



戰爭是殘忍的，也是不得已的，但是，碰到必須加以制裁的惡魔，有時也要殺一儆百，這就是慈悲降魔的精神。

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



面對壓力

文／星雲大師

現代人普遍感到壓力太大，由於從悠閒的農業社會，進入到要求快速、高量、競爭大的工業社會，每個人都很忙，忙得不自覺的武裝起身心，像繃緊的彈簧，以應付來自事的壓力、人的壓力，因而形成心裡巨大的壓力。面對無所不至的壓力，應如何面對？如何紓解？提供四點意見：

第一、勤奮，不故意拖延：工作上的壓力，大部分出於任務無法如期完成。可能就要勤奮一點，今日事、今日畢，不要把今天的事情留到明天。如果將今天的工作留待明天，如同前債不還，後債又來，累積多了，當然就有壓力。因此，即使辛苦，當辦的事把它辦了，不逃避、不拖延，就能減少工作帶來的壓力。

第二、忍耐，不顧忌批評：有些壓力是從他人的意見、閒話、批評、毀謗等等而來。若沒有判斷意見的智慧，沒有不理閒話的從容，沒有接受批評的勇氣，沒有忍受毀謗的能量，自己沒力量來擔當、處理、化解，就是沒有忍耐力，這些負面的情緒，就會是很大的壓力。因此，解除壓力，必須有忍耐力，不顧忌他人的批評、毀謗。

第三、勇敢，不過度自責：有時處理事情，忙中有錯，不免會自責懊惱。過度自責也會形成壓力。《禮記》說：「力行近乎仁，知恥近乎勇」，只要不是習慣性的粗心大意，或心不在焉，忽忽職守，而是不小心犯錯，能夠勇敢承擔錯誤，盡力彌補，警惕自己知過悔改，也就不會太過自責。

第四、放下，不患得患失：有壓力，就是放不下，什麼東西都擺到心上。將名利地位放在心上，名利地位就是你的壓力；將金錢愛情放在心上，金錢愛情就是你的壓力；將人我得失放在心上，人我得失就是你的壓力。能將這些身外之物看淡、看輕，不患得患失，壓力自然就會不見了。

有經驗的人在栽培豆芽菜時，會在綠豆上放一塊砵板，有了砵板的重量，豆芽會長得又胖又壯；鯰魚是四破魚的天敵，在運送四破魚時，如果在魚箱中放進一條鯰魚，可提高四破魚的生存率。可見壓力也是成長的要件，因此要樂觀面對，適度紓解，不須太過擔心害怕。

- 第一、勤奮，不故意拖延；
- 第二、忍耐，不顧忌批評；
- 第三、勇敢，不過度自責；
- 第四、放下，不患得患失。



圖／心晴

人生真相

文／星雲大師

- ① 有苦有樂的人生是充實的
- ② 有成有敗的人生是合理的
- ③ 有得有失的人生是公平的
- ④ 有生有死的人生是自然的

我懂了

人生「一半一半」，能夠認識人生真相，放下對好、對全的執著，包容不完美、不完善，那才是完人。

星雲大師：青年是佛教之寶



【人間社記者李生鳳大樹報導】佛光山第九十三期短期出家修道會日前恭請佛光山開山星雲大師，於傳燈樓四樓集會堂與佛子開示接心，現場有佛光山叢林學院、短期英語佛學班、佛光山義工會率領來山服務學習的佛光大學、南華大學、普門中學和青年義工，以及勝覺書院、藏經樓無盡藏學苑、好苗子、佛光小姐等，逾三百四十名學子、青年聆聽。大師強調，青年都是佛教的寶，歡迎大家參與佛教。

星雲大師敘述，二十三歲來台，今年已九十三歲，五十多年前在這滿是雜草、山溝的荒地，點點滴滴建立起佛光山，當時有許多年輕弟子協助，這群青年跟隨他出家、開山，在他身邊算來至今也有六、七十年了。

大師謙稱自己沒讀過書，但明白讀書才能像一個人，當二十一歲有機會受聘擔任中國大陸宜興白塔小學校長時，大師知道擔任校長需有一定資格，認為那是個不應錯過的好機會，所以接下校長一職。如今在當地重建的佛光祖庭宜興大覺寺，有許多青年在那裡服務。星雲大師說：「現在的青年很喜歡佛教，青年是佛教的寶，歡迎大家參與佛教。」

讓人歡喜 度眾不倦

佛子們提問踴躍，如：出家需具備的條件？什麼是「人間佛教」的「真、善、美」，又該如何弘揚？大師回應，做人要正派，和人家有過不去的就道歉。所謂的「真、善、美」，必須如實實踐。

有叢林學院學生表達出家意願，星雲大師表示，出家到底好或不好，是個很嚴肅的課題，並非困難與否，但有的人就是沒有福報。出家不能懊悔，大師說：「像我一生只做一件事，就是做和尚！」

