



心教是藉著宗教對心靈淨化的功效，使人人心靈淨化，如此，社會才會充滿善意的關愛及理性的法制。



真正閉關

文／星雲大師

閉關是佛教修行法門之一，主要目的是要修行人，將妄動散亂的身心關閉凝注起來，斷除紛擾俗念，養深積厚，將來能夠利益群生。但是有些人初學道，就馬上要到深山閉關，逃避人間責任，成為懶惰的藉口。或者，也的確有人閉關悟道，可是他卻不管世事，不發心弘法，不願廣度衆生，維摩詰居士批評這類的行者叫「蕉芽敗種」，佛陀喝斥他們是「自了漢」。什麼才是閉關的真義呢？有以下四點：

第一、關閉六根賊：《法句經》中，佛陀以「龜爲護命，將頭尾四足縮藏於甲殼中」的譬喻，教導衆生應收攝六根，不爲外界六塵所害。唐朝張拙云：「一念不生全體現，六根才動雲遮天。」六根像盜賊一般住在我們身體裡，讓我們迷於痴感驕愛，因此修行最要緊的一件事，就是要「密護根門」，轉六根賊爲六波羅蜜，自能脫離苦海。

第二、禁遏妄想心：人類因爲有思想而進步，但是思想有時也像汗水一樣，必需淨化，才能供人飲用。尤其我們每日生活在妄想中，忘失自己本性光明，身披寶冠纓絡，卻甘願隨煩惱起舞、流輪。因此，吾人應提起正念，遏止妄念奔馳，明白一切事相生滅變化，如夢幻影像，遠離顛倒妄想，才能心無罣礙，遠離一切怖畏。

第三、正觀三毒賊：佛教指出，貪瞋痴煩惱通攝三界，它危害衆生出世善心最甚，讓有情受苦而不得出離，所以稱爲「三毒」。《原人論》說：「三毒繫意，發動身口，造一切業。」佛陀開示四聖諦、八正道、十二因緣等，就是在教化衆生遠離貪瞋痴邪見，吾人應以聞思修正見正觀，知世間苦，樂出世法，拔除三毒根本，才能獲得永恆的利益與安樂。

第四、清淨身口意：要清淨身口意三業，最簡單的法門就是「三好運動——做好事、說好話、存好心」。此外，《普門品》當中也說口常稱誦、心常憶念，身行恭敬禮拜觀世音菩薩，能蒙受利益。三業清淨，就能離諸障惑，三業清淨，就能出生力量，人生就能自我健全，自我提升。

禪門裡有謂：「不破參，不閉關；不開悟，不住山。」吾人修行要先福慧資糧具足，才談得上住山閉關。否則一個人在關房中，心不能自在安住，充滿種種貪瞋愚痴、執著罣礙，那也不算閉關；嚴重者知見不對，盲修瞎練而走火入魔，也時有所聞。因此真正的閉關要能做到：

- 第一、關閉六根賊；
- 第二、禁遏妄想心；
- 第三、正觀三毒賊；
- 第四、清淨身口意。

圖／李肅銳

西來寺全面e化 雲端與佛相遇

【人間社記者張智慧、心同、王霖陽、黃志剛連線報導】新冠病毒影響全球，美國政府祭出居家防疫令應對，佛光山西來寺因此全面實施e化，將危機化爲轉機，引領佛光人線上精進，讓信仰成爲心靈依靠；西來寺每月平均開辦雲端社教課程26場、2336人次受益，讀書會63場、688人次參與，落實佛光山開山星雲大師說的「寺院是人生加油站」理念。

西來寺法師們爲傳遞人間佛教，學習使用線上視訊軟體Google Hangouts Meet、Google Classroom，以開啓遠距教學，豐富道場社教多樣性的課程。網路影音學習平台成爲全球佛光人的心靈寶庫，在家也能精進修行，學習佛法義理。

僧信齊心 行佛安住身心

在西來寺住持慧東法師指導下，全美各分會輔導法師帶領佛光人進行線上讀書會，無遠弗屆地親近佛學。佛光人紛紛讚揚常住法師的用心，透過網路讓大衆安住身心；法師們也事先準備提問，讓參與者更能條理清晰切入題要，深入思惟，進而串連課程重點。

