



如果我們能以
愛惜生命的態度，
來使用一切物品，
不僅可以延長其壽命，
也會讓自己懂得珍惜生命。

星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

人間福報

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

無私付出

體貼的心 讓愛旋轉起來

文／汪洋 圖／洪昭賢



與朋友一起聚餐時，我樂於轉動放菜的桌面，讓用餐的人方便享用每道菜。朋友們說我「很有愛」。其實，早些時候我並不是這樣的。我的改變來自於與他的那次共宴。

他坐在我的對面，穿著一件淡黃色夾克，看上去很普通。參加宴席的賓客與他目光相接時，他總是微微一笑，笑容溫和燦爛。

在宴會前，朋友告訴我，他來自雲南，非常富有，不僅擁有數萬畝茶山，還擁有幾家極具規模的科技公司 and 製藥廠。朋友對他的介紹，讓我不由得對他多了些注意，很想知道擁有億萬資產的他到底是個怎樣的人。

宴會規格很高，滿桌都是名貴菜餚。與宴的其他賓客都被桌上的美食所吸引，吃得也不亦樂乎。但就在其他賓客大啖美食之際，他卻吃得很少，只偶爾動一下筷子。我想，資產數億見慣大場面的他，或許是吃過太多山珍海味，才對桌上這些名貴菜色不屑一顧吧！

但悄悄觀察良久之後，我推翻了自以為是的想法，發現自己的想法很幼稚。

在享受滿桌美味時，我發覺放菜的桌面總是不時悄然轉動。以往參加很多次宴會，想吃桌子對面的菜，都要自己轉動桌面才行。在享受夾菜的方便時，我看見他之

所以很少動筷子，是因為他總在別人進食時，慢慢轉動桌面，把夾菜的方便送到其他賓客面前。

每每桌面旋轉，其他賓客吃到可口菜餚時，他臉上都會蕩漾出柔和的滿足。

他神情間淡淡的滿足，讓我對他的好奇心更加強烈起來：到底是什麼原因使他願意犧牲享受美食的機會，而且給予別人享受美食的方便？難道他真的對桌上這些美食不感興趣？又或者如之前我所認為的：這些美食在他的眼裡真的不值一提？

我不喜歡被疑問纏身，打定主意一定要找他問個清楚。宴會結束後，賓客們一起到茶樓喝茶。在喝茶時，我終於未能克制住好奇，把心中疑問向他提出。

他看著我，神情淡然地說：「我很喜歡美食，今天的菜色很不錯，也很合我胃口。但正因為喜歡美食，我很能理解食客面對美食而不得的那種難受。我只想大家吃的高興點，吃得方便些。」

他的話很好懂。因為好懂，我才深深地被觸動。在這看似簡單的話裡，潛藏著他對身邊人用心的關注。我相信，只有用心關注身邊人，才能做到把方便給予身邊人。他轉動的不是桌面，而是對身邊人的愛。因為這種愛，他在商場上處處遇到貴人，而造就他今日的成功。

富有如他者，都能做到時時關注身邊人，那我呢？在與他共宴之後，我開始嘗試改變以自我為中心的習慣，把更多關注的目光投向身邊人，為他們做些力所能及的事情。漸漸地，我也成了朋友圈裡很受歡迎的人。

他讓我知道，愛是可以旋轉的。生活中，你和我，我和他，他和你，如果都能讓愛旋轉了起來，相信我們的生活會更加美好。

華嚴小百科

何謂佛之三身

文／曹郁美

「佛身觀」是指對佛陀（主要是指釋迦牟尼佛）的「生身」的考察與研究，而「生身」則是生命、身體的簡稱。

佛究竟是血肉之軀、有生老病死，一如常人？還是壽命永遠、恆在靈山說法，從未入滅？這就有了不同說法，其中以「三身」說最普遍。佛之三身是指法身、報身、化身，分述如下：

法身，乃佛的智慧、真理之顯現，是不可見的抽象原理，是超越語言文字名言假相，象徵宇宙之本原。要言之，他是無色、無形、無相，近乎今之「本體」概念。

報身，乃佛於往昔勤修願行所酬報之身，以大慧、大定、大悲為體，具足無量的色相、功德與樂相；亦即菩薩初發心修習，至十地之修行圓滿具足，酬報此等願行的果身。例如阿彌陀佛在因地發四十八願、藥師佛在因地發十二大願，皆以願度脫一切眾生而感得的莊嚴之身，是為報身。

