



用捨心來對治貪欲，  
用慈心來對治暴力，  
用智心來對治邪見，  
用佛心來對治混亂。

星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

## 星雲禪話

## 服從

文／星雲大師

一個偉大的人物，在信他的人眼中他是神，他是佛；在不信他的人眼中，卻可能是魔鬼。所以一個偉大的人物，不是一切都是非常順利的，有時候愈是偉大的人物，他所遭遇的麻煩愈是多。

盤珪永琢禪師在說禪時，信徒們總是把他說法參禪的禪堂擠得水泄不通，因而引起了信仰不同的外道嫉妒，有一個外道就決定到盤珪禪師的禪堂找他辯論。

「喂！禪師！」盤珪正在說法時，這名外道突然在外面吼著，並說：「盤珪禪師，您在這裡說法，有很多人尊敬您、信服您，但我卻不服您，現在，您能讓我服從您嗎？」

盤珪禪師不慌不忙地對外道說：「請到我的左邊來，我可以做給你看。」外道即刻推開大眾，走到禪師的左邊。

盤珪禪師看了就說：「你距離我那麼遠，還是請到我的右邊來，比較好說話。」

外道又昂然地推開衆人，站在盤珪禪師的右邊。

盤珪禪師笑著說：「啊，不對，你還是站到我的前面來，我們也許可以好好地談談。」外道不知道盤珪葫蘆裡賣的什麼藥，就走到中間，看禪師要跟他說什麼。

當外道走到禪師面前的時候，禪師就說了：「你看！你不是已經在服從我了嗎？我想你一定是個非常隨和、非常隨緣的人，你是非常虔誠尊敬佛法的，現在，就請你坐下來聽佛法吧。」

## 朗朗晴空

## OK與NO

文／慧昭法師 圖／資料照片

佛光山開山祖師星雲大師說：「有能力的人，凡事都說OK，沒有能力者，凡事都說NO。」有能力者，凡事都先想到別人，處處為別人著想，因此能夠給人信心、歡喜、希望、方便。

能夠給，才表示自己很富有，能夠給才表示自己有能力、有辦法。或許有人會說：不是我不給、不想幫助別人，而是自己沒辦法，能力有限！

大師說：辦法總比困難多。又說：辦法是人想出來的，所謂「窮則變，變則通」。希望我們都能盡量說OK，不要說NO，做個有能力的人。



## 佛光山西來寺近期活動

時間	活動名稱
11/7 (五)	大悲懺法會
11/8 (六)	觀音菩薩出家紀念日 上供 朝山
11/13 (四)	藥師法會 (11/13—11/16)
11/18 (二)	藥師佛聖誕日一上供

## 人向福報

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

## 線上佛學院 學子雲端精進

【本報高雄訊】佛光山叢林學院2025學年第2學期「線上佛學院」，10月11日舉行開學典禮，同步舉辦「往事百語」主題論壇。有來自中國大陸、台灣、香港、澳門、日本、法國、英國、德國、西班牙、美國、加拿大、澳洲、馬來西亞、新加坡等14個國家與地區的百位學員線上齊聚，一期一會，以法同行。

開學典禮上，大眾恭聽佛光山開山祖師星雲大師以「自依止，法依止，莫異依止」開示，勉勵學員自己要皈依自己，自己要對自己有信心，自己要覺得自己可以頂天立地。不要覺得自己沒有用所以不肯去服務，這會很可惜。「法依止」，法即是真理，這個生命就是法，就我們無限的生命可以昇華及不斷的擴大，可超越一切。

「莫異依止」則是不可以皈依其他人，不能以愚痴去隨便皈依，要正信而不迷信。

## 解行宗門 貴在實踐

佛光山叢林學院院長妙南法師指出，「線上佛學院」關鍵不僅在「線上」，更在「佛學」——終身以佛陀教義與真理為導向，從解門進入行門。本期課程由認識佛陀與經典入手，進而落實行持。隨後介紹從線上佛學院回到叢林學院讀書的學生，及4位線上導師。妙南法師勉勵學員效法普賢菩薩的「行」力，以一兩句受用法語為起點，日日反思、如實用功，以期中、期末為自我檢核，在人間佛教的法義上相會、利益衆生。

新馬泰印教區總住持覺誠法師指出，線上佛學院重在解門、行門與宗門的整合。佛法貴在實踐，人間佛教即是回到人間修持，去除煩惱與無明，成就大智慧、大慈悲、大自在、大解脫。期許大眾發菩提心、行菩薩道，未來必燦爛可期。

女衆學部教務老師知迦法師介紹課程，



↑佛光山叢林學院2025學年第2學期「線上佛學院」於10月11日舉行開學典禮，並同步舉辦「往事百語」主題論壇。  
圖／佛光山叢林學院提供

有定法師講授《佛法概論》，建立佛法核心義理與學習架構；妙貫法師導讀《阿含經》，從最初教法體會「修行即生活、生活即修行」的本懷。妙麟法師帶領《觀世音菩薩普門品》，引導學員學習觀音菩薩自利利他的慈悲願行；慧毅法師講授《釋迦牟尼佛傳》，循星雲大師筆下的佛陀行誼，探究人間佛教的思想與內涵。最後將由妙南法師講解《普賢行願品》，以十大願王統攝行門，使學員在通達解門之後，進一步於日常踐履，成就解行並重。

