



以理法規範行為，
行為自然端正；
以寬恕廣結人緣，
人緣自然良好。

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

日耳曼媳婦異國手札



↑媽媽是孩子最初的生命養分。

德國婆婆媽媽老實說

文與圖／皮爾斯夫人

還沒當媽前，去拜訪好友B，記得當時在跟B聊天中，B不滿三歲的兒子就賴在她的懷中，一下子要媽媽陪他玩，一下子又要媽媽帶他上廁所，不時打斷我們的對話。當時我心裡就有種感覺，怎麼有了孩子後的女人，被孩子切割干擾的部分會這麼多。

世上沒有完美的媽媽

我不曉得好友B如何去自我調整，但那個我沒有問的疑惑，等我自己當了媽媽，又遇見一大票跟我一樣的媽媽們時，我終於親身體會到從女人跨進媽媽的這塊新疆界，生命不止是被切割，更像是被重新打破，然後進入一關又一關的未知挑戰裡。當媽媽的女人心裡多少都會有個當媽的

完美圖像，在瑜伽師資班某次的團體分享圈裡，Miriam有感地哭著跟大家分享：「電視機與雜誌廣告那些完美的媽媽圖像——媽媽每天穿著漂亮的衣服，身旁孩子總是聽話又乖巧，然後一間整齊乾淨的房子，跟一個完美的先生與假期——都是騙人的。」然而，在生活實景裡，大部分的媽媽都跟她一樣，半夜兩個孩子輪流哭鬧，她就必須去安頓安撫，送孩子去幼稚園前，要先將孩子的早餐打理好，同時還要搞定情緒中孩子的衣著，送孩子到幼稚園後，自己還要趕上班去。

下午兩點，從公司趕去幼稚園接孩子，再跟孩子到遊戲廣場活動，或帶孩子去上運動課，傍晚回家準備晚餐。六點先生回到家，吃完晚餐後，還要與先生輪流陪孩子玩，七點半帶孩子上床睡覺，念床前故事給孩子聽。她經常念著念著就睡著了。

雖說一個星期只工作三天，不上班的那兩天時間裡，她仍然如陀螺般，為家務生活轉個不停。唯一她能為自己保留的，就是一周兩堂的瑜伽課及一個月兩天的瑜伽師資訓練課程。

她說自己是一個自我要求相當完美的人，但是當了媽媽之後，「完美」這件事突然離她好遠好遠。有時，她累到只希求兩孩子可不可以安靜，不要吵鬧一個小時就好。

不同年代媽媽的差異

那個單身前擁有完整自我時間的自由，被兩個小孩占據之後，裡頭有太多變化挑戰，需要親友的支持了解及相當長時間的自我心理調適。聽到Miriam的淚水潰堤，釋放引爆，連帶牽引出每個堅強德國媽媽們的淚流滿面，大夥深深理解Miriam的心情，給了她溫暖的回應與擁抱，更紛紛打

開心門，聊到各自當媽後的壓力與挑戰。

在我的瑜伽課裡有三位婆婆，幾回課後的聚餐會，跟我聊到，上一個年代的媽媽跟這個年代媽媽的差異。

她們說，在她們那個年代的媽媽，只要將家裡打理得整潔有序，幫孩子及先生料理好三餐就可以了。當時，她們的生活目標很單純，就是以家庭跟孩子為主，但現代媽媽個個都有很好的學經歷，生活目標不再如過往那個年代——女主內男主外，大部分媽媽們都處在蠟燭兩頭燒的狀態，將生活時間切割給孩子的成長，同時還進行著自己的事業。

雖說這一代關於教養孩子的訊息，比起上一代豐富太多，資源也發展得相當多元，但這個年代媽媽的心理焦慮感，卻明顯比起上一代高很多，這其中的矛盾也開始引起愈來愈多人的關心。

聽她們聊完之後，我問她們當初為何會跑來上我的瑜伽課，她們不約而同地說，她們將一生都奉獻給了孩子跟家庭，現在孩子都大了，她們也要開始學習愛自己、活出自己，安排自己的主婦退休生活，上瑜伽課、做SPA、當義工、上各種想上的課，以及去夢想中想要旅行的地方。這些都是她們過往無法實現的願望，趁著身體還健朗時，趕緊去完成。至於孩子，還是愛，只不過也學會不再硬撐自己當個百分之百的媽媽。

如果孩子有事，需要她們幫忙帶孫子，她們也很樂意，但會事先言明，要幾周前先約好時間。另外，孫子們的教養是父母的責任，而不是爺爺奶奶的責任。這一點，她們盡量不去介入，在擁有孩子時，她們曾給出所有的心神與體力，現在子女們也需要自己親身走一趟為人父母的歷程，父母無法替他們走過。



國際青年生命禪學營記

美哉，人間佛教與天不老！

文／石露

從祖國大陸武漢到台灣參加國際青年生命禪學營，走出桃園國際機場，遠遠看見一位袈裟飄逸的法師在等候，內心一股安寧祥和之感，沒到佛光山已有回家的感覺。抵達佛光山，燈火輝煌。初來乍到，沒有陌生之感。內心慨嘆所有相遇，都是久別重逢。

