



把慈悲心建立在般若智慧的基礎上，自然能利益一切眾生，真正做到「心佛眾生，三無差別」的境界。

星雲大師 / Venerable Master Hsing Yun

人間福報

The Merit Times
CA

佛光山西來寺 Hsi Lai Temple (I.B.P.S.)

3456 Glenmark Drive, Hacienda Heights, CA 91745

Tel: 1(626)9619697 Fax: 1(626)3691944

E-mail: info@ibps.org www.hsilai.org

身體自覺 環境自覺

文 / 鄧美玲 圖 / 洪昭賢

一切反求諸己

上周，跟一位曾經共事多年的老朋友見面，他始終如一地堅持用置身現場的方式，帶著孩子去經歷土地、歷史和人文，再陪伴孩子一步一步拉高視野。但最近幾年，我在臉書上看到他回應許多事件的態度，有愈來愈多的不滿與憤怒，批評的詞語也愈來愈激烈，甚至不堪入目。

我知道現狀讓大家都充滿了因不確定而產生的焦慮，但焦慮是自己的事，當一個人無法撼動、改變現狀時，也不能把自己的焦慮向外投射；因為一個人的焦慮、憤怒與不滿，若具象化為語言、文字甚至行動，最後都會擴散到社會並回應到自己身上。所以，對於無法改變的事，就不要花力氣在那邊狗吠火車了，不如想想眼下自己能做些什麼，然後盡力把它做好，在自己能夠觸及的範圍內，產生實質的影響。

最近，張良維老師在課堂上，開始用《老子道德經》帶著我們進入更深層的練功領域。那天，他講到第七十九章的「聖人執左契而不責於人」，這句話主要的意思就是「一切反求諸己」，這也是氣機導引的練功大法。

我近期的工作項目之一，是幫我的易經老師劉君祖先生修潤《易解金剛經》的上課講稿。老師提到，《金剛經》、《心經

》、《六祖壇經》、《法華經》、《維摩詰經》和《楞嚴經》這六部最重要的佛經，不論從哪個修行角度切入，其宗旨都指向「先王以至日閉關，后不省方」的易經「復卦」，也就是「一切反求諸己」。

「一切反求諸己」，才是化解暴力與對立最有效、最直接的辦法。

多年前一樁令人怵目驚心的家庭悲劇，最近看到新聞，肇事者因罪大惡極，將被處以極刑。那是發生在我們一位同學身上的故事，張老師很早就發現他的身上充滿憤怒，每次上課都提醒他，對那性格扭曲的弟弟要更寬厚一點，能捨就盡量捨，不要埋怨。可是他完全聽不進去，因為他那個弟弟確實讓人生氣，一次又一次跟手足借錢做生意，又一次再一次地失敗，最後只能窩在家裡發牢騷。父母兄弟對他無可奈何，日復一日爭吵、抱怨、指責，全家人的憤怒累積到一個程度，就在一個除夕夜，他弟弟用早已預備好的汽油潑在家人身上然後點火引燃，燒死了包括父母在內的六名至親，而且揚言不論幾世輪迴，都要繼續追殺到底。

家人的怨念竟會如此深重難解，社會不也如此嗎？錯綜複雜的社會情勢、政治環境，彼此對峙攻伐，只會引起更大的紛亂



與對立。我們身在其中，再怎麼憂心忡忡，也不能用惡毒的語言和態度加重怨念；更甚者，最好連「憂心」都不要，這至少是我們每個人都做得到的。

佛經講「心淨則國土淨」，這絕非空言，而是不斷往內看的修行者才說得出來的話。「我見青山多撫媚，料青山見我應如

是」！我看台灣是獨步全球的靈性之島，我就可以不斷收取它給我的靈性滋養；你看台灣是末世鬼島，你就只能收取鬼島的所有負面能量！所見所聞，甚至你的遭遇，都是負面的。

一切反求諸己，這是創造幸福、打造極樂淨土的不二法門啊！

釋迦牟尼佛傳

祇園精舍的建立

文 / 星雲大師

「佛陀！我的國家土地豐饒，人情淳厚，舍衛城離佛陀的祖國迦毗羅衛城也不遠，我國的國主波斯匿王是師子族的後裔，以仁愛治國，善護眾生，他和佛陀的父王同樣獲得遠近臣民的敬仰。

