



人因為不明理而煩惱，又因無明而痛苦。智慧如同明燈，能照破愚痴暗昧；如同利劍，能斬斷煩惱根源。

星雲大師/Venerable Master Hsing Yun

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

星雲法語

如何消愁解悶

文/星雲大師

佛教說人有八萬四千煩惱。商人為了事業不順利而煩惱，病患為了健康不佳而煩惱，學生為了課業不及別人而煩惱，甚至有的人只為了一點雞毛蒜皮的小事，終日鬱鬱寡歡。煩惱從心底生起，就要從心裡消除。如何消愁解悶？有四點意見：

第一、想通事理的原委：任何事情都不會唐突發生，總會有產生的原因，煩惱也是如此，有因、有緣才有果。《雜阿含經》中，佛陀說：「色有故，色起，色繫，著故。於色見我，未起憂、悲、惱苦令起，已起憂、悲、惱苦令增廣。」人有種種的執著、貪愛，如愛美、愛吃、愛玩……不能滿足時，煩惱就此生起。如果能追本溯源，參透事理的原委，心結自然就能打開。

第二、放開閒情的愁緒：有些人在一陣忙碌之後，閒暇下來，憂愁的情緒會突然襲上心頭。那是因為忙得沒有目的，或者習慣用忙來掩飾內心對周遭環境、人事的惶恐，也有人以忙來滿足內心的成就感，最後卻也因忙而茫茫然。其實，人生無論做什麼事，都應該以開放的心情面對，該忙的時候就忙，該閒的時候也要能放下，如此，生活才能過得自在。

第三、沒有疑慮的性格：有的人疑心很重，本來沒有的事，卻因為自己的猜疑，不但弄巧成拙，還使得心情大受影響，此即所謂「庸人自擾」。西漢司馬遷說：「顧小而忘大，後必有害，狐疑猶豫，後必有悔。」所以，我們平時要養成自己當機立斷的性格，猶豫不決和疑慮，不但會為自己帶來困擾，還將會失去許多的好因好緣。

第四、明朗坦白的處世：處世之道要能對得起自己，也要對得起別人，如此，生活才會快樂自在。哲學家培根曾說：「最快樂之事莫過於為所當為。」什麼事該做，什麼事不該做，心裡應該有所衡量，否則一旦做了不該做的事，要後悔也來不及了。

元稹「和樂天高相宅」一詩中說到：「莫愁已去無窮事，漫苦如今有限身。二百年來城裏宅，一家知換幾多人。」偶有煩惱乃人之常情，但是人的生命有限，切莫讓煩惱占據我們大半的人生。「如何消愁解悶」有四點意見：

- 第一、想通事理的原委，
- 第二、放開閒情的愁緒，
- 第三、沒有疑慮的性格，
- 第四、明朗坦白的處世。



圖/資料照片

25屆雪梨佛光青少年生命成長營



←眾人歡喜合影。



↑出席開幕式的營員家長對主辦方的熱情周到報以掌聲。



↑佛光青年們以雙手搭建通道，歡迎營員們參加雪梨佛光青少年生命成長營。圖/人間社記者Sophie

【人間社記者文慧卧龍崗報導】國際佛光會雪梨佛光青年團1月11日起為期4天，在佛光山南天寺舉辦第25屆「雪梨佛光青少年生命成長營（CAMPParadise 2025）」，近60位佛光青少年參加。佛光山澳紐總住持滿可法師、南天寺監院覺寧法師、佛光山南天講堂住持覺善法師、澳洲佛光童軍輔導如儀法師、大洋洲佛光青年團輔導法師妙哲法師、國際佛光會雪梨協會會長胡命安、督導長鄧陳淑華帶領佛光會幹部、雪梨佛光童軍及青年營召集人Ethan Luu等應邀出席開營典禮。



↑營員們跟隨常住法師，雙手合十唱三寶頌。圖/人間社記者Ivan



↑佛光青年為大家以手語及獻唱成長營的主題歌。圖/人間社記者Ivan

生命成長營 傳遞慈悲與共生

今年成長營以「慈悲與共生」為主題，透過4天對佛法的探討，讓青年們體驗佛陀「無緣大慈、同體大悲」的精神；更希望成長營傳遞「慈悲與共生」的理念，鼓勵青年們懂得待人慈悲，與他人和諧共處，共創美好的社會。