## 聞善著意 正念轉化

「往事百語」主題論壇由慧曇法師主持，慧學法師、慧寂法師與談。論壇回顧《往事百語》呈現星雲大師以「一句話的力量」啟發自他的人生智慧。慧曇法師以六祖惠能大師因聽聞《金剛經》的「應無所

住而生其心」而發心求法，後得五祖弘忍點撥，明心見性，可見一句話的力量多麼大。勉勵學員在聽到一句話或善法時，要能著意，放在心中，反復思惟並實踐。

慧寂法師以外籍生視角分享《往事百語》，白話易讀、含攝大師生命力，常在迷惘時給出恰到好處的一句話，引導選擇與方向。敘述自己從一句中文都不會，到南華大學碩士畢業的歷程，靠的是十倍用功與持久不放棄，將挫折化為增上緣。勉勵學員，一句話是提醒，關鍵在於回應的那一念與長期實踐，才能把弱勢變優勢。

慧學法師以「一念之間、不讓心念空過」為主軸，提出三分鐘靜坐、行三好、每日小願、三件感恩與回向等可操作方法；在職場實踐「花若盛開，蝴蝶自來」，不陷削價競爭，專注把服務做到最好，以正念與恆心轉化逆境。

長堤分會督導黃少芬詳細說明清理範圍與注意事項後，大家隨即領取手套、工具與垃圾袋，分組展開行動。長堤分會承辦此次活動，會長韓詠詩擔任總幹事，她表示：「能夠傳承分會多年護持淨灘的經驗，並獲得各分會熱烈響應，今天的人數遠超預期，令人十分感動。」

海灘上的垃圾以菸蒂、瓶蓋、吸管、食品包裝及保麗龍杯最為常見，經風吹日晒後化成細碎片，藏匿在沙灘隙間。大眾不畏烈日，穿著佛光會服分頭搜尋、彎腰撿拾的身影，在陽光下閃閃發亮，彷彿向大自然獻上最莊嚴的禮敬。

不少會員早有經驗，自備清理工具，效率倍增；童軍團的兩位媽媽甚至席地而坐，仔細搜尋腳邊肉眼可見的細小垃圾。短短數小時，垃圾已堆滿數十個垃圾桶與袋子，還給海灘乾淨原貌。

最年長的參加者林吳月姬表示，這是疫情後她首次參與淨灘，清晨5時半便起床準備，「挖出許多破碎塑膠袋，心裡很有成就感」，讚歎佛光人集體創作的精神。

## 國際淨灘日 洛杉磯佛光人齊心護地球



↑青年Sasha帶領海灘瑜伽，讓大家為接下來的工作暖身。圖／人間社記者Jonathan Thang



↑大、小朋友熱誠投入淨灘，齊心護地球。圖／人間社記者蔡麗華

【人間社記者鄭宏麟洛杉磯報導】為響應國際淨灘日，參與社區環境保護，國際佛光會洛杉磯協會9月20日，號召會員、青年團與西來童軍團及家屬近200人，齊聚長堤市Junipero Beach，以行動守護加州美麗的海岸線。

西來寺滿光法師帶領大眾恭誦《心經》，勉衆能以清淨心參與，不僅清理海灘垃圾，也同時淨化自心，「做環保即是行菩薩道」。隨後，青年Sasha帶領海灘瑜伽，讓大家舒展筋骨、調整呼吸，為接下來的工作暖身。

## 「乳」您所願 愛自己健康講座



↑國際佛光會洛杉磯協會9月21日舉辦「愛自己護乳房 健康與慈悲同航」健康講座，全體大合影。圖／人間社記者蔡麗華

【人間社記者潘青霞洛杉磯報導】呵護乳房，健康「乳」您所願！粉紅十月乳癌防治宣導月將至，9月21日國際佛光會洛杉磯協會於佛光山西來寺，舉辦「愛自己護乳房 健康與慈悲同航」健康講座，邀請乳房外科專科醫師林意超（Dr. Tom Lin

）主講，向近30位聽眾解說「護乳房五部曲」，強調樂養身心、護佑乳安，並釐清聽眾的疑惑。

羅蘭二分會會長傅瑞年擔任主持人，介紹林意超醫師於1997年畢業於台北醫學院，後於美國哈佛大學取得公共衛生碩士，

2007年完成約翰霍普金斯及華盛頓醫院中心外科訓練，累積超過18年臨床經驗。

協會會長蔡月琴表示，現代人常因依賴網路而誤信錯誤訊息，健康講座能讓大眾直接向專業醫師請益，她誠摯呼籲大眾珍惜並踴躍參與。

林意超以「護乳房五部曲」為講座脈絡：了解風險、主動預防、定期篩檢、早期發現、及時治療。

林意超醫師提醒，自2023年3月10日起，FDA要求所有乳房攝影機構向患者及轉診醫生報告乳房緻密情況，因緻密程度與乳癌相關，大眾可向醫生詢問。乳癌高度複雜，若確診，應由家庭醫師協助轉診至乳房專科外科醫師，而非一般外科醫師。

問答環節，林意超釐清，乳房病理切片不會造成癌細胞散布，乳房攝影屬非侵入性檢查，雖無法排除罹癌的可能性，但定期篩檢仍絕對必要。他指出，豆類含有「大豆異黃酮」，並不會增加乳癌風險，「適量」為原則。十字花科蔬菜含有天然植物化學物質蘇氟拉烯（Sulforaphane），從蔬菜中攝取即可，不必額外購買補充劑。