



佛光榮根譚

所謂「鶴背危巖龍背滑」，不自量力的人，就算騎在白鶴背上飛天，也很危險；乘龍飛天，一滑也成千古恨。所以人貴自知，不要妄求。

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

星雲說偈

四聖諦

文／星雲大師

知苦由於集，知集受眾苦，
行八支聖道，趣安穩涅槃。
——《大毘婆沙論》

佛陀成道後，最初在波羅奈斯城外的鹿野苑宣講苦、集、滅、道四聖諦，一共宣說了三次，這就是佛教史上有名的「三轉法輪」。

第一次為「示相轉」，是將四聖諦的內容定義加以解說。內容為：此是苦，逼迫性；此是集，招感性；此是滅，可證性；此是道，可修性。

第二次為「勸修轉」，是勸導弟子修持四聖諦的法門，以斷除煩惱，獲得解脫。內容為：此是苦，汝應知；此是集，汝應斷；此是滅，汝應證；此是道，汝應修。

第三次為「作證轉」，是佛陀告訴弟子，自己已經證悟四聖諦，勉勵弟子們只要勇猛精進，也能證悟四聖諦。內容為：此是苦，我已知；此是集，我已斷；此是滅，我已證；此是道，我已修。

四聖諦的內容好比治病的過程：苦，如人患病；集，如生病的原因；道，如治病的藥方；滅，如病已痊癒。那麼，苦從哪裡來？從「我」而來。人因為這個身體，而有老病死的苦。

心理方面，則有貪瞋癡的苦，思想、見解上的苦；在社會上有求不得的苦，面對親友，有愛別離的苦，也有怨憎相會的苦。

這許多苦都是從人心的煩惱而來，這種種的苦，當然要斷除。

煩惱怎麼斷呢？必須先了解苦、集、滅、道的真理，進而用八正道，即正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定，為八種通向涅槃解脫的正確方法或途徑，就能斷除煩惱無明，趣向不生不滅，不生不死，沒有時空限制，沒有生死輪迴，沒有你我對待的安樂境地了。



圖／妙顯

分類財富

成功之鑰

文／妞吉

某國有個小鎮久旱不雨，土地乾裂，作物無法生長，居民叫苦連天，牧師於是集合鎮民，準備舉辦一場祈雨禱告會。

來參加禱告會的人群中有一個小女孩，因個子太小，幾乎沒有人注意到她。

但站在台上的牧師，看到了小女孩帶來的物品，激動地指著她：「那位小妹妹讓我很感動！」群眾順著牧師手指的方向看過去，不明所以。

牧師接著說：「我們今天來禱告祈求上帝降雨，可是整個教堂中，卻只有這個小女孩帶著雨傘來！」大家仔細一看，果然，小女孩的座位旁掛了一把紅色的小雨傘。

所有人利時都沉靜下來，但緊接著，全場爆出一陣掌聲，大家既歡喜又慚愧，臉上笑淚交織。他們祈求上帝施恩降雨，心裡卻抱著懷疑，只有小女孩相信無誤，而帶了一把傘！

沒有信心，一切的行動都是無力和不確定的。成功立業如此，學佛修行亦是如此！

《華嚴經》云：「信為道源功德母。」又說：「佛法大海，唯信能入。」佛教大乘行者必經的修行次第「信解行證」，即是由信起解，再由解起行而修證。有信，才有體證佛法的可能。

修行淨土法門的人都知道，往生西方必須具備三個條件：信願行。此三資糧以信為首，深信、真信、堅信，由信生願，由願啟行，三者缺一不可，唯此，才能勇往直前，歸向彌陀的懷抱。

開啓成功之門，你有信心這把鑰匙嗎？

自覺的佛教

文／慈容 圖／人間社

我們無法停止時間軌道的轉動，但要從中覺悟無常的真諦；我們無法追逐日昇月落的腳步，但要從中認清生命的價值。於情義中，覺悟真理；在甘苦中，領會無常。
～星雲大師

最近，網路上有一段很有意思的短片，內容是這樣：

繁忙街頭上的各角落，人們三三兩兩，成群抽著菸，有西裝筆挺的先生、華麗裝扮的女士、忙中抽空的中年人、逛大街的情侶、等不及換下學生服的青年學子……，當他們或坐或站、閒聊時，突然出現一個八、九歲的小男孩、小女孩走到其面前，揮著手上的香菸，各自跟他們說：「先生，借個火好嗎？」「姐姐，借個打火機，謝謝！」

被問的人竟同一反應，對著小朋友說：「抽菸對身體不好喔！會得肺癌喔……會變笨……」，借不到火的小朋友，只好失望的遞給叔叔、姐姐一張小紙條，接到手中的大人打開一看，上面寫著：「您會這樣擔心我，為什麼不擔心自己呢？」（You worry about me. But why not about yourself!）。看過的人們沉靜一會，接著默默的將紙條放入自己的口袋中！

