



「害人之心不可有，防人之心不可無。」對壞人第一步先防備他，第二步要了解他，第三步是感化他。

星雲大師/Venerable Master Hsing Yun

人間福報

The Merit Times
CA

佛光山西來寺 Hsi Lai Temple (I.B.P.S.)

3456 Glenmark Drive, Hacienda Heights, CA 91745

Tel: 1(626)9619697 Fax: 1(626)3691944

E-mail: info@ibps.org www.hsilai.org

十年一講揚州夢

文／潘雯智

「十年一講揚州夢，贏得百姓讚譽名。」漫漫十載，揚州講壇從初建到日益輝煌，我從孩童到成熟。對我而言，揚州講壇是恩師，是故人，亦是新人。

二〇〇八年，十一歲的我經常按時坐在電話機前撥打一個爛熟於心的號碼，用等

待彩票一般的心情等待兩張講壇入場券。

那些蟬鳴不斷的周六下午，我坐在媽媽的電動車前去平山堂，之後得繞著坡路左轉右轉才能進入鑑真圖書館，我牽著媽媽的手，帶著筆記本，一路小跑著。可是進場後，孩童玩鬧的心就會莫名安靜下來，像受到某種感召一般，知道自己是來學習的。



↑二千五百年的揚州城文化底蘊深厚，十年揚州講壇豐厚揚州人的心靈。

佛法真義

有佛法就有辦法



文／星雲大師 圖／陳牧雨

有信徒問我：「您常說：『只要有佛法就有辦法』，所謂的佛法、辦法，指的是什麼？」我告訴他：「慈悲、智慧、包容、平等、方便、善巧，就是佛法。」

印度史上著名的阿育王，和中國的秦始皇一樣，南征北討，所戰皆捷，雖然威伏四方，但阿育王出巡各國，所到之處，看到民衆的目光無不充滿仇恨，得知民心實未臣服。後來阿育王因為篤信佛法，改以慈悲仁道治國，人民安居樂業，從此德風遠播，廣為民衆愛戴尊崇。有一次，阿育王再次出巡全國，只見夾道歡迎的百姓們個個欣悅鼓舞。這時阿育王不禁從心底發出：「力的勝利，不是真正的勝利；法，可以戰勝一切；唯有法的勝利，才是真正的勝利！」

這就是佛法所謂的平等精神，無我的寬大雅量。人，只有無私無我，才可以戰勝卑劣的欲望、貪求，獲得身心究竟的自由。

在禪宗裡面，有一句話說：「平時一樣窗前景，才有梅花便不同。」佛法用的恰

到好處，整個人生的境界都提升了。所以說「有佛法就有辦法」，主要是讓我們自己心中有一股信仰的力量、智慧的力量、禪定的力量、自覺的力量……。當你學會了佛法裡面的「智慧寶藏」，自然就有本事走遍天下了。

例如夫妻相處，有人害怕婚外情，有人害怕感情不睦，實在說，只要夫婦雙方持守五戒中的不邪淫，以愛語、同事相互扶持，不忘初心，家庭的和諧就有保障。也有人希望擁有財富、名譽、事業、和諧的人生，其實，不妄語而說好話，就能有好名聲；不偷盜而行布施，就能富足安樂。

佛教裡稱世間法為有漏法，因為在這個世間上，儘管我們享盡榮華富貴，親眷恩愛不渝，如果沒有佛法作為生活的指南，則對於世間諸法往往失去洞察的智慧，對於五欲六塵也不易有所醒悟，生命的境界自然無法提高，從而隨波逐流，起惑造業，苦痛連連。反之，學習佛法、實踐佛法，能讓我們看清世間真相，了知一切的生滅輪轉，都是緣起的現象。

當我們看透生命真相，就能夠放下執著，從煩惱裡解脫出來，從頹喪中能重振力量，轉懈怠為積極，轉忿恨為慈愛。所以「有佛法就有辦法」，指的就是我們的心中有了慈悲、喜悅、禪定、安然等法樂，就不會耽溺在五欲的虛妄快樂之中，對人間順逆的起落也就能夠自在安然。

