



監獄可以關閉一個人的身體，但不能關閉一個人的思想、智慧與成就。

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

能忍為高

文/星雲大師

一個人表現力量的方式有很多，例如以大聲、以拳頭等。其實，大聲不見得是力量，相反的，正因為他沒有力量，所以用大聲來掩飾；正因為他沒有力量，所以只有伸出拳頭，表示有力。真正有力量的人，不是大聲，不是拳頭，甚至不是刀、不是槍，真正有力量的是「忍」。能忍者高貴，能忍者高尚，甚至能忍者高明，為什麼「能忍為高」？有四個說明：

第一、忍難者必能奮鬥：一個人遇到艱難的時候，他可以接受挑戰，忍受得了挫折失敗，必定具有奮鬥的精神。鑑真大師東渡日本六次，終於抵達，成為「日本文化之父」；玄奘大師「寧向西天一步死，不向東土一步生」，其橫越沙漠，留學印度，集佛學家、譯經家、外交家、地理學家於一身的成就，可謂：「萬古仰完人，大漢聲威揚異域；千秋傳絕學，盛唐文物震全球。」所謂能忍難者，必能衝破難關。

第二、忍辱者必能知恥：有的人，你罵他，他不計較，甚至打他，他都不給你回報，不要以為他就是怕你，不是的，而是還沒有到那個時候。所謂「知恥近乎勇」，他能忍下一時的恥辱，忍下一時的困頓，他會知道要奮發圖強。有朝一日，他會爭出一口氣。

第三、忍氣者必能和諧：在很多的人事的當中，最難忍的，就是忍一口氣。生氣時，可以自問一下：氣的價值多少？能有多久時間可以氣？你可以忍住一口氣，就能大事化小，小事化無。唐寅說得好：「是非入耳君須忍，半事癡呆半作聾。」小忍，個人是非，轉眼即過，大忍，如古人有謂「相忍為國」，這種識得大體，才能促進和諧，才是有大力量者。

第四、忍苦者必能甘美：古人說：「莫大之喜，苦盡甘來。」人生艱難困苦，無時無之。所謂「能受苦方為志士，肯吃虧不是痴人」，假如我能不怕苦，接受苦的試練，把苦度過去，我的力量就大了。

什麼是忍？忍是認識，是化解，是處理，是擔當，是智慧，這就是一種力量。「能忍為高」，這四點意見，可以作為吾人修行的方向。

- 第一、忍難者必能奮鬥，
- 第二、忍辱者必能知恥，
- 第三、忍氣者必能和諧，
- 第四、忍苦者必能甘美。

人間風景

菜蒂的特餐

文/梁純純

正在為家人張羅榨菜肉絲麵，女兒見我選煎了荷包蛋，好奇詢問：「真有創意，榨菜肉絲麵加荷包蛋？」

我回答：「這荷包蛋是給菜蒂（家裡的移工）吃的。」

她問我為什麼，我說：「你們喜歡榨菜肉絲麵，所以，今天午餐以此為主食。但來自印尼的菜蒂不吃豬肉，因此我用荷包蛋代替榨菜肉絲。」

女兒誇張地說：「對菜蒂這麼好，好像是你自己的孩子喔！」

我趁機教育她：「大文豪陶淵明為兒子找了一個小僕人，同時寫了一封信給兒子：『此亦人子也，可善遇之。』每一個孩子都是父母親的心頭肉，二十出頭的菜蒂，千里迢迢來到我們家工作，幫我們照顧奶奶，我以父母心待之，希望她也能感受到家的溫暖。」

女兒點點頭：「難怪最近我發現，你炒菜時都會分成兩盤，其中一盤放辣椒的，是給菜蒂的『特餐』，對嗎？」

「是啊！菜蒂非常喜歡吃辣，而我們不敢吃辣。我只是舉手之勞，在裡面多放些辛辣調味料，她也可以吃得津津有味，這樣不是皆大歡喜嗎？」

菜蒂的「特餐」，並沒有特殊的食材，有的只是一分心意，一分人與人之間的關懷。

諾貝爾獎教師會議 佛光山與會

【人間社記者心湘瑞典報導】二〇一八諾貝爾獎全球教師高峰會議（2018 Nobel Prize Teacher Summit）有來自全世界七十多個國家地區、四百多位教師參與；倫敦佛光山妙隆法師在諾貝爾教育中心副主席（Vice President Education, Nobel Center）Annika的邀請下出席盛會，並接受瑞典教育廣播公司UR的訪談。

四百多位教師並在會議期間，於瑞典時間五日上午十一時，同時見證二〇一八諾貝爾和平獎公布。

諾貝爾獎全球教師高峰會議四至六日在瑞典諾貝爾博物館舉行，世界各地優秀教育人士共同研討今年主題「教導愛與諒解（Teach Love & Understanding）」。

