



把自己的思想擴大，才不會侷限於一方，要發大心，建立國際化思想，包容世界宇宙萬有，成就未來的佛國淨土。

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

快樂一年的生活提案

開展朝氣蓬勃的一年

文／皮爾斯夫人

送走了二〇一九，正式跨入新的一年。每個新年開端，很多人肯定會列個新年願望清單，不過年初一時興起的熱情，大多數人往往不到三個月就陸續打退堂鼓，將那清單丟到床底下眼不見為淨了。

仔細推敲一下，後繼無力大多是因為當初沒有好好評估過自身的能力與實現可能。所以列下願望清單前，最重要的不是寫下願望，而是先全面檢視自己目前的經濟條件、健康狀態、生活與工作的時間分配

等等，先來個暖身，再進行所謂的「減加願望法則」。

「減加願望法則」我又稱之為「有出有進願望法則」，也就是想「加」任何新的願望前，一定要先「減」。首先，花一段時間安靜自己的心，回顧目前的生活，再拿出兩張紙，寫下過去這一年裡，自己的生活中有哪些舊有的人、事、物及舊習慣，需要整理疏通及斷、捨、離。因為任何一件事的開展，都需要騰出新的空間、時間及精神體力，也惟有從深度反省沉澱的減法整理中，我們才可能再為新的一年加添新的願望清單。



寫下新年願望之前，應先沉澱反省自身。

接著，你可以繼續進行「333新年願望投資」，拿出三張紙，列下三個大項。舉例來說，被我認定最重要的三個大項，分別是身體健康、工作成長與生活幸福三項投資。身體健康投資又細分為健身、飲食養生、心靈滋養；工作投資則細分出專業領域的再進修計畫（包含考證照）、理財規畫、擴展人際關係的共鳴連結、吸收工作領域新知等；而在生活幸福投資方面，也細分出每年自己的休假時間、與先生的約會時間、和恩典一起學跳舞、公益日的行動實踐等。

往年，我們會在家裡進行跨年儀式，靜心沉澱後，在每一張紙上盡量寫下這個主題中最想完成的事情，切記不能在時間壓縮、充滿緊張焦慮的狀態下進行，我自己的經驗是，至少需要花上一個晚上的時間。如果當天寫得不順，就讓身體動一動，不用限制自己一定要當天完成，就再等個幾天，等某天狀態最好的時候再進行，但記得最晚也別超過一月底哦！

當順利完成今年設定的三大主題後，請將那三張紙放在自己面前，將每一個主題



享受生活的幸福投資，也是重要的新年願望。

仔細瀏覽一遍，勾選出今年最急迫、最重要，需要花時間去行動的三件事，並標明優先順序。因為願望清單若沒有聚焦的重點，生命能量就會開始渙散。

這樣，這一年的三大主題、九大重要願望即脫穎而出。老實說，在既定的生活狀態下，再加上九個明確的願望清單，已沒剩下多少留白時間了！而願望最怕開空白支票，這時，就要拿出自己的行事曆，開始將九個願望行動填進去。

例如，我的健康投資願望是再回去上舞蹈課，那就要按時報名、繳費，開始每周三晚上去上課；而工作成長投資願望是要持續進修，那麼我就會在一周裡騰出三天、每回三小時的學習時間；至於生活幸福投資願望，則是希望每個月能有三次的約會時間，那我就會跟先生約定好三天的老派電影約會，或三溫暖中心一日行。

切記，一定要讓自己的願望有憑有據，不落入空想，這也是為什麼需要書寫下來的原因。至於行動力較弱的人，可以找身邊的親友一塊行動，形成一股互相激勵的氛圍，也會是一個不錯的方法哦！

釋迦牟尼佛傳

最初的比丘尼

文／星雲大師

摩訶波闍波提夫人對佛陀的答覆，甚感不能滿足，他曾三度請求，都給佛陀三度拒絕。每當佛陀拒絕他的時候，他就哭泣，五百女人也陪著哭泣，哭聲震動原野，淚水像秋雨點滴不停。

佛陀怕他們再來糾纏，因此就帶領弟子往那摩提犍尼精舍去教化。

這時，佛陀在教化的區域中，甚多的精舍或講堂都順利地建築起來。鹿母講堂、重閣講堂、瞿師多講堂等都相繼完成。

女人心中所發出一念，不是簡單就可以拒絕。摩訶波闍波提夫人聽到佛陀行化到那摩提犍尼精舍的時候，他和五百志同道合的女人商談以後，立定最大的決心，把頭髮剃去，披起袈裟，向那摩提犍尼精舍追趕佛陀。

摩訶波闍波提夫人等五百女人到達那摩提犍尼精舍的時候，疲倦地坐在門外休息，恰巧此刻什麼也不知道的阿難從裡面出來，他看到他們都把頭髮剃去，感到十二分的驚奇！

摩訶波闍波提夫人見到阿難時，雖然疲倦，但他站起來對阿難說道：

「阿難尊者！你來得正好，你能知道我們此刻的處境和我們的決心。我們拜託你

去見佛陀，告訴他說我們來了，希望你要盡心的對佛陀說請他收留我們出家，否則，我們就死在這裡也不回去！」

摩訶波闍波提夫人說著哭著，阿難也不忍心地流著同情的眼淚，他對他們說道：「你們安心，不要你說，我看到你們的情形，心中就異常難過。請你們稍坐一會，我一定盡心把你們的意思報告給佛陀。」

