



有人說成功的要素在於「能力」，也有人說在於「努力」。「努力」加「能力」之外，如果能再加一份「宗教情操」，人生就會更完美。

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

實踐慈悲

文/星雲大師

世間何處能無「慈悲」？工作中沒有慈悲，會有上下隔閡；生活中沒有慈悲，會有計較分別；人間沒有慈悲，則無法融和尊重。《大丈夫論》說：「一切善法，皆以慈悲為本。」慈悲是做人的根本，吾人寧可沒有學問、能力、金錢，但不能沒有慈悲。如何實踐慈悲？四點意見貢獻：

第一、對年輕人要教育鼓勵：教育青年學子，應以鼓勵代替呵罵責備。仙崖禪師對翻牆夜遊的弟子不怒不罵，只是叮嚀：「夜深露重，小心著涼。」此乃禪門教育的慈悲；佛光山培養青年「以養蘭之心護覆，以植苗之誠培養」，也是一種慈悲教育。歷史上，成連指導伯牙彈琴，范仲淹教育狄青讀書，無不是以慈愛代替呵罵，以關懷代替放縱。對於年輕人的教育，給予慈悲、鼓勵，更易收到正面的效果。

第二、對老年人要關懷尊重：老人最怕被家人遺棄，這種忽視，會帶給他精神上的痛苦。老人需要關懷、照顧，給予尊重。有一次，長老舍利弗帶領僧團到外地弘法，年輕比丘互爭養息處，舍利弗無位可睡，只好在樹下打坐度過一晚。佛陀知道後，集合大眾開示道：「過去，鷓鴣、猿、象三個朋友，事事都要爭，卻什麼也得不到。最後決定由一位年高長者做出判斷，依他的教誡修行，結果相安無事。希望大眾不要罔視長幼的禮教，對長老要恭敬奉事。」老人的智慧、經驗不可忽視，佛陀所述，誠哉斯言也。

第三、對殘障人要體貼輔導：藥師佛十二大願之一：「若諸有情其身下劣，諸根不具，醜陋頑愚，盲聾瘖啞，癱瘓背癱，白癩癩狂，種種病苦，聞我名已，一切皆得端正點慧，諸根完具，無諸疾苦。」吾人應效法藥師佛的悲願，對殘障人士體貼、輔導，給予方便，以感同身受之心，實踐慈悲之行。

第四、對失意人要開導規勸：戰國時，莊辛以「亡羊補牢，猶未晚也」鼓勵被流放的楚襄王東山再起；迦旃延為失意的窮婦人開導規勸，使之心開意解。對於失意人，應給予開導、規勸、鼓舞，讓他有再生的希望。

觀音菩薩化身千百億，度眾於娑婆；地藏菩薩大悲願力，救苦於地獄；佛教不忍眾生苦，故不食眾生肉，展現慈悲胸懷。慈悲是不以己悲，不以物喜，卻以「天下之憂而憂，以天下之樂而樂」的胸懷，對待周遭人事物。多一分鼓勵、關懷、體貼、開導，就能多一分慈悲的心腸。

- 第一、對年輕人要教育鼓勵，
- 第二、對老年人要關懷尊重，
- 第三、對殘障人要體貼輔導，
- 第四、對失意人要開導規勸。

環保尖兵

省水妙點子

文/盧君奕

我家本來就有省水的習慣，舉凡關緊水龍頭、馬桶水箱放入裝水的寶特瓶，洗澡時用杓子舀取澡盆的水使用、在裝滿水的盆中洗菜洗碗，都是居家基本款。

而我跟弟弟每天最舒壓的事，便是黃昏時將洗菜、洗米水裝進花灑，到頂樓澆灌自家種植的蔬果。看著它們欣欣向榮的模樣，我總不禁想著：這算不算另一種「化作春泥更護花」的形式呢？

每到夏天，我家還有更奇詭的節水法，就是將好幾天的洗米水蒐集成一桶，晒過暖洋洋的太陽後拿來洗貓。雖然不管用什麼溫度的水，牠們都會因為怕水的緣故「哀鴻遍野」，但這也成了我們家獨一無二的洗貓傳統。

無論春雨或颱風天的降雨量是否足夠，因寶島山坡陡峭，降下的雨往往急速奔流入海，未雨綢繆總是有利無弊。讓我們一起愛惜水資源，盛住那些珍貴的甘霖吧！

釋迦牟尼佛傳 文/星雲大師

阿闍世王懺悔得救

就是這樣，波斯匿王把末利立為第一夫人，迦留陀夷常稱他是天下第一美人。

佛陀成道後知道這件事，對於用欺騙的手段來做人，來從事政治，其結果一定是非常不幸，佛陀深深不以為然。佛陀認為欺騙的種子種下去以後，遲早總要結出災難的果實。末利夫人在波斯匿王很多妃子中被立為第一夫人，波斯匿王就是因為他是釋迦族中的王女。

