



凡事皆有利弊，只要懂得權衡之道，往大處著眼，枯石朽木也能入藥。

星雲大師 / Venerable Master Hsing Yun

# 人間福報

The 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)9619697 Fax: 1(626)3691944

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

## 星雲說喻

### 歐巴桑救台灣

文 / 星雲大師

中國人向來深具人情味，這不但反映在民俗節慶裡，人際之間的應對更是如此。然而如今，由於社會結構改變，冷眼旁觀、自掃門前雪的人越來越多，取而代之的則是冷漠淡薄。

曾經，聽徒眾轉述了一則網路上流傳的「歐巴桑救台灣」故事。在人聲鼎沸的早晨，有個小學生搭乘公共汽車上學，一到站就急急忙忙衝下車了，卻把便當忘在座位上沒有帶走。公車裡，許多年輕人看到了，只是「啊」了一聲，但無人採取任何的行動。

有一位歐巴桑看到了，逕自打開車窗，大叫：「囡仔啊！你的便當喔！」歐巴桑的動作、聲音之大，引起了大家的側目。雖然眾目睽睽，她仍然不顧旁人的眼光，拚命地揮手、喊叫，要向小學生示意。只見公車上的人依舊保持沉默，小孩也因為聽不到歐巴桑的聲音，繼續往前走著。

不過，街邊的另一個歐巴桑看到這一幕，倒是很關心，遠遠地就大聲問：「喂！妳在喊什麼啊？」車上的歐巴桑提高嗓門，回道：「便當啦！那個囡仔的！」街道上的歐巴桑一聽，應了一聲「喔」，隨即趕往車旁，接過公車裡那個歐巴桑從車窗拋出來的便當，然後快步向小學生追去，把便當交到小孩的手中。

瞬間，全車響起一陣歡聲雷動。在人情日益澆薄的社會，歐巴桑的熱心融化了人與人之間如冰山一樣的距離，喚回了逐漸失去的人情味。確實，這個社會就是需要有更多像她們一樣熱忱的人，來共同成就世間的真善美好！

# 體育攜手佛教 培育精英



【人間社記者彭高鳳大樹報導】「大師論壇講座」上月二十九、三十日在高雄佛光山舉行，佛光山寺常務副住持慧傳法師、國體大校長高俊雄擔任與談人，另有南華大學、普門中學等體育學術研究人員、教師與會，美和科技大學五十名棒球隊員亦出席旁聽。

論壇主題是「國際運動人才培育策略：歐美各國與佛光山的經驗」，討論國際運動人才培育策略；主辦單位安排彭涵妮專題演講「頂尖運動員的心理祕笈」及禪修體驗課程，與會者也把握時間參觀佛光山、佛館。

論壇中，高俊雄從匈牙利體育大學、德國科隆體育學院、南韓體育大學、日本鹿屋體育大學及國立體育大學的成立背景與發展，綜述體育大學的任務及策略。任務包括：藉由國際賽事，增加國家自信心；所有的學生都有能力和資格經由體育為社會做出貢獻；透過運動社團、事業或健康計畫推動社區發展。

#### 運動較技 充滿佛法意義

針對任務的行動策略，則為人才選拔培訓、康復、營養、訓練採用科學實證系統等，內含：為精英運動員量身訂製訓練及學業方案，如教學質量保證、提供研究型的應用、知識管理和指導以及職業發展指

導、實習計畫、海外留學等。 「從對體育運動的熱愛，到護持體育選手、護持體育運動，希望佛教參與體育，也能為教增光。」慧傳法師引述星雲大師所言，說明佛光山對國際運動人才培育的策略，並提及「未來佛光山要重視教育、文化、藝術、體育、音樂、學術、資訊的發展，擴大佛教人士的參與」，為下一個五十周年弘法的指標。

