



佛光世紀



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

佛光山寺佛陀紀念館簡介



佛光山寺佛陀紀念館位於台灣高雄市。二〇〇三年舉行安基典禮，預計二〇一一年竣工。興建緣起於一九九八年星雲大師至印度菩提伽耶傳授國際三壇大戒，當時西藏喇嘛貢噶多傑仁波切（Kunga Dorje Rinpoche），感念佛光山寺長期為促進世界佛教漢藏文化交流，創設中華漢藏文化協會，並舉辦世界佛教顯密會議，乃至創立國際佛光會等，是弘揚人間佛教的正派道場，遂表達贈送護藏近三十年的佛牙舍利心願，盼能在台灣建館供奉，讓正法永存，舍利重光。

佛陀紀念館坐西朝東，占地總面積一百餘公頃，自安基至竣工，歷經九年，光外觀設計圖便繪製了百餘張，後經一再修改，成為現在除了主體建築正館外，更有所謂「前有八塔，後有大佛，南有靈山，北有祇園」的弘偉格局。主要建築位於中軸線上，從東至西依序有禮敬大廳、八塔、萬人照相台、菩提廣場、本館及佛光大佛等。

本館高近五十公尺，占地四千餘坪，基座高大，塔身覆鉢式，基座外飾黃砂岩，塔身為鏤石。基座四隅立四聖塔，四塔塔身壁龕浮雕圖案。塔內各設有菩薩造像，分別為大悲觀世音菩薩、大智文殊師利菩薩、大願地藏王菩薩及大行普賢菩薩。本館內部地下一層，地上三層，除供奉佛牙舍利外，另設有可容二千餘人集會的大覺堂及多功能的展示空間。

地下設有四十八個地宮，預計向全球大眾徵集具有歷史性、知識性、當代性及紀念性之各種文物，每百年開啟一室。藉由大眾共同的徵集，讓佛陀紀念館成為一座台灣史上，人類共同生活記憶最重要的文化地標。

本館前方有長、寬各一百公尺菩提廣場，廣場地坪鋪設鏤石、青斗石。廣場兩側廊道，長各一百公尺，壁面浮

雕二十二面佛陀行化圖及二十二幅星雲大師所書之讚佛偈。迴廊外廣場中有十八尊羅漢圓雕，其中除了佛陀十大弟子及《阿彌陀經》中與會的大阿羅漢外，另有大愛道、蓮華、優婆先那三比丘尼尊者，及降龍、伏虎二羅漢。羅漢形象生動，或坐或立，或著袒右袈裟，或著交領廣袖僧衣。廣場前方的萬人照相台，為長五十公尺、寬三十五公尺的大階梯，共三十七階，象徵三十七道品。

本館菩提廣場前方兩側設八座寶塔，代表八正道，名稱分別為：一教、二眾、三好、四給、五和、六度、七誠、八道。八塔形制相同，皆為方形七層樓閣式，高三十七公尺，鋼筋混凝土結構，基座外飾黃砂岩，塔身外牆是曉理石，屋瓦為飛鳥瓦，欄杆為石材。

八塔中央區為成佛大道，長二百四十公尺、寬一百一十三公尺，地坪鋪設鏤石、青斗石。成佛大道南、北廊道長各二百五十四公尺，以山西黑石為材，雕刻萬人功德芳名及星雲大師的佛光菜根譚法語，富有教育、文藝內涵。禮敬大廳位於館區入口處，其名有禮敬諸佛之意，為地下一層，地上三層的建築，內設接待、詢問、郵政、銀行、攝影、展示區等多功能服務。

佛光大佛設於主館後方，通高一百零八公尺，像高五十公尺，為世界最高銅構坐佛。目前正積極進行「百萬心經入法身」活動，集百萬人抄寫好的心經，永久奉納在佛光大佛的佛身內。

佛陀紀念館是一座融和古今與中外、傳統與現代的建築，具有文化與教育、慧解與修持的功能。該館的興建，正是希望透過供奉代表佛陀威德、智慧的法身舍利，讓人們在禮敬佛牙的同時，能夠開發自己清淨的佛性，並為人間注入善美與真心，帶來社會的安定與和諧。

