



不吃過頭的飯，不講過頭的話，不走過頭的路，不做過頭的事。本分，照顧當下；過頭，失去未來。

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

### 請射肚子

文/星雲大師

浙江省是一個多山的省分，光是山地丘陵就占了浙江總面積的百分之七十。在這些深山峻嶺之中，隱居了許多修行的禪者，其中有位大香禪師，平日修行精進，經常一坐就是一個晝夜。

有一天，已接連打坐許久的大香禪師，忽然感到肚子實在餓得難耐，逼得他只得暫時離座到山下去化緣。在無人的山路之中，他忽然遇到一個打獵的人，大香禪師心想，獵人身上或許帶有一些乾糧，於是趨前向獵者開口行化：「大德！請問能否供養我一餐飯呢？」

這位獵者在山中其實已經狩獵多時，因為打不到獵物，心中正在焦急，一聽大香禪師的問話，不禁沒好氣地說：「你沒看到我連一隻野兔都沒打到嗎？還要來跟我什麼供養？我身邊只有這支弓箭，你能當飯吃嗎？」

大香禪師一面神色自若地解開長衫，一面說：「大德！不必生氣，弓箭雖然不能吃，但你可以用它來射我的肚子呀！」

獵者聞言，不禁大吃一驚，顫聲問說：「我為什麼要用弓箭來射你的肚子啊？」

大香禪師回答他說：「一來，今日你尚未打到獵物，二來，我本來可以清淨的在山中禪修，就是因為肚子餓得不像話，不得已才下山受這種種的辛苦，乾脆你一箭射了我，讓彼此都得利吧！」

獵者於言下有悟，即刻把手中的弓箭丟棄，長跪在大香禪師面前，懇求說：「弟子愚痴，請禪師收我為徒，為我剃度，讓我跟隨您修行吧！」

# 佛光山慶佛誕 僧信浴佛



↑5月5日適逢農曆四月初八佛誕節，佛光山全山大眾在佛誕節當日，於雲居樓早課後，前往華藏玄門臨時佛堂前的浴佛亭浴佛。



↑佛光山住持心保和尚（右）帶領大眾做早課，唱誦〈佛寶讚〉、〈讚佛偈〉、浴佛。

【人間社記者李生鳳高雄報導】5月5日適逢農曆四月初八佛誕節，又稱浴佛節，佛光山清晨於雲居樓早課時，進行浴佛法會程序。佛光山住持心保和尚領眾課誦，在莊嚴〈浴佛偈〉音聲中，由心保和尚帶領浴佛，佛光山常務副住持慧傳法師等全山大眾參與。

心保和尚說，以淨水洗滌佛身之時，觀想的是清淨的法水，洗淨了貪心、瞋恚、無明。透過浴佛，可以帶來心靈上的啟發，在修行路上能有正確的方向與目標。並於早齋開示引用《出曜經》卷六，世尊有偈言：「華香不逆風，芙蓉栴檀香，德香逆風薰，德人遍聞香。」道出持戒之香、道德之香，是遍於十方、超越世間的種種華香。

### 太子像祝福眾生 佛誕餅、香湯結緣

今年佛光山高雄大雄寶殿因修繕工程，因此

浴佛亭設在華藏玄門臨時佛堂前。以佛陀降誕時，九龍吐水、天女散花的意象布置。周圍有多尊悉達多太子像供眾灌沐，中間的悉達多太子像則能自動旋轉，全面觀照到在周圍浴佛的大眾。

佛誕節當日，佛光山全山大眾前往華藏玄門浴佛亭浴佛，還有眾多信眾、遊客，甚至多日前來。

屏東講堂信徒張瑞芳共四人結伴，張瑞芳說：「每年大家都會相約到佛光山浴佛。」她讚歎浴佛亭布置莊嚴，發現今年的悉達多太子像可以旋轉，還有佛誕餅、香湯結緣，非常歡喜。

金光明寺信徒范文玲和同修專程到佛光山浴佛，范文玲分享，浴佛能使自心清淨，諸佛加被，像是被祝福入佛知見，得到佛陀的教法，依教奉行，護持三寶，可說難遭難遇。國際佛光會永康分會鄭天民和同修剛好至萬壽園祭祖，突然想起適逢佛誕，兩人如願浴佛，非常開心。

不只信眾浴佛，義工們當然也把握因緣清淨身心。國際佛光會烏松第一分會蔡美玲在大雄寶殿當義工，她說：「浴佛可以讓心靜下來，有種幸福感，覺得成為佛弟子很殊勝。」大雄寶殿義工莊美雪則是值班期間適逢佛誕，看到大家如此虔誠歡喜，自己也能感受到那份喜悅。

### 灌沐太子首體驗 炎炎夏日心清涼

國際佛光會大社第一分會潘錦順，剛好在佛光緣美術館總館當義工，有空檔就會前來浴佛，他相信有誠心就有感應，佛陀就會保佑。滿香園員工蘇文琪表示，店長得知他從未浴佛，鼓勵他前來。蘇文琪說，首次體驗浴佛，覺得很新奇，而當下心靈是很平靜的。

現場備有佛誕餅、清涼甘美的香湯與眾結緣，在炎炎夏日浴佛，感受身心無比的清淨法喜。

## 看不見的頂峰 盲人登山家張洪的希望之路

【人間社記者黃小洪洛杉磯報導】亞洲首位登頂珠穆朗瑪峰的盲人登山家張洪，3月22日應邀至佛光山西來寺法堂，講演「看不見的頂峰」講座，分享於黑暗中克服障礙，勇敢追夢的歷程。西來寺住持慧東法師、監院依宣法師、社教組主任如松法師、國際佛光會洛杉磯協會2位副會長王晶晶、許珍蓉及督導長趙林鳳、南華大學董事張振宇等近200人出席聆聽。

