



星雲大師/Venerable Master Hsing Yun

工作上沒有誰大、誰小，誰重要、誰不重要，只是發展不同、角度不同。只要我們做什麼像什麼，做什麼都心甘情願，就能擁有一片歡喜的天空。

# 人間福報

## The 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

## 生氣的藝術

文/星雲大師

人生在世，「生氣」是難免的事，只是生氣要懂得自我排解。所謂「一念瞋心起，百萬障門開」，生氣常讓人失去理智，導致後果不堪收拾。西諺云：「生氣是拿別人的錯懲罰自己」；《黃帝內經》亦明誠：「怒傷肝」；美國生理學家愛爾馬也分析：生氣時，體內會分泌毒素物質。因此，提供以下減少生氣的方法參考：

**第一、呼吸調慢幾拍：**生氣時，就會氣急口快，所謂「怒則氣逆，喜則氣緩」，發現自己要生氣時，趕快提醒自己放慢呼吸，讓自己在「一呼一吸」中，把氣息穩定下來，就像冷氣有溫度調節器，對於身體上的氣，我們也要懂得透過呼吸，去調整身心，緩和加溫的情緒，這個氣就不容易生起來了。

**第二、自我暫且放下：**人為什麼會生氣？無非是自我的表達沒有受到尊重，自我沒有受到認同，自我沒有得到稱心，所以氣就愈生愈大，其目的就是要讓別人看到我的存在。如果這個時候，你能把自我暫且放下，退一步想，化私為公，化我為衆，能從放下自己中，擴大含攝其他人的想法，就不會感到受氣了。

**第三、是非不必論斷：**《百丈禪師叢林要則》云：「是非以不辯為解脫。」因為每個人立場不同，看法就會千差萬別，若在我人斤斤計較，則自他皆輸。憨山大師也說：「世事本來多缺陷，此身那得免無常。吃些虧處原無害，讓他人幾分有何妨。」有志之人，不以爭一時是非為快，要以爭千秋萬世為重，以此為勉，就不會有氣了。

**第四、念頭細細觀照：**生氣時，先靜下來問自己「生氣的原因是什麼？」「生氣的目的是什麼？」「生氣可以解決問題嗎？」如果生氣的問題，為什麼要生氣？如果生氣不能改變事實，那為什麼要生氣？反省自己是否有做錯的地方？如果沒有，學習原諒他人，這是給自己與別人機會，如此，就能以同理心減少生氣了。

作戰前，要有作戰的戰術謀略；人事管理，也有領導管理的妙方；事不如意，也要有生氣的藝術，如此才能在應對進退中，不被心浮氣躁的情緒左右；用智慧化解劍拔弩張的氣氛，才是待人處事高明處。關於生氣的藝術，提供這四點。

- 第一、呼吸調慢幾拍，
- 第二、自我暫且放下，
- 第三、是非不必論斷，
- 第四、念頭細細觀照。



圖/李蕭銳

# 素食與護生

文/星雲大師

就我知道的，像是有一些兒童歡喜抓知了、蜻蜓、蝴蝶，甚至以線為繩，將牠們的身體扣住。只見小昆蟲拚命地想要掙脫，而頑皮的兒童卻不能感同身受，一直玩弄到牠們氣絕身亡，實在很讓人難過。

有的時候，在街道旁、市場上，也會看到一些小販在地上安置幾個水盆，放入許多小魚小蝦，讓兒童用紙網去打撈玩耍。玩一次雖然只需付上幾個銅板，但是我總覺得：難道那許多魚蝦的生命就只是值這幾個銅板嗎？可憐的，許多兒童打從出生之後，父母就不會灌輸他們護生的觀念，甚至還帶著他們



↑「佛誕節」歡迎您與家人前往達令港浴佛，品嚐異國美味素食、吃素可以長養人們的慈悲心並減少奢靡浪費，而護生可以消滅貪欲和殺戮，並且增加德行和幸福感的同時又能讓世界更多人免於飢餓，素食益處多，讓我們一起吃素環保、護生、愛地球！

