



把自己的思想擴大，才不會侷限於一方，要發大心，建立國際化思想，包容世界宇宙萬有，成就未來的佛國淨土。

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

增上安樂

文/星雲大師

每個人都希望自己生活安樂，一般人以為吃得飽、有錢花就是安樂。管子說：「衣食足而後知榮辱，倉廩實而後知禮義。」誠然，禮義與好佞才不生，才能國富而民生安樂。真正的安樂，除了物質，更重視精神的世界，心裡滿足，即使生活不富裕，也能像顏回一樣安貧樂道。那麼，與人相處時，要怎樣才能安樂呢？

第一、忠誠可以處世：為人做事要有忠誠心，我們平時能真誠待人，而且忠心、實在，在處世上面，就能感動別人。如晉文公攻打原城，講究誠信，使敵軍主動投降；諸葛亮在祁山與魏軍作戰，信守承諾，使士卒主動回營，奮勇作戰。忠誠不但讓自己的道德進步，在處世上也能通達，自然就可以過得安樂了。

第二、莊敬可以避禍：為人莊重，自敬自愛，就能時時進步，如果一味地貪圖安逸，只會一天比一天疏懶。當一個人處世謹慎，對人莊重、尊敬，不得罪他人，一些人事災難，就不會降臨身上。

第三、寬恕可以延壽：一個洞明世事的人，凡事反躬自省，寬宏大量，得饒人處且饒人，自己也能泰然自在。古德常勸人，遇到逆境，要能忍一句，息一怒，饒一著，退一步，如此就可以免難延壽。人生之所以痛苦顛倒，常常是我執太強，不能放下，所以，做人不要太計較，以寬恕養量，才能培養恢宏的氣度。

第四、信仰可以進德：信仰可以使生命擴大。信仰真理的力量，使人有更大的勇氣；面對致命的打擊，使人有寬宏的心量，包容世間的不平。許多佛教徒以慈悲喜捨的精神，為人服務，從中開發自己的佛性，進而解脫生死煩惱；他們在淨化自己同時，也能增進進德呢。

古之賢臣，忠於國君，取信於人民，廣受眾人愛戴；古之君子，反求諸己，對人尊重，處世有度，仁愛鄉里，所以賢名遠播；有道之士，以信仰來修身進德。我們在為人處世上，要不斷的自我惕勵，才能有「增上安樂」。

- 第一、忠誠可以處世，
- 第二、莊敬可以避禍，
- 第三、寬恕可以延壽，
- 第四、信仰可以進德。



圖/李蕭銳

小品人間

咖啡魂

文/魏飲 圖/資料照片

一天，一位咖啡師邊做咖啡邊與我分享「活咖啡」與「死咖啡」的差別。

他說，由咖啡機萃出的新鮮濃縮咖啡，無論外觀或味覺，層次皆十分豐富，但要在幾秒鐘之內與牛奶或熱水結合，才能「存活」。與牛奶結合的，如拿鐵；與熱水結合的，如美式。

「過了那幾秒後，咖啡就已經「死」了、不新鮮了，口感的層次已經消失，變成幾近全黑的深咖啡色，嘗起來只有厚重的苦。」語畢，眨眼間，只見咖啡師已打好奶泡，加進甫萃出的濃縮咖啡裡，接著又順手沿著杯緣做了美麗的拉花。

我想起有人說過，靈魂是透過與肉身結合，才能在塵世裡展開遊歷，正如咖啡魂來到人世，在咖啡機的孔洞間掙起初醒的雙眼，在與奶泡的相遇中學習第一口呼吸。幾經折騰，才終於搖身成杯中的美味。

我接過咖啡師手中的杯子，喝進一口新鮮的「活咖啡」，品嚐城市沿途，稍縱即逝的人間滋味……



培育佛教學術創作 新馬設工作坊



【人間社記者魏明寬、吳皆慶連線報導】新加坡佛光山、馬來西亞馬來亞大學人間佛教研究中心攜手主辦，國際佛光會新加坡協會、新加坡佛光青年團承辦的「2021年人間佛教研究系列活動」，4月10日在新加坡佛光山透過線上「人間佛教研究工作坊」掀開序幕，邀請4位來自香港、菲律賓、新加坡的學者傳授經驗，指導佛教學術研究與藝文創作，吸引12個國家地區、70位碩博研究生雲端參與。

