



禪非坐臥、非言說、非文字。禪，窮諸內心，心地一明，大地山河，森羅萬象，都在我心中。

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

何謂困難

文/星雲大師

人生每個階段，都會遇上困難和挫折，學生會有課業不佳的困難；成年人會有事業、家庭的困難；老年人會有健康上的困難。除了人生各階段遇到的，還有什麼困難呢？以下四點意見：

第一、讀書容易明理難：自古以來，人類讀書是為了要明理，明白做人處世的道理。但是現代許多人讀書，只求知識的獲取，很少想到如何增長自己、利益他人。甚至有的人死讀書，只知其然，不知其所以然。清朝文人鄭板橋曾寫信給二弟，請他代為教育小孩，信的最後說：「夫讀書中學中進士做官，此是小事，第一要明理作個好人。」如果人人都能做個明理人，大家互相尊重，社會就能一片和諧。

第二、做事容易做人難：常聽人家感嘆地說：「做事容易，做人難啊！」因為事情可以由人來分配、計畫、控制，但是要與不同性格、不同想法的人取得共識卻不容易。尤其在職場上，不只重視做事，更重視做人，否則一旦雙方衝突，就很難樂在工作之中。有句話說：「世事練達皆學問，人情世故亦文章。」因此，學會做事之外，更要學會做人；懂得縮小自己，體諒別人。

第三、對外容易對內難：有的人，在外工作活像一條龍，對於屬下，再多的命令、指示，總是毫無畏懼，但是回到家裡，對於家人的要求，往往不敢推辭。或是為了工作、維護人際關係，對外人、主管、同事總是百般依順，對於自己的家人，卻直來直往、不假顏色，使得家庭氣氛凝重，彼此互動多了火藥味。這都是對外容易對內難。

第四、修身容易行道難：有的人話很多，做得少；有的人懂很多，卻不去做。一個人要做好事並不困難，但是要持續地做，不能因為遇上困難而懈怠，或者乾脆放棄。英國劇作家蕭伯納說：「行動是通往知識的唯一道路。」所以，唯有付出行動去做，才能印證你說的話好、你講的道理可貴。

事情複雜或阻礙多時，就會感受到困難重重，應當積極想辦法解決，一旦克服，人生在這個關卡上就超越了。「何為困難」有四點：

- 第一、讀書容易明理難，
- 第二、做事容易做人難，
- 第三、對外容易對內難，
- 第四、修身容易行道難。



圖/李蕭鏡

佛光督導聯誼 發願弘揚人間佛教



▲國際佛光會中華總會主辦2025年「佛光督導聯誼交流」，6月14日在佛光山如來殿大會堂舉行開營典禮，國際佛光會署理會長慈容法師（中央第1排中）、佛光山常務副住持慧傳法師（中央第1排左4）、佛光山慈善院院長依來法師（中央第1排右5）、秘書長覺培法師（中央第1排右4）、中華總會副秘書長覺多法師（中央第1排左1）與全體合影。

【人間社記者李生鳳高雄報導】為落實佛光會督導職責與角色定位，由國際佛光會中華總會主辦2025年「佛光督導聯誼交流」，6月14日至15日在佛光山展開，全台督導、督導長和區協會等幹部近千人齊聚，中華總會副總會長周學文擔任主席。從緬懷佛光山開山祖師星雲大師、實務經驗分享以及工作坊，增進信仰力、活動力、行動力、凝聚力，齊心推動人間佛教。

釐清目標 確立弘法方向

14日佛光山如來殿大會堂開營典禮，播放大師開示影片。大師說，寺院、佛像在地震中不免倒塌，這是必然，因為這是世間的成住壞空，震不倒的是信仰、法身慧命。珍惜佛光會帶給大家人生第二個春天，世界上只有國際佛光會是由華人發起的社團。

活動也禮請國際佛光會署理會長慈容法師、佛光山常務副住持慧傳法師

出席勉勵。慈容法師提醒團隊合作才有力量，身為督導、會長更要主動發心。慧傳法師強調會長和督導兩者協調很重要，可以發揮一加一大於二。開營出席包括中區協會會長林宏弦等。「不忘初心·佛教靠我」由北區協會會長洪明郁主持，觀賞《佛教靠我——人間佛教紀錄片》，齊唱〈師父頌〉。

展現「活動力」，明辨「角色與職責」，課程前播放大師開示「自我超越」，以「超越心智、超越能力、超越古今、超越時空」為勉。主持人南區金剛大隊長陳俊雄表示，從會員、會長到督導，就是自我超越的歷程。三位禮請師分享豐富經歷，戴慶華「督導小確幸——角色職責暖心攻略」、張培明「督導委員會——功能運行動起來」、胡麗慧「督導百寶箱——注入服務新能量」，說明督導最好的指導方法就是「啓迪」，督導委員會運作模式以及力量，來自發心發願。

