



知己、律己，
是立身處世之要道；
容他、助他，
是人際相處之良津。

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:1(626)9619697 Fax:1(626)3691944

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

全家有福

文／杜珍彤 圖／尤俠

「奶奶請面向鏡頭，大家請稍微側身向著奶奶，但臉要轉向前……都笑開一點。很好！」面對將近二十人的家族攝影，攝影師指揮若定，還不時以「西瓜甜不甜」等言語逗引大家露出最自然的笑容。

爲了這次全家攝影，我們忙了兩、三個星期。從挑選婚紗攝影店，到每位女士兩套禮服的選擇、試穿，大家都懷著比結婚時更篤定的幸福穿上婚紗，期待滿溢的幸福畫面永存於剎那。其中，最高興的是八十五歲的媽媽。

媽媽八十大壽時，幾個孫子還在美國求學，當時拍不成全家福，讓她耿耿於懷。最近，孫兒輩們都回台北，於是集合三個兒子、三個女兒共六組兒孫、曾孫，來一次正式禮服的家族合照，讓她老人家完成心願。

這麼多人的家族攝影，出動了兩位化妝師、兩位著裝助理及一位掌鏡攝影師、兩位攝影助理，從早上七點半開始化妝，到下午四點才完成拍攝。

拍攝過程中，女人們忙著換禮服、變換髮型、調整首飾，還要依攝影師指導擺各種姿勢拍攝個人照；男士們則悠閒地與工作人員閒聊；媽媽多數時間安穩地坐著休息，同時享受衆人對她的讚嘆。攝影人員稱揚媽媽好命、有福氣，四代同堂子孫圍繞，看得出她是家庭的精神支柱，樂得母親整日笑咪咪。

何止媽媽好命，其實，我們這些子孫才更有福氣呢。我的弟妹之中，有四個小家庭和媽媽居住在同一棟公寓的各樓層，他們上班、上學回來，晚餐就是圍坐餐桌享



受媽媽、奶奶、曾祖母愛心廚藝的美好時刻；而我，則是在假日回家感受母愛及手足情誼。

曾經中風的母親病後復原良好，每天細心切好幾大盤水果等待孩子們享用，是她的例行工作；爲了給子孫美食，還親自買菜做飯，餐桌上總有每人喜愛的菜色。家人生日她會準備豬腳麵線，也不忘每滿十年生日另送金戒指或金項鍊祝福。爲晚輩準備食物是媽媽的最大樂趣，大家欣然享

受，並以「陪奶奶發揚國粹」同樂回報，還互相打趣：「要孝順，不要贏太多喔！」「輸最多的最孝順。」

母親是一位不囉嗦、好相處的可愛老人，除了愛採買過多食物的缺點外，真的無可挑剔。她是子孫感情緊密、凝聚家族和諧的瑰寶，有了她，我們家真有福氣！

（本文由「台北市婦女閱讀寫作協會」提供 <http://mypaper.pchome.com.tw/melodywang101>）

生命書寫

心靈經典

文／莊莊 圖／網路

如果說：踏入佛法的領域需要有個敲門磚，我想它是《觀世音菩薩普門品》這部經典，帶領我進入這廣大的堂奧。

我開始接觸《普門品》，是從懷老大開始。篤信佛法的公公拿給我一本《普門品》，告訴我：懷孕的媽媽多念佛經，可以庇佑整個孕程順利，當時的我其實抱著存疑的心態，再加上這部經文篇幅甚長，因此我常常是兩天打魚三天曬網，並沒有持續做功課，直到懷孕三個月時，有一天半夜起來上廁所，突然發現有小出血狀況，當時的我正驚慌不知所措時，腦中突然閃過要念《普門品》的念頭，於是我誠懇地誦了一遍，隔天一早趕緊去看醫師，醫師檢查完告訴我：胎兒心跳很正常，可能只



