



佛光榮根譚

信仰佛教的人，最重要的是把握自己的心，駕馭自己的心。唯有用心體會佛法，將佛法用之日常生活，這種生活才是最幸福、最快樂的。

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

諸法

文／星雲大師

諸法如水月，以影像起故；
諸法如鏡像，為何不覺知。
——《大寶積經》

在佛教，有所謂的世間法、出世間法。世間法，即我們在人間的所思所想、生活物用，乃至山河大地、宇宙萬有皆是。出世間法，即超越有形有相、眼耳見聞的根塵世界。

世間法皆是無常，沒有一樣東西是永久存在。

例如，花開了會凋謝，人出生了會死亡；建再高的大樓、再堅固的豪宅，也會有毀壞的一天。世間有成住壞空，人生有生老病死，世間萬象終究會歸於無常，無常，便是世間法的真實寫照。

因此《大寶積經》說：「諸法如水中月，如鏡中像」。天上的月亮映照在水面，水裡的月亮究竟是有？是無？它不過是倒影，不是真實的存在。鏡中顯現的影像，看似相同，但鏡中物卻不是真實的。

所以《金剛經》說：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」說明了世間萬有、一切法都如夢幻泡影，不長久，也不真實。

人常爲了名利權位而爭執計較，但名利權位究竟能持續多久？爲了金錢而起貪欲、執著，然而金錢究竟能給我們有多少的增長？愛情裡，雖有愛欲的快樂，但是快樂裡也有患得患失的不安。

所以世間的任何東西，善惡好壞，都是一半一半。追逐這一半的美好，也必定要承擔另外一半的重擔，好與不好都不是恆常固定的。

因此，我們如果能了知一切法就如「水中月」、「鏡中像」，在面臨人生的困頓時，往往就容易看得開、看得破，自然也能放得下。

這四句偈頌能啓迪我們的思想，是人生的錦囊妙法，值得大家參考！。



圖／妙顯

寒山寺、佛光山 緣定和平鐘

【人間社記者蕭惠珠高雄報導】因「姑蘇城外寒山寺，夜半鐘聲到客船」而名聞中外的蘇州市寒山寺，由方丈秋爽法師帶領出家衆及江蘇省宗教事務局副巡視員馬冬青、北京觀想藝術中心董事長徐政夫等在家居士一行四十四人，日前赴台探望兄弟寺佛光山，參訪高雄佛陀紀念館時，歡喜重溫由寒山寺所贈的和平鐘聲。

寒山寺與佛光山於二〇〇七年結盟爲兄弟寺，而「寒山鐘」正是搭起兩岸寺院情誼的橋梁。爲感念寒山寺前任住持性空法師和佛光山開山星雲大師的同窗情誼，秋爽法師於二〇〇七年將寒山寺仿唐對鐘「和合鐘」之一的「和鐘」贈給佛光山，之後改名爲「和平鐘」，以「煩惱經、智慧長、菩提增」的悠揚鐘聲，與台灣民眾結緣，共同祈願兩岸和平。

「寒山寺贈鐘苦心沒白費，佛光山不負所託，充分彰顯了這口『和鐘』的功能。」佛光山都監院院長慧傳法師首先向遠來貴客報告「和鐘」的現況。他表示，寒山寺贈鐘佛光山後，每年春節期間，都有很多民眾慕名而來，上佛光山雄寶殿敲響和平鐘祈福，也敲出兩岸的和合心聲；而佛陀紀念館落成後，這口和平鐘更移到問道堂鐘塔，擔任整點報時任務，叮嚀參訪大眾，時時刻刻要修行，求得身心和合。

「真是巧合！前來佛光山的路上才獲知訊

息，寒山寺送給南極的『和鐘』也剛安裝完畢。」秋爽法師說，不久的將來，世界各地都可以聽到寒山寺的鐘聲，用以淨化心靈；同時勉勵隨行的僧信四衆，有生之年能參訪莊嚴雄偉的佛光山和佛館，是福報，也是榮耀，大家要用心體會佛光山的慈悲教化，傳遞淨化人心的力量。

