



讀書的竅門無他，多讀、多記而已；寫作的門路無他，多思、多寫而已。

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

找尋先師

文 / 星雲大師

唐朝湖南潭州的漸源仲興禪師，得法於道吾圓智（宗智）禪師。他曾經是道吾禪師的侍者，並且擔任過典座的職務。道吾禪師圓寂後，他到潭州石霜山參禮師兄石霜慶諸禪師，為自己過去在道吾禪師那裡學道的疑情，再作印可。

有一天，仲興禪師拿著一把鐵鍬在法堂中走動，從東走到西，又從西走到東，來回穿梭不已。石霜慶諸禪師看到了，問他：「你在這個地方這樣走來走去，是要尋找什麼嗎？」

仲興禪師回答說：「我在找尋先師的遺骨。」

石霜慶諸禪師聽了，不以為然地說：「你在找先師的遺骨？這個連臭皮囊都不如，你為什麼不找先師的法身呢？」

仲興禪師聞言，若有所悟，趕緊問說：「那先師的法身在那裡呢？」

石霜慶諸禪師回答：「在常寂光中。」

仲興禪師說：「在常寂光中如何找呢？」

石霜慶諸禪師搖搖頭，說：「唉，那我就沒有辦法了，等到你有辦法再說吧！」

中國人的孝道，對於過往的先人都想追思懷念，所以殯葬禮儀特別興盛，像墓園、龕位、塔院等等。但是就算把先人埋葬在墓園之中，先人在那麼小的方寸之地，又怎麼能自由自在呢？尤其，中國的風俗認為人過世後一定會墮入鬼道，這真是最大的不孝。其實，先人也可以上升天堂，也可以往生淨土，為什麼一定要把他看作是墮入地獄而要來超度呢？難道不能有其他的方法來紀念先人嗎？

石霜慶諸禪師告訴仲興禪師，坐化的禪者，他的生命已經流於大化之中，與宇宙虛空自然長存了。因此，對於孝敬先人，重要的是，我們的道業如何成就，所謂追隨先人的典範足跡，那不是更大的孝敬嗎？

佛光西來學校課輔班資訊

上課日期：參照哈崗學區行事曆
課程時間：每天2:00 pm ~ 6:00 pm
課程特色：品德教育、學校功課輔導、英數加強練習；中文教學（拼音／注音雙軌教學）；周五才藝課（如美勞、黏土、功夫、茶禪及小主播等）
※欲了解更多資訊，請洽詢佛光西來學校626-923-5147或626-923-5148，或Email: hsilaischool@ibps.org。

西來寺近期活動

時間	活動名稱
即日起 ~ 12/15	國際佛光緣小藝術家「幸福樂」兒童巡迴展（10:00am ~ 5:00pm，周一休館，地點：西來寺佛光緣美術館）
11/11 (一)	光明燈法會（10:00 am）
11/16 (六)	《我不是「呷教」的和尚》主題論壇（1:30am ~ 5:00pm）
11/17 (日)	英文共修法會（1:30pm） 佛光合唱團年度公演（2:00pm）
11/23 (六)	國際佛光會洛杉磯協會會員代表大會（2:00pm）

電視弘法：洛城18中文台 周一~周四(6:50pm)、周五(6:30pm)

嚴師返鄉教學 舞出常勝軍

【記者李祖翔專題報導】位於偏鄉的新北市金山國小舞蹈社，資源匱乏，學生沒有舞鞋練舞，舞蹈社老師江家豪和小助教蔡孟廷，經10年努力，學生成為比賽常勝軍、獲獎連連，也翻轉偏鄉學童命運，讓他們潛力被全世界看見。

回母校教舞的江家豪，因緣際會成立了舞蹈社，第1年就獲得全國學生舞蹈比賽甲等，學校在沒有社團預算的條件下，為他爭取時薪2百元鐘點費及社福機構補助，他也盡力發掘有天分的孩子，教「很酷的側翻」，默默聚集15名小舞者。

「舞蹈社挑選的不是資質，是態度。」曾是職業舞團成員的江家豪，謹守專業，是孩子眼中出名的嚴師，從拉筋到跑、跳、側翻、滾地。他說，只要個人賽獲得全市第一，就能進入決賽，全國前3名即有機會直升國高中舞蹈班。懂得掌握身體節奏的孩子，走藝術領域也有好發展。

學舞要投資的時間和金錢都很驚人，江家豪卻盡力為孩子免除後顧之憂，他陪伴孩子放學後練舞，並向社福機構申請營養品補助，還熬夜自製道具。甚至，考量到跳個人舞比較能受專家青睞，江家豪又無償為每個人編舞，讓孩子更有機會跳主要位置；經費用盡後，也只要求家長為孩子買雙舞鞋，其餘的讓學校來想辦法。

孩子愛上跳舞 成就感來源

學生從剛入社時的每天哭、覺得辛苦，到主動要求讀舞蹈班甚至當學弟妹榜樣，自我督促，轉變與成長讓老師欣慰；畢業後返校表演，讓家長感受跳舞的魅力，也讓江家豪自豪不已，笑說小孩愛跳舞、改變懶散作息是他成就感來源，珍惜教學緣



↑從做道具、化妝、編舞到找團體補給營養品，江家豪總把學生擺在第一位。
圖 / 江家豪提供



↑從15歲開始當舞蹈老師的蔡孟廷（右），總以親自示範代替講理論。
圖 / 記者李祖翔

分別是教學動力。就讀台北藝術大學舞蹈系2年級的蔡孟廷表示，「江家豪是我的啟蒙恩師，也是10年練舞益友」，他曾面臨不能當舞者的沉重考驗，一是得不到家人支持，二是過度訓練出狀況，他卻沒有氣餒，加倍努力，不只返校當起小老師，還立志出國、成為全能舞者。

