



佛光榮根譚

《六祖壇經》告訴我們不要妄自多求，當下改變自己最爲重要。比方說，改善生活品質，生活裡就有淨土；用心美化周遭的環境，環境就是你的淨土。

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

養深積厚

文／星雲大師

三十年來西子湖，二時齋粥氣力粗；
無事上山行一轉，借問時人會也無？
——唐·子湖利蹤

這是利蹤禪師的偈語，說明一個人欲求成功立業，必須有恆心、有毅力。「三十年來西子湖」，是說他在西子湖一住就是三十年，「二時齋粥氣力粗」，是說每天早上、中午吃飯，所以很有力氣；「無事上山行一轉」，沒有事情的時候，會在山前山後走一走；「借問時人會也無」，你懂我的意思嗎？你會得嗎？

如果日用生活間，能學習禪師修道的精神，安住身心，安守本分，持續始終不二的初發心，成功自能在其中層層累積，慢慢厚實。

今天的社會青年往往只求速成、不勞而獲，沒想到要養深積厚，沒想到要日積月累，所以不能成功。

過去有一位慧恭禪師，他沒好奇去研究學道，只是每天老實誦念〈普門品〉，一誦就是三十年。

有一天，他與三十年前的師兄會面，師兄問他都在做什麼事，他說誦〈普門品〉，師兄聽了，看不起他只是會誦〈普門品〉。慧恭禪師見師兄不以爲然的態度，便說要誦一卷〈普門品〉和師兄告別。

沒想到，才一開始誦〈普門品〉的經文，立即天樂和鳴，再念下去，鳳鳥來儀，檀香撲鼻，師兄頓時驚訝不已，方才體會這就是三十年誦經的功力。

不要小看「二時齋粥氣力粗」，只要每天的生活定時，生活有秩序，所學所學必定能完成。

青年們不可以不耐煩，不可以不耐久，不耐煩就無恆心，不耐久就心性急躁，當然不能成功。

古德有云：「真金須是洪爐煉，白玉還他妙手磨。」黃金必須經過大冶洪爐提煉，而再好的白玉也要有巧手去琢磨，人怎能不下苦功，卻希求有所成就？所以要得功夫深，鐵杵磨成針！



圖／心皓

福慧共修會

文／妙蓮摘錄
圖／莊美昭

曾有記者問星雲大師：您怎麼評價您的一生呢？

星雲大師說：我評價自己，有四句話——光榮歸於佛陀，所有的光榮不是我的，是佛祖的；成就歸於大眾，所有的成就也不是我的，是大家的；利益歸於常住，假如有人要給什麼利益，不是給我的，是給常住寺廟的；功德歸於信徒，我自己很平凡也很快樂。

這讓我們見識到，偉大源於安忍一切磨難，深廣則來自寬大包容。這也是一種無私無我的廣大心量的回向，願意將自己所修的善根功德回向給一切衆生，以拔除衆生的苦惱，並使自己趨入菩提涅槃。回向的原理，就好像手持蠟燭炬引燃其他的蠟燭，本身的光芒不但未減弱，反而由於點亮其他的蠟燭而使室內更加明亮。

因此佛光人的處事原則，四點分別說明：

一、光榮歸於佛陀

佛教有一句話說：「仗佛光明。」的確，在佛陀的慈光照耀下，我們對未來充滿信心；在佛陀的法水滋潤下，我們的人生充滿活力；在佛陀的威德感召下，我們的生活有了目標；在佛陀的願力加持下，我們的人間擁有歡喜。

因此，當我們有所進步時、被人讚譽時，一切的榮耀都應當歸佛陀。即使我們爲教犧牲，爲常住效力，爲社會奉獻，爲衆生捨命，所得到的一切光榮也應該全部歸於佛陀。

二、成就歸於大眾

佛光山近四十年来，在全球五大洲建設百

餘間別分院，在世界成立百餘所佛光協會，在海內外興辦十六間佛教學院、四所社會大學、九家佛光緣美術館，每月發行數十萬份《人間福報》，其他如佛教藏經的新編、養老育幼的照顧、醫院診所的設施、生老病死的歸宿等等，佛光山也都全力以赴，凡此均獲得社會大眾的肯定及各級政府褒揚。

對於這一切的成就，應歸功於全體大眾，如果不是因爲信施大眾的發心，我們那裡能做出這麼多的事業，造福這麼多的有情？所謂「獨木難支，衆擎易舉」，大眾的力量不容忽視。沒有佛陀，就沒有佛教！沒有信施大眾，就沒有佛光山！

