佛光菜根谭



一颗钻石，胜过百粒珍珠；
一事立功，胜过千人推举；
一步谨慎，胜过万般防备；
一念慈悲，胜过亿兆修为。

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

做己贵人

文／星云大师

金屑眼中翳，衣珠法上尘；
己灵犹不重，佛视为何人？
——五代・云门文偃

这首诗偈是五代云门文偃禅师所写的悟道诗。

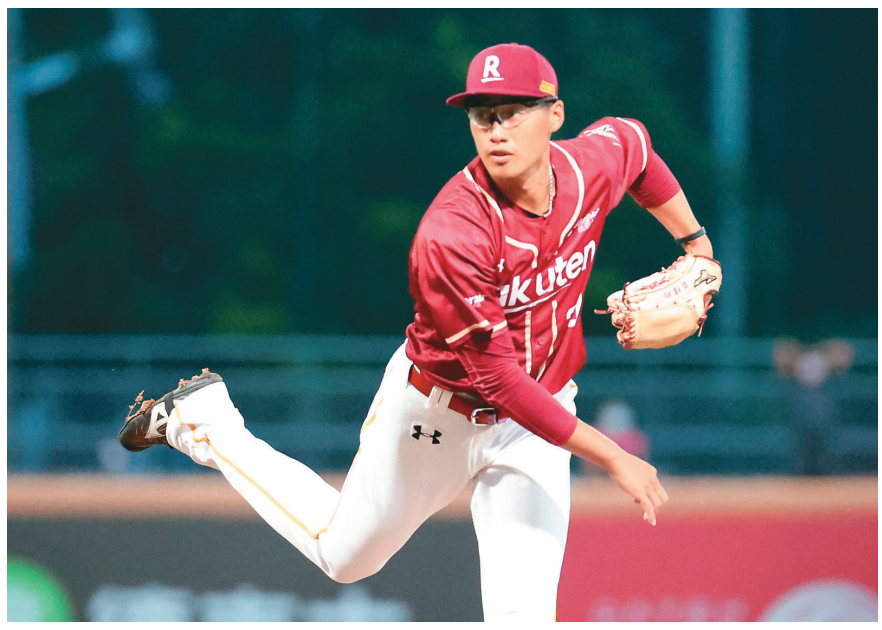
「金屑眼中翳，衣珠法上尘」，黄金虽然珍贵，可是如果黄金的屑粒掉进眼睛里，就会蒙蔽视线，成为眼睛的障碍，什麼都看不清楚了。对於修道的人而言，这些贵重的黄金、衣珠，都远不及寻找己灵重要，修道就是要寻找自己的佛性。一般人容易被外在的物质所迷惑，而修道人则要避免落入法执里，否则再珍贵的佛法，一样会成为悟道的障碍，就如同金屑成为眼中之翳。

唐朝的芙蓉灵训禅师外出参学，他向归宗禅师问道：「请教禅师，如何是佛？」归宗禅师说：「说了你也不信，等於白说。」灵训禅师还是继续追问，归宗禅师只好说：「你就是佛！」灵训愣了一下，又继续追问：「那麼，要如何保任呢？」归宗禅师回答：「一翳在眼，空华乱坠；若离诸相，即见诸佛。」意思是说，我们容易被无明妄想所惑，被外在的人事所迷，而忘却本性，只知道在人我、是非、好坏、苦乐的差别相上，一味的比较、计较。这就如同戴著有色的眼镜看待各种事物，会看不清本来面目，当然就不敢承认、不敢相信自己就是佛。

「己灵犹不重，佛视为何人？」因此，我们必须认清自己的佛性，肯定自己的佛性。每个人都是自己悟道的贵人，都能够成佛，宝藏就在自己的心田里，就看怎麼发掘出来！

佛光山强棒计画 AI培育人才





⬆蔡仲南与早稻田大学前总教练高桥广握手致意。 图／三好体协提供

➡翁玮均是佛光山棒球体系，第1位职棒球员。 图／资料照片

【文／记者张哲郢、罗智华专题报导】接轨国际棒球人才养成趋势，佛光山南华大学近年推动结合AI科技与运动科学的「强棒计画」。校长高俊雄表示，计画核心在於透过人工智慧、数据分析与科学化训练，同时延续佛光山开山祖师星云大师「体育弘法」的理念，让体育成为传递三好的重要媒介。

