



幽蘭長在深谷裡，因此只能孤芳自賞；牡丹產於我國西北，所以，我國南方人無緣親炙。如果太堅持表面的清淨，反而無法對一切萬物發揮正面的力量。

星雲 法語



女性之美(一)

文／星雲大師

美，是每位女性渴望與追求的。即使生來不美，也盡辦法以美容化妝、甚至護膚整形，為自己的容貌下工夫。女性要美，倒不一定是面貌長得漂亮才叫做美，除了讓人看起來感覺舒服之外，還有以下幾點：

第一、樸素美：受到現代知識教育的影響，仕女們裝扮的時尚，已由過去的塗紅抹綠，轉為樸素淡雅的自然之風。唐·張祜在《集靈臺》中云：「卻嫌脂粉汙顏色，淡掃蛾眉朝至尊。」真正漂亮的人，是「其實至美，物不足以飾之」，因此女性並不一定要濃妝豔抹，樸素也是一種美。

第二、文靜美：有人批評，女人聚在一起，就像菜市場，不是閒嗑牙，就是說三道四，有時音量之大，還被形容為「河東獅吼」。波斯匿王有一位女兒，因為容貌長得極醜，不敢隨夫外出應酬。她每天禮佛拜懺，心中自然流露寧靜安詳，容貌也因而改變。所謂「寧靜致遠」，文靜的人，精神容易昇華，展現另外一種美感。

第三、健康美：女性的身材胖瘦不要緊，但是一定要健康。時下有些女性，以節食來換取窈窕的身材，甚至購買一些未經檢驗合格的減肥藥品來食用，結果不但損傷身體，乃至變成植物人，甚至危害生命的事例，也都時有所聞。唐·崔護言：「人面桃花相映紅」，要有健康的身体，才有紅潤的氣色，才能顯現女性的美。

第四、談吐美：有的人講話優雅，聽了如沐春風，有的人善於援引，聽來不致乏味，這都是談吐之美。一九四三年，宋美齡女士在美國國會發表講說，短短二十分鐘吸引許多美國人心；英國「鐵娘子」柴契爾夫人，被喻為英國政壇上，除邱吉爾之外，最擅長演講的首相；因此一位女性要表現內涵，談吐風儀不可少。

張潮在《幽夢影》中說：「梅令人高，蘭令人幽，菊令人野，蓮令人淡。」每個人審美的眼光不盡相同，標準難以放諸四海皆準，與其過分注重外在的儀表，不如重視內在氣質的顯現，培養圓融通達的性格與廣闊的視野胸襟，如此就是一位具有古典與現代美的女性了！

- 第一、樸素美，
- 第二、文靜美，
- 第三、健康美，
- 第四、談吐美。

圖／加減

趣事瑣談

中西忘我趣事

文／孫偉

專心致志的最高境界就是「忘我」，當身心都投入了在對象的研探和創造之中，哪還能念及自我！

希臘物理學家兼數學家阿基米得（西元前287～212年），有一件「忘我」的趣事。

阿基米得在澡堂洗浴，腦中還思索著物理課題，終於從水溢澡盆的現象之中，悟出了偉大的「浮力定律」，當他狂喜地奔到街上，大聲喊叫「我發現了！」的當下，全身上下竟一絲不掛，這正是「忘我」境界的絕妙寫照。

唐代以畫馬出名的畫家韓幹（706～783年）為長安人，傳說他畫的馬由於生動逼真，甚至能夠成神。據說，韓幹畫馬時，有人到他畫室裡去，只見他趴在在地上，正在學馬的樣子，這正說明了他因為太專心了，忘掉了自己的存在，似乎自己就是所要畫的馬，因此對事業的熱愛與專注，便能達到「忘我」的境界，也唯有「忘我」才有藝術、學問之事業，成就人生的最高境界。

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

開山54周年 全球抄經修持



↑→慶祝佛光山開山54周年，佛光山日前舉辦「佛光山開山54周年—全球同步抄經修持」，以佛光山住持心保和尚為首，左起為佛光山慈善院院長依來法師、文化院院長依空法師、國際佛光會署理會長慈容法師。右起為佛光山副住持慧昭法師、慧倫法師、慧開法師。以及佛光山常務副住持慧傳法師和各單位主管領眾修持抄經。

