佛光菜根谭



就事论事，这是用人的原则；
通情达理，这是处世的准则；
荣辱与共，这是交友的法则；
生死无惧，这是生活的理则。

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

我有一方便

文／星云大师

我有一方便，价值百匹练；
相打长伏弱，至死不入县。
——唐・王梵志

这是唐朝王梵志居士所作的一首诗偈，显示出一种宁愿吃亏，也不与人争斗的做人态度。「我有一方便，价值百匹练」，他说自己有一个处世的法宝，这个法宝可说价值一百匹洁白的丝绢。「相打长伏弱，至死不入县」，即使遭受他人再怎麼欺负、冤枉，他都能够忍受，甘之如饴，自然也不可能到县衙里告官、投诉。

明朝妙叶法师所集的《宝王三昧论》有云：「被抑不求申明，抑申明则怨恨滋生，是故圣人设化，以屈抑为行门。」一个明白事理和因果的圣者，他知道很多的事情，无非都是业力及业报使然，所以甘於忍受一切的苦痛，这其实也是一种修行的法门。

即使是已经开悟、证得解脱的佛陀，他也曾遭遇过十次的灾难。据《佛说兴起行经》记载，佛陀所遭受的十次之难：孙陀利谤佛难、佛患头痛难、佛患骨节疼痛难、佛患背痛难、佛被木枪刺脚难、佛被掷石出血难、佛被战遮女系盆毁谤难、佛食马麦难、佛受苦行难、奢弥跋谤佛难。由此可知，即使是成了佛，只要残馀的业因未了，业债未偿，仍然必须偿还宿报，自受业报的灾难，这是无人可以替代的。

因此，当遇到逆境时，不必怨天尤人，有谓「欲知前世因，今生受者是」，今生所受的遭遇，有时是因为过去所造下的业因已经成熟，业报现前了，只得承受。

但是只要未来，不再造恶因，就不会再受恶报。因果昭然，只要谨慎自己的身口意业，念念警惕，多造善因善缘，自然拥有美好的人生。

委内瑞拉强震 佛光会驰援





⬆国际佛光会巴西协会和佛光山如来寺备妥次批物资，包含药物、太阳能电灯、湿纸巾等，待审批通过，即可送往灾区。 图／如来寺提供

⬅委内瑞拉6月24日接连发生规模7.2与7.5强震，两起地震相隔仅39秒，造成严重死伤，图为重灾区La Guaira州，挖土机正在清理被地震摧毁的建筑物。 图／美联社

【人间社记者道程圣保罗报导】委内瑞拉6月24日晚间在一分钟内，发生二起芮氏规模7.2及7.5强震，据7月13日委内瑞拉官方统计，罹难人数已攀升至4490人，130万人受灾。国际佛光会巴西协会克服重重困难，7月10日将首批超过5吨的物资，送入灾区La Guaira州。

发放食衣水 受助民众感激

巴西协会在灾难发生後，即刻从巴西、哥伦比亚、巴拉圭筹募物资及善款，跨越5000公里，期将佛光人的爱心送往灾区。经近两周的联系安排，克服采买、运输、海关等多方困难，最後由旅居委内瑞拉的佛光之友唐富荣Carlos Tang协助及安排，10日将超过5吨的物资，从Valencia市透过陆路行驶约200公里，进入灾区La Guaira州。

进入La Guaira州，由当地军人、警察与运送人员一同，共发放了5个庇护营区，饮用水、食物、衣物、卫生物品等物资不但发送到受灾民众手上，还包含当地的军医医疗站，帮助将近600户遭难家庭。

协助运送佛光山物资的货车司机Arcangel Moreno说：「希望这点微薄的贡献，能帮助大家度过这场大自然带来的沉重打击」。

当地电视台Noticias Caracol报导，受灾民众Amelia Montes Hernandez对来自全国各地的帮助，表达深切的感激。

据官方统计，强震造成受伤人数维持在1万6740人，获救人数6462人，约1万7000人无家可归。委内瑞拉人口约2千8百万，需要人道援助约130万人，约占全国人口4.5%，等於每22人就有1人受灾需要援助。



⬅委内瑞拉的受灾民众，排队领取物资。 图／如来寺提供

日前美国国家航空暨太空总署（NASA）公布的卫星初步分析，这两起地震可能已损毁或摧毁约5万8870栋建筑物。由於生活秩序崩溃，当地民众如今最迫切的问题已从搜救转为生存，许多人流离失所，食物与饮水日益短缺。

