



佛光榮根譚

有了信心，而後發願，由願生行，所謂信、願、行為淨土三資糧，譬如離家遠行，一要資財，二要糧食，缺此二事，則難到達。

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

深心學習

文／星雲大師

深心啓諸師長，隨所言說悉能行；
常能親近諸法師，如是如來最勝教。
——《月燈三昧經》

在生活中，我們對於師長、善知識的指導，要以什麼樣的心態去學習呢？這四句偈提示我們，用「深心」去接納，用誠意去容受。

過去，我曾指派一位徒弟去完成一件事，過程中我很用心、用力指導他該怎麼做，他也向我提出很多意見，覺得要怎麼做、怎麼做。

基本上，他太過維護自己，沒有深心容納，一聽到道理淺顯反而不能接受，立刻拒絕。

事後，他再來找我講話，我語重心長的跟他說：「如果你要我給你建議，我說了，做不做隨你意；若是真心想聽取我的意見，就不需要再多說什麼，盡心盡力去做就是了。」

這部經告訴我們「深心啓諸師長」，人生遇上難題、前途不明時，想找父母、師長或知己好友指導，要帶著一顆虛心納受的深心；唯有「深」，才能像大海容納百川，而能成其大。思想、心量膚淺的人，如同一只淺盤，一點水倒進去，很快就會盛滿流出。

「隨所言說悉能行」，對於師長的言說、開導，能虛心接受，全心全力去實踐才有大用。

假如聽了，不知付諸行動；聽了，還是覺得自己有理，不懂得深思，人生的成就也僅止於此了。

「常能親近諸法師」，這裡的「法師」不一定指出家人，只要有道德、有智慧，能傳授道理的師長、善知識，都應當經常去親近學習。

「如是如來最勝教」，對於師長、善知識指導的善言、善語、善行，都能信受實踐，就是如來給我們最殊勝的教法了。



圖／佛光緣美術館

分類財富

平常心是道

文／平普

對於參禪學道的人，禪師總是以「平常心是道」來引導後人。什麼樣的心是平常心？禪師說：「肚子餓了就吃飯，身體困了就睡覺。」一切順其自然，沒有得失、比較、分別等心上的思維，當下如是。

美國著名的心理學家弗洛姆曾對他的學生作一項實驗，告訴學生，平常心的重要。

弗洛姆帶學生到一間伸手不見五指的房子裡，在他的引導下，學生很快就穿過了這間黑暗的房間。接著，弗洛姆打開一盞暗淡昏黃又光線不足的燈，當學生適應了房間的昏暗，看清楚布置時，無不嚇出一身冷汗。

原來，房子下面是一個又大又深的水池，水池裡有許多張著血盆大口的大鱷魚，以及各種毒蛇在游動著。同學都驚訝不已，懷疑著自己剛剛是如何走過這座又小又窄的獨木橋。

弗洛姆問學生：「誰願意再走一次？」在你看我、我看你中，三個學生畏畏縮縮地站了出來，第一個學生如踩平衡木一樣，異常小心謹慎地走了過去；第二個則是戰戰兢兢，走到一半時，被鱷魚嚇得哭了起來，勉強爬過小橋；第三個一跨上小橋就腿軟了，乾脆趴在橋上，慢慢地爬過去。

最後，弗洛姆打開所有的燈，亮如白晝讓學生看清楚了實境，原來，獨木橋下面有一層透明的玻璃板隔開著，這時，學生才再也不害怕地走過獨木橋。

人在面對外在的困難，若能保持一顆平常、平靜的心，自然而然就能心無罣礙的度過難關，一如禪師所說的「平常心是道」。

星雲大師 首本詩歌集出版

文／星雲大師 圖／天下文化

二〇〇八年由我的版稅和佛光山以及信徒的捐贈成立的「公益信託教育基金」，其中「真善美媒體傳播貢獻獎」的主任委員高希均教授和《遠見》雜誌發行人王力行女士，他們所主持的天下遠見文化事業群，這許多年來多次發表我的著作，並且選我為十個「二十世紀領航者」之一，在這個出版業逐漸清淡的時節，他們的隆情厚誼讓我不知如何感激。

今年（二〇一三）九月十五日，諾貝爾文學獎得主莫言先生闖家來山，大家坐在佛陀紀念館會議室聚會談話，一時高興，請弟子妙廣法師朗讀我近期完成的詩作〈佛陀，您在哪裡？〉，這引發了高希均教授的靈感，說要把我相關文學的詩作結集出版。

