



人人做義工，
投身公益我盡心；
人人做義警，
社會安定我關心。

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

不缺鹽醬

文 / 星雲大師

馬祖道一禪師有一位大弟子叫百丈懷海禪師，百丈懷海駐錫大雄山時，馬祖道一派侍者送了三個鹽醬給他。當百丈禪師收到三個鹽醬後，立刻鳴鐘擊鼓，集合大眾上堂說法。

他拿著拄杖子敲著醬缸對大眾說：「這是老師道一上人送來的鹽醬，你們若有人道得就不打破，若全體都不能道得就打破。」

一寺的學僧都面面相覷，不知如何回答。百丈懷海禪師見大眾無語，便用拄杖子把三個鹽醬都打破了。

侍者從大雄山回到道一禪師處，道一禪師就問：

「你把鹽醬送到了嗎？」

侍者答說：「送到了。」

道一禪師問說：「懷海收到我的鹽醬以後，有什麼表示？」

侍者回答：「懷海禪師收到鹽醬後，就集合大眾上堂，因沒有人道得，就用拄杖子把醬缸打破了。」

馬祖道一聽後哈哈大笑，非常高興地讚美：「這小子不錯。」

後來馬祖道一帶了口信給懷海禪師，希望他不時將修行的近況寫信回來報告。

百丈禪師在回函上誠懇地報告：「老師，謝謝您的關心，自從醬缸打破以來，弟子從來不曾缺少過鹽醬。」

馬祖道一禪師聽了以後，非常滿意，特別再寫了八個字送給懷海禪師：「既不缺少，分些給人。」

後來馬祖道一禪師創建叢林，百丈懷海禪師就為叢林立了清規，從此中國叢林提供青年學者參學的禪風就綿延不絕了。

佛光人響應世界關燈日

【人間社記者陳柏樺綜合報導】響應全球環保行動，國際佛光會中華總會號召會員及社會大眾，在3月22日參與「世界關燈日」活動，共同關注氣候變遷與節能減碳議題。未來，佛光山與佛光會將持續推動環保行動，透過具體行動為地球的永續發展貢獻心力。

世界關燈日由世界自然基金會（WWF）發起，鼓勵全球民眾於當地時間晚上8時30分至9時30分，關閉非必要燈光，喚起節能減碳意識。佛光會在佛光山開山祖師星雲大師「環保與心保」理念指導下，持續多年來響應此活動，結合各地佛光人、團體及道場共同推動，希望透過關燈1小時，喚起社會大眾對永續發展的關注。

根據經濟部能源局的調查，只要1人響應關燈1小時，就能減少0.25公斤的碳排放量。本次活動兩萬多人響應，總共減少約5000公斤的碳排放量，相當於數百棵樹所能吸收的二氧化碳量，為地球的環境保護做出了重要貢獻。

生活減碳 從自己做起

海內外佛光會與佛光山道場相繼響應，法寶寺以「創意關燈——黑暗中感官探索」方式，佛光人在無光環境中進行品嘗素齋、抄經、動中禪等，讓參與者體驗黑暗中的覺察與專注，呼籲社會大眾減少能源消耗；麻竹園第一分會與大樹四會舉辦「靈山之夜」，藉由修持與佛接心；竹東大覺寺強調「生活減碳從己做起」，鼓勵信眾從日常習慣落實環保；福國寺佛光人以關燈1小時行動，展現愛護地球的決心；岡山講堂帶領大岡山地區佛光人走出戶外，身體力行傳遞環保心。



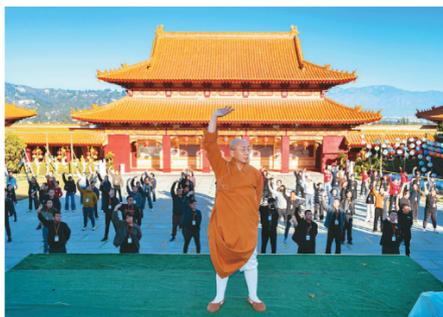
此外，高新三區大社第二分會透過「路燈健走用愛發光」活動，號召當地社區發展協會一同參與，提倡低碳出行；普門寺與北市南區佛光人透過修持與關燈，深化心靈淨化與環境保護的連結；豐原禪淨中心則透過靜坐與關燈活動，強調身心與環保並重；普賢寺則藉由關燈，模擬災難情境危機處理，摸黑救援、尋找失蹤人員及滅火等救難措施，提升環境保護與安全意識；金光明寺則由法師帶領會員誦經祈福，在關燈時刻透過經誦回向世界和平與地球永續發展。佛光童軍亦積極投入響應，展現環保行

↑關燈之後，大家喜見星光閃爍，驚豔夜空美麗。圖／國際佛光會中華總會提供

動力。他們透過多樣化的創意活動，讓參與者在關燈期間不僅實踐環保，更能體驗內心的平靜與連結。例如：普賢團童軍以「用愛發電」行動，倡導節能減碳；三重童軍透過「來去寺院住一晚」活動，在關燈期間體驗簡樸生活，深化環保意識；雪梨佛光童軍則參與當地Earth Hour活動，強調環境保護與日常實踐並行。

