佛光菜根谭



我们能在生时多做善事，
则临死何惧；
我们能在平日贡献社会，
则虽死犹生。

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

幸福之道

文／星云大师

春花秋月不关情，
夕照翻疑梦里惊；
赤白青黄描写尽，
天孙纵巧织难成。
——民国・虚云

这是虚云老和尚登浙江普陀佛顶峰之时，所写下的一首诗偈。

「春花秋月不关情」，大自然的四季更迭，春天的百花争艳，秋天的月光皎洁，都是万物本有的规律，虽与人间的情爱无关，可是却常是文人墨客吟咏、借物抒情的对象。

「夕照翻疑梦里惊」，我们对於所喜爱的人或事，总是患得患失，时常担忧疑虑，就连做梦都害怕会失去，因而无法安心自在。其实，这世间是一半一半的，好的一半，坏的一半，犹如白天黑夜各一半，好人坏人各一半，当然，得与失也是各一半。

「赤白青黄描写尽」，不论是山河大地的雄伟壮阔、缤纷绚丽，或者是人生的酸甜苦辣、悲欢离合，「天孙纵巧织难成」，天孙即织女星，就算是拥有一双巧手的织女，也织不出这一幅人世间的璀璨锦绣。我们的人生就像是一幅织锦，未来要由我们自己去编织，前途要我们自己去创造，人生的色彩任由我们去挥洒，锦绣的山河大地由我们大家一同来保护。

人生的情感也可以很宽广，并不是只有局限在狭隘的男女情爱、亲情或友情，如果能够将个己的爱，扩大到其他有缘、无缘的人，就能将自私占有的感情升华，净化成慈悲的大爱，甚至做到怨亲平等，对所有的众生都可以「无缘大慈，同体大悲」。人我之间，若能慈悲相待，那麼世界必然和谐无争，这也是我们所共同追求的幸福之道。

生活快门

巧手天成

文与图／小鱼妈妈

远远见到几支比人高的大花瓶，矗立在胜利新村一隅，趋近仔细瞧，原来镂空的瓶身，竟是由九重葛枝条编织而成，繁茂花叶则巧妙地点缀於瓶口。关於缤纷艳丽的九重葛花，向来是个美丽误会。因为真正的九重葛花很小且不显眼，所以我们容易错把保护花序的红、粉、白等多色「苞片」，当成是花呢！



观音契子回娘家 传承信仰

【人间社记者李生凤高雄报导】佛光山佛陀纪念馆8月1日观音成道日（农历六月十九日），於大觉堂举行「2026观音契子回娘家暨法华塔绕塔祈福法会」，共1500人参加，礼请佛光山常务副住持慧传法师主法。300名观音契子中，有新契子也有回娘家的契子，展现慈悲与信仰的永续传承。安排结合信仰、文化和教育的多元活动，包括传统表演艺术、绕塔修持、趣味游戏等，照顾到大小朋友的需求。

「小小观音契子走秀」由小朋友们化身萌版观世音菩萨，为活动揭开序幕。佛陀纪念馆馆长如常法师说明「观世音菩萨」所代表的意义，当心中旁徨无助时，称念「南无观世音菩萨」，就能带来智慧、因缘和力量。观音菩萨就如同第二个母亲，时时照顾著大家。观音菩萨因发愿救度无量无数的众生，化身了千手千眼，象徵救苦救难的慈悲。成为观音契子要「做好事、说好话、存好心」，如此就能与观世音菩萨相应。



佛光山佛陀纪念馆於8月1日，在大觉堂举行「2026观音契子回娘家暨法华塔绕塔祈福法会」，有300名观音契子、共1500人参加，礼请佛光山常务副住持慧传法师（前排）主法。
图／人间社记者蔡忠宏

实践三好 与观音菩萨相应

祈福法会由慧传法师主法，为小朋友皈依授证、戴上平安福，恭读〈向观世音菩萨祈愿文〉，也为参与法华塔绕塔修持的信众祈福。慧传法师赞叹大家做到信仰传承，每颗小小的菩提种子都将开花结果。大家就像佛光山开山祖师星云大师一样，因为大师曾在《我不是「呷教」的和尚》提到，他在满月时候就给观音菩萨做义子。而大师因为精进不懈，後来成为伟大的人物。提醒小朋友也要努力学习，平时向父母问安、协助家务，让大家安心就是在行三好。持之以恒，也许将来有一天也能像大师一样。

与会有佛馆副馆长依润法师、永融法师、永均法师和有贤法师等，佛馆法务处执行长觉霖法师程序说明，指导如何合掌、问讯。

接著「这里・有戏——传统表演艺术经典荟萃」，多位优秀青年演员以说唱戏艺精采登场。「百面万千」为双人演出的川剧变脸，妙语连珠的相声「成语新篇」一气呵成。京戏〈天女散花〉姿态清净优美，快板「花唱绕口令」的说唱绝活让台下掌声连连。还有东方魔术古彩戏法「丰年」、双簧「欢天喜地」，并邀请小朋友上台互动，趣味横生，笑声不断。

绕塔修持 功德回向结法缘

午後是亲子小朋友的欢乐时光，包括小小契子趣味游戏、创意摺纸、三好儿童剧场、茶禅一味。家长亲友们也可参加法华塔绕塔修持，将功德回向。

林纯慧的10岁儿子是小小茶师，对於儿子成为观音契子表示感到很荣幸，可以看到在教室以外的事物，希望孩子可以学到勇敢与自信。

黄郁文和陈耀灵带著11个月大的女儿参加，夫妇俩於求学期间相识，来自越南的陈耀灵是佛教徒，黄郁文说，是太太引领他认识佛教，两人也常到佛馆参访。更是早在去年就替当时还未满月的女儿登记观音契子典礼，如今可说是圆满心愿。陈耀灵希望女儿和佛教、观世音菩萨结缘，以後也能学习佛法。

