



佛光榮根譚

禪，是不能向外尋求的，要找也找不到。三界唯心，萬法唯識，我們自己的生命真諦，要在自己的分寸之間尋求。

雪梨

人間福報

南天寺Nan Tien Temple (IBAA)

Buddhist Centre 180 Berkeley Road Berkeley NSW 2506

電話：61(2)4272 0600 傳真：61(2)4272 0601

E-mail: nantien@fqs.org.au 網址: http://www.nantien.org.au

星雲說偈

何為菩薩

文／星雲大師

行慈無貪著，觀不淨無志，行捨而不痴，是菩薩過行。

——《思益梵天所問經》

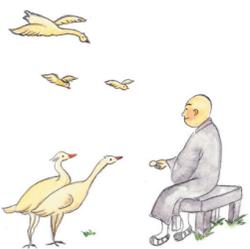
在佛門裡，我們禮拜菩薩，甚至彼此也會互稱「菩薩」。究竟什麼樣的人可以稱為「菩薩」？簡單說，舉凡發心向上、向善，為利益他人不畏懼苦難者都可以稱為菩薩。既然大家有心向上向善，應該怎麼做呢？

第一、行慈無貪著。要行慈悲，不可有貪著心。有慈悲心的人，一心只想給人快樂，為人拔除痛苦；為了幫助他人，他可以捨棄一切而心中無悔，所以慈悲心是很可貴、很令人讚歎的。做人，寧可以沒有財富、沒有智慧聰明，寧可以天下什麼東西都失去，但不能沒有一點慈悲，有慈悲才像個人。行菩薩道首要具備的，就是慈悲無貪著。

第二、觀不淨無志。看到世間不清淨、不如意的人與事，不能起瞋恚心。很多人憤世嫉俗，經常為了一點小事就大發雷霆，甚至舉拳動刀。世間究竟有多少事能如我們的意？兄弟姊妹不一定讓我們滿意，父母師長也不一定讓我們信受服從，甚至我們對自己也未必滿意。不妨自我觀照一下，自己的行為清淨不清淨？起心動念清淨不清淨？你原諒自己，卻處處不原諒別人、要求別人，這是不公平的。

第三、行捨而不痴。菩薩在布施的時候，要有智慧，不如法的布施不但沒有功德，反而會造罪。比方：我拿錢救濟對方，卻不問明用途，結果他拿了錢做壞事，增長人心的貪瞋愚痴，這樣的行捨不是愚痴嗎？所以行布施的時候，必須善加抉擇。

以上所舉，是身為一個菩薩所要具備的行持，即：行慈不貪著，見不淨不起瞋心，行布施要有智慧，希望所有發心行菩薩道的善男子、善女人，大家共同來實踐，成就美好世間！



圖／妙顯

【另類財富】

制服女王

文／加減

一般人總認為制服「呆板難看」，很多學生制服為應付學校檢查才穿，許多機關團體員工，視穿制服為畏途，可見制服之不受歡迎。

「卓蓉實業」老闆廖佳琳，卻給了制服新的生命與詮釋，有人把她製作的制服當禮服、當傳家寶，有人移居國外還念念不忘。廖佳琳因而獲得「制服女王」美譽。

廖佳琳說，她非設計科班出身，僅憑天生品味勇闖服裝界。她愛美，為保守制服注入新意，她心思細膩，除了造型，還要耐穿耐洗，為制服找到變化無窮的樂趣。十六年來，台灣七成化妝品專櫃小姐的制服出自她的手，也為金融行員打造帥挺、美麗，更為五十萬元起家的小工作室，創造月營收五百萬元傳奇。她說：「If You think you can, you can!」

廖佳琳原想當空姐，沒想到徵選前摔斷腿，斷了空姐夢。塞翁失馬焉知非福，她到飯店工作，舉辦服裝秀、自己設計衣服穿，儘管不會畫設計圖、不會打版裁縫，但憑對服裝的品味，因緣際會闖入制服業務。

