

佛光榮根譚



星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

我們要時時把持正念、維護正念，要讓「未生善令生起，已生善令增長；未生惡令不生，已生惡令斷除。」

星雲 法語

調適生命之道

文／星雲大師

人生難免會有起起落落，若能懂得調適，逆境也會成為順境。生命需要調適，尤其是觀念的調適最為重要；擁有平靜的心靈，才能擁有善美的人生。「調適生命之道」有四點建議：

第一、「學習吃虧」能養德：比較、計較的日子不好過，因此人要學習吃虧。吃虧只是一時之失，得到長久的心安，討便宜雖是一時之勝，卻難保永久的勝利，好比兄弟相處若互不相讓，則有兄弟鬩牆之虞；朋友之間若互相占便宜，則不得深厚友誼。所以，從吃虧中學習退讓，久而久之，人的器量就會增大，人緣也就更廣了。

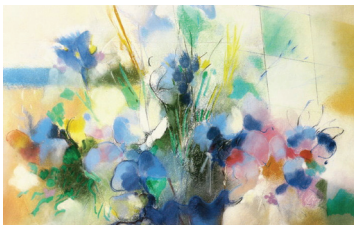
第二、「人我互調」能慈悲：要做好人際溝通，最強調的就是同理心，處處站在他人的立場來看事情，待人才更能圓融。如果每個人在埋怨別人前，都能人我互調地去考量別人的言行，那麼也就不容易起瞋心。好比你是一名員工，就必須考慮到主管的難處；你是主管，就應該照顧到員工的利益。凡事都能「待人如己」，為他人著想，才能和他人友好相處。

第三、「當然如此」能自在：一個人想要擁有智慧，觀念的建立很重要。受苦時，不以為苦，想當然也；受挫時，絕不灰心，想當然爾。能夠坦然接受人生的各種考驗，生活才會過得自在安忍；凡事如果都認為自己有理，則經常要怨天尤人，人生不易成長，唯有去除我見、我執，「當然如此」地接受，才是一種進步。

第四、「享有就好」能常樂：人生不一定要擁有，享有就好。好比山河大地雖然不是我的，但是我可以悠遊其中；別人擁有骨董、寶貝不是我的，但是我的眼睛能夠欣賞。富有之人，即使擁有廣廈千間，患得患失，又有何幸福可言；平民百姓雖然沒有榮華富貴，卻能隨心所欲，安然自在。有的人見不得人家擁有，給予搶奪、侵犯。其實，能隨喜讚歎，享有歡喜不是更好嗎？世間不可能樣樣擁有，但是享有的樂趣卻是無窮盡的。

「調適生命」是人一生的功課。人人若能調適生命，生命淨化，社會也將呈現一片祥和。「調適生命之道」有四點：

第一、「學習吃虧」能養德，
第二、「人我互調」能慈悲，
第三、「當然如此」能自在，
第四、「享有就好」能常樂。



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59周年 全球同步抄經

【人間社記者李生鳳高雄報導】紀念佛光山開山59周年，佛光山5月16日舉辦「佛光山開山59周年——全球同步抄經修持」，五大洲道場響應。佛光山總本山700位僧信當日晚間7時，在雲居樓2樓抄寫《般若波羅蜜多心經》。《人間衛視》製作全球同步抄經修持影片與直播，讓全球道場、佛光人可同步抄經，共同紀念佛光山開山日。

為光大佛教，弘揚佛法，佛光山開山祖師星雲大師於1967年，在當時的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」，「人間佛教」就從此處開始扎根。大師帶領僧信，在近一甲子的歲月努力後，如今「佛光普照三千界，法水長流五大洲」。每年5月16日佛光日，佛光人就以抄經的方式，紀念開山這殊勝的日子。

大師願心 佛光普照三千界

佛光山住持心保和尚、退居和尚心培和尚、國際佛光會署理會長慈容法師、佛光山常務副住持慧傳法師，以及佛光山副住持慧倫法師與慧昭法師，共同帶領大眾，依循抄經程序，誦讀和抄寫《般若波羅蜜多心經》，並恭讀大師所作〈為抄經聞法者祈願文〉。

