



事事肯放過他人則德日升，  
事事不放過自己則學日密。

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

# 新年期許，老實練功



瑜伽的練習不止是身體的淨化，更是一種內在自我的反省能力。

文與圖／皮爾斯夫人

每一年都會收到老友Volker夫婦寄來的耶誕卡，記得去年打開卡片，看到這麼一句很棒的話語：「You get what you focus on！」這一小段話，讓我聯想到我的瑜伽老師剛說過的一句話：「妳的時間在哪裡，妳的人生就在那裡！」新的一年已經來臨，在許下新年新希望前，我喜歡回顧過

去一年生活中令我收穫最多的生活經歷。

去年，我碰到兩位很棒的瑜伽老師。每次上完課，從老師那邊吸收得來的領會，總讓我的身體有如一顆注滿新氣體的氣球，歡喜得飛上天，不斷反覆品味沉澱老師的教導，一直等到我搭火車回到家後，那顆翱翔在高空的氣球，才願意慢慢回到地面來。

在瑜伽的學習過程中，我歷經過十多個不同老師的課程，每一位老師都為我打開一扇新的窗，從那裡我吸收著他們人生的日月精華，從那裡我也鼓舞著自己要不斷練習，如老師所說：「有練就是有練，沒練就是沒練；妳的時間在哪裡，妳的人生就在那裡。」

老實練習，聽起來有點笨，但勤能補拙，尤其身體的功法，先不談靈性或形而上的體悟，第一步就是要先讓身體吃苦與鍛煉，需要對抗自己的鈍性與惰性。但微妙的是，一次次的練習之後，身體肌肉與關節的平衡，身體左右兩邊的對稱和脊椎骨間的流暢與彈性都提升了，並且讓人的心裡充滿平安與喜樂。瑜伽老實練習功法除了身體上的體會，我也開始將它運用在我的生活裡。

舉個例子來說，家務整理這件不斷重複的生活事務，當自己心煩意亂時，就會發現那時做家務會失去耐心，躁氣橫生。某一天，我在瑜伽練習裡恍然發現，清潔打理家務的時候，其實同時也在清理自己內心的負擔與髒汙。

一個上午的打掃看起來好像是身體的勞動，可是四肢勞動得愈多，帶給心靈的空間與平衡就愈多。打掃乾淨的公寓，果真讓我神清氣爽，坐在沙發上，看著陽台外

的大樹與鳥兒，領悟到身體瑜伽的老實練功法跟清潔打掃其實是同一件事。這些不偉大的小事，在身體覺察與正念的練習裡，一一化為喜樂的生活菩提。

因為老實練功法，提升了生活能力，讓我能以和諧的力量回應生活中的大小事。瑜伽之於我最難的不是如何練瑜伽，或是如何規畫優質的上課內容來帶領學生，或瑜伽動作可以做得多完美，而是瑜伽這件事總是能牽引我內在的那個弱點。

那個弱點就是，當我必須重複做或練習某一件事時，有時會令我無明地厭煩，就如我需要常常為家裡做清潔打掃工作一樣，但我卻在反覆不斷的練習裡，慢慢發現同一件事，在每一個時刻裡，原來都是新的經驗與新的可能。

當心處在開放接納及頭腦沒那麼多定義時，我們可以更從容地享受自己所做的事，即使是很厭煩的事。瑜伽動作裡的張力包括身體的苦楚，中間穿插緩和的輕盈動作，跟生活很相像，有疼痛壓力與挑戰，但也有輕鬆休息的時候。

在每次的瑜伽練習及家務清潔整理後，我的身心總是充滿寧靜與和諧，妳的時間在哪裡，妳的人生就在那裡。新的一年我期許自己從瑜伽、從家務清潔、從生活最小的事情繼續老實練功。

睡前儀式

## 媽咪永遠愛妳

文與圖／李家慧

每晚就寢，大都是我陪著女兒入睡。曾在廣播節目中聽過：睡前，摸摸孩子的額頭可以穩定孩子的情緒。從那時候起，只要女兒進入夢鄉前，我一定摸摸她的額頭，輕輕撥開她的瀏海，一次又一次，讓她透過我掌心的溫度，感受到愛。

在摟抱輕撫之餘，還有一項重要儀式，就是輕聲細語地和她說說話。

剛開始，我想到什麼就講什麼，有時讚美她某件事做到了，真棒；有時祝福她健康、順利、平安長大。日子一久，我發現自己絕對會說的一句就是：「要記住喔，

媽咪永遠愛妳！」而且我還會加強尾音，強調「永遠~永遠」。

對情人，我還未必認為能天長地久，講「永遠」顯得矯情。然而對孩子，天下父母心，這分愛是真的能持續到離開人世的那天，我希望親愛的女兒能一輩子記住我說的這句話。

如果先生有機會陪睡，他也會對女兒說上一段他固定的「甜言蜜語」。

近日，拜讀吳娟瑜女士「記憶改寫的力量：一句話的威力」，我更深信，輕輕的一句話，某些時機可以大大扭轉一個人的人生。而父母對孩子從小一再反覆說過的話語，勢必威力無窮。

「要記住喔，媽咪永遠愛妳！」溫柔的語調，輕柔的撫觸，將愛深深植入女兒心中，這是我送給她最無價的禮物！



照顧身體

## 學老學究走路

文／圓仔花

女人四十一支花，我雖不是動人美豔的玫瑰花，但是「圓仔」花當久了也習慣，所以壓根沒想過減肥這件事。直到看了公司旅遊團體照之後，內心深受強烈對比刺激的我終於覺悟，於是每天上下班搭公車提早幾站下車，早晚各走大約三十分鐘的路程。

