



以慈得愛，以智化愚，
以忍處眾，以戒修身。

星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

星雲禪話

肩膀上的厚繭

文／星雲大師

靠近海邊生活的居民，一般都以海水製鹽，所以每天不是擔鹽，就是拉車搬運，因此肩膀上都結了很厚的繭。有一天，在海邊工作的其中一個工人，覺得在世俗生活辛苦，就向大德禪師請求出家學道。

大德禪師聽了他講述後，就問：「出家後，弘法是家務，利生為事業，你能擔當弘法利生的事業嗎？」

這位工人說：「能。」

大德禪師再問工人：「你是做什麼的呢？」

工人一邊答說：「我平常擔鹽拉車，搬運貨品。」一邊露出肩膀的厚繭對禪師說：「您看，這就是我的擔當！」

大德禪師聞言，指著眼前的一座山，問工人說：「這座山你擔得動嗎？」工人茫然無對。

大德禪師說：「弘法利生的責任比這座山還要重了好多倍哦，你怎麼能擔當呢？」

這個工人說：「我肩膀雖不能，但我還有願力。」

大德禪師聽後便說：「你可以出家了。」

點心時間

紅豆地瓜湯

文與圖／美玉

營養師建議，喝紅豆湯的時機：一、當有內火情況，如與情緒有關，心煩、失眠、水腫時，適合用紅豆湯養心；二、紅色食物入心臟，故夏天是養心最佳時節，養好心，能使情緒平和、精力充沛。

地瓜也是營養豐富，含有膳食纖維、維生素A及C和鉀、維生素E等；剛好買了雲林地瓜，就煮一道「紅豆地瓜湯」來養心暖胃吧！

食材：

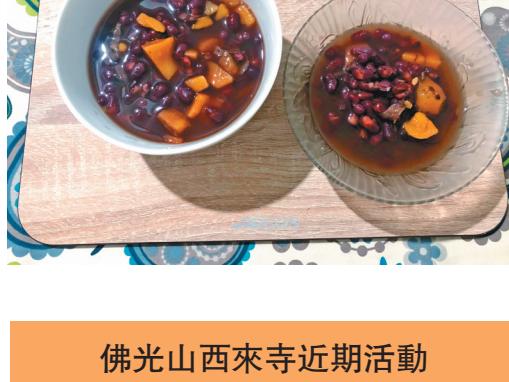
紅豆300克、地瓜3條、糖6大匙（可依個人口味增減）

作法：

①準備一只悶燒鍋，300克紅豆洗淨，先放入內鍋中泡水1小時。

②地瓜3條洗淨，電鍋外鍋放一杯水，蒸熟後放涼切小塊。

③紅豆泡好後瀝乾，重新加乾淨水至悶燒內鍋七分滿，開中大火煮約30分，關火放到燜燒鍋內至少燜半小時，即可加糖拌勻。再放到爐上開火煮滾10分鐘左右，最後加入地瓜塊即完成美味紅豆地瓜湯。



佛光山西來寺近期活動

時間	活動名稱
7/26 (六)	心保和尚佛學講座
8/8 (五)	光明燈法會
8/8 (五)	大悲懺法會
8/17 (日)	孝親報恩梁皇法會 (8/17-8/24)

人向福報

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

佛光童軍25周年 發願永續

【人間社記者余玻莉高雄報導】歡慶中華佛光童軍25周年大會，7月11至13日來自海內外1200位童軍齊聚佛光山。盛會以「三好童軍、詠懷師恩」為主題，展開身心靈融和的童軍體驗；亦是「海內外童軍一家親，永懷師恩並邁向永續與和平」的童軍盛會。

開營典禮於佛光山成佛大道隆重啓航，全台各分別院住持當家、童軍輔導法師34人與會，給予童軍最大的肯定與支持。中華佛光童軍總團部執行長林文輝表示，佛光童軍25年，秉持佛光山開山祖師星雲大師所教導「三好四給」的精神前進，感謝佛光山、佛光會給予全力支持，期許童軍在探索靈山過程中亦行銷三好品牌。

勇闖各關卡 巡禮佛光山

佛光山常務副住持慧傳法師以三指禮勉勵童軍，要行慈悲，落實智仁勇，實踐星雲大師在第6屆佛光童軍大會勉勵童軍行三好的期許，讓世界更美好。

國際佛光會祕書長覺培法師以人生是一連串的選擇勉勵，當做對選擇時人生將會不同，選擇童軍不但可成為生活高手、知識巨人，亦是道德行者。

大會以信念、勇行、善願、智光等四個寶珠出發，設置白象、灰鷹、藍豚、金獅四個守護神，場域遍及成佛大道、靈山勝境、光華居、雲居樓二樓、福慧家園、六沙彌等處，童軍參與活動亦巡禮佛光山。