現場播放大師開示影片，大師開示抄經的意義。大師說，抄經時，每寫下一個字，就像是在心上烙了一個印子，如同照相機，即心即佛，經文的道理就都在心裡。「般若」就是智慧，「波羅蜜多」就是從此岸到彼岸，從苦到快樂，從無到有。般若的智是淨化的、善美的，是使人成長的，讓人不受汙染與不受外境的影響。大師勉眾，「苦」就是營養，是增上緣。希望大家建立正見、正確的思想，看



↑紀念佛光山開山59周年，佛光山16日舉辦「佛光山開山59周年——全球同步抄經修持」。佛光山住持心保和尚（第一排中）、退居和尚心培和尚（第一排左4）、國際佛光會署理會長慈容法師（第一排右4）參與。左起為佛光山副住持慧昭法師和慧倫法師、常務副住持慧傳法師，右起為佛光山佛陀紀念館館長如常法師、國際佛光會秘書長覺培法師、佛光山慈善院院長依來法師，與眾合影。

圖／人間社記者梁清秩

待這世上的萬物。《般若波羅蜜多心經》教導大家認識真實的世間，期許大家都能過自由自在的觀自在人生。

心保和尚於抄經圓滿後開示，因為有大師的願心與發心，才有今日佛光山遍及五大洲的道場，希望大家學習大師的發願及菩提心，饒益有情，令眾生歡喜，就是令諸佛歡喜。如同有人想蓋學校、圖書館，供大家讀書，進而提升進步。建設一座道場，讓大眾修行，可以增福增慧。

抄寫心經 體悟世間觀自在

心保和尚說，大師為了佛教，心甘情願，這都是大家要學習之處。行菩薩道發心，更需要般若智慧，如此才能心無罣礙，度一切苦厄，更加有力量。《般若波羅蜜多心經》有說「不生不滅」，世間雖然有，但如夢幻泡影，生滅無有實體，如夢幻一般，懂

得這道理，就能度生死。有佛教的般若思想，就有方向目標，內心可去除煩惱，外在能發心向上，成就圓滿菩提。

參與抄經的有佛光山慈善院院長依來法師、國際佛光會秘書長覺培法師、佛光山佛陀紀念館館長如常法師，以及佛光山各單位主管、法師、佛光山叢林學院、大慈育幼院、信眾、義工，以及多位國際義工等。

南韓著名的尼眾佛學院、雲門寺僧伽大學師生14人，在講師炫見法師帶領下，到佛光山參學，也加入抄經。

炫見法師表示，能夠與大眾抄經，有難以言喻、非常好的感受。



↑佛光山僧信700人在佛光山總本山的雲居樓抄經，用心書寫每句經文。

人間風景

你好，我更好

文／梁純綉

年少時，我極欣賞鄰居王姐姐，她碰到左鄰右舍總是笑臉迎人，主動說「你好」。當時的我，因學業成績差，深感自卑，遇見親友不是頭頭走，就是裝作沒看到。後來，無意中看到「會主動問好的人，不只表示有禮貌，同時也是展現自信，表達我是有正能量的人。」這句話，深感它直逼我而來，更是一語說破我的盲點。

心想：我雖然功課不好，至少可以做個有禮貌、有能量的人呀，於是將上述那句話當座右銘。每天朗誦十次，抄寫十回；對著鏡子微點頭，嘴角上揚，練習道你好；就寢前，回想王姐姐甜美的笑容及充滿活力的招呼聲，期待東施效顰，弄假成真。

記得我是在鄰居江爺爺面前說出人生第一句「你好」，他回應我：「你好，你好棒！」好一劑強心針，從此「你好」二字順口而出。

如今，當我道「你好」時，總看到蝴蝶飛舞，聽到鳥兒輕唱。



↑民眾在花環工作坊歡喜合影。

圖／人間社記者趙聞暉



↑如定法師帶領茶禪活動。

圖／人間社記者趙聞暉



↑家人透過共同製作手作花環，歡享親情。

圖／人間社記者趙聞暉

來自西方文化背景的Robyn Strain和華裔媳婦Edie Zhang在品茗與禪修中獲得共鳴。Robyn說，十分享受茗茶滋味與禪修的寧靜，讚賞南天寺祥和

的氛圍、美味的齋饌，以及活動帶來的創意啓迪。Edie表示，茶禪勾起自己對異鄉慈母的無限思念，茶水流轉間，體認要更體貼家人的不易。