



星云大师 / Venerable Master Hsing Yun

应以道理说服他人，  
应以宁静克制妄动，  
应以诚恳感化世间，  
应以慈悲折服敌对。

# 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

## 境随心转

文 / 星云大师

不是风兮不是幡，  
白云依旧覆青山；  
年来老大浑无力，  
偷得忙中些子闲。

——宋·雪峰道圆

这首〈风幡颂〉是宋朝雪峰道圆禅师所作的诗偈。

「不是风兮不是幡」，这是一则与六祖惠能大师有关的公案：广州法性寺印宗法师正在讲《涅槃经》时，寺前悬挂的幡幡随风不停的飘动。一位僧人说是风在动，另一位僧人则说是幡在动，惠能看两个僧人争得面红耳赤，便说：「不是风动，也不是幡动，而是两位仁者的心在动！」这则公案说明了「万法唯心，境随心转」的道理。

日常生活里，我们有家人、朋友、同事等各种外在的因缘需要关照，但很多人都忽略了，照顾自己心中的念头更难。比方说，一则新闻事件，可能会左右你一整天的心情；一句好话或一篇好文章，也可能扭转你一生的命运，我们就随著这些念头，忽悲忽喜，忽瞠忽忧。不要以为心念无形无相，我们外在所表现出来的一切，都是由内心所发动的，心念一动，山河大地也会跟著我们的意念而动。

所以，佛陀说：「制心一处，无事不办。」心念若可以专注在不动的境地，那麼我们的心自然能够洞澈世情。因为当念头如静止的湖水时，就能清楚映物；反之，念头一动，就如湖水动荡混浊，心便无法照见事物的本质，故不可不谨慎。唯有平心静气，才能看见及体悟「白云依旧覆青山」的宁静与悠然。

「年来老大浑无力，偷得忙中些子闲」，随著岁月的增长，身体日趋老迈，常觉得浑身无力，不免想忙中偷闲一下。其实，说忙说闲，不过是事相上的对待，最好忙碌的时候有空闲的心情，空闲的时候能有忙碌的感受，所谓「心闲人不闲，人忙心不忙」，这才是最好的生活态度。

# 佛陀见证婚姻 良缘成菩提眷属

【记者王淑芬、人间社记者陈秀卿高雄报导】「2026百年好合佛化婚礼暨菩提眷属祝福礼」1月1日在佛光山佛陀纪念馆大觉堂举行，为新的一年揭开充满祝福与希望的序幕。会场共有37对新人携手步入婚姻殿堂，并有344对菩提眷属在佛陀座下重温誓愿、相互祝福。

包含国际佛光会世界总会荣誉总会会长吴伯雄伉俪、世界总会副会长刘招明伉俪等，现场与会家属及亲友以及线上近万人与会。场面庄严温馨，幸福洋溢、法喜充满。

1月1日大觉堂内布置得喜气洋洋，红灯高挂、花艺典雅，百年好合佛化婚礼由吴伯雄伉俪担任主婚人、刘招明伉俪担任介绍人，佛光山住持心保和尚为证婚人。

## 浪漫甜蜜氛围 祈愿百年好合

37对新人在亲友的祝福声中携手步入礼堂，多数新人为台湾籍，另有来自法国、美国、马来西亚、柬埔寨、菲律宾及中国大陆等异国婚姻，现场充满浪漫甜蜜的氛围。

会场播放佛光山开山祖师星云大师的祝福开示，大师祝福新人婚姻永浴爱河，并以有趣的例子教导夫妻要懂得「赞美」，彼此用笑容、言语、表情维系婚姻，包容、和谐就能营造婚姻的美好。

心保和尚於福证祝福时开示，「同舟渡、共枕眠」是要有一段殊胜的因缘，勉励共组家庭的新人要学习很多事；当两人意见不合时就要「包容」；家即是道场，过程中是一种学习、修持，这就是佛教中所



