

Buddha's Light Newsletter. SWEDEN

瑞
典
版

佛光紀元

地址：Blygatan 3, 195 72 Rosersberg Sweden
<http://www.ibps-sweden.com> E-mail: info@ibps-sweden.com
Tel : 46 (8) 5903-5801

智慧篇

星雲禪話--諸法平等？

星雲大師著

有位雲水僧，打算去參禮滄山靈佑禪師的法嗣弟子米胡禪師，因天色已晚，上山不易，便在附近的草屋借宿。草屋裏住了一位老婆婆，見這位雲水僧要拜訪米胡禪師，便答應讓他住了下來。

雲水僧問老婆婆：「老婆婆，您有眷屬同住嗎？這裏就你一個人？」

老婆婆回答說：「我的眷屬可多了！」

雲水僧又問：「他們都在那裏呢？」

老婆婆一臉得意地說：「你都沒有看到嗎？」

雲水僧：「沒看到啊！」

老婆婆說：「哎呀！可惜，山河大地、日月星辰，不都是我的眷屬嗎？」

雲水僧知道老婆婆有點禪機，便笑笑說：「老婆婆，我看你還不夠條件擁有這許多眷屬，你不過是一個女人，並不是佛祖呀！」

老婆婆不甘示弱地說：「你說我不是佛祖，我看你也不是一個僧人，只是個普通的男人罷了！」接著又說：「文殊童子還禮拜八歲妙慧童女為師呢！」

雲水僧哈哈一笑說：「難道你認為女尊男卑嗎？」

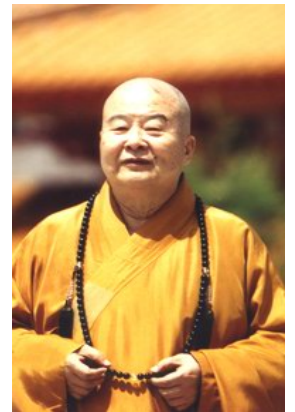
老婆婆又說：「山上的米胡禪師，山下的老婆子，諸法平等，如是如是啊！」

雲水僧言下有悟，自知非老婆婆的對手，即刻起單離開，也不去探望米胡禪師了！

全世界所有國家中，縱然有些先進的國家高唱男女平等，但實際上，無論男人、女人，都還是有男尊女卑的觀念。

然而佛門中，像德山禪師遇到「三心不可得」的老婆子，像六祖惠能大師遇到無盡藏比丘尼，便跟隨她聽經；由此可知，女人不一定是低三下四之輩。又如末利夫人，為了救廚師一命，甘願犯戒陪波斯匿王喝酒；像毗舍佉女士，忘記取走珍珠衫，就全部施捨了，他們的大心都不讓鬚眉啊！此外，八歲龍女轉男身成佛，在維摩丈室十二年的天女，不計自己年華多少，這些佛門裏的女性，可說表現得一點都不輸男子。

就是世俗上的女性，像春秋時期的趙太后、三國諸葛孔明的妻子，到晚近以來的清朝孝莊皇后、劍湖女俠秋瑾，論其智慧、胸懷，都能左右朝綱、時代局勢；假如你還不承認男女同尊，那麼，也只有表示你自己的見識短淺了！



佛教的時空觀主張「豎窮三際，橫遍十方」；佛經中經常提到「十方三世一切諸佛」，說明十方三世有無量諸佛存在。但是凡夫不信有他方諸佛，因為沒有親眼看到。其實，事物的有無，只要有正確客觀的評判標準，即可證明。例如，印度古哲學宗派判定知識的真偽，有所謂「三量」說，即：現量、比量、聖言量。

釋迦牟尼佛出生、修行、成道在人間，是有史可考的聖者。佛陀不是唯一的，在釋迦牟尼佛成佛之前，已有多佛出世。如《佛說七佛經》中，釋迦牟尼佛告諸弟子：過去九十一劫之前，有毗婆屍佛、屍棄佛、毗舍浮佛、拘留孫佛、拘那含牟尼佛、迦葉波佛先後住世。在《法華經·授記品》中，釋迦牟尼佛一一為諸大弟子授記未來當得成佛，如大迦葉號為光明如來，須菩提號為名相如來，目犍連號為多摩羅跋施檀香佛等。此外，根據《過去莊嚴劫千佛名經》、《現在賢劫千佛名經》、《未來星宿劫千佛名經》等許多經典的聖言量可以證知，在無限的時空中，每一世界都有諸佛在教化眾生，足證確有無量無數的他方諸佛存在。

佛陀所說的他方世界，是指常樂我淨的勝妙世界，是清淨安樂的無憂世界，也就是諸佛所居住的淨土。他方諸佛除了過去七佛以外，另有五方佛、三十五佛、五十三佛、三千佛等，一佛一世界，而且每一尊佛都是在人間修行成道，皆因發願而成佛。諸佛福慧具足，具有威德廣大、勇猛精進、光明莊嚴等特徵，因此有不少佛名與光明、宇宙、動物，乃至香、花、燈、寶珠等有關，如：金光明佛、日月光明佛、智光明佛；虛空藏佛、星宿王佛、海須彌佛、師子吼佛、龍髻佛、香象奮迅佛；旃檀香佛、戒香佛、分陀利香佛；寶華佛、覺華佛、華光佛；然燈佛、燈王佛、日月燈明佛；寶王佛、寶幢佛、摩尼功德佛等。

在他方無量諸佛中，與娑婆世界眾生最有因緣的，是西方極樂世界阿彌陀佛、東方琉璃世界藥師佛，以及兜率淨土當來下生彌勒佛。

彌勒菩薩經釋迦牟尼佛授記，再過五十六億七千萬年後，將會降生人

間，成就佛道，目前正在兜率淨土(彌勒內院)說法。彌勒佛與釋迦牟尼佛過去曾同時修行，因為發心不同，所以釋迦成佛在先，彌勒證道在後。彌勒佛下生後，三次在龍華樹下說法，廣度各種根機的眾生，因此「龍華三會」帶給此土眾生無限的希望與得度因緣。

