



每個眾生都有尊嚴，切莫以宣揚別人的痛苦，來增加自己慈善的光彩。

星雲大師 / Venerable Master Hsing Yun

佛光山西來寺 Hsi Lai Temple (I.B.P.S.)

3456 Glenmark Drive, Hacienda Heights, CA 91745

Tel: 1(626)9619697 Fax: 1(626)3691944

E-mail: info@ibps.org www.hsilai.org

星雲禪話

愁人莫向愁人說

文 / 星雲大師

襄州（今湖北境內）的廣德周禪師，他屬於大鑑下法系，得法於廣德延禪師。

有一天，有一位年輕的學僧問廣德周禪師說：「請問老師，經典裡頭有提到：阿逸多菩薩（即彌勒菩薩）是不斷煩惱、不修禪定的，然而卻可以蒙佛授記，說他必定能成就佛道，這是什麼道理呢？」

廣德周禪師聽了，並沒有直接回答他的問題，只是簡短地說：「鹽又盡，炭又無。」

這位學僧還是不明白，又繼續追問說：「如果鹽盡、炭無的時候，那麼又該如何呢？」

廣德周禪師微微一笑，氣定神閒地回答說：「愁人莫向愁人說，說向愁人愁更愁。」意思就是說，未開悟的煩惱人不要對同是煩惱的人訴說煩惱，說了只是更增添煩惱，因此不如不說。

學僧又問：「如何才能念念相應呢？」

廣德周禪師說：「驚水魚龍散。」學僧再問：「念念相應之後又如何呢？」

廣德周禪師說：「海北天南各自行，不勞魚雁通消息。」

學僧聽了，若有所悟，於是向廣德周禪師禮謝而去。

廣德周禪師說：「愁人莫向愁人說，說向愁人愁更愁」，那是他老婆心切，所以還是說了那麼多。

現在的學者，千言萬語，他聽了沒有入心，說了也等於不說。所以，老師能得天下英才而教育之，這是人生之樂；得天下不能契合的學生而相聚，是愁人對愁人，奈何，奈何！

人間社雲端聯誼 誓願文字弘法

【人間社記者連憶蘭台北報導】2021人間社記者義工線上聯誼會10月17日首度於雲端召開，由《人間福報》社長妙熙法師主持，《人間福報》副總經理陳世晉、電子報副總編輯婁靖平、中區採訪主任江俊亮，人間社主任妙方法師、文宣主任鄧淑明及2019年授證記者與記者義工等，近150人雲集中空。

妙熙法師以花開四季耕耘心田「意識覺醒」，勉眾修持佛法顯露智慧的重要性，並研議明年人間社培訓課程。

「人活在意識裡，用意識看世界，而意識又化成時間、潛力、財富、夢想等無量無數的框框。」妙熙法師闡釋「意識覺醒」指出，「有意識思考生活」需從細微處到明顯處，格局愈大世界就愈大，透過佛法修練智慧的靈魂，修持福報與意識，進而創造富足的生命。

傳播善美 安定社會人心

妙熙法師一一唱名與會各道場文宣組長，說明文宣可以撫慰人心。他讚歎月光寺督導戴慶華帶領團隊寫的新聞稿，自2018年花蓮大地震導致統帥飯店倒塌，到今年太魯閣號火車事件，歷經4年的寫作，新聞更呈現成熟。

《人間福報》10月17日頭版新聞高雄「城中城大樓火災」事件，佛光山於高市府舉辦「罹難者暨靈法會」，妙熙法師強調，透過佛事撫平家屬哀號悲戚的情緒，對社會大眾的心靈也有安撫作用。

人間社成立20年，是佛教創設的第一個新聞通訊社。團隊遍布全世界，匯總國內外佛教新聞，肩負弘揚人間真善美的國際傳播角色，落實佛光山開山星雲大師「廣作文宣」的宗旨。妙方法師稱讚，記者撰稿品質有進步，攝影記者的作品也很出色，已能符合報社文稿的刊出水準。

2022年人間社新聞寫作課程將以線上方式舉行。陳世晉及婁靖平分別說明，新聞



養成班、專題班舉辦場次與課程，由10多位資深媒體人傳授採訪與撰稿方法。攝影研習營訂定明年3月於佛光大學，記者義工聯誼會則在明年10月召開。

善用科技 創佛教資料庫

陳世晉表示，疫情對記者是一大挑戰，從實體採訪轉變用科技工具進行，感謝記者方方面面突破重圍完成新聞採訪，讓一篇篇的文章忠實呈現在讀者眼前。他勉勵議題呈現時，發揮佛光人的精神，持續擴大弘揚善能量。

