



與人為善，以和為貴；
從善如流，心甘情願。

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

一袋米糧

文 / 星雲大師

在韓國的某個深山寺院裡，有天深夜闖進了一位不速之客。當時，住持知密禪師正在打坐，看到窗外有人影晃動，便悄悄走出去。他看到一個陌生人從庫房裡揀出一大袋米，可能袋子太大、太重，他揀不動，只好先擺在地上。他喘口氣後，將袋子重新揀回背上，這時知密禪師輕輕走到他身後，適時幫他扶了一把。

這個陌生人被這突如其來的動作嚇了一跳，轉過身來。知密禪師對他比了一個手勢，低聲說：「大家都睡了，別出聲，我助你一臂之力，你把米帶走吧！」

第二天清晨寺裡一陣騷動，原來僧眾們發現遭小偷了，互相議論紛紛：甲僧說：「真是大膽，竟敢偷寺院的東西，也不怕因果業報。」

乙僧說：「少了一袋米，少說也得減少三天的米糧。」

住持知密禪師心裡明白，什麼話都沒說，沒多久，這件事漸漸平息了。

後來，這位小偷不時想起在知密禪師那裡偷竊米糧的情形，心中每每懊悔不已。他決定懺悔改過，於是來到知密禪師的道場掛單，陸沉在大眾中勞動苦行，希望能補還先前寺院的一袋米糧。

十年之後，有天住持知密禪師見到當初那位小偷在眾中揮汗勞務，輕聲在他背後說：「這位仁者辛苦了，我們似曾相識，我助你一臂之力。」

這位行者聽出是十年前熟悉的聲音，驚出一身冷汗，立即懺悔說：「只因一時錯，要還十年糧。」

知密禪師聞言，點點頭說：「悟也，悟也！」

人非聖賢，孰能無過？知過必改，善莫大焉。這位小偷，雖然偷了寺裡的米糧，但知密禪師沒有喊抓賊，反而助他一臂之力，讓他將米揀走。人，都有良知，當這位小偷良知發現後，重回寺院成為行者，懺悔改過，勞動苦行，來補還當初的一袋米糧。他懂得因果，懂得贖罪，並且認真行道，難怪知密禪師說「悟也，悟也」。

北美佛青聯誼會 高唱弘法者之歌



【人間社記者常捨紐約報導】紐約佛光青年團5月28日至30日，於佛光山鹿野苑承辦3天2夜的「2022年北美佛光青年聯誼會暨白象幹部培訓營」，善財講師姚忠輝、紐約青年團長周智杰擔任雙總召，除鹿野苑實體主場，北美洲各國青年在當地道場分別院連線參與，美國、加拿大的16個青年分團，逾150名青年線上線下精進學習。

國際佛光會美東副秘書長永固法師在開營典禮時，勉勵佛光青年要有菩薩心、青年力，不怕困難、勇於承擔，秉著持戒的精神，展現自我管理的力量，無論是電腦前連線或是實體活動，把握時間學習，將活動所學帶回各別分團分享。

佛青25周年 分燈五大洲

國際佛光會世界佛光青年總團部執行長慧傳法師從台灣連線，回顧青年團25年點

滴，全球五大洲已有551位白象幹部、68位善財妙慧講師，希望佛青發心立願，法脈傳承，捨我其誰，未來50年後同樣唱著弘法者之歌，在人間佛教的道路上繼續前行。

活動安排豐富課程，美西副秘書長慧東法師的專題演講「智慧與創新」，北美傳燈分會資深青年Julia Shih、Kim Chan和Richard Yeung分享「從青年的角度來看智慧與創新」；聖路易佛光山監寺覺皇法師英文講解佛門趣味遊戲，透過六根觀察、效法佛光山開山星雲大師的一生；國際佛光會青年發展主委陳澄慧介紹「品牌策畫」，讓大家了解佛青的品牌形象。

智慧創新 助佛光會轉型

逢青年團成立25周年，邀請溫哥華佛光協會會長Johnny Ng，以資深青年的經歷勉勵青年，希望大家發揮智慧與創新，協

北美青年在各道場參加聯誼會暨白象幹部培訓營，150人雲端合影。

圖 / 紐約道場提供

助佛光會在數位時代轉型。

針對宗門思想、四聖諦進階課、學佛行儀等課程，有佛光山紐約道場覺讓法師、渥太華佛光山知慎法師法器梵唄授課，教學唱誦和司打法器；身處紐約鹿野苑的學員進行「星光茶禪會」，紐約道場住持覺麟法師帶領心靈饗宴，傳燈資深青年傳唱人間音緣。

閉幕時，慧傳法師讚歎青年團結力量讓活動圓滿；慧東法師說明身為佛光青年，「我們的力量來自戒定慧的修行，不是用於征服世界，而是用於降伏自己的貪瞋痴，用於激勵我們周圍的人」。覺麟法師希望青年要有「佛教靠我」的心，要以大師為學習榜樣。

