



佛如良醫，可以診療眾生各種不同的煩惱病；法如妙藥，可以啟示我們人生的正道；僧如看護，可以引導我們正信。



女性之美 (二)

文／星雲大師

古來有不少俊秀才女，均以內涵為世人所稱揚，像有德的勝鬚夫人、善巧的末利夫人；漢朝續修史書的班昭，被喻為「曹大家」，以寫「胡笳十八拍」傳世的蔡琰，以文風清婉著稱，乃至代父從軍的花木蘭，披盔上陣的穆桂英，也都表現另一種生命的美。如何是「女性之美」？有四點：

第一、風儀美：白居易在〈長恨歌〉中說：「回眸一笑百媚生，六宮粉黛無顏色」，形容女子舉手投足間風儀美的魅力。然而，風儀也不僅是外表而已，像大愛道比丘尼威德攝眾，妙賢比丘尼德貌兼備，她們都因高尚的修養而為人尊重和敬愛。因此，修養威儀、舉止莊嚴，展現了風儀美。

第二、智慧美：蘇格拉底說：「在世界上，除了陽光、空氣、水和笑容，我們還需要智慧。」美國著名女作家蘇珊·桑塔格，被公認為一等評論家；宋朝女詞人李清照，是當時詩、詞、散文皆備的才女；乃至妙慧童女深妙智慧，發堅固願，為人敬重；淨檢比丘尼清雅有節，說法教化，如風靡草。他們文采豐富，自他教育，展現聰穎敏捷的智慧之美。

第三、氣質美：女性習慣以化粧妝扮外表，這種美麗卻只是短暫的。真正永恆的美，往往是內心流露的氣質。「氣質」如香水，散發芬芳，像漢代衛子夫琴棋書畫具佳，近人林徽音嫺熟建築文藝，她們柔和而又堅忍，感情深厚而誠摯，高雅自信的行止，令人讚賞。

第四、心靈美：日人芭蕉翁，一回出門賞花，途中為一位孝女感動，將身上所有金錢布施給她，花也不賞，便轉頭回家。友人問他為何，他說：「能看人中之最美，不看花又何妨！」所謂「美」，是要能深刻觸動人心深處。與其看貌美顏麗的人頤指氣使，不如見平凡女子，在公車上讓位老人。因此，從心靈散發慈悲、體貼、善解、友愛，那才是真美。

東施效顰，惹人訕笑；黃承彥之女貌醜，卻以才學賢慧，贏得諸葛亮的欣賞；誠如孟子所言：「充實之謂美，充實而有光輝謂之大。」一個人美麗與否，以風儀、智慧、氣質、心靈美為首要，這是女性之最美。

第一、風儀美，
第二、智慧美，
第三、氣質美，
第四、心靈美。



圖／心皓

文／星雲大師

做人要圓融，思想不能偏激，對人、對事、對理的看法不能偏頗，也不能以偏概全，更不能只知其一、不知其二；凡事要能全面了解、認識，才能看出其中的奧妙，否則往往與道相違。「六中觀」就是六種圓融的人生哲理：

- 一 死中有活是生命的永恆。
- 二 苦中有樂是工作的得意。
- 三 忙中有閒是生活的雅興。
- 四 壺中有天是人生的境界。
- 五 心中有有人是社會的和諧。
- 六 腹中有書是本性純善。

