



「害人之心不可有，
防人之心不可無。」
對壞人第一步先防備他，
第二步要了解他，
第三步是感化他。



良師益友

文／星雲大師

在人生旅程中，除了累積經驗以增長智慧外，良師益友的提攜，也是我們成功的關鍵。常言道：「相交滿天下，知心有幾人」，在左右親朋之間，誰是良師益友呢？像菩薩般關懷我們，給我們奮發向上的勇氣；在心情沮喪時，激發我們的信心，或者遇到困惑不解時，可以彼此討論，找出方向的人，都是我們的良師益友。

以下四點，提供給大家參考：

第一、正確指導我們的是老師：「師者，傳道、授業、解惑也。」身邊的朋友、同事，能正確告訴我們這個應該怎樣，那個應該如何，常常喜歡教導、糾正、指責我們的，要當作是值得尊敬的老師，因為他肯花心思指導我們，所以應該感謝他，視他為老師。

第二、適中讚揚我們的是朋友：明朝大臣史可法曾說：「君子能扶人之危，周人之急。且能不自誇，則益善矣。」朋友相處，最難能可貴的是適當的支持，適時的給予鼓勵、讚美，甚至在讚美之中，也有開示，也有教導，這種關心，是愛護的表現，應該把他當作好朋友。

第三、諂媚奉承我們的是敵人：經常諂媚奉承的人，就不是朋友。在《佛說孃經》裡說，朋友有四種，其中「如花」的朋友，是當我們美麗如花時，他會歡喜戴在頭上，萎謝了就隨意丟到地上；「如秤」的朋友，則是當我們地位高了，他就低下來，地位低了，他這個秤就翹上去。像這種如秤如花的朋友，時而卑躬屈膝、阿諛奉承，時而趾高氣昂、見利忘義，就好像敵人一般不可靠。真正的朋友，應該如山如地，可以普載我們，可以讓我們聚集和依靠。

第四、關心幫助我們的是恩人：在朋友當中，常常關心我們，幫助我們，無論是知識上的幫助、技術上的幫助、智慧上的幫助，還是理法上給予我們幫助的，都是恩人，我們都應該感謝他。在我們需要時，伸出關心、溫暖的那雙手，往往會讓我們感激一輩子。

誰是朋友，誰是敵人？端看他平日與人相處的動機，就可以辨識出來。

第一、正確指導我們的是老師，
第二、適中讚揚我們的是朋友，
第三、諂媚奉承我們的是敵人，
第四、關心幫助我們的是恩人。

家事達人

化零為整

文／Lingo

雖然沐浴乳很方便，洗了全身香噴噴的，也不像肥皂用過後要晾乾，但是基於環保理念，或是擔心身體因香精誘發過敏體質，漸漸地，很多人興起「復古」風，開始用肥皂洗臉、洗澡。

然而，當肥皂洗到剩下小小一塊時，使用起來極不方便，但丟掉又很可惜，尤其是「貴森森」的手工皂。這時，不妨到廚房拿一片流理台專用的濾水網，再將小塊的肥皂裝進網中，加水搓揉清洗，就這樣，神奇的事情發生了！

