

佛光榮根譚



星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

為人媳者，要孝順翁姑；
為人妻者，要敬事夫婿；
為人母者，要慈愛兒女；
為人妹者，要和睦兄弟。

人間福報

The Merit Times
Dallas

佛光山達拉斯講堂 I.B.P.S. Dallas

1111 International Parkway, Richardson, TX 75081
Tel: 972-907-0588 Fax: 972-907-1307
E-mail: dallas@ibps.org www.ibpsdallas.org

佛法真義

言語道斷

文／星雲大師

佛教講「言語道斷」，禪宗更主張「不立文字」。然而佛陀住世說法四十九年，佛教留有三藏十二部經、一百多卷的大藏經傳世；乃至禪宗的語錄、公案，也是不計其數。這豈非矛盾？

其實，一點也不矛盾，一點也沒有衝突。所謂「言語道斷」，主要是佛教有一些第一義諦的義理，尤其是關於證悟的境界，那是「如人飲水，冷暖自知」，必須透過自己親證，才能體會其中的奧妙，不是語言所能形容的。而禪宗的「不立文字」，也不是說不要文字，只是叫人不要執著於文字。因為語言文字只是「標月指」，是指引我們見到月亮的方便，但手指畢竟不是月亮，因此佛陀及古德們才要苦口婆心的叮嚀，深怕我們「因指忘月」。

只不過語言文字雖然不究竟，所謂「一落言筌，便成謬誤；一經道破，已非真實」。然而佛法還是要透過語言文字的傳播，才能流傳後世，所以藏經被視為法寶，無比珍貴。

甚至不只學佛需要語言文字為方便，就是日常生活裡的待人接物，也要靠語言文字來傳達思想、溝通意見。所謂「活到老、學到老」，我們的一生，時時刻刻都需要依賴語言文字，才能與人互動，才能不斷學習、成長；沒有了語言文字，我們可能就會束手無策，寸步難行。

尤其，語言文字的力量很大，所謂「一言令人生，一言令人死」、「一言以興邦，一言以喪邦」，語言如果



運用得體，則處世潤洽，和合無諍；表達不當，就容易引起誤會，傷人又不利己。

不過，語言文字雖然重要，但有些時候卻是話說得愈少愈好。像佛教徒做什麼事都喜歡說「阿彌陀佛」；打招呼，「阿彌陀佛」；表示感謝，「阿彌陀佛」；來了，「阿彌陀佛」；走了，也「阿彌陀佛」。一句阿彌陀，勝過千言萬語。

另外還有一種語言，叫作「無言」，也有一種聲音，稱為「無聲」；當

語言文字都無法傳達心聲，無法表情達意的時候，只好「無聲勝有聲、無言勝有言」，「無」就成了最好的語言。無言的抗議、無言的關懷、無言的教化、無言的說法……「無」比「有」，境界更高，力量更強。

因此，靈山會上，佛陀「拈花示眾」，迦葉尊者「破顏微笑」，涅槃妙心，於焉付囑；維摩居士「默一聲雷」，一個沉默，如雷貫耳，千古傳響。都在說明，無上妙道，不可以言說，不可以文詮；超越語言文字的限

制，看見「青青翠竹無非般若，鬱鬱黃花皆是妙諦」時，就能進入真理的智慧之門。

禪宗語錄裡，常常可見禪師之間，不按牌理出牌，似乎沒有邏輯可言。

例如：丹霞禪師「燒佛取暖」、石屋禪師「教人偷心」、文遠禪師「在大便中乘涼」、洞山禪師「往熱處去避暑」……乃至祖師們棒喝責罵、逼問話頭等，都是為了打斷我們的分別，所謂「言語道斷，心行處滅」，看見「道」在自己心裡，不在妄想分別

圖／pexels

中。不過，究竟真理固然不可說，一說即不中；但是對於一般人如果不說，豈不是永遠無門可入了嗎？這就好比還沒有過河，哪裡能捨船呢？一旦過了河、上了岸，當然就不需要把船背著走。因此，語言文字雖然只是方便善巧，你能善用它，而不執著它，可以藉此了悟心性，那又何愁大道不辦呢？