是初期的著床性出血，要我多休息，不要太勞累。

從此，每天我都會撥空誦經，一段時間下來，覺得自己焦躁的性情逐漸平緩，愈到後面孕期也沒有不舒服狀態，孩子也很平安的來到世間。

我把這段奇妙的經驗轉告姐姐，也轉送給她一本《普門品》，希望她有空時也能多誦經，但是工作忙碌的她，一直都沒有機緣可以翻閱，直到前幾天，她打電話跟

我說：她終於見識到《普門品》的神奇。

身為資深電子工程師主管的她，經常要解決下屬無法處理的棘手修理問題，前一陣子有家電子公司的機台突然壞掉，團隊內的工程師把可能會遭遇的問題都找過了，還是無法找出關鍵原因，姊姊奉命前往調查，也是百思不得其解，於是回辦公室正要寫email向原廠求救時，忽然瞥見放在一旁的《普門品》，當下想起我告訴她的經驗，於是拿起《普門品》誠心念，說也奇怪，她念完時，腦中閃過一個從來沒有試過的解決方法，於是抱著死馬當活馬醫的心態，趕去客戶端那邊修理，果然事情圓滿落幕。

《大學》中提到，「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得」。我想是因爲誦《普門品》，讓我們沉澱煩雜心緒，有澄澈的思慮解決棘手事情。現在我每天都撥一小段時間誦經，不求什麼，只希望可以更有智慧去幫助別人。

藍山炊煙

美美的玫瑰花茶

文與圖／王舒俞

表妹送了幾瓶飲用的玫瑰花純露來，我瞧著它已經有好幾個月了，一直都不知道該如何使用？雖然瓶身上有說明，但最近沒什麼閒情雅致給自己泡杯玫瑰純露茶飲，總想著有什麼機會可以一次用多一點，以減少生活的壓力。

一天，朋友們來家裡下午茶聚，我早早就煮一鍋用料實在的玫瑰花茶，用小蠟燭保溫著，還另泡無甜味的上等烏龍茶讓大家可以選擇，搭配蛋糕、餅乾等小點心，看起來就覺得主人家準備得很豐富呢！

我煮開一鍋清水，海派的倒入三分之一瓶的玫瑰純露，嘗了嘗，覺得玫瑰香味太淡，又倒了一些純露下鍋，再挖入珍藏一陣子捨不得吃的玫瑰果醬，再放入花茶專用的紅糖，灑上一把乾燥玫瑰花朵，使之載浮載沉，熄火後才放入有機的紅茶葉，靠餘溫浸泡一下再取出。

啜上一小口，玫瑰香氣明顯卻又不過分



濃郁，紅茶淡淡的襯托玫瑰花香，反而使花香多了一點層次和深意，還有適當的甜味和美麗的玫瑰花朵，這樣喝得出主人精銳盡出不藏私的心意吧！

當賓客陸續來臨後，大家也對這鍋花茶感到驚艷，吃吃喝喝搭配每個人的生活大小事，氣氛好不愜意。我自己對客人帶來的研磨咖啡感到好奇，喝完一杯之後，卻因爲咖啡濃度太高而略感心悸，因此那鍋自豪的玫瑰花茶反而喝得最少。

時至傍晚，開始有人反映肚子痛想早點回家，這話題一說開，就有人也覺得脹氣不適，甚至已經有人去拉完肚子了。散會之後的晚上，開始愈來愈多人回報腹痛與

腹瀉，於是我上網一查，查到玫瑰原來是天然的瀉藥呀！

原來玫瑰純露是濃縮了玫瑰花的精華，而我卻以舌尖上的味道濃度當標準，加了過多的真材實料，換算這一鍋裡真實的玫瑰花用量，一定可以鋪滿整張桌子，難怪變成瀉藥，只要誰多喝一點，今晚就是清腸之夜了。

我帶著歉意在網路上查詢玫瑰花的藥用資料分享给大家，最後統計超過一半的朋友都有輕微的拉肚子，所幸隔日起床後都已復原，沒有後遺症。而美美的玫瑰材料只好塞進冰箱冬眠，期待哪一天可以再泡只有花香而沒有功效的花茶招待朋友們。

