佛光榮根譚

一個解脫者，有自受用的生活，也有他受用的生活。因爲解脫了，自有道德與修養，如同桂花的幽香，能夠影響到周遭的每一個人。

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

禪觀五事

文／星雲大師

飯菜要煮得好吃，味道須濃淡適中；琴音要優美，琴弦須調得不鬆不緊；語言要表達得好，說話須快慢適度。同樣的，修禪的人要漸入佳境，則應善調身心。所以，「禪觀五事」應當注意：

第一、調食不飢不飽：古德云：「法輪未轉，食輪先轉。」飲食能維持身體的需要，但是，吃得太飽則百脈不通，吃得太少又無力參禪。所謂「身安則道隆」，修習禪定的人，也要注意飲食的調節。一般人對於飲食的要求，好吃的就貪得無厭，不喜歡的就挑三揀四，但是修禪的人，應該從飲食中培養淡泊無欲、簡樸惜福的生活態度。

第二、調睡不失不沉：修禪的人不能放縱睡眠，否則會荒廢道業；但是睡眠不足，精神渙散，也無法專注修定。因此，修行者應善調睡眠。《佛遺教經》說：「無以睡眠因緣，令一生空過，無所得也。」佛陀教我們睡覺時也應提起正念，所謂「勤修寤瑜伽」，睡眠時作光明想，則不會過分昏沉，亂夢顛倒，甚至起煩惱。

第三、調息不浮不燥：一般人的呼吸通常是粗糙、浮躁的，往往一登高山、一上樓梯就氣喘如牛。倘若平時能注意調息，讓氣息維持悠悠揚揚，對於身心的安定將有很大的幫助。在禪坐中，氣息若能調到不粗、不澀、不滑，心就能專注下來。修習禪定要從照顧呼吸做起，不管走路或是坐車，都可以觀照，一旦養成習慣，妄念自能減少。

第四、調身不勞不怠：工作要勤勞，但不能過度勞累，否則有害健康，也不能過於懈怠，否則一事難成。如《佛說菩薩本行經》所言：「居家懈怠，則衣食不供，產業不舉；出家懈怠，不能出離生死之苦。一切衆事，皆由精進而得興起。」禪修也是如此，若平時舉止浮動，打坐時，心就難以收攝；若是懈怠懶惰，則容易與昏沉相應。因此，修禪的人，對於自己的舉止動靜要時時觀照。

第五、調心不散不斷：所謂「心猿意馬」，調心好比調馬，心若不調，則如脫韁的野馬。由於事務繁忙，我們的心意常常不能集中，調心就是要止息雜念、妄想，進而入於清淨、光明的境地。初修禪定的人常會昏沉、掉舉，若能耐煩克服，修學禪定確實是改造散亂思想的最好辦法。

雖名爲「禪觀五事」，但是對一般不是修禪的人來說，也是養生之道，生活如能養成上述習慣，身心自是受益無窮。因此，「禪觀五事」應學習：

第一、調食不飢不飽，
第二、調睡不失不沉，
第三、調息不浮不燥，
第四、調身不勞不怠，
第五、調心不散不斷。

圖／李蕭錕

佛青雲端大會師 數位弘法利生

【人間社記者楊柏毅連線報導】首屆「佛光體系青年大會師」由佛光山叢林學院、佛光青年及佛光童軍共同承辦，6月26至27日近千位來自5大洲、24個國家地區的青年齊聚線上，以「信仰與傳承」爲主題，用4種語言進行議題探討；特別的是，主席世界佛光青年總團執行長慧傳法師於閉幕典禮，開創先例於雲端爲23位佛光青年，授證白象幹部一級。

與會人員雲集，國際佛光會世界總會總會長心保和尚、署理會長慈容法師、祕書長覺培法師、歐洲副祕書長滿謙法師、大洋洲副祕書長滿可法師、菲律賓佛光山總住持永光法師、紐西蘭佛光山住持滿信法師、中華佛光童軍總部執行長李耀淳、國際佛光會中華總會副祕書長暨國際佛光會世界總會童軍輔導法師覺多法師等人與會。

心保和尚表示，年輕是最有力量的時期，青年要珍惜佛法的寶藏，並將佛法透過數位科技傳播出去；慈容法師說，在疫情期間，年輕人更要發展自己的生命並提升能量，多服務奉獻及結緣，讓自我的人生更加豐富。

繼承與開創 善用新科技

「超越距離心連心，集體創作手牽手，佛教靠我要參與，信仰傳承靠你我。」慧傳法師以四句話勉勵青年朋友，他指出，每到暑假佛光山充滿各體系青年聚集共學，而青年是佛光山「信仰與傳承」重要的中階分子，若能齊聚相互學習，共同探討如何弘揚人間佛教，即是共學、共好。

兩日的課程著重「數位」與青年的關係，由多位講師接力展開一系列的課程；首先由慧傳法師、佛光山都監院資訊監院慧讓法師、世界佛光青年總團副執行長如彬法師，講授「繼承與開創——佛光山數位弘法新世紀」。

慧讓法師分享都監院推廣的雲端浴佛、雲端點燈、佛光GO等，達成傳教現代科技化、修行現代生活化；如彬法師介紹馬來西亞新馬寺的創新科技如何與佛法做連結，慧傳法師以《六祖壇經》：「心迷法華轉，心悟轉法華」勉勵大家在數位時代，不要迷失心智。

