



養精蓄銳，可以充實自己；  
養深積厚，可以普利世人。  
Devotion to study and learning strengthens you and benefits others.

【星雲說偈】

## 遠離憂苦

文／星雲大師

若無世間愛念者，  
則無憂苦塵勞患；  
一切憂苦消滅盡，  
猶如蓮花不著水。

——《雜阿含經》

這四句偈為我們解答了人生憂苦的原因：只要能減少一分愛念情執，內心就能增長一分的自在安樂。

人心的欲望和愛念執著是很強烈的。比方，年幼的時候，我愛我的父母；長大了，我愛我的朋友、愛我的妻子、愛我的家庭、愛我擁有的一切，不愛的另一面，則是強烈的憎恨。人時時處在愛恨交織的煎熬裡，自苦自惱卻不自知，執著而不可自拔。就像春蠶作繭自縛，飛蛾投火焚身，都是為了所愛而盲目喪命。

你看，多少相愛的人，有時候未必快樂，因為愛也會讓彼此恐懼不安，身心備受辛苦；有時也因愛的時間不對，愛的對象不對，無法皆大歡喜，導致殉情、傷害等手段出現，這都是為了強烈的愛念所致。

所謂愛念，是從我們心裡生起「我要」、「我愛」，「那個人好美，我愛他」，「這個東西很好，我要它」的愛染念頭，一旦愛不到，就憂悲苦惱，因此貪愛五欲六塵也是造成我們身心痛苦的大患。假如能減少自己的愛念心，憂苦塵勞也會逐漸遠離我們。

「一切憂苦消滅盡」，人們憂悲什麼？由於患得患失而憂悲；苦惱什麼？因為求不得、冤家相會、愛別離而苦惱。假如我們對愛的執著淡一點，讓道德的觀念在心中增加一些，就能慢慢放下心裡的憂悲苦惱。

「猶如蓮花不著水」，縱然我們處在像汗泥一般的世間，仍可以像蓮花「出淤泥而不染」。

因此，我們發願自己成為一朵清淨的蓮花，吐露芬芳。對於世間塵勞、情愛的憂苦，學習用佛法的高度、深度去觀察，無常、苦、空本是諸法的實相，能看破，就能得到人生的清涼自在！



圖／佛光緣美術館

# 星雲大師登央視 談兩岸佛教傳承

【人間社記者金蜀卿北京報導】佛光山開山星雲大師日前接受中國大陸中央電視台的中文國際頻道節目《天涯共此時》訪問，暢談「兩岸傳承佛教文化」。錄影之前，央視副台長魏地春、中文國際頻道總監楊剛毅、主持人桑晨及製作小組在貴賓室會見星雲大師，高度讚揚星雲大師對傳播中華文化所做的貢獻，譽其為「中華之光」。

《天涯共此時》節目針對星雲大師策畫三集內容，每集四十五分鐘，由桑晨對星雲大師進行系列深度訪談。首先從星雲大師兩岸傳承佛教文化談起。星雲大師詳述在大陸與佛法結緣經歷，以及漂洋過海初到台灣的筆路藍縷。

星雲大師在台灣創立佛光山，並在數十年間將其發揚光大；星雲大師親自制訂佛光山宗務委員會組織章程，嚴格履行，並於一九八五年依組織章程宣布退居，樹立了道場民主化的典範。

星雲大師全力推廣「人間佛教」；教育方面建立多所學校；文化方面開辦報刊、電視台等媒體，也熱心公益慈善，輔幼卹老，把「人間



佛光山開山星雲大師受邀到中國大陸中央電視台的《天涯共此時》節目接受主持人桑晨訪談。

圖／人間社記者金蜀卿

佛教」傳遞全世界。

桑晨並以「對話大師—生活中的佛學智慧」為題，請星雲大師開示

如何消除生活中的壓力、如何看待幸福以及夢想。

星雲大師也會在接下來的節目談及：在兩岸交往中，傳承文化的故事、星雲大師在台灣與政治人物的交往故事，以及對兩岸關係發展的期許等。

《天涯共此時》是有觀眾現場參與的大型訪談節目，節目定位為兩岸文化交流深度報導，展現「中華文化在兩岸的傳承」。節目邀請大陸和台灣的嘉賓共同到演播室講述兩岸文化交流故事，分享中華文化傳承心得。

### 佛光山慈善院義工講習會

## 350人集體創作新服務

【人間社記者陳榕宇高雄報導】「佛光人如何開發慈悲心？如何創新服務、建立品牌？」二〇一三年佛光山慈善院義工講習會連續兩天一夜緊鑼密鼓的研習課程，義工同心協力，學習謙卑、尊重、包容，以服務奉獻的精神，處處散發光與熱，讓三百五十位義工的行囊，裝滿了慈悲與智慧的火花。

