



星雲大師/Venerable Master Hsing Yun

佛教的本質是和平忍讓，但佛教徒要有護教的勇氣。當佛教受到災難時，要挺身而出；當佛教的權益受到侵犯時，可以用理性表達或爭取我們應有的權益。

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

星雲法語

了生脫死

文/星雲大師

在佛教裡，你問許多佛教徒：「為什麼要信仰佛教？」很多人會回答：「要了生脫死。」問他：「為什麼要修行？」他也會說：「要了生脫死。」可是，你再問他：「什麼叫了生脫死？」、「你看過那個人了生脫死了嗎？」、「了生脫死以後，你要到那裡去？」恐怕就很難有人回答得出來。其實，了生脫死並不難，怎麼樣才是了生脫死呢？有以下四點意見：

第一、要生活滿足：不管富貴、貧窮、多少、得失、榮辱、高低，在生活上，遇到各種境界，我能認識，我能接受，我能處理，我能化解，我能感到很滿足，沒有生存的畏懼，沒有生存的煩惱，內心很安然、很喜樂，這就是「了生」。

第二、要死而無畏：面對死亡時，我不畏懼。我不怕以後是否會下地獄、會受什麼苦難，為什麼？因為我知道自己的行為。所謂「預知來世果，今生做者是」，我可以為自己的行為負責，知道現在怎麼做，未來會有什麼結果，只要我不做壞事，就不怕會有不好的情況，也不怕沒有不好的未來。所以面臨死亡無有恐怖，心中無畏，就是「脫死」了。

第三、要餘力助人：生死之外，人會有自己謀求生存的力量。當你還有餘力時，要做什么呢？幫助別人、幫助世間、幫助社會。經云：「菩薩發心，自己未度，先度他人。」在有餘力幫助他人、成就對方的時候，你就是造福了別人，造福了人群，甚至造福了社會，也逐漸完成了自己。

第四、要德隆他人：你有了「了生脫死」的修養，「了生脫死」的認知，你必定是一位有品德、有善念的人。假如你有德，事事想到「人外有人」、「此處之外，還有他方」，就要把自己的道德、智慧、事業，都能庇蔭他人、貢獻他人、利益他人，讓別人和我一樣，獲得解脫生死的喜悅。

「了生脫死」是人生的大問題，但是它的定義，要重新認識。面對生命的本體、生死的相狀、生活的運用，可以把這「體、相、用」了解透澈，加以落實，那麼，現生就可以「了生脫死」了。以上這四種方法，提供參考。

- 第一、要生活滿足，
- 第二、要死而無畏，
- 第三、要餘力助人，
- 第四、要德隆他人。



圖/李蕭銀

目標

文/星雲大師

- 目標是奮鬥的動力
- 目標是合作的共識
- 目標是成功的捷徑
- 目標是人生的燈塔

人活著，要有目標，目標就像人生的指南針，有目標才不會迷失方向。



↑圖/林威宇

→圖/人間社記者李生鳳

佛光山臘八粥 吃出吉祥平安

【人間社記者李生鳳高雄報導】為慶祝佛陀成道日法寶節，佛光山與各道場於1月20日（農曆十二月初八）同步煮臘八粥與大眾分享；佛光山於數天前即開始備料，於法寶節當天凌晨開始烹煮、分裝，在佛光山的法師、師姑等分工合作下，一碗碗熱騰騰的臘八粥裝箱，分送到機關團體、公司行號、學校等，附上佛光山開山星雲大師題寫的新春賀詞「花開四季·耕耘心田」，給予大家滿滿溫暖與祝福。

根據星雲大師所指導的臘八粥的烹煮原則，所有食材的味道必須是融和的，所煮出的是和諧的粥飯，且色香味俱全，能讓人感到歡喜無比，並在佛陀成道日這天透過發送臘八粥廣結善緣、溫暖人們的身心。

佛光山常務副住持慧傳法師表示，農曆十二月初八是佛陀成道日，民間稱臘八，星雲大師將這日名為「法寶節」，以彰顯佛陀成道之意，各道場烹煮臘八粥與大眾分享；往年佛光山全球道場會在這日共送出約250萬碗臘八粥，但今年受到疫情影響，煮粥場

地僅限佛光山和在各地道場，主要與來寺的大眾分享，但也應信眾要求分送臘八粥，並縮小分送範圍。

慧傳法師說，佛陀成道後，從此人間有了佛法，佛法讓世人的煩惱雜染消除，使內心有了光明智慧，盼能照破無明煩惱，還有現今詭譎多變的世局，更祈願疫情早日遠離；希望大家在品嚐臘八粥的同時，都能吃出健康、平安、吉祥、歡喜與智慧。

