



凡事好壞，
多半自作自受，
既不是神為我們安排，
也不是天意偏私袒護。

星雲 法語

代替之寶

文／星雲大師

我們待人處事，有時會養成不自覺的負面態度，比方：抱怨、冷漠、虛偽、傲慢、主觀等。長久以這些負面的態度待人，必然會讓人反感。在此提出八個代替方案：

第一、以關愛代替抱怨：每個人都有自己的個性，又因生長環境及不同的生活經驗，在思想、態度及行為習慣等各方面，不免會有歧見。若是以抱怨來反應不滿，只會加劇爭執；唯有以關愛來代替抱怨，才能化解衝突。

第二、以熱忱代替冷漠：身旁的人是我們的鏡子，當我們顯示一副冷漠的表情，鏡子映現的當然也是一副冷面孔。所以要以熱忱來代替冷漠，如此，我們所回收的熱忱，必定百倍於所付出的。

第三、以鼓勵代替責罰：子弟、下屬若有過失，用責罰的方式來要求，不一定能收到效果。若善用鼓勵，婉言規勸、一句嘉許的話，或一些賞賜，讓他感受到我們的期許，產生的力量會更大。

第四、以啓發代替公式：現代人辦事都講究程序、公式。當然，公式、程序很重要，不過，若能以啓發性的引導代之，對受教者必能得到更大的助益。

第五、以寬容代替嚴苛：古人說「律已宜帶秋氣，處世宜帶春風。」秋天之氣是肅殺、嚴謹的；春風是溫暖、柔和的。對自己的一言一行要謹慎嚴格，德行學業才會進步；待人則要寬容敦厚，才能讓對方衷心感動、服氣。

第六、以真誠代替虛偽：虛情假意或許能騙人一時，幾次過後讓別人瞧出我們的虛假，會自動將我們的言行舉止打折扣。還是真誠待人，才能歷久不衰。

第七、以謙讓代替高傲：有的人以傲慢的態度顯示自己的高貴，冀望獲得別人的尊敬。其實傲慢的態度往往代表內心的淺薄，反更讓別人輕視。唯有謙虛禮讓，才能贏得別人的真心尊重。

第八、以客觀代替主觀：能客觀的觀察事物，所提出的建言或看法，會更周延完整，容易為人接受。因此，不要太主觀、太執著，才能贏得他人的好感。

提出八點「代替之寶」，希望大家能以好的、正面的處世態度，來改正負面的、不好的行為態度：

- 第一、以關愛代替抱怨，
- 第二、以熱忱代替冷漠，
- 第三、以鼓勵代替責罰，
- 第四、以啓發代替公式，
- 第五、以寬容代替嚴苛，
- 第六、以真誠代替虛偽，
- 第七、以謙讓代替高傲，
- 第八、以客觀代替主觀。

藝術天地

勞動方知惜福

文／鄭翔劍

女兒年紀稍長，我們便讓她到外婆的田裡實際體驗農作。雖然無法下田幫忙，但是她會努力拔草，幫忙整理收成的蘿蔔、芋頭，就算動作緩慢，但是看著她露出歡愉的笑容，我想她已經感受到了，腳踩在泥土上那種難以言喻的喜悅。

我自小便得幫忙農事，在父親的帶領下，彎著腰拔花生、種地瓜，幫忙翻藤或是播種，而那時最大的快樂，就是父親買給我們一支冰棒。雖然務農很辛苦，一支冰棒也微不足道，但是勞動後舌尖上的沁涼，是一種簡單又實在的幸福。

女兒在田野間奔跑，笑聲悅耳，卻也嚷嚷著「好熱」，洗淨手腳後，童言童語地說：「種田很辛苦。」只有真正下過田的人，才知道農夫的辛勞。有此體驗後，女兒似乎也比較不挑食了，開始喜歡吃米飯，而非總嚷著要吃麵條。

親身體驗農作讓女兒有了轉變，更懂得惜福，不浪費自然的饋贈。當我們開車行經一片稻田，見到農夫頭戴斗笠，晒得黝黑的皮膚透出光亮，在車裡吹著冷氣的她，不由得開口說道：「種田很辛苦，要珍惜！」聽到這句話，我不禁露出一抹滿足的微笑。

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

翰林學人 從一筆字探究人間佛教



【人間社記者李生鳳高雄高雄報導】佛光山藏經樓於日前首次舉辦二〇一九年翰林學人「星雲大師一筆字」座談會，邀請到文學、藝術、教育、管理、醫學等領域翹楚，透過多元角度，探討「一筆字」對人間佛教的時代意義。座談會於宗祖殿舉行，周圍環繞著星雲大師以一比一等比例的石刻一筆字，各領域精英就在大師的字旁，從一字一句中探討道理。

