



自尊須防傲慢，
一傲慢則眾人遠離；
自謙尤忌自卑，
一自卑則尊嚴掃地。

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@tbps.org www.hsilai.org

星雲禪話

無佛坐處

文 / 星雲大師

鶴林玄素禪師是唐代的僧人，俗姓馬，本名玄素，故又稱馬素，潤州（江蘇）延陵人。玄素禪師於江寧長壽寺出家，晚年於青山幽棲寺禮牛頭智威禪師為師，成為牛頭宗牛頭智威禪師之法嗣。後來，鶴林玄素禪師駐錫於鶴林寺，法席很盛。

有一天，有位年輕的學僧問：「請問禪師，什麼是達摩祖師的西來意？」鶴林玄素禪師回答說：「認識的就是不認識，懷疑的就是不懷疑。」他看到這學僧還是一臉疑惑，又進一步說：「不肯定不懷疑的事物，也不懷疑不肯定的事物。」說完，就走回了方丈室。

沒多久，有學僧來敲禪師的門，鶴林玄素禪師就問說：「是誰啊？」學僧回答：「學僧某甲。」鶴林玄素禪師問說：「有什麼事嗎？」學僧回答：「想請和尚開示。」鶴林玄素禪師聽了便說：「到法堂再講吧！」

學僧還是不肯離去，詰問說：「方丈室難道不可以說佛法嗎？」

鶴林玄素禪師也不客氣地大喝說：「我這裡連佛祖的坐處都沒有，哪裡有你的坐處呢？」

蔬食園地

黑米滋養粥

文與圖 / 但漢蓉

黑米營養價值豐富，富含花青素、鈣、磷、鐵及維生素E、維生素B群，無論煮飯或粥都色澤黑亮、帶著淡淡的米穀香氣，加入同屬麥類的燕麥粒、麥仁（珍珠米）與麥片同煮。燕麥中的β葡聚糖口感豐富、滑溜順口，並有助降低壞膽固醇、促進心臟健康、改善免疫力、穩定血糖的功效，同時加入——健腦補腎的核桃、黑芝麻、松子等堅果種子食物，香甜、補氣血的龍眼乾與枸杞調味，再加入少許補腎明目的養生黑豆露促進氣血通暢，在寒冷的冬季裡，是一道豐富飽足的滋補粥品，是補腎養陽的藥石。

食材：

A黑米1米杯、綜合燕麥（燕麥、珍珠米、麥片混合）1米杯、水約2000c.c。

B養生黑豆露100c.c.、龍眼乾半米杯、枸杞3大匙。

C核桃1米杯、松子半米杯、黑芝麻粉5大匙、黑糖半米杯。

作法：

①將黑米、綜合燕麥快速洗淨2遍，加水浸泡約30分鐘，放入電鍋內煮成黑米燕麥粥。

②將龍眼乾、枸杞用養生黑豆露浸泡軟化備用。

③將泡開軟化的枸杞與龍眼乾，放入煮好的黑米燕麥中再次煮滾後，小火熬煮3~5分鐘散掉酒氣，關火燜10分鐘左右，讓黑米粥與果乾的香氣、甜味融合。

④熱粥盛入碗中，適量加入食材C，核桃、松子、黑芝麻粉與適量黑糖調味即可。



↑佛光山普賢殿茶禪院啓用，環境寬敞、通透，讓人心曠神怡，流連忘返。

→佛光山普賢殿內莊嚴肅穆，信眾可以在殿內與佛接心。圖 / 人間社記者李生鳳

【人間社記者李生鳳高雄報導】坐落於佛光山最高處的普賢殿，秉承佛光山開山祖師星雲大師指導，落實無障礙空間規畫，讓信眾可以方便禮佛，特別增設電梯，茶禪院全新空間即日起正式開放，供應茶和咖啡給禮佛信眾，作為休憩和談論佛法之處。

星雲大師在《佛光山開山故事》介紹，坐落於佛光山最高山嶺的峨嵋金頂，就是供奉普賢菩薩的普賢殿。大師寫道：「信徒上山要到普賢殿，雖然有一段距離，但是他們都不計遠近，以效法普賢菩薩的精神、朝山的心情去參拜。」

普賢殿於1987年開放參拜，殿外題字「棲霞禪苑」，為星雲大師感念其讀書、求學、受戒都在中國大陸南京棲霞山，盼棲霞山可以分燈台灣，香火不斷，為表示紀念而有此題名。

與佛接心之路 更增方便

從不二門出發到普賢殿，行經高度大約有10層樓，最後再登上層層台階，方可抵達矗立在佛光山最高處的殿堂。登頂過程



如同朝聖般，莊嚴肅穆。

但歲月悠悠，許多年長信徒看著層層台階，難免力不從心。新增設的電梯，省卻了最後一段路程，與佛接心之路多了一段平坦。

「電梯蓋好了，普賢殿也變得漂亮！」近日許多年長信徒至普賢殿禮拜，無不歡喜讚歎。有位嘉義的信徒表示，下次就可陪著年邁的母親前來禮佛。

大師曾在文章中提到普賢殿：「可以遠看大武山，近看接引大佛、大雄寶殿，環山抱路，鳥語花香，小徑幽靜，景色怡人。」普賢殿殿主慧善法師說，茶禪院是個視野極佳的觀景平台，還可同時望見接引大佛和佛光大佛。

