



種子不生根，
如何開花結果？
好的道理、
苦口婆心的教導，
不接受也沒有用。

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

人間有愛

文／顏福南 圖／彩虹樺樺

慢會更好

年輕的時候急性子，吃飯很快，做事很急，自以為忙碌充實，要求效率，常常在不知不覺中損害健康，心神慌亂，整天趕工作，心靜不下來。有了一些社會歷練後，才知道事緩則圓，慢工出細活。慢活是一種享受，慢會更好、更優雅。

生活是藝術，要慢慢品味才有滋味，不要因為快而讓自己陷入危險的境地。馬路上多少因為快車而魂斷街頭，多少匆忙的疾駛而讓家人扼腕哭泣，十次車禍九次快，我們能不能慢一點？開快車傷了自己也會傷了別人。慢慢來，踩著悠閒的腳步，看一看碧藍的天空下白雲優雅的身影，聽一聽風在城市裡窸窣的唱歌，找一找睡在泥土的種子，忙碌容易忽略生命的美好畫面，慢活才能沉澱心靈、延年益壽，享受人與自然的交流。

人生是一趟旅程，只有慢下來才能看到風景，慢才能思考，才能沉靜，才能專注，慢是一種處事的思維。有一次我匆匆忙忙的趕著到文化中心聽一場音樂會，因為趕時間，所以匆促用餐，緊張流了一身汗。到了文化中心之後，因為肚子不舒服，所以無法好好欣賞一場音樂會，感覺心浮氣躁，沒有享受當下美妙的旋律，我心裡暗想，聽音樂會不就是要慢下腳步，樂在生活的嗎？怎麼變成一場狼狽的模樣？有

時候寫文章也是一樣，心裡愈急著想完成，反而愈沒有靈感，六神無主，反而亂了自己的步調。現在我會學習深呼吸，告訴自己慢慢來，愈急的事情愈不能趕忙，心裡靜下來就能覺察解決的方法，慢會更好，心情安穩就能思考，不疾不徐的處理事情。

放慢腳步，用心感受；生活中不缺少美，而是缺少發現。有的人急功近利，今日努力明日就要有成果，讓自己變得焦慮不安，短視近利，眼光不夠遠大，急著拚業績，給自己很大的壓力，沒有享受努力過程帶來的快樂。成功不是一朝一夕，是日積月累，是一步一步實現的過程。我們能享受小成就的雀躍，在豐收的路上走愈長，愈走愈快樂，這樣的人生才會幸福長久。放慢腳步，陶醉當下，飯吃慢一點，米飯的芳香就會在齒頰間流漾；走路慢一點，四周的美景就會在記憶裡徘徊；生活慢一點，優雅的品味就會在舉止中展現。

慢會更好，慢才是生活藝術。活在城市節奏急促，凡事講求效率的年代，我們不能慢一點，能不能讓我們心靜下來，找一個沒有車馬喧囂的翠綠方塊，去聆聽悅耳的鳥鳴，去呼吸自然的清新，學習古人躬耕南陽的恬靜舒緩，讓慢活成為我們節奏的方程式，享受生命的每一刻。



釋迦牟尼佛傳

頻婆娑羅王的皈依

文／星雲大師

大王！你再想一想：誰來受果報呢？我告訴你，還是由眾生自己受果報的。不過所受的果報，這也是如幻的。大王！你應該為自己的幸福打算？抑是為人民的幸福打算呢？你應該為自己的不幸著想呢？抑是為人民的不幸著想呢？究竟哪樣才是王應想的呢？你要知道：當我們的心與境相遇的時候，這只是空與空的聚合。好比石頭與石頭相碰以後發出的火花。大王！火花是石頭的東西嗎？還是誰的東西呢？你照如此去想也就明白。

人間在還沒有生我以前，就已經有我呢？還是死後有我呢？睡眠的時候是我呢？還是午夜醒來時是我呢？心裡沒有掛礙是我呢？還是身體上有故障是我呢？所以仔細的想起我時，不過同於石與石相撞而發出那瞬息的火花，但石頭不就是火花，等於水中有時起了泡沫，但水並不是泡沫一樣。

假若一定要說有我，那又何必苦苦的修行呢？假若一定要說一切都沒有，為什麼要求解脫呢？老實說，在這個世間上，『我』沒有所作，也沒有作『我』的主宰，一切都在隨著自業流轉而已。

人有主觀的眼、耳、鼻、舌、身、意的六根，向外攀就有客觀的色、聲、香、味、觸、法的六塵，所以結果生起眼、耳、鼻、舌、身、意的六識。由於心與境遇合的六識，因此那不如意的煩惱之我也就生起那老病死的循環。貪、瞋、痴的無明，都是起源於這個『我』，好像石頭與石頭相撞擊的時候，有時有火，有時無火，但石和石不相撞時，就不能說石頭是火。大王！這很小的事情，我為了要明白，經過了多年的修行。大王！離開我執，不是容



