



佛陀常說：「我是眾中的一個」，要知道，沒有大眾就沒有我個人，佛教徒若不重視大眾，就不能了解佛法，了解真正的人間佛教。

星雲說偈

滅除傲慢

文／星雲大師

人常有一種劣根性，什麼樣的劣根性？就是傲慢的性格。如，對老弱孤苦看不起，對年少幼小看不起，對貧窮的人看不起，對沒有學問的人看不起……，這種看不起的心態，就是常在他人面前，心生優越感，這是一種傲慢的態度。

內心傲慢的人，比沒有知識、沒有道德還要糟糕，這種人內在膚淺，個性不成熟，不懂得謙卑的道理。我們看自然界裡，樹上的果實成熟了，樹枝會垂下來；田裡的稻穗愈是成熟，稻穗會垂得愈低；愈是偉大的人物，待人愈是尊重謙卑。所以，這世間什麼才堪稱人格偉大？不外乎謙虛、有禮、尊重。有的人雖然學富五車，能力過人，卻是傲慢無禮，不懂得尊重他人，當然也無法贏得他人的敬重。

那麼如何去除、降伏自己的傲慢心呢？「若於老少所，語言常含笑」，假如在老人或少年聚居之地，比方說現在的養老院，或者中小學、育幼院，甚至是少年輔育院，對他們說話更應該態度親切，保持微笑的風度。為什麼？不管是老或少，更需要人們對他謙虛，對他關懷，讓他感受到社會的溫暖，人情的善意。

像有的人認為捨捨金錢給人，就是很大的善行，倘若不尊重人，以傲慢心來給，就算布施的錢財再多，也沒有價值。又如對人指導開示，沒有尊重之心，同樣也無法獲得對方的信服與接受。所以，能夠語帶親切、微笑尊重，才能自他歡喜。

「發言先慰問，滅除已傲慢」，想消除傲慢，就要學習多講好話，可以準備一本筆記簿，在本子裡記下二、三百句的好話，常將這些話對他人講。比方：您吃過飯了嗎？最近好嗎？早晚氣候涼多保重……，經常這樣軟言慰問關懷周遭相識與不相識的人，關心有緣或無緣的人，不僅人際關係可以和諧，也能消除自己的傲慢心，何樂而不為呢？



圖／心皓

另類財富

以愛感化

文／加伯

新竹縣竹東鎮近半個月來發生多起羊奶失竊案，居民發現為小孩訂的營養早餐不翼而飛，氣得報警，警方發現，竊賊是來自弱勢家庭的小姐弟，竹東派出所「哥哥」、「爸爸」級員警，自願成為小姐弟的乾爹，以愛感化。

失竊居民調閱店家監視器，發現竊賊是青少年，擔心「細漢偷挽缸、大漢偷牽牛」，報警請警方及早矯正。

警方循線帶回兩名「小偷」，竹東派出所長萬鴻一發現，都是經常進出派出所的邊緣孩子。

這對就讀國中、國小的姐弟，單親父親作木工養活一家六口，奶奶八十多歲，還有癱瘓的姑姑，父親為一家溫飽，忙於工作疏於管教，孩子經常打架，進出派出所。

姐弟兩人看同學喝羊奶很羨慕，大清早起床，跟隨羊奶送貨員後行竊。員警循循善誘，想盡辦法與小姐弟閒聊，打開他們心房。幾位哥哥、爸爸級同事，自願成為孩子的「乾爹」，透過關愛感化，承諾只要學乖、學好，就把他們當子女疼。

警察一向有「人民保母」美譽，只是社會變遷，稱譽漸遠。竹東派出所員警能發揮愛心，感召因家人疏忽而誤入歧途的孩子，難得可貴，希望有能力的人能效仿，讓更多迷失的孩子走上康莊大道，功德一椿。

人間佛教論壇 兩岸青年博士齊聚



【人間社記者妙普、童靜瑩、應嬌宜與報導】「兩岸文化交流—第一屆博士人間佛教論壇」日前在佛光祖庭中國宜興大覺寺舉行圓滿，匯集兩岸三地七十位教授與博士，發表六十篇人間佛教及傳統佛學研究論文。

此次論壇發表人來自大陸清華大學、北京大學、人民大學、浙江大學、南京大學、武漢大學、中國社會科學院等學府，另有香港大學、香港中文大學、澳門大學、台灣大學、成功大學等，共二十六所大學院校的優秀青年學者與會。

第一屆博士人間佛教論壇邀請專研人間佛教的南京大學教授程恭讓、屏東大學教授陳劍鏗、台灣大學教授杜保瑞、佛光大學教授謝大寧，展開四場主題演說；博士青年學者隨後分成三組發表論文，深具兩岸佛教學術承先啓後的重大意義。佛光山開山星雲大師、國際佛光會世界總會副總會長慈容法師、

