



遠其實不遠，端看一念破迷；近也不是近，只是假相眩人耳目。這不就是「遠近不二」了嗎？

星雲說偈

不懼穢惡

文／星雲大師

於無為中不卑下，
於有為中不自高；
猶如大地無傾動，
住世法中如蓮華。

——《大樹緊那羅王所問經》

《大樹緊那羅王所問經》有四句偈說得好：「於無為中不卑下，於有為中不自高；猶如大地無傾動，住世法中如蓮華。」偈中說的「無為」和「有為」，是什麼意思呢？

佛教將宇宙世界的一切諸法，分為「有為法」和「無為法」。有為法，指我們所生活的五欲六塵、人我紛擾的世間；無為法，則是超脫對待，超脫世間以外的另一個世界。

「於無為中不卑下」，一個證悟無為法的人，已經沒有生死的對待，不執著世間的萬事萬象，是一種自在、解脫的境界。

面對這樣的人不必感到自卑，認為自己沒有用，如常不輕菩薩說的：「我不敢輕視汝等，汝等皆當作佛。」每個人都有成佛的可能性，只要有耐心、毅力，精勤修持，努力學習，不怕沒有成就。

「於有為中不自高」，在有錢有勢、做大官、處高位的人面前，也毋須比較分別，非得爭個高下，要比對方更好、更大。

做人最重要的，是在權貴之前不感到卑賤；在貧窮人前，也不顯露出傲慢與自高自大的姿態。

那麼，做人要像什麼呢？「猶如大地無傾動」，要像大地一般，不被外在的境界傾動；普載萬物，絲毫不感到辛苦艱難。

「住世法中如蓮華」，即使身處於五欲、貪瞋痴的污泥中，也要自許做一朵清淨的蓮花，不懼怕五濁惡世的侵擾。

一個人如果能在金錢的洪流裡不被買動，在榮華富貴裡不被傾動，在各種誘惑面前都能如如不動，他的道德人格必定如蓮花般清淨芬芳，清淨無染。



圖／妙顯

西來寺近期活動

日期	活動內容
1/30 (四) ~ 2/16 (日)	春節平安燈會 佛教節慶展
2/8 (六) ~ 2/9 (日)	供佛齋天
2/15	西來學校 校內詩詞朗誦比賽
2/16	光明燈上燈法會、 西來寺環保回收日
2/21	大悲懺法會
2/23	Dr. Robert Büswell 《佛學辭典》發表會、 西來寺環保回收日

認識佛教節慶

文／慧傳

觀音菩薩聖誕與觀音媽：據《大香山志》記載：中國河南平頂山香山寺，為妙善王之女，即妙善公主出家修道之地。昔日妙善公主出家修道時，父親莊王患了頑疾，妙善為報養育之恩毅然獻出雙手雙眼，而自己因此修行圓滿，涅槃應化為觀世音，自此，農曆二月十九日為觀音誕生日；六月十九日為觀音成道日；九月十九日為觀音出家日。因觀音菩薩的慈悲，救度無數眾生，因而台灣民間尊菩薩為「觀音媽」供奉廳堂。

