



生命是活的：活著，就可以看到生命的色彩。人生的希望，不但要勇敢的活下去，還要有願力的活下去，有智慧的活下去。

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

## 夫婦的「互相」

文/星雲大師

《韓非子》云：「夫婦者，非有骨肉之親也。愛，則親；不愛，則疏。」夫婦間的關係，不是單方面的付出與要求，而是雙方共同維護，彼此也要給對方空間，才能各得其所。所謂：「夫婦和，則家道自然可成。」以下四點夫婦的「互相」之道：

**第一、要互諒相親：**既然男女雙方，情投意合，結為夫婦了，首要相處的關係，就是要互相體諒。因為兩個人，來自兩個不同的生長習慣的環境、家族，一下子要在同一屋簷下共同生活，如果不能互相原諒彼此的過失，那裡能平安無事呢？能互相的體諒對方，才能生起互相親近的感情，所謂「鸞鴦情深」，才能持久。

**第二、要互容相愛：**夫妻要互相包容，這天長地久的日子裡，天天開門七件事「柴、米、油、鹽、醬、醋、茶」；天天要講話，天天要在一起生活，如果彼此不能相互包容對方的缺點，怎麼能彼此相愛呢？世間沒有一個人是完美無缺，所以互相包容，才能互相愛護。

**第三、要互讓相依：**夫妻之間不要為了一句話，爭得面紅耳赤；更不要為了一件事，斤斤計較，不肯讓步。既然已結為夫妻，就要甘苦同之，安危與共，在生活上要互相禮讓，在精神上要互相依靠，如此才能「少年夫妻老來伴」，白頭偕老的相依相護。

**第四、要互信相敬：**夫婦之間，雖已結為夫妻，一樣要有「相敬如賓」的尊重，才能維持永恆的情意。此外，夫妻之間，要彼此互信，才能家庭和諧，因為「疑」會讓彼此之間「草木皆兵」，我們打開報章電視，不乏看到夫妻之間因為彼此的不信任，而發生此離，甚至種種不幸事件，所以夫妻之間，一定要互信互敬。

《詩經》云：「妻子好合，如鼓琴瑟。」琴瑟要奏出美妙的音樂，要彼此相容、彼此互讓、彼此相依，甚至彼此聲音大小高低，節拍速度快慢都要能配合，才能算是成功的曲目，夫妻之間不也是如此？所謂「好丈夫應該要裝聾，好妻子應該要裝啞」，如此忍讓夫婦必定能和睦相處。夫婦的「互相」，有以下四點：

