



功名富貴轉眼空，唯立功、立德才是真受用；世間三界皆火宅，唯安身、安心才是好淨土。

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

極之後

文／星雲大師

「極」是極端、極點，人尤其常常陷在極端的情緒裡，好比憤怒至極、煩惱至極、悲傷至極……等等。《易經》裡說：「剝極必復」，意指惡劣的情況到達極點後，必定轉好；而所謂「物極必反」，極盛之後，也會是衰的開始。因此，無論苦樂盛衰，極之後是什麼呢？我們對於「極」應該有什麼樣的看法呢？以下四點：

第一、苦極必須忍耐：人世間，我們會遇到物質上的不足，事業、學業上的辛勞，人事上的協調，金錢上的短絀，愛情上的辛酸，甚至生活上遭遇的各種境界，都令人感到好苦。苦到極點怎麼辦？有的人苦到想不通，選擇逃課、逃跑、逃亡、甚至自殺了斷。苦到極點時，逃避是都沒有用的，這時候必須要忍耐。忍是力量，忍是知苦，忍能處理，忍能化解，苦極之後，你能安忍，就會有另外的轉機。

第二、憂極必須釋懷：有時候，我們會憂傷到極點，會掛念到極點，因為太過憂傷，一直惦記在心中，無法放下，吃不下飯，睡不著覺，這不僅於事無補，也是很划不來的。你憂傷，有用嗎？你憂傷，就能解決嗎？倘若憂傷能解決問題，倒也還好，若不能解決，就必須釋懷，另外用智慧、用方法來面對，找出解決之道。

第三、喜極不可失態：遇到喜事，好比「股票漲價了」、「中獎了」、「得第一名了」，甚至運動場上，獲金、獲銀，這固然是很令人歡喜，但是不能太過狂歡。有人過於興奮、情緒無力負荷而暈倒，也有人喜極而言行失控。所謂：「德不足，力有餘，過盛必衰。」太喜而沉不住氣，讓人覺得輕浮，太喜而言行失態，也會給人看不起。因此，喜極不可失態。

第四、樂極不可生悲：人生禍福無常，凡事都要適可而止，以免歡樂過度，招致悲慘的後果。有人主張人生要「縱欲」，這種快樂是不實在的，縱欲的結果，跟隨而來的就是身心交瘁、人格墮落，所以說「樂極」必「生悲」，這是不究竟的。

人生有苦有樂，太苦了，要提起內心的快樂；太樂了，也要明白苦的真相。過於熱烘烘的快樂，樂極生悲；太過冷冰冰的痛苦，苦得無味，最好是過不苦不樂的中道生活。這四點「極之後」，是平衡人生的四個方法。

第一、苦極必須忍耐，
第二、憂極必須釋懷，
第三、喜極不可失態，
第四、樂極不可生悲。



中庸之道

- ① 夢不能做得太深！深了，難以清醒。
- ② 話不能說的太滿！滿了，難以圓通。
- ③ 調不能定得太高！高了，難以合聲。
- ④ 事不能做得太絕！絕了，難以進退。
- ⑤ 情不能陷得太深！深了，難以自拔。
- ⑥ 利不能看得太重！重了，難以明智。
- ⑦ 人不能做得太假！假了，難以交心。

佛法真義

文／星雲大師 圖／游智光

每一個人只要在一年當中到寺廟插的第一炷香就是頭香，敲的第一鎚鐘就是頭鐘，擊的第一陣鼓就是頭鼓，如此，才符合佛法平等的意義。

台灣民間的信仰，到了每年的正月初一，許多民衆都會到寺院裡「燒頭香、撞頭鐘、擊頭鼓」，乃至不少廟宇還有「搶頭香」的習俗，認為搶到頭香來年諸事亨通，平安順利，因此，只見大批民衆蜂擁而上，爭先恐後，不惜大打出手，拚了命要搶插頭香，真是讓人看了膽戰心驚。

甚至於過去在大陸，還有人事先躲在香案底下，等到零點一秒，時間一到，立刻衝出來把香插進香爐，表示「這是我的頭香」。這樣的想法實在不合乎佛意，確實有改善的必要。在《六祖壇經》中有一個故事，有一次，六祖惠能大師集合大眾，說：「我有一樣東西，它無頭無尾、無名無字、無背無面，大家還識得嗎？」

當與會大眾遲遲說不出個所以然的時候，座下弟子神會立刻就站起來，回答說：「是諸佛的本源，是衆生的佛性。」

惠能大師聽後，卻呵斥他說：「已經跟你說是無頭無尾、無名無字、無背無面，你卻還要喚作本源、佛性，就是將來能有出息，也只不過是個知識分子，不是個大徹大悟的禪師！」其實，佛教對於時間的概念是圓形的循環，沒有前後、頭尾之分、也無始亦無終。

