



刹那與永恒

文／星雲大師

刹那，在佛教裡，是表示時間最小的單位。經典說：「少壯一彈指，有六十刹那」，就可以知道那是極短的時間。永恒，則是指恆久、無限的時間。「刹那」與「永恒」，看似相對待，其實，刹那裡面有永恒，永恒是無可計數的刹那堆積而成。時間不是實體，無可衡量。好比有人慨嘆人生苦短，如石火電光，稍縱即逝；也有人覺得人生難過，度日如年。時間的長與短，刹那與永恒，該如何看待呢？

第一、刹那的善心，是永恒的福報：刹那指的是瞬間、念頃，亦即一個心念起動之間。一念善心生起，可以有永恒的福報，問題是，在生的那個一刹那，是不是真的善心？有云：「一念瞋心起，百萬障門開」，唐朝懷信禪師在《釋門自鏡錄》也說：「但起一念善心，惡律儀即斷。」心中的一念，是善是惡，都決定了自己煩惱或菩提，是在地獄、或在天堂。刹那的善心，是不貪求、不望報，是無私的慈悲、愛心、善良，可以成就永恒的福報。

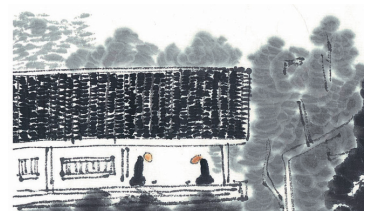
第二、刹那的淨心，是永恒的功德：六祖惠能大師說：「菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處惹塵埃？」經典亦云：「一念清淨心，能除八萬四千煩惱。」一念無住，沒有雜心妄想，不動色聲香味觸法，這一刹那的清淨，無染、無我、無執、無私，沒有客塵煩惱，那就是永恒的自性功德。

第三、刹那的覺心，是永恒的開悟：佛教的禪師，參話頭、提疑情，參究許久，迷惑久懸，刹那間，宇宙乾坤，朗然於心，就是永恒的開悟。像過去會通禪師當侍者十六年，看到鳥窠禪師吹了布毛，豁然開朗；智閑禪師禁足潛修，聽到瓦礫擊中竹子的聲響，廓然省悟。在一刹那間，忽然「我懂了」、「我覺悟了」、「我明白了」，那一個電光石火，你心開意解，就是開悟了。

第四、刹那的定心，是永恒的涅槃：刹那的定心，沒有時間了，沒有早晚，沒有古今，把時空都聚集到禪定裡，沒有染汙、沒有是非，本體和現象，都融合在一起，那就是永恒的涅槃，生死一如。

微生蟲朝生暮死，寒蟬春生夏亡；彭祖八百歲卒，天人壽歲至千、至萬，無論生命長短，都是一生。坐客天地之間，生命本來就是生死輪轉的，若不能覺悟此中道理，就算是人生億萬年，也是虛擲生命。說到刹那與永恒，有以上這四點參考。

第一、刹那的善心，是永恒的福報；
第二、刹那的淨心，是永恒的功德；
第三、刹那的覺心，是永恒的開悟；
第四、刹那的定心，是永恒的涅槃。



圖／李蕭銳

調適有度

文／星雲大師

做任何事情，過猶不及都不好，唯有適度才能為生活帶來平靜，好比偶爾下雨可以滋潤大地，雨水太多則氾濫成災。生活要「調適有度」，六點意見提供參考：

- 飲食不適量須適當。
- 欲念不放縱要節約。
- 脾氣不亂發應平和。
- 操勞不過度會健康。
- 緊張不畏懼用定力。
- 思慮不散亂能善思。

佛光山56周年 全球抄經回向疫情



↑佛光山5月16日舉辦全球同步抄經修持，佛光山總本山僧信抄寫《心經》，回向十方。
圖／人間社記者梁清秋

大師弘法願力 匯聚信仰力量

以佛光山住持心保和尚為首，退居和向心培和尚、國際佛光會署理會長慈容法師，以及佛光山常務副住持慧傳法師、副住持慧倫法師和慧昭法師、各單位主管領眾抄經。大眾依循抄經程序，誦讀和抄寫《心經》，恭讀星雲大師的〈為抄經聞法者祈願文〉。

