



外在人事的好壞並不重要，重要的是內心是否快樂，故修行人要懂得心境的自我調適。

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@ibps.org www.hsilai.org

人間有愛

文／顏福南 圖／彩虹樺樺

種瓜得瓜 種豆得豆



我有一位校長朋友待人細心，每逢員工的生日一定會親自寫卡片、準備小蛋糕送上祝福，衷心感謝每位員工對學校的付出。真心待人贏得大家的敬重，每個員工都喜歡這位平易近人的校長，所以校長生日當天，大家也會齊聚一堂為校長慶生祝福。人之間相處就是這樣，待人以誠，別人也會用誠意回報。

同樣的，我見過一個喜歡抱怨的朋友，四處說別人的不是，在他眼裡別人都是自私的、小氣的，說來說去就是自己懷才不遇或遇人不淑，沒有朋友喜歡和他在一起，一說起他大家避之唯恐不及。喜歡抱怨，背後說別人不是，傳播負面能量，傷害別人，最後受傷的是自己。

種瓜得瓜，種豆得豆，善待別人，別人也會善待你；抱怨他人，你自己也會沒有朋友，天理循環，昭然若揭。所以，在批評中長大的孩子，學會責怪別人；在敵意中長大的孩子，學會抵抗；在嘲諷中長大的孩子，容易畏縮；在羞辱中長大的孩子，容易膽怯。親子互動也是一樣，想要父母理解我們，我們就要同理、接納父母的話；想要得到父母的恩寵，就要感恩、體諒父母的付出，天底下沒有不疼愛子女的父母，只要你願意孝順、聽話，父母永遠

像溫暖的陽光照耀孩子的心靈。

種瓜得瓜，種豆得豆，當別人對我們不友善的時候，我們也不要情緒的批判或指責，彼此針鋒相對，互相攻擊，只會讓關係雪上加霜。我們要冷靜思考，若是自己有不對的地方虛心接納，若是不實的攻訐，不需要害怕和反擊。因為認識你的朋友，自然懂得你的做人；不認識你的朋友，多說也無益，為什麼要讓自己的情緒建築在別人的嘴巴上，包容傷害你的人，感謝攻擊你的人，他們都是使我們成長的貴人。當我們無私慈悲，有敵意的人也會變得友善；當我們真心祝福，滿懷憤怒、愁苦的冤家也會變得溫和理性，找不到出氣的著力點。

陳樹菊用賣菜所得，捐出了近一千萬元作為慈善公益，幫助兒童和孤兒，建立圖書館。宜蘭陳沿毓警員協助獨居老人數次進出手術房，還經常利用閒暇時間關懷老人，樂善好施、助人行善；還有好多的慈善團體，他們像一座光明的燈塔照亮我們的心，提醒我們行善不在金錢多寡，涓滴成河，舉手之勞都是助人的好因緣。

種瓜得瓜，種豆得豆，告訴我們用什麼心態看世界，世界就以什麼回報我們，「我見青山多嫵媚，料青山見我亦如是。」

想要有快樂的心情就要有樂觀的態度，人生不會一帆風順，風來雨來是難免的，坦然面對生命旅程的波濤洶湧和起伏挫折，

才有亮麗的陽光。愛人者人恆愛之，但願人人都能種下助人的幼苗，好讓滿山行善的瓜果開遍社會每個角落。

佛法真義

逆向思考

文／星雲大師

在人世間，有些人喜歡為自己的一點利益、見解、職位、權利……，於是跟人斤斤計較，讓自己一直處在一種不平的情緒下，如此人生一定不會快樂，也無法自由自在的生活。在人世間，有些人喜歡為自己的一點利益、見解、職位、權利……，於是跟人斤斤計較，讓自己一直處在一種不平的情緒下，如此人生一定不會快樂，也無法自由自在的生活。

