



對頑強眾生，給予包容；  
對怯弱眾生，給予鼓勵；  
對冤家對頭，心存平等；  
對親朋好友，心存感恩。

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

# 抖擻精神透關去

文 / 星雲大師

宋朝的昭覺道祖禪師，是臨濟宗楊岐派圓悟克勤禪師的弟子，他第一次參拜圓悟克勤禪師時，就因為一句「即心是佛」，除卻了心中的葛藤而有所領悟。後來，圓悟克勤禪師還命昭覺道祖禪師登座說法。

昭覺道祖禪師平常在眾中語言很少，只是勤勞作務。但大家知道他的密行很高，常常邀請他開示禪法，然而昭覺道祖禪師總是說：「我那有禪法開示？」

有一天，大家正在作務的時候，昭覺道祖禪師忽然對大家說：「你們不是要我開示禪法嗎？我現在就來開示禪法。」

一眾人等就放下手中的器具，聚神聆聽禪師將開示什麼禪法。

昭覺道祖禪師不慌不忙地問大家：「當生死來時，你們應該要如何安置？」

在場二十多個僧眾，面面相覷，不知如何回答。因為一說到生死，每一個人都很茫然。

昭覺道祖禪師說：「你們既然無法安置，那我自己就安置來給你們看看吧！」

說完，他將手裡的拂塵一丟，即刻盤腿示寂了。

眾人一見大驚，不相信眼前的昭覺道祖禪師竟已圓寂，慌得手足無措，趕緊去報告圓悟克勤禪師。

圓悟克勤禪師前來一看，大叫一聲：「道祖首座！」

昭覺道祖禪師忽然微微張開眼睛，看了看圓悟克勤禪師。

圓悟克勤禪師悠然一笑，神色儼然地說：「抖擻精神，透關去！」

昭覺道祖禪師點了點頭，雙手合十，說聲「謝謝！」便不再言語，這一回真的示寂坐化了。

禪門有修行的禪者，對生死有的預知時至，有的來去自由。像船子和尚吹簫覆舟而逝，普化禪師遊化四城門後示寂，飛錫禪師倒立而亡，正壽禪師試塔坐化等，昭覺道祖禪師不就是此中之人嗎？

# Call in想輕生 百人傳愛重生

【本報台北訊】62歲的謝錦堂自國小畢業後就出社會工作，21歲時他帶著所有積蓄遠赴日本拜師學藝，苦學服裝設計1年多後，返台創業；他的作品涵蓋西服、漢服、皮帶、各式包款等，從設計到完工都一手包辦。

受到疫情影響，經營自有品牌服飾店的謝錦堂也被這波危機襲擊。苦撐多時的他Call In至廣播節目訴說遭遇疫情困境。節目主持人期間多次鼓勵、撫慰，但因節目近尾聲也只能讓這通電話隨之結束，但其實另一個故事才正要展開。

許多聽眾都被這通電話觸動心情，私下透過店址資訊「尋找謝先生」，也透過網路社群力量，將謝錦堂的困境傳遞出去。

從事攝影和文字接案工作的季子弘聽到廣播對話後，立即在個人臉書發文表示，這通Call in內容就是現實中的標準小人物劇本。後來他到店家探視謝錦堂，並協助拍攝商品照片，以及網路上架、銷售等事宜，首波網路訂單就逾百件。

短短一周，謝錦堂的商店「程式設計」人氣不斷，但謝錦堂看到每名登門顧客都雙手合十地說「不要同情我、也不要可憐我」，希望大家是喜歡他的作品才購買。

謝錦堂指出，高齡88歲母親告訴他「62歲才翻身，是件很不容易的事」，要珍惜這份際遇和知足常樂。「被救濟之後，也要想辦法翻身，不能每天等著別人幫忙」，謝錦堂說，他很認同廣播主持人的這句話，因此會持續以自我要求的職人態度，來回報眾人。

# 星雲教育獎 林寶貴獲終身獎

【記者曹麗蕙台北報導】由公益信託星雲大師教育基金主辦的「2021星雲教育獎」11月28日揭曉得獎名單，國立台灣師範大學特殊教育學系退休教授林寶貴，奉獻特教65年，為開拓台灣溝通障礙教育先趨，榮獲「終身教育典範獎」；另外，「典範教師獎」共頒給22位深具熱誠與愛心，足堪為學生「生命中貴人」的老師，頒獎典禮訂於明年2月19日於佛光山法寶堂舉行。

