



看別人的優點，
是人際相處的潤滑劑；
找機會的優勢，
是事情成功的關鍵卡。

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

日用而不知

文 / 星雲大師 圖 / 道璞

唐末五代的玄沙師備禪師，福州閩縣人，是雪峰義存禪師的法嗣弟子。他受具足戒後，曾修頭陀苦行，終日精進禪坐，因此也有人稱他「備頭陀」。後來，師備禪師因閱讀《楞嚴經》而契入佛法，遷住到玄沙山應機接衆三十餘年，前往參學者多達八百多人，其中，也不乏社會各界的人士上山請益佛法。

有一天，韋監軍專程拜訪玄沙師備禪師，玄沙禪師隨手拿出水果來招待他。

吃完水果後，韋監軍問玄沙禪師：「請問禪師，什麼是『日用而不知』？」

玄沙禪師又拿起一顆水果，招呼他：「來，再吃一個！」

韋監軍想也不想就回應一聲：「好！」又將水果接過來吃了。吃完了水果，韋監軍還是不明白，於是再問：「禪師，這下子您可以告訴我，什麼是『日用而不知』了嗎？」

玄沙禪師認真地看著他，說：

「你這個樣子，就是『日用而不知』啊！」



蔬食園地

秋意長者食

文 / 蘇三凌 圖 / 123RF

秋天是一年中身體最需要保養的時刻，中老年人在這個節氣裡，會特別覺得容易疲倦、頭暈、氣上不來，或者胸口會悶、肺氣不足，這些都是肺氣虛的常見現象。梨子是很棒的水果，生津潤肺，這個節氣平日1天可食1/4的量。

平時還可以「栗子+核桃+豆漿」當早餐，或作兩餐間的點心，以果汁機攪拌食用，並可加些紅棗，紅棗本身有甘甜的味，會有很好的口感。若覺得飽足感還不夠，可在果汁機裡添加煮過的米食。

這段時間還可以多喝些疏肝解鬱的玫瑰花茶、薰衣草茶，運動、晨興於戶外有陽光處曬暖背脊，尤其須提醒自己常作腹式呼吸來調節情緒。



海內外佛光人 緬懷星雲大師



【記者王淑芬高雄報導】「2023國際佛光會世界會員代表大會」有來自近110個協會、50個國家地區約2500人參加，海外佛光人10月8日帶回30件紀念品敬獻給佛光山開山祖師星雲大師，紐約協會會長陳澄慧以21種語言錄製呈獻〈三寶頌〉，讓與會者讚歎，也在讚頌佛法僧的音聲中，受到感動。

國際佛光會世界總會總會長心保和尚、署理會長慈容法師、理事心培和尚、依空法師、國際佛光會世界佛光青年總團執行長慧傳法師、秘書長覺培法師以及各洲副秘書長，帶領來自海內外的佛光人禮祖。海外敬獻紀念品非常多元，有緬懷大師於美國西來寺弘法的珍貴照片、「星雲大師」星星的認證書、木板雕刻等共30件。

人間佛教 與生活息息相關

心保和尚開示指出，大師是佛光會的創會會長，30餘年來大家一本初衷追隨大師，

人人都感受到佛光的可貴。弘法的當下就是自我修行及行菩薩道，大師的「人間佛教」和人的生活息息相關，讓大家實踐起來充滿相應、法喜。

心保和尚勉勵大眾不忘大師最後的囑咐「心懷度眾慈悲願，身似法海不繫舟，問我一生何所求，平安幸福照五洲。」鼓勵大眾奉行「人間佛教」，本著大師的精神，努力讓世界和平、社會和諧，人我之間也一片祥和。

慈容法師分享從大師在國父紀念館弘法開始追隨大師，一路走來，領受到大師的慈悲悲願，還有克服層層的障礙，都為了弘揚人間佛教，他鼓勵大家精進努力，讓「佛光普照三千界，法水長流五大洲」。

