



參禪無非要見性，但我們常常見到自己凡夫的本性，貢高我慢，百般思量，費心地比較計較，就像烏雲遮日，怎麼能見性出頭呢？

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

持戒之誠

文/星雲大師

戒律如同法律，是行為指標、團體規矩，也是道德行儀規範。守戒就是守法，人人守法，社會有紀律，國家就容易富強康樂。持戒者讓人尊敬，但也有幾項應該避免：

第一、以戒自我標榜：持戒的目的是斬斷煩惱，去除痛苦，不但淨化自己，也淨化團體。但是有些人不懂戒律的根本精神，以持戒來自我標榜，甚至以此求得信徒供養，就違反佛道了。唐朝道宣律師創立律宗，承襲佛戒律儀，近代弘一大師嚴持淨戒，他們不自我標榜，反而自然的受到世人的推崇。戒律道德不僅讓佛教代代相承，也是維持社會和平，提升人類品格的力量。

第二、以戒責罵他人：持戒原本能得清淨，但是有些人持戒，常常看不慣他人，指責這個不對，批評那個不如法，甚至用戒條來罵人，忘記持戒以不侵犯他人、饒益有情為宗旨，反而常生瞋怒，把原本清淨的聖法，變成了世俗法。我們要體會持戒的殊勝，先要降伏自心，長養柔軟清淨心，做到莫論他人長短，他非我不非，才能身口意清淨。

第三、以戒要求別人：戒律是佛陀隨緣而制，因地制宜而說的。時代不同，民情風俗迥異，自然也會有適應時代的新規矩，只要不違根本，也不必太過執著。但是有些人，專門研究佛制戒條，以此來要求別人，一開口講得頭頭是道，自己卻無半分做到。持戒的態度，應該是自己持好最重要，別人的做法如何，不必妄加批評，重要的是以「戒」來清淨心靈，開發智慧，斬斷葛藤束縛，達到圓滿的人生。

第四、淨戒毀犯不守：戒律是做人的基礎，無論受不受，觸犯了都同樣有錯。戒律是一切善法的根本，可以攝受諸善法，長養諸善根。但是有些人不了解持戒的精神，擔心受了戒會自我束縛，其實受了戒才是真正的自由。關在牢獄裡面的人，不都是犯了戒，身繫囹圄，才失去自由嗎？而且不只今生不自由，來生還要墮落地獄，更不得解脫。

持戒是持心戒，意念清淨最為重要，而人間佛教重在受持菩薩戒，更應以慈、悲、喜、捨四無量心戒，愍念一切眾生，廣度一切眾生。持戒之誠有四點：

- 第一、以戒自我標榜，
- 第二、以戒責罵他人，
- 第三、以戒要求別人，
- 第四、淨戒毀犯不守。



圖/資料照片

深耕特殊宗教教育 南天寺獲表揚

【人間社記者Sophie Wei臥龍崗報導】澳洲新南威爾斯州政府於11月12日在州政府國會大樓，隆重舉辦2024年特殊宗教教育（SRE）慶典活動，表彰特殊宗教教育工作者的卓越貢獻。新州教育部長Prue Car、影子教育副部長Matt Cross、兒童保護署署長Steven Kinmond、Willoughby區議員Tim James等政要，偕同各宗教領袖、社區團體代表、國際學者、學校代表、宗教教育工作者逾600人共襄盛舉。

特殊宗教教育（Special Religious Education）係由外部宗教團體在公立學校開設的課程，有別於一般宗教教育（GRE）由校方提供的多元宗教教學，讓學生有機會深度學習各自宗教的信仰與價值觀。澳洲是全球少數實施此類宗教教育的國度之一。

攜手宗教團體 培育學子品德

新州教育部長Prue Car致詞時指出，澳洲SRE政策立意在於尊重多元信仰，並為學子創造於校園環境中接受宗教教育的機會。多年來，特殊宗教教育在新州公立學校系統扮演重要角色，在培育學子品德與價值觀方面，成效斐然。針對宗教背景學生遭遇校園霸凌現象，政府更設立Help Line專線，邀請宗教社區領袖與研究員，為受霸凌學生提供即時協助。他強調，政府將持續挹注資源，攜手各宗教團體精進教師培訓、優化課程內容，共建包容共生的多元社會。

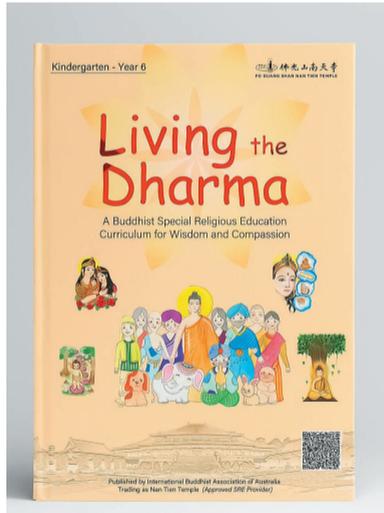
大會甄選表彰各宗教團體編撰的優秀課程。在獲獎的4個佛教教學課程中，佛光山南天寺編寫的《行佛》（Living the Dharma）小學佛學課程脫穎而出，獲特別肯定。課程以人間佛教為根本，融攝悲智願行四大面向，並根據學生需求提供靈活的教學方案，將六度波羅蜜、四聖諦、八正道等佛法要義，轉化為生活化內容，致力啟發學子的慈悲喜捨，為其心靈成長奠定基石。南天寺SRE專案負責人知理法師作為課程主編，代表領取獎項。

