



自學，是成功的動力；
自律，是成功的條件；
自信，是成功的方法；
自尊，是成功的要素。

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

菩薩與金剛的想像

文／李學人

還記得許多年前，我一直對某句話感到興味盎然，由來篇目、內容大致忘了，只記得「菩薩低眉，金剛怒目」，一直讓我沉吟不已，彷彿其中有什麼神祕的魔力，讓心沉甸甸的，我似乎從中參悟了什麼，卻也未能清楚明白這兩句話之間有什麼關聯、表達了什麼意思。

我們或多看過畫上的菩薩，她一襲素衣，上頭的褶子像是隨風起舞的百合，手持「楊枝甘露瓶」，另一手則是輕執楊柳枝，臂膀微伸，菩薩的纖指與楊枝彷彿輕點著空中，慈眉低眼，遙瞰眾生的傷。那傷屬於眾生，也屬於自己，那傷來自於人性本有的汙濁，而菩薩曾幾許體會過，她或化身芸芸眾生的其中一員，或化身我們身

邊的一草一木，深刻地在人間世中與世推移，身上早已傷痕累累，因此當她撫慰、端詳著世人身上的傷痛時，也是在療癒著自己身上曾有過的疾痛與傷疤。那是多麼大的勇氣，正視傷痕，用自己全副的愛來觀照世間的災厄。

至於金剛，他的形象是憤怒而且嚴肅的，他袒出厚實肩膀與手臂，手執降魔杵，身旁盡是熊熊烈焰，他怒髮衝冠卻又神閒氣定，那股令人害怕卻又穩定的憤怒，是為降魔伏妖。他的眼睛總是瞪得大大的，就像是會噴出火來，燒盡一切的邪惡與偏執，甚至是愛欲。盲目的、衝動的愛欲，往往生出偏執一般的信仰、自以為是的善良，而那樣的善良，即是地獄的鋪路磚，也是他曾走過的，那條人間煉獄的路。菩薩低眉，遙瞰眾生的病，彷彿自己也

曾體會過那樣的痛楚，慈悲為懷，撫平有情、無情萬物的傷口；金剛怒目，怒視一切邪魔與偏執，彷彿自己也曾走過地獄似的人間，他嚴肅而穩定的憤怒又何嘗不是一種慈悲？

我眼中的金剛與菩薩並不是兩個人，他們是一體的兩面，互為表裡，以純粹的善良、無私的愛為軸，開展出這世間最純淨而穩定的力量。

總之，這世界實已太多災難了，而菩薩、金剛出入其中，療癒眾生的傷痕，也療癒了自己曾親眼目睹的煉獄。

總之，這是我所認識的菩薩與金剛，他們一定會保佑這世間「一切平安」，如此，或許是他們的心裡，最大的願望。

對平安的願望，他不但是乾淨，而且是純粹的。

奮進樂活

讓生命散發光采

文／劉洛涓

生命的價值不在長度，而在於寬度。若能發光發熱，縱然只是曇花一現，仍是意義非凡。反之，若活得天長地久，卻都是渾渾噩噩地過日子，仍是毫無意義的。

腦海中猛然浮現一個人的身影，他是力克·胡哲。他患有「先天性四肢切斷症」，天生沒有手腳，但是他不怨天尤人，反而以樂觀的態度面對人生。縱使生活有諸多不便，臉上卻仍流露最真摯的笑容。他勇於面對身體的缺陷，並到世界各地演講，他的精神與故事鼓舞了許多人。他曾說：「你不應該看著你缺乏的過日子；相反的，你應該過一種『只要敢夢想，什麼都做得得到』的人生。」所以，儘管他沒有手腳，仍學會衝浪，能與海龜一同游泳，享受悠遊自得的生活。雖然他有著身體上的缺陷，但他活出不受限的人生，他將生命活得發光發熱，不僅照亮自己，更照亮了世界上許多黑暗的角落。

四肢不全者都能活出精采人生，那麼好手好腳的我們有何不可？泰戈爾曾說：「小草，你的步履雖小，卻在足下擁有整片大地。」萬物都能竭盡心力地活出自己的廣闊天空，而人類卻因為顧慮太多而不敢逐夢，害怕道路的蜿蜒崎嶇而寸步難行，讓生命變得黯淡無光，豈不白白浪費造物者給我們的無盡寶藏？因此我認為，要活出光亮的人生，第一步就是要克服恐懼。

