



說話的目的，是要溝通彼此的思想、看法，說話也可以估量一個人的人格、個性和知識。因此，先思而後發言，可以減少說話的過失。

星雲 法語



不要記恨

文／星雲大師

俗語說：「人不為己，天誅地滅。」人們經常為了自己的生存利益，做出害人利己之事。對此，我們應持寬容的態度面對，這種寬容，不是不問是非地和稀泥，而是從自我修身的態度出發。因為記恨，除了自己無益外，更殃及親友、社會，四點說明如下：

第一、兄弟互相怨恨，受害者是父母。手與足是身體的一部份，手足不協調時，自身就是最大的受害者。古人將兄弟喻為「手足」，如俗語說：「父母天地心，大小無厚薄。」兄弟姊妹都是父母所生，面對子女相怨、彼此鬭牆，甚至形同陌路時，身為父母，有如親身手足不協調般的痛苦。所以兄弟姊妹彼此扶持禮讓、親厚相待，才是孝道的表現。

第二、夫妻互相怨恨，受害者是家庭。俗語說：「夫妻同心，相敬如賓。」夫妻和睦恩愛，是家庭甜美的根源。如果夫妻不和，不但自己身心苦悶、父母擔心煩惱外，最大的犧牲者就是無辜的孩子。因為父母關係的親密、家庭氣氛的和諧，都是影響兒女身心發展的要素，因此夫妻應該相敬相愛，才能讓整個家庭的成員健康快樂。

第三、同事互相怨恨，受害者是公司。一個公司裡，如果同儕互相嫉妒、彼此障礙，必會影響業務績效，公司的主管，必也因為部下的不和，而難以領導，造成危機。所以同事間要相互尊重、包容，肯定他人的存在價值，多看別人的付出貢獻，才能建立團隊精神，才能讓公司蒸蒸日上。

第四、政要互相怨恨，受害者是國家。所謂：「將相不和，國家非福。」一個國家的政要，如果互相勾心鬥角，彼此爭權奪利，國家最後的下場，必會淪為他國的附庸。因為政要間的紛爭貪利，必會讓人民不安，社會暴力無法克制，如此一來，國防外交必有遺缺，而讓他國列強覬覦侵奪。所以政要同心，則國家幸甚。

哲學家亞里士多德說：「品格高尚的人不會記恨，因為一個偉大靈魂的標誌，並不是牢記自己所受的屈辱，而是忘記它們。」記恨，就如長期在胸口插著一把生鏽的刀，讓自己與周遭的人都不能安心自在。所謂「得饒人處且饒人」，這是自我快樂和諧的方法，「不要記恨」，才能避免下面四點遺憾：

第一、兄弟互相怨恨，受害者是父母；第二、夫妻互相怨恨，受害者是家庭；第三、同事互相怨恨，受害者是公司；第四、政要互相怨恨，受害者是國家。



- ① 喜歡付出，福報就愈來愈多
- ② 喜歡施財，富貴就愈來愈多
- ③ 喜歡助人，貴人就愈來愈多
- ④ 喜歡抱怨，煩惱就愈來愈多
- ⑤ 喜歡知足，快樂就愈來愈多
- ⑥ 喜歡逃避，失敗就愈來愈多
- ⑦ 喜歡分享，朋友就愈來愈多
- ⑧ 喜歡生氣，疾病就愈來愈多
- ⑨ 喜歡占便宜，貧窮就愈來愈多
- ⑩ 喜歡學習，智慧就愈來愈多

我懂了

您所造做的全部都會回歸於自己。因果是全世界最公平的定律，種什麼得什麼。

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

星雲大師：精進修行 移民極樂

大師首度為雲湖書院經典研修班授課 講述西方淨土、人間佛教 勉眾不要怕吃苦 做己貴人



▲星雲大師（中）首度在雲湖書院授課。
圖／人間社記者周雲

【人間社記者強紅英、妙普、范翎宜與報導】大覺寺雲湖書院創辦人星雲大師日前應經典研修班邀請，首度為學員授課，佛光山開山寮特助慈惠法師、國際佛光會中華總會署理會長慈容法師、大覺寺都監妙士法師、《人間福報》社長金蜀卿、大覺文化培訓班、大覺寺全體員義工等兩百多人一起聆聽。「現在就帶你去極樂世界，你去不去？」「去極樂世界做什麼？」學員在星雲大師振聾發聵的連續提問下，重新思索修行的目標和檢驗自己的行為方式。

大師以自我介紹開場，講述自己出家與佛教八十年的殊勝因緣。接著大師就大家關心的問題導入「傳統佛教與現代佛教的區別？人間佛教與傳統佛教有什麼關聯？釋迦牟尼佛在哪裡？」

大師以歷史與弘法生涯、《阿彌陀經》，闡述兩者的關係，並展示極樂世界一日的的生活狀況，讓大家明白到極樂世界也要精進修行，更何況在人間呢？啓迪大家要想移民到極樂世界，唯有從信、願、行三方面積累資糧。

