



靈巧的人做事，能觀照前後左右，面面俱到；靈巧的人處事，心中有你我他人，樣樣俱全。

星雲大師 / Venerable Master Hsing Yun

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

### 舞弄獅子

文 / 星雲大師

唐朝潭州（湖南）的雲巖曇晟禪師，江西永修人。年少時在石門山出家，後隨侍百丈懷海禪師二十餘年；百丈禪師圓寂後，又前往參拜石頭希遷禪師的法嗣——藥山惟儼，終於大悟。

有一天，藥山惟儼禪師問雲巖曇晟：「聽說你能舞弄獅子，是嗎？」

雲巖曇晟回答：「是的。」

藥山禪師接著問：「那麼，你可以舞弄幾齣？」

雲巖曇晟回答說：「學人最多可以舞弄六齣。」

藥山惟儼禪師說：「我也會舞弄啊。」

雲巖曇晟好奇地問：「那您可以舞弄幾齣呢？」

藥山禪師說：「我能舞弄一齣。」

雲巖曇晟回答說：「一就是多，老師，您比我高明。」

後來，雲巖曇晟到了滂山，滂山靈祐禪師見到他，就問：「聽說您在藥山舞弄獅子，是不是真的？」

雲巖曇晟回答：「是的。」

滂山禪師接著問：「請問您是一直舞弄著？還是有放下的時候？」

雲巖曇晟回答：「當我要舞弄的時候，就舞弄，要放下時，就放下。」

滂山禪師問：「那麼，您放下時，獅子在什麼地方呢？」

雲巖曇晟說：「放下就放下了，還管他在什麼地方呢？」

中國的民俗——舞龍舞獅，成為中國人的文化。雲巖曇晟禪師他也會舞弄獅子，想必也是民間的藝人。雲巖曇晟能舞出六齣，也算高手，但遇到藥山惟儼禪師，他不跟雲巖曇晟比，只說會舞一齣。一者，就是多也，萬法歸一，一即一切。

不過，雲巖曇晟也不是等閒之輩。他說，放下獅子，還管他在什麼地方呢？這真是禪者的作風。即然萬緣放下，還有什麼要掛在心頭呢？心無罣礙，那就是禪天禪地了。

# 西來寺平安燈會 慶新春



佛光山西來寺「平安燈會」以壬寅虎年為主題，各處亦有可愛造型花燈，也設置祈願樹，讓大眾寫下新年新希望。圖／佛光山西來寺提供



【人間社記者倪永苓洛杉磯報導】新年將至，佛光山西來寺已掛好花燈，準備迎接虎年的到來。因疫情關係，為保護大眾的健康安全，西來寺在春節期間，採取線上預約參訪的方式（請見官網<http://www.hsilai.org>），希望大眾安心健康來寺走春，並透過寺院巡禮，與佛接心，為新的一年帶來平安祥和。

佛光山開山星雲大師為虎年題字：「處世無畏，和平共存」，西來寺住持慧東法師勉勵大家：「以老虎勇猛無畏、勇往直前的精神，克服生活中的困難，改正自己的缺點；同時以慈悲、柔和與眾生和平共存，才是幸福快樂之道。」

為迎接大眾新春走訪寺院，以及上香、

點平安燈、點光明燈及賞花燈，西來寺「平安燈會」主題特以壬寅虎年為主題，從山門、環山到成佛大道，以捨身飼虎、燒身供養的兔子、慈悲智慧的鹿王救度鹿群、龍化身蛇示現寬容慈忍等佛教典故的花燈布置，與大雄寶殿前的「處世無畏，和平共存」主題燈呼應。

#### 配合防疫 網路預約上香賞燈

慧東法師說明，由於疫情仍持續蔓延，請民眾先行上網預約，並依預約時間入寺；抵達山門時，記得出示電子票，每部車一張票。配合政府防疫規定，入寺車輛有限，因此今年平安燈會提前自1月1日元旦開始，直到2月15日（農曆正月十五），

可以提前安排來寺院上香賞燈的時間，以免春節期間預約困難；而參訪過程中，必須全程配戴口罩，且保持距離。如造成不便，敬請大眾諒解。

西來寺農曆新年期間法會均以線上舉行，1月31日除夕晚間7點半舉行「辭歲延生普佛」，2月1日（農曆正月初一）、2月6日（農曆正月初六）舉行「新春禮千佛」法會，2月12、13日「供佛齋天」法會、元宵節「光明燈上燈法會」。此外，2月1日下午4點將線上直播「2022北美新春佛光之夜」，歡迎大眾闔家雲端同慶新春。

