



# 佛光世紀

BLTA

給人信心  
給人歡喜  
給人希望  
給人方便

Buddha's Light Newsletter

國際佛光會華府協會發行 \* 佛曆: 二五五四年

## 迷悟之間

星雲大師◎著  
BETWEEN IGNORANCE  
AND ENLIGHTENMENT



每個人在日常行事之中，總有一些「迷」與「悟」的牽扯，有的時候當局者迷，旁觀者清。星雲大師用幾句小語，偶而給予點破，增加取捨。將「迷」的酸澀經過一些自我的省思、觀的甜蜜。

### 本期目錄：

- 01 【迷悟之間】
- 02 【佛光動態】
- 06 【佛光推薦】
- 06 【佛光小廚】
- 08 【佛光會訊】

## 《迷悟之間》



中國的士大夫非常重視養生，不但注重養生，而且注重養性。

說到養生，平常要進補。此外，有的要休假，有的要旅行，有的重視康樂活動，有的甚至退休，都是為了養生。其實，現代人養生，可以運動，可以勞作，可以注意飲食，可以和大自然結合在一起。

在佛教裏，也提到養生。養生之道，生活作息要有時，每日飲食要節制，朝夕作息要正常；時時心中要有正念、正思惟，減少欲望，少貪少瞋，少嫉少惱，這都是養生之道。當然，也有人用禮拜、用禪坐、用經行，乃至用蒔花植草、出坡作務，做為養生之道。

養生之外，還要養性、養心；心性是人體所依的根本，你不把心性養正、養善、養好，根本不立，所謂「體之不存，毛將焉附」？所以，人生修養心性，在儒家講「吾善養浩然正氣」；在佛教講，豈但養生、養性，最主要的，是要明心見性。而在未達到明心見性之前，心性要柔和，心性要廣大，心性要安然，心性要平和！如果心性閉塞，心性強硬，心性執著，心性迷闇，如此要想明心見性，可就難矣也！

吾人的心性如水，水明如鏡、水淨如天；但因無明業風，使心性之水掀起了濤天波浪，所以修心養性，就是要把心性導之於溝、導之於渠、導之於平，否則容易氾濫成災。

## 養生與養性

※星雲大師

吾人的心性如水，水性下流；人，學壞很容易，學好，則如水往上流，十分艱難，所以說「學如逆水行舟，不進則退」。

養生是為了健康，養性是為了完成人格。但是，養生不是為了強壯身體，好勇鬥狠；修養心性也不是自我閉塞，不管國家大事。所以，一個人平常不重視自己的修養，不能養成志願、養成勇氣、養成力量、養成明理，則很容易就會成為下流。

自古以來，多少學問家，都希望以教育來養生、養性；許多的宗教家，也都以自我克制、擴大愛人，以表達自己養性的功夫。廬山慧遠，三十年足不出廬山，以養性的功夫受人尊敬；達摩祖師九年面壁，也是修心養性，先用禪定養成克己的功夫。佛陀的弟子，隨佛出家後，各自在山林水邊，崖穴洞窟，修練養性的功夫；中國的禪者，像雪竇禪師等人，在古寺叢林裏陸沉多年，總希望能把養性的功夫做好，而能將來龍天推出，可以福利大眾，普利人天。

養生，是形可立；養性，是心完成。有形有神，形神俱全，還怕自己不能成就完美的人生嗎？

摘自《人間福報》



## 《佛光動態》

### 改名為「國際佛光會華府協會」

國際佛光會華府協會於二〇一〇年十一月二日在會長徐淑琴家召開本年度最後一次理事會。共有理事及會員十位出席。協會輔導法師永瀚法師也從北卡至華府親臨指導。

主席徐淑琴與大家分享她回台灣佛光山參加「二〇一〇年國際佛光會世界會員代表大會」的心得。她表示此次大會內容豐富多樣，從開幕典禮、佛陀紀念館珍寶入宮法會、大師主題演說、分組討論、佛光運動會、議案討論、到閉幕典禮後的瑜珈焰口法會，她很歡喜能與來自全球各地的佛光人切磋、交流會務，也親身體驗了殊勝法會場面。她希望大家多參加佛光會世界總會舉辦的各種活動來廣結善緣，更鼓勵大家以護持佛陀紀念館為己任，發心為即將落成的佛陀紀念館當義工。徐淑琴會長在大會中做了協會會務報告，同時在大會臨時動議時提案改名馬里蘭協會為華府協會，獲得大師及大會會員鼓掌一致通過。