說到寫文學詩詞，我從年少開始是有喜愛，記得一九四五年我負笈焦山，初去，只有旁聽生的位置，其他時間都會與那許多已學有所成的學長一同生活。

每當晨曦早課之後，華嚴閣的風光無限，一水之隔，就是鎮江、揚州、瓜洲、六合，那一帶，有農村的素雅、有都市的建設，登高遠眺，我經常留連忘返在那華嚴閣的周遭裡。到了黃昏，夕陽西下，我和同學們在退潮後的江中心的沙灘上散步，有時忘卻了時間，直到月昇日落還不知道回來。

尤其當地傳說，唐朝年少才高的王勃寫下〈滕王閣序〉「落霞與孤鶩齊飛，秋水共長天一色」，一直沾沾自喜，引為絕妙佳句。王勃死後，神識還徘徊在焦山的沙灘上，在夜幕低垂寧靜的曠野中，總會傳來王勃反覆的吟誦這兩句話。後來，被對岸金山寺的老和尚聽到了，就開導說：「文字貴求簡單，你這兩句去掉『與』、『共』二字，『落霞孤鶩齊飛，秋水長天一色』不是更好嗎？」從此，再也沒有聽到王勃的吟誦了。

環境會影響一個人的思想，我雖不才，在焦山這樣的氛圍下，也不禁心動，隨性寫下幾句不成什麼詩的詩作。我把這些小詩寄給《新江蘇報》的〈新思潮副刊〉，沒想到，他們每天都為我刊載，這使得我大吃一驚，我的文字能讓報紙刊登嗎？私下自己也逐漸產生對文學的喜愛。直到一九四七年我告別焦山，就不彈此調了。

後來，我回到宜興住在白塔山一個荒涼的小廟（我的祖庭大覺寺），四周雖有青山小湖、農舍炊煙，但因忙於白塔國小的

教職，本來就不是詩人的我，也不敢說有什麼詩性，只是在國共戰爭中，偶而寫一點小作，延長一點自己微弱的生命。

初到台灣，我陸續在火車上、汽車上完成的《釋迦牟尼佛傳》，以及替人看守山林時伏在草棚地上寫的「物語」《無聲息的歌唱》，出書時都是以詩作序。

那個時候，也承蒙《自由青年》等各報以及「中央廣播電台」要我為其寫稿，也受他們的採用，但在《中央日報》、《中華日報》讀到一些詩篇，看看別人的，再看看自己所寫，覺得實在拿不出手。

一九五二年，偶然的，用「星雲」為題寫了一首小詩，抒發些許自我的期勉。寫文章，我沒有校對、也沒改過，寫過就算了，也沒有留下什麼底稿，不知擱到哪裡去了。

直到一九七〇年左右，因為搬家，徒眾不知道在哪裡把這首〈星雲詩〉找來給我，這才又勾起我寫詩的興趣。只是那個時候，已經弘法忙碌，無暇吟詩風月，只有為宜蘭念佛會的歌詠隊做一些填詞給他們歌唱，如〈菩提樹〉、〈西方〉、〈弘法者之歌〉等。

