



儘管五光十色的世間，有著五欲六塵的誘惑，都能自覺心安，有此涵養，不就是最美的人生禪境？

星雲說偈

心閒

文／星雲大師

閒到心閒是閒，
心閒方可話居山；
山中賸有閒生活，
心不閒時居更難。

——明·恕中無愠

一個人想過閒雲野鶴般的生活，想像出塵隱士一樣的逍遙自在，喜歡山居無忙碌的世事，又沒有人情的煩惱困擾，這種悠閒的日子，不是人人都過得了的。

很多人沒有定力，即使隱居到深山，還不是與草木同腐朽？

自己不會用心地功夫，莫說隱遁深山，就算是住在天堂，住在極樂世界裡，不念佛、念法、念僧，也是沒有用的。

佛門裡一再強調，假如你喜歡住深山，必須先破參，破除了煩惱，才可以入山；你要閉關，必須先開悟，不開悟就不必閉關了。

一般初學道者，不要只是想馬上逃避人間的現實，只嚮往住在深山裡，要知道「閒到心閒是閒」，一定要做到心閒無掛礙，才是真閒。

像有的人是身忙心閒，也有的人是身閒心忙，不好好做事，一心以為住山就是修行，其實是懶惰心作祟。

能做到心閒，才能住山修行，君不見「佛地人多心甚閒，日看飛禽自往還」！

「心閒方可話居山」，心安閒了，才可以說我要住山，心如果不能閒，就不能住山。

「山中賸有閒生活」，的確，山裡常有閒生活，閒生活就是把一切俗務放下，把世間是非放下，若人在山中心卻在鬧市，還不如人在鬧市心在山中。

現代人有的勞心，有的勞力，有的不勞心也不勞力，無心道人則對世間一切不擁有、不執著、不計較。

「心不閒時居更難」，如果能夠做到心閒當然很好，若做不到，心不能閒，住在山裡也不會快樂。

其實，住在山中、在海邊都無妨，人住在哪裡都不是問題，心閒才是最重要的！



圖／妙顯

西來寺近期活動

日期	活動內容
6/22	洛杉磯協會人間音緣歌唱比賽
6/27~6/29	佛光兒童夏令營
6/27	光明燈法會
6/28	慶祝美國國慶美化街道日、中文一日禪
7/4	美國國慶遊行、毓麟祈福禮
7/6	社會關懷組老人院探訪、西來寺環保回收日
7/9-13	青少年短期出家修道會

巴西足球禪 健全如來之子

文／人間社記者覺皇

正當世界盃足球賽在巴西打得如火如荼的時候，巴西聖保羅州的科蒂亞市(Cotia)，有一支六到十八歲貧民窟孩童所組成的足球隊，以佛教的「五戒」與「六度」做為運動精神，讓足球場除了是競技之地，也成為培養健全人格的地方。

這支被稱為「如來之子」佛光足球隊的隊伍，是佛光山巴西如來寺「如來之子」慈善教育計畫之一，由全球佛光人及巴西佛光協會所支持。

巴西貧富差距大，貧戶兩千萬人，其中一百萬名是孤兒，他們無法上學，整天混跡街頭。

在「如來之子」計畫中，如來寺每周六安排如來之子回寺，由法師們親自指導禪修及道德教育課，一周五天派出義工、老師，在如來之子光明教育中心教導孩子踢足球，學習音樂、英文、電腦、課後輔導、麵包製作等技能，提供孩子與家庭一技之長，並訂定「五戒」：不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒（毒品）為校規，藉由教育讓他們可以脫離犯罪、貧窮與暴力。

「如來之子」佛光足球隊成員皆是科蒂亞貧民區孩童，因為巴西人愛好足球運動，「如來之子」計畫特別組織足球隊，從

二〇〇四年成軍之初，分幼童、兒童、少年、青少年四組，年齡為六至十八歲，成員有一百三十人，並以「足球禪」做為精神訓練，並舉行兩年一度的「佛光盃足球友誼賽」，切磋球技。

「舉辦足球友誼賽的目的並非爭奪獎杯，而是學習互相尊重、學習他人的專長、發揮團隊集體創作的精神。」如來寺副住持覺軒法師表示，佛光山開山星雲大師一直很支持體育活動，他創辦了三好體育協

會，在台灣成立籃球隊及棒球隊，舉辦國際籃球賽等，在巴西則有佛光足球隊。

如來之子佛光足球隊受到佛法與運動精神的熏陶，而頻獲嘉績。二〇一三足球隊受邀參加V argem G rande Paulista市第一屆V G P校際錦標賽，勇奪男子組冠軍及女子組亞軍，令人振奮。

