



只要能記取過去的教訓，
改進現在，與人結緣，
就會有無限的未來。

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

翻轉心能量

文／吳娟瑜 圖／洪昭賢

幸福快樂過日子

有一回，當我要求一位年輕媽媽跟著我說：「我配過幸福快樂的日子」時，她竟然淚水奪眶，念到「我配過……」接下來，就無法出聲了。

原來「幸福快樂」這幾個字，對她而言是一個重擔，是一個禁忌，從小她的母親就經常對她說：「妳不可以太快樂，樂極會生悲！」

就是這個「樂極生悲」的影子信念，深耕到她的生命系統中，造成她如果有開心的事，也不習慣找人分享；如果身邊的同事太high，她也會出言勸止：「妳會樂極生悲，低調一點。」

下班後，到幼稚園接女兒，看到活潑調皮的女兒和同學玩耍追逐，好開心哦！這時，她會拉著女兒說：「妳不可以玩得太快樂，不然樂極……」

瞬間，她忽然警覺到——有需要把母親給她的心理負擔，一代一代地繼續傳下去嗎？

母親生長在戰亂時代，歲月在萬里遷徙、家道中落和家人失散的悲苦中熬過。多年來，勉勉強強才把兒女拉扯長大，因此，生命經驗中「樂極生悲」的意念，也就不知不覺中進到女兒的價值體系裡。

快樂有罪嗎？

不只是年輕媽媽有這種感覺，在華人世界裡，似乎長年來習慣於含蓄、矜持、壓抑，就算有什麼開心的事也不好意思大聲嚷嚷，深恐得意忘了形，將導致不幸的事情發生。

在西方心理學的研究裡——「趨樂避苦」是人類生命共同的追求。在物質條件匱

乏、社會環境多變和大自然界不斷有地震、水災和病毒反撲的情況下，人類在窄縫中求生存，確實是非常渴望讓「自得其樂」、「樂不可支」、「樂不思蜀」、「樂此不疲」的感覺自然而生。

所以，「快樂」這兩個字需要漸漸脫離「物極必反」這個魔咒。在現代許多科學界／醫學界／宗教界／哲學界或靈性界的實驗探究下，「快樂」是一種身心達到平衡愉悅時的自然狀態，是每個人都可以持續擁有的。

最快樂的人？

我們又如何學習「幸福快樂過日子」，而不用擔心「禍福相依」、「福無雙至」呢？

首先，在教導子女時，不要再「樂極生悲」這種不符合現代說法來約束、警告他們；要讓兒女學習探索自己的怨氣，調整自己的壓力，並接受自己的快樂。

「快樂」，基本上，是每個人過好每一天的泉源；如果，一個人沒有學會「苦中作樂」或「自得其樂」的生活習慣，又如何度過一生中各種階段的挑戰呢？

根據美國威斯康辛大學的研究，他們找到法國人馬修李卡德（Matthieu Ricard），並且進行腦部掃描，證實他是全世界最快樂的人。

馬修李卡德是法裔藏傳佛教高僧。多年來，他研究「冥想」對腦部的影響，發現一個人只要持續三個禮拜，每天進行二十分鐘冥想，內容有關助人及同情心，就能增進快樂的感受。



原來，快樂的感覺可以透過各式各樣的演練來達成，除了「同情心冥想」是快樂排行榜的第一項外，運動、分享、遊戲、旅遊、看電影、學習等等，也都是快樂的泉源。

「做快樂的事」等於「做快樂的人」，每天至少做一件取悅自己的活動，可以讓情緒一直維持在開心成長的平衡點上，那麼，就可以把「樂極生悲」這種負面的影子信念給推開。

藍山炊煙

香辣清爽韓式拌飯

文與圖／王舒俞

還記得十八年前，在美國洛杉磯的韓國餐廳，我第一次吃到石鍋拌飯這樣的食物，當時我對這麼簡單卻開胃的料理，大開眼界！那時候配餐的飲料是一杯無糖的冰麥茶，這也是我在後來自己做時，都要和韓式拌飯一起上桌的組合。

