佛光菜根谭



一切事业的成功，
端赖人和的沟通；
沟通人和的要点，
必须彼此的互重。

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

及早念佛

文／星云大师

人生百岁七旬稀，
往事回观尽觉非；
每哭同流何处去，
闲抛净土不思归；
香云玛瑙阶前结，
灵鸟珊瑚树里飞；
从证法身无病恼，
况餐禅悦永忘饥。

——元・楚石梵琦

楚石禅师的这首诗偈，主要就是劝人及早念佛，为自己未来的归宿做一个预备。像我们早晨出门，总知道晚上要回到家里，人的一生，也总要知道未来的去处，当然最好是预备到西方极乐世界。

「人生百岁七旬稀，往事回观尽觉非」，人生七十古来稀，在这七十年的岁月里天天忙，可是忙到最後一点收获都没有，没有为自己的生死来忙，没有为自己将来的去路而忙，回想往事多是人我是非，实在不值得。

「每哭同流何处去，闲抛净土不思归」，常常为我的同伴朋友痛哭，所谓「眼看他人死，我心急如焚，不是伤他人，看看轮到我」，为同伴哭，也就是为自己哭，大家百年之後到哪里去呢？为什麼不早一点把自己要去的地方，做一个及早的准备？

「香云玛瑙阶前结，灵鸟珊瑚树里飞」，说到西方极乐世界，真是一个美好的地方，庄严无比，到处有灵鸟，在珊瑚树丛中飞来飞去，非常可观。

「从证法身无病恼」，我们在这个娑婆世界里八苦交战：生苦、老苦、病苦、死苦、爱别离苦、怨憎会苦、求不得苦、五阴炽盛苦，假如我们能往生西方极乐世界，身体上就没有老病死的疾病，心里也没有贪瞋痴的烦恼。

「况餐禅悦永忘饥」，在净土中，每天念佛、念法、念僧，每天以禅悦为食，永远不须为果腹而烦忧。

净土的生活，是如此的逍遥自在，如此的美好，怎不教人心生向往？楚石梵琦禅师透过这首诗偈，劝勉人找到归家路，一心念佛，求生西方极乐世界。

朝山叩钟 佛光山崭新大雄宝殿迎春



⬆除夕朝山自不二门启程，经灵山胜境至大雄宝殿回向，心保和尚带领恭读佛光山开山祖师星云大师〈除夕祈愿文〉。 图／人间社记者刘昀昀



⬆随著大雄宝殿重启，殿外也恢复叩响平安钟，由佛光山住持心保和尚率先叩钟，在诵念〈叩钟偈〉中叩钟祈福。 图／人间社记者庄美昭

【人间社记者李生凤高雄报导】佛光山大雄宝殿历经修缮工程後，从2月16日除夕早课起，大众课诵回归大雄宝殿。除夕晚间辞岁普佛、朝山後，佛光山住持心保和尚带领大众走进焕然一新的大雄宝殿烧年香，随即全面对外开放。今年大家在大雄宝殿第一支香别具意义，更是格外令人感到欢喜。

16日晚间10时，除夕朝山自不二门启程，200人参与，经灵山胜境朝礼至大雄宝殿回向，心保和尚带领恭读佛光山开山祖师星云大师〈除夕祈愿文〉。

礼佛种福德 朝山开智慧

心保和尚开示，礼佛可以去除慢心与业障，以虔诚的心朝山礼佛，为新的一年种下福德因缘。星云大师15岁受三坛大戒时，因烧戒疤影响记忆，导致心中迷糊障碍，大师发心礼拜观世音菩萨，因礼拜的功德，从此聪明灵巧。大师说过朝山由山下拜到山上，由黑暗拜到光明。相信大家在这过程中，感受到愈加法喜，所以智慧能开，思绪通达，了解佛法的真实义，这是大家朝山修持的功德。

心保和尚开启殿门，带领大众进入大雄宝殿烧年香。随著大雄宝殿重启，殿外也恢复叩响平安钟，同样由心保和尚率先叩钟，佛光山常务副住持慧传法师也与大众一同，在诵念〈叩钟偈〉中依序叩钟祈福。新的一年，就在除夕夜的钟声回荡中到来。

发愿结善缘 助众生脱苦

来自金门金莲净苑的信徒叶青希望让孩子有个不同的过年，带著孩子一起朝山，增加福德资粮。国一的林慈恩表示，去年朝山发愿今年一定要再来，觉得和大家一起朝山，一起念佛，有团结的力量。小学四年级的林定言在妈妈鼓励下前来，他说除夕朝山一年只有一次，所以一定要珍惜机会。

远从香港佛光道场来的吴丽丽、吴婷婷姊妹，希望替父母祈福。吴丽丽希望家人朋友都平安顺遂，身心健康。她说，在佛光山觉得心情很舒适，法喜充满。吴婷婷说，听闻说佛光山的新年很热闹，所以4个姊妹一起前来，觉得大家能够在一起，是众多的因缘和合。

柏林佛光山信徒Reinier Woltjer分享，今年是第一次到佛光山过年，感受到很多的欢乐，第一次体验叩钟感到很兴奋，觉得这是很传统的过年方式。谈及新年的希望，他希望众生从痛苦中解脱。

南屏别院蔡芝苹儿时就跟著母亲，春节在大雄宝殿当义工，将一枝又一枝的香分送给往来游客。如今带著两个分别为11岁和6岁的孩子朝山，看到全新的大雄宝殿，非常感动直呼：「大雄宝殿盖好了！」希望孩子也能广结善缘。