北美各佛光山道場除了捐贈口罩、防護衣等物資給與前線人員，西來寺更進一步從精神與心靈層面著手，邀請社會各界人士錄製《Be The Light》短片鼓舞人心，引導大衆正面思考，共度非常時期。

「做好事、說好話、存好心，大家行三好讓明天更美好；藉由短片讓大衆記得防疫英雄們辛勞付出，並以此表達謝意。」負責專案的知行法師表示，感謝發心義工攝錄、後製、校對、翻譯，每個人都可以是一盞明燈，盡己所能地爲社會帶來正能量。

青年聞法 轉念開啓智慧

與此同時，南半球佛光人也藉助網路力量，跨國界以法相會。大洋洲佛光青年團日前主辦第一次線上跨國佛學課，邀請佛光人間佛教研究院副院長妙光法師，以「The Great Reset: Reflect, Reconnect and Rebuild」爲題授課。澳紐佛光山總住持滿可法師、紐西蘭佛光山住持滿信法師、中天寺住持滿望法師，以及大洋洲各青年團輔導法師共同參與。澳洲、紐西蘭、美國、南非、新加坡等14國家地區，188人線上深入佛學。

滿可法師勉衆把握學佛機會，在疫情中重

釋迦牟尼佛傳

十大比丘弟子

文／星雲大師

迦旃延尊者不慌不忙，胸有成竹地回答道：「你說的是事實，我由婆羅門皈依正遍知佛陀，是不再向婆羅門的耆宿禮拜，這是很合乎法理。我已經證得聖果，你不可用年齡的老少來衡量，假若是一個年齡八十或九十多的婆羅門，耽於愛欲，陷於貪瞋邪見之中，年齡雖長，這樣的年齡有什麼用呢？」

婆羅門被迦旃延這麼一反問，無話可對，深感羞愧，他也捨棄邪見，請迦旃延介紹，歸投到大覺佛陀的座下。

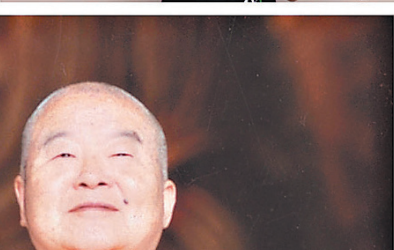
迦旃延就是這麼一位善於議論和巧說的尊者，和他談話，不用幾句，總會叫人心悅誠服地相信他的說法。

很多當時的外道，在迦旃延巧妙的議論之下而改邪歸正，接受佛法的信仰。

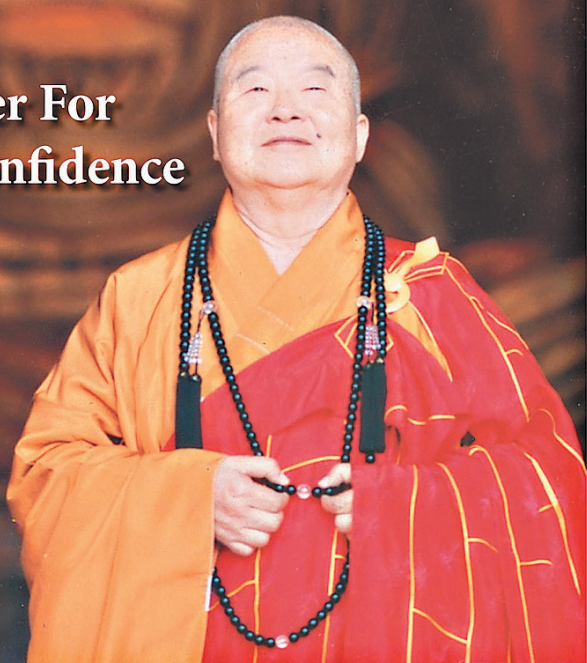
有一次，迦旃延在阿槃提國宣化佛法的途中，遇到一位婦人手持水瓶，坐在河邊啼哭，迦旃延看後很不忍，怕他因爲什麼失意的事想不開而投水自殺，因此就上前去問道：「婦人！是什麼事使你傷心，在這裡啼哭？告訴我，我是佛陀的弟子，我可以幫你解決問題！」

