佛光榮根譚

黃檗禪師云：「終日不離一切事，不被諸境所惑，方名自在人。」

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@fgs.org.au 網址：http://www.nantien.org.au


# 太湖世界論壇 星雲大師倡五和

佛光山開山星雲大師應邀在太湖論壇開幕式上致詞。 圖／人間社記者心成

【人間社記者王普玉上海報導】佛光山開山星雲大師日前受邀參加在中國上海國際會議中心舉行的「太湖世界文化論壇第三屆年會」，並且擔任開幕致詞嘉賓。

今年太湖世界文化論壇主題爲「加強文化軟實力互動，促進世界和平與發展」，由太湖世界文化論壇、中國文聯、上海市人民政府和中國人民外交學會聯合主辦，太湖世界文化論壇常務理事會和上海市人民政府新聞辦公室等承辦，大陸國務院副總理劉延東女士並發表主題講話。

開幕式上，星雲大師致詞表示，世界上有文化語言的不同，地理風俗習慣的複雜，要達到「世界和平」，得一步一步實踐。

大師提出意見，要從個人「自心和悅」做起，每個人改造自己，把自己的心改成柔和、慈悲、博愛；心好了，進而推動「家庭和順」。

因爲人類以家庭做基礎，家庭也會有紛爭，問題很多，做到家庭和順以後，到達「人我和敬」，人我之間互相和敬、尊重包容，彼此同中存異、異中求同。

星雲大師說，從個人心裡和悅、家庭和順、人我和敬之後，就是「社會和諧」。社會大衆求生存、求幸福，但是不能妨礙別人，不能侵犯別人。

所以中華文化講「人飢己飢、人溺己溺」，人的素質成長了，人的心理提升了，樂意謀求社會和諧，然後才能倡導「世界和平」，這還需要大家共同認識，中華文化也應該率先承擔起這許多的工作。

### 唯一教界代表

現場還有二十多國代表貴賓出席，包括剛果共和國總統德尼・薩蘇・恩格索，法國前總理多明尼克・德維爾潘，愛爾蘭前總理伯蒂・埃亨，第十一屆全國政協副主席、太湖世界文化論壇名譽主席張梅穎等中外政要，聯合國文明聯盟高級代表、聯合國全體大會第六十六屆主席、卡達常駐聯合國代表納西爾・阿卜杜勒阿齊茲・納賽爾，以及佛光山開山星雲大師等中外著名人士在開幕式上致詞。值得注意的是，星雲大師是第二次參加該文化論壇年會，也是第一位受邀出席此年會的教界人士。

當日下午星雲大師與太湖世界文化論壇主席嚴昭柱、法國前總理多米尼克・德維爾潘、布達佩斯俱樂部創始人歐文・拉茲洛、中華文化學院第一副院長葉小文，針對「和諧共存的世界夢」主題進行高層次對話。



大陸國務院副總理劉延東（右）致贈結緣品予佛光山開山星雲大師。 圖／人間社記者心成

星雲說偈

## 天真佛

文／星雲大師

人人自己天眞佛，晝夜六時常放光；
剔起眉毛觀自得，何勞特地禮西方？
——明・呆菴普莊

我們學佛，就是要認識自己，尊重自己，肯定自己！

「人人自己天眞佛」，就是說每一個人都具有佛性，佛性是不假外求的，是人人本具，個個皆有的。

蘇東坡曾問佛印禪師：「我們手上拿念珠，念觀世音菩薩；觀世音菩薩拿念珠要念誰呢？」「念觀世音！」「爲什麼觀世音菩薩拿念珠要念自己？」「求人不如求己！」

我們常常忘失了自己，老是心外求法，怎麼可能找到本來面目呢？

裴休宰相到寺院禮佛時，看到牆壁上有一幅人像字畫，就問：「這幅畫像畫的是誰呀？」寺僧說：「是高僧眞儀！」「畫像我是看到了，可是，高僧在哪裡？」一寺的大衆不知如何回答，裴休逼問：「寺裡有參禪的人嗎？」「有一位黃檗希運，好像是懂禪的人。」

黃檗出來後，裴休揚聲問：「高僧畫像我已見到了，高僧在哪裡？」黃檗立刻大叫一聲：「裴休！」裴休驚訝地的應聲回答：「我在！」黃檗笑了：「高僧已在此，何必往別處尋求？」