「體育與佛法的結合」是星雲大師一貫的理念。慧傳法師表示，大師認為運動、打球也是如實的修行，尤其在籃球場上，犯規舉手認錯就是懺悔、不暗使小動作傷害別人就是慈悲、知道因緣不單打獨鬥即是團結、懂得製造機會給隊友即是利人，「可見球場也充滿了佛法與教育意義」。

這些年，在佛光山的支持下，南華大學有棒球隊、足球隊，佛光大學有女籃隊，普門中學有棒球隊、女籃隊、體操隊，期許藉由運動宣揚佛法，建立國家榮譽信念，並給予學生自我發展的空間，同時兼顧學業的養成。

#### 體驗禪坐 學習掌控情緒

論壇後，運動心理諮詢師彭涵妮講授「頂尖運動員的心理祕笈」，介紹何謂運動心理技能訓練，並指導從深呼吸、意象訓練、提升自信心等心理技巧練習與應用，

↑高雄佛光山日前舉行「大師論壇講座」，佛光山寺常務副住持慧傳法師、國體大校長高俊雄、南華大學、普門中學等實務教學者出席會議，以及美和科技大學棒球隊隊員參與。

↓學員體驗禪坐。圖 / 人間社記者林靖敏



幫助運動員發揮平日練習水準與自我潛能，減少比賽關鍵的失誤。

由於禪坐可提升運動員表現、助益比賽，三好體育協會特別安排禪修課程，由佛光山寺副住持慧昭法師指導毗盧七支坐法，再引領眾人練習，領略打坐的奧妙。慧昭法師表示，禪不一定在打坐，但打坐是進入禪定最有效的方法，可掌控情緒，尤其運動員比賽時，一定要沉得住氣，沉著應戰。高俊雄校長表示，心理狀態是運動競技非常重要的環節，這次論壇，國體大不僅在運動技術方面獲得交流、學習的機會，更在佛光山學到如何修持、管理自己的心，實在收穫良多。

## 佛光青少年樂音 響徹洛城教堂



【人間社記者心嵐洛杉磯報導】一九五三年，佛光山開山星雲大師為了度眾，在宜蘭雷音寺駐錫時期，經常帶領學生騎單車下鄉弘法，再踏著夜色沿途高唱〈弘法者之歌〉；六十多年後，〈弘法者之歌〉透過佛光青少年交響樂團演奏，樂音響徹在有洛杉磯最美麗教堂之稱的「聖約翰座堂」，這教堂在此之前未曾有佛樂演出，創下佛法西傳的歷史新紀錄。

這場音樂會名為「當東方遇見西方」(When East and West Meet)，一日在美國洛杉磯聖約翰座堂 (St John's Episcopal Cathedral) 舉行。此教堂建於一八九〇年

，至今有一百二十七年的歷史，曾被《時代》周刊評選為洛杉磯最美麗的教堂、全美國最美麗和最昂貴的建築之一；二〇〇〇年更列入國家史蹟名錄。而如此輝煌的人文紀錄，過去卻從未響起過任何佛教樂曲。在基督教派多元宗教非營利團體 The Guibord Center 的邀請下，佛光青少年交響樂團至此演奏〈佛光山之歌〉、〈師父頌〉及〈佛教青年的歌聲〉等多首佛曲，前所未有，寫下歷史新頁。

主辦人 Dr. Gwynne Guibord 牧師說：「當東方遇見西方時，會擦出什麼火花呢？就如東方的星雲大師所說人間佛教是佛



↑聖約翰座堂的外觀。圖 / 取自網路

←音樂會主辦人 Dr. Gwynne Guibord 牧師 (右四) 與佛光青少年交響樂團、法師們合影。圖 / 人間社記者張志誠

說的、人要的、淨化的、善美的，而音樂這樣一個國際語言，能夠在人間，處處散播美善和快樂，不正是擦出火花的最好平台嗎？」這也是他籌辦此次音樂會的目的。在與交響樂團輔導法師知行法師多次商討策畫下，音樂會完美登場。

