



衣服髒了，可以用水洗淨；房子壞了，可以找人修補；身體病了，可以找醫生治療。我們的心如果髒了、壞了、病了，唯有靠佛法之水才能洗淨、修補和治療。



四聖諦可以明白真理

文／星雲大師

「四聖諦」包括苦、集、滅、道，這是佛陀證道之後，初次在鹿野苑所宣說的教法，以此教導眾生超出生死輪迴。

第一、苦諦：是指世間有生老病死的苦，以及怨憎之人共聚，所愛者反而別離，又有身心上各種無以形容的苦，它泛指一切逼迫身心苦惱的狀態。其實佛教之所以講苦，目的是為了讓我們知道苦的實相，進一步去尋找滅苦的方法。因此，了解苦的存在，只是一個過程，如何離苦得樂，獲得解脫，才是佛教講苦的最終目的。

第二、集諦：是指形成生死痛苦的原因。眾生由於無明、貪愛、瞋恚等煩惱的驅使，而積集種種惡業，然後依照種種業報而招致種種苦果。眾生招受苦果，往往不知自省，反而怨天尤人，更起迷惑顛倒，再造新業，復成苦因，如是煩惱業報輾轉相生，苦上加苦，譬如揚湯止沸，只見滾上加滾，無有已時。

第三、滅諦：說明由苦所聚集的煩惱痛苦，可以到達解脫的境地。「滅」是寂滅的意思，是指滅盡貪、瞋、痴等煩惱，而顯現出清淨的真如體性。在知苦斷集後，由修道所證得的解脫境界。它是滅除了煩惱、痛苦、人我、是非、差別、障礙等種種無明，而獲得的一種境我一如，超越生死，自由自在，光明幸福的圓滿境界。

第四、道諦：道，是通達的意思。是指透過三慧學、八正道的修持方法，可以離苦得樂證得究竟涅槃，也就是從痛苦的此岸到達涅槃彼岸所必經的道路。苦，如人患病；集，生病的原因；滅，如病已痊癒；道，如治病的藥方。我們學佛，正是為了斷除貪、瞋、痴等種種煩惱，而趨向涅槃的境界，所以四聖諦是我們解脫生死的方法，依此可以明白真理，邁向解脫的道路。

佛教有八萬四千的法門，以對治眾生身心上各種的疾病。但是這浩瀚無邊的佛法，要如何去修行呢？所謂「弱水三千，只取一瓢飲，在人生的路上，只要一滴的佛法甘露，也會受用無窮。」所以什麼是生活的佛教？有四點看法：

- 第一、苦諦，
- 第二、集諦，
- 第三、滅諦，
- 第四、道諦。

教育脫貧 國際佛光會進聯合國



【人間社記者侯雅倫紐約報導】秉持「以教育培養人才」和「教育是最究竟的慈善」的理念，國際佛光會在世界各地通過教育，改變了許多人的命運；如今，佛光會以包容和平權的原則，在聯合國提出本身樹立的新標準：即不分國界、膚色、宗教和性別，以教育來協助有需要的人們走出貧困，許他們一個有希望的未來。

第六十三屆聯合國婦女地位委員會會議（CSW63），日前在紐約聯合國總部掀開序幕，今年的主題是「為性別平等和提高女性權利建立社會保護制度、公共服務和持續性的設施」，來自世界的六千名各國政府代表和非政府組織出席這項年度盛會，共商如何進一步在全球推動平權；作為聯合國非政府

組織會員的國際佛光會，在兩名副總秘書永固法師和覺誠法師的帶領下，率先舉行了平行論壇，並提出了它在推動教育工程方面所樹立的以上新標準。

國際佛光會依循這個標準，走入許多國家的貧困地區，在本土化和不改變他人宗教信仰的原則下辦教育，尊重在地文化和民情栽培好苗子，提供符合在地需求的教育；通過教育，把人們拉出絕望的泥沼，從而翻轉他們的生命。

永續發展 堅守平權原則

積極參與聯合國婦女地位委員會平行會議的國際佛光會，日前再次在聯合國平行論壇上，以在各地辦教育的個案向與會者分享辦

教育的經驗和理念。

除了永固法師和覺誠法師，另三名主講人是來自菲律賓萬年寺住持妙淨法師、菲律賓光明大學校長海倫歌麗亞以及佛光山檀講師郝樂為，而加拿大多倫多協會會長何美寶，則為論壇作總結。

國際佛光會在二〇〇三年正式成為聯合國非政府組織會員。來自美洲的永固法師率先介紹佛光會的運作，並指出，其與聯合國共同致力永續發展的行動，例如：消除貧窮、消除飢餓、健康品質、教育品質、性別平等、和平正義等。