海外敬獻的紀念品還有加拿大滿地可協會敬獻「菩提心花」手作香皂、洛杉磯協會緬懷大師畫作、西澳協會的「社區服務貢獻獎」、中華古今人文協會翻譯《獻給旅行者365日—中華文化佛教聖典》16種

↑睽違4年，國際佛光會世界會員代表大會今年實體舉辦，有近110個協會代表參加，盛況空前，來自海內外的佛光人都很期待返回佛光山禮祖並和星雲大師接心。

圖 / 佛光飛手隊提供

版本、馬來西亞中馬協會獻沈香木製觀音菩薩、美國休士頓協會獻波音747與發現號太空梭運輸機模型、美國鳳凰城協會獻「緬懷盒」、瑞典斯德哥爾摩協會獻達拉木馬、丹麥哥本哈根獻木雕《心經》。

法國巴黎協會獻水晶龍、南非各協會獻非洲部落人物木雕、剛果協會獻纏繞手工大象藝術品、斯里蘭卡協會獻木製寶塔、印度加爾各達獻小葉檀佛珠、印度大吉嶺協會獻石雕佛陀正覺大塔、印度拉達克協會獻木雕龍藝品、印度古荖拉協會獻佛像、印度清奈協會獻披肩、阿根廷協會獻世界盃足球賽阿根廷冠軍紀念杯、巴西協會獻星雲大師畫像等。

緬懷星雲大師 洛杉磯「畫」說歷史做為獻禮



↑背景文字摘自洛杉磯協會網站—緬懷星雲大師留言牆。網頁上的留言來自佛光西來學校的小朋友、佛光人等，字字句句充滿對大師的思念及感恩。圖 / 洛杉磯協會提供



【人間社記者頓超洛杉磯報導】國際佛光會2023年世界會員代表大會，10月8日舉行「緬懷星雲大師儀式」，全球各協會代表呈獻「紀念品」，洛杉磯協會以2幅創意畫作表達對佛光山開山祖師星雲大師的追思緬懷。畫作融合3大元素：大師畫像、珍貴歷史照片及星雲大師留言牆，由洛杉磯青年第二分團姜蔭設計完成。

1988年11月26日佛光山西來寺舉行落成典禮，從此，佛光山開始登上世界舞台。2023年西來寺建寺35周年，國際佛光會洛杉磯協會成立30周年。選出35張大師在美國弘法期間的珍貴歷史照片，拼成一幅馬賽克照片牆，以「畫」作創意呈現弘法足跡。

從西來寺建寺到落成、舉辦世界理事會、傳授國際萬緣三壇大戒等重要活動的歷

史畫面，以及大師在洛杉磯弘法期間的家庭普照與佛光人互動的珍貴鏡頭。特別收錄「2023年北美聯誼會」700名佛光人的大合照，希望以此向大師報告，「北美洲佛光人秉承師志，齊心弘揚人間佛教」。

另一幅畫作設計靈感來自洛杉磯協會網站「緬懷星雲大師—留言區」，網頁上的留言來自佛光西來學校的小朋友、佛光會員、西來寺義工等，字字句句充滿對大師的思念及感恩。

姜蔭表示，畫作是在有限的時間內，與西來寺的法師、洛杉磯協會的佛光人一起齊心協力完成的。感恩這次因緣讓自己能用所學的專業知識貢獻心力。

姜蔭畢業於美國設計名校ArtCenter College of Design插畫系動態設計專業，目前在美國體育賽事平台NFL工作。

↑西來寺建寺35周年。洛杉磯協會特別選出35張大師在西來寺以及美國弘法時期的歷史照片，「畫」出弘法足跡。

↓姜蔭與他設計的作品（左圖）、資深佛光人張志誠幫助畫作的打印及裝框。



佛光山西來寺近期活動

時間	活動名稱
10/21 (六)	西來英文一日精進修持 (需線上報名)
10/22 (日)	秋季追思祭典三時繫念法會
10/28 (六)	中文三日禪 (需線上報名) 10/28-10/30
10/29 (日)	光明燈法會