佛光菜根谭



多一个朋友，
自然少一个敌人；
多一分努力，
自然少一分挫败。

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

星云说偈

生活即禅

文／星云大师

饥来吃饭倦来眠，
只此修行玄更玄；
说与世人浑不信，
却从身外觅神仙。
——明・王阳明

这一首是明朝王守仁先生的偈语。王守仁先生就是王阳明先生，是明代著名的思想家，他也参禅修道，对於佛教的见解很深入。他曾经谈到修行的问题，认为修行的方法，就是肚子饿了要吃饭，疲倦了就要睡觉。

曾经，有人问禅师：「禅师！您怎麼修行？」禅师回答说：「我就是吃饭和睡觉。」发问者反问：「我们也同样吃饭睡觉，难道这也是在修行吗？」禅师摇摇头说：「不然！你吃饭时，挑肥拣瘦，食不甘味；你睡觉时，翻来覆去，辗转反侧，睡不安眠。可是我吃饭时，即使菜根都是香的，吃得非常有味，也不挑食拣择，有什麼吃什麼；我睡觉的时候，不会再想其他的事情，好好的入眠，睡得很安然。因此，同样是吃饭、同样是睡觉，但其效果就不一样了。」

所以，真正的禅者，真正的修行，并不是在离开生活以外，另外去修行。有很多的人，虽然到深山里闭关修行，离群独居的修持，但一回到城市里面来，一样把持不住。一听到哪里有声音，一看到有不如意的事，他心里就很挂碍，所以平常再怎麼样有修持，当境界一到，还是一样不能应付，这就是所谓的「说时似悟，对境生迷」。

真正的修行，是从穿衣吃饭、衣食住行中去落实，这才是最高的生活禅。千万不可从身外去寻觅神仙之道，禅不是在心外求法，想在心以外之处去求神学仙是不可能的。我们不要好高骛远，只要在生活中好好安守本分，那就是禅了。

人间佛教联合总会访越南

【人间社记者陈德启河内报导】中华人间佛教联合总会由主席团心保和尚与如净和尚，於3月20至25日带领「越南佛教访问交流团」近百人，前往越南与当地僧众、学界交流。拜会龙兴寺（越南国际佛教翻译中心）、越南佛教协会、越南佛教学院、沛嶺寺、三祝寺、永严寺等重要佛教据点与机构，了解越南佛教发展现况、特色与教育理念，互学互鉴，期许为佛教文化教育的全球合作奠定更深厚基础。

首日抵达河内机场後，随即前往龙兴寺（越南国际佛教翻译中心），翻译中心副主任万利法师率僧众迎接，由心保和尚、如净和尚、常务理事依空法师、秘书长觉培法师等代表佛前上香。



⬆中华人间佛教联合总会主席团心保和尚（前排左7）、如净和尚（前排右8）率团，参访河内越南佛教学院，与佛教学院院长清决和尚（前排左8）等僧众合影。

图／中华人间佛教联合总会提供



⬆中华人间佛教联合总会「越南佛教访问交流团」近百人，前往越南与当地僧众、学界进行交流。图为一行参访龙兴寺（越南国际佛教翻译中心），与越南佛教协会副主席德善法师（前排右12）在大殿前合影。

传承星云大师思想 弘扬人间佛教

越南佛教协会副主席兼总秘书长德善法师表示，自己是佛光山开山祖师星云大师的学生，承袭其思想成立越南国际翻译中心，希望将人间佛教在越南弘扬。期望藉由交流，联合佛教力量，共同承继大师人间佛教的发展。

心保和尚赞叹德善法师秉持大师人间佛教理念，为翻译大师著作挹注心血，将人间佛教弘化於越南。越南佛教信仰者高达七成五，国花又是莲花，这里有如人间净土，期许大家为佛教团结合作向前迈进。

