



佛教所講的布施、喜捨，就是讓錢財互相回饋，不是貿易的買賣，不是股票的交換，是人間愛心的交流。

星雲 法語



如何解脫生老病死

文／星雲大師

生老病死是每個人最大的無奈，所謂「如人飲水，冷暖自知」，沒有人可以代替，無人能幫助。既生之後，不可避免要面對老、病及死，不管高官巨富，還是販夫走卒，同樣要公平的接受。生死病死既是不可避免之事，如何不讓生老病死束縛，而且還能在生老病死裡逍遙自在，跳脫生老病死的框框，是人生最值得學習的本領。在此提出四點看法：

第一、生是前世的造作，要去改進：大部分的人對於自己的「生」，毫無選擇的餘地，時間、地點、家庭、父母，都是被動的。可是，依佛教義理說，每一個生命都是果報，正報（美醜、智愚等自身條件）和依報（環境、家庭、父母等外在條件）好不好，受自己前世的行為造作的影響。因此，「生」其實還是可以自己作主的。來生的品質，就由今生的作為來改良。

第二、老是無常的定律，要去接受：老是自然現象，世間上那樣東西不在歲月裡老化？變異不停的老化就是無常的示現，無常是世間唯一的常態。要接受自己由耳聰目明的青壯少年，逐漸成為眼花耳背的佝僂老人，接受自己的容貌由鮮妍豐腴轉為雞皮鶴髮。體力隨著年齡漸增而衰弱沒關係，重要的是智慧、慈悲能隨著年齡漸增而長進。

第三、病是必然的現象，要去承擔：人吃五穀雜糧，難免會生病，要勇敢承擔。祖師大德說：「修行常帶三分病」，有病才會發道心，有病就會更珍惜自己所擁有的好因緣，也會更加體會衆生的苦難。身體病了，除了醫藥，也要自己留意起居；心理病了，更要發奮做自己的醫師，把心理重新建設起來。

第四、死是神識的流轉，要去面對：死亡不是沒有，是移民到另外的世界，所謂五趣流轉六道輪迴。我們看到親朋好友移民到國外，都會為他餞行；面對自己或親朋好友捨去這個已不堪用的色身，也不需悲傷，或許藉此能換個更好的色身，或移民到更好的世界去。滔滔江河水奔赴大海，再蒸發成氣、成雨，又下到這個地面來。人的生命也是如此流轉不停，又有何懼？

人的生命是永不停止的學習過程，只要能改進、接受、面對及承擔自己的生命，又何懼生老病死？

第一、生是前世的造作，要去改進；
第二、老是無常的定律，要去接受；
第三、病是必然的現象，要去承擔；
第四、死是神識的流轉，要去面對。



圖／小時

做最好的自己

- 文／星雲大師
- 1 要從善如流
 - 2 要與人為善
 - 3 要慈悲處眾
 - 4 要進退有禮
 - 5 要聰明靈巧
 - 6 要行儀端莊
 - 7 要明理善良
 - 8 要積極樂觀

做人，不必要求別人做到最好，自己做到最好才重要。己不正，如何正人？己不善，如何善人？所以上八點，不妨試之。



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

星雲真善美傳播獎 星國頒獎



【記者曹麗蕙新加坡報導】「2019星雲真善美傳播獎暨華人媒體論壇」日前首度於新加坡烏節大酒店盛大展開，新加坡報業控股有限公司華文媒體集團社長李慧玲，與國立政治大學新聞系教授蘇蘅獲頒傑出貢獻獎；新加坡《新明日報》總編輯朱志偉則以《星雲大師點智慧》每日專欄作品抱走特別獎殊榮。

當天可說是華人媒體圈盛會，新加坡、馬來西亞、台灣與中國大陸等地重量級的傳播文化人雲集獅城，包括覺培法師、王力行、李濤、李豔秋、卜佛海、游美月、郭清江、向熹、郭振羽、吳新迪、曾毓林等均共赴盛會，更吸引3百位星馬當地媒體人與各大專院校傳播系學生熱烈報名參與，顯見由佛光山開山星雲大師創辦的「星雲真善美傳播獎」深受華人傳媒重視。

星雲真善美傳播獎委員會主任委員高希均表示，今年是頒獎典禮首度來到新加坡，他認為新加坡能贏得今年全世界國際競爭力第一名，就是因為其為全世界最開放的社會之一，他並在現場傳達星雲大師的關心與支持，鼓勵媒體人持續真善美報導。

心中有大眾 媒體才能向上提升

佛光山住持心保和尚除了恭喜得獎，也肯定媒體製作關心社會、傳達正向理念的報導，「個人離不開社會，把自己做好外，也一



↑佛光山住持心保和尚頒發特別獎給新加坡《新明日報》總編輯朱志偉（右）。

起關懷社會，心中有大眾，媒體才能一直向上提升」。

新加坡貿工部兼教育部高級政務部長徐芳達、新加坡報業控股副總裁陳康威、佛光山新馬泰印教區總住持覺誠法師也出席支持。陳康威說：「星雲真善美傳播獎旨在鼓勵媒體提倡正能量、多報導社會好人好事，提升人性真善美一面，今年移師新加坡是我國榮耀，期盼能擴大活動產生的正向效益，展現華文媒體世界各地的影響力。」

徐芳達表示，星雲大師提到好心有好報，好報其實不只是好的報償，也包括「好的報

紙」。他特別指出，新加坡政府在5月通過防止發布網路假信息和網絡操縱法案，10月生效。認為讓社會大眾知道什麼是正確訊息、客觀理智言論，能辨識假訊息，了解社會局勢，是媒體的重要責任。