生性浪漫的她，只顧衣服美，對數字沒概念，有次進口布料做制服，報價匯率算錯，不賺反虧，躲到廁所哭很久，但她寧可少賺也要打造美制服，很快一炮而紅。

機緣、運氣加努力是成功的三要素，但有人把小事作大，有人把大事作小，關鍵在智慧與用心，「制服女王」豈是浪得虛名！

台版 Temple Stay 行程好樂佛



佛光山舉辦「英語寺院生活體驗營」，讓民眾體驗禪修，放鬆身心靈。

【記者郭書宏台北報導】台版「Temple Stay」行程出爐！內政部日前推出「宗教樂活體驗行程」（Temple Stay in Taiwan），遴選出在佛光山、靈鷲山、善知院、真福山舉行的五個宗教體驗行程，其中，佛光山就囊括二個；最快速今年底，就可透過簡易版「台灣宗教文化地圖」，查詢與報名體驗行程。

在靈鷲山無生道場舉行的記者會，由內政部長李鴻源與中華職棒球員周思齊及張正偉，共同公布經過內政部遴選的第一波「宗教樂活體驗行程」，包括：新北市靈鷲山的「禪、心、山海天人」、台南市善知院的「善知心靈之旅」、高雄市佛光山寺的「樂佛一下」、「英語寺院生活體驗營」，以及高雄市天主教真福山的「真福生活體驗一活出愛」。

以行政區域而言，分別是北部的新北市一個，南部的台南市一個與高雄市三個；以宗教別而言，佛教四個，天主教一個。

「今年是台灣發展宗教文化觀光相當熱鬧的一年。」李鴻源表示，「宗教樂活體驗行程」和「台灣宗教百景」同屬「台灣宗教文化創意沃土計畫」的寶島星光方案，皆在今年起跑。不同的是，樂活體驗是以宗教飲食、住宿與體驗活動為主，型態上至少為一泊二食，即包含晚餐、住宿

、隔日早餐。李鴻源強調，相較日本、南韓，台灣的「Temple Stay」不限單一宗教，多樣性的在地宗教文化體驗，就是最大特色與賣點。

其中，在佛光山行之有年的「英語寺院生活體驗營」，透過戶外禪、出坡、抄經、茶禪一味、禪修、佛館巡禮等「行解並重」的活動，引領忙碌的現代人認識佛教，並放鬆身心靈。許多曾參與體驗營的學員，返回學校或工作崗位後，分享在佛光山習得的生命態度、新思維，常引發旁人對佛教禪學的好奇心，促成許多新學員親身感受。

為打造台版「Temple Stay」的口碑與水準，李鴻源表示，宗教體驗行程須具有豐富性、休閒性與文化深度，且在硬體設備、客服人員與環境維護達到一定水準，通過書面審查與實地訪評後，就可被遴選為「Temple Stay」。未來三年沃土計畫推動期間，內政部每年都會辦理「Temple Stay」提案遴選作業，廣納具有文化深度與特色的提案。

此外，為永續發展台灣宗教文化觀光，內政部將透過人才培訓課程，協助宗教團體養成專業人力。

獲得遴選的行程，內政部除將透過交通部觀光局進行國內外行銷，也將引進相關經費資源，改善行程所在地的基礎建設。

【粉領族充電】

有能力就挺身而出 不用假裝謙虛

Facebook臉書營運長雪柔·桑德伯格透過視訊系統與北一女中學生跨世代對話。一名學生有趣地問：「找個好工作重要，還是找好老公重要？」桑伯格妙答：「有個支持妳的好老公，比較有機會幫妳找到好工作；但有個好工作，不見得保證妳找到好老公。」

當天，她為粉領族的徬徨，提供有效的建言。桑伯格說，全世界僅有十六國由女性擔任元首，男女在國會席次也有差距，更有九成大企業由男性領導；連「股神」巴菲特曾說過，扣掉女性，只需和一半的人競爭。

