



星雲大師/Venerable Master Hsing Yun

做好事：要做善行、懿行、美行、利行等有益於人間的好事；把侵犯傷害的惡行，換成利益大眾的佛行。

星雲說偈

菩薩利眾生

文/星雲大師

菩薩利眾生，而不見眾生；此亦最難事，希有不可思。
——《菩提資糧論》

什麼是菩薩？菩薩不是只供在殿堂裡，讓人膜拜的泥塑木雕像，菩薩也是在人間活潑潑度眾生的人。過去菩薩稱「大道心眾生」，是發心的眾生；菩薩也稱「覺有情」，是覺悟的人；菩薩更是「上求佛道，下化眾生」、「自度度他，自覺覺人」的人。

「菩薩利眾生，而不見眾生」，菩薩在利益眾生的同時，沒有見到一個眾生可度，為什麼？因為菩薩有平等心，他不覺得我是「能度」的，對方是我「所度」的，更不會覺得自己了不起，對方不如自己，菩薩的心沒有這樣的分別。

這就像《金剛經》所提到的：「如是滅度無量無數無邊眾生，實無眾生得滅度者。」

因為人人皆有佛性，本來都是佛，所以沒有能度的菩薩，也沒有所度的眾生，因此，哪裡能說誰度化了誰呢？

《法華經》裡的常不輕菩薩，縱然有人罵他、打他，他還是向對方禮敬，為什麼？他認為「汝等皆當成佛，我不敢輕視汝等」，眾生將來都能成佛，所以常不輕菩薩不敢輕視任何一人，這也是對人格的尊重達到極點表現，是一種平等心。

佛是已覺悟的眾生，眾生是未覺悟的佛，兩者平等無差別。這樣的道理，對於初學佛的人來說，確實不容易理解，而佛法的寶貴就在於此，在佛法中，是無有差別，法界平等的。

「此亦最難事，希有不可思」，生佛平等是最難能可貴的事情，也是很希有、不思議的。所以，《菩提資糧論》的這首偈語提醒我們，要效法菩薩的心無高下，佛與眾生一如，無論待人處世，或布施助人，都能有一顆平等心。



圖/妙顯

另類財富

種蘿蔔建設家鄉

文/喜壯

台灣美濃有十位返鄉農夫組成「福安金字面兄弟會」，合租九分半農地種植無毒蘿蔔，準備把蘿蔔盈餘拿來替社區修補柏油路與種植花草，靠蘿蔔建設家鄉。

陳民忠、宋智松、鍾春福等都是返鄉青年，有人種番茄、有人炊粿販售，也有人在捷運局與光陽機車公司當上班族，平日常聚在一起聊工作、談夢想，大家都很想替家鄉做些有意義的事。

福安兄弟會成員決定靠自己力量募款，第一步就是種蘿蔔。福安社區協會總幹事陳民忠說，兄弟會成員都在鄉下長大，農務不陌生，就從種植時間短、技術門檻不高的蘿蔔著手。

「我們拔草、不噴灑農藥，採自然的耕作培育蘿蔔。」宋智松看著整園的蝴蝶飛舞，驕傲的展示蘿蔔葉上的菜蟲，非常有成就感。

鍾春福說，以前聚在一起吃吃喝喝，久了覺得沒意思，有了共同目標，聚會氣氛變得很好，希望依靠自己的力量來替社區打造「觀光廊道」，歡迎遊客來美濃拔蘿蔔。

愛家愛鄉的熱情百百種，用最簡單最拿手的方法做起最有效，也最可靠。比畫個大餅卻難進行更實際。

人人從小處著手，集合起來就可觀，「種蘿蔔建設家鄉」是理想也是夢想，人生有夢最美！

佛法真義

忍辱

文/星雲大師 圖/游智光

在我們一生的行事當中，「忍」對一個人很重要。夫妻不能忍，就要離婚；朋友不能忍，會絕交不來往；工作不能忍，就想辭職，你只有失業。其實「忍」是力量、智慧、認識、擔當、負責、化解。

人家說話批評我一句，我沒有力量克制自己，就要跟他吵架。人家討我便宜，我不甘願，我要跟他討回來。對於一切人，一切事，一切錢財，我們都沒有有一點力量、都不能承擔、不能接受，不能忍的人生，難道就會快樂嗎？忍，有時候不只是為自己，更是為了利益他人。有益於人的，即使自己受委屈也要忍；無益於人的，就算犧牲自己的利益也不計較。

