



「學習吃虧」能養德，  
「人我互調」能慈悲，  
「當然如此」能自在，  
「享有就好」能常樂。

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

## 眼橫鼻直

文 / 星雲大師

日本曹洞宗的開祖永平道元禪師，他在還沒有悟道之前，曾經來到中國學習佛法。其間，參禮過多位大德，也遊歷了多所名山古剎，最後回到浙江天童山，在當時的住持長翁如淨（天童如淨）禪師門下，參學三年後豁然大悟，得到如淨禪師的印可。得法之後的永平道元禪師，在日本京都深草創建了日本最初的禪堂「興聖寺」，又因信眾波多野義重等人之禮請，於越前（福井）創建大佛寺（後更名永平寺）。

某天來了一位年輕的禪僧，他向永平道元禪師問說：「請教老師，您曾經到中國參學多年，請為我們開示您所學習到的佛法大要。」

永平道元禪師聽了，緩緩地說：「這麼多年來，我只認識到眼睛是橫的樣子，鼻子是豎的樣子，最後獲得雙手空空而回啊！」

禪僧一臉驚訝地說：「老師，您既然沒有得法，怎麼可以回來？」

永平道元禪師微微一笑，反問禪僧說：「我胸有天地、心容三界，為什麼不能回來呢？」

朗朗晴空

## 大與小

文 / 慧昭法師 圖 / Pexels



宇宙萬物有大有小，如星球、海洋、山川、房舍、動物、植物、人類等，都有大有小。

其實大與小有時也沒有絕對的，而是在於認知上，例如父母在社會上可能微不足道，但在孩子心中卻是世界上最偉大的；鑽石雖小，價值不菲，頑石雖大，但價值有限；同樣的，任何事也是一樣，心大了，事就小了；心小了，事就大了。

所謂「心中有事天地小，心中無事一床寬」。

因此我們要學習諸佛菩薩的廣大無邊心量，來包容世間萬事萬物，大小互融，平等一如。

# 北美洲供僧 1200信眾植福田



▲佛光山副住持慧倫法師（後排中）為2024北美洲孟蘭盆供僧法會主法，有93位法師和24位小沙彌應供。

➡諸位法師進入大雄寶殿應供，場景相當莊嚴。

↓短期出家修道會的沙彌，也一起參與供僧法會。 圖 / 人間社記者張志誠



【人間社記者黃小洪洛杉磯報導】遵循佛光山開山祖師星雲大師的教導，把俗稱「鬼月」的7月，轉化為大眾慎終追遠、感念親恩的「孝道月」，也是佛光山教團僧眾誦經回向、培福修慧的「僧伽月」，以及檀那發心供僧、累積眾多福德的「功德月」，國際佛光會北美洲各協會於7月21日主辦孟蘭盆供僧法會，在西來寺盛大舉行，北美道場有93位法師和24位小沙彌應供，約1200位信眾共襄盛舉。

國際佛光會洛杉磯協會會長吳帥倫致詞表示，孟蘭盆供僧法會，以供養南加州地區

蔬食園地

## 橄欖油茄子佐紫蘇葉

文與圖 / 伊蓮小姐

小時候很喜歡吃媽咪做的一道茄子料理，把茄子切段蒸熟，沾上用韭菜末跟醬油調製的醬料特別下飯，因此我從小就跟茄子結下了「重磅情緣」。加上堂姐住的地區是無茄子不歡的地方，這使我自然而然也學習了些料理，堂姐喜歡做的是像紅燒茄子或是燉茄子這類的……將茄子和成泥當沾醬來吃的料理美食。



徐謙 · 物猶如此

## 李氏貓

文 / 林少雲

「李氏貓」這則故事，出自古籍《警心錄》。大庾嶺位於江西和廣東兩省邊境，掌握兩省交通咽喉，這裡住著一位李姓居民，是愛貓人士，家中養了兩隻母貓。這兩隻母貓長大後，各自生了4隻小貓仔；兩隻母貓，情同姐妹，同住一戶人家中，也懂得互相扶持和敦親睦鄰。

貓姐妹倆當了媽媽，不但盡心餵哺自己的幼仔，且只要一隻母貓出外覓食，另一隻就會負責照顧對方的孩子，並為幼貓餵乳。幼吾幼以及人之幼，母貓姐妹彷彿是



所有正信道場和法師，期許南加州佛教徒在不分教派和國籍的前提下，表達佛教信眾對三寶的虔誠和敬意，並祝福大眾福慧增長。

呈獻酥酪妙味 佛曲舞蹈供僧

震撼的鐘鼓聲揭開供僧法會序幕，引禮法師帶領8位請法代表，恭迎法師入席應供。吳帥倫率領北美洲佛光幹部為法師們獻上果儀及供養，洛杉磯各分會組成的獻供隊伍呈獻酥酪妙味，西來童軍團呈獻精美禮盒等；同時，與會大眾亦在大殿、法堂和會堂一起享用素食餐食。

