



星雲大師/Venerable Master Hsing Yun

常保懺悔的心，不但可以避免貪瞋的汙染，更可以促進人事的和諧。

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

難能才可貴

文/星雲大師

南宋妙喜普覺禪師說，寺院的住持當家之所以不容易，是因為「要在終其大捨其小，先其急後其緩，不為私計專利於人。」一個人能為顧全大局，犧牲自己的利益，在是非混淆、價值觀念逐漸模糊的現代社會，處污泥而不染，同流而不合汙，乃至慈心待人，孝養父母，尊師重道等等，這都是非常難得可貴、值得人們稱譽的。在此提出四項修養上的「難能可貴」：

第一、牙齒以堅硬易毀，故至人貴柔：老子去探望老師常從，並請教遺訓。常從告訴老子說：「舌之存，以其柔；齒之亡，以其剛」。我們口裡的牙齒是堅硬的，舌頭是柔軟的，但是人到老時，先掉的，卻是堅硬的牙齒。又好比水最柔軟，卻能穿石，負載船艦，可知柔軟也擁有堅強的特性。所以，有德之人，其處事的妙方不外是「常住柔和忍辱法，安住慈悲喜舍中。」

第二、刀刃以尖銳快摧，故至人貴潤：憨山大師《醒世歌》說：「從來硬弩弦先斷，每見鋼刀口易傷。」繃得太緊的弓弦，常常應聲而斷；銳利照人的刀刃，愈是容易受損。一個人如果常常以強硬的態度處事，容易自傷傷他。因此，有德之人處世應注重含著渾厚，事事能為他人留個轉圜的餘地。

第三、神龍以難見稱瑞，故至人貴潛：有云：「神龍見首不見尾」，因為不容易見到，所以神龍出現，就顯得祥瑞。《易經》有句：「亢龍有悔」，意即告誡世人，一帆風順或養尊處優時，切忌自滿驕傲，否則很快就會嚐到敗落的滋味。有德學之人，深知韜光養晦的工夫，即使聰明絕頂，才華蓋世，也懂得謙遜恭讓。所謂「大盈若沖，其用不窮」，凡事不輕易張揚、表露，其福德因而得以綿長。

第四、滄海以汪洋難量，故至人貴深：泰山不辭細壤，故成其大；滄海不擇細流，故成其深。稻禾不經雨滋日曬，不得飽穗；梅花經過霜雪凜冽，始得清香。人也需要一番努力鍛鍊，才會有所成就。有德學之人，知道「養深積厚」的可貴，因此，愈是飽學，愈謙沖自牧；愈是高明，愈深藏不露。

吾人雖為凡夫，但是只要努力修養心性，也能擁有這四種難能可貴的特質。

- 第一、牙齒以堅硬易毀，故至人貴柔；
- 第二、刀刃以尖銳快摧，故至人貴潤；
- 第三、神龍以難見稱瑞，故至人貴潛；
- 第四、滄海以汪洋難量，故至人貴深。

國際青年 禪學探索幸福妙方



【人間社記者蕭惠珠高雄報導】不畏尼莎、海棠雙颱帶來風雨，五大洲近千名青年日前齊聚台灣佛光山雲居樓二樓，參加溫馨隆重的二〇一七國際青年生命禪學營開幕典禮，為期一周的「尋找幸福的理由」生命探索課程正式展開，學員將透過公益服務旅行，在付出中實踐菩薩精神，讓生命發光發熱。長期關心青年的佛光山開山星雲大師，現身會場向青年揮手致意；學員意外看見景仰的大師，驚喜之餘，紛紛簇擁上前，不少人感動得熱淚盈眶。

連續第八年舉辦的國際青年生命禪學營，已成探索生命意義的青年暑期營隊最佳首選

活動訊息一曝光，報名者便從全球蜂擁而至。主辦單位今年採精緻化招生，經層層甄選後，來自全球三十一國、三百所優質大學的近千名優秀青年脫穎而出，其中不乏哈佛、劍橋、北大、北京清華、復旦、台灣大學等名校學生，共同為找回本來面目、打造幸福人生尋妙方。

生活有禪 找到自心寶藏

佛光山寺常務副住持慧傳法師表示，大師曾用「千變萬化」為禪下定義，並說禪是智慧、幽默、真心、本來面目，若四者俱全，便可從容應對瞬息萬變的外在世界。可見學

禪不是枯坐、墨守成規，而是要運用於生活，與生命結合，才能找到自心寶藏。

「外離相為禪，內不亂為定」，慧傳法師舉普門中學籃球隊為例，打球最怕有火氣，球員便透過參禪打坐，學習放下懊惱、活在當下，不受干擾，在球場上更能施展身手。他建議學員，返家後修持不能中斷，還要研讀大師著作，禪定功夫便能精進。

