



佛法過於我們的生活，
在行住坐臥間落實，
佛法就在當下，
當下就在生活裡。

星雲大師 / Venerable Master Hsing Yun

星雲說偈 調伏自己

文 / 星雲大師

利刀以水石，直箭以溫火；
治材以斧斤，自調以點慧。

——《雜阿含經》

這首偈語告訴我們，要調伏自己的心性，要有智慧、方法，並且要像磨刀、製箭一般，有耐心、恆心來磨練自己、調伏自己。

「利刀以水石」，如果要將刀子磨得很鋒利，必須要有石頭和水。將刀放在石頭上，加點水慢慢磨，一段時間後，刀子就會磨得很鋒利。

「直箭以溫火」，箭若希望做得直，必須以溫火將箭身慢慢烤軟、拉直，才能達到要求。

「治材以斧斤」，木材要作成桌子、椅子、門窗，或者做成心裡想要的器具，先用斧頭劈、削，才能成為適合自己使用的材料。

「自調以點慧」，自己是什麼資質的人，有什麼優缺點、習性，應該有所了解，才有方法調伏自己的心性。

比方說，貪欲心重的人，如何才能調伏？就要觀想世間的不清淨，以不淨觀來對治貪欲。瞋心重的人，就以慈悲觀來調伏，用慈悲的法水來熄滅瞋恚之火。心性較愚痴、執著的人，對事理不明白，也不懂我關係，對事情的輕重、善惡、是非，更分不清楚，就必須以因緣觀來對治調伏。所謂的因緣觀，世間無論什麼事情，都有緣由，都有起因，如果能將緣由起因搞清楚，那麼要了解事情的前因後果，就不為難了。

假如心性散亂，就用數息觀對治。所謂「數息觀」，就是將念頭集中在出入息及呼吸計數上，這是對治散亂心的一種觀法。每吸進來一口氣，呼出去一口氣，如此一呼一吸，就叫做「一息」。如果每一息，都能調息調得深長、若有似無，精神就可以集中、不散亂。

如果是妄想多的人，可用念佛觀來對治，以正念對治妄念。常常持念「阿彌陀佛！」「阿彌陀佛！」讓一句句的佛號，在心中持續不斷，雜念慢慢就沒有了，煩惱也漸漸去除了。

這首四句偈，教導貪欲、瞋恚、愚痴、散亂等心性的眾生，如何自我調伏，如何將心安定下來，值得我們參考、實踐。



圖 / 妙顯

人間福報

Merit Times
CA

佛光山西來寺 Hsi Lai Temple (I.B.P.S.)

3456 Glenmark Drive, Hacienda Heights, CA 91745

Tel: 1 (626) 961-9697 Fax: 1 (626) 369-1944

E-mail: info@hsilai.org www.hsilai.org

【記者陳玲芳高雄報導】二〇一五「幸福與安樂佛化婚禮暨菩提眷屬祝福禮」已邁入第五屆，今年特別邀請名揚國際的服飾品牌NE·TIGER創始人張志峰籌畫「華美之囍」，在典禮之後，展出「華美之囍」中國式婚禮服展示，為典禮增添華光 and 喜氣。

穿著一身「中國紅」、雍容華貴的高挑女模，不論在菩提廣場花轎旁合影，或在婚禮舞台走秀，都吸引全場目光，成為新人之外的另類「嬌」點。

NE·TIGER品牌創始人和藝術總監張志峰，以「貫通古今，融匯中西」的設計理念，大膽使用黑、紅、藍、綠、黃五大「國色」，風格融匯文化、藝術與時尚，打造成為華服和婚禮服的國際頂級時尚品牌。

張志峰強調，華服承載經年累月及幾乎失傳的工藝，包括譽為「繡中之秀」和「技中之絕」的蘇繡及剪紙藝術，出動二十一位七十歲以上老繡工；走秀開場主視覺禮服「鳳」，靈感來自明代皇后禮服，女模展袖時的亮麗身段，與收尾時的「鳳凰來儀」相互輝映。

NE·TIGER品牌服裝深獲各國外交官夫人、社交名人及皇室貴族喜愛，如前丹麥王妃、中國國家主席習近平夫人彭麗媛，都是華服收藏者。台灣名模林志玲，也多次穿上品牌華服晚裝，出席公開活動；當「志玲姐姐」穿上華服，清麗脫俗的模樣，讓張志峰直嘆：驚為天人！

► 國際設計師張志峰帶來二十一位逾七十歲老繡工製作的禮服，驚豔全場。

(右下) 現場也展示中國式花童服。

圖 / 陳碧雲



大馬水患 佛光山賑災



佛光山新馬總住持覺誠法師(中)偕醫療團隊，與中華民國搜救隊進入災區分送物資。圖 / 馬來西亞東禪寺提供

【記者林洛澄吉蘭丹報導】馬來西亞日前遭逢嚴重水患，在佛光山開山星雲大師、國際佛光會世界總會長心保和尚、副總會長慈容法師、佛光山常務副主任慧傳法師的協助下，慈悲社會福利基金會、國際

