



星雲法語

成就大器

文／星雲大師

每個人都希望自己能成功，學業、事業、養兒育女皆能有成。但是，所謂「大器晚成」，成功並不是一蹴可幾的，就是一棵大樹，也得經過幾十年的風吹雨打，方能成為大樹。所謂「十年樹木，百年樹人」，人經不起時間的磨練，經不起一點挫折，要有所成就也是很難。所以，「成就大器」有四個條件：

第一、要經得起煩囂：人要經得起各種煩惱、騷擾，才能有成就。好比做為一個學生，光是考試就煩不勝煩，你必須接受事實，才會努力不懈；身為老師，一再重複指導學生相同的問題，必須要能耐得住性子，才能成就學生的學業；商人做生意失敗了，得捲土重來；藝術家作品做壞了，也得再來一次。因此，人世間，所謂「人多事多」，經不起別人的吵鬧，經不起外境的干擾，經不起各種煩瑣，深陷在煩惱裡，則無法跳脫困境。

第二、要受得了氣憤：世間上沒有處處得意、天天歡喜的事情，有時不如意的事情更是接踵而來，總覺得自己受盡了委屈。但是，生氣能解決問題嗎？生氣不但不能成就好事，還會壞事。所以，生氣的時候，要先忍之於口，不要輕易罵人；再忍之於面，不要展現憤怒的樣子；再忍之於心，心不氣了，最後就沒有事了。

第三、要忍得下挫折：遭受打擊、批評、陷害時，該怎麼辦？跟人家打架、和人家起口角嗎？這都不是究竟的方法。《景行錄》裡說到：「片刻不能忍，煩惱日月增。」能忍得下挫折，表示你有力量，你能擔當，不能忍讓耐謗，煩惱不斷，則難成就大器。

第四、要耐得住時間：有些時候，人的忍耐是有限度的，可以忍耐一年，兩年就不能了；可以忍耐兩年，三年就不行了，因此，這樣的忍耐功夫還是不夠深厚；有的事情，往往是要忍一年、兩年、十年，甚至是一忍再忍的。你能耐得住時間，物換星移，人就成長了，如同見到花開，也就是離果子成熟的時間不遠了。

做人處事，一切都要能承受得起，心胸豁達開朗的人，凡事看得高遠，不會被眼前的利益所蒙蔽；心中狹隘的人，處處與人比較、計較，徒增煩惱，所以往往不能成事，成不了大器。因此，要「成就大器」有四點建議：

- 第一、要經得起煩囂，
- 第二、要受得了氣憤，
- 第三、要忍得下挫折，
- 第四、要耐得住時間。



圖／李肅銳

菩薩以**六度**做為自度度人的舟航。
六度為人生的善法，亦即佛教道德生活的規範。

文／星雲大師

一、布施 看似給人，實際上是給己。
布施能度「慳貪」，是自己發財之道。

二、持戒 看似束縛，實際上是自由。
持戒能度「毀犯」，是自己平安之道。

三、忍辱 看似吃虧，實際上是便宜。
忍辱能度「瞋恚」，是自己做人之道。

四、精進 看似辛苦，實際上是快樂。
精進能度「懈怠」，是自己成功之道。

五、禪定 看似呆板，實際上是活潑。
禪定能度「散亂」，是自己安心之道。

六、般若 看似外求，實際上是內求。
般若能度「愚癡」，是自己明理之道。



台梵宗教交流 佛光山備受矚目



【本報綜合外電報導】駐教廷大使館6月17日與教廷跨宗教對話部，合辦天主教與佛教交流研討會，佛光山日內瓦會議中心監寺覺慧法師出席；值得一提的是，研討會中佛光山是漢傳唯一代表，也是台灣唯一代表。

「相遇文化——佛教徒與天主教徒之間的友誼」研討會，在教廷宗座傳信大學舉行，出席者有教廷官員、傳信大學教授、天主教人士、泰國臥佛寺代表團等百餘人，由曾在台灣服務超過20年、現任跨宗教對話部副秘書長的鮑森神父（Paulin B.Kubuya）主持，覺慧法師受邀擔任講者，介紹佛光山開山星雲大師與已故樞機主教單國璽的深厚情誼。

大師提5建言 促進融和

覺慧法師分享佛光山與天主教交流成果，包括星雲大師1997年在梵蒂岡會見當時的教宗若望保祿二世（Pope John Paul II）、2006年星雲大師參加教宗本篤十六世（Pope Benedict XVI）的公開接見、2018年在佛光山