翰林學人「星雲大師一筆字」座談會昨日

於宗祖殿舉行開幕典禮，二百人與會。座談會指導單位高雄市政府教育局，主辦單位佛光山藏經樓、佛光山人間佛教研究院。高雄市政府副市長洪東煒代表市長韓國瑜出席致意，他表示，星雲大師的一筆字從四個點出發，就是「給人信心、給人歡喜、給人希望、給人方便」，如同《心經》的諸法空相，《金剛經》的「一切有為法，如夢幻泡影」，實踐戒定慧與慈悲喜捨。此次座談會與會者都是各界精英，相信最後殊途同歸，就是慈悲

為懷，普度眾生。

一字一句 流露慈悲

開山寮特助慈惠法師指出，星雲大師所寫的一筆字，已達十二萬條幅，儘管因為身體因素，已無法寫與看，但大師不氣餒，仍然讀書、寫文章，如近期新作《我不是「呬教」的和尚》，即是以口述完成。星雲大師曾說過：「殘兵敗卒都能打勝仗，破銅爛鐵也能成鋼。」大師的一筆字，不能單從藝術的角度看待，因為他並非為了當書法家，而是慈悲的流露。

高雄市教育局局長吳榕峯認為，最能觀照到孩子的面向就是「四給」，「信心」是孩子學習的最大動力，「希望」能夠鼓勵追求向上，而師長和孩子間的互動，可以使彼此都開心，這就是給人「歡喜」，「方便」就是指引他們一條明路。其他還有如推動三好校園等，這些在教育上都足以發人深省。

用心投入 成就今日

國際佛光會管理會長慈容法師說，星雲大

師蕭麗華（左起）、陳芳明、李瑞騰以及覺元法師，在第一場論壇「從文學與佛學看一筆字」詮釋他們眼中的一筆字。

↑二〇一九年翰林學人「星雲大師一筆字」座談會在藏經樓舉行。

圖／人間社記者莊美昭

師的眼睛看不到，往往寫了字後，還必須問旁人他寫得如何，可見是用「心」在寫。提及星雲大師沒有拿過畢業證書，但獲世界多所大學的榮譽博士學位，沒進過學校，卻在二十一歲那年當了小學校長，大師今日的成就，全是因為他的用心投入。

佛光山藏經樓堂主覺元法師敘述「翰林學人」緣起，十五年前，星雲大師即發動舉辦「翰林學士講習會」，有感於各界人士學習佛學，因各自領域不同而產生不同的看法；此次延續大師的精神理念，再度開啓「翰林學人座談會」，以一筆字為主軸，聚集不同領域專家共同探討，從過程中激盪出多視角的人生智慧，開啓了另一扇窗。

座談會由中央大學文學院院長李瑞騰、佛光大學校長楊朝祥擔任主持人，與會有台灣大學經濟學系榮譽教授孫震、台灣教育大學系統總校長吳清基、政治大學台灣文學研究所教授陳芳明、佛光大學人文學院院長蕭麗華、台南大學國語文學系教授黃宗義、中華大學校長劉維琪、台北護理健康大學中西醫結合護研所副教授劉吉豐、南天大學執行董事傅勝利等。



釋迦牟尼佛傳

諸王子出家得度

文／星雲大師

這裡是隨著衆生自己業力的大小，感受一切罪刑，難陀見到各處都有人在受刑，唯有一個巨型的油鍋還空著，難陀因此就問獄卒油鍋中是等誰來受刑。

獄卒爭辯地答道：

「人間迦毗羅衛國佛陀有一位弟弟名叫難陀，他因修行祈禱生天，等他天福享盡，應墮地獄受此油鍋煎熬之苦。」

難陀一聽獄卒之言，嚇得魂飛魄散，拔腿往外飛奔。天堂的幸福，天女的多情，竟被獄卒寥寥數言粉碎。念地獄苦，發菩提心，難陀深深體會到人生的空幻和無常，以及學道了生脫死的刻不容緩。佛陀是不捨衆生，他見到難陀懺悔得痛哭流涕，知道他真正的覺悟，因此佛陀撫摸著難陀說道：

「難陀！你不要這麼傷心，改往修來，現在不算遲，你跟我回去吧！」

難陀從此安心出家學道，他和跋提王子等出家，做了佛陀的弟子，社會上大為驚奇騷動，輿論也紛紛批評議論，其中最令人驚異的就是難陀和羅睺羅的出家。

年老的淨飯大王，感覺到實在沒有辦法，他想自己也來出家才好。短短的幾天之中，他像又衰老了許多。他不想見佛陀，他知道佛陀是順著法理而行的。摩訶波闍波提夫人和耶輸陀羅相逢的時候，兩個人怨嘆自己為什麼不是男人，否則，他們也希望出家才好。

在初期出家的諸王子中，跋提是最具有使人尊敬的人格，他對阿那律常說出家之樂，實在勝過世界上的一切快樂。佛陀知道以後，問他有什麼快樂？跋提回答道：

「佛陀！我以前住在好像銅牆鐵壁的宮中，有著很多拿著武器的勇士護衛，但我仍然懼怕惡賊歹徒來對我傷害，我時時對生命發生恐慌和憂慮。可是我現在即使獨自一人，在靜靜的林中立禪，心中卻有說不出的愉快。」

