



不吃過頭的飯，不講過頭的話，
不走過頭的路，不做過頭的事。
本分，照顧當下；
過頭，失去未來。

星雲大師 / Venerable Master Hsing Yun

人間福報

星雲說喻

餵海鷗

文 / 星雲大師

佛光山在澳洲雪梨卧龍崗建了一座南天寺，有一段時期，我經常到當地關心信眾。在距離寺院不遠的地方有一片大海，一次，偶然經過海邊，看到有人在餵海鷗，成群的海鷗一時間蜂湧而至。只是，面對著成百成千的海鷗，光是這麼幾片麵包，也實在是不夠牠們爭食。尤其小海鷗或者殘障的海鷗，怎麼樣都爭搶不到一塊麵包，很為可憐。所以，後來我就叫人到麵包店裡，買了很多的麵包。這一下，倒是把麵包店裡的人都嚇了一跳，問說：「你們是不是好多天沒有吃飯了，怎麼買那麼多麵包？」

也確實是的，海鷗可能很多天沒有東西吃了。所以，之後我經常都會去餵海鷗，每天早上天還沒有亮，就到那個地方等候牠們的到來。或許海鷗給我餵得也習慣了，有的乾脆就飛到我的手上，將麵包叨走，或者圍繞著我，狀似向我要麵包。這一幕，讓我感覺到，人和鳥獸之間，只要有愛心，是能夠相互溝通的；只要你愛護牠，牠就會親近你，就和你有緣份，不會畏懼。

南天寺是一座小山丘，距離海邊三、四公里。後來，偶爾我沒有到海邊，海鷗竟然也飛到南天寺。當我一經過大門口，牠們就從上空飛了下來，樣子像是要吃麵包，日復一日，都是如此。之後，每天早晨，我就在南天寺裡餵海鷗了。

不過，每天買麵包，也需要相當的費用，不是我能負擔得起的，所以後來我就告訴南天寺負責煮飯的住眾，將大眾吃剩下來的米飯，弄個大盆子盛裝起來，擺在外頭餵海鷗。甚至於為了這許多海鷗，還特地建造了池塘，讓牠們在吃過飯後，也能喝上幾口水。長期下來，地處山丘上的南天寺，每天都有海鷗群集。

由此可知，人不是天天「得到」才有歡喜，有時候，施捨一點東西給別人，那份歡喜更是無限、更是美妙！

忍耐之道

文 / 星雲大師



- ◎ 忍一句，禍根從此無生處。
- ◎ 饒一句，切莫與人爭強弱。
- ◎ 耐一時，火坑變成白蓮池。
- ◎ 退一步，便是人間修行路。

忍耐並不是退縮，而是用平常心去對待人間一些不平的境界。所以，一個人如果懷抱理想，想要創造自己的前途，一定要學習忍耐，如此才能達到目標。

人間福報

佛光山 網評台灣最佳景點

【本報綜合報導】佛光山在新年期間舉辦一系列豐富多元的活動，吸引海內外遊客紛紛前來朝聖，不僅感受到年節的歡欣熱鬧，也獲得心靈的平安幸福。近日並獲得全球最大的旅遊網站TripAdvisor（貓途鷹）認證，評選為二〇一六年全台灣最好的旅遊景點之一。

國際性旅遊評論網站TripAdvisor創立於二〇〇〇年二月，總部設於美國麻州，為網友提供全球飯店、景點、餐廳等旅遊相關資訊，是全球最大的旅遊社群，每月就有過三億名以上旅客瀏覽。

近日TripAdvisor評選二〇一六年全台灣最好的旅遊景點，佛光山以給人歡喜及方便的宗教景區，深獲全球背包客喜愛；去年更獲該網站全球網路背包客票選「全台前十大地標」，其中佛陀紀念館和佛光山名列第四及第五名，也是南部地區唯二入選景點。

佛國淨土 佛法結緣大眾

佛光山寺是一座菩薩道寺院，位於台灣高雄市大樹區，開山星雲大師於一九六七

年創辦。不僅是南台灣著名觀光勝地，也是全台第一大佛寺。

佛光山是由五座小山所組成的，它形如蓮花瓣狀，在地理上，先天即已具備了佛國淨土的條件；在景點設計上，期能將抽象的佛法，以具體、巧妙的方式表現，例如：淨土洞窟即是以利用天然的地形，藉著現代的雕刻、繪畫等藝術，呈現極樂世界的殊勝莊嚴。

另一方面，在整體規畫設計的動機上，亦處處為他人設想，例如：信徒遊客在參觀巡山時，走累了需要休息，就有給人坐下來歇腳的客堂，展現慈悲度眾的功能。同時在全山各殿堂也安排法師，引導民眾禮佛靜心，且解答人們日常生活切身等疑難問題，以佛法和大眾結緣。

愉悅賦歸 網站分享美好

許多人遊覽佛光山後，帶著滿心愉悅賦歸，並在TripAdvisor上留言，分享對佛光山的美好印象之旅。美國在台協會（AIT）處長梅健華近日也在臉書表示，他和家

人最近到佛光山行春且掛單，不但淨化心靈、獲得開悟，還趕上的春節煙火，非常感謝佛光山的導覽解說。

一名網友留言，與家人到佛光山住了三、四天，十一歲的姪女在佛光山體驗了許多活動，並提及下次有機會的話，還要體驗「過堂」。「我和家人來到佛光山，發現這裡特別不一樣，想了一想，原來是『笑容』。佛光山充滿了笑容，因為遇到的每個人，臉上都流露出微笑，讓我覺得這裡特別不同。」也有遊客春節到佛光山賞花燈，發現今年春節燈會今年沒有主燈，而是各種神奇寶貝和三好運動GO花燈，佛館煙火也改為3D光雕秀，以每年各種不同的特色，吸引不同根器的眾生。