覺誠法師則分享，星雲大師希望通過每年頒發「星雲真善美傳播獎」，為媒體傳播界注入一股動力及正能量，「一件事情的成就是不容易的。不管世界如何動亂，當今局勢如何對媒體人充滿挑戰，謝謝新聞媒體人堅持本分，把人性真善美給發掘出來，如同蓮花不著汙泥，為這個社會增添淨化心靈的力量、增添美麗的光采」。

期許新聞人 成為照亮黑暗的光

今年傑出貢獻獎得主之一，為新加坡報業控股有限公司華文媒體集團社長李慧玲。她受獎時分享，她從小立志當老師，沒想過要當記者，但後來當記者當上癮了，讓她感受到「人生的學習並非去做喜歡的事，而是怎麼把不喜歡做的事做好」。

她說，雖然新聞工作天天在和時間賽跑，但無需在乎個人榮辱得失，「我們做的事是在播種、醞釀，均非立竿見影，新聞傳播工作是歷史的過程，需時間檢驗，留給後代判斷我們所做的事情」。

另一位得主是長期致力於傳播領域研究的政大新聞系教授蘇蘅，她直言得到榮銜是意

分享時刻

山間明月

文／胡巧鵲

那夜，佛光祖庭大覺寺的天空高掛一彎新月，我忍不住駐足凝望，柔美的月光灑在殿宇樓台，圍繞兩旁的山林，樹影婆娑。靜夜中的月色總是予人無限的暇思，萬物之間亦互吐心聲，正如陣陣金桂飄香，拂面而來。曾經在《一代茶人千利休》的電影中，有一幕至今仍印象深刻：日本戰國時代名將織田信長於寬敞的書院內網羅名品，各地商人無不爭先，獻上奇珍異寶，而織田信長亦不吝賞給予黃金犒賞。天色漸暗之際，千利休只攜帶一個黑漆圓盤，坐下，倒入清水，織田信長趨前看了一下，望向天空，恍然大悟，便將所有金子倒在千利休面前。原來黑漆圓盤印襯出皎潔明月，銀波盪漾，涵蘊了極致之美，令人驚嘆不已。

多年前，參加太平山員工旅遊，當夜皓月當空，山中一抹月光分外迷人，我和同事小雯走在園中漫步，在靜夜的山中，我們互道心曲，平日嚴肅的她竟向我傾訴心中的祕密

文詞探源

劉安世明目張膽

文／海客

「明目張膽」一詞，原意是形容人有膽有識，敢作敢為；後來，變成了貶義詞，形容膽大妄為，無所顧忌公然作惡。

《晉書·王惇傳》：「今日之事，明目張膽為六軍之首，寧忠臣而死，不無賴而生矣。」這一詞在這裡是褒義詞。

《宋史·劉安世傳》也為我們講述了一個感人的故事：宋代劉安世，學識淵博、敢作敢為，考中進士後，深得皇帝信任，後任命為諫議大夫，這個官職主要負責對皇帝的言

↑「二〇一九星雲真善美傳播獎暨華人媒體論壇」，首度在新加坡烏節大酒店盛大舉行。圖／人間社記者莊美昭

料之外，在戒嚴時期出身於新聞媒體的她，後來投身教育界，希望藉由微薄力量，縮短新聞學術界和產業的距離，將優質的新聞傳統帶給學生。

蘇蘅教授引用美國傳播學者凱瑞（James Carey）的話：「如果新聞記者不能為民主制度服務，就只是宣傳者和演藝人員」，「我希望大家都能成為照亮黑暗世界的那道光」。

特別獎則獎落新加坡《新明日報》總編輯朱志偉，10年來他的《星雲大師點智慧》每日專欄，透過漫畫和文字傳遞信仰及理念，廣受讀者喜愛，具永續影響力。

青年潛力獎共有7組團隊獲獎，其中中央廣播電台新聞部採訪組陳林幸虹、楊文君、謝佳興以《水土不服或入境隨俗？共享經濟台灣準備好了嗎？》、《風來了，電來了嗎？——離岸風電系列報導》獲獎。陳林幸虹表示，就像星雲大師所說，「我們沒有失望的權利，只有媒體可以救社會，獲得這項殊榮，對從事媒體業的我們，只是開始，未來我們將承擔更多的使命和責任，推出更多的深入報導和專題，讓社會大眾能夠了解新聞事件的真、善、美」。

；她是家中獨生女，不忍離開年邁的父母，放棄留美，因而與相戀多年的學長分手，雖然難過，但能說出來，她感覺舒坦多了。夜涼如水，在銀光照耀下，隱隱看著她臉上漸漸泛起亮彩，相信她已走出陰霾，重拾好心情，同享自然美景。

「人有悲歡離合，月有陰晴圓缺」，宗教信仰帶給我正向思考，了解世上許多變化都是自然現象，包括生老病死。把握當下是正確的人生觀，自在地享有一切美的事物，而佛法之於我，猶如江上清風、山間明月，取之不盡，用之不竭。



行進行批評指正。

劉安世還沒有上任，先回家告訴母親：「皇上不覺得我沒有能力，反而更加重用我，安排我擔任諫官。我擔任這個官職，需要睜大眼睛、放開膽量，毫不畏懼地對待自己的責任，時時提醒皇上，這樣才能報效國家。自古忠孝難以兩全，以後侍奉母親可能會有什麼怠慢，請母親多多原諒我。」劉安世擔任諫議大夫後，果然能夠直言進諫，得到了文武百官的交口稱讚，得到了「殿上虎卒」的美譽。

到了清代，這個詞就成了貶義詞，吳趸人《二十年目睹之怪現狀》寫道：「近日京師奔競之風，是明目張膽，冠冕堂皇做的。」一個詞彙意思的變化如此之大，閱讀時不可不察。