



不要光看外在的舍利，還要看到自己內在的心，看到世事的因緣，才是真正看到了佛陀。

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

放棄，是弱者？

文／吳娟瑜 圖／江長芳

放掉、放走、放開、放下、放棄……跟「放」字有關的字詞裡，再也沒有比「放棄」這兩個字，更令人洩氣的。放棄，彷彿是挫敗的、認輸的、無可挽回的。

放棄，會帶來恐懼？

其實，「放棄」這兩個字需要得到重新界定，放棄一個名校，可能是有經濟上的考慮，或是爲了就近照顧家人；放棄一分高薪，可能和個人志不投，可能擔心同流合汙；放棄一段感情，可能個性南轅北轍，可能對方家長阻撓……

可以說，人生中有各式各樣的情境，每個人每天幾乎都在「要」還是「不要」之間打轉。我個人在職場有著不同「放棄」的過程，例如：離開教職、離開報社、離開電視台、離開顧問公司、離開美國的大學……不管是「主動放棄」還是「被動放棄」，在外人看來，我放棄了穩定的高薪，在我個人看來，卻是「重新選擇下一步

」的挑戰。

當一個人做了外界以爲是「放棄」的表現，有些人會說東說西，甚至強力阻撓，這時若沒有堅定的心志勇往直前，往往有可能就被說動了，以致日後懊悔。最好的方式當然是和家人、朋友、同事溝通「人各有志，請勿勉強」，或是表明「這是階段性規畫，請給予祝福」。

走開，妳很煩人咧！

玉貞是年約三十歲的上班族，從小得不到爸爸的肯定和支持，重男輕女的爸爸經常對她半開玩笑地說：「妳走開啦！」「ㄟ，妳很煩咧！」長久以來，玉貞已習慣爸爸的言詞，自認是家中最不受寵的孩子，也放棄去改善父女之間的關係。

碰到我的時候，我問她：「其實，妳很希望爸爸不要輕視妳，而且多多鼓勵妳，對吧！」才講到這裡，玉貞的淚水立刻滾落下來。

「放棄父女之間的溝通，讓關係停滯不



前，妳自己也不好受吧，妳一定想過嘗試其他方法去溝通，對不對？」我才說完，她立刻點點頭。

我建議玉貞運用「角色調整」，讓玉貞找到父女關係「重新開始」的新契機，她說：「如果爸爸再說—妳很煩，妳走開，你就學他的語氣、動作，讓他像是照到一面鏡子感受一下，那樣他下次可能就不會再這麼說了。」

放棄，會讓人喪失心志，成爲弱者；但如果在放棄時，找到新的啓動方向，那就是人生大逆轉了。

幸福微光

兩件衣服的快樂

文／金沙子

下午到學校運動，遇到另一位媽媽，看她神采飛揚、眉飛色舞地彷彿中了樂透般，正疑惑時，她悄悄走過來拿起剛買的兩件衣服，高興地在自己身上比試一番。她說孩子還小，生活都以小孩爲重心，只有先生一人在賺錢，又有房貸壓力，已經有好幾年沒去逛街買新衣服了。剛好她母親最近北上來玩，中午幫她帶小兒子，於是她偷個閒去菜市場逛了一下，買了自己喜歡的衣服，心裡好樂好樂！於是邊走邊分享她的喜悅。

曾經我也有過與她相同的情況，不禁想著，我們這些家庭主婦生平無大志，只求

家人健康平安，然後再努力攢些積蓄。有人說：「在家帶小孩很幸福，可以睡到自然醒，又沒有工作壓力。」但孩子小，事事要多費心思，加上沒有長輩可以輪替，很難自由行事；沒有多餘的財力，除了縮衣節食，也不好意思亂花費。

時代變遷，消費型態改變，很多全職媽媽除了不忘充實育兒知識外，還努力吸收社會資訊，懂得妝扮自己、享受生活，讓自己不與社會脫節。但也有些經濟不寬裕的家庭，這些全職媽媽就必須在生活上「錙銖必較」，因此，短短幾個小時，區區兩件衣服，就是生活中難得的偷閒與消費，其中的快樂更是無以言喻！

不過，這些經濟上的窘境只是過渡期；當孩子長大些，如果有心，一樣可以有自己伸展的空間，而這些生活中的刻苦與對孩子的撫育點滴，卻是人生中重要的生命經歷，雖然辛苦，卻是幸福與值得的！