教學問題危機 提出解方

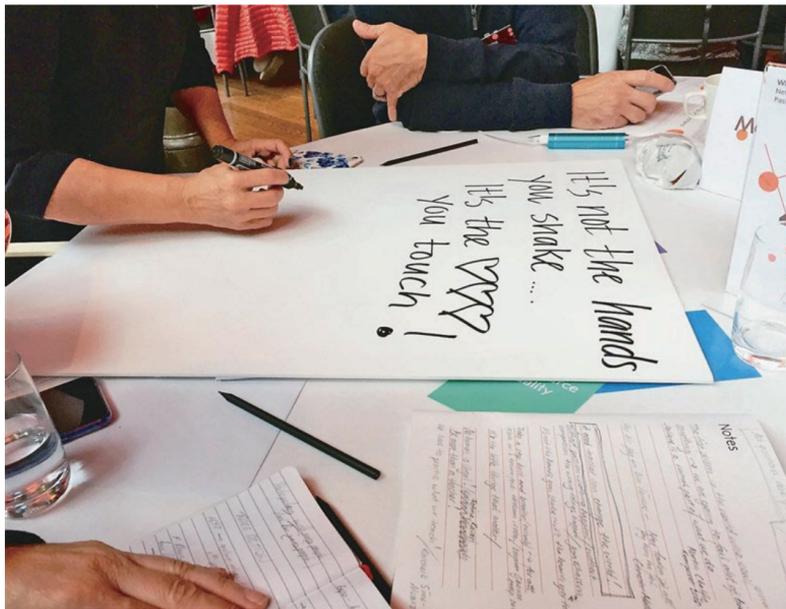
擁有豐富知識和經驗的老師及校長，用熱忱參與的心，針對主題從不同角度進行討論，並帶著學習心得回到工作崗位，以愛及諒解來協助莘莘學子。來自世界各地的教師，在五十個圓桌上討論不同議題，在每一次的活動卡中，表決出世界各地老師在教學上所需解決的問題及危機，並提出處理方案。

高峰會邀請三位改變世界的諾貝爾獎得主雷曼、葛波薇（Leymah Gbowee）、馬丁·查爾菲（Martin Chalfie）、渥雷·索因卡（Wole Soyinka），以講演及論壇形式，闡述獲獎因緣及後續發展，也分享教學方法和互動技巧，並幽默回答各國老師的提問。

來自西非賴比瑞亞的雷曼、葛波薇勇敢組織國內婦女，站出來抗議國家毀滅性內戰，

二〇〇三年組織一場終結第二次賴比瑞亞戰爭的和平活動而知名，二〇一一年獲頒諾貝爾和平獎。

葛波薇維護女性安全及女性參與和平建立的權利，她對內戰時的恐慌仍心有餘悸，認為戰爭內鬥的結束是和平的開始，但是建立持續性的和平，女性扮演著重要的角色，因為在戰爭中和戰後，女性的付出維持了社會穩定發展。



圖/人間社記者Miaolung

美國科學家馬丁·查爾菲因為研究綠色螢光蛋白，成為二〇〇八年諾貝爾化學獎得主。這位來自美國哥倫比亞大學的教授，也是美國國家科學院人權委員會的委員，查爾菲公布了一張學生時期的成績單——科學分數C的學期報告；他說，自己不是天才，一開始也不是科學專業人士，但是老師很重要，所以做為一名教育工作者，讓學生保持學習熱情是重要目標。

非洲奈及利亞作家、詩人和劇作家渥雷·索因卡，一九八六年獲得諾貝爾文學獎，成為第一個獲得該獎的非洲人；二〇〇五年，被選為全球一百名最有影響力的公共知識分子。

曾經受到監禁和流放，今年已八十四歲的索因卡，在論壇中仍表現出直言不諱的特性，不斷對社會問題把脈及關注，是一位智者，也是一位勇者。

前往當地校區 師生交流

除了與諾貝爾獎得主面對面，高峰會也邀請許多名人來參與論壇，如全球教師獎（the winner of the Global Teacher Prize 2018）得主Andria Zafirakou，瑞典前聯合國副秘書長Jan Eliasson，諾貝爾博物館展覽顧問Dr Karchek Sims-Alvarado等；曾經是難民的瑞典青年代表Fatemeh Khavari，努力為分隔異國的家庭成員爭取團圓的機會，讓生命充滿愛與光輝，也讓在場的大眾，看到為家庭及順而發聲的青年社會運動家所做的努力。