報身佛的淨土名為「報土」，故而阿彌

陀佛有極樂世界、毘盧遮那佛有蓮華藏世界、藥師佛有琉璃光淨土等；報身與報土是互相依存，互有關聯的。

應化身，又名色身、肉身，或簡稱化身。指的是佛因悲願故，為度化眾生而現的權宜之相，以歷史上的佛陀——釋迦牟尼佛為代表。

不過佛或菩薩的法身與報身不是人人能見，唯進入聖地的修行者才可以，一般凡夫僅能見其應化身。

若問，淨土經論常說「阿彌陀佛身金色，相好光明無等倫」，這尊光芒萬丈的彌陀真身，是法身佛或報身佛？這就陷入爭論，有人說是法佛、有人說是報佛，依本文個人意見，屬「報身佛」較妥。

再問，當一位淨土修行者專心致志修習般舟三昧（一種在特定時間內，如七日至九十日不等，精勤念佛之法門），亦可能見到阿彌陀佛，何以如此？

因為此時的修行人已由肉體之身進入定境，處於離欲、離念的「非身」狀態，故能與佛感應道交。

回歸前面的問題，釋迦牟尼佛究竟入滅否？應說：他的肉身已於世壽八十時入涅槃，但他的法性之身恆存，未曾入滅。

人生智慧

百歲老人的長壽藥

文／邵火焰

美國亞利桑那州有位名叫弗農·梅納德的老人，今年一百零二歲，他一生最大的愛好是跳傘，每年他都用跳傘方式來慶祝自己的生日。

弗農·梅納德老先生滿面紅光，精神抖擻，每天都樂呵呵，能吃能睡能動。前不久，美國著名的《每日郵報》記者採訪這位老人家，向他請教長壽祕訣。

弗農·梅納德老先生說：「要說世上真有什麼長壽祕訣的話，我的祕訣是，每天都要吃兩顆藥：早晨起床，要吃一顆『滿足藥』，晚上睡覺前，要吃一顆『感恩藥』。堅持數十年，很有好處。這兩顆藥都能帶給我好心情。它讓我充滿熱情地與周圍的人和諧相處，每天都心情愉快，心滿意足。它還讓我心存感激，感激那些幫助過自己、支持過自己、有恩於自己的人，讓我能原諒別人對自己的不敬，不去斤斤計較那些雞毛蒜皮的個人恩怨。心情好了，自然就給自己添壽了。」

無獨有偶，中國也有一位楊絳老太太同樣有自己的「長壽藥」：喜歡。楊絳太太

太一百零四歲生日那天，中國社會科學院外國文學研究所陳眾議所長前去探望她，祝賀她生日快樂。陳所長知道楊老太太太喜歡國寶大熊貓，就買了一隻電動大熊貓作為生日禮物送給她。大熊貓包裝在一個精美的紙盒裡。陳所長問楊老太太：「這是我送給您老的生日禮物，不知您老是否喜歡？」楊老太太興奮地說：「喜歡，我喜歡！」陳所長笑著說：「您老還沒打開看是什麼呢？怎麼肯定就一定喜歡？」

