



星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

禪師們常常不用語言，沉默相對，一默一聲雷，在寧靜悠遠中氣象萬千，比什麼語言還要響，還要多！

人向福報

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

美德

文／星雲大師

美好的、合乎真善美的道德、行為，就是美德。美德給人感到歡喜，具有許多美德的人，給人感到真誠，讓人相處起來，舒服、和諧、樂於親近。美好的德行有哪些呢？

第一、美貌使人悅目：美貌不是美醜的比較，也不只是外在、外表而已，它更包含了內在的莊嚴美麗。一個人外在潔淨不邋遢、環境的整潔不雜亂，加上內在的修爲、氣質、風度、品格等等，這樣呈現的美，自己有信心，也會讓人歡喜。因此，我們更應把美推廣到世間，從環境週遭，到人與人之間，到個人內外，比方掛一幅好畫，分享一首好歌，乃至自己風采儀範的養成，都是令人賞心悅目的。

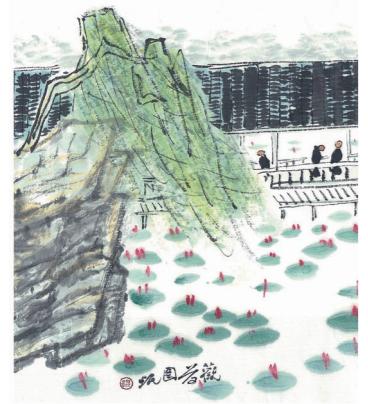
第二、道德使人敬仰：有云：「人間道德無價寶，比山比嶽萬倍高。」道德，它維護社會人群的綱紀於不亂，具有保護生活安全的功能，它更是人類最珍貴的品質。你有慚愧、有感恩、有慈悲、有信仰，具備這種種美好的道德，別人才會對你生起恭敬心。

第三、貞潔使人尊敬：無論是男人，或是女人，都要有貞潔的品德。貞潔指的是，做人不要是兩面人、言行不要前後矛盾，他不會沒有是非的觀念、沒有忠奸的辨別，也不會像牆頭草，隨著風吹到東就向東，吹到西就向西。他講究信譽、講究誠實、講究無欺、講究清淨。所以貞潔的人，讓人家感覺到跟你做朋友，可以推心置腹，可以放心信賴，因此會使人尊敬。

第四、真誠使人信服：和人相處，真誠意才能獲得朋友。不可以耍手段、玩欺騙，用小聰明來佔人家的便宜。別人在當一次、兩次，可能還肯原諒你，多次以後，人家看破你的別有用心，看穿你是紙老虎，對你的做人信譽，就有所懷疑了。所以，唯有真誠，友誼才能長持久，人格才能讓人信服。

道德不是教條，道德更不是框框，它是自己發自內心願意去實踐的美德，是自我的淨化、自我的昇華，自然別人也會尊重他。具備以上這個四點「美德」，實在是對人間的一種好供養。

第一、美貌使人悅目，
第二、道德使人敬仰，
第三、貞潔使人尊敬，
第四、真誠使人信服。



圖／李蕭錦

嚴謹之儀

文／星雲大師

宋·張靖撰《棋經十篇》中說：「博弈之道，貴乎嚴謹。」棋要下得好，嚴謹的態度非常重要。在如棋局的人生中，也應有嚴謹之儀，才能篤定而無失誤。如何才是處世的嚴謹風儀？

- 不可乘興而輕諾。
- 不可因忤而生隙。
- 不可恃寵而驕傲。
- 不可位尊而忘本。

美國著名書評 讚許星雲大師著作

I Am Not a Monk “Sponging Off” Buddhism



我不是「呷教」的和尚

“Buddhism depends upon me,
to be someone who repays the debts of gratitude,
and to give to others and not expect others to give to me.”