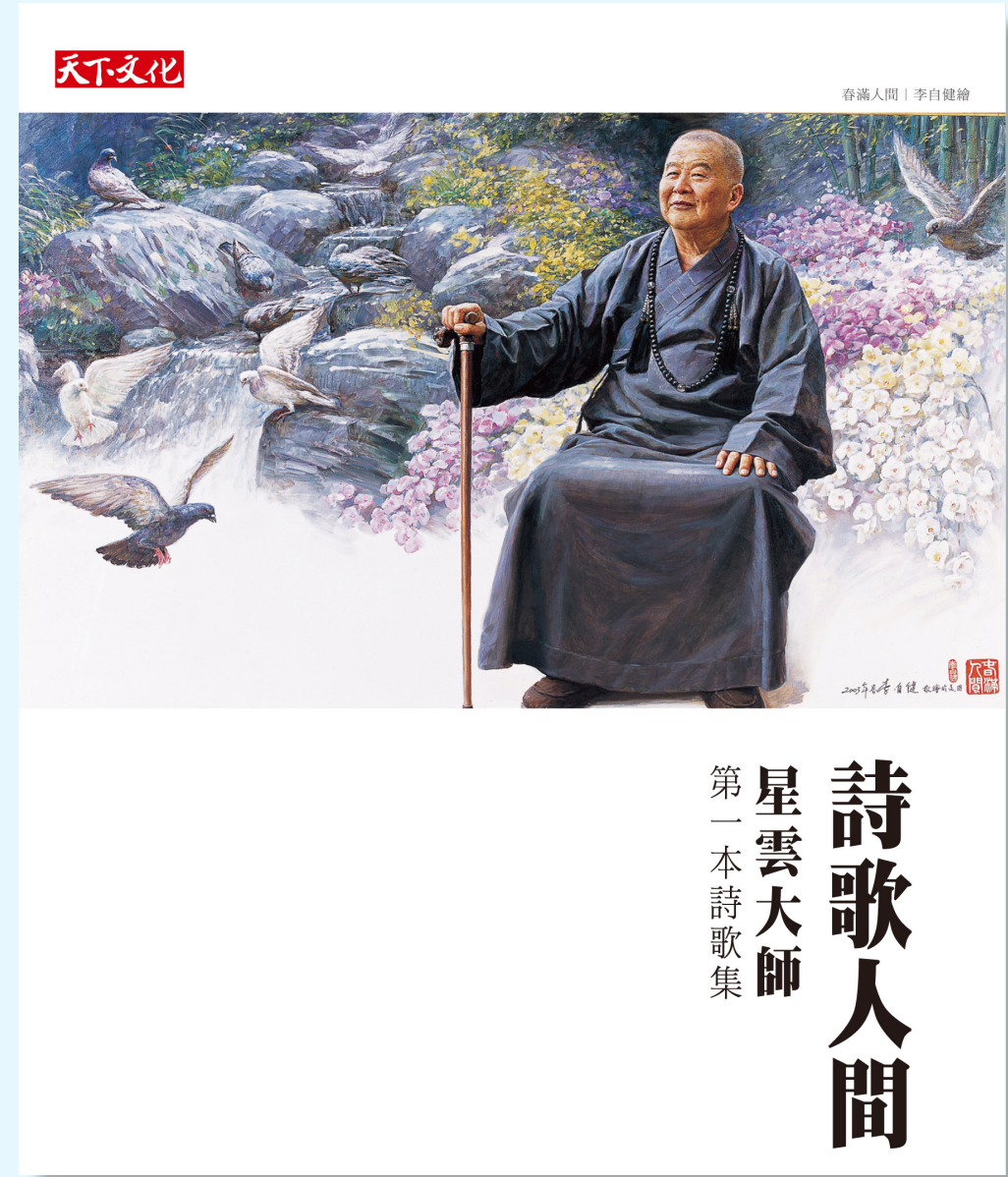
我也曾經寫過小說，想把小說和詩歌作個結合。記得在宜蘭駐錫期間，有一天傍晚，我在宜蘭河堤岸散步，無意中救起一位想要投河自盡為愛輕生的年輕人。

生命何其寶貴，怎可輕言放棄？我把它改寫成小說〈不同的愛〉，內容就有一首短詩：「天上的星星千萬顆，地上的人兒比星多，真傻瓜，為什麼痛苦煩惱只為他一個？」引起了許多讀者的共鳴。隨即念頭一轉，自己是出家人，所謂「為僧只宜山中住，世俗論情不相宜」，昨日才想為社會服務，今天又想，還是山居修道為好，少惹世間塵埃才是上策。

後來，感於台灣佛教傳統唱頌，以及人間佛教的信徒和佛祖相應的思想交流沒有一定的詞句，不禁燃起想為佛教寫一些祈願文，讓信徒和佛陀之間有來往的語言。就這樣，《佛光祈願文》一書就出版了，共分四類，計一百首。承蒙應邀至大英博物館研究文獻的方廣鎔教授看了以後表示，《佛光祈願文》是佛教文學體裁的改革，等於現代佛教的文疏。

之後，弟子慈惠法師又從我寫的《往事百語》、《迷悟之間》、《佛光榮根譚》中，摘錄許多帶有排句或對比的句子，編輯成《人間音緣詞庫》，大約有二百餘首。

說起寫作，由於我善於利用零碎時間，總會在奔波的行程片斷中，寫一些東西來爭取生命的延長。好比《海天遊踪》一書是在飛



詩歌人間
星雲大師
第一本詩歌集

機上完成的居多；又如十冊一千一百二十四篇、近百萬言的《迷悟之間》，和十二冊一千零八十篇、近一百二十萬字的《人間萬事》，大部份是在汽車行進間寫成；甚至，在飯後跑香時間，也完成了十冊一千零八十四篇，約八十萬言的《星雲禪話》。