台灣風味

檸檬好食

文與圖／但漢蓉



檸檬乾果是最天然、無添加的裸食零嘴，作法很簡單，將冰箱醃漬好的「蜜檸檬」檸檬片乾取出鋪平放在不鏽鋼盤子上，放在烈日下曝曬約3~4小時，再放回冰箱的蜜檸檬汁液中，吸飽汁液，隔天一樣的方法再曬乾一次，晒得很乾就可以室溫保存，晒得不夠乾就冷藏保存。

小訣竅

◆做天然檸檬裸食果乾，檸檬量約

需3~5斤，即為「蜜檸檬」食材的6~10份量，醃漬起來的風味才會比較濃郁好吃，一次做起來的分量才會足夠。

◆蜂蜜的量可以改成砂糖或冰糖，

因著檸檬的品種不同，也可以選擇合適的口味，調整鹹、甜度。

檸檬

◆現代醫學研究，檸檬富含維他命C、維他命B1、維他命B2、檸檬酸，可抗氧化、抗自由基，促進肌膚的新陳代謝及抑制色素沉著等、預防和治療壞血病及排毒等功效，有助於人體的血液循環及鈣質的吸收。

◆檸檬皮中的檸檬苦素（Limonin）、檸檬精油（Limonene）、香豆素（Coumarins）及天然類黃酮（flavonoids），於抗病毒、抗腫瘤等作用更顯著，檸檬皮中的白色纖維果膠（Pectin）富含水溶性膳食纖維，有調節血糖、血脂和潤腸通便等作用。

◆芳香的檸檬精油，更能提神醒腦、放鬆血管、對抗發炎，舒緩肌肉或關節的疼痛，連同檸檬皮一起食用更好。

蜜檸檬

食材：

檸檬2~3顆約300公克（多品種可增



加風味）、蜂蜜約250公克、冰糖2~3大匙、梅乾5~6粒、天然鹽1茶匙、天然釀造醋50c.c.（酌量，可不放）。

作法：

①將檸檬切成薄片，罐底先放入梅乾，再將檸檬片裝滿玻璃瓶，約八分滿左右，再灌入蜂蜜，撒上鹽巴，鋪上冰糖封口隔絕空氣，防止檸檬片氧化變黑、發霉。

②靜置室溫3天後，以乾淨湯匙翻拌均勻，品嚐之後在最佳風味時放入冰箱冷藏，可以防止檸檬苦素釋放，繼續變苦。

③檸檬繼續在冰箱發酵大約7~10日更加入味之後，可以夾幾片沖泡冷飲或氣泡水，生津解渴；也可以沖泡熱水，紓緩感冒症狀。

生活快門

求知惜物起而行

文與圖／陳玉姑



在台灣，隨處可見舊衣回收箱。美西南加州大學校園轉角一隅，立著大型的「舊書回收箱」，倒吸引了我的目光。

加州大學校園幅地遼廣，建築之美引人流連，駐足凝望，嚮往之情油然而生。著名的學術殿堂，對知識的追求與惜物，在偌大的校園悄然出聲，於「舊書回收箱」可見一斑。

只要是前人文字與心血，後人的我們皆應抱持敬重心予以珍惜，這份文化之惜，是不分國界與族群的。

十大弟子傳



須菩提——解空第一

文／星雲大師

須菩提一聽，會心一笑，回讚天人說道：

「般若會上，佛陀宣說的無上甚深微妙法門，哪知你們在護持道場的時候，已信受領解，謝謝你們美麗芬芳的天花，願此天花，其香遍滿人間和天上！」

須菩提說後，天人又再作禮，徐徐的隱沒在雲端裡。天人的雨花讚歎，除了佛陀，唯有須菩提尊者，才有這殊勝的光榮！

一一、天人奏樂問病

常常住在耆闍崛山的須菩提，有一次忽然四大不調，病魔纏繞著他，使他的身心感到非常疲勞不安。

一位聖者修行德行很高，也會患病？很多人對之感到不解。其實，業報所招感的人的色身，是有為法，既是有為法就免不了苦空無常的現象。須菩提是一位體證聖果的聖者，他的精神早已獲得解脫，但有為的色身尚在，有為的色身是世間法，當然要受世間上生老病死的循環。

