



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



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，加上內在的修為、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。

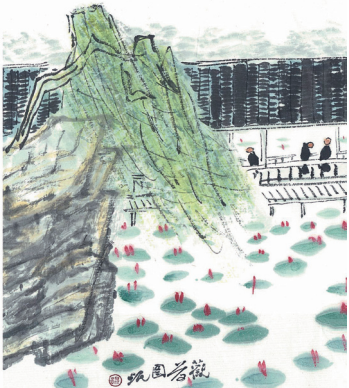
第二、道德使人敬仰：有云：「人間道德無價寶，比山比嶽萬倍高。」道德，它維護社會人群的綱紀於不亂，具有保護生活安全的功能，它更是人類最珍貴的品質。你有慚愧、有感恩、有慈悲、有信仰，具備這種種美好的道德，別人會對你生起恭敬心。

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，真心誠意才能獲得朋友。不以耍手段、玩欺騙，用小聰明來佔人家的便宜。別人上當一次、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，友誼才能恆長持久，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／李蕭銳

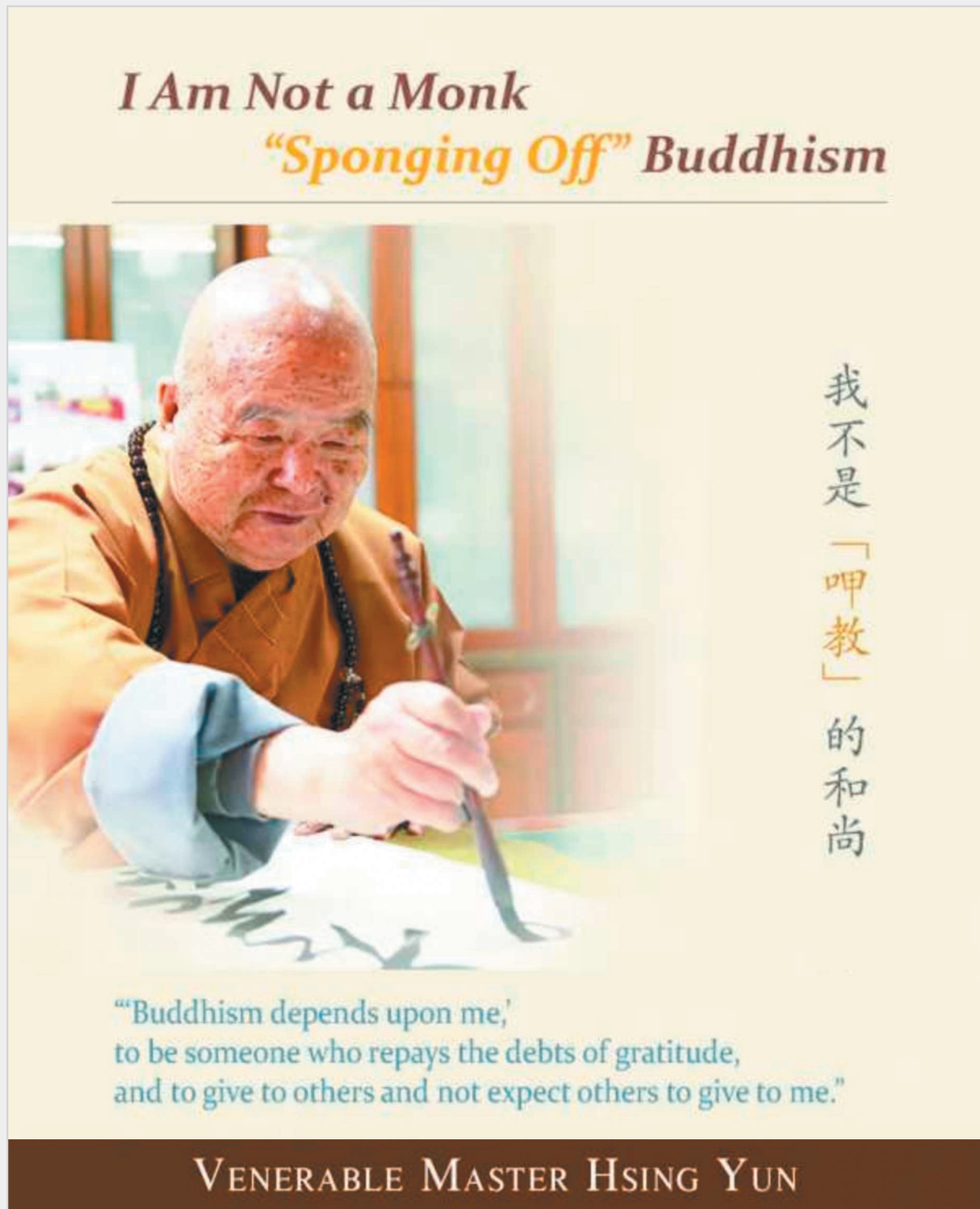
嚴謹之儀

文／星雲大師

宋·張清撰《棋經十三篇》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。
- 不可因忤而生瞋。
- 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



我不是「呬教」的和尚

【本報綜合報導】佛光山開山星雲大師著作英文版《我不是「呬教」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為中文。

書評皮特把《我》一書喻為「人間佛教指南」，完整敘述了這個信仰的精神，並說明大師一生只為做好一位「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，如今大師被尊稱為人間佛教領袖，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，轉變為相當於300年的生命」。

「這本書把個人記憶融和了佛法義理，即使是回憶錄也散發了智慧。」

★星雲大師英文版《我不是「呬教」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「靠佛教為生」，並透過寫作、教導、供養有需要的人衣食、學校和孤兒院，「大師的故事成為自我期勉的美德和典範，所有的教導都令人振奮」。大師教導大眾要團結、集體創作和富有慈悲心，並要相信自己是可以到達完美的，一些祈願文、經文和佛教聖歌，也是為了加強這些訊息。

字句傳達教義 散發佛法啟發智慧

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，皮特為這些圖文寫下注解：「這些照片與文中關於開悟、解脫和人間佛教教義的啟發性並列得很好。」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「呬教」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《我不是呬教的和尚》書評詳細請見：