會中安排節目表演，以音聲、舞蹈供養僧眾。有佛光西來學校少兒敦煌舞、國際佛光會洛杉磯佛光青年第二分團唱頌〈師父頌〉、來自總本山的佛光山叢林學院學生歌詠佛教聖曲〈星雲詩〉、西來童軍武術表演、聖地牙哥敦煌舞蹈及青年藝術家林羽獨唱〈星雲〉、佛光合唱團獻唱〈佛光山之歌〉等，每個節目都得到全體參與

其實茄子熱量低，雖不受眾人青睞卻有著豐富的營養，如維生素A、維生素B群、維生素C、維生素P、鈣、磷、鉀、鎂、銅及膳食纖維等，富含抗癌植物化學成分：花青素、綠原酸、龍葵鹼，對改善人體健康居功不小，但是有個缺點：茄子容易吸取油脂，使用油炸或煎炒易造成身體負擔，可以選擇汆燙或是油水煮法來料理，但是切忌生吃。尤其有腎臟病（高鉀）、感冒、腹瀉（茄子屬性較偏寒），或是皮膚有傷口的人必須忌口。

茄子於記載中原產於印度，約在南北朝傳入中國，稱為崑崙紫瓜、茄菜。台灣產期約在每年5~11月，產區在屏東、高雄、彰化、雲林、南投等縣市。茄子非常容易氧化，可以同時備上鹽水，切好後浸泡防止氧化。還有，茄子入咖哩也是非常好吃的，大家可以多食用，避免上述等症狀，聰明吃，健康吃，讓身體更有營養。

食材：

茄子2條、杏鮑菇1根、紫蘇葉適量、橄欖油適量、薄鹽醬油些許、鹽適量、清水適量。

作法：

①茄子、杏鮑菇洗淨，茄子去皮切成條狀

孟子的粉絲，很懂儒家思想。兩家貓相互支援，和樂融融，李家人也習以為常。

10幾天後，其中一隻母貓外出時不幸被狗咬死，失去母愛的小貓仔，喵喵的哭著，找不到媽媽，肚子也餓得受不了。另一隻母貓等不到姐妹回來，知道出事了，二話不說輕咬著姐妹窩中的四個孩子，帶回自己的窩內撫養。母貓自己也有幾個孩子，一大窩貓孩擠在一起，窩內的擁擠，可想而知。小貓們感到不安，心中排斥，也生氣叫喊著。母貓不捨的舔遍幼仔，溫熱的舌頭透著愛的力量，給了無限溫情，安撫孩子們。

一下子多了4個孩子，母貓的責任加倍，辛勞加成，奶水也不夠了，但牠始終努力餵哺牠們。儘管自己的身體因付出過多而一天天瘦弱，母貓仍一本初心餵養這群孩子，呵護備至，直到小貓斷乳為止。

者讚歎，如雷掌聲不斷響起。

主法和尚、佛光山副住持慧倫法師開示時，指出僧寶的重要，說明唯有僧住，法才能久住，並舉例：經典若無人解說內容，一般人看不懂容易打退堂鼓，僧寶能為信眾解疑釋惑。更勉勵眾人奉行星雲大師所說：「拜觀音、學觀音，不如自己做觀音」，即佛教教義「自依止，法依止，莫異依止」的詮釋。

托鉢廣結善緣 投鉢種植福田

供僧法會後，法師與參加短期出家修道會的小沙彌一起進行托鉢儀式，信眾男女老少、攜老扶幼，擠滿東西兩單長廊，在僧信二眾不斷互相祝福的吉祥語中種福田，熱鬧氛圍為供僧法會引來最高沸騰點。

芝加哥佛光人馮漢忠表示，今年全家一起來參加短期出家修道會，也是第一次到洛杉磯參加供僧法會，深感歡喜，希望回到芝加哥後，能啟發這次沒來的其他信眾創造來參加供僧法會因緣。



，杏鮑菇也是切段成條狀，紫蘇葉洗淨切成絲備用。

②平底鍋放些橄欖油，放入茄子、杏鮑菇，稍微翻炒幾下，加入水蓋過食材，蓋上鍋蓋燜煮。

③燜燒約15~20分鐘後掀開鍋蓋，加鹽巴，倒入些薄鹽醬油，最後放入紫蘇葉，翻炒幾下即可盛盤上桌。

小叮嚀

利用少許油加上清水的水煮法，可以避免需要很多油品的需求，也可以達到健康吃的概念，紫蘇葉特殊香氣也很棒，大家可以試試。

生活快門

## 雲淡風輕

文與圖 / 宇恩

淡淡的雲在山巒之間暈染開來，山綿延起伏就像是躍動的音符，微風輕拂著，彷彿置身於畫卷中，山巒與天空交互映襯，時光凝結，山的寧靜與美，在此相遇。



佛光山西來寺近期活動

時間	活動名稱
8/4 (日)	2024孝親報恩梁皇法會 (8/4—8/11)
8/11 (日)	2024孝親報恩梁皇法會——功德總回向
8/11 (日)	瑜伽焰口法會
8/18 (日)	光明燈法會