



不想改過的人，
無法調教；
不想向善的人，
無法得度。

星雲大師現代詮釋

佛陀說人人皆有佛性，因此，皈依佛、法、僧三寶就是皈依自己，所謂「心佛眾生，無二無別」。

佛陀說人人皆有佛性，因此，皈依佛、法、僧三寶就是皈依自己，所謂「心佛眾生，無二無別」。

佛、法、僧三寶是佛教徒信仰的中心，是超越世間的聖財。

佛是教主，法是真理，僧是導師，三者都是讓眾生得度的重要因緣。經典譬喻：佛如良醫，法如妙藥，僧如看護。對於患病的人來說，唯有同時擁有三者，才能病癒。人生也是如此，唯有依靠佛、法、僧三寶的力量，才能離苦得樂，才能獲得自在解脫。

佛如光，能圓熟眾生。光有照耀、溫暖、成熟三個功用。因為有光，黑暗中有了光明，我才不會恐懼；因為有光，溫暖的熱度讓我不怕寒冷；因為有光，太陽能夠成熟萬物。所以佛光普照，讓心中有了光明，使心燈亮起來；也可以說，皈依佛，就為自己在心中建了一座發電廠，慈悲、智慧、信心的善法，就能源源不斷。

法如水，能滋潤眾生。水有洗滌的功用，能去除我們的污穢業障；有解渴的功能，能解除人的飢渴；有生長的能量，一花一草，要靠水澆灌，水能讓我們健康、成長；皈依法，就好像在我們心田裡建設了一座自來水公司，法水滋養我們的身心，洗滌我們的煩惱塵垢。

僧如田，能植福種德。僧是老師，像觀音菩薩、彌勒菩薩、地藏菩薩、高僧大德等善知識一樣，都是我們的老師，教育我們、指導我們、傳授我們知識、為我們服務、給我們方便；所謂福田僧，我若皈依他們，就如擁有很多的田地，可以種植耕作，讓作物五穀豐收。建大樓也好，種植五穀也好，都可以發展、成長。

擁有世間上的金銀財寶，我們的生活比較好過；佛法僧三寶是精神內在的財寶，我們得到以後，平安、幸福、解脫、自在

無聲之聲

一隻手的聲音

文／永光

外界的五光十色，塵世喧囂，常常迷亂我們的心智，產生種種無謂的顛倒妄想，所以老子說：「五色令人目盲，五音令人耳聾。」

過去有位沙彌南利，看見師兄們早晚參禪，心生嚮往，無奈默雷禪師總覺得他年紀太小，不適合。最後熬不住南利一再的請求，禪師便說：「好，你注意聽，可以聽到兩隻手拍掌的聲音，進禪堂後，你要告訴我一隻手的聲音。」

南利每天用心思維，他舉出了樂器演奏的美妙音聲；水滴靜落的聲音；甚至大自然山川原野、蟲鳴鳥叫聲。

三年來，都被默雷禪師一一否決：「不，那不是隻手之音！」最後他觀照禪心，終於超越了一切音聲：「原來世間的音聲

會增強。猶如老人家走路不方便，有根柢棍就會安全；一個孩子被欺負，即使父母不在他身邊，只要大叫一聲「媽媽！」欺負他的人心想：「喔，他有媽媽。」就不敢了；同樣的，世間上有許多邪魔外道的災難，就是三寶不在我身邊，只要我想到它、我念它，也會發揮很大的力量。

皈依三寶的真正意義，是從最初三寶、

都是無常的，只有無聲之聲才是真正的『隻手之聲』。」

佛光山的大佛城遠近馳名，每天都有人慕名而來，但是也有人說：「這是水泥文化，沒什麼價值。」

大師回答：「我看到的是佛陀的聖像，怎麼你只看見水泥呢？」世間人容易活在眼看、耳聽的感官世界，由此分別諸法外相，產生種種的錯謬。

星雲大師剛在宜蘭弘法時，辦了各種活動接引青年，常有信眾警告：「這些青年沒有善根，他們只是利用佛教來學作文、唱歌，沒有真心信仰。」

但大師甘之如飴，願意被「利用」，日後，這批青年成了佛光山的弟子，如慈莊法師、慈惠法師、慈容法師，皆是帶動人

常住三寶而皈依自性三寶。佛陀說人人皆有佛性，因此，皈依佛、法、僧三寶就是皈依自己，所謂「心佛眾生，無二無別」。所以對於三寶，心中一定要具備恭敬與肯定，才能從中得到利益。

