



人非只有一世，人死後，心識是要「搬家」的，所以，要好好經營這顆心，才會搬個好家。

星雲大師/Venerable Master Hsing Yun

# 人間福報

日耳曼媳婦異國手札

## 當台灣老婆碰上德國先生



文／皮爾斯夫人

記得剛到德國的第一年，吃了蠻多生活苦頭，那些苦頭起因於我對生活能力的種種缺乏。有一回我跟先生騎腳踏車外出，途中腳踏車壞了，先生的回應不是幫老婆安定心神，而是問我說：「妳會不會修理腳踏車？」他那一問，我當場傻眼，心想：天啊！你不趕快幫我修理，還問我會不會修腳踏車，女人怎麼可能會修腳踏車？當時先生還開玩笑地說：「怎麼老婆中看不中用！」

我在德國的第一年生活，除了寫稿和上德語課外，就是在家當主婦。老實說先生的家務處理能力比我強太多了，他總是在我清潔打掃後，再仔細檢查一遍，然後像評審員那樣開始一一列出我做不及格的地方。當時被批評的我心裡很氣，因為覺得太沒面子了，心想他如果愛我，應該不會對我如此嚴格，但他卻神經大條地絲毫沒發現老婆對他的不悅。

好了，不會修腳踏車也不會打掃家裡，那煮飯我自認還蠻厲害的，應該不會被他念了吧！沒想到他竟跟我說，我的創意料理是蠻有意思的，但在創意之前是不是應先花時間依照食譜方式練習一下，有基本訓練再開始發揮個人的料理創意，是否會

比較好些。除此之外，我倆之間的差異，還包括剛在德國生活時，我實在很想念台灣海鮮，有幾回先生買了魚放在冰箱，我肚子餓就先煮來吃。他下班後回家，一看冰箱的魚不見了，非常震驚。我跟他說，因為肚子餓吃掉了。他竟回我說，那條魚他本來計畫周三晚上煮一道法國料理給我吃，我怎麼都沒有先問過他呢？這個偷吃魚事件現在想起來都覺得好氣又好笑。如今我們這對夫妻經過多次大大小小的磨合，慢慢找到彼此都可以舒適又尊重差異的生活方式。現在先生會專程買魚放在冰箱裡，然後很開心地跟我說：「老婆，我知道吃魚會讓你想起台灣，然後妳就會非常開心，妳看那冰箱的魚就是我特別買給妳吃的！」老實說，我個人雖然很欣賞德國人生活的能力，卻也覺得這種實事求是的態度，有時還是會讓我抓狂到想尖叫。如果可以的話，我真的想學習德國人對生活的一絲不苟，但後來覺得實在無法完全被同化，在盡心盡力學習他們過生活的態度之餘，我仍習慣幫自己保有一個足夠空間，允許生活需要的彈性變化，因為那讓我覺得更像自己。八年後的我，面對差異，學會了在關係裡說出自己的看法與態度，不像八年前的自己，總是壓抑在心裡，而經常得內傷。我的德國先生是一條腸子通到底，有話直說，而來自亞洲的我習慣隱藏自己真實的感受，處處想要配合環境，當一個大好人。和這款腸子通到底的人類生活久了之後，突然發現說真話反而讓生活更簡單，因為不需要花時間在猜測上，並從中也練就一顆強而有力的心臟。想一想「放下面子」的生活還真好耶！

福由心生

### 蕭可賢——動靜有愛

文／林耀堂



當我第一次走進這家台商在廣東虎門開設的廠區，就先被帶到設在頂樓供奉佛菩薩的佛堂禮佛三拜。這是一家以佛教精神立業、大愛孝道治理的科技產業公司。公司員工有許多遠從貴州、雲南、廣西、黑龍江等地區，翻越幾千公里而來，他們捨棄天倫之樂一年到頭都在懸念孩子中度過。公司董事長為了幫助員工能與長年留守在家鄉的孩子相聚，每年暑假期間在廠區開辦員工子女夏令營，公司補貼參加者的交通食宿，讓員工及子女得以共享一個月的團聚之樂。為期一個月的夏令營安排了靜坐、讀經、圖畫、寫作、英文等等有趣的課程，也安排參訪、放生、體育、團康各類活動，更有一項兼具修心養性又能健身的運動，那就是太極拳教學。擔任太極拳教學義工的蕭可賢老師，是在台灣領有國家級教練證照的太極拳教練。他師事的徐憶中老師是人稱詩、書、畫、醫、拳「五絕老人」鄭曼青老師的弟子，練拳二十多年的蕭可賢，其專長是

