



苦行的次第

文／星雲大師

大半的人都喜歡嘗甜頭，不喜歡吃苦頭。可是，一個人的成就，常常都是從血汗、辛苦、委屈、忍耐、受苦中，點滴累積而成。像讀書人要經過「十載寒窗無人問」，才會「一學成名天下知」；科學家經年累月在實驗室研究，種種實驗、忍受失敗，一次又一次重來，等到發明了，甚至得獎了，可以造福人類蒼生。一般學技術，至少要三年辛勞才能出師，而宗教家從淡泊中陶冶自己、磨鍊自己，也要經過好幾年的養成，這些都是一種苦行的精神。苦行的次第有哪些呢？

第一、身體的勞頓：孟子說：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，增益其所不能。」意思就是先磨鍊這個身體，讓它勞苦。像在佛教裡，拜佛，一拜就是幾百拜、幾千拜，一坐，就是盤腿子幾個小時，乃至煮飯掃地，一做就是多少年。身體上的勞頓，可以增加心性的力量。

第二、口腹的飢渴：身體勞頓以外，有時候還要忍受肚子餓，口裡渴，沒有好的吃、沒有好的喝、沒有好的穿、沒有好的睡，能忍受得了口腹飢渴，可以增加精神毅力與耐力。佛教不執著無謂的苦行，但適度的勤苦、忍耐，也是祛除煩惱、捨離貪著的法門。

第三、逆境的承受：所謂「道高一尺，魔高一丈」，無論學習、修行，到了一個階段，常常有一些不順的境界會來考驗，你要能承擔、要能承受，承受得了，你就能以突破，更上層樓；千萬不能灰心喪志，不能怨天尤人，不能退失信心，否則功虧一簣，那就可惜了。

第四、有無的喜捨：喜捨是一件美好的事，可以自利利他，增添人間善美。尤其人的一生裡，有把東西布施給人的經驗，你更會體會到它的美好。「有」的時候，要能喜捨，「無」的時候，雖然自己都窮困了，更要能喜捨，甚至我的器官、髓腦，都可以毫不吝惜地喜捨布施，會有不同的境界。

所謂「不經一番寒徹骨，那有梅花撲鼻香」，苦行是每一個人成功的必經過程，無論是什麼人，都應該接受苦行的磨鍊。正如松柏必需受得了霜寒，才能長青；寒梅必須禁得起冰雪，才能吐露芬芳。如果不經過苦練、不經過苦磨，是不能成功的。以上四點苦行的次第，可以作為我們自我訓練、自我成長的方法。

第一、身體的勞頓，
第二、口腹的飢渴，
第三、逆境的承受，
第四、有無的喜捨。

圖／李蕭銳

悟

文／星雲大師

人生有很多的迷，產生許多的問題疑惑，不能解答；假如「悟」了，什麼問題都懂得、都明白，你說成佛還有什麼困難呢？因此，自古以來禪師們只求開「悟」，不求成佛。

有人把「悟」看得很玄妙、很困難，其實悟也有層次。我們平常求知識，我懂了、我明白了，這也是一種悟。佛法講小疑小悟，大疑大悟，不疑不悟，你要提起疑情，要有問題；有了問題，才能啟發思想，才能產生智慧，問題才能解決、才會懂了，這才是開悟。

世界上好多的科學家，如：發明電燈的愛迪生，發明飛機的萊特兄弟，發現地心引力的牛頓，發現電的富蘭克林，這些發明、發現也是悟。不過他們悟的都是世間法，是一套貢獻世人的學問理論，還是點滴的悟，不像禪門的禪師們大徹大悟，悟到人「生從何來，死到何處去」。

修道者悟道了以後，不管多久以前的事情，都會向他集中而來，不論再遠的地方，也都——浮現在他的眼前。因此，一個悟道者，時間上，過去、現在、未來，都在他的一念之間；空間上，東、南、西、北等十方世界，在他也只是方寸之間，當下他就擁有了虛空三千大千世界。

蘭音齋

南瓜薄脆披薩

文與圖／史蒂芬

素食者要創造出更多適合自己口味的披薩，一點都不難，在瓜果生產的旺季，選擇富含維生素A的南瓜，對消除自由基有益的芹菜、高鈣的黑芝麻、有著維生素D的乾香菇，就能做出豐盛又符合自家口味的披薩。

