



若能泯除分別，自然不會有愛恨好壞，那麼任何不順的境界也會成為成功的增上緣。

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

改變自己

文／游騎兵 圖／洪昭賢

整理你的人生

幾年前，我的人生一團糟。獨自一人在異鄉奮鬥，工作壓力大，周圍人際關係複雜；又慘遭失戀，作為大齡單身青年，走到哪裡都碰到或明或暗的輿論壓力；回到家是獨居，不擅家務，屋子裡亂七八糟，雜物遍處都是。我在這樣的環境裡，壓抑焦慮、愁眉苦臉，都快得憂鬱症了。

有一次在家中瀏覽雜誌，看到有文章介紹一位日本女孩寫的《砰然心動的人生整理魔法》，書中主要講解了不同於傳統習慣的整理收納思想與技術，並提倡通過整理收納，最終養成積極態度，實現幸福生活。

我環顧家裡凌亂擺放的衣服、鞋、電子產品與窘迫混亂的環境，覺得再適合我不過，立刻上網買了這套書。事後證明，我的決定無比正確。我並不為我一個大男人學習整理術而難為情，反而覺得更多人都需要學習整理的哲學和技術。更重要的是，通過學習整理和實踐，你最終要做的是：整理好你的人生。

書裡提到的整理術，不同於大多數人的傳統認知，主要的理念是：堅決「按直覺留下或丟棄物品」、「按類別擺放」、「物歸原位」等，而是進一步提倡：分辨自己真正「想要」和「重要」的東西，丟掉雜物，找回人生的決斷力。

我一邊整理房間，狠心丟掉了大堆雜物，一邊思考自己的人生，思考自己每天渾

渾噩噩，到底在追求什麼？

花了一個周末的時間，家中每個房間被整理得空闊清爽，我的心情也一掃陰霾，透徹澄淨。雖然丟掉了很多东西，但那些根本沒有影響我的生活啊！我突然意識到，我擁有的家、家裡的物品，全都是為了讓我幸福、時刻擁有心動感覺地生活下去。因為對我來說，幸福開心的人生是最重要的，而工作、交際、愛情等等，都是為此服務的。

我覺得，我需要認真整理一下自己的人生。

於是，我開始清點自己的一切，丟棄對自己無用的誘惑、消耗和傷害，所有的選擇皆遵循內心認為最重要的需求。我開始健康飲食、正常作息，推掉了夜晚、周末大量的無效社交，多和父母通電話並去看望他們；閒暇時專心健身、充電，成了在職研究生，也拓展了人脈；積極走出失戀陰影，剔除虛榮浮華的擇偶觀，遇到了心儀的對象。

結果，因為鍛煉身體精力旺盛、戀愛後心情愉快，加上整理的理念也幫助我分辨事情的緩急和主次，工作效率快速提高。更為重要的是，通過這些嘗試和改變，我清楚地認識到：什麼才能帶給自己真正的幸福和快樂。