永固法師引述星雲大師所說：「教育是最究竟的慈善，唯有教育可以改變人類的命運。」法師指出，在五大洲建構許多教育計畫

◆國際佛光會參與聯合國婦女地位委員會會議，並在平行論壇（圖）中，向國際傳達教育理念。

圖／人間社記者侯雅倫

的國際佛光會，其實就是教育者，而今再次來到聯合國，也是要讓國際社會了解佛光會多年來的努力，「我們必須走出去，才能讓人看到我們。」

覺誠法師則進一步分享星雲大師在平權和教育方面的理念。他說，佛光山和佛光會堅守「平權」的原則，同樣的原則也貫徹在教育方面。曾在巴西弘法十六年的覺誠法師，講述如何進入貧民窟、協助貧困兒童，藉由巴西人喜歡音樂和足球，佛光會成立如來之子足球隊、音樂班，讓孩子們發揮所長，並透過接觸佛光山，遠離毒品和打架等不良行為。

遠離犯罪 成社會正能量

「巴西是一個天主教國家，我不要他們改變自己的宗教，但是，我要這些孩子遵守校規——那就是五戒」，五戒即不殺生、不偷盜、不亂搞男女關係、不說謊和不吸毒。佛光會在巴西為兩千個孩子提供教育，讓他們遠離犯罪，成為社會的正能量。

覺誠法師也提到佛光會到印度協助賤民村孩子的工作。他說，印度的種姓制度讓他們無法脫離貧困的生活，佛光會則深入當地，幫助他們改善生活環境，讓孩子們受基本的教育、讓他們對自己的未來看到一絲轉機。

另外，他也強調，佛光山是一個重視平權的組織。在兩千名僧眾裡，有一千五百人是女眾法師，他們在許多地方擔任住持、被賦予重任，由此證明，星雲大師重視的是人才，而非性別，體現平權的原則。

善心善行

為犯人縫鈕扣

文／侯興鋒

有一次，紐約星星監獄的監獄長路易斯·勞斯胃病犯了，他的太太凱瑟琳前去給丈夫送胃藥。這時，恰逢監獄的犯人們放風時間，凱瑟琳很好奇，就走到廣場邊，隔著高高的鐵柵欄觀看。凱瑟琳忽然發現，在那些犯人們中間有個年輕人，由於衣服的鈕扣掉了兩粒，所以他不停地拉扯衣襟，那模樣有一種說不出的狼狽。

凱瑟琳以前是小學教師，曾幫孩子們縫過鈕扣。見此情景，她心中很是不忍，就對旁邊看守的獄警說：「請你把那個年輕人喊來，他的衣服扣子掉了，這個我最拿手。」獄警認得監獄長的太太，他為難地說：「

夫人，那是個殺人犯，您要小心啊！」凱瑟琳說：「殺人犯也是人，不礙事的。」

獄警猶豫了一下，於是向那邊喊道：「喂，阿道夫，你過來一下，夫人要給你縫鈕扣。」

阿道夫愣了一下才慢慢地走了過來，臉上竟然有一點不好意思；不一會兒，凱瑟琳就用找來的針線給他縫好了。在凱瑟琳做這一切的時候，所有活動的犯人都停止了動作，默默地看着。太不可思議了，世界上還有誰會尊重一個犯人呢？

從那以後，藉著看丈夫的理由，凱瑟琳不但自己常常來這裡，還把三個孩子也帶來。孩子們和那些犯人們一起玩耍嬉戲，她則溫和親切地和犯人們聊天。

正是因為凱瑟琳的尊重和信任，使得犯人們，尤其是阿道夫，全都樂意向她吐露心聲，訴說煩惱，星星監獄的犯人改造工作成了一大亮點，凱瑟琳也成了一位著名的犯罪心理輔導師。

其實，即使是犯人也具有精神需求，他們一樣渴望被關心，被理解。甚至於在他們的內心深處，同樣潛藏著真善美的一面。只不過，這需要用一種特殊的方式來觸動他們，比如說縫鈕扣。

記憶的味道

荔枝甜滋滋

文／美旦姊

小時候，身在五個孩子的傳統鄉下家庭，搶食物就是每天上演的戲碼，水果更是當年我們唯一所謂正食外的點心零嘴，每每水果一端出，總是搶得你死我活的，母親不得不每次都搬出「兄兄弟恭」、「孔融讓梨」那套說詞，但孩子們誰都「只想吃」，哪管那麼多，最後常常逼得母親大人只好祭出雞毛撿子；但唯一一樣，我們可以盡情吃到飽，可以讓五個孩子圍著一個鼓鼓五十斤的大米袋，用力吃，大口吃，盡情吃，那就是集三千寵愛在一身的楊貴妃最愛的「荔枝」。

在阿公的祖厝老家三合院後院，阿公的阿公的阿公吧……年代已經不可考！那裡種植了一小片荔枝園，每年五月開始，總是很爭氣的，長出肥美又碩大的果實。每年送走了冬天，天氣開始回暖，我們幾個孩子，就已經迫不及待的三天兩頭問阿公，「有荔枝可以吃了沒？」小小的十隻眼睛，老是眼巴巴的希望那些樹快快結果，就在五月的某天上

