



佛教本身就是慈善事業，但是慈善工作並非佛教的全部，所以信仰漸次升級後，須從做善事修福中，進一步研究教義，求得智慧。



如何去除汙垢

文／星雲大師

地板髒了，可以用掃把、吸塵器來處理；身體髒了，藉助清水、肥皂也可以輕易解決。這些外在的汙穢，可以很快就看到、察覺，也可以快速清潔整理，還他本來面目。可是有些汙垢不外顯，如性格上的缺陷，心理的不潔習性，這些汙垢不僅難察覺，即使察覺，若無方法也不容易去除。在此提出四點常見的汙垢：

第一、不念好是性格上的汙垢：有些人的性格，只會想到別人的缺點，記住別人的過失。眼中看到的是他人的不完善，口邊講的是別人的壞話。這種念壞不念好的習氣，是性格上的骯髒，要設法去除。訓練自己以感恩的心看待一切因緣，以慈善的眼放大他人的好處，以讚美的話說人家的的好。以善意、善心、善言來洗淨這個「不念好」的汙垢。

第二、不勤勉是持家上的汙垢：有人生性疏懶，不勤勞不自勉，就想依賴家人，四肢不動，過著茶來伸手、飯來張口的生活，成為家人的負擔。這種人是家庭的汙垢。身為家庭的一份子，要對自己的家有貢獻，俗話說「兄弟同心，其利斷金」，應勉勵自己成為家庭的棟梁，而不是寄生蟲。

第三、不盥洗是身體上的汙垢：農夫因為農事沾滿草籽泥巴，技工因為修理機器滿身油污，礦工為了挖煤滿頭滿臉的黑煙，這些都不是骯髒。有些人視洗滌為畏途，一身的臊氣，薰得周遭的人閉氣不迭，幾欲作嘔，才是真骯髒。保持身體的整齊清潔除了是衛生，也是社交的禮貌，不可不注意。

第四、不思考是心智上的汙垢：我們知道智慧的來源要靠思想，《論語》說：「學而不思則罔，思而不學則殆。」佛教也說有三種智慧：聞所成慧、思所成慧、修所成慧。《楞嚴經》記載，像觀世音這麼偉大的菩薩，也是「從聞思修入三摩地」。一個人如果長期不思考，腦筋會愈來愈遲鈍，心智會漸趨蒙昧。因此要提醒自己時常思考，保持自己心靈的活水源頭。

看到環境髒了，我們知道要去打掃乾淨，也不要忘了常常檢點自己的身、心、靈，有沒有沾染汙垢。若無，則謹慎之、嘉勉之；若有，則應痛下決心，改過遷善。

第一、不念好是性格上的汙垢，
第二、不勤勉是持家上的汙垢，
第三、不盥洗是身體上的汙垢，
第四、不思考是心智上的汙垢。

女兒的實話

文／艾力

看著肚皮上深淺不一的紋路與肚子上的一層薄皮，雖然外觀有些醜陋，卻也讓人湧起陣陣的成就感。

我原本的體型更加臃腫，直到有一天，童言無忌的女兒跟我說：「爸爸好胖，是大胖子！」一時深受打擊。照照鏡子，鏡面上的臉龐有好幾層下巴，突出的肚子像是即將臨盆的孕婦，當下羞愧得只想找個地洞躲藏起來。

之後，開始了節食運動的日子。首先戒掉吃宵夜的習慣，飲食也逐漸改成少量多餐，平日多動少坐，眼看著體重計上的數字一天天往下落。沒多久，感覺體能有所提升，不再爬個樓梯就氣喘吁吁，再測量一下血壓，身體果然誠實回報了瘦身的努力。

雖然現在腹部還是有些贅肉，但是看著已變得較為勻稱的體態，實在應該要感謝直言的女兒。那些話雖然有些傷人，卻也讓我發憤圖強，不僅讓體型變得標準，改善了原本正閃爍著紅燈的健康，也找回了自信。

女兒的實話，真是良藥苦口！

回歸佛陀本懷 佛教界融和團結



↑ 中華人間佛教聯合總會召開理監事會議。

圖／人間社記者趙啟超

【人間社記者李生鳳高雄報導】中華人間佛教聯合總會，日前於佛光山雲來集舉辦「二〇一九年第四屆人間佛教發展研討會、會員大會及第二屆第二次理監事會議」，在會中有諸多提案討論，並安排專題探討，共三百五十人參與。中華人間佛教聯合總會輪值主席淨耀法師表示，佛陀降誕人間的目的，是為幫助眾生離苦得樂；如何使這個世間大放光明，是大家的使命。唯有佛教界融和團結，才能真正荷擔如來家業，化婆婆為淨土。

