



佛光榮根

看到不喜歡的人，把原來對他的厭惡口氣，轉而稱念「阿彌陀佛」，可使自己逐漸有修養。

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 把握自己

文／星雲大師

禪心一任蛾眉妒，佛說原來怨是親；
雨笠煙蓑歸去也，與人無愛亦無瞋。
——民國·蘇曼殊

這一首偈語點出了只要是人，都有一顆禪心。

什麼是禪心呢？就是無人我，不計較，不執著。禪心是一種自然，一種包容，一種安住，如果在我們的生活中，能將這點禪心發揮出來，生活就非常美妙了！

「禪心一任蛾眉妒」，你有了禪心，對人家的毀謗、嫉妒、障礙都會無所動心，將這無所動的心，服務於國家社會，就不會分別你我，計較得失了。

「佛說原來怨是親」，有時冤家對頭就像我們的親人一樣，如提婆達多一直在陷害佛陀，甚至想置佛陀於死地，也正因為提婆達多惡毒的心腸，反而增長了佛陀人格的偉大。

所以，沒有黑暗，哪有光明？沒有罪惡，哪有善良？沒有亂動，哪有寧靜？沒有魔，哪有佛？

我們要把冤家看成是逆增上緣，是在成就我們的修行。

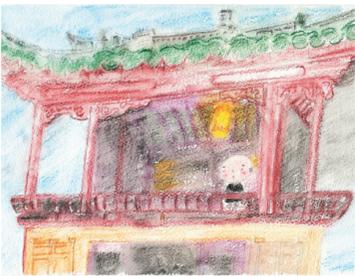
「雨笠煙蓑歸去也」，下雨時，只要有頂斗笠，在煙雨濛濛中穿著蓑衣歸家，回到家就安穩自在了！佛法，就是我們人生的家。

「與人無愛亦無瞋」，我們與人相處，要保有無愛亦無瞋的心態。

有些人愛憎強烈，愛之欲其生，惡之欲其死，是很偏激的觀念。

三祖僧璨大師曾說：「至道無難，唯嫌揀擇，但莫憎愛，洞然明白。」如能將愛憎中道一些，我們的生活就不會那麼掛礙，佛法也常講生佛平等、冤親平等、佛魔平等。

懂得了這個道理，人生多少悲歡事，都可以付之笑談中了。



圖／妙顯

分類財富

生命的訊息

文／妙吉祥

世間無常，生老病死，誰都躲不過這堂生死功課。如果生命是一片汪洋，我們該如何安然渡過？

Y是在工作上的一位朋友，她俏麗活潑，對自己的打扮很有一套，看起來總是亮麗青春，對朋友很海派，時常買一堆東西請大家享用，她在的時候，總是充滿了歡笑聲。

有一天，在偶然的因緣下，她發現自己得了癌症，需要開始一連串治療，不得已Y將工作辭掉，開始面對生病的現實。

Y的好朋友很多，大家提供了最好的保健方法和食物，更希望她能透過信仰的幫助，減緩疼痛及內心恐懼，她深深感受到大家的關愛，將所有祝福卡片和平安吊飾，擺放在家裡的供桌上，讓自己能時時看見並感受到幸福。

日前，一群好朋友去探望她，我沒能去，事後她來電，吃力的訴說著每一句話，最後，她告訴我，她有一直持名念佛，我回想她的一切改變，感動的淚眼朦朧……

越南一行禪師說，讓我們痛苦的，不是無常。讓我們痛苦的，是希望想要的東西永恆存在。

當我們知道所愛的人的存在是無常，才會更珍惜所愛的人。無常教我們要尊敬當下的每一刻，並且珍惜在周圍、在心中的珍貴事物。

生命雖無常變化，卻讓我們有機會發現心中的勇氣，在無情的暴風雨中找到自心的力量。

華航高層參禪



華航董事長孫洪祥(左)贈華航飛機模型予星雲大師。圖／人間社記者陳昱臻

【人間社記者陳德啓、鄧淑明綜合報導】中華航空公司即日起推出每月二梯次的「華航精緻旅遊·禪文化之旅」，華航董事長孫洪祥也於二十四、二十五日帶領逾四十位主管到佛光山、佛陀紀念館，體驗二天一夜的「禪文化」，不但與佛光山開山星雲大師接心，更體驗禪茶一味、抄經、聆聽鐘鼓等淨心修持，希望透過飛航，廣邀世界旅人享受有如身心靈SPA的禪文化。

