



體諒關懷，是真正的尊重；
救苦救難，是實質的慈悲。

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

無意占有

文 / 星雲大師

有道老禪師，禪風奇特，不收徒，不納眾，只有一個十五歲起就跟著他出家的侍者，一住就是悠悠二十餘年的歲月，共同過著簡單的生活。老禪師平日沒有講經說法，沒有課徒教訓，侍者拿飯來便為他吃，拿茶來便為他喝，就這麼平常心過日子。

在一個寒冷的冬天，老禪師知道自己時日無多，就把唯一侍者找來，問他：「你侍候老僧多少年了？」

侍者恭敬地回答：「我記不得歲月了。」

有道老禪師說：「山中無甲子，妙哉！妙哉！」

有道老禪師一邊問話，一邊慎重地拿起桌上的一本法卷，說：「這麼久以來，我沒有東西給你，這本書是我恩師傳給我的，至今已經是第七代了。現在，我把它傳給你吧！」

侍者說：「老師您自己受用，不必傳了。」

有道老禪師說：「我老了，不傳可惜啊！」說著，便順手把這本書遞給侍者：「你好好收藏，好好收藏。」

侍者雙手接過法卷，忽然間，將之丟入身旁的火爐。在熊熊大火中，法卷化作一陣青煙。

老禪師圓睜著大眼喝問：「你在做什麼？」

侍者也不甘示弱地回應：「你在說什麼？」

兩人對視之後，彼此哈哈大笑。

有道老禪師和侍者，師徒相處多年，雖然平日沒有什麼語言交談，可是看起來，他們每日都在相互說法。沒有二十餘年的時光歲月，沒有傳法的法卷化為灰燼，沒有最後二個人的哈哈大笑，又怎能彼此印心呢？所以，禪門的師徒之道，實在是很奇妙啊！



圖 / 資料照片

心靈成長

你還好嗎

文 / 橄欖樹

例行的中醫看診，我說：「醫生，下午我發了脾氣，結果用更多時間在懊悔。」

醫生笑了笑說：「有生氣的氣息是正常的，這時候應該要關懷對方，並問候對方還好嗎？」

聽完醫師的話，我笑了笑，頓時內心輕鬆很多。因為我聽到的不是說：「你不應該發脾氣。」

我說：「如果不是惡意發洩情緒，應該都是正常的吧？」

醫生看了我，緩緩說道：「沒有惡意的心，我們就在自己的情緒掌控範圍內，適當的關懷對方，但也無需壓抑自己。」

在這短短的一刻鐘，我的內心似乎有所頓悟，行為也開始有些變化。

不管明的說出口或是壓抑在內心的情緒，我第一時間會練習問自己：「你還好嗎？」我改用關懷來對治原本的壓抑或想反擊的情緒，讓心安穩下來。

我同時也意識到人與人的相處是需要雙向交流的，不是對他人無限的單向忍讓，而是對他人忍無可忍時，轉為對境的安忍，調伏自心，在自己還沒成為觀自在菩薩，十足清淨圓滿時，要懂得關懷自己的心，才能從因緣境界中增長菩提智慧。

洛杉磯佛光人健走 響應VEGRUN

【人間社記者心嵐洛杉磯報導】響應「2022全球復蔬線上公益路跑 (VEGRUN)」，國際佛光會洛杉磯協會聖博第一分會、聖博第二分會、柔斯密分會及西敏分會，6月11日在杭庭頓圖書館 (Huntington Library) 舉行「綠色健走活動」，當天在輔導法師滿貫法師、妙西法師、妙皇法師和如航法師的帶領下，近40位佛光會員共同累積里程數222公里。

佛光人走過中國式花園、日本式花園和仙人掌區，享受大自然的美好；值得一提的是，當行經一棵千年老松樹時，昂然挺立的畫面，吸引大家的目光，且不約而同地跑過去抱住大樹，當下感受人與自然的同體共生，和諧共存。隨後，一行人在大樹下留影，齊聲呼喊：「VEGRUN, Go! Go! Go!」同時發願「將透過各種具體行動，齊心協力保護地球」。

微小的善行 傳遞正能量

佛光人參與健走身體力行，也積極向遊客推廣VEGRUN活動，一同做公益、守護地球。洛杉磯協會副會長葉玉景為大家準備綠色小背包，更在後頭掛著VEGRUN海報；沿途有許多遊客好奇詢問，且立即用手機掃描二維碼加入行動。佛光人感謝亞市分會創會會長張馬敏妹



佛光西來女童軍Troop 18894的Kristin Chieh (右2) 榮獲大洛杉磯女童軍總部頒贈金質獎章，輔導法師知晴法師 (右1) 及童軍團員予以祝賀。圖 / 佛光西來女童軍團提供

和李蘊玉律師贊助門票，成就「綠色健走活動」，也體會到「原來一個微小的善行，比如所走的一步路，或者所說出的一句話，只要懂得善用，就都能夠成為實踐菩薩道上的因緣，都必定能為這世界帶來正能量」。

國際佛光會洛杉磯協會聖博第一分會、聖博第二分會、柔斯密分會及西敏分會舉行「綠色健走活動」，邀請大眾響應VEGRUN。圖 / 佛光山西來寺提供



守護兒童健康企畫 女童軍獲金質獎章

【人間社記者彰平洛杉磯報導】佛光西來女童軍Troop 18894的Kristin Chieh日前完成金質企畫，榮獲大洛杉磯女童軍總部 (GSLA) 頒贈金質獎章 (Gold Award)；6月5日在Pasadena Civic Auditorium舉行授證儀式，本年度共有239位女童軍獲金質獎章，也邀請親友出席觀禮，現場播放幻燈片展示童軍們所提出的企畫內容。

