



「無量壽」是阿彌陀佛的名號。如果我們能把自己的精神、智慧、貢獻，都流入到無限的時空中，我們不就是「無量壽」了嗎？

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



六忍歌

文／星雲大師

古人說「能忍自安」，現代人總認為「忍」是吃虧的事，其實「忍」是大力、大慧的表現。忍耐不但能使人勇銳無比，也是人我相處的潤滑劑。唯有「忍」才會使萬物和諧、世界和平。關於「忍」的其他好處，提供下面六點意見：

第一、富貴能忍能保家：有人一飛黃騰達，就變得驕橫傲慢，到處與人結怨。如果功名富貴當前，能退讓三分，必能保家保身、安然自在。老子說：「金玉滿堂，莫之能守；富貴而驕，自遺其咎。」富而不驕的人，才能永保平安。

第二、貧窮能忍能免辱：窮困時，若被人看輕恥笑，必須忍下來，若不能忍，就容易遭受更大的侮辱。《正法念處經》言：「若人修行忍，捨一切瞋恚，現在及未來，常得安穩處。」反之，一個不能忍饑耐貧的人，就會隨俗流轉，易招禍端。

第三、父子能忍能慈孝：父子至親，但是縱使血肉相連，觀念也會不同。當代溝出現時，要互相容忍，即便溝通不良，做子女的也要如孔子所言：「事父母幾諫，諫志不從，又敬不違，勞而不怨。」多多體恤父母的辛勞，孝而能順，家庭才會美滿幸福。

第四、兄弟能忍能義篤：兄弟手足在一起，也會有利益衝突時，如父母偏袒愛護某一方，或權利、家產的爭奪等。假如兄弟手足間能互相謙讓、互相忍耐，就會情深義重；切勿因眼前一時的利益，而傷了手足之情。

第五、朋友能忍能互助：子曰：「三人行，必有我師焉；擇其善者而從之，其不善者而改之。」每個人都有優缺點，因此朋友相處要如盲與跛，互相容忍、互相幫助，友誼才會長久。

第六、夫妻能忍能和睦：夫妻之間不能計較得太清楚，多一些體貼與寬容，感情才能維繫下去。丹麥諺語說：「聾的丈夫，瞎的妻子，永遠是一對幸福的夫妻。」夫妻間若能多多了解、體諒對方的心情，家庭必會和樂溫馨。

古德云：「事不三思終有悔，幸能一忍永無慮。」一時的忍讓，不但會成就事業，也能換來長久的安樂。若互相指責，只會加深彼此的怨結；唯有忍讓，才是歡喜與融和的不二法門。在此提供「六忍歌」：

- 第一、富貴能忍能保家，
- 第二、貧窮能忍能免辱，
- 第三、父子能忍能慈孝，
- 第四、兄弟能忍能義篤，
- 第五、朋友能忍能互助，
- 第六、夫妻能忍能和睦。



圖／資料照片

集體創作

文／星雲大師

「集體創作」就好像佛教的因緣法，譬如一棵樹木的成長，要有陽光、空氣、水分，才能長大；一個人要有衣食住行的種種條件，才能生存。所以集體創作，有四個原則：

- 1. 有大眾沒有個人。
- 2. 有團結沒有分化。
- 3. 有為公沒有為私。
- 4. 有向前沒有退後。

福報微閱讀 電子書免費開放

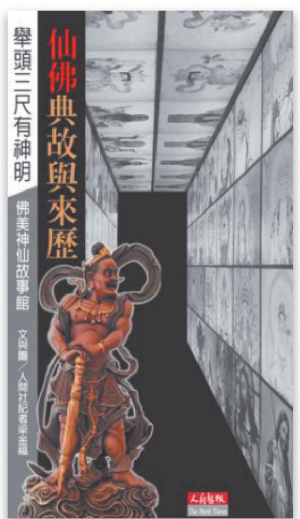
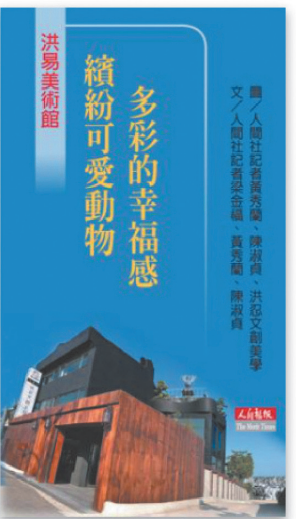


