佛光菜根谭



「回响」是传达心意最动听的音声，
「附和」是表现善意最美好的礼物。

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

知足天地宽

文／星云大师

知足天地宽，贪得宇宙隘；
岂无过人姿，多欲为患害。
——清・曾国藩

古人曾说，天堂与地狱的分别，在於知足或不知足。我们能够拥有一颗知足的心，常存惭愧及感恩，懂得奉献回馈，这是很重要的。

人若懂得知足，心就像天地一样宽广；若贪得无厌，宇宙世间就会变得十分狭隘。《八大人觉经》云：「心无厌足，唯得多求，增长罪恶；菩萨不尔，常念知足，安贫守道，唯慧是业。」欲望太多，会助长罪恶，修行人必须常念知足，修道才能有所成就。

只是一般人永远没有满足的时候，都希望钱财愈多愈好，名位、官位愈高愈好，因此在功名富贵的追求里，虚度了宝贵的人生。世间的祸患、罪恶，往往是因心无厌足所致，不明白「万般带不去，唯有业随身」，贪求到最後，又有什麼是可以带走的呢?

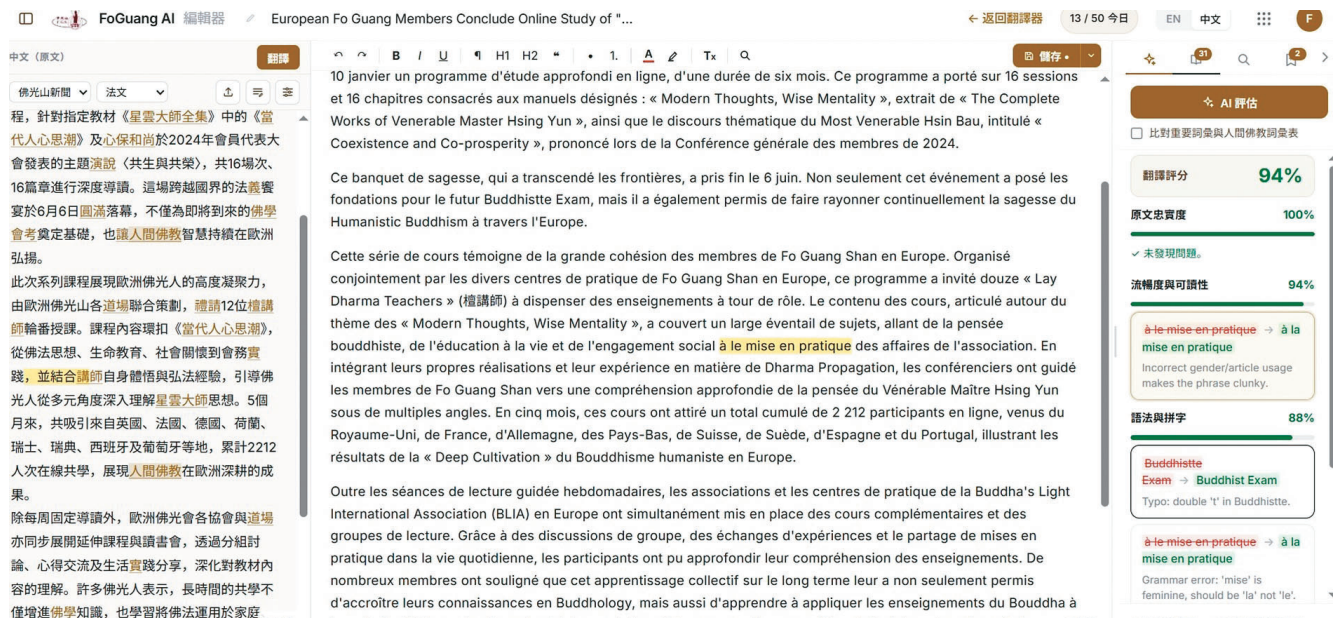
传说八仙之一的吕洞宾，有一天化作一个老头儿降临凡间，路上遇到一个小孩，便问他有什麼愿望。小孩说要一块黄金，吕洞宾立刻用手向身旁的石头一指，石头瞬间变成黄金。小孩子愣住了，回神後，摇头说：「黄金我不要了，我要你的手指！」原来小孩心想，黄金总有用完的时候，如果有点石成金的手指，想要多少黄金就有多少。人性的贪婪无厌，让吕洞宾非常失望。