還有國外遊客貼文表示，佛光山是到高雄旅遊必定要去的景點，無論是什麼宗教信仰，就如同到巴黎一定會去巴黎聖母院參觀一樣。並做了資料蒐集，發現佛光山的總面積比巴黎凡爾賽宮更大，花兩小時參訪，也覺得只是走馬看花，有機會一定要來。

佛光山全景。

圖 / 資料照片



獻燈祈福慶元宵 西來寺四海一家

【人間社記者黃惠華洛杉磯報導】國際佛光會洛杉磯協會聖博一、二分會與西來分會精心策畫元宵之夜，禮請西來寺住持慧東法師與西來大學校長Dr.Morgan出席，並有輔導法師如航、有恆等法師，及協會副會長吳帥倫、林秀珠陪同。當天佛光會員亦攜家帶眷赴盛會，更有西來大學八十位師生及五百多位各族裔民眾參加，為佛光山西來寺春節平安燈會畫下圓滿句點。

慧東法師以中、英文致歡迎詞，並敲響平安鐘為活動揭開序幕，祝福大家吉祥如意、身體健康、名聲天曉！Dr. Morgan以英文祝福大家，特以「A Year of Reading」鼓勵學生。現場有書法家莊禮偉、張馬敏妹，及美籍書法家洪雷明（Louie M. Valdivia）揮毫寫春聯。穿著唐衫的洪雷明以書法藝術越過語言藩籬，深受青年學生及非中文民眾歡迎。

會場亦有大家喜愛的「法輪常轉」，只見民眾轉動法輪，歡喜期待法語的祝福、賀禮；剪春字結緣的字花台，人人一手春字，更是滿面生春；而元宵燈會的花燈猜謎區，具有元宵氣氛，大家由謎題中學到佛法，人人手提燈籠，喜得平安！

三個分會準備各國特色的美食，泰式咖哩餃子、越式三明治、西式乳酪芝士配脆餅、中式芝麻球及熱金橘茶等供眾，更安排了中國、越南財神爺及象徵福祿壽的壽



↑↑佛光山西來寺春節平安燈會於元宵節特別安排活動，圖為當晚的舞龍舞獅團表演。
↑在大雄寶殿舉行「獻燈祈福法會」，圖為住持慧東法師帶領大家誦讀文章（左圖）。佛光人攜家帶眷赴會，更有各族裔民眾同慶元宵，實為「四海一家」的精神（右圖）。
圖 / 佛光山西來寺提供

星公，為民眾帶來滿滿的祝福。現場舞龍舞獅醒獅團粉墨登場，除了四隻祥獅獻瑞，還有金龍呈祥，以高難度的動作飛舞全場，博得全場喝采！

在大雄寶殿舉行「獻燈祈福法會」，住持慧東法師帶領大家誦讀《藥師灌頂真言

》、《新春祈願文》，並說明星雲大師的祝福賀詞「名聲天曉」的意義。

最後，慧東法師表示，禮佛是禮拜內心的光明，大家藉由獻燈來照亮內心，也期許大家用慈悲、平等對待眾生，跨越種族、宗教、國家的界限。

機警空姐 人蛇手中拯救少女

【本報綜合外電報導】空服員除了得在飛機上服務旅客，更需要處理各種突發事件。四十九歲的費德瑞克（Sheila Frederick）在退休之前，任職於阿拉斯加航空公司，近日她接受媒體訪問，提到二〇一一年令她印象深刻的一次出動，她靠著唇語和小紙條，從人蛇手中救出一名女孩。

那是由西雅圖飛往舊金山的航班，當費德瑞克服務乘客時，注意到一位蓬頭

垢面的年輕女孩，且無論是年紀還是外觀，都跟穿著體面的同座男子形成強烈對比，讓她覺得不對勁。費德瑞克上前攀談，此時男子明顯地警戒了起來，也不許女孩和她交談。費德瑞克認為事有蹊蹺，於是以身語暗示女孩去廁所，自己則先行在廁所鏡子貼紙條，詢問女孩是否需要幫助。

費德瑞克發現女孩留下「我需要幫助」的訊息，她連忙通知機長報警，這名人蛇在下機後隨即遭到逮捕，費德瑞克的機警

讓一個孩子倖免於難。費德瑞克表示，女孩現在上了大學，與她連絡過幾次。

《華盛頓郵報》報導，估計每年有五萬多名女性被賣到美國。美國移民暨海關執法局去年逮捕兩千名人口販子並發現四百名受害者。

空服員如今也會受訓，了解如何辨認人口販賣跡象。設立「航空大使（Airline Ambassadors）」組織協助訓練空服員、打擊人口走私的瑞瓦德（Nancy Rivard）說，建議不動聲色報警，以免讓自己和受害者身陷險境。

西來寺近期活動

時間	活動名稱
即日起~2/19 (日)	郝毅強作品展
2/19 (日)	社會關懷組老人院探訪 (9:00 am) 環保回收日 (2:00 pm ~ 5:00 pm)
2/23~3/5 (四~日)	中國年畫版畫展
2/25-26 (六~日)	八關齋戒
2/25 (六)	禪淨共修 (7:30 pm)
2/26 (日)	光明燈法會 (10:30 am) 環保回收日 (2:00 pm ~ 5:00 pm)