到處垂釣、捕鳥，無形中養成了他們好勇鬥狠的性格。如此，怎麼不會成為日後社會的亂源呢？所幸，我這一生雖然什麼都沒有，但是很感謝父母生養了我一個慈悲的性格，為此，自己也感到頗為安慰。

話說這個世間上的生命也實在沒有生存的保障，光是看到街道上一間又一間海鮮店，招牌上寫著「活魚十三吃」、「活魚二十一吃」乃至「三十一吃」，也就不難知道。

### 剝奪生權 終有因果報應

尤其自兩岸往來之後，我們經常從流傳的一些影片中，看到某些殘忍的吃法。比方在油鍋裡炸過的魚，端上桌後，魚嘴竟然還在動，或者將活生生的蝦子浸泡在酒裡，任人活剝生吃，甚至將活魚放入鍋中烹煮，趁魚兒難耐沸熱而將頭伸出鍋蓋口之際，再將醬料倒進牠的口中。更教人驚駭的，有的人為吃了猴腦，活活地敲擊猴子頭部，直到牠腦漿溢出；就連稀有動物老虎、黑熊，也有人敢說要以虎鞭、熊膽作為餐桌上的美味。

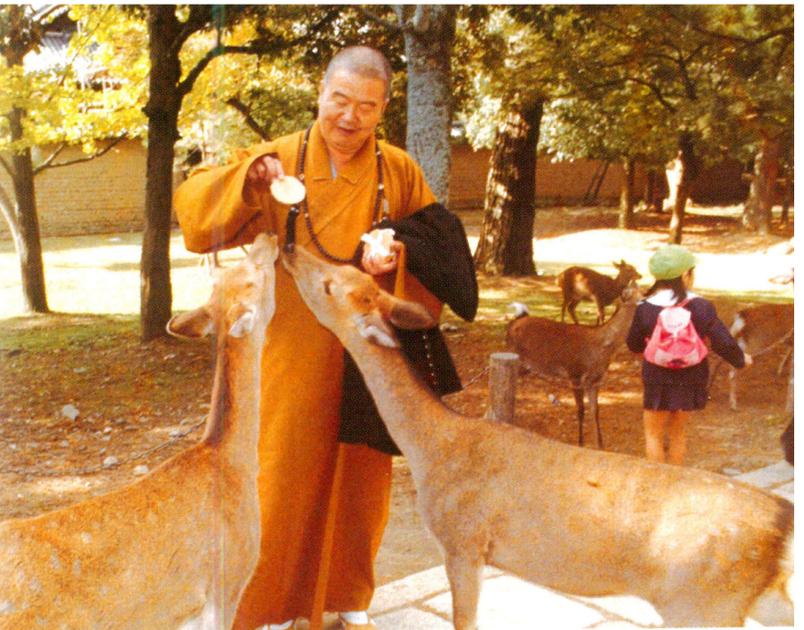
又例如，台灣每年到了九月的季節，很多伯勞鳥為了避冬而過境屏東恆春半島山區，偏偏有些民衆逢上這個時候，總要設下天羅地網捕捉牠們不可。於是，在夜市的小攤販上，烤小鳥便成了饕客喜愛的食物。

儘管政府也認為這種殘殺動物過路客的行為不當，應該制止，但總會有人抗議說：「人家說『靠山吃山，靠海吃海』，每次烏魚季來了，漁民都會藉機捕捉烏魚，為什麼政府可以給他們方便，就不能給我們居住山區的人方便？」其實這些話都是有待商榷的，所謂「方便」，能以殺害生命作為方便嗎？這是侵略生命啊！