今年邁入第9屆的「星雲教育獎」獎項分2大類，「終身教育典範獎」鼓勵終其一生孜孜不倦為教育、為學子奉獻的資深或退休教師。今年得主林寶貴18歲畢業於台北女子師範專科學校後，受到台北盲啞學校一群默默耕耘的教師及學生所感動，放棄當時明星學校的教職，選擇跨入特教園地，一耕耘就是逾一甲子。

## 手寫筆記 流傳逾200萬份

公益信託星雲大師教育基金表示，林寶貴統合台灣北中南區手語，從事長達13年手語教材、辭典、負責帶領教師編撰啟聰學校國語文統編課本、倡議並推動口語訓練進入課程，也輔導全國大專建立資源教室方案，並將台灣特殊教育發展推展至國際，即便退休多年，依然為特教奔波戮力，成立中華溝通障礙教育學會、台灣手語翻譯協會，以自身的專業素養、造就後進、服務弱勢及教育貢獻，足為「終身教育典範獎」得主。

「典範教師獎」今年則評選出22位，均是能堅持教育理想、不畏逆境、默默耕耘，全心全意帶領每名學生向上向善，令學生、家長感念的良師。

其中，國立清華大學物理系特聘教授林秀豪，在清大以熱情、積極聞名；他年年教學創新、注重啟發性與引導學生自行思考，儘管評分嚴格，學生仍然給予高評價，其教授內容手寫成「豪豬筆記」，被譽為「有溫度的科學筆記」，校內外流傳超過200萬份。

台東女中老師康毓庭推廣東部偏鄉美感教育，多年來號召美學服務義工行動，發

# 順應心境念佛 修持無罣礙

文 / 星雲大師

自古以來，因為念佛而得道的人，可以說如過江之鯽，無法數得清。念佛方法也各有千秋，比方在不同心境也能有不同的念佛方法來修持，如：

## 1.歡歡喜喜的念

念佛時的心情，好像唱歌跳舞般的歡喜。念佛的在求生西方極樂淨土。

那裡沒有生老病死的痛苦，住的是七寶嚴飾的樓閣、蓮池寶樹的園林；相處的是諸上善人等大善知識，又可親聆佛陀說法。如此物質、精神方面的圓滿，人生還有比這更快樂愜意的事嗎？

如此思惟臆想，法喜由心中溢於言表，口裡就會歡喜地念佛。要念到手之舞之，足之蹈之，發出至心微笑的程度。這樣念到心念純淨，熱情洋溢，必能收到很大的效果。

## 2.悲悲切切的念

人間的苦，莫過於死別。我們念佛也要如此，彷彿自己親愛的人死了，以極其哀傷悲泣的音調來稱念。又好比失去依怙的孤兒，找尋母親依靠一般，悲切地呼喚。我們無始以來，一直沉淪在生死大海中，遍歷了無盡的輪迴之苦，不知何時才得出離？思臆及此，怎不大哀大痛，悲泣莫已呢？

在這種苦的深淵裡，只有仰賴如慈母般的阿彌陀佛慈悲救拔，才能脫離苦海，到達安樂之國，怎不感激涕零呢？如此悲悲切切地念佛，如孤兒回到母親懷抱，如異鄉遊子回到故鄉般的悲切。以這種心境持續地念下去，心中很容易就能和阿彌陀佛的心相應。寺院裡打佛七時，常常有人悲切涕零，感動莫名，就是悲悲切切念佛最真實的寫照。

## 3.空空虛虛的念

念佛時，內心要像宇宙一般渺無邊際，空空虛虛，毫無罣礙。《八大人覺經》說



↑台灣師範大學特殊教育學系退休教授林寶貴，今年獲得星雲教育獎「終身教育典範獎」。

→台北市五常國中老師何銘軒在學校擔任視障資源班召集人16年，圖為他在為視障學生製作教具。

圖 / 公益信託星雲大師教育基金提供

起藝術結合公益義賣美術品活動，為在地公私立醫院、教養院及弱勢公益團體募集社福基金，讓學生從服務實踐中深耕品格與感恩的心。

## 如師如母 為弱勢打造課程

花蓮縣化仁國中教務主任蔣佳珈，面對新課綱教改，扮演領頭羊角色，主動積極參與研習並在校內跟同仁分享，帶領學校老師研發教材、校訂課程，以弱勢學生需求觀點設計教案，量身打造適性課程，也邀學校同仁一起照顧經濟弱勢學生，她如師亦母關心學生的行為，形塑了學校教師的文化。

