



人在一起工作，如果互相離心，彼此牽制，則無法成就；若能精神合一，理念一致，即使分散各地，也會有所成就。

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

## 學會自我療傷

每每在社會新聞看見有人自裁的新聞，心裡總覺得可惜，生命這樣美好，為什麼有人會想不開，走上自我了斷的不歸路？在生命的歷程中，我們能不能以寬廣的眼光看待挫折，以自我療傷的能力轉化、昇華每一次的傷痛，度過生命的低潮？

自我療傷的過程怎麼做？除了對好友傾訴，或是選擇心理專家諮詢以外，更重要的是自我調適，也就是內在反省療傷，讓自己放下情緒，和傷痛和解。生命中沒有人不會低潮，不要放大問題，先設想最糟糕的狀況，在心裡做了因應的準備，就算最壞的情況降臨，你已經能從容的對待，心中就不會緊張受挫，或許就能慢慢的將事情處理好。只要擁有了面對的勇氣，情緒上的起伏自然會相對減少。

當一個人走投無路尋短，心中都有說不出的苦，他們都是善良的情感弱勢，走不出難關，背負遺憾走上絕路。前一陣子新聞報導在學校被霸凌的學生選擇跳樓輕生，這些孩子青春年華，前途無限，難道沒

有更好的方式排解情緒，為什麼會走上輕生的道路？有人說，當被霸凌向老師投訴後，只會換來更大的反擊，所以只能隱忍，可是隱忍並不能解決事情，你可以尋求好友或是輔導室師長的協助，一味的隱忍只會助長霸凌的擴大；不要害怕惡勢力，你愈勇敢強大，別人愈不敢欺負你。

很多問題很難說誰對誰錯，有時候兩個好人在一起也會發生摩擦，這不是單方面的價值觀，而是感性磨合的問題。所以，我們要選擇適合的朋友、伴侶，喜歡畫畫的就和愛畫畫的在一起，選擇合得來的朋友，氣味相投，在人生的路上相知相惜，透過好友分享、打氣、鼓舞，這也是自我療傷的好方法。

人生如夢，再怎麼嚴重的挫敗，時間都會沖淡一切。寂寞、心碎、痛苦，再過一段時間都會雲淡風輕，就當過去是夢幻泡影，重新來過又是英雄；不用畏懼挫折，勇於面對問題，理性的解決問題，冷靜的處理情緒。遇到挫折時，要想一想周遭愛



你的人，想一想你擁有的曾經，對著天空大笑。每個人都是一樣，都要學習風裡來雨裡去，悲痛只是生命的波浪，縮小難過，放大快樂，拉長時間來看，榮耀與傷感都是一瞬間。

自我療傷就是正面思考的力量，我們要學習享受成功，也要學習度過難關，成功時不驕傲，難過時不自卑，生命就是由喜怒哀樂交織而成。但願我們都有智慧學會包容，海納百川以成其大，心收挫折以成其美，生命每一個的起伏轉彎都是過程，也都是美麗的回憶與成長。

釋迦牟尼佛傳

## 頻婆娑羅王的皈依

文/星雲大師

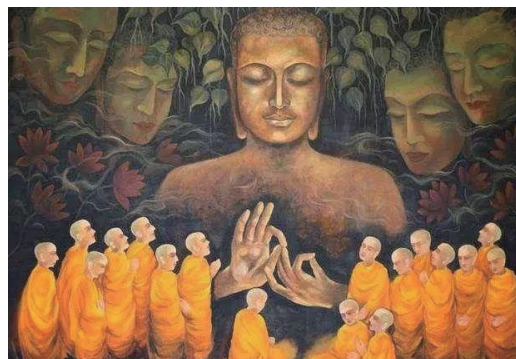
佛陀病好以後，御醫耆婆老想送一樣禮物供養佛陀，他思來想去，不知要送什麼禮物才合適，他後來想到他過去替鄰國的大王醫病，那大王曾獎賞他一件上等的衣服，那衣服是王者穿的，唯有佛陀才配穿著，他把衣服呈獻給佛陀說道：