講座開始前，張洪請聽眾閉上眼睛思考：「如果有一天突然失明，該如何面對未來？又該如何實現夢想？」這個問題或許多數人從未想過，但對他而言，卻是人生必須面對的現實。

張洪表示，21歲時，他對未來充滿憧憬，卻因眼疾在短短3個月內完全失明，一度陷入絕望，自我封閉。在妻子夏瓊的支持下，他重拾信心，勇敢前行。

談及攀登珠峰的決心，張洪坦言，他面對的不僅是親友的反對，還有40歲前毫無

運動經驗的挑戰與龐大的經費需求。最終，在品牌贊助與西藏阜康醫院的支持下，他成功籌資，踏上夢想之路。

講座中，他分享體能訓練的影像畫面：每天凌晨4點起床，負重30公斤來回攀爬12層樓梯，累得幾度想按電梯放棄，但仍堅持下去。他告訴自己：「如果按下去，這輩子就沒機會了。」

登頂過程更是步步驚險。當攀登至海拔8700公尺時，氧氣瓶閥門漏氣，為安全起見，除他與嚮導外，其他隊員皆下撤。雖然內心恐懼，且與嚮導語言不通，但他選擇堅定信念，最終成功登頂。

張洪表示，攀登過程讓他學會如何面對人生挑戰。他說：「一個盲人，失去的只是視力，卻沒有失去追求美好生活的權利。」他鼓勵大眾，每個人心中都有一座珠峰，無論是在職場、創業、家庭或親子關係中，都是一場攀登之旅。雖然過程充滿挑戰，但只要告訴自己再走一步，終將迎



↑為了貼近聽眾，張洪站立演講，安全距離僅仰賴地上的盲杖。圖/人間社記者張志誠

來不同的風景。

談及如何突破困境，他表示，每當面對極限時，他都提醒自己，只要再堅持走一步，就離目標更近。而妻兒則是繼續前行的最大動力。為鼓勵更多視障者追夢，他計畫邀請美國登頂珠峰的Eric與來自歐洲的登山家，3人共同前往中國攀登雪山，並製作紀錄片，傳遞勇氣與希望。

## 佛教友誼獎學金研習 效法菩薩行



↑學員體驗動中禪。圖/人間社記者Jonathan Thang

【人間社記者潘青霞洛杉磯報導】佛光山國際翻譯中心於3月8日，在佛光山西來寺舉辦2025年第一梯次英文「佛教友誼獎學金研習營」，共15位學員參加。自2023年起，該計畫與AJ Wang基金會合作，為南加州優秀大學及高中四年級雙語學子提供獎學金。此次課程涵蓋亞裔移民歷程、佛教與自然生態、禪修，以及分組討論，

探討因果及環保與心保。

西來大學校長謝明華授課「亞裔美國人歷程」(Asian American Experience)，介紹傑出的亞裔美籍人士。回顧亞裔移民歷史中的挑戰，強調自我認同、團隊合作，以及知識與技能的重要性。謝明華鼓勵學員發掘興趣、與時俱進地運用科技，但不要過度依賴AI，實體的人際互動對於提升革新力與創意至關重要。

佛光山開山祖師星雲大師的著作《佛教與自然生態》英文譯本Embracing Nature: Ecology from a Buddhist Perspective，榮獲美國出版界2016年「活在當下」(Living Now Awards)生態保育類金獎。美國佛光山出版社執行長妙西法師於「佛教與自然生態」(Buddhism and Ecology)課程中闡述書中的內容，佛教認為「大地眾生，皆有佛性」，人類與萬物同體共生，在這個成住壞空的世界裡，應以不變的真心與慈悲落實自然生態的保護。

西來寺社教本土化組組長知行法師在指導「禪修課」之前，帶領學員通過「易筋經」體驗動中禪。透過禪修訓練，讓自己做心的主人，當境界現前時，才能作出最明智的決定，避免以情緒魯莽應對。

在讀書報告及討論環節，國際翻譯中心主任依超法師將學員分為二組，第一組探討「佛教對因果和因緣的看法」，採用大師的英譯作品《談因說果》以及《佛教對因果的看法》二書作為課外研讀教材。第二組探討主題「佛教的環保與心保」，採用大師的《佛教對環保的看法》以及《環保與心保》二書為題材。學員們報告其中內容以及討論當代生活如何因應之道。

兩組除了闡述佛學義理外，「談因說果組」設計了多種情境，讓學員從菩薩與眾生的角度應對並分析後果，提倡在身口意三業上謹慎三思，學習做菩薩。

5月31日第二梯次的研習營將前往洛杉磯縣藝術博物館(Los Angeles County Museum of Art)，參學「法界：亞洲佛教藝術」(Realms of the Dharma: Buddhist Art across Asia)。

## 修行在人間

### 自覺

文/心培和尚 圖/Pexels



修道  
於一切時中自覺  
心念無常無我  
心無罣礙亦無執著  
於緣起無我修行中  
了然世間如幻  
內心自然無求而覺

### 佛光山西來寺近期活動

時間	活動名稱
5/23 (五)	佛光青少年交響樂團夏季音樂營(5/23—5/25)
5/24 (六)	中英文八關齋戒修道會
5/27 (二)	光明燈法會
6/7 (六)	北美洲全球復蔬公益路跑