《人間福報》在ISSUU平台典藏200本《微閱讀》電子書，免費開放給讀者閱讀。

圖／人間福報提供

【記者曹麗惠台北報導】新冠疫情改變民衆生活模式，加速數位學習與閱讀的發展，《人間福報》在時代洪流中，也加快數位化轉型腳步，線上推出200本《微閱讀》電子書，將優質的報紙精華，結合雜誌編排、現代科技，圖文並茂濃縮成一本本輕巧的短篇電子書，免費開放大眾閱讀。《人間福報》社長妙熙法師表示：「我們不希望把報紙局限在紙本，而是要與時俱進，運用不同科技推動閱讀，傳播優質的內容。」

根據國家圖書館上半年公布「台灣圖書出版現況及趨勢報告」，台灣去年新書出版量降到3萬5000種，跌至20年新低，從出版到銷售都面臨衰退困境，不過電子書卻受惠疫情，在鼓勵居家閱讀下，一枝獨秀，閱讀與銷售同步成長。



國家圖書館館長曾淑賢說，民衆的閱讀偏好與方式正在改變中，紙本書漸趨式微，電子書迅速發展，去年電子書出版較前年成長二成八，全國公共圖書館電子書的借閱也大幅成長約四成二，「面對疫情，各行各業不得不快速轉型因應，圖書館也是如此，尤其在今年三級警戒的兩個多月中，民衆較不願碰觸公共場所的閱讀資源，電子書的推廣與圖書館數位資源的建置，變得格外重要。」

超越時空 讓閱讀更方便

曾淑賢指出，電子書輕薄短小、容易攜帶，手中載具就像藏了一座小型書櫃，因此在疫情來襲前，就受到讀者青睞，有些電子書還可做到旁徵博引，點選書中詞彙就能連結查詢；也有兒童電子書已能播放動畫、音樂，展現媒體整合，「不只買書，借書也方便

，讀者可以隨時隨地不受時空限制，線上借閱圖書館電子書，這些都是紙本所沒有的功能，也是電子書的優勢」。

妙熙法師分享，正因觀察到願意讀紙本的人愈來愈少，《人間福報》自2017年開始在ISSUU平台經營《微閱讀》電子書，取材自《人間福報》包羅萬象的優質內容，配合現代人的閱讀習慣透過數位化呈現，「我們將《微閱讀》製作得簡短輕巧，為讀者提綱挈領，濃縮精華，因此在編輯上更是琢磨用心，並以線上翻閱模式，保留紙本閱讀樂趣，目的就是希望持續深耕、推廣閱讀，讓民衆在休息、通勤片刻，也能以輕鬆方式，吸收一本書的思想精華，讓閱讀更平易近人」。

多元議題 生活連結度高

《人間福報》在ISSUU電子書中已典藏

200本圖書，等於是座豐富的智慧書庫。「我覺得很棒！」曾淑賢盛讚，《微閱讀》並非教條式的長篇大論，而是輕巧短篇，適合忙碌的現代人閱讀，內容涵蓋星雲說喻、生態保育、養生保健、食譜、人文歷史、修生養性等，相當豐富多元，內容和生活連結度高，很像知識小百科。

妙熙法師表示，因為疫情的關係，《微閱讀》閱覽人數不斷提高，「許多人因為疫情壓力，感到焦慮不安、恐慌無助，我們希望透過一本書《微閱讀》，為讀者心靈挹注更多正能量，陪伴大家一同走過這段時光。」

《微閱讀》開放讀者免費閱讀，盼達知識共享，歡迎師生、親子造訪點閱，網址如下：

<https://issuu.com/merit-times/docs>

盡在不言中

給家人一個擁抱

文／林思妙

小時候看外國電影，劇中人與高采烈與家人分享自己的成功時，家人會不吝給予祝福的擁抱；向家人傾訴心事後，一個同理的擁抱更是不可或缺。但為什麼我的現實生活中完全沒有這回事？有好表現時，只會得到「那是應該」的冷漠回應；搞砸事情時，自然是一頓臭罵，別妄想討什麼抱抱。

