



看地理不如看心理，看地理不如重伦理，看地理不如讲道理，看地理不如信真理。

星云大师 / Venerable Master Hsing Yun

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

星云说佛

修行

文 / 星云大师

稽首天中天，毫光照大千；
八风吹不动，端坐紫金莲。
——宋·苏东坡

这一首诗偈是宋朝苏东坡居士的作品。苏东坡曾经被贬职到瓜州做太守，瓜州在长江的北边，和镇江金山寺仅是一水之隔。

金山寺的住持佛印禅师和苏东坡是好朋友，两个人经常彼此吟诗作对、参禅学佛。

有一次，苏东坡做了这首诗偈，自以为修行的功夫已经很深。「稽首天中天，毫光照大千」，他说自己稽首顶礼天中之天、圣中之圣的释迦牟尼佛，这时候感到佛光照著他，毫光也照耀著大千世界；「八风吹不动，端坐紫金莲」，人生境遇上的八种风：称、讥、毁、誉、利、衰、苦、乐，已经吹不动他苏东坡了，就好像已然端坐在紫金莲台上。

苏东坡作了这首诗偈以後，感到很得意，立刻吩咐书僮坐著船，拿到江南给佛印禅师欣赏。

可是佛印禅师只是随便看了一下，接著在上面批了两个字，就叫书僮送回去。苏东坡见到书僮很快就回来，连忙问禅师有什麽样的批评，书僮答说禅师好像有写字。

苏东坡接过来一看，只见写了「放屁」二个字。他非常生气，心想：这个老和尚，不称赞我几句也就罢了，怎麽可以骂我放屁呢？

苏东坡气冲冲地叫书僮备船，准备过江到金山寺责问佛印禅师。

佛印禅师早已在岸边等候著，一看到苏东坡，就哈哈大笑，说道：「学士！学士！你不是八风吹不动了吗？怎麽一屁就打过江了呢？」

所以，一个人嘴巴上说修行修行，说时容易，做却不容易做到，古人云：「说道一丈，不如行道一尺。」修行如果光说不练，不过是说食数宝、画饼充饥，唯有躬身实践，才能达其功、成其效。

南美洲佛青联谊会 聚焦和谐与和平



【人间社记者罗羽筑圣保罗报导】2026年南美洲佛光青年联谊会於1月8日在巴西如来寺展开序幕，来自南美洲6个国家近130位佛光青年踊跃参与，聚焦「和谐与和平」主题，期盼透过多元而充实的活动，深化青年对人间佛教的理解，并促进佛教文化在国际之间的交流与传播。

隨後，联谊会开幕典礼在庄严而热烈的气氛中展开。巴西圣保罗Cotia市长Wellington Formiga、区长Fernando Guedes、旅游局局长Aginaldo Alfredo、佛光山南美洲教区总住持妙佑法师、国际佛光会南美洲联谊会主任委员斯碧瑶及世界总会儿童教育委员会副主任委员石晓云、巴西协会会长李树立等多位佛光人莅临现场，共襄盛举。

国际佛光会世界青年总团执行长慧传法师以视频向南美佛光青年开示，「集体创作、制度领导、非佛

不做、唯法所依」是佛光山人间佛教的修行，同时也是圆满活动的重要因素。

妙佑法师说，一个活动的开始是共同发愿共同成长的因缘，赞叹佛光青年用智慧引导生命，青年是世界最有希望的力量，以慈悲温暖社会，让人间佛教在这里深耕开花，要走出去照亮世界。

Wellington Formiga致词鼓励青年，不要放弃梦想，爱是改变的基础，也认同强调「集体创作」的重要性，并指出若要改变地球，首先必须认知到「我们每一个人，都是某人生命中的挚爱」，这对生命的尊重是改变的起点，和谐与和平是人类普世价值。

本次联谊会为期4天，活动课程包含禅修、主题演说、团队挑战、综合报告等多项活动，为青年们提供深入交流与学习的平台，共同思考如何在全球化时代实践「和谐与



↑巴西圣保罗Cotia市长Wellington Formiga致词。

图 / 如来寺提供

↓2026年南美洲佛光青年联谊会於1月8日在巴西如来寺展开序幕，来自南美洲6个国家近130位佛光青年踊跃参与，聚焦「和谐与和平」主题。

↓团康活动在成佛大道上课。

图 / 如来寺提供



和平」的佛教精神。

2026年南美洲佛光青年联谊会成功开幕，不仅展现青年一代对佛

教文化的热忱与承担，也为佛光的国际弘法交流，写下崭新而动人的一页。

洁癖到焦虑 恐是强迫症或强迫人格

【记者陈玲芳台北报导】有人锱情整洁，但若清扫与检查行为变成焦虑来源、甚至干扰生活，可能不只是单纯的「洁癖」。台北市立联合医院阳明院区精神科主任杨逸鸿提醒，「洁癖」背後可能是强迫症或强迫人格两种不同心理状态，虽名称相似，但症状、感受与治疗方式截然不同。

