



懂得感恩惜福，  
半碗鹹菜就是萬兩黃金；  
不懂感恩惜福，  
全部宇宙如同一堆廢土。

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

### 與古佛齊肩

文／星雲大師

唐末五代的保福從展禪師，他十五歲時就依止福州的雪峰義存禪師為師，後來繼承雪峰的法嗣。

五代後梁貞明年間（九一五～九二〇），福建漳州的王刺史在龍溪的保福山，興建了一座保福禪院，特地迎請保福從展禪師前來住持，保福從展禪師在此駐錫約十二年，前來依止的學僧達七百餘人。

當時，在保福禪院開堂之日，王刺史除了禮跪三請，並親自攙扶保福從展禪師陞堂，可說備極禮遇。

然而，保福從展禪師上堂之後對大眾說：「為何要起這個讓天下人笑話的開端呢？話雖然這麼說，也不容我再三推辭了。」

靜默了片刻之後，保福從展禪師忽然高聲問說：「各位仁者！你們識得嗎？如果識得的話，便與古佛齊肩……」

問話還在堂內迴盪，眾中有一位年輕的學僧，靜靜地走到最前頭，向保福從展禪師恭敬頂禮。

保福從展禪師對學僧說：「晴乾不肯去，直待雨淋頭。」

學僧接著就說：「刺史為大闡真風而興建此禪院，還請和尚慈悲，舉揚宗教。」

保福從展禪師並沒有應允，只是再問：「還會嗎？」

學僧面露愉悅之情：「太好了！天下蒼生終於有了一個依歸處。」

保福從展禪師說：「你可別抹煞了人的好意。」

學僧不再作聲，端正了神情，再一次恭敬禮拜禪師。

保福從展禪師便說：「大德，千萬別把船給翻覆了！」

# 心保和尚訪法門寺 弘法交流



↑佛光山住持心保和尚（前排左12）一行參訪法門寺，法門寺住持寬嚴大和尚（前排右12）率眾恭迎。

【人間社記者李生鳳綜合報導】佛光山住持心保和尚至浙江寧波參加「第六屆世界佛教論壇」行程圓滿後，於10月17日抵達陝西法門寺，法門寺住持寬嚴大和尚率僧信二眾恭迎，引領一行禮拜佛指舍利、導覽千年歷史的法門寺地宮等。心保和尚讚歎此行因緣殊勝，以佛光山開山祖師星雲大師2025年新春賀辭「向前有路，光明在望」，贈予寬嚴大和尚。

法門寺，又稱為法雲寺、阿育王寺，位於中國大陸陝西省寶雞市扶風縣城北10公里處的法門鎮，部分人士認為始建於東漢末年桓靈年間，有「關中塔廟始祖」之稱。釋迦牟尼佛涅槃後，遺體火化結成舍利，印度阿育王為弘揚佛法，將佛骨舍利分送世界各地，法門寺因舍利而置塔，因塔而建寺。1987年，法門寺地宮被意外發現，出土了佛陀真身指骨舍利，以及包括國

家一級文物「八重寶函」（珍藏一個舍利影骨）、銅浮屠在內的數千件唐代稀世珍寶，舉世震驚，使得法門寺在佛教界、學術界和考古界享有崇高地位。

### 星雲大師迎請 佛指舍利來台

星雲大師於1989年法駕法門寺，2002年大師率團迎請法門寺佛指舍利來台瞻禮供奉，歷時37天，參拜人數高達800萬人次。2011年，大師再訪法門寺，為法門寺佛學院學生開示，殷切囑咐僧青年「不要忘記最初的發心」，並題寫「法依止」，勉勵以戒為師，以法為師。

2023年，大師圓寂，法門寺與上海星雲文教館共同舉辦「法門佛光——緬懷佛光山開山祖師星雲大師暨佛指舍利赴台交流回顧影像展」。同年12月，寬嚴大和尚一行至佛光山禮拜星雲大師，與心保和尚會



↑佛光山住持心保和尚（左）以佛光山開山祖師星雲大師2025年新春賀辭「向前有路，光明在望」，贈予法門寺住持寬嚴大和尚。

圖／人間社記者慧靖

面，談及兩寺未來交流計畫及如何吸引佛教人才。

心保和尚表示，此行禮拜三寶、佛指舍利，也禮拜星雲大師，造訪千年地宮，可謂殊勝難得，讚歎大家福報具足，感謝寬嚴大和尚給予因緣。大家此行必定收穫甚多，除對三寶的堅固信心外，經由此次巡禮，相信對佛法的體會將再更上一層樓。