課放學，在廳堂，看到了那熟悉的米袋變鼓了，露出綠綠的葉子，五個孩子以跑白米的速度立馬往前衝去，大喊「荔枝」……一人都拿了一大把，直接席地而坐，連書包都忘了拿下來，迫不及待撥開荔枝的「盔甲」，將那如珍珠般的果肉整顆往嘴塞，一顆接著一顆，果汁一個勁的往外噴射，將我們胸前大腿沾滿了甜滋滋的荔枝汁，此時彷彿與世隔絕，整個人沉浸鮮美的荔枝園地中，伴隨五個孩子滿足笑聲與臉上笑容。

荔枝的產季並不長，也不好保存，一般是從五月到七月初的最好吃。沒有熟透的荔枝，外殼紅中帶青綠，有如初戀般的羞澀味道，甜中帶酸；而成熟的荔枝，穿著紅通通的戰甲，有如即將步入禮堂的新人，甜蜜到最高點，而我們就一路從季初吃到季末，幾乎天天吃，一點也不膩，甜美多汁的荔枝就這樣陪伴著我們從春末到夏初，讓我們的童年留下最甜的美味回憶。

長大了，荔枝園也因為祖厝改建而消失了，那五個愛吃愛搶的孩子們也在世界各地各奔前程，雖然只能偶爾聚首，但那屬於我們荔枝季節的童年時光，永遠是心中最甜蜜的那一塊。

釋迦牟尼佛傳

諸王子出家得度

文／星雲大師

過去，我住在宮中的時候，過著豪華的生活，父王對我的慈愛，你們對我的尊敬和服從，但我心中仍然是苦悶，仍然是煩惱，生活和日子仍然很不安。我想起那時，我現在好像住在另一個世間上，這是超乎你們想像之外的一個世間。

我明白地告訴你們，我現在是把生活安住在涅槃的裡面，而你們卻還是生活在無常、迷惑、苦惱之中。假若你們要進入清淨自由解脫的涅槃，唯有修學八正道。八正道是：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定，這就是走向正道之路……

佛陀說法時，大家都全神注意傾聽，佛陀的歸城，以無價的真理之寶，贈送給大家，大家除了歡喜信受之外，每一個人此刻都感到佛陀降生在迦毗羅衛國是他們無比的光榮。

佛陀在故鄉迦毗羅衛國，隨緣方便地說了幾次佛法，這些菩提種子逐漸在人們內心中發芽，跟隨淨飯大王左右的人，以及釋迦族中佛陀的王弟等，都想披剃出家。

淨飯大王的心中是歡喜抑是悲哀，自己也不知道。他也想信仰佛陀，他知道他是不能反對佛陀的。

淨飯大王是師子頻王的長子，他共有三位王弟，每位王弟並各生二位王子，自從佛陀歸城以後，白飯王的王子提婆達多和阿難，甘露飯王的王子阿那律，斛飯王的王子跋提和婆娑等，首先生起要跟隨佛陀出家的信念，尤其阿那律王子，聽佛陀的教示以後，敬佩得五體投地，他把自己心中的感想，告訴跋提王子，跋提王子的心中是和他發出共鳴的，其餘諸王子都很贊成，佛陀熱烈的情緒和信心更加提高。最後他們共同決定：一起



↑佛陀在故鄉迦毗羅衛國，隨緣方便地說了幾次佛法，這些菩提種子逐漸在釋迦族人內心中發芽。

出家做沙門去！

他們約定先瞞著宮裡的人，私自走到理髮師優波離的地方來，想不給旁人知道就把頭髮剃去，跋提王子是最愛護優波離的，優波離也最敬重跋提，當跋提王子剃髮的時候，優波離的眼淚像雨點似地流著。阿那律看到時，非常不高興，就擺出王子的架子，責問優波離道：

「你看我們剃髮出家應該歡喜才對，為什麼要流淚呢？」

優波離惶悚地回答道：

「阿那律王子！請你原諒我一時的沒有禮貌，在你們諸位王子之前，居然大膽地流淚，但這不是沒有緣故的。因為自從我幸運地做跋提王子的奴隸，負責替他理髮，他對我非常器重，想到他和諸位王子為信奉佛陀的教法而剃髮出家，他今天出家以後，一定雲遊四方，想到這裡，我就不覺流出眼淚，希望王子不要責怪才好。」

「你不要這麼難過，我們會幫助你的生活。」

阿那律好心的對優波離說後，轉臉對跋提等王子說道：

「各位王兄王弟！優波離很小就服侍跋提王弟，我們今後去出家，自應先替他安排生活。這兒有一張毛氈，請你們把身上的裝飾品完全解下來放在上面，我們出家後用不著這些東西，我們就把這些東西贈送給優波離吧！」

（待續）

參禪參纏

靈性科技有夠神

文與圖／尤俠

您覺得現代佛教徒最需要什麼？

本自具足哪有什麼需要，不過要加強靈性科學概念。

請舉例說明一下。

觀呼吸能暢通脈輪，禪修就是練習中軸穩定，禪定等同進入晶體結構。

什麼是相應，印心又如何解釋？

相應就是頻率共振，印心即為訊息場合一。

還有呢？

三身是指意識、能量、物質的場域變化，業力就是一種量子糾纏。

參禪參纏和靈性科學又有什麼關係？

就是以意識解開宇宙間的量子糾纏。

