



星雲大師/Venerable Master Hsing Yun

不喜歡徒眾成佛、了生死、斷煩惱；只希望徒眾把人的本分做好，因為「人成即佛成」啊。

人間福報

星雲說偈

吉祥之道

文/星雲大師

居孝事父母，治家養妻子；不為空而行，是為最吉祥。

——《法句經》

「居孝事父母」，身為人子，上有父母，最要緊的就是孝親，侍奉父母，這是人生當中最重要事情。父母之恩比山高、比海深，一個人若對於父母的恩情都不記得，哪裡可能會記得國家、社會、大眾對他的好處呢？一個不記得他人好處、不記得他人恩惠的人，怎麼能像個人？所以，孝順父母是子女的第一要務。

「治家養妻子」，長大成家以後，有了家庭，有了妻子、兒女，就要能夠養家，對家庭要有責任。如果結婚成家之後，對家庭沒有責任感，夫妻彼此有虧，怎麼能從家庭的恩愛，進一步將愛擴大到全社區、全人類？這是不可能的。因此，孝也好，愛也好，都要從自己、家庭做起。

「不為空而行」，許多人常在學佛和不學佛之間徘徊、矛盾，為什麼？像有的人學佛，就說佛教講「空」，說「黃金是毒蛇」，那麼金錢就不要了，以為一切皆空，這不對的。佛教講的空，不是這樣的錯解，把一切都否定了。在其位要謀其職，不可以有父母卻不孝父母，有家庭卻不顧家庭，說什麼不要錢、不要愛、不要家、不要世間，這樣是缺乏責任感，也是對佛教很大的誤解。此外，還有的出家人，雖然已經出家了，卻還是天天掛念著俗世的種種，念我的家人、我的朋友、我的什麼東西，像這樣，無論出家或在家，就過得很矛盾、不安心。

我認為，如果是一個在家信徒，就依照世間人的生活來做人處世，將信仰做為是心靈的依靠；如果是已經出家，就好好弘揚佛法，把佛法傳播到世間，不應該時常掛念人間的俗事。「是為最吉祥」，能夠把握好這樣的原則，無論在家也好，或出家也好，都盡到各自的本分，就是最吉祥、最圓滿的了。



圖/心晴

另類財富

為善最樂

文/喜壯

從事資源回收業的謝運強、張嘉玉夫婦，五年前主動爭取舉辦捐血活動，單純的行善念頭引發共鳴，至今有二十多名鄉親自告奮勇當義工，當地企業也贊助，每年舉辦兩次捐血活動，成為高雄大樹區久堂里的鄰里大事。

謝運強夫妻十二年前落腳大樹區，經營資源回收場，事業穩固後想回饋鄉里，從捐血活動做起，五年前開放回收場讓捐血車進駐，沒宣傳就採血九十六袋。最近一次近二百人響應，在場幫忙的全是久堂里民。七十二歲的金太太與女兒每次活動必到，媽媽炒米粉、煮熱食，女兒協助捐血人填問卷，忙得不亦樂乎。

「我們只是單純地想回饋。」張嘉玉欣慰地說，不少人全家動員到現場幫忙，永豐餘等在地企業也常贊助，顯見行善有志一同。謝運強夫妻平日為善不欲人知，發現變賣回收品的獨居老人生活刻苦，他們總是多算點錢，也常送菜或點心給長輩；去年更拿出一百多萬元積蓄，買消防警備車送大樹消防分隊。

有人家財萬貫一毛不拔，有人一心一意行善為樂，人生的價值不在賺多少錢，而在做多少有意義的事。為善最樂在謝運強、張嘉玉夫婦身上得到印證！

星雲大師現代詮釋

八風

「八風」是指我們在生活中所遇到的稱、譏、毀、譽、利、衰、苦、樂等八種境界，能影響我們的情緒，所以稱為「風」。……不識本心，活在「妄想狂風」的飄搖中，身心何能解脫、自在？