沒錯，藉由濾水網和肥皂摩擦產生泡泡，就可以物盡其用，不用怕浪費。即使無法洗臉或洗澡，也可以用來洗手，減少病菌，預防感冒。真是一舉數得，好處多多！



佛法真義

四大不空

文／星雲大師

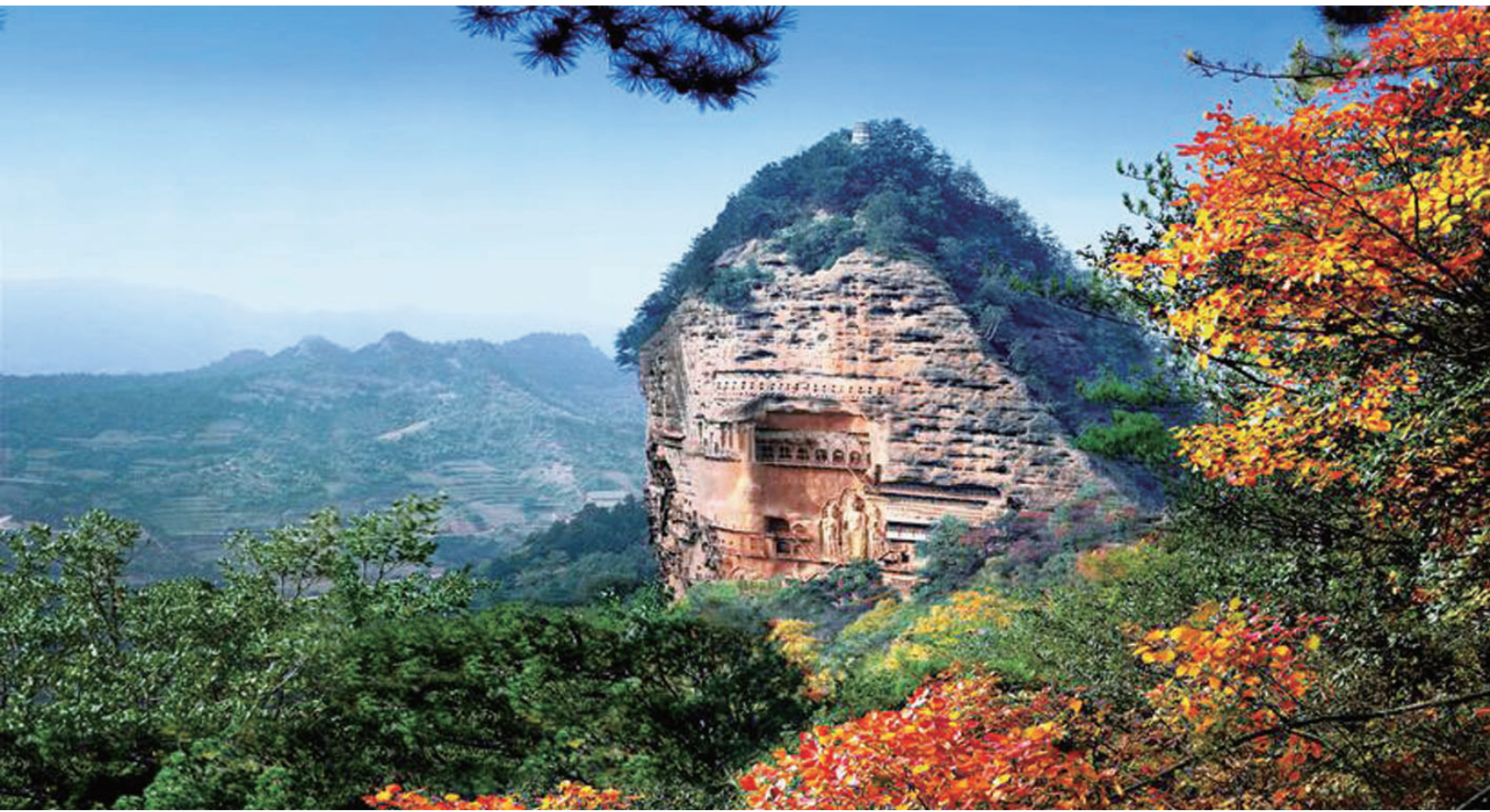
我在童年時，常聽到社會人士揶揄出家人說：「和尚是財色酒氣四大皆空啊！」其實，這個社會把「四大皆空」誤會了。不說「四大」非關「財色酒氣」，而是指「地水火風」；就以《心經》所說：「色即是空，空即是色」，可見「四大皆空」實際上是「四大皆有」。

「空」和「有」是體和相關係，空是體，有是相，二者相即不二。比方說，當我們把手握起來是拳頭，張開來是手掌。但是一下握拳，一下張開，又是什麼呢？它是手掌，

也是拳頭；它既不是手掌，也不是拳頭。拳頭、手掌看似不同，其實它們來自同一個本體——手。

「空」就好比這隻手，「無」和「有」好比拳頭和手掌。本來是「無」的，因緣聚合成為「有」；本來是「有」的，因緣離散成為「無」。「空」的本質統合了「有」與「無」的表相；「空」與「有」不一不異，就好比手和手掌不一不異的道理是一樣的。

所以，有了「空」才可以建設「有」。像茶杯空了才能裝茶，房間清空才能住人，身體的器官，如鼻子不通、血管阻塞等等，就是體內的空間狀況異常。甚至在人的相處



釋迦牟尼佛傳

王師追至苦行林

文／星雲大師

他們深深為太子感動，恭敬佩服到五體投地，因此就在王師中選出憍陳如、阿捨婆誓、摩訶跋提、十力迦葉、摩男俱利等五人，伴隨侍奉太子去學道。

頻婆娑羅王俗利勸誘 1

既已捨棄國家，又和二位大臣告別的太子，渡過恆河的急流，經過靈鷲山，進入摩竭陀國的首都王舍城。

王舍城中的人民，見到太子那高雅奇偉的相貌和風度，有的止足而觀，有的在後面跟隨，他們看到這稀世的大丈夫之相，心中都生起恭敬心。

就在這個時候，摩竭陀國的國王頻婆娑羅王，正在宮殿的高處俯覽都市的景緻，忽然看見很多市民在對著一位年輕的沙門恭敬禮拜，他隨時招來一名侍臣追問那是什麼原因。

侍臣很恭敬地跪在王前，答道：

「啓稟大王！傳說那一位沙門是釋種的苗裔，是迦毗羅衛國國王淨飯大王的太子，名叫悉達多，他具有世間稀有的尊相，過人的聰明，因為割愛辭親離國入山修行，現在經過我們的王舍城。」