六中觀

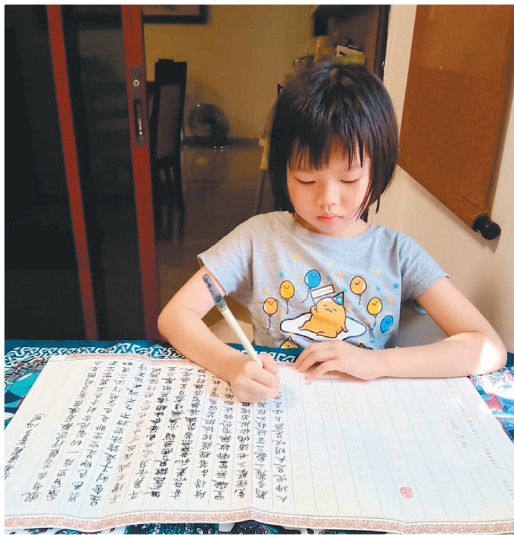
雲端抄經 全球佛光人共享法樂



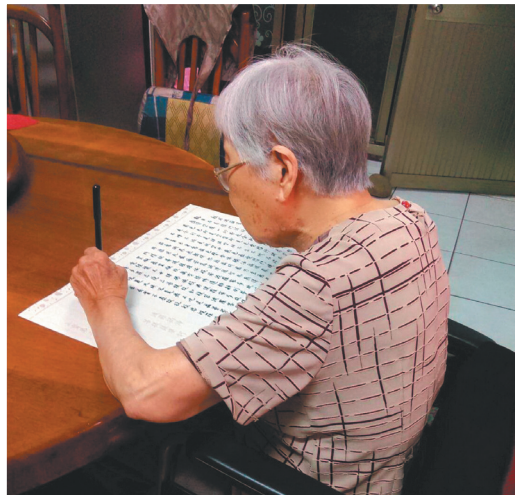
國際佛光會南島協會會長蕭文輝在抄經中感受心靈清淨，領悟「要成為自己的主人」道理。圖／蕭文輝提供



↑馬來西亞柔佛新山佛光青年分團林奕康，希望人人秉持「佛教靠我，捨我其誰」理念，為人間佛教貢獻。圖／林奕康提供



↑佛光山沙巴禪淨中心善周日童學園學生鄭宛彤，在家專心一意參與全球同步抄經修持。圖／佛光山沙巴禪淨中心提供



↑佛光山嘉義大林講堂資深信徒陳萍高齡九十四歲，儘管行動不便，依然法喜充滿的以左手描摹字帖。圖／佛光大林講堂提供

【人間社記者陳德啓高雄高雄報導】佛光山開山五十四周年，首推雲端修持活動，日前舉行「全球同步抄經修持」。雖正值新冠病毒疫情期間，世界各地佛光人透過網路、手機、電腦，同步抄寫《心經》，凝聚溫馨情與祝福心，和親友分享法喜，共享法樂，並祈願疫情早日遠離，世界祥和。

讓人靜心安神

「一支筆、一張紙、一部《心經》，是佛教給人最簡單的療癒方式」，紐西蘭北島佛光山蔡夢迪分享，抄經就是保心丸、甘露水，能讓人靜心安神，從中更明白大師法語「知道無常，才能擁有希望！」南島協會會長蕭文輝則感受心靈清淨，領悟「要成為自己

的主人」道理，擁有心靈空間，生活才能紮實。

雲端修持凝聚家人向心力，馬來西亞峇株巴轄佛光青年分團辜楷倫分享和媽媽一起抄經的喜悅，期望抄經願力祝福彼此，感謝彼此在學佛路上的互助互愛。南非新堡協會督導賴秀琴利用工作空檔，帶著家人一起抄經，心中充滿喜悅，祈願疫情早點離去，人人吉祥。

防疫期間人人自危，心情也隨之低落，抄經修持仿如一帖清涼藥方，讓人們感受到光明與希望。禮講師古陳素蘭感恩大師悲心引領全球大眾修持，回向世界平安，深深覺得大家都是「佛光常照護，六時恆吉祥安樂的有福之人」。

釋迦牟尼佛傳

十大比丘弟子

文／星雲大師

舍利弗涅槃後的七日，把他的遺骸荼毗，均頭沙彌捧著他的遺骨回到竹林精舍，把一切經過先告訴阿難，阿難流著眼淚帶著均頭沙彌詳細地報告佛陀，佛陀默默的聽著。

佛陀知道阿難起初看到目犍連被裸形外道暗害，現在又看到舍利弗涅槃，心中一定萬分傷感，佛陀就問道：「阿難！你悲哀掛念什麼呢？難道舍利弗涅槃不可貴嗎？難道他接受我的教法，把我的真理帶走沒有留下來嗎？」

阿難恭敬合掌回答道：「不是！佛陀！我不是這樣的悲哀掛念。舍利弗尊者奉持戒儀，智慧很高，善於說法，勇於布教，他永遠是那麼熱忱的為教工作，不但我們知道，連異教徒都在讚歎。想到現在尊者舍利弗既然不在，為了正法的流布，為了千萬年後的教團，受他早於涅槃的影響，這不是一個人的悲哀掛念，我想也是大家的悲哀掛念。」

佛陀知道這個事實，但佛陀靜靜地說道：「關於這個你不要掛念，舍利弗雖然不在，法是不會失的。無常本來是世間的實相，生滅是自然的道理。大樹要砍倒以前，先要砍掉大的樹枝；寶山在崩壞以前，先要崩倒大岩，目犍連和舍利弗在諸比丘之內先入涅槃，這也是法的自然順序。佛陀不久也要順著法性進入涅槃，你們不要失望；佛陀的教法是不會隨人而去的，佛陀千千萬萬年永久活在信的人的心中，佛陀會永久照顧他。你們要皈依佛法，皈依我所說的真理，不要皈依其他。進入涅槃，去極樂世界，是第一重要的工夫！」