幼童軍模組以體驗斥堠工程、挑戰樹攀、賞鯨船及走繩，從小小善念出發的聯合國SDGs目標大挑戰，關懷地球。探索教育、美力台灣3D電影欣賞；皮雕領圈及



↑歡慶中華佛光童軍25周年大會，來自海內外1200位童軍於7月11~13日齊聚佛光山，展開身心靈融和的童軍體驗。

燙印DIY手作等。

童軍模組除難度更深於幼童的各項關卡外，特加入了斥堠工程探索、隔島躍進、無線電尋寶。值得一提的是「蹦世界」實境解謎挑戰，透過解謎與討論讓童軍們更深入了解佛光山。

大會中特別安排朝山活動，在清晨時分從麻竹園啓程，以三步一拜從禮聖中感受大師建設佛光山的堅持和信念，透過虔誠地朝山感謝大師25年前創辦佛光童軍的用心。

傳承慈悲心 減碳愛地球

令童軍期待的蔬食市集，透過「無肉」的盛宴，推廣素食美味與環保意義，身體力行減碳愛地球。此次大會供應超過6000

份蔬食，不僅展現佛光山對環境永續的實踐，在潛移默化中建立童軍低碳生活的理念，以行動支持低碳綠色永續，實踐「綠色童軍」的精神。

夜間不二法門前舉行的營火，象徵童軍的傳承與希望，也凝聚各團童軍情誼。覺培法師提及，一顆好的種子若放入冰箱，則永遠無法成長成一棵大樹，鼓勵要經得起雨水、土壤、春夏秋冬的歷練，才有機會讓自己發光發熱；並牢記成長過程所有服務員給予的陪伴，要繼續薪火相傳，將真善美傳遞下去。

大會結營，長老慈容法師特別蒞臨，以「123到台灣、台灣有個佛光山」與童軍同歡，邀請孩童要經常回法身慧命之家。結營同時表揚大會期間表現優異的分團。

BLYSO音樂公演 奏響台灣巡迴序曲



↑法國號專家Mr. Jose Medina指揮演奏南美舞曲，旋律自由奔放，激盪出聆聽者內心的熱情。

圖／人間社記者張志誠



↑BLYSO演出17首融合中西、風格多元的樂曲，最終以安可曲〈戰神傳奇〉為整場演出畫下熱情奔騰的句點。



↑慧東法師開場致詞，感謝指揮與教練團隊、所有團員辛勤練習、感謝家長、義工及贊助者的長期支持。圖／人間社記者張志誠

利。鄧嘉猷市長表示，交響樂是他最喜愛的藝術形式之一，透過學習與默契的培養，能將音樂詮釋得和諧動人。

演出由資深指揮Dr. Robert Sage總策畫，與法國號專家Mr. Jose Medina、打擊樂名師Mr. Shota Hanai三人輪番上陣，指揮17首中西合璧、風格多元的曲目，並以安可曲〈戰神傳奇〉為整場演出畫下熱情句點。

值得一提的是，為了公演，樂團提前於5月23日在佛光山西來寺展開年度新生甄試，廣邀年齡10至25歲、具音樂基礎並熱愛音樂的青少年加入。同時舉辦為期4天的音樂營（5月23至25日、31日），共有

60多位新生與舊生加入集訓陣營。寺院各單位與家長群積極護持，每周於西來寺設攤義賣，並於音樂營期間在五聖殿後備辦手作飲品與素食點心，為樂團籌募經費。每位學員的成長歷程背後，皆有無私奉獻的家長默默支持，令人動容。

寺院與交響樂團在世俗眼中或許難以聯想，但這正體現星雲大師所倡導的人間佛教理念「以音樂、藝術、體育來弘揚佛法。」佛光青少年交響樂團不僅培養音樂才華，更讓青年於佛法薰習中建立正知正見，啟發生命願景。歡迎更多愛好音樂的青年，加入這個充滿歡喜與成長的團體。

紀實攝影

花開花落

文與圖／妙端法師



人生中許多事物如同盛開的花朵，經歷一段突如其來的挫折、苦難後，便對人生產生新的體悟；大自然中，四季的變化產生了不同的生機與結束的循環，一切看似那麼無常，卻又是一種新的變化，正如同星雲大師曾說的，因為無常，所以世間才有進步，充滿了希望。

花開時，就恣意欣賞它的美麗與丰采，當花落時，就讓它回歸大自然；花開花落



，大自然也在宣示生命的起落、生滅就在剎那之間，把握當下稍縱即逝的善美因緣，即使在困難和挑戰面前，美麗和生機依然能夠找到一席之地。從了解花的盛開和凋零是自然的過程，學習接受生命中的改變，適應並從中找到新的力量。