中国佛教第一部经 信众欢喜奉行法义



⬆妙佑法师以中文讲说，佛光青年张政和翻译葡文。 图／人间社记者邓嘉丽

【人间社记者邓嘉丽圣保罗报导】巴西圣保罗佛光缘於1月31日晚上举办2026年的第一场佛学讲座，礼请南美教区总住持妙佑法师主讲《四十二章经》，吸引了30馀位中巴听众莅临听闻佛法。

妙佑法师首先和大家分享东汉明帝夜梦金人，派人到西域求法，於是迎请迦叶摩腾与竺法兰两位僧人到中国。二人居於中国第一座佛寺——洛阳白马寺，一起翻译中国佛教史上第一部经典《四十二章经》。其内容主要阐述沙门之证果、善恶因果、生命无常等教义，并教导明辨善恶、远离各种欲望、忏悔改过、精进修行、中道、布施等正确知见。

佛光缘巴西信徒Maria说：「这部经的经文非常简洁有力，善用譬喻来说法，浅显易懂，一针见血，让我们轻易地了解它所要传达的义理，是初学者的入门之要典」。首次来聆听佛学讲座的日本後裔Bruna则说：「以前一直以为一部经书只有一个中心思想，但是此部经的内容非常丰富和多元化，也善用生活化的譬喻，让我们觉得佛法是亲近的、生活化的。」。

妙佑法师以幽默和直接的方式与大家分享《四十二章经》的中心思想和内容，让与会者收获满满，法喜充满。

生活快门

猫咪的躺平哲学

文与图／詹孟杰



午後阳光暖暖的，家中橘猫摊在床上，懒洋洋地把一本诗集当枕头。猫儿不翻书、不读诗，只是安静地躺著，眼神似醒非醒、若有所悟，彷佛正与古人进行哲思对话。书在头下，不在心中，倒也无妨。它的修行方式很简单：躺平，就是顿悟；舒服，才是最高学问。

乐活蔬食

南瓜黑豆汤

文与图／陈嫩贞



小时候，我很爱吃南瓜。身为农家子弟，夏天晚餐最常吃的是南瓜粥，觉得甘美可口，常常连吃好几碗，也不觉得饱胀。

不知怎的，年纪渐长，胃口反而变差，有些食物也慢慢变得不喜欢吃了，像饼乾、南瓜、芭乐……虽然我爱种南瓜，但采收後多半赠送亲朋好友，自己很少煮，因为家人都不喜欢吃，说有一股瓜腥味，我自己也觉得它味道奇特，而不太想食用。

不久前，外子在LINE传给我一则文章，是倪海厦中医师讲授的〈南瓜加一物，胜过10年补药〉，内容提到用南瓜炖黑豆汤，前者补脾，後者补肾，能让五脏六腑协调，气血流通。这道汤品可改善便秘、腹胀、腰酸背痛、脸色腊黄、睡眠不佳等问题。我本身就有些轻微的上述症状，看完文章後，便立刻动手尝试。

家里正好有老南瓜，我再买了黑豆，依照倪医师的方法，将南瓜切块，装满一大碗公；黑豆取一把泡水一夜去寒气，顶多加几片姜，其馀什麼都不加，加水後以慢火熬煮。每天喝一碗，连续7天，据说可改善前述的不适。

煮好後试喝，汤头清甜可口，我一口气喝了两碗，连南瓜也变得好吃起来，那股曾让我不悦的味道消失了，彷佛儿时喜欢的甘美滋味又回来了。之後又煮了好几次南瓜黑豆汤，家人们也渐渐喜欢上这道健康、补身的汤品。我吃著软熟的南瓜，忽然想起童年夏夜的南瓜粥。原来味觉并没有真的离开，只是被岁月暂时藏起来了。

印象旅人

另一种风景

文与图／游慧冠



暮云来时，视野所及一片苍茫，日本长野县上高地大正池，如真如幻、如梦里的所在。

刹那间，群山忽隐忽现，天际忽远忽近，湖面波纹不定，灵气与仙气直逼而来，是以，不舍眨眼的瞬间，不舍眩惑的瞬间，只因错失一丁点，都会是遗憾。

此时此地，难以尽收眼底已不足为奇，时而油彩画，时而素描图，



⬆因有史诗传颂不辍，松代城遗迹显得清冷却凄美。

⬅冷冽的沼泽区，即便是老树枯枝，也充满著无比的生命力。



⬆日本长野县的大正池，如真如幻，如梦里的所在。

纯粹却是永恒的底色才是大自然的神迹。

湖畔浪漫得出奇，诡异的难以描绘，像恋情般捉摸不定，像恋情般虚虚实实。

缓步在通往大正池的小径上，冷冽的空气中，沼泽区的景致逸趣横生，老树枯枝的姿态蕴藏一种既强烈且苦痛的生命力，一方面很冒进，一方面也很衰败。

水面漂浮层层氤氲，神秘地蔓延到林深不知处。全然地、遥远地、原始的气息充斥，引人心醉神迷，不知今夕是何夕。

什麼是忠於旅行，跟著感觉走就对了，如此，方能实践旅行的目的，否则只沦於走马看花，所谓的到此一游罢了。

我坚信，每一个相遇、每一次邂逅，皆是缘分使然，是以，纵令松代城遗迹清冷，纵令满满故事已成追忆，史诗终将传颂，缺憾必然凄美。

没有过多期待是态度，放开胸怀是必需，旅行时我如此，生活中也是，这样才有奇景迎面而来，才能尽享个中滋味。

是以，旅行之於我，已不仅仅是旅行，而是对於未知的探索，对於生命的开拓。