

佛光榮根譚



決心可以使人不致半途而廢，毅力可以使人走上成功之路。

星雲大師/Venerable Master Hsing Yun

人間福報

The Merit Times St. Louis

聖路易佛光山
Fo Gung Shan St. Louis Buddhist Center
3109 Smiley Road, Bridgeton, MO 63044, USA
Tel: 314 2098882
E-mail: fgssst@gmail.com www.fgssstbc.org

巴基斯坦真納大學 設人間佛教中心

【人間社記者心韻巴基斯坦報導】佛光山人間佛教研究院、巴基斯坦真納大學共同設立人間佛教研究中心，5月19日於真納大學塔克西拉考古與文明研究所正式揭牌，時值第三屆巴基斯坦佛教遺產國際會議於此舉行，更顯意義深遠。人間佛教研究中心的成立不僅將佛陀本懷回傳中亞，更為佛教與伊斯蘭教搭起一座友誼的橋樑，為漢傳佛教的國際化建立新里程碑。

19日，中心舉行掛牌揭牌儀式，巴基斯坦國家遺產與文化部部長Aurangzeb Khan Khichi Federal、真納大學校長Zafar Nawaz Jaspal、人文社會科學學院院長Sadeed、佛光山新馬泰印教區總住持覺誠法師、人間佛教研究中心主任Ghani ur Rahman。以及緬甸、斯里蘭卡、尼泊爾、越南等國大使親臨臨賀。佛光山法師代表與博物館館長、教授、考古學系院長、師生及美國、德國、義大利、中國大陸、巴基斯坦等19個國家地區的學者，近200人參與盛會。

佛陀遺蹟

巴基斯坦文化亮點

覺誠法師致詞表示，佛光山



在真納大學成立「人間佛教研究中心」，適逢衛塞節慶典，意義深遠。未來，中心將從學術、考古、經典與戒律等方向與各界合作，從人間佛教視角發掘千年的佛教歷史文化軌跡。由衷感謝巴基斯坦政府完善保存著名的佛陀遺蹟，期待中心未來能還原歷史，讓全世界看見巴基斯坦最燦爛的文化亮點。

巴基斯坦國家遺產與文化部部長Aurangzeb Khan Khichi Federal致詞指出，會議搭建了一個跨宗教對話、遺產保護與學術交流的重要國際平台。此

次會議不僅是一個學術論壇，更是一個促進跨文化對話、學術合作與國際理解的平台。體現了巴基斯坦政府與會議主辦方共同的承諾——保護佛陀遺蹟的歷史與精神遺產，弘揚和平、和諧、寬容與慈悲的普世價值。

真納大學校長Zafar Nawaz Jaspal強調，保護巴基斯坦多元文化與文明遺產是職責所在，該校一直致力於佛陀遺蹟文化研究與佛教遺產領域的科研與國際合作，現在與未來都會持續尊重這項文化的探索調查。

2022年3月，覺誠法師受邀

出席伊斯蘭瑪巴德舉辦的「佛陀遺蹟學術研討會」，不但是第一場論壇的主講人，也是唯一的漢傳佛教代表，在會中發表了復興佛教遺產與文化交流的言論，受到學者關注與重視。經歷3年的學術交流與籌備，終於在今年正式成立中心。

人間佛教

正式走向伊斯蘭世界

研究型學府的真納大學是巴基斯坦最頂尖、排名第一的國立大學，因紀念建國國父穆罕默德·阿里·真納(Muhammad Ali Jinnah)而創



↑巴基斯坦真納大學塔克西拉考古與文明研究所大樓。

←巴基斯坦真納大學成立人間佛教研究中心，校長Zafar Nawaz Jaspal (右2)、人間佛教研究中心主任Ghani ur Rahman (右1)，與佛光山新馬泰印教區總住持覺誠法師(左4)、妙願法師(左2)、慧喜法師(左1)、有燈法師(左3)合影。圖/人間社記者知宣

建。在世界大學排名亞洲前茅，是巴基斯坦培養政治精英與頂尖學者的搖籃。人間佛教研究中心(HBRC-QAU)隸屬於真納大學人文社會科學學院之下的塔克西拉考古與文明研究所(TIAC)，是教育機構中首個專門針對人文、歷史、文化及人間佛教進行學術研究的中心，中心經費由馬來西亞佛光山支持。

