



禪充塞於宇宙之間，禪就是生活，生活就是禪。日常茶飯、如廁沐浴，無一不是般若和禪定的風光。

星雲大師 / Venerable Master Hsing Yun

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@igs.org.au www.nantien.org.au

星雲法語

菩薩的作為

文 / 星雲大師

一般凡人，只要發心立願，皆可以成為菩薩。不過，如同我們求學、讀書，必須經過小學、中學、大學的學習，才能進入碩士、博士學位，菩薩也有很多層次，首先要發心，再精勤不懈地修行，功行才能不斷昇華。菩薩有菩薩的行為作風，要如何學習呢？以下四點提供：

第一、發菩提心：所謂菩提心就是發「上求佛道，下化眾生」之心，因為有願心才能成就；菩提心具有發願增上的力量。初學的菩薩要學習發四弘誓願、四無量之心；要發「但願眾生得離苦，不為自己求安樂」之心；要發先人後己、先眾後我之心。世上沒有天生的彌勒，也沒有自然的釋迦，以菩提心做為成就道業的基石，才能有大願大行。

第二、行正勤事：何謂正勤事？就是精進勤奮於行好事，也就是佛門裡的「四正勤」。未做的好事要趕快完成，已行的善事要不斷地精進持續，如鑽木取火，不可中途停頓。生命只在呼吸之間，有心修道或行善，要把握因緣，不可蹉跎、懈怠，要精進為善，學習菩薩的眾善奉行，以及積極作福、進德修業、貢獻社會的勇猛力。

第三、觀般若慧：般若非外來知識，它是眾生的清淨光明本性，是眾生的本來面目，六祖大師說：「一切般若智，皆從自性而生。」修行不是光看別人，要時時反觀自照，檢討自己的過失，看取自己本心的般若自性，究明自性的本源，才能認清事情的真相。平時更要用智慧來判斷處理各種事物，不為假相迷惑而患得患失，如同菩薩之妙用般若智慧，不但自己生活自在，亦能利益眾人。

第四、耕大悲田：人人都有一畝心田，田裡撒下什麼種子，將來就長出什麼果實。看到眾生受苦窮困，我們應該施捨他、幫助他、慈憫他，像菩薩一樣濟世行慈，視眾生苦難為自己的苦難；有度眾生而不望回報的大悲心，才是真正耕耘心靈的悲田。

我們是初發心的菩薩，要以上位菩薩做為見賢思齊的對象，如果能學習菩薩的作為，並應用於日常生活之中，我們的人生就會妙用無窮。「菩薩的作為」是：

- 第一、發菩提心，
- 第二、行正勤事，
- 第三、觀般若慧，
- 第四、耕大悲田。



圖 / 資料照片

讀書食蔬護地球 書蔬展邁入第11年



【記者王淑芬高雄報導】高雄市政府、人間文教基金會共同主辦的「2023國際書展暨蔬食博覽會」，11月4日到12日於佛光山佛陀紀念館舉行，今年的主題是「環保與心保——千手千眼護地球」，鼓勵讀好書、食好蔬，同時喚起民眾環保愛地球的意識及行動力。

「2023國際書展暨蔬食博覽會」記者會10月31日在高雄市政府鳳山行政中心舉行，佛陀紀念館館長如常法師、佛陀紀念館副館長永融法師、高雄市政府教育局副局長吳文靜、教育局科長李靖葦、屏東縣府代表及多位校長出席，共同傳達環保、心保及護地球的理念。現場還有民權國小故事媽媽的話劇表演，為書蔬展宣傳。普門中學餐飲科同學也推薦蔬食養生宴晚餐，鼓勵蔬食護地球的飲食新風潮。

生態、心靈環保 綠生活為亮點

「環保與心保——千手千眼護地球」主題，包含「生態環保」、「心靈環保」、「綠生活」三大主軸，有在地蔬食共減碳、綠色工藝最環保、哪吒鬧海學三好，還有迷你足球賽、千人茶禪等亮點，盼社會美好充滿正能量。