「佛陀！我自從拜見佛陀以後，我就掛念著一事情。佛陀常說，在這個世上比較寶貴的就是我們的身體，可是我看到佛陀的弟子們常穿著襤褸的衣服，這站在我們醫者的立場，無論如何解釋都是不合衛生。這件衣服是鄰國大王的賞賜，我希望佛陀接受我轉贈的供養，給我種一點福田，我更盼望著，就是請佛陀叫比丘們從此不要穿襤褸的衣服。」

沒有執著的佛陀，很歡喜耆婆的厚意，他派人傳話給諸比丘弟子說：「穿著的衣服，無論新舊，一定要樸素清潔，要經過日光消毒。如果心為綺麗美觀的服裝所染，固非所宜，若一定要穿著襤褸的服裝以示學道，也是不當。」

佛陀的話傳出去以後，王舍城中的人民，都爭著做許多衣服贈送給比丘大眾。供養佛陀及弟子們的人多了，這風聲傳進一位大富豪的耳中。

這位富豪是住在離王舍城不遠的摩訶沙羅陀村，名叫大迦葉，聰明博學，富甲天下，是婆羅門中最傑出的人物。當佛陀在竹林精舍說法時，他每次都前往聽講。佛陀的德慧，終於漸漸地打動他的心，他也想跟佛陀出家。有一天他在歸途上，走近王舍城的多子塔邊，在那株大樹枝葉交錯的地方，他奇怪佛陀也在那兒靜坐。他看



↑佛陀度化大迦葉以後，國王、學者紛紛地來歸投，佛陀的教化更是普遍各方。

了又看佛陀的肅靜和威嚴，終於覺得不去禮拜不成。他在佛陀的座前合掌頂禮以後，非常懇切感動地說道：

「佛陀！我的大師，請接受大迦葉的皈依，大迦葉從此是佛陀的弟子！」

佛陀知道大迦葉的信念，說道：「大迦葉！你真是我的弟子，我確是你的老師。在這個世間上如果沒有證得正覺的人，是受不起你做弟子，你跟我來吧！」

佛陀靜靜地站起來，往竹林精舍的方向走去，大迦葉跟在佛陀的身後，他恭敬感動的眼淚不住潸潸而下。

佛陀回過頭來看看大迦葉，然後說道：「我早就知道今天是你得度的日期！很好，未來佛法的流傳，用著你的地方非常多。」

佛陀度化大迦葉以後，王舍城的佛法，已經打好基礎，靈鷲山的精舍也成於此時，國王、學者紛紛地來歸投，佛陀的教化更是普遍各方了。

### 祇園精舍的建立

佛陀在竹林精舍，環繞在左右的弟子逐漸加多，弟子多了，發心供養的人也是與日俱增。

一天，王舍城中有一位首羅長者，承受佛陀的教化，發心備辦豐富的肴饌，想在第二日請佛陀到他家中來受供。（待續）

人間沉思

## 巨石下的竹

文與圖/邱傑

如果無法頂破石頭，那何妨就彎個身？當我走在溪頭的竹林小徑上，彷彿聽見了路旁的竹正這麼對我說。

竹林裡的竹，株株昂然挺立，唯獨有幾棵彎腰躬背，原來它們成長處的上方有一顆巨大的石頭，擋住了生長之路。

所謂人各有命，有人「含著金湯匙出生」，有人落土時家境貧無立錐，襁褓時期遭遇之坎坷不難想見。但人生旅途乃是長時間的奮鬥和競賽，誰能預見幾十年後又如何？

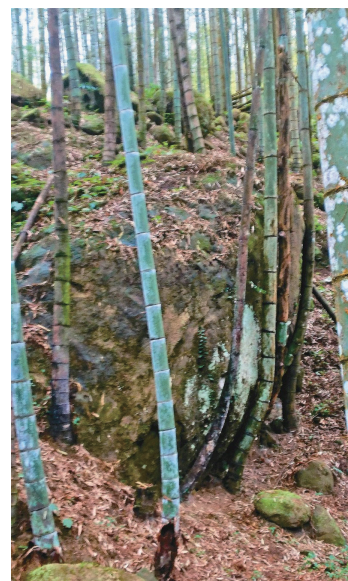
我有時會遇到遭受困頓挫折的朋友，無論年輕年長，我看到他們的艱窘和沮喪，往往會以一句話相贈：「人是馬，不是火車。」

