



很多人做事會失敗，是因為沒有規畫。
規畫是「智忍」的力量，有力量才可以
承擔一切，並且對抗境界。



迷妄之累

文／星雲大師

《道德經》說：「吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾何有患？」世間多數人覺得此身是累贅、是負擔。到底是什麼東西給我們負擔，讓我們覺得累贅？最大的關鍵在於「迷」與「妄」。

愚昧、迷惑、虛妄，讓生活及生命都成了負擔。在此有八點迷與妄的省思：

第一、心不迷不度生死：我們所以流轉五趣，生生死死，死死生生，在生死海裡頭出頭沒，就是因為心給迷惑了，讓財色名食睡等五欲轉動了，心境被「稱譏毀譽利衰苦樂」的八風煽動惑亂，生死輪迴，沒完沒了。能夠轉迷成悟，即能度脫六道輪迴的生死之累。

第二、愛不重不生娑婆：我們為什麼要到這個世界來，因為「愛」。世人沉溺執著於情愛之中，如經說：「流轉三界中，恩愛不能脫。」不能將私愛轉為慈悲大愛，只得為恩愛所縛，不得出離娑婆苦海。

第三、業不繁不憂形質：有人問大珠慧海禪師如何修行？禪師說：「飢來喫飯困來眠。」問：「誰不是如此？」禪師說：「他喫飯時不肯喫飯，百種須索；睡時不肯睡，百般計較。」一個人業障愈輕，愈不會掛念這個身體要種種享受，就不會有衣食住行的種種罣礙。

第四、念不起不生業果：邪念、妄念如果不生起，就不會有生老病死，貪瞋愚痴。身體也是自己造作來的。經說「菩薩畏因，眾生畏果」，如果不造作，就不會受苦。

第五、道不學不明本源：假如不學道，那麼有關「人生從何來？死到何處去？」的問題就無法弄清楚，不能明白。只能渾渾噩噩地隨著生死流轉，渺渺茫茫地一世又一代的輪迴。

第六、戒不守不知過錯：世間講法律，佛教講戒律，其實都是處世的準則。一個人沒有法治的觀念，就會違紀犯法；沒有守戒的美德，就不知改過遷善，錯失圓成人格的機會。

第七、禪不參不識自性：靜坐參禪，主要是觀照自己，認識自己的本來面目。常人的心，一天到晚往外奔馳，在求虛逐妄之間打轉，遺失了本性。若不參禪，就無法識自本性。

第八、佛不成不能解脫：學佛就是循著佛陀解脫的道路走，跟佛一樣達到解脫之境。

否則，雖說人人都可以成佛，佛性還是被煩惱塵垢給掩蓋住，仍被生死束縛、煩惱束縛、人情束縛，而不能解脫生死。

有人視此身為包袱、累贅，過得很辛苦、很無奈；有人視此身為道器，過得很法喜。如能了解迷妄的關鍵，就能背塵合覺，一步步達到解脫的境界。在此提出迷妄之累八點，供大家參考：

第一、心不迷不度生死，

第二、愛不重不生娑婆，

第三、業不繁不憂形質，

第四、念不起不生業果，

第五、道不學不明本源，

第六、戒不守不知過錯，

第七、禪不參不識自性，

第八、佛不成不能解脫。

文／星雲大師

父母是子女學習的第一位老師，也是子女終身的指南。所以為人家長者，出言行事務必謹慎，一舉一動合乎禮儀，就能給子女好的影響。好的家長應如何？

- 1 恭敬父母，盡心孝養。
- 2 恆以善法，教導子女。
- 3 愍念童僕，知其有無。
- 4 近善知識，遠離惡人。

好的家長

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



↑國學頒獎典禮上，星雲大師獲頒中國國學終身成就獎。圖／星雲文化教育公益基金會提供



↑中國文化院秘書長張武代表許嘉璐頒獎，星雲文化教育公益基金會秘書長張靜之（右）代表星雲大師領獎。

↓星雲大師一筆字書法特展，二〇一六年在江蘇南京博物館展出。圖／新華社



星雲大師 獲中國國學終身成就獎

【本報綜合報導】中國文化院、北京三智文化書院共同主辦的「第二屆中國陽明心學高峰論壇」開幕式暨各地分論壇啓動儀式日前在中國大陸北京舉行，論壇舉行主題為「走進心時代」的中國國學頒獎晚會，將「中國國學終身成就獎」贈予一生弘揚中華傳統文化不遺餘力的佛光山開山星雲大師。

一生不遺餘力 傳播融合

頒獎典禮上，中國文化院秘書長張武代表中國文化院院長許嘉璐宣讀頒獎詞並頒獎。頒獎詞中寫道：「佛語無言，星雲大師卻用千言萬語，宣傳中國宗教沒有戰爭、佛教沒有國界，一生不遺餘力傳播融合

