



佛弟子實踐佛陀的教示，以慈悲來化導暴戾，以忍辱來消除怨敵，以智慧來教育頑強，這就是佛教對一切眾生的盡忠。

人間福報

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

星雲說喻



發光的手指

文／星雲大師

佛陀在世的時候，僧團裡彼此分工合作，如同中國叢林寺院裡的「四十八單執事」，有監院、有堂主，有司庫、有典座，有知客、有糾察，職務井然有序，大眾都能安心辦道，生活和合無諍，所以又有「六和僧團」之稱。

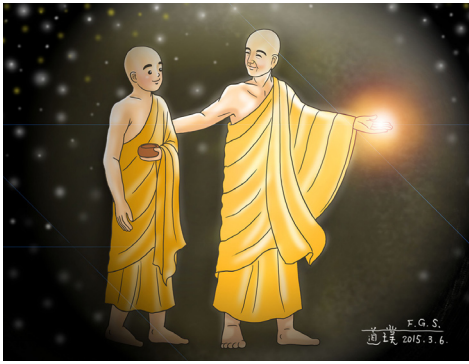
僧團組織很嚴密，比方說，有遠方的比丘到來，當地的寺院道場都要給予妥善接待。當時有一個比丘名叫駝驃，就奉命接待遠方來掛單的雲水僧。由於雲水僧大都從老遠風塵僕僕趕來，抵達時多半已經過了三更半夜，駝驃比丘每晚都得打著燈籠、點著蠟燭送他們到住宿的地方。

年復一年，日復一日，駝驃比丘總是在別人已經休息的時候，還繼續忙碌著，一轉眼，就服務了三十年。不過，三十年的歲月過去了，駝驃比丘再也不用提燈籠為客人帶路了，由於他經年累月的發心，現在只要手指一舉，就能發光照明，引領客人前往住處了。

現在是一個「速食」的時代，無論做什麼事情都講求速成，有誰肯為人服務二十年、三十年？

世間上沒有立刻成就的事，也不是每一件事情都有「特效藥」，砌房子尚且需要從一磚一瓦慢慢地堆砌，才能成為大樓；做學問尚且需要從一字一句慢慢地研究，才有學問，做人處事所謂「不經一番寒徹骨」，又「哪得梅花撲鼻香」呢？因此，吾人立志願、定目標，最重要的是學習駝驃比丘為人服務二十年、三十年的精神。果能如此，光明不但能照耀別人，也會照耀到自己。

手指放光，很多人認為不可思議，其實放光並不是佛菩薩的專利，只要有一顆至誠的心，人人都可以放光。



圖／道瑛

另類財富

快樂人生

文／奕池

「就算遇到問題，我們生命中總有快樂餘地！克服考驗之餘，謹記做人最重要是快樂，要盡力過一個快樂人生。」這是美國十七歲早衰症少年山姆·伯恩斯（Sam Bums）的快樂哲學。

山姆在一歲時就被診斷罹患早衰症，但他沒被病魔擊倒。他認為這是上天給他的考驗。他樂於助人、永遠笑口常開。

他說：「儘管生命中有許多阻礙，我不想浪費精力來為自己感到悲傷。」他最想讓別人認識的是一「我有個非常快樂的人生。」

二〇一三年他受邀上「TED大會」演講，便以「我的快樂生活哲學」為題，提出了三點快樂祕訣：一、接受你做不來的事情，因為還有很多事是你能做的；二、陪伴在你真心想要相處的人身邊；三、持續不斷往前進。演講中他分享了一段他在Foxboro軍樂隊裡演奏軍鼓的影片。看著一個「小老人」揹著特製的裝備，在中場表演時負責打軍鼓身影的這段影片，讓大家感動落淚，網路已有千萬人點閱。

山姆積極面對人生的故事，被HBO拍成紀錄片《山姆的生活》，獲二〇一四年奧斯卡提名。雖然山姆最終仍敵不過病魔威脅，頒獎前即過世。他用積極樂觀濃縮他十七年生命的力度與智慧，仍在繼續散發著正能量，發揮激勵人心的影響力。

佛法真義

精進

文／星雲大師 圖／游智光

精進是辛苦呢？還是快樂呢？

看起來精進是辛苦，實際上是快樂的。

俗話說：「勤有益，戲無功。」精勤的人生，才能有成就。

世間上任何一個成功的人，哪一個不是從苦幹中成功呢？你喜歡安逸，討厭服務勞動，就算黃金隨潮水流下來，都給人撈走了，也沒你的份。「要怎麼收穫，就先怎麼栽。」這是必然不變的因果道理。

