



別人對我好或不好，不重要；  
自己對人好或不好，才重要。

星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

## 星雲禪話 29

### 何為修行？

文／星雲大師

有道禪師住持的寺院，一向秉持大乘菩薩道的精神弘法利生，因此寺裡的僧信弟子，每天都為服務大眾、接引衆生忙得很充實。

有位外來的僧人因為久仰有道禪師的道風，於是特地到寺院小住幾天，想要學習禪法。一天過去了，兩天過去了，一直到第三天，他看到來寺的人潮絡繹不絕，寺裡的出家人忙前忙後，既沒有時間誦戒讀經，也沒有看到在靜坐修行，不禁對先前的聽聞心生疑惑。他失望的走在路上，本想就此下山，再到別處參學，正好碰到有道禪師會完客人，獨自跑香，他心想，何不趁此機會向禪師請示佛法。

於是，僧人快步走到禪師的旁邊，恭敬合掌說：「禪師，學人心中有疑，請禪師開示解惑。」

有道禪師慈祥地點點頭：「你請說。」

僧人說：「聽說在這裡可以學習到大乘佛法，可是，我來到這裡已經第三天了，只看到大家忙碌不堪，根本沒時間讀經誦戒、靜坐參禪，請問大家如何修行、學習佛法呢？」

有道禪師反問他：「那麼，你認為什麼才是佛法、什麼才是修行？」

僧人回答：「學人出家十餘年來，精進用功，每天都是清晨二點鐘起來做早課苦修。」

有道禪師說：「啊！這裡的人和你恰恰相反，他們一直到二點鐘都還沒有睡覺，仍然在精進苦修啊！」

# 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

# 北美洲知賓培訓 擦亮佛光品牌



【人間社記者黃薈洛杉磯報導】國際佛光會北美洲知賓培訓首場於5月30日至6月1日在佛光山西來寺舉行。來自國際佛光會洛杉磯、休士頓、內華達、波士頓、科羅拉多、聖地牙哥及舊金山等協會，共121位學員齊聚共學。包括國際佛光會中華總會副祕書長有容法師、世界總會祕書處主任覺仲法師、西來寺住持慧東法師、頭單監院如松法師、二單監院知行法師、知賓總召吳淑貞、洛杉磯協會長蔡月琴、波士頓協會長黃文儀及內華達協會長吳麗明等貴賓，與會指導。

開營典禮中，洛杉磯協會長蔡月琴表示，此次培訓是引頸期盼的盛會，感謝世界總會與常住的用心安排，勉勵學員們如海綿般吸收，成為全方位、五星級的服務者。總召吳淑貞強調，佛光知賓不只是門面的接引，更是文化與信仰的傳遞者，是身心兼修的修行者。

### 從四威儀與清淨心演練服務情境

有容法師以旗袍象徵知賓的莊嚴，期許學員放下成見、重新學習，並發願成為種子講師，傳承善美因緣。慧東法師提醒大眾，服務要保持四威儀與清淨心，面對各種因緣仍能心平穩和、面帶微笑，將佛法落實於日常生活中，並祝福人人法喜充滿，身心安穩。

3天培訓課程由總召吳淑貞與講師邵馨慧等10位講師分享、指導，內容涵蓋知賓定位、禮儀訓練與實務演練。首日課程由吳淑貞講授「如何成為優秀又稱職的知賓」，說明制服、儀容、服裝規範與行李提拿細節，強調「細節即是修行」；隨後由邵馨慧引導學員認識「儀態美學與修行的關係」，透過示範走、站、坐、奉茶、接

待等動作，進行分組演練與實地操作。

第2天課程著重迎賓隊形與實務應變。上午由講師群介紹多種拉班隊形，並演練迎賓流程、突發狀況處理；接續奉茶儀軌教學，讓學員實作單人、雙人奉茶方式。下午模擬中式圓桌西餐宴會，講解出餐順序與知賓分工，強調默契與信任是服務成功的關鍵。