澳洲星雲大師教育基金會執行長覺舫法師受邀代表全州佛教團體致詞，以生動的「五指爭大」佛教故事闡述眾生平等、人人具有佛性的理念。法師表示，各宗教團體皆具獨特價值，



↑覺舫法師（前排左3）、知理法師（前排左4），及獲得特殊宗教教師榮譽的Lisa Khadka（左2）、Queeny Pun（左5）、邱燕玲（左6），與其他宗教團體得獎者合影。圖/人間社記者趙聞暄

↓新南威爾斯州政府11月12日於州政府國會大樓，舉辦2024年特殊宗教教育（SRE）慶典活動，表彰特殊宗教教育工作者的卓越貢獻。南天寺編寫的《行佛》小學佛學課程，獲得肯定，專案負責人知理法師（前排右1）代表受獎，並與得獎者大合照。圖/人間社記者趙聞暄



↑在獲獎的4個佛教教學課程中，佛光山南天寺編寫的《行佛》小學佛學課程脫穎而出，獲特別肯定。圖/人間社記者王一鑫

佛教需與其他信仰團體攜手合作，共生共榮。佛教參與特殊宗教教育，不僅傳遞文化內涵與信仰價值，更重在培養學子正信與慈悲的胸懷，為建設祥和安樂的社會貢獻心力。

特殊宗教教師 4佛光人獲獎

在全州1萬1500名特殊宗教教師中

雪梨地區宗教教學老師Queeny Pun、邱燕玲、Lisa Khadka、Byron Li以其出色表現，躋身22名獲獎者之列。

獲獎教師Queeny Pun感恩南天寺提供的「大洋洲宗教教學暨兒童教育師資專業培訓」，欣喜能在系統培訓下，於這片多元文化的沃土耕耘宗教教育，實踐人間佛教理念。深耕教育20年的邱燕玲則分享，每一堂課都是修行的善緣，這分榮譽是對宗教教育工

作者的莫大鼓舞，堅定了繼續耕耘人間佛教本土化的信念。

Willoughby區議員Tim James讚歎南天寺在社區中展現的慈悲、希望、愛心、關懷、永續發展等價值觀，強調特殊宗教教育對於培育新世代品德修養的深遠意義。他期許，在政府與宗教團體的通力合作下，澳洲的多元文化教育能繼續蓬勃發展，為社會注入更多正能量。

蔬食園地

香氣十足 炒芥蘭

文與圖/Vivien

芥蘭菜是媽媽的心頭好，孩提時候的我們在媽媽煮芥蘭菜時，聞到那股芥蘭菜香味，總是非常高興，直到長大後，自己會烹調了，也把媽咪這道餐點學習起來，做出好吃、好香的炒芥蘭菜。

芥蘭為十字花科植物中不結球甘藍的一種蔬菜；有黃花芥蘭與白花芥蘭，吃起來略帶苦苦的味道，因為含有有機鹼與金雞納雙，可抑制過度興奮



的體溫中樞、消暑解熱，是種高鈣蔬菜，因此腎臟病患者食用不可過量，更須避免這類的湯汁或是精力湯，以免造成負擔。芥蘭含有維生素C、維生素A與β胡蘿蔔素，可幫助消化排便順暢，更有滿滿的花青素。

芥蘭通常在秋冬天寒才會開花，就是我們稱的芥蘭花，帶花苞、實心，莖皮薄的更優，若是開花了，表示老化。但對我來說：兩者皆好吃。

食材：

芥蘭菜1把、薑絲適量、橄欖油適量及些許水

作法：

- 芥蘭菜洗淨後摘小段，莖用刨刀削去皮，也可用小刀輔助，菜、莖分開備用。
- 薑洗淨切片再切絲。
- 莖、葉子可先汆燙30秒泡冷水後撈起備用，不怕苦即可省略。
- 平底鍋中倒入油，放薑絲煸香。
- 先放入菜莖，加些許水炒軟，再把葉倒進拌炒，開大火炒一下，加入適量的調味，蓋上鍋蓋約30秒，如果想吃偏軟些的菜莖，可以多燜久一點。
- 開蓋再快速翻炒後，關火即可。

成為善友

文/星雲大師

- 所謂：「友直、友諒、友多聞。」朋友之間要耿直真誠，要能相互諒解，要互通知識，要理念相投，還要能雪中送炭，這才是善友。什麼樣的人才能做朋友呢？
- 喜樂要同時。
- 事業要共成。
- 過失要互勸。
- 苦難要相助。
- 貧賤不離棄。

人間福報

