



用責備別人的心責備自己，能讓自己愈來愈進步；用寬恕自己的心寬恕別人，能讓自己愈來愈慈悲。

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

### 山不高不靈

文 / 星雲大師

東晉時代的康僧淵，是江西豫章山的出家人，為人清素簡約，低調淡泊，經常持誦《放光般若經》和《道行般若經》，並且講說經中的義理，前來跟隨他學習的僧眾相當多。

康僧淵的祖先是西域人，但他出生在長安，語言行為無不受到中華文化深厚的影響。當時，他與康法暢、支孝龍等沙門往來，成為同參道友，並且和支敏度一同渡江遊化。

康僧淵與康法暢經常手中持著一把拂塵，太尉庾亮看到了非常歡喜，開口問說：「為什麼這拂塵可以常在你們手上？這麼好的東西，怎麼留得住呢？」

康僧淵笑笑回答說：「廉者不取，貪者不與，所在常在也！」庾亮當下語塞。

康僧淵鼻高眼深，輪廓明顯，容貌相當端正。有一回，大臣王導戲謔他說：「你為什麼鼻子那麼高？眼睛那麼深呢？」

康僧淵聞言，紋風不動，淡淡地回答說：「鼻者面之山，眼者面之淵，山不高則不靈，淵不深則不清。」

王導一聽，不禁撫掌大笑。

從此文中，我們可以知道康僧淵是西域人士。西域的民族和漢地的民族長相有所不同，他們的五官輪廓特別明顯，所以招來大臣王導的嘲笑。但是，康僧淵也不是等閒人物，說出了「山不高則不靈，淵不深則不清」的話，說明了，臉上高鼻深目不重要，明境、悟道才重要啊！

康僧淵平常隨緣度眾，遇到王導的批評戲謔，他也能聽之淡然，隨緣化導，真是言行一致之大德也！

# 阿富汗平民過寒冬 國際佛光會專機送暖



↑國際佛光會世界總會東南亞副秘書長覺誠法師（左2）抵達阿富汗後，與當地代表交流，並以念珠結緣。



↑工作人員將馬來西亞要送去阿富汗的物資，搬運到機艙內，並在機艙內一一清點，盼能妥善送達。

【人間社圓智馬來西亞首邦市報導】受戰亂摧殘的阿富汗目前正值寒冬，許多人民處於飢寒交迫當中，急需國際救援。國際佛光會世界總會東南亞副秘書長覺誠法師本著人道救援的慈悲心，聯同馬來西亞世界和平組織、金馬數字投資銀行組成阿富汗人道關懷送暖團，對當地人民施予人道援助。

馬來西亞的非政府組織通過外交部的安排、協調，由駐當地的國際人道組織協助，施贈禦寒衣物和奶粉等物資給阿富汗平民百姓，在這個寒冷的冬天為他們增添溫暖。

### 從冬衣到文具 照顧婦幼、長者

阿富汗人道關懷送暖團一行14人，於2月22日乘坐專機，連同物資從梳邦國際機場出發，翌日抵達阿富汗首都喀布爾機場，把物資移交給當地的國際人道援助組織。任務完成後，於當天飛返吉隆坡。儘管行程緊迫，覺誠法師親赴阿富汗，

確保非政府組織之間的人道援助行動到位，圓滿完成任務。同行人員有馬來西亞佛光山救護隊隊長慧護法師、《普門》雜誌副執行長王桂卿師姑以及佛光會義工許俊傑。

覺誠法師說：「這是馬來西亞非政府組織的人道關懷救援，我們參與人道救援，是因為不忍看到阿富汗人民受苦受寒，為此只是盡一份棉薄之力，表達對苦難中的阿富汗人民的關懷。」參與單位除了有馬來西亞世界和平組織，還有金馬數位投資銀行主席丹斯裡李金友提供專機服務。

「我們以慈悲出發，希望在這寒冬裡給阿富汗人民帶來一絲溫暖。」覺誠法師提到，在這次行動中，所有物資由馬來西亞佛光山以及佛光會贊助。這也是馬國非政府組織對阿富汗人民進行的首次人道援助行動。人道送暖的物資達4715公斤，包括禦寒冬衣、奶粉、衛生衣、以及彩色筆鉛筆及原子筆文具等用品，受惠者為當地婦女、兒童及老人。

馬來西亞外交部長賽富丁也前往機場為送暖團送行打氣。他在新聞發布會上強調，馬來西亞政府與3個非政府組織和企業合作，對阿富汗喀布爾執行人道援助任務的舉措，僅是為該國援助提供便利，將物資運送至有需要群體，這並不表示大馬政府承認阿富汗臨時政府。

他強調，這是完全沒有關連的兩件事。大馬政府尚未承認阿富汗臨時政府。他說，政府正在密切關注阿富汗的發展，在承認阿富汗政府之前，必須考量聯合國、伊斯蘭合作組織（OIC）以及大馬政府已制定好的規範。

### 人道救援精神 超越宗教、國界

「儘管如此，受苦的人民仍需要獲得援助，這就是我們今天所進行的任務。」李金友則表示，行善要及時，這次的人道援助是人民對人民、非政府組織對非政府組織；人道救援的精神是超越宗教以及國界的。

## 雲水禪心體驗營 學習面對自己

【人間社記者夏翳、劉昱含洛杉磯報導】洛杉磯佛光青年第二分團2月19日線上舉行「雲水禪心」生命體驗營活動，以星雲大師新春墨寶「處世無畏，和平共存：知菩薩、學菩薩、行菩薩」為主題，逾50位學員參與。