世間上的人，經常為別人的一個眼神、一個表情、一個手勢，或者為了一個空間、一點利益，稍不合己意，內心就颯起了颯風、激起了地震，瞬間把自己推進羅剎鬼國受苦。例如：多少人在股票的漲跌之間團團轉，多少人在官職的升降中痛苦不已；就是現在你意外中獎了、升官了，試問自己：我的心動不動呢？過去所謂「八風吹不動」，到了現代，恐怕已經不止八風，海風、山風、口風、權風、空穴來風、平地起風波……人間能吹動我們煩惱的風，真是太多了。

宋朝蘇東坡在江北瓜州地方任職時，與江南金山寺只有一江之隔，他常和金山寺的住持佛印禪師談禪論道。有一天自覺修行有得，就撰寫了一首詩，派遣書僮過江，送給佛印禪師印證，詩云：「稽首天中天，毫光照大千；八風吹不動，端坐紫金蓮。」意思是說，我頂禮偉大的佛陀，蒙受佛光的普照，現在，我的心已不再受外在的八風所牽動了，好比佛陀端坐在蓮花座上的一樣。

佛印禪師看完後，一語不發，只批了兩個字——「放屁」，就叫書僮帶回。蘇東坡一

看，氣得七孔生煙，連忙叫書僮備船。船到金山寺時，看到佛印禪師正站在岸邊笑著迎接他，蘇東坡氣得衝上前理論：「禪師！我的詩偈，哪裡不對？你怎麼可以開口就罵人呢？」佛印禪師大笑說：「你不是八風吹不動了嗎？怎麼我一『放屁』就把你打過江來了呢？」

「八風」是指我們在生活中所遇到的稱、譏、毀、譽、利、衰、苦、樂等八種境界，能影響我們的情緒，所以稱為「風」。蘇東坡認為自己的心早已不受外在的八風所牽動，想不到還是忍不住一句「放屁」兩個字的考驗。可見不識本心，活在「妄想狂風」的飄搖中，身心何能解脫、自在？

人生在世，難免有好好壞，有毀有譽，所以，我提出「一半一半」的人生哲學。一半有白天的光明，也必有一半黑夜的存在；有百花開放溫馴的春天，也會有酷寒嚴冬的來臨。

有一次寒山問得得說：「如果有人機我、欺我、辱我、輕我、賤我、惡我、騙我，應該怎麼辦呢？」拾得回答說：「那麼只有忍他、由他、避他、耐他、敬他、不要理他，過幾年你且看他如何？」忍他，耐他是培養心量；避他、由他，是減去紛爭的妙方；敬他、不理他，則是尊敬你的對手，讓自己更茁壯、強大。就像打籃球，在球場上，若沒

職場聊天室

帶人要帶心

文/劉洪貞

前兩天，去醫院探望多年好友小如。她有好家世、好學歷、工作能力強，可是過完年後，卻被老闆給解雇了，她無法承受這樣的挫折，就做了傻事，還好平安無事。

她一見到我，就淚眼婆娑地告訴我，她為了公司好，有時對屬下是要求嚴格了些，但公司怎麼可以這樣對待她？我握住她的手安慰說，妳是個認真盡職的人，為公司好，很用心也沒錯，錯的是方式不是很周延，忘了帶人要帶心的道理。

小如是公司的小主管，底下有八位女性組員，分別處理不同的業務。她本身個性直，經常心直口快，只要組員有一點不如她意，馬上當眾給對方難堪，絲毫不留任何情面餘地，讓組員每天都提心吊膽。

或許她從小到大大一切順利，婚姻事業兩得意，才造就她今日強勢的處事態度，說起話

來常得理不饒人，尤其是對屬下。例如，今年年假六天，但她的組員只有休兩天，另外四天都在加班。加班對她來說，或許很正常，但對有家小的職業婦女來說，過年期間加班，多少會有來自家庭的壓力。所以，過完年上班第一天，當她對著一位組員大罵時，對方忍不住當場就哭了。