圖／人間社記者趙啓超



↑功德主羅李阿昭一家是佛化家庭，全家人一起抄經修持，讓信仰傳承。

圖／羅李阿昭提供



↑國際佛光會紐西蘭北島協會會長余林濤、蔡夢迪闔家抄經。

圖／蔡夢迪提供

釋迦牟尼佛傳

十大比丘弟子

文／星雲大師

舍利弗回到家了，和家人一一的問好，全家都異常歡喜，他的外甥替他洗足，送他進入淨室，舍利弗入淨室後，才把回來涅槃的消息告訴大家。

他的母親和家人大驚，均頭則不慌不忙的照顧。

「這是沒有關係的，你們放心。」舍利弗說，他再加重語氣認真地說道：「母親！我的心很落實也很安穩，我今生遇到我的老師救主佛陀，我接受他的教導而依著實踐，已經從生死的迷海中得救，我已經從煩惱囚籠中解脫，沒有什麼可恐懼的事。我所以歸來，就是為了進入涅槃。我是佛陀上座的弟子，我應該先佛陀而進入涅槃，請你們安心，人間誰沒有死？像我從苦中解脫出來進入涅槃實在是最幸福的事！」

舍利弗又把佛陀的法語轉誦一些給母親聽，他的母親很懂得他的意思，向舍利弗道：「你講得很對，不迷進入涅槃，沒有生死之患實在是無上的幸福。那就請你安靜一下吧！」

舍利弗的母親雖然這麼說，但他退歸自己的房中，內心禁不住一陣悲哀，眼淚也流下來！

舍利弗對沙彌均頭道：「你到那邊房中去，我一個人在这裡就好。」

舍利弗回來涅槃的消息傳遍村莊的時候，已是半夜三更，但居住在附近皈依過佛陀的人都聚集來，他們要拜見舍利弗向他問好，並希望聽他的說法。

均頭引大家坐在一個地方等候，告訴他們



【人間社記者李生鳳高雄報導】為慶祝佛光山開山五十四周年，佛光山日前舉辦「佛光山開山五十四周年—全球同步抄經修持」，全球道場響應。因是新冠病毒疫情期間，人間衛視製作全球同步抄經修持影片，全球道場的法師們於各道場同步修持，信眾們不必出門，在家中依照影片的程序，就可同步抄經。

在佛光山總本山的僧信二眾則於晚上七時，分別在佛光山雲居樓二樓、佛光山藏經樓、佛陀紀念館五觀堂、叢林學院大眾學部大講堂共同抄寫《心經》。

星雲大師開示抄經的意義：「就像念書一樣，多念就會背誦和記憶，如果多念《阿彌陀經》，自然就會將西方極樂世界的形象逐漸烙印在八識田中，極樂世界就在心中。」

而抄經每寫下一個字，每寫一個字就如同在心上烙了一個印，像是照相般，經文的道理就在心裡，即心即佛。」

佛光山住持心保和尚帶領下，國際佛光會

署理會長慈容法師、佛光山文化院院長依空法師、佛光山常務副住持慧傳法師，和副住持慧開法師、慧倫法師、慧昭法師，以及慈善院院長依來法師、各單位主管一起領眾抄經。大眾依循抄經程序，誦讀和抄寫《心經》，以及恭讀星雲大師的〈為抄經聞法者祈願文〉。

網路視訊 家中抄經

心保和尚於抄經圓滿後開示，星雲大師自一九六七年開山至今五十四年，全球佛光人對大師理念的認同，讓人間佛教在海內外得以弘揚。在開山日如此殊勝的日子裡，特以抄經作為紀念，抄寫大眾耳熟能詳的《心經》。

《心經》闡述的是般若空性的智慧，人在世間、學佛，無論執著「有」或「空」都是不正確的。而「中道」就是去除兩邊，《心經》有云「不生不滅、不垢不淨、不增不減」，當不執著「有」與「空」時才能自在。

