



花需要人工栽培，需要澆水灌溉，需要陽光照射，並且還要有肥沃的土地，才能綻放出美麗的風采。人也要有良好的環境來栽培，良師益友來指導，才能有所成就。

星雲 法語



如何清淨

文／星雲大師

衣服髒了要洗乾淨，穿得才舒服；環境要整齊清潔，才能住得愉快；能保持口腔的清潔，能減少病菌滋生，也會感覺很舒服；洗過澡，身體沒污垢，特別清爽舒服。清淨是愉快、舒服的原因。外在的污垢可以藉由水來清淨，內心的清淨又該如何保持？

第一、舉止真實無詬：我們的舉止行動要實在而不曲躬諂媚。有些人碰到有權、有財勢的人，就曲躬諂媚，對於沒錢沒地位的人，就擺出趾高氣揚的姿態，傲慢無禮，這就是心不清淨。《法華經》說：「我慢自矜高，諂曲心不實，於千萬億劫，不聞佛名字。」以不清淨的心為人處世，處處有所虧欠，當然無法契入佛道。

第二、領衆心行平等：不管是做家長領導一家，還是在職場上身為主管，或是擔任政黨、國家的領導者，總是要心行平等才會清淨。對同事一視同仁，不存個人主觀的偏見；對於種族、地域，不以自己的好惡選擇對待；對於不同的政黨，平等尊重。不論男女，同等尊重，對於老少同等愛護，不分別種族、地域，不分同黨別派。心行平等，才能清淨。

第三、處事正念行空：當我們與人共事，要心存正念，不欺負人、壓制人，不想沾別人的光。沒有欺負人的念頭，與我們共事者會覺得如沐春風；沒有壓制別人的念頭，與我們共事者才能發揮潛能；沒有沾光的念頭，對方才能享受付出代價的光榮。古德讚佛說：「心包太虛，量周沙界。」我們也應勉勵自己，讓自己心淨如太虛空，包羅萬象。

第四、爲人內外一如：如果一個人常常心想、口說與行動各有標準；或是對內一個態度，對外又是另個樣子，久而久之會讓人瞧不起。做人最講究的是「內外一如」、「心口如一」，我的心、我的言談、舉止都不相違；我對自己、對別人都是同等態度，如此不僅能贏得他人的尊重，自己內心也才會清淨。

我們常說：「人圓即佛成」，一個圓滿的人，他必是內心清淨無偽，無諂曲不實，爲人處世無差別對待，心口如一無相違之處。《勝天王般若波羅蜜經》也說：「菩提道者，所謂信心、清淨心、離諂曲心、行平等心、施無畏心，令諸衆生咸悉親附。」希望大家都能學習：

- 第一、舉止真實無詬，
- 第二、領衆心行平等，
- 第三、處事正念行空，
- 第四、爲人內外一如。

生活快門



破茶壺中的唐棉

文／江筱非

每天用來泡茶祭拜祖先的茶壺嘴破了，本想用報紙包一包直接丟棄，突然腦袋一轉，想到鄰居分送了唐棉的種子，於是決定加土種植在破茶壺中，每天認真澆水，耐心等待唐棉寶貴出土而出。

果然，等待是值得的。沒多久，唐棉幼苗慢慢向上伸展，接著開始茁壯生長，開滿了整個茶壺口，光看就覺得好滿足！這充滿綠意的唐棉，在本將被丟棄的破嘴茶壺中重生，兩者相輔相成，不但賞心悅目，也達到廢物利用的目的。

澳洲校長禪修 正念走入校園



↑↔南天寺舉辦「校長一日禪」，教育工作者體驗茶禪一味與禪修。

圖／人間社記者Robin

【人間社記者陳昭良卧龍崗報導】爲加強寺院與學校友好往來與互動、推廣南天大學獲澳洲教育部認證的教師正念禪修工作坊，佛光山南天寺日前舉辦「校長一日禪」。同時讓教育工作者了解南天大學課程，運用於生活及教學之中。來自新南威爾斯州各級學校的校長、行政主管及教師等，約三十位人齊聚南天大學。

南天寺知理法師首先說明課程，教育不僅是傳授知識，或讀寫計算能力，更重要的是慈悲心、韌性的培養及道德教育的養成，應從小培養。佛教的本質是教育，心的教育，自覺教育。法師引用佛光山開山星雲大師的話：「寺院也是學校，出家人亦是教師，不僅擔負傳道、授業、解惑的重任，更是衆生心靈的導師。」並進一步說明，南天寺作爲社區的一員，有義務盡到淨化人心的社會責任。

