



燒火須不時添柴，火種才不會熄滅；信仰亦然，須不時地鼓舞，信心才能持續增上。



四種壽命

文／星雲大師

日本禪師丹羽康芳曾說過：「人壽像馬拉松賽跑，誰有耐力，誰就可以獲勝！」到底人的壽命要「活」多久才好呢？其實，人的壽命不一定要長久，因為一個人除了身體的壽命外，還有語言的壽命、信仰的壽命、功德的壽命、事業的壽命、共生的壽命……等等不同層次的壽命。以下有四種說明：

第一、肉體上的壽命：平常我們爲了這個肉體生命，給它化妝、營養、運動，種種的愛護、照顧，乃至養生有術，希望長命百歲，依然童顏鶴髮，矯健如虎，毫無龍鍾的老態。這是一般人所追求的壽命。但是，它究竟是有限的，到了百年以後，這身體就不是我們的了。

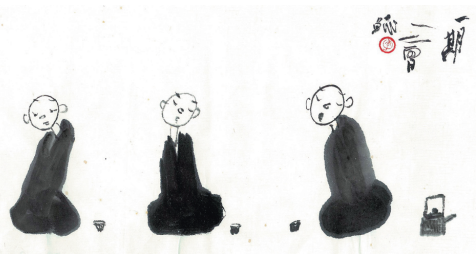
第二、事業上的壽命：開創事業，福利邦梓，澤被社會人群，譬如創建公司、工廠，一經營就是幾十年，甚至百年老店，不但本身投注畢生的歲月，子子孫孫繼承不輟，就是一種事業上的壽命，尤其是從事文化出版的事業，其壽命更是亘古長久！這是一種利世、利國、利人的功業，可以爲人所稱頌。

第三、言教上的壽命：古人所謂「三不朽：立德、立功、立言」，古今聖賢的珠璣教諭，讓後代的人不斷的沿用，他們的教言，是人類智慧的遺產、文化的寶庫，透過古人的著書立說，傳之其人，文化得以薪盡火傳綿延下去。言教上的壽命，是超越時空，和心靈交會的生命，是一種真理和道德的傳遞。

第四、信仰上的壽命：肉體上的壽命，有生老病死的現象，事業上的壽命，有興隆衰微的可能，言教上的壽命，有時也依因緣際會之不同，而有或被宣揚或遭壓抑之別。所謂信仰上的壽命，是對生命有無限未來的信仰，相信生命是亘古今而不變，歷萬劫而彌新，信仰上的壽命，是超越了有無、美醜等對待，絕對解脫，究竟常樂，與真理契合的清淨生命！

壽命長好？短好？事實上壽命長短並不重要，重要在是否有功於人間。佛門中的僧輩，年僅三十二歲，卻留下一部膾炙人口的《肇論》；亞歷山大以三十三歲之齡，領導百萬雄兵征服世界。因此，一個人的功業，並非靠年歲成就。而人生也不一定光講色身壽命，而是要講究什麼樣的壽命，才是有意義。以上四種壽命，您要選擇那一種？

- 第一、肉體上的壽命，
- 第二、事業上的壽命，
- 第三、言教上的壽命，
- 第四、信仰上的壽命。



圖／李蕭銳

人生10自覺

文／星雲大師

- ① 自覺自己的能力不夠
- ② 自覺對人有所不起
- ③ 自覺自己的悲心不夠
- ④ 自覺自己的願力不堅
- ⑤ 自覺待人不夠真誠
- ⑥ 自覺耐煩不夠
- ⑦ 自覺每日行善多少
- ⑧ 自覺所學有用嗎？
- ⑨ 自覺工作發心嗎？
- ⑩ 自覺身心健全嗎？

有了自覺，就會自動自發、自我要求、自我解決；人要不斷自覺，自覺才會進步。

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

聯合國：多素少肉救地球

【本報綜合外電報導】聯合國機構日前針對氣候變遷與個人飲食習慣的關聯性發布報告，宣導以蔬食取代肉品。專家強調，雖然救地球的方法不只有吃素，但仍應少攝取肉類。

根據華府智庫世界資源研究所，相較於植物性蛋白質，生產一份牛肉需要二十倍的土地面積，溫室氣體排放量也多二十倍。

聯合國政府間氣候變遷問題小組（IPCC）八日發表報告指出，想將全球暖化限制在攝氏兩度以內，需要藉由以蔬食爲主等方式，大幅改善土地利用。這一份報告綜合了來自五十二個國家地區、一百零七位專家的意見。

