



星云大师 / Venerable Master Hsing Yun

当年轻力强时，应以体力报答人间；当脑力尚佳时，应以智慧贡献人类。

人间福报

The Merit Times Brasil

佛光山如来寺 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

国际青年聚佛光山 落实三好



【人间社记者李生凤高雄报导】「心无罣碍——佛光山2025国际青年佛学夏令营」自8月6日开始展开5日课程，全球300名青年在佛光山接受佛法的洗礼，礼拜佛光山开山祖师星云大师，领略山水禅与修持，进行主题论坛、佛教经典课程等。佛光山住持心保和尚、佛光山长老慈惠法师、国际佛光会署理会长慈容法师为青年开示勉励，给予佛法与为人处世上的提点。

8日礼拜星云大师，慈容法师为大家说明大师一生的愿力与行持，以「文化、教育、慈善、共修」弘法四大宗旨，使佛教走入人间。勉励青年学习佛菩萨的慈悲，落实大师倡导的三好。

学佛去除烦恼 才能心无罣碍

10日心保和尚专题讲座，勉励学无止境，在大众中学习，一定会成

长进步。佛是圆满的人，不是遥不可及的神，佛是人所成就的，所以人成即佛成。是人所成就的，所以大家都有希望。要有般若智慧才能心无罣碍，把「我」放下，智慧自会显现。学佛要去烦恼，去烦恼才能自在，才能心无罣碍。

在场青年提问，如何以平等心接引各式各样的人、修行有终点吗、什么是真正的放下？心保和尚在回应中，也提醒可能遇到的情况或盲点。即使自己有慈悲、智慧，但别人不理你怎么办？不要太大意，以身作则就是，即大师说的「行佛」；要解脱轮回，从正见开始；佛法在放下提起之间，放下烦恼，自能提起。

慈惠法师开示「缘」是佛教的基本教义，「缘起」有了缘才能生起。佛教说「因果」，但「因」、「果」之间还要有「缘」，有好的因，也要有好的「缘」才能有好的结

果。大专佛学夏令营在佛光山是很有历史的活动，更结下了许多好缘，大家有目共睹。并鼓励大家带回大家的广结善缘，处处结好缘。

连日丰富课程包括各主题论坛，分别探讨人间佛教与环境、AI和信仰。佛教经典课程有《阿含经》、《六度集经》、《大智度论》、《大乘起信论》，并有英文课程。各心灵工作坊主题「观自在」、「真勇者me识逃脱」、「YUCA」。还有手工作坊、蔬咚Po市集、自在音乐会。

谈缘起说因果 专家授课解惑

师资有佛光山常务副住持慧传法师、佛陀纪念馆馆长如常法师、传灯会副会长觉容法师和执行长觉轩法师、资讯监院室监院慧让法师、佛光净土文教基金会执行长慧知法师、佛光山人间佛教研究院院长妙

↑「心无罣碍——佛光山2025国际青年佛学夏令营」，全球300名青年在佛光山接受佛法的洗礼。心保和尚（前排中）偕众师资，与全体合影。

图/人间社记者赖柏逸

凡法师、圆福寺住持觉禹法师、国际佛光会中华总会副秘书长觉多法师，以及佛光山南华大学校长高俊雄、绿色公益基金会执行长戴庆华、国际佛光会中华总会理事刘宗澧及各领域专家。

10日结营典礼，佛光山丛林学院男众学部副院长慧屏法师，以大师说过「我是佛光山」为勉，将佛光山放到自己未来规划，勇于承担，让佛光山更不一样。佛光山丛林学院院长妙南法师期许将大师的智慧光明带到全世界。结营典礼中颁发青年奖、小队最佳精神奖，肯定大家精进修行、集体创作、充实自我、成就他人。

半夜起床吃消夜 妙龄女罹夜食症

【记者陈玲芳台北报导】25岁王小姐生活压力沉重，工作繁忙导致白天胸闷、食欲不振，晚上却报复性大吃大喝，甚至半夜醒来吃消夜。体重增加让她焦虑不已，尝试早睡或抑制夜食却无效。

求诊身心科後，经睡眠检查与排除药物影响，确诊罹患「夜食症」。

。透过药物、饮食调整与心理谘商，三个月後症状显著改善。

周伯翰身心医学诊所院长周伯翰表示，夜食症是进食与睡眠节律失调的疾病。

排除药物引起的过食，根据《精神疾病诊断与统计手册》，若每日25%以上热量摄取在晚餐後，或每

周至少两次半夜醒来进食，且症状持续三个月以上，即可能诊断为夜食症。

夜食症盛行率约1至2%，常见於高压族群。周伯翰表示，治疗夜食症需多管齐下，建议从三方面著手：

1. 药物治疗：使用抗忧郁剂缓解

生命画语

不期而遇的美好

文与图/张素玲

初夏一场出其不意的大雨，短短一小时就在丰原街道造成小小灾情，我们穿著布鞋急行而过，瞬间布鞋就被浸泡在水中，原本专程前来造访的店家也打烊了，感觉不是很顺利的一天。

失望之余，在回程路上顺路绕到听说向日葵正盛放的后里环保公园，车子才进停车场，放眼望去就是一大片黄澄澄的向日葵，好壮观。

而此时，那场突如其来的大雨也停了，天空还是厚重的云层，但气温特别凉爽。我们漫步在向日葵花园里，尽情的欣赏刚被大雨淋过的



花朵，它们依旧直挺挺的抬起头，完全没有垂头丧气。

非常喜欢这样不期而遇的美好，瞬间冲淡方才的沮丧和失望，虽然天空依旧乌云密布，但我知道阳光永远都在云层的後方闪耀著光芒。

浮世画框

有靠山

文与图/陈品蓉

「有靠山」也是一个隐喻：象徵现实中给予我们力量与勇气的支持者与保护者（父母或长辈等等），让我们能更加安定、充满信心，不再畏惧。虎财神与两只猫在视觉上就像一座山的造型，背後并绘制延



