



佛國的完成，不在他方世界，不在未來時光；佛國的完成，在當下的人間，在現世的人生。

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

創業之母

文／星雲大師

每個人都希望自己能創造一番事業，但是，有的人一帆風順、平步青雲，有的人經過許多努力與辛苦，卻一事無成。當然，這與因緣具不具備，有很大的關係。提供四點創業的條件：

第一、好奇心為注意力之母：一般人從小就有好奇心。有了好奇心、求知欲，會激發探索研究的精神。科學家、探險家，都是因為有好奇心，才會有研究與冒險的精神。如牛頓看到蘋果掉下來，發現了地心引力；富蘭克林放风筝，發明了避雷針；阿基米德因洗澡，發明了浮力原理。這一切都是好奇心的成果，所以好奇心可說是注意力之母。

第二、注意力為記憶力之母：有了注意力，才能把事情記住，因此要注意聆聽、用心揣摩，並思惟事情的來龍去脈、前因後果，久而久之，熟練了，自然就有靈巧。倘若你不注意聽，做事漫不經心，就永遠學不會，所以注意力為記憶力之母。

第三、記憶力為思考力之母：我們有了記憶之後，還要用心去思考與研究。所以在佛教裡，講到智慧的來源，有「聞所成慧」、「思所成慧」、「修所成慧」。聽聞不足，必須補於思考；思考不足，必須補於實踐。而思考的訓練、修行的實踐，都必須靠不斷的記憶，永恆持續地精進不懈。

第四、思考力為事業之母：養成思考的習慣，可以提高事情的成功率，不致漏洞百出。如學習打球，練球時的專一思考可以幫助技巧的提升；需要改善產品，專一思考有助於開發最佳的方法；想解答困難的數學題目，專一思考能幫助突破。一個不會用心思考的人，要想有多大的成就，那是不可能的事。

「凡事豫則立，不豫則廢」，如果我們能不斷的慎密思考，有了預備與認識，並持續不斷的研究，要想成功立業，並非難事，這四點用心、用力很重要。

第一、好奇心為注意力之母，
第二、注意力為記憶力之母，
第三、記憶力為思考力之母，
第四、思考力為事業之母。



圖／資料照片

245校雲端交流 凝聚三好共識

【記者曹麗蕙台北報導】「第11屆三好校園實踐學校共識營」10月13日在線上盛大展開，吸引逾200位教育工作者熱情參與。三好校園實踐學校指導委員會主委暨佛光山系統大學總校長楊朝祥表示，三好校園十年有成，已有1000多所學校響應參加，「盼大家在共識營中分享經驗，激發創意，從學校啓動三好，進而推展到社區、社會，擴大影響力」。

「公益信託星雲大師教育基金」多年來推廣創辦人暨佛光山開山星雲大師提倡的「做好事、說好話、存好心」三好理念，並在2011年起辦理「三好校園實踐學校」，今年邁入第11年，獲選學校高達245所，刷新紀錄，其中大專校院組23所、高中職組35所、國中組55所、國小組132所，足見三好理念已廣被各級學校認同。

共識營中率先播放星雲大師「病後字」影片，看到高齡九旬的大師，在腦中風開刀後，忍痛再次提筆寫字，只因他掛心教育，讓許多參與的教育工作者相當感動。

跨縣市結盟 共推三好

今年共識營邀請前教育部訓育委員會常務委員鄭石岩擔任貴賓，他回憶兒時如何因大師一句「你是一個好孩子」，一生成為三好的奉行者，他表示：「做好事、說好話、存好心，長期身口意的陶冶、修行，能讓人真正擁有光明心地。」

「學生的情緒困擾降低約60%，同理心增加約80%」，三好校園實踐學校指導委員會副主委、佛光山南華大學校長林聰明，盛讚南華推廣三好的成效，而南華更跨縣市與雲嘉南地區學校結盟，擴辦「嘉言義行心校園」平台，共推三好。

今年共識營規畫三場專題講座，三好校園實踐學校指導委員會委員楊昌裕以「三好的詮釋與實踐」為題，說明三好教育最重要的是引領學生辨「什麼是『好』」，並帶領孩子看見三好的內在美——給、付出、利他，讓孩子體會「施比受更有福」。

