



禪門悟道，最忌聰明分別。在禪的世界裡，真的假不了，假的不會真。悟道的斤兩有多少，遇到明眼人，怎樣也瞞不了。

要求什麼？

文／星雲大師

生活中，我們經常會要求這個、要求那個，滿足心中所求；也會要求別人給我們尊重、給我們名聲、給我們支持、給我們利益，甚至會要求別人符合我們的標準、目標。要求外在條件的滿足、要求別人認同我們之外，對自己的人生、生活、做人、處事要求什麼呢？有以下四點意見：

第一、規律行爲：我們的語言、動作，做人處事，一舉手一投足，都要有規律，要能合理，懂得別人的需要。規律是戒財，不依規律，就容易放縱，放縱自然就會墮落，自然會有不正的行爲、做人沒有原則、做事沒有章法，如此，別人怎麼會看得起我們？所以，規律是一切正當行爲、生活必要的準則。

第二、正見信仰：人活在世間上，除了要求種種的生活以外，還需有一個信仰。這個信仰，並沒有宗教上一定的限制，比方對國家的信仰、對宗教的信仰、對朋友的信仰，乃至對人生目標的追求，無論信仰什麼，重要的是要有正見。正見是明理，不明理，別人不要跟我們相處；正見好比照相的光圈距離，調整稍有差錯，照出來的相片就會模糊。一切人、事、物，沒有正見，看錯了，對這個世間就看不清；不明理，人生就會糊塗，不知何去何從，因此，信仰上要有正見。

第三、勤奮工作：人都要工作，沒有工作，也就顯現不出意義。工作時，你不能懶惰，懶惰沒有人歡喜，只有讓人失望。你也不能懈怠，所謂：「今日事、今日畢」，一天的事情，你做了兩天、三天，拖拉、推托，只有讓人家感受到跟你合作很痛苦、很急迫、趕不上節拍。因此，工作上，你必然要勤奮、快速，別人才能對你產生信心，覺得你可以讓他付託責任，交辦事項。

第四、簡便生活：生活中，衣著過於追求綾羅綢緞、華麗高尚，只有感到「衣櫥裡永遠少一件衣服」；飲食一定講究珍饈美味，我們的胃卻像無底的黑洞，永遠沒有填滿的一天；再大的房子，你也要整理打掃，再好的車子，你也要給它保養維護。每天爲了追求物質的滿足，只有疲累不堪。假如生活上，凡事都能簡便一點，會過得很自在、很逍遙。說話簡便一點，做事簡便一點，簡便的人生，生命會長久；簡便的生活，自己好，別人好，大家都好。

要求別人符合我們的想法很難，不如先要求自己比較容易。一個有智慧的人，會從以上四點自我要求做起。

- 第一、規律行爲，
- 第二、正見信仰，
- 第三、勤奮工作，
- 第四、簡便生活。



圖／資料照片

文／星雲大師

人生10勝

- 1 誠信篤實者勝
- 2 勤勞服務者勝
- 3 謙虛有禮者勝
- 4 仁慈友愛者勝
- 5 喜捨待人者勝
- 6 大公無私者勝
- 7 恆心堅忍者勝
- 8 圓融寬厚者勝
- 9 勇於負責者勝
- 10 信仰有道者勝

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

佛光山慈悲基金會 獲頒華人公益大使



【記者陳玲芳台北報導】由中華工商經濟科技發展協會主辦的第五屆華人公益節，11月9日在台灣中油國光廳登場，會中舉行「華人公益大使」授證典禮，表彰注重社會公益及永續環境的團體、企業與個人；獲獎的財團法人佛光山慈悲社會福利基金會，由執行長朱唐妹代表上台接受表揚。

主辦單位邀集海內外公益團體，發揮團體共生的精神、為弱勢族群發聲，盼藉此樹立公益典範、發揮影響力，形成改變社會的力量，大家一起為共好的環境努力，並擴大社會公益教育，創新華人新價值。

