



责备的话中要带有抚慰，
批评的话中要带有赞物，
训诫的话中要带有推崇，
命令的话中要带有尊重。

星云大师 / Venerable Master Hsing Yun

人间福报

The Merit Times
Brasil

佛光山如来寺 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

逾850校 每天阅读《人间福报》



【人间社记者李生凤高雄报导】中华福报生活推广协会第6届第7次理事会议暨第6届第四次会员大会，10月2日在佛光山云来集召开。协会理事长杨政达担任主席，佛光山住持心保和尚、佛光山文化学院院长依空法师，《人间福报》发行人慧传法师和董事长慧屏法师、社长妙熙法师等约70人出席。从读报教育成果、全新Podcast「蔬福生活—94素」，再度印证作为媒体清流的力量。

杨政达说明，114学年度上学期读报教育赠报申请学校已超过850所，每日逾33万名学生阅读，是台湾校园普及率最广的一份报纸。

心保和尚表示，从小每天阅读《人间福报》，就是日日学习三好的三好儿童，未来将对社会产生直接影响。「三好」——做好事、说好话、存好心，著重在身口意的修行

，可说和佛法息息相关。

Podcast 蔬福生活—94素

依空法师指出，这时代为佛教、社会做的事，都要能用文字般若纪录。明年佛光山开山60周年，以及佛光山开山祖师星云大师百岁诞辰，将邀请各领域艺文界人士如莫言、蒋勋等，以文字为佛光山和大师作传。

会中重点包括推出全新Podcast「蔬福生活—94素」，由台大保险经纪人公司董事长陈亦纯，说明邀请各界名人谈素食经验。第一阶段访谈包括宾士汽车董事刘楚明等20位，将在11月6日正式发布。

新闻报导 获社会光明面奖

台南市中小学校长协会理事长陈明和致赠感谢状，感谢日前在福

国寺举办《人间福报》读报教育赠报活动，妙熙法师、杨政达代表接受，并指出台南市读报学校从原本174所至今已至191所。陈明和以「人若精采，天自安排」，表示人若要精采须透过教育，教育要透过阅读，阅读要透过《人间福报》。

协会秘书长陈有勋做整体工作报告，包括网站2024年4月1日全新改版、推出AI「人间云」智慧平台，获台北市新闻记者公会「社会光明面新闻报导奖」佳作。

《人间福报》总经理陈立夫报告读报教育，提到今年申请读报学校已超过850所，尤其近两年更是大幅成长，主要获云林县、台南市的大力支持。

提案讨论由杨政达主持，包括「佛光山开山六十周年——邀约六十位艺文人士创作专案」、转型推出全新Podcast「蔬福生活—94素」、参与「2026第34届台北国际书展

中华福报生活推广协会第六届第七次理事会议暨第六届第四次会员大会，10月2日于佛光山云来集召开。协会理事长杨政达（前排右6）、佛光山住持心保和尚（前排右7）、佛光山文化学院院长依空法师（前排右5），《人间福报》发行人慧传法师（前排右8）和董事长慧屏法师（前排右9）、《人间福报》社长妙熙法师（前排右10）等约70人出席。

图/人间社记者赵启超

」、支持「中华民国114年全国好人好事代表八德奖颁奖典礼」等。

依空法师指出，大师重视以文化弘扬佛法，以90高龄主编《星云大师全集》。以及佛光山文化单位参加台北国际书展，展现文化成果。妙熙法师补充说明，「94素」取「就是素」谐音，更贴近年轻人语汇，今年企画100场，邀请卢勤担任节目主持人。

星云说偈

回向偈

文/星云大师

愿以此功德，普及於一切，
我等与众生，皆共成佛道。

——《妙法莲华经》

《法华经》里有四句偈很好：「愿以此功德，普及於一切，我等与众生，皆共成佛道。」说明了举凡一切好话，要用以赞美大家；举凡一切好事，功德要归於大众；举凡一切所有，要与大家共有共享。这是佛教里常诵念的一段回向偈，也是每个人都应该有的本愿。