皈依三寶後，雖然沒有戒條約束，但皈依信仰，本身就是一條戒律。尤其信仰，代表的是自己的心、自己的人格，更不應

間佛教發展的重要翹楚，所以大師常說「給人利用才有價值」。

有佛學院的學生問我：「院長，眾生芸芸，要用什麼修行方法才可以度眾？」我要他們看看師父上人，從學生時代就忙著課誦、讀書、挑柴擔水，現在到了八十八歲高齡，依舊會客著書，每天勤練一筆字，弘法足跡跨遍全球五大洲，卻忙得歡喜不已，說「忙就是營養」。

在大師的帶領下，除了經論學習，各種弘法事業及活動，也有最大的空間實踐佛法，正是學佛修行者最大的幸福啊！忙，正是最佳的修行之道。

《菩薩瓔珞經》云：「世有生死患，唯道永寂然。」世間薄地凡夫想要破除妄想紛飛，最佳妙方便是要能解除對立、分別，要能心甘情願給人利用，發揮最大的價值。

進一步更要能在弘法事業中忙得自在，滋養自身的法身慧命，就能遠離顛倒夢想，虛妄分別，成就修行的大歡喜。

生活的小情調

曾經住過阿里山名為「緩慢」的民宿，溫習「不急，慢慢來」的生活情調，慢慢飲酌、閱讀、聆聽音樂，在山城裡三兩日，果然也沾染一身緩慢的氣息，沒有日常瑣事與作息的繫縛，慢慢沉靜下來。

回家時，很想踩著不變的步伐，在日常裡徐徐行來，穿著帶回來的毛巾質料拖鞋，上面繡著Adagio的字樣，意即「緩慢地」，恰可自我提醒，延續度假時的悠閒感，保持生活中的慢板；起初還跟隨著悠揚曲調，待打開行李箱，發現一家子的髒汙衣物要清洗，晚餐也待準備，不知不覺中，腳步就啪嗒啪嗒地急切起來，已荒腔走板，像是洗衣機裡的衣物團團轉個不歇。

我自知表面上不疾不徐，然而內在節拍器的節奏已過於緊湊，需要調節，淡定緩慢的底蘊有待厚實。

有一回在市場，看到攤子上賣著毛筆和一塊灰黑色的布，沾著水就可以在布上寫字，有位老先生湊過來，懸起腕來揮毫，看來行雲流水，相當滿意，買了一套，我

違犯，所以皈依三寶並不是拜師父，而是要皈依自己的希望，皈依自己的本性，應該要自我期許，自我尊重，遵守佛陀開示的做人基本道德，守護自己做人處事的根本，要正行、正語、正念，奉行「三好運動」——身不做壞事，口不說壞話，心不動惡念，身口意就能獲得淨化，那麼才算真正瞭解皈依三寶的意義了。

慕凡愛說笑

天大冤枉

文／林瓊姿

爸爸看到小明成績單上的評語，馬上責罵他為什麼常跟同學打架？

小明辯白說：「我沒有啊！」

爸爸聽了更生氣：「還強辯！導師評語明明寫著：『常常跟同學打成一片』，你還有什麼話說？」

（摘錄《大家快來講笑話》一書）

西來寺近期活動

日期	活動內容
4/05 (六)	精進修持 清明朝山
4/06 (日)	孝親報恩清明法會 《慈悲三昧水懺》



想以水代墨倒也便利，緊跟著也買一套，回家一攤開，和孩子們熱絡地試寫著。

之後，我常在廚房揮舞一陣鍋鏟後，坐下來寫幾個大字，才覺得舒緩，待呼吸節奏調整到用餐模式，方開始慢慢享受餐食；有時被孩子惹毛了，想要嘮叨幾句，還是忍住不說，再坐下來寫幾個大字，心底舒坦許多，有如被毛筆書寫過一般，瞬間一片平順。

藉由筆尖的專注，在一撇一捺，筆畫的拉曳間，調整成綿長的呼吸，當急促的呼吸轉變成和緩的氣息，心境也完全轉個彎，手指的瑜伽也能造就另外一番心景。

雖然不能舞文弄墨，留下墨色濃淡虛實的書寫，在寫下三、五個字後，前頭寫過的字體已漸次隱沒，隨著水氣蒸發散佚，很長一段時間，習慣於書寫著如此「即生即滅」的水色文字；之後轉去玩色鉛筆畫、品茗、蒔花，或是灑些種子，種幾盆菜，生活藉著這些小遊戲、小趣味，小日子才得以悠緩地伸展著……

【蘭居主婦微生活】

文／花生娘

圖／徐畢華