土地資源消耗太快 飲食方式息息相關

根據報告，全球已有五億人的居住環境變成沙漠，土地消失速度比土地形成速度快了十至一百倍。問題是，氣候變遷讓情況更糟糕，因為極端天氣打亂全球糧食供應，長遠來說可能減少供應量。目前全球百分之十人口營養不足。

報告指出，氣候變遷對全球糧食供應造成威脅，而人類製造食物的方式正加快全球暖化速度。報告提醒，至本世紀中葉全球還會再增加約二十億張嘴，很難在不讓地球升溫的情況下，增加糧食產出。

目前食物生產造成的溫室氣體排放，超過一半與動物類相關，當中牛、羊占一半的碳排放，牛隻又屬最大宗。

畜牧業對環境造成的威脅是雙重面向。一方面需要土地放牧牛隻、種植大豆當飼料，造成能吸收二氧化碳的森林面積減少，尤其在巴西一帶；另一方面，牛隻會排放大量溫室氣體甲烷。



多吃穀、豆和蔬果 省錢健康又救地球

報告認爲，若人們採取以蔬食爲主的均衡飲食，對抑制氣候變遷會有很大助益。IPCC鼓勵攝取全穀類食物、豆類製品、蔬菜水果和堅果。

IPCC聯合主席、倫敦帝國學院環境政策中心教授史基（Jim Skea）說：「特定飲食方式具有較低的碳足跡，整體而言，減少肉類攝取，將能確保更多的食物取得。」

擔任IPCC影響、適應及土地弱點工作小組主席的德國生態學家波特納（Hans-Otto Pörtner）表示：「我們不想告訴大家要吃什麼，但若許多富裕國家民衆降低肉類消耗量，政府也能拿出適當的政策誘因，這麼做（少吃肉）對氣候及人體健康都有益。」

吃得健康一大關鍵在於增加植物性蛋白質，民衆只要一天中攝取多種堅果、豆類和穀物，便可以滿足一日所需的蛋白質和其他營養成分，包括健康脂肪、纖維質和抗氧化物等。



◀綠色和平運動人士日前在日內瓦拉起布條，寫著「少肉等於減碳，現在開始爲氣候變遷採取行動」。



◀善待動物組織和印度的動物權利倡議人士今年在國際森林日打扮成老虎、斑馬和長頸鹿，呼籲以吃素方式救森林。圖／法新社

美國頂尖醫院、明尼蘇達州馬友診所推廣健康無肉餐，選擇豆類、蔬果和穀物爲主餐點，不僅能獲植物性蛋白，且花費更低。

一份統計指出，全球浪費食物情況最嚴重的國家是美國。全美生產的農產品中，高達五成遭丟棄，換算起來每年約有六千萬噸、價值一千六百億美元的浪費，等於所有食物的三分之一，同時也造成環境汙染。

美國已訂定全國減少食物浪費的目標，希望在二〇三〇年以前把食物浪費減少百分之五十。

心口如一

孩子如魔鏡

文／楊嘉敏

現實生活中，我們常使用鏡子觀看自我；而當我們了解孩子後，會發現，孩子真是一面再誠實不過的「魔鏡」了！

剛上完課，本想跟學生的媽媽說明今天上課的內容，她卻跟我說：「不用了，我從孩子臉上的笑容，就知道她今天上得很開心！」讓我體悟到，孩子的笑容，其實就是一面魔鏡。

有的孩子會跟我說：「老師，你今天看起來怪怪的。」我心裡暗想，他怎麼知道我今天心情不太好？有的孩子會跟我說：「老師，你看起來有點老耶！」我則會想，連孩子都有這樣的感覺，看來真的要勤加保養了；還有的孩子會跟我說：「老師，你真的很胖！」這時的我，眼前彷彿有一群烏鴉飛過……

