



禪的妙用在哪裡？在發心當中、在慈悲當中、在生活當中，慢慢體會到：「哦！原來是這樣啊！」「哦！我懂了！」能參出這麼一點點消息，那就是禪意了。

學佛的正見

文／星雲大師

現在信佛、學佛的人很多，但是正知正見的人很少。假如沒有正見，就好比目標看錯了，方法用錯了，一旦見解錯誤，就是信佛、學佛，還是很難得到利益。學佛的正見有四點：

第一、正見因緣果報：世間上，你可以什麼都不信，但是不能不信因緣果報。所謂緣起，就是說明宇宙人生都是彼此相互關係的存在。萬物的存在，就是一隻小鳥，一隻昆蟲，也要有樹木、花草、泥土做食物；一個人的存在，也需要土農工商供給生活所需，甚至人的身體，也是四大和合所成。所以，你懂得因緣，在世間上做人，就要成就衆生，成就好的因緣，不要破壞、嫉妒，你打倒別人，自己也不能獨存。你懂得因果，就明白一切其來有自，就能自我負責。認識因緣果報，就能認識宇宙的真理，人生彼此相互的關係。

第二、正見善惡業力：能讓我們的生命從過去到現在、從現在到未來，不會散失的，就是業力。業力好像念珠的線，把生生世世串連在一起。無論善惡，都有業力，所謂「善有善報，惡有惡報，不是不報，時辰未到」，學佛修行不能不先把善惡業力認識清楚。你正見善惡業力，就會知道獲得財富，要靠自己勤勞；受苦受難，也不要怨怪別人，不要怨天尤人，必定自己造業，所以有苦難的果報。你正見善惡業力，就會心無恐怖，承擔自己的一切。

第三、正見無常苦空：在這世間，無常是真理，苦是實相，空是究竟的道理，但凡夫一聽到苦、空、無常，就心生畏懼，以為無常是消極，苦就是一切，空是什麼都沒有。其實，空才能有。好比房子不空，如何住人？沒有空地，如何起高樓？宇宙不空，森羅萬象如何存在？眼耳鼻口毛孔沒有空間，人就要死亡。所以，空不但是擁有，更是存在的意思，空，才能擁有萬物。認識空，才能認識宇宙萬有本來的面目。

第四、正見佛道永恆：你認識無常苦空，要求得永恆的生命，就要成就佛道，趨向涅槃。什麼是佛道？無你、無我、無生死分隔的「超越觀」是佛道；無自、無他、無怨親對待的「慈悲觀」是佛道；無彼、無此、無人我差別的「緣起觀」是佛道；無私、無欲、無利害得失的「平等觀」是佛道。體證佛道的人，沒有老死，沒有生滅，生命的光輝能臻於永恆。

有了正見智慧，對於是非、善惡、真偽，才能做正確的思惟判斷，發諸於身口意才有正確的行為，而不至造下三塗之因，自然免受五趣輪迴之苦。《雜阿含經》卷二十八說：「假使有世間，正見增上者，雖復百千生，終不墮惡趣。」學佛正見的重要，由此可見。

第一、正見因緣果報，
第二、正見善惡業力，
第三、正見無常苦空，
第四、正見佛道永恆。

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

星雲大師身教與言教 海外首場新書發表會



【人間社記者曾瑞涓吉隆坡報導】由佛光山文化院院長依空法師主編，秉持集體創作的精神，佛光山五大洲共30位法師、師姑親筆撰述與佛光山開山祖師星雲大師因緣的《星雲大師的身教與言教》一書，6月9日在吉隆坡城中城會展中心第一展廳主舞台進行海外第一場新書發表會，由佛光山宗務委員會宗委慧屏法師、佛光山香海文化執行長妙蘊法師及佛光山人間佛教研究院副院長妙光法師從台灣遠赴現場，與大家分享星雲大師給予的身教及言教。

弘揚人間佛教 影響遍五大洲

這場新書發表會是在台灣以外舉辦的首場活動，於馬來西亞吉隆坡「第17屆海外華文書市」舉辦，遠見·天下文化事業群總裁辦公室秘書長楊永妙擔任引言人，代表編輯團隊介紹見證佛光山如何成就「化不可能為可能」的奇蹟。

此書從邀稿、交稿只用了近3周的時間，讓大家都可閱讀到星雲大師在全世界各地培養的人才，如何透過大師的教育把人間佛教發揚到世界五大洲。

發表會由《星洲日報》副執行總編輯曾毓林主持，向三位法師提問：「與大師有哪些印象深刻的事蹟？」

也是佛光山義工會會長的慧屏法師自認資質不高、外貌又欠缺莊嚴相好的條件，一次問大師：「身為法師莊嚴相好重要嗎？」大師很慈悲，只告訴他弘法能量高就好。

自此以後，慧屏法師便努力地提高自己的弘法能量，不再介意自己所欠缺的條件。

為佛教為衆生 受苦在所不惜

對於台灣有人稱星雲大師為政治和尚的說法，妙光法師提及2015年海南島的博鰲論壇，當時已88歲高齡的大師為了接引中國大陸

《星雲大師的身教與言教》新書首場海外發表會於馬來西亞吉隆坡「第17屆海外華文書市」舉行，遠見·天下文化事業群總裁辦公室秘書長楊永妙（前排左起）為引言人，新馬泰印總住持覺誠法師及與談人慧屏法師、妙光法師、妙蘊法師，於會後與現場大眾合影。



