



所謂「佛法」，  
就是慈悲、智慧、  
包容、平等、  
方便、善巧等等。

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

日耳曼.漫活後花園



↑森林慢行千百遍也不厭倦。

文與圖／皮爾斯夫人

從來沒想過，這一生會有機會在德國黑森林落地生根，建立自己的家。

住在離黑森林很近的地方，周末假日沒有活動，全家一定往黑森林健行慢遊去。對我來說森林如我靈魂的原鄉，讓我尋回跟自己內在神性的共振脈動，在那裡，我的心得以安息休憩。黑森林的美在金色太陽映照下，真的很童話、很夢幻，如果這世界有人間天堂，我想，黑森林的天地自然靈動力，真的是某種層次上的天界能量場域。

自然對我來說，是大宇宙顯化的智慧之書，不開心的時候，生命不順遂時，我最常去森林裡，聽聽祂要告訴我的話。總是那樣的，當我走進祂，常是無聲勝有聲，然後走著走著，走著走著，當我心靜下來，竟聽見了寂靜裡的寂靜之聲，原來那裡不是沒有聲音，而是充滿了各種美妙的智

釋迦牟尼佛傳

## 車匿和犍陟

文／星雲大師

黑黝黝的夜，終於過去了，光明的世界，又出現在眼前。

太子走到一座大山之下，他打聽山麓森林之中，有一個跋伽仙人在修苦行。

這一座高大的山上，樹林間有很多鳴禽在啾啾地歌唱；山間的溪水，在潺潺地流動；使人一進此山，瞋恚的心就會平和，疲勞的身體就會恢復輕鬆。太子一見，心中大悅，他想：「這是很吉利的瑞相，這裡可能讓我獲得未曾有的東西。」

太子深深被這仙境似的高山叢林感動，他舉目向山林深處看去，見到那邊有一個相好殊勝的仙人：「這是一個修行的人，我應該對他表示恭敬。」

太子這樣想著，即刻從馬上跳了下來：「犍陟！你已經載我到了我所要到的地方。」

太子對著所乘的白馬說後，又再掉轉頭來很慈悲和藹的向車匿說道：

「車匿！你對我已經盡了忠勤，我無論怎樣也不會忘記你。我到哪裡，你都跟隨著我，沒有表示一點怠惰或疲倦，這都是你一片真誠之心的發動。

車匿！心中誠實與恭敬，身體上又是很勤勞，這二者我在你身上都看得出來。人間有些人心裡誠實而身體上絲毫不能表現出來，而有的人是身體勤勞地做著，但心裡並沒有至誠高興。車匿！我看你已具備了恭敬與勤勞，你捨棄一切榮利，跟隨著我，我真感激你。車匿！世間上的人哪一個不是都向有利益的方向走去？沒有利益，親戚朋友都要離開。你現在毫無所求地跟我來，不求現實的快樂，不為眼前的利益所迷，你真是一位難得的好人。

父母生育孩子，是爲了要繼承他們家的宗嗣；臣民對國王的恭敬，是爲了要邀得國王的恩寵；世間上的一切，無一不是以利益爲前提。你現在能忘記這些，從真實心中流露出忠勤，真使我非常感動。

這些話說得多並沒有用，現在我只簡單

## 我的小森 幸福時光



慧訊息。

每個人的心中都有一片森林，在我們還沒找到那片森林前，回到大自然，讓自己好好沉浸在小森時光裡，慢慢地，也許你會有機會，再度遇見心中那片純真的森林原型。如果有天你的森林原型復活了，你會發現，自己的靈魂在歌唱，你會如孩子一般，想要在森林裡唱歌、跳舞，你會發現，森林裡的自然與萬物，其實就是神送給人類最美妙的喜樂與和諧共振，那是輕盈又靈巧的一種美。

然後，當你再深入森林一點，你會看見羊群、牛群、馬群和野鳥們，就在那片綠野與動物之間，單單純純地活著，不用擔憂一堆趕進度的工作。它們的存在，如同神的存在，此刻只需將自己定睛於牠們身上，可能就會有一個意外的甜美留白，將你與世間紛擾全切割開來，忽然間，時間靜止了，憂愁也爲之消解。

生活在世間，一不小心總會爲各種情

緒或人事物牽絆、掛慮，常常被一件事、一個放不下的人、一種揮之不去的壓力，團團包圍住。這時，如果願意去爬爬山，去接觸大自然，去有很多樹木的清新能量場域，自然可以幫我們中和身心內外的正離子，那些擔憂，那些固著，透過與自然環境的共振，爲自己解套。

進入大自然時，記得別再使用任何電子用品，收攝五感心神，單單以身體去對應共振自然本體。此時，人世間我們習以爲常的侷限與有限的情境體驗，在芬多精的自然加持下，會有一種空，一種無限，一種說不出的平安喜樂與寧靜，充滿我們。