說來，我這一生出版百餘套、千餘冊、二千餘萬字，被翻譯成二十多種語言的書籍，除了早期自己手寫的之外，後來有不少口述、講演的內容，大多由徒眾像滿義、滿果、永莊、妙廣等人為我記錄整理，他們不能說沒有貢獻。

而近幾年來，由於佛光山和佛陀紀念館的興建，年老了，忽然感到對佛陀更有一種難以抑止的情緒，不禁寫了〈佛陀，您在哪裡？〉以及〈百年佛緣後記〉、〈佛陀紀念館開館紀事〉、〈佛光山開山的故事〉等散文風格的長詩。我沒有進過學校，沒有受過文

學的訓練，完全是無師自學，自覺不像詩篇，但古人有云：「詩能言志」，我只是想把所思、所想、所懷寫出來呀！

其實，我已是八、九十歲的老人，沒有心情再舞文弄墨、吟詩作對了；過去，雖然也斷斷續續為文，卻沒有積極去創造文學的作品，只在講演稿和雜文中，花費我不少時間歲月，實在因為天下文化高教授的厚愛，特別是今年五月，我和余光中先生〈行路難〉的一首詩，蒙高教授等友人的欣賞，只有把往年這許多材料，由書記室整理送交天下遠見編排發行，條件是希望高教授給予我多多修正。

其實，我不是詩人也不是文人，只是人到老了，好像一句一文都比別人稍微獲得重視，所以承其不嫌棄我這些不登大雅之堂的作品，只得帶著慚愧的心情，真正要請方家來給予指正，才是萬幸啊！

美研究證實 宗教信仰安定情緒

【人間社記者觀曙綜合外電報導】「宗教是強大的社會力量，可以影響社會現象；也是心理力量，能夠塑造人的行為。」《生活科學》（Live Science）報導，一項由美國喬治梅森大學心理學家卡許丹主導的科學研究，證實宗教信仰是安定情緒的良藥，能給予心境正向能量。

研究發現，宗教信仰有助提升自尊與保持正向心情，因為信仰使生命更有意義。卡許丹說：「如果你今天感到很低落，明天可能會更需要信仰的幫助。保持修行，讓自己更加關注超越人性的事物。而精神富足的今天，能讓人有更幸福、更有自信的明天。」

強化行為 提高自制力

宗教信仰，確實是安定情緒的良藥。加拿大多倫多大學一項研究，將學生分為有或無宗教信仰二組，再接受可引起情緒波動的測試，並由監測腦部活動。

結果發現，有宗教信仰學生的腦波幅度較低，顯示當他們遇到令人激動的情景時，較不易出現焦慮症狀；研究也指出，不論信奉基督教、天主教、伊斯蘭教、佛教或印度教，都有助緩和焦慮情緒。

宗教不只具有超自然力量的神祕成分，能用以解決生活問題，還包含價值信仰、生活與道德規範，以及人生意義與終極價值的追求。

根據調查，有半数受訪者肯定「宗教可以指引人生方向」，多達七成二肯定「宗教有助尋求心靈和精神安慰」。因此，對於有虔誠信仰者，當處境不順遂時，往往會更精進

修行、增加打坐或禱告時間。

關於宗教的定義，美國心理學家麥卡洛和威洛比提出宗教的三項心理成分：宗教認知、宗教情感及宗教行為。

宗教認知和宗教行為能透過執行，提高自我控制力。相關研究成果，發表於最新期刊《心理學》（Psychology）。

宗教情結 是與生俱來

二十世紀心理分析大師榮格曾說：「幾世紀來，許多專家學者探討宗教。這個事實就足以將宗教納入科學理解領域」。早在一九〇二年，美國心理學之父威廉詹姆斯就以「宗教與神經學」作為他在愛丁堡大學專題演講主題。

腦神經科學顯示，認知功能在額葉、情緒功能在邊緣系統，尤其是顳葉。因此，額葉和顳葉被認為與宗教信仰相關。

最近研究顯示，愛與慈悲的產生需要同理心。而同理心是與生俱來的，是一種硬線連結的神經迴路。

與宗教相關的道德判斷與反應腦區，在前額葉內底側區。研究顯示，宗教情結可能有生物基礎，是與生俱來的。

由以上推論，宗教情緒的產生，似與人類大腦的極度發達有關係。雖然宗教信仰涉及社會、習俗、文化、政治等因素，但大腦認知不容忽視。

另外，宗教信仰也與某種特殊情緒的表現有關。因此，探討大腦如何影響一般人的宗教信仰，應該是腦科學最重要的研究領域之一。