桑伯格也發現，愈高職位，女性比例愈低，往往是女性缺乏自信、企圖心。成功的原因？多數男性說「相信自己」，但女性則說感謝父母或謙稱自己幸運。她鼓勵女性，有能力就挺身而出，不用太謙虛。

桑伯格還提到，事情沒有發生，不要一直踩煞車。女性在還沒有生小孩之前，不需要設想太多，否則會把很多機會擋在門外，限制了發展，「不要坐在牆邊，應去坐在桌前。」要更積極的舉手爭取機會、抓緊機會，不要等別人詢問你，因為別人可能永遠不會問妳，機會很快會落入男性手中。

「如果要嫁，就選個懂得兩性平權的老公，」讓他理解你的工作，共同分擔家務。「工作與家庭，並不是選擇題，每個人都應該可以同時擁有兩者、定義屬於自己成功人生的黃金比例。」桑德伯格指出，日本經濟正依

賴女性勞動力，成為繼續成長的引擎，桑德伯格的引擊，桑德伯格以「破除刻板印象」、「除非離開職場，否則全力以赴」、及「相信自己」等三項原則，期勉所有女性朋友，讓改變看得見。

桑德伯格說，大多數女性從小就被教育成期待男性來領導，而女性，應該扮演照顧者的角色、為群體著想。「如果女孩喜歡指揮別人，我們會說女孩霸道；換作男孩，卻又說他有領導性格，這樣不同的期望，限制女性發展領導力。」桑德伯格已成立Lean in基金會，鼓勵女性朋友，可以八至十人一起成立學習圈，每月聚會、互相幫助。



【退休生活】

網路下棋 好處多多

文／劉萬光

退休之後，我天天往廟裡跑，不是為了拜神，而是廟裡早晚都有不少人在此享受下「象棋」之樂，圍觀者三、五人，大都輕聲細語，評論棋術，這幅景象真像一幅美麗安閒而優雅的生活圖畫。

我幾乎天天到場，觀賞同好高超棋術，並偷學他們的技巧，有時也來上幾盤，樂一樂。輸了不服氣，再下一盤，兩、三小時不知不覺就過去了，事後才慨嘆耗費時間。幸好孩子有孝心，替我申請了寬頻網路使用。從此，不

必再跑到廟裡看人下棋，興趣一來，就上網下棋，樂一樂。

網上棋類遊戲頗多，有象棋、暗棋、五子棋、軍棋、圍棋等等，唯我對「象棋」情有獨鍾。

網路下棋，好處多多，不必有「觀棋不語真君子，起手無回大丈夫」的聲明，按下棋子，就不能收回，彼此皆無爭議。在網路下棋，默默而行，輸了再來，沒有爭議，不亦快哉！

【少年天地】

淨灘

文／林昀謙

最近太陽實在很毒辣，嚇得我們只能躲在家裡，爸爸看大家都懶懶的樣子，於是準備了工具，帶我們去海邊玩水消暑氣。

到了海邊，一眼望去，海天一色，景色真是棒極了！我和弟弟在沙灘上堆沙堡、追逐奔跑，就像兩匹脫韁野馬，但美中不足之處就是沙灘上的垃圾太多了，讓我們無法盡情玩樂。

這時，爸爸提議大夥兒一起動手淨灘，來個不一樣的海邊之旅，大家都舉手贊成。於是我們開始撿拾垃圾，才一會兒，桶子裡就裝滿了塑膠袋、空酒瓶、飲料罐、破漁網、碎玻璃等，我心想，還好我們將這些垃圾撿了起來，否則，萬一玻璃刺傷了遊客或垃圾漂流到海中，後果就不堪設想了。其他遊客看我們撿著垃圾，竟然也主動加入我們的行列，這也算是意外的收穫吧！

雖然今天的「戰利品」是各種不同的廢棄物，但是看著乾淨的沙灘，我們心裡充滿了成就感，因為，小小的我們做了一件對環境有益的大事呢！

我的願望坊

文／游崑騰

我的願望坊飄在人來人往、車水馬龍的一〇一大樓上方，當你注視冒著白煙在空中悠遊的願望坊時，願望坊的店員——願望精靈會輕聲的在你耳邊詢問：「你想不想許願？」然後把你的靈魂帶往願望坊。

