



人的苦樂，不少是由於他人引起。肯惠施快樂給別人，不但自己能離苦，往往也能得到快樂的回饋。



走出去

文／星雲大師

身為家庭的一份子，除了承擔家務，要走出去，才能擴展與社會的往來；居住在偏遠的郊區，要走出去，到市區裡才方便辦事；甚至「讀萬卷書，行萬里路」，從這一個國家，也要走出去到另一個國家交流。關於「走出去」有四點意見：

第一、友誼要走出去：一個人不能沒有朋友，挫折有難時，朋友可以幫助你；傷心難過時，朋友可以關心你。但是要建立深厚的友誼，需要彼此了解個性、習慣，相互包容缺點，和尊重彼此不同的想法。因此，友誼要走出去，要走入人群裡，要廣結善緣。好比社會上雖有職業、宗教信仰的不同，國際上有語言文化、風俗習慣的不同，只要我們真心與人友好，對方感受到你慈悲、友善的氣息，因緣關係自然就會更好。

第二、體育要走出去：體育不僅可以鍛鍊身心，更是一個國家精神力的象徵，例如紅葉少棒隊在動盪的時候，為國爭光，穩住惶惶不安的人心，為社會大眾帶來極大的信心。因此，體育活動要走出去，以體育和世界各國交流。雖然一直以來，各級學校紛紛成立球隊、田徑隊等，體壇上確實也有相當多的菁英，但是體育的發展卻遲遲未能全面走上國際化，我們也期盼政府能予以重視，讓體育能走出去，走上世界。

第三、服務要走出去：台灣社會最為人歌頌的就是義工，他們為大眾服務的熱忱，受到各方的肯定及讚許。服務的範圍廣泛，舉凡顧客服務、商品服務、電話服務、會議服務，除了對內的服務，服務也要走出去，走入需要幫助的地方，如偏遠、貧苦的地區；除了物質上的服務，更重要的是精神上的服務，能服務到人的心裡面，才能令受者真正感覺到人間的溫情。

第四、宗教要走出去：台灣的宗教信仰相當自由，儘管大家的信仰有所不同，但是向真、向善、向美的心，卻是一樣的。因此，不論什麼宗教，都不應只是自立門戶，所謂「宗教無國界」，為了世界的和平、人民的安樂，宗教家應該要走出去，加強宗教之間的友好交流，突破傳統弘法方式的窠臼，才能將宗教教化的功能充分發揮。

一個人的心胸有多大，成就的事業就有多大，因此凡事都要走出去，才有發展的天地，才能與時俱進。「走出去」有四點：

- 第一、友誼要走出去，
- 第二、體育要走出去，
- 第三、服務要走出去，
- 第四、宗教要走出去。

記得當時年紀小

鬼門關前走一遭

文／米大爺



還記得五歲的某個大熱天，我們全家到溪邊戲水。所有人在溪邊談天、烤肉、玩水嬉鬧，而我發現了一隻排球般大小的壯碩青蛙，端坐在溪流深處的一塊巨石上。我伸手想抓住那隻青蛙，腳一踩空，整個人就沉進溪水裡。

當時我還不會游泳，吃了一驚，想趕快站出水面，但溪水深不見底，小小雙腳根本踩不著地，眼睛所見四周都是朦朧的霧白。我忘了那時我是否有本能地止住呼吸，但確實喝了好幾大口冰涼的溪水，這時，小姑的男友（就是我现在的小姑丈）發現我溺水了，火速在第一時間把我拉出水面，結束這場短短五秒鐘的驚魂記。

所幸這場意外並未造成我身心方面的不良影響，只是偶爾回想起，仍然心有餘悸，而我也對小姑丈一直心懷感激。現在身為人父，我用這段童年記憶警惕自己，陪孩子戲水時一定要小心！

佛法真義

文／星雲大師 圖／游智光

修行



在這個世間上，每個宗教都講究靈修，不論是出家人、在家人，也應該要有一點靈修的功課，透過修行得到一些宗教體驗，才能建立起自己的信心。

佛教修行的法門很多，有禪坐、念佛、持咒、禮拜、止觀等等，甚至一些發心為人祝福的行為，都可以稱為修行。

但是就「修行」這件事來說，長久以來，大家只有把「修行」掛在口頭，甚至只在事相上、數量上計較，如：我念佛多少聲、我禪坐多少天；或是把修行當作健身運動，好

比我禮佛多少拜、我經行多少步等等。很多人會強調要在事相上修行，卻沒有用心去改變自己的習性，沒有直指本心、改變氣質，即使經過修行時間長久，心性仍是蒙塵，現實生活還是被煩惱所壓制、束縛。因此修行的人多，悟道的人少。

