



在世間生活，即使身處「天堂」，如果不能認識它的美好，天堂也會轉變成「地獄」；如果懂得以佛法來處理困境，轉化厄運，那麼「地獄」也可以成為「天堂」。

星雲大師/Venerable Master Hsing Yun

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

過分之弊

文/星雲大師

一個人做人做事不及，固然不好，可是做得過分了也不好。中國古代哲人以「天道忌盈」給我們的忠告，凡事物極必反，過分了就會有障礙。「過分之弊」有四點：

第一、過分耿直則迂腐：做人要正派耿直，但是有的時候太過耿直，不能圓融方便，幾近迂腐，就有所欠缺。譬如有些人，對自己的才能自視過高，以致「有志難伸」，或是大嘆「生不逢時」，甚至抱怨「世風日下，忠佞倒置，無一可取」。然而社會、時代固然有其背景，從另一方面看，有時也不能不歸咎於過分耿直的性格。

第二、過分執著則障礙：擇善固執是做人處世很好的原則，有的時候過分執著，就會障礙重重。比方大眾集會時，人家倒茶，他卻非開水不喝，這豈不是太麻煩別人？到朋友家作客，主人端了一碗麵，他卻認為要吃飯才算禮數。吃飯飽，麵也可以果腹，為什麼一定要執著於自己的習慣呢？所以，太執著於某一件事情，反而讓自己在做人處世有了障礙。

第三、過分清高則傲作：有的人自命清高，不願意和凡夫俗子交往，不願意住鄉村陋巷，自己認為不好的人事，都不願意親近、往來，甚至為了一個座位、一個職稱，心中生出許多的分別和計較。

所謂「水清難養魚」，這種自以為清高，不能隨緣的人，讓人感到傲作，不近人情，因此也會喪失人緣，乃至惹來麻煩，成為做人處世的障礙。

第四、過分奢華則損福：今日科學發達，文明進步，經濟成長，物質豐富，人們的生活不斷跟著改變。人一生的用物多少是有限，不能因為物質富有，就過分奢華浪費，過分奢華，就是在減損福報。

因此古人說：「人生衣食財祿，皆有定數，當留有餘不盡之意。故儉約不貪，則可延壽；奢侈過求，受盡則終；未見暴殄之人得咎首也。」

有道是：「不吃過頭飯，不說過頭話。」凡事「過」了，就不好了。這「過分之弊」我們應該要去。

- 第一、過分耿直則迂腐，
- 第二、過分執著則障礙，
- 第三、過分清高則傲作，
- 第四、過分奢華則損福。

教學相長

身教影響大



文/鍾邦友

一大早走進教室，就發現麥克風的播音系統故障；接著想放投影片，電腦當機不說，連單槍也宣告罷工；最後有盞電燈還一閃一閃地來湊熱鬧。

諸事不順，不禁開始抱怨起來：「每樣東西都壞掉，還有什麼好的？」結果學生有樣學樣，也跟著你一言我一語，批評東數落西，簡直快把整個學校都說得一文不值了。

這時有個學生出其不意地說道：「不會啊！老師是好的，學生也是好的，大家都好好的呀！」好個窩心的正向思考，雖然有拍馬屁之嫌，但讓人會心一笑，一下子就掃清別人的負面情緒，緊鎖了老半天的眉頭，也跟著鬆開了。

以前總教學生要看光明面，凡事往好處想，結果自己在不經意間反倒成了負面教材。幸虧這個青出於藍而勝於藍的孩子，給我上了當頭棒喝的一課呢！

捨得、超越、開放 出版人談大師



2017.7.26 佛光山如來殿四樓大會堂

【人間社記者蕭惠珠高雄報導】遠見·天下文化事業群創辦人高希均、發行人王力行與出版事業部總經理林天來，日前在佛光山如來殿大會堂，和佛光人、國際青年生命禪學營學員暢談「我所認識的星雲大師」。