本期目錄：01【佛陀紀念館】02【佛光動態】06【佛光心聲】07【佛光小廚】08【佛光會訊】

Website: <http://www.bliadc.org>

E-mail: dc@blia.org

Phone: 240-245-0508

《佛光動態》

環保與心保系列活動—養生健康·素食講座

為配合地球日，國際佛光會華府協會四月二十三日在馬利蘭州的華府華僑文教服務中心，舉辦「環保與心保三好活動系列—養生健康·素食」講座，近 70 人參與。現代人由於攝入過多的脂肪和肉類，以及農藥、添加劑的使用，身心遭受各種複雜的危害和疾病。因此，素食已逐漸成為近年來世界各國流行的飲食風潮。方汝福居士從環保的迫切性開始，逐項分析素食對環境以及身體健康的益處。他詳細講解素食營養成分與人體需求的關係，讓大家學習如何把素食吃得營養又健康。



接著，北卡佛光山永瀚法師主講「素食養生」與身心的關係，導讀星雲大師《環保與心保》一書，帶領大家認識佛教對環保的看法，並以少肉多素、少憂多喜、少車多走、少坐多動等觀念強調心保的重要性。永瀚法師鼓勵大家發慈悲心並尊重一切眾生的生存權。吃素的意義，以佛教來說，是為了減少殺業（不殺生）；以修行來說，是為了療養心靈。星雲大師說：「心靈環保有賴個人淨化自己的身口意三業；心中的清淨才是最大的環保」。僑教中心副主任楊海華分享「四給」對她的心靈環保所帶來的受益，並帶領大家宣讀星雲大師的「力行身心環保的



十二大德目」，與大眾誓言身體力行，徹底把環保與心保做好。

活動壓軸是精彩的素食教學示範及佳餚品嚐，由北卡佛光山信徒陳美鳳、江敏明、孫貴芬等人集體創作，為大家介紹簡易素食烹調、精簡的處理過程及詳盡的食譜，「原來素食可以這樣的做法」，為大家留下深刻印象。

活動壓軸是精彩的素食教學示範及佳餚品嚐，由北卡佛光山信徒陳美鳳、江敏明、孫貴芬等人集體創作，為大家介紹簡易素食烹調、精簡的處理過程及詳盡的食譜，「原來素食可以這樣的做法」，為大家留下深刻印象。



George Washington University 贈書



國際佛光會華府協會於四月二十二日捐贈星雲大師著作，包括中、英文佛學經典與人間佛教叢書十數冊與電子版本給喬治華盛頓大學圖書館。贈書儀式由北卡佛光山寺住持永瀚法師主持，並由該校圖書館 Deborah Gasper 博士與宗教系康小菲教授代表接受。校方表示，有愈來愈多的學生對佛教與佛學感興趣，這批書籍可協助學生認識與學習佛教，很高興有機會與宗教人士交流，充實宗教系的內涵。

國際佛光會此次贈書活動是繼去年贈書美國國會圖書館與北卡杜克(Duke)大學之後，再次向美國社會傳達人間佛教的理念，也是國際佛光會秉持文化、教育、慈善、共修四大志業的目標，推廣人間佛教與傳播佛法。

環保與心保系列活動—說好話，能美化

六月十八日，國際佛光會華府協會為推廣三好運動「做好事、說好話、存好心」，假華府僑教中心舉辦了「三好活動系列二—說好話，能美化」。會說話是一種藝術，它把讚美說得恰到好處，讓人感到溫馨，像知心的朋友。說好話能化干戈為玉帛，化尷尬為幽默。常說好話是一種習慣，也是一種修行。

