



人生最大的修養是寬容，別人或許有得罪、冒犯、對不起我們的地方，我們都能以寬容謙讓之心待他，能以體諒、慈悲之心包容他、原諒他，如此，自然不會生起瞋恨、怨尤之心。

星雲大師/Venerable Master Hsing Yun

人間福報

Merit Times Australia

南天寺 Nan Tien Temple (IBAA)

Buddhist Centre 180 Berkeley Road Berkeley NSW 2506

Tel: 61(2)4272 0600 Fax: 61(2)4272 0601

E-mail: nantien@fgs.org.au www.nantien.org.au

星雲說喻

師父的腿子

文/星雲大師

有一位老和尚患了風濕病，兩條腿痠痛不已，他的兩個徒弟為了表達孝心，每天輪流來替師父按摩，大徒弟按摩右腿，小徒弟按摩左腿。

每次大徒弟來按摩右腿的時候，老和尚總會在他面前讚美小徒弟按摩有方，讓他的左腿減少很多疼痛，大徒弟聽了就不大開心；等到小徒弟來按摩左腿的時候，老和尚也在他面前誇讚大徒弟按摩很用心，讓他的右腿口漸康復，小徒弟聽了也不大高興。

老和尚原本是一番美意，希望師兄弟彼此勉勵，相互學習。可是兩個徒弟卻誤以為師父讚歎對方，就是不歡喜自己，因此妒火中燒。有一天，大徒弟來按摩的時候，趁著小徒弟出門辦事，心想：師弟，每次師父都說你按摩得怎麼好、怎麼好，哼！今天趁你不在，我就把你按摩的左腿打斷，讓你明天沒有腿可以按摩。

第二天，師弟回來了，看見自己按摩的左腿被打斷了，不禁怒火攻心，就想：一定是師兄故意跟我搗蛋，把我按摩的左腿打斷了。好！我也要把你按摩的右腿打斷，讓你從今以後沒有腿子可以按摩。

就因為師兄弟兩人之間互相嫉妒，師父的損失可大了，因為他沒有腿了。

世間上很多的人事，就是因為大家互不相容、互不尊重，你不希望我好、我不希望你好，為了爭一口氣，以致兄弟鬩牆、親人反目、朋友仇視。中華民族的民族性有很多優點，但是不希望人家好，則是一個醜陋的惡習。要知道，我們想要今天的社會更好、家庭更好、人我之間更好，一定要歡喜你好、歡喜他好、歡喜大家好啊！



圖/道瑛

花開禪心

以心會道

文/心培和尚

別讓生命歲月，無聲息的流逝
所以要把握光陰
別讓心靈晦暗，帶走您的喜悅
所以要往光明想
別讓心中無明，覆蓋您的佛性
所以要尋求證悟
以信願行精進不退
成就佛道指日可待

佛法不離世間覺 星雲智慧有解

【人間社記者高惠萍台中報導】《星雲智慧》新書發表會日前於台中惠中寺舉辦，天下文化特邀星雲大師親臨現場舉行座談會，由遠見·天下文化事業群發言人王力行擔任主持人，星雲大師從宗教與人文角度出發，針對台灣社會的紛爭、選舉的期待、涵養大眾慈悲心等主題問答，分享入世、出世的慈悲與智慧。

王力行表示，星雲大師以一支先天優異、後天努力的文學之筆，展現他的慈悲、智慧、包容和無私。《星雲智慧》一書集結了星雲大師多年來對許多問題的評論。

高希均指出，星雲大師的一生，改革了佛教，改善了人心，改變了世界，他的佛法說得讓人易懂、受用。九十高齡的星雲大師，近十多年來持續關心普羅眾生、國家社會、天下大事，對兩岸和平、台灣未來，更是念茲在茲，常執筆為文，見諸媒體，以歷史宏觀的見地，近距離觀的體驗，提出記錄、想法與建言。

大師已出版370多本書

星雲大師將屆九十歲，已寫了二千五百多萬字，出版三百七十多本書。王力行問大

師：「小時候是否想當作家？」大師回答：「沒有，我從小立志要當和尚，並強調，當和尚也可以當作家，『因為我可以用出世的角度來詮釋入世的問題，很幸福。』」

「前一陣子，一位大我兩歲的同學從中國大陸來找我，他說『你以前不會寫字的，現在竟然是書法家！』」從未想過要當書法家的大師笑說，這幾年因為看不見，不能看書、看報紙，只能練習寫書法，而且還得一筆完成，不能中斷，「唯一的好處，字變得漂亮了。」

