



知識與悟道不同。知識是從分別意識上去認知，悟道是從無分別智體證。禪，也不是從枯坐默守中可以悟得；禪，仍然要經過分別意識到無分別智，才能見性。

星雲 法語

以身作則

文／星雲大師

一般人都知道，所謂「身教重於言教」，一個人的為人、行儀，都不正當，想要指導別人，這是不可能的。反之，自己行為健全、語言正當、心地善良，自然影響他人，語云：「不言而教」，你不說話，別人都要跟你學。因此，無論什麼人，都要以身作則。尤其怎麼樣的人，更需要注意呢？以下四點：

第一、父母為兒女以身作則：父母要為兒女以身作則，因為他的一言一行，都是兒子、女兒模仿的對象。如果父母老是吵架，當然兒女的性格就會好鬥、好辯；父母日日在外應酬，不回家吃飯，兒女怎麼肯天天待在家裡？父母菸酒不離，卻不准兒女抽菸喝酒，他怎麼會服氣？父母說謊，叫兒女誠實；父母自私慳吝，要兒女服務奉獻，這些都是難以做到的。因此，父母的一言一行，對兒女的影響實在至關重要。

第二、老師為學生以身作則：老師是學生的模範，但別以為當了老師，學生就不敢反抗你，其實他對你是尊敬？反感？必定有他自己內心的看法。所以身為老師，要取得學生的信賴、獲得學生對你的尊敬，你必須說話具備常識知識、語氣要尊重公平，行止威儀要端正，如此，才能做學生的榜樣。

第三、主管為部屬以身作則：身為主管者，以德領眾最重要，千萬不可有本位主義，尤其敷衍推諉最是要不得。作一位主管，能以身作則，多一點勤勞、多一些規畫、多一分慈悲、多一分智慧，依部屬個人的體力、性向、能力去要求，不以自己的條件為標準，抱著「捨我其誰」的承擔態度，必定受到部屬的尊重。

第四、為政為全民以身作則：上自國家最高領導者、政府官員、各縣市的首長，到一般的民意代表等，他的一言一行，都是全民的榜樣、全民的模範，人民的雙眼，都是看著你怎麼說、怎樣做。假如為政者貪贓枉法、不負責任，如何叫老百姓奉公守法？從政者官僚自大，民間風氣又怎麼會端正善良？以前人說：「人在做、天在看。」現在是民主時代，人民自然也會監督上位者，因此，為政者身教更要重於言教，以身作則，為人民作榜樣。

《禪林寶訓》說：「做長老有道德感人者，有勢力服人者。猶如鸞鳳之飛，百禽愛之；虎狼之行，百獸畏之。」無論是父母、老師、主管、為政者，「以身作則」都是立身處世、獲致尊重的不二法門。

第一、父母為兒女以身作則，
第二、老師為學生以身作則，
第三、主管為部屬以身作則，
第四、為政為全民以身作則。

點滴善緣

勿以善小而不為

文／羽竹

在山上運動，路旁總有一些菜販在賣自己種的蔬菜、水果。蔬菜有野菜、芥菜、絲瓜、高麗菜、地瓜等；水果有香蕉、芭樂、文旦、龍眼等等。

我們住在鄉下，雖然也種了些蔬果，但知道他們會出來擺攤賺錢，家裡的經濟應該該多少有點窘迫。有些人或許失去了老伴，一個人住在鄉下，沒有兒女的陪伴；有的可能是兒女在他縣市工作，唯與孫兒住一起，生活上難免有些困難。

一把青菜、幾樣水果，不會花費很多的錢，這時不妨隨喜買一些，一來可以化解他們經濟上的困難；二來看到他們愉快的笑容，心裡也會有一絲的暖意。

別以為這些小事，用不著自己擔心，而忽略了為善的念頭，如果每個人都有助人的善心，願意費一點心思，付出自己微薄力量，所謂「團結力量大」，自然就可以解決別人的困境了。

第1屆好苗子回山：我們很幸福

【人間社記者李生鳳高雄報導】公益信託星雲大師教育基金主辦、佛光山文教基金會承辦的「好苗子計畫」，11月28日於佛光山佛陀紀念館舉辦「佛光家庭日——好苗子回山座談會」，第1屆好苗子計畫的13名佛光山普門中學高三好苗子參加；大學學測進入倒數計時，大家互相分享心目中的理想校系，師長給予建議，也祈願得到佛陀加持。