末利夫人生了孩子叫做琉璃太子，到琉璃太子八歲的時候，奉他父親波斯匿王的命令，到射術有名的迦毗羅衛國來學射。

那時，適值迦毗羅衛國新建成一個巍峨堂皇的講堂迎接佛陀說法，釋迦族中把講堂當為神聖之地，敷設整齊的坐具，掛著美觀的幡蓋，灑出芬芳的香汁，燃燒名貴的檀香，準備等候佛陀的聖駕光臨。

琉璃太子和其他的孩童一起在講堂中遊玩，釋迦族中的人見到他時大怒，認為女侍奴隸所生養的孩子走入講堂，汗穢了聖地，著令把琉璃太子早日送回，凡是琉璃太子在講堂中足跡所到之處，一律掘土七尺，重換淨土。琉璃太子知道後大怒，他發誓說道：「等我做王的時候，一定要消滅釋迦族。」

佛陀回國說法時，知道這件事，覺得釋迦族在形式上這樣過分的自高自大，國家的前途一定會自取敗亡。

佛陀是體悟宇宙真理的聖者，他要順著法性生活，他對不幸的人不是沒有慈悲，他知道真理是不應該執著，不應該分你我的。但人間的佛陀，他的心裡仍然是熱愛著祖國。眾緣和合，不幸與災難的果實真的快要成熟。

一天，波斯匿王出外巡視，琉璃太子和叛逆的迦梨耶那大臣忽然集合軍隊，把王的侍衛殺死，奪去王冠與王所佩的寶劍。

波斯匿王和末利夫人見到侍衛被殺是出於琉璃太子之手，大為驚慌，他懊悔似的對末利夫人說道：「早知如此，快點將王位傳給他就好。」

末利夫人用種種好話安慰波斯匿王，勸他

先到迦毗羅衛國暫避琉璃太子的鋒芒。波斯匿王的年齡已八十歲，不久因病死在迦毗羅衛國，釋迦族中用王者的葬禮將他厚葬。

琉璃太子知道父王死訊以後，認為今後應是自己的世界，他就公然的宣布繼承王位，他的哥哥祇陀太子他都不放在眼中。

迦毗羅衛國的悲運就這樣的注定了不能避免。



琉璃王要征討迦毗羅衛國的風聲傳出以後，釋迦族中得悉這個情報，異常驚慌！佛陀認為這是迦毗羅衛國人民共業的果報成熟。

心靈偵探

自我想像的恐懼陷阱

文/如是

友人的兒子小剛，在一間知名的外商公司工作，平常待人禮貌，不管對上還是對下都溫文儒雅，從不隨便亂發脾氣。回到家後，更是令人眼中的好爸爸、好老公，工作認真，又願意花時間和家人相處。

但有一天早上，小剛突然為了一件小事生氣。

剛上幼稚園的女兒吵著要小剛幫忙穿襪子，他滿腦子裝著待會十點會議的報告內容，面對女兒的撒嬌從不曾皺一下眉頭的他，突然臉色一沉，大聲說道：「去找妳媽媽來，別來煩我！」

女兒從沒見過爸爸這麼兇過，「哇」的一聲，驚天動地地大哭起來。妻子聽見了，連忙跑過來安慰女兒，一心只想趕快哄女兒別哭的她，沒看見丈夫滿臉愧疚，著急責問：「怎麼回事，寶貝怎麼哭成這樣？」

小剛起初不說話，後來才哽咽開口解釋：「我沒空幫她穿襪子，她就哭了。」

「不過就是幫她穿一下襪子，很難嗎？」

面對妻子的質問，小剛胸口突然被一股鬱悶緊緊抓住，不知怎麼的，他猛然朝妻女大吼起來：「我每天工作這麼辛苦，你們可不可以不要連、這、一、點、小、事、都、要、麻、煩、我！」

說完，小剛馬上出門上班，留下滿臉錯愕又驚又怒的妻小。

帶著這個小插曲上班去，一整天工作下來，他愈來愈心煩意亂，面對屬下也愈來愈不耐煩。回到家後，小剛原想道歉，卻發現家中氣氛始終透露著一股古怪，幾次到了嘴的道歉又硬生生吞回肚裡。

日子一天天過去，不管是工作還是家庭，情況都愈來愈糟，大家都說，小剛變了。小剛外表看起來還是原本的他，但裡面已經不是小剛了；又或者說，小剛還是小剛，只是裡面好像有個小零件壞掉，失控了沒有拉回來。

無意間聽到大家對他的評語，小剛開始反思，才發現，原來自己是擔心過一陣子的晉升機會生變，所以才會任憑恐懼的種子全面入侵到生活裡。

他靜靜坐在自己的辦公室裡，想著，反正最糟糕的狀況就是這次無法順利晉升；但這



次不行還有下一次，只要他足夠努力，就不怕老在原地打轉。把最糟糕的情況想通後，他逐漸回復成原先的自己，也發現，事情並沒有自己所恐懼的那樣糟。

小剛把自己這段日子的憂慮跟妻子一起分享，也取得了妻小的諒解。同時因為小剛適時調整了自己的步伐，家庭與職場又恢復回原本的和諧，再加上他的工作表現一直都很優秀，最後順利晉升到更高的職位。