星雲大師特別提及現代人幾乎以網路為世

界的習慣，以致忽略了書本的重要性，大師說因為自幼家窮，沒有上過一天學校，因此特別把握任何可以讀書的機會。大師不僅公開個人讀書、寫作的心法，更鼓勵大眾要多讀書。

現場超過一千五百名會眾，跟著星雲大師一起關心家事、國事、天下事，誠如高希均所言「大師思路，就是台灣的出路！」期盼大眾效法星雲大師開放的態度與精神，把感情、執著、成見放一邊，展現「選賢與能」的民主素養，共同打造一個開放、充滿正向能量的台灣。



▲星雲大師親臨開示，信眾蜂擁而至擠爆會場。圖/人間社記者莊美昭

▼橫跨60年、集結佛光山開山星雲大師自1952年以來百篇重要論述的《星雲智慧》正式出版。圖/人間社記者陳逢時



貧僧有話要說 / 十六說

我的恩怨情仇

文/星雲大師

像我有一個侄子，一九八九年我回鄉探親後，一再表示想要到美國去，我都想要滿青年的願望。好不容易讓他去了，又要求我幫他付學費。完成學業了，又要我幫他買房、找職業，但是他生性懶惰，幾次實在無法滿其所求。後來他跟我說，你創建的西來寺二十年，我可以二天就讓它毀壞。

外人好或不好，或者基於嫉妒，或基於思想不同，這倒也罷了，對於家人親友這種無理的索求，我一介貧僧，所有的一切都是佛教的、方方的，叫我對家族做什麼，個人哪有什麼能力？我不能拿三寶佛門的錢來幫助他們啊。這種對我的仇恨、謾罵，我也只有覺得，愈親的人都是冤家債主吧！

所以，多少年來也有人對我批評，甚至辱罵，種種的吹毛求疵，我仍然是感念於心。我真實的沒有一點恨意，只想到，我不知如何能補報他的不足，讓我們之間沒有對立只有情誼，沒有怨恨只有尊重。現在，像這許多的怨憎會苦，我也不會太把它放在心上，要造謠生事、要批評毀謗的，只要能消除你的怨恨，也算貧僧對他們的一點貢獻吧！

以上這些恩怨都還容易述，對於人間的情愛實在就不是能講得清楚了。

拒絕情愛 天下男女為父母

貧僧也是人，雖然出家，對於愛恨也還

是非常的有體會。記得我在做國民小學校長的時候，就有一位老太太，千方百計的要我做她的乾兒子（義子），但是我絕對不能。我可以割愛辭親，遠離我的俗家父母，我怎麼能在為僧之後，又認別人做父母呢？若要，就如經中所說，「一切男子是我父，一切女子是我母」，我需要天下的父母，不需要一個關心我、愛我、做他兒子的父母。雖承蒙他們對我種種的關懷厚愛，也只有辜負他們的盛情了。

還有一對姓潘的夫婦，也是千方百計的希望我還俗，做他們的女婿，這個可以說更加的辦不到了。我是多少的犧牲奮鬥，才有機會出家，才有機會在這裡能擔任校長。雖然只是小學校長，我又怎麼能可以捨棄佛教的恩情重義？

初到台灣，擔任《人生》雜誌的編輯，因為台灣那時候還是文化的沙漠，佛教能有一份雜誌讓人閱讀，很容易引起社會的注意，因此有一位工廠的女性員工，邀請我到他們的地方去說法。我那個時候也覺得弘法重要，因此就承認她前往。

我剛剛才在立信會計學校講過以後，我以為他們也是有一個講堂，供給我講說。哪裡知道，我去的時候，他們在一個十公尺長條型的房間裡，旁邊是通鋪，應該是女生的宿舍。他們把通鋪整理得非常清潔，讓我在那裡講說，參與的全部都是二十多歲的女性。

我當時一看，心想，地藏菩薩為了度眾生，我不入地獄，誰入地獄？但貧僧不但是凡夫，也是凡身，在這樣女性的場合裡傳教說道實在不相當。所以我簡單的講說後，連姓名也沒有再問，從此沒有再往來。是我無情呢？還是我應該對人間留有一些情義呢？ (待續)

