



和眾相處，  
必須養成優雅的風度；  
與人談話，  
不可養成輕浮的態度。

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

### 虛空如許廣闊

文 / 星雲大師

保福超悟禪師是五代時候臨濟宗的僧人，為雪峰義存禪師的法嗣之一，他悟道後駐錫於漳州（福建省龍溪縣）保福山的保福院。保福院建於五代梁貞明三年（九一七），為漳州的王刺史所創建，刺史禮請保福從展禪師擔任開山住持，十餘年後，由保福超悟禪師接任保福院的第二任住持。

當時，閩南有一位年輕的禪學僧，雖然經年累月地努力禪修，由於未得明師指點，因此修學始終不得要領，最後，他決定前往漳州的保福院，去參謁保福超悟禪師。

學僧向保福超悟禪師禮拜過後，就問說：「禪師，學人有一個疑惑請示：鯉魚還沒有躍出龍門時，應該怎麼辦呢？」

保福超悟禪師笑著搖搖頭，回答說：「你怎麼要做一條魚呢？好吧，那就待在深潭裡好好養心、養性吧！」

年輕禪學僧接著又問說：「假如鯉魚躍出了龍門，那又怎麼樣呢？」

保福超悟禪師聞言，不禁哈哈大笑，回答說：「虛空如許廣闊，你還怕沒有去處嗎？」

## 四時養味

### 春芋食光

文與圖 / 丁綉慧



趁著乍雨乍晴後難得的天晴朗日煦和，閒逛至傳統市場四處張望，我佇足良久在那攤全都是芋頭的攤位。小農老闆親切招呼著，說是自產自銷，種在好山好水的高樹檳榔心芋，忍不住買了2大袋回家。

細細洗淨芋頭外表的塵土、削去厚厚的外皮、切成丁塊狀，分小包裝平放冷凍；腦海仍惦記想念著攤位上客家米食的眾色紛呈、油香潤澤，決定嘗試製作芋粿巧。

取用300克芋頭，電鍋外鍋加入半杯水蒸熟，和入200g糯米粉、少許白胡椒、適量鹽巴拌勻，依芋頭的吸水程度酌量加入100~120g溫水，慢慢揉成光滑不黏手的糰塊，均分成十等分約50g圓糰，搓成長條再形塑成半彎月狀，表面點綴白芝麻或喜歡的堅果碎即可。

迫不及待，電鍋蒸炊熟軟，外表微煎酥香脆口，素雅質樸的軟糯內在，仍點綴著幾顆實在的芋丁；一如平凡堆疊積累的生活日常，偶爾有手作好味的有趣與驚喜。

# 佛光人種2千樹苗護地球



【人間社記者李崑銘、陳淑貞台中報導】佛光山與國際佛光會、綠色公益基金會共同推動T-Earth計畫，進行生命重塑工程，並慶祝世界地球日，4月26日於台中市大甲區鐵砧山山麓的佛光山妙法寺合辦「森林覺醒」活動，近2000人秉承佛光山開山祖師星雲大師「環保與心保」理念，透過嚴謹的生態復育科學，種下近2000棵樹苗，將原本受外來種侵害的荒地復育為人與自然共生的覺醒殿堂，為後代建構永續的自然資源。

## 為老樹除障 植7成原生樹種

佛光人以人牆排成「ZERO」圖騰，宣示執行「零碳排」；恭讀星雲大師〈為自然生態祈願文〉，祝願幼苗茁壯成林、綠蔭庇眾，使大地重現美麗容顏，讓自然回歸莊嚴淨土。

大眾為原有老樹「除障、去垢」，拔除緊緊纏繞住苦棟與無患子的森林綠色殺手「小花蔓澤蘭」，使陽光照進坡地，如佛光普照般讓大地恢復生機，將有效促進埋在土裡等待因緣成熟的樹木種子生根、發芽，建立高韌性的森林群落。

眾人動手植下原生樹種、濱海韌性樹種及香草等約20種幼苗，落實「70%原生樹種」的護理老樹與建立生態棲地理念。

## 為地球種下愛 實踐共生與共榮

綠色公益基金會執行長戴慶華表示，感

謝佛光山以及佛光會的支持，從2021年開始至今將種植9萬4000棵樹、復育林地坡面面積達50公頃，事前進行田野調查且適地適種，期能建立多樣性複層林相，恢復自然生態，進而達成共生與共榮的目標；樹種多達20餘種，其中富蘊經濟價值的台灣原生山茶樹，預計於2027年開始採收，對協助復育並照顧幼苗的原住民同胞增加就業機會，建立永續循環的綠色經濟。

