



我們的佛性遍一切時，盡一切處。因此，明心見性的人不逃避人間的苦樂，而視苦樂為鍛鍊自己意志的試金石。

面對老病

文／星雲大師

人一生要面對的問題很多，有些可以控制，有些不能控制，好比老病，就是不可避免的。人不一定老了才有病，年輕人也可能生病，生病是不分老少的。但是一般而言，老人生病還是比較讓人掛念，到底老病時該如何面對呢？

以下四點：

第一、從心不苦做到身不苦：無論是小病或大病，生病是人生不可避免的。人在生病時，由於身體疼痛，多半會造成意志力脆弱。心力較弱的人，你打他一下，就要大呼小叫；心力強的人，連眉頭都不皺一下。有病沒關係，面對疾病痛苦的當下，應該提醒自己「與病為友」，從心不苦才能做到身不苦。

第二、從看得破做到過得好：出家人穿的僧鞋，腳面上有洞，意思就是要人看得破，面對老病也是一樣。人有許多理想、目標，但是「生病」這件事卻沒有時間性，還來不及防備，它可能就來了，因而打亂不少人對未來的憧憬。這時，若一味地執於對將來的期待，將不得安心。所以，面對病苦要看得破，看得破就能做好現在能做的事情，就能幫助更多的人，日子也就過得更快樂了。

第三、從藥物治療做到心理治療：老年人生病總是喜歡看醫生，其實，每個人都可以做自己的醫生；當身體感覺到不舒服時，勉勵自己更堅強，體會病性本空的道理，才能淡然處之。能夠做到這樣，病也就好一半了。所謂「精神能克服一切」，心力才是疾病最好的良藥。

第四、從放下執著做到安然自在：有句話說：「不是疾病痛苦，而是妄想摧殘人心。」人生要像手提箱一樣，能提得起，也要放得下，甚至面對疾病也要做到安然自在，才是真正的面對。人生的意義不在於活了多久，而是為這個世間留下多少貢獻，如抗癌小鬥士周大觀，他的生命雖短，但展現的生命力卻讓千萬人感動。

所謂「老病死生誰替得」，人生旅途上，生老病死是每個人必經的歷程，誰也代替不了誰。而老病不可怕，最怕的是心態不健全。因此，「面對老病」有四點建議：

第一、從心不苦做到身不苦，
第二、從看得破做到過得好，
第三、從藥物治療做到心理治療，
第四、從放下執著做到安然自在。



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

佛光山實踐共生共榮 倡議森林覺醒

【人間社記者許貞慧高雄報導】面對氣候變遷，佛光山與國際佛光會攜手綠色公益基金會，4月27日在佛光山如來一代時教廣場，發起「2025世界地球日・森林覺醒活動暨自然永續培訓營開營」，與大自然做深度連結，逾700人發願行走林地，親自種下710棵樹苗，注入愛的綠色奇蹟，增強保護地球決心，進一步實踐「共生與共榮」的深遠意義。

佛光山副住持慧昭法師代表致歡迎詞說道，佛光山開山祖師星雲大師提到，「因緣即真理，擁有真理，即擁有世間的一切」，並倡導「環保與心保，三好和四給」，除了生態環保外，心裡的環保也要落實；推動生命教育與生態環保，對動、植物採取尊重與包容，和平共存，所以每一個小小善行，都能漸盈大器。並教導大家種樹時，發善願：「種植樹木，當願眾生，植菩提苗，成就佛國」。

復育生態 全球當務之急

綠色公益基金會董事長慧開法師致詞表示，生命是永續的，環境亦是，兩者是相依相存的，環保問題是全世界關心議題，但落實改善的情況仍為不足。綠色公益基金會自成立以來，即全心力推動「植樹」活動，只因森林是地球的肺，過去砍伐嚴重，只能再把樹種回來，此舉看似微薄，卻能積沙成塔，祈願眾人共同努力。

中華經濟研究院能源與環境研究中心主任暨綠色公益基金會董事劉哲良為自然永續培訓開營分享，在協助政府做環境改善政策時，都是以誘因吸引改變現有狀況，但自從與綠色公益基金會合作後，發現真正的改變要由內而外修正，因萬法唯心，在大師推動的「環保與心保」中明白，內在的心態會改變外在的行為，所以啟動「自然永續人才培訓課程」，將環保的種子埋下善因，植入正向能量，讓其永續，方能真正解決氣候變遷，全球暖化的問題。



「現在種樹會不會太慢了？」綠色公益基金會的復育單位，喜馬拉雅自然文明保護協會創辦人楊文德介紹T-Earth植樹復育計畫時提到，一般大眾都會提出這個疑問，坦白說，或許我們所做的對全球並無法有大改變，但今日大家所種的植物，如原生茶樹、七里香、藍花楹及風鈴木等，是依季節開花，以不同香味吸引傳粉的昆蟲，讓原有的自然生態保留；愛因斯坦曾說過，當蜜蜂消失四年後，人類亦會消失，沒有蜜蜂，就無法傳授花粉，開花結果，所以復育生態也是重要的環境工程。

