



人，也要「自我建」，人生的道路才會更加寬廣，生命的意義才能更加開展。

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

分享時刻

十年松鼠

文／邱傑

我們移民加拿大後最大的樂事之一竟然是看松鼠，對於加拿大人來說這未免也太不可思議了，松鼠有什麼好看呢？鋪天蓋地處處有松鼠，誰還在意松鼠屋前屋後來來去去呀？但是來自台灣的我，雖然不是沒看過松鼠，能夠在生活中與牠們為友，覺得實在是太幸福了。

於是，當我不得不返回台灣並做較長時期居住的打算時，心中未免惆悵，卻也暗下決心，有一天我一定要在台灣建立一個像加拿大般的家園，在這個家園裡的松鼠也要像加拿大松鼠一樣不怕人，可以安心與人為友。我心目中的加拿大最大的特色便是人能尊重大自然，人與大自然能永續成為朋友。

十四年前我以低價在台灣北部農鄉買下了一塊雜草叢生、法院連續拍賣多年都沒人問津的土地，一見為之傾心。這塊地沒有鄰居，沒有馬路，當然也沒有路燈，處處充滿大自然氣息，這正是我遍尋不著的理想之地啊！

依照法律及自己的財務狀況，買地四年之後才建起一座二層半的小型鐵皮屋農舍，建築時盡量縮小使用範圍，留下最大部



分維持野地面貌，於是，竹節蟲、攀木蜥蜴、畫眉鳥、五色鳥繼續在這兒存活繁衍而不會受到我們入住所影響，至於松鼠呢？

松鼠本來就有，因為這裡離海岸防風林相距不遠，維持著若干密度的松鼠族群。只是這個地方是傳統農漁鄉村，農民視松鼠為有害之物，恨不得去之而後快。

初期，有一天我走過離家僅兩百公尺的一座小水門附近，突然啪啦一聲，竹林驚起聲響，定睛一看，原來是一隻松鼠，松鼠見了我竟像白天見了鬼般驚走，這讓我是沮喪又慚愧，我必須花多少時間和耐心，才能讓松鼠知道我對牠們無害呢？

年復一年，我和家人小心翼翼的在我們的家園裡栽種水果蔬菜，任何動作都盡可能不讓野生動物感受到威脅，也堅決拒用任何農藥或殺草劑，全心營造一個友善的

大地，因而生態環境日益健康，在我們小湖中長期住棲白腹秧雞家族，龜類蛇類、鱉類蟹類皆有，鳥類更是多得日夜聒噪不停。松鼠似乎也繼續活動著，偷窺著我們。我種的甘蔗一下子被啃斷光光，仔細包好的平地水蜜桃被一顆顆吃掉了，但我努力學習加拿大人家後院種蘋果、櫻桃不怕松鼠偷吃的氣度，絕不出手驅趕。

十年經營，我們臥室窗外雜木林中已成松鼠追逐嬉鬧之處，小園處處也都有松鼠活動，有時牠們也跑到大門前跳躍，我曉得牠們已逐漸對我們放下了戒心。

今早散步，看到鄰近一處香蕉園竟被主人砍光光要改種南瓜，我問主人何以砍香蕉？他憤怒的說，松鼠太壞了，老是咬香蕉！我偷偷歎了一口氣，松鼠在台灣，還是活得很辛苦呀！

名人軼事

白居易的失與得

文／曾昭安

唐代著名詩人白居易在62歲那年，身居監察御史的他向皇上提出辭呈。皇上問：「為何辭職？你不是做得好好的嗎？」白居易答：「當官太累了。」皇上說：「我懂了，給你保留待遇，做輕鬆一點的工作。」



白居易

白居易以退居二線的狀態又待了一年。第二年，他再次辭職。皇上不解地問：「按規定，你可以待到65歲，為什麼又要辭職？還是覺得很累嗎？」白居易坦言：「只是想回老家。」皇上也就不勉強他了。

白居易回到老家問兒子：「我們家有多少地？」兒子答：「五百畝」，白居易要求兒子：「賣掉三百畝，讓百姓去種。」白居易利用賣地的收入，成立了一個編委會，專門編抄《白樂天文集》，書編成之後，他將一部分詩集送到東西南北中五座寺廟收藏，所以，至今白居易的詩保存最齊全。