「我不必特別說法，寒山寺的〈楓橋夜泊〉，就是一首富含佛法深意的四句偈！」星雲大師與衆人會面時，特別用佛法來解釋詩中禪意，他指出，「月落烏啼霜滿天」說明大自然已逐漸天明，而「江楓漁火對愁眠」則暗示世人依然沉迷在世塵羅網中，只有等待「寒山寺夜半鐘聲」所象徵的佛法，來喚醒世人的迷夢；能聽到鐘聲、能聽聞佛法，就是擁有無價的法寶。

就在星雲大師開示告一段落時，恰好傳來清亮的和平鐘報時鐘聲，馬冬青歡喜地說：「在佛光山重溫寒山寺鐘聲，又聽聞大師說法，實在太殊勝了！」她也感謝大師在江蘇興建大覺寺和鑑真圖書館，推動各種文化弘法活動，爲江蘇佛教界帶來巨大貢獻。

曾參與佛館建築設計、落成後首度到訪的徐政夫說，從空間藝術角度看，佛館既細膩又豐富，很容易讓參訪者有所感應；尤其三好學園等設計，可以看出讓佛法在兒童身上扎根的用心，「這麼現代化、又結合藝術的人間佛教弘法方式，值得許多道場學習。」

家常滋味

過完年，吃粥

文／廖淑儀

過年以來，年菜滑膩，已經食不知味，胃口顯得疲乏，身體略有負荷，於是說好這天吃粥。

即刻動身採購小菜去，不要只是醬瓜麵筋。我味覺挑剔，配菜得靠想像力，一面逛去一面喃喃自語，不特別一定要吃什麼，憑直覺卻走了幾個地方，用心在適合的配菜上。最大的驚喜是買到一夜干。冷凍即出，不退冰不抹油，直接熱鍋烘烤十分鐘，火候足夠時，一根筷子插入不黏著即可起鍋。但我的最愛是板豆腐淋醬油膏，配白粥吃。

板豆腐一定得上傳統菜場買，任何處理加工都不算，方方正正結結實實，一看就知道它好吃。

白粥煮法必是米湯居半，米糊糜爛，嗅一口米湯白蒼的滋潤氣味，再佐以涼冷微鹹的

灰白豆腐，湯水充盈，入口扎實，心暖人暖，腸胃無負擔，任何味蕾都爲之茅塞頓開。隨意買菇，這次是蠔菇。入鍋時，先乾炒，將氣味逼香出來，再用一點點油潤滑口感，竟然就輾轉入味，香味撲鼻，黑菇彈嫩紅蝦脆口，一匙一匙誘人食欲，配飯配粥皆可吃上一大碗。

青菜也是必要的，不多，一道就好。買到A菜，切小切細，不燙水只現炒。燙水配粥太糊爛，水氣扯擠口感怪不好受，所以用一點薑、鹽清炒，新鮮不曾催生的青菜，模樣鮮綠脆口，吃得到清甜。

所有配菜皆得清爽本色，湯湯水水並不適宜。滋陰消渴有粥就夠。

年節過後，返璞歸真，簡單細膩卻得來不易。我細細品味，白粥配菜，也能吮指再三回味。

文創生活學

禪繞畫 畫開心中的糾結

文／郭士樸 圖／盧美杏

「禪繞畫」（Zntangle）並非西畫也不是中國畫，而是一種畫畫方式。

在台灣推廣禪繞畫的「好心藝工作室」負責人蘿拉說，「Zn」翻譯爲東方禪，「tangle」是纏繞不清的毛線球，圖畫看起來都是相反線條，合起來卻又很和諧，於是她將「Zntangle」譯爲「禪繞畫」。

原本做彩印工作的蘿拉，是台灣第一位獲得禪繞畫美國認證的老師，她說，禪繞畫真的簡單，五歲至八十多歲都可以學，「其實禪繞畫基本條件，就是在一張八點九乘八點九的小張方型紙上，順著紙張轉動方向，有規律、有結構，畫出圖樣。」結構和規律需要老師花點時間指點，但圖樣就是畫者創作的結果。

