



每一個人都在寫歷史，在寫歷史的過程中，要花費多少時間、培養多少因緣、付出多少辛苦、投注多少心力，才能寫出一生精采的歷史？



如何消除暴力

文／星雲大師

今人最憂念的社會問題就是暴力。不但社會上有暴力，就連應該是避風港的家庭，暴力事件也時有所聞。不禁令人感嘆：「這個社會怎麼了？」如果社會風氣可以轉暴戾為仁義，轉剛烈為忠恕，才是大眾之福。如何消除暴力？四點意見提供大家參考：

第一、以平等觀化解冤家：古人說「冤家宜解不宜結」，為什麼形成冤家？「不平等」是主要因素：你大他小、你尊他卑、你樂他苦、你強他弱、你富他窮，這些不平等讓人不服氣；若又有以強欺弱的弊病，更令人氣結。怨氣累積成戾氣，不免相見成冤。所謂眾生平等，不管大小貧富苦樂，生命的尊嚴無有高下，如能以平等觀共存共榮，就能解冤釋結。

第二、以慈悲觀消除怨尤：《大乘本生心地觀經》說：「伏瞋患心慈悲觀，當念宿因對怨害。」我們沒有宿命通，無法知道在無盡的生死輪迴中，自己曾經如何苛待別人，陷害他人，對他人不友善。

因此，今生縱有人怨恨、忌妒我，都不應該有報復的心念，應該更慈悲的對待他，以慈悲來消除他的怨恨。

第三、以因緣觀淨化人我：世間上最複雜煩瑣的就是人際關係，有人的地方就有處理不完的紛爭。靜心思之，主要的癥結在於缺乏互相尊重。世間上億萬眾生，這輩子與我們有照面機緣的是當中的少數，而見面又能相識者，更是微乎其微，這緣分豈容小覷？理應珍惜緣分，以彼此尊重禮遇來淨化人際關係。

第四、以定慧觀發展潛力：每個人都有潛力，慈悲是潛力，智慧是潛力，仁心是潛力……。這些美好的特質潛而不顯多可惜。

透過持戒、修定、智慧來觀照內心，發揮潛能，如同善用庫藏的財富改善生活，也讓這些潛力寶藏，改善社會上粗暴無禮的風氣。

每一個人都是社會的一份子，社會風氣不好，人人都有責任。我們應義無反顧地擔負起改善風氣的責任，由自己做起，以你的平等、慈悲來感動周遭的人，讓大家體悟要重視彼此的因緣，能定慧等待，一起以善良來柔化剛強，以祥和之氣來取代暴力。

第一、以平等觀化解冤家，
第二、以慈悲觀消除怨尤，
第三、以因緣觀淨化人我，
第四、以定慧觀發展潛力。

放慢腳步



悠閒假日好放鬆

文／楊明哲

一早起來，和孩子到院子裡採桑葚。洗淨後剪掉蒂頭，放鍋裡小火慢烘，逼出汁液後加糖煮沸，再收乾製成桑葚果醬。

接著削好上周收成靜置的熟透木瓜，再切一根香蕉，倒入鮮奶，交由果汁機打成木瓜香蕉牛奶。等烤麵包機裡的吐司跳起來，塗上剛做好的桑葚醬，室內瀰漫著香氣，身兼太座和媽媽身分的女主人走過來問：「是我的嗎？」

點頭、微笑、取餐，女兒同時用磨豆機將咖啡豆磨成粉，接著讓咖啡機運作，須臾，鼻息間全是咖啡香。用完早餐上咖啡，再敬奉一本好書，一整個上午都盛放著燦爛的笑容。

這是我們家假日的日常，還不錯吧？平時各自忙碌，一整個星期下來幾乎筋疲力盡，愈來愈覺得假日時光好珍貴。與其乘興出遊陷入車陣人擠人，假日時光，選擇在家悠閒度過，似乎更有放鬆的奇效。