在大師弟子和資深信徒面前談大師，是否太不自量力？高希均自信滿滿地表示，就因為身為非佛教徒和經濟學者，憑著和大師近三十年的密切互動，他絕對可以用全新的視角，認識不同面向的大師，挖掘大師身上值得學習的珍寶。

高希均精心安排「笑果」，一開場手機鈴聲大作，只見他接聽手機，隨後模仿大師聲

音歡迎他到佛光山，一口維妙維肖的揚州口音，讓全場拍案叫絕。

捨得 帶動真善美循環

若要問大師身上最能打動人心的特質，除了慈悲與智慧，高希均認為是「捨得」。他以第九屆星雲真善美新聞傳播獎終身成就獎，頒贈給三座美國普立茲獎得主湯瑪斯·佛里曼為例，大師用版稅成立公益基金，舉辦新聞傳播獎鼓勵媒體人，佛里曼對獎金之高深感意外（約三萬美元），決定全數捐給公益團體。「大師的捨得，帶動善的循環。」高希均指出，大師總在他人最需要時提供幫



學員提問。圖/人間社記者劉昀昀

助，因而能發揮改革佛教、改善人心、改變世界的影響力。

高希均說，大師推動人間佛教，展現了許多可以普及人間的特質，無排他性、超越地域與時間、人人可從中獲益的創弘法方式，在當今宗教領袖中，可謂絕無僅有。

超越 擴大正能量版圖

「慈悲與智慧」是大師的核心力量，「我來世還要當和尚，我和尚做得不夠好」是大師永生永世的承諾。高希均表示，兼善天下的崇高願力，讓大師成為值得百年仰望的人物。

一九八九年，大師應《遠見雜誌》之邀，在崇光百貨發表「我的大陸行」專題演講。王力行說，當天一千二百個座位的演講廳只見人頭攢動，讓主辦單位首次感受到大師的魅力和影響力，也是遠見、天下和大師結緣、合作的起點。「大師的人格，展現了超越宗教的慈悲和智慧。」此後每多接觸大師一次，對大師的感佩就加深一分。

某位義大利女記者曾說，最想訪問上帝：「你為何創造了好人？又創造壞人？」記者出身的王力行指出，大師常說「世界是一半一半」，有光明就有黑暗，有好人就有壞人；擴大好人的影響力，壞人版圖自會縮小，這正是記者的使命。王力行說，發揮正面力量，已成為她期許自己扮演的角色。

開放 佛光山走向世界

「佛光山是大師寫出來的，佛光山是給出來的，佛光山是集體創作做出來的！」林天來以三句話概括他所認識的大師和佛光山。林天來最佩服大師開放的胸襟，他以出版《傳燈》為例，書未印好便送來買書款，數度退回版稅，乃至推出捐書、義賣活動，所得百萬元給花蓮門諾醫院，在當年的時空背景下，展現了世上少見的開放胸襟。林天來認為，開放帶來包容、謙卑，可以創造連結，也是佛光山人間佛教得以走向世界的關鍵因素。

禪學營學員踴躍提問，來自北京大學的學員，想知道如何用佛法讓兩岸青年走向和平未來。高希均表示，大師的開放、包容、謙卑和地球人胸襟，就是最好的典範。在大學主修「衝突」的南非學員，想知道人類重大衝突為何多由宗教引發，該如何化解。高希均答道，主張和平、和諧、尊重、包容的人間佛教，是化解全球宗教衝突的最佳處方。

人間佛教 佛陀本懷

第三章 人間佛教的根本教義

文/星雲大師

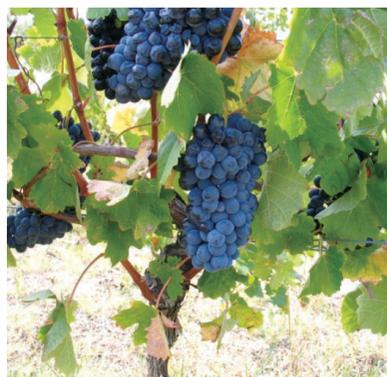
在《阿含經》裡面提到，忍，有生忍、法忍、無生法忍，意思是說，我們要生存、要生活在這一個世間上，唯一的智慧力量，就是忍耐。