佛光山煮粥、分裝地點主要在雲居樓、朝山會館等處，寺務監院室總務組組長慧怡法師表示，參與工作的還有佛光山叢林學院的學生等，將裝好的臘八粥給前來領取的人順利分送到各地點。

此外，佛光山全球各道場除將臘八粥與信眾分享，並有結合寒冬送暖、慰勞人員，受疫情影響部分地區無法讓信眾來寺者，則發揮線上臘八粥教學、臘八粥DIY包等創意，還有道場舉辦佛學會考，也為在疫情使得人心惶惶不安的一年中，以各種形式紀念佛陀成道的殊勝意義。

如是觀史

蘇東坡與竹

文/余遠炫 圖/資料照片

蘇東坡的飲食生活並不複雜，貶官後生活困苦的他，得縮衣節食過日子，所以在飲食上做了些限制，吃多了預算不足，下一餐就難過日。他還精算每天要花多少錢，每月要開銷多少，並把錢分成三部分，審慎使用。

在苦難的時刻，蘇東坡卻對賞竹情有獨鍾，他有個表哥叫做文同（字與可），是一個很會畫竹子的文人。文與可在當洋州（今陝西洋縣）知州時，曾畫了一幅當地篔簹谷裡遍地生長的偃竹送給蘇東坡。蘇東坡後來寫了一篇〈文與可畫篔簹谷偃竹記〉的文章紀念這段情誼。

在這篇文章中，蘇東坡說：「畫竹必先得心於胸中，執筆熟視，乃見其所欲畫者，急起從之，振筆直達，以追其所見，如兔起鶻落，少縱則逝矣。」

文與可畫的竹子與眾不同，畫得既快又好，他畫的竹子以深墨為面，淡墨為背，用墨色深淺呈現竹子的樣態，也讓文與可的畫與眾不同，並開創了湖州畫派的風格。而文章中的「胸有成竹」、「兔起鶻落」也成為後世熟悉的成語典故。

蘇東坡貶官到黃州之後，除了開墾東坡與雪堂，他也寫了知名的〈東坡八首〉詩詞，其中有一首，就是懷念表哥兼知己好友文與可。

原來文與可在蘇東坡被貶黃州前的宋神宗元豐二年（1079）去世，他回想表哥送他的竹畫，也回想當年寫的文章，那篇文章是在晒書的時候，偶然看到文與可畫的墨竹，思緒飄蕩因而寫下文章紀念。

當年文與可與妻子讀到蘇東坡寫來的詩，忍不住噴飯，笑了出來。這首詩〈篔簹谷〉是這樣寫的：「漢川修竹賤如蓬，斤斧何曾赦籜龍。料得清貧饑太守，渭濱千畝在胸中。」蘇東坡說表哥這麼會畫竹，是因為他胸中有竹，他把千畝地的竹子都吃光了藏在胸中，難怪這麼會畫。蘇東坡想起表哥，是親人也是知己。

「寧可食無肉，不可居無竹，無肉令人瘦，無竹令人俗……」，蘇東坡與文與可，一個擅畫長畫竹，畫竹時全神貫注，心無旁騖；一個寫竹說竹，讚歎著竹子的高潔。即使在窮困的環境，也不諂曲，真可謂當代雅士。



無盡的感謝

守護

文/林清雄

歲末，要回北部那天，一大清早天色仍暗，隱約聽到廚房有電鍋嗶嗶響，夾著一股熟悉的香味……這味道，曾在這間屋裡飄盪過數十年，團團圍繞著我的童年。但母親往生八年了，誰會在廚房？

廚房牆角那盞老舊的黑頭小燈，竟然亮著，是二哥！

「你在忙啥？」我對著二哥佝僂的背影問。「幫你蒸粽子啊！給你帶在火車上止飢。」多熟悉的話語，這不是以前每次我回家要北上時，母親對我說的詭詞嗎？

二哥是我們四兄弟裡，最讓爸媽頭痛的孩子。記憶中的他，從小調皮搗蛋、惹是生非，爸媽幾乎是天天拿著藤條等在門口要修理他。中年後，因為人海派，替友人作保而負債，落得妻離家破。但他不想拖累家人，隻身獨居，過著多年孤苦的日子。母親往生後，一直閒置的老家，由憨厚老

