



佛如良醫，可以診療眾生各種不同的煩惱病；法如妙藥，可以啓示我們人生的正道；僧如看護，可以引導我們正信。

星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

# 人間福報

The Merit Times  
CA

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

新手父母

## 如果我是好媽媽

文／馮娟 圖／取自網路

「好寶寶、好寶寶，媽媽有個好寶寶；好媽媽、好媽媽，寶寶有個好媽媽。」我坐在推車旁，溫柔地注視著寶寶，念著自己編的「童謠」。我媽在一旁做著家務，由衷地附和道：「寶寶真是個好寶寶！」

「媽媽真是個好媽媽！」

成長中的小寶寶總給人帶來驚喜，我媽讚不絕口不足為奇；難得的是，她對我也如此。她總不時地說：「寶寶有個好媽媽，好會跟寶寶玩遊戲！寶寶有個好媽媽，跟寶寶說話一套一套的！寶寶有個好媽媽，對寶寶好有耐心……」我跟寶寶玩遊戲，她像孩子般津津有味地看；我跟寶寶說話，她也停下手邊的活，豎起耳朵聽著，笑得跟寶寶一樣燦爛。

媽媽還常引用或將我編的童謠稍作變化。吃飯時，我對躺在推車裡的寶寶說：「媽媽愛寶寶，寶寶愛媽媽。媽媽在吃飯，寶寶自己玩。媽媽吃好飯，再陪寶寶玩。」她也學到了，做飯時會說：「外婆愛寶寶，寶寶愛外婆。外婆在燒飯，寶寶自己玩。外婆做好飯，再陪寶寶玩。」

她偶爾不合語境的引用也十分有趣。比如我會先輕撫自己說「媽媽」，再從上到下撫摸寶寶說「寶寶」；然後用手摸額頭說「媽媽的額頭」，又用手撫摸寶寶的額頭說「寶寶的額頭」。以此類推，撫過眉毛、鼻子、臉……寶寶很喜歡，會有豐富



的表情回應。

我媽看我重複多遍，爛熟於心。我邊給寶寶擦寶霜時，邊說「抹香香、抹香香，摸摸寶寶的額頭」，我媽就很認真地跟一句「媽媽的額頭」，我繼續擦，嘴裡說「抹香香、抹香香，摸摸寶寶的臉」，她又接著認真地跟一句「媽媽的臉」。忍俊

不禁的同時，我也暗暗得意自己說過的話，儼然已成了「名言」。

在我媽的眼中、嘴裡，我真是天下獨一無二的好媽媽，而她的讚賞，也增強了我的自信。

一開始，我並沒有帶孩子的自信。生了孩子後，我懊惱地發現，普天之下的媽媽

都會的哺育，對我卻是如此艱難。寶寶是那麼小，我簡直不敢碰他，生怕弄不好；躺著餵奶老對不準，每次餵奶寶寶必哭，需要別人協助；坐著餵奶也總抱不好，感覺寶寶要滑落；豎抱寶寶拍嗝又沒力氣，怕擠到寶寶肚子……四個月了，我才學會抱寶寶，可抱個十分鐘就手痠得不得了。

這樣的「廢柴新手媽媽」，我媽卻佩服得不得了。我說：「其實是寶寶有個好外婆，媽媽抱都抱不好。」她連忙替我解釋一大堆：「你剖腹產，會抱我也不讓你多抱。而且你已經愈來愈會抱了，我抱起來還要到處走寶寶才不哭，你只要跟他說說話他就笑，還是你有本事……」我心疼我媽辛苦，她卻說：「我只是做點粗活，你陪寶寶玩才費心思。你跟寶寶說說笑笑他就會變得聰明，這更重要。」

在我媽的大力協助和鼓勵下，我逐漸建立起育兒的自信，跟寶寶愈來愈熟悉、親密。

我應景編了許多跟寶寶交流的順口溜、小遊戲，母子之間心有靈犀，陪伴寶寶的時光甜蜜蜜，即使寶寶不開心了，我也能很快找到原因化解或者和他互動；親友來玩，都誇寶寶比同月份的寶寶懂事，他整天唧唧呀呀地說呀笑呀，偶爾大人忙就自己玩，確實乖巧；寶寶對誰都熱情，和我的交流則更為順暢，除了我是他在肚子裡就熟悉的人，是他的糧倉和愛之源外，想必，也因為我與寶寶互動的「靈感」，我覺得自己簡直是個天才媽媽，精通「孩語」。

