



星雲大師/Venerable Master Hsing Yun

一般人認為「地」有好地理、壞地理之分。事實上，事有地理、情有地理、人有地理、道有地理、天有地理、地有地理、心有地理。

# 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

## 「大」之極

文/星雲大師

佛教對發菩提心度眾生的菩薩行者稱為「大人」；袁世凱自稱為「大總統」，事業成功的人被稱為「大老闆」；小學生在作文簿上寫下將來要成為「大人物」。每一個人都希望自己能「偉大」，但是，什麼才真正稱為「大」呢？有四點看法：

**第一、大勇不鬥：**有些年輕人，動不動就持武器械鬥解決問題。孔子云：「血氣方剛，戒之在鬥。」真正的勇者，不是逞匹夫之勇，一味蠻幹到底，而是面臨困境時能夠冷靜思考、謀畫周全，將勇氣化為智慧的力量。如空城計中，諸葛亮靠智慧謀略，不損一兵一卒智退司馬懿十五萬大軍。因此做人處世要能養成和平、不好跟人爭強鬥勝、不計較私己得失的性格，才能成為真正的大勇之人。

**第二、大兵不寇：**紀律嚴明，驍勇善戰是軍人必備的武德。宋朝岳家軍，士兵寧可忍饑不敢擾民，托宿街市商店，黎明即起，為百姓打掃門宇、洗滌炊具，留下「凍死不拆屋，餓死不擄掠」的美名；台灣九二一大地震，軍方投入大批人力物資救災，獲得民眾好評。一支優秀的正規軍隊，不會像草寇一般擾民掠財，所謂「軍愛民，民敬軍」，如此全國的軍民才能上下一心，國強民安。

**第三、大智不愚：**俗言：「大氣不拙，大智不愚。」大智若愚，固然是一種境界，但真正的智者，除了不生驕慢外，更不會恃才傲德，做一些愚痴不正見的事情。有些人絕頂聰明，但沒有透徹的深思，不能明白因果本末，又缺乏道德意識，很容易聰明反被聰明誤，如同現今社會上許多「智慧型」的犯案者，就是將聰明用錯地方，世智辯聰的結果，傷人害己，毀了一生光明的前景。

**第四、大仁不私：**一個有仁德之人，凡事不會只逞一己之私，一切能以國家、大眾為重，只是想到如何護念眾生。例如，周公一飯三吐哺，一心為國家能廣招賢能；林覺民為推翻腐敗政權，不惜與鍾愛的妻子訣別；英業達集團副總裁溫世仁發起「千鄉萬才計畫」設立「網路城鄉中心」，為培養人才，改善貧困而鞠躬盡瘁，他們都是大仁不私的典範。

《佛光榮根》云：「一個人的心量有多大，就能成就多少事業。」佛陀胸懷法界，成為人天師範而被尊為「大雄」；海基會董事長辜振甫，對產業和社會發展傾力付出，其無私的關懷與誠信的人格，為後世留下「大德」的典範。因此，一個人不能只重視個人私我，你不能擴大眼光、胸襟，自然無法成就磅礴大氣了。「大」之極，有這四點：

- 第一、大勇不鬥，
- 第二、大兵不寇，
- 第三、大智不愚，
- 第四、大仁不私。

圖/李蕭銀

# 南天寺推環保 線上啓動2030專案

【人間社記者陳昭良、文慧卧龍崗報導】配合聯合國發起的「二〇三〇可持續性發展目標」(Sustainable Development Goals, SDGs)，佛光山南天寺與南天大學日前在南天大學舉辦線上「二〇三〇專案啓動」儀式(2030 Campaign Launch)，邀請聯合國澳洲總部副總裁(VP of Programs of UNAA) Andrea Spencer-Cooke、佛光山澳紐總住持滿可法師、卧龍崗市市長Gordon Bradley AM、南天寺「環保與心保」專案發起人Tom Halbert及南天大學妙友法師列席參與。因應新冠病毒疫情，儀式透過現場直播，讓民眾線上留言及參與討論。