白居易在工作崗位上有所作為，卻早早就辭職，家裡有五百畝地卻賣掉了三百畝，他真的失去了很多，但他的詩卻因此完整地保存了下來，得以傳之千秋萬代。

釋迦牟尼佛傳

淨飯大王與摩耶夫人

文／星雲大師

在靠近雪山南麓森林繁茂的地方，有一個很富裕的國家建立在此，這就是有名的迦毗羅衛國。國主淨飯大王是釋迦族中的族長。他英勇能幹，智勝德高，自從做了國王以後，把一個迦毗羅衛國治理得真是風調雨順，國泰民安。因為他是一位威愛兼備的大王，所以很受臣民的擁戴。全國的人民，在他英明的領導之下，都豐衣足食，和平安樂地過著寶貴的歲月。

年輕的淨飯王，少年得志，在家中是一族的首長，在政治上是一國的領袖，因此，各國的公主，名門的千金，都在暗自為自己的終身大事祝禱，都希望能嫁給這位年輕威武的國王。

終於，拘利族的天臂城主善覺大王，有一胞妹摩耶，長得端莊秀麗，儀態大方，加之他溫和賢淑的德行，更是遠近聞名。年輕的國王，美貌的公主，就這樣結了美滿的姻緣。

淨飯大王自從結婚以後，夫婦的感情，如魚得水，真似人間天上。

暑往寒來，秋去春至，日子像流水似的流著，淨飯大王和摩耶夫人，青春的年華，也隨著匆匆的歲月逝去。一向陶醉在歡樂裡的國王夫婦，在他們生活圈子裡，終於投進了一團暗淡的煩悶的陰影。

因為淨飯大王和摩耶夫人結婚以來，一日復一日，一年復一年，他們膝下還沒有生養一個嗣位的王子。

淨飯大王在處理國政之暇，回到宮中的時候，看看溫和賢慧的夫人，望望宮中寂寞的陳設，總是愁眉苦臉，怨聲嘆氣。

聰明的摩耶夫人早就看出國王的心事。一天，賢慧的夫人就輕聲向淨飯大王說道：「王呀！我們的年齡都漸漸的老了，至今膝下猶虛，而且你是一國之王，怎麼能少了一位王太子呢？」

「唉！……」淨飯大王皺起他的眉毛。

「王呀！我說」，摩耶夫人坐了靠近淨飯大王的身邊：「你不要老是像往日的固執，我希望你能接受一次我的意見。自古以來，王者的宮庭之中，都有很多的妃子，你為什麼要廢棄這個慣例呢？你看，宮中除了我以外，其他的妃子就沒有一個。你趕快再多尋幾個如花的美人，他們說不定會為你生下一個可愛的王子。」

「不！」淨飯大王堅決地回答：「命運



摩耶夫人降誕小太子。

如果注定我沒有王嗣的話，就算我得到天下所有的女人，也是一樣。」

淨飯大王口頭是這樣說了，但心中的憂慮卻與日俱增。

摩耶夫人，他是迦毗羅衛國的國母，他的相貌如同秋天圓滿的月亮，他的心靈如同池塘中清淨的蓮華。然而他不能為迦毗羅衛國生下王子，他不能為淨飯大王生下一位國家未來的主人，心中更是常常地感到煩悶與不安。

那是在摩耶夫人四十歲的時候，在一個萬籟俱寂的夜中，夫人舒適平和地睡在床上，他朦朧的睡夢之中，忽然見到有一位長得堂堂一表的人物，乘坐一頭白色大象，從虛空中慢慢走來，當走近夫人的時候，就從他的右脅而進入了腹中，夫人一驚，從夢中醒來，方才知剛才才是做了南柯一夢。

夫人醒來以後，把這個夢告訴睡在身旁的淨飯大王，淨飯大王聽後，和夫人一樣，他們都感到這是一個不可思議的夢。

夫人自從做了這個夢之後，就和平常的女人沒兩樣。他每天幸福安樂地過著日子，沒有憂患，沒有苦惱，更沒有瞋怒、貪欲和虛偽的心生起來。他不喜歡喧鬧的地方，每天只喜歡在空閒幽靜的林旁或水邊遊樂。

