



用心要慈悲，  
行事要方便；  
人人有愛心，  
社會多溫馨。

星雲大師 / Venerable Master Hsing Yun

# 人間福報

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

## 星雲大師 郵票發行 緬懷風範

【記者王淑芬高雄報導】佛光山3月3日舉辦「佛光山開山祖師星雲大師圓寂紀念日讚頌會」，來自海內外逾2000名僧信齊聚一堂，讚頌緬懷大師一生弘法利生的範行，中華郵政特別發行「傳燈六十 百年仰望」郵票，向這位推動人間佛教、影響五大洲的宗教領袖致上最深敬意。

星雲大師圓寂紀念日讚頌會由佛光山住持心保和尚主法，在大眾獻唱〈三寶頌〉的音聲中揭開序幕，大眾透過影像回顧星雲大師一生弘法足跡，重溫其推動「人間佛教」的艱辛歷程。大師於〈真誠告白——我最後的囑咐〉中曾言，歷經戰亂、監獄與病痛磨難，始終以弘揚人間佛教為志業，強調「佛說的、人要的、淨化的」，皆為增進人間幸福。

心保和尚開示指出，大師開創「人間佛教」重在普及與實踐，期許僧信二眾共同承擔使命，「法幢不容傾倒，慧燈不能熄滅」，讓佛法永續傳承。今日佛光山道場遍布五大洲，正是大師慈悲智慧與遠見的具體展現。

今年適逢佛光山開山60年暨開山祖師星雲大師百歲誕辰，中華郵政同時於讚頌會發行「傳燈六十 百年仰望」郵票，崇敬與緬懷星雲大師一生致力弘揚「人間佛教」的慈悲智慧，彰顯大師一生致力佛教制度化、現代化、藝文化與國際化的貢獻。

### 國家名片承載三好 傳遞五大洲

大師早年曾書寫「中華郵政，服務第一」墨寶，贈予時任中華郵政董事長翁文祺，當時大師提及希望未來有機會能發行跟佛光山有關的郵票，如今郵票發行，圓滿大師的心願。

郵票發行儀式由心保和尚與中華郵政董



佛光山3月3日舉行「佛光山開山祖師星雲大師圓寂紀念日讚頌會」，中華郵政同步發行「傳燈六十 百年仰望」紀念郵票致敬大師。

事長王國材共同啓動，並展示郵票樣式與設計理念。王國材並致贈紀念郵票框予佛光山代表，象徵國家對大師百年風範的崇敬。

王國材表示，15年前因佛陀紀念館啓用而與佛光山結緣，如今見證「傳燈六十」郵票發行，深感殊勝。

他指出，郵票是「國家的名片」，承載文化記憶與情感溫度，此次將「傳燈」意象與郵政「傳遞」使命結合，象徵大師精神將透過信件往來，走向世界五大洲。

本次發行之紀念郵票包括面值8元郵票一枚及小全張一張，主題圍繞「傳燈六十 百年仰望」。

面值8元郵票：傳達星雲大師悲願宏深，以眾為我是「人間佛教行者」。小全張

包括：佛光山佛陀紀念館（面值8元）：象徵佛寶佛牙舍利，發揚佛陀慈悲濟世精神。佛光山藏經樓（面值8元）：代表法寶，以教育培養人才，傳承佛陀為人間創造和平安樂之教法。佛光山大雄寶殿（面值15元）：象徵僧寶，僧眾行持佛陀教法，建設人間淨土之道場。「合掌人生」精神（面值15元）：星雲大師合十感謝各界護持。

### 臨時郵局湧人潮 信眾排隊珍藏

現場同步於佛光山寺務處及佛陀紀念館八道塔旁設置臨時郵局，提供蓋銷戳與展售服務，吸引大批信眾與集郵人士排隊珍藏，氣氛熱烈，不僅記錄歷史，也承載無數信眾對大師的思念與祝福。

## 星雲禪話

### 野狐禪

文 / 星雲大師

有一天，百丈懷海禪師說法圓滿之後，大家都已經退出了法堂，可是有一位老者卻依舊站在原地，不肯離去。百丈禪師見狀，就問說：「前面站立的是什麼人呢？」

老者回答：「其實我不是人，而是一隻野狐。過去在古佛時，我就在百丈山修行。當時，曾經有一位學僧問我說：『大修行的人還落因果也無？』我答說：『不落因果。』就因為這一句回答，才墮了五百世的狐身，至今猶在畜生道中受苦。所以，想請禪師下一句轉語，讓我能夠超脫這野狐之身。」

百丈禪師慈悲地答應了。

接著，老者就合掌恭敬地問：「大修行的人還落因果也無？」

百丈禪師大喝說：「不昧因果！」老者聞言大悟，作禮告辭。

第二天，百丈禪師率領著寺中大眾，來到後山石岩洞內，以杖挑出一隻野狐屍屍，然後用亡僧的禮節予以火葬。

## 樂活蔬食

### 南瓜黑豆湯

文與圖 / 陳熾貞

小時候，我很愛吃南瓜。身為農家子弟，夏天晚餐最常吃的是南瓜粥，覺得甘美可口，常常連吃好幾碗，也不覺得飽脹。不知怎的，年紀漸長，胃口反而變差，有些食物也慢慢變得不喜歡吃了，像餅乾、南瓜、芭樂。

不久前，外子在LINE傳給我一則文章，是倪廈廈中醫師講授的〈南瓜加一物，勝過10年補藥〉，內容提到用南瓜燉黑豆湯，前者補脾，後者補腎，能讓五臟六腑協調，氣血流通。這道湯品可改善便秘、腹脹、腰痠背痛、臉色蠟黃、睡眠不佳等問題。我本身就有些輕微的上述症狀，看完文章後，便立刻動手嘗試。

