



人與人之間的關係，有喜有瞋、有愛有恨、有恩有仇、有好有壞。但是，最重要的還要有「恕道」作維繫。

星雲 法語



慶生

文／星雲大師

一般人都喜歡在生日時收到禮物。有一位母親送女兒三個精緻盒子，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「現在的妳」；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」。女孩對這三樣禮物驚歎不已。

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，還可以有那些方式呢？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。行善做好事的法門很多，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，救了被水圍困的螞蟥，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。」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，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。



文／星雲大師

- 1 修鍊自己的意志要堅強
- 2 修鍊自己的思想要縝密
- 3 修鍊自己做事要有毅力
- 4 修鍊自己的心地要清淨
- 5 修鍊自己的頭腦要靈巧
- 6 修鍊自己的待人要熟誠

6種修鍊

「黃金要靠火爐煉，白玉還須妙手磨」，所以初學的人，要養成就一番事業，「修鍊」是不可少的功夫。



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

國際博物館會議 佛館與會

【本報綜合外電報導】國際博物館協會（ICOM）3年一度的國際博物館會議，日前在日本京都召開第25屆大會，聚集來自全世界118個國家地區、4千多位博物館專業人士，參與人數創下新高。佛陀紀念館館長如常法師與副館長永融法師、大阪佛光山寺住持覺用法師等，帶領佛館及大阪佛光山團隊一行8人前往參加，並在大會上以佛館簡介、佛館動起來AR明信片與各界博物館人士結緣，期盼此次與會，觀摩各博物館運作的優點、拓展國際交流合作，提升佛館的國際能見度。

今年大會主題為「博物館為文化樞紐：傳統的未來」，研議策畫永續的未來、博物館定義、災難危機管理、去殖民化、文化多元性、及當地發展等6大議題；並有30個國際專業委員會，透過工作坊共同探討新博物館定義，呼應主題及各大議題，舉辦論文發表會和博物館經驗討論。

會場同時結合ICOM博物館展會與博覽會論壇（ICOM Museum Fair and Expo Forum），包含台灣館及各國博物館、博物館相關科

技與技術行業，共計150個參展單位。

國際博物館會議於2日開幕，ICOM主席蘇埃·阿克索伊（Suay Aksoy）談及保護文化遺產、永續性和氣候變化是ICOM最重要的主題，同時強調民主與高度透明對話的重要性；透過國際對話平台，各區域組織的想法將能啟發全世界。

與會者還有代表日本皇室參加的秋篠宮文仁親王、ICOM日本國家委員會主席小松青木、京都市市長門川大作、ICOM京都大會2019組織委員等。

專題演講則由著名日本建築師隈研吾氏（Kengo Kuma）以「森林的時代」、巴西社會紀實攝影師塞巴斯蒂昂·薩爾加多（Sebastião Salgado）以「巴西亞馬遜熱帶雨林保護倡議」、中國大陸知名當代藝術家蔡國強以「我的博物館春秋」分別為題發表，聆聽者回響熱烈。

►佛館館長如常法師（右二）等諸位法師與ICOM巴基斯坦國家委員會秘書暨文化發展中心執行長Izzah Khan（中）合影。

圖／人間社記者有禮、知清

釋迦牟尼佛傳

摩登伽女出家證聖果

文／星雲大師

佛陀的比丘弟子中，長得最年輕最俊美的是阿難尊者，他有莊嚴得如滿月似的面容，有清淨得如蓮花似的眼珠，加之他非常聰明伶俐，佛陀所有應機的说法，聽到他的耳中，他就不會忘記。

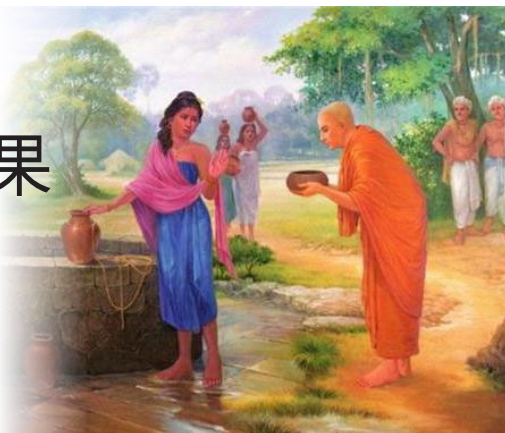
他是很得佛陀的歡心和重視的人，常受佛陀的稱讚，也常帶給佛陀麻煩。

有一次，阿難從不觸民村莊莊鉢乞食回來的途中，見到路旁的井邊，有一個奴隸階級的年輕姑娘，正在汲水。一看他的打扮，就知道他是被人認為賤族的女人。但阿難對他並沒有鄙視的心，他因為口渴，希望這位姑娘布施他一鉢清淨的井水。

