



忍到最後，就是一種智慧，有了智慧，看世間萬象自然沒有什麼值得生氣的。想一想：我們是為生氣而來人間的嗎？

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

說話之道

文 / 星雲大師

俗話說：「一張嘴，兩片皮，說好說壞都是你。」一句好話能感動人，乃至流傳千古；一句惡言卻能傷人，甚至令人難以原諒。因此，說話要適時、適人、適地。「說話之道」有四點建議：

第一、責備的話中要帶撫慰：東方國家為人父母者，受「打是疼，罵是愛」的觀念影響，經常將責備的話掛在嘴邊，一旦兒女做錯事，隨口就是指責，因此忽略子女的尊嚴，造成親子間嫌隙的情況，時有見聞。語言，當以關懷真切為第一，雖是責備，也不能把話說盡，「是不是有什麼困難？」「身體不舒服嗎？」語帶關心慰問，讓人感受到愛心的溫暖，反而能感化對方。

第二、批評的話中要帶讚揚：讚美，是世界上最美好的音聲。佛門有句話說：「要得佛法興，除非僧讚僧。」同樣的，用之於社會，對朋友、對兒女、對學生，也要多一點鼓勵、多一點讚美，才能和諧。批評他人不能解決問題，還會成為雙方相處的阻力，能在批評中帶有鼓勵，才能解決問題。

第三、訓誡的話中要帶推崇：人與人之間的交情夠深，對於不如法的行為，偶有訓誡也未嘗不可。人雖有缺失，但也總有些長處，因此訓誡的話，不要忽略語帶推崇。是好事的，要說「你如何好」，是訓誡的，要說「我們可以如何改進」，倘若一味指責，反而適得其反。

第四、命令的話中要帶尊重：有的人說話總習慣用命令的方式：「別質疑我的話」、「照我的話做就沒錯了」，這種強硬的語氣，往往令人難以接受。若能以平等心對待，所言都是謙虛之詞：「拜託你」、「麻煩你」，如此，對方感受被人尊重，自然就會有回應。

例如，英國維多利亞女皇曾經和丈夫吵架，她敲門向房內的丈夫道歉，丈夫問：「誰？」女皇習慣性回答：「女王」，丈夫總是不予回答，直到女皇改口：「是你的妻子」，門終於打開。所以人與人之間講話，要學會相互尊重。

說話是一門藝術，不一定要能言善道，卻要有一顆體諒別人的心，抱著同理心講話，一定能結好緣。所以，「說話之道」有四點：

- 第一、責備的話中要帶撫慰，
- 第二、批評的話中要帶讚揚，
- 第三、訓誡的話中要帶推崇，
- 第四、命令的話中要帶尊重。



圖 / 李蕭銳

文 / 星雲大師

- 1 鏡子要明，映物才真
- 2 月亮要明，皎潔才美
- 3 做人要明，處事才智
- 4 法曹要明，斷案才清
- 5 佛陀要明，眾生才信
- 6 心地要明，行為才善

明的重要

我懂了

光明是值得歌頌的，我們知道了光明的重要，繼而能做眾生的光明，更是重要。

《佛教靠我》入圍葡萄牙國際影展

星雲大師自傳電影 遠見創意製作拍攝 角逐「2020最佳紀錄長片」 實現東西方文明融和



↑遠見創意製作總監、《佛教靠我》紀錄片導演駱俊嘉（右），曾在台北首映會上為眾解說影片精神。背後照片為高希均教授（右）與王力行發行人（左），歡喜與星雲大師合影。

→為了解人間佛教的真理，製作團隊循著大師弘法的足跡，歷時4年、橫越8個國度。圖 / 遠見雜誌提供



文 / 吳佩穎

聯合國教科文組織支持之葡萄牙國際文化傳承影展9月公布入選影片，台灣傳出好消息，遠見天下文化事業群旗下「遠見創意製作」拍攝的《佛教靠我——人間佛教》紀錄片（The Future of Buddhism is in My Hands），已入圍「2020最佳紀錄長片」，成為入圍該影展的第一部台灣紀錄長片。

處在疫病與科技巨變的時代，佛光山開山星雲大師曾以一筆字「曲直向前」（2013），祝福大家在面對未來，應不怕曲折與挑戰，因為「向前有路」，他倡導的人間佛教給出了一個安身立命的未來思索。

