



獨立的人，
心中擁有大眾；
孤僻的人，
心中只有自己。

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

何者重要？

文／星雲大師

一位禪師在山林間禪坐修行，忽然遠處傳來陣陣吵雜聲。沒多久，一隻美麗的白鹿從禪者眼前一閃而過，隱入他居住的簡陋茅蓬裡。緊接著，就看到一個獵人從後面追趕而來。

獵人看到禪師，就停下腳步，氣吁吁地問：「請問有看到一隻白色的鹿嗎？」

只見禪師一臉祥和，動也不動地沉默不語，彷彿一點事都沒有發生過。

獵人只好再說一次：「請問，剛才看到一隻白鹿跑過去嗎？那是從我這裡逃走的，我已經找牠很久了。如果你有看到牠，請把牠交給我吧！」

禪師這時才緩緩抬起頭來，看著對方說：「你認為，是找尋白鹿重要呢？還是找尋自己的心重要呢？」

獵人被禪師這麼一問，腦海裡頓時一片空白，一時之間不知該如何回應。停了一會兒，才慢慢地說：「請讓我先找到獵物，再找真心吧！」

禪師說：「假如先找真心，再找白鹿，不是很好嗎？」

獵人說：「我是獵者，獵物對一個獵人來說，是非常重要的。」

禪師說：「做人要有真心，有心才是最重要的！」

經過這一番對話，獵人若有所會，於是長跪對禪師說：「那麼，請禪師幫我找心吧！」

禪師對獵人說：「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得，你是要找哪一種心呢？」

獵者答說：「我是要請您幫我找真心啊！」

禪師回答說：「既要找真心，自己本具，你向我問來，有什麼意義呢？」獵者聞言，終於大悟。

晨齋語錄

大乘菩薩法

文／心保和尚 圖／Pexels

佛說大乘法菩薩法，希有難得，能令眾生直至無上正等正覺，成就阿耨多羅三藐三菩提，圓滿佛道而不偏離，是故應當深心隨喜，禮拜供養。



佛光山 臘八粥送暖五大洲

【人間社記者李生鳳大樹報導】農曆十二月初八慶祝法寶節佛陀成道日，佛光山和全球各地別分院1月26日同步煮臘八粥結緣供眾，總計全球送出逾兩百萬碗臘八粥。佛光山雲居樓、朝山會館等處，也分別備辦數千碗，全山大眾發揮集體創作精神，連日備料，凌晨就開始烹煮、分裝，結緣至各地，只為將暖呼呼的臘八粥送到大眾手上。而佛光山海內外各道場，近日即透過結合公益、音樂會、敦親睦鄰等活動，或是在宮廟烹煮，以一碗又一碗暖胃又暖胃的臘八粥，搭起橋梁，傳遞溫暖至五大洲。

佛光山住持心保和尚於佛陀成道日早課時，帶領大眾於如來殿大會堂精進共修。心保和尚早齋開示，引述《雜阿含經》：「色生，生是我，非不生；受、想、行、識生，生是我，非不生」。如果執取色身，就有我；不執取色身，就沒有我；受、想、行、識也是一樣，執著就有我，沒有執著就沒有我。「不要執著」，主要是不要執著五蘊，所謂不執取色、受、想、行、識。執取五蘊就有我，在五蘊中，如實觀察，知五蘊無常、苦、無我、非我，則可以解脫。

煮出和諧滋味 法味潤身心

佛光山常務副住持慧傳法師前往各處關心，並加入分裝行列。提及佛陀成道日送臘八粥的由來，為悉達多太子入雪山修苦行六年無果，了知苦行非究竟。但此時虛弱無力，因牧羊女以乳糜供養，恢復氣力，最終在菩提樹下、夜睹明星悟道成佛。

慧傳法師表示，由此可知，佛陀也有低潮，因為修行無法突破，但佛陀勇於面對和堅毅，是大眾應效法學習的。佛光山



↑佛光山和全球各地別分院1月26日同步煮臘八粥結緣供眾，總計全球送出逾200萬碗臘八粥，送暖五大洲。
圖／人間社記者趙啟超

開山祖師星雲大師的新春祝福「和諧共生馬到成功」，而臘八粥的眾多食材，也是要能煮出和諧的味道。結緣臘八粥供養大眾，奉行佛陀的教法，這就是慶祝法寶節的殊勝意義。

首爾佛光山寺住持慧豪法師陪同南韓佛教紀錄片團隊，前來拍攝《佛陀的餐桌——台灣篇》，該片旨在記錄「源自寺院的飲食」，如何在台灣社會中逐漸成為飲食日常文化。認為佛光山的臘八粥結緣供眾，深具宗教意涵，因此特地前來拍攝。慧豪法師說，韓國寺院沒有佛陀成道日施粥的傳統，但首爾佛光山寺仍會分送臘八

