



星雲大師/Venerable Master Hsing Yun

一個團體的運作，除硬體設備外，人才的選用是否得宜，是工作成效的關鍵；有非常之人，才可建非常之功。

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

如何排除煩惱

文/星雲大師

古詩云：「天長地久有時盡，此恨綿綿無絕期。」煩惱也是一樣，從小到大，人的煩惱，可說是無量無邊，無時無之。到底煩惱從那裡來？總歸納可以說是從「無明」來。無明，所以智慧不夠，無法瞭解真理，解決問題；無明，所以心念不正，妄求過多，無法滿足，甚至常常是「天下本無事，庸人自擾之」，自找而來。到底如何排除煩惱呢？有四點意見：

第一、要能夠自我反省：能夠自我反省，就會減少煩惱，從反省中，不斷淨化、不斷蛻變。劉備自我反省不如曹操之智謀，故禮請徐庶、諸葛亮等謀士，而有後來三分天下的成就；袁了凡居士，用功過格自我反省，甚至改變了自己的命運。能夠反省，可以排除煩惱，自我改造，成就事業。

第二、要能夠自我進修：古德云：「黃金還須洪爐鍛，白玉還他妙手磨。」能經得起磨鍊考驗，煩惱就奈何不了我們。磨鍊自己，正可以從自我進修開始。草民皇帝朱元璋，打仗猶不忘讀書，網羅儒士，成為開國霸主；清朝曾國藩手不釋卷，近人長榮集團張榮發總裁也無書不讀，他們不斷自我進修，成就了一片天地。尤其現代提倡全方位學習，更要終身學習，破除煩惱，才能走出自己的人生道路來。

第三、要能夠自我忍耐：怎麼樣沒有煩惱？自我忍耐。所謂：「忍一口氣，風平浪靜；退一步想，海闊天空。」天下很多的煩惱，只要忍，你就能夠忍饑、忍餓、忍熱、忍寒、忍是、忍非，甚至忍一口氣，就能夠認識、處理、消除。周瑜因不能忍諸葛亮，結果把自己氣死；貧民窟出身的安徒生，能忍別人的排擠與欺負，保持樂觀與毅力，成為一代文豪。所以「忍」有很大的力量，能夠排除煩惱。

第四、要能夠自我批評：怎麼樣排除煩惱？自我批評。世界首富比爾蓋茲說：「有自覺的人，能客觀地自我批評。」另外一位曾登上世界首富的埃里森也說：「人們必須開放，富有自我批評精神，完全誠實。」人要能自我批評，對自己批判改進，才能看清煩惱，進一步化解煩惱，才能不斷的提升進步。否則光是責怪別人、批評別人，不僅於事無補，只有招惹愈多的煩惱。

古代的聖人，聞過歡喜，去惡就善。聰明的人，要把自己管理好，內自省而發智慧，健全自己，就不會有煩惱。如何排除煩惱呢？以上這個四點是好方法

- 第一、要能夠自我反省，
- 第二、要能夠自我進修，
- 第三、要能夠自我忍耐，
- 第四、要能夠自我批評。

分享時刻

仰望天空

文/栗涵



仰望天空，今天純白得耀耀的雲飄浮在蔚藍的天際，真的好美，你看到了嗎？

有時候我們也會沮喪，甚至絕望，覺得自己簡直活不下去，對世界對生命，再也沒有任何的希望了。那麼，就仰望天空吧。

你看，雲朵悠遊，自在來去，何其美麗而無望礙。

有時候我們太開心了，不免得意忘形，也請記得仰望天空。雲朵來來去去，今日的得意，會不會竟然成為明日的失意呢？禍福相倚的道理，我們不也心中了然嗎？

請珍惜眼前每一個當下的好緣，感恩上天的成全，更不忘時時幫助別人。我願意相信：人間的每一個善意，就像一朵美麗的花，綻放在我們人生的旅途上，繽紛的顏彩，讓人歡喜眷戀。