思緒飄回幾年前，那時我是田徑隊的成員，雖然我不是像太陽般的主將，但也是太陽旁的群星之一，在每次比賽中，努力地綻放光芒。但是一次比賽的失敗，讓所有的努力化為泡影，在頹喪墮落之際，我看見了力克·胡哲的故事，他的精神仿若一劑強心劑，他的故事令我汗顏！他從不自怨自艾，而我卻因為一次的失敗而萌生退意。因此，我重新振作，並鑽研失敗的原因，進而改進跑步的模式，才讓跌入萬丈深淵的我，慢慢見到曙光。漸漸的，我也可以像主將般地在球場發光發熱，幫學校爭取榮譽。所以，只要跨越內心的恐懼，就能除去布滿荆棘與荊棘的阻礙，繼續前進不放棄，終究有發光發熱的機會！

「只要敢夢想，什麼都做得得到！」想做一個讓生命發光的人，不僅要有長遠的目標、不屈不撓的精神，最重要的是，要能克服內心的恐懼，不因失敗而放棄自己的理念。若能勇敢追夢，不怕道路的險阻困難，一定能活出屬於自己的人生，在人生的舞台上綻放最耀眼的光采！

天然美味

玉米熟了

文與圖／穀莊稼

以前的生活非餐餐美食不可，而今我樂在創造真正的蔬食，那就是回歸田園。親自栽種農作物，煮出來的美食更健康。

認真照顧土地，使農田恢復自然有機質，地力充分，而非習慣行化肥農藥生產蔬菜。

和朋友一起種出天然健康的蔬菜，讓所有人都吃得天賜佳餚。

每回吃玉米，總會想起阿進。阿進住我們村子的邊緣，地方很偏僻，由於阿進家沒有田，爸媽四處打零工，家境很貧苦。有次去找阿進，我嚇了一跳，看見他們吃的玉米，心想這玉米能吃嗎？怕傷阿進的心，不敢大聲嚷嚷，小心翼翼咬了幾根，硬的沒有玉米粒的玉米筍，好像在啃骨頭，但看阿進全家人都吃得開心又滿足，也跟著開心啃起來。

玉米在一些國家中是主食，而台灣人一般都拿來解饑，當零食吃。有時逛菜市場、夜市或黃昏市場，經常可以看到擺著一桶桶香噴噴、熱騰騰的玉米攤販在賣，有煮的、烤的，遠遠就可以聞到玉米香，讓人忍不住口水直流。

玉米一支的價錢，最普遍的是十元。種玉米的農人常為了趕新鮮，會在凌晨一、二點，就下田採收。半夜三更，大多數人



都還在沉睡中，那裡知道採收玉米的人，正辛勤賣力的在黑暗中工作，只為了給顧客享受到最新鮮的。

我愛吃玉米，常常不知不覺就買了好幾支，愈吃愈過癮，可是現在的玉米在種植過程，為了讓它不受到病蟲害，總會加重農藥的劑量，讓人擔心呢！

所以，我決定自己種植玉米，就在家的前後土地上，種上一排排的玉米株，有如一片綠色森林。雖然成熟的玉米，不如市

場販賣的碩大，但每顆米粒都相當的結實飽滿，香甜多汁。

為了讓玉米長得健康，我用心將土地照顧地很好，直到玉米樹開花、結穗，都沒有病蟲害，我想是因為玉米植株吸收的營養夠，因此能抵抗害蟲的傷害。

待玉米成熟後，我一一採摘下來，這是令人最雀躍的時刻。將玉米外層皮剝掉，留下幾層皮包裹住玉米，在大鍋裡放入冷水，淹過玉米支。等玉米煮熟透了，稍燜一會兒，就可以把皮掀開，在玉米粒上抹上鹽巴，整支拿來啃，啃完玉米後，還可咬碎玉米心，像嚼甘蔗一樣，讓汁液滑入口中，真是香甜呀！

煮過玉米的湯汁不要浪費哦！還可做為素高湯使用，湯頭有著蔗糖的甜味，直接喝也很爽口。如果玉米煮太多，一次吃不完，還可以將玉米粒剝下來，做各種玉米相關料理，如玉米煎餅、玉米蛋餅等等。