一個人若缺少悟道的體驗，如何能享有禪悅法喜的妙樂？

對於悟道的體驗，例如：初學道的人，由於他根機不夠深厚，基礎也沒有打穩，可能堅持不久又回到世俗世界，沉迷於五欲六塵

之中。假使他安住在佛門裡，長時間深入經藏，在修持上有所體驗，你要他回頭、捨道，他怎麼樣也不肯，因為他已經嚐到靈修的味道，心裡面已經感受到修行的妙意。當學道者獲得了修行的自在、輕安、舒適，住在禪悅法喜中，他對世間的五欲六塵就不再感興趣了。

真正的修行，就是要我們「時時勤拂拭」，把心中明鏡上的灰塵去除。雖說每個人心性本淨，但是你不把心上的塵垢除盡，清淨的本體自性就不能發光。我們常看到一些念

佛的人，口中一邊念佛，一邊罵人，即「口念彌陀心散亂，喊破喉嚨也徒然」。念佛就是要念到「即心即佛，即佛即心」，轉「凡心為聖心」，如此才能真正的認識實相的真我。

說到參禪，就要參透機密，找到悟道的玄關，而不是一面打坐，一面妄想紛飛；所謂「坐破蒲團不用功，何時及第悟心空？」一個人光在形式上修行，即使做足了表面功夫，也是沒有用。就如衣服破了要補，桌子壞了也要修理，我們內心有諸多煩惱、妄想的毛病，不花時間去修補，只在衣服的表面粉飾，終究是徒勞無功。

生活即修行

一般人的修行，往往著重在形象上、功德上，著重在所求，終究是難以入道。而人間佛教的修行，強調生活即是修行。例如：在生活中，你對於衣、食、住、行，還是那麼的貪著嗎？在人我是非裡，你還是那麼計較嗎？你在事相上是不是常常患得患失呢？六祖惠能大師說：「心平何勞持戒？行直何用參禪？」在人間佛教的修行裡，要我們在日用生活裡，舉心動念都不要起貪著，不要傲慢，不要瞋亂，不要對立，要把慈、悲、喜、捨四無量心、諸佛菩薩的心要，用在自己的修行功夫裡面。

我們的一顆心，具足自我的清淨本性，也充滿了無始以來的無明煩惱，如何「轉識成智」？如何「去妄歸真」？就需要有各種的法門來對治。

傳統佛教有所謂的「五停心觀」，即以「不淨觀」對治貪欲，以「慈悲觀」對治瞋恚，以「緣起觀」對治愚痴，以「念佛觀」對治多障，以「數息觀」對治散亂。

人間佛教建立在深刻的內在修行，以積極入世的法門來淨化身心口的污濁。例如，佛光會推行的「三好運動」，即：身做好事、口說好話、心存好念，要我們在生活中，無時無刻都是散播慈悲、散播喜悅、服務人群，不斷的發心發願：「但願眾生得離苦，也為自己求安樂」，以佛法的力量克制自己的貪、瞋、愚痴，這才算是真修行！



↑巴西聖保羅州前警察總監Baltazar（右）和妻子Luiza（左）拜訪如來寺。

、湖南嶽麓書院、內蒙古烏蘭恰特大劇院、上海中華藝術宮（原世博中國館）、北京人民大會堂、國家博物館、大連人民文化俱樂部、山東濱州明珠大劇院、廣西人民大會堂等等，我雖不便於行，仍然前往講演。其他像南京大學、上海交通大學、復旦大學，以及瀋陽、哈爾濱等地，更是經常邀約不斷，只是我個人現在年老體衰，也難以如願和大家結緣了。

我不敢說因為這許多種種因緣，讓人間佛教在大陸受到重視；但原先中國佛教學院的僧青年們，現在都成長到中年了，如學誠、聖輝、心澄、隆相法師等，他們都是未來中國佛教的希望。

可貴佛緣 佛教世界發光

最近，中國佛教協會換屆改選，學誠法師當選了會長，全國副會長數十人，這是大陸多年來佛教的盛事。我特地請國際佛光會中華總會秘書長覺培法師，在他於宜興大覺寺舉辦「人間佛教交流聯誼會」的因緣，便邀約了台灣知名的青年法師和一些同道朋友，前往北京為學誠法師主持中國佛教協會給予祝賀，也是一樁盛事，增加兩岸交流來往。總希望兩岸團結，共同為中華文化、為佛教在世界發光。

最近（二〇一五年四月），揚州為了慶祝開城二千五百年，在春暖花開的時節，於鑑真圖書館揚州講壇舉辦三天《般若心經》講座，市長親自來為我的講演致詞；每天四、五千名聽眾聆聽。徒眾告訴我，講演最後一天，有一半人以上，淚灑會場，難分難捨。

