



立德、立功、立言，  
乃長壽之道；  
信用、責任、勤勞，  
乃發財之道。

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

## 忙著摔跤

文 / 星雲大師

有一天，一位年輕的禪僧問南泉普願禪師：「經常有人問我，最近是怎麼過生活的？學人不知該如何回答，懇請禪師慈悲開示。」

普願禪師看了他一眼，哈哈大笑，說：「你可以告訴他，你最近『正忙著摔跤』呢！」

禪僧睜大了眼睛，不能領會，硬著頭皮再問：「我沒忙著摔跤啊！學人不懂，請禪師慈悲開示。」

普願禪師笑笑地說：「我叫你說『忙著摔跤』，意思就是要你身心兩忘，你還不能體會嗎？」

這位初學的禪僧聽到這裡，似有所會；但又繼續問說：「也有人常問：『父母未生我之前，我在哪裡？』像這種問題，又應該如何回答？請禪師開示。」

普願禪師慈悲地看著他，說：「父母已經把你生下了，你不妨問問自己。」

禪僧說：「現在父母是已經生下我了，但父母未生我之前，如何是自己的本來面目呢？」

普願禪師說：「那就要問你的前世了！你的前世是貓？是狗？你就照你所知的告訴他好了。」

這位禪僧老實地說：「老師慈悲，學人有隔陰之迷，不知前世是張三？是李四？」

普願禪師說：「那生下來之後，不就知道了嗎？」

學僧於此言下豁然大悟，歡喜禮拜而去。

上述學僧所提出的兩個問題，普願禪師念其初學，都很耐煩地給他回答。第一個問題：每天生活都忙些什麼？禪師替他回答得真妙：忙著摔跤，並且還慈悲的解釋給他聽，就是身心俱忘的意思。

初參的學人再問第二個問題：父母未生我之前，我是什麼本來面目？這個問題就比較困難了，因為沒有神通開悟，對於前世今生，就會有隔陰之迷。學僧知道難以回答，但普願禪師的巧妙就是「那生下來之後，不就知道了嗎？」

這樣的一句話，超越了時空，超越了各種對待，再愚笨的學僧，也應該有所開悟啊！

# 佛光山春節平安燈 照亮1整月

【人間社記者李生鳳大樹報導】佛光山2019年春節平安燈法會5日舉行，活動為期1個月，地點橫跨佛光山、佛陀紀念館、佛光山藏經樓等，涵蓋祈福、表演、展覽、美食等特色活動，花燈以「諸事吉祥」、「人和家慶」為主題，遍滿全山；首度於佛光山不二門推出光雕秀「法水長流」，以光影演繹佛光山開山故事，堪稱佛教界創舉，精采節目令人目不暇給。

## 圓滿繼起 欣欣向榮

佛光山常務副住持慧傳法師代表主辦單

位致詞表示，感謝高雄市長韓國瑜邀請佛光山參加愛河燈會，今年愛河燈會主題「金銀河」和星雲大師的春聯賀詞「諸事吉祥」有異曲同工之妙。說明「豬」在十二生肖中，代表一個循環的圓滿和繼起，充滿新生的希望，象徵2019年欣欣向榮。

慧傳法師介紹重要特色活動，包括佛館光照大千祈福活動，結合煙火與光影，在黑暗中點亮大家的希望，隨著大慈育幼院的三好嘉年華會花車遊行，回到佛光山高雄寶殿獻燈祈福。走上連接佛館到佛光山的佛光大道，首先看到的是花燈「人和家

慶·五和人生」，以三座花燈呈現一家和樂融融，呼應星雲大師倡導的「五和」理念。主題燈「圓滿如意·諸事吉祥」取材《西遊記》、歷史上玄奘大師西行取經的故事。

藏經樓的星雲大師一筆字，為大家充實心靈，圓滿解決煩惱。不二門的「法水長流」光雕秀，是以光影呈現從佛光山開山，到佛法傳遍五大洲的故事。從佛光山麻竹園到大雄寶殿，行經2百公尺、滿天星斗的「星光大道」，到大雄寶殿叩鐘祈福，相信所求皆能滿願。吸引年輕世代的「佛光GO」App，內含闖關小遊戲和修持功能。佛光大道上還有不定點街頭藝人表演及琳瑯滿目的美食小吃，供民眾沿路遊賞及品嚐素食美味。

