



土地能長五穀、冒甘泉，卻任人踐踏而默默無言。為人屬下者，也應具有成就主管的心胸，凡事多承擔，多受委屈。

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

想念

文/星雲大師

每天我們的念頭總是起起落落，佛經裡形容人的心像瀑流一樣，連續不斷，如《寶雨經》云：「妄心如流水，生滅不暫滯，如電剎那不停。」不論是妄想、夢想或是理想，每個人心總有所繫念，念頭也有好有壞，要如何昇華，轉化念頭，有四點提供參考：

第一、凡夫的想法是聚集：一般人每天所想念的是如何擁有更多股票、金錢、名位，擁有上等的豪宅、轎車、珠寶等等，這些都是欲望的聚集。除了繫念物欲的追尋外，若能更以智慧作環珞來自我莊嚴，自我昇華，如《雜阿含經》云：「凡夫染習五欲，無有厭足。聖人智慧成滿，而常知足。」那才是難能可貴的。

第二、君子的想法是道德：君子的思念不是想得到金銀財富，他會想到學問如何進步，道德如何長養，智慧如何提升，如同《論語》所云：「君子食無求飽，居無求安。」常常省思「吾有德乎」。因此說「君子謀道不謀食」，好比顏回簞食瓢飲，不改其樂的精神，令人讚佩。

第三、仁者的想法是安邦：周公「一沐三握髮，一飯三吐哺」，連洗髮吃飯都不得安閒，一心一意為國求賢求才；范仲淹「士當先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」，憂國憂民，以天下為己任，如蘇洵所云：「賢者不悲其身之死，而憂其國之衰。」仁者就是這樣無時無刻不以國家前途為想念。

第四、道人的想法是救世：牧師、修女與僧侶以「弘法為家務，利生為事業」，他們所想念的都是救人救世、覺世牖民。如玄奘大師西行求法，鑑真大師東渡傳戒，為世人留下典範。近代的太虛大師一生主張革除佛教積弊，以弘教護國，興國救世；德蕾莎修女堅定的信仰與奉獻的精神，發揚人性至善的光輝，都是不戀世間榮華，以法為重，以眾為我，肩負起弘法救世的責任。

哲學家愛默生說：「有怎樣思想，就有怎樣的生活。」佛教也說：「三界唯心，萬法唯識。」一個人心念常想的，便會造就他的人生與事業。如何轉小為大、轉凡為聖，以下有四點意見提供大家。

- 第一、凡夫的想法是聚集，
- 第二、君子的想法是道德，
- 第三、仁者的想法是安邦，
- 第四、道人的想法是救世。



圖/心結

用書之道

文/星雲大師

古來的讀書人自我反省，「讀聖賢書，所學何事？」無非是勉勵自己，也能躋身聖賢之流。所以，人不僅要會讀書，還要會用書。

- ◎ 藏書不難，能看為難。
- ◎ 看書不難，能讀為難。
- ◎ 讀書不難，能記為難。
- ◎ 能記不難，能用為難。

人間福報

文/依空法師 (佛光山文化院院長)

20歲生日快樂



2000年3月27日，星雲大師與《聯合報》暨《民生報》發行人王效蘭(中)，以及聯合報系總管理處副總經理王文杉(左)，舉行印製合作簽約儀式。

2020年，《人間福報》創報20年。三個「20」，多麼美好的湊巧，不可思議的因緣。《人間福報》的創立，緣於台灣的一場百年罕見的災難，1999年的「九二一震災」，由於媒體對於佛光山、佛光會救災的訊息，刻意的淡化不報導，星雲大師決定創辦一份立場中立、言論中肯的報紙。