「媽媽愛寶寶，寶寶愛媽媽。寶寶在成長，媽媽在陪伴。」當我對寶寶念著自己編的童謠時，說的不僅僅是我和寶寶。

如果說，我已然成長為一個好媽媽，那麼，很大一部分要歸功於，在背後支持我的好媽媽。

釋迦牟尼佛傳

## 初轉法輪教團成立

文／星雲大師

他們對無上至尊的佛陀，對清淨究竟的真理，若毀謗譏嘲，與我並沒有關係，但他們將來必定墮入惡道，遭受很大的不幸！你看，一切眾生都沉沒在貪瞋邪見的深淵中，他們怎麼了解這甚深微妙的解脫真理呢？不如我還是涅槃，免得眾生毀謗而造罪吧！」

諸天勸請佛住世

佛陀從悲憫眾生的心中，雖然流露出真摯懇切的關懷，但世界上若沒有佛陀正覺的真理之光照耀，這個世界將永遠的黑暗下去。希望求解脫的人類，失去佛陀的法雨甘露，將永遠摸索不到自由解脫的門路。正在這個時候，天空忽然現出一群天神，向佛陀敬禮道：

「至尊至貴的佛陀！我們是一群天神，我們在這裡向您致最恭敬虔誠的禮拜，我們是來祝賀您獲得正覺的解脫。您在這個世間上，能走上不生不死的境界，實在是這個世間上所有眾生的幸福與光榮。您像一盞慧燈，黑暗的世間需要您的光明。您不要憂慮愚痴的人類毀謗您的正法而造罪，這是他們自作自受！您應該依照您的本懷，傳播您的法音，讓那些迷途的羔羊，早日能夠回頭，早日登上覺岸。希望您佛

陀，伸出慈悲的手，垂無緣的大悲，永做這世間上的救主啊！」

佛陀聽了天上善神至誠勸請的言詞，心中非常歡喜，即刻離開伽耶山菩提樹下金剛座，懷著一顆救濟眾生的大悲心，預備向迦尸城的方向走去。

佛陀踏著慈悲的步伐，獨自向迦尸城而來，途中，忽然遇到一位名叫優波迦的求道者，他見到佛陀威嚴的相好，不知不覺生起恭敬的心，用很尊敬的禮儀站在路旁，待佛陀經過他身邊的時候，跪下來問道：「您是什麼人？您怎麼長得如此相好？世間上所有的人，心像猿猴一樣的狂亂，一刻都不能靜下來，終日被愛執所囚，一點自由都沒有。我留神拜見您，看您流露出的慈容，毫沒有俗氣和染著，看到您，我的一顆狂亂的心好像也都要靜下來。您的容顏，有如明月似的圓滿，又像湛然不動的水面，我在您這有著稀世相好的人物之前，真禁不住流露出我的歡喜之情。您是以什麼為宗？您的老師究竟是怎樣的一個人？我的名字叫做優波迦，懇切的希望您，告訴虛心向您請問的優波迦！」

與優波迦的約定

佛陀注意看了優波迦一會，慈和的對他說道：

「優波迦！我的宗沒有什麼師承，我也沒有什麼同學朋友，我是自己覺悟來的妙法。別人所沒有得到的我已經得到，別人所沒有覺悟的我已經覺悟。這個世間上沒有一個人能夠知道的，而我現在已能完全知道，這就是我所證悟的正覺。

煩惱是可怕的怨敵，要降伏這個怨敵一定要有智慧的寶劍，這是我獲證的最勝慧。我現在向迦尸城的方向走去，擊著正覺和智慧的甘露法鼓，要喚醒沉睡在世間的迷人。

(待續)

### 西來寺近期活動

時間	活動名稱
即日起 ~6/30	器蘊風華黃大安柴燒陶藝 世界巡迴展
5/24~26 周五~日	佛光兒童夏令營輔導員培訓
5/26 周日	一日禪 (8:00am) 英文共修法會 (1:30pm) 佛門第一課 (2:00pm)
6/1~30 周六~日	佛光西來英文書院
6/2周日	社會關懷組老人院探訪 (9:00am)

旅行話童年

## 手足團遊

文與圖／賽夏客

出國旅行無數次，足跡踩遍了天涯海角，但都跟團出遊，趣味漸趨索然；唯獨這一次由胞弟號召兄弟姊妹參加，順便走訪在清邁創業有成的堂兄弟，旅遊兼探親，找回睽違半世紀的手足之情，感受特別深刻！

我們都已屆耳順，小時候一起吃大鍋飯長大，兄姐照顧弟妹，堂兄弟姐妹亦親如手足，一起爬樹摘水果，一起睡大通鋪聲息呼應，當然也常因為頑皮一起挨打……往事說不完，也訴不盡。

