



學習禪者的精神：「不說是非、不聽是非、不理是非、不傳是非、不怕是非，明白是非。」那麼是與非，何足畏哉？

星雲說偈

找回自己

文／星雲大師

世間苦惱諸有情，皆由邪慧心詭曲；如猴輕躁無暫安，唯佛大慈能救度。——《父子合集經》

「世間苦惱諸有情」，世，有遷流的意思，指無限的時間；間，即間隔，指無限的空間。有時間、有空間，有情眾生也由此產生出眾多的苦惱。什麼苦惱？

比如：生老病死的苦惱，對各種欲望求不得的苦惱，親朋眷屬愛別離的苦惱，自然界風災、水災、地震帶來的苦惱，思想見解上的苦惱，心靈上貪、瞋、愚痴造成的苦惱，乃至憤怒、挫折、哀傷、絕望、嫉妒、恐懼等種種的苦惱，人的一生，真是衆苦所集！

人生之所以苦惱重重，「皆由邪慧心詭曲」，思想不正而邪知邪見，內心詭曲而不真不實，就很容易被苦惱所纏縛。

好比這個人間，很多人爲了自身利益、自我保護，「心」被迫要諂媚逢迎、巧詐虛偽，不容易保有一個真誠的赤子之心。心又「如猴輕躁無暫安」，佛教常以「心猿意馬」，形容我們的一顆心，就像生性好動的猿猴，活蹦亂跳於林木之間，一刻都不得安寧。

如何除卻妄心，顯露真心？「唯佛大慈能救度」。佛具足大慈悲，普度一切衆生。若能學習佛的慈悲、佛的智慧，時時刻刻察覺自己的心念所在，念念是平等心、慈悲心、清淨心，就能救度自心的煩惱無明了。

有一天，石屋禪師夜宿旅店，到了夜半三更，被一陣翻動東西的聲音驚醒，便開口說：「是什麼人呀？」

對方用顫抖的聲音回答：「我是小偷。」禪師問：「你總共偷了多少次？」小偷說：「數不清了。」禪師又問：「你前後加起來偷了多少東西？」小偷回答：「不多。」

禪師大笑：「原來是個小賊！既然要偷，爲什麼不偷大的呢？」小偷驚訝說：「原來你是高手，可以教教我嗎？」

禪師忽然一把抓住他的胸口，說：「你看！光是偷到這顆心，就足以讓我們一生受用不盡了。」

修學佛法能幫助我們找回真心。能掌握自心的人，就能做自己的主人，縱使外境紛紛擾擾，又能耐我何？



圖／妙顯

西來寺近期活動

Table with 2 columns: 日期 (Date) and 活動內容 (Activity Content). Rows include activities like 光明燈圓燈法會, 西來寺環保回收日, 出坡結緣日, etc.

挑戰自我 徒步橫跨美國



【人間社記者章曉陽、覺皇洛杉磯報導】新年新希望！您今年發願了嗎？您已開始爲您的願望做準備了嗎？

美國的米爾頓·米勒 (Milton Miller) 在二〇一四年的第一天，即開始邁出他今年的第一個願望「一百天徒步橫跨美國」。從洛杉磯出發，以每天慢跑三十英哩，橫跨美國共兩千九百四十三英哩，終點在美國東南部的邁阿密。

這項被米爾頓·米勒稱爲「一百天的瘋狂行爲 (100 Days of Madness)」徒步橫跨美國的行動，已是他第二次的自我挑戰。藉著本次橫跨美國的舉動，希望能幫助宣傳「面對美國 (Face America)」的社會慈善項目，讓美國民衆能夠更直接、深切地了解到社會弱勢群體的不易生活。

在經歷了五個月的專業徒步、登山、以及野外生存的訓練之後，米爾頓於二〇一〇年第一次對自己發起了挑戰。在第一次

的行程中，米爾頓翻山越嶺，走過荒蕪的沙丘，穿越繁華的城市，領略過各地的風情，歷經千辛萬苦，達成了設定的目標。

當然自己的成功也非一人之功勞。當米爾頓提起，曾經在路程中陪伴他的夥伴和給予支持的人們，言語中充滿了感激，正是他們的無私奉獻，成就了他的夢想實現。這一次行程剛開始，他就得到了西來寺的幫助，之前從未接觸過佛教的米爾頓，深深被佛教的文化吸引，也被法師們的熱情款待感動，更發願要在不久的將來，到亞洲參訪更多的佛教寺廟、親近佛法。

米爾頓在自己的網站上告訴大家「因爲敢想，所以有奇蹟。」因爲有了夢想、給自己設定了常人不敢想的目標，當自己付諸於行動、目標實現之時，才能看到自己的無限潛能，才知道自己和電影中的英雄一樣，可以創造奇蹟。

