



人際間的相處對待，如果能夠做到坦坦蕩蕩、磊落自在，互相都以一顆真摯良善、清淨無染的心相向，就是人格的提升，生命的昇華了。

以美禮敬生活

生活裡的每個美感練習，就是隨時在靜養自己的身心，且以美感靜養空間。

真、善、美，是洗滌人心的心藥極品，然而對我來說，從生活領略的五感中，「美」總是最重要的生活練習！

愛美是天性，然而那種追尋美的情操，在我二十九歲自助旅行後，已全然改觀。年輕時買的數十瓶香水，比不上行腳時遇見的動人故事；數十雙高跟鞋突然覺得不合腳，因為身體開始喜歡活動自如的自由；保養品極簡單，洗臉、化妝水與乳霜各一瓶，偶爾自製面膜、做做護手霜，就像愛美的我還是喜歡自創穿衣風格，主要是滿足自己多變、好玩、愛動手做的個性。

年輕時，花最多錢在香水與高跟鞋上，這十幾年來，變成花在旅行、買書跟身心靈進修上。而旅行裡領略最多美的時候，通常是當我們身心都慢下來那些片刻。旅行裡如果少了慢，肯定少掉豐富的細節內涵，因為慢，給了我們空間與間隙，所以我們才有機會近距離享受在地的陽光與氣息；因為慢，你的腳步可以不用倉促而行，所以有機會與旅程裡的細節之美相遇。

我想起幾年前與好友的南法旅行，行前約定好，每個人收集五到六個定點，待進駐公寓後，再來決定每一天想去拜訪的地方。然而行旅到後來，因為大家的共識就是慢遊，沒有去大景點，反而改成小村落



之旅。整個白天慢行在充滿藝術味的小村落，晚上回來，恩典游泳去，打開冰箱，是我們從傳統市集或路程中意外找到的在地小農的新鮮蔬果。就這樣，慢行+慢旅+慢食，構成了最完美的旅遊方式。展開心靈的豐富旅行前，如果你不將自己倒空，很難被南法的陽光與氣味，緩緩填充。德國的森林與大自然，以最渾厚的肩膀成為我的祕密情人與戀人；我的愛戀情詩，開始寫給森林與小花們。我們一家都跟



真、善、美，是洗滌人心的心藥極品，然而對我來說，從生活領略的五感中，「美」總是最重要的生活練習！



我一樣，莫名痴迷著森林的氣息與純香。我常覺得自己是一個很幸福的人，因為生活裡無處不充滿著美，滋養我、潤澤我、穿透我。然後在城市與自然之美面前，我看到自己也是美的共振旋律之一，美引導我的心唱著歌，雙腳如孩子般雀躍不已。在美之前，每個生靈都揮舞著他們的輕盈與細緻，而我，何其有幸，總與美共舞、共譜著生活的真善美。

我也喜歡以美靜養自己的居家空間。昨晚爸爸們去學校開家長會，朋友小孩來家裡吃晚飯，我將晚餐布置得美美的，蠟燭一定要點，玫瑰花也要有，還有幾顆晶瑩的水晶。小朋友問，吃飯都要擺這麼美啊？我說對啊！這樣可以慢慢吃、慢慢享受。不是只有嘴巴吃，還有心、眼、耳、鼻

，美可以讓身心更放鬆，達到更高的意境。其實，生活裡的每個美感練習，就是隨時在靜養自己的身心，且以美感靜養空間，慢慢就會發現，「靜」與「敬」是同一件事，當我們心中升起了敬意，自然會有覺知力去整理空間或料理食物。

所以，我們也要以美與愛食養。吃過以「五感之美」與「愛」所料理的食物，就好像聽到全身細胞在唱歌，連夜裡都會睡得更香甜。也因為這樣，我知道，當媽媽的人，最最重要的不是幫家人料理，而是當你滿心歡喜、想著是要煮給自己吃的，彷彿第一回與戀人相見的雀躍與開心，那麼那道菜，除了視覺上很美之外，真的會充滿著愛與歡喜啊！

以美與愛食養的不是只有嘴，是我們的心智與魂魄。而我要繼續這樣美的練習，下定決心以美細膩寵愛自己。就讓這一天開始於以美靜養自己、敬愛自己，禮敬我們的生活吧！

叢林語言 (下)