Andrea Spencer-Cooke強調，「十七項可持續性發展目標」主要涵蓋經濟成長、社會進步及環境保護，是達成人類與地球共榮的藍圖；並表示，現今面臨最緊迫的問題，是氣候變遷到飢餓問題，需要國家、社會、企業、民眾，非政府和政府達成共識，對實現目標全力配合與負責，在十年內實現十七項可持續性發展目標。

滿可法師指出，國際佛光會在二〇〇三年成為「聯合國非政府組織」(NGO)會員，致力於推動二〇三〇可持續發展目標，尤其重視健康與福祉、負責任的消費和生產、氣候行動及陸域生態系等。其中，「蔬食A計畫」全球已達三十萬人聯署提倡素食，有



助於友善環境、動植物和土地，表達對地球與所有生命的關懷。

南天寺與國際佛光會雪梨協會重視「環保與心保」相關活動，佛光會員連續三十年參與資源回收、淨灘、街道清潔和植樹等，今年全澳洲計有五百位佛光人參與三月一日澳洲清潔日，種植數千棵樹木，幫助恢復地球

的環境平衡；滿可法師呼籲，保護自然取決於人類的自覺，要以「做好事、說好話、存好心」積極行動。

專案發起人Tom Halbert表示，計畫每二個月以專題研究及學習探討方式，深入了解持續性發展目標，並付諸實踐，鼓勵家庭節省能源消耗。

▲佛光山南天寺與南天大學舉辦線上「二〇三〇專案啓動」儀式。圖/人間社記者陳昭良

妙友法師總結，啓動儀式是提高大家對「二〇三〇可持續性發展目標」認識，同時加強大家對「環保與心保」的意識，期許大家用實際行動，配合環保救地球。

### 釋迦牟尼佛傳

## 迦毗羅衛城的悲運

文/星雲大師

佛陀想到為了祖國，只有盡心幫忙，因此就獨自的離開大眾，一個人在琉璃王軍隊必定經過的道中一棵枯樹之下靜坐，等待琉璃王和他的軍隊。

琉璃王對佛陀沒有好感，但想到他是佛陀，不下車不行，因此勉強的下車說道：「佛陀！那邊的山上有枝葉繁茂的大樹，坐在那邊才涼爽，這棵大樹已枯萎凋零，坐在那兒被太陽曬，非常不好。」

佛陀威嚴地回答琉璃王道：「你說得不錯，但是，親族之蔭，更勝餘蔭。」

雖然是兇惡殘暴的琉璃王，聽到佛陀這慈悲的聲音，也不能不感動。佛陀的話中是指他要滅亡迦毗羅衛國和釋迦族，祖國和親族之蔭都沒有，還要其他的什麼蔭呢？因此琉璃王心中想：過去，國與國用兵，遇到沙門，總是回兵，何況現在遇到佛陀？他這麼想後，就告訴佛陀願意即刻下令回軍。

琉璃王回軍後，佛陀沒有歡喜，更沒有興奮，他知道因果、業，是世間上自然的法則。

不久，琉璃王第二次又帶兵征伐迦毗羅衛國，途中又遇到佛陀坐在枯樹之下，只得再回軍；當第三次琉璃王再出兵的時候，還是遇到佛陀坐在枯樹之下，他仍然下令回軍；琉璃王第四次出軍時，佛陀知道釋迦族共業的果報是不可避免，也就回去，他對迦毗羅衛國的人不憐悔覺悟，致有今日的危難，很表惋惜，又很同情。

阿難看到佛陀像有什麼事情放在心中，就很恭敬地問道：「佛陀！自從我跟你出家學道以來，我從來沒有見過您的面容，像今日這樣的不高興和沒有精神。」

佛陀輕輕地回答道：「阿難！七天之內，釋迦族中要遭遇悲運，佛陀面容顏色的

改變，是為國家和親族服喪！」

目犍連尊者進言道：「佛陀！為了營救迦毗羅衛城，我們應該出力幫忙！」

佛陀看看目犍連尊者，然後就用仁慈的口吻說道：「目犍連！釋迦族受宿世的罪業之報，這是因緣果，你不能為他們代受！」

目犍連尊者憑著自己的神通，對佛陀的話不能完全接受，他要發起保衛迦毗羅衛國的運動。

琉璃王第四次出軍，包圍了迦毗羅衛城。目犍連先以神通力營救城中的人民，用盛裝五百人的釋迦族從天空出來，出城後一看，五百人都化為血水，到這時候目犍連尊者才真正覺悟到佛陀所說因果法則的真理不可違背，就是神通也敵不過業力。