藥師佛的琉璃世界，位於娑婆世界東方，是藥師佛以慈心願力莊嚴而成。人民生活其間，求長壽得長壽，求富貴得富貴，求相好得相好；民生物質豐厚，衣食住行方便可得；男女平等，沒有三惡道及刑罰、牢獄，更沒有貪官污吏；人人身心健康，無病無惱。根據《藥師經》記載，眾生稱念藥師佛名號，也可以發願往生西方極樂世界，此為藥師法門的殊勝之一。

阿彌陀佛的極樂世界，位於娑婆世界西方，距離此方約十萬億佛土，教主阿彌陀佛已經成佛十劫，正在彼土說法。極樂世界因為「無有眾苦，但受諸樂」，故名極樂。極樂淨土的風光是：黃金鋪地、七寶樓閣、七重欄楯、七重羅網、七重行樹、七寶池、八功德水，四邊階道都是由金、銀、琉璃、玻璃諸寶合成。日常生活則是思衣得衣，思食得食，來往飛行自在；居民都是善人相聚，無有男女之分，皆由蓮花化生。極樂世界是阿彌陀佛在因地修行時所發四十八大願，以無盡悲願功德建設而成。阿彌陀佛向眾生宣誓，一切有情只要信賴彌陀願力，願生西方，專誠恭謹稱念彌陀聖號而至一心不亂，與彌陀佛力感應，身心得到護念攝受，即可往生極樂世界。相對於藥師佛之追求現世的安樂，極樂世界則帶給娑婆眾生對未來的生命充滿無限希望。

經雲：「念佛一句，罪滅河沙；禮佛一拜，福增無量。」稱念諸佛名號是憶念諸佛的萬德莊嚴，也是圓滿的心理建設，所謂「一句佛號的舟航，能載罪障，不落輪回苦海；一句佛號的內容，包含三藏十二部經典，是智慧的明燈；一句佛號的妙用，涵蓋一切世間、出世間功德，能夠離苦得樂；一句佛號的能量，如燒柴互燃之能，溪水彙聚之力，可以成就眾緣」。

十方諸佛如同曠劫明燈，示以眾生得度的方向，並且佛佛道同，光光相攝，輾轉相承，使真理之光永不斷絕。



瑞典佛光山於 11 月 17 日下午，在座落于斯德哥爾摩北區玫瑰崗道場舉辦北歐唯一一場『2013 星雲大師一筆字茶禪巡迴展演』。當天是一個絕好的初冬日，暖暖而燦爛的冬陽，湛藍無雲的天空，清冽乾淨的北歐空氣，令人打從內心感覺得非常高興，雖然今天的茶禪主題是【日日是好日--一筆字茶禪心靈饗宴】，但完美的天氣，還是令人覺得格外的歡喜與感恩。

穿著佛光會旗袍的斯德哥爾摩協會理事們在道場進口大廳，親切的迎接參加茶禪的嘉賓們，計有駐瑞典臺北代表處鄭天授大使、馬來西亞駐瑞典領事館 Joyce 主任、瑞典國際婦女會韓國大使夫人等成員。在預定的時間內，七十多位嘉賓先後在知賓引領下，進入大殿。佛堂的大殿，佈置得簡樸清淨，錯落有致的掛了多幅星雲大師的書法，殿裏擺放了十一張茶席，每張有七至八個位子，氣氛安詳寧靜。嘉賓在悠揚的古琴樂聲中，安靜坐下。

茶禪開始，先由馬鈺琪小姐以古箏演奏『春江花月夜』作為序曲，隨後瑞典佛光山監寺覺彥法師開場歡迎嘉賓，簡述舉辦這次茶禪活動最主要的目的，乃是透過學習中國茶文化，以茶道養心，禪修靜心，促進生命與自然的交流。最後法師邀嘉賓一同來展演禪與茶與樂的生命對話。

一開首，由歐洲總住持滿謙法師帶領禪修靜心。法師先請各位茶禪行者拈花微笑，燃香供佛，接下來，法師帶領嘉賓們一起，放鬆身心，靜坐禪修。

靜坐五分鐘後，滿謙法師向與會者說明禪的起源，以佛陀拈花，迦葉微笑的公案說明禪的起源，拈花微笑，以心印心，法師說，人與人之間，原本存在可以默而契知的情懷與感受，只要用心，每人都可以體會這公案的禪意，明白這念心，經常保持心的寧靜，認識自己，做自己真正的主人。滿謙法師更闡明坐禪的真義，如六祖慧能所說真正的坐禪，必須在行住所臥的日常生活當中訓練自我，不為一切善惡境界所轉即為定，及時刻能發見自我靈性，體悟禪趣，才是真坐禪。

接著，由來自臺灣的金春枝老師向與會者講解茶，泡茶流程，茶禪四念處，及講解品茶，與品字三口。這次金老師介紹的是台茶名種之一，產自臺灣阿里山的青心烏龍。同時，靜候于茶席後方的茶禪行者，開始泡茶，然後為嘉賓一一注茶奉飲。感受行者恭敬謹慎之心，嘉賓們沉靜下來，凝神默坐，欣賞行者們專注，優雅的行茶儀態泡茶的『靜中禪』。在品茶時，金老師引導與會者以眼鼻喉舌觀茶湯之色、聞杯底之香、飲其滋味、感其氣韻之變化。嘉賓們各自專注心思，靜觀行者分杯送茶，細細品味杯中茶湯，此飲與前飲之分別如何，入于心田的滋味又是如何。

什麼是茶禪？滿謙法師說，茶即禪，品茶如參禪。茶與禪是兩種最不要語言的生命精華。

品茶·是人生的普遍生活事，心念不同，品味便有差異，品茶的時候心平氣和、用舌、身感受，品出禪味，與真理相應。因此，禪在生活中，禪無處不在，無所不在。

有別于傳統的中國國樂，這次的茶禪活動安排了另樹一格的禪樂欣賞，演奏者王敏行居士，旅居瑞典五十多年，熱愛瑞典民族音樂，他用自己製作的瑞典琴，為與會者演奏了 Tierp 鎮的民歌“Kyrkpoliska från Tierp”，令添加了北歐文化元素的佛光茶禪，更具多元文化色彩與包容性。

