



星雲大師/Venerable Master Hsing Yun

時時把忍耐、慈悲、守法、發心等佛法應用在日常生活，必會有所體驗。

人間佛教何處尋



星雲說偈

知足少欲

文/星雲大師

視他婦如母，見他財如火；
一切如親親，如是名等見。

——《大智度論》

「視他婦如母」，將所有的婦女，都看成是自己的母親。「見他財如火」，看到人家發財，不要起貪念，錢財如火，貪取不當的財物，會惹火焚身。「一切如親親」，無量劫中，一切眾生都可能曾為我的父母、兄弟姐妹，故視一切眾生如親人；世間萬物，乃至天地日月，都與我們有關，要予以愛護。「如是名等見」，要以平等心看待世間的一切，因為所有的糾紛，都是由於看法錯誤，心不能平等所致。比方說，見到女人，沒有把她當成母親尊重，起貪欲就惹麻煩；名位在前，不虛實至名歸，過分妄求導致苦果。

從這首偈語，讓我聯想到生活中的一些事情，我們要當心。

第一、視名位如陷阱：名位雖然風光，但就像陷阱一樣，讓人爬得愈高，跌得愈重。好多人為了貪圖名位，與人爭奪，因而遭受毀謗陷害。所以，對名位不要去強求，更不可用不正當的手段去謀求，順其自然才是最好的。

第二、視情感如桎梏：一般人貪戀情感恩愛，殊不知那是束縛我們的繩索。甚至，有的人為了家裡的寵物，長年不敢出外旅行，下了班也要趕快回家，哪裡也不敢去，心繫縛在感情上，實在一點也不自由。

第三、視美食如毒藥：很多人把吃美食當成享受，卻在不知不覺中，吃得太多、吃得太好、吃得太胖，以致身體吃出很多毛病來。還有的人好吃海鮮、活魚，殘忍殺生，因為吃而造下殺業，將來是會有果報的。

第四、視惡友如蛇蠍：交友不可不慎，與壞朋友結交，猶如與蛇蠍共處，會帶領我們造下惡業，走入毀滅的歧途，因此不能靠近惡友。

這四句偈告訴我們，做人要知足少欲，不要起非分之想，能讓我們家庭平安，生活快樂。



圖/心晴

另類財富

有苦走出來

文/加減

有位小沙彌被師父折磨得團團轉，怎麼樣做都不對，他痛苦極了，有一天想跳崖了事。正好遇到一位長鬚白髮老人。

老人問小沙彌，好好的路不走，走到涯邊想死啊！小沙彌回說，對啊，你怎麼知道！

小沙彌把師父的折磨說得鉅細靡遺，沒有一件事是師父滿意的，所以想解脫了事。

老人哈哈大笑說，小兄弟！你這算什麼苦，我淬鍊千年，水深火熱，才成仙成道，你短短人生算什麼苦。仙人發現自己露了底，搖身一變化成一陣輕煙不見了。

小沙彌如大夢初醒，體會到師父磨練是要他能成才成器，從此不再叫苦，持續精進。

有苦走出來還不夠，還要有愛走進去。碰到有人有難題，有困惑要幫助，自己有能力，就要用慈悲心鼎力相助，讓人離苦得樂。

助人最樂，有苦走出來為己，有愛走進去為別人，兩者都為人生加分！

文/永光 圖/人間社

佛光山開山星雲大師一生實踐人間佛教。大師說：「佛教本來就是人間佛教，因為佛陀出生在人間，修道在人間，成道在人間，說法、度眾都在人間。」在天下文化成立三十周年之際，大師更提出「前進的思索」，表明佛教的弘揚，因應時代、國家的需要，不斷地求進步發展，為人間帶來希望與光明。

《人間佛教何處尋》一書，先以「人間佛教的藍圖」，就佛法經論及古德懿行，概述生命裡行住坐臥、衣食住行的各種實踐；繼而從「三皈五戒的人間意義」及「論佛教民主自由平等的真義」，表明生而為人，皈依、受戒，持守不侵犯他人的準則，才能獲得在世間真正的自由與平等。

最後，「從四聖諦到四弘誓願」開展悲智願行的功德，圓滿成佛！

奉行「三好」 世間更美好

一九九八年「恭迎佛牙舍利顯密護國祈安法會」上，大師提出三好運動。相較於傳統佛教所謂的五戒十善，透過淨化身、口、意，令人受用的語言是真，利益大眾的行為是善，慈悲智慧的佛心是美，創造真善美的和諧人間。

