



星雲大師/Venerable Master Hsing Yun

求不得苦，是現世一般的通病。很多事情是「要」不來的，但因緣具足時，即使不要也會自然而有，所以，隨順因緣是為人處事最基本的原則。

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

人間佛教 佛陀本懷

文/星雲大師

星雲 法語

夫婦之道

文/星雲大師

夫妻之間，應該怎樣相處？所謂「夫婦之道有三等」，你是那一個等的夫婦呢？看看有以下六點參考：

第一、上等的丈夫，回家幫助太太料理家務：上等的先生下班之後，會想到太太忙於工作，還要忙於家務，必定辛苦，回到家裡，他會體恤太太的辛勞，協助太太操持家務。這樣的丈夫，必定是上等的好丈夫。

第二、中等的丈夫，回家喝茶看報讚美太太：不會幫忙做家事的丈夫，回到家裡，雖然喝茶看報紙，至少嘴巴還會讚美太太，感謝太太的付出，如此的話，太太再怎麼辛苦，也能甘之如飴。

第三、下等的丈夫，回家氣勢凌人嫌東嫌西：最下等的丈夫，回到家裡，就是一副自己最辛苦、自以為家庭付出最多的姿態。一下嫌太太煮得不好、一下嫌太太不會打扮，看不順眼東嫌西嫌，甚至氣勢凌人，這是最下等的丈夫。

第四、上等的太太，治家整潔賢慧有禮：俗語說：「家有良妻，如國有良相。」一位賢良妻子，能將家庭的開源節流打理得妥當，家庭環境維護整潔，其態度溫敬柔軟，周到體貼，行儀慈孝和順，讓先生無後顧之憂。

第五、中等的太太，慰問丈夫讚美辛勞：莎士比亞說：「一個好妻子，除了處理家務外，還兼有慈母、良伴、戀人三種身分。」所以，治家能力差一點的太太，至少要能多說好話，要常常慰問讚美先生的辛勞與付出。

第六、下等的太太，嘮叨不休刻薄自私：下等的太太，不但不善於治家，先生辛苦回到家時，還會喋喋不休，一下嫌棄他的職業太低、賺錢太少，一下埋怨住得不好、穿得不暖，如此只會讓先生覺得家如監獄牢籠。

很多失敗的婚姻，都是因為雙方不能諒解對方的辛勞，不能體會對方的付出。所以，夫婦之道，從互相欣賞、互相體諒開始，遇到困難險阻時，能互助助劑，共離困境，婚姻才能美滿。夫婦之道有以下六點：

- 第一、上等的丈夫，回家幫助太太料理家務；
- 第二、中等的丈夫，回家喝茶看報讚美太太；
- 第三、下等的丈夫，回家氣勢凌人嫌東嫌西；
- 第四、上等的太太，治家整潔賢慧有禮；
- 第五、中等的太太，慰問丈夫讚美辛勞；
- 第六、下等的太太，嘮叨不休刻薄自私。

第四章 佛教東傳中國後的發展

甚至到了隋朝三階教信行禪師，創設的「無盡藏院」，舉凡金錢、稻米、糧食、燈油、衣服等都可以無息借貸；乃至後代設立「磨坊」等，都是類似的概念；與現代的農會、合作社，甚至當舖等相近，都受到廣大人民的肯定，帶動社會各階層布施供養，利於濟貧。

