



我們何必捨近求遠，只要大家努力，人間也可以成為淨土，宇宙間那一方淨土，不是諸佛菩薩以無比的願力莊嚴而成？



如何超脫

文／星雲大師

每個人都希望能夠超越束縛，比方說：小時候希望趕快長大，在學校讀書希望快點畢業，進入社會則冀望能夠升官、發財。於是，有些人會覺得自己的一生，都被世間的課業、名利、金錢、感情等種種枷鎖束縛，不能自在。如何超越這一切呢？

第一、勘破生死，就沒有恐怖：人有生老病死，世界會成住壞空，這是天地萬物運行的常道，因此生死是人人都免不了的問題。尤其面對「死亡」，大多數的人都因未知而恐懼，或者以「不知生，焉知死」，來拒絕談論。其實死亡如機器汰舊換新，四季的遞嬗轉化，儘管肉體會衰敗，高貴的精神情操，卻是永遠不死的，若不能了解生死痛苦的原因，並以正確的態度面對生死，自然無法「遠離恐怖」！

第二、勘破榮辱，就沒有得失：人活在世界上，必定要面對榮辱得失的考驗，得意時固然尊貴榮耀，一旦失意也不必患得患失、自我否定。禪門偈云：「風來疏竹，風過而竹不留聲；雁渡寒潭，雁去而潭不留影。」世間榮辱貴賤無常，對榮辱太計較，就受榮辱所牽制；對得失太計較，就被得失所桎梏。禪者知道榮辱苦樂的虛妄性，所以毒箭惡語傷毀不了，毀譽榮辱動搖不了，而能「八風吹不動」，悠然自在，放曠逍遙。

第三、勘破貴賤，就沒有分別：嫌貧愛富、希貴惡賤，這是人之本性。古人有「笑娼不笑貧」之志，今人則是「笑貧不笑娼」。對貧富貴賤有那麼多的分別妄想，就不容易安於本分，日子當然不會好過。我們不能以外在條件來衡量生命價值的高低。只要自己肯進德修慧，勤勞上進，人格自然高貴富有了。

第四、勘破利害，就沒有顛倒：我們生活在世間，總是有利也有害，大部分的人得到利益時很歡喜，有了一點傷害或吃了一點悶虧，就煩惱不已；每天在利害得失裡七上八下，不能安住。如果我們能以平常心，面對迎面而來的利害關係及各種人事物，就能遠離顛倒妄想，而獲得內心的安定。

榮辱、名利、得失、欲望就像一個過重的皮箱，把它放下，才能得到輕鬆自在。對世間很多事情，我們要學會參透、看破，能夠做到生死不恐怖、榮辱無得失、貴賤不分別、利害不計較，才能夠超脫，才能得到快樂。

這四點提供參考：

- 第一、勘破生死，就沒有恐怖；
- 第二、勘破榮辱，就沒有得失；
- 第三、勘破貴賤，就沒有分別；
- 第四、勘破利害，就沒有顛倒。



圖／李蕭銳

豐子愷·護生畫集

花蔓在空中

文／林少雲 圖／豐子愷

一叢牽牛花，生在粉牆旁，攀緣竹釘頭，漸漸爬上牆，竹釘已爬盡，生意正未央，花蔓在空中，搖曳向秋光，好比無依兒，歧途獨彷徨。

——冷泉詩，虞愚書

「花蔓在空中，搖曳向秋光」，好美的詩句，好美妙的詩境，將讀者帶入美麗的秋天，在天光雲影共徘徊中，領略秋意濃。時序，轉到了成熟豐收的秋天；天高氣爽，矮牆下的一叢牽牛花，饒富生趣，紫色的小喇叭花，一朵朵開向天際，仰望藍天白雲，盡情舒展。

世界氣候國際論壇 BLIA T-EARTH

面對暖化 生態復育把樹種回來

【記者曾博群、鍾亞芳、曹麗蕙綜合報導】根據聯合國統計，從2000年至2019年，因氣候變遷所加劇的自然災害事件，如暴雨、乾旱、森林大火等增加近一倍，奪走了上百萬條生命，搶救氣候危機、復育森林工作已是刻不容緩。

佛光山與國際佛光會於4月22日世界地球日，發起「T-EARTH植樹行動」，在佛光山坡地樹林舉行，佛光山住持心保和尚率眾植下千棵樹木，以實際行動響應環境保護，透過種樹來「復育林地」；4月21日晚間展開「綠色公益——世界氣候國際論壇」，從各種角度探討環保與氣候議題，落實環保與心保拯救地球。

國際佛光會與世界氣候基金會亞洲辦公室主辦的「綠色公益——世界氣候國際論壇」4月21日晚上盛大登場，為搶救地球盡一分心力。佛光山住持、國際佛光會總會長心保和尚開幕表示，對世界氣候的關心，除了有專家學者論壇，更有實質種樹、綠化地球的

