



為人處世，對自己的承諾要肯定，不輕易違背；忠於職守、重承諾者，自然不會見棄於大眾。

星雲 法語



快樂的來源

文／星雲大師

快樂生活，是人人所希求的。有人認為擁有財富名位，才是快樂；也有人以追求愛情欲望為樂，沉溺在情愛的世界，無法解脫。人生是為了快樂才要活下去的，如果終日煩惱惱惱，那麼活著還有什麼意義呢？如何在生活中尋找快樂的泉源，提供下列四點參考：

第一、要培養工作的興趣：興趣是開發潛能的動力，是工作的調劑。若能從事合乎自己興趣的工作，固然幸運；如果不能，也要從工作中培養興趣，樂在其中，這才是快樂的來源。假如在工作中，推三阻四、嫌東嫌西、怨恨煩惱，計較薪水多寡，這些都不會令人快樂。唯有在工作中發覺愛好，發揮自己的價值，那麼，即使是一名微不足道的清潔工，打掃街道、清除水溝，都會變成神聖快樂的工作。

第二、要知足現實的生活：一個人要滿足現實的生活，不肯腳踏實地一步一步地耕耘，整日幻想不切實際的作為，到頭來只會落得「此山望見彼山高，到了彼山沒柴燒」。對現實的生活，要有「做一天和尚，撞一天鐘」的心態，做什麼像什麼，盡心去做，這就會獲得成就與快樂。

第三、要擁有知心的朋友：古人說：「獨學而無友，則孤陋而寡聞。」不管什麼時候，人總離不開朋友。所謂「人之相知，貴在知心」，朋友有多種類別，尋找共鳴的知己卻不容易。因此人的一生，一定要交幾個知心的朋友，當有煩惱時，朋友會安慰我；我退卻了，他會鼓勵我。想要擁有相互成就的朋友，也要你平常真誠的付出才行。所以，交友，不要凡事想佔對方的便宜，如此相交，友誼才能永固。

第四、要能觀人我的空性：生活如果都在你、我、他之間比較、計較，那麼生活會變得患得患失，如何快樂呢？是非、得失皆是吾人心中煩惱的魔王，要想將魔王消滅，則需將人、我之間的對立放空，觀察彼此的因緣生滅，把人、我、得失、是非都能超越，那快樂就不遠了！

在工作中有快樂，滿足中有快樂，朋友中有快樂，放下時有快樂。快樂生活只在吾人一念心的轉化，生活快樂那裡找？四點：

- 第一、要培養工作的興趣，
- 第二、要知足現實的生活，
- 第三、要擁有知心的朋友，
- 第四、要能觀人我的空性。

三好深耕校園 種子撒向世界



【記者曹麗蕙高雄報導】「第六屆三好校園實踐學校共識營」日前在佛陀紀念館舉行，共有一百四十七所三好校園實踐學校校長、典範及觀摩學校代表逾四百人出席，其中四校從海外遠道而來，豐碩成果顯示三好校園運動，已由點到面，逐步在台灣引領風潮，也把三好種子撒向全世界。

佛光山寺住持心保和尚分享一則故事：一個父親帶著女兒散步，聽到女兒嫌經過的垃圾車太髒太臭。父親應機教導孩子不要心生厭惡，因為若沒有垃圾車，髒髒臭臭的就是自己家了。「這就是教育的力量，能轉變孩子的觀念和想法，能把一輛垃圾車變成一尊菩薩」。

佛光大學校長楊朝祥表示，星雲大師六年前創辦三好校園運動時，即明言這並非宗教活動，而是社會淨化活動，因而要從校園推廣起。他以自身為例，老師從小教導他早睡早起，他至今持之以恆。「教育會影響學生

一輩子，在校園中推廣三好，學生會把建立的習慣帶到社會中，促進社會祥和。」

串起有心有夢想老師與學校

《人間福報》社長、三好校園實踐學校主任委員金蜀卿表示，今年海外有東莞台商子弟學校、粵台產業科技學院、澳洲中天學校、菲律賓光明大學等四校，首次獲選為三好實踐學校，顯示海外學校對三好的認同愈來愈強。「我們就像在串珍珠，提供資源與經費，把有心有夢想的老師、學校串聯在一起」。

今年最特別的是在共識營上，首度有三好學生代表分享三好運動帶給自己的正向影響。普門中學餐飲科三年級的黃竑鈞說，普門是三好校園典範學校，引導學生在生活中落實三好四給精神，如用餐前全體師生合掌念四句偈，讓他用餐時能時懷感恩，也養成在外用餐後也隨手收拾、整理的好習慣。即使

是微不足道的謝謝和問候，都是學校教會我們的。

第一次參與共識營的菲律賓光明學校校長Dr. Helen Correa表示，成立於二〇一四年的光明大學還是很新的學校，但全力培育學生成為三好大使，全校師生也攜手將三好理念推廣到校外，如今年暑假光明大學藝術學系已經和不同學校合作，希望透過藝術來推動三好。

依不同學齡層設計實踐準則

東莞台商子弟學校校長王天才則指出，在生活與品德教育上，依幼兒園到高中各個不同學齡層，設計不同的三好實踐準則，讓三好校園運動真正落實在學生日常生活中，而非淪於口號式宣導。

今年也是首度入選的嘉義興安國小校長陳文瑜說，學校想讓三好深耕校園，因此統整了一到六年級課程，引導學生從友善土地，

循序漸進到關懷嘉義、世界。出席的貴賓還包括佛陀紀念館館長如常法師、美國西來寺住持慧東法師、佛光山功德主會副代表滿益法師、南華大學董事覺禹法師、南台別院住持妙勤法師、佛光山太慈育幼院院長依來法師、菲律賓光明大學生命中心主任妙心法師、澳洲中天學校執行長陳秋琴、南華大學行政副校長林辰璋、台南市港明高中家長會榮譽會長范思筠、中華福報生活推廣協會理事長陳順章賢伉儷、國際佛光會中華總會南區協會會長楊政達賢伉儷等。

