



悟，可以領略時間的永恆，可以體會空間的無邊。悟，在人我裡完全生佛平等，在時空裡完全法界一如。

洛杉磯

人間福報

佛光山西來寺

Hsi Lai Temple (I.B.P.S.)

電話 :1(626)9619697 傳真 :1(626)3691944

網頁 :http://www.hsilai.org/

E-mail : info@hsilai.org

地址 : 3456 S. Glenmark Drive, Hacienda Heights, CA. 91745 U.S.A.

星雲說偈

珍惜光陰

文 / 星雲大師

光陰倏忽暫須臾，
浮世那能得久居？
他非不用頻頻檢，
己過還須旋旋除。

——唐·雪峰義存

這是唐代雪峰義存禪師的詩偈，提醒大家要珍惜光陰，去除己過。

一年四季，春夏秋冬更迭很快；人的一生，生老病死迅速流逝；我們在一期一期的生命流轉中，也變換了多少的身分。生命是如此無常，難以掌控，怎好再蹉跎？

〈普賢警衆偈〉警示我們：「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂？」日子一天一天過去了，人的生命也漸行漸短，如同水中的魚感受到池中的水漸漸少去，內心惶恐不安，快樂愈來愈少。

我們身處在虛妄沉浮，聚散不定的世間，永遠無法安穩快樂地生活著，因此雪峰禪師告誡我們：「光陰倏忽暫須臾，浮世哪能得久居？」必須善用有限的人生，在學業、道業、事業上勤奮不懈怠。

「他非不用頻頻檢」，別人的是非長短，不要一再地去檢點、宣說。雪峰禪師認為人我山高，一個人總是在人我是非裡一再地流轉，究竟對自己有什麼幫助呢？只是讓內心的我執更加頑強堅固罷了，在生活應用或生命的提昇上，一點幫助也沒有。

「己過還須旋旋除」，面對自己的過失，不能存有一絲鬆懈。比方，習慣用言語諷刺他人者，要謹慎守口，不胡言亂語；行為常有侵犯他人舉動者，要自我克制，不胡作非為；思想有所偏差者，要導正自己的行為，不胡思亂想，還要時時觀照內心，改正缺失。

能夠勇敢承認自己的缺點，除過改正，就能慢慢降伏我執，讓心更趨於平靜。

古德有謂「一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰」，在這無常的世間，你想為自己的生命留下什麼呢？這四句偈頌，值得大家深思！



圖 / 妙顯

台灣海倫凱勒

劉育伶：教育改變了我

【記者羅智華、人間社記者玉周俊雄台灣報導】來自全台各地的興學功德主，十七日到二十一日，陸續回到宜蘭佛光大學參與慶祝星雲大師宜蘭弘法六十周年活動，以及百萬人興學感恩法會。

佛光山系統大學總校長、佛光大學校長楊朝祥特別感謝大家長期護持，讓五所大學受教育的學生感到最幸福，「因為一校註冊，五校讀書，這種幸福，連台大和清華都沒有。」跨國的佛光山系統大學，在台灣有宜蘭佛光大學、嘉義南華大學、美國西來大學、澳洲南天大學和菲律賓光明大學，這也是世界上唯一由同一個教團主辦的國際大學系統；如今五校一體，資源共享。

台灣佛光山百萬人紀念館落成感恩法會第二天，嘉義南華大學全盲聾啞的學生劉育伶，告訴全場上千名功德主：「百萬人興學運動改變我的命運，我從來沒有放棄自己，也從不放棄接受教育。」

「教育讓我離開黑暗無聲的世界，感謝你們長期來護持百萬人興學！」代表南華大學上台感謝的學生劉育伶，以手語一字一字地表達誠摯感謝，自幼全盲又失聰的她從未怨天尤人，不但努力進入大學就讀，更對未來懷抱理想，永不放棄的人生態度，讓她擁有「台灣海倫凱勒」的稱號。



台灣南華大學的劉育伶（左），自幼全盲、啞啞，只能透過「手指語音拼讀法」，把想講的話寫在黃美智老師（右）手心，再由黃老師判讀轉述給全場聽眾。
圖 / 人間社記者周俊雄

就讀應用社會學系三年級的劉育伶表示，感謝南華大學給她的一切，在這裡讀書，不但得到許多寶貴知識，老師和同學對她更是照顧有加，不只貼心幫她將課本轉換成點字版，也協助其生活起居，讓家人都很放心。

當她得知自己將代表南華學生發表謝詞時，心中十分雀躍，因為她知道自己擁有的這些教育資源，都是倚賴百萬人興學的菩薩發心而來，讓她格外期盼能當面向大家表達「謝謝你們！」的心意。

在一旁協助她手語翻譯的南華教師黃美

智表示，儘管眼睛看不見、耳朵聽不到，但劉育伶十分開朗，不但個性獨立、自主能力強，更樂於與別人分享自己的故事，因此學校特別將她加入「珍珠培育計畫」，前往社區大學、中輟學校分享她樂觀進取的生命態度。

曾有中輟生忍不住問她，是否會因身體殘缺而想自我放棄。只見劉育伶用手語拼音法回答他們，「我永遠不會放棄，因為教育可以改變自己，相信教育也能改變你們。」發自肺腑的一番話，讓中輟生動容不已。

