



能勤，時間自然比他人多；肯動，空間自然比他人廣；耐苦，成功自然比他人大。

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

## 怎樣修行

文/星雲大師

福建漳州報恩院的懷岳禪師，泉州人，得法於雪峰義存禪師。

有一天，一個初學的禪僧問報恩懷岳禪師：「一個人在二六時中，要怎樣注意自己的舉心動念呢？」

懷岳禪師聽了，回應他：「我只知道為眾服務。」

禪僧又再問：「說起為眾服務，我只要想到為別人做事，就提不起勁來！那怎麼辦呢？」

懷岳禪師淡淡地說：「那你就為自己做啊！」

禪僧不明白，繼續追問說：「怎樣為自己做呢？」

懷岳禪師看了年輕的禪僧一眼，說：「你要開智慧的眼，就要去讀經啊！你要閉目，才能養心啊！你的手腳都能動、能做，可以典座、行堂、挑柴、擔水，你自己才有用啊！難道你都做不動嗎？」

年輕的禪僧在懷岳禪師的開示下，終於明白：原來為了自己，什麼事都可以做的啊！

這一位年輕的禪僧，真是現代自私人的寫照。凡是與別人有利益而與自己無關的，他都不肯發心；凡是對自己有利益的，他就爭先恐後。其實，世間上那一件事不與我有關啊？

如果沒有別人，當我想吃飯，不但要去煮飯，還要去種田；我要穿衣，不但要會裁剪，還要去紡紗織布；連要吃1粒水果，我都必須在山上種植灌溉2、3年，才能有1粒水果。凡事只想到自己，不想到別人，試問：你出門，誰來開車呢？就是走路，誰來造橋鋪路啊？一切都是別人為我們成就的，為什麼我們不能服務別人呢？能服務別人，才是為自己。一切都只為了自己，不肯服務別人，是不能存在的，為人，才能共榮共有啊！

# 文學星雲獎 文壇生生不息



【記者羅智華大樹報導】備受國際文壇矚目的2019「第9屆全球華文文學星雲獎」頒獎典禮，14日在台南佛光合唱團演唱〈佛在汝心〉悠揚樂音中，於佛光山法寶堂登場。眾多文壇前輩與新秀皆齊聚這場文學盛宴，高齡93歲、筆耕不輟的公益信託星雲大師教育基金創辦人星雲大師親臨會場，與得獎者、貴賓合影，展現大師熱愛文學的初心，他同時致詞歡迎大家常回佛光山共享這裡的歡喜，全場掌聲熱烈，氣氛和諧溫馨。

### 透過文字力量 闡述人間美好

文學星雲獎評議委員會主委、中央大學文學院長李瑞騰表示，文學星雲獎在大師支持與全體委員努力下，一路辦到第9屆，明年將邁入第10屆，「人說十年有成」，但「文學獎在舉辦首年就已卓然有成！」文學獎面觀歷史、社會與生活，由獨立運作的委員會組成，過程不受任何干擾，秉持公正態度評選；今年還新增歷史小說短篇獎，作品讓評審委員都讚譽有加。他感謝星雲大師以筆墨所得創立「文學星雲獎」回饋文學，除了培植優秀創作人才，更令文壇充滿希望、生生不息。

「大師之所以創辦文學獎，就是期盼透過文字力量闡述人間美好、提升文化內涵。」公益信託星雲大師教育基金諮詢委員

、佛光山寺住持心保和尚致詞時談及，諾貝爾文學獎得主莫言2013年蒞臨佛光山交流時，提及創作之艱辛，在那個年代靠寫文章過日子相當不易，唯一可依靠的就是喜愛文學的心。

心保和尚表示，他曾在演講中以李白詩句「天生我材必有用」鼓舞人心，演說結束後有聽眾表達謝意，表示他就是因這句話走出人生困境，可見文字不只闡述人生智慧，還能救人。

今年文學獎共28人獲獎，得獎者不單在書寫文字，亦在書寫生命。象徵最高榮譽的「貢獻獎」頒贈給當代散文家林文月。她由女兒郭思敏代表領獎，郭思敏感謝主辦單位，她說，從母親的言教、身教，親身體會在母親的世界裡，天地之間無所不美，如同她的文字般，淡雅卻蘊藏深厚情感。

