



佛光榮根譚

我們在世間生活，大多在顛倒矛盾妄想之中，所謂生死之流而不息也，如能明白洞水逆流，即是平常心顯現，千疑萬問，終不及一顆平常心。

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@fgs.org.au 網址：http://www.nantien.org.au

星雲說偈

不懼穢惡

文／星雲大師

於無爲中不卑下，於有爲中不自高；
猶如大地無傾動，住世法中如蓮華。
——《大樹緊那羅王所問經》

《大樹緊那羅王所問經》有四句偈說得好：「於無爲中不卑下，於有爲中不自高；猶如大地無傾動，住世法中如蓮華。」偈中說的「無爲」和「有爲」，是什麼意思呢？

佛教將宇宙世界的一切諸法，分爲「有爲法」和「無爲法」。有爲法，指我們所生活的五欲六塵、人我紛擾的世間；無爲法，則是超脫對待，超脫世間以外的另一個世界。

「於無爲中不卑下」，一個證悟無爲法的人，已經沒有生死的對待，不執著世間的萬事萬象，是一種自在、解脫的境界。面對這樣的人不必感到自卑，認爲自己沒有用，如常不輕菩薩說的：「我不敢輕視汝等，汝等皆當作佛。」每個人都有成佛的可能性，只要有耐心、毅力，精勤修持，努力學習，不怕沒有成就。

「於有爲中不自高」，在有錢有勢、做大官、處高位的人面前，也毋須比較分別，非得爭個高下，要比對方更好、更大。做人最重要的，是在權貴之前不感到卑賤；在貧窮人前，也不顯露出傲慢與自高自大的姿態。

那麼，做人要像什麼呢？「猶如大地無傾動」，要像大地一般，不被外在的境界傾動；普載萬物，絲毫不感到辛苦艱難。

「住世法中如蓮華」，即使身處於五欲、貪瞋痴的汙泥中，也要自許做一朵清淨的蓮花，不懼怕五濁惡世的侵擾。一個人能在金錢的洪流裡不被買動，在榮華富貴裡不被傾動，在各種誘惑面前都能如如不動，他的道德人格必定如蓮花般清淨芬芳，清淨無染。



圖／妙顯

星雲大師妙語 詮釋佛法真義

【人間社記者陳秋玉台北報導】農曆大年初三，佛光山開山星雲大師在台灣佛光山台北道場談「佛法真義」，近三千信眾聆聽；大師以淺白易懂的方式詮釋傳統的佛法，並以積極與正面角度，給予新定義。

苦

傳統：佛光山開山寮特助慈惠法師說，傳統說「苦」，有二苦、三苦、四苦、八苦、乃至無量之苦，讓人覺得，這個世間都是苦。

真義：大師表示，「苦」的意思是樂，爲何要把苦變成快樂？人從母體出生後，讀書、做人、做事都有苦。大師說，他童年因貧苦才出家學佛，曾有人問他：「佛光山那

空

傳統：慈惠法師說，「佛教講『空』，常聽到『四大皆空』，大家很害怕學佛變成什麼都沒有。」

真義：大師表示，佛教稱爲空門，其實「空」是存在「有」的意思，所謂「真空生妙有」，例如：如荷包不空，錢要放哪？腸胃不空，吃喝得下嗎？茶杯不空，如何裝茶？今天大家來聽演講，場地不空，如何進場？大師說，他不能跟人比財富，但他心中擁有佛法世界，別人也不能跟他比，「空」是有價值的，「四大皆空」其實就是「四大皆有」；空是因緣，像相機有光圈，「空」在佛法是很了不起的般若。大師表示，以桌子的假象爲例，木柴、種子、陽光、空氣、水分結合宇宙的力量成長爲樹，成爲木柴、桌子，才是緣起的真相。

無常

傳統：慈惠法師說，「大家一聽到『無常』，會覺得很悲哀，佛教常說『無常』讓人很消極，很害怕。」

真義：大師表示，人的老死被稱爲「無常」，一講到無常，大家就害怕，其實，無常對我們的貢獻是無限的；往壞的方向想，它是壞的，往好的方面想，就會變好。比如說，一個人很笨，因爲「無常」讀書識字而變聰明，窮人因結緣勤奮而富有。大師表示，佛法是給人歡喜的，提醒大家要感謝「無常」讓我們改變未來。

