



不說傷人之語，
以免損害別人的信心；
不做無用之事，
以免增加自己的煩惱。

星雲大師 / Venerable Master Hsing Yun

人間福報

The Merit Times
CA

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

老虎最好看

文 / 星雲大師

有道禪師悟道之後都住在山中，有時候會有父母送年幼的兒童來學道，可是還沒來得及養成、長大，就紛紛離開寺院了。有道禪師慢慢了解到，少年人不甘於山中的寂寞，更禁不起外界聲色貨利的誘惑，所以他後來再收的二個幼童徒弟，就只讓他們在山中修道，不與外界接觸，以免受紅塵的汙染。

這二個幼童慢慢長大，很守規矩，早晚課誦、打坐、念佛，偶爾向禪師學習參禪法要，安分守道，師徒都相安無事。

有一日，有道禪師心想，封閉的教育終非長久之計，還是有必要讓這二個少年男孩到社會去看一看，只要對佛法的信心不致動搖，對社會的誘惑不受影響，應該慢慢讓他們和外界接觸。

於是，禪師就擇日帶他們下山。到了市街，到處是五光十色，紅男綠女，二個年輕人看得是眼花撩亂，這當中他們對於女性特別好奇，尤其是年輕貌美的女子，他們都歡喜注意地多看幾眼，有道禪師就對他們說：「不要看，那個是吃人的老虎。」

走過了一趟市鎮街道之後，又回到深山，晚上師父召集這二個年輕的徒弟，問他們：「今天帶你們到街上去，那許多的物品、飾品、飲食，哪個最好看呢？」

二個年輕人「不約而同」脫口而出：「吃人的老虎最好看。」

268校獲選三好校園



↑菲律賓教育局長Arlene G. Bemeijo (中)獲心保和尚(右)頒贈「三好校園」獎牌。
圖 / 人間社記者趙啓超

➔公益信託星雲大師教育基金5月29日舉辦「第13屆三好校園實踐學校頒獎典禮」，表揚268所「三好校園」實踐學校。

【記者王淑芬、人間社記者李生鳳高雄報導】公益信託星雲大師教育基金舉辦「第13屆三好校園實踐學校頒獎典禮」，5月29日在佛光山法寶堂舉行，全台有268所學校獲選為三好校園，大專22所、高中39所、國中67所及國小140所。佛光山住持心保和尚肯定學校實踐「做好事、說好話、存好心」並融入教學課程，是強化道德基礎的實踐。

佛光山住持心保和尚、公益信託星雲大師教育基金會諮詢委員慈容法師及慧傳法師、佛光山慈善院院長依來法師、三好校園實踐學校指導委員會主委楊朝祥、教育部學務特教司專門委員許惠卿、三好校園實踐指導委員會副主委林聰明、三好校園實踐學校指導委員黃雯玲及楊昌裕、菲律賓教育局長Arlene G. Bemeijo, CESO V及菲律賓教授 JOSETT Balandra 等人與會。

頒獎典禮以佛光山開山祖師星雲大師《病後字》影片揭開序幕，心保和尚表示，場內表揚三好校園，場外看到各校實踐成果展，令人很歡喜，三好要落實於生活，



讓孩子從學校力行是道德基礎的實踐，會形成一股力量，體現星雲大師所說的「你好、我好、大家好」，讓世界成為淨土。

拓展到菲律賓 校園霸凌變少

楊朝祥致詞指出，三好校園不僅在全台、離島馬祖推廣實踐，也在菲律賓推廣，已有逾400所學校參加並實踐，有學校回饋因為「行三好」讓霸凌事件減少。許惠卿肯定從實踐學校看到善的一面，很佩服星雲大師將三好用於強化品德教育。

菲律賓教育局長Arlene G. Bemeijo從心保和尚手中接下三好校園獎牌，他表示，疫情前就會到訪過佛光山，感受到大家用簡單方式傳遞善良，令他有更多的體悟。他也分享菲律賓Escalante、Sagay City等地推行三好校園成果，尤其Cadiz省已有95%的學校參與率。

以山林為教室 營造友善環境

活動也安排4所三好典範學校分享心得，南華大學名譽校長林聰明指出，校方以

生命教育邁向永續環境為發展方向，以生命力帶動三好生命力、以學習提升就業競爭力、全球觀促進國際移動力等；玉山國中校長鄭振銘強調，校園、社區及山林正是他們的「品德教室」；翠屏國中小學校長黃景良分享，師生也呼應閱讀《人間福報》，製作《幸福翠屏報》，除了學校也張貼在社區，將善的正能量散播出去；鼓山國小校長高玉山說明師生營造友善環境及落實減廢環保，也關懷弱勢族群等。

成果展中，高雄市小港國中校長鄭元順分享，學校以回收寶特瓶、光碟片做藝術創作，展現淨零永續精神，「三好友善傳聲筒」，透過各班電視分享感謝話語。

南投縣新豐國小在校長范慶鐘指出，校慶舉辦「三好大會舞」，也推廣「落葉之家」、社區掃街服務等，學校每月選拔三好之星，考核標準包括榮譽卡累計和《人間福報》剪報作品心得等。