佛法斷煩惱 安頓身與心

第二堂課程「青年如何在數位時代安頓身心」，由佛光山叢林學院院長妙南法師、佛光山人間佛教研究院副院長妙光法師、佛光山淨土文教基金會執行長慧知法師講述，佛教會依時代與文化而隨緣應變，然而數位科技只是一個載體，除善用科技增長智慧，我們更要用佛法斬斷煩惱，因爲最後能成佛的是人心，不是科技。

「全球議題與青年的關係」課程邀請到國際佛光會祕書長覺培法師、資深媒體人沈春華、世界氣候基金會亞洲區代表胡偉杰，從全球目前面臨的危機與議題，到網路新媒體的特質轉變、氣候環境變化下青年著手之處、個人對自我生命的自覺等方面，學習永續、創新、實踐、忍耐及獨立思考的能力。

壓軸課程「數位行銷——佛教文化與組織活動」由《人間福報》社長妙熙法師、數位部總編輯劉峻谷、副總經理陳世晉，共同分享《人間福報》發展時，面臨數位、年輕世代的趨勢，在平台、內容與行銷等面向的調整與創新。

⬆紐西蘭青年回到道場共同參與「佛光體系青年大會師」。圖／紐西蘭北島佛光山提供

⬅近千位來自5大洲、24個國家地區的青年線上齊聚，參加首屆「佛光體系青年大會師」。圖／中華佛光青年總團提供

⬇新加坡佛光青年於户外參與會議。圖／新加坡佛光青年團提供

豐子愷・護生畫集

延年益壽

文／林少雯 圖／豐子愷

有生必有死，何人得靈長，
當其未死時，切勿加殺傷，
自生復自死，天地之恆常，
萬物盡天年，盛世之嘉祥。
—學童詩，虞愚書

「有生必有死」，是宇宙人生的眞理，任何有生命的物體，都是如此；連人們認爲無生命的自然山水亦復如是；海可枯，石亦可爛，在短暫的人生中或許見不到，但在時間的長河中，卻不斷在發生。

沒有任何生物是永遠存在而不死亡的。自然的死亡，是天年，是天意；不自然的死亡，如遭殺害而減損天年等，害人者，必自食其果。人不能主宰別人的生老病死，人不能干預別人的因果，對人如此，對旁生的衆生亦是如此。

「萬物盡天年」，是一種理想，萬物遇見人類，而人的貪婪，讓萬物受盡苦楚；自古以來，「網開三面」、「裏革斷罟」的自然保護；「三時不害而民和豐年」的自然生態農業思想；「草木零落，再入山林」、「釣而不網，弋不射宿」、「往來井井、澮其群吉」、「得地則生，失地則死」、「得養則長，失養則消」的生態流程；都是中國古時候保護山林、動物、水、土地等資源的思想。這些「謹其時禁」思想，是爲了生態，爲了環境，爲了經濟的「聖王之制」，也是古代的環境管理制度；古時候的人就懂得保護自然生態和環境，讓人和自然之間不要有太大的衝突，而能盡量的平衡；這些思想，這些惜生護生的思想，到了現代已然被人遺忘了！

古人知道順乎自然，冥合自然，才是王道；人與天地萬物是共生共存的，天人合一的思想深入人心，只是現代人心不古，早將之拋諸腦後。

「此有故彼有，此生故彼生；此無故彼無，此滅故彼滅。」這緣起的法則，由因果關係環環相扣；任何生起都不是偶然，「有因有緣集世間，有因有緣世間集。」

地球上所有物種是相互依存的，包括人類在內。

「萬物盡天年，盛世之嘉祥。」這樣的境界，需要大量的慈悲；慈悲觀，是建立在佛法的佛性思想上的。佛法講衆生平等，衆生皆爲我的父母或兄弟姐妹，人類與其他物種是平等且共生共存的。有了這樣的慈悲心和同理心，對護生戒殺，長養慈悲心的精神，就更能體會了。

人生行路

付諸行動 甜美果實等你摘

文／王美慧

11年前種下一棵蓮霧樹，10多年來，它若不是不開花結果，就是結果了但落果極嚴重，剩下掛在樹上寥寥無幾的果實，成熟後，不急著採它，秉持著蟲吃完換我們吃的自然生態原則，隨緣以待。

住在鄉下郊外，果實一成熟，蟲、鳥、螞蟻、老鼠、松鼠輪番前來覓食；至今，我們還未眞正品嘗到蓮霧果實的美味。

那日，我心血來潮將它拍照PO上臉書，經爸媽的好友俊銘叔叔提點，方知落果是因爲未幫果實套袋才會如此。頓時，我恍然大悟。

其實幾年前早買了套果實的袋子，但當時落果太嚴重，不想白白浪費工時和果袋，因而作罷。

果實的袋子就這樣放了幾年，除了懶，加上自己從未套過果袋，一直想著「我一定套不好」、「袋口到底要如何收緊，如果沒套好，那不就等於白套了」，心頭有著種種顧慮，因而一直未採取行動。

先前因雜事多，偶爾也會出外工作或遊玩，回到家早已累癱，再無暇管屋外果樹。如今疫情嚴峻，哪裡都不能去，經叔叔指點後，隔天立刻拉了梯子，爬梯幫蓮霧果實套袋。這才知，套袋並不如想像中那般困難，尤其袋口藏有一小段隱形的軟鉛線，只要袋子收緊，用軟鉛線纏繞住即可。

如此簡單之事，竟拖了好幾年才行動，想來啼笑皆非，這磋跎的幾年，白白浪費了多少唾手可得的美味蓮霧！

坐而思，不如起而行。很多事，不去做，不知其中眞正的難易，套句胡適先生的名言：「要怎麼收穫，先那麼栽。」不去做，人生永遠停留在原地。