



唯有付諸行動，
才能達到目標；
唯有真修力行，
才能航行彼岸。

星雲大師 / Venerable Master Hsing Yun

人間福報

The 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

星雲禪話

你還未悟

文 / 星雲大師

宋代臨濟宗的大慧宗杲禪師在雲居山擔任首座時，有一天到西積莊辦事，一位年輕的雲水僧知道了，特地前去向他請法。

雲水僧向大慧禪師禮拜問訊，恭敬地說：「學人因為聽聞禪師您講說『女子出定』的公案，心中有所省悟，特地來請求您為學人做個印證。」

所謂「女子出定」公案，是指有一次佛陀說法，一名女子坐在佛陀身旁就入定了。文殊菩薩問佛陀為什麼女子能入定，自己卻不能？佛陀要文殊菩薩自己引她出定親問。文殊菩薩繞著女子走三匝、彈指，女子都無動於衷。

佛陀說，現在就算有百千萬個文殊也沒有辦法，只有罔明菩薩可以做得好。果真，罔明菩薩至女子前，一彈指後，女子馬上就出定了。

大慧宗杲禪師聽了雲水僧的話後，馬上喝斥他說：「你走吧！你還未悟。」

雲水僧愣了一下，接著又繼續追問：「學人的話都還沒有說完，為什麼禪師卻說我還沒有悟呢？」

大慧禪師再次搖搖手說：「你走吧！你還未悟。」說完話，就轉身走了出去。

雲水僧望著大慧禪師的背影，終於了解：因緣不到，就是講了千言萬語，也奈何不得啊！

大慧宗杲禪師說了學僧還沒有悟之後，就揚長而去了。而這個學僧則看著禪師的背影說，因緣未到，奈何，奈何。其實，這位學僧還真有見地。

因為世間一切法，都是從因緣生，因緣未具，就算開悟，沒有人印證，也不能畢業啊！所以，這位學僧只能慨嘆自己的福德因緣不夠，他並沒有責怪大慧宗杲禪師對自己不夠禮遇。一個真正的禪者，能夠往好處想，這就是見地。有見地的人，還愁不能開悟嗎？

感恩 助身心健康、增幸福感

【本報綜合外電報導】「感恩表面上無足輕重，實則助益良多。」理查德·B·格德曼 (Richard Gunderman) 是美國印第安納大學教授，他於近期作一份研究，請受試者撰寫感謝函，收信者看到感謝函時的驚喜程度皆超過預期；另外評估撰寫感謝函的健康狀態，發現受試者對生活的滿意及快樂感明顯提升。

「對多數人而言，與其把時間花在抱怨不滿，不如集中心思在值得感恩的事物上，來得更有助。」格德曼指出，當人們專注在悔恨的事情上，如家人間紛爭、工作或財務上的挫敗，常會感覺更加怨恨。若是專注於值得感恩的事物，則能洋溢於幸福感受中，有愈來愈多證據顯示若能抱持感恩心，對身心健康都有極大好處。

宗教闡揚 具體實踐美德

許多宗教都勸導人們應抱持感恩之心。以《聖經》詩篇來說，包含「我對您常懷感激」、「我全心感謝」等語，教誨教徒常存感恩、真誠感念。馬丁·路德·金恩曾說福音的核心便是感恩，並認為感恩不僅是態度，更是一種應該具體實踐的美德。佛教經典的《大乘心地觀經》中，也系統闡述「報四恩——父母恩、眾生恩、國家恩、三寶恩」。《古蘭經》勸信徒心存

感恩，經文寫道：「致謝者靈魂受益」。

科學研究也支持典籍裡的看法。研究顯示經常感謝，懂得看事情好的一面並擁抱感恩者，常有較為滿意的人際關係，身體病痛也較少。另外，感恩的好處不只反映在身心健康，也擴及道德良知：研究顯示常懷感恩者，對人生的看法較少執著於物質層面，也鮮有嫉妒之心。

「感恩還能強化我們與他人的連結。」格德曼說，致力幫助他人，彼此關係也會進一步成長，情感更深且不易中斷。籃球教練約翰·武登曾給他的球員和學生兩句箴言，第一句是「只有當你為某人做了他永遠不可能回報的善舉，那一天才稱得上是完美一日」，意思是鼓勵眾人不求回報、真心無私地幫助他人；他的第二句箴言，則是「每一天都心存感恩」。

