



所謂「本土化」，是奉獻的、是友好的、是融合的、是增加的，不是排斥的，不是否決的。因為佛教不是用來做為侵略他國文化的工具，而是要同體共生，共同發展，共存共榮。

星雲說偈 觀自在

文／星雲大師

吾心似秋月，碧潭清皎潔；
無物堪比倫，教我如何說。

——唐·寒山居士

唐朝寒山居士的這首詩偈，道出了一個已證悟般若的悟道者心境，就像秋天空中朗朗的明月，映照在碧綠的潭水之上，清涼皎潔，無所染汙，沒有東西可以比擬，更不是任何言語所能形容的。有謂「一花一世界，一葉一如來」，大自然的花草樹木，其實都蘊藏著無邊法界及般若風光，只要我們擁有一顆禪心就能體悟，因此「青青翠竹無非般若，鬱鬱黃花皆是妙諦」。

古德有云：「若人識得般若性，春花秋月大地春」，宇宙世間的森羅萬象，都是從我們自性的般若所顯現的。那麼，究竟什麼是般若呢？「吾心似秋月，碧潭清皎潔」，般若，就如同皎潔的明月，沒有罣礙，沒有煩惱，能夠洞然一切，這就是般若的智慧。

般若是在內的智慧，不但沒有東西可比擬，也沒有辦法用語言來敘述，所以寒山居士才會說：「無物堪比倫，教我如何說」，它是一種抽象的境界和悟境，是不可說的。二六時中，我們如果能有禪定力和智慧力，許多紛擾的人情冷暖就不再是困擾，很多的難關也就能迎刃而解。

每個人都具有清淨的自性，可是如果光是在外相上追求，只會離道愈來愈遠。我們的般若自性，本自具足，是不假外求的，如同明朝吳菴普莊禪師說的：「人人自己天真佛，晝夜六時常放光；剔起眉毛觀自得，何勞特地禮西方？」人人都有佛性，我們要相信自己，人人都能成佛。



圖／妙顯

另類財富

幸福從現在開始

文／須彌光

美國東岸費城有一家頗有人情味的披薩店，貼滿滿牆的愛心便利貼，這些便利貼都是多花一些錢買披薩，分享給街友的顧客「借據」。

這家披薩店老闆回憶，剛開始是有一位顧客詢問：是否方便多買一塊披薩，請店家看到街友時幫忙發送。老闆一時也找不到方式記錄，只好拿一張便利貼先記下。之後，有愈來愈多的顧客共同參與這樣愛心的活動，一年來已累積了八千四百片披薩，是由愛心顧客買來捐贈給街友們。

這面牆除了愛心便利貼，記錄著送街友的披薩外，也變成顧客與街友之間的「溫情留言板」。有一位街友這樣寫著：「我要感謝所有在此買披薩的顧客，是你們讓我有地方溫飽，也讓我有力量繼續生活，我明天就要開始一分新的工作了……」。

目前全美這樣的店家愈來愈多，甚至連大型連鎖店如「星巴克」等也參與其中。

我們是宇宙中的一小分子，當自己擁有幸福時，也懂得將幸福分享給人，如同黑暗中的一点小盞燭火，當你將燭火分享给其他人時，慢慢地會發現周圍愈來愈亮、愈來愈溫暖，你即是一個光明幸福的磁場。

俄國藝術大師屠格涅夫曾說：「幸福沒有明天，也沒有昨天，它不懷念過去，也不嚮往未來；它只有現在。」新年新希望，就從現在開始，一步步落實行善，點點滴滴，逐漸形成歡喜圓滿的生命。

佛法真義

文／星雲大師 圖／游智光

佛教講「無我」，一般人聽了會害怕，以為「無我」就是沒有「我」了，因為人最關心的就是我，但我們所關心的這個「我」，是真的嗎？佛經有一個譬喻：

有一個富翁娶了四位夫人，富翁最喜歡的就是最年輕、美麗的四夫人。但是到了富翁年老將死，驚覺一旦死去，黃泉路上很寂寞，就希望平時最愛的四夫人陪著一起死。「妳陪我一起走吧。」四夫人一聽，花容失色，「我年紀這麼輕，這麼漂亮，怎麼能陪你一起死呢？」

