



種樹必須因緣成熟，  
才能開花結果；  
做人必須條件具備，  
自然龍天推出。

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

### 飛來佛

文 / 星雲大師

位於南京棲霞山的棲霞山寺，是一處被譽為「六朝聖地，千佛名藍」的著名道場，因為它自三國東吳時就已建寺，多少年來，一向以山石雕刻的千尊佛像而聞名遐邇。

千佛當中，在山的峰頂處，有一尊立佛最為栩栩如生，莊嚴生動。

有一天，某位信徒專程來參訪棲霞山寺，他看到峰頂上的這尊佛像，轉身問一旁引導他參觀的卓成禪師說：「老禪師，請問這一尊佛叫什麼名字呢？」

卓成禪師回答：「叫飛來佛！」老禪師的意思是說，山峰很高，人沒辦法爬上去雕刻，所以這尊佛像應該是從別處飛來的。

「既然是飛來的佛，為什麼不飛去呢？」信徒好奇地接著詢問。「一動不如一靜。」老禪師隨口說。

「為什麼會『靜』在這裡呢？」

「既來之，則安之。」

## 生活蔬食

### 清炒四季豆金針菇

文與圖 / 小修



四季豆又稱菜豆，屬於菜類，含有膳食纖維，維生素B、C、鉀、鈣、鎂等礦物。四季豆本身熱量低，但若經油炸，容易大量吸油，使熱量大幅增加，料理時須特別留意。今天就來做一道美味的四季豆炒金針菇。

食材：

四季豆約20根、金針菇半包、紅蘿蔔適量、素香雞排1片、辣椒半根、白芝麻適量

作法：

①四季豆洗淨後，去除頭尾及豆莢內的粗纖維，先對半切開，再切成細絲；金針菇切除根部後，對半切段；紅蘿蔔切絲；素香雞排切成條狀備用。

②起油鍋，放入素香雞排煎至表面金黃、香氣四溢（煎到微微焦香更好吃），盛起備用。原鍋放入紅蘿蔔絲拌炒片刻，再加入金針菇續炒，接著放入四季豆絲，加入少許清水炒至軟化。之後加入適量鹽、糖與白胡椒調味，拌炒至食材全熟。最後可依喜好淋上少許香油或辣椒油（可省略），撒上熟白芝麻拌勻，即可上桌。

# 佛光山喜添佛門龍象



▲佛光山3月29日於大悲殿舉行剃度出家典禮，依止大和尚、佛光山住持心保和尚（左）為來自台灣、馬來西亞、印尼、印度等地13位青年，圓頂剃度、入道者授證。現場有300多位親友前來觀禮，共同見證人生重要而關鍵時刻。

圖 / 人間社記者邱雅芳

【人間社記者宋滌姬高雄報導】佛光山開山祖師星雲大師〈剃度法語〉云：「發心出家最吉祥，割愛辭親離故鄉。」在佛光山僧伽教育邁入一甲子的重要時刻，青年發心出家入道，更顯殊勝而深遠。佛光山3月29日於大悲殿隆重舉行「2026年佛光山剃度出家典禮」，來自台灣、馬來西亞、印尼、印度等地13位青年，發願秉持人間佛教精神，荷擔如來家業，成為佛光山第三代弟子。

典禮由依止大和尚、佛光山住持心保和尚主持，為發心青年圓頂剃度，並為入道者授證。現場有300多位親友前來觀禮，

共同見證人生重要而關鍵的轉折時刻。

## 堅定發心 實踐自覺覺他

佛光山傳燈會會長慈容法師為新出家者提取法名，並頒授清規，殷切叮嚀出家是一生志業，而非一時選擇。勉勵大眾依教奉行，與佛光山同願同行，在學習與實踐中不斷成長。慈容法師指出，出家生活開闊、幸福且充實，要多學多做、勤於溝通，關照自己，也關懷他人。面對困難不要退縮，佛菩薩會給予支持與力量。同時也感謝家長成就子女的發心，邀請大家把佛光山當作共同的家。