為教打拚 榮辱與共

第一天早上召開理監事會議後，會員大會隨即登場。佛光山住持心保和尚代表佛光山開山星雲大師致詞，說明大師強調一起為佛教打拚，榮辱與共。心保和尚表示，大師說過人間佛教就是佛陀本懷，從佛教史來看，佛教最早是融合、融和的，期許本著如此精神，共為佛教努力。

中華人間佛教聯合總會祕書長覺培法師為工作與決議案執行報告，並穿插成果回顧。

提案討論有舉辦「佛教之美」攝影比賽，而「宋明佛教文物榮歸故里」則由鹿野苑藝文學會理事長吳文成說明，並舉星雲大師捐贈河北幽居寺佛首回歸為成功例子。「兩岸佛教僧伽教育交流」攸關僧伽教育未來的弘法面向，對象為佛學院院長、教師。

另南韓國佛教發展的「Temple Stay（寺院生活體驗營）」別具特色，吸引眾多外籍人士，而韓國佛誕節更是全民參與之盛事，因此提出舉辦「韓國佛教觀摩之旅」，為繼泰國、緬甸、日本交流後的交流觀摩重點。

「佛學智慧GO」推廣部分，由網龍網路公司佛教事業部業務總監王世發說明，鼓勵大家一起加入與傳播。「蔬食A計畫」則是持續推動連署，以及年度活動計畫討論，會中並授證團體會員和個人會員。

眾緣和合 自覺覺他

多位聯合主席發表看法，明光法師表示，從會員大會了解過去一年的成果，透過專題探討，也能讓大家的思考、做法更適應時代潮流。

陀，但頻婆娑羅王囚在獄中，其初就不能像佛陀那麼自在解脫。佛陀曾派富樓那尊者前去向王說法，佛陀說業力招感來的色身，總要感受苦報。修道最要緊的目的就是能消滅業報，獲得解脫。死亡不必恐怖，當生的時候就注定有死，所恐怖的是對於死有沒有把握。頻婆娑羅王聽到佛陀叫富樓那代為宣說的法示，心中得到無限的安慰。目犍連也以神通力來為王授說八戒。

頻婆娑羅王在獄中能得到富樓那和目犍連以神通來為他說法及授戒，感到非常意外的歡喜，他對於生命的自由，精神的解脫，充分有了信心。

頻婆娑羅王雖然數日不進飲食，仍然是和顏悅色，無有怨言。

頻婆娑羅王被囚的消息，終於傳聞到國大夫韋提希的耳中，韋提希即刻來到阿闍世太子處，問他說道：

「你怎麼做出這樣殘忍不孝的事來呢？你的父親和我，為了養育你，費的苦心，真是一言難盡，你的父親愛你的心，可以說無時不在希望你長大起來，你現在反而恩將仇報，想不到你是這麼可怕的人，你的良心呢？」

阿闍世太子沒有把母親的話聽在耳中，他充滿殺氣地回答道：

「請你不要囉嗦多說，我現在是國王，你雖然是我的母親，但你也得聽我的命令。老實告訴你，父親的政治作風叫我不能滿意。我早就有殺害他的心，事到如今，已經一切不能挽回，你再多說，我也會以對待父親的手段對你。」

（待續）



文／星雲大師

1 慚愧知恥：
穿了慚愧知恥的服裝，
人身才能莊嚴。

2 敬業樂群：
懂得敬業樂群，
人生才能一帆風順。

3 感恩圖報：
幫助我們生存的人，
都是恩人。

4 特長專才：
具備各種專業才能，
才會受人重視。

5 正派做人：
做人不要耍小聰明，
不要有太多的計較。

6 工作負責：
人生就是要負起社會給我們的使命。

7 守道忠誠：
人生最好是守道。
「道」者，忠誠的人格也！

8 勤奮廉潔：
人人崇尚清廉，國家風氣才能改善。



↑ 中華人間佛教聯合總會舉辦於佛光山舉辦人間佛教發展研討會暨會員大會，與會者歡喜合影。

圖／人間社記者慧英

慧傳法師指出，此次更加體認到人間佛教聯合總會的重要性，就是讓佛教界更加團結，引述星雲大師曾說過，人間佛教是大家的，他只是想做一點幫助，聯合佛教界團結，共生共榮，也讓其他宗教得到利益。

如證法師說，大乘佛教的精神是利他，大家多參與這類活動，相信對於佛教的興盛將很有幫助。慈容法師勉眾秉持著會議的精神，讓佛法更周遍，為社會帶來祥和、世界和

平、人民安樂。黃書瑋說，推動人間佛教和弘法利生結合，除了要具備不懈的精神，還要有星雲大師倡導的「三好」、「四給」。

監事長首愚法師表示，看到中華人間佛教聯合總會充滿願景、理想和朝氣蓬勃，相信未來將更散發耀眼光芒。淨耀法師說，凡事都是眾緣和合，才能成就自覺覺他的盛事；覺他的工作在參與，參與的真諦在實踐，期許大家共同參與，努力實踐。