佛法是人生的妙法，一個有法樂的人，就如同具備有各項武器的勇士，心境平和是他最好的裝備，不論身在貧富貴賤的環境或面臨人我的稱譏毀譽等等，都可以用智慧去處理，去化解，去克服，為自己的人生走出一條康莊大道。

文／星雲大師

老子說，大器晚成，大音希聲，大象無形。佛教也說：大慈同體，大悲平等；千萬不可「大惑者終身不解，大愚者終身不靈」，這就不好了。以下四點「大的真義」，讓大家參考：

- ▶ 大智若愚。
- ▶ 大器晚成。
- ▶ 大富若貧。
- ▶ 大事小聲。

大的真義



我記得自己首次參加的是台灣作家林清玄的講座。翻開二〇〇八年七月十九日的日記，在歪歪扭扭的字句中，驚喜地發現了對當天的描述，「但是我明白了生命其實很美好」，「沒想到，工作人員把我的紙條第一個遞給了林老師，我聽到後激動得要命，恨不得告訴所有人」。童稚的筆尖下寫不出什麼大道理，卻也真心地立下「這種活動下次要多參加」的心願。

於是那兩年的假期，只要有時間又能搶到票，我都會去參加。那些本可以在冷氣房裡吃冰棒、看電視的悠閒時光，我卻心甘情願地放在講堂的角落裡，化為筆記本裡夾雜著拼音的簡單字句。雖然我對講座內容的記憶開始模糊，但在潛移默化間卻得到了知識的浸染、文化的薰陶。

上了中學，課業的緊張讓我沒有時間參加講壇，聽說有景仰的講主，總不免遺憾。去年我離家上大學，父母終於得了空，經常聽到他們報名揚州講壇，參加過好幾場，每每我都很欣慰，因為他們充實的日子，因為自己美好的回憶。聽他們說現在可以微信訂票了，圖書館前修了大路，直接通向主樓，這些便民的改變讓父母欣喜不已。

暑假在家的我看到了招募青年義工的消息，於是不假思索地報了名，希望以不一樣的方式回去看看，又能貢獻自己的一點點力量。

在七月二十九日趙建中老師的講座中，我被分配在內場服務。雖然那天天氣悶熱，不過在佛門下人心格外寧靜。師姐介紹了星雲大師、鑑真圖書館和揚州講壇，那些或熟悉或陌生的字眼圖片，將過去的回憶和錯過的幾年一下子拉到我眼前。義工們大多都是學生，有揚州本地的，有來揚

州求學的，其中好幾個是常年服務，一有假期就來幫忙。對我而言，這群同齡人的面孔雖然陌生，卻因為有同樣的心願，感覺很親近。我們朗讀了星雲大師給義工的祈願文，品嚐了豐富的齋飯，換上統一的服裝，在師姐的指揮下準備妥當，只等講壇開始。

又一次站在講壇大廳裡，我驚奇地發現，這麼多年這裡的布置幾乎沒有改變，高懸的牌匾、紫色的座椅、明亮的燈光，都還是當年的模樣。觀衆陸續入場，我在門口微笑著道一聲「吉祥」，引導他們就座。男女老少、結伴獨行，他們從各處趕來，赴同一場講座。我發現有許多父母帶小孩前來參加，看著那些孩子，突然想起了當年的自己。一下子我覺得小時候真好，有大把的時光可以汲取各種知識；一下子又覺得現在長大真好，能夠有一點力量去回報社會，並能夠體會回報之中的幸福。

我今年二十歲，揚州講壇十歲，揚州城二千五百零二歲，前兩個數字在後一個面前顯得微不足道，但是我想我是幸運的，因為我一出生就在這樣一個有著深厚文化底蘊的城市中，更有幸的是，全程經歷揚州講壇十年歷程的每一個人，可以免費參加講壇，擁有一線城市可能都無法吸引到的名家資源。兩個小時的講座不僅是知識的學習，也是對心靈的薰陶。

