



面對苦惱時，不要傷心落淚，要以悲憤為力量；面對委屈時，不要患得患失，要以忍耐為擔當。

星雲說偈

發願度生

文／星雲大師

有河憍慢痴迴復，門訟病苦波濤盛；眾生漂沒無依救，願發慈心濟有流。

——《大寶積經》

「有河憍慢痴迴復」，其中的「有河」，指的是有情眾生輪迴的河流、生死的苦海。在這河海中載浮載沉的人，有憍傲的心、有我慢的心、有愚痴的心、也有瞋恚的心，終日都在河海裡轉來轉去找不到出路，終不能登上解脫的彼岸。如同大海中的漩渦，一旦靠近，必定會陷入其中，不得出離。

「門訟病苦波濤盛」，眾生在苦海的迴流裡，若是彼此意見不合，便忿怒鬥訟；若為爭名逐利，便會相互嫉妒懷疑；或者身體、心理上的疾病，如貪瞋痴的折磨，愛別離、求不得、怨憎會、憂悲苦惱的侵擾，為身心帶來種種的痛苦。在這眾多的迴流，許多的波濤裡，讓人不得安然，沒有絲毫喘息的機會。

所以「眾生漂沒無依救」，有情眾生在煩惱的河海裡面，隨著浪潮漂浮不定，像一葉浮萍，此時彼時，不知道自己漂到哪裡才能獲得安住，才能平安靠岸。

雖說佛菩薩「慈航普度」，觀世音菩薩「苦海常作度人舟」，他們想救度沉溺的眾生，但是有幾人肯得回頭？即使此時得救，又在彼時沉沒，生生死死，死死生生，永無出期。

唯一的方法是「願發慈心濟有流」，每個有心人都要發大願，發什麼大願？願度一切眾生、願斷一切惡事、願修一切善法、願做種種好事，時時刻刻發起大悲願：我要給眾生信心、我要為你服務、我要助人脫離困境，每個人都有助人的慈悲心與大願力，讓眾生在迴流的業海裡早日解脫，不再沉沒，使自他共度彼岸，同登法界，享受安全的樂趣。

這四句偈對於一個人如何得救？如何從苦海中登上彼岸？說得很明白也透澈，值得我們深思！



圖／妙顯

中國畫家君壽 繪荷獻大師



中國大陸書畫家君壽（左二）贈（佛光普照金色荷塘）巨幅畫作予佛光山開山星雲大師（左一），並為大師說明創作理念。圖／人間社記者陳昱臻

【人間社記者陳昱臻大樹報導】中國大陸著名書畫家君壽日前至佛光山佛陀紀念館，拜會佛光山開山星雲大師。君壽將他歷時一年所完成長六公尺、寬一點五公尺的巨幅畫作〈佛光普照金色荷塘〉圖，獻給大師，大師欣賞時指著荷花說：「很有功夫。」並稱讚君壽是「張大千再來」。

談及〈佛光普照金色荷塘〉的創作理念，君壽表示，他是以星雲大師的人間佛教思想為主，融合因果觀，及四十年繪荷的感受來創作。畫中荷花分別呈現了春、夏

、秋，春天小荷才冒尖尖角，夏荷開得茂盛，秋天結實纍纍，呈現出繁榮景致。君壽選用金色畫紙作畫，展現出大師開創佛光山及成立佛光會的輝煌成就。

此外，君壽亦把握機會向大師請益「佛教與荷花的意義」。大師說明，佛教與荷花關係密切，花朵美麗有香氣，能帶給人歡喜，荷花清淨出淤泥而不染，如同娑婆世界中的君子；佛法以清淨為根本，做人、行為處事及心意，也要以清淨心為之。君壽聽了大師一番開示後，歡喜回應，

覺得受到很大啟發；大師提到蓮花是君子，「君」就是君壽，他感謝大師的點撥。「我要創作一張更好的作品，未來在佛光緣美術館展覽，並舉行慈善義賣，將作品捐給佛光山典藏。」