觀照情緒 做自己主人

「正念禪修不是完全放空思想，而是讓我們做自己情緒的觀察者、觀照者。」南天大學正念理論和實踐講師Catherine Ramos教導「正念領導學與學校正念」，透過意識辨別，就能察覺積極或消極的情緒，同時意識到



情緒終究會消散。他指出，大腦會對未來產生幻想，對過去產生執著，作爲逃避對現實的不滿，透過禪修可以內觀情緒，專注當下，用智慧做出決定，而非盲目跟隨情緒，唯有當下，才是真實的自己。

與南天寺相距半小時車程的Kiama高中，校長Catherine Glover認爲，可透過練習提升正念禪修，未來亦可與學校合作，學習理論或實踐，改變學校文化。

「我們了解自己嗎？」南天大學人間佛教研究中心主任覺璋法師在「與自己相處」課程中提及，了解自己首要自我觀察、保持專注及察覺身體的感受、思想及意念，並留意內心波動，而非外在環境，從自我對話中，

減少妄念雜染，以客觀角度看待事情，平靜的心應對人我相處，並保有慈悲心。

增長慈悲 助職涯發展

新州職業學校（TAFE）老人護理教師Lee和Susan表示，TAFE的教學內容與他校有所不同，是針對想要從事長者、社區照顧的工作者，此次所學正念禪修課程，將鼓勵學生能以正念和慈悲心爲長者工作，並運用於生活之中。

來自北雪梨佛光緣的茶禪行者，在南天大學課堂內精心布置茶席，讓所有與會教師體驗「茶禪一味」。因一日禪而首次接觸南天寺、Bates drive公立小學校長David Toogood認

爲，正念是營造對意識了解，讓自己做出正確的決定，其中茶禪修持方式，對他來說是種全新的概念，平靜沖泡茶葉的過程，有很大的啓發。

「讓我學到最有意義的事，每一個瞬間都是有很好的機會練習正念。」高中主任Judith Hurley分享此次參與心得，與南天寺同屬於卧龍崗地區的Edmund Rice天主教男子高中，校內宗教課於修習佛教過程，選讀星雲大師英文著作《366天的智慧》（366 Days with Wisdom），有助於孩子理解佛教及南天寺。他表示，藉由此次活動，靜下心思考在學校實踐正念，課程運用不同方法、多元經驗，都是極好的體驗。

人生行路

善待雙腳的人生

文／Maple Day

「我花了四萬美金買鞋子，卻沒地方可住，看來等我變成老女人，就只能住在自己的鞋子裡！」影集《慾望城市》的凱莉，愛鞋勝過一切。

仔細想想，每天的生活，不在床上的時間，都有鞋相伴，一個人對鞋子的偏愛與選擇，的確某種程度呈現當時其生活的狀態與理念。

不禁想起那位一年四季只穿拖鞋的主管。拖鞋很有型，並不平凡，主管更有一股別於常人的不羈與瀟灑，以及品味；我也還認識一位連連山都堅持要穿高跟鞋的女子，她的金句：「穿平底鞋我不會走路。」

至於我，曾犯過「鞋子太漂亮，不合腳也要買，穿一次就束之高閣」的矛盾；特別鍾愛夾腳鞋，兩公分高度的跟，還一定要在腳趾擦上指甲油，否則就像裸體沒安全感，幾度臨出門前，還在慢條斯理塗指甲油，朋友嘲笑我會遲到都是指甲油的錯。

直到我收到幾張來自史瓦濟蘭的照片，那是我助養的第一個小男孩，他總是穿同一雙

破洞球鞋，露出卡著泥巴趾頭的畫面，尤其在我塗腳指甲油時，浮現縈繞……後來我送他一份耶誕禮金，拍來的照片，他買了米、衣服，以及穿在腳上還可塞入三根手指的新球鞋，手再拎一雙大皮鞋，臉上有羞赧也有開心的微笑。震動，也潛移默化了我。

儘管我依舊在意鞋子的造型，儘管腳型沒變，穿上曾經喜歡的夾腳涼跟，竟然步履蹣跚；不知不覺，淡忘了欲望，斂藏腳趾，幾雙按照場合可替換的鞋，足矣；再喜歡的鞋，不合腳就別勉強，否則只會傷了自己——懂得善待雙腳，意味也善待自己的人生。

