佛光菜根谭



赞誉之词可於人後言，
闻者心喜；
批评之话当於人前说，
可免是非。

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

逆向思考

文／星云大师

他人骑大马，我独骑驴子；
回顾担柴汉，心下较些子。
——唐・王梵志

这首诗浅显平易又带著几分诙谐，还有几分的讽刺。诗中说，看到别人骑马，而我却只是骑著驴，回头一看，身後担柴走路的汉子，连个坐骑都没有，一番比较之下，总算觉得心里平衡一点了。俗话常说：「比上不足，比下有馀。」虽然不及前头的人，不过总是超越後头的人，意思是劝人要满足於现况，不要不知足。

这世间是公平的，每个人都各有长处及短处，不必老是羡慕或嫉妒他人。比方说，成天埋首在实验室里的优秀科学家，他们有著卓越的研究成果，为世人所敬重，可是他们或许羡慕著乡下的农夫，可以过著悠然自在、无拘无束的田园生活。

你看，钻石会跟石头比大吗？花草会与松树比高吗？溪流会与海洋争广吗？他们都各擅胜场，各有所强，何必强加比较、自寻烦恼呢？人也是一样，住平房的人看到别人建高楼，自己也不落人後，赶忙跟著盖起高楼，结果根本住不了那许多房间，反倒每天忙於打扫、清理，成为房子的奴隶，真是何苦来哉？还有的人虽然很有钱，不免有「人为财死」之厄；还有的人名气很响亮，常有「树大招风」之患；还有的人儿孙多、家业大，但是随之而来的烦恼，相对也更多。

因此，禅门里有所谓的「参」，这就是一种「逆向思考」的思惟方式，以不同的角度来看待世间事。如果凡事都能转个念头来思考，可能我们所拥有的会比原来的更多、更丰富。就像我常说的「以无为有」、「享有，不一定要拥有」、「老二哲学」等等观念，正是告诉大家不要在世间外相上去斤斤计较。我们应该比道德、比慈悲、比人缘、比心量……往自己的内在去计较、反省，很多无谓的烦恼当下就可以消弭了，天天都能自在欢喜。

人间佛教前进哈佛 MIT 卫斯理学院



⬆妙光法师於麻省理工学院演讲，专家学者、学生及宗教界人士专注聆听。



⬆赵元修（左3）、赵辜怀箴（左4）伉俪与卫斯理学院校长保拉・约翰逊（右4），并同妙凡法师（右2）、妙光法师（右3）进行会面交流。



⬅哈佛大学CAMLab宗教主题讲座後，妙凡法师（前排左6）、妙光法师（前排左7）以及赵元修（右7）、赵辜怀箴（右8）伉俪，与主讲人、策画团队、师生等人合影留念。

图／人间社记者王一帆

【人间社记者王一帆波士顿报导】4月22日至25日，佛光山人间佛教研究院与赵廷箴文教基金会合作，先後於卫斯理学院、哈佛大学及麻省理工学院（MIT）展开系列学术交流，透过主题演讲、佛学座谈与跨学科研讨，将人间佛教带入美国顶尖高校，与国际学界、青年学子及宗教界人士展开深度对话。

此行延续2024年麻省理工学院「谈佛教待人与待己的慈悲」论坛的因缘，由佛光山人间佛教研究院院长妙凡法师与赵廷箴文教基金会执行长赵辜怀箴共同策画，象徵人间佛教於美洲学术场域的持续推进。

25日於麻省理工学院举办「环境与生态危机：佛教观点的对话」跨学科研讨会，研讨会由麻省理工学院人文、艺术与社会科学院携手赵氏廷芳基金会及佛光山人间佛教研究院共同主办，汇聚来自12所顶尖学府的20位学者，吸引逾百位专家学者、学生及宗教界人士参与。

学术会议前夕，麻省理工学院校务长Melissa Nobles特别会见赵元修、赵辜怀箴伉俪，以及人间佛教研究院院长妙凡法师及副院长妙光法师，就佛教研究、跨文化交流与人间佛教於国际学术场域的推展交换意见。

当代生态议题 佛教回应实践

研讨会围绕「自然世界与佛教思想」、「佛教生态学是否存在」及「生态伦理与佛教实践」3大主题展开，从思想根源、理论建构到行动实践，层层推进，探讨佛教如何回应生态危机。