君壽拿出巡迴多國展出的〈中華騰飛圖〉，請大師在畫作上方簽名題字。君壽表示，〈中華騰飛圖〉這幅作品將邀請百位總統題字。君壽認為，星雲大師宏揚佛教思想，影響層面深廣，因此請大師題在最高且居中的位置，希望佛光普照全世界。

西來寺25周年精進修持 150位信眾朝山



佛光山西來寺在三月十六日觀世音菩薩聖誕之時，舉辦「朝山活動」，以慶祝建寺二十五周年。圖／人間社記者覺皇

【人間社記者何郁慧洛杉磯報導】為慶祝佛光山西來寺二十五周年，特別在三月十六日觀世音菩薩聖誕之時，舉辦「朝山活動」；吸引了一百五十位信眾前來共襄盛舉。其中二十多位信眾已有十次以上朝山經驗，而張玉師姊更是參加超過一百次朝山，引起大家熱烈掌聲。

主法和尚由慧軒法師替大家開示：「朝山是一種形式，主要在幫助大家消除自我。愈能放下自我，愈能與佛菩薩相印。」常住也準備了朝山袋供養大眾，在每次朝山後，幫大家蓋章記錄，鼓勵大家精進用功。

西來寺慶祝二十五周年，常住舉辦了一系列朝山活動、抄經活動、佛學講座、生活講座，主要在接引不同興趣的十方大眾，一起來接觸佛法，讓生活佛法化、佛法生活化。

下一次清明朝山精進修持，將在四月五日晚上七時半舉行，歡迎大家共同精進修持。

智言人生

自認為最快樂的人 最願意幫助他人

文／李碧華

利他主義和快樂有什麼關係？研究報告結果確定，自認為最快樂的人，也是最願意幫助他人的。當我們快樂的時候，自我重要性減低，更容易對他人開放自己。

佛法中，造成痛苦最主要的原因就是自私，帶來真正快樂的最重要因素，就是利他的愛，真正快樂的核心，就是對相互依存的了解。自己的快樂，必然要依靠他人的快樂。

馬丁·賽利格曼是「正向心理學」的先行者，研究顯示，如果做出一項與自己利益無關的好事，這種喜悅將帶來深度的滿足感。他請學生做兩件事：第一，出去痛快地玩；第二，參與慈善活動。結果，享受香蕉船冰淇淋或看電影得到的滿足，遠不如一項慈善的表現。自發而具有人道特質的慈善行為，該生一整天滿足感都會增強，成為更好的聆聽者，也變得更友善，且更為他人所喜愛。

賽利格曼總結：「與享樂大不同的是，慈愛的表現是一種滿足。」

佛光山西來寺25周年 特展回顧專欄

以文化弘揚佛法

誠如大師所言：「只要是佛說的、人要的、善美的、淨化的，凡有助於幸福人生增進的教法，都是人間佛教。」秉持這樣的理念，各種藝文活動二十五年來從未間斷。

諸如以音樂傳達美善的佛光青少年交

響樂團及佛光鼓樂團，以文字報導世間萬象的美洲人間福報，以生活技能散播歡喜的各類才藝班，以書畫文物美化心靈的各類展覽等。在耳濡目染間，與佛的因緣增加了，生命品質提升了，這時候人間淨土當下便是。



↑西來寺佛光合唱團廣邀喜愛佛教音樂的大眾，以音樂唱出人間佛教的歡喜與祥和。圖為合唱團本年度於法堂舉行公演。

「佛光山西來寺二十五周年特展」即日起至三月二十三日，假佛光緣美術館西來分館展出。

地址：佛光山西來寺 開放時間：上午十時至下午五時

西來寺近期活動

日期	活動內容
3/23	捐血活動、精進修持一抄經、西來寺環保回收日
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