孩子就是孩子。他們既不矯情也不世故，即使說了讓人不舒服的話，還是一副天然萌或天然呆的模樣，讓人哭笑不得。他們就如

走過歲月

閱讀的氣味

文／和闐玉

如果可以，你會爲手邊的書留下什麼味道呢？

前些日子，我在整理幾箱塵封已久的書，一本地本地放入充滿樟木香的書櫃中，一不小心書本滑落，裡面的玫瑰花瓣緩緩落下，翻開書，滿滿的玫瑰香從書中飄散而出。

我這才想起，國高中時，學校有一處玫瑰園，下課時我常和手帕交穿梭其中，一起尋找剛落下的花瓣，再輕輕地拿面紙將上面的水分或泥土擦乾，放入書裡。

原本鮮紅欲滴的玫瑰花瓣，因著時間的流逝與水分的流失，最後成了暗沉的赭紅色，原先水嫩飽滿的花瓣，也變得乾癟薄脆；但即使外表已不復當年，濃郁的玫瑰花香卻仍封存於書頁中，愈陳愈香，久久不散。

書箱中，還接收了爸爸的書。

童話《白雪公主》中的魔鏡，無懼皇后的權威與感受，總是忠於自己，講出實話。

孩子就像魔鏡，大人的喜怒哀樂、美醜善惡，都逃不過他們的心靈之眼；只不過，孩子與魔鏡的不同之處在於，魔鏡是被動地回答問題，但孩子往往不加思索，把大人最不想聽到的答案，如實告知。

俗話說「舉頭三尺有神明」，是警惕人們要注意自己的行爲；殊不知，大人的身邊不只有神明，還有魔鏡般的孩子。也因此，我們得成爲孩子的好榜樣，才能讓這一面面小魔鏡，如明鏡般明辨是非啊！



印象中，他總愛邊喝茶邊看書，入秋後，還會搖下門前桂花樹上鵝黃的花朵，輕輕一搓放入茶中，成了現泡的桂花茶，最後還會留下幾朵放入書中。

爸爸總說：「看書就該配著茶香和桂花香，那是人間最大的享受！」

此外，爸爸也有收集書籤的雅好。由於工作常常需要出差，忙完事後，他最喜歡流連於書局中選購書籤，造型特殊或是題有詩詞書法的書籤，往往最受青睞。爸爸會依照當時的心境或書中內容，決定哪張書籤可以雀屏中選，成爲某一本書的專屬書籤。

書裡的玫瑰花香，是屬於我和好友年少時的青澀氣息；書裡的桂花香與特選書籤，則是屬於我和爸爸共同的書香記憶。雖然時移世易，閨中密友早就嫁爲人婦，父親也已往生淨土，但閱讀對我而言，依然是如此令人迷戀與陶醉。

你呢？又會爲手裡的書，留下何種氣味？以何物爲書籤，提醒未來的自己，不忘此時此刻？

釋迦牟尼佛傳

玉耶女的悔改

文／星雲大師

「玉耶！做婦女的對待丈夫要有上說的五種態度，除此以外，更要進一步奉行五善，去除四惡，五善就是：第一、早起梳頭洗面，遲睡當心門戶火燭，不可推諉別人；第二、丈夫斥責，忍耐慎口，不可懷恨在心；第三、一心守夫，唯恐不及，不可再生邪念；第四、常願丈夫長壽，丈夫遠離時，整理家務，不可再懷二心；第五、不念丈夫惡，常記丈夫的好處，有美味必先奉敬丈夫，不可先嘗。

奉行五善以外，還要去除四惡：第一、未黑先眠，日出未起，丈夫斥責，反言相譏；第二、美味先嘗，惡食與夫，對夫異心，常存邪念；第三、不治家事，耽於遊戲，蒐人長短，說人壞事；第四、愛慕虛榮，爭奇鬥妍，憎恨親族，賤視他人。

玉耶！婦女若能奉行五善，衆人愛敬，受人讚譽，禍不降臨，德及子孫；若是犯此四惡，夫家不喜，自身多災，現世之身，不得安穩，萬項事情，不能稱心。玉耶！你希望做行善的婦人呢？還是希望做行惡的婦人呢？」

玉耶聽佛陀說後，感動得流淚道：

「我錯了！我真是愚人，我聽了佛陀的教



▲婦女若能奉行五善，衆人愛敬，受人讚譽，禍不降臨，德及子孫。