



極樂世界是我們的故鄉，常寂光佛土是我們的故鄉，真如佛性的佛果是我們的故鄉。想回故鄉，就要趕快積聚珍寶，準備路費！

星雲說偈

止的妙用

文／星雲大師

修正令心調，心調離貪欲；離欲得解脫，解脫心平等。

——《佛說本事經》

一個音樂家在演奏之前，必須先將樂器的音律調適得恰當、準確，才能夠彈奏出和諧美妙的音韻；寫作的人要將文章修潤至通順流暢，才能讓人方便閱讀乃至產生共鳴；裁縫師，不論什麼布料、花色，也要做一些設計打樣與配色安排，才能夠裁剪出優雅適宜的服飾。

我們不只是調伏外境，更重要的是調伏自心。但是心要如何才能調伏呢？佛法告訴我們「修正令心調」。

佛教談到修行，都會提到「止觀雙修、定慧總持」的法門；止是定，觀是慧，想要調伏內心，可以先從禪定入手，藉由修定來引發智慧。

日常生活裡，我們需要人際往來、上班工作、柴米油鹽等，許多繁瑣的細節，不免讓人忙得生起各種妄想與欲望。

人們的欲望，大概都離不了財、色、名、食、睡，爲了這五種欲樂，往往做了物質的俘虜，甚至招感了惡業而不自知。欲望愈多，生命就愈趨向黑暗和痛苦，所以佛教才會將這五種不善稱爲「地獄五條根」。

這些外境的五欲，生滅變化快速，讓人在感官享樂之餘，也會伴隨著痛苦而來，不能永遠安樂。甚至，身體已經很疲累了，但是妄動的心，還像猿猴一樣地跳躍不停、胡思亂想，這時候就需要修正的工夫，來止息內心裡種種的妄想與雜念。

因此，我們每天可以靜坐五分鐘，將心安住於一處，久而久之，妄想會減少，而漸漸達到「心調離貪欲」。心一旦調伏了，在面對各種名利、美色、飲食美味，乃至睡眠懈怠，就比較有定力，不受動搖，從「少欲」慢慢達到「離欲」解脫境界。

「解脫心平等」，一個解脫的人，對於世間種種欲望，就如虛空面對萬象，不會生起分別，而能夠以平等心看待，自然就任運逍遙、隨緣自在。



圖／心皓

一年助念237場 自利利他

【人間社記者陳秋玉台北報導】參與消災、做壽、婚禮、臨終及佛事等「婚喪喜慶」的助念團，是佛教徒修行的另一個好場所。

佛光山台北道場在二〇一三年一年內，總共助念有二百三十七場，平均每三十七小時即有一場助念，出動七千一百九十四人出席臨終助念、告別式、共修、灑淨、法會佛事等。

佛光山台北道場助念團在成立五周年「助念團團員大會」中，頒發臨終助念獎、告別式獎、周六共修獎、團體發心精進獎、幹事獎、特別獎等獎項，勉勵團員的精進結緣，共有三百七十六位團員出席。

一千八百多個日子，總幹事發布訊息，幹事只要接到助念、告別式通知，立即由上而下聯絡組長、團員出席結緣，以「我爲人人，人人爲我」的胸懷，散播人間行者的慈悲種子。

榮譽團長覺元法師開示，以《三時繫念》白文中「道人若要尋歸路，但向塵中了自心」二句說明，「助念」是自利利他的最佳法門；因在念佛當下悟到「苦空無常」，在生生滅滅的現象界中能觀「空性」，明瞭「無生」之意。勉勵團員要清淨身口意三業，深入經藏、扎穩基本功夫，以念佛共修爲必修功課。

「不要小看自己是一顆小小的螺絲釘，衆人誠心助念，足以讓人感懷。」輔導法



佛光山各道場的「助念組」，參與消災、做壽、婚禮、臨終及佛事等「婚喪喜慶」，散播人間行者的慈悲種子。圖／西來寺助念組資料照片

師如晉法師表示，日前知名作家陳宏老師過世，團員接力爲其助念，他的同修劉學慧老師表達無限謝意。

幹事林玉琴的父親去年往生，助念團員給予的溫暖，她家人至今感念在心。她提及，曾經爲亡者助念時，因爲害怕而不專

注，見家屬女兒口不能言，只能拿張紙一一寫下「阿彌陀佛」以文字「助念」，此舉令她汗顏，而後感動地提起正念專注念佛。

林玉琴認爲，助念能幫助亡者，也爲自己種下善因好緣。

網路電台專訪 暢談佛法與心

【人間社記者覺皇洛杉磯報導】佛光山美國西來寺監院妙西法師，日前接受網路電台Skidrow Studios《心理學一對一 (Psych 1 On 1)》節目電話訪問，以「佛教與心理健康 (Buddhism and Mental Health)」爲題，與主持人Julie-Ann Goode電話連線，說明在現代社會與人心淨化議題上，佛法可發揮的正面助益。

