



從威儀中端嚴禮敬，
從溝通中融洽和諧。

星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

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

向上一路

文／星雲大師

唐朝的睦州道明禪師，俗姓陳，嗣法於黃檗希運禪師。他最初隱居在睦州龍興寺，非常孝順母親，經常編織蒲鞋，一邊擔著母親，一邊擔著草鞋販賣，還一邊認真讀經，時間一久，大家都稱他為「陳蒲鞋」。

道明禪師的禪法活潑，如果有學人前來叩問，他會依這個人的根機隨問隨答，機鋒銳利，常有四方學人慕名而來，因此也有人尊稱他為「陳尊宿」。

有一天，一位年輕學僧問：「如何是向上一路？」

道明禪師回答：「路在你口邊。」

學僧說：「此路不會行走，怎麼向上呢？」

道明禪師說：「既不能向上，那就鑿無底深坑好了。」

這位僧人說：「學生還是不能會意，請老師開示解惑。」

道明禪師說：「初三、十一、中間是九、下面七。」

學僧再問：「以一重去一重就不問了，如果不以一重去一重的時候，該怎麼辦呢？」

道明禪師回答：「昨天栽種茄子，今天栽種冬瓜。」

學僧又問：「曹溪六祖惠能大師的真實旨意是什麼？」

道明禪師說：「老衲只愛發怒，不愛歡喜。」

學僧奇怪地問：「為什麼會這樣呢？」

道明禪師隨口誦出一偈：「路逢劍客須呈劍，不是詩人莫獻詩。」

有語云：「兩隻黃鸝鳴翠柳，一行白鷺上青天。」牠們說了些什麼？牠們飛到哪裡？向上的路在哪裡？只有到達的時候才知道。

人生要有目標，有目標就有希望，希望就是向上的道路。希聖希賢、希望成就佛道，不都是向上的路嗎？也許道路崎嶇，或者道路遙遠，但你的交通工具是什麼呢？先莫問向上的路，先問自己的交通工具具備了沒？

蔬食減碳 從吃讓地球退燒

【記者曹麗蕙台北報導】地球正在「發燒」，減緩氣候變遷的永續行動刻不容緩。第一個以蔬食減碳為主題探討ESG（環境保護、社會共融、公司治理）的論壇，「人間永續」高峰論壇——蔬食減碳年會7月30日舉行，從淨零生活、植物肉、蔬食減碳、綠色轉型新經濟等引入創新想法，讓減碳從「吃」開始。

論壇聚焦「世界永續、產業永續、食在永續」3大主題，由實體到線上，帶領民衆從最新趨勢脈動、產業策略，甚至個人一餐低碳餐的行動，都能為地球盡一份心力，一同邁向淨零排放、創新永續的實踐之道。

淨零時代新生活 改變思維是關鍵

論壇邀請台灣永續能源研究基金會董事長簡又新、歐洲在台商務協會——低碳倡議行動副主席余泳濤、資誠永續發展服務董事長李宜樺、弘陽食品董事長謝奇峯，以及《人間福報》永續長趙先之等人，分享最新永續新知。

簡又新以「淨零時代的新生活」為題，提出「凡走過的必留碳足跡」、「清潔能源為必走之路」等6大觀念外，更介紹各界如何從食衣住行推動永續發展，他強調：「世界變得非常快，唯思想改變、行為改變後，整個生活才會變，才能達到淨零時代。」

余泳濤從「創新永續新疆域」角度出發，指出歐洲在台商務協會——低碳倡議行動以綠色能源、綠色金融等7大核心領域為主，並分享「照明節能是達成碳中和的重要手段」，以及如何透過循環照明的解決方案，包括智慧照明、3D列印燈具，助力企業實現碳中和優勢。

李宜樺暢談「ESG與綠色轉型新經濟」



↑「人間永續」高峰論壇7月30日舉行，邀請余泳濤（上圖前排左起）、簡又新、李宜樺，以及趙先之（上圖後排左起）、謝奇峯，分享最新永續新知。圖／人間福報提供、123RF



，提出ESG是當今企業非懂不可的致勝關鍵字，「必須在這3個面向都需有實際作為，滿足員工、客戶、投資人，甚至社區及社會的期待，企業才能永續發展」。

謝奇峯提出「植物肉演進循環經濟低碳飲食」的自身經驗，全球有26%的溫室氣體來自食品業，其中58%源於動物產品的製造過程，若一個人一個月不食用動物性食品，可以減少281公斤二氧化碳排放、減少621公斤穀物飼料，「若能做到和真的肉一樣，世上就可以減少畜養這麼多動物，減少碳排放」。

素、葷碳排差距 一餐最少達15倍

趙先之探討「人間永續——蔬食減碳倡議」，透過關鍵數據指出素食者及葷食者碳排差距最少達15倍，個人減碳可從一頓低碳餐開始，「減碳飲食指的是符合——

蔬食、在地、當季」，也透露《人間福報》將在明年推出「國際蔬食減碳規範平台」，未來只要是蔬食業者都可以透過平台，去尋求減碳認證。

佛光山文化院院長依空法師表示，地球暖化是人類共同的氣候災難，佛光山開山星雲大師提倡同體共生，「生活在地球上就是要去愛護它」，然而人類的共業讓地球走到今天很辛苦，「但我們可以轉業，用省察、觀照、懺悔、慈悲的心，把地球救回來」。