### 得獎者書寫文字 亦書寫生命

「創作獎」有25篇作品獲獎，並出現2位雙料得主，張英珉以2篇作品拿下「長篇歷史小說」二獎與「短篇歷史小說」首獎。葉琮則榮獲「短篇歷史小說」二獎與「人間禪詩」佳作，展現豐沛創作能量。去年也獲獎的潘榮欽以《七彩雲》再獲「長篇歷史小說」三獎，現已著手第3篇歷史小說，期許未來一奪首獎。

「第9屆全球華文文學星雲獎」頒獎典禮於佛光山法寶堂舉行，星雲大師親臨會場與得獎者、貴賓合影。圖/人間社記者莊佳穎

「報導文學」由古雯獲首獎，尹雯慧、許裕全分獲二、三獎。尹雯慧致詞時特別感謝母親用愛扛起家，給她自由做想做的事，對她來說，母親才是值得被表揚的人，母親在台下感動落淚。

人間佛教散文與禪詩各有8人獲獎。散文首獎得主秦就感謝天上的父親，這些年以父親為創作主題，就好像父親從未離開過。來自馬來西亞的禪詩首獎得主莊祖邦，感謝文學獎讓他在6年後得償所願再訪佛光山。

首次新增的「長篇歷史小說寫作計畫補助專案」，由鍾文音與周遠馨脫穎而出。鍾文音特製影片傳達對評審的謝意；周遠馨8年造訪新疆4次，敦煌長住1個月收集史料，此次獲獎感到莫大榮耀。

當天觀禮貴賓逾500人，包括佛光山開山寮特助慈惠法師、國際佛光會署理會長慈容法師、公益信託星雲大師教育基金監察人慧讓法師、慈悲基金會董事長依來法師，文學星雲獎評議委員何寄澎、封德屏、妙凡法師，評審委員蘇進強、《人間福報》總監楊錦郁、中華福報生活推廣協會理事長楊政達等。

### 西來寺近期活動

時間	活動名稱
即日起 ~2020/1/19	異域同緣之喚——三友畫展（地點：西來寺佛光緣美術館）
12/26 (四)	光明燈法會（10:00 am）
12/29 (日)	陀佛七總回向—三時繫念法會（1:30 pm）

電視弘法：洛城18中文台  
周一~周四（6:50pm）、周五（6:30pm）

### 佛光新聞集錦

#### 新加坡 NUS典藏大師全集

新加坡佛光山日前代表致贈《星雲大師全集》予新加坡國立大學（National University of Singapore）中央圖書館典藏，由新加坡佛光山副住持妙穆法師代表贈書，圖書館Lee Geok Huay代為受贈並表示：「很感謝新加坡佛光山，讓新加坡國立大學的藏書更加豐富，幫助學生開拓閱讀視野。」近年來新加坡佛光山開辦人間佛教青年論壇，2017年曾邀請新加坡國立大學歷史學系資深導師謝明達教授擔任論壇評審，而促成此次的贈書因緣。（知陽）

#### 台灣 背包客當義工廣結善緣

佛光山義工會9月開始接受國際背包客申請，短短幾個月就有德國、美國、哥倫比亞、西班牙等22國、超過60位的國際友人，到佛光山體驗佛門生活。義工會日前安排課程，禮請佛光山常務副住持暨都監院院長慧傳法師為19位國際義工開示。來自西班牙的Olga Cune Montero及荷蘭籍Kevin Zoeteman不約而同地表示，手比蓮花指、口說「吉祥」，與人見面打招呼的方式，既親切又特別，他們希望在此多了解佛教文化，豐富生活。（王幼瀾）

## 西來、勝鬘書院學員 遊學、結業成果豐碩

【人間社記者Julia洛杉磯報導】佛光青年西來書院第9期結業典禮，7日在佛光山西來寺法堂舉行，有22位青年圓滿3個月的學習，亦安排佛光山勝鬘書院第36期學員分享美國遊學成果。

西來寺住持慧東法師為西來書院學員頒發結業證書，法師勉勵：「青年們通過佛法的學習，對未來的人生歷程有更多幫助；將人間佛教帶到生活中分享給身邊的人，讓三好四給可以幫助更多青年，樹立正知正見的價值觀。」