實的四弟守著，假日回去整理、走動。他不忍二哥晚年無處安頓，就請他搬回老家安住。但是，倔強的個性、愧疚的過往，二哥始終婉拒兄弟們的善意。大哥多次對他勸說：「兄弟都有共識，我們不可能賣掉阿母的古厝，你就回來守著。」

二哥終於回家住了，把老家整理得一塵不染，就如愛乾淨的母親在世時的擺設。

二哥在冷冽的清晨起床，幫我蒸好熱騰騰的粽子。兩個年過花甲的兄弟，在母親生前忙碌穿梭的廚房裡，我怎麼似有感應：母親正坐在角落的凳子上，笑看我們兄弟倆，如幼年時還住在一起互動的情景。這間老宅，畢竟刻印著我們一家人大半生無法割捨的記憶。

曾經以為：「母親不在，家就不在了。」手足守護著老宅，似守著母親、護著家，她鏈結著四個兄弟的情感。每一個角落都有著關懷的溫度，都有著不散的味道與不離的身影。

看著牆上母親的遺照，我雙手合十，對著微笑的母親默念：「阿母，不管我們兄弟走得再遠，都知道回到這裡，因為您，一直都在。」

禪居食堂

素蒸香菇盒子 吃進好福氣

文與圖/張穎容 料理示範/妙具

油、枸杞。

作法：

1. 香菇洗淨去蒂、板豆腐壓碎、香菇蒂切細丁、青花椰菜挑好洗淨燙熟攪攪備用。
2. 將豆腐泥、玉米粒、香菇蒂細丁加入適量蓮藕粉、鹽和胡椒粉調勻。
3. 香菇先抹一層蓮藕粉後填入做法2的餡料，最上面鑲一顆毛豆仁，電鍋外鍋加2杯水（蒸約20分鐘）取出。
4. 鍋內加半碗水並加入枸杞、素蠔油及香油，以蓮藕粉水勾薄芡後淋上即可上菜。



食材：（4~6人份）

生香菇8朵、板（老）豆腐2塊、玉米粒罐頭半罐、毛豆仁8顆、青花椰菜1朵、蓮藕粉1/2碗、鹽適量、胡椒粉適量、醬油2大匙、

成語新解

瞎子摸象

文/陳俊偉

「瞎子（盲人）摸象」的故事最早源自佛經故事，隨著佛教東傳，至今華人大眾對於該故事的梗概可謂耳熟能詳。內容勸戒人們要謹記自身經驗、智慧與見解本來就存在的局限，應當避免主觀判斷、自以為是。原文如下：

爾時大王即呼眾言，各各問言：「汝見象耶？」眾皆各言：「我已得見。」王言：「象為何類？」其觸牙者即言象形如來茨根，其觸耳者言象如箕，其觸頭者言象如石，其觸鼻者言象如杵，其觸脚者言象如木臼，其觸脊者言象如床，其觸腹者言象如甕，其觸尾者言象如繩。」（《涅槃經》卷三下）

追根究底，這一則故事中的「瞎子（盲人）」不過代表、象徵一般人而已，人類雖然自稱、自詡為萬物之靈，畢竟不是真的非常靈智。強調人類身為單一個體的有限性，該故事的道德教訓，有助於民眾養

成謙卑面對世間一切人、事、物的處理態度。

藉由前一段的基礎，再衍伸出一些哲理思考，如近代人每當提起政府、公司部門彼此之間缺乏溝通、合作、協調的時候，經常以「瞎子摸象」為喻。又例如，學術界各科發展日趨專精，缺乏宏觀視野、跨界整合的情況下，不免讓人質疑是「瞎子摸象」，缺乏整體的觀照。

人類對知識的局限是一件非常無奈的事情，偏偏無奈裡又透露著一絲希望。假使眾人彼此合作，集合眾人智慧提煉、凝聚出來的成果，必然能摸索出一個約略接近真相、接近正確的答案」。或者每一個人都耐心摸下去，雖然曠日廢時，但只要鏗而不捨，最終還是能夠慢慢拼湊出一隻大象的基本輪廓——即使從來沒有聽聞過類似的生物。

不同世代的相處重心應當放在傳承、發展，好似在試驗、探索一樣，經驗持續累積，慢慢得出結果——即使這樣的答案需要一代人、一代人不停地研究下去。畢竟任何一個世代都遲早會煙消雲散，而完成一己的任務，經驗傳承，卻是責無旁貸的事。