



佛光榮根譚

如果我們一心向佛，則百福臨門，萬家生慶；如果我們一心向魔，則千古迷妄，萬劫不復。

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 風範

文／星雲大師

明日曾將今日期，出門倚杖又思惟；
為僧祇合居岩谷，國士筵中甚不宜。
——宋·淨土惟正〈辭朝貴招宴偈〉

宋代惟正禪師為人高潔，律己甚嚴，一日，一位朝廷大臣熱忱邀請他到家中供養，在無法推辭的情況下，只好方便應允。

隔天他仍感到不妥，就寫了這首詩偈，請侍者送給這位大臣，表明辭謝招宴的心意，這段詩偈對出家人崇高的風範，倒是形容得很好！

「明日曾將今日期，出門倚杖又思惟」，雖然約好今天要到府上，臨出門時，倚杖再三思量，覺得「為僧祇合居岩谷」，出家人實在只適合在山山水水邊、樹下岩谷之處自在徜徉，「國士筵中甚不宜」，在朝廷顯貴的宴席上出現，實在很不適宜。

佛門裡的出家人，各有不同的行事性格，如獨住比丘、人間比丘。人間比丘效法菩薩的精神，他們不離人群，積極入世弘法利生，精勤度眾不懈。也有天性喜愛獨居，習慣在深山修行的出家人，稱為獨住比丘。

佛教裡有兩句話：「不破參，不閉關；不開悟，不住山」意思是：當一個人還沒有到達滅除自心煩惱無明的境界時，不可輕言閉關；沒有究竟開悟的人，也不能到山裡獨住。

獨住比丘要獨自在深山修行，不容易；人間比丘為了弘法利生，必須具備各種道德學問的能量，千鈞重擔一肩挑，更不容易！

惟正禪師和東晉的慧遠大師足下不廬山三十年，以及唐朝的慧忠國師四十年不出寺門，他們都屬於獨住比丘，這些古德的風範實在難能可貴！不過，佛教為了度化眾生，要負起社會弘化的責任，人間比丘的犧牲奉獻更大。

對於出家修行者，不管是靜修的獨住比丘，或是弘法利生的人間比丘，都不要去評論誰好、誰不好，他們各有不同的修行風格，還是應該平等視之，尊敬以待！



圖／妙顯

逾2000尊神明 海會雲來集



【記者郭書宏高雄報導】「佛光山二〇一三兩岸神明聯誼會」日前在台灣高雄的佛陀紀念館熱鬧登場，現場鐘鼓齊鳴，哨角、開路鼓隊震天價響，來自兩岸釋、儒、道三教共兩千餘尊神明、一千家宮廟、五百組陣頭到佛館聯誼，連淵淵媽祖廟、上海城隍廟代表都前來共襄盛舉，宛如一場「宗教聯合國」盛會！眾神尊在浩蕩陣頭的引領下，齊聚大佛平台遊香暫奉，也吸引逾六萬名信眾與會。

正當基督教進行賀耶誕活動之際，釋、儒、道三教則在佛陀紀念館舉行首場跨兩岸的神明聯誼會。與一般香會不同的是，這次祝賀佛館的神祇超過兩千尊，有天上聖母、關聖帝君、瑤池金母、城隍爺、神農大帝、廣澤尊王、董公真仙、三太子、各府王爺等神祇，搭配隨行的唵角、哨角、大鼓助陣，綿延數公里長的隊伍從禮敬大廳、成佛大道走至菩提廣場，在佛光大佛前面表演車鼓陣、跳鼓陣、宋江陣等藝陣獻供，表達對佛的禮敬。

朝聖隊伍依序進入本館三樓平台，由佛光山退居和向心培和向、佛光山寺住持心保和尚等，為每尊神明親自掛上金牌，神尊並依序分四路安奉，供來館民眾瞻仰、禮拜，場面浩大震撼。

隨後佛光山開山星雲大師在大覺堂與上千名宮廟代表接見，可說是「一時千載，千載一時」的歷史畫面。

打造諸神聯合國

星雲大師開示時首先歡迎釋、儒、道的有緣人來到佛館。大師表示，佛光山在全球興建兩百多個道場，華人信徒移民也將神祇帶去，亦帶動了在地神明的發展。

星雲大師進一步以五手指為例，指出宗教間不必爭誰大誰小，彼此各有功用，既可分可合，也能合作成拳化力力量，「各宗教雖教主、教義不同，但可同中求異、異中求同，彼此可互相往來、做朋友，和平共存，齊為國家社會造福。」

