



能以寬容、體諒的悲心對待朋友，及生活的一切橫逆，前途必能平坦。

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／皮爾斯夫人

冬季幸福工程

十一月初的德國連下了兩周的雨，那天早上氣溫是攝氏二度，果然，婆婆那邊的山區下起了第一場雪。看著雨滴日日落，我心裡也做好準備，德國的冬天正式來臨了。

去年十月底開始上健身旁，如今悄悄滿一年了。這一個月，即使下著雨，仍保持一周三次的運動量，外加三堂的瑜伽教學課程，發現運動的效果實在太棒了，幾乎每天的心情都沒有被壞天氣影響。甚至有幾天先生與恩典的情緒發生變化時，也比較能不被他們的情緒左右，反倒可以去支持他們，幫他們按摩或是做一些讓能量釋放流動的事情。

今天我拿起手邊的書《運動改造大腦：IQ和EQ大進步的關鍵》，才知道運動還能調節抗憂鬱藥鎖定的神經傳導物質，增

加正腎上腺素在腦部某些區域的含量，發揮喚醒大腦、保持大腦正常運作與建立自尊心的抗憂鬱效果。同時，運動也能促進多巴胺的分泌，達到改善情緒、增加幸福感與提振注意力的目的。所以，如果要避免冬日憂鬱，我真心相信，勤運動就是穩定大腦與情緒的良藥。

這一年在健身房裡，我遇見好多德國女人。一群女人一起運動的好處是，可以一邊運動一邊聊天，同時大家都有共同的經驗，就是與其下班帶著壓力與疲憊回家，還不如來運動。常常經過一個小時暢快的運動、流汗，頭腦裡的千萬思緒平靜了，心情也變好了，腦內啡的快樂分子，讓人帶著幸福感回家並安然入睡。

老實說，當初會去健身房是想挑戰自己的惰性，刻意想著藉著運動來訓練自己的耐



力與毅力，十次有七次都得強迫自己出門運動；但一年後，運動卻變成了一件很享受的事。先生原本是下班後只愛待在家裡的宅爸，也被我推出家門去健身，此刻，上健身房運動快十一個月的他，不但下背痛不藥而癒，而且每回從健身房回來，都可以明顯感受到他的開心。

除了堅持上健身房運動之外，我也會準備一些養生茶品，而冬天在德國我最常煮的，就是在有機商店買的瑜伽茶。裡頭的成分不外乎是肉桂、八角、薑、陳皮、小茴香等，我通常會開小火煮個三十分鐘，水開後放進保溫壺裡，要喝時再依自己喜好加入蜂蜜或可可奶等。這款補身又健胃的茶飲，一喝下去就全身暖呼呼的，是我冬日的上等茶補。

至於冬天又該如何補陽呢？在緯度高、

勤運動，甩開冬日憂鬱。

(圖／取自網路)

日短照的德國，每次一看到陽光，當然就要趕快穿好保暖衣物出門晒太陽。只是，多半的上班族或學生，不像我這個自由工作者可以如此隨興，我的家庭醫師說過，德國有一半以上的人都缺乏維他命D，而且很多人根本不知道自己也有這個問題。他說，在德國冬天一定要額外補充維他命D，當然，劑量多寡必須經過醫師的評量。除此之外，冬日補陽也是增進家人感情的好機會。一起泡泡腳，幫彼此拍拍後背的膀胱經，或是三不五時幫對方按摩雙腳，偶爾窩在暖暖的沙發上，蓋條毛毯一塊觀賞家庭電影。這些，全都是不用花錢，卻可以獲得滿滿幸福的冬日補陽法哦！

冬日的溫暖茶飲，補身又暖心。

抓緊陽光來場日光浴。



釋迦牟尼佛傳

諸王子出家得度

文／星雲大師

難陀被那些冰肌玉膚，艷麗純潔的天女誘惑得恍恍惚惚，飄飄渺渺。他鼓大勇氣，把自己的疑惑向天女探問。

許多的天女都圍攏過來，他們嬌聲滴滴的向難陀說道：

「人間的迦毗羅衛國有一位佛陀的弟弟難陀，因為出家修行的功德，死後就會生到我們的天上來，做我們這裡的天子，我們都將是他最寵愛的妃子，終日和他遊戲作樂，談情說愛，過著花好月圓般的生活。

我們這裡不比五濁惡世的世間，生在五濁惡世的人，生命只短短的數十寒暑。聲色的快樂，榮華的富貴，不能永遠享受，不能人人享受。生到我們這裡來作人，壽命有數千年之久，思衣得衣，思食得食，更有我們姊妹們陪著，情意綿綿，蜜語甜甜，真是勝過人間千百萬倍。

我們這裡的一切情形，不能同你多講，你現在好像還是人間的一個凡夫，你大概沒有經過刻苦耐勞的修行，你業感的身體還在，怎麼會跑到我們的天上來呢？」

難陀彷彿沉迷在夢中，被天女一問，才驚醒過來。他想：天女的言語多麼甜蜜溫柔，體態多麼輕盈窈窕，只要修行，將來就可以和他們天長地久，想到這裡，他才又歡喜又自慚形穢地退出來。

