



智者，不以諂媚之言惑人，  
亦不為諂媚之言所動；  
愚者，不以正直之言教人，  
亦不為正直之言所化。

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

### 戰勝自己

文 / 星雲大師

柳生宗矩是日本劍道「柳生流」的開宗祖師，為江戶時代初期的武將和劍道家，也是第二、三代德川將軍的重臣。他以精湛的劍術名揚四海，又長年親近臨濟宗澤庵宗彭禪師學禪，深究「劍禪一如」的奧義，得到澤庵禪師的印可。

柳生宗矩經常對他的門人訓示說：「各位，雖然我修學劍道數十年，但是我真正學到的不是怎麼去戰勝別人，而是學習到一件事，那就是如何戰勝自己。」

弟子們聽了以後，問說：「那怎麼樣才能戰勝自己呢？」

柳生宗矩便說：「你們先說看看。」一個說：「去除私欲，可以戰勝自己。」一個說：「去除瞋心，才能戰勝自己。」一個說：「公義，才能戰勝自己。」後來，有人說：「你們說的都不是！有一把長劍在手，不但能戰勝自己，也能戰勝敵人。」

可是馬上就有人反駁說：「短劍的威力，也不輸長劍啊！」

大家議論紛紛，都各自表述自己的看法。

最後，柳生宗矩說：「你們所說的方法，只能戰勝一半的自己，想要全面戰勝自己，就必須要『無我』。唯有『無我』，才能真正完全戰勝自己！」

## 朗朗晴空

### 從柔處不從剛

文 / 慧昭法師 圖 / Pexels

從佛光山禪學堂出來的不少禪學僧都說：自己坐禪後，心地變得柔軟了！心地柔軟很重要！何也？因為佛法只從柔處不從剛。例如：人的牙齒很硬，但容易掉落；舌頭柔軟，卻能陪伴我們一生。

所以古德說：「人來謗我我何當，且忍三分也無妨，卻為兒孫榜樣計，只從柔處不從剛。」星雲大師也說：「為了給兒孫一個好榜樣，凡事柔和、寬容，就是替子孫厚德載福了！」

《華嚴經》：「常樂柔和忍辱法，安住慈悲喜捨中。」誠不虛也！



# 佛光青少年交響樂團 公演助印度希望之村



↑西來寺佛光青少年交響樂團藉由公演贊助印度「希望之村」計畫，由西來寺住持慧東法師（左）代表接受。

圖 / 人間社記者Jonathan Thang



【人間社記者真裕洛杉磯報導】佛光山西來寺佛光青少年交響樂團6月8日在美國惠提爾大學露絲香農藝術表演中心（Ruth B. Shannon Center For Performing Arts）舉行公演，350位不同族裔、語言和宗教的社區民衆，透過音樂體驗一場心靈的分享與交流。

佛光山西來寺住持慧東法師在音樂會前表示，佛光山開山祖師星雲大師31年前，在西來寺創立佛光青少年交響樂團的初衷，是希望提供青年學子透過學習音樂，有體驗佛法的機會。提及詮釋音樂的過程，於內要身與心配合才能將樂器準確奏出音調，同時需要自律及長時間練習；於外則需與其他團員協調合作，最後才能將曲目



←↑西來寺佛光青少年交響樂團舉行公演，帶領350位不同族裔和宗教的民衆，體驗一場音樂心靈交流。

圖 / 人間社記者Jonathan Thang

完整呈現，也是「三好」做好事、說好話、存好心的體現。

本次公演曲目多元，從莫札特的交響曲、孟德爾頌的〈婚禮進行曲〉、英國民謠、宮崎駿卡通《天空之城》的配樂，到人間音緣等歌曲。

## 超越年齡族裔 音樂傳遞善美

團員除了平時固定練習，更在5月底住在西來寺進行集訓，期許公演圓滿演出。此外，青少年交響樂團團員苦人之苦，藉此公演將捐助款項贊助印度「希望之村」計畫，幫助因缺乏資源而沒有平等受教育的小朋友。

