



精進可以無事不成，
禪定可以身心安住，
智慧可以洞察秋毫。

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

星雲說喻

送灶

文 / 星雲大師

中國民間有個習俗，每到冬至過後都會「送灶」，也就是把灶神送上天去。通常在灶神像的邊上都貼有一副對聯，寫著：「上天言好事，下界保平安。」所以，又有送灶神要用糯米湯圓作為供品的說法，因為湯圓有黏性，意謂著能把嘴黏住，請灶神上天時不要隨便亂說話，守口如瓶，儘量報告人間的好事。

有這麼一則趣譚。有一年，灶王爺遵循往例，上天去向玉皇大帝拜年，並且報告人間發生的事情。灶王爺一見到玉皇大帝，打躬作揖說：「玉帝，小臣來拜見您了。」玉皇大帝一看，心想：這個白面書生，過去怎麼都沒有見過？就問：「你是誰？跑到這裡做什麼？」灶王爺回答：「玉皇大帝，您連小臣都認不得了嗎？我是人間的灶神呀！」

玉帝聽後大怒：「灶王爺是個黑臉，你這個白面書生竟敢冒充灶神來見我？」這時，灶王爺就說了：「玉皇大帝，您有所不知，現在的人間很進步，和往昔已經不同了，以前是家家燒木柴、煤炭，薰得我滿臉烏黑，現在戶戶都是使用瓦斯，沒有半點煙霧，我的臉當然就變得白淨了啊！」

玉皇大帝一聽，恍然大悟：原來如此！

黑面灶神因為人間科技的進步，變成了白面書生，同樣的，在教育普及的現代，假如我們仍有一些不良的習慣，也應該想辦法改正成好的習慣；有一些不如意的壞事，也應該設法轉變成吉祥的好事，讓灶王爺上天去有好話可說，也表達一點我們在現代人間的成就。

佛牙舍利 佛寶節供眾瞻禮



【人間社記者宋滌姬大樹報導】在佛陀真身舍利前歡慶佛誕，何等難遭難遇！農曆四月初八逢佛陀聖誕（佛寶節），佛光山佛陀紀念館日前特地在佛牙舍利前，由佛光山住持心保和尚主法，在玉佛殿舉行「佛陀真身舍利供眾瞻仰禮拜安座法會」。信眾扶老攜幼，至誠恭敬來到玉佛殿參與法會，共沐佛光，同霑法喜；佛陀真身舍利開放民眾近距離瞻仰禮拜。

成串花鬘覆蓋在七層燈塔上，布置於會場前方，佛牙舍利供奉在七層香花圍繞的高台中，富麗且莊嚴。

心保和尚領眾唱誦〈佛寶讚〉等梵唱，為大眾祈願祝禱並開示：「佛陀降生於人世間，是稀有難得的因緣，讓眾生在無盡的輪迴中，看到一線光明與希望；有了佛法作為依靠，大眾便能步入正信、正見、正念的智慧路途。」

心保和尚引用〈浴佛偈〉：「我今灌沐諸如來，淨智莊嚴功德海，五濁眾生離塵垢，同證如來淨法身」，說明「人成即佛成」正是星雲大師所提倡的「人間佛教」。人世間雖為五濁惡世，但若能如蓮花出



↑佛光山佛陀紀念館日前在玉佛殿舉行「佛陀真身舍利供眾瞻仰禮拜安座法會」，由佛光山住持心保和尚主法法會。

←佛光山佛陀紀念館玉佛殿供奉的佛牙舍利。

↓信眾扶老攜幼來到玉佛殿參與法會。

圖 / 人間社記者梁清秩

圖 / 人間社記者林靖敏

圖 / 人間社記者梁清秩



淤泥而不染，以清淨智慧來解脫煩惱，就是走在修行的與解脫的道路上，漸漸與佛平等。

學習轉念 當下即淨土

「見佛舍利，如同見佛。」心保和尚也提醒，舍利是佛陀修持六度萬行所得的成就，只要依止佛法修行，就能產生信心與力量，見到光明與希望。修學菩薩道須從身、口、意做起，身做好事、口說好話、意存好心；身與口的修行重視力行與實踐，心念部分則要觀照每個念頭，具有正信、正見、正念。身、口、意三業清淨，就能遠離煩惱，感受佛法力量，邁向成佛之道。

心保和尚解說佛陀有三身：應身、報身、法身。其中法身遍滿一切，功德莊嚴。學佛就是學習法身，讓心中充滿佛法，當遇到任何問題時，能從心地上去看問題，從而轉換念頭，照顧當下，就能時時感受法喜，像生活在佛國世界中一般。

法會結束後，信眾自發地捧著香、燈、花、果，來到佛牙舍利前瞻仰禮拜，在親近佛陀舍利的當下，彷彿聽到佛陀智慧的法語從佛牙中流瀉出來，仍舊不斷地為眾生宣說微妙法音。

為慶祝佛誕節，佛館推出一系列活動，除了浴佛、參加有趣溫馨的推廣教育活動外，佛館各滴水坊還精心製作各式佛誕餐，讓大家享用到平時嘗不到的特別美味。

西來寺近期活動

時間	活動名稱
5/20 (六)	西來學校周六班結業典禮暨成果展 (9:30 am)
5/21 (日)	南加州佛教界聯合慶祝佛誕節大會 (10:30 am)
5/23 (二)	西來學校課輔班教學成果展 (7:00 pm)
5/24 ~31 (三、三)	三好快樂營
5/26 (五)	光明燈法會 (10:30 am)
5/27 ~29 (六、一)	兒童夏令營輔導員訓練營
5/27 (六)	環保回收日 (4:30 pm ~ 5:30 pm) 禪淨共修 (7:30 pm)
5/28 (日)	佛光青少年交響樂團甄試 (10:00 am)