隨後，滿謙法師在茶禪進行的不同時間內，讓與會者欣賞星雲大師的一筆字書法，『茶禪』，『清淨心』，及『平常心是道』，法師說，透過大師一筆字我們可以明心見性找到安祥寧靜的心，找到自己的真心本性。

在文化分享環節，金老師向與會者陳述水的能量，以研究的實例，證明正能量的重要與奇妙。

由曾在中國中央音樂學院附中，學習古箏十四年的年輕演奏者馬鈺琪小姐彈奏的”高山流水”，把與會者帶到一個猶如身處自然，耳聞泠泠流水的清幽境界。高山流水，知音難覓，金老師認定今天參加茶禪的與會者都是分享禪心與茶趣的知音。

上半場最後的時間，是由茶禪行者為與會者提供泉水，回味所喝過的甘甜純美茶的味道。滿謙法師說，品茶要留白，世間許多事情都要留白。留白，實際上是一種停頓和休閒，也是一種生活的藝術。禪修靜坐就是生活的留白，法師勸導，讓我們的生活留白，才能有更大的轉圜空間。

在半場的休息時間，佛堂義工們為嘉賓們準備了精美可口的茶點。在享用茶點的同時，雖然茶禪只進行了半場，嘉賓們已經開始討論及交換心得。氣氛很是熱絡。

下半場開始，滿謙法師再度帶領與會者禪修靜坐，放鬆身心。法師鼓勵與會者說，“禪”就在日常生活中，透過五分鐘放鬆禪法，安定身心。禪修在困擾恐懼不安或焦慮無奈的時候，能發生很大的力量。

在這一輪的泡茶行禪，金老師為嘉賓準備了用炭火烘焙的阿里山凍頂烏龍茶。介紹此茶品質，如同有品德的君子。精闢的講解，使與會者今後的品茶能力，更進一步。

在各茶禪一味環節中，滿謙法師繼續前段的一筆字書法欣賞，展示了星雲大師所寫的“雲水”，“觀自在”，“五和人生”，“三好五給”及“日日是好日”。並開示與會者，世間一切都是無常變化，都是因緣和合而生，最終都會歸於寂靜涅槃，平等不二。闡述自在心，法師認為只要能夠將念頭淨化，心心念念都是慈悲，與觀音心合二為一，處事無我，人我不二，就能觀一切自在。過一個大師提倡---自心和悅，家庭和順，人我和敬，社會和諧，世界和平--的“五和人生”。法師說，人人期望日日是好日，要如何達到，那就要做到星雲大師的『三好四給』。『三好』是『做好事，說好話，存好心』，『四給』則是：『給人信心，給人歡喜，給人希望，與給人方便。』

在文化分享時段，金老師向與會者指出茶是和平的飲料，茶道的核心是『和』，能構建和諧社會，促進世界和平。而茶又是健康的飲料。人類飲茶歷史悠久，茶已成為人們日常生活的必需品，現代科學發現，茶葉中含有多種對人類健康有益的成分，飲茶有利於健康，已成共識。

在下半場的禪樂欣賞，王敏行居士再度為與會者以瑞典琴演奏民樂“Gånglåt från Valö”。茶禪將接近尾聲，馬鈺琪小姐為這場茶禪演奏了『漁舟唱晚』古箏曲，以美麗的音符，描繪了夕陽映照，萬頃碧波，漁民悠然自得，漁船隨波逐流的優美景象。禪意十足。

賞泉賞葉是今天茶禪最後的流程。滿謙法師先請茶禪行者賞泉回甘，為與會者注水奉飲，賞泉後再請行者將茶葉倒出，放在壺承上讓與會嘉賓欣賞這美麗的茶葉。賞葉，從一葉看到一如來，見到宇宙的真理。法師開示與會者，茶葉都是一心二葉，正如【大乘起信論】中非常重要的核心思想『一心二門』。眾生與佛本具同一心性，只因無明妄動而有生住異滅，迷悟染淨之相。如果能夠保存一顆平實不亂的心，佛性當下就會開顯。一念迷就是『眾生』，一念悟就是『佛』，轉迷為悟，轉凡為聖。最後法師祝大家覺悟自佛性。

分享回饋時段，以問卷方式讓與會者填寫，表達意見。同時，來賓可當場分享心得或提問。一位外籍來賓向滿謙法師提問，她有幸能參加今天的茶禪，品茶參禪，獲益良多，但有許多不知有茶禪，而需要身心安頓的人們，法師將如何給以協助，讓他們能得到禪法的訊息與指引？滿謙法師回答，只要與會者們，把今天從茶禪中所體會到的禪悅，散播給自己生活中的許多人，以一傳十，以十傳百。相信日後定能普遍茶禪理念，我們不斷傳播正能量，讓這個社會更和諧，世界更美麗。與會嘉賓瑞典駐臺北代表處鄭天授大使發言分享參與的感受，覺得今天的茶禪，對他來說是一個美好的體驗，在茶香佛法中洗滌心靈，身心獲得輕鬆自在，鄭大使對組織這次茶禪的滿謙法師與覺彥法師，金老師，及佛光人表達衷心的謝意。來自馬來西亞的廖先生也分享心得，他說之前他對飲茶一無所知，參與後才知道茶藝有多精深博大，滿謙法師的開示，讓他以後的生活會過得更自在。其他還有參與者提問禪與道的分別，與禪的發展，滿謙法師也一一給予解答。

茶禪活動至此畫上完美的句點，滿謙法師對與會者送上叮嚀與祝福，法師感謝這殊勝的因緣，讓大家能共聚一堂，成就今天的茶禪。在佛教裏禪宗所謂『一期一會』。人的一生正如與自己，與他人，都只有相會一次，更應知珍惜。因此大家要珍惜彼此因緣，法師希望未來能有機會再敘因緣。最後法師送上祝福，祝願與會來賓平安吉祥，禪悅法喜，福慧增長。

最後立禪謝茶，感謝茶禪行者和司水者，與佛光人團隊的支援。全場與會者起立，相互作禮問訊，感謝彼此的成就這場心靈饗宴。今天的茶禪盛會，到此完滿結束。

Sandra 一名很年輕的瑞典小姐，她是第一次參加茶禪活動，也是第一次到佛堂。這次的聚會讓她很感動，通過茶禪，她領會到一些人生哲理。今天的茶禪可以用一切都很贊來形容，好環境，好茶，好導師。希望以後能有機會再參加。不愛喝茶的瑞典 Harriet 女士，參加茶禪後，對茶有另外一種

