



「無量壽」是阿彌陀佛的名號。如果我們能把自己的精神、智慧、貢獻，都流入到無限的時空中，我們不就是「無量壽」了嗎？

星雲 法語

學生學什麼

文／星雲大師

每個人一出生，就開始學習，嬰兒時學吃奶，再大一點學走路，到了學齡前，就從幼稚園、小學、國中、高中、大學到研究所，一路都是在學校學習。讀書上學，當然學愈多愈好，甚至出了社會、成家立業、職場上班，還是有許多專業訓練課程要學習；無論在哪裡，無論老少，學習是終身的，都可以稱做學生。到底學生要學什麼？有四點意見：

第一、學做人的道理：有云：「人不學不知義」，古人從《三字經》、四書、五經開始讀起，就是先學習做人的道理，它教你從灑掃、應對、進退，再到三綱五常、四維八德、服務社會、與人和諧等等。學會了做人道理，懂得處世，能夠知理知事，知人知情，才能在人生立足，對家庭、同儕、社會有所貢獻，否則不明白做人的道理，讀再多也是枉然。

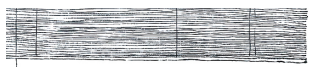
第二、學習明白善惡：人在世間，至少要明白是非、善惡、好壞，要有所分別。是的、善的、好的要接受，非的、壞的、不善的就要去除。你不能善惡不分、是非不分、好壞不分，那就成了「鄉愿」了。甚至在世間不行善而作惡，這種負面的人生，到最後會被大眾厭惡、淘汰。因此，學習明白善惡，是人生重要的大事。

第三、學習生活技能：學很多道理，滿腹經綸固然很好，但如果滿口仁義道德，卻不能實踐，在生活上就派不上用場。因此不能空口說白話，必須學習一些生活上的技能。例如：打電腦、基本的烹飪、水電技能等，哪怕是開計程車、做個小店員，總有一技之長，會做一些事情，用自己的能力、時間，賺取自己的所得，養家活口，就不會是負面的人生了。

第四、學習聖人之道：學習要有目標，沒有目標，怎麼學也都學不會。既然有心要學，就不能學凡夫，整日只為貪瞋愚痴、嫉妒嗔恨，生活在困擾、煩惱中。要學，就要學聖人，他不為小事計較，他有「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」、「但願眾生得離苦，不為自己求安樂」的胸襟，凡事以大眾為先，以大方向著眼，這種偉大的情操，是我們的榜樣。人人能學習做聖人，世間會愈來愈美好。

人生不能只是浮生若夢一般，不切實際。要能為自己的人生做最好規畫，以上四點，上至聖人之道，下至做人處世之道、基本生活技能，這些不只是學生要學習，也是我們終身所要具備的。

第一、學做人的道理，
第二、學習明白善惡，
第三、學習生活技能，
第四、學習聖人之道。



圖／李蕭銳



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

佛光山無肉市集 帶動蔬食風潮

【人間社記者李生鳳高雄報導】「無肉市集6.0」7月9日至10日於佛光山法寶堂登場，主題「關於你的和平之事」，8場講座與市集，期影響更多人加入蔬食行列。佛光山旗山禪淨中心、野菜鹿鹿等50個蔬食和文創品牌在市集吸引大眾目光，為提倡環保，凡購買者皆需自備餐具。佛光山住持心保和尚、退居和尚心培和尚等也到市集關心。

佛光山常務副住持慧傳法師致詞表示，讚歎參與者都是菩薩，說明無肉市集創辦人、善良肉圓老闆張芷睿的理念，有感受素大不易，希望自己的孩子蔬食方面有更多選擇，到號召志同道合者一起創造蔬食風潮，讓更多人支持無肉的精神；法師引用佛光山開山星雲大師《佛法真義：素食的利益》說明，這都是慈悲心和尊重生命的展現。在場有佛光山法寶堂堂主慧屏法師、佛光山人間佛教研究院院長妙凡法師等。

慧屏法師表示，希望透過市集因緣，邀請大家來佛光山吃素，吸引更多年輕人，共同行「三好」。佛光山旗山禪淨中心由監寺慧專法師帶領佛光人共襄盛舉，推出煙燻麵腸、炸醬麵等美食。

尊重生命 擁抱世間萬物

講座由Zong主持，首場「力量，從改變而來」主講者YouTuber「找蔬食」，Yang因為喜歡胎裡素女孩Hao，從無肉不歡的男孩開始嘗試吃素，看到屠宰場動物影片後，下定決心不再吃肉；從一個為了愛情吃素的人，到真正為愛世間萬物成為一名茹素者。

