



禪門不在於教人參禪成佛，而是要人參禪開悟；不要求證得果位，而是要解脫自在。

星雲 法語

宗教人的共識

文／星雲大師

從事政治的，我們稱他「政治人」；從事經濟的，我們叫他「經濟人」；而信仰宗教的人，我們就為他定名「宗教人」。不管是信仰哪一種宗教，都必須具備共識，才能算是一個宗教徒，才能稱為宗教人。什麼是「宗教人」的共識呢？以下四點：

第一、以慈悲濟世為宗旨：既以「宗教人」自居，就必須做到有慈悲心，要能救濟世間，慈悲濟世，慈悲可說是「宗教人」的宗旨。你看耶穌教的「博愛」，代衆生受苦；觀音菩薩「千處祈求千處應，苦海常作度人舟」，這都是慈悲濟世的精神。如果沒有慈悲濟世的胸懷，那就失去「宗教人」的立場了。

第二、以共享和平為目標：宗教能給予人間和平安定的力量。各宗教雖然信仰的教主、教義各有不同，但從事的工作，都是要讓世界和平、衆生得度，所有的人都能和平共處。一切的生命都是互相依附、同體共生，不是我打倒你、打倒別人，只有我自己成功就能生存。宗教人所要推動的，就是要讓大家平等，建立人人有共生、共存的共識。

第三、以參與善事為方便：宗教人不要光是守著「我的宗教」，這是自我的設限，自我的執著。只要是對世界和平、造福人群、提升人類心靈有益的善事，宗教人都可以與人為善，熱心參與。好比，現在世界上許多國家都有「宗教同盟」、「宗教促進委員會」，聯合所有宗教，相互尊重，異中求同，發揮更大的力量，淨化人心，穩定社會。

第四、以發揚人性為努力：「宗教人」不但要發揚人性，還要發揚我們的天性、我們的道性、我們的佛性，也就是把我們所謂的「佛心人性」發揮出來。不但愛己、愛人、愛社會、愛國家，甚至愛十方世界一切衆生，哪怕一個含靈動物，乃至為了保護一隻鳥、一隻兔子，都可以花多少代價付出。因為生命可貴，在我們的人性裡，都應該受到的尊重。

無論任何宗教徒，發揚光明的行為，創造祥和的世界，這都是我們所共同努力的目標。「宗教人」的共識，有四點：

- 第一、以慈悲濟世為宗旨，
- 第二、以共享和平為目標，
- 第三、以參與善事為方便，
- 第四、以發揚人性為努力。



圖／資料照片

有情有義

感情這東西，就是用心換的。
你若感恩圖報，別人對你用心；
你若忘恩負義，別人對你收心。
朋友這種詞，就是用真交的。
你若有情有義，別人對你珍惜；
你若無情無義，別人對你放棄。

虛情假意，處心積慮之人，
交不到真心；擇友，先看人，
後品心，再感恩！

我懂了

人間福報

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

蘭卡斯特教授研究 授權佛光山



【人間社記者妙功高雄報導】「蘭卡斯特教授終生研究成果及著作授權佛光山簽訂會」5月28日於佛光山佛陀紀念館佛光樓二樓會議室舉行，由美國柏克萊加州大學終身榮譽教授蘭卡斯特（Dr. Lewis R. Lancaster）及佛光山住持心保和尚代表簽署。

蘭卡斯特此行來台，主要是參加「星雲大師紀念學術論壇——佛教海線絲綢之路暨佛陀紀念館十周年新書發布會」，除了主題演說及主持論壇外，更圓滿了他將一生著作授權佛光山的心願。

畢生研究佛學 成就託付佛光山

儀式開始，蘭卡斯特介紹陪伴他前來台灣的家人，並談及自己的學術生涯。從1954年就讀美國西雅圖華盛頓大學接觸佛教起，至取得美國威斯康辛大學佛學博士學位，之後任教於美國柏克萊加州大學，創辦佛教研究所、教授佛學，一直到2000年退休。

蘭卡斯特退休後又至香港大學任教8年、受邀做十幾所部也聘請編輯佛教教科書等。在佛學學術生涯數十年中，曾遇過日本僧人，後與佛光山開山祖師星雲大師結識，珍惜彼此幾十年往來的因緣。

蘭卡斯特表示，非常高興自己研究的佛教海上絲路地圖，最終能在佛陀紀念館展出，「我很欣慰，除了畢生研究成果有所託付之外，此生最後一件重要的研究計畫，『佛教

↑「蘭卡斯特教授終生研究成果及著作授權佛光山簽訂會」簽署後大合照。

圖／人間社記者李明怡

海線絲綢之路」以新媒體藝術特展在佛陀紀念館展出，在佛光山找到一個家。」

曾任西來校長 引領佛教向前行

心保和尚指出，曾受邀前往以色列作宗教交流，在一個教堂看到一棵鳳凰木，思及小時候的回憶覺得好親切，「蘭卡斯特教授對我而言，就是一位如此親切的長者。他是大師的好朋友，昔日我在西來寺時，大師經常和教授對談交流，我也受益良多。」

