



人的能力在努力中可以增加，
人的學問在虛心下可以進步。

洛杉磯

人間福報

佛光山西來寺

Hsi Lai Temple (I.B.P.S.)

電話：1(626)9619697 傳真：1(626)3691944

網頁：http://www.hsilai.org/

E-mail：info@hsilai.org

地址：3456 S. Glenmark Drive, Hacienda Heights, CA. 91745 U.S.A.

自覺的佛教

我們無法停止時間軌道的轉動，但要從中覺悟無常的真諦；
我們無法追逐日昇月落的腳步，但要從中認清生命的價值。
於情義中，覺悟真理；在甘苦中，領會無常。——星雲大師

文／慈容 圖／人間社

最近，網路上有一段很有意思的短片，內容是這樣：

繁忙街頭上的各個角落，人們三三兩兩，成群抽著菸，有西裝筆挺的先生、華麗裝扮的女士、忙中抽空的歐吉桑、逛大街的情侶、等不及換下學生服的青年學子……，當他們或坐或站、閒聊、沉思時，突然出現八、九歲的小男孩、小女孩走到其面前，揮著手上的香菸，各自跟他們說：「先生，借個火好嗎？」「姐姐，借個打火機，謝謝！」被問的人竟同一反應，對著小朋友說：「抽菸對身體不好喔！會得肺癌喔……會變笨……」，借不到火的小

朋友，只好失望的遞給叔叔、姐姐們一張小紙條，接到手中的人打開一看，寫著：「您會這樣擔心我，為什麼不擔心自己呢？」（You worry about me. But why not about your self!）看過的人們沉靜一會，接著默默的將紙條放入自己的口袋中！

看到这一幕，心中有著深深的感觸，也溢出歡喜，歡喜他們未將紙條隨手丟棄，而是放入口袋！我想，這就是一個「自覺」，也是希望的開始！

現今全世界「學佛」蔚為風潮，在宗教信仰無比自由的台灣，更可說百花齊放，佛法宣揚於社會的每一個角落，雖然修行法門略異，但有一個共同認知與堅定，無

疑的就是「自覺」。

覺，見部首，悟也，從見學習自省。祖師大德曾云：「修心修行是真修，莫學愚人向外求。鐘聲豈滅輪迴苦，磬韻難消生死憂。與汝個別修行路，須知萬法在心頭。」

很簡單明白的告訴我們，我們對於知識、財富、前途、未來，都希望有人來教導、提醒，甚至覺悟成佛也都期盼有人來幫忙；但學佛非單求佛菩薩保佑賜福、平安幸福，更重要的是要靠自己精進才是究竟法門。

有了信仰，人生有目標、有軌道、有方向，常常觀照自我心念，淨化自我的煩惱

，才會有無上的體會，如此方能找到自己，明白自己，超越自己，發覺自己。總歸的說：求人不如求己。

談到佛教，聯想到的是離苦得樂、了生脫死……，但真要到生命最後一刻，了生脫死方能離苦得樂嗎？我想這樣的迷思困擾了不少人。

殊不知，人時時想離苦得樂，特別是在生命不同階段，遇到挫折、苦惱煩人的事境、陷入進退兩難的抉擇，可以說是苦不堪言。

星雲大師曾開示：「若我們無法停止時間軌道的轉動，但要從中覺悟無常的真諦；我們無法追逐日昇月落的腳步，但要從中認清生命的價值。於情義中，覺悟真理；在甘苦中，領會無常。」有緣的您，懂得如何離苦得樂了嗎？

凡是人間的、善美的、淨化的是人間佛教，在在傳達了佛法在人間而人需要佛法，因為法能為人解決生命的迷惘、疑惑、苦惱、困苦，進一步又能將歡喜、善美彰顯擴大、綿延無窮。但如何起步？要從自覺開始！

如何自覺？需要外在因緣、更重要的是內在動力！最近大為轟動的《看見台灣》引發熱烈關注，激發人們覺醒守護我們共同成長世代的美麗土地，能看見台灣真好，看見自己更好！每個人看見自己的身行心行、清楚向善避惡，我想台灣寶島會更美麗。

不論是生活上、修道中，不怕妄想起，只怕覺照遲；因此要時時看住「心」，刻刻守著「心」，日子久了，自然就有力量去轉境。

在此分享星雲大師新著《詩歌人間》裡的一段雋永詩句：

「智慧是人生的透視，是微妙的穎悟，是經歷的結晶。眼觀四方，能擴展視野；耳聽八面，能察納雅言；頭腦靈活，能圓融世事；知覺敏銳，能減少錯誤；古道熱腸，能廣結善緣；肝膽相照，能獲得情義。」

覺者們，一起以福慧來圓滿生命吧！



蘭居主婦微生活

笑笑寶盒

文與圖／花生娘

我的雙生女兒小慕，在幼兒園時塗鴉過一張作品，一個肖似兔子頭，但耳朵稍短，穿著長篷裙的女孩，笑得十分燦爛，一旁還畫著小巧的盒子。

小慕說，那是個笑笑盒子，只要打開就會讓人發笑，至於讓人發噱的原因，倒是

說不出所以然，單純就是想笑。

我認為那是個異想天開的妙點子，遂去找出一個盒子，當作是真實版的笑笑盒子，只要打開，就一起開懷大笑，鬧起來時，就要馬上停止。

那個晚上，我們玩了好一會兒這個「笑笑盒子」的遊戲，女兒很投入，咯咯地笑個不停，我覺得既傻氣又開心。

在身旁有些朋友，也像是孩子般，天生帶著「笑果」，不僅有天生的笑臉，在言談間也不時自啓開關，以具有感染力的聲音呵呵笑上一回，形成的歡樂磁場，讓人不自覺地想要親近。

據我觀察，通常他們的性格也是單純，容易滿足，談起一點小小的事物，臉上都有真心歡喜的光采，譬如享受可口小點心、買了一盆小草花，或是說起最近的療癒

系貓熊「圓仔」，都真心展現樂陶陶、醞釀然的陶醉模樣。

孩子原本就是全然的單純，容易感受當下的喜怒哀樂，有的人則是天性樂觀開朗，擅於捕捉片刻的歡愉。這樣的特質，讓生性冷淡的我感到欣羨，如果能觸動開心感應器，對微小幸福有所反應，一定也能形成磁場，讓快樂發酵。

