

參禪打坐,如同人在山中,山在眼中,此 中有分別,但是又無分別。參禪又如人在 山頂,山在腳下,是我登山,是山登我? 此中有高低,又無高低。

星雲大師/Venerable Master Hsing Yun

# 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

#### 文/星雲大師

什麼是「人間佛教」?人間佛教不是 新興的名詞,是將佛陀的言教落實在生 活中的佛教。人間佛教是一個回歸佛陀 時代,實踐佛陀解行並重的佛教。可以 說,凡是「佛說的、人要的、善美的、 清淨的」,都是人間佛教。又,佛教的 五戒十善, 六度四攝等大小乘佛教義理 ,也都是人間佛教。既然如此,爲什麼 要特別強調「人間佛教」這個名詞呢? 蓋因「人間佛教」是與時俱進,可以在 生活中靈活運用的,如以下四點:

第一、以慈悲淨化社會:我們這個社 會太需要拔苦予樂的「慈悲」。對於別 人的苦惱,有感同身受的切膚之痛,就 容易生起慈悲。比如見到鰥寡孤獨、飢 渴貧乏、昏心喪志的許多苦惱人,我們 能對他們布施金錢、飲食,或爲他們講 說良言善語,幫助他們去迷解惑,獲得 生活的希望與力量。如果每一個人,都 能布施慈悲心給社會,就能淨化社會; 能以慈悲歡喜淨化國家,必定能建設慈 悲的國家,這就是人間佛教的理想

第二、以道德立身處世:我們在世間 上立身處世,不是靠學問、靠能力,而 是要有道德,尤其是不求名聞,不欲人 知的廣積陰德,才能吉星高照,福德隨 身。道德,不是用來要求別人,要求社 會大衆,而是用來要求自己的。如果每 一個人都持守五戒,以五戒道德來立身 處世,就是人間佛教的實踐。

第三、以勤勞創建事業:一個人懈怠 、不勤勞,不但不能享有榮華富貴,還 會破財失利。好比農夫要勤勞耕作,才 會有豐實的收穫;行人要到很遠的地方 ,要勞動雙腳,一步一步的勤走,才能 到達目的地。所以「天下沒有白吃的午 餐」,如果只顧悠閒過日子,卻要享有 事業的繁榮,是不可能的。唯有負起對 家庭的責任,對社會、國家的義務,勤勞 創建事業,才能享有充實的人間佛教。

第四、以和諧溝通彼此:人間佛教重 視彼此的尊重,群我的和諧,以互助、 互諒、互相了解來共同營求生活。唯有 和諧,人間才能溝通彼此,才能發揮生 命共同體的吉祥安樂。什麼是人間佛教 ?這四點是大家應該奉行的:

第一、以慈悲淨化社會,

第二、以道德立身處世,

第三、以勤勞創建事業,

第四、以和諧溝通彼此。

## 職場生存術

## 帶人更帶心

## 文/陳啓文

從其他單位調來的新同事小屏,分配到我 這一組。雖然他很用心學習,但因對業務還 不夠熟稔,難免出現一些小錯誤,不是公文 敘述邏輯矛盾,就是用語不夠精準。

身爲第一層把關的小主管,每次發現這些 小錯誤,我總是面帶笑容,語氣和緩且不厭 其煩地解說,鼓勵他多問、多參考資深同事 的做法;等完全進入狀況後,如有更好的方 式或建議,也可大膽創新,只要合理、可行 、更有效率,我一定會接受力挺。

經過一段訓練及磨合後,小屛愈來愈上手 ,對於工作環境及同仁也愈來愈熟悉。有一 次他偷偷告訴我,以前在其他單位,主管大 苦惱,不知該如何化解。 都非常嚴肅,也沒有耐心個別指導;尤其長 官出錯時,第一時間常會硬拗,找理由搪塞 或避重就輕。因此他特別敬佩我的態度及觀 念「與衆不同」,讓他工作沒有壓力,學習」的話語,看在眼裡,著實教我羨慕不已。頓 效果更快、更好。

個人都有經驗不足或思慮疏漏之處,凡事應 謙卑以對;如果不小心出錯,自己要虛心檢 討,同事或下屬的想法更好,也該給予鼓勵 、樂於接納。如此不但無損於主管的尊嚴, 反而更能凝聚團隊的向心力,這才是職場的 處事原則。

#### 文/佛光山人間佛教研究院提供

佛光山人間佛教研究院、佛光山澳洲南天 大學及澳洲星雲大師教育基金會合辦的「第 8屆人間佛教座談會」,11月6至8日於南天 大學舉行。這是「人間佛教座談會」首次移 師西方國家,6個國家地區的23位學者,從 各自專業領域探討「人間佛教對現代危機的 回應」,吸引28個國家地區、2497人次線上 參與。

座談會安排綜合座談、一場主題講演、6 場英文論壇和基調對談。除了英語專場,其 他全程中文同步口譯。精采的演講,智慧的 對談,帶給參與者深刻啓發,強力推動人間 佛教思想在澳洲擴大,漸次影響西方社會。

