佛光菜根譚

吃得起虧、上得了當，還能甘之如飴，面不改色，才能造就包容天地、忍耐異己的胸襟。

星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

人間福報

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

日耳曼媳婦異國手札

文與圖／皮爾斯夫人

大小孩身心安頓的魔法

M友人某日問我，兒子恩典在七點半上床睡覺前，我們一家子晚上都在做些什麼？我不假思索地回答，就是全家的手作生活及桌上遊戲時間囉！

友人Felicitas是國小老師，曾經跟我分享手作生活對孩子的影響。她說，孩子從學齡前到十七歲之前都是透過多元的手作發展，將外發的力量引置心內，手部的動態隨時牽引著大腦，心腦合一將釋放出更多身心的和諧與專注力，手作也會讓身體發揮不同層次的協調性，當完成一件作品時，孩子對自我價值會有更正面的肯定與欣賞。

廣義解讀手作，可說是大小孩們身心安頓的魔法棒，它跨越性別與年齡，當我們專心一意用心進入手作眞意，舉凡煮一頓飯、園藝生活、木工、裁縫編織、塗鴉或修理家電……這時，手作跟禪修的靜心完全是同一件事。

說到德國的婆婆媽媽，可是手作一族的實踐家，因爲這些年我收到的耶誕禮物，大多都是親友的手工作品——婆婆親自織給我的圍巾與毛帽，小姑織給我的手織雜物袋、大姑織給我的冬日暖暖襪，好友Christa手織的三雙冬日室內脫鞋……

問她們爲什麼那麼喜歡裁縫編織，大姑跟我說，媽媽們親手爲孩子編織帽子或圍巾，其實是媽媽送給孩子們的親密親吻！大姑還說，她們小時候，婆婆就經常在家裡編織各種手作品給她們，那寧靜專注的神情好像一幅畫印嵌在她腦海裡，那時她就想到，如果有一天自己有了孩子，她也要跟媽媽一樣爲孩子們編織衣物。而「將媽媽的親吻穿在身上」的那句話則深深打動了我，不知不覺也牽引著我一點一滴地栽進德國手工創意的居家生活。

德國冬日漫漫，當夜幕低垂後，先生開始專注於他的木工，我跟恩典則在桌前塗鴉，這分家庭生活的簡單幸福，是我在異鄉生活最美好的養分。手作生活的美好學習，讓我們以更多形式貼近彼此，一塊包水餃、一塊切蔬菜、一塊塗鴉、一塊抄寫心經、一塊編織橡皮圈七彩手環。

碰到不同的節日，我和先生也會積極構思可以跟孩子共同完成的節慶手作，例如，在他的生日趴裡，將一大串紅蘿蔔放入插花水瓶中，除了是美麗的桌景外，當孩子們肚子餓了，就可以直接拿起來啃食；讓孩子現場製作綜合新鮮果汁，好玩又好喝；將家裡陽台某株植物分株做成小盆栽，作爲送給參加生日趴孩子的小禮物，盆栽器皿上頭還有我的塗鴉，孩子們拿到這個綠色小禮物都很喜歡，爾後還會跟恩典分享他們小植物成長的點滴。

另外，復活節我也會跟著恩典一起染復活節彩蛋。染色前，我們兩個突發奇想在彩蛋上綁上不規則形狀的橡皮圈，或貼上剪好圖案的膠帶，當我們將蛋放進不同顏色的顏料中，待三分鐘後拿出，將膠帶及橡皮圈部分撕開之後，每一顆蛋都讓我們驚喜不已，等蛋的顏色乾了，再一起將復活節蛋放進竹籃裡，作爲復活節美麗的布置。

這樣簡單的手作，讓我跟孩子的心都更靠近，我能感受到他樂在其中的興奮，也看到他手作復活蛋帶給他的小小得意成就感。與孩子的手作生活開展，當爸媽的我們需要有個心理建設——就是不能怕麻煩，還要願意花時間陪伴孩子經歷手作過程。因爲孩子在動手的過程裡，通常無法如大人般弄得乾淨俐落，也不會完美，但親子間的感情卻會因手作過程，讓我們學習將心慢慢靜下來。

