



發心度眾，並不是光用物質施捨，最重要的，還是必須從文化教育著手，使廣大的眾生都能得到心靈的解脫。

星雲大師 / Venerable Master Hsing Yun

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)9619697 Fax: 1(626)3691944

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

星雲說偈 安樂之道

文 / 星雲大師

遠離眾罪垢，
不著於世間；
永斷我慢心，
是為最安樂。

——《方廣大莊嚴經》

這四句偈告訴我們，要離開一切的罪垢及我慢心，才是安樂之道。

人都會犯錯，當有了罪業、垢穢及不清淨，應該如何去除呢？

其實，就像桌子髒了，將它抹去灰塵就乾淨了；衣服髒了，清洗過後就乾淨了。現代人重視環保，希望擁有美好的生活環境，然而身外的環保固然重要，心內的環保更加重要。

我們心裡面的罪垢骯髒，所謂的貪瞋愚痴會染汙我們，因此心內的罪垢有必要洗滌乾淨。

前總統李登輝曾倡導心靈改革，我們如何以佛法來進行心靈改革，讓內心恢復清淨呢？就是心裡的貪欲要以喜捨心對治，心裡的瞋恨以慈悲心對治，心裡的愚痴以智慧心來對治。

「遠離眾罪垢」，想遠離這許多的內心罪垢，最要緊的是「不著於世間」，也就是對於世間不過分貪著，不要存著「我有」、「我愛」、「我執」，因為處處執著，人生當然就會很苦了。

人就生活在世間，如何才能做到「不著於世間」呢？就像太陽，雖然高懸在空中，但不著於世間，它就住在虛空裡。太陽每天出現，縱然有烏雲遮蔽，卻對太陽無損。我們的心也是如此，可以不住於世間，卻依然擁有世間，但不染著於世間。就像維摩居士，「雖處居家，不著三界，示有妻子，常修梵行」。

「永斷我慢心，是為最安樂」，人另外還有一個毛病，是會惹來麻煩的，那就是貢高我慢。我慢如高山，一個驕傲自大的人，人家就不喜歡，不願與之共處。

個性成熟的人，應該如同成熟的稻穗，愈是飽滿成熟，頭就愈往下低，所以對人謙虛，對人熱忱，對人友愛，處處就能贏得他人的尊敬。若不斷除貢高我慢的心，對人沒有絲毫的敬意及尊重，又怎麼會受人擁戴。

心能不染著於世間，就能遠離眾罪業；能斷除我慢心，就能受人尊敬擁護，過祥和安樂的生活。



圖 / 妙顏

畫荷大師 93歲吃遍南北佳餚

【記者陳玲芳台北報導】當代畫荷大師張杰，十年前砸百萬全口植牙，重拾大江南北佳餚美味，也找回健康與歡笑。身體硬朗的他開心述說「有牙」的歡愉，鼓勵銀髮族不要在乎年齡多少，應該及時把握當下，找回享受美食的樂趣，才是活著的最大意義！

九十三歲的張杰，日前出席植牙十年感恩記者會，除了分享這十年來生活上的點點滴滴，更輕鬆品嚐孩提最愛一超硬上海五香豆。他身體硬朗，還能開心作畫，感性地说：這就是「幸福」。

張杰說，早年缺乏牙齒保健觀念，五十歲就陸續掉牙，換上活動義齒，只能以稀飯為主食，生活失去了樂趣與希望。

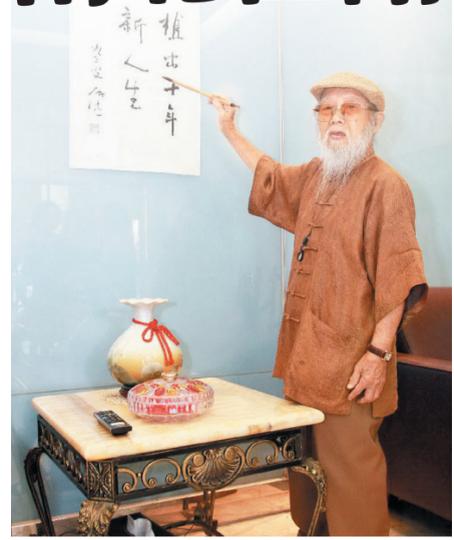
八十二歲高齡，在家人鼓勵下，接受全口牙齒治療，他回憶說，「當一顆顆堅硬牙齒逐漸在口中生根，那種雀躍讓自己宛