柯籐奇師兄首先談到，我們常常困惑，為什麼我們一片真心、誠心、苦心，但說了半天，對方卻不懂我們的心？在談話中，我們該怎麼做才能傳達我們的意思與體會對方的真意？針對這問題，鄭武忠師兄和大家分享「說好話的三不」。鄭師兄提醒大家不要講不好聽的話，不要澆人冷水，和不要講假話。另外，生氣時不要講話，不耐煩時也不要講話。鄭師兄要大家切記禍從口出，以自己的親身經歷為範例。

接著，四段精彩的實例對話讓大眾一同探討如何在常生活中說好話。方汝福師兄和黃心怡師姐表達上司該如何勸下屬不要浪費資源，林家隆師兄和施濟清師姐示範夫妻之間如何不要互相猜忌，王立旻和俞小容師姐探討母女之間的溝通，最後，姚可霖師姐和姚金傑師兄表達姊弟如何解決問題。與會大眾也參與討論，把心得與大家分享。

之後林素貞師姐談「說好話的三要」。林師姐是高中老師，對說好話有更深一層的體驗。林師姐深入淺出，先要大家想一想「好話」的定義，再叮嚀大家要包容每一個人不同的個性、習氣、性格。如果大家培養般若智慧，必能掌握說話的藝術。

壓軸由北卡佛光山住持永瀚法師開示。師父以星雲大師的《佛教叢林語言規範》一書為基礎，勸勉大家要以菩薩的布施、愛語、利行、同事之「四攝法」來度眾。師父說不但要學怎麼說話，也要學什麼時候不說話。北卡佛光會的蕭麗冠和楊玉慧師姐隨後表演如何用好話勸新信徒遵守道場規則。師父以「面上無瞋是供養，口裡無瞋出妙香」勉勵大家放下、自在。

這次活動，大家學到了不少實用的說好話的方法。在輕鬆的聯誼中圓滿結束。



浴佛法會



四月初八是釋迦牟尼佛之聖誕。為了使華府協會的信徒有機會以沐浴釋達多太子象的形式來象徵洗滌自己的心靈，北卡佛光山住持永瀚法師藉著五月十一日讀書會的機緣方便大眾，特別舉行簡短而又莊嚴的浴佛儀式。信徒在法師的引領下，一位跟著一位上前沐浴太子象，發心要遠離塵垢，證得如來清淨法身。

佛光山西來寺供僧法會

位於加州洛杉磯的佛光山西來寺在七月十日舉行了供僧法會。佛指點目捷連在每年的七月十五日，是十方僧眾結夏安居圓滿之日，於此日，為人子女者，應當為七世父母以及現生父母於危難之中者，備辦飲食，供養出家人。以此供德，令過去父母，六親眷屬，出離三途之苦。若父母尚健在者，能衣食自足，福樂百年，萬事吉祥順利。是真正的超薦濟拔，冥陽兩利之妙法。

前往西來寺接受應供的法師有八十餘位，小沙彌亦有三十餘人。華府協會有三位會員參與這殊勝的法會。隨著宏偉的鐘鼓聲，法師門莊嚴地排班走進大雄寶殿接受信徒們誠心的供養。之後，法師們在寺院內隨着六字大明咒的節奏，行腳托鉢。供僧法會讓大眾透過供養僧人來迴向功德給祖先父母，更創造了因緣讓信眾可以跟法師們廣結善緣，修集更多的福德。來自各協會的信徒都法喜充滿地供養出家眾，場面散播着人們開心地布施的氣氛，在場的都能感受到人間淨土的法喜。

〔法會資料來自佛光山西來寺網頁〕



佛光山西來寺短期出家修道會

很多在家的信徒都很嚮往出家生活，但因種種因緣未能成就。為方便大眾經驗出家生活，位於加州洛杉磯的佛光山西來寺從七月三日至七月九日舉辦了每兩年一度的七天短期出家修道會。華府協會三位信徒連同北卡佛光山的信徒共八人在法師的帶領以及各方面的護持下，有機會參與這一期的修道會。

