



一個人一生所做的功德累積，都不及皈依三寶、求受五戒當下所獲得的功德之殊勝。因為皈依三寶，就能得到民主與平等；受持五戒，就能得到尊重與自由。



生死的意義

文／星雲大師

人自出生後，就有生命，就會面對生死。其實，人也不是父母生養我們才有生命，在沒有出生以前，本來就有生命，只因隔陰之迷而忘記了，因此禪師一生參究「什麼是父母未生前的本來面目」，來找尋生死的答案。此外，也不是老病以後就死了，就算死了，也死不了，因為死的只是軀體，生命還是會流傳下去，如同薪火相傳，生命之火不會熄滅。不過，生死的現象有很多種意義，說明如下：

第一、身體上的生死：我們這個身體，從出生到老、病、死，都在不斷的生死。生物學家說，人身上的細胞，在一周之內，都會全部更換，表示這身體所有的細胞都死了。舊的細胞死了，新的細胞再生，因此，這個身體是不斷的生死死死，死死生生。

第二、苦難上的生死：人一出世，就是一種責任，在世間上，無論你擁有高官厚爵，或享有榮華富貴，從佛法來看，都是一種責任、一種苦難。所謂「愛不重，不生娑婆；念不切，不生淨土」，衆生由於業力，來到人間承受苦難的業報，再怎麼健康，會有衰老的時候；再怎樣富有，會有失去的一天；物質上再豐厚得意，內心不滿足，也不會感到幸福。因此，如何彌補人間的苦難，在面對苦難的生死，而覺得不苦不難，能安然處之，生活泰然，就能超越苦難的生死。

第三、思想上的生死：人生中，我們經常有不明白的時候，如果能夠把一個無明想通，把一個煩惱解決，把一個想法貫通，「我明白了」、「我想通了」、「我懂了」，這就是一種思想上的生死。因此，我們在思想上，也是不斷的生死生死。甚至古人說：「苟日新、日日新、又日新」，梁啟超先生的名言：「今日之我，不惜與昨日之我宣戰」，美國教育家杜威的「重新估定一切價值」等等，這些都是思想上生死的超越。

第四、悟道上的生死：覺悟是生命疑惑獲得解答，生死煩惱獲得解脫。在悟道裡，也有不同的層次。比方你對某一件事，不能只是「我知道了」，你還要對彼此的因緣關係都能了解。乃至你只是「知道」，也還不夠，對世間的關係，都懂了，都通徹了，才是究竟。就像禪門悟道，它是活水長流，每天有很多的小悟，集很多小悟、中悟，忽然有個恍然大悟，對於「生從何來，死將何去」都了然於心，再也無懼生死。這就是悟道層次上的生死。

以上這四種生死，可以讓我們明白生死的意義。

第一、身體上的生死，
第二、苦難上的生死，
第三、思想上的生死，
第四、悟道上的生死。



圖／李蕭銀

西來寺攜手各宗教 祈願世界和平

【人間社記者王麗婷洛杉磯報導】佛光山西來寺今年元旦舉行線上「祈求世界和平法會」，邀請北美多元宗教代表包含佛教、天主教、基督教、回教以及印度教等，共同為世界祈福，也各自分享其人間弘法的足跡，YouTube首播近2000人次同步觀看。在充滿挑戰的疫情下，今年的祈福更顯珍貴，藉此團結各宗教成員，彼此鼓勵，為持續服務大眾而努力。

西來寺住持慧東法師首先獻上新年祝福，祝大家擁有歡喜、健康、平安的2021年，「讓我們以各宗教領袖的祝福，來迎接新的開始」，雖然大眾還處在疫情的挑戰中，甚至各種紛亂，但若每個人能放下偏見與瞋恨，在內心修學和平、融和、慈悲，將會享有世界的和平。

