



不墨守成規，有變化才能創新；
不故步自封，肯向前才會進步。
Don't cling to old rules: be creative.
Don't be timid: go all-out for progress.

【星雲說偈】

安閑法

文／星雲大師

病後始知身是苦，
健時多為別人忙；
心中自有安閑法，
八苦交煎總不妨。
——《繡門警訓》

這是宋代真歇清了禪師為涅槃堂題寫的一段詩偈，也可說是歷來大德修行悟道後的心得寫照。說的是什麼呢？

「病後始知身是苦」，人在世間生活，到了生病時才知道，原來這個身體是眾苦的根源。渴了要喝水，因為渴是毛病；餓了要吃東西，餓也是毛病，一旦喝了水、吃了飯，身體就不苦了。但這還不算嚴重，有的毛病不是吃飯、喝水就能好，如：感冒、發燒、腸胃炎，甚至癌症或不治之病，那才真是苦不堪言！

「健時多為別人忙」，人在健康的時候，多半是為功名富貴忙、為家庭忙、為種種的人和事情忙，忙到最後身體垮了，什麼都不是自己的。所以清了禪師說：「心中自有安閑法，八苦交煎總不妨」，經過了修行、體證、悟道，身心就不苦了。因為他已經得到一個身心安頓的「安閑法」，不會再被外境所動搖。

佛教將世間的苦歸納為八種：因身心變化所產生的「生老病死苦」、想要而得不到的「求不得苦」、遇到不如意的人和事而引生的「怨憎會苦」、親愛的人遠去的「愛別離苦」，以及上述諸苦所集的「五陰熾盛苦」。五陰，就是色、受、想、行、識，它會覆蓋我們的真如本性，是讓我們身心痛苦的根源。

我們的人生，就是在這八苦交煎中輪轉不已。人從母胎出生到這個世間，無時無刻不是在老病死的恐懼之下，以及種種求不得、愛別離、怨憎會的欲望、執著和痛苦之中生活。如何解脫這些痛苦呢？唯有透過修行，讓心靜定下來，到了身心解脫自在時，縱然是八苦交煎，也動搖不了我們心中的平靜了！



圖／心結

宗教文學研討 百學者聚佛光山



【人間社記者陳昱臻高雄報導】宗教實踐與文學創作暨《中國宗教文學史》編撰國際學術研討會，日前在佛光山佛陀紀念館大覺堂登場，德國、南韓、中國大陸、台灣等超過百位學者齊聚一堂，探討宗教實踐與文學創作。佛光山開山星雲大師表示，在佛光山召開這場學術研討會，不僅是佛光山的盛事，也是文學界的盛事。

主辦單位代表之一的大陸武漢大學文學院長涂險峰表示，中國宗教

文學最具文學特色，有利於凸顯中國傳統文學。然而，中國宗教文學領域從當初的冷門學科到今日有百位學者參與討論，這是百年來，無數前輩傳承的結果。

台灣文學館館長李瑞騰則說：「今天對我而言，最重要的是一個希望，希望對未來的宗教、佛教文學史，盡我們應盡的責任。」

大師也分享自身與文學的故事，大師表示，他不曾進過學校，獲得知識最快的方式就是從文學入門，

出家後，有機會讀到佛經，寺院也有《三國演義》、《水滸傳》、《西遊記》等著作，在沒有電視、電影的年代，書籍成為每天的生命寄託。大師說，自古以來，文學可謂一切學問的基礎，若要著書立說，歷史、哲學、奏章，都需要文學，也是每一位讀書人需要的。

大師：以縫紉機為桌寫作

而在研討會之後，傳燈樓舉行「人間佛教文學創作談話會」，由大師暢談「人間佛教」文學創作歷程。大師表示，他的創作歷程分成三階段，第一個時期是三十歲前，那時本著出家人的弘法熱忱，從文學創作上學習，二十歲起寫《玉琳國師》，積極在報紙副刊投稿，陸續寫了《無聲息的歌唱》、《釋迦牟尼佛傳》，當時沒有參考書，沒有