這樣持續走了好幾年，直到有天下班途中，突然左腿軟腳。當下，我抬起左膝動一動，伸一伸，感覺舒服些就繼續走回家，並不以為意。幾天後，左腿再度軟腳。這下子，我感到事態嚴重了。

掛骨科詳細檢查，經過抽血、照X光後，報告終於出爐。所幸，不是我心中所想的骨質疏鬆症或類風溼性關節炎。醫生教我幾招腿膝保健操，但偶爾還是會走一走又軟腳。同事建議請教醫生：「鞋內加足弓墊，可否改善足部支撐施力點？」

再掛復健科，醫生聽完我的敘述，叫我脫掉鞋襪，光腳走路給他看。結果，是走路姿勢出了問題。我緊張地問：「要復健幾次才見效？」醫生笑著說：「只要一次。不過，也是教妳怎麼走路。」醫生當下教我：「就學『老學究』走路方式吧。」

因為我行走時，不知不覺步伐愈走愈快，同時身體的重心嚴重向前傾斜，長期下來，左膝承受不了身體的重量，才會三不五時「軟腳」。老學究行走時不急不徐，將重心放在臀部的穩重走路方式，就是我的復健功課。

這下，我不再鐵齒，乖乖地買雙合適的鞋開始「慢步當車」地學起老學究走路。

生命書寫

## 樂趣與成就

文／以薰

享受著一盤滿溢的餐點，因為遲赴會場，寒流來襲的晚餐早已涼颼颼，但吃在嘴裡暖在心裡。

這場飯局，是好友游的女兒小芸商職餐飲科畢業成果會的辦桌，席開五十多桌，熱鬧滾滾。小芸特別邀請我一定要參加，然而這的確是我吃過最特別的一場辦桌盛宴。

小芸來自單親家庭，彼時正當荳蔻年華

，迷惘於選擇哪一所高中職就讀，為了改善家中經濟，她毅然選擇餐飲科。既來之則安之，她很認真投入學習，漸漸對烹飪產生興趣。我三不五時會吃到她的試作品，水準不亞於專業烘焙師父，我為她的進步感到欣慰。

游為了讓小芸開拓視野、累積經歷，辛苦籌錢送她去日本見習，雖然回國後得繳交不少文書報告，但小芸像海綿般的吸收在日本的所見所聞，短短的一個禮拜，收穫良多，這都是她無價的寶藏。

小芸為了減輕游的負擔，在住家附近的料理店打工，謙虛有禮、配合度高的工作

態度，很快贏得老闆的好感，從初期的洗碗工，到現在也因對她的信任與肯定，逐漸讓她接觸食材的料理，似乎也把她當成烹飪學徒，她的進步有目共睹。

單親家庭需要面對更多的困頓與挑戰，看著小芸一路走來跌跌撞撞，歷經許多風雨飄搖的日子，心疼她的遭遇。但她堅強迎戰的勇氣，著實讓我佩服。

我相信，小芸會繼續在餐飲中，尋找更多的樂趣與成就，也將會在這個領域裡發光發熱，找到人生中最美麗與豐富的動人篇章。

誠摯的祝福她！

阿芬家事愛地球

## 餃子皮新吃法

文與圖／林素芬

每次包餃子，不是剩下餡料，就是剩下餃子皮。當餃子皮剩下來的時候，可以怎麼利用呢？

其實，可以把餃子皮切成一小塊一小塊，放進湯裡，就像煮湯麵一樣。

或者把餃子皮先攤平晾乾，等皮變硬了，再用油炸，然後加點胡椒、海苔粉，就成了自製的零嘴，也是很好的小菜喔！



西來寺近期活動

時間	活動名稱
即日起-3/15	吳榮賜木雕展
1/11-17	惠提爾大學冬令營
1/18	慧峰法師英文演講 環保回收日
1/20	光明燈法會

過年團聚

## 期盼的日子

文／千江水

初二當天，幾乎村裡每戶人家都會「辦桌請女婿」，依著家族人數，有的一桌，有的五、六桌，這是村裡長輩們十幾年來的默契。

用完午餐，小孩有小孩的天地：玩泥土的、騎腳踏車的、玩撲克牌的，年紀不同又分好幾國。大人們則泡茶聊天，庭院就像個「評論廣場」。姐姐媽媽們談教改談子女，也談保健養生；男人家談政治和經濟不景氣下的「居不易」生活和工作。一年來的不滿和鬱悶，通通在這裡宣洩。當然親友們也適時提出經驗分享，緊緊地擁抱、膚膚或惜惜，握著手拍著肩，互相傾

聽、鼓勵與打氣。

此季節也是紅蘿蔔的盛產季節，下午四點多，大人帶著小孩拿著布袋，光著腳丫，一起下田去體驗真實版的「開心農場」，你要摘多少就摘多少，玩得盡興也收穫滿滿，大家才踩著夕陽餘暉回家。

最忙也最樂的是幾位老爸和老媽。忙的是張羅要讓我們帶回北部的一包包農作物和名產，樂的是兒孫成群，歡笑滿屋堂。

初一初二很熱鬧，家家戶戶的庭院裡停滿了車子。初三初四開始，車子一輛輛駛離，載著農作物，也載著長輩的關懷和叮嚀、家族親友的打氣與鼓勵，一整車滿滿的祝福和身心的舒暢，在新的一年重新出發。

親情的凝聚讓大家餘溫猶存，長輩的貼心，更添年節的溫馨；每年的春節，是我們家族老少為之企盼與期待的日子。