體會，原來茶是可以這樣品嘗的。使她大開眼界，雖然不會因此改變她喝咖啡的習慣，但茶禪的氛圍，流程，讓她留下深刻的印象，她也是第一次到佛堂，佛光人的親切接待，讓她感到賓至如歸。John 是第一次參加茶禪，他覺得茶禪讓他感到放鬆自在，從中他也學到了很多有關泡茶及茶的知識。對大師的書法很是讚歎。以後若有茶禪活動，他肯定參加。Ruby 女士之前有參加過佛堂的活動，但茶禪卻是首次。對茶禪的流程非常滿意與歡喜。尤其是古箏禪樂，感覺聽在耳裏，直入心中。

值得一提的是這次茶禪的茶禪行者，他們都是瑞典佛光青年團的新生力軍，年紀最小的王昕葳行者才十歲，在老師的密集訓練下，練就了行茶儀態，在茶禪流程中，他們所表現的專注與優雅，令老師及法師們都很讚歎。經歷過這次活動，所有年輕稚嫩的小茶禪行者，都變得沉穩，專注。在他們的人際關係裏也學會了包容與耐心。對自己更有信心。圓滿的完成了行者的職責，令這群小茶禪行者充滿了成就感。

遠在丹麥哥本哈根的林梅鳳督導和黃明達副會長等理事及瑞典南部馬爾摩的佛光人，也來共赴這次的盛會，有了他們的支持，使這次的活動，辦得更完滿。

這一次歷時三小時的茶禪，希望能讓與會者，也許日後心思煩亂時，憶及這個美好的冬日下午，眾人同在瑞典佛光道場大殿裏，充滿茶香的空間，神氣請朗地安坐參禪，然後覩見了那個心靜湖平的體會，曾經來過自己的內心深處。我們期待著下一期的『一期一會』。

浮生半日茶

康麗敏-2013 年瑞典佛光山茶禪有感

一直以來都非常喜歡徐志摩對〈天真的預言〉文中 4 句詩的譯文：

一沙一世界 一花一天堂
無限掌中置 剎那成永恆

詩中的意境如此深遠，令我常常神之往之。人生如水，總在我們不經意間悄然流逝。歲月流轉，漫漫長夜中有多少眾生迷惑離去，滾滾紅塵中又迎來多少懵懂有情。浮生幾十載，如曇花一現，彈指間，鬥轉星移，物是人非。我們虔誠祈禱，尋尋覓覓，期待那一刻的到來。那一刻，清茶一杯滌盡浮生虛華；那一刻，雲水三千牽動心潮洶湧；那一刻，佛法心要開啓解脫菩提。

2013 年 11 月 17 日下午我有幸參加了在瑞典佛光山舉辦的茶禪活動，並在這次活動中有幸聽聞了滿謙法師的開示和金春枝老師的教誨，從中體悟到些許禪在日常工作中的妙用。在活動舉辦的前一天，由於活動參加人數臨時增多，需要增加兩位元茶禪行者，丹麥協會來參加的會員中有三位於

多年前擔任過茶禪行者，滿謙法師因此給了我們丹麥協會一行人學習茶禪的寶貴機會。

如金老師所指，茶禪行者有別於茶藝表演，後者重在欣賞，而前者重於品味、賞字常與觀字連用，皆因色受想行識之中，賞以色受為主，即以眼之所見曼妙為受，奈何世間有形之物皆存留短暫，須臾即逝，所受亦如雨打沙灘，轉瞬消散。而品字則以識受為主，其他四受為輔，即目所視，耳所聞，鼻所嗅，身所觸之所感所覺盡潤心底，如春雨絲絲，潤物無聲，如草色新綠，近觀卻不得。想來我們今時今日終日活在五光十色之中，身邊事物變幻萬千，影視歌舞層出不窮，流光溢彩，讓人如醉如癡，心馳神往。但往往越是這樣，心卻越不得安寧，事後總覺萬般勞累，頭暈目眩。經常度假的人都有一個共同體會，那就是假期當中無比享受，假期後卻身心俱疲。究其原因無非是心沒有得到休息，五受俱馳，當然辛苦。就如狂風暴雨

之時，我們總願安坐家中，喝杯熱茶，靜觀窗外風雨飄搖。而在外奔波的人，在風雨中哪怕只有短短幾秒，也會痛苦不堪。心就是我們的家，能享片刻清福又何必在外奔波？品茶就有這樣的妙處，身安心住，自然受用無窮。

一杯好茶，看似簡單，卻極其難得。需得上妙茶葉，吸取天地之精華，六時之甘露，精心採摘，慢火炒制，以清軟甘甜之沸水沖泡，再由行者任運行走，祈禱祝願方可得成。若備得好茶好水，亦得行者泡茶心手一如，再到品茶者品得個中滋味，卻又萬千難得難求難遇。

如金老師所指，行者們在泡茶時要專心致志，心無旁騖。除此之外，茶中會融入行者當時的心境，若行者在泡茶的當下心境平和柔軟，品茶者方可品得茶中之甘醇悠遠。若行者在泡茶的當下或生氣，或驚恐，或憂鬱等等心緒不一，則泡出的茶湯苦澀不均，絕非上品。驚訝之餘我隨即想到若

茶中都可品得如此真切，在生活中一言一行若心地不真不善，周圍的人又豈會不知。再暗想，我們平時做事均按自我喜好而行，偏愛者多多益善，憎惡者則去之而後快，或避之惟恐不及。心境如此大起大落，大悲大喜，遠遠達不到心地平和的境界，做人做事如下品的茶湯一樣，苦澀不一，難以入喉。若求人生境界開闊平坦，祥和安寧，則需時時事事心念清靜，平和穩定，泡茶如此，做人如此，行佛更需如此。

