

佛光榮根禪



真正的禪者，他的看法和修養，不是一般人的模樣。

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



慶生

文／星雲大師

一般人都喜歡在生日的時候收到禮物。有一位母親送給女兒三個精緻盒子，作為二十歲的生日禮物。打開第一個盒子，發現裡面是一面鏡子，旁邊寫著「現在的你」；打開第二個盒子，嚇了一跳，裡面是一具骸骨模型，寫著「將來的你」。第三個盒子裡，是一尊莊嚴無比的佛像，旁邊寫著「永恆的你」。女孩對這三樣生日禮物感到驚歎不已。

生日，也是「母難日」。慶生不是不好，而是除了形式上吃蛋糕、收禮物外，應該有不同的意義。現代人慶生，還可以有哪些方式呢？提供以下四點：

第一、說一句好話慶生：不要輕忽一句話的力量，一句好話、一分尊重，可以給人無限的歡喜與希望。孔子說：「今之孝者，是謂能養。至於犬馬，皆能有養；不敬，何以別乎？」對父母親說感恩讚美的話，更勝於只是備辦酒席，吃喝一頓。

第二、做一件好事慶生：慶生，也不只是生日當天而已，而是更要突破軀體的生命，將自己的精神生命擴大起來，幫助他人。比方，擔任義工、關心環保、捐血救人、資源回收、蒔花種樹等等。行善好事的法門很多，不管有相或無相，只要肯做，可以培植福德，增加福報。

第三、存一個善念慶生：一個小小的善念，足以改變一個人的命運。沙彌一念善心，救了被水圍困的螞蟻，也讓自己將盡的生命延長；戰士一念同情，以真銀元換假銀元，救了傷心失望的老婦，也在戰場上救了自己一命。心存善念，可以改變生命，增加生命的內涵。

第四、積一些功德慶生：有的人喜歡在生日時，做一些有意義的事，例如贊助文教事業、成立獎學金、幫助清貧家庭等。這些有意義的事，擴大了自己的生命，也照亮別人。例如統一企業創辦人吳修齊先生成立「大孝獎」，不但紀念自己的父母親，同時也鼓勵社會善良風氣。所以古人說，人在世當有三不朽——「立功、立德、立言」，把功德留予世人，這生命的意義更大了。

古詩云：「白雲蒼狗多變幻，人生寄旅實渺茫；數年寒暑轉眼過，富貴功名難長久。」因此能夠明瞭「求福當求永久福，增壽當增無量壽；求福當求智慧福，增壽當增慈悲壽。」用此短暫的人生，做一些有意義的事情，才不枉得人身，也才是真正慶生的意義。以上這四個方式，可以給予現代人另外一種思考。

第一、說一句好話慶生，
第二、做一件好事慶生，
第三、存一個善念慶生，
第四、積一些功德慶生。

台灣永續行動獎 人間福報獲金、銅獎

【記者曾博群台北報導】《人間福報》在推動社會共融與永續理念上再創佳績，於2025第5屆「TSAA 台灣永續行動獎」中一舉摘下2項殊榮：「SDG4 讀報扎根 傳遞永續」金級獎，以及「SDG10 人間福報 傳遞真善美」銅級獎，展現媒體在教育推廣與社會關懷上的深厚影響力。

700校響應讀報
逾23萬學生受益

金級獎項「讀報扎根 傳遞永續」計畫自2010年啟動，結合佛光山開山祖師星雲大師倡導的「三好」精神，以及創立《人間福報》的真善美辦報理念，長期推動校園讀報教育，以正向報導和多元知識培養學童媒體識讀力與品格素養，並遠離腥羶色新聞。

113學年度讀報教育計畫更獲700所學校響應，超過23萬名學生受益，成為全台讀報教育普及率最高的媒體方案。

計畫內容涵蓋跨領域教學、剪報與討論活動，並建置讀報教育網站，將閱讀從課堂延伸至家庭與社區，甚至觸及監獄以及老人機構，不僅消弭城鄉差距，更讓社會大眾在閱讀中，建立判斷力與責任感，成為具備同理心

與社會行動力的新世代公民。

銅級獎項「人間福報 傳遞真善美」則承襲星雲大師創刊以來「傳播真善美」的核心理念，長期關注弱勢族群、推動文化共融與世代交流，並積極結合數位科技，推出大型語言模型平台「AI 人間雲」，讓星雲大師的佛法智慧以數位再現，成為跨世代、跨文化的心靈伴侶。

此外《人間福報》每年舉辦「國際蔬食文化節」，並且結合「蔬福生活」App 與「福報購」電商平台，推動低碳飲食、綠色生活與蔬食產業共好，落實環境永續與全民健康的雙重願景。

傳遞良善能量
落實媒體社會責任

《人間福報》以「注重人性光明、道德與溫馨」為辦報宗旨，自星雲大師於2000年創刊以來，始終致力於傳遞社會良善能量，報導溫暖人心的新聞故事，更積極參與公共教育，特別關注青少年品格養成與心靈成長，將新聞媒體的影響力延伸至校園與教室，深耕教育現場。

