



很多人之所以失敗，  
乃是受基礎教育時，  
沒有養成接受的習慣。

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) 961-9697 Fax: 1 (626) 369-1944

E-mail: info@ibps.org www.hsilai.org

第3人生

# 重新愛上自己

文／吳娟瑜 圖／洪昭賢

我並不是自戀狂，也不至於顧影自憐、目中無人；應該說，我是自我感覺良好的人吧！每天都是身心愉快，到處走動。常有粉絲問我：「吳老師，為何每次見到妳都是精力充沛、活力十足？」

## 惱人三件事

其實我並非一直如此。在第二人生階段，孩子正待教養，夫妻關係緊張，年長父母需要關照，我曾經是個愁眉不展、身心俱疲，無法兼顧家庭和工作的職業婦女。

當時，令人困擾的三件事就是：

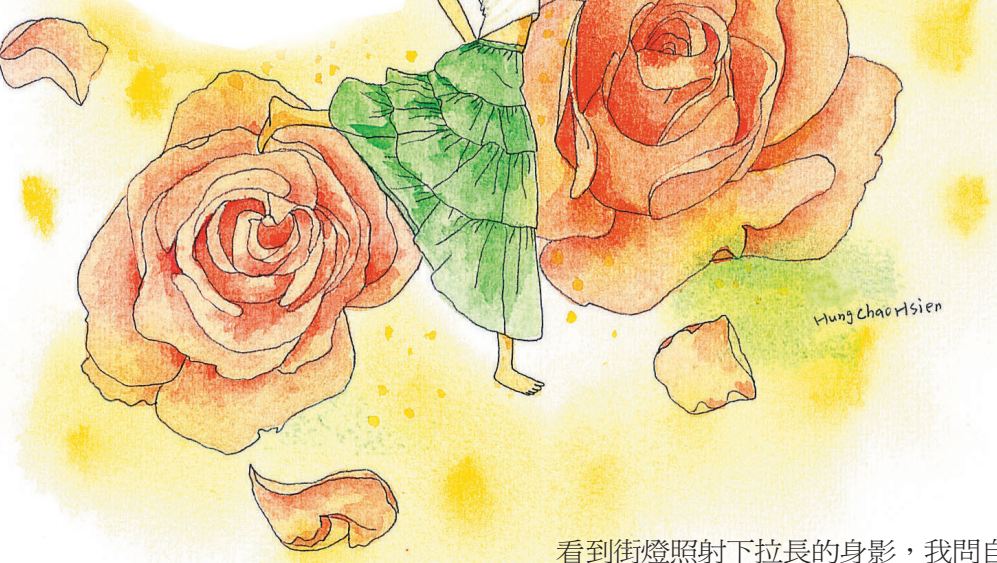
### 一、缺睡眠

因為家事做不完，學生作業改不停，養家的帳單又一直來，各位可以想像那種提不起勁的無力感。所以，當每天吃沒吃好、睡沒睡夠時，人又如何開心起來呢？

### 二、缺錢

由於老公是白手起家，財務周轉成了我的重擔，曾經熬過一段挖東牆補西牆、看盡債權人臉色的歲月。

更令人驚恐的是，明明薪水已匯入銀行戶頭，為什麼隔不到幾天，付會錢、付房租、付孩子的學費，再付個利息，就轉眼



成空了？

### 三、缺娛樂

在報社、電視台，兩份工作輪流跑，再接些演講的課程，各位可以想像，一個婦女馬不停蹄地在不同場景奔波，這時哪還有運動、看電影和出國旅遊的休閒時光？

### 我喜歡我自己？

曾經披頭散髮、茫然地走在街角暗巷，

看到街燈照射下拉長的身影，我問自己：「我是誰？我在做什麼？為什麼我不快樂？是別人造成我不快樂？還是我害自己不快樂？」

記得在一家國際訓練機構上班，每天晨會時，業務同仁必須站到圓圈內，然後右手握緊拳頭，高高舉起，重重落下，同時喊出「我喜歡我自己」。然而每次呼喊「我喜歡我自己」時，心裡真正跳出的一句