國際佛光會世界總會管理會長慈容法師以「投入才能深入、付出才能傑出、磨鍊才能熟練、耐煩才能超凡」勉勵學員，強調學禪目的在明心見性，無法收立竿見影之效，一定要沉住氣，在禪定中認識自己、看見世界

↑五大洲的近千名青年齊聚佛光山雲居樓二樓，參加二〇一七國際青年生命禪學營開幕典禮。圖/人間社記者慈廷

，才能當自己生命的主。慈容法師表示，大師常說寺廟是人們第二個家，可增長法身慧命，希望學員在活動期間認真參與，完全投入，結交朋友，讓生命發光發熱。

公益服務 傳遞正能量

今年課程以生命、生死、生活為主軸，涵蓋理論、體驗和體證，有二十四堂課供學員選修；另安排「生命轉彎處」、「向自己宣戰」和「永遠從關懷出發」三大主題論壇。公益服務旅行更是活動亮點，學員將到社區和偏鄉，以實際行動展開英語教學、關懷長者、淨灘、淨山、掃街等公益服務，傳遞從禪學營獲得的正能量。

融合桌遊和佛法的破冰活動，在國際佛光會世界青年總團團長妙慧法師陳均帶領下，學員熱絡交流，欲罷不能，也體驗了「珍惜善因緣」、「慢下腳步」、「先檢查自己的心」等禪門第一課。

與會貴賓還有佛光山寺副住持慧峰法師、佛陀紀念館館長如常法師、人間佛教研究院院長覺培法師等出席。



↑破冰遊戲。圖/人間社記者劉昀昀



↑光明大學學生用歌舞歡迎來自各地的青年。圖/人間社記者蔡蕙

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

佛陀當初在靈山會上拈花一笑，可以說，笑出了世界宇宙的火花，笑出了人生無限的真理，笑出了中華文化禪學裡那許多美麗的語錄篇章。我們問一句，禪是活潑的呢？還是呆板的呢？禪，應該是活潑的，不是呆板的。一般人以為坐禪要眼觀鼻，鼻觀心，要像「老僧入定」般如如不動，否則不容易得道。實際上，打坐只是過程和方法，用來幫助我們生定發慧。禪的真義應該是活潑活潑的，所謂搬柴運水是禪，喝茶吃飯是禪，行住坐臥是禪，語默動靜、揚眉瞬目都是禪。禪，是用一種行云流水、瀟灑自在的態度來應對萬事萬物，好比兩岸經過了六十多年的疏離，經過領導人習近平、馬英九在新加坡會面，一握手之間，促進了彼此之間的和平，可以說是中華兒女禪心的表現！

（六）般若：一般而言，布施、持戒、忍辱、精進、禪定等五度是世間法，有了般若波羅蜜，才能成為出世間法，其境界也就不一樣了。所謂「五度如盲，般若為導」，例如布施、持戒，一般人的布施、持戒執相而求，是屬於世間法，有了般若，所有的布施、持戒等，就能離相、離執著、離人我對待、離比較計較，成為出世間法，是一種人生更高的圓滿解脫。

所以我們也要問一句：般若若是向內求呢？還是向外求呢？你向外求得科學、哲學等知識，總是世智辯聰，不若向內悟得般若。般若若是向內自證的功夫，是透過「正見緣起，了悟諸法空性」所獲得的「內外圓成」的智慧。人生有了般若，就能泯除人我對待，跳脫無明煩惱，達到隨緣自在，任性逍遙的境界。因此，六度萬行字面上看似簡單，其所



↑喝茶吃飯是禪，行住坐臥是禪，語默動靜、揚眉瞬目都是禪。

蘊含的意義卻是很高深的。在人間佛教的修行裡，每一位信者要想做人健全，就必須提昇自己，要求自我能比別人、比過去更好、更高。人間佛教的六度萬行等菩薩道都是我們行行的準則。例如在《維摩詰經》裡，就分別依眷屬、朋友、飲食、衣服、居住、交通、教育、娛樂、資用、修行等十個項目，描繪出人間佛教藍圖的具體內容，即：

