



人我相助，處處天堂；鄰里相敬，處處淨土。天堂在我家中，淨土在我心中。

如何自我成熟

文／星雲大師

田裡種了五穀，每天都會盼它早點成長成熟；毛毛蟲結成蛹，每天也會盼它早日破繭而出；人處身這個世間，當然也希望自我成熟。如何自我成熟呢？可以從以下四個方向著眼：

第一、以積錢財之心，積聚學問：顏之推在《顏氏家訓》中告誡子孫：「積財千萬，無過讀書。」積聚錢財固然是人之所欲，過分的貪求，就會為金錢所奴役。若以積錢財之心積聚學問，你的學問會很好，你用心探究學問真理，生命的層次會提升，心靈視野會擴大，則不枉費為人生。

第二、以求功名之心，求取道德：許多人計較功名，講究利祿，鎮日追逐而不以為累，連孔子都要慨嘆：「吾未見有好德如好色者。」可見好功名、好愛情的人多，好德者少。所謂「趨利求名空自忙，利名二字陷人坑」，假如吾人能以好功名、求利祿之心，來求取道德，道德必定崇高。而有德之人，他「閑中靜察，困時向上」，雖處境窮困，內心仍然寬廣，即使身處富貴，也能恭敬從容，不致志得意滿，忘失自己，這樣的人，必定為人所尊崇。

第三、以愛妻子之心，愛敬父母：人間有「愛」，父母愛子女，丈夫愛妻子，尤其兒女結婚以後，愛念妻子更甚敬愛父母，這也是為人夫、為人子者經常所見。如果一個人能以愛護妻子的心，來敬愛父母，讓父母獲得情感的滿足，獲得信仰的寄託，遠離老病的恐懼，遠離不安的煩惱，必定是孝順的兒女。

第四、以保爵位之心，保全大眾：當一個人獲得利益、錢財、地位，用心用力的保護，這原本也是人之常情。假如能以保護爵位、事業的心思，來保全大眾，一如老子所言：「既以為人，己愈有；既以與人，己愈多。」能以為己之心為眾，必受大眾的擁護。他能具有群我的觀念，為人服務，捨己利群，自身也能充實飽足。

成熟，是一種誠懇的謙卑，是一種不虛張聲勢的實在，是一種了然於心的自我認識，更是一種懂得付出的慈心有情。大凡成熟者，無不以積聚學問、道德，以捨己為眾來自我成就。吾人欲成熟心志，不妨從上列四點出發、實踐。

- 第一、以積錢財之心，積聚學問；
- 第二、以求功名之心，求取道德；
- 第三、以愛妻子之心，愛敬父母；
- 第四、以保爵位之心，保全大眾。



圖／資料照片



人間佛教研討會 談星雲大師改革佛教



【人間社記者圓智、心崇仁嘉隆報導】馬來亞大學人間佛教研究中心與新加坡佛光山合辦的「人間佛教研究系列第2屆學者研討會暨緬懷星雲大師座談會」，6月24日在佛光山東禪寺舉行。研討會邀請美國柏克萊加州大學終身榮譽教授蘭卡斯特，以及中國上海大學佛教思想史暨人間佛教學研究院院長程恭讓教授進行主題演講，以及來自馬來西亞、巴基斯坦、中國大陸、台灣、菲律賓等地多位學者發表論文。

「緬懷星雲大師」座談會，禮請佛光山新馬泰印教區總住持覺誠法師、馬來西亞佛教總會總務繼尊法師、佛光山佛光大學人文學院院長蕭麗華教授、拉曼大學中華研究院副教授兼副院長暨中華研究中心主任黃文斌副教授同台討論，佛光山開山祖師星雲大師為推動人間佛教做出的貢獻。

促進佛教研究 強化學界交流

黃子堅致詞表示，與會者來自不同背景、信仰和族群，卻抱持、尋找和促進多元文化精神，聚集這裡共同探討人間佛教和人文主義精神，積極探討星雲大師對當代佛教與改革的貢獻，是一個及時且重要的課題。

黃子堅指出，本次研討會主題著重四大目標：促進佛教研究在東南亞乃至亞洲的發展；盼研討會成果能進一步促進和提高佛教文獻的工作；加強本地學者與海外學者的交流；促進馬來亞大學進行更多關於人文、歷史、文化和人間佛教的研究。

覺誠法師指出，「人間佛教」的落實以及現代化佛教的發展，對於推動佛教在現代社會推展具有深遠影響和意義。法師也提及，馬來西亞拉曼大學校長尤芳達曾建議，未來可普及化研究「星雲學」、「佛光學」及「人間佛教學」，這項建議有賴各位學者和專家們集思廣益，討論其未來可行性。

覺誠法師希望每一所大學和教授們都能擁

有人間佛教研究系列第2屆學者研討會暨緬懷星雲大師座談會，6月24日在佛光山東禪寺舉行，超過百名學者、教授、人文領域研究員、宗教團體代表及人間佛教研究院成員與會。

圖／馬來西亞佛光山提供



「緬懷星雲大師」座談會，禮請覺誠法師（右2）、繼尊法師（右1）、蕭麗華（左2）、黃文斌（左1）與談，曾毓林（中）主持。

有一套《星雲大師全集》，伴在身邊隨時研讀；若需要，佛光山很樂意提供贊助。

佛教蛻變使命 大眾齊心努力

座談會主題「星雲大師對當代佛教的改革」，由《星洲日報》副執行總編輯曾毓林主持。

覺誠法師主張，佛教在兩性問題上，不要去爭男權女權，應注重平等的權力、生存的權力，並著眼解救人類苦難的問題，男眾與女眾各有優點，可以一起為社會做更多的事。「改革佛教的使命，需要大眾一起來努力

