



所說非人不說、說了無用不說、涉人隱私不說、諂媚阿諛不說、出言招忌不說、說了招禍不說。



節制

文／星雲大師

節制是一股自制的力量，人不知節制，就容易出問題。所謂「病從口入，禍從口出」，飲食不節制會生病，說話不節制招怨怪。過分歡喜、過分悲哀，不是樂極生悲，就是愁腸百結，都不是好事。「節制」是保持冷靜的智慧，可以避免衝動，做出錯誤的判斷。到底要節制那些呢？提供以下四點參考：

第一、言語節制則愆尤少：語言是溝通的橋梁，《韓非子》說：「事以密成，語以泄敗。」西諺也云：「如同選擇食物一樣，說話也要選擇。」話要見機而說，簡潔而說，否則多餘的一句話，會惹來不必要的麻煩。不必說而說是多說，不當說而說變是非，因此要懂得說話藝術，才不會招惹愆尤；懂得說話節制，是智者的表現。

第二、舉動節制則悔吝少：行為舉動是一種禮儀，凡有所行，應有其節。行為不當，容易引起誤會，甚至惹禍上身，例如不當笑而狂笑，不當哭而號哭，不該做而多管閒事，應該做而不敢承擔，就會誤解、怨恨、不知輕重、不明因緣，引起種種情緒，百結叢生。倘若舉動有節度，煩惱會減少，獲得他人敬重；舉止知節制，懊悔會降低，可以安頓身心。

第三、飲食節制則疾病少：古德說「吃飯七分飽」，意指不貪求、不過飽；佛教也說修道人攝取食物「如蜂採華，但取其味，不損色香」，說明吃東西只是為了滋養色身，好用功辦道，不在口感上過多重視。唐朝孫思邈所說：「蓋飽則傷肺，饑則傷氣，鹹則傷筋，酢則傷骨。」吃太多、太少、太鹹、太甜都容易致病，因此，飲食調配適時定量，才是健康之道。

第四、歡樂節制則禍敗少：每個人都想追求歡樂，但過於歡樂，往往失去平安。像巴西嘉年華會，鎮夜狂歡；台南鹽水蜂炮，刺激危險；乃至高速飆車，瘋狂蛇行等等，意外就產生了。太過興奮，造成心臟負擔，血壓上升；得意忘形，苦果隨之現前。所以，在快樂時，要明白無常變異的真相，懂得節制，禍事才能避免。

花朵過分盛開容易凋謝，水果過分成熟失去原味，做人過分謙卑變成虛偽，因此凡事都要能節制，不吃過頭的飯，不說過頭的話，不走過頭的路，不做過頭的事，學習《法句經》說的：「能克制自己，過於勝他人，若有克己者，常行自節制。」這就是自制的力量。

- 第一、言語節制則愆尤少，
- 第二、舉動節制則悔吝少，
- 第三、飲食節制則疾病少，
- 第四、歡樂節制則禍敗少。



圖／李蕭銘

如何做人

文／星雲大師

同樣是人，有的人讓人如沐春風，歡喜親近；有的人令人退避三舍，敬而遠之。你是什麼樣的人？你要做什麼樣的人？關鍵就在於要會懂得做人。「如何做人」，提供四點意見：

- ✧ 要做與人為善的人。
- ✧ 要做和而不流的人。
- ✧ 要做見賢思齊的人。
- ✧ 要做樂於忘憂的人。

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

星雲大師全集 手機App隨時讀



◀《星雲大師全集》數位化的推出，讓有心修學佛法的大眾得以不受時空限制，就近汲取大師的智慧。圖／人間社記者妙傑

【人間社記者妙傑高雄報導】收錄佛光山開山星雲大師一生重要著作的《星雲大師全集》（簡稱《全集》），自2017年5月16日正式出版發行以來，受到全球各界人士的高度重視，學術界、佛教界、宗教界更是回響不斷。為使更多的使用者得以隨時隨地方便瀏覽浩瀚內容，並快速搜尋所需資料，佛光山同時著手數位化，先後推出手機App版及網頁版官方網站，期能透過現代科技，讓佛法跨越時空，無遠弗屆，為當代人間佛教寫下歷史新頁。