圖 / 人間社記者唐鈺原

# 三好學園開學 共啟善美教育

【人間社記者郭昭華洛杉磯報導】佛光山西來寺三好學園3月15日於法堂舉行2026年春季班開學典禮，近300位學子、家長與教師齊聚一堂，共同見證新學期啟航。渥太華佛光山住持永固法師、多倫多佛光山住持覺凡法師、國際佛光會洛杉磯協會會長蔡月琴、副會長許珍蓉等貴賓蒞臨祝賀，現場洋溢法喜，氣氛溫馨祥和。

西來寺住持慧東法師、社教組組長覺皇法師及輔導法師慧澄法師親臨見證。慧東法師感謝家長長期對三好教育的信任與支持，並表示「三好教育」從家庭扎根，實踐「做好事、說好話、存好心」，成為社會安定的正向力量。

蔡月琴表示，家庭是孩子最初的學習場域，透過身教與言教，引導孩子建立正確的是非觀與品格，能將人間佛教的善美精神帶入家庭與社區，進而影響社會。

典禮中，多位家長分享孩子參與學園後的轉變，Jie Hong提到，孫子Michael Yang已連續3年就讀，祖孫常一同參與寺院義工服務，在行動中深化信仰。Dan則分享，孩子Elian受佛法薰陶後，會提醒父母以「平常心」面對事情，令家人深受感動。

三好學園依學齡設有Preschool（4至6歲）、Kids（7至9歲）、Junior（10至12歲）



↑開學報到盛況。圖 / 人間社記者張志誠

、Youth（13至15歲）等班別，透過多元課程，引導學童在關懷與尊重中學習合作與自我成長。春季班於3月22日正式開課，每周日9時20分至12時於西來文教館上課。

# 世界懷念日一百周年 西來女童軍友誼翱翔



↑佛光西來女童軍準備了巧克力棒、韓國泡菜拌飯與香蕉牛奶及自製小禮物。

圖 / 人間社記者張志誠

【人間社記者潘青霞洛杉磯報導】佛光西來女童軍於3月14日參加「世界懷念日（World Thinking Day）」活動，今年適逢該活動一百周年。活動地點在哈崗區聖馬可路德學校，由大洛杉磯女童軍協會主辦。近180名來自鄰近女童軍團的成員展示各國文化特色。西來女童軍以南韓為主題，輔導法師知謙法師、13名團員與11位家長共同參與，在「世界文化交流市集」與其他女童軍互動，呼應今年主題「我們的友誼」（Our Friendship）。

世界懷念日旨在促進國際友誼，鼓勵世界各地的女童軍彼此思念與關懷，關注全球議題，並強化跨國交流與連結。2026年

的主題為「我們的友誼」（Our Friendship）。

在「世界文化交流市集」中，西來女童軍代表南韓，身穿各色粉色韓服，其他女童軍團則分別代表阿根廷、台灣、埃及、西班牙、尼加拉瓜、烏拉圭，各自的攤位展示國家特色。

女童軍們領取旅行護照後，啟程翱翔於各國攤位之間，交流互動，並在每站蓋上印章，象徵完成一次文化探索。活動中，她們品嚐各國特色美食，交換小禮物。女童軍們也帶來各國舞蹈表演，互相鼓掌加油時，齊聲喊出女童軍口號：「我以你為榮」，氣氛熱鬧歡樂。

# 南加州學術賽 西來學子大放異彩

、李詩嵐雙雙奪冠；中級組A組第一名則由李姿慧拿下。

奪得硬筆書法冠軍的三名學生，已連續3至4年參賽，從佳作逐步突破，今年在高手雲集的比賽中脫穎而出，展現持續努力的成果，也成為學弟妹的楷模。

►佛光西來學校得獎學生與西來學校執行長滿兆法師（右）合影。

圖 / 人間社記者佛光西來學校



## 佛光山西來寺近期活動

時間	活動名稱
5/23 (日)	2026甘露灌頂三皈五戒典禮
5/24 (日)	慶祝佛誕節—浴佛法會
5/30 (六)	中英文八關齋戒修道會
5/31 (日)	光明燈法會

【人間社記者周芝含美國洛杉磯報導】美國南加州中文學校聯合會（SCCCS）秋季學術比賽，2025年共有36校645名學生參賽，佛光西來中文學校表現亮眼，24名參賽學生中有16人獲獎，其中硬筆書法項目最為突出，包辦高級與中級三項冠軍，展現深厚實力與教育成果。

頒獎典禮於2025年11月30日在洛僑文教中心舉行，表揚217名獲獎學生。根據聯合會統計，佛光西來中文學校以16名得獎者及多項冠軍，成為本屆表現最出色的學校之一。在各項競賽中，以硬筆書法表現最為突出，高級組A、B組分別由劉安軒