



相信因果，因果就能在我們的生活中受用，因果就是人間佛教。

星雲說偈

一念絕迷悟

文／星雲大師

一念絕迷悟，無前無後去；
不勞行步功，足下踏他土。

——《器朴論》

這首偈語說明了我們心中的一念，可以是天堂，也可以是地獄。所謂的迷惑，或所謂的覺悟，就在我們的一念之間。做人處事，如果心中一念生起了善心好念，頓時覺得這個世界很美好，人生很幸福；假如一念起了惡念邪見，就會感覺到處都是壞人，都是與我作對的人，世間處處都是坎坷、黑暗。所以，我們的起心動念是非常重要的。

以前，有一位每天為女兒擔憂流淚的哭婆，她的大女兒嫁給賣傘的，二女兒嫁給賣米粉的。出太陽，她就憂慮大女兒的傘賣不出去；下雨了，就煩惱二女兒的米粉沒陽光曝曬，無時無刻都在擔心。後來有人告訴她，何不改變一下，只要雨天就想大女兒的傘會賣得好，晴天就想二女兒的米粉曬得好，從此之後，哭婆就變成笑婆了。可見好壞就在人的一念之間，只要觀念改一下，天堂與地獄，迷與悟，不都在一念之間嗎？

所以說「一念絕迷悟，無前無後去」，這個世間都是對待的，因而有了前後、善惡、內外種種的分別。假如能夠一念不生，無前無後，無去無來，無上無下，無裡無外，哪裡會有什麼迷悟呢？「不勞行步功，足下踏他土」，做人能夠一念超脫，就不會有一堆的是非葛藤，也就省卻了很多的麻煩。像「趙州八十猶行腳，只為心頭未悄然」，趙州禪師因為心裡不明白，放不下，他決定出外參學。最後「即至歸來無一事，始知空費草鞋錢」，走了好多的冤枉路，終於讓趙州禪師了悟：其實道並不在遠處，就在當下一念的明白。

我們要讓心中的一念，時時清楚明白，時時心存好念，凡事朝好處想，則無處不是天堂。



圖／妙顯

另類財富

食育

文／加伯

食安問題層出不窮，人心惶惶不可終日，民衆不知怎麼吃才安全才健康，有人呼籲五育「德、智、體、群、美」之外再加「食育」，從小教導小朋友吃的教育，人以食為天，吃是重大課題，也是健康關鍵，食育教小朋友吃的文化，吃的文化，吃的禮節。吃得正確，吃得健康，人生之路才走得平坦。

物資窘困時代，吃飽是人生第一件大事。經濟起飛年代，大吃大喝是人生樂事。吃的文明世代，吃得養生，吃得舒適，是當道，也是王道。

養口不養生，好吃往往不是健康食物，重油重鹹重口味，一吃馬上三高上身。淡然無味難下嚥，也虧待自己，如何在不虐待味蕾又能兼顧健康，取得平衡是重要課題。以水代油的水炒菜，水燙料理，涼拌、生吃，眾說紛紜，百變不離其宗，當今當季，盛產新鮮，就是好食材。多元多樣，營養均衡就是養生法。加料加工，口感好、味道美、價格貴，數量稀，並非最佳選擇。

衛生要注意，心情要輕鬆，慢慢細嚼，心情快樂是食育不二法則，一首打油詩可做食育的總結：飲食清淡蔬穀好，實行定時定量好，六到八分不過飽，湯前要比湯後好，水果享受是配角，細嚼慢嚥要記牢，散步加分不可少，快樂用餐活到老。

佛教與人生

文／星雲大師

「人生」問題是一門大學問，尤其「生」與「死」是人生兩大課題，「生從何來，死往何去？」這是千古以來人類試圖探討卻不得其解的謎。然而二千多年前，佛陀證悟成道，他所證悟的，正是解開這兩大謎題的真理。

佛陀不但自己了悟人生的真諦而證悟成佛，並留下千經萬論，告訴我們人生的真相，幫助我們解開生死之謎，進而指導我們如何安住身心、和諧群我、去除煩惱、超越輪迴，獲得一個自由自在的人生。所以，佛法是宇宙人生的真理，佛教的三藏十二部經，其實就是一部指導我們人生方向的生活寶典。