這個姑娘名叫摩登伽女，他因為自己是下賤種族的身分，不敢把水呈獻給阿難，他嬌羞地說道：「阿難比丘！我早就認識你，我早就敬仰你，現在並非我可惜把水供養你，但因為我是被人認為首陀羅的女子，供養你水對你王族的身分反而不好。」

阿難擺擺手勢，搖著頭說道：「沒有關係，你不要把我視為普通的人，我是沙門，我看誰都是平等。在我的心裡，是沒有貴賤的區別，請你給我一點水，我實在口渴得很！」

摩登伽女聽後非常歡喜，很恭敬的用雙手捧水給阿難，阿難一點也沒有輕視他的心，他對摩登伽女，很有禮貌地點頭答謝，摩登伽女因此銘感五內，他再看看風度翩翩的阿難，不由自主地生起愛慕的心。阿難喝好水歸去的時候，他目送著阿難的背影，一縷情



摩登伽女布施一鉢清水給阿難。

絲，萬分愛戀，摩登伽女感到若有所失的神魂飄蕩起來。

從此以後，摩登伽女在家中像是失去人生的樂趣，終日不是憂鬱，就是沉思，眼看著花一樣的嬌容日見消瘦，他的母親放心不下，再三盤問他究竟有什麼心事。

摩登伽女想不告訴母親也不行，因此他就坦白的向母親說道：

「佛陀的弟子當中，有一位比丘叫做阿難，我前幾天見到他以後，現在怎樣也不能忘記。他已經占有我整個的心房，沒有他我感到生活無聊，人生也沒有意義，我想求母親為我設法。」

母親聽後，皺著眉，很不以為然地說道：「關於你終身的婚姻大事，有兩種人，我的力量是沒有辦法，一是斷除愛欲的人，二是已經死去的人。聽說大聖佛陀是有崇高道德的聖者，他的弟子都已斷除愛欲，現在全印度的國王、學者、人民大都信仰佛陀，我對你有這樣的痴想，感到沒有辦法可想。」

摩登伽女低下頭，說道：「我看阿難不是斷欲的人，他對我像似很多情的樣子，沒有他，我是不願再生活下去。」（待續）

分享時刻

就是愛咖哩

文／蓬蓬

我真的超愛咖哩！無論是印度咖哩還是日式，我都愛這種濃郁的米克斯混搭風格。

咖哩是道神奇的料理——有千萬種變化，隨心所欲不受限制。只要是喜歡的食材都可以加進去，真的是很客制化的美食；而且冬天吃很溫暖，夏天吃很燥汗。無論是溫暖還是燥汗，都是一種人生樂事。

我常吃遍居住城市所有的咖哩料理，但總覺得缺少些什麼。日式咖哩店的咖哩色偏黑也偏鹹；台式咖哩最常見了，舉凡便當店、小吃店、水餃店等，都有咖哩的影子，但味道偏甜。

對我來說，真正的咖哩就是要自己煮，因為只有自己知道自己想要什麼！

所以，上班族的假日，我常拿來製作屬於自己的咖哩，無論是甜度、辣度、食材都能自己決定。

我喜歡用菇類代替各式內品，因為以菇為名的咖哩是一種詩意，所有菇類當中最愛洋菇，圓圓可愛的洋菇先用橄欖油乾煎，然後佐以有機的紅蘿蔔與馬鈴薯或其它菇類一



同燉煮，等到食材變軟之後再加入咖哩塊。我選擇不含蛋和奶的全素咖哩塊，因為那是一種純粹的堅持。起鍋前加入印度香料咖哩粉，再燉煮一會兒時間讓食材均勻入味。

我很喜歡煮一大鍋，以巫婆燉煮的姿態認真仔細緩慢地攪拌著咖哩。我想，這是一種對咖哩的期待，希望煮出來的咖哩有我的影子，也希望家人吃得健康開心。

幾次到日本旅遊，嘗過不同地區的咖哩，雖然風味獨特好吃，但我還是最喜歡自己為家人煮的祕製咖哩，除了健康好吃之外，也多了一份真心。

沒有人可以煮出一樣的咖哩，這也是咖哩最迷人的地方！



人間風景

從敵人到老可愛

文／梁純綉

至少有10年的時間，我怨懟著一個「敵人」。因為，她說過的每一句話，不是數落就是話中帶刺；她的目光彷彿裝上了「雷達」，隨時監視著我的一舉一動。從早到晚，我活在她的批判裡。然而，恨一個人是要付出代價的。

