



愛護同體共生的萬物，就要「惜物」；愛護得來不易的福報，就要「惜福」。

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

萬物皆法身

文/星雲大師

有位學僧問洞山良价禪師：「什麼是玄中又玄？」

洞山禪師回答說：「就像死人的舌頭，無法開口說出來。」

又有學僧問：「什麼是毘盧遮那法身的主人？」

洞山禪師說：「就如稻麥的莖稈，小米的梗幹一樣。」

學僧接著又問：「那麼法身、報身、應化身這三身當中，那一個不墮在僧數中呢？」

洞山禪師幽默地回答：「我向來也很關心這樣的問題啊！」

這位學僧對於老師這樣的回答仍是不懂，於是轉而去問曹山本寂禪師：「洞山禪師說，他也很關心這個問題，究竟他的話是什麼意思呢？」

曹山禪師告訴他：「你錯過機會了，這問題不繼續去問洞山，跑來問我，那你就錯了！」

學僧又再問：「那老師慈悲，肯接受我一問嗎？」

曹山說：「既有問題，就不要開口。」

學僧回答：「不懂。」

曹山說：「那就去找問題。」

學僧問：「找什麼問題？」

曹山說：「我不知道。」

這位年輕學僧把這許多問題，跑去請教雪峰義存禪師，雪峰禪師說：「好一個『不知道』！曹山不都告訴你了嗎？」

學僧說：「我怎麼不懂呢？」

雪峰禪師舉起杖子，即刻一棒向那位學僧打去，大喝：「你這不就懂了嗎？」學僧在雪峰禪師的一棒之下，豁然省悟。

禪門很多的道理，似懂非懂，不懂而懂，懂而不懂。什麼是懂，什麼是不懂，只有自己心裡知道。

教授對學生上課，講說地眉飛色舞，學生卻如在五里霧中，不知所云，老師得意，學生迷惑。可是，悟道重在學生得意，老師不去在意，問者、答者就能相應了。

5萬人佛學會考 回歸佛陀本懷



【人間社記者連憶蘭、李達毅綜合報導】「國際佛光會2022年全球佛學會考」8月28日全球考場雲端盛大展開，試題以國際佛光會創會會長星雲大師《人間佛教佛陀本懷》、《三好其實很簡單》為範疇，逾5萬學子、佛光人與民眾不分年齡、膚色、語言，跨時區在網路或紙本「開卷考」作答，不僅深入人間佛教思想，回歸佛陀本懷，也讓12歲以下小朋友共學「三好」，成就世界更美好。

全球佛學會考試卷版本逾200種，考場遍及大中華、東南亞、東北亞、北美、南亞、大洋洲、歐洲、南美洲與非洲，考題除了中文正體及簡體，還翻譯成日、韓、英、法、葡、印地文、泰米爾文和斯里蘭卡等10種語言。

透過文字般若 佛法入心

中華總會與人間佛教讀書會結合，舉行多場人間佛教閱讀研討會，禮請佛光山依空法師、覺培法師、妙光法師、妙南法師及有容法師分章領眾導讀《佛陀本懷》，同時錄製成影片，以利大眾隨時都能深入法義。

國際佛光會世界總會總會長心保和尚表示，全球佛學會考透過文字般若測驗，將佛法深入內心，是很重要的一個地方；除了佛學會考，生活也都在接受考試，比如，生活會考驗你有沒有慈悲、布施心、忍辱、禪定、精進與智慧。因此，考試讓內

↑新馬寺匯聚佛光青少年、佛光人，共600人備齊智慧與科技，認真應考。

圖/人間社記者胡柏瑜

→斯里蘭卡卡琪拉瓦納小天星參加全球佛學會考，學習「三好其實很簡單」，做一個快樂三好兒童。

圖/國際佛光會中華總會提供



心有一個印象，有一個理念，再把佛法用在生活，來接受種種考驗。心保和尚強調：「這也是星雲大師一直提醒我們，日常生活就是要行佛。」

精進佛法真義 行菩薩道

世界總會署理會長慈容法師指出：「《佛陀本懷》此書，對人生和行佛有很大的幫助。」懂得佛法才會運用，才能改變心情與做人，讓人生更加豐富，活得快樂。佛陀告訴大家，怎麼樣把人做好、與人相處及處世；大眾透過佛學會考，印象更深刻，應靠著眼睛、腦筋和內心，實踐佛法於生活。

世界總會祕書長覺培法師表示，《佛陀本懷》幾乎就是佛法概論縮影，《釋迦牟尼佛傳》的濃縮，佛光會是一個菩薩道的團體，更是一個學習型的組織，在這裡精進學佛，實踐佛法要義，星雲大師一直希

西來寺捐白米 相挺食物銀行

【人間社記者夏霽洛杉磯報導】佛光山西來寺秉持「以慈善福利社會」，用實際行動來幫助有需要的人們，8月17日由慧澄法師帶領佛光義工，前往位於庫卡蒙格牧場（Rancho Cucamonga）的Foothill Unity Center食物銀行，共捐贈逾70袋白米，期能幫助弱勢族群。