### 探討佛教議題 友好往來互動

寬嚴大和尚提到，法門寺大殿的大磬、木魚，就是當年大師所贈。而法門寺祖堂供奉大師的覺靈蓮座，每個月初一十五都有誦經祈福；也感謝佛光山人間佛教研究院舉辦學術研討會，深入探討佛教議題。

隨行有佛光山佛陀紀念館副館長依潤法師、佛光山人間佛教研究院院長妙凡法師、佛館副館長有賢法師，以及佛光祖庭大覺寺信徒代表趙元修和趙辜懷箴伉儷、三好體育協會會長劉招明和陳秋琴伉儷等25位護法信眾。

## 生活快門

### 賞心悅目

文與圖／陳啓文

太太是朝九晚六的上班族，不但在職場上竭盡所能付出，也把家裡內外打理得完美無缺，成為親朋好友口中的模範太太、媽媽。

日前房子整修，喜歡拈花惹草的太太，親手釘製木板花架，在窗台種植許多盆栽花卉。簡單的盆栽，廉價的花卉，因太太的巧思創意，及細心照顧，讓窗台變得綠意盎然，甚是美麗。



↑英文一日禪學員於西來寺禪堂練習坐禪。

➡英文一日禪圓滿，大眾於西來寺大雄寶殿前大合照。

圖／人間社記者楚顏靜

【人間社記者真裕洛杉磯報導】佛光山西來寺於9月21日舉辦英文一日禪活動，修持主題「通過八正道，過美好人生」（Living the good life Exploring the Eightfold Path），提供一天的修持，讓大家在緊張繁忙的生活中，找到保持心境平和的方法。活動共有60餘人報名參加，其中一半以上是首次接觸禪修。

一日禪課程包括主題課程、禪坐、經行、群組討論、問題解答等，讓學員們學習從行住坐臥間，找到身心安住的方法。上課前慧澄法師講解，規約不是用來約束大家，修行也不是只有在教室裡或蒲團上；課堂的細節如在課堂保持桌面整齊清潔是修行，端身正坐也是修行，通過禁語收攝身心，向內審視自己心緒的起伏，進而保持心的平靜更是修行。

西來寺住持慧東法師鼓勵大家在課程中

## 英文一日禪 繁忙生活安頓身心



放鬆身體，保持開放的心，隨著課程的進展，找到自己最相應之處著手，過程上每個人雖體驗不同，但皆可依此進步。

慧澄法師開示，修行就像將眼鏡上的污垢擦掉，讓我們看得更清楚。八正道是將八種修行融和在一起，而不是個別分開修行。分組討論由慧澤法師、慧澄法師、妙忠法師和知行法師帶領，許多學員分享從團體共修中較容易專注深入；也有學員就佛法思惟從生疏到熟悉，禪坐也是如此，

從腿腳酸麻到心的專注過程，體驗感覺輕安的修行。

身為護士的Nicole Nutbrown表示，經過禪坐的訓練，讓他對病人有一分同理心和關愛。Tyler Bensinger自修打坐多年，參加幾次禪修課程後，體認團體共修有助於禪修的進步。Michael Hodgson則是從伊拉克戰爭退役的軍人，在佛教裡重新找到人生的目標，他感謝透過禪修增強自己的專注力。

## 蔬食園地

### 鷹嘴豆豆腐

文與圖／洪彩鑾

#### 食材：

鷹嘴豆200公克、水600c.c.、麵粉、九層塔、辣椒1根、香菇素蠔油。

#### 作法：

- 1 水蓋過鷹嘴豆，冰箱冷藏泡一晚至發。
- 2 將鷹嘴豆和水，使用破壁機打到無渣不需過濾。一般果汁機請過濾。
- 3 將豆汁倒入不沾鍋中，用中小火加熱，不斷攪動，待豆汁冒泡後，轉小火攪拌至濃稠即可。
- 4 將其倒入容器中，常溫靜置約2小時，再放入冰箱冷藏定型。
- 5 切塊後拍一層薄麵粉，和九層塔、辣椒入少許油的鍋中煎香，再淋上香菇素蠔油即成。



## 佛光山西來寺近期活動

時間	活動名稱
11/15 (五)	光明燈法會
11/16 (六)	英文一日禪
11/17 (日)	英文佛學講座—妙光法師
11/24 (日)	中文佛學講座—妙光法師 主題：我「師」，故我在