國際佛光會歷年來舉辦「淨化人心七誠運動」、「監獄三皈五戒」、「反煙毒運動」、「慈悲愛心列車」等活動，推行社會教化，淨化世道人心。

目前則由公益信託星雲大師教育基金舉辦「三好校園」，讓三好進入校園，教育師生；舉辦「真善美新聞傳播獎」，讓三好進入

媒體，淨化世道人心，可以說「行三好，世間更美好」是人間佛教的基本落實。

實踐「四給」 喜捨奉獻菩薩道

佛教講菩薩度眾實行四攝、六度等方法，皆以布施為首。而大師以現代的語言，設立佛光人的工作信條，是「給人信心、給人歡喜、給人希望、給人方便」。「給」即是布施的具體實踐，踐履諸佛菩薩廣度眾生的菩提心願。

高希均教授曾說：「以經濟學的觀點，天

下沒有白吃的午餐，但星雲大師的作風卻處處都是『給』。所以佛陀紀念館建設完成後，大師獨排眾議不收門票、不計虧損得失，卻讓進館朝聖人數每年突破一千兩百萬人，高於法國羅浮宮，成為另類「台灣奇蹟」；為了大樹區的農產，大師舉辦高雄大樹國際水果節，從廣告、場地、運送、行銷，為農民提供穩定的經濟來源。

而佛光山從教育起家，一路信眾提醒他：「你辦教育將來會沒飯吃！」但是大師一路由百萬人士共同護持，至今在全球海內外興辦十六所佛學院，五所大學、三所國高中及

五所幼稚園，以教育度化無數大眾，體會愈給愈歡喜，以「肯給」、「能給」帶給大眾幸福的妙趣。

常有人問大師，「佛光山是如何建設的？」大師總說：「佛光山是給出來的！」若再問，「人間佛教何處尋？」大師也說，猶如身在廬山中，不識廬山真面目。

而大師實際做的，無非給人信心、給人明白，讓大眾在歡喜中，共同實踐佛陀的教法，共同的目標則朝向人們自心和悅、家庭和順、人我和敬、社會和諧再至世界和平的「五和」思想。

寧聽人間

健康靠自己

文/趙曉寧

我的醫師朋友中，唐醫師是最注重健康養生的一位。他不僅身體力行，而且每次見到病患或朋友，都會以一些實例告訴大家：一定要注意，否則就會……

唐醫師的身體力行，除了靠他個人的毅力之外，太座也是很重要的功臣；原本是護理人員的唐太太既擅於烹調，又很勤快。他家很少外食，唐太太總是親手為一家人做出可口又健康的佳餚，讓全家吃得好又沒負擔。唐醫師自己則是每周游一次泳，得空也做一些走路之類的運動。他的醫學院同學們，如今已有不少因為過勞又缺乏調理，身體出現問題。

「這當然該歸功於我太太囉！」給身旁的太座送上一頂高帽子後，他又透露，其實當醫師真的很忙，但他常利用時間「多動」，這也是他一直以來能保持身材的原因之一。

「上班時怎麼動？」有人問。他的回答是：「看診時，我很少會長時間坐在診療椅上不動，我會利用機會起來走走，到診療床上看看病人，要不就起身與病人接觸一下。能彎腰就彎腰，能轉動就轉動，這樣『多動』，就會讓身體有活動的機會，不致發生脊椎之類的問題。」

年輕時，唐醫師很愛登山，現在卻把這項嗜好給停了。他的理由是，上山不錯，下山太傷膝蓋了。

他家人大多保養得很好，但前一陣子，唐醫師的大兒子因出國玩了一個月，沒有忌口，體重急速上升，足足重到九十幾公斤，讓做爸爸的十分煩惱。

「我兒子最近已經瘦了十二公斤了哦！」前些日子見到唐醫師，他開心地跟我們分享好消息，讓大家都很驚訝，也紛紛打聽他兒子是怎麼瘦下來的。

只聽他得意地說：「減肥這回事，還是要靠自己，而且他又住校，我們根本使不上力。所以我告訴他，如他能瘦到八十公斤，我就送他一支馬上要上市的iphone 6手機，結果他立刻就開始努力了。」

「哇，有重大誘因才會認真！」朋友間有人立刻認同。但也有人開玩笑：「那等以後你兒子想要iphone 8的時候，是不是又可以如法炮製啊？」

奇妙生物

三寶鳥——佛法僧

文/陳仕泓 圖/陳王時

如果問起佛教主要的組成是什麼，大家可能想到佛教三寶：佛、法、僧。亦即：教主釋迦牟尼佛是佛寶，佛所說的教理是法寶，釋尊弟子如比丘、比丘尼等出家僧團就是僧寶。不過，對於台灣賞鳥者來說，聽到「佛法僧」這個名詞，先想到的不是佛教，而是一種鳥，一種到台灣過境的稀有候鳥。