楊老太太精神矍鑠，臉上欣喜之情就像十七、八歲少女歲得到一個漂亮的髮夾一樣，她高興地回答：「這和看不看沒多大關係，快樂是可以事先決定的。我喜不喜歡，並不取決於你送的是什麼，而在於我怎樣安排我的想法。不管你送的是什麼，我已經決定喜歡它。這麼多年來，我每天早晨起床，都做這樣的決定：喜歡。我喜歡我就快樂，我快樂我就喜歡！我一直堅持五條簡單易行的快樂法則：一是心中不要存在憎恨，二是腦中不要存在擔憂，三是生活簡單一點，四是對他人多點給予，五是對自己少點期盼。」

中外兩位百歲老人的話都充滿了人生智慧，告訴我們一個簡單的道理：那就是快樂是由自己決定的。只要我們懂得知足，懂得感恩，懂得喜歡，我們的人生就會充滿快樂，我們就能健康長壽。

異鄉食情

蘋果經

文與圖／童言

秋天，是農作物收穫的季節，蘋果也不例外。

見到鄰居庭院的蘋果樹下果實掉了滿地，多到無暇加以利用，羨煞我這公寓住戶，想烤個當季蘋果蛋糕，還得上市場花錢買。

和我年齡相仿者，大都經歷過蘋果不甚普遍的年代。日本特大的蘋果，經常是送禮的極品，全家老小分食一顆，是多數人童年共有的記憶。

因此產生這樣的笑話：

三名台灣學生搭船到日本旅行，突然想打牙祭；三人都不諳日文，較闊的一位點了最貴的點心，沒錢的兩位選最便宜的；當服務人員端上兩份蘋果派來，兩人喜出望外，而期待高檔甜點上桌的那位，得到的卻是香蕉船。

這則故事，充分流露出蘋果當年在台灣人心中的珍貴。

大外甥應是我見過最鍾情於蘋果的人，只要是蘋果，他完全不挑。自從妹妹懷他時，幾乎天天吃一顆蘋果；等他出生後，



膚色格外白皙。他小時跟妹妹到菜市場，曾被路過的阿婆誤以為他穿了絲襪；班上女同學也都羨慕他的皮膚，自嘆不如。

蘋果不止種類繁多，起源亦久遠，聖經、神話、童話都有它的芳蹤。最為人所知的「兩顆名蘋果」，莫過於夏娃在伊甸園受誘惑吃下的「禁果」，以及白雪公主誤食的「毒蘋果」；蘋果似乎就此含冤，成為「禁忌邪惡」的代名詞。而它鮮豔含蠟的外表，很難教人分辨內部是否已腐壞，更落得「金玉其外、敗絮其內」這句成語故事所指的水果。

幸好「一天一蘋果，醫生遠離我」的英文名諺，說明蘋果對健康有益，多少可為無辜蒙冤的它昭雪。而我大外甥打從娘胎起就愛吃蘋果，不啻證明了蘋果可讓人擁有雪白的肌膚？多吃絕對無害。

藝術天地

愛結

文／邱鈺喬 作品／尤尉州

讓愛自由，這很不容易，所以要不斷學習，讓一分真誠可貴的愛意不被染濁。

人常常不自覺的控制人，尤其是身邊的人。

比如不照你的想法去做，你不開心時，就起颶風，颶得自己與身邊的人都受傷。如此輪迴苦不堪言，如同車子陷在泥沼中，每陷一次就愈陷愈深。

這一切都是我執我慢在作祟，讓感恩尊重愛不見了。

愛是祝福不是對價關係，人兩撇互相依靠卻不越矩，這是一種尊重。

好比是保持行車安全距離免得擦撞，也算是給彼此留個迴轉空間。

學習愛一個人是一輩子的功課，別讓愛受傷。

龍陶藝術工作坊 <https://www.facebook.com/m87411/>



西來寺近期活動

時間	活動名稱
1/22 ~24 周五~日	雲水禪心生命體驗營
1/24 周日	2015 光明燈圓燈法會 (10:00 am) 環保回收日 (2:00 pm-5:00 pm)
1/30 周六	三好兒童同樂繪畫日 (哈崗社區活動中心) (10:00 am-2:00 pm)
1/31 周日	出坡結緣日 (1:30 pm)