



勇敢不致自責，放下不計較得失。

星云大师 / Venerable Master Hsing Yun

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

緬甸災後重建 佛光會捐助房舍



↑ 国际佛光会启动「緬甸災後重建—房舍捐助計畫」，秘书长觉培法师（前排右5）、世界总会东南亚副秘书长觉诚法师（前排右4），率团前往曼德勒展开关怀行程。图/国际佛光会提供



↑ 觉培法师（第2排右4）与觉诚法师（第2排右5）带领团队在緬甸关怀民众的教育及生活需求，受惠者皆表示佛光会援助如黑暗中的明灯，带来希望与温暖。图/国际佛光会提供

【人间社记者心由曼德勒报导】长年处于内战的緬甸，在今年3月28日遭逢强震，更让人民的生活雪上加霜。面对沉重灾情，国际佛光会立即启动「佛光联合救援团队」，深入重灾区曼德勒展开救援，运送数十吨物资，并提供义诊服务。当地大量寺院倒塌，僧侣与灾民失去遮蔽之所，紧急安置需求迫在眉睫。

为协助灾後复原，佛光会启动「緬甸災後重建—房舍捐助計畫」，拨款20万美元（约新台币627万元），於清理瓦砾後，依寺院与家庭需求，以轻钢架新建108个房舍单位，规画为8坪或16坪大小。其中包含28座损毁寺院的64间多功能宿舍、教室与斋堂，以及44户家庭的

简易房舍。同时另拨款4千万缅币（约新台币59万7220元）支援寺院，协助僧团食衣住行，共计逾千人受惠。计画中并为当地兴建一座村庄活动中心，成为僧信交流与受灾民众聚会之重要空间。

灾区频停电 太阳能电板稳供电

11月19日，国际佛光会世界总会秘书长觉培法师与东南亚副秘书长觉诚法师，率领马来西亚佛光会员前往曼德勒进行关怀行程，并因灾区停电频仍，特别捐赠「太阳能电板」协助改善生活。

在此次行程中，宾乌伦的昂梅叶德那寺令人印象深刻。寺院目前收

容43名来自钦邦及克钦族的战後遗孤，觉培法师与住持Issariya比丘分享交流时，了解到孩子及小沙弥们渴望安定生活，也期待未来能有更多学习与成长的机会。

阿马拉布拉区是一座僧信共融的纯朴村落，村中共有11所比丘寺院，比邻民宅。该地曾孕育出当地知名高僧莫谷长老。此次，佛光会为当地5座受损寺院重建15间大小不一的房舍，作为比丘与沙弥们的修行及住宿空间。落成後，僧众脸上洋溢喜悦与感恩，显示重建使生活逐渐恢复秩序。

