

佛光榮根譚



星云大师／Venerable Master Hsing Yun

待人应似春风，
处世须像夏莲，
律己宜带秋气，
利他犹如冬阳。

人間福報

The Merit Times
Brasil

佛光山如來寺Templo Zu Lai
Estrada Fernando Nobre, 1461
06705-490. Cotia-SP-Brasil
Tel: (55 11) 3500-3600
zulai@templozulai.org.br
www.templozulai.org.br

星云说佛

何者多力？

文／星云大师

何者多力，忍辱最健，
忍者无怨，必为人尊。

——《四十二章经》

世界上最大的力量是什麼？是台风、地震吗？是刀枪吗？是原子弹、氢弹吗？都不是，「忍辱」的力量最大。天下的是非烦恼，天下的不如意，只要能忍，都能迎刃而解。你看，小孩以啼哭为力量，英雄以刀剑为力量，男士以绅士风度为力量，妇女以娇媚为力量，菩萨以发心慈悲为力量，阿罗汉以忍辱为力量。忍，并不是打不还口，骂不还手，而是大勇、大力、大无畏、能担当，就如军人到前线作战，要全心奉献国家，忍耐牺牲，这也是一种忍。

忍，必须很勇敢，如佛陀在《佛遗教经》里告诫弟子：「能行忍者，乃可名为有力大人。若其不能欢喜忍受毁谤、讥讽、恶骂之毒，如饮甘露者，不名入道智慧之人。」忍，也要具备高度的智慧，才能做到「难行能行，难忍能忍」，因此佛陀赞叹忍辱的功德，是布施、持戒所不能及，能忍辱者为「有力大人」。

「忍者无怨，必为人尊」，为人处事，最大的修养就是忍。想要做一个能忍之人，必须长养慈悲心，以慈悲心来化解许多的怨恨，以平等心来对待种种的差别，以包容心来接受不同的意见。

忍也有层次之分，首先忍之於口，不用语言与人计较。虽然口中不与人计较，但有时候脸上还是不免会表现出生气的表情，这是「下忍」。再忍之於面，即不与对方生气，脸上也是面带微笑，不过心里还是不高兴，这是「中忍」。最高的层次，忍之於心，不但口中、面上不瞠不怒，连心里面都不与对方计较，这是「上忍」，能够修养到这种程度，那就成功了。

俗话说：「能忍自安」，人生中，如果凡事都能忍得住，心里就不会有怨恨，一切的困难、挫折，也会化为生命的养料，我们的人格必定能够提升，获得社会大众的尊敬。所以，忍不是吃亏，忍是大力、大慧的表现。忍耐不但能使人勇锐无比，也是人我相处的润滑剂。唯有「忍」，才能使万物和谐、世界和平。

ICOM永续奖 台湾仅佛馆入初选



↑2022年6月，行政院环境保护署与财团法人人间文教基金会签署「净零愿景·绿色行动」合作备忘录，并与佛光山佛陀纪念馆进行净零绿生活记者会。

【人间社记者有律高雄报导】国际博物馆协会的2025年博物馆永续发展实践奖（ICOM Award for Sustainable Development Practice in Museums），今年共有来自66国家、地区的129家博物馆与文化单位通过初选，去年获颁国家环境教育奖特优的佛光山佛陀纪念馆，成为全台唯一入选的博物馆。

