



尊敬一个人，要散播他的善行；肯定一个人，要延续他的愿心。

星云大师 / Venerable Master Hsing Yun

人间福报

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

线上佛学院 学子云端精进



【本报高雄讯】佛光山丛林学院2025学年第2学期「线上佛学院」，10月11日举行开学典礼，同步举办「往事百语」主题论坛。有来自中国大陆、台湾、香港、澳门、日本、法国、英国、德国、西班牙、美国、加拿大、澳洲、马来西亚、新加坡等14个国家与地区的百位学员线上齐聚，一期一会以法同行。

开学典礼上，大众恭听佛光山开山祖师星云大师以「自依止，法依止，莫异依止」开示，勉励学员自己要皈依自己，自己要对自己有信心，自己要觉得自己可以顶天立地。不要觉得自己没有用所以不肯去服务，这会很可惜。「法依止」，

法即是真理，这个生命就是法，就是我们无限的生命可以升华及不断的扩大，可超越一切。「莫异依止」则是不可以皈依其他人，不能以愚痴去随便皈依，要正信而不迷信。

解行宗门 贵在实践

佛光山丛林学院院长妙南法师指出，「线上佛学院」关键不仅在「线上」，更在「佛学」——终身以佛陀教理与真理为导向，从解门进入行门。本期课程由认识佛陀与经典入手，进而落实行持。

新马泰印教区总住持觉诚法师指出，线上佛学院重在解门、行门与宗门的整合。佛法贵在实践，人间

佛教即是回到人间修持，去除烦恼与无明，成就大智慧、大慈悲、大自在、大解脱。

女众学部教务老师知迦法师介绍课程，有定法师讲授《佛法概论》，建立佛法核心义理与学习架构；妙贯法师导读《阿含经》，从最初教法体会「修行即生活、生活即修行」的本怀。妙麟法师带领《观世音菩萨普门品》，引导学员学习观音菩萨自利利他的慈悲愿行；慧毅法师讲授《释迦牟尼佛传》，循星云大师笔下的佛陀行谊，探究人间佛教的思想与内涵。最後将由妙南法师讲解《普贤行愿品》，以十大愿王统摄行门，使学员在通达解门

佛光山丛林学院2025学年第2学期「线上佛学院」於10月11日举行开学典礼，并同步举办「往事百语」主题论坛。图／佛光山丛林学院提供

之後，进一步於日常践履，成就解行并重。

闻善著意 正念转化

「往事百语」主题论坛由慧曦法师主持，慧学法师、慧寂法师与谈。论坛回顾《往事百语》呈现星云大师以「一句话的力量」启发自己的人生智慧。慧曦法师勉励学员在听到一句话或善法时，要能著意，放在心中，反复思惟并实践。

星云说佛

忍能止净

文／星云大师

若以净止净，毕竟不得止；唯忍能止净，是法真尊上。

——《中阿含经》

《中阿含经》的这四句偈主要告诉我们，人间的斗争、净讼冤冤相报无有了时，若要免除人我之间的纷争，必定要忍耐，才能止净。

佛经里记载了一则以忍止净的故事：波罗奈国的梵豫王经常率兵侵犯邻近的憍赏弥国，憍赏弥国的长寿王眼看两国人民因长期战争，生灵涂炭，再这样下去并不能解决问题，於是将国家让给他，儿子长生太子寄人养育，自己和妻子隐姓埋名，以妙音伎乐娱乐民众。

他们的行踪後来被梵豫王发现，便将他们逮捕，准备处死。太子听说父王被捉拿，化装成樵夫前来探望。长寿王一再叮嘱儿子不可报仇，不可以怨报怨，因为「冤冤相报何时了？」仇恨是永远不会停止的，所以要他以忍来止净，能「忍」才是孝顺。长生童子接受父亲的教诲，将心中的怨恨忍了下来。

长生太子长大后，在偶然的机下被徵召到王宫，成为梵豫王的侍卫。有一次，长生陪同梵豫王外出，途中王身体不适，便枕在长生的膝上休息。长生看梵豫王已熟睡，正是报仇雪恨的好机会，正准备刺杀眼前的杀父仇人时，脑中忽然浮现父亲叮咛自己要忍耐的话，於是打消了杀人的念头。

梵豫王被长生的举动惊醒，长生一点也不畏惧地据实禀告，梵豫王被长寿王父子的宽胸襟所感动，後来将国土还给长生，并将自己的女儿许配给他。因为忍耐，让两个国家终能和平止净。

在《三国志》里，诸葛孔明「七擒孟获」，原本他可以一次就把孟获杀了，为什麼要「七擒七纵」？因为孔明知道杀了孟获不能解决问题，只有用仁慈感动他，问题才能解决。所以不要「以净止净」，因为「毕竟不得止」。

「唯忍能止净，是法真尊上」，人的修养是很不容易的，不只是口头上的「忍」，如果没有将忍的功夫深植内心、养成习惯，境界来时，还是派不上用场。能够将自己的瞋心、恶口、暴力等恶习去除，用慈悲、尊重、感恩来止息净事，这样的法才是最尊贵的。

薄荷提神醒脑 日常生活妙用无穷

【记者陈玲芳台北报导】薄荷，这株看似不起眼的小草，却以清凉香气与多样功效，成为生活中不可或缺的天然宝藏。专家表示，薄荷不仅是古老药草，更在现代生活中展现无限妙用，成为你我身边的清凉助手。