本理事會討論後，決議以用「BLIA Washington DC Chapter」做為協會的英文名字，中文則使用「國際佛光會華府協會」。協會相關法律文件將相續更名。



### 家庭普照、灑淨祈福

二〇一〇年十一月三日，華府協會輔導法師永瀚法師帶領會員至維吉尼亞州的三個家庭做家庭普照。以家庭普照的方式深入關懷會員、聯絡感情。並將迷悟之問、佛光菜根譚及佛光山的故事等法寶贈予每個家庭。

首先到達趙曉明及李如卿夫婦府上。李如卿是佛光會友，剛從紐約搬至大華府地區。她希望參加讀書會，提昇佛學內涵。之後，一行三人至王九如及洪柏如夫婦府上。王九如曾任佛光會波士頓協會青年團團長，洪柏如是依法法師的姪女，夫妻都是資深佛光人，從波士頓搬至大華府近五年，平時忙於工作及照顧一對年幼可愛的兒女，但總是在百忙中參與佛光會的活動。最後，至陳旦初及林育朱夫婦府第。林育朱是巴西如來寺住持妙多法師的姊妹，在大華府地區居住已有多年。剛踏入陳家大門，陳府一對活潑的雙胞胎—陳柏倩及陳柏龍即熱情歡迎招呼大家，讓人備感溫馨。陳初旦及林育朱夫婦表示，只要佛光會有任何活動需要協助，將全力參與。

北卡佛光山寺如菴法師，11月17日前往維吉亞可州 Alexandria 市，陳旦初、林育朱夫婦住家灑淨祈福，同行的有北卡協會陳衛中會長及華府協會幹部會員姚可霖、劉瑩、郭彩蓮和徐凡絮。如菴法師帶領大家誦經，之後為其住宅灑淨，祝福全家平安吉祥，並勉勵他們以感恩的心，面對人生中的每一個因緣、惜福、廣結善緣。如菴法師邀請他們全家農曆過年時到北卡佛光山寺參訪。

協會希望由這樣的方式，播下佛光種子和加強聯繫佛光人感情。每個家庭也滿心歡喜，感謝永瀚法師及佛光會員到他們家中家庭普照。

### 法寶節贈書活動



今天能一次獲贈那麼多好書，增加閱讀資源，定能潛移默化人心，實是華府的福氣，要好好珍惜這個福緣。

最後，華府協會王立旻會長誠摯感謝僑教中心提供僑界一個活動會場，其中文圖書中心藏書豐富，便利了喜愛閱讀的大眾。贈書儀式在歡樂的氣氛中圓滿結束。

佛光山與國際佛光會華府協會在法寶節的週末，一月十五日，舉辦贈書活動。華府協會輔導法師永瀚法師帶領協會的幹部會員們前往華府僑教中心捐贈書籍，由美國台北經濟文化代表處王志發組長及僑教中心盧景海主任代表接受。

永瀚法師表示此次所贈書本是以小品文為主，並非佛書，且多為星雲大師所著。內容有人生的用，亦有哲學的理；看似簡單，實義深遠；可廣大利於社會人士，充實我們的心靈。法師還說書本是無言的聲音，透過讀者的思維共鳴，可達到巧智慧心。讀好書亦能促進推動說好話，做好事，存好心，以致淨化整個社會。

