佛光菜根谭



温言鼓舞，
是最大的上进动力；
包容谅解，
是最佳的知心良友。

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

争忙

文／星云大师

但见云忙水亦忙，
所忙不在稻粱桑；
芸芸更是忙无既，
彼此争忙梦一场。

——清・石莲

清代的画僧石莲禅师，写了这首诗偈，题名为「争忙」。意思是说，人在世间上，每日汲汲营营为生活而忙，有的人为了争名争利而忙，可是忙到最後，终究是空忙一场，不过是一场梦。让人不禁反思，这样忙忙碌碌，究竟所为何来?

「但见云忙水亦忙，所忙不在稻粱桑」，你看天空的飞云、地面的流水，无时无刻都在变化之中。云朵时而乌云密布，忽而万里无云，真是变幻莫测，忙得不得了。流水忙碌地穿梭於大地，时而溪流淌淌，时而飞瀑凌空，甚至翻江倒海，也是千变万化。无论是流水行云，都是来去自如，无所恋栈牵挂，不像人们为衣食生计而忙碌。

古德说，纵有良田万顷，但一天能吃多少呢？再看看那些富贾，高楼大厦纵使有几千间，躺下来睡觉的时候，也只不过是一张八尺长的床铺而已。但是人们总是不满足於现况，不断想著如何比别人更富裕、更幸福、更快乐。於是每天早出晚归，与人争忙，连跟父母、孩子说话，都没有办法腾出时间，所谓的富贵荣华真有那麼重要吗?

有一次，佛陀来到摩揭陀国的首都王舍城，当时佛陀还只是离宫修行的悉达多太子，尚未证悟。他手持著钵走在街上，频婆娑罗王看见悉达多太子神采端严，气宇不凡，便力劝悉达多当官。但是悉达多太子回答，自己既已舍弃世间的荣华而出家，便无法答应国王为官的请求。

「芸芸更是忙无既，彼此争忙梦一场。」反观芸芸众生，为了名利奔忙，为了生活打拚，还要为了色身辛劳。老子曾说：「人之大患，在吾有身。」我们每天沐浴妆扮、抹红戴绿，为了这个身体的吃饭睡觉，张罗忙碌，可说是无有安闲，忙得无有了时，到了临命终时，什麼也带不走，终归是梦一场。我们不妨自问：每天为了什麼而忙碌？是为了自己？还是为了别人？从中得到了什麼？又忙出了什麼意义呢?

联合国卫塞节江苏登场 佛光山与会





⬆点灯祈福仪式後，拈花湾景区上演沉浸式演出〈灯映菩提〉。

⬆佛教界代表参加点灯祈福仪式。 图／中新社

【记者江俊亮综合报导】第21届联合国卫塞节5月26日至27日在大陆江苏省无锡举行，来自67个国家与地区约千人出席。佛光山住持心保和尚於会中强调，宗教交流与文明共融能增进理解、化解对立；唯有彼此包容、相知相融，才能共同为世界和平与社会和谐努力。

大会是由联合国卫塞节国际理事会主办，中国佛教协会、江苏省佛教协会承办，共举办4场专题论坛、3场文化展览，聚焦於和平、共荣、生态与文明交流等全球议题，展现佛教在人类永续发展中的积极角色。

认同缘起共生 增进理解

卫塞节为佛教界纪念佛陀诞生、成道与涅盘的重要节日，1999年获联合国大会通过决议，正式列为国际性纪念节日。

过往多於斯里兰卡、泰国、越南及尼泊尔等南亚、东南亚国家举办，今年首度在中国大陆登场，受到国际佛教界高度关注。

联合国卫塞节国际理事会主席梵智长老致词指出，当前世界正面临冲突、环境危机、不平等及精神动荡等多重挑战，而佛教「缘起共生、相互依存」的思想，正好能为世界带来启发。他表示，没有任何国家可以孤立繁荣，人类必须深化「命运与共」的认知，携手面对全球挑战。

中国佛教协会会长演觉法师表示，本届联合国卫塞节由中国佛教界承办，将进一步深化中外佛教界友好交流，并引领世界佛教徒共同为解决全球性问题贡献智慧与力量。

联合国卫塞节国际理事会副主席、中国佛教协会驻会副会长明海法师也指出，在世界局势动荡不安之际，藉此次盛会促进文明交流与宗教对话，增进各国的理解与信任。

佛光山住持心保和尚於会中，分享佛光山长年推动国际弘法与宗教交流的经验指出，佛光山於五大洲拥有300馀座道场，遍及不同文化与宗教背景的国家地区，始终秉持尊重当地文化、主动沟通与彼此包容的精神，积极举办宗教对话与文化交流活动。他认为，透过交流能够增进理解、消除猜忌，进而减少冲突与对立。

心保和尚并举佛光山开山祖师星云大师与天主教枢机主教单国玺建立深厚情谊为例，指出不同宗教之间的互信与合作，正是推动世界和平的重要力量。强调，各宗教应携手相知相融，以慈悲与智慧守护社会和谐，为世界带来安定力量。

佛法超越国界 启发社会

美国洛杉矶菩提寺住持照初法师表示，佛教早已不只是亚洲宗教，而是走向世界的国际宗教。本次联合国卫塞节汇聚五大洲代表，交流气氛融洽，充分展现佛法超越国界与文化的力量。

俄罗斯佛教传统僧伽代表团团长达格巴．奥奇罗夫则表示，当今世界正朝多元化发展，各国都希望能平等参与国际事务，因此尊重多样性与不同文明发展尤为重要。

会议最後一致通过〈第21届联合国卫塞节无锡宣言〉，包括筑牢持久和平根基、践行「无我利他」精神、促进人与自然和谐共生，以及推动构建人类命运共同体，并宣布下届联合国卫塞节将於泰国举行。