我剛開始吃到石鍋拌飯的配菜都很簡單，而且很蔬食，雖然每家店都各有自己的創意，但都很恰巧的沒有放肉，所以簡直是我的主食首選。印象最深刻的是，有一次在華人商圈裡，坐在我們隔壁桌的客人也點了石鍋拌飯，結果送上來時，他很訝異的和同桌的親友說道：「怎麼可能沒有放肉，是不是漏了？」結果還招老闆出來問。

一口生硬中文的老闆尷尬又客氣的解釋，他們家的吃法就是沒有放肉的。我在旁邊目睹一切，最後男客人吃得不太開心，一家人很快就吃完結帳離開了。後來又過了一陣子，我又來到這家店點了石鍋拌飯

，結果看到鍋裡頭放了肉絲，這下換成我的臉綠了，請問服務生怎麼改內容了？服務生訕訕的笑道，因為有太多客人反映沒有肉，所以就改內容了。我把肉絲一根根挑出來，心裡頭好遺憾，那是我最後一次到這家餐廳。

回到台灣以後，曾經因為懷念好吃的石鍋拌飯而到處找韓式餐館，卻發現每一家都有肉。於是我想吃記憶中的拌飯，只能自己動手做了。

我參閱了食譜又改良口味，配合在美國吃到的配菜記憶，還有方便製作的因素，最後在自家廚房得出了雖不中亦不遠矣的版本，倒也足以療癒我的懷念。

材料：

1. 素韓式泡菜，切粗絲，保留湯汁
2. 黃豆芽拌菜，白蘿蔔細絲約半碗，細韓式辣椒粉1小匙，薑泥1小匙，大蒜泥1小匙，昆布高湯粉1/2小匙，燙熟的黃豆芽約300公克
3. 海帶芽拌菜，汆燙半碗乾海帶芽，醬



- 油、黑醋、麻油各加少許，小黃瓜絲、紅蘿蔔絲、豆皮絲皆適量
4. 芝麻涼拌醬汁，醬油1：味霖1：芝麻醬0.5：韓式辣椒醬0.5：麻油1：開水2。依自己喜歡的香辣味做微調。沒有韓式辣椒醬，放韓式辣椒粉亦可

作法：

1. 把煮好的白飯放進碗裡壓實，再倒扣出來放在盤子上，接著將六種配料分別擺好，最後中間淋上兩湯匙的芝麻醬汁，再多灑上麻油和白芝麻，就可以上桌了。
2. 如果泡菜和黃豆芽拌菜有辣湯汁，也要放一點進去。要吃之前要全部拌開來，如果鹹度不夠，再加芝麻醬汁做調整。

大隻雞慢啼

孩子不愛念書嗎？

文／林玲仰

電話一頭傳來：「我們七月要到英國參加敏峰的博士班畢業典禮。」話中流露出一股欣慰之意，我和老公也分享到這分喜悅。

敏峰是虹紅與啓明的兒子，從小就是個不愛念書的孩子，曾經讓他們夫妻倆傷透腦筋，身為小學老師的虹紅，眼看一路走來，都是吊車尾的兒子，既生氣又無奈。

升上國中之後，改由啓明陪讀，只是不配合的敏峰，常是一整晚只盯著一頁看，完全無視一旁陪讀父親的感受。成績更是慘不忍睹，除了英文一科以外，幾乎都是滿江紅，高中勉強讀個私立高中，大學聯考瞎瞞上一所南部大學。

沒想到大一時，隨著學校至英國姐妹校遊學，回國後，他的學習態度完全改變，竟信誓旦旦地告訴啓明，將來大學畢業以後，要到英國讀碩博士，啓明雖滿口答應，卻也沒將它當一回事。

