



做事發心，  
發心就是修行；  
待人慈悲，  
慈悲就是修行。

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

### 修道修心

文/星雲大師

一位年輕有為的青年，在他事業有成之後，心中生起：「我擁有了別人羨慕的一切，為什麼心裡還是常感到空虛？難道人生就只是如此嗎？」正好他和一位朋友談起，朋友就建議他可以到平等山，去向那裡的無德禪師請法問道。

走過一段很長的路，好不容易到平等山找到這位無德禪師。一陣寒暄後，無德禪師開口問他：「年輕人，你大老遠到這裡來，究竟是為了什麼事？」

年輕人回答：「禪師，不瞞您說，晚輩是來修道的。」

禪師一語不發，認真地看著他。過了一會兒，才微笑說：「道本來如是，不必修。」

年輕人不解地說：「晚輩不懂，請師父明示。」

禪師喝了一口茶，淡淡地說：

「道不要修，你自己倒可以先修一下吧！」

年輕人追問說：「怎麼修呢？」

無德禪師直截地說：「修心！」

年輕人再問：「心怎麼修呢？」

禪師回答說：「就看你吧！」

這位年輕人聽了，心中若有所悟。

## 逸饗蔬食

### 翼豆拌麵

文/林乃光 圖/容橙



#### 食材：

翼豆8-10支、乾麵條2人份、杏仁片半杯

#### 調味料

A胡麻油1大匙、現磨老薑泥少許

B味噌1大匙、味霖1大匙、醬油1大匙、

白醋1小匙、芝麻醬1大匙、溫開水1大匙

#### 作法：

①將杏仁片以淨鍋炒熟黃備用。

②調味料B的芝麻醬與「溫開水」先調勻，再全部混和均勻備用。

③將水燒開，麵條煮熟，撈起拌入調味料A備用。

④翼豆汆燙熟後，放在麵條上，淋上調味醬B，撒上杏仁片，即可享用。

#### 品味小撰

喜歡吃辣，可以拌點辣椒油或七味粉，也相當美味。

# 佛光山添龍象 承擔弘法度眾家業

【人間社記者李生鳳高雄報導】2025年伊始，佛光山喜添佛門龍象！1月2日，15位來自台灣、馬來西亞、新加坡、日本、印尼等地的青年，發心出家入道，正式加入僧團，成為佛光山第3代弟子。出家典禮於大悲殿舉行，恭請依止大和尚、佛光山住持心保和尚，為發心出家者圓頂剃度及為入道者授證，300位親屬觀禮。

心保和尚為出家青年剃除鬚髮，畫下三刀，象徵「願斷一切惡事，願修一切善行，願度一切眾生，果證圓滿菩提」。發心出家入道青年，在觀世音菩薩面前誓願遠離俗緣，盡形壽出家為僧，上求佛道，下化眾生。

## 發心修行最吉祥 全山大眾祝福

傳燈會會長慈容法師叮嚀，儀式是一時的，出家是一生一世的。告訴在場佛光親屬，在佛光山，無論食衣住行醫療，或是進修、職務輪調都有制度依循，大家可以安心兒女在此出家。

心保和尚帶領新出家徒眾，前往禮拜佛光山開山祖師星雲大師，在大師法像前，至誠頂禮三拜，恭讀〈為出家入道者祈願文〉，祈願所有僧伽龍象都能發揮所長，在弘法的旅途中，都能堅固自己的道心。心保和尚開示，發心修行是世間最吉祥的事。經典有說不退轉於阿耨多羅三藐三菩提，如同大師說過的「永不退票」，勉勵為人間佛教努力，透過修持菩薩道、菩薩行，成就無上正等正覺。頒授大師一筆字「佛」字，予新出家徒眾。

下午於雲來集座談，心保和尚與新出家徒眾及親屬接心，表示成為佛光山弟子和佛門親家，會發現自己的世界變寬變廣，大師給予的修行空間遍及五大洲，佛光山的道場就在全世界。傳燈會副會長妙士法師說明傳燈會的職責，以及孩子在佛光山



↑佛光山住持心保和尚（右）為出家青年剃除鬚髮，畫下三刀，象徵「願斷一切惡事，願修一切善行，願度一切眾生，果證圓滿菩提」。

圖/佛光山叢林學院提供

出家，面向的是全世界。傳燈會副會長覺容法師提到，出家從過去會遭到異樣眼光，到現在是歡喜子女出家的時代變化，感謝大師為佛教所做的努力。男眾傳燈會執行長慧屏法師分享因為自己出家，反而給了父母最周全的照顧。座談由佛光山叢林學院院長妙南法師主持。

家屬們歡喜分享子女出家感想，明展師的父親林永豐強調，不能只看眼前，要想到長遠。若干年後就可知道，將子女送來出家，是一條非常正確的路。

明佑師一家4代都是佛光人，父親吳瑞文說，家中的阿嬤金枝姑，是佛光山數十年的老信徒，阿嬤103歲往生時，大師前往致意，讓他體會到大師的有情有義。

曾擔任新加坡佛光青年分團團長的明弘師，自小親近道場已有24年，很感謝佛光山的栽培，希望從此將小愛化為大愛，並

做到信仰傳承。父親楊友福期許，希望「明弘師在未來道路上，繼續推動大師的人間佛教，吸引更多青年就讀佛學院。」

## 佛門龍象獅子吼 捍衛正法永住

圓成師在信仰佛教的家庭中成長，讀佛學院也是很自然的事。於去年參加青年佛學夏令營時，看到青年學習佛法的歡喜，認為傳達人間佛教是很好的事。中文系畢業的他，希望像大師一樣，勤於筆耕。父親李政道期許圓成師，今後遵循大師人間佛教菩薩道精神，法幢不容傾倒，希望他以最大的心力，捍衛正法永住。

