



參禪的人要有方便、要有善巧。所謂法無定法，能隨機應變才是大用。

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

## 進德修業

文/星雲大師

凡事不忘自我檢討的人，才能不斷進德修業；每天在思想上、觀念上都能大死一番的人，對自我的增進進德，必定有所助益。「進德修業」有四點意見，提供大家參考：

**第一、要有改過遷善的勇氣：**人不怕犯錯，只怕有錯不改。所謂「人非聖賢，孰能無過」，過去孔門的弟子子路「聞過則喜」，大禹甚至「聞過則拜」。所以，一個人要想成聖成賢，想要進德修業，必須要有改過遷善的勇氣。

**第二、要有反省自己的龜鑑：**人要懂得反省，才知道自己的缺點、過失在哪裡？才知道自己的前途何去何從？賢聖如曾子者，尚有所謂「吾日三省吾身」，一般的平凡大眾豈可不每天對自己有一些反省、有一些檢討。因此，我們要做自己的一面鏡子，能夠看到自己、了解自己、明白自己，才能日有進步。

**第三、要有擇善明理的智慧：**人要進德修業，必須要有智慧，要有靈巧，要有各種方法來應付世間上所遭遇的一切人我是非。尤其做人要明理，理不明則一切糊塗，所以無論對人、對事，我們都要明理，都要有智慧去化導、解決。

**第四、要有懺悔進德的基石：**我們如何進德修業呢？必須要有懺悔的習慣。一個人如果有了過失，並不是很可怕的事情，最可怕的是不知道懺悔。「懺悔」就好像清水一樣，衣服髒了，要用水洗一洗，衣服才會乾淨；身體骯髒了，也要用水洗一洗才會清潔。甚至我們的心裡有了不清淨的思想，有了不好的念頭，也可以用懺悔的法水把它洗滌乾淨。所以，人生處世，如果有所差錯，只要肯「懺悔」，都能獲得世間的諒解和同情。

因此，怎樣進德修業呢？有四點意見：

- 第一、要有改過遷善的勇氣，
- 第二、要有反省自己的龜鑑，
- 第三、要有擇善明理的智慧，
- 第四、要有懺悔進德的基石。

## 有捨有得

文/星雲大師

對物質的貪戀減少一分，  
我們的人格就能升高一分，  
對世間的情念減少一分，  
我們的道念就能增加一分。



# 佛光會訪越南 推人間悅讀、贈輪椅



↑國際佛光會署理會長慈容法師（左3），致贈佛光山開山祖師星雲大師著作《貧僧有話要說》越南文版，由越南中央佛教教會經濟財政委員會主任清峰法師（右2）代表接受。



↑國際佛光會代表團於越南永嚴寺，由署理會長慈容法師（左5）代表捐贈輪椅。越南中央佛教教會經濟財政委員會主任清峰法師（右1）以及執行委員會副主席德善法師（右2）、佛光山慈善院院長依來法師（右3）、佛光會秘書長覺培法師（左1），見證盛事。

【人間社記者心絃胡志明報導】國際佛光會署理會長慈容法師、佛光山慈善院院長依來法師、國際佛光會秘書長覺培法師、國際佛光會中華總會副秘書長覺多法師和有容法師，及古今人文事業有限公司總經理周學文等一行9人組代表團，於8月3日至6日至越南胡志明市，展開關懷佛光會會員、推動「悅讀人間」計畫、拜會當地佛教會、捐贈輪椅及親屬接心等弘法行程。

4日一行首先前往國際佛光會越南胡志明協會會長林經舜的公司普照，協會會員現場齊聲唱誦越文版〈三寶頌〉，氣氛莊嚴感人。慈容法師勉勵以「三好四給」落實佛法於生活當中，實踐人間佛教，並感謝會員長期以來對佛光會的護持與信仰實踐。

下午由覺培法師主持越南「悅讀人

間」計畫籌備會議，由周學文、當地台商吳國本、林經舜等10餘人進行討論，並預計以人文空間、蔬食及抄經等模式，做為接引當地人認識人間佛教的平台。

### 佛光親屬齊聚 永嚴寺轉贈輪椅

5日上午，慈容法師特地與越南的佛光親屬接心，包括慧悉法師、知彥法師及畢業校友黃清蘭等家屬10餘人齊聚。

慈容法師表示，子女們能在佛光山出家都不用擔心，有傳燈會照顧，佛光山在全球都有道場，歡迎大家隨時回佛光山參加法會、活動，更重要的是加入佛光會，由佛光會就近照顧大家。