勘查修复建筑 助僧尼安心研学

戒女院作为緬甸僧尼教育重要基

地，院内学生自3岁幼童至成年僧尼皆有。佛光会於17所戒女院共建设逾30间房舍，并由觉培法师与觉诚法师带领团队实地关怀，了解教育及生活需求。

除加强卫生设备，对于地震造成的墙体裂痕，也安排工程师後续勘查，协助院方安全修复，让僧尼们能安心研学与修道。

受惠的僧侣、在家居士或灾民表示，佛光会的援助如黑暗中的明灯，带来希望与温暖。虽然地震无情，人间仍充满慈悲善意。

緬甸目前尚无佛光会协会，本次救灾与重建行动得以顺利展开，亦感谢灵鹫山佛教教团提供当地因缘，并支持灾後工程委托建设，使重建工作更为顺利。

星云说佛

八种不易

文/星云大师

正法难闻，良师难遇，人身难得，诸根难具，正见难生，信心难发，会合难俱，自在难逢。

——《尼乾子所说经》

佛教讲到人生世间，有所谓「三涂八难」，「三涂」指的是地狱、饿鬼、畜生。生活在三涂恶道里固然很苦，即使没有堕入三涂，八难也很可怕。哪八种难呢？

第一、正法难闻。

世间上，有很多人不容易有信仰，就算有了信仰也不容易听闻正法；甚至有些人信奉邪道、邪教，那就更难有机缘听闻正法了。

第二、良师难遇。

好的老师、善知识不容易遇到，如果信仰了邪魔外道的老师，就好比「以盲引盲，相率入火坑」，对自己的危害会更深。

第三、人身难得。

《法华经》有一个「盲龟浮木」的譬喻：一只盲龟在大海里，每百年才浮出水面一次。在茫茫大海中有一块木头，上面有一个洞。一个人要得人身，就如同这只盲龟在浮出水面时，它的头刚好从这个洞口伸出来一般的难得！所以佛经说：「得人身如爪上泥，失人身如大地土」，也有谓：「人身难得今已得，佛法难闻今已闻，此身不向今生度，更向何生度此身。」得人身之不易，由此可见。

第四、诸根难具。

纵然得到了人身，要眼睛看得清楚，耳朵听得清楚，精神正常，眼、耳、鼻、舌、身、意六根都俱全却不容易。

第五、正见难生。

就算得了人身，六根具足，但是正见难生。不要说做人基本的因果观念、正知正见不容易有，成就世间圣贤的正见，也是少之又少。

第六、信心难发。

即使做了人，也知道世间有因果业报，但是人往往遭遇到困难，信心就动摇了，所以说信心难生。真正要发心信仰，还真是不容易。

第七、会合难俱。

人在世间上，往往和自己喜爱的亲人眷属，不容易具备很顺利、很平安的相聚因缘。

第八、自在难逢。

每天的生活，要能过得安然自在、平安自由，也是很不容易。

在这段经文里，提出了人世间八种「不易」，主要是提醒我们「人身难得，佛法难闻」，如果不好好珍惜这难得的人身，一旦福德因缘错过了，要再像盲龟值逢浮木，那真是千生罕遇，万劫难逢啊！

起身就头晕 恐椎动脉供血不足

【记者王淑芬高雄报导】不少上班族或长辈久坐起身就觉得头晕。医生指出若持续头晕未缓解，应警觉恐与「椎动脉供血不足」有关，如果民众还轻忽头晕状况未及时处理，会增加脑干或小脑中风险。

「头晕」是民众常见的症状，许多人以为只是耳石脱落或梅尼尔氏症发作，不过，博田国际医院神经内科医师陈琼华表示，若头晕长时间持续都未改善，恐是「椎动脉供血不足」所致。

陈琼华指出，门诊收治了不少常喊头痛的病友，多主诉久坐或工作时间太长等，一旦起身让他们觉得不舒服。医生说特别是动脉供血不足引起的头晕，就像是「温水煮青蛙」，不是突然强烈发作，而是持续隐隐的头晕、久久不退。这种晕眩状态与耳石脱落或梅尼尔氏症周期性发作不同，往往长时间存在。

造成椎动脉供血不足的原因很多，有人是血压不稳定，也有人血糖及高血脂问题所导致，另有人

起因于颈椎退化或长期姿势不良等，还有病友是因颈椎手术或结构异常造成的血管受压而影响血流。

饮食少油盐，增加与膳食纤维的摄取，有利于维持血管弹性。另外，避免久坐，维持正确姿势、适度运动，能有效降低椎动脉受压与供血不足的风险。

「头晕并非小病」，如果民众有长期晕眩，极有可能隐藏心血管问题，医生提醒要先控制危险因子才是避免中风的关键。

佛门揽胜

郑州大观音寺

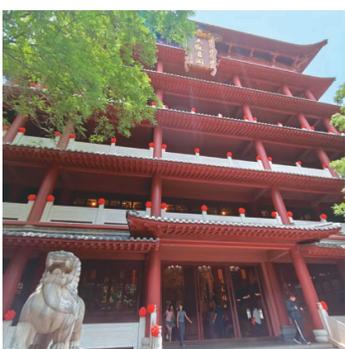
文与图/郭咏澧

位於大陆河南郑州的大观音寺，始建於东汉时期，距今已有近两千年的历史，是一座大乘佛教寺院，以其独特的建筑风格和丰富的佛教文化闻名，也是郑州市区内规模最大的寺院。

大观音寺的唐式回廊建筑风格，整体布局严谨有序，五进十一座殿堂以中轴线对称分布，包括天王殿、自在殿、七佛宝殿、大光明殿、观音阁等核心建筑，各殿堂则以回廊连接，展现出唐代建筑的雄浑与雅致，同时融合了汉传与藏传佛教元素。