社長妙熙法師表示，《人間福報》能獲肯定，是秉持創辦人星雲大師所



↑《人間福報》以正向報導和多元知識培養學童媒體識讀力與品格素養，獲700所學校響應，逾23萬名學生受益，圖為彰化埔心國中讀報教育，學生專注閱讀《人間福報》。

圖／資料照片

倡導的「人間佛教」理念，落實媒體社會責任，長期耕耘教育，推廣三好精神「做好事、說好話、存好心」，並將正向影響力扎根下一代。閱讀能

開拓視野，新聞能培養思辨，《人間福報》將持續秉持辦報初心與社會使命，讓新聞不只是資訊的傳遞，更成為培育品格與公民素養的土壤。

生命素語

平衡點

文與圖／張素玲

生命中很多課題是沒有答案的，理想與現實間的距離總是遠得讓人沮喪，有時候我們要做的也就是盡量去找到平衡點，然後安心等待事情自然發展。



心情筆記

好學的小狗

文／陳清枝

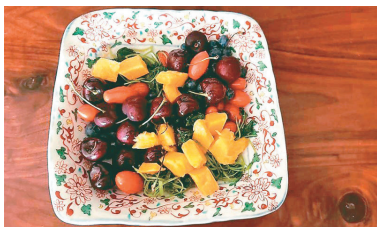
4月到中國雲南麗江甲子村，辦自然導師培訓活動，除了有老中青20位學員參加，其中還有一隻可愛的小狗

萌萌。

萌萌3天都全程跟著活動，幫忙撿樹枝、挖洞、賣萌耍人抱抱。

最後一天到河灘地，做高階野外求生訓練，萌萌更是認真，大家討論如何生火，牠也認真參加，還幫忙撿樹枝、挖洞。

萌萌累了，就和參加的小朋友一起在河灘上睡了起來，真是一隻可愛、認真的小狗。



情，金黃是陽光的溫柔，翠綠則像是雨後剛甦醒的大地。

沒有複雜的調味，只需要一點橄欖油和少許檸檬汁拌勻，讓每一種食材保留自己的味道，又能彼此襯托。生活可以如此簡單又帶點兒儀式感地開啓每一天，分享日常美好給大家。

生活快門

成為一道光

文與圖／官玉環

夜晚的庭院角落，站立著一盞盞的小夜燈，雖然只是微弱昏黃的光亮，卻也努力照耀著周遭的樹葉，默默守護一隅，夜夜持續散發著自己的光，不曾懈怠。如同人生，若我們能成為



一道光，溫暖他人，即便只是小小的光，也能夠照亮黑暗的小角落，陪伴他人！

貓眼看人生

懸崖

文／歸靜

我最喜歡的地方，是窗台。那裡有陽光、有風，還有一個永遠變化的舞台。每天，我趴在那裡，看人走過、車流經過，也看天空偶爾掉下一片羽毛。

今天的舞台，迎來了一位特別的訪客——一隻眼睛黑亮的白頭翁，輕巧地落在陽台上，帶來一絲被風吹皺的氣息；牠抖了抖羽毛，像是在卸下一路的塵土，又像在整理一身的故事。

我沒有出聲，只是趴得更低，尾巴慢慢擺動。這不是捕獵的姿態，而是好奇——牠會停多久？為什麼停在這裡？牠下一步會去哪裡？牠停留不到十分鐘，忽然，微微俯身，雙翅張開，像做了個深呼吸，隨即一躍，融進風中。那一刻，我想到另種鳥，名叫白頰黑雁的故事。

出生在400英尺懸崖上的白頰黑雁，與眾不同的是，父母不會提供食物

，所以，剛睜開雙眼的幼鳥，迎接的新生，是兩條近似死路的選擇：留在巢中，慢慢餓死；或者跳下懸崖尋死，有可能這一躍，倖存下來，覓食成功，但據統計跳崖的存活率是百分之三十。

我不大能理解這樣的命運安排。或許，剛才停駐的白頭翁，也有自己的「懸崖」。或許牠曾顫抖著試探第一步，或曾在風中被推搡、被考驗，終於學會飛翔。今天牠能自在地飛來，又能從容地飛走，是因為曾經跳過那一次非跳不可的崖。

白頭翁也好，白頰黑雁也罷，對於每一隻鳥來說，不論害怕與否，都得飛出去；迎著風，不論準備好沒有，都得上青雲；努力振動翅膀，不然何為一隻鳥呢？

當我理解了屬於鳥的懸崖後，若有所思；窗外的風依舊，天空也依然湛藍，我低頭舔了舔頸後的毛，回到我的陽光角落。作為一隻貓，我不會飛翔，更不必跳崖才能填飽肚子，那麼什麼是我的懸崖？它會以什麼樣子出現？你呢？什麼是屬於你們人生非跳不可的懸崖，哪怕粉身碎骨，也頭不回，直接墜入。