處世哲學

以茶爲師

文／珍珍 圖／資料照片

人在江湖走，哪有可能不踢到石頭。

小孩不聽話、老公不體貼、婆婆大小眼、主管攬功卸責、同事欺善怕惡……生活中的大小烏雲總是欲走還留，給不了幾日朗朗晴空的好日子。

茶，是當年考大學熬夜苦讀的提神良藥，而今卻是我排憂解悶的心靈雞湯。

想那茶葉原本生長在雲霧繚繞的高山上，被採茶姑娘摘下，經過日光萎凋、揉捻成團、高溫烘焙等層層工序，改變了它的色、香、味、形，最後還得經過沸水的一番潤澤浸泡，才能入口回甘、香氣怡人。「茶」以它的一生，驕傲地展示了處世的哲學。

如果未曾精製，它只是生長在高山茶樹上

阡陌之時

爺爺的鍋貼

文／吳鈞堯

回金門一定會到莒光路。它是金城鎮最重要的街道，市場、商店、小吃在這裡，名聞遐邇的貞節牌坊古蹟也是，小三通後莒光路成了大陸街，香菇、漁貨、衣物等，擺滿店面。

到金城，都得「盛裝」，穿上較新一些的卡其制服。爺爺常帶我進城訪姑姑，一次留宿竟沒有棉被，爺爺受凍一夜，隔天才說，姑姑又氣又笑，當笑話傳了好一陣子。今昔之間，街景與路最容易改變，我已經找不到曲折之間通抵鎮中心的小路，它像尋寶祕徑，消失不見，讓它本身更夢幻。

我停機車在貞節牌坊附近，看一看「金馬照相館」、「鍋貼大王」，還不在。莒光路是我童年美滿豐富的大街，它擠滿了人，花的綠的衣裳高高掛滿商店樓房，矮的胖的老的少的都走在街上，指著玩的喝的用的議論紛紛。水果香、鞭炮硝味混合出一股非常足滿的味道，市集在玫瑰色的氣流裡流動起來。

我走進「集成」鍋貼店，點了鍋貼跟湯，問老闆「鍋貼大王」還營業嗎？他說，「鍋貼大王」早就不做了，補充說他們的鍋貼料好味美，也是老店。晚間，走在莒光路，行

頭香與頭鐘、頭鼓

「燒頭香、撞頭鐘、擊頭鼓」也是一樣的道理，它並不是在時間上規定，也不是搶在別人之前就叫作「燒頭香、撞頭鐘、擊頭鼓」。燒香是一種恭敬，你有你的頭香、頭鐘，我也有我的頭香、頭鐘，與別人沒有關係。你在正月初一燒頭香，我到三月十五才有時間燒香，那也是我的頭香。頭香並不特定在哪一天、哪個時間燒，比如，世界各地的時間都不同，如在台灣是清晨，在洛杉磯則是傍晚，那麼全世界有一、兩百個國家，寺廟這麼多，信徒這麼多，哪一個人燒的香才是頭香？哪一個人撞的鐘才是頭鐘？哪一個人擊的鼓才是頭鼓呢？

所以，在佛光山我們不稱「燒頭香」，而稱「燒年香」。往年的過年，佛光山都要等到晚上十二點零一秒才讓大家撞頭鐘、燒年香，但我認為要人家等到十二點敲了鐘、燒了香才回去，路途遙遠，會造成別人的不方便，佛法是給人方便的。所以，過年到了，大家燒一炷香，那個年香就是頭香。我們的心不要給時空、地理錯亂了，燒頭香是沒有時間標準的。

佛陀上忉利天宮爲母親說法，回到人間的時候，蓮花色搶先於衆弟子之前迎接佛陀。可是佛陀卻告訴蓮花色：「事實上第一個來迎接我的人須菩提。」蓮花色疑惑的問：「須菩提不是還在室中打坐嗎？怎麼會是第一位來迎接您的人呢？」佛陀說：「蓮花色，須菩提現在正在觀空入定，他與真理相應，就能見到佛陀，這就是迎接佛陀。」

所以說，燒香、敬佛，不可以用世俗之心與聖者接觸；只要你心意真誠，任何地方、任何時刻，即使是在家中的佛堂，獻上心香



的一片普通葉子，沒有任何價值，也沖泡不出醉人滋味；但一經滴下，它的使命便油然而生，通過烈火沸水的千錘百煉，造就出非凡身價，成爲「茶亦醉人何須酒」的最佳注解。

在一泡又一泡的茶湯中，憤怒、不甘、失望、難過慢慢淡去，最後喝一杯白開水，竟也嘗出淡淡的甜味；心靈被洗滌了，路漸漸開展，體會到人生不如意事十之八九，更要處之泰然，面對、接受、處理、放下，才有智慧的生活態度。