頻婆娑羅王聽侍臣稟告以後，感到有說不出的驚喜，即刻命令侍臣跟隨追蹤悉達多，看他到哪裡去，住在哪裡，然後要回來——報告。

侍臣奉王的使命，跟在太子身後，留心注意地察看太子的一舉一動，等到他知道清楚以後，覺得已可以回去覆命，因此，趕快回來向王報告道：

「大王！那位悉達多太子他現在已捨棄了榮華，在過著乞食的生活。我看他穿著破舊的法衣，端然莊重的在巷里門前乞食，不選擇飯食的好惡，不生精粗的分別心，他用鉢盛滿食物就徐徐地步向寂靜的森林。等他吃好以後，就用山間的清流漱口，然後端身正坐著修習禪定。」

頻婆娑羅王聽他的侍臣稟告以後，心下大喜，他對悉達多太子生起無比的好奇和敬仰

，隨即命令侍從官預備馬車，他要親自去森林中參拜悉達多。

不久頻婆娑羅王的馬車跑到太子坐禪的地方，看到太子嚴肅的相貌像湛然不動的潭水，他趕快下車走近悉達多，向他很恭敬的行禮。太子此時也打開關閉著的眼睛，向頻婆娑羅王答禮。頻婆娑羅王就在太子右側的一塊石頭上坐下來，向太子問訊以後，就很誠懇地說道：

「有世間稀有威德相好的大沙門！我注意拜見你的尊容，我對你有分外的另一種情感，我知道你是一位高貴種族的苗裔，有聲名，有幸福，但我所不懂的，就是你為什麼要出家？

王者的光榮，就是國民的光榮；王者的家，要想歷代繁榮，必得要有聰慧能幹的太子繼承。現在一般人都知道太子你是文武雙全有德有威的聖王子，但是，你在這樣年少的時候，就棄國出家，真令人發生很大的疑問。

你捨去世間最高貴的王位，脫離了歷史悠久的光榮種族，身上穿了壞色的袈裟，終日過著乞食的生活，這叫人真是難以理解。本來，天下都快在你的掌握之中，你卻辛辛苦苦地求人受一餐之施，這究竟是什麼原因呢？請你能坦白地告訴我好嗎？

假若你以為你的父王老是在位，使你不能夠繼承，而心有不服，所以才要出家，如果我這種猜測並沒有錯的話，那麼，好，我現在自願把摩竭陀國割讓一半給你，請你也不必捨俗出家。假使你認為我半個國家還不夠，那你可以做我們這國家的大王，我做你的臣下也是衷心的願意。

請你要明白這是從我心裡發出的真實的話，一點都不虛偽，我的確為你的威容德性而深深的感動。不過，可能你不肯委屈受人的恩惠，那麼，我可以供給你驍勇善戰的軍隊，優良的車馬，豐實的物資，你去占領一個別的国家，這也是我誠心誠意幫你的忙。凡是聰明的人，一定知道識時務者為俊傑，機會是難得再有，時間是難得再來。我想，一個人如果不獲得法、威、五欲的三大寶貝，那麼，這個人的終身，也不過是徒然的勞苦罷了。

人若崇法而忘了威，人間對你將不會重視與恭敬；有威而無法，則又容易招引仇嫉與反抗。有法有威，而沒有五欲的歡樂，那到底還不能得到人生的情趣！

（待續）

與国家的發展上，如果民衆的心中不「空」，充滿了成見、怨恨，不能包容彼此，則不僅經濟的成長停滯，社會的建設萎縮，個人的生命、財產也有危險之虞。

以此觀之，「空」與人生的各種現象（有）關係至深。所謂「空容萬象是吾家」，佛教說「空」說「有」，原本是為了讓世人正確地認識「有」，從而放下對於「有」的執著，回歸「空」容萬象的本來面目。然而一般人不解「空」義，或望之卻步，或以此詬病佛教為消極之教，認為信仰佛教，則天也空，地也空，人也空，事也空，什麼都是空的，這樣的世界不是很可怕嗎？