小兵立大功

爺爺戒菸成功

文／閻渠

好友曉青的老公菸癮非常大，且菸齡超過三十年，好幾次強迫他戒菸，都沒能成功。

媳婦進門後，稍微收斂一下，尤其是媳婦懷孕之後，他都躲到陽台或者到樓下抽菸。

最近，他們升格當爺爺奶奶，孫女濃眉大眼，超級可愛，曉青老公每天都想抱抱她，無奈在月子中心只能隔著玻璃看。

終於做完月子回到家裡，媳婦卻常常把寶貝留在房間裡，嫌客廳空氣不好。

原因是曉青老公早晚有燒香祭拜祖先的習慣，媳婦以環保、空汙觀念，試著跟公公溝通，希望公公能以心香代替線香，她才能放心把寶貝抱出到客廳來。

曉青老公立刻從善如流，上香敬告諸佛神明與祖先，以後只有初一、十五或是重要節日才燒香，平常以手參拜，有心最重要。

媳婦也請他不要再到陽台抽菸，怕會薰到寶貝的衣服，等於讓寶貝間接的吸到二

手菸。

接著，更大膽懇請爲了全家人的健康著想，最好能夠戒菸，否則她擔心孩子吸到二手菸，可能無法讓公公時常抱孩子。

三十幾年的菸癮，很難說戒掉就戒掉，但曉青老公實在是太愛孫女了，一天沒抱到她比沒抽菸還難受，媳婦出的招正好擊中他的要害。

於是，曉青老公開始戒菸，香菸盒一連三天都沒動過，曉青心想可能都在外面抽吧；噢！七天沒動了，不知還能忍受多久？哇！十天沒碰，這次好像玩真的耶；後來香菸盒也從桌上消失，終於十五天沒抽菸，有希望喔，給他拍拍手；恩！很有毅力，已持續二十天沒抽菸，離成功不遠了。現在全家人每天都對曉青老公信心喊話：請繼續堅持下去喔！

今年父親節，爲了獎勵曉青老公戒菸有成，媳婦把孩子丟給他盡情抱、盡情逗她玩。對曉青老公而言，這是一份最有意義的父親節禮物了。

如今，每天下班回到家，曉青老公就趕緊吃飯，然後開心地逗著孫女玩。

小兵立大功，曉青老公似乎戒菸成功了！其實，抽菸有害健康，也傷及家人與他人，能夠戒掉就戒掉吧！

社區健康廚房

空心菜三吃

文與圖／張翡珊

空心菜是一年四季都有的菜，屬於夏天當季食材。而一般傳統的做法大多是熱炒、煮湯之後就很難再有變化。今天我們就來試試一斤空心菜的三種不同吃法。

炒飯

主材料：空心菜（菜梗）150克、長糙米飯500克
副材料：竹筍100克、紅蘿蔔100克、薑10克
調味料：油1大匙、鹽1/2小匙、糖1/4小匙、豆腐乳2塊

做法：

1. 食材洗淨，將空心菜菜葉與菜梗分開，取菜梗切小段，紅蘿蔔去皮切丁，薑切末，竹筍蒸熟切丁，豆腐乳加少許水調勻，長糙米、水（比例1：1又1/3）糙米飯煮好放涼。
2. 冷鍋冷油開火，放入副材料炒香加豆腐乳水調味，再加主材料炒勻即可。

貼心小叮嚀：

1. 豆腐乳選購鹹的，炒起來較有口味，炒飯重點，飯要粒粒分明，不能太爛。
2. 竹筍也是夏天的食材，可改以豆干、豆包煎香切小片取代。



炒菜

主材料：空心菜（菜梗）250克、紅辣椒20克、薑10克
副材料：乾豆豉20克
調味料：糖1/3小匙

做法：

1. 食材洗淨，取菜梗切段（約2公分），辣椒切圓片，薑切末。
2. 冷鍋加紅辣椒、薑、乾豆豉小火炒香，再加空心菜炒熟調味即可。

貼心小叮嚀：

空心菜是寒性食材，薑可綜合寒性。乾豆豉略洗一下，泡太久會沒有味道。

煮湯

主材料：空心菜（菜葉）100克、紅蘿蔔30克、金針菇100克
副材料：薑5克
調味料：鹽1/2小匙、白胡椒粉少許

做法：

1. 食材洗淨，取空心菜葉，金針菇切段，紅蘿蔔、薑切絲。
2. 冷鍋將薑絲、紅蘿蔔絲炒香，加金針菇炒軟後加水煮滾，放入空心菜葉，調味後起鍋。

貼心小叮嚀：

金針菇炒過較香。炒飯與炒菜時建議用梗因爲較耐煮，而空心菜葉就煮湯。

人生夥伴

兄弟情要從小醞釀

文／劉彥蘭

兩個兒子年齡相差六歲之多，雖然少不了打打鬧鬧、鬥嘴吵架，但感情卻很好。這個暑假，兩人相約黃昏時一起到學校籃球場打球。有天，我路過學校，順道進去看看他們，卻發現弟弟成了球童，一直幫哥哥撿球，我不解地問：「爲何不讓弟弟投球呢？」原來是哥哥想提升自己的球技，與弟弟協調之後的方式，弟弟爲了幫助哥哥，也樂於做「撿球服務」。

暑期安排兩兄弟一起學習德語，有一次送他們去上課，進教室後，小兒子突然跑出來對我說：「媽，我要跟哥哥換位子，坐在哥哥後面。」還沒說出原因，我已經知道他的理由了。因爲坐前面的會先輪到德語會話練習，如果哥哥在他前面，先開口回答，弟弟就可以模仿哥哥的語法來回答。

這時，哥哥一聽到弟弟的需求，立刻就換到前面的位子，我也對大兒子說：「你要多關照一下弟弟，因爲你們是好夥伴呦。」離開前，我還在教室門口對兩個兒子比出勝利手勢。

利用暑假時間，兩兄弟能一起打球上課，何等喜樂。看著他們能夠彼此相互協助



，手足情深，爲母的我著實感到欣慰，也祝福他們守護這份情感直到老都不變。

西來寺近期活動

時間	活動名稱
9/20~12/19 周日	西來佛教書苑開學捐血活動 (9:00 am)
9/26 周六	中秋節朝山 (7:30 pm)
9/26~27 周六	八關齋戒修道會
9/27 周日	光明燈法會 (10:30 am) 環保回收日 (2:00 pm~5:00 pm) 月下慶中秋茶禪會 (7:30 pm)