



一個人要有前途，一定要有融洽的群我關係，並且主動去關懷別人；能感受到別人的存在，自己才能存在。



學習之道

文／星雲大師

生命是一連串學習的過程，在學校裡固然可以學習，在社會上、人我間，更有著寬廣的社會大學。所謂「三人行，必有我師焉」，都有我可以學習的對象、事情。如何參究「學習之道」，提供四點參考：

第一、在苛刻中，學習寬容：受教育的目的之一，就是學習做人處事，我們可以自我反省、自我覺察自己是一個什麼樣的人。如果待人苛刻，就容易沒有人緣，不受人尊敬，做事經常碰壁，也就不難理解了。這時，就必須要學習寬容、厚道及包容。不要一句話就跟人計較，一點小事就與人衝突，能夠苛刻中，學習到包容、厚道，這樣才是做人之道。

第二、在冷酷中，學習溫情：做人很冷酷，或是對人太冷淡，凡是別人的苦難感覺事不關己、漠不關心，當然就沒有人緣，不受人尊敬。這時要學習一點溫情、關懷、愛心，如果能學會給人一點溫情，給人一點關懷，給人一點愛心，那麼就是一個真正富有的人，這世間也會多一些溫暖和情意。

第三、在懦弱中，學習勇敢：許多人感到自己的性格懦弱，不敢說話、不敢承擔、不敢舉手表達意見，甚至不敢站到人前，這都是勇氣不足的緣故。懦弱沒有關係，勇敢是可以慢慢學習的，從小事情做起，從小團體參與，慢慢自我訓練、自我突破，應該說話的時候，要勇於說話；應該做的時候，要勇於承擔；應該見義勇為，就當仁不讓，勇敢就會慢慢增加。

第四、在狡詐中，學習真誠：做人狡詐、滑頭、偷機取巧，這是原於自我的認知不足，自我的信心不夠，才用此種方式來獲取種種利益。所謂「因地不正，果遭迂曲」，這必然受人輕視，受他人的不歡迎、不尊敬。唯有改變自己，學習真誠、實在、信用，才會獲得人家的尊敬，受到人家的肯定。

學習，能使人脫胎換骨，面對生命的頓挫；學習，能讓人接受現實，勇於向缺點挑戰。因此這四點「學習之道」值得窮畢生之力，去認真學習。

- 第一、在苛刻中，學習寬容；
- 第二、在冷酷中，學習溫情；
- 第三、在懦弱中，學習勇敢；
- 第四、在狡詐中，學習真誠。

我的紓壓包

文／劉璟華

做教師，壓力很大。在學校，要思考如何讓學生好好學習，如何完成學校的各項工作；在家裡，要思考如何做好妻子、母親、女兒的本分。為了不讓工作的壓力影響到回家的心情，我選擇替自己營造舒服的工作氛圍，讓心情更舒爽。

每天不定時沖泡一杯香濃的咖啡，在備感疲倦或是心情莫名低落時，聞一聞濃郁的咖啡香，再輕輕抿一口，剎那間內心充滿豐厚與溫馨的感覺，整個人頓時精力十足，面對再多再煩的工作也信心滿滿。

或者有時一整天都很忙碌，只有趁著去盥洗室的空檔，才能戴上耳機聽聽手機裡的經典歌曲，讓一天的壓力在音樂裡漸漸平復，奇妙的是，煩惱和委屈也會隨著音樂不翼而飛。

雖然工作只會愈來愈多，雖然煩惱永遠存在，但每天與音樂、咖啡相伴，日子輕鬆愉快得彷彿一眨眼就度過了。有時問問自己，今天有什麼不開心的嗎？耳邊會輕輕響起那些陪伴我多年的老歌，內心深處彷彿竟盛開出一朵蓮花。

原來與音樂、咖啡相伴，心情就會不一樣，音樂伴咖啡就是我的紓壓包。

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

點燈

文／星雲大師



千年暗室，一燈即明。佛教的十供養中，有一個是「燈」供養，燈，代表著光明、智慧。《華嚴經》說：「慧燈可以破諸闇」，佛教的寺院也會在新春期間舉行上燈法會。

在中國民間，流傳著這麼一句話：「十五上燈，十八落燈，十九算帳，二十動身。」台灣的民俗裡，也有所謂的「廟會燈」，元宵的「上燈」、「提燈」等。佛光山每年從農曆正月初一至三十，會舉辦「平安燈會」，在大雄寶殿點「光明燈」；在藥師法會期間，也會點「藥師燈」。

為什麼要點燈呢？因為燈光能照破黑暗，令人感到溫暖，就像爐灶裡的火，可以成熟食物，所謂「佛光普照」，佛如光，可以讓我們的心光開朗；佛如光，可以給我們溫暖、依靠。心中有佛光，才能引領我們成聖成賢、成佛作祖，一切都能成熟圓滿。

佛在世時，有一位知客師駝驃比丘，不管前來掛單的人來得多麼晚，他都是耐心的等候，打著燈籠送單，三十年如一日。幾十年下來，他不需要再點燈照路，手指自然放光，以手指的光，就可以帶人去掛單。