駐美代表處的王組長表示早已心儀佛光山叢書，談到此次的贈書因緣，他特別感謝華府協會前徐淑琴會長的發心促成。接著，盧主任亦說在休士頓時與佛光會已有深緣，

### 國際佛光會華府協會2010年度會員大會

國際佛光會華府協會於12/11舉行2010會員大會。大會由徐會長淑琴主持，協會輔導法師永瀚法師親臨指導，並特別邀請貴賓中華民國駐美代表處領務組王志發組長。與會40多位的會員及會友熱烈討論五條議案。(一)國際佛光會馬里蘭協會將正式更名為國際佛光會華府協會。(二)佛光會員將結合社區資源，期望早日設立固定聚會場所。(三)響應及推動「環保與心保」的活動。(四)期望組團禮聖供養「佛陀紀念館」。(五)將於法寶節舉辦僑教中心贈書活動。大會當天並改選第三屆理事及會長。王立旻師姐在眾望所歸下當選第三屆會長。永瀚法師以「化緣要化心」，「憂道不憂貧」勉勵會員以華路藍縷的精神，繼續弘揚佛法，接引更多有緣的人。王組長也鼓勵會員們以「聚沙成塔」，「滴水成流」的精神，為華府地區的信眾開創佛光新天地。



2010/12/11 12:11



## 2011年新春聯誼會



國際佛光會華府協會於二月十九日假僑教中心舉辦新春聯誼及佛法講座活動。節目由北卡佛光山寺如德法師輕鬆的「十修歌」唱遊展開。然後由會長王立旻師姐簡介佛光山(IBPS)、國際佛光會(BLIA)及華府協會(BLIA DC)。佛光山在開山宗長星雲大師的領導下宣揚人間佛教，樹立「以文化弘揚佛法、以教育培養人才、以慈善福利社會、以共修淨化人心」的四大宗旨，以及「給人

信心、給人歡喜、給人希望、給人方便」的四大信條。

接著，進入佛法講座的主題。北卡佛光山寺住持永瀚法師首先向大家拜年，並以星雲大師的「巧智慧心」春聯和吉祥紅包與大眾結緣。永瀚法師由淺入深的講解如何在生活中將佛法帶著走，把歡喜的種子遍灑人間。永瀚法師要大家常問自己，每天都背負著什麼樣的包袱。在生活的重擔之餘，也要撥一些空間與時間給佛法。

而佛法簡單的說，就是存好心、做好事、說好話。柯籐奇居士介紹永瀚法師在北美弘法講學十餘年，一步一腳印，足跡遍及全美。華府佛光會在永瀚法師的引導下，去年已研讀了般若波羅密多心經。今年將繼續研習佛學概論，以印順導師的「成佛之道」一書為主要的導讀內容。

這是華府協會成立的第七年，前會長徐淑琴師姐和資深會員鄭武忠師兄、姚可霖師姐也分享了他們這幾年學佛的體驗。國際佛光會北卡協會林輝雄會長也以提昇自我與大家共勉。

展望新的一年，活動組長劉春美師姐報告除了春、秋兩季的讀書會之外，華府協會亦將舉行一系列的活動，響應星雲大師的「環保與心保」及「三好運動」，讓大眾對佛法有更進一步的認識。

與眾法喜充滿，大會在北卡林輝雄會長及北卡協會會員精彩的帶動唱及僑界聯誼中，圓滿閉幕。



### 國際佛光會北卡、華府協會 會務講習

佛光會華府協會幹部於1月22日前往北卡佛光山道場參與會務講習，接受有關理事工作上的訓練。會務講習一天的過程中，兩會會員互相交流，在師父們的引導下，得知作為代表佛光人該有的佛光理念、如何服務他人以及佛門裡的一些禮儀。各單位更特別關注如何促進佛法的本土化，好讓更多美國本地居民都可以認識佛教。

佛光會的幹部務必肯定正確的目標，才能向它前進。而佛光會會長就像乘載着理事們的船的船長，能把船駛上正道，向着目標努力前進。

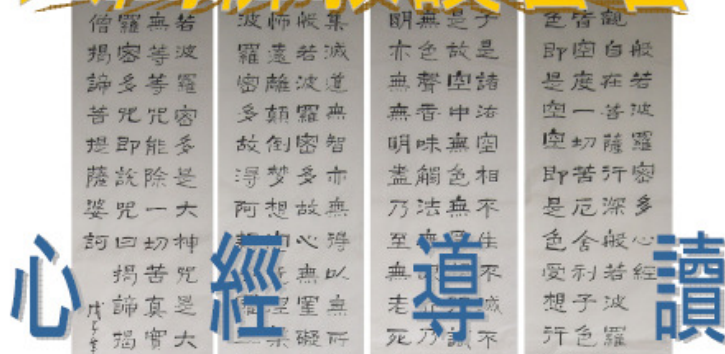


### 佛光會華府協會讀書會

自 12/2009 至 12/2010，永瀚法師為國際佛光會華府協會的信眾們開講的「般若波羅蜜心經」圓滿結束。儘管外面同樣的寒風刺骨，永瀚法師的諄諄教誨，談諧有趣，比冬日的太陽更溫暖的普照近 25 位求法心切的信徒。

