



在獄中，身不自由，心可自由，
看不到外面的世界，正可以觀看
內心的世界。

星雲 法語



現代青年

文／星雲大師

過去有一個西洋哲學家說：「要我看你的國家，先看看你的青年。」可見青年對未來國家、社會的重要。青年要開發心田，耕耘心地，並發掘內心的財富，尤其要發心立願，不斷地為自己、為社會、為國家的未來，作有計畫的學習，才能展現實力，成為時代青年。現代青年應該具備怎樣的態度呢？

第一、要有開闊包容的心胸：這是一個開闊的時代，青年更應以天地為心，所謂「心包太虛，量周沙界」，你放大胸懷，所有的世界、宇宙、乾坤，都會納到心中來。因此，你的心量有多大，世界就有多大。好比明太祖的「天為羅帳地為氈，日月星辰伴我眠」的氣魄，青年要放眼世界，觀望未來，繼承過去聖賢之學，培養開闊包容的心胸，開啓未來萬世之生命。

第二、要有服務度生的悲願：青年有強健的體魄，應該發心多做事，多學習，時時刻刻志在服務大眾，念在普度眾生，願在普濟社會。不要斤斤計較於個人、私我，那是沒有什麼大成就的。只要有悲願，就有力量，就能精進不懈，甚至遭逢橫逆挫折也不計較。從服務度生中，開發自己小我的生命，融入大眾的生命，啓發豁達的胸襟。

第三、要有德學兼具的才華：儘管時代瞬息萬變，學問不斷推陳出新，道德仍是做人處世的準繩。新時代企業，還是回到講究倫理、誠信、道德，沒有道德的學問，做事容易失去原則，做學問也會有差錯；沒有學問的道德，恐有愚痴之行，遭人恥笑，所以道德和學問同等重要。

第四、要有涵養謙讓的美德：青年人的毛病往往在趾高氣昂，目空一切，所謂「滿瓶不動半瓶搖」，太急於表現，深怕別人不知道我，因此還沒有修學圓滿，就到處自我膨脹、自我推銷，這樣反而容易給人看輕。青年要學習稻穗，金黃飽垂才是成熟。成功的人，表現愈謙卑退讓，對人愈恭敬有禮。因此現代青年人，必須要有涵養謙讓的美德。

現代青年，要開闊胸襟，熱心為人，要有真才實德，內涵學養，才能學問品德出眾。對現代青年，有四點意見：

- 第一、要有開闊包容的心胸，
- 第二、要有服務度生的悲願，
- 第三、要有德學兼具的才華，
- 第四、要有涵養謙讓的美德



圖／李蕭鋁

生老病死如何解脫

文／星雲大師

生老病死是每個人最大的無奈，沒有人可以代替，無人能幫助。生死病死既是不可避免之事，如何不讓生老病死束縛，且跳脫生老病死的框框，是人生最值得學習的本領。提出四點看法：

- 生是前世的造作，要去改進。
- 老是無常的定律，要去接受。
- 病是必然的現象，要去承擔。
- 死是神識的流轉，要去面對。

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

三好校園頒獎 注入品德活水

星雲大師特地到場致意 共198所學校獲選 迎接嶄新美好未來



【人間社記者李生鳳高雄報導】公益信託星雲大師教育基金舉辦「第9屆三好校園實踐學校頒獎典禮」，日前在佛光山法寶堂登場，共198所學校獲選，透過各種形式將星雲大師倡導的三好運動「做好事、說好話、存好心」融入校園生活，期能為校園品德注入活水，迎接嶄新美好未來。

現場齊聚230位學校校長、教師和貴賓，星雲大師特地至現場致意。大師表示，世間最寶貴的是讀書的人、教書的人，在場各位校長老師都是從事這方面工作，特別感謝大家。

良好人際關係 人生更美好

公益信託星雲大師教育基金諮詢委員暨佛光山住持心保和尚表示，根據哈佛大學研究，成就良好人際關係才能使人生美好，而「人行三好，世界更美好」，可見「三好」力量之大。佛教講「身、口、意」三業，「三好」就是在身口意上「身做好事、口說好話、心存好念」，把握「三好」的原則，在社會上就能站穩腳步。以「三好」作為美好