自2015年加入佛光山普门中学教练团以来，蔡仲南成为最熟悉佛光山棒球体系的教练。今年是他执掌南华大学棒球队兵符第10年，长年带队培养职棒球员，「阿甘心法」也成为球队精神。

2016年南华大学棒球队创立後，蔡仲南接任总教练。他回忆，初期因好奇宗教如何经营球队，与普门首任总教练萧文胜交流後，发现佛光山重视教育与佛法影响球员，而非单纯追求成绩，更希望球员能认同理念、投入团队。

大学养成 陈柏清、李东洺获青睐

近年中华职棒选秀高中生投入增加，但大专球员因成熟度较高，往往更快成为即战力。出身佛光山南华大学棒球队的陈柏清与李东洺，即是在大学阶段完成蜕变的代表。

陈柏清高中毕业时并非名校球员，透过学长介绍加入南华，希望获得更多发挥空间。毕业後，陈柏清依建议先投入业馀成棒磨练，之後成功挑战职棒，站稳台钢雄鹰牛棚，也入选世界12强中华队。他认为，最大成长来自南华建立的心态。

至於李东洺，则是在南华养成高度自律习惯。李东洺表示，南华提供稳定养成的环境，也让他理解唯有主动找出不足、持续精进，才能追上更高层级选手，如今已成中职本土投手代表之一。

佛光山体系入职棒 翁玮均第1人

从佛光山普门中学、南华大学走出的职棒球员愈来愈多，而2018年中职选秀首轮第4顺位加盟Lamigo桃猿的翁玮均，则是佛光山棒球体系首位踏入职棒的球员，成为重要里程碑。

翁玮均表示，能成为体系第1位职棒选手相当骄傲，也感谢一路的养成环境。他也提到，在佛光山体系建立的不只是球技，还包含礼节与自律等生活习惯。

星云大师气度 校友追忆感佩

佛光山棒球体系由佛光山开山祖师星云大师一手催生，随著2023年大师圆寂，新一代球员已无缘亲身见面，但曾与大师接触过的校友，对大师的气度与影响力印象深刻。

身为首位由佛光山普门中学、南华大学体系养成并进入职棒的翁玮均回忆，大师过去经常亲自到球场观看比赛，并在赛後集合球员给予勉励与开示，带来深远影响。

陈柏清也表示，虽然无机会近距离接触，但透过大师事迹，可以感受到其推动体育与教育的用心。

同样出身南华的李东洺回忆，曾聆听大师开示，虽语气平实却富含力量，让他印象深刻。

蔡仲南也提到，大师经常提醒球员「基本功要做好」，并强调胜负固然重要，但不必过度执著结果。他认为，大师能在宗教、教育与体育之间建立如此规模的体系，其精神与格局令人敬佩。

频繁起床如厕 恐与心血管疾病有关

【记者王淑芬高雄报导】70岁许男就医主诉，晚上总觉得有尿意，数度起床如厕後，又常因睡眠中断，辗转难眠到天亮，导致白天精神不济。

医师指出，这类患者不少伴随下肢水肿或心血管疾病，建议可先记录排尿量与频率，做为後续就医与用药评估的重要依据。

阮综合医院泌尿科主治医师洪士雅指出，并非晚上有起床排尿就称为夜尿，必须先厘清究竟是「被尿意憋醒」，还是「醒来後才想上厕所」。医学上所定义的「夜尿」，是指在夜间睡眠过程中，因膀胱胀尿感而醒来排尿，且次数达两次以上。

洪士雅表示，门诊中首先会确认患者究竟是「被膀胱叫醒」才去如厕，还是原本就有失眠、睡眠品质不佳等问题，醒来後才顺便上厕所；若属後者，问题核心其实在於睡眠，而不一定是泌尿系统异常。

医师也归纳夜尿常见成因，包括心脏病、肾脏病、下肢水肿或循环不佳，以及睡眠呼吸中止症与膀胱功能异常等。她提醒，民众睡前应避免摄取过多水分，也要留意利尿剂使用时间，以减少夜间频繁起床如厕情形。

