



沒有慈悲的智慧是狂慧，離開智慧的慈悲是俗情；唯有體達「同體大悲」的菩薩精神，才能令智者有所知、仁者有所愛、勇者有所為，而相倚互賴，利樂一切眾生。

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

快樂一年的生活提案

文與圖／皮爾斯夫人

## 從心出發的幸福操練

三月份的快樂生活提案，我將「家庭愛的公約」放在第一個項目，這個公約期望達成的快樂品質是，寶貴的家庭生活不要被網路綁架。因此我與先生約定，盡量不在兒子面前使用手機，晚上是家庭時間，我們一起陪兒子看書、玩遊戲、手作，等寶貝睡著後才能使用手機，且睡前一小時必須關機；此外，每周有一天晚上是爸媽的約會日。

周日是家庭日，恩典不能去找朋友，朋友也不能拜訪他，全家一起去森林、美術館，或是一起看電影、下廚、聊天，同時爸媽也不能滑手機；真有特殊狀況，連繫好事情後，就必須將手機收起來。目前我的工作型態仍需使用電腦與手機，但自制力還不錯，不會讓自己一直掛在上頭。

無論是家庭生活、真實的人我相處或是網路分享，都很美好，但我覺得自己必須成為孩子的生活典範。兒子才八歲，課業愈來愈重，需要更好的專注力，所以我跟先生都必須以身作則，爸媽有良好的專注力與時間管理，才能帶給孩子穩定的生活秩序。

三月的第二個快樂生活提案，是「友情存款行事曆」。我將今年訂為感恩、回饋與淨化年，所以從一月開始，每個月有一個周末，會邀請重要的朋友來家裡，親自下廚與他們分享並深度交流。

而朋友來訪前，一家三口也會一起完成清潔與料理工作，這也是恩典學習待客之道的真實操練。

一月份好友A來訪，我煮了一桌台灣菜；二月份好友L來訪，我們一起包壽司；三月份S來訪，一塊包水餃；四月份則是



跟先生的童年好友，一年一度的登山健行。老實說，在如此忙碌的生活裡，如果沒有刻意將時間Booking下來，人與人之間可能就漸行漸遠了。但因為知道那些人、事、物對我們很重要，並深知幸福是靠著恆常實踐而來的，所以，絕不能將忙碌當成藉口。

德國的復活節前，會有四十天的「大齋期」，禁止所有的娛樂活動，並且禁食肉類，以紀念受難的耶穌。我雖不是基督徒，但相當肯定以禁食或禱告的方式，來達到身心淨化的效果。我在德國曾參加過好多回的僻靜斷食體驗營，總是能夠為生活帶來另一個層次的全新開展。因此，今年三月開始，我將每日睡前進行感恩、靜心，當成身心淨化的媒介；飲食上，我以每日兩餐（不吃晚餐）、空腹十六小時後再

進食的方式，來回應這個淨化月。

睡前，我會花上十多分鐘靜心，待心神收攝後，逐一在心中向鄰居致謝，向我在德國的家族與台灣的親友們致謝，向在工作上往來的每一位朋友致謝；也向方圓十里內的花草樹木、昆蟲與自然界的生靈致謝，向大地之母致謝；最後，我會將雙手放在身體的每一個部位，向它們說謝謝。

這個感恩的靜心、淨化，十多年來斷斷續續都有在練習，但二月底時，內心突然有種感覺，需要一整個月都專注在這個靜心練習上。然後練習了十多天後，明顯感受到身心五感重新被打開，對生活許多微小的事情，都有種莫名的感謝與滿足。不間斷的感謝，更讓我看見自己擁有太多太多，如果我沒有練習靜心感恩，可能就會對此視而不見，還可能亂了方寸，以為需



