



佛經裡記載，有一位菩薩，每丟一張紙，深怕汙了大地；每講一句話，怕驚醒了大地；每走一步路，怕踩痛了大地，這就是一種環保的意識。

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

忍之道

文/星雲大師

佛教講「忍辱羅漢」，忍可以解決人間複雜的問題、不平的問題，是人生最大的力量。《大集經》說：「忍是安樂之道，能除貪瞋、邪見、兩舌，並得自在、端正、威力等功德。」忍要具備高度的智慧，才能做到難忍能忍，難行能行，所以佛陀讚歎忍辱的功德是布施、持戒所不能及，能忍辱者為「有力大人」。「忍之道，有那些呢？以下四點：

第一、忍得好容色：《因果十來偈》說：「端正者忍辱中來。」一個人相貌莊嚴，是因為能修忍辱，接受種種考驗，而得端正儀表。有一則譬喻故事，銅佛承受鐵匠的雕琢鑄鍊，成就莊嚴法相，接受萬人膜拜供養；大磬不能忍耐，人家一敲，只有「嗡嗡」作響。《佛光榮根》：「心中常有拂心之事，形體毫無不悅之態。」以此養忍調性，才能像菩薩一樣，慈眉善目，端嚴相好。

第二、忍得具眷屬：無論凡愚聖智，皆是我們人生中的親友眷屬，若要求得家庭和睦，眾人愛敬，就要忍辱謙讓。《羅云忍辱經》：「忍之為福，身安親寧，宗家相與，未嘗不歡。」忍能增加力量，能減少衝突糾紛，止息暴亂，眷屬和合。

第三、忍招諸勝報：世事多成於忍，能忍力成大器，佛陀在本生修行為長生童子，以實踐忍辱為修行，終取得國家勝利，忍看似犧牲，卻是獲得最後勝利。故《忍辱經》：「世無所怙，唯忍可恃，忍為安宅，災怪不生。」以忍依怙，才耐得住迫害、苦難及種種誘惑，身心能安住泰然。」

第四、忍得壽命長：能忍之人，嘴上不說激憤的話，面上不露憎恨之相，心中不存人我是非，看得開、放得下，自然就會健康，壽命延長。怒則氣逆，怨則氣損，修忍辱要能如飲甘露，才能心平氣和，所以忍的功德其大無比。

《羅云忍辱經》云：「忍惡行者，所生常安，眾消滅，願輒如志顏貌煒燁，身強少病，財榮尊貴，皆由忍慈惠濟眾生所致。」故以忍辱作為寶具，化暴戾為祥和，就能身心安住，制止眾惡，眷屬合樂。以上出自《大方等大集經》的「忍之道」四句偈，供大家參考。

- 第一、忍得好容色，
- 第二、忍得具眷屬，
- 第三、忍招諸勝報，
- 第四、忍得壽命長。



圖/李蕭銳

有佛法 就有辦法

- 那什麼是佛法？什麼是辦法？
- ①信心是佛法，有信心就有辦法。
 - ②慈悲是佛法，有慈悲就有辦法。
 - ③結緣是佛法，肯結緣就有辦法。
 - ④忍耐是佛法，能忍耐就有辦法。
 - ⑤和眾是佛法，能和眾就有辦法。
 - ⑥發心是佛法，肯發心就有辦法。
- 星雲大師



全球5萬人視訊研讀心經

【人間社記者圓智仁嘉隆報導】新冠病毒疫情阻擾了人們的行動，卻無礙佛教徒和愛書人精進求法的心。日前，「《星雲大師全集》與人間佛教閱讀研討會」以視訊會議方式，舉行《般若心經的生活觀》閱讀研討會及論壇，來自台灣、新加坡、馬來西亞、泰國、印尼的視訊會議參與者同步上線，並與主講人互動、提問。短短三個半小時，共有五萬人觀看臉書、Youtube的直播；會後三小時，全球點擊人數已破七萬，聆聽法師導讀和講解。

推動閱讀 實踐佛法

佛光山住持心保和尚在論壇開始前開示，感謝國際佛光會長年來推動人間佛教閱讀研討會，此次研讀佛光山開山星雲大師著作《般若心經的生活觀》，「《心經》是藏經般若部的精華，所傳達的般若智慧，是無上甚深的妙法，能度一切苦，真實不虛。」和尚期許大家能在生活中實踐般若，讓生活更自在、更有智慧。

國際佛光會世界總會署理會長慈容法師勉眾在疫情中，要安住自己的一顆心，平時信佛，更要學佛和行佛。「所有不好的生活習慣都要改，不要把不好的習氣帶到來生。」大家要當自己心的主人，要發心，要以一顆大慈悲心做到無我，要以般若智慧改變所有不對的習氣，唯有做到般若的境界，才能為自己創造更好的人生。

