



修行，要老實修行；念佛，要老實念佛；
行佛，要老實行佛；參禪，也要老實參禪。
。人間佛教在生活上，只是表現一個禪性而已。



為人師表

文／星雲大師

韓愈云：「師者，所以傳道、授業、解惑也。」而一個人獲得師長良好的教育，就能發揮一己之長，對國家社會大眾有用。不同的階段，學生經過老師的教導，才能具備常識、擁有技能、培養道德、啟發思想，老師對學生的影響，可說是廣大又深遠。那麼，如何做一個老師呢？

第一、傳道：父母養我色身，師長育我法身。身為老師，其教導的內容要合乎道德、合乎倫理、合乎人間正義、合乎做人道理。好比傳統美德：忠孝仁愛信義和平、禮義廉恥等。但是，現在有一些老師，有時師不像師，士不像士，教導不正的思想、不正的知識，甚至自己的行為也不合乎道德，讓老師清高、尊嚴的形象，受到損害，那實在不可名為老師了。

第二、授業：古代的老師，除了傳授學業外，也要教授「禮樂射御書數」六藝，培養學生才能。現代老師也是如此，除了各種教學外，也要給予學生一些技術課程。

尤其身為現代人，一生至少要有三張執照，例如：駕駛、烹飪、水電、美容、會計、打字、醫療、護理……等等，以備在人生道路上，無論是職場、人際關係、學習力上，發揮更大的能量，具有好的表現。

第三、解惑：在學習過程中，學生必定有許多疑惑，除了專業知識上給予指導外，在內心上，必定有更多的不解。比方做人不會做，做事不通達，講話不流暢，情緒管理不佳、人際關係不和諧，遇到挫折困難，如何面對、判斷、克服、解決，林林總總，會有許多的不明白。做老師的，要給予學生引導，為其釋疑。

第四、示範：所謂「身教重於言教」，我要學生能有道德、有事業、知進退、不迷惑，讓他做人處世，都具備一個人基本的條件。那麼，我做一個老師，更不能隨意妄行，更要重視身教。我傳授學生道業，自己也要奉行；我傳授學生知識，自己也要日日進步；我為學生解惑，自己也要正知正見，培養智慧。如此，我才能做老師。因此身為老師，是很不容易的，只有以身作則，樹立形象模範，潛移默化中，才能讓學生自然效尤。

教育可使平庸者優秀，使資優者卓越。所謂「知識就是力量」，若心術不正，縱然學富五車，也是枉然。歸納以上四點，為人師表要：順法調御，以愛教導；誨其未聞，增廣見識；隨其所聞，令解善義；示其善友，樂於交遊；盡己所知，教授不捨。

第一、傳道，
第二、授業，
第三、解惑，
第四、示範。



圖／李肅銳

怎樣活下去？

文／星雲大師

- 1 要有錢財
- 2 要有物質
- 3 要有安全
- 4 要有健康
- 5 要有愛心
- 6 要有因緣
- 7 要有智慧
- 8 要有信仰

人要活下去，
應該具備的條件很多。
以上所述，更是不能不具。

線上佛學院開學 百青年以法相會

【本報高雄訊】佛光山叢林學院110—2學年度線上佛學院，4月2日舉行開學典禮暨主題論壇。共錄取來自加拿大、法國、美國、英國、香港、馬來西亞、新加坡、韓國、澳洲、越南、印尼、中國大陸、台灣等15個國家地區，共112位青年，一起跨越時空限制，在雲端學習。

「千江有水千江月，萬里無雲萬里天。」佛光山叢林學院院長妙南法師表示，因為有青年的發心，就有師長的回應，歡迎大家透過線上課程共學共聚，為生命增添光彩。

修道四種深信 把握學佛因緣

佛光山叢林學院男眾學部副院長慧屏法師說，大家是佛教未來希望的種子，青年跨越時空限制，在空中相遇，與法相會。所謂修道四種深信「人身難得，佛法難聞，明師難遇，發願成道」，期許學員們不要蹉跎這段好因好緣。

男眾學部教務長慧中法師介紹本期課程，以《往事百語》論壇為首，引導大家學習佛光山開山星雲大師弘法心法；永本法師的《學佛次第》，說明修行次第，明白自己所為何來，所為何求。

慧知法師的《心經》導讀，教導青年學習般若思想，讓一切心安自在；妙南法師的《八識規矩頌》，解釋唯識法門，把理論實踐在生活中；慧功法師講解《人間佛教佛陀本懷》，將人間佛教史作一完整的講述。

一句話有力量 成就修行導航

以《往事百語》為主題的論壇，由慧中法師主持，佛光山工程監院室主任慧清法師、佛光山都監院慧安法師擔任與談人。

論壇共4個單元：極度實用的升級版「突破」、仁者無敵的平安福「忍辱」、解開膠著的心法「承擔」和利他的金鑰匙「管理」，每一單元讓學員票選最想知道的題目，再進行分享，活潑有趣的互動方式，讓學員更加有參與感。