- 第一、要互諒相親，
- 第二、要互容相愛，
- 第三、要互讓相依，
- 第四、要互信相敬。

### 愛閱人間

## 盪鞦韆

文/陌陌



「阿嬤，還要高高！」三歲大的寶貝孫子開心大叫。我笑著盪鞦韆，思緒不覺跌入當年的鞦韆情懷。

那一年，丈夫從離島軍營回來參加考試，久別相聚首，重享新婚甜蜜。

鄉下地方沒什麼可娛樂的，有一天黃昏，他騎摩托車載著我往山腳下奔馳而去。來到一所國小，直衝到鞦韆邊。

「來，我們盪鞦韆！」他笑笑說。

「幹嘛跑這麼遠來，就為了盪鞦韆？」我笑著給他一個白眼。

「到這裡，才不會被熟人認出來呀！」他理直氣壯說。

於是，一人一架鞦韆，比賽誰盪得高，一邊盪一邊放懷大笑，好不暢快！

黃昏的操場，空蕩蕩地，我們像兩小無猜的童稚，盡情地盪，開懷地笑。歡快笑聲，迴盪在山野間，擴散，擴散……

新婚一個多月便分別，他被調往離島前線，我進入婆家，新婚的濃蜜尚未化開，兩人便身處完全陌生的環境。綿綿相思之情，化作密密麻麻的紙箋，在海吹間飛渡往返。

盪呀，盪呀！高，再高！一年來的相思苦悶，在高低來回擺盪間，化作陣陣輕煙，飄散在茫茫薄暮中。

歲月更迭，四十載光陰忽焉溜逝。當年與丈夫盪鞦韆的甜蜜時光，轉眼變成含飴弄孫的歡愉時刻，生命的傳承，何等奇妙。

## 星雲大師全集

Complete Works of Venerable Master Hsing Yun

共365冊、12大類、3000餘萬字、5萬條目



### 十大特色

- 一、是全球華人作家中，文類最廣著作最長的全集。
- 二、是古今全集編印史，包含書法圖影的美學專書。
- 三、是中華文化精粹裡，佛學與文史哲融和的彙編。
- 四、是千年佛教歷史裡，從入學到佛學的百科全書。
- 五、是學佛信仰過程裡，認識佛教真義的實用寶典。
- 六、是出世與入世融融，內修外弘兼具的最佳教材。
- 七、是集結一切諸法義，專論小品皆備的佛學叢書。
- 八、是人間佛教弘傳上，理論實踐兩者合一的紀實。
- 九、是涵融經律論佛典，體現一代時教的無盡藏海。
- 十、是超越時空與人間，回歸佛陀本懷的示教利喜。

## 自序

作者：佛光山開山星雲大師

這是一部非常複雜的《全集》，因為在我個人成長的九十年歲月中，於時間上，經歷了北伐時期、土匪橫行、軍閥割據，以至抗戰、內戰、兩岸對峙等時期；於地理上，我走遍世界五大洲，幾乎平均每年環繞地球一、二次；於人事上，上至國王大臣，下至販夫走卒，我一概平等對待，視為朋友。尤其在我一生的時光之中，於佛教裡，凡事不推諉，舉凡弘法建寺、安僧辦道、創辦學校、成立協會、養老育幼、救濟孤苦、社會服務等，皆盡力而為。也因此，成就了我多元的人生。

當然，這許多點點滴滴，表露在文字上，也是複雜、多樣的。所以，現在出版的這一部《全集》，雖不敢說它像百科全書、《四庫全書》，但說是我個人一部內容龐雜的《全集》倒是不為過，記錄我一生弘法的行佛歷程，共計有三百六十五本。

### 徒眾孝心 提早彙集編印

一般來說，《全集》應該是等到當事人往生之後，才由學生、門徒、朋友或後代弟子對編纂有興趣者，編輯出版，以茲紀念。但是我的徒眾很多，大家意見不一，其中有一個文編團隊就表示，一定要提早進行彙集編印。或者說，他們對我也是一片孝心，希望讓我在有生之年就能看到自己的《全集》。

這許多內容之中，蒐羅了我青年時期的寫作，一直到老年階段的開示、講話、行文，以及在世界各地的講演、待人接物的言談，或者設立道場、事業機構的章程辦法等，包括我對佛教發展，國家社會時勢的一些看法、建言。想想，與其在我往生以後就看不到這些往事回憶，現在能於老朽之年，由弟子編輯出書，讓我回顧自己的一生，也是一件值得紀念的好事，我也就隨喜弟子們的美意孝心。

過去的人壽命大都只有六、七十歲，正當文字功力要發揮時，就撒手人寰，連帶地，所有智慧的累積、努力的成果也一併都帶走了。所以，我要感謝各種因緣，讓我比古人多活了幾十年，現在我九十歲了。特別是，一些弘法事業、文章著作，還能有多少弟子給予助緣完成，就更為不容易。

### 建設淨土 來生再做和尚

比方在興辦教育上，一個人一生或者辦一所佛學院、一所學校就已經很不簡單，但是我辦的大學、中學、小學、幼兒園等，總算起來就不只數十間；在文化事業上，我編輯過多少的學報、雜誌、書刊，並且創辦有報社和電視台；乃至於在全世界各地建設幾百間寺院道場，推動人間佛教等。可以說，不只是我的《全集》，佛光山一切佛法事業在百千萬人共同護持之下，都有了成果。

