



基莫以善小而不為，莫以惡小而為之，任何一「小」步，都是人間前途的一大步；「小」，蘊藏著不可忽視的力量。

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

動氣的缺陷

文／星雲大師

氣概指一個人的意態、氣概和情緒。除了呼吸的空氣外，每一個人體內都有血氣或元氣；一個人的才華，稱為才氣；勇往直前無所畏懼的氣魄稱勇氣；剛毅不屈的氣概，是骨氣；對人有禮是客氣，驕矜傲慢是驕氣；脾氣不佳，遇事容易動怒是火氣。

俗諺說：「人爭一口氣。」可見「氣」對於人是很重要的，一個人的氣調不調，對健康、人格也有關係。所以，佛教參禪打坐修行，除了調身、調息，也注重調氣。人最好保持平和之氣，隨便動氣，將有五種缺陷：

第一、害愁則氣結：一個人有喜歡憂愁、生閒氣與悶氣的憂鬱性格，就好像心腹中打了結。面常帶愁容，不僅旁人瞧之不喜，就中醫的看法，他終久也會生病的，因為氣血不通，鬱積不開，就如阻塞的水溝，將會蚊虻叢生，臭氣衝天。

第二、忿怒則氣逆：脾氣暴躁的人，動不動就生氣、罵人，人在發脾氣時，都是面紅耳赤，就表示這時候氣不調和，逆其道而行。就如火車不是順著軌道走，又如汽車逆行行駛，這是相當危險的。常聽到有人一氣之下，血壓急遽升高，而賠掉一命，真是不值得。

第三、恐懼則氣陷：大家都知道，狗害怕時，尾巴就垂下。人也一樣，一旦恐懼害怕，氣就陷落下去，心就不安了。恐懼對人有很大的影響，會障礙學習效果；會讓人自覺氣短，沒有足夠的信心完成目標；萬一生病，恐懼心也會阻礙康復能力。切莫讓恐懼主導你的心靈。

第四、拘迫則氣鬱：拘迫猶如坐牢，被拘禁的人，活動空間只有六尺見方，失去自由，不得自在。心裡拘迫，氣就鬱結，大有志不得伸之歎，鬱鬱寡歡。如果覺得自己常有拘迫感，不妨學習布袋和尚，以「笑口常開，笑天下可笑之人」的遊戲三昧來看待人生。久之，就懂得如何海闊天空，悠遊自在的過生活。

第五、急遽則氣耗：處於現代社會，凡事求快，說話連珠炮，吃飯找速食，處理事情劈哩啪啦，走路三步併兩步。太著急、快速，會消耗太多的氣，如果又不重視養氣，消耗的元氣不補充，體力就會急速耗損。其實「事緩則圓」，將事情按輕重緩急排列，再按部就班地處理，反而能夠圓滿完成，也不會造成身體太大的負擔。

氣的運行順暢與否，與身體健康關係甚為密切。氣行不暢有五大缺陷，應慎防隨便動氣：

- 第一、害愁則氣結，
- 第二、忿怒則氣逆，
- 第三、恐懼則氣陷，
- 第四、拘迫則氣鬱，
- 第五、急遽則氣耗。

星雲大師著作藏書 全球巡展

【記者曹麗蕙台北報導】今年《星雲大師全集》出版，不少人看到浩瀚三百六十五冊、逾三千萬字的套書，都疑問：「大師弘法席不暇暖，怎有時間寫作？」日前於台灣的國家圖書館推出的全球巡迴首場——「星雲大師著作藏書特展」，就將帶民衆一窺大師與閱讀和文學的不解之緣，以及他如何透過寫作開啓佛教文學的革新與突破。

大師一生未受過學校教育，卻熱愛文學，是宗教家也是著作等身的作家。佛陀紀念館館長如常法師表示，星雲大師也在日前致贈《全集》予國家圖書館，佛光山特別策畫此展，展出內容包括大師生平、人生規畫的九個時期、與文學的因緣、踏上寫作弘法之路、著作總覽、一筆字等區域，以期讓更多喜愛閱讀的民衆，認識「文學」面向的大師。明年《星雲大師全集》簡體字版將於中國大陸發行，未來藏書特展也將配合巡迴至中國大陸，甚至全球的國家圖書館舉行。