藍山炊煙

## 田園法式鹹派



以用生紅豆替代。入烤箱以180度先預烤15分鐘。

### 【蔬菜內餡製作】

①把所有蔬菜材料切小丁狀，用2大匙的橄欖油，先爆香蘑菇和杏鮑菇，加點鹽，等出水後放入茄子爆香，這個次序非常重要！

②茄子會吸收蘑菇的湯汁，小火翻炒到茄子和蘑菇都有點焦黃色，約3分鐘後熄火。

③用餘熱倒入綠花椰和青椒，沾裹上爆香的油脂，靜置放涼，可翻一翻幫助散熱。先別放番茄喔！

④將奶醬材料全數混合均勻備用。

### 【鹹派組合】

①派皮預烤出爐後，填入蔬菜炒料後，把番茄丁鋪在炒料最上層，因為番茄會出水，所以放上層比較好蒸發烤乾，就可以濃縮番茄甜味。

②倒入奶醬約到蔬菜的9分滿高度。

③烤箱先預熱180度，放中層或下層，烘烤約25~30分鐘，或直到奶醬都凝固即可。或派皮邊緣烤成略帶焦黃色。如果上層火力太大，會把蔬菜烤焦，但是派皮卻不夠金黃色時，就要在派上面蓋上一層烤紙或鋁箔紙，隔絕上層火力繼續烤讓派皮底座烤酥。

### 小叮嚀：

出爐後放涼15分鐘後再脫膜，如果派皮底座烤得夠酥，是很容易脫膜和切片的，如果沒烤酥就會軟軟的，不好脫膜也不好切塊。

### 西來寺近期活動

時間	活動名稱
4/8 (六) ~22 (六)	萬緣水陸大法會 ①水陸外壇佛事：4/8~22 ②水陸內壇佛事：4/16~22 ③水陸送聖佛事：4/22
4/23 周日	環保回收日 (2:00pm~5:00pm)
4/26 周三	光明燈法會 (10:30am)
4/29 周六	禪淨共修 (7:30pm)

佛法真義

## 命運與因緣

文／星雲大師

世間上的人，有的遇到挫折災難，或運氣不佳，就到處算命、改運、求神問卜，希望可以改變命運。也有人自認天生命運多舛，相信命運是前世註定，既然天生命運不好，就認命而活；像這種宿命論者，對自己的未來不抱希望，對自己人生不積極去創造，把前途交給命運，甚為可惜。

佛經上說：「有衣有食為何因？前世茶飯施貧人；無食無穿為何因？前世未施半分文；穿綢穿緞為何因？前世施衣濟僧人；相貌端嚴為何因？前世採花供佛前。」

古德也有詩偈說：「欲知前世因，今生受者是；欲知來世果，今生作者是。」六祖惠能大師也說：「心好命又好，富貴直到老；命好心不好，福變為禍兆；心好命不好，禍轉為福報；心命俱不好，遭殃且貧夭。心可挽乎命，最要存仁道；命實造於心，吉凶惟人召；信命不修心，陰陽恐虛矯；修心一聽命，天地自相保。」

其實，人的命運掌握在自己手中，自己的前途要靠自己創造，只要肯努力奮鬥，必能改變命運。

《雜寶藏經》提到，有一位證得阿羅漢的出家人，知道自己十二歲的徒弟只剩七天壽命，就讓他回家探望父母。想不到七天後，小沙彌安然回到寺裡，師父看了很驚訝，就試探的問：「你在回家的七天當中，有沒有遇到什麼事？」沙彌認真回想

給孩子的國學勵志故事

## 傾聽父母的呼喚

文／錢文忠

曾子是春秋時期魯國人，孔子的得意弟子，以孝著稱。有一天，曾子進山砍柴，突然有一位客人到家裡拜訪曾子，他母親不知所措，情急之下，就咬了自己的手指。



此時在山上的曾子，感覺自己的心一抽一疼，他心想：「是不是母親有什麼事？是不是母親在叫我？」他趕緊背柴返家，跪問母親：「我剛才心一抽一疼，是不是您老人家有什麼事？」母親回說：「剛才忽然有客人來，我不知道該說什麼，又怕