這次米爾頓之所以又再次踏上征程，是

(大圖) 勇於挑戰自我的米爾頓·米勒於一月一日二度踏上了徒步橫跨美國的旅途。「一百天徒步橫跨美國」第二天從西來寺開跑。

圖／人間社記者石歆雅 (小圖) 從洛杉磯起步，米爾頓計劃在百日內徒步抵達美國東南部邁阿密。

圖／取自「100 Days of Madness」臉書。

爲了鼓勵所有有夢想的人，讓大家可以有信心相信奇蹟，相信夢想的力量。

米爾頓在採訪的最後還分享成功的訣竅：當我們將自己的目標告訴身邊的人的時候，他們的鼓勵能讓自己更有動力，他們的監督也會讓我們更有責任去實現夢想。

在世界各個角落，千千萬萬的人爲了夢想奔波著；希望米爾頓的成功能像燈塔，照亮大家心中的信心和勇氣，在萬衆因緣的成就下，實現夢想，創造奇蹟人生。

步諦斯style

九色鹿的style



文與圖／妙蘊

我褪下周身的色彩 送給這個季節 大地遂被描畫得九色斑斕 不用抱憾我光彩盡失 捨身我都願意了 何況平凡

註：《佛說九色鹿經》云，九色鹿勇救溺者，反被舉發行藏，爲貪欲人等所捉，終以一念慈悲感動國王而獲釋。

慶祝法寶節 佛光人分享學佛心得

【人間社記者覺皇洛杉磯報導】佛光山西來寺爲慶祝法寶節，第二波慶祝活動：以英語系佛光人爲主的「法寶節慶典——英文發表會」與中文「慶祝法寶節讀書暨讀經心得發表會」，於一月十二日假西來寺法堂舉行，由中英語佛光人發表一年來對學佛、讀經的個人心得，兩場共有近三百名中、英語人士及佛光人與會。

上午的「法寶節慶典——英文發表會」由西來寺本土化小組主辦，爲本年度第一學期英文佛學班敲響第一堂上課鐘，有英文佛學班學員、西來寺英文弘法促進委員會 Lotus SoCal 成員、國際佛光會聖博分會英語系會員等十二人，以音樂、短劇、吟詩、講說等形式發表與分享學佛心得。

西來寺英語導覽 Janet Petti 自彈自唱星雲大師人間音緣英文歌〈天堂在哪裡〉，展現人間佛教在傳法弘道上活潑與入世的性格；而西來寺蓮花樂團的 Rick Olson 則現場展現自己發明的持咒修行法與自編的祈願文，希望爲美國佛教本土化拋下一塊探路石；英文班瑜珈老師 Julie Perich 與 Nancy Lojas 雙人組以短劇〈慈悲鍋〉，說明飲下拌有八正道的心靈素雞湯是解脫苦惱的祕方；擁有博士頭銜的 Nancy Cowardin 則引用科幻電影裡科學對唯識與空的想法。

新進英文班學員中，有四人選擇以美國佛光出版社新書——星雲大師《釋迦牟尼佛傳》英譯本爲讀書發表素材，還有學員從閱讀英文版的《人間佛國》中獲得啓發，寫出一首優美的英文詩詞〈Buddha's Land (佛土)〉，顯見英語系佛光人對大師書籍深入研究的熱情。



英文班瑜珈老師 Julie Perich 與 Nancy Lojas 雙人組表演短劇〈慈悲鍋〉。

圖／人間社記者石歆雅

國際佛光會聖博分會今年度首次加入發表，由該會英語越南裔會員 Tawny Lam 分享佛法對其生命的意義。南灣佛光山信衆 Benjamin Hung 爲第一位代表該單位以英文發表者，分享其載送法師自西來寺與南灣往返上課，及參加住持慧東法師於南灣教授的《英文佛學班》心得。

參與的貴賓還有總本山佛光山寺副住持慧峰法師、西來寺監院妙西法師與國際佛光會洛杉磯協會會長陳倫傑。

妙西法師感謝衆緣成就，表示此次是英語發表人數最多也是最成功的一次，希望年年進步。

慧峰法師以《維摩詰經》香積佛飯及「聞、思、修」三慧，爲此次發表會做總結，勉勵衆人不僅聽聞佛法，更要經由思惟與修習，內化佛陀的教法。

佛光山西來寺25周年 特展回顧專欄



世界佛教徒友誼會第十六屆大會。

西來創意與第一： 法傳西來

西來寺落成的同時，主辦了「世界佛教徒友誼會第十六屆大會」，這是世界佛教徒友誼會第一次走出亞洲到西半球召開的會議。

另外，傳授「國際三壇大戒」計有三百餘位來自世界各地的戒子到此受戒，爲首次於西方國家舉辦之大型佛教出家衆受戒儀式。

(摘錄自星雲大師《百年佛緣》)

「佛光山西來寺二十五周年特展」即日起至三月二十三日，假佛光緣美術館西來分館展出。

地址：佛光山西來寺

開放時間：上午十時至下午五時



於西來寺乞受「國際三壇大戒」的戒子於成佛大道跑香。