佛光榮根譚



在禪者的心中，視功名如糟糠，視富貴如敝屣。他的價值觀念不是名利，而是宇宙的眞理。

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

佛光山三皈五戒 2千人誓願行佛

【人間社記者李生鳳高雄報導】迎接「傳燈六十 百年仰望」系列盛事—佛光山2026年甘露灌頂三皈五戒典禮，南區場10月25日於佛光山雲居樓舉行，2000人發心受持三皈五戒，年齡最長者爲百歲人瑞，最小爲三個月嬰兒；除了南區，更有馬來西亞、美國、曼谷的信衆共襄盛舉。恭請佛光山住持心保和尚、退居和尚心培和尚、大覺寺監寺慧任法師主法證盟。

心保和尚闡述三皈五戒之名德行相。帶領戒子於三寶前，懇禱懺悔，洗滌愆尤。三師和尚三番羯磨，戒子誓願生生世世皈依佛法僧。其後爲受持五戒者秉宣戒相，在「善哉解脫服，尊貴禮懺衣，我今頂戴受，禮佛求懺悔」偈誦中，將縵衣披著於身。



⬆佛光山2026年甘露灌頂三皈五戒典禮，南區場於10月25日舉行，2000位信衆發心受持三皈五戒。佛光山住持心保和尚（前排中）、退居和尚心培和尚（前排右2）、大覺寺監寺慧任法師（前排左2）、國際佛光會署理會長慈容法師（前排右1）、開堂和尚慧思法師（前排左1）偕引禮師，與全體戒子於佛光山大雄寶殿前合影。圖／人間社記者趙啓超

勤修戒定慧 弘法廣度人天

心保和尚開示三皈五戒的意義，指出三皈依爲皈依「佛、法、僧」，皈依佛就是皈依佛教教主釋迦牟尼佛，強調佛光山開山祖師星雲大師說過「我是佛」，要肯定自己和佛一樣；皈依法就是皈依三藏十二部，佛陀說法49年，講經300餘會，要常聽聞正法，提升正知正見；皈依僧又稱「皈依衆」，大師說過，大衆就是一座最佳的大冶洪爐，只要我們肯安住學習，「破銅爛鐵也能成鋼」。

對於發心受持五戒者，心保和尚以「勤修戒定慧，息滅貪瞋痴」，闡述三增上學「戒定慧」以「戒」爲首。所有戒條都是在去除貪瞋痴，持戒就不會做不如法的事。五戒的重點在不殺生，以及不偷盜，在現代社會還涵蓋不詐取他人財產。不邪淫就是不能有婚姻以外的情感。不妄語，就是要說誠實語。還有不飲酒、不吸毒，現代社會酒駕、毒駕頻傳，造成家庭破碎，更應引以爲戒。

隨後甘露灌頂，祈求諸佛加持佛子身心清淨。典禮圓滿，恭送三師和尚時，心保和尚殷切叮囑，受持三皈五戒，要發菩提心，增福增慧，圓滿佛道，廣度人天。



⬆佛光山住持心保和尚（左1）爲戒子甘露灌頂，祈求諸佛加持佛子身心清淨。 圖／人間社記者趙啓超



⬆佛光山2026年甘露灌頂三皈五戒典禮，南區場於10月25日在佛光山雲居樓舉行。 圖／人間社記者趙啓超



⬆南區佛光青年王郁婷（中）、王詩景（右）和王俊傑（左）都是複戒，體會更深刻。圖／人間社記者趙啓超

慧傳法師於典禮前說明，適逢「傳燈六十 百年仰望」一系列活動。以往三皈五戒爲各地道場恭請心保和尚主法證盟，今年集中力量，分別在北區台北小巨蛋、中區惠中寺，南區總本山爲最終場。提及2002年在西來寺舉辦國際佛光青年幹部會議，約400位青年參加。星雲大師與青年會面，介紹兩位長老慈惠法師、慈容法師，他們曾是50年前跟隨他弘法的青年，當時高唱著〈弘法者之歌〉。希望50年後，今日在場青年能再聚首，讓〈弘法者之歌〉繼續傳唱。

大家前往大雄寶殿成佛大道合影，除了與三師和尚合影，國際佛光會署理會長慈容法師也特地前來，留下歷史性的瞬間，人天歡喜。

閱讀大師全集 發心成佛子

本次開堂和尚慧思法師、糾察慧曦法師，男衆頭壇引禮慧安法師、女衆頭壇引禮滿醍法師。多位法師和佛光山叢林學院師生擔任引禮，以及義工協助服務引導。

此次受持三皈五戒者來自社會各界，有的因爲活動，或是閱讀大師著作而能眞正有效戒糖。爲了健康只能自我克制，這是我倆齊心努力的目標。

與好友每月一次的buffet聚餐，因爲老公大胃王的食量，成了破壞計畫的殺手，只好按暫停鍵，各式美食只能留在夢中咀嚼回味。

一下子要戒掉吃甜食的習慣，還眞難受，爲了解饞，自己製作不放糖只加堅果的餅乾，藉以滿足口腹之欲。除了飲食控制外，我陪他加入超慢跑行列，正確的姿勢和技巧，簡單無壓力，更勝激烈運動。開始養成規律運動習慣後，加上拒絕甜食誘惑，終於找到比藥方更有效的減重解方。