蘿拉表示，單純創作一幅畫只需十五分鐘，但精心製作一件作品大約要兩個小時，在創作過程中，任何事都可能發生，激發人的創意。

現代人都重視「版權」，禪繞畫中的圓、方、三角形都沒有「版權」問題，畫者可隨意運用。

蘿拉表示，「文化創意產業」追求就是原創，推廣禪繞畫可說是文創起點，「動手畫禪繞畫，漸漸可運用到印章、衣服、珠寶盒、錫雕、金工等手工藝品，可彰顯手工藝品的美和價值。」



創造生活美學

蘿拉強調，禪繞畫除了創造生活美學外，也可以結合教育、心靈治療、藝術治療，蘿拉說，她在美國學習期間，曾遇一對水火不容的母女，兩人分別去看心理醫師，醫生的處方單同時寫著「Zntangle」，於是母女一起報名學習，藉由禪繞畫做媒介，促使母女關係和諧。蘿拉說：「禪繞畫可以帶給創作者內心的平靜。」禪繞畫也可用在企業破冰及家人相處，可以凝聚團體合作的力量。

禪繞畫小檔案

禪繞藝術創始二〇〇五年，由美國藝術家Maria與先生Rick共同發展。禪繞畫是利用重複的基本圖形來創作出美麗的圖畫，圖形都是來自大自然與日常生活事物，非常容易上手，且可感受到畫畫過程所帶來的平靜與美妙。



星雲大師（中）爲寒山寺護法信徒解釋《人生卜事》法語，大家聽了好開心。

圖／人間社記者蕭惠珠

養生樂活

智慧型手機傷眼 注意保健

文／蘇家愷

3C產品普及，對於經常長時間使用「智慧型手機」者，因手機會發射能量較強的藍光，造成黃斑部感光細胞損傷。又因手機螢幕較小，直視距離近，使用時間長，導致眼睛睫狀肌過度使用，產生眼睛疲勞、乾、澀等不適症狀，長時間未改善，甚至會視力衰退。

日常飲食可補充促進視力健康的天然蔬果，大致歸納爲「紅、黃、橘、紫」等四色。

紅色蔬果有豐富茄紅素（如：番茄）；紫色的茄子等含有花青素；橘色的紅蘿蔔、南瓜、甘薯，含有豐富胡蘿蔔素；黃色的柑橘、柳橙、花椰菜、小黃瓜、奇異果等富含維生素C。

眼睛重要的營養素—葉黃素，可由蔬果中的胡蘿蔔素轉換獲得，經體內吸收後幾乎全數貯存於眼睛的視網膜和水晶體上，可吸收易對眼球造成傷害的活性氧、自由基、紫外線及可視光線中藍白色部分，以保護眼球內組織。同時還可發揮強力的抗氧化力，以抑制水晶體及視網膜氧化。

也可利用以下方法保健視力：
一、閉目養神，忌「目不轉睛」：
在工作一至二小時後，閉目休息十至二十分鐘，可緩解睫狀肌緊張，消除視力疲

勞，使角膜得到滋潤，尤其是戴隱形眼鏡的人，更需要有意識地多閉眼。

二、保持良好的生活習慣，睡眠充足，不熬夜：

熬夜睡不好時，隔天醒來，眼睛是乾澀的，因為應該休養的肝血得不到充分休息，使肝陰血不足，陰虛火旺，虛火會上炎到目，就會出現乾澀的痛感。

三、避免長時間連續看電腦、手機和電視：

建議連續使用電腦產品一小時，要休息五至十分鐘。

休息時，可轉動眼球或看近看遠。並留意、調整螢幕距離位置，合適角度及距離。能降低對屈光的需求，減少眼球的疲勞。

四、可喝枸杞菊花茶，作為養眼茶饮：

「枸杞菊花茶」具有滋陰、清肝明目的效果。若有口苦、頭痛、目赤，甚至便秘者，可再加決明子，以增強清肝明目兼潤便。

科技社會的趨勢，我們一定會愈來愈依賴智慧型手機，因此眼睛的日常保健不容忽視，適當的營養補充，適時讓眼睛休息，調整生活步調，規律運動，爲養眼的不二法門。

夫妻之間

爭吵也是愛的學習

文／吳吉田

我們夫妻雖然不常吵架，但偶爾還是會吵，不過，都是對事不對人，也不做「出口成讎」的人身攻擊；爭吵是爲了解決問題，讓家庭婚姻生活品質更好，並在爭吵中學習愛的方式，學習誠心地跟對方說對不起，或寫個字條，或冷靜五分鐘之後，再來個愛的擁抱，俗話說的「床頭吵床尾合」。

