



尊貴之人，  
都從謙卑中來；  
謙卑之人，  
必然散發尊貴。

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

### 廓然無聖

文／星雲大師

日本江戶時代的大愚宗築禪師，年輕時由於對人間的體悟還未能透澈，於是整束行囊，決定四處去參學，只為尋找答案。經過好幾年，心光漸開，最後在京都臨濟宗的妙心寺得法。福井的藩主松平光通非常欣賞大愚宗築禪師，特地捐建大安寺，延請禪師為開山祖，一時入道者衆。

有一天，光通問大愚宗築禪師說：「中國北宋的圓悟克勤禪師所著之《碧巖錄》裡，載有百則公案，聽說是禪門第一書，您說是嗎？」

大愚宗築禪師回答：「確實、確實，你說得一點都沒有錯！」

光通說：「既然如此，可否選一、二則跟我講說？」

大愚宗築禪師說：「可以是可以，不過說了恐怕你不懂。」

這句話聽起來，似乎有藐視光通的意思，光通很不服氣，略帶怒色地說：「我就算不懂，您也可以大概說個一、二條吧？」

大愚宗築禪師看著光通，忽然大喝一聲：「廓然無聖。」

光通被禪師突如其來一喝，不禁心頭一驚。

大愚宗築禪師接著說：「現在，你懂了嗎？」

光通仍然一臉茫然，回答：「不懂。」

大愚微笑說：「以上，我的第一講已經說完了。」

## 生活感悟

### 轉個彎 有驚喜

文與圖／Shalala

一直以來，我很喜歡在時間允許的情況下出門散步，沒有既定行程、沒有特定目的地，想走就走，也邊走邊想，好多事情是走路時想通的，也有不少書寫靈感是走路時想到的。

那天午後，風和日麗，同樣外出隨興走走。初冬的太陽晒起來暖暖的，風也不大，好舒服，不知不覺愈走愈遠。

冬天的夜晚來得比較早，不到五點太陽就下山了，讓我感覺有點失落，心想既然天黑了，那就回家吧！當我轉進一條路，卻看到一片唯美的耶誕燈飾，不禁想起「火樹銀花」這句成語，LED燈泡沿著樹枝樹幹，一路往上延伸，路樹變得閃閃發光，感覺好浪漫。人生路上有時候轉個彎，也許就能遇見另一個美好。



# 三好盃咖啡沖煮賽 佛光山首創



↑各路咖啡好手包含，學生組、社會組、團體組共近60位好手齊聚參賽。圖／人間社記者戴祖榮



↑首次舉辦的2024「三好盃咖啡沖煮賽」，在佛光山法寶廣場熱鬧登場。圖／人間社記者趙啟超

【人間社記者李生鳳高雄報導】首次舉辦的2024「三好盃咖啡沖煮賽」，1月20、21日於佛光山法寶廣場登場，學生組、社會組、團體組共近60位好手參賽，期將「三好」精神融入比賽，泡出一杯具備「好技藝、好味道、好心念」的「三好咖啡」。現場並結合「佛光好事集」，推廣咖啡周邊用品、蔬食和在地小農產品等。

此活動，由財團法人人間文教基金會主辦、佛光山法寶堂承辦，典臻國際有限公司合辦、中華古今人文協會協辦。20日開幕，由大慈育幼院帶來「歡樂娃娃」非洲鼓表演，國際佛光會署理會長慈容法師、堂主依照法師，慈善院院長依來法師到場關心。信眾監院室監院有群法師、普賢殿殿主慧慧法師、佛光精舍主任覺方法師等出席。

## 永續咖啡產業 結合佛光好事集

佛光山常務副住持慧傳法師開幕致詞表示，在佛門較少聽說舉辦咖啡比賽，透過「三好盃咖啡沖煮賽」推廣咖啡，因緣殊勝，慧傳法師說：「將沖泡咖啡的技藝練

好，就能泡出好味道；而心念好，則喝到的咖啡都是好味道」。

高雄市內門區內門休閒農業區理事長力慧雯感謝佛光山，舉辦這麼好的活動。並介紹內門休閒農業區積極推動咖啡產業，鼓勵青年回鄉，除咖啡豆外，還有咖啡花茶，咖啡渣再運用，以永續咖啡產業。