家裡正好有老南瓜，我再買了黑豆，依照倪醫師的方法，將南瓜切塊，裝滿一大碗公；黑豆取一把泡水一夜去寒氣，頂多加幾片薑，其餘什麼都不加，加水後以慢火熬煮。每天喝一碗，連續7天，據說可改善前述的不適。

煮好後試喝，湯頭清甜可口，我一口氣喝了兩碗，連南瓜也變得好吃起來，那股曾讓我不悅的味道消失了，彷彿兒時喜歡的甘美味味又回來了。之後又煮了好幾次南瓜黑豆湯，家人們也漸漸喜歡上這道健康、補身的湯品。我試著軟熟的南瓜，忽然想起童年夏夜的南瓜粥。原來味覺並沒有真的離開，只是被歲月暫時藏起來了。



## 冬季音樂營 歡喜迎新生



指揮Dr. Robert Sage (左) 指導全團團員彩排。

【人間社記者郭昭華洛杉磯報導】佛光青少年交響樂團 (BLYSO) 四天三夜冬季音樂營，於2025年12月29日至2026年1月1日在西來寺舉行。團員年齡介於10至25歲之間，共56名青少年參加。2026年元



佛光青少年交響樂團 (BLYSO) 「冬季音樂營」分組練習。

旦以「祈求世界和平音樂會」呈現學習成果，迎向新年。

開營典禮，西來寺住持慧東法師勉勵團員在精進樂藝之餘，落實三好精神，在團體生活中學習自律、尊重與合作。音樂不

## 青年冬令營 學習觀照自心 點燃光明

【人間社記者楚顏靜洛杉磯報導】國際佛光會洛杉磯協會佛光青年一團於1月2日至4日，在佛光山西來寺舉辦為期3天的「Ignite Within」冬令營，共20位青年學員參與，7位佛光青年擔任活動助教。透過多元課程與修行體驗，探索內在力量。

西來寺住持慧東法師蒞臨開示，現代青年長期沉浸於虛擬世界，透過營隊學習觀照內心，才能在面對學業、生活與人際關

係的壓力時，培養穩定與清明的力量。

課程包含，佛學課、禪修課、佛門禮儀、團隊合作遊戲、刺繡活動等，讓學員在動靜間體驗佛法與生活的應用與巧妙。

結業典禮上，知行法師勉勵青年將營隊所學帶回生活，亦鼓勵青年每日一分鐘，給自己靜心時間，透過持續練習，學習成為自己心念的主人，在生活中持續點燃內在光明。

僅是技巧的累積，更是安住身心、涵養品格的重要修行，期許眾人，讓音樂成為滋養生命的能量。

為促進團隊凝聚力，營隊安排破冰遊戲與分組活動，輕鬆有趣的互動讓團員迅速拉近距離。晚間展開首次全體排練，在專注而有節奏的訓練中，正式啟動緊湊而充實的營隊行程。

第二天清晨以早齋與茶禪靜心揭開序幕。隨後進行分部練習與合奏排練。二單監院知行法師亦帶領靜坐禪修，協助團員沉澱心念。夜間安排電影欣賞與分享交流，為密集訓練調劑身心。

第三天除持續排練外，也規畫戶外活動，讓團員在動靜之間取得平衡。晚間則於五觀堂舉行跨年聯誼，近150名團員與家長齊聚一堂，在歡喜祝福中迎接新年。

2026年元旦登場的「祈求世界和平音樂會」，團員以4天累積的默契與專注，完整呈現學習成果，為冬季音樂營畫下動靜相融、充實圓滿的句點。



營隊安排多項團隊合作遊戲，訓練青年彼此溝通、協調與互相扶持的能力。

## AI繪圖課 科技創作生動繪本

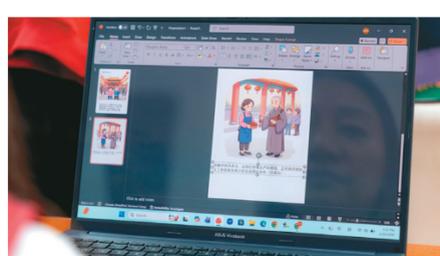
【人間社記者黃小洪洛杉磯報導】佛光山西來寺結合科技與人文創作，1月10日舉辦「佛光AI繪圖中文課程」，運用AI，將心中故事轉化為具畫面感的繪本作品。

國際佛光會洛杉磯協會佛光青年二團陳致宇帶領AI繪圖課程，洛杉磯協會會長蔡月琴也到場給予肯定與鼓勵。

陳致宇以「創意人人可及」為核心理念，用淺顯方式介紹AI繪圖工具，從主題發

想、文字描述到圖像生成，逐步示範實作流程，讓沒有創作經驗的學員也能快速建立信心。青年二團李慧欣、王子銘與黃翹楚擔任課程助教。

成果分享時段，學員們紛紛展示作品，有人將對父親的思念，或將在寺院念佛、聆聽開示的感動化為畫面；也有人以卡通風格記錄擔任義工的溫馨片段，或以「三好」為主題，創作3D視覺效果的作品。



學員課堂實作。

陳致宇肯定每件作品皆展現獨特創意，並鼓勵學員持續練習，拓展題材深度。

佛光山西來寺近期活動	
時間	活動名稱
3/13 (五)	第21期雲水禪心生命體驗營 3/13 (五) — 3/15 (日)
3/19 (四)	佛光山開山祖師星雲大師出家紀念日
3/21 (六)	佛光山開山祖師星雲大師靈骨分燈北美洲
3/27 (五)	第二十一期佛光西來書院開學