



尋常不苛言，
言出必定行；
臨機勿退讓，
遇事當思量；
勿妄想過去，
須思量將來。

星雲說偈

修養

文／星雲大師

若人打罵不還報，
於嫌恨人心不恨；
於瞋人中心常淨，
見人為惡自不作。

——《彌沙塞羯磨本》

這四句偈是有關個人道德暨修養身心的教示，做人處事看起來似乎很難，但實際上是能達到了不起的境界。比方說，若有人罵我，而我也回罵，人家打我們一拳，我也甩他一巴掌，這樣彼此半斤八兩，當然沒什麼了不起。

但是如果想要比他人層次更高，比他人更好，想做個出類拔萃的人上人，就必須做到「若人打罵不還報」，也就是本著打不還手、罵不還口的忍辱態度。

也許有人會說，有人打我罵我，若不還他一罵或還他一打，這樣不是很吃虧嗎？其實不然，雖然表面上看起來是吃虧了，實際上所得到的利益卻很大，為什麼？起碼眼前的煩惱減少了，功德增加了，麻煩沒有了，因此何必一定要以打罵來奉還對方呢？

「於嫌恨人心不恨」，世間人形形色色，有的人你喜歡，有的人你嫌恨、不歡喜；對於不喜歡的人，先練習從口頭上，不令對方難堪，也不說對方的壞話。接著從面孔、態度上，顯露自己的不嫌恨，表示自己的風度。

最後從心理上對他不嫌恨，這樣子就是能包容對方，你的個人修養境界就比對方高。

「於瞋人中心常淨」，對於令人瞋恨、討厭的人，或是有怨恨的人，要怎麼辦？同樣地，先練習從內心不起瞋恨，心中常保持清淨，沒有報復的心理。

人有了瞋恨心，心地就骯髒，別人隨意一看，就能看出你的不善心。不過若能將自己骯髒的心、仇恨的心，轉化為內心清淨，不帶瞋恨，這才是高人一等之處。

「見人為惡自不作」，看到別人做壞事，不可隨他一起作惡，內心裡要有主見，要有定力，要有自我價值的堅持，千萬不可見作隨喜。

所謂「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教」，只要在行為上或心理上，都能保持自我的清淨，何愁個人修養不能提升呢！



圖／妙顯

駝鳥再婚 另類生命校園

【記者林汝娟新北報導】台灣新北市同榮國小的駝鳥「再婚」了！同榮國小後山「喜緣農場」原飼養一家三口的駝鳥，去年卻因風寒，讓駝鳥爸爸在短時間內痛失妻兒，形單影隻，憔悴的模樣讓人十分不捨。

後經新北市議員和農業局牽線，在彰化找到合適的母駝鳥。由學校師生共同取名，駝鳥爸爸取名為「同同」（右圖／同榮國小提供），新娘則取名為「榮榮」。

位在小山丘上的同榮國小，擁有天然的地理環境，在歷屆校長精心打造下，不僅有喜緣農場，更有喜陽陽戶外教室、喜蝶生態園、喜樂運動場、喜閱圖書館，營造出「五喜校園」，以優質學習環境，讓學生邁向金字塔尖端。

同榮國小校長鄭美玲說，教學大樓後方的「喜緣農場」，可以教學生種植有機蔬果，飼養家禽，讓「尊重生命、愛護動物」的觀念在心中扎根。

同榮國小教務主任姜文斌說：「像我們種植的香蕉樹，當葉片被毛毛蟲啃蝕後，

學生開始好奇，那樣會不會造成光合作用不足，使香蕉無法順利生長？」學生產生疑惑後，主動開始研究起毛毛蟲，甚至訂為科展的研究題目。後來科展還拿到全國特優獎，獲得的獎金經師生討論後，決定用來飼養駝鳥，豐富農場的生態圈，「這就是我們以駝鳥為校鳥的由來。」

除了喜緣農場，同榮國小還有四喜：「喜陽陽戶外教室」，以種植當季蔬果如葡萄、小番茄、竹筍、梅樹為主的天然教室，吸引各種昆蟲、鳥類棲息，讓學生在不同季節都能運用生態資源；「喜蝶生態園」，是將被吸引到校園中的蝴蝶作為復育對象，並研究蜜源植物與蝴蝶繁殖的關係。另外還設有「喜樂運動場」、「喜閱圖書館」。



姜文彬表示，自從校園環境復育成生態空間後，學生透過親身觀察動、植物，延伸課本的知識內容，進而發現問題，與老師家長產生更多互動，還降低了負面情緒，「同榮的孩子比起他校的孩子更樂觀！」常有畢業生家長和國中導師這樣對同榮師長說。在豐富多元的學習環境中長大的孩子，不僅更容易接受新知，面對壓力時，也能保持信心和勇氣。

靈山一會 星雲大師贈智慧書包



佛光山開山星雲大師於無錫靈山勝境廣場，贈送智慧書包予學生代表。

圖／人間社記者妙海

【人間社記者李木椽無錫報導】佛光山開山星雲大師日前應無錫靈山公司董事長吳國平之邀，出席在靈山舉行的「壹元公益，福滿八方」大型公益助學行動啟動儀式，暨「二〇一四首屆中國（無錫）靈山勝境佛誕節開幕式」，並於靈山勝境廣場贈智慧書包予學生代表。

