



禪師一悟道，心神清明，四海狼煙都平息，眼睛不亂看，耳朵不亂聽，手不犯殺，口不妄言、兩舌、綺語，自然再也不會去造業了。

# 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](http://www.nantien.org.au)



## 怎麼樣做人

文／星雲大師

所謂「做人難，人難做，難做人。」做事失敗，可以捲土重來，但是做人失敗，如潑出去的水，就難以回收了。因此，要把人做好，實在不容易。「怎麼樣做人」有四點建議：

**第一、面部要有笑容：**笑容是柔和慈悲的表現，也是人生的本錢，所謂「一笑泯千仇」，又說「一笑解千愁」，笑能化解忿怒、能緩和急務。有人以為學佛，一定要用很多金錢布施，用很多財富堆砌功德，其實，只要你肯給人一點笑容，就是對人間最好的布施，也是最好的供養。做人處世不要做「木頭人」，要做「微笑彌勒」，笑容是世間上最誠懇的語言，時時面帶笑容，能溫暖人的心靈。

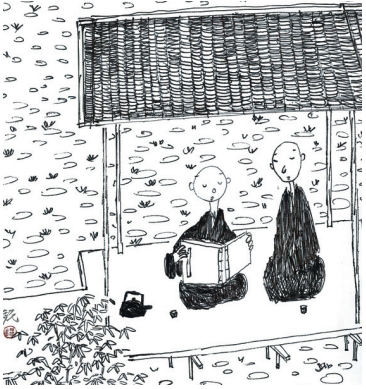
**第二、說話要能柔和：**有的人說一句話，就能讓對方歡喜感動好幾天，有的人一開口卻立刻讓人心情陷入低潮。所以，「會說話」很重要。說話要柔和，才能讓人聽了歡喜，願意接受，也樂意和你往來交流，倘若滿口狂妄之語，粗暴、不坦誠，那麼人家也就避之唯恐不及了。

**第三、慈眼要看大眾：**人們常說「眼睛會說話」，眼睛會透露人的心態和精神力。憤慨的人，眼神裡充滿了憎恨、怨懟；悲傷的人，眼神裡充滿無奈、無助；信心滿滿的人，眼神裡則充滿自信。因此，要讓人感受到你的善意，要用慈眼看人，即使看到不喜、不悅的人或事，也要慈眼以對，甚至不要只看一個人，要看到普遍的大眾，讓大家都能感受到一分被人尊重的感覺。

**第四、心意要能包容：**人與人相處，難免會有磨擦和誤會，唯有包容才能冰釋前嫌、成就一切。被人包容，顯示自己的渺小；原諒別人，才能擴大自己，因此，人要有寬宏大量的氣度，不但要容納好人事，對於看不慣、傷害你，甚至別人無心的錯誤，也要能寬容；心意有包容，才能享受喜樂的人生。

怎麼樣做人？心中要有人。你無視別人的存在、輕視別人的價值，當然就難做人。所以，「怎麼樣做人」有四點：

- 第一、面部要有笑容，
- 第二、說話要能柔和，
- 第三、慈眼要看大眾，
- 第四、心意要能包容。



圖／李蕭銳

## 遠離8個不懂

1. 不懂珍惜，守著金山也不會快樂。
2. 不懂寬容，再多朋友也終將離去。
3. 不懂感恩，再優秀也難以成功。
4. 不懂行動，再聰明也難以圓夢。
5. 不懂合作，再打拚也難以大成。
6. 不懂積蓄，再掙錢也難以大富。
7. 不懂滿足，再富有也難以幸福。
8. 不懂養生，再治療也難以健康。



## 發心的次第



圖／妙端

文／星雲大師

省庵大師在《勸發菩提心文》裡面，開宗明義，第一句話就說：「入道要門，發心為首；修行要務，立願居先。」所以信仰佛教的人，對發心有了認知、認同，就會去實踐。你信佛的功行、信仰的次第高低，大概都

