



遇到失意、挫折，只要有信心、肯努力，從哪兒跌倒就從哪兒爬起來，繼續堅毅精進，終能抵達幸福的彼岸。

星雲 法語

## 真正的內涵

文／星雲大師

一個人有漂亮的容貌，亮麗的外形，在社交活動上當然會占優勢。但是要真正有魅力，絕不能光靠外表。外表是假象，青春很短暫，容貌很快會隨著時光的流逝而衰老。一個人的內涵可以隨著歲月的成長而逐漸豐厚，而成為真正高貴莊嚴的人。內涵不等於漂亮，卻是別人不敢小覷的特質。除了氣質、道德、聰明智慧等都可以是我們的內涵外，這裡還有四項具深義的內涵，提供給各位：

**第一、真正的力量是忍耐：**忍耐是勇者的象徵，忍耐是擔當、是力量，忍耐甚至能化除仇恨。所謂「忍一時，風平浪靜；退一步，海闊天空。」現代人因為漸漸不堪忍耐，什麼事都要爭，因此也慢慢形成社會的暴風風氣，因一時氣憤，而鬧出命案的新聞也不少見。人家都說「士可殺不可辱」，韓信卻因為忍得胯下之辱，而成為真正的英雄。因此，忍耐才是真正的力量。

**第二、真正的智慧是寬厚：**有些人很聰明，但他的聰明是用來跟人家計較，討人家便宜，或算計別人，這些都不算真聰明。真正的聰明是肯待人以寬、以慈、以德，有如此寬厚的德性，才是真聰明。

不吝以自己的智慧為人服務，以自己的福報與人共享，在言語、行為上，處處留人餘地，才是真智慧。

**第三、真正的慈悲是包容：**我們講究慈悲、講究博愛、講究人和，最要緊的是要有包容心。你的愛心有多大，可以包容多少，你就擁有多少天地。你能愛一家人，你做家長；你能愛一村人，你就有做村長的能耐；你能無私地愛一個國家，處處為人民著眼、謀福，你就有資格當國王。你的慈悲如虛空，能包容萬物，那麼，你就擁有整個宇宙天地。

**第四、真正的財富是滿足：**有一個人騎著驢子外出，見到前面一個人騎著馬，他好生羨慕，恨不得自己騎的就是馬。可是回頭一看，有一個人正汗流浹背的推著車。他滿足的說：「你騎馬來我騎驢，看看眼前我不如；回頭一看推車漢，比不上足下有餘。」再再多的財富，如果不知滿足，還是貧窮；雖然僅有少許財富，卻很珍惜、很滿足，這才是真正的財富。

內涵要點滴積聚，非一蹴可成，非文飾可得，要從內心逐漸培養忍耐、寬厚、包容、知足的德性，才能豐富我們真正的內涵。

第一、真正的力量是忍耐，  
第二、真正的智慧是寬厚，  
第三、真正的慈悲是包容，  
第四、真正的財富是滿足。

分享時刻

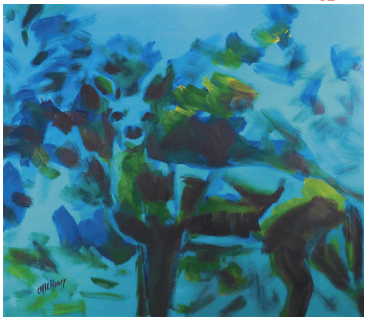
## 我家的鹿

圖與文／邱傑

從來也沒有想過我家會同時也是鹿的家，神奇得有如夢般。

從玫瑰小築搬到南安市的尼加拉市（加拿大）一棟一百多年的老屋，三面森林一面小河，許多小動物瞬間都成了家人。只萬萬沒想到連鹿也成了家庭成員，三三兩兩成群結隊就在屋前屋後走動閒逛，他們也在散步。只是連種植的藍莓、蘋果樹、櫻桃樹都啃光。

鹿的膽子小，靠著警覺心和保護色自我防護。我畫好圖給幾位好友看，居然真被保護色矇了，倒是五歲小龍包眼亮立刻將之揪出。小朋友的心，純潔得一如小鹿，難怪彼此相通。



# 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

# 八旬長者恭書《365》立修行典範

【人間社記者葉海巴黎報導】在網路發達的時代，不管是搜尋任何經文還是各種大藏經都十分方便，然而，大家對經書的恭敬心也愈來愈少了。印光大師有云：「佛法恭敬中求，一分恭敬，一分功德；十分恭敬，十分功德。」現年八十七歲、居住在中國大陸的浙江省溫州市鹿城區的葉崇德就是一位對佛法極其恭敬的居士，他不僅對佛經畢恭畢敬，更將佛光山開山星雲大師的書視為珍寶。