釋迦族退在城中，關閉城門，起初還能以射術制敵，但後來覺得敵眾我寡，逐漸地感到不支。

琉璃王傳令對迦毗羅衛城中的臣民說道：「開城門的人，赦免他的死罪，反而有賞；否則，城破之日，血洗全城！」

城中的臣民，互相計議，有的主張開城投降，有的主張抵抗到底，有的則忙著私自逃命，大家都不聽指揮，摩訶那摩到這時候也無法統領大眾。

在這緊要關頭，一位僅十五歲的少年，名叫奢摩，自告奮勇的從軍參戰，他聽說琉璃王親自在城外督促指揮攻城，即刻爬上城樓，他的身術神出鬼沒，敵人四散奔逃，琉璃王逃入地洞之下才免去危險。但釋迦族中這時有人批評奢摩是匹夫之勇，少年的奢摩大怒，他也出城向別國逃亡。

留在迦毗羅衛城的人都是一些無勇無謀之人。

主張降與主張戰的人分成兩派，會議的結果是開城門投降的人多；當城門開放的時候，琉璃王帶領那些如虎如狼的部下入城。琉璃王入城以後，把守衛城門最堅強的五百人殺死，把主戰的三萬人擒俘虜，琉璃王想要殺死這麼多的人不是一件容易的事，他即刻下令預備把這三萬人的足埋在土中用大象來踐踏而死。(待續)

### 人間有情

## 罩不住的笑容

文/呂慧齡

戴著口罩的五歲男孩在媽媽陪同下，眉飛色舞地走進診所，準備接受牙醫的治療。我忍不住誇讚那眼角笑出魚尾紋、眼睛彎成月牙狀的男孩：「好棒喔，你今天是笑著走進來耶！」

一開始，男孩側頭皺眉想澄清疑慮：「我戴著口罩，你都看不到我的臉了，怎麼知道我在笑？」隨即又眉開眼笑興奮地說，「被



### 一個屋簷下

## 家是講愛的地方

文/郎英

俗話說「唇齒相依」，比喻關係密切且相互依靠；可是，有些時候牙齒還是會不經意咬到唇舌，而且就我的經驗，那真的很痛！家人的關係也應該是最親密的，然而每一個人都是獨立個體，有自己的立場與想法，難免也會意見相左或爭吵。

老爺子的個性不服輸，雖然心很軟，可嘴巴就是硬得不得了；一雙兒女得其真傳不遑多讓，所以當三人發生爭執時，可謂戰力十足，火花四射。而卡在中間的我，幫老公也不是，幫孩子也不對，因為家不是「講理」的地方，理直氣壯據理力爭只會破壞家庭和樂的氣氛，讓家人的關係變得僵僵或是弄得兩敗俱傷。



你猜對了，牙醫師治好我的壞牙，已經不痛了！我再也不怕看牙了。」

我告訴他，「雖然口罩遮蓋了臉，但是你的眼睛會告訴我我是笑還是哭。像你上次來的時候，因為牙疼又害怕，眼眶整個泛紅，淚汪汪的呢！」

男孩腦筋頂靈活的，強辯說：「我沒有哭，只是眼睛在下雨啦！」急著轉移話題似地向我借了一面鏡子，就在候診室裡對著鏡子擠眉弄眼，自得其樂地欣賞自己「罩不住」的笑容。

笑容是最好的化妝品，也是人際互動的最佳橋梁，是友善的傳達，也是一種雙向互動的正能量，當你微笑的時候，別人也會默契地回報以一抹微笑。笑容有助於心靈的釋放，緩解壓力和疲累，讓人與人之間感受到溫暖與希望。

