



要用佛教的自由思想，來幫助眾生解脫煩惱；用佛法的平等觀念，來倡導人性的尊嚴。

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

親密關係ING

有距離的人

文／吳娟瑜



天不知媽媽發生了什麼事，臉色相當凝重嚴肅，Mandy嚇到了，從此她不但想靠近媽媽，連對待旁人也會不自覺地避開。

小學五年級時，有一次Mandy聽到爸爸問媽媽：「女兒怎麼變了？」媽媽回說：「她就是脾氣彆扭啊！」

聽到這麼一句不了解自己的話，Mandy的心門關得更緊了。

身體敞開訓練

後來，Mandy參加成長課程，當一群男女學員面向地板躺著，然後輪流一個一個從別人身體背後滾過去，課室內驚叫聲連連，大家彷彿回到童年時的玩樂，一遍又一遍來回地滾著。

這時，我注意到Mandy非常猶豫，似乎很害怕碰觸別人的身體，思考著如何滾動才不會傷到別人？慢慢地，一回生兩回熟，Mandy逐漸放開自己對身體的桎梏，笑容在臉上漾開，還在短時間內，來來回回滾了好幾趟。

原來人與人之間的距離是可以透過敞開

身體的訓練來解套；原來距離可能是來自生命中不愉快的經驗；接著，在眼神關注訓練及同理心的表達訓練過程中，Mandy分享說：「我把自己關太久了，今天終於可以把自己放出來，好舒服啊！」

不要再錯過了

心理學家艾瑞克森 (Erik H. Erikson) 在《Erikson老年研究報告》一書中提及在成年前期的發展：「在此階段，個人開始為一段雙方皆願意信守承諾、真誠相待的關係做準備，雙方若能共同分享生活的點滴、工作上的甘苦且有一個共同的目標，便能發展出維持一般友誼，並與同一伴侶保持長久關係的親密能力。」

由此可見，Mandy在「成年前期」錯過了親密的學習，這對她未來的婚姻家庭、工作發展都可能產生後遺症；幸好，剛進入「成年期」的她，因警覺不對勁而正努力成長著，相信透過肢體敞開訓練，透過自我探索課程，她一定可以逐步找回往後與人為善、多元互動的親密能力。

人間植物禪

追逐一個大自然

文與圖／白石莊主人



兒子說他開了好久的車，去到北方一個公園賞楓，幾天後回到家，發現自家園裡的楓林也已全紅，美景不遜那座遙遠的公園；他在加拿大為自己幹的蠢事而哈哈大笑，我也在台灣哈哈大笑，因為我也是追楓一族。

人們常愛戀自己所缺，就如賞楓這件事。在台灣有美美「楓景」之地不多，為了貪看紅楓漫天，開車好幾個小時外加徒步好長路段，是免不了的，但人們卻樂此不疲。

事實上，自我移居鄉下，有更多機會徜徉在大自然懷抱中，才發現，號稱四季如春的寶島台灣，仔細觀察，還是可以察覺四季的變化，尤其是草木容顏姿色隨四時

而變，更是明顯。小小白石莊，秋後會落葉的植物，幾乎比不落葉的還多上一倍，似乎在提醒我，它們的四季風情是多麼有趣、多麼的各有風味，如果我們對之視而不見，真是太辜負美景了。

千里路遙，與其說是追逐紅葉變色，事實上更是追逐一個大自然之美。何不把心放得更纖細更敏銳些，就從身邊一草一木的四季變化之美，認真開始尋找，說不定可以看到比紅葉更多，也更豐富的好風景呢。

年節美食

五行湯圓

文與圖／韓美慧

冬天，大家都想吃碗熱呼呼的湯，不要圖方便買現成的，因為食物吃進去，不好的話會慢慢蠶食自己的健康；有時候不妨勤勞一點，而且有些食物製作並不會太麻煩；看見外面賣的紅色小湯圓，老覺得是色素製作出來的，於是想著把家裡的芋頭、南瓜、地瓜、黑芝麻粉拿出來，淘汰紅麴，因為紅麴做出來有個味道，如果不怕的話，也可試試，因為有紅色會更漂亮，這些顏色的湯圓，放在碗裡面，煞是好看又增添食欲。

糯米本身的白，芋頭的粉紫色，南瓜的土黃色，地瓜的淺黃色，黑芝麻的黑色，於是輕鬆完成了五行湯圓，煮甜的或是客

智慧人生

沒有隨便的工作

文／趙榮霞

一天，記者去採訪羅斯福總統夫人，接近尾聲時，記者問出一個問題：「尊敬的夫人，您能給那些渴求成功，特別是那些年輕人，剛剛走出校門者一些建議嗎？」

總統夫人先是謙虛地搖了搖頭，然後便回憶起自己年輕時候的一件事來。

幾十年前，還不是羅斯福夫人的她尚在本寧頓學院念書。為了更好地鍛鍊自己，她決定邊學習邊工作，並且最好是在電訊業，因為這不僅是她的興趣所在，還可以讓她順便多修幾個學分。於是，她請父親幫自己聯繫一下。沒過多久，父親的朋友，美國無線電公司的董事長薩爾洛夫將軍便約她前去見面。