有些宗教習俗將感恩納入日常儀式中，例如有些教徒在每天起床前和睡覺前進行感恩祈禱；有些人則是隨時表達感謝，如在三餐前禱告；還有某些特殊場合，像是婚喪喜慶，也會透過祈禱來表示感謝。

擴大感恩效能 正向循環

不論東方或西方，都強調「感恩」帶給人們心靈及生活的影響，甚至是社會的影響。更從科學研究印證，表達感謝能激勵



許多宗教都勸導人們應抱持感恩之心，科學研究也印證了感恩的益處；圖為小孩感謝上天給予豐盛的收穫。圖 / 資料照片

他人繼續助人，形成人際間的良性循環。受助者也傾於投桃報李，回報助人者。

當我們因為他人幫助而感到幸福，這種幸福感受會帶來提升，改變我們對人類整體的觀感。有些人會因此決定成為更好的人，四處行善，讓其他人也感受良善，促成整個社會向上提升。星雲大師也說：「感恩的人生，是幸福的人生；感恩的觀念，是智慧的財富；感恩的心靈，是豐富的寶藏。人，應該培養感恩的美德，時時心存感恩，人生何其美好。」感恩是人類最健康也最充實的一種心理狀態，從內鼓舞正向力量，能將感恩融入生活的人，不僅豐富自己，也豐富了周遭所有人的生命。

阿彌陀佛聖誕 念佛修持淨身心

文 / 佛光山西來寺提供

中國佛教中有句話「家家彌陀佛，戶戶觀世音」，這是因為阿彌陀佛與觀世音菩薩是人們最熟悉的佛教形象。「阿彌陀」的意思是「無量光」、「無量壽」，是阿彌陀佛依照自己成佛以前發下的「四十八大願」，在無盡的時間裡放下自我、廣度眾生而成就的無量功德。因此，阿彌陀佛也是慈悲與願力的化身。任何人在內心和日常生活裡也能如法實踐的話，也同樣可以成就如是功德。這也就是佛門中說的「與阿彌陀佛的願力相應」。

農曆11月17日在中國佛教的節慶中是阿彌陀佛聖誕，在這一天的前後，各個寺院都會舉行各種修持活動，藉此喚起人們內心的慈悲，並發願學習並實踐阿彌陀佛慈悲、無我的精神。在慶祝阿彌陀佛聖誕期間，最常見的是「打佛七」，或稱「彌陀佛七」法會，即前後7天虔誠念佛、清除內心的「自我」，而發願往生西方淨土。我們為甚麼要念佛？為甚麼要修學淨土法門呢？主要的還是為了我們人生的需要。佛光山星雲大師特別為此做如下講解：

1、黑暗需要光明

人間到處充滿黑暗，社會、人心處處都有黑暗存在，人們急切地需要光明，嚮往光明。然而光明何處求呢？光明在極樂淨土中，淨土之內處處都是光明。阿彌陀佛又叫無量光佛，所以我們需要光明，也就是我們需要淨土。

2、苦難需要安穩

人生在世，總會遇到挫折困難，可是有誰會來安慰你呢？「富在深山有遠親，窮在鬧市無人問」，只有阿彌陀佛永遠會在你苦難的時候來接近你。天下人皆捨我而去，只要我們稱念阿彌陀佛名號，阿彌陀佛就永不捨棄我們，所以我們要稱念阿彌陀佛。

3、戰爭需要和平



在我們這個世界裡，有汗濁、煩惱，乃至許多國家處於戰亂之中，人民生活苦不堪言，唯有消除戰亂，才能實現極樂淨土。最究竟的和平就是極樂淨土，要達到目的，只有靠我們自己把心理建設起來，把精神武裝起來，大家都在阿彌陀佛慈光照耀之下忍讓無諍，世界就能永久和平。

4、動盪需要安穩

假如我們自己沒有房子，到處租賃而居，就會常常搬來搬去，居無定所心情就自然不安穩，只有極樂世界，才是真正安穩的淨土。佛說：「三界無安，猶如火宅。」一點都不錯，在這個娑婆世界，可以說舉世動盪，使人更迫切需要極樂淨土的安穩。