我童年失學，沒有進過學校念書，二十歲以前從未看過學校。十二歲出家後，在寺院裡成長，雖然叢林教育並不齊備，但是那種

專制、打罵的教育，對一個人的人格還是有增上的作用。

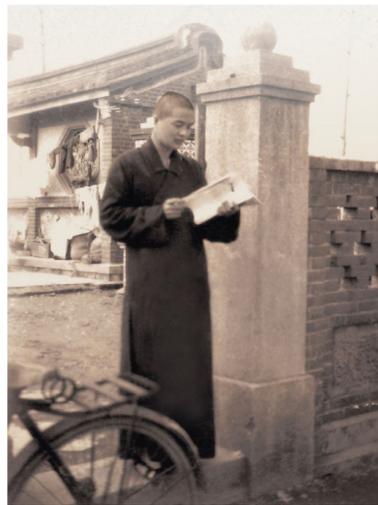
在這十年寺院的苦行生活中，我承受了種種委屈、打罵，打理雜務、擔柴挑水、出坡勞動，也在所不辭，雖然在學識上沒有什麼增長，但是在做人處事上，確實領受到一些心得。尤其因為信仰的堅定，個人的智能雖然有限，也曾獲得佛菩薩的加持，內心感受到宇宙世界與我的關係是一體的。因此，自己這一生很慶幸能進入佛教，做一個出家的僧侶。

有人問我：「此生有遭遇到什麼辛苦的事情？」回憶起來，困難是有，但是我並沒有覺得辛苦。也有人問我：「來生要做什么？」我毫不猶豫地就說：「我來生還要做和尚。」我這一生做和尚，雖然已經發揮了我大部分的思想、理念、目標和希望，總感到不夠完美。因此，如佛經所說「成佛須經三大阿僧祇劫」，我想來生還是要再做和尚，為建設人間淨土的平安幸福，繼續努力。

### 人間佛教 全佛教之宗要

說到這一部《全集》裡的文章內容，有幾個要點值得向大家報告：

第一、關於「人間佛教」這個名詞，其實說的就是「佛教」。佛陀是人不是神，佛陀說法是對人而說，名之為「人間佛教」也是理所當然。尤其近現代以來，「人間佛教」在太虛大師、慈航法師以至趙樸初長者、學



### 人間食情

## 番茄隨想起

文與圖/韓美慧

從小因為易胖體質，媽媽特別用心幫我過澆水果，因此從高中起，主要的水果就是番茄，因為番茄熱量低營養豐富，

通常姊妹不愛吃，大妹一定要加梅粉沾著吃，而我就吃原味，常常一下課回到家，一吃就是一斤沒了。

媽媽常說我：「因為食量大吃胖的。」唉！想想當我的媽媽還真不容易，既要顧及我的營養均衡，還要防止我變胖，所以我也遵守媽咪的指示，吃她為我精心調配的菜單。

誠法師等人的大力提倡之下，已經蔚為氣候，不叫「人間佛教」，又要叫它什麼佛教呢？

再者，現今學世的學者或通達佛教義理的人士，也都認為「人間佛教」才是適應這個時代的名稱，應該予以尊重、奉行。所以，很希望傳統佛教的各宗各派，不要把「人間佛教」誤會成異端邪說，應該要能共遵之，在一個「人間佛教」的團結之下，才能展現未來宣揚佛教的實力，以人間的性情服務社會；在利他的同時，開顯我們的佛性能源，才能慢慢走上成佛之道。

第二、對於有人問及人間佛教的理論和架構，我只不過是一個人間佛教的隨喜者，不敢以倡導者自居；我只是主張弘揚人間佛教，並不是研究人間佛教的學者專家。不過，我雖然是傳統佛教出身的佛門弟子，但深知佛教的發展，必然要依靠現代的方式更進一步開展。因此，期望有心於佛教信仰的人，都能共同努力發揚人間佛教，唯有如此，佛教才有未來。

### 我在眾中 凡事攤陽光下

人間佛教並不是哪一個人、哪一個派的，是全佛教的宗要，這在拙作《人間佛教佛陀本懷》一書中，都已經有說明。事實上，關於人間佛教的理論，在這部《全集》當中，字裡行間也都提到不少，希望提供教界做為未來發展佛教，路線和目標訂立的參考。

另外，在這部《全集》裡頭，有一些錯列的文章，像散文、雜說等，在我的意思，那還不夠入流，不必蒐集到《全集》裡，但是徒眾們總覺得，我這一生的一字一句都應該公諸大眾，留下歷史。由於我的性格，凡事也都攤在陽光下，一生從來沒有離開過群眾，所謂「我在眾中，眾中有我」，因此對於這部書的編輯，就都依照徒眾的建議去做了。何況我現在年老，眼睛看不清，耳朵也聽不清楚，就隨他們自由發揮，至於裡面內容的得失如何，也不太去計較了。

