



一個修行學道的人，即使不能完全離棄名利，至少也要淡泊名利。所謂「要做大事，不要做大官」，要多多爲人服務，才有禪心。

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



何謂淨土

文／星雲大師

很多人問：「什麼叫淨土」？淨土是一塊清淨、安樂的土地，淨土不一定在遙遠以外的世界，我們這個人間也有淨土，像環保做得好的國家，我們稱它是「人間淨土」。也有人問：「淨土是什麼樣子？」舉例說，淨土裡的人，他們吃飯的筷子都是三尺長，夾一塊菜，送不到自己的嘴裡，就給對方吃，對方謝謝不已，於是我來給你，你來給我，相互感謝，彼此歡喜。但是，不是淨土的地方，他們吃飯的筷子也是三尺長，可是老是送不到自己嘴裡，也不肯送給對方，他就生氣、罵人、瞋恨、自私，所以日子就不好過，像是在地獄一般。因此，佛教常講「要建設人間淨土。」到底什麼是「淨土」？有四點意見：

第一、酷暑嚴寒都好：禪師有謂：「熱到熱的地方去，冷到冷的地方去。」天氣熱，你也歡喜，天氣冷，也沒有關係，乃至你對我「熱」情相待，我會感謝你，你對我「冷」眼相看，我也禮貌尊重，這個世間，無論天氣冷熱、人情冷暖，都是無常，它沒有標準，主要我們自己內心要有力量來適應外在的變化，只要你覺得「寒暑都好」，它就是一片淨土。

第二、東西南北都美：有一個空間，就會有東、南、西、北不同的方向。有的人喜歡這裡，不喜歡那裡，有的人喜歡這邊，不喜歡那邊，買棟房子，要看地理，擺個辦公桌，要選方位。其實，只要你自己心裡能適應環境，適應當下生活，如同慈航菩薩所說：「只要自覺心安，東西南北都好。」就會感到無論東西南北各方位，都是更美好。

第三、高低上下都妙：這世間有高山，有水窪、有河流、有海洋，高山有它的巍峨氣勢，河流有它的曲折蜿蜒，海洋有它的壯闊無邊，能欣賞山河大地高低曲折，奇特景致，就會覺得大自然奇妙無比。同樣的，人生也會有高低起伏、上場下場，它沒有永遠處於顛峰，也不會永遠低潮，放寬眼界，放下包袱，體會生命的轉折變化，就會感到人生的美妙。

第四、人我界限都無：在這世間上，所有有苦，就是由於人我之間太過認真算計、太過執著分別。假如生活中，能跳脫對待，打破人我界限，不計較、不比較，甚至視人如己，你就是我，我就是你，同體共生，待人處事的境界，就會大大不同，我們在人間的生活，就會非常的美滿了。

從欣賞自然寒暑，到適應世情濃淡；不分別地理方位，明白處處好風好水；不輕高低上下，尊重一切族群、階層；人我沒有界限，體會互存互依的因緣關係，做到以上四點，人人身心安頓，那就是和樂相敬的「人間淨土」了。

第一、酷暑嚴寒都好，
第二、東西南北都美，
第三、高低上下都妙，
第四、人我界限都無。

南天佛誕園遊會 家庭日凝聚人心

【人間社記者文慧、紀思簿聯合龍崗報導】2021年雪梨地區佛誕節暨多元文化慶典之「南天佛誕園遊會」，2日至5日於佛光山南天寺舉行，吸引了近1萬5000人前來一起慶祝佛陀聖誕；此次活動以「家庭日」規畫、設計，不只凝聚人心，也帶動社區。

南天寺丹墀的共修區設有浴佛區與兒童浴佛池，提供大眾禮佛、浴佛、點燈、供花等慶祝佛陀誕生前人間，爲人類帶來光明與希望；前來浴佛的大眾懷著虔誠、恭敬的心，透過浴佛法水，發願行三好、洗滌內心污垢、回復身心清淨。

園遊會也特別增設兒童活動，三好兒童區由雪梨佛光青年團、童軍團合作；青年團積極推動「蔬食A計畫」，讓小朋友學護生、環保、愛地球的理念；童軍團通過介紹打結、露營等活動，增加童軍的野外生存知識、團隊合作精神、並增領導力。

教育區設置「迷你電影院」，小朋友觀看《佛陀的一生》影片後，透過問題搶答、八相成道線上拼圖遊戲，更了解佛教；文化區則以迦毗羅衛城王宮爲設計理念，內設有佛陀成道圖前攝影區、金剛經抄經、拓印、佛教文物展、乳糜茶製作、佛誕餅繪畫、許願樹等。