儒、釋、道三教合流的中華國學，淨化人心，心心相應；萬事無相，卻家事、國事、天下事。事事關心，事事默契，在平凡中非凡！」

張武表示，星雲大師是中國佛教的奇蹟，創造的是人類的奇蹟，星雲大師獲得「中國國學終身成就獎」，是實至名歸。

一襲僧衲，數十年來講經說法，著述立論，育才興學，慈悲濟世的星雲大師，去年獲得「第二屆全球華人國學大典」中「海外影響力」人物類大獎的肯定，大會讚譽星雲大師「宣揚善的力量，讓世人感受人性良知之可貴。將佛家真義與中華文化、人類共同價值相融通」。

十二歲即步入佛門的星雲大師，一九六七

年在台灣創建佛光山，倡導人間佛教，在七十多個國家地區開辦學校、寺院、公益機構，深得社會各界人士尊崇。

星雲文化教育公益基金會秘書長張靜之代表星雲大師領獎，她感謝組委會、許嘉璐給予星雲大師「中國國學終身獎」的榮譽，張靜之轉達星雲大師對其他獲獎嘉賓的祝賀，感謝大家為弘揚中華傳統文化所做的努力與貢獻。

耄耋之年 無私貢獻力量

張靜之說，星雲大師一生致力於中華傳統文化的弘揚與傳播，現在，已至耄耋之年的星雲大師，仍堅持走在傳播中華傳統文化的道路上，為中華傳統文化的發揚光

大發揮餘熱，貢獻力量。

第二屆中國陽明心學高峰論壇，主題為「喚醒良知、真學實修」，三個分論題為「明良知，仁之端，赤子心」、「事上磨，動中靜，求諸己」、「辨善惡，致良知，去遮蔽」。

論壇邀請政府領導、海內外陽明學研究專家、各行業知名企業家近一百五十人，其中大陸國內學者三十三名，海外學者九名，企業家二十名，及其他書院代表和各地教育人士，近千人參與。論壇中發表丁酉中國百家書院聯合宣言、公布企業家踐行陽明心學倡議書，並舉辦「走進心時代」國學頒獎晚會等系列活動，讓陽明學深入人心，並能夠落實在生活之中。

名人軼事

季辛吉的解圍

文／宋桂奇

一九七四年十月，十一歲的李連杰參加了一個以「親善之旅」名義出訪美國的中國藝術代表團，臨行前，考慮到李連杰還是個孩子，有關領導便對他左叮嚀右囑咐：無論說話還是做事，可千萬不能給中國人丟臉！

代表團應邀到白宮演出時，李連杰展現了精采的中國功夫。待表演結束，總統尼克森、國務卿季辛吉等政要會見了全體演員並合影留念。由於非常喜愛李連杰，拍照時，尼克森特地將他叫到自己身邊，微笑道：「小朋友，你的功夫讓人印象深刻，長大了當我的保鏢好嗎？」聞言，李連杰則想起出國前領導的叮囑，於是高聲拒絕：「不，我要保護億萬中國人民！」聽到這個出人意外的話語，一時不知如何應答的尼克森，也禁不住有些尷尬。

柳暗花明

人生禪繞畫

文／愛翎

人生，如果可以是一條直線的康莊大道，你會希望不小心走錯路，轉進蜿蜒曲折的小徑嗎？

我很喜歡在假日收看《台灣一〇〇一個故事》，除了介紹台灣各地的美食、好物之外，更愛細細品嘗故事主人翁的人生之旅。

之前介紹了金黃油皮海南雞飯的老闆劉穗京先生，他原本是香港音樂創作人，李克勤、鄭秀文都詮釋過他的歌曲，寫一首歌就可以收到五十萬台幣的版稅；但隨著音樂盜版猖獗，音樂才華逐漸無用武之地，只好走出錄音間，埋首鑽研海南料理。音樂之路不得不畫下休止符的他，竟意外在餐飲業綻放亮麗的火花。

烘焙界的辣媽Shania，在金融界服務了十三年後，為了追求夢想，捨棄人人稱羨的

就在現場一片靜默時，季辛吉突然想到〈外交官和女人〉的故事：十九世紀中葉，有「鐵血宰相」之稱的德國政治家俾斯麥，一次在聖彼德堡參加舞會時，頻頻讚美其舞伴貌若天仙，可那位女士卻認為「外交官的話從來都不可信，外交官說『是』時意思是『可能』」，俾斯麥則以「你們女人正好相反，女人說『可能』時意思即是『是』」予以戲謔。自此，「外交官的話不可信」便成了一個典故。