疫中生信心 為社會祝福

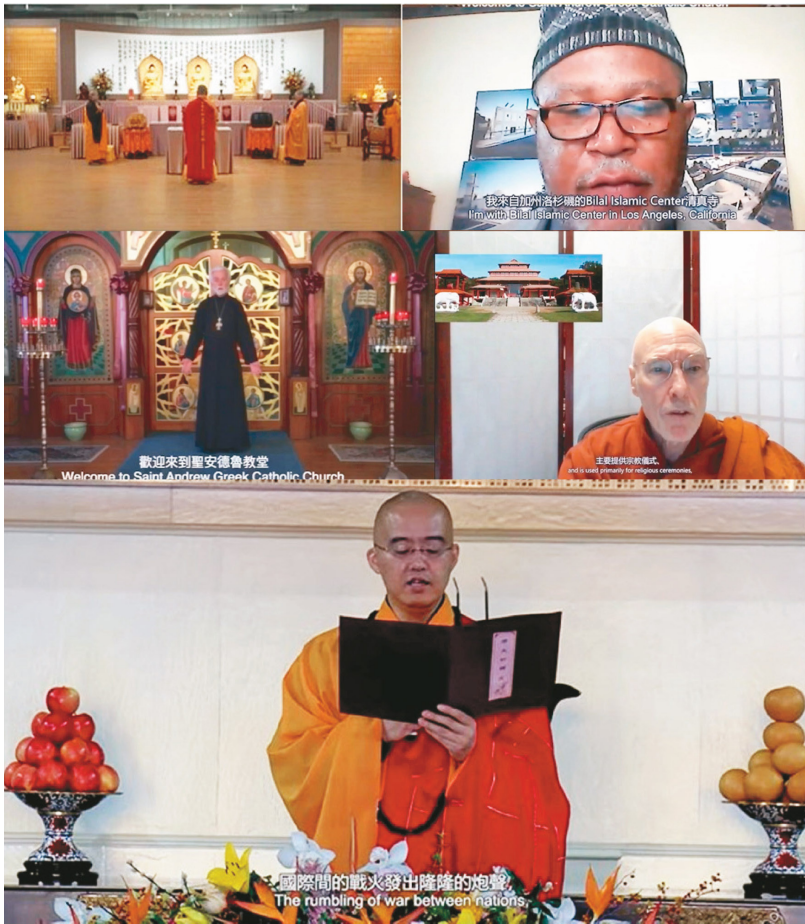
加州參議員艾丘利塔（Bob Archuleta）表示，即使大眾因為疫情無法近距離祈願，但仍然能為和平、為大眾祈禱；他表示，曾多次參與西來寺活動，感動於佛光山法師與佛光人對推動和平及慈悲的貢獻。

洛杉磯縣第4區政委Janice Hahn的代表Lauren，感謝西來寺舉辦線上儀式，讓大家仍能在一起祈願，以鼓勵受傷的人、失去親友的人、失去工作的人。即使大眾面臨生命轉折的一年，感恩一切因緣，讓眾多宗教代表一起祈願。

準眾議員Young Kim肯定大眾對醫護人員的幫助、抗擊疫情的毅力與勇氣，與大眾一同為和平祈禱，也為健康、平安及病苦的人祈福。

天主教神父Father Alexei Smith，他詳細介紹天主教堂的傳統與藝術風格，為大眾獻上祝福，也帶來教宗的祝福，「願平等消失，鼓勵大家相互幫助，相互尊重」。

紐約莊嚴寺Bhikkhu Bodhi法師表示，過去一年的生活圍繞著新冠疫情而變化，「衷



心希望疫情提醒我們每個人，感受安定自在的生活最珍貴」。洛杉磯Bilal Islamic Center清真寺伊斯蘭教領袖Imam Rashdan，祝願大眾過著充滿福佑的日子。

心中有大眾 實踐慈悲力

基督教Rev.Jolene Cadenbach來自阿凱迪亞市Congregational Church，她很高興能透過祈求世界和平，真正地融和不同信仰的兄弟姐妹，「願人人有能力去愛、行慈悲及寬恕，感恩萬物，愛護萬物」。