駐洛杉磯台北經濟文化辦事處組長葉立傑表示，他看見表演者們有著一定的年齡差距，但演出和諧一致，認真的演出帶來音樂觸動人心的美好，「這分美好來自於

每個人無私地為整體而忘卻自己，共同散發出善的光芒。」

聽眾David Chin表示，〈佛教靠我〉、〈師父頌〉等歌曲聽了令人感動，其他曲目輕快，非常享受這場音樂饗宴。

西來寺義工彭美雲的一對兒女已從青少年交響樂團畢業，但他說這裡就像家一樣，小朋友在這裡學習，家長伴隨一起成長。除了音樂，也學習到佛法，希望有更多的年輕人一起加入，讓交響樂團更發光發熱。

本次音樂會參加貴賓尚有駐洛杉磯台北經濟文化辦事處組長葉立傑、哈仙達崗促進會（HHIA）理事Adriana Quinones和Julie Wu、南加州中文學校聯合會會長車慶餘、LA Primetime TV執行長卓蕾、各宗教團體代表和國際佛光會洛杉磯協會副協會長周潮森、蔡月琴、葉玉景等。

## 城市綠道啓用 洛縣佛光人與會



↑洛杉磯縣第一區縣政委員Hilda L. Solis（Los Angeles County District One Supervisor，右4）與佛光人合照。

圖 / 人間社記者Jonathan Thang

【人間社記者潘青霞洛杉磯報導】洛杉磯縣鱷梨高地的聖蓋博河濱公園（San Gabriel River Park in Avocado Heights）6月8日舉行開幕典禮，佛光山西來寺及國際



↑佛光人推廣「蔬食A計劃」。

佛光會洛杉磯協會受邀參加，與超過40個推動生態保育的單位舉辦博覽會，近700位民衆一起慶祝前身為養鴨場的河濱公園，歷經20多年的改造，蛻變為城市綠道。聖蓋博河濱公園位於聖蓋博河岸邊，目前已完成第一階段的建設，公園內並設有河岸觀景台、植物園等設施，為居民提供更多綠地，同時為遷徙的鳥類和野生動物提供理想的棲息地和樹蔭。

西來寺以人間佛教《Buddhism in Every Step》英文叢書與民衆結緣，佛光人也共同推廣「蔬食A計劃」，請民衆以蔬食減碳愛地球；檀講師李敏為民衆解釋佛光山開山祖師星雲大師著作《佛光茶根譚》法語；佛光人Sacha de Nijs帶領民衆進行戶外瑜伽，更親近自然。

## 良油清蔬

### 茶油拌野苧菜

文與圖 / 巧爾

夏季是「苧菜」產期，市場裡阿桑的茶攤上，除了白苧、紅苧外，還有她自己種的野苧菜，很大一把才賣30元。

野苧菜的莖粗大不易入口，我將嫩枝及葉片摘除後清炒、汆燙食用，留下的莖梗能插枝種植。在陽台邊種，不用怎麼費心照顧，野苧菜就活下來，並且還長得很茂盛呢！我猜，就是因為野苧菜的生命力旺

盛，才能夠隨意種也長得好！

通常被冠上「野」字的植物，在一般人心裡很容易被輕賤，但野菜生命力強，繁殖力旺盛，不須靠噴灑農藥驅茶蟲，民衆食用時，反而不必擔心農藥殘餘於葉菜裡的問題，豈不更好！

野苧菜含有豐富的膳食纖維，並富含鐵、鈣、鎂和維生素。雖然野苧的菜葉沒白苧、紅苧的嫩，但經烹調並不會縮水縮得太嚴重。

常見的苧菜料理方式有清炒苧菜、苧菜湯煮，然而我家還有另一種吃法，就是將汆燙過的苧菜拌上烏龍茶油及薑絲，汆燙過的野苧菜已少去了澀味，再添上茶油的潤澤，嘗起來清香又美味。



## 佛光山西來寺近期活動

時間	活動名稱
7/4 (四)	2024佛光寶實祝福禮
7/6 (六)	光明燈法會
7/12 (五)	大悲懺法會
7/14 (日)	短期出家修道會 (7/14—7/20)