



研究佛法，要用佛教的自由思想，來幫助眾生解脫煩惱；用佛法的平等觀，來倡導人性的尊嚴。



缺陷

文／星雲大師

佛教稱這個世界為「娑婆世界」，意譯是「堪忍、能忍」，指眾生必須忍受各種煩惱，堪受許多苦惱。可見這世界本來就是有缺陷、有苦惱、需要忍耐的世界。所謂「人無千日好，花無百日紅」，在有缺陷的世界裡，若一定要尋求完美無缺，必定會覺得挫折與痛苦。如果能認識到我們就是在這個有缺陷的世界中，不斷地求進步，不斷的克服缺陷，超越缺陷，那才是真正了解生命的價值。在此提出世間的四種「缺陷」：

第一、天無全功：天並不是十全十美，比方我們祈望風平浪靜，大自然界偏偏有颱風、颶風，且都帶來莫大的損失。

我們不希望有地震，偏偏每隔一段時間，就傳出地震的災害。缺水的時候，天不下雨；不需要水了，偏偏陰雨不停，甚至洪水成災。即使是老天，也沒有辦法符合我們的願望。

第二、人無全能：有些人會說「上帝萬能」、「神明全能」。如果神是全能的，這個世界就不會有這麼多痛苦，請神明把不好的改變一下，不就好了嗎？唐朝的元珪禪師曾說佛有三不能：「能空一切相，成萬法智，而不能即滅定業；佛能知群有性，窮億劫事，而不能化導無緣；佛能度無量有情，而不能盡衆生界。」佛都非全能了，神也無法全能，人更不能全能。

第三、物無全用：世間上所有的東西，沒有一樣東西能具足所有功用。再好，再有用途的東西，還是會有它的限制。我們常說「一物剋一物」、「強中更有強中手」，就是此意。因此，不要強求一物即具萬用，但求物盡其用，也就足夠了。

第四、心無全善：《大乘起信論》說：「一心開二門」，每個人的心都有兩面，一是「心真如門」，是善的，是佛性的部分；另一是「心生滅門」，是邪惡的，是凡夫生起貪瞋痴慢疑的那部分。修行，就是在善惡之間交戰，不斷地去除我們的惡念、惡事，使我們的心得到淨化，讓善美的佛性顯現，直臻於至善。

這個世間是有「缺陷」的，可貴的是在缺陷中追求善美。許多傷殘的人，殘而不廢；許多有缺陷的人，用自己的力量補足缺陷，戰勝缺陷，那麼，即使有缺陷，生命也是美麗的。世間本就存在著缺陷，能努力克服缺陷，便能顯現生命的價值。

第一、天無全功，
第二、人無全能，
第三、物無全用，
第四、心無全善。

小品人間

面對生死關卡

文／梁涵

一旦站在生死關卡之前，人世間的紛擾爭執都顯得微不足道了。

死生事大，有誰還會在意背後的數落、職位的升遷、投資的失利？

他生病了，起先檢查不出，一個月後才揭曉，居然已到了癌末！怎麼辦呢？

他接受正規的醫療，當醫療告一個段落後，他努力運動、正向思考，極力保持心情的愉快，過正常的生活。把癌末當作是一次重感冒，只是這樣。一年以後再檢查，他那蔓延到幾乎難以收拾的癌細胞幾乎都消失了，只剩下淋巴。

彷彿是個奇蹟，連醫生都覺得不可思議。很多人罹癌，若不是被醫生給嚇死，就是被自己給嚇死。

其實，不必哀傷哭泣，當一個人夠勇敢，肯積極面對，有時候，連死神都會讓步。

面對生死關卡，只剩下唯一重要的是活命，形骸之下，人間的紛爭都很微渺，輕重緩急再清楚不過了，哪裡值得縈繞於心、久久不忘呢？

生死關卡前走一遭，對人生的看法必然有所不同了。往後的每一個日子都讓人感恩，更要珍惜。

人間福報

The Merit Times Australia

南天寺 Nan Tien Temple (IBAA)

