



學佛，主要是學自己，
所以要向自己本心尋問；
學禪，主要是參自心，
所以要向本來面目探究。

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

空色不二

文 / 星雲大師

五代的時候，山西省長治延慶院的延慶傳殷禪師，為福建省漳州羅漢院的羅漢桂琛禪師之法嗣弟子。

有一天，一位年輕的禪僧來向延慶傳殷禪師參問說：「《般若心經》上說：『色即是空，空即是色』。請問老師，究竟什麼是色？什麼是空？」

延慶傳殷禪師一聽，立刻指著牆上的燈籠說：「好比燈籠是色，蠟燭的光是空。」禪僧仍然不死心，繼續追問說：「可是色與空，明明是兩個啊！為什麼反而要說『色即是空、空不異色』呢？」延慶傳殷禪師微微一笑，耐煩地對禪僧解釋說：「你見到燈籠，難道不知道有蠟燭嗎？你知道有蠟燭，難道沒有看到燈籠嗎？」

延慶傳殷禪師接著又說：「兩頭共截斷，一劍倚天寒。」年輕的禪僧一聽，恍若有悟。

有關《般若心經》色和空的問題，色是物質，空就是精神。物質是相，精神是用，二而即一，一為是二。色與空是不能分開的，懂得的人，見到色就見到空，見到空就見到色。就如一塊黃金（空），把它打造成手鐲、戒指、耳環，那就是色；沒有黃金（空），哪裡有戒指、耳環呢？沒有耳環、戒指，又怎知道空性呢？所以，《般若心經》把空和色用「即是」、「不異」來形容。春風一起，百花開放，就是「空即是色」；秋冬到來，花謝果落，那就是「色即是空」了。

佛教靠我 北美佛青共傳承



【人間社記者趙淑萍滿地可報導】由加拿大滿地可佛光青年團承辦的「2019北美洲佛光青年聯誼會」，8日在佛光山滿地可華嚴寺圓滿落幕。近130位北美洲佛光青年，在4天議程中，圍繞主題「信仰與傳承」展開密集學習，增進對人間佛教的了解，將信仰的火炬傳承下去。

課程豐富多元，有主題講座與論壇，專題講座「佛光會與聯合國」、「食物與環境」、辯論賽、尋法寶遊戲，以及翻譯、人間佛教101、LOGO設計、素食烹飪、活動策畫、歌舞設計等6個工作坊等。

國際佛光會世界總會美東副秘書長永固法師在主題論壇上鼓勵青年，做別人成長路上的榜樣，帶動更多人學習佛法，並將自己的信仰傳承下去。

2場的「信仰與傳承」主題論壇各有千秋，第1天渥太華佛光山妙齊法師、佛光山西來寺知行法師與青年一起回憶，一路走來的學佛經歷。第2天，有5位佛光青年

團幹部分享走進佛光山的因緣，在青年團裡得到的成長及傳承的重要性。整個過程金句迭出、笑聲不斷，溫馨又感人。

與談人都表示，自己學到了，就要教給更多更年輕的人，讓他們受益，這是信仰的傳承，是當仁不讓的責任。青年發自內心的體悟，有高度、有溫度，贏得主持人佛光山紐約道場監寺有望法師連連讚賞。

虔誠祈福 祝禱和平

值得一提的是，「家長該不該帶子女去宗教場所」辯論賽，透過網路連線，國際佛光會世界總會美西副秘書長慧東法師帶著洛杉磯的佛光青年參與。正反兩方的發言，觀點明確有理有據，慧東法師總結，雙方意見沒有絕對的對錯，這場辯論讓大眾聽聽彼此的意見，體認在處理問題時，不僅重視自己的想法，也要考慮其他人的感受。

議程第2天，滿地可佛光青年團招待來

2019北美洲佛光青年聯誼會最後一天，與會青年身著佛光青年團制服合影。

圖 / 人間社記者趙淑萍

自各地的小夥伴，為大家準備「佛光夜市」。青年在會場上唱歌跳舞，盡情地展現青春活力。在法師帶領下，大家在夜幕下虔誠點燈祈福，祝願世界和平社會和諧正法長住，並將點點燭光在地上排出楓葉、蓮花和YAD字型。

歡送宴上，青年站出來分享心得，有人在聯誼會中交到志同道合朋友，增長自信；有人感謝父母傳承佛教信仰，也發願將來傳給下一代。18歲值星官張麟浩是北美最小的白象幹部，他從15歲第一次參加聯誼會到首次擔任值星官，他以自身經歷鼓勵弟弟妹妹也可以像他一樣做到。值星官陳柏惠讚歎滿地可的佛光青年有禮貌，懂得尊重前輩。最後，大家相約2021年紐約聯誼會見。

西來寺近期活動

時間	活動名稱
8/30 (五)	光明燈法會 (10:00am)
9/1 (日)	社會關懷組老人院探訪 (9:00am) 捐血活動 (9:30am ~ 3:30pm) 英文共修法會 (1:30pm)
9/8 (日)	兒童及青少年佛學班開學 (10:00am ~ 12:00noon) 英文共修法會 (1:30pm)

電視弘法：洛城18中文台
周一~周四(6:50pm)、周五(6:30pm)

歌舞、歌劇多元演繹 人間音緣比賽有看頭

【人間社記者鄭宏麟洛杉磯報導】國際佛光會洛杉磯協會日前在佛光山西來寺法堂舉行「人間音緣」歌唱比賽，有逾300位參賽者齊聚，以個人組、表演組及團體組的方式，將星雲大師所譜寫的歌曲，透過歌舞、歌劇等多元型態演繹，讓人間音緣的曲目推向新境界。