我常覺得自己是一個很幸福的人，因爲生活裡無處不充滿著自然之美，滋養我、潤澤我、穿透我。森林是我的教堂，我走向森林，向天地頂禮，向一顆樹禱告，向一顆石頭學習安住，跟一朵花學習綻放，跟一隻鳥請益關於生命的勇敢；森林是我的教堂，祂是神的奧祕之書，當我閉起眼



↑森林裡的動物，如神一般單純的存在。

，我聽見的寧靜之聲原來是靈魂之歌，當我雙腳站在祂的土地上，我尋回自己身體與大地之母的貫穿脈動；森林是我的教堂，祂大於我，我融於祂，祂是我的心音，我是祂跳動脈博裡的一滴星沙。

我好愛森林，願我的小森時光之愛，也可以在月夜裡的森林，化爲一小片燦爛星光。

彩色餐盤

## 藍色的米食饗宴



文與圖／韓美慧

泰國蝶豆花飯，是目前很流行的餐點，有些餐廳還做成蝶豆花飯拌沙拉。五月跟家人從巴黎旅遊回來，鄰居好友Wei在頂樓種植的蝶豆花也繽紛齊放的盛開著，她跟我一起分享成果，因此想到在泰式餐廳吃到美麗又好吃的蝶豆花飯，於是我也試著來煮看看。

蝶豆花是這幾年開始流行的，之前看見這種漸層蝶豆花泰式飲品，還誤以爲是色素飲料，直到鄰居種了這花，我才見識到。美麗的蝶豆花含有天然色素，花青素也比一般植物多出十倍，且具有抗氧化的效

相依相伴

## 最幸福的時光

文／蔡志鏗

我有一個高齡八十六歲的老媽媽，陪伴媽媽散步、吃媽媽煮的早餐，成了我現在最快樂、最幸福的時光！

退休後，我時常回彰化陪媽媽。每次回老家，天剛亮，我就會帶著她出門散步，田間的產業道路，留下了我們母子一起走過無數次的足跡。

每次散步，媽媽跟我都邊走邊聊，從田裡的莊稼雜事，聊到村子裡的種種變遷，雖然都是一些生活上的瑣事，母子倆卻總是津津樂道，聊個沒完。

果，能保護眼睛、降血壓及降低心血管疾病，此外還能促進血液循環、鎮靜放鬆及預防肥胖等效果，無怪是這幾年吸晴的好貨，尤其女人們只要是美麗的養生的，多半都想嘗試一下，但是因爲蝶豆花有收縮子宮的效果，孕婦切忌不可以吃或喝。

當然蝶豆花不是只能做成飲料，還可以做成飯或是甜品等，可說是很棒的天然色素來源，擔心市售的飲料或是飯菜不安全，就動手自己做，我的媽咪因爲這蝶豆花飯的視覺美麗，吃起來都特別有食慾，我還會加些核桃還有蘋果丁拌在一起，讓蝶豆花飯吃起來更添風味，真的簡單又好看好吃呀！

**材料：**新鮮蝶豆花12朵、泰國長米（或是一般台灣米）2杯、蘋果丁1/4顆、壓碎的核桃1小把、玻璃杯1個

**作法：**

①蝶豆花洗乾淨，置於2.5杯熱開水沖泡後，放涼備用。

②把米洗乾淨，然後倒入放涼的蝶豆花水浸泡1~4小時，可讓煮出來的米飯顏色深一點。

③蝶豆花飯煮好後，打開鍋子倒入蘋果丁攪拌，燜5分鐘。

④最後加上核桃細碎拌勻，擺盤裝飾即可上桌。

偶爾，會在田間小路上，碰到出門運動或是準備下田耕種的鄉親們。鄉下人情味特別濃厚，大夥除了相互寒暄之外，還會聚在一起東家長西家短地「開講」個不停，常常因此忘了時間，待察覺時，早已日上三竿。

散步回來後，媽媽會親自下廚做早餐，不外乎是地瓜粥、地瓜葉、秋葵、青菜和豆腐乳等，但我總說，這富有媽媽味的早餐，是「全天下最可口的早餐」，讓媽媽聽了笑呵呵，開懷不已！

人們常說，無論兒女年紀再大，在媽媽的眼中，永遠都是小孩。的確，我都已經退休了，但媽媽始終把我當成小孩。而將屆耳順之年的我，還能在媽媽身邊撒嬌，當個小跟班陪著散步、吃媽媽煮的飯，對我來說，這就是最幸福的時光！

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~12:00noon)
9/29 周六	環保回收日 (2:00pm~5:00pm) 禪淨共修(7:30pm)
10/6~7 周六~日	青年寺院生活體驗營(英文)
10/7 周日	社會關懷組老人院探訪 (9:00am) 松鶴學苑第八期結業典禮