話是：「我討厭我自己！」

究竟「我喜歡我自己」和「我討厭我自己」的落差，和「快樂」有沒有關連？我暗中忖度：如果我能真心接納自己、喜歡自己，快樂會不會隨之而來呢？

### 平衡式的成長

從第二人生進入到第三人生的過程，我和多數人一樣，在自我探索的過程中，逐步找到平衡式成長的一條路。

平衡式成長包涵了七大項目的規畫：

一、健康規畫。二、親情規畫。三、工作規畫。四、財富規畫。五、成長規畫。六、休閒規畫。七、社會服務規畫。

以「工作規畫」為例，我逐步把每天花在工作上的時間、心力，從二分之一調降為七分之一；也就是說，當工作（寫作、演說、輔導）只占一天生活內容的七分之一時，很奇妙地，我不再疲累不堪或患得患失。

以「親情規畫」為例，在照顧家人和照顧自己之間，我逐步把自己的需要往前挪進。當我學會優先善待自己，例如，好好享受經絡按摩、和友人喝個愉快的下午茶，像這樣輕重緩急做對了，不但自己樂得輕鬆，家人也學會尊重我的需要。

以「社會服務規畫」為例，自從找到「第三人生」的新目標——回饋和傳承，我延續了職業生涯，但不再以賺錢收入為優先考慮，而是樂於和各地有需要的人廣結善緣，提供我的專業，並訓練更多有志一同的輔導人才。

這就是我不斷調整、修正所得到的平衡式人生，而這種身心平衡的感覺，讓我真的喜歡自己、接納自己，這樣，「快樂」當然就撲身而來了。

後告訴師父：「在回家的途中，經過一個水塘，發現一群螞蟻被困在水中，於心不忍，就放了一片樹葉，幫助螞蟻從水塘裡逃生。」師父一聽，知道本來應夭壽的沙彌，因為一念慈悲救了螞蟻，所以延長了自己的壽命。

所謂「禍福無門，唯人自招」，一個人命運的好壞，與平常自心的善惡、積德結緣有關。因此，每個人的命運都不是別人所能控制的，也不是定型的，舉凡習慣、信仰、感情、權勢、欲望等，都可以改變、轉化、左右我們的命運。所以說：重複的舉止，會變成習慣；定型的習慣，會變成個性；個性的好壞，則往往會決定命運的好壞。

有些人遇到困難，就歸罪為祖墳的風水或是自己的名字不好；但是風水換了，名字改了，思想、行為不改變，結果還是一樣的。我認為與其相信命運，不如改心——將嫉妒心改成尊重心，將瞋恨心改成慈悲心，將貪欲心改成喜捨心，將排斥心改成包容心，將計較心改為隨喜心；心念改變，當下就已改變我們命運的方向了。



說得不好，讓人家覺得不符合規矩，我沒有辦法，只好咬著手指，盼你回來」。

母子間有時是心靈相通的，這種呼喚，不需聲音，即中國傳統上所謂的「父母呼」。我們忙著學習、考試，好像有理由忽略父母的呼聲，其實這是不對的。父母叫我們，要馬上答應，如果拖拖拉拉，那就是傲慢，恭敬心就沒有了。

子遊問孔子：「以豐厚條件奉養父母，算不算盡孝？」孔子說：「至於犬馬，皆能有養，不敬，何以別乎？」意思是，若對父母沒有恭敬心，那麼養父母跟養狗、養馬有什麼區別呢？

所以，孝，第一要培養「敬」，一切人倫之道，都是以恭敬心為基礎。一個人養成對父母柔順的態度與恭敬心後，其修養一定會引起大家對他的重視和尊敬。

怎麼樣才能好好孝敬父母呢？第一，傾聽父母的需要，第二，盡量按照父母的需要去做，即使不一定能做得好，也要努力去做。