



人人自己做自己的警察，也做社會的警察，共同來維持秩序，我們心裡的淨土才能實現。

星雲大師/Venerable Master Hsing Yun

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

人身無常

文/星雲大師

一般人聽到無常就不喜歡，認為「無常」就是沒有，其實因為「無常」所以變化無窮。無常是宇宙大自然的現象，比如世間無常，成住壞空；物質無常，生住異滅；人命無常，生老病死；好景無常，樂極生悲；聚散無常，生離死別；人情無常，冷暖炎涼；世態無常，滄海變桑田，桑田變滄海。「飄風不終朝，驟雨不終日」，則是氣象萬千的無常寫照。我們看似實有的身體也是一樣，如泡、如幻、如夢、如影。因此，身體的無常有四點：

第一、是身如泡，不得久立：人的身體，來自父母的精血，這地、水、火、風等四大組合的物質體，是無法永遠存在的。猶如排水溝裡有不少雜物聚集、碰撞，產生了聚沫水泡，在時節因緣剎那剎那的變化更新之中，破滅、生起，生起、破滅……。

第二、是身如幻，從顛倒起：我們這個身體是幻化不真的，比如我們今生姓張、王、李、趙，百年之後轉世投胎，換成另外一個人身，或許叫做約翰，或許叫做瑪莉，甚至成為貓、狗、小鳥等等。所以我們執著今生的張、王、李、趙，或是約翰、瑪莉，都是如幻化的顛倒見解。

第三、是身如夢，從妄見起：人生如夢，「夢裡明明有六趣，覺後空空無大千。」唐朝詩人李白在〈登高丘而望遠〉裡慨云：「登高丘，望遠海。六龍骨已霜，三山流安在……盜賊劫寶玉，精靈竟何能。窮兵黷武今如此，鼎湖飛龍安可乘。」豈非是身如夢，從妄見起！

第四、是身如影，由業緣現：我們每一個人光線之下，都有個影子在跟隨著我們。如《語本列子》所載：「形枉則影曲，形直則影正，然則枉直隨形而不在影。」影子如同我們的業緣，由身體所造作的身、語、意業，也是這樣的因果關係。

人身無常，正因為無常，所以能不斷的更新代謝；藉由如泡、如幻、如夢、如影的人身，可以成就常、樂、我、淨的涅槃境界。

「人身無常」有四點：

- 第一、是身如泡，不得久立；
- 第二、是身如幻，從顛倒起；
- 第三、是身如夢，從妄見起；
- 第四、是身如影，由業緣現。



圖/李浦銳

六種修行

文/星雲大師

修行的方法很多，但不外要在舉心動念和言語行為之中去做功夫。以下六種方法，提供參考：

- 第一 面孔要有表情，要有微笑。
- 第二 眼睛要有慈悲，要有關懷。
- 第三 口中要有好話，要有讚美。
- 第四 耳朵要有善聽，要有分辨。
- 第五 手腳要有服務，要有助人。
- 第六 心裡要有祝福，要有尊重。

人間佛教聯合總會 推寺院e化升級

【人間社記者連憶蘭台北報導】中華人間佛教聯合總會9月23日首度線上召開第2屆第7次理監事會議，由中國佛教會理事明光法師擔任輪值主席，主席團慈容法師、慧傳法師、淨耀法師、如證法師與黃書瑋居士，以及監事長首愚法師、常務理事香光山寺悟因法師、靈鷲山住持心道法師等50餘人與會，聯合推動「寺院e化升級」，促進佛教邁向數位弘法新紀元。

雲端眾 利生不間斷

鑑於新冠病毒疫情嚴峻，為使弘法利生的影響力無遠弗屆，針對「寺院團體會員」沒有足夠線上會議資訊設備，人間佛教聯合總會理監事會議，於提案討論發起「寺院e化升級」。每座寺院將補助會議資訊設備一組，另「個人會員」以寺院法師為補助對象，將嘉惠200座道場。

主席明光法師表示，疫情之後，以視訊召開理監事會議是一種開創，也幫助寺院團體走上「寺院e化升級」。強調正信佛教需要優質的傳播工具，對內舉辦線上會議與研討會，對外弘法不局限場地，可擴展萬人聽講，是有效的廣傳方式。

與會主席及理監事一致認同「寺院e化升級」。淨耀法師說，「e化開會」效率高，值得學習。在加拿大的如證法師經雲端參加，內心感動非凡，並指出台灣佛教界許多大德線上共聚一堂，是人間勝會。

「病毒無情，人間有愛！」慧傳法師強調，運用新科技設備在空中相會，與時俱進，也讓教界手牽手、心連心，一起為人間與社會

會做更多的事情。黃書瑋居士表示，因應防疫措施，道場封寺近2個月，但線上弘法也不間斷。

首愚法師強調，寺院利用雲端弘法更便利。心道法師認同寺院e化才能帶領信眾安定。悟因法師肯定，寺院e化助於社會安定和

佛法弘傳。祥雲寺住持法照長老尼指出，實體會議轉型e化與時同步，值得僧眾學習。

精進修持 邁向後疫情

會議由祕書長覺培法師進行工作報告，並透過提案討論持續響應「為新冠肺炎疫情精

進修持祈願回向」並開發雲端統計，達到互相惕勵；擬定12月1日至2日舉辦「2021年人間佛教發展線上研討會」，以「後疫情時代的弘法新趨勢」為研討主題。

慈容法師表示，新冠病毒是地球與人類的一個大劫難，帶來身體、經濟、工作的負擔，祈求佛陀保佑驅散病毒，平安過日。佛陀說「世間是無常」，全球都在研究解決之方，提醒信眾要多洗手、戴口罩、多消毒，祝福大家平安。