平時，人們在資訊發達的社會中不停的忙着，就連吃飯時都要看着電腦或電視。不但沒觀察到自己的妄念多多，更以為「我」的想法和「我」的享受是理所必然的。然而，從報到的第一天到捨戒的最後一天，戒子們都要遵守禁語的規矩。禁語，是為了讓大家有更多時間觀照自己的心，不要常常心往外看。此外，僧團生活免不了要學

會和別人相處。包容、忍耐，讓戒子們開始培養出「無我」的念頭。

戒會期間，常住安排了多項課程，各教授和尚都善巧地授課，從佛門禮儀到唯識入門，戒子們都聽得入神。除了修「慧」，也有可以修「定」的禪坐課程和修「行」的出坡活動。就這樣，在引禮師父的帶領下，短短的七天便過去了。捨戒當天，許多戒子都依依不捨地含著淚圓滿這一次的戒會。短期出家的每一天都讓大家過得很充實，活得一時千載，更藉著這一個因緣認識了不少修菩薩道上不能缺少的善知識。



短期出家—戒子心得

【本傑-姚金傑】I was fortunate to attend the Short Term Monastic Retreat at the Hsi Lai Temple this year. In late May, I received a flyer saying it was to be held in early July. I registered for the retreat because I have strayed from practicing right view, right mindfulness, and right concentration in my mundane life. Once the retreat started, the first activity was getting my head shaved. During shaving, I realized that I had attachment to my physical appearance. That feeling quickly disappeared, because I thought my hair was already gone and the self-attachment was superfluous.

On the first day, we were taught Buddhist etiquettes, the procedures for taking the monastic precepts, and other rules to uphold during these seven days. I realized the retreat will require me to be aware of my thoughts and actions. I began to realize that I had been judging others based on how well they complied with these rules or how well they performed the etiquettes. The venerables were aware of our thoughts and we were reminded constantly of our actions that were not mindful. My leading venerable said if we were all mindful, the group would act as a union. This strictness helped me to focus on my inner thoughts and not be prideful of myself. Timeliness was also an important factor. Our daily schedule was tight, and we had to assemble into a group before we could walk to the next class; if one person was late, the entire group would be late. This feeling led me to observe my group members and offer assistance. In the morning, I had to tell myself to rush for preparation. This "rush" became a habit eventually; at dawn, the knocking of the wooden board signaled for me to follow procedures and get ready. Gradually, I became used to the rhythm and found these strict rules to be a normal way of life.

The Short Term Monastic Retreat helped me realize the defiled thoughts that I faced, which made me wander from the present moment. As I walked, I felt happier to be able to be aware of my body movements, concentrating on breathing so that my mind would not begin wandering, and let myself not be attached to something that I might feel as pleasure or suffering.

【本中-徐凡絮】原本只抱著試試看出家人的生活是怎麼一回事的心理參加。沒想到七天下來，收獲良多。反而有為什麼沒能早幾年參加的感歎。

頭兩天感覺很緊張，一舉一動好像都有糾察或師父在看。要我們走路有威儀，雙手不可左右搖擺，眼睛不可到處亂看。為的是收攝五根，我們的心才不會跟隨外境轉。的確，當我們走路有威儀時心不散漫。一切的活動安排緊湊，讓戒子們根本沒有時間打妄想。

每堂課講得都很精彩。尤其唯識入門，原是一門很枯燥的課，但經過覺衍法師用談諧語調及生動的例子，深入淺出。戒子們不但沒打瞌睡，大家都聽得津津有味，使唯識變成了一門很有趣的課。所有的課程都經過師父們精心地安排，教導我們如何從觀照好自己的心到行菩薩道。首先要我們瞭解出家是出八萬四千煩惱的家。但煩惱是我們自己找的。既然是自找的，為什麼不能有八萬四千妙法來解呢？因為解鈴還需繫鈴人；每個人都是自己的主人，應該為自己負責任。既然知道要作自己的主人，就要隨時隨地觀照好自己的起心動念。每天提醒自己降服了多少煩惱？師父說我們常常求觀自在菩薩保佑，但我們有時時觀自己的心在哪兒嗎？如果隨時隨地都能清清楚楚的知道自己的心在那兒，不被外境、人、事物所遷引，那時我們會覺得很自在，當下就成了觀自在了。

