



去掉自私、汙穢、狹小的心，
就可以建立起我們心田識海的淨土。

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

如何調心？

文／星雲大師

參禪打坐不一定是指出家人的修行，近年來，也有許多在家居士歡喜參禪打坐。它可以沉靜心靈、穩定情緒，藉此轉化身心，讓自己更有道德、智慧、勇敢、精進。參禪打坐要有方法，講究調身、調息、調心，最重要的是把心調好，身、息也就自在順暢。「如何調心」？

第一、修禪靜坐，可以收攝妄心：日常生活裡，要工作、要往來、還要進修，柴米油鹽，許多繁瑣細節，忙得讓人妄想紛飛，虛妄心生。尤其外境的五欲六塵，有生有滅，感官歡樂之餘，常常伴隨著痛苦，不能永恆安樂。

在熙熙攘攘中，如果每天修禪靜坐一小片刻，可以收攝妄心，內心就能擁有平靜快樂。

第二、戒酒遠色，可以清淨染心：所謂「酒醉誤事，近色惹殃」，這樣的事情屢見不鮮，甚至好友聚會，都變成惡臉相向。能夠改掉不好的習慣、嗜好，遠離毒品、酗酒、好美食、貪美色，內心就不會沉淪，進而能產生正向的力量，轉染汙心為清淨心。

第三、去貪離欲，可以修養真心：我們的真心不能現前，就是被貪欲蒙蔽，好比眼睛長了眼翳，看不清實相。龍牙禪師云：「一室一床一茅屋，一瓶一鉢一生涯；門前縱有通村路，他家何曾是我家。」生活簡單自然，不攀外緣，雖然寒儉，卻是安身立命之處。能夠遠離貪欲，歇下妄想妄緣，真心就能現起。

第四、誦經研教，可以警惕惡心：一個人的心，善念與惡念並存，惡念多了，煩惱就多，善心強了，惡念就少。很多人以為，念經是對佛祖交待功課，其實，經不要我們念它，主要是藉由讀誦經典、研究教理，讓我們的心去除貪瞋痴惡念，以此警惕己心，就會常生善念。

第五、守道悟理，可以見性明心：真理具有普遍性、必然性、平等性、永恆性，必須用心去體悟。能守道體悟，可以見性明心。悟的那一刻，豁然通達，好像在無際的黑暗裡，電光一閃，照破無明迷霧，頓見光明燦爛的世界。

如何調心？有以上這五點意見。

第一、修禪靜坐，可以收攝妄心；
第二、戒酒遠色，可以清淨染心；
第三、去貪離欲，可以修養真心；
第四、誦經研教，可以警惕惡心；
第五、守道悟理，可以見性明心。



圖／資料照片

亞洲佛青聯誼 共聚祖庭大覺寺



【人間社記者應嬌、吳浩君宜興報導】「2024亞洲佛光青年聯誼會」首度在佛光祖庭大覺寺召開，來自馬來西亞、新加坡、印尼、菲律賓、日本、韓國、香港、台灣、澳門青年以及大陸優世代的近300位佛光青年，5日齊聚一堂。本次大會以「共生與共榮」為主題，3天安排多樣豐富的課程，結合了亞洲各區佛光青年團務報告，以及青年接力表演，展現各地青年分團特色文化，激發大眾的願心願力，期許這個菩提種子未來能夠生根發芽。

「希望青年們都能成為播撒人間佛教的菩提種子，在世界各地開花結果。」亞洲佛光青年聯誼會為了迎接亞洲佛光青年的到來，5日晚間特別於佛光祖庭大覺寺藏經樓，禮請國際佛光會世界青年總團執行長慧傳法師，與青年們分享其首部著作《奮起飛揚在人間》。以佛光山開山祖師星雲大師12年的新春賀辭為題展開演講內容，歷經13年集結完成，希望青年學習大師的佛法精神、新春墨寶的涵義。

成為弘法菩提種 奮起飛揚

「大師的法語充滿鼓勵向上、積極奮鬥的人生觀。」慧傳法師表示，這也是書名《奮起飛揚在人間》之由來。大師在春聯中沒有提到生肖卻能讓

人知其含義，而且符合時勢需要，更是大師智慧的展現。以「生耕致富」為例，大師用「生」而不用「深」表達，是在當時經濟風暴下所寫的成功之道，從中感受到大師的睿智，教導大家在生活中用心耕耘、勤奮努力，耕耘生活也是耕耘心靈。

6日開幕典禮，有來自無錫、宜興各級長官蒞臨，慧傳法師致詞表示，「今日一會，無限未來」，這次的亞聯會讓青年認識祖庭及中華文化，以「天堂和地獄的筷子」故事呼應大會主題，譬喻人與人之間需要和諧相處；星雲大師提倡的人間佛教就是「共生與共榮」最佳展現，希望大家都能做好事、說好話、存好心。