植樹、經行 回歸佛陀時代

植樹祈福儀式由佛光山退居和尚心培和尚、副住持慧開法師及都監院頭單文書慧屏法師主法，並領眾恭讀星雲大師〈自然生態祈願文〉，隨後為「撥土、植苗、覆土」祈願大地森林，向下扎根，成長茁壯，蔚為大樹，庇蔭眾生，大眾一分善心，為地球盡一分心力，就能護佑大地，成就佛光淨土。

活動進行時，佛光山台北道場住持

↑佛光山與國際佛光會攜手綠色公益基金會，4月27日在佛光山如來一代時教廣場，發起「2025世界地球日・森林覺醒活動暨自然永續培訓營開營」，佛光人以人牆排列「ZERO」字樣，宣誓愛護地球的決心。

圖／人間社記者莊佳穎



↑佛光山退居和尚心培和尚（中）植樹，綠色公益基金會執行長戴慶華（左）說明植樹重點。

圖／人間社記者莊佳穎



↑植樹祈福儀式由佛光山退居和尚心培和尚（前排中）、副住持慧開法師（前排左）及都監院頭單文書慧屏法師主法。

滿謙法師引導植樹人員，在佛光山後靈山樹林「靜默漫步經行」，藉由觀照自心呼吸的行走體驗，效法回歸佛陀時代修行的正覺知。

活動結束後並頒贈「覺醒活動參與證明」，展現愛護地球的決心，共同築造綠色未來。

尚有綠色公益基金會執行長戴慶華

、綠色公益基金會監察人妙任法師、佛光山傳燈會執行長覺軒法師、國際佛光會中華總會副秘書長有容法師、信眾監院室監院有群法師與旗山禪淨中心住持慧專法師，以及綠色公益基金會董事楊政達與胡偉杰、監事林文輝、中華總會理事陳瑞珍和南區協會長郭瑞宗等，參與植樹行動。

叢林學院南天寺易地教學 拓展國際弘法視野

【人間社記者文慧卧龍崗報導】為拓展國際視野並深入了解佛光山在大洋洲的弘法歷程，佛光山叢林學院5位學生，4月26日至28日參學佛光山南天寺、佛光山南天大學及參訪卧龍崗市區，深入體驗人間佛教在大洋洲三十餘載的耕耘歷程。此行不僅豐富修學內涵，更點燃弘法利生的熱忱。

4月26日欣逢雪梨佛光青年，以主題「不忘初心」舉辦「佛光青年佛學營」（YAD Retreat），叢林學院學生以座談會方式與佛光青年互動，分享出家與學佛因緣，並引述佛光山開山祖師星雲大師法語，共勉面對困難需堅持初心，永不退轉。學院一年級學生越宇農深有感觸地表示，星雲大師常言「教室在全世界」，此行讓同學們開拓視野，深入理解人間佛教「佛所說的，人所要的」精神，也從海外法師們的弘法足跡中獲得莫大信心與啟發。

4月27日南天大學人間佛教中心主

任覺瑋法師向同學們介紹大學課程與研究方向，分享「我是佛」的獨特詮釋「我」與「佛」皆為動詞，一切眾生與佛性都處於不斷變化的流動過程。他強調，要讓西方人士接納人間佛教，最關鍵在於彰顯其真善美，讓大眾親身感受慈悲與包容，從而喚醒內在佛性，實現佛法本土化。覺瑋法師並邀請學生們上線參加「社區實踐」（Community of Practice），與社區大眾共同在線上探討將佛法落實在生活中。

下午叢林學院學生與線上佛學院及青年書院們見面會，以輕鬆座談方式，讓彼此認識及瞭解叢林學院及青年活動。

4月28日澳洲星雲大師教育基金會執行長覺航法師為同學們介紹基金會成立的因緣及運作，同學們由此深刻感受到大師辦學育才的宏願，同時體悟教育事業需要耐心耕耘，方能開花結果。



同學們參訪卧龍崗市，體驗當地人文風情，見證南天寺多年來促進社區文化藝術交流與推動和諧的豐碩成果。他們欣喜發現，當地居民生活已然融入佛法精髓，「禪」與蔬食環保觀念深入人心，處處可見友善與感恩。

叢林學院同學們收穫良多，能旭法師感嘆，同學們親眼目睹法師們的集體創作，每位都能發揮所長，在各自崗位上盡心盡力。作為後學，他們當繼承這分認真精神，在全球各地弘揚

←叢林學院學生透過此次參學之旅，見證了人間佛教全球弘法的能量與根基。

圖／人間社記者趙聞暄

人間佛教及師父理念。越宇農亦發願，未來希望能向法師們看齊，致力讓人間佛教遍及世界各地。

此次參學之旅，同學們見證了人間佛教全球弘法的能量與根基，擴展了國際視野，透過交流互動，超越既有思維模式。他們感受到海外法師關懷青年的胸襟與弘法的辛勞，更加堅定了修行與弘法的志向，期許以勇毅誠懇之心投入佛教志業，讓法輪常轉，正法久住。