



只要有心，無處不是我們學習的環境。因此，社會就是我們的學校，學與不學，端視有心無心耳！

歡喜滿人間

文／星雲大師

人有很多心理的毛病，例如憂愁、悲苦、傷心、失意等。佛經形容人身難得如「盲龜浮木」，一個人在世間上一年一年的過去，如果活得不歡喜，沒有意義，那又有什麼意思？如何過得歡喜、過得有意義？有幾點看法：

第一、要本著歡喜心做事：世間上最美好的事情，不外是「歡喜」，能用歡喜心做事，無不成就。有些人遇事苦惱，見到事情就怕，其實只要本著心甘情願去做事，不計較名利，體會當下因緣，從身不苦，進而做到心不苦，就可以讓我們做得歡喜自在。

第二、要本著歡喜心做人：「做人難，人難做」是現代最流行的名言。我們常覺得處事容易處人難，但是彌勒菩薩有一首偈語云：「大肚能容，容納世間多少事；笑口常開，笑盡人間古今愁！」遇事能保持和氣歡喜，凡事能一笑置之，不僅有益自己身心健康，也是對別人布施一份慈悲、寬厚。

第三、要本著歡喜心處境：人生本來就是不斷經歷考驗，處在各種境界裡，在行為、心念上，不要輕易否定、負面思考，應該抱持「難遭難遇」與學習體驗的想法，就不會有煩惱、苦惱。

第四、要本著歡喜心用心：世間事都在自己的一念之間，以聖人之心看世間，一切人都是聖賢。想法不同，就有天堂地獄之別。聰明積極的人，凡事都往好處想，以歡喜心，想歡喜的事，自然成就歡喜人生。如果凡事都朝壞處想，「心想事成」，終成煩惱的人生。

第五、要本著歡喜心利世：有些人雖然發心至道場服務，或者擔任社會義工，但總是做的苦惱惱惱的。其實「給人歡喜，首先本身具足歡喜的條件，才能歡喜。日常服務社會、有利於大眾，這些都是廣結善緣的資糧，應該要感到歡喜才對，而不要以為苦。

第六、要本著歡喜心修行：《華嚴經》云：「歡喜恭敬心，能問甚深法。」念佛參禪、誦經禮拜，各種修行法門，都是幫助我們消除煩惱、安頓身心、健全思想，假如認為是苦，那就沒有價值了。學道過程中，縱有難事、苦事，能用歡喜心化解，再不順遂的事，都能轉逆境為順境。

人間最寶貴的是一顆「歡喜心」，諸佛菩薩當中，以「歡喜」成就佛道的，除了眾所熟悉的彌勒佛外，尚有歡喜自在佛、歡喜無畏佛、歡喜威德佛等，可見諸佛菩薩早就以此作為修行的常道。科學研究發現，樂觀的人比較不容易生病，歡喜要自己去製造，只要願意「發心」快樂，人生就能夠無事不辦、無所不成。要讓人間成為歡喜的樂土，應該做到以下幾點：

- 第一、要本著歡喜心做事，
- 第二、要本著歡喜心做人，
- 第三、要本著歡喜心處境，
- 第四、要本著歡喜心用心，
- 第五、要本著歡喜心利世，
- 第六、要本著歡喜心修行。

處世6箴言

心情再差，也不要寫在臉上，因為沒有人喜歡看；

日子再窮，也不要掛在嘴邊，因為沒有人無故給你錢；

工作再累，也不要抱怨，因為沒有人無條件替你；

生命再短，也不要隨意糟蹋，因為沒有人為你的健康埋單；

生活再苦，也不要失去信念，因為美好將在明天；

品性再壞，也要孝順父母，因為你也有老的那天！

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

人間佛教發展 聚焦危機與管理



【人間社記者胡巧鵝新北市報導】中華人間佛教聯合總會，日前於佛光山金光明寺舉辦2020年人間佛教發展研討會暨會員大會，人間佛教發展研討會以「佛教管理面面觀」為主題，安排專題論壇與相關課程。300人進入會場出席，分組入座，可使不同僧團的法師有機會彼此互相認識，增進交流。

「佛教管理知多少」由中華人間佛教聯合總會主席明光法師主持，中華人間佛教聯合總會秘書長覺培法師帶領，明光法師首先表示，要有策略管理，並特別強調「整體大於部分的總和」。明光法師總結，管理就是實務，專業領域由專人做，但有些執事可輪調，多方學習，管理是科學、藝術，更重要的修持。