我不過是揚州講壇十年座上席中平凡且不夠堅持的一個，在那些座位上一定有過更為虔誠和認真的觀衆，在他們的身後也有著與這個城市、這個講壇更為密切真誠的故事。我相信未來還會有更多的人走進這間課堂，有更多的學者專家踏上這塊講台，有更多的十年等待在前方。

老師「揚州講壇」，十周年生日快樂！

給孩子的國學勵志故事

第三次搬家

文／錢文忠



「近朱者赤，近墨者黑」，環境如大染缸，孩子如同一張白紙，會被環境染成各種不同的顏色，一個健康、和諧的環境，對孩子的成長至關重要。

孟子幼時父親就去世了，家境非常貧寒，只能住在城外的破房子，這個破房子正好在墓地旁，經常有人出殯、辦喪事，小孟子受到薰染，就學人家哭喪，學各式各樣的喪儀。

孟母看在眼中，急在心裡，竭盡所能搬家。於是他們搬到市集上，隔壁恰好是個肉舖，天天要殺豬賣肉，小孟子沒事就學著肉舖伙計剝肉、討價還價。

孟母更著急了，咬牙再搬家。這次搬到一所學校附近，弦歌不絕、書聲琅琅。孟子從此開始學打躬作揖、學背書，言行也變得彬彬有禮。這就是「孟母三遷」的故事。

逸饗蔬食

就是喜歡檸檬樹

文與圖／林乃光

如果我家能有個庭院，我一定要種一棵檸檬樹，就是羨慕大嫂在加州的家後院那棵果實累累的檸檬樹。

檸檬樹在這亞熱帶的台灣都是整年長綠。春天開著清雅的小白花，香味是清爽乾淨的，直到初夏結果，還陸續開著花，盛夏開始採收到秋末冬初。檸檬的好處多到說不完，網路查來更是眼花撩亂。

我有位朋友老家在台東，每每返鄉回來總不忘為我帶自家釋迦園裡產的檸檬，他說數次哥哥要砍掉可以多種一顆釋迦，但想到有人喜歡檸檬就這樣留下了那樹。所以我年年都有來自台東的有機檸檬。也因此朋友間謠傳著我喜愛檸檬，所以這兩年又得明軒在國姓鄉的朋友常送來自家種的有機檸檬，真是喜不自勝，哈！想想這樣的謠言有時也是件好事不是嗎？

檸檬泡水後再以布細細搓洗乾淨後晾乾。榨汁直接飲用或切片泡在蜂蜜裡放在冰箱，隨時掏幾片來沖泡，解渴、消暑又消食也兼具美容、養身又排毒的功效。

檸檬一時吃不完怎麼處理？做檸檬醋啊，我每年都做一大罐，年年有香醇順口的檸檬醋可飲用。除直接飲用外，可以做油醋沙拉醬，一點也不輸國外進口的紅酒醋喔。

檸檬醋

材料：12公升的乾淨罐子。

檸檬4斤、原色冰糖4斤、600CC純釀米



醋4瓶。

作法：

①將檸檬仔細洗淨，完全晾乾。罐子與切檸檬使用的器具完全洗淨晾乾。

②預備工作完成，將檸檬切片放進罐內，倒入冰糖、醋，蓋好蓋子，貼上日期標籤，靜放陰涼處。6個月後享用，但愈放愈美味。

夏日檸檬沙拉

材料：

西生菜、紫高麗菜、胡蘿蔔、歐芹葉、檸檬。

油醋醬：初榨橄欖油1/4杯、檸檬醋1/4杯、鹽、胡椒適量。

作法：

①將檸檬切成非常薄的薄片，各式蔬菜切成自己喜愛適口大小。

②調勻油醋醬，食用生菜時淋上就即可。

西來寺近期活動

時間	活動名稱
8/20 ~ 27 (日 ~ 日)	孝親報恩孟蘭盆法會
8/27 (日)	瑜珈談口法會 (2:00 pm)
9/1-3 (五 ~ 日)	雲水禪心生命體驗營
9/2 (六)	英文佛學及禪修課開課
9/2 (六)	英文共修法會開始