能好好觀照自己的心之後，就要發心、發願。讀勸發菩提心文，來檢視自己的發心是邪、正、真、偽、大、小、偏、圓？如果以妄念發的菩提心是邪發心。唯有用真心來發心才能長久，才不會因為一些困難、挫折而退失我們的道心。當我們知道如何發菩提心後，接下來是菩薩道的實踐—普賢菩薩的十大願。行菩薩道一定要有八正道為基礎。而八正道以正見為首。如果沒有正確的觀念和見解，一切行為就會偏差。所以這是環環相扣，每一環節都相互關聯。

七天當中學了很多，恐怕一時還不能消化。雖然筆記不是作得很詳盡，但有空可以拿出來複習，以便提醒自己。非常高興這次有機會參加短期出家，可說是法喜充滿。難怪很多師兄、姊都參加好幾次，就是去再充電。兩年後希望自己有因緣能再參加，鼓勵我們華府協會有更多的師兄、師姊能夠一道前往。唯有親自參加，用心去體驗、感受，絕對可以對自己的學佛有所提升。最後我要感謝西來寺常住提供這麼莊嚴的道場，還有感謝師父們的慈悲教誨及師兄、姊們的護持，成就了我們，不但讓這次戒會圓滿，更重要的是讓我們種下這顆出家的菩提種子。

【本可-姚可霖】今年參加短期出家修道會，其實沒有想很多便報名參加，主要原因是想，要是這一個夏天不參加，不知將來幾個暑假會不會還有空。就這樣，抱著可以過一星期平靜、向內觀照的出家修行生活，抵達了西來寺朝山會館掛單。

戒會第一天報到後便立刻開始要禁語，回寮房換上修道服，收起多餘的私人物品和電子科技，照著該班的班別排班，開始了團體生活。因為以前有參加過短期出家活動，叢林生活的規矩都不會太陌生，但最具挑戰性的是要把自己的心修好。剛開始，念頭都在不知不覺中遊到他方去，想著還未完成的功課、回到家時要做的的事情。糾察師父叮嚀我們要把心修好，用念佛的形式把妄念排除，不要枉費了這難得的七天。師父常要我們「把眼根修好」。我們就是習慣什麼都好奇地去看，跟我不相干的也要去湊熱鬧，無形中失去了自己作主的勸力，卻不了了知，還常自以為是的把「我」放到第一名。其實，就如心定和尚開示我們說，我們的意識念頭以及觸覺感受，無不是空的、虛假的。為什麼？因為這些都是眾緣和合才會出現。就算有因，沒有緣，它的果也不能實現。不能獨立存在的，又怎能是真的呢？應用在自己的日常生活中，想到人們都為名為利幹活去，為了得到高薪地位而去讀書、修學位，真的是我想要的嗎？真的能助我脫生死嗎？還是會把自己看得更重要、更執著這一生的無常呢？

另外，這一次戒會讓我更深體驗到「習氣」的力量。背經是戒子們的一項功課。七天裡，學會了一有空閒的時候便會把念頭寄託到祈願文或是十小咒上，發現早上起來的時候，腦海會自動的開始昨晚背經停下來地方—已變成一個習慣了。不論是好的還是壞的習慣，都會隨著我們的意識浮現出來。現在還未到覺悟的境界時，惟有依靠良好的習慣來扶助我一把吧！

七天的出家生活，很快就到了尾聲。捨戒時，很捨不得，不禁覺得自己太懶惰怠慢了！從高中時接觸佛法到現在，都沒有去深入經藏或修定坐禪。到最後一天終於發了願要精進於佛道，去除懈怠的壞習慣。這樣跟自己確認了道路後，感覺很平靜，就像終於找到了本來就離我不遠的答案一樣。現在什麼都不怕，只怕自己會有退心的念頭。為了避免這可怕的情況，最好的對治方法當然是要常常親近佛法和善知識吧！

