



人是一個、命是一條、心是一點；一點點的發心，能讓世界更美好。

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

愛的關鍵字

文／王銀賜（任林教育基金會澄心法教師）

與孩子同在從日常小事著手



嗎？」

「好了。」

「膝蓋呢？」

「也差不多好了。」

接著，女兒就開開心心地走開了。

故事二：什麼時候可以買手機

晚餐前，兒子說放學後與同學一起吃了薯條，肚子不餓想晚點吃，要媽媽幫他留一些飯，叫我們先用餐，他自個兒去客廳寫功課。我們也不疑有他，就先在廚房裡

用餐。

吃到一半，我一時心血來潮，就擱下碗筷去客廳一探究竟。不料，這個小子沒在寫功課，而是打開電腦玩起線上遊戲來，一看到我出現，就迅速關掉程式。我沒有生氣也沒有叨念，只是轉身回廚房繼續用餐。

不久，同樣的情節再次上演，短短一頓晚餐，我就在廚房與客廳間來回走了三趟。我沒有因此發火，倒是兒子有點惱羞成

怒。

就寢前的親子時間，我主動向兒子提起：「知道你什麼時候可以買手機嗎？這與你的年紀沒有太大關係，不是你上了國中或讀了高中就可以買，而是當你成為手機的主人時，才可以買。」

小子說：「什麼意思？」

我說：「就是當你不會成為手機的奴隸時。」

兒子回說：「這太深奧了。」

我接著說：「當你想用手機時，你可以隨時拿起來用；當你不想或不宜使用手機時，也可以隨時放下。這就代表，你是手機的主人了。」

我順勢提起：「像晚餐時，你很想用電腦玩遊戲，在沒有經過我的同意下，打開電腦玩了起來，被發現後才趕快關掉。如此，關了又開、開了又關，那時候的你，是電腦的主人嗎？」這時，兒子若有所悟地露出了靦腆的笑容。

我相信，與手機、電腦爭奪孩子的戰役，這不會是最終場。但經過這一次，我卻有了兵來將擋、見招拆招的莫名信心。

子女的成長需要父母陪伴，「同在」就是一種關愛，而愛，必須從日常小事上著手。

釋迦牟尼佛傳

太子以無常曉諭大王

文／星雲大師

王發命令，人民隨著王命去行，以為王是很尊貴的，這是非常錯誤的。比如王發的令，使人民加重負擔，他們對王就會怨恨顯厭。如果這樣看起來，王者的生活，又有什麼尊貴歡樂呢？為王的統領國土，這就算是歡樂，另一部分，為再求擴展領土，求獲福樂，還是徒使身體受苦，反過來說，不要貪求就好了！

有王位，耽於五欲的快樂之中；不做王，得到閒寂自在的歡樂；這歡樂沒有什麼不同，何必一定要很苦的希望王位呢？大王！請你不要再導我進入五欲的深淵，我要求的是清淨無我自在的天地，你對我的美情厚意，等我到達理想境地的時候，再加倍地感謝你。我，沒有恩愛的情感，我也不求天上的快樂，心中沒有什麼名利的欲求，更不會顧念到頭上區區的王冠。所以，我有這樣的理想，就要辜負你的盛情，違逆你的善意，大王！因為我剛剛離開毒蛇的口，怎麼能又再進入那個危難的當中去呢？我已知道執炬的手會被燒，我怎麼能不把火炬捨去呢？

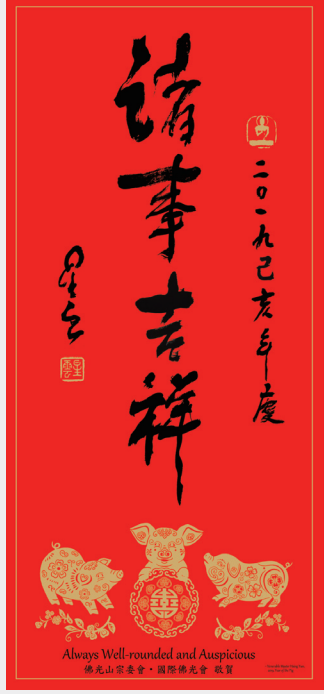
為救世人願求無上道

為了免除被五欲纏縛的可恥，有眼睛的人為什麼要羨慕盲人？世間假若有富貴的人願意貧賤，有智慧的人要學習愚人的行為，那我可以再回到我的國中去做王子。但是，我不是這樣一個顛倒妄想的愚人！大王！因為我現在的希望是免除生老病死的痛苦，而來救度世人，所以我節身、乞食、捨欲念、離恩愛，過著現在這安靜

自在的生活，免得未來墮入惡道，我就可以得到兩世的安樂，甚至於還會更永久。所以請你不要替我可憐，反過來你應該替你自己想一想，王者的心常為權勢名位所囚，一瞬都不能安樂，未來必定受很苦的果報。你是聰明德高的大王，你如此的厚情待我，所以我也用很好的心酬報你。

你勸我的是俗利，即使有了你所說的法、威權、五欲，只不過成為世間上的丈夫，但並沒有正義與真理。為什麼呢？因為貪欲很強，凡事不知足，而能滿足貪欲的物質卻是有限的。假若能沒有生老病死的憂患，那才可以叫做真正的大丈夫。

大王！你說『老以後再出家』，這句話你說得太天真了，為什麼呢？我看到那些年老的人，氣力衰了，體力弱了，青年的偉志雄心都沒有了，死賊執著利劍一步一步地跟隨在身後，伺候時機，送你殘生，哪裡能聽你老時遂志出家呢？無常好像是一個獵夫，拿著老的弓，執著病的箭，在生死曠野的叫做眾生的鹿，必定是斷命無疑，哪能聽你逃脫呢？（待續）