貧僧有話要說 / 三十七說

我弘講的因緣

文／星雲大師

做一個出家人，弘揚佛法、宣講教義，這是應有的責任。假如頭腦好的，表示有智慧，他可以寫作，在文化上去發展。如果是口才好的，他可以講經說法，從傳教上去發展。如果頭腦不好，口才也不佳，沒有關係，只要肯發心，從慈悲中開發，就可以做慈善事業，可以發心為佛門苦行、修持，還是有成功的希望。

如果說，這三者都欠缺的話，那就要靠自己任勞任怨、廣結善緣了。結緣，必定佛祖和所有的人們都不會辜負我們。普世的人，哪一個不希望我們能跟他們結緣呢？因果不會辜負我們的。

結緣，也不一定用金錢，你可以用佛法結緣；假如沒有佛法，你可以用勞力跟人結緣；假如勞力都不夠，可以用好心好意、祝福、讚歎、見作隨喜，這都是結緣了。

所以，在佛門裡面，應該是沒有一個人不可以修行、不可以得道。可以說佛法平等，人人都能成佛。

六根同修 行三好是修持

除了以上的修行以外，我倡導「六根同修」。眼睛，你要訓練慈悲的眼睛，瞻仰、看經、看書、看人，用佛眼看世間。耳朵，你要傾聽、要會聽、要善聽、要諦聽。佛法的

道理，所謂「此方真教體，清淨在音聞」，每一部經典開頭的「如是我聞」，聞法，是聽聞，是耳根的修行。在《楞嚴經》裡面，有二十五圓通章，就講「耳根圓通」是重要的修持。

另外，鼻子，倒也不只是給我們聞香、聞臭、呼吸空氣，你可以聞到哪裡有法味嗎？有法味的地方，就如空氣，可以養活你的生命，法味能長養你的法身。所以，正法在哪裡？你有嗅覺能偵探出來嗎？其他，像嘴巴說好話，身體做好事，心裡存好心，這就是我經常提倡的「三好運動」。

所謂眼耳鼻舌身心，六根同修，貧僧雖然懂得這個道理，但自幼知道，自己的眼睛也不利，耳根也不靈，鼻子也不敏，其他的只有靠身口意修行，像「身做好事」，我確實做過多少苦行工作；至於「口說好話」，我也在自我修練，凡事都要留有口德。就例如《貧僧有話要說》裡，有一篇文章本來要寫「排難解紛」，只因為牽涉到一些人我是非，想來不說也罷，就免得麻煩。但是，我的心



↑星雲大師（右一）在青年時期就已用文字傳教了。

理鼓動我的嘴巴要去傳教、要去說法，所以，我就在這一章裡，訴說我弘講的因緣吧！

契理契機 故事蘊含佛法

最早，貧僧並不認為自己的六根有什麼特殊的功用。在十六歲的那一年，棲霞山舉行學生演講比賽，我師父的一個法兄主持這個活動，他就把我列為第一名。但我並不因為獲得第一名就歡喜，反而覺得自己不夠資格，在我認為不公平，應該另有更優秀的人才。所以我就有點怨怪我師父的這位法兄，大概因為他和我師父的關係，他不該存有私心。人貴自知，貧僧從青少年起，知道自己

的長短，明白自己應該怎麼樣努力。

在還沒有用道傳教之前，我就先用文字來傳教。所謂舞文弄墨，我在二十歲左右的時候，編過《怒濤》雜誌，做過徐州《霞光》半月刊的主編，在鎮江的《新江蘇報》上，也發表過許多篇的文章。

到了台灣來，也自知沒有其他的本領，還是要靠寫文章弘道，不但排遣歲月，也想藉此為佛教做一些貢獻。那時候，在台灣佛教講習會做了將近兩年的教員，現在回想起來，也不知道自己胡說八道些什麼，不過，那時只是教國文而已，文學的好壞得失，也不去計較了。（待續）

文／星雲大師

心藥方

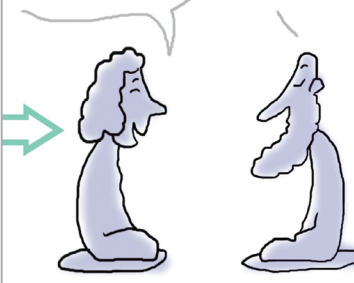
- 1 要有寬容的心
- 2 要有放下的心
- 3 要有謙卑的心
- 4 要有慚愧的心
- 5 要有正派的心
- 6 要有清淨的心

所謂「心病還須心藥醫」，心理有病，要靠自我治療，只要心能健全，何懼人生沒有成就呢？

參禪參纏

我終於學會放下
感覺日子愈來愈輕鬆自在

說來聽聽



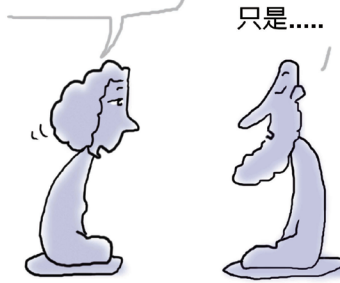
家事不再吹毛求疵
煮菜不再注重口味
所有的物質生活
都不再重要了

家人親友們
反應如何？



每天愁眉苦臉
好像欠他們
幾百萬！

看來你真的
放下了，
只是....



只是什麼？

你放下的煩惱
都變成別人的
垃圾啦！



已學會放下，真的嗎？

文與圖／尤俠

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