永瀚法師每二週一次，由北卡(North Carolina)辛勞奔波而來，為華府的信眾們開示心經的要義，讀書會的學員們都感到很幸運。二十多次的心經導讀，法師開宗明義的點出「緣起性空」的我空觀，例證「觀自在」的意義，並深入淺出的解釋照見「色受想行識」及「五蘊皆空」，精闢的切入涅槃的實相，「不生不滅，不垢不淨，不增不減」，耐心說明「十二因緣」，苦口婆心的鼓勵大家要發菩提心，日日行菩薩道。如同永瀚法師一再殷勤叮囑，短短四十小時的心經導讀，只是幫助我們照顧每個由心而生的念頭，進而應用於家庭事業。每位學員由衷感激師父的啟迪，並希望藉由此機會內化，看清自我的貪瞋癡，修鍊這顆執著受苦的心，並一點一滴將般若心經的智慧應用到日常生活中，讓我們生活更自在。

## 人間佛教讀書會



**國際佛光會華府協會(BLIA DC)**是符合聯邦稅務法

免稅條款非營利公益團體 501(c)(3)

您的捐款可以抵稅

您的善款將全數作為弘法之用

支票抬頭: BLIA

P.O. Box 10451, Rockville, MD 20849-0451

**佛光世紀**

發行: 國際佛光會華府協會

編輯: 國際佛光會華府協會編輯組

結緣贈閱 閱後請轉贈他人 歡迎索取 歡迎投稿 歡迎助印

Tel: 240-245-0508 E-mail: bliadc@blia.org www.bliadc.org

## 電影讀書會—Peaceful Warrior

這是一部極具深度，而又不失其趣味的電影，改編自 Dan Millman 的半自傳體著作 *Way of the Peaceful Warrior: A Book That Changes Lives*（中譯《深夜加油站遇見蘇格拉底》）。電影中的 Dan 是大學裡的風雲人物，就讀 U.C. Berkeley。他擁有人人稱羨的完美體能、優秀的學習成績、家境富裕，然而卻在每個晚上都被惡夢驚醒。在某天深夜又被惡夢嚇醒的 Dan 走進一家 24 小時營業的加油站，遇見一位身懷絕技並充滿智慧的神秘老人。Dan 被老人突如其來的驚人跳躍能力給嚇到，想得知其中的秘密，希望能夠幫助他得到奧運會體操比賽的冠軍。

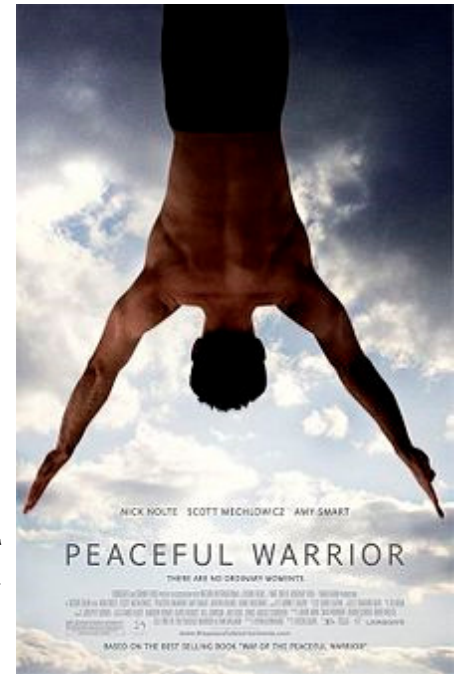
「要通過這一連串的訓練，你必須付出更多的努力。」蘇格拉底第一天的晚上就這麼警告 Dan。「你要先淨化你的身體，把你腦中多餘的垃圾丟掉，敞開心胸的接納你心中真正的聲音和感覺。」