在這一部書裡，我比較有表達意見、看法的，應該就是對《佛法真義》、《佛教的管理學》的敘說，那是我有感而發的言論，甚至對於本山轄下各個道場、事業機構設立的辦法等，我也有一些用心琢磨之處。諸如此類，我只是提供給佛教界參考，並不敢說自己的想法完全正確。不過我想，這個世間上，「對」與「不對」是一半一半的，僅在於各人看法的不同。所謂「有志一同」，如果

大家同意我的看法，不妨可以就著它做為起點，再予發揚光大，對佛教的未來必然具有重要的意義。

說到這一部《全集》的成就，免不了地要有佛光山長老慈惠、慈容法師的指導。另外，歷年來在我文書室服務的一些徒眾，則分擔了文字整理的責任。尤其在《全集》進入編纂的期中，又有主編蔡孟樺小姐等人所組成的編輯小組，共同發揮佛光山倡導的「集體創作」精神，才終於讓這套書順利付梓。

當然，除了《全集》之外，在佛光山，還編輯過幾本大書。如：《佛光大藏經》十六大類，現今已出版八大類、二七七冊。另外還有《中國佛教經典寶藏精選白話版》一三二冊、《佛光大辭典》十冊、《世界佛教美術圖說大辭典》中、英文版各二十冊、《法藏文庫·中國佛教學術論叢》一〇冊等。

所以，總計我這一生，五、六十年來所編印的書籍，應該是不只幾千萬字，發行也不只幾百萬本了。

### 廣結善緣 奉獻法界眾生

這當中，有一些出版的書籍是不收費的。例如《貧僧有話要說》，就捐印了一百萬冊以上，讓民眾免費索取，甚至在大陸發行簡體字版，我也不不要它的版權。再者，《獻給旅行者365日—中華文化佛教寶典》，又豈只印行千萬冊以上，分送到世界各地？現在《人間佛教》學報、藝文，每期出版幾萬本，也是採贈閱的方式，每次印刷出版都一掃而空。最近出版的《人間佛教佛陀本懷》，已印刷幾十萬本，也不知道今後還需要多少萬本，才足夠與大家廣結善緣。

總而言之，在我們認為，佛教是要奉獻國家、社會，帶給民眾法喜充滿的，我們不是只收信徒的供養而已，還要把一生的心血奉獻給佛陀以及法界眾生。這大概就是我們佛光人的願心吧！

關於這一部《全集》的出版，編輯部有意找一些名家來寫序，據說也已經有很多人看過此書的《初編目錄》，但都因為覺得龐雜而不敢為文作序，不得已就由我自己來饒舌，略述一點因緣如上，敬請各位指教。

於佛光山開山寮  
二〇一六年九月十一日



就這樣吃了幾十年的番茄，未曾厭倦過，而且營養專家也建議常吃番茄，因為番茄加熱後產生的茄紅素，對人體的吸收有很大的助益，是抗氧化劑維他命C的來源，更是對抗自由基能保護免疫細胞白血球免於傷害。

番茄不僅熱量低、增加飽足感、讓身體增加抵抗外，更適合減重、瘦身過程中作點心食用，而且方便料理，不管作菜、煮湯、下麵、做甜點都非常適合。我喜歡將番茄做成紅醬，把番茄、洋蔥熬煮成汁，最後放上九層塔，做成sauce放冷藏，或是裝罐放冷凍庫，拿來拌飯、拌麵都可以。而番茄料理百樣多變，如中式哨子麵，西式義大利麵更是簡單方便，或直接切片夾三明治、做成普羅旺斯燉菜、焗烤番茄、果醋風味醃番茄，當然還有最具代表的瑪格利特披薩，這些都是我喜愛的料理；所以我家餐桌上常出現這些料理，感謝我的好鄰居種的番茄，除了讓我可以觀賞到番茄的成長，還享受收成的果實，讓我活力滿滿。