



世事無常，諸相皆空。
如果我們有一顆平常心，
世間的一切，
有也好、無也好，
都看作鏡花水月。

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

星雲大師是人類和平踐行者

文／紀碩鳴

佛光山是民間團體，沒有政府資源，以傳播文化為出發點，以融入本土，依靠本土為號召，多年來在世界各地建立三百多處寺院、道場，給世界安寧。

三十多年前，星雲大師應邀參加美國開國兩百周年慶典，第一次踏上這片土地，敏銳地察覺到此地文化豐富多元、和平包容，加上移民美國的華人日益增多，需要一個寄託精神的中心，特派慈莊法師到美國建寺，期望將佛教乃至中華文化弘揚於西方。

佛光山西來寺取意於「佛法西來」，座落在美國洛杉磯哈仙達崗南邊山坡地上，山林環繞，金黃色雄偉建築成為當地座標。星雲大師在此建寺，將西來的佛法播散美國和西方，希望「東土佛光普照三千界，西來法水長流五大洲」。

二〇〇三年，佛光會加入聯合國非政府組織，星雲大師派法師常駐聯合國，發揚「為善讓人知」的理念，與聯合國其他組織交流，讓世界組織知道佛光山、佛光會做些什麼。讓全世界知道「佛光文化不僅是宗教文化」，在為世界和平作貢獻。

九一一美國悲痛的日子。襲擊事件發生後，全美國乃至全世界都在悲傷中，美國所有公共場所關門。有人提議佛光山，寺院不開門，不如去現場祈福。星雲大師趕到紐約，率領百多眾僧在九一一現場，主持為亡靈頌經法會，成為第一個，也是唯一的佛教祈福團體。

災難現場，處處冒煙，瀰漫著怪味，允許進入災難現場的人，都要頭戴安全帽、護眼鏡，警長同意星雲大師不必戴安全帽，警長說，星雲大師是神聖之人，需要他的聖光抵擋災難。

消防、警員及救援人員圍攏過去，眾僧在星雲大師帶領下，圍繞災難現場平台轉圈，用淨瓶水灑淨，讓憤怒的心平息，讓



悲忿的情緒安穩。

一名個警員走過來，希望星雲大師為他灑甘露。一批批救援者走來，救援人員靜靜接受清涼的淨水順著頭、脖子流淌。他們說，突然覺得對回教國家的不諒解在緩和。

祥和的場景，感動一位基督教救援者，她問一位法師，不是佛教徒可以嗎？會改變我的信仰嗎？得知清涼的水可以平復不安的心，她走上前看著星雲大師，低下頭來讓大師手中的淨瓶傾斜，水緩緩灑在頭上，然後繞著走一圈。她安靜的說，水很涼，感覺很好。是慈悲的、是文化融合的感覺。為了世界的那分安寧，為了世界的

平和，星雲大師幾乎是忘我的在奉獻。

和星雲大師結緣是因為採訪。那一年約好在佛光山台北道場採訪星雲大師，卻因為採訪時任台北市長的馬英九耽擱了，到道場將近下午一時，星雲大師沒有吃飯等著我。那以前，和出家人接觸不多，面對星雲大師有些拘謹。大師以濃重的口音叫我安心，什麼問題都可以問。我壯著膽子問起，前新華社香港分社社長許家屯被禁足大陸的前前後後。

其實，每一次訪問星雲大師，就是一次開示，一次學習，我很幸運，得到了不少這樣的機會。老人家和睦可親，在大師面前都沒距離。

佛法真義

做己貴人

文／星雲大師

這一個世間，是人類的世界，是以人為交往關係的世界，所以又叫做「人間」。在人世間，從與我們關係近一點的祖先、到父母、到後代，乃至關係遠一點的親戚朋友、長官部下，都是我們的有緣人。

當然，在這許多與我們相處往來的有緣人當中，有的是來幫助我們的，也有的是要我們幫助他的；有的是善人，也有的是惡性之人。不過，基本上，人在一生當中，難免都會需要別人的幫助，當然也就希望能找到貴人相助了。

那麼，究竟誰是我們的貴人呢？舉凡某人協助我找到一個很好的職業，是我的貴人；某人指示我一個發財的方法，是我的貴人；某人為我解決一個困難的問題，是我的貴人。其實，也不必妄想



↑對別人服務奉獻，我就是自己的貴人。

別人要來做自己的貴人，貴人是容易遇到的，最靠近自己的貴人，就是我們自己，只要自己人格健全，講道德、講仁義，勤勞、禮貌、忍耐、慈悲，對別人服務奉獻，對自己克勤克儉，人家就會讚美我、接受我，如此，我不就是自己的貴人了嗎？