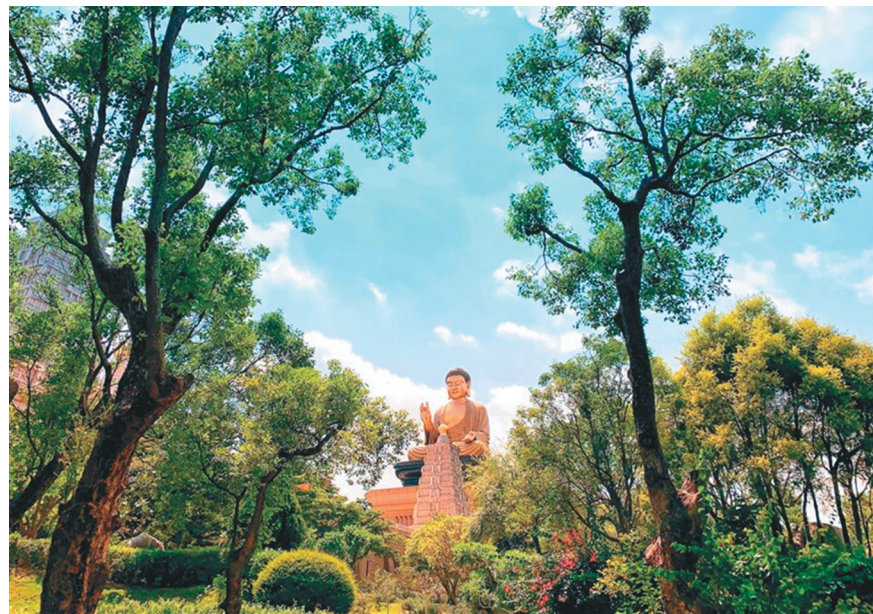
实践佛陀教法 保育动植物

ICOM致函表示：「我们很高兴通知您，贵馆提交的计画已通过ICOM Award 2025的初审资格认定。感谢您踊跃参与提案，并感谢贵馆在博物馆与文化遗产领域所展现的启发性贡献。」

佛光山佛陀纪念馆的提案「净零愿景·绿色行动」（Zero Vision, Green Action），呼应佛光山开山祖师星云大师「环保与心保」理念，聚焦地球（Planet）面向，包含：透过佛教「不侵害」的精神与护生图来呼吁保育动植物；推动佛教植物园与素食，落实低碳生活；减少一次性用品，实践减量、重用与回收，朝永续目标迈进。

ICOM Award是首个全球性奖项，旨在表扬具创新精神与永续实践典范的博物馆行动，也是国际博物馆协会首次向会员开放的奖项。

该奖项呼应ICOM《京都永续发展决议案》及《2030年永续发展议程》，由国际评审团依据「人民、地球、繁荣、和平、夥伴关系」（



↑佛光山佛陀纪念馆通过ICOM Award全球博物馆永续发展实践奖初选，是台湾唯一入选的博物馆。图／佛陀纪念馆提供

5P）五大面向进行评选。

国际博物馆协会（International Council of Museums, ICOM）是关於博物馆学及博物馆管理和运作的国际性非政府间组织，於1946年11月在法国巴黎成立，该协会致力於支援世界各类博物馆机构的建立、发展与管理。创立的宗旨是利用教育、科学、文化、沟通及资讯，建立和平及消除贫穷，为可持续性发展及跨文化对话而努力。

落实低碳生活 朝永续发展

ICOM有六大使命，分别为专业

合作与交流、传播知识与提高公众关注博物馆、专业人员培训、提升专业水准、倡导专业伦理、保存文化遗产和对抗文化资产之非法交易；隶屬於联合国教科文组织（UNESCO），成为全球博物馆界，最大及重要的非营利与非政府性质的博物馆专业组织。

ICOM负责制定博物馆活动的专业及伦理标准，并针对文化遗产相关议题提出建议，提升全球博物馆的能力、建设以及知识。ICOM是博物馆专业人士在国际社会的发声平台，并透过全球网路和合作计画，提高公众的文化意识。

文化遗产

安东河回村

文与图／黄筱婷



↑作为守护神与路标的「长牲」。

氏、柳氏等家族；到了朝鲜时代，则是由「丰川柳氏」所建立的传统聚落。至今河回村内约有7成居民为柳氏後人，韩国许多知名的历史人物，如柳成龙、柳云龙等，都出生於此。

河回村最有名的，即是「河回别神祭假面舞」。安东自古以来便是朝鲜两班贵族的聚居地，故也完整保存了此项祭典舞蹈。河回别神祭假面舞总共分为六个部分，包括舞童之场、想像动物之场、白丁之场、老婆之场、破戒僧之场、杨班学者之场，而所有上场的表演者，都会戴上专属的面具来进行表演。

