



施恩不望報，受怨不計較，
此中寬大了多少懷抱；
忍不過時，著力再忍，
受不得時，耐心再受，
此中消除了多少煩惱。

星雲 法語



惜福與自愛

文／星雲大師

現代民生富裕，物質豐富，惜物惜福的風氣漸漸消失了。其實任何東西都不只是物質價值，即便是一張衛生紙，也要多少木材、紙漿，及人力、時間才做得出來，要花費許多工夫，豈能不珍惜？所以，珍惜福報不僅是珍惜物質，也是珍惜「因」與「緣」。因此，知道惜福的人，才是真正懂得珍惜善因好緣，懂得愛護自己。關於惜福與自愛，闡述如下：

第一、要想得福先惜福：人生有多少福報，就好像在銀行裡有多少存款，存款多，就不怕將來有所不便。所謂福德因緣具備，有福報的人，好因善緣具足，處眾、處事都會很順利。沒有福報，等於欠了債，到處要償還人家，生活在虧欠中，不自在。因此，要想得福先惜福，你要愛惜福報，就如同珍惜存款，才得以慢慢享用。

第二、要想無病先健身：身體健康無病，是「果」；運動、保健、飲食調合，則是健康之「因」。如果作息不正常，晝夜顛倒，飲食不均衡，又不注重運動強身，容易「未老先衰」，在體力充沛的青壯盛年，就整天無精打采，浪費大好生命。因此，要充分體驗生命，要先有健康的身體；要無病，要先愛護自己，保健自己。

第三、要想愛人先自愛：最好的自愛方式，就是充實自己的內涵，提升自己的能力。俗語說：「腹有詩書氣自華」，一個人的德學、涵養會在舉手投足間展現。你若有「誠於中，形於外」的功夫，自然會吸引他人的眼光，健全自己的條件，自然就能獲得他人的青睞。因此，要想愛人，要先自愛。

第四、要要求知先讀書：每個人都希望自己高明一點，多學一些技術，有更豐富的常識，能力不落人後。這樣的想法就是自愛的表現，是值得鼓勵的。但是，聰明智慧不是天上掉下來，也不是從地上自動蹦出來，它必須要靠自己的努力得來。想求知，先要讀書，你書讀得多，知識豐富，自然就會識得人情義理，知道應對進退、通情達理，讓自己的智慧更臻圓熟。

惜福與自愛，在我們生活裡很重要。懂得珍惜自己眼前所有，不管是健全的身體，還是物質條件，才能保住已有的福報；懂得愛惜自己的色身，並努力增品進德，福報才能更綿長。

第一、要想得福先惜福，

第二、要想無病先健身，

第三、要想愛人先自愛，

第四、要要求知先讀書。

星雲真善美傳播獎 得主揭曉

【本報台北訊】被視為台灣傳播媒體界高度清流指標的二〇一七年第九屆「星雲真善美傳播獎」，日前公布得獎名單，首度出現非華人得主！《紐約時報》專欄作家、三度普立茲獎得主的湯馬斯·弗里曼（Thomas L. Friedman），以及台灣首位獲選「感動中國」十大人物的張平宜，榮獲「星雲真善美傳播獎」最高榮譽「傳播貢獻獎」。頒獎典禮將於十二月十日在佛光山佛陀紀念館大覺堂舉行。

需要一股翻轉社會正能量的台灣，需要一群跨越世代的新典範。成立於二〇〇九年的「星雲真善美傳播獎」，除了「傳播貢獻獎」兩名外、還有「社會前進獎獲獎作品」六件及「網路原生媒體獎」兩名。

首位非華人「傳播貢獻獎」得主湯馬斯·弗里曼，投身新聞工作四十年、三度榮獲普立茲獎。弗里曼曾擔任《紐約時報》駐耶路撒冷、貝魯特記者及白宮新聞特派員，多次

親臨歷史關鍵新聞現場，以敏銳獨到的洞察力報導國際重大議題，亦以資深新聞人的視角，提出對科技加速時代的最新趨勢觀察。

亞洲英雌 投身麻瘋村公益

另一位「傳播貢獻獎」得主中華希望之翼服務協會執行長張平宜，擔任《中國時報》記者期間，曾獲吳舜文新聞獎和新聞局金鼎獎的肯定。二〇〇〇年，張平宜辭去記者工作，專注投身於中國大陸四川涼山彝族自治區大營盤麻瘋村的兒童教育，募款興建學校教室與衛生設施。二〇一一年獲得中華女性公益獎項，並獲頒大陸每年頒發十人的「感動中國人物獎」，成為首位獲此殊榮的台灣人。二〇一二年獲選「二〇一二讀者文摘亞洲英雄獎」。