佛光山西來寺新春期間，採取線上預約參訪（官網<http://www.hsilai.org>），歡迎大眾以手機掃描QR code，先行上網預約，並依預約時間入寺；抵達山門時，出示電子票，每部車一張票。



## 福氣珍珠丸 闔家喜慶團圓

文與圖 / 張穎容 料理示範 / 妙具

人間福報「禪居食堂」端出開胃料理「福氣珍珠丸」，小巧圓滾的外型象徵團圓喜慶之意，希望大家能吃進滿滿福氣。豆薯塊根富含碳水化合物、蛋白質，還有維生素C、鈣、鐵、鋅、銅、磷等多種營養素。雖然澱粉含量高、熱量卻很低，且易產生飽足感。

#### 食材：

板豆腐1/2塊、豆包漿1碗、素鱈魚漿1/2碗、豆薯1/2碗、米1/2杯、乾香菇3朵、油、醬油、胡椒、蓮藕粉。

#### 作法：

- ①香菇泡發切丁、豆薯切丁備用，豆腐壓碎成泥狀。
- ②米洗淨，泡水約1小時濾乾備用。
- ③備一鍋將豆薯丁、香菇丁、豆腐泥、素鱈魚漿和豆包漿混和均勻，加入2大匙蓮藕粉、醬油、胡椒和油等調味。
- ④將攪拌好的食材，捏成適口大小的丸子，四周均勻裹上瀝乾的米後，就可以放進電鍋，外鍋1杯半的水，等跳起即可上桌。

## 佛光山關懷獨老 助緣老人食堂

【記者江俊亮專題報導】10年前，在鄉下擔任代書的王崑成，看到許多獨居老人，三餐都吃同一鍋黑滷汁配飯，心生不捨，於是集資翻修祖宅三合院，開辦「老人食堂」，讓長輩齊聚一堂用餐，期間有老人「回春」不再靠輪椅，寫下一頁傳奇。

柴林腳教育基金會的悲心，引發諸多助緣，佛光山慈悲基金會、大林講堂的法師、義工，每年都會到基金會協辦祖父母節、重陽節敬老等活動，並加入臨終關懷、生命禮讚等課題，讓老人面對老、病、死不再感到害怕。

基金會執行長王崑成表示，很感謝佛光山法師、義工安排的宗教修持活動，還安排為老人義診、義剪，並舉辦兒童夏令營、學生課輔等活動，孩子們從長輩那裡學到如何做手擲機、打陀螺，每年都玩得亦樂乎；基金會每年也會舉辦音樂會，邀集街頭藝人到位於嘉義縣溪口鄉柴林村的三合院表演，也邀請老人家上台同樂。

王崑成表示，基金會成立至今不到10年，有許多老人變得開朗。其中最神奇的是，有名被醫生診斷罹患失智症的老人，平日需坐輪椅、由外籍看護照護；自從到照顧關懷據點，整個人變得有精神，不僅恢

復腦力，甚至不必坐輪椅，因此辭退外籍看護工，後來還會下田種地瓜。另外，由老人們成立的樂團、劇團，演出的是家鄉的故事，頗受歡迎，多次受邀到安養中心及廟口演出。

王崑成發願要蓋一間「溫馨夢想家」，由他89歲的父親王銅鉛帶領兒女先捐出500萬元拋磚引玉，將興建老人健身房，讓老人增強肌耐力，活得健康又長壽。

為供應更多老人餐點，基金會於2019年成立「溫馨廚房」，年供餐量達4萬人次。王崑成說，「我的想法是先顧肚子，再照顧健康」，等到老人溫飽了，就留下來做健康促進活動，每周10次，還成立樂團、劇團，提升老人的身心靈健康。「老人食堂」成立前，他就以友善方式耕種「溫馨米」，由於不灑農藥及除草劑，因此頗獲好評；後來食堂人數增加，由基金會酌收每餐25元。

由於「溫馨米」口碑極佳，老人們也協助耕種，將賣米的盈餘，再投入「老人食堂」，後來發展「溫馨胚芽米糠麩」，讓消化不好的老人可以吃得 healthier，亦有耕種日本品種的紫地瓜、黑金鋼花生，將盈餘回饋老人食堂，成為自給自足的典範。

#### 佛光山西來寺近期活動

時間	活動名稱
1/31 (一)	除夕延生普佛法會 (線上視訊 7:30pm)
即日起 ~ 2/15	春節平安燈會
2/1 (二)	新春禮千佛法會 (線上視訊 10:00am) 2022北美新春佛光之夜 (線上視訊 4:00pm)
2/6 (日)	新春禮千佛法會 (線上視訊 10:00am)
2/12 (六)	供佛齋天法會 (線上視訊 7:30pm)
2/13 (日)	供佛齋天法會 (線上視訊 9:00am)