



禪要自然，早也如此，晚也如此，內也如此，外也如此，任何時候都是本來面目。



生活品味

文／星雲大師

人要工作，狼要捕食，牛要耕田，凡是有生命的動物，都需要為生活而努力。生活雖然必須奮鬥，但也要有品味。什麼是品味？有的人追求吃喝玩樂，有的人追求富貴榮華，有的人喜歡周旋人我是非，有的人只會游手好閒，這些都是不可取的行徑。生活品味是能提升精神層次的活動，列舉以下四點：

第一、琴棋書畫，樣樣來得：生活應該有藝術品味。古代不少達官貴人，不只是一個政客，也是能吟詩作對、品竹調絲，甚至通達文韜武略的才子，如宋朝蘇東坡，才華洋溢，詩詞歌賦、琴棋書畫無不精通，因此培養了豁達瀟灑，能自在看待人生的胸襟。一般人在忙碌中，也應排出一些時間，參觀美術館、博物館，參加讀書會、共修會，或吟一首詩、唱一首歌，過一點舒暢身心的愜意生活。

第二、公益活動，事事關心：生而為人，取之於世間，用之於世間，當然也要回饋世間，因此要有服務人群的品味。世間上的事，除了自己的事，還有國事、家事、天下事，要能事事關心。關心的方式有很多，有的人推動心靈淨化，祈願祝禱，希望世間變得更好；有的人高聲吶喊，口誅筆伐種種不當的行爲；有的人付諸行動，加入環保掃街、服務助人等愛心義工行列，這些都可以提升生活的品味。

第三、休閒旅遊，增加知識：古人說，「讀萬卷書，行萬里路。」飽讀詩書固然可以學富五車，若能行走萬里，也可以真正了解人外有人，天外有天。生活中偶爾與三五好友到郊外遊山玩水，甚至遠遊世界各國，也能自我提升。許多人旅遊只為休閒玩樂，其實在旅遊當中，若是用心學習，更能從旅遊中了解不同民情風俗，學習新知，增加閱歷，開闊眼界。

第四、觀察自然，怡然自得：如果有時間，每天能抽出半個小時靜坐，可以從寧靜中找到生活的品味。也有人喜歡蒔花植草或走出煩囂的都市，把自己融入大自然之中，所謂「萬物靜觀皆自得，四時佳興與人同」，從賞心怡然中，能學習如花朵般給人歡喜，如山水般予人舒暢，如橋梁般供人溝通，如樹蔭般讓人乘涼，如甘泉般解人饑渴；如此，在追求生活品味當中，更進一步創造生命的價值。

人生不能只是追求享樂、富有，人生也不要只做金錢的奴隸，應該增加生活的情趣，提高生活的品味，如同這四點：

- 第一、琴棋書畫，樣樣來得；
- 第二、公益活動，事事關心；
- 第三、休閒旅遊，增加知識；
- 第四、觀察自然，怡然自得。



圖／李蕭銳

文／星雲大師

孟子說：「吾善養浩然之氣。」養氣，是人生重大的修養；人有浩然之氣，然後才能談到養心、養性。人，要活出自己的氣節來，對於養氣之道，有四點意見：

- 一 少思慮，以養中氣。
- 二 減欲望，以養骨氣。
- 三 多經歷，以養膽氣。
- 四 順時令，以養元氣。

養氣之道

人間福報

The Merit Times Australia

南天寺 Nan Tien Temple (IBAA)

Buddhist Centre 180 Berkeley Road Berkeley NSW 2506

Tel: 61(2)4272 0600 Fax: 61(2)4272 0601

E-mail: nantien@fgs.org.au www.nantien.org.au

2024年

致護法朋友們的一封信

下

在海外，紐西蘭佛光山舉辦「第9屆三好四給人間佛教文化節」，已成為當地學校重要戶外教學課程，為期10天，有近5000名師生前來體驗。大馬佛光文化出版由教育部支持、拉曼大學校長尤芳達教授執筆課綱的初、中、高級《中學生佛學課本》，已普及全馬各中學佛學會、圖書館以及佛教團體、佛寺使用。

體育方面，佛光山南華大學棒球隊成立7年，在UBL大專棒球聯賽獲得亞軍，創下隊史最佳戰績；由巴西「如來之子」為主體組成的足球隊，在全國大專五人制足球錦標賽中也獲得亞軍。光明大學在菲律賓全國田徑聯賽中，榮獲5金、1銀、2銅，為全場女子組冠軍。普門中學棒球隊在111學年高中木棒聯賽中奪得亞軍，追平隊史最佳成績。

大師創辦的「佛光盃國際大學籃球邀請賽」，因疫情暫停3年後，在8月恢復續辦，共有台灣、美、日、菲、馬、紐西蘭等16支球隊會師高雄巨蛋，最後男、女籃分別由美國德州中西州立大學、世新大學奪冠。參賽者、加油者以及全民熱情參與，舉辦10屆的佛光盃，已成為台灣每年重要的國際籃球賽事。

因應氣候變遷，弘法方針與時俱進。佛光山文化院與台灣大學、義守大學簽署產學合作，研發蔬食減碳、數位典藏MOU等。5月，《人間福報》、中華福報生活推廣協會在台北世貿中心舉辦「國際蔬食文化節」，逾300家廠商、600個攤商，與《綠·蔬食評鑑指南》頒獎典禮表揚的全台46家「星級」優良蔬食餐廳，共同成為推動健康蔬食的重要力量。尤其，國際佛光會及綠色公益基金會共同主辦「綠·全球復蔬線上公益路跑」，推動「你跑步，我捐糧」，獲得五大洲各地以具體行動響應，全面性為地球永續發展做出努力與貢獻。