这首偈提醒我们，「贪」和「欲」会让我们的世界变得狭小丑恶。佛陀曾说过，通往人天的道路有三个条件：喜舍、持戒、禅定；通往地狱的道路也有三个原因：贪欲、瞠恨、邪见，这三种都属於心理的疾病，不容易发觉，必须靠自己用心觉照。清朝曾国藩的这首偈语，值得我们深思、警惕。

佛光AI 2.0上线 佛典翻译新纪元

【人间社记者心颖高雄报导】由佛光山人间佛教研究院与MITRA（法之善友AI翻译），携手打造的佛光AI（FoGuang AI）2.0版正式上线，结合佛教专业语料与人工智慧技术，建构兼具翻译、编辑、评估及词汇管理功能的智慧平台，开启佛教翻译AI与专业译者协作的新里程碑，为全球弘法与文化交流注入崭新动能。

新版平台专为佛教经典、《星云大师全集》、佛光山外语新闻及当代人间佛教文献翻译而设计，透过智慧科技协助全球修行者、学者与信众突破语言藩篱，深化佛法传播与文化交流。



掌握原文脉络 提升译文精准度

FoGuang AI计画始於2024年6月，佛光山人间佛教研究院与当时设於美国加州大学柏克莱分校人工智慧研究实验室（BAIR）的MITRA计画签署合作协议，期望运用AI技术促进佛教典籍与《星云大师全集》的多语言传播，让佛法智慧在数位时代以更有效率的方式接轨全球。

MITRA长期投入佛教AI翻译研究，累积超过300万笔梵文、巴利文、藏文与汉文佛典平行语料；佛光山人间佛教研究院则建置涵盖藏经、《星云大师全集》及人间佛教中英双语内容的30万笔专业语料库，为模型训练规画奠定稳固基础。

不同於一般通用型AI翻译工具，FoGuang AI以人间佛教语料为核心训练，能精准掌握佛光山专有名词、佛教术语及弘法语境。系统完整学习多年累积的翻译惯例与用语规范，有效降低专业术语误译风险，协助全球佛光人以多元语言准确传达人间佛教思想，提升国际弘法与跨文化交流品质。

FoGuang AI 2.0由佛光山人间佛教研究院副院长妙光法师担任专案指导，有在法师负责数位基础设施建置及资料集整理，知悦法师主导平台设计、介面规画与软体开发。Google软体工程师Alex Amies博士担任技术专家，日本东北大学日本学国际共同研究中心特任助教授、MITRA专案技术长Sebastian Nehrdich博士则负责後端系统与翻译模型训练，共同推动平台升级。

经过持续研发，FoGuang AI已从单纯翻译工具发展为整合翻译、编辑、品质评分与词汇管理的智慧平台。新版介面可依不同文本类型选择翻译模式，包括佛教经典、《星云大师全集》、佛光山新闻及人间佛教相关文献，并可调整直译与意译比例、术语深度、梵文呈现方式及语体正式程度等设定，提供更符合需求的翻译成果。

平台同时导入语境词汇解释功能，使用者点选词汇即可获得AI依据上下文产生的词义分析与说明，协助译者深入掌握原文脉络，提升译文精准度与可读性。

多语言功能 自动标示待修正内容

在文件处理方面，FoGuang AI 2.0提供完整的翻译工作环境，支援PDF、Word、图片及文字档上传，并结合OCR光学字元辨识技术，自动撷取文字内容进行翻译。使用者可在同一平台完成翻译、编辑、储存与汇出作业，同时享有字数统计、自动储存及双语对照稿输出等便利功能。

