



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@ibps.org www.hsilai.org

黛媽咪幸福花園

我要擁抱 不要猜心

文／汪詠黛 圖／洪昭賢

小兒子蹲在玄關處穿鞋，準備出門。我放下手邊寫了一半的稿件，站起身走向門口，正要張開雙臂，卻碰了一個軟釘子：「別抱了，我不需要。」

啥米？出門前不給媽媽抱抱？這維持了二十幾年的習慣，想用「不需要」三個字輕易打發？

心裡有點小受傷，但臉上的笑容依然保持著：「你不需要啊？沒關係，但媽媽需要，而且是非一常一需一要！」

兒子停了一秒鐘，心軟地回應：「不是我不抱啦，是昨天妳抱的動作太大，我手伸回來的時候，被門刮傷了。」

哈，原來如此，怎不早說，我還以為你不肯讓我抱哩。蹣起腳，給兒子一個動作「不太大」的抱抱，才心滿意足送他出大門。

聽我講述這件小事，朋友先是一陣取笑，說我沒有養出「媽寶」，倒成了黏孩子的「寶媽」，以後當婆婆時小心媳婦會吃醋；隨後卻又誇我：「黛媽咪，我喜歡妳這麼『土直』的個性，願意對孩子直接說

出妳的需要，不拐彎抹角，親子間一定省了不少『猜心』的麻煩。」

那倒是，我這種直腸子的人，在乎的是真心，不想把生命耗在猜心上；所謂「己所不欲勿施於人」，我當然也不希望孩子浪費時間來猜我的心，那很累的。

朋友自省：「像我這種父母，習慣於滿足孩子的需要，卻沒讓孩子知道我的需要，有時會因此怪罪孩子不懂事、不體諒父母心，結果是我獨自生悶氣。其實，孩子不是冷感或不孝，問題可能出在我們大人太『一』、『不』開口明說。」

她舉個熟悉的寓言故事為例：一位媽媽每次都將魚肉讓給孩子吃，誣稱自己就是喜歡啃魚頭、吃魚尾巴；孩子信以為真，長大後每次吃魚都只留魚頭、魚尾巴給老媽媽吃。

「我後來覺得這則故事可以多元面向思考：要怪孩子不貼心嗎？是否媽媽陷孩子於不孝？如果真的彼此疼惜，為何不直說？要用善意的謊言來教孩子孝順以及猜心嗎？」

朋友說，她的爸媽是典型為兒女做牛做馬、犧牲奉獻的父母，堅持主張父母就是應該扮演強者和照顧者的角色，即使老了

、病了，也不能示弱，不能跟兒女開口說出他們的需要，以免造成晚輩的負擔。

「我爸都快要九十歲了，還逞強爬高換燈泡，他的理由是：和他一起住的兒孫工作都很忙、回家很累，不要麻煩大家。唉，他都沒想過，萬一跌倒，我們才麻煩呢！」

朋友叨念著爸媽，卻也笑稱自己的遺傳基因很強，跟老爸老媽有同樣的「天下父母心」，不習慣跟孩子說出自己的需要。

不改變習慣，就會失去改進的機會，我站起身主動給朋友一個熊抱做示範：「沒那麼難啦，妳就從跟孩子勇敢開口說，『我要一個抱抱』開始吧！」



洪昭賢
Hung Chao Hsien

美味料理

南瓜歡樂派

文與圖／容橙

在一般傳統民間，華人多視「中元節」為鬼節；西洋人也有，就是十月三十一日的萬聖節，這一天他們通常會把自己打扮得鬼模鬼樣的，到處舉辦狂歡派對。

兒子就讀小學二年級時，我們這群班親會的媽媽們，決定來一次扮鬼玩玩小孩。於是大家祕密進行，各憑本事裝扮出鬼的模樣。

萬聖節當天有人先帶孩子到操場進行團康，媽媽們便趕緊將教室的門窗都貼上黑色壁報紙，創造黑夜的來臨；當孩子回到教室時，一群媽媽與孩子們的捉弄、追逐遊戲隨即展開，弄得整間教室尖叫連連，大家好不開心的玩耍著；說真的，孩子一點都不害怕，玩的大人、小孩都開心極了。這真是個美好的回憶啊！

萬聖節又到了，這節日的代表食物是南瓜，每到此時也是南瓜盛產的季節，做做南瓜餐來慶祝一下吧！

南瓜濃湯

材料：

小型南瓜一個約500g、中小型馬鈴薯3個約300g、牛奶1000CC、洋菇7~8朵、奶油一大匙、帕瑪森起司適量、鹽胡椒適量。

作法：

- 1.南瓜將皮洗乾淨，去皮去籽切大塊；馬鈴薯也去皮切大塊，一起放入鍋中，鍋內加水至蓋過食材一些，以小火煮至軟爛。
- 2.另將南瓜的皮與籽放入電鍋蒸熟後，放進果汁機加一杯水，打細，過濾渣渣，取用湯汁。
- 3.洋菇切小丁以奶油炒香。
- 4.將煮熟的南瓜、馬鈴薯，直接在鍋中用壓碎器搗爛。
- 5.加入牛奶、做法2與作法3，小火邊攪拌，以牛奶增減調整濃稠度，煮滾後，加胡椒鹽調味，搓一些帕瑪森起司絲增加風味。