是從你的發心來評鑑、來論斷。

發心主要就是說，我信仰佛教，我在佛門裡發心，透過服務奉獻、成就大眾，就能達到目標，獲得成果。因為發心就是開發我們的心地，開發我們的心田；心的田地，我能開發成熟，種植的禾苗，就能夠豐收。像懶惰的人，發心就會勤勞；愚痴的人，多用功

一些就是發心；在修持慧解、信解行證上，發心愈多、立願愈堅，成就便會愈大。

「發心」也有不同的層次與次第。你在世間上，如果想要功名富貴，只要合理，可以發「增上生心」，增加世間法的財富、名位，佛教不會叫你排斥；頂多是希望你有了這許多的功名富貴，要能進一步發心，廣結善

學堂鐘聲

## 大疫當前讀書吧！

文／黃羿璣

經過2年半，嚴重特殊傳染性肺炎疫情依舊肆虐，因新冠病毒不斷變種，故全世界確診、病歿人數持續攀升，台灣也不例外。人民已經小心翼翼，卻仍受Omicron及其變異株侵襲，大規模染疫，多人重症而逝，其他則或確診或自主居家隔離，還有不少人無法上班或到校上課……

自古以來，天下從不缺乏重大危難，除了戰爭、洪旱災，便是傳染型疫病了。諸多文獻及作家都記錄過影響社會至大的疫病情形及去疫方法，杜甫、韓愈、蘇軾等人也有所描墨；而今21世紀是個地球村，我們更困在這前所未有的嚴重流行病之中，無人能夠置身事外。

大疫當前，除了仰賴科學家研發疫苗及藥物、政府全力抗疫並提供足夠醫療量能外，大家可以做什麼呢？減少出入人多場所並盡量不在外脫口罩飲食、備妥相關家用藥物及就醫急救管道、做好自身與環境的清消積極防疫外，更該靜下來，安住內心，充實內心，才不會對外惶惶恐懼，在家又鬱鬱寡歡。儘管身處大疫之下，光陰仍然飛逝，應把握機會讀書。

宋代朱熹〈偶成〉詩云：「少年易老學難成，一寸光陰不可輕。」述說青春容易逝去，學問卻很難成功，故寸寸光陰都別輕易放過啊！尤其這兩年，世界彷彿被按下暫停鍵，我們若仍積極求知、讀書，就是打破空間界限的無聲反擊。而於困境中學習到的知識、學理，永遠難忘記。

面對疫情

## 平常心就好

文／杜瑋迦

疫情嚴峻，平日沒事也盡可能待在家中，但因鼻子過敏嚴重，還是硬著頭皮去耳鼻喉科看診。

到了診所，診所外的椅子上坐了一位小姐正低頭滑手機。我沒多想就進入診所掛號，只見掛號小姐全副武裝穿著防護衣，但看到診間裡的醫生倒是沒特別穿防護衣。我拿出健保卡時，掛號小姐小聲提醒，坐在外面的

「唐宋八大家」裡的韓愈、歐陽修，從小讀書條件即相當有限，但透過不斷的努力和積累，都成了大文豪。還有條件更差的，如晉朝的車胤、孫康，「囊螢映雪」典故廣受人知。其實古代明星作家一直不斷告訴我們：有心讀書，環境不是問題。詩聖杜甫提供他的方法：「讀書破萬卷，下筆如有神。」書法大家顏真卿也說：「黑髮不知勤學早，白首方悔讀書遲。」大才子學霸蘇軾更用功：「舊書不厭百回讀，熟讀深思子自知。」愛國詩人陸游還頻頻強調：「書到用時方恨少，事非經過不知難。」他說讀書和生活經歷同樣重要，而首先要爭取、珍惜的，便是主動去多讀書。

