

明白倫理、道理，  
明白情理、物理，  
明白事理、心理；  
如此理路通達，  
人人懂理，讀書之貴，  
在此中矣！

Hsi Lai Temple(I.B.P.S.)  
電話 :1(626)9619697 傳真 :1(626)3691944  
網頁 :http://www.hsilai.org/  
E-mail :info@hsilai.org  
地址 :3456 S. Glenmark Drive,Hacienda Heights,  
CA. 91745 U.S.A.

星雲說偈

悔過除罪

文/星雲大師

還於一念中，  
深悔過罪心，  
即能除罪報，  
脫於惡道苦。

——《大寶積經》

還於一念中，深悔過罪心，即能除罪報，脫於惡道苦。——《大寶積經》

人心的一念非常快速，有多快呢？有人說電、光的速度很快，但是電、光，都還沒有心的速度來得快。

比方，我心中一個念頭，想到紐約，心即刻就到紐約；想到巴黎，心立刻就到巴黎，所以我們的這個一念，一下到天堂，一下到地獄，一念之間就可以天堂、地獄來回多少次。

常有人問，在我們的人生當中，影響我們最大的是什麼？有人說是父母師長、朋友同儕，或者學校、社會等等，其實這些都還是有限，真正影響我們最大的，是自己的一念，幸福快樂是自己找來的，罪過煩惱也是自己找來的。

因此，人不怕犯錯，怕的是不認錯也不改過。

佛法常提醒我們要留意自己的舉心動念，把自己的一切行為都匯歸到當下的一念裡，如《法華經》的「一念三千」，一念就包括了宇宙萬有、三千大千世界。

一念的功德不可思議！人的一念如果沒有把持好，人生有可能「一失足成千古恨」。

若能謹慎自己的每個念頭，就不容易犯過，即使不小心犯了過失，也還有補救的餘地。

一念深心懺悔，一念正覺心起，就能夠幫助我們出離無邊的罪業、惡道之苦果。

這四句偈提醒我們，應時時善護心念，為己造的罪深自懺悔，努力去除，對未生之善也要多聽聞學習，如此便能漸次成就圓滿人格，遠離惡道之苦了。



圖/佛光緣美術館

台特教生 泳抱力克

【記者陳玲芳台北報導】「人生如同一場長泳」，天生沒有四肢的澳洲生命鬥士力克·胡哲(Nick Vujicic)，藉由面對面「泳抱」鼓舞年輕學子，以具體行動活出永不放棄的積極生命，祈願所有生命面臨低潮的朋友，一起學習「化信心為行動」，迎向「勢不可當」的二〇一四年。

四肢不受限制的生命勇者力克胡哲，為全球知名作家、演說家，因對台灣有著深厚情誼，特別將台灣設為他今年全球演講巡迴的最終站。他先在台北南港展覽館演講，讓台灣聽眾親眼看到他靈活身手與傳說中的「小雞腿」(左腳掌的兩個趾頭)，然後又在台北市大安運動中心游泳池舉辦一場意義非凡的見面會，藉由面對面的泳抱，鼓勵身心障礙的青年學子，也祈願所有人「把人生各種挑戰，翻轉為意想不到的祝福」。

被譽為全世界最佳生命教育典範的力克，應圓通出版事業機構、台北市立和平高中邀約，與二十名特教高中生一同下水共游、展現游泳才能。在數十名高中生溫暖

的歡迎歌聲下，由力克帶領學生進行泳池交流活動；包括「祝福不設限」，由力克擔任裁判，將碩大的挑戰球，以頭頂入泳池中，由特教高中生齊力推向終點「祝福不設限」，鼓勵學生將各種人生挑戰化為無限祝福。「泳抱不設限」，力克與二十名特教高中生，一起化身水中蛟龍，在這條象徵生命的水道，泳抱人生不設限，畫面生動感人。

事隔兩年，力克再度來台，除了講述他在最困難時倖存下來的人生信念，包括兩年多前，自己如何從憂鬱症的陰影中走出，也分享與日裔妻子宮原佳苗從「一見鍾情」，到決心牽手相伴的真愛奇蹟，以及他在為人父後，在家庭關係上的經營，與領受到來自上帝與眾人的祝福。

力克強調，自己雖然缺少四肢，但「人生不設限」，遇到困難時，都能喜樂地面對生活、享受親情、友情和愛情，這些「勢不可當」的力量，是眼睛看不到，卻能打內心真切感受到的，身體殘缺的他，靠著這股力量，才能夠每一天都覺得過著「



力克·胡哲(Nick Vujicic)日前在台北市和二十名特教生合泳，鼓勵學子活出永不放棄的積極人生。圖/記者邱麗珮

好到不可思議」的生活。

今年是力克重要的一年，已從人夫升格為人父的他，特別帶著感恩的心，將台灣設為他今年全球巡迴演講的最終站，且將全亞洲首度公開合泳的畫面，獻給台灣。

佛光BOX 音樂弘揚佛法



【人間社記者戴君純、陳文彥、朱祕賢高雄報導】星雲大師自一九五三年以來，以音樂弘揚佛法，迄今滿六十周年，台北佛光青年歌詠隊用音樂歌舞劇方式，重現當年以歌聲弘法的情況，讓青年彷彿時空倒流，一同參與當時的熱鬧氣氛。

