



對於生活中的苦難，若能以認識、接受、承擔的心來化解，自能有豐富的生活經驗及宗教心得，來完成弘法佈教的工作。

星雲大師/Venerable Master Hsing Yun

星雲說偈

勝敗兩俱捨

文/星雲大師

勝利生憎怨，敗者住苦惱；
勝敗兩俱捨，和靜住安樂。
——《法句經》

人常有一種凡事都要爭勝負的性格，與人一較長短的好鬥個性。自以為我比你大、比你強、比你高、比你富有、比你能幹，總想要處處勝過別人。在家庭，與兄弟姐妹爭寵；在學校，成績要勝過同學；在職場，業績要拚過同事；在朋友間，人緣要贏過同儕。無論何時何地、何事何物，總想自己要高人一等。

「勝利生憎怨」，但是好勝心強，凡事都要贏，會為自己招來不好的後果。人家不歡喜你處處比他好、比他強，反而讓自己因此惹來嫉妒、怨恨，引來不必要的紛爭是非。「敗者住苦惱」，一旦爭不贏別人，失敗了呢？就會心不甘、情不願，像洩了氣的皮球，心心念念都是我不如人，我差人一截，我能力不及人，怨嘆自己說話沒有他人流暢，財富沒有他人多，終日陷在不甘願與苦惱裡，跳脫不出來。

人生的成就不在勝與負，在於自己能為家庭、為事業、為社會、為國家、為大眾奉獻多少心力，能夠盡心奉獻的人，才是勝者。因此，我們要「勝敗兩俱捨」，勝敗心均能捨棄。況且，你比我高、比我好，有時是由於每個人的福德因緣不同。不過，若是自己的能力不足，只要努力精進，還怕將來不能成功嗎？所以，一時的勝敗，不必太過計較，一時的得失，也毋須過分在意關心。只要懂得規畫人生，奮發向上，發心為大眾奉獻，何須計較一時的好壞勝負呢？

一個修學佛法的人，更應該「和靜住安樂」，安住在和平中，安住在寂靜裡，才能得到永恆的安樂，而不是執著於眼前的勝敗得失。《法句經》的這四句偈，對我們的道德修養、做人處事，有很大的幫助，值得用心體會、實踐。



圖/心皓

另類財富

自己兒子自己救

文/加伯

「想救自己的孩子，媽媽要自學。」家有肯納症孩子的鄭麗珠遍訪專家學者，學習各種行為療法，罹患中重度多重障礙的兒子原本被診斷為「頂多學會生活自理」，因她愛心與耐心教育，現在是中山大學生物科學系四年級學生。
鄭麗珠說，么兒黃建豪身心發展較遲緩，很多怪異行為，她帶到北部求醫，診斷出同時罹患智障、學習障礙、過動症、自閉症，醫師宣布：「能教會這個孩子生活自理，就很不錯了。」她強忍淚水回到彰化，在家哭了三個月。

不願向命運屈服的鄭麗珠，帶孩子遍尋國內名醫和專家學者。要揮動雙臂、不停尖叫才能找到走路平衡感的黃建豪，前往醫院途中，看見陌生、新奇事物，都會又叫又跳，鄭麗珠常被旅客怒斥「不會教孩子」。
鄭麗珠辭去教職，到醫院、師範學院學習心理與感官治療，教黃建豪學會控制行為，箇中艱苦一言難盡。
鄭麗珠掌握黃建豪自閉症的固執特質，每次背誦不能中斷，教他熟背課文、英文、數學公式，兒子入學後功課突飛猛進，建立學習自信，從此求學、升學不再有障礙。
解決問題要有方法，鄭麗珠「自己的兒子自己救」，化行動為力量。皇天不負苦心人，兒子的成就，就是最好回報。