下午，一行人前往河内越南佛教学院，於圆光楼会议室展开教育方面的座谈，佛教学院院长清决和尚及副院长明光法师，与心保和尚、如净和尚列席开示。

如净和尚表示，称赞河内越南佛教学院解行并重，是人间佛教的具体实现，学生不仅学习知识、磨练心性，且长养道心，相信每位学生将来都是续佛慧命的代表，期勉台越的佛教学院互相参学，为汉传佛教、越南佛教开创更灿烂的未来。

心保和尚表示，越南佛教信仰人口多，想必人民安乐吉祥，未来与越南佛教交流互通，力促佛教弘扬，让大家都能接受佛法，人人身心自在。

依空法师、三藏佛学院院长澈定法师、世新大学副校长杨盛昱、佛光山教团系统大学总校长林聪明等人，针对「学生就读现况、如何让学生安住、毕业後就业、海外留学」等教育议题，与清决和尚、明光法师交流互动。得知越南佛教学院学生目前有500多位在国外留学，杨盛昱力邀学生可以到台湾修硕、博士学位，互相交流学习。

清决和尚表示，他曾至台湾圆光佛学院读书，於大陆北京完成硕、博士学位。提及越战结束後，国家政府全力支持建寺，信徒也非常护持，让学生安心学习与修行。

多元发展大乘佛教 共建佛法事业

接著前往馆使寺的河内越南佛教协会，理事委员会常务副主席清绕长老接待一行。介绍越南佛教概况，佛教传入越南两千多年，致力於有益社会民众之事。该会自1981年成立以来，推广教育培养僧尼，并鼓励学生海外留学，学成回国弘法利生。在政府的大力支持，在当地全方位发展大乘佛教精神，透过国际交流，共建佛法事业，弘传佛法满人间。

心保和尚表示，佛陀时代僧信二众一起弘扬佛法，此次交流要学习的很多，举凡信仰、活动、教育、学术等皆可互动交流，期勉众人一起为佛法久住世间而努力。

会中交流氛围愉悦，林聪明谈及星云大师为世界佛教交流而举办「校长论坛」；清绕法师应允推荐学者及教育专才参加今年的论坛。心保和尚更在现场挥毫，写下「和谐」，愿大众肩负弘法使命，在和谐的大前提下，与人为善，共生共荣。并以《星云大师僧伽教育》、《金刚经》、大师「空有不二」墨宝等与河内越南佛教协会结缘。

理解大脑演算法 助神经系统疾病治疗

【记者张颖容台北报导】2014年诺贝尔生医学奖得主、挪威神经科学家梅–布丽特・莫瑟（May-Britt Moser）日前到台湾大学发表专题演讲，以「大脑的导航与记忆系统及其在阿兹海默症中的相关性」为题，她认为人类需要真正理解大脑运作的「演算法」，才能针对神经系统疾病开发出精确的治疗策略。

莫瑟现任教於挪威科技大学，是国际知名的「卡夫里系统神经科学研究所」创所所长，其最具代表性的贡献是发现位於大脑内嗅皮质中的「网格细胞」，这些神经细胞能形成座标般的活动模式，协助人类与动物进行空间定位与路径记忆，被科学界誉为大脑内建「GPS」。