社區健康廚房

長豆炒麵腸

文與圖/張翡珊

從小到家人對長豆的烹調都是煮稀飯。長豆稀飯有著讓人難忘的味道，但除了稀飯，還能有其他的料理方式嗎？

有一天，同學拿了約二斤的長豆給我，說是自己家種的，沒有噴農藥。這讓我想了一下，這麼多豆子……要如何吃完呢？想了三個方式：一、與別人分享；二、上課煮稀飯；三、炒，要炒什麼呢？把一般可以料理的方式想了一遍，都不是很滿意。換個方向想，我希望做一道可以放在冰箱，沒食物時，熱一熱就可以吃的料理，所以想到用素燥的方式去拌炒。

長豆適合加醬油久煮，顏色不美也沒關係，所以我選擇麵腸。於是我開菜單，請同學準備食材，上課多了一道菜，同學直呼：「美味又好吃，真的

母親的期望

令人擔心的優秀

文/實仔

她為長年在外積欠卡債的先生善後了幾回，還為他作保擔了不少債務。去年，夫妻達成共識，決定離婚。

她賣掉房子還了債務，身兼兩分微薄薪水的工作，帶著國一的女兒和小五的兒子住進附近社區。

她兒子一臉清秀，孝順又懂事，很會畫畫，也是兒子班上的學藝股長。或許是單親的壓力或教育理念的不同，她總把眼光放在兩個小孩的課業上，考試沒有達到她的高標，就得挨鞭子，學校或社區有免費的才藝課程，也一定逼著孩子去參加。

那一陣子，兒子班上幾位同學參加四格漫畫比賽，他們幾個在社區聯誼廳構思完後，各自繪圖，她兒子畫中的人、物栩栩如生，讓幾位家長們都讚不絕口。

那晚，正巧遇到他們母子倆，我不禁誇讚她兒子的繪畫天分，哪知她卻氣沖沖地說：「好？這樣哪叫好？這麼大了，連線條或邊框該注意的地方都不注意，每次都還要我再提醒他；還有數學老是考不好，我們這個就像隻呆頭鵝，頭腦都不會變巧，國文的生字和造詞也不會運用，評量寫了幾份還是不會，都不知道在讀什麼書，做這個也怕做那個

賺到了！」

材料：長豆 300克，麵腸 300克，薑20克
調味料：油1大匙、醬油1大匙、鹽1/2小匙、糖1/4小匙

麵腸醃料：醬油1大匙、糖1/4小匙、白胡椒粉少許

做法：

1. 食材洗淨後，將長豆切小段，麵腸切小丁狀，加入醃料入味（約30分鐘），薑切末。
2. 冷鍋入1大匙油，開小火慢慢爆至薑微黃，再倒入醃好的麵腸煎至微焦，再放入長豆炒至入味，加水炒至軟後調味即可。

貼心小叮嚀：

麵腸可用豆干替代，或是耐煮的食材，如：香菇、杏鮑菇等。



從現在開始

減擔的問候

文/戴曉楓

簡單的問候，是關心；減擔的問候，是貼心。人與人之間的問候語，最常掛在嘴邊的，碰面就問：「你最近好嗎？」殊不知，簡單五個字，卻是被問者肩上升沉重的包袱。老同學嚷嚷幾年要寫書，最怕人問：「你好嗎？什麼時候出書啊？」

陷在苦悶婚姻中的朋友，總有不識相的傢伙追問：「你好嗎？要離婚嗎？」

創業的朋友也不想聽見：「你生意到底好不好？有沒有賺錢啊？」「小本生意，還過得去。」雖是這麼說，但看得見朋友不經意、淡淡的愁容。

那麼生病的人呢？雖然知道大家都是出於善意，卻也難以一分為二用好不好來說明自己健康狀況，偶爾多分享幾句，恰巧遇上白目的健康人，一不小心還會對病人流露出：「你會不會太驚天怪啊？想太多啊？」於是，「沒消息就是好消息。」問與答之間，都隱藏著「簡單」的智慧。

自己以為是關心的，也許是對方的負擔，下回，見到朋友，給個擁抱，還是拍拍肩，不是緊迫迫人的「減擔」問候吧！