行動。世界氣候和人類息息相關，氣候若兩極化，更會影響每個人的存亡。「星雲大師多年前就提出『環保與心保』理念，期許大家對唯一的地球做出關心，今日無論透過論壇或種樹，都希望能發揮更多力量，邀大家繼續關心地球，讓地球保有生命活力。」

論壇由世界氣候基金會亞洲區代表胡偉杰擔任主持人，首場專題邀請國際佛光會祕書長覺培法師、佛光山淨土文教基金會執行長慧知法師、喜馬拉雅自然文明保護協會理事長楊文德，共同發表「動員五大洲的林地復育計畫」，讓大家更了解佛光山與國際佛光會發起的「T-EARTH植樹行動」。

不忍眾生苦 把樹種回來

「佛教主張生權平等，佛教徒應要感受不到不忍眾生苦，眾生不僅僅是人，而是住在地球的整個生命。」覺培法師說，星雲大師早在1998及2010年，於佛光山世界大會上分別提出「自然與生命」、「環保與心保」主題

，不斷呼籲要為地球做一點事。

因此國際佛光會在2018年推動「蔬食A計劃」，至今有全球逾37萬人響應，減少砍樹3200萬棵樹木，減少碳排放逾21萬噸。由於聯合國近日發布二氧化碳排放量今年增加近5%，僅有「蔬食A計劃」是不夠的，「減少碳排放外，也要把樹種回來」。

佛光會員率先展開種樹行動，推動「T-EARTH植樹行動」專案，復育森林，特別成立綠色公益基金會，覺培法師說：「感謝佛光山願意提供土地來種樹。」鼓勵大家做地球隊長，持續推動蔬食A計劃、響應T-EARTH計畫，回歸簡樸、節能減碳的生活。

動植物共存 友善生態圈

慧知法師分享，參與T-EARTH計畫前已先盤點可利用的土地，發現有些林地看似一片綠，內部卻被外來種的小花蔓澤蘭影響森林外觀生態，更有很多樹被藤蔓絞殺；

T-EARTH計畫要整理維護森林，再投以復育計畫，推動以高經濟價值的特有茶樹為基礎，大面積恢復生態森林，「我們種了很多友善物種，希望打造生態平衡森林，讓人類和動植物共利生存」。

「我們知道血鑽石，但是我們卻不知道血森林正在滴血。」楊文德說明，不只很多山老鼠砍樹，許多林地都已經退化，T-EARTH計畫並非種植單一植物造林，而是採用生態復育模式，「我們的森林是多樣的，有很多珍貴樹，我們就慢慢把它種回來」。

楊文德指出，「T-EARTH」計畫是從事高產低值農業，轉化成高產高值農業，讓自然生態與社會、經濟都能平衡發展，並能達到聯合國永續森林17項目標中的13項，包含消滅貧窮、提供有尊嚴且有生產性的工作機會，「我們不是節能減碳，而是把會停留在天空中二氧化碳重新吸收，保存在地下，這些都是超越聯合國永續發展目標，是最具價值的地方」。

生命不死 地球需永續經營

綠色公益基金會董事長慧開法師為論壇閉幕致詞，他以地球脆弱、需要保護好環境，來做永續經營地球為出發點，與其他演講人講述內容做結合。

慧開法師說：「地球相當脆弱要好好愛護，生命不死，地球永續也是，將來不管要去哪裡，就算是往生西方極樂世界，我們也還是會乘願再來。」

「萬一把地球搞壞缺少去處，不只是我們的子孫，或是自己將來乘願再來都會受到影響。」慧開法師說：「因此要好好愛護地球，讓地球能永續經營。」為世界氣候國際論壇做最後總結。

◀世界氣候國際論壇邀請慧知法師（左起）、楊文德、覺培法師與談，胡偉杰擔任主持人。圖／人間社記者趙啓超

黑暗之光

走出去 就有路

文／融思

在啓明按摩院裡，有排早、中、晚三班的工作人員，可是，視障師傅在每個case完畢後，必須自己收錢並用酒精消毒按摩床或按摩椅，工作人員則負責幫師傅們訂餐、打掃環境和清洗師傅們換下來的床單或毛巾。

剛開始真覺得太神奇了，師傅們對店裡什麼東西放在哪裡，千元、百元甚至銅板，都一清二楚得像個明眼人似的。聽說曾有觀光客特地來按摩院，拿鈔票考考這些按摩師傅們，結果沒有一個師傅被考倒，讓觀光客嘖嘖稱奇。