2000年4月1日，短短的4個月，《人間福報》應時而生，但是大師創報的願想，早在他24歲撰寫的〈佛教需要什麼？〉的文章中，便已見端倪，他以50年的蘊釀、堅持，等待因緣、創造因緣，2000年終於以他宏大的願力，創生了佛教史上的第一份綜合性報紙。星雲大師認為佛法應該落實在人間實踐，生活佛法化，佛法生活化，一生致力於人間佛教的弘揚。因此創報伊始，他力排眾議，把報紙命名為《人間福報》，取意人間有福報，福報滿人間。他對《人間福報》的屬性，有明確的定位：

一、《福報》是超越宗教的報紙

《福報》雖然是佛光山創辦的報紙，但是對於各種宗教、各種佛教門派的新聞，都給予客觀持平的報導，沒有門戶之見，沒有宗教的特別排他性立場。因此，舉凡天主教、基督教、伊斯蘭教、道教等各宗

教的精采活動，都給予報導。

二、《福報》是傳播善美真理的報紙

《福報》謹守新聞媒體傳播「真實」的核心價值，讓讀者享有知道真相的權益，不刊登「假新聞」，更重要的是《福報》不走煽情路線，對於社會善美光明的事件多加以宣揚，找回台灣善良、質樸、真誠的傳統文化。《福報》立意高遠，旨在把佛教慈悲、智慧、尊重、包容的精神，透過文字書寫，深入社會人心，讓台灣這片土地更純淨，人心更柔軟，社會更和諧。

三、《福報》是擔當學校教育的報紙

3歲定終身，人格的養成要從幼年年紀起，菩提幼苗要向下扎根。《人間福報》推動校園讀報，免費贈送給538所中小學、近6000份、15萬師生閱讀。敦請教師引導青少年閱讀《福報》，把「做好事、說好話、存好心」的三好修養、固有的倫理道德，潛移默化，深植孩童的心靈，在黃金成長期陶鑄他們的性格、行為，輔助公民教育的不足。

四、《福報》是適合全家閱讀的報紙

一般的電視媒體，劇情如果不夠八卦、聳動、煽火，引不起觀眾的興趣；報紙報導善

行好事不夠刺激、譁眾取寵，不如一些情色、仇殺等事件吸睛。幾年前嘉義有一個民間組成的公益團體，默默地到處修橋鋪路，造福不少鄉里。後來創始的老人家去世了，只有一、二家報紙以小小篇幅披露了他的善舉，而各大報每天以幾個版面，爭相報導某立委與媒體名嘴、女企業家三人之間的感情糾紛，不禁讓人慨嘆台灣的社會病了，台灣的媒體也病了。《福報》的讀者告訴我們：他們可以坦蕩蕩和兒孫一起閱讀、討論《人間福報》的文章，因為它是一份傳遞正能量、充滿溫馨喜樂的報紙。

五、《福報》是非典型廣告的公益報紙

從辦報開始，大師就交待我，《人間福報》和人間衛視一樣，不以營利為考量，不刊登廣告，尤其和佛教慈悲護生相違背的產業，譬如販賣釣魚器具、葷腥食品等，出再高的費用，《福報》都委婉拒絕。後來有些蔬食、佛教圖書、法器、燒香等，以及佛學講座、藝文活動等，則給予方便的刊載。

六、《福報》是充滿趣味性的報紙

《福報》和一般每日發行的日報一樣，舉凡國際、政治、經濟、社會、教育、民生、

藝文等動態，都會加以報導。《福報》有別於其他報紙的地方，頭版不刊登政經新聞，而是搜集世界各地的奇人妙事，讓讀者透過《福報》可以一窺世界之寬廣、新奇，充滿驚豔之美，不少讀者反映，這是《福報》最為吸引他們的特色，後來應讀者要求，還將奇人妙事的報導文章，編輯成書。

七、《福報》是恆常發展的報紙

《人間福報》三千寵愛在一身，雖然傳播媒體的大環境，面臨驚天動地的變化，讀者群日益萎縮，但是《人間福報》非常有「福報」，有許多熱心的義工加入我們的團隊，襄助採訪、撰寫、攝影、發行、推廣等報務工作。