一名近60岁主妇，每天重复十多次检查地板是否有掉发，她的生活重心，几乎全被「检查」占据，家中反因无暇整理而凌乱，这并非追求整洁，而是典型「强迫症」（

OCD）。

杨逸鸿说，强迫症患者会出现「无法控制」的强迫思考与行为，即使知道不合理仍感焦虑、被迫执行。若影响生活品质，应寻求治疗。目前以抗忧郁剂为主的药物搭配心理治疗，效果最佳，多数患者接受一年稳定治疗後，大脑功能可逐步恢复平衡，并减药、停药。

另一位主妇，同样爱乾淨，但检查地板一次无误後，便不再反覆行为；她更在乎整体秩序与完美，家中乾淨如样品屋，但她常因家人弄乱而焦躁、易怒。这类属於「强迫

人格」，患者追求秩序、效率与控制，有时还伴随囤物倾向。

杨逸鸿指出，强迫人格虽不一定构成疾病，但若引发家庭冲突或自我压力，也应寻求协助。

治疗以心理治疗为主，必要时辅以抗焦虑或抗忧郁药物，效果多半良好。

杨逸鸿强调，强迫症与强迫人格，并非意志力不足或「太爱乾淨」，而是大脑功能失衡所致。若过度追求整洁、完美或反覆检查已造成焦虑、失眠、人际紧张，就应正视并寻求专业协助。

剪纸中的故事

庙会记忆 点香

文与图 / 林文贞



烛火点著 隨著淡淡烟香
飘进
童年的庙会记忆

植然乐活

荷花丰盈四季

文与图 / 陈嫩贞



老家有一池清雅的荷花，每次回去，我都会不自觉地在池边停下脚步。小小的生态池里，莲叶铺展，花苞亭亭，盛开时那抹粉红像在微



笑。
莲蓬陆续冒出，蓬面上被时间雕出的莲室线条，真是百看不厌；连乾枯皱缩的荷叶有一种凄清之美。

外子特地摘了老、中、青三种莲蓬带回家，让大家欣赏它们慢慢变化。

莲蓬的蓬面有大有小，大的像玻璃杯口，小的不到一枚5元硬币。孔室里长著莲子，青涩的莲蓬里，莲子紧紧嵌著；放久乾燥後，莲子才会松脱。

等莲蓬成熟成枯褐色时，莲子也变成乌黑。莲孔的形状千姿百态，每一面都像天然的几何艺术，让人想多看几眼。



家人欣赏过後，我便动手剪开莲蓬取出莲子，再剪去那层厚硬的外皮，露出像花生米般的白莲仁。拿来煮粥或入汤，都鲜甜又松软。荷叶可以包菜包，蒸煮时整个厨房都弥漫著荷叶香，是最天然的味觉款待。

趁著荷叶还翠绿，一口气剪了十多片，用绳串起来晒成乾，随时都能泡上一壶荷叶茶。

一池荷花，从初夏美到深秋；赏荷不必远求，自家院子就够了，这座小小生态池，荷花年年盛放，不只是家园的亮色，也是餐桌上的佳肴，更是生活里最迷人的恩赐。

佛门揽胜

天台山国清寺

文与图 / 黄筱婷



离中国大陆上海约3小时车程的台州，被宁波、绍兴、温州等城市环绕，先秦时期曾为瓯越属地，传说他们的首领就是越王勾践的後裔。到了汉武帝时期，瓯越遭到闽越国的威胁与入侵，只好举国迁至长江及淮河流域，前後历时共54年的瓯越属地就此终结。

天台天台山上的国清寺，是一座兴建于隋代的佛教寺院，距今已有1400多年的历史。这座寺院，是中国佛教天台宗的发源地，唐朝时期，日本僧人曾来到此地取经，回国後便创立了日本天台宗。因此在佛教发展的历史中，天台国清寺有著极其重要的地位。

隋文帝开皇十八年开始兴建天台国清寺，起初初名为天台寺，之後取「寺若成，国即清」之寓意，因此便改名为国清寺，与济南灵岩寺、南京栖霞寺、当阳玉泉寺，并称为「寺院四绝」。目前所见寺庙建筑，是在清朝雍正时期所重修。

天台国清寺中，保存了诸多摩崖、碑刻、手书、佛像和法器珍贵的佛教文物，许多文人骚客如孟浩然、李白、杜荀鹤、郭沫若、邓拓、赵朴初等，都曾在此留下墨宝。除此之外，国清寺中亦可欣赏到〈乾隆御碑〉、〈一行到此水西流碑〉、〈空海法师纪念碑〉、中韩天台宗祖师纪念馆、五百罗汉像与济公像。

国清寺的东苑内，有一株种植於隋朝的梅树，因此又称为「隋梅」，至今寒冬时节仍可见到梅花开放枝头，也是中国目前最古老的梅树之一。寺中不可错过的，还有纪念寒山、拾得、丰干三位唐代诗僧的「三贤堂」，寺外并有纪念唐代文学家僧一行的〈一行到此水西流碑〉及一行禅师之塔。

国清寺偌大的寺院中有8000多个房间，处处可见佛教发展的足迹，是相当值得前来朝圣的佛教圣域。