「中華人間佛教聯合總會是黑暗中那一盞明燈。」理事依空法師表示，台灣有佛法有佛教，有教界諸山長老的修持、誦經、祈禱的正能量，清淨的法水、懺悔的法水、慈悲的法水、智慧的法水，加上百姓自律素養高，嚴峻疫情下，台灣才能保持平安。

會中，也討論至遲12月1日舉辦的「2021年中華人間佛教聯合總會會員大會暨第3屆第一次理監事改選」，因應疫情影響，恐會員陷入群聚感染，將函請士管機關同意延期舉辦。

此次出席與會者還有理事依空法師、福智僧團方丈如淨法師、靈巖山寺住持自興法師、祥雲寺住持法照法師、常務理事達觀法師，以及佛光山慧龍法師、滿益法師、滿舟法師、覺居法師等。



中華人間佛教聯合總會 第2屆第7次理監事會議

◀ 中華人間佛教聯合總會第2屆第7次理監事會議大合影，與會者以法相會。

圖/國際佛光會中華總會提供

杏壇春暖

道歉的勇氣

文/何佩梅

長尾巴的日子，收到來自四面八方的祝福。其中最讓人開心的是：導師班孩子們一封封含藏著感謝與祝福的文字，星星點點地將我的心頭烘得暖呼呼的！

想起這兩年，午餐時經常四個人一組，到辦公室後面的長桌，切上一盤新鮮的芭樂，和他們談天說地。若遇到同學有困難或起衝突時，我總是先分析事情原委，並加以開導。這點點滴滴交織成的圖像，似乎在今天有了小小的回饋。

回想起十多年前，我也帶著同屬性的班級，事事要求他們得第一，卻忘了他們是正值青春期的孩子。我努力拉著他們向前跑時，忘了烈日豔陽下，不是每個人都能承受。

這樣的情緒，就在高三校運前夕爆發了，孩子們說：「我們想要一個美好的回憶，不要得第一！」我忍著淚水答應了，就這樣「

放牛吃草」了兩天。頒獎典禮時，我們班一面錦旗都沒有得到，看著別班歡聲雷動的同時，大家低著頭面面相覷，似乎也明白了些什麼……

後來，請他們將心聲寫在紙上，並和股長們一次次溝通後，我在全班同學面前鞠躬道歉，並說：「孩子們，我錯了！這兩年多來，一直站在巨人肩膀上，想帶領你們望得更遠，走得更遠。卻忽略了再勇猛的心臟，也需要喘息的空間，再剛毅的選手，也需要放鬆的調節。我愛你們的初心並沒有絲毫改變，讓我們一起重新調整步伐，再次出發！」

從那起，不論是帶班甚至為人處事，我都時時提醒自己：在鬆與緊之間的拿捏，除了向前跑，也要適時內觀，讓生活留白。給彼此一些空間，不論是師生、親子之間，以至人際互動的關係，都是殊途同歸。

世界像個齒輪，不斷向前滾動，各種互動模式，也要與時俱進。老師並不是永遠高高在上，要時時省視自己，將心比心，重新調整失調的互動模式。如果發現自己做錯，就放下身段，勇敢道歉，彎腰，有時是最美的姿勢！

角落裡的感動

鑰匙在哪兒？

文/芝雁

我很健忘，經常掉東西；騎車出門也是，總只顧著停車，卻忘了拔下鑰匙，一而再再而三。不知該說是我太幸運了，還是要感謝台灣的良好治安，每次辦完事情回來，鑰匙都還安然插在機車上。

最驚險的是十多年前那一次。先生開車載我們去旗津玩，抵達目的地時，我從後車廂拿了東西，一家人就開心地搭渡輪吃喝玩樂去。直到傍晚我們盡興而歸，走向停車處，先生隨口問我：「鑰匙在你那裡吧？」「沒有啊！」先生二話不說往車子奔了過去，我們隨後跟上。

車還在，可鑰匙呢？後來，我們在車上發現一張紙條，上面寫了手機號碼，撥通後，對方說我們的鑰匙用紙包著，就放在一旁他藍色車子的擋風玻璃上。我當下感激涕零，直到現在依然對這位好心人沒齒難忘，祝福他永遠平安快樂！