智慧菩薩母，方便以為父，一切眾導師，無不即是。法喜以為妻，慈悲心為女，善心誠實男，畢竟空寂舍。弟子眾塵勞，隨意之所轉，道品善知識，由是成正覺。

就是在中國，天台宗的基本經典《法華經》，也宣揚菩薩行是最究竟的一乘法，並有「內祕菩薩行，外現是聲聞」的說法，鼓勵人們要普度眾生、利益人間；其中化城等七喻提到的自心法門、修身法門，勉勵行者不要懷珠作巧，不要藏寶還窮，自己的本性、真如（真如自性），值得我們不時去體會、去發揮。

除了《法華經》外，被稱為「清涼國師」的澄觀大師是七帝的國師，他也勉勵佛子要到處參學，學習《華嚴經》中的善財童子五十三參。而善財童子所參訪的對象遍布了各個行業、階層，如語言學家彌伽、聚沙為戲的數學家自在童子、嚴刑酷罰的無厭足王、航海家婆羅門、法官無上勝……。

（待續）

自在慢跑

愛與堅持

文/伍華英

經常看見校園裡、馬路邊，有人全身溼透、氣喘吁吁地在慢跑，對光跑一百公尺都會不支倒地的我來說，總覺得他們像在苦修。後來外子也迷上慢跑，不論陰晴，不管寒暑，換上鞋子，說跑就跑，即使是下雨天，也會在雨勢稍歇的空檔，戴上帽子，精神抖擻地跑出去。為了夫唱婦隨，更為了像外子一樣瘦身有成，我鼓起勇氣，主動要求加入慢跑的行列。

剛開始會上氣不接下氣，好幾次想中途放棄，可是，當我想堅持下去的意念推動著腳步向前踏時，原本胸口滯塞的氣竟奇蹟似地被打通了。此時呼吸的頻率與腳步的節奏協

調搭配，流竄全身的血流好像跟地球的轉動同步似的，感覺身體一點重量也沒有，真是身輕如燕啊！

而當我不去管呼吸了，大腦便之餘暇進行思緒的調整。這時候，可以放空，可以胡思亂想，許多參不透、想不通的人生大小事，都可在此時豁然開朗。連村上春樹都坦言：「我寫的小說，很多都是從每天晨跑路上學到的。」所以在慢跑中沉思，理路應該更清楚吧！

原來跑步不是苦修，而是一種享受。只要不求快，不刻意和別人比賽，用自己的速度去跑，每個人都可以成為跑步高手！

人生的跑道上又何嘗不是如此呢？唯有適才適性，找到自己的生活頻率，才能讓日子過得從容自在。如果一味追求快速競逐，不僅體會不到天人合一的神妙氣場，更可能把自己弄得癱軟無力，遍體鱗傷。

守望相助

熱心好鄰居

文/黃詩云

忙碌社會中，能有熱心助人的鄰居已是難得之事。為鄰十多年的阿香姨與媽媽不僅相約一起運動、上市場，兩家若有困難時必相互幫忙，因此建立起深厚的情誼。

有回，阿香姨的婆婆生病住院，醫院、家裡兩頭跑，沒時間買菜，媽媽上市場時，便幫忙買了些食材，讓她能將心力放在婆婆身上。

而先前我因腳疾休養，父親要擔負家計，照顧與家務則落在母親身上，忙得不可開交。此時，阿香姨的熱心幫忙，總帶給我們家無盡的溫暖。那時，每次從醫院回來已是傍晚時分，剛踏進家門，便聽見阿香姨拉大嗓門說：「你們回來啦！肚子一定很餓，我來幫忙煮飯。」隨即走進我家廚房。



媽媽則從冰箱拿出食材，兩人開始分工準備。我在客廳休息，不時聞到廚房飄出陣陣香味，半小時後，四菜一湯已上桌。

我們留阿香姨一起吃飯，她總說：「不用啦，舉手之勞而已。」回家前，不忘關心我的回診狀況，叮嚀要多吃點、補充營養恢復體力，然後才轉身離開。

我夾起一塊嫩豆腐放入口中，想起阿香姨貼心的舉動，嘴裡的滑順口感，承載著濃濃人情味；喝一口熱湯，暖的不只是胃，還有溫情注入心裡。

媽媽與阿香姨的互動，讓我看見鄰居間如何打破冰冷的牆面，拉近彼此距離，盡自己所能，相互關懷，真實感受到敦親睦鄰的可貴。

人生6美

- 男人之美在於度；
- 女人之美在於韻；
- 孩子之美在於真；
- 家庭之美在於和；
- 生活之美在於品；
- 朋友之美在於誠。