如回到青春年代，而心裡最期待的，就是能重新找回細嚼食物的感動。」

「牙口好真的太重要了！」張杰分享近十年來，可以和小他十八歲的妻子吃一樣飯菜，讓張媽媽三餐準備起來更輕鬆，自己也因營養均衡、適度運動及開朗心情，豐富的生命力有如返老還童。

開心之餘，他提筆寫下「我畫的花不會謝，亦不需澆水，它永遠活著，這不是永生嗎」送給老婆大人；另一幅字「植出十年新人生」，準備送給幫他植牙的醫師。

中華民國行政院衛生署統計，國內六十五歲以上人口，平均缺牙達十四點五顆，突顯大家疏於牙齒保健。專業牙科醫師表示，隨著科技進步，醫療技術與品質已達水準，年齡更不是問題，建議活活銀髮族，若經濟上許可，應積極就醫改善「牙口不好」困擾，重拾「吃」的樂趣。



張杰書寫「植出十年新人生」抒發擁有一口好牙的樂活心境。圖 / 植新牙醫診所提供

各國旅館 將有中華文化佛寶典



星雲大師（中）出席贈書發表會，左為雲朗觀光集團總經理盛治仁，右為國際佛光會世界總會副總會長慈容法師。圖 / 人間社記者莊美昭

【記者羅智華台北報導】經常旅行的人都知道，各國旅館裡常擺放《聖經》供基督或天主教徒閱讀，但對其他信仰或一般民衆來說，卻始終沒有一本普及化的精神食糧來滋養旅途心靈，如今這樣的缺憾，將透過佛光山開山星雲大師總監修的《獻給旅行者365日—中華文化佛教寶典》獲得圓滿，未來這本書將以「只送不賣」的公益形式送往各國飯店、旅館，與所有旅人結緣，讓民衆在旅途中亦能汲取中華文化精華的智慧靈光。

「這本書的出版，在我心中已醞釀半世紀之久。」日前在台灣佛光山台北道場舉行的首場贈書發表會上，星雲大師表示，五十年前看到旅館每間房間都擺置《聖經》，便發願要編一本以中華文化為基調、融合佛教經典、古聖先賢智慧的寶典，為

大家在人生旅途上指點迷津，讓徬徨的民衆獲得正面力量、讓鬥志疲乏的旅人精神為之一振，讓茫然困頓的衆生豁然開朗。所以特別將書名訂為《獻給旅行者365日》，希望旅人能每天閱讀此書而受益。

八百多則作品 融會經典

星雲大師指出，要改變世界，就先要改變人心；想改變人心，就得要有方法，而出版此書正是希望藉此改變人心、挹注正能量，因此發願印製六千萬冊，未來還計畫出版英文、日文、韓文、德文等各國版本，雖然所費不貲，但大師強調，只要有一人因此書而獲益，這錢就花得有價值。

據佛經記載，在諸供養中，法供養居首位，大師說，《獻給旅行者365日》的宗旨是為了公益，所以只送不賣，誰想要、

就結緣，他期盼能透過各界發心，讓此書傳播至全世界，共同發揚真善美。

主編蔡孟樺表示《獻給旅行者365日—中華文化佛教寶典》由星雲大師總監修，共收錄四百位作者、八百多則作品，涵蓋古詩詞、經論、歌曲、家訓、座右銘等內容，當中也有大師從年輕時就開始朗讀的古文與經典，字句讀來朗朗上口，可作為普羅大眾開啓中華文化之門的智慧寶典。