「星雲大師很有智慧，『諸事吉祥』暗藏著燈會密碼！」高雄市政府觀光局局長潘恒旭說，「諸」是諸葛亮的「諸」，諸葛亮名字又帶有「亮」字，意指佛光山的燈會從大年初一整整亮1個月。

今年台灣三大燈會，以佛光山燈會打頭陣，愛河燈會居中，尾聲則是台灣燈會；表示高雄的燈會要結合佛光山的燈會才會更亮眼，佛光山的煙火無可匹敵，照亮萬家，相信這一個月將沉浸在佛光山的燈海中，平安吉祥。

## 光照大千 智慧法寶

藏經樓堂主覺元法師表示，藏經樓春節重要活動有「法寶開智慧」，讓星雲大師一筆字為眾人解開疑惑、開啓智慧。藏經樓大殿外設有祈福燈牆，還有星雲大師的〈對治百法〉，以及一筆字法座會、茶禪一味等。

佛館館長如常法師則說明，今年「光照大千」煙火有3百秒，再加上成佛大道上裝飾5千顆彩繪燈籠。美食部分則有傳統名宴河南「洛陽水席」、雲南等當地特色美食供品嚐。另有《花木蘭》多媒體皮影戲，以及多項展演，春節到佛館，看展覽也看平安。



「人和家慶·五和人生」花燈呈現一家和樂融融，呼應星雲大師倡導的「五和」理念。圖/人間社記者莊美昭

## 千年養生術 日醫師：抄心經

【本報綜合報導】僅有260餘字的《心經》，篇幅短小卻隱藏著巨大的療癒力量，許多名人都曾透露藉由念經、抄經，來對抗生活中的壓力與焦慮。

日本東洋醫學會專科醫師、中醫師櫻井正智表示，所謂的「免疫力」其實無法完全依據科學來明確定義。簡而言之，不容易生病的人、或生病後恢復速度快的人免疫力較高、較好。而免疫力如果失去平衡，就容易得到傳染病、癌症等疾病，甚至可能會造成憂鬱、不安等心理上的疾病。

櫻井正智認為，要根治疾病，首先要先疏導精神上的壓力，讓患者們遠離壓力，才能有較好的治療效果，也是從另一方面增強免疫力，因此櫻井正智建議患者抄寫

經文。「抄經有助於我們拋卻執念，面對生活中煩擾的事物，觀念能趨於淡薄，降低心靈上的壓力與不安。」櫻井正智表示，《心經》有1500年以上的歷史，在262字的經文中，不只是有哲學上的意義，也含有科學性的真理，記載著人類的祕密。書寫一次時也許無法理解箇中奧秘，但在反覆抄寫會讓內容印在腦海裡，在日常生活中，就有可能突然頓悟、理解其中的奧妙。

星雲大師在《般若心經的生活觀》中提出，《心經》講的則是每一個人最切身緊要的一部經，要認識自己，就要用《心經》。般若就是讓我們在這個人間更自在的法門，吃飯有了般若，飯的味道就不一樣；睡覺有了般若，睡覺的味道就不一樣。大家都在求功名富貴，但是有了般若，即使是求功名富貴，境界、看法卻會不一樣；有了般若，人的生活、思想、境界都會跟著改觀。

因此以《般若心經》為智慧之母，時時以心念護持，反身觀照自我，自然在行住坐臥之間，身心自在輕安，處處結得善緣、佛緣，得到修行的大方便、大利益。

◀佛光青年透過抄寫經文安定身心靈，安住當下。圖/資料照片



Be Veg! Go Green!