《譬喻經》卷二記載，佛陀十大弟子之一的阿那律尊者，有「天眼第一」的稱譽。他過去世曾是一個小偷，原本想偷寺院裡的香油錢，無意間發現佛前的燈快要滅了，就用箭去把燈芯挑正，使燈恢復光明。當佛前燈明亮後，抬頭看見莊嚴的佛像，心生慚愧，從此革心向善。此後經過九十一劫的修行，聽佛說法，證得聖果。因為過去以箭正燈，感得遇佛修行而證悟得道果，獲得天眼通。

另外，神通第一的目犍連尊者，曾上忉利天說法，看見天女的美貌莊嚴而大為讚歎。天女說，過去在頻婆娑羅王時代，因點燈功德而招感相好莊嚴的殊勝果報。在《法苑珠

▲點亮一盞歡喜的燈、信仰的燈，假如內心有了歡喜、信仰，比世界上有形的財富更為重要。



林》裡，也提到點燈有八種利益：一、美貌相好；二、信心增上；三、道德、戒律增上；四、眷屬和合、美滿增上；五、辯才增上；六、修行增上；七、出生人間，可生富貴家。生天，可增品增位；八、看清目標，照亮前途，果證菩提。

其實，在供佛點燈之際，更重要的是點亮自己心靈的燈光。諸佛的國土皆為光明無量，因為，佛的心無一點昏暗。點燈是一種供養，更是提起我們的正念與信仰，你的信心生起了沒有？信心即是肯定我們的佛性，沒有這個信心，燈就不亮了。點了燈以後，還要加油，這和世間的道理是一樣的。好比，汽車加了油，可以繼續往前跑；佛教所謂的「加油」，就是隨喜隨力去布施行善，做功德好事，具足了信心、功德，我們內在的心燈會長明長亮，甚至比日月光還要強大，可以遍照十方；心燈明亮了，佛性顯現，心靈充滿光明清淨，就能生起慈悲、智慧。

佛陀住世時，有神通力之聖者可以放光，他們的德行讓人尊崇禮拜；但佛陀放光、聖者放光是讓我們見賢思齊，讓我們懂得自覺，努力點亮心燈，讓自己的生命也能時時放光。在生活裡，學習：口中放光，即講好話；眼中放光，即目中有、慈眼待人；手中放光，即做好事。若每一個人都能放射出慈悲光、般若光，在照亮別人的同時，也把光明帶給了自己。

除舊布新

整回歸房間的本質。

小小的房間塞滿格櫃，儼如資源回收場。首先，由孩子自己慎重決定留存，其餘就當垃圾丟棄或是轉贈給需要的人，雖然要將多年收藏充滿回憶的寶物拱手讓人，自然心有不甘難免萬般掙扎猶豫。

接著，捨棄原有凌亂紙箱，善用收納箱分類合併儲藏，既整齊又一目了然方便拿取。使用不織布防塵收納箱擺放衣物等雜物，不但可隨意排列，讓最上層的空間不浪費，還能保持外觀的美感，讓房間煥然一新。

最重要的是，讓孩子學習如何整理家務方能得心應手，以後房間不再需要刻意「除舊布新」費心力整理，我也落得輕鬆，再也不用因為看不慣而誤闖孩子「領地」了。

善用收納 親子一起斷捨離

文／歐咪媽

過年大掃除的時候，最頭痛的就是孩子的房間。

個人「私房重地」早已聲明嚴禁擅闖，不可隨意翻箱倒櫃偷窺亂看，必須尊重個人隱私權；然而也因此雜亂不堪、堆積如山，說是倉庫或儲藏室也不為過，讓人無法忽視容忍。為求環境整潔，必得曉以大義，一起重

天姿國樂

Beauty & Melody Orchestra of Sichuan

New Year's Concert

日期 Date : 12th Feb. 2017 (Sunday)
時間 Time : 1 : 30-2 : 30 pm
地點：南天寺法堂
Auditorium Nan Tien Temple
票價Fee: \$20 (所有收入贊助南天大學)
All proceeds go to Nan Tien Institute
購票地點Ticket
南天寺 Nan Tien Temple 42720600
南天講堂IBAA Parramatta 98939390
北雪梨佛光緣 IBAA Chatswood 94100387
南雪梨佛光緣 IBAA Kogarah 9536533

主辦單位organizer
佛光山南天寺 Nan Tien Temple
協辦單位co-Organiser
南天大學Nan Tien Institute
悉尼中國文化中心China Cultural Center (Sydney)
表演單位 Performance Unit
四川省文化廳Department of Culture of Sichuan Province
天姿國樂團Beauty & Melody Orchestra of Sichuan

憑票入場 Admission Ticket

4272 0600 | www.nantien.org.au

Light Offering

光明燈

點燈一盞即獲一福田
點燈功德
眼睛明亮、相貌端正
分辨善惡、意念善法
常達善友、資財富裕
尊貴人家、升天得道

地點 Venue	上燈法會 Light Offering Dharma Service	時間 Time	電話 Tel
南天寺 Nan Tien Temple	5 th Feb 2017	11am	4272 0623
南天講堂 IBAA Parramatta	12 th Feb 2017	10am	9893 9390
南雪梨佛光緣 IBAA Kogarah	11 th Feb 2017	10am	9553 6533
北雪梨佛光緣 IBAA Chatswood	11 th Feb 2017	10am	9410 0387