信仰佛教可以獲得面對人生的力量與智慧。佛教的律儀、義理可幫助我們規範生活、認識自己、透視人生的真相。尤其生活中有了佛法作慈航，可以幫助我們圓滿完成自己。因此，佛法與人生的關係是密不可分的。

信仰佛法可以產生力量

人生在世，尋找一個安身立命的地方是很重要的。一個人出門在外，天黑了都知道要回家，當我們一期的生命走到盡頭，也需要

有一個家可以回去。信仰如同我們的家，使我們的生命有所依靠，使我們的未來有了安身立命的地方。

因此，人只要有生死，就需要有信仰，有了信仰，人生才有目標，精神才有依靠，行事才有準則；乃至遭遇苦難時，有了信仰就會產生力量；徬徨失意時，信仰可以指導我們的方向，指引我們的前途；心中有了煩惱的時候，信仰會幫助我們獲得一股安定的力量。相反的，沒有信仰的人，茫茫無依，如同行尸走肉，生活沒有目標。因此，信仰能夠影響一個人的生活態度，有信仰的人即使遭遇到難忍的痛苦，或是致命的打擊，由於信心的生起，終能克服困難，再度燃起希望；沒有信仰的人，生命沒有依歸，生活便沒有中心，而失去意義。

提到信仰，有的人一開始信仰宗教就走錯路，信了邪魔外道，這就是「邪信」。

比邪信好一點的是「不信」，不信仰任何宗教固然是不好，但是至少沒有走錯路，沒有中毒，將來還可以選擇正確的信仰，還有得救的機會。比不信更好一點的是「迷信」，迷信至少有善惡因果觀念，因此總比不信好。但是信仰最終的目的是要開發智慧以解脫生死煩惱，因此「正信」佛教才能獲得信



廣泛來說，就是不接近會傷害自身健康、使自己心智迷亂的物品，像嗎啡等毒品，不但會傷害自己的身心，也會將個人的名聲、金錢、人緣吃光；又如喝酒，酒是刺激性飲料，飲酒過量，酒也等於是毒品，所以要尊重自己與尊重他人健康的自由。

五戒分開來講有五條，但從根本上來看，只有一條戒，即「不侵犯」，不侵犯而尊重他人，自己更能自由。持守五戒，其實就是體現自由民主的真義。綜觀那些身陷牢獄失去自由的人，探究其原因，大都是觸犯了五戒才被判罪坐監；所以受戒是守法，能夠受持五戒的人，才能免除身心的恐怖憂惱，進而享有真正的自由、平安、喜樂和尊嚴。

淨化人心的良藥

一般佛教徒都曉得布施修福，這是以身外之物來利人，只要有施捨心的人都可以做得得到；受持五戒，是以止惡行善的戒行來達到自心的清淨，進而尊重他人，能帶給社會一股無形的內在穩定力量，每個人都能享受最大的自由，此不侵犯他人的功德，比布施還要來得更大，所以佛陀常讚歎五戒為「五大施」。

此外，佛教的「五戒」，禁止殺、盜、淫、妄、酒，和中國儒家的仁、義、禮、智、信「五常」，也有共通之處，如：不殺生曰仁、不偷盜曰義、不邪淫曰禮、不妄語曰信、不亂吃曰智；只是儒家的「五常」僅止於勉人律己，而佛教的「五戒」，則從消極的持守不犯，進而積極的尊重利他，根本精神即尊重他人的自由、不侵犯他人。

如此，不殺生而護生，自然健康長壽；不

仰的利益。

在佛教的經典中，處處指陳信仰的利益，例如：《大智度論》說：「信仰的利益如手。」又說：「佛法大海，唯信能入。」《華嚴經》也說：「信為道源功德母，長養一切諸善根。」因此經中譬喻信仰如手、如杖、如根、如船、如力、如財，信仰能使思想統一，能使前途有望，能使煩惱解脫，能使身心安住，能使生活美化，能使生命有靠，在深廣遼闊的佛法大海中，唯有掌穩信仰的船舵，才能深入龍宮探得驪珠；在茫茫無邊的人生苦海中，唯有依靠信仰的大願船，才能從生死大海的此岸安然到達涅槃解脫的彼岸。所以，能夠正信佛教才能跟著真理走，才能產生解脫煩惱的力量，才能迎向光明的人生，才能創造幸福的前程。