第一屆「人間永續」高峰論壇——蔬食減碳年會，由《人間福報》、社團法人中華福報生活推廣協會主辦，國際佛光會中華總會、財團法人綠色公益基金會、財團法人佛光淨土文教基金會協辦。與會者跨宗教、產、官、學，實體、線上逾200人與會。

參與哈崗社區市集 西來寺與眾結緣

【人間社記者心列洛杉磯報導】佛光山西來寺7月21日受邀參加洛杉磯縣公園和娛樂部主辦的Parks After Dark—Steinmetz Park Resource Fair活動，於哈崗社區Steinmetz Park and Senior Center設置服務攤位。會場上，西來寺是唯一一佛教團體，藉此走出去的機會，耕耘佛教本土化，以佛光童軍團、三好學園、講座等文化教育資訊，與逾百人分享交流，接引更多人認識人間佛教。

為了讓哈崗民衆認識長期服務奉獻社區的團體，主辦單位邀請醫療、保險、身心

靈安頓等福利團體參與。西來寺慧澄法師帶領國際佛光會洛杉磯協會哈崗分會、西來寺導覽組義工，透過香包製作、繪畫，以及西來寺活動推廣諮詢、小叢書與防疫物品結緣等，為大家開啓認識佛教的一扇門。

許多民衆表示，西來寺參與社區活動，熱情服務群衆，提供書籍、防疫物品，給大家歡喜。西來寺導覽人員Chris Richards說：「2年多來因疫情關係，西來寺沒有開放團體預約參訪，今日有因緣跟民衆介紹西來寺，心情十分愉悅。」



↑佛光山西來寺受邀參加洛杉磯縣公園和娛樂部主辦的Parks After Dark—Steinmetz Park Resource Fair活動，圖為佛光人教導民衆製作香包。



↑在西來寺攤位上，小朋友專心繪畫。圖／佛光山西來寺提供



↑西來寺慧澄法師（右4）帶領國際佛光會洛杉磯協會哈崗分會、西來寺導覽組義工，一同服務民衆。

青春日記

我愛籃球

文／張葦寧 圖／123RF

蟬聲鼓噪的那個夏天，在籃球場上的我，把球瞄準球框，奮力投出，刷——進了，1個多月的努力練習終於有了回報。

求學時期，我全心全意練著籃球，每天放學後都會花半小時的時間，到球場上練習。我熱愛的是在球場上揮灑汗水的感覺，以及打完球後的舒暢感。憶起剛接觸籃球的我，動作好像生鏽的機器一樣，在球場上顯得笨拙；現在的我，投籃就像海豚衝出水面一般流暢靈活。

我的球技能進步得如此神速，一部分要歸功於我不服輸的個性。記得剛開始練習投籃的我，力道總是拿捏不準，時常掛蛋；經過一天天的練習，以及無數次的挫折，終於練成如此精湛的球技。如今的我，不敢說是百步穿楊，但也相去不遠了。

在球場上，我盡情揮灑著汗水，刷——又一顆球投進了，那是我用淚水與汗水交織得來的成果，那是我用恆心打造出來的成績，那是我費盡心血練出的果實。如今，我主宰球場，在球場上繼續跳躍青春。



佛光山方便皈依 美國新兵喜成佛子

【人間社記者定如聖地牙哥報導】佛光山西方寺應邀在每個月第2、第4個星期日，至聖地牙哥陸戰隊訓練營基地，為新兵舉行周日禪修法會；7月26日由監寺妙藏法師、知季法師為47位發心皈依三寶者，舉行皈依典禮。

每月兩周日，由妙藏法師與居士Denny Braun、David Sims、Christina Wang、Ruth Dom及Melody Hsu輪流前往訓練營基地，每次約100至160人參與，聽經聞法、禪修，與佛法相映安定身心。這次方便皈依典禮前，先由Denny Braun教授與Christina各自分享參加西方寺英文佛學及禪修課程、發願皈依受戒，以及參與義工服務的心路歷程。

妙藏法師手持淨瓶，為發願皈依的新兵灑淨水，親自為大家戴上結緣的念珠，同

時詢問求授皈依的原因，並授予戒碟；一個個年輕俊朗、颯爽英姿的新兵，虔誠禮敬感恩法師的祝福。

每位佛子都將佛光山開山星雲大師英文小叢書請回閱讀，面對即將為保家衛國獻身軍旅的生命歷程，點亮法身慧命的祝福之光。

2021年，西方寺受美國海軍陸戰隊訓練營區宗教佈教師史賓格的邀請，為新兵提供「周日心靈共修禮拜」活動，事先需接受行動準則訓練班，熟知軍中用語辭彙、職銜名稱等，並接受考試合格，才能進入營區宣揚佛法。

新兵們在觀察呼吸吐息的靜坐、分享佛陀一生、認識佛陀教法、心識運用等課程中，體悟到佛法對於生命的提升，並成為軍旅中智慧慈悲的力量來源。

佛光山西來寺近期活動

時間	活動名稱
8/12 (五)	光明燈法會 (線上視訊 10:00am) 大悲懺法會 (線上視訊 7:30pm)
8/13 (六)	「雲水禪心」生命體驗營 (地點：西來寺 9:00am) 2022北美雲來集講壇 主講人Dr. Kenneth W. Holoway
8/18 (四)	星雲大師華誕暖壽法會 (線上視訊 7:30pm)
8/19 (五)	星雲大師華誕祝壽上供 (線上視訊 10:00am)