



凡事好壞，
多半自作自受，
既不是神為我們安排，
也不是天意偏私袒護。

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

釋迦牟尼佛傳

文／星雲大師

太子少年時的教育

迦毗羅衛國中淨飯大王生下稀有的太子，宗族王親，都呈獻無數的象馬寶車；鄰國的國王，也贈送很多七寶的器具，這表示祝賀王家及太子萬歲之忱。

這時，迦毗羅衛國的都城中，地下自然湧出無量的寶物，喜馬拉雅山中的巨象群一呼而來，難以馴伏的馬此刻也馴若羔羊，雜色微妙的禽鳥從野外飛來城中鳴叫，天空白色的瑞雲輕輕地飄遊，地上爛漫的百花在微笑著開放。

慣於怨憎的人，心中忽而轉為平和；知心的好友，加多深厚的情感；篤實的益友，更有親密的交往；叛逆者的心，頓時消滅；陰險者的惡念，立即驅除；風，微微的吹，雨，及時的灑；雷霆沒有災害，五穀豐收如山；飯食容易消化，懷胎的身體平安。這都是因為太子的誕生，一切世人才得見這吉祥的瑞相。

神宇園林，都增加莊嚴美觀；井泉池沼，都澄清得有如明鏡；各國免除了饑饉，世界停止了戰亂，天下沒有橫生惡疾之難，世間沒有訴訟不平結果，因為太子降誕時具備一切祥瑞之相，所以就命名悉達多。悉達多，那是「一切義成」的意思，是再好沒有的名字。

迦毗羅衛國中，像這樣一日復一日的歡樂，持續到第七天，不幸的變故發生了，那便是聖母摩耶夫人的辭世。

在不幸之中，幸好的是夫人有一個最小的胞妹名叫摩訶波闍波提，姊姊去世以後，他就自願代姊姊撫養幼年的太子。他的容貌端麗，性情慈和，後來，他雖然生了難陀，但對姊姊生下的東宮太子，照樣是慈愛的撫育。

太子雖然有了姨母摩訶波闍波提夫人的撫育，但是，淨飯大王還是很不放心，他

又選取三十二名宮女相助，八名宮女抱持，八名宮女洗浴，八名宮女餵乳，八名宮女陪著遊戲。太子的嬰兒期，仍然是再安樂不過的。

光陰似箭，太子已長得是一個聰明伶俐活潑可愛的幼童了。

這時在太子的周圍，堆積了很多兒童的玩具，但太子的秉性高超，雖是幼童，但其態度卻非常莊重，尤其性情，更是異乎尋常的安靜。

太子的心，寄託在另外一個高勝的境地，再玲瓏巧妙的兒童玩具，也絲毫不能勾引起他的興趣和歡樂。

太子從七歲的時候起，就延請名師課讀，當時印度最高的學術是五明和四吠陀。五明即是：

- 一、語文學的聲明。
- 二、工藝學的工巧明。
- 三、醫藥學的醫方明。
- 四、論理學的因明。
- 五、宗教學的內明。

四吠陀即是：

- 一、養生之法的梨俱吠陀。
- 二、祭祀祝詞的沙摩吠陀。
- 三、兵法研究的夜柔吠陀。
- 四、咒術文獻的阿闍婆吠陀。

太子從七歲到十二歲的這幾年間，在文事方面，把這科學知識的五明，哲學知識的四吠陀，都學得精通爛熟。

假若說，世界上有聞一而知百的人，那便是唯有這位悉達多太子。

淨飯大王見到太子的穎悟，心中非常歡喜，他把國中有名的權威學者都請來教授，不上幾天，他們就被太子的智慧所折服，都是自動的辭職。

太子在文事方面打好基礎後，從十二歲



的那一年起，他又開始練習武術。

太子生來就有很大的膂力，一切兵戎法式，百般武器，在很短的時間之內，太子很快的都一一純熟通達。

淨飯大王一心一意的要把太子教育成文武雙全的英明君主，因為他很了解當時印度的國情，五天竺中的諸國分立爭霸，迦毗羅衛國的釋迦族，在國際間的地位雖然是很高，但在他的南方，出現了憍薩彌羅與摩竭陀兩大強國，迦毗羅衛國常受到他們的威脅，所以他無時不在盼望著，盼望未來全印度民族理想中統一的聖君，乃是屬於自己賢明無比的太子。

有一次，淨飯大王為了提倡武術，下令諸釋種童子，舉辦一次武藝競賽大會。

在競賽的時候，太子的堂弟提婆達多一箭射穿三鼓，太子的親弟難陀也是一箭射

↑悉達多太子生來就有很大的膂力，兵戎法式、百般武器，他都能很快純熟通達。

穿三鼓，贏得觀眾無數的掌聲，輪到太子的時候，他嫌弓力太弱，令到武庫裡取來祖用的良弓，牽挽平胸，一箭射去，穿過七個鐵鼓，四周的觀眾，歡呼喝采，鼓掌若雷，他們看到太子的武藝，大家共慶未來的國主一定能統一印度。

