



健全自我

文／星雲大師

身為人，最難能可貴的是能夠修正自己的缺失，在心性、德行上，擴大生命的層次與領域。這就要靠點點滴滴自我教育、自我要求、自我學習、自我健全的功夫了。以下四個方向，可以鍛鍊我們的心性與身行：

第一、自我檢查：《孟子·離婁上》：「行有不得者，皆反求諸己，其身正而天下歸之。」《增一阿含》中佛陀也告誡我們：「不誹謗於人，亦不觀是非，但自觀身行，諦觀正不正。」凡事把握現在，自我省察，反求諸己，了解自己的想法與行為，才能漸趨成熟，未來的腳步也才會更明確、更為穩健。

第二、自我訓練：周利槃陀伽依照佛陀教導的方法，向自己的愚痴挑戰，終能覺悟，成就道業；百丈禪師堅持「一日不作，一日不食」，不假他人，用功修行。古聖先賢莫不以自我訓練而成就大業，所謂「求人不如求己」，要開發生命的潛能，唯有自己努力創造人生，才能到達。

第三、自我修正：六祖惠能大師說：「改過必生智慧，護短心內非賢。」確實，一個肯自我修正的人，必定充滿智慧。你看！阿那律尊者因為佛陀一偈，改正好睡之習，精進勇猛；耆闍摩羅經過佛陀的教化，懺悔過愆，得到清淨；德山宣鑑禪師認識到自己所學不足，拋卻過去，而有日後的悟道因緣。勇敢面對自己的不足，自我修正，能開啓我們生命的智慧，向上昇華。

第四、自我承擔：成熟的人懂得承擔。承擔過錯、承擔重任、承擔磨練、承擔失敗，甚至承擔自己的煩惱生死大事。惠能大師「迷時師度，悟時自度」，趙州禪師「小便都得自己來」，都是告訴我們要自我承擔。有承擔力的人，就會有責任感，有信心面對一切。

明儒王艮在《王心齋語錄》中說：「其身正而天下歸之，此正己而物正也，然後身安也。」凡事從自己出發，自我檢查、訓練、修正、承擔，透過這些努力，我們的心性與德行能夠日漸健全。健全自我有以下四點：

- 第一、自我檢查，
- 第二、自我訓練，
- 第三、自我修正，
- 第四、自我承擔。



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

5大洲佛青幹部 以法相聚柏林

【人間社記者楊媛甯、周儀婷、童于庭柏林報導】睽違10年，國際佛光青年幹部會議重返歐洲，7月17日於柏林佛光山揭開序幕，這也是柏林佛光山首次承辦國際活動。

全球五大洲、24個國家地區，45個青年分團、近300位佛光青年幹部歡聚德國，藉由文化體驗、城市探索、人間佛教在歐洲等課程引導，促進青年與環境「共生」，與團隊「共榮」，將四天的活動體驗與學習帶回世界各地實踐弘揚。

主席暨國際佛光會世界青年總團執行長慧傳法師分享，佛光山開山祖師星雲大師曾問青年：「你們是為什麼而來？」青年們回：「我們是為法而來，不是為床座而來。」期許青年幹部信仰傳承，在各地開花結果。

持續本土化 實現共生共榮

佛光山歐洲教區總住持覺容法師感謝世界青年總團部副執行長如彬法師、中華青年總團執行長有度法師的陪伴與指導。青年團的使命、信仰傳承、核心價值都在課程中體現，融入歐洲特色，認識了解歐洲文化。

國際佛光會柏林協會會長黃家矜表示，大師曾說青年跟菩薩雖然是兩個名詞，但菩薩就是青年、青年也可以是菩薩，青年需要有承擔力、辨別力、自治力和鼓勵的力量。

揭幕儀式以「拼圖」象徵全球五大洲團結合作，共同實現共生共榮。慧傳法師、如彬法師為全球8位白象幹部一級、5位白象幹部二級、一位善財講師授證，更特別頒發「歐洲專員證書」予倫敦的妙慧講師彭寶珊。

7月18日慧傳法師主題演說，以「從萬象萬物看共生與共榮」為題，說明「誰都不能單獨存在，大家要互助互敬、共存共榮，那才是懂得佛法的核心精神」。跨越距離、跨越宗教、跨越物種，讓青年了解到法界融和的共生與共榮。