如是觀史

蕭規曹隨的曹參

文／余遠炫

成語「蕭規曹隨」，指的是漢代初期的兩個相國蕭何與曹參，蕭何訂下的規矩，曹參跟隨不加改變，就是所謂的「蕭規曹隨」。

其實政壇上比較常出現的是「政隨人改」的狀況，換人當家，就一定要改變些作法，才能顯示自己與前任不同；最好是挑出前任執政者的缺點加以檢討一番，「蕭規曹隨」感覺上就比較沒有創見。

漢朝初年，百廢待興，國家需要從廢墟中重建，「蕭規曹隨」實際上是一種以退爲進的思考。後劉邦時代，臨朝稱制的呂后，與前後任兩位相國蕭何、曹參，都是黃老治術的實踐者，儘管呂后對於後宮妃嬪處置相當殘忍，對於廣大百姓，卻能體認與民休息的重要，連司馬遷都對她在安定民心等政治上的表現讚美不已。

蕭何與曹參起初曾經爲了誰是開國第一功臣，而讓大臣們彼此議論紛紛，但是曹參是很有先見之明的，而且善於做人，他知道自己爲相不如蕭何，爲將不如韓信，但是在應對進退之間，他總是能夠使人滿意。所以劉邦對於曹參是相當信任的，他在戰場上奮勇殺敵且保護過劉邦，身上多達七十多道刀箭創傷就是明證。

蕭何接任朝廷相國時，曹參正在當齊王的丞相，惠帝二年，蕭何去世，惠帝命曹參接任相國。曹參繼任後，每天喝的酒比批的公文還多，搞得惠帝很納悶，蕭何會不會推薦錯人了，於是命曹參的兒子回家問他父親是怎麼一回事，曹參還把兒子痛罵一頓，後來知道是皇帝有疑問，於是就去見惠帝。

曹參問惠帝說：「您跟高祖比起來如何？」漢惠帝當然說不如啦！曹參接著又問：「那您覺得我跟蕭相國如何了？」那就更不如了，還用說嗎？

曹參很快下結論說：「既然陛下不如高祖，我又不如蕭相國，那又何必去更改蕭相國所做的決策與立下的規矩呢？」惠帝覺得曹參的話也有道理，就不再堅持了。

曹參不是真的只會喝酒而已，也不是沒有自己的想法，相反的他以道家的清靜無爲當成施政的方式，此點也獲得太史公司馬遷的肯定，載其清淨，民以寧一。堪稱是繼蕭何之後的一代賢相。

生病領悟

過敏告訴我的事

文／小綾子

又過敏了，身體漸漸地發熱，皮膚也開始微微刺痛，不消幾分鐘時間，紅潮就蔓延開來。

是「太好吃」的食物，擊潰我身體的防線，讓免疫系統大亂，導致我坐也不是、站也不是、躺也不是、坐立難安，只能藉由不花精神地觀看電視，稍微暫時移轉搔癢的感覺，無奈只要注意力一鬆懈，癢意又再度襲來。

每當身體發出抗議的訊號，我知道身心又失衡了。

「失衡」必伴隨著不安和短缺，不安的是生活現狀或壓力，短缺的是正面能量和糧食。

最好的辦法，除了節制口腹之欲外，生活作息也要回歸常軌；畢竟，過與不及都不是健康的表現。

感謝造物者的巧妙，賜給我們這副裝滿雷達的皮囊，讓我們牽起觸覺、聽覺、嗅覺、味覺和感覺的網絡，互相幫助、相互影響。

一夕之間，生病讓所有的事情都慢了下來，踩了煞車，才知道自己在匆忙間錯過多少的風景。

西來寺近期活動

時間	活動名稱
4/19	光明燈法會 環保回收日
4/24-26	中文禪修營