



佛光榮根譚

修道者，要用忙來開啓本具的潛能，用忙來發掘本有的寶藏。不是忙人我，忙煩惱，忙名利，忙逃避。

雪梨

人間福報

南天寺 Nan Tien Temple (IBAA)

Buddhist Centre 180 Berkeley Road Berkeley NSW 2506

電話：61(2)4272 0600 傳真：61(2)4272 0601

E-mail: nantien@fqs.org.au 網址: http://www.nantien.org.au

星雲說偈

捨不善法

文／星雲大師

能捨不善之法，譬如負債得脫，病者服藥得癒，饑餓得至豐國。

——《諸經要集》

這四句偈告訴我們：善法要奉行，善人要交往，善事要服務，舉凡一切行事，都要善知取捨。

「能捨不善之法」，對於不善之法，要能捨棄。例如，老是喜歡惡口罵人、經常對人動手動腳、行為不規矩；或者有的人好竊盜、好生氣、好情緒化、好批評人、議論人，這些都是不善之法，都應當捨棄。

除了個人不好的習氣，不當的職業也要捨棄。例如，有的人以販售槍砲獵具、殺生為業，古德有云：「欲知世上刀兵劫，但聽屠門夜半聲」，今日世界到處充斥著暴戾之氣，就是人間的殺業太重。因此古德有詩偈云：「勸君莫打三春鳥，子在巢中望母歸」，我們對待一切有情眾生也是一樣，不應該為了滿足自己的口腹之欲而殺生害命。

一個人不能明辨自己的行為是善或不善，這很嚴重的。因此，做人最要緊的，首先要認識善與惡，善業要保留，惡業要去除。

「譬如負債得脫」，能捨不善之法，就如同過去欠了債務，天天要面對債主催討的壓力，日子難過。如果不善的事情都放棄了，等於從此不負債了，即刻能感受到人生的解脫自在。

「病者服藥得癒，饑餓得至豐國」，能捨棄不善的語言、不善的惡業，就好像生病的人吃了良藥，病好了，身心就能健康快樂；又如終日饑餓的人，忽然來到一個經濟富饒的國家，從此生活得以飽足安樂。

因此，只要我們覺照當下，捨棄一切不善之法，所謂「諸惡莫作，眾善奉行」，就可以為自己的人生帶來光明與善美，何樂而不為呢？



圖／心皓

星雲大師對文化見解 先講求平等



中華文化傳播研討會與會成員和佛光山開山星雲大師（中）合影留念。

圖／人間社記者林汝娟

【人間社記者林汝娟高雄報導】中國大陸南方報業傳媒集團主辦的「對話雲時代之全球化背景下的中華文化傳播研討會」，日前在台灣高雄佛光山展開，由兩岸三地關心中華文化與社會轉型的學者、媒體人和企業主齊聚，共同探討兩岸三地中華文化及傳播角色發展等問題，佛光山開山宗長星雲大師亦針對「文化」提出見解，與眾人分享。

「文化先講求平等，要與全世界對等的交流。」星雲大師表示，文化是一種生活，包括語言、習慣，是一種新的看法及思想，是好意的。並以趙太后見他國之臣，先問稅收故事為例，說明文化要有包容、平等，各民族都是一家人，而兩岸和平，也必須先對等，才能達到真正的和平。

星雲大師進一步說，台灣稱發心服務的大眾為「義工」，在中國則為「志願者」、「志工」，大師認為「『志』沒有『義』好」，中華民族視「忠孝仁義，儒釋道一家」，如同中國少林寺以「練武」聞名，佛光山寺則強調「練心」，不是說學佛的人練武就沒有價值，練武是一種文化，文化是一種淨化、高雅的。

佛教強調「無我」，如果每個人都以「我」為中心，戰爭、決鬥就會不斷產生，提倡文化的同時，亦要提倡仁愛、和平及包容。

「如何做到無我？」星雲大師以歐洲足球賽故事為例，說明無我境界為尊重、和諧，善世的價值至上，並引述太虛大師所說：「無我與慈悲，能維護世界和平。」大師笑著說：「說比做容易」，勉眾人要無我、為大眾、為文化、為世界而努力。

「生命都是一樣的，因為世界仍有不平等，所以我們希望平等，也必須為平等而努力。」星雲大師說，我們不必灰心，要繼續努力提倡文化及教育，尊重、包容不同的存在，好比五官各司其用，長久下來就能淨化人心。