「行善不孤獨，佛光山的行善，比佛光山的歷史還久。」佛光山慈善院院長依來法師談及，早期星雲大師在宜蘭弘法佈教，佛光山於一九六七年開山，而大師的慈善工作從一九五六年即已開始，包括宜蘭監獄佈教、雲水醫院義診、宜蘭老人安養中心，到贈送AED傻瓜電擊器、護智宣導等慈善關懷，佛光人也隨之投入義工行列，在社區、道場為人服務奉獻，把專長技能奉獻出來，勉勵佛光人要做義工的義工，散播著人間佛教的幸福與安樂。

中華福報生活推廣協會理事長陳順章表示，慈善院關照的領域，從小孩的照顧到老人安養都有。至於身繫圍圉失足的孩子，有因佈教師的陪伴及品德教育的教導，協助導正其觀念，而有了不同的成長、改過因緣。在佛光山，義工不但做了別人的貴人，也當自己的貴人，因此服務奉獻的付出，終究還是回歸到自己身上。

高雄明陽中學校長陳宏義致詞，感謝佛光山佈教師長期支持矯正機關監獄的教化工作，在明陽中學服務中，發現團體力量很重要，可協助收容人出監後回到社會適應生活。他發現在佛光山的大家庭團體裡，雖有分組討論，但有大團體的支持力量，使得兒童、老人照顧，一路到監獄教化，佛光山的慈善弘法，既多元又創新。

綜合座談，透過老人專業服務、監獄教化、友愛服務隊、雲水醫療、兒少服務等五組分組討論後，各組上台報告討論內容，展現佛光山集體創作的精神，並對未來的創新服務，提出精采計畫。尤其負責兒少組的大慈育成青年，無論是唱歌或是舞藝，用心展現明年花車遊行的特色，尤其設計出獨角獸的新點子，獲得眾人一致的好評。

監獄佈教師邱聖峰分享黑道大哥浪子回頭的故事。他談到，夫妻倆在監獄教化過程中，認識廖國泰兩兄弟，在佛教課程的熏習下，引領黑道大哥念佛禮佛，轉變心性，改變命運，出獄後成為佛光會的會員，兩兄弟一起為社會服務。他進一步表示，「監獄教化可以改變收容人的觀念，觀念改變，態度習慣就會跟著改變，命運也就改變」，所以，救了一個人，等同救了一個家庭。

## 藥師經講座 百人同霑法益

【本報紐約訊】佛光山紐約道場二十七日舉辦「幸福與安樂」人間講座，由如省法師主講「藥師經的人間修持」。有近百人聆聽，同霑法益，對藥師法門的修持，有了更深入的認識。

法師首先介紹《藥師經》經名、譯者，以及曼殊師利菩薩為大眾向佛陀請法，開啓了佛陀講述《藥師琉璃光如來本願功德經》的因緣；經中提及藥師佛發了十二大願，願願關心並解決眾生的

民生問題，例如第二大願「開曉事業願」，希望眾生能破除黑暗，具足智慧經營各種利生的事業；第三大願「無盡資生願」，願眾生具光名智慧，使世界和平、人民衣食豐足等；透過藥師佛所發十二大願可以知道琉璃世界為：民生豐富、社會淨化、政治清明、身心安樂的世界。

藥師佛度化眾生的方便法門：

- 1.聞名憶念益，能破四惡（慳吝貪惜惡、悔犯見慢惡、忌妒毀謗惡、鬥訟咒詛惡）得四益（往生淨土益、上生天界益、還生人間益、轉生丈夫益）。
- 2.持咒治病益，誦持〈藥師咒〉能治病拔苦，利益眾生。
- 3.供養受持益，藉由禮拜供養藥師如來，能獲得曼殊師利及諸天的護持，由受持奉行藥師法門，能得長壽、富饒、官位、男女等四種福報，也能免除百怪出現，一切怖畏，內亂外患，悔犯墮落，女人生產等諸災難。

最後，大眾恭讀星雲大師所著的「向藥師如來祈願文」，共同祈願建設人間琉璃淨土的幸福安樂。



如省法師主講「藥師經的人間修持」，近百人同霑法益。

圖／佛光山紐約道場提供

# 藥師法會

三永日禮拜《藥師寶懺》

11/1~3 (五~日)

10:00 am~ 4:30 pm

功德項目

會主燈／藥師燈／琉璃燈  
吉祥燈／供齋結緣

## 消災法會

10:00 AM

## 月份法相

11:30 AM

11/10 (日)



紐約佛光協會

2013年度

## 會員大會

11/17 (日) 2:00 ~ 4:30 pm