泡茶時心境如此重要，泡茶時的每一個動作更不容小視，一絲一毫都馬虎不得。金老師在示範時指出，準備時要靜心寧神，擺放時才會心神合一，一氣呵成。在將茶杯送出時要依序而行，心懷感恩，尤其不可跨越其他茶具，以示對器皿的恭敬。因為任何事物的產生都需要因緣和合。這一套茶具花費了設計師長時間的斟酌，材料選擇費時費神，青白瓷看似簡單卻極不好燒制，爲了燒出 1000 套顏色一致且均勻的茶具、需準備 3000 套左右的數量燒制，再到最後的品檢、篩選及越洋運輸，無一不傾注了衆人多時的心血。如果想不到這些，我們又如何生得起恭敬心呢？

由這一份恭敬心想到我們生活中種種的不如法，不恭敬。我們對用品不恭敬，毫不愛惜，隨意放置；我們對衣物不恭敬，添棄無章，不知節儉；我們對身體不恭敬，坐臥無形，飲食無度；我們對心神不恭敬，神志外逸，恍惚迷茫；我們對晚輩不恭敬，指點呵責，不知愛護；我們對家人不恭敬，粗言惡語，牢騷滿腹；我們對父母不恭敬，只知索

取，不知奉養；我們對朋友不恭敬，敷衍了事，應付搪塞；我們對同事不恭敬，心生嫉妒，怨恨不平；我們對領導不恭敬，違抗抵制，陽奉陰違；我們對同修不恭敬，污言穢語，任意攻擊；我們對師長不恭敬，目中無人，不堪受教；我們對鬼神不恭敬，怨天怨地，不知懺悔；我們對佛菩薩不恭敬，妄求曲解，不知精進！想想歷來古聖先賢教導我們佛門善法要從恭敬心中求，確實不假，對一件器皿尚且如此，更何況是工作，生活，家人，朋友及周遭一切。我們在佛教團體中，周圍的人事物各各不一，難免磕碰，若存一份恭敬心，便生一份謙和，一份珍惜，自然做人處事會勤勉努力，小心謹慎；反之若失了恭敬心，便會心生傲慢，不知珍重，如若因此而斷送了一個團體學佛的和諧氛圍，便是斷送了佛陀的教法，大眾的法身慧命，果報可畏呀！

行者的心境平和，動作行雲流水自然能泡出好茶來，但這還遠遠不夠，還需品茶者識得個中大千滋味，方爲一件美事。誠如茶禪當天，古箏演奏〈高山流水〉遇知音之妙旨所在，茶中方圓與禪中世界並無不同。靜坐後，心神皆寧，捧茶入口，香氣周身。滿謙法師開示「念」字由人今心三個部分組成，意味著我們時時刻刻起心動念都會左右我們的人生。「禪道」二字，道字中首字代表頭腦中之思維，而讠字則意味著行走于四方的實踐歷程，禪宗法要貴悟在當下，將所悟實踐於所行，修正身口意的一切錯誤行爲即爲修行。是啊，「平常心是道」，〈金剛經〉雲若心有住即爲非住，修行路漫漫，緩疾曲直，皆無不同。

品茶最後賞茶賞葉，滿謙法師開示大眾一心二葉，植物發芽時一般會同時生長兩片葉子，正如佛法禪要中指佛心無二，法有善惡，取法不同則境界相異。就像同樣是阿里山高山烏龍茶，單次炒制清香怡神，寧精緻遠，經過 22 次烘焙之後則醇香四溢，口齒生津。人生境界有淺有深，有平平淡淡有轟轟烈烈，無論何種皆由心而定。人生變幻如茶色深淺不同，人生起伏如茶味清香濃厚不一，在人生境界變換中應如何保持自心清靜平和呢？星雲大師提醒我們日日是好日，哭婆與笑婆的故事告訴我們，換個心態換個想法，生活便會截然不同。誠如法師開示所雲「空即是色」，空白就是無，無不是無望無助，無是無盡無限的可能與希望！如星雲大師所寫「雲水三千」，水氣蒸騰，周遊三界，水源暗結，爲雪爲冰。佛弟子周遊三千大千世界爲行佛，爲傳法，不管外界境遇如何，若始終保有一顆清靜禪心，則如雲水三千一般爲雲爲水爲冰，皆能隨緣以法水浸潤衆生，無怨無求，無悔亦無憂。

手中茶氣氤氳，茶香縹緲在唇齒間，在臉頰邊，在手掌中，在心田裏，心中默默念頌著六祖惠能禪師的四句傳法偈：

**心地含諸種 普雨悉皆萌
頓悟華情已 菩提果自成**

相信當時在場的各位有緣人也深有同感，清茶一杯，古箏一曲，法要一句，法雨一場已將衆人心田諸種悄悄浸潤，菩提之種或已暗暗萌芽。在不久的將來，生活中的某個人，某件事或許就會催發這粒種子長成參天大樹。浮生半日茶，何其幸哉！

瑞典佛光人與千歲樂齡共度冬令佳節

國際佛光會斯德哥爾摩一年一度慈善關懷活動與 12 月 5 日下午在輔導法師覺彥法師的帶領下，由夏碧嬋會長及新任理事汪毓莉、黃議嬌、肖麗、羅慶容、何豔芬和信徒鐘麗珠師姐、石偉居士等組成的團隊十餘人，專程到斯德哥爾摩北區索倫蒂納市的老人院進行年終慰問，當天在看護人員細心的陪同下共有二十五位年齡介於 80 至 105 歲的瑞人歡喜出席下午茶聚會，總年齡超過千歲。

活動由汪毓莉理事主持，首先由夏會長簡介斯德哥爾摩佛光會的組成與功能，同時邀請大家到瑞典佛光山來參訪。

長者們一邊喝著咖啡，吃著我們帶去的瑞典薑餅，水果和聖露西亞麵包，一邊津津有味地欣賞佛光會帶給大家的演出。

首先出場的是佛光之友的 Colin 先生以鋼琴自彈自唱一首『白色聖誕』，曲目悠揚，引來大家陣陣掌聲。而斯德哥爾摩佛光協會由夏碧嬋會長、黃議嬌和肖麗理事三人特地準備了具有地方特色的“臺灣山地舞”，舞蹈熱情、歡快和舞曲的奔放，一時會場氣氛達到了一個高潮。當 Colin 先生的吉他彈奏時，工作人員和佛光會理事帶領長者們一起隨著節奏翩翩起舞，其樂融融。擅長於各種樂器的 Colin 最後以薩克斯風演奏聖誕爵士曲目，再次興起一陣陣的歡呼。