「難陀！你的妻子和天女相比如何！」佛陀見難陀出來，仍然慈和地問他。

「佛陀！請你不要笑我的愚痴，這些天女，舉眉動目，都能勾魂攝魄。我的妻子和天女相比，正如山間母猴比我的妻子，

美醜是不可同日而語。過去我不知道修行的功德，現在，天女的言猶在耳，佛陀！我以後應該安心修行，求生天上，享受天上的五欲快樂。」

佛陀聽到難陀立志修行，莞爾而笑，點頭不語。

慈悲的救主，偉大的佛陀，救度眾生有無量的方便，「先以欲鉤牽，後令入佛智」，他終於使難陀暫時離開欲海進入佛道了。

佛陀知道難陀暫時樂道的心是醉翁之意，他為著希求滿足更大的欲望，為著憧憬將來快樂無比的天堂生活，為著妄想和天女的一番恩情，大智的佛陀，當然還得進一步的使難陀鄙棄這不正確的思想。

佛陀又以威神力，把難陀帶入鐵圍山中參觀一切地獄，想以此能為難陀徹底入道的增上緣。

難陀剛踏進地獄之門，就覺得陰風習習，殺氣騰騰，他戰戰兢兢地欲行又止，佛陀見他踟躕不前，因此說道：

「難陀！你不要恐怖，這兒的一切情形雖然和天上不同，但我們是遊玩參觀而來，可怖的場面與我們無關，你大膽地前去觀看，遇到疑惑的地方可問獄卒，請求解答。我在門口等你，你速去速來！」



- 一 口德 得饒人處且饒人。
- 二 掌德 讚美別人，學會鼓掌。
- 三 面德 看破別說破，面子上好過。
- 四 信任德 疑人不交，交人不疑。
- 五 禮節德 禮多人不怪，送禮送到位。
- 六 謙讓德 人勿勿張狂，人後別得意。
- 七 理解德 换位思考，給人方便。
- 八 尊重德 把別人的自尊放在第一位。

轉念之間

感恩才會幸福

文／呂慧齡

之前看到一則新聞「殘疾爸被準婆家汙辱」，報導美國一位準新娘在籌備婚禮時，準婆婆和準新郎希望她身體傷殘的父親不要出席婚禮，以免嚇壞來賓丟光面子，讓這位準新娘非常生氣。

「他是一名偉大的父親，我從來沒想過他會被這樣羞辱。」

準新娘說，父親早年遭遇重大意外，所以臉部全是燙傷的疤痕，一條腿也被迫截肢，但她從未因此感到自卑。雖然父親表示能理解親家的顧慮，但準新娘仍然非常心疼，決定與準新郎分手。

我非常讚賞這位準新娘的作法。面對不知感謝養育之恩，還排擠鄙夷父親的配偶，換來的只會是不被尊重的感受，懊惱失落的負面情緒也必定會造成內心的衝突，又何談家庭幸福？

回想當初，我盛裝準備赴約相親，即將離開家門時，母親突然拉住我的手欲言又止，難為情地說：「不要讓對方知道媽媽的工作是被人使喚的傭人，我被看輕沒關係，我怕拖累妳，阻礙妳的姻緣。」

人間小品

柳丁的滋味

文／陳沛慈

在這橙黃橘綠的時節，母親買了一大袋的柳丁。小小的，貌不驚人，黃澄澄的果肉倒很討喜。大口咬下，「好甜啊！」我驚呼。柳丁竟能迸發這等甜度！甜到一掃而空，甜到二十分鐘、三十分鐘過去，仍在喉嚨深處徘徊。甜到嚥也嚥不下吐也吐不出如一團濃稠的痰。

「小人之交甜如蜜」，甜如蜜，就好比這柳丁的滋味吧！甜味有分等級。小人之交甜度高，入口如聆仙樂。一旦回歸現實，才發現這甜味如鯁在喉，竟會傷身！

君子之交也甜，甜味卻是以對方需要為出發點，親子的互賴、朋友的互助、情人的互信屬之。這甜味，是「久旱逢甘霖」的「甘」，甜度低，多食無害。兩者的差



別在於用心各異。用真心說的甜言，適時的給人陽光，自己卻不求回報。別有用心蜜語，往往是言過其實的溢美之辭。它讓一個人智商降低以後，再對這人予取予求，像隻養肥任人宰割的畜牲。小人為己，阿諛以求利；君子為人，雪中而送炭。有位長輩，每逢吃到過甜的水果總會噲到，那麼如甜柳丁般的小人語更應如此了！但願自己能以智慧洞見甜蜜的誘餌，更能以甘霖滋潤他人。

西來寺近期活動

| 時間 | 活動名稱 |
|---------|------------------------|
| 1/10 周五 | 大悲懺法會 (7:30pm) |
| 1/11 周六 | 大悲懺法會 (2:00pm) |
| 1/12 周日 | 2019 光明燈圓燈法會 (10:00am) |
| 1/19 周日 | 出坡結緣日 (1:30pm) |
| 1/24 周五 | 除夕延生普佛 (辭歲) (7:30pm) |