



以有用的時間去做無用的事情，不但無補時益，簡直是糟蹋人生。

星雲大師 / Venerable Master Hsing Yun

人間福報

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

青蛙入水

文 / 星雲大師

日本知名的俳句詩人松尾芭蕉，出生於西元1644年，是江戶時代前期伊賀國人。在他的文學生涯達到高峰時，一度轉向禪宗尋求更高的意境，期間並跟隨鹿島的佛頂禪師參禪學道。

有一天清晨，天剛下過雨，空氣清新宜人，佛頂禪師便外出散步經行。走著、走著，來到了松尾芭蕉的住處。佛頂禪師看到松尾芭蕉滿臉欣喜地從屋裡出來相迎，就問他：「看你這麼歡喜，最近有什麼好事嗎？」

松尾芭蕉愉悅地指著庭院裡的青苔，回答說：「您看，雨過青苔溼，多麼美好啊！」

佛頂禪師見機不可失，立刻問他：「你說，青苔未生之時，它的本來面目是什麼？」

這時，剛好有一隻青蛙跳入水池中，「撲通」一聲，松尾芭蕉心有所觸動，馬上回答：「寂寂古池旁，青蛙跳入水，撲通一聲響。」

佛頂禪師聽了，忍不住擊掌喝聲：「好呀，好呀！就是它了。」說完，就將手中的如意送給松尾芭蕉，並且為他印可。松尾芭蕉的這首俳句也因此成了一首名詩，至今仍為人傳頌不已。

歷史上許多的學者、文士，在他的學問到達某個階段的時候，總覺得思想沒有出路，所以有不少學者，如王維、白居易、蘇東坡等，都到佛門裡面來找尋他們的思想管道。日本這位俳句詩人松尾芭蕉也是如此，好在他在禪門裡得到了消息，所以這一首詩在日本才成為絕唱了。

佛光山西來寺 暫停開放

為防止新冠疫情蔓延，西來寺從 3/20 起，暫停開放。恢復開放日期，將另行通知。

法會（包括共修法會、大悲懺法會等）、人間學院課程及讀書會均以視訊進行。其餘社教課程暫停開課。

具體日程安排，請查詢西來寺網站 www.hsilai.org 或來電 (626-961-9697) 詢問。

不便之處，懇請見諒。



佛光山西來寺 謹啟

佛光山西來寺近期活動

時間	活動名稱
即日起	佛光山西來寺暫停開放
7/6 (一)	光明燈法會 (線上視訊, 10:00am)
7/10 (五)	大悲懺法會 (線上視訊, 7:30pm)
7/11 (六)	大悲懺法會 (線上視訊, 2:00pm)

電視弘法：洛城18中文台 周一至周四 (6:50pm)、周五 (6:30pm)



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>

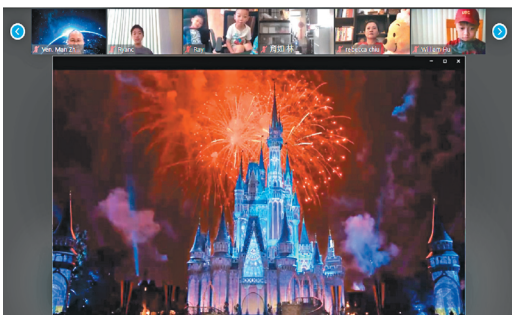
UN青年對話 佛光人與會

【人間社記者楊正妃綜合報導】聯合國成立75周年，UN75期盼透過與全球百工對話，傾聽大眾的希望和擔憂，共同促使全人類齊力探究全球性議題。聯合國日內瓦辦事處、日內瓦大學、日內瓦國際關係及發展高等學院，上月25日舉辦「新冠病毒疫情的多邊主義青年對話」，透過網路直播，年輕學者專家代表與聯合國非政府組織(NGO)成員國際佛光會等單位，聚焦全球面臨的文化、體育與旅遊層面的挑戰。

新冠病毒造成的全球危機，突顯出多邊主義下，不分國界、不分世代、不分行業，大家必須共同解決疫情帶來的情況。這次2對話議程包括：疫情影響簡報、國際青年學者與聯合國組織的對話、聯合國組織代表綜合結論等。

國際交流 有助經濟振興

聯合國教科文組織(UNESCO)文化政策發展部長Paola Leoncini Bartoli針對疫情影響，先簡述全球文創業的災情，全球3000萬名文創工作者的產能，占全球3% GDP，疫情爆發後，數以千萬計的人失去社交活動，無法前往博物館、文化遺產區等參與活動，間接影響身心靈的健康；全球47%的人口無法上網，教育界須提供學生在疫情中，得以繼續學習的方案；5月，全球因疫情導致6至7成國際旅遊消退，亦造成全球文化活動大蕭條；全球有2.5



↑佛光西來學校舉行「E遊Disney」雲端校外教學，圖為大家線上觀看煙火。



億戶外運動人口，也因疫情無法外出。

國際奧會主席Thomas Bach敘述全球體育界在疫情振興中的重要性，而聯合國世界旅遊組織祕書長Zurab Pololikashvili則指出，國際旅遊可促進全球的團結與合作，特別是跨國性的文化旅遊及體育活動，都能促進世界經濟發展。

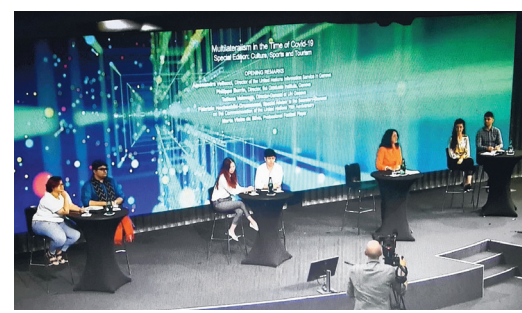
瑞士外交政策的智囊團學者Yalan Liu與Fabian Ottiger，以運動外交及多邊關係，對全球後疫情體育發展提出建言，「國際運動交流更有助於世界族群的融合」，因此，他們期待國際奧會與聯合國合作，研擬未來國際運動教育的新方針。