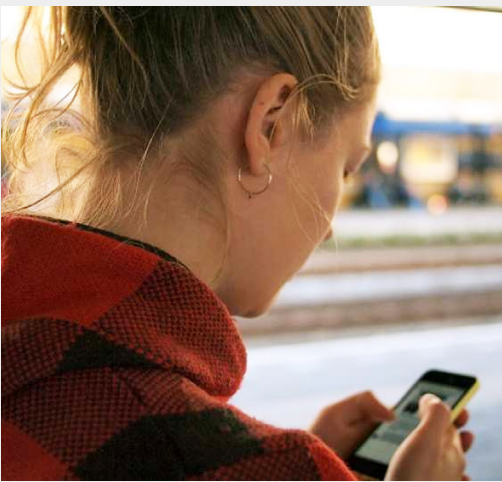
歲月有情

守舊

文／王景新

單身多年，已經漸漸習慣親戚們在年節聚會時對我感情狀態的探問。雖然有時讓人備感壓力，但那畢竟是關心，一年一次，倒也無妨。

最讓人受不了的，還是有對命相學一知半解的親戚，私自拿我的名字與手機號碼



人生行路

戰爭與我的距離

文／戴曉楓

秋日清晨，是懶慵的，明亮的。屋裡飄著熱騰騰的咖啡香，晨起的氛圍很有白居易筆下「我有中心樂，君無外事忙」的慵懶，倚在窗台，太陽從雲層透出微曦，閱讀來信，維奧塔描述開學的日常，也寫道「這裡依然存在『戰爭』」。透過雲層的聚光，不偏不倚，剛好打在戰爭二字上，發亮地有點刺眼，讓我不得不收回眼神，眯一下眼睛，啜一口咖啡。

搜尋到一些關於亞美尼亞與亞塞拜然「四日戰爭」的資訊，發生於二〇一六年四月，不禁怔忡了起來，思緒有點溼漉漉，獲知壞訊是三年前，恰恰也是四月，我正「困倚危樓，過盡飛鴻字字愁」，身旁人更是聞者多嘆息，思之皆淚垂；沒想到同一時間，遙隔七千多公里之處，因為領土、宗教等衝突爆發戰爭，雙方皆有傷亡，維奧塔告訴我，很

給江湖術士看過後，跟母親說我的名字筆畫不好，手機號碼更是大凶；母親也就學舌般地在我耳邊叨叨，要我早日把名字連同手機號碼一併改了。

名字的好壞我沒有研究，只不過，這是已故父親按著族譜給我取的，也是父親對我的期待與祝福；況且，莎翁不也說，「玫瑰不叫玫瑰，亦無損其芳香。」我的名字叫什麼不重要，重要的是我的人格與人品，不是嗎？我喜歡自己的名字，更珍惜那其中與亡父的情感連結，無論如何，都不會因為親戚們的三言兩語而更改。

手機號碼亦如是。我一直以為，只有跑路躲債或躲避恐怖情人的，才有更改手機號碼的需求，沒想到現在居然還有「手機號碼算命」，依此論斷吉凶。

我的手機號碼十幾年沒變，倒也還算穩穩當當，至少清清白白，不需要去躲誰避誰。我不知道那些改了電話號碼的親戚，是否真的都賺了大錢，但古人說，「塞翁失馬，焉知非福」，反過來想，「塞翁得馬，焉知非禍」？

名字和手機號碼，只要我喜歡，有什麼不可以？對於即將全面換發的新身分證，也決計以拖待變，畢竟，舊式身分證上面印有先父的名字，見字如見其人。世事恆變，愈活愈守舊，是一種溫柔的抵抗。

多僑民回國幫忙，年輕人到醫院捐血給受傷的士兵……許多青春，就在那刻戛然而止。

而隨著時間移動的困境，鐵幕打開了，獨木經過逆境的滋養，漸成枝葉茂盛的大樹，精神與姿態都很不一樣；然而飽受蹂躪的「地域」，戰爭壓根沒有收手的慈悲，「無間」真實存在。

存在的真相不一定美好，但真相的坦承是正義的。

德、美兩國相繼承認土耳其對亞美尼亞大屠殺構成種族滅絕，解開亞美尼亞滅族的歷史封印。我不知道這是否能帶給悲情命運卻堅毅熱情的亞美尼亞些許寬慰，但我知道因為維奧塔的書寫，不僅讓我對那充滿藍眼睛、番紅花、手工地毯的鄂圖曼異國風情，卻屠滅他族且一再否認罪行的土耳其，感受與以往大不相同；更因為對維奧塔的關愛，拉近了戰爭與我的距離。

那裡依然存在戰爭。而空氣瀰漫咖啡味的這裡，或需逆風而行，但安放更多的是自在與安穩，感恩生活中沒有戰爭，那就要活成歡喜的模樣！