年輕的阿難生起對這一群女人的同情心、俠義心，但他不懂得女人的心，更不知道佛陀的心，和佛陀的法制。摩訶波闍波提夫人等見到阿難肯出力幫忙，叩頭作揖的千恩萬謝。

阿難走到佛陀的座前，為了女人的事，他感到很難以啓口，可是終於鼓足了勇氣說道：

「佛陀！有一件事我想向您報告，並請您指示，就是摩訶波闍波提夫人帶領五百女人已經來到門口了。」

「他們不是為請法來的，你去替我拒絕他們！」

「佛陀！他們已經把頭髮都剃去了，像是要作比丘尼的樣子，我知道佛陀的教團中沒有比丘尼的制度，但他們說，佛陀拒絕他們，他們也不肯回去，我看他們實在可憐得很。」

「我也可憐他們，但我更可憐一切眾生，更要正法永傳，無論怎麼樣你還是去回絕他們好。」

「別人都可以回絕他，但對方是佛陀的姨母，有辛苦撫育佛陀的恩德，我是怎樣也不忍心去拒絕他們，假使佛陀一定要拒絕的話，可能會發生很不幸的後果！」

（待續）

新手父母

妳還在就好

文／滴答波

猶記得那日晨間，驗孕棒出現一深一淺的橫槓，讓我又驚又喜，深呼吸好幾回後，才慢慢走回房內告訴老公這個消息。從那一刻起，母性便在體內開始發酵，雖然害怕這突如其來的身分轉變，卻也在頃刻間，把自己定位成一位「母親」了。

雖然習俗上說三個月內必須保密，但興奮又膽怯的心情，讓我們夫妻倆不得不告知家人，是分享也是求援。從那一刻起，補品、叮嚀、呵護，種種關心層層疊疊於我們的新身分之上，短短七周之內，我們已將自己定位為一組「新手父母」。

「好……可以看到胚胎，但已經找不到心跳，血液也不在胚胎上面了。我們到外面聊。」

孕期第八周，我們正準備要領取媽媽手冊，種種對未來的想像讓心情格外愉悅，甚至頭一遭跟醫師有說有笑的，卻被這突如其來的消息徹底震驚了。是萎縮卵，俗

迎新年，給自己

靜坐

文／阡陌

一個機緣，我開始學習禪坐，每天給自己三十分鐘，靜靜坐在蒲團上，跟內心對話，洗滌一天的煩惱雜念。幾年下來，發現生活開始朝著化繁為簡的方向進行，對「捨」有更深刻的體會。從物質的捨，漸漸進入到世俗人情的捨。

物質方面，購買的欲望愈來愈淡，家裡減少許多不必要的「進貨」；前些日子整理衣櫃，將一批「雞肋」級留之無用，棄之可惜的「珍貴」衣裳，好好打包送出去，破除了我「終有一天能穿上」的幻想執著。

擁有合適的物件善加利用，是福氣；送出不著的東西，讓它們發揮最大效用，是對製造者的尊敬，對有需要的使用者的慈悲，更是斷滅自己自私習氣的修練。

心念的轉折加上果決的執行力，讓衣櫃騰出許多空間。

稱的空包彈。

診間裡的我們沒有哭。醫師要我們到診間外討論刮除手術的日期，再次回到診間時，我們也沒有哭。被醫護人員帶到衛教室說明手術流程時，我們還是很鎮定。

我們都以為沒事的。結果卻在昏黑的停車場內潰堤，回到家門前，在客廳、洗手間、臥室，一次次潰堤在同樣傷心的老公懷抱。幸好有這麼一句：「沒關係，妳還在就好。」堅定而溫柔。

這一切終將落幕，曾經每晚我都將雙手圍成愛心放在肚前的習慣也改掉了。七周不長，但「小蔥餅」的印記已留在腦海。

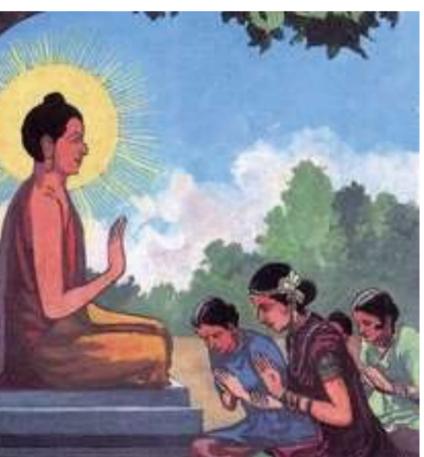
或許，身邊許多家庭都會有過相同的經驗，但在這過程之中，能擁有來自另一半的十足安全感，是格外重要的。準母親在接受角色轉換的時候，痛苦難耐，相信準父親也是。但一句「沒關係，妳還在就好」，溫柔而堅定地陪在身旁，在黑夜裡擁抱我、在回憶侵襲之際告訴我「別怕」，這都是最最重要的。

親愛的老公，謝謝你！是你讓我再次相信，當緣分到來時，我們終將欣喜迎接。



上天平等賜給每個人二十四小時，扣除八小時睡眠時間，如何運用剩餘的十六小時，各憑本事。我每天花三十分鐘靜坐，得到清爽的空間、悠遊經典文字的時光，煩惱雜念減少，無形中可利用的時間變多了。這是上天賜給我的一份珍貴禮物。

新的一年開始，我期許自己善用這分珍貴禮物，微笑迎接每一天。



摩訶波闍波提夫人帶領五百志同道合的女人，請求皈依佛陀座下。