我一向不喜歡遊樂園，但去過某些遊樂園後，心想也並不幼稚乏味，刻意營造的歡樂氣氛，確實能激發幸福感。

去年，我帶著孩子們圓夢，去了一趟東京迪士尼樂園，回來之後，孩子打開米奇形狀的藍色盒子，聞著殘存的爆米花氣味，深深吸了口氣，說是有迪士尼的味道，然後我們又聊起在日本旅遊的種種趣事。

新的一年，我期許在心靈儲藏室裡，要

有不只一個盒子，分格儲藏快樂積蓄，善用五感，敞開心胸，打開盒蓋，讓歡笑的寶藏進來，填滿每一個笑笑寶盒！



慕凡愛說笑

要怪你爸

文／林瓊姿

兒子說：「媽媽，妳怎麼不把我生帥一點呢？」

媽媽說：「這全要怪你爸爸。」

兒子說：「真的嗎？為什麼？」

媽媽說：「都怪你爸爸當年追我追得太緊，害我沒機會跟其他帥哥交往呀！」

（摘錄《大家快來講笑話》一書）

【杏福按個讚】

慢食慢拍慢過年

文／盧美杏

跟媽媽通電話，三叮四囑家裡人少，別買太多年菜，這話年年叮嚀，每年她總以「不會啦，沒有啦！」回答我，都說不買不買，不過在娘家等我的，從來都是滿滿的一冰箱，不待我開口，媽媽就趕緊搶說：「你們愛吃的炒米粉、魚翅羹哪一道不需要十多樣菜煮成，這樣還不滿櫃嗎？」

媽媽口中的炒米粉、魚翅羹正是我家數十年必備的年菜，其實家裡哪買得起魚翅，全是脆筍、髮菜、香菇等芡芡料理而成，媽媽獨家酸甜滋味配上炒米粉（近來已改成素炒米粉），深深擄獲三代胃口。在咱家，沒有此兩味就不算過年，再加上一盤清燙過的菠菜當「長生菜」，每個家中成員得仰頭徐徐地將菠菜從葉菜吃到菜梗，以如此怪姿態吃長生菜，難怪小時候經常餓到喉，還會又哭又氣地百般抗拒，如今持續此「儀式」，不僅欣然接受，還快樂地拍下家人的窘態，順便問問朋友：「你家也這樣吃長生菜嗎？」

吃素後的媽媽展現廚藝的機會少了，過年正是我抓緊機會為媽媽的好菜色拍照的最佳時機。問題是，我家年菜千年不變，

搭配堅持不刻意打扮的兩老，以及只求味美不講究擺盤的菜色，團圓戲在我家顯然顏色過於灰澀，喜氣不足。

我嚮往一種團圓飯的姿態，像電影《芭比的盛宴》裡心底真正被舌頭征服，以食物化解誤會，你一言我一語地輕快說生活，有笑有鬧，一頓飯也許一小時、兩小時甚至更久，彼此珍惜感恩。

不過我家人一向寡言，吃飯節奏飛快，回想幼時的年夜飯，媽媽忙了一下午終於叫開飯，氣氛還在半熱狀態，老爸卻已吃飽離席，眾小孩面面相覷，念他乃發紅包之人暫且放過，可這年味就好像漲飽的汽球「咻」地一聲，飛了！

所以我執意要為團圓飯留影，只不過是為延長家中吃飯的年味罷了。我的朋友Y父母已逝，她總是感嘆若能在父親生前，多捕捉他忙著烘臘肉，豪氣當年菜大廚的模樣有多好，所以我立志要為團圓飯留影，給住在國外沒能回台灣過年的妹妹們望影聞香。

這幾年跟在攝影好友身旁，學習到不少攝影技巧，她教我年夜飯在室內拍攝時，要多用月亮模式，可以讓整體感覺更溫暖

，若是白天用餐，可先借助自然光測光，以決定ISO值及光圈值。提醒愛單拍菜色的我，若要讓畫面全被占滿，要注意將數位相機調至一朵花（微距模式）狀態，並注意穩定度。

攝影理論一出便睡意橫生，這年夜飯哪顧得XX模式，還是快快啓動我的搞笑模式，跟在媽媽身旁東捏西抓偷吃，把廚房即景如實記錄便是。我要這樣優哉優哉地整個年假都在家裡晃著，把「過年感」偷偷拉長，拉長到無期限的賞味期。

你還記得多少媽媽的拿手菜？趁著過年呼喚媽媽的記憶，用相機拍下屬於自家的私房菜色和最有「年味」的角落吧！



文／LuckKywe

西來寺近期活動

日期	活動內容
1/30 (四) 2/16 (日)	佛教節慶特展
1/31 (五) 2/14 (五)	春節平安燈會
2/08 (六) 2/09 (日)	供佛齋天法會
2/16 (日) 10:30am	光明燈上燈法會

關於西來 About Hsi Lai