節目到表尾聲時覺彥法師向與會者獻上深深的祝福，願長者們身心健康，理事們每人一盞祈福燈，大眾一起誦讀藥師灌頂真言和藥師佛號為老人們祈福。活動結束結束後，法師贈送每位長者一份結緣品和巧克力。老人院負責人 Christina 小姐一再感謝佛光會此次帶來精彩的活動，讓長者們在聖誕佳節前有個美好且歡樂的聚會。



瑞典佛光山舉辦佛化婚禮

瑞典佛光山於十月二十六日舉辦藥師法會的當天也舉辦了一場別開生面且溫馨的佛化婚禮。

新人鄭海先生與楊軍燕小姐，在瑞典佛光山監寺覺彥法師福證及百位親友的祝福與見證下，於佛前完成終身大事，場面相當的殊勝溫馨。

當日法會結束後，在佛光人同心協力下，在短時間內，將佛堂佈置成喜氣洋洋的婚禮大禮堂。一對新人穿越過由身穿各種傳統、色彩繽紛的中國服飾的師姐們，舉著心型五彩氣球組成的拱橋，在天真可愛的花童引路及法師的帶領下，踏上兩旁擺滿鮮花的紅地毯，緩緩步入禮堂，舉行莊嚴隆重的結婚儀式。

典禮由香贊拉開序幕，雖後由證婚人覺彥法師為新郎新娘宣誓，行結婚禮，交換禮物以及簽名印章。在交換戒指及法師宣讀結婚證書後，完成終身大事。願此對新人在佛陀慈光投照下，締結美滿姻緣，成為菩提眷屬。

證婚人覺彥法師在開示時勉勵新人，結為連理後要知感恩，夫婦緣分要百世才能修成，因此要珍惜姻緣，學習佛教慈悲精神，互敬互諒，組織佛化家庭後，護持佛教，成為社會上恩愛夫妻的楷模。女方主婚人在王俞力先生的致謝辭中則希望新人能相愛相惜，結為人生及事業伴侶，早生貴子。

新人向雙方家長表示感謝，也向親友們致謝，帶著大家的祝福，新人將滿滿的幸福一輩子。婚禮尾聲，在證婚人及眾親友與新人的合照留影下，完滿結束。與會大眾個個無不讚歎能夠在佛光山道場舉辦婚禮，實屬殊勝難得，希望藉由這一場莊嚴而又隆重的婚禮，留給新人一個難忘的回憶。

瑞典佛光山彌陀佛七法會

瑞典佛光山於 12 月 13 日至 15 日，在玫瑰崗道場舉辦彌陀佛七法會，讓信徒們能藉此精進念佛三永日。這也是瑞典佛光道場今年度最後一個大型法會。

佛堂大殿在監寺覺彥法師用心的佈置下，顯得分外莊嚴清淨。佛堂正中，是莊嚴聖潔阿彌陀佛的聖像，周圍有各色光的琉璃佛。左右兩旁，排豎著前置蓮花的彌陀四十八個宏願。安詳喜悅，讓人心生歡喜，升起念佛之心。

遠道從丹麥到瑞典赴會的佛光人，已於 11 日抵達，在佛堂掛單安頓，俾能參加 13 日清晨開始的佛七法會。

法會開始的前刻，覺彥法師說明佛七法會的規則，及法會的殊勝，善因善緣，要好好珍惜把握。早上七時正，齊集在大殿的共修信徒們，在覺彥法師的主持下，頌唱爐香贊，開始了今年度彌陀佛七法會的第一支香。一連三天，蓮友們在法師帶領下，每天從早課到晚上十點共八支香，大眾恭敬虔誠的誦經，念佛，繞佛，禪坐，恭讀星雲大師『為阿彌陀佛祈願文及西方發願文』，期達一心不亂，並作為將來往生西方極樂世界的資糧。

每天藥石後，蓮友們齊集在圖書室，聽取法師開示及講授佛法。於佛七期間，覺彥法師向信眾略述了“淨土三經”與闡述“觀無量壽經”中的十六觀。大家都反應熱烈，踴躍提問。這兩天的課程與開示，讓與會的同修增進了對佛學的

知識，獲益良多。

連續三永日的持名聖號中，本年度的彌陀佛七法會在周日（15 日）完滿結束。會後大家暢談心得，有初次參加佛七的陳國明居士表示，在此次佛七中，學到很多儀軌，對今後自己的威儀舉止更要多加留意，努力改進。王澄宇居士對此次的參與，充滿法喜與感動，對家人的護持，十分感激，因為同修的成就，讓自己能暫時放下萬緣，專心念佛。持續二年都來當香燈及護七的吳彩慧師姐深感瑞典佛光山道場的莊嚴及念佛法會的殊勝，勉勵信眾們要擁護並常來共修。第一次參加彌陀法會的曾韻萍師姐表示，籍此佛七法會修持心念，專心念佛，以期一心不亂，使自己日後能更專注，止靜的片刻，一切俱寂，體會難得的寂靜，只有佛號縈繞耳際，身心舒暢。

與會的蓮友大眾，對監寺覺彥法師，不辭辛勞主法，帶領信眾虔誠念佛，深表感激與讚歎。也對護七的典座及義工們的成就，致上深深的謝意。爾後，覺彥法師頒給各項獎項，計有：『全勤獎』、『發心獎』、『精進獎』及『參與獎』，鼓勵大家日後更加專心念佛，更加精進。對典座及護持的義工們，法師也頒發『義工獎』，以示謝意。每個人都法喜充滿，皆大歡喜。

期待在下年度的彌陀佛七法會，有緣在此再次相聚。藉由阿彌陀佛的無量光無量壽，期許大家少煩少惱，平安喜樂。

國際佛光會世界總會理事會議 香港開幕

2013 國際佛光會世界總會第五屆第三次理事會議開幕典禮，10 月 11 日在香港佛光道場舉行，來自美洲、歐洲、亞洲、大洋洲及非洲等世界五大洲的 1500 位佛光幹部齊聚一堂，熱情揮舞著各國國旗，興奮地喊著口號，為此次大會揭開活動序幕。

