



山河大地、宇宙虛空乃至一切眾生，都是從我們清淨自性所湧現出來的。山水不再是心外的山水，而是我們心內所流露的智慧法泉。

過失

文／星雲大師

常言道：「人非聖賢，孰能無過。」這是古德勉勵我們不怕犯過，只要能改過。過失，確實是難免有的，但重要的是，不能以此為藉口，要知道自己的錯誤，知道改過。遺憾的是，很多人不斷的犯過，可是他就不肯承認、不肯改過。尤其，一個人若只看到別人的過失，看不到自己的錯誤，就永遠不會進步。「過失」有那幾種？以下四點：

第一、他人的過失，在我們眼前：我們的六根總喜歡攀緣外境，看到別人做的不對、說的不對、行為不好，這也不行，那也錯誤，把別人的過失看得清清楚楚。其實，終日尋看別人過失的人，他自己的苦惱必定愈來愈多，甚至無法負荷。只有對別人過失，以寬宏的心來包容，那麼他的煩惱才會愈來愈少，心量才會愈來愈大，世界也才會愈來愈寬廣。

第二、自己的過失，在我的背後：人對於自己犯的過經常看不到，為什麼？因為一般人最大的弱點就是護短，他總是習慣寬恕自己、原諒自己。不敢面對自己的過失，那也罷了，更嚴重的是，覆藏自己的過失，把自己的過失藏在背後。一個看不到自己過失的人，人生想要有所突破、進展，人格要有所昇華、超越，那是很難的了。

第三、語言的過失，在壞事傷人：人最容易犯的過失，就是這一張口。常常有人形容，某人是「烏鴉嘴」，意思是說話像烏鴉叫，人家不歡喜聽；或是某人言語尖酸刻薄，話裡帶刺、帶刀，這些話說來傷人，甚至會「成事不足，敗事有餘」。

第四、心裡的過失，在謀人害己：滴益大師說：「境緣無好醜，好醜起於心。」心，有了過失更可怕，有時候心裡犯下貪、瞋、愚痴、邪見、妒嫉，人家不知道，其實自己心裡最明白。甚至有時起了這樣的心念，自己都沒有察覺，在瞋怒他人的同時，已造惡傷害到自己。這就是謀人害己，實在得不償失。

因此無論是他人的、自己的、語言的、心裡的過失，自己要改。自己不改，小過失累積多了，就會成為大過失，屆時，人家已不能容納我們、不能原諒我們。

惠能大師曾說：「自己心中沒有過失、罪惡，沒有嫉賢妒能的心理，沒有慳貪瞋忿的念頭，沒有劫掠殺害的意圖，這就叫作戒香。」遠離了以上這四種「過失」，我們自身人格也會擁有戒香。

第一、他人的過失，在我們眼前；
第二、自己的過失，在我的背後；
第三、語言的過失，在壞事傷人；
第四、心裡的過失，在謀人害己。



圖／李蕭銳

- 1 從生到死有多遠？呼吸之間。
- 2 從迷到悟有多遠？一念之間。
- 3 從愛到恨有多遠？無常之間。
- 4 從古到今有多遠？談笑之間。
- 5 從你到我有何遠？善解之間。
- 6 從心到心有多遠？天地之間。
- 7 從佛到我有何遠？覺醒之間。

人生7之間

佛光山關懷獨老 助緣老人食堂



▲柴林腳教育基金會執行長王崑成（中），與老人一起舞動自製的獅頭。

◀王崑成集資翻修荒廢的祖宅三合院，開辦「老人食堂」，讓長輩齊聚一堂用餐、一起「呷飯配話」，寫下一頁傳奇。

圖／柴林腳教育基金會提供

【記者江俊亮專題報導】10年前，在鄉下擔任代書的王崑成，看到許多獨居老人，三餐都吃同一鍋黑滷汁配飯，心生不捨，於是集資翻修祖宅三合院，開辦「老人食堂」，讓長輩齊聚一堂用餐，期間有老人「回春」不再靠輪椅，寫下一頁傳奇。

柴林腳教育基金會的悲心，引發諸多助緣，佛光山慈悲基金會、大林講堂的法師、義工，每年都會到基金會協辦祖父母節、重陽節敬老等活動，並加入了臨終關懷、生命禮讚等課題，讓老人面對老、病、死不再感到害怕。

基金會執行長王崑成表示，很感謝佛光山法師、義工安排的宗教修持活動，還安排為

老人義診、義剪，並舉辦兒童夏令營、學生課輔等活動，孩子們從長輩那裡學到如何做手擲機、打陀螺，每年都玩得不亦樂乎；基金會每年也會舉辦音樂會，邀集街頭藝人到位於嘉義縣溪口鄉柴林村的三合院表演，也邀請老人家上台同樂。

失智老人變開朗
走路不再靠輪椅

王崑成表示，基金會成立至今不到10年，有許多老人變得開朗。其中最神奇的是，有名被醫生診斷罹患失智症的老人，平日需坐輪椅、由外籍看護照護；自從到照顧關懷據點，整個人變得有精神，不僅恢復腦力，甚