莫瑟指出，内嗅皮质是阿兹海默症最早受影响的脑区之一。网格细胞的功能失调，解释了为何迷路与空间定向能力下降，往往是阿兹海默症等失智症的早期核心症状。

莫瑟强调，唯有真正理解大脑运作的演算法，才能针对神经系统疾病开发出精确且有效的治疗策略。同时指引未来失智症药物与疗法的研发方向。

书艺心语

谢天

文与图／廖庆华

谢天、谢地、谢众生。懂得感恩的人，就会知足，也最易受祝福。

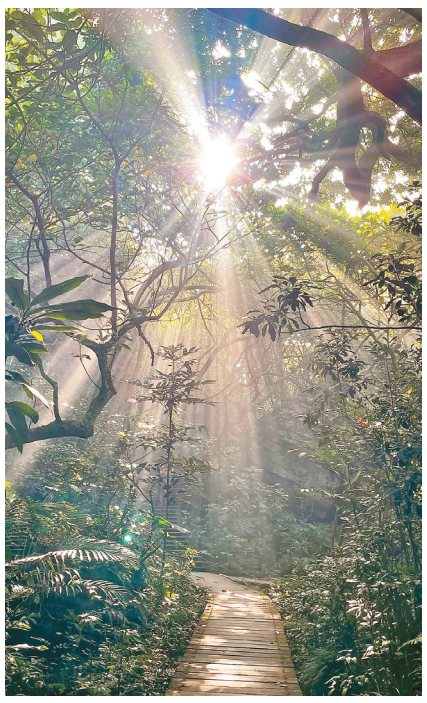


生活快门

美哉大自然

文与图／官玉环

走在高雄柴山的木栈道上，正气喘吁吁时，抬头看到这光芒万丈的一刻，忽然觉得大自然真是太神奇了！这具有穿透力的美丽光束，宛如慈母那无差别的爱，一视同仁的俯视著世间的万事万物，让万物蓬勃发展。



纪实摄影

花莲月光寺

文与图／慧昭法师



花莲是「台湾的後山」，也是「台湾的後花园、後山净土」。花莲是国际著名的观光旅游胜地，同时也是一个与佛教很有缘的地方！如佛光山开山祖师星云大师：「花莲是一个与佛教很有缘的地方，这里以莲花为县花，菩提树为县树，百姓生活朴实安分。」

大师和花莲最早的因缘，大约是从1951年开始，当年花莲发生百年大地震，大师正好担任《人生杂志》的编辑。当时大师在杂志上大力报导，并呼吁各界响应赈灾，结果获得极大的回应。

当时大师自己连公共汽车都乘不起，却还到花莲为赈灾而劝募。大师说：那是他到台湾後，第一次参与救灾工作，从中大师看见人间的苦难。

後来大师因宣传影印大藏经环岛布教而到花莲玉里，在一个偌大的广场里，竟有五千人齐集野台戏前听讲佛法，当时大师就立下心愿，未来一定要将佛法弘扬於花莲，为他们建立一所正信的道场。

大师曾说：「要把佛光普照这块净土。」因此从1992年开始，大师就马不停蹄地巡回花莲各地弘法。短短三年间，大师就走遍了花莲县市各级学校、政府机关与民间团体，如花莲县政府、光复糖厂、花莲师范学院、花莲中学、花莲女中、四维高中、凤林国中、瑞穗国中、玉里镇公所……等。

佛光山在花莲的第一个弘法据点是寿丰精舍，但因位处偏僻，弘法工作难以开展，因此於1992年在现今花莲县吉安乡购得土地，作为佛光山花莲道场的建地，并於2005年正式更名为「月光寺」。尔後大师陆续派住持及监寺等前来领导当地，期望人间佛教的思想能遍传整个花莲地区。

佛光山月光寺的重建工程，在大师的指导下，历经近30年的筹备，於2020年6月6日举行七宝奠基大典，正式启动兴建，预计在2026年3月完工启用，成为花莲的佛教信仰中心。

即将落成的月光寺，整体建设除了佛殿外，也设有禅堂、讲堂、会议室、图书馆、斋堂、云水寮、滴水坊等设备，提供十方信众有更宽广的空间来禅修静心、教育集会，及兴办人文教育等活动。诚如大师所言：「这里不仅是花莲人的佛堂，更是花莲人的慧命之家。」大师更期许这棵菩提树能生根茁壮，庇荫花莲子民幸福安乐，真正人间净土佛国现前。





趣味人生

另类行销

文与图／陈逸珊

重庆特产店每家都卖「狗屎糖」，这是啥玩意儿？好奇心趋使，买来尝尝，原来，就是一般的花生糖，因其外观、颜色相似，而得名。以「吃狗屎糖走狗屎运」的搞怪广告语，深受年轻人欢迎。

