



唯有慈悲，才能化干戈為玉帛，
消怨懟於無形；唯有慈悲，才能廣
結善緣，成就事業。

星雲說偈

莫起瞋恚

文／星雲大師

若起瞋恚欲害彼，未及前人先自燒；
是故常念行慈悲，瞋惱惡念內不生。
——《坐禪三昧經》

有的人脾氣不好，一生起氣來就口出惡言，甚至出手傷害別人，這首偈語警示我們：舉心動念要常存慈悲，莫起瞋心傷害他人，有時害人不成，反而先害了自己。

就如《四十二章經》有云：「惡人害賢者，猶仰天而唾，唾不汙天，還汙己身。」意思是惡人毀謗陷害賢人，就像對天而唾，唾不到天，反而掉到自己臉上。又如「逆風望人，塵不汙彼，還益於身。」逆風揚塵，塵土汙染不到對方，風一吹，反倒飛回自己身上來了。就像送禮給人，人家不接受，禮物只好自己帶回去。同樣的，不要以為罵人、害人、騙人，是讓別人受苦，自己還洋洋得意，很可能到頭來是自食惡果，先受其害。

佛門常教誡不要有害人的心、嫉妒別人的心，更不要有傷害他人的心。自己的舉心動念，不要以為沒有人知道，即使對方不知道，因果會知道，天理會知道，甚至諸佛菩薩也全都知曉，這些一定會有因果報應的。

那麼，怎麼對治內心瞋恚的壞心呢？要時常清除心裡的垃圾、汙穢、塵埃，也就是消除心中的貪欲、瞋恨、嫉妒、愚痴、邪見，讓心中沒有這些染汙不淨的念頭；心中常存慈悲心、智慧心、仁愛心、奉獻心、歡喜心、尊敬心……，也就是時時存著為人好的心，而不是只想著為自己好。

想擁有一顆慈悲的心，心要經過訓練。所謂「心猿意馬」，心就像猿猴一樣，總是蹦跳不已，可是只要經過訓練，就會聽話，不會暴躁亂跳。我們的心，也要經常練習保持內心的平靜，久而久之，內心就能安定，煩惱惡念自然不容易生起，更不會因為瞋恨一起而傷人傷己了。



圖／心晴

另類財富

杏壇佳話

文／喜壯

另類財富—基隆市特教中心安置組長楊曉菁，高中時家庭遭遇變故，幸好校長徐瑞桃伸出援手，助她完成學業，因此立志當個好老師，最近獲得教育部優良特教人員獎。不過，幫助她的校長已辭世，來不及看她領獎，讓楊曉菁感傷不已。

楊曉菁從事教職邁入第十九年，近八年來多次獲基隆市政府表揚，她每提起恩師，淚水就潰堤，「如果沒有她，我就在工廠當女工了！」

楊曉菁就讀基隆女中時，成績排名全校前五。高一時，父親失意酗酒，會動手打小孩，後來發生車禍，家裡頓失經濟依靠，她必須休學賺錢，擔起家計。徐校長獲知，不僅幫楊曉菁募款，還為她準備便當，協助她完成學業。為報答校長恩情，楊曉菁立志回饋，選讀特教系延續校長善心，「我想陪孩子走一段路，讓他們少流點眼淚」。

楊曉菁大學畢業後，到台北市南港國小啟智班任教，兩年後請調回基隆市西定國小，為建置特教生鑑定安置工作的制度，調至特教資源中心。

人生難料，遇到困境時如有善心人拉一把，往往就不會沉淪。楊曉菁知恩感恩，立志回饋社會，延續校長愛心，讓杏壇傳遞，平添佳話。

國際佛光會2014 世界會員大會



【記者林洛滢高雄報導】國際佛光會創建二十二年，總統馬英九特別題字「弘法濟度」，祝賀「二〇一四國際佛光會世界會員大會」圓滿成功。在台灣佛光山如來殿大會堂舉行開幕典禮，副總統吳敦義、澳洲昆士蘭州議員Freya Ostopovitch、紐西蘭警官督察Naideo, Rakesh Sharanund等貴賓蒞臨祝賀。

政府官員推崇

吳敦義推崇佛光山開山星雲大師的「人間佛教」理念，讚嘆佛光人遵循時時發菩提心、行菩薩行，以「三好」實踐「五和」世界。他強調，當社會發生天災地變人禍，「三好」、「五和」是安撫心靈的靈丹妙藥，鼓勵大眾落實淨化人心和諧社會理念，將真善

美的力量，從佛光山擴大至全世界。

星雲大師謙稱未受過正規教育，至今榮獲超過二十所全球大學榮譽博士與大學名譽教授、超過八個國家榮譽公民肯定，大師說，六十五年前，到鄉下弘法講演、淨化人心，過程相當不易又辛苦，如今全球五大洲信眾聚集佛光山，都是靠著大家默默力量支持、歡喜信施。

澳洲贈感謝狀

為感謝佛光山在澳洲成立中天寺與佛光會協會，議員Freya Ostopovitch特別代表澳洲昆士蘭州長坎貝爾、紐曼（Campbell Newman）致贈星雲大師感謝狀。