人生的開始，相信社會可以更加和諧美好，見到未來的希望與美景。

教育部學生事務及特殊教育司司長鄭乃文指出，推動「三好校園」是星雲大師早有遠見，但「三好校園」不是只在大師寫的書法上，而是以此為起點，將「三好」的理念一屆一屆傳承，成為校園文化最重要的核心價值。

三好校園實踐學校指導委員會主委暨佛光大學校長楊朝祥，代表主辦單位致詞，星雲大師對於推動三好校園念茲在茲，尤其認為學校數「還是太少」。楊朝祥說：「大師希望三好校園可以快速成長，而我們就在大師的期待下穩紮穩打，期使參與學校數年年成長。」他指出，三好校園表面上是在校內推動，然而這是一生受用的品德教育，首先獲益者是學生，進而擴大到學校，影響家庭和社會，而校園就是媒介。

各校實踐三好 方式皆不同

隨後頒發三好校園實踐學校，獲選學校具體實踐「三好」的形式，如東方設計大學三

好人物速寫親民活動，格致高中邀請佛光青年擔任社團指導老師，將課程內容付諸行動；新竹特殊教育學校和鄰近學校歲末融和活動，讓身心障礙學生學習社會互動，增強信心；嘉義宏仁女中愛環境講座，將「三好」概念擴大到整個地球；還有台中北勢國中跨校行三好。

此次為各校頒獎的依序有南華大學校長林聰明、國際佛光會署理會長慈容法師、佛光山文化院院長依空法師、佛光山慈善院院長



↑佛光山住持心保和尚頒發三好校園實踐學校。

星雲大師特地至現場致意並和大家合影。
圖／人間社記者莊佳穎

依來法師、公益信託星雲大師教育基金監察人慧讓法師、三好校園實踐學校評審委員林辰璋、吳欽杉和陳秋琴、中華福報生活推廣協會理事長楊政達，以及佛光山義工會會長慧屏法師、佛光山傳燈會執行長如展法師、佛光山叢林學院院長妙南法師。與會出席有佛光山開山寮特助慈惠法師等。



↑國際佛光會署理會長慈容法師頒發三好校園實踐學校。

幸福日常

啟動健康人生

文／小魚媽媽

結婚生子後，每天都有忙不完的家務，有時身心俱疲，彷彿墜入無底深淵，自我也變得愈來愈小，在「家人優先」的考量下，甚至覺得自己不再重要了。

「唯有先好好照顧自己，才有餘力去照顧孩子。」書中的一段話，如同當頭棒喝。當媽媽過度犧牲自我，無法調整身心狀態時，會變得很容易埋怨別人，唯有試著改變生活步調、練習愛自己，也才能有餘力去照顧孩子、同理孩子。

於是，我想暫拋俗事，讓自己放鬆一下，決定就從最簡單的走路開始好了。

起床盥洗後，沿著堤頂步道散步，專注於當下，感受足底、腳趾接觸地面的踏實。從晨光熹微，兩旁樹木籠罩在霧氣之中，走到

旭日東昇，蟲鳴鳥叫不絕而耳，沿路飽覽層巒疊翠的自然美景，走著走著，不但心情逐漸平靜下來，人也變得神采奕奕。

這一段路往返共3公里，從無運動習慣的我，一開始走沒幾步就累得氣喘吁吁，2、3年後，已經可以先跑步過去再走路回來。運動時，來自生理與心理的雙重壓力，使我必須一直專注於調整呼吸節奏，才能抵禦想要停下來的心頭，同時鼓舞自己：「很棒喔！你一定做得到。」接著，再慢慢拉長距離，建立信心。

都說腳是人體的第二個心臟，因為心臟將血液輸送到全身各處，可是當下肢的血液要流回心臟時，需藉由腿部肌肉及周邊血管的收縮，來幫助靜脈裡的血液回流。開始健走之後，可能是雙腳筋骨變得強健、血液循環變好，不再經常腰痠背痛，不但免疫力提升，也鮮少感冒了。

獨自運動時練習與自我對話，撫平精神上的焦躁，順著臉頰滑下的汗水啟動體內多重「快樂荷爾蒙」，讓人身心舒暢。一天有24小時這麼長，我很樂意早起30分鐘來運動。

社區大小事

玫瑰餘香

文／杜瑋洳 圖／資料照片

住家後面有一條溝渠，旁邊長滿了雜草，據鄰居說，還曾看到蛇在草叢間竄行，讓大夥住得有些膽顫心驚。

前一陣子，剛從職場退休的王先生，拿著鏟刀、穿著雨鞋揮汗除草，花了幾天時間，把蔓生的雜草除得一乾二淨。除掉雜草後，溝渠附近頓時變得清爽明亮，再也不用擔心會有不速之客來搗蛋。

