



一個善知因果的人，不但自己不種惡因，也會設想周到，不讓別人種惡因，所以不會產生惡業的果報。



自課偈

文／星雲大師

諸葛亮《陳情表》：「陛下亦宜自課，以諮臧善道，察納雅言。」說明「自課」是一種自我省察，自我內省的功夫。在佛門，有共修的功課，也有獨修的密行，如抄經、禮佛、參禪、閱藏，皆是自課。自課能夠激發吾人精進的向上心，像漢代孫敬好學不倦，時欲寤寐，懸頭至屋梁以自課，期能讀書有成；《大寶積經》也提及：「菩薩為欲成就善法，堅固自課發起精進，又為——衆生，盡未來際於生死中，次第修行諸精進行而不疲倦。」如何安排自課，以下四點意見貢獻給大家：

第一、禪淨律貫通並修：《楞嚴經》有云：「歸元性無二，方便有多門。」佛法本是一體，只是應不同根機而設有多門。禪、淨、律雖是各行其道，但百川歸於大海，同一水性，無二無別。尤其這是一個講究融和的時代，唯有相互融和，才能和諧，增加力量；修行是全面的，倘若相輔相成，我們的修持將更為圓滿。

第二、說寫作凡事都會：多元化的社會，人性的需求也隨之豐富，在時代腳步的催促下，只有不斷的充實自身，向多元化的方向學習，才能不被大時代淘汰，也才能滿足現代人的需求。有人說：「為學有如金字塔，要能廣博要能高。」菩薩大悲大願化度衆生，也要具備五明，所謂「為度一切衆，遍學一切法」、「法門無量誓願學」，因此充實多方面的能力，說寫作等凡事都會，是自課應有的觀念與作為。

第三、你我他都能融和：《阿含經》有則寓言，古時有隻共命鳥，只有一個身體卻有兩個頭。有一天飛到一座森林，右邊的頭發現一顆香甜的果子，而獨自享用，左邊的頭嫉妒萬分，四處張望，發現靠近自己的地方也有一顆有毒的果子，因氣不過對方，便把那顆毒果吃下去。這隻共命鳥把自己推向死亡的路上。你我也像共命鳥，沒有互助，便無法生存；沒有互敬，就會彼此仇視；沒有互愛，就會冷漠疏離。吾人都是需要在「你我他」的關係中成長，所謂「若見人我關係處，一花一葉一如來。」人我關係是吾人一生必修的自課，若能做到「初見三句話；相逢一微笑；爭執一回合；讚美要適當」，則你我他都能融和共處。

第四、體相用一切具備：修行不僅是為成就自己，更是為利益衆生，所謂「嚴土熟生」即是，因此不但要了達本性，更應發揮力用。修行就是要效法佛的風範，行佛之所行，承認自己是佛，將自己的佛性表現出來，在待人處事上，發揮佛的精神，唯有理事圓融，體相用具備，才能真正透徹佛法真義。既名「自課」，即以不打擾別人為重要。自課不限於唱讚誦偈，無論是修行、人際、說寫乃至道理現象都應具備，融會貫通，如此才能提升吾人內心的涵養，養成自動自發的學習精神。只要用心、踏實，在自課中便能享受到箇中的樂趣及味道。

第一、禪淨律貫通並修，
第二、說寫作凡事都會，
第三、你我他都能融和，
第四、體相用一切具備。

佛光山 獲選台灣最佳旅遊景點

全球最大旅遊網TripAdvisor認證

佛光山、佛館體貼遊客 給人歡喜、方便 廣受全球遊客推薦

【本報綜合報導】佛光山在新春節期間舉辦一系列豐富多元的活動，吸引海內外遊客紛紛前來朝聖，不僅感受到年節的歡欣熱鬧，也獲得心靈的平安幸福。近日並獲得全球最大的旅遊網站TripAdvisor（貓途鷹）的認證，評選為二〇一六年全台灣最好的旅遊景點之一。

國際性旅遊評論網站TripAdvisor創立於二〇〇〇年二月，總部設於美國麻州，為網友提供全球飯店、景點、餐廳等旅遊相關資訊，是全球最大的旅遊社群，每月就有過三億名以上旅客瀏覽。

近日TripAdvisor評選二〇一六年全台灣最好的旅遊景點，佛光山以給人歡喜及方便的宗教景區，深獲全球背包客喜愛；去年更獲該網站全球網路背包客票選「全台前十大地標」，其中佛陀紀念館和佛光山名列第四及第五名，也是南部地區唯二入選景點。

