



見面多微笑，煩惱都拋掉；好話是供養，讚美出妙香。

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@ibps.org www.hsilai.org

## 星雲禪話

### 就是這個樣子

文 / 星雲大師

宋朝的南堂元靜禪師，閬州（今四川閬中）玉山人，為臨濟宗楊岐派僧人，五祖法演禪師的法嗣。得法後，先後住成都嘉祐寺、昭覺寺、能仁寺，最後居止於彭州（今四川彭縣）大隨山，人稱「大隨元靜」。

在一個蓮花盛開的清晨，元靜禪師獨自在院子裡經行。一位年輕的僧人看到了，立刻趨步上前去。

僧人問元靜禪師：「蓮花未出水時，是什麼樣子呢？」

元靜禪師看了他一眼，簡短地回答：「就是沒有出水的樣子！」

僧人再問：「出水了以後，又是如何？」

元靜禪師依然說：「就是出水後的樣子！」

僧人仍不死心，繼續再問：「那麼，什麼是蓮花呢？」

元靜禪師還是回應他：「蓮花就是蓮花！」

僧人若有所領會，就地禮拜問訊。元靜禪師知道他其實還未能完全通透，於是點頭提撥他：「就是這樣好，萬事一時休。」

僧人至此豁然大悟。

## 植感生活

### 石斛蘭

文與圖 / 步悠



漫步於靜謐的樟木林間，映入眼簾的是綴滿枝幹、盛開的石斛蘭。一條條井然下垂的藤蔓上，素色小花迎著朝陽綻放，微光閃爍，彷彿一盞盞小燈，驅散林間的陰影，流露出溫馨而祥和的氣息。

晶瑩剔透的花瓣，紋理細緻，暈染著淡淡的紫色，顯得高雅而不張揚；又似純潔的村姑，靦腆含蓄，欲語還休。置身其間，不禁心生愉悅，沉浸在一片欣欣向榮的氛圍裡。

若能在自家庭院栽植這樣一束石斛蘭，心情低落或鬱悶時，只需多看一眼，或許便能舒緩情緒，重拾平靜與信心。



# 跨宗教 音樂祝禱祈和平



【人間社記者心禹洛杉磯報導】佛光山西來寺1月1日在大雄寶殿舉辦「祈求世界和平音樂會」，邀集6位各宗教代表，以及民意領袖、社區人士近450人齊聚一堂，透過佛光青少年交響樂團演出與跨宗教祈禱，共同祝願世界和平。

西來寺住持慧東法師致詞表示，元旦齊聚大雄寶殿迎接新年，更重要的是為世界和平祈願，目前世界局勢更顯重要。雖然挑戰年年不同，但只要更多人共同祈禱、發起正念，就能帶來包容與慈悲，吸引更多人加入。法師勉勵大眾永不放棄，祝福新年內心平安、生活幸福、吉祥如意。

加州第30選區州參議員Bob Archuleta表示，很榮幸服務哈崗，也感謝與Solis政長年合作，肯定社區力量。

聖蓋博市議員吳程遠（John Wu）表示，在對立加劇的時代，宗教應成為理解與尊重的橋樑。

天主教洛杉磯總教區神父 Rt. Rev. Alexei Smith引述教宗訊息指出，善良具有「解除武裝」的力量；宗教應避免語言被武器化，拒絕以信仰為暴力背書。呼籲以祈禱與跨宗教相遇深化對話，實踐和平。

南傳佛教洛杉磯Dharma Vijaya Buddhist Vihara的Bhante Dr. Piyanda提醒青年：和平始於內心，從自己做起才能影響世界。

佛光山西來寺1月1日在大雄寶殿舉辦「祈求世界和平音樂會」，邀集各宗教代表、民意領袖、社區人士近450人齊聚一堂，共同祝願世界和平。圖 / 人間社記者張志誠

## 道場與社區同行 安定人心

洛杉磯縣第一區縣政委員Hilda L. Solis表示，今日讓眾人的心與光匯聚，感謝宗教領袖、家長與青少年樂團帶來希望。她期盼2026年團結前行，迎向更好的一年。

## 善念在日常延續 實踐和平

基督教亞市新教教堂牧師Rev. Dr. Jolene Cadenbach鼓勵大眾，把「和解」擴大到更多人，她提醒祈禱後要起身行動。

亞市伊斯蘭教清真寺Imam Fawaz al-Masri強調，和平不是口號，而是人人要努力的工程。

印度教南加州吠檀多協會Pravrajika Saradeshprana表以Om Shanti祈願和平降臨一切有情。

大乘佛教代表由慧東法師帶領大眾，三稱「南無本師釋迦牟尼佛」、誦持《般若心經》一部，恭讀佛光山開山祖師星雲大師〈為世界和平祈願文〉英文版並回向。

與會嘉賓尚有哈崗拉朋地聯合學區教育委員會副主席Adriana Quinones、哈崗促進會理事Andrea Gordon、國際佛光會洛杉磯協會會長蔡月琴（Echo Tsai）等。