佛光山人間佛教研究院自2012年成立迄今，秉承佛光山開山祖師星雲大師的志願，以發揚佛陀教法、弘揚人間佛教思想，培養佛教高等人才為目

標。自2005年於香港中文大學成立「人間佛教研究中心」起，相繼於台灣、美國、澳洲、菲律賓、日本、加拿大等全球各大學設立研究中心。巴基斯坦真納大學成立了第14間人間佛教研究中心。

此次大會活動包含學術發表、專題討論，研討會後特別安排前往塔克西拉、馬爾丹和史瓦特等佛陀遺蹟田野考察。此外，第二天會議圓滿前特別舉辦「衛塞節慶祝活動」，以具體行動搭起一座佛陀與阿拉的橋樑，突顯佛教與伊斯蘭教最和平的交流與對話。

焦慮導致腸躁 壓力來襲就想跑廁所

【記者王淑芬高雄報導】陳姓業務經理，每個月要和長官做業績簡報，會議前一天就開始焦慮，當會議開始前總是感到腹痛或急著想要上廁所，甚至伴隨腹脹與頻繁排氣等問題。醫生診斷是多數現代人常見的「腸躁症」。營養師建議從規律飲食做起，勿暴飲暴食，維持腸道穩定節奏。

「腸躁症」並非腸道發炎或腫瘤，而是一種功能性腸道異

常。由於腸道神經敏感，當面臨壓力、飲食不當或作息改變時，腸道容易產生過度反應。許多患者因擔心突發腹痛或腹瀉，不敢遠行或參與活動，嚴重影響生活品質。不過專家強調，只要透過正確的飲食與生活調整，多數症狀都能有效控制。

成大醫院營養師蔡珮澄指出，改善腸躁症從建立規律飲食開始，避免長時間空腹或暴飲

暴食，讓腸道維持穩定節奏，應避開容易誘發不適的食物，如咖啡因、酒精、辛辣與高油脂飲食。

纖維攝取方面，建議選擇較溫和的水溶性纖維，如洋車前子，並搭配足夠水分，有助於改善腹脹與便秘問題。若一般飲食調整效果有限，建議改「低腹敏飲食」，暫時減少乳糖、果糖及部分穀類等易在腸道發酵的食物。



自天橋俯瞰斑駁鐵道。

文化印象

浦口站的背影

文與圖/林彥佑

如果說，要在國文課本中挑出一篇永垂不朽的經典文章，應是朱自清的〈背影〉。莫屬了。朱自清筆下的爸爸，穿著黑布大褂，吃力地爬過月台去買橘子的場景，就在南京的浦口火車站。這座車站，不只是課本裡的場景，它在現實中已有超過一百年的歷史了。

浦口火車站建於1908年清朝即將結束時，因為當時還沒有長江大橋，此處是連接南北交通最重要的交通樞紐。如果

從北方的天津、北京，坐火車到南方的南京或上海，火車開到這裡就是終點了。出了車站，還得到碼頭換搭渡輪橫跨長江，才能進入南京市區。

走近浦口火車站，會發現外觀很有異國風，因為它是由英國人所設計的，包括紅色的磚牆、別緻的窗戶，還有最出名

的傘型月台——高度接近一公尺，這也是為什麼朱自清的父親需要費盡氣力才爬得上去。來到此地，處處可見與朱自清相關的意象。然而除了買橘子的故事，這裡也見證過許多歷史時刻。例如，國父孫中山過世後，靈柩從北京運回南京安葬，也是先抵達浦口火車站。雖然現在這裡已經沒有火車載客，成了一處歷史文化景區

，但老舊的售票口、木製長椅、斑駁的鐵道與倉庫，依然完整保留下來。

對現在的市民、遊客而言，浦口火車站就像一個大型的時光機，是一處具有歷史與文學情感的文化地景。

來到此地，看著眼前廢棄的鐵軌、擋雨的長廊和種種歷史意象，讓我們發現，原來百年前的「離別」是這麼有重量，這麼值得書寫！

朗朗晴空

華開見佛

文/慧昭法師 圖/光炎



學佛修行，對佛法要有信心，如果什麼都要懷疑，那也是一種煩惱。《十住毗婆沙論》說：「若人種善根，疑則華不開；信心清淨者，華開則見佛。」信是要淨信，如《金剛經》所言：「一念生淨信者，則生實相。」能一念生淨信者，就能見諸法實相，諸法實相就是緣起性空。

