



真正的學佛，講究的是慈悲、布施、奉獻、服務、破邪顯正、隱惡揚善、犧牲自我、成就別人等等。

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

君子之品

文 / 星雲大師

君子有什麼品格？君子有克勤克儉的品格，有勤學不倦的美德，以及「朝聞道，夕死可矣」的精神。他們為求得真理，可以奮不顧身的克服任何障礙；他們以良善的美德來莊嚴自己，用圓融的智慧來昇華人格。君子相信多一番挫折，就會多一番見識，而要求自己要有恆心、有毅力，面對人生每一個境遇。君子之品，有四點提供參考：

第一、君子辭富不辭苦：有時候，君子寧接受苦難也不要富貴。因為甘於淡泊，經過苦難的考驗，往往能養成堅韌的節操。如曾國藩所言：「堅其志，苦其心，勤其力，事無大小，必有所成。」君子怕享受多了，會減少向上的志氣，寧可守貧、守苦，也要咬緊牙根撐下去。

第二、君子憂道不憂貧：《論語》說：「君子務本，本立而道生。」君子以道德為本，對於貧富不會太計較，他總是憂懼自己的道德沒有完善。處在貧窮時，不會計較生活的困難，衣食不周也沒關係，只希望自己的智慧能增長，所以鑿壁借光、懸梁刺骨者，終於得以成功功名。

第三、君子知義不知利：凡是君子都非常重視義氣、道義、仁義，利害得失都不掛在心上，若有人用利益來引誘他，也不為所動。君子認為，人要自信自守，要有節操，只要是義舉之行，他得到的，多少的犧牲，多少的奉獻，都當仁不讓。君子善待於人，並能激發他人的自覺和自尊，他們不求名聞利養，只知有情有義，善待身旁的每一個人。

第四、君子成人不成己：君子有成人之美的雅量，不會自私、小氣、嫉妒，他們喜歡成人之美，樂於支助他人的困難，不會汲汲於自己的蠅頭小利，甚至認為別人的利益比自己的利益更重要，別人的成功比自己的成功更美好。君子有種種好的品性，因此能得到讚美，也更能獲得別人的真心友誼。

希望成為君子嗎？做一個君子比較辛苦，福樂先給別人，困難自己擔當；富時以能施為德，貧時以無求為德；貴時以下人為德，賤時以志為德。不論富貴賤，只在乎「吾有德乎？」這就是君子做人的品格，也就是佛教所謂的菩提心，君子之品有四點：

- 第一、君子辭富不辭苦，
- 第二、君子憂道不憂貧，
- 第三、君子知義不知利，
- 第四、君子成人不成己。

小品人間

雨意

文 / 高毓霞



雖說夜裡聽著雨聲，總能使我很快入眠，但這雨已連續下了三日，早上起床映入眼簾的便是那溼漉漉的窗台，以及那盆和我一樣渴望陽光的仙人掌。幸運的是今天是周末，不用出門上班；但不幸的也是今天是周末，這雨打亂了原本的計畫，手機訊息顯示：「下雨，不想出門，聚會取消。」

睡眠惺忪地走到客廳，只見媽媽一籌莫展的摸著陽台那幾件已掛了多日的衣褲，一邊叨念著：「台灣這麼潮溼的氣候家家戶戶都該有台烘衣機的」；眼鏡上沾了幾滴雨水的爸爸開了門進來，一邊收傘，一邊喊著：「買了早餐，快來吃！」鬼靈精怪的弟弟拿出早已租好的DVD，以一種「不用誇讚我」的神情看著我們，然後將光碟放入機器播放。是我們都愛看的高笑片。

這場雨，讓全家人有了難得的早餐約會，似乎也挺好的。

生與死 沈祖堯的人生感悟



【本報綜合報導】香港中文大學前校長、中國工程院院士沈祖堯日前登上揚州講壇，主講「生與死：一個醫生的感悟」，分享自己的人生感悟，引導大家如何正確面對疾病健康、生死。沈祖堯結合數據和實例，從自身經歷及兩本醫生所著的關於生命和死亡的書籍出發，讓聽眾帶來思考和感悟。

「隨著醫學技術的提升和生活水平的提高，人類的平均壽命不斷增長。與此同時，家庭結構也在發生變化。」沈祖堯指出，現今年幼者最少，中年次之，年長者最多，呈倒三角結構，這種變化是全球性的。老齡化的過程中，最大的問題不是生理方面的，而是心理方面的。「因為身體機能的退化，人們愈來愈需要依賴他人的照顧而生活，在這種變化中，失去自由，失去自己的空間，生活要由他人來安排，很多老人因此覺得無奈、寂寞、沉悶。」

