佛光榮根譚

念佛時，要收攝六根，不受六境所擾，才能保持淨念，自得心開。

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@fgs.org.au www.nantien.org.au

星雲法語

處眾

文／星雲大師

俗話說：「獨梁難撐大屋」、「獨木不成林」，凡是單獨的、單一的，力量單薄，很難有所發揮，必須集合起來、團結一起，力量才會大。而要發揮力量，必須先學習如何在大眾中與人團結、與人和諧，處眾之道就很重要了。有以下四點意見：

第一、看人要有平等心：古代社會中男尊女卑，現代社會裡提倡兩性平等；過去尊崇老闆爲大，現在講究顧客至上。時代在改變，居上位者，不再是權勢驕貴，居下位者，也能擁有尊嚴。佛陀在二千五百年前，即提出佛性平等，倡導生佛平等，身爲僧團的導師，從不以先覺自居，甚至以身作則，爲有病比丘洗滌衣履，給失明弟子穿針縫衣，處處樹立和樂、平實、平等的風範，給我們學習、效法。

第二、待人要有慈悲心：一般人心裡只有自己，想到的都是自我的利益，對我有利就接受，對我不利就排除。這種完全以自我爲中心的人，很難與大眾融和相處。想要讓別人認同，心中要常懷慈悲，替人著想，視別人是自己生命的一部分，別人也會把你當作自己人。

第三、教人要有尊重心：人人希望活得有尊嚴，希望獲得別人的重視，自己卻往往忘記要尊重別人。好比有人在教人時，他的立意雖好，態度卻趾高氣昂，如何讓人接受呢？有則趣譚，眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴各有其用，都不服氣無用的眉毛長在最上面，眉毛爲了平息紛諍，願意往下移，移來 移去，怎麼看都不順眼，只有再讓它回到最上面，才像個人。每個人都有其尊嚴，發揮的作用，能尊重他、愛護他，教人也才有功德。

第四、利人要有喜捨心：做人最可貴的是能利人，譬如參加社會公益活動，服務人群，甚至響應環保，參與賑災，擔任義工等等。利益別人時，要有喜捨的精神，不求回報、不求感謝，心才不會執著、患得患失，才能眞正發揮生命的價值，爲人間帶來溫暖，爲社會帶來光明。

菩薩實踐布施、愛語、利行、同事四攝法，所以能攝受衆生，而我們要處衆和諧，以上這四點，是立身行己的好方法。

第一、看人要有平等心，
第二、待人要有慈悲心，
第三、教人要有尊重心，
第四、利人要有喜捨心。

圖／資料照片

佛光山短期出家 青年回歸清淨

【本報高雄訊】佛光山第103期短期出家修道會1月22至28日於佛光山舉行，青年戒子從全球各地回山，包含台灣、中國大陸、馬來西亞、新加坡、印尼、印度、加拿大等國家地區。其中有來自哈佛大學、新加坡大學、台灣大學、清華大學、成功大學、政治大學等海內外大學，包含教育業、空服業、醫療業、科學研究等優秀人才，共計70位參與。

本次修道會得戒和尚爲佛光山依止大和尚心保和尚，佛光山退居和尚心培和尚爲羯摩和尚，佛光山副住持慧昭法師爲教授和尚。7天的修道會安排禮祖、如何做個出家人、認識戒常住等課程，以及佛光山開山祖師星雲大師開示《佛教的生命學》影片，同時也有行堂、典座、花燈等叢林行事，課程解行並重，引領戒子們認識星雲大師行誼，學習人間佛教的教法。

此次短期出家修道會，由佛光山叢林學院院長妙南法師帶領師生典座、行堂及行政等各組事項，以供養戒子安心辦道，薰修清淨菩提善法，並由英文佛學系學生擔任翻譯組事務。

⬆佛光山第103期短期出家修道會70位戒子來自全球各地，包含台灣、中國大陸、馬來西亞、新加坡、印尼、印度、加拿大等國家地區。圖／佛光山叢林學院提供

⬆課程播放佛光山開山祖師星雲大師開示，讓戒子能與星雲大師接心。

⬆慧中法師（中）帶領男眾戒子座談，檢視7天的修道體會，提醒莫忘初心。

課程解行並重 入佛知見

戒會期間，禮請佛光山常務副住持慧傳法師、慧屏法師、慧讓法師、慧知法師、慧楷法師、永中法師、覺禹法師、如常法師、妙光法師、妙南法師、有賢法師等諸師，共同爲戒子教授豐富的解門課程，引導戒子入佛知見，開發佛慧。