佛陀說了以後，集合諸比丘，從均頭沙彌的手中，接過舍利弗的靈骨，對大家說道：「諸比丘！這個靈骨，在數日前，就是為眾生說法施教的大智舍利弗。他的智慧廣大無邊，除佛陀以外無人可比，他證悟法性，少



舍利弗尊者

欲知足，勇猛精進，常修禪定，為教為人，沒有我執，不喜相諍，遠避惡人，降伏外道，宣揚正法，他已獲證解脫，無諸苦惱。

諸比丘！你們看，這就是佛陀親弟子的遺身！」

佛陀講說時，大家不知不覺的對舍利弗的靈骨都五體投地的恭敬頂禮。

神通第一目犍連

目犍連尊者是佛陀十大弟子中的神通第一！當初他和舍利弗尊者同是婆羅門的種姓，聽聞佛陀的因緣法而帶領一百弟子和舍利弗同時皈依佛陀。

目犍連尊者在佛陀的座下，是最激進的弟子，凡是推動佛法遇到阻力的時候，他是最反對妥協忍讓的人，他有神通，和外道鬥法是百戰百勝。

但是，神通不是根本之法，佛陀常常呵斥自恃神通的弟子，因為神通對於了生脫死毫無關係。（待續）

晶食堂

繽紛感 草莓果醬

文／雲晶

採草莓似乎是全家大小周末出遊時，最可愛的活動了。從前，家裡的雙胞胎小千金，一到春天，總要提醒大人們別忘了和「草莓」的約會。如今，她們都長大了，不再熱衷，但我依然會想起她們提著小籃子，小胳膊小手指揪著草莓的模樣，實在好可愛。他們曾說過，草莓是很浪漫的水果，吃起來有種甜美、幸福的感覺，這是她們喜愛草莓的緣故。

有詩云：「幽幽雅雅若卿卿，碧玉嬌紅百媚生，不羨高枝猶自愛，春風吹處果盈盈。」綠色的葉子，嬌豔的紅嫩，真真是「碧玉嬌紅盈盈來」啊！以致於，每回為了保存，要把草莓釀造時，心裡不免掙扎；若說什麼水果釀造後，會讓人生出那麼幾絲捨不得的心，大概就是草莓莫屬了。原因，就是顏色。雖然說，製成果醬，氣味一樣很美味，就那顏色的變化，從嬌豔的紅嫩變成沉練的棗紅，心裡怪失落的。就好像是，當年粉雕玉琢的雙胞胎，如今一下子長大了……哈，正是這種心情。

不做單味的草莓果醬，因為目的不是用來抹麵包吃，咱家的果醬，幾乎都是用來做果茶的，所以口感調配上，喜歡豐富些。泡一



杯紅茶，加2匙果醬，好享受啊！例如鳳莓果醬（鳳梨+草莓），或雙莓果醬（草莓+蔓越莓）。
鳳莓果醬的口感，帶著夏日繽紛的感覺，因為有鳳梨；而雙莓果醬則有蔓越莓的微酸，讓果醬的口感減少甜膩。咱們家做果醬的黃金比例是：水（1000g）、二砂糖（600g）、檸檬2大匙、麥芽糖1大匙。至於混合2種以上的水果該怎麼搭配？不必太固定，喜歡鳳梨就多加鳳梨，喜歡草莓就多加草莓，也可以是各1/2，看各人喜好自行加減，只要水果全部加起來是1000g，標準比例不變即可。

糖，在這裡是用來防腐的，若想存放半年以上，糖量一定要足夠，否則容易發霉。成果醬後，剪塊碎布，剪段毛線，將玻璃瓶打扮一下，就可以美美的拿來當伴手禮了。

心誠則靈

手上三炷香

文／洪雅君

最近聽到一句話：「愛就是母親手中的三炷香，從來不是為了自己。」讓我的思緒回到兒子考完國中會考後的那個暑假。

考前，我們一起去拜拜祈求考試順利，當兒子順利考上喜歡的學校後，理所當然要去

還願。拜拜時，我謝謝神明的保佑，也祈求神明保佑兒子身體健康，異位性皮膚炎能早日根治。

後來兒子跟我說，前一次我載他來的路上，他覺得我精神不濟，騎車有點危險，所以拜拜的時候，除了感謝神明幫助他考上喜歡的學校之外，也希望神明可以保佑媽媽出入平安！當下聽了真的很感動！

我想，那句話或許可以這樣改寫：「愛就是手上的三炷香，從來不是為了自己！」