



佛門對極端的苦行雖不苟同，但適度的勤苦，卻是法除煩惱、捨離貪著的方便法門。

星雲大師/Venerable Master Hsing Yun

人間福報

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

祥和之氣

文/星雲大師

人腦有個「左顳頂葉」區，主掌人們的正面情緒。此區愈活躍，就愈能感受祥和，有人稱它為「快樂中心」。美國威斯康辛大學研究員戴維森，對修行多年的佛教徒做研究，發現他們擁有祥和寧靜之氣，就是這個「快樂中心」能經常保持良好的狀態。其實，不僅是修行人，大多數的人也渴望內心擁有一片祥和，這個人人本具，不假外求的「快樂中心」，怎樣才能發揮功用呢？在此提供四種方法：

第一、孝親感恩是祥和之道：一個人能孝順父母，尊敬師長，必能招致祥和。佛經將孝敬父母師長稱為「敬田」，與佛法僧三寶列為同等地位。能時時刻刻回應他人的善意與溫情的人，心中自然充滿柔和與善意，又何愁不能感應祥和之氣？

第二、勤勞慈悲是祥和之道：經典中說，有兩種田是我們要勤於耕種的。一是敬田，二是憫恤孤苦貧窮之人的「悲田」。佛陀告訴弟子：勤於照顧窮苦貧病的人，功德與供養佛陀一樣。因此，律己勤懇精進，待人慈悲憫，能夠招來祥和的磁場。

第三、寬恕敦厚是祥和之道：明朝儒者王陽明說：「忠恕為存心之本」。在佛教講，恕則是一種放下，當我們拒絕寬恕他人的錯誤，其實受到最大折磨的正是自己。你看，蛤蚌能包容跑進身體的砂粒，才有璀璨晶瑩的珍珠；假如我們也能以寬大的胸襟來包容異己，必定自己內心會先感受到溫柔敦厚的祥和之氣。

第四、禮讓謙遜是祥和之道：有些人時常習慣「意氣之爭」或「據理力爭」，殊不知，你贏了理，卻輸了人情。一個人如果老是想為自己爭一口氣，不讓半步，不肯吃一點虧，必然無法維護良好的人際關係。所以我們要想招致祥和，為人處事就要：多說好話、多一些禮貌、多一些謙虛、多一些讓步。

祥和是一種美德，祥和是自尊尊他；祥和能帶來歡喜，祥和能帶來快樂。以上提供這四點意見，給想擁有寧靜之氣的人參考。

- 第一、孝親感恩是祥和之道，
- 第二、勤勞慈悲是祥和之道，
- 第三、寬恕敦厚是祥和之道，
- 第四、禮讓謙遜是祥和之道。

全球20佛學院 共議佛教未來



【記者陳璋全高雄報導】由中華人間佛教聯合總會舉辦的第一屆人間佛教發展研討會，日前於台灣高雄佛光山傳燈樓揭幕。此次研討會為史上首度結合全球重要佛學院以及信眾教育機構，深入探討當代佛教的挑戰與因應、出家僧眾的人才培養、在家信眾的開發運用、多元弘法方式與佛學教材運用、人間佛教回歸佛陀本懷等議題。希望佛教面對時代的挑戰，不再墨守成規，虛心地找出未來怎麼做，為人間佛教走出美好的前景。

佛法種子散播 世界需要佛教

大會輪值主席暨佛光山寺常務副住持慧傳法師致詞時表示，總會自去年八月在金光明寺成立至今一年多，已完成參訪講益台灣佛教道場之旅、與中國大陸佛教界互動交流參訪、舉辦人間佛教發展研討會以及在此次會員大會提案參訪緬甸、泰國等大小乘佛教國

家，開啓與世界佛教的交流互動，具體落實第一次會員大會的重大提案，讓大家對人間佛教的發展更有信心，佛法弘揚的種子散播，光明與希望指日可待。

佛光山寺住持心保和尚表示，此次研討會，具有劃時代的意義與歷史代表性，佛教必須團結，團結才有力量，才能走出佛教的希望，大家聚集一堂都是為了佛教，要為教爭光、為己爭榮，將菩薩道弘揚。佛法是世界的曙光，世界需要佛教。

一鉢千家飯 僧衣萬縷情

閩南佛學院常務副院長界象法師引述院長則悟法師指示，盛讚人間佛教在星雲大師的領導下，佛光普照三千界，法水長流五大洲，已取得豐碩的成果，並祈願星雲大師法體安康，繼續引領人間佛教。法鼓山方丈果東法師說他常看《人間福報》，知福惜福的人

生才有福報，此次法鼓山特別來參與研討會與大家一起關心佛教未來，並讚歎學習，以一鉢千家飯來與大眾共勉。

香光尼眾佛學院院長悟因法師回應果東法師的千家飯，以一縷僧衣萬縷情，從內心感受我們何其有幸生在這個時代，可以齊聚一堂研究佛法，讓佛學院不再拘泥於寺院的圍牆，讓佛法可以隨著僧侶的衣袂飄飄，遠揚全世界。

前來參加本屆研討會的二十所海內外重要佛學院，包括台灣的法鼓山僧伽佛學院、香光尼眾佛學院、佛光山叢林學院、福智僧團佛學院、靈巖山淨宗佛學院、圓光佛學院、靈鷲山佛學院、三藏佛學院、台南女眾佛學院、德山寺佛法實驗林，以及大陸閩南佛學院、西北大學佛教研究所、印度佛光山佛學院、日本佛光山佛學院、美國西來書苑、加拿大多倫多佛學院、非洲佛學院、澳洲南天