像「長生庫」的設立，也可以說，是佛教為了便利利國的金融事業，稱佛教為當舖祖師亦不為過。只是佛教創典當的制度，不同於今日一般高利放貸，賺取利息。佛教本著

取之於十方，用之於十方的精神，把社會的淨財做一個集中，再一次發揮其整體的力量，回饋於社會，解決人間問題，這才是人間佛教的根本精神。

救病醫療

佛陀是人間的大醫王，僧侶就是人民的護

蘇東坡任太守時，修築「白堤」，杭州百姓為紀念蘇東坡治理西湖的功績，遂命名為「蘇堤」成為聞名美景。



愛的廚房

手作麵包幸福味



文/郎英

喜愛烘培的女兒，三不五時會下廚料理，老媽向來扮演忠實試吃品評員角色。

那日，她興致勃勃帶回一包食材，動用三寸不爛之舌說服老媽一起玩烘培，實在無法抗拒「佳人」邀約和美食誘惑，這是我手作麵包初體驗。

女兒知道我偏好此味，即使梅雨鋒面來襲，當肚子裡的麵包蟲作祟，依然會冒雨出門買袋麵包。但業者為延長保存期限和展現軟嫩口感，常摻雜不少添加物，熱量高又不見得營養，所以女兒假期返家特地整理簡易烘培法，希望教會老媽後，可以在家吃得更健康又玩得快樂。

手作時最讓我覺得有趣的是發酵，在勤搓等待過程，耐心毅力很重要，才能激發麵糰的生命和甦醒力，隨時間孕育出神奇變化。而在包餡料捏造型時，從豐富內涵物到獨特外觀樣，融入了創作者的心血和巧思。整個

製作過程，學習等待、悉心看照，每個時刻都注入滿滿的愛和期盼。

當烤箱終於飄出陣陣香味時，心中成就感和愉悅感也隨之擴張。看著盤上酥脆光澤的麵包表皮、鬆軟Q彈的內層，有嚼勁的口感愈咬愈香，嗯！充滿幸福的這一味，我愛上它了。

材料：

高筋麵粉150g、低鈉鹽1/3小茶匙、細砂糖1茶匙、酵母1/2小茶匙、南瓜子、枸杞、橄欖油。

作法：

- 1將高筋麵粉放在平盤上，中間挖一凹洞加入鹽、酵母、砂糖，倒入80cc溫水和10cc橄欖油，開始攪拌揉搓。
- 2反覆按壓揉捏麵糰直到光滑不黏手，放盤加蓋，防止水分流失變硬，等候第一次發酵，約40分鐘。
- 3發酵後麵糰已成長一倍大，用擀麵棍壓平打薄，均勻攤放餡料，南瓜子、枸杞。
- 4把加料麵糰捲成長條狀，切塊捏造型，進行第二次發酵，約40分鐘。
- 5發酵完成後，在麵糰表面抹些橄欖油增加光澤度，灑些麵粉提升綿密感。
- 6放入烤箱，調整上下火候約190度，時間設定一小時。

小叮嚀：

烘烤時間和溫度，因烤箱功能稍有差異，可分段烤，抓經驗值，以免過焦。

面對挑戰

捉迷藏

文/詹志超

每個人小時候都玩過「捉迷藏」。遊戲時，其中一人蒙住眼睛，摸索捕捉在他身邊來回躲藏的人。蒙住眼睛捉人的，通常稱為「鬼」；其他人必須小心躲藏「鬼」，才能成為最後的贏家。

隨著年歲的增長，想想「捉迷藏」的遊戲有多久不會在身旁出現了？事實上，「它」天天都在我們身旁發生著，只是以另一種形式展現：「來源各不相同的壓力」便是鬼

，而很多人就像玩捉迷藏似地躲著鬼。父母的期望是鬼，孩子們想盡辦法躲著它；長官的要求是鬼，部屬們竭盡所能躲著它。不敢面對事實的人，膽小怯懦地把自己藏在鎧甲中，讓鬼看不到你，卻也永遠認不清真相。

然而，讓我們回想看看捉迷藏的本意吧！它並不是要你去「躲鬼」，而是要你思考如何「擺脫鬼」，去挑戰它，而非躲避它；就像現實生活中要面對的各種問題，不去解決、擺脫壓力，只會永遠活在它的重擔之下，無法釋懷。

