

佛光榮根譚



星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

禪，不是供我們談論研究的；禪，是改善我們生活的。有了禪，就能過著「富有大千」的生活。

星雲 法語

蓄養

文／星雲大師

學生要蓄養各種能力，將來才能為社會所用；企業要蓄養人才，才能永續經營。人要蓄養體力，方能精神奕奕；人要蓄養興趣，人生才能豐富，乃至要蓄養人緣，才能為眾所信。對於「蓄養」，有以下四點建議：

第一、寡言得以涵智：《禮記·內則》曰：「慎而寡言者，使為子師。」有的人講起話來總是滔滔不絕，不經大腦思考就脫口而出，得罪人還不自知；有的人沉默寡言，一旦需要開口，總能口出智慧之語，令人尊敬。因此，一個謹慎的人，不會隨便開口說話；一個急性子的人，話總是特別多，卻也常因語出不當而後悔莫及。

第二、慚恥必能增德：宋朝詩人李邦獻說：「以禮義為交際之道，以廉恥為律己之法。」人若能時時生起對不起別人、對不起自己的心，一定能增上道德。過去有個畫家為了畫羅刹像，想找面貌兇惡的人做模特兒，有人建議他到監獄找，畫家到了監獄，看到裡頭有佛堂，便打消來意。管理員問他，他說：「被佛法之水沾沐的人，再怎麼兇狠，都會有慚愧心，這裡不會找到面貌暴戾的人了！」所以，擁有慚恥心，心地必是莊嚴美麗。

第三、寧靜足以自處：人生最痛苦的事情，莫過於身心無所安置。有的人一上講台，緊張到手腳不知道放哪，身心無處安頓。明朝周敦頤說：「無欲則靜，靜則明。」從寧靜中，才可以體會到更寬廣的世界。所謂「寧靜」，並不是一切停止不動，而是內心沒有聲音，即使在熱鬧場中，心仍不為外境所動，這才是心靈的寧靜。

第四、觀照當能明心：佛陀說法，要觀照眾生的根性；商人售貨，要觀照消費者的需求；人想過得自在，要經常觀照自我，觀照自己是否妄想紛飛，觀照自己是否寬以待人。觀照力不夠，就無法明白事情的真相，煩惱也就不得消除。所以，一個有智慧的人，要能觀照出苦樂皆由分別心所造作，才能自我健全。

所謂養精蓄銳、蓄勢待發；人們平時就要蓄養心性，養深積厚，儲備好自身的能量，方得普世利人。「蓄養」有四點意見：

- 第一、寡言得以涵智，
- 第二、慚恥必能增德，
- 第三、寧靜足以自處，
- 第四、觀照當能明心。



圖／資料照片

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 傳承人間佛教信仰



【人間社記者許貞慧、李生鳳高雄報導】佛光山2025年北中區、南區功德主會議，先後於5月10、11日在佛光山如來殿大會堂舉行，約2000人回山齊聚，大眾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，聽取佛光山「文化、教育、慈善、共修」弘法成果；功德主則回饋人間佛教信仰傳承，向下扎根所洋溢的喜悅與成就。

星雲大師在開示影片中，以「各位『頭家』，歡迎大家回來」，親切打招呼。大師提及有「功德主頭家」的發心護持佛光山弘法事業，就如貧女一燈的供養，勝過世間的一切，如今大家所布施的功德，已遍滿五大洲道場，就如發光的太陽遍照全世界。

大師強調，發心做功德主不是用來比賽，而是幫助自己心靈的昇華成長，讓心更好，自利利他。

供養三寶 功德無量無邊

會議主席佛光山住持心保和尚開示，星雲大師將大家的功德遍撒世界，佛光山道場遍五大洲，大師給予的是一個地球。引用佛陀時代有位商人，以新建房舍供養佛陀，往生後成為天人，回到人間聆聽佛陀說法，證得須陀洹的佛經故事，說明今日大家用這

份心供養三寶，功德無量無邊，用在修行上，福報久遠綿長。

會中播放弘法報告，文化方面有《人間福報》讀報教育成果、以AI智慧推出「人間雲」智慧語言平台，及蔬食文化教育永續發展，取得各項豐碩殊榮；佛光山文化院台北辦公室去年初啟用；佛光山佛陀紀念館持續推動文化藝術展覽的運動，國際書展的閱讀深耕。教育部分佛光山教團系統大學成員各有其特色定位。