結業典禮上，西來書院學員運用所學，以幽默活潑的方式展現成果，如唱誦《心經》，將《在人間歡喜修行——維摩詰經》中的「天女散花」、「香積佛飯」篇目改編成話劇，以及合唱〈We are one〉等，皆受到與會者的讚賞。

學員楊韻文分享3個月來的收穫，「雖然生活中面臨許多的挑戰，在師長的幫助下，以及自己的努力，我看到這段期間的進步和改變。」她認為，有了佛法的加持，讓她更有勇氣在人生旅途上勇攀高峰。年僅16歲的寇欣是一位高爾夫運動員，她說：「這3個月的學習，拓展了我的視野，未來將會以不同的角度去欣賞世界之美

。」王子軒表示，在書院期間，參與服務大眾，他學會以喜悅之心感染每一個人，呼應星雲大師「給人歡喜」的精神。

穿著墨西哥傳統服飾的勝鬘書院學員，表演拉丁舞蹈及手語〈佛在汝心〉，而學員林郁婷代表分享此次遊學心得，亦感謝西來寺常住、老師的教導；接著由拉丁舞蹈指導老師Lucy Pedregon為勝鬘書院學員頒發結業證書。最後，西來大學三好學社學生以精采的街舞表演，圓滿了一場溫馨又歡樂的結業典禮。

### 2020年雲水禪心生命體驗營

活動時間：2020年2月7日至9日  
參加對象：18~40歲的青年

※欲了解更多的活動資訊，請洽詢佛光山西來寺電話（626）961-9697，或至網址http://www.hsilai.org，或Email：info@ibps.org。有意願參加的青年，請以手機掃描QR code，即可填寫報名表。



↑佛光青年西來書院第9期結業典禮，佛光山西來寺住持慧東法師頒發結業證書。



↑西來書院學員表演話劇。圖/人間社記者張志誠

## 關懷肯亞部落 提升婦幼衛生條件

【本報台東訊】曾在美國密蘇里州念MBA企管碩士的李侖純，連續2年到肯亞人煙罕至的村落，幫助小朋友除沙蚤，教女童做衛生棉。肯亞之行讓她深深感覺：「把沙蚤從腳底夾出來，讓他有鞋穿，你不用是醫師就能救了他，他們就在你眼前活下來！」

李侖純是衛福部台東醫院人事部門的員工，10月跟著「舊鞋救命國際基督關懷協會」，再度和友人搭機到肯亞，並拉車28個小時到基塔萊（Kitale）。

李侖純說，當地小朋友最痛苦的是感染

沙蚤，2隻腳掌就像被針刺了幾百個洞，那種痛苦根本難以想像。她先幫孩童泡腳消毒，接著聽醫師指示，將鑽進指甲或是皮膚裡面的沙蚤夾出，還要安撫孩童的恐懼心理；清除沙蚤後，為他們擦上凡士林或消炎藥，再為他們穿上鞋子，保護他們雙腳不再受到沙蚤啃食。

李侖純說，那個部落的小朋友容易感染到沙蚤，且婦女衛生條件也不是很好。她和朋友帶著醫藥包和內衣，幫當地的小學生除去讓腳部鑽心刺骨的沙蚤，再為婦女送上從沒見過的漂亮內衣。她透過當地翻

譯告訴婦女「內衣要貼身穿」，得到的反應竟然是「哇！原來這就是女生內衣」、「顏色好漂亮」，接著輪流走到屋子裡試穿，連90歲的老奶奶像走進大觀園一般，看著自己的女兒、孫女套上內衣展示。

李侖純也教導當地女童手工製作衛生棉，讓小女生不會因為生理期出血外露被歧視恥笑，才願意再回到學校接受教育，她說：「你知道嗎，女童有衛生棉可用，不會被歧視後，才願意回到學校接受教育，這真的能夠徹底改變她們的人生。」

「看看肯亞，我們還有什麼抱怨。」儘管家人朋友擔心，李侖純必須冒著感染和失聯的風險跨國助人，但她說：「這是我自我價值的再認同。」