國際佛光會中華總會秘書長覺培法師表示，台灣除了飲食文化，禪文化可說是心靈沉澱的最佳良方，尤其處在焦慮、忙碌的環境，可透過禪修調身、息、心，感受身心清淨的奧妙。

「佛光人無論走到哪裡，都搭乘華航班機。」星雲大師此話一出，引來眾人熱烈掌聲。

對於華航「以客為尊」的服務理念，大師甚是讚揚。

禪是開悟法門

世界就是學校，星雲大師分享佛光山創辦各級學校、佛學院，積極教育人才的經驗，尤其「勝鬘書院」以世界為教室，「讀萬卷書，行萬里路」，帶領學員至各國參加會議、展覽、聯誼，進行跨國的旅行教育，同時自我提升。

星雲大師話鋒一轉，談起禪不是教人成佛，而是教人開悟。他舉出賣豆腐小販參禪的故事，某日小販到禪堂推銷豆腐，一時好奇，想嘗試坐在蒲團的感覺，剛開始內心紛亂，不斷東張西望；但當他沉靜下來，突然想

人間植物禪

青青白白千朵花

文與圖／白石莊主人

這種花有青、白二色，卻被命名為五彩茉莉，任我找遍一大片花叢也見到青與白兩色，哪來五彩？其實她還有好幾個名字，例如她也叫香素馨、變色茉莉、紫夜茉莉，或是紫葉香花。

每一種名字都帶著氣味似的字眼，說明了她本身便是會散發香氣的花。

五彩茉莉似乎不以單朵取勝，一開花就開得滿滿一整株都是，而更教人著迷的還在她具有變色的能力，每朵花初開時呈青紫色，

而後逐漸轉變為雪白色。

而她的變色和另一種變色花山芙蓉不同點，在於山芙蓉是每朵花一大早呈雪白色而後逐漸變紅，到傍晚時一整棵樹幾乎都已鑲滿了紅花；而五彩茉莉的變色則是各變各的，因而同一株樹上有青有白，青青白白有如夏夜繁星，非常熱鬧。

植物的特性不同，恰如人的個性也不一，人們往往莫名間便愛上了某一種花木，而不知其實這也反射了自己的某種人格特質。

據說有位一度位高權重的政壇前輩人物特別喜歡山茶花，退休後褪離紅塵而去，以栽種山茶花自娛，過著有如隱居的生活，因而有人據以推論他的個性有如山茶，在枝頭盡情開放展現活力，一旦退休便有如落花離枝，一整朵毫無懸棧的完整離枝而去。

另一位將領一生盡忠盡責卻遭到誣陷，他的退隱生活是一整個庭園，都栽種了這種五彩茉莉，以花色來自喻自己一生清清白白，俯仰無愧。

花若有知，不知該對人之痴迷於其特性而莞爾一笑？還是對人們對她之情有獨衷而感到安慰呢？

不管如何，這便是大自然的無窮魅力吧！



圖／妙顯

心通人間

飲茶

文／陳菽蓀

電線桿底下擺著舊藤椅，一個鋁製的水壺擺在上頭，壺嘴扣著一個杯子，行人遠遠就能看見電線桿上那個大字「奉茶」。

茶壺裡面有白開水，也有的是茶葉泡的茶。不管茶壺內容是什麼，入喉盡是清涼順口，這可是台灣鄉間特有的飲茶文化！

施茶的與飲茶的，彼此不必熟識，卻在茶湯中交流著自然的情感。在鄉下，隨便哪家人門口洗腳頭收番箕的，見人經過不管熟與不熟，總是開口微笑：「來來飲茶啦……」就進去喝碗茶吧，解渴兼舒心。台灣人特別愛泡茶，喝茶之道人人都能說上一段，什麼事情都能和喝茶攀上關係。喝茶，也是許多轉折與緩衝之地帶：

