



人的嫉妒心像一把雙刃的刀，當你舉起它時，雖達到傷害別人的目的，但也使得自己鮮血淋漓。

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 法語

人生四輪

文/星雲大師

地勢險要之處，稱為交通鑰匙；治學也有要點，稱為入門寶鑰。人生裡，什麼對我們最重要，那就是我們人生的鎖鑰。人生鑰匙有那些？四點如下：

第一、歡悅是人生的良藥：身心不健康，不易積極奮進，就無法發揮生命的價值。尤其人有憂愁、悲苦、傷心、失意等情緒，如何治療這些人生的大毛病。樂觀、歡悅就是人生的良藥。

例如，一九六四年西方有一位諾曼·可辛斯先生，得了僵直性脊椎炎，他在自傳裡說：「每次大笑十分鐘之後，疼痛大為減輕。」乃至得到二個小時的安穩睡眠。一年之後，竟不藥而癒。因此常保樂觀、喜悅可以治療我們許多身體上的毛病。

第二、滿足是財富的泉源：俗話說：「人心節節高於天，愈是有錢愈愛錢」，人心欲海的不滿足，實在難填。因此，人生最重要的，除了歡樂以外，就是「滿足」。有滿足的心，你說一句話，我聽了好滿足；你做一點好事，我看到了，感到好滿足；我自己獲得一點東西，就覺得好滿足。這種滿足感，就是財富的泉源。假如什麼都不滿足，時時感到不夠，那你就貧窮了。

第三、榮譽是增上的品格：榮譽是人的第二生命。一個人生在世間，不知道慚愧，不知道知足，不重視自己的榮譽，跟禽獸可說沒有什麼不同。所以《遺教經》說：「慚恥之服，無上莊嚴。」慚愧心，如一件好服，它讓我們自尊自重，榮譽增上，不斷自我超越，心地也就柔軟、昇華，莊嚴起來了。因此，常懷榮譽心，愛惜羽毛，可以增上品格。

第四、行善是道者的風儀：在世間上，人最重要的不只是為自己，主要是有慈悲心。能不斷的慈悲行善，幫助別人，才是一個有道者的風儀。你說：「我想幫助別人，但我沒有錢，怎麼幫呢？」不一定要錢。你會講好話嗎？講好話就是幫助別人；你有力氣嗎？幫忙做義工，也是對社會有所貢獻。你說：「我也沒有時間做義工，也不會講人的好話。」你可以用心為人家祝福，為人家歡喜，這就是一種道者的風儀。

以上這四點「人生四輪」，可以幫助我們進入幸福快樂的門戶，提供大家參考。

第一、歡悅是人生的良藥，
第二、滿足是財富的泉源，
第三、榮譽是增上的品格，
第四、行善是道者的風儀。

長庚醫師凝共識 星雲大師接心

【人間社記者連憶蘭高雄報導】台灣高雄長庚醫院日前於佛光山佛陀紀念館舉辦「二〇一六醫務專科主任暨主管共識營」，佛光山開山星雲大師特地為眾人開示。佛教講「生命在呼吸間」，是否歷經死亡後，一切就

歸零？大師說「老、病、死、生」，死了以後，有生就有未來與希望。院長李炫昇、前任院長陳肇榮帶領一級主管一百四十人與會聆聽。星雲大師表示自己是帶著感恩的心和大家

講話，幾十年前能活到八十歲就了不起，現在自己都已九十歲了，還能坐在輪椅上弘法，而且比過去更有成績，這都是承蒙長庚醫院的照顧，長庚對他來說是恩人。大師說身體猶如村莊及國家，裡頭住著八

個人；五官猶如望遠鏡、收音機、吸塵器與感受器，總指揮是心，指引做善事或做壞事，之後再由如同郵差的第七識傳遞給第八意識，最終傳到生命的本體。

身體是有形狀，生命沒有生死，生死如薪盡火傳；基督教說「信能得救」，大師認為只對了一半，因為即使不信，生命也不死。佛教把生命看作四季更迭，也像物質一樣有成、住、壞、空。

二十年前台灣提倡身體檢查，好多醫師關心大師的身體，有位主任醫師問：「出家人怕死嗎？」大師說：「死不怕，怕痛。」老病死是循環，同移民一樣；機器壞了，可以更換引擎、機體。大師風趣的說，對痛的忍耐是有極限，能有醫療發明讓人不痛，可獲得諾貝爾獎。

星雲大師強調，醫學的發明對人間利益最大。科學發達後有種種發明，武器、電器產品、交通運輸，但帶給世間的好壞則是一半一半。三十年前大師心臟開刀，由張燕醫師主持，後有揚名國際換肝之父陳肇隆照顧，現有李炫昇院長繼承，醫學救人救世都是正面的。更廣地說，世間有各種族，黑人地位低落，醫學若能發明改變膚色，黑種人變為白種人，讓人人平等。

