

# 人間福報

Merit Times

創辦人 星雲大師  
發行人 心定和尚  
第4927號 每份訂價10元  
讀者專線：0800-087-828  
訂報服務：02-8787-4005  
02-8787-7828分機11



**三好公益**

幸福ing 做好事 說好話 存好心

**11/30星期六**  
上午10:00 - 下午6:00  
兩廳院藝文廣場

邀請您發揮愛心來行三好，做公益！

**活動內容**

- 公益市集
- 互動體驗
- 藝人站台
- 親子閱讀

※活動洽詢專線※  
**(02)8787-7828**

**新聞提要**

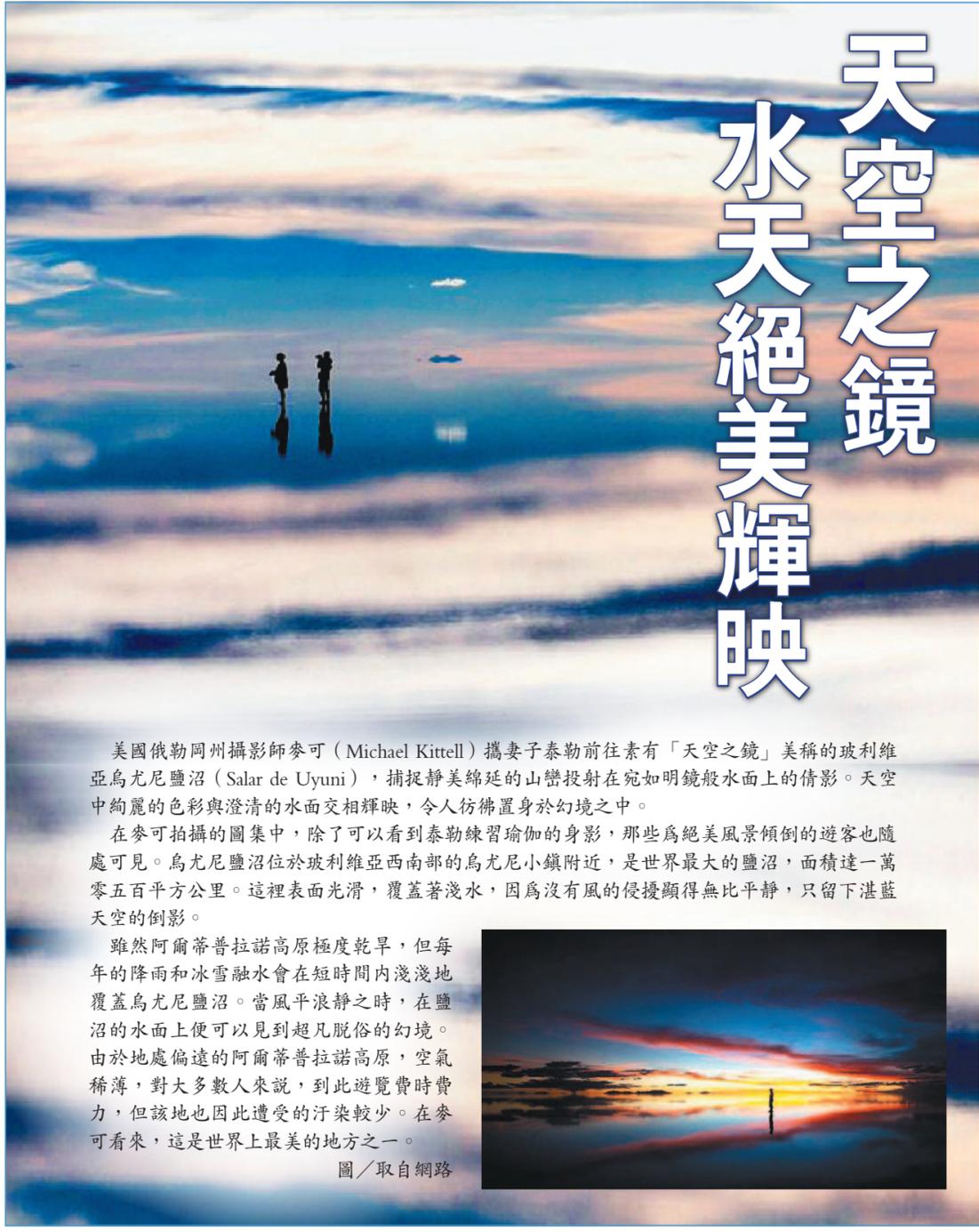
**2 焦點**  
七合一選舉 網路戰得火熱

**3 社區／綜合**  
鼓勵奧運奪金 國光獎章獎金加碼送

**5 國際／兩岸**  
2025年 陸成全球最大肺癌國

**世界天氣**

地區	氣溫°C	地區	氣溫°C
東京	11~19	香港	17~23
曼谷	27~34	福州	9~20
雪梨	15~21	昆明	8~16
洛杉磯	14~18	武漢	4~18
紐約	9~20	上海	6~14
里約	20~27	南京	2~14
日內瓦	5~12	西安	1~15
倫敦	3~7	青島	2~8
羅馬	11~18	北京	-2~10
約堡	13~32	瀋陽	-6~0



## 天空之鏡 水天絕美輝映

美國俄勒岡州攝影師麥可 (Michael Kittell) 攜妻子泰勒前往素有「天空之鏡」美稱的玻利維亞烏尤尼鹽沼 (Salar de Uyuni)，捕捉靜美綿延的山巒投射在宛如明鏡般水面上的倩影。天空中絢麗的色彩與澄清的水面交相輝映，令人彷彿置身於幻境之中。