集體創作 建構和諧社會

朱唐妹表示，很榮幸代表佛光山慈悲社會福利基金會、擔任CSR2022華人公益大使；首先要感謝佛光山開山星雲大師創辦佛光山、國際佛光會，對於社會慈善關懷，積極投入公益慈善工作，傳遞「佛說的、人要的、

淨化的、善美的」，並傳承「智慧、慈悲、道德」精神，這也和大會的活動精神——在社會傳遞愛與關懷、創建社會共榮的理念一致。

朱唐妹期許大家都能實踐社會關懷，一起「做好事、說好話、存好心」，並「給人信心、給人歡喜、給人希望、給人方便」，從三好、四給的實踐中，將歡喜、幸福遍滿人間，把這分愛與關懷的公益精神傳遞下去，共創和諧社會。

朱唐妹謙虛表示，今日成就都歸功於慈悲基金會董事長慈容法師的提攜與栽培；她分享，近20年前，她剛開始承擔執行長一職，還不清楚「社會慈善事業」要做什么？該怎麼做？「很感謝慈容法師的指導。」

朱唐妹同時也強調，佛光山是「集體創作」，不是個人英雄，「我只是代表佛光山上台領獎而已，為社會所做的一切貢獻，都是佛光人共同成就。」

彩色點心

南瓜饅頭

文與圖／朵雲

我對南瓜很有好感，雖然小時候不識得南瓜；但是自從多年前好友姑姑快遞送來給我們嘗食後，從此我便愛上了南瓜的滋味，尤其是那天然的甜味。

南瓜有一種飽足的香氣，做成饅頭，與麵粉發酵的清甜融合一起，在嘴裡愈嚼愈香，唇齒間散發著恬靜的大自然氣味。金秋吃南瓜更是接地氣，別有一番滋味，南瓜料理成湯，或是與小米一同煮成粥，橙橙黃黃的秋色，仿如餐桌上的一張畫布。

將南瓜做成一顆一顆的饅頭，打開電鍋，好似一個個溫暖的小太陽展露微笑，讓人窩心。蒸好的南瓜饅頭非常鬆軟好吃，以椰漿取代蛋汁，將饅頭切片油煎成「饅頭煎」更是美味喔！

工具：

大容器盆、電鍋、烘焙紙

食材：

南瓜440g、中筋麵粉600g、酵母粉6g、砂糖15g

作法：

- 1 南瓜洗淨、切塊蒸熟、壓泥。

- 2 麵粉、酵母粉、砂糖放入大容器盆，稍攪拌，加南瓜泥；搓揉成糰。南瓜泥若太乾加些水，太溼加麵粉，揉成圓麵糰後蓋上溼布發酵。
- 3 醒發1小時後，再搓揉一回，使空氣排出；蓋上溼布再次醒發約40分鐘，麵糰脹約兩倍大。
- 4 拿出發酵好麵糰用擀麵棍擀幾次，做成饅頭或是包上地瓜泥皆可。
- 5 分成等量，接著放回容器盆醒發，30分鐘後，拿到鋪好烘焙紙的盤子上，放置電鍋內，外鍋加1杯水蒸熟、開關跳起續燜5分鐘、鬆軟好吃。



共享共好 正向永續發展

華人公益節活動在台北市政府產業發展局指導下，今年邁入第5年，活動以「公益」為主軸，歷屆皆獲得各界肯定與參與，成為華人世界最重要的公益活動。

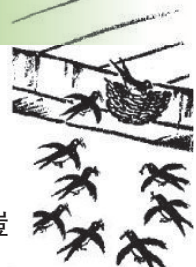
而金傳獎獎項，依企業社會責任（CSR）屬性，分為公益企業、公益人物、誠信品牌與綠色永續四大類，成為追求公益、永續、綠色的企業與人物最具代表性獎項。