粥予大眾。

臘八粥廣結緣 暖胃更暖心

慧傳法師也前往關心佛光山普門中學餐飲管理科師生烹煮臘八粥，適逢校園內的三好營地正在進行佛光童軍冬季訓練營，也獲得普中結緣臘八粥，由慧傳法師親送。寶華佛光童軍團總團長謝惠瑛表示，此次有104名童軍和服務員參加，除了普中，近日有大樹、寶華、南台、鳳山的佛光童軍夥伴結緣臘八粥，非常暖心。

普中董事會駐校代表王文俊也將師生烹煮的臘八粥，結緣大樹區臨近9間學校。

佛教友誼獎學金營 深化理解佛教

【人間社記者真裕洛杉磯報導】佛光山國際翻譯中心佛教友誼獎學金，於2025年11月22日在西來寺舉辦本年度第四季學習營，近20位學員與輔導員齊聚，共同在佛法中汲取智慧，透過實修與交流深化對佛教的理解。

西來寺二單監院知行法師帶領禪修，提醒學員在繁忙生活中，保持一顆清明的心。鼓勵大家從每日5分鐘開始，循序漸進，自能看見心念改變與身心調伏的力量。

「佛教青年·青年佛教」講座由佛光山文化院院長依空法師主講。他勉勵青年善用理解力強、好奇心旺盛、勇於探索的特質，把握最佳的學習時期，從佛法中認識自己、找到方向。



↑師生一行全神貫注，聆聽滿光法師講解《阿彌陀經》與阿彌陀佛四十八大願，說明極樂世界的清淨境界。圖／人間社記者張志誠

【人間社記者心禹洛杉磯報導】加州賽普勒斯學院（Cypress College）殯葬服務

在「佛教與藝術」課程中，授課老師滿光法師帶領大家走出教室，於成佛大道介紹佛寺建築傳統，並以達摩祖師聖像示範木雕與石刻的特色。提點學員，不僅能從藝術角度欣賞佛菩薩聖像，也能從造像故事中體會慈悲與智慧，感受文化與信仰的交融。

下午學員成果發表為本次學習營畫下亮點，分成3組，就「禪坐體驗」、「佛教青年·青年佛教」及「佛教與藝術」三大課程進行分享。

擔任評審的滿光法師表示肯定三組表現皆具特色，因此都獲獎揚。

最後，佛光山國際翻譯中心主任依超法師頒發特別獎，祝賀學員張觀頤的圖書封



↑滿光法師室外實地講解佛像。
圖／國際翻譯中心提供

面設計被翻譯中心新書《TRAVELING to the Other Shore》（佛陀：六度波羅密的啓示）正式採用，為本次學習營增添一筆實質性的成果。

學習生死智慧 殯葬學系師生參訪

學系（Mortuary Science Program）師生一行13人，於2025年11月10日上午在授課教師Lori帶領下，首次參訪佛光山西來寺與玫瑰陵，進行宗教文化與臨終禮儀的實地學習。

一行人首先抵達玫瑰陵，由玫瑰崗紀念公園副總裁林佩璇（Michelle Lin）與妙觀法師導覽，介紹玫瑰陵的設計理念與空間規畫。

隨後師生驅車前往西來寺懷恩堂，展開佛教生命教育的學習課程。

知客組滿光法師以親切的語氣介紹佛教

對「生、老、病、死」的理解，並示範臨終助念、誦經與牌位安奉儀式。他指出，死亡不是結束，而是生命的轉換；佛弟子透過念佛、助念與修福培德，願生西方極樂世界。法師並講解《阿彌陀經》與阿彌陀佛四十八大願，帶領學生理解佛教面對生死的智慧與實踐。

會後訪談中，一年級學生Anastasia Boxley分享：「這次參訪讓我第一次深入了解佛教臨終儀式，感受到佛教以慈悲與平靜面對死亡的態度，對我未來從事殯葬工作很有啓發」。



↑座談會由慧澄法師擔任主持人，並邀請5位與談人。
圖／人間社記者張志誠

為解苦的藥方。Alex Archuleta則提到，盡其所能全心陪伴病人。

療癒身心藥師佛 英文社群誓願學

【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11月9日，在西來寺舉辦英文「共修社群」活動，主題「療癒身心藥師佛精神」。邀請醫療、心理領域專家、佛教徒座談，共66位英語人士參與。

座談會由慧澄法師擔任主持人，5位與談人包括：小兒腸胃科醫師 Linda Wang、緩和醫療與臨終關懷（Hospice & Palliative

Medicine）醫師 Anand Sandesara、急救員 Alex Archuleta、心理學博士生 Logan Guilbert-Neal，以及西來分會會長 Lynette King。

與談人針對以下問題分享見解：何謂療癒？如何面對與化解苦難？Linda Wang及Anand Sandesara都提到，療癒涉及多個層面，涵蓋身心健康、社會資源。Lynette King認為，療癒是時時活在慈悲與智慧中。Logan Guilbert-Neal將「戒定慧」視

佛光山西來寺近期活動

時間	活動名稱
2/13 (五)	大悲懺法會
2/16 (一)	2025年光明燈圓燈法會
2/17 (二)	春節平安燈會 2/17 (二) — 3/3 (二)
2/17 (二)	新春禮千佛法會