



學佛，主要是學自己，所以
要向自己本心尋問；學禪，
主要是參自心，所以要向本
來面目探究。

星雲大師/Venerable Master Hsing Yun

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

星雲法語

如何日日增上？

文/星雲大師

《禮記·大學》云：「苟日新，日日新，又日新。」許多人都會自我期許、自我勉勵，希望能夠日日增上，有所進步。如何在生活上增加一些助緣，讓生命每天有所增長？以下四點參考：

第一、禮佛更要學佛：禮佛可消除業障，增加福慧，另一方面可以折伏我慢，莊嚴身心。禮佛不只是口頭說說，或身體拜一拜，進一步要以一顆誠懇的心，學習佛菩薩的言行，修正自己身口意，才能獲得學佛的益處，成爲一個行事端正、心意善美的人。更甚者，能夠擴大心胸幫助他人，自他增上，一起圓滿人生。

第二、讀經更要講經：有人歡喜讀經，卻不了解經裡的意涵。要了解經義，可以透過講說來明白。像佛陀的弟子羅睺羅修行很久都沒有開悟，他的老師舍利弗要他把五蘊、十二因緣的道理講給別人聽，講了幾次後，他就開悟了。講經必須自己先下工夫，才能窮通經文的內涵，會比讀經更深入體會。因此讀經之外，更要講經。

第三、念善更要行善：經常聽到有人說：「我心好就好了，爲什麼行善？」心好很好，但這是不夠的。就像有再多的理想、再周延的計畫，不把它付諸行動，一切的理想、計畫都是空想。因此，擁有善念，再加上實際行動，這分善心才能發揮出來。觀世音菩薩有大慈大悲的願心，更能千處祈求千處應，所以他能慈悲度衆，日積月累，成就了菩薩道。

第四、修心更要發心：人之所行，心之所向，我們的言行，都是心念所引導，所以說修行要先修心。修心更進一步要發心，立定目標，例如發心做百件好事、發心與人爲善、發心慈悲喜捨、發心解行並重，只要你肯發心，用行動做更多利益他人的事，生命會更廣闊，更有意義。

《雜阿含經》：「鄙法不應近，放逸不應行，不應習邪見，增長於世間。假使有世間，正見增上者，雖復百千生，終不墮惡趣。」每個人都要有正確的學習，初學的人要增廣見聞，才能日新又新；入門的人要增加歷練，才能更上層樓；熟練的人更要洞悉遠見，才能豁然達觀。學無止境，想要日日增上，有以上四點意見。

- 第一、禮佛更要學佛，
- 第二、講經更要讀經，
- 第三、念善更要行善，
- 第四、修心更要發心。



圖/資料照片

佛光山平安燈會 璀璨登場賀新年

【記者王淑芬高雄報導】「佛光山2025年春節平安燈法會」1月29日登場，展期30天，除精采主燈秀之外，還有光雕藝術、光照大千祈福及花車遊行、A I趣味互動遊戲等，一系列的活動傳遞佛光山開山祖師星雲大師「向前有路 光明在望」的祝福，勉大衆在蛇年勇敢精進，光明就在前方。

佛光山1月20日召開2025年春節平安燈法會記者會，由佛光山常務副住持暨都監院院長慧傳法師、佛陀紀念館館長如常法師主持，宣布「佛光山2025年春節平安燈法會」29日（大年初一）登場，一路展至2月27日。

四大主題 照亮美好前景

慧傳法師指出，平安燈法會的主燈「光明在望」以鑽石切面精工的設計，展現主體的光彩閃耀映照乙巳蛇年的光明美好前景。還有去年無人機於大雄寶殿前的展演大受好評，今年於大雄寶殿前設有一面光雕牆，璀璨絢麗，呼應新春祝福「光明在望」，別具意涵。

今年平安燈法會四大主題，包括「向前有路正道行」、「光明在望遍五洲」、「蛇蛇蓮華增福慧」、「靈山尋寶品百味」。

慧傳法師表示，「光明在望」主燈將從大年初一到元宵節上演主燈秀，也是回顧大師自1980年代至今，逾44年的春節平安燈的精華合集，在春節期間以絢爛的光芒讓大地生輝。

修繕中的大雄寶殿以光雕藝術打造三寶意象，還安排天燈祈福互動，煙火的火樹銀花，也將帶給大家驚喜和滿滿的幸福。

還有雲端天燈祈福，民衆只要拿出手機拍照上傳，即能施放專屬的天燈，另有如夢似幻的「盒子燈」；來自



全球彩繪1.3萬盞的心願燈籠隧道，五彩繽紛，民衆心誠祈願漫步其中，便能沉靜感應光明美好的氛圍。

↑「佛光山2025年春節平安燈法會」1月29日登場，爲期30天的活動將一路熱鬧到2月27日。圖爲佛陀紀念館光照大千祈福活動。圖/人間社記者趙啓超

禮佛抄經 新春祈福靜心

如常法師導覽佛陀紀念館「2025光照大千祈福活動」，推薦首創AR沉浸式祈福設計、「神乎其技 重慶雜技新春公益演出」、「芥子納須彌 雲岡石窟藝術特展」、「海上來的光雲林縣媽祖文化主題古物展」、「華彩繡心韻」等。此外，還有《法華經》泥金金文、〈魚籃觀音畫像〉由來等，都是不可錯過的深度藝文展覽。