↑感恩，是淨化身心的利器。

←親友是生命中最珍貴的存款。



↑家庭愛的公約，為孩子建立生活典範。

要追逐更多，才能滿足自己想望的快樂。

感恩，是改變命運的方式，也是淨化身心的利器，愈感恩，就愈知道上天給了我們數不完的恩典。感恩，熄滅了「我執」的火，更大的恩寵才可能進入我們的生命，引領我們前進。感恩，是不用花錢的心藥，化去身心五毒之苦，取而代之的是，恆常的平安與充滿活力的快樂心智。

釋迦牟尼佛傳

## 成就無上正覺的佛陀

文／星雲大師

太子在这一切冤親平等的真理上生起大悲的心腸，不覺雙目滔滔地流下淚來。

太子此刻對一切森羅萬象，心裡上已漸漸的明白，對一切事理已有正確的了解。他更感到「生」和「死」本來是不二的，沒有執著的必要，太子的心、生命，此刻已覺得明顯地擴大，可以說，已經和宇宙同化了。

相反的，太子現在覺得煩惱是不可思議的東西，為什麼會有煩惱？這原因清明地浮現於太子的心中，太子歡喜得雀躍起來！他反覆地思惟吟味，終於知道自己證得正覺！這是一點不錯的，他忘記了時間，忘記了地方，忘記了一切，對一切都沒有分別，對一切都很明白，這絕不是睡眠，這是正覺，這是解脫！

我們現在不要再叫他太子啦，我們要尊稱他為「佛陀」！已經開悟的佛陀，附帶地證得五眼六通。他看這個世間，知道一切眾生都是在六道輪迴的生死大海中升沉，不覺生起無比的大悲心。這六道的眾生（地獄、餓鬼、畜生、阿修羅、人間、天上），終日經營著虛假不實的生活，有清淨的，有不清淨的；有善的，有不善的；到了命終的時候，隨著各人的造作，在六道中又受著種種不同的苦和樂的果報。

佛陀覺悟的是緣起的正法，仔細的觀察這個世間，流轉的經過是十二因緣，流轉



↑已經開悟的佛陀，知道一切眾生都是在六道輪迴的生死大海中升沉，不覺生起無比的大悲心。

的主體是苦。由這個主體展開，所以有生老病死的現象。人為什麼會有「老死」呢？因為有「生」所以才有老死；再來觀察生又是從什麼地方而起的呢？這是由於一切善惡行為的業的結果，這個生絕不是由什麼天神之力而生，生是沒有自體的。這樣說，生並不就是沒有原因，好像竹子才破了一個節，其他的節都有關係，這個生死的原因就是行為的「有」業，由於這個行為的有業所以生出「取」來，如火要有薪才會燃燒，這個好比薪的取又從哪裡生的呢？這就是由於叫做「愛」而生的，好像星星之火，可以燎原一樣。這個愛又是從哪裡來的呢？這是由「受」而生的，好像感到苦痛就需要安樂，感到飢餓就需要飲食，希求（受）一切，所以對一切就生出愛來。受是愛的原因，這個受又是從哪裡生的呢？這一切的受是從「觸」而生的，感到一切的苦，想到一切的樂，因為有觸才知道的。觸是從哪裡生的呢？這個觸是從眾生自己眼耳鼻舌身意的「六入」而生，好像一個盲人，他就不能完全生起六入的觸力。

這個六入是從哪裡生的呢？這是從「名色」而生的，名色好比是芽，六入好比是莖是葉，莖葉是由芽逐漸而生長的。這個名色的根源又是什麼呢？這是「識」，識就好比生出名色之芽的種子。不過，有的時候，識是從名色生的；也有的時候，名色是從識生的，好似人有時候在船上前進，有時拉著船前進，也有時船與人同時並進。