选香美研学院院长黄玉莉指出，希腊神话中，薄荷源自精灵曼西被冥后佩瑟芬妮化为小草的传说，虽外型平凡，却散发著天生不凡的清新气质。古埃及、罗马到中国，薄荷因其易栽培与实用性，早已融入人类生活。

薄荷属唇形科植物，品种包括胡椒薄荷与绿薄荷，其核心成分薄荷

醇，带来独特的清凉感。这种特性使薄荷在药用、美容与日常生活中大放异彩。薄荷叶是烹饪的好帮手，无论加入沙拉、甜点或饮品，都能增添清新风味。

薄荷气味能刺激嗅觉，提神醒脑，常用于精油、牙膏与食品中。其药用价值包括缓解头痛、肌肉酸痛及消化不良，对胀气、噁心等肠胃问题尤为有效。外用薄荷精油，可舒缓皮肤瘙痒或蚊虫叮咬，吸入蒸气能缓解鼻塞，具抗菌抗病毒作用，有助於口腔卫生与轻微感染。

在心理层面，薄荷香气能提升专注力、减轻压力，是芳香疗法的热门选择。无论是薰香或泡茶，薄荷

都能带来放松与振奋的双重效果，适合现代快节奏生活的需求。

研究显示，薄荷香气可增强认知表现，帮助缓解疲劳。压力大的时刻，薄荷茶是一款简单的养生饮品，只需将新鲜或乾燥薄荷叶泡於热水中，加入蜂蜜或柠檬，即可享受清爽与放松。

薄荷对消化系统的益处显著。餐後饮用薄荷茶，可缓解胃胀气或消化不良；将稀释的薄荷精油涂抹於太阳穴，能舒缓轻微头痛；用薄荷叶水漱口，则有助於清新口气与口腔健康。此外，薄荷精油混和椰油後，可当天然蚊虫叮咬止痒剂，安全又有效。

晨斋语录

给人因缘

文／心保和尚 图／Pexels



「给」就是六度的布施，也可以说是喜舍，是菩萨道中重要的修行项目之一。「给」可以增加人缘、福德、智慧，不但给人因缘，也是给自己的因缘。

生命书写

爱的蛋糕

文／陈招池 图／Pexels



有位女子，手中提著一个蛋糕，在校园里东张西望，然後眼神投向二楼。此时，学生正上著课，校园一片静谧；她懂，只能等待时间快速流转。

下课後，她的身影消失了。上课铃响後，学生蜂涌进教室，欢笑声仍回荡在空荡的球场上、游戏场所……这位女士突然出现在校长室，手中仍提著一盒打包精致的蛋糕，一脸忧愁神情，不等我开口，歉然的说：「校长，打扰了，但我不会耽误您时间，只请您转交这盒生日蛋糕给○○○。」

原来她已跟孩子父亲离婚，她说：「今天是孩子生日，我特别赶回来替他庆生，他是我朝思暮想的心头肉啊！但孩子看到我，就像看到寇仇似的，跑去躲藏；就麻烦您代劳，不成，请您帮忙处理。」我望著她疲惫的身影，渐行渐远

，心里有说不出的伤感。下课时，立马请学生过来；他一看到蛋糕，转身要走，我说：「不要蛋糕可以，但得让我了解原因呀！」那学生一脸不悦，说：「她是坏女人，这是奶奶常说的，爸爸也骂她，我才不稀罕蛋糕呢！」

眼前这个小屁孩，数落著母亲的不是，让我不寒而栗。因为一时难以化解他的心魔。就轻声软语的说：「孩子，蛋糕是母亲的心意，倘若她爱你，怎会惦记著你的生日，你并没有被遗弃，相信我，母亲是爱你的！」

孩子头垂得低低的，眼泪滴到磨石子地上，仍倔强的表示拒绝蛋糕；我确信教育爱能解决一切，滴水可以穿石。我打开了蛋糕的盒子，里面有10岁字样的彩色蜡烛，还有温馨的留言：「宝贝，祝你生日快乐！」我照相存证。

生命画语

平衡点

文与图／张素玲

生命中很多课题是没有答案的，理想与现实的距离总是远得让人沮丧。

有时我们要做的也就是尽量去找到平衡点，然後安心的等待事情自然的发展。

生活快门

化为大鹏鸟

文与图／古竹



退休後在老家种菜，喜欢拍老家门前景，一日看到远山晴朗、云朵皎洁，一幅美景，仍如常拍下。

晚上再看清楚时，才发现「群山顶上好似有只大鸟，有冠羽、眼睛、尖尖的喙喙，还张开大大的翅膀，飞翔在群山山顶上。」此幅景象是否恰如庄子鲲鹏比喻，大鱼鲲，化为大鹏，展翅翱翔，翅膀大到几乎能遮住整片天空。

大自然造景千变万化，无所不能，也瞬息万变稍纵即逝，能捕捉、欣赏到「奇景」，也要靠机运。

人间小品

成为一道光

文与图／官玉环

夜晚的庭院角落，站立著一盏盏的小夜灯，默默守护一隅，夜夜持续散发著自己的光，不曾懈怠。如同人生，若我们能成为一道光，温暖他人，即便只是小小的光，也能够照亮黑暗的小角落，陪伴他人！