文／星雲大師

比方問「尊師上下？」要回答：「家師上某下某大和尚，或者是「某某大法師」。你如果回答「大和尚」，他就知道你的師尊必定是哪個叢林裡的住持，因為唯有住持才能稱大和尚、親教師。如果你說家師是上某下某法師，他只是教學的，或者禪師、論師……。總之，你一說，對方就會知道你的身分，知道你的出身。

再問：「貴常住何在？」回答：「『小廟』在宜興白塔山。」

稱「小廟」表示謙虛，這都有一套自謙的回答。

「你來此想要參學什麼？」

要回答：「所有善知識，希望都能獲得他們的開示。」

或者問：「你來此做什麼？」「我來親近常住、親近善知識。」

「你對五堂功課都有會得嗎？」「學人不敢說會，只能隨眾。」

「你對於常住的這許多職務、行單，你能擔任什麼工作嗎？」「報告長老、報告知客師父，弟子隨喜隨緣，什麼都可以依教奉行。」

「你對於槌槌法器長於什麼？」

「報告長老，弟子不敢有所長，只是隨眾學習。」

如果問：「你住過哪些叢林？」可以直說某地什麼寺。

面對問話 回話謙虛分明

因為所有的叢林，家風各有不同，有的重於戒行，有的重於禪修，有的重於念佛，有的重於講學，從你在哪個叢林參學的過程，他就知道你有什麼內容。

「你來此，有何目標希望？」「弟子不敢，只望隨眾生活、隨遇而安。」

「這四十八單職事，你覺得你適合擔當哪種職務？」「學人沒有什麼專長，只想將來能做一個悅眾，為大家服務，此願足矣。」

初來接觸常住，這許多問話、回話，你都要能謙虛、條理分明，說話不要重複，不要顛倒，大概你的參學前途就會比較順利。

不過，在叢林裡面，有些話也不必說得很明白，如：

「你在大覺寺擔任什麼職務？」假如你

是擔任殿主、香燈，你就說：「我在那裡照顧蒲團」。

或者問「你在棲霞山擔任什麼職務？」「小人只是照顧碗筷」，就是做行堂的。

像有的當家師也會自謙，「我是在某某寺院打雜的」。

甚至長老、堂主、首座也會自言：「掛名堂主，尸位素餐，虛度時光。」

行住坐臥 舉動要有行儀

另外，關於叢林禮儀方面，所謂行住坐臥，一個叢林裡，最重視的就是威儀，一舉一動，都要有行儀。如果你行走沒有走直線，不懂得四方步，就表示你不依規範；你坐沒有坐相，要想在這個寺院裡，認個職事，也很艱難；你計較飲食、計較住處，他也會認為你沒有道心，只是追求物質的享受，也不會重用你。

假如說見到前輩、老和尚，都要合掌，站立一旁，不能太靠近，講話聲音也不能太小，要適當得宜，「今日有幸，恭請長老開示！」

(待續)



叢林裡，最重視的就是威儀，一舉一動，都要有行儀。

西來寺近期活動

時間	活動名稱
每周二、四	電視弘法LA18節目 (6:00pm-7:00pm)
12/16-17 周六-日	八關齋戒修道會
12/16周六	環保回收日 (2:00pm-5:00pm)
12/18周一	光明燈法會 (10:30am)
12/23周六	人間學院結業典禮 (4:00pm)
12/24-31 周日-日	彌陀佛七

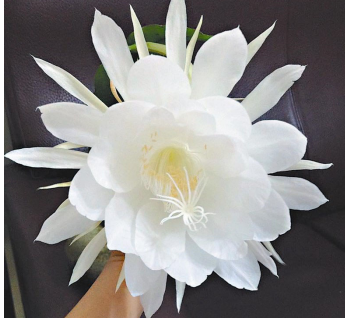
曇花開了

文與圖／王麗娟

曇花，台灣稱為瓊花，原產地墨西哥。主莖成圓柱狀，分枝卻是扁平還帶點波浪。不耐寒冷霜凍，也不愛強光曝曬，選在半夜開花，天未亮就凋謝，又稱「月下美人」，我倒覺得她是「蔬中的顏如玉」。