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

蔣勳奉持金剛經 體悟人生階段

【人間社記者戴辰台中報導】人生遭逢萬般情境，如何才能不驚、不怖、不畏？在6月，佛光山惠中寺主辦26場藝文盛宴「未來與希望」系列講座，日前首場邀請美學大師蔣勳，講述「我奉持的《金剛經》三個版本」，引領現場1700位民眾，以及網路直播近萬名觀眾，一同回顧並感受生命中無畏之旅。惠中寺今年講座，以「無畏」為主軸，共邀請30位精英人士，暢談生命中無畏之旅，每晚7時30分開講，講師授權場次會在官方臉書同步直播。

佛光山中區總持覺居法師介紹，蔣勳解讀《金剛經》角度，著重在回歸生命本質，好好穿衣、好好吃飯，從基本元素開始，然後才是好好待人處事。《金剛經》陪他度過人生中不同階段，在念誦抄寫過程中，領略經文寓意與內涵，獲得啟發。

讀經 度過生離死別

蔣勳說，讀過《金剛經》的人，心中都有一部自己的《金剛經》，並在人生不同階段帶來力量。在向佛陀問訊後，娓娓述說生命歷程中，持有三個版本《金剛經》，對他的影響和體悟。

第一個版本是蔣勳年輕時父親送給他的，唐朝咸通9年王玠所刻卷軸版，上有近代大書法家于右任提字，裝在一個長方型木盒中，該版本是全世界印刷史上第一部作品。第一次認真閱讀，是接到父親彌留通知，在飛往溫哥華飛機上10多個小時，靠閱讀這部經，讓他度過人生第一次面對生離死別的時刻。

蔣勳認為，《金剛經》有很大包容性，在不同生命時刻等他，連父親都不知道，是這場生離死別讓他認真讀了這部經。他表示，當忐忑不安時，讀到不驚、不怖、不畏六字，忽然覺得自己置身在2千多年



前的法會中，讓他很心安，所以他一直覺得修習《金剛經》，是一個很特殊的經驗。

聽經 克服陌生恐懼

蔣勳奉持的第二個版本，是高麗朝代西元1237年崔瑀刊印，是大塊文化社長郝明義送他的。因重量輕，所以他旅行時都帶著，當愈來愈熟悉後，感覺這部經能幫助他克服陌生、害怕。當他白內障開刀時，就是藉著經文度過恐懼。期間，他還花了6天時間，將該部經錄下，送給一名即將開刀的學生聆聽，幫助他克服恐懼。



▲佛光山惠中寺主辦「未來與希望」系列講座，首場邀請蔣勳主講。

◀蔣勳說，讀過《金剛經》的人，心中都有一部自己的《金剛經》，並在人生不同階段帶來力量。圖／人間社記者何曰昌

蔣勳提到，崔瑀是權臣，殺人無數，連親兄弟都殺，不知崔瑀為何刊印這部經；經中有很多人類能去貪瞋的祈願，和崔瑀權謀的性格反差極大。這部經是蔣勳最早用來抄寫的，他常想，如果事前就知道崔瑀是這種人，是不是還會抄這部經？《金剛經》中有很多不可思議處，或許不應該用世俗的邏輯去思考。

抄經 慢慢修正錯誤

提到第三個版本，蔣勳說，那是聯經出版，復刻元朝至正元年（西元1341年）國寶級

善本古籍，這是印刷史上首部雙色套印，以紅字作經文，黑色小字為注解，印刷十分精美，經書打開第一頁就是「皇帝萬歲萬萬歲」，刊印者期藉此經，消解蒙古圈地殘酷殺伐，該部經，亦再次帶領他走向更寬容的路。

最後蔣勳以自身抄經過程中，有很多犯錯和修正來提醒大家，「其實我們一直在犯錯，若能夠慢慢修正自己，當然是好的」，並相信坐在座每位來賓自己心裡都有一部正在抄寫的《金剛經》，彌足珍貴，比所有版本都珍貴。

我家食蔬

好呷的「茄子」料理

文與圖／王麗娟

拿茄子讓小朋友觀察，說說心裡的想法。茄子顏色很漂亮，長得很有個性，小朋友說茄像是戴帽子的小嬰兒，像滑水道，茄像一座彎彎的橋。沒錯，「茄」和「橋」的閩南語發音是一樣的。