VENERABLE MASTER HSING YUN

良師益友

生命中的貴人

文／魏世昌

少年時期的我，非常沒自信，學業成績也不突出，對任何事情都只有三分鐘熱度，碰到一點困難就退縮。因為總是不能好好地做完一件事，時常半途而廢，久而久之，更顯得自卑。

直到上了專科，這個情況才開始有了轉變。專科二年級開學第一天，班導吳老師主動表示，在尚未提名學期班長人選前，他想要推薦一人，因為他覺得這位同學的表現時常讓他有「意外的驚喜」。譬如他要求80分，就從這位同學身上看到100分的表現，他要求100分，這位同學的表現就超過100分。正當同學們面面相覷、好奇老師會提名誰當班

代時，我赫然發現自己的名字被寫在黑板上，這對我來說真是始料未及。

有一回，在老師的鼓勵下，參加某銀行舉辦的全國高中職組網頁設計比賽，我得了佳作。想想從小到大從來沒有參加過校外競賽，竟然還能得獎，實在令我欣喜。

老師說，那是我認真努力的結果，獲獎值得肯定！

專二那年暑假，有個上台北實習的機會，班上同學都很想去。儘管班上出色的同學不少，最後老師仍把這個機會給了我。那次寶貴的職場經驗，對我意義非凡，化作成長的養分，受用至今。

人生的轉彎處，不能預料。因著老師的鼓勵與賞識，我才得以展現自我，認同自己，建立起自信心，有了更積極的心態。當然，不會每次冒險都成功，不過，每當人生遇到轉彎時，我都會想起亦師亦友的老師。只是他前年驟逝，令我痛失良師，是人生的一大憾事。

睹物思情

蓮霧的滋味

文／陳得勝 圖／資料照片



那年父親病重住院，我每天下班都去看他。有一天走到醫院附近市場的十字路口，想起已步入中年的我，還處處有賴父親的引導，現在父親卻生重病，想著想著，明明熟悉路卻突然迷失了方向，踟躕不知往哪裡走？忽然看見一水果攤上的蓮霧紅豔欲滴，誘得我買了一袋，也找到了方向朝醫院走去。

走入父親病房，病容憔悴的父親看到蓮霧，臉上立即煥發光彩，口裡卻說：「醫生告訴我現在最好不要吃東西，你把蓮霧放在桌上，讓我看一看也好。」父親一逕凝視著蓮霧，想必很想吃。欸！一生嚴謹的父親直到生命垂危，仍嚴守醫生的囑咐。

父親微笑著對我說：「你念高中那幾年，我收入不太好，還好你媽媽用心照顧我們老家庭院那幾棵蓮霧樹，摘下的甜美蓮霧就託巷口的雜貨店代售，幫家裡度過那段手頭很緊的日子……」接著父親低聲自啞：「其實我的一生，她都一直在幫我的忙……」

父親看到的不只是蓮霧，而是一甲子以來與母親同甘共苦的感情，我眼眶為之濡溼。父親病情已經到如此情況了，如果能讓父親吃個蓮霧，讓甜蜜的果汁滋潤口舌，一面想念母親……那該多好！於是我在父親耳朵旁悄悄地跟他說：「我拿一個蓮霧給你吃，如果不好吞嚥把渣吐出來就好，反正醫生也不知道……」話未說完，父親臉色即轉爲嚴肅，告誡我：「不可以這樣！醫生說不可以就不可以，虧你還身爲教師，怎麼可以有這種想法？」

我羞愧得垂下頭，自己的感情用事卻誤了道理……父親即使燃盡生命最後一滴膏油，仍在教導我爲人處事的道理。

當晚深夜父親陷入昏迷，兩天後即辭世。然父親的蓮霧情緣深深種在我心田，父母親給予我的身教，盼我也能像他們種的蓮霧，結實纍纍，甜美豐汁。

【本報綜合報導】佛光山開山星雲大師著作英文版《我不是「呷教」的和尚》，近日登上美國著名書評《Foreword》雜誌版面，帶動英文母語者認識人間佛教，書評皮特（Joseph S. Pete）撰文：「這本書是一部分享千古不朽的智慧，也是佛教深思熟慮、有見地的精神領袖的回憶錄。」全文經由佛光山國際翻譯中心轉譯爲中文。