美國佛光出版社執行長妙西法師代表西來寺致詞及致贈感謝狀。隨後，演奏美國國歌〈The Star Spangled Banner〉，在激昂雄壯的交響樂曲中，所有現場聽眾遇見了愛好自由與和平的西方。緊接著是〈佛光山之歌〉，時而柔美悠揚、時而空靈低沉，又把現場聽眾帶入東方的知性與感性中。就這樣西方與東方交會在一起，儘管有差異，卻在音樂的世界裡激盪出無窮無盡的美善與和諧，讓人們看見未來的希望。

在本次所演奏曲目中，難度最高的是莫札特〈A大調第五小提琴協奏曲〉，團員們在事前練習時，頗感挫折，幸好有了指揮 Jorge Luis Uzcategui 的鼓勵與魔鬼訓練，還有家長的支持，小小音樂家的臨場表現可圈可點。

整場音樂會在星雲大師作詞的〈惜別歌〉中圓滿，現場觀眾起立報以如雷掌聲，久久不停，樂團又以大師所寫〈弘法者之歌〉作為安可曲，感謝大家。會後，現場印度教及伊斯蘭教的聽眾，特別前來詢問邀請交響樂團表演之事，給團員們莫大的信心，他們說：「平日要再更努力練習，好把佛法透過音樂帶給更多人！」

## 做人之貴

做人以善心為貴，做事以盡心為貴  
做官以秉公為貴，經商以誠信為貴  
家庭以和睦為貴，夫妻以適應為貴  
待人以真誠為貴，處世以謙讓為貴  
喜怒以節制為貴，哀樂以適度為貴  
身體以健康為貴，人生以知足為貴  
自律以制欲為貴，欲求以適當為貴  
人品以正直為貴，心地以厚道為貴  
修德以布施為貴，行善以孝順為貴  
富裕以仁慈為貴，貧窮以志節為貴  
衣飾以得體為貴，飲食以素淡為貴  
養生以心靜為貴，持家以勤儉為貴

人間福報

### 西來寺近期活動

時間	活動名稱
即日起 ~ 22 (六)	萬緣水陸大法會 ①水陸外壇佛事：即日起~22 ②水陸內壇佛事：4/16~22 ③水陸送聖佛事：4/22
4/9 (日)	社會關懷組老人院探訪 (9:30 am) 環保回收日 (2:00 pm ~ 5:00 pm)
4/11 (二)	光明燈法會 (10:30 am)
4/14 (五)	大悲懺法會 (7:30 pm)
4/16 (日)	環保回收日 (2:00 pm ~ 5:00 pm)
4/23 (日)	環保回收日 (2:00 pm ~ 5:00 pm)
4/26 (三)	光明燈法會 (10:30 am)
4/29 (六)	禪淨共修 (7:30 pm)

## 以愛訓練 流浪狗成松露探測犬

【本報綜合外電報導】梅斯曼 (Jayson Mesman) 原是在澳洲培訓查緝犬，十二年前發現領養的狗兒叨著松露回來，意外開啓他日後的生涯職業。

梅斯曼說，「兒時有狗兒伴我成長，成年後也與狗狗一起生活。」他發現狗兒的靈敏雷達後，便辭掉工作，買下松露農場；領養當地動保機構以精力旺盛聞名、或難以駕馭的狗兒，讓牠們走出收容所。

為了讓狗兒找回本能，梅斯曼以遊戲

來訓練牠們，他說：「關鍵在於讓牠們享受這段時光、享受自由。」他先用玩具球來訓練，接著換成小零食，最後是松露。

一次採訪中梅斯曼表示，所得收入大部分都捐給動保組織，而另一部分的錢拿來蓋舒適狗屋，還請專人照料。坎培拉松露農場裡，曾被拋棄過的狗兒原本很自卑，如今牠們是有自信的，梅斯曼有信心地說：「我會盡最大的努力收養更多的流浪狗。」