



做人要知感恩，感恩的人，
表示做人的资本雄厚；
做事要知情理，明理的人，
表示做事的方法融通。

人間福報

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

全球佛青相聚 探讨永续发展



【人间社记者辜楷纶、黄嘉慈新山报导】2025年国际佛光青年干部会议7月18日在佛光山新马寺举行开幕仪式，来自全球五大洲、27个国家地区、600位佛光青年出席。本次以「共生共荣」为主题，从探索马来西亚多元文化共荣，到探讨团务未来的发展与永续。20日会议圆满落幕，由国际佛光会世界青年总团执行长慧传法师主持，宣布明年佛光青年30周年，佛光山见。

此次国际佛光青年干部会议，课程安排主题演说、团务工作坊、「菩萨养成所」，以及充满活力与创意的佛光之夜。展现马来西亚多元文化特色，如融和本地风味的无肉夜市、体验式文化工作坊、城市探

索活动等，让全球佛光青年感受多元社会的共融精神。本次会议中，也为新成立的美国华府佛光青年分团、43位佛光青年白象干部、善财／妙慧讲师授证。

坚定学佛信念 成为影响众

18日，慧传法师带领贵宾主持开幕仪式後，致词表示，此次是新马寺首次举办国际佛光青年干部会议，具有历史性的意义。「同体」代表人人皆具佛性，象徵平等；而「共生」则是一种慈悲观，在差异中互助共荣，让不平等因慈悲而趋於平等。只要心中有慈悲、有智慧，走向真正吉祥的共生社会。

20日综合报告，8组青年代表分享19日「菩萨养成所」的讨论成果。该课程由马来西亚与中华佛光青年担任领队，针对四大议题展开深入讨论，包括：如何接引青年、解决青年问题、推动阅读《星云大师全集》，以及培育宣讲人才。

闭幕典礼上，慧传法师勉励青年，人间佛教的真义在於建设幸福美满的家庭，青年应以此为实践方向。而国际佛光会会员信条最後两句「现证法喜安乐，永断烦恼远离无明」是大会的精神核心。

授证青年新团 明年台湾见

典礼上，慧传法师也为美国圣路

↑2025国际佛光青年干部会议圆满，全体与会者大合照。

图／人间社记者林家木

易佛光青年分团、美国波斯顿佛光青年分团及加拿大渥太华佛光青年分团授证团旗；大会颁发「城市探索体验奖」予完成任务的参与者们。隨後，国际佛光会世界青年总团副执行长如彬法师带领宣读大会宣言。

会议尾声进行交接仪式，由本次大会总召南马佛光青年团务长杨育锐带领各组组长，交接给明年大会师总召佛光青年王郁婷、佛光山丛林学院女众学部教务处组长知竺法师及中华白象干部代表。

人间灯

沙弥说法

文与图／禅华



佛光山是个弘扬「人间佛教」的道场，所有设施，无非为了「弘法利生」而施設。

佛光山不只「人能说法」，举凡一花一木、一沙一石，只要留心，处处都有「法音宣流」，正是所谓「无情说法有情听」。



设置在後山「香花迎」的小沙弥，传达的不只是一一非礼勿视、非礼勿言、非礼勿听；更是让人进一步一一等视众生如佛、乐说无上妙法、善听只手之声。

小沙弥「无声」的说法，不知读者诸君会也麼！？

朗朗晴空

变

文／慧昭法师

说到「变」，就会让我们想到孙悟空的七十二变，或四川的变脸。「变」虽然只有一个字，却包含著世间上的一切真理。何也？因为世间上唯一不变的真理就是「变」，变是宇宙的真理实相，如果世间上一切都不能改变，那富人永远是富人，穷人永远是穷人；圣人永远是圣人，凡夫永远是凡夫。

以佛教来说：变就是无常，变是无我，变是生灭，变是空相。「变」也象徵著自在、平等、希望，世间无常、无我，因为能够改变，人生才充满著无限的希望！

兰音斋

花豆料理

文／史蒂芬 图／陈璐璐



家还特别查了色胺酸食物含量排行榜（为每100g色胺酸含量）。原来市场可轻松买到的花豆（659mg）、黄豆（532mg）、毛豆（219mg），根本就是素食色胺酸最佳来源。轻松动手，就可省下买营养食品的钱，何乐而不为呢？

花玉开心汤

食材：

煮熟花豆一杯、糯玉米两条切段、胡萝卜一根切片、姜适量

调味料：盐、蔬菜粉少许

作法：

将以上食材用锅子煮熟，或以电锅蒸透，即可食用。

红绿双星

食材：

煮熟的花豆跟毛豆各半杯、熟白芝麻适量

调味料：无蛋千岛酱1大匙

作法：

将两种食材拌好，淋上素千岛酱，上点缀白芝麻即可。

如不喜欢酸味，可在酱料里加少许蜂蜜调匀，或改用蜂蜜芥末沙拉酱。

麻辣花豆

食材：



煮熟的花豆2~3杯

调味料：宁记麻辣酱两大匙（或辣椒1根、八角1个、肉桂粉及炒香花椒粒各适量）、酱油半杯、糖、盐、蔬菜粉各适量

作法：

将花椒炒香，放入调味料、水4.5杯煮开，然後加入熟花豆煮10分钟，放入闷烧锅1小时即可。



生活快门

静谧之镜

文与图／宇恩



清晨的雾，轻轻盖在湖面上，像一张薄纱，柔软而安静。远山还未苏醒，湖水静得像一面镜子，倒映著天光、白云，伴随著此刻的宁静。一只白鹭划破水面，带走些许的涟漪，也带走世间的尘嚣。

风吹过湖面，水滴在荷叶上轻轻点头，像在跟湖水说著秘密。我驻足在湖畔，将呼吸交给风，将心中的宁静交给湖水。大波湖是一幅流动的画，也是心中永恒的宁静。

书艺心语

一心一意

文与图／廖庆华

电影《泳不放弃》，改编自真人真事，叙述60岁的运动员戴安娜毕生的梦想，要从古巴连游177公里到佛罗里达的故事。凡事要有所成，一定要一心一意，坚持到底。

