



真正的學佛，講究的是慈悲、布施、奉獻、服務、破邪顯正、隱惡揚善、犧牲自我、成就別人等等。

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

日耳曼媳婦異國手札

文與圖／皮爾斯夫人

流浪的養分 黑森林旅行誌

一九九九年，我送給自己一份人生的大禮——流浪七個月，放下報社高薪與電台主持工作，典當了所有貴重東西，湊了十多萬台幣去流浪。

一開始我很嬌嫩，因為剛離開台北城，剛卸下我的高跟鞋，旅行時遇見大自然的變化常嚇得半死。記得在尼泊爾的加德滿都民宿，常得洗冷水澡，夜裡動不動就停電；往波卡拉時，跟一大群尼泊爾人擠在巴士內，走道上還有兩隻土雞。然而在印度北部與上千人一同聽達賴喇嘛說法、一塊唱誦咒語時，那個震撼，那個人與人因為同一個上師齊聚在一塊的連結，讓我淚流不止。

還有在印度的瘋狂旅行，跟一票朋友跑去孟買當臨時演員賺旅行零用金；在馬德拉斯的草綠色民宿，我永遠記得那間沒有屋頂、破破爛爛的洗澡間，當我邊洗邊看著月光，感覺人世間所有的物質追求、名聲、角色都被拋在身後，那一瞬間我遇見了神。我在最不方便又髒亂的印度，無時無刻不感受到祂。

我在尼泊爾四千多公尺的山上，看見孩子的貧困，也遇見她們最天真、不被世俗捆綁的笑容；我也曾在山裡迷了路，但上天派了一隻老黑狗一直陪著我。那段沒有身分的流浪日子，改變了我的一生，我的人生因為那場出走，再也無法回去假裝，當一個我不喜歡的自己。流浪的養分，是靈魂的呼喚再呼喚，如果錯過了，失之交臂的將是一場最重要的生命醒覺。

年輕時的流浪養分在有了恩典後，開始以另一種方式與速度進行著。

從恩典一歲開始，我們就帶著他旅行，今年，我們回到最喜歡的南德黑森林健行



兩周，慢遊慢旅。入住農場是黑森林親子遊的最佳選擇，旅行時的恩典，一早歌就唱個不停，每天都處於開心又興奮的狀態，民宿附近有馬群和羊群，每天我都聽得見他對著動物們叫啊叫地唱著歌。

我們住的有機農場有近三百年歷史，看到女主人用心照顧的花園，感動他們仍願意以雙手耕種著、辛勞著，因為我知道這美麗的代價背後，是日日的汗水換來的。農家生活不是童話，我的阿公是米農，也有一大片番茄田，有鴨、有雞、有鵝、有豬，童年生活一早起來就是餵豬。老實說，那時雖貧窮，每天吃白飯配醬油，但擁有大自然、有動物相伴，孩子就可以超滿足、超快樂的。此刻住進森林裡的老農場，憶起自己的童年生活，很珍惜主人的用心，也感謝他們守護了這塊地，讓我們有機會品嚐田野生活的樂趣。

為了吃到農場主人親手做的手工麵包，我特別起了一個大早來到農場的老式烤麵包屋。主人夫婦早在四點半就起來，烤過

第一輪的麵包了，男主人以燒柴的方式，慢慢等木材全部燒盡，再將所有的灰燼清理乾淨；女主人則將昨晚揉好的麵團，繼續分揉成一團一團的。費時又費工的古早味，全是人力人工，兩天做上一百個麵包，其實賺不了多少錢，他們的有機蜂蜜也是一樣。但喜愛森林簡樸生活的主人夫婦卻說，他們都已是中年了，錢不缺，孩子也都大了，做這些事是因為真心喜歡啊！能做自己喜歡的事情，花費的點滴時間都是值得的。或許因為親眼見證了整個製作過程，這早餐的麵包吃起來真的是超級美味！真實感受到古早味手工製麵包的幸福滋味。

黑森林之旅，讓我真心愛上這一味幸福！愛上一大片森林與野果，愛上一間百年老屋與松鼠，愛上高山的新鮮氣味與露珠



，愛上村落裡家家戶戶的花草園藝與飯菜香，這樣的生活仍能在科技時代被存留，實在難能可貴。而很多年輕人在見識過都市的繁華生活後，也才終於懂得：原來幸福不是瘋狂的追逐與堆積，是取你該取的，將其餘的福分分享予他人；幸福是歸屬於懂得感謝自然、懂得與自然相伴的人，他們不會迷失自己；幸福是夠吃夠用就感到滿滿的富足；幸福是保有足夠的時間慢慢品嚐生活，充分活在一刻一味裡；幸福是保有充分時間，專注於這一生天賦的實踐與完成。

人間系列

素食與護生(上)

文／星雲大師

最近徒眾念了一篇文章給我聽，提到二〇一四年九月二十一日，世界聞名的大都會紐約發生了一件大事，有四十萬人走上街頭遊行，呼籲人類應該要素食。這件事情引起我的注意，也讓我想起自己這一生素食的過程，不禁心有所感，下筆略抒所懷。

說到素食，實在有很多的好處，僅就個人而言，不但有益身體健康、幫助心地柔和，還能增加耐力。縱觀世界上的素食動物，如大象、駱駝、牛、馬、羊等，雖然吃草，但都頗具耐力，反而豺、狼、虎、豹、獅等肉食動物，雖然凶猛，卻往往後繼無力，也就可見一斑。甚至有鑑於素食