佛陀！我想在我國家的首都所在地，建立一所至少和竹林精舍一樣的精舍，希望佛陀憐憫我國下愚的眾生，帶領比丘們一同光臨！」

佛陀知道須達長者發了殊勝的心，很歡喜地讚歎布施的功德道：「給孤獨！你現在發心行大布施，不存貪欲的執著，不但可以做人間的模範，而且有這樣的存心也才能與真理相合。

你生平樂善好施，因為你知道無常的火燃燒著你財寶的倉庫。儲蓄錢財，絕對不是持寶，把錢財用作救人利世，才是真正的儲寶。布施雖是為人，實在也是為自己。做人不要過分地貪圖金錢，要過合理的經濟生活，那慈悲恭敬的心念才會自然湧起；嫉妒和我慢的邪執才自會消除，這就是布施的力，這就是解脫的因。

你發心回國建立精舍，這不是金錢布施，這是法寶布施。有人布施的目的，是為希求五欲的快樂，或是為好的名聞，或是為免除自己的貧賤，而你是懷了能讓眾生得到法樂和解脫而布施精舍，你已沒有愚痴愛執的心，你有很遠大的眼光，你就回國趕快動工吧，我一定如你的願望，等精舍完成時，我就會前去。」

須達長者領受佛陀的教導，生大歡喜，即刻禮佛而退，準備即日返國。

給孤獨購地 祇陀獻樹

一天，須達長者返抵到憍薩彌羅國的舍

衛城，在國中到處探訪適合供養佛陀建立精舍的聖地，他在探訪很多的地方之中，唯有國主波斯匿王的祇陀太子所擁有的一座園林，山明水秀，林茂花香，是一個最佳的地方。他知道這座園林深為太子愛惜，大概是如何請求他出賣也是沒有辦法，可是不認為是太子的就沒有辦法而放棄。他終於晉謁祇陀太子，向他提出要求道：「太子！我想你一定已知道我們印度出了一位偉大的佛陀，他實在是人類的救主，是真理的明燈。為了要讓我國人民能承受他的法益，永離生死苦惱，享受清淨快樂的領域，我想迎請他前來我們的國家，我要建立一座甘露的寶殿，以便給佛陀和他的弟子們安住。

可是在我們的國中，我尋來訪去，很難找到一個理想的地方。我唯有覺得太子的那座園林，是最適宜建立精舍供養佛陀，為我國人民的利益著想，希望太子能把這座園林賣給我，讓佛光早日照到我們的國家來！」

憍薩彌羅國波斯匿王的祇陀太子，聽給孤獨長者要買花園的一席話，對於佛陀的為人還未完全了解，感到很為難，如果答應給孤獨的請求，哪有身為一國的太子輕易地把自己心愛的花園賣給別人？但如果不應允他，他是憍薩彌羅國一位有名的長者，豈不是要讓他對自己生起反感？祇陀太子這麼想了一會，終於決定隨便說一個很大的數目，讓他斷念。

因此太子說道：「給孤獨長者！你也知道我最心愛的就是這座園林，你現在說要請佛陀蒞臨我國說法，用金錢向我買園林建立精舍，那除非你能用黃金鋪滿我的園林，我才將這座園林過戶給你。」

(待續)

文 / 星雲大師

- 1 修鍊自己的意志要堅強
- 2 修鍊自己的思想要縝密
- 3 修鍊自己做事要有毅力
- 4 修鍊自己的心地要清淨
- 5 修鍊自己的頭腦要靈巧
- 6 修鍊自己的待人要熟誠

「黃金要靠火爐煉，白玉還須妙手磨」，所以初學的人，要想成就一番事業，「修鍊」是不可少的功夫。



分享時刻

就是愛咖哩

文 / 蓬蓬

我真的超愛咖哩！無論是印度咖哩還是日式，我都愛這種濃郁的米克斯混搭風格。咖哩是道神奇的料理——有千萬種變化，隨心所欲不受限制。只要是喜歡的食材都可以加進去，真的是很客制化的美食；而且冬天吃很溫暖，夏天吃很爆汗。無論是溫暖還是爆汗，都是一種人生樂事。