佛光會、中華民國搜救總隊緊急聯合組成「佛光會慈善醫療救護隊」前往救災。

佛光山新馬總住持覺誠法師與「佛光會慈善醫療救護隊」以十三個小時車程，抵達吉蘭丹州瓜拉吉賴市設置「馬來西亞佛

光山醫療賑災指揮中心」進行醫療關懷，以及陸海搜救、發放物資，發揮「一方有難，八方協助」精神。

當日共有一百四十九人前來義診，其中有九位民衆，由醫生搭船前往看診，佛光義工則在當地的義工帶領下，前往Guchil村、Pasirsenor村，有千餘人華僑、印度共百戶，還有KualaKoh村百人原住民，共有二百八十六戶，發放物資一千零七十五份。

大馬佛光文教中心監寺如行法師帶領義工，以及中華搜救總隊全員出動，以三艘氣艇沿著吉蘭丹河來回載送，靠著當地民衆指引，將餅乾、泡麵等物資送四個村落重災區，當地民衆多為馬來西亞人，看到來自台灣的人員與大批物資送達，都歡喜說：「Taiwan！」

國際佛光會中華總會副秘書長如彬法師表示，他在馬來西亞出生，未曾看過如此嚴重水患，馬來西亞有十三個州，有八個州(吉蘭丹、登嘉樓、彭亨、柔佛、吉打、霹靂、玻璃市、雪蘭莪等州)遭受水患，馬來西亞佛光山也掌握七天救援黃金期，依實際情況進行救災。

此次救災活動，動員《星洲日報》、馬佛青、青運、國際佛光會馬來西亞協會、馬來西亞佛光山與華社等單位協力救災。

吳榮賜木雕展 活現千古風雲人物

【人間社記者永苓洛杉磯報導】西來寺佛光緣美術館於元旦舉辦台灣國寶級木雕大師「吳榮賜木雕展」開幕式，經濟文化處組長徐以功、「寶爾博物館」董事長施劉秀枝等貴賓出席剪綵。

西來寺佛光緣美術館館長慧東法師表示，對吳榮賜將文化、藝術、佛法結合於個人作品表示讚揚，希望大家在欣賞木雕時，能細細品味蘊含中國「四大名著」人物刻畫的文學魅力。

徐以功則讚賞吳榮賜的作品寓教於藝術，透過創作呈現忠孝節義。

吳榮賜本著發揚歷史文化、提升生活美學的精神從事創作，他說：「感謝星雲大師提點，讓我在二年的沉潛中，將中國文學名著的經典人物重新詮釋，期能讓大眾藉由雕刻藝術，進一步認識古

典文學，同時讓道德、情義、誠信等美德，潛移默化於人間。」

吳榮賜引領來賓逐一介紹木雕作品，他說每件作品都是費盡巧思的藝術結晶，如「張良鎗」木雕所展現的肌肉線條，以及「如來佛的掌心」，背面還有孫悟空慧黠的神韻，從創作到成型，都是深思熟慮後的成品。

此次展出吳榮賜近百件木雕作品，內容以中國四大經典名著為主，結合歷史傳記，傳承忠孝節義之道，發揮作者想像力，為中國文化精髓的綜合表現。

吳榮賜觀察力驚人，擅長在作品中刻畫出人物的內心世界，對於傳統俠義、歷史人物的神韻氣勢，更是維妙維肖，因此有「千古風雲人物最佳代言人」之美譽。吳榮賜下刀準確俐落，注重明暗、動態



吳榮賜(左二)引領館長(右一)及來賓逐一介紹展出作品。圖 / 張志誠

的掌控，更以獨創的「波紋」刀法，讓原本靜止不動的雕刻，展現出時間與空間的流動而享譽藝壇。

此次展出《水滸傳》林沖夜奔、《三國演義》趙子龍開弓、《紅樓夢》賈寶玉及《西遊記》菩提祖師、三太子哪吒等人。展期至三月十五日，歡迎各界前往參觀。

西來寺近期活動

時間	活動名稱
1/11 (日)	捐血活動 9:30am ~ 3:30pm
1/11 (日)	西來寺環保回收日
1/11 ~ 17 (日~六)	惠提爾大學冬令營
1/18 (日)	慧峰法師英文演講
1/18 (日)	西來寺環保回收日
1/20 (二)	光明燈法會
1/25 (日)	英文班慶祝法寶節 10:30am
1/25 (日)	洛杉磯佛光會慶祝法寶節 1:00pm