台梵合辦宗教交流，佛光山日內瓦會議中心監寺覺慧法師（前排左4）應邀與會，並擔任講者，闡述星雲大師與教宗若望保祿二世、本篤十六世及樞機主教單國璽密切交流的事例。

總本山舉行第1屆「天主教修女與佛教比丘尼對話國際研討會」等。

1997年2月星雲大師應邀赴梵蒂岡，與若望保祿二世會談，星雲大師送給教宗一尊觀世音菩薩，推崇教宗對於世界和平的貢獻，教宗則以梵蒂岡的紀念幣贈贈，並表示希望有機會到台灣訪問，為宗教的互訪寫下歷史性的一頁，被譽為「跨世紀的宗教對話」。

星雲大師就宗教融和問題，向教宗提出5項建議：一、請教宗登高一呼，聯合世界各個宗教成立「國際宗教聯誼會」；二、邀請教宗到亞洲牧靈訪問時，順道訪問台灣；三、佛光山和教廷加強交流；四、佛光山佛光大學與佛光山南華大學，與梵蒂岡或羅馬的圖書館辦理圖書交換，並為教廷或義大利大學推薦的學者和學生，提供做研究或就讀的

一切協助；五、佛光和南華可承辦天主教的各項宗教會議，或「宗教與高等教育研討會」，教宗表示贊同，並承諾會轉由相關單位研究。

2006年6月21日星雲大師在梵蒂岡聖伯多祿大教堂，與教宗本篤十六世晤談，大師表示，他是以朝聖的心情來羅馬訪問，希望藉此增進佛教與天主教的相互了解與合作。

不同儀式 仍可一起祈禱

談及「宗教融和」的問題，星雲大師表示，各宗教的教主不必相同，但教徒和神職人員大家不必分別，單樞機主教也認為各宗教用自己的儀式去祈禱，但也能聯合一起來祈禱。

會後，泰國法師讚歎佛光山與天主教的交



↑1997年星雲大師（左）與天主教教宗若望保祿二世對話，大師以石雕的觀音菩薩聖像相贈。圖／佛光山提供



↑星雲大師（右）、天主教樞機主教單國璽，友情超越宗教藩籬，經常聯合舉行學術及公益活動。圖／資料照片

流互動，實為楷模；大眾對佛光山與天主教的情誼互動印象深刻，認為佛光山在這方面非常成功，值得學習。

簡單步驟做料理

串串櫛瓜小點心

文與圖／妙志法師

櫛瓜原產於墨西哥，是從南瓜變形栽種而來的瓜果，正式中文名稱為「夏南瓜」，又名為西葫蘆、矮南瓜、嫩南瓜，是歐美國家常見的夏季蔬菜。其富含類胡蘿蔔素、銅、錳、鎂、鉀等微量元素以及維生素C，豐富營養熱量低，100公克僅15大卡，果皮和嫩籽都有極高的營養價值，連皮帶籽都可食用，是低升糖指數、增加免疫力的好食材。

洗淨櫛瓜，切除蒂頭及尾端，切成圓片，以橄欖油香煎，撒一點海鹽、七味粉，入口滿口清香。加上起士絲，入烤箱焗烤，再用竹串串起，可愛造型讓人迫不及待地想立刻品嚐。調些粉漿，以平底鍋煎成櫛瓜煎餅，香味四溢。刨成長條片，捲入蒟蒻素蝦起士豆腐泥，以薄荷葉裝飾，就是一道精緻、吸人目光的料理。

焗烤櫛瓜串

食材：

櫛瓜240g、起士絲50g、黑胡椒1/4匙、海鹽1/4匙

工具：

竹串。事先須用水沖洗一下，擦乾備用。

作法：

- ①櫛瓜洗淨去蒂頭，切1公分圓片。
- ②起士絲加入黑胡椒、海鹽拌勻。
- ③每片櫛瓜圓片上，放上起士絲。
- ④烤箱180℃預熱10分鐘後，放進作法③的起士櫛瓜片，烤6分鐘，再調整烤箱溫度200℃，烤2分鐘。
- ⑤烤好的櫛瓜，兩片一組，用竹串串起，即可享用。