↑第一屆人間佛教發展研討會暨會員大會，海內外二十所重要佛學院僧信逾三百人於佛光山傳燈樓開幕合影。

圖/記者楊祖宏

佛學院、紐西蘭北島佛光山書院、馬來西亞東禪佛學院等。

與會者有中國佛教會副理事長明光法師、福智僧團住持如證法師、國際佛光會中華總會署理會長慈容法師、世界佛教徒友誼會副會長黃書瑋等五位主席團成員及監事長一十方禪林開山方丈首愚法師，秘書長一佛光山人間佛教研究院院長覺培法師，佛光山寺住持心保法師、法鼓山方丈果東法師、閩南佛學院常務副院長界象法師與副院長法源法師、香光尼眾佛學院院長悟因法等僧信逾三百人與會。

貧僧有話要說 / 三十六說



↑星雲大師當年在宜蘭成立念佛會。

三天才來報到。我記得那天我們正在過堂吃飯，她到的時候，才坐下來，就眼淚鼻涕直流，跟我說：「師父！對不起，這一次幾乎不能來了。」我問她為什麼？她說：「先生有了外遇。」愈說愈傷心，愈傷心愈哭泣，我也束手無策，不知道怎麼辦才好。

不過我在想，還是要安慰她一下。我就說：「辦法是有，就怕妳做不到。」她聽到了以後，立刻睜大眼睛，問：「什麼辦法、什麼辦法？」我哪有什麼辦法，不過情急智生，我就說：「妳的先生所以會有婚外情，如妳所說，給狐狸精迷惑了，狐狸精一定有她一套迷人的本領，妳能超過狐狸精的本領，妳就會勝利。」

「什麼本領呢？」「要讚美先生，妳要用好的給先生吃，不可以說破先生的外遇；甚至於妳知道他要去和狐狸精約會，妳要對他更加的殷勤，送他外出。」她聽了以後說：「我做不到。」我說：「所以妳不能勝利，因為妳沒有狐狸精那樣的甜言蜜語，對先生那樣的柔順，當然妳要失敗。」

她聽了以後，回家還是有改變。她先生是個官員，對佛教不但沒有信仰，也毫無好感。有一天就問她：「妳現在怎麼變得這麼好呢？」太太很自然的回答說：「我聽我師父的話，和你不計較了。」這一個官員聽了以後，心裡想，一個和尚，一句話，把我快要破碎的家庭挽救回來。就這樣，他對我有認識，可以說觀感不同了，就想給我補報。

感謝報恩 回饋植樹成蔭

有一次見到我，就說：「星雲法師，你們這個寺廟太小了，要建就建個大廟嘛！大寺院在大陸，像浙江的天童寺、育王寺，那種大叢林，不必講經說法，人家看了也會恭敬

禮拜。」我一聽，就說：「是啊，我沒有地方可以去建寺院啊！」他聽了以後說：「我替你想辦法。」

不久，有幾位處長拿了幾塊地的地圖來找我，天母有一塊地可以租借給民間建寺院，那就是台北榮民總醫院的現址。天母在哪裡？那時候的我都不知道。當時，我的建設只以台北火車站作為中心，離開火車站太遠，我就不知道東南西北了。接著又跟我說，

在陽明山有一塊地，就是現在的中山樓也可建寺院，我不置可否。

不過，過了幾天，也不知道什麼原因，總統府的侍從室有人來找我。那位長官說：「總統聽說你要在陽明山那塊地建寺院，因為和官邸距離不遠，偶爾他在的時候，會有戒嚴，會妨礙信徒進出，他要我請你諒解。」我一聽，哪敢和總統為鄰，就不敢進行了。（待續）

健康8法

文/星雲大師

- 一 飲食清淡
- 二 作息正常
- 三 適度運動
- 四 心平氣和
- 五 樂觀進取
- 六 營養均衡
- 七 正當嗜好
- 八 心理健康

以上「健康八法」，不但要注重身體的健康，尤其思想、見解、心靈的健康，更為重要。

夫妻相處之道

文/星雲大師

多年後，曹太太去世了，曹仲植先生也成為佛光山的榮譽功德主，活到一百多歲才往生。我覺得，夫妻共建的家庭，能夠佛化、行佛，是多麼的重要。

溫柔暖語 挽救破碎家庭

再有，給我記憶更深的，是一對與佛光山創建都有因緣的夫妻。那應該是民國五十年代左右，我在宜蘭成立念佛會，每年都會打佛七，七天的念佛，好像是信徒的過年一樣，在各地服務的宜蘭人，不論男女老少，只要到了打佛七，都會回到宜蘭來參加念佛共修。

其中有一位女士，她的先生那時候負責有關山林樹木的工作。有一年，她遲到了兩、

順服與承擔

文與圖/尤俠

神權宗教與佛教最大不同之處在哪裡？

順服與承擔

什麼意思？

順服唯一的神和承擔自己就是佛

乖乖聽話不好嗎？

一種將生命交給上帝作主，另一種做生命的主人

子民與主人有這麼大差距？

順服者回歸主的天堂，承擔者能創造佛國淨土！

BLIA Sports night

26/11 (Sat)

4:00pm-8:00pm

Kogarah Park

Free Dinner Register Now

Registration closed on 18 November

f **bliasport**

BLIA Sydney