園遊會融合中、西方文化，讓遊客感受



到佛誕節的包容、尊重、和諧與多元，如Y Model模特學院的學生穿著傳統漢服，配合佛誕音樂載歌載舞；而南天大學美術館舉辦的「Mother in Buddhism」特展，透過佛陀與生母摩耶夫人，及養母摩訶波闍波提的故事，把佛陀的一生帶出來，也展現母愛的偉大，此展覽也提到，佛光山開山星雲大師的母



親李劉玉英居士對星雲大師一生的影響，正因為有如此偉大的母親，加上對人間佛教的體會，使大師將這份對於母親的感念、懷恩推展到一切衆生。

佛光山澳紐總住持滿可法師表示，希望透過活動讓遊客認識佛陀與浴佛意義，爲太子浴佛的同時，亦淨化自己身心靈；法師強調



小朋友們在家長的陪伴下歡喜浴佛。
圖／人間社記者Asa Mendigorin

，佛誕節充滿多元文化活動，包括教育區、文化區、三好兒童區、共修祈福的宗教區等，透過活動爲世界帶來祥和、光明。

徐謙·物猶如此

長興孝鵝塚

文／林少雯 圖／吳奕珊

唐朝天寶末年，長興這個地方住著一位姓沈的人家。沈氏家中養了一隻母鵝，母鵝下了蛋，牠在孵蛋時，腸子露出體外，很不幸的死亡了。

剛孵化不久的小鵝，在母鵝身邊悲傷鳴叫不已，主人要餵牠，牠也不肯吃。小鵝心中有自己的主張，要爲母鵝送終。牠先去啣來一張破舊的草蓆，覆蓋在母鵝身上，又啣了草糧陳列在母鵝面前，彷彿在進行一場祭奠



如是觀史

北宋制科第一人吳育

文／余遠炫

宋史《蘇軾傳》：「自宋初以來，制策入三等，惟吳育與軾而已。」制科考試是宋代拔擢人才的考試方式之一，難度比起進士科更高，整個宋朝共舉行過22次制科考試，能入等次的只有41人。蘇軾雖在進士科考中入選，成績不滿意，正好趕上宋仁宗在嘉佑6年（1061）舉行的制科考試，獲得入3等的成績，而宋朝開國至仁宗朝時，只有吳育與蘇軾考進制科三等。

吳育是蘇軾的前輩，在蘇軾拿到制科考試入3等成績時，當年也拿到制科3等次的吳育已過世3年。吳育在嘉佑3年病逝，追贈爲吏部尚書，享年55歲。吳育是當時的建州浦城人，也就是現在的福建人，從他的考試經歷來看，他是蘇軾之前最會考試且學識淵博的人。制科考試最難的部分就是要通過「祕閣六論」的考驗，考生要在一天一夜的時間裡完成六篇文章，每篇文章3000字起，等於要至少完成1萬8000字

亡母的儀式，並且對著天空悲鳴，最後悲傷斷腸而死。

沈氏看到幼鵝的舉動，驚異於幼鵝的孝心，感動之下，將小鵝的屍體裝進盒子加以埋葬。這隻與衆不同的幼鵝，因母亡悲傷而死，牠的孝行懿德傳頌開來，後人稱這座鵝墳爲「孝鵝塚」。這則故事出自《寰宇記》，也被載錄於《人譜類記》。

清代官員李斯義點評道：一隻幼鵝，都知道孝順母親，做爲人，該怎麼對待自己的父母呢？曾見過一個人喝酒吃肉，一邊玩笑嬉鬧，一邊在讀《禮》這部經典，擺出一副自以爲是的高傲模樣，這樣的人是沒有人性可言。他若讀到這則孝鵝的故事，豈不羞愧而死？

鶴子也點評道：幼鵝的母親去世，牠竟悲戚痛心到如此境地，若母鵝尚存，母子一起生活，幼鵝不知會多麼依戀和孝順母親。有詩頌曰：

事死何如及事生，仰天泣血涕縱橫。

爲兒舍命身難贖，泉下誰聞慟母聲。

這隻孝順的幼鵝，想必前生是一個孝順的人，否則一隻幼鵝怎能知曉人間亡者的祭奠儀式？孝鵝的故事，真令人感慨！

與其父母死後才加以厚葬，不如生前有機會就要多孝順父母親。母鵝亡故，讓幼鵝仰天泣血，涕淚縱橫；母鵝爲孵子而亡，幼鵝即使爲母捨命也難再挽回母命。幼鵝追隨母親而去，牠在黃泉尋母的痛哭聲，誰能聽見？希望在黃泉路上，母子有緣重逢。

