



淡泊可以使人寧靜，寧靜也可以使人淡泊。當我們懂得淡泊的生活，那才真正擁有了人生；當一個人能夠享受寧靜的時刻，才能知道生活的情趣。

星雲 法語

是非

文／星雲大師

人際之間，最忌蜚短流長、捕風捉影，空穴來風的話，不僅自己苦惱，也傷害他人，成為是非。宋朝懷深禪師告誡世人：「莫說他人短與長，說來說去自招殃，若能閉口深藏舌，便是修行第一方。」做人，要少說人家的是非，少論他人的短長，這「便是修行第一方」。然而，世間的是非這麼多，怎樣來面對呢？

第一、不說是非：說話要有智慧，該說、不該說，也要智慧判斷。例如：所說非人不說、諂媚阿諛不說、出言招忌不說、說了招惑不說。佛門云：「少說一句話，多念一句佛。」古德亦云：「時時檢點自身事，莫費工夫論他人。」就是要人修好口德，不在自己的口下犯過失。

第二、不傳是非：君子不但不說是非，也要不傳是非，更不去渲染、擴大。所謂「是非止於智者」，就是讓所有的是非、惡言，到我這裡便截止了，不兩舌、不挑撥，以訛傳訛。念菴禪師有一首偈語說：「世事紛紛如閃電，輪迴滾滾似雲飛；今日不知明日事，那有工夫論是非。」講話自重，少說是非，多說好話，就能不傳是非，維護口業。

第三、不聽是非：世事多紛雜，此也是是非，彼也是是非；是非朝朝有，不聽自然無。假使聽到「是非」，也不必苦惱，要能分辨善惡、黑白、對錯，以真理判斷，不合道德、不合禮節，就當遠離。讓自己的耳朵不聽是非而聽實話，不聽惡言而聽善語，不聽雜話而聽佛法，不聽閒言而聽真理，耳根自然就清淨了。

第四、不怕是非：現實的人生，到處都有是非，可是在一個有道之人聽來，一切都是因緣和合。是自己的是非，忍耐一下，終究會過去；或遭人毀謗，也是暫時的假相，無須喪氣，以譏我、謗我為助緣，當作是消災解怨。至於別人的是非，要用智慧判斷，不必跟著起舞，學習彌勒菩薩大肚能容，把是非、煩惱消融轉化，一切瞋怨自會平息。

面對是非之道，不但不說是非，不聽是非，不傳是非，不怕是非，進而檢舉是非，求證是非，公開是非，是非就會遁之無形，無法存在。

第一、不說是非，
第二、不傳是非，
第三、不聽是非，
第四、不怕是非。



圖／李蕭銳

撞見新時代

補破洞

文／宋玉澄

陪老妻到知名連鎖店買牛仔褲，年輕的店員滿臉堆笑，推薦一款超彈力的新產品，老妻試穿後滿意地說，挺舒服的。

拿出錢包正要結帳，手卻突然停下來，站在櫃台前對著老妻說：「這褲子有破洞！而且還是三處。」手指撐著破洞處，幾乎可看到透出的光。你仔細端詳著，破洞處撕裂的狀況，像是有意把縱橫交織的布挑破。再檢視其他褲子，件件都如此，毫無例外。

戴著假睫毛的店員，瞪大著眼在一旁解釋：「現在的褲子，都是這樣！」樣子無辜，但意思好像是說：「你們太落伍了，不知道現在就流行這樣，褲子上有破洞，才酷！」你不懂，老妻也不懂，氣氛有些僵。幸好老妻識大體，低聲在你耳畔說：「買了吧，反正到裁縫店修補一下，不花什麼錢！」

到了晚上，你竟瞧見老妻手拿著新買的褲子，在燈下一針一線地縫補那些破洞。

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

修行在生活《壇經》啟發生命智慧

【人間社記者劉琇瑩、孫梅菁台北報導】人間佛教讀書會及財團法人佛光淨土文教基金會，日前在佛光山台北道場舉辦首場《星雲大師全集》系列「2021年人間佛教閱讀研討會」，以《六祖壇經講話》為題，邀請佛光山退居和尚心培和尚、佛光山文化院院長依空法師、人間佛教讀書會總執行長覺培法師、國際佛光會中華總會副秘書長覺多法師，引領近800位愛書人深入禪宗般若。

台北道場住持滿謙法師引言提到，六祖惠能大師是生活修行的成功典範，佛光山開山星雲大師倡導人間生活禪，鼓勵生活書香化，勉眾透過閱讀成為發光體，如三克拉鑽戒在人間各處放光。

