



佛光榮根譚

師參學必須向人謙虛請益扣問，才能獲得長輩大德的教授。機緣成熟，就能豁然意解，妙得於心。

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

修行趁早

文／星雲大師

萬里新墳盡少年，修行莫待鬢毛斑；
死生事大宜須覺，地獄時長豈等閒。
——《緇門警訓》

在《緇門警訓》裡有一段詩偈，給我們的勉勵很大：「萬里新墳盡少年，修行莫待鬢毛斑，死生事大宜須覺，地獄時長豈等閒。」這幾句話相當於古德說的：「莫待老來方學道，孤墳多是少年人」。

我們不要以為墳墓裡埋葬的，都是年高的老人，其實，人不一定老病了才死，在佛光山萬壽園的功德堂裡，望眼看去，十幾歲、二十多歲往生的青少年好多，有的是因車禍而死，有的是得了重症或怪病，也有才華洋溢卻英年早逝，或所謂「天妒紅顏」，在青春貌美時卻香消玉殞。總之，生命總是有很多無法預期的不幸災難。因此，「萬里新墳盡少年」，即勸勉我們要珍惜生命。

有人說「人生七十才開始」、「人生七十古來稀」，數十年的生命，不論是開始也好，「古來稀」也罷，佛陀告訴我們「人命在呼吸間」，人一口氣不來就死了。俗諺有云：「今日脫下襪和鞋，不知明晨來不來」；唐代詩人李白也說：「君不見，高堂明鏡悲白髮，朝如青絲暮成雪」，生命總是無常變化，一旦人死了，所有的理想、抱負，終將成為夢幻泡影。

因此，「修行莫待鬢毛斑」，我們想做的好事，要趁早把它完成，不要等到明天、將來；修行、讀書、做好事，都必須及時去做。

「死生事大宜須覺」，世間上，什麼事最大？生死。人生很短暫，生的時候很短暫，死了以後，日子反而很久長。

「地獄時長豈等閒」，地獄裡的時間很長，受苦無盡且沒有間斷，所以不能等閒視之。人死了不一定墮入地獄，把握現在難得的人身，才是當務之急。



圖／心滿

另類財富

愛心的首富

文／子滿

一九三五年紐約的法庭上，審理一樁老婦偷麵包案。老婦囁嚅著說：「我需要麵包來餵養我那幾個餓肚子的孫子，他們已經兩天沒吃東西了。」審判長回答：「我仍須秉公辦事，你可以選擇十元罰款或十天拘役。」

老太太一臉愁苦：「我犯了法，願意接受處罰。如果我有十元，我就不會去偷麵包。我願意拘役十天，可我那三個小孫子不知該怎麼辦？」

這時候，從旁聽席上一個男子站起來，向老太太鞠躬，說：「請您接受十美元的判決。」接著轉身對著旁聽席掏出十元，摘下帽子放進去，說：「我是紐約市長拉瓜地亞，現在請每人交五十分罰金，為我們的冷漠付費，處罰我們生活在一個要老祖母偷麵包餵養孫子的城市。」片刻，所有的旁聽者都拿出了錢，放到帽子裡，連法官也不例外。

這是一則網路流傳已久的文章，最近再看一次，還是覺得意味深長。尤其對照台灣最近一些例子，感覺台灣人真是愛心滿溢。

高雄一位七十八歲阿媽，日前獨子往生留下兩名孫女，她央人介紹工作。有一員警獲悉後，立即號召善心人士集資，暫解燃眉之急；台北一位學童，出生四個月就被媽媽棄養給外婆，十年來全無音訊，靠著外婆拾荒養大，不少人看到報導後紛紛提供幫助。

台灣人的愛心真不可思議，日本三一——震災，台灣捐款高居世界第一，高過其他國家的總合。小小一個台灣，卻是愛心的首富！

現代人如何抗壓

文／慧僧 圖／人間社提供

台灣的台安醫院精神科主任張典齊提到，「鎮靜劑」是現今台灣使用最多的藥物之一，而台灣每家醫學中心每月的鎮靜劑用量係以百萬計！更出乎大家意料之外的是，這些藥劑絕大多數是由非精神科醫師所開出。意思是，非精神科的病患使用了大多數的鎮靜劑。

這樣的事實，反應了藥劑使用背後令人吃驚的真相，亦即隨著社會現代化發展的結果，這些工業化、都市化等現代生活背後所形成的壓力怪獸，幾乎侵襲了所有人，無論男女老少，都無一倖免！

伴隨著工作、生活上種種壓力，恐慌症、心身症、神經性暴食症等，已成為現代人再熟悉不過的文明病症，這些源自於壓力的身心疾病，除尋求醫療管道加以治療外，正本清源之道，仍應回到「了解及紓解壓力」的根本處入手。

到底什麼是壓力？醫學上較為認同的定義為：任何需要人去適應的改變即為壓力，而這些讓人們面臨調整的「改變」即稱為壓力源。

一般說來，又有認為壓力是，個人無法紓解的一種情緒，同時亦是身心無法承受的無形桎梏。當然，這樣的桎梏，自然而然成為一種心理上的負擔。姑且不論哪些領域所主張的定義較為恰當，吾人都可以感受到，因壓力所產生的不愉快感受，逐漸成為現代人生活中「無法承受之重」。

面對這個壓力怪獸，吾人的應對之道為何？星雲大師認為：

第一、提升自己對事理認知的智能；增加認知的力量，可以消除壓力。意即，當我們面對工作或生活上的種種壓力，如擁有解決問題的能力或知識、智能，在遭遇困境及挑戰時，自然能迎刃而解，壓力便隨之消失無形。

