



能節制物質欲望，
才能享有幸福人生；
能降伏心中魔障，
始能受用佛法真諦。

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

我瘋欲醒

文 / 星雲大師

牛頭智巖禪師是唐代牛頭宗的僧人，俗姓華，江蘇曲阿人。他身材魁梧，在隋朝末年時是位頻立戰功的郎將。四十歲時，忽然棄官出家，依止舒州（安徽）皖公山寶月禪師剃度。唐太宗貞觀年間（六二七～六四九），因參謁牛頭山法融禪師而開悟，並承嗣其禪法。

有一天，智巖禪師正挨著爐火準備午飯，忽然聽到：「將軍，你瘋了不成？」

這句話打破了山中的寂靜。智巖禪師循聲抬頭望去，原來是他年輕時軍隊裡的同袍來了，他們一位叫嚴撰，另一位叫張綽。

嚴撰和張綽聽說在軍中屢次建立戰功、智勇超人的袍澤故舊落髮出家，便四處打探，最後總算探聽到原來是隱居在舒州皖公山，搭建了草庵獨自修道。

嚴撰環視左右，只覺得深山裡孤寂淒涼，他不可置信地說：「你真是瘋了，幹嘛一個人住在這荒山裡？」

智巖禪師用木勺攪了攪鍋裡的熱湯，笑笑說：「我的瘋就要醒了，而你們二個本來就是瘋子，不會醒的。」

張綽說：「你這是說什麼呀？我們哪裡瘋了？你倒說說看。」

智巖禪師舀起一匙湯，嘗了嘗味道，開口說：「對於人間的五欲塵勞及榮華富貴，你們兩個人這樣瘋狂的追求，就如這一鍋熱湯，翻來滾去，在名利中追逐不能停息，最後也只能供人食用，消化得無影無蹤。這不是如與草木同腐朽的人生一樣嗎？不瘋才怪呢！」

嚴撰與張綽兩個人一聽，若有所悟，一聲不響地轉過身，離開了智巖禪師的草庵。

創藝綠生活

門上有藝思

文與圖 / 愉凡

單調枯燥無趣的大門，用簡單的木作創意設計，翻轉為賞心悅目的視覺意境，待進出家門之時，不再來去匆匆，可以隨時觀賞手作的裝置藝術，讓生活增添一點趣味的空間，自然帶來喜悅的心感受。



佛光山西來寺近期活動

時間	活動名稱
8/18 (日)	光明燈法會
8/25 (日)	佛光山開山祖師星雲大師誕辰紀念日
8/25 (日)	佛光青少年交響樂團甄試
9/11 (三)	地藏菩薩聖誕——上供

雲端佛學會考 培養正知見

【人間社記者連憶蘭綜合報導】國際佛光會中華總會2024年線上佛學會考，8月3日全台考場在雲端盛大展開。由佛光會、青年團、童軍團及社會大眾五萬多人報名，其中，兒童組逾2200人報名，有4.3萬人應試。今年成人組試題以佛光山開山祖師星雲大師著作《成就的祕訣·金剛經》為範圍，兒童組考題出自《三好其實很簡單》。會考方式透過Google Forms，同時讓大家「開卷考」輕鬆答題。

國際佛光會世界總會總會長心保和尚勉眾，透過佛學會考讓大家「從聞、思、修入三摩地」。佛門講「十方同聚會，個個學無為；此是選佛場，心空及第歸。」禪宗也講「不立文字，言語道斷」。從聞、思、修入三摩地，就是記起來，乃至背起來之後，再去思惟法義。有了聽聞的基礎，加上思惟的用功，才能把佛法變成心中的智慧。有正確理念，再用它來修行，改變不正確行為，是學佛上很重要的過程。參與佛學會考，相信能夠對修行、佛理有所提升和進步，在佛道上更上一層樓。

提供題庫提要 佛光人認真備考

網路上相關的影片包括星雲大師佛學講座開示等，《金剛經》強調要發四種心：第一要發廣大心、第二要發最勝心、第三要發無對待心、第四要發無顛倒心。有了廣大心就能度化、包容許許多多有情眾生，還有心保和尚闡釋《金剛經的人間修行》。

中華總會除提供大眾閱讀材料《成就的祕訣·金剛經》的精選提要 and 題庫外，並由中華總會副秘書長覺多法師、有容法師，及輔導法師知尚法師、知介法師，分章導讀錄製影片，放置會考平台，利益大眾



↑國際佛光會中華總會2024年線上佛學會考，8月3日全台考場在雲端盛大展開。

圖 / 國際佛光會中華總會提供

隨時閱聽，走進佛法的堂奧。

為使大眾提前熟悉線上考試的操作，降低考生緊張的壓力，中華總會於7月16日至27日啟動線上模擬考。全台各分會、讀書會積極舉辦研讀課程，甚至，有道場舉辦線上三代喜同堂趣入考題，也有人以kahoot形式測試研讀成果，期許考生人人都能「深入經藏，智慧如海」，於會考當天獲得好成績。