三、利益歸於常住

佛光山融和原始僧團「利和同均」的理念與現代社會福利分攤的思想，主張佛光人將淨財收入交歸常住統籌處理，因爲佛光人修行辦道的資糧都由常住供給，佛光人學佛讀書的費用皆由常住支付，所以一切服務所得均應反哺常住，一切智慧收入也交回常住。

醫療點滴

爸爸永遠愛妳

文／周希誠

「爸爸住院前特地北上探監，妹妹板著臉不發一語；老爸想起妹妹吸毒導致老媽憂鬱而終，氣得說不出話來。爸爸住院後病情快速惡化，護理師提醒我，可用病危通知書，申請讓妹妹從監獄來看爸爸最後一面，可是每當我提到妹妹時，爸爸就瞪著我說：你提她做什麼？」

「時間不多了，你應該說服他。」我看他面有難色，就趁著查房時說：「黃先生，你讓女兒來看看你，說不定她已改變了，好不好？」我打算用懇求的方式試，只要有一次讓她點頭就成功了。結果第四次時，黃先生閉起眼睛，慢慢的點了頭。

在社工師努力下，女兒隔日由一名警官及兩名全副武裝的警察，戒護之下來到醫院。女兒在病房門口前，商請戒護員警打開手銬再進入。當她看到滿臉黃膽、眼睛浮腫的父親如此蒼老與病重時，流下眼淚，慢慢走向病床旁。原本陷入昏睡無力的爸爸，瞄到女兒的身影突然睜大眼睛，努力想抬起上半身，盡全力想把女兒抱近身邊，女兒跪趴在爸爸胸前哭著說：「爸爸，對不起，我知道

給畢業生

別人抱怨時 就是你的機會

文／杜晴惠

阿里巴巴創辦人馬雲近年來以巨資進軍文化產業。馬雲的投資眼光精準無比，使得他的一舉一動備受矚目，而曾經在學業上受挫、大學考三次的經歷，也讓他成爲中國大陸年輕人的榜樣。

當他獲頒香港科技大學工商管理學榮譽博士時，他在典禮中說，香港充滿機會，開始走上新的經濟模式，年輕人應該盡己所學，一展所長。

他向畢業生提出三個建議，分別是堅持、樂觀及善於轉變。

他認爲應該要堅持做自己，堅持最初的夢想。

「當年我爸總說他比我優秀，我爺爺說他比我爸爸優秀，但是事實證明，我們這一代比他們都優秀。」馬雲勉勵學生要堅持，努力必能超越上一代。

除此之外，馬雲認爲要有樂觀的心態。他

說：「現在年輕一代總抱怨缺乏機會，說馬雲這些人都把機會拿去了。可是我們當年也抱怨比爾·蓋茲把我們的機會搶走了。」

其實到處都是機會，當別人抱怨時，那就是你的機會。」

馬雲說，現在很多人認爲香港缺乏發展機會，但他不以爲然。「香港充滿了機會，以前香港是以家族企業及房地產企業爲主導商業模式，是以歐美爲主的商業運作模式。但是現在香港已經開始新的商業模式，迎來了中國的新發展及轉變。」

最後，馬雲說年輕人應該善於轉變，適應世界的變化。阿里巴巴團隊最特別的地方，就是經常在適當的時候轉變現有的營運模式，以適應變化及發展。

雖然轉變是很痛苦，但若不轉變，便會被時代所拋棄，「要在晴天時修補屋頂，因爲雨天就來不及了。」



古德有云：「問渠哪得清如許，爲有源頭活水來。」常住有了豐沛的財源可資活用，才能滋潤更多的菩提種子，成就波瀾壯闊的佛教事業。

四、功德歸於檀那

檀那到寺院來上香禮拜、念佛參禪、聽經聞法、布施行善、貢獻力量……由於檀那的護持，成就了佛教的進步，促進了正法的久住，所以佛光人都應視檀那爲親人，懇切

招待，甚至抱持僧信一體的認知，爲其著想，藉著聯絡交流，分擔他們的憂悲苦惱；藉著馨香祝禱，分享他們的健康快樂。

此外，我們更要發揚「存財於信徒」的理念，讓檀那在遊刃有餘的情況下積善培福，凡此都是「將功德歸於檀那」。

經云：「法不孤起，仗境方生。」一切都是衆緣和合所成，希望佛光人要隨時提醒自己。

罕病天使

哪裡有愛 哪裡有眼睛

文／記者阮愛惠

楊玉欣因家族遺傳，家中三個姐弟都罹患罕見疾病——「三好氏遠端肌肉無力症」，這是一種全球只有三十例的罕病，此症會從身體遠端肌肉如腳趾、手指等開始感到無力，然後一步步向占領身體中心，直到心臟也無力了，生命便走到盡頭。