就這樣，當敏峰服完兵役回來，提出到英國讀書的請求時，啓明只好答應只要他托福考過，就支持他去英國讀書。

經過一年準備，敏峰以高分考過托福，也順利申請到英國學校，啓明也信守當初約定，讓他到英國留學。六年多的時間，敏峰果真不負父母所望，讀完碩士再讀博士班，甚至，在就讀博士班時，指導教授因他成績優秀，推薦他到大陸的大學去當客座教授。如今，論文完成，也通過教授們的審核，回英國領取博士證書。

看著敏峰一路跌跌撞撞地走來，不禁想到「大隻雞慢啼」，可不是嗎？若是他回國小母校，誰會相信昔日阿斗已今非昔比了。

獻上我們的祝福，希望此刻正面臨孩子不愛讀書的父母們，多給予孩子鼓勵與機會，畢竟「大隻雞總是慢啼」。

西來寺近期活動

時間	活動名稱
8/16-8/23 周日	孝親報恩盂蘭盆法會
8/23 周日	瑜伽咬口法會（2：00pm）
8/29 周六	佛光青少年交響樂團甄試（9：00am）

主婦小風景

義大利知名藍洞

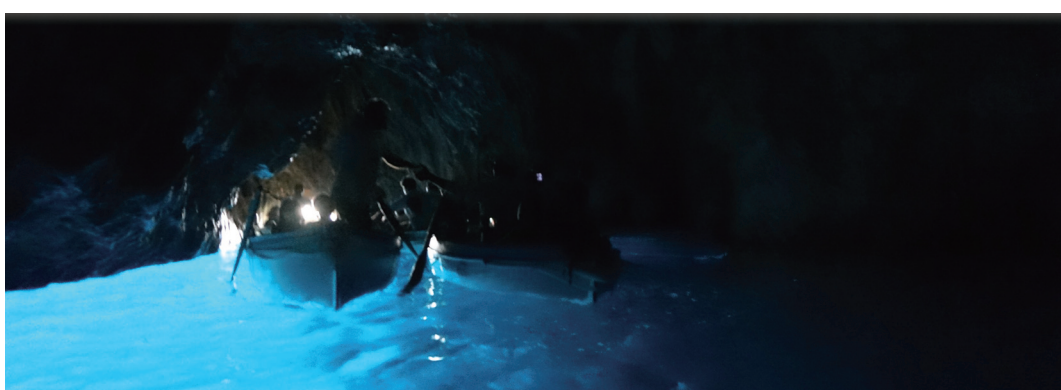
文與圖／花生娘

來到兒時唱過的義大利民謠「卡布里島」的所在，原來知名的藍洞就在島的北側，聽說經由洞口的光線折射，洞裡的水色透藍，迷眩目光。

要親眼看見「卡布里藍」要隨順機緣，

藍洞的洞口極小，夏日風浪小，進入藍洞的機會較大，但也不保證每日都可進去，即使我們很幸運地進入藍洞，也還要仰躺在小舟底，一陣激烈搖晃後滑著進去，自覺頗為驚險；進去後洞內暗黑，朝著入口光源看去，舟楫滑動的水聲、船夫的歌聲迴盪著，確實把這搖晃的海藍襯托得虛幻迷離，像是置身在夢的出口。

藍洞不大，轉悠個兩圈，不到五分鐘，又回到光亮的大海，愈發顯得倏忽間做過藍色的夢一場。



人生悟理

知足常樂 惜福惜緣

文／丁錫鏞

人，不知足，便常煩惱；知足，便常樂！

人，不惜福，便常無福；

不惜緣，便常無緣；

惜福惜緣，便常有福有緣！

坊間有一幅春聯寫道：

待足幾時足，知足自足；

求閒何日閒，偷閒便閒。

人的欲望要到何時才能滿足？

知足時刻便已自足！

人常抱怨忙到沒日沒夜，

不知何時才有閒暇？

其實，

偷得浮生半日閒，偷閒便閒，

何來無閒之怨？