中華總會副總會長吳欽杉表示，佛光會舉辦的考試，其實不像學校裡考試那麼嚴肅，主要目的在鼓勵大眾都能深入經藏。今年試題是星雲大師著作《成就的祕訣·金剛經》，希望學佛人士、佛光人都報名參加，不論個人組還是團體組，都考得法喜充滿。

此次會考總應考人數近43000人，應考率85%，不乏佛光家庭三代、四代同堂共

讀、共學，精進佛法，信仰傳承；佛光長者賴義明全家人一起考試；三重101歲人瑞鍾林銀瓶，由子女陪同一起作答；台北傳燈分會會員生產後，也投入應考；甚至，剛完成脊椎手術的病人，也把握時間上網參加會考。另外，還有佛光山慈航幼兒園、幼童軍、大樹佛光緣好苗子幸福學堂31人參加，以及12歲以下學齡兒童，經由閱讀或透過聆聽教材，共學做好事、說好話、存好心，增進品德。

12月會員大會 表揚成績優異者

佛學會考充實生活內涵，也提升信仰層次，考試成績表現優異者，將在9月10日於中華總會官網公布。獎項分為團體表揚「推廣績優獎、佛學水平獎」，個別表揚「精進佛學獎」，預計於12月會員代表大會，進行頒獎。

洛杉磯VEGRUN 跑出地球生機



↑慧東法師帶領大家公益路跑。



↑長者朋友手持登山杖也不落人後。

【人間社記者潘青霞洛杉磯報導】佛光山西來寺與國際佛光會洛杉磯協會響應全球復蔬公益路跑，7月7日在羅蘭崗市Peter F. Schabarum Regional公園聯合舉辦VEGRUN活動，西來寺住持慧東法師及法師們、社區貴賓代表、佛光人、三好學園、西來童軍團、親朋好友等共320人參與，將路跑及健行累積的里程數與推廣蔬食、植樹、公益活動結合，讓每一步都有

異鄉食情

歐洲山葵 辣根

文與圖 / 童言



在德國求學時，於德國朋友家小住幾天。一日共進早餐，但見朋友從一瓶玻璃罐中舀出一小匙白白的醬末，塗抹在麵包上，令我好奇它為何物。德國朋友告知這是「Meerrettich」，我如法炮製嘗了一口，發現味道頗似山葵，卻沒有那種嗆辣的口感。自此我僅以德文稱呼它，直到婚後定居挪威，發現挪威人的飲食生活中也有它；而觀看英國廣播公司的烹飪節目時，廚師亦喜歡用它為醬汁調味，我才積極查詢它的中文名，原來叫作辣根。

乍看辣根之際，感覺很像歐防風。辣根可當新鮮蔬菜或醃漬品食用，但挪威人習慣當辛香料使用，搓絲或磨末添入醬汁調味。由於味道類似山葵，歐洲人的飲食經常有它，我個人總以「歐洲山葵」看待。挪威人將辣根與馬鈴薯、甜菜根、芹菜根等根莖類搭配食用，甚至加進鮮奶油、優格內。我卻覺得把辣根與麵條、白飯拌著吃，別有風味；少了山葵那般催淚嗆鼻的不適感，令我更能享受藉它提升食物的滋味。

辣根佐甜菜根泥

食材：

辣根40公克、甜菜根750公克、橄欖油4湯匙、醋4湯匙、鹽、胡椒粉各1茶匙。

作法：

- 甜菜根洗淨去皮，分別切成4等分塊狀後，平放於烤盤上，淋橄欖油、醋，撒上鹽、胡椒粉，用鋁箔紙蓋住烤盤，即可放進以200度預熱好的烤箱，烤45～60分鐘，直到甜菜根變軟，取出待涼。
- 辣根去皮後，以刨絲板刨絲或磨成末，置旁備用。
- 將烤軟變涼的甜菜根放入果菜料理機中打成泥，取出置於一只大盆。
- 辣根絲或辣根末加進甜菜根泥攪拌均勻，再視需要斟酌加醋、鹽或胡椒粉調味，塗抹於麵包上食用。



↑佛光山西來寺住持慧東法師在開幕式致詞表示，全球性的VEGRUN活動立意甚佳，並感謝活動贊助者，里程數每達20公里就捐贈一棵樹，鼓勵民眾到9月25日，以APP持續累積里程數，「走」出更多樹。

圖 / 人間社記者張志誠

致詞，為公益盡心力是佛光人的本分，在環境保護的同時，也要重視「心保」——心靈環保。

當天也推廣「蔬食A計畫」，以吃蔬食減碳愛地球，共108人連署。

出席貴賓有西來寺監寺依宣法師、聖蓋博市議員丁言喻、西來大學校長謝明華、哈崗華人協會會長方孝偉及副會長張國興、中國藝術家林羽等。