《佛光心聲》

學佛前後，有什麼不一樣？

華府協會春季讀書會的《成佛之道》列車在駛過第一大站「歸敬三寶」之後，要稍事停留一下；利用這個空檔，永瀚法師以玄奘大師西行求法的毅力、途中遇障誦心經感應，闡及善財童子五十三參問道精神，以及佛陀的教導典範，來導引大家暢談「學佛前後，有什麼不一樣」？

王立旻師姐有感直說，自己已能善用佛法來觀照和思考；不像學佛前，面對人、事、物總是直覺反應；現在，在日常生活中，她會時時站在對方立場思想而點到為止。伴隨著佛理，在修行路上，已見精進！許淑琴師姐卻微笑的說，她學佛之後，反而遇事不多思考、不即判斷，不急結論；嗯！平淡的心，這是已入禪的意境了！方汝福師兄頗有同感，說他早期因太執迷於因果關係而「走火入魔」到凡事必仔細分析；現在，他是一切 "take it easy"——輕鬆、從容又自在。透過「分析」，林家隆師兄卻認為，由此可尋得各式條理，轉而融會貫通，以致條條大路皆可臻「覺者」境界。聽著，施濟清師姐亦緩緩表示，在其學佛路上，起萌於誦經、念佛，十數年來，不知不覺地，發現自己的妄念和煩惱漸漸淡去，而柔軟心與感恩心卻屢屢增厚。她很幽默的問同修林師兄，在日常生活中是否有感於她的成果？這時，看到了他們的快樂！

柯藤奇師兄是淑琴師姐的同修，他原對佛教由印度傳入卻在中國盛行頗有偏見，漸因感佩古聖大德翻譯經典的殊勝，同修的薰習，在今年，以「初生之犢不畏虎」的精神，發心承擔副會長之職。他在當下即行菩薩道，是位起而行的智者。潔瑜師姐亦如是，除了誦經念佛，每晚手不釋卷，「成佛之道」已成她的每日必修；她將佛法廣泛應用於居家處世中，她說先生為她做了最好的見証。在傾談中，能注意到她眼中的柔和及唇角的微笑；是的，慈悲已入其心，大家為她鼓掌慶賀。

永瀚法師看到學子們侃侃而談，很是踴躍，也講述了一則親身的體驗：師父自幼受父薰陶，頗好茶道，及至佛門，師兄們友愛，送茶壺一個，歷經歲月，已是隨身之物，卻於偶然間失碎，當時心裏毫不在意，也不起煩。師父很高興自己在那個當下能心淨安定，克服了對物的執著。接著，師父開示我們，學佛弟子應時時檢視自己，不要太執著、持我見，過分在意即會產生煩惱心。人與人之間的紛爭也多源於「我見」和「執著」，若能人和我敬，相互尊重，必能和諧快樂！

范允強師兄喜閱經典，常有高見，他說幼時古訓告訴我們要「擇善固執」，在那年代，或覺適用，可是應用於如今日常生活上，卻不同於佛教的境界。他提到近日的一次禪修，由第一日的難以入眠到第四日的安枕好眠，其中的次第精進，是「知易行難」，更難得的是五日行來，了無瞋心。他說人若不能去除我執和分別心，則永存輪迴，無出三界。

「分別心」怎麼來？永瀚法師說世間人若把分別（如：好/壞、美/醜、大/小、黑/白等）用在一個起心動念，即產生了分別心。因有分別，才有不同的執著，比較、煩惱、情緒失控、生氣也就接踵而至。你會生氣嗎？就好像吃五穀雜糧的眾生，那有不生病的呢！提到氣，師兄師姐們的話可是不打一處來，雖是眾說紛紛，總結下來，都很有修養，如春美和小薇兩位師姐所言，暫時離境走開，避免衝突。廊師兄覺得家人、同事處久了，因太熟悉，總覺得他們的想法應該跟自己一樣，當不是如此時，生氣就難免了；幸好，他的同修覃師姐，會給家人空間，換個角度，替他著想！所以，師父說當境界產生，心無法自處時，除了要學習「安忍」、「不妄動」，還要當下起「慈悲心」，用此心來觀照，「本來無一物」，不是嗎？