關關難過關關過，日子總會迎來雨過天青、望見雲破處的湛藍。我想成爲一泡「貴參參」的冠軍茶，「喝了再上」，在人生的戰場馬力十足，火力全開！

人三三兩兩，燈光有昏有暗，我走在參差的記憶上。

鍋貼大王是我跟爺爺的最愛，告別姑姑、婉拒午餐，實則在此報到。爺爺願意帶我，必定是我的饞樣驚人，熱呼呼的鍋貼上桌，我謹記不能先爺爺動筷，忍著時口水咕嚕，肚子裡頭有一隻蛙。而今牠產卵、孵化，跳啊跳，跳上莒光路。

鄉愁類似肚子餓，呱、呱……我終於等到爺爺夾起第一粒鍋貼。



一瓣，也可稱爲「燒頭香」，就是到寺院裡敲鐘、擊鼓亦是如此。

我認為宗教不可以走向商業化，不能買賣，宗教是純粹的信仰，宗教是神聖的。每一

個人只要在一年當中到寺廟插的第一炷香就是頭香，敲的第一鎚鐘就是頭鐘，擊的第一陣鼓就是頭鼓，如此，才符合佛法平等的意義。

禪居食堂

澎派白菜烘 擺盤喜氣吃法多元

文與圖／張穎容 料理示範／妙具

大白菜是冬季盛產的美味蔬菜，號稱「冬季蔬菜之王」，口感清脆鮮甜，且料理手法多元，不論清炒、燉煮、滷、醃漬等，都十分適合，「禪居食堂」年菜這次端出「澎派白菜烘」，白菜與其他食材烹炒，看起來相當澎派且人見人愛，這道料理單吃、配飯吃，甚至直接當湯品嘗，也都極爲美味。

大白菜具有低熱量、水分豐富的優點，富含維生素C、鉀、鈣、鎂以及膳食纖維等各種營養，是美國癌症醫學會推廣的30種抗癌蔬果之一。維生素C可提高免疫力、預防感冒、消除疲勞、預防心血管疾病。鉀則能排出體內的鈉，不但能消除身體的浮腫，還有助於血壓調降及利尿，而膳食纖維則促進腸胃蠕動，改善便秘。

據台灣癌症基金會資料表示，大白菜雖爲綠色蔬菜，但它白色部分並未行光合作用，因此含有葉黃素抗氧化物質，可降低癌症的發生。

食材：
白菜1顆、紅蘿蔔1小塊、素火腿1小塊、乾香菇4朵、杏鮑菇4條、豆包1片、金針菇1包、薑1小塊、鹽、油、醬油膏、胡椒粉。

作法：
①杏鮑菇切片燙軟備用、白菜、紅蘿蔔、火腿、豆包切絲，乾香菇泡發切絲（留1朵放碗底），薑切末。



- ②起油鍋，依次放入薑末、香菇絲、豆包絲、素火腿絲、紅蘿蔔絲、金針菇炒香，加入鹽、胡椒粉和醬油膏調味，再放入白菜梗炒軟，倒入剛泡發香菇和煮杏鮑菇的水，最後再放入白菜葉炒軟。
- ③準備1個碗公，鋪上年糕紙後，在碗底放1朵香菇，在將杏鮑菇依序排成1圈後，再將炒好的白菜倒入碗中，蓋上年糕紙。
- ④電鍋外鍋倒入1杯水，將白菜烘放入裡面蒸，等電鍋跳起就可取出。
- ⑤白菜烘取出後，先將部分湯汁倒至小碗，接著將白菜烘倒扣，即可上桌。

新生喜悅

新年新希望

文／郎英

日前播下的羅漢松種子，爲了迎接新年到來，陸陸續續抽出新芽。生命真奇妙，那開裂的種殼還頂在葉梢呢，似乎在向全世界宣告，一株株綠油油的羅漢松就是從這小小圓圓的種子裡孕育出來的。看它從土裡露出彎彎綠莖，那股排除萬難、奮力挺直的勁兒，令人萬分感動，我不禁在一旁幫它搖旗吶喊：「加油、加油！」

那纖弱身軀一日日伸展，翠綠嫩芽迫不及待、拚了命地開枝散葉，像極好奇寶寶忙著探索這個大千世界，旺盛的生命力，令我驚豔不已。這讓人動容的畫面讓我想起了育兒的情景，雖含辛茹苦卻滿心歡喜，一路陪伴孩子成長茁壯，那是彌足珍貴的緣分與福分啊！

一盆不畏寒冬、努力求生的羅漢松，讓我看見生命傳承的喜悅，也讓我體悟，精采人生需要勇氣和不屈不撓的精神。新年伊始萬象更新，我對著這欣欣向榮的小生命許下新年新希望：願未來的日子裡，愛我的人和我愛的人都能健康平安，懂得感恩知足，擁有快樂美好的幸福人生。