慶祝國定祈禱日 西來寺梵唄齊祝禱

【人間社記者真裕洛杉磯報導】為慶祝「國定祈禱日」，亞凱迪亞市多元宗教行動團體日前在美以美醫院舉行祈願活動。西來寺社教主任有恆法師帶領七位西來寺英文梵唄班學員，及近二十位國際佛光會洛杉磯協會蒙市與亞市分會會員，代表佛教參加活動。

祈願會的主持人表示，這是亞凱迪亞市多元宗教行動團體第一次選擇在教堂或寺廟之外的地點舉行祈願會，「配合本次主題『融合』，具有特別的意義」。

亞凱迪亞市市長Peter Amundson表示，「五月四日是國定祈禱日，也是亞市的市定祈禱日。對於日益惡化的種族、宗教衝突和不同的政治經濟理念，造成國家的分歧。希望經由各宗教和族裔的共同努力，使社區內不同的文化減少對立，轉而發展為一個擁有多元文化的地方，進而互相包容、成長，達到融合」。

參加的宗教團體有基督教、錫克教、天主教、印度教、巴哈伊教、猶太教、回教和佛教等，各宗教代表選擇不同祈願的對象和主題，分別採取不同的方式表現，如



亞凱迪亞市多元宗教行動團體日前舉行祈願活動，由有恆法師帶領英文梵唄班學員唱誦英文版〈佛光四句偈〉。圖為有恆法師和學員、佛光人合照。

巴哈伊教代表將祈禱文譜曲為現代流行歌的風格，搭配吉他演唱；錫克教代表用印度傳統樂器配合唱誦祈禱文。

西來寺為佛教團體的代表，由有恆法師帶領英文梵唄班成員穿著海青，用法器配合唱誦英文版〈佛光四句偈〉，有別於平

常的中文唱誦，給人耳目一新的感覺。唱誦完後，有恆法師向與會大眾解釋〈佛光四句偈〉的內容和意義。

在活動尾聲，大家齊聲祈禱，希望從個人、家庭、城市、國家，進而超越種族、國界的限制，達到全世界的融合與和平。

水果攤小妹變超模 蓋117兒童樂園

【本報綜合外電報導】日前舉行的倫敦時裝周有一場慈善晚會，在三個小時內，籌得近新台幣一千八百萬元。這場晚會的創始人和主辦者是世界頂級超模沃迪亞諾娃(Natalia Vodianova)，而她有一段辛酸故事。

沃迪亞諾娃一九八二年出生於莫斯科附近的小鎮，在單親家庭中長大，她有兩個妹妹之一患有腦部癲癇。沃迪亞諾娃從小幫媽媽賣水果，她曾說「我每天都要搬幾十箱水果，每箱都有三十多公斤，我從未想過它們有那麼重」。

十四歲時，沃迪亞諾娃被一名星探看中

，三個月內她學會英語，飛往巴黎進入模特兒界，並迅速出現在各大品牌的時裝廣告。

沃迪亞諾娃十九歲時下嫁英國王室後裔，還在懷孕七個月時「帶球走伸展台」，並在產後六個星期她回到伸展台；她甚且修學服裝設計，創立自己的品牌。二〇一一年她結束第一次婚姻，和法國精品集團少東交往，持續在時尚界大放異采。二〇一五年富比世的「全球最賺錢超模」榜單，她以年收入約新台幣兩億排第五名。

超模沃迪亞諾娃是如何走上慈善事業道路的？

二〇〇四年，車臣恐怖組織在俄羅斯的校園挾持一千兩百名師生，最終導致三百三十九人死亡。沃迪亞諾娃得知後成立「Naked Heart」基金會，盼為倖存的孩子建造兒童樂園，讓孩子在遊玩時能忘卻煩惱。

從二〇〇六年籌建第一個遊樂園至今，沃迪亞諾娃在世界各地共修建一百一十七座遊樂園。而十多年來，基金會籌到善款三千九百萬美元，幫助無數個殘障兒童的家庭，讓他們在生活中增添快樂與希望。

「做慈善不能是一時興起，不能認為這是日程中一件小小的工作。」沃迪亞諾娃認為，要把慈善事業當成一件認真的商業活動來做，並且聽取更多專業人士的意見和建議，才是正確的方法。

- 自然入睡者一長壽
- 腹中食少者二長壽
- 心中事少者三長壽
- 浪漫樂觀者四長壽
- 老來微瘦者五長壽
- 饒人百忍者六長壽
- 胸懷寬闊者七長壽
- 順其自然者八長壽
- 知足常樂者九長壽
- 少思寡欲者十長壽

長壽十要訣

