



愛是雙方的，單方的愛，只顧自己，是狹窄的單行道；愛是雙向的，相互的愛，成就對方，是寬廣的雙行道。

星雲大師 / Venerable Master Hsing Yun

# 人間福報

## 星雲禪話

### 將來到哪裡

文 / 星雲大師

大愚宗築禪師是日本岐阜人，十一歲時在美濃南泉寺出家。他曾經參禮過臨濟宗妙心寺派一叟東默禪師等大德，是江戶時期的禪僧。

他年輕時，有一次為一位信徒主持火化儀式，在整個喪葬禮儀結束後，信徒的老母親十分悲傷，請求大愚宗築禪師為他開示：「禪師啊！我的兒子死了，他到哪裡去了？」

大愚宗築禪師回答：「他平時念佛虔誠，當然是到極樂世界去了。」

那位老母親再問：「那我呢？我將來到哪裡去呢？」

大愚宗築禪師說：「你又沒有念阿彌陀佛，當然不會到西方極樂淨土；你也沒有念藥師佛，也不會到東方琉璃淨土，你的因緣在哪裡，現在還不知道啊！」

信徒的老母親說：「您是一位有道者，怎麼會對這個事情不知道呢？」

大愚宗築禪師只好回答說：「不是天堂，就是地獄，恐怕不容易在人間吧！」

最後，這老母親疑惑地問：「人間是這麼難生嗎？」

大愚宗築禪師說：「《法華經》裡說，人身難得，你還不懂嗎？」

## 創藝綠生活

### 三貓盆栽綠意

文與圖 / 晞林



去宜蘭市一家咖啡店，發現店內都是貓的裝飾。老闆娘說，他曾到過歐洲一家叫「三貓咖啡店」(Three Cats)喝過咖啡，深為店裡的幽雅氛圍著迷；回台後，自己也開一家同名的咖啡店。

店裡有許多貓的裝飾或布偶，且一定三隻貓一組；當成盆栽使用，有時貓兒們就是擺飾，有時搭配其他物品，一起展示。

養過19年貓的我，最欣賞角落木架上那一組，貓背部上都有多肉植物或仙人掌，形成三貓盆栽。這3隻貓，不僅憨厚可愛，更為室內帶來綠意。



# 讀書食蔬護地球 書蔬展邁入第11年



【記者王淑芬高雄報導】高雄市政府、人間文教基金會共同主辦的「2023國際書展暨蔬食博覽會」，11月4日到12日於佛光山佛陀紀念館舉行，今年的主題是「環保與心保——千手千眼護地球」，鼓勵讀好書、食好蔬，同時要喚起民眾環保愛地球的意識及行動力。

「2023國際書展暨蔬食博覽會」記者會10月31日在高雄市政府鳳山行政中心舉行，佛陀紀念館館長如常法師、佛陀紀念館副館長永融法師、高雄市政府教育局副局長吳文靜、教育局科長李靖葦、屏東縣府代表及多位校長出席，共同傳達環保、心保及護地球的理念。現場還有民權國小故事媽媽的話劇表演，為書蔬展宣傳。普門中學餐飲科同學也推薦蔬食養生宴席餐，鼓勵蔬食護地球的飲食新風潮。

## 生態、心靈環保 綠生活為亮點

「環保與心保——千手千眼護地球」主題，包含「生態環保」、「心靈環保」、

「綠生活」三大主軸，有在地蔬果共減碳、綠色工藝最環保、哪吒鬧海學三好，還有迷你足球賽、千人茶禪等亮點。

吳文靜指出，高市府和佛館自2013年起合辦國際書展活動，今年邁入第11年，政府和民間攜手整合資源，擴大活動能见度也提升閱讀風氣，讓高雄銳變為更具有文化氣質的城市。感謝佛館捐贈好書給偏鄉學校，充實圖書資源及豐富閱讀涵養，造福南部廣大的民眾及學子。

如常法師致詞時指出，佛光山開山祖師星雲大師一生的心願就是「心懷度眾慈悲願，身似法海不繫舟，問我一生何所求，平安幸福照五洲」，國際書展正是大師「平安幸福照五洲」最好的寫照。感謝高市府團隊、媒體等協助，才能有「千手千眼」一起來推動。

法師鼓勵更多的校長帶著孩子到佛館校外教學，讓孩子透過遊戲、心靈感受了解閱讀是件幸福的事。民眾只要走進書展於入口處便可看到「百大優良圖書」推薦，

↑「2023國際書展暨蔬食博覽會」11月4日至12日於佛光山佛陀紀念館舉行。圖為10月31日記者會盛況。圖 / 人間社記者趙啟超

為孩子選擇優良讀物的參考，還有科學好好玩，另有攤位傳遞健康好食觀念。

## 推薦優良圖書 名家講座吸睛

11月4日下午菩提廣場舉辦「千人茶禪」，另有綠色工藝及職人修護工藝、大樹下的故事屋、11月11日到12日有國民小學迷你足球賽全國總決賽，另外有辜公亮文教基金會製作的戲曲好好玩「哪吒鬧海」等演出。