釋迦牟尼佛傳

十大比丘弟子

文 / 星雲大師

- 幸運第一——鳩吒陀那
- 詩才第一——婆舍沙
- 領眾第一——優樓頻羅迦葉
- 交際第一——迦留陀夷
- 無病第一——薄拘羅
- 記憶第一——優婆離
- 教誨尼眾第一——難陀迦
- 教比丘第一——劫賓那
- 最負盛名的比丘尼：法臘第一——摩訶波闍波提
- 智慧第一——計摩
- 神通第一——蓮花色
- 持律第一——波吒遮羅
- 說法第一——法與
- 禪定第一——難陀
- 精進第一——蘇那
- 天眼第一——古俱羅
- 捷慧第一——跋陀若陀羅
- 信心第一——芝伽羅摩多
- 最負盛名的優婆塞：布施第一——須達
- 說法第一——質多
- 供養第一——郁迦
- 醫護第一——耆婆
- 信實第一——那鳩羅
- 不壞信心第一——修羅庵婆多
- 最負盛名的優婆夷：布施第一——毗舍佉
- 多聞第一——鬱多羅
- 看病第一——須彼耶
- 信仰堅固第一——迦帝耳
- 傳三寶第一——迦利

從越祇國到毗舍離國

佛陀有一次離開王舍城的耆闍崛山，度過恆河進入越祇國，在那邊弘法的次數很多，經過很多的鄉村，又經過很多的市鎮，佛陀

這個未來思索，經由遠見創意製作中心歷時4年、足跡橫跨全球8個國家地區，拍攝《佛教靠我》紀錄片，並於今年入選兩項國際影展獎項。其一為Life-Off 2020影展，其二是近期再接再厲葡萄牙國際文化傳承影展工作小組通知，角逐「最佳紀錄長片」。

2大影展肯定 信仰跨界

葡萄牙國際非物質文化遺產影展（Hentales, International Heritage Film Festival），於2016年在葡萄牙成立，主要以紀錄片、動畫電影和短片展現電影藝術，鼓勵並促進對文化傳承的價值及重新詮釋。Lift-Off則是全球成長最快速的國際影片工作者社群，提

知道以應身佛陀住世度化的因緣，總有結束的時候，佛陀很想要把教示完全的教給大家。佛陀在越祇國教化以後，曾把住在越祇國的比丘集合起來作過一次訓話，無非是叮嚀大家學道，要記好並遵守聖戒、聖定、聖智慧、聖解脫的四種微妙之法，然後轉道毗舍離國時，又先在巴連弗城說法。

巴連弗城的佛教信者，聽說將近八十歲的佛陀法駕親自前來說法，想要見佛陀的人不分遠近都抽空趕來。佛陀端坐在一棵樹下，見到佛陀圓滿之相的人，沒有一個不感動，沒有一個不向前致敬最敬禮。

信者們商量，臨時搭一個帳篷作大講堂，敷設法座，請佛陀說法，佛陀很歡喜接受他們的善意。

佛陀在臨時的大講堂中對大眾說法道：「信仰我的教法的信眾們！你們信奉我的教法，第一要皈依三寶，皈依佛陀、教法、僧伽，才是佛教的信徒。皈依三寶以後要嚴持五戒，不亂殺、不亂取、不亂淫、不亂說、不亂吃，是為五戒。受戒的人有五種功德：第一、是所求皆能如願，因為不正當的不求；第二、是所有淨財益發增加；第三、是到什麼地方都能獲得眾人愛敬；第四、是美譽傳播四方；第五、是死後得生天上。守此五戒者若再加多培植福德因緣和念佛，便能往生不退轉的西方極樂世界。若是不念佛又再犯戒，有五種損失：第一、求財不能順利；第二、就是得財也易散失；第三、到處受人輕視；第四、惡名到處傳遍；第五、身壞命終之時墮落地獄。」

雨舍大臣奉了王命，他想到為了要和越祇國發動戰爭的事，去請問佛陀關於越祇國的情形，實在是很不恰當的事。但王命是如此，雨舍想不告訴佛陀關於戰爭的話，只問些越祇國的情形就好。

大智大覺的佛陀，並不是不知道雨舍的來意，佛陀等雨舍頂禮以後，先不向他講話，對著在身旁為佛陀打扇的阿難問道：「阿難！你見過越祇國的人集合在一起談論過政治的事嗎？他們的政治是不是自由平等呢？」