有一則故事：信徒到寺院裡拜佛，就會獻花、敲磬。有一天，銅鑄的大磬不高興，向銅鑄的佛祖抗議：「佛祖啊，你我同樣都是銅做的，為什麼信徒來了就給你磕頭、獻香花、燈燭；而我不但沒有受到同等待遇，還敲打我，說什麼『拜佛不敲磬，佛祖不相信』，這點我實在不服氣。」

佛祖一聽，就說：「大磬啊，你不要不平等、不服氣。當初工匠要鑄造我的時候，頭上不平整就敲鐘我啊；耳朵大長短就不斷的挖啊、削啊；我是經過多少敲敲打打，千錘

百鍊之後才成為受人禮拜的佛祖，這些榮耀都歸功於忍耐而來，因為忍耐修得的福報因緣，才有民眾願意來朝拜我啊。反觀，你不堪別人一擊，一點也不能忍耐，人家一敲，你就『嗡嗡……』的叫了起來，當然我們的待遇自然就不一樣了！」

王陽明先生有一天帶學生出去參學，街上看到二個婦人家在吵架，一個罵對方：「你沒有良心。」另一個罵：「你才沒有天理。」王陽明先生聽到了就跟學生說，「來，來，來，這裡在講學、講道呢。」學生們一聽，「老師，她們哪裡在講道，在互罵啊。」王陽明先生說：「要求別人就是罵人；要求自己就是道。」

「忍一口氣，風平浪靜；退一步想，海闊天空。」在修學忍的法門時，遇到被人謾罵，我不回罵，不能忍耶，怎麼辦？初期，可能在臉上表現出生氣，但至少學習忍之於口，不開口說惡意的語言、不謾罵、批評。

進一步，忍的功夫加強了，即使人家欺負我、批評我、說我不好，雖然心裡不高興，但臉上還是可以保持微笑；到最後，人家欺負我、打擊我，口上、臉上、心上都能泰然處之，不比較、不計較，淡定面對，這已經達到忍的最高境界了。

「面上無瞋是供養，口中無瞋出妙香」，



保持微笑是供養，口中沒有壞話，多說好話，人家才會尊敬你。

如果我問：忍辱是討便宜？還是吃虧呢？當然是討便宜，不是吃虧。或許你認為忍辱是委屈自己，其實不然，從忍讓裡能增加人緣、智慧、慈悲、力量；忍辱所獲得的利益，無與倫比。

忍，並不是消極的讓步，也不是吃虧受氣，而是寬容的慈悲。能懷忍行慈的人，是真正體會到我人平等一如，明白以靜止靜，雙方爭鬥，終不得安寧。所以，視一切為理所當然，對人我的是非、比較，能寬容能接受，這世間一切有理無理，都是增加我們福德的資糧了。

少年天地·人間有愛

你會聊天嗎？

文/顏福南 圖/彩虹樺梓

智慧型手機的普及帶來了許多便捷和即時的樂趣，但人與人之間的互動卻愈來愈冷淡，常常看見一群人面對面聚會卻低頭滑手機，「低頭族」成為現代人冷漠的代名詞。以往熱絡的聊天畫面，漸漸的被手機通訊軟體取代，大家喜歡以文字或貼圖溝通，反而失去見面聊天、相視而笑的樂趣。

聊天是很好的休閒方式，透過聊天，我們可以傾訴心中的煩惱和痛苦，也可以分享生活的喜悅與甜蜜，再加上對方的理解，我們的心情會變得開朗。學習放鬆的聊天以及當一個好的傾聽者，是建立良好人際互動重要的一課。

與人聊天要從關心、愛護對方出發，不可以只顧著講自己喜歡的話題，有時也要聽聽對方的意見與想法；另外，除非對方主動談起，否則不要涉及對方隱私或是難堪的事，要學習體諒、理解對方的想法，適時的讚美，給對方溫暖與鼓舞。可以從生活瑣事聊起，找到共同興趣與焦點，分享彼此的看法，從中增長見聞。

傾聽對方的談話也是一樣，除了同理別人的想法，也要懂得適時回應，學習傾聽，體會別人的難處，樂意當朋友的垃圾桶。尊重包容、理解體諒，都是贏得友誼的好方法。

聊天也是建立良好親子關係的方式。每天和爸爸媽媽聊聊，說說自己的課業，談談學

校生活，分享學校的趣事，讓爸媽更貼近你的想法，不要一回家就關起門來打電玩、滑手機，也不要只和同學聊天，若有壓力要向爸媽說，有困難要向家人反映，爸媽都是愛孩子的，只要願意和父母聊天、互動，相信成長的路上會更順遂。