3场座谈分别从佛教经典、自然观、哲学伦理、环境行动与宗教实践等面向，呈现佛教回应当代生态议题的多元路径。

在麻省理工学院研讨会前，人间佛教亦先後走入卫斯理学院与哈佛大学。4月22日，佛光山人间佛教研究院一行应邀前往美国著名女子文理学院卫斯理学院交流，并与校长Paula A. Johnson会面。

《佛光大辞典》英文版 年底问世

4月23日，人间佛教走入哈佛大学文理学院中国艺术媒体实验室。此为该实验室首度举办的宗教主题讲座，由副主任吕晨晨策画、研究员廖彩羽主持，邀请妙光法师发表「慈悲的『编码』：人间佛教、辞典与跨宗教知识体系的建构」专题演讲，介绍佛光山人间佛教研究院多年打造的《佛光大辞典》英文版。此成果由加州柏克莱大学终身荣誉教授路易斯・兰卡斯特博士学术引领，预计纸本与数位版将於2026年12月同步问世，共计10大册，收录逾3万2千条词目、约1000万字，并保留3000馀幅插图，为佛教知识国际化与数位弘法开启新篇章。

从卫斯理学院的生命实践对话，到哈佛大学的佛教知识国际化，再到麻省理工学院的生态危机跨学科研讨，人间佛教以不同形式进入美国高等教育场域：既回应青年身心安顿的生命课题，也推动佛教典籍与知识体系的全球传播，更以佛法智慧面对地球共同命运。

焦虑致肠躁 压力来就想跑厕所

【记者王淑芬高雄报导】陈姓业务经理，每个月要和长官做业绩简报，会议前一天就开始焦虑，当会议开始前总是感到腹痛或急著想要上厕所，甚至伴随腹胀与频繁排气等问题。医生诊断是多数现代人常见的「肠躁症」。营养师建议从规律饮食做起，勿暴饮暴食，维持肠道稳定节奏。

「肠躁症」并非肠道发炎或肿瘤，而是一种功能性肠道异常。由於肠道神经敏感，当面临压力、饮食不当或作息改变时，肠道容易产生过度反应。

许多患者因担心突发腹痛或腹泻，不敢远行或参与活动，严重影响生活品质。不过专家强调，只要透过正确的饮食与生活调整，多数症状都能有效控制。

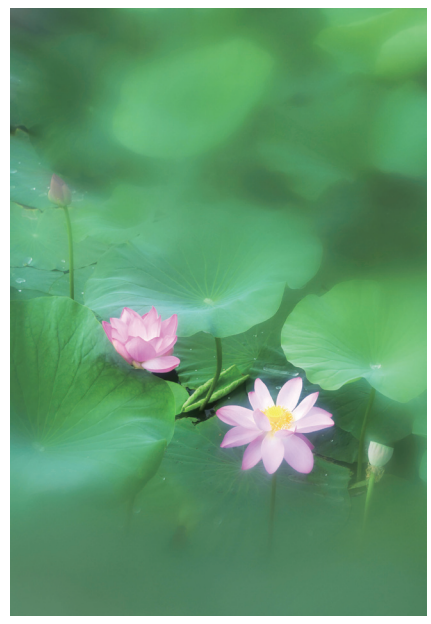
成大医院营养师蔡佩滢指出，改善肠躁症从建立规律饮食开始，避免长时间空腹或暴饮暴食，让肠道维持稳定节奏，应避开容易诱发不适的食物，如咖啡因、酒精、辛辣与高油脂饮食。

纤维摄取方面，建议选择较温和的水溶性纤维，如洋车前子，并搭配足够水分，有助於改善腹胀与便秘问题。若一般饮食调整效果有限，建议改「低腹敏饮食」，暂时减少乳糖、果糖及部分谷类等易在肠道发酵的食物。

