



慈悲不是一時的惻隱之心，  
而是透過公理的感動助人；  
慈悲不是熱鬧的隨眾起舞，  
而是心存正念的服務濟人；

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

## 即心即佛

文/星雲大師

洞山良价禪師是中國曹洞宗的開山祖師，俗姓俞，唐代越州會稽（浙江會稽）人。他在年輕的時候，由於心地未明，曾經先後參禮過南泉普願、潯山靈祐禪師兩位大德，後來經過潯山靈祐禪師的指點之後，一路跋山涉水，來到深山裡，參拜隱居在巖洞裡的雲巖曇晟禪師，最後承嗣了雲巖曇晟禪師之法。而後於江西的洞山弘揚佛法，倡導五位君臣說，各方禪僧雲集門下，大振禪法。

最初，洞山良价見到雲巖曇晟禪師，恭敬地問說：「請問老師，學人參禪學道，但是自覺仍有部分的凡塵俗念還未斷除，請求老師指點斷滅之道。」

雲巖曇晟和尚問說：「那麼，你過去曾經做過那些事呢？」

洞山良价禪師回答說：「我從沒有追求過聖人之道，都是凡俗之事。」

雲巖曇晟和尚接著又問：「那麼你在凡聖之間是怎麼揀別的呢？」

洞山良价禪師說：「我來請示和尚，就是想學習聖賢之道啊！」

雲巖曇晟和尚就回答說：「那你已是聖賢，就不必再問了。」

洞山良价禪師於言下有契。

三界唯心，萬法唯識；洞山良价禪師心中已捨棄凡俗，嚮往聖賢，不就即刻是聖賢了嗎？行者修心，念茲在茲，所謂念佛，當然成佛，就等於佛世時有位畫家，畫魔得魔像，畫佛得佛像，前後判若兩人，此即心生萬法生、境隨心轉，不就是這個意思嗎？

# 佛光山春節燈會 處世無畏迎虎年



↑↓→佛光山花燈區各處可看到造型可愛的老虎，呼應今年生肖虎年；主燈〈鹿野苑〉造型主體五色鹿，源自佛本生故事。

圖/人間社記者趙啟超



【人間社記者李生鳳大樹報導】「佛光山2022年春節平安燈法會」將於2月1日至3月2日（農曆正月初一至三十）展開，以佛光山開山星雲大師題寫的新春賀辭「處世無畏 和平共存」為主軸，大師說：「在2022年，信仰就是力量，讓我們不再怖畏，與眾生和平共存，才是幸福快樂之道。」燈會以4大主題「處世無畏迎虎年、賞燈走春富禪趣、和平共存福慧增、文創美食好事集」呈現，涵蓋賞燈、祈福、表演、美食，以及欣賞「吉星高照」無人機高空燈光獻禮、「光照大千」等系列精采活動。

佛光山1月12日舉辦「春節平安燈法會新聞」發布會，佛光山常務副住持慧傳法師說明，為彰顯「處世無畏 和平共存」祝福的意義，今年主燈〈鹿野苑〉造型主體「五色鹿」，源自佛本生故事，過去古印度一位梵摩達王，想將山林鹿群一網打盡，鹿王向國王請求不要消滅鹿群，並每天貢獻一隻鹿給國王食用。

### 主燈鹿角扎根土地 象徵人間佛教

一日，輪到一隻懷孕的母鹿要被進貢，鹿王不忍心母鹿赴死，決定犧牲自己；國王大受感動，下令不得捕殺鹿群並保護這



片山林，此為「鹿野苑」之名由來，並為佛陀初轉法輪處。

鹿王故事展現佛教的慈悲與智慧，並以此化解危機，與「處世無畏 和平共存」的精神相符合。慧傳法師表示，位於佛光山曼陀羅園的主燈，可以看到鹿王的鹿角往後延伸到土地扎根，並開出燦爛的花朵，象徵「人間佛教」的扎根與開花結果，一旁的小鹿代表佛法的傳承、法輪常轉。

法寶廣場主題燈〈千處祈求千處應〉，取材《觀世音菩薩普門品》中的「救七難」，有感現今世間天災人禍不斷，尤其在疫情籠罩之下，希望藉著觀世音菩薩慈悲的力量，疫情早日遠離，眾生脫離苦海。

佛光大道上的〈阿育王柱〉、〈十牛圖〉、〈施無畏〉、〈福虎生威〉等多處花燈區，部分還有互動裝置、打卡區，增加不少賞燈樂趣。

### 慶佛館10周年 票選10大鎮館之寶

另外，於大年初一至初五晚上，佛光大雄寶殿「吉星高照——無人機高空燈光獻禮」，將在初一及初三提供直播，讓無法到場的民眾也能觀賞。「三好嘉年華會花車遊行」從佛光山出發，行經佛光大道到佛陀紀念館，一路上各式造型花車和表