短期英語佛學班學生則向大師請益，度化了那麼多人，如何保持法喜以及願力？大師回答：「我這一生的願望，就是讓人歡喜快樂。」

佛大實習生提問「在佛教學系是行門還是解門重要？」大師則回應：「你本身最重要。」佛光小姐希望大師對於如何成為更有力量、並能感染別人的人，還有怎麼選擇較好的機會，且把握它給予提點。大師說：「為人正派，幫助別人，不要計巧，刻苦為人。」

↑佛光山短期出家修道會恭請星雲大師與佛子開示接心。圖／人間社記者趙啓超

此外，發心第一，想到別人比較重要，這樣就很偉大了。

隨後，佛光山的法師領眾唱誦〈十修歌〉、〈觀音發願文〉，以及星雲大師為對出家弟子期許所作的〈為僧之道〉、〈佛教青年的歌聲〉等。

在場有佛光山開山寮特助慈惠法師、國際佛光會署理會長慈容法師、佛光山常務副住持慧傳法師、佛陀紀念館館長如常法師、藏經樓堂主覺元法師，由佛光山人間佛教研究院副院長妙光法師擔任英文翻譯。

料理悟人生

為人生烹煮一道佳餚

文／蝶舞

一個好朋友失戀了，好幾日不見，她的淚痕卻已經明顯得留在了臉龐上。

此時此刻，用千言萬語都無法讓她解脫苦痛，再多的安慰彷彿都是替她心中的悲歌伴奏。

我端上一盤甜蜜的地瓜糖上桌，她一邊吃著，一邊訴說著兩人甜美的回憶，說著說著，眼淚又不爭氣的滑落下來。

眼看著她又開始自哀自憐的咒罵起前男友，細數著一個個沒有實現的海誓山盟，還有一個個如泡沫般的情話，我深深嘆了口氣，將地瓜糖給端進廚房，將糖水與地瓜分了開，一邊聽著她的抱怨，一邊煮著糖水。

「說什麼還可以當朋友！根本就是敷衍我的藉口！」

就這樣小火慢熬了數分鐘後，糖水開始濃稠，我這才加上地瓜，拌了進去，不一會兒的功夫，就將地瓜端到了她的面前。

她哭得有些累了，用紙巾擦拭的眼睛，餘光看向了盤子，發出了淡淡的疑問：「拔絲

地瓜？」

我沒有正面回答她，只把筷子交付到她的手中，另外準備了一盆冰水，示意著她過水後食用。

此時的她聽話照做了，一過冰水後，地瓜外裹著的糖水變得堅硬，並且拉出了引人入勝的糖絲。

「好吃嗎？」看著她一口接著一口，我淺笑問道。

猛力點頭，貌似剛剛哭累了，這回找到了宣洩。

「剛剛的地瓜糖你才吃一個就不動了，怎麼這個吃得那麼津津有味？」

她吸了吸鼻子說：「我喜歡吃拔絲地瓜，不怎麼喜歡吃地瓜糖嘛。」說完，她又塞了一個地瓜到口中。

我也拿起了筷子，夾了一塊剛剛故意沒下鍋的地瓜糖到一旁，說道：「事實上，這兩道點心，都是一樣的材料，只是工序不同，出來的口感也就不一樣了，你們又何嘗不是呢？既然這個方法不適合你倆，又何苦強求彼此嚙下？換一個方法，你們不也可以融洽嗎？」

她沒有回答我，只是默默的吃著拔絲地瓜，不爭氣的眼淚又滑落下來，但比起稍早的哭天喊地，我想這滴淚，她是想明白了。

轉念之間

學會放手

文／何佩梅

小咪去世已半年有餘。原本不愛貓的我，因著女兒生病，想著長日漫漫有個陪伴也好，才讓小咪來到了我們家。小咪不僅乖巧溫馴，更通人性，日子久了，我也已將牠視為家人。老實說，小咪剛離世時，我同樣悲不自勝，更何況是愛貓成痴的女兒。

那時，女兒每天進門，就是「小咪、小咪」一路喊著，將貓咪抱在懷裡，是她一天當中最幸福的時光。女兒生病時，小咪陪伴在



他是常常被佛陀呵斥的一個人！

有一天，迦留陀夷遇到一個美麗的婆羅門的姑娘，照例的，他又被美色誘惑得不能自主，這個姑娘對迦留陀夷也很有意，他們一邊走著，一邊談著，走到無人的地方，迦留陀夷就向他接吻。接吻的時候，迦留陀夷心

中忽然嚇了一跳，跟後他就推開這個姑娘，不敢再看一眼的逃回祇園精舍。這個姑娘，認為迦留陀夷出爾反爾，有意侮辱他，傷害了他的自尊心，他即刻毆傷自己的身體，撕破自己的衣服，回到家中哭鬧著告訴父親，說迦留陀夷用暴力調戲他。這個姑娘的父親聽後大怒，集合他的鄉黨，埋伏在一個地方等候迦留陀夷經過，他們用木棒打他，用腳踢他，到迦留陀夷被打得不能支持時，就把他投進圍繞在宮殿四周的護宮河中。

（待續）