東華大學花師教育學院特殊教育學系教授林坤燦發表「從三好推動融合」，他表示台灣身障生就讀普通學校的比例高達九成六，

「如果能從三好的實踐為出發來推動融合，弱勢身心障礙學生會得到很大的幫助，也能讓品德和生命教育發揮到極致」。

專業企管講師楊田林在「有效有趣教學法，三好教育活化」中，示範如何把遊戲帶入教學，透過情境設定、線上問答等，帶領老師隨機分組，討論如何融入三好；他表示，「三好校園」屬生命性教材，教學上除了必須有效、有趣、有創意，更要讓學生有感。

微電影徵選 共樂共融

今年三好分享論壇中，邀請高雄市仁武高

中、台中市沙鹿國小、新北市淡水國中、桃園市長庚科技大學，分享實施三好的創意計畫與活動經驗。

沙鹿國小「三好小鹿『食』在自然」方案，呼應聯合國永續發展計畫，在探討消除飢餓目標中，校方帶領孩子先從報導中了解食物被浪費的嚴重性，再引領學生從飯桌上開始消除飢餓；主任陳慧芬也分享學校舉辦「三好You Can Do微電影」徵選活動後，掀起的拍攝風潮，全校師生還一同觀賞三好微電影首映會，讓學童共樂共融。

長庚科大則將三好校園結合學校品德美教

育；學生事務處生活輔導組組長陳秀芳分享，例如讓學生透過髮型設計回饋家人朋友、從芳療傳遞關懷，還有親子共讀從零開始等，去年就有九門課程申請，參與學生滿意度都很高。

↓「第11屆三好校園實踐學校共識營」線上盛大展開，今年獲選學校多達245所，刷新紀錄。

圖／公益信託星雲大師教育基金提供



分享時刻

石榴好滋味 古今中外讚譽不斷

文／李佳靜 圖／資料照片

那年冬天，到土耳其旅遊後，石榴就常駐我的味蕾久久。其實，剛看石榴的外形，是無法驚豔我眼的，可是剝開以後就不一樣了，每顆玲瓏剔透，像瑪瑙又似紅色玉米粒的果實，是那麼誘人。而無論是石榴果實還是壓榨成汁的滋味都是馨香酸甜，在齒頰間鋪陳著多層次的感受。

在土耳其的風景區經常可見販賣石榴和石榴汁。石榴在土耳其被認為是繁榮和富足的象徵，而在伊斯蘭教中，石榴樹被認為是伊甸園的一部分，《可蘭經》中有三次提到石榴。於是，那次旅途，我除了買回可沖泡的石榴汁，也開始將石榴列入我重要的水果名單中。每當秋季，石榴盛產的季節，我就在各大超市找尋石榴的蹤跡，有關石榴的一切，都歸納在我記憶的篇章裡。

後來，我發現不是土耳其而已，在中國古



代就對石榴有極佳的讚譽。晉人潘岳在〈安石榴賦〉中寫道「榴者，天下之奇樹，九洲之名果」；唐人李商隱更寫出「可憐瑤池碧桃樹，碧桃紅頰一千年」這樣的句子，他認為，碧桃雖美結果要經千年，石榴每年都能帶來農家小院的笑聲呢！

而石榴也曾被武則天下御旨，封為「多籽

麗人」，此後就成為歷代宮廷貢品。據史料記載，到了唐代，上至武則天、太平公主、楊貴妃，下至普通民間女子都喜歡色如石榴紅的長裙，也留下許多稱讚女性美的石榴裙詩。如今拜倒在石榴裙下這句話常是男性崇拜傾心於女子儀態優雅、容貌姣好的意思。

在土耳其，石榴一直被視為來自天堂的水果。我更從現代醫學發現，石榴當中的多酚及花青素含量很高，具有很強的抗氧化作用，能清除體內的自由基，可以抗衰老、延緩失智、防癌，而且石榴裡的維生素C和鐵質含量豐富，也是養顏美容的好幫手。

自從學會剝開石榴的快速方法後，每當石榴盛產的季節，石榴就成了餐桌上常見的食物。最近，我更發現簡單方便又可口的神仙吃法，即是將剝好的石榴籽淋上優格。一顆顆纏紅晶瑩的石榴籽被綿密柔軟的優格擁抱著，在齒頰內奏著協奏曲，真是令人上癮。