所以，我們不要忘失了自己，人人都具有佛法僧自性三寶，眞如佛性不時會在我們心中放光！

「晝夜六時常放光」，晝夜六時，是印度當初計算時間的方法，而中國時間的計算，是晝十二小時，夜十二小時，晝夜二十四小時。而印度將白天分成初日分、中日分、後日分三時；夜晚則分爲初夜分、中夜分、後夜分三時，因此才說晝夜六時常放光。

「剔起眉毛觀自得，何勞特地禮西方？」意思是說「靈山就在汝心頭」，不必向外尋找，要肯定自己，尊重自己，不需特地去禮西方，只要能懂得自己心裡的眞如佛性！

圖／妙顯

另類財富

## 正向力量

文／隱叟

常聽到一句勉勵人的話：「你要正向思考！」「正向思考」就是凡事朝好處看，那會爲我們的生命帶來很大的力量。

一位青年畫家一心想在創作上提升，於是他把自己最滿意的作品拿到人潮聚集的地方，旁邊放上一枝筆，誠懇地請大家把不足之處指出來。一天過去了，晚上畫家把畫作帶回家，發現整張畫都標示著指責的記號，似乎告訴他：「這幅畫根本就一無是處！」

畫家受到很大的打擊，開始懷疑自己的能力。他的好朋友知道了，就建議他：「明天你一樣拿著你的得意之作，旁邊放一枝筆，請大家把自己覺得精采的地方指出來。」隔天，年輕人半信半疑的依著朋友的方法去做。到了晚上，畫作上所有的地方，密密麻麻寫滿了各種讚賞之言。青年畫家豁然省悟，從此在繪畫上有了新的突破。

人會感到快樂的事，不是青春、財富、學歷、社會成就，而是良好的親情、友誼和宗教信仰，它們能帶給人積極正向的力量。

平時不妨找出讓自己釋放負面情緒的方式，或者大哭一場，或者一段音樂、一篇勵志文章，或暫時轉換環境、給自己放個假，甚至多結交正向思考的朋友，慢慢就能將自己潛在的負面習性轉爲正面習慣了。

今天的你開心嗎？別忘了給自己一點正向力量喔！

生活智慧

## 心靜魔法

文／羅珽

酷暑周末，日正當中，我滿懷得救心情踏進公車，出乎意料地，車內竟無一絲涼意。

不一會兒，前座傳來陣陣急促責問聲：「司機，冷氣是不是壞了，怎麼這麼熱？」連續喊了三次，聲調一次比一次高昂，司機不耐地回說：「我也很熱呀！我已經在修了啦！」一名老伯伯生氣地說：「你熱是你的事，冷氣壞了，就該告訴乘客，爲什麼還一直收客？欺騙消費者。」

隨著二人一來一往互相責罵，怒氣更逼使車內溫度直線上升，卻見我身旁的歐巴桑一派淡定，優雅地搧搖著扇子說：「中午太陽正燄，冷氣開再大也是熱啦，忍耐一下就到了。」

突然間，車子停下來，原來司機擔心車裡溫度太高，乘客會中暑，因此，請大家換搭下一班車。車內的人你看我，我看你，猶豫不決，不知是否該下車。那位淡定的歐巴桑堅持留在車上，並告誡大家：「下去更熱，假日車很少。」後來整車的乘客都下車了，包括司機。

大夥兒在騎樓下苦等了二十分鐘，始終不見支援車輛經過，在酷熱難擋、別無選擇之際，又紛紛上車，司機繼續開車上路。熱壞了的乘客沿途都安靜地坐著，遇有乘客想上車，就有人主動告知：「冷氣壞了喔！」

一旁的歐巴桑伸長手探探車頂冷氣出風口說：「現在比較涼了！」我覺得她是好心安慰大家，不以爲意，但漸漸地我也感受到一絲涼意，難道這空調會「讀心術」？神奇的是——最後車內溫度隨著衆人的安靜忍耐而清涼舒適。歐巴桑收起扇子對我眨眨眼說：「心靜不只自然涼，還能讓故障的冷氣恢復『運轉』。」