佛教強調人人有佛性、人人平等，星雲大師表示，佛法的真諦就是「大家自在快樂，沒有煩惱。」人間佛教也倡導幸福安樂，都是今後佛教的核心價值。

生活中必然會有苦，而苦是現實、教育、增上的力量，如鋼鐵經過快爐，如金玉經妙手磨、種子經奮力出土一般，若眾人可以視苦為樂，身心得到解脫，就必然會自在快樂。

「有錢是福報，會用錢才是智慧。」星雲大師最後勉眾人，「錢財不是唯一，要會用錢。」金錢只是用來造福人間、廣結善緣，滿足比金錢重要，就如健康、人緣、和平都是用金錢買不到的，並強調「人要快樂，享有比擁有和占有好，吃虧也不要緊，要相信種什麼因得什麼果，因果不會辜負我們。」

【阿芬家事愛地球】

自製鞋子除臭劑

文／林素芬

鞋子的除臭劑有沒有辦法自行製作呢？

其實，每個人家中都有非常好用又省錢的除臭劑；像是咖啡渣完全乾燥後，用布包起來放進鞋櫃裡，馬上就成了天然又可廢物利用的除臭劑。

如果覺得收集咖啡渣有些麻煩，還有更簡單的方法，

那就是把未用過的茶包直接當作除臭包即可，不但可以除臭還能除溼，而且乾燥過後還能重複使用，沒想到茶包這麼好用吧？趕緊試試囉！

個人網站：阿芬後花園家事生活網站

www.a-fin.com

【用心陪孩子成長】

爸爸別帶頭玩電腦

文／劉采涵 圖／取自網路

最近幾天，小琪來上班時總是一副心事重重的樣子，經我詢問，才知道無論她怎麼規勸兒子少打網路遊戲，兒子小安就是不聽，總是打電玩打到晚上十一、二點才就寢。她接著無奈地說：「小安的爸爸也喜歡網路遊戲，父子倆一人一台電腦，打得不亦樂乎！」

我直言道：「古人說，上梁不正下梁歪是有道理的。」做父親的自己沉迷於網路遊戲，如何規勸兒子不玩網路遊戲？除非小琪的先生自己先克制玩網路遊戲的衝動，把時間拿來陪兒子做功課、讀書或是畫畫，否則要小安少玩網路遊戲，早點上床就寢，幾乎是不可能的事。

記得年幼時，父親總會買好多故事書，例如《中國民間童話故事》、《伊索寓言》等書籍，在我功課做完後，一頁一頁講給我與妹妹聽。當年小朋友流行玩日本進口的插卡式電動玩具，我跟妹妹都不會特別喜歡玩；反倒是學校教的扯鈴，我和妹妹都很愛玩。玩扯鈴不必怕視力變差，線上遊戲就容易讓大人視力變壞了。

不知何時，3C相關商品已經完全入侵你我的生活。不僅小朋友沉迷網路遊戲，電視新聞也常播報有些年輕父母沉

迷網路遊戲，忽略小嬰兒需要喝奶，讓小孩餓到營養不足。不然就是，二十出頭的啃老族整天關在房間裡打電玩，不肯外出找工作，吃飯時間到了，才出來餐廳晃一下，甚至有爸媽將飯菜放在兒女房門口……而公共場合也常看到一家人外出用餐，各玩各的手機或平板電腦，完全零互動，這樣就失去家族聚餐的意義了。

舍妹曾送我五歲兒子一台平板電腦，她說裡面灌了ㄅㄆㄇ與ABC，還灌了成語故事可以讓孩子學習。我沒有接受那分禮物，因為我不希望兒子太早接觸電腦，導致視力變差，或是過度沉浸於虛擬的世界。

由於電腦產品普及化，人類可以透過視訊遠距離開會，可以透過電腦螢幕解決兩地的相思之苦……科技為人們帶來方便，卻也帶來可怕的後遺症。首先是地球被嚴重污染，其次是電腦族肩頸痠痛的患者日增，再來是小朋友沉迷於虛擬世界，忽略了現實世界才是他們真實存在的世界。

我建議所有的爸爸媽媽，多帶孩子到戶外踏青，讓孩子體會大自然的美好，並且，身為長輩要先戒掉沉迷網路遊戲的惡習，別做孩子的壞榜樣。

【人間植物禪】

久花的紫薇

文與圖／白石莊主人



園裡種了幾株紫薇，各有來歷，有一些是以低得無法相信的價格買來的，因為是「過季商品」，花落了，葉醜了，商家見它不討喜，便用低價將之出清；有一株最高最大的是，我在桃園市一個社區演講，社區父老聽我如此愛花，就把門口一盆紫薇送給了我，現已長有一丈高；最奇妙的是還有幾株個子較低矮的，竟是從草地上自己長出來的，嘿！原來紫薇開過花、結了種子，也可以自己從泥地裡尋取滋養發芽成株，還以為非得仰賴人工培育不可呢。