依空法師導讀經典，簡介惠能大師生平、修行觀及禪宗法脈，讚譽《壇經》為中國禪宗思想史，並從「無念、無相、無住」三無思想，契入經典精華核心。

主題論壇由人間佛教讀書會總執行長覺培法師主持，對於《壇經》在生活中如何契機運用等問題，禮請心培和尚、依空法師及覺多法師與談，三位分別引述佛門公案、分享個人修行體悟回應。

「《壇經》是發現生命智慧很重要的經典。」心培和尚表示，佛陀在人間問道，眾生在人間得度，以「離世求菩提，猶如覓兔角」，說明自性本具佛性，並吟唱〈無相頌〉，清淨即是心平，生活中外離善惡境界，心念不起，對於稱讚毀譽，內心不隨外境動搖，即是智慧。

依空法師提及《壇經》12字箴言：「無相為體、無住為本、無念為宗」，不起分



↑「2021年人間佛教閱讀研討會」在佛光山台北道場舉行，邀請國際佛光會中華總會副秘書長覺多法師（左起）、佛光山退居和尚心培和尚、佛光山文化院院長依空法師及人間佛教讀書會總執行長覺培法師，共論《六祖壇經講話》如何運用在生活中。

別就是無念。他認為，做義工若能不著相布施，功不唐捐，功德在於那服務的心念，並從中獲得歡喜與慧命。

「佛法在世間，不離世間覺」，覺多法師分享自身經歷，感受佛法不是束之高閣的知識，而是重於在生活的應用，最後以神秀大師、惠能大師的偈語，解析漸修與頓悟。

➡近800位佛光人一同深入禪宗般若妙義。

圖／人間社記者周倫



春秋雜論

無懼強權 愈貶愈光耀的范仲淹

文／雲蘇

任何朝代的官員，都可能會因失職或失言而被降級，不管是否合情合理，「降級」總是不光采的事，然而在古代有一人，被貶官，卻讓朋友同僚視為極光采的事，那人就是范仲淹。

有「天下第一流人物」之稱的范仲淹，他的〈岳陽樓記〉是千古流傳的佳文，文中的「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」更被視為一個有識之士該有的生命情懷。但如同其他忠臣一般，即便是天下第一流人物的他，仍不免遭受被貶官的命運。

自古忠臣不逢迎諂媚，言所當言，行所當行，然而這樣的臣子，不免會觸犯龍顏，或是得罪了不該得罪的人，於是輕則被貶官，重則株連九族。范仲淹正直敢言，不畏權勢，所幸他處的宋代有不因言事殺大臣的祖訓，仁宗也算是個寬厚的皇帝，即便范仲淹屢次說了不中聽的話，也只是被貶官而已。而「貶官」對范仲淹來說可是「家常便飯」。

范仲淹直言敢諫，歷史上有所謂的「三黜三光」。

第一次是范仲淹做祕閣校理的時候，得知宋仁宗20歲了，朝政還把持在60多歲的劉太后手裡，劉太后要仁宗在「冬至」這一天，

率領文武百官給她叩頭慶壽。

范仲淹覺得太后過生日是皇帝的家事，為什麼煩勞文武百官給她叩頭？所以上書勸阻；再者，他上諫書要劉太后撤簾罷政，把政權還給仁宗。這兩件事，當然惹來太后不高興，於是范仲淹就被貶官到河中做副職。同僚和朋友為他餞行時，說「范君此行，極為光耀」。

劉太后去世後，宋仁宗將范仲淹召回，任他做司諫。范仲淹仍不改正直敢言的脾氣，當宋仁宗有了新歡，想要廢掉賢慧的郭皇后，范仲淹引經據典堅決反對廢后，仁宗惱羞成怒，把范仲淹貶到睦州。他的朋友們和同僚為他送行時說「范君此行，愈為光耀」。

幾年後范仲淹再次受朝廷重用，在天章閣任職時，看到宰相呂夷簡廣開後門，任用自己的人馬，便詳細調查，繪製了一張〈百官圖〉呈給仁宗，他指著圖中官員的調升情況，對宰相呂夷簡的用人制度大肆批評。此舉引起呂夷簡的不快，范仲淹又被貶到饒州。他的同僚和朋友們為他餞行時，大聲稱揚「范君此行，尤為光耀」。