大覺寺都監妙士法師、人間佛教研究院妙凡法師、妙光法師出席交流。

台灣佛教方向 大陸可借鏡

程恭讓發表〈論星雲大師對佛教的貢獻〉，首先是有系統地建構、實踐人間佛教思想理論；其次創建高素質、有規模的僧團同時，也推動信眾發展，建立在家居士弘法的壇講師制度及國際佛光會；回歸佛陀本懷，並成功推動佛教現代化；大幅推進佛教國際化，推動兩岸和平；為台灣佛教探索正確方向，更成為大陸佛教發展借鏡。

陳劍鏗談〈人間佛教與建設人間淨土〉，他認為，「淨土」是弘揚人間佛教的終極關懷，並呼應學者方立天所提出「人間佛教是中國佛教禪宗之後的另一大創新」觀點。星雲大師重視人間佛教的性格，更進一步將其作為人類幸福安樂的指標。

一個感人的故事

當年那封溫暖的信

文／小草

已是三十多年前的往事，但偶而在午夜夢迴時，想起那封溫暖的信，仍然淚濕衣襟，感恩之情無法言喻。

在生命最低潮的時刻，這封信鼓舞我提起勇氣，走過苦澀的年少歲月。

十六、七歲就讀第一志願高中的女孩，本該是快樂無憂地享受青春年華，但是我卻陷在家庭的風暴中，每天面對父母之間、父母與兄長間不斷的爭吵，家對我而言不是避風港，而是痛苦的深淵。

但是未到獨立的年齡，我如何逃脫呢？白天在學校我沉默消極，課業成績總是倒數幾名，但更害怕的是放學之後，我還是必須回到那充滿仇恨怒罵的家。

無法找到可以傾聽我內心痛苦的朋友，聽廣播就成為我紓解壓力的方式。

主持人以溫柔的聲音談幸福家庭之道，讓

我盼望她能告訴我如何面對家庭的問題，於是鼓起勇氣寫了一封信給她，希望能給予我指點。

同時間不知哪來的靈感，我也同樣寫了一封信給佛光山星雲大師，寫完內心的苦之後，似乎得到了一些釋放，並不敢期待得到回信。

不久竟然從佛光山寄來一封信，寫滿一整頁盡是安慰與鼓勵，我顫抖著手看完信，眼淚滴在信紙上，我告訴自己，這世界上還有關愛我的人，我要堅強起來努力活下去，不要再有負面的想法。

而後廣播電台主持人回給我的卻是一張節目表，沒有其他隻字片語，對此也只有一笑置之。

當年若不是大師的鼓勵，今天的我不知會是如何？一直以來我將這份感動與感恩放在心底，很少對人提起，也未曾親自向大師道謝或回報，但是從不曾忘記在生命暗夜中，這道溫暖的光亮。

現在我以身為佛光人為榮，我願意用我的生命為眾生、為道場服務以回報大師對我的慈悲關愛，引領我找到生命的出口與希望。



人，而是由廢棄鋁罐填充製成，藉此喚醒大眾對環境保護的意識，真是將腐朽化為神奇啊！

參禪參經

慈悲偉大的佛陀
弟子跪在您的座前發願
願度三惡罪眾永出輪迴
願度三善有情悉成正覺
若不滿願誓不成佛



此時大地六種震動……



拿回你的誓願支票

為什麼？



請寫上兌現日期



文與圖／尤俠

支票被退回

禪 | 門 | 語 | 錄

文／星雲大師

譯者／滿和法師、Doris Koegel-Roth、Leon Roth

禪定者，外在無住無染的活用是禪，心內清楚明了的安住是定，所謂外禪內定，就是禪定一如。對外，面對五欲六塵、世間生死諸相能不動心，就是禪；對內，心裡面了無貪愛染著，就是定。參究禪定，那就如暗室放光了！

Meditation is your posture of concentration, which everyone can see. Concentration is your mental state, which you alone can see. Perfect meditation means turning away the distractions of the five desires and six senses, banishing all thoughts of life and death. Perfect concentration means being focused and clear-minded, rejecting greed, attachment, and all other defilements. When you shall become a master of concentration, your luminous mind can magically dispel darkness.

活動小啟

三皈依暨在家五戒菩薩戒

五戒菩薩戒時間：12月12日至14日
甘露灌頂三皈典禮時間：12月14日
地點：佛光山南天寺 180 Berkeley Rd, Berkeley NSW 2506 Australia

查詢活動詳情，請撥電：

南天寺 02 – 4272 0600
南天講堂 02 – 9893 9390
北雪梨佛光緣 02 – 9410 0387
南雪梨佛光緣 02 – 9553 6533
或上網下載報名表：
www.nantien.org.au