因為老人充滿哲理的話語與神秘的行事作風，使得 Dan 將他稱之為「蘇格拉底 (Socrates)」。蘇格拉底給予 Dan 一個全然不同的訓練方式，要 Dan 先改變已經無形中嚴重毀壞了他的生活、一直以來慣有的飲食和生活模式，徹底改變自己，才能有所突破。藉由蘇格拉底的引導，苦修一連串的訓練，讓 Dan 粉碎了他對很多事情既有的觀念和定義。Dan 開始產生一個全新的思想觀念—『人們應該將個人意志凌駕於智慧之上，發揮思想靈魂而不是一味的訓練身體的強度。』Dan 放下他所有對未知的期待，真正的活在當下！

前前後後見山是山，誰都可以找到自己的蘇格拉底。佛陀曾說：「真理在於發現，不在發明！它沒有背棄了你，只是你不認識它。」片中對於問題與問題的核心有很多辯證，值得觀眾們觀看與思惟。

【參考資料：[http://tw.movie.yahoo.com/movieinfo\\_main.html?id=2417](http://tw.movie.yahoo.com/movieinfo_main.html?id=2417)  
<http://zensoul.org/index/ReadNews.asp?NewsID=4075>】

## 《佛光推薦》



## 《佛光小廚》

# 慈悲素食



# 環保又健康

## 慈悲素食—咖喱炒麵

### 材料：

麵條、紫椰菜、豇豆（長豆）、胡蘿蔔、薑末

### 調味料：

油少許、鹽少許、咖喱油適量

### 做法：

- 1、蔬菜洗淨，豇豆切成段，胡蘿蔔和紫椰菜切成絲。
- 2、起鍋熱油，爆香薑末，放入豇豆、胡蘿蔔翻炒，最後快熟時再放入紫椰菜，放少許鹽調味（因後面還要放咖喱，這裏的味應偏淡），盛出備用。
- 3、麵條煮得比平時略硬一些，撈出，過涼水（這樣炒時才不易粘鍋），控乾水份。
- 4、鍋裏熱少許油，倒入麵條時要用筷子不斷地把麵條抖散開，並用醬油、咖喱油、胡椒粉調味，繼續翻炒至麵條略顯乾時倒入炒好的菜，拌勻後即可盛盤。

## Peaceful Warrior 影片觀後感

【徐淑琴】假如說快樂是一種能力，那麼製造並賦予我們這份能力的不是別人，而是我們自己。人的不快樂一大半是來自於自身的拘囿。人用自己的手在自己的心打個結，讓自己疼痛，給自己苦惱，把自己推擠到幽暗的死角，卻渴望旁人來解救。心經：「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄」。其實，痛苦煩惱是由錯誤的觀念，導致錯誤的行為所造。要滅苦解脫，度一切苦厄，只有回到生命的身心中，回到生活中，學習諸佛菩薩以甚深般若空慧來觀照，去體證。色相、感受、思想、行為、意識等五蘊所顯現的物質及精神現象，都是因緣生，因緣滅，沒有一個永恆不變的我。一切事物在本質上是無自性的，沒有獨存性的。一切的現象也只是因緣條件的組合而呈現的形式罷了。

然而，凡夫如我，不知根本處，每天只是向外追尋，尋找依靠。“Start gathering information from inside”，“take garbage out”。只有腦海中不再堆滿“害怕失敗”、“自我”、“自尊”、“追求完美”、“絕對正確”、“有用”、“沒出息”等等僵化的思考模式，全新的世界才會展現。成就只是感覺。生命的每個過程都有價值，周遭的每件事物都有它的美感。“There’s never nothing going on”，“There are no ordinary moments”。在每天生活的二十四小時中，我們又有多少時間是活在當下的？反問一下：自己有沒有真正很清醒的活過？“This moment, here, now”應是生活的態度。我們汲汲營營費盡心力在尋覓，在追求，總以為在某個地方，某個情況下能夠找得快樂，而忽略了 the journey。“The journey that brings happiness not destination”。