朋友送我一支曇花，讓我自行扦插，這樣美麗的花成長竟是不受控，分枝不拘小節的往四面八方亂竄，每天得把左右的花盆移開一些，好讓它伸展筋骨，一株就占去九盆花的空間，有一天突然發現曇花結了花苞，從小豆子般長成拇指那樣大，再慢慢長得比陶瓷湯匙還要大……

為了一睹月下美人的真面目，家人都入睡了，我還守在窗台等待。清麗的月光下，花瓣微微展開，細白的花絲先探了出來，香氣微微飄散，花朵層層綻放，最後竟然開得比碗還要大。優美淡雅的花朵好像灰姑娘穿著白紗蓬蓬裙，急著去赴王子的晚宴。我擔心十二點的鐘聲一響，曇花一現後就會枯萎，趕緊準備一只裝著水的漂



亮盆器，依次把盛開的曇花剪下來，放入碗中，置入冰箱。

早上，曇花仍定格在最美麗的時刻，孩子們用食指在水裡畫圈，三朵曇花優雅地跳著舞，好似王子的宴會尚未結束。

曇花帶有天然的黏性，不需勾芡就呈稠狀。把曇花煮成甜點，加入龍眼乾、紅棗、蓮子、枸杞，就成了我的養生小品。曇花加冰糖煮好後放涼，放入芒果、鳳梨、擠入檸檬汁，酸酸甜甜的滋味讓下午茶添加美麗的浪漫。打入一顆蛋液，細緻的雪白嵌著淡紫，又帶著點美麗的鵝黃，味道溫潤清淡。聽說加入蛋液用麻油煎香，香味撲鼻，滋味特好，下次也來試看看。

小時候，家裡開中藥行，賣的都是曬乾的曇花。我把後來開的幾朵曇花洗淨後曬乾儲存，黏性就少了些，想吃的時候，加入冬菜煮成湯，吃起來像是高麗菜乾，另有一番風味。

有愛心的孩子不會壞

文／接輿

班上有一個登記有案的問題學生，打從他高一來到我的班，我就特別地注意他，同時在內心打了個寒顫，暗自祈禱，可不要捅出什麼婁子來。看他的模樣，很難不把他跟問題學生畫上等號：吊兒郎當，身子斜躺，椅子只坐兩隻腳。所幸，在第一年的時間裡，他並沒有鬧出什麼大禍。

可是到了高二，他已變成教官室的常客。他敢跟老師對槓，會對教官噙聲，同學也怕他，常常表現出一副天王老子也對我莫可奈何的霸氣。看到他的人，不管學生或是老師都要退避三舍。

我知道他是一個不能用權威去管教的樣子，一管反彈會更大！所以只要一得空，不管是在教室、走廊、辦公室或是打電話、傳簡訊，我都會藉機找他聊聊天，或是傳一些訊息讓他知道，導師一直都在。在聊天過程中，我會藉由一些小故事，來啓

發他一些待人接物的道理，也會拿時事問他的看法。我像朋友般地對待他，讓他對我沒有排斥，也不會有戒心。

在這樣的努力下，我也看到了一些成果：在我著急地找不到某個學生，其他同學又一味掩護的情形下，他會告訴我蹺課的同學到哪去了；他會酷酷地幫行動不便的同學拿拐杖、跑腿買便當、繳作業；更難能可貴的是，他竟也會傳簡訊替失意的同學打氣、加油，還會細心地注意到老師已經站了很久，貼心地拿椅子請老師坐。

即便如此，這個孩子還是不乖的，父母對他也都傷透了腦筋。但我堅信，一個有愛心的孩子，即使他的外表再怎麼桀驁不馴，他還是一塊璞玉，所欠的不過是一個優秀工匠的琢磨而已。所幸，畢業之後他報考了軍校，我想，他已經找到了人生的方向，過去那些荒唐的歲月已然遠離。

而我也相信，在開放社會的耳濡目染下，這樣的孩子會愈來愈多。教育是充滿無限挑戰的一條路，但只要有心，也會處處有驚喜。當一個幾乎被所有人放棄的孩子，能夠找到人生正確的方向時，那不也是做為老師最大的成就感嗎？