

佛光榮根禪



星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

慈悲心、柔軟心都是禪心。要坐禪，就要自我觀照，明心見性。有明理嗎？能觀照嗎？有禪心，不管走到哪裡，都是你的禪堂。

# 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](http://www.nantien.org.au)

星雲 法語

## 如何走出陰影

文／星雲大師

近年來國際間頻傳戰爭、風災、水災、地震等各種天災人禍，造成房屋倒塌、生活困頓、家人親友頃刻之間天人永隔的種種悲痛。這些悲苦的陰影，實在令人難以從心靈中抹去。要走出陰影，就必須要有光明，好比走夜路的人，得到一盞明燈的指引，有了燈光，就能走出暗路。如何走出人生的陰影？以下四點意見提供：

**第一、要將信仰化為力量：**人生在世，有時候會感到世路茫茫，不知安住何處，甚至遭逢逆境絕路，沒有助緣幫忙，此時就需要靠信仰的明燈來指引。若能以佛法指引，明白因緣果報的真理，了解前因後果的真相，會使我們懂得改善逆緣、培植好緣、廣結善緣、隨順因緣，知道人生禍福、好壞，皆是自己所造，非有他力可以主宰，唯有自己才是自己的主人。

**第二、要將智慧發出光明：**智慧是人生的導航，有智慧的人，懂得尋找生命的源頭，凡事往大處著眼，能明理識大體。遇到逆境時，能鎮靜沉著，運用智慧來轉境，應付事變。甚至對待生命中的無常，也能以智慧觀照、放下，正見到世間苦空無常的現象，究明事理，從煩惱愚痴的人生中解脫。

**第三、要將觀念重新整理：**經云：「覺悟世間無常，國土危脆；四大苦空，五陰無我；生滅變異，虛偽無主。」每次的天災人禍，造成家園傾倒、社會財物受損、失去生命，造成心靈創傷。這時必須靠自己鼓起勇氣，面對突來的遭遇，了解世間變易難久，建立正確認識，才不會在不可逆轉的變化倉皇失措。建立正確觀念，就能再次展現嶄新的生命。

**第四、要將精神給予武裝：**要走出陰影，就要做好良好的心理建設，厚植自我的力量、開發潛能、建立信心、更新觀念、開啓智慧，慈悲、慚愧、精進、忍耐……這些都是自己的精神武裝。武裝精良，何愁不能走出陰影，何愁不能建設新的人生呢？

事相上的陰影容易拂拭，而心中的陰影要靠自己去除。所謂「千年暗室，一燈即明」，陰影猶如暗室，得燈而亮，不僅點亮自己的心燈，也可以照亮別人。如何走出陰影：

第一、要將信仰化為力量，  
第二、要將智慧發出光明，  
第三、要將觀念重新整理，  
第四、要將精神給予武裝。



圖／資料照片

# 佛教徒必讀經典 30法師、學者共創

【記者陳玲芳台北報導】「諸供養中，法供養第一。」最上乘的供養，就是對法的尊重、實踐和弘揚；透過佛法的傳播，令一切衆生，得到佛法的光明。佛光山文化院於2024年新春，規畫推出《佛教徒必讀經典》30本，期能用現代語言，詮釋艱澀深奧、不易理解的經典，貼近現代人的生活，讓大眾「看得懂、用得著」，提升信仰與自我覺醒。

《佛教徒必讀經典》第一次主筆學者會議，3月1日在佛光山台北道場五樓文化院「善知識」舉行，國內多位重量級學者與法師齊聚一堂，由文化院執行長永餘法師擔任程序說明、介紹與會貴賓，隨即恭請文化院院長依空法師致詞。

## 深入法海 落實修行

依空法師表示，《佛教徒必讀經典》三大輯，每輯收錄十本經典，一套共計30本。希冀從浩瀚三藏十二部經典中，精選出佛教徒必讀之經典，成為個人進修更具系統性，「讀而易解，解而能信，信而易行」的佛教聖典。讓人不再「望經興嘆」，當願衆生深入經藏，智慧如海。

他期許參與《佛教徒必讀經典》計畫的30位主筆法師、學者，文字力求深入淺出，都能以大衆「看得懂、用得著」，作為撰寫時的「六字真言」。也期待兩年後的2026年付梓出版時，正值佛光山開山60周年，星雲大師百歲冥誕，這套經典也將成為佛光山獻給大眾與所有佛教徒的文化獻禮。

會中由依空法師與佛光大學中國文學與應用系教授兼人文學院院長蕭麗華進行簽約儀式，接著頒發聘書、贈禮，拍攝大合照、留下歷史畫面。

## 經典詩偈 處世明燈

依空法師在40幾年前，受大師託付辦理《白話經典寶藏》，因而長達5



↑《佛教徒必讀經典》第一次主筆學者會議圓滿，與會學者及法師們在佛光山文化院「善知識」合影。  
圖／人間社記者周倫

年、頻繁往返中國大陸，他說，佛陀教法延續2600年歷史，無論是家庭和諧、夫妻相處之道、處事觀念、政治清明、佛法真理、信仰提升、自我覺醒、正念方法等等，希望都能藉此《佛教徒必讀經典》，得以深入經教法海，落實修行。

