佛光菜根谭



世道坎坷，
靠一「耐」字能通行；
人心难测，
靠一「诚」字能知交。

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

方便法门

文／星云大师

早上起来十念法，
夜晚睡前一炷香；
吃饭之前五观想，
有无好坏不计较。

——民国・星云

初学佛的人，有的人会说他平时很忙，没有一个固定的时间修行，以下提供几个方便法门，大家不妨试一试。

「早上起来十念法」，早上醒来，先在床上念十口气的佛号：「阿弥陀佛、阿弥陀佛、阿弥陀佛、阿弥陀佛、阿弥陀佛……」一口气，再「阿弥陀佛、阿弥陀佛、阿弥陀佛……」两口气，如是十次。

或者你漱洗过了，来到佛前合掌，献上一炷清香，再念十口气的佛号也行。念完十口气，大约只须花上五分钟，这是专门为工作忙碌的人所施设的方便法门。

「夜晚睡前一炷香」，晚上睡前静坐十或二十分钟，让一天纷乱躁动的心回归平静，进而能够感受到人格在升华，心胸在扩大。你也可以利用这个时刻，省思观照，自我革新。

「吃饭之前五观想」，五观想，即佛门里吃饭时应做的五种观想：「计功多少，量彼来处；忖己德行，全缺应供；防心离过，不生瞎爱；正事良药，为疗形枯；为成道业，应受此食。」意思是提醒我们要时时心怀感恩、随缘、离贪欲。有了正确的饮食观，并时时保持宁静平和、欢喜自在的心情，就能拥有健康的身体。

「有无好坏不计较」，人我相处常会因为「计较」而伤了和气，甚至两败俱伤，是非常不划算的事。比方：好坏的计较、有无的计较、得失的计较、荣辱的计较，就算因计较而获得了，也不算成功。一个豁达的人生，应该学习「不要计较」。

其实「修行」，就在日常的行住坐卧中，起居饮食的生活里。倘若我们每天能如实做到以上这四个方便法门，那麼就不会被局限於只有念佛堂才能念佛，只有禅堂才能静坐禅修，也不是只有在受惠时，才懂得感激报恩。在生活中，能随缘不变，有与没有，好与不好，都不去计较，才不会辜负我们学佛的目的。

佛光山短期出家 佛子照见本来面目





⬆迎接佛光山开山60周年纪念，4月15日至5月11日举办为期一个月的短期出家修道会。4月16日於大悲殿举行出家典礼，由得戒和尚心保和尚主法。

⬅心保和尚为众剃度，带领称念发愿文。 图／人间社记者庄美昭

【人间社记者妙正高雄报导】为引导大众暂离尘嚣、体验僧团清净生活，佛光山「传灯六十 百年仰望」系列活动——自4月15日至5月11日举办一个月的短期出家修道会，有来自美国、加拿大、英国、南非、马来西亚、印尼、新加坡等国家地区，177人体验短期的僧团清净修道生活。4月16日於佛光山大悲殿举行出家典礼，由得戒和尚心保和尚主法。

今年适逢佛光山开山60周年，也是佛光山开山祖师星云大师百岁诞辰，佛光山举办「短期出家修道会」，吸引来自国内及世界各地学员踊跃参与。透过规律作息、禅修诵经与佛法课程，让参与者在短时间内深入体验出家修行的精神内涵，培养正念与内在力量。

禅修课诵 深入佛法经藏

心保和尚领众忏悔发愿、皈依、受戒，「黄金白玉非为贵，唯有袈裟披肩难」，心保和尚指出，「出家乃大丈夫事，非将相所能为也」。为众剃度时，心保和尚带领行者称念发愿文：「愿断一切恶事，愿修一切善行，愿度一切众生。」并提取法名。

「地涌金莲空雨花，天龙八部竞宣夸；万千瑞象莹梵刹，为庆佛子新出家。」心保和尚赞叹佛子发愿短期出家，难能可贵，勉励佛子自利利他，圆满佛道。

佛光山秉持人间佛教理念，举办短期出家修道会，为在家信众提供一个亲近僧团、体验出家生活的因缘。课程内容涵盖早晚课诵、禅修静坐、佛学讲座及出坡作务等，让学员在规律清净的生活中，学习放下执著、安顿身心。

以法共聚 深植正见信念

「出家」是出烦恼之家，佛子们放下万缘来山短期出家，在清净简单的生活中找寻到自己本来面目。修道会期间，学员须遵守僧团作息，从清晨起板到晚间止静，透过简朴生活与内观自省，深化对佛法的理解。

多位首次参与的学员表示，短期出家不仅是生活型态的转换，更是一场深刻的心灵洗涤，帮助自己重新检视人生方向。

此次有马来西亚一家七人参加修道会，父母、子女及未来的儿媳一起来体验，令人称赞。

也有学佛已久的企业主关店一个月，只为亲身来体验出家的修道生活。

在传统仪制下，令佛子身心清净、如法受持戒律，在行住坐卧中深植对佛法的正见与信心，一期一会以法为缘共聚，因缘殊胜。

宗教艺术

藏传佛教 沙坛城

文与图／庄庄

「沙坛城」是藏传佛教特有的宗教艺术，原是修行者为修行所需而设的小土台，到後来渐渐发展成几何、佛像绘图形式的沙画创作。

这个由细沙构筑的世界，也称作「曼荼罗」（Mandala）。通常，是在藏区重大节日或是举办法会时，才有机会看到沙坛城的殊胜，据说经常观想沙坛城，就能获得内在的平静并净化人心。