6th星雲真善美傳播講 4th全球華文文學星雲獎

誠懇希望 媒體救社會



【記者李祖翔台北報導】「星雲真善美傳播獎暨全球華文文學星雲獎」日前在台北舉行聯合贈獎典禮，國際佛光會中華總會榮譽會長吳伯雄、遠見·天下文化教育基金會董事長高希均、中央大學中文系教授李瑞騰及上海交通大學媒體與設計學院教授趙怡等一同出席，見證主辦單位、公益信託星雲大師教育基金會創辦人星雲大師致詞時所說：「用這個獎實現『媒體救社會』理念的成果。」傳播貢獻獎得主柴松林與李瀟受辦獎精神感召，要打造真善美的光明社會。

星雲大師表示，是用「感恩的心」辦活動，希望媒體救社會，而文學具有撫慰人心的最大力量，這些獎項的設立，沒有私人念頭，只有公平正義。
今年傳播獎以「報導計畫」取代既有作品，主任委員高希均說，十組「社會前進獎」得獎團隊中，如東森新聞舒夢蘭、聯合報梁玉芳及漢聲廣播電台胡宥佳等都是二度獲獎，堪稱佳話；成績最好的是「台灣善良感人事蹟」的主題，規畫的題材涵蓋了對弱勢團體的關懷。
「傳播貢獻獎」得主柴松林表示，一生警惕自我遠離政治權力和經濟利益的雙重誘惑

，期許世界成為真善美淨土，不辜負大師設獎的理想。
TVBS關懷台灣文教基金會董事長李瀟指出，傳播獎不是頒給他，而是主流社會中真誠善良的民衆。獲獎後祈願有三：許諾自己未來至少進行一百場主題為「三好」的演講；希望培養有熱情、會教書的老師，改變弱勢孩子、縮短貧富差距；和以專業良知，給台灣社會正面的報導，表示只要廣告商、電台主，肯將好時段提供給讓台灣進步的節目，讓社會不再「隱善揚惡」就能走向真善美社會。
文學星雲獎主任委員李瑞騰指出，這次「

▲「星雲真善美傳播獎暨全球華文文學星雲獎」贈獎典禮，星雲大師（中）致詞時說：「用這個獎實現『媒體救社會』理念的成果。」
圖/人間社記者莊美昭

貢獻獎」頒給香港知名作家西西實至名歸，正面寫到香港人的勤奮、積極性；「報導文學獎」今年更讓人驚喜，首獎是人類學博士暨舞蹈家蔡適任。第二名是線上記者黃奕潔，第三旅美作家石麗東，其中黃奕潔撰寫南亞海嘯後，倖存者面對自我生命和環境的重建過程，令人印象深刻。

人間植物禪

菜園和餐桌的距離

文與圖/白石莊主人

自從人們開始注意到食物的碳足跡以來，我常常感到一種淡淡的驕傲和虛榮，因為我的一日三餐雖無山珍海味，卻常是「零碳足跡」的環保模範生。

以我這拙於田間事的人還敢墾地種菜，成果不問可知，但我也有的祕技，選擇一些非常容易種植、容易照顧的蔬菜來種，再笨拙，多少也能有所收穫。例如地瓜葉、空心菜、韭菜、紅鳳菜、青蔥……之類，不需什麼照顧，更完全無需用農藥，栽種一小畦，吃都來不及吃完。

往往待到快要用餐時妻子才問我一聲：今天要吃什麼？我便拎個小籃朝菜園而去，有什麼就摘什麼，幾分鐘便摘回夠炒一、兩小盤的菜回來。這之間可還真是「零碳足跡」啊？



呢！
現代人所住寸土寸金，尤其都會人家，不像我們荒野偏僻鄉那麼容易擁有一塊小菜園。其實以我的小小經驗，即使陽台、窗台、門前小小空地，只稍略事整理善加利用，往往也能種出一些青菜來。
自栽自食的樂趣，實非三言兩語得以道盡，而無形中對地球還能有所助益，何樂不為啊？

