



因為有輪迴，人生才有轉寰的餘地；因為有輪迴，未來心願終有實現的一天；因為有輪迴，生命才有下一班車可搭。輪迴，讓生命充滿無窮的生機。

星雲大師/Venerable Master Hsing Yun

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

健康生活

文/星雲大師

隨著經濟富裕、資訊多元的發展，人們愈來愈重視生活品質與健康之道。尤其健康的生活，必須靠吾人內在健康的觀念及外在的條件，才可以成就。在此提出六點，供大家參考：

第一、養浩然的正氣：孟子說：「吾善養浩然之氣。」所謂浩然之氣，就是有正義、有正見。一個人有了正義、正見，在生活中，即使面對諸多不如法、不如意、是非、好壞，均能以正確的態度面對、處理。因此，健康生活的第一法，就是養浩然正氣。建立了正義、正見，你就會擁有健康的心理，擁有健康的生活。

第二、吃清淡的食物：現代的物質豐饒，各種美食競相推出，吃法也無奇不有。許多人樂此甘饜美食，視為人生一大享受。但是，醫院裡的病患沒有減少，甚至文明病更難治癒。根據醫學研究，清淡自然的食品，對人體不會造成負擔，容易保持愉悅的心情，因此，現代人應重視清淡食物，以增進健康。

第三、有適當的睡眠：所謂「休息是為了走更長遠的路。」睡眠看似靜止，實有儲藏隔日體力的功用。適當的睡眠，有助於生活品質的改善，但如果太過，則會造成反效果，使人萎靡不振，無法思考，因此要有適當的睡眠。

第四、有充分的運動：人的身體，就好像一部機器，你不常發動，等到了久了、生鏽了，忽然要動，就動不起来了。因此，平常要有充分的運動，如散步、慢跑，像佛教的朝山、跑香，也都是很好的運動。

第五、吸新鮮的空氣：一般人說：「早睡早起精神好。」早晨的樹木花草，吐露芬芳，釋放芬多精，吸一口新鮮空氣，會感到精神提振，身心舒暢。因此許多人趁著假日，攜家帶眷郊遊登山，遠離塵囂，接觸大自然，享受新鮮空氣，也為自己的生活注入一股清新之氣。

第六、具禪定的功夫：健康的生活，除了外在條件的調養外，也要配合內在的養成。尤其每天五分鐘、十分鐘禪坐的習慣，可以培養定力，有助於處理生活中各種問題，創造優質的生活。健康生活，要能動也要能靜，將一天紛擾外攀的心，作一個調整放鬆，這也是健康之道。

如何過健康的生活？必須靠吾人用心打理自己，培養正確的觀念，進而增進生活的品質。共六點：

- 第一、養浩然的正氣，
- 第二、吃清淡的食物，
- 第三、有適當的睡眠，
- 第四、有充分的運動，
- 第五、吸新鮮的空氣，
- 第六、具禪定的功夫。

萬人爭睹 400無人機高空獻禮



【人間社記者李生鳳高雄報導】佛光山二〇二〇年新春推出佛教界首創無人機展演「吉星高照——無人機高空燈光獻禮」，於日前春節期間上燈法會後，於佛光山天雄寶殿登場。煙火加上四百台無人機、九種圖案變化、總長八分鐘，讓今年南台灣的天空很不一樣。二十五日首場即吸引逾萬人湧進天雄寶殿觀賞。

為人間帶來光明，左手低垂，象徵接引眾生到幸福安樂的彼岸。隨後出現「藏經樓時教廣場」，牌樓上有大雁飛向天際，象徵法水長流，有佛法就能迎向希望的未來；接著「小沙彌放天燈」，每盞天燈承載著每個人的心願，隨著天燈冉冉上升。

「接引大佛」點亮夜空，大眾虔誠合掌祈願。圖/人間社記者莊美昭軸緩緩打開，出現佛光山開山星雲大師為今年題寫的新春賀辭「行道天下，福滿人間」，引起大眾驚呼連連。大師希望大家實踐三好，讓福報滿人間。最後以溫馨又幸福的「我愛佛光山」圓滿。



