



敢於發問，問出智慧；  
長於聽聞，聞出對話；  
善於溝通，談出共識。

星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

# 人間福報

Merit Times  
CA

佛光山西來寺 Hsi Lai Temple (I.B.P.S.)

3456 Glenmark Drive, Hacienda Heights, CA 91745

Tel: (626) 9619697 Fax: (626) 3691944

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

## 舞·生命



文與圖／王志揚

這次師訓的老師們中，玲玲是屬於年輕的一群。年輕老師有她們的天真、率性與熱情，但玲玲卻顯得比較害羞、退怯。

晚上的「以墨說法」，每一位老師都可以說出自己的心願，得到她們想要的墨寶。輪到玲玲時，她思索了一下，然後說：「我想寫『舞·生命』，舞動的『舞』，然後『生命』。」

「舞·生命？」看著她的表情，似乎內

在做了重大的決定。

「妳為什麼要寫舞生命？可否說說？」

「之前想到的是『生命』，但是，剛剛突然想要加個『舞』。我覺得。我的生命應該可以活得更精采。」玲玲說。

聽到玲玲這麼說，當下，我很開心。因為，她的內在勇氣出現了。

我不知道玲玲的生命有什麼關卡，但她似乎想要自我突破。於是，我提筆揮毫「舞」出「生命」。看著宣紙上那個大膽跳

躍的「舞」字，我告訴玲玲：「我很喜歡這個『舞』，妳要正面看這個『舞』，它充滿了動感與生命力，就像現在的妳，年輕、熱情，有衝勁。」

藉此因緣，我對年輕老師們說：「年輕真好，妳們要趁著年輕，盡情地舞動妳們的生命。尤其，妳們都是華德福的老師，要帶給孩子想像、創造的能力，就要不斷地學習、不斷地吸收，讓生命更飽滿。年輕的生命需要經驗挫折，需要有一些吃苦的經歷，需要接觸各種人事物，慢慢累積自己的生命厚度，未來就不會被淘汰。」

我在訴說這一切，也像是在回溯自己的生命歷程。我學很多、做很多，也吃過很多的苦。但，在每一個當下，我都視為是生命中難得的機會。我賣過熱食，賣過冷飲，做過臨時工，也做過補習班櫃台、當舖夥計。每一分工作，我都認真學習，全力以赴。我有一個「工具人哲學」，所謂的「工具人」，就是趁著年輕，多學一些東西，多接觸各種行業、多接觸各種人，就不怕什麼金融風暴，不容易被淘汰。

我說：「玲玲，妳是屬於比較害羞、膽小、不太敢表達自我，總是把想法壓到心底的人。此刻，妳希望舞動生命，也許，是妳渴望開啓生命能量的一個契機。妳很年輕，生命還會有煩惱，妳要有勇氣，有力量去舞動，將煩惱轉為智慧的養分，將煩惱舞成一種難得的經驗與學習，舞出不一樣的生命力，這就是智慧。」



藍山炊煙

## 玉米和椰奶的絕妙組合

文與圖／王舒俞

每次看到用玉米做的甜點，就覺得很好奇，雖然玉米很甜，但卻習慣放在鹹食裡吃，如果放在甜食裡，又覺得好像有些習慣上的突兀感。做點心很久了，每次玉米還是用來調配成鹹口味中的甜口感，並沒有將它做成甜品的主味來源。

有一天看到國外的美食節目，正在示範用椰奶和玉米香蕉做成鬆餅，看得我目不轉睛，直覺這一定很好吃。之後，就十分有動力的去買全了材料，也沒有準確的配方，就照自己以往製作鬆餅的經驗，這邊加一點，那邊減一點，結果調出了一個配方，第一次盛上桌時，就好吃得全家掃個精光。

我很常做鬆餅，也常變化許多不同的口味以增加趣味，但這是第一次做出如此特別的鬆餅口味。椰香清淡不搶戲，襯托著玉米和香蕉，有一種說不出的融合感，再淋上楓糖漿增添風味，飽足感十足，確實有一種十分豪華豐富的味覺享受。