這種名為佛法僧的鳥兒，又稱三寶鳥，牠們跟佛教之間並沒有深遠的情誼或者關聯性，而是一場美麗的誤會。這個名稱是來自於日本，在日本有一種貓頭鷹，叫聲「but po so」，音似日文發音的「佛、法、僧」，但

在陰錯陽差以及考證不正確的情況之下，被誤認為是現在我們所稱呼的這種鳥類的叫聲。後來，大家也就將錯就錯，稱呼這種鳥為佛法僧了。而鳥綱中有一個目叫「佛法僧目」，這一目的鳥分布廣泛，是鳥類重要族群，有許多不同科別的鳥類。

分布廣泛但是數量不多的佛法僧鳥，可以在日本、韓國、中國大陸、印尼、馬來西亞以及台灣等地看到，但數量相當稀少，所以只要牠們一出現，就會引起賞鳥人士的注意，想一窺牠們的身影。目前台灣北部地區可以看到佛法僧的地方，主要在於北部山區一帶。

佛法僧是中型鳥，體長約三十公分，成鳥有寬闊的紅嘴，喙端微黑，幼鳥嘴則為黑色，主要棲息環境為中海拔地區的山林，喜歡停在高壓電線或高樹尖端上，牠們黑藍色的頭部搭配藍綠色為主的體色，其實不容易被輕易看到，特別是當牠們飛入密林環境中，會產生良好的保護色，更難被發現。

雖名為佛法僧，但牠們不吃素。牠們是一種以獵捕小動物為食的鳥類，主要捕食對象包含昆蟲、蜥蜴，或體型較小的鳥類等。



少年天地

加油哦！阿熊師

文/王金選 圖/陳曉菁

啦啦國的猩猩大王和幾個大臣，剛剛享用了一頓豐盛的午餐，正在餐廳外的花園涼亭休息。

猴大臣看看大家，然後站起來說：「大王以及各位在座的大臣，不知道大家覺得今天的菜色如何？還合不合胃口？因為餐廳的廚師有事回故鄉，大概需要一個月的時間，從今天開始，暫時由一位阿熊師來代理。」

猩猩大王說：「菜色還不錯，只是……老實說，我覺得太油膩了！」另一個大臣也說：「我也覺得太油了！」「是呀，好吃是好吃，就是太油了！」「清淡一點比較好。」幾個大臣這樣說著。

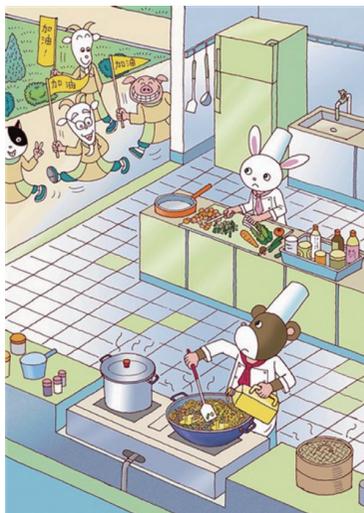
「結論是：雖然好吃，但是太油膩！」猴大臣仔細聽著大家的意見，說：「我負責去和阿熊師溝通，建議他，不要加太多油。」

「阿熊師，午安！」「午安！」猴大臣來到廚房，很客氣的向阿熊師說明大家對午餐的看法，以及「不要加太多油」的建議。

阿熊師說：「啊！我也覺得加太多油了，因為我剛來，不知道大家的喜好，也很想聽聽各位的意見；剛才在煮菜時，有一些大臣從旁邊經過，一直提醒我要加油，這個也說『加油』，那個也說『加油』，我心裡想，這裡的人可能喜歡吃油膩一點的食物，就像有些人愛吃辣一樣，於是就一直加、一直加。」

「啊！誤會了、誤會了！」猴大臣趕緊說：「喊『加油』是我們啦啦國一種打招呼的鼓勵的話，我們的大臣都很熱情，他們應該是在跟你打招呼，或是幫你打氣，不是要你加『煮菜的油』！」「哈哈，原來如此！果然是我誤會了！」

「不過，我們猩猩大王特別提到了另一個重點！」「什麼重點？」「他在問，你帶來的油有沒有問題？有沒有混到黑心的餿水油



？」「這點請大王和大臣放心，我買的油都是檢驗合格的安全油品，應該沒問題！」「那就好！」

傍晚的時候，阿熊師又在廚房準備晚餐，幾個大臣從旁邊經過，他們再次熱情的向他說：「阿熊師，加油哦！」