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

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，明明熟悉的路卻突然迷失了方向，踟躕復踟躕不知往哪裡走？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，我收入不大好，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……」接著父親低聲自喃：「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！於是我附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，父親臉色即轉為嚴肅，告誡我：「不可以這樣！醫生說不可以就不可以，虧你還身為教師，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，仍在教導我為人處事的道理。

當晚深夜父親陷入昏迷，兩天後即辭世。然父親的蓮霧嘉情深深種在我心田，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。

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

茄子含「單寧」，烹調時，當美麗的夢幻紫遇到氧氣，便會漸漸地從灰色變為褐色，影響了美感及食欲，所以一般都以高溫來油炸，以防變色。其實，只需將茄子洗淨，拌些食用油或將茄子壓入熱水內燙煮，減少與空氣接觸，烹調後就不易變色了。將茄子洗淨切段，加素燥、黑醋、豆瓣醬等醬料，入鍋蒸，就成了鹹香下飯的「餘香茄子」。另外，切圓段、入鍋蒸，再加沙拉醬及素鬆，就是一道清爽的「素鬆茄子」，非但料理起來快速，還保留住茄子夢幻紫鮮豔色彩，二道菜都令人賞心悅目、食欲大開。

茄子富含纖維、葉酸、鉀、葉黃素等，可對抗自由基對人體的破壞，減緩老化和降低各種疾病的風險。茄子皮含花青素，其中茄黃酮苷，能幫助保護腦細胞、預防老化導致的記憶喪失和認知退化。此外，茄子中含葉黃素，有助預防黃斑部病變，其豐富的鐵、鈣、酚類化合物，還能減低骨骼退化和骨質疏鬆症風險。豐富的膳食纖維，有助減緩糖的吸收，控制血糖水平，預防糖尿病。

哇！吃茄子能延緩老化、預防失智，保護眼睛、骨骼，控制血糖，好處說不完。

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、素燥80克、蔭油2大匙、黑醋1大匙、豆瓣醬1匙。

作法：

- ①將素燥、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，淋上素燥、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。



蒸餘香茄子



素鬆茄子

⑥取出茄子，放上九層塔，即完成。

素鬆茄子

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茄子去掉蒂頭、洗淨，刷上橄欖油、切成2.5公分圓段，盤在盤子內。
- ②鍋中燒一鍋熱水，水滾後放入茄子，大火蒸8分鐘。
- ③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。