晨斋语录

无

文／心保和尚 图／庄美昭



一个「无」字，道尽多少的佛法，虽然是「无」，却是智慧的光辉。《金刚经》讲：「无我相、无人相、无众生相、无寿者相。」

也讲「无法相」，《六祖坛经》讲：「无相、无念、无住」，本来无一物，才能解脱自在。

生活蔬食

腐竹豆腐烧

文与图／小修

看似家常的豆腐与腐竹，只要搭配几样乾货食材，就能炖出层次丰富的滋味。

食材：

豆腐、腐竹、羊肚菌、黑木耳、毛豆、辣椒、姜片、豆瓣酱。

作法：

腐竹先以清水泡软，再以滚水汆烫，去除豆腥味与杂质，捞起备用；羊肚菌与黑木耳亦先泡发，洗净後汆烫备用。毛豆汆烫後沥乾。豆腐选用鸡蛋豆腐，切成长条状，以少油煎至两面金黄备用。食材事先处理妥当，可大幅缩短後续烹调时间。

锅中热油，放入姜片煸香，依序加入黑木耳、羊肚菌与腐竹拌炒，再加入素蚝油、豆瓣酱、酱油、糖与盐调味，并撒入黑、白胡椒粉提香。加入适量清水（约淹过食材一半），转中小火炖煮至入味，最後放入豆腐与辣椒，再续煮约10分钟，美味的腐竹豆腐烧即可上菜了！



前世今生

新婚多时空因果

文／永有法师

有一天，佛陀在只洹精舍为众说法。当时舍卫国有位富有的婆罗门长者的独生子，新婚不到七天，夫妻恩爱。

某日，夫妻俩去花园散步，太太看到树上开满了漂亮的柰树的花，很想采下来。先生就自告奋勇爬上树帮她摘花。

没想到树枝突然断了，先生当场摔下来重伤丧命。本来的喜事变成了丧事，家里的人看到这惨状都非常悲伤，父亲更是哭得死去活来，亲友们无不难过落泪。

佛陀知道这种情况，就走过来安慰他们，长者全家见到佛陀亲临，非常感动，恭敬地顶礼佛陀，接著就对佛陀诉说心中的痛苦。

佛说：「你们不要再悲伤了，世间万物都是生灭无常，不会长久存在。有生就有死，所造的罪福，果报相随。现在一共有三处众生都在为他痛苦哭泣！但人死无法复生。他究竟是谁的儿子？谁又是他的双亲呢？」

佛就说了柰树下的故事给他们听，这则故事里面的主角有四个小孩，他们在柰树下玩耍。第一个小孩正在弯弓搭箭，因为他看到麻雀，想要把它射杀下来。



图／永有法师AI生成

第二个、第三个、第四个小孩，就在那里怂恿：「你如果做得到，我们就叫你英雄。」这第一个小孩觉得如果给人叫作英雄，是多麼威风的事，所以他真的把麻雀射杀下来。

佛说：「後来，他们四人经历了无数劫的生死流转，也常相遇，又共同受报。那三个在树下旁观怂恿的小孩，一个因为还有过去福报，出生天界；一个投生海中做为龙王；另一人就是你自己。

至於射死麻雀的孩童，先投生天上，做了天神儿子，命终转生为人，成为你的儿子。由於过去的因缘，他才会从树上摔落死亡。现在他将出生投生做为龙王儿子，但出生的时候，又会被前世射杀的小鸟来投生的金翅鸟吃了。

现在你们为他哭泣，但是他的多世因果，哪里说得完呢？又因你们前世怂恿他射鸟，射中了又称赞他，所以你们三个在天界、海中、人间，都为他悲伤哭泣！」

其实我们人若很有缘，有可能会常常轮回在一起，关系也可能会转变。前世是家人，今世是朋友，来生或许变成工作夥伴。性别也会转换，前世是男众，下一世或许当女众。

因此，我们纵使不清楚自己的过去跟未来，如果今生能够多培植一些善因缘的话，对我们的生命历程也会很有帮助的。

而在多世的轮回中，也尽量的不要生起不好的念头，多爱惜生命，跟众生结好缘。（故事参考：《法句譬喻经》）

鱼你的事

平凡

文与图／潘辰皓

我想请你听我说，
说一件事，
一件平凡的小秘密，
即使像呼吸一样平凡，
却是那麼的重要。
就像你一样，
简单、憨厚又平凡，
但在我心中，
却是那麼的重要！

