牌番茄湯

文與圖／雲晶

廚房本就是一個充滿香氣的地方，最重要的，是有媽媽的愛，滿在裡頭。

這道番茄湯，好簡單，可是想要湯鮮美味，那「爆一爆」動作是絕對少不了的。

尤其是主角「番茄」，直接水煮和爆香熬煮，其氣味口感有如天壤之別。

媽媽做菜，既不使用味精，也不會添加有



；「啊！現在你老公一定在想：『哎！挖！水某喜多位去？』（我那漂亮的太太去哪啦？）」老太太聽後開懷大笑，便打道回府。

有位媽媽送小孩上學後來吃麵，邊吃邊抱怨孩子不用功。

老闆娘說：「每個孩子都有他的長處，以前我兒子不愛念書，我說：『要不你就跟媽媽一樣煮麵賣麵，但如果以後姊姊賺錢比較多，你也不要怨我……是你選擇不要念，那就學一技之長好了！』現在他開麵店也過得好，每個人有不一樣的路要走啊！」

有位小姐進門說：「阿姨！昨晚我就想來吃麵，可惜你休息了。」

「如果阿姨下午再賣，就早早跟大家說拜拜啦！」老闆娘笑著說。

牆上高掛著一幅木刻字：「人生看得開，喜樂心中來。凡是想得通，自在又輕鬆。知足能惜福，快樂似神佛。身教勸子孫，德慶樂天倫。謹記平常心，處處逢甘霖。」吃完麵線，我的肚子飽了，我的心也開了。

的沒的化學製品，醬油是她最愛的調味料，爆香是她最重視的「好吃」手法。「火的功能很強大，可以把食材的香氣激發出來，這就是好吃的關鍵。」老媽這麼說。

「爆香」並非台式料理中的大火快炒，而是中火慢煮。首先，熱鍋、下油，加入食材，以中火慢慢炒出香氣，之後才進行其他料理方式。茹素十多年，家裡也真的沒什麼重口味的東西上餐桌，老媽不想過於清淡，卻也從不愛厚味，中道而行，就是她的養生。

食材：
薑末少許、牛番茄2顆、鮮菇2朵、馬鈴薯1顆、紅蘿蔔少許、玉米筍2支、毛豆少許、鹽、醬油、胡椒粉。

作法：

- ①首先，將毛豆之外的食材都切成小丁或片狀。
- ②熱鍋之後，以少許油，中火炒薑末與番茄，約3分鐘。
- ③接著再加其他食材拌炒3分鐘。
- ④感覺食材的香氣已經飄飄，才加入3碗水，熬煮20分鐘。
- ⑤起鍋前，加入少許鹽、醬油、胡椒粉，再煮1分鐘即可。