相反的，如果自己的品行不佳，性情乖僻、脾氣暴躁、懶惰懈怠、無理取鬧，不肯與人結緣，別人當然也就不會接受你。這麼一來，你就是去找尋貴人，又有誰願

意做你的貴人呢？

在世間上，要找到貴人幫助是不容易的，需要具備很多的善因善緣，貴人才會出現。所以，最好的方法還是從改變自己做起，做人處事要有禮貌，待人接物要慈悲忍耐，與人相處要肯得吃虧，經常給人讚美、給人感動、給人服務、給人幫助，能夠這樣，我想不但別人會做你的貴人，就是你自己走遍天下，也會成為別人生命中的貴人了。

有念佛人問：「我們手持念珠念『阿彌陀佛』，那麼阿彌陀佛手上也拿了一串念珠，他是念誰呢？」他也是念「阿彌陀佛」。「為什麼自己要念自己呢？」求人不如求己啊！

一個人的成就並不是從天上掉下來的，也不是哪一個人所賜予的，都是靠著自己的奮鬥得來的。凡事求助於人很難，求神問佛也不一定有用，唯有「直下承擔」、「捨我其誰」，自己有辦法了，任誰也打倒不了你；自己沒有辦法，就是佛祖來了，也救不了你；所以，自己做自己的貴人，才是最重要的。

記得當時年紀小

舊時情

文／李燕瓊

和朋友聊起茶道，她說：喝您一口，贈您一斗。

我回她：一升就好。

這一升、一斗，讓我憶起了童年往事。

五〇年代的鄉下村家家境普遍清寒，婦產科醫生媽媽以慈悲心行醫，是上不起醫院的產婦口中的「菩薩娘」。家裡的小診所每天都是挺著大肚的孕婦來產檢，或有任何大小傷口、感冒的病患來看診，收費都是「隨喜」，不少付不出「紅包」的產婦，都會送來自家種的新鮮時蔬；尚在小學的我也約略知道東家貧或西家小康。

家裡隔壁是一家米店，算是村裡的小富之家，老闆是笑臉常開的彌勒佛，每次有新米到，就會吆喝附近小朋友來幫忙挑出帶殼的穀粒和石頭，撿滿一個空火柴盒可換一角，而監督大家打工的重責大任就落在我身上，我可以額外多得一角。我這監工，就常趁老闆不注意時，偷偷抓一些別人已換得工資的穀粒，塞給我認為家貧的小朋友。

有一天，挺著大肚的孕婦來買米，囁囁地問：可以只買半升嗎？

不等老闆回應，我馬上拿起方盒的升就舀了近乎滿滿一升的米，快速倒進孕婦的米袋裡，她有點遲疑，我接過她有點不夠的錢，迅雷不及地丟入老闆的抽屜，很驕傲地說：我可以幫忙賣米了。

老闆笑著問我：妳為什麼給她那麼多米？我毫不遲疑地說：你比她有錢，我們不要賺她的錢。

老闆曾經對媽媽說：妳這個女兒有遺傳到妳的愛心，以後不能讓她做生意，會吃暗虧的。

以俗世眼光看，我的確是吃了不少暗虧，但我很阿Q地自我安慰：我前世肯定欺負了不少人，這輩子還債來的，還完就了無遺憾了。

更時不時提醒自己，千萬別做虧心事。

人間食情

黃豆醋飯

文與圖／伊蓮小姐



媽媽說，從小我就開始喜歡黃豆，媽媽會用果汁機榨豆漿，剩下的豆渣作成煎餅就是我們的零嘴了，可是雖然喜歡但黃豆作成的食物都比較容易脹氣。

這幾年還有咖啡業者用豆奶代替牛奶，而我個人就偏愛這樣的創新，聽說東方的女性比西方女性細緻，是因為常吃黃豆的原故，因為黃豆中的異黃酮素有養顏美容的功效，所以更年期的女性常食用也可補充雌激素。

有研究證明黃豆還有五種的抗癌功能喔！還有人將它作成黃豆醋，除了可降低血脂、防止動脈硬化，更可抗衰老等。黃豆中更含有豐富的蛋白質，即可代替肉類補充身體每天所需，不但營養價值高，而且大人小孩都適合吃。

在日常生活中除了豆漿，還有常見的豆腐、豆花……都是黃豆製品，而我喜歡做黃豆醋飯，每天吃都不會厭煩，而且做法非常簡單只需要準備黃豆一杯，米或是糙米兩杯，糖、米醋適量。

作法：將黃豆洗淨泡水，隔天將兩杯米洗好和黃豆一起蒸熟，起鍋前加入米醋、糖，攪拌均勻，再蓋上鍋蓋悶十分鐘，就可以享受一碗熱騰騰的黃豆醋飯了，很簡單吧？

動手做一份健康的黃豆醋飯給自己給家人吃吧！

西來寺近期活動	
時間	活動名稱
11/26 周六	佛光山西來寺我們共同成長的家 (7:00pm)
11/27 周日	環保回收日 (2:00 pm~5:00 pm)
11/29 周二	光明燈法會 (10:30am)
12/3 周六	洛杉磯協會會員代表大會 (3:00pm)
12/4 周日	英文一日禪 (8:30am)