我常看到周圍有些人忙忙碌碌、一刻不停，總是抱怨「沒時間減肥」、「沒時間



從事有興趣的事」、「戀愛糾纏不清、痛苦不堪」……我想，他們需要將自己的人生整理一番，問問自己內心真正想要的是什麼。

世界五彩斑斕，人生多姿多采，生活沒有標準答案。「曾慮多情損梵行，入山又

恐別傾城」，真正的世間事啊，多半是沒有雙全法的，不是負了如來便是負了卿。魚和熊掌不可兼得，只有丟棄雜蕪，成就真正讓你心動的，才能完成人生的圓滿。

好好整理你的人生吧，去追求真正心動的生活，才不虛度光陰，不枉費人生。

佛法真義

四聖諦

文／星雲大師

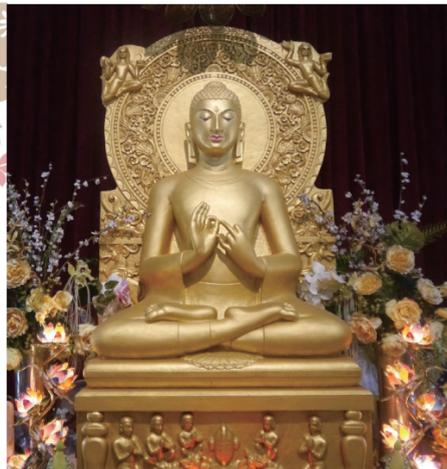
佛陀因證悟「緣起法」而成就佛道，但是緣起法深奧難解，佛陀唯恐驟然宣說，會讓還沒有起信的眾生望而生畏，於是在鹿野苑初轉法輪時，先為五比丘宣說四聖諦法——苦、集、滅、道。這可說是佛法的綱要，說明了人生如何從「苦空無常」的此岸，邁向「常樂我淨」的彼岸之修道次第。

苦、集二諦是迷界的世界因果，是流轉門，集是因，苦是果；滅、道二諦是悟界的出世間因果，是還滅門，道是因，滅是果。若依因果順序來說，四聖諦應為集、苦、道、滅，但因眾生的根性，「果」易明而「因」難曉，為了方便化導，佛陀因此不得不先明示苦相，令眾生起厭離之心，再示業因，使之斷集，繼而示以涅槃樂相，令其欣慕，然後再說修道之法，令其行持，目的就是要使眾生「知苦、斷集、慕滅、修道」。

四聖諦就像治病的過程，一個人生病了，痛苦不堪，是苦諦；知道病因，是集諦；對症下藥，施以各種醫療方法，是道諦；藥到病除，恢復健康，是滅諦。我們身體的疾病要接受醫生治療，我們心裡的病毒，則要依靠佛法的藥方來醫治。其藥方就是指「八正道」——正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。循此八正道，可以讓我們煩惱永斷，解脫生死輪迴之苦。

「正見」是指正當的見解、正當的信仰，對於是非善惡、真偽虛實有正確的判斷，做正確的行為，這也是八正道的本體；而「正思惟」就是正當的思想，不貪欲、不瞋恚、不愚痴，遠離邪、妄，以智慧去思量分別；與人交談以慈顏愛語，令人生起信心、歡喜，就是「正語」；平日所行，不違犯五戒，合於道德禮法，不會為一己之私欲而侵犯、傷害他人，是「正業」、「正命」；進而主動樂善好施，行善止惡，濟弱扶傾，就是「正精進」、「正念」；若遇到困難挫折，能冷靜沉著，用智慧去判斷，解決處理，即「正定」。

而佛教的四大菩薩可說是四聖諦「苦集」的解決者，也是「滅道」的完成者。例如：觀音菩薩因慈悲，遊化諸方國土，見到眾生受三毒、七難的苦，即尋聲救苦，



↑摩提陀俱提僧院佛像，仿鹿野苑遺蹟中出土的佛陀初轉法輪像。

就是實踐「眾生無邊誓願度」的大願。

地藏菩薩以大願力，發心到地獄度眾生；其地獄的痛苦，就是貪、瞋、痴、慢等聚集，而產生痛苦，地藏王菩薩發願予以救助，讓地獄有了佛日的光輝，所以是「煩惱無盡誓願斷」。

文殊菩薩因為有大智慧，具足種種不可思議功德，讓人從迷取覺、從苦得樂，給予種種的方便、所學，所以是「法門無量誓願學」。

普賢菩薩因為有大行力，鼓勵對人格的尊重，要讚美他人的美德，有施捨眾生歡喜、慚愧自謙的實力，所以他能導萬行而歸淨土，讓所有苦難的眾生都能得救，這就是「佛道無上誓願成」。

總之，佛法不只是以苦、集、滅、道來解釋宇宙人生的現象，最主要還是解決宇宙人生的問題，所以必須具有願力、修行、實踐。因此，從四聖諦而開展四弘誓願、六度行門，就是提供一個人人生解脫的方便。而我們在通達、了知四聖諦的真理之後，還要學菩薩不捨一法，以四聖諦的佛法基礎，實踐四攝六度的行門，來完成菩薩道。