佛教教人修行，最简单的法门就是「回向」。凡是一切所有，都愿意与大家共享，时时回向，举心动念就会趋於良善；处处为人著想，身心自然能得到净化。

回向的意义，有回自向他、回小向大、回事向理、回因向果。比方我修桥铺路、捐献，愿意回向父母身体健康，回向社会安和乐利，回向世界和平；我布施了一点小钱，做了一些小小的善事，愿意将这一些功德普皆回向，让世界上的众生都能得度，这是「回自向他」。虽然只是点滴的功德，经过回向以後会变得很大，这就是「回小向大」。在事相上，我只布施了一块面包，但我愿意普天下的众生都能和我共享这一块面包，事相上的作为，加上我心里的祝福，就为「回事向理」。我在现世做了许多的善事，回向未来能证悟菩提佛果，这就是「回因向果」。

「愿以此功德，普及於一切」，意思是愿将我所说的好话，回向给大家，让大家都能得到欢喜；我做的一点慈善，愿回向大众，让所有人都能得到利益；举凡点滴功德，我都愿意无私的普及一切有情，愿他们离苦得乐。

「我等与众生，皆共成佛道」，一个人只顾及自己的安乐是不够的，还要能普及於大众。所以经典常提到，如果还有一个众生没有得度，我不愿求证涅槃；过去慈航法师也曾说「若有一人未度，切莫自己逃了」，说明了一个发菩提心、行菩萨道的人，要肯得为众生奉献，因为一切的菩提佛果，都是要从众生中求得。

回向的修持，随时随地都可以做到。只要发自内心的愿意为别人祈愿祝福，心中的善美功德，都能无我的与人共享，自然能与众生共成佛道！

吃番茄、花椰菜 有助保养摄护腺

【记者王淑芬高雄报导】泌尿科医生陈怡璇指出，逾50岁的男性不能忽略摄护腺健康，除了肥大造成的排尿不顺，令人担心的是摄护腺癌；尤其初期几乎没有症状，提醒子女陪同老爸守护健康，不要漠视摄护腺癌是个沉默的杀手。

高雄医学大学附设冈山医院泌尿科主治医师陈怡璇提醒，中年男性应定期做PSA（前列腺特异抗原）血液检查与直肠指诊，有助於帮助早期发现、治疗。

医生表示，门诊常见很多中老年

人直到摄护腺肥大甚至解尿困难才就医，且有为数不小的比例患者都是疏於健检，而错过黄金预防治疗时机。

男性随著年龄增长，摄护腺会逐渐肥大，容易引起排尿不顺、尿频等问题。逾50岁的男性约有一半出现摄护腺肥大，逾80岁的男性有8成患者都是，一旦发现排尿变慢、解尿中断等就是警讯。