無我

傳統：慈惠法師提到「無我」，但「無我」讓人很害怕。

真義：大師表示，佛教讓人最害怕的就是「無我」。



佛光山開山星雲大師（左三）在台北道場談「佛法真義」，現場冠蓋雲集，聆聽智慧饗宴。
圖／人間社記者陳秋玉

大師以一個有錢人娶四個老婆的故事爲例；這位有錢人將死，黃泉路上寂寞，他要求最疼愛的四老婆作陪，嚇得小四花容失色，一口婉拒；接著邀三老婆、二老婆，也都不願跟從他去死，唯有他最不重視的大老婆，願「嫁雞隨雞、嫁狗隨狗」陪他走黃泉路，他終於看清真相。

大師說，四個老婆可分別比喻爲：四老婆是身體，身體不是我們的；三老婆是金銀財寶，人死了也帶不走；二老婆是親友家人，不能替我們死；唯有大老婆是心，只有心主宰善業、惡業的流轉，跟隨著我們。

心

傳統：慈惠法師問：「我們的心應該住在哪裡？住在金錢裡、愛情裡、還是住在身相五蘊裡？能安心、平安、永久嗎？」

真義：大師表示，不能，不妥當、不安全！就如《金剛經》云：「應無所住而生其心」，不住色聲香味觸法，不應住在人我是非、不究竟、不安全的地方，就像太陽住在天空裡，沒房子沒錢吃飯，仍照常工作，那

就是「光」，住在「無住」之處。大師以堅定地語氣說：「就住在歡喜裡。」只要放得下、看得破、想得開、肚量大，就有大智慧。

拜佛

傳統：慈惠法師說，「我們過去到寺廟，總是要拜佛、求菩薩，以爲這就是信佛。」

真義：大師表示，拜佛爲的是信佛、學佛，但真正的意義是行佛，以OAK奶粉負責人曹仲植夫婦到佛光山參訪爲例，大師說，提點曹仲植行佛就好，後來他捐輪椅等，做了許多善事。

大師說，現在學佛要捨棄山林佛教，學佛未必必要出家，佛住在自己心中，不是求來的；行佛也可做禮講師、做義工，以維摩詰居士、勝鬘夫人爲學習榜樣。

「行佛」就是自己的貴人。星雲大師笑著對大家說：「我老了，出家七十六年，沒有放過一天假，沒有周六周日，更沒有過年過節，今年八十八歲，希望送給大家一路發發發！」

生命書寫

愛要及時

文／賴秋嫻

時間的推移經常不著痕跡，也因此常常不自覺地錯過許多事。因爲睡過頭而錯過的期末考；因爲工作而錯過的重要約會；又或者是以自以爲擁有未來，錯過那個再也回不來的人……

在我尚未踏入安寧病房實習前，對於「來不及」並沒有感覺，總認爲還有下一次的機會，事情總還可以拖延；加上自認年輕，對於人生，只覺一切漫長無際。然而，親自目送病人離開人世後，才發現，原來說好要再見，卻再也見不到了。

記得那天下午，兩位將近八十歲的阿公，面對面地坐臥在病床。家屬坐在床邊，大夥你一言我一語地漫談。大家以相當流利的台語對話，甚至夾著許多艱澀用詞。

我走近阿來阿公身邊，就我聽懂的字詞，嘗試去拼湊整句話的意思。我詢問他：「可以教我說台語嗎？」

他回答：「當然可以啊！」阿來阿公的女兒切著甜柿說：「爸，這是你最喜歡的甜柿，很甜喔！」看著阿公吃下甜柿後心滿意足的模樣，我想那不只是一顆普通的甜柿，柿子之所以會那般香甜，內含著女兒無限的孝心。

