



積極、主動、用心，
全力以赴，
才是做事的態度。

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

杏福按個讚

文與圖／盧美杏

小豆苗的美學扎根

午後的高雄市立美術館，「撒古流個展」、「24道線索」、「高雄獎」等展出令我流連許久。就在我靜靜觀賞作品時，一位媽媽帶著兩個孩子進來參觀。能走動的孩子約莫四歲、另一個還在推車裡，只見年輕媽媽很有耐心地以兒童可以理解的語言輕聲解說著作品，時而誇張時而輕鬆，四歲孩子有時控制不住大笑，媽媽婉言制止，看得出孩子不是第一次進美術館，自律甚好。

我想起新任文化部長鄭麗君所期許的「文化人口必須從小養成」，她希望能跟教育部合作，讓小朋友可以有藝術體驗的課程，帶著他們從小進劇場、了解表演藝術。年輕媽媽以身作則，不辭辛苦帶孩子走進美術館，倒是館員緊張兮兮，一直保持戒心，眼神隨著母子三人來來去去，我猜想年輕媽媽應感受到有一把無形的利刃彷彿要穿過衣衫般地不自在。

相較於年輕媽媽扎根的美學教育，此刻靜寂無聲的美術館，其實才剛被一群國中生如龍捲風般掃過。他們不聽導覽，嘻笑吵鬧奔跑，管束不住的老師像交功課般帶著他們快速進快速出。如常的戶外教學，老師和館方若能多費一點心，或許能留住

幾顆躍動的藝術心靈吧？

畫家徐畢華從小父母親就任由她在家中的毛玻璃、紙拉門、白牆壁上塗鴉，種下的繪畫種子就這樣一路萌生，儘管念的是政大教育系，但她從來沒有放棄自己的才趣。

年近六十已當阿媽的她，日日看小孫女穿她的工作圍裙在田野間嬉戲，以童真之眼為大地配色。小孫女有如她的創作精靈，她隨意將油彩攤在地上，任小孫女玩耍，即使玩得滿手滿身髒，也不會像一些家長那樣厲聲喝斥。

她在孩童的一舉一動中，悟得種子的傳承真義，將這些靈感畫入畫作，孫女的笑顏帶給她禪靜定的力量。

有次，我去參加某位插畫老師的蠟筆課程，與我一同上課的看來都是箇中高手，插畫老師觀察這些大人學生直言，有「老師」職業的人「包袱」最重，繪畫作品也較難看出想像力。她時常擔心這些準備灌溉幼苗的老師會成為創意殺手，身兼母親角色的她，當年辭掉高薪工作，就是為了能隨時當學校教育的後盾，生活裡的「補充教材」必須有人正確帶領，父母親友都是最佳角色。



徐畢華到全世界開畫展，國外人士逛畫廊習以為常，台灣民衆仍將畫廊視為神聖之地，她鼓勵大家養成逛畫廊的習慣，花一點時間與畫共處，想像畫家的內心糾結，編織一幅幅動人故事，培養自身美學；真有一點閒，從小幅畫開始收藏，把家變成美術館，浸淫其中，這就是美育，這才是生活。

當年，從恩師鄭石岩處得到的啟發——要做「有意義的學習」，徐畢華相信孩子就像一株株小豆苗，回回灌溉以如空氣似血液的藝文養分，而這些養分都將轉換成有意義的生命能量，終有一天會瓜熟蒂落，帶來甜美的果實。

藝術天地

不要想改變彼此

作品／尤尉州 文字／邱鈺喬

尤老師工作室內的羅漢、男人、女人、動物正在進行演化，一字排開十來件作品排隊，等待著尤老師的巧手，我突然感覺好像在做整型手術……

正在胡思亂想時，尤老師說：「老婆，可不可以幫我整理一下雕塑工具，學生問我是不是竹籤最好用，讓我好無言……我是找不到工具才用竹籤。」

整理分類收納擺飾，這樣的工作對我而言像呼吸一樣自然。

泥土幻化羅漢、菩薩、動物……雕塑這些，尤老師應該是累世的技能，很是自然而然的輕鬆。



因為不同而吸引，伴隨而來的煩惱，竟是因為彼此的不同，總是想改變對方，像是要讓烏龜參加百米賽跑，希望兔子學會游泳；我剛結婚時也一樣，常很不懂事的折磨彼此。

好險！已經走過地獄了，看見天堂的風光。

用感恩尊重愛，來結這世的緣。
龍陶藝術工作坊 <https://www.facebook.com/m87411/>

睿智人生

利和同均 知足布施

文／蘇嘉佑

台灣中部一位生產清潔劑等著名用品公司的實業家，在家族努力二十餘年後，本可在兩岸三地爭取股票上市，大展鴻圖。

身為董事長的老二，偶然機會聽到星雲大師在電視開示：知足惜福、感恩布施與取捨得樂的觀念。並閱讀《貧僧有話要說》第二說：〈我對金錢取捨的態度〉，頓然開悟，決定在公司經營績效利潤最好的時候，把工廠售出，以現金入袋為安，做個普通人。

但財務清算，成為家族間另一個信任與懷疑的開始，董事長長年學佛論道，深知善惡業力果報，分配盈餘時，成立家族宗親慈善基金會，每年提撥固定款項，參加公益慈善事業，布施宗教及弱勢團體。