一個偶然的機會，葉崇德得到星雲大師總監修的《獻給旅行者365日》，細細品讀之後，葉崇德覺得內容對他的生活十分有益，正如大師在序言所述：「《365日》將提供你另外的音聲，讓你回味一下祖國的心、故鄉的情，找回一絲家人的關懷、朋友的友誼。這本書中，大約有近四百位作者、八百則作品，舉凡詩詞、歌曲、家訓、座右銘、勸世文，乃至經論等，定能為你帶來一些鼓勵。願鬥志疲倦的人，看了會振奮精神；有委屈不平的人，看了會心開意解。我們期望這本書能像慈母的呼喚，能像夫妻兒女間的思念，能像寒冬裡的陽光，能像炎夏中的清涼，為人生的旅程注入生命的光華，所以將它定名為《獻給旅行者365日》。」

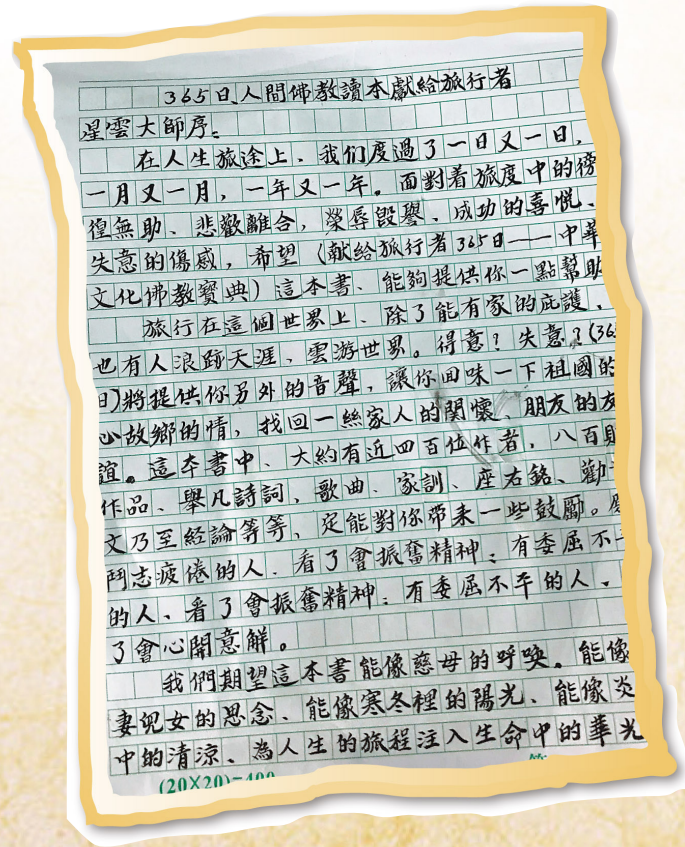
葉崇德對這本書愛不釋手，因手上只有一本，他擔心日後需要歸還，又怕年紀大了記不住裡面的內容，於是決定用毛筆慢慢抄寫下來。每天抄寫一點，抄的時候還用手指著每個段落，聚精會神地抄寫，生怕抄錯或漏抄。

前不久，他的女兒葉碧從法國返回溫

州探望父母，葉崇德拉著女兒的手說：「葉碧，你來，我給你看看寶貝！」葉碧跟著父親來到房間，只見葉崇德小心翼翼地拿出一本書，捧著讓女兒看他得到的奇珍之寶，葉碧一看，正是星雲大師的《365日》，頓時震撼又慚愧的心情湧上心頭。葉碧說，這本書這麼好，在法國巴黎佛光山當義工時，還協助道場將此書分送給親戚朋友，卻沒有想到帶一本給熱愛中華文化及詩詞的父親。