、不只是絞盡腦汁，也耗費體力。

吳育先是在仁宗天聖年間，與他的弟弟吳京一起考上進士，後來在當大理評事期間，參加制科考試，拿到3等次成績並升爲著作佐郎，然後開始他的宦官人生。吳育的人生軌跡與同時代的包拯類似，2人都是天聖5年丁卯科的進士，也都當過大理評事，個性更是剛直。

吳育當大理評事時曾在襄城任職，因當時秦悼王去世後，葬在汝州一帶，他的子孫常來汝州祭祀，但王室成員與宦官聯手勾結，常向經過的州縣索取賄賂，胡作非爲，吳育則是秉公辦理，鐵面無私，讓這些不肖分子不敢欺壓。吳育還曾當過開封府的知府。後世所傳的《包公案》中，許多關於包公的描述，其實都可看見吳育的身影。

吳育還是個足智多謀型的人物，在處理西夏與契丹的問題上，常能提出具有前瞻性的意見與解決方式，也因為這樣獲得仁宗的重視。到了嘉佑年間，吳育就算生病也會抱病上朝，不敢懈怠。後來吳育因病去世，大政治家歐陽修讚賞他的正直不屈，特別爲他撰寫墓誌銘，《宋史》也有列傳，留名歷史。吳育不只會讀書，還是當代正直的好官吏。

生命不設限

人生贏家 不間斷努力淬鍊而成

文／劉銘

大多數人在找工作的時候，都必須準備一份「履歷表」，有些人的履歷十分亮眼，擁有高學歷，例如某某名校畢業、曾到國外留學，或是考取了好幾張證照。

至於我的履歷表，可說是乏善可陳。不但沒有什麼傲人的學歷，工作經歷更如同一張空白紙一樣，還必須在備註欄上註明「身心障礙人士」；這也是爲什麼我曾經坐困家中十年，沒有工作的原因。

不過，當我毅然決然決定外出打拚時，我就告訴自己，必須打破履歷表的框框與迷思，也因為我沒有顯赫的履歷，所以我能做的，就是創造出一張傲人的成績單。

爲了鍛鍊文筆，我利用寫日記來當作練習。剛開始，記的多是一些流水帳，白天做了什麼事、晚上又做了什麼事，一段時日就覺得索然無趣，想要放棄。但我告訴自己，再撐一段時間看看吧！通常有此覺察時，就代表你遇到了瓶頸，必須要找到突破的方法。

就這樣，慢慢地，流水帳變成了重點式記錄。但過了一段時日後，又再度萌生了放棄的念頭，覺得自己幹嘛浪費時間做這件事情，還不如早早睡覺。

不過，當時我的腦袋中又出現了一個聲音，「再撐一段時日看看，應該會有突破的。」之後，重點式記錄裡面逐漸添加了情緒和情感，也開始注意遣詞用字。就這樣寫寫寫

禪居食堂

鮮美豆腐扣 補鈣好選擇

文與圖／張穎容 料理示範／妙具

常見的平價食材豆腐，因爲料理手法多元，因此一年四季都適合食用，也不會讓人容易吃膩，「禪居食堂」端出「豆腐扣」，嘗起來味道鮮美、不油膩。

豆腐是由營養、健康且富含植物性蛋白質的黃豆製作而成，但是豆腐種類眾多，不同的豆腐也有不同的營養價值，「禪居食堂」使用的板豆腐是由硫酸鈣凝固而成，水分少較紮實，鉅、硒的含量比嫩豆腐多兩倍，是天寒增強免疫力的最佳食物，且由於添加碳酸鈣，因此鈣質含量較高，是嫩豆腐的10倍以上，是補鈣好選擇。

食材：板豆腐1.5塊、火腿1塊、薑1小段、香菇6朵、蔞瓜1~2塊、油、青菜。

作法：

①板豆腐洗淨切片、火腿切0.5公分半圓形片狀、薑切5~6片、香菇泡發對切、蔞瓜



切碎。
②取一中型碗，將處理好的材料依次排入碗中，香菇水及蔞瓜切碎拌勻淋上，最後淋上一點油，再以保鮮膜或年糕紙覆蓋放進電鍋。
③電鍋外鍋加4~5杯水，等跳起取出後扣在盤子上，並在周圍擺上青菜即可上桌。
貼心小叮嚀：
①泡香菇的水可以留下加入。
②蒸豆腐時電鍋鍋蓋要留一點氣孔，可以避免豆腐因膨脹造成湯汁溢出。