佛國淨土 佛法結緣大眾

佛光山寺是一座菩薩道寺院，位於台灣高



↑TripAdvisor（貓途鷹）的認證標章。圖／取自TripAdvisor網站



雄市大樹區，開山星雲大師於一九六七年創辦。不僅是南台灣著名觀光勝地，也是全台第一大佛寺。

佛光山是由五座小山所組成的，它形如蓮花瓣狀，在地利上，先天即已具備了佛國淨土的條件；在景點設計上，期能將抽象的佛法，以具體、巧妙的方式表現，例如：淨土洞窟即是以利用天然的地形，藉著現代的雕刻、繪畫等藝術，呈現極樂世界的殊勝莊嚴。

另一方面，在整體規畫設計的動機上，亦處處為他人設想，例如：信徒遊客在參觀巡山時，走累了需要休息，就有給人坐下來的客堂，展現慈悲度衆的功能。同時在全山各殿堂也安排法師，引導民眾禮佛靜心，且解答人們日常生活切身等疑難問題，以佛法和

↓佛光山全景。圖／資料照片

多一點關懷

梅梅的早餐

文／也仁

班上的梅梅成長於單親家庭，跟著三十歲不到的爸爸一起生活。爸爸因工作關係，常一大早就把梅梅送到學校，也沒幫她準備早餐，因此中年級時，梅梅常因肚子餓偷同學的零食，讓當時的導師傷透腦筋。

我平時習慣提早半個小時到校，這時校園幽靜，可以在鳥語花香的氣氛中閒適地用完早餐，但當了梅梅的導師後，情況就稍有變化。

「吃早餐了嗎？」才開學，梅梅就比我更先到教室，她靦腆地搖搖頭說：「沒有！」「啊？」瞧她桌上空無一物，不禁感到驚訝與不解，她趕緊貼貼解釋：「是爸爸沒時間買，明天會買給我吃！」買個早餐要多少時間呀？納悶中想起之前梅梅總是偷東西吃的事——孩子得要滿足基本的飽暖需求，才能自尊自愛啊！同時也心疼她沒早餐可吃，於是我說：「太好了，老師的早餐帶太多了，拜託你幫我吃一點。」幫老師的忙最能激發孩子的榮譽感了，她很樂意接受我一半的早餐。

從「吃早餐了嗎？」一直到「爸爸有買早餐嗎？」「有早餐吃嗎？」我終於知道，這個年輕的爸爸為了養家活口一大早就忙於工

作，一直沒時間幫孩子買早餐；從此一早到校，只要梅梅靦腆搖頭，或是不好意思地細聲說沒早餐時，我便會和她分享那份多出來的早餐，反正我也在學校用早餐，多帶一份只是舉手之勞。

有時，其他同學也提早到校，或是梅梅晚些進教室時，她會在意同學盯著她從我手中接過早餐的異樣眼光，我知道這孩子長了自尊心，得私下把早餐給她，同時也可以開始施以教育了。

這天一早，我請她到教室旁的教學準備室，直接問：「吃老師的早餐會覺得不好意思嗎？」她勉強撐起嘴角說：「嗯。」「這樣好了，如果爸爸忘了給你買早餐時，你一早到校就幫老師打掃準備室的地板，再用拖把拖乾淨，這樣的酬勞就是一份早餐，你自己賺的，如何？」瞧她一臉滿意的微笑，我指著書櫃的角落告訴她：「你的酬勞就放這邊，以後掃完地就自己拿，別客氣。」有了對等的付出後，梅梅的早餐拿得心安理得，也多了一份自信。

在我幾次對梅梅爸爸美言她在校的優良表現，並提醒要幫孩子準備早餐後，梅梅開始有爸爸準備的早餐了，無須再為饑腸傷腦筋的梅梅，不但多了些自信，也不再出現異常行為了。

很難想像如今這般富饒的社會，仍有孩子沒有早餐吃。但我深信，只要師長與旁人多給予一分關懷與幫助，孩子一樣可以擁有幸福與溫暖。

大眾結緣。

愉悅賦歸 網站分享美好

許多人遊覽佛光山後，帶著滿心愉悅賦歸，並在TripAdvisor上留言，分享對佛光山的美好印象之旅。美國在台協會（AIT）處長梅健華近日也在臉書表示，他和家人最近到佛光山行春且掛單，不但淨化心靈、獲得啓迪，還趕上的春節煙火，非常感謝佛光山的導覽解說。

