



星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

我們要常說歡喜的禪話，
讓別人歡喜與我們說話、
印心。

戒的利益

文／星雲大師

現在是一個講求「自由」的時代，有人好奇：為什麼有人願意求受佛教的戒法，那不是給自己束縛嗎？其實，佛陀在制戒之初，宣說制戒的十大利益，戒的精神在自由，而非束縛，能夠真實認識戒律，進而受持的人，就能享有真正的自由。受戒的利益很多，有以下四點說明：

第一、戒如甘霖解除乾旱：《大乘義章》云：「言尸羅者，此名清涼，亦名為戒，三業炎火，焚燒行人，戒能防息，故名清涼。」衆生因爲久遠以來受無明習氣的影響，常在煩惱的熱火中不能出離。持守戒法，就如同領受甘霖雨露一樣，能夠解除吾人心中無盡的欲望，熄滅煩惱火焰，得到滋潤。

第二、戒如叢林庇蔭依靠：叢林裡，林木蓊鬱、古樹參天，不但能庇蔭路人享受清涼，各種飛鳥、走獸，也歡喜聚集在裡面，謀求安全的依怙。《四分戒本》言：「戒又名清涼，遮熱煩惱令不入故。」所謂：「大樹底下好遮蔭」，「戒」就如叢林一般，能夠讓我們得到安全與清涼。

第三、戒如地圖指引方向：戒律像地圖一樣，能夠正確清楚的指引我們，知道未來的方向在哪裡。例如，持五戒可以來生做人，守十善業可以上升天界，享受福報，受菩薩戒未來可以做菩薩，饒益自他。因此，不論是人生或者修行路上，我們都需要戒的指引，才不會迷失方向而誤入歧途。

第四、戒如巨筏引度迷津：生死如大海深淵，如果沒有船筏的引度，衆生要如何才能安度彼岸，不會被海浪給吞沒呢？《心地觀經》云：「渡生死河，戒爲船筏。」能夠守戒不做惡而造善業，自然能安渡業海，到達清淨快樂的彼岸。

戒是善法的基礎，是身心依止處。《七佛通戒偈》云：「諸惡莫作，衆善奉行。」家庭成員守戒，家庭就會和樂幸福；全民百姓守戒，社會就會安寧富饒；人人守戒，世界就能和平大同。

戒，不但能使吾人遠離惡性，得到大自在，更是我們轉凡爲聖的要門。

第一、戒如甘霖解除乾旱，
第二、戒如叢林庇蔭依靠，
第三、戒如地圖指引方向，
第四、戒如巨筏引度迷津。



圖／資料照片

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

佛光會希望之村 助弱勢脫貧脫困

【人間社記者侯雅倫紐約報導】國際佛光會法師和佛光人3月14日在第68屆聯合國婦女地位委員會（CSW68）上，舉辦平行論壇發布「清奈希望之村教育計畫」，分享成果和經驗，也希望更多人關注印度賤民的貧困問題。這項教育計畫獲得紐約州長侯可（Kathy Hochul）的高度肯定，頒贈表揚狀給國際佛光會世界總會。

紐約州長辦公室亞裔美國人事務主任馬肖恩，代表侯可州長頒贈表揚狀時說，侯可對印度希望之村扶貧計畫的成就和努力給予高度肯定，教育不僅是一種權利，也是世界上最貧困角落人們的希望燈塔，可爲所有人帶來更美好的明天。

「從教育看見希望——印度希望之村」論壇的與談人，有國際佛光會美東副秘書長永固法師、東南亞副秘書長覺誠法師、印度佛光山加爾各答住持妙如法師及清奈協會長吉達博士。

星雲大師給予希望 提供教育基金

國際佛光會世界總會總會長心保和尚藉由視頻在平行論壇開示，強調星雲大師一直非常注重教育和平等；平等就是佛教的教義，透過平等教育，個人會不斷進步，社會也會增加和諧的力量。他感謝爲希望之村計畫做出貢獻的所有人。

國際佛光會世界總會秘書長覺培法師也透過視頻發言，希望全世界都能從印度希望之村教育計畫看到佛光會的努力，「如星雲大師說的，我們不只是救貧、扶貧和脫貧，我們的目標是讓這些孩子未來具備解決生活問題的能力，讓他們憑己之力脫離貧困」。

覺誠法師是希望之村教育計畫的先行者，2017年赴印度關懷清奈佛光會時，看到當地賤民的生活情況，髒、亂、極度缺乏物資、從幼童到成人和老人皆瘦弱多病，身上幾乎沒有一件完整的衣物、肚子從未飽過……在印度種姓觀念下，這裡是一個毫無生機的地方，生者等死，死者沒有來生。