覺誠法師（右2起）、慧屏法師、妙光法師、妙蘊法師，分享與星雲大師的因緣、大師給予的身教及言教。

圖／馬來西亞佛光山提供

13億人口學佛的因緣，他把握能將人間佛教弘揚到中國大陸的機會，為了與中國大陸國家主席習近平合影，他在台上站了10分鐘，可能對很多人而言，站十分鐘並非難事，但對於動過多次大手術的大師而言，則是用了一生最大的力氣來完成任務。

結束後，大師沒有一點怨言，依然笑著問弟子們：「我站得夠直嗎？」回到寮房後，大師飯也沒有吃，把自己關在寮房養傷；大師為了衆生，自己受苦也在所不惜。

妙蘊法師提到曾經在帶領團隊的過程受委屈，原以為大師知道後會告訴他很多解決的

方法，怎料，大師只送給他一句話：「你要做一朵蓮花」，讓他很錯愕。多年以後，妙蘊法師明白了大師的苦心，知道大師要教她「付出才能傑出，投入才能深入」，遇到煩惱和負面情緒時，要懂得理性地處理，而不是一味地抱怨。

佛光山新馬泰印教區總住持覺誠法師也分享，當初從巴西調回馬來西亞當住持時，大師還匯了100萬給他辦教育，讓他非常感動。如今，通過信徒的贊助，100萬的基金不僅保留了下來，而且基金數目還在增加，這也是一個最好的回報。

蘭音齋

日式醬煮什錦菜

文與圖／史蒂芬

日式煮物，經常被看成是滷蔬菜，好像沒有技術。其實即便外觀改成華人習慣的切法，還是得分開好好處理過、煮過，再融合成一道菜，比較可口。

例如為了減少油煙，我們可以把單柄鍋子加少許水，分開用小火燜煮過牛蒡、胡蘿蔔撈起備用。而如果沒有鮮筍，拆開真空包裝的筍後，最好充分燙過泡水，去除雜味。

當所有食材都處理好，請先把香菇泡水擠乾，用乾鍋煸出香味，再放進油、竹筍、牛蒡、木耳炒香。

最後，調好綜合調味料，把這些難入味的菜先燒15分鐘。然後才放進胡蘿蔔、瀝乾水分的麵筋，再燒到水分略收，最後可視各人口味，用少許鹽跟醬油、烏醋補足成自己喜歡的尾韻。

起鍋前，記得把綠色的西芹或甜豆莢放進去燜一下。其實也不過才二十幾分鐘，一道不油膩又充滿香味的煮蔬菜，就完成了。

這道料理很耐保存，可以冷吃。當然微波一下，香氣更濃。帶便當時，請記得把湯汁瀝乾，再配點綠色蔬菜、地瓜飯，真的可以讓您在逐漸變熱、晴雨不定的季節裡，大幅省去許多備餐力氣唷！

食材：

去除雜味煮熟的竹筍塊500克、發好燙過的雲耳2杯、煮熟胡蘿蔔與牛蒡切塊各1根、



泡開擠乾水的香菇50克、壓乾油汁的麵筋1罐、西芹去皮切段3根。

調味料：

◆煮汁

高湯5杯（可使用燙煮胡蘿蔔的水與香菇、牛蒡水混合，再加半大匙蔬菜粉，即成簡便高湯）、砂糖50克、淡色醬油2大匙、素蠔油1~2大匙（市面素蠔油有的口味非常鹹，請務必試過再調配味汁）、素味醂2小匙

◆花生油1大匙

作法：

①將香菇用小火乾煸出香味後，放1湯匙油慢炒，續入竹筍、木耳、牛蒡等先煮15分鐘。

②放入胡蘿蔔塊、麵筋略燒，待汁變少，試味道，可視個人喜好，略微加少許鹽跟醬油、烏醋提味。

③放入生的西芹略燜，至呈現熟的顏色後，淋入花生油拌勻，即可起鍋。

分享時刻

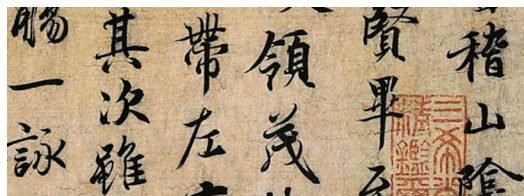
靜寂生筆趣

文／劉秀蓮 圖／資料照片

書法就如一尊明鏡，它映照筆者的品性與心境；你愈是遮掩修飾，它就愈描愈黑，直至粗滯肥大不可挽回。只有你認真回應它，拋卻心火與塵世的喧囂，你才能從中生筆趣，在墨戲裡生氣韻。

小時候課堂需要，而不得不練習書法；歪歪扭扭、忽粗忽細，捏筆太緊指節會痛，宣紙到處墨漬又衣物常弄髒，覺得十分麻煩。可等練習一段時日，已漸能用硬毫寫小字、軟毫寫大字，以七紫三羊寫各種書體。從著名的《孔子廟堂碑》、《九成宮醴泉銘》，到王羲之的《蘭亭集序》，體會到行書的捺與轉折，與楷書差異較大；尤其捺的變化最多，其中往右上斜的捺最為特殊，唯練到深處才能知曉。

而今我已無需臨摹書帖，興致所來筆走龍蛇，有鬆有緊、有正有斜，參差錯落、變化多端，卻唯有靜謐時，寫出的字最令我滿意。人家說琴音為心聲，而書法亦為心聲，僅在心神最專注時，字才賦予了靈魂。



王羲之的《蘭亭集序》



文／星雲大師

- 一 對人我要自問
- 二 對事理要自知
- 三 對知識要自學
- 四 對靈巧要自覺
- 五 對自心要自慚
- 六 對世間要自愧

凡事不必要求別人，只要要求自己，因為自己才能以天地為心，才能創造人生大業。