↑小沙彌放天燈，眾人心願隨著天燈冉冉升空。



↑孔雀開屏，象徵平安富貴。



↑緩緩展開的卷軸，喜現星雲大師今年題寫的新春賀辭「行道天下，福滿人間」。

圖/人間社記者蔡忠宏

釋迦牟尼佛傳

提婆達多叛逆遭報

文/星雲大師

我們要奪取佛陀的弟子，第一、大家先要知道佛陀教團中的弱點在哪裡？第二、我們應如何宣傳我們的教法比佛陀的還要純正。佛陀的教團中最大的弱點就是他有些弟子還吃魚肉，佛陀為他們詭辯，說身體弱的人或有病的人可以方便，但很多健康的弟子仍然也在吃魚吃肉，人家都在後面這樣批評，我想就以這個作為攻擊他的材料。」

俱伽利等一面稱讚，一面又現出為難的樣子問道：「以這個作為攻擊的材料固然是很好，不過你以後自己就不能再吃，關於這一點，你能做到嗎？」

提婆達多回答道：「我想以後就不吃魚肉，你們怎麼樣？最少我們也要以這個勝過佛陀的弟子。還有一點我們也是要攻擊佛陀，佛陀穿著的服裝，看起來實在太奢華，我過去就有這樣想法，我們現在可以穿著糞掃衣，這才能取得民眾對我們的尊敬，因為摩竭陀國和憍伽國的國民，都相信苦行，我們以苦行為號召，每天吃一餐，就不怕佛陀不失敗在我們的手中，他有很多的弟子，都是為了沽名釣譽，一定會投降到我們這邊來。」

俱伽利等都一致佩服提婆達多的見解與方法，他們商量以後，就決定向外發出下面的五法宣言：

- 第一、穿著衲衣 第二、每日一食
- 第三、不食葷腥 第四、不受招待
- 第五、安住草庵。

這五事發表出去以後，提婆達多和他的門徒們很有自信，以為既有阿闍世王做靠山，苦行又能迎合人心，勝利的把握，絕無問題。他們想到佛陀的弟子中一定也有很多和他們同感，提婆達多就等著勝利的時機來臨。

有一天，他以為這個時機來了，他看到佛陀在王舍城乞食以後返回精舍，集合大

眾在講堂休息。提婆達多就帶俱伽利等走到講堂來，站在佛陀的座前講話，想藉此讓佛陀的弟子大眾都能聽到，他就用很大的聲音說道：「佛陀！我最近常常在禪定中思惟，做沙門的人：第一、應該穿著糞掃衣，不宜穿得太奢華；第二、每日一食，不應該不依乞食法而行乞；第三、要行托鉢，不應該給人家請去供養；第四、夏天住在露地，冬日住在草庵，不應該住在堂屋的精舍之中；第五、要守不殺生戒，不可以再吃魚肉。如果能奉守我所說的五法，就能夠少欲知足，自然具有精進、持戒、清淨的道德。我想唯有這樣才能更容易獲證涅槃，我想依此五法來給大家遵守，您的意思怎麼樣？」

佛陀沒有感到意外，自自然然++地回答道：「你假若想到這樣好，你可以自己去奉行遵守，我不但不禁止你，而且我更愛護你。但是你可能不能強制大家來行，身體柔弱的人也有，人家的好意也不能不接受。諸比丘和合的僧團，你想用如此的計謀來破壞，特別小事大提，非常行法說是常行法，這就是你的居心嗎？」

