



人與人之間如果關係良好，相助相成，這是很大的福分；如果相嫉相斥，則痛苦不堪。

星雲大師/Venerable Master Hsing Yun

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 護心

文/星雲大師

此心隨欲轉，微妙極難見；
智者防護心，心護得安樂。

——《法句經》

《法句經》的這首偈語，主要在說明我們的心，經常隨著欲望而轉，有時為善，有時為惡，聰明的智者會守護自己的心，這才是安樂之道。

人的心非常奇妙，有時候心像國王一樣發布命令，叫眼睛怎麼看，叫耳朵怎麼聽，叫嘴巴怎麼說，叫雙手怎麼做。有時候，心卻又像盜賊一樣，不安分、不規矩，任意指揮眼、耳、鼻、舌、身，四處做壞事。

所以，我們對於自己的這一顆心，應當善加調御守護，不要讓心胡作非為。

此外，心也像工廠，如果都生產慈悲、生產信仰、生產道德，表示心的工廠專門生產好的產品，就能利人利己。如果內心充滿貪欲、瞋恨、嫉妒、愚痴，那就像生產不良品的工廠，不但汙染自己，也汙染別人。

孔老夫子曾慨嘆：「吾未見有好德如好色者。」財、色、名、食、睡這五欲人人都愛，故而心不是貪財、好色，就是好懶惰、好睡眠、好飲食、好財利、好名位……，心日日追隨著這五欲，不停在追逐。哪裡有財，心就往哪裡去；哪裡有情愛，心就很喜歡；哪裡有名位，心就貪圖；有珍饈美味，就趨之若鶩。因此，心隨著財、色、名、食、睡而流轉，終日沒有安定的一刻。

「微妙極難見」，這樣的貪欲心、染汙心，很難明白微妙的解脫道。總是不自覺的心念妄動，心隨境轉，惹出許多的事端。

「智者防護心」，一個有智慧的人，時刻注意防護自己的心，如同國王保護國家，如同軍人保護疆土，如同商人保護財貨，如同一家之主保護家庭。

「心護得安樂」，我們二六時中都要保護自己的心，讓心安住於一處，不讓心在財、色、名、食、睡的五欲塵勞裡團團轉。只要將心保護得宜，善於護心，就能獲得身心的安樂與解脫。



圖/心晴

小學生茶博士 英文介紹茶藝

【記者林汝娟嘉義報導】茶壺裡倒出冒著煙的金黃色茶湯，從茶壺到茶海，再到聞香杯、就口杯、最後回到茶盤上，沒有一滴茶湯滴落，茶具也沒有因碰撞發出任何聲響，這就是台灣嘉義阿里山半山腰隙頂國小的「茶博士」。

海拔一百二十五公尺的隙頂國小，在阿里山公路旁，學生人數不到百人，多數家長種茶維生，學校十年前開始推動茶藝教學，二〇〇六年納入課程，三到六年級每周有兩堂茶藝課。教導主任劉秋麗說，孩子學到的不只是學泡茶，「當接觸茶道的同時，也強化語言、資訊、表達能力及榮譽感。」

學校設計分級認證制度，依程序泡出一壺好茶就能成為泡茶師；要成為茶學士，必須了解、解說茶道與製茶過程；茶碩士要懂得透過多元管道蒐集茶道資訊、觀察及研究，彙整成一篇研究報告，晉升到茶博士，還要製作簡報、網頁，在網路用英語與國際人士交流。

劉秋麗說，推動茶藝課程背後，還有家長組成的茶藝實務教學團隊，負責指導學生分類、評鑑、品茶，並需經由評鑑委員同意才能取得資格，不僅是茶師品質的最佳保證，且只有通過「茶博士」學程的學生才能獲頒展演制服，現在更成為外賓、遊客來訪指定的導覽員及泡茶師。



「心浮氣躁泡不出一壺好茶。」茶藝老師賴阿苗說，要能泡出一壺好茶，須按照繁複程序、放慢步調進行，考驗孩子的專注和耐力，過程不夠專注、細心，隨時可能摔破茶具、燙傷自己和別人。

低年級的茶藝教學，先帶領學生到茶園認識茶的生長環境，藉由接近自然，關懷生命，並製作「茶凍」、「小書」，讓學生從過程中，學習分工合作收拾整理及認

▲通過「茶博士」學程的學生才能獲頒展演制服，現在更成為外賓、遊客來訪指定的導覽員及泡茶師。圖/隙頂國小提供

識茶的種類。透過學校茶藝課程，學生開始對家鄉產生認同，並學習掌握泡茶時間、分辨茶葉種類、製茶過程，還要注重禮儀，藉由茶道品茗，讓阿里山的茶聞名國際。

6th 星雲真善美傳播獎
4th 全球華文文學星雲獎

誠懇希望 媒體救社會



【記者李祖翔台北報導】「星雲真善美傳播獎暨全球華文文學星雲獎」日前在台灣台北舉辦聯合贈獎典禮，國際佛光會中華總會榮譽總會長吳伯雄、遠見·天下文化教育基金會董事長高希均、中央大學中文系教授李瑞騰及上海交通大學媒體與設計學院教授趙怡等一同出席，見證主辦單位、公益信託星雲大師教育基金創辦人星雲大師致詞時所說：「用這個獎實現『媒體救社會』理念的成果。」傳播貢獻獎得主柴松林與李濤更受辦獎精神感召，要打造真善美的光明社會。

