



用感覺去應對世間，不是真的美好，用禪心去體會人生，才是正確的菩提。

星雲大師/Venerable Master Hsing Yun

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

快樂哪裡來

文/星雲大師

每個人都希望追求快樂，但快樂要從哪裡來？有人以為「讀萬卷書，行萬里路」才能快樂；有人以為享受吃喝玩樂、佩戴羅綺珠翠、保持玉貌身頰才是快樂；有人以為豐衣足食、名利雙收，就是快樂……但是，這些都有消失的一天，真正快樂究竟從哪裡來呢？以下四點意見提供：

第一、快樂從尊重中來：《大智度論》說：「視他婦如母，見他財如火，一切如親親，如是名等見。」人我之間，多一分尊重，便少一分侵犯；多一分慈悲，便少一分爭執。在相互尊重包容中，心地增加了善美，待人對人、看事處事，自然多一分柔軟、和諧。生命中增添許多善因妙緣，人生自然也能增添快樂自在。

第二、快樂從服務中來：社會上，有的人在福利團體中奉獻己力，有的人四處賑濟救災，有的人義務施診，有的人從事社區環保，有的人照顧病苦老人，以一分無所得的心為眾服務，不僅為人間帶來溫暖，也為自己增添生命的價值。誠如美國總統林肯所言：「服務是一件樂事，也是人生最高貴的品格。」凡事以服務為出發點，但求他人利益，必能從中獲得快樂。

第三、快樂從勤勞中來：有云：「鳥美在羽毛，人美在勤勞」，勤勞不僅可以美化人生，更名為我們帶來快樂。《長阿含經》中，佛陀叮嚀弟子：「若不計寒暑，朝夕勤修務；事業無不成，至終無憂慮。」因為勤勞，事務能達成；因為勤勞，為人必厚實；因為勤勞，人生能積極樂觀。做事若肯勤勞，快樂必定常伴左右。

第四、快樂從禪心中來：心如工廠，可以製造歡喜快樂，也可以製造煩惱、憂愁。現代人的生活，普遍以追求感官刺激為快樂，因此快樂是短暫的，甚至帶來苦惱。倘若有了禪心，面對善惡、是非，就能轉化境界，增添人我和諧。有了禪心，凡事就能以方便、融通行之，卻不失原則，做起事來，歡喜、禪悅；與人相處，幽默、喜悅。擁有禪心，才是快樂的來源。

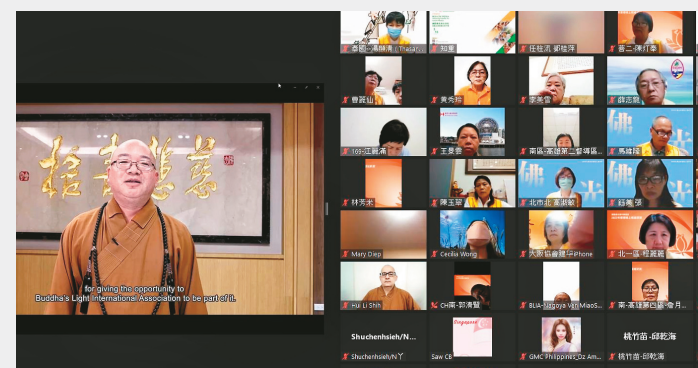
世間上，有人追求物質滿足，然而在物質容易變化，痛苦隨之而來。真正的快樂，應是精神上的充實，你尊重他人、服務大眾、勤勞奮起、禪心生活，快樂就能在內心根植，久久不失。