此外，平台新增译稿品质评分机制，可从忠实度、流畅度、文法拼字、用语一致性及佛光山官方词汇符合度等面向进行全面分析。系统除提供整体评估结果外，也能自动标示待修正内容、说明原因并提出具体建议，协助译者有效提升译稿品质与审校效率。

佛光山人间佛教研究院表示，目前平台已正式开放（http://foguang.ai），提供全球佛教翻译工作者免费使用。展望未来，FoGuang AI将於6个月内陆续推出西班牙文、法文、德文及葡萄牙文等多语言功能，进一步拓展全球服务范围。

⬆FoGuang AI 2.0可将人间通讯社新闻翻译为多种现代语言。

图／佛光山人间佛教研究院提供

一日禅 学习安住身心观照当下

【人间社记者如启圣保罗报导】巴西如来寺於6月13日举办「一日禅」活动，吸引来自巴西各地88位学员参加，礼请觉福法师带领大众体验禅修的智慧与宁静，在一天的禁语与禅坐中，学习安住当下，观照自心。

活动一开始，觉福法师引导学员以「观呼吸」作为禅修入门方法，透过自然的吸气、吐气，专注感受呼吸的长短、粗细变化，训练专注力与觉察力。引导禅修时要如同守门人一般，只是看著来来去去的人，不去分别高矮胖瘦；同样地，面对心中的念头，也只是看见它，不追逐、不抗拒。当发现念头跑掉时，只需再次提醒自己，再将注意力带回呼吸即可。

觉福法师特别强调，坐香时姿势十分重要，身体要放松，心中要有耐心，以轻松自然的态度观察呼吸。透过呼吸，不仅能看见自己的念头，更能逐渐认识真正的自己。



⬆学员用心的学习观呼吸，培养专注力。 图／如来寺提供



⬆觉福法师带领松身操。 图／如来寺提供

为了帮助学员深入理解禅修精神，觉福法师引用多则禅宗公案与大家分享。首先以「空杯理论」说明学习的重要态度。

当一个人的心中充满自己的见解与成见时，就像装满水的杯子，再好的佛法也无法装入。因此修行要保持空杯心态，才能不断接受新的智慧与启发。

接著法师分享赵州禅师著名的「吃茶去」公案，提醒大众修行就在当下，无需向外追寻；又以「风动还是旛动」的故事，引导学员体会万法唯心的道理；并透过「背女人过河」的公案说明，事情过去了就应该放下，不必让过去的经验持续束缚自己的心。同时勉励大众，禅并非离开生活，而是在生活中修行。活在当下，不为过去懊悔，不为未来焦虑；遇到问题时，先处理心情，再处理事情。

在一整天的禁语与禅修中，学员们透过呼吸观照自心，在宁静中学习放下与觉察，培养正念与专注力，进而将禅的精神落实於生活之中，创造更加和谐自在的人生。

生活快门

天堂的水晶笔

文与图／林孟慧



趁空到京都府南丹市的美山町走走，正巧前几日大雪纷飞，日本三大合掌村之一的美山茅葺之里，每栋茅草屋上，好似撒了一层厚厚的糖霜。白天太阳照射下温度回升，积雪慢慢融化成水滴，又在夜晚的低温下，再次凝结成冰柱；一条条整齐悬挂在茅草屋檐旁，好似来自天堂的水晶笔，美不胜收。

生命画语

记忆机能的分类

文与图／吴孟樵

生物学者说记忆是私人的时光机器。记忆机能的分类是：陈述记忆与程序记忆。

我们很容易决定是否喜欢某个人，只要花150毫秒，我们就可决定看到的脸是否有吸引力，而且愈好看的脸，我们愈会记得。

动物在做梦时固化新近学到的生存技能记忆。我们不是为记忆而做梦，是为忘记而梦。记忆会突然自行颠倒重组。记忆像蘑菇，在黑暗中急速生长。

政治学家甘贝尔：「脑组合及重组资讯，创造出一种非常个人化的心智加工品，称为记忆。」

这朵周遭带著绿色氛围的紫色郁金香花与山壁面对面，是否有过去是蘑菇的记忆?