結緣法寶 傳揚佛法善美

葉碧藉著前往台灣佛光山參加水陸法會的因緣，特別請了《365日》回溫州送給父親



人間佛教 佛陀本懷

## 第五章 當代人間佛教的發展

文／星雲大師

在混亂的時局中，佛教就這樣苟延殘喘的延續慧命；不過，也要感謝耶穌教提倡「宗教自由」，這些西方傳來的思想，也讓大家給予佛教有了一點生存的空間，可以說，宗教自由是世界共同的理念。

記得抗日戰爭勝利的號角剛剛吹起，日本無條件投降的那一年，我正在焦山佛學院讀書，我們江蘇和京滬一帶的佛教徒，真是歡欣若狂。佛教居士熱心護法，皈投佛教的人，漸漸多了起來，一片人間佛教興隆的氣象。

定慧寺住持雪煩和尚，忙著重整焦山佛教學院，當老師的忙著教書和出版《中流》月刊。這本雜誌發揮很大的傳播作用，我們學生每個月都會有一次去幫忙包裝、寄送。每次完成工作之後，老師就送給我們一個人一本，大家歡喜得不得了，覺得這一天的出坡作務很有代價。

那個時候，佛教在大陸開辦中學、小學的情況，也風起雲湧起來。家師志開上人為了紀念宗仰上人，在棲霞山辦宗仰中學；南京卧佛寺辦有大雄中學；覺民法師在雨花台普德寺辦普德中學；鎮江還有超岸寺小學、福善堂小學，光是焦山辦的義務小學就有三所。

我很幸運的，離開焦山後，隨師父返回宜興祖庭大覺寺禮祖，在國家正規開辦的白塔小學，擔任過短期的校長。雖然我沒有受過師範學校的訓練，就在做中學裡累積教育辦學的經驗，覺得對自己一生很有意義價值。那時候，整個中國大陸佛教義務辦理的中小學，至少百所以上；在我想，佛教接下去辦大學，是有可能的。可惜，因為戰亂關係，也就沒再繼續下去。

還記得我行腳各處，常常都會在路旁遇到十多歲的小學生向我鞠躬，很恭敬的喊我「法師」。我問他們為什麼要喊我，他們天真的回說：「我們老師辦學堂給我們讀書，不要我們的錢，你看我們老師多好；我們的老師是和尚，所以我知道世界上的和尚，都是和我們老師一樣的好。」可見民國以後，佛教辦學興盛的情形了。



↑1953年星雲大師在宜蘭落腳，積極接引青年學佛。

可憐的老百姓，好不容易盼到和平，接著又遇到國共內戰和文化大革命，加上太虛大師在一九四七年圓寂，佛教頓時群龍無首，大陸人間佛教的運動也就進入了空窗期。在這前後時間，有些高僧大陸陸續到了香港和台灣，我也在一九四九年帶領僧侶救護隊來到台灣，那一年我二十三歲。

說到台灣的佛學院教育，先是一九四八年，中壢圓光寺妙果老和尚，請慈航法師從南洋來台辦台灣佛學院。之後，台灣省佛教會在新竹青草湖靈隱寺，請大醒法師辦台灣佛教講習會，我和演培法師都擔任過教務主任。

後來相繼有：白聖法師也在台北辦中國佛教三藏學院、聖印法師在台中辦慈明佛學院、妙然法師在苗栗有法雲佛學院、印順法師辦福嚴佛學院、南亭法師在台北有華嚴專宗學院等數十所佛學院。當時，《大虛大師全書》是佛教界青年學子閱讀的重要資料。

可惜，許多佛學院中，有的因為招生不足，有的師資、經費的缺乏，或者學生畢業後沒有出路，也就停停辦辦，甚至最後難以持續了。

宜蘭落腳 接引青年學佛

因為我自許不要做一個「呬教」（吃教）的和尚，在筆耕、講說之餘，從1953年在宜蘭落腳，就如如火如荼的展開接引青年學佛。相繼成立有：弘法隊、歌詠隊、青年團、兒童班、星期學校等，心平、慈莊、慈惠、慈容、慈嘉、蕭碧霞、林清志、陳修平、張肇、林文雄等，都是當時宜蘭的佛教青年。

在那同時，也辦了「光華文理補習班」，它是佛教第一所跟政府正式立案的教學單位，前教育部訓育委員會常委鄭石岩教授，就是當時補習班傑出的青年之一。成立的慈愛幼稚園，也是佛教所辦的第一所幼稚園，慈惠、慈容法師都曾經擔任過園長。現任佛光山常務副住持的慧傳法師，就是當時就讀的小朋友。沒有提倡教育，哪裡能有今天人間佛教的弘法人才呢？（待續）