佛光山常務副住持慧傳法師說，能探討《心經》是件難得的事，讓受苦受難的人，心中能得到智慧和清淨。

論壇由佛光山新馬泰印教區總住持覺誠法師、財團法人佛光淨土文教基金會執行長慧知法師、人間佛教研究院副院長妙光法師擔



任與談，國際佛光會世界總會秘書長暨人間佛教讀書會總部執行長覺培法師主持。

觀照內心 找尋自信

論壇主講者以自身對佛法的體證，告訴觀眾如何觀照自己的一顆心、什麼是五蘊皆空，般若與世間智慧的分別、如何做到心無罣礙、無有恐怖遠離顛倒夢想。

覺培法師說，論壇讓大家更能理解《心經》，並明白如何運用在生活中。希望日後繼續藉由線上讀書會，介紹星雲大師的好書，

讓更多人受益。

覺誠法師指出，每個人都在疫情中尋覓寬，或許苦惱，而般若智慧就是一個定心丸，讓大家找到自信和佛法，找到明燈與慈航。「今天的研討會不只是自受用，也是他受用；祈願疫情趕快過去，大家法喜充滿。」活動由佛光山寺和人間佛教讀書會總部指導、馬來西亞佛光山、新加坡佛光山、佛光山曼谷文教中心以及印尼棉蘭佛光寺聯合主辦，並明白如何運用在生活中。希望日後繼續藉由線上讀書會，介紹星雲大師的好書，

↑《星雲大師全集》與人間佛教閱讀研討會首次以視訊進行。慈容法師（從左至右）、心保和尚、慧傳法師、覺誠法師、覺培法師、慈知法師、妙光法師在網路與全球愛書人結法緣。

圖/馬來西亞佛光山提供

，改由線上進行。疫情讓人間佛教讀書會開創了另一個運行方法，讓它在十八年來，首次線上舉行研討會和論壇，開創了愛書人跨時空的閱讀模式。

釋迦牟尼佛傳

十大比丘弟子

文/星雲大師

現在，我去世的時候近了，我馬上就要捨棄世間上的束縛，可以進入自由自在的境界。我像負了很遠的重荷，現在就要放下來的人，解脫五體的束縛，不受諸有的苦惱，這是我與佛陀最後的告別。佛陀！請接受我的頂禮！舍利弗合掌頂禮，空氣非常靜默、嚴肅。

佛陀點點頭，舍利弗靜靜地站起來向外退出，直等到看不到佛陀的時候，才轉身而去。諸比丘都捧著香華送舍利弗，這是寂靜、莊嚴的行列，流著眼淚的人也不少。

舍利弗走了一程，對大家說道：「請大家在此止步，不要再送了，只要均頭沙彌跟我來就好。各位請回，自己修行要緊，希望努力精進脫離憂苦的境界。佛陀出現在這個世界上，實在是很稀有的，好像優曇鉢羅花的開放，要幾千萬年才能遇到一次。人生是難得的，正確純潔的信心更難養成，我們能夠出家，能夠聽聞佛陀的正法，更是百千萬億身中稀有的事。希望大家更進一步來精進，諸行無常，更難勝這個苦，到達無我涅槃的境地，那才是我們永遠的歸宿，那才是一個寂靜安樂的世界。」

舍利弗說法的時候，大家想到這是舍利弗最後生離死別的遺言，想壓制著悲哀也不能夠，眼淚總是潸潸地流下，都異口同聲的問舍利弗道：「你是佛陀的首座弟子，是我們比丘中的長老，以後要你領導我們從事佛化工作的事情還多，你為什麼要這麼早就進入涅槃呢？」

舍利弗明白大家的心，仍然很安靜地說道：「大家不要傷心，這個世間是無常的，大家不是常聽佛陀這樣說嗎？須彌山有崩壞的時候，大海有乾涸的一日，如同芥子那麼微細的關於我舍利弗色身的死亡，這是當然的，這就是世間的實相。我仍然要叮囑大家的就是要一心修道，脫離苦海走向極樂清涼的世界最要緊。從事佛陀救世的工作，世世代代，只要眾生想滅苦求樂，為了他自己，他就會來延續佛陀的慧命。」

舍利弗的話，令大家很感動，大家知道這次和舍利弗分別，以後就永遠不能相逢，他雖然吩咐大家回去，但大家總是跟在他的身



佛陀出現在這個世界上，實在是很稀有的，好像優曇鉢羅花的開放。

後。舍利弗並不喜歡他們有這樣依戀不捨的態度，又再斷然拒絕他們的送別，大家無法，只得目送長老舍利弗背影，仍然不想回去。想到以後再也見不到智慧第一的舍利弗，眼淚滔滔的就流個不停，他們雖然是已經覺悟，但人情還是不會變的。