心保和尚於灑淨開示：「諸佛菩薩慈悲開演智慧法門，讓我們的心回到本來面目，『本來無一物，何處惹塵埃』，透過佛法智慧回到清淨本性，這是非常殊勝。」並於「如何做個出家人」課程中，指出生命短暫無常要靠自己覺悟，無人可替代承受。現今科技、醫學、AI發達，機器人也無法代替我們生老病死，提點生命最圓滿的意義。

學習大師精神 老實修行

正授後戒子前往禮祖與星雲大師接心，並誦讀星雲大師〈爲自我信心祈願文〉，發願做一位人間佛教的實踐家。

26日下午，禮請傳燈會會長慈容法師於傳燈樓與戒子接心，分享跟隨大師70年的所見所聞、佛光山四大宗旨，並以「佛教時代化、叢林制度化、信徒知識化、僧伽使命化」來勉勵戒子，要感受生命的永恆喜悅。

戒子本岸發願：「經過引禮法師的教導，我自己也希望能夠在這7天不要只是『扮演』出家人、修行人，而是眞眞實實地當一位出家人，戒除一切惡習」。

經過這幾天的出家修道會生活，使戒子心靈都得到滋潤及飽滿。

蔬食園地

銀牙如意菜

文與圖／沈宜煥

歷史上，自明朝開始有了食用綠豆芽的記錄，稱其爲豆芽菜。「惟此豆芽白美獨異，食後清心養身。」李時珍於《本草綱目》裡詮釋其滋其味。

豆芽菜外形與中國玉器「如意」造型極似，因此又有「白龍之鬚」、「金芽寸長」與「冰肌玉質」之譽，芽頭摘除後更似「銀牙」，因而爲名。

春天正是生命萌發之季，豆芽營養豐富，低熱量、高纖養生，多吃對身體有益，湯煮拌炒冷涼皆適宜，是道春節不可少的春菜。

食材：

黃豆芽、榨菜絲、豆干絲、菠菜、胡蘿蔔絲、豆薯絲、蒟蒻絲、香菇絲、木耳絲、牛蒡絲。

作法：

❶黃豆芽、菠菜、胡蘿蔔可用油鹽水燙過。胡蘿蔔絲、豆薯絲、蒟蒻絲、香菇絲用油、鹽、蔬菜粉過炒。

❷滷水燒過的豆乾切絲；採醬油、味醂、砂糖煮透的牛蒡絲；以及用烏醋提味的酸甜木耳絲。

❸所有食材可排入盛盤，冷藏口味亦佳。

新手下廚

別人輕鬆 我如練功

文／柯凡 圖／洪昭賢

看電視名廚做菜如探囊取物般輕鬆，談笑間道道佳餚上桌，令我看了口水直流，好生羨慕。

從小到大，因爲家中有善於炊事的「巧母」，我一直都是煮飯燒菜的門外漢，連煮飯都是婚後妻子才一步一步教會我的，但炒菜做羹湯仍然和稀泥。雖然服預官役時還是部隊的福利官，偶而也會巡視廚房，看看伙食兵炒菜的情形，但這與親自下廚完全是兩碼子的事。當時私下還竊笑他們揮鏟如耍大刀，卻也不得不佩服他們是如何在偌大的鍋裡下調味料，味道都還能恰到好處。

過去因有母親、妻子接力下廚，讓我坐享其成數十年。如今，母親已故、妻子身體無法久站，輪到我得親自揮鏟炒菜。但可別小看廚房裡比軍中小好幾號的菜鏟湯勺，對我而言使起來依然吃力，比平常練功還累。調味料該加多少更是一大難題，縱然有食譜可依樣畫葫蘆，依然與名家示範的成品天差地遠。

別人輕輕鬆鬆上菜，色香味俱全，我鄭重其事、揮汗如雨，端出來的菜卻是慘不忍睹，看來隔行如隔山，雖然枱面上吃菜只需三分鐘，但枱面下的烹調功夫若缺乏天賦，即使花上十年功，恐怕都未必能得心應手啊！