



很多人做事會失敗，是因爲沒有規畫。規畫是「智忍」的力量，有力量才可以承擔一切，並且對抗境界。

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 慢活後花園

## 從離根 到生命的圓滿

文與圖／皮爾斯夫人

創作公益展靠著眾人共好的力量成就美好。

二十年前離根的我，展開雙翅當起背包客，自助旅行走過十多個國家。其實那時的我，一方面覺得台灣的生活經驗，已無法滿足我對生命更多層次的探索，且同一個時間，我的內在也對自己的原鄉有很多複雜的糾結。然後，隨著十年前定居德國，在異鄉生活了多年，這當中生命教給我的學分課，遠遠超過我當初單純爲愛遠嫁他鄉，那種單純的愛戀情懷。

十年裡，歷經自己父親與公公的離世，加上流產四次、孕育恩典，在異鄉考上瑜伽師資、在德國教課……當我離鄉時，沒想過一個離根的人，要在一個新的疆土裡重新生活，是多麼大的挑戰與困難。一切的幸福都不是憑空掉下來的，十年裡好幾回生命的大翻轉，改變了我、淬煉了我，不知不覺，十年後的我，慢慢在家庭主婦與自我價值的完成裡，一步步創造了重新扎根生長的能力。

生命有時相當吊詭，當我們擁有所有人羨慕的一切時，心中卻可能有種空洞感與無價值感。二〇一五年，發生了一件讓我身心失控的事：公公突然罹癌，短短一個月就離開了我們，一向跟他非常親近的我完全無法接受。他的驟然離世，引發了我生平第一次的恐慌症。那時我頭暈了四個多月，幾乎無法正常生活，但檢查卻又一切正常。一直到跟我的順勢療法師碰面深聊，痛哭了好幾天後，才接受了自己的身心狀況。

釋迦牟尼佛傳

### 美麗的耶輸陀羅妃

文／星雲大師

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。

淨飯大王的心中也是這樣的打算，他以為唯有這樣才可以使太子不致生起出家的念頭，使阿私陀仙的預言不至於成爲事實。然而太子爲這些歌舞宴會，反而增添不少的憂鬱與厭惡。淨飯大王見到如此情形，更是憂愁萬分！

他想，太子的品性，高尚忠厚，是國民崇拜敬仰的；太子的武藝，超群英勇，是鄰國聞名而畏懼的。想不到這麼一位賢德的太子，竟把榮華富貴看得那麼沒有價值。

淨飯大王想改變太子這鬱鬱不樂的性情，除了用財寶女色之外，又想不出其他的辦法。

他命令集合全國有名的建築工程專家營造四時宮殿，讓太子沒有春去秋來的感覺，裡面終日不是管絃樂聲，就是豪華歌舞，但是，這一切的一切，仍然不能增加太子的歡心！

這不是沒有原因，聰明的太子，雖然深居在內宮之中，但他已體察到當時的印度社會階級懸殊的情形。他懷疑人與人之間爲什麼會那樣的不平等？勞苦的大衆爲什麼不能獲得美滿的生活和自由？如何改造這不平等的社會？這個問題早已盤旋在悉達多太子的心中。

而且，他猶記得幼年時被父王帶去視察農村社會的情形。在農村裡，見到人人都是流著汗珠在辛勤的勞動，烈日當空，也得不到休息。而父王和自己卻傘蓋車馬，任意的逍遙，這是多麼的不公平！

還有，他見到那些農田被掘翻的土內，有許多大大小小的昆蟲，正當他們要往土裡鑽的時候，卻被群鳥飛來爭先恐後的啄食。弱肉強食，這是多麼的殘酷和無情！這是多麼的恐怖和痛苦！

在這時候的太子，他並不是厭惡這世間，也不是憂愁自己沒有快樂，而是目睹社會的不平，衆生的痛苦，所以鬱積在心頭的愁思，始終不能釋去。



↑創作公益展靠著眾人共好的力量成就美好。

然後好奇妙的是，那時我跟某家幼稚園說好當三個月義工，因此認識了一個只有半截手的小男孩，殘疾並沒有影響他享受生命的能力，他會跟一般孩子一樣，爬樹、吊單槓。也許跟他緣分特別深，男孩對我的家鄉特別有興趣，我們幾乎每天都在聊台灣。有一天，我看到他用手肘，開心地跟著爸爸騎單車來幼稚園，那一幕，深深地印在我心中。