除此之外，兩株高約4層樓的玉蘭花樹，待春夏季開花時，將迎來滿室生香。

思惟佛法真義 靜心品茗

慧善法師表示，茶禪院座位區提供60人座位，可在此聚會，辦活動和讀書會等，咖啡和茶自助取用。在此禮佛後，不妨坐下靜心喝杯茶，還可讀經、閱藏等。

全新的空間自開放以來，人潮不斷，寬敞、通透的空間，讓人心曠神怡。

南屏別院信徒成珮琪稱此處為「祕境」、「已經連續來5天了」，日前他無意間搭上前往普賢殿的接駁車，發現別有一番天地，近日天天漫步登上普賢殿，很是愜意，「連生活品味都提升了，以後可以常帶親朋好友來」。

「在這當義工更自在了。」普賢殿義工陳美華說，以前到殿堂時都是懷著一種肅穆心情，隨著全新茶禪院啓用，「覺得大家心胸都打開了，看到了以前沒有的風景與氛圍」。

義工楊潔西說，希望到此參拜的大家，都能感受普賢菩薩十大願的善美德行，思惟星雲大師的人間佛教精神。電梯一出來即是茶禪院，空間簡約寬敞，是同參道友聚會的好地方。

佛光山普賢殿開放時間每日早上9點到下午5點，現於周六、日提供接駁車服務，接駁時間早上9點到下午4點30分，上車地點不二門。春節期間，也會提供接駁服務。

開山寮監院覺具法師 分享日常中的星雲大師



↑佛光山開山寮監院覺具法師11月26日於佛光山西來寺演講，分享日常生活中的佛光山開山祖師星雲大師。

【人間社記者雪梨洛杉磯報導】佛光山開山寮監院覺具法師2023年北美洲巡迴講座，11月26日於佛光山西來寺舉行首場講演，以「星雲大師的人間佛教」為題，分享日常生活中的佛光山開山祖師星雲大師。當日適逢西來寺落成35周年，意義非凡，逾300位與會者一同追思緬懷大師，無私無我、慈悲喜捨的精神，場面感人。

隨侍大師20餘載的覺具法師透過照片、圖文及一則則生活中的小故事，揭示大師一生推動人間佛教，將佛說的、人要的、淨化的、善美的教法，以身教和言教實踐在日常生活中。

覺具法師表示，在大師的人生中沒有自己，心裡想到的永遠是對方，以對方為第一優先考量，凡是大師認為最好的、善美的東西，都想與大眾分享。大師的「給」，不只是物質，還有給眾生歡喜、給人善巧方便，給眾生聽得懂的法，給人帶來希望、信心與力量。

「簡」是大師一生的寫照。大師5分鐘一頓飯的習慣、一碗粥一塊豆腐、一碗白飯一碟醬瓜、茶泡飯、一碗麵都可以當一餐。大師自己吃得簡單、用的節儉，但對

外要求用「心」煮給客人吃，嚴以律己，厚以待人。出外弘法時，為了給人信心、歡喜，即使是自己不能吃的食物，大師也會把它吃完。大師的法堂只有一張桌子，大師會客、寫書法、用餐等都用它，一生未曾有自己的抽屜和辦公桌。

大師曾說他的生命是在跟時間賽跑，希望發揮自己有限的生命，為人間、為社會留下貢獻；大師從不空過1分鐘，自我要求，每天都要寫上300張墨寶，為實現「好苗子計畫」籌措資金，以落實百年樹人的心願；大師的「勤」，不論在車上或外出，都能把握每分每秒的空餘時間，看工程、會客、講座、會議、簽書及口述文章，時刻奉行「人生三百歲」的原則。

覺具法師提到大師的「勇敢」，一生致力於兩岸和平，為了人民的幸福與安樂，儘管備受誤解和抨擊，不計個人榮辱，大師的勇敢可說是「無我」的最高典範。

2016年大師術後繼續為好苗子計畫寫「病後字」，影片中，大師在康復階段，仍然以顫抖的手在自己的腿上揣摩，分分秒秒鏗而不捨的練字、寫字。覺具法師說，大師時時刻刻用生命示現偉大的身教，用



↑覺具法師期勉佛光人，傳承星雲大師弘揚人間佛教的心願。講座圓滿，青年二團陳丹代表獻花。圖 / 人間社記者張志誠

生命寫下佛法。大師的行儀讓與會者感動不已，眼泛淚光。

覺具法師表示，395冊《星雲大師全集》傳遞大師一生為眾生弘法的慈悲精神。期許佛光人依著大師留下的身教與言教，直下承擔「我是佛」，化身為大師在人間的無數顆小星星，在世界各地發光發熱，傳承星雲大師弘揚人間佛教的心願。

佛光山西來寺近期活動

時間	活動名稱
12/13 (三)	光明燈法會
12/27 (三) 10 am	〈大雄寶殿 / 直播〉
12/29 ~ 1/1 (五~一)	佛光青少年交響樂團 冬令音樂營
12/29 (五)	阿彌陀佛聖誕日
12/31 (日) 1:30 pm	彌陀佛七法會總回向 - 三時繫念法會 (大雄寶殿 / 直播)