無錫市委書記黃莉新、祥符禪寺監院普

俊法師，以及現場超過萬位愛心人士，和大師共同邀請更多愛心人，加入公益助學行動。

星雲大師在開幕式上以大陸習近平總書記的「中國夢」及佛教「四小不可輕」的典故勉勵與會者，並謙虛表示，將學習靈山，跟隨與會慈悲人士的腳步造福社會，把歡喜布滿人間。

一顆種子 花果之因

此次在靈山開展的「壹元公益，福滿八方」助學活動，主要是為貧困地區兒童募集一萬個愛心書包，將智慧送給偏鄉的孩子。

星雲大師認為，到靈山把上萬個書包，送到全中國大陸的小朋友手裡，讓他們成長智慧、長養道德，未來發揚中華文化，在中國成功立業，為整個中國，甚至為世界的人謀福利，參與者的功德可說其大無比。

大師說：「大家或多或少來播種這塊慈善的田地，不可以小看一顆種到土裡去的種子，這顆種子將來會成為大樹，開花結果，所謂『滿樹桃花一棵根』，一棵根可以結千千萬萬的果實。」

星雲大師讚歎響應者，「慈悲，就沒有敵人；慈悲，大家一體，沒有跟人對立。」與會者的夢是推展愛、慈悲、和平與貧富平等，共享中華文化之美，這是非常了不起的。

此外，星雲大師表示，佛光山長老比丘尼慈惠法師、慈容法師一生從事教育，由他們共同參與贈送智慧書包，意義非凡。

吳國平致詞時，感謝八十八歲高齡的星雲大師出席公益活動，並稱歎大師為了弘揚佛法、弘揚中華文化，不辭辛勞，足跡遍滿世界五大洲。

親子溝通

孩子的假期

文／楊嘉敏

姐姐和姐夫一到周末，便會帶孩子到處逛逛，但他們的孩子就只想癱在沙發上看電視，或窩在電腦桌前上網打電玩，叫也叫不聽，請也請不動，外甥還會回說：「這是我自己的周末假期耶，我一定要跟你們出去嗎？」最後往往只有他們夫妻倆自己出去玩。

我聽外甥這麼一講，也覺得挺有道理的，因為假期的英文是holiday，由字根來看，是「神聖（Holy）日子（Day）」的意思。基督教或猶太教認為，人類工作是由於世俗生活所需，但人不應當只為了世俗的一切而活，還必須提升自己的精神生活，所以假期是很神聖的。

大人們常常費盡心思為孩子安排假期，但孩子們未必全部買單。即使孩子勉強和大人一起出去，一路上臭著臉，講話沒好口氣，原本快樂的假期被搞得烏煙瘴氣，何苦來哉呢？

假期的「神聖」性，不該只由宗教來定義，更不是別人說了算，而是像做申論題般，由自己去演繹。如同名作家劉墉常跟他兒子說的一句話：「你自己決定吧！」孩子才能體會假期的神聖性，而生活是操之在己。

唯有如此，孩子才能漸漸學會為自己的生活負責，並成為自己生命的主人。

揚州兩岸素博 5天30萬人

【記者林洛澄揚州報導】「二〇一四中國·揚州兩岸素食文化暨綠色生活名品博覽會」日前圓滿。最後一天，民衆把握機會人潮蜂擁而至，二百五十多個攤位人氣超夯，人手大包小包美食或伴手禮，五天總計三十萬參觀人次。

義工歡喜一片祥和

鑑真圖書館副執行長慧得法師表示，今年攤位規模擴大，環境比較舒適，佛光山海內外別分院與廠商也忙得歡喜，動員海內外義工約八百位。

除了有佛光山各別分院美食烹調，還有青年義工、佛光山叢林學院男眾學部協助環境維護、金剛師兄維持會場秩序等。

雨花精舍義工孟浩宇，負責協助明火區與攤位運送食物。他說，從早忙到晚，一晃眼就結束，能夠和老菩薩學習，「五天下來，我第一次過得這麼充實！」

江蘇省大倉市海天禪寺方丈宏乘法師參訪時稱讚，台灣義工服務群衆，是自度度人的菩薩心腸，他希望將辦展經驗帶回海天禪寺。

參展廠商買氣佳

主辦單位表示，去年參與揚州素博會廠商在開展前，紛紛接到中國大陸主顧客來電詢問：「今年會來揚州嗎？」看得出展

會效益發酵，廠商將預約貨品準備好，顧客到場直接領貨，促使二度參展廠商大都拉出紅盤。

金額生技老顧客高達八成；彰化柔冠帶來六百條專利毛巾，第四天幾乎快賣光；大象山第三天就銷售一空。

而台灣黃金蕎麥今年首次參展，業績爆紅；很多廠商都反應：「今年參展很順利，明年宜興、揚州、台灣三場素博會都報名參加。」

揚州素博建立口碑

主辦單位鑑真圖書館執行長慧寬法師表示，今年人潮突破預期，感謝義工辛苦支持，五天人潮不受氣候與非假日影響，總人數更刷新去年四天十八萬參訪人次紀錄，可見揚州素博會口碑已經打響。

慧寬法師指出，揚州素博展逐漸受到中國大陸餐飲業界關注，今年來自東北、西安、廣東、安徽逾十二個省分，業者自行前來觀摩研究素食作法，預計開闢素食連鎖餐廳，預估再過幾年，中國素食餐廳發展如同台灣一樣蓬勃。

協辦單位《人間福報》社長符芝瑛表示，感謝揚州市政府成功組織此次素博會，提供安全有序的展覽環境，也感謝揚州市民熱情參與，共同推廣素食文化，將兩岸交流提升到新的高點。

西來寺近期活動

日期	活動內容
5/3 ~ 5/4	佛誕教育特展
5/4	西來寺環保回收日、社會關懷組老人院探訪
5/6	佛誕日朝山
5/10 ~ 5/11	佛誕教育特展
5/11	西來寺浴佛法會、甘露灌頂皈依三寶典禮、西來寺環保回收日
5/18	南加州佛教界聯合慶祝佛誕節暨母親節