佛光菜根谭



人生最大的福报，
莫如无病康健；
处世最大的乐事，
莫如无事免难。

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

慈心护生

文／星云大师

莫驱屋上乌，乌有反哺诚；
莫烹池上雁，雁行如弟兄。
——明・方孝孺

这首〈勉学子〉是明朝学者方孝孺所写的一首诗。意思是说，不论乌鸦或大雁，都与人类一样有感情，懂得反哺感恩，也懂得相互尊重，以诗偈劝化世人莫滥杀生灵。宋朝诗人黄庭坚也说：「我肉众生肉，名殊体不殊，原同一种性，只为别形躯。」众生虽然名字形体各有差异，但同样都是世间的过客。

「莫驱屋上乌，乌有反哺诚」，小学生音乐课本里，有一首〈老乌鸦〉的童谣：「老乌鸦，年纪老，跳不动，飞不高，在窝里叫，呀呀叫，呀呀叫；小乌鸦，年纪小，到田里，抓小虫，带给妈妈，吃个饱，吃个饱！」这首童谣简短易记，又能发挥潜移默化的教育功能，拟人化的写法，让人深深感受到小乌鸦的孝心。

佛门一向提倡护生，尊重一切有情的生命。就如当初佛陀制定结夏安居的规矩，就是唯恐雨季期间僧侣外出托钵，可能会踩伤地面虫类及草树新芽。还有民国初年，丰子恺先生出版的《护生画集》，作品里有许 多生动感人的图画和故事，因此佛光山佛陀纪念馆建设之初，就邀请现代艺术家叶先鸣先生，将这些画以立体浮雕来呈现，并经由陈明启先生的彩绘，让护生图变得更具体、更鲜明活泼，目前已成为各学校户外教学极佳的生命教育教材。

「莫烹池上雁，雁行如弟兄」，规劝人们勿滥杀池上的大雁。它们在飞行时，如同弟兄一样很有次序，不任意离群，很有团队精神。或许有人会觉得雁走路慢，呆头呆脑的，其实雁很有修行，不聒噪、不争先恐後、按部就班，也很注重威仪。

上天有好生之德，我们在饮食上也要对生命多加爱惜，不要将自己的口腹之欲，建立在其他众生的痛苦上，就如《礼记》所云：「君子远庖厨，凡有血气之类，弗身践也。」不只是佛教徒重视护生，现在世界上有许多护生协会也在宣导「护生」的观念，我们在保护生态环境的同时，其实也是在保护自己的生命和生存空间。

佛光会南美联谊 实践和谐与和平



【人间社记者心庭智利报导】国际佛光会世界总会为促进南美地区佛光会员的会务交流，及增进佛光人之情谊，6月4至7日在Double Tree Premium Hilton Hotel举办南美洲联谊会，由国际佛光会智利协会承办，智利佛光山协办。

4日一大早，与会者即陆续抵达智利首都圣地牙哥，受到智利佛光人的热情欢迎。会议共有巴西、巴拉圭、阿根廷、智利、乌拉圭等5国的佛光人及辅导法师，共125人出席。

5日举行开幕典礼，国际佛光会世界总会总会长心保和尚、署理会长慈容法师、秘书长觉培法师、南美洲副秘书长满谦法师、南美洲联谊委员会主任委员斯碧瑶等致词，勉励佛光人共同携手，将人间佛教在南美洲发扬光大，并预祝大会成功。

生活落实佛法 促进社会和谐

出席贵宾尚有驻智利台北经济文化代表处代表刘聿绮、佛光山南美教区总住持妙佑法师，中华总会副秘书长觉多法师，世总理事洪慈和、王任谊、张丽施，副主任委员叶庆和、石晓云等，以及巴西协会长李树立、阿根廷协会长林珊、巴拉圭协会长程平东、智利协会长孙丽棻带领佛光人共同与会。