最近，因應新型冠狀病毒的防疫措施，人人都戴上口罩；然而口罩雖罩住了口鼻，卻罩不住我們的真心誠意。只要抱持著戒慎而不恐懼的態度，放下焦躁、對立、害怕的心緒，隨時心存感恩，理解、包容、關懷身邊的人並釋出善意，相信內心和諧的感覺，自然而然綻放出口罩也罩不住的美好笑容。

其實剛開始時，我還會想當個和事佬調解降溫，可是往往落個「你是怎麼教育孩子的」、「老媽跟老爸一樣不懂我的心」……結果我「公親變事主」，莫名其妙變成靶心、砲灰。

後來我學乖了，克制住想要插手或插話的念頭，保持中立靜觀其變。結果發現，吵到後來雖然分不出勝負也無法達成共識，卻也紮紮實實地交換了彼此的意見和想法，老的不再堅持，小的也能體恤；而我這個旁觀者坐享其成，弄清楚了老爺子的用心良苦，也明白了孩子的考量與顧慮，可謂受益良多。

等到雙方都冷靜下來後，我再周旋其間充當調解委員及說客，解決爭執也化解世代衝突。老公能感受到老婆的相挺，孩子也會感恩老媽的支持，結局是各退一步海闊天空，和樂融融；而感到最高興欣慰的人就是我了，因為成功博得「夫唱婦隨賢內助」與「設身同理好媽媽」的美名。所以，與其加入戰局徒增混亂，不如隔岸觀火再適時滅火。

當然，偶爾也會有出師不利的情况，當雙方都不認同我的邏輯論述與理性勸說時，不但多說無益還會無端中箭。此時，我就會運用女人天生的武器——眼淚，所謂「哀兵必勝」，老公與孩子瞬間就被我軟化了，脫下權威面具與叛逆戰袍，安撫起楚楚可憐的我；而我雖然臉上掛著淚痕，心裡卻是暗自竊喜。所謂「兵不厭詐」，只要能讓親子和睦相處，我的水龍頭可不會輸給劉雲華喇！

因為我深深了解，「家不是講理的地方，家是講愛的地方」，用關愛與疼惜維繫親人間的的感情，幸福才能長長久久。

### 吾愛吾家

## 細水長流 就是幸福

文/陳啓文

朋友雄哥是公司主管，收入優渥，但長期早出晚歸，全天候待命到處奔波，根本沒時間陪太太吃一頓飯、陪小孩讀書及運動。我的情形正相反，經濟上沒他富裕，但生活及工作不穩，日子安康愜意，反而成為他羨慕的「理想」。

下班後，我常在鍵盤上「跳格子」寫稿，一對兒女在書桌前複習功課或是寫作業。此

時，廚房傳來炒菜做飯的聲音和陣陣撲鼻香味，太太偶爾探出頭詢問：「餓了嗎？」讓我們肚子嘖嘖咕咕的聲音更響了。

我和太太都來自鄉下，經歷過苦日子，深知腳踏實地及知福惜福，才是維繫美滿婚姻及幸福家庭之道，因此，我們之間沒有太多刻骨銘心的誓言和情懷，更遑論製造童話般的浪漫。

然而，生活少了高潮迭起的刺激感，卻多了怡然自得的歡喜和滿足，少了甜言蜜語的許諾，卻多了用心經營的責任和真誠，樸實無華的簡單生活，連白開水都顯得可口香甜。我想，細水長流的平凡日子，才最幸福！

### 9種開機 一天好心情

- 1. 拉開窗簾，讓陽光透入室內，而不是開手機
- 2. 每天固定時間量血壓、測體重
- 3. 喝1杯溫開水，降低血液濃稠度
- 4. 換下睡衣、整理床鋪，以行動告訴大腦該清醒了
- 5. 大笑開胃愉悅的一天，放鬆身心
- 6. 散步、健走時順便曬太陽；若遇下雨，就在屋內做伸展
- 7. 清早沖澡能提高核心體溫，促進循環
- 8. 輕鬆享受營養均衡的高倍早餐，預防老化
- 9. 晨讀10分鐘，搖擺沉睡中的思考力

資料來源：康健雜誌 圖/取自網路