佛光祖庭大覺寺都監妙士法師表示，亞聯會能首次在祖庭舉辦有眾多因緣成就，勉勵青年除了信仰，更要有肩膀承擔，為世界和平一起努力。他感謝大眾給予大覺寺一個機會，跟年輕人結善緣，讓大家看見大師在這片土地耕耘，對兩岸的情分、世界的關懷是不曾停止的。

「人間佛教在大陸的發展」由祖庭、北京、南京、上海、揚州、蘇州等各地區輔導法師，說明當地的文化和教育等弘法發展；「人間佛教的亞洲之光」由各地佛光青年簡介團務運作，展現大家從服務中成就人我，發掘



↑「2024亞洲佛光青年聯誼會」安排豐富精采的課程，結合團務報告，以及青年接力表演，展現各地青年分團特色文化。

圖／人間社記者慧裴

◀佛光青年精心準備表演，展現「菩薩心、青年力」。

承擔力量。

日本、韓國、台灣、新加坡、馬來西亞、大陸青年精心準備獻藝，從表演中看見「菩薩心、青年力」，南京天隆寺副住持慧寬法師除了讚歎青年傳唱人間音緣，勉勵更要唱到心裡去、唱到生活中。

姚玉婷代表承辦方致謝，提及一開始聽到承辦亞聯會時，心中滿是焦慮、緊張，但轉念一想，這可是全球佛光人的祖庭，因此更要在這土地上把活動辦好，需要的是共同的發心與參與、集體創作和努力。

佛青願直下承擔 以法相會

菲律賓青年許育霖感謝大師重視青

年教育，串起五大洲青年相聚、文化交流的因緣。馬來西亞蔡高湧分享，最深刻的是「人間佛教在大陸發展」，聽到佛光山大陸各單位法師介紹時感動落淚，感謝法師的用心，依循大師慈悲智慧，運用種種方便接引青年，青年要持續發心、直下承擔。

此次與會嘉賓尚有北京光中文教館執行長慧宜法師、南京天隆寺監寺慧浩法師、國際佛光會世界青年總團副執行長如彬法師、中華青年總團執行長有度法師、上海星雲文教館館長滿蓮法師、大覺寺頭單監院妙笙法師、上海大覺文化執行長妙普法師、揚州鑑真圖書館執行長妙圓法師、蘇州嘉應會館執行長有勤法師等。

善惡練習題

禍福無門 惟人自召

文／黃健原、吳書香

也許有人問：為什麼我們每個人一生的福德命運都不一樣呢？

其實，老天爺對待眾生並不會有任何的偏袒私心，人世間的一切功德福報，其實都離不開自己的內心，全都是自己的念頭所變化感應而來的，正如唐朝六祖慧能大師所說：「一切福田，不離方寸。從心而覓，感無不通。」

人在各種欲望念頭還沒有產生的時候，心就像是寂靜的宇宙一樣清淨明澈，直到心中開始有了各種的想法，動念之間有了善惡的偏執，「一念之差」所造成的懸殊差異，加上外在環

境的各種影響，一個人的行事作風自然便有所不同，久而久之，福禍吉凶的因果報應也就逐漸天地別了。

東漢時期，有位名叫楊震的太守，有一天有人拿著十兩黃金來賄賂他，他當下拒收。那個人說：「你收下沒關係的，反正沒有人知道啊！」楊震回答他說：「天知、地知、你知、我知，怎麼能說沒人知道呢？」

這就是歷史上著名的「夜夜四知」的故事。一個人在面對金錢的誘惑時，能不動如山，謹慎護住自己的原則操守，這是多麼難能可貴啊！

人生苦長，沒有人不希望能夠趨吉避凶、諸事順遂。現實生活中，不如意之事十有八九，但如果能明白「福因善生，禍緣惡至」的道理，從內心真正地生起善念，斷除惡行、惡言，說好話、做好事，自然能夠為自己招來好運。



圖／洪昭賢

孟子說：「禍福無不自己求之者。」積善得福，造惡招禍，福禍的由來之所以不同，完全在於自己的一念之間而已。就像《商書·太甲篇》中所說：「天作孽，猶可違；自作孽，不可活。」上天降下的災禍，或許還可以躲得掉；但自己做的壞事，就像是自取滅亡一樣，根本逃脫不了！



文／星雲大師

佛教講「平常心是道」，平時我們也常常聽到有人說要用平常心做人，要用平常心處事。「平常心」究竟是什麼意思，怎樣才能保有一顆「平常心」？

1. 失意事來，治之以忍。
2. 快心事來，處之以淡。
3. 榮寵事來，置之以讓。
4. 怨恨事來，安之以退。

人間福報