伴你成長

耐心陪伴不給壓力

文／肚肚魚兒

「怎麼這樣簡單的題目也寫不出來？」看著妹妹表情嚴肅，外甥麥芽眼角閃著淚光，我有一點不忍心，就對妹妹說：「我來陪麥芽寫作業吧！」

妹妹是個優秀的數學老師，婚後嫁到中部。麥芽今年剛升國中，暑假已經開始課業輔導，這次回外婆家，也背著厚厚一疊的作業。午餐後，妹妹坐在兒子身旁指導數學作業，但麥芽總是不斷挨罵。

這也難怪，妹妹教了15年數學，所有練習題對她來說自是易如反掌。而麥芽才剛上完該單元，有時光題目就要看上好一會兒，寫下長長的數學公式後，還得用心運算才能得出正確答案。

我接手陪麥芽寫作業後，發現有些題目還真的不容易理解，運算式偶爾也會有陷阱，連我自己都算錯了幾題。麥芽和我就這樣一起討論題目，他看不懂的我就解釋給他聽，我看不懂的他就解釋給我聽，兩個人都算不出來的，我就說：「這個太難了，先放著，之後再來問媽媽！」

我們就這樣一題一題討論。很神奇的是，在陪伴的過程中，麥芽對自己愈來愈有信心

當我被眩暈、胃疾纏著不放時，除了就醫，我決定從「心」出發：參加成長團體，學習改變心念、正面思維。我每天「逼」自己寫下她的三項優點；從簡單的問題開始，試著與她交談，體會她的想法；天天書寫正能量的佳句，讓正向思考徹底內化。

終於，「敵人」不見了，現在，我稱呼她「老可愛」。

她，是我的婆婆，我們同住一個屋簷下30餘年。我慶幸自己曾努力改善婆媳關係，如今才能「享受」婆媳並肩坐在長廊下，邊聊天邊欣賞街景的和樂。



；因為他發現，原來以前成績名列前茅的阿姨，也有不會寫的題目，甚至有的題目他還可以教阿姨呢！這時，我就會稱讚他：「太厲害了，這題我還看不懂！」「你頭腦很好耶，我都没想到要這樣寫！」麥芽有了笑容，討論過程也開始有了笑聲，解題的過程愈來愈順利。

妹妹聽到我們的笑聲，好奇地坐在一邊，不發一語地觀察著我們。完成了大部分的數學作業後，妹妹跟麥芽說：「先去休息吧！不會的題目，晚一點我們再一起研究。」

麥芽開心地到院子裡打球，妹妹跟我說：「書教久了，累積了專業，卻忘了最重要的耐心引導和真心肯定。雖然你沒有專業的知識，但麥芽卻因為阿姨的肯定增強了信心，寫題目時也變得更加快速與正確了，以後，我可得多多提醒自己！」

我很替妹妹與麥芽開心，相信在母親耐心的陪伴、教導下，未來麥芽面對愈來愈繁重的課業，一定可以更加順利的！

生活停看聽

找回金頭腦

文／巧爾

年輕時常自詡是金頭腦，記事一向不用筆記，這幾年卻發現自己記性變差，金頭腦已淪為豆腐腦，真讓人懊惱喪氣！

曾經有一次正在煮湯，轉身去處理其他雜物，一下子就把廚房大事給忘了。等想起來時，鍋裡的湯水已煮到快乾涸了，只能望鍋興嘆，也被自己嚇到了。爾後，總會提醒自己要煮飯、煮湯、燒開水時，一定要一心一意對待它們，切莫分心做其他事。

另一次開車到學校，下車時忘了關車燈，直到下班發現車子無法啟動時，才知事情大條了！只好向在警衛室旁排班的運將大哥求救，雖然順利啟動了車子，司機大哥也依行



情價收了我200元！還有一次下班回家，卻忘了關研究室的冷氣，還好隔壁的老師發現我已離校，冷氣卻還轟隆作響，才緊急call我回去關冷氣。之後，每次離開研究室我總會——巡視，確認該關的都關了才敢放心回家。

接連幾次出差錯後，我黯然神傷地感嘆自己真是老了，腦袋不中用。疼惜我的老媽知道後，總是暖心地安慰我說：「你是事情太多才會這樣啦！要教學、要研究、要輔導學生、要招生，下班後還要照顧婆婆、孩子，每周採買六人份的菜色，每天像陀螺般轉個不停，哪會不出錯呢！」

我也馬上讓自己從年華老去的哀傷情緒中抽離出來，正向看待步入知天命之年後的初老現象，體認到身體這部大機器在運作了數十年後，機能已在慢慢退步的事實，並調整心態，告訴自己心理可以不老，但生理運作應順勢而為，不可逞強。