和人聊天也是關懷的方式，有個校長朋友告訴我，他調到一所新學校，面對陌生的師生，他透過聊天的方式，慢慢去熟悉每個教師，也讓教師熟悉他的為人處事與辦學理念，雙方逐漸建立深厚的情誼，教師大都願意配合他的想法，推展校務因此無往不利。

3C產品愈來愈多，在人們依賴手機通訊軟體與網路社群的現代，面對面聊天愈顯得重要。大家不要把機器當知心好友，對冰冷的螢幕情話綿綿，我們應該多和朋友聊天，多和親人聊天，給朋友溫暖，也和家人良性互動，這樣才能得到真誠的感情。



生活快門

回頭，看見幸福

文與圖/張翠嫻

你我在相處上，難免意見相左，想法各異，但只要彼此一個轉念，回頭就看到幸福。



男女交往

金錢糾葛製造恐怖情人

文/李家慧

有位同事幾年前教國小中年級，當時班上一個小男孩喜歡一個小女孩，於是自願送她禮物。未料，這個小女孩竟邀她的好友一起接受贈禮，讓小男孩破費買了數條項鍊送她們。

同事發現此事，要求女孩們退還項鍊，並藉此機會教育，告訴她們：追求者不該為了追求花費大把金錢，被追求者也不該起貪念

，把對方當凱子。當天放學後，被追求的小女孩向家長哭訴被老師責備，若非同事詳細說理分析，家長還一度認為老師把事情看得太嚴重了。

在追求或交往的階段，送禮請客是情意表達的方式之一，在所難免，但應拿捏分量和次數。如果將這對小學生放大為成人來看，女方若非真心誠意接受追求，卻要求厚禮，男方因此誤認女方向儀自己，甚至能天長地久，往往埋下日後上演恐怖情人戲碼的伏筆。談感情，應避免金錢或財物糾葛，這個觀念家長和師長從小就要教育孩子，而且無論男孩或女孩都該學習。

豐子愷·護生畫集

協助築巢

文與圖/林少雲

郁七家有燕將雛，巢久忽毀，鄰燕成群，唧泥去來如織，頃刻巢復成，明日遂育數雛巢中，乃知事急，燕來助力者。

——《虞初新志》

這幅護生畫，是豐子愷取材自《虞初新志》一書中的故事，敘述的是動物間相互幫助，解決鄰居友伴迫切需求的美德懿行。

故事是這樣的，以前有一戶人家，主人名叫郁七，他家屋簷下每年都有燕子來築巢。這一年，燕子又飛來了，但是去歲的舊巢已毀壞，不堪居住和撫育幼雛，須加以修補。

燕子夫妻，勢單力薄，這修補的工程，勢必得花費一番工夫。此時，鄰家的燕子忽然成群飛來，開始來來回回唧泥幫助修補舊巢。牠們在空中和燕巢間穿梭如織，燕多好辦事，不多久，就把舊巢修補完成了。

燕子夫妻有了新家，當天就住進新巢中。第二天，燕子媽媽就在巢中下蛋，孵蛋，不久殼破鳥出，嗚嗚待哺的小燕子在巢中張大著嘴，等著燕子爸爸來餵食。

人類總是認為動物不如我們聰明，其實，萬物各有所長，人不如動物的地方實在太多



，例如：我們無法在高熱溫泉中生活，無法在冰冷海水中生活，無法在高山深海中生活，而許多動物卻能優遊自在生活其中，這種能力人類望塵莫及。

還有：人不能飛翔高空，不能急速飛奔，不能夜間在黑暗中視物，不能見到紅以外、紫以外的光波，不能聽到許多高頻或低頻的聲音，而許多動物卻可以。可見動物的許多能力高過人類。

這幅畫中，燕子夫妻向鄰居求助的啾啾聲音，人類無法解讀，而鄰燕聽到了，理解到燕子媽媽即將為母的擔憂，怕來不及將舊巢修築完成，於是，即刻採取敦親睦鄰的行動，燕子之間聲息相通，一如人類一般，只是我們沒法進入燕子的世界，進一步去了解牠們。動物都懂得互助，人類何不如！人們該以動物為師啊！

人生悟理

躬行

文/丁錫鏞

陸游（1125～1210年，南宋愛國詩人，自幼好學不倦，年十二能詩文）：古人學問無遺力，少壯工夫老始成；

紙上得來終覺淺，絕知此事要躬行。古人求學問知不遺餘力，少壯下的工夫老來收成。書本知識終究是淺顯的，深刻體會務必親身實踐。只有「躬行」實踐，才能徹底領悟知識精華。唯有實踐「躬行」，方能絕對知曉學問真理。