



佛教的信仰不是迷信的膜拜，不是盲目的奉獻，而是從浩瀚的三藏十二部不朽經典中，覺悟出緣起緣滅等生命的真理。

星雲大師 / Venerable Master Hsing Yun

# 人間福報

The Merit Times  
CA

佛光山西來寺 Hsi Lai Temple (I.B.P.S.)

3456 Glenmark Drive, Hacienda Heights, CA 91745

Tel: 1 (626) 9619697 Fax: 1 (626) 3691944

E-mail: info@ibps.org www.hsilai.org

人間有愛

## 交談的藝術

文 / 顏福南

圖 / 彩虹樺樺

也許你會問，交談不就是聊天，哪有藝術可言？或許你曾經見過，善於交談的人到處受歡迎，懂得傾聽、同理，能說到別人心靈深處，讓人願意肝膽相照、掏心掏肺與他交往，這不就是交談的藝術嗎？透過交談我們可以獲得對方的見解、想法、處事態度，甚至相知相惜，在人生的路上多了一位良師益友，可見交談是一門重要的學問。

每一個人的成長背景不一樣，所以對事情的看法也會不一樣，在交談的過程中避免主觀否定別人，也不要好為人師指正別人的缺失，批評和論斷容易帶來傷害。我們可以先肯定別人的意見，再補述自己的想法，尊重別人的立場，也容易使人接受

自己的觀點。

再者，交談的過程中也要減少強勢的口頭禪，有的人動不動就會說：「這樣你懂我的意思吧！」「這樣不好！」「你錯了！」強硬的態度容易導致衝突，有時一言不合就是從這裡開始。對待別人強勢的口吻時，我們可以沉默以對，或者告訴對方：「對不起，這件事情我的理解不夠周延。」說對不起不代表你錯了，只是在這件事情上你不想和他過不去，能說對不起的人才了不起，因為你懂得彎腰，有智慧避免不必要的麻煩。

我曾經遇過下屬向我分享一些獨特的意見，他天馬行空，可是現實卻窒礙難行，我會婉轉的告訴他：「這件事情再研究看看。」「你的想法很有創意，日後機緣成熟執行會更順利……」婉轉的拒絕也是交談的一門功課，給人台階下就是尊重別人，尊重別人與人為善，沒有永遠的長官部屬

，只有永遠的朋友。

有的人喜歡聊八卦、談是非，希望你這邊站，通常聰明的人不會跟著起舞，你可以理性的告訴他：「人際關係我很難置評，有時兩個好人在一起也會摩擦。」不要落入是非圈中或是八卦的傳聲筒，人際的互動很難說誰對誰錯，與神同行電影第二集中有句台詞說得很好：「這世界並沒有壞人，只有最壞的狀況。」是非對錯放在我們心中就好，不要輕易論斷，保持中立就是明哲保身。

美國總統富蘭克林曾說：「閱讀使人充實，思考使人深刻，交談使人清晰。」通過交談，我們可以傳遞自己的想法，也可以獲得做人做事的道理，閱讀大千世界就從讀人開始，每一個人都是一篇動人的故事，與人交談就是揭開故事的博覽會，但願我們都能從別人身上吸取生活智慧，也獲得生命的提升與滋潤。

溫暖的守候

## 秋葵的幸福滋味

文 / 林琇琬

老公要出門買菜，問我想吃什麼？我想了想，突然想吃秋葵，老公立馬買來給我吃。

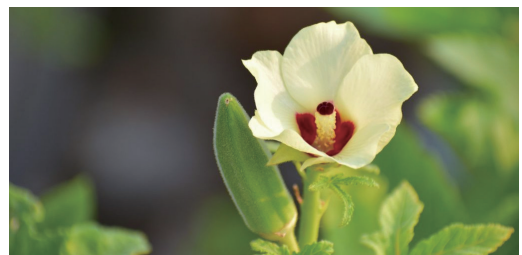
老公問我，為什麼想吃秋葵？我說，以前胃不好，爸爸問了好多人吃什麼比較好？很多人跟他說秋葵，他就去市場買給我吃，卻發現價錢很貴；而且市場賣的秋葵都很老，他擔心太粗的外皮會傷到我的胃，所以決定自己種，讓我隨時都可以吃到又嫩又新鮮的秋葵。

我記得秋葵第一次開花時，爸爸開心地對著黃色的花朵說：「這是我女兒的救命花。」還一直笑。

等秋葵結果了，果實還很小，爸就摘下來煮給我吃，我好驚訝：「這麼小就可以吃了嗎？」爸爸說：「這麼小，連蒂都是嫩的，妳整根都可以吃，這樣胃才會快點好。我問過中醫了，這個很營養。」我雖疑惑，但小小的秋葵真的連蒂都很嫩很好吃。我吃了好幾年爸爸親手種的秋葵，胃也漸漸好了起來。

爸爸為了照顧我的胃，種了好多年的秋葵；老公為了讓我開心，在市場看到秋葵就會買來給我吃。秋葵，是我一想起來會忍不住微笑的食物。

謝謝我生命中的兩個男人，這樣為我著想，我愛你們。



釋迦牟尼佛傳

## 都城中的悲哀

文 / 星雲大師

耶輸陀羅妃哭著罵著，一轉身又看到車匿身後的白馬蹇陟：

「馬啊！你那忠義的心呢？你把我的丈夫載到那遙遠的地方，你就像一個強盜，搶去別人的珍寶。在以前，當你隨著主人上戰場的時候，刀戟弓箭都不能使你畏懼，你對主人的忠心赤膽，沒有一個人不知道。現在又為什麼忽然變得這樣不忠義，把我們國家的至寶，我的丈夫搶走了呢？可惡的蹇陟！你剛才進宮的時候，叫出一聲悲鳴，我丈夫騎著你離開王宮的時候，你為什麼一聲也不響呢？那時如果你高呼一聲，宮中的人自然都會驚醒，而阻止他不讓他出去，那麼我就不會受到今天的痛苦了！」