最好的禮物

## 給孩子三從四德 教養好品格

文／林淑雲

對「給孩子良好的教養，品格高尚，是做父母者能給的最好的禮物。」特別有共鳴。

在教養孩子的路上，我盡量和孩子站在一起，善用三從四德的好教養方法，不斷進化成孩子口中的好媽媽，培養好品格的孩子，提升好品格的實踐的能力，讓好品格改變自己，也為周遭的人帶來幸福。

三從——「從」閱讀，找到品格典範。透過閱讀，我要孩子尋找仰慕的人、或他們一句話、或是一個動作，就能激勵孩子有為者

豐子愷·護生畫集

## 散拋殘食 飼神鴉

文／林少雲

門前春水白蘋花，岸上無人小艇斜，  
商女經過江欲暮，散拋殘食飼神鴉。

——宋·孫光憲《竹枝詞》

好美的一闕詞，欣賞豐子愷的漫畫特別有韻味，除了他的畫容易懂之外，也由於他喜歡用古詩詞入畫，因此畫中有詩，詩中有畫；只要有一點文學底蘊的人，在欣賞詩畫時，總能契入詩心，與詩人畫家同在，去體會詩情，領略畫景，因而特別得人心。

此護生畫中，一位有愛心的小女孩，將餐桌上吃剩的飯菜，沒讓媽媽倒入廚餘桶，而是用碗盛起來，拿到屋外去，天上、樹上和竹籬上的小鳥看見小女孩手中拿著碗，都紛紛飛到她身邊。小鳥兒們知道這位慈悲的小女孩，又拿食物來給牠們吃了。

可見這位小女孩，拿殘食餵鳥，不是第一遭了，她經常如此，連飛鳥都能感應她的慈心，和她心心相印。

溫柔慈悲的心，配上清麗的詞，詞中描繪的水塘、浮萍、小船和近黃昏的夕陽，真讓人賞心悅目。

在詞裡有，畫裡卻無的畫外之景——白蘋花，是生長在水中的浮萍，綠色葉子，開著

深微妙，芸芸衆生得以聽聞佛法，是百千萬劫難遭難遇的。當我們打開經書，面對真理法寶，身心得以安住，同時也希望我們能真正明白經典教導的真理。

亦若是，實踐好品格。像我女兒效法陳愷伊為弱勢服務的精神，就常抽空為獨居老人整理環境，和他們聊天。

「從」做家事，學習生活能力。從小我就要求孩子做家事，學會打理與掌握自己生活中大小事情，不用事事依賴父母，自然對自己產生很大的自信心。

「從」心支持，自由發展天賦。當我了解孩子做哪件事總是充滿熱情活力，就給孩子一隻飛翔的翅膀，發揮他們全部的能力與力量，從成功的喜悅中獲得自信。

四德——讓孩子有好生之「德」表現心中的善良與愛，愛惜自己、大自然和生命。品「德」：我利用生活裡品德活教材，隨時教育孩子學會做人處事。公「德」心：以身作則，在公眾場所乘機鼓勵孩子為他人著想，善小而為之。口「德」：對孩子說的話，三思才出口，懂得同理心，設身處地了解孩子的錯，再正向引導，避免緊張的親子關係。



小巧可愛的白花，在古詩詞中經常可見，是詩人們愛吟詠的一種水生植物。

子愷先生所選的這闕竹枝詞，還有後半段：「亂繩千結絆人深，越羅萬丈表長尋。楊柳在身垂意緒，藕花落盡見蓮心。」描寫的都是水塘裡的浮萍在水中千纏百繞以及蓮葉荷花蓮藕等，以及蓮花落盡，蓮心中的蓮蓬和蓮子的荷塘即景。

最後一句「藕花落盡見蓮心」，卻隱含著佛學中如來藏的思想，即一切衆生皆有佛性，佛性本具，故人人都有自性清淨心，因心性本淨，故只要去除塵埃障礙，如貪瞋痴慢疑等毒害，人人都能成佛，一如蓮花在生成時，蓮子早已結胎在基因中，及胎藏，待種子成熟即能顯現。

此畫中的小女孩，正如詞中所言，生來就有一顆清淨的心，表現於外的，就是一種慈悲行。