印度教團體BAPS位於加州Chino Hill的別分院，祝願大眾在此疫情期間找到心靈的皈依、歡喜；隨後，以印度教的唱誦祈求和平



佛光山西來寺舉辦線上「祈求世界和平法會」，邀請北美多元宗教代表有佛教、天主教、基督教、回教、印度教等，共同為世界祈福，亦安排佛光青少年交響樂團音樂表演撫慰人心。

圖／佛光山西來寺提供

、遠離恐懼、常生歡喜、無諸困境與悲傷。

除了宗教人士祝禱，活動亦穿插青年與兒童表演。佛光青少年交響樂團用音樂供養大眾，愉悅人心；佛光西來寺學校學員以童真的歌聲搭配手語，演繹〈為和平點一盞心燈〉。西來寺Dharma School的小朋友，唱出了〈閃閃亮晶晶〉版本改編的〈Manjusri Bodhisattva〉。

西來寺也分享其在地弘法歷程、扎根點滴

禪居食堂

紫蘇豆腐涼菜 清爽開胃小點

文與圖／張穎容 料理示範／妙具

豆腐是便宜又能做百變料理的家常食材，不管是涼拌或煎煮炒炸皆可。「禪居食堂」利用豆腐和水梨製作的開胃菜「紫蘇豆腐涼菜」，不僅外型精緻小巧，更是可口美味。蛋白質來源之一的豆腐，熱量低且富含維生素B、E、膳食纖維。豆腐具高蛋白、低卡、營養、飽足感特性，大豆蛋白不含膽固醇和脂肪，讓許多人把它當成減肥時的食材，維生素E則能防衰老。

食材：紫蘇葉12片、盒裝豆腐1盒、梨子1顆、枸杞、明眼萵苣、花生醬1大匙、檸檬1顆、辣椒醬1小匙、美乃滋1大匙、蜂蜜1大匙、鹽（可依個人口味自行選擇是否添加）。

作法：

①紫蘇葉、枸杞、明眼萵苣洗淨備用；豆腐切約厚1公分，長寬約2至3公分正方形塊狀；梨子去皮後切約厚0.5公分，長寬約2



至3公分正方形塊狀。

②檸檬取汁，加入花生醬、辣椒醬、美乃滋等調成醬汁。

③備盤將洗好的紫蘇葉排成花的形狀，將梨子放在紫蘇葉上，再放上豆腐，最後淋上少許醬汁，並以枸杞和明眼萵苣點綴其上即可。

情誼如家人

被信任的歡喜

文／林揚

歲末，接到鄰近同事傳來訊息：我們已在台南，我有點不確定離開的時候，廚房熱水瓶的插頭是否已拔掉了。不好意思，能麻煩您有空幫我過去看一下嗎？

水電的問題哪容遲緩！於是我拿起她家的鑰匙，立即率著鐵馬下樓去，飛速騎到約500公尺外的她家，開門進去查看，並拍下她的確有拔下插頭的照片，傳過去讓她放下忐忑的心。

好友傳來「太感謝了」四個字，和一張「有你真好」的貼圖。我則欣然接受「有你真好」這樣的恭維，內心充滿歡喜。

尚未退休前，逢年過節同事全家要回花蓮婆家和台南娘家時，就會把他們家的鑰匙拿給我，託我去開信箱，免得信箱塞滿信件或廣告紙而引起竊賊的覬覦。

退休後，同事乾脆把那串鑰匙放在我家，至今已十多年了，麻煩我在他們全家外出日數較長時，幫忙看看門戶。

曾經跟一些朋友談論「會不會在鄰居家放鑰匙，以備哪天忘了攜帶，不至被鎖在自家門外」這個問題時，大部分人都覺得如果是親人就沒問題。

其中一個生動的比喻說：「寄鑰匙讓別人進家門，感覺就好像要自己袒胸露背的不自在一樣。」

所以我時常思索：到底是什麼樣的緣分，我能得到同事一家人的信任？也因此，自己每次都會把這開信箱、開門放信件這等小事認真以待。有時還會特地在大年初一選擇良辰吉時，幫同事開大門迎財神哩！