三十六式鄭子太極拳、五十四式太極劍和太極拳基礎推手。一九五三年出生的蕭可賢是桃園人，大學念的是輔仁大學企管系，畢業後一直在金融業界服務，四十多歲時發覺體能日漸消退，方才警覺練拳健身的重要。他說：「剛開始練了幾個月就感覺身體有些改善，半年後就能感受身體內有氣在運行。」從一九九二年練到現在已經進入二十四個年頭了。以如此高深的修練功夫來教導這些沒有基礎的兒童、少年，不免讓人有些許「牛刀宰雞」的喟嘆，蕭可賢卻認為：「因材施教、有教無類是我們教拳的宗旨，更何況學而後知不足，儒家風範就是要打進天下、善與人同。」四周的時間畢竟太短，雖然孩子們架拳演練，仍會不時回頭偷瞄一下在前面示範帶領的老師，離標準有一些距離，但在短短四個星期已經練出稍有模樣的表現，已令蕭可賢非常激賞欣慰了。蕭可賢說：「打拳的時候身體四肢雖然在動，心裡卻要保持定靜如同修禪一般。」所以有人說太極拳是一種「動禪」，須能領悟「動中有靜」的禪意。才能在慢中體悟「靜中觸動動猶靜，因敵變化示神奇，柔能剋剛的奧妙。」夏令營的小朋友，與父母相聚時有溫馨的「愛」包圍，又能在蕭可賢老師的引導下修習定「靜」的心性，身體也能體驗慢「動」的運氣去鬱，雖然目前不甚明白，但良善品德的根苗已然栽入心中。

社區健康廚房

### 健康營養的燕麥糕

文與圖／張翡珊

記得幾年前有一位學員是新住民，她告訴我說她在家鄉從小吃到一種糕點，可以做主食也可以做點心，她很想與大家分享。我說：「好呀！」可以分享家鄉的食物當然好。我問她：「那需要什麼食材，是否要我們準備？」她說：「不用。」一切由她準備。於是我們期待一周，等著她做家鄉的糕點與大家分享。做法很簡單，只是用蕎麥加水打勻蒸熟

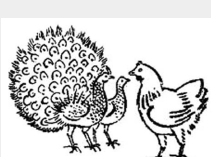


放涼就可以吃了。沒有再加任何的粉類，運用蕎麥本身的澱粉做凝固，好簡單喔！吃了後我告訴她：「你們好幸福，懂得吃這營養又健康的粗食。」從這裡就可以知道這是從小飲食習慣的問題。現在人的飲食習慣多以外食、太西化、太精緻，這會嚴重影響健康的。因此我們應多食用五穀雜糧，如稻、黍、稷、麥、菽、堅果等食材，內含蛋白質、不飽和脂肪酸、維生素、礦物質和膳食纖維等營養素，讓大家的身體更健康。用這些五穀做糕點是很容易的，只要把食材與粉類打勻調味再入容器蒸熟、放涼即可，只是沒有經過加工口感較粗，一般大眾難以接受。要改變飲食是不容易的，在推廣是很辛苦的。是否可以像蘿蔔糕一樣的普遍，希望有一天能在早餐店聽到「老闆：燕麥糕一份」。材料：燕麥300克、蓮藕粉150克、水700cc、紅蘿蔔50克、乾香菇5朵、鹽、糖、白胡椒粉。作法：①紅蘿蔔洗淨去皮、乾香菇泡開切末炒香備用、燕麥淨泡4小時後瀝乾水分。②準備調理機加入泡好的燕麥、蓮藕粉、水700cc完全打勻，拌入炒好的材料後倒入抹油的容器，放入蒸籠蒸約30分鐘（依容器而定），放涼即可。小叮嚀：這道燕麥糕是用燕麥粒作成。喜歡甜食的人也可以做成甜的喔。