另外，朝山禮佛、燒年香、抄經、

寫祈願卡與佛接心，大悲殿新春禮千佛等者是新春祈福的必走行程，累了也能到普賢殿品茗、觀景。



人氣美味小吃應有盡有，除了滴水坊的鮮菇香積排爲「人氣王」，「佛光好市集」有73攤，胡椒餅、麻辣燙、大阪燒、湯包及蔬食丸子、炭烤等美食應有盡有；登雲路餐廳的松露野菇義大利麵、香花迎的泰式風味打拋飯、禮敬大廳的蜜醋南瓜、好料奶蓋，經濟實惠，好評如潮。

←1.3萬盞心願燈籠隧道五彩繽紛，民衆漫步其中便能感受光明美好的氛圍。圖/人間社記者趙啓超

夫妻攻防

物歸原位

文/寶夏客 圖/洪昭賢

我從小在鄉下長大，大家庭裡不管是耕田農具或整潔用具，總是橫七豎八地堆放著，要用時，才從儲藏室裡翻找出來，鍋碗瓢盆等廚房用具也都居無定所，像長了腳似的，忽而蹲在牆角，忽而爬到牆壁上，家人習以爲常。反正亂中有序，要用的東西，若一時找不到，不久一定會出現，因此，沒人把「物歸原位」當一回事。

婚後，最常跟老公起勃谿的也是爲了這廂。「妳桌上這堆如山的資料要不要？不用就丟在回收紙箱，要用就收到櫥櫃裡。」我對他千篇一律的叨念，總是充耳不聞，還爲維護自尊強詞奪理辯白回嗆：「你未免管太多了，資料擺在我自己的書桌上，又礙了誰？撈過界了喔！」

最近，天寒地凍，我用茶壺煮養生茶補身。茶壺擺在料理桌上，心想：「明天還要用，就別拿上拿下。」果然我那口衛生署長又出聲了。「茶壺不用要就收起來。」「我明天還要用。」「明天要用時再拿出來。」「…



…」彼此口氣都很差，爲了一個茶壺收或不收，就賭氣了半天，想來很不得。

以前還在職場時，我們有過一段風平浪靜的日子。那時我們兩人都考上校長，要管全校大小事情，沒有足夠的精力放在家裡，彼此相安無事；退休後，倆老時間多了，彼此互相監視，互看不順眼，被叨念的感覺又回來了，委實不舒服。或許老公修養到家，懶得跟我計較，他採動手不動口，親自替我收拾善後。

這招深深打動了我心，把累積了數十年的惡習扳正，方覺得「物歸原位」有如反掌折枝般容易，一點都不困難。

前不久，邀朋友來共進早餐，她一進門就驚呼連連，說家裡收拾很整潔，空間很舒服，物品擺放有致，問我怎麼辦到的？我立馬回覆：「很簡單，物歸原位就是了。」此時，我說得有點心虛，因爲這麼簡單的小事，卻走了大半輩子才到位。

蔬食園地

十香如意菜

文與圖/王家英

近幾年，年菜有兒子媳婦準備，我就忙這道菜，但從採買清洗切切弄弄，到下鍋分開炒過調味，再混合一起拌炒，前後也花了兩個大半天。說是十香，每年還是變成11香。

先準備豆乾、黃豆芽、紅蘿蔔、冬筍、芹菜、黑木耳、香菇、金針、榨菜、酸菜頭、雪裡紅梗等材料，全部切絲，因爲食材衆多，先後分開炒熟，再全部炒在一起，最後就變成兩大鍋；爲了避免兩鍋口味有落差，每炒完一樣食材先過磅秤，最後再一分爲二。可是混合拌炒時，還是覺得口味有些許差異，於是就變成一鍋完全沒



有事後調味，另一鍋須再補灑些糖，平衡一下味道。

這全素的如意菜，在年節少不了的大菜旁，還挺討人喜歡的，除夕或初一吃的時候，只覺得十香菜很清爽解膩，在冰箱放二、三天，所有食材相濡以沫，變得更有層次感，真正是十香。

食材：

豆乾30片、黃豆芽1斤、紅蘿蔔1大支、冬筍3支、芹菜1把、黑木耳2大片、香菇20幾朵、金針大半包、榨菜1小顆、酸菜頭2片、雪裡紅梗1小碗

VEGE PLAN 蔬食A計劃

- 零飢餓 (Zero Hunger)
- 抑制暖化 (Combat climate change)
- 平衡生態 (Roll & reverse land degradation & biodiversity loss)
- 保護環境 (Sustainable consumption and production)
- 愛護生命 (Ethical treatment of animals)

立即聯繫

國際佛光會