第二、放寬心胸，像大海容納百川，像虛空容納萬物；凡事包容它，不要負擔它，自然就能消

除壓力。如唐朝施肩吾撰，李鍊編的《西山群仙會真記》中云：「大其心，容天下之物；虛其心，受天下之善。」意即，能放寬心胸，便能容納天下事物；謙虛謹慎，接受天下仁善。如此便能時時平心靜氣，不執著，有何壓力之有呢？

第三、提得起，放得下，好像皮箱一樣，用的時候提起，不用的時候放下；凡事不比較、不計較，自然可以消除壓力。許多時候，我們放不下無可挽回的錯誤，或者一時的光華，然而，事實的真相是，世間的好好壞壞，終歸無常幻滅，即便風華絕代亦如是。

第四、與壓力為友，心甘情願的接受它，何壓力之有？唯有將「壓力」的角色由敵人轉為朋友，方能勇敢且樂觀的面對，進而將壓力轉而成為幫助成長的動力。

第五、乘興逍遙，隨緣放曠；不求不拒，自然會消除壓力。吾人生活在五欲六塵的社會，對名利、財色、美食放不下，因而受其束縛，殊不知「人到無求品自高」，只有不求，才能任運逍遙，壓力自然頓消。

第六、培植修養的功夫，增強自己的忍耐力、慈悲力、智能力，用自己的心力承擔，何必在乎壓力！即修治涵養，使學問及道德臻於精美完善，依此智慧為體，以之為用，增加慈忍之力，世間便無事可成為壓力了！

除此而外，大師亦提出，由於學佛之人擁有禪觀、慧思、正見、明理，因此，對世間一切事物皆能順乎自然，所謂「兵來將擋，水來土掩」，壓力自然無處可生了！如此，便能無懼壓力，不為之所困。

況且，沒有壓力的人生就像一張黑白相片，想要添加什麼色彩，端賴吾人用心掌畫。相信大家了解壓力後，善用方法適時紓解，必能擁有色彩繽紛的人生。



人生悟理

虛望

文／丁錫鋪

虛望，不是希望，只是虛幻的希望。

印度大詩人泰戈爾（Tagore, 1861~1941）

說：

You can't cross the sea merely by standing andstaring at the water.

Don't let yourself indulge in vain wishes.
站著凝視海水就能渡過海洋？那是絕對不可能的……

千萬不要讓自己耽溺於虛幻的希望之中！
虛望，根本不能為你帶來任何希望！

少年天地

雲足知恩救主



文／佛光文化

繪圖／釋有紀

傳說在湖南靖州的渠陽縣內，有一個叫王行思的人，父母在他年少時就相繼往生了，留下一些田產及一群牛羊，還有一匹馬。

這匹馬，從小陪著王行思長大，他管這匹馬叫「雲足」。雲足是匹栗色馬，偏偏生了四隻白足特別明顯，跑起來好像雲在地上行走一樣。雲足成為王行思的工作夥伴，每天載他去田裡巡視，有時還得兼管牧羊和放牛的差事，任勞任怨。

王行思非常鍾愛自己的馬兒，餵養的糧食都是上等的小米；每隔一段時間，還為雲足刷背、刷馬尾、整理鬃毛，可說照顧得無微不至。就這樣，主人與馬相依為命過日子。

春去秋來，王行思成長為青年，雲足也更顯結實健壯。遵照父親的遺命，王行思除了要熟悉農事外，還要去城裡學習經商。從山內到城裡，除了要走山路，還得渡過一條寬寬的河。每次都是雲足載著主人來回奔波。牠不僅耐力夠，游泳技術更是一流。

每次渡河，王行思要牽牠上船，牠都不肯就範，喜歡自己游過河，跟在船後，悠哉的像在泡澡。久而久之，大家都知道「那匹會游泳的白腳馬又來了」。好事的人還會在岸邊為牠拍手加油呢！

一日，王行思照例騎著雲足前往城中，辦完事後，天上烏雲密布，夾雜著閃電打雷。「糟了！要趕緊過河才行。」他邊想邊安慰雲足，示意牠快點前行，誰知，頃刻間傾盆大雨直洩而下。

好不容易到了河邊，一堆人急著過河。船夫大喊：「不要急！一個個來，坐不上的，下一輪吧！」排到王行思，剛好剩二個位子，只聽到船夫說：「不行啊！這馬太重，我

怕危險。」王行思拍著雲足的脖子說：「乖！你先走，今天水太急，不能游泳。坐船去對岸等我，我下一班來。」

回程的船載著他和幾名乘客，正渡過河中心時，突然一陣強風吹來，整條船翻覆在水中。

頓時之間，王行思聽到人的尖叫聲、狂吼聲，昏厥之前，他似乎聽見雲足不斷的嘶吼聲。

待他醒來，旁邊的人七嘴八舌地說：「這馬兒真了得，跳到水裡救主人。」「真是英勇啊！這水急得我們都不敢下去，只有這馬奮不顧身地就跳了下去。」

……雲足勇救主人的事蹟不僅傳揚千里，而且在歷史中被人永遠的傳誦著。

省思：

動物一向盡忠職守，對人類的感情也是如此。王行思心繫愛馬，還讓牠先行渡河；馬兒也以英勇護主的心回報。「草木含靈同圓種智」，動物與人類可以建立良善的友誼，只要用同理心來關愛牠們，牠們也會與我們誠懇相處、和諧共存，甚至還會成為我們的善知識、救命恩人哦！（滿光法師）