當時，她不僅沒把聲音放小，反而加大音量說，對方若覺得委屈，就回家給老公養，不然就不要幹了，公司不怕找不到人。她多年以來，一直以這樣的方式，來表達自己的意思，造成組員流動率很高，這是公司從未有過的情形，因此引起了上級的注意，只是她不知道這也是造成她被解雇的原因之一。

我覺得現代的職業婦女，要兼顧家庭與事業真的很辛苦，要在職場上有耀眼的成績也不容易，必須把心情調適好，才能在應對進退上做得更完美。

希望她早日康復，並記取這次教訓，重回職場發揮所學時，要記得帶人要帶心，給彼此空間，這樣大家共事起來，才會更愉快，一切更順利而圓滿。

少年天地·健康兒童

垃圾食物 吃不吃？

文/陳曉菡 圖/李雅惠

「垃圾食物」這個名詞可謂眾所皆知，相信大家或多或少都品嚐過，到底什麼是垃圾食物呢？垃圾食物泛指含有高熱量但營養價值低的食物，常見的速食、油炸食品、汽水等碳酸飲料、加工食品、餅乾類等等幾乎都包括在內。

垃圾食物通常很吸引人，但卻是不健康的食物，最近，澳洲有研究指出，多吃垃圾食物不只會變胖、還會令人變笨呢！學者利用飲食問卷方式，判斷青少年是屬於健康飲食或西式飲食，三年後再接受認知評分，結果發現，接受健康飲食者得分較西式飲食來得高，因為西式飲食吃進大量蔬果呢！



加工紅肉與汽水等垃圾食物，影響到青少年的智力、學習及記憶能力，反之，吃健康飲食的人在蔬果中攝取較多微量元素，有助於認知的發展。

垃圾食物既然這麼不好，為什麼很多人愛吃呢？除了美味、飽足感、方便的因素之外，就是流行了，常常一有新品廣告，就會引發一股風潮，尤其是一些速食產品。坦白說，身為營養師的曉菡姐姐在忙碌的時候，也會貪方便而吃過垃圾食物呢！因為速食品可以方便快速填飽肚子，所以很容易讓忙碌的上班族身陷其中。垃圾食物雖然熱量高但營養不均衡，無法吃到足夠的蔬菜水果，所以，不小心誤入垃圾食物迷宮時，記得走出迷宮後要補充大量蔬果呢！

前面說到，垃圾食物吃多了會變笨，那大家應該想知道哪些食物吃了可以增加腦力吧？特別是莘莘學子與家長們肯定更關心了！曉菡姐姐告訴大家，五穀根莖類與全麥麵包富含維生素、維生素E、葉酸與菸鹼酸等，都是維持大腦機能的重要營養素，而南瓜、玉米、金針、黃豆也都有活化腦力與增強記憶力的功用，不妨在飲食中多多攝取哩！



圖/游智光

有敵手，球賽也無法舉行。

人活在這個世間上，必定要面對榮辱得失的考驗，得意時會感到榮耀，但是失意時也不用患得患失、自我否定。因為世間無常，榮辱得失只是一時的，對於榮辱太過計較，就會受到榮辱所牽制；對於得失太過計較，就會被得失所桎梏。因此，我們應該要學習「風來疏竹，風過而竹不留聲；雁渡寒潭，雁去而潭不留影。」當毒箭惡語傷毀不了我們，毀譽榮辱動搖不了我們時，就是「八風吹不動」的自在逍遙人了。

生命書寫

受傷的魚

文/郭梅霞

曾看過某個作家寫的一句話「受了傷的魚，眼神格外的寧定，原先的喜樂竟轉成了深刻。」初看實在不解，喜樂為什麼會變成深刻？

之後由於身體因素，終於知道，這是一句只有面對過生命關卡的人，才能看懂的話語。以後，再看其他生命，彷彿也有了更深刻的看法。

水族缸裡的魚，光鮮亮麗的魚鱗如沙脫落，生病的身軀危危斜傾，強健的尾鰭不再款款擺美，當一切引以為傲的外在條件全數消失後，受傷的魚在想什麼？是對生命「無常」的深刻感受？頓悟到任何東西都是無法保留，無法長久？