。」覺誠法師鼓勵大家動起來，走出去。

黃文斌則說，在中學時代就接觸過星雲大師寫的《佛教的女性觀》所談及的兩性平等問題，大師用善巧方便的比喻談及兩性平等和互相尊重的重要。大師說：女性有美麗的氣質，女性能忍耐、隨順、圓融，而且重感情。

繼尊法師也談及，星雲大師過去半個世紀以來與馬來西亞本土佛教界的各種因緣，也回溯星雲大師的《釋迦牟尼佛傳》和《玉琳國師》兩本著作開啓了對馬來西亞佛教的影響。

一舉數得

愛上空中瑜伽

文／Ada

隔著玻璃窗，羨慕地盯著教室內的飛天仙女們。「我們來上課好不好？」開口問身邊同樣流露羨慕眼神的女兒。「好啊！」這個爽快的回答，讓原本其實還沒鼓足勇氣的我頓失退路。就這樣，母女兩人當了同學，一起上每周一次的空中瑜伽課。連同另外三位初學者，Chloe老師管我們這班叫寶實班。

轉眼課程進入第三期尾聲，我們已在空中飛舞近六個月了。每一堂課都從紮實的拉筋暖身開始，然後循序漸進的帶入不同的招式達到鍛鍊核心的目的。

老師就像甜點師傅，每次基礎暖身後，就會先示範一次當天要練的美美招式，這彷彿一塊漂亮的糖吸引我們，讓我們努力在舞網中使命必達。神奇的舞網讓人有時化為弓式蝴蝶結，有時變成一顆鑽石或一座瀑布。我們還當過蝙蝠俠、飛天仙女和小龍女，練過空中打坐、射箭和倒掛。我們是最愛照相的一班，為了每張美美的照片，辛苦的咬牙苦撐都甘願。

當然所有的辛苦都不會白費，除了累積不少羨煞人的照片，緊繃的筋鬆了，肌耐力變強了，體態也自然曼妙了。每次下課前，老師讓我們把自己包進舞網像個蟬蛹般大休息，關燈閉眼，沉浸在極致努力後的靜謐與滿足。寶實班空瑜快樂的上課氛圍和課程磨練帶來的成就感，讓人無法抗拒的愛上這堂課。還有最開心的是能和女兒一起空中同樂，互相激勵邁向健康，更讓我愛翻它了。

護生畫集

熊有先見

文／林少雲 圖／豐子愷

京師西直門有熊入城。兵部郎何孟春曰：「熊之為兆，既當備盜，亦當慎火。」未幾，城內多火災，乾清宮亦燬。或問出何占書？何曰：「此見《宋史》紹興時事。」——陳洪謨《治世餘聞》

熊能預警？真是稀奇事兒！這則出自明朝陳洪謨所撰《治世餘聞》中的護生故事，讓人們大開眼界，也增長了見識。對熊這種大型動物，更多一分了解和尊重。

這個故事讓人感到稀奇的，不僅是熊能為人預警，還有熊這種居住在深山裡的大型野生動物，怎麼會出現在京城？以及，怎麼會有人知道熊是前來預警，告知有火災要發生了，讓城裡的人小心防範？

話說，京城的西直門外，忽然出現一隻大熊，還大刺刺地走進城門，進到城裡來了。

這可是件不得了的大事，可想而知，城裡的居民一定紛紛走避，怕被熊所傷。但在這個故事裡，並未提及熊傷了居民或行人，顯然這隻熊進到城裡來不是為了覓食，而是另有用意。

熊進到京城裡，驚駭的居民趕緊稟報官府處裡。兵部郎何孟春接到報案後，除了安撫居民，趕緊派兵士將熊趕出城之外，他還說：「熊是來預警的。」於是下令加強巡邏，並提醒城裡的居民要小心火燭，



防範火災。

果然沒多久，城中多處發生火警，燒毀民居，甚至連乾清宮都遭祝融吞噬。但也由於何孟春的防備和提醒，同時啟動緊急救災機制，調動人員迅速滅火，讓居民生命財產的損失減到最低。

事情過後，有人好奇地問他：「大人，您怎麼會知道那頭熊是進城來預警的？這典故出自哪一部占卜的書籍呢？」何孟春說：「這個典故出自《宋史》裡面一篇名為〈紹興時事〉的文章，我正好讀到了。」真是好巧不巧，這位愛讀書的兵部郎，因為多讀了一點書，及時拯救了城裡的居民。

何孟春是位頭腦清楚、記憶力好，又能學以致用的兵部郎，也因為他的機警，救了全城居民。而熊的預警能力，更是令人刮目相看啊！這頭熊莫非是神仙化身而來？可惜人類就沒有這種感應和靈通，因此，還真要感謝熊的救命之恩呢！