## 佛法之鏡看人生 電影賞析共修

【人間社記者潘青霞洛杉磯報導】佛光山西來寺社教本土化組與國際佛光會洛杉磯協會西來分會於2025年10月12日，在西來寺舉辦英文「共修社群」（Community of Practice, CoP）活動，主題為「以佛法之鏡看人生」電影賞析（Seeing Through the Lens of the Dharma）。包括西來寺三好學園家長班成員，共60位英語人士一同觀賞短片，思索佛法意涵，分享如何在生活中實踐所悟。

洛杉磯協會會長蔡月琴致詞歡迎，祝福眾人法喜充滿。西來分會會長Lynette King表示，共修社群如同一個家庭，透過電影賞析，探討如何將佛法落實於日常生活。

佛光山開山祖師星雲大師在《迷悟之間

》開示：「人生本來就是一個秀場，在人生的秀場上，每個人都應該做自己的導演，各自表達自己，發揮自己的才華。至於秀場的精采如何，就看各人的表演了。」西來分會暨三好學園輔導法師慧澄法師指出，人生這場「電影」若能以佛法為指引，不僅能啟發自我，也能讓他人受益。

動畫短片《Magic Loop》（魔法線團）透過毛線衣的變化，傳達「雖然許多事情看似消失，但其實只是改變了形態」的主旨。眾人分組參與「轉化之線」互動活動，分享自己面對改變的經驗，並將毛線球傳給下一位，逐步形成毛線網，象徵人際連結與成長的歷程。

另一部動畫短片《Never React Again》



眾人分組參與「轉化之線」互動活動。圖 / 人間社記者張志誠

（不再被觸發衝動）探討在人際互動中覺察情緒反應的重要性，提醒觀眾不輕易被他人按下「引爆鍵」，並在回應前思考：「什麼樣的反應會讓明天的我感到驕傲？」。接著各組輪流進行角色扮演，練習在容易引發負面情緒的情境下，找到壓抑與放任情緒之間的中道。

## 佛教友誼獎學金研習營 菩提種子扎根

【人間社記者潘青霞洛杉磯報導】佛光山國際翻譯中心自2023年起與AJ Wang基金會合作，設立「佛教友誼獎學金」，為南加州大學及高中四年級雙語學子提供深入佛法與實踐的機會。2025年第三梯次英文佛教友誼獎學金研習營於2025年10月11日舉行，13位學員齊聚西來寺，透過佛教課程，讓菩提種子在學員心中萌芽。

西來寺社教組組長覺皇法師授課「古老智慧現代視角：佛教故事新說與反思」；西來寺二單監院知行法師指導「禪修」；

國際佛光會洛杉磯協會青年二團團員Joey Chen授課「如何製作AI故事書」。

在團體報告環節，三組分別由Ryan Chu、Kristin Chieh、Jiaxi Zhang擔任隊長，以佛光山開山祖師星雲大師「人間佛教英文叢書」中的《佛教與命運》、《佛教與心理學》及《談情說愛》為主題，闡述內容並探討如何落實於生活中。Ryan組獲第一名，Jiaxi組第二名，Kristin組第三名。

新學員Allison Chieh、Balin Chang、Charlene Shih、Erica Xie分別發表《釋迦牟尼佛傳》讀後感，由Allison Chieh獲得第一名。課程尾聲，國際翻譯中心主任依超法師為團體組與個人組報告得獎者頒獎。



青年「行禪」。圖 / 人間社記者張志誠

## 考古啟發思惟 西來學校以智慧築夢



學生們將參訪中所學記錄在電腦中，思考如何將所見所聞融入機器人設計，並進行測試與改良。圖 / 佛光西來學校提供

【人間社記者何祥鈺洛杉磯報導】為了準備FIRST LEGO League (FLL) 地區性機器人競賽，佛光西來學校機器人團隊以主題「辨識並研究考古學家所面臨的問題，並提出可行的解決方案」為出發點，展開結合文化與科技的學習。

在校長慧東法師的指導與牽線下，學校特別與寶爾博物館（Bowers Museum）董事長劉秀枝合作，於2025年10月11日安排參訪特展「兵馬俑的世界：二十一世紀陝西的新考古發現」。

展覽內容橫跨夏、商、周等時期，展示中國古代的考古成果與文化傳承。回到學校後，團隊立刻著手記錄所見所聞，並討論如何將參訪中得到的啟發融入機器人設計。有人構思以感測器模擬考古探測，有人思考以機械臂精準挖掘文物模型，學習熱情在實作中不斷升溫。

隨行家長Johnny感動表示，感謝慧東法師與滿兆法師的細心安排，讓孩子們能在文化與科技之間找到連結，從學習中培養出對歷史的尊重與創新的勇氣。

佛光山西來寺近期活動	
時間	活動名稱
1/26 (一)	法寶節——上供
1/26 (一)	臘八粥結緣
2/2 (一)	2025年光明燈圓燈法會
2/16 (一)	除夕延生普佛