Buddhist Centre 180 Berkeley Road Berkeley NSW 2506

Tel:61(2)4272 0600 Fax:61(2)4272 0601

E-mail:nantien@fgs.org.au www.nantien.org.au

森林10日禪 印度沙彌嘗法味

文／乘菩

（佛光山印度德里文教中心沙彌）

我到泰國摩訶朱拉隆功大學已經有七個月了，每天都有滿滿的課程要去上，雖然功課多到像喜馬拉雅山一樣高，但我還是會盡量把它完成。

每個學期的課程都不太一樣，上個學期我選修了十二個科目，而這個學期我們被規定要去森林禪修。其實，學校每周都有安排禪修課，但一年一度會安排森林十日禪，所有佛學系的學生都要參加。在朱大，巴利文和禪修不但是必修課，而且要考試及格，學校才會發給畢業證書。

十日禪的地點，距離學校要坐三個小時的巴士，那是一片四面都是竹子的森林。我們抵達時，已經是黃昏了。按照組別分配地區後，我們必須在規定區域內，自己搭帳篷，這將是我們未來十天中，睡覺的地方了。

南傳的法師不用晚餐，所以主辦單位是不提供晚餐的，我們幾個北傳大乘的同學聚在一塊，把帶來的食物拿出來分享。用過這些

簡單的食物以後，我們就各自回帳篷去休息了。

隔天，我們四點就得起床。帳篷外一片漆黑，幸好有一些臨時搭建的路燈照明，而更嚴峻的考驗，就是淨房數量嚴重不夠我們兩百五十人使用，且離禪修區很遠。

四點半至五點半是早課，接下來禪修至六點半，之後，長老法師向護持十日禪的信徒講開示。七點的早餐是採自助餐式，早齋完畢，大眾念回向偈給布施供養的信衆後，排班回各自的帳篷休息。

八點至十點半又是禪修。這兩個半小時，我過得很煎熬！因為我有太多的煩惱：一下想到我的功課、一下覺得悶熱、一下覺得休息時間不夠、覺得不能適應……，心很散亂。午餐後，午休一個小時，一點半又開始禪修。我一坐下來，又是一堆煩惱，不斷撲面而來…。

轉煩惱為菩提 時間飛逝

突然間，我想起在沙彌學園上《開山大師語錄》時，師公星雲大師的兩句話：「能降



人間佛教 佛陀本懷

第五章 當代人間佛教的發展

文／星雲大師

爲了有組織的進行改革佛教，並且抵抗外在的災難，一九一二年太虛大師與在祇桓精舍的同窗好友仁山法師，在南京發起組織「佛教協進會」，在金山寺成立籌備大會。由於仁山法師發表演論過於激烈，導致發生「大鬧金山」事件，新、舊僧發生衝突流血，籌組佛教會的事情也就宣告失敗了。

同年，浙江天童寺敬安法師（即八指頭陀寄禪）聯絡江浙諸山長老，與北京法源寺道階法師，在上海靜安寺發起組織「中華佛教總會」。一九一二年在上海留雲寺舉行成立大會，十七省僧侶代表齊集，圓瑛、諦閑、太虛等百餘人與會，公推敬安法師爲總會會長，是我國近代史上第一個全國性的佛教團體。後來更名為中國佛教會，也就是現在大陸中國佛教協會的前身，是全國佛教最高組織。各種佛教組織的社團，如佛學社、研究社、醫學社相繼成立，文化出版、教育辦學，慈善濟生等各種事業，將佛教帶回人間。隨著中國佛教會成立的演變過程，也讓人想起太虛大師和圓瑛法師一段金蘭之交的因緣。然而，由於中國佛教會的成立，代表新僧致力改革的太虛大師，和代表江浙叢林保守派的舊僧圓瑛法師，因為領導理念不同，加上兩邊的弟子、學生互相批評，如大醒法師在《口業集》所提，對舊僧嚴厲的指責，讓兩人從最早的「以心印心，親同骨肉」的手足情誼，最後無奈分道揚鑣。

那時，太虛大師和蔣介石交情甚篤，每次佛教遇到教難，例如中央大學卻爽秋兩次提出的「廟產興學」，威脅到佛教的生存；保守派便會邀請太虛大師共商對策，佛教界此時也顯得格外團結，然而一旦災難除，就將太虛大師擯除在外。保守派爲了鞏固勢力、財力，仍然反對太虛大師提出的「教理、教制、教產」的改革，障礙人間佛教的推動