佛陀當初所證悟的法，就是緣起法。《稻稈經》說：「見緣起則見法，見法則見佛。」信心清淨者，即是《金剛經》所說的「一念生淨信者」，就能見諸法實相，就能見佛。

貧僧有話要說 / 三十八說

我寫作的因緣

文/星雲大師

很感謝我當時的國文老師聖璞法師，他背地裡，將我的文章謄寫在稿紙上，並且親自投遞到鎮江的《新江蘇報》，五千字的文章不但發表了，而且分為上、下篇，刊登了兩天。

不但如此，他在上課的時候，還花了兩個鐘點給同學們聽，同時講解我文章的內容、寫作的技巧，最後他在文章後面評語說：「鐵石心腸，讀之也要落淚。」

老師偷偷的投稿，是因為擔心假如報紙不肯發表，會讓我灰心、喪志；等到文章發表了，他就歡喜地向同學們宣讀、公布。

這種慈愛，我感動至今，難以忘記！

所以，貧僧覺得，鼓勵可能比責備更有力量。

大約在民國34年(1945)8月，有一次，聖璞法師在一個星期六的作文時間，出了一道題目：「勝利聲中佛教徒應如何自覺」。

我覺得，不一定在勝利聲

中才要自覺，在失敗的時候，也要有自覺。

甚至人生無論什麼時候，都要有自覺，自覺才能進步，自覺才有希望。

我雖出身貧窮，但我不斷自覺，力爭上游。我不強求，只要有上進的機會，我決不放棄。

這個時候，鎮江一下子出現很多的報紙，社會上一片欣欣向榮。

我們只是一個學生，尤其是個出家人，對社會能做出什麼貢獻呢？我認為，就是寫文章。

所以，我雖然沒有見過鈔票，但是我從報章雜誌、文章書籍裡增廣見聞，於是我寫了〈鈔票旅行記〉。

我即使從未離開過寺院，也不懂得現實世界裡生命的爭戰，只知道我們寺院裡面有一隻貓子抓老鼠，我見景生情，寫下了〈平等下的犧牲者〉，就想為小生命鳴不平。當然這些文章都發表了，所以也很感謝那時候的因緣。

(待續)

提昇人的品質 建設人間淨土

「人生」要在平淡中求進步
又在艱苦中見其光輝!

「人生」要在沉默中求智慧
又在活躍中見其悲願!

~聖嚴法師~

法鼓八式動禪心法
身在哪裡、心在哪裡、清楚放鬆、全身放鬆

~歡迎您加入我們的活動。~
詳細課程、報名請至我們的網頁查詢。

法鼓山聖路易聯絡處—淨心書坊
7825 Olive Blvd., 聖路易中國城 (91 公車與 66 公車站前)
網址: www.puremindcenter.org Tel: (314) 277-5640 email: info.puremindcenter@gmail.com

佛教慈濟基金會 美國中西區 聖路易聯絡處
Buddhist Tzu Chi Foundation, U.S.A.
Midwest Region, St. Louis Service Center
電話: 314-994-1999
8515 Olive Blvd., St. Louis, MO 63132

聯絡處活動:
共修、讀書會、手語、志工訪視、志工培訓、兒童精進班、兒童夏令營等

靜思文化流通處:
圖書、書籍、影音(CD, DVD)、環保用品、禮品、食品等

人間菩薩大招生

您是否願意將您的愛心化為行動，和慈濟人一齊來推動人間善美?
長情大愛中有您，這個世界將更加美好!
人間黑暗角落有著無數苦難與不幸的人，他需要我們付出大愛與關懷。
慈濟四大志業、八大腳印，推動著淨化人心、祥和社會的巨輪，
他需要您我護持和參與。
歡迎您加入慈濟大愛的行列成為會員或志工

Website: www.tzuchi.org