覺誠法師說，向大師報告印度賤民村的情況後，大師同意在此進行教育



▲覺誠法師（左1）講述星雲大師支持推動在印度貧民窟教育計畫，並指示將賤民村改爲希望之村。

►馬肖恩（右）代表紐約州長侯可頒贈表揚狀給國際佛光會，由紐約協會長陳澄慧（左）代表接受。

↑「希望之村教育計畫」平行論壇圓滿舉行後，與談人跟出席嘉賓合影留念。前排左起爲陳澄慧、有霖法師、覺麟法師、妙如法師、吉達、覺誠法師、永固法師、聯合國全球傳播部外展司民間社會部負責人哈娃蒂亞洛及友人、紐約州長辦公室亞裔美國人事務主任馬肖恩以及何美寶。

圖／人間社記者王桂卿



計畫，並吩咐把賤民村改爲「希望之村」，要給人尊嚴和希望。當時大師大病未癒，聽了報告後，喚人拿來紙筆，忍著手的疼痛，寫了20張「佛」字，叮囑覺誠法師把這些墨寶，拿去換做印度希望之村的教育基金。

希望之村衛生改善 就學率達95%

永固法師指出，國際佛光會在世界各地所辦的慈善教育，所有這些成就都來自一個人——佛光山開山祖師暨

國際佛光會創會會長星雲大師，星雲大師教導，要讓人們有受教育的機會，才能改變生命。

妙如法師說，清奈協會不斷探訪這些地區，提供物資與教育支持，並於2018年正式認領了8個村莊，爲弱勢群體打開了一扇改變命運的大門。後來，協會又增加認養2個希望中心，給予他們教育上的關注與支持。

印度清奈協會每星期派老師到10個村落教孩子讀書識字，也指導他們改善居住的衛生環境。經過6年的努力

，這些村莊的兒童就學率已經從原有的5%，提高到了95%，衛生情況也有改善。

一名當年因家庭經濟困難而中斷學業的印度女生，獲得一位神父的支持繼續學業，最終，她成功克服了障礙而有所成就，這個女子，就是現任清奈協會長吉達庫瑪莉；她以親身經歷在論壇上證明教育的重要性，「今天，我就站在你們面前，證明只要支持並相信每個女孩的潛力就可以獲得成就，這就是教育的力量」。

晶食堂

花俏饅頭 椒香盤絲餅

文與圖／雲晶

我對饅頭印象深刻，這種手工帶來的Q彈，百吃不厭，所謂「外省人做的饅頭」，即是我少年時代對美食最純粹的讚歎。

盤絲餅就是花俏的一種饅頭。好吃的特色在於一絲一縷的千層感，所以刷上的油酥就特別重要，爲了產生香氣，我在油酥中添加少許青花椒，因爲青花椒除了椒麻口感，還帶有檸檬的香氣。剛捲好的樣子叫作生胚，特別美麗。使用平底鍋烙出來的口感是外酥內軟，有著一圈又一圈細密的紋理。

我嘗試用烤箱，想知道不同作法的變化，發現生胚在烤的時候會發酵，慢慢長大，模樣有些像玫瑰，口感比較酥脆也不油膩。

油酥是可以變化的，想吃單純口味，可以只刷油不必加其他材料；想吃甜口味，拌上少許糖，微甜的口感也很美味喔！

食材：

麵糰材料：中筋麵粉300公克、水180公克、糖3公克、酵母3公克。

油酥：香油2大匙、麵粉1大匙、鹽2公克、青花椒粉1公克。

作法：

①將麵糰材料混合均勻，揉3分鐘整



圓，靜置30分鐘。

②將油酥混合調勻備用。

③作法①的麵糰揉至光滑，擀成長方形薄片，表面塗上油酥後對折，再劃出每條約0.5公分的細絲。

④將細絲抓成一股，捏著頭尾稍微拉長，盤成圓形後壓平。

⑤平底鍋加熱，加入少許油，放入盤絲餅，小火兩面煎至金黃即可。

⑥若用烤箱，預熱後，以200℃烤15分。

做人處世 12法則

文／星雲大師

- 從忍耐中增加力量。
- 從明理中隨順因緣。
- 從發心中莊嚴自己。
- 從滿足中感恩說好。
- 從溝通中融治和諧。
- 從參與中奉獻身心。
- 從和合中集體創作。
- 從認同中自我享有。
- 從謙和中友愛尊重。
- 從信仰中發覺自我。
- 從平和中進取奮發。
- 從威儀中端嚴禮敬。