國際佛光會世界總會副總會長吳伯雄表示，從前一天抵達香港至今，感受到香港協會在會長鄭美雲帶領下，佛光人秉持服務的熱忱與集體創作的精神，盡全力辦好此次會議。他並轉述世界總會總會長星雲大師的邀請，歡迎大家至祖庭宜興大覺寺與大師接心、聯誼及參訪旅遊。尤其佛光人不分國籍及種族，透過共同的信念與目標，在世界各地皆做出重大的貢獻，使得佛光普照三千界、法水長流五大洲。

吳伯雄談及，去年世界總會會員大會主題「幸福與安樂」，星雲大師提出四個目標：淡泊知足能帶來幸福、慈悲包容能帶來幸福、能提能放能帶來幸福、無施無我能帶來幸福，這是大會努力的目標，秉持基本理念就是三好運動、四給及五和精神。佛光山是穩定社會、和諧社會的一股力量，能幫助社會和諧，幫助世界各國都能穩定和平，這是佛光人共同努力的目標。

開營典禮也為印尼峇淡協會及香港妙慧第十一青年分團等新成立協會受證；而中華總會、北區協會、南區協會、泰國曼谷協會、馬來西亞東海岸協會、美國波士頓協會、美國堪薩斯協會、美國聖地

牙哥協會、加拿大多倫多協會、巴西協會，亦在此舉行新舊任協會會長交接及新任督導受證；此外，劉天民、葉錦櫻、林熾禎、郝樂為、林勤經、王克謙及王任誼等 7 位新任檀講師受證；香港督導委員會督導長陳漢斌及昆士蘭督導委員會督導長劉招明受證。

佛光山退居和尚、世界總會理事心培和尚代表佛光山，贈送《世界佛教美術圖說大辭典》給香港大學、香港中文大學、香港理工大學、香港公開大學、廣州暨南大學，由各校代表接受典藏。

中央人民政府駐香港特別行政區臺灣事務部部長唐怡源表示，第一次與佛教結緣，參加佛光會舉辦的活動，從吳副總會長一席話中獲得啓示與啓發，三好、四給及五和的理念有利於世界和平發展，期勉將來在兩岸和平發展與國家崛起中，能運用中華兒女的智慧，為實現中國夢與和諧發展而努力。

甫從希臘參加世界文明論壇的鳳凰衛視總裁劉長樂則說，在此論壇上，與東正教、天主教、基督教、伊斯蘭教等世界宗教代表對話，會中強調中華文化「和」的觀點，兩岸越來越和諧，是空前的和平與和睦，有賴於兩岸政治家及文化與宗教界的努力，特別是星雲大師用心奔走兩岸，傳播慈悲為懷的訴求，帶來和平、和諧與人心的安定。並讚歎世界總會理事會議在香港舉辦的意義格外不同，香港是兩岸間的橋樑，希望兩岸政治家與文化及宗教界領袖，能多多利用香港。

開幕典禮有世界總會副總會長吳伯雄、余聲清及翁詩傑、香港理工大學校長唐偉章、中華總會總會會長趙麗雲、世界總會秘書長慈容法師、世界總會長者嚴寬祐，以及香港各大學代表等貴賓與會。

星雲大師獲華人峰會終身成就獎

由《遠見》雜誌主辦，吸引華人企業領袖及政要學者 400 多人參與「第 11 屆華人企業領袖遠見高峰會」，10 月 29 日起連續 2 天，於臺北遠東國際大飯店隆重登場。

總統馬英九蒞臨高峰會開幕，特別頒贈「2013 華人企業領袖終身成就獎」予佛光山開山宗長星雲大師，大師也以「和平幸福」一筆字墨寶贈送給馬總統。遠見·天下文化創辦人高希均則以「和平帶來最大紅利，是全民幸福，半世紀以來，大師的眾多願望都已先後實現。我們殷切期盼，『和平幸福』早日來到兩岸。」為此做了最佳詮釋。

會中，主辦單位播放簡短影片，介紹星雲大師 12 歲出家，1949 年來台，60 多年來從不間斷地著述立論、興學育才、講經說法，推廣實踐。是人間佛教在臺灣、大陸、海外的開拓者；兩岸和平的交流者、和諧相處的示範者；以及人類歷史上宗教與文化教育的整合者。並強調星雲大師推動「人間佛教」，使人人能感受到佛教的包容、結緣、慈悲、智慧，以追求真善美為極致境界。尤其星雲大師超越種族、地域、黨派、年齡與性別，致力宣揚人間佛教，實為傳遞重要普世價值的智者，與推動社會進步「善的力量」，因此獲贈「2013 華人企業領袖終身成就獎」。

「我只是一介僧侶，平時關心社會，盡自己的本分而已。」星雲大師受獎後表示，他秉持「以眾為我、以空為住、以給為樂、以勤為活」的態度做人處世，出家 65 年沒有放過假，沒有



禮拜六、禮拜天，也沒有年假，一生歲月不斷重複工作，他慚愧只是這樣就驚動了馬總統頒贈這個獎給他，內心非常慚愧，並萬分感謝馬總統及主辦單位頒獎給他。

此外，金鷹集團董事長王恒、理律法律事務所所長暨執行合夥人陳長文，以及馬總統等 3 人，在高希均教授主持下，共同展開「觀點交流」精采對話。為期 2 天的遠見高峰會，兩岸三地與美國矽谷華人領袖共聚一堂，副總統吳敦義、行政院長江宜樺、經濟部長張家祝、環保署長沈世宏、臺灣證券交易所董事長李述德、味全公司董事長魏應充、遠大科技集團總裁張耀、香港恒隆地產董事長陳啓宗等華人企業領袖及政要學者，將有精采絕倫、互相激蕩的論述，每一場開幕典禮貴賓雲集，講座與論壇，都是社會關注的焦點，更是值得持續思考的命題。

