



極樂世界是我們幸福的國土，是心靈的家園，是我們究竟的依止，是身心永恆的歸宿。

退休的春天

文／星雲大師

一般人退休之後，感覺好像忽然失去一切，空蕩蕩的日子，不知道要做什麼。尤其每天工作的人，退休的轉變，甚至會感到人生失去了價值。其實退休的人，只要懂得安排，或加入義工行列，或為人服務，退而不休的生活，空間會更寬廣、自在。怎樣過一個退休的春天？可以參與以下活動：

第一、松柏聯誼會：有的人退休以後沒事做，老是待在家裡，身體、腦筋各項功能很快就退化了。所謂「天行健，君子以自強不息」，人活著就要動，不離人群，生命才有活力。退休後可以相約老朋友組織聯誼會，舉辦長青活動，如旅遊、表演、書畫展、品茶會等，透過聯誼、交流，交換心得，擴大生活範圍。

第二、銀髮俱樂部：人活到六、七十歲，孩子成家立業了，孫子也帶不動了，日子該怎麼過呢？俗云「活到老，學不了」，只要肯學，年紀不是問題。你可以加入銀髮俱樂部，依照自己的興趣，或參加讀書會，或到社區大學上語文、下棋、繪畫、歌唱、跳舞、攝影、太極拳等等課程，日子過得充實，生活更有自信。

第三、長青旅行團：許多人年輕時就夢想環遊世界，但是大多數人都因為家庭責任、工作繁忙種種原因，無法出國旅遊。退休的人，正好可以放下一切，或者到中國萬里長城、印度泰姬瑪哈陵、美國大峽谷、埃及金字塔、巴西伊瓜蘇瀑布、義大利古羅馬競技場等等世界名勝參訪，不但增長見聞，也豐富生命閱歷。

第四、延壽加工廠：一個人肉體的生命是有限的，智慧的生命卻可以歷久彌新。退休的人，可以擔任義工，服務別人；可以貢獻自己的智慧、技術，讓年輕人接棒。對社會回饋、服務，將有限的生命延長、擴大，好比中國人講的「立德、立言、立功」三不朽，就是把功德、思想、言論、道德、慈悲都留在人間。

退休的生活，一樣可以精進，發揮生命的光和熱。參與以上這四點活動，會擁有退休的春天。

第一、松柏聯誼會，
第二、銀髮俱樂部，
第三、長青旅行團，
第四、延壽加工廠。



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

佛光山慶佛誕 僧信浴佛身心清淨

【人間社記者李生鳳高雄報導】5月5日適逢農曆四月初八佛誕節，又稱浴佛節，佛光山清晨於雲居樓早課時，進行浴佛法會程序。佛光山住持心保和尚領眾課誦，在莊嚴〈浴佛偈〉音聲中，由心保和尚帶領浴佛，佛光山常務副住持慧傳法師等全山大眾參與。

心保和尚說，以淨水洗滌佛身之時，觀想的是清淨的法水，洗淨了貪心、瞋恚、無明。透過浴佛，可以帶來心靈上的啟發，在修行路上能有正確的方向與目標。並於早齋開示引用《出曜經》卷六，世尊有偈言：「華香不逆風，芙蓉栴檀香，德香逆風薰，德人遍聞香。」道出持戒之香、道德之香，是遍於十方、超越世間的種種華香。

太子像祝福眾生 佛誕餅、香湯結緣

今年佛光山大雄寶殿因修繕工程，因此浴佛亭設在華藏玄門臨時佛堂前。以佛陀降誕時，九龍吐水、天女散花的意象布置。周圍有多尊悉達多太子像供眾灌沐，中間的悉達多太子像則能自動旋轉，全面觀照到在周圍浴佛的大眾。

佛誕節當日，佛光山全山大眾前往華藏玄門浴佛亭浴佛，還有眾多信眾、遊客，甚至多日前來。屏東講堂信徒張瑞芳共四人結伴，張瑞芳說：「每年大家都會相約到佛光山浴佛。」她讚歎浴佛亭布置莊嚴，發現今年的悉達多太子像可以旋轉，還有佛誕餅、香湯結緣，非常歡喜。

金光明寺信徒范文玲和同修專程到佛光山浴佛，范文玲分享，浴佛能使自心清淨，諸佛加被，像是被祝福入佛知見，得到佛陀的教法，依教奉行



，護持三寶，可說難遭難遇。國際佛光會永康分會鄭天民和同修剛好至萬壽園祭祖，突然想起適逢佛誕，兩人如願浴佛，非常開心。

灌沐太子首體驗 炎炎夏日心清涼

不只信眾浴佛，義工們當然也把握因緣清淨身心。國際佛光會鳥松第一分會蔡美玲在大雄寶殿當義工，她說：「浴佛可以讓心靜下來，有種幸福感，覺得成為佛弟子很殊勝。」大雄寶殿義工莊美雪則是值班期間適逢佛誕，看到大家如此虔誠歡喜，自己也能感受到那份喜悅。