要保养摄护腺，首要是饮食清淡、少油少盐，还有避免高脂食物与红肉，并多摄取茄红素食材，如番



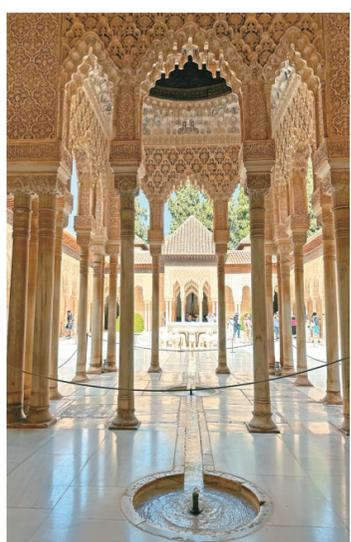
茄，以及豆类、十字花科蔬菜如花椰菜等。

饮食少油盐，吃番茄等含茄红素食材，保养摄护腺。图/123RF

寰宇采风

阿尔罕布拉宫

文与图/周世雄



位於西班牙南部的格拉纳达，是安达卢西亚自治区一座深具历史意义的古城。

她是中古世纪摩尔人最後一个在伊比利亚半岛统治王国（纳萨里王朝）的首都，直到1492年才被「天



↑危崖上的阿尔罕布拉宫，右侧为军事堡垒区，左侧为宫殿区。

←穿梭廊柱间的曲流与喷泉。

主教双王」（女王伊莎贝拉一世、国王斐迪南二世）收复，结束了长达800年的伊斯兰统治。

由於这座古城先後受到犹太教、伊斯兰教，以及後来的天主教文化的交融洗涤，因而呈现出多重的景观风情与人文气息。

来到格拉纳达，若不造访阿尔罕布拉宫那就失味了，尤其登上圣尼古拉斯观景台，更可以眺望整座宫殿与远方的内华达山脉。「阿尔罕布拉」在阿拉伯语中意为「红色的」，最早可能是一座罗马堡垒，後来在摩尔人统治时期（约8世纪以後）逐渐扩建与加强。直到纳萨里王朝建立後，阿尔罕布拉宫才发展

成现在的规模。

伫立危崖上的阿尔罕布拉宫，大致由宫殿、花园与军事防御堡垒三大区块构成。

其中，军事防御堡垒在西班牙统称为「阿卡萨堡」，担负著守护宫殿的重责大任。花园区除了高耸的松柏林立，随处可见百花绽放的缤纷，更融合了曲流喷泉的水景设计，置身其中，彷彿自己也成了王公贵族般。

而最吸睛的，就是宫殿区了。整体建筑，大量使用蜂巢式穹顶与马蹄拱门等典型摩尔风格元素，无论廊柱或檐栏雕琢，处处可见伊斯兰几何图案、阿拉伯文书法艺术与花草纹饰。其雕工之精巧细腻，远看已是目不暇给，近看更教人目瞪口呆！

无论从历史发展或建筑艺术层面来看，阿尔罕布拉宫确实有其独特

剪纸中的故事

棒棒糖

文与图/林文贞

美好回忆，是棒棒糖，甜到五彩缤纷，绵延不绝。



一帜的价值，所以1984年时已被联合国教科文组织列为世界文化遗产。站在阿尔罕布拉宫的阿卡萨堡上，可以鸟瞰整个阿尔罕布拉宫。那里曾是摩尔人抵抗天主教的堡垒，也是11世纪後保存完整的伊斯兰平民住宅区。

土黄屋瓦与洁白墙面的房舍栉比鳞次地簇拥在山坡上，远看就像一群忠心又团结的伊斯兰百姓，正朝向阿尔罕布拉宫虔诚礼拜。如此壮观的场景，令人动容。

然而阿尔罕布拉宫背後，却有著一则哀愁的传说。

据说，纳萨里王朝统治伊比利亚半岛的最後一位君王——穆罕默德十二世（博阿布迪尔），被迫离开阿尔罕布拉宫时，频频回首拭泪，因而被母亲斥责，说他只会像个女人般落泪，却无法像个男人好好保护这座美丽的宫殿。

另外，某位墨西哥诗人曾用西班牙语写下一首小诗：「施舍他一些吧，女人！因为人生中没有什麼比在格拉纳达失明更令人痛苦了。」据说是诗人与西班牙籍妻子来到阿尔罕布拉宫时，看到盲人乞讨的场景涌现灵感而创作的。

六月向晚，微风徐徐，我凝望著阿尔罕布拉宫许久，庆幸自己没有失明，却失语在格拉纳达的怀抱里……

人间小品

河流

文/Lantana

我喜欢搭车的时候，遇见河流。河流，在车窗外，一直流著。在时间里，一直，流过。

河流，在接近傍晚的细雨中，更像河流最初的样子；彷彿要流回河流永远的家。雨下在河流身上，围绕细细的烟雾。愈下，天色愈暗。

雨的烟雾，漫延河流、蔓生整个世界。河面的朦胧反光、河岸远去的草树；以及，从车窗里看河的人，一起，成为宁静的歌。

列车行驶的轻微摇晃，充满後退的风景。我慢慢听著时间，听见，河流的故事。