人生行路，走來不容易，更需要一雙能夠庇護自己的鞋，好讓雙腳舒適其間而能夠施其力。

「別人看到的是鞋，自己感受到的是腳，切莫貪圖了鞋的華貴，而委屈了自己的腳。」諾貝爾文學獎得主莫言寫的這段，真該給凱莉看看的。



學會放手

上孩子歷練不足，張姐總會給予許多建議；工廠缺人時，她也自願當起印刷師傅。然而，過度介入孩子的事，不只因想法不同和兒子有所爭執，連媳婦也不開心了。夫妻倆因心疼孩子，老骨頭做得都快散了，最後卻落得不歡而散。

前幾天遇到張姐，她滿臉笑容，還送我日本知名羊羹，原來，他們夫妻倆決定恢復退休計畫，四處旅遊散心。她笑著說：「當個『閒閒美黛子』真好，平日養花、種菜，假日孩子回家吃飯，放下羈絆的心，親子關係反而更好。」

聽完張姐的話，也讓我心生警惕，決定以後老了要當個快樂頑童。孩子的人生，給予祝福就好，切莫倚老賣老介入他們的生活。

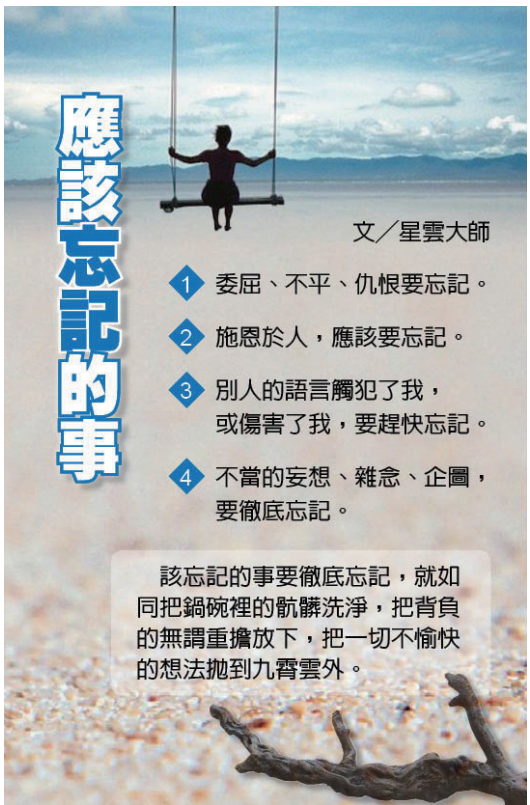
工廠剛起步，自然有許多不足之處，再加

不要貪求神通，因爲神通與德行毫無關聯，所以佛陀就拒絕提婆達多的要求。提婆達多心中不服，又瞞著佛陀去請求舍利弗、目犍連等大阿羅漢僧，舍利弗等也洞悉提婆達多的惡性，和佛陀同樣地拒絕他的請求，只教他觀察佛陀說的諸法苦、空、無常、無我的道理而已。

提婆達多住在竹林精舍裡，懷著陰謀的計畫和險惡的心在等待機會，他不報復，不興風作浪，就不甘心，沒有勢力的時候他也會俯伏低頭。

他等了好久，一個機會來了，因爲阿難教他學會神通，潛在的惡念就逐漸萌芽，他想：「佛陀是生在釋家，我也是生在釋家；他過去是太子，我的父親也是大王；因爲他有神通力，天上人間，來去自如，無數的人對他恭敬供養，我現在學會神通，何不來施展一下？」提婆達多作是思惟後，因爲他知道頻婆娑羅王是佛陀不退轉的弟子，他知道對他無法，所以他只有以神通力誘惑頻婆娑羅王的太子阿闍世，阿闍世太子真的就皈依他了。

因爲提婆達多的念頭不正，不久，他就又完全退失苦心學會的神通。（待續）



應該忘記的事

文／星雲大師

- 1 委屈、不平、仇恨要忘記。
- 2 施恩於人，應該要忘記。
- 3 別人的語言觸犯了我，或傷害了我，要趕快忘記。
- 4 不當的妄想、雜念、企圖，要徹底忘記。

該忘記的事要徹底忘記，就如同把鍋碗裡的骯髒洗淨，把背負的無謂重擔放下，把一切不愉快的想法拋到九霄雲外。