「中國人為何念佛？」大師解釋，因為世間太苦，所以想要到極樂世界，佛國淨土雖是許多佛弟子的美好嚮往，但在娑婆世界煩惱放不下，罣礙不能捨，怎能期待臨終時突然做得到？心若不淨，念佛何為，很多事現在就可以做，很多煩惱現在就可以放下，不用辛苦地等幾十年才去阿彌陀佛那裡。阿彌陀佛是誰？就是釋迦牟尼佛千百億化身，應

以何身得度者，即現何身而為說法。

大師還以真實案例，通俗易懂地總結人間佛教的特色和理念，強調人間佛教就是傳統、是佛說，未來必定是「統一佛教的光明、人類修持的次第、心靈淨化的進步」。並勉勵大家苦是營養、是增上緣，要做自己的貴人。

綜合座談時間學員別發表「雲湖書院：正確的了解佛教的平台」、「修行要放下什麼？」等心得感想，由雲湖書院院長程恭讓，以及妙海法師、唐忠毛逐一點評。大家各自從不同的角度暢談學習的體會，藉此交流機會，對於所學課程進行提煉和反思，得到滿滿的收穫。

貧僧有話要說 / 三十說

我的平等性格

文／星雲大師

這原本也是人情之常，我們也很尊重他。但我接待他的時候，他就跟我說：「星雲法師，我給你一個建議，你們佛光山的慈惠、慈容等比丘尼，見到我都不頂禮，她們不是違犯八敬法嗎？」

我當時聽了非常不以為然。慈惠、慈容法師她們有留學日本的學歷，學佛出家都有一、二十年了，應該算大比丘尼了，你是一個才落髮的中年出家漢子，你要叫她們向你禮拜，在我想，她們實在也拜不下去。

我就感覺到，佛教當然有些開明的比丘大德，但是有一些傲慢、初學的光頭俗漢，實在讓人不敢恭維。再說，恭敬，是人家出於心甘情願、心悅誠服，不是我們要求別人來對我們恭敬的。

回想貧僧一生的弘法過程，初到台灣時，見到比丘尼總是在寺院煮飯倒茶，在家女居士只負責打掃清潔，當時就覺得很奇怪，為什麼她們都只能從事幕後的工作？

比丘尼眾 弘法史創新頁

後來，我創建佛光山，堅持不懈地實踐佛陀的平等教義，訓練出家、在家女性投入各種佛教事業。許多人都笑話我，說我是「婦女工作隊的隊長」，我也不以為意。還好這些女眾弟子也很爭氣，在弘揚佛法的道路上寫下許多歷史，像《佛光大辭典》、《佛光大藏經》、《世界佛教美術圖說大辭典》等，都是出於一群比丘尼之手編輯而成。此外

職場生存術

打聽清楚再說

文／巴武奇杉

職場上常用「知己知彼、百戰百勝」，作為良性競爭的目標或自我訓練的原則，但大多著重在工作的「專業」項目，易言之，就是盡力了解同行間的業務策略及成果。事實上，不只業務要「知己知彼」，人際之間的相處也應該比照辦理，才不會為自己帶來困擾。

以我任職的公司為例，員工眾多，單位調動頻繁，認識新同事成為生活的一部分，但

，還有許多比丘尼在大學裡當教授，在中學裡做校長，而其他具有專長的，像報紙、電視、讀書會、監獄佈教等就更多了。

其實在歷史上，有成就的比丘尼濟濟多士，佛陀時代「智慧第一」的善相比丘尼，「神通第一」的蓮華比丘尼等；傳到中國，江蘇徐州竹林寺淨檢比丘尼，建立中土第一個比丘尼僧團；浙江湖州白雀山道總持比丘尼，是南朝梁武帝的公主、達摩祖師的弟子，達摩祖師曾經為她印證：「你得到我的肉」。今年四月，湖州法華寺印可法師，為這一位肉身不壞的比丘尼要重建寶塔供奉，邀我前往主持奠基典禮，我欣然應允。當地的書記、市長都熱烈參與，這也是大陸上的比丘尼之光了。因為相傳她是觀世音菩薩的化身，我就說了法語：「總持比丘尼，觀世音化身；重建真身殿，菩薩世間人」。

古往今來，因為這許多的優秀比丘尼，因此，我在佛陀紀念館的菩提廣場兩邊，供奉的十八尊羅漢中就立有三尊女性羅漢。其實，在佛陀的時代，女性證悟羅漢的，何止千百人之多啊！

曾經有記者問我：「大師，你身邊女眾弟子似乎比男眾弟子多？」我幽默地回應他說：「我看不到男人，也看不到女人，我只看到出家人，看到佛陀的真理。」

愛國護教 巾幗不讓鬚眉

在佛教裡，出家和在家僧信之間，雖然在事相上有前後，但是在佛性上沒有差距，因此我也喊出「四眾共有，僧信平等」。我創辦佛學院，只要有心想學佛的男、女二眾，不論在家、出家，都能入學就讀男眾學部、女眾學部，保障僧信二眾平等的權益。我也告訴佛光會會員：「僧信二眾，如人之雙臂、鳥之雙翼，要共同擔負弘法利生的責任。」

