



禪要「不分別」，但「不分別」並不是要我們完全沒有是非好壞的觀念，而是要我們用無分別心，用平等的觀念來看待世間的差別待遇。

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

星雲法語

民主的意義

文/星雲大師

現在的世界，大自國家小至個人，都講求自由民主。民主的意義是什麼？我們知道民主取決於多數，然多數的定義又是什麼？如果在民主社會裡，人民雖享有自由，生活卻依然不安全、不快樂，那麼，這個自由民主又有何用？所以，真正的民主要順應民心，要提供一個安全、安定、快樂的生活環境。何謂民主的意義？提供下列四點意見：

第一、所有的行為要奉行法治：民主是講求法治的，不論什麼行為都要合法，事事講求制度，不可一意孤行。春秋時期，管仲奠定齊國的法治；子產重法，改革鄭國國政；商鞅變法使秦國稱霸，統一中國，而韓非子更是集法家之大成者。由此可知，國家必須靠人民奉公守法，推動法治，才能強盛、才能進步。

第二、所有的情理要公正無私：民主的執法應合情合理，不能以私害公，才是民主的真義。《韓非子》言：「刑過不避大臣，賞善不遺匹夫。」就是強調公正無私的道理。春秋時晉平公問祁黃羊，派誰去做南陽縣令？祁黃羊推薦解狐。平公說：「你不是和解狐有怨嗎？」祁黃羊答：「您問的是誰有才能當縣令，與個人恩怨無關啊！」

第三、所有的事務要分工合作：「分工」，就是各盡其能，但分工以外，也需要大眾協助，相互合作。如人之身體，眼耳鼻舌，眼觀耳聽，各司其職，但有時也要相輔相成，才更能發揮其功能。在民主體制下，大家分層負責，集思廣益，集體創作，才能創造歷史性的事業，所以分工合作，正體現團結之精神也。

第四、所有的派系要容忍異己：社會是由各種階層的人組成，不同的政黨、派系在一起，要容忍異己，才是民主的精神。美國的民主憲政，就是拋棄己見，圓滿各方需求，才能將各州郡結合起來，共守律法，和平相處。所以容忍異己，才是真正的民主修養。

所謂民主，是要懂得尊重別人，善於溝通，並包容異己，今天的政治家乃至民衆，都應明白此等深層涵義，才是真正的民主自由。

民主的意義有下列四點：

- 第一、所有的行為要奉行法治，
- 第二、所有的情理要公正無私，
- 第三、所有的事務要分工合作，
- 第四、所有的派系要容忍異己。



圖/資料照片

澳洲佛光僧信 創作《金剛經》祝福



一字一佛號

【人間社記者紀思簿龍崗報導】佛光山南天寺僧眾集體創作，獨創一格抄寫《金剛經》，為佛光山開山星雲大師祝壽。不同於一般以筆墨抄經，藉由熱縮片方式，每個塑膠片寫下經文，一字就念一句佛號，表達對星雲大師無限祝福。

《金剛經》熱縮片工程浩大，早在今年5月初，佛光山澳紐總住持滿可法師便集合南天寺、雪梨道場的法師、員工和義工，說明如何製作、分工才能打造這個長6公尺、寬2公尺，由5184個熱縮片串成的《金剛經》，祈願佛祖保佑，星雲大師法體康泰，福壽綿長，無量壽佛。

熱縮片創作需要經過裁剪、打洞，到抄寫與烘烤等

繁瑣步驟，僧信二眾同心協力完成，每畫一個圈，心裡默念著「南無消災延壽藥師佛」，以表對大師的祝福。抄經如刻版，必須反著寫，書寫的困難度相當高。

完成書寫的圓形塑膠片，需要經過180度的高溫燒烤，才會轉化成熱縮片，最後再用小銀扣一邊校對一邊串起來。

滿可法師指出，熱縮片在燒烤後，會變透明因而產生「如夢幻泡影」的效果，展現《金剛經》裡的「一切有為法，如夢幻泡影；如露亦如電，應作如是觀」意象。當微風吹動時，片片碰擊，還會發出美妙的聲音。