大富翁不得辦法，想到平時自己也很寵愛、喜歡和她在一起的三夫人。三夫人一聽，說：「我不能陪你死。」「為什麼？」「承蒙你愛我、關心我，但是你死了以後，我還年輕，可以改嫁，我不能陪你去死。」

大富翁又失望了，只好轉而找二夫人。「雖然平時沒有和你多來往，但你總是我的夫人，我現在要死了，希望你能陪伴我。」二夫人想一想，「不行，這個家平時是我在打理，你死了以後，還要料理後事，甚至送葬都要靠我，我怎麼能陪你死？不過念在夫妻一場，你死以後，我會送你到墓地。」

大富翁很無奈，只有找大夫人。「你敢跟我一起死嗎？」大夫人很了不起，她說：「我們女人嫁雞隨雞，嫁狗隨狗，陪你一同死，這是應該的。」到這時候富翁才看出，大夫人才是最愛他的人。所謂患難見真情，路遙知馬力，人心的真假要經過時間的考驗。

這四個夫人代表的是什麼呢？

四夫人是我們的身體，我們平時對自己的身體百般照顧，還要化妝、保養，但是死的時候，身體也不是我們的。三夫人年紀輕，能改嫁他人，追求她的歸宿和未來，三夫人

豐子愷・護生畫集

鸛雀之家

文／林少雲

仇愈為東州一邑宰，晨起視事，方受牒訴，有鸛雀翔舞庭下，驅逐久之，方去。明日復來，仇心異之，遣一吏跡所止，而觀其為何。既出城數里，見一大樹，鸛雀徑止其上，視其顛，則有巢焉，數子啁啾其中，其下方有數人，持鋸斧繩索，將伐之者，吏遽止之，且引其人與俱見。

仇問：「伐樹何為？」曰：「為薪耳。」又問：「鬻之得幾何？」曰：「可得五千。」仇即以己錢五千與之，且告之曰：「是鸛連日來，意若求教者，異類而有知如此。爾不可伐。」其人遂去，因不伐樹。

——朱弁，《曲洧舊聞》

〈鸛雀之家〉取材自《曲洧舊聞》一書。此書是中國宋朝史料筆記書；為朱弁所撰，收錄在《四庫全書書要》。

故事中的鸛雀，非常有靈性，為了護其幼鳥，竟向官府投訴，而當地官員竟也靈犀相通，去探究原因，發現原來是為了救牠的一窩幼鳥。

這個故事發生在東州，此地的縣官叫仇愈，一天，他正上堂審視訴訟的牒文，忽然一隻鸛雀飛入大堂，在庭前盤旋飛舞，他令手下將鸛雀趕出去，驅趕了半天，好不容易鸛雀才飛走；但是，第二天，那隻鸛雀又再度飛入盤旋，哀哀鳴叫，不肯離去。

仇愈感到詫異，心想鸛雀不會無故飛來，莫非有什麼冤屈，特意來向他求告。於是立即派遣差役跟隨鸛雀，去看看到底發生了什麼事？

這位差役，跟著鸛雀來到城外數里的地方

生活快門

鳥語花香迎新春

文與圖／潘惠榮

春天到了，植物園處處洋溢著鳥語花香，徜徉其間，讓人腳步格外輕鬆。

「你好，祝大家新春愉快喔！」火紅的荊桐花上，有幾隻綠繡眼正表演著「迎春秀」，時而跳舞、時而吊單槓，時而倒立……可愛的畫面洋溢著熱情與喜樂氛圍。

「好可愛喔！」圍觀的遊客讚嘆連連，一向羞澀的綠繡眼，今天彷彿特別大方，大家紛紛拿出相機、手機捕捉難得一見的畫面。春天，真是美麗的季节！

無我

象徵的是金銀財寶，縱然家財萬貫，到了人要死去，什麼都帶不走。二夫人是什麼？就是我們的親友、家人。和我們的感情再好，一旦面臨死別，他們頂多來幫忙後事、來祭拜，送我們到墓地，之後就各自生活了。大夫人就是我們這顆心，萬般帶不去，唯有業隨身，一旦無常到來，平時造的善業、惡業；好的、壞的，也只有心跟隨我們去流轉。