至不必坐輪椅，因此辭退外籍看護工，後來還會下田種地瓜。

另外，由老人們成立的樂團、劇團，演出的是家鄉的故事，頗受歡迎，多次受邀到安養中心及廟口演出。

王崑成發願要蓋一間「溫馨夢想家」，由他89歲的父親王銅鉛帶領兒女先捐出500萬元拋磚引玉，將興建老人健身房，讓老人增強肌耐力，活得健康又長壽。

溫馨廚房顧肚子
溫飽後照顧健康

為供應更多老人餐點，基金會於2019年成立「溫馨廚房」，年供餐量達4萬人次。王

崑成說，「我的想法是先顧肚子，再照顧健康」，等到老人溫飽了，就留下來做健康促進活動，每周10次，還成立樂團、劇團，提升老人的身心靈健康。

「老人食堂」成立前，王崑成就以友善方式耕種「溫馨米」，由於不灑農藥及除草劑，因此頗獲好評；後來食堂人數增加，由基金會酌收每餐25元。

由於「溫馨米」口碑極佳，老人們也協助耕種，將賣出的盈餘，再投入「老人食堂」，後來發展「溫馨胚芽米糠麩」，讓消化不好的老人可以吃得更健康，亦有耕種日本品種的紫地瓜、黑金剛花生，將盈餘回饋老人食堂，成為自給自足的典範。

點滴回憶

童年春聯記趣

文／宋隆俊

春聯，是春節必不可少的要角，也讓春節倍增熱鬧喜氣，因此，家家戶戶或機關行號幾乎都會貼春聯。

說起這話題，不禁勾起我童年時一段有趣記憶。那年代，要買印刷好的春聯並不容易，大多都是自己用手寫的，因而更顯人味。只是，我們村子的大人教育程度普遍不高，很多村民都不識字，更別說揮毫寫春聯了！村裡的孩童雖然都有念小學，但寫的字歪七扭八，根本沒人敢自告奮勇寫春聯。

那怎麼辦呢？

我大叔雖然只有小學畢業，卻寫得一手漂亮好字，經常義務幫村民寫信、讀信，頗受村民敬重及仰賴，提筆寫春聯自是沒問題。

蔬食園地



香Q軟糯 紫米糕

文與圖／接興

紫米富含花青素，對於我們身體有許多益處，在傳統醫學裡，紫米可以補血滋腎，因而冬天嘗起來滋潤養生，但春天就不宜多食，對脾胃負擔。此外，據中興大學食品暨應用生物科技系的研究報告中提到：「紫米米糠內含有抑制動脈脈硬化症、抗氧化及抗發炎等功能，米糠纖維可降低人體脂肪過多症，改善膽固醇累積和減少氧化及發炎。」

過年必吃的年糕，甜的鹹的都有，如果今年想換點不一樣的口味，這道「紫米芋泥桂圓糕」準備起來輕鬆簡單心意十足，不用特別的技巧，也沒有太高的難度，只要將材料

記得當年吃過臘八粥後，大叔就開始揮毫寫春聯，以應付村裡家家戶戶所需，他不但不收潤筆費，還自備紅紙、墨汁等材料，也算是造福鄉親吧！

有意思的是，因村民教育及文化水平不高，貼春聯時往往容易鬧出笑話。例如把「六畜興旺」誤貼在房門上，將「滿」字貼於牲畜共用的茅坑磚牆等等，讓人啼笑皆非；甚至還有人拿著「只管自掃門前雪，莫理他人瓦上霜」的字句，請大叔寫成春聯！

孩童們雖然不會寫春聯，倒是會幫我大叔磨墨汁、拉壓紅紙，方便他大展筆功。等墨乾了後，還會幫忙跑腿，挨家挨戶遞送春聯，每送一戶，大叔就賞金柑仔糖一顆當作獎勵。

後來，經營柑仔店的阿婆腦筋動很快，到市區批發機器印製的春聯販售，因為印刷精美又有吉祥圖案，生意嚇嚇叫。此後，大叔漸漸功成身退，不再幫人寫春聯，小孩子也沒了跑腿賺糖果吃的機會。但兒時充滿年味的春節意趣，至今仍讓人懷念不已。

備齊，用心煮食，就是一道不會失敗的甜點料理。

這是一道很應景的甜點，糖量可依各人喜好增減，紫米和桂圓具有補血的功效，紫米所含的花青素更是好處多多，大家不妨動手試做看看。

食材：

紫米1杯、糯米1杯、芋頭250克，二砂60克、桂圓若干、牛奶30c.c.、奶油30克

作法：

- 1將紫米洗淨，而後用3杯水浸泡，至少要浸泡6小時以上。
- 2芋頭切片後蒸熟，蒸熟之後立刻加入二砂30克、奶油30克、牛奶30c.c.，趁熱搗成泥。
- 3浸泡好的紫米將水瀝乾，瀝出來的水留著備用，再加入洗好的糯米1杯，兩者混合均勻。
- 4將作法2中「紫米的浸泡水」倒出1.5杯混合均勻於米粒中。
- 5外鍋放1.5杯水，然後將紫米煮熟；待電鍋開關跳起時，趁熱再把另外30克的二砂拌入，以及桂圓。
- 6用一個容器鋪上料理用紙防沾，一層紫米、一層芋泥、再一層紫米，香Q軟糯的紫米芋泥桂圓糕就完成了。