醬料方面，則改以市售紅麴醬，抹了薄薄一層。如此一來，餅皮烘烤後不易潮濕回軟。對一些老人家來說，少了洋味，卻多了親切感。有時候，剛好冰箱沒有紅麴，使用混合了椒鹽的芝麻醬，或者是現成的日式鹽麴，再鋪上各式蔬菜、菇類，其實也頗有妙趣喔！

食材：
披薩麵糰80g、南瓜薄片6片、紅麴1茶匙、黑芝麻粉1.5大匙、西芹葉適量、泡開去除水分的香菇絲適量、乳酪

調味料：披薩醬料（紅麴1茶匙、蔬菜粉少許）、黑芝麻粉1.5大匙、起司粉適量

作法：
將麵糰擀成薄片，塗上紅麴披薩醬後，再平均撒好黑芝麻粉，均勻鋪上南瓜片、香菇絲、西芹葉末，最後覆蓋上薄薄乳酪，入烤箱以高溫烤8分鐘即可。食用前，可依照各人喜好撒起起司粉提味，口感薄脆爽口、毫不油膩。

放鬆心情

別跟自己過不去

文／楊子

有一陣子我常因為煩惱工作上的事情而失眠。

對於工作，我總是會預先設想各種可能發生的狀況，雖然未雨綢繆沒什麼不好，但對於像我這樣常常想太多的人來說，會形成許多無謂的壓力。那時，雖然壓力大，但怕給家人、朋友添麻煩，也不敢跟他們說太多，因此，悶在心裡的事情愈來愈多，一度想要逃避，又覺得那是自己的工作，責無旁貸。

眼看自己負責的工作項目，期限一天天逼近，我總覺得自己無法及時完成，一直鑽牛角尖，嚴重失眠，連帶造成上班時精神不濟

宋朝蘇東坡曾經做過三首詩偈來表明參禪悟道的三個過程：

第一個階段尚未參禪：「橫看成嶺側成峰，遠近高低各不同；不識廬山真面目，只緣身在此山中。」即「看山是山，看水是水」，這是從分別心上建立的虛妄認識。

第二階段是參禪尚未開悟的心情：「廬山煙雨浙江潮，未到千般恨不消；及至到來無一物，廬山煙雨浙江潮。」進入到「看山不是山，看水不是水」，這時是透過智慧看到的山水，它已不是本來的樣子。

第三個階段即是悟道後的心境：「溪聲盡是廣長舌，山色無非清淨身；夜來八萬四千偈，他日如何舉似人？」去除了內心貪求執著後，體會到「看山還是山，看水還是水」，此時見到的山水已是我心內所流露出來的智慧活泉，能以平常心看待了。

悟道一念 擁有三千世界

所以無論出家、在家的修道者，不必去求消災免難，應該要求開悟。人家說「一醉解千愁」那是個迷的世界；「一悟明大千」才是一個證道的境界。

我們拜佛要求開悟，念佛要求開悟，做善事要求開悟，參禪當然也要求開悟。悟是學佛人應有的一種希望，人生最苦的事情就是迷惑，在迷惑裡面生生世世，世世生生，沒有「了生」；假如悟道了以後，那真的是生也好，死也好，他都能明白。

六祖惠能大師不識字，但是他開悟了；太虛大師十九歲在普陀山閉關，他也沒有上過學，他開悟了。當今學佛的人，開悟的還是很多，只是他自己不好說，也沒有人為他印證；不像過去佛世的時候，哪一個弟子開悟了，佛陀一聽，只要你一開口，他就知道你有沒有開悟？一印心就知道你悟境如何？

