



歷史上，周文王囚於里，寫下一部流傳後世的《易經》；司馬遷於宮刑後，發憤完成一部名垂千古的《史記》。由此得見，化悲憤為力量，即能成就一生萬世的事業。



現代的女性

文／星雲大師

這是一半一半的世界，男人一半，女人也一半。從前，女人被視為「無才便是德」，一天到晚忙於家務；時代不同，現代的社會講求「男女平等」，女性不再受家庭的束縛，也能發展出自己的一片天地。如何建立信心，做一個現代的女性？有四點意見：

第一、有傳統的美德，也要有現代的知識：蘇格拉底說：「女人最珍貴的飾物是美德，不是鑽石。」女性獨具的美德，如賢慧、溫柔、和善，是為人所稱許的，但是做一名現代女性，除了傳統美德之外，還要兼具現代的知識，才能順應多元化社會的潮流。諸如：科學、財務、管理、文學、藝術等等。英國哲學家培根說：「知識就是力量。」有了知識就能建立信心，就有實現夢想的可能。

第二、有感情世界，也要有理智的生活：有人說：「女人是感情的動物」。其實人人都有感情，只是女性較容易表露感情、關懷別人。除了細膩的感情世界，女性也要講究理智的生活。舉凡工作，全力以赴，不馬虎隨便；待人接物，客氣忍讓，不輕易衝動；金錢運用，周顧未來，不過分鋪張；做事注重原則、明理、有規畫。感情、理智能兼備，生活的調適能力也就具備了。

第三、有家庭的觀念，也要有社會的事業：一般家庭裡，視「男主外，女主內」為美德。隨著時代變化，教育水準提升，自主意識的抬頭，其實女性能做的事情很多，不一定只在家相夫教子做為唯一的出路。除了照顧家庭外，女性也可以走入社會，與廣大的人群互動結緣，開拓視野。比如擔任社團義工、愛心媽媽，甚至開創個人事業等，都是很好的選擇。

第四、有柔和的性格，也要有堅忍的力量：女性總給人一種柔弱、消瘦的印象，其實，自古至今，有不少女中豪傑，憑著堅忍的毅力，締造許多豐功偉績。例如宋朝的梁紅玉，與夫共抵金兵，清末俠女秋瑾，巾幗不讓鬚眉；乃至現代，有一生致力緬甸民主運動的翁山蘇姬，被譽為二十世紀最偉大的實驗物理學家吳健雄等。現代社會競爭激烈，工作壓力不小，若女性也能發揮擔當、負責的堅忍性格，一樣能成就一番功業。

二十一世紀的新女性，在本自具足的柔善性格之外，還要建立自信、勇於承擔。如何做一個現代女性？有四點：

- 第一、有傳統的美德，也要有現代的知識；
- 第二、有感情世界，也要有理智的生活；
- 第三、有家庭的觀念，也要有社會的事業；
- 第四、有柔和的性格，也要有堅忍的力量。

生活快門

稻草人拾趣

文／張威龍

冬陽暖暖，微風徐徐，幾位勤儉樸實的「村婦」於花田間彎腰勞動，很有傳統客家風情。從遠處乍看，宛如進入米勒《拾穗》的畫作裡，彷彿跨越了時空，充滿浪漫和趣味之美，教人不得不讚歎作者的巧思！



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2500萬部心經 修持總回向疫情平息

【人間社記者李生鳳高雄報導】新冠病毒疫情蔓延至今，多國深受影響。佛光山和國際佛光會發起誦持《般若心經》與星雲大師祈願文總回向，2月1日發起後，全球各地民眾誦持逾2500萬部響應，日前於佛光山大雄寶殿舉辦，為受疫情影響的生者祝禱、往生者祈願。考量防疫期間，法會由佛光山本山僧信二眾總回向，現場直播，讓廣大民眾得以同步線上修持。

「為新型肺炎疫情向觀世音菩薩祈願總回向法會」辦在23日正是農曆2月1日，為佛光山信徒香會，同時也是星雲大師出家紀念日，在這一天舉辦總回向，別具意義。法會由佛光山住持心保和尚、退居和尚心培和尚、副住持慧倫法師主法，居士獻供隊伍將信眾誦念的《心經》修持單，於莊嚴梵唄聲中，恭敬獻供在佛前。許多人在手機前，看到這一幕都感動得流下眼淚。