精進，必須是正當而有益於人我的行為，才是正精進。佛經有四種正精進，即：「未生惡令不生，已生惡令斷除；未生善令生起，已生善令增長。」世間上，我們喜歡的，當然喜歡做；我們不喜歡的，如果是正當的，也要去做。

比方說，我年輕的時候，喜歡運動，每天最快樂的時光就是下午四、五點鐘和徒衆一起打籃球，可是常常在球場上，打球打得滿

身大汗，突然來了一通電話，「師父，有客人找你。」怎麼辦？只得忍耐把長衫穿起來去會客。我能說，我不歡喜會客，我歡喜打籃球嗎？

小時候看到家裡地髒了，不掃乾淨，我心裡會不安；廚房很骯髒，我也歡喜打掃，這都不用人家叫我做，而是我歡喜做的。我覺得辛苦勞動把任務完成很快樂。

寺廟裡，出家僧衆早晚課誦經都會敲打木魚，這是什麼原因？因為不論白天或黑夜，魚在水中雙眼都不曾閉上。佛教以此象徵出



佛光普照

貧僧有話要說／八說

佛光山「館」的奇緣

文／星雲大師

在三、四十年前，台灣商務印書館出版了《四庫全書》，訂價就要一百萬元，他們說只有一百套，要我也購買一部。那時，正當開山建寺不久，要花一百萬元去買一部《四庫全書》，也不知道有沒有人看。不過，寺院可以慢慢的建，但圖書不能不快一點購買。

佛學藏經齊全 眾緣成就護持

貧僧怎麼樣愛書、看書、買書、藏書，當然也有很多的助緣。例如：佛光大學要開始籌辦的時候，王雲五先生收藏的所有書籍，全部由他的公子王學哲先生送給佛光大學，我就把它定名為「王雲五圖書館」，那棟圖書館大樓，由美國陳正男夫婦捐贈興建。

揚州鑑真圖書館也是很好的因緣，承蒙中國佛教協會會長趙樸初先生看重我是揚州人，給我在揚州捐建一個圖書館的因緣，他並捐贈了三萬冊佛教類典籍；之外，江蘇鳳凰出版集團捐出萬冊重點書刊，清史研究專家陳捷先名教授也將所收藏二千冊清史類的書籍捐出，以及一些教授、信徒的發心捐贈，才有現在這座頗負盛名的揚州鑑真圖書館。

為了這許多書籍建設了這許多圖書館之外，貧僧也喜愛收藏字畫、美術藝術，以及佛像法器，希望為寺院增添一些文化的內容，因而設立佛教的美術館來珍藏。

當初，在大陸文化大革命期中，有很多的文物，流落到海外，貧僧那時候雖不富裕，也盡量的把那許多流落到海外的中華文化瑰寶購買回來，現在分別在佛光山陳列館、佛光緣美術館、佛光山宗史館等展出，甚至於把這些法寶，獻給佛陀紀念館的四十八個地宮珍藏。



▲一些教授、信徒的發心捐贈，才有現在這座頗負盛名的揚州鑑真圖書館。

圖／鑑真圖書館

家人行道的勇猛精進。當敲打木魚或看到木魚時，應深觀魚的精進力，效法魚的精神，警惕、勉勵我們的人生要常行精進。

佛教裡，菩薩的名號，有不休息菩薩、常精進菩薩，也是在鼓勵修道人不可以過分地懈怠、懶散，應當精進辦道。如觀世音菩薩遊諸國土，地藏王菩薩到地獄度眾生，乃至歷代祖師甘願為眾生作牛作馬，諸菩薩大德甘願布施頭目腦髓，他們也是為了完成自我的願力，而精進不息。

過去，雍正皇帝非常景仰康熙帝在位時的

記憶改寫的力量

找對人生導師

文／吳娟瑜

一個人若想要透過「記憶改寫」的力量，找到海闊天空的幸福，我認為找對不同人生階段的人生導師是一條捷徑。

因為，人生導師的所思所為既然是被我們所認可，代表對方的人品、價值觀、行事風格及其作品等，都值得進入我們的腦海中儲存，進而轉化為我們身心成長的養分。

從小，由於我喜歡閱讀，因此，舉凡文學作品、偉人傳記、生命探索、腦科學分析等，都成了我的精神食糧；因為喜歡看電影，所以，平均一周至少看三場電影，腦中可說是累積了各式各樣的人生導師。