西來寺近期活動

時間	活動名稱
2/10周六	環保回收日 (2:00pm ~ 5:00pm)
2/15周四	除夕延生普佛、辭歲 (7:30pm)
2/16周五	新春朝山 (5:00am) 禮千佛法會 (10:00am) 新春文化表演 (12:00noon)

名人軼事

預付施捨

文／曾昭安

法國作家貝爾納脾氣不太好，容易衝動，但是心地十分善良，極富同情心，樂善好施。有個老乞丐摸透了貝爾納的脾氣，每天在固定時間守在貝爾納家門口，每次乞討都能如願以償，貝爾納從來沒有讓他失望過。

終於有一天，貝爾納從錢包裡掏出來的不是往常的小額銀幣，而是一張大面額的鈔票。老乞丐一頭霧水：這作家今天怎麼了？他拿出這麼多錢要幹什麼？

給孩子的國學勵志故事

真正的虛心

文／錢文忠

清代有一個名醫叫葉天士。有一次，一位上京應考的舉人請他看病。葉天士問他：「你怎麼了？」舉人說：「我每天都口渴，會不停地想喝水，很長時間了。」葉天士檢查完說：「你內熱太重，得了消渴症，不出百天必不可救。再過一百天就完了，我也治不好你，你就別去考試了。」

但舉人堅持赴考，路途中他碰到一位老和尚，老和尚也懂醫術，一看就知道他得了消渴症，老和尚跟他說：「你每天就吃梨，口渴了你吃梨，餓了你也吃梨，堅持吃一百天。」

舉人吃了一百天梨後，果然一路平安無事，而且一下考中了進士。他回來時碰到葉天士，葉天士覺得很驚訝，舉人就把自己的奇遇告訴他。

葉天士一聽，就把自己扮成乞丐，改名為張小三，跑到廟裡要拜老和尚為師。他每天起早摸黑，為這個老和尚挑水砍柴。

老和尚一看這個小伙子很勤奮，很喜歡他，每當有人來找他看病的時候都帶著張小三。葉

疑惑問，只見貝爾納把那張鈔票放到老乞丐的帽子裡，溫和地說：「我明天去諾曼地，要在那兒待兩個月，這錢是預付給你兩個月用的。在我出去的這段時間，你不用天天來我家門口蹲守了，那樣也太辛苦了，你都這麼大年紀了，也該好好休息休息了，你也有休假的權利。」讓老乞丐感動得不知說什麼好，眼裡含著淚花，一個勁地叩頭。

一個赫赫有名的大作家，竟然對一個生活在社會底層的老乞丐如此尊重、關愛，自己外出了還要給他預付施捨，雖說他施捨的錢不是太多（其實他生活也不寬裕），但他把施捨這一善舉做到了極致，怎不讓人感動、敬佩！

天士在那待了三年，把老和尚的醫術都學到手了。某天老和尚說：「張小三，你跟我三年，現在可以回去了。憑你現在的醫術，你已經超過江南的葉天士了。」葉天士一聽，立即下跪拜師說：「大師，我就是葉天士。」

虛心學習別人的長處是很重要的，我們往往較容易看到自己的長處，不容易看到自己不足的地方，更難虛心承認別人比自己強。但只有意識到自己有所欠缺，才會虛心地學習，才能進步。



忠言如良藥

文／星雲大師

事相上所顯現的好與壞，往往與本質的善惡有差距。別人對你好，也不見得真好；表面對你凶，也不見得真惡；吃到苦頭，也不見得真壞；嘗到甜頭，也不一定占了便宜。能看清真相的人，肯定能過著較清明的生活。

- 忠言逆耳利於行。
- 良藥苦口利於病。
- 巧言順心害於道。
- 醇酒美色害於身。