



人生是由很多經驗累積的，所以在跨出第一步時，要「敢」，只要敢承擔、敢接受、敢嘗試，敢賣力，沒有什麼事不能做到的。



夫妻相處

文／星雲大師

夫妻相處，要藉著溫和與耐心，才能營造和樂的家庭。能用寬容的態度來代替執拗不化，用忠誠的心來對待不信任猜忌，用諒解的方法來處理錯誤傷害，以不求回報的感情關心對方，必能水乳交融、親密無間。以下就四點談談夫妻之間的相處：

第一、溝通要表達雙方的感受：夫妻相處，最重要的是「溝通」，有溝通才能讓對方了解彼此的感受，說出問題點，彼此才能有改進成長的機會。所謂「微小轉廣大」，一件小事情悶在心裡，悶久了，彼此不說話、不關心，最後形成冷戰，隔閡就會愈來愈深，終究變成一件不可挽回的憾事。

第二、協調要縮短彼此的距離：夫妻相處，難免彼此的意見看法、理想目標，甚至做人處事、交際往來有所不同，這個時候應該怎麼辦？要多協調。只要能彼此退讓、協調，從異中求同，多次之後，雙方不同的思考模式，以及處事方法的距離就會縮短，而逐漸培養出默契。

第三、適應要培養共同的興趣：有些夫妻結婚後，才發現兩人的嗜好完全不同，經常爲了要對方按照自己的喜好做事，鬧得彼此不愉快。如果夫妻兩人，能共同培養相同的興趣，就能互相提攜、相互討論，彼此才有共同的語言，甚至共同的朋友。

第四、體諒要讚美對方的辛勞：有些先生回到家裡，只會埋怨自己上班太辛苦，而不願意協助太太一點家事；太太看先生一回家不幫忙家事，就怨嘆自己每天工作掃灑煮飯太勞累，如此一來，口角、不滿就會發生了。如果，夫妻之間，多體諒對方的辛勞，不吝惜口頭的讚美，肯定對方的付出，彼此則能體貼付出。

中國諺語：「家和萬事興」、「夫婦和而後家道昌」，都是說明夫妻相處要以和爲貴；而西方的莎士比亞也說：「家內之不和，是貧乏神之巢穴」，這貧乏，並不只是金錢上的不足，甚至是包括精神、心理的困乏。因此夫妻和合同心，才能共同面對挑戰，共同成長，建立幸福的家庭。

第一、溝通要表達雙方的感受，
第二、協調要縮短彼此的距離，
第三、適應要培養共同的興趣，
第四、體諒要讚美對方的辛勞。

歡喜交易

跳蚤市場見聞

文／石鵬來義

二手貨跳蚤市場裡，充斥著各種開價一百元的飾品。

「一百元。這個鍊子雖然是舊的，但買回去戴還是很漂亮的。」

「八十元，可以嗎？」

「什麼？一百元你開價八十？我在這裡擺攤不用賺是不是！」

一整個上午，那二手飾品攤的老闆，時不時就怒氣沖沖地同顧客「歹面相看」，終至「攤可羅雀」。

「啊，這麼漂亮的鍊子，雖然是舊的，但戴在你脖子真的美得不得了喔。今日有緣，便宜，賣一百五就好。」

「啊，算你便宜一點，交個朋友嘛，算一百就好啦！」

另一個攤商，總用歡喜心與柔言軟語和顧客交涉。同樣是一百元的東西，他總能以上限一百五十元、下限八十元的價格薄利多銷，生意好到笑得合不攏嘴哩。

「二手貨嘛，有賣就有賺。性格硬係和錢相賭氣啦。加減賺，卡袂散（窮）啦。」那攤商，總似笑彌勒般，日日進帳著。

不同的性格，不同的「商道」，我，見聞著。

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

佛青印度旅行 偏鄉宣揚三好

【人間社記者郭珮甄印度報導】爲期二十六天的「二〇一七年心心相印—印度公益旅行」於日前展開，由國際佛光會中華總會的妙衆法師帶隊，領著一群熱血的佛光青年共十三人，前往印度關懷偏鄉兒童，展開人道關懷。公益旅行的第一站，由加爾各達禪淨中心住持妙如法師陪同，到僧伽施YBS Party Park India School進行爲期三天的三好生活營。