所謂生忍，就是為了生存，要有智慧認識這個世間的善惡好壞。忍，也是一種接受，不論遇到嬉笑謔罵、功名富貴、好壞對待，你都要能接受，要能擔負責任，要能以化解。忍者，要有勇氣去擔當苦難，給予別人安樂。

生忍，是為了生存而在人間所醞釀的耐力、勇氣，並從生活、人際關係的歷練裡自我提升，從中淬鍊出面對困難的智慧與力量。因此，人生遇到許多不平等的對待，能不能接受，能不能進步，端看你的智慧，你的力量。

法忍，即所謂的「八風不動」：生活上的一切，世間上的一切諸法，憂悲苦惱、功名利祿、人情冷暖等，不但不為所動，而且要能真正地認知、處理、化解、消除，進而轉化、昇華。所以，在人間唯有忍，才能認識、才能接受、才能擔當、才能解決。

無生法忍，是更高的不生不滅的境界了；也就是知一切法本來不生不滅、平等不二，故能達到忍而不忍的最高境界。若能隨處隨緣地覺悟無生之理，則無所謂忍或不忍，一切都是法爾如是。



葡萄園裡面，殷勤鋤草、施肥，才會有葡萄累累的豐收。

所以，忍，究竟是吃虧呢？還是討便宜呢？在我近八十年出家的生活中，我深知忍的妙用、忍的力量，忍的功力有多少，成就的事業就有多高。

(四) 精進：在菩薩道裡面，不但是要修行布施、持戒、忍辱，精進也是一項重要的行持，世間有所謂「勤有功，戲無益」之說，而佛陀則以四種精進，即「未生之惡令不生、已生之惡令斷除、未生之善令生起、已生之善令增長」，教我們：沒有做的善事，要趕快去做；已犯的惡行，要趕快斷除；沒有犯的惡事，要勇敢的克制，不要給他暴發；想要犯的惡行，如貪瞋、嫉妒、侵略別人的心念，一定要克制自己。總之，對於斷惡修善之事，必須要精進、勤勞地去做，不能有懈怠放逸之心。

我們看世間上有許多百萬富翁享受榮華富貴，這固然是他的福德因緣，但大多數也都是憑自己的努力辛勤而爭取得來的成果。普天之下，沒有一個人閒坐家中，天上就會掉下財富、地上就會長出金銀財寶任其享用。

俗語說：「黃金隨著潮水流下來，你也要起早把它撈上來。」讀書的人，精進努力，當然會金榜題名；鄉村以農業為生的人勤於工作，秋收冬藏，還怕人生沒有春天嗎？你說，精進究竟是辛苦呢？是快樂呢？

例如衣服髒了不洗，永遠都是髒的；洗過了以後，穿在身上多舒服；地面骯髒了，不打掃乾淨，家裡凌亂，不加以整理，你生活在其中，還有什麼快樂呢？舉世的父母培養兒女、老師教育子女，都是教大家：想要學業進步，事業有成，就得精進不懈。所以精進是辛苦？還是快樂呢？你要想快樂，一定先要勤勞，而後才能得到成果。葡萄園裡面，沒有殷勤的鋤草、施肥，哪裡會有葡萄累累的豐收呢？

過去從農業的時代進入到工業的時代，現在到了高度工業化的時代，雖然靠機器人來幫我們工作，但是再好的電腦，還是要人腦去設計、操作；再高超的機器人，還是要靠人去給予它的動力。

一個家庭裡，父母兒女要互相精進合作，才能共同創造美滿的家庭；一個團體機關，也是靠大家協力打拚，才能讓事業發展。如果今天普世的人民都能加一把勁，將一點快樂給人；人人都能有此想法，世界還不安樂美妙嗎？