其實，佛教講的「無我」，不是說現在的這個「我」是沒有的、空無的；佛教講「無我」的「我」是變化的，就是六尺之軀的人，在他一生的歲月裡，也是時時刻刻都在變化裡。

例如一個女人的成長，經過歲月的流轉，不斷地變化，從女嬰、女童、女學生、小姐，到媽媽、老太婆，究竟哪一個是「我」呢？既然如此，還有什麼是真實不變的東西？一個人的健康、疾病，歡樂、煩惱都是「我」的變化，因此，「我」不是不變的實有，是由許多因緣和合，緣生緣滅。在生滅之間，昨日的我、今日的我、明日的我，哪裡是固定不變的呢？

「無我」也不是說什麼都沒有，而是指能苦能樂、能多能少、能大能小、能早能晚，無所不能、無所不是的我，這就叫做「無我」。

其實「我」，還有一個涅槃的世界，就是常、樂、我、淨的真我。這個世界裡，生命是恆常的、不死的、安樂的、寂靜的。實在



，那兒有一棵大樹，鸛雀飛上樹頂，停了下來。差役爬上樹，見到樹頂築有一個鳥巢，巢內有幾隻不停啁啾且嗷嗷待哺的幼鳥；而那棵大樹底下，有幾個人持著刀鋸、斧頭和繩索等，正準備砍樹。

差役一見這情況，心中立刻明白了，原來鸛雀希望官府能夠阻止人們砍樹，因為樹倒了，牠的家就毀了，孩子也會摔死。為了救孩子，鸛雀竟向官府求助，這太神奇了！

差役下了樹後，便阻止那幾個人砍伐樹木，並將他們帶回縣衙。仇愈問：「你們為什麼要砍那棵樹？」他們回答說：「砍下樹來當柴燒。」仇愈又問：「這些柴能賣多少錢？」伐木人回答：「能賣五文錢。」仇愈一聽，就自掏腰包拿出五文錢交給砍樹人，並告訴他們：「連著兩天，樹頂上的鸛雀都飛到衙門裡來求救，禽鳥這般有靈性，如此愛惜自己的雛鳥，真不可思議！你們不要再砍這棵樹了，以免危害到樹上的鳥雀。」砍樹人聽了，也很感動。

如此有愛心的地方官，讀儒家書，視民為同胞，視物為同類，仇愈將「民胞物與」的愛民與愛萬物的思想，發揮到了極致。



說，人的生命是不死的，你要死都死不了，死的只是形體；生命就像是一江春水向東流，不論流到哪裡去，還會再流轉回來，這叫輪迴。

就像季節有春、夏、秋、冬的輪替，冬天你不用怕，春天馬上就來了；物質也有成、住、壞、空的循環，這棟大樓壞了、倒了，沒關係，倒了還有空間、有空地，可以再重建高樓；又如時鐘，一、二、三、四、五、六、七、八、九、十、十一、十二，走完「十二」，它又會再從「一」循環回來。

少年天地・健康兒童

烤吐司 如何健康吃

文／陳曉蒨 圖／李雅惠

烤過的吐司不但香噴噴，口感也酥酥脆脆的，很多人都喜歡，有的人還喜歡吃焦一點、硬一點的！但前陣子有則報導吵得沸沸揚揚，說吃一片烤吐司可能就會致癌，讓人擔心受怕——已經吃了很久的烤吐司，不就會得癌了嗎？

到底吐司烤了會發生什麼問題呢？報導說，近年研究發現，吐司烘焙時間愈久，產生的致癌物質「單氯丙二醇」愈多，過量食用，恐怕對人體的健康有不良的影響。可見問題出在單氯丙二醇。

我們先來認識一下，什麼是單氯丙二醇？根據食品工業發展研究所的報告指出，單氯丙二醇是一種食品在加工過程中形成的汙染物質，比如原料中的油脂與鹽酸進行化學反應，或富含碳水化合物穀物在高溫下（如烘焙時）伴隨梅納反應所產生的。換句話說，東方調味料如醬油、蠔油、豆醬，或是需要高溫烘焙的麵包或餅乾，都會產生單氯丙二醇。