當她單獨見到薩爾洛夫將軍時，對方直截了當地問她想做什麼工作，並要求她說出具體項目。可是當時的她卻想：只要是電訊業，任何工種都喜歡，所以她回答：「隨便哪種工作都行！」

不想這句話卻險些激怒了對面的將軍，只見他立刻停下手裡忙碌的工作，用嚴厲的目光打量起這個不知所措的年輕姑娘來，然後，非常嚴肅地說：「年輕人，世界上並沒有一類工作叫『隨便』，成功的道路是用目標鋪成的。」

頓時，她面紅耳赤，但是這句發人深省的話卻從此伴隨了她的一生，時刻激勵著她認真地去對待每一個工作。

「如果非讓我給那些渴求成功的人一句忠告，那我就把這句話告訴大家吧，『世上沒有一類工作叫隨便，成功的道路是用目標鋪成的。』」

是的，世上沒有一類工作叫「隨便」。無論我們是對待工作，還是對待人生，都不能隨隨便便。我們需要努力為自己設立人生目標，然後用心去經營，認真地去實現，才真正對得起來人走世一回。

認真對待工作，認真對待自己和他人，你的收穫就會多多。而那些隨便對待工作，隨便對待自己的人，終將一事無成。

家鹹湯圓，都非常不錯，而且是家人共同製作出來的，吃起來更覺得特別。在冷冷的冬天，吃上一碗暖心又暖胃的湯圓，身體跟著都暖起來了，年節，自己做，來上一碗吧！

準備的材料很簡單：糯米粉、水、南瓜泥、地瓜泥、芋頭泥、芝麻粉、紅麴、菠菜泥或是紅蘿蔔泥，只要是天然的蔬菜水果，都可以試一試。只要調好比例，全家大小都可以一起動手，增加親子關係。



華嚴小百科

何謂佛之三身

文／曹郁美

《華嚴經》對法身佛的描述甚多，以下依《世主妙嚴品》所述，大致分為以下型態。又，「佛」有許多異稱，「如來」是其一。

一、法身佛無影像、無來去、非實有。

所謂「佛身清淨常寂滅，光明照耀遍世間；無相無行無影像，譬如空雲如是見。」或：「體性常不動，無我無來去；而能寤世間，無邊悉調伏…諸佛真金色，非有遍諸有，隨眾生心樂，為說寂滅法。」

故知「非實有」、「非一非異」才是他真正的「相」。若是有形體有樣

貌有聲音，那應是報佛或化佛，係為眾生而權現。

二、如來恆於法界說法，眾生隨類各得解。

如來說法時其音聲遍虛空與法界，雖然眾生資質有利頓高下，但皆能隨其業力與因緣而有不同領悟。但就「法」之最高義來說，如來如如不動，未曾說一字，所謂：「諸佛圓音等世間，眾生隨類各得解；而於音聲不分別，普音梵天如是悟。」以及「如來音聲無限礙，堪受化者靡不聞；而佛寂然恆不動，此樂智天之解脫。」皆是此意。

三、如來出現於世救度眾生，使之脫離憂悲煩惱與愁苦，同入涅槃聖道。

因眾生迷惑顛倒、流轉生死無有出期。如來悲憫故，以其大願大力救拔眾生，經云：「眾生罪惡深可怖，於百千劫不見佛；漂流生死受眾苦，為救是等佛興世。」又云：「眾生逼迫諸有中，業惑漂轉無人救；佛以大悲令解脫，無熱大龍能悟此。」

四、如來國土嚴淨，常放光明。

依天台宗所釋，如來所居之國土名為「常寂光淨土」，顧名思義是恆常寂靜、光明照耀之處。在此刹土中土地平坦，宮殿亭台皆端嚴富麗，人民慈祥和善無有爭端，儼然是個理想國。《華嚴經》上如是說：「世尊光明無有盡，充滿法界不思議；說法教化度眾生，此淨香神所觀見。」、「十方所有諸國土，一刹那中悉嚴淨；以妙音聲轉法輪，普遍世間無與等。」

再依本經內容來看，教主毘盧遮那佛（或名盧舍那佛）於梵文原意是「大日（太陽）」、「光明遍照佛」，其刹土蓮華藏世界壯麗雄偉，確實令人心嚮往之。

《華嚴經》之「法身佛」建構出一個救拔眾生苦而又如如不動、恆放光明的世界，它是虛擬或神話或文學意象嗎？惟各自體會了。

西來寺近期活動

時間	活動名稱
2/6~21 周六~日	佛光之美巡迴展— 慧延法師攝影專輯
2/20 周六	社會關懷組老人院 探訪（9:00 am） 供佛齋天（灑淨請聖） （7:30 pm）
2/21 周日	供佛齋天（獻供、上供、 送聖）（9:00 am）
2/26周五 ~5/21	西來佛教書苑春季班開學
2/28 周日	2016 光明燈上燈法會 （10:30 am） 環保回收日 （2:00 pm~5:00 pm）