「我聽過他們談論政治的事，他們的政治非常自由平等！」阿難回答。

（待續）

供導演、製片、劇本作家、影像創作新秀的絕佳舞台，以及產業發展機會。

遠見、天下文化創辦人高希均教授與王力行發行人，同星雲大師聯合策畫這部共45分鐘的影片。此前，大師不允許佛光山旗下的媒體及弟子拍攝其傳記，但遠見創意製作能領先全台，獨家爭取製作，王力行發行人將功勞全歸給高希均教授，她說，高教授不是佛教徒，他們家12人中有11位是基督徒，他兒子也是牧師，「全是因為緣分的關係，當高教授提出拍紀錄片時，星雲大師便答應了」。

這部長片記錄了星雲大師1967年開創佛光山以來，53年的弘法足跡，拍攝了印度沙彌

學園、巴西如來之子、菲律賓悉達多音樂劇等故事，看見人間佛教如何以無我慈悲，不分宗教、種族，用教育翻轉了無數人生命。

53年弘法足跡 完整記錄

「這是迄今為止，堪稱是星雲大師最完整的弘法紀錄片。」高教授認為，影片入圍實現了西方文明與東方宗教的融和，入圍即是肯定，亦是對當前全球疫情中人心的鼓舞。

星雲大師於影片中期盼，未來50年的佛光山能走向更精緻的佛教路線，自文化、體育、音樂、藝術等不同面向，持續從民眾生活傳揚人間佛教，讓人間佛教成為佛教未來的光明和希望。

人間風景

衣櫃美食思母恩

文 / 梁純綉 圖 / 資料照片

讓我先說個故事：「從前從前，有一位會變魔術的媽媽，她只要對著衣櫃念著：『變、變、變，變出好吃的食物來！』說也神奇，衣櫃就會出現可口的食物。」您相信嗎？衣櫃裡怎麼會有美食呢？世間真的有魔法母親嗎？

我生長於50年代，當時家裡人口眾多，食指浩繁，加上阿嬤重男輕女，身為女孩的我，從小身體瘦弱，動輒生病，母親非常擔心我營養不夠，想方設法要為愛女補充養分。可是她玩囊羞澀，怎麼辦呢？

阿嬤經常為叔叔燉補品，有時是糯米加龍眼乾，偶爾是酒釀，母親會趁著阿嬤午睡時「偷渡」一些；三更半夜，當母雞傳來咯咯的叫聲，母親旋即起床，摸摸檢拾剛下的蛋，大清早煮飯時，塞入爐灶燜熟；爺爺常泡杏仁茶，母親也會趁四下無人時舀個幾茶



匙。那這些「戰利品」要擱置在哪比較安全呢？當然就是媽媽房裡的衣櫃。

每當夜深人靜，所有人回房就寢，溫柔的母親牽著我的手走向衣櫃，說：「媽媽會變魔術囉！」然後要我閉上眼睛，她自己對著衣櫃喃喃自語，我滿懷期待，心跳如擊鼓聲，「砰砰、砰砰」地響，只聽見最後一句是「請變出美食給我的孩子吃」。當母親要我睜開眼睛時，哇！果然「好康的」就在眼前，我興奮地抱著母親，對於擁有「法力」的母親更是欽佩。

直到長大後，我才明白魔法背後後的劬勞；當自己也為人母時，更了解母親掛念子女的殷切之情。

春風化雨

感懷師恩

文 / 艾力 圖 / 資料照片

每當學生致贈卡片，送上教師節的祝福，我的思緒總會不自覺飄到20多年前的的小島上。當時我住在離島中的偏鄉，每個年級只有一個班。因為接受到的文化刺激太少，也沒有競爭，因此對課業與規矩皆不上心，每日



上學皆漫無目標。

直到高年級時，導師換成了一位溫柔敦厚的好好先生，他不會大聲斥責，而是採用幽默且加以鼓勵方式來引導學生，讓我對自己有了點信心，課業也突飛猛進，從倒數變成名列前茅。每學期進行例行性的家庭訪問時，即使我在學校犯了什麼錯，導師也絕口不向父母提，只針對進步的部分大加稱讚。還記得有一次從市區返家，母親喜孜孜地分享著老師剛才的美言，只見她的臉上掛著燦爛的笑容，眼角還流下晶瑩的淚珠。為了不讓母親失望，同時報答導師的包容，此後，我將所有的專注力都放在了課業。

20多年過去，老師早已從學校退休多年，我也接下了教鞭，在這片園地裡照料希望的種子。母親說，從我身上似乎能見到當年導師的影子。我衷心感謝，在懵懂迷茫的青春，能遇到耐心陪伴的良師；也期許自己，能成為一位守護學生的老師。