這該怎麼辦？沈祖堯給出自己的思考：要努力為生活尋找理由，為生命賦予意義。沈祖堯說，在大陸，有愈來愈多的老人去念大學，持續的學習讓生命保持成長，而

八十歲和十八歲念書，理解的程度是不一樣的。在中老年的時候不要停下來，六十歲一點都不晚。人們可以有不止一項事業，可以慢慢思索，找到自己人生的意義。

生命尊嚴 最好的告別

由於技術的進步，現代醫學延長了危重病人的生命，但也延長了病人的痛苦，使他們失去了生命的尊嚴。沈祖堯舉出，在醫院經常會有一些患者長期昏迷，透過一堆儀器維持生命徵象。這種情形，與他讀過的《最好的告別》中的觀念恰恰相反。

《最好的告別》的作者是哈佛醫學院教授、醫生阿圖·葛文德。他的父親生病時對他說，不要做那麼多檢查，不要開那麼多藥，他需要的不是這些，他需要的是尊嚴。

《當呼吸化為大氣》的作者保羅·卡拉尼什是位優秀醫生，他自我完成專業訓練，在史丹福大學任副教授，在人生最高峰時，突然一天，他倒地不起，送醫後，檢查出罹患

肺癌第四期，才三十六歲。在治療的過程中，保羅開始撰寫，他說：「我寫這本書是因為想拯救生命，但不僅僅是生命，更是為了帶出尊嚴的重要性。」

「很多時候，當看到一個癌症患者時，我腦海裡想到的是他的病症處於哪一階段，並將他的病情列入自己的研究範圍。」沈祖堯不斷反思，「其實，我們更需要想清楚，醫者究竟是醫病還是醫人。」

萬物有定時 看破虛幻

沈祖堯給出了三條建議：一是保持健康，因為身體的狀況影響內心的狀況，健康的體會會讓你更加自信；二是學會自理、適應自處，當你年老時千萬不要自憐，去學習新的東西，即使獨處時，也要享受人生；三是看重關係、珍惜家庭，那是你情感的源泉。

沈祖堯說，他曾向佛光山開山星雲大師請益：「當校長好苦啊，請問大師，怎麼才能不那麼苦？」星雲大師說：「上班的時候拿

起你的公文包，下班的時候就放下你的公文包。」

有人說，人生就好像雜技，四個球在每個人的手裡，分別是健康、家庭、朋友、事業，三個球都是玻璃的，落地就碎了，再也沒有了。只有事業的球是塑膠製，人的一生活可以有許多事業。

「萬物都有定時，《心經》也啟示我們要看破一切虛幻不實的身外之物，如果我們能積極面對，心裡的痛苦都能放下來。」沈祖堯說，死亡是每人必經的生命歷程，無論你是什麼年紀，都要經過生死的過程。生命的意義不在長短，在於價值，當經歷到生命最後階段時，不必害怕，想想有意義的事情，過完最後的日子。

香港中文大學前校長、中國工程院院士沈祖堯先生登臨「揚州講壇」，逾900位醫務工作者及醫學專業學生到現場聆聽。

圖 / 新瓊



釋迦牟尼佛傳

王師追至苦行林

文 / 星雲大師

所以，具備法與威以及五欲，別人因羨慕你的五欲而才恭敬你，你的盛德才能流布宣揚，也才能實現你自己的主張。

你現在的生活，把威捨棄了，把五欲遠離了，只求一個渺渺茫茫的法，你不過是徒然使自己受苦罷了。我現在看到你如此希有的尊容，相信你一定是振霸天人的大人物！我講的都是至誠之言，我絕不是用王者的權力來挽留你的。

我看到你出家的相好，心中不覺生起恭敬，我聽說你要去修學苦行，因此才感到非常的同情。你現在過的是行乞的生活，那麼，我就以我的國土供養你。

在少壯的時候，應該要享受五欲的快樂；在中年的時候，要儲蓄財寶；到了年老的時候才再去求法。若是年輕的時候求法，最後終不免要為情欲所壞的。因為在年輕的時候，有著很豐富的熱情，心經易亂，終究是很難得到法。若是老時求法，就不會有這種現象發生。因為老年的時候，欲望、氣力，都已逐漸地衰弱，這才能自然生起隨順樂法的心。

希望你接受我的摯誠之言，像古代聖賢一樣，先作一度世間的聖王，然後舉辦一次祭祀大會，終究可以去到天上享受福樂！」

悉達多太子聽後，對這位尊嚴與仁愛都兼備的大國之王的頻婆娑羅王，也很恭敬地回答道：

「大王！假若有人在苦難之中，能忘記自己的痛苦而去救別人的苦難，那這個人一定是世界上的善知識。為了朋友毫不吝嗇金錢名位，這才是用之不竭的寶庫；假若守著財寶高位，只圖為著自己，這一切終究還會亡失。

國，這種財，是難得的寶。你能歡喜地惠施給我，我很感謝你的厚意。我相信你並不是說虛偽的話，而是真實的意思。不過，你所要給我的與我所要求的完全是背道而馳，我現在不能不向大王說出我的看法來求得你的了解。

我為了畏懼生老病死的痛苦，想要斷除此患而求得真的解脫，所以捨親戚離愛，出走王城而來出家，我哪裡還想再回到那個王城去呢？我現在在不畏做毒蛇的餌食，不怕寒風吹僵我的身體，我唯怕被五欲所囚。