，不僅太虛大師新佛教一派的僧信不滿的情緒高漲，就是國民政府也難以接受。

因此，一九四五年，抗日戰爭勝利後，蔣介石發布一個命令，請太虛大師重新組織「中國佛教會」，成立「中國佛教整理委員會」。委員有：太虛、章嘉、虛雲、圓瑛、昌圓、全朗、李子寬等人，並指定太虛、章嘉、李子寬爲常務委員。整理委員會成立以後，隔年（一九四六）要在焦山佛學院辦理「中國佛教會會務人員訓練班」，由我們的佛學導師芝峰法師負責，我也有幸參與其中。

為了佛教 盡形壽獻身命

由於太虛大師的浙江口音和講話聲音很小，實在說，在培訓期中，我也聽不懂太虛大師講話，不過他有一句話：「我們要爲了佛教！我們要爲了佛教！」不斷地在我耳際之間響起。

後來有一次走在路上，無意之間和太虛大師迎面而遇，我站下來立在一旁恭敬合掌，太虛大師忽然停下腳步，看著我，說：「好，好，好。」雖然就只是這麼簡單的一面，但是這一個「好」字和「爲了佛教」，對我一生推動人間佛教卻發生了很大的力量。

可惜，太虛大師積勞成疾，一九四七年往生，享年五十八歲（一說五十九歲）。同年，中國佛教會在首都南京召開第一屆全國會員代表大會，各省及蒙藏地區均派代表參加選舉理、監事，選出章嘉大師爲理事長領導中國佛教會。但隨著國共戰事，中佛會隨政府遷台繼續運作，展開另一個新的局面。

（待續）



↑太虛大師

服貪瞋煩惱的人，才能得到法喜安樂；能體證無我空慧的人，才能達到涅槃解脫」及「轉煩惱為菩提」。這兩句法語鼓勵了我、加持了我，慢慢的消除煩惱心。我開始調整心態後，很奇妙的，下午三個小時的禪修，很輕鬆就過去了。

洗澡後，我們簡單的用藥石，食物是中午去托鉢乞食後，特別留下來的一些水果等。六點至九點半最後一支香結束，回到帳篷後，躺下不到三秒馬上睡著，第一天就這樣過去。

隔天起床，外面依然是一片漆黑，但經過自我調整後，覺得很有希望，加上氣溫下降一些，沒那麼悶熱，感覺較能進入狀況，開始嘗到禪修法喜的一點味道了。就這樣，我覺得自己每天都在一步一步的往上爬、一點一點的進步。

到了第五天，我們從原本在禪堂集體禪修，改爲依組別跟隨一位老師到戶外禪修。除了有長老爲我們開示，也有兩人一組的「小參」時間，老師解答疑問，更透過提問，來了解各人的禪修情況和進展。這樣又過了三天，沉浸在佛法的喜悅大海中，清淨身口意三業，覺得時間過得很快。

最後兩天，我們要面對新的體驗——下雨，我告訴自己不要爲此而煩惱。世間氣候變化是正常的，雖然無法改變氣候，但可以選擇改變心境，做個師公說的「樂觀人」，把這場雨當成是佛菩薩給我的灑淨、加持。

最後一個晚上，雨勢從毛毛細雨變成傾盆大雨，不久就灌進了帳篷，我的棉被和衣服全都淋溼，整個晚上就這樣上面下雨下面泡水的度過，這場雨直下到我們結營回到學校還在下。

感恩發願 帶動人間佛教

這是我第一次體驗十日禪，感覺好像回到兩千六百年前，跟佛陀及僧衆在竹林精舍修道一樣，很親切、很嚮往。這場修持增加了我的菩提道心和修道信念。我從中學會了「

童年憶往

兒時的燈籠

文／王田喜

從記事開始，到了臘月二十九或三十，父親就開始給我和弟弟做燈籠了。

那是件很神奇也很容易的事。父親找來一塊木板，鋸成一小塊正方形，按對角線釘三根釘子，兩個角的釘子頭纏上細鐵絲，另一頭纏一根木棍用來拎燈籠，中間的釘子用來插蠟燭（那時候大小燈籠都點蠟燭）；然後拿一根細繩沾上汽油，在罐頭的底部纏上一圈，用火柴把繩點著，只聽「啪」的一聲，罐頭底部就分開了；最後把沒有底的罐頭順著拎燈籠的木棍套進去，燈籠就算做好了。當然，各家的燈籠都不一樣，有的是用鐵絲焊的，也有的是用木條釘的，再糊上鮮豔的

