



人所以會有紛爭、不平，就是因為「你、我」的關係不協調。因此，想要獲得和諧融洽的人際關係，唯有把「你」當作「我」，你我一體，你我不二，能夠將心比心，立場互換，才是群我的和諧相處之道。



人心馬達

文／星雲大師

佛光山每一年春節的時候，全山各處都懸掛了一盞一盞的平安燈，以及各式各樣的電動花燈。一到夜晩，燈火通明，照如白晝。

過去，這些平安燈、電動花燈都是由一位嘉義東元機械公司的代理商，也是嘉義佛光會的督導游次郎居士負責製作。他總是在春節前，帶著朋友劉火旺等佛光會會員，日以繼夜地在山上製作平安燈。實在說，年關將近，正是馬達生意最好的時候，而他卻寧願到佛光山來義務裝燈，也不拿錢。

游次郎居士在佛光山製作春節平安燈，少說也有一、二十年的時間。常有人問他：「你為什麼不在家裡做生意賺錢，反而日日夜夜在佛光山為花燈裝馬達，又不收一分錢？」

他總是說：「現在家家戶戶為了打水、發電，必須安裝機械馬達，雖然對人的生活確實稍有一點幫助，但是對人心卻沒有幫助。到佛光山來裝置花燈，做的是人心馬達的事業，能夠點亮人的心燈，讓每一個人的心中都有佛的光明，都能夠獲得心靈的清淨。」並且他還說：「心靈的馬達一啟動，這個社會都是慈悲、光明、利人的機能。所以，我寧可少賺一些錢，也要為社會大眾多裝一些人心馬達。」

一直到現在，游次郎居士仍然樂觀進取、見義勇為，聽到哪個地方有好事，他都抱著「行善唯恐落於人後」的信念前往，積極參與。

每個人的心裡都擁有一具馬達，希望大家都能把自己心中的馬達安裝好，以信仰、奉獻、利人來為這一具馬達加油，讓它順利運轉。



圖／道瑛

另類財富

不要超越紅線

文／自在

在路口紅綠燈下等著過馬路的時候，看到一位年輕媽媽帶了個可愛的小女孩，約莫三、四歲大，正是頑皮好動的年齡，只見小女孩一直要往前走，媽媽一再地把她往回拉，十足有耐性。

「不要超越紅線。」媽媽重複叮囑。

我腦海裡忽然浮現好多畫面，原來許多紛亂最根本原因就是「踩了紅線」。

不要超越紅線，任何抗議陳情就不會有脫序演出，而能理性平和的溝通並接納不同意見、容許不是自己想要的唯一結果。

不要超越紅線，就不會忘了自己身分，在不恰當場合說出不該說的話，造成自己和社會國家不必要的紛爭和困擾。

不要超越紅線，就不會行賄收賄走後門，於是所有的建設、生產就能按部就班經得起檢驗，沒有人做虧心事，就沒有人必須承受無妄之災，大家都睡得安穩。

不要超越紅線，就算你對這個世界再不滿，覺得全地球的人類都對不起你，你也只會自己生悶氣，不會像瘋子一樣隨便亂砍人。

不要超越紅線，每個人都憑自己的本事規矩矩賺錢，不貪不義之財，沒有非分之想，「謀閉不興，盜竊亂賊不作，外戶不閉」的大同世界就近在咫尺。

不要超越紅線，不但保護你自己的安全，也保障了別人的權益，保證社會的和諧。這位媽媽真有智慧。

2015教師共識營 以佛光山為傲

【人間社記者文桂梅高雄報導】佛光大學一〇四學年度教師共識營，日前在佛陀紀念館佛光大樓九樓國際會議廳舉行。開幕式由佛光大學校長楊朝祥主持，佛光山教育院院長永光法師擔任主講人，邀請佛光山慈善院院長依來法師、叢林學院院長妙凡法師、佛光山慈悲基金會會長妙僧法師、佛光山南屏別院住持妙樂法師和佛光山電子大藏經主任

永本法師與談，闡述佛光山四大宗旨。

永光法師說明佛光山的四大宗旨為「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」，星雲大師非常重視教育，佛光山在全球共辦了五所大學、十六所佛學院，以三好及四給的精神，成功翻轉教育。並以印度佛學院大樹下的客堂，幫助街頭上的孩童學習，以及菲

律賓光明大學提供獎助學金，協助家境困難的學生求學的故事，說明翻轉教育的精神與意義。

慈悲與愛 成就善美

妙凡法師從「以教育培養人才」說明教育的重要性。同時聘請教界一流老師，期許佛學院成為一所優良學府。



貧僧有話要說／十五說

僧侶修持的回憶

文／星雲大師

在貧僧的生命中，一般人都以為我只會寫文章，只會辦活動，只會建寺廟，只會講經說法，只會寫一筆字，只會接待高官顯赫人士，只會出國旅行；但這些辦活動、建寺、講經說法，不算修行嗎？就是沒有修行，殊不知貧僧在佛門裡也有修持的過程。