239位女童軍完成總計逾1萬9120個服務時數，企畫內容包括幫助長者辨識詐騙電話、提供低收入家庭健康飲食、在社區種植果樹等，不但提升社區發展，同時服務社會大眾。

Kristin Chieh關注兒童健康問題，有鑑於社區中有很大比例的學齡兒童超重，因此設計課程和鍛鍊計畫，並且結合中國武術，指導小朋友認識健康飲食和身體保健的重要性；最終成果顯示，小朋友對運動及武術有了興趣後，能主動積極執行健身計畫。

除授證儀式，當天也慶祝女童軍100周年紀念，邀請優秀女童軍Malia Mailes分享人生經歷，「金質獎章雖是女童軍生涯的最高榮譽，然而終點並不代表結束，更應秉持終身女童軍的精神，是真正服務社會的開始」。

光明大學畢業展 舞出教育的奇蹟

【人間社記者李大萬馬尼拉報導】菲律賓佛光山光明大學舞蹈系6月4日舉辦「畢業成果展」，地點安排在大雅台校區三好體育館，在剛鋪好新地板的籃球場上，展演5支舞蹈和1齣舞劇。此次邀請菲律賓國家藝術家蕾耶斯 (Alice Reyes) 擔任藝術總監，她認為光大猶如實踐佛光山開山星雲大師的夢想，讓教育改變貧困學子命運。成果展主軸為「人人」，光大合唱團演唱、5人交響樂組伴奏，約60人觀賞。

蕾耶斯表示，當今社會面對分裂、歧視和仇恨、戰爭和紛爭的困境中，人民渴望平等，因此這次創作寫實劇，從「包容性

」深入人文主義思想，「所有人都是平等的，所有人都需要尊嚴的，我們所做的一切，都是努力將每個人融入其中」，「人人」是渴求為和平、正義，共生共榮的平等自由精神。

「今天表演讓人感受到星雲大師愛的奇蹟，教育的力量不可思議。」佛光山菲律賓總住持永光法師表示，光大遵循大師的指示，辦學要找好的校長和老師，此次因為光大校長陳邁傑的因緣，邀請菲律賓國寶級藝術家來教導大家，讓Visayas這個鄉下城市、近20多個孩子展現優異的舞蹈技藝，「大師說的話，我們確實做到了！」



菲律賓佛光山光明大學舞蹈系舉辦「畢業成果展」，主軸為「人人」，由學生展演5支舞蹈和1齣舞劇，詮釋平等精神。圖 / 萬年寺提供

感謝有您

饅頭·心頭

文 / 珍瑤

「媽媽！媽媽！外婆又送來好多冰冰涼涼的石頭，我就學妳把它們全部放在冰箱，我要帶外婆去玩囉！」就讀幼兒園的兒子三步併兩步興沖沖地跑來。

母親知道我喜歡吃饅頭，就會用老麵發酵，親手揉搓麵糰，再加入果乾或碎堅果；隨後，蘊藏母愛的饅頭經過蒸熟、放涼、冷凍，成了兒子口中的石頭。

有人說：「孩子是母親的生命之錨。」

即使我和姐姐已經結婚生子，母親仍然以我們為生活重心，除做饅頭，還會炒素什錦、滷海帶豆乾，帶著大包小包搭公車，繞過半個城市，分送給我們。

母親說：「閒著也是閒著，這些費刀工、花時間的料理，就由我來做就好。我一想到你們喜歡吃這些，心裡不自覺地就高興著，還可以來和孫子玩玩呢！」

其實，每個孩子都是為人母的心頭肉，從懷孕開始，就細心呵護著；慈母的胳膊是孩子最柔軟的床，母親悸動的心音是孩子最喜歡的催眠曲；哺育依偎的畫面，有著令人感動的溫馨甜蜜。感恩母親，體諒我們忙著打拚事業，無法經常回娘家探望她。母親為了不要女兒出嫁就像斷了線的風箏，只好自己創造母女相聚的機會囉！

生命書寫

漫步山林

文 / 楊森永

趁著假日帶著家人爬山，不是攻頂的滿足，也不是追求崇山峻嶺的挑戰，而是藉由行進間彼此互動，培養親子的感情。

全家人每周很少有時間在一起，成為父母後，忙於打拚，為了給孩子創造更好的生活，卻忘了孩子最想要的，一直是我們的「陪伴」。

這次和家人透過爬山前的準備和行進路線，一同體驗、分享登坡路途的所見所聞。沿途涓涓細流無聲流淌、大樹枝幹盤根錯節、野花處處芳香四溢。一切都提醒著孩子要珍惜大自然，才有幸福的未來。

一趟旅程回來，凝聚了家人情感，找到親子間的對話。孩子也找到自己心靈上的平靜，憂慮指數降低，心情轉好，真是不虛此行啊！透過登山的過程，一家人找到最單純的幸福與感動。當登山成為回憶時，更是我們共同的時空珍藏。

佛光山西來寺近期活動

時間	活動名稱
6/25 (六)	哈崗美國國慶日社區清潔日 (地點: Hsi Lai Center西來文教館 7:00am)
6/26 (日)	佛光兒童夏令營 (地點: Hsi Lai Temple西來寺 9:00am-5:00pm)
6/26 (日)	北美佛光山英文一日修持 (地點: Hsi Lai Temple西來寺 / 線上視訊 10:00am-3:00pm)
6/26 (日)	北美雲來集講壇——主講人慧傳法師 (線上視訊 4:30pm)