



一個人只要一念生起清淨的信心，即能滅除八萬四千重罪。

星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

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

豐收 秋的幸福體會



疏理你的身心。

而依著夏到秋的季節轉換，身邊也有幾個好友，會為自己進行一些長短不一的斷食、淨食，或是參加相關的僻靜坊。好友C曾跟我分享過，德國一年四季分明，不像有些東南亞國家，一年四季都是夏天。她說，夏天是一般人活動量最大的時段，但想像一下，如果一年四季都是盛夏的氣候，其實對身心的壓力是很大的。

她說，人的心智與身體會依著氣候進行起承轉合，因此當夏天結束初秋來臨，我們的心智就切換入一種渴望沉澱與收攝的狀態。所以秋天時，如果進行個一周左右的斷食或僻靜，就可以緩和夏日那些過度積極飽食的腸胃系統，有意識地收斂自己的身與心。

C的這段分享，我在這些年慢慢有所體悟。透過觀察自身與自然界在四季裡的神奇變化，內在也似乎更加渴望去學習與自

然同步的生活藝術。

二〇一九年，對我來說是相當忙碌的一年。除了固定的旅行團與專欄寫作，以及瑜珈教學工作之外，九月底前也終於完成了新書。十月中旬前，我所有的時間幾乎都被壓縮在完成專案工作上，而緊接著下來，十月中旬到十月底的內觀十日，就是我送給自己身心休養的禮物。

雖然，這一趟旅程需要搭七個小時的火車，也知道內觀不是去度假並不輕鬆，或是可能又被派到廚房當義工。但這兩年三趟的內觀生活，我永遠記得，人們透過自我身心淨化滿溢而出的平安喜悅，是多麼讓我感動與感恩；而愈來愈忙碌的我，其實更需要自我安靜與淨化。

期許這一趟秋日的內觀之旅，可以讓生命獲得內化與重整，也願十日內觀的喜悅，可以再度成為婚姻及家庭生活的祝福與滋養。



↑秋天來了，用南瓜裝飾住家。



↑大理花是德國秋天不能錯過的繽紛。

釋迦牟尼佛傳

歸城施法雨

文／星雲大師

佛陀說後親自帶領優陀夷在祇園精舍中各處參觀一次，優陀夷看到佛陀的弟子，他們共住的生活都非常有條不紊，思想是統一的，利益是均等的，法制是平等的，言語是和善的，心意是共悅的，優陀夷看後非常的羨慕，他心下想，能夠在佛陀的座下受教，是多麼的幸福。佛陀此時知道優陀夷的心，有意似地問道：「你歡喜過這樣的生活嗎？」

「很歡喜！」優陀夷回答。

「出家作沙門好嗎？」

「佛陀假若許可，我是很歡喜歸投到佛陀的座下作沙門。」優陀夷這麼回答，他一時竟忘記承允淨飯大王的諾言。

做佛陀的弟子，本不一定要出家，在家也是一樣可以學佛。佛陀不勉強勸人出家，但佛陀卻希望人人都遵奉他所指示的真理去實踐。現在佛陀叫優陀夷出家，並非有意和他為難，而是希望他真正能夠得度。佛陀見到優陀夷允諾以後，隨即喊來一位弟子，告訴那位弟子關於優陀夷要出家的事情，並吩咐他照出家的儀式為優陀夷剃度。

優陀夷恍惚在夢中似的，任佛陀那個弟子為他剃除鬚髮和穿著袈裟，等到優陀夷完全成爲一個沙門的樣子才帶他來拜見佛陀。佛陀向他笑笑，並稱讚他很像沙門，優陀夷想想不覺也笑起來。他想到現在終於做了佛陀的俘虜，但怎麼樣能歸去回覆淨飯大王呢？

優陀夷的出家，做佛陀的弟子，他雖然感到很榮幸，很得意，但心裡總是不安靜，他最後奉佛陀的慈命，先歸城去覆淨飯大王，他的心才放下來。

淨飯大王見到穿著袈裟的優陀夷就笑著說道：

「對啦！我猜得不錯，優陀夷！你也是靠不住的。他問你些什麼呢？」

「大王！現在的佛陀，超乎陛下和我的想像，只要不是傻瓜，不是狂人，一定會受他的感動而都歸投到他的座下。佛陀說，他在七日之內就會回來，請大王不要多心，將來迦毗羅衛城中的沙門一定會多起來。」

淨飯大王聽到優陀夷回答佛陀六、七天之內就要回來，心中喜不自勝，對於迦毗羅衛城中將來一定會有更多的沙門，淨飯

大王此刻實無心去關懷。自從知道佛陀一定要回來的日子以後，無論迦毗羅衛城中發生什麼重大的問題，淨飯大王也不去關心，他只是時時刻刻的在盼望佛陀的歸來。優陀夷見到如此情形，不覺感動得流出眼淚。