看到這一幕，心中有著深深的感觸，也溢出歡喜，歡喜他們未將紙條隨手丟棄，而是放入口袋！我想，這就是一個「自覺」，也是希望的開始！

現今全世界「學佛」蔚為風潮，在宗教信仰無比自由的台灣，更可說百花齊放，佛法

宣揚於社會的每一個角落，雖然修行法門略異，但有一個共同認知與堅定，無疑的就是「自覺」。

覺，見部首，悟也，從見學習自省。祖師大德曾云：「修心修行是真修，莫學愚人向外求。鐘聲豈滅輪迴苦，磬韻難消生死憂。與汝個別修行路，須知萬法在心頭。」很簡單明白的告訴我們，我們對於知識、財富、前途、未來，都希望有人來教導、提醒，甚至覺悟成佛也都期盼有人來幫忙；但學佛非單求佛菩薩保佑賜福、平安幸福，更重要的是要靠自己才是究竟法門。

有了信仰，人生有目標、有軌道、有方向，常常觀照自我心念，淨化自我的煩惱，才會有無上的體會，如此方能找到自己，明白自己，超越自己，發覺自己。總歸的說：求人不如求己。

談到佛教，聯想到的是離苦得樂、了生脫死……，但真要到生命最後一刻，了生脫死方能離苦得樂嗎？我想這樣的迷思困擾了不少人。殊不知，人時時想離苦得樂，特別是在生命不同階段，遇到挫折、苦惱煩人的事境、陷入進退兩難的抉擇，可以說是苦不堪言。

星雲大師曾開示：「若我們無法停止時間軌道的轉動，但要從中覺悟無常的真諦；我們無法追逐日昇月落的腳步，但要從中認清生命的價值。於情義中，覺悟真理；在甘苦中，領會無常。」有緣的您，懂得如何離苦得樂了嗎？

凡是人要的、善美的、淨化的是人間佛教，在在傳達了佛法在人間而人需要佛法，因為法能為人解決生命的迷惘、疑惑、苦惱、困苦，進一步又能將歡喜、善美彰顯擴大、

健康醫點靈

8個好習慣 改善慢性疼痛

文／柯俊銘

所謂「慢性疼痛」是指存在六個月以上，持續反覆、間歇性出現的疼痛，身體各處都有可能出現，關節痛、下背痛與頭痛是最常見類型。

慢性疼痛難以完全根治，發作起來嚴重影響生活作息，患者苦不堪言，情緒低落，甚至衍生失眠、憂鬱症、焦慮症、藥物濫用等問題。

專家指出，想要降低慢性疼痛侵擾，不妨從個人生理、心理與社會層面著手，培養以下好習慣：

一、規律運動：若因疼痛懶得動，肌力衰

退，身體狀況會更糟。

最好徵詢專業意見之後，嘗試輕至中度的有氧或伸展運動，激發大腦釋放安多酚、左旋色胺酸等化學物質，有助改善心情，緩和不適。

二、學習放鬆：疼痛會引發負向思考，加重精神負擔，強化既有症狀。要避免火上加油，正確的深呼吸、正念冥想、瑜伽與生物回饋技術等皆有冷靜的作用。

三、遠離酒精：睡眠充足可紓解疼痛加諸於身體的壓力。

飲酒後雖能較快入睡，但往往淺眠而已，

綿延無窮。但如何起步？要從自覺開始！

如何自覺？需要外在因緣、更重要的是內在動力！最近大為轟動的《看見台灣》引發熱烈關注，激發人們覺醒守護我們共同成長世代的美麗土地，能看見台灣真好，看見自己更好！每個人看見自己的身行心行、清楚向善避惡，我想台灣寶島會更美麗。

不論是在生活上、修道上的，不怕妄想起，只怕覺照遲；因此要時時看住「心」，刻刻

守著「心」，日子久了，自然就有力量去轉境。

在此分享星雲大師新著《詩歌人間》裡的一段雋永詩句：「智慧是人生的透視，是微妙的頓悟，是經歷的結晶。眼觀四方，能擴展視野；耳聽八面，能察納雅言；頭腦靈活，能圓融世事；知覺敏銳，能減少錯誤；古道熱腸，能廣結善緣；肝膽相照，能獲得情義。」覺者們，一起以福慧來圓滿生命吧！

