



有情說法可以用耳朵來聽，
無情說法必須用心去領會。

快樂之道

文／星雲大師

快樂是要對生活感到充實，對心靈有所提升。快樂是一種精神的成就、滿足，好比農家看到果菜豐收，園丁欣喜百花爭豔。快樂是人人所希求的，吾人要追求的「快樂之道」到底在哪裡呢？

第一、快樂在真心情意裡：有人以為有錢就會快樂；但是金錢也會帶給人煩惱，不能解決所有的問題。許多人以為愛情就是快樂，但是自私的愛情，也會給人帶來許多執著痛苦。有人認為有了名位就會快樂；等到名位高了，反而失去自己。其實快樂就在真心誠意裡，你待人以真、待人以誠，腳踏實地培植好因好緣，以真情真義交流相待，獲得的快樂，才是珍貴。

第二、幸福在人我友誼裡：人不能沒有朋友，朋友之交，相互提攜，彼此勉勵，是快樂的泉源。《中阿含經》云：「比丘但念自饒益及饒益他，饒益多人，感傷世間，為天、為人求義及饒益，求安隱快樂。」生而為人，生活安樂、家庭平安之外，真心關懷友人、關懷世間，在自利利人中，會為人生帶來快樂。

第三、平安在無求無怨裡：有所求，就會有所失落，失落了，就會產生怨恨，內心就會不平衡、不平安。《八大人覺經》云：「微得多求，增長罪惡。」多求多煩惱，只有無求，才能得到平和、平靜、平等、平安。菩薩在人間付出，普行大慈大悲、大喜大捨，心中無怨無悔、無慮無求，不但自己坦然平安，也會帶給一切眾生平安。

第四、解脫在看破自在裡：一般人習慣追求外在的感官之樂，例如眼觀色、耳聞聲、鼻嗅香、舌嘗味、身感觸，這種根塵的快樂卻是短暫、空虛而不真實。人想要從憂悲苦惱中解脫出來，追求更高的心靈層次，就必須要能看淡世事、看破實相，心裡有滿足、有包容、有智慧、有信仰，自在快樂的泉源就會被開啓了。

與其追求短暫不長久的快樂，不如追求永恆無住、沒有執著的歡喜自在。《善業經》：「過去之法不應追念，未來之法不應希求，現在之法不應住著，若能如是，當處解脫。」能夠認識人生真相，凡事盡己因緣，結果隨緣隨喜，不追求取著，窮也好、富也好，有也好、無也好，一如雲水，悠悠去來，就可以解脫獲得快樂了。

第一、快樂在真心情意裡，
第二、幸福在人我友誼裡，
第三、平安在無求無怨裡，
第四、解脫在看破自在裡。



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

佛光山開山58周年 全球抄經修持

【人間社記者李生鳳綜合報導】紀念佛光山開山58周年，佛光山於5月16日舉辦「佛光山開山58周年——全球同步抄經修持」，五大洲道場響應。佛光山總本山近811位僧信於晚上7時，在雲居樓二樓抄寫《心經》。透過人間衛視製作全球同步抄經修持影片和直播，讓全球道場、佛光人可以同步抄經，共同紀念佛光山開山的殊勝日子。

1967年，佛光山開山祖師星雲大師於當時高雄縣大樹鄉麻竹園購得建寺用地，同年5月16日奠基，定名「佛光山」。大師帶領僧信開山，一路披荊斬棘，到如今全世界都有佛光山的道場。2023年星雲大師圓寂，佛光山僧信繼續秉持大師心願，實踐「佛光普照三千界，法水長流五大洲」。

感念大師開山 領眾為佛教努力

現場播放大師開示抄經和《般若波羅蜜多心經》影片。大師說，抄經每寫下一個字，就如同在心上烙了一個印子，像是照相般，經文的道理就都在心裡，即心即佛了。以及「般若」就是智慧，「波羅蜜多」就是從此岸到彼岸，到達想要到的目標；般若的智慧是淨化的、善美的，是使人成長，不受汙染和不受外境所影響。《般若心經》可以帶領我們認識真實的世間，「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時」，希望大家都能過著自由自在的觀自在人生。