婦人更是放聲哭道：「你是不能幫助我解決困難的，告訴你有什麼用呢？世間是不平等的，貧富如此的懸殊，我是一個苦命的窮人，一生都是受苦，我被貧窮的苦折磨得真不想活了。」

迦旃延很同情的開示他道：「婦人！你不要傷心，世間上窮人很多，不僅是你一個人。同時，窮人並不一定受苦或不幸，富人也不一定是快樂。你看那些擁有奴婢田宅的富人，他們仍然天天爲貪欲煩惱受苦。爲人只



A Prayer For Self-Confidence



新思考、重新出發、重新接軌、重新啓動，爲世界付出一分力量，讓未來更美好。滿信法師鼓勵大家實踐三好四給的精神、加持正念，以服務與大衆結緣。

妙光法師指出，面對後疫情時代的生活，當下好壞唯「心」所現，是「心」的主人。要以佛法爲引導，依般若爲正覺，就能轉危爲安，轉無常爲希望；修行的真義在於轉念

，佛法就是教大家做己貴人，並於實踐中證悟真理。

此外，佛光南天青年書院、中天青年書院聯合舉辦第一屆澳紐青年「雲書院」，日前在雲端開課。教材選自《星雲大師全集·佛法真義》，意在開啓當代青年的智慧寶藏。來自雪梨、布里斯本、珀斯、墨爾本、坎培拉、中國大陸等地，30多位青年報名參與雲

親子之間

無限期按摩券

文／黃美足 圖／洪昭賢

按了按脹痛的小腿，拿起女兒小時候送我的母親節禮物——按摩券，大喊一聲：「小子！我要用按摩券，快來踩一踩蘿蔔腿吧！」

「好啦！哪有一張按摩券的點數用了十幾年還沒用完，真是個賴皮的媽媽。人家當時年紀小，不知道要加上有效期限，真是給你賺到了！」

女兒嘟著嘴巴，一邊踩著我痠痛的小腿，一邊嘀咕著。雖然口中念叨著，但是踩完腿，她用手接著按摩我僵硬的肩頸，最後加上



大洋洲佛光青年團幹部，在佛學課中播放星雲大師〈爲自我信心祈願文〉短片，邀請線上青年一同誦誦。

圖／人間社記者Robin

書院。課程內容解行並重，除了佛學內容，也讓學員在早上九時進行早課修持；晚上睡前靜坐，養成沉澱身心的好習慣。

一句：「還有哪裡痠痛？要不要再捏一捏？」

躺在床上，舒服得直想流水口的我笑著說：「唉呀！真是太舒服了，謝謝你啦！不要計較嘛，這可是我的母親節禮物啊！誰叫你當初不寫上日期。」

那是一張女兒小學一年級做的母親節按摩券，上面畫了格子，點上圓點，每用一次就畫掉一點。一直以來，我常常隨口叫她來踩腿捶背，就是沒想到要畫掉點數。最近整理東西，發現了這張永不會過期的按摩券，於是半開玩笑地叫女兒來認帳。

難得已經念大學的女兒，還願意爲那張歷史悠久卻不會過期的按摩券實踐諾言。我心想，對現今「滑世代」的大學生來說，能心甘情願地完成小時候對母親的承諾，的確是件難得的事，忍不住讚美她的信實。

女兒不好意思地笑著說：「雖然我還是有點懶，也因為年紀小沒有寫上期限，但是我不會賴帳的，因爲按摩券就像我對媽媽的愛，沒有期限，永遠有效。只要媽媽需要，按摩券隨時可以用，我樂意效勞啦！」

這張不會過期的按摩券，是我意料之外的小確幸，不但讓女兒愛的按摩撫慰了我疲憊的身心，也讓我感受到女兒平時說不出口的祝福與關愛，滿滿的幸福甜蜜盈溢心田。



物力唯艱

日頭暖暖麵線香

文與圖／愉凡

爲了陽光下自然風乾，院子裡有人不畏烈日當空，正聚精會神地用熟練手工晒麵線。千絲萬縷的細長麵線，必須掌握竅門，懂得拿捏力道拉扯，才能保持麵體完整。

看似平凡的麵線，卻是「條條皆辛苦」，在日晒風乾下，散發出暖暖的麵線香。

（待續）

