



布施是快樂而非辛苦，布施須在不自苦、不自惱的情況下成就，因為有心也要有力量，如此才不會成爲一種負擔。

星雲 法語



大丈夫行事

文／星雲大師

在世間上，做人處世，各有各人的重點。有的人重利，有的人重義；有的人重未來，有的人只重眼前；有的人重視個人的利益，有的人強調大眾的成就。從個人所重視不同，可以看出見解有別，行事的差異。所謂大丈夫，也不一定專指男士，只要他的行事朝向正見與光明，就是大丈夫。大丈夫的行事原則有哪些呢？

第一、論是非，不論利害：一個有爲的人，行事必定講究是非與否、合不合理、該不該，而不是利害關係。是對的，即使對自己有害，他也不會顧忌；是不對的，對自己有利，也不爲之。東漢樂羊子在馬路上撿到一塊別人遺失的黃金，拿回去交給妻子。不料他的妻子卻說：「妾聞志士不飲盜泉之水，廉者不受嗟來之食。何況是在路上撿拾別人的黃金？」樂羊子聞言慚愧，於是將黃金交給公家。這就是講究是非，不論利害。

第二、論順逆，不論成敗：大丈夫行事，不會計較眼前的成敗。順境、有意義的事，當然要做；即使面對不順的逆境，還是要勇往直前。只要努力去做，成敗就由諸多因緣成就了。

第三、論萬世，不論一時：君子行事前總會思考，這一件事情做下來，對歷史有交代嗎？對大眾有交代嗎？對未來有交代嗎？大丈夫所計較的是千秋萬世，而不是爭一時的成敗。你看，文天祥、史可法皆爲敗軍之將，卻名垂萬世；夏桀與商紂，皆人王也，卻遺臭萬年。所謂：「知人之爲善，不可論現行，而應論流弊；不論其一時，而應論久遠；不論一身，而應論天下。現行雖善，其流足以害人，則似善而實非也。現行雖不善，而其流足以濟人，則非善而實是也。」因此大丈夫行事，以寫歷史的心，寫下經得起萬世的評鑑。

第四、論真理，不論人情：有爲的人，行事講究合理合法，不計較人情。意即所謂「依法不依人」。因爲，法理是公衆的，是無私的；而人情是自私的，是偏袒的，只有法理，才是公平。

《孟子》說：「舜何人也，禹何人也，有爲者亦若是。」每個人都可以成爲大丈夫，這四點大丈夫的行事方針，可以做爲吾人的參考。

第一、論是非，不論利害；
第二、論順逆，不論成敗；
第三、論萬世，不論一時；
第四、論真理，不論人情。

健康一點靈

運動帶走負能量

文／薛鈞

逼近四十大關後深感體力大不如前，以往可以整晚不睡、熬夜追劇，現在剛過十點就呵欠連連；曾經逛起街來健步如飛，現在多爬兩階就氣喘吁吁。失眠、顴口瘡、帶狀疱疹，這些不大不小的毛病好了又發、時好時壞；年度健檢報告滿江紅的數據更明白地告訴我，體脂、血壓、骨質密度全都有問題。爲了自己，也爲了家人，決定聽從醫生的建議，下定決心開始運動！

報名了社區的有氧舞蹈班，特意準備了幾套時髦的運動服，我要美美地登場。配合動感的節奏，跟隨老師的舞步，每周短短一小時的課程，總讓我揮汗如雨。每一滴流下的汗水，好像都帶走了一些負能量；每一個帥氣的旋轉，彷彿也將憂鬱以離心力射出，將身心恢復到最好的狀態。

持續運動至今不過三個月，已明顯感覺精神變好、活力充沛，腰圍慢慢小了、雙下巴也隱形了。周遭的人都訝異於我的改變，受到我的感染，也紛紛加入了運動的行列。每周大家一起相約狂飆汗水，藉由運動所產生的「腦內啡」，享受無可取代的快感！同時聯絡感情，養「身」兼養「生」，樂活又快樂！

人間佛教 佛陀本懷

第一章總說

文／星雲大師

佛教教主釋迦牟尼佛，二千六百多年前，出生在印度迦毗羅衛國，是淨飯王的王子，姓喬達摩，名悉達多。

佛陀出家成道前，雖然貴爲一國王子，在王宮裡享受著人間的榮華富貴；但他反觀一般平民百姓，不但爲了生活必須百般奔波營求，尤其當時的印度社會，人民依出生的身分、階級、職業等不同，分有「婆羅門（宗教師）、刹帝利（王公貴族）、吠舍（工商界）、首陀羅（賤民）」等四種姓。這個階級制度讓人民天生就必須被迫接受「尊卑貴賤」的差別待遇，造成社會種種不平等的現象，也讓那些低下階層的人民更是苦上加苦。