由此可見，在十年磨一劍的如來之子計畫下，足球場除了是專業選手競技球賽的地方，也成為培養健全人格的地方。



如來之子佛光足球隊女子組練習跑步。

圖／佛光山巴西如來寺提供

春天的祭典 印度色彩神話走向西方

文／人間社記者覺明

美國每年舉行約一百場「The Color Run」五顏六色的狂歡活動。這項活動，是由美國Travis Snyder首創，將色彩結合跑步，靈感來自迪士尼的彩色世界、塗鴨派對、泥漿路跑，同時包含Holi在內的世界各地的節慶。

灑紅節是印度全民歡慶的節慶之一，（Holi Festival or Festival of Color），這也是印度最著名的古老節日之一。

在華人世界，將這個節日，叫做灑紅節、霍利節或荷利節、侯麗節（Holi）、歡

悅節、五彩節、色彩節。

慶祝Holi節，象徵季節轉移，告別寒冬，迎接春天來臨，春天從第二天開始。所以，灑紅節又被稱為印度的新年。除印度慶祝灑紅節之外，尼泊爾、斯里蘭卡、蘇利南、模里西斯、斐濟、圭亞那、英國、美國等地的印度人聚居區都會慶祝這一隆重的節日。

節慶傳說與宗教意涵

起初灑紅節只是慶祝豐收和祈求豐沃土壤的節日，後來卻蘊藏著豐富的神話故事，成為印度教一個具有象徵意義的節日。最權威的說法是，灑紅節源於印度的著名史詩《摩訶婆羅多》。傳說印度有位暴君海若娜亞伽斯巴（Hiranyakashyap），讓百姓臣屬敬畏，服膺其威權之下。唯有王子博訶德，一心虔敬信仰毗濕奴，不恭敬父親。國王遂怨恨在心，竟多次意圖謀害親子，卻從未得逞。

有一日，國王下令火燒不死的親妹霍利卡（Holika），抱著自己的兒子博訶德坐在火中，企圖燒死他。未料神蹟出現，王子受到毗濕奴的庇祐，倖免於難，霍利卡（Holika）燒為灰燼。人們驚喜之餘，便將七種顏色的水，潑向王子，以示慶祝。從此，灑紅節前一日，燃篝晚會和慶祝正義戰勝邪惡，用來象徵驅逐惡靈的喜悅。

發揚傳統 走向西方

到底為什麼這個節日備具特色呢？那就是灑紅節的精神讓全國齊歡，甚至延燒到全世界各地。

每個人都帶著歡喜踴躍的心慶祝這個節日，所不同的是，各地區根據各自傳統文化，色彩與慶祝方式也有不同，將印度灑紅節，從印度的傳統發揚光大，帶向西方世界。



洛杉磯佛光青年參加「Color Run」。

圖／國際佛光會洛杉磯青年團提供。

佛光眼鏡到台東 學童眼前一亮

文／記者林汝娟台東報導

台東教育處統計，該地一〇一學年度國中小視力不良率為百分之三十七，但高達三成未就醫，需仰賴醫療團體深入偏鄉，協助照護。佛光山慈悲社會福利基金會得知這樣的需求，立即組織醫療團隊，日前帶著一百四十副眼鏡前進台東，幫助二十六所國中小學生改善視力不良的困境。

「集合！」台東各區中小學生齊聚，看著眼前的醫療器材，有點不安，卻也疑惑著真的可以配眼鏡了嗎？因為他們生活很拮据，害怕的心理與經濟上的困難，讓孩子近視惡化，超過一年以上未曾就醫。

或許是為了舒緩情緒，孩子主動和護理人員攀談：「我爸爸很早就去找天父了，媽媽在監獄」、「我有七個兄弟姐妹，但是爸爸都不同人。」聽得大人好心疼。

醫生問孩子，視力模糊會不會影響學習？多數孩子搖頭，笑著說：「不會，因為我不愛讀書！」不過，也有孩子說：「我一直都想配眼鏡，看黑板才不會吃力。」讓團隊增加不少信心。

新生國中護理師江怡蓉指出，台東政府及地方團體提供許多資源給清寒及弱勢家

庭，只是多數家長對金錢、健康的觀念偏歧，拿到補助款買智慧型手機給孩子。

另一護理師則說，學校常辦理健康、視力檢查，並填寫通知單，希望家長帶孩子去做進一步的醫治，卻收到家長「投訴」，說學校不應多管「家務事」，讓老師只得利用家訪時間，請父母帶孩子就醫。



「每一副我都喜歡，不知道挑哪個好。」雲水醫療的護士耐心地協助學生挑選最适合自己的眼鏡。

圖／記者林汝娟