



真人無假意，夢人無真實；  
覺人無愚昧，俗人無氣質；  
聖人無分別，凡人無創見。

星雲大師 / Venerable Master Hsing Yun

# 人間福報

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

### 大王尊諱多

文 / 星雲大師

有一天，燕王、趙王帶著隨行人員一同去拜訪趙州從諱禪師。雙方一到趙州禪師的寺院，燕、趙二王的侍從就暗示趙州禪師，要禪師為二王說法。

趙州禪師見他們到了寺院還官氣十足，淡淡地說：「大王的左右太多，要老僧如何說法呢？」

燕、趙二王聽了，趕緊請身邊的侍從們全部退下，獨留他們兩人在法堂。

這時，趙州禪師身邊的侍者文遠沙彌隨即開口，禮貌地說：「大王，禪師的意思不是指這個『左右』。」

燕、趙二王面面相覷，問說：「那麼，禪師是指哪個『左右』呢？」

文遠沙彌機靈地說：「大王尊諱多，所以禪師不方便說法。」

燕王聽了當下會意，哈哈一笑說：「我們現在既然站在禪師的面前，就已經除去名諱了，請禪師安心說法，不需要有任何的顧忌。」

趙州禪師這時才點點頭，開口說：「大王尊諱多，你們應該知道，這要許多抬舉的人，他們很辛苦哦！再說，大王的尊號多，這許多從貪瞋痴而來的尊榮，你知道造業又何其多啊！不若我佛如來，不必什麼尊號，人人心中有佛，那是何等逍遙自在啊！」

燕、趙二王聽了趙州禪師以名諱和佛號為喻，心中豁然開朗，頻頻點頭表示認同。

# 人間福報首創 蔬福生活App上線

【記者陳玲芳台北報導】11月1日為「世界純素日」，《人間福報》正式推出「蔬福生活App」，期能成為蔬食者生活上的最佳幫手。台灣知名藝人「蔬食男神」楊子儀率先響應，在第一時間下載，並認為非常實用，全台5334家餐廳，都可「一手掌握」。

「蔬福生活App記者發布會X圓山大飯店國際蔬食月」10月31日上午在台北圓山大飯店舉行，與會貴賓包括佛光山文化院院長依空法師、圓山大飯店董事長林育生、人間福報社總主筆柴松林、中華福報生活推廣協會理事長楊政達，與活動代言人楊子儀等。

依空法師致詞時表示，自從南北朝時代的梁武帝蕭衍頒布《斷酒肉文》後，「吃素不吃肉」即成為漢傳佛教的重要傳統。

## 長養慈悲 與地球共榮

「人是素食動物」，依空法師指出，從生理學來看，人應該吃素；食肉動物腸道短，可以很快將肉類腐爛而產生的毒素，盡快排出體外，人是較適合吃素的，因為大腸的長度長且重疊。

依空法師引用北宋黃庭堅的〈戒殺詩〉「我肉眾生肉，名殊體不殊」，強調吃素可以「長養慈悲心」，佛經說：「世間無常，國土危脆。」只有善待土地，與大地共榮共生，才能免除災難。

佛光山近年推動「種樹」與「吃素」，就是為了與地球共榮共生，依空法師感謝圓山董事長林育生願意站出來響應，與佛



「蔬福生活App記者發布會X圓山大飯店國際蔬食月」，主辦及協辦單位代表左起：加商卡薩羅馬科技有限公司執行長趙玉璋、活動代言人楊子儀、佛光山文化院院長依空法師、中華福報生活推廣協會理事長楊政達、百通來設計行銷有限公司總經理莊朝欽、美萃思電商MatrixEC執行長劉國良。圖 / 記者張睿杰

光山一起發揮「滴水穿石」的力量。

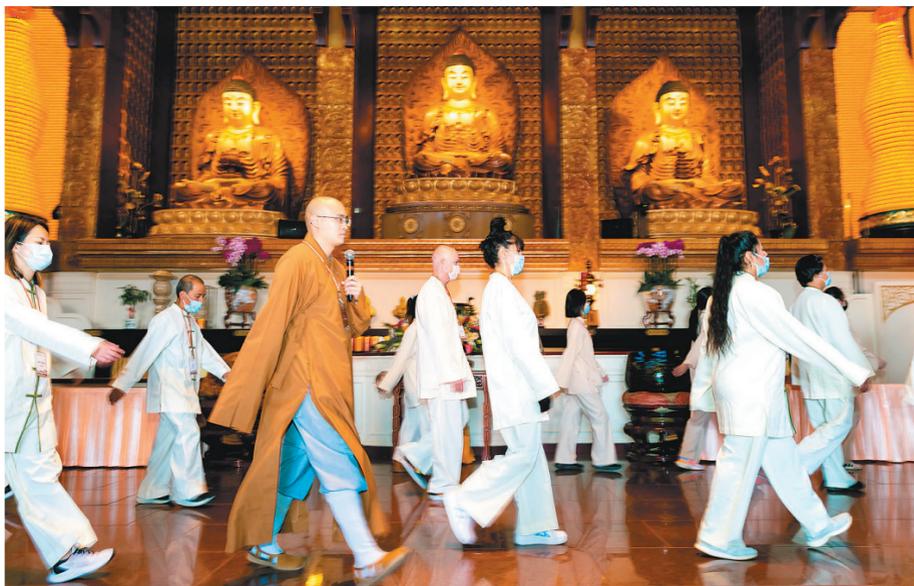
## 吃一餐素 護生消災難

節目主持人楊子儀說，他之前無肉不歡，尤其愛吃牛肉、蝦子，直到有一天，他夢見水牛耕田、乳牛吃草的優美情境，耳邊卻傳來一句：「這樣，你還要吃牠們。」於是他去廟裡求指點，連擲3聖筊，自此改吃豬、不吃牛；孰料，某天吃豬肉時，脖子突然劇痛，一閉眼就看到一把刀正從豬的脖子砍下去，讓他此後決心吃素，

