佛光榮根譚



建設人間佛國淨土，首先要讓這世間沒有三惡道。

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

佛光山短期出家 戒子回歸自性

【本報高雄訊】佛光山第111期短期出家修道會8月1日圓滿落幕，全球15個國家及地區近500位戒子齊聚，體驗叢林生活。佛光山退居和尚心培和尚代理得戒和尚開示，期勉戒子以感恩心、出離心、菩提心安住當下，回歸自性清淨本心，「心若清淨，一切都清淨」。

本期戒會於7月26日至8月1日舉行。戒子來自台灣、新馬、美加、歐澳等15個國家與地區。成員涵蓋醫學、教育、金融、法律等專業領域。大眾透過7天依循鐘板的叢林作息，持戒聞法、出坡服務，親近三寶並培植善根。



⬆佛光山第111期短期出家修道會8月1日圓滿，全球15個國家及地區近500位戒子齊聚共修。圖爲心培和尚（前排中）與全體於不二門合照。

圖／人間社記者莊佳穎



➡正授典禮圓滿，戒子禮祖上供，緬懷星雲大師弘法利生的悲願。

圖／佛光山叢林學院提供

受戒護戒 體驗修道生活

戒會恭請佛光山住持心保和尚擔任得戒和尚，由退居和尚心培和尚代理，並禮請羯磨和尚慧昭法師、教授和尚慧任法師、開堂和尚慧思法師共同主持，引領戒子體驗叢林生活，培養菩提道心。

開堂和尚慧思法師勉勵大眾「要用心去體驗」，依循鐘板作息，在團體生活中學習尊重與成就他人，並提醒持戒精神就是「不影響他人」，不僅受戒，更要護戒，共同成就清淨莊嚴的戒會。

薰壇灑淨由心培和尚主法，帶領戒子淨化壇場、觀照自心，並開示「道場本來就很清淨，需要藉由灑淨儀式淨化的是我們的心。心如果清淨，一切就都清淨。」期勉戒子以感恩心、出離心以及菩提心安住當下，回歸自性清淨本心，珍惜難遭難遇的出家因緣。

正授典禮中，戒子於三師和尚主法下乞受沙彌十戒與六法戒，納受衣、缽、具，隨後前往禮祖上供，緬懷佛光山開山祖師星雲大師弘法利生的悲願。

佛光山傳燈會會長慈容法師勉勵戒子珍惜短期出家的殊勝因緣，暫時放下世俗生活，體驗寺院清淨與單純。「人生煩惱多源於計較與比較，唯有放下執著，才能獲得自在。」並將修道體悟落實於日常。

本期課程涵蓋戒律、經教、禪修及人間佛教思想。包括佛光山常務副住持慧傳法師「認識戒常住」、傳燈會副會長覺容法師「如何做個出家人」、心培和尚「六祖壇經的修行觀」、依空法師「如何把捉心」、如常法師「人間佛教管理學」、妙凡法師「人間佛教思想專題」、覺培法師「開山祖師語錄」、永嚴法師「梵唄習唱」、妙南法師「唯識入門」、慧屏法師「成功的祕訣——金剛經」、永中法師禪修指導及威儀訓練、出坡作務等課程，從戒、定、慧三學深化修行體驗。

以衆爲我 服務實踐修行

戒會各項執事由佛光山叢林學院男女衆學部共同承擔，以「以衆爲我」精神護持戒會，在課務、典禮、行堂、寮房等服務中實踐修行，展現佛教青年的服務奉獻精神。

戒子分享七天修道收穫。戒子本嵐表示，將提起正念、專注當下，持續學習佛法；來自澳洲墨爾本的本煦分享，最大收穫是從課程中汲取智慧，並學習於大衆生活中實踐修行；本傳體悟學佛首先要認識自己的內心，才能眞正行佛度衆；本勝則分享「因上努力、果上隨緣」，只要努力耕耘，因緣成熟自然開花結果。

開堂和尚慧思法師勉勵戒子，短期出家雖已圓滿，修行才正要開始，期許大衆將七天所學帶回生活，實踐佛法、廣結善緣，以「有佛法，就有辦法」的智慧面對人生，讓修行落實於每一個當下。

星雲法語

面對壓力

文／星雲大師

現代人普遍感到壓力太大，由於從悠閒的農業社會，進入到要求快速、高量、競爭大的工業社會，每個人都很忙，忙得不自覺武裝起身心，像繃緊的彈簧，以應付來自事的壓力、人的壓力，因而形成心裡巨大的壓力。面對無所不在的壓力，應如何面對？如何紓解？提供四點意見：

第一、勤奮，不故意拖延：工作上的壓力，大部分出於任務無法如期完成。可能就要勤奮一點，今日事、今日畢，不要把今天的事情留到明天。如果將今天的工作留待明天，如同前債不還，後債又來，累積多了，當然就有壓力。因此，即使辛苦，當辦的事把它辦了，不逃避、不拖延，就能減少工作帶來的壓力。