最近一次，則是和朋友約好在市區火車站前會合，我打算坐公車去，所以早上就先將機車停放在農會前。到了市區，和朋友一起吃午餐、喝下午茶，直到下午4點多才揮手

道別。

再次坐上公車，無聊地看著窗外來時路，心想著：快下車了，先找出鑰匙吧！然而從口袋到皮包內外夾層，皆遍尋不著。糟糕！會不會留在機車上了？

一到站，我拔腿就跑，心中還邊念著：拜託拜託，車子不要被騎走了。就在不遠處，我看到機車啦！大大鬆了一口氣，快步趨前，幸好機車還在，可是，鑰匙呢？鎖孔上空空如也。

正想打電話回家求援時，忽見後視鏡上綁了一張紙條，上面寫有XX派出所電話與員警姓名。喜出望外的我，踩著輕快的腳步，走到幾百公尺外的派出所，出示紙條，值班員警二話不說就將鑰匙還給我，我連聲道謝後退步離開。

騎上機車時，靈光乍現，於是走進一家烘焙屋，提著一盒小點心，再次走進派出所。幾位警察坐在旁邊的休息區泡茶聊天，這次我指名：「請問xxx在嗎？」是位高瘦的年輕員警，我將點心遞給他：「請你們吃，謝謝你幫我拔下鑰匙。」他說是正好去巡邏，怕機車被偷走，就先將鑰匙帶回派出所。

當我轉身走到門口時，耳畔傳來：「要注意，下次別再忘記了。」是坐在後方的主管，笑容可掬地叮嚀我。

好暖心啊！警察是人民的保母，我完全同意。

藍山炊煙

低糖甜點 雪點檸檬乳酪旦糕

文與圖/王舒俞

兩餐之間，有時想吃個小點心，低糖飲食後就會發現所有外賣點心幾乎都不行。一般點心最大組成成分都是澱粉、糖和油質，只是比例上的變化而已，再怎麼低糖的甜點，本質上都還是高糖食品。

於是低糖或是生酮甜點在設計上，便要思考何者為澱粉和甜味的替代品，不同食材又會創造出不同食感，這些替代方案吃起來當然會和傳統甜點不同，卻也足以隔靴搔癢。會造成血糖升高的是「澱粉」和「糖」，脂肪卻不會，因此，飽含脂肪的乳酪便是最佳低糖食材之一。

一般的低糖甜點因為移除了澱粉和糖，因此會用雞蛋或乳製品來作取代，蛋奶素者可以食用，但是奶素低糖甜點就比較少見了。今天為大家介紹的這道無蛋點心，充滿了起司乳香和堅果香氣，搭配檸檬的清爽感更顯得不生膩，不過因為糕體組織比較脆弱，適

合用小杯子這類比較小的模具來做烘烤，才不易碎裂。

有了這道點心，還是可以在午後沏一壺茶或是沖一杯咖啡，優雅的享受低糖生活中的舌尖小確幸。

食材：(約11個小杯糕)

乾料：

美國杏仁粉100g、純椰子細粉40g、洋車前籽粉1小匙、無錫泡打粉2小匙

溼料：

無鹽奶油50g、奶油乳酪200g、羅漢果糖60g、椰子糖20g、香草精1小匙、鮮奶(或植物奶)50g、檸檬汁40g、檸檬皮屑適量

作法：

- 將乾料仔細混合過篩，避免有結塊。
- 將奶油和奶油乳酪同放一碗，用微波爐短時間分多次加熱到柔軟容易拌合的膏狀。也可以隔水加熱。
- 除了檸檬汁之外，加入其他料和奶油乳酪，全部拌好至無顆粒狀，最後才加檸檬汁。
- 預熱烤箱180°C。將全部的乾料，分數次加入溼料內，拌合成軟膏狀麵糊。
- 填入小型蛋糕模具中，大約9分滿，移入烤箱烘烤約12至15分鐘，或直到表面有一點微黃。
- 出爐後要等完全冷卻才能脫膜，避免碎裂，密封冷凍保存為佳。



昆蟲散記

重生的虎頭蜂

文/徐瑩琦 圖/資料照片

一隻昆蟲界的殺手——虎頭蜂蜷曲倒臥於前門地墊，奄奄一息，我們擔心牠在無意間被踩扁，室友膽子大，抬起輕放於門邊。

在我們家有個習慣，看到生命將盡或是已往生的昆蟲及小動物都會幫牠們三皈依給予祝福，室友於是將指頭輕輕置於虎頭蜂孱弱的身上多次祈禱：「皈依佛、皈依法、皈依僧；皈依佛兩足尊，皈依法離欲尊，皈依僧眾中尊。不要再掠奪他者，希望你下輩子能往生善道，不要再執著蟲身。」

我在一旁觀看，心想，在牠生命將盡前若



有鮮花相伴更好，於是摘了幾枝咸豐草白色小花放在牠身邊，虎頭蜂略微挪動身體，側頭，似是吸吮花蜜，抑或僅是想聞花香。須臾之間，蜂的身體慢慢舒展開來，拍動翅膀數次，又乏力地倒下；許是方才的動作將其力氣用盡了。我們在旁繼續為牠加油；虎頭蜂再次嘗試站立，搖搖晃晃地往前移動，說也奇怪，其氣力竟逐漸恢復，且開始攀爬一旁室友做的木雕，我覺得神奇，蹲著觀察變化，約莫10分鐘之後，原本我們以為快死的虎頭蜂卻振翅飛走了。