在這個世間上，對人稍有侵權，就要受刑法制裁；對動物，你侵犯牠的生命，難道就不算犯法嗎？

綜觀這個世間，人類的殺業這麼重，地球上的風災、水災、地震，所謂的「天災人禍」，又哪裡會有停止的一天呢？

有的人經常怨怪老天、神明沒有保佑他。實在說，一個不重視生命尊嚴，視殘殺動物為稀鬆平常的社會，說要教世間沒有災難，



讓大家都幸福安樂，這也不合因果道理。尤其現在人類當中，殺人者不眨眼者有之，立法廢除死刑的爭議一直不斷，在我認為，人類無論什麼罪名都可以減輕罪刑，甚而赦免，但是要了別人的命，所謂「殺人償命」，也就不是一句「免他死刑」能了事的，就算他有多大的能量，征服了全世界，終究是勝不了法律，勝不了道德規範，勝不了因果的。佛教有句話說：「菩薩畏因，衆生畏果。」逞一時之快，有朝一日因果報應降臨，也就後悔不當初了。

黃庭堅有一首偈語說：「我肉衆生肉，名殊體不殊，源同一種性，只為別形軀；苦惱從他受，甘肥任我需，莫叫閻老斷，自揣應如何？」我覺得，對於要傳達放生護生、救人救己的千言萬語，在這其中已經表白得非常清楚。聰明的人們，可千萬不要以為剝奪了世間有情的生存權利，讓他沒有了延續生命的機會，是可以逃得過因果報應的啊！

### 人心覺醒 明訂出動保法

回顧人類的歷史，在遠古時代，人世間凡事以天為大，認為山河大地必定有神明在操縱主宰，春風夏雨、秋霜冬雪固然會賜予人類恩惠，也會帶來種種災害，因此大家都不敢得罪上天，那是「神權」的時代。

後來，皇帝自稱「天子」，操著生殺大權，所謂「君叫臣死，臣不得不死」，不必問有罪無罪，一句「拖出去砍了！」就是一條

生命的消失，那是「君權」的時代。

慢慢地，隨著世界進步，人們感到「君權」落伍了，社會也就順勢地走上了「民權」時代。不過，在這個人民享有各種權利的時代裡，凡事只以人為重，儘管人們大啖豬鴨牛羊、魚蝦海鮮，也被視為理所當然；弱小的生命要生、要死，人類可以盡興為之。

畢竟飛禽走獸沒有人類的智慧、能量，無法與人一較長短，所以，就是陸地上最大的動物大象，海洋裡最大的動物鯨魚，名列最以猛動物的老虎、獅子、鯊魚、鱷魚，也一樣有人捕捉、射殺，有的甚至還因此瀕臨絕種。如此看來，這個世間，毒蛇猛獸並不可怕，最可怕的是人，人類為了殘殺生命，可謂無所不用其極。

時代進步，到了現在，人心覺醒，除了「民權」以外，開始有人喊出「生權」，認為一切衆生都有生存的權利。像是在西方某些國家，明訂有動物保護法規，違反者必須治以虐待動物的罪刑。例如：宰殺牛羊豬隻，必須講究人道，不令動物痛苦；禁止讓動物做能力所不及的事情；不得將動物關閉在擁擠的籠子裡；漁夫出海捕魚，若是捕到不及一尺長的小魚，就得再放回大海裡；不允許在市場裡吊掛雞鴨；甚至有些城市更規定市場裡不准殺生害命，販賣動物屍體等等。雖然他們的這種愛心還不是最究竟，不過能要求不虐待動物，有這麼一點善心善念，也總是比沒有的好。

## 人間佛教 佛陀本懷

# 第一章 總說

文/星雲大師

總之，我們提出人間佛教回歸佛陀時代，就是基於知道佛教的流傳，有時間、地點、生活、習慣、文化的不同，大家要互相尊重包容，彼此合作，不要排斥，讓人間佛教包容一切。

### 尊重包容 世人皆有佛性

也因此，我們提出人間佛教以人為尊，每一個人都有他自己的信仰，當然，此間有深淺不同，有廣狹、類別不同，不必要求大家都是一致。我們要知道，世界上有七、八十億人口，真正說，每個人的心中對宗教都有高低程度的不同，說來應該就有七、八十億的宗教。