國際奧會副主席Danka Bartekova對此回應，全球有6成的專業運動員受疫情影響，造成運動動機及心理受創，呼籲各國政府能正視體育活動，以及體育教育對經濟振興的重要性，同時，請確保女性在體育活動中的平等參與。

聯合國世界旅遊組織駐日內瓦聯合國代表Zoritsa Urosevic指出，全球有近1億到1.2億份的旅行業工作面臨高度危機，且有近6成的業者還無法受到社會保護，面臨因疫情所帶來的經濟危機，前所未見，期待全球集思廣益，一起合作來度過旅遊界寒冬。

集體創作 佛光會找解方

積極參與聯合國事務的國際佛光會，包括日內瓦、葡萄牙、西班牙、荷蘭、新加



聯合國舉辦「新冠病毒疫情的多邊主義青年對話」，邀請年輕學者與會。

圖 / 人間社記者覺彥翻攝

坡、馬來西亞、印度等歐洲與亞洲的佛光協會理事，以及佛光青年同步參與直播，會後也進行分組討論，期盼透過集體創作解決議題。

日內瓦協會督導Heinz Ferdtschin表示，很感謝聯合國及青年學者針對全球疫情發表專題研討，國際體育活動與全球文化交流有深刻的關聯，特別是今年東京奧運會的取消，造成眾多世界運動家及運動旅遊的蕭條，文化活動與旅遊業更是密不可分，無法旅遊導致博物館、觀光景點的經濟沒落，因此如何團結一起全方位地振興旅遊業，是全球在疫情後非常重要的挑戰。

馬來西亞佛光人指出，疫情固然是全球的大災難，但這也給人類帶來新的思惟，人類必須更懂得珍惜地球天然資源、更加自律、更加尊重大自然，保護環境。

雲端踏青Disney 佛光學生歡喜遊

【人間社記者周芝含洛杉磯報導】佛光西來學校6月26日舉行「E遊Disney」，為配合防疫措施，首次以視訊方式進行校外教學，堪為創舉；當天，有佛光山西來寺法師及西來學校老師、家長、學生等逾70人，線上同遊迪士尼樂園。

校長慧東法師鼓勵孩子們要永遠保持積極、樂觀、勇氣及希望，祝福大家擁有美好又開心的回憶，也不忘叮嚀「如要出外，一定要戴口罩」。

←孩子用心布置房間，並且盛裝打扮參與活動。

↓師長與孩子們視訊合影留念，一同綻放笑容。

圖 / 佛光西來學校提供



張家珮茹素、推動物權 12年來不間斷

【記者邱榆蕙專題報導】「懷有體諒他人的心，才是真正在推廣好事」，台灣友善動物協會共同創辦人張家珮，是動物權與蔬食推廣者，也是第2位獲全球動物權運動之幕後英雄獎的台灣人，經過12年推廣歷練，逐漸明白社會大眾並非不喜歡素食，而是生活中有各自的困難，但耐心等待因緣具足之時，總會開花結果。

2008年，台大藥學系畢業後，張家珮到美國善待動物組織(PETA)實習半年，原本只是為了學英文和工作，沒想到竟成了她吃素的人生轉捩點，更於日後成為具有影響力的蔬食推廣者，她笑說，「我沒想過，去程飛機餐的三杯雞，是我人生最後一頓葷食」。

那半年，張家珮跟著善待動物組織的成員，到街上舉牌倡導素食，到各大品牌參與股東會，倡議拒用動物成分與動物實驗

的產品，也到前美國總統歐巴馬競選對手造勢現場，主張「Tax Meat」(肉稅)的觀念。

在說服別人尊重動物生存權利、提倡蔬食的過程，張家珮對於自己吃素，內心有過掙扎，「跟夥伴在路邊發傳單的時候，我常常在想雞排、珍奶，我還沒有做好吃素的準備，想到自己再也不能吃喜歡的東西，是需要很大的勇氣」。

實習結束後，張家珮回到大學母校演講，進而推助學弟妹成立台灣第1個動物權大專社團；當時動物權與「Vegan」(維根主義)在台灣，觀念未成氣候，她看著親友吃葷，聯想動物們受苦的畫面，因而好幾度崩潰大哭。

2016年4月1日，她參加台灣首次大規模非宗教性的蔬食論壇，主講人之一是營養專家醫師徐嘉，當中她聽到飲食對於人類

健康影響的驚人數據，增強她推廣蔬食的信心，同年5月她協助舉辦素浪論壇；之後，她陸續舉辦「第1屆眾生願—為動物祈福大會」、「台灣第1屆動物權遊行」和「世界動物權日」等活動。

「我在辦活動的過程，和人們接觸，才知道大家有各自生活、家人、工作的關係，無法吃素，如果我硬是強迫別人，即便保護動物的心很可貴，還是會增加別人的痛苦，我開始探討自己認為的『好』是什麼？在這個自我修練的過程，發現還有很多不懂的東西。」張家珮指出，她是家中唯一不吃肉的人，她的弟弟則是唯一比較了解她想法的家人，但是還是跟著家裡吃葷。

在因緣際會之下，張家珮成為新書《打造全蔬食世界》的譯者，也從書中得知社會運作與經濟動物密不可分。因此，她現在朝蔬食推廣法制化的方向努力，「以前我認為我在幫助別人，其實我是在幫助自己，因為改變最多的，是我自己」。