如是觀史

醫聖張仲景抗瘟疫

文／余遠炫

東漢名醫張仲景被後人尊稱為「醫聖」，他所留下的著作《傷寒雜病論》被後世分為《傷寒論》與《金匱要略》兩部份，是中醫臨床重要著作，並成為經典讓後人不斷的研究。而《傷寒雜病論》的產生，也可視為張仲景的抗瘟疫歷程。張仲景提到自己家族遭遇瘟疫，原為人口有兩百多人的大家族，卻有三分之二的人因瘟疫喪命，10人當中就有7人死亡，所以他立志學醫，並因此放棄官場投入醫職。

張機，字仲景，是東漢南陽郡人士，父親是一名地方小官員，10歲就跟著當時的名醫張伯祖學習醫術，後來因學孝廉，成為長沙太守。東漢的瘟疫歷時很長，尤其在漢獻帝建安年間達到高峰，從建安元年到二十四年，不是戰亂就是瘟疫，百姓流離失所，田野之間遍地白骨，令人怵目驚心。

有一年的冬天，張仲景看見民眾衣不蔽體，寒冷的天氣把身體都凍壞了，尤其是露在外面的耳朵。回到家裡以後，張仲景開始思考怎麼樣才能幫助民眾度過寒冬，後來他想到一個方法，他叫弟子們南陽東關的空地上，架起一個大鍋，鍋子裡放上羊肉跟防寒的藥材一起煮，煮熟了以後切碎，然後用麵皮包進羊肉餡，做成像耳朵一樣的食物。

這道食物名稱叫做：祛寒嬌耳湯，吃了以後身體變暖和，耳朵凍傷也減緩了。張仲景命弟子把做好的祛寒嬌耳湯送給民眾，這一天正好是冬至，從此以後，每到冬天冬至的時候，大家就會煮這道祛寒嬌耳湯，讓身體變暖。

而這個像耳朵形狀的食物，就從「嬌耳」變成了「餃子」，不但是北方人過年過節的



↑國際佛光會紐西蘭南島協會壇講師古陳淑蘭，用ipad抄經。
圖／紐西蘭南島佛光山提供



透過抄寫《心經》，找到般若的智慧精華，當下思惟法義，以此修行，福慧增長，功德回向，一切平安吉祥。

雲端修持 法義烙印

佛光山海內外道場以各自的方式帶領信眾同步修持，如紐西蘭北島佛光山以網路視訊方式，讓信眾在家跟著道場抄經；南非南華寺由住持慧昉法師帶領道場全體法師、師姑們抄經。除自備筆墨紙抄經外，由網龍網路公司設計的「雲端修持」程式，也於五月十三日正式上線，讓大家方便體驗網路抄經。國際佛光會世界總會大洋洲聯誼委員會主任委員蔡素芬，以「史無前例」形容今年的佛光山開山紀念日。看著螢幕上的星雲大師開示，透過一字又一字的書寫，將法義烙印在心中。

在疫情未歇的五月，大家在佛光日是否相見已不重要，道情法愛已透過雲端，完整的傳達沒有遺漏。



東漢名醫張仲景

重要食物，也成了大眾化的平民美食了。張仲景與華佗堪稱是東漢時期的兩大名醫，身處亂世與疫病入侵，他們都想為民眾做些事情，張仲景當官時，每逢初一、十五不是開堂問案，而是開堂問診，民眾來找官老爺不是為了打官司而是為了看病。辭官之後，長沙的民眾一直感念他的仁醫仁術，張仲景年老病危時，還特別趕到河南南陽看他一面，後世並尊他為「醫聖」，不只是讚揚他的醫術，更肯定他的高尚品德。

人生難事

吃飯容易，煮飯難；睡覺容易，起床難。
遲到容易，早到難；做事容易，做人難。
樂透容易，中獎難；花錢容易，存錢難。
讀書容易，明理難；對外容易，對內難。
生子容易，養子難；娶妻容易，購屋難。
當家容易，持家難；吃素容易，成佛難。
修身容易，行道難；執著容易，放下難。
下山容易，上山難；借錢容易，還錢難。