高峰會並以分組方式，讓參與的老師們前往瑞典斯德哥爾摩不同的校區學習，與學生、老師及校長會面，實際了解學校運作模式，充分觀摩交流。

來自全世界七十多個國家地區、四百多位擁有豐富知識和經驗的老師及校長，用熱忱參與的心，針對主題從不同角度進行討論，並帶著學習心得回到工作崗位，以愛及諒解來協助莘莘學子。

與我同行

運動減重大作戰

文/張祐芸

今年暑假，一股「減重旋風」飛速席捲了我們家。

受到最嚴重衝擊的是妹妹，她即將展開青春飛揚的高中生活，因此開始注重外表，對於從小至今一直較為圓潤的身材不甚滿意，信誓旦旦地立下減重誓言；母親身材適中，不過她認為到了一定的年紀，新陳代謝會逐漸減緩，應該適度減重，才能減低各種慢性疾病發生的機率；至於父親，身為腳踏車運動的忠實愛好者，自信滿滿地表示，可以作為經驗傳授者。

一家人議論紛紛，該如何執行一個有效的減重作戰計畫。雖然我的身材向來維持標準體重，但身為升學考試的「戰士」，也會擔心自己容易藉由食物排遣課業壓力，希望在大考結束後，還能勇敢站上體重機。於是，我毅然決然地加入了這次的「運動減重大作戰」，和家人互相砥礪，並肩作戰！

平日，配合自家藥局關店時間，大約晚上十點左右，我偕同母親、妹妹到附近的公園運動。夜晚常是清風拂面，只有上午炎熱的豔陽的及下午的密集人潮，少了些許溜狗和健身的人，公園在皎潔月光的映照下，顯得格外柔和安詳。

母親開始她的健走計畫，我和妹妹則立志一口氣繞著公園跑五圈。起初由於訓練不足

，身體根本不堪負荷，才跑個一、兩圈就已氣喘吁吁；可是經由每天幾乎風雨無阻地磨練，終於在兩個禮拜之後達標了！心裡頓時充滿了成就感，與妹妹相視而笑：「我們真的做到了！」

周日，由父親擔任導遊，恢復我們家多年前的「傳統」，至溪頭、杉林溪、霧峰青桐林爬山。一路上，經常得到同樣來爬山的夥伴熱情地招呼與鼓勵：「早安！這麼早就來爬山？」、「加油！就快到了，前面的風景很漂亮！」頓時感到目標不再那麼遙遠，更有動力往上爬。

爬山有別於慢跑，可以趁機欣賞沿途的一草一木，或是和家人聊天交流，其實可以當作一趟放鬆身心的小旅行。小時候的我，只要聽到家中安排週末的爬山計畫，一定叫苦連天，直到現在，才慢慢發現了它的迷人之處。

這個暑假，幾乎天天與書堆為伍的日子裡，多虧了晚上運動和周末爬山的時光，讓生活充滿了多樣的色彩。我也從中明白了，其實讀書和運動減重一樣，只要立下一個目標，徹底執行，就能一步一步朝理想邁進！



體驗到家屬的悲痛與不捨，也陪伴他們一起面對；結束時，家屬誠摯的感謝，讓我體會到生命的珍貴，也了解到世事無常，更加珍惜自己擁有的一切。

為了保持一顆年輕的心，我選走入校園，到小學說故事。每次看到孩子們好奇與投入的神情，就覺得自己身上注入了一股活力，想要和他們一起學習、探索；也因此認識了一群充滿熱情的義工媽媽及阿婆，克服病痛與種種困難，為下一代奉獻心力的她們，是我學習的榜樣。

除了當別人的義工，我也是家人的老後援部隊。每周固定找時間回娘家，和年老的父母親閒聊，排解他們苦悶的心情，也陪伴他們就醫或去戶外走動；老公依然在職場上辛苦忙碌，身處空巢期，更需要兩人相互支持、體諒，偶爾主動當他的司機溫馨接送，老公的一句感謝更讓我感覺窩心。

佛經說「人身難得」，我希望能夠好好把握這輩子剩下的時間，繼續發光發熱！

退而不休

盡力發揮生命價值

文/陳心

在職場上的力不從心，讓我在年過半百之後，依依不捨地退休了。雖然做的是自己從小就嚮往的工作，但是近三十年的變遷，讓我的熱情不再。但要感謝老天，讓我仍然擁有健康的身體，可以繼續找尋發揮生命價值的舞台。

生活的腳步變慢之後，許多的回憶及感受也紛紛湧上心頭。我嘗試寫作並且投稿，意外地刊出了幾篇文章，點燃了我的寫作魂；把這些文章分享在臉書上，做為自己的人生紀錄，並得到一些朋友的肯定，讓我更加驚喜。