櫛瓜點心捲

食材：

櫛瓜片10條、蒟蒻素蝦仁50g、傳統豆腐100g、起士球5顆、沙拉醬1大匙、黑胡椒



焗烤櫛瓜串



櫛瓜點心捲

1/4匙、海鹽1/4、橄欖油1匙、薄荷葉10片

工具：牙籤10支

作法：

- ①櫛瓜洗淨去蒂頭，刨刀刨成10片備用。
- ②蒟蒻素蝦仁切丁，熱水燙1分鐘，去水備用。
- ③薄荷葉洗淨、擦乾備用。剝除起士球的玻璃紙，切小丁備用。
- ④豆腐用熱水燙一下，擠去水分、搗碎。
- ⑤豆腐泥加入起士球丁、沙拉醬、黑胡椒、海鹽調勻。
- ⑥平底鍋放入橄欖油，用小火將油燒熱，放入櫛瓜片煎約1分鐘，取出放涼。
- ⑦櫛瓜片上，放上豆腐泥，輕輕捲起，再用牙籤串起，擺上薄荷葉裝飾即完成。

小叮嚀：

櫛瓜刨片時，先以刨刀刨二刀，再將櫛瓜翻面，就能將櫛瓜穩固的放砧板上，再刨3片至4片，取櫛瓜中段刨出的片體，面積較大，捲入內餡時，較容易料理。

幸福的味道

石頭・饅頭・心頭

文／珍瑤

「媽媽！媽媽！外婆又送來好多冰冰涼涼的石頭，我就學妳把它們全部放在冰箱，我要帶外婆去玩囉！」尙就讀幼兒園的兒子三步併兩步興沖沖地跑來，向工作繁忙的我說著，隨即拉著外婆的手，到客廳競技象棋、跳棋了。

母親知道我喜歡吃饅頭富彈性的饅頭，每隔一段時間，就會用老麵發酵，親手揉搓添加小麥胚芽粉的麵糰，再和入葡萄乾或是拍碎的堅果。隨後，蘊藏母愛的饅頭經過蒸熟、放涼、冷凍，成了一顆顆兒子口中的石頭。

機會教育

小恩棄賽？

文／彭美玲 圖／洪昭賢

復課後的早自習廣播：參加三對三籃球賽，編號1到4號的同學請到籃球場，準備參加比賽。原本班上3組參加的小朋友抽到的號次是6、8、12，但因為有些組別人數不夠，因此抽到第6組的同學被通知提前下樓比賽。班上這一組有位同學居隔中，所以也缺1人，我當機立斷，請其他組同學遞補，如果學務處有意見再說。總之，就是希望孩子不要輕言放棄，要想辦法解決問題。

參加比賽的同學下樓後沒多久，一位同學跑回教室跟我說：「小恩棄賽。」全班一片譁然，我也滿頭問號，並有點不悅。但想想，如果要棄賽，小恩當時就不會下樓了。於是我先再請一位同學下樓參賽，一邊等小恩回教室。同時，也請班上孩子稍安勿躁，不要急著指責他，我會問清楚狀況。

小恩沒多久就回教室了。我問他：「你很想參加三對三籃球賽，才會跟其他兩位同學

有人說：「孩子是母親的生命之錨。」即使我和姐姐已經結婚生子，母親仍然以我們為生活重心，除了做饅頭，還會興致勃勃地炒一大鍋素什錦、滷海帶、豆乾，帶著大包小包搭公車，繞過半個台北市，分送給我們。母親笑著說：「閒著也是閒著，這些費刀工、花時間的料理，就由我來做就好。我一想到妳們喜歡吃這些，心裡不自覺地就高興著，還可以來和孫子玩玩呢！」

其實，每個孩子都是為人母的心頭肉，從懷孕開始，就細心呵護著；慈母的胳膊是孩子最柔軟的床，母親怦動的心音是孩子最喜歡的催眠曲；哺育依偎的畫面，有著令人感動的溫馨甜蜜。

真是感恩個性爽朗、思想開明的母親，體諒我們忙著打拚事業，無法經常回家探望她。母親為了不要女兒出嫁就像斷了線的風箏，只好自己創造母女相聚的機會囉！



一起報名參加，今天雖然是臨危受命，應該不至於要性子不比才對，是發生了什麼事嗎？」小恩表示，他很想去上場，但是主任說，因為他的眼睛在矯正中，右眼戴著眼罩，光靠一隻眼睛的視力，擔心會發生危險，因此不適合比賽。到此終於真相大白，還給小恩一個公道了。

等比賽的同學回教室，全班到齊後，我跟全班澄清：小恩不是「棄賽」，而是「不適合」上場比賽。也藉此教導同學，要注意說話時的用詞，準確傳達訊息，否則可能會造成誤會。

這次事件讓同學了解到，說話是一門很大的學問，要把話說好，並不簡單，是需要學習的，值得孩子們好好體會。