佛光菜根谭



如得人意，却不得我意；如得我意，却不得人意；要得人如我意，除非我如人意；人人所得如意，大家万事如意。

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

方寸之间

文／星云大师

参禅非多闻，多闻成禅病；
良哉观世音，返闻闻自性。
——民国・虚云

「参禅非多闻，多闻成禅病」，参禅者只管打坐，在禅堂里静坐一处，把眼睛收起来，不看人是非，不思善恶，放下诸缘，努力发掘禅心，这才是要务。也就是说，参禅务求专心一致，向内心里去参究。有的人虽然想参禅，可是他同时也忙於听经闻法、诵经拜佛，什麼法门都想修，那是不行的。要知道，并不是多闻就能悟道的，修禅如果流於驳杂，就会成为参禅的障碍，反而无法真正体会禅法。

「良哉观世音，返闻闻自性」，观世音菩萨善於听闻，从听闻中观照到自性。所以，我们要学习不只是听世间的音声，还要回归到倾听自己内在的音声，开发自性，当能听到「无声之声」，那就闻所成慧了。一般人常常苦苦恼恼的，就是太过执著外界的音声所致，种种的批评、赞美声，不过是一时的声音而已，是我们自己太过执著。有谓「说者无意，听者有心」，讲的人可能说过就忘记了，听的人却还在耿耿於怀，世间这麼多的音声，如果都如此在意，那麼心不就无有安宁之时了？

佛说一切法，为治一切心，不管再多的法门，终归要回到自心的探究，因此，佛教才说「心外无法」。万法都是由我们心中变现而来的，只要找到内在的自性真心，不劳向外求开悟之法，只要照顾好自己的方寸之间，就能找到生命的真谛。

诗

看到了什麼

文与图／林焕彰

走走看看
你要记得抬头看看
地上不会有钱留给你
要是有钱
走在你前面的人
已经捡走了
你永远会是晚一步的人
如果你常常抬头
天上的云可多了
天上的云都会是你的
你不必飞上去
你只要抬头看看
看看每一朵云
都会是你的
属於你的
永远都是属於你的



巴基斯坦真纳大学 设人间佛教研究中心



⬆巴基斯坦真纳大学成立人间佛教研究中心揭牌仪式，真纳大学校长Zafar Nawaz Jaspal（右2）、人间佛教研究中心主任Ghani ur Rahman（右1），与佛光山新马泰印教区总住持觉诚法师（左4）、妙愿法师（左2）、慧喜法师（左1）、有灯法师（左3）合影。 图／人间社记者知宣



⬆巴基斯坦真纳大学塔克西拉考古与文明研究所大楼。 图／人间社记者知宣

【人间社记者心颉巴基斯坦报导】佛光山人间佛教研究院、巴基斯坦真纳大学共同设立人间佛教研究中心，5月19日於真纳大学塔克西拉考古与文明研究所正式揭牌，时值第三届巴基斯坦佛教遗产国际会议於此举行，更显意义深远。人间佛教研究中心的成立不仅将佛陀本怀回传中亚，更为佛教与伊斯兰教搭起一座友谊的桥梁，为汉传佛教的国际化建立新里程碑。

19日，中心举行挂牌揭牌仪式，巴基斯坦国家遗产与文化部部长Aurangzeb Khan Khichi Federal、真纳大学校长Zafar Nawaz Jaspal、人文社会科学学院院长Sadeed、佛光山新马泰印教区总住持觉诚法师、人间佛教研究中心主任Ghani ur Rahman。以及缅甸、斯里兰卡、尼泊尔、越南等国大使亲临祝贺。佛光山法师代表与博物馆馆长、教授、考古学系院长、师生及美国、德国、义大利、中国大陆、巴基斯坦等19个国家地区的学者，近200人参与盛会。

犍陀罗遗址 巴基斯坦文化亮点

觉诚法师致词表示，佛光山在真纳大学成立「人间佛教研究中心」，适逢卫塞节庆典，意义深远。未来，中心将从学术、考古、经典与戒律等方向与各界合作，从人间佛教视角发掘千年的佛教历史文化轨迹。由衷感谢巴基斯坦政府完善保存著名的犍陀罗佛教遗址，期盼中心未来能还原历史，让全世界看见巴基斯坦最灿烂的文化亮点。

巴基斯坦国家遗产与文化部部长Aurangzeb Khan Khichi Federal致词指出，会议搭建了一个跨宗教对话、遗产保护与学术交流的重要国际平台。此次会议不仅是一个学术论坛，更是一个促进跨文化对话、学术合作与国际理解的平台。体现了巴基斯坦政府与会议主办方共同的承诺——保护犍陀罗的历史与精神遗产，弘扬和平、和谐、宽容与慈悲的普世价值。

真纳大学校长Zafar Nawaz Jaspal强调，保护巴基斯坦多元文化与文明遗产是职责所在，该校一直致力於犍陀罗文化研究与佛教遗产领域的科研与国际合作，现在与未来都会持续尊重这项文化的探索调查。

2022年3月，觉诚法师受邀出席伊斯兰玛巴德举办的「犍陀罗学术研讨会」，不但是第一场论坛的主讲人，也是唯一的汉传佛教代表，在会中发表了复兴佛教遗产与文化交流的言论，受到学者关注与重视。经历3年的学术交流与筹备，终於在今年正式成立中心。

