



禪不是離開生活，不是閉關到深山裡自我了斷，而是在語默動靜中修道，在生活上自然表現出平常心。不起分別妄想，衣食住行裡面就有禪。

星雲 法語

放逸之過

文／星雲大師

一個恣心放逸生活的人，他不以規矩行事，太過閒暇、浪蕩、隨便，就容易樂極而害至，造成過失。放逸之過有哪些？下列四點：

第一、權力大者缺誠：一個權力大的人，容易流於不謹慎、不用心，過於放逸，就會缺少誠意。古人有云：「憂勞可以興國，逸豫可以亡身。」後唐莊宗李存勗承父命，南爭北戰，終得天下，後來卻因寵信伶人，縱享聲色犬馬之樂，三年之後就國滅身亡。一個位高權重者，若不謹言慎行，危機終將來臨。

第二、功勞高者缺義：一個立功的人，如果沒有時時自我省察，容易得意忘形，缺少道義，而導致失敗。好比我們一聽到關公之名，就感到他義薄雲天；一聽到曹操，明知他有霸業，卻也只能稱他「奸雄」。

因此，立功者缺少信義，功德就難保於身。反之，不恃功驕縱，「以德倡廉、以俸養廉」，必能獲得大眾的擁戴與信任。

第三、放逸多者缺勤：有的人好閒蕩、喝酒、打牌、跳舞、遊戲，甚至抱著「說者由他，行者在我」的心態，這樣不務正業，雖有快樂，卻是短暫而空虛。人生有期限，歲月不待人，認清自己的長短缺失，勤懇奮鬥，生活才會充實。否則，在人生道上白走一遭，那就可惜了。

第四、信用寡者缺德：俗話說：「人而無信，百事皆虛。」有的人講話不算數、不守信、不守時，信用一旦破產，做人缺德，做事也難以成功。古人季布一諾千金、侯贏一言為重，皆以信為命，今人香港白手起家的李嘉誠先生說：「經常有人問我，為什麼能將事業做大？答曰無他，一字矣，『信』。」所謂：「人而無信，未知其可也。」信用實是人生無限的資本。

在世間上做人處事，對目標與方向，要不斷的自我提醒。如同經典所云：「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂？衆等當勤精進，如救頭燃。」珍惜當下，用精進來對治放逸，才能培養善德、財富，並且盡形壽去做一些有意義的奉獻，為國家社會及一切衆生服務。否則大限一到，想做什麼也來不及。以上四點「放逸之過」可以自我警覺。

- 第一、權力大者缺誠，
- 第二、功勞高者缺義，
- 第三、放逸多者缺勤，
- 第四、信用寡者缺德。



圖／資料照片

做人10忌

- ① 做人之大忌——貶人
- ② 子女之大忌——啃老
- ③ 父母之大忌——溺愛
- ④ 朋友之大忌——猜疑
- ⑤ 事業之大忌——放棄
- ⑥ 做事之大忌——輕浮
- ⑦ 錯誤之大忌——固執
- ⑧ 學習之大忌——粗心
- ⑨ 待人之大忌——傲慢
- ⑩ 說話之大忌——吹牛

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

佛光山千人八關齋戒 禮敬星雲大師



【人間社記者李生鳳、邱雅芳高雄報導】「佛光山2023年千人八關齋戒」於24日至25日舉行，來自全台各道場信衆參與，千人住宿佛光山精進修持，體驗一日一夜的出家生活。戒會特別安排禮敬佛光山開山祖師星雲大師，在修道氛圍下，令戒子生起向道之心，發願永不退轉。

24日於雲居樓二樓，恭請佛光山退居和尚心培和尚主法八關齋戒正授，開導戒法，說明佛陀為何要制八關齋戒，以及所受的八支齋戒內容，雖只是一日一夜受持，但卻種下了出世之正因，也是解脫之根本；八支齋戒的內容，除了五戒外，還有不香花鬘嚴身及歌舞觀聽、不坐臥高廣大床，以及不非時食。心培和尚勉勵要發大願，以此八關齋戒功德，回向一切衆生，普願一切有情，共成佛道。

國際佛光會署理會長慈容法師開示，進入佛門首先是皈依三寶，再進一步是受持五戒，持戒為修持自己的身心。人在社會上，難免沾染不好的習氣，只怕久而久之就不以為意，所謂造業從身口意來，所以大師提倡三好。「方便有多門，歸元無二路」，無論在什麼環境下，最重要的是信心堅定，受持八關齋戒，身心清淨就有功德。

齋戒堅固信心 與大師接心

八關齋戒正授後，由佛光山副住持慧倫法師帶領誦持《金剛經》；晚間佛學講座於如來殿大會堂，佛光山常務副住持慧傳法師主講「星燈不滅——談星雲大師的三不朽人生

」。第二日早課，佛光山義工會會長慧屏法師帶領誦持《心經》、拜願，隨後由淨業林堂主永藏法師引領念佛修持。

念佛修持後，大眾從雲居樓出發，一路誦持「南無本師釋迦牟尼佛」，以莊嚴隊伍前往禮敬開山祖師星雲大師，大眾專注念佛，以此祝願大師早日乘願再來。儀式由慧傳法師主法，唱誦〈佛光讚〉，稱念「南無本師釋迦牟尼佛」、《心經》和《讚師偈》，並恭讀〈佛光星公祈願文〉。

慧傳法師為衆開示及出堂叮嚀，相信大家感受必定很深刻，從正授、《金剛經》修持，了解大師的三不朽人生，以及與大師接心。當瞻仰大師法像的同時，就彷彿見到大師乘願再來，彼此已經再度相見。慧傳法師勉衆常回山緬懷大師，以及真正實踐其法語智慧，待大師再來的時候，相信大家都已做好準備。此番在大師面前的叮嚀，相信對大眾更有攝受力。