至今已5年。

被粉絲奉為「蔬食男神」的楊子儀說，聽到依空法師提及「我肉眾生肉」、「吃素長養慈悲心」，他完全認同，也很感謝《人間福報》體貼蔬食者的需求，推出「蔬福生活App」，內容涵蓋「找蔬食」、「福報購」、「蔬新聞」、「計畫蔬」4大欄位，不管是吃飯、購物、旅行、健康知識等，都能一鍵查詢，邀請大眾下載，「想想，只要您肯吃一餐素，就有多少生命會被拯救」。

# 英文一日修持 體會禪悅自在



【人間社記者雪梨洛杉磯報導】「處在繁忙複雜的生活中，如何讓心回歸清淨並找到安心之道？」佛光山西來寺於10月29日舉辦英文一日修持，吸引來自大洛杉磯地區，不同職業背景的人士參與，有醫生、護士、心理諮詢師、會計師、金融師及設計師等共84人，藉由戶外瑜伽、書法抄經、跑香、禪修、小組討論及心得交流等課程，收攝身心、沉澱放鬆、培養專注力，遇見心自己，享受一日的禪悅自在。

以禪修入門，是西方人士接觸佛教的潮流，然，禪修的好處又在哪儿呢？不少帶著好奇心的學員第一次參加，西來寺慧澄法師，說明禪修的基本觀念並結合佛教中的「五蘊」和合關係，讓學員們瞭解禪修並非只是閉眼盤腿。五蘊是結合物質的「色」與精神的「受、想、行、識」，從認識自己的心開始，察覺起心動念，提起正念，藉由調身、調息入手，漸次進入調心，並以慈、悲、喜、捨四無量心為處世修持的根本，慈悲包容、無私無我，從而發現生活中處處皆是禪。

一日修持以瑜伽開閉序幕，透由老師Julie Perich指導瑜伽來調身，讓學員們把「心」安住在每個動作上，而逐漸收攝散亂的心，進而達到放鬆身心的效果。

午齋時，慧澄法師讓學員用不同的感官去體驗和細細品味眼前的食物，食存五觀，從吃飯中體會茶根香，思量食物的來之不易，從而產生感恩心、慈悲心、平等心和責任心。

跑香時，慧澄法師叮嚀學員將專注力放在步伐上，調整呼吸，放下心中雜念，反

↑慧澄法師叮嚀學員將專注力放在步伐上，調整呼吸，放下心中雜念，反觀內心。

↓抄經時，身心專注在自己的一筆一畫中。

圖 / 人間社記者張志誠



觀內心，不因身體動起來，心就跟著散亂，體會跑香的感受。

在Q&A環節中，學員們踴躍提問，慧澄法師和知行法師一一解答學員的問題，並叮嚀學員「聞、思、修」，聽了要去思考，思考還要進一步瞭解到如何去修，乃至於日常生活怎麼運用法義，來提升自己。

學員們紛紛感謝西來寺精心安排，從課程中瞭解佛教、禪修的意義；從禪修姿勢的調整，到學會怎樣吸氣、吐氣，逐步找到內心平靜的覺受，感觀當下、觀照內心、覺知自己。

學員Kamisha West 帶領女兒Arianna West，第二次參加一日修持，喜歡西來寺的佛教文化，雖然一日全程禁語，無法用手機，但學會了讓自己收攝身心和專注，了解到禪修和戒定慧三學是息息相關的。

## 紅塵禪煙

### 回頭

文 / 慧立法師

塵緣來去滔滔浪 追境執染無邊傷  
人生的旅途上 大部分都在追求爭取  
但卻不見得都能順利實現達成  
有時為了名利富貴愈陷愈深  
掉入萬丈深淵而不能自拔  
若能及時回頭 便可止息苦輪

苦海無邊 回頭是岸  
禪法高妙  
引人寂心明照 知因止緣斷苦

苦之生起  
是六根接觸六塵境時執取染著  
所以苦無處不在 謂之無邊  
回頭 指能一念返照不執取染著境界  
即可自在灑脫 謂之回頭是岸

有了禪法了悟空性 知世間如雲煙  
不染著執取各種境界  
卻可巧用因緣樂世間

從體出用 空性為體因緣為用  
從空出假入紅塵 空生妙有造群倫  
回頭之諭  
苦境無方染執生 息心樂寬步步登

回頭之妙用  
雲煙來去幻影空 逐法無邊苦之洞  
悟心莫染自在通 禪印空有證道用

## 佛光山西來寺近期活動

時間	活動名稱
11/26 (六)	西來寺落成三十四周年
11/27 (日)	2022北美雲來集講壇 (線上視訊 4:30pm)
12/8 (四)	光明燈法會(直播)
12/9 (五)	大悲懺法會(直播)
12/10 (六)	2022北美雲來集講壇 青年論壇(直播)

## 翰墨天地

### 修行第一方

文與圖 / 黃金藏

不說他人短與長 便是修行第一方

「說好話」最難。有人喜歡說東家長道西家短，話說多了，容易造口業。人的口德都是修來的，並非與生俱有。