小叮嚀：

- 1.南瓜的皮與種子非常營養，丟棄很可惜，用點方法又能美味加分。
- 2.南瓜、馬鈴薯大約壓碎就好，不需用調理機打勻，我喜歡留點顆粒，口感也不



錯喔。

烤南瓜

材料：

南瓜、杏仁片、起司片

作法：

- 1.杏仁片以淨鍋，小火炒至微黃有香味即可。
- 2.南瓜帶皮切成約5公分左右方型大小，表面抹一點油，放進已預熱220度的烤箱烤約15分鐘。
- 3.趁熱放上起司片再微烤融化。
- 4.上桌時撒上杏仁片。

小叮嚀：

每家的烤箱火候時間不大相同，請自行斟酌。



走出傷痛

佛度有緣人

文／黃秀莉

對面大樓的畢太太，無論白天或黑夜、晴天或陰雨天，總是撐把紅傘，身穿紅衣，足踏紅鞋；怪異醒目，面若寒霜，不近人群。

聽左鄰右舍說：十年前，畢太太唯一的兒子因為不堪父親望子成龍的心切及高壓的管教，母親又軟弱無能，無法幫襯緩頰，以致孩子長期下來，精神不堪負荷，在年紀輕輕的高中時期，選擇跳樓輕生。自此以後，畢太太就變成這般模樣，猶如一具行屍走肉。

每當我送完孩子上學後，總會順道去山上禮佛。山上有一條僻靜小路通往佛寺，罕見人煙行走，我見落葉堆疊，拿起花徑旁的竹掃把，一面清掃，一面往佛寺走去，一邊還默念著《心經》，內心清淨，相當快意。

有一天，突然身後一聲：「借過！」嚇得我毛髮直豎，魂飛半天高。回頭一瞧是畢太太。她似乎有點過意不去，卻沒說抱歉，而是開口問說：「我常見妳在寺裡念經。」我心想，她應該不是真的想跟我聊天吧！於是遞給她一本《地藏菩薩本願經》。

原先她拒絕，表明不信任任何宗教。我回答：「沒有要妳信，妳可以把它當成一本書來看，不喜歡再還我。」

當我踏入大殿時，見畢太太跪在大柱旁，一邊念經，一邊大哭，左手捧著經書，右手拉起衣角，擤鼻涕擦眼淚，壓抑多年的苦楚如大江潰堤，一發不可收拾。

爾後初一、十五的共修會，總會見到她，也時常看見她幫寺院剪修花木。雖然至今，她仍然不願意加入人群聊天，但已不會刻意直接閃避，臉部線條也柔和許多。

佛度有緣人。希望畢太太可以提起正念，復得慈悲心，明瞭執著怨恨丈夫，只會使自己永遠活在痛苦中；放下失去兒子的椎心之痛，身心才自在。加油吧，畢太太願妳早日走出傷痛！

看看難民們

我們是幸福的

文／林彥佑

前陣子，一張敘利亞男童伏屍土耳其海邊的照片，流遍全球，震驚世人；這位三歲的男孩生前模樣可愛，令人疼惜，實難想像在逃難的當時，是受了多大的恐懼。

看看他們，不禁感到我們是幸福的。為什麼呢？我們的孩子，每天可以到學校上課，吃一頓美味的營養午餐、酣然午休，下午繼續伸展腦袋與肢體；放學後，安親班、補習班、回家做功課……等；想想，在難民區的他們，那絕對是求之若渴的。

一覺醒來，不可能有美味的早餐、安然入校園、上學；沒有優秀的老師上課，更無法帶學生走向思考、創新（唯有以色列，他是一個以創新、科技崛起的國家）；不會有豐盛的午餐，更可能是轟然響起一陣如爆雷似的槍戰聲。

我常聽孩子說，他們厭倦了學校的生活、對於家庭的不滿意；但是，我不得不告訴孩子們，當你有時間與精力去思考這些問題之時，代表你是幸福的。而，難民區的他們，是被恐慌、驚險所圍繞，他們，連馬斯洛生活需求的最低層次——「安全」，都不見得能夠享有？當人連最基本「生命安全」都得不到時，你可以想像他每天舉手投足、俯仰其間，都是一種悲情！

去年，台灣高雄一場史無前例的大氣爆，許多民衆真實體悟到「災民」的生活；老實說，住在台灣，除了地震、颱風可能帶來的災情外，幾乎生活無虞、衣食無缺。那陣子，許多人住在臨時安置區，吃著別人捐助的便當、飲料，填著災民服務資料卡時，才感受到住在自己的家、靠自己能力生活是多麼幸福的一件事。

有時候，我也會去思考，幸福何在？其實，就在自己的手中，就在一線之間。氣爆前後，大家從幸福變得惶恐不安；颱風前後，環境從幸福到面對滿目瘡痍；敘利亞內戰爆發前，勉強算是幸福的，內戰爆發後，事事變得提心吊膽。這生病前後、塵爆前後、失去前後，我們的生活變得不一樣了，手裡有的不再是美麗的玫瑰。

腦海中持續閃過敘利亞男童亞藍的畫面，想著他們一家人，在家鄉感受到的無助與失落，搭上難民船，一路躲藏終而翻覆的過程；而另一群難民，肩負著小孩、家當，躲進貨車或是徒步前往匈牙利、奧地利、德國；豔陽下，心卻是冰冷的，光天化日中，卻看不到幸福的光；我衷心祈禱他們能平安、順心、健康；在台灣的我們，還有資格說我們不幸福嗎？