吳文靜指出，高市府和佛館自2013年起合辦國際書展活動，今年邁入第11年，政府和

民間攜手整合資源，擴大活動能见度也提升閱讀風氣，讓高雄銳變為更具有文化氣質的城市。感謝佛館捐贈好書給偏鄉學校，充實圖書資源及豐富閱讀涵養，造福南部廣大的民眾及學子。

如常法師致詞時指出，佛光山開山祖師星雲大師一生的心願就是「心懷度眾慈悲願，身似法海不繫舟，問我一生何所求，平安幸福照五洲」，國際書展正是大師「平安幸福照五洲」最好的寫照。感謝高市府團隊、媒體等協助，才能有「千手千眼」一起來推動。

法師鼓勵更多的校長帶著孩子到佛館校外教學，讓孩子透過遊戲、心靈感受了解閱讀是件幸福的事。民眾只要走進書展於入口處便可看到「百大優良圖書」推薦，為孩子選擇優良讀物的參考，還有科學好好玩，另有攤位傳遞健康好食觀念。

推薦優良圖書 名家講座吸睛

11月4日下午菩提廣場舉辦「千人茶禪」，另有綠色工藝及職人修護工藝、大樹下的故事屋、11月11日到12日有國民小學迷你足球賽全國總決賽，另外有辜公亮文教基金會

圖 / 人間社記者趙啟超



普門中學餐飲科師生推薦蔬食宴晚餐。圖 / 人間社記者趙啟超

製作的戲曲好好玩「哪吒鬧海」等演出。此外，高雄市騎警隊也會參與活動，屆時民眾可以近距離和騎警合影，感受騎警的英姿威武。名家講座安排依空法師、永富法師、滿謙法師、國際佛光會壇講師趙辜懷箴、作家黃春明等名家做主題分享。

高雄市政府教育局表示，今年書展期間將有數十所學校、逾2500名師生到佛陀紀念館進行校外教學活動，讓師生發現閱讀力量，以大高雄為起點向外擴散、向下扎根，感受南台灣優質的閱讀環境。

人間有愛

老天愛笨小孩

文 / 顏福南 圖 / 彩虹樺樺

每一個人都想做聰明人，聰明伶俐反應快，人見人愛，可是歷史上卻有人希望自己的兒子魯笨，他就是蘇東坡。蘇東坡是文學大家、詩詞高手，也是翰林學士，官至兵部尚書、禮部尚書和吏部尚書，相當於現今部長級的位置，學問和官階都很高。

蘇東坡經歷仕途失意被貶官，從黃州、登州、惠州到儋州（海南島），幾乎到了當時荒涼的邊陲之地。雖然官運不濟，一生顛沛流離，可是蘇東坡聰明有才氣，詩詞文章縱橫百代，受到極高的評價，他曾寫下對兒子的寄望：「人皆養子望聰明，我被聰明誤一生。惟願生兒愚且魯，無災無難到公卿。」

我寫下這個故事，是想告訴大家聰明不一定好事，俗話說：「聰明反被聰明誤。」凡是過於計較，過於工於心計，不願意腳踏實地反而讓自己陷入泥淖。太過聰明不願意下功夫，一心想要走捷徑，彎道超車，自以為快速，最後卻翻車的故事比比皆是。天下之至拙，能勝天下之至巧，文以拙見，道以拙成，這個「拙」字道盡了一步一腳印，認真耕耘的笨功夫，可是多少人願意一門深入，誠懇紮實的學一項功夫。大多數人見異思遷，坐這山望那山，一事無成者多，出類拔萃者少，原因在於自恃聰明，不願意老老實實的做事。

簡單的事情重複做就是專家，說起來容易，可是多少人願意一而再、再而三，不斷的重複練習呢？很多人都太聰明了，聰明而失去耐心，不願意踏實做事，只想要一步登天，離成功只會愈來愈遠。

