



由於佛的威德，我們有緣在同一個國度、同一種信仰裡，共同生活與學習。

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: 1(626)9619697 Fax: 1(626)3691944

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

巧嗑人生

文／Maple Day
圖／Barry Lee

旅行，只管放鬆地放眼四方，瞠目張望，出發的興奮，奔波的疲憊，午晴的慵懶，夜雨的孤寂，總之，任意識亂流，遠離現實生活，在另一個時空下，出奇不意的際遇，千變萬化，不可預料，往往是回程後最美的回憶，有時，還能在萬難的生活中理出個頭緒。

每趟旅程，會在行李放入筆、橡皮擦之類的輕便文具，分享在旅行中遇到的孩子，是這幾年的習慣；儘管萍水相逢，盡是他鄉之客，能遇，自是有緣，希望帶的幾十支筆，真能成為孩子的及時雨。

去年，前往藏傳佛教格魯派六大寺院之一的拉卜楞寺，預期那兒的環境更為樸實，準備超量的文具，行程還沒走完一半，便已所剩無幾。

那日午後，沿途風光的目不暇給，依舊精神奕奕，持續奔走的雙腿則累癱了，蹲坐路邊，看著偶爾經過的喇嘛，無論行走，或搬運東西，還是打掃庭院，共同的特徵都是安寧、溫和，有的還會對我們這些打擾寧靜的觀光客，慈祥微笑。

在路旁，看見趕著暮色未落，奔向寺廟的藏民，手持佛珠，念念有詞，從藏民黝黑的皮膚，如刀刻般的皺紋，可見環境艱辛，生活不易，但是臉龐就算沒掛微笑、衣著就算襤褸的他們，都散發出虔誠與淡定的氣質，真真是信仰帶給他們富甲天下最豐盛的財產，發乎至誠的恭敬嗎？我們從初初的不可思議，到萬分感佩，到後來也隨之安定。

漸漸定心之際，不知從哪兒冒出一對姐弟，說著聽不懂的藏語，也聽不懂我們的國語，原本應該是最陌生的過客，卻視我們如比鄰而居的熟人，帶著我玩一種他們熟悉而我不知其所以的跑跳遊戲，說也奇怪，接近癱了的雙腿，當下矯健有力。

微笑，解饞

從沒有文具的背包裡，拿出原本為補充體力所準備的巧克力，姐弟倆竟然大方推辭，比手畫腳一番，終於一人拿了一塊，弟弟迫不及待吞下肚，姐姐咬一小口，便立刻把剩下的一大塊給弟弟，小傢伙毫不思索又吞進肚裡，能理解做為姐姐想讓弟弟多吃一點的想法，又再拿了兩塊，豈料這位小女孩分給弟弟一塊，另一個收入口袋，不知道她是要帶回去給家人，還是回家之後再給弟弟吃，總之，這位笑得靦腆

又善良的小女孩，讓我迄今不曾忘懷，相信，正因她毫無藏私地付出，年幼的弟弟才能如斯燦爛的陽光笑容，面對鏡頭，毫無畏懼。

後來的行程，想要吃巧克力解饞，已阮囊羞澀，背包空空如也，奇妙的是，只要想起這對小姐弟的手足情誼與天真微笑，貪食的饞，瞬間解開，也許，我們的巧克力解了他們的饞，而他們則是這趟旅行，巧賜我們的解「禪」。



社區健康廚房

冬瓜薏仁湯

文與圖／張翡珊



冬瓜於夏季盛產，我們習慣將冬瓜拿來作的料理有紅燒、釀冬瓜、煮湯及涼拌。

回憶十年前的夏天，在一場法會上，炎熱的天氣，對於在大寮（廚房）中的菩薩們是一大考驗，大夥揮著汗水圓滿大眾的肚子。忙完後，菩薩們已沒有食欲，大夥都只是喝湯、吃水果就解決一餐。

其中有位老菩薩不忍大夥只是喝湯、吃水果，於是將現場的冬瓜湯加上薏仁拌在一起，自己先試吃起來，菩薩們都試著這樣吃，妳一言我一語的稱讚：「哇，真好吃，這樣也能吃飽耶！」

有了那次深刻經驗後，我想若是能加入腰果增加口感，再加當歸、枸杞增添味道及顏色，那應該是更棒的湯品。於是自己就來試做，反應都不錯，大家的反應都很吃驚：「哇！這腰果煮湯比花生更好吃耶，冬瓜這麼平價、普通的食材，竟然也可以這樣搭配，日後可拿來當宴客菜喔！」

主材料：

冬瓜300g、熟薏仁300g、薑3片

副材料：

生腰果150、當歸半片、枸杞2匙、水2000CC

調味料：

鹽1/2小匙

做法：

1. 薏仁洗淨，以1：1的水泡六小時蒸熟，將冬瓜洗淨切塊。
2. 備一鍋冷水將主、副材料放入電鍋煮熟，燜十分鐘，起鍋調味即可。

貼心叮嚀：

1. 薏仁要蒸熟，煮的時間可縮短。
2. 腰果要選用生腰果（沒處理過或原味烤過）較無雜味。
3. 水要放剛好，味道才融合。
4. 當歸不能放多會搶味變苦。
5. 此道料理要用蒸的，湯汁才不會混濁，也可保持原味。

