



今日的教學，應以培養學生擁有自尊及反省、慚愧的心為首。

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: (626) 9619697 Fax: (626) 3691944

E-mail: info@ibps.org www.hsilai.org

快樂一年的生活提案

文與圖／皮爾斯夫人

愛惜自己的身與心



五到六個小時，下午三點之後就是家庭時間，或是到健身房運動。晚上睡前靜心或看書，周末偶爾跟先生、孩子去SPA中心。

另外，每一年我都會安排一個專屬於自己的淨化假期，沒有先生與兒子，只跟自己在一起，也許是內觀，也許是斷食僻靜

↑以感恩之心回應身體，身體將回報我們更多的喜悅與和諧。



或瑜加工作坊。今年五月，我就參加了一個四天的呼吸瑜加工作坊，身心皆透過這個小假期，獲得了很多的和諧與幸福感。

我也喜歡淨化自己居住的空間，帶著滿心的愛與虔敬清潔房子，身體勞動的兩個小時裡，內心將漸漸盈滿平安與喜悅。

打掃過程中，我習慣打開家中的每一扇窗戶，然後用線香或水氧機的香氛潤澤每一個角落，播放清新的自然音樂，安靜坐在客廳裡與空間連結，並由衷感謝。透過愛護、清潔外在的空間，為自己的內在整頓出一個美麗境地。一個懂得愛自己的人，你一定會發現，他們都擁有一處充滿馨香的家園。

愛自己，意味著為自己創造快樂。不妨在忙碌之餘，刻意留一段時間給自己，暫時卸下日常生活的角色，做回單純的自己。因為透過距離與切割，跳開固有的生活，我們才有機會遇見另一個自己，也才會重新感知、感念所擁有的一切。

為自己保留百分之二十的時間，是幸福生活最重要的「投資」，因為生活是耗電與充電之間的迴旋，適時地保養、充電，才能讓日子過得穩健又幸福。

↑時間來到了美好的五月，我想專注在「傾聽身體」與「樂在生活」的快樂練習。

某位從事藝術治療的朋友曾經跟我說過：「學齡前的小孩，最需要的只有三件事——畫畫、唱歌與跳舞。孩子的天性就是玩樂，讓他們盡情地畫畫、跳舞、唱歌，開心地探索自己，就可以擁有一個健康、快樂的童年。」

其實，我覺得大人們更應該從生活裡尋回童心，透過從事自己熱愛的嗜好，尋回珍愛自己的能力。因此，五月快樂練習清單的最後一項，就是花時間投入到自己喜愛的興趣裡。我開始練習舞蹈與繪畫，每天早晨起來，放上自己喜歡的音樂歡欣地舞蹈，然後配合二十分鐘的瑜加，開始美好的一天。

我也發現，身邊那些過得自在又快樂的朋友，幾乎每一個人都有自己熱衷的嗜好，他們在工作以外的生活通常都是豐富多樣的。認真地投入自己喜歡的事物裡，當我們進入「心流」之道忘情忘我，甚至忘了時間，那分沉浸於當下的美，就是給自己最棒的禮物。

釋迦牟尼佛傳

初轉法輪教團成立

文／星雲大師

「橋陳如！像你們五個人現在執於一邊的修行，是永遠不會獲得正覺的。把肉體受苦，反而使心惱亂；把身心享樂，又容易耽於愛著。偏於苦或樂的修行，都不能成就根本的大道。這個問題，我在當初離開王宮的時候，就已經知道。我所以和你們同在一起修學六年苦行，這自有我的苦心。捨棄苦樂，才能得到中道。你們如果要走進正覺之門，必須要以正見（正確的見解）、正思（純真的思想）、正語（淨善的語言）、正業（正當的工作）、正命（合理的經濟）、正精進（積極的精神）、正念（真理的信仰）、正定（禪定的生活）等八種正道去修學，才能解脫無明集聚的煩惱衆苦，獲得清淨寂滅的境界！」

橋陳如等五人，聽到佛陀說出這通達究竟真理的修行方法，心裡像是光明起來，他們既佩服又歡喜。佛陀知道他們能夠接受真理，再繼續說道：

「橋陳如！你們知道為什麼要修學正道嗎？因為我們要離苦。你知道在這個世間上到處都充滿痛苦，自然界有加害給我們的風災、水災、震災，社會上有種種不如意和求不得的事困擾得我們不安，心身上有老病死的侵襲，你看，世間上哪一個地方沒有充滿了苦呢？」

