



用尊嚴對治自卑
用立志對治消沉
用勇敢對治怯弱
用真誠對治虛假
用厚道對治刻薄

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@ibps.org www.hsilai.org

星雲說喻

偷吃的貓

文 / 星雲大師

有一隻貓子偷吃鄰家的飯菜。第一次，牠覺得心裡不安，滿懷罪惡感，對著母親的遺像懺悔，說：「媽媽，您從小教我做一隻清清爽爽的貓，不可以貪求人類的東西，我真該死，竟然做了這壞事。」牠嗚嗚地哭著，心中不斷告訴自己，不可以再當小偷了。

但是事實不然，牠又偷吃了。第二次偷吃時，牠自我安慰說：「反正飯菜那麼多，他們也吃不完，我不過是『幫忙』吃而已！」

第三次偷吃時，牠理直氣壯地告訴自己：「誰叫他們不把飯菜收拾好，一再地引誘我上門，這不是我的錯啊！」

第四次偷吃時，牠已經像個選舉時的候選人，慷慨激昂地發表高論：「貓的社會充滿貧富不均，需要重新分配社會資源，我就是那個執行正義的使者。」

第五次、第六次、第七次……多次之後，貓子像個上餐館點菜的顧客，大搖大擺地跳上桌子，大口享用鄰家的飯菜。

暗路走多了，難免碰到鬼。有一天，貓終於被巡邏的警察逮到。臨上警車時，牠對著圍觀的群眾說：「我可不是小偷，我是一個高貴的正義使者。」

貓第一次偷吃，心裡尚且感到羞愧難安，只是這一分良知不久就被欲望的洪流給淹沒了。

佛陀曾說：「慚恥之服，無上莊嚴。」維繫人間人倫的綱紀，就是「慚愧」。

當今社會之所以亂象叢生，就是由於缺少慚愧心，如同貓偷吃飯菜的心理過程，一次又一次地為自己犯下的過錯，找尋似乎合理的解釋。

一個沒有慚愧心的人，在他的認知裡，殺、盜、淫、妄、酒，算不了什麼。

但是如今在社會上，這樣的人一多，色情、暴力、貪汙、詐欺、傷害等等問題，也就難有止境了。這個社會的安定，人人都有責任，讓我們一起來為人心的淨化、道德的重整、良知的挽回而努力！



圖 / 道璞

開展台灣前景 從教育出發



【記者羅智華高雄報導】國際局勢快速變遷，台灣如何占有一席之地？為了解台灣何去何從，公益信託星雲大師教育基金與《遠見·天下文化》教育基金會主辦的二〇一六「第五屆星雲人文世界論壇」，特別將今年主軸定為「台灣的未來在哪裡」，邀請成功大學校長蘇慧貞、屏東大學校長古源光、南華大學校長林聰明擔任與談人，分別從自身觀點發表專題演說，一同為台灣找尋具體發展方針，三位校長不約而同認為要因應瞬息萬變的國際脈動，必須從教育出發、以人才為本挹注改革力量，引領台灣邁向國際化、開創和平與開放願景，精闢論點讓台下五大洲佛光人都心有同感。

開放與共識 達到和平和諧願景

「在面臨空前挑戰的此時此刻，台灣需凝聚共識來推動國家前進。」日前論壇甫開場，《遠見·天下文化》教育基金會創辦人高希均說，國家發展的四大要素為經濟、教育、競爭、投資力，他將國家形容為汽車，認為要讓汽車穩健向前的關鍵，需仰賴星雲大師此次在國際佛光會世界會員代表大會闡釋的主題：「開放與共識」，藉此達到和平與和諧願景，推動台灣結合上述四大要素突破現況、邁向高峰。

成大首位女校長蘇慧貞以「從心出發」為題演說，強調每個人都需秉持同理心、初心、服務心、公益心等「四心」來促進文明發展，對地球來說，最大威脅就是「相信會有其他人拯救它」，以至於自己遲遲不行動。她以今年初發生的台南大地震為例，成大醫院醫護人員在地震一發生就立刻趕回第一線救治傷患，大家不分你我

、全心投入，正是「四心」的具體展現。她期盼藉此主題幫助大家反思如何從心出發來激發台灣走向世界的正向力量。

屏東大學校長古源光則以「逐海而征—打造屬於你的天空經緯度」為題闡述觀點。他指出，未來的世界各國將朝向國界日益模糊化、國際企業以境外公司、搜尋引擎、跨國供應鏈方式運作等趨勢發展，面對這些變化，大學培育人才模式也需與時俱進，思考如何培育具國際移動力的「無國界人才」，才能因應時勢所需。就如同星雲大師，早在多年前就將人間佛教弘揚至五大洲、佛光人遍布全世界，大師的高瞻遠矚值得我們效法，好好思考如何以佛光山的國際化為師，推動台灣邁向時代尖端。

南華大學校長林聰明以「台灣的前途—在於全面落實具有生命力的三好運動」為題談到，在人心紛亂之際，需藉由推動「做好事、說好話、存好心」三好運動的良善力量來安定社會，當人心先安定了，才能讓創新腳步更為踏實篤定。

他以南華大學為例指出，從創校以來一直努力將三好精神融入校園並結合生命教育，深耕成果不僅獲各界肯定，更反映在學習成效與情緒管理上，調查發現學生在三好薰陶下，學習表現比以前更出色、心性也更安定。