王世綸師兄是我們的新生力軍，年輕、熱忱，他善長攝影，每每為我們大會活動留下美麗珍貴的鏡頭。今天，大家說了這麼多，接近尾聲，才發現最具代表來印證學佛前後的是王師兄；他曾將心中的結、鬱鬱的心、難解的苦，經由佛家的業力與因果觀念，慢慢地種入慈悲心，才使自己得以看破和放下。大家讚佩他的勇氣，感謝他的分享！師父說只要有正信，就能了解一切唯心造，相信因果與業，隨緣隨分，善用當下的每個因緣，回頭轉身，昨天和今天已然不同，有了當下一念間的覺，即可自在解脫。

星雲大師曾說：人間的苦惱重重，肇因于我見、人見、眾生見；世界的風雲多變，起源于事執、法執、人我執。能降伏貪瞋煩惱的人，才能得到法喜安樂！把握眼前的善緣，謹慎當下的行為，與人樂、拔人苦，多為別人想想，多一點溫暖和體諒，世間才能有許多美好的事物。

我們華府協會讀書會在短暫休息後，九月份，《成佛之道》列車將進入第二大站「聞法趣入」，多聞正法，才能趣入佛道。希望與各位攜手共乘，常勤精進，譬如細水常滴，則能穿石。【傳雲】

人間佛教讀書會—心得分享

除了探討佛學以外，永瀚法師在讀書會時非常關心會員在學佛過程中的體驗，鼓勵大家布施法喜分享。這樣一來，會員都能以他人的佛法體證上得到勉勵，開心地共修佛道。

國際佛光會華府協會六月下旬的讀書會，永瀚法師和北卡協會蕭麗冠及玉慧師姐一路駛來，為避開擁塞的交通，繞道而行，經五個多小時，才恰恰趕上。師父的行程是這麼的緊湊，她卻不疾不徐而順利圓滿，讓會員感受到要保持一顆平常心在日常生活中是如何的重要。

因為難得的機緣，師父特請北卡兩位師姐談談她們個人對信仰的體證。蕭師姐眼中含淚，娓娓道來，1985年她因經喪子之痛而迷失方向以致心生怨懟，五年後，幸遇善知識導入正途，二十年來，時時不忘「佛法大海，唯信能入」，一心護持，奉獻道場。玉慧師姐是位佛光新人。她深入淺出的談到早期在香港時，因參禪七而藏下的一顆種子，經展轉世界各地，終於，去年十二月在北卡道場萌芽了。她感恩法師的慈悲，師兄姐們的帶領，使她能

順利的親身體驗正信的佛教。聽了她們懇切的言辭，動人的內容，同時也激發了自己內心對信仰的承諾。



兩位師姐的「課外一章」，使我們很容易的進入師父當天開講的主題「八正道」—正見、正思惟、正語、正業、正命、正勤、正念、正定。這是八條通往涅槃的每一步。以修行的次第而言，則「正見」居首。正見是正確的觀念和見解。一如蕭師姐的體證，師父說學佛當以智慧為前導，認知因緣果報，善惡業力，無常苦空，佛道永恆，而不致迷失了方向。師父又提及八正道與戒定慧三學。正見，正思惟是屬於慧學；正語，正命，正業是屬於戒學；正念，正定屬於定學；正精進則通於戒定慧三學。為使學員更加了解，師父善用佛光教科書第一、二、七冊，並希望大家能再仔細研讀。學子們，加油了！當您感受到清涼法水的受持時，您就解脫在當下！