豐子愷·護生畫集

蓮花生沸湯

文/林少雯 書法/葉恭綽

豬吃死人肉，人吃死豬腸，豬不嫌人臭，人反道豬香，豬死拋水內，人死掘地藏，彼此莫相咬，蓮花生沸湯。



豬吃死人肉 人要吃豬腸
豬不嫌人臭 人反道豬香
豬死拋水內 人死掘地藏
彼此莫相咬 蓮花生沸湯
寒山子偈

閱讀這幅漫畫，會覺得豐子愷先生到底是怎麼了？這幅畫多奇怪呀！怎會將一枝正盛開著、一枝含苞待放的蓮花，以及一枝鮮活的蓮葉，插在熱水瓶裡呢？那這蓮花蓮葉豈不要被煮熟了嗎？

子愷先生畫的是奇蹟！可不是，蓮花生於沸湯中，可能嗎？

答案就在唐代高僧寒山子所作的偈裡頭。這首偈子，可不是什麼難懂的禪詩或話頭，而是相當白話的句子。

「豬吃死人肉，人吃死豬腸。」當然並非指豬真的吃起死人肉，這是個比喻，人死了投胎做豬，豬死了投胎做人，人吃豬，豬吃人，就這麼吃來吃去，生生世世結冤結仇，沒完沒了。「豬不嫌人臭，人反道豬香」，這完全是無明使然！

永明延壽禪師也寫過有關六道輪迴中彼此相咬的詩偈：「改頭換面出來，披毛帶角轉劫。生被刀槍割斷，死遭湯火烹煎。又等別人嚼他，還他殺生罪業。變盡牛馬豬羊，生在蠻貊之國。身無蔽體衣裳，口無充饑殺麥

醫院的化療室，也是最能感受受傷魚的情境。小小的空間裡擠著四、五十個人，不論男女老少，半天不聞聲息，有的靜靜的躺著，有的靜靜的坐著，陪伴的人也安靜的翻著報紙、書籍。只有高吊的點滴是最忙碌的一群，滴滴答答、分分秒秒，絡繹不絕的穿梭被注射者的體內。

曾經的叱吒風雲，曾經的千嬌百媚，曾經的雄心壯志都已遠去，此刻只有寂靜的空氣，在屋子裡緩緩的流動。

這一個個安靜的軀體內想著什麼？體內無形無影、無止無盡的癌細胞到底有多少？還是盡人事聽天命的把自己交給專業醫學，信任專業醫生的無奈？

生病後，我也成了受傷的魚，衣櫃內的花紅柳綠失了顏色，醃肥甘甘的美味消失，聲色之娛也沒了風采，外界的名利誘惑不再存於心。

原來，路只要走到一定途徑，原本追求快樂的心，自然轉成對生命的深刻體悟！

。要吃美口茶飯，不知何年何月……」可見殺心不絕，讓人萬劫不復。

此圖的湯中還選「豬死拋水內，人死掘地藏。」豬和人都是有情眾生，同樣有肉體，死後化作春泥，回歸塵土，而第八識幽幽渺渺的前去投胎。從無明來，再從無明去，來生依然是你吃我，我吃你。寒山子大師認為眾生若能不再相互吃來吃去，除非蓮花能在沸水中生長。

寒山子大師不可如此悲觀，因為二〇一二年十一月九日，美國洛杉磯市議會一致決議通過該市響應國際「周一無肉日」活動，要求民眾宣誓，一個星期有一天不碰肉類。此舉雖不具法律效力，也非關慈悲，只是希望「少食肉、多健康」，但這畢竟是好事。此活動最早由約翰霍普金斯大學博公共衛生學院於二〇〇三年所推動，旨在減少食用肉類，以達成健康與環保目的，至今已經有許多城市響應。

希望好的開始是成功的一半，也希望有一天如寒山子大師所言——真能「蓮花生沸湯」！