目前動物研究證實，單氯丙二醇會對實驗

小城故事

不能動的房間

文／李碧華

假日總去景美找勤芬串門子，投入房子不大、家族人口卻眾多的喧騰，刻意與平日的冷寂形成反差。

在冒著熱氣的咖啡中，我望向一間沒見燈光亮起的安靜小室問：「妳那長髮女兒怎麼好一陣子沒見到了？出嫁了嗎？」勤芬笑笑說：「她已經出國兩年囉！」我再問：「這間房空下來也正好，讓老二也有獨立空間，免得跟哥哥擠一塊，連電腦桌都要共用！」

「先不急！」勤芬搖搖頭說：「這房間不能動，要保留原樣等女兒回國再說。」唉……為什麼呢？空間都不夠使用了，為何還非空著浪費呢？

「她，其實不是我親生女兒，是我好朋友託養的孤兒，一養就二十幾年，我等於是她媽媽，要謹慎的不能讓她感到偏心。」就因為沒有骨肉血緣，要更加倍善待，除非真的

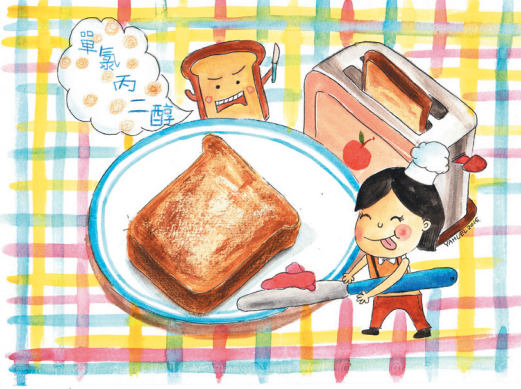
因為「無我」，所以「我」不是受神明所控制，不是上帝創造，我可以自我改變、自我修正，自己可以做自己的醫師，做自己的雕刻師，做自己的畫家；要想把自己變成一個什麼樣子的人，可以自己做主。

也正因為人生不一定隨著「我」而改變，而是可以透過現在的「我」改變未來的「我」，所以「無我」的真義蘊含無限價值，因為懂得「無我」，才能去除自私自利；也因為明白「無我」的意義，當我們面對人生各種困難，也才能生起超越的心態。



鼠造成致癌性，但並沒有明確數據指出對人體會有致癌性，所以我們不要太膽戰心驚，且世界衛生組織、歐盟、美國食品藥物管理局及台灣衛生署，都訂有可容忍的每日攝取量標準，政府是有幫大家把關的。

看完上面的說明，相信大家已經知道，單氯丙二醇不光是烤吐司會有，很多我們常吃的食品也會存在，所以，曉倩姐姐在這兒建議大家，攝取食物要多樣性，除了麵包類，許多健康的澱粉類主食如饅頭、米飯、麥片、地瓜、南瓜等等都是不錯的選擇。而如果要烤吐司，不要烤焦了，萬一烤焦就不要吃囉！



嫁出去，擁有自己的家，否則就一直保留到女兒回來。」

兩個哥哥住得再擠，也沒打算去打開那扇門，他們心裡明白，要為妹妹回家做著準備。

真是不自私也不自利的積善人家啊！總是為他人細心著想一切，犧牲自己來成就他人，把付出當成一種甘之如飴的奉獻。

另外，還有一個感人的房間，是留給九十歲的瑪麗亞。

幫傭半世紀的台灣瑪麗亞已年老力衰，因癱了一條腿，上下樓都極吃力，所以，朋友媽媽就挪出一樓的主臥室讓老人家方便進出，自己搬到二樓小客房擠著。

劉德華在真人真事改編的電影《桃姐》中，以其年輕力壯之年回報老保母半世的反哺之恩，晚輩在這個階段能力所及就盡力，等到無法承擔，桃姐最終還是被送到養老院。

相對來看，照顧這位白髮瑪麗亞的朋友媽媽自己卻都八十歲了，卻堅持主僕情分而視她如至親，「我常看媽媽送飯去給瑪麗亞，一口一口的餵。」朋友說。

不能更動的兩個房間，埋藏著無限的感人真情。