太太是屬於重視視覺空間的人，如果我書本、衣物沒放回原位，弄得亂七八糟，她就會開始念我，當她念久了失去耐性時，劈里啪啦的「生氣」言詞就會毫無修飾地脫口而出，讓人聽了覺得很刺耳，更心煩意亂地火冒三丈。

因爲我是屬於偏向聽覺感受的人，太太如果好好地提醒或建設性告知改進方式，或許我還會覺得不好意思，理虧而接受；但如果以責備方式，爲了保護顏面找台階下，我就會火大地回嘴。

經過多年的磨合，太太終於發現「江山易改本性難移」，於是退而求其次，只要不是公用使用空間雜亂無章，也就睜一隻眼閉一隻眼，不要大離譜就可以了。

相對地，我也學會夫妻如何相處之道，不

要有事沒事就去踩對方的「地雷」，引爆夫妻爭吵的導火線。

但有時看不慣的情緒一來，就會嘮嘮叨叨地數落太太一長串，太太也會針鋒相對地爲自己辯解。

不過，最後她都會選擇退出戰場，丟下一句：「您有潔癖，那交給您拖地準沒錯，一定可以擦得一塵不染、晶瑩剔透，媲美五星級大飯店，清潔大師！這芝麻小事就麻煩您了！」

其實，吵架只是夫妻溝通的方式之一，絕非唯一的方式，也不是最好的方式。不過，夫妻既然吵起來了，就要積極學會如何和好如初，學習怎麼好好吵架，怎麼把情緒和言詞傷害約束在最小範圍，學習怎麼化解尷尬，怎麼透過吵架，而能夠相互了解，設身處地去體諒對方。

吵架也是一種愛的表達。如果因爲害怕吵架，夫妻從來不吵架或不屑、懶得吵，那麼，我想夫妻之間的關係也就「相敬如冰」了，不會有太多的愛、耐心及同理心去關心對方，感情就會慢慢疏離，行同陌路地各走各的，這樣不是叫人不勝唏噓嗎？

另類財富

與障礙賽跑

文／悠蓮

作家巴爾曾說過：「回顧過去，我的生活就像充滿了障礙的賽跑，『我』就是其中最主要的障礙。」這句話對林玲來說非常貼切，每次應徵總是挑三揀四，好不容易得到工作，也因自己的個性孤僻、不善善緣，遇困難沒人相助，做不了多久就回去當啃老族。

這也是社會上普遍存在的現象，如果能換個角度，調整自己的心態與情緒，試著接受挑戰，那麼命運將會不一樣。

一天，林玲接到大學好友的電話，告知已升任當公司經理，讓她心裡很不是滋味，順手拿本書翻閱，當她看到「人一生中，總會遇到貴人幫助你、成就你，也會有逆境菩薩考驗你，當遭遇到打擊、挫折、失敗、困頓時，總因個人的正面思考與否有了層次的不同，成功和失敗就在那一念之隔。」這段話觸動她的心。

她反省過往，下定決心要改變自己，終於在另一個工作中得到上司的肯定，讓她能發揮所長，同事也樂於幫助她，日子過得充滿活力，生命增添色彩。

人生像下棋，如果你下錯棋子是不玩了，還是要等到全盤皆輸後才承認失敗？有人因爲危機反而開創另一個生命的高峰，但有人卻因爲一次嚴重的危機而喪失所有的資源。

與其讓危機危害生機，不如時時提防危機的產生；與其在順境中等待機會，不如接受挑戰，只要有信心，絕對可以把挑戰變成機會，創造通往成功的道路。