負責撰寫《六祖壇經》的蕭麗華以身為佛教徒30餘年、皈依星雲大師10餘年經驗分享，大師圓寂後她曾一度徬徨、失落，去年接下國科會「六祖壇經的文學研究」計畫後，今年初接到依空法師邀請參與《佛教徒必讀經典》計畫，佛光山宛如一道光，她很慶幸自己可以融入這道光！

她特別分享大師親筆書寫、足與《六祖壇經》相對應的一首詩偈：「心懷度衆慈悲願，身似法海不繫舟，問我一生何所求，平安幸福照五洲。」

主筆《大念處經》的南華大學宗教所副教授兼所長覺明法師，於會中說明專案計畫，包括撰寫大綱等，與會



↑依空法師（右）與佛光大學中國文學與應用系教授兼人文學院院長蕭麗華（左），進行簽約儀式。

學者專家除提出個人建議，也針對主筆經典扼要分享。

「是經典找到你們！」依空法師表示，此計畫雖由佛光山主導、邀請各有專精學者，但冥冥中卻也有極其巧妙的因緣「相應」，包括他主筆的《



↑《佛教徒必讀經典》第一次主筆學者會議，國內各有專精的學者們，於簽約後手持合約書合影。

八大人覺經》，與心保和尚主筆《阿含經》、永東法師主筆《勸發菩提心文》、知賢法師主筆《金光明經》等。相信這套書的出版，對現代人在面臨生命困頓或人生轉折時，將有如一盞處世明燈。

## 護生畫集

## 長鳴雞

文／林少雯 圖／豐子愷

晉兗州刺史宋處宗，得一長鳴雞，籠畜窗間。雞作人語，與處宗談論終日。處宗玄學乃大進。——《白帖》

這幅〈長鳴雞〉的護生畫，出自《白帖》一書。這個故事還真是神奇，一隻會談書論道的雞，世間少見呢！難道是神仙轉世？真讓人大開眼界。

何謂長鳴雞？根據古籍裡的記載，乃謂啼聲長的雞。

《漢書·昌邑哀王劉髡傳》有云：「賀到濟陽，求長鳴雞。」顏師古注：「鳴聲長者也。」《齊民要術養雞》引漢楊孚《異物志》云：「九真長鳴雞，最長；聲甚好，清朗。鳴未必在曙時，潮水夜至，因

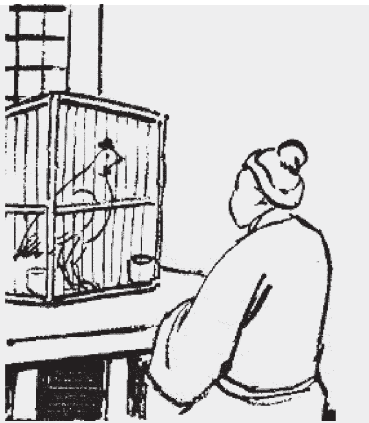
之並鳴，或名曰伺潮雞。」宋范成大《桂海虞衡志·志禽》亦云：「長鳴雞，高大過常雞，鳴聲甚長，終日啼號不絕，生邕州溪洞中。」

由上述可知，「長鳴雞」是難得一見的。而這幅護生畫中的長鳴雞，又是一隻怎樣的雞呢？

話說在晉朝時，有一次袁州刺史宋處宗得了一隻雞，正是少見的長鳴雞。宋處宗將這隻雞養在一個籠子裡，雞籠就掛書房的窗台上，這樣每天讀書寫字時，望向窗口就能見到這隻雞，一人一雞的感情與日俱增。

一天，這隻長鳴雞竟然開口說話了。不知牠是天生就會說人話，還是忽然被附身，總之，這雞不但會說話，還講得頭頭是道。宋處宗與長鳴雞對談時，就好像兩個有學問的人在談書論道般，這像神話般的事傳揚開來，也難怪會被專門蒐集奇聞逸事的人給記錄下來了。

宋處宗每日與雞對談，經常不知長日將盡。對談時，這長鳴雞儼然是一位飽學之士，說的話都極有智慧條理，也給了宋處宗許多啓發，讓他在玄



學研究上有了長足的進步。

這隻長鳴雞，分明是神仙化身來著，以雞的形體與宋處宗結緣，同時藉由玄學的理論吸引、啓發並度化他。

世間有宋處宗這樣的人，才會有長鳴雞這樣的神雞，如此奇緣可遇不可求，否則你我為何就與神雞無緣呢？或許好好修行，你我家的寵物，有一天也能同我們像師長、朋友般對談，為我們指引迷途、開發智慧！

## 親近大自然

## 賞梅聞梅好心情

文／蘇佳欣

前陣子寒流來襲，連南台灣也很有感。聽新聞報導，愈冷愈開花的梅花約開了五成。往年暖冬加上慢冷，我大概一月多才會去梅嶺賞梅，今年提早去，大家不約而同感歎梅花其實是「沒花」，只有寥寥幾朵。

這次搶先跟大家衝一波去賞梅，回家後有點被騙的感覺，仔細點閱新聞再讀一次，原來文字說明提到「高海拔」開五成，低海拔只開一成餘，是我自己沒看清楚。

不管如何，數量或多或少，不受影響的是一路踏青賞梅的好心情，還有芬芳滿山嶺的好空氣。詩云：「牆角數枝梅，凌寒獨自開。遙知不是雪，為有暗香來。」可以想見，只有「數枝」或僅僅「獨自」，便是一種美了。走過路過梅樹，不論是含苞待放或所剩無幾，光聞空氣就值得了。