仰望天空，雲來雲去，不曾說什麼，卻又似乎說了很多。

歡樂易逝，苦難不會久留。如果我們真正明白了，唯有珍惜韶光，努力活在當下，才是真正智慧的做法。

亞洲聯誼會 堅定人間佛教信仰



國際佛光會二〇一九年亞洲聯誼會在泰國曼谷泰華寺舉行。圖/人間社記者陳敬暉

亞洲聯誼會，也來見證歷史的一刻，親睹如此莊嚴的大雄寶殿和金觀音。泰華寺準備創辦融和南北傳佛教風格的書院，也非常令人讚歎。

劉招明希望佛光人互相勉勵，一起發菩提心，把人間佛教弘揚到全世界。感謝主辦和承辦單位的用心，因為有大家的參與和發心，才能順利舉辦這次的聯誼會，不管是活動、內容、流程，都讓佛光人收穫滿行囊。

弘揚佛法 不分南北傳

世界總會東南亞聯誼會主任委員劉素卿指出，南傳佛教在泰國非常興盛，星雲大師非常慈悲，請心定和尚來泰國興建了這座漢傳佛教，希望在這裡與南傳佛教合作，一起把佛教弘揚到全世界。

開幕禮也授證給兩個新成立的分會，分別是南馬協會新馬第一分會，以及關島協會歡喜分會。由心定和尚頒發分會長肩帶，劉招明頒發分會會旗。

開幕儀式後，緊接著「信仰與傳承論壇」，該主題是國際佛光會這兩年各會認真貫徹的方向，由中華北區協會主任委員趙翠慧主持，世界總會副會長劉招明、新加坡協會副主任委員沈清發、中華南區協會會長林文輝、香港協會太古城分會會長吳國維，及日本關東協會會長佐佐木陽子與談，分享努力推動會務，弘揚人間佛教的心得。

歷經了三天的交流聯誼、論壇分享，本屆亞洲聯誼會昨日落幕；日本佛光人打出「佛光法水寺滿山的櫻花等著您」的標語積極爭取，成功獲得明年的主辦權。二〇二〇年亞洲聯誼會，將從四月十七至十九日，移師日本佛光法水寺舉行，「二〇二〇年，日本見！」

心定和尚在交接儀式後表示，從泰華寺到法水寺，也印證了佛光山的傳教理念，「泰國陽光普照，就是佛光普照三千界；明年大家到法水寺，就是法水長流五大洲。」感謝所有人的付出，促成亞洲聯誼會圓滿舉行。

【人間社記者侯雅倫曼谷報導】國際佛光會二〇一九年亞洲聯誼會日前在泰國首都曼谷舉行，來自亞洲十三個國家地區的二十四個佛光協會近千人，歡喜聚集在這個亞洲佛國的城市共商會務；兼著「信仰與傳承」的精神和宗旨，驗收過去一年弘法利生的成績，並探討如何進一步傳播和堅定人間佛教信仰，讓信仰代代相傳下去。

今年的聯誼會開幕典禮日前於佛光山泰華寺大雄寶殿舉行，逾五十位來自亞洲各地的法師、六百四十七名佛光人及三百多名義工

，法喜充滿再相聚。

國際佛光會世界總會總會長心保和尚及署理會長慈容法師雖不克出席，仍透過預錄的開示影片，表達關切和祝福，也對大眾聲聲叮嚀，勿忘信仰的傳承，且對亞洲佛光人的努力和發心表示高度肯定。

建寺花7年 全球信眾護持

泰華寺住持心定和尚致詞，今年的亞洲聯誼會選在泰華寺舉行，他內心充滿歡喜和感恩，也感恩佛光山開山星雲大師在他七十歲

時交付建泰華寺的任務，從籌備到現在七年來，獲得全世界佛光人的護持和贊助，成就了佛光山在泰國這座充滿中國傳統風格的寺廟。

心定和尚說，泰華寺能夠成功建竣，源於大師的慈悲，而他使命必達，此次對大家的護持交出成績單。大師希望佛法的真理能夠相傳不盡，泰華寺不管是法師、大眾都以大師弘揚佛法的悲願為目標。