谓的「共修」，让慈悲、智慧化解障碍。夫妻相处不要计较、不要比较，勉励大众用「信仰佛法」传家，婚姻可以百年好合、家庭充满幸福。

吴伯雄、戴美玉伉俪携手走过60年的钻石婚姻，他分享夫妻相处之道，勉励新人力行佛光山的「三好：做好事、说好话、存好心」及「四给：给人信心、给人欢喜、给人希望、给人方便」是最好的婚姻修持，鼓励新人要在生活中实践，就能体现「五和：自心和悦、家庭和顺、人我和敬、社会和谐、世界和平」的境界。吴伯雄伉俪更偕儿媳献唱〈小诗〉，展现婚姻美满、幸福和乐的喜悦。

刘招明、陈秋琴伉俪说，牢记星云大师的开示，鼓励新人要多赞美

少挑剔，用「三好」经营婚姻及家庭，就能面对人生的甘苦，如有不如意的事要「转念」，就能处事圆满有能量。夫妻携手献唱〈牵阮入手〉，尽显婚姻的浓情蜜意、幸福美满。

37对新人在大众的见证下，交换信物，宣读誓愿文，也在心保和尚的见证下祈愿祝福婚姻幸福美满、百年好合。

佛光大慈育幼院及佛光歌咏队也为元旦的佛化婚礼带来表演，菲律宾悉达多家族的成员并献唱动人的歌曲，为佛化婚礼增添幸福感。

## 不忘守护初心 共结此生善缘

「2026百年好合佛化婚礼暨菩提眷属祝福礼」，不仅见证新人在人



↑心保和尚（中）、慧传法师（右）、慧伦法师主法，见证喜结良缘。

图 / 人间社记者庄美昭

←2026百年好合佛化婚礼暨菩提眷属祝福礼」元旦在佛光山佛陀纪念馆大觉堂举行，37对新人携手步入婚姻殿堂。

图 / 人间社记者王诗景

生重要时刻立下承诺，也恰逢佛光山开山60周年。国际佛光会秘书长觉培法师表示，会场明亮的金色设计，呼应佛光山60周年的辉煌意象；并於会场一楼精心设置「传灯六十·百年仰望」主题打卡区，邀请宾客亲友在大喜之日，共同感受祝福、传承与感念的深远意义，展现人间佛教贴近人生的重要实践。

主办单位送给新人和菩提眷属的念珠极具巧思，别有深意，表示「初心如朱·守护一生」；菩提眷属「紫愿同行·菩提相伴」。此外，现场也准备寓意吉祥的「铲子喜糖」，象征新人愿将此生的甜美与善缘分享给亲友，祝福宾客「铲起吉祥、铲出如意」，让今日所结的每一分因缘，都成为彼此生命中的美好祝福。

# 便秘恐失智前兆 穴道按摩有助通肠

【记者陈玲芳台北报导】你有长期便秘、蹲厕所半天却「卡关」的困扰吗？

中医师提醒，便秘不只是肠胃问题，还可能与「失智症」风险有关，忠孝明悦中医诊所副院长朱益智指出，国际期刊《CNS Neuroscience & Therapeutics》研究显示，便秘可能是失智的前兆，民众不可轻忽。

朱益智医师表示，便秘常见症状包括每周排便少于3次、粪便乾硬、解便困难或排不乾淨等，可能与压力、饮食与作息失衡有关。

他指出，排便不顺除了影响生活品质，还可能危害大脑健康。根据

《Neurology》期刊研究，长期依赖泻药者罹患失智症的风险高出一般人达64%。这是因为肠道菌丛失衡後，坏菌增生、毒素堆积，透过「迷走神经」传递至中枢神经系统，导致大脑功能退化。

研究提出的「肠脑轴线」理论，更揭示肠道与大脑之间有密切联系，肠道若「堵塞」，大脑也可能「当机」。

朱益智提醒，长期便秘除了影响脑部健康，还可能致宿便堆积、口气重、肠胃胀气、痔疮、皮肤暗沉，甚至增加大肠癌风险。想要肠道与脑部都健康，应从日常生活全面调整。

他建议，饮食上应多摄取高纤维蔬菜水果、全谷类与发酵食品，帮助维持肠道菌相平衡；避免油炸、甜食与加工食品。每天应饮水2000毫升以上，养成固定排便时间，搭配适度运动，如快走、瑜伽或核心训练，可促进肠蠕动。规律作息、充分睡眠与放松心情，能协助肠胃恢复正常节律。