星雲大師在行動不便的情況下堅持出席頒獎，讓傳播貢獻獎得主感動不已。星雲大師表示，是用「感恩的心」辦活

動，希望媒體救社會，而文學具有撫慰人心的最大力量，這些獎項的設立，沒有私人念頭，只有公平正義。

今年傳播獎以「報導計畫」取代既有作品，主任委員高希均說，十組「社會前進獎」得獎團隊中，如東森新聞舒夢蘭，聯合報梁玉芳及漢聲廣播電台胡有佳等都是二度獲獎，堪稱佳話；成績最好的是「台灣善良感人事蹟」的主題，規畫的題材涵蓋了對弱勢團體的關懷。

「傳播貢獻獎」得主柴松林表示，一生警惕自我遠離政治權力和經濟利益的雙重誘惑，期許世界成為真善美淨土，不辜負大師設獎的想望。

TVBS關懷台灣文教基金會董事長李濤

▲「星雲真善美傳播獎暨全球華文文學星雲獎」聯合贈獎典禮，創辦人星雲大師（中）、評審委員、得獎人及與會嘉賓等合影。圖/人間社記者莊美昭

獲獎後許諾三個願望：傳遞真善美演講、縮短貧富差距和給社會正面報導，讓社會不再「隱善揚惡」，能實現真善美社會。

文學星雲獎主任委員李瑞騰指出，這次「貢獻獎」頒給香港知名作家西西實至名歸，正面寫到香港人的勤奮、積極性；「報導文學獎」今年更讓人驚喜，首獎是人類學博士暨舞蹈家蔡適任。第二名是線上記者黃奕潔，第三旅美作家石麗東，其中黃奕潔撰寫南亞海嘯後，倖存者面對自己生命和環境的重建過程，令人印象深刻。

淨土在哪裡？

文/星雲大師

常有人問：天堂地獄在哪裡？淨土佛國又在哪裡？

一、淨土在淨土的地方：淨土到底在哪裡？有人說：淨土就是西方極樂世界。這也不一定，因為還有很多其他的淨土。

二、淨土在人間：淨土在哪裡？真正的淨土，應該在人間。所謂「佛法在人間，不離世間覺」，就是要建設人間淨土。

有時候到市場買菜，看到雞、鴨被剖肚、拔毛、宰割，那就是刀山、地獄、油鍋。相反的，也有人家的貓、狗，被養在很好的地方，主人把牠當做寵物愛護備至，那就是天堂。人生也是一樣，在艱難困苦的生活裡，生不如死，真是

比地獄還苦；也有的人住在高樓大廈，一切應有盡有，生活非常舒適，正如天堂一樣。天堂地獄在哪裡？天堂地獄就在人間，淨土也可以實現在人間。

三、淨土在心裡：我們不但建設人間淨土，我們甚至可以建設唯心淨土。如《維摩經》云：「隨其心淨，則國土淨。」這個世界是善是惡？是好是壞？可以隨著我們每個人的心而變動。

舍利弗尊者曾請問佛陀：「十方諸佛都有其清淨美好的淨土，為什麼只有佛陀您所居住的這個娑婆世界是五濁惡世，不像淨土呢？」佛陀用足趾按地，大地剎時變為金色，他對舍利弗尊者說：「舍利弗，你看看，這就是我的世界。」所以，「三界唯心，萬法唯識」，只要我們重視心理建設，必定可以把娑婆世界建成一個美好的人間淨土。

洞山禪師曾問他的門徒：「天氣如果太熱，你們到哪裡去避暑？」

大家答：「當然到涼爽的地方避暑。」

洞山禪師再問：「寒冷的時候，到哪裡避寒？」

弟子又回答說：「當然要到天氣暖和的地方避寒。」

洞山禪師非常失望，覺得這許多弟子一個個都沒有出息，沒有禪門修為。

弟子就問洞山禪師：「師父，那我們應該到哪裡避暑避寒呢？」

洞山禪師說：「避暑，當然要到很熱的地方去避暑；避寒，要到很冷的地方去避寒。」

這個公案說明了一個很微妙的道理，就是要用我們的心去轉變環境，不要讓環境來轉變我們的心；必須面對現實，不逃避現實，才能改造環境。



（節錄自星雲大師《人間佛教系列—淨土思想與現代生活》）

西來寺近期活動

時間	活動名稱
12/14	西來寺環保回收日 2:00 ~ 5:00pm
12/18	法寶節活動
12/19 ~ 21	南加佛光青年團冬令營
12/20	人間佛學院結業典禮 4:20 pm
12/21	西來寺環保回收日 2:00 ~ 5:00pm
12/21 ~ 28	彌陀佛七法會 ※12/28 三時繫念法會
12/22	光明燈法會
12/29 ~ 31	Blyso Winter Camp (Tentative)