宗教文學國際學術研討會日前在佛光山佛陀紀念館登場，開山星雲大師（中）表示，會議在佛光山召開，是佛光山盛事，也是文學界盛事。圖／人間社記者陳碧雲

桌子與凳子，就以縫紉機為桌。大師表示，創作初期，文字並不成熟，但秉持要為佛教做事的熱忱，因此不怕苦。

大師說：「第二階段是三十歲後，開始編雜誌，當時常因朋友邀稿、人情逼迫寫文章；而今年歲漸長，感到寫文章是一種責任，透過寫文章弘法，對佛祖有交代，要盡一些責任。」

大師表示，他在《人間福報》一天寫一篇文章，十幾年沒拖稿，即使在飛機上、車上，甚至腿上都能寫，感謝大家用愛來鼓勵我。

1萬4800尊佛 洗塵迎春



【人間社記者陳德啓、蕭惠珠高雄報導】「洗佛就是洗自己內心的佛」。佛光山日前號召五百多名義工在大雄寶殿洗佛，一萬四千八百尊佛，以兩天的時間洗塵迎春。

每年的臘八過後就是佛光山的洗佛日，來自全球的五百多位義工，將安置在樓高二十公尺壁面的一萬四千八百尊佛一一請下來，依擦拭、修補和上漆等分工洗淨，再歸原位。

「賺一千萬」和『當義工』兩個選項讓你選擇，你會選擇哪一項？來自台南的小兒科醫師廖仲達，毫不思索地選擇當義工。他生平第一次洗佛，看到這麼多發心義工，讓他感到震撼與感動。

罹患腦瘤的林如瑩，從紐西蘭回台後復健養病，在嘉義圓福寺覺禪法師邀請下，回山加入洗佛行列。林如瑩分享，這兩年連遭喪夫、腦瘤、臂叢神經炎的種種打擊，在佛光山法師引導中，她逐漸走出悲痛、手術順利圓滿，無法舉起的手也慢慢恢復。帶著滿滿的感恩心回到佛光山參加洗佛，希望盡己之力報佛恩。

佛光山住持心保和尚領眾祈願祝禱，並恭讀星雲大師的〈洗佛迎春祈願文〉。他引用梁武帝因布施斗笠獲得當皇帝果報的典故，告訴大家，洗佛的功德想必更是無量無邊。並以大師常說的「我是佛」勉勵在場義工。

隨著人人一尊金佛一句佛號，一萬四千八百尊金佛煥然一新。

（上圖）四座六層樓高的鷹架上，七十二位義工，頭戴安全帽、腰繫安全掛鉤，將佛請下來。

（中圖）先擦頭、臉表示敬意，細心把汗垢清乾淨；先用溼布，再用乾布擦拭，佛祖就煥然一新了。

（下圖）年僅五歲的黃定德，也忙進忙出，幫忙運送佛像。

新年除舊布新 道場出坡結緣

【本報紐約訊】新年新氣象，為迎接二〇一四農曆新春的到來，佛光山紐約道場、新州佛光山、佛光山三佛中心同步舉辦「出坡」結緣，數十位信徒參與，為道場做了徹底的大掃除。

禪宗自百丈懷海大師以後，開墾山林、自食其力，設立「出坡」制度。當時禪宗的寺院是在山間，每天到山上耕作，所以叫作「出坡」。到了現代，舉凡打掃、清洗、拔草、搬東西等勞動性

的工作，都叫做「出坡」。

以紐約道場為例，大家共同打掃觀音殿，多位師姐連高處的每一尊觀音像都逐一擦拭，也分工合作的搬四周的圖書、清理書櫃、擦座椅、掃地、拖地、地板打蠟等等。

經過一番打掃，外在塵垢盡除，佛殿清淨莊嚴，圖書館看起來特別亮麗、更具書香味，擺設也更井然有序，儼然一副新年新氣象。



信眾在道場出坡，仔細打掃，任何角落都不放過。



圖／佛光山紐約道場提供

除夕普佛辭歲

9:00 pm

燒頭香
獻燈·祈願

10:00 pm ~ 2:00 am

1/30 (四)

新春系列活動

禮千佛法會

1/31 (五) 10:00 am

茶與禪

2/1 (六) 2:00 pm

2/2 (日)

上佛供

10:00 am

美食廣場

11:00 am - 3:00 pm

新春文化表演

1:00 pm - 2:00 pm