書評皮特把《我》一書喻爲「人間佛教指南」，完整敘述了這個信仰的精神，並說明大師一生只爲做好一位「人間佛教」的弘法者。

人間佛教指南 記載大師弘法經歷

星雲大師在書中反省了自我，如他小時候對外祖母的老式信仰不屑一顧而責備自己：「幾年後，當了解到佛教的『戒律道德和慈悲』後，震驚地意識到『我的』無知和殘忍。」皮特對此指出，如今大師被尊稱爲人間佛教領袖，爾後也建立台灣最大的佛教組織之一；大師在世界各地弘法度化無數人，發願「將我有限的生命，轉變爲相當於300年的生命」。

「這本書把個人記憶融合了佛法義理，即使是回憶錄也散發了智慧。」

◆星雲大師英文版《我不是「呷教」的和尚》一書，登上美國著名書評《Foreword》雜誌版面。

圖／人間社提供

皮特表示，內文清楚傳達了佛光山教義，星雲大師強調沒有「靠佛教爲生」，並透過寫作、教導、供養有需要的人衣食、學校和孤兒院，「大師的故事成爲自我期勉的美德和典範，所有的教導都令人振奮」。大師教導大衆要團結、集體創作和富有慈悲心，並要相信自己是可以達到完美的，一些祈願文、經文和佛教聖歌，也是爲了加強這些訊息。

字句傳達教義 散發佛法啓發智慧

書中也分享佛光祖庭宜興大覺寺全景照，以及大師一筆字書法，皮特爲這些圖文寫下注解：「這些照片與文中關於開悟、解脫和人間佛教教義的啓發性並列得很好。」透過一個後記，重新審視大師的根源，闡明他的家庭和成長經歷如何影響他，「這是一本令人讚賞的回憶錄，表達了星雲大師的感恩和滿足，來自於人間佛教的推動」。

皮特在文末寫：「《我不是「呷教」的和尚》是一本充滿反思和思想見地的回憶錄，描述著大師的一生，都遵循人間佛教，並發願弘法利生」。

星雲大師英文版《我不是呷教的和尚》書評詳細請見：

<https://www.forewordreviews.com/reviews/i-am-not-a-monk-sponging-off-buddhism/>

簡單步驟做料理

健康夢幻紫茄子 清爽開胃好食材

文與圖／妙志法師



蒸餘香茄子



素鬆茄子

- ⑥取出茄子，放上九層塔，即完成。
- 食材：** 茄子2條約250克、沙拉醬少許、素鬆15克、橄欖油1大匙。
- 作法：**
 - ①將素鬆、蔭油、黑醋、豆瓣醬，調勻備用。
 - ②紅椒洗淨、切丁備用。
 - ③九層塔葉洗淨備用。
 - ④茄子去掉蒂頭、洗淨，抹上橄欖油、切成條狀，盤在盤子內，淋上素鬆、中間撒上紅椒丁。
 - ⑤鍋中燒一鍋熱水，水滾後放入茄子，大火蒸8分鐘。
 - ⑥取出茄子，擠上沙拉醬，用小湯匙撒上素鬆，輕輕的一顆顆移至盤子內，即完成。
- 小叮嚀：** 購買茄子時，可看蒂頭是否有緊緊包覆果肉及外皮有深紫色光澤，摸起來結實有彈性，就是新鮮的茄子。

蒸餘香茄子

食材：

茄子2條約280克、紅椒60克、九層塔8片、橄欖油1大匙、素蠔80克、蔭油2大匙、黑醋1大匙、豆瓣醬1匙。

作法：

- ①將素蠔、蔭油、黑醋、豆瓣醬，調勻備用。
- ②紅椒洗淨、切丁備用。
- ③九層塔葉洗淨備用。
- ④茄子去掉蒂頭、洗淨，抹上橄欖油、切成條狀，盤在盤子內，淋上素蠔、中間撒上紅椒丁。
- ⑤鍋中燒一鍋熱水，水滾後放入茄子，大火蒸10分鐘。