生活快門

終於曝光的鳥巢

文與圖／陳金鳳

院子裡的櫻花樹已超過三層樓高，枝繁葉茂的夏天，總有鳥族來育雛，約莫一個月後，只要抬頭細心察看，運氣好，可以看到出巢的雛鳥，蹲踞在枝桠間靜待親鳥的餵食，但牠們的窩巢可是要等到冬天，葉子都落盡了才會曝光。

白頭翁的體型較綠繡眼大很多，所以，牠們的巢穴也比綠繡眼大很多，有三、四倍之差。現在所見到的是綠繡眼的鳥巢，別看這個窩巢只有一個乒乓球大小，它一次能孕育三隻小生命呢！

老夫子 喳喳百科

神回覆

圖／王澤 文／雪寶

現在社會很多人有問題的時候，都習慣泡在網路上尋找答案，而往往有些非正常的解釋天外飛來，都快把網友的下巴給笑掉了。

「神回覆」，這詞的意思就是說，對方的回覆實在是太經典了，要用最高的敬意來表達。



西來寺近期活動

| 時間 | 活動名稱 |
|----------|-----------------------|
| 5/30-31 | 佛誕教育特展 |
| 5/31 | 環保回收日 |
| 5/30-6/1 | 佛光會北美幹部聯誼會暨講習會（夏威夷道場） |
| 6/1 | 光明燈法會 |

及時行孝

孝順，哪分兒子女兒

文／大內高手

好友雲姐的年邁媽媽已達耄耋之齡，平常老愛怨天尤人、自艾自憐說：「真恨妳爸爸十年前為什麼不把我一起帶走，今天我才會飽受病痛摧殘折磨，死也死不了，活也活不好地苟延殘喘，過著痛苦的日子！」

帶她出去散步吃飯也意興闌珊、興致缺缺：「運動沒路用，救不了我；吃山珍海味也養不好病痛，都在浪費食物……」負面的情緒使得跟媽媽一起住的弟弟，被搞得快精神崩潰了，只好向她求救，雲姐只得暫時離開夫家，到弟弟家去幫忙照顧老媽。

她義不容辭接手之後，用心傾聽媽媽內在恐懼的聲音和故事，先認同母親，再慢慢幫助她走出負面情緒，經常苦口婆心地告訴她：每個人的肉體都會衰退及生病，承認它、接受它、相信它的存在……看醫生、聽醫生的話，建立良好的飲食習慣、多運動和做好體重控制，就能減輕病痛的不適。

雲姐先認同母親再加上耐心開導，終於母女有了良好的互動關係，媽媽悲觀的情緒才慢慢走出，迎向陽光。還是女兒貼心

，願意努力找方法，陪老母親走出情緒低潮。

另一位好友鳳姐的先生是家裡的老公，上面四個姐姐都出嫁了，婆婆也是集老人病於一身，原本一個人獨居在鄉下老家，不過，現在已沒辦法獨立生活，每每走出村口買個醬油或麵條就迷路回不了家。先生只好將婆婆接來高雄同住，好方便照顧及看病就醫。

但婆婆一直吵著說住不慣，好像被關在監獄裡，很不自由，直嚷著要回家，最後，索性來個不吃飯絕招……百般無奈和好言相勸無效之後，逼得先生只好順從婆婆，周五載她回屏東老家住，星期一早上再載回高雄看病就醫。

照顧婆婆三年以來，鳳姐先生對婆婆愈來愈沒耐性，一有意見不合或衝突時，就說重話，臉紅脖子粗地不歡而散。

先生四個出嫁的姐姐，也鮮少來探望或問問老人家狀況，只偶爾來電關心一下，她們異口同聲說：「家鄉的習俗是嫁出去的女兒不能回家照顧父母。」

鳳姐聽了，覺得不可思議，告訴她們：「母親是生養我們的恩人，哪有不回來盡孝道照顧的道理！」

「況且嫁出去的女兒，都可以回來分一份財產呢。」

「重要的是母親跟子女相處的日子也不多了，可要好好把握時間，才不會留下遺憾！」

子女照顧及孝順父母義不容辭，哪裡還分兒子女兒？