佛光人以實際行動為地球祝禱，帶動更多人關注節能減碳的重要性。

雲水禪心營 青年尋幸福之道



↑慧軒法師帶領學員修學禪修與易筋經。圖／人間社記者葉展儀

【人間社記者陳社瑤洛杉磯報導】由佛光山西來寺主辦、國際佛光會洛杉磯協會佛光青年第二分團承辦的「第19期雲水禪



↑青年學員過堂用餐，體驗佛門行儀。圖／人間社記者張志誠

心生命體驗營」，2月下旬在西來寺舉行，吸引逾百位青年參與，共同體驗兩天兩夜的寺院生活。本期以「拒絕精神內耗，

做生活的主人」為主題，透過佛法的戒、定、慧智慧，幫助青年覺察自我，遠離焦慮與內耗，活出自在與力量。

晨間禪修由慧軒法師指導，幫助學員體驗專注當下的力量；「認識人間佛教」、「人間佛教的戒、定、慧—用佛法對治內耗與焦慮」、「平凡人生的佛系快樂Buff—開啓你的幸福模式」課程，分別由知有法師、如松法師、知謙法師授課，引導學員探索如何在日常生活中培養平靜與快樂，把握當下。

最後，小組報告環節讓大家分享收穫與感悟。佛光青年鼓勵學員持續學習與實踐佛法，將這智慧帶入生活。

本期雲水禪心生命體驗營不僅讓青年學習如何減少精神內耗、調適心態，更提供一個自我探索與成長的平台，讓大家學會活在當下，從容前行。結營典禮後，逾30位青年報名西來書院，3月開始有系統地學習佛法。

心靈蔬食

橙玉生金

文與圖 / 梅檀光

橙玉生是一道結合有機桔橙、甘藍、雪梨的養生果饌，以清新自然的食材創造出視覺與味覺的雙重享受。

作法：

橙碗：有機桔橙外皮洗淨，做造型後舀出果肉。

甘藍：選好與桔橙擺設相契的葉脈，並修剪自然。

香氣：造型切落的橙皮先下水微煮，以橙香沸水急燙甘藍葉。

湯品：雪梨切丁+蜜梅漬+冰糖放入小盅，入電鍋燉煮。



播客「Culture Kids」訪西來寺

【人間社記者心禹洛杉磯報導】知名播客「Culture Kids」製作人Kristen Kim於2月27日上午造訪西來寺，為即將製作的介紹佛教節目進行專訪。此次訪談由社教本土組的慧澄法師全程接待，並透過問答方式探討佛教相關議題。

Kristen分享，節目的製作契機是因收到小聽眾們的提問，其中一名曾參加親人的佛教儀式喪禮，因此對「佛、法、僧」產生興趣，希望有機會進一步了解佛教。為了滿足孩子們的求知欲，Kristen向洛杉磯多間寺院提出採訪請求，卻尚未獲得回應。她感激西來寺迅速回覆並安排訪談，使節目得以順利推進。

由於「Culture Kids」的主要聽眾為兒童，此次訪談採用活潑、生動且易於理解的方式進行，透過問答探討許多佛教主題，包括，佛光山法師為何稱為Venerable、法師的日常生活、佛教的基本意義、佛陀與佛法的簡介、寺院大殿的禮儀與拍照規範、禪修的基本步驟與益處、佛光山的問候語「吉祥」的意涵、佛光山開山祖師星雲大師的簡介、佛教五色教旗的象徵意義，以及如何獲取西來寺活動資訊等。

此外，Kristen對「業」特別提問，慧澄法師以「如是因、如是果」作為解釋，並進一步介紹星雲大師所提倡的「三好」理



↑西來寺社教本土組慧澄法師（左）、「Culture Kids」製作人Kristen Kim與文宣組知謙法師（右）合影留念。圖／西來寺提供

念：做好事、說好話、存好心。他舉例說明，小朋友若經常對媽媽說好話，媽媽聽了心生歡喜，家庭氛圍也會更加和諧。慧澄法師強調，佛教的因果觀不僅限於今生，還涵蓋過去、現在與未來三世。

訪談過程中，Kristen對禪修產生興趣，慧澄法師特別邀請參加3月22日專為英語人士舉辦的一日修持。

來自韓裔背景的Kristen長期致力於多元文化融合，她表示，此次訪談不僅讓年幼聽眾對佛教有了更進一步的認識，也促進了不同文化與信仰之間的交流與理解。

寬鼎畫語

群

文與圖 / 馬步月

亞馬遜熱帶雨林偌大的生態系統中，動物在牠們的棲地，展現出最生動、美麗的模樣。

當春天到來，大地回春，一個家族成就夢想的故事，正在展開。

吾以膠彩繪動物，呈現擬人化意象，盼能團結一心，共同守護台灣寶島。



↑〈群Group〉：馬步月，紙本、礦物顏料，162×112cm，2024

圖／馬步月（膠彩藝術家）

佛光山西來寺近期活動

時間	活動名稱
4/19 (六)	英文一日禪
4/28 (一)	光明燈法會
5/3 (六)	2025甘露灌頂三皈五戒典禮
5/4 (日)	西來寺浴佛法會