在开始创作沙坛城之前，喇嘛们会先唱诵不同的祈祷文、咒语，等仪式结束後，再用尺规、墨笔在模板上打底画草稿，内容以几何样式、宗教佛像为主；接著在草稿的四面，分别由几位喇嘛持著装有各种颜色的细沙特殊锥，运用轻重不一的敲打力道，将锥内的沙子慢慢洒在模板上，全程必须全神贯注，每一动作都不能稍有闪失。

每幅沙坛城作品所需时间不一，短则五天，长则数周；完成後，也会举行开光仪式。解构沙坛城，称为「化空」，也是从持咒念经开始，最後，喇嘛再用刷子从外向内，将不同色彩的矿砂慢慢合为一体，分批装进瓶子里，提供信徒索取。



从有到无的过程，将佛教宇宙观里的天人合一、回归自然具体展现，是颇具哲理的艺术作品。

胃痛拖久恐变胃癌?出现症状快检查

【记者王淑芬高雄报导】一名年约五十岁陈姓男子，近半年反覆出现消化不良、腹胀、打嗝及胃酸逆流等不适，且数月内体重不明原因减少约八公斤。起初他以为仅一般肠胃问题，服药後仍未改善，後续接受胃镜检查，才发现胃窦处出现外观如「火山口」般的大型溃疡。

高雄医学大学附设中和纪念医院胃肠内科主治医师陈以勋表示，检查发现患者有幽门狭窄情形，经切片化验後确诊为胃腺癌，同时合并幽门螺旋杆菌感染。

陈以勋指出，胃癌在早期往往没有明显症状，或仅出现类似胃炎、消化不良的不适，因此容易被忽略，导致延误就医。

生命书写

清晨

文／慢慢

每个清晨都相似
很相似

从甜甜睡眠中苏醒
阳光还被挡在窗帘
之外

但是啊
每个清晨都不一样

昨晚星星诉说的故事
和前天不是同一个
今天日出微笑的唇
有不同的弧度

而我的心啊
再无法和过去重逢

生活蔬食

清炒四季豆

文与图／小修

四季豆又称菜豆，属於菜类，含有膳食纤维，维生素B、C、钾、钙、镁等矿物。四季豆本身热量低，但若经油炸，容易大量吸油，使热量大幅增加，料理时须特别留意。今天就来做一道美味的四季豆炒金针菇。

食材：

四季豆约20根、金针菇半包、红萝卜适量、素香鸡排1片、辣椒半根、白芝麻适量

作法：

①四季豆洗净後，去除头尾及豆荚内的粗纤维，先对半切开，再切成细丝；金针菇切除根部後，对半切段；红萝卜切丝；素香鸡排切成条状备用。



②起油锅，放入素香鸡排煎至表面金黄、香气四溢（煎到微微焦香更好吃），盛起备用。原锅放入红萝卜丝拌炒片刻，再加入金针菇续炒，接著放入四季豆丝，加入少许清水炒至软化。之後加入适量盐、糖与白胡椒调味，拌炒至食材全熟。最後可依喜好淋上少许香油或辣椒油（可省略），撒上熟白芝麻拌匀，即可上桌。

文化遗产

苏州甲辰巷砖塔

文与图／黄筱婷

根据古籍中的记载，中国大陆苏州城内原本有著7座小型砖塔，大部分为宋朝时期所兴建。由於年代久远，有的被拆除，有的损毁严重，原来的七座砖塔，目前仅剩下「甲辰巷砖塔」了。

步出相门地铁站一号出口，来到苏大北门西侧的甲辰巷与桥头巷交汇处，就可以看见苏州城仅存的甲辰巷砖塔。这座砖塔如今被玻璃罩保护著，看起来约有两层楼的高度，隐藏在小巷弄的深处。

这座砖塔过去曾被围在民宅内，只看得到上半截的塔身，因年久失修加上人为破坏，使得砖塔仅剩下四层。之後经过维修，回复了缺漏的构建，重建了第五层与塔顶，再将整座砖塔迁出民宅予以保护，这才恢复砖塔原有的面貌。

如今，隐於巷弄内的甲辰巷砖塔旁边即是一般民居，却丝毫不显突兀，居民也早已习惯了砖塔的存在。过去每年农历七月十五到三十日的夜晚，苏州城有著名的「薰塔」习俗，居民会聚集在砖塔旁边，点燃腊烛插香祭拜，算是当地的一种中元习俗。

甲辰巷砖塔共有五层楼，高度接近七公尺，砖塔本身以清水石砖砌成，每一层都是八角形阁楼式结构。砖塔每一层各有四扇门、四扇窗，斗栱、壶门及直棱窗的细部皆相当精致，壶门的原型就是佛龛。

根据民间传说，刘伯温认为苏州城中有一处龙脉，为了将其斩断而进行风水布阵，为此所建造的七座塔，被视为是稳固新朝政的建筑。不过根据古籍记载，这七座塔的建造时间远早於明代，刘伯温建七塔破龙脉纯属民间传说。



隐身巷弄民宅间的千年砖塔。

甲辰巷砖塔的建造年代，应该是在宋代之前，只不过确切的时间还需加以考证。虽然没有鲜艳的色彩，但青砖砌成的仿木结构砖塔，反而有一种朴实无华的美感。