



人生如畫，自許做一支彩筆，
彩繪出自己燦爛的生命；人生
如戲，自許為一流導演，編導
出人我圓滿的生命。

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

滿目青山一任看

文 / 星雲大師

宋代理學家周敦頤，晚年築居在廬山蓮花峰下，自號「濂溪」，人稱「濂溪先生」。

當時佛印了元禪師正好住持廬山歸宗寺，周敦頤藉著地利之便，經常到寺裡拜訪佛印禪師，並與他談禪論道。有一天，周敦頤問佛印禪師：「請問禪師，《中庸》有一句話，說『天命之謂性，率性之謂道』，為什麼禪門裡又說『無心是道』呢？」

佛印禪師簡捷地回答他：「疑則別參！」

周敦頤仍不死心，繼續追問：「參則不無，禪師，究竟『道』是什麼？」佛印禪師說：「滿目青山一任看！」意思是告訴他，舉凡眼中所看到的一切都是道，何必再問呢？

周敦頤聽了之後滿懷歡喜，醉心於這樣的境界，對佛印禪師更加敬佩了。又有一次，他看到窗外新長出來的嫩草生氣盎然，心中若有所思，不禁讚歎：「這正是我心中的意境啊！」於是寫了一首詩偈呈給佛印禪師：

「昔本不迷今不悟，心融境會豁幽潛；
草深窗外松當道，盡日令人看不厭。」

佛印禪師也以一首詩偈應和：「大道體寬無不在，何拘動植與飛潛；
行觀坐看了無礙，色見聲求心自厭。」

佛光山VEGRUN 走向佛陀走出力量



【人間社記者宋滌姬、邱雅芳高雄報導】為深化佛光人信仰、響應VEGRUN全球復蔬公益路跑，國際佛光會中華總會南區協會舉辦「走向佛陀·走出力量」VEGRUN全球復蔬公益路跑活動。逾1400位佛光人，7月1日穿著各道場統一服飾，巡禮佛光山與佛陀紀念館約7公里的路程，最後回到總本山大雄寶殿，在佛光山開山祖師星雲大師像前發願：「佛光普照，法水長流。」

主辦單位提供運動毛巾及飲用水給大眾使用。做完暖身操後，鳴鑼三響，大眾從不二門出發，行經大佛城、八十坡、大殿、佛光大道、佛館等地，朝禮每座殿堂。最後回到本山禮敬星雲大師，高舉「佛光普照法水長流」旗幟，合唱〈佛光山之歌〉，表達佛光人弘揚人間佛教的願心。

朝禮自心靈山 感受大師悲願

國際佛光會中華總會南區協會會長林文輝說明這場活動具有特殊意義，大家沿著走過的每一步路，展讀星雲大師開山故事，

感受大師的慈心悲願，也透過健走來走出健康、走出信心、走出人間光明的道路。

佛光山常務副住持慧傳法師表示，這是一場具有「朝山、禮祖、健康、毅力」四項功能的健走活動，大眾禮拜大雄寶殿及四大菩薩殿堂，學習菩薩悲智願行的精神，更重要的是朝禮自心的靈山，勉眾在心上好好修行，於生活中踐行佛法。不少宗教人士有朝聖的願心，這次大家回到心中的聖山「佛光山」，朝禮星雲大師，緬懷大師開山精神，接續大師弘揚人間佛教，建設人間淨土的願心，意義非凡。

「弘法需要健康的身體，健走有益健康，最後走到『佛光好事集』推廣蔬食，更是走出身心自在。」慧傳法師表示，走完全程需要毅力，這場活動正好用來培養毅力，大家走向佛陀、走向大師，走出力量與健康。