↑在這個世間上，「我」沒有所作，也沒有作「我」的主宰，一切都在隨著自業流轉而已。

易的事，可是不離我執又是錯誤的、愚痴的、顛倒的。

忘了我而只為一切眾生，再忘了我及一切眾生而進入不動心的領域，把心擴大與宇宙一體時，那就是『我』進入涅槃之時，大王這才是人間本來的實相，那個地方才沒有生死。」

佛陀講到這裡的時候，頻婆娑羅王和一切聽眾，內心清涼，得到無上的喜悅，得到法眼淨。頻婆娑羅王歡喜非常，大眾也感動得流下眼淚，他們都皈依了佛陀。

有一天，舍利弗獨自行走在街上，遇到佛陀的弟子阿捨婆誓，看他出入在王舍城中乞食，他那威儀靜肅的風度，一看就知道他不是一位普通的修道者。舍利弗帶著一股好奇的心情，很有禮貌地詢問道：「請問你這位修道者，你是住在什麼地方？什麼人是你的老師？你的老師向你們說些什麼道理？」

（待續）



用的意義

文／星雲大師

- 1 用人唯才，才能不計親疏
- 2 用法如秤，才能無私無執
- 3 用情須專，才能始終如一
- 4 用物節省，才能積福進德
- 5 用功要恒，才能養深積厚
- 6 用心若鏡，才能澄清明澈
- 7 用道光明，才能公平正直
- 8 用智純善，才能完美無邪

小品人間

修行之路

文／琴涵

修行首在修心，那是一條長遠的路，無法立竿見影。

他曾經跟我說，他打算去修行。

我大感興趣，「想去哪兒修行？深山古寺？清幽之處？」

他說了，大抵是南部鄉下的一座小廟。希望他得償夙願，修行圓滿。

我有個朋友整天念佛，看起來十分精進



大自然筆記

協尋失蹤鳥寶寶

文／林明慎

雞年的年中，我家小孫子出生，媳婦在月子中心調養，兒子請我們幫忙帶兩個大孩子。小姐弟和我們住，家裡熱鬧也忙碌。

頭一周，祖孫還要磨合適應，很多瑣碎細節搞得兩老手忙腳亂，作息有點脫拍。第二周，生活節奏上軌道了，趁姐弟去上幼兒園，我才有空到庭院走走看看，跟花樹鳥蟲打招呼，這才發現，原本孵蛋的小鸞嘴忙進忙出，已在餵養寶寶，黃口幼雛啾啾喊餓哩。

一窩四隻，比我們還要辛苦，我不免多了關切，每早送孫子上學後就來探視小鸞嘴。

有天去招呼鳥兒，一對親鳥在我頭頂樹上大呼急叫，鳥巢竟然是空的，寶寶是被昨夜前日的颶風吹走了嗎？

可憐哪，小生命好不容易才孵出來，養



，還憂心忡忡地跟我說：「再不念，我怕就要晚了。」

有一年她想去閉關，還大張旗鼓，弄得人人皆知，卻連著閉關幾次都失敗了。

她有點沮喪地對我說：「怎麼會這樣呢？別人都有感應，為什麼只有我沒有？」我沒敢接話。我知道為什麼？她太強勢，欠缺柔軟。她從不省思，因為錯都在別人。她出口批評，世上只有她有理……

真的是這樣嗎？我覺得，一個不夠謙卑的人，看不到一己的缺失，很難修正自己。一個老是出口傷人的人，如此強勢，恐怕怎樣的修行都難見佳績。

我敢跟她說嗎？不敢。只怕結局不歡，我也可能被她痛罵而灰頭土臉。

我以為，修行首在修心，心好了，一言一行都慈悲；在我，這樣就可以了。

既然是修心，何處不能修？深山古寺可以，清幽之處可以，紅塵角落又何嘗不可以？

那麼，又何需拘泥呢？如果，紅塵即是道場，縱使修行的途程漫長而又充滿了艱辛，只要我們肯用心，虔誠禮佛，願意跟著至理之路走，何處不可修行？何時不可修行？

娃仔很辛苦欸……

親鳥守在巢邊高枝，只要我一靠近就嘍嘍跳跳、咻咻叫叫，像投訴像哭求，我在院裡幫著找也幫著難過。一陣子後還是沒發現，只能低下頭轉身走開。

這種事情太悲慘了！鳥兒來繁衍下一代，要環境適合才能好「孕」，現在這樣總覺得遺憾……

進屋後放不下牽掛，發覺樹上安靜無聲，隔窗又去關心小鸞嘴爸媽。哎呀，牠們不見了，是放棄尋找離開傷心地嗎？

腦中飄起烏雲，聽過的一些「協尋失蹤兒」、「盜嬰」的新聞，撓得我做事心不在焉。

「偶依滴——偶依滴——」，幾句脆亮輕快的鳥唱讓我回神，是那對小鸞嘴爸媽，飛跳樹上又飛下花叢，多看幾秒後，瞥見花叢裡有動靜，「偶依滴——偶依滴——」，親鳥明顯對著花叢又唱。

再瞪大眼睛，終於看出是鳥寶寶，在幾盆花樹間拍翅學飛，那位置，就在我稍早站立的地方。學步的娃兒不知危險，學飛的鳥兒同樣跌跌撞撞，剛才我若再稍微移動，可能就是一腳踩傷鳥娃娃了。

欣慰鳥娃娃平安學飛，也慶幸自己沒幫倒忙造成憾事，此刻，聲聲鳥唱，入耳都成了「有佳音——有佳音——」的歡呼啦。