「5月16日佛光日，是因著星雲大師的願力、佛光山開山殊勝的日子。」心保和尚表示，抄寫的《心經》是大家熟知，且蘊藏般若精華的一部經典，生活中會有煩惱是因為有「我」，沒有體悟到「空」的道理，期許大眾透過《心經》的般若智慧，開啓解脫之道，今日能凝聚全球五大洲道場僧信二眾同

步抄經，是星雲大師弘法的願力，希望透過抄經的功德，回向世界和平，疫情能早日遠離。

慈容法師則說，星雲大師倡導的人間佛教，可以運用在生活中，體會在心裡面，經由一筆一筆的抄寫，對於經典的內容更能深刻體會，每年在佛光日舉辦的抄經，無論在何處，無論哪個人都很歡喜。

佛法安定人心 超越時空距離

受疫情影響，道場也有變通方式，例如讓信眾將《心經》請領回家抄寫，希望讓疫情下焦慮的人心，透過抄經使心安定，更有力量。全球佛光山道場在各地發起抄經，並以各種形式響應佛光日，北雪梨佛光緣邀請資



↑北雪梨佛光緣的小菩薩，完成三好四給彩繪抄寫。
圖／人間社記者Ah Meng



↑母親帶著小朋友，專注在一筆一畫中。
圖／南華寺提供

深佛光青年帶著自己的佛光寶寶前來，落實信仰傳承。

大阪佛光山有親子檔、祖孫檔一同，有未滿1歲的寶寶讓外婆抱著抄經，是該道場年紀最小的參與者。南非南華寺信眾歡喜響應抄經，還有當地人士著傳統服飾一同抄經；台北駐南非開普敦辦事處處長夫人楊純慧分享，他試著靜下心來抄經，嚮往《心經》的境界，《心經》是盞明燈，指引著在黑暗幽谷裡的人們。

意外結緣

多了一個媽媽

文／林玲仰 圖／洪昭賢

看到火鍋店的尋人啟事，又是一個走失的老人，不禁讓我想起一年前那段極為戲劇化的往事。如果不是發生在自己身上，真是難以相信，因為它讓我多出一個媽媽來。

還記得那天我正在寫書法，突然聽到外面有人喊著：「女兒開門啊！媽媽買蛋糕來為妳慶生了。」正糾悶誰和我開玩笑，我與老公的媽，都已走了好多年，哪來……，開門一看，我整个人傻住了，只見我昨天好心帶回家，腦筋不清醒的婆婆，正提一個蛋糕站在我家門口，看到我開門，急忙把我推進客廳，自己便坐上沙發，還一直要我將蛋糕切來吃，說因為今天是我的生日。

正摸不著頭緒時，我想到上次找到她親人的方式，於是看了老婆婆手環，撥了電話找她的家人，不到5分鐘，陳先生和他太太趕來了，看到桌上的蛋糕，他似乎明白發生什麼事，希望我暫時當他的妹妹，讓他媽媽開心一下，就這樣大家開心地唱生日快樂歌，接著一起吃蛋糕，整個過程中老婆婆好愉快。

吃完蛋糕後，陳先生請他太太先送老太太回家休息，臨走老婆婆對著我說：「媽媽明天再來看妳。」看她對我不捨的神情，讓我心頭一震，這究竟怎麼一回事？我似乎在她身上，看到媽媽每一次來看我，要回家時的神情。

送走她們後，陳先生才娓娓道來，原來他有一個妹妹，媽媽對她相當嚴格，干涉她所有事，學業、婚姻也都是媽媽一手安排的。妹妹原有一位教書的男友，媽媽嫌他無法給妹妹好的生活品質，活生生拆散他們，硬將她嫁給她不爱的人，當起醫師娘。但妹妹、妹婿兩人的生觀與價值觀完全不同，妹妹想要離婚，卻被媽媽百般阻擾，最後得了憂鬱症，在一個下雨天，選擇離開人間。

從妹妹走的那一刻，媽媽腦筋也開始不清醒了。妹妹死後，媽媽就在鄉下養病，這幾天一直吵著要來為妹妹慶生，所以住到他家，昨天她不小心走到巷口，看到正要回家的我，因長得像她妹妹，所以才會一路跟著我，讓我帶著她回家。

聽完陳先生的話後，我更加同情陳婆婆了，儘管她對我好只是在對她女兒的補償，但我可以深刻感受到她的這份愛。而我又何其有幸，在失去媽媽後，又能獲得這份母愛。我暗暗下定決心，如果可以的話，我一定要幫陳婆婆，讓她過一個快樂的晚年。