在麥可拍攝的圖集中，除了可以看到泰勒練習瑜伽的身影，那些為絕美風景傾倒的遊客也隨處可見。烏尤尼鹽沼位於玻利維亞西南部的烏尤尼小鎮附近，是世界最大的鹽沼，面積達一萬零五百平方公里。這裡表面光滑，覆蓋著淺水，因為沒有風的侵擾顯得無比平靜，只留下湛藍天空的倒影。

雖然阿爾蒂普拉諾高原極度乾旱，但每年的降雨和冰雪融水會在短時間內淺淺地覆蓋烏尤尼鹽沼。當風平浪靜之時，在鹽沼的水面上便可以見到超凡脫俗的幻境。由於地處偏遠的阿爾蒂普拉諾高原，空氣稀薄，對大多數人來說，到此遊覽費時費力，但該地也因此遭受的汙染較少。在麥可看來，這是世界上最美的地方之一。

圖／取自網路

## 58歲陳雄海 超馬3連霸

每天跑13公里上班 10餘年未間斷 破紀錄獎金 全數捐給漸凍人協會



「本報台北訊」每天跑十三公里上班的陳雄海，十餘年未間斷，鍛鍊出長跑的體能，他跑起步來左腳還有些微跛，但五十八歲的他昨天卻以驚人毅力打破一栗年輕小夥子，以破紀錄的三小時三十一分〇九秒完成「開廣飛跑杯五十公里超級馬拉松全國錦標賽」三連霸。

「跑步就是超越自己，要堅持到終點！」陳雄海笑說就算年紀大，還是能自我挑戰；昨天他就頂著爬山受過傷的左腳率先衝線，並將自己保持的五十公里全國紀錄三小時三十四分四十三秒，再向前推進。

三分鐘的進步獲得一包裝有三萬元的紅包，陳雄海十年前開始轉戰馬拉松，去年還拿下台北大學十二小時超級馬拉松冠軍，且他還是義消，擔任台北市義勇消防總隊第四大隊北投第一分隊副隊長。