良好身教

好樣男孩

文／劉錦得

「在酷熱的天氣裡，最能看出一個人的教養！」這是老爸常對我們提及的一句話。在一家冰店，我印證了其中的道理。

那是鎮上一家頗富盛名的冰果店，許多冰品都非常吸引人，而且「俗擱大碗」，每天店門一開，馬上大排長龍，大家總是爭先恐後想大快朵頤一番。

「喂！妳怎麼可以插隊呀？」下午一點，正值日正當中，隊伍中有個跛腳婦人，跌跌撞撞地在人群間穿梭，不小心被以為要插隊而吆喝著。這時，一個國中生模樣的男孩，善意地要那婦人排在他前面，誰知，有個約三十歲的胖男子，衝過來對著他破口大罵：「怎麼可以讓人插隊？」我以為男孩會跟他起衝突，沒想到，他面帶微笑，任那胖男子冷諷熱嘲，不予反擊，轉身走到隊伍最後面，重新排隊，贏得眾

人的掌聲。

好不容易進了冰店，哇！人山人海，雖然開放冷氣，但仍然感到悶熱，有許多人只好外帶；不過，人多，使結帳的店員小妹忙得不可開交。此刻，剛才那個胖男子，因天熱急躁地不僅口出穢言，還惡形惡狀地拿剛買的一袋芒果冰，朝結帳的小妹砸過去，卻正中剛才那位國中男孩，整袋芒果冰直接噴灑在他的衣服上。換作是我，一定火冒三丈，狠狠地把胖男子臭罵一頓，但男孩還是一臉笑容，直說沒關係！

出了冰店門，哪知一個中年人，邊排隊邊滑手機，沒注意到剛出店門的我，一頭撞上，把我手上一袋五色水果冰撞落掉地。我火大極了，正想開口大罵對方，沒想到，男孩拍拍我的背說：「大叔，別生氣！我的水果冰給你吧！」我一時瞠目結舌，才發覺烈日當空的陽光照在他臉上，讓他的笑容更加燦爛了。

事後，我問他：「你真是個有教養的好孩子，從哪兒學來的？」他以一貫的笑容回答：「從小，我就從爸媽身上，看到他們待人接物的態度與方式，久而久之，就養成習慣了。」

我聽了，心中忍不住發出讚歎：好一個有教養的陽光男孩，原來是得自於父母的身教啊！

花開禪心

真心護念

文／心培和尚

虛妄中注視著你只因你是我自己動念讓我們分離神識從此六道迷並非我沒護佑你是你忘卻本同體企盼你深知我意我們始終未分離只要放下心執迷我們就能合為一

談天說地

秀才落榜

文／胡光東

相傳，從前有個秀才赴京趕考，一路風塵僕僕，十分辛勞。到了京都盤纏幾乎用盡。

突然，在京都城的某條路上，看見一位過路人，掉了一枚銅錢在地上，他高興地撿起來，隨手裝進口袋，這個舉動卻被路旁一位老者清楚目睹。

次日，這位秀才臨場應試，才華橫溢，文思湧泉，很快將文章作好，交了考卷。主考官看完他筆走龍蛇的佳作，非常驚異他的才華，立即召見，準備金榜題名；誰知兩人相晤後，主考官非常失望，當即將秀才除名。

秀才不知除名之因，悲傷叩問主考官。主考官淡然而笑，提筆寫了一首詩，交給秀才，詩云：「一枚銅錢尚動心，倘若為官定擾民；貪心從此必須改，要做文章先做人。」

原來主考官正是那位瞥見秀才撿錢的老者。唉，做人即便一文錢，也貪不得呀！

那年夏天

老家飛瀑流泉

文／和毓

每逢颱風天，父親堅守工作崗位，母親強忍不安，口中念佛，獨自一人陪子女度過無數個風雨來襲的夜晚。

幾年前颱風帶來的豪雨，在南台灣傾洩而下，簡直就像從空中拿著臉盆往下倒，十幾個小時的大雨形成小池塘，池塘從小變大，水溢出了邊緣，逐漸向四周擴散，最後只好到處竄流，於是雨水便開始在城市裡漫遊。

我躲在家中，聽呼嘯而過的風聲，一陣比一陣急切的暴雨，當時母親往生才幾年，父親失智住療養院，風雨交加的夜晚，時斷時續狂呼嘶吼的淒厲聲，那樣的處境，那樣的心情，好似家人分不開，卻不能不分開的難受，或許人心的糾結纏繞正牽引它吧！

三十年老舊的房子由於排水管大小，不久二樓陽台就漲滿水，只能任憑雨水滲入屋內，流入二樓房間，再從樓梯流下，當雨勢加大，如同瀑布飛泉澎湃洶湧，一樓即刻積水，家具用品來不及挪移，拿水桶裝水拚命向外倒，不料屋外雨水來勢洶湧，又逢漲潮海水倒灌，瞬間大馬路積水，大水溝已堵塞，那真是欲哭無淚，無語問蒼天，坐困水樓，一籌莫展。

夜已深，疲乏至極，老家持續進水，雨仍猛烈下著，唯一能做的就是將物品置於高處，讓水來來去去吧！將樓梯的飛瀑當成森林瀑布流泉，想像自己身處其間聽泉聲雨聲，安穩快活地睡吧！待明日風停雨歇，再做主意，讓這顆心安定下來，在苦難中，轉化成一股禪定的從容。

那年夏天老家的飛瀑流泉，隨著房子易主重建，這段記憶便被封存起來。



西來寺近期活動

時間	活動名稱
7/15~7/19	青少年短期出家修道會
7/19	瑜伽畿口法會
7/19	美洲孟蘭盆供僧法會
7/19	共修法會