



佛光榮根譚

做人，不必要求別人做到最好，自己做到最好才重要。己不正，如何正人？己不善，如何善人？

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

生活即禪

文／星雲大師

飢來吃飯倦來眠，只此修行玄更玄；
說與世人渾不信，卻從身外覓神仙。

——明·王陽明

這一首是明朝王守仁先生的偈語。王守仁先生就是王陽明先生，是明代著名的思想家，他也參禪修道，對於佛教的見解很深入。

他曾經談到修行的問題，認為修行的方法，就是肚子餓了要吃飯，疲倦了就要睡覺。

曾經，有人問禪師：「禪師！您怎麼修行？」禪師回答說：「我就是吃飯和睡覺。」

發問者反問，我們也同樣吃飯睡覺，難道這也是在修行嗎？

禪師搖搖頭說：「不然！你吃飯時，挑肥揀瘦，食不甘味；你睡覺時，翻來覆去，輾轉反側，睡不安眠。

可是我吃飯時，即使菜根都是香的，吃得非常有味，也不挑食揀擇，有什麼吃什麼；我睡覺的時候，不會再想其他的事情，好好的入眠，睡得很安然。

因此，同樣是吃飯、同樣是睡覺，但其效果就不一樣了。」

所以，真正的禪者，真正的修行，並不是在離開生活以外，另外去修行。

有很多的人，雖然到深山裡閉關修行，離群獨居的修持，但一回到城市裡面來，一樣把持不住。

一聽到哪裡有聲音，一看到有不如意的事，他心裡就很掛礙，所以平常再怎麼樣有修持，當境界一到，還是一樣不能應付，這就是所謂的「說時似悟，對境生迷」。

真正的修行，是從穿衣吃飯、衣食住行中去落實，這才是最高的生活禪。

千萬不可從身外去尋覓神仙之道，禪不是在心外求法，想在心以外之處去求神學仙是不可能的。

我們不要好高騖遠，只要在生活中好好安守本分，那就是禪了。



圖／妙顯

佛法真義

文／星雲大師

一般人總以為「捨」給人家，自己就沒有了，其實他沒有懂得「得」的真正意義；你捨了，得就跟著來了。如我們肯捨得行布施、愛語、利行、同事等四攝法，就能得到歡喜、人緣、朋友。

所以，「捨」和「得」的關係，就如「因」和「果」；因果是相連的，捨與得也是互動的。能夠「捨」的人，一定擁有富者的心胸；如果他的內心沒有感恩、結緣的性格，又怎麼肯「捨」給人，怎麼能讓人有所「得」呢？

捨，在佛教裡就是布施的意思。布施，就如尼拘陀樹，種一收十、種十收百、種百可以結果千千萬萬。

一個人若希望長命百歲、榮華富貴、眷屬和諧、身體健康、聰明智慧，首先要問：你有在春天播下種子嗎？否則秋天怎麼會有收成呢？

現在的人常常不事播種，只希望不勞而獲，但天上不會突然掉下財富來，地下也不會忽然長出黃金來，沒有辛苦、沒有勞動，哪能有收穫呢？要想擁有什麼樣的收穫，就應該先出力耕耘。

捨即是得

捨，看起來是給人，實際上是給自己。給人也不一定是給金銀財寶，給人一句好話，你也能得到別人一句讚美；給人一個笑容，

名人軼事

王羲之苦練書法

文／流浪

任何人想辦成一件事，和取得一點成就，並不難。但是，想成為某一專家，則非易事，更需要下一番苦功。就連被後世稱為「書聖」的東晉書法天才王羲之，也不列外。

他在十七歲的時候，書法造詣已經很高，受到許多人的稱讚，他開始自以為練到家了便高傲起來，有人來找到他寫對聯的時候，就端起架子，不願輕易下筆。

有一天，王羲之外出路過一家餃子鋪，發現上面貼著一副對聯：「經此過不去，知味且常來。」感覺這字實在寫得差強人意，自然看不上眼，但肚子餓了，也就走了進去。

水餃的味道非常鮮美，王羲之吃完後想見一見餃子店主人。店小二領著他繞過一個屏風，只見一個老婆婆坐在案板面前，麻利地桿著麵皮、包餃子，然後把包好的餃子，隨手向屏風一旁的鍋裡甩去，動作嫺熟而精準，一點不出錯。老婆婆看了王羲之一眼，說

功夫教育

照顧別人前先照顧好自己

文／趙文瑜
圖／陳立凱



捨得



圖／香海文化提供，游智光 (Jack Yu) 繪

別人也會對你微笑；我給你一個服務，我幫助你，表示我富有。

如果每一個人內心富有，不貪圖、掠奪別人的財富，反而能喜捨、能播種，就能夠有所收成。

有一個趣談說：在地獄裡，閻羅王正在審判：「張三！你過去在人間樂善好施，到人間做人。李四！你過去在人間修橋鋪路，到人間做人。」這

個做人，那個也做人，一隻猴子看到了就拜託閻羅王說：「你也給我到人間做人一次嘛！」閻羅王心想，猴子也想要做人？「來！來！來！」就叫獄卒從牠身上把毛一根一根拔起來。但是才拔了幾根，猴子就痛得大叫，在地上翻滾。這時候，閻羅王開玩笑說：「你一毛不拔，怎麼能做人呢？」

