佛光菜根谭



做事要发心，
开发心地才能生长万物；
待人要慈悲，
兴慈行悲才能得到人缘。

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

佛光亲属接心 人间佛教大家庭



【记者王淑芬高雄报导】「佛光山2026年第15届佛光亲属会」9月1日在佛光山隆重举行，法师偕来自全球14个国家及地区的佛光亲属，在巡山礼圣後齐聚如来殿大会堂，参与「传灯接心」，透过真诚对话让亲情与法情交会。

佛光山住持心保和尚以「『出家』的前途」为题开示，勉励大众以身、口、意实践「三好」，从修行中找到生命的出路，走向解脱与成佛。

来自马来西亚、印度、加拿大等14个国家及地区的佛门亲家，在出家子弟陪同下返回佛光山。佛光山住持心保和尚、常务副住持慧传法师及长老法师等，与逾1800人共聚一堂，了解出家子弟在佛光山的修行、弘法及生活情形，增进彼此了解与情感。

佛法难闻 珍惜勿错过

心保和尚开示表示，「出家本身就是前途」，出家修行的目的就是开悟、成佛。

他引用佛陀教示指出，最快、最好的方式就是让自己成佛；人往往轻忽因果而迷糊行事，遇到困境又抱怨命运，若将人生时间轴拉长，就能看见其中的因果脉络。他勉励大众「随缘消旧业、莫再造新殃」，透过修行、慈悲与智慧面对烦恼，自然能逐步得到解脱。

他说，许多人因贪欲自断前途，也有人因瞠怒而生起烦恼心，因此应在人间生活、在人间修行、在人间弘法，透过觉醒与修行找到生命的出路，让生活更加自在、心无罣碍。

心保和尚也分享佛光山开山祖师星云大师当年面对大片竹林，发愿建设佛光山，逐步将荒山转变为人间佛国、极乐世界。他勉励大众建立道德观，从身、口、意实践「三好」，让家庭、社会更加和顺、和谐，进而促进世界和平。

心保和尚表示，出家修行需要善知识接引与相应，勉励大众珍惜「佛法难闻、人生难得」的因缘，对佛法建立坚定信心，不要与佛陀擦肩而过，愿佛法在人间、佛光普照家家户户。

佛光大家庭 众人感动

「传灯接心」活动也播放《为人间．遇见星云大师》影片，以佛光净土文教基金会执行长慧知法师的出家故事为主轴，回顾他从投入佛光山海内外寺院新建、修建工程，到不顾家人反对出家的历程。

影片呈现慧知法师父亲曾佳谋因「曾氏族谱」面临子嗣後继无人的心结，以及慧知法师多年来忙於寺院工程之馀，始终对父母怀抱愧疚，却难以跨出化解父子心结的一步。他曾多次写下「亲属会」邀请函，反覆删改无法寄出。

直到2024年，曾佳谋「已读」慧知法师寄出的简讯，终於愿意与妻子陈秀连一同上山。影片中，陈秀连说出「我们家的春天来了！」现场随即响起热烈掌声。

睽违20多年，曾佳谋夫妻再次踏上佛光山，了解慧知法师参与重大工程监造及弘法工作的成果，并对他说「你继续做吧！」让慧知法师红了眼眶，也让现场许多佛光亲属深受感动。

佛光山文化院院长依空法师也分享表示，「出家不会和父母断绝关系」，许多佛光亲家则感动表示，加入佛光大家庭後，「我们赚到了一个大家庭」。

慧传法师表示，星云大师早在1993年创办「佛光亲属会」，每两年邀请法师的亲属家人回到佛光山，让家属了解子弟在山上的修行与生活，藉此增进彼此交流。

佛光山以午宴及酥酡美馔款待亲属，并安排佛光山职事二胡班、台北金佛队、印度拉达克传统舞蹈、马来西亚佛光亲属团舞蹈、佛光亲属欢喜口琴队及丛林学院人间音缘等演出，在交流、音乐与欢笑中，让亲情与法情更加紧密。

⬆「2026佛光亲属会」有佛光亲属逾1800人与会，参与温馨的传灯接心，让亲情、法情在真诚对话中交会。

图／人间社记者庄美昭

星云说偈

观自在

文／星云大师

吾心似秋月，碧潭清皎洁；
无物堪比伦，教我如何说。
——唐・寒山大士

唐朝寒山大士的这首诗偈，道出了一个已证悟般若的悟道者心境，就像秋天空中朗朗的明月，映照在碧绿的潭水之上，清凉皎洁，无所染污，没有东西可以比拟，更不是任何言语所能形容的。有谓「一花一世界，一叶一如来」，大自然的花草树木，其实都蕴藏著无边法界及般若风光，只要我们拥有一颗禅心就能体悟，因此「青青翠竹无非般若，郁郁黄花皆是妙谛」。

古德有云「若人识得般若性，春花秋月大地春」，宇宙世间的森罗万象，都是从我们自性的般若所显现的。那麼，究竟什麼是般若呢？「吾心似秋月，碧潭清皎洁」，般若，就如同皎洁的明月，没有挂碍，没有烦恼，能够洞然一切，这就是般若的智慧。

般若是内在的智慧，不但没有东西可比拟，也没有办法用语言来叙述，所以寒山大士才会说「无物堪比伦，教我如何说」，它是一种抽象的境界和悟境，是不可说的。二六时中，我们如果能有禅定力和智慧力，许多纷扰的人情冷暖就不再是困扰，很多的难关也就能迎刃而解。