例如，崇拜土地公的，他的心中就是土地公的宗教；崇拜城隍爺的，他的心中就是城隍爺的宗教；崇拜媽祖、耶穌的，他的心中就是媽祖、耶穌的宗教等等。實際上，真正的宗教，等於學生在學校讀書一樣，會有一級一級的分別，光是菩薩就有五十一位，光是羅漢就有四果的分別；因此，雖有層次不同，我們能諒解，但其最高的目標、目的不容輕視，應該要普受大家的尊重。

佛陀雖然昭示世人皆有佛性，但是因為衆生的根性或有不同，經過歷代的祖師和各地的教派，也把佛教分成了人乘的佛教、天乘的佛教、聲聞的佛教、緣覺的佛教以及菩薩道的佛教。在我們認為，人天乘的佛教是入世思想的佛教，聲聞乘、緣覺乘是出世思想

的佛教，大乘菩薩道是調和入世和出世的人間佛教。

### 生活寶典 圓滿完成人生

因此，今天對於入山修道的苦行者，我們也尊重他是人間佛教；對於弘化傳教的熱心人士，我們也認為他們是人間佛教；對於奉持五戒十善、六度四攝等佛法，甚至只要能信仰，能對於社會有貢獻的，我們都認為他是人間佛教的信者、行者。

人間佛教是佛陀一脈相承的教法，因此在這段總說之後，後面將分為幾個章節，陸續介紹佛陀的人間生活、佛陀最初傳教的内容，佛教發展到各地的情况，以及到了現代如何總攝佛教回歸佛陀本懷。

我們也希望為人間佛教做出一套「生活寶典」，讓人的一生，從出生、入學、成年，到結婚、創業，甚至到老了、生病、往生時，都能有佛法的指導，都能在佛法裡歡喜圓滿完成人的一生活。

### 回顧展望 回歸佛陀本懷

我們之所以要把人間佛教的過去、現在、未來，做一個多面向的回顧與展望，主要也是希望藉此提供教界大眾，對人間佛教的思想內涵、精神特質、發展脈絡及弘化方式，都能有個清楚的認識與了解，並且回歸佛陀的時代。你不回歸佛陀時代的佛教，難道要把佛教分裂成惡道衆生的佛教嗎？還是外道的佛教嗎？還是神權的佛教嗎？我們提出人間佛教回歸佛陀本懷，主要是希望佛教界的大德們能共同信仰，共同昇華，共同和人間佛教同在。

大家共同服膺在一個人間佛教之下，一起來弘揚人間佛陀的教法，讓人間佛教重新尋回佛陀的本懷，讓佛陀的慈悲、智慧之光，再度普照寰宇，真正為人間帶來光明與希望，這就是倡導「人間佛教回歸佛陀本懷」的主要意義與目的。（待續）

Buddha's Birthday 佛誕節  
Multicultural Festival 2017 多元文化慶祝大會

# Mother & Baby Blessing Ceremony

07/05/2017  
SUNDAY  
TIME: 2:00PM  
12:00 PM REGISTRATION  
TUMBALONG PARK, DARLING HARBOUR

CONTACT BRANCH:  
NAN TIEN TEMPLE 4272 0600  
IBAA PARAMATTA 9893 9390  
IBAA KOGARAH 9553 6533  
IBAA CHATSWOOD 9410 0387

SCAN THE CODE TO REGISTER:

### 南天寺近期活動

## 2017年雪梨達令港佛誕節—共識與開放

南天寺、雪梨各道場及國際佛光會雪梨協會在雪梨達令港，舉辦有歷史意義的「佛誕節」與「母親節」共同慶祝盛典。歡迎大眾於5月6~7日前往達令港參與各項多元文化活動，有母親節、毓麟祈福、星雲大師一筆字展、異國美味素食、三好兒童遊樂區、佛教文物展、浴佛化心靈等精采多元節目表演。歡迎洽詢：

- 南天寺 02-4272 0600
- 南天講堂 02-98939390
- 北雪梨佛光緣 02-9410 387
- 南雪梨佛光緣 02-9553、6533
- 或上網查詢網站：  
http://www.nantien.org.au  
http://biabuddhabirthday.com.au

了解詳情。