比賽比照國際標準，每回合隨機抽出評審，「盲測」選手沖煮的咖啡，成績隨即揭曉。第一回合評審分別由慧傳法師、法寶堂堂主慧屏法師抽出。

經歷第1天多回合的淘汰賽後，21日的學生組、社會組決賽和團體組比賽登場，經評審及現場觀眾投票後，隨即公布得獎名單和舉行頒獎典禮。

21日下午頒獎典禮，分別由法寶堂堂主慧屏法師、佛光山寺務監院室總務組組長慧柏法師、岡山講堂監寺慧炬法師、賽事經理陳佳慧，及評審團和贊助單位，頒獎予各組別獲獎者。

此次比賽主審羅時賢，賽事經理為陳佳慧。陳佳慧表示，結合佛光好事集，營造如同園遊會的氛圍，希望因此吸引更多人

認識佛光山。團體組僅限佛光山道場相關手沖咖啡課程的學員，回山比賽也是展現所學成果，重在過程中的收穫。

## 比賽展現所學 參賽者收穫滿滿

社會組冠軍陳儀滄，是業餘咖啡師，最喜歡的事就是煮咖啡和很多人分享。第一次參加比賽就獲得冠軍，直說「很意外」。學生組冠軍揭涵羽，現就讀高雄科技大學，從IG上得知比賽訊息，第一次參加比賽就獲得冠軍，非常高興，更因此結識各路咖啡好手。

團體組冠軍為南屏別院朱繼文、林碧雲、陳甯，3個人分工合作，朱繼文烘焙咖啡豆，林碧雲熟練器具，陳甯擅長沖泡。陳甯表示，大家同心合力完成一件事，這才是最開心的。今年春節有機會，他們將計畫煮咖啡供養大眾。

兩天活動現場除陣陣咖啡香，一旁的「佛光好事集」也很快聚集人潮。義工會陳殷杰表示，除了咖啡，還有輕食、麵包、甜點，都很適合搭配咖啡，內門休閒農業區也在這次市集推廣在地農特產品。

## 台灣原民孩童 度海高歌三好



【人間社記者心譽洛杉磯報導】「人間最美是三好，做好事、說好話、存好心，平安就是我們的人間寶……」，佛光山西來寺大雄寶殿響起台灣新竹縣泰雅學堂孩子們純真、天籟般美好的歌聲。泰雅學堂約70人到美國加州進行系列表演，西來寺贊助1月23至25日3晚掛單在寺。

台灣泰雅學堂師生此次來美文化交流，並舉辦春節慰問僑胞音樂會。泰雅學堂的師生和家長，26日於西來寺大雄寶殿，與西來寺住持慧東法師會面交流。

慧東法師關心孩子們是否適應西來寺住宿和飲食，並介紹西來寺為佛光山開山祖師星雲大師所創建的第一個海外道場，也歡迎孩子們就讀佛光系統的五所大學。慧東法師開示，學習做一個好人很重要，對別人有益處並溫暖他人是做好事；說積極鼓勵的話語是說好話；對周圍的人慈悲、包容就是存好心。

台灣新竹縣尖石鄉新樂國小校長高文良

↑泰雅學堂特別獻唱〈三好歌〉，回饋西來寺。圖／佛光山西來寺提供

表示，來到這裡像回到部落的家一樣溫暖。泰雅族有個很好的傳統就是同吃一桌飯，一起長大，一起成為更好的人。從西來寺法師和義工準備的早餐，每天都有變化，感受到這背後的愛，會把愛帶回部落。最後，孩子們用歌聲祝福，感謝3天的照顧。

世界華人工商婦女企管協會副總會長陳玲華表示，2023年6月在巴西跟慧東法師碰面，提到泰雅學堂來美表演，希望西來寺協助掛單，成為泰雅學堂來美其中一個助緣。

泰雅學堂的老師敘述，為了能夠跟西來寺有更多的連結，他們特地練習了〈三好歌〉回饋西來寺，爾後發現〈三好歌〉的內容是日常應做的事，並表示未來可以繼續用歌聲把三好精神傳達出去。

## 異鄉食情

### 妃樂酥皮

文與圖／童言

#### 菠菜起司薄瑞克千層捲

#### 食材：

妃樂酥皮500公克、菠菜1500公克、莫札瑞拉起司（mozzarella）250公克、洋香菜1把、鹽1茶匙、胡椒粉1茶匙、橄欖油1杯。

#### 作法：

①菠菜洗淨切碎後，放在炒鍋上加熱，待菠菜變軟後即可起鍋瀝乾，再放入一只大盆備用。

②莫札瑞拉起司搓絲。

③洋香菜洗淨切碎，放入鍋子加油略炒後，與搓成絲的莫札瑞拉起司加入盛裝菠菜的盆中攪拌均勻，再以鹽、胡椒粉調味。

④取出妃樂酥皮攤平，一張張塗抹一層橄欖油後，便可加入適量的菠菜起司餡，像包春捲般捲起包好。

⑤將菠菜起司捲以油鍋炸成金黃色撈出瀝乾，或是在菠菜起司捲上塗一層橄欖油，以180℃預熱的烤箱烤30分鐘，表面呈金黃即可食用。

#### 小叮嚀

妃樂酥皮容易變硬，刷油期間要保持酥皮溼潤，才不致破裂。



## 佛光山西來寺近期活動

時間	活動名稱
2/9 (五)	除夕普佛辭歲
2/9 (五)	春節平安燈會 (2/9-2/25)
2/10 (六)	新春朝山、文化表演
2/10 (六)	新春禮千佛法會