動身影游上陸地嘗鮮、戲塘。

我望著烏龜緩慢的步伐，不疾不徐，悠閒自在。想到退休後的自己，也應該放慢腳步，好好地照顧身體，健康強身，減少病痛，盡量不要拖累家人。

放慢腳步，就能安穩踏實；簡單生活，方可守住本分。不攀不比，日子一樣會甘之如飴。

良師益友

文／星雲大師

在人生旅程中，除了累積經驗以增長智慧外，良師益友的提攜，也是我們成功的關鍵。常言道：「相交滿天下，知心有幾人」，在左右親朋之間，誰是良師益友呢？像菩薩般關懷我們，給我們奮發向上的勇氣；在心情沮喪時，激發我們的信心，或者遇到困惑不解時，可以彼此討論，找出方向的人，都是我們的良師益友。四點，提供參考：

第一、正確指導我們的是老師：「師者，傳道、授業、解惑也。」朋友、同事，能正確告訴我們這個該怎樣，那個該如何，常喜歡教導、糾正、指責我們的，要當作值得尊敬的老師，因爲他肯花心思指導我們，所以該感謝他，視他爲師。

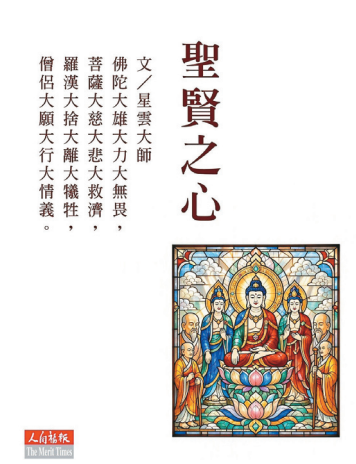
第二、適中讚揚我們的是朋友：明朝大臣史可法曾說：「君子能扶人之危，周人之急。且能不自誇，則益善矣。」朋友相處，最難能可貴的是適當的支持，適時的給予鼓勵、讚美，甚至在讚美之中，也有開示，也有教導，這種關心，是愛護的表現，應該把他當作好朋友。

第三、諂媚奉承我們的是敵人：經常諂媚奉承的人，就不是朋友。在《佛說孛經》裡說，朋友有四種，「如花」的朋友，當我們美麗如花時，他會歡喜戴在頭上，萎謝了就隨意丟到地上；「如秤」的朋友，當我們地位高了，他就低下來，地位低了，他這個秤就翹上去。像這種如秤如花的朋友，時而卑躬屈膝、阿諛奉承，時而趾高氣昂、見利忘義，就好像敵人般不可靠。眞正的朋友，應該如山如地，可以普載我們，可以讓我們聚集和依靠。

第四、關心幫助我們的是恩人：在朋友當中，常常關心我們，幫助我們，無論是知識上的幫助、技術上的幫助、智慧上的幫助，還是理法上給予我們幫助的，都是恩人，我們都應該感謝他。在我們需要時，伸出關心、溫暖的那雙手，往往會讓我們感激一輩子。

誰是朋友，誰是敵人？端看他平日與人相處的動機，就可以辨識。

第一、正確指導我們的是老師；
第二、適中讚揚我們的是朋友；
第三、諂媚奉承我們的是敵人；
第四、關心幫助我們的是恩人。



健康計畫

不買不食 自我克制

文／吳芳枝

我和老公都是甜點控，面對各式各樣的甜食，常無法拒絕誘惑，直到家族長輩陸續出現高血糖問題，驚覺我們都是基因遺傳的高危險群，才心生恐懼。

飲食控制勢在必行，首先從糕餅零食下手，最好的辦法是不買不食，才

心情筆記

放慢腳步

文／吳進財

天空晴朗，吹拂一塘池水，池塘裡的烏龜，有幾隻趁著舒適的氣候，移

朗朗晴空

明理與無理

文／慧昭法師

佛光山開山祖師星雲大師於《佛光榮根譚》：「明理是事業成功的條件，無理是人格修養的缺陷。」明理是明白道理，如明白因果、善惡、因緣、是非、對錯、正邪等。無理是指不講道理、蠻橫無理的言行，其反映出內在心智的不成熟，與品德修養的不足。

明理的人，能夠以理服人；無理的人，時常被情緒所左右。明理的人，充滿著正能量，是事業成功的條件；無理的人，充滿著負能量，是人格修養的缺陷。

希望大家都能做個明理的人，而不要做無理的人。

書藝心語

不翻舊帳

文與圖／廖慶華

我們要往前看不要往後看，尤其是不太順心或覺得別人對不起你的事情。過去就讓它過去，要眞正地原諒與釋懷。不翻舊帳，才能讓自己更快樂地往前行，也會有更好的人際關係。

