

佛光榮根譚



星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

情緒如何管理？用禮拜折服我慢，用念佛降伏妄心，用行善對治貪欲，用包容對治瞋恨，如此就能建立當下的淨土。

星雲 法語



## 境界來臨時

文／星雲大師

我們每天張開眼睛後，生活的二六時中，總會面臨許多不圓滿的境界，歡喜或不歡喜，高興或悲傷，總會惹得吾人身心紛擾難安。究竟臨事對人時，應抱持怎樣的態度呢？以下四點提供參考：

**第一、出口傷人時要懂沉默：**孫子云：「傷人之言，惡如利刃。」惡口如同一把利刃，不僅刺傷他人，也割傷自己。因此，說話應懂得恰好處、適可而止，切莫因失言而取禍。相對地，面對他人惡言相向時，也要懂得沉默。沉默不是消極的抵抗，而是背後必有平靜的勇氣相伴，所以不會與之共舞。《荀子》有云：「言而當，知也；默而當，亦知也。」當沉默時應沉默，勿逞一時之快，釀成更大的傷害。

**第二、對方無理時要能容忍：**人我相處上，不免遇上無理的人，這時唯有容忍以待，才是最上策。《願體集》說得好：「世間無一處無拂意事、無一日無拂意事，惟度量寬宏，有受用處。彼之理是，我之理非，我讓之；彼之理非，我之理是，我容之。」誠然如是，對無理的人，何妨多些寬諒，多些容忍呢！

**第三、別人受難時要能體恤：**佛教經典中，時常見到佛陀對卧病的弟子端藥倒茶，對愚笨的聲聞關懷愛護，雪中送炭的關心，總能讓人得到鼓舞，振奮心志。所謂：「貧在鬧市無人問，富在深山有遠親。」錦上添花固然有它的需要，然而體恤受難、失意、挫折的人，給予一臂之力、一句鼓舞的話、一些適時的探望，無疑是給予對方一劑強心針。

**第四、不幸來臨時要有勇氣：**生命中必定有挫折、災難時，在懷憂喪志時，在失落沉悶時，沮喪、不幸時，何妨來反思一下，如何提振信心與信念。古德有言：「從地倒還從地起，十方世界任悠遊」，挫折來時，提起勇氣不畏縮，發心立願不放弃，勇敢面對境界，問題就能迎刃而解。

做人處事向來是一門難修的課題，也正如此，可以考驗我們內心面臨境界的力量有多少。能退一步的人，他的世界必定寬廣；能為他人著想的人，定能贏得大家的尊敬；抱持「你對我錯、你大我小」的態度，則事事自能化險為夷、轉危為安。以上四點，是境界來臨時面對的好方法。

- 第一、出口傷人時要懂沉默，
- 第二、對方無理時要能容忍，
- 第三、別人受難時要能體恤，
- 第四、不幸來臨時要有勇氣。



圖／資料照片

# 人間福報

The 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](http://www.nantien.org.au)

# 巴西和平大使協會 推崇星雲大師貢獻

【人間社記者滿馨聖保羅報導】由「巴西和平大使協會」（Embaixada da Paz）主辦的「48小時和平會議」，10月15至16日在巴西Bahia州歐舒丹劇院盛大舉行，各宗教代表、教育界人士近千人共襄盛舉。主辦單位高度推崇佛光山開山星雲大師為世界和平所做的努力和貢獻，並表彰國際佛光會世界總會總會長心保和尚帶領全球佛光人促進世界真善美，特別頒發和平榮譽狀予星雲大師和心保和尚，由巴西如來寺住持妙佑法師、國際佛光會世界總會理事Dr. Miguel代表領獎。