唐朝大詩人白居易很佩服好友劉禹錫，稱他為「詩豪」。劉禹錫50幾歲被貶到和州時，知縣態度不佳、看不起他，三番兩次為難，住所安排也愈換愈小，他都無怨言，甚至悠哉游哉的讀書寫詩。直到被發配到只容一床、一桌、一椅的斗室，他才有了些氣，但旋而靜心，寫下自勉自期的超凡〈陋室銘〉，並將之刻在石碑上、立在門前！他描述簡陋的居住環境是「苔痕上階綠，草色入簾青」、平常的日子是「談笑有鴻儒，往來無白丁。可以調素琴，閱金經。」並以自己的品德為傲：「斯是陋室，惟吾德馨。」全文顯示出劉禹錫在苦中讀書，於苦中作樂，使得此文流傳千古，振奮了許多苦民寒士。

古今偉大名人，絕大多數都在坎坷環境或人生低谷中達到最高成就，故可以言，困境是最能磨練才華的。因此，受困或等待的時光裡，盡量多讀書、自我進修，吸收養分，也該在學習中尋找樂趣和心靈食糧。

好好防守，也是一種進攻。就當自己暫困於看不到頂的谷底，卻有一本武功祕笈在旁，就韜光養晦，潛心的，努力的練功吧！天總會亮，光明終會到來。

小姐有確診，經過她身旁留意一下。

沒想到這善意提醒，讓排我後面的長輩，頓時露出驚恐之色。隨後，醫生看完診問病人，走到診所外，語調和緩地交代那位確診的小姐一些注意事項。等醫生再回到診療室時，或許看到等待看診的病人害怕被染疫的神情，醫生開口對大家說：「與染疫的人，要注意保持社交距離，但不用感到害怕，因為我們也可能感染，所以平常心就好。」

聽完醫生的話，原本心裡七上八下的病人們，心情緩和不少。我深深佩服這位醫生的體貼：不讓確診者被貼標籤，另一方面，也讓其他人放心，並能以正向的態度面對疫情。我不禁為這位仁心的醫生喝采。

養生DIY

## 減重好朋友：豆薯沙拉

文／蔡招娣 圖／福報文化提供  
料理示範／林寶秀

我要特別推薦一種價格實惠的蔬菜，它是減重和維持體重的好朋友：豆薯。豆薯的根塊肥大，肉脆多汁，富含蛋白質和豐富的維生素C，生食、熟食皆可。它能取代水果使用，沒有升糖的危險，卻有水果的口感，而且一年四季都吃得到。在此，介紹大家一道簡單好料理：豆薯沙拉，除了解熱，也為健康加分。

**食材：**

蘿美生菜1顆、牛番茄1顆、豆薯1顆、杏鮑菇1支、四季豆5根、熟腰果15粒、捲葉巴西利少許、黑胡椒鹽酌量、小番茄2顆

**作法：**

①鍋中將水燒開，把四季豆、杏鮑菇整根放入，燙煮約3分鐘後起鍋放涼。牛番茄底部劃十字，放入滾水中馬上撈起去皮，待放涼後將番茄籽挖除；蘿美葉洗淨後，浸

豐子愷·護生畫集

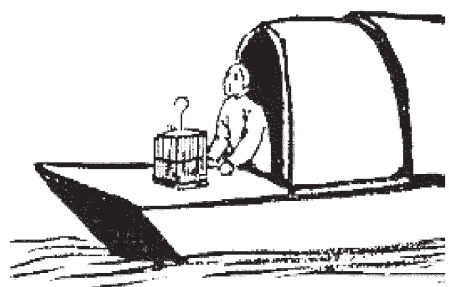
## 百舌詐死

文／林少雯 圖／豐子愷

梁溪俞正齋家，畜一百舌鳥，語言清明，常懸戶首。有遠官訪俞，捐金強買焉。鳥在籠中哀鳴不已。至北關官船中，遽死。皆嗟嘆，開籠玩之，忽飄然高飛，隔日歸俞家。鳥之忠且智如此。——《酌泉錄》，朱幼蘭書