每个人都具有清净的自性，可是如果光是在外相上追求，只会离道愈来愈远。我们的般若自性，本自具足，是不假外求的，如同明朝呆庵普庄禅师说的：「人人自己天真佛，昼夜六时常放光；剔起眉毛观自得，何劳特地礼西方？」人人都有佛性，我们要相信自己，人人都能成佛。

如来之子征战儿少足球杯创佳绩

【人间社记者道程圣保罗报导】第11届Copa Ari Seno儿少足球杯，於8月29日举办决赛，巴西如来之子足球队首次参赛，即赢得两个小组赛亚军，分别是17岁以下及15岁以下。

「如来之子」足球队教练Italo Marinho及Luiz Felipe领导的教练团队，带领参赛。Copa Ari Seno是圣保罗Osasco区的儿少足球杯，赛事共有5个小组，分别为9、11、13、15、17岁以下，2026年第11届的比赛自3月开始，共有14对学校或单位参赛。

贯彻佛光山开山祖师星云大师全人教育的理念，参与比赛的「如来之子」青少年们并非仅学习足球技能，更要有纪律、尊重、合作精神。在15岁以下的决赛，「如来之子」足球队对战成军自2002年的Ajax足球队。Ajax球队以足球为媒介，教育为根本，创办人看见喜欢踢球的孩子们，苦於无正规场地及皮球而在路边踢球，因此创立球队，规画场地购买正规足球，以球队团体纪录，让孩子们学习做人处事之道，与人间佛教理念不谋而和。



⬆「如来之子」足球队教练Italo Marinho及Luiz Felipe领导的教练团队，带领参赛。Copa Ari Seno是圣保罗Osasco区的儿少足球杯。 图／如来寺提供

捐赠球队新制服的莲花分会会长Rita Reche表示，教育孩子的意义远超得奖分数，透过赛事准备，让孩子学习克服困难及面对挑战，而此次的佳绩也激励我们持续为儿童青年教育努力。

「如来之子」教育计画执行长Bruno Amaral指出，「如来之子」足球队服务社区内120多名处於社会弱势地位的儿童与青少年，参加球赛不仅促进交流，弘扬体育精神，也培养公民意识，为孩子们开辟未来愿景。孩子们身披正规的新球衣，提升他们的信心，如猛虎添翼，在场上奋力；场外则由教务长Daniela Moreira带领师生及义工，扮演啦啦队角色，喝采打气。

推开春天 天地见花

对天空仰望

文／鹿角蕨　图／张素玲

白鲸！头那麼大
还不是说漂浮就漂浮了起来
你看——我没有 骗人的打算
这完完全全是自由的想像
晒出古铜皮肤的　葵花的孩子
叽叽喳喳喧闹著说：数一数
我们这样是几颗眼眸呢?

放心！没有人强迫
我们抬头；这是默契——
当我们一起对天空仰望
就会比阳光巨大洁白



视觉DJ

相思满山坡

文与图／许钊滂



一遍相思满山坡。

今年的相思花，像是替火炎山披上一层金黄色的薄纱。风吹过山坡，满山细碎的花影轻轻摇曳，空气里弥漫著淡淡清香。

再访火炎山，望著那一片盛开的相思树，忽然觉得岁月其实很温柔。它让荒瘠的山棱，在季节更迭里，再次长出灿烂与希望。

生活蔬食

豆包胡麻酱拌洋菜

文与图／小修

寒天洋菜条是以生长於无污染海域的红藻类海藻（龙须菜）制成，富含天然膳食纤维，具有高纤、低热量、无脂肪、无蛋白质的特性，有助於维持消化机能、增加饱足感，也是清爽无负担的食材。寒天洋菜条料理方式多元，可制作洋菜冻、果冻、咖啡冻、凉拌菜等各式佳肴。

豆包胡麻酱拌洋菜条

食材：

豆包、寒天洋菜条、小黄瓜、红萝卜、胡麻酱、香菜。

作法：

①豆包切成约0.5公分宽的条状；红萝卜、小黄瓜切丝；香菜切约1公分碎末。寒天洋菜条依包装说明泡发备用。



②豆包放入锅中煎至金黄，起锅备用。另煮一锅滚水，将寒天洋菜条汆烫约30秒，立即捞起放入冰水中冰镇；红萝卜丝也略汆烫後泡冰水冷却再沥乾水分。

③将豆包、寒天洋菜条、红萝卜丝及小黄瓜丝放入料理盆中，加入适量胡麻酱拌匀，再淋少许香油，撒上香菜，即是一道清爽简单的料理。

微观之美

一花一世界

文与图／聂安文

我依往常，运动後走路回家。偶然路过，看到一缸莲叶田田，虽未见夏莲展颜，却发现水面正漂浮一朵紫色小花，随著缸水晃晃悠悠地手舞足蹈，当即拿起手机将其收入镜头。

英国浪漫主义诗人威廉．布莱克（William Blake）的诗作《天真的预兆》开头：

一颗沙里看出一个世界，
一朵野花里一座天堂，
把无限放在你的手掌上，
永恒在一刹那里收藏。

与佛法中的「一花一世界」、「一叶一如来」有异曲同工之妙，揭示了大自然中无限的生命力。



平淡生活中发现美好，专注当下，体会微观之美；透过观察，微小事物亦蕴含宇宙的庞大与永恒，於以小见大中细心体会，都能看见整个世界的绝美景色，进而触动内在深刻的感知，即便微小事物都能拥有无限宇宙，刹那感受即是永恒。