



用忍耐的力量處眾，用擔當的力量負責，用親和的力量待人，用禪定的力量安心。

希望工程

文／星雲大師

修一條路，把路修好，給人方便行走，就是一項工程；做一條水溝，疏通水勢避免堵塞，也是一項工程；起一棟房子，給人安住，建一所學校，興辦教育，都是一種希望工程。無論辦什麼事業，只要是利益眾人，都是一種希望工程。除了有形硬體的希望工程建設外，還有軟體的希望工程，包括哪些呢？以下四點：

第一、身心的希望工程：身體要健康，就要運動、要保養，心理要健康，不要煩惱，也要給它安住、給它自在、給它解脫。身心的希望工程，要從培養忍耐力、精進力、慈悲力做起，正知正見，身心調和，生活會獲得安穩，生命會獲得安定。

第二、家庭的希望工程：家庭的分子有父母、兄弟姐妹、子女，有的三代同堂，有的四代同堂，甚至有叔伯、妯娌等等生活在一起。經營家庭，也是一種希望工程，就等於用水泥把沙、石、磚頭和在一起，團結起來，才有力量，一個家也要用愛、用包容、用尊重來管理，凝聚彼此的心意，才會平安、和諧、溫馨、幸福。

第三、文化的希望工程：一個社會是否進步，要看這個社會人文的內涵、大眾的語言、生活、習慣、教養、思想等等，這些都在文化的範圍裡。因此，建設文化、提倡人文，就是一種希望工程，藉由讀書、音樂、美術、書法、藝術的修養，陶冶人文氣質，養成彬彬有禮，養成謙謙有德，讓自己擁有如詩、如畫、如歌的人生。

第四、世界的希望工程：人生活在這世間，無論衣食住行、周遭點點滴滴，都無法離開大眾，因此我們不能只是獨善其身，必須從自己擴大出去，包括我的社會、我的國家、整個世界，都在我的希望工程裡。因為社會好、世界好，我們所在的社會、世界自然美好；從自己做起，對人多一分關心，對世界多一分關懷，就會有善美的循環，這世間會多一分希望。

古人的立德、立功、立言，給人學習做法、給人智慧典範，是一種希望工程；乃至建設寺院，成為善友往來的聚會所，人生道路的加油站，去除煩惱的清涼地，淨化心靈，孕育法身慧命，這也是一種希望工程。以上這四點希望工程，都是我們每一個人應該努力把牠做好的。

第一、身心的希望工程，
第二、家庭的希望工程，
第三、文化的希望工程，
第四、世界的希望工程。



圖／李蕭銳

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

佛光山功德主 展現信仰傳承力量



【人間社記者李生鳳、王淑芬高雄報導】佛光山2024年功德主會議北中區、南區，先後於5月18、19日在佛光山如來殿大會堂舉行，計約2000人回山齊聚，大家一起觀看佛光山開山祖師星雲大師開示影片，並藉由弘法報告，了解佛光山「文化、教育、慈善、共修」弘法成果；參與「信仰傳承」座談，聆聽多位佛光第二、第三代的心得分享。

大師以求學階段為比喻，將信仰分為幾個層次，從最初布施的發心歡喜，到走上信仰再向上昇華。佛光山能對社會有些貢獻，功德要歸於信徒，「佛光山是大家的第二個家庭，養育大家的精神、慧命。世俗的成就只有一時，唯有信仰的力量是永世」。大師強調，佛光山在供養大眾的精神和慧命，要讓人心清淨安定，期勉「讓信仰進入生命，才是永生不死」。

奉行人間佛教 實踐「給」的修行

會議主席、佛光山住持心保和尚表示，在《星雲大師全集》中，有關佛光山成就的因緣，特別提到「功德主」的付出。佛光山的一磚一瓦，到五

大洲道場，都是大家的真誠發心。佛光山是大眾「法身慧命之家」，鼓勵大眾「信仰提升」。他舉《增壹阿含經》的故事說，佛陀過去世曾告訴波斯匿王，功德雖大，但是在無盡的輪迴中很快就會用完，鼓勵有福報的人要用於修行、解脫，即佛教所說的「福慧雙修、解行並重」，更要信仰傳承。

佛光山也在兩場功德主會議中做「弘法報告」，揭露文化出版及教育事業、慈善事業、共修事業到興學等各方面的特色及成果，有佛教經典的出版，舉辦大師文化薪傳、絲路光華敦煌石窟藝術特展、《法華經》及其美術、《人間福報》網路特定類別瀏覽量排名居冠、舉辦世界神明聯誼會，同時也報告海外多處佛光山寺重建及落成進度等。

兩天皆舉行功德主增品及新品授證，北、中區場由心保和尚為極樂寺楊兆應、周雪鴻等多位授證；南區場則授證榮譽功德主洪石瓶、賴梅雯等人。擔任授證的有佛光山退居和尚心培和尚、佛光大學暨南華大學董事長慈惠法師、國際佛光會署理會長慈容法師、佛光山文化院院長依空法師、常