董事長並依照兄弟間財務狀況，及對公司貢獻度，訂出標準平等的利潤分配，更自行提撥一筆大額款項，給年邁母親養老及醫療。

今天他能以不循私均衡平等，善待母親及胞兄弟家族，效法佛教六和敬僧團，強調「利和同均」。

平時董事長與人言談間，最常引用的就是星雲大師開示：「大廈千間，夜眠不過八尺；良田萬頃，日食又能幾何？」

兄弟親族間為何要計較？爭奪比較又是什麼？

一位實業家從己身做起，自度度人，自利利他，應是社會的楷模，值得學習。

佛教養生

食療與養生

文／定風坡

近年來，隨著健康意識抬頭，除了日常的運動，利用飲食來強身健體，甚至治療身心疾患的各種食療法也開始受到重視。唐代名醫孫思邈在《備急千金要方》中提到，人的身體要康泰平和，只要好好調養即可，不要隨便服藥，因為藥力雖能夠協助提升某部分的臟器和功能，服用不當也會造成臟腑運行失調，容易引生其他的疾患。

佛教在吃的方面，一向崇尚自然清靜的食材，飲食合宜，則身心調和愉悅，對修行有絕對的幫助。依佛法的理論，大地生成的一切食物皆是藥，因此在佛教戒律有一個單元「藥健度」，又稱醫藥法，談的即是飲食與病者用藥的規範。在佛典裡，也教以數種防治疾病的食物，試舉如下：

蓮藕：涼血、散淤、止吐血、補虛勞、清熱。

甘蔗：助脾健胃、潤喉去燥、清熱、解毒。

茴香：驅風、去痰、避熱。

栗子：補腎、治腹瀉。

葡萄：補血利尿、治下腹部充血症。

橄欖：解酒、止咽喉痛。

菊花：明目、平衡血壓。

蘿蔔：防炎症、解面腫毒。

梨：止咳化痰、治喉痛。

生薑：散寒、止嘔、消痰、解毒，唯懷孕者不可多食。

紅豆：利尿、治腳氣、水腫、黃疸。

茶：提神利尿。

此外，依個人體質也有不同的飲食禁忌。例如，水果類如西瓜，胃弱的人不宜；便秘者忌食桃；脾胃虛寒的人不宜吃綠豆、枇杷；胃潰瘍者不宜吃香蕉。過量食醋、烏梅，傷筋骨及牙；薑食用過多，傷心神，令人少志少智；飲酒過量，影響神智、傷腸胃及筋骨等；食糖過多，會情緒不穩定、脾氣暴躁；李子吃多，會造成身體虛弱。

值得一提的是，佛門的晚餐稱「藥石」，是因應佛制過午不食，又以特殊情況下開許的方便，取意為治療飢餓病的食療，非為貪圖口腹欲望的飲食。時隔二千五百年，社會結構改變，仍有部分人士持守過午不食的傳統，而佛門裡保留其精神，依然沿用「藥石」的名稱。總之，任何一樣食物入口，都必須衡量自己的身體狀況，適時適量，佐以適當的處理方式、合宜的生活習慣，才能真正發揮食療、食養的功效喔。

禍福相依

不幸的堂妹很幸福

文／段巍巍 圖／洪昭賢

堂妹年輕時，嫁了個情投意合的丈夫。婚後，生了一個活潑可愛的兒子。一晃二十多年過去，堂妹一家始終幸福和樂。

然而，幸福不是永恆不變的，青天霹靂的不幸就發生在前年八月，她二十六歲的兒子說到網咖去玩一會兒，就這麼一去不回，猝死在網咖裡。那些日子，堂妹的眼淚都哭乾了，每日與丈夫相對無言，不吃不喝也不睡，親朋好友多次勸說都無效。

在告別式中，兒子十六個要好的高中同學，一起來堂妹身邊，含著淚緊緊握住堂妹的手，說：「安安雖然走了，但以後我們就是您們的兒子、女兒，會代替安安陪伴您們、孝順您們。」堂妹和堂妹夫看著這群孩子，感動地連連點頭。

此後，十六個孩子中住在本地的孩子，三不五時就會過來陪陪堂妹、陪她說話、陪她做家務、陪她逛街；慢慢地，堂妹走出喪子的陰影與傷痛，開始上班、與人交往，進入正常的生活軌道。

那年除夕，本該是一家人守歲團圓的日子，堂妹和堂妹夫妳看我我看你，不禁悲從中來，暗自垂淚。突然，門鈴聲大作，一開門，就湧進那十六個孩子，紛紛叫著：「爸爸媽媽，我們來陪您們過年了。」孩子們帶來各式年貨，其中，兩個在外地工作的孩子，一個送堂妹智慧型手機，說：「以後，我想媽媽或媽媽想我，就可以用視頻聊天了。」一個給堂妹夫買了件羽



絨衣，說：「爸爸年紀大了，冬天要注意保暖喔！」那個除夕，十六個孩子就陪著堂妹及堂妹夫，說說唱唱，一直到天亮才離去，讓堂妹和堂妹夫感到兒子似乎沒有離去，依舊在身邊般的幸福。

為了與堂妹夫妻有更方便的聯繫，十六個孩子還設了一個群組，並把堂妹和堂妹夫拉了進去。這樣，他們夫妻倆的大小事，孩子們都能及時知曉，也能陪著聊天，有事還可以向他倆請教。

前幾天，堂妹在電話裡告訴我，雖然自己很不幸，中年喪子；卻也很幸福，因為失去一個孩子的愛，卻得到十六個孩子滿滿的愛。相信在天堂的兒子看見，也會含笑祝福，因為有他十六個兄弟姐妹在，爸媽會幸福的。

西來寺近期活動

時間	活動名稱
6/6~28	三好兒童暑期營
6/12~7/26	英文西來佛教書苑
6/24~26 周五~日	佛光兒童夏令營