開幕典禮特以澳洲傳統「承認原住民國家 儀式」(Acknowledgement of Country)進行 ,邀請澳洲原住民Gawaian Bodkin-Andrews 代表講述祖先傳承的故事,期勉大家永保純 正的心。這個儀式象徵對所處的國家、人民 和水源的尊重,被澳洲人視爲生活重要的一 部分,深具本土特色

另一亮點是邀請「卧龍崗社區合唱團」獻 唱人間音緣〈和諧〉。這個合唱團2001年成 立,目的是凝聚社區內不同年齡、文化背景 及熱愛音樂的女性,以音聲爲大衆服務,在 各慈善活動都能聽見她們的歌聲。合唱團音 樂總監Janette Green分享,在全球受疫情影響 下、〈和諧〉表達的意涵能讓大衆重拾信心 ,是現今社會需要的。

#### 多元角度探討 人間佛教安樂之道

座談會從人間佛教的立場回應現代社會危 機,共分爲六大子題論壇: 創建包容性社會 、邁向未來的人間性社會——複雜體系中之 自我挑戰、借鑑澳洲應對當代危機的經驗、 重新評估當代的佛教適應、尋求健康幸福的 人間之道,以及化慈悲爲行動,從多元角度 探討人間佛教安樂之道。這些視角緊密切合 當前全球關注議題,激發人們反思人間佛教

# 清蒸显腐花

酥酡妙味

## 文/慧專法師 圖/NICO

豆腐,柔軟、耐磨、能熬,古德喻爲和德 ,暗含淸寡精神。食豆腐者在淡味中安於淸

而做豆腐的人也懂得「順其自然」——讓 淡味成爲真滋味。

食材: (10人份)

橄欖菜罐頭150克、傳統豆花2000克、香 ●將醬油高湯加入豆花中,加進橄欖菜,橄 菜少許、高湯150c.c.、醬油50c.c.、辣油1/4

## 預備工作:

- ①橄欖菜瀝油備用。
- 2香菜洗淨、切末備用。

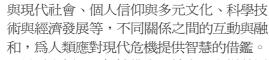
## 美味關係

## 文/劉錦得 圖/資料圖片

婚後前兩年,內人常埋怨我是個大男人主 義者,下班一回到家即翹起二郎腿看報,不 煮飯、不洗碗……兩人有事沒事常爲一些芝 麻小事吵嘴,甚而冷戰三天兩夜,讓我十分 露,只差沒去開飯店!」太太捏了我一把:

直到一個星期日中午,我去拜訪昔日老同 學,但見他和嫂夫人在廚房裡,你切豆腐、 我炒菜地一來一往,期間還夾雜著打情罵俏 時,我那「君子遠庖廚」的陳腐觀念被導正 我告訴他,主管也是從基層做起,何況每 了過來,顧不得同學挽留,立即拔腿飛奔回

> 一進家門,脫下西裝就直闖廚房,拿起煎 匙往滾燙的鍋裡三翻四攪地炒起菜來。「你 今天吃錯藥啦?」太座平日見我笨手笨腳的 ,如今又是炒菜又是煎蛋,由驚訝轉爲讚歎 :「平常壓根兒沒見過你煮飯燒菜的,怎麼



星雲大師2014年於佛光山總本山舉辦首屆 「人間佛教座談會」,爲各界專家人士打造 研究、交流人間佛教的資源平台。今年開幕 式與閉幕式,星雲大師開示緣起法,強調任 何事都需要衆多條件共同成就,人人要愛護 生命、廣結善緣。

南天大學校長Denise Kirkpatrick表示,疫情 危機緊迫,座談會主題相當關鍵。佛光山大 洋洲總住持滿可法師建議回歸與人間佛教相 關的價值觀。佛光山人間佛教研究院院長妙 凡法師則說,危機來自共同行爲,消弭須尊 重與包容。

基調對談聚焦「不該浪費的良機——重



3豆花盛入可蒸的耐熱容器中備用。

4 將高湯及醬油混合後備用。

## 作法:

小火蒸20分鐘。

2起鍋後,加入香菜末,即可食用。 山慧專法師著,香海文化出版)



今天也有這一手?」

我意態飛揚地自我表揚:「我不過深藏不 「才誇你兩句,尾巴都翹起來啦?那爲什麼 以往就不幫我的忙,下廚做幾道菜?」我笑 著回應:「我現在想通了,要懂得體貼之道

爾後每天下了班,夫婦倆便一起進廚房, 一邊燒飯做菜一邊閒話家常。除了個人工作 眼奪目。而落了一地銘黃的葉子,想起了范 上的一些甜酸苦辣之外,也交換讀書閱報的 感想,或是共同研究教養兒女的方法

我發現,夫妻倆一起做飯有許多好處。一 來可減輕主婦料理三餐的壓力,二來可藉此 相互溝通不少觀念,再也沒有什麼隔閡,還 可增進不少情趣。偶爾在深夜裡做消夜點心 ,共享美好「食光」,其樂無窮呢!