親友相約精進 願共成佛道

北京光中文教館館長慧寬法師的母親薛雲英，學佛數十年，一得知戒會訊息，就決心前來精進修持。他說，能夠和超過千名的師兄師姊精進修持真的很殊勝，而這一切殊勝因緣，都要感謝衆緣成就而來。

「受持一日一夜八關齋戒的功德，實在難以言喻。」中華傳統宗教總會豐原區總幹事張勝創以這句話，接引兩名就讀國中的兒子張祐睿、張証凱，以及同修、父親、岳父母一家七口，一同參加千人八關齋戒。他表示

↑「佛光山2023年千人八關齋戒」於6月24日正授。圖／人間社記者梁清秋



↑如同朝聖般，千人八關齋戒莊嚴隊伍，一路誦持「南無本師釋迦牟尼佛」，前往禮敬星雲大師。圖／人間社記者趙啓超

，能夠給下一代最好的資產，就是教育他們正信的信仰，讓他們在做人處世上都能夠有善法思維。

戒子張哲慎表示，佛光山開山祖師星雲大師的三好、四給與人間佛教思想，人間音緣的〈照亮〉，以及佛光山法師的開示，對他產生了深遠影響。此次偕岳母、同修一同參加齋戒，他很榮幸參與此次千人八關齋戒，在繁忙工作之餘得到身心靈的淨化。

經驗分享

忘東忘西有對策

文／蔡田

隨著年齡愈來愈大，記憶力明顯退化，健忘的情況不但愈來愈頻繁，也愈來愈嚴重。

最常出現的情況是，才剛吃過了藥，就記不得到底吃了沒？走到廚房，卻想不起來到底要做什么？踏出家門走到半途，才想起要帶出門的物品還擱在家裡，類似情況不勝枚舉。

為了改善健忘的情況，我開始想對策，並模擬演練，後來發覺運用適當工具和簡要口訣，是對治健忘的好辦法。

舉例來說，改用配藥盒，先將一周要吃的藥品依序放置盒裡，是否吃過藥，一看便知，不再有困擾；再者，家電用品改買有限時功能者，瓦斯也加裝自動關閉器，從此不用擔心因沒關閉而釀災。

使用口訣幫助記憶，既有效又有趣。例如，出門前複誦「伸油手要錢」，我就會檢查身分證、悠遊卡、手機、鑰匙和現金，備齊才出門，避免丟三落四，徒增諸多不便。

親手做備忘錄，並隨時更新行事曆，也可預防因健忘帶來的不便。現在手機的登錄功能很齊全，只要接到新訊息，有何事？對象是誰？在何時何地？要攜帶什麼裝備？我都會在第一時間就登錄在行事曆裡，並預設提醒響鈴，以確保萬無一失。

最後，多動腦，也是對治健忘的好方法。比方說參加樂團，要記各種指法和不同的調性，還要識譜和背譜等，勤於動腦，在「用則進，不用則廢」的原理下，大腦就會跟著變靈光，遺忘、失智的情況就可改善。

天下父母心

莫為兒孫作馬牛

文／毛蔚領 圖／洪昭賢

和高中的摯友餐敘，由於疫情隔離關係，許久未見，相談甚歡。芥美秀出手機裡半歲孫女圓滾滾的照片，配上酒窩的笑靨，讓我看了真想對著肉嫩嫩的大腿吻上幾口。

誰知已當外婆的文玳和祖母佩芸在輪流看完彼此孫輩的照片後，突然話鋒一轉。文玳說：「我現在能不去女婿家住就儘量不去，除非他們打電話找我。」文玳以往老愛述說與小外孫相處的點滴，對外孫的慧點表現無比驕傲。

「我女婿是軍人，現調回本島，做人做事一板一眼，連對五歲的兒子也進行軍事管理。小孩哪有不調皮的？不按時上床睡覺、不規規矩矩吃飯、不專心寫功課、不乖乖收拾玩具，他就拿出愛的小手。當然，他是打孩子的屁股，卻是痛在我這外婆心上。我從外孫出生一直帶到他三歲，才回他自己的家，如今處處被嚴父修理，還叫我不要插手他的管教，偏偏女兒也跟老公站在同一陣線，我這氣不打一處來，只有眼不見為淨。」

佩芸亦說：「我認同，媳婦管孫女的樣子像後娘，我當年也沒如此對待兒子，不是罰孩子站牆角，就是關廁所，不准給東西吃，典型冷暴力。才幼稚園的孫女哭喊『不要，我不要』，她相應不理，我兒子也不吭聲，害我在臥室裡偷偷掉眼淚。」



我忍不住說：「別較真了，你們是上了年紀沒火氣，想想年輕時不也兇孩子，打罵哪少了？如今只會寵溺孫輩。」

芥美即刻接口：「我早就跟兒子媳婦有言在先，不負責管教他們的下一代，有什麼狀況小倆口自己想辦法解決，我只純欣賞、純玩樂，以免將來萬一小孩有事，我們老的擔待不起。」

三個婆婆的話題不斷繞著孫輩的事情打轉，我突然想到古語說：「兒孫自有兒孫福，莫為兒孫作馬牛。」原來古人早已洞悉為人父母者，一生都在牽掛子女，縱使孩子已成家立業，仍免不了越位去為子女的下一代操心，真正能灑脫想得開「放下」，恐怕唯有閉眼離世時。慨歎天下父母心的偉大，也難怪「孝」是百善之先啊！