



煩惱大都根源於不認識自己。既然身為「人」，就要知道人的舉止行為、進退分寸，做好自己為人父、為人母、為人師、為人子女、為人弟子的角色。

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

親子心橋

文/吳娟瑜

不睡覺，會頭痛？



清楚來源。

目前，3C產品不斷演化，國際交通便捷，全球各地的人透過網路與運輸的大量交流，更醞釀出許多新的集體潛意識。

不自覺的錯誤暗示

這位年輕媽媽，就是從報章雜誌或電視新聞等環境暗示中，形成了一項「集體潛意識」——早睡早起身體好，如果不這樣，可能會傷害到身體。



↑說到布施，不一定是財寶，見到別人布施，心亦隨喜，將來所得的果報，和布施的人相同。

精舍不久完成，計分十六大院，每院六十房，更有五百樓閣，七十二講堂，定名「竹林精舍」。

頻婆娑羅王親迎佛陀及諸弟子住於精舍之內，佛陀很高興地說道：

「布施是去除貪欲，忍辱是止住瞋怒，智慧是遠離愚痴，布施、忍辱、智慧三者是能進入涅槃之門的路徑。說到布施，不一定是財寶，見到別人布施，心亦隨喜，將來所得的果報，和布施的人相同。」

佛陀講這話的時候，佛陀的慈祥 and 靄之光，完全流露在面上。

有的人雖然是知道而沒有力量去布施，可是只要他見到布施的人而心生歡喜，這也和自己布施相同，一樣可以得到福報功德。像這樣的事什麼人都可以做到，因此，接受佛陀的慈愛憐憫，是什麼人都可以的。佛陀是人間一個真正的宗教家，他什麼人都要救度，不限於有金錢財富的人。「看到他人布施而心生歡喜」，佛陀指示的法語，足為千千萬萬年後的我們來深思和讚美！

佛陀帶領著一千餘名的弟子，住在竹林精舍裡，這些弟子們都以佛陀為中心，共同過著像漸漸形成的僧院生活。在佛陀還沒有到王舍城來以前，已有很多皈依佛陀的弟子，他們奉了佛陀的慈命弘化在各方，這時都陸續歸來。當他們走進竹林精舍，看到那些佛陀的眾多的弟子，現在都是如兄如弟，他們每個人都非常的歡喜！

佛陀也很歡喜他們的歸來，和他們一一敘說別離之情，並詢問他們弘化的狀況。

頻婆娑羅王的皈依

佛陀從他大智覺海中流露出的法語，是他認識自己，認識宇宙的真實之言，頻婆娑羅王聽到這裡還不能完全了解，他以帶著驚奇的口吻請問佛陀道：

「哎喲！佛陀！你說沒有我，那麼果報是哪一個來受呢？」 (待續)

盪鞦韆，但不要說『我會頭痛』，要說『我很健康，我很好』，好嗎？」

活潑可愛的男孩們，歡喜地奔向遊樂場，年輕媽媽也笑著說：「吳老師，我懂妳的意思了。我要改變說法，不要給孩子錯誤的暗示。」

「沒錯！」我讚許她能快速領悟，也讓現場的家長們見識到，集體潛意識在親子關係裡原來有這樣的威力。

扭轉潛意識

集體潛意識，以社會群體共生所形成的占大多數，例如：小孩網路遊戲玩多了會成癮；這個時代養兒不能防老啊；成年子女不婚不生，家長也無可奈何；或是，失智人口愈來愈多，哪一天會不會輪到我？

然而集體潛意識並非全屬負面，例如：尊重子女的自由意志，鼓勵他們探索自己；或是女兒一樣是人才，需要好好栽培等等。這些，就是正向的、積極面的，屬於新一代的集體潛意識。

人生的選擇，有多少受到集體潛意識的影響而不自知，等到回頭追溯時，才發現這些念頭早已烙印在成長路上。

以我為例，十歲即喜歡閱讀世界名著，無形中吸收了許多成功人士的思維和作風。長大後從國中教師、報社主編轉到電視台、企業機構，之後又到美國留學。此刻回想起來，我因為閱讀的潛移默化，吸收了一個集體潛意識——人需要不斷自我突破！

我是無心插柳柳成蔭，然而那兩個小兄弟，就需要有人從旁拉一把了。

半小時後，他們蹦蹦跳跳地跑回來，一路念著：「我很健康，我很好！」家長們忍不住鼓掌歡迎他們。可見只要及時調整，一切都還來得及的。

釋迦牟尼佛傳

王師追至苦行林

文/星雲大師

頻婆娑羅王迎接佛陀住在王宮中，得到無上的法樂，他心中老是想著不知如何報答佛陀才好。

忽然，王舍城的迦蘭陀竹林浮現在他的腦內，那竹林之中，寂靜雅潔，富有園林的優美，在那竹林中建築一座精舍贈送給佛陀，他想佛陀一定也很歡喜。有一天他向佛陀說道：

「佛陀！世間究竟的真理，從佛陀大覺海中流出，我每聽佛陀說法以後，內心總覺清涼。記得在十多年前，當佛陀路過我國的時候，我就看出佛陀不是一位平凡的人物。後來我知道佛陀在伽耶山修習苦行六年，我終日在盼望著佛陀得到正覺以後，就來向我宣教，現在能滿足我的宿願，我真不知如何形容我內心無限的歡喜。」

