

佛光榮根譚



對悟道的人來說，東南西北
都是安樂的淨土。

星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

星雲 法語

養量

文／星雲大師

一個人要養能、養學、養德、養心、養氣，重要的是要先養量。你有一分器量，便有一分氣質，你多一分器量，便多一分人緣，可以說，量有多大、包容有多大，成就就有多大。胸量有天生而成，也有後天培養，多讀歷史上的名人故事，想想自己的胸懷器度，都是養量的方法。除此，也有以下四點意見：

第一、若要德業成，先學處窮困：要想完成人格、道德，先要學習安住窮困的日子。好比孟子所云：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，增益其所不能。」

有時候，窮困的生活，會激勵一個人具備更大的悲心悲願；反之，習慣安逸自滿的人，其局量必不大，因此，要能禁得起困乏的苦行，戒慎驕滿，才能養量。

第二、若要無煩惱，惟有要知足：人都希望過得解脫自在，不希望有很多的煩惱，要沒有煩惱，必須先養成知足的心。知足，會感恩擁有，知足，會增加器量。知足的人，他不會感到匱乏，而汲汲追求，滿足欲望；知足的人，他不會鑽營自私，只圖利自己，不顧別人。這樣的人，器量怎麼會狹小呢？

第三、若要肚量寬，能堪受冤枉：怎樣才会有量？你必須在境界裡，一次一次接受境界的煎熬、考驗。剛開始，可能會隨著境界所轉，慢慢到不為境界轉動，才能逐漸養成。尤其要能堪受冤枉、受委屈，能夠不要太過介意，能夠不為不如意事所累，經得起委屈、經得起冤枉，甚至學習吃虧，便宜先給別人，久而久之，你的福報就來了，器量自然大起來。

第四、若要心情好，日日無懊惱：每個人都希望自己的心情很歡喜、很安然，但是要怎樣才能做到呢？「日日無懊惱。」也就是說，我們每天做的事、說的話、與人相處，都能不懊悔、不煩惱，就可以安然自在。尤其見人一善，就要忘其百非，倘若是只看見別人缺點，而看不見別人優點，是無法有器量的。能夠有「日日無懊惱」的工夫，你漸漸就會有量了。

平時凡是小事，不要太和人計較，要經常原諒別人的過失。假如你肚量小，不能容人，別人又怎麼會容你呢？你能把虛空宇宙都包容在心中，那麼你的心量自然能如虛空般廣大。因此要以寬厚為師，有量的人，必定不會吃虧。以上四點是養量的好方法。

第一、若要德業成，先學處窮困；
第二、若要無煩惱，惟有要知足；
第三、若要肚量寬，能堪受冤枉；
第四、若要心情好，日日無懊惱。



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

梵蒂岡跨宗教交流 教宗喜會中華人間佛教代表

【人間社記者侯雅倫梵蒂岡報導】中華人間佛教聯合總會及佛光山多位海外總住持遠赴梵蒂岡，參與「我們的時代——教會對非基督宗教態度」（Nostra Aetate）宣言文件60周年紀念與跨宗教交流盛會，成果豐碩。代表團10月29日在聖伯多祿廣場舉行的逾10萬人慶典，與教宗良十四世近距離交流，實踐「宗教走出寺廟，走向人間，正式走向世界」的人間佛教理念。

星雲大師墨寶 傳達世界和平

此行由中華人間佛教聯合總會主席團率領，共80人赴會。在歷史性的贈禮儀式上，由佛光山住持心保和尚率領的主席團，致贈教宗3項具深厚意涵的禮物：緬甸育幼院兒童親手製作的教宗寶石畫、佛光山開山祖師星雲大師的一筆字〈和諧共生，馬到成功〉，以及一件珍貴的宋朝技藝所製作的聖杯。

星雲大師的墨寶傳達了對世界和平的深切期盼。宋朝技藝所製作的聖杯與孩子們創作的寶石畫，象徵最純粹的祝福。

中華人間佛教聯合總會常務理事、佛光山文化院院長依空法師指出，在眾多與會佛教團體中，該會是現場「唯一的漢傳佛教代表」，他深感榮耀，並強調，這顯示漢傳佛教在國際宗教舞台上的能見度與影響力正日益提升。

教宗良十四世於28日在梵蒂岡舉行的《我們的時代》宣言60周年紀念活動，以「同行於希望之路」為題發表致詞，呼籲全球宗教領袖以



↑中華人間佛教聯合總會代表團主席心保和尚（右）致贈教宗良十四世（左），緬甸育幼院兒童親手製作的教宗寶石畫。圖／楊盛昱

及信徒持續推動宗教間對話，共同對抗分裂與仇恨。他指出，《我們的時代》文件在當今世界仍具有深遠且迫切的意義，提醒人類，唯有透過理解與尊重，才能實現真正的和平以及共生。

