



佛光榮根譚

學習「阿彌陀佛」的慈悲、平等、喜捨、謙虛，以及回向眾生的甚深悲願，才能莊嚴娑婆世界，將之轉為佛國淨土。

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

## 發願度生

文／星雲大師

有河橋慢痴迴渡，門訟病苦波濤盛；  
眾生漂沒無依救，願發慈心濟有流。  
——《大寶積經》

這四句偈提示我們，生活中要以什麼為依靠？

「我持正勤為馱馬」，以四正勤，即四種精進法門為依止。哪四種呢？未生的惡念，要勇敢讓它不生起；已生的惡，要勇敢的讓它斷除；未生的善，要有力量把它提起；已生的善，要加強它的影響力。四種精進等於四匹健馬，讓我們在人生路上能夠勇往直前。

另外，「慧忍慚愧以為車」，若能輔以智慧、忍耐、慚愧為車輪，等於四匹馬擁有四種美德為堅固的車輛，更能讓我們所到之處無往不利。

「精進駁疾作為乘」，四正勤就像四匹千里馬，慧忍慚愧是大乘，可以自度度人，依此大乘佛法，就能讓大家共同得度。

在佛教裡面的「乘」，有分大乘、小乘、人天乘，即把佛法比喻成交通工具，能乘載人到目的地。有的只能乘載一人，像獨輪車、腳踏車；也有的可以乘載很多人，像火車、輪船。小乘好比小車，只能一個人得度；大乘就如大車，可以讓很多人一起得度。

生活中，如果有四種正勤，再依慧、忍、慚愧為車乘，用般若智慧，修養忍耐之力，自慚自愧的精神毅力，便能使我們到達無為無相的世界。

無為無相的世界，即無私無我的作為。你所做的，不是有營利的企圖心，不是為個人的私有，而是為公眾利益，為國家、社會、人民而做；甚至再高一點層次，只想到為眾人服務，至於對象是國家、社會、人民，都全然不著意了。

無為，不是什麼都不做，而是以四正勤作為精進的法門；無相，不是什麼都放下不管，而是要我們增加內在智慧、忍耐、慚愧的力量。凡事若能無為無相，就能幫助我們在人生的旅途上，擁有千里馬的能耐。



圖／妙顯

另類財富

## 心剪

文／曾言

剪刀用來理髮修鬚整儀容，剪刀用來剪花剪草去蕪存菁，剪刀用來剪長剪短適應需要。生活中不能沒有剪刀，否則不修邊幅，雜亂無章。

人生需一把心剪，用來去雜念、去妄想、去歹行。佛法就像一把心剪，只要發菩提心，讓自己信心不退轉，就能成就十善業。

妄語、惡口、兩舌、綺語是人常犯的毛病，說不正當的話，虛妄浮華，傳播是非、詭曲矯情。貪瞋愚痴集於一身，身、口、意難清淨，十善業難圓滿。

所謂心不退轉，就是做好事不退心、說好話不退心、做好人不退心。相反，做不好的事要退心，說不好的話要退心，做不好的人要退心，這時一把心剪，剪掉一切壞念頭、壞舉止、壞行為。

剪刀鈍了要用刀石磨，時時磨，日日磨，剪刀才不會鏽蝕，才能保持銳利。心剪也不能鏽蝕遲鈍，否則「百病上身」。要日日修持，時時精進，心嚮往之。

心裡一把尺，心裡一把剪，不但能「量身打造」人生，還能讓人生「內方外圓」，修成正果。

你的心剪鈍了嗎？修持精進是維持心剪銳利的不二法門！

# 荷映佛光 君壽獻畫星雲大師



中國大陸書畫家君壽（左二）贈〈佛光普照金色荷塘〉巨幅畫作予佛光山開山星雲大師（左一），並為大師說明創作理念。圖／人間社記者陳昱臻

心適人間

## 讀書

文／陳菽蓁

你會因為許多原因放棄許多東西，但你不會放棄讀書。只要有書可讀，則無一日不是好日！

有一次楚國大夫問子路：「你們的老師孔子，究是怎樣一個人呀？」

子路一時說不上來，回來之後如此這般跟孔子報告。

孔子說：「你何不這麼回答：『他的為人呀！只要心裡一發奮學習呀，就連吃飯也忘了、快樂得忘了憂愁，甚至自己快步入年老了都不覺得呢！不過就是這樣罷了！』」

讀書或是學習新知，可以到達這種境界，算是神人了！

你也想起讀書對你的影響：識字不多的小時候，生吞活剝了許多現在再也讀不下去的書，當時只當寂寥午後的玩伴，雖然艱澀的內容你不甚了了。

誰知年長後，那些記憶久遠的字句，像情誼親厚的老友，熱門熟路地跑到你生活中來，與你討論你的所遭所遇，為你解惑、替你分憂，啊！你感嘆：它們竟是如此的真心真意！

原來文字安慰起人來，竟是如此的妥貼舒適，你毫無壓力也不必表達謝意，對於有時孤僻不說話的你，這又是額外的恩賜了。

你的好友李白少年讀書，嚮往書中的山川

風物，展開壯遊尋訪書中所神往之物事。從前李白案頭的書都是山水，後來他將山水引到他的案頭，把陽春煙景變成奇詭豪情的大塊文章。

讀書人的讀書心得極短篇，就是詩詞了，李白的詩前無古人後無來者，他的讀書心得無疑是天上仙人的格局！

讀書情境古今一同，雖然你寫不出足以傲世的心得，但歲月遷流、世事轉換，你多麼感恩、多麼幸福，你可以繼續讀著書，並且進入一個前所未有的廣闊世界！

你一向所歡喜、所求取、所疑問、所糾葛、所厭惡，書裡那麼真切的告訴你：「無常即苦，苦即非我，非我者亦非我所。」你看不到他說這些話時的面容，但你感受得到字裡的智慧與力量。