一般人被貶，親戚故舊多是避之唯恐不及，但是像范仲淹每被貶一次，評價就更高一階，恐怕是史無前例。

喚起思念

窗口的樹

文／葉涵 圖／資料照片

我喜歡樹，因為它堅強屹立，傲岸不屈，像一個勇者，我尤其喜歡往日窗口的那棵樹。

春去秋來，那是一棵高大而美麗的樹。那些年，我們住在南部麻豆糖廠的宿舍裡，整個廠區就像是一座花木扶疏，繽紛迷人的大公園，足以令人流連忘返。

家家都有院落，對著我窗口的是一棵枝葉繁茂的樹，花兒依著時序熱烈綻放。年少時，每遇假日，我常在樹下，和友人們一起消磨過許多快樂的時光。平日，我們忙著讀書，騎著單車進進出出



我的心曲……

還有那數不清的祝福啊，要託給微風飄送，交給白雲傳遞。只為了，那些仍在遠方的友人。

有一天，連我們也搬離了。然而，記憶也像一棵樹，日夜生長，長得盤根錯節，鬱鬱青青，總是在夢裡，對著我一再的招喚，也喚起了我許多的思念。

我好想知道：別後多年，那棵窗口的樹還好嗎？

異鄉食情



檸檬香蜂草鮮果糕

文與 圖／童言

在挪威奧斯陸超市出售的香草植物中，常常可見一種類似薄荷的植株，聞起來卻有一股檸檬蜂蜜般的香甜，它的芳名叫作「檸檬香蜂草」，挪威人喜歡拿它來裝飾糕餅甜點，品嚐起來亦別有風味。

自從在挪威友人家宴的餐後點心與之結緣後，我亦鍾情它留存於齒唇間微甜的芳香。檸檬香蜂草可用來取代檸檬調味，也可泡茶飲用，本身具有鎮靜止痛解熱之效，是歐洲人感冒時的天然藥草茶飲之一。

與薄荷同屬唇形科家族的檸檬香蜂草，源自地中海，學名Melissa officinalis，而Melissa在希臘文中意謂「蜜蜂」，古希臘、羅馬人廣泛栽培來招蜂引蝶，製作蜂蜜當糖食用，它可說是古希臘、羅馬人重要的香草植物。

一日在奧斯陸植物園的藥草區閒晃，撞見茂密的香蜂草叢中綻放點點紫白的小花，蜜蜂們忙得不可開交地在小花裡採蜜。連蜜蜂都為之陶醉的「檸檬香蜂草」，也難怪希臘人要用Melissa（honey bee）來稱呼它了。

食材：

裝飾：檸檬香蜂草、草莓、燈籠果、無花果、糖粉、烘焙裝飾糖片

糕底：黃檸檬2顆、麵粉250克、太白粉30克、泡打粉（baking powder）1.5茶匙、蘇打粉（baking soda）1/2茶匙、鹽1/4茶匙、椰漿250c.c.、糖150克、植物油150c.c.

餡料：核桃100克、鮮奶油600c.c.、草莓果醬120克、些許鮮奶

器具：直徑24公分的糕模、烘焙紙、抹平刀、蛋糕托盤

作法：

①將檸檬香蜂草、草莓、燈籠果、無花果洗

- 淨，瀝乾備用。
- 檸檬洗淨後，將皮搓成細絲；取1顆擠成汁。
- 取一大盆過篩麵粉、太白粉，再加入泡打粉、蘇打粉、鹽、檸檬絲，略攪拌。
- 另取一盆器，將檸檬汁、椰漿、糖、植物油分別倒入拌勻後，將其緩緩倒進作法③內，輕輕攪拌成麵糊，靜置20分鐘。
- 蛋糕模底鋪上一層烘焙紙，倒入麵糊，放在以180℃預熱的烤箱中層，烤30分鐘熟透後拿出，用刀輕輕切除蛋糕邊緣脫模取出，倒扣在鐵架上，拿掉烘焙紙，待完全冷卻後，切成兩層備用。
- 核桃約略切碎，打發鮮奶油至濃稠接近固體狀。以蛋糕托盤當工作台，烘焙紙剪成9x12cm的長方形8至10張，呈放射狀平鋪於托盤上後，擺上一層蛋糕，先撒點鮮奶滋潤蛋糕表面，再抹上草莓果醬，續撒核桃碎片，塗上1/2打發好的鮮奶油，將另一片蛋糕蓋上，滴些鮮奶潤溼表面後，以抹平刀將剩下的鮮奶油，塗抹整個蛋糕頂層及周圍。
- 撒上烘焙裝飾糖片，擺好檸檬香蜂草、草莓、燈籠果、切瓣的無花果裝飾，撒些糖粉，便可將托盤四周的烘焙紙移除，上桌享用。

小叮嚀：

挪威市售的是高筋麵粉，加太白粉可降低筋度；在台灣可用低筋麵粉。檸檬薄荷可代替香蜂草，水果可依個人口感喜好選用。



國際佛光會