想到被同事這麼長久的信任和託付，不禁感恩不已，於是引了蘇格蘭作家喬治·麥克唐納（George Mac Donald）的一句話回傳給同事：「比起被喜愛，被信任才是更大的恭維（To be trusted is a greater compliment than being loved.）。」

所以，應該說感謝的是我，不是嗎？

釋迦牟尼佛傳

最後的弟子及遺教

文／星雲大師 圖／資料照片

佛陀就這樣安靜的進入了涅槃，這時娑羅雙樹都變成白色，一片烏雲遮蔽了月光，狂風從四方吹起，山川震撼搖動，火燄從地中冒出，清流都滾沸起來，天人擂鼓打鐘悲歎傳報，弟子們捶胸頓足號哭失聲，百獸從山中狂奔而來，群鳥集在林間亂飛亂鳴。這一切都是為三界導師佛陀的涅槃致哀！

佛陀涅槃以後，弟子們用金棺收殮起聖體，上面裝飾著寶幢幡蓋，並以一切名貴的香華莊嚴在四周。這時在遠方的大迦葉聞訊趕到，撫著金棺痛哭失聲，佛陀不滅的靈光，知道首座的弟子大迦葉趕到，特從金棺中伸出足來，大迦葉見了更是感動流淚涕泣：「慈悲的教主！偉大的佛陀！請您放心，我們會依照您的足步來行！您永劫的壽命會長存世間，您的甘露之法會流布一切地方，您的慈悲德光會庇護一切，您像是永遠不滅的太陽！」

大迦葉說後，佛陀的足收進金棺之中，弟子們又號哭起來，正當弟子們號哭時，佛陀用三昧真火茶毗了。

佛陀茶毗後，舍利為拘尸城的末羅族所得，各國的國王不服，都帶兵前來征討拘尸城



佛陀就這樣安靜的進入了涅槃，弟子們捶胸頓足號哭失聲，百獸從山中狂奔而來，群鳥集在林間亂飛亂鳴。這一切都是為三界導師佛陀的涅槃致哀！

福大家！」

那當下覺得這真是一分陌生人善意的禮物。人與人相遇都是因緣，或長或短，在人生路上不期然的交集。雖只是過客，大家互不認識，司機先生卻給了乘客一分真心實意的祝福。一路上，車子很平穩地往前行駛，在在都讓人身心放鬆。

下了交流道之後，司機先生又提醒要下車的人請記得按鈴，隨身物品記得攜帶。然後聽到他在乘客陸續下車遞回車票給他的同時，再道出一句句祝福：「願你活力滿滿！」、「下車小心！」

輪到我下車時，我看著司機先生說：「感謝您的祝福！」司機先生沒多說什麼，可他微微笑意的眼神裡卻流露出一絲驚訝。

真心感謝

司機先生的祝福

文／陳曉玟

年末的最後一個周末，搭乘客運去新竹拜訪姊姊一家。

發車前，司機先生站在走道前方先叮嚀大家務必繫上安全帶，接著說了這一段話：「耶誕節已經過了，再來就是新年了，在此祝大家新年快樂！這一年因為新冠疫情，大家生活有很大的變動。讓我們把不好的留在這了，新的一年希望大家運用您的智慧，保持您的健康！會安全地送大家到達目的地。祝

日日觀音

文／星雲大師

悲傷的時候有歡笑的表情，
歡笑的時候有悲傷的掛念。
忙碌的時候有輕鬆的感受，
輕鬆的時候有忙碌的進取。
貧窮的時候有富貴的自尊，
富貴的時候有貧窮的謙虛。
急躁的時候有緩慢的修養，
緩慢的時候有急躁的精神。
憂苦的時候有快樂的觀念，
快樂的時候有憂苦的心情。
發怒的時候有慈悲的心情，
慈悲的時候有發怒的認真。
得意時候有失落的想法，
失落的時候有得意的喜悅。
擁有時候有喜捨的個性，
喜捨的時候有擁有的感受。

