



責己要嚴，待人要寬；
鄰里和睦，處處淨土。

星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

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

星雲禪話



第一義諦

文／星雲大師

唐朝時，黃檗希運禪師建設新道場，在道場即將落成的時候，他邀請當時寫得一手好字的弘贊禪師，為道場題寫「第一義諦」四個字。

弘贊禪師寫好了以後，黃檗禪師覺得不甚滿意，便要求他：「這四個字寫得不好，請再重寫一張。」

弘贊禪師於是提筆再寫第二次，可是又被否定了；就這樣，他接連寫了八十四張，始終沒有一張合乎標準，這時弘贊禪師已經是滿頭大汗，身心俱疲了。

此時，剛好有一位客人前來拜訪，黃檗禪師便走出去招呼，留下弘贊法師一個人在房內。弘贊禪師愈想愈是懊惱，自己堂堂一個書法家，難道連四個字都寫不好嗎？於是他提起筆來，信手揮毫，一氣呵成，再度揮毫「第一義諦」四個字。

過了一會兒，黃檗禪師送過客回來，一見大喜，忍不住讚歎說：「好啊！真是渾然天成。」

庶民料理

南瓜米粉

文與圖／陳美碧



一碗香噴噴的炒米粉，充滿著早年樸實生活的回憶。那時候，炒米粉常是年節或宴客才能吃到的料理。記憶裡，小朋友不能上桌，只能分到一碗米粉和幾顆菜丸子。手裡的炒米粉，就像尋寶一樣，偶爾能找到香菇、高麗菜，慢慢一口口咀嚼，滿嘴油香，讓人回味不已。

食材：

米粉適量、南瓜1/4顆、生香菇3顆、乾香菇2個、高麗菜少許、鹽、油少許、水約1-2碗。

作法：

①乾米粉泡冷水約5分鐘，撈起剪斷，備用。高麗菜洗淨切段。

②乾香菇泡軟後切絲；生香菇亦切絲。

③南瓜去籽洗淨，切片後放入電鍋蒸熟（外鍋加1杯水）。

④鍋中放少許油，先將乾香菇炒香，再加入生香菇拌炒。接著放入一半的蒸南瓜，加水與鹽，煮約2分鐘至南瓜化成泥。

⑤放入米粉與高麗菜拌炒，使米粉均勻吸附南瓜醬色。熄火後，再把剩下的南瓜片切小塊拌入，起鍋前淋一點芝麻香油。

人間佛教聯合總會 推動國際化



【人間社記者劉智惠新北報導】中華人間佛教聯合總會11月5日於佛光山金光明寺召開「2025年會員大會」，僧信齊心決議推動人間佛教國際化及全球化，會議圓滿後隨即舉辦「2025年人間佛教發展研討會」。台灣各寺院、教團方丈、住持、居士團體代表近500人與會。

會員大會由輪值主席十方禪林開山方丈首愚和尚主持，第4屆主席團主席佛光山住持心保和尚、靈鷲山佛教教團創辦人心道和尚、福智僧團住持如淨和尚、國際佛光會世界總會法制長吳志揚出席。

凝聚教界力量 拓展全球影響力

首愚和尚以靈山聖會籲眾，共同成就莊嚴道場，啟發歡喜人心，此次盛會佛教團體齊聚一堂，展現佛教融和的精神，讓佛法不僅於殿堂之中，更走向世界，見證信仰凝聚的力量，令人無限歡喜與有榮焉。

心保和尚以「世間無常，國土危脆」說明，緬甸強震及花蓮風災的自然災害提醒

我們，眾生息息相關，唯有以慈悲化解苦難，以善行凝聚力量，將「三好」、「四給」遍布全球，讓人間佛教的善美種子，在世界各地生根發芽，累積福德，創造全人類的幸福。

心道和尚特別提及，梵蒂岡跨宗教交流訪問是人間佛教走向世界的重要行動，人間行者以柔軟心與智慧力，跨越宗教藩籬，向外播下理解、尊重與和平的種子，是推動世界和平的力量。

如淨和尚也呼應，當教宗以多國語言領讀《聖經》福音片段，展現了宗教包容最高境界，也是國際化最生動的實踐，佛教提倡眾生平等，讓佛法跨越文化的界線，化解隔閡，傳遞和平與善意。

會中由祕書處說明年度工作報告，會中討論並通過十項重要提案，為撫慰風災災區民衆，將於近期舉辦「花蓮災後關懷音樂會」；今年韓國及梵蒂岡跨宗教交流，成效頗佳，明年將辦理越南佛教界交流活動。