零碎修行 一生受用無窮

要說修行，這本來是個人自我的密行，也不值得對人公開；只是當今的社會，悠悠之口，對別人不了解，就妄自批評，不得已，徒弟建議貧僧把自我的密行修行，在此一說，也就藉此因緣向大眾略作報告了。

貧僧回憶七十七年的出家生活，對於怎麼樣修行的，整體說來，並沒有數十年如一日，都是一些零碎的修行點滴。儘管如此，貧僧的一生已經感受到受用無窮無盡了。

論說修行，我從三、四歲的時候，就跟著外婆在佛堂行走，跟著大人們念佛、繞佛、上供、禮拜；不過，那個時候只把修行當作遊戲而已，小孩子在佛堂裡奔跑跳躍、胡亂說話，當然談不上修行。真正要講修行，就從十五歲開始說起吧！

才僅15歲 完成三壇大戒

十五歲那一年，我奉師父之命求受三壇大戒。記得我還和師父說，受比丘三壇大戒要年滿二十歲，我才十五歲，有資格受戒嗎？他聽了之後說：「你總可以去受沙彌戒！」後來，承蒙開堂卓塵老和尚、陪堂明度法

師，以及得戒老和尚若舜長老、羯磨教授和尙仁山法師等，都同意我受三壇大戒。在這許多長老的見證下，我十五歲就完成了身為出家人必須具足的比丘三壇大戒了。

回憶五十天受戒期中，每天不准說話，不准開眼，所謂「眼觀鼻，鼻觀心」。聽講開示，必須跪在地上，經常一跪就是三、五個小時。我記得跪在砂石地上，石子透過衣服，都嵌到肉裡面；等到解散以後，把嵌在肉裡的石子拿出來時，鮮血就隨著褲管流出。那五十三天，感覺好像是五十三年一樣，這是我青少年時期修持最值得回憶的一頁。

當時，每天早晨三點起床上早課，睡眠實在不夠。在佛殿裡拜願，隨著梵唄的節拍，都有個幾十秒鐘的時間匍匐禮拜，我經常在拜下去伏在地上的那幾十秒中就睡著了，糾察老師還用腳來踢踢我的頭，叫我起來。

曾殺生嗎 答有答無都打

這時候，有老師問我：「你有殺生過嗎？」還是小孩子，又正在受戒，哪裡敢說自己有殺生，當然說：「沒有殺生。」老師的藤條隨手立刻滿頭、滿身抽打，喝斥說：「你螞蟥沒有踏死過一隻？蚊蟲沒有打死過一個嗎？你說謊啊！」老師這樣一說，我說沒有殺生，確實也是說謊，覺得老師打得也對。

另外一位老師又問：「你有殺生過嗎？」我這時不敢說謊，只有說真話承認：「有殺過。」他又用楊柳枝一面打、一面罵著：「你真罪過哦，你真罪過哦！」確實也不錯，我真是罪過。總之一句，在受戒期中，這樣說也被打，那樣回答也是被打。所以後來老師經常有一些問話，我也就無奈的說：「老師，你要打，就打吧！」

(待續)

人生悟理

生氣是懲罰自己

文／丁錫鏞

人生在世，有福，有氣，正是所謂的福氣。

「福」很好，但「氣」難當……

許多人遇到不順心之事，常以生氣、發火、憤怒、抱怨來回應。

但徒自生氣、發火、憤怒、抱怨，有用嗎？

殘酷的事實是：

徒「氣」無功，徒「火」無效，徒「怒」無成，徒「怨」無果！

「氣」，會傷身；「火」，會傷體；「怒」，會傷心；「怨」，會傷神！

如果你能調順自己的「氣」……

如果你能壓抑自己的「火」……

如果你能控制自己的「怒」……

如果你能消彌自己的「怨」……

你便有機會冷靜思考如何打敗自己的對手！

生氣、發火、憤怒、抱怨，只不過是在懲罰自己而已！

對手，毫髮未傷！

悔不當初

多一分關心

文／巴武奇杉

媽媽生日在八月，與老家村子內一年一度的土地公戲差不多時間，所以，我們兄弟一定會回去「看戲」，並幫媽媽過生日。只是，這幾年來，土地公戲仍繼續上演著，媽媽卻無法過生日了。

猶然記得，媽媽年輕時，時常駕駛「牛車」載運農產品到集散場，牽牛犁田更是難不倒她。一輩子在田裡辛勤耕種的她，總是自豪身體硬朗地跟牛沒啥兩樣，我們也「不疑有她」，認為開朗樂觀的媽媽必定可以長命百歲。