現在，我看到佛陀像是將要離別我的王宮，又要遠遊的樣子，我真焦急得快張惶失措，我不知如何才能挽留住佛陀，以便我們這些凡愚的人常能親近座前，聽聞正法。佛陀已經知道迦蘭陀竹林是一個清淨幽美的地方，我想在那裡建一座精舍，供養給佛陀長期安住和說法。這是我的誠意，我帶著滿腔殷切的熱望，願佛陀能夠慈悲接受！」

佛陀慈悲地回答道：

「你就開始興工吧！我很歡喜的接受！」

頻婆娑羅王當即傳下敕命，命令臣下迅速的在迦蘭陀竹林為佛陀建築一座精舍。

西來寺近期活動

時間	活動名稱
8/9周五	大悲懺法會7:30pm
8/11周日	英文共修法會1:30pm
8/15周四	光明燈法會10:00am
8/16~18 周五~日	雲水禪心生命體驗營
8/18周日	英文共修法會1:30pm
8/21周三	大師華誕暖壽7:30pm
8/25周日	英文共修法會1:30pm
8/30周五	光明燈法會10:00am

異鄉食情

酸甜苦李

文與圖/童言

李子總教我想起童年的端午節。平日不喜吃酸的母親，在每年端午這一天總會特意準備李子，要求全家老小務必吃它。那年代的李子如櫻桃般大小，口感既酸且澀；若非台灣端午「食李瘦」的習俗，我根本不愛吃李子；即使日後聽聞進口栽植的李子又大又甜，我還是不願朵頤。婚後定居挪威奧斯陸，一日搭乘捷運，無意瞥見一名小女孩專注吃李子的模樣，毫無蹙眉怕酸的享受神情，讓我嘖嘖稱奇。爾後復燃起我對李子的食趣，完全翻轉了記憶中酸澀的偏見，並將它列進私人「大啖當令蔬果」的名單上。

相較於我挪威夫婿的經驗，李子則是夏季的代表。他兒時老家附近有處果園，夏天李子盛產，他們經常買一大箱回家；抑或在園內摘下直接入肚。挪威的李子如雞蛋般大，甘甜爽口，他整個暑假幾乎以李子果腹，險些吃壞腸胃，卻樂此不疲。

我小時不愛李子，或許深受「道旁苦李」故事的影響。《世說新語·雅量》敘述王戎七歲時，曾與同齡的孩子出遊，忽見道路兩旁樹上結滿李子，所有孩童爭相摘



第二人生

一畝田的幸福樂章

文/杜璋迦

王姐退休後，和先生回鄉下養老，夫妻倆還親自修整荒蕪的田地，享受田園生活的喜樂。

王姐和先生是頂客族，年輕時喜歡旅遊，足跡踏遍世界各地，沒想到退休後居然能捲袖當起小農，著實讓人感到吃驚。不過也因為他們的努力耕耘，假日同事常相約到鄉間嘗野菜、聽聽蟲鳴鳥叫，過過偷

閒的日子，倒也愜意。前陣子，王姐把菜園開放給附近幼兒園作為校外教學的場地，夫婦倆還負責跟孩子解說蔬菜的生長過程。看著王姐眼睛閃著光彩、嘴角上揚的神情，想必稚子的純真，為她增添了退休之樂。

其實剛決定回鄉下養老時，王姐還擔心自己無法適應步調緩慢的鄉間生活；沒想到，一到新的環境，種種菜、畫畫圖，以及跟小小孩的互動，在在都讓她驚喜不已。看著王姐，我思索著：其實退休不可怕，端看如何調整心態，去迎接生命的另一段旅程。

玫瑰李6顆、奶油150公克、糖100公克、蛋3顆、牛奶100 c.c.、麵粉240公克、泡打粉2茶匙、些許糖粉

食材：

玫瑰李6顆、奶油150公克、糖100公克、蛋3顆、牛奶100 c.c.、麵粉240公克、泡打粉2茶匙、些許糖粉

作法：

- 取一大盆放奶油、糖，打至乳白色氣泡狀。
- 蛋一顆顆分別打入作法1攪拌，再續加牛奶、麵粉、泡打粉拌勻。
- 取直徑24公分的糕模，盤底塗抹奶油，將作法2的麵糊倒入模中。
- 李子洗淨切半去子，攤分在麵糊裡。
- 放進預熱的烤箱下層。以175℃烤約50至60分鐘，烤熟即可取出放涼，食前再撒糖粉。可以鮮奶油代替，風味更佳。