義工周 做中學

來自世界各地的我們來到佛光山，彷彿夢境一般。第一周做義工，在齋堂行堂，彷彿看到大師年輕時，曾為成百上千的徒眾行堂矯健身影。

在後廚洗碗，彷彿又見寒冬臘月，大師在冰冷的池水中清洗碗具；在滴水坊用餐，好像看到當年大師早年弘法艱辛，食不果腹，飢餓暈倒路旁的虛弱身影。

這裡每個人的言行、每一次的問候與微笑、每一方建築與一花一木，彷彿都向我訴說藏在我心底諸多關於人生的疑問，在這裡都不解自破了。

天不言，地不語，佛光山就是真理法身啊！

於是我認真洗碗、認真行堂、認真出坡，愈投入學到的愈多；愈心甘情願愈是歡喜。

主題周 學中做

主題周法師們的講授，再一次昇華我對人間佛教的體悟。在大師接心開示中，從青年的愛情觀到青年的信仰，大師如同爺爺一樣，循循善誘，殷殷叮嚀。維摩居士「一默一聲雷」的故事、「青年不要急著找愛情，應該急著尋找智慧」、「人什麼都可以沒有，不能沒有慈悲」……這些活潑智慧的故事，醍醐灌頂，在心中久久回盪。

童子 躬逢勝筵

在大學裡標榜思想自由的我，對跪拜、磕頭儀式不以為然，認為是神權時代的殘跡，然而，我始終無法忘記走進大悲殿那

一刻，對我心靈的震撼。觀世音菩薩聖像手持淨瓶楊枝，聖潔莊嚴。來到她座前，就像置身佛國淨土，油然升起恭敬禮拜之心。供養的每片花瓣都是點滴心法，每次禮拜，都是無限的懺悔與感恩，人們在這樣的儀式中淨化心靈，學會恭敬、謙卑。原來佛菩薩不需要跪拜，是人需要。

讚歎大師的大智慧，一句「慚愧感恩大願心」，道盡多少心聲。人只有先升起慚愧之心，才會慢慢學會感恩、知恩圖報，最後直至發大願心具大願力。

來到佛光山，感受無比慚愧。慚愧自己何德何能，慚愧自己品行缺漏，不能圓滿處事；慚愧自己心意朦朧，缺乏善巧慧解，與佛法相應。

徘徊佛光山寺的山門口，我久久不願離去，記起大師初到這座山，親見諸多龍天護法向他招手，決定在荒山上開山建寺。我抬頭仰望天空，多麼希望龍天護法也能示現。

但我目眈眈欲裂，看到的仍是朵朵白雲，天空湛藍，不無失望，猛然想到，為什麼一定要執著找龍天護法的示現？我就是護法啊！

佛光山義工菩薩，個個不都是護法嗎？來到佛光山的青年，傳播「三好」、「四給」、「五和」，弘揚人間佛教的使者，也都是護法啊！美哉，人間佛教，與天不老！壯哉，佛教青年，大愛無疆！



↑國際青年生命禪學營。

LQ大聯盟

吃聰明餐有撇步

文／茱莉雅整理

學習達人：莊洪銘

食物除了會影響健康，更會影響頭腦的記憶力、創造力和活動力。

不少媒體曾報導：「多吃深海魚類能夠活化腦部。」原因即在於其含有豐富的不飽和脂肪酸，而人腦最主要的組成成分便是蛋白質和不飽和脂肪酸，所以多攝取富含優質蛋白質和不飽和脂肪酸的深海魚類便相形重要，這樣才能活化腦力、增強記憶力和創造力。

由於陸地上的食物很少含有不飽和脂肪酸，所以營養學家才會建議成長中的兒童，應多攝取沙丁魚、鯖魚等深海魚類，及蝦、蟹、墨魚等海鮮食物——除了攝取豐富的蛋白質外，更重要的是吸收其中的不飽和脂肪酸。

充實了腦部的基本結構，進一步還需要

藝術天地

抄心經有什麼好處

作品／尤尉州 文字／邱鈺喬

昨夜的大雷雨，今早乍現的陽光，十點多開始刮大風、下豪雨，真是精采十足的秀……

曾經問高徒們「這一碗飯多少錢？」答案是：「無價有錢買不到。」

過些時日，拿著糕點問高徒們：「這多少錢？」其中一個馬上回答：「無價！」（上次被嚇到）

我笑著說這有價錢的啦，我買的啦！猜猜看……

這個可愛的高徒問：「師母，抄《心經》有什麼好處？」

我笑說：「你們看尤老師抄了那麼久的《心經》，有什麼好處？」

兩位高徒很有默契地回答說：「怕～老婆～」

他們一說完，我用笑聲回應……

熱量（能量）來啟動，所以像五穀雜糧類的糙米、胚芽、大麥、小麥等醱分的攝取必不可少。再者，腦部光有能量還不夠，還需要維生素B群當推進器，加速分解及消化醱類，並且轉化為能量。而維生素B群通常存在核果、堅果類食物當中，所以應該多攝取核桃、腰果、杏仁及種籽如南瓜子，以及可促進酵母菌活躍的海菜、海帶等食物。

最後，維生素C可加速腦細胞和腦細胞的連結傳導，所以應大量攝取蔬菜、水果，特別是黃綠色蔬菜及十字花科蔬菜。此外，想要用腦久久不疲累，還需要多攝取維生素E，才可維持並減少腦部疲勞，所以不妨多攝取優質油品、芝麻、青豆、花生、瘦肉、蛋、五穀雜糧及蔬菜。

最後一個關鍵就是運動，人如果體力不佳，吃進身體的食物很難消化吸收，久而久之，健康就會受到影響，如果身體狀況佳，維生素B群、C、E可以促進各種食物營養分解，維持腦細胞和蛋白質運作，不但可減少頭腦老化，也能遠離失智。



龍陶藝術工作坊

<https://www.facebook.com/m87411/>

西來寺近期活動

時間	活動名稱
8/19~21 周五~日	英文三日禪
8/21 周日	環保回收日 (2:00 pm~5:00 pm)
8/21 周日	大師華誕暖壽 (7:30 pm)
8/28 周日	環保回收日 (2:00 pm~5:00 pm)
8/31 周三	地藏菩薩聖誕一午供 (11:00 am)