世界總會副會長劉招明表示，近千名佛光人從不同國家地區千里而來，除了參加亞



開幕式場面盛大莊嚴。圖/人間社記者 陳敬暉

泰國曼谷協會在佛光之夜獻上傳統祝福舞歡迎大眾。圖/泰華寺提供



釋迦牟尼佛傳

毗舍佉大心布施

文/星雲大師

佛陀知道毗舍佉真摯的心，當即答應，毗舍佉很歡喜的回家準備。

這一天晚上，落了很大的雨，第二天仍然是落著，佛陀和弟子們在毗舍佉家中吃飯以後，毗舍佉前來感謝佛陀的光臨，並且提出要求說道：

「佛陀！我有八件事情，請求您慈悲答應！」

佛陀很莊嚴地回答道：

「毗舍佉！在我沒有知道你的本意以前，我是不能答應你的要求。」

「我的希望不是惡意，希望佛陀能答應！」

「假若不是惡意，你說出來，我聽聽看。」

「佛陀一定要答應！」

「不一定！」

毗舍佉只得先照自己的意思說道：「我的八個希望，就是：第一、我希望佛陀允許我布施比丘們下雨時所穿的雨衣；第二、我希望佛陀允許我供養初加入僧團的比丘；第三、我希望佛陀允許我布施出外旅行比丘的食物與金錢；第四、我希望佛陀允許我布施生病比丘們的湯藥；第五、我希望佛陀允許我供養生病比丘們的適當食物；第六、我希望佛陀允許我供養看護病人的比丘；第七、我希望佛陀允許我常常以稀粥到院院中去供養比丘；第八、我希望佛陀允許我布施比丘尼們的浴衣。」

「佛陀！這八事布施是我的願心，是我懇切至誠的希望，佛陀看我，不知夠不夠資格這樣來行這八項布施？祈求佛陀，務必答應我的要求！」

毗舍佉大心布施

佛陀知道毗舍佉所要求的八事以後，他又問道：

「毗舍佉！布施者是有沒有資格的限制，但你有什麼理由要行這八項布施呢？」

毗舍佉回答道：

「佛陀！我老實稟告您，我今天預備好了飯菜以後，我就叫我家中的女僕前去恭請佛陀和諸比丘，他去後不久回來說沒有達到佛陀和諸比丘，我感到很奇怪，佛陀一定是在室內靜坐，但諸比丘到哪裡去了呢？後來我聽說諸比丘沒有雨中的著物，每逢到下雨的時候，在精舍裡把上衣脫去，僕女怕羞，所以回來說沒有看到。沒有雨中衣服很不方便，所以我想布施比丘們雨中特別穿著的衣服，這是我第一個希望布施的理由。」

第二個願望，初加入僧團中做比丘的人，怎麼樣去托鉢乞食，到什麼地方才有人供養，他們是不知道的，為了一餐飲食，免得辛辛苦苦的要走很多的路，所以我要布施他們。」

第三個願望，出外旅行的比丘，為了托鉢，想到的地方要很遲才能到，沒有金錢，走路是多麼不便，所以我願布施他們。

第四個願望，比丘們有病，沒有醫藥，身體不容易很快的痊癒，因此我歡喜布施他們的醫藥。

第五個願望，比丘們有病，沒有適當調養的食物，這對以後的身體康復很有影響，這也不能不注意。

第六個願望，看護病人的比丘，又要忙看病，又要忙乞食，這是顧不來的，為了讓看護的比丘一心的看病，不要為飲食煩心，所以我願意布施供養。

第七個願望，常聽佛陀讚歎粥有十種利益，比丘晚上不出外乞食，我供養他們一點稀飯，調調心，可以增長他們的健康。

(待續)