走過彩色水晶鋪成的願望橋，你會看見充滿鵝黃、粉藍、淺紅色小房屋的精靈村莊，透明的花仙子四處散播著清甜花香，象徵幸福的藍鸚吟唱著願望歌。村莊的正中央有一座冒著白煙的願望溫泉，白色的霧氣將你包圍時，你會忘記一切煩惱，只記得美好回憶。

在這裡，你可以跟願望精靈說你的願望，再去泡熱騰騰的願望溫泉。泡溫泉的時候，你會夢見你的願望變得很真實，彷彿親身經歷一般；起來時，願望精靈會問你泡溫泉的感受，只要你的回答能讓精靈們感動，你的願望就能實現。

你有想完成的心願嗎？你想要讓你的夢想成真嗎？你想和精靈相處嗎？抬頭看看天空，尋找我的願望坊吧！

【生命福田】

病房手記

文／顏福南

生命脆微，我們怎麼能不珍惜生命的每一天呢？

記得媽媽那天早上還在電話裡和我談笑風生，還在關心我的生活作息，要我不要太勞累，可是一到中午，我接到來自家裡的電話趕回家時，媽媽已經躺在擔架上送到醫院急診，醫師冷靜的分析病情：「心臟主動脈剝離，不開刀的話隨時會有生命危險；開刀只有五成機率，要開刀嗎？」為了五成的生存機率，我們賭上了媽媽年邁的身體要承受的痛苦與折磨。看著媽媽孤單、憔悴的進入開刀房，嘴裡念著「不要開刀」，眼淚忍不住奪眶而出。

歷經十三個小時的等待，終於看見媽媽被推出手術房，媽媽身上插滿管子，住進加護病房，儀器叮叮咚咚的作響，隨時記錄媽媽的心跳血壓、血氧濃度、呼吸頻率，對照著媽媽因開刀而扭曲、瘦弱的身形，我怎麼也無法想像幾天前還在廚房忙進忙出的她！媽媽頭髮又蒼白更多了，想到媽媽一輩子為我們付出，想到媽媽待人和善從不計較，想到媽媽動刀受苦的形影，我的眼淚又來了。

在加護病房一天只有兩次探視的時間，每一次進到加護病房，就聞到濃濃刺鼻的藥水味，加上儀器不時的叮咚作響，空氣中瀰漫著冰冷的涼意，我都覺得不舒服了，媽媽長期在這個環境下，也會感受到煩悶無聊吧！

所幸加護病房的醫師和護士是愛心的天使，他們耐心的為我們解說病情，還寬容的延長探視的時間。

每一次的探視都希望媽媽能奇蹟似的好轉，不斷為媽媽加油，有時媽媽怕我們擔心，還會打起精神，配合我們舞動雙手，表示自己情況很好，看了令人很不捨。

媽媽病倒了，家裡沒人料理，平日熱鬧的廚房一下子冷清起來，只見鍋子寂寞的躺在冰冷的流理台上。爸爸因為探視媽媽而忙進忙出，顯得更加憔悴，佝僂的身影緩步在醫院間，臉上寫滿了擔心與不安。

在加護病房裡，我看見生命的脆弱與人性的芬芳，有的病人因為意外受傷，青春的軀體截肢不全；有的久病纏身，痛苦得無聲呻吟；有的急性疾病開刀，陷入昏迷無語，病情不同，相同的是病房外家屬的焦急心情。

每到會客時間，家屬心中的惶恐與無奈，牽掛著家人安危，那樣的著急徬徨，見證了親情的溫暖與生命的脆弱。

人生無常，歲月苦短，深深的祝福媽媽的病情持續好轉，也要祝福在病房內與生命拔河的朋友早日康復，同時提醒自己，珍惜和家人相處的時光，緣分難得，親情可貴。