如常法師說，大師平素除了喜好烹煮菜外，最大志向是當一位文學家，中國文壇大家余秋雨就曾言：「許多和尚會講經說法，卻不見得能生動，大師講經說法如此生動活潑，是因大師熱愛文學亦有文采，講講經內容好似長了翅膀，能讓大家看得更高更遠」。展覽中能一覽大師當年以腳夫、趙無任、摩迦、雲水樓主筆名投稿的文章，「很多人不曉得大師在四、五十年前，曾用這麼多筆名同時投稿，當時鮮少有和尚以文字來弘法，這相當具歷史性意義。」如常法師說。

克服艱困 裁縫機當書桌

此外，展覽最珍貴之處是能看到大師的真跡手稿。如常法師表示，「大師雖個頭高大，字卻很小，且都未用稿紙，全因洛陽紙貴，至於很少塗改，則因大師都打腹稿，下筆成章。」

如常法師指出，從這些蛛絲馬跡中能得知三百六十五冊全集的著述與規畫，並非一蹴可幾、一夜生成，透過展覽不僅能了解大師寫作歷程，更能一窺大師筆耕方法，如他「沒有寫作的桌子」，是利用零碎時間在火車



、汽車、飛機、高鐵上援筆成立。此外，大師也進行「看不見的書寫」，二〇〇〇年創辦《人間福報》時，他因糖尿病手抖，無法撰寫文章，便藉由口述，請弟子記錄，繼續為文弘法。

國家圖書館館長曾淑賢表示，特展深具意

義，民衆可見識到不同時期的星雲大師於艱困環境下如何書寫創作。曾淑賢說一進展場，就對一台裁縫機感到好奇，「後來我才知道大師在宜蘭弘法時，刻苦以裁縫機當書桌來寫作，這也可讓年輕人體會一代宗師的養成，實需經過許多淬鍊。」



↑展場內模擬星雲大師書寫一筆字的空間擺設。



↑星雲大師《釋迦牟尼佛傳》的珍貴手稿。 圖／記者曹麗蕙

人間佛教 佛陀本懷

第四章佛教東傳中國後的發展



↑白居易訪烏巢道林禪師。

文／星雲大師

禪師回道：「太守！你的處境才非常危險呢！」白居易聽了不以為然的說：「下官是在朝為官，有什麼危險呢？」

禪師說：「薪火相交，縱性不停，怎能說不危險呢？」

白居易言下若有所悟，便轉個話題又問道：「如何是佛法大意？」

禪師回答道：「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」

白居易聽了感到很失望，就說：「這是三歲孩兒也知道的道理呀！」

禪師說：「三歲孩兒雖懂得，八十老翁行不得。」

一句話點醒夢中人，白居易從此皈依在道林禪師座下。他曾發願以今生世俗文筆之因，翻為來世讚佛乘、轉法輪之緣。晚年尤其醉心於念佛，嘗作〈念佛偈〉云：「余年近七十，不復事吟哦，看經費眼力，作福畏奔波。何以度心眼？一聲阿彌陀。行也阿彌陀，坐也阿彌陀，縱饒忙似箭，不廢阿彌陀……，普勸法界眾，同念阿彌陀。」學佛有得

的心境表達無遺。

堅定信仰 即珍貴傳家寶

北宋時代，文人呂蒙正與范仲淹都同樣曾經寄住於寺院。呂蒙正是北宋第一位狀元，曾在宋太宗、真宗時三次出任宰相，有「賢相」之譽。當他未得志時寄住寺院，二十年後拜相顯達，他不忘寺院之恩，回到當年的寺院，並於每晨起來禮佛祈願：「不信三寶者，願勿生我家。願子孫世世食祿，護持佛法。」呂蒙正這種蒙恩不忘報的精神，以及對三寶的堅定信仰，正是人間佛教最珍貴的美德與傳家寶。

范仲淹曾說過「不為良相，便為良醫」，並以「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」的千古名言聞名後世。他在年少時曾在寺院寄讀，出仕後，親近承古、圓悟等禪門高僧，也曾問道於瑯琊慧覺禪師，言下有悟，道業日進，並且得法。范仲淹一生尊崇三寶，每到一地則造寺度僧，嘗捨宅為寺，寺名天平，並且創置「義田」，澤被族人。

盛唐素有「詩佛」之稱的大詩人王維，平生奉佛，長年茹素，並以「摩詰」為號。此乃取典於《維摩詰經》，可見他崇佛虔誠。曾皈依荷澤神會學禪，並曾節事道光、普寂、義福等禪師。他的詩精緻巧妙，頗具禪味，像〈鹿柴〉的「空山不見人，但聞人語響，返景入深林，復照青苔上」，詩中「返景」、「空山」即是透過鹿柴深林傍晚的景色，表現佛教寂滅無常的心境。