書籍出版有所謂排行的市調，佛教的書籍從來就不怕退流行，千年的歲月過去了，《金剛經》、《心經》、《壇經》等經典，仍然風行於全世界，始終是普羅大眾不忍釋手的讀物。

集佛教善信的力量推出的《福報》，我們有信心會永續的傳承下去，歷久彌新，亘古綿長。《人間福報》20歲，成年了，更茁壯，更有力量承擔淨化社會人心的責任。

釋迦牟尼佛傳

特別的教化

文/星雲大師

聞二百億的修行

佛陀的比丘弟子中有一位名叫聞二百億的比丘，亦名二十億耳，他本是一個有名的音樂家，出生在富豪的人家為子，父母愛如珍寶，他父母對他幼年的撫育，都不肯讓他足踏在有土的地上，所以聞二百億足下生長很多的黑毛。一天聽聞佛陀說法，很受感動，發願剃出家，過日中一食，樹下一宿的頭陀生活。他的雙親非常反對，但阻止不了聞二百億對修行的熱心。

因此，嬌生慣養的聞二百億，在刻苦的修行之下，身體漸漸的衰弱了，但他仍不開悟，後來他感到自己已難以支持，就想還俗做佛陀的護法，以布施來求悟。

佛陀知道聞二百億的心，就走到他修行的地方來，對聞二百億道：「你出家用音樂來幫助我宣化，長養你和大家的信心，這樣很好。但你現在又歡喜獨自勇猛的修行，除坐禪以外，別的事都引不起你的注意。我想問你，你彈琴，假若絃子太緊的時候怎樣呢？」

「佛陀！琴絃太緊是會斷的！」聞二百億回答。

「太鬆呢？」

「沒有聲音！」

「修行也是和彈琴一樣。」佛陀慈悲譬喻說法道：「不要太緊，也不能太鬆，太緊太鬆都容易出毛病。把心放得平和些，凡事都有程度。」

聞二百億遵奉佛陀的指示修行，心就安靜下來，不久就開悟證得阿羅漢果。

佛陀教化眾生的方法，總是應病與藥，觀機逗教。你是什麼樣的人，佛陀就向你說什麼法。佛陀像晨鐘一樣，小叩則小鳴，大叩則大鳴。

調馬師改往修來

有一天，有一個訓練馬的調馬師，帶著誠懇求道的心來請求佛陀指示他的迷津。佛陀明白他的身分，就向他問道：「你僅懂得管馬，馬的性情，在你都已經知道，我來問你



↑修行和彈琴一樣，琴絃太緊易斷，太鬆則沒有聲音。

，你對於那些馬，究竟用幾種方法去調伏呢？」

調馬師沒有考慮就回答道：「我調馬有三種方法，一是柔軟，二是剛強，三是柔軟剛強。」

「假若這三種方法都不能調伏時，你又怎麼辦呢？」佛陀進一步問。

「那就沒有辦法了，只有把他殺掉。」調馬師回答後又再反問佛陀道：「我想拜問佛陀，您是用什麼方法調御眾生的呢？」

佛陀回答道：「我也是這三種方法，一是柔軟，二是剛強，三是柔軟剛強。」

「假若這三種方法都不能調伏時怎麼辦呢？」調馬師復用此話來問佛陀。

佛陀肯定地答道：「那還有什麼別的辦法呢？也只有把他殺掉！」

調馬師了解到佛陀的意思，俯伏低頭，要求皈依佛陀，受持五戒，從此改往修來，不再虐待動物，更不殺生。

鶯囀摩羅懺悔皈依

舍衛城的北方不遠，薩那村莊中有一位婆羅門的摩尼跋陀羅，他有弟子名叫鶯囀摩羅，非常尊重老師，凡是老師說的話他都相信聽從。在弟子中老師特別愛他，因此遭受其他弟子們的嫉妒，謠傳他和老師的妻子有關係。摩尼跋陀羅並不聽這些謠傳，但他的妻子看到鶯囀摩羅聰明伶俐，確實心中常常燃起愛情之火。

