



人生不如意事，十常八九，我們或許有不少失敗的紀錄，但是最後擊敗我們的，不是別人，正是自己。

星雲 法語



鑑的功用

文／星雲大師

古人在龜殼上刻上一些好的文句，作為座右銘，叫做「龜鑑」，引申為觀照、警惕之意；鑑也是鏡子的意思，如《莊子》說：「鑑明則塵垢不止」，後來被作為照明影現之用。唐太宗的千古名言：「以銅為鑑，可正衣冠；以古為鑑，可知興替；以人為鑑，可明得失。朕嘗保此三鑑，內防己過。」由此可以看到，「鑑」有許多功用，列舉如下：

第一、以鏡為鑑，可正衣冠：古人在大年初一時要「長幼悉正衣冠，以次拜賀」；《論語》也說：「君子正其衣冠，尊其瞻視。」意思是無論身心，都要能恭敬謹慎；你以鏡為鑑，就可以看到自己衣冠正不正？進而有所改進，使自己身心莊嚴端正。

第二、以人為鑑，可觀善惡：世間上很多的人，善人惡人、好人壞人、君子小人、長幼婦孺等等，有謂：「君子不鏡於水，而鏡於人。」假如你能以這許多人為鑑，知道如何在善惡裡有所取捨，懂得如何在好壞裡明白事理，就可以知道自己的行止何去何從。

第三、以史為鑑，可知興亡：「明鑑所以照形，往事所以知今。」歷史是我們的龜鑑，你看朝代的興替、歷史的成敗、事件的起落、人物的悲喜，所謂「鑑往知來」，我們可以用那許多的人、事、物中，做為我們的教訓，不再重蹈覆轍。

第四、以時為鑑，可悟無常：時間也是我們的一面鏡子，我們看到時間的遷流、時間的變化，知道世間無常，沒有一樣可以久住長存。人有老、病、死、生，物有遷流變化，心有幻想顛倒，世間上每一個人、每一件事，都是在無常變化裡流轉不停。因此，如果我們從時間的遷流，看到無常，懂得無常，就知道要如何超脫無常的人生，超脫無常的時間，要體證悟道，求一個永恆的生命，悟一個本來面目，所謂不生不死，跳出無常的範圍之外，這是我們修行人最重要的功行。

所以，鑑古洞今，可以少走冤枉路；以往鑑來，可以謹慎於未來；「鑑的功用」有這四點：

- 第一、以鏡為鑑，可正衣冠；
- 第二、以人為鑑，可觀善惡；
- 第三、以史為鑑，可知興亡；
- 第四、以時為鑑，可悟無常。

貧僧有話要說 / 三十七說

我弘講的因緣

文／星雲大師

在阿根廷、巴西聖保羅，張勝凱捨宅為寺，許多地方的信徒，也都紛紛站出來要建設道場。就這樣，一下子全世界有七十多個國家地區，二百多間道場如雨後春筍般的成立。尤其在北美洲，從西部的洛杉磯開始，到中南部的休士頓、奧斯汀，再到東部的紐約、波士頓，甚至到加拿大的溫哥華、多倫多、滿地可、魁北克，受到當地的信徒、政府的護持，也要我們前往建寺。好在佛光山已經訓練了一些語言的人才，就能應付各地的需要。

在建寺訪問當中，講演的因緣也不斷湧來。例如：在美國講《六祖壇經》，六十塊美金一張票，連續講了三天，西來寺的大雄寶殿座無虛席。在西來大學以遠距教學的方式講《心經》，每堂課都要一百元美金，也有幾十個國家城市的人士參加。後來，這許多聽眾購票的所得（學費），我都捐給西來大學。現在參與我編印《世界佛教美術圖說大辭典》英文版的有恆法師，就是那時候參加網路聽課的學生。至於歷年來，在加州大學、哈佛大學、耶魯大學、康乃爾大學等學府的邀約講演，那時候只要時間允許，我都樂於前往和青年學子們結緣。



寶娥輪迴報冤 真實在人間

——張老師專線發起人張迺彬現身說法

【記者曹麗蕙台北報導】元代雜劇最膾炙人口的《寶娥冤》，不僅僅是戲曲作品，寶娥輪迴報冤的故事就真實發生在台灣張老師專線發起人、佛光山檀教師——張迺彬身上。日前，台灣佛光山金光明寺邀請到八十歲的張迺彬分享見證，張迺彬今生如何與寶娥「解冤釋結」。

