



不要光看外在的舍利，還要看到自己內在的心，看到世事的因緣，才是真正看到了佛陀。

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

四兩撥千斤

文／明道 圖／鐘偉明

遇到習慣性的冷水客，一定要練習讓自己有能力使心情「輕輕一撥，就回復原來樣子」，之後才能心平氣和地和對方繼續進行良性溝通。

光美在工廠得到老闆發的特別獎金，理由是她在例行安檢中，細心地發現不明氣體在工廠裡擴散，於是她趕緊報告工廠安全部門的主任，及時化解一場危機。

她很得意地把這件事情告訴老公，沒想到，在同一家工廠服務，職務比光美高的另一半，卻用很不屑的口吻說：「廠裡有煙霧自動辨識系統，一旦煙霧過濃，就算沒人報告，警鈴也會自動響起。」言下之意，光美根本是「雞婆」。

光美聽完笑笑地說：「喔，好險，我們主任沒有你這麼聰明，不然，我哪裡領得到這筆獎金。」

阿雄第一次月考考了第三名，興沖沖地趕回家，把成績單交給媽媽看，然而，媽媽在還沒有看之前，劈頭一句：「那隔壁的文光這次考得怎麼樣？」

「怎麼樣，廢話，當然是第一名啦！」阿雄委屈萬分地想。文光幾乎每次考試都是滿分，媽媽天天罵他，為什麼不向文光多學學？他在文光後面拚命追趕，好不容易，這次終於考進前三名，媽媽竟然一點也不關心，只在乎那個臭小子的名次。但隨即心念一轉，用開玩笑的口氣對媽媽說：「喔，文光啊，他這次都沒有進步！」

小林很興奮地告訴課長，已經把那台六十萬元的車子賣出去了。他這個月已經賣了四台車，景氣這麼不好，還能夠有這種成績。「不賴了吧！」小林掩不住洋洋得意。

可是，課長這個月卻極為不順，除了月初交一台客戶上個月訂的一千三百C.C.陽

春車之外，整個月業績掛零，所以，聽到小林又開張了，竟然有失主管風度地嘲諷一番，說他「不知道是用什麼方法賣車」，還強調業績雖然重要，但公司「很注重業務員的品德」。言下之意，好像小林是用了什麼見不得人的手段，才達成這種業績似的。

小林知道課長手氣背、心情差，所以也沒多說什麼，只輕輕點著頭說：「課長放心，我小林絕不會丟你的臉。」一番話說得課長都有些不好意思了。

遇到習慣性潑人冷水的人，真是一件痛苦的事情，原本預備好要說的話和情感，往往在聽到這些冷冰冰的話之後，變得沒有任何再談的興致。

或許是都會生活壓力太大，人與人之間的關係緊張，因此，在我們生活周遭喜歡說風涼話的人似乎愈來愈多。這些人說話的特點是，從來不說正面性的話語，他們的本事就是在每一件事情上，都能找出可以批評的地方，和這樣的人溝通，整個心情、生活的士氣與工作的鬥志都會受到影響，使我們的人生逐漸失去光澤。

究竟應該如何和習慣潑人冷水的人溝通呢？

首先是，弄清楚這個人潑你冷水的動機，也許是嫉妒，也許是他真的覺得你所做的事情「沒什麼」；還有一種可能是，他自己本來就是一個欠缺信心的人，所以「不敢」承認這個世界還有美好的、成功的事情，所以，特別容易對親近的人大潑冷水。