接下來的日子，陳媽媽常常到家裡來看我，而她的精神似乎也愈來愈好，直到有一天，她緊抓著我的手，問我願不願意當她的乾女兒？原來她在陳大哥夫婦的細心照顧下，已慢慢恢復健康。而我也多了一個媽媽及大哥、大姐。

多希望這位走失的老人，也能讓好心人士收容，並幫她找到她的親人，才不會讓她流浪街頭。



蔬食園地

綠豆糯米紅豆粽

文與圖／Vivien 料理示範／Ying

這幾年媽咪會特別在端午節前包粽子，這個習慣是源自多年前在爸爸家鄉時，堂姐特製東北粽子時開始的；猶如台灣四腳粽與東北甜粽的PK，於是幾十年後，媽咪的粽子出乎意外包得特別好看、特別紮實，再沒出現過漏陷的窘境，連她自己都覺得是被家庭耽誤的包粽好手！大江南北粽子百家爭鳴，現今大家生活水平好，反而以追求養生食材居多，我們做了無油、無鹽的綠豆糯米紅豆粽，裹著粽葉的穀米香，如果覺得滋味清淡，亦可以沾著糖吃。

食材：
糯米500克、綠豆100克、紅豆300克、粽葉20片、棉繩線10條、電鍋、水適量、糖（可沾可不沾）

作法：
①把糯米、綠豆、紅豆泡水2小時備用。
②紅豆先煮好，外鍋放1杯水煮，開關跳起燜著，濾去紅豆水放涼備用。
③煮一鍋熱水，把洗乾淨的粽葉放入沸水中



煮大約5分鐘，棉線也一起煮，之後濾乾水。

- 糯米、綠豆混和均勻，紅豆另外放一碗。
- 2片粽葉重疊，取小片放裡面，捲成三角漏斗狀，放入作法④糯米綠豆至三分滿，接著放入紅豆至六分滿，再填入糯米綠豆至八分滿即可，不可以填滿（太滿不好包，沒綁緊容易漏陷）。
- 將粽葉往下蓋封口摺好，此時要抓出角度，壓實捏緊，綁上棉線；一定要緊緊紮實，避免餡漏出來。
- 電鍋外鍋放3杯水，把粽子放入內鍋，放入水約八分滿，大約煮1個小時，開關跳起繼續燜20分鐘，拿出掛著濾去水分即可。
註：端午節的癘癘之氣特別旺盛，「綠豆」清熱解毒退火之效，可以預防病毒。

面對疫情

孩子確診了

文／彭美玲

昨天接到小智家長傳訊息說，孩子快篩陽性。我請家長帶孩子到附近醫院或快篩站做PCR檢驗，一有結果請截圖給我，同時通報學校。

今日一大早，家長傳來孩子PCR陽性的截圖，問說孩子確診了，怎麼辦？我請家長先不要擔心，這次確診者多數是輕症，後續我會處理，請家長照顧生病的孩子和家人就好，記得一定要讓孩子多喝水、營養均衡、睡眠充足和適度運動，同時要確實執行一人一室，讓孩子待在自己房間，盡量不要與其他家人接觸。

為減少交叉感染，學校也讓班級立即停課。我在班級群組發停課通知及領快篩試劑訊

息，密切接觸者，採居家隔離方式，在家進行線上教學。

我除了協助同學整理要帶回家的書本用具，希望家長到學校領試劑的時候，可以順便把孩子的書本用具帶回家以利線上上課。8點左右，即完成所有作業。

老師的工作至此尚未結束，因為要填寫複雜的疫調單和進行消毒。疫調單有效性，家長提供資料的速度影響老師填寫的狀況，等填完已經快中午了。中間還進行了一堂數學線上教學。

孩子生病，家長會有很多疑問，有時候口氣也會不太好，老師要不厭其煩地一一回答，以化解家長的擔憂。目前，新冠肺炎確診多數跟一般感冒類似，只要注意照護，很快就可以痊癒，家長和老師不用太過緊張，但是持續的支持與關懷很重要，雖然孩子身體生病，但千萬不要讓孩子的心理也生病了，只要我們一起努力，所有的困難都可以迎刃而解。