「寺院管理面面觀」由台南大仙寺住持圓智法師主持，佛光山宗務委員慧讓法師及香光尼耶山基金會執行長自淳法師主講，就人事、財務、僧團制度管理（清規）等議題

進行分享探討。自淳法師表示，在香光尼僧團有法規委員會制定僧團管理制度，對於財務管理採取互相信任，人事方面則以選才、育才、用才為準則。

慧讓法師說，星雲大師重視集體創作、制度領導，清規要與時俱進。法師總結引用大師的「無我」，不要想到自己要想別人、不要想到別人要想到團體、不要想到團體要想到國家。

僧信分工合作 廣度眾生

「僧信的分工與合作」由中華人間佛教聯合總會主席黃書瑋主持，慈濟基金會發言人何日生、國際佛光會壇講師戴慶華及福智文教基金會執行長郭基瑞等主講。何日生表示，慈濟已全球化，在68個國家地區成立分會，以佛法為核心，放在當代的生活。合心、和氣、互愛、協力將每個服務層都視為重心，慈濟人要守十戒，團體給的規範修行，

藉無量法門度無量眾生。

戴慶華說，佛光山與國際佛光會如鳥之雙翼，共同落實三好、四給理念，佛光會是全人組織提供終身學習。成立世界第一個童軍團，也有青年團，給青年一個生涯規畫，成人則有自他兩利的菩薩道，如監獄佈教、校園生命教育以及蔬食A計畫等，戴慶華強調，佛教靠我、人間佛教、擁抱生命、落實生活，解決生死。

郭基瑞表示，日常老和尚認為未來在家居士有可能成僧團，居士是僧團的搖籃。福智僧團以五大基金由法師協助未來發展，依勞基法制定法規，特別強調「業果管理」。現今少子化，高齡化影響到信眾的護持，因此教界要建構佛化家庭。

佛教信仰傳承 續佛慧命

「佛教的信仰與傳承」由常務理事張亞中主持，法鼓山退居方丈果東法師、中華人間

人間佛教發展研討會以「佛教管理面面觀」為主題，安排專題論壇與相關課程。圖／人間社記者吳新傳

佛教聯合總會主席淨耀法師及佛光山常務副住持慧讓法師主講。淨耀法師強調佛教要團結，團結才是王道，有共同的期待是佛教興盛的關鍵。

果東法師說，出家人的威儀很重要，掌握社會的脈動、培養人才、對社會關懷，在僧團學習承擔，處理事務要圓融。如：擔任香積事務在水深火熱中修行，學習成長同時也關懷他人，隨時檢討自己。

慧讓法師說，在大師的文章中可以看到建立制度管理是為法脈傳承、後續有人、提拔後人、建立制度。佛光山有人事調動制度，讓人力運用不致僵化，也為信眾樹立「依法不依人」的觀念。

此外，《佛教靠我》曾經獲得國際影展最佳文化傳承紀錄片獎，片中以訪談佛光山開山長老及法師們，記述星雲大師與弟子們相處的故事。活動也禮請佛光山文化院院長依空法師開示，從影片中可以知道大師心念都在「怎樣弘揚人間佛教」，而人間佛教是慈悲的、做人間關懷及回歸佛陀本懷；而中華人間佛教聯合總會是正信佛教，正可讓人間佛教發揚光大。

釋迦牟尼佛傳

最後的弟子及遺教

文／星雲大師

佛陀心如止水，和平常說法沒有兩樣，靜靜的向諸弟子作最後的遺教：「諸比丘弟子！我涅槃以後，你們要尊敬珍重波羅提木叉，善為受持，不要遺忘。戒就是指導你們的大師，你們持戒，如貧窮的人得到寶物，如黑暗中燃起明燈。這和我住世，沒有什麼不同。

諸比丘弟子！你們要弘通正法，從事自利利他和救人救世的真理運動，不要貪圖財利，不要販賣貿易，安置田宅。你們修道人，自有人供養，不用為生活操心。

諸比丘弟子！你們要奉行正法，不要占相吉凶和咒術仙藥，不要結好貴人，親厚媒慢，你們應該節身時食，清淨自活；要端心正念求度，不要顯異惑眾。

諸比丘弟子！你們更應該節制六根，不要讓六根追逐六塵，以免放逸墮落。好像管理兇悍的惡馬，一定要用轡制，不然，將會把人牽墜入陷阱之中。惡馬之害，只有一世，六根之害，殃及累世，這是不能不謹慎注意。