儘管小朋友喜歡茄子的外型、顏色，讓他們票選，茄子、苦瓜和洋蔥都是不受他們歡迎的三種蔬果，每次為讓小朋友不要挑食，都要費盡力氣的哄勸、鼓勵。所以，當小孩可以吃副食品的時候，我把苦瓜湯稀釋後裝入奶瓶裡，讓他們自然而然地接受，還經常變換茄子料理的方式，希望他們不要挑食。

近日親家請我們吃飯，有一道醬烤茄子是用高雄當地所產的麻芝茄做成的，食材炭旅



名人軼事

齊白石畫半蝦

文／張雨

齊白石為人謙和，但自定的畫酬卻絕無商討餘地，他定多少就是多少，這事兒沒得討價還價。他家的客廳，掛著他親筆書寫的畫酬標準，明碼標價，一視同仁。

有一次，某個人想得到齊白石的一幅畫，辦完事後來拜訪他。進了客廳，抬頭就看見了畫酬標準明細表。此人數了數身上帶的錢，只夠買一隻半蝦，小心翼翼地說明來意，希望能得到齊白石親筆畫的兩隻蝦。齊白石

程最低，最愛鄉也最環保。親家嬢說一句俗語：「吃茄也秋迢。」意思就是吃茄子會讓你很勇健，精神抖擻的意思。親家公說起，「高雄二號」的茄子有個很詩情畫意的名字，就叫「紫娘」，果實是深紫色的亮澤，名字美，顏色也美。那一餐吃得既溫馨又愉悅。只是呀……女婿不敢吃軟軟的茄子，偷偷塞給喜歡茄子的女兒。

女婿陪女兒回娘家，將茄子裏麵粉和地瓜粉調成的濃稠粉漿，鼓勵女婿只要吃一口就好，他試了一下，覺得口感還不錯，每次他回來，桌上一定會出現炸茄子，一根茄子就可炸出一大盤，經濟又實惠，不管沾胡椒鹽、番茄醬或美乃滋，口感都不錯；看到女婿卡滋、卡滋咬一大口，讓我覺得很開心，也很有成就感。「茄」搭起一座橋，讓丈母娘看女婿，愈看愈有趣。

每次用電鍋煮飯時，我會順便蒸一盤茄子，飯煮好了，茄子也燜軟了，真的太方便了！不需動到鍋鏟，也不用到一滴油，簡單沾薑末、醬油膏吃，就是一道清爽的料理。有時入鍋和九層塔拌炒，香噴噴的醬油香氣，特別下飯，忍不住會想多吃幾口飯。茄子炒豆豉、炒辣豆瓣又有著不同的風味；我家雖然沒有電子鍋、微波爐、烤箱，也可以變出不同口味的茄子。

茄子的表皮是蔬果少見的紫色，擁有多種營養素，烹調茄子時不需削皮，才吃得到茄子的營養。立夏種茄，立秋吃茄，趁著盛產時多吃一些。

茄就是橋，會默默的把營養輸入體內。

說：「我一生受苦，所以錢對我來說十分重要。沒錢，怎麼生活呢？」然後接過錢說：「放心，一定讓你滿意。」

只見他鋪紙揮筆，頃刻間，一隻正在水邊嬉戲的蝦，活靈活現地出現在紙上。之後，在這隻蝦旁邊，畫了一只在水面上只露出上半身的蝦，下半身被層層水波擋住，惟妙惟肖，美不勝收。此人一看，非常高興。齊白石巧妙地滿足了來客的需求，同時又嚴格遵守了自己擬定的畫酬標準。



釋迦牟尼佛傳

僧團中的爭執與安樂

文／星雲大師

有一次，佛陀在俱睺彌地方說法的時候，弟子群中發生很強烈的爭執，爭執的人互不相讓，佛陀就集合大眾說教道：

「你們不要爭，用爭來止爭是不能止的，唯有能忍才能止爭。我希望你們都要尊重忍的德行。」

佛喻長壽王讓位止爭

過去橋賞彌國有一位國王，名叫長壽王，他的鄰國波羅奈國的大王名叫梵豫王，有一天，梵豫王率領大軍侵犯橋賞彌國，長壽王因此領兵抵抗梵豫王。結果長壽王生擒活捉到梵豫王，而長壽王不但沒有殺害梵豫王，他反而把他釋放了，並對他說：『你的生死操在我的手中，我赦免你，你從今以後可不要再興起戰爭！』梵豫王當時也很歡喜地叩謝，但他逃回國不久，又興起大軍要前來報仇雪恨。