### 實踐宗教交流 帶來幸福安樂

開幕典禮由和平大使協會會長Helena Rosén、和平大使Maria Paula Fidalgo及Rosane Rosolen律師共同主持，與會者來自南北傳佛教、天主教、印第安薩滿教等宗教代表，Bahia州Porto Seguro市教育局長Dilza Reis Saigg、刑事律師Priscila Pamelal、助貧慈善家Cris Arcangeli、前巴西聯邦參議院議員Eduardo Suplicy等人參加。特別的是，大會邀請800多名中小學生見習和平對社會、家庭的重要。

會議一開始，各個宗教代表上台共同牽手，靜默一分鐘為世界祈求和平，隨即播放心保和尚給予大會的祝福影片，和尚感謝巴西和平大使協會舉辦如此有意義的活動，讓大眾感受到和平的重要性，說明佛光山開山星雲大師一生弘揚人間佛教，倡導宗教交流、融和與平等，種族之間也要相互尊重、包容與和平共處，乃至於避免有社會階級之分，「和平是非常珍貴的，唯有和平，每一個人才有幸福快樂的日子，讓世界更加美好祥和」。

### 人間有愛

## 與善良同行

文／顏福南 圖／彩虹樺樺

不是每一個人都可以才高八斗，風光登頂，但是，老老實實做人，真誠無愧的做事，老天爺肯定不會虧待。這個世界不是聰明的人才會成功，善良、老實與人為善，終有貴人相助；與善良同行，積德行善，總會迎來生命的春天。

在有限的生命裡賺取的錢財、房舍，都有可能因為一次意外而付諸流水；我們努力求得的知識、學得的技藝，雖然不會流失，可是百年後就可能人走茶涼，失傳消失；唯一能光耀史冊，代代相傳，造福子孫的只有善行與福報。財不如義高，勢不如德尊，再多的錢財留給子孫不如留下好德行。所謂廣積陰德，多行善積累福報，留福德在人間，讓愛永遠流傳。

善良是人的本性，每個人天生有一顆慈愛的心。近日有一則新聞就提到台鐵岡山火車站，收到一封內含萬元的信，是寄給岡山車站站長的掛號郵件，自稱「做錯事的人」，說自己學生時經常搭車逃票，覺得對不起鐵路局，希望藉此彌補過往的錯誤。搭車逃票雖然貪得一時便宜，可是受不了良心的譴責，還了錢才安心。我們每個人都有良善的心，做錯想要悔改，希望今生今世沒有遺憾，對得起自己的良知，這就是善良的本性。

看見弱者我們會心生同情，看見長者或身體不便的人我們會想扶持一把，甚至車禍現

### 一舉兩得

## 家人的專屬按摩師

文／蔡田

我喜歡按摩，喜歡去學按摩，最後變成家人的專屬按摩師。

在學校擔任行政工作時，由於工作壓力大，過了中午，就經常精神不濟。朋友推薦按摩可以快速消除疲勞、恢復體力，嘗試過後，覺得效果不錯，從此展開長達近30年的按摩史。

有句話說「久病成良醫」，被按摩久了，對於經絡穴道按摩的手法和程序略知一二，我開始嘗試幫家人按摩，想不到頗受歡迎，大兒子特別捧場，三不五時就喊著「爸爸，我要按摩」，家人反應熱烈，提升了我學習的動力。

退休後，空閒時間增多，於是正式展開學



▲巴西和平大使協會頒發和平榮譽狀予星雲大師和心保和尚，由如來寺住持妙佑法師（左2）、佛光會理事Dr. Miguel（右2）代表領獎。

圖／人間社記者林育如

」。

### 跨越宗教信仰 法聚會解疑惑

妙佑法師現場致詞表示，和平是普世價值，星雲大師一直致力提倡和平共存的理念，沒有和平就沒有未來，呼籲大家重視和平的重要，並恭讀星雲大師〈為世界和平祈願文〉，現場大眾來自各種宗教，而在此刻無不合掌聆聽內容。

場很多人會義不容辭的伸出援手，這些都是人性善的光輝，善的良知在我們心底萌芽，我們要時時行善，存好心、做好事，不要辜負與生俱來善的靈魂，能適時的幫助他人，也是自利利他。善的循環讓愛生生不息，世界會更美好。