在旧时的朝鲜，处处都充满了社会矛盾与阶级制度，为抚平百姓不时滋生的不满情绪，河回别神祭假面舞就成了舒缓社会矛盾的媒介。



↑河回村处处可见传统韩式古宅。

而如今的河回别神祭假面舞，则演变成祈求和平与丰收、取悦神只的舞蹈，表演者所配戴的面具也成为各式文创商品，让游客将专属于安东的记忆一起带回家。

河回村内举目所及，均是传统的韩式屋舍。整个村子以柳氏大宗宅为中心，包括养真堂、忠孝堂等，都有著低矮的围墙，老旧的木门上则张贴有象徵祝福的春联。即便在进入AI时代的21世纪，安东河回村古朴依旧，时间仿佛在此静止了。

身为世界文化遗产的安东河回村，并没有多馀的现代化设施，取而代之的是典雅的古朴意境；我想，古典诗词中所形容的「四时皆美」，大抵便存在於河回村那人难以忘怀的闲适景象了。

生活快门

上善若水

文与图／余蕙兰



我们都知道台湾是个岛，左侧是台湾海峡，右侧是太平洋。但是，平常看到的纸质地图，会以蓝色标示海峡跟海洋以增加想像，并不具体。

第一次在北投行天宫看到以实体水勾勒的台湾地图。才有感原来我们居住在一个被水环绕的环境中；仿佛也期许岛内所有住民的生活、文化能如水透明无色，柔软无碍，交织共融，善利天下万物而不争。

逸飧蔬食

碧玉笋

文与图／林乃光

金针花可食用，金针花植株的嫩茎更是美味的菜蔬，嫩茎基部约3~4寸部分，剥除坚韧深绿叶外，露出颜色白带翠绿色，水分饱满、脆口，清甜似笋，所以金针笋又称碧玉笋。

碧玉笋风味清爽单纯，简单烹调就很美味，因需要人力采收，又容易失水保鲜不易，产量不多，以蔬菜的价格来说价格较高，所以在市场看到要赶快买来尝鲜。

《本草纲目》上记载，金针花味甘气凉，含蛋白质及铁质，有补血、强壮脏腑及利尿、止血、消肿等



疗效，清热、润肺，柔和肝气，是一种具有医疗功效之食用植物。柔和肝气就是可除忧、令人心平气和，才有「忘忧草」之称。而碧玉笋的膳食纤维更是超高，富含β-胡萝卜素和叶酸等营养，适合快速川烫或快炒，保留香气并保持清脆鲜甜口感，因没有特别气味，所以成为百搭的蔬菜。

无忧草佐豆腐

食材：

碧玉笋6支、豆腐4块、熟芝麻1大匙、哇沙咪酱适量。调味料：



芝麻酱1大匙、温水2大匙、酱油1/2大匙、白醋1大匙、盐少许

作法：

①碧玉笋洗净，斜切丝（断掉纤维，爽口好消化）。

②调味料调匀，加些哇沙咪，风味更佳。

③以滚水加1小匙盐，碧玉笋丝川烫30秒，即捞出泡冷开水，再沥乾水分。同锅滚水川烫豆腐，捞出摆盘。

④豆腐上放碧玉笋，淋上调味酱，撒上熟芝麻即可美味上桌。

视觉DJ

海芋的惊喜

文与图／枯叶蝶

猜猜这是什麼呢？

自前到後有层次地排列亮紫色、粉红色、樱红色和明黄色的花朵。像手卷冰淇淋外皮里面探出黄金色花蕊，是海芋花向您绽放著。向後延伸的绿色茎干上铺著两片爱心形状的垫子。

背景是桃园溪海休閒农业园区地图，旁边画著一朵向上生长的粉色海芋花。正欣赏著这缤纷的装置艺术时，一对夫妇走向前坐在垫子上，露出开心的笑容拍照，才领悟到这是一张美丽的海芋座椅。这张海芋座椅後面是一片海芋花田。



清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。在多雨的祭拜时节，也许是老天爷的安排，偶然露出的好天气，加上绽放的海芋花田，还有海芋座椅的惊喜，让伤心的人得到休息。将植物的形象转化成座椅的设计，不但美化环境也让身心更健康，真是创意绿生活！