小叮嚀：

作法2的牛奶或奶油也可以不加，但芋泥會偏乾，比較不好操作。

人間有愛

選擇

文／顏福南 圖／彩虹樺樺

我們經常面臨選擇，早餐吃點什麼好？假日到哪裡旅遊？出門穿什麼衣服？選擇什麼工作？交什麼樣的朋友？小自食衣住行，大至人生方向、生涯規畫，都需要選擇與取捨，生命就是一場又一場的抉擇與考驗。吃錯了餐飲、穿錯了衣服，會讓我們難過一天；選錯了工作、交錯了朋友，會讓我們後悔好幾年；如果是看錯了另一半，失之交臂了關鍵機會，我們悔恨的可能是一輩子。

選擇看起來很重要，但是人生中大部分的選擇都無法盡如人意，大部分的選擇也都帶著缺憾，也許我們可以這麼說：人生沒有十全十美的選擇。失之東隅，收之桑榆，往往一個人在事業上春風得意，必然就有家庭或生活的虧欠，或是人際關係左右逢源，卻事業或經濟違和，沒有圓滿的人生，只有包容和放下的人生觀，我們一面擁有一面失去；一邊選擇一邊放棄，無法事事如意。因此，我們更應該多珍惜自己，選自己所愛，愛自己所選，走一趟無悔的人生。

秦末楚漢相爭時期，韓信本來在項羽麾下，卻不受重用，轉而投奔劉邦，這是韓信生涯中最重要的選擇，投奔明主，得以拜將封王，可是劉邦得天下後卻誅殺功臣，韓信成為階下囚。這樣看來，韓信如果沒有選擇劉邦，無法名垂千古，成就一代兵仙的美名；可是選擇劉邦，卻為自己帶來殺身之禍。生命就是這樣，禍福相倚，無法盡善盡美。人生看起來有多重的選擇，有時不免做出

四時歡喜

人生莫樂於閒

文／詹志超

居禮夫人說：「世上最快樂的事，莫過於為理想而奮鬥。」梁啟超說：「責任完了，算是人間第一件樂事。」我是個幸運的人，這兩種快樂我都嘗過，而且也樂在其中。

但是當我看到張潮隨筆寫下：「人生莫樂於閒。」頓時恍然大悟，原來人生至高無上之樂，來自於「閒」，尤其是偷得浮生半日

錯誤的決定，但是成就只要一次對的選擇就可以了，不必苦惱過往失敗的經驗，人生的翻轉往往就在一次正確的選擇。肯德基創辦人桑德斯，在80歲之前幾乎都是狼狽失敗，5歲父親去世，15歲被迫輟學在外流浪，20歲妻子帶走他所有家產後失蹤，30歲與人糾紛被告上法院，40歲選錯伴侶再度離婚，60歲選擇從政，慘敗收場，70歲經營餐館虧錢，賤價求售，直到80歲經營肯德基一戰成名，成為知名的商場高手。有人說：「我們無法改變天氣，卻可以選擇面對天氣的心情。」轉化缺憾成為生命的養分，錯誤的選擇、失敗的經驗往往是建築成功的基石。

有人執著於名利的選擇，追逐名聞利養，把健康、親情拋卻一邊，要知道生命短暫如曇花一現，過度迷失於名利，終究是一場空。真正的企業家是布施結緣，取之於社會、用之於社會，願意施捨，心靈富甲天下，這才是真正的富裕。心中有人，心中開闊，接納謙虛，往往是最有影響力的人。

選擇，沒有最好的，只有合適的；決定，沒有完美的，只有不後悔的。人生沒有永遠的成功，也沒有永遠的失敗，生命就是在高潮低谷間前進，珍惜一次又一次的選擇，歌詠每一次勝利的果實，品嚐每一次失敗的苦果，甜蜜與辛酸都是生命裡最好的回憶，但願人人都能選擇屬於自己的羅馬大道，享受每一刻的真善美。

閒，只是我不曾發現。踮踮行，擁抱陽光的輕吻；搭上捷運，沉醉座位的清靜；我享受到了節奏的悠閒。漫步雨中，輕聞雨水的味道；佇足風中，感受微風的摩挲；我享受到了自然的悠閒。一杯咖啡，讓它緩緩滑入咽喉；一曲樂音，讓它慢慢滲入心田；一篇文章，讓它冉冉映入眼簾；我享受到了心靈的悠閒。

晚餐時刻，與子女的談天說地；夜深時分，與伴侶的傾訴交心；夜深人靜，與自己的告白對談；我享受到了自在的悠閒。是啊！原來我們周遭處處是悠閒，處處是快樂。想要感受到悠閒之樂，其實一點也不難，只要用心生活，必能嘗得到。