世俗上的奢華生活，吃的雖是美味，穿的又是綾羅，但一點安定都沒有。現在的生活，倒可以自由地睡，自由地坐，一點也沒有不安的感覺。沒有憂慮，也沒有煩悶，所以不知不覺中，我時常說現在生活的快樂。」

佛陀聽後就非常歡喜地說道：「你很有善根，我過去也是和你一樣。」

淨飯大王的逝世

淨飯大王的遺體，用香油沐浴，用高貴的布帛纏著身體。收殮後，棺上裝飾著寶石，安置在宮殿的正中，四周圍著珍珠的帳幕，帳幕旁散著各色的鮮花，佛陀和難陀在棺前守護，阿難和羅睺羅在棺後守護。

佛陀在祖國逗留大約三個月左右的時間，然後他就帶領弟子回祇園精舍說法，經過數年，又再回到王舍城靈鷲山的竹林精舍去安居。

在北方有舍衛城的祇園精舍，在南方有王舍城靈鷲山的竹林精舍，這都是佛陀經常說法的地方。大聖佛陀的經典中，如《勝鬘夫人經》、《阿彌陀經》、《金剛經》等，都是在舍衛城祇園精舍說的；《無量壽經》、《般若經》、《法華經》等，都是在王舍城靈鷲山說的。

佛陀作有系統的說法，大都在夏安居的時候，因為在夏天約九十日間的雨季，不便到外面乞化度生，所以就集合各方弟子於一處，講述修行的法門，以及宇宙人生的真理，後來大乘經典的結集，大都是佛陀夏安居時所說的言教。

佛陀離開祖國以後，到處宣揚得救的聖音，時光迅速，數年以後，當佛陀在靈鷲山度過一個安居期，有一天，佛陀安住在寂靜的涅槃境界中，忽然心中稀奇的生起一個很悲哀的想法，佛陀就預料到淨飯大王的患病。

這是事實，佛陀是知道過去、現在、未來的大覺者。不久，淨飯大王派遣使者來求見佛陀，報告他的病體非常沉重，希望能最後再見佛陀一面。佛陀得悉父王的病訊，沒有耽擱，簡單地吩咐諸弟子之後，馬上就帶領難陀、阿難、羅睺羅等諸弟子趕奔到迦毗羅衛國。

（待續）

賣月上堂齋

菇拌龍鬚野菜

文／陳寶月 圖／香海文化

野菜嘗起來常給人一種「上山採藥」的綺想……行履山野、遍地滿是。野菜「龍鬚菜」是佛手瓜的嫩葉，一條條又細又長的鬚，形狀像似龍鬚，因而得名，它的營養價值豐富，與「菇」拌在一起，風味更不凡。

食材：

日本海帶1段（約30公分）、枸杞1/2碗、枸杞泡水勿泡到開、龍鬚菜半斤、杏鮑菇1份、真珠菇1份（約5兩）、金針菇1份

調味：鹽1.5匙、味醂1匙、香油適量

作法：

①海帶稍洗過，用剪刀剪細絲。

②枸杞沖冷開水，瀝乾。



- ③龍鬚菜挑過，汆燙。
- ④杏鮑菇切細長絲，真珠菇、金針菇洗淨。
- ⑤乾鍋燒熱，將所有菇，乾炒至有香氣，倒入熱開水和海帶絲，一起悶燒約20分鐘收汁，趁熱加入適量調味料。待冷卻，再加入已汆燙龍鬚菜、枸杞。

自然筆記

愛聽佛號的羊

文與圖／黃盈淑

我和先生很喜歡羊，無論在哪裡旅行，總會尋找有羊兒的牧場。看著牠們可愛的臉，睜起眼吃草的模樣，偶爾咩咩的叫聲，光是欣賞牠們的動作就很療癒了，恨不得抱抱牠們。

記得佛經曾說過，衆生皆有佛性，凡是會



動的生物都是。所以，對於小動物都要尊敬牠，當做是現在的菩薩或未來的佛。我一直將這個概念放在心上。

忘了是哪間牧場的山羊，某次人潮散去，我一時興起，靜下心來對著眼前一隻羊兒直念著「南無觀世音菩薩」，沒想到羊兒突然專注起來，側耳好像在聆聽，原本想移步的動作也都停止了，一直乖乖靜止到我不念為止，牠才恢復動作。牠不動如山的模樣，讓我好驚訝！後來我把這個情況分享給親朋好友，親友們也嘖嘖稱奇，或許是巧合，但我更相信，也許牠也一心向佛吧。

羊在中國文化中是吉祥的動物，許多吉祥文字都採羊字頭。而在西方文化中，山羊更象徵不屈。小時候我曾經被公羊追趕，公羊生氣起來真的不是開玩笑的，牠頂著頭上的角，氣沖沖地前進，那股不屈的傲氣，令頑皮的孩子也要嚇破膽。羊也是最代表孝的動物，有句話說：「慈鳥有反哺之恩，羔羊有跪乳之義」，原來，小羊在吃母乳的時候，是用前腳跪著喝奶的，每次看到如此代表孝順的羊兒，我更恭敬也更喜愛牠了。