佛光菜根谭



夫妻不和是儿女的不幸，
兄弟阋墙是父母的伤痛，
员工相争是企业的损失，
人民斗乱是国家的悲哀。

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

智慧之眼

文／星云大师

参禅非学问，学问增视听；
影响不堪传，悟来犹是剩。
——民国・虚云

「参禅非学问，学问增视听」，参禅不是以世间的知识学问所能理解的，如果一味向知识里去求取，只是徒然增长我们眼耳视听的分别心。

一九四九年我来到台湾，两年後主编《人生杂志》，深深感觉到：佛法的长篇大论都没有人想看，反而写一些居家之道、做人处事、趣谈、小诗……大家都很爱看，因为这些内容对他们的生活有实用性。故而，我觉得不一定要讲说深奥的道理才显得有学问，说得通俗浅显就会庸俗，人有时候还是得从简单及生活化的道理中，才可以渐渐悟道。

日本的每一所寺庙，都有种植著韩国草的庭园，寺里参禅的比丘，每天下午都会到草坪出坡，把枯草从枯黄处一根根拈掉。或许有人会问，这麼麻烦做什麼？现在不是都有除草机，一下子就能铲平，既快速又整齐。其实不然！因为这就是参禅，是藉此训练僧人们能够集中意志、统一精神的好方法。

生活中，如果我们能够时时保持正念，分秒观照自己的起心动念，就不会被无明牵著鼻子走。一个修行人，如果只是从学问或表相下工夫，不肯往自己的内心深处看，那麼，任你经典读得再多，蒲团坐得再久，也是枉然，就像古德说的「坐破蒲团不用功，何时及第悟心空？」

「影响不堪传，悟来犹是剩」，知识学问所带来的影响，可说利害参半。就像科学，一方面可以造福人类，另一方面也危害了人类。所以，悟道了以後，才会蓦然醒悟：知识学问并非是最究竟的，甚至有可能是多馀的，反而增加悟道的障碍。

参禅最终是为了悟道，悟道并不难，就如日常生活里，我们也会有小小的开悟，比方说：「原来是这样啊！」「我知道了！」这些都是一种悟。悟，就如同睁开了智慧之眼，有了慧眼，心中自然像明镜般透澈，不会只局限在眼前所看到的外相，甚至能进一步看到全宇宙的因缘关系。我们每天能有一点小悟，总有一天必能大悟！

森林觉醒护地球 佛光人种2千树苗



⬆佛光山、国际佛光会、绿色公益基金会4月26日於佛光山妙法寺，举办「森林觉醒」活动，近2000位佛光人以人墙排成「ZERO」图腾，宣示执行「零碳排」。图／人间社记者唐钰原

【人间社记者李昆铭、陈淑贞台中报导】佛光山与国际佛光会、绿色公益基金会共同推动T-Earth计画，进行生命重塑工程，并庆祝世界地球日，4月26日於台中市大甲区铁砧山山麓的佛光山妙法寺合办「森林觉醒」活动，近2000人秉承佛光山开山祖师星云大师「环保与心保」理念，透过严谨的生态复育科学，种下近2000棵树苗，将原本受外来种侵害的荒地复育为人与自然共生的觉醒殿堂，为後代建构永续的自然资源。

为老树除障 植7成原生树种

现场以人墙排成「ZERO」图腾，宣示执行「零碳排」；恭读星云大师〈为自然生态祈愿文〉，祝愿幼苗茁壮成林、绿荫庇众。

大众为原有老树「除障、去垢」，拔除紧紧缠绕住苦楝与无患子的森林绿色杀手「小花蔓泽兰」，使阳光照进坡地，让如佛光普照般大地恢复生机，建立高韧性的森林群落。

众人动手植下原生树种、滨海韧性树种及香草等约20种幼苗，落实「70%原生树种」的护理老树与建立生态栖地理念，促使幼苗在众多林木中出类拔萃、挺立直上。

绿色公益基金会执行长戴庆华表示，感谢佛光山以及佛光会的支持，从2021年开始至今将种植9万4000棵树、复育林地坡面面积达50公顷，期能建立多样性复层林相，以自然解方恢复自然生态，进而达成共生与共荣的目标。

老人斑、黑痣 遗传或长期日晒

【记者王淑芬高雄报导】70岁陈姓老翁因脸上布满黑色斑点，竟成为孙子不敢亲近的原因，让他相当受伤，主动到皮肤科求助。

高医冈山医院皮肤科主任邱思豪表示，门诊中常见民众谘询脸部或身体出现大小不一的黑色斑点与斑块。这类斑块的形成原因多元，临床常见类型大致有几种，首先是「晒斑」，多属後天形成，其次为「雀斑」，通常与遗传体质或紫外线曝晒有关。