當時佛陀雖然尚未出家，還是身處王宮的悉達多太子，但他關懷社會民生，尤其在「

遊歷四城門」（《佛本行經》）之後，更加深刻了解到人民的生活疾苦，以及對生死無常感到無奈。爲了打破人我階級森嚴的種姓制度，實現「衆生平等」的佛法真義，藉此解決社會人事的紛爭、對立，幫助衆生減少內心的憂悲苦惱，進而認識生命的真諦，解開生死的迷惑，增加人生的幸福解脫，佛陀於是發心出家修道，經過多年的苦修、冥想後，終於證悟「緣起」及「衆生平等」的真理而成道。

中道生活 解決人間問題

佛陀成道後，他告訴世間大眾，唯有過著離於苦樂、有無二邊的「中道」生活，才能解決有關「人生、人心、人事」等諸多的人間問題。所以佛陀說法四十九年，談經三百餘會，都是爲了給予當時的社會大眾「示教



鮮師日記

阿維不見了

文／劉素美

阿維說要參加畢業旅行，其實，我是很猶豫的；但有敎無類，不能因爲他狀況多就不讓他去。結果，我的「婦人之仁」卻連累到全班。

學生的畢旅，絕對是老師的噩夢，從他們進校園的那一刻到回返家門，只求平安再平安！

第一站玩得盡興，上車前點名再點名，坐穩後清點再清點，看看前後左右都到了沒？沒少半頭牛，開車吧！放下四分之一顆心了，繼續下面的行程。稍作喘息，學生吃的吃、聊的聊，輕車已過幾十里。

突然，司機大聲說：「某班有一位小朋友沒上車！」蛤，哪班的？如此糊塗，太扯了！但我還是配合一下清點人數。

「老師，阿維不見了！」不可能，我一路緊緊盯著他敎。可是，左尋右瞧，就是沒有，遊覽車才多大，難不成他鑽入椅墊還是趴

在車頂？我真的要暈了，沒有人看到他哪一時哪一刻神隱了。

司機收到無線電的通知了（那年代沒有手機），阿維在遙遠處，得調頭去載。我又急又氣，全班掃興，來回幾十公里，下個行程穩「泡湯」啦！

載到阿維了，他「一機好好」，一副心虛樣，我氣得都不知如何問案了！

原來是車子剛發動時，司機會短暫（短得幾乎忘了它的存在）下車查看，這傢伙趁機從後門神不知鬼不覺地溜下去「放風」，還來不及轉身，車子已揚長而去。

問他爲什麼下車？他支支吾吾說手痛，要跟附近居民要個OK繃，鬼扯！一上車，我就拿出一個大醫藥箱展演過了，你是都沒在「給我看給我聽」呦？

算他機靈，跟當地的叔叔說了來龍去脈；算他走運，遇到善心人士幫他打電話層層追查，否則……同學們怨聲四起，因爲他的脫序，害大家下個景點蜻蜓點水似地沒玩夠。

幸好有驚無險，我瞪著他，氣得牙癢癢，恨不得拿條繩子把他牢牢綁在門桿上。接下來的行程，全班八九十隻眼睛，隨時隨地緊緊地「釘」住他，讓他作怪不能、脫逃不得，不能再掃大家的興了。

利喜」（《法華經》）；也正因爲佛陀的慈悲教化，人間就這樣有了「佛教」。

由此可見，「佛教」本來就是佛陀對「人間」的教化，佛陀爲了解決人間的問題，所以發願出家，佛陀所開示的一切敎法，都是爲了增加人間的幸福與安樂，所以「佛教」其實就是「人間」的佛教，人間佛教就是佛陀「降誕世間、示敎利喜」的本懷，佛陀所說的一切法都是人間佛教，人間佛教也就是佛教的全部。

如此說來，既然「佛教」就是「人間佛教」，「人間佛教」就是「佛教」，那麼現在我們爲什麼還要特別揭櫫「人間佛教」，何必要特別標榜「人間」兩個字呢？

主要的是，因爲佛陀時代距離現在已有二千六百年的時間，在這個漫長的弘傳過程中，因爲人爲的諸多因素，包括弟子對「佛陀敎法」及「佛所制戒」產生許多的歧見與異說，形成很多不同的敎派與思想主張，使得佛教因爲敎徒的種種分歧而不容易團結、合作，造成佛教發展的困難。

再者，佛教傳到中國之後，由於政治、社會變遷等因素，使得佛教慢慢走入山林，形成「清修自了」的遁世佛教。加上過去佛教裡的一些法師說法，總是站在出家人的立場，過分強調「出世思想」，經常否定現實人生所需要的財富、感情、家庭生活等等。例如，提到財富，就說「金錢是毒蛇」；談到夫妻，就說「不是冤家不聚頭」；說起兒女，就說「都是一群討債鬼」。因爲傳統佛教不重視人間生活，失去了人間性、生活性，因而爲世人所詬病。

