



世間乃眾緣和合之世間，如水與土，平常物也，但將兩者合製為佛陀聖像，則尊貴無比，此即因緣和合為貴之明證。

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

幸福心理會客室

文／陳復（國立宜蘭大學博雅學部副教授）

健康一點靈

帶著慈悲心的情緒調節

陳妙華老師是諮商心理師，然而，她與一般心理師的差異在於，因為受教於夏允中教授，對於華人修養心理學有更深刻的體會與認識。這些年她投入慈悲心的研究，發展出佛法情緒調節修養理論，發現西方的情緒調節，最終目的是要幫助個體去除負面情緒，讓自己得到快樂；然而佛法情緒調節修養歷程，卻是將「自我」的心理狀態，轉向一無我—的心理狀態，讓情緒的開端，成為自我覺知修煉的歷程。

妙華老師從事諮商工作時，喜歡與人分享這則關於佛法的寓言故事：

有兩個主人，同樣牽著牛在斜坡的路上前行。甲主人一邊拉著牛車向上走，一邊對牛溫柔地說：「夥伴，辛苦你囉！雖然上坡很累，但我知道你力氣很大，一定拉得上，我也會幫你。上坡後，我們再好好休息，加油！」果然，這隻牛很快就上了斜坡。乙主人則是一直猛趕著牛，邊打邊罵說：「你這隻笨牛，還不走快一點！這麼大一隻還走這麼慢！」結果，不論主人怎麼用鞭子打，怎麼用力拉，這隻牛就是不走。

透過這個故事，她想傳達：慈悲心就是感同身受並付出關懷，藉由實際行動幫助他人減輕痛苦。甲主人真誠關心牛的辛苦，並陪著牠共同面對困難，這頭牛感受到主人的關懷，就能突破難關；相對於乙主人只會責罵、毫無慈悲的作為，呈現出完全不同的結果。雖然這只是一則寓言故事，但是人與人的互動，甚或家人間的相處，都是同樣的道理。我們應該留意，自己平日的言語是否帶給人歡喜，並感染周圍的人；是否對別人的痛苦給予同理的關懷，讓他們產生蛻變的能量。這樣的觀點，也可應用到親子關係。妙華老師到學校進行親職講座時，常會問家長：你覺得自己



送給孩子最好的人生禮物是什麼？有人會說「懂得如何解決問題」、「學會生活自理」或「面對挫折」。她則覺得，父母送給孩子最好的禮物，就是帶著穩定的情緒來體會孩子面對的各種學習經驗，而這其實就是慈悲心的實踐。

如今，有愈來愈多的西方科學家對佛法感到好奇，想學習慈悲的概念。

妙華老師覺得，佛法蘊含深刻智慧，更是一門「心的科學」，佛法其實與後現代諮商不謀而合，能幫助當事人看到過程中的能量。因此她在諮商的過

程中，常鼓勵當事人，面對苦難的時候要覺得欣喜，真實面對自己的內在，了解情緒的本質，才能超越它；因為苦難中必有「珍珠」，且就在自己的內裡，不假外求。

這些年蔚為風行的「正念療法」，其實正源於佛教的禪修工夫，但只學了表象皮毛，並未深入其內在精髓。

因此，妙華老師提出以佛法情緒調節修養的理論與諮商，希望從慈悲心出發，使人們透過對自身情緒的覺察反思，達到心靈的平靜，最終能友愛眾生。

釋迦牟尼佛傳

太子以無常曉喻大王

文／星雲大師



↑三界有為的果報，絕不是我的所願，所有諸趣流轉的法，如同飄動浮萍，絕不可依賴。

歡迎太子，並對太子遠道而來的辛勞，致其誠摯的慰問。

太子走進森林，阿羅邏迦藍仙人也迎面而來，他見到太子稀世的容貌，像飢渴的人飲到甘露的泉水，他舉起手來，向太子有禮貌地說道：

「我在兩年以前，聽說你捨國出家的消息，就敬佩你是一位有思想、有志願的超人，我知道你一定會到我這個森林中來，今天我能親自瞻仰到你這殊勝的相好，從內心之中，不覺湧起我的歡喜之情。」

太子也很謙虛的答禮，然後和阿羅邏迦藍仙人並肩地走著。一位是美髯白髮將近百歲的老年仙人，一位是年方二十多歲的青年太子，兩人並肩的行在崎嶇的森林中，後面跟隨著一大群人，這光景真是一幅絕美的畫面。

仙人示說解脫之道

太子跟阿羅邏迦藍仙人走到修行的地方，他們以賓主之禮坐下來以後，阿羅邏迦藍仙人就對太子說道：

「你捨離恩愛的束縛，解脫情執的枷鎖，這都是你有著甚深的智慧所致，將來一定能免除不幸的果報。過去，明勝王年老的時候把王位讓給太子，自己跑去修行，這好比把頭上佩戴的瓔珞花鬘捨棄，這是為什麼原因呢？因為他知道這是不久將要壞的東西。你現在能在年輕力壯的時候，拋棄王位，出家學道，若沒有甚深的智慧，絕對不會這樣做的。」

