



人人做環保，
汙染自然少；
垃圾隨便丟，
做人真害羞。

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

另有別意嗎？

文/星雲大師

唐朝的清田禪師，是洪州百丈懷海禪師的法嗣弟子。有一天，清田禪師與瑒上座一起煮茶論道。席間，清田禪師忽然敲了三下禪床，瑒上座聽了，也跟著敲了三下。

清田禪師一聽，說：「老僧我敲這三下，是有個善巧，可是上座您敲這三下，有什麼道理嗎？」

瑒上座報以微笑說：「我敲這三下，也有方便善巧，禪師您敲這三下，又有什麼善巧呢？您可以把善巧告訴我嗎？」

清田禪師：「我的善巧不是對你說法，是跟我自己說法。」

瑒上座聽了，哈哈一笑，說：「善哉，善哉！」

清田禪師又再問瑒上座：「你也敲三下，難道是要對我開示說法嗎？」

瑒上座說：「還會有別的意思嗎？我的意思您已經代我說過了，我還有什麼法可說呢？」

綠手指筆記

思念·繡球花

文與圖/紀希締



每天上下班
騎著摩托車呼嘯而過
那繡球
像經過一場沒能停下細看的夢
那團團圓圓的花
總是在我視線的邊緣輕輕搖晃
像是在對我招手
也像是在說：「你還記得嗎？」
今天我終於停下來了
把車靠在路邊 走近她
一顆顆小花擠在一起
構成了一種美得過分的沉默
是藍也是紫 像天也像雲
卻落在土裡
長成不肯飛走的顏色
搬來英國後
只要看到繡球花
就會想起五年前的陽明山旅行
我們在花叢間笑得大聲
那是一段無比輕盈的時光
短暫卻真實
有些記憶會長在花裡
只要花一開
思念就會跟著醒來
這些花 替我把思念說完了

三好歌聲 青年創意詮釋善美

【人間社記者吳浩君台北報導】「用音樂說好話、用舞蹈做好事、傳唱善美存好心」，第7屆「三好歌曲」創作、歌唱暨舞蹈創意大賽於1月24日展開。由國際佛光會中華佛光青年總團主辦，於佛光山台北道場六樓法雲堂舉行。結合歌唱與舞蹈創意，呈現多元形式的三好精神，讓善美的力量持續傳遞。賽事同步開放線上參與，吸引近3000人線上線下共襄盛舉。

今年賽事分三大類別：歌唱觀摩賽個人組及團體組、舞蹈創意大賽、三好歌曲創作大賽，共101人參賽。來自各地的選手登上舞台，以歌聲、旋律、肢體動作，展現熱情與巧思，透過自身實踐三好理念。

創作三好歌曲 高歌信仰善美

世界佛光青年總團執行長慧傳法師致詞，當我們懷著一顆歡喜的心，不論是唱歌表演或台下歡呼，都是歌頌佛德，如《法華經》所說：「或以歡喜心，歌頌佛德，乃至一小音，皆已成佛道。」當擁有歡喜心，你的心也跟著柔軟，讓佛陀的法能夠流入你心、共成佛道，恭喜每個人都獲得了最大獎。

佛光山文化院院長依空法師分享，感謝佛光山開山祖師星雲大師創造了人間音緣，當初大師成立合唱團，就是因為音樂能超越族群、年齡、語言的存在，走入三好歌曲比賽就像走入佛教音樂百老匯，希望大家年年都能參與。

「傳唱三好，讓真善美的人生繼續傳遞。」台北道場住持滿謙法師表示，很歡喜三好歌唱比賽舉辦至今第七屆，從歌聲和舞蹈展現青年的善良、藝術創作、無限慈悲，更希望傳唱到人間與世界。國際佛光會世界總會理事陳阡蕙分享，用音樂弘法



是最能深入人心的方式，透過三好和音樂來弘揚，希望青年才俊能把三好傳遞開來、融入在生活中。

評審團由佛光山菲律賓教區總住持永光法師、唱片製作人邱貴揚（阿樂）、知名音樂人吳南穎、康基祐擔任評審；舞蹈創意大賽評審則由永光法師及台北市立大學運動藝術學系專任教授黃桐絹擔任。

舞台亮麗耀眼 才藝魅力四射

冠軍得獎名單：歌唱觀摩賽個人組為黃宓劫〈信仰導航〉、團體組為1953佛光青年歌詠隊〈信仰導航〉、歌曲創作組為林子喬〈長明燈〉；舞蹈組為小港國中「心舞三好」〈超越距離〉。永光法師更邀請舞蹈組前兩名至佛光盃籃球賽擔任表演嘉賓。

↑歌唱觀摩賽團體組1953佛光青年歌詠隊獲得冠軍，於打卡牆區拍照。

圖/人間社記者陳鼎儒

活動特邀曾任三屆歌唱冠軍鄭如鈞、佛光歌詠隊帶來歌曲表演。本次大會布置特別自製黑膠CD唱片模型，將星雲大師譜詞、傳唱的人間音緣精選歌曲，製作成音樂名人頒獎台的背景，讓每個走入展場的聽眾，都能成為耀眼之星，讓人間音緣為生活點亮一些璀璨和樂趣。