火車只能沿一條鐵軌前進，遇有橋斷山崩，軌道受阻就走不過去了。而馬則擁有

四條強健的腿，前方道路受阻且繞個彎改個道，最終還是到得了終點。

相較於其他竹類同伴，新筍萌生於巨石之下未免也太苦命了，如果放棄，也就失去了它的一生。但這幾株竹並不放棄，努力尋找生命的出口，最終還是長大了。而所謂人各有命，也適用於此刻，說不定伐竹人認為彎曲的竹不成材賣不了錢而不再砍它，使它逃過斧斤之劫。

也說不定竹雕名家相中了它的奇特身形，將它雕成一件身價不凡的傑作。天生我才必有用，豈能輕言放棄呢？



悠遊廚藝

## 黑莓黑莓我愛妳

文/滴滴

「烹飪」一詞，對邁入中年後的人生而言，竟有如褪色的回憶般日漸淡遠、模糊，即使不屬於外食一族，卻遠離所謂的「烹飪」久矣，而且還真是說來話長！

想當年對烹飪持有極高度熱情，花上兩三天從購買、處理食材到完成一桌宴客的菜色，根本就是「蛋糕小事」一樁。哦，「蛋糕小事」的說法是直接套用英文諺語的「It's a piece of cake.」，但烘焙與我其實是無緣的，我頂多只是迷上可能成為烘焙糕點的配料製作而已，比如說色色色各類的香甜果醬！

是的，就是果醬！不斷的攪拌與耗時的熬煮，最後，可能只得到一小罐的濃縮物——它就是我現階段人生的「烹飪」代名詞。

而果醬中的初戀，我必須獻給黑莓！在我還不知道果醬究竟為何物之前，她已經虜獲我的味蕾，而且占據我的心近乎大半



人生。

故事始自當年和大學同學一起去拜訪一位德國老師。時光荏苒，對那位老師的記憶已幾乎遠如天邊殘月，就要消失殆盡，但對她養的那隻大狼狗撲上身的熱情迎接、老師招待的德國黑麵包加黑莓果醬，以及那入口當下的驚艷，真是永生難忘。那感覺就像嬰兒對母奶之外的副食品的初次體驗，震撼度破表！

留學與旅居德國後，超市和賣場的果醬種類琳瑯滿目，漸漸也不只鍾情黑莓或其它綜合莓子果醬。說來慚愧，真正動手製作手工果醬卻是返鄉以後，主因是自己對市面上供應的果醬沒信心，再來，也不想辜負水果王國的豐富資源。黑莓並非台灣生產的農作物，所以直到兩年前夏天長居北義大利鄉間時，才正式與黑莓相見歡——生平第一罐自採自製的手工黑莓果醬於焉誕生！

於是，我終於能體會雪維亞·普拉絲〈採黑莓〉詩中所描述的野生黑莓小徑的景況、採摘時揮霍指間的藍紅汁液，以及被大小如指頭關節的「漆黑眼睛」所默默注視的感覺。

她們甚至搖身一變為弗朗西斯·龐奇〈黑莓〉詩中幾乎在狂歡的精靈，熱鬧生動極了：

「為一首詩而印刷成的灌木叢中，在一條既不通向事物亦不到達心靈的路上，生出了一種串積的果子，每一粒中都注入了一滴墨水。簇集在一起的有黑、淺紅、卡嘰紅。它們並不奢望於被摘取，只不過是展示它數代同堂的大家庭之壯觀……」

從嬰孩般的初識到中年的親嘗要經歷多麼漫長的熬煮啊！而要寫成這樣一篇濃縮小品，究竟又要用上多少成熟的黑莓呢？

文/星雲大師

## 感應關係

- 1 從結緣中獲得善緣
- 2 從吃虧中獲得回報
- 3 從守信中獲得尊嚴
- 4 從感恩中獲得成就
- 5 從讚美中獲得回應
- 6 從播種中獲得成長
- 7 從忍耐中獲得平安
- 8 從信仰中獲得感應

我懂了

觀世音菩薩「千處祈求千處應，苦海常作渡人舟」，已經把感應的原理說得極為透徹了。