律儀道德可以規範生活

所謂「律儀」，就是佛教的戒律與儀禮，合乎道德的標準。

佛教自古就有一套足以規範人生的儀禮，例如嬰兒剛出生就要到寺院取名，寄養給佛祖，求學時要行禮拜師、弱冠時有成年禮、結婚時有佛化婚禮、生日有祝壽禮、往生有喪葬禮儀等。可以說，一個人從出生、入學、成年、就業、信仰、結婚，乃至老病死，都有一套周全的儀禮；古代帝王登基，乃至現在的工廠開工、新居落成，也恭請佛教大師主持；就在一九八九年美國的議會新春開議，也請法師主持誦經灑淨儀式，可見古今中外都以佛教儀禮作為生活起點。人生如果沒有儀禮，真是到了最後都不知何去何從。因此，佛教有皈依、受戒、羯磨，以及早晚

課等各種戒法、儀禮，更有所謂「五年學戒後，方可聽教參禪」的說法，由此可見佛教對戒律、儀禮的重視。

不過一般人不了解佛教的戒律，以為受戒會有許多的限制、束縛，因而不敢受戒。其實戒就是規矩、軌範，是行為依循的準則，如同火車的軌道一樣，火車不依軌道而行就會出車禍，人如果不依規矩行事，不自我軌範，就容易誤入歧途。

戒就像國家的法律、學校的校規。一個人如果不遵守法律，不遵守校規，一樣要受國家的法律制裁，要受學校的校規處分。因此，人人都需要守法、持戒，而不是佛教徒才需要受戒。一個國家如果人人都能持戒，社會必定安定和諧，所以，佛教對國家社會到底有什麼貢獻？光是一個五戒——不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不吸毒，對淨化人心，防範犯罪於未然，其功能便遠勝於法律之上。

因為法律是制裁犯罪於已然，是消極的自我規範，不做惡事；佛教的戒律是防範犯罪於未然，而且不只是消極的防非止惡，規範自己，更要積極的修德行善，利益他人。因此，持戒可以健全自己，可以利益他人，一個人自我健全，才能受人尊敬、肯定，才能和諧人際關係。

戒律可以規範我們的行為，讓我們知道何者可做，何者不可做，例如五戒、十善讓我們對是非善惡有所遵循，進而將我們的身心導入道德的正軌，使我們趨向涅槃的解脫大道。所以，戒的意義是不侵犯別人，如果人人都能受戒，人人都能持戒，則彼此互不侵犯，這才是真正的自由。（上）

佛光山南天寺

三皈·五戒·菩薩戒 戒會

南天寺

Taking Refuge in the Triple Gem Five Precepts and Bodhisattva Precepts Retreat

12th-14th/12 五戒菩薩戒
Five Precepts and Bodhisattva Precepts

14th/12 甘露灌頂三皈依典禮
Taking Refuge in the Triple Gem

地點 Venue: 佛光山南天寺 Nan Tien Temple
180 Berkeley Rd, Berkeley NSW 2506 Australia

報名 Registration: 佛光山澳紐各道場
All branches in Australia and New Zealand

聯繫 Contact: Nan Tien Temple
PO Box 1336, Unanderra NSW 2526
Tel: 02-4272 0600
Email: info@nantien.org.au
Web: www.nantien.org.au

佛光山南天寺
Nan Tien Temple

活動小啓

南天寺
三皈·五戒·菩薩戒戒會

查詢活動詳情，請撥電

南天寺 02 – 4272 0600

南天講堂 02 – 9893 9390

北雪梨佛光緣 02 – 9410 0387

南雪梨佛光緣 02 – 9553 6533

或上網下載報名表：

www.nantien.org.au

禪 | 門 | 語 | 錄

文／星雲大師

譯者／滿和法師、Doris Koegel—Roth、Leon Roth

禪者，是一種奉獻，是一種喜捨，是擴大自己，悲憫眾生。

The Chan practitioner forgoes all personal gain so that sentient beings everywhere may benefit from his compassion



參禪參總

何處惹塵埃

文與圖／尤俠

菩提本無樹，明鏡亦非台

本來無一物，何處惹塵埃。

就算請六祖出來都沒用

快去把大殿全部抹乾淨！