「社會前進獎」分為「台灣真善美感人事蹟」、「兩岸與國際視野」報導兩組，共六組獲獎人。



◀「星雲真善美傳播獎」傳播貢獻獎首度出現非華人得主湯馬斯·弗里曼。
圖／資料照片

➡張平宜榮獲「第九屆星雲真善美傳播獎」最高榮譽「傳播貢獻獎」。
圖／取自網路



兒時玩伴

小黃

文／顏湘琳



人，常常需要作出抉擇，而抉擇攸關一生的命運。人終究會老去，動物當然也是。在你面對最在意的「朋友」生病要離開時，心中會開始掙扎，想著應該要花錢讓牠接受治療，繼續忍受病痛的折磨，還是應該讓牠安詳的離開這個世界？

回憶起年幼的自己，當時還住在鄉下外婆家。由於大家的生活都很忙碌，平常只會有我一個人在家，調皮搗蛋的我，總是會趁這個機會偷偷溜出去玩。鄉下的步調很悠閒，就這樣日復一日，一直到我遇見了一隻流浪狗。還記得那天牠緩緩的走向我，繞著我走了一圈，甚至還「跟蹤」我回家。回到外婆家，牠還是繼續跟著，我用盡了全力想要把牠趕出去，牠卻一動也不動的坐在花叢中要賴。

後來，外婆回家了，平常易怒的她看見了那隻狗，卻不發一語，然後臉上露出微笑對我說：「給牠取個名字吧！」我看了看牠，走過去在牠耳邊說：「小黃。」往後的每一天，牠都在我身邊。當我心情不好難過時，就對著牠大哭，這時牠總是會溫柔的走向我，用尾巴勾著住我，像是抱著我那般，那股溫暖的感覺現在還在我的心中。

隨著時序嬗遞，我離開了鄉下，回到城市住。某天，我接到了一通噩耗：「小黃被路上的車撞到了！」我匆匆忙忙的趕到獸醫院，醫生嚴肅的告訴我：「牠即便開刀了，也一定會癱瘓；假如不開刀，那就只能……」我走到小黃身邊，強忍著眼淚，心中明白外婆一定會問我意見，但我實在不捨小黃……

小黃，牠彌補了我小時候最需要的親情，但我並不願意自私地讓牠痛苦的活在世界上。我抱著奄奄一息的牠，走出獸醫院，在海邊漫無目的的走著。走著走著，小黃也慢慢的闔上眼，牠終於不再覺得痛苦。牠闔眼的瞬間，我的眼淚也跟著落下。

那種捨不得的感覺，還在我心中久久不去，雖然很痛苦，但我不曾後悔過。再次回想，我仍不後悔當初的決定，因為我相信離別是為了下一次的重逢。我相信，下一世仍然會再遇見牠，我們的緣分，絕對不是一場美麗的誤會，而是命中注定好的緣分。

人間佛教 佛陀本懷

第四章 佛教東傳中國後的發展

文／星雲大師

甚至佛教初傳中國之際，也要感謝有迦葉摩騰、竺法蘭、安世高、支婁迦讖、支謙、康僧會等來自西域的高僧，他們陸續把佛經翻譯成漢文；乃至鳩摩羅什、真諦，以及後期的玄奘、空空、義淨等五大譯經家，隨著他們翻譯的經卷愈來愈多，佛法的義理思想也愈臻完備，因此才有後來「八宗並起」的隋唐佛教盛世，也才發展出屬於中國大乘佛教的特色。經典的翻譯，既傳達了佛陀奧妙的教理，也形成中國佛教發展的義諦。

這當中值得一提的是，鳩摩羅什與玄奘大師當初受到姚興與唐太宗的護持，分別於長安逍遙園與玉華寺設立譯場，在國家的大力支持下，潛心翻譯佛經。他們當時主持的譯經院，參與的人數都在千人以上，規模比起當今的「國立編譯館」，都要來得盛大。

鳩摩羅什翻譯的經典，一般稱為「舊譯」。由於他崇尚意譯，譯筆簡潔流暢，尤其門下四大弟子道生、僧肇、道融、僧叡等，都是十分優秀的語言文字俊傑。因有

他們參與其中，使羅什大師翻譯的《法華經》、《金剛經》、《維摩詰經》、《阿彌陀經》等，在中國流傳廣遠，這是因為他的文字通順、暢達，所以合乎中國人的喜好，能深入教界。