满谦法师在「人间佛教的和平之道」专题演讲提及，真正的和平需要「道」，佛光山开山祖师星云大师的人间佛教是以人为本、尊重个体差异、弘法利生、兴办教育、开展慈善、利益众生、促进社会和谐、主动用慈悲化解社会矛盾，达到和平。

妙佑法师、觉多法师主持「和谐与和平」分组讨论，与会者分为10组，依序讨论9议题，每组一位代表扼要报告心得，过程十分生动。

下午由如来寺满乐法师主持「人间音缘读书会」，在歌声和团康活动中，学习星云大师的《佛光菜根谭》之精髓。再由中医博士杨丽华指导活力养生，大家一起动起来，并聆听其精辟的养生之道。

佛光论坛「星云大师与我的因缘」，由斯碧瑶主持，王任谊、巴西圣保罗第一分会督导李笑云、智利协会督导洪嘉璐、程平东与谈。分别讲述与星云大师的因缘及受星云大师言教及身教之影响。

晚餐时的佛光之夜，节目十分精采，各国代表使出浑身解数表演多元化节目，令大众目不暇接，现场充满了欢乐的正能量。

6日上午，众人前往智利佛光山道场参观，受到监寺如升法师、觉全法师、有尚法师及智利佛光人的热烈欢迎。

上午由满谦法师主持植树活动，并与妙佑法师带领大众在第三园区植树，以保护大自然生态。

保护自然生态 植树永续环境

下午的闭幕典礼，满谦法师致词肯定大会圆满成功，勉励佛光人把所吸收的参学之道，带回去分享给亲友。让人间佛教在南美继续茁壮生根。

斯碧瑶致词感谢佛光山法师们的鼎力相助，智利协会长孙丽棻及智利佛光人的辛苦筹备，大家的美力参与，让活动圆满成功。

随即举行交接典礼，2028年的佛光南美洲联谊会，将由巴拉圭佛光协会承办。在惜别歌声中，大会圆满闭幕。

7日，智利协会安排与会佛光人巡礼圣地牙哥，为此次大会圆满画下句点。

⬆国际佛光会世界总会6月4至7日在智利圣地牙哥举办南美洲联谊会，满谦法师（前排中右1）、妙佑法师（前排中右2）偕巴西、巴拉圭、阿根廷、智利、乌拉圭等五国佛光人及辅导法师，共125人出席。

图／智利佛光山提供

前世今生

胎记竟是前世伤痕

文／永有法师　图／永有AI生成



您的身体上有胎记吗？您曾想过胎记可能也会有故事吗？

有一个现代女青年，从小右下腹部就经常疼痛，奇怪的是，从小到大，医学怎麼检查，都找不出原因。後来她回溯到前世，发现自己曾是一位部落酋长，个性急公好义，乐於助人。

後来部落被敌人占领，族人被赶走，珍贵的水源也被夺去。这位酋长集合族人准备夺回水源，但他个性太急，不等後援到齐，就独自「飙马前行」进入敌营。

敌方首领就对他说，「如果你愿意自杀，我就分一半水源给你的族人。」为了族人，他毫不犹豫拔剑刺向自己的右腹部，瞬间血流如注。然而，敌方首领却在他背後哈哈大笑，并用长矛刺穿他的背部直至大腿。他这才发现自己受骗了，带著愤恨与疼痛往生了。

奇妙的是，已轮回成为女性的这辈子的她，依然保有那种「急公好义」的个性与「飙马前行」的天赋。她第一次去马场，竟然不需学习就能一跃而上，策马奔腾。

而在她今世的左大腿上，还留有一个白色圆形的记号，那是前世被敌人的首领用长矛刺中的地方。

当一个人在前世遭遇了致命的重创，那种惊心动魄的恐惧与痛楚，会深深地刻印在心灵最深处的「阿赖耶识」中。

因为那分记忆太过强烈、太过深刻，即便已再投胎，换了新的身体，心灵深处依然「以为」自己前世致命之处还在疼痛，因此竟也在现世的身体呈现了出来，而留下了所谓的「胎记」。