世界佛教傑出領袖 星雲大師獲獎



【人間社記者心匠曼谷報導】台灣佛光山開山星雲大師再獲殊榮。由世界佛教徒友誼會青年會（World Fellowship of Buddhist Youth）和泰國佛統府（Thai National Office of Buddhism）共同舉辦的「第一屆世界佛教傑出領袖獎」（World Buddhist Outstanding Award），星雲大師名列其中。

「世界佛教傑出領袖獎」十五日在泰國佛統府博物館禮堂舉行頒獎典禮，佛光山前住持心培和尚代表星雲大師出席，接受泰國代僧王H.E. Somdejphramaharatchaman gala頒獎，共有來自全球各地六百餘人出席。

頒獎當天，全球各地包括教育、政治、藝術、文學、經濟等各領域的僧信四眾，共一百七十八人受獎。

泰國代理僧王頒獎給所有受獎者，強調



（小圖）二〇一二年星雲大師到馬來西亞弘法，當天有八萬人聽法。
（大圖）「第一屆世界佛教傑出領袖獎」十五日在泰國佛統府博物館禮堂頒獎，心培和尚（前排右一）代表星雲大師領獎後，與各國得獎者合影。
圖 / 人間社記者莊美昭、賴英俊

學佛路上唯有用清淨心及平等心，對待世間一切現象，才能化解人與人之間的對立，佛教徒要發揮佛法的力量，才能達成世界和平。

佛光山開山星雲大師一生致力弘揚與落實人間佛教，早已為現代社會所衍生出來的種種問題，作出「有佛法就有辦法」的演繹，不僅讓佛教生活化，適合現代社會的需求，更為傳播人間佛法的真善美，而致力於文化、教育、慈善、共修等四個面

向，且發展成效卓越，獲得「佛教傑出領袖獎」可謂實至名歸。

國際佛教領袖致歡迎詞和賀詞，讚歎受獎者共同為佛教傳播所作的努力，同時也提到現在社會所面對的政治、經濟、環保等諸多挑戰，佛法是最實用、最好用，最能對治種種問題的法門。期望藉由此聚會，呼籲大家落實人間佛法，並廣邀與會大眾透過E-mail、LINE或臉書等各種管道，努力把佛法傳出去。

廖叔叔健康天地

素食者 留意四大陷阱

文 / 廖建民

素食無國界，無論西方或東方，都有很多素食群，老外吃素大多是新鮮蔬果、水果、全穀類、堅果、豆類，吃蛋奶素者還有酸奶、起司、雞蛋等食物，大多講究新鮮、簡單烹調處理。

華人的素食大多是稀飯、醬菜、醬瓜、鹹菜、雪裡紅、花生麵筋、炸菜丸、炸豆皮、素肉、素香腸、素雞、素鴨、素魚等，醃製、高溫烹調，及含有不當添加物居多，即使是蔬菜也高溫重油。

華人常見的素食烹調使用過量味精、油脂、鹽、食物保鮮劑等，不但遮掩食物原有的營養，還造成身體負擔。想靠它們追求健康，如緣木求魚。

綜觀素食有四大陷阱，必須避免：

一、小心化學添加劑的傷害。像素魚、素肉主要以香菇、蒟蒻、黃豆為材料，為了增加色澤、口感與保存期限，經常添加漂白劑、防腐劑、過氧化氫、色素、化學香料、硼砂。這些化學添加物對人體的傷

害積少成多，使肝功能變差，或成為腎臟疾病的高危險群。

二、許多素料為了便於保存，以高溫油炸處理，油炸用的是沙拉油，含多元不飽和脂肪酸，高溫過程會產生對人體有害的環狀碳化氫致癌物。

三、烹調素食過油、過鹹。餐廳烹調素食大量油脂烹調，讓菜色滑嫩鮮亮，減少蔬果的澀味。老一輩的人吃素少不了醬菜、豆腐乳，這些食物營養價值低，鹽分過高。

四、大量攝取冷性食物，造成身體虛寒。新鮮蔬果屬寒性食物，五穀雜糧屬中性食物，蛋白質和油脂食物屬溫性食物。如果僅以五穀雜糧和蔬果為食，又缺乏運動，會使體質虛寒。而習慣在晚上吃水果的人，會使免疫力降低，虛寒情況更嚴重。

虛寒者容易頻尿、皮膚慢性發炎，婦女經期延遲、子宮慢性發炎、貧血或者身體容易處於亢奮狀態。

生活快門

感謝風雨

文與圖 / 美子



在晴天過後，緊接而來的是綿綿細雨及寒流來襲，陰雨雖有著淡淡的愁緒，但雨水也能夠滋潤大地，使萬物回春。

周日下午懷著愉悅自在的心，步伐輕盈地探索戶外世界，微風輕吹，傳來似有若無的花香，感受雨後寧靜的氛圍，幸福感油然而生。一旁蘸上風雨的花兒風姿綽約，羞答答領首的模樣，彷彿在感謝風雨的撫慰之情。

西來寺近期活動

日期	活動內容
2/23	Dr. Robert Buswell 《佛學辭典》發表會、西來寺環保回收日
3/1	VITA免費報稅服務、光明燈法會
3/2	健康講座「老人失智知多少」、英文茶禪、西來寺環保回收日
3/8	慧寬法師佛學講座「情緒管理」人間佛學院開學