我真的好想被家人抱抱啊！

婚後，看到小孩表現好時歡欣的笑靨，或失敗時沮喪的表情，很自然就會擁著他，傳送對他的讚賞或鼓勵，小孩也會露出被理解的神情，一切盡在不言中。而對「男兒有淚

不輕彈」的傳統老公，我也會適時抱著他來表達支持，起初他十分不習慣，露出忸怩害羞的表情，現在他則會大方接受，並露出感謝的笑容。

幾年前，曾經有人在街頭舉著「give me a hug」的牌子向陌生人士討抱抱，這提醒了我，送給家人這麼多年的抱抱，一直都忘了自己也有抱抱的需求。現在的我，會坦誠地說出「我要抱抱」，在擁抱中，有股暖流環繞著我，形成了很自在的安全網，覺得自己很棒、很富有，有力量應付考驗，一點也不寂寞。

最近看到雜誌上介紹，國外流行利用「重力被」來改善失眠及焦慮，原來，重力能給予類似擁抱的感覺；據稱，只要擁抱超過八秒，就會釋放幸福荷爾蒙「催產素」。現在我終於了解，為什麼我們一家人都這麼享受抱抱了，當然，未來我們也會繼續抱下去！

到處遊覽健行，讓眼睛只用來欣賞美麗的風景。

「休息，是爲了走更長遠的路」，而讓眼睛休息，是爲了讓未來的生活更有品質！

當夫妻有了共同信念，就會爲設定的目標而努力。現今兩個兒子都在外地工作，因此，假日我兩都會安排出遊，地點不是在高山就是在海邊，要不然就是到廣闊的森林中，享受身心靈的洗禮，讓眼鼻來個「森呼吸」，鬆弛身體所有的細胞，也釋放腦中堆積的壓力。返家時，都會有種精氣神重新定位的清新感受。

雖然有時靈感一來，還是必須坐在電腦前寫作，但已經沒有那種「非得在一定的時間做完不可」的拚命三郎心態，而是會不時站起來走路或喝水。因為我已體認到，「保養眼睛要趁早，優質生活才可期」的道理了。

春風化雨

正能量教育者 愛心的回饋

文／莊聰吉 圖／洪昭賢

一個烏雲密布、傾盆大雨的下午，張校長緩步進入診間，雨水順著褲管滴下，卻仍面帶笑容說：「莊醫師打擾了，我可以將這些米置於診所，送給低收入的病人嗎？」

「不用啦！我這兒早有些善心人士共襄盛舉，買了不少愛心米，足夠了！」

「這些米不一樣，他是由敝校學生親自跪著播種、彎腰插秧，最後流汗歡呼收割的有機米。雖然醜了點，賣相不佳，但誠意十足，還請多多包涵。」客氣謙遜的態度，讓我難以拒絕。

算一算，一共12包5公斤的米。「要不然，我放在這兒義賣，所得送給貴校做急難救助基金，這樣好嗎？」我靈機一動，出了個主意。

「這也不錯，學校位處垵頂偏鄉，有很多外配或單親家庭需要幫助。」我倆握著手相視而笑。

剛好當時沒有病人，經過一陣寒暄，始知張校長爲了讓學生深刻了解農夫「鋤禾日當午，汗滴禾下土，誰知盤中餐，粒粒皆辛苦」的日常，特地租了學校旁邊一塊農地，利用課餘時間請專業人士指導耕作。經過約四個月的用心照顧，才有了今天的收穫。部分的米已由參與學生帶回家享用，剩下的就送給附近貧困家庭。張校長說，這就是所謂的「食農教育」。

「課堂上，老師賣力教，學生不一定聽得下去，還不如帶他們親自到田裡耕種，晒過太陽、淋過大雨後，印象定更爲深刻。胡適先生說過『要怎麼收穫，先怎麼栽』，就是



這個道理。」張校長娓娓道來，讓我欽佩不已。

「這就是『坐而言不如起而行』的道裡。小時候，每逢寒暑假，父母都會催促我到山上祖厝，幫祖父剪枝、除草。如今我當了醫師，才因此對於農夫、病人有同理心，想要進一步幫助他們。」我極力附和。

去年日本新冠病毒肆虐，張校長向師生、家長會募集了5000片口罩，送給姐妹校櫻花高校，被譽為教育版的「Taiwan can help」。沒想到，今年台灣疫情急轉直下，姐妹校亦湧泉以報，回送了6000片口罩，並附上一張「山川異域，風月同天，交流三代，友情永遠」的卡片，讓張校長感動不已。

學校教育成功與否，主事者的前瞻決策與積極作為占有關鍵地位。而除了德育以外，該校今年學測成績在全縣名列前茅，智育亦有口皆碑，也難怪少子化的今天，有些學校再怎麼廣告也招不到學生，張校長的學校卻人滿爲患，學子趨之若鶩。教育者的用心，家長都是看得見的。