人間佛教研究系列活動指導單位為佛光山人間佛教研究院，合作單位有佛光山體系大學包含佛光大學佛教研究中心、南華大學人間佛教研究中心、美國西來大學人間佛教研究院、澳洲南天大學人間佛教中心及菲律賓光明大學生命教育中心。

活動主題圍繞佛光山開山星雲大師「信仰與傳承」，3場不同形式的交流平台組成：

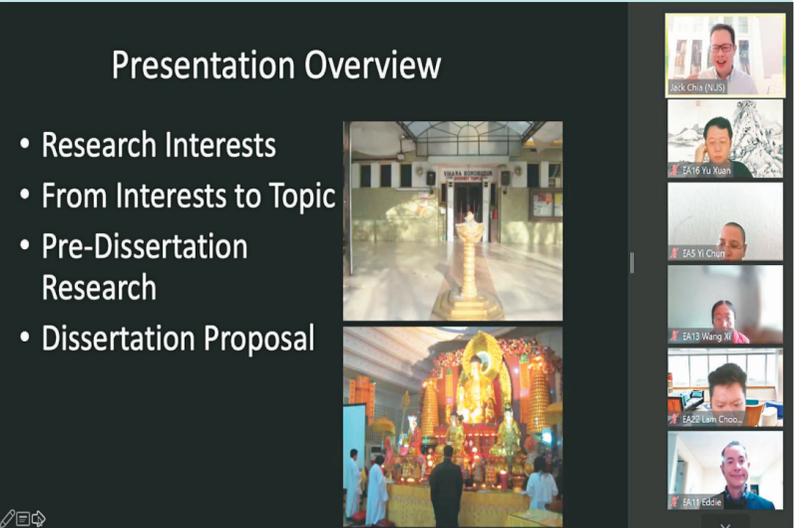
「第一屆人間佛教研究工作坊」4月10日打頭陣，10月9日的「第一屆東南亞人間佛教研究國際學者研討會」接棒，「第6屆人間佛教青年論壇」將於12月11日舉行。

中英分流 對話國際人才

「第一屆人間佛教研究工作坊」規畫學術和藝文組，同時安排中英文分流；學術組共42人參與（中英文組各21人），另有28人報名中文藝文組、英文藝文組則有3人參與。

70位學員來自世界各地，包括馬來西亞、中國大陸、斯里蘭卡、印度、新加坡、台灣、澳洲、菲律賓、美國、印尼、泰國、越南，其中大部分為碩、博研究生。

工作坊邀請4位資深學者授課，香港中文大學人間佛教研究中心主任陳劍鏞教授、新加坡國立大學中文系副教授勞悅強博士、新加坡國立大學歷史與宗教系副教授謝明達博



士，以及菲律賓聖卡洛斯大學哲學系副教授 Maje Purino 博士，分別帶領年輕學者專注於研究方法和人間佛教論文寫作，藝文組則探討寫作技巧、文學賞析。

馬來亞大學人間佛教研究中心顧問有燈法師在工作坊開幕式上，向大眾解釋工作坊宗旨，期盼透過4位學者傳承豐富經驗，提升參與者論文寫作的水準。

學術藝文 激盪多元火花

工作坊分為上下午2個時段進行。指導教授與青年一起研究論文的寫法、創作發想與技巧，以有系統和有趣的溝通方式，讓大家輕鬆領悟，2小時課程奠定基礎，提供未來寫作路程更有自信。由此因緣，青年接下來的2個月將與教授深入交流，在青年論壇前完善並豐富論文。