長男活不過36 長女活不過34

「在我的家族中，長男、長女都分別活不過三十六、三十四歲。父親、祖父、曾祖父都是在三十六歲生日時往生；大姑姑、大姑婆則在三十四歲生日去世，但因我是長女，媽媽都不敢告訴我。」張迺彬一道出家族異事，就勾起大家好奇心。

十一歲隨母親從中國東北來台的張迺彬，事母至孝，師範學校畢業，步入婚姻，生下第三個兒子後，考上中興大學社會系進修，接觸到許多不良少年、少年感化院的個案，因而投入社會服務工作，發起成立「張老師專線」，以電話協談方式輔導青少年，陪伴他們走出生命幽谷。

害喜到撞牆 挨夫與3子打

一帆風順的日子，卻在張迺彬三十三歲時起波瀾。「三十三歲那年五月，我發現懷孕，且醫生說預產期是三十四歲生日。」那時，長年茹素、學佛的張媽媽卻希望張迺彬墮胎，讓她非常傷心不解。「且懷第四胎時，連續兩個月，晚上害喜時會難過到用身體撞牆，還一定要讓丈夫、三個兒子打我一頓，才能睡著。」張迺彬細數懷孕期間種種怪事。直到一日，張媽媽的友人——道靜法師來訪，收了她腹中的孩子為徒，才逐漸好轉。

懷孕六個月時，孝順的張迺彬搭公車為母親買銀絲捲，但公車緊急煞車，讓她跌倒，導致孩子早產，在醫生沒把握救活時，她打

電話給道靜法師，希望能救孩子，法師教她長素百日，念觀世音菩薩聖號，從那時起，她除了睡覺，幾乎都在誦念。

但孩子在保溫箱滿月當天，半夜三時離世了。全家陷入愁雲慘霧，道靜法師隔日卻前來道喜，讓張迺彬一家生氣又詫異。但道靜法師一下就道破孩子三時往生，並說孩子魂魄前去向他道別時，坦言本打算在張迺彬三十四歲生日時，讓她難產而亡。道靜法師對她說：「因為你累世前生是個貪官，判錯案子，讓這名孩子被判刑罰兩個多月，含冤而死，所以他發毒誓，要你生生世世不得安寧。」

前世貪官太守 害寶娥受冤獄

「我讓她撞牆、兒子打她，也折磨她兩個月，但她太孝順，大肚子還為母親買東西，我早產後，她還每天念觀音聖號，觀音菩薩就在她旁邊，我已無力帶她走，只好自己去投胎了。」道靜法師轉述完孩子的話後，恭喜張媽媽撿回一個女兒。張媽媽也鬆了一口氣，也向他們道出：張家長子活不過三十六歲，長女活不過三十四歲一事。

「可惜，當時我並沒有懺悔、檢討」。時光過了二十年，一九八八年，「我到美國探望二兒子和小兒子時，突然接到丈夫來電，說在台灣的大兒子洗澡時忽然呼吸受阻，已送進醫院。」張迺彬急忙回台，卻見不到長子最後一面，讓她悲痛萬分，整個人崩潰，在醫院昏迷好幾天，是母親和小兒子力勸，她才稍微振作，辦完喪事，就到美國療傷止痛。

「在美國我依然以淚洗面，無法承受為何上天這樣懲罰我。小兒子就陪我到一間小佛堂，遇到一位從香港來的馬來西亞法師——慧圓法師。」法師不斷開解張迺彬，卻勸不開她的恨和委屈。

沒多久慧圓法師表示，要了解她的因果才

能對症下藥，需要「上天表」陳情，便給了她一張紙，請她寫出身世、全家姓名、委屈、悲痛、願望等，並交待不能給任何人看。「我寫了一千六百多字，燒掉後把灰燼放在枕頭下。」

不到十天，慧圓法師查明因果，「他拿出一張紙，裡頭是他從水壇中浮出的字所抄錄的內容」。她說：「第一段寫到我的前世因果，原來我就是寶娥冤中的貪官太守桃机，害寶娥受冤獄，並判她死刑，結下血海深仇，所以她生生世世要我家人破人亡，這與二十多年前道靜法師所言不謀而合，只是更具體、有名有姓。」

「第二段則是把我上天表，燒掉的内容，一字不漏地寫在這張紙上。」

「第三段則指出，我今生沒做壞事，且事母至孝。所以我告訴大家，孝順的人無形中可救自己一命。」從此，張迺彬努力懺悔、學佛法，發自內心希望了斷累世的冤親。慧圓法師還說她會碰到高僧教導指點。「當時我還不知道，原來那位高僧，就是星雲大師。」