上個月（四月），人民出版社為我出版的《獻給旅行者365日——中華文化與佛教寶典》，首刷一百一十萬冊，發表會在北京人民大會堂舉行。後來《人民日報》還來採訪我，我非常高興，在中國大陸，人民至上，讓我能和人民站在一起，這也是我希望促進兩岸和平的一點微願了。（待續）

貧僧有話要說 / 三十七說

我弘講的因緣

文／星雲大師

在這個當中，還有許多的盛事值得一說。例如：巴西的警察總監夫婦，專程到佛光山來皈依三寶；又如馬來西亞幾任的回教首相，都到佛光山東禪寺去訪問；又如美國舊金山柏克萊大學蘭卡斯特教授為我做西來大學的校長。

知識份子 認同看重佛教

再有，美國的惠提爾大學、南美洲智利的聖多瑪斯大學、香港大學、澳洲格里菲斯大學、澳門大學，台灣的中山大學、輔仁大學、中正大學等，頒給我榮譽博士學位。很慚愧，我連小學都沒有畢業，只靠寺院裡的一點學習，承蒙這些大學不嫌棄給我鼓勵，跟我結緣。由於這樣的關係，北京大學也邀約我做了榮譽教授。

此後，像上海同濟大學、山東大學、湖南大學、浙江大學、東北的吉林大學、南昌大學、廣州中山大學、雲南大學等，也紛紛邀我到他們的學校講演，敦請我做名譽教授。我在廈門大學講演「空有之關係」，不但校長親臨，還有師生四千多人聽講。去年（二〇一四年），受到鎮江市政府的邀請，貧僧在鎮江體育館講了「看見夢想的力量」，當天鎮江的書記、市長等，有八千多人與會，次序非常良好。我一面講演，一面運用現代的投影設施，讓人家看重佛教，不再認為佛教是落伍的。

其他，像在四川重慶華嚴寺、三峽博物館

社區健康廚房

牛蒡三吃

文／張翊珊



同學都在問要煮什麼好？到市場繞上一圈，牛蒡在市場一支才三十元，很便宜！想了想我們來做牛蒡三吃吧！紅燒牛蒡、牛蒡海帶結湯、牛蒡飯，就是豐富營養的一餐了。

【牛蒡飯】

材料：白米4米杯（600克）、水4米杯、牛蒡100克、鹽1/4匙、液體油1/3匙。

作法：

- ①牛蒡選直徑約2公分，長大約60公分，牛蒡鬚不要太粗。用菜瓜布刷乾淨即可，不用去皮。
- ②將白米洗淨浸泡30分鐘，牛蒡切絲、放入米中，加鹽、油放入電鍋煮熟，食用前可撒少許熟黑芝麻。

小叮嚀：

- ①加鹽讓米飯較Q，不能加多。加油較不粘鍋，但不能加有味道的油，如苦茶油、花生油等。
- ②牛蒡纖維多，料理時建議切成薄片或切絲。若放太久，只適合煮牛蒡茶。
- ③為了防止切好的牛蒡變色要直接泡水，但水不要倒掉，可以直接煮來喝。
- ④若要做牛蒡茶，洗淨切片用曬乾或烤乾都可。放涼後放入玻璃瓶保存。

【紅燒牛蒡】

材料：牛蒡300克、紅蘿蔔80克、乾香菇、熟黑芝麻10克、糖1/3匙、醬油1大匙、黑胡椒粒1/3匙。

作法：

- ①乾香菇泡開切絲，紅蘿蔔洗淨、去皮切絲。牛蒡洗淨切絲。
- ②冷鍋冷油開火放入香菇、牛蒡、紅蘿蔔後，先加醬油炒上色略燜入味再加糖拌勻，關火後撒熟黑芝麻即可。

小叮嚀：關火後再加熟黑芝麻是防止軟化。

【牛蒡海帶結湯】

材料：牛蒡300克、乾海帶結100克、黃豆芽300克、腰果150克、紅蘿蔔100克、中芹30克、薑5片、鹽1/3匙、香油、白胡椒粉少許。

作法：

- ①海帶結泡開，所有食材洗淨，牛蒡、薑、切薄片，紅蘿蔔去皮切滾刀塊、中芹切末。
- ②冷水加入牛蒡、黃豆芽、腰果、紅蘿蔔、薑煮開，中小火煮約20分鐘，再加海帶結煮15分鐘調關火。
- ③食用前再撒上中芹末、即可。

小叮嚀：

- ①牛蒡與海帶結的組合是不錯的，但要控制好火候不能煮成濁濁的。
- ②海帶結是屬於褐藻類，建議買乾的自己浸泡，浸泡時間不要太長，會產生黏性。若是不容易買，可用昆布剪成片狀。
- ③中芹葉不要丟掉，可拿來炒豆包、做蔬菜煎餅。

參禪參纏

善用人身借假修真

文與圖／尤俠