與會貴賓尚有國際佛光會世界總會副總會長劉招明伉儷、國際佛光會秘書長覺培法師、中華佛光青年總團執行長有度法師、各道場輔導法師等。

佛光會、三好學園大家庭 溫馨同行



↑眾人填寫「感恩葉」，並將其掛上樹枝，共同栽種一棵枝葉茂密的「感恩樹」。

圖/人間社記者張志誠

【人間社潘青霞洛杉磯報導】國際佛光會洛杉磯協會西來分會及佛光山西來寺三好學園家長班，2025年11月16日於西來文教館舉辦「年度感恩餐會」，佛光人與三好學園共162人參與。大眾共同栽種「感恩樹」，期盼西來寺、佛光會、三好學園凝聚成一個互相支持的大家庭，並以三好精神展望未來。

出席嘉賓有西來寺住持慧東法師、二單監院知行法師、社教組組長覺皇法師、洛杉磯協會會長蔡月琴、副會長Avelyn Busch、財務長李師仇。

眾人入座後，首先在「感恩葉」上，寫

出心懷感恩的人事物，再將其掛上樹枝，共同栽種一棵枝葉茂密的「感恩樹」。餐會中穿插「三好有獎徵答」及隨機抽獎活動，現場歡聲不斷。

餐會採素食自助餐形式，大眾帶來各式料理，親子共同享用，眾人也互相交流烹飪心得。

慧東法師勉勵三好學園學員、家長、老師、義工，以及佛光人共同推動三好，讓三好理念深入家庭與校園，進而影響社會，這些付出值得肯定，也希望眾人如家人般彼此支持。

Avelyn Busch表示，很高興看到眾多家庭齊聚，共同建立友誼，也彼此傳遞感恩之情。家長Phoenie Lauw代表三好學園將集體創作的大型謝卡致贈給慧東法師。

小小書法家 勇闖南加州學術賽場

【人間社周芝含洛杉磯報導】南加州中文學校聯合會於2025年11月16日舉辦秋季學術比賽，佛光西來學校共派出24位學生，參加硬筆書法與毛筆書法兩大項目。孩子們在筆墨運轉中呈現平日訓練的成果，展現學習中文與傳承文化的喜悅。

此次代表隊的成員來自9月18日與20日舉行的兩場校內硬筆書法選拔賽，以及書法班的優秀學生。經過認真準備與多次練習，24位學生脫穎而出，帶著自信與期待踏上競賽舞台。

比賽當天，學生們一入座便沉著應試，

全心投入。從握筆、落筆到收筆，一氣呵成，展現穩定的台風與專注力。佛光西來學校執行長滿兆法師到場為學生加油，鼓勵孩子們以平常心面對挑戰，將每一次書寫都當作修心的機會，在過程中累積智慧與穩定的力量。

洛杉磯華僑文教服務中心主任鍾佩珍親自走訪各校賽場，向辛勤備賽的學生與老師表達肯定。並鼓勵孩子們勇於呈現所學，在文化教育的道路上一步一腳印。

其中一位學生Tim的家長分享：「很高興孩子能代表學校參賽，這不只是比賽，



↑滿兆法師（右1）特別到場為學生加油打氣。

圖/佛光西來學校提供

更是培養耐心和膽識的歷程，是非常珍貴的成長經驗。」家長的支持，讓孩子們在賽場上更能穩住心念、突破自我。

三好學園佛學會考 親子攜手共精進

【人間社記者潘青霞洛杉磯報導】佛光山西來寺三好學園於2025年11月16日參加「國際佛光會2025北美洲英文佛學會考」，從4歲至15歲的95名學員齊聚西來文教館應試，其中學前班（Preschool）由家長陪同應考讀題，這樣的方式不僅提升幼兒對佛學的基本理解，也讓家長更貼近孩子的學習歷程。

三好學園輔導法師慧澄法師在考試期間巡堂，為學員加油打氣。

在學前班（Preschool）考場中，爸爸Steven Chean在考前把握時間為女兒Sophia

Chean複習，進行最後準備。老師Therese Chung也提醒家長，在協助讀題時放鬆心情，讓孩子能安心作答。

少兒班（Kids）學員以紙本試卷作答，而少年班（Junior）及青少年班（Youth）則透過手機、平板或筆電使用Kahoot線上答題。Kahoot是一款即時測驗平台，學員需在限時內完成作答，系統會同步統計分數並即時更新排名，讓應考過程既有節奏感，又充滿刺激。

老師Simon Kuo讚賞學員的表現，並引出了佛門的「中道」概念。他指出，壓力



↑學前班（Preschool）考場中，父、母親為子女解說考題。

圖/人間社記者潘青霞

並不只存在於考試，未來在職場或生活中也會面臨各種挑戰。重點在於先冷靜分析，再採取行動，而不是衝動反應，這是面對壓力的首要原則。

佛光山西來寺近期活動

時間	活動名稱
2/2 (一)	2025年光明燈圓燈法會
2/13 (五)	大悲懺法會
2/16 (一)	2025年光明燈圓燈法會
2/17 (二)	春節平安燈會 2/17 (二) — 3/3 (二)