「能力再大，還是要付之行動才有用」，屏東市信義國小老師黃慧娟，從班級導師到阿緞仔人聲樂團領隊，總是盡心盡力，2019年更自願出任教育部國教署訪問教師，協助偏鄉學校及教師，開展課程發



↑國立清華大學物理系特聘教授林秀豪，擅長引導學生自行思考。



展及教學改革；她全面關照加入人聲樂團的每名學生飲食起居和待人處事，甚至有學生說：「慧娟老師比自己的父母更像父母」。

嘉義市私立貝萊登幼兒園園長李珣如，自行創設幼兒園並擔任園長多年，近年加入準公共幼兒園政策，提供弱勢家庭幼兒就學機會，她熱心公益，尤其重視老幼議題，也擔任國際義工，積極投入社會服務，讓幼教專業也可以推廣到其他領域並產生影響力。

台北市五常國中老師何銘軒以自身弱視的同理心，幫助孩子學會「好好生活」的能力，無論是翻吐司、童軍露營野炊、成立「五常心樂團」或親作「點字卷」等，他用心設計、耐心指導學生一步步學習，並至普通班推廣融合教育，讓一般生體驗視障生的困境，增進彼此的理解互動和接受。

# 響應復蔬路跑 1.2萬人跑7萬公里

【人間社記者戴慶華台北報導】結合11月25日國際素食日，以及延續推廣「e起復蔬，全民相挺」，國際佛光會中華總會、綠色公益基金會舉行「復蔬線上公益路跑VEGRUN」，透過「你跑步、我捐餐」公益行動，凝聚社會大眾關心氣候變遷及環境議題，擴大蔬食環保的全球影響力；截至11月25日，共逾1萬2000人報名參加，總挑戰公里數達7萬公里。

為強化社會關懷及地球環保的效應，佛光會特將路跑復蔬餐的捐贈上限，從10公里提升到30公里，因此大家完成參賽目標後，仍可以持續跑及上傳里程紀錄，跑愈多就幫助更多人；此舉也代表佛光會將愛心從7000餐，有機會延伸到近4萬餐。

國際佛光會中華總會趙怡總會長鼓勵大家繼續跑下去，跑愈多對地球幫助愈大，更能從中注入對人的關懷。邀請大家相挺「e起復蔬，全民相挺」，讓自己帶來環保、健康的生活，也能讓需要的人收到愛心復蔬餐。



## 佛光山西來寺彌陀佛七法會

佛光山西來寺特於國曆12月19日至12月26日舉行「彌陀佛七法會」（網路直播），藉此禮佛拜懺，淨化身心，培福修慧，並祈願社會安和樂利，平安吉祥！法會詳情請連結 <http://www.hsilai.org/tc/cal/dfA7.php>

：「國土危脆，四大苦空。」我們生存的世界，以及我們的身心本就不是真實，唯有一句「阿彌陀佛」，才是究竟的歸宿。我們安心無罣礙，空空虛虛地念，念得手也空，腳也空，我也空，你也空，天也空，地也空；念得天地粉碎，不知身在何處；念得悠悠揚揚，飄飄渺渺，心田識海無限擴大。一句「阿彌陀佛」，如游絲般充塞於宇宙虛空，剎時心與虛空合而為一。這樣的境界，在打佛七時，很多人有過這種經驗，所以並不困難。

## 4.誠誠懇懇的念

念佛時，內心是非常懇切實在的。阿彌陀佛以難行難忍的大願力，在因地修行成就，莊嚴淨土，攝度苦海中一切眾生的慈悲願力，讓人很自然的生起虔誠恭敬的心。所以，我們應當至心誠摯，切實地稱念佛號，每句「阿彌陀佛」念得實實在在，耳朵聽得清清楚楚，心裡也想得明明白白，如佛在眼前一般。朝也誠懇念，晚也誠懇念，「朝朝共佛起，夜夜抱佛眠」，則人有誠心，必得佛的感應。

（節錄自《談淨土法門》）

## 佛光山西來寺近期活動

時間	活動名稱
12/18 (六)	2021北美雲來集講壇，主講人慧東法師 (線上視訊 4:30pm)
12/19~26 (日~日)	彌陀佛七法會 (線上視訊)
12/26 (日)	2021北美雲來集講壇，主講人覺培法師 (線上視訊 4:30pm)