務副住持慧傳法師、佛光山副住持慧開法師及慧倫法師、慈善院院長依來法師、台北道場住持滿謙法師、國際佛光會祕書長覺培法師、功德主會會長永平法師等。

慈惠法師表示，他奉佛光山開山祖師星雲大師之命辦大學，如今有佛光山教團系統大學，都是大家成就的。並感念大師一生奉行菩薩道，看到功德主有人一家三代都奉行人間佛教，這就是「給」的修行，相信福德無量、智慧無上。

慈容法師以大師說過「佛光山就是我們的家」，希望所有的人獲得佛法的滋潤，勉勵大眾以「佛法為本」，力行人間佛教。

最年輕功德主 佛光人第三代

授證行列中，最受關注的莫過於現年八歲的劉迦承；他是國際佛光會世界總會副總會長劉招明的孫子，從小追隨爺爺奶奶、爸爸媽媽在佛光山禮佛學佛，也力行人間佛教，成為南區授證的最年輕功德主。

會中亦安排人間音緣表演，由佛光山叢林學院獻唱〈星雲詩〉，台南佛

↑佛光山2024年功德主會議18、19日於佛光山如來殿大會堂舉行。圖為北中區場次大合照。

圖／人間社記者莊美昭



↑台南佛光合唱團獻唱〈禮讚偉大的佛陀〉、〈愛就是惜〉。

圖／人間社 記者莊佳穎

光合唱團〈禮讚偉大的佛陀〉、〈愛就是惜〉。心保和尚領眾恭讀大師〈為在家信眾祈願文〉，及齊唱〈佛光山之歌〉。

兩天的功德主會議，皆於結束後在雲居樓豐盛午餐，由素食店家辦桌，佛光山普門中學餐飲管理科協助送餐服務。

蔬食園地

素粽健康吃

文與圖／伊蓮小姐

端午佳節即將到來，一家團聚，一起品嚐粽子，歡欣無比。

慶端午，食粽可以更健康。粽子是我對客家美食最喜歡的食物，傳統客家粽，炊蒸出來的糯米「粒粒分明」，非常好吃，印象中，舅媽的客家粽就是我最喜愛的風味，陣陣粽香，讓人無法抵擋。

為了兼顧風味與健康，我與媽媽一起合作，特別設計出一套健康簡單的素粽料理，讓粽子嘗起來滋味可口，又不會造成身體負擔。我們以少油，採取水蒸法，並加入小米來製作，如此可避免因為多食糯米而脹氣，小米補氣益脾的功效也能發揮，兩種穀類搭配，炒料用蒸煮及水煮方式結合，讓粽子節既可補充元氣又能纖體。不過，粽子還是



儘量維持一天一顆為佳，搭配蔬菜或水果更好。

食材：

長糯米1斤、小米1又1/2杯、豆乾3塊、花生100公克、毛豆50公克、蘿蔔絲50公克、香菇4朵、醬油適量。

工具：

粽葉20片、棉線一份。

作法：

- ①長糯米、小米清洗乾淨備用。
- ②將粽葉清洗乾淨，放入熱水中煮5分鐘，一片片撈起擦拭。棉線洗淨。
- ③花生、香菇提前浸泡，使其潮溼發

脹，加入醬油滷製，用電鍋滷製外鍋放2杯水蒸，待開關跳起後不開蓋，繼續燜煮。

- ④蘿蔔絲泡乾淨水淘洗3回後剪切成段，豆乾與香菇切丁，毛豆汆燙去膜。
- ⑤平底鍋炒餡料，倒入適量橄欖油先炒作法④的豆乾丁，再放入蘿蔔絲與毛豆一起拌炒。加進醬油與水稍加燜煮，最後將花生和香菇丁放入炒勻。

- ⑥粽葉交疊，一片放裡面，摺成三角形，接著放入作法①約六分滿，中間加入作法⑤的餡料，最後再填入一些長糯米及小米，約至八分滿壓實，粽葉往下蓋摺好，捏出角度紮緊，綁上棉線，注意棉線要拉緊紮實，否則餡料容易露餡。

- ⑦將包裹好的粽放入電鍋內鍋，注入約九分滿的水，外鍋水2杯又八分滿，蒸煮約50分鐘，待開關跳起續燜，取出濾乾，即可嘗到帶著竹葉撲鼻香的素粽。

美食故事

愛心杏仁酥

文／洪雅君

我的療癒食物毫無懸念是由一位70多歲阿媽，純手工製作的杏仁酥。每顆杏仁酥都可吃到杏仁的口感，不甜不膩，一口接一口的真的很涮嘴。阿媽做這杏仁酥，扣除成本後，會在歲末時將全部盈餘用來做公益，幫助偏鄉孩子買棉被、流浪漢買外套……更加覺得這顆充滿愛的杏仁酥，吃起來讓我的身心靈都被療癒了。

有一年還收到阿媽傳給我看的各式收據，告知我杏仁酥的盈餘用於哪些公益單位，受助的機構也是她自己去挑選，並和該機構確認欠缺的是錢或是物資，力求將錢花在刀口上。

每當心很累的時候，只要品嚐杏仁酥，想著杏仁酥背後的故事，就覺得內心充滿溫暖，因為看到人心的美，美在不求回報的付出，讓我帶著正能量面對生活，繼續向前。