不少人因未「知己知彼」，而鬧出不少令人啼笑皆非的新聞。

最近，有個新來的同事，樂觀開朗，但腦筋單純，某天他和另一個年近五十歲，長相標緻，但仍待字閨中的女同事聊天。沒想到，他竟無厘頭問道：「大姐，妳有幾個孩子、多大了、讀幾年級？」瞬間讓場面冷到最高點。

還有問已離婚同事，妳的個性很溫柔，老公一定高富帥又體貼，他在哪兒高就？問父母已不再人世的同事，你那麼孝順，應該常常帶父母出遊吧？同樣莽撞得滿頭包。

現在，只要有新同事，我這個老鳥一定會找機會洩漏許多不為人知的祕密，但點到為止，轄區內總算沒有再發生類似的糗事。

福相心造

林美蘭——情深意粽

文與圖／林耀堂

對於端午節吃粽子這件事，大多數的人都會說：全世界最好吃的粽子，就是「媽媽包的」。而我家很幸運的，很多年來也都有人送來「全世界最好吃的粽子」，是我們稱為「武忠嫂」的好友、林美蘭女士親手包的，而且不管我們遷居到哪裡，美蘭都親自送粽子到家裡來。

粽子節本來就有懷念詩人的文學意涵，這些年來，粽子節更成為我們懷念台灣文學作家黃武忠的節日。一年一年吃著美味的「美蘭粽」，同時也再一次地想起台灣文學界的功勞者黃武忠先生。

黃武忠一生以台灣鹽分地帶農民為題材，從事文學創作，同時也是一位盡忠職守的文



徵婚廣告

丈夫的深情

文／汪洋

曾經在某雜誌上看到引用一則徵婚廣告：「紀念約翰·費得斯頓，死於一八〇八年八月十日，他很為他的遺妻悲傷，極希望有情人能去安慰她。她很年輕，芳齡



↑水中的倒影，將大覺寺白塔與塔後的美景全數映現，如同純淨的心靈。圖／記者妙聞

化事務官員，為台灣文化界留下許多貢獻。然因勤奮劬勞，五十五歲那年即因肝癌辭世，留給後人無限緬懷。武忠走了以後，他的太太美蘭日日以淚洗面，很多年都籠罩在悲傷的情緒裡。

美蘭和武忠是台南同鄉，原是他弟弟的國中同學，少女時期就對這位文筆很好的大哥哥很有好感，開始和他通信。高中畢業後，她先工作了兩年，後來到台北上班，就與這位從少女時期就心儀的對象墜入愛河，組織了美滿家庭，婚後育有一女一子。

美蘭的專長在金融證券方面，和武忠的文學創作及文化行政工作很少交集，但她一直在背後支持先生的理想。武忠生病以後，她用盡各種方法求神求醫，自己也受了很多折磨，最後還是只能承受折翼的痛苦。

黃武忠是清明節走的，他過世後隔年的端午節，美蘭開始大規模地包粽子，分送他的幾個好友及同仁。因為實在太好吃了，吃過的人每年端午前都會向她預約，所以她一年比一年包得多，今年就用掉三十斤的米，包了二百六十顆粽子。

她說：「我先生生前的好朋友，在他過世的時候，給了我兩個孩子很多幫忙，貴重的禮品我也送不起，但是一分心意一分情總是掛在那裡。思來想去，我想只有送親手包的粽子，是我唯一可以回饋給大家的。」美蘭對食材非常講究，每種配料都精選細製，可說不惜血本，每每搞到自己累癱在地，卻每年都無法放手不做。

今年，她又帶著剛出爐的十二顆粽子，循著我們家的新地址，在端午節前就送過來。我們迫不及待地打開來吃，卻聽她幽幽地說：「黃武忠已經走十一年了，時間過得真快！」一口粽子梗在我的喉頭，有點難以吞嚥，原來老友遠行悠悠已十一年，我們每年歡快地期待美蘭包的粽子，幾乎忘了包粽子原來是她懷念丈夫的一種儀式。

世間深情，原只有長留在至親摯愛的心底。美蘭分享給我們的，豈只是食物的美味而已？是那刻骨銘心眷戀之情。

三十六歲，並具有一切好妻子的美德。她的住址是本地教堂街四號。」

這則徵婚廣告刻在英國馬歇丘雪斯郊外的一塊墓碑上，創作者已經不在人世，但他不想還活著的年輕妻子悲傷難過；因此，以死者的身分為活著的妻子徵婚，希望有情人前去照顧她、安慰她，讓她快樂幸福起來。

這是我看過最有創意的徵婚廣告，也是最感人的徵婚廣告，有夫如此，夫復何求啊？