之後，她搬家至西來寺附近，自此和佛光山結緣。當時星雲大師見她愁容滿面，總是非常親切、不厭其煩地開導：「張老師，你要擦乾眼淚、展開笑容，給人微笑、歡喜。」讓張迺彬十分感動。爾後，她受到大師器重，擔任西來寺婦女法座會會長、佛光會洛杉磯協會首任副會長、檀講師、檀教師等，到世界各地巡迴演講。

高僧指點 了斷累世冤親

她說：「我今生學佛後，從未放棄過任何拜懺機會，西來寺的所有法會，我都是固定班底」，「希望大家從我的故事中，或多或少能領悟一些道理和啟示：因果是如此真實，因緣果報業隨身，今生雖未害過人，但累世前身是否曾有意無意傷害別人？讓我們用

懺悔改變整個生命。」

金光明寺住持覺培法師則開示，人生難免會歷經痛苦煎熬，張老師現身說法，提醒大家學佛要學得智慧，不僅要深信因果，還要理解、接受因緣果報的來龍去脈，張老師和大家都慶幸遇到了高僧——星雲大師，因而在今生能不斷創造善緣善業、精進增長，命運就在其中不斷改變，許多苦難也會隨之化解。

小檔案

寶娥冤

《寶娥冤》全名《感天動地寶娥冤》，為元朝關漢卿雜劇代表作，內容敘述寶娥父親寶天章為上京趕考，無錢還債，就把寶娥送到寡婦蔡婆家當童養媳，婚後兩年，寶娥丈夫去世，她便與婆婆相依為命。

楚州有一流氓張驢兒威迫蔡家婆媳與張家父子成親，寶娥拒絕。一日，蔡婆想吃羊肚湯，張驢兒欲毒死蔡婆霸占寶娥，不料反被父親搶著喝，父親親毒發身亡。張驢兒誣告寶娥殺人。太守桃机收了張驢兒賄絡，嚴刑逼供，寶娥不忍婆婆受罪，含冤招認，被判死刑。刑前，寶娥指天立誓，若為冤枉，死後血濺白布、六月飛雪、楚州大旱三年，結果全應驗。

三年後，寶天章高中擔任大官，寶娥冤魂向父親訴冤情，案情重審，為寶娥平反，貪官桃机革職受罰、張驢兒斬首；宣判完，大雨從天而降。

貪官桃机即今日之張迺彬，《寶娥冤》不只是一齣離劇劇本，更是真人真事，且影響至今。

社區健康廚房



柚香海帶芽

文與圖／張翡珊

海藻含有較豐富又多樣的食物纖維、礦物質、維生素。

食用海藻分類如下：

藻類：代表性的有海帶芽、昆布。

綠藻類：適合作為糕點或雜糧煎菜餅的佐料，亦可做為煎餅或馬鈴薯片等加工食品。

紅藻類：海苔片、海苔絲、海苔粉、壽司片。

海帶芽是常見用來煮湯、炒，也可以加入其它食材一起涼拌。炎熱的天氣就來做一道海帶芽、水果的涼拌菜。

簡單又易學的涼拌菜，做完後學員們說：「以前只知道海帶芽可拿來煮湯，也看過加小黃瓜做涼拌菜，就是沒想過海帶芽加水果也可拿來做涼拌菜！」

學員們看了自己做的柚香海帶芽，你一句我一言，發揮了天馬行空開始寫新的菜單。現在夏天水果很多，例如洋香瓜、火龍果、西瓜等，那我們還可以做鹹味的丫，例如西洋芹、玉米筍、新鮮菇類……

做好了之後，我們先放入冰箱冷藏，一小時後取出食用，學員們說：「哇！好爽口歐！」

我常與學員說：「做菜不難，難在要了解食材的特性與適當的烹調方式。」看來學員們真的了解什麼是「做菜」了。

材料：

海帶芽20g、葡萄柚1粒、芭樂、蘋果、小番茄1粒、鳳梨、檸檬1粒、糖。

作法：

- ①將海帶芽加冷開水泡開3分鐘撈起瀝乾，葡萄柚洗淨切開挖空（帶點果肉）。
- ②芭樂、蘋果、鳳梨切小塊、小番茄切半、檸檬洗淨切開擠汁。
- ③葡萄柚汁、檸檬汁加糖調味拌勻再將海帶芽拌入，最後放水果類拌勻即可。

小叮嚀：

①海藻都有個海腥的味道，要去海腥味可以用薑、白醋、檸檬選其一即可，所以在泡海帶芽時可加一些檸檬片去腥。

②葡萄柚挖空，要輕輕挖出果肉，用力挖會挖到白色皮，會產生苦味。