多元功能 方便查閱

《全集》數位化工程由星雲大師指導、佛光文化事業有限公司與佛光山資訊中心共同企畫製作。2018年8月，首先推出手機App版，共有188本書上架，內容以《全集》結集出版前，已出版的大師著作為主，具有搜尋、閱讀、複製、下載的功能，方便學者及學術研究人士檢索查閱。

繼App版之後，今年2月14日，《全集》電子版官方網站正式上線，目前已推出經義、

人間佛教論叢、教科書、講演集、文叢、傳記、日記、佛光山系列等8大類項。在內容上，更新增《八識講話》、《維摩詰經講話》、《談淨土法門》、《佛法真義》、《佛教管理學》、《星雲說喻》等新近出版著作

，讓讀者一次即能飽覽佛法盛筵。

有聲書籍 聆聽佛法

除了文字數位化的流通，早在2015年2月，人間衛視即推出「星雲大師雲端隨身聽」



《星雲大師全集》官方網站：<http://books.masterhsingyun.org/> 使用上有任何問題，請洽詢：佛光文化事業有限公司 Email: fgsfgs1288@ecp.fgs.org.tw 電話：07-6561921#1163~1168

釋迦牟尼佛傳

十大比丘弟子

文／星雲大師

目犍連尊者不聽佛陀的指示，迦毗羅城被圍困時，他以神通往救釋迦族，結果他才知道神通敵不過業果。最後他為了佈教殉難，神通不能救他，這正是他現身說法，給後人的警誡。

目犍連的神通，耳朵聽聲音，不分遠近都能聽到；眼睛看東西，不分內外都能看到；甚至人心中的念頭，他也能知道。

關於能看到人的心，目犍連和蓮華色女有過一段故事：

有一次目犍連經過一座園林，有一個中年的美人蓮華色女，帶著媚態走近目犍連，也向目犍連點頭招呼道：「目犍連尊者！有時間嗎？我可以和你談談嗎？」

目犍連注意一看蓮華色女，不但看到他的面容，而且看到他的心。原來蓮華色女是一個賣笑的女人，他有著一段傳奇的經歷，現在受外道的煽動，想以他的美色來誘惑目犍連，破壞目犍連的戒行。

蓮華色女雖然是半老的徐娘，但他的美色卻是世間稀少的，假若是別的男人，在他的魅力之下，一定會動心，可是在目犍連之前，他卻找錯了對象。

蓮華色女的心地不完全是黑暗罪惡的，不過，他不知道他有善美的良心，因為他過去有不幸的遭遇，所以助長了他玩弄世間的性情。

神通第一的目犍連尊者，看清蓮華色女心中的企圖，因此就站下來說道：「可憐的女人！你的遭遇已經是那麼的不幸，你怎麼還不知道自己的苦惱？你現在打扮得這麼妖媚，自以為你很美，可是我看你的身體不但

醜陋的，是汙穢的，而且我更知道你的心中有著非法的企圖！」

你的身體，骨與骨的相連，筋與筋的交錯，全身像彎曲的蛇一樣。赤的血、黑的血，流動在你的體內。在你的皮膚當中，汗水、淚水、糞便從九孔中不時的排洩出來。你不知道人的身體不淨，裝飾著外表自以為得意，迷於虛妄的美麗，好比老象沉溺於汙泥，愈陷愈深。」