此次生命體驗營是由青年二團精心策畫，內容包括禪修靜心、禪繞畫，以及學習四大菩薩、五和的精神，並安排座談及問答時間，讓學員們討論如何在生活中行悲智願行，實踐所學。

開營典禮中，佛光山西來寺住持慧東法師表示，期望學員通過參加「雲水禪心」，了解佛法，學習諸佛菩薩的精神，同時激發自己的進取心和慈悲心，為新的一年確定方向，實現人生的目標，學會與人和平相處，廣結善緣。

北美人間學院特約講師覺妙法師帶領「禪修靜心」，引導學員把心靜下來，開啓一天的學習；並且教導學員透過禪修來觀照自己的意念，生起慈悲的念頭，讓內心有力量。

在「禪繞畫」中，佛青葉家俊帶領學員體驗禪與藝術的結合，他表示，在禪繞畫裡沒有所謂的好與不好、美與不美，而是在過程中以繪畫來解憂紓壓，同時發揮創造力，提高專注力，體會「沒有分別的世界，即是美好的世界」。

「悲智願行——處世無畏：學菩薩，學做一個有溫度的人」課程中，授課講師妙皇法師邀請慧楷法師、如松法師、知三法師，以互動問答方式，向學員介紹佛教中四大菩薩悲智願行的精神。有學員表示，輕鬆有趣的上課方式，很新穎，也很吸引人，同時引發他們思考如何發菩提心、行菩薩道。

在「學佛、行佛從我做起」，邀請佛光

### 第十三期「雲水禪心」生命體驗營



洛杉磯佛光青年第二分團舉行「雲水禪心」生命體驗營活動，邀請法師們授課指導。

山香雲寺監寺覺繼法師講解「五和」，說明一個人如何懂得與自己相處，從自身出發，遇事懂得觀察因緣，考慮別人的感受，進而與他人平和共處，建立和諧的人際關係，從而達到社會和諧與世界和平。

問答時間中，授課法師和學員線上熱烈討論，零距離接心解惑，學員紛紛表示，「法喜充滿！不僅得到解答，也學會在生活中運用禪繞畫或禪修來沉澱內心，給自己休息的空間，然後繼續上路；提醒自己要提高行動力，而不是逃避現實」。

活動圓滿時，第二分團輔導法師知義法師表示，「歷經2個月活動籌畫，佛青們充分展現佛光山集體創作的精神」，也鼓勵學員發心立願成為菩薩，加入佛光青年大家庭，將這一份感動延續到未來，傳遞給更多的年輕人，讓更多人認識正信的佛教和學習佛法。

## 百萬冊《365日》 結緣1600飯店

【人間社記者陳惠珠、高淑敏台北報導】「中華古今人文協會」第2屆第4次理監事聯席會2月20日在線上舉行，由理事長周學文主持，針對持續推廣暨翻譯《獻給旅行者365日》至海內外進行工作及財務相關報告；名譽理事心培和尚、理事慧傳法師、監事長劉宗禮等理監事及顧問等約50人雲端相會，為未來協會的主要業務《365日》持續發揚推廣進行討論。

協會顧問依空法師致詞分享，玄奘大師印度求法歷時17年，致力於翻譯經典弘揚文字般若20年。圓寂後，獲當朝皇帝三日不朝的尊重，是佛教之光。中華古今人文協會用「古今」二字命名，正是佛光山開山星雲大師智慧的展現；協會致力於《365日》推廣，也是運用文字般若的人文關懷。

副執行長高淑敏代表年度工作執行報告，《365日》包含中文、簡中、中英、韓、法、印、葡、西，已有9種版本發行，總發行量逾178萬3000本。德、阿、越、緬、泰等5種語言已翻譯完成，今年預定流通14種版本。

慧傳法師指出，2014至2021年此書推廣上百萬冊，結緣1600多間飯店，更有50家以上再次申請，說明此書受大眾喜愛。

劉宗禮讚歎協會團隊在有限經費下，做出最好的文化推廣，甚至去年疫情中，仍送出約1萬冊，呈現大師智慧及人間佛教的善美，如同暗室中明燈的佛法，作為人生導航。

### 佛光山西來寺近期活動

時間	活動名稱
3/11 (五)	大悲懺法會 (線上視訊 7:30pm)
3/12 (六)	大悲懺法會 (線上視訊 2:00pm)
3/12 ~ 6/11	北美人間學院春季班開學



### 紅燒馬鈴薯燉菇

文與圖 / 張穎容 料理示範 / 妙具

人間福報「禪居食堂」利用多樣蔬菜燉煮「紅燒馬鈴薯燉菇」，將食材煮到入味，搭配一整鍋的香濃湯頭，相當下飯。

「燒」是中華料理特有的烹飪辭彙，指的是用小火持續加熱、燜煮食材紅燒。「紅燒」的烹煮過程中，會加入大量的醬油、冰糖等調味料，讓菜餚成品呈現紅褐色，因此得名。

食材 (4~6人份)：

馬鈴薯1顆、紅蘿蔔0.5條、白蘿蔔0.5條、杏鮑菇2條、麵輪 (素之寶) 1碗、油1匙、八角2顆、醬油適量。

作法：

- ①將馬鈴薯、紅蘿蔔、白蘿蔔洗淨去皮切滾刀，杏鮑菇切滾刀備用。
- ②麵輪 (素之寶) 泡發後用開水焯燙洗淨備用。
- ③將全部食材放入電子鍋內，加入油、八角、醬油調味，加水淹過食材，蓋上鍋蓋等跳起後即可上桌。