三個月義工生活結束前，我送給每個孩子一張台灣島形狀的小卡片，並且用書法寫上他們的中文名字，那一天，孩子、園長和家長們都開心不已。他們因爲我認識了台灣，我卻因爲這一趟義工生活，不知不覺治好了我的恐慌症。從那時開始，我慢慢懂得了，生命的每一次考驗都包藏著無限的祝福，我們有機會將悲傷化爲力量

淨飯大王見到他鍾愛的太子沉思默想，心中增加無限的憂愁。所以，在太子十七歲的時候，就替他選了美麗的耶輸陀羅妃。他以為太子若有一位美麗的妻子，可能使他轉憂爲喜。

耶輸陀羅公主，是迦毗羅衛國鄰國天臂城主善覺王的長女，窈窕的姿態，像仲春季節的柳絮；美好的嬌容，像初降人間的仙子。淨飯大王以爲用女人、醇酒、音樂三者，總可以縛住太子出塵的心。

然而，太子難免這種人性的要求，但他認爲這種快樂總不是長久滿足的人生，表面上看來，太子有時候也會浮現出微笑，而他的內心深處卻是益感空虛和孤獨。

淨飯大王看到太子間或露出笑容，他心中是異常高興。他發願從此要靜修德行，垂布仁慈，廣行德政，親近聖賢，遠離惡友，對臣民要慈顏愛語；日常的生活，要戒除輕舉妄動。他不但自己一人如此，他更命令大臣及全國的婆羅門，廢棄謀權術數，學習治國濟世之法，祭祀一切諸天神，祈禱萬民平安和安樂，以這一切來至誠的爲太子祝福。淨飯大王此時的心，和原始純樸的人心一樣。

就這樣，聰明的悉達多和美麗的耶輸陀羅妃，在幸福歡樂的王宮之中，生下一個王孫羅羅。

淨飯大王心中高興地想著：「我愛我的太子悉達多，悉達多一定愛子如我愛他，那麼他當然不會生起出家的思想，這是我唯一的希望。」

世間上無論那一個國王對他的太子，都怕將來生性流於放縱，沉迷情欲，容易染著聲色的快樂。可是淨飯大王卻和這種念頭相反，自從悉達多太子長成之後，他的心中就無時不在希望太子能恣情縱欲，愛名好利，千萬不能在年輕的時候就有悠閒的思想。其他的聖者修行得到金剛的大道，都是享盡現實世間的快樂以後才去修行。現在應該是自己讓位給太子，而去山林深處修行，因爲這時，正該是太子享受人間福樂的時候。太子的一切，一定要特別的注意與關懷。

（待續）

（待續）



↑我生命的典範趙翠慧阿姨，是這回創作公益的幕後推手。

，將困境轉爲一次次智慧的揚升。

而我在那一段日子裡，也釐清了自己未來想要的生活。我想起了台灣的智友前輩們，趙翠慧阿姨、鄭惠中老師、台灣的老樹媽媽、點燈節目的老闆與淑芬姐，以及許多我在年輕時因爲工作關係認識的摯友們。他們每一個人都是我生命的典範，他們用一生實踐著利人利己的信念，在台灣默默爲這塊土地付出著。

我知道，與其常常因爲思念爸爸、公公或無緣孩子的小靈魂而悲傷著，我更應該將那一分能量昇華、擴大。願那分小愛可以慢慢發酵，觸及與我有緣的朋友；願這一生與台灣、德國的深刻緣分，能夠以公益爲底蘊，以利人利己的形式來圓滿。

就這樣，從二〇一五年到二〇一八年，這個「願」慢慢開著自己的花。當我離開

德國舒適的家，想要圓這樣的一個夢，就想起老樹媽媽已爲台灣護樹三十多年了，而我也其中一號大樹迷。所以這些年的公益活動，都是針對這個主題，與台灣的朋友或讀者們分享。

二〇一八年三月三十一日的活動圓滿結束，回台期間，與老朋友、新朋友們共同圓滿的公益夢，特別的美，因爲那是這個世代最需要的共好、共享、共助共榮的精神，所交織串連起來的愛與圓滿。