岁月风华

访张氏帅府

文与图／黄筱婷

位在沈阳的大帅府，就是「张氏帅府」，这里是张作霖与其子张学良的故居，保存得相当完整，是来到沈阳必定得要拜访的景点之一。

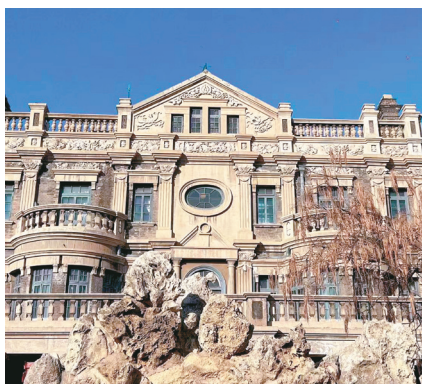
张氏帅府原为辽沈道尹荣厚的公馆，张作霖买下後又不断扩建。如今整个帅府，是由青砖堆砌而成的东西式混合建筑，包括了中国传统式、中西合璧式、罗马式、北欧式与日本式。

内部则分为中院、东院、西院以及院外等四个部分。大帅府前方广场，还有一座张学良铜像。

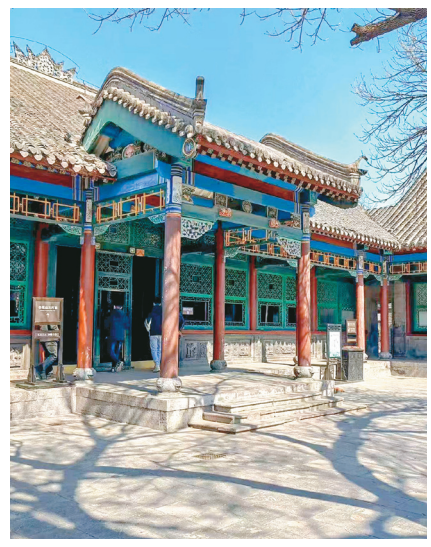
中院，是一座传统的四合院建筑，也是整个大帅府中最早兴建的建筑。这座四合院一共有三进，以二进院区分内宅及外宅；三进院是张作霖与数位太太的住所，张学良与元配于凤至新婚时，曾经也在这里小住过。

东院的标志性建筑，是一座仿罗马式建筑的华美宅院，因是用青砖建造的，所以称为「大青楼」。此楼是当时沈阳第二高的建筑，处处洋溢著优雅的西式风情，也是张氏父子主政东北时期的重要办公场所，内部的办公室、卧室、会客室等，皆奢华无比。

东院另有一座「小青楼」，是张作霖的五夫人张寿懿的住所，张作霖在皇姑屯事件中被炸成重伤，最後就是在这里过世。张寿懿当时遇此变故仍相当镇静，决定秘不发丧，等待张学良归家主持大局，那时，张作霖已经过世18天了。由此可见，这位五夫人的确胆识过人。



⬆大青楼为一仿罗马式建筑。



➡中院为传统中式三进四合院。

大帅府外还有一座典雅的日式小楼，也就是大名鼎鼎的「赵四小姐楼」。

这位赵四小姐本名赵一荻，後来陪伴张学良度过了长久的幽居岁月，只是当时张学良的元配于凤至，坚持有名无分的赵四小姐不得进入大帅府，因此才另外建了这座日式小楼。

走一趟张氏帅府，才了解到民国时期的各种诡谲变化，同时也更加体会到，人们所说的「一座少帅府，半部民国史」的深远含义。