順利的親身體驗正信的佛教。聽了她們懇切的言辭，動人的內容，同時也激發了自己內心對信仰的承諾。

兩位師姐的「課外一章」，使我們很容易的進入師父當天開講的主題「八正道」—正見、正思惟、正語、正業、正命、正勤、正念、正定。這是八條通往涅槃的每一步。以修行的次第而言，則「正見」居首。正見是正確的觀念和見解。一如蕭師姐的體證，師父說學佛當以智慧為前導，認知因緣果報，善惡業力，無常苦空，佛道永恆，而不致迷失了方向。師父又提及八正道與戒定慧三學。正見，正思惟是屬於慧學；正語，正命，正業是屬於戒學；正念，正定屬於定學；正精進則通於戒定慧三學。為使學員更加了解，師父善用佛光教科書第一、二、七冊，並希望大家能再仔細研讀。學子們，加油了！當您感受到清涼法水的受持時，您就解脫在當下！

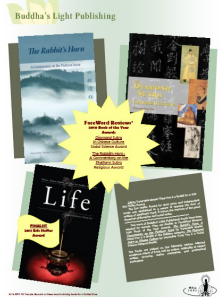
多聞正法
趣入佛道



美國佛光出版社三喜臨門

美國佛光出版社與國際翻譯中心出版多類書籍，今年再獲美國主流出版業肯定，三本書得最佳書籍獎！

1. 星雲大師著作的英文版《六祖壇經》(The Rabbit's Horn: A Commentary on the Platform Sutra) 入選 ForeWord Magazine 「2010 年第十三屆年度最佳書籍獎」，此書入選「宗教類」獎。
2. 永有法師著作的《金剛經與中國文化》(The Diamond Sutra in Chinese Culture) 入選 ForeWord Magazine 「2010 年第十三屆年度最佳書籍獎」，入選獎項中的「社會科學類」獎。
3. 星雲大師著作的英文版《佛教對當代問題的探討(二)》(Life: Politics, Human Rights, and What the Buddha Said about Life) 入選「2011 一年埃里克·霍弗短篇散文及獨立出版獎」。



〔資料來自北卡佛光山〕

《佛光小廚》

慈悲素食—香椿豆腐



環保又健康

材料：

豆腐、香椿(泡在菜籽油內)

調味料：

油少許、素蠔油

做法：

- 1、豆腐切片，用少許油煎至兩面金黃，取出盛盤。
- 2、另起鍋，將香椿連菜籽油一起倒入鍋中，再加入素蠔油、少許水一起煮沸，煮成香椿醬汁。
- 3、將醬汁淋在煎好的豆腐上即可。



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:

《佛光會訊》

有意加入電郵通訊錄者，敬請致電郵到 dc@blia.org。

禪宗公案的啟發



日期：10/14/2011 (五) 時間：7-9pm
 場地：華府僑教中心 Cultural Center of TECRO
 901 Wind River Lane
 Gaithersburg, MD 20878
 主講者：佛光山西來寺住持 慧濟法師
 主辦：國際佛光會華府協會

BLIA Washington, DC Phone: 240-245-0508
 E-mail: dc@blia.org Web: www.bliadc.org

禪修指導：慧濟法師
 佛光山西來寺住持

精進 半日禪



日期：10/15/2011 (六)
 報到時間：10:20am 時間：10:30-12:30pm
 場地：華府僑教中心 Cultural Center of TECRO
 901 Wind River Lane
 Gaithersburg, MD 20878
 主辦：國際佛光會華府協會
 備註：請穿著寬鬆衣褲

BLIA Washington, DC Phone: 240-245-0508
 E-mail: dc@blia.org Web: www.bliadc.org

人間佛教讀書會



佛法概論

由聞知諸法
 由聞遮眾惡
 由聞斷無義
 由聞得涅槃

主講者：北卡佛光山寺 永瀚法師
 時間：7:00 - 9:00PM
 日期：2011—9/14、9/28、10/14、
 10/26、11/9、11/30、12/14
 地點：Montgomery County Council
 Office Building; Cafeteria
 Conference Room
 100 Maryland Avenue
 Rockville, MD 20850
 費用：會員\$35，非會員\$42

主辦：國際佛光會華府協會
 240-245-0508
www.bliadc.org
dc@blia.org

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: dc@blia.org www.bliadc.org