↑5月5日適逢農曆四月初八佛誕節，又稱浴佛節，佛光山全山大眾在佛誕節當日，於雲居樓早課後，前往華藏玄門臨時佛堂前的浴佛亭浴佛。



國際佛光會大社第一分會潘錦順，剛好在佛光緣美術館總館當義工，有空檔就會前來浴佛，他相信有誠心就有感應，佛陀就會保佑。滿香園員工

←佛光山住持心保和尚（右）帶領大眾做早課，唱誦〈佛寶讚〉、〈讚佛偈〉、浴佛。圖／人間社記者李生鳳

蘇文琪表示，店長得知他從未浴佛，鼓勵他前來。蘇文琪說，首次體驗浴佛，覺得很新奇，而當下心靈是很平靜的。

現場備有佛誕餅、清涼甘美的香湯與眾結緣，在炎炎夏日浴佛，感受身心無比的清淨法喜。

紓壓有方

走出情緒風暴

文／撒比娜

多次勸邀下，好友佑禎終於參加了我喜歡的周四熱舞課。跟著老師奮力舞動的都是生活忙碌但不會缺課的學員，透過肢體的舞動，紓解了上班的煩躁心情，好友也逐漸跳出長期累積的生活沾黏體質，宣示對抗身心疲軟狀態，期盼走出情緒風暴。

身體細胞組織如果沾黏就會發炎疼痛，併發許多疾病；而每天的工作與生活也會發生「沾黏」現象，同樣會導致身心衰弱。因為無法舒展緊張情緒，導致過度疲累及心情膠著，而爆發急性或人際關係的衝突。對許多人而言，有時是無法暫時切割每日忙碌日常的繁瑣，更多是沉溺其中而無法自拔，最終造成疲勞與情緒風暴的沉痾。

連假前，擔任主管的佑禎覺得疲累異常，心情也浮躁不安，不斷追趕工作進度，已是十分疲累，辦公室裡還有令人頭痛的員工需要費心監督管理，佑禎雖一直隱忍繁重工作與人事間

題累積的壓力，認為只要加快速度，對麻煩人事物視而無見，就可撐過去，不料問題員工一次挑釁言行，讓佑禎頓時暴怒，一場激烈言語攻防於是爆發，引起其他員工側目，也招致上級主管的關切。

這使得佑禎如遭雷擊，身心受創，當日還引發嚴重的胃痙攣，連起身都覺得困難，佑禎當下以為自己可能要中風了。請假返家，挫折感來襲，胸口緊縮，佑禎才驚覺自己已瀕臨崩潰的邊緣。下屬的言行只是導火線，也可能是最後一根稻草，壓垮了她緊繃的身體與情緒，到了看什麼都不順眼的地步，甚至心生怨恨，卻始終無法或無意尋求紓解的途徑，才惡化了內在的焦慮與無助感。

在高速、密集的現代生活裡，人人都忙碌，但是若能跳出每日匆忙節奏，尋求短暫的放空或移轉，也許鼓起勇氣，走入舞蹈、書畫、外國語的教室；也許走出戶外、走入山林間，發現另一個輕盈走跳的自己，就會有助緩解身心疲勞與負面情緒的累積，就可避開沾黏發炎的肌肉群與情緒糾結，鬆綁諸多對周遭人事物的執念與厭惡感，找回對人的寬容與同理，讓自己回歸平靜和緩的心靈素質，重新感受自由呼吸的暢通無阻。

人生百味

別怕一個人

文／劉洪貞 圖／洪昭賢

前陣子外子驟逝後，我不斷接收到來自鄰居友人的噓寒問暖，她們自稱是某社區的「寡婦聯盟」。成員有7、8個，從60幾歲到80幾歲，每人都是喪偶後獨居。儘管如此，她們彼此鼓勵要堅強，要讓一個人過日子，同樣能多采多姿。



所以只要知道附近有人和她們一樣，突然失去了另一半，怕頓失依靠時，就會以自身經驗表示關懷，不管精神上的鼓勵或實質上的陪伴，盡量給予協助。

當時，由於事發突然，我一時之間手足無措，生活亂了方寸，她們怕我身心無法負荷，不僅幫忙料理後事，還不斷安慰和引領我，在她們的陪伴、支持下，我終於慢慢地從悲傷恐懼中，一步步走了出來。

之後，她們有空會帶著我聽演講、當義工，參加各種學習課程，或走出戶外踏青，或去慰問弱勢家庭……每天都有不同的安排，讓我從中學到許多珍貴的經驗，無形中拓展了視野，親近了人群。這一些體驗，對平時足不出戶的我來說，是很大的收穫和改變。

她們生性樂觀、好學又慈悲，對生活充滿自信，對生命充滿熱情，還常提醒我：「每對夫妻只要不是意外，到最後都會變成一個人，所以不用害怕一個人過生活。」

這段日子以來，很感謝她們的協助。為了不辜負她們的好意，不讓子女操心，也為了要讓自己往後的日子過得有滋有味，我學會放下悲傷，敞開心懷面對一切。