寺内还有钟楼、鼓楼、护法殿、东方三圣殿、西方三圣殿、财神殿、伽蓝殿、多宝阁、舍利阁、藏经阁等，占地一万五千平方公尺。绿荫与金瓦红檐相映成趣，红艳的许愿牌挂满了汉白玉石柱，与放生池里悠游的锦鲤构成一道祥和风景，是一方隐於闹市的净土。

大观音寺的山门是天王殿，门前的汉白玉狮子雕刻精美，殿中弥勒佛笑脸迎客，明代遗存四大天王



↑ 大观音阁是全寺最高建筑。

镇守著山门，让人一踏入殿中即刻感受佛教文化的庄严。天王殿背面供奉护法神韦陀菩萨，两侧有鳌鱼石雕，前方则有一对石狮子立於方墩上。

七佛宝殿供奉娑婆世界教主释迦牟尼佛，手结降魔印，两侧有迦叶和阿难二弟子像。殿前悬挂〈天地圆融〉匾额，二楼则是〈万古传灯〉。释迦殿内供奉高大的南无本师释迦牟尼佛坐像，佛龕采圆顶设计，造型雅致独特。东方三圣殿供奉药师佛、普贤菩萨及文殊师利菩萨，殿前的清代戏水兽石雕及甘露泉，为三圣殿增添神圣氛围。

六层23公尺的大观音阁是全寺最高建筑，供奉高达19公尺、中国大陆最大的室内观音菩萨像；该像通体洁白，金黄色灯罩罩下更显庄



↑ 大光明殿中的毘卢遮那佛像。

严神圣，被誉为「中原第一室内观音」。登上第六层阁楼可俯瞰郑州市天际线，层层叠叠的巍峨门拱，更是全寺的标志性建筑。

除此之外，清静禅意的五进院落中陈列了许多明清石雕，包括佛像、经幢、石塔，以及石狮、石马、穿地龙和戏水兽等动物雕像，还有一颗超大的天然水晶转珠球。

这些历岁月洗礼的雕像静静矗立在寺院中，不仅展示了明清工匠的高超技艺，蕴含丰富的佛教文化与历史，同时也诉说著历史变迁与沧桑。

这些石刻，让郑州大观音寺仿佛成了一座露天的石刻艺术博物馆，并和寺内的壁画等文物，共同见证了该寺丰富的历史和文化遗产，进而化身成为郑州市佛教文化展览馆。

生命素语

圆满

文与图/张素玲



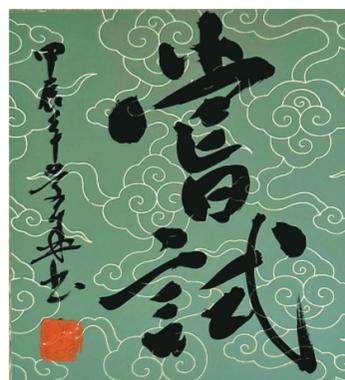
时间仿佛在赶进度似的，记得才刚过完年，转眼间，中秋节又到了。在这些稍纵即逝的日子里，除了努力尽责任和义务之外，有没有好好照顾自己？有没有把日子过成自己想要的模样？

书艺心语

尝试

文与图/廖庆华

做中学，学中做。唯有亲自去尝试，才能够从失败中找到成功的方法。



VEGE PLAN 蔬食A计划

零碳排 Zero Carbon | 抑制酸化 Inhibit Acidification | 平衡生态 Balance Ecology | 保护环境 Protect Environment | 爱护生命 Care Life

立即联署