提婆達多很不服氣，他提出很多的抗議，佛陀是看透他的心，就閉起眼來一句話也不回他。

俱伽利急忙的插口質問佛陀道：「佛陀！您要了解提婆尊者說的話是實在的道理。您應該把弟子們交給他來領導，不要妒嫉他，不要這麼和他為難。」

佛陀睜開眼來看看，輕聲慢語地道：「愚痴的人！我哪裡有什麼嫉妒的心！你們肆無忌憚的毀謗佛陀和僧團，一點都不怕果報到的時候，佛陀非常憐憫你們。」

過去的諸佛允許穿著糞掃衣，我也允許；同時，在家信眾的供養，衣衫穿著得莊嚴，也不是什麼罪惡的事。

過去的諸佛，行乞食法，我也是行乞食法；同時我也允許在家信眾的請求供養，因為這樣可以讓他們多種些福田。過去的諸佛，行過日中一食，這我也准許；但身體弱的人，每日二餐、三餐，我也認為可以，食以調身，只要不過分貪取食欲，這並不能說為非法。 (待續)

共生共榮

何妨分他一口糧

文/趙南星

導師班的小菜圃，種了數種穀物和葉菜，意外地都長得不錯。

撒下種子和種下菜苗後，負責照顧的學生



童年憶往

不一樣的年味

文/宋隆俊

念國小、國中時，我寄讀於大叔家，因此父子三人平時難得相聚。只有放寒假後，老爸才會不遠千里地將我帶回家過年，一家子和樂融融地團圓在老爸親手搭建的茅草屋，溫馨又幸福。

山野小村資源十分匱乏，不但無市場可採購年貨，甚至連柑仔店也沒有。所以，當時的年夜飯其實非常簡樸，只有三、四道年菜，但吃起來卻感覺比山珍海味更美味，因為，那是不善料理的老爸辛苦做出來的年夜飯啊！



們，常常中午不睡覺，苦苦哀求導師讓他們前去拔草、鬆土、施肥（到底為什麼不想睡午覺？其中奧妙我至今未參透）。

前陣子菜圃出現菜蟲，學生們從沒看過，紛紛大呼噁心。我禁止孩子傷害菜蟲，要吃就給牠們吃吧！天生萬物，總有他的一口糧，人類又怎麼能獨占所有的美好？能夠分享，是莫大福分。

神奇的是，過了幾天後，菜蟲大軍可能吃夠本了，竟然默默消失了，菜苗也愈長愈高大。學校的生物老師常常跑來拍照，甚至跟我們要了一些幼苗，移植去自己的小菜圃當作教材。

學生們真的很可愛，吱吱喳喳來報告：「蟲吃過反而長得更好耶！以後還可以找更多的蟲來吃我們的菜嗎？」

用過年夜飯後，一家人就坐在尚有餘溫的矮灶旁聊天。老爸叮嚀著香蕉牌的菸，我與大哥哥則是嗑著瓜子及花生，昏黃的煤油燈與明亮閃爍的星光相互輝映，別有一番況味，這恐怕是住在都市的人難以享受的獨特景緻吧！

雖然，老爸不會發給我們壓歲錢（不是他老人家小氣，而是沒這個習慣），但我從來不會埋怨，反而很感念他含辛茹苦地將我們撫養長大。

過年前，鄰居的嬸嬸會做各式年糕以及美味的客家菜包與我們分享，讓我們家也能過個好年。這是鄉下人濃濃得化不開的人情味，讓沒有媽媽的孩子也有口福大啖愛吃的年糕。

春節期間，找鄰居小孩玩耍最是快意，即使沒有冲天炮、水鴛鴦、仙女棒可玩，水槍、彈珠、跳格子等等，一樣也能玩得不亦樂乎。喧囂的炮竹聲被雞犬相聞所取代，讓小小的山村更顯靜謐和樂。

直到一九七〇年代遷居城市後，我們才依依不捨地與居住了十多年的茅草屋告別，亦告別了這種別具一格、教人無比懷念的過年滋味。

富貴之源

文/星雲大師

富貴不一定要從經濟上去衡量，財富去了，如果欲望無止盡，沒有用錢的智慧，即使擁有再多，也會覺得空虛匱乏。而什麼是得到富貴的因緣條件呢？

- 對錢財要及時行施。
- 對他人要不生輕慢。
- 對苦難要歡喜幫助。
- 對做事要不忘因果。