孟蘭盆法會與中元普渡：中國人崇尚孝道，《孟蘭盆經》記載目犍連報恩救母的典故，和慎終追遠的倫理傳統不謀而合，到了宋代，孟蘭盆與民間中元普渡漸漸融合在一起了。

藥師佛聖誕：藥師佛行菩薩道時，發了十二個大願，每個願都為了滿眾生願，拔眾生苦，醫眾生病。寺院在農曆九月三十日舉行藥師法會，祝禱現世生活的眾生平安喜樂、消災延壽。

彌陀聖誕：自古以來淨土思想就已深入中國民心，所謂「家家彌陀佛，戶戶觀世



中華民國政府在一九九九年，頒定五月第二個星期日為國定佛誕節，同時也為母親祈福報恩。圖／人間社

音」這句話中看到民間信仰阿彌陀佛的普及。淨土宗諸祖傳略記載，每年農曆十一月十七日是永明延壽大師的生日，相傳永明延壽大師即彌陀化身，後人遂以其生日為彌陀聖誕。

佛成道日與臘八節：十二月八日的法寶節，是紀念佛陀當初在菩提樹下、金剛座上夜睹明星，證悟正覺的日子。

過去寺院叢林在此日以臘八粥供佛、供眾，遂將之名為「臘八節」，中國寺院至

今延續傳統，繼續以臘八粥與世人結緣，以感佛陀恩德。佛光山、佛陀紀念館更是每天以平安粥供養大眾。

從以上說明，可以知道佛教已和中國民間的生活，緊緊地結合在一起了，佛教的文化豐富了中國的文化，而中國本有的節慶，也因為佛教的加入，更讓中國人接受，因而我們要珍惜這種方便度眾、尊重包容的精神，讓佛教更廣為流傳，讓佛法更能淨化世道人心。(下)

佛法真義講座

星雲大師：參禪要幽默 求開悟

「持戒」就是佛法，比形式的禮拜重要。

六度一忍辱

談到「忍辱」，大師問：「『忍辱』是吃虧嗎？」其實，忍是力量，忍是美德。大師表示，一生行事，性格、說話、處世這些都需要忍耐。夫妻不能忍，就要離婚；朋友不能忍，就要絕交。

忍是力量，沒有力量，就要吵架，覺得吃虧不甘願，不能承擔接受，不能忍的人生，難道就能快樂嗎？忍的次第有三，先忍之於口，不開口回嘴；再忍之於面，面上保持微笑；後忍之於心，不讓人知。

六度一精進

「精進」是辛苦的吗？大師說，人生任何成功者，哪一個不是從苦幹起來的？大師表示，世間有喜歡做的事，也有不喜歡做的事，正當的、必須做的事，不喜歡，也要做。

「精進」，是辛苦還是快樂？大師表示，從小就喜歡做家事，地髒了，不掃心不安，勞動甘之如飴，把人生任務完成，就是快樂。

六度一禪定

「禪定」，是呆板的嗎？大師表示，禪不是呆坐，禪不在坐，參禪不是為了成佛，是為開悟。大師說，開悟不是出家人專有，人人都能開悟，保持精神統一，意志集中，把工作做好，愛人愛事，做久會開悟，悟道的心情不一樣。

禪不是佛教的，是每個人的寶藏；找到自己的禪心，動作、說話都不同，且在父母、夫妻、兄弟、朋友間，都有人緣。幽默感就是禪，生活要有些趣味。

六度一般若

開胃解膩

，及胸膈滿悶的情況。她強調，芥菜不宜生食多食，以免損傷脾胃。

高血壓、心血管疾病、糖尿病等慢性病患者，食用過年「惜福菜」，仍需注意清淡，忌大吃大喝，保持少油、少鹽、少糖原則，以保健康。

此外，民衆在過年期間享用大餐後，若出現消化不良、腹脹、腹痛、心下灼熱或胃酸逆流等消化道症狀。吳佩青建議，不妨自製一些解膩消脹、行氣健胃的茶飲，如橘子皮可製成陳皮茶。

食用陳皮除了能行氣消脹、緩解腹部的不適感，對於痰多的咳嗽，也有止咳化痰的效果。但喝茶後會胃痛泛酸者，不適合飲用；有睡眠問題者，不適宜晚上飲用。

【人間社記者薄培琦、黃俊雄、薛惠方台南報導】台灣佛光山南台別院日前舉辦二〇一四「佛法真義」講座，佛光山開山星雲大師廣開法筵，重新詮釋「六度波羅蜜」與「五戒」，約一千二百人聆聽法語，攝受佛法新解。

五戒

信佛、拜佛、求佛，求什麼？大師表示，求長壽、求發財、求家庭和諧、求好名聲、求身體健康，但這些不必求佛祖，受持「五戒」就好。「五戒」包括：不殺生而護生，自然得長壽；不偷盜而布施，自然得富貴；不邪淫，保護人家名節，自然家庭和諧；不妄語得誠信，自然名聲好；不飲酒，就不會傷害身體，頭腦清醒，身體健全。