學習三好四給 發心弘揚佛法

國際佛光會署理會長慈容法師分享當年大師接引青年學佛的點滴，例如：為青年

↑中華總會南區協會舉辦「走向佛陀·走出力量」VEGRUN全球復蔬公益路跑，1400人共襄盛舉。圖/人間社記者慧裴



↑佛光山常務副住持慧傳法師為路跑者加油打氣。圖/人間社記者趙啟超

批政心得感想、組織合唱團、帶青年各地弘法，以及環島推廣《大藏經》等。慈容法師鼓勵大眾學佛、行佛，廣結善緣，並且運動保持健康，時常回本山來禮敬大師，共同發心弘揚人間佛教。

生活快門

好美郵筒

文與圖 / 奇異果

那天，兒子載我們到嘉義的好美里旅遊，他說這裡是著名的彩繪村，來訪的遊客很多。村里許多房子的牆面，都有不同的彩繪，讓人看了心情愉悅，而且處處有驚喜。我一個轉彎處，看到這個彩繪郵筒，繽紛又美麗，我相信來此寄信的里民，應該也會有幸福的感覺。



美國國慶遊行 佛光吉祥兔得冠軍



【人間社記者雪梨、路成偉洛杉磯報導】美國洛杉磯哈崗市，7月4日舉行第36屆「我愛美國」國慶遊行，佛光山西來寺和國際佛光會洛杉磯協會、佛光西來童軍、佛光西來學校，近120人參與。佛光團隊從67支參加隊伍脫穎而出，榮獲「2023 Sweepstakes Winner」總冠軍獎，「佛光吉祥兔」花車亦獲得哈崗花車冠軍。

慧澤法師在出發前開示說，佛光山開山祖師星雲大師稱自己為「地球人」，處處廣結善緣。在巴西聖保羅有一條路被命名為「星雲大師」，是當地政府對於佛光山

與佛光人融入社區奉獻服務的肯定。國慶遊行是佛光人走出去，讓大眾認識佛教的好因緣。

洛杉磯協會會長吳帥倫表示，每年的哈崗社區國慶遊行，是佛光人參與的重要活動，佛光人積極走入社區，藉著遊行與社區居民互動，持續推廣人間佛教，宣揚三好四給理念。

當西來寺隊伍來到評委席前，司儀介紹西來寺35年來不間斷的為社區服務，是為社會帶來和諧氛圍的佛教團體，民衆皆予以熱烈掌聲肯定。



↑西來分會Sacha de Nijs 領取雙冠軍獎。

←西來寺遊行隊伍大合照。

↓西來寺花車布滿紅藍白花朵和蝴蝶結，載著披上國旗的佛光吉祥兔。圖/人間社記者張志誠



佛光山西來寺近期活動	
時間	活動名稱
7/16 (日)	北美洲盂蘭盆供僧法會
7/16 (日)	瑜伽焰口法會
7/18 (二)	光明燈法會
8/5 (六)	觀音菩薩成道日-上供佛光寶寶祈福禮(報名中)

逸饗蔬食

芒果清熱生津

文 / 林乃光 圖 / 容橙

天氣漸炎熱，芒果在此時台灣，也邁入產季。芒果熱量低、營養價值高，富含膳食纖維，維生素A、維生素C、胡蘿蔔素等含量相當高，可穩定血壓、降膽固醇，幫助腸胃消化，也有潤澤皮膚、養顏美容的功效。吃一顆拳頭大的芒果，就能獲得

人體一日90%的維生素A。

芒果雖好吃，但對芒果過敏、有三高疾病和腎臟病的患者，要特別注意。

芒果蒸糕

食材：芒果1顆（取果肉150公克）、優格50公克、糖50公克、溫水50c.c.、低筋麵粉200公克、泡打粉8克、芒果乾一片。

作法：
①芒果乾切小丁，泡水半小時，瀝乾備用。
②芒果、糖水、優格以果汁機打勻。拌入過篩後的低筋麵粉、泡打粉，混和均勻。

③將粉漿倒入耐熱容器或杯子，上飾乾芒果丁。以電鍋外鍋1杯水，蒸至開關跳起，即可取出。