電影《心靈勇者》描述男主角艾力克在二次大戰中，因為被日軍俘虜，吃盡苦頭，尤其，永瀨軍官還極盡所能地折磨他。多年後，艾力克在老婆佩蒂的陪同下，回到勞改營紀念館，想了解記憶中——在那酷刑的暗房內，他曾經發生了什麼事？

果然，艾力克夫婦回到泰國勞改營，正好見到看守勞改營的永瀨軍官，當艾力克拿起刀面對永瀨時，永瀨說出遲來多年的「I am sorry!」一時，艾力克停止了動作，並告訴自己說：「仇恨必須停止。」

這部電影中，我找到的人生導師是佩蒂，她看到夜不成眠，被往日記憶所糾纏的老公。她採取的方式是安排一趟泰國之旅，讓老公放下多年的惡夢糾纏，化仇恨為寬恕。

佩蒂協助艾力克將記憶中最醜陋、最悲慘的那一個區塊，重新植入新的畫面、新的詮釋，才讓艾力克終於跳脫自己舊記憶的負面

國師玉琳國師，可惜他已圓寂，後來四處訪尋，找到國師的一位後代，但雍正帝見他容貌不揚，言不達意，未能深悟禪機，大為不滿，說他有辱祖先之名。於是設一靜室，限他七天開悟，否則砍頭，在香板催促下，這位法師精進忘我，終於開悟。

精進是辛苦呢？還是快樂呢？看起來精進是辛苦，實際上是快樂的。俗話說：「勤有益，戲無功。」精勤的人生，才能有成就。天下沒有白吃的午餐，也沒有不勞而獲的事；你要怎麼收穫，就先怎麼栽。

影響。像佩蒂這樣的女性，值得成為我的人生導師，至少在觀賞的那個時刻裡，她的言談舉止，在我的記憶腦海裡，被建構成一位勇敢、智慧的人妻，令人印象深刻。

為什麼腦袋不斷需要有新內容、新記憶？這就是人類自求多福的一條成長路。同時，還可透過「內求」做自己的人生導師。

賈斯是一位塊頭大、粗線條的鉛管工人，當初他參加實驗室裡的「靜觀修行」，並沒有想到在短短兩個月的時間內，可以讓他整個大腦神經迴路產生改變。

他透過唱誦Sa-ta-na-ma（一種印度靈修，意思分別為出生、生活、死亡、重生）的咒語，一天只要十二分鐘，大腦的上千億神經元，就會產生生活化現象，而導致正向改變。

研究者發現，除了念咒語，其他如：祈禱、冥想、念經、瑜珈、坐禪、深呼吸等靜心活動，都可以改善人類的腦中記憶力，並減緩老化而長壽。這是《改變大腦的靈性力量》書中所提及的實驗計畫，這項成功的研究結果鼓舞了更多擔心自己受困於「記不住」、「容易忘記」的人們，原來人愈放鬆愈能讓腦神經元做更好的連結。

賈斯在這次實驗的過程，發現了生命潛能的奧秘，原來自身內在有著無限的可能，透過簡單有效的唱誦，可以讓自己變得更靜心而快樂。

做自己的人生導師，多奇妙的過程啊！不少人一輩子不斷向外尋找精神導師、不斷追隨偶像腳步，最終累了、倦了，回頭一看，才發現自己本來就儲存著許多豐富的精神資源。

透過腦部不斷求新求變的學習，建立腦部日新月異的記憶迴路，其實，你我人生還有許多新的可能哩！

蔬食園地

醬香菱角Q

文與圖／雷何秀媛

材料：菱角半斤、胡蘿蔔1條、甜豆12夾

調味料：醬油

盤飾：葡萄柚、蘭花

作法：

- 1.胡蘿蔔去皮、切滾刀。田豆去頭尾、洗淨，用油先炒脆備用。
- 2.炒鍋內放油，胡蘿蔔炒出甜味。入菱角，加醬油炒香，加水淹至食材即可。
- 3.煮到菱角熟透Q彈，盛起裝盤。再灑上甜豆，排盤裝飾即可。