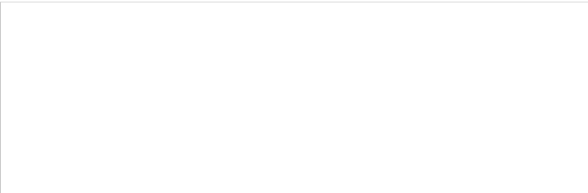
風華正茂的 Dan Millman, the peaceful warrior, 能在困頓挫折中重新認識自己，對自己的言行負責，設定人生方向後，不畏艱辛的、靜心的努力不懈。反身自觀，行過人生的中途，彷彿江心的一葉扁舟。江闊雲低，前瞻後顧，顛驚中不由得想要把緊船槳掌穩舵。中年是回顧所來徑的時刻。回首來時路，雖不是一帆風順，但也慶幸沒有驚濤駭浪，一路在過峽谷，歷險灘，越激流中完成了人生旅途中階段性的責任。沈澱半生的諸般滋味，點滴在心頭。向前眺望，雖然不再海闊天空，雖然揮灑的空間有限，卻也想調整生命的優先順序，且想跳出框框的思想且想真實的面對自己的感覺。畢竟，好壞的評斷標準沒有絕對性，也沒有十全十美的人和事。人生並非截然的非黑即白，非善即惡，非輸即贏。原來事情與觀念可以有許多的層次和不同的角度。不以成敗論英雄，只肯定努力的過程，因為過程比結果來得重要。警惕勿以一己的是非觀來論斷別人，體諒人我都有脆弱的時刻。對己，對人，對事不再求好心切，只求盡心，學著低調處理看待。因為「是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減」。諸法因緣生，諸法因緣滅，一切都是緣起性空的實相。

【Eva Yiu】 Living in the present is a salient concept in *Peaceful Warrior*. Many of us go through life in a whirlwind, never slowing down to be mindful of every action we perform. Instead of acting, we succumb to reacting to the external environment. We forget that life is about making choices; it is a journey that requires mindfulness. As the protagonist realizes towards the end of his study with his teacher, it is impractical to set our sight on an idealized destination without contemplating the journey that can lead us there. For example, all living beings cease to live one day and die. Instead of focusing on this “destination” and wallowing in sadness, we should start thinking about how to live a meaningful life. The movie reminds us that we should not be upset about death, for it is he who fails to live that should be cause for sadness. To live meaningfully, we need to surrender our foolish need to have control over everything in our lives. While we may imagine that we are our thoughts, we are not. Often, we do not even have control over our own thoughts as we react angrily to frustrating situations, or drift into daydreams during mundane daily activities. By letting go of the attachment to the self, we can start to see that there are no ordinary moments in life. Every minute, every second, *something* is occurring. We need to seize these precious moments and use them wisely, as time waits for no one. We should spend our time in service to others. Serving others helps us develop compassion, an essential quality of bodhisattvas. By cultivating to become a bodhisattva, we have a chance of breaking from the constraints of rebirth and to transcend time and space.



國際佛光會華府協會  
 BLIA Washington, DC Chapter  
 P.O. Box 10451, Rockville, MD 20849-0451  
 www.bliadc.org 240-245-0508



To: 

# 人間佛教讀書會

歸依處處來，求之遍十方，究竟歸依處，三寶最吉祥！



有海無邊際，世間多憂苦，流轉起還沒，何處是依怙？

**主題：**佛法概論  
**指導：**北卡佛光山寺 永瀚法師  
**時間：**每兩週一次 7:00-9:00 PM  
 (3/2, 3/16, 3/30, 4/13, 4/22, 5/11, 5/25, 6/8, 6/17, 7/6)  
**地點：**Montgomery County Council Office Building  
 100 Maryland Ave., Rockville, MD 20850  
**費用：**會員\$50, 非會員\$60  
 國際佛光會華府協會 240-245-0508 [www.bliadc.org](http://www.bliadc.org)





## 環保與心保

**存好心、說好話、做好事**  
**Think Good Thoughts**  
**Say Good Words**  
**Do Good Deeds**

三好活動系列 II  
 Three Good Exercises Series II



## 說好話，能美化

### Green Words

**2011.06.18 (Saturday)**  
**10:30AM—12:30PM**

At 華府僑教中心 Cultural Center of Tecro  
 901 Wind River Lane, Gaithersburg, MD 20878

Host: 國際佛光會華府協會 BLIA Washington, DC  
 240-245-0508 [www.bliadc.org](http://www.bliadc.org)