心保和尚結語表示，經由家屬們的分享感受到很大的信心，對於出家都能以正面的態度看待。慈悲與智慧也是每個人所應具備的，所以每個人都需要佛法，若能對此有所了解，相信佛法就在生活中。

## 妙光法師英文講座 闡述慈悲真諦

【人間社記者潘青霞洛杉磯報導】「您不驚、不怖、不畏了嗎？」2024年11月17日，佛光山西來寺舉辦英文佛學講座，由人間佛教研究院副院長妙光法師主講「通往內心平和與和諧的佛法之道」。為近80位聽眾闡釋「慈悲」真諦，並以佛光山開山祖師星雲大師與加州大學柏克萊分校榮譽教授路易斯·蘭卡斯特（Dr. Lewis R. Lancaster）的身教為例，引領大眾在紛擾中安住內心，自利利人。

妙光法師強調，當今社會變化迅速，人工智能（AI）浪潮對人類生活各方面帶來深遠影響，並引發壓力與焦慮。在此背景下，「慈悲」（Compassion）成為每個人內心最需要的滋養，亦是帶來和平與和諧的關鍵力量，更是佛法的核心教義。

「作為一名出家人，您最希望達到的成就是什麼？」妙光法師分享，曾有學生發問，他回答希望透過修行達到《金剛經》所說的「不驚、不怖、不畏」。這短短六字，涵蓋面對無可避免的老、病、死等境遇時，能始終保持內心的平和，更進一步是不被過去牽絆、不執著於現在、不憂慮未來，超越「三心」的境界。



↑佛光山西來寺舉辦英文佛學講座，邀請人間佛教研究院副院長妙光法師主講。

圖/人間社記者楚顏靜

妙光法師自此反覆思考，如何真正實踐這知易行難的六字，並檢視自身的不足。他分享一次搭乘飛機時，遇到一名幼兒哭鬧不止，蘭卡斯特對無法安撫幼兒而深感遺憾，表現出對幼兒不適的關懷。法師表示，蘭卡斯特的慈悲深深觸動了他。

「大師是我心中佛陀精神的典範」，妙光法師表示，大師在建設佛光山佛陀紀念館時，以遠見和決心力排眾議，堅持不收取入場費，讓每個人無經濟負擔，並能攜家帶眷參觀。大師的慈悲精神，透過這些實際行動展現無遺。

## 秋季學術比賽 佛光西來學校奪多獎



↑佛光西來學校得獎學生與聖蓋博市市長吳程遠合影。

圖/佛光西來學校提供

【人間社記者周芝含洛杉磯報導】佛光西來學校執行長滿兆法師與學校老師林映萱，日前率領13名南加州中文學校聯合會秋季比賽的得獎學生及其家長，共計近30人，前往中華民國僑務委員會洛杉磯華僑文教服務中心領獎。

與會貴賓包括洛杉磯郡聖蓋博市長吳程遠（John Wu）、蒙特利公園市副市長吳紹榮（Vinh Ngo）及洛杉磯文教中心主任陳敏永、副主任方瓊逸。

本次秋季學術比賽競爭激烈，參賽隊伍涵蓋南加州各大中文學校及沉浸式雙語教學的公立學校，共吸引570名學生參賽，其中199人脫穎而出，榮獲獎項。

佛光西來學校有3位學生奪得第1名殊榮，學生曲天韻在硬筆書法比賽高級組中拔得頭籌，學生譚子昇與吳皓寧則分別在中級組及初級組中摘下桂冠；此外，首次參加幼稚組著色比賽的陳品好與Maximilian Brown也表現出色，分別獲得第2名及第5名的佳績。吳程遠市長也與得獎學生合影，並感謝家長的支持與用心。

## 分享時刻

### 銀杏的旅程

文/碧雅翠絲 圖/Oliver Star

你是否也和我一樣，常在深秋的窗口，回憶著高高的銀杏樹下，那一場華麗的壯闊。

風吹著雲，雲飛過葉尖，金黃閃亮的蒲扇一葉葉跌墜，多麼安逸嫺靜的秋天，說不完的情話，在空谷迴旋。

你說，銀杏樹一定是凡間最溫柔深情的孤單巨人了。

仰頭，戀人眼底望不盡滿谷滿山璀璨的金黃，只好輕輕夾進青春的頁面。

我時常想起，那一樹在雲霧裡紛紛無聲飄墜的美麗銀杏葉，閃亮妝彩了整個深秋，遠眺未來，你眼裡的光芒，使我深信，我們的愛情，終能落葉歸根呢！

世事隔著朦朧天真的遙望，皆是幸福美好，多年後我才知道。

穿透銀杏樹的陽光，迷離飄忽，就像難以掌握、多變的塵緣……

夾在青春頁面的銀杏葉，早已枯朽斷裂，不復美麗，當我們漸去漸遠，歲月，不知覺中唱起了西風的話，我們終究未能一起慢慢變老，只能在各自的紅塵裡孤獨修行，回不了頭……

如果，能夠寄出此刻的心情，我想寫：「親愛的你，釋懷吧！非我不願重逢不想再見，而是有些人、有些事，只適合放在歲月裡好好地惦念。」

你始終護著我，猶如離枝的銀杏，化作秋泥滋養了更多美麗。在我們心裡，會有一棵永遠金黃閃亮的銀杏樹，靜靜仰望，那，便已經足夠。



## 佛光山西來寺近期活動

時間	活動名稱
2/1 (六)	新春園遊會 (2/1-2/2)
2/2 (日)	新春禮千佛法會
2/8 (六)	供佛齋天法會 (2/8-2/9)
2/12 (三)	2025年光明燈上燈法會