佛光山住持心保和尚、退居和尚心培和尚、常務副住持慧傳法師、副住持慧昭法師，帶領大眾依循抄經程序，誦讀和抄寫《心經》，恭讀大師的〈為抄經聞法者祈願文〉。

抄心經增智慧 佛光人訴說法喜

心保和尚於抄經圓滿後開示，5月



↑紀念佛光山開山58周年，佛光山5月16日舉辦「佛光山開山58周年——全球同步抄經修持」。



16日是佛光日，感念大師在今天創建了佛光山，讓大家得以跟隨大師的人間佛教理念，一起為佛教努力。全球道場以抄寫《心經》來紀念，《心經》是般若的精華所在，闡述空有不二的智慧，就是不墮入二邊，不執著「有」和「空」。透過「觀照」，不隨境轉，不隨著情緒變化。外觀看世間、人世，內觀就是觀五蘊，觀身受心



，不情願地按下暫停鍵，之後一手拿遙控器一手撈起襪子以風馳電掣的速度拿去洗衣籃，又疾若閃電地回到客廳立即按下OK鍵，再邊走邊看邊坐回椅子裡。我在他身後忍不住笑彎了眉眼，口中給予他大大的誇獎，心中則因自己在兒子心中地位之重，勝過他期待了5天的電視機而覺得甜蜜。

又想起他2、3歲時，跑得特別快又超級會亂跑，一不小心便消失在人群。每次出門，當我追不到他時，就故意蹲下身大叫：「哎呦好痛，媽媽受傷了。」他便會停止百米衝刺的腳步，回頭等我或者乾脆回到我身邊。

這樣的手段雖說不光彩，簡直是情緒勒索，但他若不夠愛你，又如何勒索得呢？就如同父母對孩子的愛是發自內心的本能，其實孩子對父母的愛是更加深沉和無條件的。所以，有時何妨對孩子撒個嬌，品嚐一下被他放在心中「第一位」的甜蜜滋味。

法。如果能和般若相應，無論在哪都能很自在，可以隨緣安住，這樣的智慧是圓滿的，可以遍一切處。

參與抄經的有佛光山持修監院室監院慧思法師、佛光山電子大藏經主任永本法師、傳燈會執行長覺軒法師、佛陀紀念館館長如常法師、佛光山人間佛教研究院院長妙凡法師等，以及各單位主管、法師、佛光山叢林學院

夫妻相處

與另一半約會

文／陳啓文

婚前，工作再忙，也會擠出時間約會；婚後，生活再開，也懶得約會。這句「金玉涼言」，應該是許多婚姻過來人的共同感想，「以前」的我，也不例外。

婚後，同為朝九晚五上班族的太太和我，忙著買房子、生小孩。一對兒女相繼出生後，生活更加忙碌，上班之餘的時間和精力，幾乎都放在孩子的教養上。夫妻相偕看電影、逛街、散步或出遊，漸漸成為過去式。

等孩子長大，學會獨立自主，尤其上大學之後，我們的功能，大概只剩下按時匯款到孩子的帳戶。孩子在家的時間變少，相對地，我們的空閒時間也變多了。

幾年的活動模式觀察，發現兩個孩子周六下午固定有活動，半天的空檔，慢慢地變成我們夫妻約會的光陰。

、大慈育幼院、信眾和員義工等。多名國際義工也來體驗抄經，法國的Jean Baptisteu以「清淨、溫暖和平靜」，形容抄經帶給他的感受。普門寺中山二會的劉美英、康滿足分享，抱持著感謝大師的心前來，可以在5月16日這麼殊勝的日子，身處如此莊嚴的地方，和大眾一起抄經、淨心，感到無上的法喜。



↑國際義工體驗抄經。

←心保和尚（中）帶領全山大眾，一同抄經修持。圖／人間社記者趙啓超

各自放下工作或活動，把時間給對方，不論到公園散散步、一起看影片、喝杯茶或咖啡「談心」，很高興找回談戀愛時情話綿綿、甜蜜蜜的感覺。

不論是新婚夫妻還是老夫老妻，都需要用心經營婚姻。秉持初衷，才能留住愛，才能繼續擁有幸福，情牽一輩子。



文／星雲大師

每個人內心都有一樣比黃金鑽石更寶貴的東西，那就是人人本具的佛性。佛性就是「禪心」：用禪心安頓順逆境，自能時時自在。關於處事的禪心，有四點：

- ✿ 橫逆來時，要能不怨不尤。
- ✿ 困苦來時，要能不驚不怖。
- ✿ 譏謔來時，要能不辯不苦。
- ✿ 榮寵來時，要能不驕不慢。