人间佛教 正式走向伊斯兰世界

研究型学府的真纳大学是巴基斯坦最顶尖、排名第一的国立大学，因纪念建国国父穆罕默德・阿里・真纳（Muhammad Ali Jinnah）而创建。在世界大学排名亚洲前茅，是巴基斯坦培养政治精英与顶尖学者的摇篮。人间佛教研究中心（HBRC-QAU）隶属於真纳大学人文社会科学学院之下的塔克西拉考古与文明研究所（TIAC），是教育机构中首个专门针对人文、历史、文化及人间佛教进行学术研究的中心，中心经费由马来西亚佛光山支持。

佛光山人间佛教研究院自2012年成立迄今，秉承佛光山开山祖师星云大师的志愿，以发扬佛陀教法、弘扬人间佛教思想，培养佛教高等人才为目标。

自2005年於香港中文大学成立「人间佛教研究中心」起，相继於台湾、美国、澳洲、菲律宾、日本、加拿大等全球各大学设立研究中心。巴基斯坦真纳大学成立了第14间人间佛教研究中心。

此次大会活动包含学术发表、专题讨论，研讨会後特别安排前往塔克西拉、马尔丹和史瓦特等犍陀罗遗址田野考察。此外，第二天会议圆满前特别举办「卫塞节庆祝活动」，以具体行动搭起一座佛陀与阿拉的桥梁，突显佛教与伊斯兰教最和平的交流与对话。

科技公司年会佛学讲座 指引幸福安乐生活



⬆妙佑法师首先介绍了佛光山、佛光山开山祖师星云大师，以及人间佛教的理念。 图／人间社记者林育如



⬆Laborit联合创办人Arthur Piccolo（右1）、同修Telma Correa（左1）、8岁女儿Regina与住持妙佑法师合影。

【人间社记者林育如圣保罗报导】Laborit科技公司於距离如来寺300公里的Riberao Preto市Wyndham Garden Hotel会议厅，於5月22日举办年度大会，约50位青年科技人员齐聚一堂。活动特别邀请如来寺住持妙佑法师佛学讲座，为活动注入心灵启发。

公司执行长同时也是Arthur同修Telma Correa，夫妇俩在2007年就已认识如来寺，每年默默来参加朝山後就离开，并没有与法师接触。他们当时经济拮据，太太身患重病，是佛光山开山祖师星云大师的葡文书籍和每年的法语春联陪伴他们夫妻走过人生的最低潮，寻寻觅觅，觉得人间佛教最能触动他们的心。2023年初正式到如来寺拜访住持妙佑法师并加入佛光会，2024年12月份随住持到台湾总本山参访及参加神明联谊会。

此次年会活动特别融入佛法精神，不仅邀请当地剧团自行编排演出《佛陀成道》葡文音乐短剧，并由8岁女儿Regina亲自扮演佛陀，活动当日更提供全素食餐点，处处展现对人间佛教的实践。此外，年会也邀请医学专家为大家讲说疾病的成因及防范，从身心健康角度提供与会者多元的知识。

随著现代生活节奏、心理压力与日俱增，如何寻求内心的平静与真正的幸福已成为重要课题。妙佑法师以「人间佛教——幸福安乐之道」为题，为现场大众指引如何迈向幸福与安乐。

讲座中，妙佑法师首先介绍了佛光山、星云大师，以及人间佛教的理念。引述星云大师所提倡的人间佛教精神，深入浅出地说明了「佛说的、人要的、净化的、善美的」理念。妙佑法师进一步指出，真正的幸福并非建立在外在物质的充裕上，而是源於心灵的安定。为了让听众能在日常生活中具体落实，法师最後强调了佛光山核心的「三好、四给、五和」生活实践。

妙佑法师同时举量子力学中的共振现象为例说明：我们身处在和谐的共振场域里，自然会受到整体环境的共振影响，进而产生有形与无形的改变。如同大家选择加入良善的公司，正面意念与善念能够产生强大的集体共振，实质带来和谐。

讲座融合佛法智慧、科学观点与生活实例，引导大众找到安心法门，获得现场听众热烈回响与共鸣。法师特别带去星云大师法语书签与大众结缘。

轻馔美味

萝卜丝饼佐浓汤

文与图／美玉

在蔬菜丰富、选择多样的季节，做了萝卜丝饼与浓郁的南瓜生姜浓汤，没想到格外受到家人喜爱。有主食再搭配浓汤，一顿晚餐吃得欢喜又富足。

萝卜丝饼

食材：

红、白萝卜切丝共250g，中筋面粉400g、70度温水300cc、盐1小匙、胡椒粉少许、油30cc。内馅调和料：面粉30g、盐10g、胡椒粉5g、油60cc。

作法：

①中筋面粉400g，加入盐1小匙与70度温水300cc，搅拌均匀揉成光滑面团後，放入透明塑胶袋静置。

②将面粉、盐、胡椒粉与油拌匀即成内馅调和料。

③红、白萝卜洗净後刨成粗丝，取250g。起油锅略为翻炒後盛出，与内馅调和料拌匀，放凉备用。

④面团分成16个剂子，每个约40～50g，压平成圆片，包入做法3的馅料後整形压平。放入平底锅，以中小火煎至两面呈金黄色。



南瓜生姜浓汤

食材：

南瓜1个（中型）、老生姜1条（中型）、奶油1/4条、盐1匙

作法：

①南瓜洗净削皮，用电锅外锅加一杯水蒸熟。

②取出蒸熟的南瓜切块，放入果汁机中加少许水打成泥。生姜切成细末备用。

③起锅加热，放入奶油与姜末炒香，再加入南瓜泥不断搅拌均匀，煮滚後即成。