其實，世間事本來就不可能十全十美，缺陷是免不了的。如何在盡如人意的生活裡過得自在如意？我有四個妙法提供給大家：

一、你對我錯：人與人之間難免會發生爭執、生氣、誤會等情況，如何化解人我之間的問題，是人生必修的功課。

有一天，張先生問李先生：「為什麼我們家天天吵架，沒有一天的安寧，你們家卻和和氣氣，從來不鬧糾紛呢？」

李先生說：「因為你們家都是好人，我們家都是壞人。」

「這話是什麼意思？」

「比方說：有人打破杯子，你們家的人會認為自己沒錯，馬上指責對方為什麼把杯子亂擺；對方也會很生氣地回說：『是你自己不小心，才會把杯子打壞的。』如此雙方必然爭執不休。我們家的人正好相反，大家都會承認是自己的錯誤；打破杯子的人馬上道歉，對方也會立刻自責不該把杯子放在這裡。我們家的人都是承認自己有錯，關係自然和諧無爭了。」

我想，如果每一個人都能夠有一顆體諒的心，以「同理心」站在對方的立場設想，就能化解對立，誤解即可消除。

二、你大我小：做人要靠德望、聲望來受人尊敬，如果自認偉大，則衆人不服。佛教裡有一位常不輕菩薩，對輕視他的人都說：「我不敢輕視汝等，汝等皆當作佛。」如果我們能心懷「讓你偉大，我來渺小」的想法，自然沒有紛爭。如同五指爭大，個個都有特點；而小拇指雖然最小，但是當五指合掌時，是他最靠近佛菩薩。其實，渴望偉大的人，不一定就能偉大；自認渺小的人，也不一定真的就很渺小，反而是「能忍為大」、「能容為大」，能包容涵納他人的人更偉大。

三、你有我無：許多人會希望自己擁有的比別人多，而不顧別人的空乏；但是如果大家都沒有，只有你擁有，你的「得」



可能會遭來別人的妒嫉、排斥，如此你會快樂嗎？再說，「無」並不是真的一切空空，而是無限、無量、無窮、無盡；「有」反而有限、有量、有窮、有盡。

你看黃金為人所爭，因其寶貴，所以粉身碎骨；石頭價值不高，所以能保持完整。若我們從精神上、道德上與佛法相應，會發覺世上許多無形無相的東西反而更可貴；一切價值不在於虛無的外表，而在於豐富的內涵。

四、你樂我苦：有人習慣只求一己的安逸快樂，不顧他人的苦，這是造成世間爭執的原因。假如你能把快樂給人，看起來是吃虧，實際上是占便宜。你看世界之大，能經得起苦難磨練的人，都能與松柏常青；反之，安逸一時，圖快短視的人，當一個變化來時，自己的應變能力不夠，就容易被淘汰出局。

我認為，要調和人際關係，必須要有「你對我錯，你大我小，你有我無，你樂我苦」的胸懷。若能如此，即使個人見解不同，辦事方法千差萬別，也能相安無事，和諧共處。

西來寺近期活動

| 時間 | 活動名稱 |
|-----------------|--|
| 4/8 (六) ~22 (六) | 萬緣水陸大法會 ①水陸外壇佛事：4/8~22 ②水陸內壇佛事：4/16~22 ③水陸送聖佛事：4/22 |
| 4/14 周五 | 大悲懺法會 (7:30pm) |
| 4/16 周日 | 環保回收日 (2:00pm~5:00pm) |
| 4/23 周日 | 環保回收日 (2:00pm~5:00pm) |
| 4/26 周三 | 光明燈法會 (10:30am) |
| 4/29 周六 | 禪淨共修 (7:30pm) |

珍惜擁有

又到清明

文／姜如華

清明節前，我們兄妹與幾個晚輩都要去給父母親上墳。路上，往日的情景不斷在我的腦海中來回切換，點點滴滴都是與老人家在一起時的回憶。淚水在我的眼睛裡直打轉，感覺心好痛。此時此刻的我，對作家畢淑敏所言「孝是無法重複的幸福」，有了更深刻的認識。