長壽王心中就這樣想：『我雖然能勝過他，但他不服輸，我再戰勝他，並不是難事，但是他的心中永遠不服，而且戰爭是惡的行為。我要勝他，他要勝我；我要加害他，他也要加害我。他為著要侵吞我的國土，使我和我的民衆受苦，這是多麼不值得呢？他既是要我的國土，那麼讓給他，不要戰爭，不要讓我們的人民受苦。』長壽王有這樣的想法，他就叫大臣把國事交給梵豫王管理，自己帶領王后、太子坐著車子，走向別的王城，隱藏起自己的身分。

長壽王把國家讓給梵豫王以後，他和王后反而到梵豫王的國境之中生活，他改名換姓，穿起平民的服裝，研究學問，學習技能，

後來，梵豫王得悉情報，知道長壽王改名換姓潛居自己的城中，他即刻下令把長壽王逮捕，一般民衆看到長壽王被捕都悲泣不成聲。長壽王的太子名叫長生童子，寄養在別處，聰明伶俐，通達百藝，聞悉父王被捕，他化裝成樵夫，前來探望父王。長壽王見到自己的孩子，像沒有發生什麼似地對他說道：『忍！忍！這就是孝道！不能結怨的因果

，要緊的是行慈悲的大願。含兇、懷毒、結恨、惹怨，種下萬載的禍根，這不是我的孝子。你應該知道諸佛的慈悲，包含天地、怨親都是平等。我尋道問真，捨身救衆，尚且怕不能獲得孝道，假若你來為我結怨報仇，行著與我相反之道，我無論怎樣也不能准許你有如此的存心。你要記好我的話，你應該做我的孝子。』

長生童子不忍見父親無辜的死去，但又不得已，只有接受父親的命令，逃入一座森林中躲避災難。波羅奈國全國的豪族士紳，都很同情長壽王，希望能免去他無辜的罪。而梵豫王知道長壽王的人望，心中非常恐懼，因為他想到要除去禍根，所以就不得不把長壽王斬首。

長生童子知道父親被害以後，在夜半的時候，偷偷地前來收屍，用香木藏著遺體，懇切至誠的為父親祈禱冥福。

梵豫王知道長壽王有一位太子名叫長生童子，他恐懼長生童子前來報仇，滿懷著怖畏的心而不能安眠，嚴厲地下令緝拿長生童子。長生童子後來改姓化名進入迦尸城，成為一位有名的伎樂聖手，貴族豪門都很寵愛他。有一天，被梵豫王看到時，王也很歡喜，就命他進宮侍奉左右，梵豫王很信任長生童子，護身的刀都交給長生童子執拿。

王子遵父命以德報怨

有一次，梵豫王出獵山中，迷失路途，他和隨從都失去連絡，跟隨在身後只有長生童子。梵豫王尋找路途，找了很久還不能尋到出路，他疲倦的就枕在長生童子的膝上閉目休息。

這個時候長生童子心下想道：『這個惡王是一個無道的昏君，他殺害我無罪的父親，奪去我父王的國土，現在，他的生命在我的手中，真是上天給我的方便，這正是給我報仇雪恨千載難逢的機會。』

長生童子這麼想後，他就拔刀要殺梵豫王，但就在這一刹那，他記起父親的遺訓，他又把刀插進鞘中。此刻梵豫王已被驚醒，他對長生童子說道：『呵！可怕！可怕！我在睡夢之中，恍惚見到長生童子來報仇，他用刀砍去我的頭。』

長生童子聽梵豫王說後，慢言慢語地說道：『大王！你不要恐懼，我就是長生童子！老實告訴你，當你在睡著的時候，我是想報仇的，但記起父王的遺訓，我又把刀收進鞘中了。』