Ethan Luu以感恩心歡迎大家參加成長營，並分享5年前首次參加，多年來不斷善用成長營學習的知識、經驗

和佛法，從而提升生命的價值和意義；Ethan希望大家在成長營能夠學以致用，將大家互相分享的經驗與學習的佛法等應用在家庭、學校及日常生活上。

落實菩薩精神 常行三好

胡命安很榮幸能夠出席第25屆成長營的開幕典禮，並表示成長營主題中的「慈悲」是需要發菩提心、落實菩

薩精神在生活；而「共生」除人我之間的共生與共榮，更是對大自然環境的共存；希望大家能常行「三好」，積極推廣和實踐「慈悲與共生」的理念。

典禮壓軸，佛光青年為大家以手語及獻唱成長營的主題歌，2024年國際佛光青年會議主題曲〈如果我能夠改變If I could change〉；並邀請諸位貴賓上台，配合大會安排項目〈Tree of

Hands〉，以集體創作方式，請貴賓寫慈悲與共生的意義，讓學員每日寫他如何施行每日一善。以樹根象徵「慈悲」為本、以樹幹代表「共生」、用枝葉來凝聚社區的和諧與團結、手和心的樹葉，由學員每人寫每日一善是實踐「慈悲與共生」。

最後，Ethan以今年「慈悲與共生」為主題定制的徽章，作為結緣品代表贈送給與會貴賓和大眾，共結善緣。

人間小品

朝禮菩薩

文/千樂寂

和燕子約好在地藏庵碰面，一起去拜菩薩。

剛停好車，見幾位學生模樣的青年在廟前比手畫腳，難得見有年輕人到寺廟庵堂參拜，便略停腳步豎尖耳朵，想聽聽他們聊些什麼？

只聽一位說：「地藏王菩薩為地獄正義之神，專門救地獄餓鬼的。」將菩薩稱之為神，分明就是民間信仰的觀點。佛教說四聖六凡，菩薩位列四聖；「神明」則在六凡之內。不過，

起碼還特別標榜地藏菩薩的「正義」。但，如果僅將菩薩限於拯救地獄眾生，那就太小看菩薩的威神力了，讚偈說地藏菩薩是「化現金容處處分」，救度的對象普及三途六道、四生十類。

兀自在心裡替菩薩叫屈，宏亮的嗓音又傳來：「有些地藏庵屬於陰廟。」這說法就離譜了！《地藏經》說志心瞻禮地藏菩薩形像，千萬生中常生尊貴。可知菩薩所在之處是大光明處、是大吉祥地。

「陰廟」的說法推測與近年來盛行的靈異節目有關吧？現代人資訊取得容易，雖說搜尋工具一按答案就來，但駁雜失真處也多，可得處處當心陷阱！

燕子問：「佛經說到佛菩薩的數量

，常有無量、不可思議數之說，為何常聽到世人多說見神見鬼，少聽到說見佛見菩薩呢？」

「大約是以婆婆心顯現婆婆界，只能感應婆婆的緣。但是應該也有人以清淨心見佛見菩薩的，只是高人不說。武俠小說裡不也常是愈是高手愈低調嗎？」

「你是說比如守藏經閣的那位覺遠？」木楞楞的覺遠和尚，我也常常記得他。

從七樓逐殿朝禮，在六樓藥師佛殿凝望古樸的藥師琉璃光如來及日光、月光兩菩薩，燕子問：「聞到藥味嗎？」是的，空氣中隱隱約約有甘醇厚厚的藥香味，我貪心的深吸好幾口氣，彷彿走進菩薩的庇蔭，有些不捨得下樓。

外境的價值

文/星雲大師
外境會有阻礙的，但也會有成熟心志的，條件的好壞並不重要，重點是我們如何運用，轉化成為自身成長的力量。外境有何價值？
時間會幫助我們的成長。
歷史會肯定我們的價值。
後學會提升我們的身分。
大眾會幫助我們的進步。