站在父母的墓前，感情的閘門失去了控制，淚水止不住潸然而下。給他們掃墓、擺供品、燒香、磕頭，整個過程每一個人都是用心在做，真真切切地希望九泉之下的二老能夠感受得到。然而能嗎？我們不得而知。返程中，我繼續回憶與父母在一起的往事，每當從記憶庫中點擊到會讓老人家開心的事情時，就覺得很欣慰；而定格在惹他們生氣的畫面時，心就像針扎一樣，那種自責與愧疚無法形容，恨不能掌摑自己一通。

我是這樣想的，一個人失去了父母親是

不幸的，但如果這個人在父母生前盡了孝道，則不幸中尚能有些許的慶幸。例如：幸虧我沒有虧待過父母親、幸虧我給他們買了喜歡的東西了、幸虧我帶他們去想去的地方遊玩了、幸虧……而那些不瞻養甚至打罵、虐待父母的人呢？在老人家離世後，他們有「幸虧」的事可想嗎？我還總在痴心妄想：如果時光能倒流該多好，那樣我將盡最大努力讓父母更高興一些，絕不能再做半點讓他們傷心的事情了。

二老故去後，我最怕的就是父親節、母親節及重陽節了。每每耳聞目睹同事、朋友為老人家選購禮物時，我都很羨慕：他們有父母親接受自己買的禮物，多幸福！可是自己已成了沒爹沒娘的孩子，今生今世不會再有為父母親買禮物的機會了！別說自己是一個極其普通的百姓了，縱使你有天大的能耐，在父母面前盡孝的時間也是有限的。不管是誰，如果不能夠在父母健在的時候盡孝，等到他們不在了，悔青了腸子又有何用？

希望每個人都能切記「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待」，要好好孝敬自己的父母，加倍珍惜與雙親在一起的寶貴時光，因為孝是無法重複的幸福啊！

異鄉食情

櫻桃小蘿蔔

文與圖／童言

自有記憶以來，常聽人暱稱不經世事的孩子為小蘿蔔頭。就台灣最習以為常的白蘿蔔而言，小蘿蔔頭教我費解，因為不管是長條蘿蔔根，或圓頭



蘿蔔總覺一點也沾不上邊。直到我在德國市場撞見歐洲品種的蘿蔔，才見識了小蘿蔔頭的廬山真面目，原來如此。

歐洲蘿蔔個頭小小圓圓，帶條長鬚的球形根形狀極像一顆心，外皮有紅、紫、白三色，市面上以紅色最常見，故有櫻桃蘿蔔之名。有別於亞洲大型種的櫻桃蘿蔔，不但不適合熬湯，更別提刨絲製成蘿蔔糕；其口感清脆微辛，難怪歐洲人向來以生吃為主，當作開胃菜、生菜沙拉、切片夾麵包，或是做為料理配色的裝飾，此外，球根上的綠葉部分也能食用。

我尤其喜歡含有嫩葉的櫻桃蘿蔔，去泥清洗乾淨後，把綠葉和球根分開，略微炒



一下葉子的部分，放在切好的蘿蔔、黃瓜、番茄、蘿蔓生菜葉片上，食用前再加橄欖油、果醋、胡椒、鹽巴攪拌調味，附上幾片全麥或五穀麵包，即是一道爽口不油膩、纖維營養兼具的簡單輕食。偶爾心血來潮，我會連根帶葉醃成韓式辣味泡菜裝罐保存，要吃時再取出，切塊或整株食用，胃口大開得比平常多扒下一碗熱騰騰的白米飯。

蘿蔔之所以成為台灣人農曆年節家家戶戶圍爐桌上幾乎必備的菜，不只是為了「呷菜頭，好彩頭」討好運外，也因年關前正值蘿蔔產季。然挪威冬季天寒地凍，以致蘿蔔收成的時節有別，儘管全球物流四通八達的當今，我在挪威一年到頭都能買到蘿蔔，但想要購買帶有綠葉的櫻桃蘿蔔得在春分過後了。