看到阿來阿公的女兒細心照料著阿公，與她深談後才發現，她爲了親自照顧生病的父親，不惜辭去令人稱羨的公務員一職。同樣身爲女兒的我，心中頗爲感動！

下班後，我興奮地做了張卡片，想要向這對父女致意。

隔天，我帶著卡片來到病房，卻未見到阿來阿公，這才發現他離開人世了。我驚覺，生命的消逝，竟是如此無聲無息，沒有邏輯。我深刻地體會到時間的流轉感，對於健康的人和病人竟是如此不同。

我以一天、一個月，甚至是一年一年在過日子，規畫著下個月，甚至是來年的工作和生活。然而，反觀病人和家屬們，是盡其所能地把握分分秒秒，確確實實地活在「當下」。

人間植物禪

一片落葉之美學

文與圖／白石莊主人

學畫畫，光是學習如何用色往往就要費去許多時間，有人甚至覺得一輩子都在窮究用色的學問還感不足。

在這一點我們實在不能不佩服大自然驚人的色彩學，俯身隨手撿起一片落葉，裡頭便蘊含了無限的色彩奧秘。

有位老師教我用色搭配時不妨套用一句口訣：「你泥中有我，我泥中有你。」顏色不要鎖死在各別的框框裡，彼此混搭一點，更具有柔和畫面的美。

這個祕訣用在小小葉子上就不是祕密了，鵝黃中有橙紅，橙紅色塊中也有一些鮮黃，而水綠色更是瀟灑無比，隨意點染在葉片的許多位置。綠和黃以及紅卻又彼此混搭，色彩運用之妙，令人歎爲觀止。

這位影響我殊深的老師，還提醒用筆不必非要一筆到位不可，時斷時續，彷彿沒什麼把握的筆觸更有韻味，如果筆筆都精

準得像刀削那麼平滑工整，就大大失了拙趣。

初聞此言，我內心納悶，由於我學畫之前，認真自習過漫畫技法，漫畫講究的是線條整齊，粗細分明，如今竟要我揚棄好不容易練就的技巧，心中不免懷疑。

直到數年之後，才慢慢體會出老師所言不假，拙趣是要靠長時間畫歷才能磨得出來的境界，老師慷慨傳我一條在用筆上稍快到達的捷徑，我竟還質疑甚久，真是太辜負老師了。

且看同一片葉子的用筆，葉的輪廓線歪歪扭扭、彎彎曲曲，即使是葉脈，分明筆直，卻又不像尺畫的呆滯，而是「手感」十足，非常好看、耐看。

如果站在美學的觀察角度來探討，這小小



一片落葉可以學出好大一篇學問，而它畢竟只是一片落葉，取之欣賞之後，隨手還諸天地，爾後不久化爲春泥，不枉一片落葉之用。

落葉有知，或許還偷偷吁了一口氣：幸好你這喃喃自語之人最後放過了我，讓我得以盡一分任務當泥巴去，倘若你將之取走，做你們所謂的學問去，我便要被浪費了。

健康資訊

吃愈鹹 含糖飲料喝愈多

文／陳玲芳

台灣董氏基金會營養組指出，吃重鹹、重口味食物，會讓人含糖飲料喝個不停；英國、澳洲的研究都發現，餐點愈鹹，可能讓兒童喝下愈多的含糖飲料，不但容易發胖，也危害身心健康；呼籲家長應好好把關，別讓孩子吃鹹又喝甜，維持清淡口味與良好飲食習慣。

董氏營養組主任許惠玉說，過年期間，民衆家裡最常出現香腸、肉乾、瓜子、魷魚絲等重口味應景食物，邊吃邊想喝杯冰涼的含糖飲料才过瘾。

她提醒，吃太鹹或太甜都容易養成重口味

，攝取過多的鈉和糖，也會大量消耗身體裡的鈣，影響骨骼發育，讓孩子長不高、成人骨鬆；糖吃太多，會增加肥胖、糖尿病、高血壓等慢性病發生率，影響孩子學習不集中、憂鬱、過動和暴力等行爲。

許惠玉表示，去年澳洲迪肯大學刊登在《兒科》期刊的研究，分析四千二百八十三位二至十六歲澳洲孩童的營養與身體活動飲食紀錄，發現孩子鹽吃得愈多，含糖飲料也喝更多；平均每吃一克鹽，就會多喝十七毫升高糖飲料，日積月累，變「小胖童」危機大增。