【豐子愷·護生畫集】

### 覆育之恩

文／林少雲  
蕪湖繆八判官，愛畜禽獸蟲魚之屬。有孔雀生卵兩枚，取以與母雞哺之，半月餘，果出二雛，一雄一雌，繆大喜。兩雛漸長，身高二三尺，猶視雞為母，飛鳴宿食，刻刻相隨，殊不知其羽毛之多彩。而母雞行動居止，喔喔相呼，亦不自知其族類之不同也。大凡覆育之恩，雖禽獸亦知之。——《梅溪叢話》·朱幼蘭書寫  
此幅「覆育之恩」的護生畫，是豐子愷取材自《梅溪叢話》書中的故事。故事的主角是兩隻美麗的孔雀和他們的母雞媽媽。母雞怎麼會生出孔雀呢？讀完這幅護生畫就知分曉。



這個故事發生的地點在蕪湖。蕪湖位於安徽省東南部，在青弋江與長江匯合之處。在春秋時代，這附近湖泊的草叢中，有許多鳩鳥，因此吳國人將此地命名為鳩茲邑；此地也因為有蕪草叢生，被命名為蕪湖。從前蕪湖地方有一位姓繆的判官，在縣衙裡當差。繆判官平日裡喜愛飼養一些蟲魚鳥獸等動物，他經常在府邸中與這些動物一起賞玩。他所飼養的鳥類中有孔雀。有一次孔雀生了兩個蛋，繆判官沒讓母孔雀孵蛋，而好玩的將那兩枚孔雀蛋，放置在母雞窩裡，讓不知情的母雞去孵。盡責的母雞每天都在孵蛋，過了半個月時間，孔雀蛋孵化了，兩隻小孔雀啄開蛋殼，破殼而出。那兩隻初生的孔雀幼雛，一雌一雄，繆判官看了很歡喜。他並沒有將小孔雀送回去給孔雀媽媽養育，仍然讓牠們在母雞的撫育下逐漸長大。

孔雀和雞，長相差別很大，孔雀是大鳥，體大翅寬尾長。當這兩隻孔雀長大到兩三尺這麼高時，還跟隨在母雞身邊，視母雞為自己的親娘，不論是學飛、鳴叫、進食或夜宿，都跟母雞形影不離，時時刻刻親愛相守。孔雀不知道自己的羽毛色彩炫麗，燦爛奪目，跟其他的兄弟姐妹大不相同。雞媽媽帶著小雞們到處覓食，牠走到哪，兩隻孔雀也跟著到哪，雞媽媽帶小雞們回窩裡去睡覺，孔雀也跟著一起回窩睡覺。雞媽媽呼喚著小雞們，孔雀也跟兄弟姐妹一樣隨時會回到母雞身邊。母雞將小孔雀一手帶大，母愛讓母雞沒多想，甚且不知情或不計較這兩隻與眾不同的孔雀兒女，與其他兄弟姐妹們是不同的。由此可知，母愛是沒有分別心的，保護和撫育幼兒，以及幼兒孺慕母親，那種親恩，動物和人都都一樣。

| 西來寺近期活動       |   |
|---------------|---|
| 時間            | 活動名稱  |
| 10/9 周日       | 玫瑰陵秋季祭典法會<br>——三時繫念（1：30pm）                         |
| 10/14 周五      | 大悲懺法會（7：30pm）                                       |
| 10/15 周六      | 光明燈法會（10：30am）                                      |
| 10/16 周日      | 免費感冒預防針注射（10：00am~2：30pm）<br>周日環保回收日（2：00pm~5：00pm） |
| 10/19 周三      | 觀音菩薩出家紀念日午供（11：00am）<br>觀音出家紀念日一朝山（7：30pm）          |
| 10/21-23 周五~日 | 中文三日禪   |
| 10/22-12/18   | Emi Motokawa佛教油畫展                                   |