專題班課程有新聞倫理與道德和法規、新聞邏輯思惟、報導採訪、社群網路、自媒體等多元性的新聞寫作。婁靖平表示，透過這些課程提升記者自我的專業寫作能力，繼而跳脫傳統新聞模式。

江俊亮叮嚀採訪4個要點：「如是我聞」應如實記載，不添枝葉；「不違本願」的義工職責；「云何精進」要每日閱讀，親自實作；「發願回向」用文字弘法，廣

2021年人間社記者義工線上聯誼會，大眾相會雲端。圖 / 人間社記者陳世晉

結善緣。會中，學員分享熱絡，鄧淑明說，把握身邊的好故事，善用文字傳播與人分享。蔡招娣比喻人間社就像大型佛教資料庫，記者寫報導也能協助道場找歷史回顧。陳璿宇提出發掘新血，讓新聞傳播有傳承。

84歲的張武吉因十二指腸潰瘍和腎結石，手術輸血6袋且住院1個月，身體造成重創。原對生命已沒有信心，加上日光寺2位老菩薩相繼往生，心想可能快輪到他的吧，便取消道場所有活動。出院後想起星雲大師「以病為友」，讓他再度燃起道心，更珍惜生命。

張武吉感謝《人間福報》和人間社給予舞台，為台東地區報導新聞，也感謝各級長官的鼓勵，讓我不想放棄寫作機會。藉聯誼會因緣推薦日光寺3位佛光人參加，期待未來也能成為文字弘法的尖兵。

民生豐富和樂無諍 藥師經裡的理想世界

文 / 星雲大師

《藥師經》裡的理想世界是琉璃淨土，琉璃世界的淨土是什麼樣的情況呢？

1、是民生豐富的世界：藥師如來的琉璃淨土，是一個經濟不必憂愁，民生物質非常豐富的地方。在那個世界裡，到處有金銀財寶，到處都是富麗堂皇的建築物。人民衣食住行的獲得，極其方便；大眾的育樂器材，也都是隨心所有。

藥師琉璃淨土的眾生，因為親近藥師如來，知道修福，所以他們所感到的福德因緣也就極其順利。想要經營事業，不必考慮周轉不靈或是虧本，想要生產報國，不必掛念原料不足，或是稅捐繁重。在那裡，民生安樂，物資富足，實在是一個非常理想的世界。

2、是社會淨化的世界：在我們這個社會裡，有汙濁、煩惱，是個不清淨的世界；在藥師淨土裡的世界，可以說是眾生淨化、社會淨化的地方。因為這個理想的世界裡沒有女人、沒有男女相，就沒有酒家，沒有舞廳，這樣的社會，人人可以放心，不會犯姪，不會金屋藏嬌，家庭糾紛的

問題就可以解決了。

在琉璃世界裡，沒有男、女相，都是諸上善人聚會一處。在藥師淨土裡不但沒有女人，並且沒有惡趣，沒有地獄，沒有畜生，也沒有餓鬼，所以琉璃淨土裡也就沒有鬥爭，沒有煩惱，更沒有各種惡業，如殺生、賭博、酗酒等等，可以說是一個絕對清淨化的世界。

3、是政治清明的世界：在藥師琉璃淨土裡，沒有刑罰，沒有牢獄，沒有貪官汙吏。

4、是身心康樂的世界：在藥師琉璃世界裡，每一個人的身體都很健全，生活都很快樂，醫藥衛生，不必憂愁，那裡的醫藥具備，藥師如來是無上醫王，在藥師淨土裡的人，沒有人鬧胃病、感冒、頭痛。而琉璃淨土裡的眾生，不但沒有各種身體上的病，就是心理上貪、瞋、嫉妒的煩惱也沒有，他們身體用來為大眾服務，他們的心裡用來為解脫聖道思惟。

由依正果德，我們知道東方淨土的莊嚴，不但資生物質無限豐富，大眾和樂無諍，而且能受佛的教化開導。

（節錄自《佛教叢書4》）



佛光山大雄寶殿的藥師佛。圖 / 資料照片

佛光山西來寺藥師法會

欣逢藥師如來聖誕之期，佛光山西來寺謹訂於國曆2021年11月4日至7日啓建消災延壽藥師法會，誦誦《藥師經》，燃燈供佛，以此殊勝莊嚴的功德作為藥師佛和信眾之間接心的橋樑。法會將以網路直播進行，護法居士可以提前預約來寺禮佛。