7月20日在柏林泰坦尼克會議中心（Titanic Convention Center），覺容法師及歐洲教區副總住持妙祥法師講



述「人間佛教在歐洲」，與青年分享歐洲教區超過30年的弘法之旅。自1990年歐洲弘法第一站法國巴黎，從只有一位法師、一間小倉庫開始，到現在歐洲共有14座道場、18個佛光協會及4個佈教所，提出「佛光歐盟」概念。

覺容法師說，歐洲建寺充滿困難，因為華人少、且天主教信仰歷史悠久，當地人普遍對佛教陌生，但也是挑戰和機運，讓歐洲呈現人間佛教的多元化樣貌。

妙祥法師表示，透過同步翻譯、人間音緣歌曲，推動「一筆字」、茶禪等活動與當地居民及天主教友善交流，強調「本土化」是要一直持續下去的努力。

發心承擔任務 成為一道光

團務報告、綜合座談及閉幕典禮，由慧傳法師主持，宣布明年會議回台灣總本山舉行。期許青年透過自覺、覺他、覺行圓滿的次第，成為照亮自己和周遭的一道光，讓大眾因為大家的光而翻轉人生，也是大會「共生與共榮」主題的實踐。

↑2024國際佛光青年幹部會議於7月20日在柏林泰坦尼克會議中心舉行閉幕典禮，慧傳法師（前排中）、覺容法師（前排中左）、妙祥法師（前排中右）等約300人共襄盛舉。

圖／人間社記者慧裴



↑慧傳法師（左4）為全球白象幹部二級、善財講師授證。

大會針對「統一佛光青年品牌形象」說明，以及日後活動方向以「共生與共榮」為題，推廣三好歌曲創作大賽等。

西班牙馬德里的程沛柔表示，大家因信仰而凝聚，透過活動認識一群善知識，如主題「共生與共榮」，大家

也是彼此共同成就。墨爾本的邢俐億說，佛光青年團是很好的學習平台，讓大家在心靈上獲得法喜，透過發心承擔任務自利利他。

下屆承辦單位交接，歐洲佛光青年將旗子交給中華佛光青年，相約2025年佛光山上見。

蔬食園地

營養花生豆腐

文與圖／洪彩鑾

花生營養豐富，香酥好吃，向來深受大家喜愛。《本草綱目》提及，花生有悅脾和胃、潤肺化痰、滋養調氣及清咽止痰的功效，因此被古人奉為長生果。

根據現代營養學的研究，花生富含蛋白質、維生素與礦物質，其中白藜蘆醇（Resveratrol）抗老化防失智，吃花生還有益於三酸甘油脂的改善，及降低壞膽固醇LDL，讓血管年輕更健康。

花生的熱量高，料理時應避免以油炸的方式，做成花生豆腐時，加入同樣富含高蛋白質與高鈣的黑芝

麻，做出來的豆腐香氣更濃郁可口，最適合老弱婦孺及純素食的人食用。

黑芝麻花生豆腐

食材：

帶皮花生300公克、黑芝麻粉30公克、在來米粉100公克、玉米粉60公克、鹽5公克、糖10公克。

調味料：日式芝麻醬和香菇素蠔油適量。

作法：

- ①花生浸泡2小時，和芝麻粉放入Vitamix調理機或一般果汁機中，加水1000c.c.攪打約2分鐘至綿密，倒入不沾鍋中備用。
- ②備一容器，將在來米粉、玉米粉倒入500c.c.水中拌勻，入上述鍋中。
- ③鹹口味，可加入鹽、糖，若欲做甜味，則做原味不加鹽和糖。
- ④開中小火，用木鏟沿著鍋底均勻拌勻，直至沸騰濃稠泡泡變小，鏟入



↑用餅乾模壓花，綴上玫瑰花瓣與香菜更可口。



↑黑芝麻花生豆腐，質地綿密。

二個9吋烘焙盤中，用刮刀抹平放涼，再放入冰箱凝固後再切盤。冰過後的黑芝麻香氣更濃郁可口。

⑤此分量可做成4盒黑芝麻花生豆腐，切塊後，淋上調味料，綴上馬蘭小花及玫瑰花瓣更富意涵。

吃一些 營養加倍

花生又名「長生果」，富含豐富的

多種營養，如：維生素E，能健腦、強化心血管。可以滋養肌膚，其本身富有強力抗氧化的微量元素「硒」及白藜蘆醇，能抗腫瘤、對抗自由基；對血管的健康非常重要，能降低血小板聚集，預防和治療動脈粥狀。其性平，味甘；入脾、肺經。