實記錄作過的事及當下感受，針對疼痛情形以一至十進行評分，回診時提供完整病情資訊，醫師參考後方能給予妥善治療。

七、分散注意：過度專注疼痛，只會讓自己心煩意亂，日子更加難過。積極從事有興趣的學習或是休閒活動，建立生活重心，轉移焦點，淡化痛苦。

八、尋求支持：據估計，每三人中就有一人為慢性疼痛所苦，毋須為此孤單與自卑，主動和親友分享經驗，交換見聞，需有人協助莫吝開口。

作好心理建設，充實相關的身體管理知能，遵循醫囑接受藥物、復健、手術等處置，避免亂用偏方，相信你應可和慢性疼痛和平共處。

生命福田

感謝相逢

文／顏福南 圖／佛光山慈悲基金會

我喜歡在贈書時題上「感謝相逢」這四個字，代表我深深的祝福與感謝，因為人海浩瀚，能夠交會相逢是一件很難得的事情。

有時候是深交多年的好友相聚；有時候是因緣聚首的朋友；有時候只是透過書信、演講或是文章，心靈交會的有緣人，不管哪種形式的相逢，都給人溫暖與前進的動力。

好友相知、相聚、相逢，是人生最快樂的事。大家分享生活的喜悅，傾訴心中的不愉快，化解挫折的悲傷，知心好友提供不同面向的思考，解除心中的疑慮。

好朋友是寒風冷雨時的避風港，當心情墜入谷底時，能讓你重新抬頭面對陽光。我們都需要友誼的滋潤，和好朋友相聚，知己千杯，永難忘懷。

有些朋友因緣聚首，像師生情誼、同袍弟兄或同窗共學，都因為因緣具足而相聚。好的老師讓人如沐春風，亦師亦友，開啓學子的心靈，同袍弟兄和同窗共學，都是難得的緣分，能相逢在同一個時空，苦學同修。

因緣分聚首而相交數年，如切如磋，有的成為忘年之交，有的隨緣而去，因緣聚首相逢一起，非常難能可貴。

還有一些特殊的因緣就是心有靈犀，感同身受，就好像現在你閱讀了這篇文章，感受我的用心，雖然彼此在不同的時空，卻能相互共鳴；也好像我們聽一場演講，台上時而妙語如珠，時而動人肺腑，讓人心有戚戚焉



，體會相逢的喜悅。

有一次我在台中圓滿劇場，聆聽民歌演唱，當晚燈光熠熠，坐在草地上，仰望無垠的星空，宛轉的樂音迴盪在劇場四周，徜徉在優雅的歌聲中，心想成千上百個觀眾，素昧平生卻相逢在音樂的時空，享受天籟般的洗禮，多麼奇妙啊！

印象中有一次，我參加生命教育研習，竟然遇見二十幾年沒有碰面的師專同學，相逢時刻格外令人驚喜，我們聊了很久，雖然多年未見，熟悉的感覺卻從未消失，可惜的是因為相隔遙遠，那次相見後再也沒有碰過面，後來輾轉聽說他戕滅開刀，身體微恙，匆匆一瞥，也不知道何日再促膝長談，只能合十祝福他。

感謝相逢，感謝曾經帶給我們溫暖的師長、同學和知心好友，也感謝曾經在許多時空匆匆交會，擁有短暫緣分的好友。

感謝相逢，也感謝人世間美好的團聚。

少年天地

難忘的旅行

文／小茱姊姊

繪圖／洪昭賢

天才剛亮，快樂小鎮就熱鬧得不得了，愛賴床的小威也起了個大早，因為幾個月前開始規畫的青山鎮旅行，今天終於要成行了，雀躍的心情全都寫在大夥的臉上。「一定要多拍幾組照片！」，「吃美食才是重點！」，「伴手禮也不能少！」

青山鎮的美景讓人讚嘆，而領隊小強的照顧，更讓大夥賓至如歸，諸如尋找行李、身體不適、講解風景大大小小的事全難不倒小強……，「讓大家滿載而歸回家，就是我最得意的事！」笑臉迎人的小強，面對各式各樣的疑難雜症，總能一一化解。

青山鎮之旅過後，小強成為快樂小鎮的金牌領隊，許多人都指名參加他帶的旅行團。「我絕對不讓大家失望！」小強信心滿滿說著。

然而，好一陣子沒見到小強領隊的小威，最近卻從別人口中聽到了不好的指控：小強丟下團員，失蹤了——二十分鐘！「這應該不是真的吧！」

翻看照片，小威不相信負責認真的小強領隊會做這種事。「我一定要調查清楚！」小威決定不聽傳言八卦，他要自己去搞清楚事情的真相。



「唉！這都是誤會！」原來失蹤事件的罪魁禍首是小強的肚子，他說：「那天我突然肚子痛，跑去廁所，才耽誤了集合的時間。」

小威問他：「那你為什麼不告訴大家真相呢？」

「身為領隊沒好好照顧大家，反而造成大家的麻煩，本來就是我的疏失！」小強對於發生這樣的事，也感到非常的抱歉。

當大家明白小強是在不得已的情況「丟下」團員後，滿肚子的怨氣也隨風飄散了，金牌領隊重新贏回大家的信任。

而小強有了這次的教訓，也更加注意自己的身體狀況，因為只有最棒的「管家婆」，團員們才能有一趟開心滿意的旅程啊！