僧伽施位於中印度恆河流域的古國，《大唐西域記》中稱爲劫比他國，是佛陀上初利天說法三個月，降還人間之處，此處也是當來下生彌勒佛的誕生地。

青年從破冰遊戲中，拉近與當地學童、老師們的距離，並以〈兩隻老虎〉簡單易上口的旋律，改成印度版的〈三好歌〉，透過歌曲與動作，讓當地師生快速了解什麼是「做好事、說好話、存好心」的三好行動；手作課程的吸管毛毛蟲、彈跳青蛙等，更是引發師生們的好奇。課程結束後，引導學童要將垃圾直接放進垃圾桶，維持教室內的整潔，也是在日常生活中落實三好。全校師生近一百五十人一同參與。

心得分享時，學童們開心的說，有台灣大哥哥、大姐姐們教導什麼是三好，他們也願意分享給其他的小朋友；老師更說，要把三好的理念落在課程中，以此做爲教育的精神。最後YBS（青年佛教會）創辦人蘇瑞士奇會長勉勵師生們，要將佛陀留下來的佛法運用且落實在生活，不是只將佛陀當成神龕上膜拜的神；他也感謝台灣青年用心安排課程，期許明年再來授課時，師生不但知道什



麼是三好，且已在生活中力行。

爲讓印度公益旅行團學員更加了解當地，在課程進行期間的一晚，由蘇瑞士奇安排學員前往當地的村莊Rashidpur，與村民一起共享晚餐。此村莊皆是釋迦族後代，法師及青年在村莊裡的佛堂前做晚課，且將功德回向村民。

村長Devsingh帶領近一千名村民熱情招待。蘇瑞士奇說明公益旅行及三好的深意，當地村莊長老表示，「我們一直說著佛陀、佛陀，但身為釋迦族後代，我們卻不知道佛法

聖的信仰之功。

依此看來，人間佛教就是佛教。其實，佛教是佛陀在人間對人說的，當然是人間佛教。當初，印度很多外道的修行方式稀奇古怪，背離人間的常理，與道相違。佛陀基於悲憫，爲了降伏九十六種外道，不辭辛苦度衆弘法，雖然成果豐碩，但終因衆生的思想、習性不同，難以統一。尤其像提婆達多逆師叛教，企圖藉標榜苦行來稱雄做主，但最後都是失敗的。

佛教不主張樂行，因爲太過的人間欲樂，熱熱烘烘的，會迷失自己；但也不標榜太冷淡的苦行，即使因此而贏得別人的崇拜，這種冷冰冰的苦行人生，對於社會大眾又有什麼利益呢？真正的人間佛教應提倡緣起中道，如佛陀之所說、所行。

所以，今後佛教的出路，應真正止止佛陀的人間佛教教示。所謂「人成即佛成」，把人做好，人人能開悟，還怕不能成佛嗎？

另外，佛陀教我們度衆生要用「四攝法」，要發「四弘誓願」，要我們重視在生活裡面衣食住行、行住坐臥的修行，並且要能將這許多超越的、高遠的、深長的義理，運用在日用之中，讓自己在人間的生活，獲得安寧，獲得自在，獲得灑脫。



↑「三好運動」，就是讓我們的身、口、意三業，能可以做到「身做好事、口說好話、心存好念」。

↑二〇一七年心心相印—印度公益旅行，第一站到僧伽施YBS Party Park India School，展開三天的三好生活營。

►佛光青年以遊戲帶領課程，孩子個個專注。

圖／人間社記者郭珮甄

真正的用意，三好的口號雖然簡單，但很有意義。」蘇瑞士奇說，希望村裡孩子都能到印度沙彌學院去學習，進一步把佛教帶回印度，讓佛法能夠在印度廣爲流傳。

給孩子的國學勵志故事

父親的最後一個願望

文／錢文忠



鄭板橋是「揚州八怪」裡邊最有名的一個，他老來得子，自然很喜愛這個兒子，但他對自己的孩子絕不溺愛。鄭板橋一貫要求孩子不要只顧埋頭讀死書，而要在讀書、學文以外掌握一些基本的生活技能，不要五穀不分，四體不動。可是這個兒子不理解父親的一番苦心，鄭板橋非常著急，他擔心自己將來走了，這個孩子還沒有完全成年，無法自立。所以鄭板橋在臨終前，把兒子叫到病床旁邊，說：「我快不行了，現在我只有一个願望，你做兒子的要滿足我，那就是我想吃