樸拙的人謙卑，樸拙的人比較不會三心二意，只會下功夫專心耕耘一件事情，不會好高騖遠，謙虛務實、專心一志就會做好事情。樸拙的人個性單純，許多人汲汲營營，一心經營人際關係，因為樸拙不善於交際，只好老實做事，不受外界影響，這樣做事深入，專業就會養成。樸拙的人少爭執，大多不



愛計較，憂愁的事不會放在心中，寧可吃虧也不占便宜，待人忠厚贏得友誼，自有貴人相助，大家樂意幫助你，做事就容易達成目標。

我教過的學生不乏聰明過人、反應敏捷的，當然也有資質略差、個性樸拙的孩子。然而，讓我意外的是並非天資聰穎的孩子都登頂成功，有的孩子聰明一時，糊塗一世，誤入歧途，讓人扼腕；還有的聰明的孩子自以為是，借錢投資，想要一夜致富，落得清苦的下場，反而有些孩子不善於讀書，學一技之長，靠專業技術當起大老闆，誰聰明，誰愚笨，有時很難說。

我記得有一首歌〈笨小孩〉，裡頭歌詞這樣寫：「勇敢站起來，管他上山下海……別想不開，老天自有安排，老天愛笨小孩……」不要煩惱自己不夠聰明，做人樸拙些好，樸拙才會踏實；有時聰明反被聰明誤，老天愛笨小孩，踏實努力也很好。

蔬食園地



棉線圈出可愛南瓜麵包

文與圖 / 朵漂

南瓜不管清蒸、南瓜濃湯，都是很棒的料理。型塑出南瓜外型的南瓜麵包，出爐後，贏得大人小孩子們的喜愛，讓食這學問，在生活中多了滿滿的儀式感。

食材：（16個）
高筋麵粉400公克、低筋麵粉200公克、南瓜泥約220公克、橄欖油40毫升、椰漿80毫升、酵母粉8公克、鹽6公克、砂糖20公克、核桃數顆。
工具：
白棉線16條。

- 作法：**
- 1 南瓜去皮切小塊蒸軟，壓成泥備用。
 - 2 棉線洗好晾乾，拿小碗放入橄欖油浸泡棉線，棉線與麵包體才不會沾黏。
 - 3 拿一盆容器，放入高筋、低筋麵粉後，加入酵母粉，放入鹽、糖（加速發酵）攪勻；接著，將南瓜泥分次加入，再分次倒入椰漿，來回搓揉均勻，用保鮮膜包好；大約醒發2小時，待發酵至2倍大，取出麵糰再整揉，太乾或太溼時可加水或補些麵粉，再次醒發30分，之後再揉整壓出空氣，分成16顆，蓋上保鮮膜放置10分鐘。
 - 4 開始整形：把麵糰型塑成圓球，用浸泡的棉線綁出南瓜條線，注意別綁太緊，麵糰外面上下刷上油，上端插入核桃（插深入些，免得烤的時候蹦開），接著再度醒發25分鐘。
 - 5 此時烤箱預熱，用190°C烤15~18分左右，呈金黃色即可。每台烤箱烤溫不同。
 - 6 稍微放涼些拆棉線，等涼了不好拆，型塑出來南瓜樣的麵包鬆軟好吃，完全不加水，還有淡淡的椰香味。

VEGE PLAN 蔬食 A 計劃

- 零飢餓 Zero Hunger
- 抑止暖化 Combat climate change
- 平衡生態 Halt & reverse land degradation & biodiversity loss
- 保護環境 Sustainable consumption and production
- 愛護生命 Ethical treatment of animals

立即聯署

做最好的自己

文 / 星雲大師

- 1 要從善如流
- 2 要與人為善
- 3 要慈悲處眾
- 4 要進退有禮
- 5 要聰明靈巧
- 6 要行儀端莊
- 7 要明理善良
- 8 要積極樂觀

做人，不必要求別人做到最好，自己做到最好才重要。己不正，如何正人？己不善，如何善人？所以上八點，不妨試之。

人間福報