心保和尚表示，大師在洛杉磯成立西來大學，蘭卡斯特教授幫忙很多，感謝教授曾擔任西來大學校長，協助西來大學成為美國「西部大學聯盟」（WASC）的正式會員，以及指導總本山學術研究、《佛光大辭典》英譯計畫。不管是教學或者是研究，蘭卡斯特教授一直往前邁進，這樣的精神真是了不起。

「佛法是救世之光，希望人間佛教弘法達到真正的世界和平，蘭卡斯特教授今將一生研究著作授權，希望佛光山能繼續努力研究，此次的簽訂也是歷史的一刻。」心保和尚代表佛光山，致贈以聯合國非物質文化遺產雲錦技藝織造的星雲大師墨寶卷軸「平安」



圖／人間社記者蔡忠宏

予蘭卡斯特教授。

見證者有佛光山信徒總代表趙元修、趙辜懷箴伉儷。與會觀禮有佛陀紀念館館長如常法師、佛光山人間佛教研究院院長妙凡法師及副院長妙光法師、佛光山法堂書記室主任妙廣法師、佛光山叢林學院院長妙南法師及佛館4位副館長和相關單位法師、蘭卡斯特教授家人親友等40餘人。

經驗分享

教孩子寫字

文／藏鋒 圖／洪昭賢

「媽媽！我的作業老師給我『甲上上耶！』」當孩子學習握筆寫字時，我總是先要求她坐姿端正、握筆姿勢正確，再指導她下筆前觀察字體的結構，並書空一次筆順後，最後才進行「寫作業」。

剛開始學寫字的女兒，因手部肌肉還沒發展完全，難免有歪歪斜斜、忽大忽小的狀況，寫完一行我會問她：「如果你老師，妳會把哪個字圈起來，請小朋友訂正？」只見她歪著頭想了想：「哇！很多字都想圈起來耶！因為都寫不好。」「怎麼說呢？」「跟課本的字比起來，有的太大，有的太小，有的寫的位置雖然好，可是有歪掉的地方，如果通通圈起來，那小朋友得通通重寫了，該怎麼辦？」「那就只挑一個寫得最不好的就好。」

寫得好不好？其實孩子最清楚。寫不好，由孩子自己當老師，自己圈自己擦。有了第一行的經驗，接著孩子寫字時學會一筆一畫慢慢寫，一點也不敢馬虎，因為自己要當老師，也得當學生。尤其在認真完成作業，作業本被老師批上「甲上上」的最高榮譽之後，所有的辛苦都忘記了。

親子之間不必大戰，也能引導孩子寫得一手美字呢！



蔬食園地

夏日彩蔬 味噌沙拉

文／林孝雲 圖／文志傑

夏日容易心浮氣躁，在料理中調多一點油脂，身體才不會因為天氣炎熱而感到緊繃；夏日炎炎，攝取油脂與生菜也能達到讓身體放鬆的效果。

這道沙拉採用陰陽平衡法則調配，不溫不火，養生恰到好處。溫性食材包括紅蘿蔔、海帶芽、蠶豆、海鹽、核桃、味噌、麻油，中性食物是鹽漬小黃瓜、麥芽糖和糙米醋，涼性食物即豆腐。

清爽又容易料理，嘗起來非常清新爽口，可以帶來消暑涼意。

味噌豆腐沙拉醬DIY

食材：

核桃10公克、豆腐40公克、白味噌20公克、麥芽糖1大匙、糙米醋2大匙、麻油1大匙、天然海鹽少許。

作法：

- ①核桃用烤箱烤香後，切碎，備用。豆腐用研磨器磨至均勻。
- ②加入白味噌、麥芽糖、糙米醋、麻油、海鹽，一起研磨至均勻。

彩蔬味噌沙拉（2人份）

食材：

紅蘿蔔50公克、小黃瓜80公克、豌豆苗5公克、蠶豆4粒、長海帶芽3公克、天然海鹽少許。不能食用蠶豆，可以甜豆、毛豆，或四季豆，汆燙取代。

作法：

- ①紅蘿蔔洗淨，刨絲；小黃瓜洗淨，切滾刀塊；豌豆苗洗淨，瀝乾水分；蠶豆煮熟；長海帶芽用滾水煮2分鐘至3分鐘，瀝乾水



分，備用。

②小黃瓜撒上海鹽調味後，靜置2分鐘至3分鐘。

③小黃瓜、紅蘿蔔、豌豆苗、蠶豆、長海帶芽，放入沙拉碗內，淋上「味噌豆腐沙拉醬」。

健康小叮嚀：

須特別留意煮食的過程中，切生菜的砧板，與切熟食的砧板須分開使用，以免食物汙染中毒。生菜切好後，如果吃不完，要加蓋保存，放入冰箱，2小時內吃完。

——摘錄自《四季禪食》