助教蔡孟廷 為舞與痛共存

蔡孟廷愛上跳舞是在小學4年級受邀加入舞蹈社時，和混齡的夥伴一起在小地板教室練舞，那種快樂和學長學姐的優異表現，促使他走入專業舞蹈班。起初父母不贊成蔡孟廷跳舞，老師不只一次到家中懇談，還邀請爸媽跟著比賽，欣賞孩子表演，感受那份喜悅。蔡孟廷努力證明自己的功課不差，憑著臨場表現考取北藝大，求學路上從不偷懶，向以色列舞蹈家Hofesh Shechter、世界級舞蹈大師阿喀郎、比利時終極現代舞團看齊。他常說：「技不如

人，所以要加倍努力。」蔡孟廷好不容易練出底子時卻發現腰疼，由於資源不充裕，拖到高中才就診，醫師診斷第5腰椎斷裂，建議開刀止痛，但不能跳舞。蔡孟廷立刻決定不開刀，勤練腹肌、改變發力位置，「我可以與痛共存，我相信身體是舞者的工具而非障礙！」蔡孟廷15歲在金山國小當「老師」，教舞特別有耐心，會用親自示範代替說理，善用比喻，如要學弟妹想像身體沉在蜂蜜般的綿綿，或像雲霄飛車衝刺後破繭而出，對身體如何運用更有體會。當老師5年，他體會到「身體條件不好，不等於跳不好」，今年再度挑戰為兩名學生編舞，他要讓孩子在11月的比賽讓評審驚豔。江家豪的第1批學生才就讀大學，已有人成為舞蹈老師，代表台灣出賽，師生一起做的大夢正在世界各個角落發芽茁壯，聽到他們故事的人，都難以想像一位熱血老師能阻擋環境劣勢，帶大家走出偏鄉、享受不設限的人生舞台。

三好走秀 佛光西來學子創意無限

【人間社記者周芝含洛杉磯報導】每年萬聖節，佛光西來學校會舉行秋季創意比賽、不給糖就搗蛋等系列活動，今年有課輔班的老師、學生及家長等逾80人歡喜參與。

西來學校校長慧東法師鼓勵學生力行三好，讓世界變得更加美好。許多學生盛裝打扮，例如童話故事角色、電影英雄人物等；學校老師們也費盡心思裝扮，與學生們同樂。其中，最受矚目的是何祥鈺老師扮成「三好恐龍」，當天他在成佛大道上帶領全校師生表演〈三好歌〉，並領隊前往寺院各部門進行「不給糖就搗蛋」活動。途中經過大雄寶殿時，「三好恐龍」帶領學生於殿內一同禮佛，口說三好，畫面十分逗趣。

今年的活動更增加「三好走秀」，成佛大道成為小朋友的伸展台。當音樂響起時，小朋友大方擺著有趣姿勢、展示服裝，讓台下的觀眾欣賞。最後，由法師頒發「最佳環保獎」、「最佳創意獎」等，並以結緣品贈給每位參賽者，鼓勵他們年年勇敢創新。

此次活動是由執行長滿兆法師帶領義工，親手在提袋及糖果綁上「三好小卡」，希望小飾品能鼓勵小朋友實行「三好精神」；孔美蓉師姐提供杯子蛋糕，學生Tyler Wang的家長也提供精美小禮物，還有學校人員負責策畫流程，齊聚眾人之力，圓滿活動。



↑佛光西來學校舉行萬聖節活動，師長們與參與「三好走秀」的學生合影。



↑「不給糖就搗蛋」隊伍到大雄寶殿禮佛。



↑在成佛大道上，學生們展示服裝。
圖 / 人間社記者張美燕

普爾加破紀錄 7個月征服14座高峰

【本報綜合外電報導】尼泊爾登山家普爾加（Nirmal Purja）上月29日在社群媒體貼文說，他用了短短7個月征服世界14座8千公尺以上高峰，刷新最快完登紀錄。前紀錄保持人花了將近8年，才征服這14座高峰。

普爾加在臉書貼文說：「@nimsdai（普爾加簡稱）從希夏邦馬峰宣布：任務完成！」波蘭登山家庫庫奇卡（Jerzy Kukuczka）共花了7年11個月又14天，於1987年完登14座8千公尺以上高峰，是先前最快完登的紀錄保持人。

36歲的普爾加曾為英國傭兵廓爾喀一員，他4月間展開雄心勃勃的「可能計畫」，第1階段登完安納布爾納峰、刀拉吉利

峰、干城章嘉峰、聖母峰、洛茲峰、麥卡魯等，只花短短1個月。在1個月後，普爾加前往巴基斯坦繼續第2階段挑戰，首先完成8125公尺、有「殺人峰」之稱的南加巴背峰。

普爾加表示，為了達成目標，他得犧牲睡眠，且幾乎是用跑百米的速度，飛速上下巴基斯坦的5座高峰，包括加舒爾布魯木I峰（Gasherbrum I）、加舒爾布魯木II峰（Gasherbrum II）及世界第二高峰K2。

完成別人認為「不可能任務」的普爾加說：「這是信任自己能力的問題。心態必須保持正面，因為有時會出差錯。」他希望藉此激勵下個世代的尼泊爾登山者打破他的紀錄。

Be Veg! Go Green!

國際佛光會

為了減緩地球暖化、解決糧食危機，國際佛光會邀請您一同響應「蔬食A計劃」，從減少肉食、隨手做環保、節能減碳開始吧！連署活動請至官網<http://www.vegdays.org/index.php?lang=tw>