王維的母親崔氏，篤信佛教，往生後，王維為紀念母親捨宅為寺。自己晚年信佛更加專誠，每日魚磬為伴，經書為侶，過著無異於出家人的修道生活。臨終時，預知時至，並作書遍寄知友。

文以載道 教化世道人心

宋代文學大家黃庭堅，與佛教也有一段特殊的因緣。

他擅於詩詞文章，好作豔詞，為時人所傳誦。一日，黃庭堅拜謁圓通法秀禪師，禪師正色的告訴他：「你的文章辭藻華美，文約義豐，難道只甘於做這種惑人耳目的文章嗎？」（待續）

親子時光

為愛閱讀

文／林思妙

現在許多場所，都可看到年輕父母與幼兒皆人手一機滑不停，心中覺得很可惜。用3C產品養育小孩，的確方便省事，但是對小孩來說，卻損失極大。

回憶育兒過程中，我覺得最快樂的事之一，就是和小孩一起閱讀。

兒子幼時，我會拿著繪本，擁著他輕柔緩慢地讀著，任他想像力飛翔，任他喜怒哀樂流露，他有許多的疑惑，也會創作自己的結局。童言童語是他最真實的內心感受，無論微笑聽著或好奇回應，都是情緒與品德教育的最佳時機。

幼稚園的教室有遊戲區、圖書區等，探索過各區之後，他一定駐足圖書區等我接他回家。每次看他聚精會神看書，就像一個小學究，彷彿長了翅膀，遨翔於浩瀚無垠的宇宙

給孩子的國學勵志故事

諾言的重量

文／錢文忠

開口說話，誠信為先；言必信，行必果。「同窗踐約」，講的是一個東漢時期的故事。兩個在洛陽讀書的好朋友，一個叫張劭，一個叫范式。兩人學成後，在分別的那一天，張劭難過地對范式說：「今日一別，不知何時才能相見。」

對古人來講，交通不便，走二百里路是一件大事，范式安慰張劭說：「張兄，你不要難過，兩年後中秋節的中午，我到你家，與兄台見面，並拜見令堂。」說完這句話，兩人便各自回家了。

兩年後的中秋，張劭一早就開始洗菜、做飯、準備好酒。他媽媽一看說：「兒子，你

中。我倆並肩坐著，或共看一書，或各自沉浸於喜歡的書籍中，十分享受這段靜謐的時光。

小學時，他醉心兒童名著；青少年時期，開始翻動書櫃裡的書，儘管升學壓力擔在肩上，但零碎時三頁、五頁看著，《哈利波特》、金庸的武俠小說，甚至但丁的《神曲》也都看了。

倘伴書海中的他有著豐富的想像力，有天我猛然發現，兒子清新文筆下的深度、廣度，已經超過老媽了！雀躍的我，每每想到那段為愛閱讀的時光，心中暖陽滿溢，親情如浪潮拍岸，久久不能自己。

他也很懷念那段單純幸福的閱讀時光，問我：「媽怎麼知道要如此教育小孩？」

「因為我是國文老師啊！我知道閱讀能力的重要，而且必須從小培養。同時身教勝於言教，一起閱讀才能事半功倍。最重要的是我愛你啊！那是你送給我最棒的回憶！」

如今兒子已就讀研究所，我內心開始築夢，「阿嬤擁抱著孫子朗讀繪本，與孫子一起閱讀」，這是多美的畫面！



這是幹麻呢？平時沒有那麼好的菜啊！」張劭說：「我在洛陽讀書時的同學，兩年前說今年的中秋節中午要來看您，我準備招待

他。」老人家說：「他的家遠在山陽，相隔幾千里啊，兩年前的一句話，今天還會來赴約嗎？」張劭說：「范兄是個講信義的人，必定會來。」

正當他們說話時，就看見村外的道路塵土飛揚，一匹快馬馳著范式到了他家，正好是中秋節的中午。

很多年以後，張劭生病了，臨死前他對妻子說：「把我們的孩子和家事，託付給范兄，他是一個值得託付的人。」

後來范式果然精心為張劭辦理喪事，並照顧他的孩子。這個故事在歷史上傳為美談。



愛的種類

文／星雲大師

愛的含義很多，愛的方式更多。愛，原本是美好的、是善良的，但是用錯了，就會造成禍端，所以愛要愛得有智慧、愛得正當，更要愛得有方法、愛得清白。「愛」的種類分四點：

- ♥ 貪愛是飢餓的塵埃。
- ♥ 溺愛是煩惱的種子。
- ♥ 錯愛是禍患的起因。
- ♥ 純愛是無染的奉獻。