只是，媽媽有著傳統農家婦女的保守個性，就是凡事盡量不麻煩別人，縱使自己的子女，也有所顧慮，深怕我們擔心或影響我們的正常生活。所以，遇有病痛，習慣能拖就拖，直到「忍無可忍」，才會「不好意思」

社區健康廚房

玉米絲瓜麵線

文與圖／張翡珊

有一天，老媽打電話來：「有很多菜吃不完，妳要不要。」我說：「OK。」拿到菜後，開始傷腦筋。哇！好多喔，有紅蘿蔔、玉米、絲瓜、荷蘭豆、長豆……份量還不少，這下可傷腦筋了，該如何是好呢？有些先燙起來做冷凍蔬菜好了。

想一想，這玉米那麼多……是要煮湯、炒飯或炒菜好呢？每次用量都很有限，若是打汁後煮湯，那就消的快多了。

對了，有絲瓜，配起來顏色與口味應該不錯，那就來煮個玉米絲瓜好了，再加上麵線，一餐就解決啦！

材料：(約3人份)
絲瓜300g，玉米200g(燙熟)，紅蘿蔔40g，薑10g，麵條150g，水1000g

調味料：
油1大匙、鹽1/2小匙

做法：

- 食材洗淨，絲瓜去皮、切條，紅蘿蔔去皮、切絲，薑切絲備用。
- 備一鍋沸水將麵條燙熟、撈起、瀝乾備用，熟玉米粒加水1000g打成汁備用。
- 冷鍋入1大匙油，開小火慢慢爆至薑微

依來法師則闡述「以慈善福利社會」，從民國四十三年培訓監獄輔導教化師、承接宜蘭仁愛之家、成立佛光山仁慈育幼院、創辦壽山寺的雲水醫療、援助八八風災到二〇一四年尼泊爾的四合一賑災，佛光山做了很多慈善，但是不標榜，因為行善是生活的一部分。

妙僧法師從醫療與預防醫學談慈善。將大師創辦佛光診所、成立雲水醫院、開辦全民健保，甚至成立護智中心的過程道出。可見慈悲就是愛。

妙樂法師以「共修淨化人心」點出道場、共修與人心之間的相互關係。如同大師所說：「只要有助於提昇人們真、善、美，達到心靈淨化的都是共修。」

永本法師說：「以文化弘揚佛法，文化就是在化心，感化你的心，使你有所自覺，這就是文化真正的價值。」一九五七年大師創辦文化服務處；二〇一四年完成《佛光大辭典增訂版》，依續完成大藏經網頁和手機App，將古刻經典予以現代化。

校長楊朝祥表示，大師對社會、教育非常的關心，希望結合佛光山及全球道場，為佛光大學未來的發展與佛光山資源做結合與運用。

◀佛光大學一〇四學年度教師共識營，在佛陀紀念館佛光大樓九樓國際會議廳舉行。圖／人間社記者陳珮榮

驚動我們。

無可原諒的是，我們竟一直以拚命賺錢、保住工作和照顧孩子等藉口，長期忽略媽媽的健康，誤以為年紀漸老的媽媽，依舊擁有「百病不侵」的強健體魄。

由於相互「自我感覺良好」，大大降低罹病診療的危機意識，以致一場突如其來的疾病，媽媽照例強顏歡笑、隱忍疼痛，我們也矇騙自己眼耳，安慰應可「逢凶化吉」來掩飾內心不安，甚且失去及早帶媽媽徹底體檢及醫治的時機。

苟且敷衍的結果，終於奪走媽媽寶貴的生命和平凡知足的快樂，徒留無法彌補的哀嘆和愧疚。

奉勸天下為人父母者，絕不要因為怕麻煩子女，而強忍病痛，隱匿病情，反而造成更大的遺憾。為人子女者，也不能找任何藉口搪塞對父母親健康的關懷。

多一分關心，就多一分安心；有疾病及早治療，才能延續家庭的天倫之樂，而不致發生太多的人生憾事。



黃，再放入紅蘿蔔微炒，加絲瓜炒至出水後，倒入玉米汁煮滾，調味後放入麵線拌勻，即可起鍋。

貼心小叮嚀：

- 煮熟的麵條，放入湯汁後即會散開，就不會成糰。
- 絲瓜煮至出水，才有絲瓜香。
- 玉米條，切段取玉米粒後燙熟，放冷凍當冷凍蔬菜，需要時退冰即可。
- 新鮮的玉米粒打成汁，還有很多做法。例：玉米1：水1打勻，可以或麵粉做成麵條、加糯米粉做裸的外皮等……自然的甜味，天然的顏色。若希望是黃色的，玉米是不錯的選擇。