青年歌詠隊別出心裁，換上懷舊的服裝，倚著鄉村腳踏車，敲鑼宣傳「咱的佛教來啊！」並以時下流行的歌唱選秀節目風格，演唱流行名曲，更結合美國街頭音樂、印度華麗歌舞、東洋流行曲風與韓國熱舞等各國音樂風格，如同佛光山在海外各道場的多元發展特色一般。同時利用最新網路科技和攝影團隊，同步在線上直播，令海內外的青年，都能不受空間限制，彷彿置身活動之中。

關愛青年的佛光山開山星雲大師，特地從宜蘭趕回高雄與青年接心開示，教導青年何謂「成功的四個要點」：

第一、與大眾融合。心中要有大眾，因緣要從眾中而生，能夠與人廣結善緣，便

(右圖)佛光青年熱烈歡迎星雲大師的到來。  
(左圖)青年歌詠隊結合日本流行舞蹈演出。

圖/人間社記者王堃憲  
圖/人間社記者潘彥甫

能成就各項事業。

第二、要有苦忍精神。佛陀教導我們做人就是要學習並實踐苦忍，苦是一種教育也是力量，如同種子需要突破才會成長，而吃苦才有營養。

第三、學問很重要。做學問講求實力，不能敷衍。如同在社會生存，至少要有5張執照。執照包括：駕駛、會計、廚師、工程、設計等皆可。

第四、要有思想。時常不斷思考如何報恩？為大眾、為國家、社會如何貢獻一己之力？檢視自己有無思想及作為。

在欣賞完精采表演後，都監院長慧傳法師感動地說，當年大師為了使民衆更親近佛法，因此在宜蘭念佛會成立佛教歌詠隊，更親自作詞譜曲，錄製了世界第一張佛教唱片，自此開始人間音緣的傳唱。

六十年來，人間音緣遍布世界各地，五

大洲都有佛光青年的熱情與歌聲，青年歌詠隊更結合音樂、舞蹈和戲劇的表演，為弘法帶來創新，期許這樣的好聲音繼續傳播，讓全球都能飄揚弘法者的歌聲。

而歌詠隊希望未來能將音樂結合多媒體技術與動畫，以最新熱門的特色推廣，因此也邀請具備相關專才的青年，共同加入歌詠隊的行列。

初次參與活動的青年表示：看到歌詠隊在台上充滿自信的表現，讓他感受到佛教原來也可以很年輕、很有活力。也有佛光青年覺得歌詠隊很辛苦，還加入這麼多精采的表演方式，令他相當感動！

最後大眾一同獻燈祈福，在莊嚴梵唄中，攝受熱血激昂的情緒，使在場青年沉澱思緒，同時在慧屏法師誦星雲大師〈為自我信心祈願文〉聲中，為尋求幸福增添勇氣與信心。

佛光山西來寺25周年 特展回顧專欄

佛光山美國弘法三據點：  
1981年 第二階段——馬場



慈莊法師帶領信眾於臨時佛堂——馬場共修。

隨著佛光山的知名度日漸提升，參與共修的人數日益增多，最初的教堂(Gardena處)已不敷使用，促成興建更大弘法道場的因緣。

慈莊法師再度尋覓弘法據點，在勘察西來寺現址之時，發現山型類似佛光山，覺得此處甚好。並恰巧得知對面山丘一處馬場正在出售，因此為了使西來寺開山順利進行，慈莊法師於馬場創設臨時佛堂，以便就近監督西來寺建設工程。



雙科、三科與四科全勤者(後排)與全科全勤者(左起：吳國賢、柯玉琴、譚稀蓮、于瑞如、蔡瑞蓮)接受表揚並與西來寺住持慧東法師合影。圖/人間社記者石敬雅

人間佛學院結業 表揚全勤解行者

【人間社記者覺皇洛杉磯報導】佛光山西來寺為期三個月的人間佛學院於十二月十四日舉行「結業典禮」，由住持慧東法師致詞鼓勵學員深入佛法，並表揚十二堂課全勤者及精進參與修持課程的學生。

慧東法師表示，學習佛法需多聞薰習，如同登高拾級而上，須步步用心踏實，勉勵眾人於下一期開課以前，仍多方參與西來寺義工活動，以落實佛法。

本期人間佛學院開設六堂課，兩百名學

生中，共有六十二人次全勤，單科全勤者十五人，雙科全勤十人，三科與四科全勤者各一人，獲頒獎狀與星雲大師的著作。

全科全勤者為吳國賢、柯玉琴、譚稀蓮、于瑞如、蔡瑞蓮等五人；選修全日四科，每周六勤於聽講，精進於行門課程，參加八關齋戒、三日禪以及人間佛教研討會。獲得全科全勤實屬不易，常住特別贈與佛光山開山星雲大師的最新著作《百年佛緣》以茲獎勵。