想像中的恐懼，永遠比真實情況來得可怕多了！最可怕的恐懼，不是面對黑暗時的恐懼，也不是面對困難時的恐懼，而是當恐懼偷偷溜進心底我們卻不自知時，殺傷力最大。當大家都認為小剛變了的時候，只有他知道他自己沒變，只是被莫名的恐懼悄悄推離了常軌，只是暫時而非永久性地產生改變；但這段時間所造成的影響，卻極有可能形成永久性的關係傷害。

試著成為自己的心靈偵探，發怒時，請試著靜下心來好好想想，到底是什麼讓我們動怒？有時候事情其實沒有這麼糟，讓狀況變糟的，往往是我們的不安和恐懼。而當我們意識到這一點時，也就站上了將自己拉回正軌的起點。



君子之道

文/星雲大師

- 君子不責人所不及。
- 君子不強人所不能。
- 君子不苦人所不好。
- 君子不聽人所不成。

一個有道德的君子，他的所說、所做處處都會為人設想，不會有無理的要求，更不會強迫你的行為。他尊重每個人的人格特質，包容異己，所以君子是有德之人，隨順自然，量才為用。

生活點滴

我愛洗衣

文/李子

冬陽灑進金色光影，上班族blue的周一上午，我慢悠悠地在二樓陽台洗晾衣服。天很藍，緋紅圓潤的菓子層層疊疊探頭上來了，洗衣開啓了我一天動力的來源。

想念童年，豔陽下，跟著母親到大橋下洗衣服，河水清澈奔流，眾家婦女在石頭上搓揉洗滌，我一邊玩水，一邊聽她們閒話家常，天寬地闊，藍天白雲野草花。回家後，潔淨的衣服晾在竹竿上迎風飄，經過陽光無礙，衣服透著暖香，黃昏時，再幫忙媽媽摺衣服、將衣服歸定位。這是快樂又幸福的洗衣記憶。

所以，當新婚時先生問說：「要幫你洗衣還是晾衣？」我微笑謝絕，他從此養成習慣，不插手家事。不是我有多賢慧，只是想要享受洗衣、晾衣的快樂嘛！

那一年秋天，我摔傷腳又開了刀，無法獨享洗衣樂，先生好意的幫忙常讓我臉上三條線。

簡單生活不簡單

母乳是最好的免疫配方

文/啓步走共享私塾提供

新春伊始，全台就籠罩在新冠肺炎的疫情下忐忑生活，坊間也開始流傳各式防疫偏方。社交群組裡傳來一則笑話：「當有專家說口罩可以防疫，口罩便缺貨；另有專家說雙黃蓮可以抑制病毒，雙黃蓮便銷售一空；但有專家說多運動可以增加免疫力時，大家卻無動於衷！」現代人資訊太多、太雜，有時在尋求生活解方時，容易捨近求遠，反而看不見身邊最簡單、有效的方式。

這讓我想到，之前在網路上看到推廣母乳的訊息。其實，母乳不但可以給予嬰兒最需要的營養，還可增強免疫力，是配方奶或其他副食品都無法取代的。但撇開那些因生理問題無法哺餵母乳的，還是有很多家長因為擔心孩子營養攝取不足，而選擇各式配方奶再搭配其他營養品，認為如此才能「加強」孩子的免疫力。

事實上，連聯合國世界衛生組織（WHO



首先，我需在一旁指導衣服分類，加多少洗衣精、柔軟精，但這還算小事。晾衣服時，他不會像我一樣「勇猛」地把衣褲甩直後再仔細拉平，他晾的衣服，上衣一邊袖子懶懶在裡面不出來見客，長褲右腳長左腳短，衣架的間距寬窄不一，方向更是隨意向左向右，像「新兵日記」裡的菜鳥一樣漫無軍紀。我看了簡直要昏倒，還要耐著性子好言糾正，先生回我一句：「那麼整齊幹什麼？會乾能穿就好。」

對洗晾衣服，我就是這麼專情而固執，所以，我喜歡健康的自己，喜歡一個人洗晾。無論手洗或機洗，每一套外出服都記錄了旅遊的歡愉，每一件家居服都宣告著慵懶的美好時光。

看著陽光下透著晶亮的衣服，從年輕到初老，歲月漫漫，衣服繽紛來去，一件衣服就帶出一幅躍動的畫面，不論美麗或哀愁，都是生命中珍貴的印記。



也公開表示，五歲以下孩子的成長關鍵在於環境、營養和健康照顧，並建議哺餵母乳。雖然母乳中的蛋白質、鐵質、維生素等單位含量皆不如配方奶高，但嬰兒能從母乳中吸收且利用的養分，卻比配方奶高出許多。

現在，很多職業婦女因為無法時時刻刻帶著孩子，或隨處都有輕鬆擠奶的友善環境，因此，坊間也出現愈來愈多的隨身擠奶神器，讓哺餵母乳的媽媽更加方便。因為，在環境與個人條件許可下，親餵會是更好的餵哺方式，除了生理上的營養需求，對母嬰雙方也都有心理撫慰的作用！

親餵母乳，不但可省下另外瓶餵的時間，也省下了瓶餵所需的拍嗝、清潔消毒奶瓶等動作，省時省力又能增進母嬰的親密關係，何樂不為？