須菩提病得很重的時候，就把卧具展開來鋪在地上，自己上面結

跏趺坐，端身正意的思惟道：「身體的病苦是從哪裡來的？要怎樣才能遠離病苦呢？」須菩提深切的反問自己，隨後又思惟道：「引發身體病苦的原因，有的是過去的業報現前，有的是現生緣違的關係，用醫藥是不能徹底根除的，唯有深信因果，懺悔罪業，修習禪觀，從心不苦而做到身亦不苦。」

須菩提尊者有了禪觀和正念以後，頓時感到身心非常輕鬆自在，一點病都沒有了。

正在這時，護法的天帝釋帶領五百天人以及很多的波遮旬樂神，從天上降臨到耆闍崛山。天帝釋隨即命令波遮旬吹奏慰問的音樂。受命的樂神走到須菩提的面前奏起琉璃琴，五百天人隨著歌唱道：

尊者的德望比天高呀！
尊者的修行比水長呀！
渡過生死海，
息滅有為火，
老病的痛苦就能斷除。
行業若饑餓，
垢穢能滅盡，
願尊者從禪定中去體悟。
尊者的病苦即消除呀！
尊者的法躬即痊癒呀！（待續）

徐謙 · 物猶如此

鵲替哺

文／林少雯

《鵲替哺》這則故事，出自古籍《聖師錄》。寫的是鵲鳥有慈心，這種慈心，是懂得「幼吾幼以及人之幼」的儒家精神，也是一種至高無上的愛心。

這故事發生在一座大慈山裡，山上有許多可以雙手合抱的大樹，其中一棵大樹上住著兩隻鵲鳥，牠們各自成家，有了自己的窩巢。

這兩個鳥家庭成了鄰居，母鵲鳥分別生下愛的結晶，也孵出了雛鳥，兩位鵲鳥媽媽很幸福地撫育著自己的孩子。

但，真的是天有不測風雲。其中一位鵲鳥媽媽外出尋找食物時，不幸被凶猛的鷲鳥捉走了，再也無

法照顧鳥窩中嗷嗷待哺的雛鳥。小鳥肚子餓了，吱吱吱地叫著，聲音急切又悲傷，張開著大嘴等待媽媽餵食，然而索食的叫聲再大，也喚不回親愛的媽媽了。

大樹上的另一隻鳥媽媽，聽到鄰居雛鳥哭叫著找媽媽，感到十分奇怪，牠們的媽媽呢？怎麼不見了？

牠等了又等，始終沒等到鄰居鳥媽媽回巢，想必是凶多吉少，然而巢中的雛鳥卻不知道，牠們已經失去母親了！

鄰居鳥媽媽慈悲心起，竟飛到失恃的小鳥身邊，將牠們一隻一隻銜回自己的窩裡，當成親生孩子般撫育。鵲鳥有情，那是有情衆生的天性，也能懂得「幼吾幼及人之幼」的仁愛精神，人何不如？故事看起來很簡單，但在現實生活中，無私的大愛一點都不容易！責任重大的鳥媽媽，要撫養自己的孩子已經很辛苦了，現在又多了鄰居的孩子，辛苦是加倍的，真的不是一件簡單的事啊！

創藝綠生活

粉紅甜心

文與圖／蘇佳欣



夏至的隔天，我愛上巴克禮公園的扶桑花，粉紅甜心的她眉眼帶笑，興高采烈地開著。明明是初次相遇，卻有「好懷念」的感覺。忍不住想拍下她的美麗，天氣這麼熱，花開花落相當短暫，或許只有一天便結束了。

小時候，外婆家門口有大紅花，就是大朵的紅色扶桑花。外婆常把花朵摘下來，教我吃花蜜，也會把紅花戴在我的耳朵上，稱讚我好可愛。這個美好的回憶，雖然已經過了半世紀，