超過10種語言 誦持般若心經

心保和尚帶領大眾，誦持《般若心經》7遍、恭讀星雲大師〈為新型肺炎疫情向



觀世音菩薩祈願文〉，唱念各洲信眾修持《心經》部數，歐洲誦持106萬6416部、美洲誦持149萬9520部、亞洲誦持2197萬4232部、大洋洲誦持62萬4927部、非洲誦持4萬7021部，總數超過2500萬部，逾10種語言。凝聚大眾共修之功德總回向，盼疫情遠離。

心保和尚開示，世間無常，世事一直變化，人們不希望疫情發生，但還是發生了；雖然世間不能總如人所願，但可以透過正確的方法與智慧，使身心安住。《心經》有云：「照見五蘊皆空，度一切苦厄」，想要度一切苦厄，就要「照見五蘊皆空」。



「疫情雖然令人憂心，但只要找到安心的方法，大家還是可以自在，例如支持護生，重視環保等。」心保和尚引述星雲大師在祈願文所提，「世間無論再怎麼困難，只要以慈悲與智慧面對，必能轉危為安。」祈願觀世音菩薩的慈悲智慧加持，讓這次疫情盡快平息，讓大家身心自在，回歸正常生活。

台商收看直播 心靈獲得力量

總回向法會當日，為嚴格防疫，每位參與者全都量測體溫，酒精消毒，可說是滴水不漏。線上同步修持，也有逾萬人。一位住美

佛光山和國際佛光會發起誦持《般若心經》與祈願文回向活動，於佛光山大雄寶殿舉辦總回向法會，為受到新冠病毒疫情影響的生者祝禱，為往生者祈願。

圖／人間社記者梁清秋、莊佳穎

國洛杉磯的陳小姐，為不錯過直播，半夜設鬧鐘，起來共修。還有人將手機放在家中佛桌上，看著法會進行，自己也跪在佛前一起唱誦。一位從武漢搭包機回來的台商，仍在家中自我管理隔離14天，他也準時收看，心靈的恐懼獲得無比的平安與力量。

佛光山常務副住持慧傳法師說：「病毒無情，人間有愛」，大家的愛心彷彿讓黑暗中有了光明，為不安的心帶來安定的力量。也對廣大信眾致歉，疫情期間，無法讓大眾共同參與，只要誠心，一樣有保佑。

釋迦牟尼佛傳

阿闍世王懺悔得救

文／星雲大師

佛陀靜靜的對他說道：「世界上有兩種人可以得到快樂和幸福的結果，一是修善不造罪的人，一是造罪知道懺悔的人。現在大王悔過的機緣成熟，世間上的人誰能不犯過失呢？知過必改，就是一個好人。我的法門是廣大無邊的，請你時時懺悔就好。」

大王！罪業是沒有本體，是空幻的，心意如果能忘去時，罪業也可以消滅了。了解心和罪本是空幻不實，這就是真實的懺悔。

你以後要以法治民，不要行非法的事；要以德化民，不要暴戾。多行仁政，善名美德就可以遠播四方，一定受到眾人尊敬，想不服從也不能夠。

過去的事已經過去，沒有必要計較，從現在起如何自新，才真正要緊。你行善安心，當即就能快樂，進一步更要在我的法門中學無為的法，證無為的果，你就可以解脫得度。」

阿闍世王聽了佛陀的開示，對新的生命充滿希望和信心，他生大歡喜，萬有迷妄的烏雲掃去，他感激涕零地跪在佛陀的座前。

浪子回頭金不換，阿闍世王終於皈依佛陀得救了！

迦毗羅衛城的悲運

佛陀應身的年齡，隨著春花秋月而在增加；佛陀的態度，更慈悲、更沉著、更莊嚴。

外面有異教徒的迫害，內部有提婆達多的搗亂，偉大宗教家的佛陀，雖能使異教徒的迫害，徒然顯出其笨拙和愚昧；提婆達多的搗亂，徒然是自取滅亡；但世間上絕不會因此就相安無事。這個世間是光明與黑暗的世