藝人劉家成分享「從主流到不入劉」，吃素是很自然而然的事情，但很多人對素食有誤解，因此跟大家分享快樂吃素。

「這裡沒有一個生命是被犧牲的！」藝人林嘉俐表示，當大家大排長龍，只為了買一顆善良肉圓，感受到「排隊的人一步一腳印向前，一切只為用心體會，這不也是在修行嗎？」

健康飲食 開啓更多因緣

藝人亞里自小背負父親希望她當醫生的期望，大學畢業不顧父親反對，選擇簽約當藝人，後因拍戲水土不服，開始吃素身體得到



「無肉市集」吸引大批人潮，讓吃素成為主流。

圖／人間社記者李生鳳



慧專法師（中）以「珍珠瑪瑙下廚房」為題，與張芷睿（右）、Eason（左）對談中，道出「吃素是一種態度和生活的選擇」。

圖／人間社記者李生鳳

改善，也因此開啓更多工作的好因好緣，父女關係至此終於放下。歌手吳汶芳因衝浪走出生命的低潮，某次發現「岸上都是垃圾」，於是她號召歌迷一起淨灘。

第2天的3場講座，由張芷睿、樹巢餐車負責人Eason主持。安東尼在「VEGAN品水&品油師的感官提升」中，教導分辨好水和好油；「無肉飲食的生活入門」由「野菜鹿鹿」的小野和鹿比分享，兩人因工作和關注環保而開始吃素。



作法：

1. 番茄乾切丁，蘑菇、辣椒洗淨後分別切片、切末。
2. 麵條依包裝指示煮成al dente（彈牙）。
3. 橄欖油加熱，先放辣椒末爆香，續加番茄乾丁、蘑菇片略炒後，加入一小杯煮麵水，再放進麵條拌勻，最後撒上香草末即可起鍋。

小叮嚀：番茄乾已有鹽分，故不須加鹽。



台演說的比賽，老師問班上有沒有自願的同學？一片鴉雀無聲後，又是——張雋婷，你去！樂隊召募「指揮」，誰去？全班都低下了頭——張雋婷，你去！田徑隊要推派隊長，想必是——張雋婷，你去！是能者多勞嗎？不是啊！原本只是透明人的我，似乎找到了自己的長處。

雖然司徒老師只和我們相處了短短的一年，但她堅定的眼神，不斷鼓勵並推動著我，原來——我行的；原來——我並不了解自己；原來——我有更多更多的可能……

異鄉食情

番茄乾蘑菇義大利麵

文與圖／童言

兒時初嘗義大利麵是在波麗露西餐廳。菜單上的通心粉maccheroni是我們孩子的佳肴，然小火慢烤頗費時，父母幾乎已用餐完畢，熱騰騰、香噴噴的通心粉才上桌，吃得我們燙舌忙吹氣。當年漫畫加菲貓最愛的千層麵lasagne對我很陌生，不知是何物；待大學畢業、搭火車遊德時，德國青年男子熱情分享他母親烤的千層麵給同車廂的我，首次品嚐千層麵洋溢著濃濃的人情，是記憶裡最美味的。

食材：

細麵capellini 500克、番茄乾100克、蘑菇500克、綠辣椒1根、橄欖油4湯匙、些許香草末

勇於嘗試

原來……我行的

文／張雋婷 圖／洪昭賢

就讀小一時，因為我從沒上過幼稚園，也沒學過「注音符號」，課業總是跟不上同學，在班上，就像個「隱形人」一般。

升上二年級，班導師因為要請產假，所以請了一位代課老師。「張雋婷，你身高最高，就是你當班長了！」代課老師開學第一天，不假思索地選了我當「班長」，我急得像熱鍋上的螞蟥，趕緊討救兵，眼神不斷瞄向前任班長。前任班長幫我求情：「報告老師，她真的『不行』，我們從來沒聽過她在班上大聲喊過口令。」沒想到，老師竟然輕鬆地說：「就是沒當過，才要『勇於嘗試』啊！」就這樣，老師的「勇於嘗試」讓我從二年級當班長，一路當到畢業。

「即席演講」哇！這是現場抽題，立刻上

田園筆記

賞瓜之樂

文與圖／陳嫩貞

我家兩處田園，都設置很多瓜棚，種絲瓜、蒲瓜、苦瓜、南瓜、冬瓜、蛇瓜，另外直立交叉的竹架種小黃瓜、大黃瓜，還有匍匐在地面的西瓜和櫛瓜。外子和我都有耐心栽培，看著它們由小苗慢慢長大，藤蔓爬上瓜棚，這時成長就快速些了，接著看它們開出第一朵花，結出第一顆果實，心情愈是歡愉，然後不厭其煩小心翼翼地幫它們套袋，張掛黃色黏果蠅紙，來保護果實，期待豐收。

採摘的瓜果自家享用豐足，又可分享親友，再有餘裕則拿去販售。田園附近就有位農業博士，設了一處小農市集，家裡的農產品尤其瓜類都是友善栽培，很受附近社區消費者喜歡。

有一天外子採了綠白色的長蒲瓜、綠苦瓜、南瓜、蘋果絲瓜回來，讀專科五年級的長孫女跟外公說，阿公您種的冬瓜很漂亮，外子笑一笑，確實孫子們只顧讀書，很少到田園走動認識蔬果。於是我把蔬果擺在地上請孫子們拍照，並且教他們認識這些瓜類的名稱，全家人一起來賞瓜，感謝阿公辛苦種瓜，跟阿公拍手鼓勵。阿公看到大家這樣歡喜的賞瓜，開心笑開懷了。

成熟的瓜果以新鮮豐美呈現，每次外子採摘回來，總讓我百看不厭；尤其外子身體微恙，還如此為家人付出，瓜果中飽含諸多的愛心和血汗，賞瓜之美、食瓜的飽足愉悅，都要感謝外子啊！