你們應該知道，這些『苦』，都是以『我』為本的，因為衆生執著有我，由我而有貪瞋痴，這就是『集』。要想解除這些苦，必須修『道』，修了道，才能進入寂『滅』的領域！」

這五個人，聽到佛陀的法語，覺得過去從來沒有聽過的，現在他們深深的佩服佛陀確實已經是真理的權威。佛陀又再繼續說道：

「橋陳如！你們現在再聽我說，『此是苦，逼迫性；此是集，招感性；此是滅，可證性；此是道，可修性』；所以你們要

記好，『此是苦，應當知；此是集，應當斷；此是滅，應當證；此是道，應當修』；因為，『此是苦，我已知，不復更知；此是集，我已斷，不復更斷；此是滅，我已證，不復更證；此是道，我已修，不復更修。』這個苦、集、滅、道，名為四聖諦，不能究竟了知這四聖諦，就不能解脫。你們懂得我說的法嗎？」

橋陳如等五人畏懼而又誠懇地回答道：「我們現在已經知道您是成就三覺圓滿，萬德具備的佛陀。佛陀！我們聽得懂您說的真理。」

佛陀對橋陳如等五人說的四聖諦法門，把它演繹開來就是佛教的教理，現在為了便於了解大概的輪廓。佛陀降世，為的是救度衆生的一大事因緣，所以他並不以自己的生命達到美滿究竟而停止他的活動，他雖然是自己已經離開痛苦，但他把衆生的痛苦看著和自己的一樣。他見到橋陳如等五人能信解他從大智覺海中所流露出的真理，這五人依著佛陀的教示，不久就得聖果獲得解脫。佛陀想再試試這五人，看他們對於自己說的真理是否真正了解：

「橋陳如！你們說，色受想行識的五蘊，是常的呢？抑是無常的呢？是苦的呢？抑是不苦的呢？是空的呢？抑是不空的呢？是無我的呢？抑是有我的呢？」

（待續）

西來寺近期活動	
時間	活動名稱
即日起~6/30	器蘊風華黃大安樂燒陶藝世界巡迴展
6/1~30 周六~日	佛光西來英文書院
6/8~9 周六~日	鑒真東渡音樂劇
6/14周五	大悲懺法會（7：30 pm）
6/16 周日	BLYSO 夏季音樂會 英文共修法會（1：30 pm）
6/17周一	光明燈法會（10：30 am）

以禮相待

彎下腰的愛心

文／佩佩

好久沒有全家一起出遊了，這一回，來到了知名風景區。

在公園休憩時，遠遠就被一陣古典音樂吸引過去。走近一看，是一個衣衫襤褸的老人家，賣力地彈奏著二胡，跟前放著一個牛奶罐，旁邊還有一張簡介，表示生活困頓等等。看看罐子裡頭零星的幾枚硬幣，看樣子應該很少人給他打賞。

我們停下腳步聽了一會，我問女兒：「你覺得他拉得如何？」接著拿了幾個硬幣給女兒。看她蹦蹦跳跳地過去，順手把錢往罐子裡一扔，鏗鏘一聲，讓我心頭為之一震。

當孩子跑回來時，我問她：「你是如何給錢的？」

女兒回答：「就丟到罐子裡啊，他還跟我說謝謝呢！」

教養面面觀

家庭會議益處多

文／鄭翔釗

雖然孩子年紀還小，但是只要遇到需要一起討論的事情，我們全家人總會一起在房間裡召開「家庭會議」。有時是討論住



我趁機教育她：「用丟的很不禮貌喔，會讓人家感覺不舒服。今天他並沒有強迫你給錢，人家是用他演奏的音樂在賺錢，當你覺得好聽或是覺得他表演得很賣力時，自願付錢給他的。所以給人家錢不應該是用丟的吧，這樣是不是很沒有禮貌？」

孩子好像聽懂了，又跟我拿了幾個硬幣，恭恭敬敬地走到老人面前，彎下腰把錢放了進去，老人也抬起頭，微笑著對她微笑說謝謝。女兒跑回來時對我說：「那個老爺爺好像很開心，還對我笑呢！」

愛心並不是施捨，也不是可憐或同情，愛心是要以平等、尊重的心對待他人。既然要付出你的愛心，那何不彎下腰，讓他們感覺到溫暖與重視，而自己，也能夠收到一個真誠的笑容！

宿的地點，有時是規畫出遊的路線，更多時候，是決定孩子的繪本與教材。

最近一次召開家庭會議，是為選擇孩子明年要就讀的幼稚園。

考量到交通、學費、環境，再加上四處打聽的風評，最後決定從三間學校，挑選出最合適的。我們利用假日，一起去看這三間幼稚園的課表、教室、遊樂設施、菜單與公布欄，並詢問孩子最喜歡哪一間，後來，也依照他的想法選擇就讀的學校。

家庭會議召開前，父母應當先有腹案及想法，列舉幾個方案讓大家一起討論。孩子雖然懵懂無知，但還是要讓他們一起決定，獲得參與感，因為孩子也有選擇的權利，只是需要家長以他們能夠理解的方式陳述表達。

藉由家庭會議的召開，孩子可以感受到父母的重視，學會如何理性溝通與討論，促進邏輯思辨的能力；另一方面，也可凝聚家庭共識，塑造和諧溫馨的親子氛圍。