医学上或称之为血管瘤病变，但也可能是身心未曾痊愈的心理留在身体的印记。

轮回研究专家Dr.Ian Steveson认为，声称记得前世记忆的个案中，有35%的胎记和前世致命或先天缺陷有关。（在895个案例中有309个）因此很值得参考。

1997年也出版《轮回转世与生物学：胎记和先天缺陷的病因》举出210件个案，探讨胎记与先天缺陷的现象。我也曾带著南华大学生死学研究所叶同学研究过胎记，在5个个案中有4位都是因前世伤害造成今世的胎记。

佛陀在两千多年前就教导我们：人有前世记忆。而我们在多生多世的轮回中，可能也受过不少身体伤害，不管是否留下胎记，我们都可藉修心来净化身心，疗愈过去世所留下来的身心伤害和印记。

晨斋语录

努力成长

文／心保和尚　图／Pexels



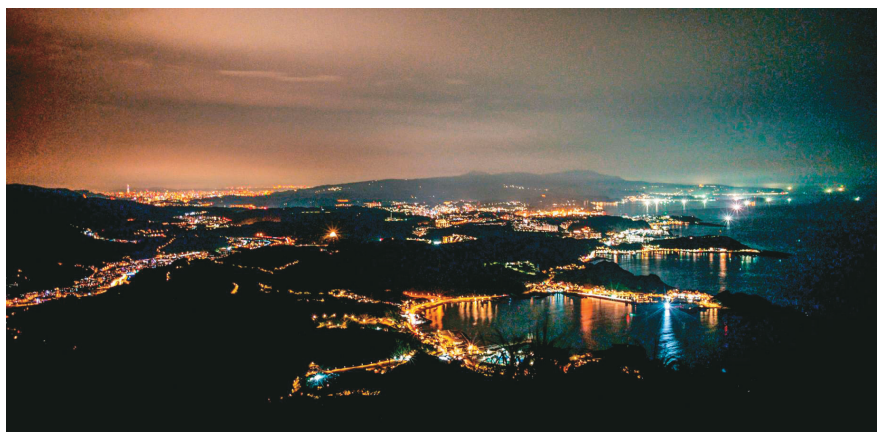
佛的说法，等同一味，
究竟圆满，解脱自在。
众生根器，大小不一，
如同雨下，各得其润。
所谓随力修行，各自努力，
精进办道，自能成长。

视觉现场

灯火升起星光後退

文与图／CBK





落日从海岸缓缓沉下
像一枚被时间磨薄的橘色硬币
在水面上最後一次闪光
风带著咸味 带走白日的喧嚣
山的轮廓开始变深
像一页尚未写完的诗
沿著蜿蜒的路往上
走进九份的暮色
屋瓦与阶梯交错
一盏一盏灯亮起来
试图对抗黑夜的温柔证明
点亮城市 也让星星退後
让海的呼吸 被忽略在远方



生活蔬食

凉拌龙须菜

文与图／小修



龙须菜是佛手瓜的嫩芽与茎蔓，外观卷曲细长，形似龙的胡须，因而得名。其富含膳食纤维、锌、铁、钾及多种维生素，属於低热量、高纤维的蔬菜，有助於促进消化。

龙须菜性偏凉，料理时可搭配姜丝中和寒性，适合热炒或凉拌等方式。

食材：

龙须菜、豆包、红萝卜、柳松菇、金针菇、胡麻酱

作法：

①将龙须菜去除粗须，切成约3公分长段；红萝卜切丝；金针菇去除根部後对半切；柳松菇洗净备用；豆包切成约0.5公分宽的条状。

②锅中煮水，加入少许盐，水滚後依序将龙须菜、红萝卜、金针菇、柳松菇汆烫，随即捞起放入冰水中冰镇，再沥乾水分备用。豆包则放入锅中略煎至表面微香，备用。

③取一料理盆，将所有食材挤去多馀水分後放入，加入胡麻酱、适量盐与香油拌匀，一道清爽开胃的凉拌龙须菜就完成了。