佛陀歸國傾城敬信

很多人曾說過，再偉大的人物，在故鄉是沒有人歡迎，佛陀的歸國，正是和這句話相反。從外表上看，佛陀離開祖國十五、六年才歸來，假若是換了另一個人的話，這正是所謂衣錦榮歸的時候，可是，佛陀穿著綾羅的衣錦出去，倒是穿著樸實的袈裟歸來。不過，我們不要忘記，這是表面的，真正的佛陀是出離煩惱的家，捨去太子的位，戰勝一切的苦，遂了歷劫以來的本願，到達正覺世界而才歸來的一位一切智者。 (續)



↑優陀夷看到佛陀的弟子，他們共住的生活都非常有條不紊，思想是統一的，利益是均等的，法制是平等的，言語是和善的，心意是共悅的。

西來寺近期活動

時間	活動名稱
10/28~11/3	七日禪
11/3 周日	諸事吉祥義診 (美以美醫院) (8:00am ~ 11:30am) 社會關懷組老人院探訪 (9:00am) 免費預防針注射 (9:30am ~ 3:30pm) 英文共修法會 (1:30pm)
11/8 周五	大悲懺法會 (7:30 pm)
11/9 ~ 12/15	國際佛光緣小藝術家「幸福樂」兒童巡迴展
11/10 周日	英文共修法會 (1:30pm)
11/11 周一	光明燈法會 (10:00 am)
11/16 周六	《我不是「呷教」的和尚》主題論壇 (1:30pm)

窗外有光

珠鏈

文／方華

每從文字堆裡抬起頭，將疲勞的目光投向窗外，那十幾根粗粗細細的黑線總是撲入眼簾。這十幾根從窗口穿過的電纜線，如此的障眼，令我生厭。

窗外是一個花園，花紅葉綠，生機盎然；遠方是一黛青山，草木蔥蘢，雲遮霧鎖。興致好的話，感覺窗外的風光就似一幅生動的水墨，而窗口就像是一副天然的畫框。只是，那十幾條黑線好比是誰惡意地在畫面上的塗抹，惹人心煩。

那天，依然從一堆材料裡將昏花的眼光抬起，投向窗外，那十幾根電纜線首先進入視野。突然感覺眼中一亮。原來，不知何時外面已經下起毛毛細雨，煙雨朦朧中，那十幾根電纜上密密地掛起一排排的水珠，像一條條水晶的珠鏈，晶瑩剔透地懸在我的窗前，讓我驚喜異常。

翻轉觀念

快樂斜槓族

文／容恬

某天洗完澡，我與媽媽在客廳分享當日發生的趣事，當我隨口提到一個同事離職後去向，竟意外帶出了親子間的觀念分歧。

我的一位同事月底將回老家，在弟弟經營的咖啡廳負責糕點的供應，並在當地的診所兼職，持續精進臨床治療的技術。平時經常聽她分享烘焙課程的心得，言談間可以看出她對於製作糕點有著濃厚的興趣，如今，能將自己的喜好作為謀生的方法之一，身為同事也替她感到雀躍不已。

沒想到，這番言論竟讓媽媽直呼不可思議。她不能理解，好不容易通過國家考試成為醫療人員，為什麼要放棄穩定的工作，身兼二職選擇這麼辛苦的行業。

我聽了有些詫異，試圖向媽媽解釋，每份工作都有辛苦的地方，或許對我的同事而言，擔任糕點師比起從事醫療工作，能帶給她更多的快樂與滿足。只可惜，這番

有風吹過，鏈子上的水珠串串跌落，我的心中似乎聽到「大珠小珠落玉盤」的美妙之音。也就在這分美好清新的感覺裡，心有所觸：原來，生活中那些看似尋常，甚至醜陋的事物，在某一時刻、某一特定的環境下，也會給我們帶來愉悅和美的享受。

再看窗外那十幾根黑黑的電纜，不再有厭煩之心。可見世間事物的美與醜，實在於我們的發現、我們的心情。



解釋似乎不能令媽媽信服。原本，我以為無法動搖媽媽的質疑了，沒想到隔天下班後，情況竟有了一百八十度的轉變。

那天晚上，媽媽告訴我，她巧遇一個身為藥劑師的朋友。這位友人在離職後，自行報名參加了平面設計的相關課程，如今擔任藥廠的宣傳設計，專門設計新藥開發完成後給客戶的介紹文宣。

媽媽從朋友口中得知，雖然先前在醫院執業時工作相對穩定，卻是了無新意，逐漸讓人失去對工作的熱忱。現在的工作雖然與原先的專業領域不盡相同，卻更有挑戰性，比在醫院工作時更能激發他的熱情，因此對於目前的工作甚是滿意。

聽了友人的經驗談，似乎讓媽媽對於現代人的職涯安排有了新的認識，對於我同事的決定，也由質疑轉為理解。

過去，擁有一個穩定的工作，往往被認為是最好的人生規畫；然而，在多元化的現代社會，許多人不再滿足於單一職業，反而認為不同領域或是多重的職業，能帶給他們不同的體驗，以及更精采豐富的人生。

透過這次的事件，不僅有機會與媽媽交流彼此的想法，也翻轉了媽媽對於另類生涯規畫的負面印象。隨著同事離職的日子逐漸到來，我也在心裡默默祝福她，未來能當個快樂的斜槓青年！