走路時，不「捨」去後面的一步，便無法跨出向前的一步；庭院裡的花草樹木，如果

少年天地

只要青春不要痘

文／陳曉菡 圖／李雅惠

青春期除了長高與第二性徵的發育外，最愛來湊熱鬧的就是青春痘了。當皮膚分泌過多的皮脂堆積並發炎時，就會產生青春痘。正值青春期的男孩女孩，因為體內賀爾蒙的分泌相當旺盛，會讓青春痘更好發，此外，還可能因為作息不正常、睡眠不足、便秘、壓力等原因讓青春痘惡化。

青春痘的學名是「痤瘡」，雖然大家俗稱它為青春痘，但其實不只是年輕人的專利，許多三十或四十歲的成年人，也會因滿臉痘痘苦惱不堪呢！而青春期開始愛漂亮的妹妹與變帥氣的哥哥弟弟們，當然是最討厭長青春痘的啦！除了不美觀打擊自信心之外，有的甚至會嚴重到影響交友情況，所以當然要多加注意囉！對抗青春痘，必須注意在生活中要盡量調整作息，不要晚睡熬夜，要多吃蔬果預防便秘，並利用運動與休閒活動紓緩壓力等等。飲食方面，像是高油脂肉類、油炸食物、堅果類、巧克力、花生醬、餅乾、起士、奶

油、刺激性調味料等，都容易使青春痘惡化，要盡量避免喔！而哪些食物可以幫助我們戰「痘」呢？建議多吃一些可以抑制發炎反應的高纖維食物，比如蔬菜、水果、全穀類、豆類製品等，並要多喝開水。

要注意清潔工作，可以早晚用溫水清潔臉部兩次，頭髮上細菌多，最好可以每日清洗，也盡量不要讓頭髮覆蓋額頭與臉部。不用手去擠壓痘痘，以免引發感染或留下疤痕。希望以上小叮嚀，讓大家只要青春不要痘！



幸福微光

接女朋友下課

文／呂年堯

上上個月，由於自己跟女朋友心中壓著「畢業專題」的這顆大石頭，在這段忙碌的期間，僅能依靠話筒來聯繫二人感情。

因許久沒有見面，上周我趁著自己難得的空閒時間去接她下課，由於不確定她日文課的上課地點，於是便相約在兩人熟知的捷運站出口碰面。

到了捷運站，看看手錶，發現自己早到了十五分鐘，便突發奇想拿出手機查了地圖，慢慢找尋她上課的地點，終於看到一間像是學校的地方。

此時，一群學生正從學校裡走了出來，心想，應該就是這裡，沒錯了。

等待時手機響起，電話那頭的她問：「你在哪裡？我好像看到你了耶！」此時她的聲音有點激動，便掛了電話走向她。

她驚喜地提高音調說：「你怎麼知道這裡！我們不是約在捷運站嗎？」說完這句話時，她已投入我的懷抱中，臉上帶著滿滿的笑容與感動，當下的我只是靜靜地抱著她。

生活中的小確幸往往發生在某個瞬間，巧遇、偶然、小驚喜導致幸福感的產生。如果認真看待生活中的小事，便會發現即使像這樣只是個不經意的想法，卻能讓對方因驚喜感動而產生小小幸福感。

只要懂得滿足，幸福就是這麼簡單！

另類財富

合作最夯

文／星草

甫才落幕的世足，各國代表隊無不使出渾身解數出賽，團隊的合作默契造就了精采的賽事，在許多類型的球場上，不論上場或後補，每位球員都是比賽勝負的關鍵因素。

前美國NBA職業籃球運動員麥可喬丹曾獲頒得分王、抄截王等個人榮譽，卻無法幫助球隊奪得總冠軍。

當喬丹意識這點，他減少投籃次數，鼓勵隊友多進攻，全隊上下為了奪取總冠軍共同目標而努力，使得公牛隊有兩次三連冠的佳績。

足球、籃球、棒球等傑出的球隊，進攻與防守都是靠著全隊球員同心協力、支援，互相配合，才能創造得分的機會，出奇致勝。

街上小販在賣螃蟹和烏龜，裝螃蟹的簍子，不加蓋子，裝烏龜的簍子，卻蓋了蓋子。原因在於，簍子裡的螃蟹都在往上爬，一旦發覺有伙伴爬得比自己高，牠們會死命地把對方拉下來。

而烏龜天生就有向光性，當牠們發現洞口在自己的上方，牠們自然而然地，大烏龜會趴在最底下，依序讓較小體形的烏龜爬上，總會讓最小的那隻烏龜逃出洞外。

與人的往來、工作，要學習烏龜的團隊精神，尊重包容的合作，集合衆人的力量智慧，彼此相成互惠，才能創造更大的成果。