心事不便明說，就說來我家喝茶吧！有新買的東方美人，被邀請的當然不是為了茶的好壞，而是為了彼此的情分；需要細說從頭的大事，只是輕描淡寫的說喝了這泡再說吧！在茶湯品嘗與評論中，話頭就有了思慮的空間，雙方都有了圓融的餘地。

追女朋友先找對方爸爸泡茶，彼此觀察一

番，茶香氤氳中，小夥子誠意被看見了，爸爸就打消了敵意；提親時雙方家長和媒人也來喝茶，一邊說著冬茶春茶生茶熟茶，尷尬的聘金問題也一併談妥了。

訂婚時新娘子免不了要向夫家長輩敬茶，她耳邊甜滋滋聽著吉祥話，空的杯子還壓著親長祝福的紅包呢！結婚客廳一定要擺上茶具讓大家敘舊寒暄，紅茶綠茶茶食茶杯討論之餘，也把幾年不見的空白都補上了！

飲茶之所以讓人上癮，那是飲茶之先，情意做頭前。那水裡摻上了溫暖、茶葉密密藏了情感，而人生況味如飲茶，濃來解膩、淡來解渴；好茶如好人，值得品味，幾經沖刷尚且餘韻猶存。

舉杯邀明月的李白說月亮不懂喝酒的事兒，料想喝茶也不能邀明月，免得真心換絕情。既然賞月吟風莫要論，那就喝了這杯再說吧！此刻，幸福不過一起舉杯，將你我先後走過的悲歡一飲而下，千言萬語大約只能換來一句：「這茶賣麥！」

再想多饒舌，就會有人制止了：「飲就飲，麥講呢多！」真的，飲茶之道在「莫言！」

讓旅行有歸屬



中華航空公司主管端身參禪，希望找到禪心與現實生活的平衡點，保有自在安詳之心。圖／人間社記者陳昱臻

到老王十年前欠他豆腐錢未還，因此直呼「參禪真好」。大師藉此幽默說明，禪修可以讓人在紛雜世界裡，享受頓然靜寂的喜悅，找到自己的本來面目。

「父母未生我之前，我是誰？」「誰在吃飯？」星雲大師不斷拋出問題讓大家思惟，又以「揹女過河」等禪門公案，闡述放下、無我的真理，說明禪活潑、開闊的特色。

靜心需要時間

「如何靜心無雜念？」「如何帶著年輕一輩參禪？」大眾一提問，星雲大師表示，心無雜念最重要的是「時間」，禪修時間愈久，功夫愈深，自有安心的消息。並提及佛光山舉辦國際青年生命禪學營等，適合年輕

人的活動，無非是讓他們從中自我調心，所以讓青年參加有意義的團體活動，透過同儕互動、法師引導，能讓他們懂得生活禪法。

孫洪祥分享，佛光山是台灣的驕傲，華航希望能將全球旅人帶來佛光山體驗禪文化，看看台灣最美的風景「人」。當他抽取《人生卜事》中「忙就是營養，要忙得歡喜，要忙得有意義」牌卡，與所有一級主管共勉，謹記大師法語，並表示「佛光山的事就是華航的事」。

「經過禪修及抄經，感覺壓力釋放。真希望台北也有這樣的環境，能繼續培養抄經習慣。」

華航松山地勤服務處經理璩德修表示，航空公司的業務非常繁忙緊張，雖然抄經靜心體驗只有一小時，對紓緩壓力幫助很大。

收放之間

年輕的缺點

文／功文奶奶

月初，公司同仁及親朋好友齊聚一堂，為我慶祝八十歲生日。那天，我看到許多與我一起打拚多年的夥伴攜家帶眷出現會場，心裡非常高興，能與他們一起攜手走過這三十五個年頭，是我的福分。