今天佛教的行者，不要把「悟」看成很困難的事情，開悟不是難事，有修有德，有修有證，開悟不為難也。

麵糰材料：

中筋麵粉500g、鹽1小匙、發酵液體（水310ml、酵母粉0.5大匙、糖1茶匙）、油1大匙（任選植物油）

麵糰作法：

❶將發酵液體拌勻，待表面起一層白泡沫後，放進已經混好鹽巴的麵粉裡，先把水、粉大致攪成絮狀。

❷把油輕輕分布於鍋內，用手揉揉成麵糰，蓋鍋蓋讓其醒發。半小時後，再重新排出麵糰空氣，再揉一次，使其光滑。

❸再醒15分鐘後，即可使用。若未用完，請放冰箱冷藏保存。



戶外跑香，讓坐香時能更安然地調心。

圖／資料照片

善意文集

富翁的快樂

文／陳亦純

一個電視訪談的節目中，主持人問一位富翁：「什麼事讓你這一生最快樂？」

富豪說，我一生中經歷了四個階段，最後才終於了解真正的快樂是什麼。

第一個階段，我在累積財富和權勢，但我沒得到真正的快樂。

第二個階段，我收購會增值的東西，但我愈來愈意識到，這些值錢的東西，它們的影響力是短暫的。

第三個階段，我主導一些大型方案，比如

買一整個足球隊，買一整個度假村等大型的計畫！但是就算這樣，我也沒有得到我想像中的快樂。

第四個階段，一位好友建議我買輪椅送給殘障人士，我買了；但我的朋友堅持要我親手將輪椅送給殘障的兒童，我只好去做了。

當我親手將輪椅送給那些需要的孩子們時，在他們的臉上，我看見特別快樂的光芒。他們全坐在輪椅上，快樂的四處轉動，很有趣，好像到了一個讓他們很快樂的地方。

當我要離開時，有一個孩子緊緊抱住我的雙腿，我彎下腰來問他：「你還需要什么嗎？」他的回答完全改變了我的人生觀。那個小孩說：「我想要記住您的臉，等我到了天堂，還能認出您，並且再次謝謝您。」

當下，我熱淚盈眶，這才是我這輩子最驕傲和快樂的時刻！

得疫生活

我的確診日記

文／素心 圖／洪昭賢

一早快篩陰，如常上班去，但心裡仍有些忐忑。早上8點，外子傳來他PCR檢測陽性的訊息。我決定將教材搬回家進行線上教學，以免造成同事、學生的不安。還好幾天前我就「超前部署」，將居隔需要帶回家的教材都放在一口紙箱裡，背上手提電腦，搬起箱子，快速離開辦公室。行進間，感覺自己像日劇中被資遣的員工。

回到家裡線上教學兩節課，很快就覺得喉嚨卡卡，微微發燒。我馬上去附近診所看醫生、拿藥，並在診所前排隊PCR。在檢驗結果出來的居隔期間，我在線上跟教室及居隔的學生上課，而在教室還有一位合作教師幫我督課。因我要居隔的關係，學校同事忙著排課、調課、代課……我真的覺得很抱歉，尤其，我服務的學校很有人情味，同事們紛紛傳來訊息要我好好休息。

等了2天，PCR確診結果出來。隔天，我開始喉嚨刺痛，心情有點煩悶。一位同樣因確診在家的朋友，打電話來關心我的病況，她以過來人的經驗告訴我：晚上會感覺有幾百根針刺著喉嚨，也會感受到免疫系統正在和病毒打仗的刀劍鏖鏘，她描述得非常生動，彷彿她就在戰場上，讓我

忍不住大笑，也想打起精神向前迎戰。在我們同病相「娛」後，我竟覺得喉嚨開了，心也鬆了。可見，平常結交快樂的朋友有多重要。

果然，在確診第4天晚上，我整夜難眠，只要吞口水，喉嚨就燒痛難耐……還好，這時病症算已來到高峰，隔天我視訊中醫門診，吃了醫生開的藥後，身體日漸好轉。

我們家為了防疫，早在一年前就分盤吃飯，但終究還是抵擋不住病毒的來勢洶洶。家人真的什麼都可以分享，包括新冠病毒。

從居家隔離到確診，我們沒有時間惶恐，最近網路流行語：「人生得疫須禁慾。」真有道理。既然已經染疫，吃飽睡好最重要。

還算輕症的我，請菜販宅配食材，我動煮餐食，希望同住確診的家人加強免疫力和病毒對戰。我們的食慾似乎沒受影響，親朋好友都要我「保重」，我覺得很難，我只有「更重」，難再保持體重了。



聰明難，糊塗難，由聰明而轉入糊塗更難。放一著進一步，當下心安，非圖後來福報已。
——鄭板橋先生

人要聰明過人並不易，要聰明人裝糊塗就更難。若愚才是大智，如果只是精明能幹，半點也不肯吃虧，無形中可能會吃更大的虧。俗說「水至清則無魚」，溪流雖清，也要容納一些浮游生物、長養一些水生植物，提供魚蝦生長的環境，才能吸引魚蝦生活其中。不仗恃聰明，就有進退自如的氣度。
——星雲大師

圖／道瑛