5分钟微运动 研究证实降心血管风险

【记者陈玲芳台北报导】「医师，我真的没有时间运动。」这句话几乎是门诊最常见的无奈。对忙碌上班族与高龄族群而言，每周150分钟运动或日走万步的门槛不低，许多人因难以达标而放弃活动，反而陷入久坐循环，增加心血管与慢性病风险。

最新研究指出，即使没有规律运动习惯，只要每天累积约5分钟高强度活动，也能有效降低心血管疾病风险，为现代人提供更可行的健康解方。

联安预防医学机构联欣诊所院长颜佐桦医师说，近年运动医学提出「剧烈间歇性生活体能活动」（VILPA）概念，强调不需刻意安排运动，只要在平常有短暂但强度较高的活动，也能带来健康效益。

例如快步爬楼梯、赶公车、搬重物或加快家务节奏等，看似零碎的动作，只要心跳明显加快，就能刺激身体产生类似规律运动的反应。

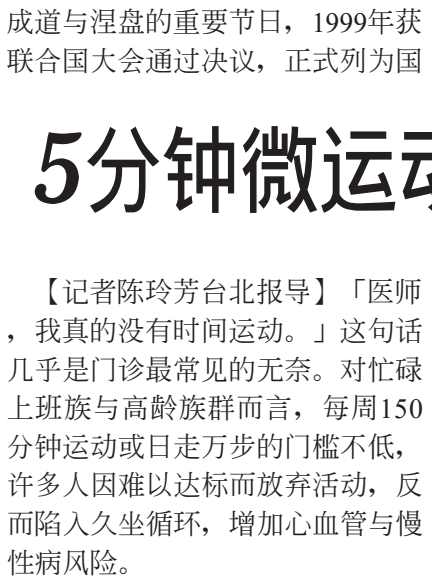
大型研究分析英国生物样本库（UK Biobank）资料，追踪逾2万5千名平均61.8岁、平时缺乏运动习惯者近7年，透过穿戴装置记录日常活动。

结果显示，每天进行约3次、累计4至5分钟的VILPA，整体死亡与癌症死亡风险可降低约26%至30%，其中心血管疾病死亡风险下降幅度更为显著。

女子生活学

万事皆可期

文／曾筝



我家附近有条橄仁小径，前阵子发现黄叶落满地面，厚厚满满的一层，我还纳闷著都春天了怎麼反而只剩下枯枝?

没隔几天，发现枝桠上已生新绿，再过几天，竟是绿荫满天，在我不经意的瞬间。

阴天清晨，抬头仰望，只觉平静，世间所有烦忧，都不入橄仁小径，时间缓缓流动，不激昂，也不闹腾。阳光微微的早晨，只觉生机盎然，凡事皆有希望，哪怕眼前仍有迷雾。

女儿小时候，因为内向害羞，感到困扰又走不出去，那时，家人是她唯一的依靠。慢慢长大，慢慢有所改变，一点点一滴滴克服这样的困扰。

别人轻而易举的成果，女儿都要鼓起莫大勇气与行动才可能换来，她们不放弃自己，尝试再尝试，我在她们身上看到跟自己比不跟别人比的意涵。

生活是自己的，不是演给别人看的，只要有心有力，结合时间复利，总有希望，总会改变。

世界纷纷扰扰，一下关税问题，一下战争爆发，明明自己勤勤恳恳，总会遇到非己力能解决的问题，好的分不到，坏的总有份，才刚有些盼头，却又被熄灭。

如果，我们始终把目光与肯定放在别人身上，自然连动的机率也愈高，如果学著从加法人生移转到减法人生，连动的可能性会降低不少。外在光芒将比不上内在满足，这样的觉悟，是从挫折、成就、再挫折、再成就的无数循环中发展出来的。

每天走在橄仁小径上，每天进步一点点，每天更相信，万事万物皆可期，期外在、内在，期的是希望、是可能、是信仰，这分期待，让生活隐隐发亮，脚步也更为踏实。

生命素语

微光中的如常

文与图／张素玲



幸福是一个过程，不是结果，并非要等到所有的事都如我们所愿，才能得到幸福。

早晨从窗外洒进来的阳光、一杯香醇的咖啡、一个孩子天真的笑容、一顿美味佳肴、一趟放松的小旅行、一树灿烂的春花……

这些看似平凡的日常，其实都很不平凡，意味著我们都还能如常的过生活。

如果能用心品味和感受，许多相遇的瞬间都是我们幸福的时刻。

花草纪事

玫瑰花名比美

文与图／中玄



⬆柔美之黄。

常说玫瑰即使不叫玫瑰，也不会改变其芳香；然而台北玫瑰园栽培的品种繁多，名称却千奇百怪，如「美国南军」、「日本武士」、「数位图书馆」等，许多都不像花的名字。

不过，我倒发现有三种玫瑰命名得宜，既娇美又贴合花色，让人印象深刻。其一是「托斯卡尼艳阳下」，花色如义大利托斯卡尼的阳光般温暖，呈现带有金黄与铜色的光泽，健康而明亮；其二是「柔美之黄」，花色柔和淡雅，如温婉的美人；其三是「粉红季」，花开与含苞交织，粉与红相映成趣，如同人生的灿烂时节。

⬇托斯卡尼艳阳下。



剪纸中的故事

庙会记忆 炒米粉

文与图／林文贞

大人忙准备拜拜
快炒米粉香味飘
唤起记忆好味道
喂饱心灵五脏庙