老年生活

年長者上浴廁勿鎖門

文/賢文

老妻一位七十歲的義工朋友，前幾天在浴室突然昏倒，兒子在家，聽到浴室轟然一聲，趕緊敲門又呼叫媽媽，卻未獲得回應，情急下想進去探視，然而浴室的門卻鎖著，只好緊急打一一九。不一會兒，消防隊和救護車迅速趕來，卻得先破門而入，多花了好些時間，也損壞了一扇門。

幸好，最後沒事，那位義工朋友只是因老毛病而昏倒，搶救後已無大礙。

許多老人家進入浴室，因地板溼滑跌倒或某些疾病昏倒等突發狀況的新聞不少。如果將浴室門上鎖，即使家人在家發現了，想要搶救，也得多花些時間開鎖或破壞門鎖，不利救援時效。其實，如果家裡有長者，可以勸導他們上浴室時，關門就好，不要上鎖，開浴室燈或將拖鞋擺在門外，家人就知道浴室有人，而不會誤闖入內。
現在，兩個女兒都出嫁了，家裡只剩我和老妻兩人；雖然平常沒什麼毛病，但我和老妻上廁所或洗澡時，浴室的門雖關上，卻不上鎖，因為老夫妻沒什麼好隱密的，固然是原因之一，但預防有意外事故的發生，才是主因。

一個感人的故事

克服種族歧視

文/小寶

小正，一個英國與台灣的混血兒，從小父母離異，跟著外婆住在台灣，因為有點偏金黃的頭髮，略白的皮膚，跟別人長得不一樣，而遭到同學排擠。
小正念到國三還沒畢業時，遠在英國的父親考量到小正的未來發展，決定把小正接回英國就學。小正在離開前許下心願，要成為一位優秀的英語老師，不只教導學生英語，更要教會學生不因外表、種族來決定一個人的好壞，而是由那個人的內心是否善良來作判斷。
到了英國之後，小正所面臨的不只是環境的適應問題，又因為跟英國的白人長得不大一樣，遭受到欺負。
當他內心感到孤獨時，他就想著曾經許下的心願，於是他決定用正面的態度來化解。

首先他先幫助需要協助的同學，漸漸地建立起友誼，另一方面他更加努力去適應英國的環境，譬如比別人更早起來預習功課，回家後再花時間去複習老師所教的內容。
八年後，小正從英國一流大學畢業。在英國，小正原本有很好的工作機會，但他還是決定依照當年許下的心願，回到台灣當一名英語老師。

現在他成為知名英語連鎖補習班的王牌老師，他不只教導學生專業的英語，更教會學生如何用心去體會跟看待這個世界。
因為這樣的遭遇，所以小正希望用自己的故事來勉勵那些曾經因為種族而遭受不平等對待的孩子，能夠靠著自身的努力，找到屬於自己的一片天。

禪 | 門 | 語 | 錄

文/星雲大師
譯者/滿和法師、Doris Koegel-Roth、Leon Roth

煩惱來時，要用正定來應對，當下去除分別，「魔來魔斬，佛來佛斬」，若能如此，當然又是進入了另一番境界！

This is how to enhance practice and cultivation: Overcome defilements with right concentration and no discriminating thoughts. When a demonic situation arises, defeat it. When a Buddha arises in your thoughts, do not let him distract you.

獻給旅行者365日 中華文化佛教寶典

總監修/星雲大師

最上之法

譯文/悟醒(生卒年不詳)

無病最上利，知足最上財，
信賴最上親，涅槃最上樂。
——選自《法句經》

The Supreme Dharma

Translated by Wuxing (Years unknown)
English translation:
FGS International Translation Center
Being without illness is the greatest benefit,
Contentment is the greatest wealth,
Good Dharma friends are the greatest friends,
Nirvana is the greatest bliss.
——from the Dharmapada

恢復原廠設定

文與圖/尤俠

學佛和電腦有關連嗎？
電腦灌太多軟體會怎樣？
不小心中毒又會如何？
學佛不是為了增加高級配備，而是恢復自性本具的「原廠設定」。

運轉的速度會變慢
嚴重就會當機再貴的電腦也會變廢鐵