以「督導工作坊」推進「活動力」，設有「慈心悲願·慈善行佛」、「找出亮點——從內宣到外宣」、「遍灑菩提種——推動文教的錦囊妙方」、「行萬里路——創意靈感補給站」、「宗教聯誼——牽起人間佛教友誼」、「星願工坊——點亮童心與青年」六個實務工作坊。禮請慧傳法師、佛光山慈善院院長依來法師、台北道場住持滿謙法師、佛光山功德主會會長滿益法師、佛光山佛陀紀念館副館長永融法師、蘭陽仁愛之家執行長妙志法師、國際佛光會中華總會監事長吳欽杉和理事楊盛昱等擔任師資。

14日晚間秘書長覺培法師帶領回顧課程，各督導區小組討論釐清目標，確立方向。

15日前往禮祖，堂主依照法師帶領恭讀《佛光星公祈願文》。慈容法師開示，大師推動人間佛教、菩薩道的佛教，讓大家懂得把人做好，使家庭社會祥和。

突破框架 化感動為行動

最後發揮「凝聚力」，「督導心連心」回到如來殿大會堂，聆聽大師開示「信仰佛教的意義」，就是「為生命留下歷史、為社會留下慈悲、為道場留下信仰、為人間留下貢獻」。

綜合回饋由桃竹苗區協會會長林依潔主持，鼓勵大家學習大師的勇於突破框架。理事劉宗豐分享，聆聽各工作坊經驗交流，也要將重點內化。

滿謙法師表示，接下來重要的還有「承擔力」。南區協會會長郭瑞宗指出，有活動就會有蓬勃生氣與力量。覺培法師表示，督導過去種下好因好緣，大家仍要持續護航，讓後面的人繼續向前。依來法師表示，相信大家現在有著滿滿的「感動力」。周學文說，要將感動化為行動的力量。

慈容法師總結，期許大家遵循星雲大師立下的四大宗旨「文化、教育、慈善、共修」，持續精進努力。

植感時光

金黃花海 芳香萬壽菊迎賓

文/洪彩璽

12年前，我剛在關西落戶，就被社區鄰居庭院中那片黃澄澄的芳香萬壽菊花海震懾住了。這裡全日照的絕佳環境，使一叢叢植株筆直挺立，壯碩得雙手無法環抱。它們沿著庭院、山邊與斜坡綿延成行，成千上萬的金黃花朵齊放，場面壯觀，讓我當場決定：「我也要種！」

好心的鄰居在花謝後，送來好幾捆一年生枝條。我把它們種在自家弧形車道兩側。

芳香萬壽菊在台灣的適應力極佳，不需特別照料，沒多久便長成人人稱

讚的迎賓車道。每逢花開時節，總成為訪客打卡的景點。

芳香萬壽菊屬於菊科多年生草本植物，生命力旺盛，耐熱、耐旱又耐溼。雖然是草本植物，卻具有良好修剪性。若枝條倒伏或過於細弱，只須在花謝後修剪，並選擇健壯枝條補植空缺，即可長年維持花海盛景。

芳香萬壽菊全株散發清香，不僅可作觀賞花卉，也能作為庭園綠籬。嫩葉放進冰水中，清新爽口；花開時插一把在餐桌上，金燦燦的浪漫氛圍立現；摘幾朵裝飾料理，視覺也加分。花期可以從秋末一路盛開到初春。

根據研究，芳香萬壽菊的鮮花富含抗壞血酸與類黃酮，具清除自由基、強效抗氧化的作用。花朵可用來泡茶，釋出的葉黃素還能加入幾滴做成金黃饅頭，或用來煮飯，發揮最實用的食療價值。

育兒日記

姐妹的拌嘴劇場

文/橙淨

周日午飯後，姐姐和妹妹又在電視機前，上演一齣日常的拌嘴劇場。姐姐想看《Lucy's Cakes烘焙頻道》，妹妹堅持要看《救援小英雄波力》，兩人妳一言、我一語，各自捍衛心中最愛的卡通，誰也不願讓步。

吵吵鬧鬧之後，她們練習達成共識，決定採取「輪流各看六分鐘」的方式來共享時間。兩人還很有儀式感地一起按下計時器，姐姐則表現出包容的一面，願意先讓妹妹看。六分鐘過去，計時器響起，該輪到姐姐了，但妹妹卻不肯換，開始耍賴、小聲哭鬧

，在沙發上扭動亂踢、寸步不移。

姐姐原本還努力忍耐，但在妹妹重複不休的哭鬧中，姐姐氣憤地轉向妹妹，冒出一句讓我差點憋笑失敗的神台詞：「齁！我真的很想從我們圖書館借一本繪本給妳看！」

我和先生對看一眼，沒急著當調解委員，而是接話緩場：「哇，妳怎麼對妹妹這麼好啊？」、「姐姐好疼妹妹喔！」沒想到姐姐火氣沒退，補上一句：「那本是講『態度』很重要的故事，妹妹現在就很像那隻愛生氣耍賴的兔子。她！很！需！要！看！」

我看著大寶貝認真的模樣，實在哭笑不得。這場卡通爭奪戰裡，有堅持、有情緒、有智慧，還透著一點書香氣。育兒啊，總在陪伴與磨合中，增添家庭小劇場的片段——好氣又好笑，卻也在心底泛起漣漪，成為最值得珍藏的回憶。