另外，我也參加佛教團體的助念活動。一周一次的助念，讓我看到了許多生命故事，

而行，為什麼你要例外呢？假若你要違抗我的命令，那就隨你去，但是，在我的手中，拿著將能令你死亡的弓箭，凡是觸到我的箭的，沒有一個不狂亂，沒有一個不立即死亡。如果你不相信，請你試驗一下我的壽箭，那時候，你寶貴的生命，自由的身體，學道的志願，勇猛的精神，將要如水泡一樣地消滅。」

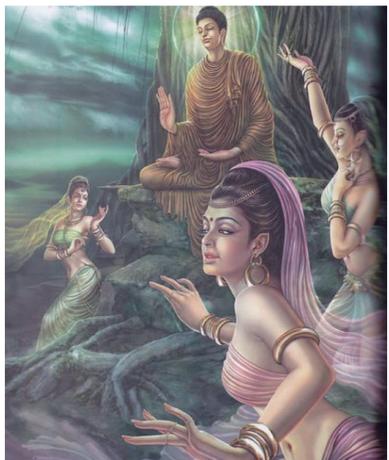
魔王威武地說出很多恐怖的話，脅迫太子。但是，太子的心湛然不亂，一點不為魔王所動。他對於自己能開闢真實的大道，毫不懷疑，他聽魔王的話，沒有生起一點恐怖的心。

因此魔王就開始放箭，可是壽箭到了湛然不動的太子的金剛座前，自然墮地，不能射中太子。三個美貌的魔女奉了魔王的命令，走近太子，以種種的甜言蜜語來誘惑太子的心，但是此刻的太子，既沒有畏懼那壽箭，也沒有理會那魔女的語言，一切都好像不見不聞！

魔王見此情形，既疑且怖，他自言自語地說道：

「我曾以此攻擊過所有的正法求道者，沒有一次不是凱旋而歸。現在，這一位悉達多太子，為什麼不害怕我的箭呢？為什麼不為女人的愛情所動呢？」

魔王隨即發動魔軍，放出種種怪物，起火出風，響雷下雨，用所有的方法想打退太子的道心，但太子坐在金剛座上毫無恐怖，毫不动摇，樂法的天人看到兇惡的魔軍襲擊太子，都驚懼啼哭起來，太子一句話也不說，面上沒有憂懼之相，他看這些魔軍，如同是一群孩童在遊戲一樣！（待續）



↑魔女奉了魔王的命令，以甜言蜜語來誘惑太子，太子沒有理會那魔女的語言，一切都好像不見不聞！

釋迦牟尼佛傳

降伏魔軍與魔女

文/星雲大師

太子在菩提樹下金剛座上發出堅固的誓願以後，世間上很多修道者，以及天上的天神，都生大歡喜，他們一心祈禱太子早日啓開正覺的大門。

在一切人之中，就只有那不喜歡正法興隆的魔王，心中不高興，因為太子若是證得覺道，將平分他們邪道的勢力，所以他對太子的解脫生起憎惡的念頭。

太子為了追求覺道，重重的魔關，他不知奮鬥通過多少。

外境有聲色威厲的魔，內心有煩惱妄想的魔，控制世間上的一切，誰能克服一切的魔難，誰就能進入真實的覺道。

這個魔王有三個容貌美麗的女兒，以一切方法誘惑別人為其特長，三人的名字是：一名欲染，一名能悅，一名可愛樂。這三人見到父親憂愁的面容，都走上來詢問理由。魔王就告訴三個女兒道：

「釋迦族中淨飯大王的王子悉達多，慨嘆人生的無常，並為救度眾生而出家學道，他有啓開解脫生死的大願，執著無我的弓，拿著金剛大智慧的箭，企圖要降伏這個生滅的世界！」

他降伏生滅的世界，就如同破壞我們的世界，我想以我們的誘惑力絕對動搖不了他堅強的信念。一切眾生此刻對他生起恭敬的心，祈禱他早日開悟，獲得最究竟的正覺。

唉！這怎麼行呢？我們的世界即將給他破壞！現在只有一線希望能夠挽救我們的世界和我們的一切，就是在他還未到達真正的覺悟以前，我們可以毀壞他堅固的志願，斷折他悟道的橋梁，以五欲的弓矢再把他趕進愛欲的漩渦之中！」

群魔侵擾不為所動

三個魔女一聽，也深為父王不平。魔王即刻帶領眾多的男女眷屬，手執武器，兇狠地走向菩提樹下。

太子坐在菩提樹下金剛座上，寂靜的心中，像湛然不動的清水一樣，除了想出離三界觀察諸法的實相之外，沒有其他的念頭。

魔王向太子說道：

「太子！請你趕快離開這裡，否則，你將要在我的箭下亡身。假使你肯捨棄解脫之法，回國去享受五欲的快樂，戰勝天下，調伏世間，死後終能回到天上享樂，這才是為人的真實之道。自古以來的聖王明君都是依此