下午，代表團一行前往永嚴寺，與會就讀於佛光山叢林學院男眾學部的

優秀校友、越南中央佛教教會執行委員會副主席兼秘書長德善法師，以及越南中央佛教教會經濟財政委員會主任清峰法師會面。慈容法師分享佛光山以「文化、教育、慈善、共修」為弘法4大宗旨，於全世界設立道場、5所大學以及中小學、17所佛學院，致力於佛法現代化、國際化的弘揚。

德善法師與清峰法師表示，感謝當年佛光山開山祖師星雲大師的教育，佛光山叢林學院的養成，他們將佛學院所學佛法與弘法精神帶回越南，持續耕耘本土弘法事業，並將星雲大師著作翻譯為越南文，深耕「人間佛教」理念。他們也自許為「佛光人」，致力成為越南佛教界具影響力的弘法者。

會中同時舉行國際佛光會與曹仲植基金會聯合捐贈輪椅儀式，預計捐出

輪椅並由永嚴寺轉贈予10個當地公益單位，傳遞社會關懷與人間佛教的慈悲精神。

此次行程也促成胡志明協會於當地正式註冊，為日後弘法活動鋪設制度化基礎，讓佛光會在越南的發展更加穩健扎根。

### 胡志明協會註冊 發願法傳越南

緊接著，與中央尼眾分委會進行交流，慈容法師聽完中央尼眾分委會秘書長慧德法師等介紹與說明後，讚越南比丘尼的貢獻實屬不易，未來可以多交流。

此次越南之行，不僅深化兩地佛教交流，也彰顯佛光山與國際佛光會以信仰為本、以人為懷的精神，落實「以佛法弘揚人間、以慈悲服務社會」的宗旨。

## 人際疏離

### 把公仔當朋友

文/普玄 圖/洪昭賢

最近新聞報導，泡泡瑪特創辦人成為河南首富。一個靠販售公仔起家的品牌，竟能紅遍全球，令人驚訝，而不少家庭中，孩子的書桌上也擺滿了這類大眼沉默的小人偶。這股熱潮，也許不只是「喜歡可愛」，而是時代心理的某種投射。

這些公仔看似可愛，實則透露一股難以言喻的孤單。許多人將情感寄託於此，當作療癒、自我投射的對象，或是種陪伴的替代品。久而久之，與其說是在收藏，不如說是在尋找一個不會說話卻能默默陪伴的「朋友」。

當家庭成員各自忙碌，生活節奏日益加快，回到家反而話少情疏，一個靜靜站著的公仔，有時反而比親人更容易親近。這種「成功產品」的背後，不只是設計與行銷的勝利，也反映出人心的空虛與社會的疏離。

並不是要否定公仔的存在價值，只是提醒自己與家人，真正的陪伴其實



來自眼神的交流、一句貼心的問候，甚至是一頓一起吃的晚餐。當孩子沉迷虛擬形象，不妨放下手機，坐在他身邊，聽他說話，哪怕只是靜靜地陪著。

或許，那才是真正重要的「公仔」——活生生的彼此，在彼此身邊，不必包裝，不必說話，也不怕沉默。

## 生命書寫

### 感恩日記

文/黃宗玄 圖/李蕭銀

在靈性的能量場中，感恩是最高的級別。自從開始書寫「感恩日記」，開始有了完全不同的感受跟體會。

我開始從一大早起的第一件事情接續回想，逐一去關注自己的生命樣貌跟心情變化。有意思的是，如同腦內設定感恩的裝置，只要用心地尋找，感恩其實無所不在。

感恩日記的魔力在於，只要開始寫下「感恩」，就會有源源不絕的感恩冒出來。這種跟宇宙對接的感覺，會發自內心感到輕鬆又自在。

讓宇宙的光，流入我們的內心，使得內心的暖流，成為自然散發的能量場。這段過程我感受到，停止了想要抱怨與訴苦的习惯。停下來，關注內在的暖流與光。這麼做，也就如同Google搜尋關鍵字，去調整了常用的搜尋內容，自然也就出現了不同的結果！

或許，對現代人來說，感恩日記是個打開生命之流的重要開關，重新讓光照進來，看見迥然不同的風景呢！



## 生活快門

### 馬賽克甜甜圈

文與圖/王美慧



台灣雲林縣麥寮鄉內的美學館旁，近日添置了一件富含童趣的雕塑品，馬賽克拼貼出甜甜圈造型，最下方的泥土顏色上，拼貼的是代表鄉名由來的小麥，第2層的水藍色上有鋼塑的魚，代表麥寮靠海，及鄉內養殖魚類頗多，最上層的綠色，浮貼著豬、鴨、鵝，代表畜牧業仍是鄉內大宗。看似簡單的童趣作品，卻蘊含深意，一如作品名稱《廠鄉一家·麥脈相連》，麥鄉是一處文化沃土，產業相承，共生共融，永續發展。