北區功德主 助印52萬本

發表會上除了有海內外三十餘個媒體前來報導，雲朗觀光集團、老爺、西華、國賓、台北遠東國際飯店、漢來飯店等數十家旅館、旅遊業者也都共襄盛舉。而來自台灣北區的佛光山功德主也發心助印五十二萬本。

助印三萬本的曹仲植基金會常務董事曹國賢表示，只要有心，每人助印一百本不算少，千萬本不算多，希望透過助印的行動拋磚引玉，號召更多人共同還成就善因好緣。

盛治仁：中華文化聖經

「藉由出版此書，讓衆生旅行中也能修持人生智慧，不只是創舉，內容讀了更是感動。」

中央大學中文系教授李瑞騰表示，大師宏願令人敬佩，此書會成功推廣至各地。雲朗觀光集團總經理盛治仁表示，《獻給旅行者365日》如同中華文化的聖經，讓人讀來有所思、有所得、豁然開朗。

《人間福報》社長金蜀卿說，很多人看到這本書受到感動，紛紛在海內外報章媒體投稿，《人間福報》近來也收到很多讀者投書。對旅行者來說，此書融合中華經典文化精髓，是旅人最好的心靈食糧。

佛光西來學校、青少年團 創意過節

【本報洛杉磯訊】佛光西來學校學童一年一度的萬聖節慶祝活動，日前在西來寺成佛大道登場。佛光西來學校師生與家長相揪「成群結鬼來搗蛋」，在西來寺成佛大道歡度萬聖節，創意十足的服裝秀、南瓜彩雕，更營造出難忘的歡樂時光。

當天適逢藥師佛聖誕，西來學校執行長永如法師率領大眾向藥師佛祝壽祈福後，大小朋友、老師與家長五百餘人展開Trick & Treat 活動，兵分三路，熱鬧無比。平日工作繁忙的家長與老師，也趁此機會放鬆心情。

老師、家長戴上面具、穿著披風，學生則戴著自己製作的面具，從大雄寶殿經滴水坊至美術館，穿過寺院長廊，來到客堂、圖書館、辦公室及五聖殿，大眾玩鬼影幢幢的「不給糖，就搗蛋」遊戲。

現場也推出吃喝玩樂義賣攤位，還有學生南瓜彩雕比賽、創意服裝秀比賽。學生展現大膽創意，製作出來的南瓜十分有個性。在服裝秀比賽上，小朋友穿上利用資源回收物製作的獨一無二服裝，展現出無比自信。

家長表示，創意服裝秀比賽讓小孩子賦予回收物新生命，了解廢物可以再利用，



▼佛光西來學校師生與家長創意過節慶。圖 / 西來學校提供

也讓親子一起學會珍惜資源。

此外，國際佛光會西來青少年團也舉行「萬聖節派對」，共有五十名西來佛光幼童軍與洛杉磯青年團及家長出席，每個人發想創意，別出心裁打扮成鬼怪、動畫卡通、哈利波特、蝴蝶公主等角色，為活動

增添許多樂趣。

還有各種慶祝節目如探險路線，小朋友跟著大哥哥、大姊姊兵分兩組闖關，過程刺激有趣；集體創作「刻南瓜」比賽，大家莫不絞盡腦汁，先構圖再雕刻，也透過遊戲培養團體精神，讓小朋友歡樂過節。

西來寺近期活動

時間	活動名稱
11/2	社會關懷組老人院探訪 9:00 am
11/2	美以美醫院義診 8:00 - 11:30am
11/2	精進抄經 2:00 pm
11/2	西來大學佛光大男童軍宗教課 2:00 pm
11/7	社會關懷組老人院探訪 9:00 am
11/7	光明燈法會 10:30 am
11/7	西來大學佛光大男童軍宗教課 2:00 pm
11/7	大悲懺法會 7:30 pm
11/9	慧東法師佛學講座 8:00 - 4:00 pm