三十五年前，我放棄了經營近三十年，且如日中天的家政事業，傾全力推廣功文式教育親職輔導。如今，功文三十五年了，從初期的二人公司，開展至近二百位員工、近八百位親職教育輔導員。

這一路走來，有歡笑、有淚水，我經歷過被攻擊、被批評、被誤解，但我從來沒有想過要放棄這分事業。帶著小提箱，我全省走透透，一步一步突破難關。現在，年輕的你們，找到屬於自己的夢想了嗎？知道想要奮鬥的目標了嗎？

以十年一輪來看，假設剛出社會的你是二十五歲，想一想自己三十五歲時想過什麼樣的人生？想成為怎樣的人？會在哪裡？而你希望是原來的樣子嗎？如果不是，又該如何

及時改變呢？如果要達成你心目中三十五歲的理想樣貌，現在還有什麼不足的地方呢？

從現在開始，你花一天時間做個統計，看看自己把時間花在什麼事情上面。

一天二十四小時，你花了多少時間在網上聊天、拿著遙控器轉電視、看漫畫或是打電動……然後，好好想想，就這樣重複過了三百六十五天、三百六十六天之後，你的人生會變成怎樣，你要那樣的人生嗎？

如果答案是否定的，那從現在開始，請立即修正。

年輕的缺點就是一直以為自己還有很多時間，等到五年、十年過去了，一無所有、一事無成，十年如一日，也沒什麼特別感受，白白浪費了最寶貴的青春、體力與時間。

所以，把每天都當成人生的最後一天來感受，來看、來聽、來生活，到了晚上睡覺前，整理一下自己的思緒與生活。

我並不是要大家一味地追求社會成就，但每個人還是應該每天思考如何讓自己的人生過得更加精采而有意義。

我今年八十歲了，但我每天仍然在想：我還能為社會做什麼呢？

少年天地

快樂吃粽不增重

文／陳曉菡
圖／李雅惠

夏天的腳步近了，俗語說，過了端午才是真正的夏天，才能把冬衣收藏起來換季。端午節的重頭戲除了熱鬧滾滾的賽龍船之外，就是吃粽子了。

除了自家包的或一般傳統市場賣的，現在連超商與大飯店都有開放預訂粽子的活動，讓大家可以方便吃粽。

然而在享受美味的同時，看著微凸的肚子或想起健檢單上的紅字，相信不少人都吃得膽戰心驚且又愛又恨吧。

無論是傳統的糯米粽、甜粽、素粽或五穀粽，甚至是改良版的水晶粽、一口粽、健康粽、養生粽等等，種類不但繁多，且都相當美味，如何快樂吃粽又不造成身體的負擔呢？

如果是自家包的粽子，可以利用機會和家中成員一起包粽同樂，且媽媽們可以將傳統的肥肉換成黃豆、黑豆或豆製品，鹹蛋黃換成栗子，馬上就可以降低飽和脂肪與膽固醇



的含量喔！另外，內餡除了香菇、竹筍外，還可以加入杏鮑菇、蘿蔔絲來增加纖維質攝取喔！因為糯米不好消化，若家中老人居多或有腸胃疾病的話，也可以換成五穀飯搭配白飯。

有血糖高的問題怎麼辦呢？其實糖尿病患者也是可以適量吃粽子的！只要把握低油低鹽高纖大原則，並配合食物份量代換就可以安心吃粽囉！例如，一般傳統台灣肉粽約三份主食、一份肉類及三到五份油脂，對於每餐吃三份主食即八分滿的人來說，是恰恰好的喔！記得再搭配蔬菜與水果一起吃，增加纖維質的攝取量，就能讓血糖穩定且健康滿分了！