陳雄海妻子王季聰昨天全程擔任補給工作。她笑說：「孩子都叫他不要跑，都那麼老了！」他倆育有二子一女，擔任醫生的大兒子已三十二歲，年紀比獲得第三名的張家健還大。

「就是想跑三連霸啊。」陳雄海去年衛冕成功，今年目標很明確；但賽事舉辦三屆以來，「全勤」參賽的他，對明年還沒有想法，「老了，要退下來啦！」

「開廣飛跑杯五十公里超級馬拉松全國錦標賽」陳雄海率先衝線，完成三連霸。

圖／主辦單位提供

海在頒獎台上直接宣布，將這筆破紀錄獎金全數捐給漸凍人協會，獲得現場熱烈掌聲。

陳雄海非運動員出身，但從八十九年開始長跑，每天從北投住家跑到位於淡水的台電上班，下雨也不間斷，單程十三公里的路程累積出長跑本錢。

原是業餘三鐵好手的陳雄海十年前開始轉戰馬拉松，去年還拿下台北大學十二小時超級馬拉松冠軍，且他還是義消，擔任台北市義勇消防總隊第四大隊北投第一分隊副隊長。

陳雄海妻子王季聰昨天全程擔任補給工作。她笑說：「孩子都叫他不要跑，都那麼老了！」他倆育有二子一女，擔任醫生的大兒子已三十二歲，年紀比獲得第三名的張家健還大。

「就是想跑三連霸啊。」陳雄海去年衛冕成功，今年目標很明確；但賽事舉辦三屆以來，「全勤」參賽的他，對明年還沒有想法，「老了，要退下來啦！」

## 投緣2幼兒 相擁睡大覺

禁不住子女的央求，美國媽媽部落客席巴 (Teresa Syba)，日前領養了一隻兩個月大的幼犬席歐 (Theo)。在收容所裡，席歐個性羞怯，但席巴帶三個孩子到訪時，席歐卻一躍跳上最小的男孩畢歐 (Bo) 懷中，兩名「幼兒」結下不解之緣。

每當一歲十一個月大的畢歐午睡時，席歐就會自動擠到畢歐身邊，和他一起呼呼大睡二小時以上。席巴拍下一系列小男孩與狗相擁而眠的照片，放上部落格說：「這是我見過最美的友誼。」

圖／取自網路



## 奇人妙事

**佛光榮根譚**

在我們的生活，無情萬物無一不是在跟我們說法：春花秋月固然讓人賞心悅目，鳥叫蟲鳴一樣令人感動於心。趙州「茶」，是趙州禪師用「茶」在說法；雲門「餅」，是雲門禪師用「餅」在說法。晨鐘暮鼓、鐺鈴魚磬，那一樣不是在對我們啓示、說法呢？

**星雲說偈**

文／星雲大師

不放逸而懈怠，  
多覺寤愛睡眠，  
如乘利鈍之馬，  
勤行者必先至。

這四句偈提示我們，良好的習慣與心念很重要。

——《大毘婆沙論》

**勤行**

「不放逸而懈怠」，放逸，就是行事輕率、恣情放蕩，這樣的人生很危險。不放逸的人，凡事懂得自我節制、自我警惕，一切行事都會循規蹈矩；即使偶有延誤拖延，也不會因此而懈怠下去，因為他已經懂得時時鞭策自己。

「多覺寤愛睡眠」，人若能不斷增加自己的明理，不斷增長自己的智慧，讓自己的覺性日日增上，對世間的道理都通通明白了，有時因身體疲累，偶爾多睡一下，也不會因此消沉墮落。

正如儒家講「七十而從心所欲不逾矩」，人到了年老，由於過去所養成的良好美德都成為習慣，自然能不刻意修行而修行，不刻意正派而正派，動身語意都很自然，不會逾越道德規矩。

「如乘利鈍之馬」，好比騎馬，資質好的馬在主人的引導下，可以舉一反三，日行千里；資質愚鈍的馬的反應，

應就沒有那麼敏捷，總是猶豫再三，走走停停。

然而對一個勤勞的人而言，不管他騎乘的馬是千里馬或愚鈍的馬，縱然耗費的時間不同，但由於他精勤不懈，同樣可以達到目標。

因此，在我們修學佛法的過程中，只要正心誠意，只要慈悲喜捨，只要有四弘誓願，只要發廣大心行菩薩道，就如同快馬加鞭，必定可以早日成就佛道。

《大毘婆沙論》的這四句偈頌，值得我們深思！

圖／妙顯

## 【妙眼看世界】

### 野象衝進村 14歲女孩勸退

印度十四歲女孩塔波 (Toppo) 聲稱可以和大象溝通，被部落當作英雄。無論是野象衝進村裡，還是毀壞農作物，塔波都可以和大象「商量」。塔波生活在一個小城，自從母親被大象殺害後，開始學習和大象溝通，以保護周邊的親友，而且離奇的是，她的努力似乎有了成效，塔波可以和大象交流的事很快就四處流傳，只要有象群衝進村裡或農地，村民就會找她幫忙。

面對體型龐大的野象，連林務部門工作人員都沒轍，只見塔波毫無懼色，先禱告，接著使用部落語言與大象溝通，她便領著大象走回森林中；但對於塔波的特殊能力，外界還是存著許多疑問，社會學家認為，目前沒有研究證實大象可以聽懂人類語言，可能是大象跟著部落成員長時間生活，才會聽懂部落語言。