↑素食動物，如大象、駱駝、牛、馬、羊等，雖然吃草，但都頗具耐力。

能培養耐力，過去美國太空總署訓練太空人，也都會安排太空人做素食的練習。

至於我的素食因緣，記得聽外婆說過，她在十七、八歲的時候就素食了，而我童年因為經常和外婆共住，受到她的影響，也覺得要起而效法。因此，在我四歲時就立志要素食，甚而還與大自己三歲的姊姊比賽吃素。後來為了姊姊不能堅持下去，輸給了我，我還笑她開葷。

其實，在那個年代，鄉村家庭大多生活貧苦，說要到街上買一點魚肉回來當菜餚，那是非常不容易的。所以，就算你不素食，也得素食了。

不過，當時年幼的我，並不懂素食的意義，也搞不清楚素食、葷食的不同，只覺得能與外婆一樣吃素，是沒有錯的。尤其聽大人們引用儒家所說的話：「見其生，不忍見其死；聞其聲，不忍食其肉，是以君子遠庖廚也。」雖然似懂非懂，但是在面對一些傷生害命的景象時，也總是會心生不忍。

例如，見到隔壁鄰居殺雞宰鴨，我總是不忍一看，嚇得奔走逃開；甚至每到春節過年，左右鄰舍稍微有一點錢財的人家還會殺豬，並且把豬蹄掛在竹竿上晾晒，以便風乾儲存，我看了也總是心生哀憐。明明剛才還聽到公雞、母雞喔喔叫，轉眼卻看到家庭婦女把雞頭抓住，一刀砍去，鮮血直冒；明明今天看到牠還是一隻活蹦蹦跳跳的豬羊，隔天卻變成了一塊肉，被吊掛起來，真是不忍卒睹。回想起來，只有慨嘆：唉！所謂「欲知世上刀兵劫，但聽屠門夜半聲」，世間上的戰爭殘殺、災難不止，實在不是沒有原因的呀！（待續）

世界行旅

走在旁邊的愛

文／李燕瓊

來到德國親近大自然後，懂得了更多動物之間的愛。

大學畢業到台北工作前都住在鄉下，常看到農夫牽著牛去耕田，我注意到農夫永遠走在牛後面或旁邊，而不是像電影裡的牛仔牽馬時走在馬的前面。

後來有機會問了鄰居農夫，他說：人走前面感覺是在用力拉牛，牛繩拉扯得太緊，牛鼻會痛，痛了就要所謂的「牛脾氣」，就不願繼續走了；牛也有靈性和感受的，你對牠好，牠懂得，所以，我們走在牛旁邊，就可以隨時拍拍牠、鼓勵牠，讓牠覺得被愛、被疼，牠會更努力報答你。

曾經在我住的Staufen小鎮看過附近農場的羊群，要遠足到附近的另一塊草皮「放羊吃草」，女主人領隊，一隻黑狗兒當班長維持秩序，只見牠一會兒走在前面帶隊

，一會兒又殿後照顧，後方有車子來了，牠又趕緊繞到左邊保護這支隊伍。

好有責任感的靈性狗兒，問了女主人知道，她有教過狗狗，而且平時也讓牠們生活在一起，所以，彼此就像一家人相親相愛。

看過一個法國農場的紀錄短片，農場主人教導三隻牧羊犬幾個指令，如：前領、後趕、靠左、靠右的口令（可用哨子或任何狗兒熟悉的聲音），來幫忙管理幾百隻羊群的放牧，方便又有效率。

懂了，所謂萬物皆有情，不同國的動物也懂得互相友愛，真是感動這有情世界。

對親子教育很有經驗的朋友也說：對孩子也要這樣，有時走在孩子的後面，讓他們覺得可以自主做自己，孩子會更喜歡媽媽，才會聽媽媽的話，才是最聰明的媽媽呀！

科技一直在進步，無人機（車）都已經上路，無人超商、機器人櫃或賣咖啡等，也都替代了真人的服務，以後是否也會用機器人取代狗兒幫忙農夫放牧呢？那麼，這幅景象就可能永不復見了吧！

分享時刻

感謝啄木鳥

文／張玉芸

夏日花園裡，閃亮的陽光下，飛來一幕美麗的驚喜。一位精心裝扮，穿著豔麗衣裝的訪客，他的頭髮梳得油油亮亮，眼睛炯炯發著亮光，他擁有堅實的長嘴，這是一隻俊俏的啄木鳥。



遠遠的我聽見他的叫聲，啄木鳥的歌聲粗糙聒噪，一點也不優美，但是他的外型十分鮮豔有型。譬如，照片中的這隻啄木鳥帶著綠色紅色與白色的亮麗羽毛，十分好看。

對於啄木鳥，我沒有深入的研究。但是我相信，啄木鳥醜陋的歌喉，以及豔麗的外在，一定是讓他存活的原因。因為這個世界真的很奇妙。

有人說，沒有啄木鳥就幾乎沒有樹木，沒有樹木就沒有氧氣，沒有氧氣就沒有人類。這樣說來，人類真要感謝啄木鳥。

西來寺近期活動

時間	活動名稱
9/1-3 (五-日)	雲水禪心生命體驗營
9/2 (六)	英文佛學及禪修課開課
9/2 (六)	英文共修法會開始

七月是什麼月？

文／星雲大師



七月是什麼月？有人說是鬼月，實在不是。七月是功德月，人忙著布施，做功德……。七月是僧伽月，出家人忙著應供、誦經……。七月是孝親月，家家戶戶忙著祭祀祖先。鬼是可怕的，太太愛丈夫，叫他死鬼；父母愛小孩，叫他小鬼，可見鬼也是很可愛的。七月是善月，大家不要怕鬼，就算鬼月，鬼也不可怕，因為人比鬼更可怕。

圖／道瑛