淨飯大王看看太子，望望觀眾，驕傲的微笑了。

美麗的耶輸陀羅妃

年輕的太子，長得儀表堂堂，因此，常有很多貴門的少女，王族的千金，想博得他的寵愛。豪華的宴會，歡狂的歌舞，一日都不停息地煩擾著太子。（待續）

寶月上堂齋

米粉拌冬粉炒

文／陳寶月 圖／香海文化

材料：

中粗米粉1把、冬粉5小把、高麗菜半顆、香菇10朵、素火腿1/3條、紅蘿蔔半條、台灣芹菜5支、香菜適量。

調味：

素蠔油、白胡椒、素高湯皆適量。
※素高湯食材以甘蔗、紅蘿蔔、牛蒡熬煮成。

作法：

- ①燒滾一鍋水將米粉汆燙至軟，撈起沖涼。冬粉用冷水泡約15分鐘至軟瀝乾。
- ②將米粉、冬粉用手拌勻。
- ③高麗菜用手撕片、香菇泡軟切絲、素火



腿切絲、紅蘿蔔切絲、芹菜切末、香菜切段。

- ④熱鍋，放1大匙油，將素火腿、香菇爆香，放入紅蘿蔔和高麗菜略炒，加素蠔油嗆香，倒入素高湯至滾，將拌好的米粉、冬粉入鍋一起拌勻，關小火，蓋上鍋蓋燜約3分鐘，攪拌後燜至收水，撒上芹菜末、白胡椒拌勻即可。

環保愛地球

從自己做起 今天你無痕飲食了嗎？

文／藏鋒

在「台灣外食人口超過千萬，光是一年就會消耗掉350億個免洗餐具、180億個塑膠袋、60億個紙餐具、50億雙免洗筷，這還不包含沒有納入統計的吸管套。替地球止血，搶救環境和海洋，我們正站在改變歷史與未來的浪頭上……」日前台灣，「華視新聞雜誌」特別做了這個專題報導。

今年元旦開始，政府擴大實施限塑政策，限制使用的購物用塑膠袋擴大為14類。身為消費者，的確感受到大大的不便；但同時，在最夯的大學校園論壇「Dcard」也發起了「無痕飲食」。台大理工學院的學生，創立了「根與芽」社團，串連各大學學生，鼓勵大家外食自備環保餐具，讓飲食不留下任何痕跡與垃圾。這股風潮逐漸在其他族群裡發酵，我也試著身體力行中。

每次到外面餐廳用餐，為避免使用一般店家準備的美耐皿餐具，我都自備不鏽鋼兒童餐具及水壺，大人則是各自隨身攜帶一套不鏽鋼的筷子與湯匙。本以為這樣已經很周全了，想不到有天女兒問我：「媽媽，你們有幫我準備碗，可是怎麼沒準備自己的碗呢？」於是，日後出門除了帶著孩子的餐具，大人的餐具也一應俱全，並將能循環再利用的帆布包當成餐具袋。



教育現場

別人的彩色筆

文／彭美玲

老師因班上小朋友「偷」了同學的彩色筆，而到輔導室詢問：是否要讓「偷」東西的小朋友，當面跟「被偷」的小朋友道歉？

輔導室的意見是：不需要當面道歉。因為在了解事情的原委後，發現孩子並不是真的偷竊，只是因為自己的彩色筆沒有水了，拿了同學的來用，事後順手放進自己的書包。孩子回家後，媽媽看到這盒彩色筆，便叫孩子拿給老師，老師也已經把彩色筆還給同學。媽媽允諾會幫孩子買新的彩色筆，多關心他的需求，同時會教導他物品所有權的課題，使用前務必先經過他人的同意，孩子也允諾不會再犯。

不需要當面道歉的另一個理由是，顧全孩子的面子。孩子初犯，且已經知錯，如果直接跟對方道歉，對方或班上其他小朋友可能就會真的把他當成小偷，傷害孩子的自尊心。但可以用另一種方式道歉：寫道歉信，但是不需要署名。請老師把信轉



交給對方，這樣既可以傳達道歉的心意，又不會傷害孩子的自尊心，影響同學之間的相處。而拿了別人彩色筆的小朋友，也一定會記得他曾經犯的錯，並感謝師長的保護。

建議老師在說明事情時，用詞需仔細斟酌，「偷」跟「拿」差別可大了，避免造成孩子內心的陰影。另外，教室角落可以準備一些相關用品，如鉛筆、橡皮擦、削鉛筆機、蠟筆、彩色筆、色鉛筆、紙張等，以防學生有不時之需。孩子父母的親職教育也要再加強，平時多關心孩子，他們才會主動告知自己的需求。

孩子的成长需要父母與師長的協助，讓他們能明辨是非，又能充滿自信，如此才可達到親師生三贏的局面。

西來寺近期活動

| 時間 | 活動名稱 |
|----------|--|
| 每周一至周四 | KSCI 18台《星雲法語·人間生活禪》(11:55am-12noon) |
| 7/7-8/26 | 張之先荷花攝影作品展 |
| 7/27周五 | 光明燈法會(10:00am) |
| 7/28周六 | 環保回收日(2:00pm-5:00pm) 觀音成道日一朝山(7:30pm) |
| 7/31周二 | 觀音成道日一午供(10:30am) |
| 8/4周六 | 環保回收日(2:00pm-5:00pm) |
| 8/5周日 | 社會關懷組老人院探訪(9:00am) |