這過程裡，我們跟孩子一塊付出與參與，每一次的手作，都讓我們感覺彼此對家庭的歸屬感更深，參與的共同經驗比結果好不好、美不美更重要！

家庭手作生活是一條不歸路，在一次次投入的時光中，不斷挖掘創意的驚喜，用手作生活記錄書寫著我們這一家的快樂日記。

人間有愛

愛與堅持

文／顏福南

最近有兩則新聞很激勵人心，一則是台灣四歲女童「小燈泡」被陌生男子砍殺的事件，引起大家的震驚。當媒體把焦點投向這位年輕媽媽，她卻提醒大家：「請抱抱你們身邊最親愛的家人，就是對我們最大的安慰與關心。」我們不得不佩服這位媽媽的理性與勇敢，她用細絹的字跡寫下：「如果人們說恨的力量大，那我們就更努力去證明愛的力量，用信心取代害怕，用愛取代冷漠。」這股正向的力量值得我們深思，用愛擁抱、溫暖周圍的人，不也是台灣最感動的地方嗎？

另一則是王建民重返大聯盟的消息，王建民經歷兩年十九勝的風光後，一路跌破衆人的眼鏡，記得在國民隊時，他穿上四十號背心，多次在觀衆噓聲下離開投手丘，受盡挫折，還被下放到小聯盟，當大家以爲他的棒球夢已經走完時，他卻以無比的毅力持續練球，不曾放棄夢想，終於重返大聯盟，堅持自己的路，翻轉人生。王建民說：「做自己，依自己的想法，去完成自己的夢想，不要說因爲別人說了什麼，就要放棄這些東西，要堅持下去。」眞正的成功不只是攀上高峰，而在於能在挫折中站起來，王建民給我們上了最寶貴的一課。

第一則新聞說明愛的力量。「捨得愛是一種福氣，珍惜愛是一種智慧」，小燈泡的媽媽冷靜而理性，她懂得只有愛才能消弭仇恨，捨棄小我的愛，成就更大更寬容的愛，讓社會充滿溫馨。新聞曾刊載街頭發生車禍，有人被撞倒在馬路上動不得，路過的民衆熱心協助，有人幫忙撐傘，有人趕來吹哨子指揮交通，還有的開車載傷患就醫，大家互相幫忙，散播愛的力量，使人間充滿美妙的樂章。我們的社會不乏溫馨愛的故，只是大家習於道聽隱私，偏愛煽情，不辨善惡，其實每個人心中都有愛的種子，我們要將善良的人心發揚光大，多去傳播愛的故，隱惡揚善，去汙起新，點燃人性純眞良善的愛。

第二則新聞說明堅持的重要。愛迪生當初若沒有堅持嘗試各種燈絲，我們今日又怎會有光亮的夜晚；西漢司馬遷忍受宮刑，面對奇恥大辱，沒有哀傷、嘆息，堅持自己的理想，發憤寫著《史記》，成就震古鑠今的偉大史書……沒有堅持就沒有成功，努力的人註定會贏得掌聲，嫉妒的人註定孤單無友，抱怨的人註定失敗憂愁，老天總是給每個人一樣的挫折和挑戰，堅持才有光采的生命。杏林子曾說：「把眼淚收起來，把笑臉擺出來，把傷口遮起來，把胸膛挺起來！」繼續往前走，直到明亮的陽光朗朗的升起。我們要以堅持經營自己，以愛付出關懷，讓小我發光發亮，讓社會因爲愛而顯得璀璨。

古人行誼

祁奚舉薦仇人

文／侯興鋒

春秋時代，大國爲了爭奪霸主的地位，經常出兵征伐別的國家。當時，晉國的軍事力量比較強大，由祁奚擔任中軍尉，負責訓練軍隊。

在多年的征戰中，祁奚的腿腳落下了毛病，一瘸一拐，走路很不方便，便請求國君晉悼公准許他辭職。悼公要祁奚推薦可以擔任中軍尉的合適人選。經過一番思考，祁奚向晉悼公推薦了解狐。解狐！悼公很驚訝，因爲解狐當年在戰場上曾經殺了祁奚的父親，兩家有不共戴天的仇恨，這怎麼可能呢？於是，晉悼公就問祁奚：「解狐不是你的仇人嗎，你怎麼會舉薦他呢？」