5、貧窮需要富足

每一個人都需要富足，富足而後才能生活無慮，淨土裡物質條件的豐富，真不是人間可比的，連地都是黃金鋪成的。娑婆世界到處鬧貧鬧苦，因貧苦引發的問題層出不窮，而極樂淨土的生活富有，正可以

佛光山藏經樓有一幅「靈山勝會·佛光普照」經變圖浮雕，內容採東西南北四方佛為眾說法。圖 / 資料照片

滿足大家的需求。可以說，只有極樂淨土才真正徹底的消滅了貧窮。

6、短暫需要永恒

人生的生命太短了，就算「人生七十剛開始」，但人間百歲老翁總不多見。即使能活百歲，在無限時間中也如石火電光，一剎那間的事情。像阿彌陀佛的無量壽，超越時間，這不是很美的人生嗎？永恆的世界，那就是西方極樂淨土。

7、煩惱需要解脫

人間的煩惱太多了，貪瞋嫉妒固然是煩惱，愛恨親情、饑寒焦渴、失望悲傷也是煩惱。煩惱像一條鐵鍊，緊緊的束縛住每一個眾生，那必得往生到極樂淨土，才能解脫一切煩惱。

8、生死需要得救

生生死死，死死生生，在五趣中轉來轉去，所謂生死輪迴，那就是我們大家的遭遇。生死如海深淵，沈沒其中的眾生，有時貪生，有時怕死，貪生何能長生，怕死又何能免死？所以不生不死是最好的理想人生。但生死要能得救，不生不死的世界，那只有極樂淨土。

(節錄自《佛教叢書7—儀制》)

西來寺彌陀佛七法會

法會日期：12/23 (日) ~ 30 (日)

法會時間：每日6:30 am ~ 9:30 pm

●12/23 薰壇灑淨 10:00 am

●12/30 三時繫念 1:30 pm

地點：西來寺 (3456 Glenmark Dr., Hacienda Heights, CA 91745)

聯絡方式：請洽 (626) 961-9697 #5198

或電子信箱 dharma@ibps.org

環島爆米香 送愛到偏鄉

【本報綜合報導】「米香哥」陳漢宗從9月騎著三輪摩托車，載著爆米香的機器，開始了台灣環島之旅；日前，陳漢宗來到新竹縣竹東鎮的世光教養院，讓院生近距離了解爆米香過程。

陳漢宗原本是要靠賣爆米香來賺旅費，竟是因為某次身上只剩27元，讓他成為傳遞愛的使者。當時，陳漢宗在臉書上貼文告訴朋友可以接受預購爆米香，沒想到真的有人來預購，並且委託他送到偏鄉給指定的對象、團體，也讓他這趟旅程變得更有意義。

他分享一位婦人照片，「阿婆真的是我在竹南的鐵粉，我在龍鳳宮擺幾次，她就買幾次」，他表示，阿婆說小時候沒爆米香可吃，成家後也捨不得吃，現在醫生告訴她不能吃，她來買米香都拿去送人，彌補孩童時沒米香可吃的遺憾，「我想阿婆買的不是米香，而是她的過去」。

根據《壹週刊》報導，陳漢宗和米香的緣分始於國小2年級，他的阿公癌末，時日無多，醫生說讓他想吃什麼就吃；阿公有陣子嚷著要吃米香，但往往吃一口就不吃，剩下的都進了陳漢宗肚子。阿公過世

後，他每次看到爆米香就吵著買，多年後才發現自己沒那麼愛吃米香，原來那是對阿公的思念。

陳漢宗說，做了19年的爆米香，遇到人生十字路口，覺得這個行業沒未來，又捨不得放棄，因此決定用環島旅行來思索未來的方向，卻意外地成為傳遞愛的使者，受託到偏鄉送爆米香給弱勢。

他也到學校，爆米香給孩子們吃。台中市和平國小在臉書貼文分享，「操場突如其來『轟』的巨響後，孩子們嘎然無聲，只見白煙飄起，甜香傳來，然後是孩子們幸福又興奮的掌聲加尖叫。」校方表示，陳漢宗帶來的不僅是米香，還包含著他對偏鄉孩子的用心。