舍利弗走後，佛陀在室內坐禪，更加發揮精神力，默默的和世間挑戰，室內充滿著靜寂淒清的氣氛。

舍利弗離開佛陀和僧團以後，起伏在心裡的思想，不禁感慨萬千，但並不紊亂，更是增加心內的澄明，他此刻像站在雪山的峰頂，全宇宙都浮現在他的心中。

舍利弗一步一步的向前走，均頭默默的一步一步的在後面跟隨。

舍利弗到達故鄉的村莊，已將近日落黃昏的時候，他遇到他的外甥優婆塞婆多，舍利弗問他道：「祖母在家嗎？你去告訴他說我回來了，請他把生養我的房間打掃清潔，我休息一下下來。」

「好的！」優婆塞婆多見到舅父的歸來，非常歡喜，他即刻就先去祖母的住處將舅父回來的消息告知。舍利弗回來做什麼，他的外甥是不知道的。

舍利弗的母親聽到很久沒有回來的兒子回來，非常高興，舍利弗雖然是將近八十歲，但在他已有百歲的母親心中，仍然是把他看成小孩子。

把生養舍利弗的房間打掃清潔，他的母親覺得很奇怪，但母子的相逢使他歡喜興奮得不再考慮個中的緣故。（待續）

記憶的味道

往事荔荔如繪

文/小方

唐代的詩人杜牧：「一騎紅塵妃子笑，無人知是荔枝來。」唐玄宗因楊貴妃喜歡吃新鮮的荔枝，為了討好美人，不惜勞師動眾，特地請人快馬加鞭，從嶺南將荔枝運送到京城，以讓寵愛的妃子享用。「荔枝」在唐代是很珍貴的水果，一般平民百姓不見得吃過，即使有吃過也不見得在它最新鮮的時候品嚐，白居易《荔枝圖序》：「蓋為不識者與識而不及一二三日者。」他專門用其他事物來類比荔枝，目的是為了讓人對荔枝有更具體的認識。

時至今日，荔枝已成為大家都吃得起的水果，每到荔枝盛產的季節，水果攤商們總是在攤位上擺滿鮮紅飽滿的荔枝任君挑選。荔枝是我最喜歡的水果，不是因為貴妃的垂愛，也不是因為文人的加持，而是因為品嚐荔



活萬物有情

花的報恩

文/陳金鳳

大門與隔壁牆柱間有塊小園圃，種了兩株朱槿，電表就釘在朱槿後面的牆柱上。去年下半年的電費都很省，其中一期，兩個月才六十元而已，覺得有異。直到年底抄表員來抄電表時，才解開了這個謎：原來是朱槿上來來往來的螞蟥，在電表後面做了窩，造成電表無法運行，電費才會那麼省。換了電表後，只要朱槿抽高，我們就會加以修剪，不讓它貼近電表。

前天，先生又剪了兩段抽長的枝葉，其中還有一個半節末指大的花苞，看著有點心疼不捨，便把它插在一隻小噴水壺中。只是修

枝的當下，讓我能跨越時空，回憶過往的滋味。

小時候，由於家中經濟拮据，食指浩繁，務農維生的父母要應付基本的生活開銷已經很勉強了，根本沒有閒錢買零食。有時父親為了滿足小孩子的口腹之欲，會買一整串荔枝回來，並將它用袋子裝起來，掛在牆上，以防孩子們嘴饞吃光。父親會選在晚上大家都在時，開始把荔枝平均分配給孩子們，他和母親反而沒吃到，但他們看我們吃得開心，心裡也高興。

當時我們只要看到父親買荔枝回來，心情便雀躍不已。一到晚上，分荔枝的時刻到了，父親會先數過一串荔枝的顆數，再平均分配，一人約可分到6顆左右，那時對我們來說，有限的荔枝實在太珍貴了，實在捨不得一下子把它吃光。我和妹妹會先將荔枝如紅繪的外殼小心翼翼地剝下來，留下如紫綉的薄膜，等到那薄膜氧化變成鏽紅色後，才開始剝掉薄膜，品嚐雪白的瓤肉，咬下果肉的瞬間，酸甜的漿液在口中迸開，甚至噴濺而出，吃在嘴裡，甜在心裡，那是一種幸福的滋味，令人回味無窮。

雖然台灣是水果王國，有眾多香甜可口的水果任你品嚐，想吃多少水果都可不再受限，甚至不必像貴妃那樣勞師動眾，只要在網路上滑鼠一按，就有各種水果宅配到家，但是我還是獨愛「荔枝」，吃著香甜多汁的果肉，瞬間彷彿讓我回到童年時光，並且一併咀嚼那記憶中的好味道。

剪下來的枝葉，不一會兒就垂頭喪氣的，再也直不起身來了。

不意兩天後，這個花苞不但沒有跟著枝葉一起枯萎，還「大鳴大放」起來，花顏有我五指全張的巴掌般大，讓我驚奇不已。我想，花兒是不是感念修剪當下我沒有將它棄之不顧，所以特別回報我這個美好的驚喜？