有一天摩尼跋陀羅外出的時候，他的妻子就走來誘惑鶯囀摩羅，鶯囀摩羅知道這是不合倫理的事，弟子一定不可以和師母有曖昧的行為。他就說道：「師母！您的年齡比我大，我把您看成是我的母親一樣。這還是清淨的地方，我希望您不要亂說亂來！」

(待續)

珍惜擁有

一點點惜福觀

文/朱同慶

旅行回來收拾行囊，發現背包裡的一雙不銹鋼筷子不知所蹤，使我著急不已。算來，這雙不銹鋼筷子，差不多使用了快十年。

其實，不光這雙不銹鋼筷子，我的東西向來都是超級耐用。就像我的保溫瓶，用了四、五年吧，雖談不上光亮如新，可每天都有仔細刷洗，杯體乾淨不說，裡面也不會滋生細菌，更不會隨手亂扔，未曾碰過，因此保溫的效果一如當初。

眼鏡也戴了近六年吧！跟我一同配眼鏡的朋友，眼鏡不知換了多少副，可我的依舊每日穩穩地架在鼻梁上。褲兜裡揣上一塊軟布，專擦鏡片，隔幾日，在鏡片抹上少許洗滌精，再用清水洗淨，鏡片表面自然就不容易有劃痕；摘下時放到鏡盒裡，不但易尋，也可避免壓壞。

而每日回家，便如例行公事般將手表摘下，放到案頭上一個小鐵盒裡(看裝糖的圓盒剛好適合擺放手錶，便向朋友要來)。別看這塊折扣時買的手表戴了多年，由於照顧得仔細，依然像是剛買不久的。

蘭音齋

海帶苗炒高麗菜

文與圖/史蒂芬

食材

高麗菜絲2杯、胡蘿蔔絲0.5杯、乾海帶芽1大匙、白芝麻適量。

調味料：香油、鹽適量、酒釀腐乳汁1茶匙。

作法

①將海帶苗泡水後瀝乾備用。乾鍋放入高麗菜絲、胡蘿蔔絲加熱，倒1/4杯水，用小火煮軟。

②起鍋前放入泡好的海帶苗，跟蔬菜拌勻。試試鹹淡，放進適量的香油、鹽，酒釀腐乳汁，煮開後即可起鍋。盛盤後，請撒入炒香的白芝麻若干，便

除此之外，還有耳機盒、手機充電線盒、筆盒等各種小物件收納盒，因為有了盒子的保護，自然也就延長了物品的使用壽命。還有，書買回來先包書皮、翻書前洗手，早已成了習慣，因此，書櫃裡面的書看起來都是嶄新的。

我很少上街買衣服，一件襯衫、一條牛仔褲、一雙鞋子穿個幾年，對我來說，再平常不過。別看我的行頭永遠跟不上日新月異的時尚潮流，可乾淨程度絕不落於人後，且大多都是手洗；至於一些鬆垮、褪色的衣褲，便成為我的家居服。

這些，倒不是刻意摳節，亦非擺門小氣，不過是出於自己一點點惜福的觀念罷了——深知自己福分薄，焉能不珍惜眼前的福報！然此意卻常招人誤解。

一日，到一位很有錢的親戚家串門子，告別時，親戚突然讓我等一下。「這些都是我兒子沒怎麼穿的衣服，已經洗乾淨了，別嫌棄哦！」親戚的一番美意，弄得我好不尷尬。

「找到啦！在我背包裡。」老媽拿著我那雙不銹鋼筷子嘆道。呀，想起來啦！由於背包塞得太滿，就順手將筷子放到老媽的背包裡了。

「瞧我這臭記性！」不禁拍了下腦門。

可供食。

小叮嚀

海帶芽是海帶剛長出來的部分，富含鈣質跟礦物質。怕腥者煮海帶必放薑絲，但其實芝麻亦能消除那股味道。