你讀到了最優美的詩：「雲駛月運／舟行岸移／境實不遷／唯心安動」你不敢妄言了悟它的真正含意，但你覺得能打動你的，再無其他！

你深切的感謝，感謝少時養成的讀書習慣，讓你面對深廣如大海的言說不致退怯，你明白，窮此一生依然無法一窺堂奧，你但願啊！長日永夜都能面對如是寶藏，直到越過你所有的隘口：「發奮忘食，樂以忘憂，不知老之將至。」

職場聊天室

## 給我好心情

文／音父

在上下班必經的某條道路兩側，同時開設兩家加油站。

兩間加油站不論油品或售價都相同，照理說，與其在慌慌張張、趕著上班的途中，多騰出個三、五分鐘，還不如等到下班時再從容地替愛車加油。

但兩間加油站員工的工作態度，卻讓我徹底改變了這樣的做法……

連續兩次在回家時拐進加油站，清楚地向服務人員講了要加某一金額的油，服務人員竟等到超過該金額時才驚覺該停下油槍，多花一些錢還不打緊，但服務人員滿臉的不以為意，連句道歉也沒有，一副多付錢是理所當然的態度，讓原本下班可以放鬆的愉悅心情，頓時煙消雲散。

反觀，另一側的加油站，雖是一大清早，但員工們精神抖擻，替顧客加完油，還會九十度鞠躬謝謝顧客的光臨，讓顧客有備受尊崇之感。

因此，現在的我若有需要，寧可提早五分鐘出門，讓上班途中經過的加油站，替我的愛車加油，順道也替還有些許睡眼矇矓的自己，換個好心情，愉快地展開一天的工作和生活。

醞釀趣味

## 幸福的滋味

### 包袱

材料A

乾香菇3朵（約20克）、玉米粒60克（罐裝）、馬鈴薯100克、蘋果四分之一顆、青菜50克

材料B

雞蛋1顆、土司麵包6片、黑白芝麻各1小匙

調味料

鹽適量、胡椒粉1小匙、粗粒黑胡椒1小匙、太白粉1茶匙、淡色醬油1茶匙、紅冰糖二分之一茶匙

作法A

1.乾香菇泡軟切丁，馬鈴薯、蘋果去皮切丁，青菜洗淨切丁備用。  
2.再把切好的香菇丁炒香後，依序將玉米粒、馬鈴薯、蘋果丁加入調味至入味，起鍋前再加青菜拌炒一下即可。

作法B

- 雞蛋打成蛋液備用，土司麵包去邊後，用麵棍壓成薄片，將炒好的材料A分成六等份。
- 將餡料擺在吐司上面，對摺成三角形，兩邊包緊，開口抹上一點蛋液，壓緊就可黏合。
- 用小刷子把蛋液均勻塗抹在麵包外皮，再灑上芝麻粒，入烤箱烤成金黃色即可。



貼♥叮嚀

麵包表皮也可用奶油代替蛋液，對折的封口也可用沙拉醬黏合。

寧聽人間

## 健檢的結果

文／趙曉寧

一連兩個星期，聽到的消息都不太好；先是小妹證實罹患了大腸癌，接著阿梅又告訴我，她的三妹得了乳癌。

小妹知道生病，完全是在意料之外。年前她在一次去醫院幫媽媽拿藥時，順手收到一張大便潛血測驗單，回來未加思索就做了檢測，沒想到接到的通知單上，竟說她的檢查結果是陽性，必須去醫院複診。

看到檢查結果，妹夫還很篤定地跟小妹說：「不用緊張啦，一定是因為妳有痔瘡，大便潛血才會是陽性。」小妹也抱持著同樣想法，因此當醫師要她做進一步的大腸鏡檢查時，妹夫還跟醫師表達了有關痔瘡的看法，說是不打算做腸鏡。

沒想到醫師當場翻臉，質問小妹：「如果不想做進一步檢查，當初就根本不該做潛血檢測！」或許是醫師態度嚴厲，小妹這才乖乖去做腸鏡。但即使做完，妹夫仍說：「唉呀！我看這一定是白做的。」

等病理檢查確定有惡性腫瘤，不僅小妹緊張，我們也都非常吃驚。當下除了決定立刻接受手術外，也打定主意不要讓媽媽知道，免得她擔心。

把消息告訴幾個好朋友時，阿梅才告訴我，她的三妹最近也證實罹患了乳癌，不久後要開刀。

「妳的三妹不是護理人員嗎？是怎麼發現得病的？」一聽她妹妹的消息，我也很訝異。阿梅告訴我，三妹是無意中自己發現的，而且因為本身是護理人員，警覺性高，所以一發現異樣就趕緊前往檢查，確認後立刻排了手術日期。

「哇，怎麼過完一個年，就聽到這麼多壞消息？」幾個朋友都這樣說，我與阿梅也都心情沉重。阿梅說，知道消息後，她另一個姐妹還警告生病的妹妹：「喂，我們全部人的健康都靠妳，妳可要趕快好起來哦！」

為什麼這樣說？阿梅說，因為以往家族中有人生病，都是三妹幫忙到服務的醫院掛號、陪診，她實在太重要了。

該不會愈是重要的人，愈會生病吧？我一邊跟小妹開玩笑，一邊安慰她：「妳很幸運遇到了好醫生，要不是那位醫師兇了妳一頓，妳還不知道什麼時候才會發現生病呢。」

小妹點點頭，勸我：「我看妳跟老二也應該趕緊去做個檢查。」我也順勢建議她：「腸癌跟飲食有很大關係，妳要不要也考慮吃素？」