名家講座安排依空法師、永富法師、滿謙法師、國際佛光會壇講師趙幸懷箴、作家黃春明等名家做主題分享。

高雄市政府教育局表示，今年書展期間將有數十所學校、逾2500名師生到佛陀紀念館進行校外教學活動，讓師生發現閱讀力量，感受南台灣優質的閱讀環境。

# 佛光會、南加大合辦義診 服務各族裔300民眾

【人間社記者潘青霞洛杉磯報導】國際佛光會洛杉磯協會亞市分會與南加州大學亞凱迪亞醫院(USC Arcadia Hospital)，11月5日於院內聯合舉辦第21年「仁和安康」義診，提供涵蓋身心篩檢與諮詢的14項檢查，約110位佛光義工參與，為超過300位來自各族裔的民眾服務。

佛光山西來寺住持慧東法師發送大悲咒水給民眾，祝福民眾健康平安，並與醫院策略長克利夫·丹尼爾斯(Cliff Daniels)、醫院基金會董事長麥克·德里貝(Michael Driebe)到各診療站感謝醫護人員，及致贈結緣品，監院依宣法師、洛杉磯協會會長吳帥倫、亞市分會長黃玉琦陪同。

克利夫·丹尼爾斯表示，相當高興能跟佛光會合作，藉由義診回饋社區。洛杉磯縣第5選區縣政委員凱瑟琳·巴格(Kathryn Barger)的代表Jimmy Wu致贈感謝狀，肯定西來寺及南加州大學亞凱迪亞醫院對社區的貢獻。

黃玉琦表示，義診歷經6個月策畫，感謝院方出動近60位專業醫護人員；佛光會負責安排現場事項，110位佛光義工參與維持秩序、協助表格填寫、翻譯等工作。



黃玉琦說明，今年的義診提供14項檢查，新增了癌症諮詢與乳癌篩檢，其他項目包括一向熱門的24項生化血液檢查、頸動脈超音波中風篩檢、骨質疏鬆檢查、流感疫苗注射等。

營養師維多利亞·巴克斯頓—帕切科(Victoria Buxton-Pacheco)已經參與義診

↑國際佛光會洛杉磯協會與南加州大學亞凱迪亞醫院，11月5日聯合舉辦義診，圖為等待看診民眾的長龍。圖 / 西來寺提供

年，他甚感光榮能夠參與其中；21年不缺席的佛光義工劉榕表示，他很歡喜藉由義診走入社區，為各族裔民眾服務。

## 蔬食園地

### 芋香三色餡餅

文與圖 / 美玉

退休後，有了比較多心力，幫自己和家人準備早餐；雖然家人喜好不一，仍可備著基本款，但主食可以多變化。幫忙家人準備早餐，有時每周變換主食一次；不但有新鮮感，也可讓食安問題降到最低，自己把關、自己挑食材，食得安心又健康。

自從女兒出嫁，家中人口減少後，一天只需準備晚餐；人口雖減少，但還是會準備3至4道菜，故常會有剩菜。相信許多人都有此經驗，丟之可惜，但隔日再食，又覺得不夠新鮮；這次做的芋香三色餡餅，即是將乾食材做成餡餅。剩食經過再料理

，新鮮又可口，當作早餐取出食用，出乎意料的好吃；下次，若遇到剩菜，你不妨也可以來小試身手。

## 食材 (共12塊)

芋香三色 (包含：芋頭切丁、紅蘿蔔切丁、青豆、玉米粒) 1碗、高筋麵粉350克、酵母粉7克、糖1大匙、水300c.c.。

## 作法

- 1 把一碗芋香三色、高筋麵粉、酵母粉與糖，倒入大碗中。
- 2 再加入水300c.c.，用攪拌棒攪拌均勻，搓揉成團塊。
- 3 將團塊放入大碗中，蓋上保鮮袋，靜置室內1小時，麵團發成兩倍。
- 4 麵團塊用桿麵棍搓揉，然後分成兩大團，各自桿成扁平狀薄片。
- 5 取出烤盤，一片鋪底部，再把一碗芋香三色料，平鋪在麵團上。
- 6 另一薄片覆蓋於上，把四周麵團捏緊，

即送入烤箱，180度烤25分鐘。  
完成後取出切成12等分，放入盤中，即可嘗用。



## 佛光山西來寺近期活動

時間	活動名稱
11/13 (一)	光明燈法會
11/25 (六)	西來寺落成35周年 11/25 - 11/26 (六 - 日)
12/8 (五)	大悲懺法會
12/9 (六)	西來書院結業典禮