



懺悔，是我們生活裡時刻不可缺少的美德。懺悔像法水，可以洗淨我們的罪業。

星雲大師 / Venerable Master Hsing Yun

# 人間福報

佛光山西來寺 Hsi Lai Temple (I.B.P.S.)  
3456 Glenmark Drive, Hacienda Heights, CA 91745  
Tel: 1(626)9619697 Fax: 1(626)3691944  
E-mail: info@ibps.org www.hsilai.org

## 星雲說喻



### 五指爭大

文 / 星雲大師

有一天，五根手指頭召開小組會議，彼此爭相做老大。首先，大拇指威風凜凜地說：「我是老大！只要我大拇指豎起來，就是最大、最好的象徵。所以，你們都要聽我的！」

食指聽了不服氣，反駁說：「民以食為天，人類品嘗美味的時候，都是先用我嘗味道的。尤其我還是一個指揮，只要我的手比向東，人們就往東；比向西，人們就往西。所以你們都應該聽我的，我最大！」

隨後，中指不可一世地說：「在五根手指當中，我居中、我最長，你們都應該聽命於我才對！」

優雅的無名指接著就說：「我雖然叫無名指，但你們看！一般人過生日、做壽、結婚時配戴的金戒指、鑽石戒指，都是套在我的身上，只有我全身珠光寶氣。我這個無名指才是真正有名啊！」

四根手指各自炫耀了自己的偉大及重要性之後，唯獨小指頭默然不語。大家就問：「噢！小拇指，你怎麼不說話呢？」

小拇指說：「我最小、最後，怎麼能跟你們相比呢？」正當大家洋洋得意的時候，小拇指接著又說：「不過，當我們合掌禮敬師長、佛祖聖賢的時候，可是我最靠近他們喔！」

社會上爭作老大的人，屢見不鮮。但真正的大老，並不是用身分的高低、排名的先後去衡量的，誰能對人慈悲、友愛、服務、謙虛、恭敬，誰就是最大。

所以，偉大不是爭取來的，而是一個人表現出來的氣度。

你的心能包容一個家庭，你就可以做家長；你的心能包容一個城市，你就可以做市長；你的心能包容一個國家，你就可以做總統、領袖；你的心能包容一個地球，乃至三千法界，你就可以和佛心契合無間了。



圖 / 道璞

# 孝女抄大字佛經 助母長慧命

【人間社記者徐芷齊高雄報導】為參與殊勝的萬緣水陸法會，佛光山海外信眾越洋來台，參與諸壇佛事，終日誦經聲不斷。藥師壇裡，一位年長的信徒手捧獨特的手抄經本，跟著大眾禮懺誦經，只見此經本外衣金黃，卻沒有經名，內頁斗大的毛筆字，字跡工整，格外引人注目。

寫下這些超大字體佛經，是遠從馬來西亞來台的梁慧沁，為母親馬月蓮所書寫的。法會期間，母女兩人身穿海青，專注念佛，「希望趁母親還能看見時，多念一些佛經，以得阿彌陀佛接引。」梁慧沁說。

梁慧沁三年前畢業於佛光山叢林學院，回到家鄉馬來西亞。兩年前意外發現長年罹患糖尿病的母親，雙眼內部病變，視力漸漸模糊；因不忍母親視力退失無法讀經，斷絕與佛法的因緣，便苦思能讓母親持續讀經的方法，但始終沒有解決之道。

一年半前，在一次的法會中，她讀著經本誦經時，突然靈機一動，想起佛經有許多字體大小不一的版本，方便大眾閱讀，或許可以自製經本讓母親持續精進佛法。

她用最傳統的方法，一筆一畫抄寫佛經，由於字體極大，一面紙只有十二個字。經文抄寫完成後，她還用心製作封面，並寫上每部經的經名，最後利用透明塑膠袋製作書套，純手工且獨一無二的母親專屬經本於焉誕生。

### 隨身帶筆墨 以腿充當桌

家中經濟欠佳的梁慧沁，在就讀佛光山叢林學院期間，明瞭水陸法會的殊勝；這



↑梁慧沁為視力衰弱的媽媽，發願抄寫大字體經本，一頁僅十二字，平時隨身攜帶毛筆、墨汁，有空時就寫。若不小心寫錯字，還細心地用白紙黏貼，重新磨上正確的字。

圖 / 人間社記者徐芷齊



次的法會，她努力克服困難，帶母親越洋來台，接受佛光加被，希望能為母親延年益壽。

梁慧沁至今已為母親抄寫《阿彌陀經》、《金剛寶懺》、《三時繫念》、《藥師經》等佛經。「只要將袋子放在腿上充當桌子，就算在外面也能隨時抄經。」她隨身攜帶的袋子，裡頭放了毛筆和墨汁，墨汁以大悲殿甘露法水的小罐子盛裝。