中華人間佛教聯合總會11月5日於佛光山金光明寺召開「2025年會員大會」，由輪值主席首愚和尚（前排中）主持，決議推動人間佛教國際化及全球化，會議圓滿後隨即舉辦「2025年人間佛教發展研討會」。圖為主席團主席心保和尚（前排左3）、心道和尚（前排右3）、如淨和尚（前排右2）、吳志揚（前排左2）、明光法師（前排右1）、覺培法師（前排左1）與全體僧信合影。

圖／人間社記者王柏貞

監事長明光法師以〈團結就是力量〉法音供眾並說明，天主教早在60年前便推動宗教交流，佛光山開山祖師星雲大師亦致力於宗教融和，兩者的努力同樣彰顯出團結的力量，唯有宗教間攜手合作，才能共創和諧的人間。

常務理事依空法師提及，梵蒂岡跨界交流訪問，不僅是宗教間友好交流的象徵，更展現了人間佛教以慈悲與智慧走向世界的弘法力量。

雲水禪心營 青年找到安定力量



↑滿光法師帶領學員禪修。

圖／洛杉磯青年二團提供

【人間社記者陳祉瑤洛杉磯報導】佛光山西來寺於9月5至7日舉行第20期「雲水禪心生命體驗營」，以「在變局中尋找當下的力量」為主題，吸引120位18至35歲青年踴躍參與。

當前世界局勢動盪、氣候災害頻仍，人工智慧與職場競爭也加深青年焦慮。本次營隊透過佛法智慧，引導學員安定身心，穩住當下，為未來注入力量。

本次活動由國際佛光會洛杉磯協會青年第二分團主辦，課程以「戒、定、慧」三



↑學員通過遊戲探索寺院，進行遊戲互動。

圖／洛杉磯青年二團提供

學為主題，讓青年透過呼吸、腳步與靜坐，學會觀照當下。從星空夜語、寺院探索、禪修體驗，到世界咖啡館、法師開示與心靈分享，三天課程緊湊而充實，幫助青年體會「心安，就有力量；心定，就有方向」。

在「認識人間佛教」課程中，滿光法師闡述人間佛教理念，鼓勵青年從日常生活學習用佛法照顧自己的心。覺妙法師則以「金剛經：成就的祕訣」課程，帶領大家思考何謂真正的成就，引導學員在變化中

找回安穩。

座談課程「成就的祕訣」由如松法師、知義法師與多位資深佛光青年對談，探討空性智慧在現代生活的應用，透過生活實例，讓青年理解「諸法因緣生、諸法因緣滅」，進而學習放下執著與不安。

課程期間，滿光法師指導禪修，帶領學員體會「止語」與「當下覺察」的力量。「世界咖啡館」環節中，佛光青年引領大家討論如何在生活與職場中實踐佛法，凝聚共識。「答疑解惑」環節由西來寺住持慧東法師回應青年提問，鼓勵大家以佛法作為面對挑戰的智慧指南。課程最後，透過心靈交流與小組報告，學員將所學內化，化為日後行動的起點。

值得一提的是，本次活動由超過30位佛光青年全程護持，從課程設計、生活照顧、IT支援到交通攝影，皆由青年分工協作完成。許多義工曾是學員，因為在雲水禪心中受到啟發而選擇回來服務，展現佛法傳承的力量。活動尾聲，更有30多位學員報名即將展開的西來書院秋季班面試，顯示青年對佛法學習的渴望。

雲水禪心走入第10年，至今舉辦20期，一期又一期的接棒與陪伴，不僅幫助無數青年在變局中找到力量，也讓佛法在當代社會中持續播下希望的種子。

西來大學宿舍翻新竣工 灑淨祈福



↑慧東法師帶領僧信二眾進行灑淨。

圖／人間社記者郭昭華

在驅趕，而在以慈悲與愛心護念一切眾生，使校園能更和諧安定。慧東法師勉勵學生，學習不僅是追求知識與技能，更要培養如何以和平與愛對待他人。若能將這份精神帶回家庭與社會，影響將會更大。



↑西來大學校長謝明華博士、行政團隊、教職員、學生代表與義工近60人一同參與。

儀式最後，慧東法師代表常住致贈每位嘉賓吉祥小吊飾一枚，並與校長謝明華、教職人員等合影留念，並共同祈願西來大學校園成為和平、友愛與學習的園地，讓慈悲之光持續擴展，利益更多眾生。

佛光山西來寺近期活動

時間	活動名稱
12／4 (四)	光明燈法會
12／12 (五)	大悲懺法會
12／21 (日)	彌陀佛七法會 (12／21—12／28)
12／28 (日)	彌陀佛七法會總回向 三時繫念法會