楊玉欣說：「我十九歲發病後，因沒有特效藥，身體被一點一滴侵蝕，卻完全無能爲力，肉體上的失能也導致心理上的困難；十九歲後，我開始思考人生的兩個問題：癱瘓之前；我要做什麼樣的人？癱瘓之後，我要怎麼辦？至今我都還在解決這兩個問題。」

但人生很奧妙，當一個人不逃避問題時，自然就會發揮潛能。楊玉欣說：「我來自底層，父母都很認真生活，非常純樸。我比他們多受了一點教育，有責任不讓父母傷心，所以自己要振作，思考要走什麼樣的路。」

楊玉欣很早就決定不以憂愁和氣餒的心情度日，並幫助和她一樣遭受病痛的人。她很感慨：「我看出身心障礙者的辛苦；苦難對個人及社會到底有什麼意義？這些人該如何

在苦難中找到生命價值及生活方式？這些問題才是文明社會該處理的根本議題。」

發病後的二十年來，楊玉欣靠著對苦難的體會與深思，建構獨特的人生觀、世界觀和宇宙觀，才能堅持走一條不容易的路。

她說：「我眞的認爲弱勢者的限度和困境是社會應正視的寶藏，他們讓人們知道人類的渺小與互愛的意義。他們值得活得跟你我一樣幸福而有尊嚴，我這樣相信，一方面是我本身的經歷，二方面是我的宗教信仰。」

楊玉欣說，天主教的信仰中有言：「哪裡有愛，哪裡就有眼睛」。社會上因爲欠缺愛，常常看不見弱勢及邊緣者的需求。我很在乎他們！我還要讓更多人一起來關心他們。因爲『提升生命的品質』，是我的終極關懷；而活得有尊嚴、有意義、促進社會進步，才是一個人活著的最高價值！」

宗教一直以來都是楊玉欣最重要的心靈力量。虔誠天主教徒的楊玉欣，也曾有因緣在佛光山體系下的人間衛視擔任主播，那段工作歷程至今是她的美好回憶。

少年天地

美味霜淇淋

文／陳曉菡
繪圖／李雅惠

炎炎夏日，各家超商或賣場、速食店接連推出不同口味的霜淇淋吸引買氣，無論是原味、香草或是抹茶、巧克力都賣得嚇嚇叫，有些限量供應的口味，甚至排隊都不一定買得到呢！難怪會有人連跑好幾間店，就爲了可以清涼一下！

可是清涼一下之後呢？大部分的人都笑得樂開懷，但還是有些人因爲吃了它而必須縮衣節食，愛吃又怕發胖，真是很掃興的一件事呀！

那麼，吃霜淇淋除了冰涼透頂外，我們到底吃進了什麼呢？其實除了熱量之外，霜淇淋的營養成分還包括脂肪、少量蛋白質、醣類、鈣質、維生素B群與維生素E等，感覺還不錯呀，那到底是哪裡可怕了呢？可怕的是當霜淇淋加上巧克力脆皮、榛果類、糖漿、果醬，熱量就不簡單囉！

在六大類食物中，霜淇淋算是乳製品，建議大家可以替換成牛奶的份量來吃，這樣比

較不用擔心每日飲食熱量無法控制的問題。另外，霜淇淋的潤滑口感主要來自於油脂的成分，平均一支霜淇淋約含二份油脂（即二茶匙沙拉油），所以，吃了霜淇淋，當日飲食就宜少油清淡，不然就是要多運動半小時以上，將熱量消耗掉囉！

另外要提醒的是，可別把吃霜淇淋當成補充鈣質的方法喔！否則還沒攝取到高鈣，反而容易發胖。

若想要補鈣，除了乳製品外，平日可多攝取含鈣豐富的食物，如芥藍菜、皇宮菜、萵菜、黑木耳、海帶、海藻和各種豆製品、海鮮等。