活動照片

彌陀佛七法會



第五屆香港理事會議



佛化婚禮



瑞典茶禪



活動預告



瑞典佛光山 春節平安燈法會通啓



親愛的護法信徒：阿彌陀佛！

春回大地，萬象更新，新春將近，在此敬祝大家新春吉祥如意。

新春期間，瑞典佛光山啓建【春節平安燈法會】，本寺將自2014年1月30日至2月16日止（農曆正月初一至十五），舉行迎春接福系列活動，並設有：點燈祈福，消災免難及供齋結緣等各項功德，請早日向本寺查詢。

屆時歡迎大家攜家帶眷一起回寺拈香禮佛，同沾法益。

端此 敬頌

駿程萬里

瑞典佛光山 謹啓 Blygatan 3, 195 72, Rosersberg 電話：08-590 35801 www.ibps-sweden.com

活動內容：

- 1) 1月26日(周日) 除夕圍爐12:30-請向服務登記
- 2) 1月30日(週四) 除夕夜法會：
20:00延生普佛、22:30新春早課及燒頭香 ※開放至凌晨12:30
- 3) 1月31日(大年初一) 上午11:00-新春上佛供
- 4) 2月 2日(大年初三) 上午11:00-新春禮千佛法會
- 5) 2月16日(元月十五) 光明燈上燈祈福法會11:00暨慶元宵13:30

歡迎大家一起來與我們共度新春佳節！

春節期間設有以下功德項目：

- (一)燃燈供佛
- a)平安燈《為期半個月的宮燈、除夕夜和大年初一的佛前供燈、消災大祿位》
 - b)吉祥燈《除夕夜和大年初一的佛前供燈、消災大祿位》
 - c)如意燈《除夕夜和大年初一的佛前供燈》
- (二)消災祿位
- (三)供齋結緣

欲知詳情，請洽瑞典佛光山

2014 瑞典佛光山 01-02 月行事曆 IBPS Sweden januari - februari program

日期 Date	名稱 Aktivitet	時間 Time
1 月 05 日/周日 5 jan / sön	光明燈消災祈福法會(初一) Ljusceremoni	11:00AM
1 月 12 日/周日 12 jan / sön	慶祝法寶節 Dharma-dagen	11:00AM
1 月 19 日/周日 19 jan / sön	圓燈法會 Ljusceremoni	11:00AM
1 月 26 日/周日 26 jan / sön	禪淨共修法會 / Zen & Rent land ceremony 除夕圍爐 / Kinesisk nyårsafton- Nyårsbankett	11:00AM 12:30PM
1 月 30 日/週四 30 jan / Tors	延生普佛、早課、燒頭香 Kinesisk nyårsafton-Nya årets första morgonandakt	20:00PM 22:30PM
1 月 31 日/週五 31 jan / Fre	新春上佛供 Kinesiska nyårs stora offerceremoni	11:00AM
2 月 02 日/周日 2 Feb / sön	新春禮千佛法會 Kinesiska nyårs ljus- och fredsceremoni – “De 1000 Buddhornas sutra”	11:00AM
2 月 09 日/周日 9 Feb / sön	禪淨共修法會 Zen & Rent land ceremony	11:00AM
2 月 16 日/周日 16 Feb / sön	新春光明燈上燈祈福法會 / Kinesiska nyårs ljusceremoni 元宵聯誼會 / Kinesiska nyårs Lantern festival bankett	11:00AM 14:00PM
2 月 23 日/周日 23 Feb / sön	般若共修 Visdom ceremoni	11:00AM



Livets smak

(” Mellan okunskap och upplysning (I)” av högvördige Mästare Hsing Yun
svensk översättning av Anna Gustafsson-Chen)

De flesta av oss förstår att livet både är surt och sött, bittert och starkt. Vissa hävdar att det har tre olika smaker: i ungdomen är det sött som honung; i medelåldern är det syrligt och starkt; på ålderdomen bittert och beskt.

I själva verket är det inte så enkelt! Också många ungdomar har det svårt. Det finns föräldralösa barn som bor på barnhem, barn som inte får gå i skolan och ungdomar som driver omkring på gatorna. De tycker inte att livet är sött.

I medelåldern kämpar man med karriären och det kan förstas vara hårt och ge en sur smak, men samtidigt bjuder det livet också på sina söta stunder. Sedan vet vi ju alla att det finns många som vill blanda det söta med någonting syrligt, och att den som ofta äter stark och kryddig mat tycker allt bättre om den – kanske det syrliga och kryddstarka till och med är något som man som medelålders strävar efter.

När gamla människor tycker att livet är bittert är det oftast för att de inte tycker sig ha uppnått det de ville. Många upplever tydligt att livet på äldre dar saknar färg och lyster och blir naturligtvis bittra. Sedan finns det också åldringar som har åstadkommit saker i livet, människor vars godhet är legendarisk och som vördas av alla som de kommer i kontakt med. Andra drar sig undan från världen för att leva som eremiter men beundras ändå. För dessa framgångsrika äldre människor är livet inte enbart bittert och beskt.

Förr i tiden brukade man ofta sorgset säga att: ”Den som är lat i sin ungdom får lida på ålderdomen”. Idag säger vi istället uppmuntrande att ”Den som är flitig som ung blir lycklig som gammal”. Livet kan ha många olika smaker, men precis som en skicklig kock måste man veta när det är dags att sätta till lite extra krydda och när det passar att låta smaken vara litet mildare. Surt, sött, bittert och starkt: bara man anpassar kryddningen efter vars och ens smak så är ingen skada skedd.

Istället för att ondgöra oss över livets olika smaker bör vi se till att leva på ett sätt som uppskattas av andra. Då spelar det ingen roll om livet är surt, sött, bittert eller starkt! Det viktigaste är att vi förmår att blanda livets verkliga smak – smaken av lycka, harmoni och godhet – med de övriga kryddorna. Och när andra tycker om smaken ska vi osjälviskt dela med oss. Vi ska ge livets allra bästa smaker till andra samtidigt som vi använder dem för att stärka och berika våra egna liv.

助印佛光世紀功德芳名

胡瓊 杜季宜 陳志威 陳志升

【諸供養中，法供養第一，您的支持讓佛法傳播天下，功德無量】

發行處
瑞典佛光山
瑞典佛光會

IBPS Sweden

Kontonr: 41451301266

BLIA Stockholm

BG: 775-4898

贈閱
歡迎助印