## 行三好護地球 佛光人攜手綠化校園

【人間社記者真裕洛杉磯報導】為響應環保綠化、落實「人間佛教」關懷地球理念，國際佛光會洛杉磯協會會長蔡月琴，偕理事錢學儉、陳方惠蘭暨白塔一分會會長胡在華等一行7人，在佛光山西來寺本土化組慧澤法師帶領下，2月27日上午前往核桃谷聯合學區2所學校舉行捐樹儀式，以實際行動守護地球，為社區注入綠色希望。

此次捐樹活動為4月「世界地球日」暨VegRun活動之前行暖身。VegRun (Vegan Run) 是佛光人提倡蔬食環保、以行動愛地球的重要活動，鼓勵大眾以健康路跑與茹素減碳的方式，實踐節能減碳與生態永續理念。2025年VegRun洛杉磯協

會佛光人齊心響應，累計行走里程820公里，換算後可捐贈41棵樹，期許將綠意回饋社區、公園與校園，以具體行動展現「行三好、四給」精神。

本次共捐贈4棵無果桑椹樹 (Fruitless Mulberry) 予Collegewood Elementary School，以及2棵紅膠木 (Brisbane Box) 予Chaparral Middle School。捐贈儀式中，核桃谷學區教委主席佟儀 (Tony Tomg) 代表學區致詞，感謝洛杉磯協會長期以來對教育與環保的支持與付出，並頒發感謝狀，肯定佛光人以實際行動關懷社區、造福下一代的善行義舉。他表示，綠化校園不僅美化環境，更有助於培養學生愛護自然、珍惜資源的觀念，意義深遠。



▲核桃谷學區教委主席佟儀 (Tony Tomg、右6) 頒發感謝狀，感謝洛杉磯協會長期對教育與環保的支持與付出，慧澤法師 (左5) 代表接受。圖 / 人間社記者Jonathan Thang

慧澤法師開示指出，佛光山開山祖師星雲大師提倡環保與心保並重，唯有人人從生活做起，減少浪費、護生愛地球，才能讓世界更加祥和美好。

## 三好多肉植物 童心種下善緣苗



▲慧澤法師向校長 Dr. Rosa Northcott 介紹「三好」意涵，並表示贈送三好多肉植物給學生。圖 / 人間社記者Jonathan Thang

【人間社記者潘青霞洛杉磯報導】三好多肉植物，前進小學。國際佛光會洛杉磯協會於3月走進核桃谷聯合學區 (WVUSD) 轄內8所小學，送出近800盆三好多肉植物盆栽。每一盆多肉植物都貼著三好貼紙「做好事、說好話、存好心」的其中一句，綠意盎然、童趣十足。活動除了宣導環保綠化，也傳達佛光山推動「三好」運動的理念，讓善緣在童心中萌芽。

活動分別於3月2日、4日、9日及16日進行，走訪8所小學，包括Castle Rock、C.J. Morris、Collegewood、Evergreen、Quail Summit、Vejar、Walnut、Westhoff小學。

## 洛城佛光人 迎馬年結善緣

【人間社記者普圓洛杉磯報導】為迎接馬年新春，2月19日洛杉磯縣喜瑞都Don Knabe Community Regional Park體育館舉辦「歡樂農曆新年」社區慶祝活動，現場洋溢節慶氣氛。國際佛光會洛杉磯協會應邀協辦，由喜瑞都分會動員20餘位會員，在會長黎珊雲帶領下投入服務，與近200位不同族裔居民共度溫馨時光。

活動由公園管理處新任主管Christin

Gonzales致詞揭開序幕。佛光山西來寺社教本土組慧澄法師親臨現場致詞，引用佛光山開山祖師星雲大師馬年新春法語「和諧共生、馬到成功」。

喜瑞都分會以文化弘法為主軸，會員現場揮毫春聯與大眾結緣，並準備春聯、祈願卡、佛教小叢書、書籤與法語分享。小馬鑰匙圈與手作摺紙尤其受歡迎，兩小時內全數送出。



▲洛杉磯協會攤位設有祈願樹，深受歡迎。圖 / 洛杉磯協會提供

## 佛光山西來寺近期活動

時間	活動名稱
4/25 (六)	英文一日修持
5/16 (六)	佛光日—佛光山開山60周年紀念—全球抄經修持
5/23 (六)	2026甘露灌頂三皈五戒典禮佛光山開山60周年紀念
5/24 (日)	慶祝佛誕節—浴佛法會