在國際人道援助方面，土耳其2月發生大地震，國際佛光會世界總會以及佛光會馬來西亞聯合會、馬來西亞亞洲基金會，運送行軍床、帳篷、毛毯等大批物資援助。10月，印度中醫慈善義診由佛光山新德里文教中心、佛光山印度沙彌學園舉辦，帶領來自新、馬、美、台灣的中醫師、牙醫師等，赴印度阿薩姆省舉辦慈善義診，約3000人受惠。

陽光所在，就有佛光，大師於全球創立300間道場，在在都為眾生開啓智慧心靈的大門，佛光祖庭宜興大覺寺，尤為海內外佛光人法身慧命的根源所在。5月，舉辦「法寶入天宮法會」，將歷代35種類別、3萬冊法寶藏經及《星雲大師全集》、「一筆字」墨寶等迎請至藏經樓永久典藏。11月，首度舉辦水陸法會，僧信威儀秩序齊整、壇場殊勝莊嚴，可謂法喜充滿、冥陽兩利。星雲文化教育公益基金會、人間佛教研究院主辦「第8屆人間佛教青年學者論壇」，也在大覺寺開幕，海內外逾30位碩博士研究生發表論文，為人間佛教的研究發展，再添一股生力軍。

全球佛光大眾共同精進下，好事不斷。佛館邁入第13年，除了4月與大英圖書館續簽合作備忘錄，分享資源和促進文化交流；5月舉辦「星雲大師紀念學術論壇

——佛教海線絲綢之路暨佛陀紀念館10周年新書發布會」，並與國立故宮博物院、海洋科技博物館、雲林縣政府等簽署MOU合作備忘錄。12月更和敦煌研究院共同合作，舉辦「絲路光華——敦煌石窟藝術特展」。在長年推動永續下，獲環境教育獎團體組特優以及ESG Awards中的「能源管理獎」等；館內同仁在這二年內亦獲得專業證照，如能管員、環境教育人員等共111張專業證照，有力推動公眾教育。

高雄壽山寺於6月重新啓用，敘說大師超過一甲子在高雄弘法的點滴歷史；高雄佛教堂也在8月舉辦新建工程安基灑淨祈福，市長陳其邁專程帶領市府團隊前來祝賀；12月中進行暫時性遷移工程。為方便信眾禮佛，佛光山普賢殿亦增設電梯、茶禪院空間，落實無障礙空間規畫，11月中下旬正式啓用。

舊金山三寶寺和澳洲中天寺，皆歷經30年努力，終於分別擇原址重建、為大雄寶殿舉行奠基典禮；巴拉圭佛光山的開光啓用，成為巴國最大佛教寺院，尤其三皈五戒典禮中，逾200位巴拉圭、巴西、智利、烏拉圭、阿根廷等人士及華僑第二、三代全家皈依受戒，欣然樂見佛法於本土扎根。

為落實大師推動文化教育，公益信託星雲大師教育基金持續辦理「第11屆星雲教育獎」，終生教育奉獻獎贈予台灣大學名譽教授李琳山，與22名優秀教師獲得一致的肯定；第13屆全球華文文學星雲獎，貢獻獎為原住民作家夏曼·藍波安，以及歷史小說、報導文學、散文、新詩類，共27人獲獎。

國際佛光會中華總會獲全國公益類別「金質獎」殊榮，為宗教服務類唯一再度獲獎團體。

內政部「宗教公益獎」，有佛光山蘭陽別院、極樂寺、擇善寺、法寶寺、大明寺、宏

法社、福山寺、圓福寺、慧慈寺、南屏別院、岡山講堂、海天佛利等12所別分院獲表揚。

其中，圓福寺還獲得「國家建築金獎——公共建設優質獎」；新加坡佛光山四度榮獲「社區服務精神表揚獎」，澳洲南天寺獲社區多元文化活動卓越獎，佛光山慈悲社會福利基金會獲中華工商經貿科技發展協會「華人公益大使」授證等。

泰華寺住持心定和尚榮獲由泰國皇室頒發的「道德領袖阿育王支柱獎」，是2023年唯一獲此殊榮的華僧；新馬泰印總住持覺誠法師由大馬首相委任為國家團結和諧委員之一；新馬寺住持如彬法師則被任命為柔佛州宗教和諧委員會成員之一；紐西蘭佛光山總住持滿信法師榮膺「2023紐西蘭英雄獎」；加爾各答禪淨中心住持妙如法師獲印度加爾各答「瑪亞塔獎」。

2024年來臨，全球佛光人在緬懷大師的德澤中，弘法的腳步仍不斷向前邁進。我們謹記大師常說：「我是佛光山，佛光山捨我其誰」，以此自勉：人間佛教要自己成佛、行佛、成佛。只有當仁不讓，直下承擔，團結一致，共同成就，則佛教有希望，人民會安樂，世界會和平。

感謝大家年年的護持，日日的奉獻，時時的精進，心中的感激，難以言盡，謹此以誠摯的心，祝福大家：

新春吉祥 自在平安

佛光山宗務委員會宗長心保
暨全體一同合十
2024年元旦