另外「脂漏性角化症」（俗称老人斑）则多见於中老年族群，呈现咖啡色至黑色的斑块，外观可能粗糙或略为隆起，常出现在脸颊等明显位置。还有「黑色素细胞痣」，多为良性的黑色素细胞聚集形成。

民众可透过初步观察进行判断，例如是否出现不对称、边缘不规则、颜色不均的情形，或直径大於0.6公分，以及厚度或外观是否出现变化等特徵，若有疑虑应尽早就医检查，以确保皮肤健康。

剪纸中的故事

春日提灯

文与图／林文贞



春天的花开了 张开双臂
飞奔拥抱赤马来
日日是好日

世界行旅

菊岛 目斗屿

文与图／风中小侠

台湾澎湖最北的岛屿是目斗屿，岛屿上有座灯塔建於西元1902年，之所以在这个无人岛上建灯塔，最主要原因是附近海域暗礁密布，容易发生船难，为维护来往船只行船安全而兴建。

根据网路说明：「目斗屿灯塔高约40公尺，耸立在玄武岩岩礁上，距海平面达59公尺，塔身黑白相间，房舍则是全白，外观极为醒目。南端有洁白沙滩，置身其间，颇得神清气闲之逸趣。」

距离上回登岛时间已过40年，那年我20岁，初入职场跟随同事一起到吉贝岛，顺游了目斗屿，记忆中只存在这个灯塔影像，其馀景致已呈模糊状态。

今年8月，刚好有机会再次登岛，这回我告诉自己要张大眼睛，扩充脑中记忆体，把这个岛屿及周边景致好好观赏并记住，做为尔後描述这个岛屿时，能清楚并有逻辑地做说明。



目斗屿上除了航港局派人守护灯塔外，无人居住，就因无人居住，少了污染，成为鸟类栖息的天堂，燕鸥来来去去，海水蓝的、清澈的、浪漫的、美的让人难以描述，在短暂留岛赏岛後，只能以「浪在石里做翻滚、灯塔守护来往船、小庙求得人平安，目斗屿上仙人住」诗作，来表达我心中对这个岛屿的崇敬与喜爱。

蔬食日常

一碗汤咖哩

文与图／苏佳欣



咖哩与野菜淋在白饭上，滋味至今难忘。

到日本京都旅游时，吃到一碗非常美味的汤咖哩。那是我生平第一次尝试这道料理，把咖哩与野菜淋在白饭上，最後连汤汁都一滴不剩地喝完。那样美妙丰富的滋味，至今难忘。

回家後，我一煮再煮，只为了复制当时的感动。虽然还做不出店家那种层次分明、滋味甘甜的汤咖哩，但至少已经能煮出属於自己家的版本。

制作汤咖哩前，先将所有食材切丁备妥。马铃薯与红萝卜炒香炒软，再加水炖煮至软。青椒、番茄、高丽菜、鸿禧菇等蔬菜也可依喜好加入。待食材煮至柔软入味，约半小时左右，最後放入咖哩块，约三、四块即可，分量约为一般咖哩饭的一半。汤咖哩不宜太浓稠，须保留清爽的汤汁，才能尽情享受大口喝汤的满足。

汤咖哩除了配饭外，也可搭配乌龙面或烤吐司。将吐司烤至微焦後浸入汤咖哩中，滋味格外迷人。只是要稍微节制，才不会一不小心吃过量；最好盛成一盘或一碗，吃完就收手。

通常一次煮好的汤咖哩，第一餐往往吃不完，留到第二天还能再变化，不必连续两天都吃得一模一样。可以多加些胡椒与姜黄粉提味，或加入椰奶、椰浆增添风味。椰奶较稀，椰浆较浓，浓淡比例须稍加掌控。

如果觉得锅里的配料所剩不多，也可以用气炸锅再烤些蔬菜，例如南瓜、秋葵、山药、栝瓜、茄子、杏鲍菇或花椰菜等，都很适合加入第二天的汤咖哩中一起享用，让滋味多一点变化。

生命书写

生命之树

文／吴芳仪　图／许彩容

我的粉专封面，来自粉专「川透写生的彩容」。非常感谢彩容为我画下这幅〈生命之树〉。

对我而言，彩容是一位真正懂得放松的生活大师。他的画里，总是流淌著一种松松节奏，带著轻盈又俏皮的流动感。每一次凝视他的作品，我的身与心，彷佛都被温柔地邀请停下来，慢慢松开。

那一天，他将这幅画与祝福一同送给我。至今，那个画面仍然鲜明地留在心中。他指著画中的圆对我说：「如果因为它不够圆，而选择把它擦掉，那麼，也就不会有你眼前看到的这幅画了。」



接著，他微笑著说了一句我始终记得的话：「有时候，不完美，正是刚刚好的存在。」

这分祝福是他送给我的——一个偶尔仍希望事情尽可能完美的我。

而这幅〈生命之树〉，也成为一个温柔的提醒：生命之所以动人，正是在那些未被修正、未被抹去的痕迹里。