第二批物资备妥 待审发送

委内瑞拉自2017年始恶性通膨，年度平均通膨率380%，国内物资奇缺，且长期经济危机与资产遭冻结，灾後重建与医疗负载面临极大挑战。

巴西协会及佛光山如来寺目前已经备妥第二批物资，包含药物、太阳能电灯、湿纸巾等，待审批通过，将由海路送往灾区。

健康讲座 杨丽华中医师养身治未病

【人间社记者如启圣保罗报导】巴西如来寺6月28日举办法聚会，邀请杨丽华中医师主讲「养身健康好EASY」，吸引近90位中巴信众及游客前来聆听。杨丽华结合中医经络理论与日常保健方法，透过现场示范、互动体验及养生观念分享，引导大众从生活中培养健康习惯，实践《黄帝内经》「治未病」的智慧。

杨丽华表示，健康不是等到生病才开始重视，而是平时就要懂得保养身体。她以「拍手」为例指出，许多人不知道，看似简单的拍手，其实就是一种天然的运动，可刺激心脏、肺部及精神相关经络，促进血液循环。

讲座中，杨丽华带领大众按压中指指尖的「中冲穴」。她指出，中冲穴与掌心的劳宫穴都有清心安神、舒缓心烦、促进心血管循环作用，每天不限时间按压三次，持续一个月，就如同天天替心脏做运动。

介绍足底「涌泉穴」时表示，涌泉穴位於脚底前方凹陷处，是肾经的重要穴位，人体重量及血液回流都与此息息相关。她建议，每次赤脚踩踏树根约30分钟，利用大自然的能量与磁场调养身心。

现场并示范十二经络拍打法，包括拍打手三阴经、手三阳经及足三阴经，透过由上而下、有节奏地拍打手肘内侧、手背及腿部内外侧，帮助提升阳气、活络气血，藉由简单易行的方式，增进全身循环。

杨丽华强调，中医重视「天人合一」观念，只要培养充足正气，顺应四时变化，自然能减少疾病侵袭。除了注意季节变化，平日保持愉快心情，比依赖药物更重要。



⬆杨医师示范「中冲穴」位置。 图／如来寺提供

杨丽华指出，真正的养生，是懂得反省自己的生活方式，找出问题并加以改善，这就是「自觉」。她鼓励大家在尚未生病之前，先做好保养，以免日後更多的麻烦。

生命书写

对望

文／柚子 图／光宇AI生成



和遥远再遥远的你 对望
想著
你要告诉我什麼
想著
我要倾诉怎样的心事

无声无语
静谧在蔓延
岁月静好
无需言语表达

朗朗晴空

诸法如义

文／慧昭法师

如来者即诸法如义，乃佛陀於《金刚经》所开示的妙法！

何谓「如来者即诸法如义」？诸法即一切缘起法，《金刚经》称为「有为法」，属於世俗谛；如义就是「空义」，何也？所谓「空空如也」，空义即空性义，也称为「性空」，属於胜义谛。诸法如义就是缘起性空的意思。

佛陀即是觉悟宇宙的真理——缘起性空，才得以证悟成佛。如来为佛陀十大名号之一，何谓「如来」？如：空性义——体；来：缘起义——用。空有不二，体用一如，即是如来。

光影魔术师

羽翼下的母爱光辉

文与图／许钊滂



⬆花嘴鸭与小鸭悠游水面。
⬇台湾特有亚种留鸟红嘴黑鹎育雏。





⬆黑冠麻鹭两代亲鸟。

我用一组台湾野鸟育雏的作品，向天下伟大的母亲致敬。

在山林枝头、溪流岸边、高高巢穴里，看见亲鸟一趟又一趟奔波觅食，只为孩子张口等待的瞬间；即使风吹雨打，依然用最温柔的羽翼守护幼雏长大。

原来，天下的母亲都一样。

不求回报，只愿孩子平安长大；再苦再累，也甘愿把一生的爱，化作守护生命的力量。

母爱，是大自然最伟大的光。

⬇黑枕蓝鹟温馨哺育幼鸟。





⬆猛禽大冠鹫育雏画面震撼。

⬇山红头喂食体型大数倍的中杜鹃幼鸟。





⬆红冠水鸡与幼鸟。
⬇满树红熟荔枝衬托著绿绣眼亲鸟的大爱。