10月登場的「第1屆東南亞人間佛教研究

人間佛教研究工作坊邀請陳劍鏞教授、勞悅強教授、謝明達教授，以及 Maje Purino 教授，分別以中英文線上授課，吸引全球70位碩博研究生雲端參與。

圖/馬來西亞佛光山提供

國際學者研討會」，內容規畫主題演講、海內外學者發表和交流；壓軸的「第6屆人間佛教青年論壇」，同樣安排演講與青年學者發表，並邀請專家學者給投稿者講評指導。

佛光青年在疫情下仍不忘佛陀信仰，精心安排人間佛教學術交流，如欲進一步了解工作坊、研討會與論壇等消息，可關注馬來亞大學人間佛教研究中心、人間佛教青年論壇臉書專頁，或上人間佛教青年論壇官網：<https://www.buddhityouthforum.sg>查詢，亦可發送電子信箱詢問：buddhityouthforum@gmail.com

三千煩惱絲

放下罣礙 知足常樂

文/陳得勝

學校辦公室牆上裝了幾面鏡子，好讓大家靜心整容，以最好的面目面對學生。面對鏡子的我卻難以靜心——白頭髮怎麼又如雨後春筍冒出來？拔不勝拔啊！

其實對鏡鑷髮由來已久，打從13、14歲即是，那時是為了「戰痘」！

在那個只要青春不要痘，耍帥、耍酷的青少年時期，青春痘無異是天敵！於是牆上、窗口、桌上，處處裝鏡戰痘——推、擠、壓、掐、搥、捏，無所不用其極，顧影自憐的時間也就愈來愈長。尤其洗臉戰痘，往往擠得進入忘我境界，家人浴室外又喊又叫外帶拍門才從鏡中世界驚醒。但即使慈諄的母親以古法菟絲瓜水讓我洗臉，並用心烹調清淡食物給我吃，仍無濟於事。

多年後，臉上痘痘終於逐漸消失了！正要狂賀之際……啊！鏡中髮邊怎麼出現1、2根白髮！俐落拔掉，沒事了。沒多久竟出現4、5根，接著8、9根……每照一次鏡就會多出一些，且愈來愈不好拔。有時明明對準的

是白髮，拔下的卻是旁邊的黑髮，那幾根白髮依然得意洋洋地站在那裡。

後來辦公室裝上新壁鏡，這才發覺，鏡中的自己已有成撮成撮的白髮了！怎麼拔？總不能整撮扯下？有了！不如擦點髮油將之掩蓋。

果然效果不錯！白髮不見了，展現的是一頭烏亮的秀髮。哪知，過沒多久「秀髮」成「鏽髮」，那幾撮白髮又張牙舞爪地衝了出來！

「何必呢！」鏡中出現一位頭頂已成「地中海」的同事，幽幽地說：「別不知足了！你還有那麼多頭髮，冒出一點白髮又有什麼關係。你看我，跟你年紀差不多已成地中海了！」

說罷，他十分珍惜地將兩邊所剩不多的頭髮小心地梳向頭頂，滿意地顧影自語道：「嗯，不錯！地方支持中央，護法（髮）有功。」

「何必呢！罣礙這種事……」鏡中又出現了全校最受歡迎的「好爸爸老師」張主任，朗聲說道：「我也大不了你們幾歲，已成撒哈拉沙漠了，這本來就是自然的規律，毋須執著。人的智慧在頭皮下，不在頭皮上，珍惜眼前所擁有的，知足自然常樂。」

一語驚醒夢中人，3人相視會心一笑。

教育最前線

破關喜悅

文/每真

「老師，我進步了、我進步了！」段考後，學生陸陸續續來跟我分享他們的喜悅。

班上15個孩子，從進國中以來，就讓我這導師及任課老師挫折連連。從開學時的家訪得知，孩子們的家庭功能不彰，經由課堂觀察，也發現幾個同學上課時注意力不集中。從他們的言談中知道，國小時成績多排在後段，新生智力測驗結果更有三分之二屬於中下。有些學生不太喜歡寫作業，家長無法使力，因此放學後我總是留下來陪他們一起完成。後來我發現，這些孩子活潑好動、愛講話，所以，我給他們的作業除了寫之外，還

要求他們大聲念出來，經由朗誦加強記憶；他們無法一下記住太多東西，派作業時我採取「少量多餐」的方式，每天寫10行；他們的基本形音義不行，我就縮小範圍，一天測驗5個，考不過就再口試複考。