喜歡現代詩人洛夫的〈石榴樹〉，其中有一句：「喔！石榴已成熟／這動人的炸裂／每一顆都閃爍著光／閃爍著你的名字」。這紅如寶石的石榴，的確炸裂了我的傷春悲秋，也閃爍著這連日來的好「食」光。

鄰居常問我：家裡多了一個外人，會不會覺得不適應？而我總是回答：家裡多了這樣一位盡責又勤快的好幫手，高興感激都來不及了，還有什麼可挑剔的，對吧！



人間百味

居家好幫手

文／劉洪貞 圖／資料照片

自從移工來到我家後，我發覺，她不僅能把外子照顧好，而在她的熱心相助下，為我家節省了很多不必要的開銷，我也從她身上學到很多。

天氣熱，桌上的香蕉一日熟三回，才兩天就熟成了，黑皮白肉且香氣四溢。為了不浪費這些引起食欲的香蕉，她把果肉打成泥，加上麵粉、蛋汁和少許的發粉，上面撒些核桃碎粒或葡萄乾（家裡有什麼

就放什麼），便烤出了香蕉蛋糕或蒸出開得很漂亮的發糕。

處理水果是這樣，處理剩飯她也有自己的招數。把事先燙過切丁的紅蘿蔔、小黃瓜炒好後，一起加入剩飯速炒，起鍋時灑下少許醬油，一盤色香味俱全的炒飯就上桌了。

還有，每天洗米、洗菜的水就拿去澆花，洗衣服的水拿來拖地；三兩天就把共用樓梯打掃乾淨；外子的頭髮長了，她也會找時間幫他修剪。反正我想不到的，她都會自己找來做，讓我不必為家事煩心。

她就是這樣，不僅廚藝好，把家裡打理得乾乾淨淨，還把阳台的花花草草照顧得非常好，盛開的擺前面，不是當季的就擺在後面一些，讓我每天都可欣賞到美美的花。

為人師表

教學之樂樂無窮

文／詹志超

孟子言「君子有三樂」，「得天下英才而教育之」其一也。從事教職逾30年，一路走來，總希望能在教學過程中遇見驚喜，甚至能挖到「寶」，享受教學相長的快樂。

最常見的是，學生聽懂上課的內容，吸收到知識的精髓，同時反映在考試的分數上，這是給教師最立即的驚喜。或者因應各項競賽，諸如作文、演講、朗讀比賽，挑選最適合的學生參加，並在過程中加以輔導，印證自己的慧眼。發現可造之才，其樂如同挖到了「寶」。

而最難能可貴的，是學生提出教書多年從未留意到的問題，當下非但不會因為被問倒而感到羞愧、難堪，反而更能激發我找尋答案的求知欲及企圖心；藉由網站查尋資料或請教同科老師，除了解開學生的疑惑，也讓自己的學識更加充實。《禮記·學記》云：「是故學然後知不足，教然後知困。」通過教授、學習，師生教學相長，尋到知識之「寶」，更是無可言喻的快樂。

《莊子》有一則關於顏回「坐忘」的故事。顏回說：「我坐忘了。」孔子驚問：「坐忘是什麼意思？」顏回解釋：「不但忘了外物的存在，連自身的存在也暫時忘了。捨棄形體，關閉耳目，擺脫身軀和知識的束縛，與自然之道渾然相通，這就是坐忘。」孔子聽了之後，感謝顏回教導他什麼是「坐忘」，相信夫子當下的心情定然是獲得新知的喜悅。

「智慧是穿不破的衣裳，知識是取不盡的寶藏。」每個人都喜歡尋「寶」，只是「寶」的定義各有不同。有人喜愛的是具體的「寶」，沉迷於口耳鼻物質上短暫的快樂；教師追求的則是知識裡無形的「寶」，充分享受精神上恆久的喜悅。

VEGE PLAN
蔬食 A 計劃

- 零飢餓 Zero Hunger
- 抑止暖化 Combat climate change
- 平衡生態 Halt & reverse land & biodiversity loss
- 保護環境 Sustainable consumption & production
- 愛護生命 Ethical treatment of animals

QR code
立即聯署

國際佛光會