抄經如刻版，必須反著寫，書寫的困難度相當高。

圖/人間社記者紀思簿

澳洲僧信二眾合力打造《金剛經》熱縮片，為星雲大師送上誠摯祝福。

圖/人間社記者趙聞暉

從員工、義工到青年書院學生，大家集體創作。

圖/人間社記者趙聞暉



購物之樂

我愛買鍋

文/詹德聖

誰說只有婆婆媽媽愛買鍋，大男人也愛買鍋。記得有一次和朋友到火鍋店用餐，洋蔥先在鑄鐵鍋裡快炒，盛起後，加入湯水直到沸騰，再添加各種火鍋料，味道美極了。回家後，我也如法炮製，上網買石頭火鍋專用的鑄鐵鍋和家人共享，結果佳評如潮，感覺就像在火鍋店用餐一樣。

還有一次，賣場中看到日本砂鍋正在特賣，立刻買回家試煮關東煮。依照食譜準備食材，用昆布熬煮高湯，再加入蘿蔔、茼蒿、

竹輪等。燜煮後打開鍋蓋，香氣撲鼻，令人食指大動。清爽的湯頭加上專屬的食材，讓人有一種置身日本的錯覺。

而使用頻率最高的，非燜燒鍋莫屬了。我喜歡用它來燜煮豆類湯品，前一天先將豆子泡水，第二天就可以很輕鬆地烹煮燜燒，還可節省燃料費。冬天來碗熱騰騰的紅豆湯最暖心，夏天來碗冰涼涼的綠豆湯最退火。

家中還有各式各樣、大大小小、形形色色的鍋具，各司其職。在各種適當的時機拿出來使用，不但可以品嚐美食，還可以增添氣氛，拉近彼此的關係。

我買的不只是鍋，買的是一種憧憬。想像用各式鍋具烹煮食物，香氣四溢，滿足口腹之欲；和一家人團圓聚餐，歡笑滿堂，共享天倫之樂。我想，這就是買鍋的目的。

記憶的味道

溫馨甜點時光

文與圖/美玉

記得女兒未出嫁之前，就喜愛享受美食，也愛自己動手做美食，其中更愛做蛋糕、麵包；每到假日，她放鬆上班壓力的方式，就是準備美食給我們品嚐，只要看到我們邊吃邊露出滿足的笑容，彷彿就是給她肯定的讚賞。

前年女兒結婚，我心中雖然十分不捨，但還好也住在台北附近，每到假日就可返回娘家團聚，讓我們夫婦也不覺得孤單，反而是感覺多了個半子相伴。

特別的是，女兒每到周末返家，必定親自做她拿手好料與我們分享，其中我最愛「布朗尼蛋糕」，濃厚的巧克力味，再配上女婿帶給我們的黑咖啡，簡直是絕配，此時全家人圍在客廳，一面聊天、一面配美食點心，真可謂人生一大享受！這也是我最愛的美食溫馨時光。

去年底，集點活動加價後，添購了一台多功能氣炸烤箱，除了可烤薯條外，更可做各式各樣西式糕點；看了食譜手冊介紹後，我也準備來小試身手，就從最易上手的餅乾著手吧！我選了自己最愛的巧克力口味，依照食譜上作法，按部就班，材料大致相同，只是更改一些，為了健康設想，做了「巧克力



燕麥餅乾」。

食材：(16片)
低筋麵粉275克、可可粉25克、細砂糖100克、無鹽奶油150克、燕麥片2大匙

- 作法：**
- 將無鹽奶油打散，或隔水加熱，再把細砂糖加入1/2，拌勻後再加入1/2。
 - 糖拌勻後，將可可粉、低筋麵粉混合均勻並過篩，放入不鏽鋼碗，再用刮刀拌成糊狀即可。
 - 將麵糊壓成正方體，包上保鮮膜，放入冷凍室冷凍25分鐘，待麵糊變硬定型。
 - 大約切成0.4公分厚，整齊排入烤箱烤盤，撒上燕麥，切成直列、橫列各4條，每條都要保留間隔空間，預留餅乾會變膨脹的空間。
 - 放入烤箱，180°C烤焙12分鐘，靜置約30分後出爐。