文／星雲大師

2019己亥年是豬年，豬，在十二生肖中，代表一個循環的圓滿和繼起，充滿新生的希望。豬去豕加言為諸，諸者圓滿，諸者多也，寓意這一年，圓滿如意，諸事吉祥。



2019佛光山平安燈會連結網址
<https://www.fgs.org.tw/events/2019nyletter/index.html>

拌在一起

愛上「拌飯」

文與圖／郎英

追韓劇時，經常看到劇中吃拌飯的畫面，大碗公裡盛滿白飯，倒入各式泡菜小菜，拿起長柄湯匙使勁攪拌，然後大口大口送進嘴裡，吃得很是津津有味，一臉幸福滿足模樣。

剛開始，對這種大雜燴吃法不太能接受，飯菜不是應該分開且一菜一碟嗎？全部混在一起，哪吃得出來什麼是什麼呀。可是，自從和孩子體驗過「石鍋拌飯」後，我的想法和習慣全改觀了。

台中教育大學校本區前，有家溫馨韓食小館，因近學校又經濟實惠，時常高朋滿座，不只學生族群喜愛來，連鄰近住家或像我這樣慕名前來的客人很多。一向不喜蔬菜的兒子，來到這兒變了個性，紅白蘿蔔、海帶、青椒、小黃瓜和煎蛋切成絲狀，呈放射狀鋪排整鍋的什錦五色拌飯霸氣上桌。他像男主角一樣帥氣拌飯，接著張開大口，大快朵頤品賞美食的模樣，真是讓我大開眼界，嘖嘖稱奇。

在家仿作料理，雖然少了石鍋熱壓而出的焦黃鍋巴，但小菜配色用心鋪盤，加些孩子愛吃的鹹雞蛋和南瓜子，亦深獲孩子喜愛。頗感欣慰，從嘗鮮試吃到潛心試作，創發不少拌飯款式，從此，我也愛上拌飯。

有陣子，看到市場販售蘋婆果實和秋葵，腦中馬上浮現一幅花草美麗圖相，二話不說，擠進人群挑滿一袋。

回家後，先將蘋婆加水加鹽蒸熟，去殼

文詞探源

班門弄斧

文／海客

「班門弄斧」指的是，在行家面前賣弄自己的本領，特指那些不自量力的人。

班門弄斧中的班，指的是魯班，也叫魯般，又稱公輸班。他是春秋時期的建築學和機械學的發明家，後世的木匠尊崇他為始祖。

「班門弄斧」最早的典故，出自於唐代文學家柳宗元的《王氏伯仲唱和詩序》，其中說道：「操斧於班、郢之門，期強顏耳。」這應該是後來創出「班門弄斧」一詞的最初設想。

到了明代，無數的文人才子到采石磯弔



挖出黃色果仁，秋葵和香菇涮熟切段切絲備用，再從電鍋取白飯裝盤鋪底，蘋婆果排成圈花瓣，花心是辣拌土豆，香菇絲如花絲般伸展，秋葵如小蜜蜂穿梭其間，點點芝麻和椒粒是花粉飛溢，實乃僅此一家絕無分號的私房「美」食哩。

有時，女兒胃疾不適，因此我常看健康資訊報導，多吃南瓜和高麗菜有助於舒緩胃腸不適。

茉莉花性甘溫，素有「保胃花茶」美稱，還能穩定情緒讓心情舒暢，因此便以茉莉花茶代替米水煮飯；將高麗菜撕片、南瓜切塊、山藥滾刀和秋葵切段，放入白飯同煮。

當有點黏稠又會牽絲的茉莉南瓜拌飯上桌時，金燦燦色澤亮眼，讓女兒胃痛引發的抑鬱情緒得以開朗，視覺效果已先成功治癒一半。

挖起一大瓢黃金飯，叮囑孩子細嚼慢嚥。「慢」食，顧胃也品味，有清香、有甜香還有軟綿綿暖嫩感，不一會兒，碗底朝空。生病時，除了休息，吃得下就好得快，「茉莉南瓜拌飯」功不可沒。當然，我也一同享用美食，有道是養生保健勝於病後治療！



唁李白，采石磯在今天安徽省當塗縣西北二十里外，在牛渚下突入到江中的一塊地就是采石磯，據稱這裡是李白墳墓的所在地。文人才子到此，都要題詩緬懷這位偉大的詩人。

明萬曆年間，一位大學者梅之渙也至此遊歷，見到了衆人所題寫的詩句，感覺大家太不自量力，居然敢在詩仙墓旁胡亂題詩，於是在衆人的詩句後面也附詩一首：「采石江邊一堆土，李白之名高千古。來來往往一首詩，魯班門前弄大斧」。梅之渙的詩大意是說：采石磯江邊的一個墳墓，裡邊躺著的可是千古留名的大詩人李白。來來往往的人卻都要在這裡題一首詩，他們的行為就像在魯班的門口耍大斧一樣。

由此，「班門弄斧」便成了不自量力之人的代名詞。

西來寺近期活動

時間	活動名稱
1/26 周六	禪淨共修 (7:30pm)
1/27 周日	出坡結緣日 (1:30pm)
2/1 周五	大悲懺法會 (7:30pm)
2/1~3/17	隨心賦彩—石墨個展
2/3 周日	社會關懷組老人院探訪 (9:00am)
2/4 周一	除夕延生普佛·辭歲 (7:30pm)
2/5 周二	新春朝山 (5:00 am) 禮千佛法會、園遊會 (10:00 am) 新春文化表演 (12:00 noon)
2/16 周六	供佛齋天 (灑淨請聖) (7:30pm)