長大後，大家像被風吹散的蒲公英種子，飄落四方；也像是斷了線的風箏，各自遨遊天際，少有音訊。一生孜孜矻矻，不知不覺被歲月催白了少年頭，家業也由後起之秀接棒，現在大家都已是含貽給孫弄的祖字輩，特別懷念起童年手足玩伴，乃興結伴出遊之念。

胞弟於去年年底登高一呼，大家紛紛響應；因大家都有了年紀，就以最輕鬆的方式包下一家旅店，行李不必搬上搬下，也

記憶的味道

## 芋頭粿懷舊的美味

文／歐米瑪

每當舅媽自家耕種的「芋頭」採收時，總是會挑選上好幾個來家中分享，因為她知道善於料理廚藝的媽媽，會變化出各種令人食指大動的餐點，特別喜愛那種懷舊的美味，唯獨有「芋頭粿」最是難忘的滋味。

媽媽說過這是她想念阿公時，最愛做的小吃，當年阿公的綽號台語就叫做「芋翹」俗稱為「芋頭粿」，日據時代阿公在港務局上班，僅靠微薄薪水要養活六個孩子，當時有人看他愛吃芋頭，索性幫他取有趣的綽號，這道「芋頭粿」飽足美味阿嬤常常做，那時候一家人有人將芋頭剉成一絲絲，或是切成小塊狀，有人揉外皮，有人剪香蕉葉當底用，炒料要包的內餡由阿嬤掌廚，當蒸籠緩緩飄散出香氣，那一刻一起吃粿幸福的情景，至今記憶深刻回味



藍天白雲下歡愉的手足。

免去趕景點之苦，可說是一趟愜意的逍遙遊，不像往昔的聚會，餐飯後急著打道回府，反而可以朝夕相處，拋開塵世間的紛擾，宛如回到從前溫馨甜蜜的時光。

堂哥買了三十餘甲地養蜜蜂，工人數十名，在當地小有名氣，他熱情如昨，全程陪著我們「繞山花」，拜訪好多在當地闖下一片天的台商，分享異國創業的艱酸與甘甜，言談中，也體會到他們深深關愛台灣之情。而堂弟遠在泰北種水果，晒得一身漆黑，開了四、五百公里路程趕來會面，真情難以言喻。

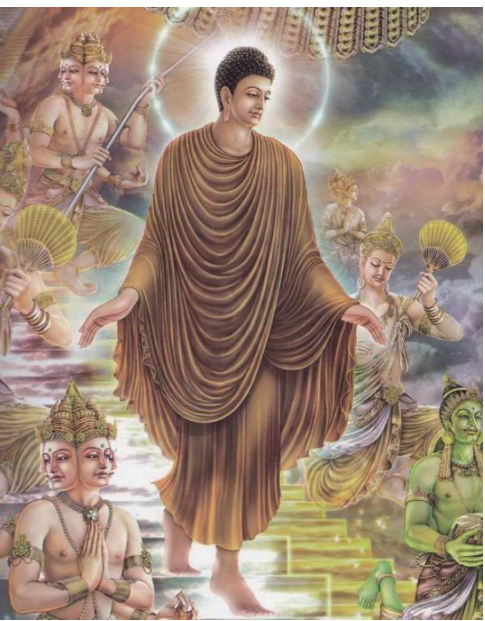
唯此次旅遊仍嫌晚了，大姐因夫婿歸天而缺席，二姐因心臟不適也臨時取消，三姐雖跟上了團，卻深受暈眩之苦……大家都垂垂老矣，幸得在藍天白雲下，皆知共享並珍惜人生璀璨的夕陽美景。



無窮。

延續這份懷念的情感，媽媽依舊傳承阿嬤的好手藝，粿的外皮揉製純粹靠雙手，以圓糯米前一夜泡水，經磨成米漿後，再壓出水分成米團；並以一部分米團煮成糊狀，台語稱為「婆」，以人工拌勻；再加入各式材料及調味當內餡並朔形，用香蕉葉剪形墊底，放入鍋子蒸煮熟度即可，作法簡易便利，可以吃出純手工自製濃郁的香味口感，還能體會到溫心暖胃的幸福感受。

「芋頭粿」不僅有分享的愛，有感恩的愛，還有親情的愛，嘗出懷舊的滋味，也吃出凝聚家人喜樂情懷的心。



↑天神向佛陀恭敬虔誠的禮拜，祝賀獲得正覺的解脫。