教育最前線

開學初期，掌握學習關鍵期

文/林彥佑 圖/洪昭賢

開學之際，也是教師可以初步看出孩子能否在這一學期順利學習的時候。在許多的廣告中，常可以看到「黃金時期」的字眼，其實在教學現場，確實有類似的現象。

9月開學，此時是親、師、生與校方最為忙碌的時候，但我們是否也該去思考，究竟是在忙些什麼？我們所忙的事，可否提升孩子的學習力？可否讓教育的推動，變得更有前瞻性？

我常和老師、家長們分享，一定要好好掌握「9月」的關鍵期。為什麼呢？因為7、8月暑假期間，老師不在身邊，有些孩子會處於夏日學習失落（summer learning loss）的情況，也因此，9月回到學校，是彌補、重拾師生互動的第一道關卡。

在教學現場上最常看見的，便是孩子完全忘記之前所學的基本能力，導致有銜接性的課程進度嚴重落後。此外，也常見孩子仍沉浸於暑假的美好時光，所以開學前幾周，往往有睡過頭、遲到、忘記帶學用品、在課堂上無法聚精會神等諸如類此的現象，都須要親師共同為孩子把關。

此外，部分孩子可能因為要離開家庭，待在學校長達8個小時，而對家庭產生依戀情結；剛升上1、2年級的孩子，也可能因過度依賴父母，而哭嚷著不想上學。

9月重返校園，開始過著群體生活，能否適應班級順利上軌道，亦是孩子學習的關鍵。因此我常跟老師分享，9月伊始便要馬上立下班規，並確實執行，一開始就把班級塑造造成想要的模型，千萬不可拖延或鬆懈；一旦塑造成功，10月、11月微調即可。而家長可以做的，便是和老師站在同一線上，多加配合。

例如，老師要求孩子寫字必須工整，那麼家長便要盯著子女寫字、檢查作業，有家長的合作，孩子當不至於寫得多差；又或老師要求孩子準時到校，家長便應盡可能地提早出門。家長的反應與行動，能讓孩子感受到父母是否尊重老師，因而間接地影響到孩子個人與在群體中的表現。

在我的教學經驗中，也印證了9月就是關鍵期，一定要好好掌控。只要親師相互合作，勢必可以提升孩子的學習力。

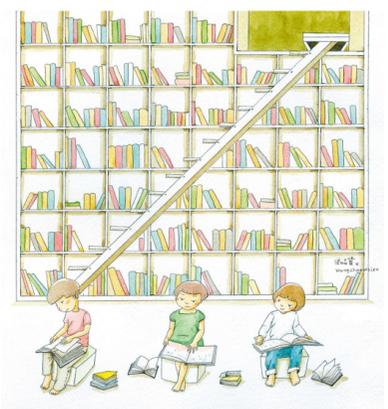
以自身經驗來說，9月、10月，我會確實執行某些要求，並讓學生感受到「非做不可」。

例如，每天背一個成語，小組長驗收不過關就得延後下課；又如如生字作業，一筆一畫都要在格線位置上，若書寫不正確就要反覆臨摹；另外也會要求每位學生上台發表、歸納表格、畫結構圖與分享大意。9月剛起頭時會稍微辛苦，但10月中過後上了軌道，便能苦盡甘來。

這樣的模式，亦可運用於父母對孩子的管教，許多領導者新官上任時，也會依循同樣的模式。寧可一開頭就訂下牢不可破的原則，也不要事後大費周章、事倍功半地收拾殘局。

在我的理念中，這稱之為「關鍵點」，英文的說法是「key point」，在許多技術層面稱為「眉角」，落在課程精神中則稱之為「核心」，其內涵大多十分類似。

而掌握了關鍵之後，接下來便是「落實、檢核、再提醒、再落實、再檢核」，讓這樣的循環成一種習慣，成一種自然。久而久之，師生或是親子之間的關係，就能變成你所期待的樣態了。



2的祕訣

把潛力發揮到極致，把生命延續到極致。

- 結交各種人：良師、益友；
- 配備多個醫生：運動、營養；
- 練好「根本領」：做人讓人感動、說話讓人喜歡；
- 多吃「像東西」：吃虧、吃苦；
- 培養「個習慣」：看書、聽演講；
- 追求「個一致」：興趣和事業一致，愛情和婚姻一致；
- 爭取「個極致」：把潛力發揮到極致，把生命延續到極致。