英文一日修持 體悟活在當下

【人間社記者夏翳洛杉磯報導】佛光山西來寺5月21日舉行英文一日修持，以「三增上學——邁向幸福人生之道」為主題，共有39位學員包括心理諮商師、營養師、作家、藝術家教師、演員、企業主管、建築師、軟體設計工程師、律師和政府官員等各種學經歷背景，歡喜體驗寺院一日生活，了解真正的修行在在日常生活中。

西來寺住持慧東法師開示，修持要靠自己，平常的功課很重要，靜坐看似簡單，隨時隨地都可以做到，但需要每天持續練習，活在當下即不執著過去與未來，「因此，活在當下即是修行，希望學員藉著修

持活動放鬆身心，同時舒緩工作或學業上的壓力」。

課程安排佛學課、禪修、抄經、瑜伽、小組討論及問答交流等；授課師資為慧東法師、西來寺社教組組長知行法師、西來寺本土化組慧澄法師及知三法師、知晴法師，瑜伽老師Julie Perich、Joanna Lam等。

「三增上學——邁向幸福人生之道」主題課程，是由慧澄法師授課，他提醒學員在日常生活待人接物上，可透過「戒、定、慧」三學覺照每一個起心動念；從自我引導、自我覺察開始，應先完善自己的品德、規範身口意行為，再以「定」來收攝散亂的心，進一步提升智慧。

修持過程中，學員換上修道服、保持禁語，度過沒有手機干擾的一日。演員Kelsey Wang分享，從小跟隨父母接觸佛教，她曾在佛光山達拉斯講堂參加課後輔導班，母親也在輔導班教課近20年；數年前因工作搬遷到洛杉磯，今後會把握機會回到西來寺參加活動，盼能深入佛法，「經一日修持後，體悟到無論處於順境或逆境，都要把握當下，一步一腳印向前進」。

◀ 瑜伽老師Joanna Lam帶領學員做伸展，放鬆身心。圖 / 人間社記者龍威



↑佛光山西來寺舉行英文一日修持，課程豐富多元，圖為西來寺本土化組慧澄法師（左1）與學員接心。



生命留言板



文 / 橄欖樹

人犯錯有時候並非心地不好，而是無明造成。

希望犯錯的人，能把自我譴責的力量用來蛻變成一個有智慧的人。因自己曾有過那樣的黑暗過往，便能以寬容的心情去面對無明的人，而非將他當成罪人看待。

人生沒有一個犯錯的經歷是在摧毀一個人，而是自己有沒有看到這個經驗，能夠帶給自己與世界什麼樣的慈悲力量。

禪居食堂

素味彩椒盅

文與圖 / 張穎容 料理示範 / 妙具

青椒是許多人討厭的食物之一，但只要花點小巧思，就能讓它富含變化、增加食欲，今天「禪居食堂」利用彩椒端出色香味俱全的「素味彩椒盅」。

彩椒在尚未成熟前皆為綠色，顏色則反映成熟度的不同，營養素含量也會不同，青椒含有豐富的葉綠素，可以整頓腸道、促進體內老廢物的排泄，對改善便秘及體內排毒很有幫助，葉綠素中含有有機錳，



有幫助酵素作用，並促進血液循環，可有效改善貧血。

青椒成熟後會變成紅椒，葉綠素轉化成的辣椒紅素，有比胡蘿蔔素更好的抗氧化效果，維生素C和維生素E含量也比青椒高。黃椒富含類黃酮，增加血管的彈性，還有利尿、消水腫等功效。

食材：
馬鈴薯1顆、彩椒3顆（紅、黃、綠各1顆）、板豆腐1塊、金針菇1/2包、蓮藕粉1/2碗、薑末適量、鹽2小匙、醬油3大匙、白胡椒粉1小匙

作法：
①板豆腐壓成泥，金針菇切末，馬鈴薯切小丁狀，薑去皮切末，裝在一大碗裡。
②彩椒切成約1.5公分厚圈狀，去頭尾及籽備用；頭尾部分切小丁，放入步驟①的大碗中。將處理好的1大碗餡料，加入鹽、胡椒粉、醬油、蓮藕粉，攪拌均勻；餡料攪拌均勻後，將它鑲入切好的彩椒中。
③熱鍋加少許油，以小火煎至二面略呈焦黃，即可上桌。

佛光山西來寺近期活動

時間	活動名稱
6/12 (日)	佛光青少年交響樂團演奏會 (地點: Hsi Lai Center西來文教館 3:00pm)
6/13 (一)	光明燈法會 (線上視訊 10:00pm)
6/14 (二)	第20期西來寺松鶴學苑開學 (線上視訊 10:00pm)
6/25 (六)	佛光兒童夏令營 (地點: Hsi Lai Temple西來寺 9:00am-5:00pm)