座談會於佛館七誡塔舉行，普門中學董事長慧傳法師提及，從6年前第一次見面至今，看到大家成長與轉變，也愈來愈有自信，難得的是6年來彼此仍走在同一條道路上努力著。說明教育的目標在於使每個人的人格健全，人生旅途中不是為了超越別人、勝過別人，而是成就別人，「星雲大師的一生都在成就別人，希望大家務必記掛在心頭。」

6年教育灌溉 健全人格

佛光山文教基金會執行長如常法師表示，明年此時，大家已經畢業，就不會在座談會上相聚，「到時你們會在哪裡？發展得好不好？」法師說，有同學對自己的目標很清楚，但有些方向還不太明確，叮嚀再仔細思考，對想讀的校系是否真正了解？包括將來就業都要一併考量，若下定決心，就要全力以赴。

普門中學校長蔡國權說，大家是第1屆好苗子，凡是開頭都是最不容易的，明年1月的大學學測將決定學子的升學去向，取得好成績代表著有更多選擇性，期許大家用功讀書，翻轉人生。

高三黃識恩分享，普中管教雖然嚴格，但因此養成自律的習慣，師長無微不至的關心



他們的生活與升學，同學間也是互相砥礪，因此他要大聲說：「當好苗子，我很幸福！」莊欣儒則是一直努力摸索更好的讀書方法，感謝師長和同學的陪伴，給予未來前進的動力。

孫念珍未來想當老師，向師公星雲大師看齊，做一個對人有貢獻、懂得感恩的好苗子。莊佳霖說看到身旁同學很清楚自己的目標，而他似乎挑了一個自己不擅長的路，但希

望跳脫舒適圈，向自己挑戰。

向師公看齊 貢獻社會

此次亦安排大家在雙閣樓，體驗前所未有的全英文「茶禪一味」，由如常法師導覽「佛教海線絲綢之路」特展，佛光山榮譽功德主陳和順、戚品淑伉儷特別到場，為大家加油打氣。此外針對大家心中的理想校系給予建議，例如加強較弱的科目、在學期間如何

第1屆好苗子計畫的13名學子回佛光山，與慧傳法師（左2）、如常法師（左1）會面交流。圖／人間社記者李生鳳

勤心茶味



當奶香遇上茶味

文／覺勤法師 圖／李珍省

我不斷嘗試「以茶入菜」，降低它對睡眠的刺激性，希望不喝茶的人也能透過另一條途徑品味茶的美好。而令我處處驚喜的是，茶與食物的碰撞組合，過程中時時激發出各種難以言喻的鮮香甘美，只有親手製作，才能得到那份歡喜及味蕾的享受。

蘑菇濃湯是西式湯品，它最迷人的地方就是奶香濃郁，但這種味道也不是每個人都喜歡，有人覺得蘑菇濃湯有奶腥味，也擔心湯中奶油太肥膩，讓身體有負擔。所以我研發出以茶入濃湯，嘗試把茶的清冽和湯的濃郁結合，兩種衝突的味道碰撞出來的味覺感受會是怎樣呢？