對我而言，人生的幸福已不再是一個單位的幸福，當我遇見一個個熱情參與的朋友，我也遇見了自己生命裡最美麗的風景。那片風景裡，是我們想爲土地盡一分心力的善念與凝聚；那片風景裡，是我從年輕離根後，慢慢地，終於一步步再回歸、趨近生命的圓滿交響曲。

世界大不同

### 慢慢吃飯 快快吃麵

文／曾素珍

寒假時，外子和我帶著三個孩子到日本關西旅遊。

因爲是自由行，沒有一般旅人的行色匆匆，無論是到奈良餵鹿、去京都神社參拜，抑或漫步宇治看《源氏物語》作者紫式部的石像……都讓人感覺到，在冬天蒼茫靜謐的氛圍中，一種無處不自得的自在悠閒。

其中最令人驚喜的，是我們在旅遊中體驗了「慢慢吃飯」的幸福。

日本的懷石料理，無論是餐具的選擇或是食材的擺放，都宛如一場藝術的饗宴。前菜在我們抵達餐廳前即已擺好，接著，服務生不疾不徐地將一道道料理按部就班地送到我們面前。三個孩子仔細盯著服務生的每一個動作，按捺住好菜上桌想要大快朵頤的衝動，等她上完五個人的菜盤，再輕聲介紹每一道菜的名稱和來歷後，才正式開動。

經過這麼隆重、講究的儀式，我們舉筷、端碗的速度自然也慢了下來，即使是一碗尋常的味噌湯，在掀蓋的瞬間，都能感受料理人對細節的堅持與用心。因爲慢，所以能細細品味每道菜的真材實味；因爲



少，所以更珍惜送入口中的每一份食物；在細嚼慢嚥中，感覺自己的嗅覺、味覺都打開了，也更能品嚐出每一碟菜的味道。這樣吃飯，真的是一大享受。

當然，旅行在外，不是每一餐都要吃得像皇帝。我們刻意在京都車站內一家狹窄的麵館，體會站著吃麵的經驗。

先在販賣機買了票券，進入麵館交給服務人員，很快地，一碗熱騰騰的烏龍麵就擺在吧台上。不加考慮，馬上學緊靠在旁的日本人呼嚕嚕吸食著麵，沒幾分鐘，雙手拿起碗就把湯喝光光。爲什麼要這麼快？除了因爲沒法站著吃太久，想到門外排隊的人正等著一碗麵充飢，自然也不好意思一直占著位子。這種站著「快快吃麵」的方式，讓我們見識到日本人的效率，特別的經驗也讓孩子們直呼：「下次還要再來！」

無論吃飯、吃麵，在快和慢之間，我們看到日本飲食文化不同的樣貌，也爲孩子提供了特別的生活體驗。

## 美

文／星雲大師

在我們的生活周遭，什麼才是美呢？

- 自然就是美
- 投緣就是美
- 數大就是美
- 善良就是美
- 健康就是美
- 智慧就是美

我懂了

美的事物人人喜愛，每個人也都有他最美、最獨特的一面，就看自己如何去表現！

#### 西來寺近期活動

| 時間               | 活動名稱  |
|------------------|---|
| 5/18-7/1         | 林鉅晴佛像漫畫特展                                       |
| 5/19周六           | 西來學校周六班結業典禮暨成果展 (9:30am)                        |
| 5/20周日           | 西來寺慶祝佛誕節浴佛法會 (10:00am)<br>甘露灌頂皈依三寶五戒典禮 (2:00pm) |
| 5/22周二           | 佛誕日午供 (10:30am)                                 |
| 5/24周四           | 西來學校課輔班教學成果展 (7:00pm)                           |
| 5/25 ~ 27 周五 ~ 日 | 兒童夏令營輔導員訓練營                                     |
| 5/26周六           | 環保回收日 (2:00pm ~ 5:00pm)<br>禪淨共修 (7:30pm)        |