佛陀對宇宙觀的說明是成住壞空的相續，對人生觀的看法是生老病死的輪迴。

間，是善與惡、佛與魔的世間，娑婆世界上永遠是不會沒有問題。

佛陀對宇宙觀的說明是成住壞空的相續，對人生觀的看法是生老病死的輪迴。世間上的一切森羅萬象，沒有一項能脫出佛陀從宇宙和人生所發覺的定律！

佛陀早就知道一件不幸的事情終會到來，這與佛陀本身雖然無關，但與佛陀的祖國卻有存亡的關係。佛陀住世時的印度，時常發生戰爭，大小國家林立，做王的人總是有占領他國的野心。

佛陀的祖國迦毗羅衛國，因為近鄰強大的憍薩彌羅國的興起，常常威脅其安全。好在憍薩彌羅國的波斯匿大王受佛陀的感化，自他皈依佛陀以後，就從未想到要發動戰爭。

而且，迦毗羅衛國自從淨飯大王逝世以後，王族中英勇的摩訶那摩大將繼承政權，因此，迦毗羅衛國還能維持著小康的局面。可是世間法總是無常變幻的，那還是波斯匿王沒有皈依佛陀以前，他向釋迦族的女子求婚，釋迦族中一方面自尊心很強，覺得自己是優等種族，不肯把女子嫁給他族；但一面又畏懼波斯匿王的勢力，那時王族的摩訶那摩就自告奮勇地說道：

「萬事皆由我來負責，給波斯匿王發怒起來很麻煩，在軍事上我們是不能勝過他，在政治上我們沒有他的國家安定，我想出一個辦法，我家中女侍奴隸之中，有一個叫做末利的女孩，十分美麗，就說他是我的女兒，把他嫁給波斯匿王！」（待續）

浮生半日閑

喝一杯咖啡

文／呂慧齡

再忙，也要喝一杯咖啡！

每天午後，為自己留下十分鐘，短暫地遠離雜談繁囂，獨自在花草扶疏沁綠芳馨的陽台，優雅地啜飲一杯氤氳升騰醇回韻的咖啡。如同享受溫煦陽光的洗禮，梳心活腦地進入愉悅的想像空間，是我這升斗小民最好的心靈慰藉。

堪稱古今第一咖啡館痴的奧地利詩人Peter Altenberg的名言：「我不在家，就在咖啡館；我不在咖啡館，就在前往咖啡館的路上。」讓浪漫唯美地喝咖啡蔚為時尚的風氣，並不是我與咖啡交集的起源。

四十年前的歲月，看似漫長卻又忽焉而過，有著生命中無可取代的記憶：大學時期的下午課程，總是飽受周公召喚的我昏沉不繼，眼角餘光瞥見鄰座神采飛揚的女同學，如同一朵睡蓮盡散而遠之的奇葩，一口一口輕啜著罐裝咖啡。

當時售價高昂的咖啡，對我這倚靠助學貸款的學生而言，可望而不可及。咖啡女孩，班級中的鳳毛麟角，真教人思緒一直縷繞地又嫉又羨啊！

直到某次靜謐獨處時，凝寂的心靈深層剝時出現璀璨的陽光，沖散了心中的烏雲，彷彿聽到內心迴盪的聲音：不要哀嘆生來際遇不佳，不要羨慕別人天生命好，只有清楚自己的人生目標，戮力以赴，才能擺脫困苦，扭轉命運。

初期，我喜歡將咖啡與鮮乳的香濃交融輝映，幸福的滿足感油然而生；添加一些糖粉，更讓人忘記生活裡的苦悶，慶幸自己能夠悠然地享受一段愜意休閒的時光。



隨著心境的沉澱，髮華鬢霜的我改喝黑咖啡，沒有繁複的張羅擺設，也不熱中沖泡技藝，單純的水與咖啡，單純地用心去感受黑咖啡從苦裡漫出的甘潤果香。

透過琤琮琤琮的注水聲，當下將身心簡化淨化，靜心定神般梳理著情緒，細細地體會從內心展開來的知足才能常樂的生命過程。

最近，美國研究人員的老鼠實驗顯示，咖啡因可能是阿茲海默症的剋星，可以防止或延緩老年痴呆的病程。

讓我更有理由：再忙，也要喝一杯咖啡！



文／星雲大師

- 第一 快樂在真心情意裡。
- 第二 幸福在人我友誼裡。
- 第三 平安在無求無怨裡。
- 第四 快樂在看破解脫裡。

能夠認識人生真相，凡事盡己因緣，結果隨緣隨喜，不追求取著，窮也好、富也好，有也好、無也好，一如雲水，悠悠去來，就可以解脫獲得快樂了。