第二、忍耐，不顧忌批評：有些壓力是從他人的意見、閒話、批評、毀謗等等而來。若沒有判斷意見的智慧，沒有不理閒話的從容，沒有接受批評的勇氣，沒有忍受毀謗的能量，自己沒力量來擔當、處理、化解，就是沒有忍耐力，這些負面的情緒，就會是很大的壓力。因此，解除壓力，必須有忍耐力，不顧忌他人的批評、毀謗。

第三、勇敢，不過度自責：有時處理事情，忙中有錯，不免會自責懊惱。過度自責也會形成壓力。《禮記》說：「力行近乎仁，知恥近乎勇」，只要不是習慣性的粗心大意，或心不在焉，怠忽職守，而是不小心犯錯，能夠勇敢承擔錯誤，盡力彌補，警惕自己知過悔改，也就不要太過自責。

第四、放下，不患得患失：有壓力，就是放不下，什麼東西都擺到心上。將名利地位放在心上，名利地位就是你的壓力；將金錢愛情放在心上，金錢愛情就是你的壓力；將人我得失放在心上，人我得失就是你的壓力。能將這些身外之物看淡、看輕，不患得患失，壓力自然就會不見了。

有經驗的人在栽培豆芽菜時，會在綠豆上放一塊砧板，有了砧板的重量，豆芽會長得又胖又壯；鯰魚是四破魚的天敵，在運送四破魚時，如果在魚箱中放進一條鯰魚，可提高四破魚的生存率。可見壓力也是成長的要件，因此要樂觀面對，適度紓解，不須太過擔心害怕。

第一、勤奮，不故意拖延；
第二、忍耐，不顧忌批評；
第三、勇敢，不過度自責；
第四、放下，不患得患失。



圖／資料照片

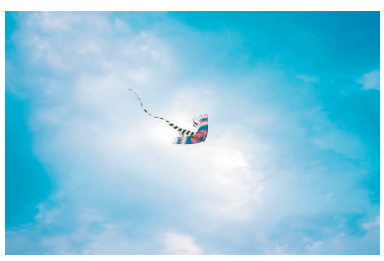
晨齋語錄

轉化逆境

文／心保和尚 圖／Pexels

人的一生難免遇上逆境挫折，當煩惱來時，就看我們有沒有智慧來轉念，強風一到，風箏可以逆風而上，愈飛愈高。

挫折來時，我們也可以百折不撓，愈挫愈勇。



迷悟之間，是人生的考驗，將逆境化爲增上緣，如同轉煩惱成菩提，便能處處輕鬆，隨時自在。

生命書寫

生命話語

文／陳穆儀 圖／洪昭賢

人過中年，時常想：所謂能支撐人們一生的「信念」到底是什麼？直到無意中翻閱了40年前國中班導在畢業紀念冊中寫下的一段話，豁然開朗。

我是「人性本善」的擁護者，認爲生命最大的價值是愛與付出。願力易



發但堅持不易，期許自己，永遠熱愛世界、將心比心，不辜負老師對我的鼓勵與期許。

寵物與我

放鬆一下

文／詹孟傑

家中虎斑貓嚴肅地坐在書櫃上，擺出奇妙姿勢，像在進行貓咪瑜伽直播。她的腿，高舉天際、紋風不動，彷彿在喊：「我還年輕，我還柔軟！」

「你到底在做什麼？」我終於忍不住開口。斑斑沒回應，只是眼神緊盯著我，內心戲上演：「鏟屎官，你的人生是不是太過用力了呢？」

那一刻我才懂，斑斑不是搞怪，而是在修行。用柔軟對抗生活的僵硬，用沉默回應人間的喧鬧。她提醒我，日子再忙，也別忘了伸個懶腰；人生再硬，也要留點彈性。

滿懷感恩

捐血90次

文／融思

昨天去捐血中心捐血，面談室的醫生說我已經捐血90次了。

今年我即將65歲了，以每年只能捐4次250毫升的全血來算，90次相當於22.5年，這期間還包括自己身體不適、住院，因此，有兩年是不能捐血的。時間有點漫長，但是20幾年來每3個月就會想起有一件事情沒做，每3個月就會想去捐血，捐完血心中總是滿滿的感恩。時間是有點長，但是心是暖的，就像捐血中心的那句標語：「我不認識你，但是我謝謝你」永遠讓人感覺到溫暖。

想想自己這輩子沒有什麼經濟能力可以捐錢助人，但是身爲即將滿65歲的老婦人，今天還可以捐250毫升全血，眞的令我怎能不感恩呢，我不去想接下來還可不可以捐血，也不去算可不可能捐滿100次？只是非常感恩我的父母親，這輩子給了我一個健康的身體。

此刻感恩的心讓我的眼角溼了，鼻子酸酸的。