她拿出四本剛抄寫完成的《藥師經》說，來到佛光山，特地帶母親到大悲殿藥師壇拜《藥師經》，並完成禮佛一百零八拜，希望能將功德回向給母親，並讓母親用大悲咒水洗眼並飲用，期盼母親衰退的視力能減緩。

「未來還會繼續抄下去！」因不捨母親生病而泛紅的眼眶，在發下堅定的抄經願心中，轉而露出堅定的光輝。

## 1/9世界和平祈福法會 各宗教齊心祈願 傳達愛與慈悲



【本報洛杉磯訊】已連續舉辦二十年的「世界和平祈福」法會，將於下月九日在西來寺大雄寶殿舉行。南北傳佛教代表，以及天主教、基督教、猶太教、摩門教、印度教、回教的神職人員齊聚一堂，為世界和平、社會和諧及人心安定祝禱，共同點亮代表希望象徵的蠟燭。加州國會議員Ed Royce及台北經濟文

化辦事處處長夏季昌也應邀蒞臨祈願。

下午安排「愛與和平音樂會」，喚起社會大眾彼此尊重包容的共識，各宗教團體的獻唱及表演，將愛心與慈悲傳達給觀眾。佛光青少年交響樂團、夏威夷文化舞蹈團、日本東本願寺的太鼓及基督教五人唱詩班等團體，亦齊心為和平安樂發聲。

最後，住持慧東法師將率眾恭讀〈為世



1 2 神職人員齊聚一堂，共同點亮代表希望象徵的蠟燭。

3 各團體的獻唱及表演，將愛心與慈悲傳達給觀眾。圖 / 西來寺提供

界和平祈願文〉，祈求大眾猴年吉祥、身體康泰；大眾可持花致佛前祈願，為新的一年培植好因好緣。

## 美國耶魯研究：多助人正能量強

【本報台北訊】美國耶魯大學最近發表一項研究指出，助人可以減輕壓力、讓心情變好，助人的次數愈多，情緒就愈正面；較少助人者心情較差，面對壓力時情緒也較負面。醫師建議，日常生活注意禮節、減少傷人舉動或主動關懷他人，都容易帶給人正向情緒。

耶魯大學醫學院研究人員安素爾（Emily B. Ansell）等人，招募七十七名十八至四十四歲的成人進行為期十四天的研究，參加者每天記錄令他們感到有壓力的事情與助人的行為，如替別人開門、教人做功課或詢問他人是否需要幫助等。

研究結果顯示，助人愈多者情緒愈正面，即便想起日常壓力時，情緒也不會變得負面，證明「幫助別人，其實也是幫助自己」，這項研究刊登在《臨床心理科學》（Clinical Psychological Science）期刊。

台北三軍總醫院精神醫學部主治醫師毛衛中說，幫助他人就是人際互動，須掌握接收他人情緒，能促進大腦活動；再者若成功幫助他人，對方致謝會增加正向力量，減少負面情緒。

台北安醫院精神科主任許正典表示，幫助他人本身就是正向思考，若得到對方感謝回饋，更會刺激大腦分泌多巴胺，使前額葉驅動愉悅情緒，血清素濃度也會增加，使人專注於正向情緒中。

毛衛中指出，針對生活沒有目標的憂鬱症或焦慮症患者，他常會建議擔任義工，藉由服務他人得到好情緒；一般人平時注意生活禮節，例如禮讓趕時間的人先走、把「請」、「謝謝」等用語掛嘴邊，都能讓人產生正向情緒。

「助人不一定要見義勇為或救助乞丐！」許正典說，拿起電話關懷很久不見的老

朋友，也能加強正向情緒；或減少傷人或造成他人困擾的舉動，如不隨地吐痰或亂丟菸蒂等，削弱負向情緒，都可以達到助人的效果。

但毛衛中提醒，幫助別人必須先善體人意，了解對方真正需求，而非一味自以為是用既定方式助人，反而可能造成他人困擾。



「助人為快樂之本」，圖為北區佛光青年走上台北信義商圈，推廣「五戒青年心生活運動」。圖 / 人間社記者陳妍伊

### 西來寺近期活動

時間	活動名稱
12/28 ~ 12/31 (一~四)	BLYSO冬季音樂營
12/31 (四)	佛光青少年交響樂團冬季公演 (7:00 pm)
1/1 (五)	元旦祈福法會 (10:00 am)
1/3 (日)	捐血活動 (9:15 am ~ 3:15 pm) 環保回收日 (2:00 pm ~ 5:00 pm)
1/9 (六)	祈求世界和平法會 (9:30 am) 愛與慈悲音樂會 (2:00 pm)
1/10 ~ 1/16 (日~六)	惠提爾大學冬令營
1/10 (日)	佛光會慶祝法寶節I (9:00 am ~ 5:00 pm) 光明燈法會 (10:30 am) 環保回收日 (2:00 pm ~ 5:00 pm)