於是，他連忙用略帶誇張的口吻讚歎道：「我的天，這麼小的年紀，說話就已經有外交官的架勢了！」此語一出，人們繃緊的神經才鬆弛下來，尼克森也隨之現出燦爛的笑臉。

由於「李連杰有外交官的架勢」一語中，隱含著「其說不可信」之意；既然「其說不可信」，自可不以為意。於是，知道典故的尼克森等人，便能據此一笑之了；不知道這個故事的李連杰等人，也可從其表面的讚美中得到愉悅。由此，自可見季辛吉這一解圍語的高妙。



金飯碗，開展另一段人生冒險。自二〇〇九年開始經營部落格，分享甜點、麵包機食譜，現在擁有十一萬粉絲，並考取麵包及西

點烘焙丙級執照，具有多重身分：教網友做麵包的網路直播主、專欄部落客、作家、電視節目固定來賓……在烘焙界大放光彩。

風行全球的「禪繞畫」，因為畫畫時要很專注，才能畫得有禪意，號稱能夠紓壓，且能培養耐心及專注力；同時作畫時不使用鉛筆、橡皮擦，而是使用黑筆或簽字筆，不能塗改。那畫錯怎麼辦？沒關係，只要轉個方向繼續畫，畫錯的那一筆，可以成為另一組新圖案的起點。這不就像我們的人生嗎？沒有回頭的機會，只能繼續往前邁進，即使不小心走錯路，只要有心改變，堅定信心重新出發，依然能開創璀璨人生。

人生轉個彎，會不會更好？我想，這個問題沒有正確答案，端看你是用什麼樣的心態，面對自己的人生課題。

「業」，是行為造作的意思，引申有善業、造業、業報、清淨三業等。

「覺」，明白的意思，自覺、覺他、覺悟、正覺、覺醒等等。

「苦」，是一種身心苦惱的狀態，佛教有三苦、八苦，人間苦海等。

「劫」，這原本是古代印度極大時限、時間單位。佛教沿用，後來用「浩劫」來形容很大的災禍，以「在劫難逃」來形容難以倖免的災禍，一旦幸運避開，就說是「逃過一劫」，在歷經災難之後所餘留下來的，則稱為「劫後餘生」。

「緣」，是佛陀覺悟的甚深真理，「因緣果報」成為佛教最重要的主張，由此引申出來「廣結善緣」、「宿世因緣」，甚至有「緣」、「無緣」、「隨緣」等等，都是今天民間常用的詞彙。特別是這個世界上，彼此都有相互因緣，不要破壞因緣才是佛教。一句「緣起性空」，你可以做各種解釋，但不能否認它不是真理。

「空」，是佛教的真理，本指世間萬物沒有實在不變的自體；因為萬法自性本「空」，所以才能緣生「有」，故說「真空生妙有」。

關於「空」的名詞，如所謂「夢裡明明有六趣，覺後空空無大千」、「天也空、地也空、你也空、我也空」，但現今一般人都誤以為「空」就是什麼都沒有了，才叫「空」，實在是對佛教莫大的誤解。其實，不空怎麼會有呢？這個「空」建設了人間萬事、萬物。

（待續）



↑「苦」，是一種身心苦惱的狀態，佛教有三苦、八苦，人間苦海等。

人間佛教 佛陀本懷

第四章 佛教東傳中國後的發展

文／星雲大師

- 只要一人未度，切莫自己逃了
- 擒山中之賊易，捉心中之賊難
- 常樂柔和忍辱法，安住慈悲喜捨中
- 若人欲識佛境界，當淨其意如虛空
- 善惡到頭終有報，只爭來早與來遲
- 平常不做虧心事，半夜敲門心不驚
- 無惻隱之心非人，無慈悲之心非佛
- 若不與人行方便，念盡彌陀總是空
- 人人都是真羅漢，個個都是活觀音
- 莫嫌佛門茶飯淡，僧情不比俗情濃
- 佛在靈山莫遠求，靈山就在汝心頭
- 有緣千里來相會，無緣對面不相逢
- 信為道源功德母，長養一切諸善根
- 放大肚皮吃素菜，立定腳跟做好人
- 願將佛手雙垂下，摸得人心一樣平
- 兒孫自有兒孫福，莫為兒孫做馬牛
- 安禪不須山水地，滅卻心頭火自涼
- 閻王要你三更死，不會留你到五更
- 行如風，立如松，坐如鐘，臥如弓
- 我觀世界，如菴摩羅果
- 不要把遺憾帶到棺材裡
- 大地眾生，皆有如來智慧德相
- 我不敢輕視汝等，汝等皆當作佛
- 無我相，無人相，無眾生相，無壽者相
- 一花一木，都有來因；
- 一沙一石，都是世界
- 一粥一飯，當思來處不易；
- 半絲半縷，恆念物力維艱

從這些與佛教有關的諺語、常用語詞中，可以看出佛教的語言文字，在中國社會早已扎根民間，產生潛移默化、移風易俗的教化功能。

再來要舉的是與佛教有關的一個字，有許多已經成為生活中的習慣用語。如：