我常吃遍居住城市所有的咖哩料理，但總覺得缺少些什麼。日式咖哩店的咖哩色



豐子愷·護生畫集

雙鴻

文 / 林少雯

天津弋人得一鴻，其雄者隨至其家，哀鳴翱翔，抵暮始去。次日又至，弋人並捉之，見其伸頸俯仰，吐出黃金半錠，弋人悟其意，乃曰：「是將贖婦也，」遂並釋之。兩鴻徘徊，如有悲喜，遂雙飛而去。弋人稱金得二兩六錢強。噫！禽鳥何知，而鍾情若此，悲莫悲於生別離，物亦然也？——《聊齋誌異》，虞愚書

此畫說的是兩隻鴻鵠鶼情深，夫妻感情恩愛已臻極致，令人類都自嘆不如！最終，鴻鳥救妻的真摯情意感動了獵人，將雙鴻放飛，還牠們自由。

鴻鵠，是一種美麗優雅的水鳥，體型比雁大，翅膀黑色，腹部白，背頸灰色。如此大鳥，在水中載浮載沉，在空中畫破長空而飛翔，是多美的景象啊！怎麼總是有人想要捕捉牠們，真是令人想不透！吞嚥美味只不過是舌上和喉下三吋的感甘之決而以，卻要冒著殺生的罪業，真是划不來呢！

偏黑也偏鹹；台式咖哩最常見了，舉凡便當店、小吃店、水餃店等，都有咖哩的影子，但味道偏甜。

對我來說，真正的咖哩就是要自己煮，因為只有自己知道自己想要什麼！

所以，上班族的假日，我常拿來製作屬於自己的咖哩，無論是甜度、辣度、食材都能自己決定。

我喜歡用菇類代替各式肉品，因為以菇為名的咖哩是一種詩意，所有菇類當中最愛洋菇，圓圓可愛的洋菇先用橄欖油乾煎，然後佐以有機的紅蘿蔔與馬鈴薯或其它菇類一同燉煮，等到食材變軟之後再加入咖哩塊。我選擇不含蛋和奶的全素咖哩塊，因為那是一種純粹的堅持。起鍋前加入印度香料咖哩粉，再燉煮一會兒時間讓食材均勻入味。

我很喜歡煮一大鍋，以巫婆燉煮的姿態認真仔細緩慢地攪拌著咖哩。我想，這是一種對咖哩的期待，希望煮出來的咖哩有我的影子，也希望家人吃得健康開心。

幾次到日本旅遊，嘗過不同地區的咖哩，雖然風味獨特好吃，但我還是最喜歡自己為家人煮的祕製咖哩，除了健康好吃之外，也多了一分真心。

沒有人可以煮出一樣的咖哩，這也是咖哩最迷人的地方！

話說天津有一位射鳥的獵人捕捉了一隻雌鴻鳥，回家後將鴻鳥關在籠子裡；雄鳥尾隨而至，在竹籠外哀鳴嗚叫不已，急切地在籠外飛來飛去，怎麼都不肯離去，一直到天黑了才依依不捨的離開。

第二天一早，雄鴻鳥又飛來了，捕鳥人輕易的就將牠捉住，好像這雄鴻鳥是故意自投羅網似的。被捉的雄鴻鳥，這時忽然伸伸脖子，幾次俯仰之後，從喉間吐出了半錠黃金來，然後期待地看著這位捕鳥人。捕鳥人看這雄鳥的舉止和眼神，又看看第上的黃金，終於領悟道雄鳥的意思，於是問牠：「你是想以黃金來贖回你的妻子？」雄鴻鳥唉唉回應。

捕鳥人看到這一幕，心中感到震撼，也真被感動了！他心想，鳥類都能這般有情有義，想盡辦法來贖妻，他怎能拆散這對恩愛夫妻呢？於是將兩隻鴻鳥都放了。

鴻夫鴻妻能在長相廝守，恍如隔世，二鴻在原地徘徊，互訴情衷，悲喜交集，相互安慰後，才雙雙飛向長空而去。

捕鳥人將雄鴻贖妻的黃金過磅後，竟有二兩六錢多些，大大超過他去市場賣鳥所得。唉！連禽鳥都能如此有情有義，情有獨鍾，人何不如！萬物之靈的人啊，更該愛惜和尊重其他眾生！