演隊伍，為春節增添活潑色彩。

佛光山佛陀紀念館館長如常法師說明佛館春節活動3大亮點：「光照大千祈福活動」，結合音樂與光雕，希望這場視覺饗宴可以帶來身心安泰；「票選佛館10大鎮館之寶」，慶祝佛館建館10周年，於新春期間從佛館眾多珍貴典藏品，包括金欄袈裟、佛頂尊勝陀羅尼經經幢、佛光大佛、佛陀真身舍利等，選出大眾心目中的10大鎮館之寶，每逢第50位投票者可獲《佛教地宮還原》畫冊一本。

「藝文展演」涵蓋「佛教海線絲綢之路——新媒體藝術特展」、「藝湛登峰，人間國寶——陳啓村雕塑特展」、「長路相貫——茶馬古道的人文歷史」，佛館大覺堂公益演出台灣特技團《迎春納福嬉遊趣》、台北新劇團京劇《八仙過海》、2022年歡樂慶元宵暨海派木偶劇《九色鹿》寶島首演，還有叩鐘祈福、雙閣樓宋代點茶和大樹下的故事屋等。

針對防疫問題，慧傳法師表示，佛光山完全遵守政府規範的防疫措施，包括實聯制、智慧防疫門、全程佩戴口罩、噴灑酒精、舉牌宣導，飲食部分設置因應防疫的共食區等，並有多種語言標示，讓大眾可以高興、健康、平安的到佛光山走春。



文/星雲大師

再堅冷的冰，遇到太陽照射，終會溶化；  
再生硬的米，經過爐火燒滾，終能煮熟。  
做太陽，可以溫暖別人；  
做爐火，能夠成就他人。

人間福報  
The Merit Times

### 佛光山西來寺近期活動

時間	活動名稱
1/31 (一)	除夕延生普佛法會 (線上視訊 7:30pm)
2/1 (二)	新春禮千佛法會 (線上視訊 10:00am)
2/6 (日)	共修法會 (線上視訊 10:00am)
即日起 ~2/15	春節平安燈會

## 杏福福捲 幸福滿滿一整年

【記者張穎容台北報導】杏鮑菇菌肉肥厚，吃起來Q彈有嚼勁，料理方式多元，深受婆婆媽媽喜愛，也是適合料理年菜的食材；「禪居食堂」教大家運用杏鮑菇製作的「杏福福捲」年菜，搭配紅蘿蔔、豆包和栗子等食材，讓新的一年幸福滿滿。

杏鮑菇具有低脂肪、低熱量、高蛋白質和高纖維的特性，且富含鉀和磷等礦物質、維生素A、B、C、E，不僅可以幫助減肥，還能抗癌、改善高血壓。紅蘿蔔質脆味美，民眾對它的第一印象

就是有益眼睛健康，但它其實對人體有多方面的保健功能，像降血壓、降血糖、護心臟、提高免疫力，因此被李時珍稱為「菜蔬之王」，也有「小人參」的美譽。紅蘿蔔的類胡蘿蔔素（如β-胡蘿蔔素）和其他植物化學物質，有助抗癌、降低結直腸癌風險。

### 食材：

杏鮑菇2條（盡量選大條一點的）、豆包3塊、紅蘿蔔1小塊、栗子10顆、芹菜、鹽、油、醬油

### 作法：

- 杏鮑菇洗淨切寬約0.3公分的長條型，先用電鍋蒸熟放涼備用；紅蘿蔔洗淨，先切成與杏鮑菇長寬差不多的方形，再用刨刀刨成片狀；豆包每片切成4塊長條；芹菜挑掉葉子，並去頭尾後燙熟；栗子洗淨備用。
- 砧板上先放芹菜，依序放杏鮑菇、紅蘿蔔、豆包、栗子捲起來，再用芹菜綁兩個結。把蒸杏鮑菇的水加半杯水，加入鹽、醬油、油拌勻，淋在杏福福捲上。
- 電鍋外鍋加1杯半的水，待電鍋跳起取出。若想擺盤點綴，可燙些綠色蔬菜擺在外圈。

料理示範/妙具



「杏福福捲」運用杏鮑菇、紅蘿蔔、豆包和栗子等食材製作，擺盤喜氣，象徵幸福一整年。

圖/記者張穎容



佛光山西來寺舉行英文線上一日修持，圖為1月分授課老師及學員合影。

圖/佛光山西來寺提供

首次參加修持的加州大學河濱分校的學生Chris感謝西來寺舉辦課程，讓他能有全新的感受，他也下定決心要落實每日靜坐，才能真正幫助到自己。

波士頓的Patrice發現之前對佛教的理解有點偏頗，以為是不要感受覺知就能處理問題，現在知道要勇敢面對，也用正面角度解讀事情。