車匿聽罷耶輸陀羅妃哭訴的言語，就像一萬把利劍刺在心上，他合掌匍伏在地上回答他道：

「太子妃！請您聽我的陳述，這不能責怪蹇陟，也不能責怪我。我們沒有罪過，是真理使太子生起堅決出家的心念，我們只是遵奉他的命令。

我告訴您那一夜太子出城的情形，太子騎著白馬，像是有天神在催趕似的，坐騎不用鞭策，走得比飛還快。我也莫名其妙的緊緊跟隨在後面，馬腳和我的兩隻腳，好像都不曾著地，出城的時候，城門自然的打開。那一夜，夜色光明得像白天一樣，四圍一點聲息也沒有，只有我們在凌空飛行。

「太子妃！這不是人力所可以做得到的，一定是天神的力量啊！」

耶輸陀羅聽到車匿報告當時的情形之後，心裡也想這是天神接引太子出家學道，不能責怪車匿和白馬。但這樣想仍不能減少他的悲痛。車匿和白馬辭去以後，他自己還在夢囈似地自言自語道：

「我失去了丈夫，等於失去了所有的快樂，他為求真理，竟把我捨棄。從今以後，誰又是我所可以依賴的人呢？這孤單寂寞的生活，又如何能打發過去呢？」

過去很多聖人和修行的仙人，都是夫妻一同到山林裡去修行，我的丈夫如果一心要去修道，我可以伴著他同去，他為什麼一定捨下我獨自出去呢？」



↑太子騎馬出宮，像是有天神在催趕似的，坐騎不用鞭策，走得比飛還快，夜色光明得像白天一樣。

古代的吠陀記載說，一切梵行和祭祀都要夫婦同時奉行，這樣我們種下相同的因，才能同樣得到升天享樂的果報，但是現在我的丈夫卻不肯帶我同去，這又是為什麼呢？

難道他所要修的道和以前修道的人不一樣嗎？

難道他嫌我嫉妒，想要另外找一個不嫉妒的？或許嫌我的容貌醜陋，想另外找一個美麗的女子和他結伴修行？

我真是個苦命的人，被丈夫遺棄了！但是羅睺羅又有什麼罪過呢？可憐他出世不久，就得不到父親的疼愛。

唉！我的丈夫實在是無情無義的人，他外表倒是很慈和莊嚴，誰知他的心比鐵還要硬，比冰還要冷。他不可憐兒子的幼小，又不了解我愛他的心，他的心真和木石一樣！」

(待續)

釀造醞釀味

## 愛的醬油

文 / 劉芳

我的媽媽會釀製醬油，並有一套自己的獨家秘方。即使已八十高齡，她依然堅持自己釀造無添加物、無化學成分的純手工醬油，因此只要一到釀製醬油的時節，家裡就會重現三、四十年前農忙的情景，熱鬧了起來。

釀製醬油的過程相當繁瑣，從洗瓶、晒瓶、洗豆、洗缸、晒豆、入缸、曝曬、煮汁，到最後裝瓶，每個動作都馬虎不得。

首先，必須挑選新鮮的黑豆，洗淨後裝



Be Veg! Go Green!

反飢餓

Anti World hunger

反全球暖化

Anti Global warming

反生態浩劫

Anti Ecological Hazards

反環境破壞

Anti Environmental damage

反虐待動物

Anti Abuse of animals

為了減緩地球暖化、解決糧食危機，國際佛光會邀請您一同響應「蔬食A計劃」，從減少肉食、隨手做環保、節能減碳開始吧！連署活動請至官網：

http://www.vegdays.org/index.php?lang=tw

在大醬缸裡，再加上水、鹽、米糕等材料調和。每天清晨太陽一露臉，就要掀開蓋子，攪拌均勻，讓這些豆子充分接受陽光的照射；等到傍晚太陽下山，再幫醬缸蓋上蓋子，免得溼氣或露水影響了純度。

這樣攪拌十天，等黑豆完全發酵，接著就是熬煮醬汁的重頭戲了。

一開始，將醬汁從醬缸撈起，先用濾網將黑豆皮濾掉，然後開始熬煮剩餘的黑豆水。這一熬煮就要五、六個小時，而媽媽就在高溫的火爐旁邊守候，同時在大鍋裡不停翻攪，深怕一不小心燒焦，就前功盡棄了。這個步驟最為辛苦也最費時，而且急不得。當醬油熬煮成功後，還要用麵粉袋過濾殘渣與雜質，從袋子裡一滴滴流出來的，才是最純淨、香醇又甘美的醬油。

媽媽把釀製醬油這件事，看得比什麼都重要，因為只要稍有閃失，就得全部重來。因此，每次都要等到醬油大功告成，放涼裝瓶之後，她才能真正放下心來。這些手工醬油，除了自家使用以外，還會分享給親朋好友，讓家人吃到最安全、最好吃的醬油，一直是媽媽的堅持。

我舔著一滴滴最新鮮、最天然的醬油，齒頰留香，幸福滿滿；而媽媽的那一分堅持與不怕苦的精神，也深深印在我的心裡。

禪門用無聲作為語言。

鸚鵡用手語作為語言。

螞蟻用觸覺作為語言。

鴿子用點頭作為語言。

蟲鳥用鳴叫作為語言。

牛馬用舌舔作為語言。

語言

文 / 星雲大師