前世今生

少女的轮回秘密

文／永有法师　图／永有法师AI生成

在很久以前的北齐时代（西元6世纪），曾发生了一件奇妙的再世重逢故事，让我们看见了生命在轮回中，哪怕换了外形，向著佛的心也不曾熄灭。

在齐文宣帝时期，有位名叫僧安法师的僧人，住锡於王屋山。他持戒精严，讲经说法很有见地。

法师开讲了《涅盘经》，但是才刚开始阐释经题的时候，竟然有一只雌鸡，从外面摇摇摆摆地走了进来，直至走到法师的座侧就曲腿卧下，看著法师专心听经。法师每日开讲三次，它从不缺席，不迟到也不早退。大众觉得它很有灵性，後来大家用餐时也会为它准备一份食物。

然而当《涅盘经》讲到三卷半时，这只雌鸡突然不见了。

闻法的僧众们都觉得很奇怪，它到哪里去了？

北齐武平四年，僧安法师带领徒弟们到越州弘法。有一天，他们走到一户人家门口，法师忽然对随行的僧人们说：「往年听我讲经的那只雌鸡，就投胎出生在这户人家里。」当众人感到无比讶异时，僧安法师随即上前敲门问道：「有人在家吗？」

虽然这家人应了门，但心里却对这位陌生的和尚感到怀疑。僧安法师有「他心通」，感受到了对方的疑虑，便问道：「请问你们的女儿为什麼取名叫『雌雉』？」

她的父母回答说：「这孩子刚出生时，头发长得就像雉鸡的羽毛，所以便给她取名叫『雌雉』。」

僧安法师便说出了这位女孩前世曾听闻《涅盘经》的故事。名叫雌雉的女孩听了之後，内心非常感动，忍不住流下眼泪，并且当场跪下，请求父亲允许她出家修道。父母见她心意已决，便答应了她。



此後，雌雉便跟随僧安法师回到山上修行。後来法师为她讲解《涅盘经》，奇妙的是，前三卷半的内容她一听就明白。但讲到三卷半之後的部分，她却一脸茫然，完全听不懂。这正是因为她前世身为雌鸡时，只听到了前三卷半的缘故，也正好印证了她的前世因缘。

雌鸡的一生虽短，却很珍惜闻法的机会。

我们平时在心里种下的善种子，即便经历轮回的严冬，只要因缘成熟，终会再次破土而出。即使轮回换了皮囊，还是没有忘记在轮回中修行的心。



在流动之中，我们才有机会，重新为自己创造不同的可能。

也许你会担心：「如果放掉原本的认知与惯性，那我要依循什麼生活？那不会很恐怖吗？」确实，允许「放松」与「流动」就像拿著一张没有标示地标的地图。但你可以慢慢放心——你的感受，与内在的流动，会自然成为指引。

从疗愈的角度来看，我们很多深层的信念与行为模式，其实早在童年就已经被形塑。例如，一个在高标准教养下长大的孩子，即使考了90分，却听见的是：「怎麼没考100分？」久而久之，他可能在心里默默学会一件事——「我不够好。」

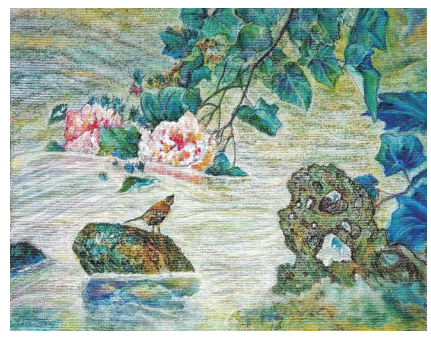
为了不再碰触这分痛，他可能发展出讨好、完美、过度努力的生存方式。这些方式，曾保护过他，却在长大後，变成让人疲惫的枷锁。

而疗愈，正是陪伴我们，慢慢放下那些已经不再需要的模式。

宽鼎画语

凝望

文与图／汤富淳



〈凝望〉：台湾草席多媒材，116.5×91cm，2023。

这幅作品融合了传统花鸟画与现代色彩的运用，画中将复杂的线条与色彩叠加，用草席多媒材的多层次肌理，增加画面的质感。图中描绘了花卉、湖石、鸟儿等中式庭园经典元素，营造出溪流边、园林一角的邻近水乡氛围，表现出古典的诗意与空间布局。石头与小鸟在水面上的倒影，则融合了西方印象派对光影与色彩变幻的观察。

生命书写

疗愈在放松之中

文／吴芳仪　图／许彩容

如果你问我：「放松，和疗愈的共同点是什麼？」

我的答案会是——它们都在温柔地解构，那些已经不再适合我们的旧习惯。

我们从小被经验形塑，慢慢学会某些思考方式、行为模式，它们曾帮助我们生存，却也可能在不知不觉中，成为限制自己的框架。

就像那句话说的：「we live what we believe。」

当一个人深信「我是不值得被爱的」，这分信念，往往会悄悄变成他所经验到的世界。而在「放松」的状态里，框架暂时松开了，取而代之的，是流动。

剪纸中的故事

普渡流水席

文与图／林文贞

七月普渡庆中元
流水席宴到巷尾
洗脸除垢迎清凉
随时入座尝美味