用看的不太準，要吃進嘴裡，方才知道其香甜滋味非常特別，可以煎厚一點，像是蛋糕片一樣單獨吃，如果煎薄一點，更可以用來包捲玉米粒和新鮮香蕉片，也可以使用鬆餅機來烤成香酥的格子狀鬆餅，



另有不同的口感。這個配方沒有另外添加油脂，完全使用椰漿本有的油分，如果使用不沾平底鍋來煎，也可以不再用油，就能煎得漂亮。

如果不吃蛋的朋友，可以直接省略加蛋，水分則可以用豆漿或牛奶取代，增添營養價值，因為有了香蕉泥，因此無蛋作法也很柔軟好吃，趁熱馬上吃，最是美味！

**材料：**約3人份

低筋麵粉100克、蛋1個、罐頭椰漿120克、水約五十克、香蕉半條，壓泥、泡打粉1/2小匙、香草精1/4小匙、罐頭玉米粒100克，用攪拌機打碎成泥、糖25至30克

**額外佐餐用：**

玉米粒、香蕉切片、楓糖漿

**作法：**

1.玉米粒用手持式攪拌機打成泥，或是

用果汁機也可以。

2.把蛋+糖充分打散後，再慢慢加入其他材料。（如果改做無蛋配方，則是所有濕性材料混合均勻，再加入粉狀材料混合。）

3.平底鍋中使用少許油，用中火慢慢將麵糊煎成餅皮。

4.煎好後，放入玉米粒和現切的香蕉捲起來，淋上楓糖即可。

**貼心小叮嚀：**

1.煎的時候火不要開太大，通常下鍋第一片會煎得比較醜，習慣火候之後會愈煎愈美。

2.麵糊的水分，可以一邊攪拌一邊少量添加，比較稀的可以煎得比較薄，方便包捲其他食材，如果減少水分調得比較稠，就可以煎得比較厚實，會像美式鬆餅有一個厚度。大家可以依照自己所需來決定濃稠度。

生活快門

## 團體大合照

文與圖／陳啓文

家族聚會要團體照，婚宴喜慶要團體照，畢業要團體照，旅遊要團體照，新內閣要團體照，連總辭也要團體照。不管你喜不喜歡、願不願意，人們對這一套，早已樂此不疲。

最近，天氣忽冷忽熱，還好跟我們一樣早起晨運的人沒有明顯減少。生活總是要過，健康也不能疏忽，趁著風和日麗走出戶外，也讓我們來張團體大合照吧！



端詳玲玲聆聽的專注表情，不時露出一絲喜悅的笑容，我覺得，她的心開了。

第二天，活動結束前的分享，每一位學員輪流說出這兩天參與師訓的心得與感想。我原以為，膽小的玲玲一定是最後一位分享者，沒想到，她竟然主動舉手，拔得頭籌。我很開心，她的勇氣真的出來了，她更有能力表達自我了。

希望今後，玲玲可以更勇敢做自己，更大膽地舞動自我，讓生命更加多采多姿。

蘭居主婦微生活

## 永久家庭主婦？

文／花生娘

我曾經以為，我的母親會在家當一輩子的家庭主婦，但我錯了，其實她始終不是專職的主婦。雖然只要我們回到家，都可以看到母親忙碌的身影，然而，她其實是SOHO族（在家工作者）。母親是位理髮師，客廳即是理髮廳，一面帶孩子、操持家務還要兼顧家庭理髮工作，在那個依然有髮禁的年代，可說是分身乏術。

約莫我們進入職場後，家庭理髮廳才結束營業，但休息沒幾年，母親經由鄰人介紹去夜市從事清潔工作，一路至今，已過了十餘年。如今她已七十多歲，我們幾番勸退無效，決定尊重母親的選擇；也許我們認為她很辛苦，她卻覺得這樣的日子才不無聊，心裡踏實。