六度萬行 人生圓滿自在

(五) 禪定：在六度萬行裡面，固然要懂得這許多做人處事的方法，在菩薩道自度度人的方法中，禪定的修行也是非常重要。因為我們心裡的不安，主要是受到煩惱的戲動。心中充滿了貪瞋愚痴、忿恨嫉妒，哪裡能肯對人做一些利益福樂的事情呢？假如妄想貪念不除，自己的身心都無法安住，如何能幫助別人、服務大眾呢？所以，禪定，是安心立命的修行，是一切六度的動力。

(持續)

豐子愷·護生畫集

殘忍饕餮

文/林少雲



平望人王阿毛，好食蛙，製一鐵鉗，長二尺許。每捕得一蛙，則以鉗穿其頸，鉗滿，始荷之而歸，以充饕餮。如是者數十年矣。一日，至其親串家，親串止之宿，是夜有遠處失火，阿毛登屋望之。其家臨河而居，懼盜賊從水次攀援登屋，故於簷端列鐵條數十，皆銳其末，如鋒刃然。阿毛失足而墜，鐵條適貫其頸，呼號甚慘，救之者無法可施，乃豎長梯於水中，眾人緣梯而上，始將阿毛解下，而氣已絕矣，其死狀宛如如蛙也。

——《曲園筆記》·朱幼蘭書寫

這則故事講述一位住在平望地方名叫阿毛的人，他一生都喜好吃蛙肉。每天都捕捉青蛙來烹煮。為了串住捕捉到的青蛙，以方便他捉回家來，他還特別研製了一種串蛙用的長鐵針。這針長二尺多，阿毛每次捕捉到青蛙，就用這支針穿過蛙的頸子，一隻一隻的穿好，整齊的排列著，待那根鐵針穿滿了，才滿意的荷著這把長針回家。進到廚房後，將這一長串的青蛙取下來，洗洗弄弄的，然後煮而食之。愛吃蛙肉的阿毛，數十年如一日，吃不膩。

有一天，阿毛到親戚家串門子，天色晚了，親戚留他住一宿。那天晚上，大家都睡了，忽然遠處傳來呼喊聲，大家都驚醒了，紛紛跑出去看個究竟，原來是遠處有人家失火了。阿毛為了看清楚些，於是爬到屋頂上去。親戚家的屋子臨河而建，為了防盜賊從河面上攀爬進屋，所以在屋簷邊裝上了幾十根鐵條，每一根的末端都像刀鋒般銳利無比。

阿毛上了屋頂，屋頂的瓦片不平，夜裡又看不清楚，他一個沒站穩，就失足墜落下來，剛好跌在鐵條上。尖銳的鐵條，正巧貫穿他的頸子。阿毛痛苦呼號，聲音悽慘。親戚嚇壞了，趕緊衝過去救他。但是，他的頸子被一長串鐵條牢牢刺著，親戚怎麼使力都無法將他拉出來，想了多種方法還是無法救他。最後取來一把長梯，立在河裡，才爬上去將阿毛解救下來。好不容易將阿毛放下後，一看，他已氣絕而死。

阿毛的死狀真慘啊！跟被他捕捉到的活蛙，殘忍地硬生生串在鐵針上一樣的死法，任誰看了都說這是因果報應啊！

參禪參總 根本不需要用裝的 文與圖/伏俠

做人累嘔、做人真的很辛苦啊！ 怎麼個辛苦法？ 女人要分身為母親、太太、媳婦、姑嫂、姊妹、女兒，這麼多角色怎會不累？ 多幾種樣子是什麼意思？ 這麼多角色，我哪裝得出來？ 不用裝，是叫你要用演的！

一個人若能多幾種樣子，就不會那麼辛苦了。

就像觀音菩薩會為眾力量身打造不同的角色而度化。