（待續）

時移事往

何時再團聚

文／賽夏客

「我家五大二小。」

「我家一桌。」

每年春節前，婆家親屬便會開始在LINE群組報名登記，全家族固定在年初二聚餐已行之數十年，也因為有此約定，親族間情誼深長。

婆家像一棵大樹，公婆是樹幹，七個孩子像樹枝，即便各自成家立業、繁衍下一代，還是不忘圍繞在這棵老樹周圍。老公是家中的老么，也已晉升祖字輩，可見家族人口之多，族繁不及備載。但我們對每家每戶的人丁皆瞭若指掌，因為年年春節時都會集合到南庄老家，由老人家一一唱名發送紅包賀歲，從未間斷。

起初，兄姐夫妻跟小孩回來，即使全員到齊，頂多坐滿三張桌。由婆婆當參謀，

生活快門

天堂與地獄

文與圖／陳清枝

到礁溪時潮賞鳥，遇見幾隻來宜蘭過冬的黑面琵鷺，正在水田裡休息。兩隻鳥兒用長長的嘴，互相清理對方頭上的羽毛，讓我想到了一篇關於「天堂與地獄」的故



年節小叮嚀

文／謙言

春節期間免不了大魚大肉，但是傳統年菜往往有高油、高糖、高鹽、低纖維、飲食不均衡的問題，而且容易攝取過量造成肥胖。現今大部分的人，平日飲食已相當豐富，春節期間其實不需要大吃大喝，飲食部分反而需注意以下幾點：

一、不囤積食物：隨著生活型態改變，近年來，餐廳或是大賣場、超市天天都有營業，所以不需要事先囤積食物，可以適量採購，保持食材新鮮；也不要大量烹調，以免食材在鍋中加熱溫度不夠，無法達到殺菌的效果。

二、應節制酒類與含糖飲料：患有痛風或尿酸過高的人尤其要特別注意，脂肪和酒精會促使痛風發作，應淺嘗為止，最好能以茶代酒；含糖飲料甚少其他營養素，喝多了只會令人肥胖，有百害而無一利，不如多喝白開水，延年益壽又可美容。

三、勿暴飲暴食：年節菜色豐富，但美食佳餚應適量，每餐八分飽即可。

四、零食要有所節制：糖果、糕餅、瓜子等都屬於高熱量、高油脂食品，說是款待客人其實多是自己吃掉，建議可改以水果替代。

五、多吃蔬果：料理盡量符合三減原則—減油、減鹽、減糖，並要多吃高纖維的蔬果，減少身體負擔。

另外也建議年節期間多安排戶外活動，和家人一起到郊外踏青，多運動、少肉多蔬果，才是真正的保健之道。



大嫂掌廚、姑嫂們當助手，七手八腳煮出獨特的客家菜，滿足遊子思思念念的家鄉味。酒足飯飽後，彼此交換紅包，公公、婆婆進大出小（以百元換千元大鈔），年節過完，兩老的儲蓄簿進帳不少。

接著，人數逐年增加，四桌、五桌……七桌，之後第四代、第五代都一起來了，開枝散葉，好不熱鬧！這不是一個家庭的聚會，而是七個家族的大集合！這時，大嫂年紀漸長不堪負荷，老家也容納不了這麼多食客，便改在餐廳聚餐，餐桌上分齡而坐，除了方便老人家確認子孫一個都沒少之外，我們的身分也逐年晉升，欣然接受光陰賜予的新頭銜。

然而，時光遞嬗，公婆相繼辭世，幾個兄姐也陸續告別人世，家族少了重要枝幹，有如木桶缺了圓箍而漸漸鬆散。晚輩報名意願不高，那股匯聚親情的意念顯得欲振乏力，彼此關係漸行漸遠。

看來，這棵枝繁葉茂的大樹正面臨凋零解體，想到將來或許親人變路人，誰也不認得誰了，讓人不勝唏噓！

事。

故事中，地獄裡的餓鬼因為筷子太長，無法將食物送進自己的嘴裡，所以只能挨餓，人人憤怒而痛苦；而在天堂的人們，同樣也是用長長的筷子吃飯，卻是互相幫忙夾給對方吃，因此充滿了歡樂與幸福。

看到鳥兒互相清理對方的羽毛，就像天堂的人們，因為互助而讓彼此不至挨餓。說明天堂和地獄的分別，其實只在於「自私」或「互助」，也是告訴我們，必須要付出才能有所得。

西來寺近期活動

時間	活動名稱
2/16周六	供佛齋天（灑淨請聖）（7：30 pm）
2/17周日	供佛齋天（獻供、上供、送聖）（9：00 am） 午供（10：30am）
2/24周日	2019 光明燈上燈（10：00am）