歡迎神佛來做客

「儘管通往佛館的道路因各路神明前來造成交通阻塞，但大家塞得很愉快，因為神佛皆來護佑高雄。」高雄市長陳菊表示，從神明聯誼會中看到宗教融合的榮景，感謝星雲大師的慈悲與包容，提供佛道教有更多對話的空間；更希望兩岸透過信仰的交流，能持續朝著和平發展。

兩千餘尊來自各地的神明，下午在萬人照相台舉行「祈福法會」，由心保和尚引領萬眾唱念〈佛寶讚〉與星雲大師所撰〈為社會大眾祈願文〉；接續回鑿儀式，由佛光山法師授予「九品蓮花佛祖旗」，此時現場沖天炮、鞭炮聲不斷，來館拜佛的全數信眾、神轎、陣頭齊聚，兩岸神明聯誼會也在嘉年華般的熱鬧氛圍中圓滿。

跨兩岸逾兩千尊神明，在台灣佛陀紀念館海會來集。

圖／人間社記者莊美昭

旅行風景

文與圖／阡陌

廣西省三江縣是個以侗族為主體的自治縣城，侗族占全縣人口百分之五十四以上。歷史悠久，具有古樸的燦爛文化，洋溢著侗族特有的濃郁風情。

侗族的寨子大都散佈在依山傍水的山區，屋舍用杉木搭建，一幢挨著一幢，緊密相連，一般是三層樓房，地層養牲畜、放雜物，第二層住人，最上層則存放穀物。這天，一夥人驅車來到馬鞍寨子，下得車，只見前方一群民居，層層往上疊，四周青山環繞，古木蒼蒼，眼下則綠水潺潺，一方池塘邊有人在洗濯，恍若世外桃源。

揮別寨子，驅車往附近的山村去，為的是要拍攝一座造型優美的「程陽風雨橋」。這座宏偉且形式變化豐富的風雨橋，是一百多年前，由五十多位侗族老人花了十二年合力建成，一九八五年重新修建，是侗族村寨裡一百七十多座風雨橋中的代表作。

侗族山寨大多建在山麓傍水處，橋，便成為村寨互通往來的重要連結。橋在村寨下方橫跨溪流，上有長廊和亭子，廊邊設有欄杆

山麓傍水

和板凳，能擋風遮雨，除供人休息通行之外，還有象徵飛龍環繞，風調雨順，保佑村寨平安吉祥的宗教意涵，這種集橋、廊和亭於一體的侗族橋梁，因獨具風韻而名聞中外。橋的造型與村寨的建築相呼應，橋亭和鼓樓的形狀相似，橋廊則跟民居的線條相吻合，在在呈現出侗族傳統木匠的精湛工藝。

幾座粗壯的橋墩，穩穩頂著優雅的橋梁，梁上有廊有亭，護佑著村民和牲畜，平安渡溪河。

橋下流水潺潺，水岸邊菜園青青，河裡有人忙著捕魚，三部水車緩緩轉動在水澗，轉出天地悠悠的閒適步調，橋與村民，融合在青山綠水間，交織出一幅與世無爭的寧靜安詳。黃昏時，男女老少，或肩荷鋤犁，或手揮竹枝趕牛羊，慢慢行過風雨橋，走向炊煙裊裊的村寨去。