相對的，玄奘大師主張直譯，他為了要符合經文原意，文字就有一點拗口，讀誦起來就感覺比較困難。所以經典能否廣泛流通，與文字的流暢與否，還是有唇齒相依的關係。其中，玄奘大師也訂立「五種不翻」的原則，即祕密、含多義、此無、順古、生善，而以音譯代替意譯。後代的譯經家，每每就以玄奘所制定的這些原則為法式，稱以前所翻譯的為「舊譯」，以後譯的為「新譯」，這就是當初古德們對於語言文字的講究。

所以，人間佛教對語言文字不要泥古，不要那麼執著，可以適當的口語化，可以流利通順的翻新，因為它的傳承轉化，都有時代的意義。如：中國佛教、日本佛教、韓國佛教、南傳佛教、藏傳佛教等，都各有其語法特色，顯示了地理、歷史的關係。假如沒有「中國」二個字，怎麼表達華夏佛學豐富的歷史意義？藏傳佛教沒有「藏傳」二個字，能表達佛教在西藏弘傳的教法嗎？又好比小乘佛教、大乘佛教、原始佛教、部派佛教等，不但表示了內容的分門別類，也各有其修持精神。今日，我們統整這許多的佛教都是「人間佛教」，這不僅是千百年佛

教詞彙的整合，而且也彰顯了佛陀的本懷，希望全世界佛教能以「人間佛教」為佛教統一大義。特別是現今提倡的「人間佛教」，已是當今時勢所趨、社會人心需要的一種教法，眾流匯合，壯大為共識，以導正家國社會風氣，大家不要再畫蛇添足，生出多少繁複的枝葉，反而讓人無所適從。我們朝向「人間佛教」這個美好的方向去發展，不違反歷史進步的潮流，人間佛教就是世人需要的佛教，人人都可以成佛，這有什麼不好呢？

（二）經藏的傳播

在中國佛教二千年的發展歷史中，也由於有歷朝歷代的許多高僧大德們艱苦卓絕，努力不懈於經典的翻譯，才有今日各種版本的漢文大藏經，如：《開寶藏》、《契丹藏》、《毗盧藏》、《磧砂藏》、《高麗藏》、《嘉興藏》、《龍藏》、《頻伽藏》、《鐵眼藏》、《卍字正藏》、《卍字續藏》、《大正藏》等等相繼問世。

（待續）



聲音的力量

文／星雲大師

聲音可以傳達感情，也能表達情緒。有的聲音讓人戒慎恐懼、毛孔豎立；有的聲音讓人心情放鬆、心定神寧。無論講話或唱歌，都能發揮聲音的力量，以下分四點談聲音的力量：

- 1. 柔和的音聲，令人心生歡喜。
- 2. 正義的音聲，使人盪氣迴腸。
- 3. 慈悲的音聲，給人終生難忘。
- 4. 讚美的音聲，讓人如沐春風。

為愛閱讀

文／林思妙

現在許多場所，都可看到年輕父母與幼兒皆人手一機滑不停，心中覺得很可惜。用3C產品養育小孩，的確方便省事，但是對小孩來說，卻損失極大。

回憶育兒過程中，我覺得最快樂的事之一，就是和小孩一起閱讀。

兒子幼時，我會拿著繪本，擁著他輕柔緩慢地讀著，任他想像力飛翔，任他喜怒哀樂

流露，他有許多的疑惑，也會創作自己的結局。童言童語是他最真實的內心感受，無論微笑聽著或好奇回應，都是情緒與品德教育的最佳時機。

幼稚園的教室有遊戲區、圖書區等，探索過各區之後，他一定駐足圖書區等我接他回家。每次看他聚精會神看書，就像一個小學究，遨翔於浩瀚無垠的宇宙中。我倆並肩坐著，或共看一書，或各自沉浸於喜歡的書籍中，十分享受這段靜謐的時光。

小學時，他醉心兒童名著；青少年時期，開始翻動書櫃裡的書，儘管升學壓力擔在肩上，但零碎時三頁、五頁看著，《哈利波特》、金庸的武俠小說，甚至但丁的《神曲》

也都看了。

倘佯書海中的他有著豐富的想像力，有天我猛然發現，兒子清新文筆下的深度、廣度，已經超過老媽了！雀躍的我，每每想到那段為愛閱讀的時光，心中便暖陽滿溢。

他也很懷念那段單純幸福的閱讀時光，問我：「媽怎麼知道要如此教育小孩？」

「因為我是國文老師啊！我知道閱讀能力的重要，而且必須從小培養。同時身教勝於言教，一起閱讀才能事半功倍。最重要的是我愛你啊！那是你送給我最棒的回憶！」

如今兒子已就讀研究所，我內心開始築夢，「阿嬤擁抱著孫子朗讀繪本，與孫子一起閱讀」，這是多美的畫面！