就這樣，經由一段時間的努力，這次段考結果，每個同學在成績上都有顯著的進步。或許從國小到現在難得有此成功經驗，孩子們自然十分喜悅，而一路陪他們走來的我，也和他們一樣開心。

這兩百多天的日子裡，我對準目標，持續應戰，感覺自己每天都有些增強。過程中雖然多有挫折，有時候頻頻卡關，彷彿玩手機遊戲一直破不了關，但我總是將這些課題當作挑戰，藉此思考並調整，在失敗中尋找方法。

這一次終於破關了，內心歡喜無比，除了持續朝下一關邁進，也感覺日子變得更加多采多姿了！

幸福心理會客室

老外學中文 兩岸口語大不同



文/陳復（東華大學通識教育中心主任）
圖/資料照片

目前正在國立東華大學華語文教學國際博士班就讀的驢馬（Khayrullin Timur）是俄羅斯人，去年2月到台灣前，有7年多的時間在大陸，並在貴州大學與黑龍江大學各獲得一個碩士學位。

驢馬從小就生活在各種跨文化的環境中，譬如因父母工作的關係出生於烏克蘭，後來再搬回烏拉山並在那裡讀大學。他很喜欢研究語言與文化，念大學期間就開始自學中文，發現中國文字極其美麗卻特別難學，深感學習語言的環境很重要，於是決定離鄉背井，負笈至大陸求學。

貴州省坐落於中國西南，黑龍江省則位於中國東北。驢馬真正在「天南地北」的環境中學習中文，完全認識到文化對語言的深刻影響。譬如貴州人愛吃辣，東北人愛吃鹹；貴州人講話會用嗓子發低音，東北人講話則比較接近標準的普通話；貴州氣候暖和，東北氣候寒冷，這使得貴州人講話比較委婉，東北人講話則很直接。後來他去到不同的省份，發現每個地方的方言都不太一樣，甚至同樣住在福建，泉州人講的閩南語，隔壁的莆田人卻聽不懂。

隨著學習的深化，驢馬逐漸發現繁體字與簡體字的差異，且繁體字承載著更深厚的中華文化，他因此決定來到台灣念博士。

這一年多來，他發現台灣的國語跟大陸的普通話有著很大的差異。譬如「垃圾」這個詞彙，大陸說la ji，台灣說le se，讓他剛來台灣的時候很不習慣；後來仔細研究，才發現北京方言會講la ji，江南地區則會說le se，台灣則是同時受到兩者影響，早年從大陸來台

灣的外省人會說la ji，後來則逐漸統一說成le se。這種變化，令他感覺饒富趣味。

此外，他發現台灣的國語咬字比較清楚，每個字的音都能聽得出來；但大陸很多地方的方言既簡單且含混，很多發音會省略，甚至主詞與受詞都不存在，這也對普通話的發音帶來深刻影響。他因此決定將博士論文的題目訂為「華語文影音教育模式的課程研究」，該課程針對來台灣留學的外籍生展開研究，改良自一位俄羅斯華語學者設計的教材，企圖讓外籍生能更快速掌握中文，並從中理解國語和普通話各自的特點與差異。

驢馬覺得，中文已經成為國際語言，雖然大陸的普通話是強勢語言，但任何人只要想深入理解中文，就應該對兩岸長期存在「繁體字與簡體字」暨「國語與普通話」的區別有相當體會，意即理解這種差異本身對學好中文多有助益。而由於對繁體字的熱愛，驢馬即使在大陸發微信，也會使用繁體字的手機軟體。

因深感台灣承載著深刻的中華文化，驢馬不僅希望自己在台灣能深度認識這個社會如何保存傳統，也希望自己未來能成為增進兩岸與俄國之間互相理解的文化橋樑。

處世之道

文/星雲大師

人生處世，離不開人。如何處世，才能事事順利，必先了解人性，懂得處人之道，則處世不難矣！處世之道，有以下四點：

- 以言語譏人，取禍之大端。
- 以度量容人，集福之要領。
- 以勢力折人，招尤之末遠。
- 以道德化人，得譽之流長。