祁奚卻只淡淡地說：「主公問我誰可以擔此重任，並沒有問他是不是我的仇人呀！」後來，悼公相信了他，就去請解狐。

解狐聽說了這件事後，很疑惑：「祁奚怎麼會舉薦我當中軍尉呢？我一定要找他問個明白，他會不會是設計陷害我呀？」

有一天，解狐在路上遇到了祁奚，解狐忍不住問：「你怎麼會舉薦我做中軍尉呢？我可是你的殺父仇人呀！」祁奚對他說：「主公要我推薦能替代我的人，事關國家安危，我不能不慎重。我只是想朝中哪個人有軍事才能，可以擔此重任，壓根兒就沒去想他是不是我的仇人。你在這裡質問我，難道是懷疑我別有用心嗎？」解狐聽了很感動，說：「你做事公私分明，不計前嫌，我卻以小人之心懷疑你的用意，實在讓人慚愧。」

在國家大局面前，祁奚沒有被私人之間的恩怨蒙蔽了雙眼，而是冷靜客觀地對仇人解狐做出了正確的評價，坦坦蕩蕩、公平公正，這種心胸和氣度其實才是最值得尊敬的。

藝術天地

夏日工作中

文／邱鈺喬　作品／尤尉州

推開工作室的門，看尤老師在做什麼。

尤老師正在捏塑陶杯。我說：「這麼悶熱怎麼不開電扇呢？」

尤老師答：「作品太快乾，容易裂…」

我「噢」了一聲！

※※※※※※※

想起中午用餐時，兒子傾著身子在尤老師耳朵嘰哩咕嚕說了一會，尤老師聽完後就說：「兒子，你要體諒爸爸的處境，你大不了在家裡待個十年就飛走，而我跟你媽有好幾個十年要過，不要爲難我了。」

我聽尤老師的回答就大概知道兒子講了什麼，不過，尤老師的回答讓我覺得好笑，尤老師變幽默了。

※※※※※※※

看著尤老師捏塑的過程中，突然想知道兒子跟他說了什麼。就問：「老公，中午用餐兒子跟你說了什麼？」

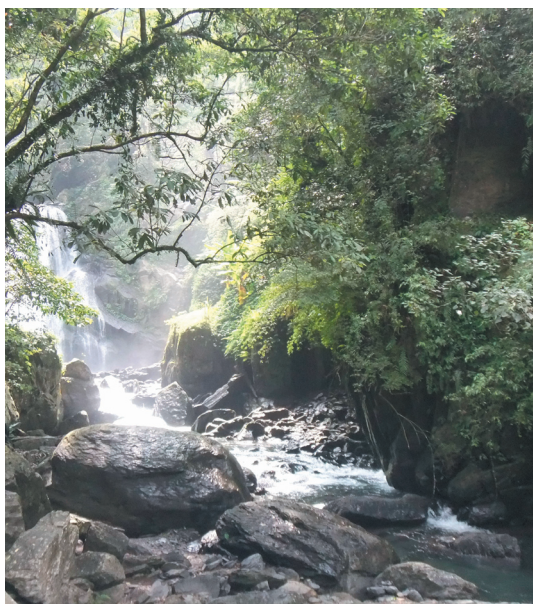
尤老師回答說：「沒什麼……沒什麼重要的！」

我問：「沒什麼重要的，那你怎麼緊張得一身汗？」

尤老師笑說：「拜託別鬧了！天氣悶熱又不能開電扇，當然會流汗。」

我大笑的推開門走出工作室，因爲裡面眞的好熱。

生命畫語



細水長流

文與圖／古古

人生在世，如同水一般理應川流不息，遇見生活上的難處，就該順著水流方向而轉彎，不該墨守成規停滯不動，終究會找不到出口，而成爲乾枯的濁水。

生命要懂得明白取捨，適時的沉澱心情，慢慢學習參透內觀清心本相，有些事，有些人，在不同時間交集相遇發生，有感清澈，有感混淆，在於自己心境如水而感覺，生命的本質細水長流，不該強求控制改變，偶爾投影唯有自己最眞，人生本無事，一笑而過。

西來寺近期活動

時間	活動名稱
6/5 周日	社會關懷組老人院探訪（9：00 am） 光明燈法會（10：30 am） 佛光青少年交響樂團公演（3：00 pm） 環保回收日（2：00 pm~5：00 pm）
6/6~7/28	三好兒童暑期營
6/10 周五	大悲懺法會（7：30 pm）