我上網一查，才知道在盲人無障礙世界中，「回聲定位」的工作方式，和蝙蝠能在夜間飛行的原理，甚至和擁有正常視力的人看

見物體的過程很相似，只是對我們而言，聲波變成了光。

弱視的文莉說：「剛失明的時候，家人怕我摔倒，這不讓我做那不讓我碰的，我整整在家被服侍了10年。還好，有社工到家裡詢問了我的需求，告訴我可以去學定位，以後就可以自己去坐車，當時我們全家人都大聲驚呼：『瞎子還可以自己坐車哦？』事實證明，現在我可以自己坐車，也可以從事按摩工作養活自己，這可以說是因為家人的愛，阻礙了我10年的青春嗎？哈哈哈！」

和文莉聊天，總會被那一股開朗的氛圍感染，我也從她身上讀懂了那句：「路還是要靠自己走，願意走出去才有路可走」。

有人說：「人這一輩子，所見和能見受到天賦、家世、運氣的限制，自己很難左右，但你能決定自己到底是『進』還是『停』，又或者是『退』。」在這些視障朋友身上看到他們樂觀的工作態度，都在告訴我：「出路、出路，走出去就有路。」

人間情味

冰箱葡萄園 阿嬤寵愛無極限

文／燕庸 圖／資料照片

最近家裡出現一種神祕現象，吃了1串葡萄，隔天會再生出2串葡萄，若再把2串葡萄吃掉，隔天會生出4串葡萄。

無奈我對於這種神奇的事一點都開心不起來。這種不斷增生的葡萄，就位在阿嬤家冰箱。

阿嬤無論晴雨，每天早上都要上菜市場，她這一年來特別熱愛買葡萄，因為姐姐2個不到6歲的小孩喜歡吃。當阿嬤坐輪椅抵達家門口，顛巍巍地被攙扶起來，她還是堅持親自捧著剛買回來的葡萄，不讓別人幫忙拿，再一小步一小步拖著後腳跟走到客廳，小心翼翼地放進冰箱。關好門以後，轉身一個個叮嚀我們不准吃，「這是要給我那2個小貝比孫子吃的。」

我故意抗議：「我才是你的孫子啊！」她上下打量，一副不以為然，「你又不是小貝比，要吃自己會去買。」

自從阿嬤的曾孫出生以後，我們這一輩孫子的地位和輩分忽然被取代，彷彿我們這一代自動晉級與父母那一輩合併，不再是當年需要被呵護的小孩子，而是要吃什麼、要用什麼都得自己去買的很大的人了。

雖然這是事實沒錯，但在姐姐的小孩出生之前，我們還是很受阿嬤愛護的一群，買的水果都是給我們的，吃東西從來不會被限制。現在180度大轉變，待遇落差實在太大。

然而，姐姐的2個小孩都在上幼稚園，整個月都沒來阿嬤家。上次一串葡萄已經放到爛掉發酸，阿嬤才甘願讓我們丟掉。隔天卻又重新買一串，現在這串已經開始變軟，而且葡萄不能擠壓，冰箱就這樣長期被占著一個位子，所有東西都要避開它，導致冰箱很亂。有一次我出於不想浪費食物的心態，決定冒著被罵的風險，趁葡萄新鮮時吃了。

第2天，阿嬤例行清點冰箱以後，果然立刻來敲我房門，一開門就問：「葡萄是不是你偷吃的？」



「放到要壞去，我幫你呷掉。」聽到我承認，阿嬤像抓到小賊一樣，舉起手作勢要打，「哎——那是要給我小貝比孫子吃的，你竟然這樣吃掉！」

雖然阿嬤是開玩笑作勢打我，但我也甘示弱，開始念她：姐姐最近不會來，確定會來之前再買就好，有新鮮的可以吃，又不會浪費錢跟食物。然後趁機翻舊帳，念她之前買香蕉、木瓜、芭樂、橘子、梨子都一樣放到壞掉。阿嬤被我這樣一念，雖然臉上有些不悅，但也不想再跟我吵，只好無奈說「好啦好啦」，結束這一回合。

阿嬤難得沒有回嘴也沒有生氣，看起來有聽進去，我就放心了。隔天我想冰箱終於比較空，以輕鬆的心情去開冰箱拿東西，赫然發現竟然又有葡萄躺在正中央，而且是2串並排！

我立刻質問阿嬤，她露出扳回一城的笑容，「你愛吃可以吃呀，要記得留一串給我孫子嘿！」

我大叫：「我根本不喜歡吃葡萄！你不要再買了！」接著重複那一連串念阿嬤的話。「好啦好啦，不要生氣嘛。」阿嬤轉身，熟練地用委屈的背影讓我聲音自動漸弱。

過了2周，葡萄又開始變軟，一次2串真的讓我很傷腦筋。我決定把2串全都打成葡萄汁，解決冰箱大患。

結果是，現在已經4串。但是我已經無法再吃和接受更多葡萄在冰箱蔓延了。

結實累累的葡萄，代表的是阿嬤每一天都期待著看到2個小曾孫的心情，我只能這樣看待冰箱裡的葡萄園才不會生氣，葡萄也只能交給那2個可愛的孩子解決了。