佛光青年義工蔡誠、佛光大學素食系實習生林佳倩，以及曾在德國柏林佛光山當義工的Jan Koop，合力協助運送物資，並在慧澄法師的陪同下前往食物銀行。

食物銀行負責人Angela Robles經理表示，感謝西來寺的捐獻，希望達到拋磚引玉之效，引起更多善心人士及企業捐贈物資，關懷弱勢族群。



佛光山西來寺慧澄法師（左2）及佛光義工代表，贈送逾70袋白米，由Foothill Unity Center負責人Angela Robles（右2）代表接受。

圖/佛光山西來寺提供

到「勇敢才是唯一的路徑」，尤其有了陪跑員的協助，他一樣可以走出暗黑。朱正國打開了心門，感受人心的溫暖，也用心看到美麗的風光、人性的光芒。

「我是你的眼」，6年來只要高正治有空就陪伴朱正國練跑，也陪同參加馬拉松賽事，挑戰人生一次又一次的路跑極限。

與朱正國完全不同狀況的辜進心，9歲那年因視力急劇退化被判定罹患眼癌，從此過著暗無天日的人生。所幸辜進心生性開朗，沒有放棄學業，完成文藻外文系課程，也與同為視障的外文系學姐呂千毓攜手共度人生，彼此扶持，樂觀正向還出國深造，找到幸福。路跑是他們維持體態健康的方法，不僅有穩定的速率，還多次征戰馬拉松賽事，目前正朝全程馬拉松4個小時完賽的目標努力。

陪跑員們各有事業及工作，犧牲自己的休息時間，擔任陪跑義工，他們皆表示，「看到視障朋友對路跑的熱切與渴望」，所以伸出友誼的手並說：「我是你的眼！」在跑程中給予清楚的口述引導，協助視障者走出暗黑的人生。

望大家能成爲人間佛教的行者。

碰上封街遊行 網咖當考場

其中，菲律賓宿霧佛光人應試精神值得讚歎，原本大家要聚集在佛光山慈恩寺進行佛學會考，卻遇上宿霧市封街遊行表演，臨時把考場換到附近網咖，慈恩寺監寺妙仁法師表示：「雙手縮進來握成拳頭，可以捶背，也可以打人，事情好壞由人決定；網咖可以用來打遊戲，也可以用來上網課、查資料、做功課，還能可以做佛學會考的場地。」一旁有青少年問：「你們在做什麼？」佛光人藉此因緣介紹佛學會考，讓流連網咖的青年認識了佛學會考。

今年考試成績表現優異之協會，將在9月10日於全球佛學會考官網公布，獎項分爲推廣績優獎、佛學水平獎，預計在10月的「國際佛光會2022年第7屆第4次世界理事會議」，進行頒獎表揚。

禪居食堂

香煎杏鮑菇

文與圖/張穎容 料理示範/妙具

今天「禪居食堂」端出「香煎杏鮑菇」，菇類營養價值高，搭在任何菜色都很適合，也是茹素者補充蛋白質的重要來源。杏鮑菇具有低脂肪、低熱量、高蛋白質和高纖維的特性，富含維生素A、B群、鉀等營養素，有助減肥，還可預防癌症、改善高血壓。

青椒、黃椒、紅椒等甜椒是優質天然蔬菜，其中黃色彩椒富含類黃酮成分，增加血管的彈性，還有利尿、消水腫等功效，也是體重控制的減肥良方；紅椒與其它椒類相比，維生素A含量特別高，爲黃椒含量的14.5倍、青椒的3.86倍。

食材：杏鮑菇3~5根、彩椒適量、油、胡椒粉、迷迭香、鹽。

作法：
①杏鮑菇切片約0.5公分薄片。
②熱油鍋，加入鹽、胡椒粉後放入杏鮑菇，再放入迷迭香一起煎，煎到兩面略呈焦黃即可先擺盤。
③彩椒洗淨切2公分菱形片狀1碗後，熱油鍋並灑入鹽，略炒一下，即可倒入盤子擺飾上桌。



我是你的眼 陪視障者跑馬拉松

【記者王淑芬高雄報導】「口述清楚、速度、步幅彼此配合是默契的開始」，視障陪跑員高正治周日起個大早、陪同視障跑者練跑，一趟20多公里、2個多小時的路程，兩人在終點邊擦汗、邊喝水，暢快地聊著準備迎接下一場馬拉松賽事。

周日清晨，「高雄市馬拉松協進會」百餘人，精神抖擻從四方而來，還有一批身穿螢光綠、亮橘色背心的跑者陸續報到，他們做起暖身操，正準備訓練路跑耐力。

高正治身著螢光綠背心寫著「視障陪跑員」，領著穿橘背心「視障跑者」朱正國做完暖身操，彼此牽起「陪跑繩」，準備踏出「兩人三腳」的步伐。戴著時尚螢光護目眼鏡的朱正國，如果不仔細看亮橘背心的字，對話聊天感受不到是視障者，因爲他的樂觀幽默，有滿滿正能量。

朱正國6年前生病雙眼失明，有一段時間，他關閉心門，過著只有沮喪和絕望的日子。一次在朋友的引介下，接受陪跑員



陪跑員高正治（右）牽繫視障跑者呂千毓（左）練跑，將協助她挑戰4個小時馬拉松完賽目標。

圖/記者王淑芬

協助，彼此牽繫著跑繩，朱正國靠著高正治清楚的口述、方向指引，開始練跑，培養出默契與信任，朱正國感受到陪跑員的友善，慢慢地克服障礙。

朱正國回顧那段落寞幽閉的人生，體悟