這則故事發生在梁溪，即今江蘇無錫。

梁溪的俞正齋家裡，養了一隻百舌鳥。百舌鳥，是鸚鵡科鸚鵡屬的鳥類，俗名反舌、黑鳥、中國黑鸚、牛屎八八、百舌、鳥吸。分布於歐洲、非洲、亞洲，包括中國大陸許多地



緣，未來就會有更多無限的功德。

不過，少部分的人對世間的財富、名位，不是有太高的興趣，他有更高遠的理想，想要遠離名聞利養，他就選擇出家修道，那就叫發「出離心」，這就更加能放下，更加能超越。當然，像一些出家的比丘、比丘尼們，如果他們都是為法發出離心而出家的，就容易入道。

真正的佛法，管你出家的也好、管你在家的也好，都要能發「菩提心」。什麼是菩提心呢？就是「上求佛道，下化眾生」的心。

在佛法裡，凡是比我高深的，我都願意學習；或者我的道路，依佛的腳印，一步一步的向前；凡是佛陀說過的道理、講過的開示，我都遵守奉行，把它推廣，這就叫做菩提心。

發菩提心，就能以出世的思想，做入世的事業。菩提心主要是以人為尊，所謂「但願眾生得離苦，不為自己求安樂」。能夠犧牲奉獻的人，才是菩薩，才是發菩提心的人，也才是真正的佛弟子。

所以，今日如果佛陀還在世，就可以對弟子們做一些考試。佛世的時候，誰是菩薩？誰是羅漢？佛陀都有任命、認定的。今日的佛弟子發心的程度，假如也有一個認定的次第，讓大家按部就班的，從發增上生心，到發出離心，到發菩提心，這樣一步一步的從人到佛，這也就是人間佛教所提倡的，以菩提心為本，以菩薩道為行，這就是人間佛教的主旨。

也就是說，現在大家信奉人間佛教，每一個人要用增上心來開發心田，要用出離心來耕耘心田，要用菩提心來播種心田；要開發心裡慈悲、智慧、信仰、力量、慚愧等寶藏，發心待人慈悲、發心精進修行、發心改變氣質、發心減少煩惱，無論做什麼事，只要發心，就有力量，心一發，世界就不一樣了。所以，對於發菩提心，大家要多加注意，要多加實踐。

——摘自《星雲大師全集17·佛法真義2》



放在有薄醋的水中約3分鐘後，取出瀝乾水分；腰果搗成粗粒狀備用。

②豆薯去皮，和冷卻後的四季豆、杏鮑菇和牛番茄，一起切小丁，均勻攪拌後，依個人口味，一邊撒入黑胡椒鹽調味。

③將作法②放在蘿美生菜上後盛盤，再飾以捲葉巴西利和小番茄即可。

方。

俞家飼養的百舌鳥善學人語，鳴叫的聲音也格外悅耳，非常討人喜歡。俞家主人經常將鳥籠懸掛在門口，真是人見人愛。

有一天，遠方一位官吏到梁溪訪問俞正齋，並且住在他家裡。俞家盡心地招待這位官爺，官爺看到這隻討人喜愛的百舌鳥，也喜歡逗牠玩，要離開時，便出了價錢將這隻鳥買去。俞家雖然捨不得，也不能跟官家對抗。

官爺帶走百舌鳥時，鳥在籠子裡哀哀鳴叫，不願離開，俞正齋只能祝福這隻愛鳥此去平安。

官爺一行到了北關，坐上官船，準備走水路，卻發現籠中的百舌鳥一動也不動，死了。眾人都為百舌鳥嘆息，官爺也很不捨，於是叫人打開鳥籠一探究竟。

當鳥籠的門被打開的同時，那隻百舌鳥忽然活了過來，張開翅膀飛向空中，一會兒就不見了蹤影。眾人驚嘆，這鳥竟會詐死，實在是太聰明了。鳥都飛走了，也就算了，官船開走，留下一段佳話。

第二天，這隻百舌鳥自己找到回家的路，飛回主人身邊。俞家人高興得不得了，大歎牠對主人忠心耿耿，也讚歎這隻鳥兒的智慧，能以詐死逃離，還能尋路回家，其機智甚至超過人類呢。