即此談閒逸，我的心彷彿也跟著走入了桃花源。



少年天地

學印度人吹蛇

文／楊嘉敏

繪圖／決汀

這天，小木偶出門辦事，在路邊看到一個印度人正在吹樂器舞蛇，他也依樣葫蘆吹起笛子來，熊小姐看到了，覺得非常不可思議。

示範：

第一步：看——仔細觀察，找出圖片重點。

1. 觀察物體：觀察圖片中的物體與人物的關係。例如：笛子、甕、蛇及其他人物。

2. 觀察環境：時間：白天。地點：路邊。氛圍：有趣且懸疑。

第二步：思——展開聯想，發揮想像力。

1. 找出主旨：圖片想傳達的主要內容。例如小木偶的鼻子真神奇，竟然可以當作笛子吹奏。

2. 聯想細節及情節：小木偶用鼻子吹出樂曲，蛇聽了之後，會產生什麼反應呢？

第三步：說——說得具體，講得生動有趣。

1. 主次情節：主要情節為小木偶吹笛子的情況。次要情節則是印度人、熊小姐、蛇及狗狗的反應，以及小木偶的感受。



2. 表現具體：即故事中的「原因（發生了什麼事？）」、「經過（小木偶用自己的鼻子當笛子）」以及「結果（其他人的反應）」等素材。

3. 增添想像：用生動且有趣的情節來描寫故事。

範文：

有一天，小木偶看到路旁有個印度人在吹樂器，吹著吹著，一條蛇就從地上的甕中慢慢的鑽出來，等到笛聲停止，蛇又縮到甕裡面。

小木偶覺得有趣極了，所以按了一下自己的鼻子，鼻子一瞬間就變成一支笛子，小木偶就用他的木鼻筒，吹出輕快的〈郊遊〉曲子。蛇聽了之後，似乎感應到歌詞的內容，身體一直往小木偶的方向伸過去，好像希望小木偶帶牠去郊遊一樣。

在旁的印度人、熊小姐及狗狗，都覺得神奇極了，小木偶於是愈吹愈起勁，愈吹愈得意，心裡開心得不得了！

分類財富

莫自我設限

文／亦純

美國前總統柯林頓有次與太太希拉蕊下鄉巡視，車子在加油站加油時，希拉蕊突然打開車門，走去和加油工談話。

上車後，柯林頓問她：「那個人是誰啊？你和他有說有笑的，看起來和你很熟。」希拉蕊說：「他是我高中同學，以前的男朋友。」

柯林頓說：「啊！還好你嫁給我，否則你嫁給他，現在不過是加油工的老婆！」

希拉蕊說：「不對！不對！如果是他娶到我，現在的總統是他不是你，你只會是加油工。」

人最怕的是對自己沒信心，給自己下了隱形束縛。

好比說，有人因為自己是女人，所以認定只能做花瓶的工作；有人因為學歷不高，覺得只能找花力氣的工作；有人因為個性內向，自以為不能做與別人溝通的事情。但是這些人亦亦云，這些自以為是理由、想法，反而使他們的生活就只能屈就，生命就停滯了。

其實，不是別人看不起你，而是你看不清你自己。當別人真的不看好你、反對你的時候，要知道「阻力就像階梯」，如果跨不過去，這一生就只能停滯在這裡，可是一旦你跨過去了，就是邁向另一個境界，你何不就勇敢邁出去呢！

養生樂活

談地中海飲食

文／蘇家愷

之前台灣發生假橄欖油事件，讓有些人開始懷念起小時候的豬油拌飯，可是豬油中含大量的飽和脂肪酸，吃多了可能會增加罹患心血管疾病的風險。

西班牙一個龐大而嚴謹的研究發現，地中海飲食可以減少百分之三十的心臟病發作、中風，或因心血管疾病死亡的相對風險。地中海國家泛指希臘、西班牙、法國和義大利南部等位處地中海沿岸各國。

地中海飲食主要內容是麵包、新鮮蔬菜、豆類、全穀類、水果、乳酪、橄欖油、藥草、和發酵的奶製品，如優格等；並強調每天多吃新鮮蔬菜和水果，以全穀類代替精製穀類，避免精緻麵包、餅乾、蛋糕、甜點、糖果、汽水、奶油、反式脂肪。

而大多食用健康油品，如：橄欖油，蛋白質的主要來源是豆類與低脂乳品，且乳製品多以發酵乳品為主，因其中含有豐富乳酸菌，有助於腸道蠕動，並可調節身體的免疫機能。

地中海飲食中的脂肪，主要來源就是橄欖油、堅果，脂肪酸質量非常好，能提供熱量來源，是地中海居民擁有健康的主要原因。

飲食內涵是健康的關鍵，不單單只因食用橄欖油。因此，以廣泛且豐富色彩植物性食物為基礎，配合高品質及當季新鮮食物，兩餐間不吃零食，自然能盡情享受食物並達到飽足感。

地中海飲食方式能攝取均衡的營養，享受水果、蔬菜、堅果、橄欖油、發酵的奶類製品及未精緻的全穀類等，遵循此飲食方式，能擁有健康的生活。