一名網友留言，與家人到佛光山住了三、四天，十一歲的姪女在佛光山體驗了許多活動，並提及下次有機會的話，還要體驗「過堂」。

「我和家人來到佛光山，發現這裡特別不一樣，想了一想，原來是『笑容』。佛光山充滿了笑容，因為遇到的每個人，臉上都流露出微笑，讓我覺得這裡特別不同。」也有遊客春節到佛光山賞花燈，發現今年春節燈會今年沒有主燈，而是各種神奇寶貝和三好運動GO花燈，佛館煙火也改為3D光雕秀，以每年各種不同的特色，吸引不同根器的衆生。

還有國外遊客貼文表示，佛光山是到高雄旅遊必定要去的景點，無論是什麼宗教信仰，就如同到巴黎一定會去巴黎聖母院參觀一樣。並做了資料蒐集，發現佛光山的總面積比巴黎凡爾賽宮更大，花了兩小時參訪，也覺得只是走馬看花，有機會一定要來。

貧僧有話要說／四十說

真誠的告白——我最後的囑咐

文／星雲大師

在貧僧出家七十多年中，經常討論到生死的問題。生了要死，死了要生，等於季節有「春夏秋冬」的循環，物質有「成住壞空」的還滅，人生當然有「老病死生」的輪迴。對於死亡，我從小就有一個不在乎的想法，數十年的人生歲月，在死亡的邊緣來回也走過多次，如：槍林彈雨中流亡、監獄的蒙難、心臟的開刀，四、五十年的糖尿病，兩次中風，骨頭跌斷，抽筋剝皮……，這許多苦難，貧僧都不計較。

中國有一句話說：「人生七十古來稀」，我在六、七十歲的時候，身體還很健壯，就想，活到八十歲就好了。哪裡知道，又這樣繼續的活下來，當然人生總是生命有階段性，我在八十五歲的時候，就預立遺囑，但只是給佛光山的弟子知道我一些想法。這篇遺囑我把它定名為〈真誠的告白〉，曾經對徒衆講說過一次，現在拿出來，又叫人念給我聽一遍，就作為《貧僧有話要說》的一個總結吧！

下面就是〈真誠的告白〉全文：
真誠的告白——我最後的囑咐
各位護法信徒、各位朋友、各位徒衆弟子們：在這裡要向各位做個真誠的告白。

我一生，人家都以爲我很有錢，事實上我以貧窮為職志。我童年家貧如洗，但我不感到我是貧苦的孩子，我心中覺得富有。到了老年，人家以爲我很富有，擁有多少學校、文化、出版、基金會，但我卻覺得自己空無一物，因為那都是十方大眾的，不是我的。在世界上，我雖然建設了多少寺院，但我不想爲自己建一房一舍，爲自己添一桌一椅，我上無片瓦，下無寸土，佛教僧伽物品都是十方共有，哪裡有個人的呢？但在我的內心



↑星雲大師一生沒有存款，他認為所有一切都是大眾的、都是佛光山的，一切都歸於社會。

可又覺得世界都是我的。

我一生，不曾使用辦公桌，也沒有自己的櫥櫃，雖然徒衆用心幫我設置，但我從來沒有用過。我一生沒有上過幾次街，買過東西；一生沒有存款，我的所有一切都是大眾的、都是佛光山的，一切都歸於社會，所有徒衆也應該學習「將此身心奉給佛教」，做一個隨緣的人生。

我一生，人家都以爲我聚衆有方，事實上我的內心非常孤寂，我沒有最喜歡的人，也沒有最厭惡的人。別人認爲我有多少弟子、信徒，但我沒有把他們認爲是我的，都是道友，我只希望大家在佛教裡各有所歸。

我沒有什麼個人物質上的分配，說哪一塊錢分給你們，哪一塊房舍土地分給你們，也沒有哪一個人拿什麼紀念品。你要，那麼多的書，隨便在哪裡都可以取得一本做為紀念；你不要，我有什麼良言好話也沒有用。我只有人間佛教供你們學習，只有道場供你們護持。

我對大家也沒有何好、何壞，在常住都有制度，升級都有一定的標準，但世間法上總難以平衡，升級的依據：事業、學業、道業、功業，這裡面大小、高低、有無，看的標準各有不同，都與福德因緣有關。所以大家升級與否，不是我個人所能左右，這是我對所有的徒衆深深抱歉，我不能爲你們仗義直言，做到圓滿。不過，你們也應該學習受委屈，宗務委員會決議你們的功績升降，出家道行，自有佛法評量，不在世法上來論長道短。（待續）

參禪參纏

幹嘛一直敲我的頭

文與圖／尤俠