之後過了幾天，我看王先生一樣忙得滿頭大汗，原來，他在水溝邊種了一排不知名的花，最近一朵朵小花朵盛開，看起來非常美麗。社區住戶發現原本雜草叢生的水溝，搖身一變成了社區小花園，也開始會來這邊散步兼賞花。

現在，王先生還是每天細心護花，每次鄰居誇他熱心公益時，他總是靦腆地笑說自己是個「花痴」，而且種了花後，天天聞花香，心情也踏實，不至整天無所事事。

我在王先生身上，體會到了「贈人玫瑰，手有餘香」這句話。



富樓那尊者說法第一。 圖／資料照片

富樓那尊者說法不但有美妙的言詞，深厚的信心和威儀的態度，而且他更有布教家的精神。

有一次，富樓那尊者在聽完佛陀的一部經後，等大家散去，就很恭敬地跪在佛陀座前，向佛陀頂禮後說道：「佛陀！我們做弟子的人，能有佛陀做我們的老師，奉行正法，真感到機緣的難遇，和無上的榮幸。我想，我和大家皈依佛陀，不是為了生活上的衣食問題，也不是為了把佛陀的教團當做我們避難的樂園，我們是為了救自己永久的慧命，宣揚佛陀的正法於人間，利益一切眾生，才是我們的職志。我現在請求佛陀慈悲，允許我到輸盧那國去布教！」

佛陀聽富樓那說後，很歡喜他的請求，但偉大布教家的佛陀，知道布教的艱難，就照實告訴他道：「富樓那！教化眾生，利己利人，宣揚正法，我很嘉許你的志願。但是我又不能不告訴你，布教不一定要到輸盧那國去，你最好另外選擇一個教區，明天就啓程，我們歡送你！」

佛陀解釋道：「富樓那！我告訴你，輸盧那國是一個偏僻的小國，因為交通不便，那裡的文化還沒有發達，民性非常暴戾，打罵成為風習，外國去的人，很容易在那裡喪身失命，你現在要去那樣的地方布教，難道不怕危險嗎？」

釋迦牟尼佛傳

十大比丘弟子

文／星雲大師

目犍連在弘法的途中，經過伊私闍梨山，他在山中靜坐時，被當時的裸形外道看到，他們就集合很多人從山上投下石頭，石頭如雨般落下來，目犍連無常的肉身被打成肉醬，但裸形外道兩三天中不敢走近目犍連亡身的地方，他們懼怕目犍連的神通力。可是目犍連為了傳播佛法的種子，為了給後世做個為法犧牲的榜樣，他的色身真的是與世長辭了。

比丘們不久知道目犍連殉教的消息，有的垂頭喪氣，有的要為目犍連向異教徒報仇，有的就請問佛陀道：「佛陀！目犍連尊者是那麼了不起的人，他過去在跋伽國布教時，惡魔以神通進入他的腹中，他能安靜的告誡惡魔說，佛陀的弟子，除非業力現前，惡魔是不能害的，惡魔懼怕他的神力就又出來。現在這麼一位有神通的尊者，真的是業報現前嗎？他的後果怎麼這樣的不幸呢？」

佛陀體證到宇宙的真理，他沒有像比丘們那麼激動，佛陀安靜的告訴大眾說：「對的！肉體是無常的，業報是要了結的。只有目犍連尊者，亡身的時候不迷而進入涅槃。生死的問題，在覺悟者之前是不成問題。有生就有死，死是不必驚慌懼怕，要緊的是對於死時有無把握？目犍連為著宣揚如來的教法，他的犧牲真是無限之美！」

知道目犍連被害的阿闍世王大怒，下令搜捕殺害目犍連的兇手，很多裸形外道在阿闍世王的激怒之下，都被投進火坑！

說法第一富樓那

富樓那尊者在佛陀十大比丘弟子中是說法第一！

佛陀的弟子中有著美妙的言詞，深厚的信心和威儀的態度，到處幫助佛陀宣化，受人熱烈歡迎的比丘，其數實在很多，而富樓那能在大眾中被大家推舉為說法第一，這說明