慧中法師述說星雲大師在2016年腦部手術後，開示時間減少，但依然鼓勵大家信念與願心堅固，如惠能大師和丹霞禪師等因一句話，而啟發生命。星雲大師很慶幸，他因為一句話一生受用無窮，放在心裡醞釀成為向前的力量，因此《往事百語》是要用心感受



↑佛光山叢林學院線上佛學院舉行開學典禮，來自15個國家地區、112位青年在雲端共學。

◀佛光山叢林學院首創線上導師制度，雲端與學員互動。

圖／佛光山叢林學院提供

，並深入實踐，靈活多用，成就菩薩道，希望可以成為青年們修行的導航。

慧清法師講述〈拒絕要有代替〉，引述大師如何做到被別人接受，又不被傷害的智慧；藉由公案〈佛陀也會被誹謗〉，勉勵青年透過活動提升自己，清楚自己的目標和方向，把誹謗變成增上緣；〈被領導學〉啟發青年縮小自己，融入他人，擴大自己，放下成見，學習被領導、傾聽。

慧安法師分享〈不要做海豚〉，說明不要為了小小的誘惑而迷失方向，並以〈破銅爛

鐵也能成鋼〉鼓勵青年，學習大師的精神，不因為一個失敗而否定自己，自述唱誦梵唄的經歷，激勵大家有具備成鋼的決心，不要小看自己。

星雲大師曾在趕下一場講座路途中，撰寫〈三寶頌〉歌詞，每個人都應在忙碌中保持正念，安住身心，提升自己。

《往事百語》之任何一「語」，都不是分別的意識，必須用心靈去感受、用實踐去印證，才能獲得個中的意味。與談人用「一句話」勉勵大家：慧清法師分享「要心甘情願

才能夠皆大歡喜，要爭氣不要生氣，更不要同歸於盡」；慧安法師指出「破銅爛鐵也會成鋼，善用零碎時間成為更好的自己」。

學員表示，由衷地感謝大師和佛光山，讓各地青年可以在雲端就讀叢林學院，透過繳交筆記、報告和期中、期末考，督促自己要精進努力，期待疫情緩和後，可以回到佛光山叢林學院繼續學習。

佛光山叢林學院實體課程夏季班將於8月10日開學，詳情請上網查詢<http://tsunglin.fgs.org.tw/>。

蘭音齋

茶泡飯 天婦羅蔬菜餅

文與圖／史蒂芬

今天要跟大家分享的，便是使用名聞遐邇的梨山紅茶入菜，以譜出台灣Style的味蕾樂章。話說蜜香紅茶的製作，因茶樹生長時，被小綠葉蟬啃咬過，竟意外激發出獨特的蜂蜜幽香，因此茶葉在沖泡時，風味會變得格外高雅。

在日本，有款家常天婦羅茶泡飯，如今搬上餐桌，也十分受到歡迎。但是他們平日泡飯時所使用的茶葉，卻是比較帶有植物原始氣味的綠茶、玄米茶跟抹茶，茶湯並非主角，只是拿來配飯。

至於我們這次採用的蜜香紅茶，因為它交織著蜜香、果香、桂花香。我們拿來酥炸的天婦羅菜餅（日文炸蔬菜之意），便特別融合了埔里香菇、香芹葉、杏鮑菇、馬鈴薯、高麗菜絲、紅蘿蔔絲跟少許的花生碎。喀滋咬下，不僅帶有台灣古早鄉村炸菜丸的風情，加上浸泡在茶湯的白飯細細品味，那股獨特的韻緻、相輔相成，享受真是盡在不言中呀！

食材：
乾香菇發泡擠乾20克、馬鈴薯絲80克、紅蘿蔔絲10克、高麗菜絲50克、香菜或芹菜葉10克、杏鮑菇絲20克、花生碎適量。炸油3杯、白飯適量。

麵糊配方：
低筋麵粉半杯、無鋁泡打粉半茶匙、6大匙水、1茶匙油、1小匙鹽，全部調勻即可。

調味料：
昆布鹽或素食炒手適量，如無可改用素食香鬆亦可。

茶湯泡法：
取適當茶具，將5克的蜜香紅茶葉、用溫度約95℃，沖下250c.c.的熱水至個人喜好濃

度備用。

作法：

- ①將麵糊及蔬菜拌勻，捏成大小適中的薄菜餅，入鍋油炸，熟後撈起備用。
- ②將白飯裝入碗中，再放調味鹽或素食香鬆（讓飯加茶後有淡淡底味），然後將蔬菜天婦羅擺好，最後淋上泡好的茶湯即可享用。