妙西法師指出，在西來寺學佛的美籍人士多因禪修而來，後來發現佛陀的教導能對他們的生活產生重大影響，「因爲透過禪修可以保持正念，是觀察自己的一種方式，更能做出正確判斷」。

針對西方人最感興趣的「禪修與正念」議題，妙西法師除了解說簡易禪修方法，也說明佛教如何觀察自我的念頭、提起與放下，提供聽衆在面對憤怒、失落情緒時的心理調適之道。

對現階段遇到困難的聽衆，妙西法師提出「觀察因緣、慈悲對待」是佛教解決人生困境的最好方式，建議聽衆以正向態度

觀察因緣，不抱怨，慈悲對待他人，就能跨越困境，開拓人生道路。

在近一小時節目中，妙西法師先介紹佛光山與西來寺，並簡介出家因緣；隨後扼要說明佛陀的一生與及美國佛教現況。

「佛教與心理健康」節目已掛網，開放下載或線上聆聽，網址：<http://www.skidrowstudios.com/psych1on1/2014-03-19/31598/psych-1-1-buddhism-mental-health>。



↑網路電台「Skidrow Studios」截圖。

不丹前總理 佛館體驗幸福國度

【人間社記者蕭惠珠高雄報導】「佛光山出產『歡喜』，不丹對『國民幸福指數』的訴求，和星雲大師近年演講的主題『幸福與安樂』不謀而合，我們雖是第一次見面，感覺卻像老朋友，因爲我們的心靈相通。」佛光山常務副住持慧傳法師和不丹前總理吉美·廷禮 (Jigmi Y. Thinley)，在佛陀紀念館交流「幸福學」時，理念相契，相談甚歡。

發明「國民幸福毛額」(Gross National Happiness, 簡稱GNH) 概念，締造不丹幸福奇蹟，並把「不丹幸福學」成功推向國際的不丹前總理廷禮，日前帶著夫人和女兒、女婿來台灣訪問，並把台灣高雄佛陀紀念館當作訪台的第一站，體驗以人間佛教爲核心的幸福國度。

廷禮分享他的「幸福學」指出，佛教信仰只是基礎，如何提升心靈涵養，才是幸福學的關鍵。

慧傳法師讚歎不丹是所有人心靈的故鄉，並以《華嚴經》「常樂忍辱柔和法，安住慈悲喜捨中」回應，表示這是佛法追求「幸福與安樂」的寶典。

「佛館建築清晰地詮釋佛法，又傳遞慈悲喜捨精神，讓人震撼與歡喜，希望『人間佛教』繼續在台灣發揚光大，和不丹的幸福國度遙遙相應。」出生在佛教國度的廷禮，數度以「Amazing！」表達他對佛館的讚歎。



不丹前總理吉美·廷禮(右)，以中文著作《幸福是什麼?》、白色哈達，和佛光山常務副住持慧傳法師(左)結緣。

圖／人間社記者蕭惠珠

廷禮表示，不丹有悠久的佛教歷史文化，近年也開始面臨來自尼泊爾、與日俱增的印度教、基督教移民所帶來的挑戰，很希望來佛光山取經，學習如何促進宗教融和，讓不同信仰者和諧相處。

慧傳法師以英文版《人間佛國》、「人生卜事」與廷禮結緣，廷禮則回贈中文著作《幸福是什麼?》和白色哈達。慧傳法師表示，會把哈達供奉在大佛處，與大眾分享祝福。

佛光山西來寺25周年 回顧專欄

以共修淨化人心：三寶節



南加州佛教界以浴佛、獻供、音樂、文化展覽、園遊會、菩提媽媽表揚等方式聯合慶祝佛誕節。圖爲二〇〇四年星雲大師於會中浴佛。

每一個宗教爲紀念其教主或信仰的對象，都訂有特殊的節日。

佛教尤以「三寶節」，即農曆四月初八的「佛寶節」、七月十五的「僧寶節」、十二月初八的「法寶節」爲最重要。

多年來佛光山積極推動三寶節，西來寺舉辦「佛誕教育特展」與「浴佛法會」，並與南加州佛教界聯合慶祝佛誕節，慶祝佛陀誕辰。一方面促進佛教團結，同時讓佛教積極走入社會，發揮淨化人心的功能。



↑佛光人慶祝僧寶節舉行「供僧法會」，由信衆以飲食、歌樂、淨財等供養僧寶。

西來寺近期活動

日期	活動內容
3/29~3/30	中文八關齋戒
3/29~6/1	光明在望 燈塔風情—許彥繪畫創作展
3/30	西來寺環保回收
4/5	精進修持—清明朝山
4/6	孝親報恩清明法會—《慈悲三昧水懺》
4/13	人間音緣卡拉OK歌唱賽—初賽 玫瑰陵春季祭典三時繫念法會