今年適逢天主教會慶祝「希望禧年」，教宗強調「希望」以及「朝聖」是各宗教共享的精神旅程。他並引用若望保祿二世於1986年亞西西的名言：「若人類要繼續存在於這個世界，世界就不能沒有祈禱。」並且邀請全場靜默祈禱，讓和平「充盈我們的心」。

教宗最後重申，《我們的時代》的



快遞包，包內放著姻緣紅線，看板寫著祈求愛情的簡單步驟，整體構圖充滿幽默與創意，吸引不少年輕男女拍照留影。

有人說，如果月老再戴上安全帽就更到味。慈祥和諧的月老，化身充滿熱情、活力的快遞員，誠意十足，令人莞爾。

沒想到，竟在花盆內發現一顆拳頭大的苦瓜，趕緊找來套袋，給它穿上「金鐘罩」。再翻翻另一棵，掩映的綠葉間竟也有原子筆蓋大小的兩條苦瓜。

望眼欲穿的期待中，苦瓜在金色的秋陽下鮮嫩欲滴，拿來剪刀，「喀嚓！」一聲，我如獲至寶！晚餐時刻，迫不及待的炒上一盤，滋味甘甜，真是人間美味。採著採著，竟也已經採收四條了。頂樓春秋，意外的收穫，真讓我得「苦」得樂，樂得「瓜瓜」叫呢！



↑中華人間佛教聯合總會代表團10月29日在聖伯多祿廣場舉行的逾10萬人慶典，與教宗良十四世近距離交流。圖／取自梵蒂岡官方新聞網

使命尚未結束，呼籲世人延續這條「希望同行之路」，開啓心門、搭建橋梁，讓對話與愛永存人間。

教宗強調「希望」帶全場祈禱

此次跨宗教交流代表團主席團成員包括：佛光山住持心保和尚、香光尼僧團方丈悟因長老尼、福智比丘僧團住持如淨和尚、常務理事依空法師、監事長明光法師、祕書長覺培法師，

以及靈鷲山僧團代表、大仙寺代表、靈巖山寺代表，共同出席。

參訪團包括國際佛光會世界總會副總會長劉招明、國際佛光會中華總會總會長潘維剛、資深媒體人沈春華、導演曲全立、佛光山新馬泰印教區總住持覺誠法師、菲律賓總住持永光法師、歐洲總住持妙祥法師、南美洲總住持妙佑法師、人間佛教研究院副院長妙光法師等。

生命書寫

一起走過了

文／堤娜

收到校隊的校友盃通知，大學畢業二十多年的我想回母校看看，還問了同為羽球單打手的學姊S，她同時也是我當年在球場上的宿敵。

來到昔日揮灑汗水的地方，已封拍多年的我，和剛打完一場球的S聊了彼此近況，突然她感慨地說：「看著球場上的學弟妹，我有種熟悉又陌生……好奇怪的感覺喔！」我接話：「也許是我沒在打球了，所以無感。」那一瞬間，我憶起S還是如此感情豐

臆想截圖

智慧之船

文與圖／蔡宗霖

偶然在圖書館的心得留言板看到書本閱讀心得：

書本就像是一位位的好朋友，帶領我們探索未知領域，數學、化學、物理、古文、書法、生態……

富，而我似乎是刻意不讓自己顯得多愁善感罷了。

短短四年，球場上乘載了多少歡笑與淚水，使得待在教室和圖書館的學習時光僅能穿插成過場，歲月在一來一往飛騰的白色羽毛中，交織成專屬於每個人的故事，當時的友情總難能可貴，讓人結交到一生摯友，愛情卻常是慘綠執著，烙下一世遺憾。還好，我們都一起走過了，只是出社會多年，再回首，竟羨慕起當時的單純與無畏。

耳邊仍傳來熟悉的吆喝與殺球聲，對呀，的確是奇怪的感覺，這些稚嫩面孔的學弟妹們，不也像當年青澀的我們，在球場上搏命演出，在不經意間，構築了將來能懷念一輩子的大學生涯。我在心底，深深祝福他們……



人生就像一張單程船票，選擇我們有興趣之旅程，搭任何一艘智慧之船，隨著前輩及好友的智慧經驗提示度過各種險浪，齊心合力航向未來。