現在我們提出「人間佛教佛陀本懷」，就是希望重整如來一代時敎，重新審視佛陀最初說法之本懷，希望透過「人間佛教」的倡導，能夠真正把握佛陀的根本敎法與化世的精神，藉此把各種的異說、分歧與不同，通通統合起來，讓佛教重新走入人間。因爲唯有如此，才能把佛陀當初的開示、敎化，徹底落實在生活裡，讓普羅大眾都能藉由對佛法的理解與實踐，得以增加人間的幸福與美滿，這才是佛陀「降世說法」的本懷。

五戒十善 是做人的根本

人間佛教，是佛陀的一代時敎；人間佛教，未來必然是世界人類的一道光明。我們看，現在舉世都在追求「和平」，都在倡導「自由、民主、平等」。其實早在佛陀成道後的第一時間，他就發出了一個重要的宣言：「奇哉！奇哉！大地衆生皆有如來智慧德相。」（《華嚴經》卷五一）

這句話說明，每一個人的自性裡都跟佛陀

一樣，本來就具足佛性，只要我們把自己內在的佛性開發出來，人人都能解脫自在，都能做自己的主人，而不必受任何人主宰，也沒有另外一個神明可以控制我們。所以佛教講「皈依三寶」，其實就是要皈依自己，也就是佛陀對弟子敎誡的「自依止，法依止，莫異依止」（《雜阿含經》卷二四），因此「皈依」的主要意義，就是要找回自己的真如佛性。

「佛性平等」是佛教不同於其他宗教的重要思想，也是最具有「民主、平等」精神的偉大學說，所謂「四河入海，無復異名；四姓出家，同稱釋氏」（《增一阿含經》），尤其佛陀對於男女、四衆平等非常重視，但當今一些不了解佛陀本懷的傲慢弟子，自抬身價，覺得自己的身分比別人高貴，實是最大的邪見。

因爲從「佛性平等」，說明一切「衆生」本來就應該受到「平等」的對待，這是何等尊重，何等神聖，何等高貴的一句話！乃至後來佛陀又創建了「六和敬」的僧團，並且制定各種戒律以維護僧團的和樂，甚至教導在家信衆要受持五戒，要奉行十善。

「五戒十善」是人間家庭和樂的基石，更是人身自由的保障。過去一般人不懂，總以爲受戒會因爲戒條的約束而不得自由，因此有人說：「何必受戒，自找束縛！」其實，持戒才能得到真正的自由，因爲違反法制戒條會受到法律的制裁、牢獄的災難，所以才會失去自由。

戒律精神 不侵犯而尊重

所謂人間佛教戒律的精神，主要就是「不侵犯」而給予「尊重」的意思。

第一、不侵犯別人的生命而尊重其生存權利的自由（不殺生）。

第二、不侵犯別人的財富而尊重其擁有財富的自由（不偷盜）。

第三、不侵犯別人的身體、名節而給予尊嚴的自由（不邪淫）。

第四、不侵犯別人的名譽，不誇大宣傳獲取別人的信仰，不貶抑他人、不造謠生事而尊重他人信用的自由（不安語）。

第五、不吸食麻醉品、毒品，不吃危害心智的食物，或讓人類互相戕害的食品，這就是尊重自他健康的自由（不飲酒、不吸毒）。

戒，是一切修行法門的根本，一切善根功德都必須由持戒才能生起，因此《華嚴經》說：「戒爲無上菩提本，長養一切諸善根。」甚至《大般涅槃經》更說：「一切衆生，雖有佛性，要因持戒，然後乃見。」由此可見戒的重要。

（待續）

原食味

檸檬 怎麼喝才正確？

文與圖／茱麗江

「檸檬」是夏季解熱的良品，但是「檸檬」該用「冷水」還是「熱水」才有養生效果？自始至終都是衆說紛紜，許多人喝了幾十年都喝錯了！我想我也是喝錯的其中一位。

直到看了一篇健康報導介紹，才恍然大悟，原來檸檬水要正確補充維他命C，應該要這樣喝才正確啊！

依專家教的正確做法，製作完把檸檬冰在冰箱冷藏，隔天取出四至五片用開水沖泡即可，它的口感是極佳；研究人員也發現檸檬對囊腫及腫瘤也能產生好影響。研究證實，檸檬對人體的各種好處，就等大家用對方式來飲用，才能發揮它的功效。檢驗一下你喝對方式了嗎？

作法：

①將檸檬用硬毛刷徹底洗淨，放進冰箱冷凍2小時。

②取出後切片，每顆檸檬切10-15片，放入



密封的容器中。

③依個人喜好放入適量蜂蜜，加入冷開水將檸檬片淹沒，蓋好容器，放置於冰箱中冷藏。

④隔天取出4-5片溫開水沖泡即可，這樣可以把檸檬中豐富的維他命C激發出來，三顆檸檬能喝一個星期左右。

常喝檸檬的好處：

①能減少黑斑、雀斑的發生機率，讓肌膚美白。並有補鈣、減肥的作用。

②更神奇的是，檸檬是一個用來殺死癌細胞的好產品，依據研究人員表示它甚至效果比化療強一萬倍。

參禪參禪

人格，還挺重要的

文與圖／尤俠