過了沒有多久，夫人把懷妊的喜訊告訴國王，淨飯大王這一聽之下，喜得真是心花怒放，他得悉了這個希望二十餘年的喜訊，把往日積鬱在心中的憂悶，完全掃除。

藍毗尼園中太子降誕

日子在歡樂中過去，王妃摩耶夫人十月懷胎漸漸的滿足，但他還是照樣的喜歡到寂靜的郊野去散步。青枝綠葉的草木，潺潺有聲的流泉，夫人認為這都有助於人生的修養。

(待續)

聰明理財

從生活細節做起

文／曼尼

朋友小敏收入中上，工作二十年了，但存款金額仍然掛零，更背負著房貸，常常跟我討論如何理財。

我認為，除了遺產或意外之財，理財其實是一步一腳印的生活收支藍圖，也是個人自我生活管理的展現。理財能力強的人，自我管理的能力應該不會太差。而我在與小敏的聊天中發現，她有一些生活習慣，或許可以說是理財的盲點，值得深思與調整。

小敏喜歡喝咖啡，有時一天要喝三杯，算是咖啡成癮的人，而且都是在咖啡店買的。每天三杯咖啡的花用，少說也要百元



健康一點靈

沒事起身 動一動

文／奇異果

我的小米運動手環，設定每坐一小時就會震動提醒。即使工作再忙碌，當手環震動時，我就會站起來去倒個水或上個洗手間，讓身體動一動，眼睛休息一下。不像以前，拚命要把工作做完，沒喝水又憋尿，導致腰痠背痛，膀胱還因此發炎，讓人如坐針氈。

每次不舒服去求診，醫生總會苦口婆心地對我衛教一番：「千萬不要久坐，每隔一段時間就要起來動一動。要喝足量的水，不要憋尿，發炎的症狀才不會反覆發作。」接著還要服用一段時間的藥，才能消除不適的症狀。

年紀漸長以後，我悟出「身體是自己的，把它照顧好，未來才會美好」的道理。所以後來不管再怎麼忙，每天一定會撥出一些時間運動，健走、做伸展操，舒展筋骨，讓體內的健康因子活化，同時喚醒未

以上吧，為何不買隨身包自己沖泡呢？她說，在外買的咖啡比較有fu。」

我與小敏分享：「你聽過『拿鐵理論』嗎？如果你每天省下一杯拿鐵的錢（假設新台幣五十元），一個月就有一千五百元；每天省下三杯拿鐵的錢，一個月就有四千五百元，一年就有五萬四千元，不含複利，十年也有五十四萬，這就是有名的『拿鐵理論』。」

我也發現，她平常都在超商買瓶裝水喝，三餐又都外食。將這些支出統計一下，可是很可觀的一筆錢呢！她的存款，就這樣在每日的小額支出中，一點一滴地流失了。

一般人要存下人生的第一桶金，「節儉」絕對是生活的必要堅持而非自由選項。以小敏的例子，出外若能自備飲用水，三餐中有一或兩餐能自己炊煮，每月可以省下數千元！一年可以省下數萬元！只要改變一些生活習慣，省下不必要的日常支出，積少成多，日積月累，存錢脫離清貧階段就不困難了。

莫因錢少而輕忽，這不過是個簡單的理財小常識，卻很容易被大家疏忽了。有收入卻沒資產的朋友，應該認真檢視自己的生活習慣，或許，你的財富就藏在生活細節中。



會使用的肌肉，讓身體這部機器正常運作，延緩老化，也才能展現活力，更有信心去面對生活的各種挑戰。

坐而言不如起而行，自自我打定這樣的想法後，每天堅持健走一萬步，也向許多好友推薦這樣的想法與做法，一同邁開腳步，向健康的大道前進！

西來寺近期活動

時間	活動名稱
4/7周六	美術圖典贈送典禮 環保回收日 (2:00pm~5:00pm)
4/8周日	社會關懷組老人院探訪 (9:00am) 玫瑰陵春季追思祭典三時繫念法會 (1:30~6:00pm)
4/12-13 周四~五	英文二日禪
4/13周五	大悲懺法會(7:30pm)
4/14周六	環保回收日 (2:00pm~5:00pm)