我在主婦界的姐妹淘們，少有一開始就立志為家庭主婦者，大多是因育兒的需求，才從職場退回家庭，專心相夫教子。等到孩子漸長，不再需要大量照護，五年、十年已然過去，主婦開始面臨是否要重返職場的尷尬期；一來年齡已超過就業市場的要求，若是創業也需要積累實力與資金，要矢志固守家庭？還是重新步入職場？著實費盡思量。

不可否認，女性需要成就感，也懷抱理想。雖然在家庭主婦的生涯裡，不斷被給予「孩子、家庭就是很大的成就」這樣的安慰，但是女性能否成為真正獨立的個體，透過自我價值的實踐，確保經濟獨立，是很現實的指標。

再說建立安全感，也和主婦的快樂指數相關。如果婦女沒有經濟能力，一旦失去依靠，則會惶惶終日，不知何去何從？同為家庭主婦的友人，有的忍受長期的家庭暴力，也有失婚或喪偶者，若是已有完善的退休規畫，足以養老善終，那麼去當個快樂義工，這樣的生涯也很圓滿。

如果不是，應當明白，家庭主婦是階段性任務，不必是終身職。有幾位重返職場的朋友也證明，她們進入職場後感到快樂而滿足；所以，在育兒階段即使又忙又累，也要蓄積能量，想想再出發時的方向。

我也曾經以為，自己會是個永不言退的家庭主婦，但如今來到壯年時期，卻覺得未來的二十年、三十年彌足珍貴，應該展現自我價值，為下一個階段再出發，循著母親的身影而前進，修練成一個完整而獨立的主婦。

西來寺近期活動

時間	活動名稱
5/8	大悲懺法會
5/10	慶祝母親節活動 健康義診 環保回收日

福報佛學院

## 善知識

文／妙凡

人生旅途上，我們都會遇到「老婆心」的菩薩，提醒、關心、引導我們學習，在佛門我們稱呼這樣的貴人是「善知識」。

《增一阿含經》云：「近善知識已，信便增益，聞、施、智慧普悉增益。」親近善知識會讓信心、聞法、布施、智慧的正面能量增加成長，人生的境遇、因緣也會隨之轉化。舍利弗遇到阿說示尊者，得以親近佛陀，成為僧團智慧第一的長者；六祖惠能大師耳聞客人誦念《金剛經》：「應無所住而生其心。」前往黃梅求法，一本《六祖壇經》耀然於古今中外；千千萬萬的佛子，因為親近星雲大師，納受人間佛教，進而努力服務奉獻，創造生命存在的價值。善知識的提攜，是每一個人生命的轉捩點。

善知識的出現，也可能化做各種不同形象來提醒我們，甚至犧牲自己的生命來成全一段因緣。

一九九二年我到佛光山叢林學院讀書，猶記得第一次聽聞到緣起法時，有一種多

年尋尋覓覓，「終於找到歸宿」的心境，明白佛教是自己人生真正的皈依處。然而對於是否出家，卻還是猶豫的。

佛學院放寒假，我回家裡一趟，有一天在廣場上看到一隻被踩了手腳的老鼠，在夾子上竭盡心力的淒慘大叫，到處都是血，我祈求父親高請鄰居放了牠，父親說：「牠吃了人家的稻穀，自然要受這樣的結果。」我難過的流下眼淚，心想眾生之間，因為隔陰之迷，彼此冤冤相報，不知何時能了？因此發了出家的心願。

「緣同一種性，只為別形軀」，當年那隻老鼠，是我發菩提心的善知識。如今回顧往事，已經過往二十多年了，祈求三寶加被牠能早日脫離畜生道，出生做人，謹守五戒，學佛修行，不再受痛苦凌虐之報，也希望所有的人，都能以慈悲喜捨，彼此相互珍愛生命。

我們身邊到處充滿「老婆心」的菩薩，嘮叨關愛我們的父母，教育我們的師長，事事提醒的主管，一個友善微笑的路人等等，都是我們生命中的熒熒之光，給人間帶來溫暖希望。人我之間互為緣起，互為關連，給人也是給自己，每一個人都要自許自己做人間的善知識，點亮「老婆心」，為他人做生命信心的活水源頭。