新豐國小展示「三好彈珠台」、木頭人創作，強調團隊合作、共好的精神「缺一不可」。

陳敏永也致詞，代表僑務委員會委員長徐佳青感謝西來寺35年來持續推動海外的中文教育，讓孩子學習中華文化、佛法，稱讚西來寺提供良好的環境。

成果影片為典禮拉開序幕，並由南加州中文學校聯合會會長車慶餘、陳敏永、慧東法師、西來寺監院依宣法師、國際佛光會洛杉磯協會副會長周潮森，頒發各項獎狀及感謝函給學生、老師及義工。

學生林秉森代表畢業生致謝詞，簡述7年在校學習點滴，感謝星雲大師創立學校的慈心悲願、老師教學的用心良苦。榮獲「南加州中文學校聯合會春季學術比賽」高級組第2名的學生陳筠蓁，現場演講「中文學習對我的影響」，也以親身經歷說明學習中文的挑戰及益處，獲得全場熱烈掌聲。

成果展由英數、中文及才藝班學生以不同方式呈現所學，包括敦煌舞、《心經》背誦、話劇、功夫扇以及帶動唱等13個表演。中文班的學生歡唱由星雲大師譜曲填詞的人間音緣歌曲，傳遞智慧善念。台下陣陣掌聲中，將全場氣氛帶到最高點。

佛光西來學校35年 展現豐碩成果



↑「佛光西來學校畢業典禮暨成果展」，共有250位課輔班及周六班學生結業。現場超過400位家長、老師和學生共同見證學習成果。
圖 / 人間社記者張志誠

【人間社記者雪梨洛杉磯報導】佛光西來學校5月25日舉辦「佛光西來學校畢業典禮暨成果展」，共有250位課輔班及周六班學生畢業。現場超過400位家長、老師和學生共同見證學習成果。

佛光西來學校校長慧東法師致詞，佛光山以教育培養人才，除了學習知識以外，更重要是引導孩子們學習慈悲、愛心、尊重和包容，做「三好」學生，成為對社會有用的人。洛杉磯華僑文教服務中心主任

逸饗蔬食

忘憂母親節

文 / 林乃光 圖 / 容橙



華人的母親花是金針花。金針花又名黃花菜、萱草或忘憂草。

金針花不耐儲存，所以農人都趁花還沒綻放前，就將花苞摘來烘乾處理，製成乾燥品。在入夏後，才有新鮮的花苞上市。盛夏後，幾乎買不到新鮮的金針花苞了，

卻可以賞金針花盛開橙燦燦的美景。

金針花苞味道甘甜，清香爽脆。含有蛋白質、醣類，和各種豐富的維生素，尤其是鐵質含量更高，是菠菜的20倍，搭配富含維生素C的蔬果，提高鐵的吸收率，有補血、安眠、降火、美膚的功效。

新鮮金針花含有「秋水仙鹼」，所以在烹調之前，要先用清水浸泡1小時以上，並以滾水燙熟，避免腹瀉。

食材：

金針花苞、嫩薑絲、生菜、舞菇、小番茄、奇異果、檸檬、堅果。
沙拉醬，橄欖油2大匙、檸檬醋或陳酒醋2大匙、芥末籽醬1/2小匙、巴西利葉、鹽、黑胡椒粉適量。

作法：

- 1 將金針花苞洗淨，泡水1小時，放進加鹽的滾水，汆燙2分鐘，撈出泡冷水，瀝乾備用。
- 2 舞菇以少許油煎香。巴西利葉切碎，與沙拉醬調勻。
- 3 擺盤後淋上沙拉醬。



佛光山西來寺近期活動

時間	活動名稱
6/9 (日)	2024西來英文書院 (6/9—6/23)
6/14 (五)	大悲懺法會
6/20 (四)	光明燈法會
7/4 (四)	2024佛光寶寶祝福禮

西來大學畢業典禮 迎向未來照亮社會

【人間社記者Jessica Zhang洛杉磯報導】美國佛光山西來大學於5月18日在學校禮堂隆重舉行2、3、4年畢業典禮，現場洋溢著悅與祝福，這是一場充滿愛與感恩的盛會。佛光山西來寺住持慧東法師、西來大學董事陳居、Tim Chang，國際佛教教育基金會執行董事王家培、許月琴伉儷、Douglas Su闔家、國際佛光會洛杉磯會會長吳帥倫、副會長周潮森及葉玉景蒞臨畢業典禮。

西來寺住持慧東法師代表西來大學董事會在致詞中強調愛與慈心的重要性，並指出該校所奉行的全人教育，意味成功不僅取決於知識和技能，更在於培養慈心、堅韌及奉獻精神。

畢業典禮由學生事務院長Vanessa Karam主持。校長謝明華博士表達對畢業生的祝賀和驕傲，希望畢業生能成為富有同情心和負責任的公民，將西來大學的價值觀帶入個人和職業生活中，用智慧和愛心點亮他人的生活。

畢業典禮的主講人為Simplehuman創始人兼執行長楊紹培 (Frank Yang)，分享創業經歷，鼓勵畢業生勇於創新，迎接未知的挑戰，並用所學為社會做出貢獻。

本年度的校友獎由2012年工商管理碩士畢業生Michael Oertel榮獲。隨後，由學術長Jane Iwamura博士與謝明華博士主持頒發學位儀式，見證13位本科生、21位碩士生及6位博士生的順利畢業。

↓美國佛光山西來大學於5月18日舉行畢業典禮，畢業生、教授、董事、貴賓大合照。

圖 / 人間社記者Cody Lin