有一位義工本來很怕吃西餐，尤其不喜歡蘑菇濃湯，但當她一喝到我所做的高山茶蘑菇濃湯後，覺得一點都不膩口，喝了還想再喝喔！

但我終究還是在不浪費的原則下，只取高山茶的茶碎來入菜。雖然是茶碎，它仍是高山茶的質地，茶湯清香甘美，融入濃湯的奶香後，不但保留濃湯的醇厚，且化解了它的油膩。

白醬作法：

①備好麵粉150公克、鮮奶940c.c.、無鹽奶油150公克與鹽2茶匙。
②先將奶油下鍋融化，再加入麵粉拌勻後，分次加入鮮奶攪拌均勻不結塊，再加鹽即可。

奶香蘑菇茶味濃湯

作法：

①備好白醬、鮮奶、高山茶茶碎3公克及蘑菇適量。
②蘑菇切片後下鍋炒出水，加入奶油拌炒收乾水備用。
③白醬加入蘑菇及鮮奶適量煮滾後，再加入茶碎煮約1分鐘即可。



奶香茶味義大利麵

作法：

①備好白醬、蘑菇、高山茶茶碎1克和螺旋義大利麵。
②先將義大利麵下鍋水煮熟軟備用。
③白醬加入蘑菇及鮮奶適量煮滾後，再入義大利麵及茶碎攪拌均勻即可。
小叮嚀：
①這次選用是杉林溪茶，取適量搗碎。
②可用幾片蘑菇油煎後另擺盤飾，視覺又是另一番風景。
③取麵粉先篩過以防煮的過程結塊，麵粉可選用高筋不易結塊。
④白醬完成可用湯匙撈起提高、不易滑落、有Q軟狀即是成功。
⑤鮮奶可預先加熱適合體溫，等奶油及麵粉攪拌均勻，即可分次放入鮮奶攪拌。
⑥最後即將完成時，可加入適量鹽提味。
⑦白醬可以預先做好後冷藏一天再取出分塊保存冷凍，需要時再取出加熱即可。

教育現場

換句話說 孩子更能欣然接受

文／彭美玲 圖／洪昭賢

全五年級的戶外教育活動，在疫情緩和後終於得以成行，小朋友知道之後雀躍不已，除了準備零食、學用品之外，他們最關心的是：「可不可以帶手機？」我很阿莎力地直接接說「Yes」，並且用正面的語氣和態度跟他們討論，最後約法三章。

首先，車上可以戴耳機聽音樂；其次，到了活動地點要跟隨小組行動，拍兩張合照，並在當日或隔日傳給老師，拍照前記得先詢問過師長同學；最後，要保管好自己的貴重物品，需要打電話或在社群媒體上跟家人報平安時，也可以使用手機。

活動結束後，老師大大讚賞了孩子，因為他們真的都做到了！除了蓋章獎勵，也取得了下一次全學年校外教學的「手機使用」門票。

過沒多久，班上通過了市內環境及食農教育補助的申請，即將展開自己班級的校外教學活動，小朋友依然關心：「可不可以帶手機？」

這一次，老師說：「因為只有我們班出去，回到學校後，有些同學還要到課後班或永齡班學習。所以這次老師會幫大家拍照，組

城市田園樂

你從哪裡來？

文／詹德聖

在居家側院用盆栽栽種蔬菜，盆栽內除了蔬菜外，也會長出一些不知名的幼苗，可能是小花、小草甚至茶苗。對於這些不速之客，我通常除之而後快，因為在我眼中，這些來歷不明的幼苗，一定不是什麼好東西。後來因為好奇心的驅使，讓我改變了想法。

有些熟悉的幼苗，很容易理解它的由來。有的是去年栽種的蔬菜開花結果後，散落的種子混入泥土中，隔年生根萌芽；有的是廚餘中的種子，潛藏在堆肥土層一段時間後，找尋適當的時機破土而出。

還有些幼苗從來不曾看過，心中不禁浮現疑問：「你到底從哪裡來？」每當想到這問



長不用傳照片，小朋友可以很輕鬆地做生態調查、Pizza和木工飾品DIY，不用帶手機喔！」

小朋友沒有露出失望的表情，欣然接受全年級外出時可以自己帶手機，單一班級出門時，則由老師幫忙拍照、聯繫。師生之間沒有對立緊張的氣氛，因為老師不是叫孩子「不可以帶手機」，而是跟他們說「不用帶手機」，換句話說的魔力，讓孩子開心出遊，班上氣氛更融洽。



題，腦海中就會出現一些畫面：

一群貪吃的鳥兒，在枝桠上享用鮮美的果實；吃飽喝足後，飛呀飛到我家，把牆頭當作廁所，將排泄物一傾而下，落到盆栽內，未完全消化的種子便混入泥土中，等待機會。又或者是某些植物，在大地的滋養下開花結果，完成使命後，種子隨風飛揚，展開天空之旅，風塵僕僕來到我家側院，安居在盆栽內，展開世代傳承。

但這僅止於想像，種子到底從哪裡來？我無從得知。只能在好奇心的驅使下，把這些幼苗留下來，澆灌它、照顧它，看看它到底能回報我什麼？有時是小巧可愛的花朵，有時是玲瓏酸澀的果實，更多時候，只是一盆子的綠。

老婆調侃我白費功夫，一無所獲，我卻不以為然。栽種不知名的幼苗，滿足了我的好奇心，每天期待著不同的驚喜，為平淡生活添加許多樂趣。雖然表面上多是徒勞無功，但在我心中可是滿載而歸。