- 第一、快樂從尊重中來，
- 第二、快樂從服務中來，
- 第三、快樂從勤勞中來，
- 第四、快樂從禪心中來。



圖/李蕭銳

佛光會印度大樹下計畫 站上UN



↑國際佛光會世界總會會長心保和尚（左）致詞，感謝聯合國給佛光會機會參與。圖/BLIA UN 辦公室提供



←↑「大樹下的課堂」由佛光山印度佛學院學生、法師，為鄉村學童授課、教育三好。圖/資料照片

【人間社記者蔣蔚芬紐約報導】聯合國婦女署婦女地位委員會第66屆平行會議，3月16日進行第3天議程，聚焦「國際佛光會在印度——促進女孩和婦女的平等」，佛光會發表印度「大樹下」教育專案，分享佛光山開山星雲大師在印度弘法、倡議婦女受教權至今的成果，近千人跨越時空雲端共襄盛舉，了解佛光會透過教育賦予印度女孩和婦女權力的工作，及未來在可持續發展的目標。國際佛光會世界總會會長心保和尚致詞表示，國際佛光會在創會會長星雲大師的領導下，專注宗教對話、支持宗教和諧，這其中包括性別和種族間的平等、尊重和包容，「我們站在平等和尊重的基礎上，希望社會更加和諧」。

三好即是佛法 見證道德提升

在會議中，來自印度拉達克的Stanzin Samchok等4位女子佛學院學生，為「大樹下」教育專案現身說法，分享參與心得，以及

在「三好宣講」的體悟，Stanzin說：「感謝星雲大師提供我們曾上的機會，讓我們了解落實三好，即是體證佛法。」

Diskit Angmo是菩提迦耶佛光山印度佛學院的學生，除教導書本知識，她教導當地學童「行三好」，見證孩子的行為變化、道德提升。

貝拿勒斯印度教大學2年級學生Stanzin Samchok，加入佛光山15年，她認為透過戲劇傳播三好，是在教導學生如何成為一個好人，讓世界成為更美好的居住地。

阿富汗婦女項目國家聯合主席Voyka Soto與國際佛光會合作，協助流離失所的阿富汗女性在美國開展新生活，她感謝佛光山聯合國辦公室主任有望法師與紐約多元宗教中心，往返4小時的車程，就為了關懷需要幫助的家庭，「我深受到佛光會的善行啟發」。

聯合國全球傳播部外展司民間社會部負責人迪亞洛（Hawa Diallo），讚揚佛光會透過各種包容性教育計畫，在全球賦予婦女和女

孩權力，特別是在農村地區，促進性別平等方面取得令人難以置信的進步。

國際佛光會世界總會東南亞及印度副秘書長覺誠法師表示，佛光會在印度播種的因緣，從1963年星雲大師與時任印度首相Nehru會面開始，大師接受僧伽先那法師的邀請，到印度成立第1個非漢語系的佛光協會，進一步成立菩提迦耶佛學院，至今「大樹下」計畫仍持續慈善救濟工作。佛光會致力推動佛教教育、文化、慈善、弘法事業，將佛教帶往現代化的新里程碑。

教室沒有圍牆 不受空間限制

菩提迦耶佛光山負責人、大樹下（Under The Big Tree）項目負責人妙軒法師，以短片介紹佛光山印度佛學院、佛光菩提迦耶育幼院的工作報告，並說明「大樹下」專案是沒有圍牆的教室，不受空間限制，在印度推動慈善應救急不救窮，要協助當地人站起來，以現有資源解決問題；大家針對鄉村孩童的

「大樹下的課堂」，給予大眾的「三好宣講」，都是以推動三好為核心課程。在紀錄短片中，畫面出現2017年5月，第1場「三好宣講」在正覺大塔前舉行，佛學院學生們首次站在群眾面前演說，大家都給予相當的鼓勵，有人說：「這是我們印度真正需要的，希望今天在現場聽到的人，要確實去實踐，並且要說給別人聽，我們印度才會進步。」印度加爾各達佛敎中心妙如法師分享當地女子佛學院及婦女兒童社教工作，同時介紹7個印度佛光協會。

國際佛光會世界總會秘書長覺培法師致閉幕詞，衷心感謝過去17年來在印度從事教育工作的所有老師、法師們，讓大家看到經過教育在印度土地上的光明；2500年前佛陀就提倡平等思想，國際佛光會跟隨著星雲大師的腳步，在全球以行動實踐平等理念。