蓮華色女用驚奇的眼光看目犍連，他不覺慚愧似地流淚說道：

「尊者！你說對，我裝飾著汙穢的身體來迷惑人，實際上我自己也討厭自己的身體，不過，我是一個沒有辦法的人，無論怎樣我已經不能得到救濟，我將來會被恐怖的因果所纏。」

目犍連又安慰他道：「你不要自暴自棄，不管過去如何，只要懺悔前愆，沒有不可救的。衣服汙穢時用水洗，身體骯髒時也可以水洗，心裡不淨時，可以用佛法洗。」

再汙濁的百川，只要流到大海裡去，大海水總會洗清百川流入的那些水，我的老師，大聖佛陀的教示，能夠洗淨汙穢的人心，使每一個人都能夠悟道得救！」

蓮華色女很歡喜，又像不似地說道：「佛陀的教示真有這麼慈悲偉大嗎？尊者！你還沒有知道我的過去，我說出來你一定避而不願聽，我的過去實在是太不幸太罪惡了。」

蓮華色女就很羞慚地敘說他的過去道：「你說出來聽聽也好。」蓮華色女就很羞慚地敘說他的過去道：「尊者！我的名字叫蓮華色女，是德叉尸羅城中長者的姑娘，在我二八年華的時候，父母為我招贅了夫婿。不久，父親不幸去世，失去丈夫的寡母，就同我的丈夫私通，我知道時，真是肝腸寸斷。我那時已和我的丈夫生了一個女兒，一氣之下，我就捨棄女兒出走。離開家庭後，我在人海中漂泊了幾年，我又改嫁一個丈夫，過了幾年幸福的日子。」

（待續）

見賢思齊

投資自己

文／楊子

我有位朋友，很會投資，但不是在金錢上琢磨，而是相當會投資自己。

工作之餘，除了碩士進修班，他還參加了各式各樣的課程，同時也考取許多證照。在我們眼中，他彷彿擁有無窮的精力，更不會恣意揮霍寶貴的時間，而是把握每一分每一秒實現夢想，同時也感染其他人，帶著大家一起圓夢。

我們常說「築夢踏實」，許多人以為賺大錢、發大財就是一種夢想，可是到頭來還是得捫心自問：人走了之後，到底還剩下什麼

分享時刻

都是禮物

文與圖／李燕瓊

生活裡，隨時隨處都是禮物呢！

冬陽，是冰雪裡溫暖的禮物；新鮮果蔬，是季節時令的禮物；baby無邪的笑，是給媽咪最安心的禮物；孩子，是父母最寶貝的禮物；甜甜的吻，是情侶間最美的禮物；有緣而偶遇的風景，是生命最珍貴的禮物；茫茫人海裡重逢，是久別後最溫暖的禮物；人生起伏跌宕裡的堅持，更是滄桑行路中最最強韌的禮物……

這一些不刻意求得卻令人感動的，都是禮物。

接收到的諸多禮物中，有一樣恩賜是我的最珍寶。草食族的我移居香腸王國（德國）

？反觀我的朋友，每一天都過得快樂又精采，雖然辛苦的那一面我們並不了解，但他說，一切辛苦都是值得的，畢竟人生苦短，有太多的事情想要完成，一刻都不能夠鬆懈。認識他的人，沒有一個不佩服的。一來佩服他的精力，可以同時做那麼多事，也不耽誤到工作與日常生活；二來佩服他多樣的興趣，好像任何事情在他眼中都是有趣的；三來佩服他十分清楚自己想要什麼，因此願意投入所有的時間與金錢。

過去，我們只能閱讀那些成功者的自傳，如今何其有幸，可以見到那實際的努力過程。懂得投資自己的人就是最聰明的人，因為，我們擁有的能力與知識，永遠都不會消失。而我也決定見賢思齊，向朋友學習，努力豐富自己的人生。



，初時的不適應真是苦不堪言；老天爺甚是同情我，派了天使引導我找到了大自然野菜——「熊蔥」寶物，那蓄積一整年雨雪養分和天地菁華孕育的鮮甜幼嫩，美味如天菜，雖然只有短短個把月嘗鮮期，但足以堪慰和感恩了。

我會好好珍惜老天賜給的所有禮物！