我是小學教育工作者，教過很多學生，雖然每個學生資質不同，但是每個人都有善念，每個人都懷有善良的心，可是為什麼有的人長大後卻誤入歧途，導致行為偏差？最主要是受到物欲的蒙蔽，心中缺乏愛，做出無法挽回的事情。我想，只要我們願意對人付出關心與愛，並學習接受別人的愛，有足夠的愛，心就能安定下來，有好的信念面對挫折，也能夠去照顧自己，愛身邊的人。人間有愛，社會就會減少暴力和衝突，與善良同行，撒下愛的種子，期盼社會更美好，人與人互動更良善。

有人用運動投資健康，有人用閱讀投資未來，有人用學習投資能力，最重要的是用善良投資人品。好的人品讓大家喜歡與你為伍，給人良善就會收穫真誠，真誠相待友誼永存，在人生的道路與善良同行，為自己勾勒美好的人生。



習按摩的行動。

多數按摩師並不想收徒授課，好不容易才找到一位願意教我的師傅，開心之餘，找來外甥讓我練習，老師教一遍，我就重複不斷練習，我喊累，外甥說他更累，經過三個月的磨練，我終於「出師」了！

為了驗證我學習的成效，有一次老師還特地安排我上線實作，臨上場前，雙手還微微顫抖，意想不到的是，測驗結束，客人讚譽有加地說：「技巧熟練，一點都不像是新手。」

學習按摩的初衷是希望有機會可以為家人服務，學成後，我就成為家人的專屬按摩師，三不五時就登場「營業」，家人們對我的手藝也不吝誇獎，有一次替太太按摩，她竟然舒服地睡著了，醒來誇我說，功夫一點都不輸外面的按摩師。

成為家人專屬的按摩師，既可以消除疲勞和壓力，也能增進家人間的親密關係，可說是「一兼二顧」的絕妙作法呢！

### 蔬食園地



## 北歐風味早餐

文與圖／韓美慧

許多人喜愛三明治的輕巧，上班族每天早餐隨手一買，即可攜帶著吃，三明治可精簡、可豪華，各國有特殊的料理方式跟飲食習慣。在北歐丹麥有種大街小巷常見的三明治，丹麥稱為「Smørrebrød」，翻譯成開放三明治，堪稱是丹麥人當地的國民美食，隨處可見。

通常經典丹麥三明治，選用裸麥（黑麥）麵包系，再搭配當令食材。想到台產酪梨非常有滋有味，號稱是「貧民奶油」，取代了動物性的奶油，很適合長者或是吃素者食用，搭上茄紅素很多的番茄，營養馬上加分不少，其實作法相當簡單，不妨讓自己的味蕾跟著丹麥走一趟吧！

**食材：**

小山吐司一片（一般吐司也可）、酪梨半顆、番茄半顆、葡萄油醋適量、核桃數顆、黑胡椒粉適量、紫高麗菜適量。

**作法：**

- ①酪梨與番茄，切成片狀。紫高麗菜洗淨瀝乾水分備用。
- ②將酪梨片和番茄片分開泡葡萄油醋，此法可以省去吐司上抹奶油，之後撒些黑胡椒粉。
- ③將小山吐司跟核桃微波1分鐘。
- ④接著把吐司擺放好，一片酪梨、一片番茄排列著，一旁紫高麗菜陪襯，最後擺上核桃（多元不飽和脂肪酸含量最高的堅果，建議原味）。

**小叮嚀：**

在國外吃過純黑麥的麵包，麵包酸味偏高，烘焙後口感稍硬，軟口感可改用吐司或是法棍麵包。

**VEGE PLAN**  
**蔬食 A 計劃**

- 零飢餓 Zero Hunger
- 抑止暖化 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

立即聯署

國際佛光會