续的山脉，表示靠山背後还有靠山。亦即除现实层面，我们希望有个依靠，在精神方面，也希望佛菩萨能时时关照我们，当我们最强而有力的靠山！

佛门揽胜

临济护国禅寺

文与图/庄晓明



临济护国禅寺，位於台北捷运圆山站旁边，是台湾唯一官方冠以「护国」之名的寺院。寺内的大雄宝殿，是国内现存最大的日本时代佛教木构建筑，采用重檐歇山顶建筑工法盖成，1912年正式启用，後来成为当时临济宗妙心寺派在台传教之处。第一任开山住持梅山玄秀，受到第四任总督儿玉源太郎邀请，从爱知县来台宣教。

这间禅寺，当初是由板桥林家的林熊光购地捐赠所建。虽然寺院成功躲过二战的侵袭，但上世纪80年代台北在规画捷运路线时，为了配合动线，临济护国禅寺不得不改动大门方位，大雄宝殿也被迫从坐北朝南改为今日所见的坐东朝西，破坏了旧山门进入正殿的轴线。

不只大殿改动方位，连带内部一些禅房也必须顺势位移，使得部分建物不堪移动而损毁，惨遭被拆除



↑大雄宝殿是国内现存最大的日本时代佛教木构建筑。

←钟楼仍保留著江户时代的风格。

的命运。

大殿主祀华严三圣——释迦牟尼佛、文殊菩萨、普贤菩萨；东单供奉千手观音、韦驮菩萨，西单则是奉祀地藏菩萨、伽蓝菩萨。大殿右侧悬挂一只梵钟，四周铸有梅山玄秀所撰之钟铭以及乳丁纹、佛像与金刚菩萨像。这座钟原本悬挂在寺院入口的钟楼，此钟楼仍保留著日本江户时代的风格。

古迹内部平常不对外开放，只能从外面的廊道往内探视。而为了保护大殿的木造构造，在屋顶边缘悬挂一串串日式落水练，下雨时可以透过这个装置将水排出，避免屋顶积水损坏整个结构。

此外，寺内还保存了日本时代「台北四国八十八所石佛」的九座石佛像。若没有其他後来改建的建筑物，光是大雄宝殿、钟楼、石佛所形塑的氛围，很容易让人有身处日本的错觉呢！下次若有机会，不妨顺道前来礼佛，感受百年佛寺的庄严。

星云说佛

疑嫉之害

文/星云大师

山也空来水也空，随缘变现体无穷；青山绿水依然在，为人疑嫉难相容。

——古德

在这个世间上，万事万物虽然变幻无穷，甚至「山也空来水也空」，却有不变的因果在。这个空，不是没有山没有水，反而是肯定山有山的内容，水有水的本性。

空，是佛教至高无上的真理，空是妙有，凡事有空才能有，不空就没有了。比方说，房子要有空间，才能住人；茶杯要空，才能泡茶；皮包、口袋有空间，才能放东西；耳朵、口腔、鼻子、毛孔、五脏六腑，都要有空间流转，生命才能存在。如果眼、耳、鼻、口堵塞了，生命怎能存在呢？所以空就是有，空是如实存在的。

就像虚空因为空，森罗万象才能包容其中。

有的人体会不到这一层，把空和有对立起来，认为有的不是空，空的不是有，而在《般若心经》里讲到「色即是空，空即是色」，意思是：有就是空，空就是有，正说明了空与有是一体的两面。

色是物质，空是精神，物质的「色」与精神的「空」和合起来，才有宇宙虚空的本体，才能「随缘变现体无穷」。所以世间万物的本体是空，有了空的本质，才能变现出无穷无尽的宇宙万有。

「青山绿水依然在，为人疑嫉难相容」，这两句话告诉我们要了解「空有相生」的真理。就如青山绿水，因体性空朗而能历时长存，人心也是一样。一个人的心中如果还存有怀疑、嫉妒，那麽任由世界再宽广，他的心中还是容纳不下其他的人。何不放下心中的怀疑、嫉妒，让胸襟空出一片坦荡天地，让生命空出慈悲与造化，就能拥有一个自在洒脱的快乐人生！

生活快门

你看到什麼？

文与图/微雨

女儿兴冲冲地跟我们分享她捕捉到的天空美景，说她看到一条美丽的彩虹鱼。想像力贫乏的我看了半天，支吾地说：「这……也太梦幻了吧？」然後指著图中央说：「我倒是看到一只奔跑的松狮犬。」老公接著评论：「梦幻鱼的上面有一只大老鼠。」儿子也走过来，指著中间的光亮处说：「太神奇了，我看到一只发光的小白兔！你们看到兔子的眼睛了吗？」

你呢？你看到了什麼？