佛教說「自作自受」，善惡好壞都要自己承擔，一切行為的身口意自己負責。大師表示，提倡「三好」—做好事，說好話、存好心，倡導三好校園、三好家庭、三好國家、三好人生，能這樣做，世界快樂和平還是有希望。

高雄長庚醫院舉辦「主管共識營」，前任院長陳肇榮帶領一級主管一百四十人聆聽星雲大師為眾人開示。



貧僧有話要說 / 三十三說

我的歡喜樂觀哪裡來

文/星雲大師

貧僧的個性非常的樂觀，每日都在歡喜中。我不喜歡愁雲慘霧的生活，也不喜歡艱難困苦的思想，我喜歡樂觀進取、安然自在，我學佛也是學習轉煩惱為菩提，轉痛苦為快樂。

《般若心經》說，照見五蘊皆空，可以度一切苦厄，開宗明義就已經指導我們修行的道路。所以，在講述《貧僧有話要說》的時候，忽然想起可以講講我這一生的歡喜和樂觀從哪裡來，僅以此文給予一點述說。

賺到歡喜 世間財無法比

明年（二〇一六）就是佛光山開山五十年了，五十年前，來到大樹鄉麻竹園開創佛光山，也沒有專家，也沒有工程師，更沒有建築師，只是一個初中畢業的木工蕭頂順先生，因為在高雄幫我建幼稚園的因緣，貧僧就帶他上山來開創佛光山。

他不會繪圖，貧僧也不會，我們只憑著一根樹枝，在地上畫出這棟建築要多寬、多高、多長，他就著手開始建設了。從開始到現在，即將五十年，這批木工、鐵工、泥水工、瓦工、油漆工、綁鋼鐵工，都是原班人馬，沒有換過。你們說世界的「金氏紀錄」裡有這樣的紀錄嗎？

蕭頂順先生來山做工程以後，把父親也帶來加入建築行列，並將兩個兒子送到工科學校學建築，他們畢業後也都回來參與工程，可以說他們一家幾代都為佛光山發展而努力。當然，也有些人來參觀，看到佛光山的建築後讚歎說：佛光山的佛殿莊嚴，佛光山的坡台高低走路順利……。但是誰知道，這都是我和這許多工人，如「三個臭皮匠」一般地共同創建的！

建設期間，雖然不斷地有傳聞，說佛光山的這塊土地非常貧瘠，都是深渠溝壑，是不容易建築的。但是蕭頂順先生從不畏懼艱難，貧僧得到他，也可以說，就像是伯樂得到千里馬，我們相互尊重。

當然為了建築物的莊嚴宏偉，外面不斷地有人來挖角，要他去替他們建寺；但是蕭先生是一個有情有義的人，他說：「我在佛光山賺到了歡喜，這是世間所有財富都不能比較的」。所以，佛光山就在這樣歡喜的團隊中成長。



↑星雲大師與蕭頂順先生。

每當一棟建築完成，貧僧也想給他一些獎勵，讓他出去旅遊參觀，學習更好的技術再回來建設，他都推說：「自己已經有預備。」我說：「我要獎勵你。」他說：「你給我機會在這裡建設，就是獎勵了。」到最後，獎勵金就在桌上推來推去。他忽然笑起來說：「奇怪，我在別的地方做工程，為了人家不給我工錢，幾乎要吵架；難道現在你給我的獎勵，我不要，我們還要吵架嗎？」

所以，佛光山應該可以又稱為歡喜山，佛歡喜來，菩薩歡喜來，信徒歡喜來，國內、國外人士都歡喜來，甚至於所有的工人都歡喜來，佛光山就是一座歡喜山。

世事成就 天時地利人和

因為，住在佛光山的歡喜裡，貧僧一生也是樂觀人生，也是歡喜生活，每天都感覺在過年，都感覺生活在歡喜中。若要細說我的歡喜究竟在哪裡？我也難以說出。

事實上每天要為近千人籌吃籌穿、籌措經費、辦學開支，憂愁都不斷啊！哪裡有那麼多的歡喜呢？

實在說，世間上所有事情的成就，都要靠天時、地利、人和。貧僧記得在五、六十年前，從北部台北到南部高雄來發展，北部的朋友們都認為我此舉不當，是錯誤的決定。因為那時候南部的文化發展，不及北部那樣的興隆、進步。但是我並不這麼覺得，在南部最優勢的，就是這裡的天時、地利、人和。

先說人和，那時候高雄市出家人不多，像高雄市佛教會的會長隆道長老、元亨寺的住持善妙長老、宏法寺的住持開證法師，以及許多的比丘尼道場，我們大家互相尊重、互相幫助、互相關心，從來沒有嫉妒、障礙，所以在南部，人和應該算是很難擁有的歡喜。

再說地利，佛光山的土地雖是深渠溝壑，但地價便宜，我可以慢慢把溝壑填平，做好水土保持，慢慢的來發展，時間對我一定幫忙的，只要我不懈怠，一天一天，一年一年，慢慢的建設，就能完成。橫豎我的經費來源也沒有那麼快，我只能在時間裡面慢慢地成長，也沒有人跟我爭取這一塊貧瘠之地，所以說，我擁有了地利。（待續）