林聰明並期待將「三好運動」從校園推廣至社會各界，從品德根本做起，幫助台灣未來走得更踏實。

為讓此次主題進一步深入討論，主辦單位也精心安排三位校長在結束演說後交流。擔任主持人的《遠見·天下文化》教育基金會執行長王力行，特別問到城市與大

出席「第五屆星雲人文世界論壇」的各界貴賓，左起為國際佛光會世界總會法制長吳志揚、中華總會總會長趙麗雲、退居心培和尚、佛光山寺住持心保和尚、屏東大學校長古源光、南華大學校長林聰明、星雲大師、成功大學校長蘇慧貞、琉璃工房創辦人藝術總監楊惠珊、創意總監張毅。

圖 / 人間社記者莊美昭

學問的關係、以及大學在城市中應扮演什麼角色？

蘇慧貞以成大為例，因學校地處歷史悠久的台南老城，成大除了重新發掘府城文化裡的「根」，也積極投入社區改造，有師生打造農村美術館，成功幫助土溝社區改頭換面，同時吸引青年返鄉。她表示，不同城市的大學必須採取「因地制宜」的作法來思考最適合的運作方式。

大學連結城市 相互輝映發展

「一座城市會因一間大學而偉大，一間大學也會因城市而偉大。」古源光認為，大學與城市發展相輔相成，身為推動高等教育的大學，不只要傳道解惑，也須與在地產業進行良好連結、相互輝映，推動彼此發展更上層樓。

林聰明也深有同感，談到大學不僅是知識傳播者、亦是人才養成者。

以南華身處的嘉義縣大林鎮來說，本身是蘭花與鳳梨的示範區，為此，南華團隊特別與當地公部門合作，結合大林特色引進慢活、慢食等國際趨勢，成功將大林打造為具國際認證的「國際慢城」，推動城市發展走向世界舞台。

佛門義工培訓 用呼吸調柔心情

【人間社記者心嵐洛杉磯報導】「調整自己的呼吸，慢慢吸...慢慢呼...讓呼和吸之間有規律，就能帶動身體所有的器官穩定和諧地運作，規律呼吸是調整身體和心情最快的方法。」佛光山西來寺義工組於十三日、十六日舉行十月分義工培訓課程，由慧軒法師教授「快樂呼吸」。他侃侃而談著天台宗裡呼吸的妙用，逾百位義工菩薩，時而凝神專注、時而會心一笑，徜徉在智慧海中，體驗呼吸的妙用。

慧軒法師首先強調：「呼吸的順暢和身體端正與否有直接關係，平時不論站或坐，盡量讓腰部不出力，如此身體才能放鬆，呼吸才會順暢。」他接著以多種呼吸法，讓大眾深得箇中旨趣，如提神法：吸氣時，吸得愈長、愈慢、愈好，觀想氣遍滿全身，吸飽滿後，住息至少十秒鐘後，緩慢從嘴巴吹風一樣，把氣吐出來。此法

適用於早上起床、或很累、精神不振，想提起精神的時候。

慧軒法師還教導大家用不同的呼氣法，可達到不同功效，例如當氣息從嘴巴吐出時用「吹」，可舒緩眼睛乾澀、耳鳴或腰痠背痛；氣息從嘴巴吐出時用「呵」，可調整心臟、降心活；氣息從嘴巴吐出時用「呼」，呼得深長，能助消化、開脾胃。

課程最後，慧軒法師開示，身為義工，就是要服務大眾，在人我應對間一定要把情緒控制好，而若能時時懂得用呼吸來調柔自己，就可以讓心時時保持在安定中，這樣就能愈服務愈專注、愈做愈法喜充滿了。

兩梯次的培訓課程，有近兩百五十位義工受益。義工組妙皇法師預告十一月分課程「分組培訓」，鼓勵大家踴躍參與，用最優質的心成為佛門最優質品牌的義工。



慧軒法師教授義工「快樂呼吸」。

圖 / 西來寺提供

西來寺近期活動

| 時間 | 活動名稱 |
|-----------------------|---|
| 10/23 (日) | 美以美醫院義診 (8:00 am ~ 11:30 am) 環保回收日 (2:00 pm ~ 5:00 pm) |
| 10/27 ~ 10/30 (四 ~ 日) | 藥師法會 |
| 10/31 (一) | 光明燈法會 (10:30 am) 西來學校課輔班萬聖節 (3:00 pm) |

義肢舞芭蕾舞 抗癌女孩舞藝驚人

【本報綜合外電報導】美國密蘇里州一名女孩，九歲時因罹癌而失去右小腿，但病痛沒有打敗她，伴著義肢，小女孩六年後重新穿上芭蕾舞鞋，如今更成為令人驚歎的「跳舞女王」，還是兒童癌症組織的發言人。

《太陽報》報導，莎爾 (Gabi Shull) 從小就和三個姐妹一起在當地舞學院學跳舞；舞蹈，可說是她的最愛。九歲那年溜冰時受傷後到醫院照X光檢查，被診斷出罹患骨肉瘤，且癌細胞已侵蝕她的膝蓋，醫生不得不截去她的右小腿。醫生為她施行的是膝關節旋轉成形術；保留右腳且反轉一百八十度，再與右大腿縫合，讓她在裝上義肢後，較易於適應。

長達數個月的化療，大大小小的手術、不停發燒和住院，莎爾堅信自己會戰勝癌症。她憑著堅定的意志力進行復健，雖在一開始嘗試行走時非常疼痛，也很怕給雙腳施壓，但一想到自己對芭蕾舞的熱愛，她就努力地咬牙撐過，「頭髮掉光，等它再長回來就好」，前後經歷六年，莎爾終於能重新靠著「真假雙腿」，在舞台上發光發熱。

現在，她會跳芭蕾舞，還學了Hip-Hop、爵士舞、踢踏舞、現代舞，更是兒童癌症組織「The Truth 365」的發言人，鼓舞了無數的陌生人，呼籲大家要相信任何事都難不倒自己，希望所有人都能懂得堅持，永不放棄。