遇见荷

光影重逢

文／欧银钏　图／吴景腾



风在荷塘跳跃
翠绿流转
卷叶如轴
枝头一首诗含苞
半透明的粉红绽放
过去现在与未来
并肩而坐

花瓣落尽
莲蓬种子
藏著未开启的瞬间
生命开落
拨动心弦
我和不同时光的自己
相认

前世今生

有一种态势叫作坚持

文／永有　图／永有AI生成

2024年6月20日在泰航由曼谷飞往桃园的飞机上，心中忽有所感。

有一种态势叫作「坚持」，那是一种牢不可破的毅力与实力的展现。这种态势并非偶然，而是由多生多世以来的愿力、恒心与耐心所建构而成的。

这种坚持可以跨越时空，在不同的时空当中始终坚持著、守护著，进而凝结成一股无比强大的善念，以及坚不可摧的意志力。

就佛教的观点来看，这分力量叫作「愿力」；对一般人而言，则称之为「恒心」与「毅力」。

然而，一般人的恒心与毅力往往时有时无，不一定能支撑著走完一生；但是佛菩萨的这分坚持，却能亘古弥新，在时空的流转中历久不衰。

为什麼会有这样的区别呢？

原因在於：有的人发愿不够深，如同水面的泡沫，才刚生起便随即幻灭；有的人发心容易退却，是因为他看不见远大的未来。

一般人的努力有时而尽，因为内心总会质疑：「这般努力，究竟会有什麼结果呢？」

这一切的根源，无非是缺乏了一个核心的种子字，那个字叫作「爱心」。

只要爱心足够了，这一切都不成问题。因为爱心可以穿越时空，从过去、现在延伸到未来，就像观世音菩萨一样。

有了爱心，行动便不再受限，可以从这个地方抵达另一个世界，因为爱心无远弗届。

在人类历史上，有谁能做到像佛菩萨般的愿力？就像释迦牟尼佛、就像星云大师。

事实上，他们早已大有成就，穿越时空、横遍十方。

他们只不过是暂时借用人类的「色身」示现於人间，去完成种种利生事业。

之所以选择以人身示现，是为了让人们看著心里信服，因为这是「人」能做出来的，所以人们才更有信心跟随。



因此大师愿力不失，世世都想回到人间度化众生。

因此，作为一个人类，如果他的愿力能如此宏深，那他便不再受业力摆布而「轮回」，而是一分「乘愿再来」的悲心！

这就是「一种坚持的态势」，这种态势是由爱心不断累积而成，最终汇聚成一种对生命、对理想的坚持。

这是一分对众生坚固不移、无远弗届的爱。

佛教称之为「慈悲心」，一般人说是「爱心」，这都是跨越时空救度众生，且永不言悔的坚持！

四时养味

春芋食光

文与图／丁綉慧



趁著乍雨乍晴後难得的天清朗日煦和，闲逛至传统市场四处张望，春节後的早市热闹依然，几家因应祭祖而贩卖各式客家萝卜粄、艾粄、芋粄的摊位尤其人声鼎沸、让人眼花撩乱；而我伫足良久的是在角落那摊全都是芋头的摊位，只见长椭圆形芋头个头硕大扎实，饱满可爱。

小农老板亲切招呼著，说是自产自销，种在好山好水的高树槟榔心芋。实在禁不住诱惑，回到家时，沉甸甸的提袋内已装了二大颗，在心中喃喃自语，对芋头暗自许诺：「我会好好对待你们的」。

细细洗净芋头外表的尘土、削去厚厚的外皮、切成丁块状，分小包装平放冷冻；脑海仍惦记想念著摊位上客家米食的众色纷呈、油香润泽，决定尝试制作芋粿巧。

取用300克芋头，电锅外锅加入半杯水蒸熟，和入200g糯米粉、少许白胡椒、适量盐巴拌匀，依芋头的吸水程度酌量加入100～120g温水，慢慢揉成光滑不黏手的团块，均分成十等分约50g圆团，搓成长条再形塑成半弯月状，表面点缀白芝麻或喜欢的坚果碎即可。

迫不及待，电锅蒸炊熟软，外表微煎酥香脆口，素雅质朴的软糯内在，仍点缀著几颗实在的芋丁；一如平凡堆叠积累的生活日常，偶尔会有手作食在好味的有趣与惊喜。

一步步的工序或许繁琐，却能让乍暖还寒天气产生的烦闷困倦，在看似重覆单调的手作过程中，慢慢地静定舒缓、澄澈清明。春芋食光、松软致密，绵柔好吃。