紫薇花季很長，花朵很美，細細碎碎聚聚枝頭，呈現出

一種秀致又優雅的小家碧玉風姿。由於花季長，開得久，每每教我想起少年時讀過的一段課文：「紫薇久花，離離散散……」

讀這一課時，生活中只有貧苦、勞動、汗水和溫飽的掙扎，不但沒見過紫薇，連最平常玫瑰、菊花、荷花也都不曾見過。幸好教我們這一課的老師好會講課，細細描述，說得如詩如畫讓我悠然神往，留下了模糊卻又頗為深刻的印象，這印象一直持續至今。

初見紫薇，老師敘述的一切立刻疊映上眼前之花，居然如此吻合，有如見到久違朋友的熟悉。文學家的筆，加上好老師的用心，會給人很美麗也很持久的記憶。

倘若今日由我來為不曾見過紫薇的人寫一段形容，我當如何描述呢？不同的寫作者自有不同的書寫切入點，但無疑的是，小時候讀過的這幾個字，實在高明得讓人佩服。

晚近常有友人擔心我們的書寫和言語有粗俗化的傾向，電腦大大介入人際溝通後，這種趨勢更是快速。我無法評量其中得失福禍，就像即使只剩百分之一的客人到訪白石莊時識得紫薇，我也十分滿足了。人各有尋求滿足之道，不是嗎？

【收放之間】

珍藏美好的感覺

文／功文奶奶

相信大家都有過這樣的經驗，在人生時光走到某個階段時，總會不斷回想與懷念起過往的時光。

在走入婚姻後，想念著戀愛時光的美好與甜蜜；在孩子年紀漸長，離開自己懷抱而走向同儕時，懷念著孩子剛出生時嬌嫩的模樣；工作到某一階段後，懷念起當初剛踏入社會和一群人一起打拚的青澀模樣……時光總不經意悄悄走過，一轉眼，這才發現在校園中朗朗的讀書聲已離我們愈來愈遙遠，我們或已成為人父、人母；又或兒女成群，到了含飴弄孫的年紀了！

對過往的時光，我們總有著無限的眷戀，看著老去的容顏，忍不住頻頻嘆息；然而，時光是無法停止的輪軸，它不偏袒任何人，只繞著時間的中心走。在我們的人生中，「喜」和「樂」總停留在內心深處最底層的地方，在我們翻開回憶的相簿時，一一出現在我們的腦海中，頻頻向我們招手。

古人云：「再多的苦難都會過去，剩下的是人生中最真至美的良善記憶。」時光雖未曾為我們停留，但在我們創造的人生風景中，卻獨留美好的記憶陪伴著我們，而我們對時光無限的思念，便是對美好的無限眷戀，思念有多深，美好的感覺就有多濃烈！

在我走過人生八十年的年紀，回想每一日曾有過的美好，除了感恩之外，更珍惜未來的每一日時光。在今日成為昨日之際，腦海中的美好記憶又多了一則，真心祝福每個人，願你們每一天都能過得精采、自在，對遠去的時光也能留存美好記憶，細細品味、珍藏。

【另類財富】

下定決心

文／石善意

郭東修本是一位黑道大哥，因為「愛」的力量而覺醒，《黑夜裡的送行者》即是描述他生命的覺悟歷程。

在黑道的生活裡打打殺殺，沒有目標，甚至與朋友染上吸毒。有一天，他從外面打殺回家，看見兒子一人冰冷的躺在沙發上，非常不捨，想到兒子的未來與生活，他決心要戒毒。花了二個月時間，經歷常人無法理解的痛楚，終於成功戒除毒癮。生命之路也由黑道，轉為服務往生者的成功殯葬業者。

他認為，人有決心，戒什麼都是可能的。佛陀時代的須菩提尊者，是佛陀的十大弟子之一。他生長在富貴家，從小養成驕縱的習氣，脾氣很大。他決定到山中修行，斷除惡習，一個人在山中打坐，仍然覺得小鳥吵、風吵而大發雷霆，山神很是憐憫他，指引他去向佛陀學習。

須菩提請教佛陀如何斷除瞋心？佛陀告訴他，一個人不明事理而生起瞋心，這會斷絕善根，促使眾惡增長。起瞋心的果報，會墮到地獄受苦，地獄果報盡了，也只能投生龍蛇羅刹鬼神中，相互殺害。

須菩提聽了後深深懺悔，決定痛改前非，精進修行，因而成就「解空第一」的尊者。

美國詩人艾拉·惠勒·威爾克斯說：「沒有機會、天數、命運，可以避開、妨礙或控制一個堅定靈魂的決心。」願人人都能持著降魔的寶劍，勇敢降伏自我習氣，圓滿人生的使命！