西來寺住持慧東法師致開幕詞歡迎大家參與，「最近寺裡各個角落歌聲飄揚，感受到大家勤奮練習，也唱得歡喜」。法師亦指出，星雲大師所做的歌詞意涵深遠，藉由歌曲的演唱，令人感受到來自內心的清淨和喜悅；而參加比賽以音聲弘揚佛法，可以得到無量功德，提升內心的清淨。

洛杉磯協會會長吳帥倫說明舉辦活動的因緣，今年增加表演組讓人間音緣更具可塑性，期盼藉由音樂表演，增加弘法的多元化。他感謝黃紀美、方碧霞及蔡淑女3位具有豐富評審經驗的老師，以音樂的專業角度為比賽講評。

今年的聯合表演，有西方分會的英文短劇《佛陀的微笑》；佛光西來中文學校的短劇《火星上的西瓜故事》傳達三好精神；菲律賓光明大學Gian Carlo Navarro以歌舞表演《四給》；聖博一分會以國粵語雙聲帶表演《佛光三好》。西來寺千歲園松鶴學苑最年長的95歲長者精神抖擻，與其他團員演唱《悉發菩提心》、《三十三天外天》及《四海都有佛光人》；壓軸的



↑ 國際佛光會洛杉磯協會舉行「人間音緣」歌唱比賽，西來寺松鶴學苑長者大展歌喉。

← 佛光西來中文學校小菩薩演出短劇《火星上的西瓜故事》。圖 / 佛光山西來寺提供



是由歷屆團體組常勝軍白塔分會演唱《有佛法就有辦法》、《人生是過客》。

團體組有8個分會參賽，其中有5個分會的指導老師林香妮，為各分會設計不同的演出曲目，堪稱是團體組的重要推手。最後成績揭曉，個人組比賽由潘美寶以吉他自彈自唱《祈求》奪冠；團體組由羅蘭一分會獲得「諸事吉祥金獎」。

佛光新聞集錦

澳洲 百位中小學校長齊聚南天寺

澳洲Shoalhaven South Coast區近百位中小學校長，日前在佛光山南天寺展開教學聯合會議，主辦單位邀請南天寺法師指導太極、禪修等課程。許多校長表示，非常喜歡南天寺提供的場地，以及享受太極和禪修帶來的寧靜放鬆，未來會帶學校師生參訪南天寺。（趙聞暄）

菲律賓 光大生歡喜學習敦煌舞

佛光山菲律賓教區總住持永光法師日前邀請台灣敦煌舞集團長兼藝術總監鄭秀真，在佛光山宿霧慈恩寺展開4天教學。慈恩寺知淨法師表示，光明大學與宿霧藝術學院舞者皆是招考進來；此次學員共19人，歡喜學習鄭秀真編排的《雲水樂舞》。永光法師表示，成立菲律賓首支敦煌舞團——GMI敦煌舞蹈工作坊，將在30周年表演，讓大家耳目一新。（高惠萍）

奧地利 國家圖書館典藏圖典

維也納佛光山住持覺容法師及國際佛光會維也納協會會長林玉嬌，日前代表佛光山將《世界佛教美術圖說大辭典》贈予奧地利國家圖書館，由圖書收集與整理部門主管Josef Steiner代表接受。Josef Steiner說，感謝佛光山贈送《圖典》，為圖書館增加亞洲及佛教的館藏。（Martha）

吃素少肉救地球 抑制氣候變遷

【本報綜合外電報導】聯合國機構日前針對氣候變遷與個人飲食習慣的關聯性發布報告，宣導以蔬食取代肉品。專家強調，雖然救地球的方法不只有吃素，但仍應減少攝取肉類。根據華府智庫世界資源研究所，相較於植物性蛋白質，生產一份牛肉需要20倍的土地面積，溫室氣體排放量也多20倍。

聯合國政府間氣候變遷問題小組（IPCC）發表報告指出，想將全球暖化限制在上升攝氏2度以內，需要藉由以蔬食為主等方式，大幅改善土地利用。

這份報告綜合了來自52個國家地區、107位專家的意見。

根據報告，全球已有5億人的居住環境變成沙漠，土地消失速度比土地形成速度快了10至100倍。問題是，氣候變遷讓情況更糟糕，因為極端天氣打亂全球糧食供應，長遠來說可能減少供應量，目前全球10%人口是營養不足。

食物生產造成的溫室氣體排放，超過一半與動物類相關，當中牛羊占一半的碳排，牛隻又屬最大宗。報告認為，若人們採取以蔬食為主的均衡飲食，對抑制氣候變

遷會有很大助益；並鼓勵多攝取全穀類食物、豆類製品、蔬菜水果和堅果。

IPCC聯合主席、倫敦帝國學院環境政策中心教授史基（Jim Skea）說：「特定飲食方式具有較低的碳足跡，整體而言，減少肉類攝取，將能確保更多的食物取得。」

吃得健康一大關鍵在於增加植物性蛋白質，民衆只要一天中攝取多種堅果、豆類和穀物，便可滿足一日所需的蛋白質和其他營養成分，包括健康脂肪、纖維質和抗氧化物等。美國頂尖醫院、明尼蘇達州馬友診所推廣健康無肉餐，選擇豆類、蔬果和穀物為主餐點，不僅能獲植物性蛋白，且花費更低。



為了減緩地球暖化、解決糧食危機，國際佛光會邀請您一同響應「蔬食A計劃」，從減少肉食、隨手做環保、節能減碳開始吧！連署活動請至官網 <http://www.vegdays.org/index.php?lang=tw>