身心健康小學堂

## 網路成癮

文／劉銘雄

有位就讀高中的男同學被媽媽帶來諮商，他每天玩線上遊戲至少五小時，假日更長達十三小時。

會談中他相當沉默，不知該如何開啓話題。我試著同理他不情願來心理治療的感受，帶著他公平看待線上遊戲的好、壞處，增加他改變的動機。

雖然玩遊戲帶給他許多快樂、成就感，但因沈迷線上遊戲，長期飲食不正常而發育不良，偶爾還會腸胃不適；經常盯著螢幕，使得雙眼發紅、乾澀；晚上睡眠不足，白天沒精神，功課直直落。

媽媽和他常爲了玩遊戲的事爭吵，彼此關係變得好疏遠。

這位高中生經過好幾個月的心理治療，大幅減少玩線上遊戲的時間。

我想孩子沉迷於線上遊戲是可以避免的，暑期將至，給家長幾點建議：

一、做好時間規畫：

如果孩子沒有網路成癮的問題，父母可透過暑期活動安排（例如：周間參加游泳訓練、假日安排家庭活動），減少孩子玩遊戲時間。

對大一點的孩子，也可安排暑期打工（或擔任義工），這都可增加孩子與眞實世界的接觸。如同大禹治水，一味防堵無法解決問題，需給孩子一條路可走。

二、了解孩子玩線上遊戲的心理需求：

有的孩子是因爲「無聊」，父母應教導孩子透過其他活動（不是線上遊戲）改善無聊感。試著和孩子討論他可做的活動，設立口袋名單。

有些孩子爲了「尋求刺激」，這時可稍微挑戰一下孩子，告訴他不要在遊戲裡「模仿」，讓他從事眞實活動，例如：到賽車場做訓練、打籃球、攀岩、漆彈射擊等。

三、父母以身作則：

父母使用3C產品的時間若過長，很難說服孩子改變。我曾聽過一位小男孩和媽媽的對話，當媽媽想管教孩子ipad不要玩太久時，孩子反問：「妳還不是整天盯著手機line來line去。」

在孩子探索與悠游於網路世界的時候，身爲家長的成人有責任引導他們，並多培養孩子其他有益身心健康的活動。

少年天地

## 放縱的代價

文／佛光文化
圖／何婉綾

馬原本是野生的動物，馳騁在遼闊的原野間，幾千年前才逐漸由人們馴服飼養。如果馴養的馬兒有朝一日擺脫韁繩的束縛，又會如何呢？西方的寓言裡，有這麼一個故事。

從前有個騎師精心訓練了一匹馬，馬兒相當的聰穎，當其他騎師一遍遍教導牠聽從指令快跑、轉身、停步時，這位騎師只要一個口哨，馬兒立刻就來到他身邊。

騎師一句口令，馬兒就會隨著節奏的高、低、快、慢，一會兒飛奔急馳，一會兒跨欄跳躍。騎師相當自信能夠駕馭馬兒，心裡認爲韁繩套在馬兒身上只是多餘。

有一天，騎師騎著馬，越過牧場的柵欄來到野外，在草原上蹓躂一圈後，騎師心想：馬兒都聽得懂我的話了，不如就把韁繩收起來吧！於是便將馬兒的韁繩解開。

起先，馬兒只是緩緩漫步，慢慢地感受著自由。牠頭上的天似乎更闊更藍，腳下的地彷彿也更寬更綠了。馬兒昂起頭，開始快步奔跑起來，享受到前所未有的自由，風聲呼嘯而過，馬兒的血在沸騰，眼睛在發亮，牠再也聽不到騎師的喝叱，隨著自己的意志揚蹄，朝著遼闊的原野邁進。

騎師驚覺大事不妙，因爲不知不覺間，馬兒已不受他控制了。當騎師哆嗦地要將韁繩套回馬兒頭上時，只見馬兒左晃右擺，一路狂奔，將騎師從馬背上甩出去。接著不顧一切的往前衝，卻沒發現腳下已是深谷，只聽馬兒一聲悲鳴，跌入谷底，粉身碎骨了。

痛失愛馬的騎師這時才回過神來，喃喃自語：「馬兒啊馬兒，全都是我的錯，要不是我貿貿然地解開韁繩，你就不會被一時的自由沖昏了頭，不聽我的話，而落得如此不幸的下場啊！」但是不論騎師再怎麼後悔，也挽不回馬兒的生命了。