毗舍佉發心八事布施

蔬食園地

鮮採滋味 百搭的毛豆

文/王麗娟

親家送來一箱毛豆，那是他們「撿」來的。在毛豆採收的季節，一群人在田的外圍等候，手裡拿著塑膠袋、布袋或菜籃，戴著斗笠、遮陽帽，他們是準備大顯身手的撿豆人。一大早機器就開進農場採收，慢慢捲掃過田壟，毛豆莢一個個騰空翻滾，滾進車斗裡，有一小部分彈落地上。

採收機掃過後，往往遺留許多漏網之豆，很有人情味的豆農會開放給撿豆人進場，不管是散落在地上的豌豆莢，或是歪斜倒伏的植株都有漏網毛豆，是撿豆人眼裡的「綠金」。一團團身影彎腰低頭撿拾翻找、裝袋，也有人單腳跪在泥土地上，像鴨子走路般地挪移，或蹲，或彎腰，連一個豆莢也不放過，是現代版的「拾穗」。有經驗的撿豆人，眼睛一掃，揀選毛豆附掛較多的植株，整叢薅起網做一束，到田邊陰影處再將豆莢一一掐落。豆莢很硬，不好掐斷，也有人整網載回家，再用剪刀剪斷。這些毛豆將成為粒粒皆辛苦的盤中飧，也是拿來饋贈親友的好禮。

黃豆在八成成熟就被採收下來，果莢外頭披覆細細的毛，所以叫做毛豆。毛豆就是黃豆的毛小孩。也就是說，毛豆與黃豆和黑豆稱為大豆家族，只是成熟度的不同，嫩豆稱毛

豆，成熟的則是黃豆，黑豆。台灣人飲酒喜歡配花生，日本人卻鍾愛毛豆下酒，於是，毛豆漂洋過海成了台灣輸出的小尖兵。

把洗淨的毛豆莢放入鹽水中煮，加入兩顆八角和些許薑片，煮熟後，撒些胡椒粉，怕手油膩膩的，也為了養生，我不加香油，和孩子們邊看電視邊撿毛豆吃，這一箱毛豆經由雨水的滋潤、晴陽的照射，還藏著農家的人情味，親家的熱情，同時也凝聚家人的感情，真的是集多情於一身哪！

剝新鮮的毛豆是件苦差事，毛豆煮熟了就可輕鬆的剝除果莢。毛豆是營養價值高的植物性蛋白質，剝一些毛豆仁放在冷凍庫，炒飯時喜歡加一些，煮湯時也不忘加一些。

炒一盤毛豆來吃吧！用紅蘿蔔添色，扁花菇丁提香，加一顆蛋拌炒，色香味俱全。如果有豆干或茭白筍，也會切成丁拌炒一大盤菜，就可吃到更多不同的營養，是我的懶人包裡的秘笈。



簡單的幸福

地瓜葉項鍊

文/小魚媽媽

鄰居送來一些地瓜葉，我掐著葉柄撕去周圍的纖維時，腦海突然浮現出地瓜葉項鍊的輪廓：將地瓜葉柄一左一右輪流往下折成長約一、兩公分的小段，僅保留外皮相接，再以末端的綠葉權充玉墜，扮家家

酒時繫在脖子上，就是亮眼的愛心項鍊。戴著剛做好的項鍊，在鏡子前回想著童年。小時候，長長的鍊子垂在胸前，現在卻只可勉強繞脖子一圈；而今，雖覺得起黃澄澄的純金項鍊，卻已找不到兒時的簡單快樂。玩伴們各奔東西，無法再聚首言歡，愛護我們的長輩相繼離世，更教人不勝唏噓。

摘好的地瓜葉燙熟後，與蒜頭、鳳梨豆瓣醬、少許鹽拌一拌趁熱吃，就是道下飯的料理。就好像童年，因為有了這些美好的人事相伴，從不會覺得有所匱乏。