諸比丘弟子！眼、耳、鼻、舌、身、意的六根，是以心為主，大家要好好制心，心的可畏，甚於毒蛇、惡獸、怨賊。好像人的手中拿著蜜器，動轉輕躁，觀看到蜜，不見前面舉步就有陷阱。放縱心意，好像狂象無鉤，猿猴得樹，能夠喪失一切善事，所以你們要精進修道，把心棲於安靜的境界。

諸比丘弟子！你們接受到飲食供養，應當作服藥之想，好和壞都不要增減。不要起貪瞋之心，飲食不過是為資養色身，除去身體



受食要如蜜蜂在花上採蜜，但取其味，不損食香。圖／資料照片

的飢渴。受食要如蜜蜂在花上採蜜，但取其味，不損食香，不要多求，以免壞其善心。諸比丘弟子！假如有惡人前來傷害你們，你們當自攝心，不要起瞋恨的念頭；更要護口，不要說惡毒的語言。你們要知道放縱瞋恚的心，就能妨礙修道，破諸善法，壞好名聞，失去一切功德之寶。忍的美德，持戒和苦行都不能及。能夠行忍的人，才是有力大人！假若不能用歡喜之心，忍受惡罵之毒，如飲甘露，就不能稱做有道的智慧之人。

諸比丘弟子！你們不要有驕慢的心，不要有諂曲的心，不要有欺誑的心，不要有慳吝的心，心宜端正，以質直為本。

諸比丘弟子！你們應當知道多欲的人，苦惱亦多；少欲的人，才是住於安穩的世界。你們要脫離苦惱，就要知足，知足之法，才是幸福安樂之道。

諸比丘弟子！你們要勤於精進弘法修道，則事無大小，就沒有困難之處，好像涓涓的細流，也能鑿石穿山，進入大川巨海；否則，對於弘法的家務，利生的事業，常常懈怠，如同鑽木取火，未熟而息，雖然要想得火，火怎能自動跑出來呢？（待續）

禪居食堂

雙味米糰子 營養好吃做法有趣

文與圖／張穎容 料理示範／妙具

米飯是主食之一，但天天吃容易膩嗎？「禪居食堂」示範如何讓米飯吃的有新意，將煮好的米飯加入日式梅子和薑黃粉，再加入香鬆捏成圓狀，「雙味米糰子」即可輕鬆上桌，不僅營養好吃，做的過程也相當有趣好玩。

食材：

白米3杯、水3杯、油1大匙、鹽1小匙、薑黃2小匙、醃漬梅子6~8顆、新鮮紫蘇葉40片、芝麻（堅果碎粒）適量、香鬆適量。

作法：

- ①將米洗好放入電子鍋中，加3杯水、油1大匙、鹽1小匙，選擇煮飯鍵煮飯；紫蘇葉洗淨、醃漬梅子去子取梅肉切碎備用。
- ②電子鍋跳起後將飯分成二等份，分別加入薑黃、醃漬梅子拌勻。
- ③準備一個乾淨的塑膠袋，放在手上開始製作小糰子。



- ④舀一小湯匙飯在塑膠袋上鋪平，中間放入香鬆後再蓋一小湯匙飯，用塑膠袋將它捏成小糰子。
 - ⑤將捏好的小糰子放在紫蘇葉上擺入盤中，最後撒上芝麻（或堅果碎粒）即可。
- ＊貼心小叮嚀
- ①煮飯時加入少許油及鹽會使飯較鬆軟好吃，做米糰子要多加點油，這樣在塑形時才不會沾黏。
 - ②醃漬梅子也可以用脆梅或自己喜歡的醃梅，不同的梅子吃起來有不一樣的風味。

VEGE PLAN 蔬食A計劃

零飢餓 Zero Hunger

抑制暖化 Combat climate change

平衡生態 Use & reserve land & biodiversity wisely

保護環境 Sustainable consumption & production

愛護生命 Ethical treatment of animals

立即聯署

圓融淨化會