異鄉食情

立陶宛式甜菜根冷湯

文與圖/童言

多年前至立陶宛旅遊，一晚要打牙祭時，老公見到菜單上有甜菜根冷湯，決定點來吃。我從小喝熱湯長大，甚至偏愛滾燙感，連夏天也不例外，對冷湯的興致自然不高。

待冷湯端上桌，一盤粉紫誘人的色調，伴著蒔蘿香草的綠葉，正中央放上切半的水煮蛋，黃色、白色、綠色點綴於紫紅湯中，亮眼吸睛得令我垂涎。趁老公不注意，偷吞一口來吃，比想像中美味，不愧是斯拉夫民族在夏季喜歡食用的特色冷湯。

立陶宛式的甜菜根冷湯，另外摻入原味優格或酸奶，讓血紅的湯汁變色，呈現誘惑的粉紅風味，有的拌入黃瓜絲於湯內，增添清



純真童心

從垃圾桶撿來

文/陳招池

讀鮮師日記〈剩下的都給您〉一文，不禁噗嗤一笑，兒童就是這麼純真可愛，有些舉動還真叫人不知如何是好呢！

學期末，學校提早為我舉辦退休歡送會，許多小朋友都準備了小禮物，要送我當紀念，如筆、小玩偶、書籤、飾物、卡片……等等，雖然我一再婉拒，但是學生非常堅持，還拜託我一定要讓他們送禮物，好不好？盛情難卻下，只好接受。這一來，卡片如雪紛飛，小禮物亦堆積如山，當然更少不了愛的抱抱。

有位長得很高大的小男生，每次看到我，總喜歡跟我聊天。那天，他雙手放在背後，神祕兮兮地走過來，在我面前停下，雙手

爽的口感，外加一、兩顆水煮馬鈴薯，即是一道不油膩、適合大熱天享用的開胃湯品。初嘗冷湯甜頭的我，也開始為之心動，尤其在沒有電風扇、冷氣配備的三十幾度高溫下，作一道立陶宛式甜菜根冷湯，不但令人食指大動，更能在胃口不佳的大熱天中，藉由甜菜根本身蘊藏的各種礦物質補充營養，增進體力，何樂而不為？

材料：

甜菜根3顆、中型洋蔥1個、紅蘿蔔1小根、西洋芹1枝、蔬菜高湯或清水1000 cc、香菜一把、鹽、胡椒粉、蒔蘿少許、原味優格或酸乳400 cc。

作法：

1.甜菜根洗淨切塊，洋蔥、紅蘿蔔、西洋芹切丁，全部放入高湯或清水，加上香菜一起煮一小時。
2.煮好的湯加上適量的鹽、胡椒調味後，放入食物調理機或用電動攪拌器打成泥，放涼。
3.食用前倒入優格或酸乳拌勻，撒上蒔蘿葉即可。

小叮嚀：

1.不吃洋蔥的可省略，喜歡湯汁濃稠的，可省略加入馬鈴薯熬煮。
2.蒔蘿可用茴香代替或加點檸檬汁提味。優格或酸乳的分量，可隨口味酌量增減，亦可憑個人喜好添入黃瓜絲、水煮蛋，以煮熟的馬鈴薯或地瓜當配菜。

報恩月

佛教視農曆七月為報恩月，報恩要報「四重恩」：

父母恩：

孝敬這一世的父母，祈願過去、未來一切父母都能離苦得樂。

眾生恩：

我們食、衣、住、行，生活一切都來自大眾直接或間接的恩德。

國土恩：

大地承載一切，也承載了我們的生命、我們的家園。

三寶恩：

發菩提心度一切眾生，以此願心報答三寶的教育之恩。



往我前面一擺，亮出一個舊舊的筆筒，四方體形狀，側面彩繪著各種花草草，被擦洗得乾乾淨淨。他笑著對我說：「校長，我沒有錢買禮物，這是老師丟掉不要的，我從垃圾桶裡撿起來，看起來很漂亮，送給您好嗎？」

我聽了，哭笑不得，想要一口回絕，但是看到孩子期盼的眼神，我把它接過來把玩，問他哪裡漂亮？他說：「花草草畫得很像，我都畫不出來。」我遞還給他，說：「你真有眼光，在垃圾桶裡撿到這麼漂亮的寶物，校長很喜歡，不過我筆筒很多，用不著可惜，既然你喜歡，就留著自己用，你的心意我收到了，謝謝你喔！」

看到他喜孜孜地拿回去，還跟我說了好幾聲謝謝。望著他離去的背影，心裡有股說不出的酸楚。幸好，我不是一個勢利眼的師長，沒有當下給孩子難堪。但當下我真的不知道要如何教他人情世故，以免他將來「真心換絕情」。