均頭三好大使 攀百岳挑戰自我

【人間社記者李雪麗南投報導】佛光山均頭中小學國小部4年級和6年級學生，10月7日在校長曾菲菲、教務主任黃淑美、學務主任陳雯英的帶領下，進行山野教育，分別攀登石門山及合歡山主峰，並邀請均頭國際學校9名師生同行，除了挑戰自我、親近山林，也進行淨山。

石門山為合歡山群峰之一，海拔3237公尺，在百岳中較為平易近人、較適合小朋友攀爬；穿著均頭三好大使背心的小朋友，也將三好精神帶上山，一邊爬山，一邊把路邊的垃圾撿起來，回復大地清淨的樣貌。

合歡山主峰海拔3417公尺，步道全長1.8公里，高度差230公尺，雖然坡度不陡，但高山空氣稀薄。學生張力仁表示，每走一步都想下山，但最後還是努力登上山頂，「登頂的那一刻，很慶幸自己堅持下來，也體悟遇到困難時不要退縮，勇於挑戰就有成功的機會」。

劉庭好分享，經過彎彎曲曲的山路，正覺頭暈之際，便有陣陣涼風吹來，頓時覺得豁然開朗，山友們熱情地招呼及鼓勵，也讓她溫暖在心。

留法琴師 開啓金門學子音樂夢

【本報金門訊】台灣金門東北隅、只有70名學生的述美國小，卻有一支13人的大提琴樂隊；指導老師陳怡潔自法國學成後，矢志把大提琴西樂基礎帶回金門，讓家鄉學習大提琴的孩子能和世界接軌。

32歲的陳怡潔，在宜蘭出生，父親是宜蘭人，媽媽來自金門古寧頭。小五全家搬回媽媽家鄉後，她參加金城中國樂社開始接觸大提琴，一路學習到高中。陳怡潔大學讀音樂系，但總覺得無法滿足學習欲望；於是大二休學遠赴法國，考上法國國立凡爾賽音樂院後，她不但重新學習大提琴，「一切西樂課程更是從頭打地基」。

完成凡爾賽音樂院碩士預備班課程歸國後，陳怡潔心想台北不乏留法師資，但金門迫切需要大提琴西樂基礎老師，希望讓學習大提琴的金門學子能直接和台灣或歐

洲接軌。因此，她選擇回到金門，為家鄉大提琴音樂奉獻心力。

金沙鎮述美國小校長劉界宏說，由於社區音樂活動場次少、學生藝文刺激低，他成立吉他、鋼琴等音樂性課後社團，並有計畫地帶領低年級小朋友練習大提琴，幫助學生能自小培養一項樂器專長。

得知述美國小計畫發展音樂性社團，陳怡潔毛遂自薦。2016年，她來到述美國小推廣大提琴課程，開始音樂扎根生涯。大提琴團原名「述美楓香大提琴隊」，後更名為「述美凡爾賽大提琴團」。樂團成立以來，除了平日練習，也曾到台灣參與多項音樂比賽，增加學生舞台經驗。陳怡潔更邀請她的法國老師Barbara Marcinkowska來金門指導，開闊學生音樂視野。

校方經常安排學生參與社區活動和戶外

演出，漸漸打出知名度。國慶連假期間在「百年陳景蘭洋樓」紀念活動中演奏多首世界名曲，當天因風勢較大而把琴譜被吹得滿天飛，但學生視而不見繼續拉琴完成演出，讓陳怡潔驚訝學生的淡定。劉界宏也說，與以往演出相較，這次學生臉上充滿笑容，可以感受他們沉浸在樂音中。

述美國小耕耘大提琴樂團6年有成，校方不希望學生升上國中就中斷學習；因此，今年升國中的楊家語和楊于萱每周都會回母校練習。楊家語去年到台中參加音樂比賽時，到樂器行試拉一把大提琴，並脫口而出「這是我的琴」；劉界宏說，這顯示學生已與樂器契合，充分抓住琴感。

陳怡潔說，音樂可以消化情緒，有孩子學琴之初稍嫌害羞，現在不但日漸外放，更培養了團隊責任感，「這是最我想看到的」。她說，已將大提琴的專業傳授給學生，至於未來孩子們是否和她走同樣的路，要由他們來決定。