慈善事業包括急難救助、監獄佈教等。推動共修有佛光山春節平安燈法會、星雲大師圓寂紀念活動。國際佛光會以「一社區一蓮花」、推動蔬食環保等走入人群。

兩天皆舉行功德主增品及新品授證，心保和尚為周學文、張淑美、張祐慈及陳銘彩、鄭柏活、黃淑美、江忠鴻、江黃湘玉等多位授證。

擔任授證的有佛光山退居和尚心培和尚、佛光山長老慈惠法師、佛光山傳燈會會長慈容法師、佛光山常務副住持慧傳法師、佛光山副住持慧開法師、慧倫法師和慧昭法師、都監院二單文書慧讓法師、堂主依照法師、慈善院長依來法師、國際佛光會秘書長覺培法師、佛光山功德主會會長永平法師、佛光山義工會會長慧屏法師、

佛光山2025年功德主會議5月10、11日於佛光山如來殿大會堂舉行。圖為北中區場次大合照。

圖／人間社記者莊佳穎



佛光山叢林學院學生為功德主獻唱〈弘法者之歌〉。

圖／人間社記者莊佳穎

佛陀紀念館館長如常法師、佛光山傳燈會副會長覺容法師、台北道場住持滿謙法師、中區總住持覺居法師等。

大眾護持 成就大師願心

佛光大學董事長慈惠法師表示，功德主的發心都在弘法度眾，大家所種福田，都是滿滿豐收，尤其在大學的辦學成效表現優異，值得讚歎。

國際佛光會署理會長慈容法師分享，因為有大家的護持，成就大師的願

心弘法五大洲，「養老育幼」是大師的菩薩行，謝謝一路上的廣結善緣，成就一切善行。

會中亦安排表演，佛光山叢林學院獻唱〈弘法者之歌〉，感謝功德主為僧伽教育的護持。心保和尚帶領祈願祝禱、恭讀大師〈為在家信眾祈願文〉，大眾最後齊唱〈佛光山的歌〉。

兩天的功德主會議，與會者皆於結束後在雲居樓參加晚宴，佛光山普門中學餐飲管理科協助送餐服務。

幸福食光

盲盒便當

文／楊鳳珠 圖／資料照片

女兒上班後，中午常常不能準時用餐，於是我開始為她準備便當。

能讓女兒吃得即時、健康、省錢，又能一展我的廚藝是初衷，但後來覺得天天做便當，自己相對受益了更多。之前中午只剩我一人在家吃飯，難免就簡單吃，隨便吃，甚至可有可無。現在幫女兒做便當，就會連自己的中餐都一併做好。

不管是端午吃粽子，冬至吃湯圓，天熱吃涼麵，天冷來個麻辣麵，或是電視廣告了泡菜冬粉鍋，路過看到的筒仔米糕，我都可以為女兒試做看看，常常思考要做什麼美食，也讓我跟著歲月半退休的大腦，好像又甦醒、活躍了起來。

除了要更早起床，料理還得要天天

變化才不會生厭。我總是在女兒起床前就會裝好便當，收拾好廚房，盡量不留一點痕跡、餘味，為的是要讓女兒在中午吃飯時，開便當像開「盲盒」一樣，有著期待跟驚喜的心情。

每當看到女兒傳來的驚嘆跟感謝訊息，我真的好喜歡這個被需要的感覺。我多麼樂在這個我遊刃有餘又可恣意變化的做便當時光裡。

我們時常中午用餐時間就在線上約會，吃著相同菜色的便當，從互問好不好吃開始，再聊聊早上都做些什麼，下午可能會忙什麼……日子就這樣在便當裡串起，簡單、溫熱、惜福。



小品人間

念轉，運就轉

文／以薰 圖／洪昭賢

好友說我是個庸人自擾的傢伙，每次聽完我的抱怨，都很不以為然的說我身在福中不知福。我的煩惱、鬱卒在他人眼裡好像是無病呻吟，發洩完情緒後往往也得不到任何的安慰及認同。難道我真被自己蒙蔽了嗎？

在生命的長河裡飄搖，總是急著想去認識別人，卻忽略了其實真正該好好認識的是自己。覺悟得太晚，但也還不算遲。從前會刻意摒除心理類書籍，自豪心理很健康無需浪費時間閱讀這些書。可是接觸宗教有了信仰，才驚醒自己有多麼謬誤、渺小、傲慢。「幸福來自懂得珍惜，也來自知足的心。」一句話敲醒沉睡已久的我。

幸福來自「轉念」。不懂得放下，愈想把虛無的東西握在手上，負面情



緒就愈會找上門。總想把自己打造成無堅不摧的強者，卻換來內心的不踏實；什麼都想做到最好，符合每一個人的期待，根本就是緣木求魚，以致沒有一刻感到平靜，甚至厭惡自己為什麼辦不到。這樣怎會有幸福感呢！

「念轉，運就轉」，原來幸福一直在垂手可得到的地方，只要願意換個角度想，停止自我耗損，活在當下就是幸福！一本好書、一句正能量小語，讀的當下就是幸福。完成一篇文章，用文字傾訴情衷；就是幸福。我豐盛又飽滿的心靈，帶來滿溢的幸福感。