創意料理

彩蔬燉飯

圖與文／郎英

翠綠鮮嫩的地瓜葉，從前是養豬天然飼料，現在身價大漲，可成了養生搶手食材，也被聯合國亞洲蔬菜研究發展中心列爲十大抗氧化蔬菜之一，其營養價值頗高，已備受大眾肯定，不管家庭料理或餐廳菜單上經常可見芳蹤。

地瓜葉煮熟體積會大爲縮水，所以挑菜時我會將嫩莖、嫩柄一併烹煮，起鍋後鋪墊於底盤，看起來豐滿實在。但孩子嫌口感不好，往往盤底葉去梗留，最後全進煮婦肚子裡。其實，菜梗營養並不輸給葉子，因此我總對它不離不棄。

有次，和朋友閒話家常時，聊及廚房餐桌八卦，發現狀況大同小異，不過有位姊妹推薦不同料理方式，還滿有創意的，當下認真討教，回家想試著做做看。

涼拌地瓜梗

地瓜梗先撕掉外層皮膜折成適當長度，水煮滾加少許鹽後，放入水中汆燙，撈出沖涼後瀝乾。



用調理盆，放1/2匙鹽、1小匙糖、1大匙蒜末、少許醬油和香油來調拌，就是簡單醬料。

再來，切些洋蔥絲和辣椒段，與地瓜梗加入醬料中攪拌均勻，一道清脆可口涼拌菜即完成。當作餐前小菜或搭配主食吃，很開胃下飯。

彩蔬燉飯

冰箱內還剩些甜椒，還有蘿蔔湯頭，想把剩食變美食，最簡單的就是燉飯囉。

先舀一杯米洗淨瀝乾，把紅色和黃色甜椒切小丁，取4、5朵香菇泡軟，將地瓜葉梗去纖維老化部分後切小段，佐些香菜，再與蘿蔔湯一起放進米裡，外鍋加半杯水燉煮。

裝盤時，切幾片蘋果擺旁邊，伴著米粒共食，咬起來脆脆的，還有香香甜甜味道，營養美味皆下肚，彩色蔬菜視覺療癒也很棒。



編按：

乘菩，20歲，來自印度北方邦，2010年就讀印度沙彌學園。2012年受沙彌戒。會印地語、中文、英文，喜歡足球、板球，專長典禮。

修三學」、「觀六根」和「控制三業」，更學到了禪修的第二種方法（過去在沙彌學園學的是「安那般那」，現在學的是「毘婆舍那」）。但我還是覺得我們佛光山的方法是最好的，因爲師公提倡的是人間佛教，修行是在生活中，不過度的苦行也不過分放縱自己，中道生活，這樣比較適合二十一世紀的現代人。

我很有福報能在佛光山出家、能學習無量法門，希望將來我能帶動人間佛教，到世界的每一個角落。感謝師公，感謝佛光山，給了我一個很好學習的空間。

彩紙……

大年三十吃完晚飯，天剛黑，我就帶著弟弟、打著燈籠，到各家串門匯集經常在一起玩的小夥伴。那時，絕大多數人家都住平房，來去很方便，也是很尋常的事。然後幾個小夥伴打著燈籠，房前屋後地溜達，用燈籠照明，找地下燃放了沒有響的鞭炮。那時環境不好，除了吃晚飯、半夜接神、初一早晨，會放一百、兩百頭不等成掛的鞭炮外，男孩子多是把整掛的拆成單個，裝一拷兜出去，一個一個地燃放；放沒了就撿各家門前成掛沒響的，再放。早年沒有跨年節目可看，後來八十年代初有了，也是照樣放鞭炮、打燈籠、撿鞭炮，玩累了才回家看電視。

現在條件好了，各家都掛上了用電照明、流光溢彩的各種各樣燈籠，而孩童時用手拎的小燈籠，已然成爲遙遠的記憶了。