事實上，長大後我們仍然在玩著捉迷藏，只是其中的意義已經改變了，我們不再像兒時處處躲著鬼，而是要去面對鬼、挑戰鬼，甚至要戰勝鬼。

士與依怙。過去，有許多高僧對醫學多有研究，從事行醫救人，如佛圖澄、竺法調、竺法曠、曇衍、曇鸞等等，都有許多貢獻。此外，南北朝時期，寺院設有福德舍、六疾館、孤獨園，到了唐朝設悲田養病坊、療養所等，宋代也有福田院等，這許多都是為廣大的貧病窮者所作的善行。

鑿井施水

佛教徒經常自發的在路旁施茶、點燈，讓行路的人得以解渴，獲得指引。除此之外，過去因為取水不便，寺院也經常修築泉井，提供民眾汲水飲用、洗滌。像吳越時期的德韶禪師在杭州吳山鑿井，解除旱渴；唐朝慧斌法師在汶水開鑿井報答親恩，澄觀法師在江寧普惠寺鑿井供眾……，這些都是嘉惠民眾的利行。

興建水利

除了鑿井，與水有關的公益善行就是興建水利。像宋朝福州維溪法師在長樂縣綿亭洋，以九年時間，截了十二脈小溪，築堤八一〇丈，灌溉四十頃的農田；師振法師發起勸募，築堤九百餘丈，經過十一年，灌溉二十多頃農田。此外，宋代衡嶽寺純粹長老率僧眾開鑿石渠，引水灌溉，解除了旱象；甚至今日西湖景區，佛教徒白居易、蘇東坡擔任太守時，陸續修築「白堤」、「蘇堤」，不僅改善水利，「蘇堤春曉」也成為聞名美景。這些公共建設都與佛教有所因緣。

築橋鋪路

而歷史以來，佛教對地方建設最具代表性的善行義舉就是築橋鋪路。像宋朝，光是福建廈門、泉州一帶，由僧侶募造的橋梁不只數百座以上。如：道詢法師一生造橋就有

二百多座；普足法師、了性法師、守性法師等造的橋不計其數；再加上其他地區、僧侶所建造的，總說應有萬座以上。

其他像明慶法師砌築街道，覺先法師修築街面；思齊法師、蘊常法師修築石路；道琛法師、文達法師率僧俗擔泥負土鋪修道路；甚至道遇法師策畫開鑿洛陽龍門潭，以利水上運輸等，都大大方便了行旅，並且促進地方繁榮。

利濟行旅

古代公共設施不便利，交通不發達，佛教經常在路旁野外，或搭建涼亭供人避雨休息，或施設茶水解除飢渴，或懸掛燈火給予照明。特別是寺院提供住宿，讓往來的商旅、進京趕考的書生有個歇腳休息的地方，如唐朝寶壽寺、五台山普通院等；這些都給予行旅路人很大的方便。

此外，出家人參學行腳，遊化他鄉，傳播佛法的同時，也把很多的民情風俗、習慣文化傳播出去。像過去，許多學子相繼從江西馬祖道一禪師到湖南石頭希遷禪師處參訪尋道，而有「走江湖」之稱；像明代隱元禪師到日本弘法，帶去中國的扁豆和茶道，現在日本人吃扁豆都叫「隱元豆」，同時他也成為日本「煎茶道」的始祖。

講到出家行腳四方，歷史學家唐德剛教授曾告訴我，在更早東晉時期，就有僧人慧深法師（四三六）到達美洲墨西哥傳教，比哥倫布發現新大陸的時間還要早，相關事蹟可以在《梁書》卷五九、《南史》卷七九看到。他說，至今墨西哥還有一城鎮（Acapulco）大部分的居民信仰佛教，說是從祖先開始就承襲下來。而現在舊金山博物館收藏一個「石鐘」，據聞也是慧深法師所遺留下來的。（待續）

成長路上

換個角度，人生更開闊

文/接興

學生籌備了好幾個月話劇比賽，因學校臨時有要緊的活動要進行，不得不取消。乍聽見這個消息，全班洩了氣的汽球，怨聲載道，無法接受這突如其來的打擊，因為他們付出的心血，絕非外人所能理解。