### 資深知賓經驗傳承 理論實務兼具

第3天課程聚焦典禮頒獎流程及學習成果展現。講師邵馨慧與郭素清介紹頒獎典禮規畫與引導技巧，安排學員進行實境演練。

下午各組進行成果發表，展現所學，並接受講師回饋。整體課程兼顧理論與實務，強化知賓的專業素養與團隊合作精神。

結營典禮上，學員踊躍分享心得。科羅拉多協會的陳紅豔表示，從此次培訓體會佛光山開山祖師星雲大師慈悲與善巧精神，發願「如衆生應以佛光知賓身而為說法」。波士頓協會長黃文儀指出，課程內容為基本公式，而北美知賓需靈活應用，以專業與熱情吸引各族裔訪客，展現佛光知賓的精神。

在〈惜別歌〉中，3天課程圓滿結束。學員與講師依依不捨，講師邵馨慧感動地表示，知賓的角色不僅是服務，更是修行，要以智慧與慈悲弘揚佛法、利益大眾。

# 西來學校結業典禮 傳遞慈悲與智慧



↑全體大合影。

圖／人間社記者張志誠



↑學生一整年的學習成果展，讓家長們感受孩子成長的喜悅。 圖／人間社記者張志誠

↑蛇字迷宮寓教於樂，吸引孩子一再挑戰。

圖／人間社記者Tayten Zhang

### 漢字文化節 力行三好寓教於樂

【人間社記者周芝含洛杉磯報導】由僕務委員會洛杉磯華僑文教服務中心主辦、南加州中文學校聯合會執行的2025年洛杉磯地區正體漢字文化節，3月23日於洛杉磯文教中心熱鬧登場。來自南加州各地的中文學校齊聚一堂，共同推廣正體字文化。

佛光西來學校此次積極參與，由執行長滿兆法師率領5名老師與12名菩提學子前往，透過多元互動活動與大眾結緣。學校攤位精心設計「福字剪紙」與「向前有路光明在」蛇字迷宮等遊戲，讓參與者在寓教於樂的體驗中，感受正體漢字的獨特文化魅力。現場吸引近百名家長與孩童駐足參與，洛杉磯華僑文教服務中心副主任陳品好也特別到場關心與觀摩，為活動增添光采。

### 佛光山西來寺近期活動

時間	活動名稱
6/20 (五)	佛光兒童夏令營 (6/20—6/22)
6/21 (六)	佛光寶寶祝福禮
6/22 (日)	中文一日禪
6/28 (六)	菩提眷屬祝福禮



↑春季學術初賽詩詞朗誦幼稚組及初小組合影。 圖／佛光西來學校提供



↑得獎學生合影。 圖／佛光西來學校提供

【人間社記者周芝含洛杉磯報導】美國南加州中文學校聯合會5月18日於洛杉磯華僑文教服務中心大禮堂，舉行春季學術比賽頒獎典禮，佛光西來學校共有7名學生在激烈競爭中脫穎而出，榮獲多項佳績，充分展現兩個月來勤奮練習的成果與堅強實力。

自2月22日起，西來學校為20名學生展開密集訓練，歷經校內初賽選拔及多次訓練，最終於4月13日前往Arcadia High

School，與來自南加州近55名學生同台競技。比賽中，西來學子自信從容，充分展現台風與實力，正印證了「台上3分鐘，台下10年功」的深刻意義。

本次得獎學生有，說故事比賽初小組的何祥暉得第1名；詩詞朗誦比賽中級組，則由張希筠得第2名、鄭文婷得第5名；詩詞朗誦比賽初級組的劉芊含得第3名；詩詞朗誦比賽初小組，由鐘沐希、張祐璘分別得第4、5名，而姚任昇得到優勝獎。

### 生活快門

## 共賞美景

文與圖／宋隆俊

春暖花開，大地呈現一片欣欣向榮之氣，這天，走逛台北南港公園，但見番鷺與大白鷺，悠閒共賞埤塘美景，好不愜意。黑與白的相融，不分彼此之調性，人類種族間也應當如此，世界一定更加安祥及充滿樂趣。