今年第五屆華人公益節主題為「永續發展，共享經濟」，台北市產發局局長林崇傑期勉企業以「共享共好」來厚植永續經營的競爭力，讓企業成為驅動未來的正向力量。

護生畫集

燕助築巢

文／林少雲 圖／豐子愷



郁七家，有燕將雛，巢久而毀。鄰燕唧泥，去來如梭，頃刻巢復成。明日，遂育雛巢中。乃知倉皇急難時，群燕來助力者。

——《聖師錄》

人類一向自詡為萬物之靈，認為我們的聰明才智遠高於各種有情衆生。其實，人類常低估了動物的能力，尤其我們不懂動物語言，更不知牠們如何在同類間、甚至在不同種類間傳遞消息。

例如這則〈燕助築巢〉的護生故事中，燕子如何將自己需要幫助的信息傳送給朋友，人們就一無所知。

這個故事，發生在一個名叫郁七的人家裡。郁七家的屋簷有燕子來築巢，這對燕子夫妻，不知是舊巢的主人或是新來乍到，總之，牠們相中了郁七家的屋簷。但是一飛到此地，發現舊巢已經破舊損毀，必須築個新巢才能安家。

築巢，是燕子夫妻的大事，成家當然得造個窩，有窩才能生兒育女。一般的燕子夫妻都是自己唧泥築巢，但是郁七發現，來到他家的燕子卻是與衆不同。他看見鄰居家的許多燕子，忽然群集且紛紛飛去唧來泥土，幫忙這對新來的燕子築巢。鄰燕們穿梭飛翔，唧來溼泥，很快就打造好一個新燕窩。

真稀奇啊！郁七看著覺得不可思議，不知到底發生了什麼事。

只見新來的燕子夫妻，安穩地住進了鄰居為牠們打造的新居，恩恩愛愛地燕語呢喃著。到了第二天，答案終於揭曉了——燕子太太下蛋了！

郁七終於明白是怎麼一回事！原來燕子太太即將臨盆，夫妻倆來不及築巢，所以向鄰居們求援。附近的燕子收到訊息，立即展開行動，你一口我一口地唧來溼泥，以最快速度將燕子夫妻的新家蓋好，以解燃眉之急。

太了不起了！郁七看著燕子，佩服得五體投地。原來，燕子也跟人類一樣，鄰居間會互相幫助，一起解決困難，不是只有人類才會守望相助呢！

郁七對飛來自家以及到鄰居屋簷下築巢的燕子，生起了一分尊敬，從此對牠們另眼看待。

麼多灰塵啊？」王安石很嚴肅地對他說：「你可以從這些書櫃中任取一本書，隨便念一句，我如果答不出下一句，就算我沒有學問。」

看王安石如此自信，蘇軾於是故意找了一個積滿灰塵的書櫃，從最下邊一層抽出其中一本書，直接從中間打開，隨意念了書中的一句話，才剛念完，王安石便張口背誦出下一句，而且還對這兩句話做了透澈的解釋。

蘇軾接著又拿了幾本落滿灰塵的書來測試，王安石都能倒背如流。就這樣反覆了幾次，皆沒有絲毫的差錯，讓蘇軾很是慚愧，只能甘拜下風。

從這則故事中我們知道了，王安石只要看過的書就能過目不忘，可謂天賦異稟。我們一般人也許不能如王安石這般博學強記，但只要能做到讀書的「五到」：眼到、手到、耳到、口到、心到，也能達到學習的目的。

文人軼事

考不倒的王安石

文／雲蘇

蘇軾和王安石兩人同是唐宋八大家，是文學家也是政治家，即便兩人的政治立場是敵對的（王安石主張變法，蘇軾則反對變法），卻不影響他們的私交。其實這一點也是值得我們後人學習的，尤其在台灣，朋友之間也許支持的政黨不同，但不應影響彼此的情誼。

有一天，蘇軾去拜訪王安石，看到書房裡20多個書櫃全都裝滿了書，可有些書卻積了厚厚的灰塵，他心想：這些書，王安石想必都沒在看吧，否則怎會積滿厚厚的一層灰呢？

於是蘇軾便對王安石說：「看來有些書你是從來都不看的，不然上面怎麼會有那