很多同學紛紛在周記上表達心中的怨怒與不滿，也為負責的同學感到不平。的確，在準備比賽的過程中，我看到他們付出的時間與汗水，不但常在放學後留下來討論，也花了很多時間製作道具，此時說取消就取消，難怪孩子沒辦法接受。但是我也能理解學校這樣的決定必然是萬不得已的，因此雖然對比賽臨時取消感到惋惜，給予孩子安慰外，也告訴他們過程比結果更重要。

意外的是，在一片不滿的聲浪中，我卻看

天下父母心

成人禮的祝福

文/王麗娟

偕同外子參觀台北孔廟，在大成殿遇見某高中舉辦的成人禮，意外成了觀禮的貴賓。花冠象徵智慧，師長為學生加冠，祝福學生告別年少輕狂，成為一個有禮貌、懂得感恩惜福的成年人，並用謙遜感恩的心為自己的行為負責，做有意義的事，為家庭、社會盡責。

一位家長上台致詞說：「感謝校方的安排，讓我參與孩子生命中這麼有意義的活動，成人禮和他未來的結婚典禮一樣重要，將成為我們共同的回憶。十年、二十年後，我和孩子想起今天的成人禮，相信記憶依然會是那麼鮮明、那麼讓人感動。」

這時，觀禮的我早已熱淚盈眶。想起女兒讀高中時，拿著國文課本給我，說是老師請家長閱讀〈放我單飛〉那篇文章，其實是暗

到負責統籌的同學有不同的見解。她對這樣的結果竟沒有任何埋怨，只是語氣平和地述說內心的想法。

她寫道：雖然話劇比賽取消了，大家都覺得可惜，很憤慨也很難過，但是換個角度想，我們卻獲得了珍貴的友誼，還有無可取代的團隊精神，我也看到同學們多才多藝的一面；某某人編寫劇本的能力一流，某某人的點子很多，某某人是繪畫天才，某某人根本是本活字典；我也看到好些人犧牲睡眠時間做道具、背台詞，看到好多好多同學真善美的一面。雖然我們無法展現辛苦的成果，但過程的點點滴滴，卻是一輩子最好的回憶……如果沒有這次話劇比賽，這種種的美好，可能到我們畢業都沒有機會被發掘！所以，話劇比賽取消了又如何呢？

看完了她的周記，我的眼眶微溼，除了心疼全班對話劇比賽的賣力付出外，更是有感於這位同學的懂事與慧心。

是啊！我們常說「計畫永遠趕不上變化」，但是凡走過此次話劇比賽，換個角度想，人生必能更豁達。所謂教學相長，這位學生也為我上了一課。

成人禮的祝福

示她已成人可以獨立，要我鬆手許她一個海闊天空的自由世界，之後我也才有機會自由自在地到處走走。

接著是奉茶儀式，孩子雙手捧著茶走向父母，雙膝及地，以恭敬感恩的心奉茶。一位家長感性地謝謝孩子：「回想這不平凡的十八年，聰明、可愛的你來到我們家，讓我們的家庭充滿快樂與溫馨……」說著說著，聲音哽咽了，與孩子深深擁抱，一切盡在不言中。

遂想起不久前，女兒出嫁的那天，她和女婿跪拜奉茶，感謝我們的愛與養育之恩，即使不捨我也含著淚滿心歡喜地祝福他們，因為這是另一個成人禮，另一個階段的開始。有一天，當他們為人父母，「手抱孩兒，才知父母時」，那又是一個不同階段的成人禮，同時也是我的另一個成人禮，祝福自己也能好好學習，當個含飴弄孫的好阿婆。

六地藏

六地藏，指能化導六道眾生之六尊地藏菩薩。六地藏之名稱，即——地藏、寶處、寶掌、持地、寶印手、堅固意。六地藏之信仰，於日本甚為流行。

圖/道環