你親手做的饅頭。」

這個孩子是個孝子，當然要滿足自己父親的最後一個願望，但是鄭板橋做過知縣，他的兒子在過去也算是官宦子弟，什麼時候下廚房做過饅頭啊？於是這個孩子費了九牛二虎之力，去請教廚師怎麼和麵，怎麼蒸饅頭，等把饅頭做好了，端上來的時候，鄭板橋已經去世了。

鄭板橋的兒子當然非常悲痛，但他發現父親在臨終前還硬撐著留下了幾個字：「淌自己汗，吃自己飯，自己事情自己幹；不靠老天，不靠祖宗，才算真正好漢。」這個孩子一下子明白了父親爲什麼那麼久以來一直對自己有這樣的要求，不要只顧學問，還是要努力掌握一些生活方面的知識和技能。

那種只會讀死書的人，今天也有一個詞來形容，就是「高分低能」，家長現在也愈來愈注意到這一點，因爲一個只懂得書本知識而沒有實踐能力的人走進社會也是很難有所作爲的。

但如果只顧在實踐中培養鍛煉自己，而不讀書又會怎麼樣呢？那麼你就只有自己的私見，你不知道別人怎麼看，不知道別人有哪些經驗教訓，你就會連最根本的道理都不知道了。

小品人間

轉機

文／李翠屏

我是家中的老么，雖然是個女生，而且個子小小的，但不知爲什麼，食量驚人，吃得比大部分男生都多，我常不懂什麼叫吃飽，往往是吃了很多之後，就覺得只是還好而已。偏偏我出生在一個貧寒的家庭，小時候常看到母親憂心地望著我，我想媽媽心中一定很擔心：伙食費這麼貴怎麼辦？一個女生那

麼會吃，以後不曉得嫁不嫁得出去？

有一年端午，我一餐就吃了七個粽子，喝了五碗湯，母親那些憂心的日子持續了好幾年。升高中後我離家到外地求學，雖然很會吃，但我也很會讀書，是個懂事的孩子。家中環境每況愈下，我常沒錢買中餐。學校校舍成口字狀，在每個角落都有教師休息室，中午用餐時間，我就躲到教師休息室去，一直到午睡鈴聲響起，我才離開，有一次還因爲營養不良在教室昏倒，同學以爲我功課壓力太大，沒人知道真實的情況。

上大學後我開始工讀，解決了吃不飽的窘境，還沒畢業，我就找了兩份工作，連畢業典禮都沒參加就開始上班，自此我媽算是出頭天了，我媽一直跟著我，吃香喝辣，每年帶她國內、國外旅遊，媽媽如果有什麼事，通常都是我幫她解決，我不知道母親會不會認爲那些年的伙食費終於值得了；而我這特異體質，成了朋友羨慕的特質，有口福又吃不胖，而且消化特好，也不偏食，不管吃什麼我都津津有味，像在吃滿漢全席。

有時我們在洞裡，一片黑暗，只看到頭頂隱隱的一線曙光，等到有天終於出了洞，才發現一切都漸漸變好了。原來轉機就在每個轉角處，在你撐不下去的時候，事情就在不知不覺中好轉，只是需要再撐一下，就可以了。

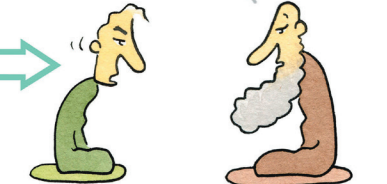
參禪參纏

頓修和漸修誰適合？

文與圖／尤俠

什麼是漸修和頓修？

漸修如同進階升等，
頓修就像還原恢復。



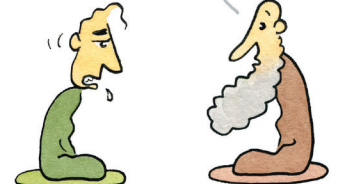
能再說清楚一點嗎？

如同凡夫升等到佛
的最高版本，漸修
需要三大劫時間。



那頓修呢？

從凡夫恢復到佛
的原廠設定，採用
頓修今生有望。



那您覺得我適合
哪種方法？

要看自己選擇走捷
徑或是習慣繞遠路。