除了内调饮食，中医强调「内外兼治」，穴道按摩能刺激经络、帮助排便顺畅。朱益智推荐3大「通便穴」：「支沟穴」（手背腕横纹上4指处、「鱼际穴」（拇指掌面赤白肉际），与「商阳穴」（食指靠拇指侧指甲根）。

此时，他开始建造沈阳故宫的核心区，包括「大清门」、「崇政殿」、「凤凰楼」等，这时候的沈阳故宫，已经具有宫廷建筑的规模了。

虽然清朝很早就入关，定都北京後，沈阳故宫失去了皇宫的地位，成为一座「陪都宫殿」，但历任帝王都非常重视这里。康熙、乾隆东巡祭祖期间曾在此居住；乾隆更曾经多次改建沈阳故宫，包括戏台「嘉荫堂」和用於储藏四库全书的「文溯阁」，以及「盛京太庙」，让这里形成先皇的旧宫与皇帝的行宫并存的特色建筑。

经过努尔哈赤、皇太极及乾隆三代帝王的建设，沈阳故宫充满著浓厚的满族文化。其建筑亦融合了汉、满、蒙、藏等多个民族的传统特色，可说是清朝在定都北京前，宫殿建筑群的最高体现，规模仅小於北京故宫。

沈阳故宫的面积只有北京故宫的十二分之一，虽然不大，但其建筑形式也堪称金碧辉煌。和北京故宫相比，人潮虽然少了很多，但也因此有了更多的时间可细细品味宫殿的每一处，体会这座关外宫殿的建筑特色。



↑俗称金銮殿的崇政殿，充满了历史的积淀。

←皇后寝宫为标准的满族建筑。

这里又被称为「盛京皇宫」，是清太祖努尔哈赤在入关前所建造，更是清朝的第一座宫殿建筑群，从这里就可以知晓其所承载的重要历史意义。

16世纪末，当明朝逐渐走向衰弱时，满族开始崛起。1616年，努尔哈赤定国号为「金」；1625年，考量到战略位置，决定将沈阳定为都城，并且开始兴建「大政殿」与「十王亭」，被视为沈阳故宫的开端；大政殿为皇帝与朝臣议政场所，十王亭则是八旗大臣议事之处。

1636年，皇太极在沈阳故宫登基称帝，将国号更改为「清」，成为清朝的开国皇帝，也就是清太宗。

## 文化遗产

# 走访沈阳故宫

文与图 / 黄筱婷



沈阳又名「奉天」、「盛京」，作为後金与清朝在入关前的首都，这座城市已经拥有超过两千年的历史，同时也是满文化的发源地。

来到沈阳这座东北第一大城，沈阳故宫是一定得走访的地方。

## 生命素语

# 一念之间

文与图 / 张素玲



困住我们的，常常是心境，而不是外境；有时换个想法，人生就会柳暗花明。

## 生活蔬食

# 古早好味

文与图 / 小修



## 豆腐木耳炒荫酱凤梨

豆腐木耳炒荫酱凤梨是属古早味的一道佳肴，豆腐的豆香味，木耳的脆，荫酱凤梨的甘，整体搭配起来，超级下饭好吃。

### 食材：

豆腐、黑木耳、彩椒、荫酱凤梨、姜丝、味霖

### 作法：

- ①豆腐切片约0.5公分大小，锅中加入少许油，将豆腐煎到表面金黄「恰香（台语）」的感觉。
- ②木耳余烫过水（乾木耳要先泡发），荫酱凤梨适量，姜切丝，彩椒切片备用。
- ③锅中加入油，姜丝焯一下，再把黑木耳放进锅中翻炒，荫酱凤梨放进来，淋上昆布酱油，加一点水，续煮约5分钟。
- ④放入煎好的豆腐，再烧一会让豆腐入味，最後把彩椒放进来，淋上味霖中和味道，继续翻炒均匀，即成。