流轉的相，實在憂勞了我的心，我想到五欲的賊能劫奪人的功德法財，我的心就不覺戰慄起來。五欲好像幻化的人一樣，只能暫時的迷惑人的眼睛，其實它是欺詐虛偽不實的東西，它是求真理的一個最大的障礙。」

頻婆娑羅王俗利勸誘

悉達多太子接著說：「天上的快樂尚且是苦苦的因，何況人間這更短暫的五欲的歡樂呢？恣情縱欲，能增加人的憂執的念頭，最終他也不會滿足的時候，好比正在風勢很盛中燃燒著熾烈的火，再多的薪投下去，也會感到不足。在世間上所有的過失之中，是再也沒有超過貪欲的，可是沉溺在其中的人並不覺可畏；因此，有智慧的人，才知道畏懼五欲。誰能夠畏懼五欲，誰就不會招到痛苦。」

做王者已經領有四海，但他還有另外的希求，要更多的財寶，更多的美女，更想長生不老。貪欲像大海似的，終難有滿足的時候。

貪欲是不會滿足，把他的國家滅了，把他的身體亡了，他還是不要命的執著放逸的生活，古今不知有多少國王都是如此。國王所領有的土地，也不是常住堅固的東西。從喧囂的王宮走向山林，披草衣，食花果，飲清流，默默無語，沒有名聞利養的苦行者，最後又回到貪欲染著的生活裡去，他長年修積的功德，畢竟還是歸於泡沫，王位、愛樂、財色，無一不是修學正道的仇敵與冤家。人若貪求名位、愛樂、財色，終不免要招致苦果。智者知道這是苦中之苦，所以必定會滅除貪欲的心！

世間上一般的所謂善意，有時也不免有錯誤的時候。勸人執著不究竟的世俗之樂，容易使人流於放逸，反而害他將來要受苦報。這樣的善意，聰明的人一定是不肯接受。

王位、財寶，在我看來，那些都好像借來的東西，假若一定要說是自己的話，我們只應該為這個人可憐，而不該羨慕他。追求貪欲，若是得到了，增長愛著的念頭；若是失去了，更是煩惱不安；這一切都唯有使身體受苦。好比一個人手中執著火炬，這火炬已經漸漸燃到手掌，為什麼不把它捨棄，而執著在手中做什麼呢？

可憐那些愚痴卑賤的人，被貪的毒燒灼著心，終身受著苦。安樂的心，一瞬也不可得。貪欲好比毒蛇一樣，任何人也不能靠近。我已經離開它，你叫我再向它走近，我不是有心辜負大王的美意，因為那樣將使我恐怖戰慄不安！ (待續)

平凡滋味

難忘的飯菜香



文 / 歐咪媽

孩子的同學來家裡聊天，正值午餐時刻，於是簡單準備了清淡爽口的湯麵招待他們。在廚房裡頭忙著烹煮時，聽到他們說：「好香喔！好久沒有聞到這種飯菜香，一種家的味道。」言下之意，似乎家裡許久未曾開伙。一起在飯桌上享用午餐時，見他們一個個意猶未盡的模樣，於是借這一個話題聊了起來。

方知，有的人全家幾乎都是外食一族，廚房只是高檔擺飾，鮮少使用，餐桌則根本只是一張放置雜物的桌子，平常吃飯就在客廳茶几上，一邊看電視或滑手機，各自草草裹腹了事。別說有媽媽的味道了，連一家和樂融融共桌吃飯的景象也沒有。

原來，他們的媽媽不是忙碌的上班族，就是晚上必須兼職工作，早出晚歸難得休假，因此，吃飯這件「最重要的小事」，只能各自解決。其實，食物好吃與否並不是重點，對他們來說，能吃到媽媽親自下廚做的飯菜，享受到家的溫暖，才是他們真正羨慕、渴望的感受。

孩子們正值青春，回家後最想要的，不過是一頓熱騰騰的晚餐，以及與家人共度的溫馨時光。共享天倫的幸福，應該是再平凡不過的渴望罷了，看到他們複雜的表情，令人忍不住心疼。

這頓午餐，對他們來說是久違的家常滋味，對我而言也是難忘的共享時刻。許下再次相聚的約定，就讓我這個媽媽，與孩子們分享我家的家常菜、手路菜，讓溫暖上桌，一同品嚐家的味道吧！

我都是為你好

文與圖 / 尤俠

你認為最缺乏自覺的一句話是什麼？
我都是為你好就這句。

要孩子不要貪玩好好用功，然後說我都是為你好有錯嗎？
要同時看見自己未達目標的生命遺憾。

要先生不要天天應酬弄壞身體，我都是為你好有什麼不對？
要同時看見自己未受呵護的委屈與不滿。

要朋友不要凡事任性固執，我都是為你好有何不妥？
要同時看見別人都需順從自己的掌控欲。

原來這都是內心的期待與等待所帶來的急迫與不安。
自己要先好起來，別人自然跟著一起好。