了解動機可以幫助我們選擇正確的因應態度，因為並不是每一個愛潑人冷水的人都心存歹念，有時他們只是忍不住脫口而

不要隨冷語起舞



出。

其次是，了解這些人的話對你的實質影響在哪裡？如果只是一些不重要的人，請記住，不要輕易被激怒。冷水被潑多了，抵抗力一定會增強許多，別人對你的傷害也會慢慢減輕。

把冷水撥開，仔細想想，對方要溝通的

訊息是什麼？有時候層層冷水只是煙幕，根本不是溝通的重點，如果你完全不受影響，潑你冷水的人或許自己會猛然清醒。

遇到習慣性的冷水客，一定要練習讓自己有能力使心情「輕輕一撥，就回復原來的樣子」，然後才能心平氣和地繼續進行良性溝通。

上海素點

杏片明霞捲

文／樊定宣 圖／柿子文化



作法：

1. 將6張糯米紙撕成對半，素蝦仁縱剖成兩片共24片，鳳梨片平均切成四小片。



2. 將2張糯米紙重疊平鋪，再取半張放在最上層靠自己處，依序放上2片鳳梨，2片素蝦仁及1片素火腿，擠上30g沙拉醬，然後將左右兩側折起在往前捲成筒狀。



3. 在明霞捲表面塗一層果糖，沾滿杏仁片，輕輕壓緊。



4. 鍋中入油1碗，加熱至120度C，明霞捲一一放入以中火油炸至金黃色即可。



深思熟慮

地雷品在我家

文／洪金鳳

以前年輕的時候，想法很單純，購物經常是感情勝過理智，很容易因為一時衝動就把東西買回家，然而，高價買回的東西並沒有發揮最高使用價值，而是冷放一邊，久而久之，幾乎忘了它的存在。

話說十多年前，因為同事們都在學做裁縫，加上媽媽以前也是裁縫師，所以，那時我就跟老公吵著要買一台裁縫車。老公說：「妳真的會用嗎？」我說會。就這樣，我們所費不貲地買了一台外相精美的裁縫車，家裡有了這台裁縫車，感覺我好像和居家賢慧畫上了等號。

裁縫車到我家報到之後，當時，家中陽台安裝新窗戶，剛好缺少窗簾，於是，就



用裁縫車縫了窗簾，雖然縫工粗糙，但總算感覺到它的存在價值；不過，自從窗簾完工後，裁縫車就此束之高閣，不知不覺間被打入了冷宮。

後來，發現家裡的物品愈來愈多，就把這台「占地」的裁縫車搬到儲物櫃中儲放，這一放就是三、五年，沒拿出來用就愈不會用。

有一回，孩子衣服的縫線脫落，我想這點小小工程，應該可以修補，於是就把裁縫車搬出來，準備開工修補衣服。沒想到，一拿出來，所有機能都失去功效，卡卡地踩不動，懶得拿去修理，棄之又覺得可惜，因此又擺回櫃子裡。

後來，因為要搬家，才把它拿去回收，「深思熟慮才購物」是這個地雷品給我的最大啟示。

好友加油

好心情好細胞

文／蔡愛慈

一大早，心血來潮想見妳，因為約妳吃飯，妳總說不方便，當我走到妳家時，正好是早上七點，不敢打電話也不敢呼叫妳，只輕輕按了一下門鈴。

沒想到，敏感的妳馬上問，「是誰在門口？」我回應，妳才開門。妳說還在睡夢中。見到妳精神奕奕，真為妳高興。

等進入屋內，看到妳蒸饅頭、吃藥，無力的右手須靠左手協助時，我滿臉疑惑。這時，妳才說，因為乳癌動手術，加上化療，影響聲帶和手腳靈活度。

「沒關係！做復健，請教醫生會改善！」妳幽幽地說：「已經復健了一個月，仍然沒進展。」「可是至少沒惡化，記得好心情好細胞，壞心情壞細胞，要保持樂觀喔。」我說。

當我們一起去散步時，妳戴上頭巾，想到妳過去一頭亮麗又飄逸的秀髮，如今因化療而掉髮，那個漂亮可人的妹妹，被病痛百般折磨，讓我好心疼，忍不住想哭。

記得去年我老公離世時，妳不斷地為我加油打氣，如今，我卻不知如何安慰妳？妳說，見一次就少一次，所以，要好好珍惜與每一個人相處的緣分。

無常的人生，誰也阻擋不了病菌的侵襲，誰也不知道下一秒會怎樣，只能順天命而行。好友！祝福妳早日康復，戰勝病魔，再讓我們共遊天涯海角。

西來寺近期活動

時間	活動名稱
9/6 周日	社會關懷組老人院探訪 (9:00 am) 環保回收日 (2:00 pm-5:00 pm)
9/11 周五	西來學校課輔班硬筆比賽 (3:00 pm) 大悲懺法會 (7:30 pm)
9/12 周六	西來學校周六班硬筆比賽 (10:00 am)
9/13 周日	環保回收日 (2:00 pm-5:00 pm) 光明燈法會 (10:30 am)

生命書寫

生命蛻變

文與圖／陳貴蘭

毛毛蟲經歷結蛹的痛苦
破繭而出的過程
猶如生命的淬鍊
脫胎換骨換上新的衣裳
蛻變為美麗的蝴蝶
只為生命中
精采而短暫的駐足