地水火風 彼此含攝相容

有鑑於此，我將「四大皆空」解釋為「四大皆有」，並寫了一首對聯：「四大皆空示現有，五蘊和合亦非真」。所謂「四大皆空示現有」，說明沒有「四大」——地、水、火、風，就無法成就世間的事物，因為每一個東西裡面都含有地、水、火、風四大，而每個單一的元素裡面，又涵蓋有四大元素，

重重無盡的彼此含攝、相容。

例如：堅硬性的骨頭是地大，潤澤性的血液是水大，溫暖性的體溫是火大、流動性的呼吸是風大，四大結合成為人的身體。如果「四大不調」，亦即地、水、火、風其中一大有了缺失，就會產生疾病，甚至如果體溫過低，或是沒有了呼吸，人就無法生存。所以說四大假合的人體，本性是「空」。

又如，一朵花的生長需要土壤，就是地大；需要水分，就是水大；需要陽光，就是火大；需要流通的空氣，就是風大。假如沒有四大，花朵就不能成長。因此，因緣聚合才能存在，因緣離散就不能存在。因緣聚合無常是什麼意思？就是「空」。「空」，不是沒有了以後才「空」，而是在「有」的時候就是「空」。「空」才能「有」，不「空」就不能「有」。

所謂「五蘊和合亦非真」，「五蘊」是「我」的代名詞，因為我人的生命是由色、受、想、行、識五種元素積聚而成。儘管五蘊身心時時刻刻都在變化，並非實有，然而在變動不已的表相下，流轉的生命形體，本質的佛性卻是恆久不變的。佛教以生命本質無以名之，取其能建設萬有，勉強稱之為「空」。

空有不二 深觀有的真理

所以，不認識「空」的人，以為人死之後，什麼都沒有了；但真正了解「空」的人，對於生死並不畏懼。因為「空」裡面有死也有生，有生也有死；不要以為死了就沒了，死了還會輪迴再生，生命的本質如同虛空一般，豎窮三際，橫遍十方，生命是不死的！

讓眾生從輪迴不息的生命現象（有）中，探究本來具足的真如自性（空），是佛陀示教利喜的目的。可惜的是，後代佛弟子或曲解佛意，或不識機理，將生氣盎然、能生妙有的「真空」，說成死氣沉沉、一無所有的「頑空」，以致上焉者一進佛門便急著遁世避俗，下焉者因不明空理而毀佛謗教。

因此，我說「四大不空」，是為了回歸佛陀的本懷，希望世人能學習佛陀空有不二的智慧，深觀宇宙萬「有」的真理，奉行佛陀的慈悲喜捨、六度萬行，從自利利他的實踐中，體現「空」之無限的建設性、包容性、不變性與平等性。

蔬食園地

藍色的米食饗宴



文與圖／韓美慧

泰國蝶豆花飯，是目前很流行的餐點，有些餐廳還做成蝶豆花飯拌沙拉。五月跟家人從巴黎旅遊回來，鄰居好友Wei在頂樓種植的蝶豆花也繽紛齊放的盛開著，她跟我一起分享成果，因此想到在泰式餐廳吃到美麗又好吃的蝶豆花飯，於是我也試著來煮看看。

蝶豆花是這幾年開始流行的，之前看見這種漸層蝶豆花泰式飲品，還誤以為是色素飲料，直到鄰居種了這花，我才見識到。美麗的蝶豆花含有天然色素，花青素也比一般植物多出十倍，且具有抗氧化的效果，能保護

我們這一家

家族聚會抽抽樂

文／鍾玲芸

親友聚餐，誰付帳是個大學問。若場面控制不好，不僅惹來閒言閒語，甚至可能產成嫌隙，從此形同陌路。

因為年紀相仿，表姐們與我家兄弟姐妹，從小就是最佳玩伴，儘管歲數漸長，依舊相約每年安排一次小旅行。至於出遊、聚餐買單？我們在偶然間想出用「抽抽樂」的方式來解決這個難題，沒想到一玩就上癮！

遊戲規則以「家庭」為單位，兩天一夜的行程，其實每個家庭都有機會付到錢，只是大小攤的差別罷了，差價大約在一到兩千元左右，費用有多有寡，更激起大家的賭性。



抽籤方法也有多種變化，有時是撲克牌比大小，有時則是擲骰子定勝負，願賭服輸，過程中大夥不時助威起哄，更添樂趣。

抽籤付帳的遊戲，老少咸宜，人人都有參與感，每每成為旅程中最難忘的回憶。一個妙點子，讓家庭聚會歡樂不走味，感情更能永久保固！