六度一布施

提到「布施」，大師說，「布施」不是別人受利益，其實是自己受利益最大。大師表示，布施，不是只有出錢，出錢是初等的發心，一般人的觀念都侷限於布施金錢。其實，布施有財、物、法、無畏，人人都能布施金錢，但「法布施」卻不是人人能為。

「布施」看似給人，其實受益是自己，例如：良田播種，將來開花結果，是自己收成。說好話、慈悲心、隨喜隨緣，將歡喜布滿人間，比金錢布施重要。

六度一持戒

大師表示，「持戒」，不是束縛的，是自由的。一般人認為，「持戒」不自由，有顧忌，不能這樣，不能那樣，受種種限制；其實，「持戒」是自由的。不持戒，難道就能不守法嗎？不守法關進牢獄，反而失去自由。大師強調，不必求佛拜佛，

惜福菜加工

文／陳玲芳

春節期間家裡剩下不少年菜，倒掉可惜，中醫師建議與長年菜一起烹煮，不但風味佳，兼具解油膩之效。同時，利用橘子皮自製「陳皮茶飲」，可健胃整腸、消除脹氣。

台北慈濟醫院中醫師吳佩青表示，很多人因長年菜略苦不敢吃，其實長年菜好處多多。長年菜是芥菜的一種，含豐富的維生素A、C和維生素B群，能消除疲勞。建議搭配剩餘年菜火鍋料，如猴頭菇、油豆腐、杏鮑菇、紅蘿蔔等煮。

她指出，長年菜含大量纖維，開胃增進食欲，能寬腸通便，堪稱便秘患者之食療與藥膳佳品。

芥菜也可炒生薑食療，能改善咳嗽痰多

佛光山西來寺25周年
特展回顧專欄

西半球第一大寺

美國有線電視新聞網CNN於二〇一二年七月分宗教與旅遊兩者的官方部落格中，以「美國可看的八大宗教聖蹟」為題，介紹各大宗教座落於美國各大城市之聖地，其中位於加州洛杉磯的佛光山西來寺，獲選為唯一的佛教聖蹟。

「佛光山西來寺二十五周年特展」即日起至三月二十三日，假佛光緣美術館西來分館展出。

地址：佛光山西來寺

開放時間：上午十時至下午五時



STORY HIGHLIGHTS

- Some beautiful and historic U.S. religious sites are scattered across the country.
- New York St. Patrick's Cathedral and Temple Emmanuel were European imports.
- With their exotic design, Palace of Gold and Hsi Lai Temple seem to belong in Asia.

But people rarely travel the U.S. in search of such sanctuaries. After all, what religious wisdom could America, a country still in its youth at 236 years old, have to offer?

Although the country may not have a reputation for religious landmarks, America is home to more than just secular city halls and strip malls. Whether or not you practice a faith, visiting these beautiful and historic U.S. religious spots may provide inspiration.

Hsi Lai Temple in Hacienda Heights, California

With its traditional Chinese design, this Buddhist temple looks like it came from the Far East.

Although it was completed in 1988, the temple's architecture is faithful to the Ming and Ch'ing dynasties, which ruled in China from the 14th to 20th centuries.

The Hsi Lai Temple features golden tiles in its buildings, protective figures on its roof and a peaceful courtyard at its center. A bird's-eye view shows the building is shaped like a tooth leaf, symbolic of the tree under which the Buddha attained enlightenment.

Inside the temple, an art gallery includes both Eastern and Western paintings, ceramics, photographs and Buddhist artifacts.

"People come here and say, 'I don't know I'm in Southern California. It seems I am in another part of the world,'" said the temple's director of outreach, Mao Hai.

The temple is open from 9 a.m. to 5 p.m., every day free of charge, and tours are offered on weekends. For a \$7 donation, visitors can enjoy the temple's Chinese vegetarian buffet.

CNN 官網報導「美國可看的八大宗教聖蹟」之網頁。