為了減緩地球暖化、解決糧食危機，國際佛光會邀請您一同響應「蔬食A計劃」，從減少肉食、隨手做環保、節能減碳開始吧！連署活動請至官網：<http://www.vegdays.org/index.php?lang=tw>

## 林佳宏東國助學 奉獻也是創業

【本報綜合外電報導】愛兒福基金會（Envision Life Foundation）創辦人林佳宏年紀輕輕，卻把人生最精華的10年奉獻給貧苦孩童；公益對他而言是一場創業，也是多年前遠離塵囂之際，最放不下的牽掛。

幾年前在尼泊爾深山洞穴，林佳宏為了追尋人生意義，隻身閉關1個月，生活簡化到只剩最基本需求，完全與外界斷了聯繫，而最後讓他重回塵囂的僅是「400多個孩子需要我」的念頭。

林佳宏當時已在柬埔寨偏鄉一處佛寺開辦學堂，教導當地貧童和青年語言與職業

技能，年紀從5歲到大學生都有。因為他看見當地「幾乎一整個世代的孩子，都失去了求學的機會」。

34歲的林佳宏，台灣出生，年少時到紐西蘭讀寄宿學校，之後移民美國讀高中、大學，18歲已在網路開創事業，但生活環境優渥的他，卻因義弟得憂鬱症輕生離世，改變對人生的想法。

林佳宏從美國洛杉磯加州大學（UCLA）心理系畢業後，放下了傲人的職場頭銜，背起行囊到緬甸、尼泊爾展開心靈探索之旅。

當他走進貧困之地，看盡人間疾苦，領悟寶貴教訓：「物質愈是缺乏的人，愈是願意幫助別人，因為他們知道，真正的痛苦是什麼樣子。」林佳宏除募集物資、改善窮人物質生活之外，也從教育方面助人，因為「擁有知識才能保護自己，才有辦法改善生活」。

林佳宏曾經跟當地人長期生活，也看過許多慈善團體，捐了物資、拍了照片之後就再也沒有回來。最讓他難忘的一句話是當地人跟他說：「對你們來講，來這裡好像一場冒險，但這是我們的真實生活。」這句話時時提醒著林佳宏，幫助別人的時候，要把對方放在自己心裡，也成為愛兒福基金會的發展理念。

## 佛光新聞集錦

### 美國 跨宗教音樂交流傳遞真善美

舊金山St. Luke's Episcopal教堂慶祝150周年，日前舉行「Choir & Hymn Festival」音樂節，佛光山舊金山三寶寺受邀代表佛教出席。三寶寺妙忠法師帶領舊金山佛光青年及三好兒童獻唱英文版〈佛光四句偈〉，優美的旋律與歌詞傳遞真善美，讓大眾感受佛教的慈悲。如星雲大師在〈佛教與音樂〉中提及：「音樂的攝受力，感人肺腑，側動心弦，是人類最美麗的表達方式。」此次活動促進宗教間的交流，讓不同文化與宗教背景的人士以音樂為舟楫，傳達祥和與平等。（汪燮紋）

### 德國 哥廷根大學典藏《圖典》

柏林佛光山日前至哥廷根大學（University of Göttingen），捐贈《世界佛教美術圖說大辭典》。科研院院長Axel Schneider邀請佛光山歐洲教區副總住持妙祥法師、柏林佛光山監寺永超法師，為與會師生介紹《圖典》及指導茶禪，一同靜心享受佛教藝術之美。圖書館主任Rupert Schaab感謝柏林佛光山贈送《圖典》，相信將是全校師生們日後查詢的熱門書籍。（李常慧）

## 西來寺近期活動

時間	活動名稱
2/16 (六)	供佛齋天—灑淨請聖 (7:30pm)
2/17 (日)	供佛齋天—獻供、上供、送聖 (9:00am)
2/19 (二)	午供 (10:30am)
2/24 (日)	2019光明燈上燈 (10:00am)
電視弘法：洛城18中文台 周一~周四(6:50pm)、周五(6:30pm)	