出席會議的還有國際佛光會世界總會署理會長慈容法師、國際佛光會美東副秘書長永固法師，以及各地佛光僧信。

人間風景

只要說謝謝

文/梁純綉

某日用晚餐時，外子夾了一塊煎豆腐在我碗內，我隨口說：「我自己會夾，又不是小孩子。」

餐後，同席的母親開口說道：「老公疼你才會幫你夾菜，你只要說句謝謝，接受他的心意，他就會很高興。你說得這麼見外，給人一種不領情的感覺。」

母親的話有如當頭棒喝，我們總是忽略最親近的人對自己的付出，甚至覺得多此一舉。老公常掛念我身子單薄，希望我多吃一些，為什麼不誠心地向他說聲謝謝就好呢？

分享時刻

我為什麼要幫她？

文/羚羊

一進家門，就看到歐桑，心想真是冤家路窄，窄到連在自己的家裡都會遇到對頭人。瞧那一臉笑裡藏刀！我內心開始戒備森嚴，她手裡還拿著幾張信紙，是來下戰帖的？

還沒等我抽出預藏在胸口的那把小李飛刀，阿母便笑著說：「福來去當兵，歐桑想拜託你幫她寫信給他。」

在我還沒出生以前，歐桑住我們家隔壁，兩家人經常為了孩子的爭爭吵，阿母跟我說過，有一次她女兒跟我大姐玩著玩著兩人就打起來，歐桑聞聲而至，不由分說，抓起大姐的頭就猛K，大姐那時約莫4、5歲，哪裡禁得起一個大人殘暴的毆打，幾下頭臉就傷痕累累，阿母一怒之下，和歐桑大吵起來。

阿母的個性比較弱，吵不贏人家，可是又不甘心，就跑去找我叔叔們告狀。我們雖然家貧勢弱，叔叔一向是很照顧我們的，一聽自己的幼姪女被一個大人如此暴打，怎麼也忍不住這口氣。這事在當時鬧得很大，里長都出來說公道話，歐桑自知站不住腳，才乖乖向阿母道歉。

我們後來搬家了，但還在同一個庄頭，低頭不見抬頭見，歐桑一定會跟他兒子福來講我們家的壞話，所以他好像特別愛挑釁我們這一家！福來多長小哥哥2歲，個子自然比較魁梧，我幾次目睹小哥哥被他堵在路口欺負，本來就對他們家的人沒好感，現在更痛恨他們了！「好，沒關係，老太婆，妳給我記住，妳會衰老，我會長大的，君子報仇，十年不晚，等我翅膀長硬的那一天，妳就知道我了！」

無奇不有

蝸牛證書

文/陳星佑 圖/資料照片

近年郵件往來多已電子化，因此每隔幾天才會打開門口的信箱收信。然而前陣子卻發現，信件上多了一個又一個的缺口，感到十分納悶，猜想應該是被昆蟲或是小動物啃食了，但到底是誰肚子餓到要啃紙呢？還真讓人匪夷所思。

其實剛開始我沒有多想，因為被啃食的信件都不是太重要，直到一張證書的四個邊被吃個精光，才讓我意識到有必要來扮演偵探，看看是哪個小傢伙的傑作。

好巧不巧，隔了幾天竟然就讓我目睹「案發現場」，這才恍然大悟——原來是蝸牛先生呀！

我萬萬沒想到，蝸牛竟然會吃紙呀？於是決定請教谷歌大神了解真相，一爬爬才發現許多人都有相同經驗，原來，雜食性的蝸牛餓的時候來者不拒、什麼都吃，也因此信箱裡的信件就成了牠們的「乾糧」，還真的是長知識了！

本應四四方方的證書，在蝸牛啃食下變得凹凸不平。但對我而言，這張證書就像東方美人茶在小葉綠蟬吸食後擁有獨特的香氣，已經成為深得我心的藝術品，因為，這可是一張全世界絕無僅有的「客製化」證書呢！



VEGE PLAN 蔬食 A 計劃

- 零飢餓 Zero Hunger
- 抑制暖化 Combat climate change
- 平衡生態 Halt & reverse land degradation & biodiversity loss
- 保護環境 Sustainable consumption and production
- 愛護生命 Ethical treatment of animals

立即聯繫