（待續）

一個屋簷下

## 讚美萬靈丹

文／杜璋迦

我家老中青三代同堂，記得孩子成長過程中，因為與公婆同住，老人家疼孩子，難免有些溺愛。為了怕孩子有「靠山」，教養不易，我決定無論老小，都以讚美化解衝突。

例如，我家兒子非常喜歡聽人讚美，小時候，我晾衣服他總是會來當小幫手，而每次晾好衣服，他就會到我耳邊輕聲說：「明天要記得跟老師說喔！」隔天，老師



當著同學面前讚美他時，他總是靦腆地低頭微笑，之後也變得更加勤勞。

同樣地，因為工作關係，孩子由公婆幫忙帶，我總是跟他們說，老師稱讚爺爺、奶奶很會帶孩子，孩子不只有禮貌，字也寫得很漂亮。這一讚美，公婆不只引以為傲，從此也不再因為溺愛，而疏忽了對孩子應有的基本要求；因為，老人家不可能砸了自己的招牌。

我就用這一招，收服了家中老小，孩子一路成長，我和公婆的教育理念始終一致。讚美，確實是我家的「萬靈丹」，也因為懂得時時感恩和肯定，所以和公婆一直相親相愛，互相尊重。

童年憶往

## 火金姑來呷茶

文／陳得勝

曾於初夏至嘉義豐山輕旅行，入住的民宿主人彷彿是大自然的守護神，晚上還帶我們去溪谷觀賞螢火蟲的燈籠舞會。

哇！滿坑滿谷一片熠熠燈海，這可是最華麗夢幻的燈會。是的！清新的草木、流水與尊重大自然的人，才能在入夜後孕育出川流般傾巢而出的螢火蟲，激情放閃，只為尋覓愛侶、繁衍後代。

時光的河流，也帶我溯游回小時候。阿嬤在螢火蟲盈溢的庭院，教我們誦唱童謠：「火金姑，來呷（吃）茶，茶燒燒，來食芎（香）蕉；芎蕉冷冷，來食龍眼……」

那時，對我疼愛有加的阿嬤，常在夏夜

月光映照、螢火蟲閃耀的庭院，對我們講述從收音機講古節目聽來、不知重複了多少遍的神話故事：牛郎織女、七仙女、孫悟空大鬧天宮……也教我們誦唱了不知多少回的相同童謠，我仍樂此不疲。其中，印象最深的就是這首〈火金姑來呷茶〉。

那時，每當螢火蟲成群結隊提著一盞盞「燈籠」，飛過稻田、樹林、河渠……流淌至整個庭院，甚而飛入屋內拜訪，阿嬤就會和我們一起誦唱這首童謠，還告訴我們：公的螢火蟲特別亮，因為要吸引母螢火蟲的青睞，這是一場螢火蟲的相親、求婚和喜宴。

只是，璀璨的螢火蟲歲月過了沒幾年，阿嬤變得更衰老了，再也沒力氣講故事、唱童謠給我們聽，成天躺在床上不說話，也不想吃東西。醫生說，阿嬤已如風中殘燭。

某個夏夜，我和姐姐捕捉了一玻璃瓶的螢火蟲，來到阿嬤床前。我掀開蚊帳一角，打開瓶子讓螢火蟲飛舞其中，蚊帳內燦爛如燈會。許久未開顏的阿嬤，笑得滿臉皺紋如美麗的縐紗撒開，低啞地說：「真好！」但過了一會兒，她就說：「好了，放牠們出去求偶、生小孩吧！」我們掀開蚊帳，阿嬤望著飛去的螢火蟲，好開心。

那年，螢火蟲放閃的夏季還沒走完，阿嬤即走完了她的人生，隨著螢火蟲到另一個世界講神話故事、誦唱〈火金姑來呷茶〉的童謠了。



西來寺近期活動	
時間	活動名稱
5/3-6/30	器蘊風華黃大安柴燒陶藝世界巡迴展
5/12周日	西來寺慶祝佛誕節 浴佛法會／慶祝母親節 (10:00am) 甘露灌頂三皈五戒典禮 (2:00pm)
5/19周日	光明燈法會 (10:30 am)
5/24-26 周五-日	佛光兒童夏令營輔導員培訓