大師表示，每年澳洲舉辦佛誕節，都獲得

當地政府大力支持贊助，吸引超過二十萬人次響應。他更感謝全世界國家擁護支持佛光會，有佛光人實踐人間佛教理念，期盼有朝一日中國大陸也能成立佛光會，為十三億人口帶來甘露法水、光明照耀。

11新協會授證

開幕典禮中，星雲大師、國際佛光會世界總會副會長長余聲清、翁詩傑也分別為十一位「新協會、分會、團體會員」、九位新任督導長、十二位新任督導、四位新聘禮講師授證，值得一提的是，國際佛光會日本東武建設株式會社由日本人成立，另外香港協會陳貝兒獲頒白象幹部暨妙慧講師。

另有十五個新舊協會進行交接儀式，象徵

▲國際佛光會總會長星雲大師（中）為新加入的團體會員授證。圖／人間社記者莊美昭

佛法傳承，二十五個協會獲選為優秀協會，分為卓越成就獎、教育弘傳獎、文化創意獎、慈善服務獎、會務成長獎等四項獎項。

大陸人士讚嘆

新加入會員的北京天行投資股份有限公司董事長張天行表示，星雲大師弘法深入淺出，因而歡喜皈依大師，認為佛教應該走入人間，大師的人間佛教理念貼入人心，尤其是國際佛光會全體成員，以佛法修行實踐，看到法師艱辛弘法精神，令人感動不已。

藝術天地

認識佛法 就有幸福

文／邱鈺喬 作品／尤尉州

我：「尤老師，這星期六我參加法會一整天，是每月一次的八關齋戒。」
尤老師仍舊蹲在地上與小狗善來玩……
我看著尤老師沒反應接著又說：「星期六早上兒子要去參加演說比賽，女兒要去學校參加有氧競技體操團練……」
話都還沒說完，就看到尤老師抱住善來哭喊著說：「善來！他們都要出去，就只剩下我和你在家，善來！我好幸運有你，因為有你，我就不是孤獨老人！」
我聽完後一直笑。
一直是憨厚耿直木訥的人竟然會演這段，我笑完就說：「是啊！這麼快就成了『老人與狗』。」
三年了，很開心三年前自己開始學習佛法，在佛光法海裡開始尋找自己，依持道場共



修。三年了，身邊出現的都是幸福美滿的菩薩道侶，都是懂得感恩生命以及珍惜情義的朋友。三年了，尋找自己的過程中，發現對內在的自己竟然如此陌生，如今漸漸學會如何與自己相處。

哈哈哈……有佛法一切就有辦法，沒有佛法就沒辦法囉！

窗下思潮

養心如養壺

文／匡天龍

中國有句老話，叫「相由心生」，也就是說一個人的相貌是由心靈決定的。但養心是一門技術活兒，看似簡單，實則不易。

讀書養心

茶餘飯後，夜深人靜，一冊在手，書中找樂。

選擇了一本好書，就是選擇了一個好的朋友，在文字中穿行，丟棄浮躁，沉澱心性。

音樂養心

選擇了一首好的音樂，就是找到了一把打開心門的鑰匙，在一首好的音樂中徜徉，可以紓緩心靈，緩解焦慮。中國音樂四方劑：清熱、滋補、理氣、潤燥。

旅行養心

不管是短假還是長假，換上休閒鞋，背上旅行袋，去沙灘感受太陽的熱情，去海邊感受大海的浩瀚，去叢林感受自然的壯觀。山川河流都在腳下，讓陽光照進心靈，讓新鮮空氣在胸腔回流，紓解身體上的疲憊，心靈上的放鬆。

林清玄寫過一篇文章叫《養壺》，其意蘊與養心有異曲同工之妙，他在文章中說：「一把好壺，它的外表和內力都醞釀了時間的光澤，有著深沉的香氣，即使不放茶葉，光是沖進開水，也會有茶的香味，那香味是無數好茶所凝聚起來的。」

養心也是一樣，「讀書」增加你的深度，「聞音」舒展你的心靈，「旅行」增加你的閱歷，如果假以時日，醞釀了時間的光澤，整個人就會泛出香味。那香味是書籍、音樂、旅行中的養料吸收後，浸潤到骨子裡，滲透到心坎裡，從而折射出來的熠熠光輝。

曾經以為

文／昱君

在大海面前，人是多麼的渺小。

曾經以為，人定勝天；曾經以為，只要努力就會成功；曾經以為，一切皆能操控在自己手中。這樣的以為，以「我」為出發點，而陷入執著的苦海裡。

看著寬廣的大海，人，小到這麼微不足道，哪裡還有「我」的存在呢？

生活快門



參禪參纏

戒疤有什麼意思？

文與圖／尤俠

菩薩戒的戒疤有什麼意思？

沒什麼意思

沒意思，幹嘛點在手臂上

因為有人睡著了

這跟睡覺有什麼關係？

戒疤和鬧鐘一樣已經清醒的人根本不需要

這種鬧鈴裝置真是有意思！