整被打亂的生活」,國際佛學泰斗、美國 柏克萊加州大學名譽教授蘭卡斯特(Lewis Lancaster) 教授,以及榮獲澳洲官佐勳章的 心理學家麥凱 (Hugh Mackay) 榮譽博士, 領衆在疫情與氣候變遷等全球危機中,建立 更具人間性的未來。

#### 學習放下執著 危機成為逆增上緣

「危機是老師,能教我們學習放下執著。 」麥凱博士強調,人們的善良與慈悲,會讓 危機成爲逆增上緣。他也說明,人類須相互 依靠,否則難以生存,故應尊重每個人、關 心孤獨的族群。蘭卡斯特教授以1918年西班 牙流感大流行,反思新冠疫情,認爲人們應 重新規畫生活模式,並且記取教訓,要攜手 解決危機,「改變並非一蹴可成,須從小處

「第8屆人間佛教座談會」於佛光山澳洲 南天大學以英語線上進行,發表人均爲學界 及各領域專業人士。

圖/佛光山南天寺提供

按部就班著手」。

論壇發表人從佛法及專業角度探討,強調 慈悲與深度傾聽的重要性;主題涉及廣泛領 域,將科學、人工智慧、經濟、教育等範疇 與人間佛教連結進行研討。強調人類一體, 和其他物種及大自然的關係更是密不可分, 應共生共榮。應對危機,人間佛教認爲慈悲 心是全人類應共同守護的人文價值

閉幕式上,大會播放星雲大師〈爲自然生 態祈願文〉,親切的音聲傳遞出慈悲祝願, 爲座談會畫下圓滿句點

## 人間走讀

# 洛英繽紛十年銀否 絕美視覺享受

## 文/李佳靜 圖/資料照片

應該是那時候開始愛上銀杏的。10年前暮 恆久不滅的愛。 秋,去蘇州旅遊時,在寒山寺看到一棵棵長 著燦麗金黃的葉子,像是掛滿了金幣的樹。 而風吹起,一片片金黃色的葉子像黃蝶翩翩 飛落,遠遠望去,就像金黃色的地毯。後來 ,我才知道原來這是銀杏樹

和銀杏再度結緣,是3年前去四川旅行, 欖菜可依個人口味增減,滴入辣油,以中 在成都的文殊院又看了銀杏樹,而這次是孟 夏,看到的是翠綠油亮的銀杏葉。有些比較 底矮的銀杏樹,讓我可以更近的瞧瞧那銀杏 (摘自《行單一珍珠瑪瑙下廚房》,佛光 葉,它的形狀就猶如一把把小巧玲瓏的扇子 ,爲我搧起了一陣陣涼意。的確,那個孟夏 的成都,溫煦卻不炙熱,在銀杏樹下乘涼, 眞是舒爽愜意。

後來,搜尋關於銀杏的資料,才知道銀杏 又名公孫樹,最初見於周文華的《汝南圃史 》稱:「公種而孫得食」,意指銀杏生長緩 慢,但壽命卻很長。銀杏是地球1億7千年前 ,第四紀冰川時期的子遺植物,所以,也被 稱爲珍貴的活化石。

我更早就知道,白果是銀杏的果實,從中 醫角度來說,白果具有斂肺定喘、收斂固澀 的功效,但知道白果略有毒性,不宜食用太 多,孕婦和孩童也不適合。我偶爾去買白果 燉雞湯,知道適量的白果還能預防血栓、消

去年秋天,因外子的工作,我們到了湖北 長住。我又和銀杏結下了更深的緣分。是某 個逛書店的午後,我看到書店外面的銀杏樹 像長在油畫裡一樣,色彩金黃斑斕,相當耀 仲淹的〈蘇幕遮〉:「碧雲天,黃葉地…… 」,還有宋代的葛紹體〈晨興書所見〉:「 等閒日月任西東,不管霜風著鬢蓬,滿地翻 黃銀杏葉,忽驚天地告成功。」

站在銀杏樹前,看著銀杏樹幹,它的紋理 很深,就像龜裂的老人皮膚,不過這長滿了 皺紋的銀杏樹卻像是個歷經滄桑而有智慧的

老者。知道銀杏樹壽命可達千年,想著除了

可以象徵著身體健康長壽,更是寓意著一種

據說,湖北的安陸市錢沖國家古銀杏森林 公園千年以上的銀杏就有50多棵,我計畫旅 程的下一站是錢沖,希望有幾棵高大挺拔, 等了我千年的銀杏昂然屹立著,而金光燦燦 的銀杏葉會噙著笑意迎迓,我們就展開這場 千年一遇的序曲。





提供四點意見:

要做與人為善的人。

懂得做人。「如何做人」,

要做和而不流的人。

要做見賢思齊的人。

🔨 要做樂於忘憂的人。